

בס"ד | גליון 54 | שבט-אדר-ניסן תשע"ב מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



**תדמית אישית
ככלי לצמיחה**

הרה"ג רון אל אהרון

חיי נישואין -

התמודדות הפוכה

הרה"ג אליהו בר שלום

כי האדם עץ השדה

דר' אורה כהן

מוקד י.נ.ר 65-5000-700-1

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

תוכן עניינים:

עמוד 3	פנימה: תדמית אישית ככלי לצמיחה - הרה"ג הון אל אהרון
עמוד 4-5	בפתחו של עניין: חיי נישואין - התמודדות הפוכה - הרה"ג אליהו בר שלום
עמוד 6-7	מן המקורות: מגורי בני זוג בסמיכות להורים - הרה"ג יצחק אושינסקי
עמוד 8	לפני ולפנים: כי האדם עץ השדה - דר' אורה כהן
עמוד 9	להינשא מעל הטבע: נטיעות ופירות - גב' רונית מילר
עמוד 10-11	גשר לקשר: שינוי ביחד וכל אחד לחוד - גב' יונית קדם
עמוד 12-13	משפחה במחקר: לאהוב מן השורש - הרב מאיר לנקרי
עמוד 14	תורפיה: לדעת לבקש - הרב אלימלך למדן
עמוד 15	בשניים: תקשורת מקרבת - גב' חגית אמאייב
עמוד 16-18	רשימות חברי איגוד י.ג.ר
עמוד 19	קרוב או רחוק: ממריבה לשיחה - הרב נפתלי וירניק
עמוד 20-21	הורות באחריות: להצמיח הצלחות - הרב אריה אשדת
עמוד 22-23	משולחנו של מטפל: שינוי בכל גיל - פרופ' קלייר רבין
עמוד 24-25	אני, הרוח והנפש שבי: היזון חוזר - הרב שלום אביחי כהן
עמוד 26-27	קשר משפחתי: אמהות אובדות - גב' הלנה שמחי
עמוד 28-29	יש לי מושג: מתמודדים עם O.C.D - הרב שלום מרקוביץ
עמוד 30	משפחה במשפט: ותשועה ברוב יועץ - טו"ר צבי גלר
עמוד 31	Self-esteem - Rona Michelson



כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר: בית הדין "שערי הלכה ומשפט". יועץ משפטי איגוד י.ג.ר: עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר עיצוב גרפי: סטודיו אורלי קיים: טל' 050-5830047 הדפסה: מפעלי המקור בע"מ הפצה: חברי איגוד י.ג.ר, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים. כתובת המערכת: איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) תד' 34351 ירושלים מיקוד 91343 טל': 02-6321600 פקס: 02-6321621 כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.IL דוא"ל: igud@ynr.org.il ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם, וכל הארה והערה אחרת, נשמח לשמוע מכם. igud@ynr.org.il

כחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

ספריית י.ג.ר

ספרייה תורנית ומקצועית הכוללת ספרי לימוד בתחומי חינוך, נישואין ומשפחה ובתחום הטיפול האישי, זוגי ומשפחתי.

עיון במקום • צילום חומרים • רכישת ספרים בעלות מוזלת

לפרטים: 02-6321610

ובאתר: www.books.ynr.org.il

עדיין אינך מנוי?

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום



למנויים, הרשמה ופרסום: 02-6321603
www.ks.ynr.org.il

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

- מאמרים מקצועיים ממומחים בתחום
- מאמרים תורניים בהלכה ובהשקפה היהודית
- מידע משפטי עדכני בתחום המעמד האישי
- מחקרים בתחום המשפחה
- פרסום רשימת אנשי מקצוע חברי איגוד י.ג.ר

תדמית אישית ככלי לצמיחה

הרה"ג רון אל אהרון, יועץ נישואין משפחה, דיין וטר"ר 050-4149656

אנשים רבים מחפשים אחר מטרתם ותכליתם בחיים. עליהם כבר אמר שלמה המלך בחכמתו (קהלת א,ו) "הולך אל דרום וסובב אל צפון סובב סובב הולך הרוח". מהי תכליתו של אדם וכיצד יביא הוא אותה לידי גילוי וביטוי? על כל אחד מאיתנו, כך מסתבר - להכיר קודם כל - את עצמו.



