

בסייד | גליון 32 | אב חסייז

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

מה באמת התרחש

בטוי באב בין הכרמים?

הגב' נחמה גרוס

מעמד הכרמים על פי מקורותנו

חופש והתאוורות

הרב שמחה כהן

התועלת שבימי החופשה כאמצעי להתחדשות

1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות
לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

מוקד י.נ.ר.

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

העלון יוצא לאור ע"י איגוד י.ג.ר יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר).
מנכ"ל: מאיר שמעון עשור.
עורכת: טל נחום.
רכזי ועדה רוחנית:
הרב חנוך חן גלזמן שליט"א
הרב יוסף קהתי שליט"א
יועץ משפטי:
עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר.
עיצוב גרפי: יהודית מרילוס. 03-5744010

הפצה: חברי איגוד י.ג.ר, מנויים לעלון, בתי הדין הרבניים בישראל, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת:

איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)
ת.ד. 9824 ירושלים מיקוד 91097
טל: 02-6412970 פקס: 02-6422432
כתובתנו באינטרנט: www.ynr.org.il
תגובות, הצעות, רעיונות ומאמרים יתקבלו בברכה:
machon@ynr.org.il

דבר המערכת

בשוב ה' לציון ברחמים, אך הזכייה האמיתית היא בית חורבות העיר על ידי המעשים הרוחניים של כל אחד ואחת.

כשם שתהליך האבל הוא לא מעשים חיצוניים בלבד, כך תהליך הבניה. את ירושלים לא בונים מעצים ולבנים, את ירושלים בונים במעשים, במעשי חסד וגמילות חסדים.

נכונים הדברים כלפי כל אחד מעם ישראל אך עוד יותר וקל וחומר בביתנו אנו. בנין ירושלים מתחיל בזוגיות שלנו, בחינוך ילדנו: בהארת הפנים, בסבלנות ובנשיאת העול עם השני, שמשחרב בית המקדש מוצאת השכינה נחמה בבית היהודי שמקביל לבית המקדש ולקודש הקודשים חמש.

אז בודאי עכה לראות בבנין ביתנו הפרטי וביתנו הלאומי - בית המקדש במהרה בימינו. אמן.

"כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בבנינה".

דמה כי הבטחה זו של חז"ל נתנת לנו את הכוח חדי שנה ושנה כשאנו מתאבלים על חורבן ירושלים, היא הענתת לנו את הכוח מתוך הבנה ש"יש תקווה לאחריתך" שהרי מיד אחר כך תבוא הנחמה - "נחמו נחמו עמי".

חלק מכריע בתהליך האבלות על ירושלים הוא הכרה והבנת הסיבות לחורבנה. כשאנו מתאבלים אנו לא נוהגים רק באקט חיצוני כמו צום וסיכה שמסייעים אומנם, אך רק מסייעים לתהליך הרוחני יותר - הפינת הסיבות לחורבן ומתן ביטוי לכך בהתנהגותנו היומיומית.

דורות הלכו ובאו ואלפי שנים מתאבל עם ישראל על ירושלים וטרם זכה לראותה בבנינה. אומנם לעתיד לבוא יחזו עיני כולם

כלים שלובים - כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



בעלון מאמרים וכתבות מאת מומחים בתחום הנישואין והמשפחה, מידע עדכני על קורסי המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה ורשימות חברי איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

תוכל לקבלו ישירות לביתך: 02-6412970

כלים שלובים
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

קורס לרכישת ידע הלכתי ופראקטי למסדרי חופה וקידושין הכנה לבחינות שעל ידי הרבנות הראשית לישראל

למסיימים בהצלחה תוענק תעודה מטעם איגוד י.ג.ר

מועבר על ידי: הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א - מח"ס "משפט הכתובה"
והרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א - מח"ס "אורחות משפט".

לפרטים נוספים: 02-6413242 נייד: 054-8119588





מה באמת התרחש בטו' באב בכרמים?

"לא היו ימים טובים לישראל כטו' באב ויום הכיפורים, בנות ירושלים יוצאות וחולות (מחוללות) בכרמים, ומה היו אומרות? בחור, שא נא עיניך וראה מה אתה בורר לך. אל תיתן עיניך בנוי..." (סוף תענית).

מעמד הכרמים תמוה במקורותינו, היכן היו "משמרות הצניעות"? ואיך זיהו את השידוך?

טו' באב הראשון כשכלו מתי מדבר היה יום של גילוי הכפרה על חטא המרגלים, ויום הכיפורים היה יום גילוי הכפרה על חטא העגל. לאחר ט' באב היו אלו ימים של פיוס ושל חסד בהם התגלה עומק הקשר הנצחי שבין הדוד לרעייה והתעוררה האהבה בלי גבול של הקב"ה לעמו, הקב"ה זיהה את רעיתו מחדש עוד טרם חטא ורשב. לכן ימים אלו הפכו גם אצלנו לימי שידוכים, כשהמשיכה בכרמים התקיימה בין נשמות השייכות זו לזו ככוח מגנטי (בני יששכר לטו' באב).

הייתה שם פשטות גדולה, התעלות רוחנית. טו' באב קרוי בסוף ספר שופטים "חג ה'", יום של טהרה, שהשווה ליום הכיפורים. לא חששו ליצריות, כי פנימיות ואצילות הובילו את המהלך, והצעירים מתוך השראה ידעו ש"זהו זה".

למרות שמציאת בן זוג הוא הנפשה של הבת, "כולן לבשו בגדי לבן שאולים כדי לא לבייש את מי שאין לה" (תענית ד ח). הבגד הלבן מסמל טוהר גשמי ורוחני כביום הכיפורים. הגמרא בירושלמי קבעה שעל הבת לשאול את הבגד ממי שמעליה. בת כהן גדול מבת מלך, בת סגן כהן גדול מבת כהן גדול, וכו'. עליה "להינשא": לעלות דרגה, לקלוט תבונות, לזהות את השידוך (מאור ושמש לטו' באב). והבחורים התבקשו "שא נא עיניך וראה", תרומם את המבט כלפי מעלה, אל מה שמעבר, אל תסיח את הדעת אל הזמני והמפתה, תאפשר לחלק הנשמתי הודך שבנפש לבחור את בחירתו.

כאשר האגו במרכז ו"הכול מגיע ליי רבדים אלו מטושטשים וחסומים.

היפות אמרו: "תנו עיניכם ליופי שאין אשה אלא ליופיי". הייתכן שהתפארו ביופייך? היופי הינו רוחני. טוב, עדינות, חום ושמחה - יכולים להתפרש כיופי, ולכל אחד יופי משלו. מי שאיננו אוהבים אינו יפה בעינינו, גם אם בגופו הגשמי הרמוניה מושלמת. הבנות רוממו את היופי למקורו בשאיפה לאלוקות. "אשה יפה" אותיות "שאיפה". הבעש"ט אמר: "אם הסתכל על אשה יפה, יחשוב מנין לה זה היופי, הלא אם היתה מתה, לא היה לה זה עוד הפנים. נמצא ששורש היופי הוא כוח אלוקי" (צואת הריב"ש הנהגות ישראל). **המכוערות אמרו:** "קחו מקחכם לשם שמים". הן ידעו שיופי,

ייחוס וכסף, ניתנים מלמעלה כמתנה, וקראו לראות פנימה, את האישיות. היופי הגשמי יתקמט ויתכער, כסף בא והולך, ומה שבאמת חשוב הוא היופי הפנימי, "אשה יראת ה' היא תתהלל".

לא היתה התעלמות מההופעה הגשמית, אך עיקר המשיכה היתה רוחנית. הפגישה בכרמים החלה כחיצונית, אך עברה מיד להיות יותר ערכית בוגרת ומעמיקה.

מראות טו' באב נראים כלקוחים מעולם אחר, אנדי ומופשט, אך לא כן. גם היום, כמו אז בכרמים, ההחלטה "להינשא" נובעת מאמונה והשראה. משהו אינטואיטיבי מצריך אומץ לקבל החלטה לכל החיים. מי אומר שהקשר יתמיד גם כשיפוג התענוג? אלא שבימינו, לעיתים זיהוי "החצי השני" מעורפל ומסובך. ודווקא הנסיונות החוזרים, האכזבות והבורים, מעידים על קיומו של זיכרון קדום: "בת קולי" שאינה מרפה. וכך, פגישות הסרק מחדדים את החוש המבחין בין מתאים לבין לאו, מתעצמת התפילה, מתרבים התחנונים, ומתבהרת חווית האמת. וגם אלו המתחננים באופן שכלי לגמרי, מזהים, כמו אז, אולי בסמוי שכאן תקוותם.

ולמחרת החתונה, אז כמו היום, מחזירים את הבגד הלבן, ומתחילים בעמל, והנה כבר משפחה. ולעיתים מתגנבת השאלה היכן הבחורה השמחה, מאירה, יפה, מקסימה בלבן, שהכרתי שם בכרמים? היכן הבחור הרגוע, רוחני, רגיש וחזק שעמד שם?

הם כאן. את התעלות ימי השידוכים, הם לאט לאט משלבים עם כלי החיים הרחבים, עם המציאות. מתוך עבודה יום יומית החודרת לכל פרטי החיים, הם נפתחים לקשר עמוק מזה שהיה בכרמים, קשר הוהפך לקניין חקוק ואמיתי.

ולנשואים, מובא שטו' באב הוא יום המתאים להיזכר. להיזכר בהשגחה הפרטית שכיוונה את השניים זה לקראת זו, להעלות חיך ולהודות. זהו יום המתאים להיפתח מחדש אל האמונה, אל הרצון ותפילה שנצליח, יום לאפשר ל"אורות" אותם הימים לחלחל פנימה, לרומם ולכוון.

מאת: הגב' נחמה גרוס, מנחת נישואין ומשפחה טל: 02-9973883

נישואין שניים-האתגר

קורס התמחות המיועד למנחי נישואין ומשפחה, מטפלים משפחתיים והעוסקים בתחום. משך הקורס: 100 שעות לימוד, מועבר על ידי דר' מאיר נעמן, מר שלמה וינר M.A. והרב חנוך חן גלזמן.

לקבלת תכנית לימודים, מידע נוסף והרשמה: 02-6413242 054-81 19588





חופש והתאוררות

יהיה בכך שהאישה תהיה רגועה יותר, לא רק באותו יום, אלא לאורך כל השבוע.

כמו כן, ניתן להניח שההרצאות שהיא שומעת מקדמות אותה בטיפול נכון בילדים, ובהתייחסות מתאימה לכל בני הבית, המשפחה תרוויח עוד יותר.

הסיוע שאמור להיות מוגש על ידי הבעל יכול להיות ראשית, על ידי עצם הדבר שיאמר לה בבירור כי הוא שבע רצון מכך שהיא יוצאת לשמוע הרצאה ובמסגרת כשרה. כך ייטע בה את ההרגשה שהוא עושה זאת ברצון ובלב שלם והיא תוכל אכן לשנות מעט את האווירה ולעשות זאת בראש שקט, מבלי לחשוש כי בכך היא גורמת לבעלה עגמת נפש. הדבר חשוב במיוחד לנשים שהן עקרות בית ונתונות בכל שעות היממה לניהול ענייני המשפחה. כדי להקל על האשה, היה מן הנכון שהבעל יגיע הביתה מעט לפני שהיא יוצאת כדי למנוע ממנה מתח בעת ההרצאה בדאגתה: האם הבעל כבר הגיע הביתה והילדים אכן נמצאים תחת השגחה מתאימה, או שמא איחר. בעל שרוצה מאד לסייע לאשתו, יציע לה כי הוא זה שיתן את האוכל לילדים באותו ערב שבועי, שבו היא שומעת הרצאה. כאן עשויה לנבוע תועלת דו תכליתית כאשר ערב זה שבו האב הוא המטפל בילדים, מסייע לקרובו אליהם, ונותן לו הזדמנות להיות מודע יותר למה שעובר על ילדיו. לילדים המפגש השבועי עם אביהם מעניק הזדמנות להשיח בפניו את ליבם, דבר שהוא לא תמיד מעשה שבשגרה.

