

בס"ד | גליון 26 | אב תשס"ו

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, הינוך ומשפחה



הסטרס

מאיר שמעון עשור

26 שיטות חכמות
להתמודדות עם המתח

שומר פינ ולשון

הרב שמחה כהן

עד כמה צריכים להיות
פתוחים וגלויים בזוגיותנו?

התרת עגונות

הרב אליהו בן דהן
סיפורים מהחיים על מאמציהם של
בתי הדין הרבניים להתיר עגונות

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

דבר המערכת

שלום קוראים יקרים.

ילדה קטנה לימדה אותי משפט מאד חכם: "מותר לפחד! רק צריך לדעת איך להתמודד עם הפחד".

משפט זה עורר בי את השאלה: איך באמת עלי להתמודד עם הפחד, כשאני שומעת כאן בקרבת ביתי את מטחי הקטיושות וחשה זעזוע מההדף?

התשובה מסתתרת בין התפילות וההודאות שנישאות בכל עת לבורא עולם, אך לצערי לא הואילתי לעצור רגע להתבוננות ברבבות ניסים שעושה עמנו בכל עת ולכן גבר בי הפחד. אם הייתי מבחינה בפלאי האדירים שנעשים נגד עיננו, בטוחני שהאמונה שלי בבורא עולם היתה נוטעת בי בטחון עצום שבכוחו להפיג את כל החששות.

"מלחמת בין הזמנים"

רצייתי לתמצת את מהלך האירועים שהובילו למלחמה שכרגע אין לה שם. כידוע בעקבות חטיפת החייל גלעד שליט, צה"ל יצא למבצע להחזרתו ולטיהור רצועת עזה. אולם בצפון "החיזבאללה" שולט כהרגלו בהגמוניה של כוחות הטרור המוסלמי וכך ארב לסירור צה"ל בצפון, הרג מספר חיילים וחטף שני סיירים. הם חשבו שישלטו כהרגלם במיקוח ויוכלו להמיר את שלושת החטופים באלפי מחבלים שמוחזקים אצלנו, הם לא תיארו לעצמם שהחלטת הממשלה תהיה עזה ואיתנה לסירוב המו"מ ושתגובת ישראל תהיה כ"כ כואבת ועמוקה אל תוך שטח לבנון עד הרס טוטאלי של דרומה ושל דרום ביירות. אמנם החיזבאללה הטיל למעלה מ-1500 טילי קטיושה בערים שונות בצפון והצליח להשבית את חיי השגרה, אך לא הצליח להכניע אותנו. בכח האמונה בבורא עולם אנחנו ננצח.

ומכאן אנו שולחים ברכת "חזק ואמץ" לכל תושבי הצפון, לאנשי צה"ל ולמשפחותיהם. וכמובן תנחומים לכל משפחות נפגעי הטרור הלאומי ואחלמה מהירה לכל הפצועים.

כמו שהבנתם, המערכת נמצאת בצפון והנהלה בירושלים. בין אזעקה להפגזה תכננו את תכני הגיליון הנוכחי ובמהלך ההפוגות הוצאנו מהכח אל הפועל, אך המצב דרש יותר זמן ולכן הפקתו עוקבה.

מקווים שבקרוב יסתיימו חבלי הלידה ונזכה לקבל את פני משיח צדקנו במהרה אמן.

רויטל קרוף

מנכ"ל: מאיר שמעון עשור

רכזי הוועדה הרוחנית:

הרב דניאל עשור שליט"א,

הרב חנוך חן גלזמן שליט"א

ניהול ועריכה: רויטל קרוף אליה

עיצוב גרפי ואיור: סטודיו אסתי

אסתר שושן 050-8731884

מזכירת מערכת: טל נחום

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר, מנויים

לירחון, בתי הדין הרבניים בישראל,

מועצות דתיות, מוסדות וארגונים

ללוונטים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.נ.ר-

יועצי נישואין רבניים (ע"ה)

ת.ד. 16130 ירושלים.

מיקוד 91161 ט.ל. 02-6412970.

פקס: 02-6422432

כתובתנו באינטרנט:

www.ynr.org.il

לתגובות, הצעות או רעיונות: שלחו

לכתובת: אחוזת בית 6 טבריה,

077-8355553

או במייל:

karif@actcom.co.il

machon@ynr.org.il

להצטרפות לרשימת המנויים
ולקבלת העלון ישירות לביתך!

02-6412970

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

גיתן להקדיש עם ברכה ליום נישואין, יום הולדת או כל מאורע...



טיפים להתמודדות עצמית עם סטרס

מאת: מאיר שמעון עשור



במאמר זה נדבר על דרכי מנע וטיפול. נתחיל בנושאי שינוי הרגלי תזונה ונמשיך בעיצות נוספות ודפוסי התנהגות. במאמרים הקודמים הסברנו על מקור הסטרס, מהותו וההשלכותיו לתוך הארוך.

עם חברים - יחסים חברתיים הם חשובים לבריאות נפשית טובה. כאשר המשאבים הפנימיים שלנו בירידה, הקרבה לחברים יכולה להפחית מתח ודאגות. לחלוק את המתח - כדאי מאוד לשוחח עם אדם שאתם אוהבים או מעריכים על הבעיות והדאגות שלכם - חברה בן משפחה, מורה וכולי. אדם שמרגיש כי הבעיה חמורה והוא אינו יכול להתמודד לבד יכול לפנות לעזרה מקצועית, דבר שיכול למנוע בעתיד התפתחות חמורה במצב.

חייכו - מדענים מצאו שיש קשר בין שרירי פנים מחייכים לבין האיזור במוח המשחרר נירוכימיקלים הנותנים תחושה נעימה. צחוק -הצחוק משפר מאוד את ההרגשה, אפשר ללכת להצגות או כל דבר שמצחיק אתכם - ובכלל יש לראות את הצדדים היפים של החיים. מחקרים הראו שצחוק טוב לבריאות.

להחליט שלעולם אין להניח כי הצלחה או כישלון של ילדינו היא התוצאה הבלעדית של מעשינו.

נימנמו קצר בעיקר בשעות היום של 30 דקות בערך, חשוב כי אז המטבוליזם של גופנו נמוך.

לפתח תחביב או עניין חדש - סטרס מתפוגג מעיסוק בתחביב מעניין ומענג.

לבחון את סביבתנו - אם מקור הלחץ נובע מסביבתך מומלץ לבצע שינויים בהתאם. לדעת את המגבלות אם הבעיה שמטרידה יוצאת מכלל שליטה ואין לכם כל דרך לפתור אותה - אין להילחם בה. חשוב להשלים עם המצב ולשנות גישה עד לרגע שיהיה אפשר לעשות משהו.

המשך בעמוד 6.

כמו כן יש

מחלות לב, סוכרת, והפרעות מטבוליות אחרות. טיפול עצמי - כל אחד מאיתנו הוא מיוחד. חשוב לנוח היטב לאכול היטב. אדם עצבני ומתוח בגלל חוסר שינה או תזונה לקויה אינו מסוגל להתמודד עם מתחים. במקרה והמתח מדיר את עיניו באופן מתמיד עליו להיוועץ במומחה.

הידוק קשר זוגי - שימו לב, מחקרים מראים כי אנשים נשואים בריאים יותר מאשר בודדים... למעשה, נמצא כי לנשואים יש סיכון קטן יותר ב - 50% לחלות, לעבור תאונה וכו'.

להתחיל להתנועע - פעילות גופנית מורידה רמות חרדה אך גם מפחיתה רגשות דיכאון ודימוי עצמי נמוך. פעילות זו אולי מהיותר חשובות בתוכנית ההפחתת סטרס.

תרגלו את אומנות המדיטציה (התבוננות, התבודדות, התמקדות, הרפיה) והרגעה - מחקרים מצביעים על כך כי אנשים הלוקחים פסק זמן לצורך עיסוק זה מפחיתים את לחץ הדם ומפחיתים סיכון למחלות לב.

להרגיש טוב ביחס לעצמנו - להעביר רגשות של דימוי עצמי נמוך לצורות של חוזק. כל אחד מאיתנו חווה כשלונות ותבוסות זכרו כי אלמנט המפתח להפחתת סטרס הוא לא לתת לתבוסות אלו להשתלט על חיינו. **להשוב חיובי -** לשליטה מקסימלית בסטרס תנסה להיות אופטימי ומעט פסימי.

לשאוף לרוח יותר מהגשמיות ולטפח את האמונה בבורא עולם - אנשים המשתייכים ליהדות או לקבוצה רוחנית כשרה כלשהי מאמצים 3 כוחות המפחיתים סטרס: סלחנות, תקווה והבנה.

להשתמש בטכניקות לניהול זמן - תכנון יומי על בסיס רשימת "דברים שמומלצים לבצע" לא תמיד יעילה אך בהחלט יכולה להפיג סטרס. על ידי רישום שכה, אנו מפחיתים את הסיכוי לנסות לבצע מספר רב של מטלות בו זמנית ולהתיש עצמנו פיזית ומנטלית. ביצוע משימות באופן נכון - ניסיון לטפל בכל הדברים בבת אחת נראה מדכא ועקב כך אנו עלולים לא להשיג דבר. במקום זאת יש לבצע את המשימות אחת אחת לפי התור ולתת עדיפות למשימות החשובות או הקשות ביותר

לבלות זמן איכות

שינוי הרגלי תזונה-תזונה בריאה מאפשרת הרגשה חיונית. התזונה הממוצעת והמזינה ביותר היא הצמחונית טבעית ופחות שומנית. לפנכם תפריט עשיר: פירות, ירקות, סיבים תזונתיים, פחות בשר אדום. להרבות בדגנים מלאים (שיבולת שועל-מרגיעה, חיטה מלאה, דוחן, קינואה, כוסמת, גריסי פנינה, אורז מלא, תירס), חלבונים ממקור צמחי (קטניות, אגוזים, שקדים), זרעונים (דלעת, חמניות), שמנים צימחיים (בלתי רוויים - שמן זית) דגים, ירקות ירוקים-טובים לניקוי ופעילות תקינה של הכבד.

ארוחה עשירה בחלבון מן החי גורמת למתחים ולקשיים בשינה על רקע יצירת מתווכים כימיים מעוררים. לארוחה צמחונית יש אפקט מרגיע הדומה למתן תוסף מזון של טריפטופאן. הטריפטופאן חודר למוח ויוצר סרוטונין. לאור היכולת של תזונה צמחונית להגביר את כמות הסרוטונין במוח, הרי שלתזונה זו השפעה חיובית על הקטנת מתחים.

מומלץ להימנע ממוזנות כגון: סוכר לבן, קמח לבן, אורז לבן, משקאות מוגזים וממותקים, אלכוהול ושומנים מן החי (למשל בשרים).

נטילת תוספי תזונה ואכילת מאכלים המכילים את הויטמינים הנדרשים - ויטמיני

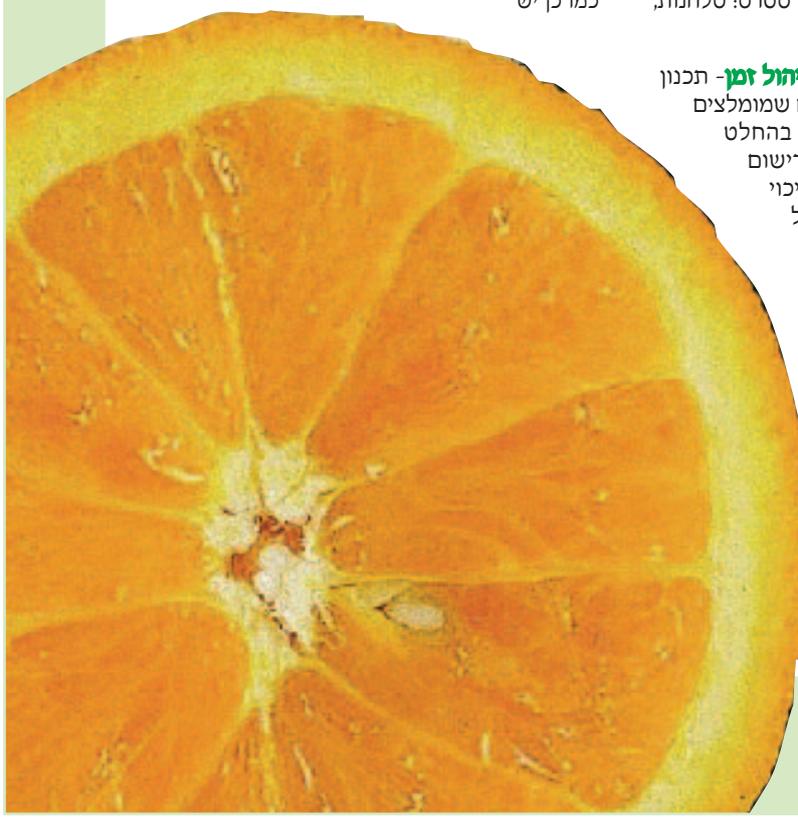
B קומפלקס - עוזרים לשמור על בריאות מערכת העצבים. מחסור קטן ביותר עלול לגרום לעצבנות ודיכאון.

ויטמין (B1-תיאמין) - חוסר בויטמין חשוב זה נגרם משתייה מרובה של תה. בתה קיים חומר הנקרא - טנין שפוגע בויטמין גם שתייה מרובה של אלכוהול תגרום למחסור בויטמין זה. הויטמין מצוי ברקמות החי והצומח, אך מרוכז ביותר בקליפות דגנים ובשמרים.