יותר, הוא יוצר אמינות, משדר יעילות ויצירתיות, מפגין נאמנות כלפי החברה ומשפיע לטובה על רמת האדיבות והנימוס הבינאישי.

הרי זה סוג של הארה חיצונית המתלכשת על האדם ומושכת אותו לעלות כלפי מעלה. כמובן שיש עוד דברים נוספים המשפיעים על הצמיחה האישית של האדם אבל אין ספק שככל שהתדמית האישית של האדם וההיכרות שלו עם עצמו, כוחותיו ויכולותיו גוברת, כך צמיחתו האישית תגדל.

המושפע עליו מלמעלה אבל בודאי שיכול הוא לנסות ולמשוך אליו את האור הזה וזאת על פי מה שכתב בספר החינוך (מצוה טז):

"דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו. ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, וככוח מעשיו ימית היצר הרע, כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות. ואפילו אם יהיה אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים, חפץ בתורה ובמצוות, אם אולי יעסק תמיד בדברים של דופי, כאילו תאמר דרך משל שהכריחו המלך ומיניהו באומנות רעה, באמת אם כל עסקו תמיד כל היום באותו אומנות, ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור, כי ידוע הדבר ואמת שכל אדם נפעל כפי פעולותיו".

הם את הנוף למשטחים של כרי דשא ירוקים ורעננים, והרי הם מרעננים ומחיים את העולם. הרבי מאפטא בעל ה"אוהב ישראל" כתב בשם הזוהר הקדוש (תרומה קעא, ב) על עניין ההכאה של העשב: שלכל עשב ומין ירק יש כוח ושורש מלמעלה, וכוח הצומח בא להם על ידי הכוכבים כלילה - כל כוכב ממונה על עשב אחד. כשאותו כוכב מגלה בהירותו ואורו לנגד העשב שלו המונח בארץ תיכף ומיד מתלהב העשב הלז וחושק ומתאוה להידבק בשורשו ועולה למעלה, וזהו הכוח המושך אותו מן הארץ ונתגדל. כמו כן גדלות האדם. צריך לומר שלכל אדם יש מקור ושורש למעלה והוא הבורא כל העולמים ברוך הוא וברוך שמו כמו שכתוב (דברים לב, ט) "כי חלק ה' עמו יעקב חבל נחלתו". לכן מחויב כל איש מישראל להסתכל ולהתבונן בלבו למעלה לשורשו ושיאיר השורש לענף. אז ממילא, כשנפשו רואה באור של השורש המאיר לאדם, ודאי יתגדל האדם ויתרומם ויבוא לידי מדות שכליות גדולות, כמו שכתוב "רובה", היינו "כצמח השדה" שצומח וגודל על ידי שמתגלה לו אור השורש מהכוכב הממונה על עשב זה.

רוח הפועמת באדם מנסה ושואפת לעלות ולמצות את עצמה בחיי העולם הזה. יש כאלו המנסים את מזלם בחיפוש בארצות המזרח הרחוק מתוך מחשבה כי אולי המיסטיקה שיש שם תמלא את רוחם. יש כאלו המנסים את גורלם באתגרי הטבע כגון: טיפוס על הרים, ריחוף באוויר, אולי האדרנלין שמתגבר בכל הגוף יביא להם סיפוק. אבל מגלה לנו שלמה המלך בחכמתו כי ככל שהרוח תסתובב בכל העולם, הרי בסופו של דבר "על סביבותיו שב הרוח". דהיינו האדם צריך להכיר את עצמו ומתוך הכלים שנתן לו הבורא להפיק את המקסימום ולמצות את כוחותיו ויכולותיו.

כיצד יגלה האדם את הכוחות הטמונים בו? במדרש רבה (בראשית יו, מובא כי "אין לך כל עשב ועשב למטה שאין לו מזל מלמעלה ומכה אותו ואומר לו גדל". יש סוג של אנשים שאינם מכירים מספיק במה שיש בהם ועל כן הם צריכים את העזרה החיצונית. דומים הם לאותו עשב שאינו מרגיש בחשיבותו בעולם וכביכול אומר לעצמו "מי אני", מה כבר תועלת יש בעולם בעשב אחד קטן? ולמעשה אינו יודע שאם כל עשב יאמר כמוהו הרי לא יהיו עשבים כלל בעולם והעולם יהיה חוס ואפורי, שכן בזה שהוא, העשב הקטן, מצטרף לעוד עשב קטן, ועוד עשבים קטנים כמוהו מצטרפים זה לזה לאלפי עשבים קטנים, הופכים