אם הבעל מבחין כי אשתו מבקשת בשובה הביתה, לחלק עימו את מה שחוותה בשיעור, או לספר על רעיון יפה ששמעה בהרצאה, הרי יהיה זה חכם מאד, על אף שהוא טרוד, למצוא

התפרסם מחקר מעניין, שטוען כי יש תועלת רבה יותר בחלוקת כמות ימי החופש השנתיים לשתי חופשות קצרות יותר, במקום שכל מיכסת הימים תנוצל בחופשה אחת.



יש שני סוגים של התאוררות: יש התאוררות יומיומית ושבועית, למשל

בימים אלה של החופשה הגדולה, מדבר הרב שמחה כהן על התועלת שב"התאוררות" כאמצעי להתחדשות וחיזוק הכושר והיכולת לנהל את הבית בימי שיגרה

קפיצה של בני הזוג לבית ההורים, יציאה של אשה להרצאה תורנית, והתאוררות ארוכה יותר, כמו חופשה בחול המועד וכמובן חופשה שמקובלת היום בעונת הקיץ.

באשר להתאוררות הקצרה, היה מן הנכון שהבעל יסייע לאשתו לצאת מעט מהשגרה ולסייע לצאת לפחות פעם בשבוע לכנס נשים או הרצאה תורנית שבהם יש משום פסק זמן מלחץ עבודות הבית וטרדות הילדים, קניית ידע נוסף ביראת שמים וקיום מצוות ומפגש מאוורר עם חברותיה. התנהגות מומלצת זו תשפיע לטובה על התנהלות הבית והרווח המשפחתי

המבנה האנושי מתקשה לנהל את החיים באופן קבוע ללא שינויים. הרמח"ל, רבי משה חיים לוצאטו, אומר בספרו 'לשון לימודים' (ספר שחיבר הרמח"ל לדרשנים), כי אדם אוהב חדשות, לכן הוא מנחה את הדרשנים כי בכל דרשה יש לחדש דברים, ואם אין לו תוכן חדש, טוב שיציג את דבריו במילים שיש בהם מן החידוש. חכמינו מנחים אותנו כי אנחנו צריכים להתייחס לדברי התורה כחדשים, וכפי שנאמר בפרשת 'ואתחנן': "אשר אנוכי מצווך היום", מלמד, אומרים חז"ל, "שבכל יום יהיו בעיניך כחדשים". זו כנראה גם הסיבה שבישיבות יוצרים את תקופת בין הזמנים, כדי שחודש אלול לא יהיה הסיום המעייף של הקיץ, אלא תחילתה של תקופה של התחדשות לקראת ראש השנה.

מה שנכון לכלל, נכון גם לפרט. התועלת בשגרה, שהיא עושה סדר לאדם, וממסגרת אותו במערכת חיים מסודרת וחיובית: תפילות כסדרן, לימודים כהלכתם, שמשפיעים גם על סדר מחשבתי יציב. אך כדי לשמור על השגרה צריך מפעם לפעם להתחיל אותה מחדש. אם כן, ההפסקה לא נועדה למנוחה מעייפות העבר, אלא בעיקר כדי "לחדש את המצברים", לצבור כח לצורך העתיד, ולחדש את היכולת להתמיד גם להבא בסדר הקבוע.



נושא זה של הפסקת פעילות ו"דימום מנועים" לצורך התחדשות ופעילות במשנה מרץ מקובל כמובן בכל מערכות העבודה והלימודים, והוא נשען על ההנחה שהאדם אינו מכונה, וההפסקה הקצרה יוצרת בו התחדשות שמאפשרת עבודה טובה ויעילה יותר. בהקשר זה יש לומר כי לאחרונה

ההתחשבות: אני מתארת לעצמי שהיה לך מאד קשה. אולי כדאי שאכין לך כוס קפה... ואגב היא יכולה לדווח על ההנאה הרבה, הרוחנית והחברתית שעברה עליה, והכל כמובן בזכותו. במקרה כזה יאמר הבעל בליבו, אולי באמת כדאי לחפש במודעות אם מתקיימת השבוע הרצאה נוספת... מחר בבוקר אני הולך לרבנים לבקש שיעודדו את השיעורים התורניים לנשים, זה פשוט מחזק את השלום ובונה את הבית היהודי...

בהקשר זה אני יכול לתת סיפור שהייתי מעורב בו: הרצאה שבה השתתפתי כמרצה שלישי התארכה, ובסיומה הצגתי למשתתפות את שתי אפשרויות השיבה הביתה, וכמובן המלצתי בפניהן בעדינות על הדרך השנייה. למחרת בבוקר השאיר לי יהודי הודעה בתא הקולי בזו הלשון: "הרב, אולי אתה מוכן לבוא אלינו עוד פעם... קרה לנו נס... אשתי שבה הביתה בשמחה רבה, והציעה שתעשה לי קפה... לא נחה דעתו והוא סיים בהכרזה: סוף סוף היא גילתה שיש לה בעל"..." האיש הוסיף ואמר: "מחר אני ניגש לארגון ומבקש שיביאו מרצה פעמיים בשבוע"...

יחד עם זאת, מן הראוי שכדי שלא להכביד על הבית, שהאשה לא תאחר לשוב הביתה, בוודאי לא בשעות מאוחרות מדי.

כאשר אנחנו מדברים על התאווה, היה מן הנכון שגם האשה לא תתנגד כאשר בעלה מבקש לצאת לשיעור שהוא מעבר לשגרה ולתכנון סדר היום המשפחתי הרגיל, או לקפוץ לכמה שעות להוריו או למישהו אחר מבני משפחתו. כדאי שהיא תקבל זאת בשמחה וברצון, וגם היא תיטע בו הרגשה שהיא מקבלת זאת.

אך הבעל שאינו יודע מה עובר בליבה, ואינו משער שהיא זעופה דווקא בשל נקיפות מצפון על שהכבידה עליו, מרגיש אכזבה ואומר לעצמו בשל מה עלי להשאר עם הילדים אם זה בכלל לא תורם.

לעומת זאת, אם מיד בבואה הביתה, תראה כי בעלה מקבל אותה בשמחה, זה ירפה את המתח שעבר עליה, ויחזק בה את ההרגשה כי עשתה דבר חיובי, שבעלה שמח והוא גם תורם לבית.

בהקשר זה צריך לומר כי במקביל היה כדאי ומועיל שהאשה תודה לבעלה על נכונותו לעשות זאת.



יש לאבחן שתי אפשרויות שאנחנו מגלים בצורת השיבה של האשה מהשיעור שבו היא משתתפת: אחת, כאשר היא חוזרת הביתה, פונה לבעלה ואומרת לו: מה איתך? תראה איך הבית נראה. השקעתי כל כך הרבה בסידור הדירה. אי אפשר להשאיר אותך פעם אחת לבד בבית עם הילדים? זאת ההתייחסות שלך אלי?

ואז אומר הבעל בליבו (אם לא בפיו...): מכאן והלאה אני תולש את כל המודעות שמדווחות על שיעורי נשים... אני שיניתי את כל הסדרים שלי, בטלתי חברותא והכול כדי שתוכל לצאת מהבית, שיהיה לה טוב, ויתווסף שלום בית במעוננו וזו התוצאה... והסיומת שעוברת אז במחשבתו: מחר בבוקר אני ניגש לרבנים, ומבקש שיפסיקו את התופעה המרגיזה הזאת, של שיעורים לנשים... זה הורס את שלום הבית בכל הבתים היהודיים הכשרים...

האפשרות המועדפת יותר, היא שהאשה תשוב הביתה במאור פנים נראה לעין, ובפיה מילות תודה על

פנאי כדי להקשיב לה בתשומת לב, תוך שהוא מגלה עניין רב בסיפוריה. לעומת זאת, אשה שמבחינה שבעלה אינו שש לטפל בילדים, היה מן הנכון שלפחות בפעמים הראשונות בהם היא יוצאת לשיעור, ובעיקר אם זה על חשבון לימוד התורה שלו, היא תארגן את הילדים. הוא בבואו הביתה, ימצא כי הילדים כבר במיטות והם כמובן אחרי ארוחת ערב, כאשר הוא יכול להתפנות להמשך הלימוד. הבעל מצידו נכון שיחזק את אשתו במאמציה, ויאמר כי יפה מצידה שהתחשבה בו והשקיעה מאמצים רבים כדי להקל עליו לשמור על הילדים. כאשר עצם הדבר שהאשה מגלה כי בעלה שם לב למאמץ, מביא לה קורת רוח ומוסיף לבנין הקשר המשפחתי.



רצוי מאד שגם בשובה הביתה, יקבל אותה הבעל בהארת פנים, ויחזק על ידי כך את התחושה שהוא אכן עושה זאת ברצון, ובכך גם יחתום את הערב שסייע לה להתאווה, באווירה נעימה, שאכן תיתן לה את הכח להמשיך ולעסוק במלאכות האחראיות המוטלות עליה במסגרת ניהול הבית. יש לומר כי בכך יש גם מן החסד. נשים רבות בשובן הביתה עשויות לאבד את ההנאה והתועלת שקיבלו בהרצאה שכן על פי טבען הן נוטות לייסר את עצמן האם נהגו כשורה בכך שהשאירו את הבעל עם הילדים, בעיקר אם זה על חשבון לימוד התורה שלו. כתוצאה מכך נוצר לא אחת מצב מביך, כאשר האשה דווקא בגלל ההתלבטות שיוצרת אצלה מתח פנימי, שבה הביתה מעט זעופה, ואז באופן בלתי נצפה, היא מתחילה לדבר בכעס שהוא תוצאה של התחושה הפנימית שלה, שמקורה בעניין חיובי של מסירות ואחריות.

הספר:
"טיפול משפחה שלווה"
 מאת ר' גד מאיר שמחוני
להזמנות 057-8995056

www.m-2.co.il
 משימה בשניים
 אתר היכרויות לסגורים הדתיים למסורות נישואין מההרשמה ועד החתונה - חינם

הדיכאון

לימה נשים סובלות ממנו יותר מאמר ראשון בסדרה

7. תחושת חוסר ערך או אשמה;
8. פגיעה בריכוז וקושי לקבל החלטות;
9. מחשבות על מוות או על התאבדות.

גורמים

למרות הקושי לבדוד גורם מכריע, אפשר לציין כמה מצבים שכל אחד מהם או צירופם מגביר את האפשרות להופעת המחלה. הגורמים לדיכאון מתחלקים לשלוש קטגוריות עיקריות:

גורמים חברתיים: כגון אבטלה, רקע סוציו-אקונומי נמוך: רקע הכרוך בגורמים חברתיים - סוציולוגיים וכלכליים - אקונומיים כאחד, המתייחס לתופעות חברתיות וכלכליות, ליחסים ביניהן ולהשפעותיהן ההדדיות.

אירוע קשה בעבר הקרוב כגון אבל וגירושין, חוסר תקשורת עם בן הזוג, נכות או מחלה קשה;

גורמים פסיכולוגיים: כגון התנסות בדחייה בגיל הילדות, הצבת רף גבוה של דרישות וחרדה כרונית;

גורמים גופניים: כגון חולי, שתייה מופרזת של אלכוהול, לידה, נטייה גנטית לדיכאון ותזונה לקויה.