חומצה פנטונוית - זהו גם ממשפחת ויטמין B העשוי לשפר את היכולת לעמוד בפני מתח. ויטמין C - במתח גופני הצורך בויטמין זה גדול ולכן מומלץ ליטול כדורי ויטמין C. גם זיהומים ועישון מדלדלים את הויטמין הזה מהגוף. מקורותיו בירקות ופירות טריים, ביחוד פירות הדר.

מגנזיום - נעלם אחרי מתח גופני. מחקרים מראים כי מחסור במגנזיום מחליש את הגוף להתמודד עם המתח, וקשה לאדם להתאושש מההשפעות הגופניות של המתח. אבץ - עוזר לחיזוק הריכוז והמוח.

בדיקה בריאותית שגרתית - על מנת לאשר שמצב בריאותך תקין,אישור זה מקנה תחושת רוגע וביטחון, זוהי גם דרך למנוע מבעיות קטנות להחמיר. מומלץ כי הבדיקה השגרתית תכלול גילוי מוקדם של סרטן,



שיחה

על שימוש מושכל בשיחה בין בני זוג



זאת בשל הנזק שהם גורמים לשיח המשפחתי.

הסרת המסכות

ההתרופפות באה, משום שבשלב זה של ההיכרות היותר קרובה והתחושה של מובן מאליו, הרצון לתדמית חיובית שמאד פועל על האדם כאשר הוא נמצא מחוץ למשפחה, מאבד את כחו. כל זה לא משום שהתדמית החיובית בבית אינה חשובה עוד, אלא משום שכל אחד מבני הזוג בטוח במחוייבות של "השותף" כלפיו, וסבור כי התמיכה בו - ובכל מעשיו - אמורה להמצא בכיסו. ומאידך הוא גם פחות תולה תקוות כי מעשיו או דבריו ישפיעו דרמטית על האווירה, שכן הוא מעריך, שבשל הקשר ההדוק שנוצר והחשיפה הרבה בעקבותיו, כבר מכירים אותו על מעלותיו וחולשותיו, והוא "כבר לא יכול לעשות הצגות". אך צריך לומר שאין זה כך. הצורך - והתועלת - בזהירות בכל מה שאנחנו מוציאים מפינו ובשיקול דעת נבון לפנינו, מצוי גם בתוך המשפחה, ולא רק בשלב הראשון של הקמתה. הדימוי בבית ממשיך להיות חשוב, גם כאשר המשפחה כבר נכנסת למסלולה הרגיל, כבר נולדו ילדים והכל עסוקים במרוץ החיים הבלתי נגמר, כל אחד בדרכו. אולי להיפך, בתוך הבית הדימוי חשוב אף יותר מבחוץ, וזאת משום שמה שקורה בבית חשוב יותר ממה שקורה בחוץ.

בהקשר זה צריך להזכיר את אחד הדברים החשובים שהורו לנו חז"ל (באבות דרבי נתן, פרק ו'): "בזמן שבא אדם לבית המדרש ולא היו נוהגים בו שם כבוד, או שעירער (התקוטט) עם חברו, אל ילך ויאמר לאשתו כך וכך ערערתי עם חברי. כך וכך אמר לי, כך וכך אמרתי לו. מפני שבזוה את עצמו, ואשתו שהיתה נוהגת בו כבוד, עומדת ומשחקת עליו". מסיר על כך רבינו עובדיה מברטנורא (אבות פרק א' משנה ה'): "מתוך שהוא מספר לה שחבריו גניוהו וביישוהו, אף היא מבזה אותו בליבה". דהיינו תדמיתו של הבעל עשויה לרדת בעיני אשתו, והדבר אינו מוסיף לבנין המשפחה. כאשר הוא עצמו, על ידי דבריו והדיווח הלא הכרחי שהעביר, גורם לכך.

חכמינו מלמדים אותנו בדברים אלה, כי גם בתוך המשפחה אנחנו מזהים באופן ברור, שבני זוג, דווקא במצב ידידותי,

כמובן שבעקבות נטיה זו מתגלה גם חיסרון, שכן תכונה זו גורמת לו לחשוב על קיום המצוות כאשר בחשיבה מעורבות גם הציפיות החברתיות, והרצון לעשות רושם חיובי על סביבותיו, בכך הוא כמובן מחסיר ב"לשמה" שהוא החלק המרכזי בקיום מצוות. (אבל זה עדיין לא מבטל את חשיבות המעשה הטוב, שהרי "מתוך שלא לשמה בא לשמה"). ביטוי לכך ניתן למצוא בדברי הרמב"ם: (מתוך "פירוש המשניות" לפרק "חלק" בסנהדרין) "כי עתה רוב בני האדם, מיגיעים נפשותיהם וגופותיהם בעמל ויגיעה שאין למעלה ממנה, כדי שיגיע לו מעלה וכבוד, ושינשאוהו בני אדם". כלומר התמריץ החברתי הוא זה שמביא את האדם לעשות מעשים טובים וללכת בדרכים ישרות. מה שאומר כי חלק משמעותי ממה שאדם משקיע בחייו, בעבודתו ובמאמציו בחייו הפרטיים, כמו העמל לפרנסתו, בנין ביתו ועוד דברים מרכזיים בחייו, נובע - מבלי שהוא מבחין בכך במודע - מהרצון להיות מכובד ומקובל על החברה, ואהוד על סביבותיו". הרמב"ם מדבר לא רק על "העשה טוב", אלא גם על "הסור מרע", מניעת השליכה, ועל כך הוא אומר, כי הרבה מבני האדם נעצרים מלבצע את דחפיהם החזקים ביותר, מיראתם שמא "ישיגו מזה חרפה ובושת מבני אדם, או שמבקש שיהיה לו שם טוב".

מדברי הרמב"ם אנחנו למדים כי לצורך בתדמית יש יתרון גדול, והוא מתבטא גם בכך שצורך זה של השגת תדמית חיובית גורם שאדם חושב פעמיים מה לומר לזולת, וממה להמנע מלומר. לכן בני משפחה בתחילת נישואיהם מאד מאד מחושבים, כאשר הם מבקשים להשמיע את מה שעל ליבם, וגם בדיווחים ההדדיים על מה שעבר עליהם, כאשר הם שוקלים בכל דבר שנאמר האם הוא יתקבל כחיובי או להיפך. הם זהירים במידה מרובה בכל אמירה והערה ומשקיעים מחשבה ומאמץ כדי לשוות למעשיהם ולדבריהם אופי חיובי ובונה ולא שלילי והרסני. אבל ככל שהם מכירים זה את זה יותר ויותר, ונהיים יותר "היימיש", כפי שעמא דבר, כל זה מתפוגג אט אט, הם שוקלים פחות את דבריהם, והמנגנון האוטומטי שהזהיר אותם מלומר דברים שאינם מועילים לדו שיח או לתדמית האישית מתרופף והולך. ואז הם עלולים לומר דברים שמן הנכון היה שלא יעלו על שולחן המשפחה, וגם לא על דל השפתיים.

"ולא יעלימו זה מזה" - זהו אחד המשפטים היותר מפורסמים שמופיע ב"שטר התנאים" - האירוסים. במעמד קריאת השטר, בטקס האירוסים, בני הזוג העתידיים עדיין נמצאים במכסימום ההסתרה ההדדית. כל אחד מהם נמצא בשלהי תקופת "הביירוים", שבה הם מנסים להציג את הפנים החיוביות ונצבעים בהשפעת התקופה. הם ובני משפחתם מדגישים את גדלות המשפחה, היא עצמה ולדורותיה, מאזכרים את הקרובים הבולטים שהם דומיננטיים בתוך המשפחה, משתדלים ליפות מעט את עובדות החיים גם את אלה שהן פחות זוהרות ופחות אטרקטיביות ומשתדלים עד כמה שניתן להסתיר ולהחליק נתונים פחות נעימים ברקורד האישי או המשפחתי. והפלא שכל התיאור הזה מוצג כרקע בעת קריאת המשפט "ולא יעלימו זה מזה". צריך לומר כי התנהלות זו אמנם בולטת מאד בתקופת התקשרות בין המשפחות, ובהליכי הקמת המשפחה החדשה. אבל לא ניתן להתעלם מכך שהיא אינה מוגבלת אך ורק לתקופה זו, אלא מצויה בחיי היומיום של כל אחד מאתנו.

הצורך בתדמית

זאת בכל התחומים, ולא דווקא בהקשר המשפחתי של החיים. כאשר אנחנו פוגשים אדם שאינו מכיר אותנו, ופותרים עימו בשיחה, אנחנו מאד נחמדים אליו, מאד חינניים, שופעים ידידות, ומשתדלים להפיק מתוך עצמנו מכסימום של חיוכים רחבים ומסבירי פנים, נעימות מופגנת עם הרבה מאד הכרת תודה על כל סיוע פעוט שמושיטים לנו.

הסיבה להתנהלות זו, אינה רק שיקולי התועלת שאנחנו מצפים להפיק מדו שיח זה, אלא בעיקר העובדה שבאדם מוטבעת מטבע ברייתו, תכונה של צורך בתדמית. עניין זה הוא מצד אחד חיובי, שכן הוא מהווה גורם מלכד חברתי, וממריץ את האדם להתנהל בדרך שתהפוך אותו ליותר מקובל בחברה ובמשפחה, ובמתכונת שתזכה אותו בהערכה ובתדמית חיובית. יש לזה השלכות גם בהקשר הרוחני-יהודי, שכן ממילא הדבר מדרבן אותו לעשות דברים חיוביים וטובים, וזה כולל גם את הדחיפה להתנהג כיהא וכיאות מבחינת הקפדה על שמירת מצוות, מידות וכו' אך

הבית היהודי

מאת: הרב שמחה כהן שליט"א

מחבר ספרי "הבית היהודי"
ו"תקשורת קהל ויחיד"



**מה עלינו לשקול טרם נפתח בשיחה עם
בן זוגנו? האם
אנו חייבים לגולל בפניו הכל? או ישנם
דברים שצריך להסתיר?
זה לגיטימי ששיחה הנועדה לקבל תמיכה
תיצור את ההיפך המוחלט?**

ממנו, ואין בהמנעות מהדיווח משום
"העלמה" שסותרת את המחוייבות
המשפחתית.

למרות שמאד מקל לחלוק עם בן הזוג את
המאורעות הקשים ולשוחח על טעויות,
השפלות ועל רחשי הלב, אך חשוב לזכור
שהתענוג הריגעי צפוי לגבות מחיר יקר
ולהוריד את ערכו בעיני בן זוגו על זה נאמר:
"יצא שכרו בהפסדו". לכן עדיף שימשיך
לנהוג בדרך של שיקול דעת לפני שהוא
מדבר, ותמיד ישקול האם להציג את
הדברים, ואם כן האם לדווח עליהם
בפרוטרוט.

דיבור מיותר

היבט אחר של דיבורים מיותרים, הוא
אמירות קשות שאחד מבני המשפחה
משמיע באוזני השני, כמובן ב"עידנא
דריתחא". למשל כאשר האשה שמעה את
בעלה מטיח בה הערכות לא מחמיאות לא
מבינה, וגם נותנת ביטוי לתמיהתה בשאלה
המתבקשת: "הרי אתמול אמרת את ההיפך
הגמור, השמעת דברים הרבה יותר חיוביים".
ואז משיב הבעל, כשהוא נתון בתוך הרתיעה:
"מה שאני אומר עכשיו זו האמת, ומה
שאמרתי אתמול בא בגלל שמדריך
הנישואין אמר לי לדבר בצורה כזאת". כמובן
שאצל משפחה כזאת יקח לבעל שנים
רבות, עד שאשתו תאמין לדברים היותר
חיוביים שיצאו מפיו.

והרי לך עוד אמירה שלא ייחסנו לה אולי
חשיבות ומשקל מיוחדים, אבל הם עשויים
להשפיע על חיינו לתקופה ארוכה, אולי
לכל החיים, ולהעיב על האושר המשפחתי,
שלנו ושל ילדינו, שכן נזק אף פעם אינו
נעצר בהורים, אלא מחלחל לדור הבא,
ולעיתים משליך גם על זה שאחריו.

של "ולא יעלימו זה מזה". המתחייסת
לדברים רלוונטיים לבית ולקשרים בו, ולא
לארועים לא משמחים שעוברים על כל
אחד מאתנו בשלב זה או אחר.

סיבות הדיווח

הסיבה שהבעל התפתה במקרה זה לגולל
את חוויות יומו, היא התחושה שבבית קיימת
הרמוניה, פתיחות נהדרת והשראה של עודף
בטחון. מתוך מצב זה של אווירה טובה
ובטוחה, מנגנון הטבעי של זהירות בדברים
שאנחנו מוציאים מפינו נרדם, ולא כהן מה
כן לומר ומה לא לומר. והכל מתוך הנחה
"שאנחנו מאוחדים במחשבותינו ורצונותינו
המשותפים".