הלבוש החיצוני שהאדם עושה על עצמו, כמו המעשים שהוא עושה, משפיעים על מחשבתו. כשם שאינו דומה מי שלבוש בחליפה מחויטת למי שלבוש בגדי ספורט. ההתנהגות של האדם הלבוש נכבדות מחייבת אותו להתנהג בהתאם להופעתו החיצונית וגם אם תהיה זאת "הצהר", הרי שלאחר "הצגות" רבות כאלה הוא יתחיל להתרגל בהנהגה זו כבאופן טבעי. אדם הלבוש כהלכה לא רק נראה טוב יותר. בטחונו גובר, הוא מתקשר

לימודי טיפול נרטיבי
(40 ש"ל)

לימודי העשרה לאנשי חינוך, ייעוץ, הדרכה והנחיה המציג גישה ייחודית להכרות עם בני אדם וליצירת שינוי בחייהם דרך הסיפור שמספרים על חייהם.

לפרטים והרשמה:
02-6321609

חיי נישואין - התמודדות הפוכה

הרה"ג אליהו בר שלום, דיין ומר"צ שכונת רמת שלמה, ירושלים,
מח"ס "משפט הכתובה"

ואעפ"כ, זה לכדו לא הפך את אברהם להיות מי שבזכותו יצא עם ישראל, אלא דווקא מעשה הפוך. אברהם אבינו, בהיותו מקרין חסד וחמלה לכל הבריות, ונלחם בכל העולם שהיו זוכים ושוחטים ילדים לעבודה זרה, נדרש ע"י הקב"ה לעמוד בניסיון קשה ומר: להעלות את בנו לעולה על המזבח. הניסיון היה נורא: מדובר על אדם זקן, בן 137 שנה, אשר לו רק בן יחיד, שלו חיכה מאה שנה, ויש לו הבטחה ברורה שממנו ימשיך העולם, והוא יודע שאם יעלה לעולה לא יישאר לו שום זכר בעולם. כל זה לכדו הוא כבר ניסיון נורא. אך הניסיון עצום וקשה עשרת מונים, מפני שבדרישה להעלות את יצחק לעולה, כלולה עוד דרישה: להעלות לעולה את כל ה-134 שנים האחרונות, שהרי מגיל 3 התחיל אברהם לפרסם את שם ה' בעולם כנגד העבודה הזרה שהייתה נפוצה, שהוא הטוב והמטיב לכל ולאחר שכל ימיו עבד וחידש את מידת החסד, עכשיו הוא נדרש לעשות מעשה הפוך בתכלית.

רק אז נאמר לו "עתה ידעתי כי ירא אלקים אתה". דווקא אז הוא הובטח בכל ההבטחות, כי הזרע שלו ירבה, וירש את שער שונאיו והם יכלו זרעו יעמוד לעולם. אז הוא הפך להיות אבי האומה, כשהוא התמודד עם מה שהפוך ממנו.

את אותו הדבר בדיוק נמצא אצל יצחק אבינו ע"ה. יצחק מלא יראה ופחד מפני ה' - 'יראת הרוממות' ו'יראת העונש' שהיא הדרגה הבסיסית שעניינה הוא שלא ניתן לאדם לסכול עבירות בשום אופן. יצחק אבינו עמוד היראה, הועמד בניסיון הנורא, שהבן

להיות זה בצד זה, ולהשלים את עצמם האחד בשני דווקא. בנקודה זו, של השלמת האדם על ידי ההיפוך לו, עלינו לבאר יסוד נוסף, גורלי אף הוא בהשקפת היהדות: הגדולה והמעלה שהאדם זוכה לה, אינה בגלל המידות והתכונות הרגילים שלו, וגם אינה בגלל מעשיו הנעשים מתוך מה שקל לו בעבודת ה', אלא דווקא בגלל המעשים שבהם הוא עומד בניסיון, מה שהוא עושה נגד טבעו, ומה שנראה לו הפוך ממה שהיה נכון לעשות. דווקא אז, בעמידה באותו ניסיון, מקבל אדם גדולה וכבוד מהשמים.