דיכאון בקרב נשים

ממחקרים שנערכו במהלך שלושים השנים האחרונות בארצות-הברית ובמדינות נוספות עולה כי נשים סובלות מדיכאון בשיעור כפול מזה של גברים.

בישראל בשנת 2000 נמצא כי 39% מהנשים סובלות מרמה גבוהה של מצב רוח דיכאוני. שיעור גבוה של נשים בעלות מצב רוח דיכאוני נמצא באוכלוסיות של נשים: בנות 65 ומעלה, בעלות השכלה נמוכה מ-12 שנות לימוד, בעלות הכנסה נמוכה, דוברות רוסית וערבית, נשים המעריכות שמצב בריאותן בינוני ומטה, נשים הסובלות מבעיה רפואית אחת לפחות ונשים הלוקות במחלה כרונית.

נוסף על כך נמצא קשר בין מצבה התעסוקתי של האישה ומצב רוח דיכאוני: שיעור גבוה של מצב רוח דיכאוני נמצא בקרב נשים שאינן עובדות בגלל נכות ושעובדות במקצועות הצווארון הכחול, נשים המדווחות על חוסר שליטה בעבודה ונשים שאינן שבעות רצון מהשילוב בין עבודה לחיי משפחה.

גורמים

במחקרים שעסקו בדיכאון בקרב נשים הוצגו כמה גורמים העשויים להסביר את התופעה:

גורמים ביולוגיים - מחקרים הראו כי הגורמים הביולוגיים משמעותיים בהתעוררות המחלה:

גורמים גנטיים - אמנם מחקרים לא הצליחו לזהות את הגן האחראי לדיכאון, אך נמצא כי יש קשר בין גורמים גנטיים לדיכאון, בעיקר בקרב נשים.

הורמונים - כמה מחקרים בחנו את השפעת ההורמונים על דיכאון,

מאת מאיר שמעון עשור ND

הממצאים מלמדים כי תופעת הדיכאון נפוצה בקרב נשים בשיעור כפול משיעורה בקרב גברים. כמו כן, 10% - 20% מהנשים סובלות מדיכאון לאחר לידה. עוד עולה כי רוב הסובלים מדיכאון אינם מאובחנים בידי גורמים מקצועיים ואינם מקבלים טיפול מתאים, הן בשל קשיי אבחון והן בשל העדר מסגרות טיפול מתאימות לטיפול פסיכולוגי ופסיכיאטרי בקופות-החולים, כפי שיפורט להלן.

לדיכאון עלולות להיות השפעות קשות הן על הסובלות ממנו והן על בני משפחתן. כל אלה מעוררים את הצורך בהגברת המודעות לבעיה, בהרחבת היקף המחקר ובמציאת דרכי טיפול הולמות לסובלות מדיכאון.

הגדרה

הדיכאון הוא הפרעה נפשית המתאפיינת בירידה ניכרת במצב הרוח, בפעילות, בהתעניינות בנעשה בסביבה, ביכולת ליהנות ובאנרגיה. הדיכאון מחייב התערבות מקצועית כיוון שקיים סיכון גבוה לפגיעה עצמית או להתאבדות. הירידה במצב הרוח מביאה עמה סבל וירידה ברמת התפקוד מכמה בחינות:

מבחינה רגשית - עצבות, ייאוש, חוסר תקווה, איבוד עניין והנאה, ביקורת עצמית ושנאה עצמית, חרדה, אי-שקט ומתיחות.

מבחינה קוגניטיבית - קצב חשיבה איטי, קשיי ריכוז וקשב, ירידה בזיכרון וקושי לעבד מידע ולקבל החלטות.

מבחינה תפקודית - האדם נראה מרושל והופעתו מזונחת. לעתים הסובל מדיכאון נמנע לעשות פעולות שגרתיות וקלות כגון אכילה ושמירה על נקיון.

מבחינה פיזיולוגית - האטה המתבטאת בכבדות בגוף ובחוסר מרץ, כאבי ראש וכאבים בבטן ובחזה. הדיכאון מתאפיין גם בהפרעות שינה ובירידה ניכרת בתיאבון עד כדי אובדן משקל.

אבחון

השיטה המקובלת כיום לאבחון הפרעות נפשיות ובהן דיכאון, מבוססת על ספר האבחנות של ארגון הפסיכיאטרים האמריקני, ה-DSM IV. אדם מאובחן כחולה בדיכאון כאשר חלים עליו לפחות חמישה מהסימפטומים שלהלן במשך שבועיים או יותר:

1. מצב רוח ירוד, עצבות ובכי;
2. אבדן עניין או הנאה מדברים שמהם האדם נהנה על-פי רוב;
3. תיאבון מופחת, ירידה במשקל;
4. הפרעות שינה או שנת יתר;
5. אי-שקט מוטורי או פסיביות וכבדות מוטורית;
6. עייפות ואובדן אנרגיה;

כתחום נפרד מהרפואה הרגילה, אפילו בקרב רופאים.

ההכשרה הרפואית: החשיפה של סטודנטים לתחום הפסיכיאטרייה קצרה למדי. סטודנט לרפואה עובד במהלך לימודיו חמישה שבועות בלבד במחלקה פסיכיאטרית, ואינו עובד במרפאות הפסיכיאטריות, ולכן נחשף בעיקר למחלות נפש קשות. הוא אינו לומד באופן מספק לזהות את מצבי הדיכאון והחרדה.

החשיבה הרפואית: אבחון מחלה על-ידי שימוש באמצעים אובייקטיביים כמו בדיקות מעבדה קל יותר מאבחון פסיכיאטרי, שהוא סובייקטיבי מטבעו.

דרכי הטיפול

יש שני סוגי טיפול עיקריים בדיכאון: טיפול נפשי-סוציאלי: טיפול פרטני, זוגי, משפחתי וכו' וטיפול תרופתי. יש לציין כי בעשור האחרון פותחו תרופות יעילות נגד דיכאון שתופעות הלוואי שלהן מעטות יחסית.

רוב התרופות המיועדות לטיפול בדיכאון נכללות בסל הבריאות.

הטיפול הפסיכולוגי ניתן רק לחלק מן הזקוקים לו, שכן החוק מטיל אחריות כפולה למתן שירותים פסיכיאטריים - על משרד הבריאות ועל קופות-החולים; מצב זה יוצר אי-בהירות בכל הקשור באחריות למימון שירותים אלו, וזו פוגעת באספקתם בידי קופות-החולים. בשנת 2002 הגיעה המחלוקת שנתגלעה בין משרד הבריאות לבין "שירותי בריאות כללית" בסוגיית מימון השירותים האמבולטוריים (שירותים רפואיים שאינם שירותי אשפוז) אל בית-המשפט המחוזי בתל-אביב-יפו. השופטת גדות קבעה כי על קופת-החולים לשאת בעלויות שירותי הבריאות הפסיכיאטריים הניתנים במרפאות של מרכזי טיפול שאינם בתי-חולים, וכי כל שאר הטיפולים האמבולטוריים שאינם במסגרת ביקורים במרפאות חלים על המדינה. פסק-הדין אושר בבית-המשפט העליון. למרות הכרעת בית-המשפט לא כל קופות-החולים מספקות למבוטחיהן שירותים של בריאות הנפש.

המאמר הבא יתייחס לדכאו אחרי לידה: גורמים ודרכי טיפול.

מתוך הנחה שגורמים ביולוגיים ייחודיים של נשים עשויים להסביר את שיעור הדיכאון הגבוה בקרבן. ממחקרים אלו עלה כי בתקופות שבהן חלים שינויים הורמונליים, כגון גיל ההתבגרות, במהלך הריון ובעת אורח נשים, גוברת הנטייה לדיכאון. הגורמים ההורמונליים לא רק משפיעים על הדיכאון אלא גם מושפעים ממנו.

גורמים פסיכולוגיים וחברתיים

לחץ וטראומה - מחקרים הראו כי 80% ממקרי הדיכאון נגרמו בעקבות התרחשויות טראומטיות כגון התעללות ואלימות פיזית ונפשית. עוד עלה כי לנשים יש נטייה רבה יותר ללקות בדיכאון עקב מצבי לחץ. כמו כן, נשים נוטות לשקוע במחשבות על הלחץ והמצוקה הנפשיים שבהם הן נתונות.

יחסים בין-אישיים - מחקרים הראו כי יחסים בין-בני-זוג משפיעים על ביטחונן העצמי של נשים יותר משהם משפיעים על גברים. כמו כן, נשים נוטות לחוות דיכאון בתגובה למשברים המתרחשים בחייהם של אחרים.

קשיים באבחון

בסקר הארצי שצוין לעיל עלה כי 81% מהנשים שסובלות מרמה גבוהה של מצב רוח דיכאוני לא אובחנו בידי רופא כסובלות מדיכאון ולא קיבלו טיפול.

הסיבות לכך שדיכאון אינו מאובחן ואינו מטופל הן בין היתר: העדר דיווח מצד החולה: אנשים רבים מתקשים לזהות את רגשותיהם, וחולים רבים נוטים לדווח על סימפטומים גופניים כאשר הבעיה היא נפשית. חולים אחרים חוששים שזיהוי של מרכיב נפשי בתלונותיהם יגרום לכך שתלונותיהם יתקבלו בזלזול, ולכן הם מסתירים את המרכיב הנפשי.

החשש שמעוררת הפסיכיאטריה: רבים סבורים שהפסיכיאטריה עוסקת במחלות נפש קשות בלבד, והתרופות הניתנות במסגרתה הן בעלות תופעות לוואי קשות. חשש נוסף הוא שמפגש עם פסיכיאטר יטיל כתם על האדם או ייחשב לעדות לפגם חמור בו.

ריחוקה של הפסיכיאטריה מלב הרפואה: הפסיכיאטריה נתפסת

<ul style="list-style-type: none">• כירולוגיה: אבחון על פי כף היד:• פיזיוגנמיה: אבחון על פי תווי פנים• פרחי באך: פרחים לרפואה	<p>קורס הכשרה ואבחונים מרחוק באתר הבית של טבענט: אתר בריאות וטבע</p> <p>WWW.TEVANET.CO.IL</p>	
לפרטים: 02-6410880		ישום במאגר מטפלים מהמגזר הדתי בתחום הרפואה הטבעית ללא תשלום

<p>לפרטים והרשמה:</p> <p>קורס איבחון בצבעים</p> <p>02-6412970</p>	<ul style="list-style-type: none">• על פי שיטת פרופ' לוסר (שווייץ), 40 שעות לימוד• מועבר ע"י הרב גד מאיר שמחוני M.A יועץ נישואין ומשפחה• סיוע לאנשי מקצוע בתחום הטיפול, אנשי חינוך ולציבור הרחב• תעודות למסיימים בהצלחה מאת פרופ' לוסר
--	---

מאת : גב' רונית ברגמן B.Ed מנחת נישואין ומשפחה, מנחה
בחי אישות ומנחת קבוצות טל': 02-5333707 02-6204788

בליל הסדר אנו מצווים "והגדת לבנך". כל מהות ליל הסדר ומסירת הלפיד לדור הבא סובב סביב האמירה וההגדה (מלשון להגיד) - שוב רואים אנו כוחן ועוצמתן של מילים. אך כמו שבכוחן של מילים לברוא כך יש בעוצמתן לזרוע הרס וחורבן. אנו יכולים לדקלם כי "חיים ומוות ביד הלשון" אך בשעה של כעס ותסכול יש ושוכחים אמת מהותית זו.