לעיתים זה לא רק חוסר הזהירות מביא
אותנו לדבר את מה שלא צריך ולא תורם,
אלא קורה גם שאדם חש שהוא מאד זקוק
לתמיכה מתוך משפחתו, והמהלך של איסוף
התמיכה עובד בצורה שהוא משמיע
השמעות עצמיות כגון: הבעל טוען כי אינו
מוצלח וחוזר על אמירה זו שוב ושוב, כדי
"לסחוט" אמירות הפוכות, תמיכה מוחלטת,
והתייצבות מאחוריו, שדרושה לו רגשית
ביחוד אחרי החוויה שעבר. לעיתים גם בן
הזוג המדבר יורד לפרטי פרטים של הנושא
שבו נכשל כשלון חרוץ, אם משפטים אלה
ייאמרו בחברה, הם עשויים להשמע כענווה
וכ"כנות" אבל במסגרת המשפחתית, שהיא
מסגרת רגישה, כאשר הדברים חוזרים על
עצמם, הם עשויים לחלחל. בן הזוג עשוי
להשתכנע כי אלה אכן פני הדברים, ומה
שאומרים על בן זוגו אכן קולע למטרה
ומגדיר אותו נכון. בעקבות זאת הוא עשוי
להפנים את נחיתות שותפו לנישואין, ואף
לפתח כלפיו יחס של זלזול. הליך שאינו
דרוש כלל ועיקר, כי ניתן בנקל להמנע

שחשים שהקשר במשפחה מעולה, והיא
נבנית על קרקע יציבה ובנין בריא, הם
עשויים להשמיע זה באוזני זה, את השטויות
והטיפשויות הגדולות ביותר, שהם יכולים
להפיק מעצמם, והכל מתוך כוונה טובה של
כביכול הידוק הקשר.

דיווחים לא רלוונטיים

מתוך הרגשת יציבות במשפחה, אחד מבני
הזוג עלול לספר על התנהגות חריגה שלו
בתקופת ילדותו, על שאיפות מעוותות
ומוזרות שהיו לו פעם, או על דברים מעט
ביקורתיים שהורים השמיעו ביחס אליו
בילדות הרחוקה והם שמורים איתו עד
היום. לפני שמשמיעים דברים מסוג זה,
צריך לשקול את האפשרות שהדברים
שנאמרים לא בהכרח תורמים ובונים, ובטח
שזה לא יחזק את היחס וההערכה החשובים
מאד בבנין בית. לעיתים דיווח כזה על
תקרית שעברה על הבעל או האשה מחוץ
לכותלי הבית, ושבמסגרתה אמרו דברים
מסויימים וספגו עלבונות, עשוי לגלוש
לתגובות שיש בהם פגיעה אישית, על אף
שהדברים נאמרים ברוח טובה וידידותית,
כשהם חפים מכוונה לפגוע. למשל שהאשה
שומעת את הדיווח של בעלה על הארוע
הקשה והמביך שעבר עליו בחוץ, היא נוזפת
בו על מעשיו, כמובן שלא בהכרח מתוך
כוונה לפגוע, ואז הבעל שציפה לתמיכה
נעלב וחש כאילו רעייתו מצטרפת למי
שביזו אותו, ועל-כך הוא מגיב בחריפות
ועלולה להתפתח תקרית מיותרת. זה היה
יכול להימנע אילו נחסך הדיווח הלא הכרחי
של הבעל על תקרית שעברה עליו בחוץ.
הוא אם היה שוקל, היה מבין שהדיווח לא
תרם דבר להרמוניה הביתית, ואל לו לחשוש
שעובר על ההתחייבות ב"שטר התנאים"



אתה? אני!

זוגיות-מהות מופשטת. מלאת עדנה ונועם. מדיפה נינוחות.

משמעותה קשר שייכות, זיקה, הדדיות, חיבור וחברות.

משחר היות אדם- מעת קביעת בורא עולם "לא טוב היות האדם לבדו" נכסף האדם, כמה ומשתוקק לזוגיות. תיקון ה"לא טוב" הנ"ל- "אעשה לו עזר כנגדו" מובנה בהיותו. בהעדר הזוגיות יחוש חסר. בהשגתה-שלמותו. הזוגיות צורך אנושי בסיסי. בילתה אינו אדם.

יש וקושי אישי פרטי מעיב על הזוגיות. מאוד קשה לחיות עם אדם כועס וממורמר, אגוצנטרי ומפונק, חסר אמביציה ועצל וכדומה. באלו החסרונות. קשה מאוד לחיות עם אדם בעל מדות לקויות בעל הרגלים קלוקלים או בעל טעות בתפיסת העולם.

החיים במחיצתו יוצרים תגובות נגד או בריחה, חיים חסרי איזון. אין כאן קושי זוגי, קושי אישי אנושי יש כאן, המעיב על חיי הזוגיות ומפריע לתקינות חיי המשפחה. הפתרון בתחום החינוך ארוך הטווח או בתחום הטיפול ברגישויות יתר, בחסכים, בהפרעה התנהגותית- טיפול פסיכולוגי. יועץ נישואין ומנחה זוגות ומשפחה כשיאבחן קושי כזה יפנה לטיפול מתאים. היועץ עצמו עוסק בתקשורת בין בני זוג המוגדרים כרגילים, כל אחד מהם מתפקד באופן נורמטיבי. הזוגיות שלהם היא הלוקה בחסר היא הצריכה חיזוק ושיפור. התקשורת החיבור השייכות היא נושא היעוץ. הזוגיות היא וירטואלית אינה יכולה להגיע בעצמה אל היעוץ. בני הזוג מביאים אותה אתם לפגישה היעוצית. היועץ מעביר לבני הזוג את תחושותיו והרגשותיו, על מנת להוביל את ההבנות מן הפגישות להנחיות לשינוי תגובה, לשינוי גישה עד שינוי אופי הזוגיות עצמה.

האדם הוא יצור חברתי מטבעו זקוק הוא לזולתו. מעלת האדם על שאר הברואים היא הדיבור, "ויהי האדם לנפש חיה" מתרגם אונקלוס "רוח

מחזקת את ההבנה שגם כך יש מן הרע הזה. ממשיך הבעש"ט "ואף אם הוא צדיק מכל מקום יש בו קצת דקצת מאותו ענין והזמין לו הקב"ה ראייה זו או שמיעה זו כדי שישים אל לבו לשוב ולתקן הפגם ההוא"

הפוסל במומו פוסל ואם ראיית בזולתך רע או פחיתות או קושי גם כך יש את אותו ענין! אולי בפחות כמות, אולי בפחות עוצמה, אך יש כך וגם עליך לתקן את הענין כך. "קשוט עצמך תחילה" לפני שאתה רואה עוול בזולת, בדוק עצמך כי גם כך קיים העוול ועליך לתקנו.

כאן מוסיף הבעש"ט ומבטיח "ועל ידי זה ישוב גם האיש הזה העושה רע כי הוא תלוי בו" קשה לך, מפריע לך, לא נח לך; תקן בעצמך ובכך יתוקן זולתך. הבעש"ט מדבר על כל שניים שחוו קושי משותף או היו שותפים לארוע כל שהוא שקיימת זיקה בניהם והקב"ה זימנם יחד כדי להודיעם שכל אחד מהם משפיע על זולתו. כל אחד מהם יתקן את דרכיו ואת הנהגותיו. ישפיע התיקון על זולתו, למרות שהקשר ביניהם דל ומקרי. ברור איפה שבני זוג הנישואים זה לזו ונשמתם מאוחדת וכל אחד מהם נחשב "פלגא דגופא"- מחצה מגוף שלם, משפיעים מאוד מאוד זה על זה וזו על זה.

מכך נסיק שכל אחד מבני הזוג צריך לקחת לתשומת ליבו, ששינוי בזוגיות מתחיל בו עצמו. שפר הנהגתך! זכך מעשיך! הוסף טוב! היה אופטימי! המלא תקווה! ובכך יתוקן בן זוגך והזוגיות עצמה תשתפר, שלום ישרור בה. ידע כל אחד ויזכור, כי בהפנותו אצבע מאשימה או זורשת. שלוש אצבעות מופנות כלפיו. כדאי לנסות! החווה נא אצבע מאשימה, סתם באוויר! וראה אכן שלוש אצבעות מופנות כלפיך בדוק את עצמך שלוש פעמים לפני שתטיח אשמה, אולי בידך לתקן. וממילא הכל ישתפר. יש לכל אחד לעסוק באותן שלוש אצבעות בשיפור עצמו בדרישה עצמית בהוספת נחת רוח במאור פנים וירווח לו ולזולתו.

ממלא". הדיבור יוצר יכולת להתחבר להקשר ברמה אינטלקטואלית גבוהה. האדם מדבר, כלומר חושב, מעבד את מחשבותיו להברות ומעבירן כמילים הנשמעות לזולתו. השומע מבין ומפנים את דברי זולתו. הרי חיבור רוחני, נפשי, קשר- תקשורת. חלק מן האחד אצל זולתו. ככל שירבו הדיבורים וההסכמות יתחזק הקשר ויתהדק. יש ויכולת הדיבור יוצרת פחד, הטחת האשמות, תלונות, הבלטת החסרונות, השונות. נוצר מרחק, נוצר קושי. כאן בא לידי ביטוי תפקידו של מנחה הנישואין. הוא מתמודד עם תפיסה טעותית של הזוגיות. במהלך הפגישות נשמעות תלונות וטענות מונפות אצבעות מאשימות ודורשות: "הוא לא בסדר" "היא טועה". כל אחד מוכן להודות שגם הוא אינו מושלם אך יש לו הצדקה לכך, תרועים, הסברים. הוא דורש הבנה למצבו. לגבי זולתו אין לו רחמים, אין הבנות.

יש האשמה חד משמעית מציאת חסרון, הבלטתו והוצאתו מפרופורציה. "הוא צריך לשנות" "היא צריכה להשתנות" ואז הכל יסתדר. בעיני היועץ שניהם צודקים ובעצם שניהם טועים. היועץ אינו שופט אין הוא מוסמך להחליט מי צודק כי אין צודק מוחלט. כל מה שמפריע לזוגיות טעון טיפול ושינוי וכל אחד צריך לשפר את הנהגתו למען הזוגיות.

בספר "ערבי נחל" בפרשת לך לך מובא שהבעל שם טוב אומר ש"איש אשר הוא נקי לגמרי ולא פגם כלל מעולם אפילו כל שהוא, אי אפשר לו לראות רע בשום אדם או שישמע רע שיעשה שום אדם כי לא יזימן לו ה' יתברך לראות רע או לשמוע רע".

הבעש"ט קובע שאדם טוב לא יזמן לו הקב"ה רע. ברור איפה ההמשך "לכן כשרואה האדם איזה איש שעושה רע או שמספרים לפניו מאיזה איש שעשה רע ידע בברור שיש בו שמץ מנהו מאותו הדבר עצמו" דע לך קובע הבעש"ט שאם ראיית פחיתות בכל אדם ובודאי בבן זוגך שיש כך גם מן הרע הזה, אל תאשים את זולתך. כל האשמה

הסטרים המשך מעמוד 3

לסרב לדרישות שהן מעבר ליכולתכם בעבודה, בבית או בכל מקום.

חשיבה מחוץ למסגרת הרגילה- לעיתים שינוי בדרך החשיבה על דברים יכול להפחית לחץ. לדוגמה: שינוי באופן הגעה לעבודה (על ידי רכבת, מכונית, מונית, אוטובוס) יכול לגרום להרגעה ולחשיבה על דברים בצורה שונה.

לנהוג בזריזות בנושאים פיננסיים- כסף, אם יש לנו הרבה או מעט תמיד יהווה מקור למתח אמוציונאלי. תהיו זהירים וחכמים. איכות החיים איננה נקבעת על ידי כמות הכסף העומדת לרשותנו. להפך, רבים מאתנו נעשו עבדים לרכושם ועבודתם...

תקשורת ברורה- על ידי שיפור מיומנויות תקשורת ניתן להפחית ברמת הסטרים וכעס. לא נעים לקבל ולתת מסרים כפולים.

להפחית בצריכת אלכוהול- בעוד שיש אנשים הרואים בצריכת אלכוהול דרך לברוח מסטרים,

אלכוהול לעולם לא מפחית סטרים! האמת

שצריכת אלכוהול יותר מ- 60 ml ליום מעלה לחץ דם, מזיקה לתאי המוח ולבסוף מגבירה רמות סטרים.

לומר "לא" לספל השני- קפאין הוא אחד הממריצים השכיח ביותר שגופנו צורך. על ידי תחליף בריא יותר(כגון: תה צמחים ירוק) נרגיש נינוחים יותר ופחות עצבנים.

הפסקת עישון- הפסקה מיידיית תגרום לשיפור מצב בריאות ויכולה להאריך חיים, כמו-כן תביא לשיפור בתפקודי הריאות תוך ימים, הפחתה לסיכון מחלות לב כלליות תוך שנה והפחתה לסיכון לפתח סרטן תוך שלוש שנים.

לא לבכות על חלב שנשפך- אם מתעקשים להיזכר בטעויות עבר מומלץ להעריך בדרך חיובית. החיים כמו בית ספר. לעיתים אירועים שליליים הם הלמידה הטובה ביותר. **להביע עצמנו באופן חיובי-** לדבר מנקודת

מבט אישית ולעזור לאחרים להבין מה המסר אותו רצינו להעביר.

ללמוד להביע כעס באופן מתון- לא לצעוק. אולם כעס חיובי יכול לעזור לנו להפוך סטרים לחוזק. כעס הרסני יכול להוביל לשבץ, יתר לחץ דם ומחלות לב. מותר לבכות -בכי לעיתים עשוי להיות דרך להקלה ושחרור לחצים נפשיים וחרדות. בכי יכול להביא למניעת כאבי ראש או בעיה גופנית אחרת. נשימות עמוקות עוזרות בהפגת המתח.

לחזור ולשגן מאמר זה בכל זמן שהנך חש בלחץ.





עז האתונה זה יעזור?