בספר בראשית מובאים קורות חייהם של האבות הקדושים. אם נתבונן בהם נראה שכולם לא קנו גדולתם לדורות בעצם המעלה שהייתה להם, אלא דווקא ההיפך: בניסיונות שהיו להם היפך תכונותיהם ונטיותיהם. כי כאשר אדם עושה דברים טובים, שהם גם בטבע שלו, אין בזה קושי וממילא גם לא מדרגה ומעלה; אבל כאשר אדם מסוגל ללכת נגד טבעו כדי לעשות את המעשים הנכונים והדרושים, אז הוא זוכה להיות בן מעלה אמיתי, ואז הוא "עולה לגדולה". אברהם אבינו ע"ה, היה איש חסד, אוהב את ה' באופן יוצא מגדר הרגיל, עד שהיה מוכן לעמוד בודד לכדו מול כל העולם כולו, ולהיזקק לכבשן האש על אמונתו. הוא גם בנה בית הכנסת אורחים בצומת המרכזית של הדרך, אירח בו כל עובר אורח, ולימד בסכלנות את כל מי שנכנס לביתו על מציאות ה', עד שהקריא אותו בפי כל העולם. בעצם כל מה שיש היום בעולם מידיעת ה', הכול מאיש אחד, אברהם אבינו.

ידוע לכל מאמר חז"ל: "הנושא אשה נמחלים עוונותיו". המקור הוא בתלמוד ירושלמי (ביכורים פ"ג ה"ג). אולם שם הנוסח הוא: "חכם, חתן, ונשיא, גדולה מכפרת". ובכן, מהקשר בין שלשת הדברים, אנחנו למדים כי מחילת העוונות של הנושא אשה היא מפני שהחתן עולה לגדולה. יש לנו לברר איפוא, איזו "גדולה" יש בנשיאת אשה, דבר שנעשה ע"י כל האנושות, ומה חידוש מיוחד יש כאשר 'הודי' נושא אשה, ובכלל, מפני מה העולה לגדולה זוכה למחילת עוונות? וגם מהו החוט המשולש המקשר בין חתן לחכם ומלך?

נישואין הם אינם פרי החלטה עליו לבאר תחילה יסוד מוצק בהשקפה היהודית. בעוד שמקובל לחשוב כי נישואין הם רק שותפות בין שני יחידים, איש ואשה זה בצד זה, מודיעה לנו התורה הקדושה שהמצב הוא אחר לגמרי: איש לכדו, או אשה לבדה, אינם בכלל בריה שלמה, אף אחד מהם עדיין אינו "אדם". רק החיבור ביניהם יוצר יחידה חדשה ששמה "אדם". הבהמות, להבדיל, נבראו מראש פריטים זכרים ופריטים נקבות, וכל פריט עומד לעצמו; לכן "אין אישות לבהמה", אבל ה'אדם' נברא יחידה אחת, שנחלקה לשנים וממנו נלקחה 'אשה', העתידה לחזור ולהתאחד עמו ברמה גבוהה יותר, ולהשלים את זה עצמו.

מה שאיש זה ואשה זו יהיו יחד אינו בשום אופן יד הבחירה או יד המקרה, אלא קביעה של הבורא יתברך. דבר זה יהיה אפילו אם בני הזוג אינם מתאימים לדעתם, אם כך נקבע להם. דבר זה מבואר להדיא במדרש: "...הקדוש ברוך הוא מה עושה להן? מזווגן בעל כרחן שלא בטובתן. הדא הוא דכתיב 'אלקים מושיב יחידים ביתה מוציא אסירים בכושרות', מהו 'כושרות', בכי ושירות, מאן דבעי - אומר שירה, ומאן דלא בעי - בכי".

לפעמים נראה לנו שבני הזוג אכן אינם מתאימים זה לזה. ואמר על כך הגאון ר"ח קנייבסקי שליט"א, שעל זוגים כאלו נאמר "זווג מן השמים", היינו אף שנראה לנו שבעל ואשה זו אכן אינם מתאימים, גלגלה חכמתו יתברך שינשאו דווקא, כי זה תפקידם בעולם,

דיכוא אלביאור הדברים, עליו לבאר תחילה יסוד מוצק בהשקפה היהודית. בעוד שמקובל לחשוב כי נישואין הם רק שותפות בין שני יחידים, איש ואשה זה בצד זה, מודיעה לנו התורה הקדושה שהמצב הוא אחר לגמרי: איש לכדו, או אשה לבדה, אינם בכלל בריה שלמה, אף אחד מהם עדיין אינו "אדם". רק החיבור ביניהם יוצר יחידה חדשה ששמה "אדם". הבהמות, להבדיל, נבראו מראש פריטים זכרים ופריטים נקבות, וכל פריט עומד לעצמו; לכן "אין אישות לבהמה", אבל ה'אדם' נברא יחידה אחת, שנחלקה לשנים וממנו נלקחה 'אשה', העתידה לחזור ולהתאחד עמו ברמה גבוהה יותר, ולהשלים את זה עצמו.