בכניסה לאחד המקומות בהן בדק השומר את הנכנסים, הוא פנה אל בעלי ואלו ושאל אם נושאים אנו נשק, אני זוכרת את תמיהתו כשאמרתי לו שאת הנשק המסוכן ביותר אנו נושאים בפינו.



ישנה זווית נוספת להסתכלות על הדברים.

בעבר לימדתי כמורה לחינוך מיוחד כיתה בה הילדים הרבו להעליב ואף לקלל האחד את השני. שיחות רבות ערכתי עמם בנושא, אך ללא הועיל. חיפשתי דרך אחרת ויצירתית להגיע אליהם. באחד הימים הגעתי לכיתה עם חבילת בלוני. כל ילד התבקש על ידי לנפח בלון. לאחר מכן הם הורשו להחליף ביניהם את הבלונים למספר דקות ואז ביקשתי מהם לשבת. כל ילד ניגש לקחת חזרה את הבלון שניפח, וישב במקומו.

"מה גרם לכל אחד לרצות חזרה דווקא את הבלון שלו?" שאלתי, "הרי הבלונים זהים בצורתם."

"המורה, אני ניפחתי את הבלון, הוא שלי ואני רוצה דווקא אותו." ענה יוסי.
"כלומר האוויר שנפחת לתוך הבלון מנשימתך גורם לך להרגיש שהוא שלך, הלא כן?" שאלתי

"האוויר שנמצא בתוך הריאות שלי הוא חלק ממני, לכן בתוך הבלון יש קצת ממני," פסק יוסי בסיפוק.

לא הייתי זקוקה ליותר מזה. יוסי הגיש לי במתנה את השיעור שהיה לי כל-כך חשוב ללמדם בדרך חווייתית. "בדיוק לכך התכוונה התורה כשסיפרה לנו: 'וייצר ה' אלוקים את האדם... ויפח באפיו נשמת חיים'. אם בכל אחד מאתנו יש חלק אלוהי ממעל, הרי בשעה שאנו מגדפים משהו ומזלזלים בו, אין אנו לוקחים בחשבון שאנו בעצם פוגעים לא רק בו ולא רק בנו (הלא גם אנו נבראנו בצלמו...) אלא פוגעים גם חלילה בבורא עצמו. בפעם הבאה, לפני שאתם מעליבים משהו, ילדים, אמרתי, 'תחשבו על הבלונים שלכם'."

מאז, באורח פלא התמעטו העלבונות בכיתתי.



החוקר היפני ד"ר מסרו אמוטו גילה במחקר מרתק את השפעת גלי הקול על המציאות החומרית - לפי איכותם הרוחנית. (ניתן לראות זאת בספר "המהפך" עמוד 82 מאת ד"ר זמיר כהן).

ד"ר מסרו אמוטו הוכיח באמצעות בדיקה מיקרוסקופית, כי מים הנמצאים במקום בו נאמרים דברים חיוביים או שליליים, מושפעים פיזית מאיכות הדיבור. אם נאמרו דברים חיוביים בסביבת המים, לאחר תהליך של הקפאתם מתקבלות צורות קריסטל נפלאות ומוארות. אך אם הדיבורים היו שליליים של ביזיון, קללות וכעס, מתקבלות צורות מכווערות ושחורות. החוקר ממשיך ומתאר את השפעת הדיבור על החומר בצורה מרתקת, לדברים צורפו תמונות מדהימות בעוצמתן הממחישות את התופעה. המחשבה על כך שבערך 70% מגוף האדם מורכב מנוזלים מקבלת מימד חדש לאור המחקר על השפעתן וכוחן של מילים.

אם זוהי השפעת הדיבור על המים, נקל לשער את השפעת הדיבור על נשמתנו והרגשתנו אנו. אמנם אין באפשרותנו לצלם את האפקט, אך ללא ספק אנו יכולים לחוש זאת בביתנו, באווירה קשה ומנוכרת, במערכת יחסים הרסנית ומתסכלת, או לחילופין באווירה נעימה ומקרבת ובמערכת יחסים טובה, מצמיחה ומספקת. הבחירה בידנו. או שמא נכון יותר לומר הבחירה בפינו.



"מה כבר אמרתי" ...

לפעמים, באמצע שיגרה מבורכת של היום יום, קורים לנו דברים המצריכים אותנו לשנות הרגלים נוחים ומוכרים.

לעיתים מקופלים בכנפי שינויים אלו תובנות אשר רק רגישות, הקשבה אמיתית ומחשבה יהפכו אותם לקניין רב ערך עבורנו.

לפני מספר שבועות החליטה מכונתי באופן עצמאי כי הגיעה זמנה לבקר במוסד. כל ניסיון מצדי לשכנע אותה להמתין מספר ימים בגלל עיסוקים שונים, נענו בקולות צורמים מחד ובחוסר נכונות לשינוי פעולה מאידך.

בחוסר שביעות רצון על שינוי בלתי צפוי בתוכניותי, נטלתי את חפצי ופסעתי אל תחנת האוטובוס.

באחת התחנות עלה זוג אשר משהו בהתנהגותם ריתק את מבטי אליהם למספר שניות. פניו של בן הזוג נראו נסערות ואילו מפניה של בת זוגו נשקפה עצבות. בהלוכה השפוף פסעה אחרי בעלה אשר חיפש מקום ישיבה.

הם התיישבו בספסל מאחורי.

"כמה פעמים אני צריך להסביר לך עד שתביני" נשמע קולו הזועם של הבעל, כנראה כהמשך לשיחתם עוד בטרם עלו לאוטובוס.

כל ניסיונותיי להתעלם משיחתם עלו בתוהו. הם ישבו קרוב מדי ודיברו בקול טעון ורם מדי.

"את אף פעם לא עושה משהו כמו שצריך, את כל הזמן מעצבנת אותי."

"אבל השארתי לך הודעה בנייד" נשמע קולה המתגונן של האישה.

"אישה נורמאלית עם שכל הייתה בודקת אם בעלה קיבל את ההודעה שהיא השאירה לו."

יכולתי לראות בדמיוני את האישה מאחורי גבי מתכווצת במושבה. נושכת את שפתי התפללתי בתוכי: "ה' שפתי נצור... ופי לא יגיד תהילתו..."

השיחה המשיכה ועמה הארס שזרם מפיו של בעל מתוסכל וכועס על כך שהדברים אינם נעשים לשביעות רצונו.

בשעות הערב המאוחרות לאחר שהשקט פרש את כנפיו על ביתי, שבת לחשוב על בני הזוג מהאוטובוס. ניגשתי אל ארון הספרים והוצאתי משם את ספר בראשית: "וייצר ה' אלוקים את האדם עפר מן האדמה ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה." רש"י לפסוק זה כותב: "לנפש חיה. אף בהמה וחיה נקראו נפש חיה אך זו של אדם... שנתווסף בו דעה ודיבור."

בעשרה מאמרות נברא העולם, כלומר הקב"ה הכניס בכוחן של המילים את היכולת לברוא עולמות.

אנו שנבראנו בצלם אלוקים, אשר נפח באפיו נשמת חיים, קיבלנו ממנו את המילים ואף את הכוח הטמון בהן.

חנה, אמו של שמואל לימדה אותנו את כוחן של מילים וכוחה של התפילה בהגיית המילים בפה ולא רק בחשיבתם בלבנו.

התחדשות נישואים

ניתנה לכל אחד מבני הזוג מתנה מאת הבורא יתברך והיא הנפילה והמשבר שמהווה נקודת עצירה משטף החיים. היא הנותנת לו הזדמנות לבוא ולחשוב, להסתכל על עצמו ולשאול מה קורה, איפה אני והאם אני מתקדם במסלול המעלה אותי, או שכל שאיפותיי הגבוהות הן כבר מזמן בגדר חלום שנגזר.

עצירה זו משטף החיים הסוער הינה ברכה, ומראה שיש כאן מהות של חיים ועשייה ולא חיים "סוחבים", או במצב קצת יותר טוב "זורמים" עם מה שיש כדג מת בנהר הזורם.

אמונה פנימית של האדם בעצמו, בתכליתו ובמהותו שהוא טוב ורוצה להיטיב, לבנות, לתקשר, לחייך ולפרוח היא שמעמידה את האדם שוב ושוב על רגליו מתוך שגרת החיים אל הצורך למצוא שינוי ולשפר.

אחר שלב ראשוני זה של נתינת הדעת שצריך לשנות דברים, השאלה כאמור היא איך – כיצד ניתן לשנות את המערכת מסביב. מכיוון שלא נוכל לשנות את כולם לא נותר לנו אלא להתחיל עם עצמנו ואין הדבר תלוי אלא בנו. זהו כבר השלב השני קבלת הדבר בדעה לשנותו.

אופי השינוי הוא הדבר הבא בתור. השינוי יכול לבוא לידי ביטוי ביחס לבן הזוג בצורת הדיבור, התנהגות מעשית בבית בעזרה והתחשבות, תקשורת נכונה תוך קריאת רחשי לב בן הזוג, הבנה וקבלה שלהם.

אכן ליישום שלב שלישי זה נגיש לחנות הספרים ומתוך מבחר הספרים הרב המדברים בענייני הבית והמשפחה נבחר את הספר שנראה לנו המתאים ביותר מבחינה הרוחנית ואינטלקטואלית.

אמנם לא נוכל להפוך עצמנו למושלמים שלא היינו עד כה אך שלב זה שהוא ההתחדשות בפועל יהיה על ידי חיפוש נקודות קטנות של הערכה וכבוד אותם נחיה, נשקה ונפריח. נקודות הערכה בסיסיות שאותן נביע אל בן הזוג בצורה ברורה תוך הבעת רגשותינו. אמירה בפה מלא מה אנו מרגישים כלפי בן/בת הזוג שעושה וטורח למעני. ההערכה והפרגון יבואו אולי בתור הפתעה, ואולי אפילו יחשוד בן הזוג "מה כבר רוצים להוציא ממני עכשיו?!", "מה קרה לו?!". אך תוך כדי זה שנחזק את הנשיאה בעול שאפשר מן הסתם שהיתה גם קודם אך עד כה מתוך הכרח וויתור, אפשר יהיה להגיע ללב בבן הזוג ולנטוע בו תקווה לטוב, לשותפות, ו... כן, גם אהבה.

מן הסתם כך יהיו פני הדברים וההתנהלות, שהרי האדם מושפע מסביבתו, ואם כן כשכסביבתך אנשים שבאים להעריך ולחפש טוב, נדבקים זה מזה במהלך הזמן. אפשר וילמדו יחדיו בספר שקנו ביחד וינסו להשתפר בעזרתו, או אולי לחלופין יחליטו באומץ על פניה למנחה נישואין שיבוא ויאיר להם את דרך המלך שעלו עליה סוף סוף, ולא לבזבז את ההזדמנות שבאה לידם, שהרי האווירה בבית החלה להשתנות לטובה, ומתחילה להירקם הבנה הדדית לגבי נושאים שונים ביניהם.

אז בואו נפעל ונאמין בעצמנו שאנו מסוגלים להעניק, להעריך ולאהוב, ויפה שעה אחת קודם.

אז... תתחדשו!

ולנו מכירים את המימרא: "כל ההתחלות קשות" (מכילתא פרשת יתרו) לפיה מבינים אנו שההתחלה אולי קשה, אך ההמשך אמור להיות קל ופשוט יותר. מצד שני אמרו חז"ל שיצר הרע קם בכל יום על האדם ואלמלא הקב"ה עוזרו לא יכול לעמוד כנגדו. אם כן מבינים אנו שישנה התמודדות חדשה בכל יום מימי חייו של היהודי.