מאת: אסתר שושן

ברוגז רחם תזכור

תילי תילין של הלכות נכתבו סביב המילה "ברוגז". דורות של עורכי דין, יועצי נישואין, טוענים רבניים, מגשרים, הרוויחו את פת לחמם בזכותה. תופעות רבות היא מקפלת בקרבה ומביאה לידי ביטוי ניואנסים עדינים, התנהגויות אנושיות מרתקות, תגובות של אנשים למצבים ועוד שלל חומר מעניין לאנתרופולוגים.

יצאתי לשטח לבדוק כמה מהתופעות הללו ולהביאן בפניכם. כל מי שמוצא עצמו בתוך הסיטואציות, עושה זאת על אחריותו האישית בלבד.

נתחיל עם הקטסטרופות.

זהו סוג הברוגז שנמשך הרבה וגורם לחורבן בית שלישי בזעיר אנפין. מין תרעומת שגורמת לך להרגיש כאילו שותף נוסף נכנס לביתך ואתה חייב לנהוג לפי גחמותיו ולפי מגוון כללי ברוגז בלתי כתובים, שכל זוג מאמץ לעצמו, במשך השנים המשותפות.

למשל, עכשיו צריך לעשות קניות. שניכם יודעים את זה היטב ונזכרים בזה בכל רגע מתוסכל של פתיחת המקרר או המזווה בפיזור דעת, בנסיון נושא לחפש משהו לנשנוש.

מתעוררת הבעיה הקשה, איך מביאים את העניין לידיעת הפרטנר, הרי אחד מכללי הברזל בכל משחק ברוגז, ותשאלו כל ילדון בן שנתיים. שברוגז זה: "אני לא מדבר איתך לעולמים!!!!"

דו שיח מארץ הברוגז

איך מנהלים דו שיח "ברוגזי" טיפוס? גם לכך יש תורה שלמה ומגוון שלם של דינים וציוויים.

קודם כל חובה לכרכם את הפנים, עד כי ישחירו כשולי קדירה. ושומה על כל מי שמנהל ברוגז רציני לגשת בדווקא עם ההבעה הטרגית הזו לכן או לבת הזוג.

שנית, יש לברור היטב את המילים רצוי לתכנן משהו כתוב! ומאוד מומלץ לליבוי התבערה לנהום אותן, לא לומר, לא לדבר לא להגיד! לנהום, לנבוח, לילל כל זה מקדם את המטרה בביסוס הברוגז!

ובאשר למילים עצמן נהוג וידוע אצל זוגות רבים לפתוח תחילה בשבחה של אכסניה. יתקבלו היטב משפטי מחאה כדוגמת: "אין מה לאכול בבית הזה!" או לחילופין "אם אני לא אדאג לקניות בבית הזה, אף אחד לא יעשה זאת במקומי!" תנו דגש על המילים: "הבית הזה" לחיזוק! המהדרין אף יוסיפו משפטי תיעוב כלפי היריב.

מה שקורה בשלב הזה של התקשורת שנשכחת המטרה לשמה הותחל הדו שיח, דהיינו עריכת קניות. והשיחה הופכת להטלת האשמות, לניגוח ולהעצמת הברוגז. שימו לב! אם באמת אין לכם מה לאכול בבית, רצוי לעצור בזמן ולפלוט במהירות משפט סתמי כמו "הסופר נסגר עוד שעה" ככל שתלכו סחור סחור סביב רצונכם האמיתי כך אמנם תשיגו נקודות נוספות בתחרות איש השנה בצילבה. אך מנגד, קיים סיכוי גדול שתלכו לישון רעבים. אז למרות הכעס, כדאי להתמקד בכדי להשיג משהו בכל זאת. וכך הולך הברוגז ומשתלט על חייכם. הוא מפתח יישות בפני עצמה ואתם פוגשים אותה בכל פינה בחייכם. במכולת, בנקיונות, בחינוך הילדים, בבקשות פעוטות בהכל! הוא יכתוב את סדר היום! הוא יקבע מה תגידו ומה לא! תגידו שלום יפה לצלע השלישית בחייכם!

הברוגז המרוכך והמאתגר.

מנגד יש סוג ברוגז מינורי יותר. זהו זן של ברוגז יותר מורכב במהותו, כיוון שמאפשר יותר מרחב פעולה ותמרון לבני הזוג. אך מנגד מציב אתגרים בשמירה על הכללים. כאן למשל, לא הוטל איסור גורף על עצם השיחה, שהיא מותרת מעיקר הדין, האיסורים הם על התכנים! ניתן לדבר בענייני הבית השוטפים, לדון בשאלה כבדת המשקל למה הטכנאי של המכונת כביסה עוד לא מגיע ועוד כיוצא בזה. איסור מוחלט מוטל על מחמאות, הבעת תודה מפורשת וכל בדל מידע חיובי. באשר להבעות הפנים, רצוי מאוד לשני בני הזוג לא לחייך כלל.

בכל סוגי הברוגזים שהם רבים ומגוונים יותר ממה שניתן לדמיין, התוצאה היא מאוד מעניינת. אף אחד לא זוכר למה הם התחילו. הם מסתבכים ומסתעפים כתוצאה מעצמם וגורמים לשני הצדדים לתהות בכל פעם מחדש, איפה בעצם היתה הטעות שבגינה עשינו את כל הבלגן?

לזכור שמהמנהרה הזו אתם צריכים גם לצאת אח"כ...

אחרי כל זה יש את הצורך להתפייס שזו גם תורה בפני עצמה. נסו לחשוב על זה תוך כדי הסתעפות הברוגז. תיזכרו שיום אחד תצטרכו לצאת מזה, עדיף שתהיו כמה שפחות עמוק.

נסו גם לגלות את הצדדים המטופשים והקומיים בכל העניין. זה יוביל אתכם למסקנה הבלתי מתפשרת והבלתי נמנעת שמדקלמים 'לדינו תוך שילוב הזרת הקטנה שלהם עם עמיתם. שולם. שולם לעולם...

לתגובות, קיטורים ושאר ירקות esty333@walla.co.il



איגוד י.נ.ר. ע"ר

איגוד יועצי הנישואין הרבניים בישראל

רשימה חלקית של יועצי הנישואין הרבניים חברי האיגוד

הגב' שרה מסיקה
אורים 8 חולון
03-5032813

הגב' מרים ניימן
חזון איש 14 בני ברק
03-6195251
050-8442823

הגב' צילה סובל
ירושלים
02-6258349
057-7241979

הגב' סרביאנסקי
הזית 12 מקור ברוך
ירושלים
02-5378835
054-5243555

הגב' צילה קליינר
אגסי 24 הר נוף ירושלים
02-6524416
054-4350565

הגב' מלכה בן נון
B.E.D
ד.ג. אפריים שילה
02-9942259
052-4511432

הגב' מאיה בן שחר
שד החושן 28/14
מבשרת ציון
02-5790144
050-2334974

ד"ר אלכסנדר גולד
הרב קוק 7 רכסים
04-9040287
054-3132350

הגב' אורה כהן
הדודאים 19/18 יוקנעם
עלית
04-9591678
052-2359466

הגב' רונית מילר
בורוכוב 47 הרצליה
09-9557008
050-7479067

רשימת מדריכי חתנים חברי האיגוד

הרב בנימין לויןשטיין
מקור ברוך 10/2 כוכב
יעקב תל ציון
02-9978924
057-3199780

הרב ברנשטוק
קרית חב"ד 221/47
צפת
04-6974364
054-4323394

הרב רזנברג
תאודור לביא 12 רמת
ג' ירושלים
02-5869807
052-7639807

הרב שלמה פרל
נריה 198 ד.ג. מודיעין
02-9971112
050-7732932

הרב נתן נטע גלבשטיין
כפר חב"ד שיכונים
חדשים
03-9606642
054-6761152

יעקב בר זוהר
שלומציון המלכה
2/4 פתח תקווה
03-9343468
050-6742347

הרב ציון בוזגלו
מנוחה ונחלה 1/8
רחובות
08-9456593
057-7627406

לבטים

על קשר נרק לקראת ני



שוני באופי חברתי רצינות מול קלילות

פעמים רבות אני מקבל פניות של בחורים ובחורות הרוצים לדעת כיצד ניתן יהיה לגשר בעתיד על הבדלי האופי והאישיות השונה שבינם לבין המועמדים לזיווג הגון עמם הם נפגשים. כמוכן שהשאלות באות על תנאי של אם וכאשר יחליטו למסד את ההכרות שביניהם לבית כשר וטוב.

מה לעשות האחד הוא גבר והשנייה אישה!

השוני הזה שבין המינים יוצר שוני אדיר בגישה ובהסתכלות הרוחנית והגשמית על החיים, ומכאן אנו חשים בחשש הגדול שמא לא נוכל לגשר על פערי הגישות האלה. נראה לנו שהאופי של האחד ושל השנייה כל כך שונים שאין חיבור ביניהם. אכן כן, קיים שוני גדול ביניכם. אתה, הגבר, שכלי והיא, הבחורה, רגשית וזה כל היופי שבין המינים. על השוני הזה נבנים ונוספים כל החוויות שהיא ואתה ספגתם במשך חייכם עד כה והשפיעו עליכם בין במודע ובין שלא במודע. יש שוני ונפלא שהוא ישנו.

היופי שבזוגיות הוא בכך ששני בני הזוג משלימים זה את זה. כדי להשלים האחד את השנייה אין צורך להיות זהים, אתם לא תאומים זהים, אלא יש צורך להיות שונים וללמוד לקבל את השונות הזו מתוך ידיעה ששונות זו משלימה את מה שחסר אצלי ואצלך.

לדוגמא: אתה טיפוס מתלהב וחי זורם עם הזרמים שפוגשים אותך בכל מקום והיא מאופקת יותר. הקשר ביניכם יכול להביא להרבה מאד קונפליקטים. אם נצא לדרך בחיבור שני המזגים השונים האלו במבט חיובי, הרי שהספונטאניות שלך תעורר אותה לפעילות חברתית ערה יותר ומצד שני במקרים בהם יש צורך ביותר שיקול דעת ורצינות, האופי הרציני שלה יביא אותך לשיקול הדעת ולהחלטות הנכונות.

איזה פלא שהקב"ה ברא אותנו שונים זה מזה כך שתפקידנו יהיה להשלים זה את זה.

את השוני המפליא הזה שהין הדבר לאישה אנו מוצאים כבר בסיפור יצירת האדם הראשון. הקב"ה יוצר את האדם עפר מן האדמה ונופח בו רוח חיים והנה יש אדם שתפקידו שליטה על כל העולם שנברא בעבורו. אך משהו חסר בעולם הזה, האדם עומד ומסתכל על כל העולם, רואה את כל בעלי החיים וקורא להם בשמות ובסופו של דבר הוא נשאר מאוכזב. רק לו, לאדם אין בת זוג. כל בעל חיים יש לו בת זוג, כנאמר זכר ונקבה בראם, אבל האדם הוא יצור בודד ועצוב. "לא טוב היות האדם לבדו" אומר הקב"ה אעשה לו עזר כנגדו, אצור אישה שתהיה לו בת ברית וחברה לחיים.

הקב"ה מחליט ועושה, הוא יוצר את האישה. אך מה קורה פה, הקב"ה אינו אוסף שוב עפר מן האדמה, לא ולא, ליצירת האישה יש תכנון שונה. הקב"ה מרדים את אדם ולוקח ממנו צלע מצלעותיו, לאחר מכן צר עליה בשר ויוצר את האישה.

אדם מתעורר מהתרדמה שנפלה עליו לקראת הניתוח הראשון בעולם ורואה את חוה. הוא עומד לרגע משתומם, את בעל החיים הזה הוא טרם ראה, אז מבליחה בו המחשבה שבעל חיים זה דומה לו דמיון מוחלט, מתנהג כמוהו ונראה כמוהו רק בגרסה נשית. מיד מחליט אדם כי לבעל החיים החדש הזה יקרא בשם אישה, כי מאיש לוקחה זאת. אדם מבין שהאישה נוצרה ממש מתוכו, מגופו ונשמתו. אדם חש כי לאחר התרדמה שעבר לאחרונה משהו חסר בו, איזה דוק של רגשיות נעלם ממנו, הוא יותר מדי מחושב, לא כמו שהיה לפני התרדמה.

אדם מחליט שזו היא בת הזוג עבורו, היא היחידה שמתאימה לו להיות בת זוג, כי היא ממלאת את החסר הזה שהוא חש

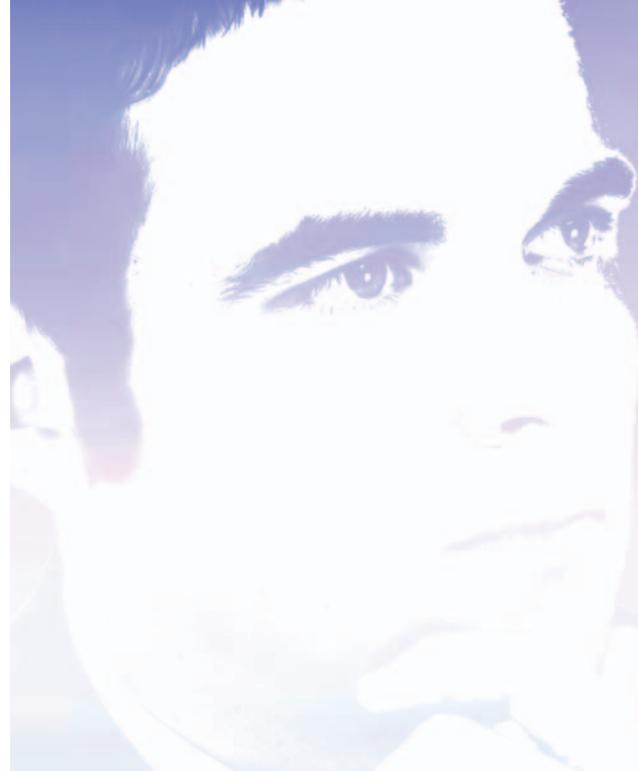
עתה בנפשו. יש בה הרבה מאד רגש. יש בה תכונה שנעלמה ממנו, תכונת הרגשות, לכן היא תשלים אותו בכך שהוא עם המחשבה השכלית יחד עם הרגשות שבה יחליטו את ההחלטות הטובות ביותר לאנושות. אדם קולט שהקב"ה יצר עבורו במיוחד בת זוג שהיא חלק ממנו ועל ידי ההתחברות שלו עמה הוא הופך להיות יצור מושלם. הקב"ה מאשר את מחשבתו זאת של אדם בכך שהוא מציין כי על האדם לדבוק באשתו ולהיות עמה לבשר אחד, חייבים להתאחד נפשית, רוחנית ופיסית.