שנלקח ממנו. מטרת הנישואין, אם כן, היא "איחוד" - להחזיר את שני חלקים לכדי יחידה אחת. בהשקפת היהדות,

אך ההתמודדות בלדבר בשפה הפוכה, ולהצליח בכך, היא הנותנת לאדם מעלה וגדולה.

גם החכם, וגם המלך, עם עלייתו לגדולה צריך להפסיק לחיות כאדם פרטי, עם רצונות ומידות משלו, ולהתחיל לחיות כאדם ציבורי, עם רצונותיהם ומידותיהם של אחרים. לכן דינם שווה.

העול והמשימה הזו של האדם, שמצריכים התמודדות יומיומית ותמידית עם התנהגות המנוגדת לאופיו הטבעי, דווקא הם שיבנו את קומתו ואת מעלתו וזה מה שיעניק לו מחילת עוונות. בהצלחה לכולנו.

שנים היודעים בשווה דבר מסוים, ומדברים באותה שפה, ומבינים האחד את דברי רעהו בשווה. אבל כאשר האחד מבין רק עברית והשני מבין רק סינית, אז אע"פ שרואים שאחד מתרגם על השני, אין כאן ויכוח כלל, כי פשוט הם מדברים בשפה שונה, הוא בשפת השכל והיא בשפת הרגש. יש דוגמא ידועה לכך: האשה אומרת לפעמים לבעלה "אני עייפה", והבעל משיב אז "תלכי לישון", והיא טוענת שהוא לא מתייחס אליה. הסיבה היא משום שכל אחד מדבר בשפה שונה לחלוטין - הוא מחפש את הפתרונות בשכל, ואכן מה עושים כנגד העייפות? הולכים לישון. הבעל מצידו מרגיש כאן טוב ורחמן, שויתר על עזרתה בבית ואפשר לה מנוחה על מנת לפתור לה את בעייתה, והוא אכן צודק שעל ידי מנוחה פותרים את בעיית העייפות. אך תקשורת זו לקויה: האשה לא מעלה כאן שום בעיה שיש לפותרה, אלא שיתוף בתחושותיה ורגשותיה על מנת לקבל הבנה והסכמה. לכן בעל שישכיל לענות כי "בוודאי שאת עייפה, הרי את עובדת כל כך קשה אני לא הייתי מרגיש יותר טוב במצב כזה", ענה לאשתו בשפתה שלה ולכן די יהיה לה בתשובה כזו המכיעה הזדהות עם רגשותיה.

הרי לנו דוגמא, לדבר שמבחינתו של האיש ברור שהוא צודק בתשובתו, ומבחינתה של האשה הוא לא מבין אותה כלל בחיים.

לכן בציווי אמו. שם העמידו הקב"ה בניסיון עם מה שהיה בדיוק היפך הטבע שלו: יעקב איש תם יושב אהלים, חותם האמת הגמורה, נתן לו הקב"ה להתמודד עשרים שנה עם גדול הרמאים בעולם, אשר לא היה כדוגמתו ובשיא שפלותו העז להחליף את האשה המיועדת לו תחת החופה ברמאות גדולה. כל זאת מלבד מה שרימה אותו במשכורת מאה פעמים בתוך 7 שנים. אך יעקב אבינו עמד בגבורה בניסיונות אלו. זאת ועוד - אח"כ בניו מתקוטטים עם יוסף והוא מתבשר כי חיה רעה אכלתהו, ורעב היה על הארץ שהצריך אותו לרדת מצרימה. אלו ניסיונות קשים למי שרוצה לעסוק בתורה במנוחה. אבל דווקא שנים קשות אלו של ניסיונות, ובפרט השנים שהיה בבית לכן הרמאי, ההיפך שלו עצמו, הם היו השנים שבהם זכה יעקב אבינו להעמיד את כל י"ב השבטים ואת כל עם ישראל. למדנו, כי הדבר או המצב המעלה את האדם לגדולה, הוא דווקא העמידה בניסיון עם המצבים שהינם הפוכים מטבעו. ובכן איפוא, זהו גם סוד הנושא אשה, שהוא עולה לגדולה ומוחלין עוונותיו, לא מפני שיש לו בת זוג, אלא מפני שהוא עומד כעת בניסיון עם מה שמנוגד לטבעו.