אחיו של המהר"ל זצ"ל מפרש בספר החיים שמנהג התשליך בראש השנה צריך להיות על יד נהר זורם דווקא משום שהמים הזורמים מתחדשים תמיד, וזה מסמל את תפקידו של האדם עלי אדמות – להתחדש תמיד. זוהי גם מידתו של הקב"ה, שהוא מחדש בטובו בכל יום מעשה בראשית, ואנו שנצטוונו ללכת בדרכיו, חובה עלינו לחדש את עצמינו תמיד. משום כך קבע לנו הבורא התחלה גלויה ועיקרית בראש השנה ללמדנו עניין זה של התחלות והתחדשות.

אם ישאל הקורא איך אכן מתחדשים ולמה הכוונה שהרי כל אחד הוא מה שהוא ומה כבר ניתן לשנות ולחדש, נעצור ונבדוק את המושג "התחדשות" בהיבט דומה אך אחר לגמרי שאולי יכול לעזור כמשל.

רובנו יש סידור תפילה אישי איתו אנו מתפללים בכל יום. אותו סידור אישי מלווה אותנו לאורך שנים. מן הסתם מרוב השימוש ניכר בו שהוא קרוי פה ושם והכריכה כבר מחוזקת שלא תינתק ותיפול לגמרי מגוף הסידור. אבל אותו אנו אוהבים ואלי קשורים ובתפילה בו אנו מכוונים. אמנם מגיע הרגע והזמן לחשוב על תחליף עם כל הקושי שירגיש המשתמש. ואם כן מחליטים ובודקים בחנות סידור שיכול להיות תחליף ראוי לסידור שלנו ושישא חן בעינינו.

בחנות מבחר גדול, אך בסופו של דבר בוחרים לפי התקציב, סגנון וגודל שמתאים לנו ולצרכינו, וכבר למחרת שמחים לפתוח "דף חדש".

דוגמא זו אולי פשוטה אך טומנת בחובה את רעיון ההתחדשות.

ראינו בדוגמא זו מספר נקודות:

1. זיהוי הצורך בשינויים – סידור ישן וקרוי, לא נוח לשימוש.
2. ההחלטה לשנות – קבלת הדבר בדעתנו ופינוי זמן ללכת לחנות לקנות חדש.
3. אופי השינוי – בחירת החנות לפי הצורך בסגנון ובתקציב ובחירה המותאמת וההולמת את צרכי.
4. ההתחדשות בפועל – כבר ביום המחרת פתיחת דף חדש בסידור בתפילת שחרית.

אמנם ניתן לראות וליישם זאת בכל תחום בחיים: בעבודה כאשר האדם מרגיש שאינו מתקדם בתפקידו, או שעבודתו אינה מתאימה לו והוא מסוגל ליותר ומכאן והלאה עליו לשנות את מעמדו על ידי לימוד או פניה לתפקיד אחר מתאים יותר.

בלימוד התורה – על ידי הוספת חיות ונשמה לדרך החיים על ידי לימוד פנימיות וכדומה או על ידי העזה ללמוד דבר אחר שאולי יותר מתאים, ביחסי אנוש ועוד.

תרגם הלכה למעשה את הנקודות דלעיל בהתמקדות בחיי הזוג:

דבר ראשון כאמור הוא נתינת הדעת לדבר: זיהוי הצורך לשנות ולהתחדש שהוא המפתח לכל שאר הדברים.

ויבן לו בית

מאת: הרב יוסף פרידמן מנחה נישואין ומשפחה, מדרך חתנים ומנחה קבוצות אינטליגנציה רגשית. טלפון: 057-3177378

"ויאמר אלוקים לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו".

במילים אלו של תורתנו הקדושה בחומש בראשית ישנה קביעה שהיא חז משמעית בעצם: לא טוב היות האדם לבדו. אדם שעדיין לא הקים את ביתו - לא טוב לו. אין זו המלצה ולא אבחנה התלויה בנתונים משתנים. זהו אחד העקרונות הבסיסיים שטבע אלוקים בבריאתו של אדם. יהיו אנשים שבמבט מעמיק ירגישו אולי שהם אינם מבינים זאת:

שמחה". התורה הקדושה מנוטת את חיי האדם ברעיון זה: "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב', י"ח).

שנית: לא על כל קרקע המוצעת יבנה האדם את ביתו. לא כל מקום מתאים עבורו לכך. רכישת השטח היא השלב הבא רק אחרי ביור מקיף אודותיה ועל מידת התאמתה לדרישותיו. כן יש לו לאדם הרוצה לבנות את "בניין עדי עד" שלו, לבדוק היטב ולברר שקרקע הבית, הבסיס שלו, מתאים. זוהי השותפה מתאימה לו במנטאליות שלה, במידותיה, בשאיפותיה לשלו ואין לזלזל בכך כלל.

שלישית: יסודותיו של בניין הן הבסיס לכל יציבותו. יסודות שהונחו כלאחר יד יתפוררו כעבור מספר שנים ויחריבו איתם כל מה שינסו לבנות על גביהם. יסודות מוכרחים להיות עמוקים ומושקעים בתשומת לב והרבה מאוד מחשבה. גם בניין הבית הפרטי של האיש והאשה מוכרח להשקעה רבה ביסודותיו.



לעיתים אדם רוצה לבנות בית גדול מאוד, גבוה ומרשים. אך הסכום שבידו מצומצם הוא.

"החיים ארוכים הם", יאמרו לו מביני דבר. "ואת השאיפות ניתן להגשים גם בהמשך. ביתיים בנה ממה שיש בידך, ובעזרת ה', לכשירחיב, תמשיך לבנות. אל לך להתייאש, ואף לא להניח לחלומות היפים. יבוא גם זמנם להתגשם." והוא הדבר שיש לומר לאותו אברך שמוצא בבואו לבנות את ביתו שרק חלק מן השאיפות שלו מוסכמות גם על רעייתו. יש שצויר יפה שהצטייר בתוכו על קומתו הרוחנית של הבית נתקל בהתנגדות ובחוסר בשלות מצד האשה, אשר אולי לא הספיקה לטפח במשך השנים בדיוק את אותם הרעיונות, למרות היותה אשה כשרה החפצה לעשות רצון בעלה. אברך כזה יסתפק ביתיים בהגשמת חלק מן השאיפות. אין להתייאש מאלו האחרות, אל לו לשכוח אותן. "לא עליך המלאכה לגמור ואין אתה בן חורין להבטל ממנה" לאט לאט, בסבלנות, יגיע גם העת אליהן. בית יכול לצמוח קומה ועוד קומה, להשתבח ולהוסיף גם ברבות הימים.



אכן, בניין אין מקימים בבת אחת. אפשר ללמוד זאת מן המזמור המושר במוצאי שבת על איש חסיד, שנעשה לו נס ונשלח אליהו הנביא להעשירו. בתוך לילה אחד הקים אליהו הנביא ארמון לתפארת. אכן, רק אליהו הנביא מסוגל להיות שליח לניסים מעין אלו, שאינם על דרך הטבע. בדרך הטבע זקוקה הבניה לטווח ארוך ביותר. גם הקמת הבית דורשת את הטווח הבסיסי הזה, והתורה אכן מורה אותו ליהודי: "נקי יהיה לביתו" במשך שנה תמימה הוא מקדיש את כל כולו לבנייה זו. אל לאף אחד לצפות שדברים יהיו בנויים, ברורים ויצוקים לפני שעברה תקופת השקעה של שנה לפחות...

בניינים רבים שהוקמו במהלך ההיסטוריה, אפילו היו אלו טירות פאר מבוצרות וחזקות, הפכו והיו לחורבות. וזאת, בהעדר טיפוח וטיפול שוטף. העזובה אינה ממתינה הרבה. האבק אינו נח אף לרגע. יש לעמול על סילוקו יום יום. דומה שקיים מאבק מתמיד בין ההתיישנות לבין ההתחדשות, ואם נניח לה לשחיקה לנגוס בקיים, ניאליץ להתחיל להתקדם מחדש.

גם הבית הפרטי זקוק לטיפול שוטף, להגנה מפני הבלאי, להשקעה ללא הרף. בניין עדי עד - הוא בניין שלא פוסק מלהיבנות.

וכי כך הם פני הדברים? נבקר בישיבות הקדושות הגודשות בין כתליהם בחורי חמד רבים, ברוך ה'; קורנות פניהם, ועליצות נעורים אופפת אותם. נמצא אותם כמה שנים אחר כך, כשעול הבית כרוך על צווארם ודוק ברור של רצינות, יתירה לפעמים, בעיניהם; נתונים במרוץ החיים ונאנקים תחתיו. המרץ שכה אפיין אותם בעבר פינה מקומו למן היגרות אחר הימים; ופעמים נדמה כי כנפי רוחם פשוט ניטלו מהם. היאך זה? והרי היינו מצפים למצוא לפני הדברים הפוכים. והנה המציאות, לכאורה, שונה. הכיצד זה מתקיימים דברי אלוקים חיים בתוך כל זה?

שאלה מעין זו שאל ראובן בסותו לאפות את אותה עוגה מיוחדת שזכה לטעום בביתו של הגביר ר' חיים לייב. הוא לקח את המרשם מחיים לייב, התאמץ ורכש אפילו את אותם חומרים משובחים הכתובים בו, בלל ועוד פעם בלל, והתוצאה: עלובה היתה. "איך יתכן?" התפלא ראובן. "וכי שיקר לי ידידי הגביר? האם ניסה להסתיר ממני את הדרך להוציא תחת ידי יצירת פאר כמו זו שעולה על שולחנו? למה קיווייתי לעשות ענבים ואעש באושים?..."

אולי תשובתו של הגביר לתהייתו של ידידו תסייע בידינו להבין את התמיהה שלעיל: "אין די לקחת את החומרים הנכונים", הסביר הגביר בסבלנות לידידו, "יש צורך חיוני לעשות זאת גם בדרך הנכונה; להקציף, לערבב, לערבב דווקא חומרים אלו במסוימים אחרים, להשהות במקרר, להמיס, לצרף תערובות בתנועה של קיפול, ובכך, תורה היא - ולימוד היא צריכה. יצירות של ממש זקוקות הן להדרכה.

אכן, לא טוב היות האדם לבדו, ואין בכך כל ספק. אין תורתנו הקדושה זקוקה לצינוניהם של בני אנוש על עצותיה והדרכותיה. ברור שהמתווה נתיבותיו שלא בדרכה יראה ביתו כאותו מאפה עלוב שיצא מתנורו של ראובן. אולם אין צורך להיות אנשים מיוחדים ומוכשרים לבניית בית בריא וטוב, אין צורך להצטיין בתחום מסוים דווקא, כי מצווה זו מוטלת על כל אחד ואחד; ובדיוק באותה מידה קיבל כל אחד את היכולת לקיים את הצינוי הזה. אלא שיש צורך לבנות את הבית על הדרך והמסילה הסלולה לנו מרבותינו הקדושים מאורי אומותינו, שכן תורה היא - ולימוד היא מוכרחה.

ננסה בדברים הבאים ללבן את הדרך שנמסרה לנו על ידם, למען ידעו בני הזוג את הדרך אשר ילכו בה ואת המעשים אשר יעשו וחייהם יעברו בטוב ובנעימים ויזכו להביא את השכינה הקדושה אל ביתם.



"ותזכה לבנות בית נאמן בישראל!" "בניין עדי עד!" ברכות אלו, עתיקות וגם רעננות, מלוות כל חתן בלחיצות ידיים ובטפיחות על שכם. מכל עבר מאחלים לו את הטוב ביותר, שיהיה ביתו בית נאמן, יציב וחזק כבניין עדי עד.