אדם שמח, הוא אינו בודד בעולם יותר. יש מי שימלא אחר מחסורו וצרכיו ויש לו למי לדאוג ומי לספק את צרכיה. איזה עולם מופלא ונהדר ברא הקב"ה, ברא אדם וחווה ויצר את הזוגיות שבעולמנו.

בדיוק כפי שהקב"ה יצר את עולמנו בחיסרון, כך הוא יצר את אדם וחווה בחיסרון. העולם נברא בחיסרון ולכן האדם צריך ללמוד ולהתקדם ולהמציא המצאות חדשות. לפתח קשרים עם עולמות אחרים, ארצות ועמים שונים. לבנות כלי רכב ומכונות מחומרי גלם שיצר הקב"ה והניחם למשמרת באדמה עד שיבוא האדם ימצאם וילמד כיצד להשתמש בהם. באותה דרך יצר את האישה כחלק מהאדם ואדם הפך להיות חלק מהאישה והם משלימים זה את זה. כדי להגיע לשלמות מוחלטת בבניית הקשר שביניהם עליהם לעמול וליצור תקשורת נאותה, מחשבות ורגשות המכוונים ממנו אליה וחזרה. לעמל זה שבו אנו עמלים כל חיינו קוראים אהבה.

הבחירה הנכונה

בימינו, מעל לחמשת אלפים ושבע מאות שנה לאחר תקופתם של אדם וחווה, יש כל כך הרבה אדמים וחוות סביבנו, כיצד נדע מי היא חוה שלו או מי הוא אדם שלה. הגמרא מספרת שמאז בריאת העולם יושב הקב"ה כל העת ומזווג זיווגים. לפני יציאת



ד הרב גד מאיר שמחוני

שואין

הוולד לאוויר העולם יוצאת בת קול ומכריזה "בת פלונית לבן פלוני". יחד עם זאת הקב"ה אינו מבטיח לנו שיהיה לנו קל למצוא את הזיווג הנכון שלנו. עלינו לחפש, להכיר, לבדוק ולהחליט האם זה או זו מתאימים לנו עד כדי כך שאנו מוכנים למסד את הקשר עמם לחיי עולם.

אין בפנינו דבר מלבד ניסיונות ועוד ניסיונות ועוד ניסיונות והמון תהיות בהם עלינו להחליט האם מה שרואות עינינו ומה שחש ליבנו הם העובדות הנכונות או שמא אנו טועים ומכוונים לא למה שהוכן עבורנו מיום בריאתנו. אנו יודעים שבמהלך חייו עלינו לעבור ניסיונות והתנסויות שונות וכן עלינו לעמוד בהם. אנו מאחלים לעצמנו שזיווגנו לא יהיה אחד מההתנסויות הלא אהובות עלינו, אלא שתהא בו אהבה ונחת רוח ושמחת יצירה.

יעקב אבינו רצה לשאת את רחל בתו של לבן, הוא היה מוכן לכל הקרבה שנדרשה ממנו לשם כך. עבד שבע שנים בשביל לזכות ברחל וביום חתונתו הוחלפה רחל בלאה.

איזו אכזבה!

איזו תחושת תסכול יכולה הייתה להיכנס ביעקב ולאן הייתה תחושה זו יכולה לגרום אותו. ראשית לבן התערב ברגע האחרון בבחירתו וכפה עליו אישה שהוא לא רצה. יתרה מזאת, רחל, שרצתה אותו בדיוק כפי שהוא רצה אותה, היא זו שמסרה לאחותה את הסימנים שיעקב נתן לה כדי שלא תבוש.

יעקב שאמונתו בה' הייתה מוחלטת וברורה ידע כי זיווגים מזווג רק ה' והוא לבדו הוא. אבל יחד עם זאת היה מודע לתרגילי הרמאות שלבן עלול לבצע איתו והכין את הקרקע עם רחל שלא תגרם לו אכזבה. מאומה לא עזר לו בבוקר והנה לאה. עוד שבע שנים נאלץ לעבוד את לבן כדי לזכות ברחל כאישה.

יעקב שואל את לבן לפשר מעשהו ומקבל תשובה מתחמקת שלא משיאים את הקטנה

לפני הבכירה. ברור שזו תשובה חמקנית משום שלבן היה יכול להשיא את לאה למי משכניו ובכך לקיים את מחשבתו להשיא את לאה לפני רחל, לא היה צורך לרמות את יעקב. מכאן אנו לומדים כי יעקב רצה להוכיח לכולם שלבן היה בסך הכל שליח של ה' להביא את שתי בנותיו של לבן לבית ישראל. ואם זה רצונו של ה' מה טוב ומה נעים חיים עם שתי האחיות גם יחד.

אבל אנו, בני תמותה רגילים, לא כיעקב אבינו ושאר אבותינו הקדמוניים שהיכרותם את ה' הייתה מוחלטת וברורה, אנו תוהים רבות על מהות חייו ועל הצפון לנו בגורלנו. התהיות הללו משגעות אותנו, הן כוללות כל כך הרבה נושאים שונים ומגוונים. לא כל הנושאים מופיעים במוחנו העת ובעונה אחת, יש ופתרנו מספר תהיות לזכות ולחסד והנה חדשות לבקרים מתעוררות תהיות נוספות, כבדות יותר והרות משקל ואנו שוב עומדים בפני שוקת שבורה.

רצים אבל פוחדים

"אני מאד רוצה להתחתן אבל פוחד/ת" זו אחת הבעיות המועלות פעמים רבות בפני.

נרגע מעט ומחשוב, זה מאד נורמאלי לפחד ממה שלא מוכר וידוע.

השאלה הנשאלת היא מה הם הגורמים לחששות הכבדים שלנו, מה מונע מאתנו להחליט בבירור להקים בית עם מי שאהבה נפשנו.

כולנו עוברים במהלך חייו הקצרים, חוויות רבות מספור. חלק מהחוויות אנו חווים בבית ההורים, חלק מהן אנו חווים בבתי חברים שבהם אנו נתקלים בהורים שהנהגותיהם זה בזו שונים מהורינו. יש ואנו נתקלים בחוויות אצל אחים ואחיות, קרובי משפחה, שכנים ועוד, חוויות שמעוררות אצלנו חששות רבות. כיצד מתגברים על חששות אלו וכיצד בונים מערכת חיים חדשה נדון במאמרנו הבא.

השוני הזה שבין המינים יוצר שוני אדיר בגישה ובהסתכלות הרוחנית והגשמית על החיים, ומכאן אנו חשים בחשש הגדול שמא לא נוכל לגשר על פערי הגישות האלה. נראה לנו שהאופי של האחד ושל השנייה כל כך שונים שאין חיבור ביניהם.

על כל פשעים תכסה אהבה?

הרב שמעון רבי, מנחה נישואין ומשפחה טל': 02-5375529

מפני רבקה שלא תעשה איזו שהיא ערמה כדי לקחת מעשיו את הברכות, ומזה שהם לא חששו מכך, משמע שרבקה מעולם לא עשתה דבר נגד יצחק, ורק כאן לגבי הברכות אף על פי שהיא נראה כביכול שרבקה עשתה דבר נגד יצחק, מכל מקום הרי בסוף נתגלה שיצחק הסכים עמה, ואת זה ידעה רבקה מראש שיצחק יסכים למעשיה, ולכן עשתה מה שעשתה. רבקה שידעה את האמת לגבי עשיו, דנה אותו לכף זכות. אולם את זה עשתה רבקה כל עוד שראתה שלא נגרם שום נזק מזה שיצחק חושב שעשיו הוא צדיק, אבל כאשר ראתה שיצחק רוצה לברך את עשיו, מיד עשתה מה שעשתה כדי שיעקב יקבל את הברכות.

עוד אנו למדים ממעשיה של רבקה, שעל אף שראתה שיצחק לכאורה טועה ביחסו לעשיו, מכל מקום היא אינה מזלזלת בו, אלא ממשיכה לכבד אותו.

האשה שרואה את בעלה בטבעיות, את ההתנהגות שלו עמה, את אכילתו, צניעותו, זה נותן לה את האפשרות לדעת מי הוא באמת. רמז לכך אנו רואים בתפילה, בפסוק הראשון שאנו אומרים קודם תפילת העמידה: אדני-שפתי תפתח ופי - ראשי תיבות: 'אשתו' - יגיד תהלתך.

יעקב אבינו, בחירי האבות, לאחר ששהה במשך עשרים שנה אצל לבן, אומר לו הקב"ה שיעזוב את בית לבן ויחזור לביתו יעקב קורא לנשיו ומודיע להם מה ה' אמר לו, ואחר הוא פורט להם את כל הצרות שלבן עשה לו, עד שהן מעצמן אומרות לו בוא ונברח כמו שאמר לך ה'. בהנהגה זו אנו למדים שאתה צריך לגרום שאשתך תרצה ללכת למקום שאתה חפץ, ולא שאתה תגיד לה ללכת.

וזהו שכותב ה"חזון איש" שהיחס של הבעל כלפי האשה צריך להיות כחם יד ימין ליד שמאל, כלומר שהאשה היא חלק מגוף הבעל. ולסיום, עיצה טובה לבני הזוג. אין לבן הזוג לצפות שבן זוגו ישתנה קודם, ואחר הוא ישתנה. אלא יקבל האדם על עצמו להשתנות, וממילא בן הזוג ישתנה. וממשילים על זה משל: "צבי אחד שהיה מסתבך תדיר ביער עבות מפני קרניו הארוכות, עד שהחליט לעקור את כל עצי היער. פגש אותו בדרכו צבי חכם, שאל אותו: 'מה אתה עושה? אמר לו הצבי: 'עצי היער מפריעים לי בדרכי ולכן אני עוקרם'. אמר לו החכם: 'יקח לך הרבה שנים כדי שתוכל לעקור את כל היער, ואף גם זאת אחר שתגמור לעקור את כל העצים הרי הם יגדלו שוב, לכן אינך צריך עדיף שתחתוך את קרניך הארוכות, ובכך לא תתסבך בעצי היער'.

וזהו שאמר הכתוב: ואתה שלום וביתך שלום וכל אשר לך שלום. קודם כל "ואתה שלום", שיהיה לך שלום עם עצמך על ידי שתתגבר על המידות הרעות שברך, ואז "וביתך שלום", שיהיה לך שלום עם אשתך, ואחר כך בודאי "וכל אשר לך שלום", יהיה לך שלום בכל אשר תלך, כי בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכים אותו.

השלום בבח

כל חתן וכלה קודם חתונתם חיים ברמת צפיות גבוהה, שכן הזוג מושלם בכל מידה טובה, והינו בגדר "מלאך", ולאחר החתונה הם מגלים שהוא בסך הכל "בן אדם" במגרעות המתאפיינות בו, ואז כדי שלא תשלוט האכזבה והמרירות שעלולה להביא לידי כעס ריב ומדון, צריך לחשוב כל אחד מה אני יכול לתת לתרום למען שלום הבית, ולא מה אני יכול או צריך לקבל מהצד השני, זהו יסוד ה"שלום הבית" - הנתינה, השאיפה של כל אחד מבני הזוג צריך להיות מה הוא יכול לתת ולהשפיע, ולא מה לקחת מבן הזוג, וכיצד הוא צריך להטיב עמו. וכאשר יגיעו בני הזוג לידי מידה זו, אזי תשרור ביניהם האהבה, ולא תפסק מהם לעולם.

שרה אימנו אומרת לאברהם אבינו "גרש האמה הזאת ואת בנה כי לא ירש בן האמה הזאת עם בני עם יצחק". שרה רואה את הנהגת בנה של הגר שאינו תואם את רצונה, וחוששת על יצחק בנה שילמד ממעשיו, ומבקשת מאברהם לגרש אותם מביתה. אברהם היה שונה ממנה בראייתו את הדברים. אברהם האמין יותר בקירוב, במתן תשומת לב, והאמין שבכך אולי יצליח על ידי כך לקרבו ולשנות את דרכו. שרה אינה מוכנה להתפשר, אבל בכל זאת אינה עושה שום פעולה נגד רצונו של בעלה - אברהם, עד שבא הקב"ה ואמר לאברהם "כל אשר תאמר אליך שרה שמע בקולה", אברהם אינו מתמהמה ומגרש מביתו את הגר וישמעאל בנה.

לומדים אנו מזה שלמרות שהיו דיונים בין אברהם ושרה לגבי עתידם של הגר ובנה, היתה ביניהם מערכת יחסים בריאה ושלוש בית אמיתי, וזה איפשר להם חיים של הוקרה של האחד כלפי השני, ועל כן, למרות הניגודים, כשיש יחסי סבלנות והבנה הדדית, זוהי השקיייה מתמדת לאהבה שתתפתח ותשרור ביניהם. וזהו שאומרים חז"ל: כשיש אהבה, יכולים לחיות יחד אפילו על חודו של סכין, וכשאין אהבה, אפילו שיהיה ביתם ענק ממדים, אין הם יכולים לשכון ולדור ביחד.

כיוצא בזה רואים אנו אצל יצחק ורבקה, שיש ביניהם ויכוח לגבי מהותו של עשיו אם הוא צדיק או לא. רבקה שבאה מבית של רשעים - לבן ובתואל, הבינה מיד את מהותו של עשיו שהולך בדרכם של הרשעים, ואילו יצחק עולה תמימה שבא מבית של צדיקים, כתוב בו: "ויאהב יצחק את עשיו כי ציד בפיו", שהיה צד אותו בפיו ומרמהו בדבריו. כאשר יצחק מזקין ומבקש מעשיו לצוד לו ציד על מנת שיברכו, רבקה מורה ליעקב להכנס במקומו ולקחת את הברכות. לאחר שברך יצחק את יעקב, הגיע עשיו ליצחק, וראה שגיהנם פתחה לו מתחתיו, אז הבין יצחק כמה צדקה רבקה בנוגע לעשיו, והסכים לברכות שקיבל יעקב.

ודאי הוא שרבקה כיבדה תמיד את יצחק, ולא עשתה דבר נגד רצונו, ואם היה ביניהם מתח ואיכוחים אזי יצחק ועשיו היו צריכים לחשוש

מקובל לחשוב אצל זוגות רבים, שאם יש אהבה ביניהם, ממילא כל הבעיות העוללות להיוצר יסורו מאליהם, והכל יסתדר לבד, בבחינת "על כל פשעים תכסה אהבה". אולם אנו הרי יודעים שזוג ההולך להקים את ביתו, עומד בפני קשיים מרובים, וזאת בעצם החיבור בין איש ואשה המיועדים לחיות יחד במשך שנים רבות. לא לחנם רבים הם הארגונים העוסקים בהדרכה ל"שלום בית", דבר המלמד את הצורך לכן שבני הזוג יקבלו הדרכה קודם נישואיהם. גם באומות העולם נוהגים בני הזוג לקבל הדרכה שנה אחת קודם חתונתם. ובדרך כלל קשה לאדם להכנס תחת עול הנישואין אם לא קיבל קודם לכן הדרכה כיצד מקימים בית.

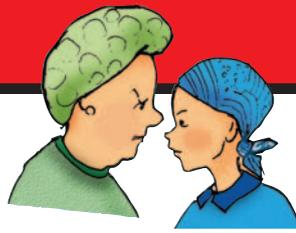
החיים בין בני הזוג, אינם יכולים להיות במצב של אי פעולה ונטרליות, שאם לא עובדים כדי שיהיה טוב, אז בהכרח שיהיה רע.

מעשה אבות

אשר על כן ננסה במאמר זה להעלות כמה הנהגות בחיי הנישואין, ממה שראינו אצל אבותינו הקדושים, נצא בזה בעקבי הצאן, ומעשה אבות סימן לבנים. וכבר אמרו חכמינו ז"ל: "חייב אדם לחקור מתי יגיעו מעשי למעשה אבותי, אברהם יצחק ויעקב".

אבותינו הקדושים שידעו שהם שורש האומה הישראלית, התבוננו בדרכם, וסללו בלבותם את הדרך הרצויה והנכונה, עד שהגיעו לפסגת הדרך שאפשר להגיע אליה, ובכך סללו את הדרך לבניהם - האומה הישראלית, שכאשר נקרת בדרכם איזו מידה רעה, ורוצים הם להתגבר על הטבעים הלא טובים, יהיה להם את הכח להזיח מכח האבות, לעבוד על עצמם ולהגיע לידי מידות טובות.

התורה - נחלה היא, אבותינו הקדושים על אף שהיו מצויינים בכל מידה טובה, מכל מקום נתייחד כל אחד במידה מסויימת המיוחסת רק לו: אברהם אבינו-נתייחד במידת החסד, יצחק אבינו-נתייחד במידת היראה - הגבורה, ויעקב אבינו-נתייחד באמת, ובכך השלים את כל המידות הטובות שהיו נחלת אבותיו. עבודת האבות עזרה ועוזרת, הועילה ומועילה - לנו הבנים, שכאשר אנו נתקלים במידות רעות, או שהשורש הוא רע, בזכות הירושה הרוחנית הגדולה שקבלנו מהאבות, יכולים אנו להתגבר על טבעים רעים, ועל רצונות ותאוות שליליות, וכנגד זה, קניית המידות הטובות, כמו לב טוב, עין טובה, באה בזכות עבודתם של האבות הקדושים. הם אשר הנחילו לנו את דרכם הסלולה, ואנו ירשנו אותם מהם, וכחם של אבותינו הקדושים גדול אף יותר מאשר כחו של האב המוליד, שאף מי שלא זכה להיולד להורים עם מידות טובות, הרי שבכוחו העצמי יוכל לקנות לעצמו מידות טובות, וזאת בזכות ובכח אבותינו הקדושים. הירושה היא בכח, כאשר קבלנו מהם את הכלים להגיע לידי מידות טובות, אבל אי אפשר להגיע לזה אם לא על ידי עבודה עצמית.



כלה וחמותה

יחסי כלה וחמותה היוו מאז ומתמיד כר נרחב לציניקנים ומתבדחים למיניהם. האמת היא שבאחוז גבוה של המשפחות, נבנים יחסים תקינים ומאוזנים בין החמות לכלה ברמות שונות של קירבה וחמימות. אבל חשוב להבין מה קורה באותה קבוצה שבה מערכת היחסים משתבשת. שם הרגשות נעשים טעונים ומערכת היחסים הופכת לשדה קרב.

איך ולמה זה קורה?

הכלה-אשה צעירה שזה עתה נישאה ורק יצאה מבית הוריה, היא חסרת ניסיון חיים. עליה לעכל רצף חיות וארועים שהיא עוברת בתקופה מאד קצרה. בין השאר עליה גם ללמוד להשתלב במשפחת המוצא של הבעל. הסתגלות הכלה מלווה ברצון טוב ובהשתדלות, אבל מסתבר שהם לא תמיד מועילים.

המסגרת המשפחתית החדשה לא תמיד מאירת פנים. גרוע מכך הוא המסר הכפול שמשודר לכלה. מחד מקבלים אותה בזרועות פתוחות. הרי היא שידוך מעולה לבן היקר. מאידך הורי החתן, ובמיוחד אימו, אינם רוצים לאבד שליטה על בנם ומתחת לפני השטח רוחשים רגשות דחיה לכלה הצעירה. יותר פשוט כאשר הדברים גלויים. לדוגמה, בקורת על מעשיה של הכלה, והשוואה בינה לבין הכלות האחרות. לעיתים מספרים בדידות כך שכולם צוחקים רק הכלה לא בעניינים או מדברים בשפה שהכלה לא מבינה. במשפחות מסוימות מזעיקים את הבן להתייעצויות חשובות הכמוסות מאשתו הטריה. היה מקרה שחמות סירבה מהרגע הראשון לדבר עם כלתה ואפילו לא הגישה לה מנת אוכל בשולחן השבת כמו לשאר בני הבית.

תמימות וחוסר ניסיון

הכלה הצעירה מתוך תמימות וחוסר בטחון המאפיינים אנשים צעירים בתחילת דרכם העצמאית בחיים, לא מצליחה 'לקרוא את המפה' כפי שהיא ומקווה בסתר ליבה שהמצב ישתפר. גם כאשר נהירה לה התמונה היא חשה חוסר אונים מול

הנסיבות. מבוכה משתקת אופפת אותה והיא אינה יודעת באילו צעדים לנקוט. היא נמנעת מלשתף את הוריה במתרחש ותחושת כשלון מלווה את חייה. מטענים של פגיעות מודחקת מצטברים וגואים בתוכה. הוויתור הפנימי המתמשך פוגע בתחושת הערך העצמי של הכלה ומחבל בקשר הבין-אישי התקין בינה לבין בעלה. מצב זה בדרך כלל הופך לטניה ועלול להוביל להתפרצות של כעס גדול שאינו יכול עוד להכיל את עצמו. ויתור והבלגת היתר גורמים להטיית כף המאזניים באופן דרסטי לצד השני. האשה אינה יכולה לסבול את קירבת חמותה ומסרבת לשתף פעולה עם בעלה. היא אינה מעוניינת לשמור על הקשר עם משפחתו. מצב זה מעורר מתחים ומריבות בין בני הזוג.

תחושת איבוד שליטה

החמות במקרים רבים, היא אשה טובה שגידלה את ילדיה במסירות רבה. היא שמחה להוביל את בנה לחופה. היא בעצמה לא תמיד מודעת לדחפיה הרגשיים כמו קנאה וצרות עין בכלתה הצעירה. היא חשה שלא בצדק, נטושה ומאוימת מכך שהיא מאבדת שליטה על חיי בנה. כלתה נתפסת בעיניה כמתחרה על זמנו ותשומת ליבו של הבן. זה כמובן בסתירה להבנתה שהוא למעשה מקים את ביתו.

נאמנות כפולה

הבן גם הוא עול ימים וחוסר ניסיון במצבים כאלה, בהם הוא מוצא את עצמו בתוך

מערכת יחסים מורכבת ועדינה. זה מצב מסוכן שבבילוי הוא נקלע למיצר פנימי בין שתי מערכות בין-אישיות מאד עוצמתיות בחייו של אדם. האחת הינה מערכת יחסים בין בן לאימו. השניה הינה מערכת יחסים בין בעל לאשתו. הבחור היה עד כה חלק מבית הוריו ונשואיו מהווים שלב של הנתקות מחיי היומיום שם.

כאשר משפחתו מתחילה לשדר לו מסרים של דרישה לקשר הדוק יותר מצידו והוא נכנע לכך זה פוגם בהרמוניה של חיי נישואיו. מתעוררים בו רגשי אשם ורצון לרצות את הוריו אבל הוא מבין שאשתו סובלת ממצב זה. הפער הפנימי הולך וגדל בקירבו וגם רגשות התסכול מכיוון שהוא אינו מצליח לרצות את שני הצדדים. כאשר אשתו מתחילה לגנות את ההתנהגות של אימו כלפיה, הוא אינו מסוגל לתמוך בה. כביכול, אם יכיר בכך שהתנהגותה של אימו אינה הולמת את מעמדו המשפחתי החדש זה עלול לגרום לו להרגיש כאילו אינו מכבד אותה כראוי. לכן הוא מבכר במצבים אלו להמנע מתגובה. הוא מרגיש במילכוד. הוא טח עיניו מלראות את המציאות כפי שהיא ולכן אינו פועל לטפל בבעיה. האשה הפגועה והכעוסה גורמת לבעל לחוש שאינו מצליח להתמודד עם הצרכים הרגשיים שלה, שאינו עומד בציפיותיה. רגשות התסכול שלו עלולים להתבטא דווקא בהאשמה והכחשה. אשתו לדבריו מגזימה או מדמיינת. זה כמובן מגדיל את הפגיעות שהיא חשה ומרחיק את פתרון הבעיה יותר ויותר.

מה לעשות?

לפניכם מספר עיצות מעשיות שיכולות לעזור:



1 עירנות מוקדמת-על הכלה להיות עירנית ולזהות את רחשי הסביבה בהקדם. לא להמתין להדרדרות היחסים אלא מלכתחילה לשוחח עם בעלה. יחד יוכלו לטכס עיצה כיצד להמנע ממצבים לא רצויים ולפתורם בנועם. ככל שיעבור הזמן יקובעו דפוסי תקשורת הרסניים ויקשה אז לעוקרם. אם בעלה אינו נענה לבקשתה אז כדאי שיפנו ליעוץ לפני שהמצב יחמיר.

2 וותרנות במידה-על הכלה ללמוד שוותרנות היא מידה טובה. אבל כאשר תכונה זו מוגזמת היא עלולה להוביל לתוצאות הפוכות מן הרצוי. הבלגת יתר תוביל בסופו של עניין להתפרצות של ביטויים מילוליים חריפים והרסניים. עדיף לשוחח מבעוד מועד מתוך שיקול הדעת. זה יאפשר לברור מילים בונות.

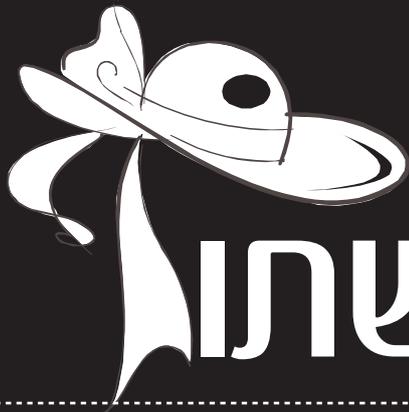
3 תמיכת הבעל-רצוי שהבעל יגלה ערנות למתרחש ויהיה נבון לתמוך באשתו על ידי כך שיפגין הבנה למתרחש והזדהות עם רגשותיה. יחדיו ילמדו כיצד להמנע ממצבים מביכים ולעקוף אותם. 4 הצבת גבולות-הבעל המכיר בטעויות של אימו צריך ללמוד שהוא יכול להמשיך לכבדה ולהעריך את נתינתה תוך הבנה שאין בני אדם מושלמים. הוא נמצא בשלב בניית משפחתו האישית, ועליה להיות ראשונה במעלה בסדרי העדיפויות בחייו. עליו להציב גבולות ברורים לסובבים המצפים ממנו לאותן מערכות יחסים כמו ברווקותו.