בניין? מדוע בניין? מדוע ידמה ביתו של אברך צעיר, שזה אך שבר ברגלו את הכוס, לבניין?

ובכן, יש הרבה דמיון בין הבית הטוב והראוי לבניין, ולא לשווא חוזרות ברכות האנשים סביב, ואף המילים הקדושות בשבע הברכות של החופה, על דימוי זה.

ראשית בית לא יבנה על בלימה כי אם על קרקע יציבה. לא יוכל האדם בהיותו בודד להגיע לשלמות הרצויה כמאמרם ז"ל: "כל השרוי בלא אשה שרוי בלא

למרות זאת, גם בבית בנוי היטב נשברים דברים, מתקלקלים ומתבלים. זו דרך העולם ואין בכך שום הוכחה על טיב או דלות הבנייה. יחד עם זאת, ברור שאין להזניח את הנשבר, ואין להניח לקלקולים להתפשט. יש לחפש את מקור הבעיה ולתקן אותה. ונדמה שהנמשל מובן הוא מאליו; אין שלמות בעולם הזה. תמיד עלולים להיווצר משברונים קטנים, תקלות המורות על בעיה שלא מספיק הושקעה מחשבה בעיניה. ומה בכך, אלו הם החיים. ואם רק יודעים לראות זאת בראיה הנכונה, אם אין מתעלמים ומשתדלים לתקן, אז הבית רק צומח ונעשה מושלם עוד יותר.



את השלט המורה על יד הבניין הנבנה "סכנה, כאן בונים", צריכה כל משפחה המתחילה את חייה לאמץ גם אל דלת ביתה שלה. הרבה מאמץ מושקע בבניית הבית, הרבה מחשבה ותשומת לב, הרבה רצון ושאיופות לעשות זאת בדרך הנכונה והטובה ביותר שאפשר, אך רק שני אנשים הם שהוסמכו על ידי תורתנו הקדושה לבנות את הבית. אל לזר להביע את דעתו, להציף, או להתערב. ואל לבונים להזמין אף ידיד נחמד להתרשם מדרך הבניה. בימינו שלנו נעשית הפתיחות כמך דגל ועקרון ממש מקודש. הקלילות הופכת להיות אופנה. וכמעט ואין די אמות מוגנים מפני כל אלו. אל ניסחף ברוח הזו. בית יהודי דומה לקודש הקודשים, שם היו שני הכרובים על ארון העדות. ורק הכהן הגדול רשאי היה להיכנס לשם ביום הכיפורים. אם רוצים אנו בשכינה הקדושה צריכים אנו להתאמץ לסגור עברה את דלתות משכננו. לבנות את הבית מבפנים. ואם יש צורך להיעזר במישהו - יהא זה אדם מומחה בתחום זה, אשר יראתו קודמת לחכמתו. אך בשום אופן לא קרובי משפחה וידידים.

אנשים אוהבים לעזור ולתת עצות אוהבים הם יותר מכל. לכל אחד יש איזשהו נסיון בבניית בית, ובעצם כמספר האנשים כן מספר העצות שתוכל לקבל על הבעיה שלך. ומה רע בכך אם כן? דומה הדבר לאדם שהתלונן באזני רעהו על כאבי בטן. "הו, אני אגיד לך! גם לי היה את זה! הו, כל כך סבלתי! אבל נכסתי אל דוקטור לוי וקבלתי ממנו את מרשם. מה אומר לך? הפלא ופלא! בוא אלי הביתה, נשאר לי עוד כמה כדורים! הרגע אתה לוקח את זה ואומר שלום לכל הסבל!" כאבי בטן, כמו כאבים מכל סוג שהוא, הרי יכולים לאותת על בעיות בגוון רחב של תחומים; החל בוורוס פשוט, עבור דרך אלרגיות שונות ורגישות לגלוטן, וכלה בדלקת אפנדיציט, או לייע מחלות קשות. עלולה התרופה הספציפית הזו שיתרום הידיד ברוחב ליבו לפגוע קשות בחולה השני, להחריף את בעיתו ולהזיק ממש. רק רופא מומחה רשאי ויכול לאבחן את הבעיה ולהציע פתרון. פצע ברגל אצל ילד קטן הוא משהו שאף אחד אינו נכנס להיסטריה ממנו, פצע ברגל של אדם סוכרתי עלול להיות תחילה של תהליך מסוכן ביותר. קובית שוקולד כפתרון לילד בוכה היא נהדרת. אבל אותה קוביה לילד עם רגישות מסוכנת לחלב, עלולה לגרום לו למצב של סכנת חיים.

וכך כמובן גם בבעיות שצצות בדרך החיים. יכולות הן להיות פשוטות, כמה מילים של אדם מבין באמת תכוונה את השואל ותפתורנה בקלות את הבעיה. אך יכולות הן להיות עמוקות יותר, דורשות טיפול יותר אינטנסיבי, ואי אפשר

לפתור אותן בדברי הרגעה של ידיד נפש: "אל תדאג, גם אצלי זה התחיל ככה. תהיה תקיף, אני אומר לך!" לא, אינך יכול לומר זאת בכזה בטחון. שכן, בכל בית שונה המבנה, אחרות הן הנפשות הפועלות, ואינו דומה בכלל הוא מה שמתרקם ביניהם. אצל האחד חשוב להיות חזק, משום שזה מה שיצור הערכה, אצל השני החוזק עלול להפחיד ולסגור ערוצי תקשורת. רק אדם מומחה יכול לאבחן את שורש הדברים, לזהות ולעזור.



בניין חזק ומתוחזק ממלא את בעליו בסיפוק עצום. יכול הקבלן לעבור ברחוב רצוף בניינים, יפים כולם, נחמדים, גבוהים ומעוררי התפעלות, אך רק בהביטו על הבניין שלו יצביע בגאווה: "זה הבניין שבניתי אני, בעזרת ה'!" כי כאן הוא מכיר כל אבן, יודע סיפורה של כל מרצפת, טיבו של כל צינור העובר בין הקירות, מודע לאיכות המושקעת בבניין, שלכאורה אולי דומה הוא לכל הבניינים האחרים, ואולי אף פחות יפה הוא מהם. אבל זהו הבניין שעליו עמל הוא, ורק מראהו שלו מעניק לו תחושה עזה של סיפוק שאין כמותו.



במדרש בפרשת ויקהל תיקן משה לישראל שילמדו הלכות החג שלושים יום קודם החג. הרי לנו שלפני קיום מצוה צריך להתכונן על ידי לימוד ושינון הלכותיה. אין לנו מצוה יותר גדולה מבניית בית נאמן בישראל שעל ידה אנו מגיעים לשלמות, מעצימים ומגדילים את עם ישראל. בוודאי שצריכה היא הכנה רבה.

יש אנשים שבאים אל המשימה הזו עם בטחון עצמי בלתי הגיוני כל כך. מכירים הם הרי, את המערכת הזו של הקמות בית, בתוך בית כזה הלא גדלו והיו לאנשים. הכישורים הנדרשים לכך טבועים הם בעצמותיהם. ומה להם ללמוד עוד?

דומים הם לגבריאל שניחן בכשרון מיוחד בכפיו והיה מתאמן על כתיבת אותיות סת"ם כבר מגיל רך, וכבר אז היו אנשים מרימים גבות למראה היצירות היפות היוצאות תחת קולמוסו. אולם בהגיע השעה שרצה גבריאל לממש את נטייתו ולעסוק בכתיבת ספרי תורה נזף בו אביו בחביבות ואמר לו: "ראה, בחורי החביב, אמנם מוכשר ואפילו די מיומן אתה, אולם בכך אין די כאשר רוצה אתה להיות סופר מקצועי ולדרוש סכום הגון על יצירותיך. לך אל הסופר המתמחה ושב ללמוד את מה שיש לו ללמדך. ישנן טכניקות שונות, ישנן שגיאות שסופרים מיומנים וותיקים כבר למדו את הדרך להימנע מהן. כשרון ונטייה אינם מספיקים למי שרוצה לעשות את הטוב ביותר. יש צורך בידע ובלימוד רציני."

ובכן, טוב ונאה לגשת אל המשימה הזו ללא תחושת מורך מיותרת, עם הרגשה של בטחון כי מי שבראני וציווני במצווה זו, בוודאי נתן בידי את הכלים להצליח בה. ועם זאת יש להתכונן להיטב כלקראת כל משימה גדולה, חשובה ויקרה, אשר בעצם אין שני לה במשימות חייו של האדם. חיוני לו לאדם הנבון ללמוד ולברר לעצמו בבהירות את המקצוע הזה של בניית הבית כדי שיוכל בעזרת ה' להתגבר על כל הקשיים, לסלק את כל אבני הנגף הניצבות בדרך לבנייה.

קורס להכשרת מדריכיות נישואין

יחידה א': הדרכת חתנים / כלות מבחינה הלכתית, תורנית והשקפתית.

יחידה ב': הדרכה לח"י נישואין מבחינה מקצועית מתוך ראייה בחשיבות הדרכה נכונה כמונעת בעיות.

סגל ההוראה: לגברים: הרב שמחה כהן, הרב משה פניר, הרב חנוך חן גלזמן, הרב דניאל עשור,

הרב יצחק גולדשמיד, הרב יוסף גולדשטיין, דר' אלחנן בר און.

לנשים: הרבנית רחל פרץ, הרבנית אביבה ויסמן, הרב דניאל עשור, דר' חנה קטן.

לקבלת תכנית לימודים מפורטת: 054-8119588 02-6413242

אל הנער הזה התפללתי

התמודדות הזוגיות עם בעיות פריון

בעיות פריון הן בעיות המלוות זוגות רבים בחיי הנישואין. בהקשר לנושא כאוב זה קבעו חז"ל את האמרה: "ארבעה חשובים כמתים: עני, מצורע, סומא ומי שאין לו בנים" (נדרים ס"ד) כך מכנים חכמים זוגות חשוכי ילדים. ר' יוסף קארו פותח את השולחן ערוך בכך, שחייב אדם לישא אישה כדי לפרות ולרבות. וכל מי שאינו עוסק בפריה וברבייה כאילו שופך דמים... וגורם לשכינה שתסתלק מישראל (שו"ע אה"ע א, סעיף א)

הכמיהה להולדת ילדים הינה צורך טבעי אוניברסלי, אשר קיים משחר האנושות. זוג הסובל מאי פריון מפר כביכול, את הנורמה החברתית השולטת. התפיסה הנורמטיבית היא, שהיכולת להורות מובטחת לכל זוג ולכן זוגות העומדים נוכח מצב שאינם יכולים להגשים משאלה זו, מוצאים עצמם מול שוקת שבורה וחווים תחושת כשלון אישית וזוגית. מכאן שבעיית הפריון מעמידה במבחן קשה את יציבות הזוגיות.

ניתן לדמות את הקשר הזוגי- לבית ואת משכר אי הפוריות- לסופה, הנושבת ומאיימת על יציבות וחוסן הבית. האם הבית יעמוד איתן נוכח הסופה או שמא יקרוס? התשובה לכך כרוכה בתמיכה הולמת וטיפול הזוגיות.

בתנ"ך מוזכרות כעקרות: שרה, רבקה, רחל ולאה, אשת מנוח, חנה וציון (פסיקתא דר"כ כ) דווקא האמהות אשר הן שורש ובסיס להקמת האומה הישראלית - לא נפקדו בבנים מיד. על שרה נאמר "עקרה אין לה ולד" (בראשית יא, כ"ט-ל"ז). ישנו פרדוקס לשוני-מהותי, שרה אימנו עקרה ועקורה, חכמים דרשו - אין לה בית ולד (ויבמות סד, ע"א). דהיינו אפילו אין לה רחם- והיא אם האומה היהודית. מכאן שהתואר "אם" הינו תואר מהותי בעל תוכן ייחודי, שאינו בהכרח לאם שיוולדת בן, ולמה נתעקרו אמהות... שה' מתאוה לתפילתן ולשיחתן (ב"ר מ"ה, ד').

חז"ל מפרשים שתכלית עקרותן של האימהות, היא קניית מידת הביטחון. ארבע אמהות עקרות הן אמהות האומה שנולדה ומתקיימת מתוך אמונה ובטחון בה'.

למרות עקרותה של שרה אמנו חייה שזורים בפועלו של אברהם. מדרשות חז"ל אנו למדים, ששרה היתה שותפתו הנאמנה של בעלה. מזמור אשת חיל (משלי ל"א) מיוחס להספד שהספיד אברהם את שרה. על פי חז"ל, המזמור שופך אור על חלקה של שרה בחיי אברהם, על שיתוף הפעולה ביניהם, התחשבות הדדית מתוך אהבה וכבוד אלו נישואין לשם שמיים הראויים לשמש דוגמא ומופת.

טיפול פוריות מחייבים את בני הזוג או אחד מהם, לעמוד בסדרת התערבויות רפואיות ובדרישות קפדניות של הטיפול הכרוך לעיתים בכאב פיזי ובמתח נפשי רב. זאת מבלי שיש ערובה לכך שההשקעה תוביל להצלחה. הקשיים במהלך הטיפולים מצויים ברבדים שונים:

ברמה אישית: התמודדות עם משבר רגשי, האופייני למצב אבל ואובדן: אובדן אידיאל בחיים ואובדן הגשמה עצמית. מדובר כמוכחן באכל על "ילד פוטנציאלי" ולא ממשי.

ברמה הזוגית: בעיה בפוריות מתוארת כמצב שכביכול מפר את הבסיס

מאת: גבי טלי סלכין MA, מנחת
נישואין ומשפחה ומנחה בחיי
אישות. טל': 054-7207060

כשגרת חיים, לספח את הזוגיות ולהבין שטיפול בפוריות הינו חלק בזוגיות ולא כל הזוגיות.

נסיים במעשה ידוע המוכא כשהש"ר א:

מעשה באשה אחת, ששהתה עשר שנים עם בעלה ולא ילדה. באו אצל ר' שמעון בן יוחאי והיו רוצים להתפרש זה מזה. אמר להם: חייכם, כשם שנזדווגתם זה לזה במאכל ובמשתה כך אין אתם מתפרשים אלא מתוך מאכל ומשתה. הלכו בדרכיו ועשו לעצמם יום טוב, ועשו סעודה גדולה ושכרתו יותר מידי. כיוון שנתישבה דעתו עליו אמר לה: בתי, ראי כל חפץ טוב שיש לי בבית וטלי אותו ולכי לבית אביך. מה עשתה היא: לאחר שישן רמזה לעבדיה ולשפחותיה ואמרה להם: שאוהו במטה וקחו אותו והוליכוהו אל בית אבא. בחצי הלילה נעור משנתו, כיון שפג יינו אמר לה: בתי, היכן אני נתון? אמרה לו: בבית אבא. אמר לה: מה לי לבית אביך? אמרה לו: ולא כך אמרת לי בערב: כל חפץ טוב שיש בביתי טלי אותו ולכי לבית אביך? אין חפץ טוב לי בעולם יותר ממך. הלכו להם אצל ר' שמעון בן יוחאי ועמד והתפלל עליהם ונפקדו.

רשב"י בראייתו הרוחנית חש שהקושי נעוץ בריחוק הלב בין בני הזוג. לא הבעיה האובייקטיבית - בעיית אי הפריון גרמה לריחוק הנפשי, אלא אדרבה הריחוק הנפשי מוסיף לבעיה מימד טרני.

מדוע רשב"י לא התפלל קודם לכן ולבסוף כן? הרי שלא השתנה כלום מבחינה אובייקטיבית, אך הדבר החשוב ביותר השתנה - חזרה ונעורה חיבת נעורים והשתדלות הזוג באהבתם זה לזה.

חשוב לזכור שגם במקרים כגון אלו אין לסמוך על הנס ויש לעשות ולו מאמץ קטן כ"פתחו של מחס" ואז הקב"ה מסייע ו-"פותח פתחו של אולם".

אשריהם שזכו לשתי מתנות מן היקרות ביותר - זוגיות טובה ופרי בטן.

...ויתן לי ה' את שאלתי אשר שאלתי מעימו"

לחווה נישואין הכולל הולדת ילדים. תופעה זו עלולה להעצים את החשש מפני בעיות בנישואין. הטיפולים עלולים להוות בסיס לקונפליקטים, קשיים וחרדות. נוכח בעיות אלו, בני הזוג עלולים להקלע למשבר ולקושי ביכולת לגלות רגישות זה לזה. מאידך, חשוב לציין, כי זוגות החווים קשר זוגי יציב לפני אבחון העקרות, מסוגלים להתמודד עם הכעיה בצורה יעילה יותר ואף להדק את הקשר ביניהם.

גרמה החברתית: ישנם זוגות הנוטים להסתגר ולהיות פחות מעורבים מבחינה חברתית. הם חרדים לפעמים משאלות וציפיות של הסביבה החברתית, העלולות להעצים את הכעס, התסכול והבדידות. אי פריון קשור לתחום אישי ופרטי ולכן עלול לעורר בושה וחשש מפני תגובות סטיגמטיות, עצות לא הולמות ויחס שלילי מהסביבה.

אך יחד עם זאת, וחרף כל הקשיים, שלוש מפתחות מצויים בידי הקב"ה שלא מסרם לשליח: גשמים, חיה - ילודה ותחית המיתים. לכן הביטחון בה' בכל נושר ובעיקר בנושא זה הוא מפתח להצלחה.

בהמשך למטאפורת הסופה - כדי שהבית יישאר יציב ועל מנת לעבור את התהליך מתוך זוגיות בריאה ראוי לציין את חשיבות התמיכה הזוגית: התמיכה הניתנת מבן זוג היא בעלת אפקט חיובי ביותר ומקור מרכזי בשעת משבר ומתח. כיוון שמערכת היחסים הזוגית מתמשכת ואינטנסיבית ומאופיינת בהדדיות, יש למקד ולעודד את הסיוע והתמיכה מבן הזוג. תפיסת בן הזוג כ"איש סוד" מסייעת בהסתגלות נפשית טובה יותר. ככל שרמת תמיכת בן הזוג גבוהה יותר יהיו לבן זוגו רגשות חיוביים יותר, שביעות רצון והתמודדות אפקטיבית רבה. לכן חשוב לעודד את הזוג לתת חיזוקים, להפגין חיבה ולהעביר מסר שהבן זוג מוערך למרות קשייו.

■ אמונה בטיפול: חשוב שתהיה בן בני הזוג הסכמה לגבי כל הקשור לטיפול - מטפל, סוג טיפול וכו'.

■ שגרת חיים: הטיפול הופך למרכז החיים בשיחות בין בני הזוג, בהשקעת מאמצים, זמן וכסף. למרות זאת יש להשתדל לדבוק

קורס התמחות בפריון ולידה

100 שעות לימוד

הקורס מיועד למדריכים, מנחים, יועצים ומטפלים בתחום הנישואין והמשפחה ולציבור הרחב המתעניין בתחום.

לפרטים נוספים ולהרשמה:

054-8119588 02-6413242





להנשא מעל הטבע

שלבנים וכלים בעבודת המידות ■ שלבים וכלים בעבודת המידות ■ שלבים וכלים בעבודת המידות

סדרת מאמרים-חלק ג' מאת: הגב' רונית מילר
יועצת נישואין רבניים ומנחה ללימודי חשיבה הכרתית 09-9557998 050-7479067

שנעשה לנו עוול. רגש של פגיעות גורם או לתפיסה מוטעית ומופרזת של המציאות ובעקבותיו מתעורר גם הכעס כתגובת שרשרת. ישנם מצבים בהם האדם כועס כאשר לא מסכימים איתו ואינו מוכן להשלים עם מצבים שאינם עולים בקנה אחד עם תפיסת עולמו. הרגש הטמון תחת תפיסה שגויה זו הוא שאנחנו דחויים ודעתנו היא חסרת ערך.

ההבנה המרפאה

עלינו להפנים את ההבנה שלכבד את דעתו של הזולת לא שולל את דעתנו. בני אדם שונים אחד מהשני בצרכים ובמבנה האישי. לקבל את השני כפי שהוא זה גם לקבל את עצמנו. לקבל משמעו לפתוח את הלב לאדם שמולנו מתוך הבנה עמוקה שאין זה משנה כלל אם קיבל את דעתנו. עלינו לפתח את הבטחון בחשיבה האישית שלנו ולא להתלות בצורך שאחרים יאשרו אותה. אז נוכל להבחין שלעיתים הזולת אינו מסוגל לקבל דעה שונה משלו כי זה יערער את ביטחונו. ההסכמה לכבד את הזולת חייבת לנבוע מהבנה פנימית עמוקה שבחיוניותה נושאת מזור לליבנו שלעיתים מחפש הכרה והערכה.

מקדמי בטחון

עלינו להכיר את עצמנו. אם אדם מודע לכך שהוא מהיר חימה עליו לנקוט במקדמי בטחון. ולהלן מספר דוגמאות לכך:

פסק זמן- כאשר פונה אלינו בן הזוג או אחד הילדים בבקשה מסויימת, לעיתים ברגע הראשון אנו מסכימים ולאחר מכן אנו מבינים שהחלטתנו היתה שגויה. המצב שנוצר גורם למצבי כעס ומאבקים. לקחת פסק זמן זה לשמור על זכותנו לא לענות מיד. בנעימות וסבלנות אפשר ליידע את בני הבית שעלינו לחשוב על הדבר ואין באפשרותנו להחליט באותו הרגע.

הזכות לאמר 'לא'- באותו ענין, כאשר אנו מחליטים לסרב לבקשה מסויימת ובני הבית מנסים לערער עליה, מתחילים להתעורר ויכוחים והרוחות מתלהטות. אנו מרגישים הימאכזבים ומגיבים בכעס והתגוננות. זכרו! זכותנו לסרב מתוך הבנה שזו הדרך הנכונה ביותר לנהוג בה באותו הזמן. הזולת יקבל זאת ביתר קלות אם הדברים לא יאמרו בהתרסה אלא בנעים ומתוך כבוד לרצונו.

הבעות פנים- כאשר אנו מודעים לכעס שימתין מאחורי הפינה, עלינו להשיג מאד על הבעות הפנים שלנו. לעיתים אנו רוצים להמחיש לזולת את חוסר שביעות רצונו מהתנהגותו ואנו מפיגנים פנים זועפות יותר מאשר אנו חשים באמת. הסכנה היא שהלב נגרר אחרי המעשים ונוצר למעשה כעס שלא היה שם קודם.

להשקיף מהצד- לא להגיב מיד כאשר עולה כעס. לספור בלב עד 3 או להתכופף לחפש משהו במגירה תחתונה. אפשר גם לצאת לרגע מהחדר באיזו טענה. ברגעים אלה נתבונן על המתרחש כמשקיפים מהצד. ננסה לרגע קט להוציא את עצמנו כביכול, מתוך הסיטואציה. כך נוכל לפעול ביתר אובייקטיבית ונגלה כמה הכעס מיותר למעשה.