לסיכום: על הבעל לדבוק באישו ולכבד את אימו. בעל התומך באישו נותן לה למעשה בטחון ויציבות רגשיים. אם היא תחוש שהוא מבין ומזדהה איתה, אם הוא יגונן עליה בשעת הצורך היא תגמול לו בהעמקת הקשר והחיבור ביניהם.

על האשה לזכור שהיא ניחנה בבינה יתרה. כך יקל עליה להבין את הקונפליקט שבו נמצא בעלה. חווית ה'ביחד' שתיווצר, תעזור לה להתעלות מעל חישובים קטנוניים ולחיות בשלום עם הקיים. היא תעזור לו לשמור על קשר עם משפחתו למרות האכזבות שחווה ותשמור על אוירה טובה. ברבות הזמן זה יסייע לבניית שלום-בית אמיתי גם עם המשפחה המורחבת.



בין איש



לאשתו

מאת: הגב' הדסה מקלר, יועצת נישואין רבניים
טל': 08-6278782 נייד: 052-2291419

ושונה מזו של זולתו, קבל חינוך שונה, למד הרגלים שונים ועוד. תוך כדי לימוד ההבדלים, תהליך שנמשך לאורך כל חייו ביחד, אנו מגיעים למצב של אחדות בינינו, אליה הגענו מתוך השוני. אותה אחדות מביאה אותנו למקום גבוה מזה שהיינו בו בתחילת דרכנו המשותפת.

השלום בבית ישכון על ידי עבודה על המידות: השלטת המוח על הלב. כאשר אני מכירה בזה שאני בחרתי בך זוגי בבחירה חופשית, במודעות שהוא שונה ממני משום שכך נברא על ידי בורא עולם וכל תפקידנו הוא להגיע לאחדות ולשלמות, אוכל להביא את הלב להרגיש כך. כך אוכל להחליט שאיני כועסת על בן זוגי למרות שהוא לא חושב ולא מתנהג כמוני וכרצוני, כך אוכל ללמד עליו זכות מתוך התחשבות בשוני בינינו ומתוך ענווה, ובמיוחד להיות לו לעזר ולתרום לאחדות בינינו. כך נוכל להכניס שכינה לביתנו.

ברצוני לסיים במילותיו המאלפות של הרבי מליובאוויטש (בספרו: "הדרך לחיים של משמעות"):

"האחדות שבין הגבר לאשה נחוות בצורתה העמוקה ביותר במסגרת הנישואין, שבהם הן הגבר והן האשה, כל אחד בדרכו, יכולים להשיג את מלוא פוטנציאל הצמיחה שלהם אם ילמדו לחרוג ולהתעלות מעל לגבולות עצמיותם... באופן פרדוקסאלי, דרך ההתמזגות של העצמי האחד בעצמי האחר, יש לכל אחד מהם יכולת להגיע אל מהותו האישית, אל העצמיים האמיתית שלו".

נאחל לכל אחד מאתנו ולכולנו ביחד שנצליח בעזרת ה' להשכין שלום בביתנו הפרטי ובדרך זו להשכין שלום בבית הכללי - בעם ישראל כולו.

היא רצתה שהוא יאזין למצוקתה שנבעה מהיום הקשה שעבר עליה במקום עבודתה.

2. האישה - איש של חסד, משפיע ומעניק.

האשה - המקבלת, המושפעת. רעיון זה מופיע במדרש המשווה את האישה לחמה (נשארית בגודלה ומשפיעה אור וחום על העולם) ואת האשה ללבנה (המקבלת אורה מהחמה, מתחדשת) יש מדרש המשווה את האישה למטר ואת האשה לאדמה (כח ההצמחה והפריות).

3. התמודדות שונה עם קשיים האישי מסתגר ורוצה לפתור בעיותיו בעצמו, האשה מעוניינת לשוחח על בעייתה ולשתף את בעלה. ייתכן ושוני זה נובע מדרך בריאתם השונה: אדם היה יחיד בעולם בעוד האשה לאחר בריאתה באה לעולם של שניים ושואפת לאחדות עם בן זוגה. רעיון זה מופיע בדימוי האישה לזית (קשה לכתשה והוצאת השמן הטוב מתוכו), והאשה - לגפן (המתפרשת וסוככת על הסביבה).

4. האישה - מחזר (פועל ויוזם), כפי שהוא מופיע בספור הבריאה, בעוד האשה - מחוזרת (נפעלת).

בנוסף לשוני הנובע מהיותם איש ואשה, יש דברים נוספים המבדילים ביניהם ועליהם להיות מודעים לשינויים אלה בבניית הבית. כל אחד מבני הזוג בא ממשפחת מוצא משלו ואלו שונות זו מזו. גם ההתייחסות של כל אחד מהם למשפחותיהם בבואם לבנות את ביתם עם בת זוגם, שונה. יש שרוצים להביא לבית המשותף מה שקבלו בביתם ויש שרוצים דווקא את ההיפך ממה שקבלו בבית. האישה רוצה, או לא רוצה להיות כאביו, ואולי דווקא להזדהות עם אמו, וכך גם בת זוגו.

כל אחד מהם גדל בחברה מסוימת

ולהשתמש בהם תוך כדי ההכרה והמודעות לנשמה הא-לוקית שניתנה לו על ידי הקב"ה כחלק מאישיותו.

כמו כן עליו לקבל עצמו על חסרונותיו כמו על מעלותיו משום שזה הוא רצונו של הקב"ה בבריאתו.

ב. הבאת שלום בין אדם לזולתו לאחר שעבר אדם את השלב של קבלת עצמו כמות שהוא, יכול הוא לעבור לשלב השני של עשיית שלום עם זולתו. בשעה שיכיר אדם שהוא וזולתו שייכים

למעשה לגוף אחד - עם ישראל - בו יש איברים שונים כאשר לכל אחד יש תפקיד, וכתוצאה מזה יכבד את חברו, רק אז יוכל לעבור לשלב השלישי. הבנת השוני בין אדם לרעהו יוצרת אצל האדם את ההרגשה שלכל אחד יש תפקיד מיוחד לו וביחד עם זולתו יכולים הם ליצור הרמוניה בעולם.

ג. הבאת שלום בין איש לאשתו - השלב האחרון בהשכנת שלום בעולם. איש ואשה שונים זה מזה בדברים רבים אך אני אזכיר אחדים מהם. בראש וראשונה חשוב לציין שגם כאשר אומרים אנו שלאיש יש תכונה מסוימת, אין זה אומר שלאשה אין אותה תכונה, הכוונה היא שאנו מציינים תכונה בולטת ושלטת אצל האישה בעוד שאצל האשה היא פחות מורגשת.

1. האישה- איש השכל, האשה אשת הרגש.

האישה היא יותר תכליתית ומעוניינת לפתור את הבעיה העומדת בפני הזוג בעוד האשה מעוניינת בתהליך ובשיחה עליו.

לדוגמה: שולה באה מעבודתה עייפה מאד וכשהיא באה הביתה היא אומרת לבעלה שהיא מאד עייפה ומותשת. שאול מציע לה רוב טוב ללכת לנוח והוא יכין את ארוחת הצהריים ויקרא לה כאשר זו תהא מוכנה. שולה נפגעת מאד ובעלה אינו מבין מדוע, הרי הוא הציע לעזור לה. שאול איש השכל מצא מיד פתרון להקל על אשתו אך היא לא הייתה מעוניינת בזה כלל.

התורה מספרת לנו על בריאת האדם בשני שלבים:

א. אחד שיש בו שניים - זכר ונקבה.

ב. שלב הנסירה - הפרדה לאיש ואשה העומדים זה מול זה. הפסוק הקודם לנסירה אומר: "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב, יח).

פירושים שונים ניתנו לפסוק זה ואני אתמקד באחד מהם. אדם לא יכול להגיע לדרגה של היותו טוב - בעל יכולת להעניק ולתקשר אתו, וכדי להגיע למעלה זו, הועמדה מולו האשה המשמשת לו כעזר, דווקא בשל היותה ניגוד שלו. המסקנה הנובעת מפירוש זה, היא, דווקא הניגוד בין האשה לאיש, הוא העזרה הניתנת לאיש על מנת שיוכל להיות טוב - להשלים את עצמו. השלמה לרעיון זה ניתן למצוא בתפקיד של האישה והאשה כפי שהוא מצוי בכמה נוסחים בסידור בקטע "אלו דברים שאין להם שיעור" (מסכת פאה פרק א' משנה א', ללא הסיומת): הבאת שלום בין אדם לחברו ובין איש לאשתו. מהעובדה ששלום עושים בין ניגודים, לומדים אנו שאיש ואשה נבראו מלכתחילה שונים ובעזרת השוני הזה יכולים הם לעשות שלום ביניהם בבניית הבית המשותף.

לכן עלינו להיות מודעים:

א. לעובדה שאין איש ואשה שווים, השוני נובע מעצם בריאתם, זהו רצונו של בוראם. ב. לדברים השונים בין איש לאשה.

ג. לכלים שעלינו לרכוש על מנת להביא לאחדות בינינו.

המשנה במסכת פאה מדברת קודם כל על הבאת שלום בין אדם לחברו ולכן עלינו להקדים זאת לתהליך הבאת השלום בין איש לאשתו. לתהליך זה ישנם שלושה שלבים:

א. הבאת שלום בין אדם לעצמו - כיון שאדם בנוי מגוף ונשמה: אדם מלשון אדמה, ואדם מלשון אדמה (מי סגולה) לעליון, עליו לעשות שלום ביניהם. אדם צריך להכיר בצרכים היומיומיים שלו



מאמצי בתי הדין הרבניים להתרת עגונות

הרב אליהו בן דהן מנכ"ל בתי הדין הרבניים

הרבני ייפוי כוח לעשות גט וכן נתן הרשאה לבית הדין לערוך את הגט בשמו בהתאם לנוסח המקובל: "אני פלוני בן אלמוני מצווה שכל מי שיראה חתימתי יתן גט לאישתי פלונית בת אלמונית לכתוב את הגט לשמי ולשמה ואני ממנה את שליח בית הדין לכתוב ולמסור את הגט..."

לפני כמה זמן איתר חוקר מטעם בתי הדין הרבניים בעל שעיגן את אישתו וברח לארה"ב. מעשה שהיה כך היה: יום אחד קמה אישה שגרה בצפון הארץ בבוקר וגילתה שבעלה נעלם וארון הבגדים שלו בבית ריק. שנים נותרה האישה בעגינותה עד שנודע לה כי הבעל עובד כנער מעלית במלון בעיר פלונית בארה"ב. בית הדין מינה חוקר שיצא לחו"ל וגילה שהנ"ל כבר לא עובד במלון. תחקור המרכזית במלון העלה שהבעל שוהה כפי הנראה בכפר באזור נידח ברחבי היבשת מחשש שהבעל יאותר ומיד יברח מבלי לתת גט, הביא החוקר שלושה אנשים שומרי תורה ומצוות שישמשו נציגי בית הדין לצורך הגט. הארבעה הגיעו לשוב, שהיה מרוחק 6 שעות נסיעה מהעיר הקרובה, איתרו את כתובתו של הבעל הנמלט ודפקו על דלתו. הלה פתח את הדלת, משראה את בעלי הזקנים בפתח ביתו סגר את הדלת ויצא עם רובה טעון ואיים שיהרגם אם לא יסתלקו. החוקר לא אמר נואש ומשנודע לו שזהו ישוב נוצרי פנה לכומר הסביר לו את חשיבות התרת העגונה וביקש את עזרתו.

הכומר לא התבלבל דפק על דלתו של הבעל הנמלט והסביר לו שאם הוא לא יתן לאישתו היהודיה גט הוא יזרוק אותו מהכפר. סרבן הגט התרצה בזכות דברי הכומר ונתן לאישתו גט.

החוקר נתן הבעל גט לאישתו והתיר אותה מעגינותה.

סיפורים אלה אינם חריגים. רק בשנת 2005 הצליחה הנהלת בתי הדין הרבניים להתיר מעגינות כ- 50 נשים שבעליהן סרבני גט, חלקם נעלמו או שאינם גרים בישראל. ובנוסף ניתנו 43 פסקי דין להפעלת סנקציות נגד בעלים המסרבים לתת גט לנשותיהם.

בתי הדין הרבניים פועלים רבות למען התרת עגונות בארץ ובחו"ל ומשתמשים לצורך זה במגוון אמצעים, ביניהם: איתור כתובות וטלפונים של סרבני גט, שכנוע וגישור בין בני זוג שהליך הגירושין נמשך זמן רב והבעל מסרב לתת גט, נציגי בתי הדין הרבניים ביניהם הרב שמואל גמליאל מרכז ענייני עגונות ומנהל בתי הדין הרבניים הרב אליהו בן דהן נפגשים אישית עם סרבני גט בארץ ובחו"ל במטרה לשכנעם לתת גט לנשותיהם, הוצאת צו הבאה לסרבן גט שנעלמו עקבותיו בארץ, ביצוע צו הבאה לסרבן גט ע"י המשטרה לאחר איתורו ע"י חוקרים פרטיים המועסקים ע"י הנהלת בתי הדין הרבניים, חוקרים פרטיים העוסקים באיתור סרבני גט השוהים בחו"ל והחמתם על גט או על מינוי לשליח בית הדין לסידור הגט, ולעיתים אף נשלח לקצווי תבל הרכב מיוחד של בית הדין לצורך הסדרת גט והתרת עגונות.

הרב אשר ארנטרוי ממונה מטעם בתי הדין הרבניים לאתר סרבני גט שמוצאם ממדינות חבר העמים ועקבותיהם נעלמו, לצורך התרת עגונות. הוא מספר כי לאחרונה נסע ברכב שטח בשלג בקור מקפיא בטמפרטורה של (- 42) מעלות צלזיוס כדי לאתר בעל החי בערבות רוסיה, ואשתו נותרה עגונה בארץ. הבעל המופתע הסכים לתת לנציגי בית הדין

לאחרונה הצליח נציג בית הדין הרבני לאתר סרבן גט בעל חובות כספיים שנמלט למזרח הרחוק וחי בכפר לא ידוע ליד בנגקוק עם אישה מקומית והשאיר את אישתו בארץ עגונה. ממידע שהגיע לידי אישתו עלה כי הוא מחזיק במכשיר טלפון נייד אך בשל חובותיו הכספיים ניתקו לו את הטלפון הנייד בימים הקרובים.

רב הקהילה בבנגקוק התקשר לסרבן הגט וניסה לשכנע אותו לתת גט לאישתו. השניים קבעו להיפגש אך הסרבן לא הגיע. לאחר בירור נודע לרב אשר ארנטרוי, הממונה על המעמד האישי בבתי הדין הרבניים, כי אביו של סרבן הגט נפטר זה מכבר, בעקבות זאת שכנע הרב את הבעל כי אם לא יאמר קדיש על אביו בבית הכנסת, איז אביו לא ינוח בשלוה על משכבו והפציר בסרבן הגט לסוע למחרת בבוקר לבית הכנסת בבנגקוק, מרחק 6 שעות נסיעה ממקום מגוריו, לתפילת שחרית ולאמר קדיש על אביו. למחרת בבוקר חיכו שלושה נציגי בית הדין לסרבן בבית הכנסת בבנגקוק לצורך הסדרת הגט והאישה הותרה מעגינותה.

בימים אלה חזרו נציגי בית הדין הרבני מכלא שמור באזור מרוחק ברוסיה בו כלאו סרבן גט חולה שחפת, אשר הסכים בעקבות מאמצי השכנוע של נציג בית הדין הרבני לתת גט לאישתו ולהתיר אותה מעגינותה. בית הדין הרבני החתים את הבעל והדיינים על הגט כאשר כל הנוכחים באירוע חבשו מסכות, מחשש להדבקות במחלת השחפת.

שליח בית הדין הרבני איתר לאחרונה בפטיגורסק בקוזק, באזור הסמוך לצ'צ'ניה, בעל שנתן גט לאישתו ברוסיה ובית הדין לא הכיר בגט זה. במעמד שלושה אנשים שומרי תורה ומצוות שבאו במיוחד עם

מספר המשתתפים מוגבל

המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה פותח את שעריו לקורס ייחודי ל:

הכשרת טוענים רבניים

הקורס מכשיר את המשתתפים לבחינות שע"י בית הדין הרבני הגדול בירושלים שע"י הנהלת בתי הדין הרבניים.

סגל אקדמי המורכב ממיטב הרבנים ואנשי המקצוע בתחום: הר"ג גדעון בן משה שליט"א - ראש בית ההוראה "יחוד דעת", הר"ג יצחק אושינסקי שליט"א - מ"ס "אורחות משפט", הר"ג משה פנירי שליט"א - ראש כולל להוראה "נחלת אברהם", הר"ג אליהו בר שלום שליט"א - ראש כולל לדיינות "משפטי החיים", עו"ד אשר רוט - יועץ משפטי להנהלת בתי הדין הרבניים לשעבר, טו"ר הרב יוסף וסרמן - ראש הלישכה לטו"ר.

בקורס יועברו תכנים פרקטיים: נתיבת תביעה, כתב הגנה, מתן עדויות ועוד...

לפרטים והרשמה: 02-6413242 נייט: 054-8119588

מכון נישואין ומשפחה

במכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה קורס מסמך ב- גישור

בשיתוף מרכז גבים לגישור

60 שעות לימוד המכשירות מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור בתחום המשפחתי.

בוגרי הקורס יהיו זכאים להצטרפות לאגודת י.נ.ר. - אגודת יועצי הנישואין הרבניים בישראל כמגשרים.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודת מגשר מקצועי מטעם מרכז גבים לגישור, המוכר ע"י ועדת גדות וע"י הנהלת בתי המשפט

לפרטים: 02-6413242, נייט 054-8119588

כוכב מאיר

המרכז למשפחה ולידך בהנהלת ר' ג'ז מאיר שמוחין

סיפול משפחתי וזוגי חוגי בית והרצאות העצמה אישית ושיפור הסמכות ההורית סיפול בתקשורת אישית וזוגית

057-8995056 KOCHAV_MEIR@WALLA.CO.M

הרב יצחק גולדשמיד

נייט: 02-6419347 טל: 050-2147902

הרצאות וסדנאות בתחום: יועץ נישואין רבניים, מדריך תנאים מוסכמים, מנהל בתי אישיות, משפחה.

בית וכן, ירושלים

משימה בשניים

אתר היכרות למגורים הדתיים למטרות נישואין

www.M-2.co.il

ההרשמה חינם מגוי לשלושים יום ללא תשלום

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

מובילים האה!



הפיתרון הכי מוצלח לעסק שלך!

פרסם ותיווכח!

להצטרפות לרשימת המנויים:

02-6412970

ניתן ללמוד
כל מקום
בפרד



המכון ללימודי אבחונים אינטרטיביים בשיתוף
האיגוד הישראלי למבחנים רב תחומיים

שמחים להודיע כי ההרשמה
בעיצומה ל:

קורס אבחון רב תחומי

כיחולוגיה-אבחון עפ"י כף היד

(וגרסא מס' אקומוג 22/2)

גרפולוגיה-אבחון עפ"י כתב היד היד

הגלה ההרשמה / אקומוג הבא

אירדיוולוגיה-אבחון עפ"י קשתית העין

(וגרסא מס' אקומוג 22/2)

פיזיונומיה-אבחון עפ"י חוכמת הפנים

חדש! אבחון עפ"י שפת הגוף

לפרטים ולהרשמה:

02-6421057

קבוצות
קטנות ברמה
אקדמית
גבוהה

קבוצות
נפרדות
לגברים/נשים

המרכז
הישראלי
לשיווק

קולטת יעוץ ויועץ אקדמית

קורס שיווק עצמי

המיועד למטפלים ויועצים בכל התחומים

בשיתוף "המרכז הישראלי לשיווק" ואיגוד יו"ר

אנשי מקצוע רבים בתחום הנישואין, המשפחה ובכלל, הינם בעלי יכולות
מקצועיות גבוהות, אך חסרי ידע, מיומנות וכישורים לשיווק עצמי ולפיתוח
יחידת רווח עצמאית.

ההכרות הראשונית עם איש המקצוע מתבצעת ע"י שיקה טלפונית ומרגע
זה ניתנת חשיבות רבה ליכולת השיווקית. בהעדר יכולת זו, מקרי טיפול
סוציאליים רבים אינם באים לידי מימוש.

מטרות הסדנא:

הקניית כלים מעשיים ומקצועיים ליועצי נישואין לשיווק עצמי ולפיתוח העסק
כיחידה רווחית.

משך הסדנא

8 מפגשים בני 4 שעות אקדמאיות כל אחד.

מבוא לשיווק - (1 שיעור)

- מבוא כללי - מושגי יסוד בשיווק.
- תמהיל השיווק.
- השיווק דרך האינטרנט.
- סוגי לקוחות ומודל התקשרות.

השיווק הטלפוני

מהתעניינות לפגישה - (2-3 שיעורים)

- ניהול שיחת ייעוץ ראשונית אפקטיבית.
- בניית אסון וזיהוי צרכים פסיכולוגיים.
- השימוש בשאלות ככלי מנחה.
- כללי "אל תעשה" בשיווק עצמי.
- כיצד לדבר - קצב דיבור, העוצמת קול וטונציה.
- הצגת אופן תשלום.

שיווק פרונטאלי -

הפגישה הראשונית ומכירת הטיפול (4-6 שיעורים)

- ניסוסים והליכות מול המונוחה/המטופל.
- ניהול ועליטה בשיחת המכירה.
- בניית אסון בעזרת שפת הגוף ושיווק המטופל.
- בניית מורכבת עיסוקית עם המטופל.
- זיהוי צרכים והצגה איכותית של הטיפול.
- טיפול יעיל בבעיות לקוח ובהתנגדויות מכירה.
- אנטומיה של סגירת עסקה.
- ניהול שמא ומתן.

פרסום ויחסי ציבור

- בניית תמהיל פרסום.
- קופרייטינג וחשיבות בניית סלוגן.
- כיצד לעצב מודעה אפקטיבית.
- בחירת הסדיה המתאימה לפעילות.
- עבודה מול כתבים ועיתונאים.
- כלים בסיסיים לעשיית יחסי ציבור.



הסדנאות מעוברות ע"י
המרכז הישראלי
לשיווק, המתמחה
בהקמה וליוי מערכי
שיווק ומכירות.

לפרטים:

02-6412970

054-8119588



פינף אפנאי

לכל המשפחה

מדור שעשועונים, חידות ומשחקים

סודוקו

8			6					
2		4				1		6
		1					7	5
			6		1	5	3	
5				7				8
9		3		2			5	7
3		8				2		4
	6				2			1
			2	5	6	7		

בותרו מספר מקומות להנשרת מדריכות לכלות

קורס המכשיר להדרכה והכנה לחיי בישואין תוך התמקדות על השנה הראשונה לחיי הנישואין מותוך ראיה בחשיבות הדרכה נכונה כמונעת בעיות.

הקורס מועבר ע"י:
הרבנית רחל פרץ תחי'
והרבנית אביבה ויסמן תחי'

החלה ההרשמה למוחזר חדש להנשרת מדריכי חתנים

הקורסים כוללים חלקים מקצועיים והלכתיים

הקורס מועבר ע"י:
הרב שמוחה כהן שליט"א
הרב משה פנירי שליט"א
והרב חנוך חן גלזמן שליט"א

תעודות יימסרו למסיימים בהצלחה.

לפרטים: 02-6413242
נייד: 054-8119588

לקראת כלה

ח.ח.

את כפות ידיך,
מחפות פניך,
ואור נוגהה.

לחות, בורקות עניך,
ולחש שפתותיך,
ברכה שופע.

מערך ליכך,
מען לשונך,
יען בלהב אור.

ירצה רצויך,
אהוב אוויך,
מקור טהור.

אז שבת ביתי עוטפת,
וקדושה עליי חופפת,
משמי מרום,
שלווה באיו,
באהבה מורעפת.



קורס מסדרי חופה וקידושין

הקורס כולל את הידע וההלכות הדרושות למסדרי חופה וקידושין

השיעורים מועברים ע"י הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א מח"ס "משפט הכתובה" והרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א מח"ס "אורחות המשפט"

האסיימים בהללחה יקבלו תאורה מאיגוד י"ר

054-8119388 02-6413242

קורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה

החלה ההרשמה לשנה"ל תשס"ז

גברים/ נשים באיזור ירושלים,

הקורס מכשיר אנשי מקצוע לתפקידי ופעולות הנחייה
לזוגות בתחום הנישואין והמשפחה על ידי מגוון רחב של
חומר מקצועי המועבר ע"י מיטב הרבנים ואנשי המקצוע
העוסקים בתחום ברוח היהדות ובאווירה תורנית.

הלימודים כוללים לימודים עיוניים ולימודים מעשיים
הכוללים התנסות חווייתית מודרכת.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק
תעודה מהמכון הישראלי ללימודי
נישואין ומשפחה ותעודת הסמכה
מטעם משרד החינוך (620 שעות)

תכנית המשך לבוגרים להסמכה ל"יועצי נישואין רבניים"
בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית,
אוניברסיטת בר אילן ובהמלצת הרבנות הראשית לישראל.

בוגרי הקורס מתקבלים כחברים באיגוד יועצי הנישואין
הרבניים בישראל הדואג להמשך פעילותם המקצועית
ומעניק להם פרסום ואפשרות להשתלב בשוק העבודה.

לפרטים: 02-6413242 ניד: 054-8119588



(מ-תשס"ה)

21 שנות ניסיון
והצלחה

בנה קינך
שידוכים / ארגונים

מחלקה מיוחדת לפנ"פ נחו"ל
למען צמצום ההתבוללות

ייעוץ והכוונה לנישואין | לגילאים השונים | לכל גווי היהדות הדתית מכל רחבי הארץ | לכל רמות ההשכלה והעיסוקים |
אפשרות ללא ידיעת המועד/ת | אחוזי הצלחה מרשימים | יחס אישי | סודיות מוחלטת |

02-6242428

ירושלים: רחוב הנמל ג' רג' 12 קומה ב'

08-6283263

באר שבע: רח' הפלמ"ח 71 (בסינטה)

04-8337513

חיפה: בית אל 6

03-6133010

רמת גן: מוגדלי התאומים, בנין 1 קומה 7 חדר 732

06-79933570

פריז (סניף מרכז אירופאי)