אם נתמיד בעבודה זו נגלה שהיא אינה קלה כלל וכלל אבל פירותיה בצידה. אין זה פשוט לשנות מידה ללא הדרכה של אדם מנוסה וליווי של קבוצת תמיכה אבל אפשר ללמוד שלהבין את הזולת במקום לכעוס עליו זה לעשות איתו חסד. נוכל לחוש אם דייקנו בעבודת המידות בכך שליבנו באמת יפתח לזולתנו בחום ורגישות ואז למעשה לא יהיה מקום לכעס ועוגמת נפש אלא לתחושת מלאות ושמחה אמיתית.

עבודת המידות היא מלאכה מדוייקת עד קצה חוט השערה, אלא שעדיין לא הומצא מדע שיוכל למדוד זאת. מה שכן הצליחו להוכיח במחקרים זה שזוגות ששורות ביניהם מידות כמו שלום, אהבה, סבלנות והכרת הטוב הם יותר בריאים ורמת התחלואה שלהם נמוכה. בבואנו לשנות מידה אנו עלולים לטעות ולחשוב שאנו ב'סדר' או צודקים ואילו הזולת הוא הטועה. האדם שבוחר לעבוד על מידותיו נאלץ להסתפק בהבנתו ותפיסתו הסובייקטיבית, או בבקורת של הסובבים אותו, שגם הם עלולים להיות בעלי נגיעה אישית ודעות קדומות. אלא ש'כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם' ובדרך כלל כאשר אדם מקרין לזולתו חום וחיבה אמיתיים הוא יקבל זאת בחזרה.

מידת הכעס

ישנם מצבים בהם מאד ברור לנו מהי המידה אותה אנו רוצים לתקן אבל היצר המתגבר בכל פעם מחדש יגרום לנו למצוא את עצמו כבולים בדפוסי התנהגות מסויימים ללא מוצא. אחת המידות שרוב בני האדם לוקים בה מעט או הרבה, בגלוי או בסתר ליבם, היא מידת הכעס. זו אחת המידות שלא פשוט לתקן ולכן נתמקד בה במאמר זה. לא בכדי נאמר 'בתחבולות תעשה לך מלחמה'. ואמנם בעבודת הנפש לא מספיק הרצון הרגיל. הרצון צריך לשאת בין השאר הכרת התהליכים הרגשיים שעוברים עליו והבנת האדם שמולנו גם מעבר למה שנראה על פני השטח. הכעס עלפי רוב כרוך בהתלהטות רגשית ולכן ההרסנות שבו מכלה הרבה חלקות טובות וגורמת לנוזקים בלתי הפיכים. מצבי כעס עולים פעמים רבות בין בני זוג ומחבלים בתקשורת בין בני המשפחה. הבית האמור לשמש כמקום מבטחים הופך לשדה קרב ולמקור של אכזבות ותסכולים.

הקפיץ והלחץ

על פי רוב הכעס בא לביטוי חיצוני בהתפרצויות ובמילים קשות. מסביר הרב דסלר בספרו 'מכתב מאליהו' שהמטענים הרגשיים שאנו מדחיקים הם כמו קפיץ לחוץ בעוצמה. ברגע שהקפיץ ישוחרר הוא יקפץ באותה עוצמה אנרגטית של הלחץ שבו הוא היה נתון. גם הכעס הוא ביטוי לרגשות האצורים בקירבנו. אנו אוספים בימי חיינו התנסויות וחוויות מינקות ועד בגרות שחלקן עלולות לרשום בנפשנו אכזבות ותסכולים.

לדוגמה אדם החוזר הביתה מהעבודה לאחר יום עבודה מתוח במסגרת המחייבת אותו להיות בשליטה עצמית אינו יכול להכיל את רגשותיו וארוע פטוט בבית עלול לגרום לו לפרוק את המתחים שצבר במשך היום. הסובבים אותו אינם יכולים להמנע מתגובה. יש הכועסים בחזרה ויש מי שנהלים מהכעס הפתאומי, מאחר וההתפרצות אינה ביחס למתרחש במציאות. יש המבליגים אבל צוברים בלב עלבון ועונויות. אדם הנפגע מהתפרצויות כעס יכול לשאת פגיעות רגשיות, חשדנות וסגירות במשך שנים רבות. למעשה נוצר מעגל סגור כאשר ילדים שמתבגרים הופכים להיות כעסנים כמו הוריהם.

הרגש המטעה

לא אחת אנו מבזבזים כוחות מיותרים בגלל פרשנות מוטעית של המתרחש מולנו. כמו 'פטה מורגנה' במדבר המוליכה אותנו שולל כך אנו עלולים לכעוס מאד על דבר שמתברר בסופו של דבר כשולי וחסר ערך. כעסנו ורבונו והאווירה כבר הפכה לעכורה והאדם מולנו נותר פגוע ומרוחק. ישנם גם מקרים בהם אנחנו משוכנעים

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)
מברך את המצטרפים החדשים לאיגוד



גבי פרץ שולמית
 מגשרת משפחתית ומדריכת כלות מעלה יוסף
 050-5450436 04-9978786

גבי גוטפריד אסתר
 מנחת נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות מנחת יצחק 16 ירושלים
 057-3127552 02-5389786

גבי סלבין סלי M.A.
 מנחת נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות ויסמן 6 ירושלים
 054-7207060 02-6780471

עו"ס שושן מיכאל B.A.
 מטפל משפחתי מגשר ומדריך חתנים עטיה 8/8 בני ברק
 03-5744255 054-3137808

הרב זליגר יהודה
 מנחה נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות נווה דניאל
 050-6831396 02-9309287

גבי קאופמן ענת
 מנחת נישואין ומשפחה שמעוני 46 ירושלים
 052-4698078 077-5402066

גבי רובינשטיין רבקה M.A.
 מנחת נישואין ומשפחה ישיבת כרם ביבנה
 050-4129605 08-8524808

הרב אריה זילברברג
 מנחה נישואין ומשפחה עקביה בן מהללאל 6/17
 08-8647349 052-7623414

הרב רודריג משה
 מנחה נישואין ומשפחה מושב מטע
 054-2048881 02-5800063

גבי בנימין אילנה
 מנחת נישואין ומשפחה הקבלן 15/49 ירושלים
 054-2294651 02-6524650

גבי אברהם רות
 מנחת נישואין ומשפחה בית אל
 02-9973092 052-8630065

גבי סלומון אסתר
 מנחת נישואין ומשפחה נחל הירקון 28/6 בית שמש
 054-6900299 077-7920716

הרב שוקר זוהר
 מנחה נישואין ומשפחה אבטליון 44/10 אלעד
 052-4804965 03-9323816

הרב כחול אריאל
 מדריך חתנים מסדר חופה וקידושין ומגשר ראש העין
 050-6985759 03-9382763

הרב פרידמן יוסף
 מנחה נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות האדמור מבעלזא 21 אשדוד
 057-3177378 08-8535694

גבי צדוק רויטל רחל M.A.
 יועצת חינוכית ומדריכת כלות. ריבז 24/1 רמת בית שמש
 052-2529857 02-9918774

גבי הורביץ שרה מלכה
 מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות סנהדריה המורחבת 135
 054-6818714 02-5818714

גבי קובי מרב B.A.
 מנחת נישואין ומשפחה בית חורון
 054-6573430 02-5734339

גבי גרוס נחמה
 מנחת נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות בית אל ב
 02-9973883 050-8754277

הרב גליקסברג אפריים
 טוען רבני, מגשר ובורר שלום סיוון 8 רמות, ירושלים
 057-3120780 02-5710780

גבי אלכריסי גלוריה
 מנחת נישואין ומשפחה השקד 2/1446 ירוחם
 08-6583634

גבי נכרו נרית
 מנחת נישואין ומשפחה יצחק 41 קרית יערים
 054-2034798 02-5334798

הרב ריינהולד שמעון
 מנחה נישואין ומשפחה בן אליעזר 19/6 פתח תקווה
 03-9095927 054-7294770

(* רשימת החברים המלאה מתפרסמת באתר המומחים למקצועות הנישואין והמשפחה www.ynr.org.il)

קורס העשרה במגוון נושאים בתחום הנישואין והמשפחה לקהל הרחב והמתעניינים

- הקורס כולל העשרה בתחומים מגוונים שאינם נלמדים בתכניות הלימוד המקובלות מזווית ראייה של מטפלים העוסקים בתחום.
- הקורס בנוי מ 15 סדנאות, בכל סדנא שני מפגשים.

תכנית לימודים "פתוחה" ללא הגבלת זמן

תעודות למסיימות 120 שעות לימוד

ניתן להשתתף בכל סדנא בנפרד ללא התחייבות לשאר

לקבלת תכנית מפורטת ולהרשמה - מראש בלבד 02-6412970

- "מנוחת אהבה" - השפעת השבת על חיי הנישואין עפ"י חז"ל - גב' נחמה גרוס מנחת נישואין ומשפחה
- "הכח שבך": זיהוי מקורות הכוח שבכל אחד וחשיבה חיובית - גב' לאה קלמרסקי, מנחת נישואין ומשפחה
- "שחרור כעסים": מהו הכעס ומה הוא משרת, כעס עצמי. - עו"ס תלי אלדר
- אלימות במשפחה זיהוי מוקדם וטיפול - גב' אסתר בלומברג M.A.
- דילמות ביחסי הורים וילדים וסמכות הורית - גב' רחל פישר M.A.
- אבחון נפשי על פי ציורים - גב' רבקה קליין מנחת נישואין ומשפחה, יועצת חינוכית וגרפולוגית
- מנוף להעצמה אישית: סדנא למודעות עצמית בשיטת האהב את עצמך ורפא את חייך בדרך התורה - שינוי ושיפור איכות חיים. - גב' אביבה שטיינמן M.A.
- כוחה של מילה - הרב אשר מלכה M.A מנחה נישואין ומשפחה ומגשר משפחתי



המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה קורסי תשס"ח:

מנחי נישואין ומשפחה	
קורס המכשיר אנשי מקצוע לעבודה בהנחית זוגות בתחום הנישואין והמשפחה. תוכנית מאושרת בפיקוח משרד החינוך (620 שעות לימוד)	
מנחי הורים - התמקדות על הנחיה חינוכית	
התמחות שניה למנחי נישואין ומשפחה מוסמכים והכשרה למורים, מחנכים, מדריכים והעוסקים בתחום	
יועצי נישואין ומשפחה	
קורס הסמכה ליועצי נישואין ומשפחה בחסות היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית אוניברסיטת בר אילן.	
טוענים רבניים	
הקורס מכשיר לבחינות שע"י בית הדין הרבני הגדול בירושלים שע"י הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל.	
טיפול משפחתי:	
בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן, תכנית לימודים המאושרת על ידי האגודה הישראלית לטיפול במשפחה ובנישואין.	
תרפיה-טיפול פרטני קצר מועד ממוקד שינוי:	
בשותף מכון שינוי - המרכז הישראלי לתהליכי שינוי במשפחה.	

(* הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי מוכר.

(* בוגרי הקורסים יהיו זכאים לתעודות מטעם המוסדות הרלוונטיים הנ"ל ויוכלו להתקבל כחברים באיגוד י.ג.ר - איגוד יועצי נישואין רבניים בישראל.

(* בנוסף: למסיימי קורסי הנחייה, ייעוץ וטיפול תעודה בשיתוף אוניברסיטת מרסי 

לפרטים והרשמה: 02-6413242 054-8119588

מוקד י.ג.ר המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי זוגי ומשפחתי

טל: 1-700-5000-65

(*) אפשרות להפניה ללא תשלום למצוטי יכולת