חז"ל אמרו לנו כלל (מסכת שבת דף סב ע"א) "נשים - עם בפני עצמן הן". למרות כל הפגישות וכל ההתאמות, האיש והאשה הינם שונים במהותם. כבר אמר איש חכם, כי בעל ואשה בכלל אינם מתווכחים אף פעם, שכן ויכוח שייך בין

שלו החי בביתו, יהיה עבריון עז מצח בלי יראה מאת ה', תמצית הרע והרשע, אבי אביו של עמלק והמך וכל שאר הרשעים. באותו היום בו נפטר הסבא - אברהם אבינו ע"ה, עבר עשיו 5 עבירות בכי חמורות וביניהם ג' עבירות של ייהרג ואל יעבור, ויצחק אמר לסכול זאת.

ברור כי זה היה ניסיון עצום ליצחק, שהוא מטבעו בוודאי היה רוצה להרחיק את עשיו מעליו לחלוטין, כפי מידת היראה שלו, וכפי שאכן ראה שאביו אברהם נצטווה מה' לעשות כן ליצחק ולהרחיקו מישמעאל. אבל אדרבא, כיון שידע שטבעו ומידתו היא יראה, היה חושש שמא הוא ירחיקו מחמת טבעו, ולכן התגבר כאן בכל כוחו לנהוג בו בסבלנות, ולחפש בו איזו נקודת זכות.

בניסיון הזה התגלה שמה שיצחק עובד את ה' ביראה, זה אינו מחמת שכך טבעו, אלא שבאמת יכול הוא להתגבר נגד טבעו לכבוד ה'. אז נתברר שבאמת הוא בעל מעלה, בכך שהוא עובד את ה' ביראה.

יעקב אבינו, שלא חפץ לעשות כלום בעולם חוץ מלשבת וללמוד את התורה הקדושה, דווקא לו היו הכי הרבה מפריעים ללימוד, כמעט לאורך כל ימי חייו. עליו דרשו חז"ל את הפסוק באיוב (גכז) "לֹא שָׁלוֹתִי, וְלֹא שְׁטֵתִי, וְלֹא נָחִי, וְיָבֵא גֹדִי". כבר בבטן היה עשו מצער אותו, וכ"ש עד גיל 13, ואח"כ נאלץ יעקב לברוח מפני אחיו עשו המתנחם להורגו, וברח ולמד י"ד שנה ברציפות. כששב לביתו נתברר לו שעליו לברוח לצמיתות מפני עשו אחיו, והלך



קורס רשמי נישואין

- הקניית ידע בנושאים הלכתיים לרישום נישואין
- הקניית ידע עדכני בתחום המשפטי
- שילוב של ידע הלכתי, מקצועי ופראקטי לצורך הבנת ויישום החומר הנלמד



- השיעורים מועברים על ידי מרצים מובילים ובעלי שם בתחום
- פרסום באתר המומחים של שערי הלכה ומשפט לכל מסיימי התכנית תחת סטטוס בלעדי של מסדרי חופה וקידושין ורשמי נישואין מכל רחבי הארץ

הפעילות מתקיימת בפיקוח בית הדין "שערי הלכה ומשפט"



קורס עריכת חופה וקידושין

- הקניית ידע רלוונטי למסדרי חופה וקידושין: הלכות שידוכין, קידושין, כתובה, חופה, עדים ועוד, פיתרון בעיות שונות ותיקוני בעיות שנתגלו.
- הכנה לבחינות ברבנות בהתאם לחומר המבוקש
- הכנה והדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית



מאת הרה"ג יצחק צבי אושינסקי, דיין בית הדין הרבני האזורי חיפה



מגורי בני זוג

שמריעין לה ומצירין לה וכו". הרי שצריכה האשה לטעון בפירוש שרוצה לעזוב מפני הפרעת הקרובים, כדי לחייב את בעלה לספק לבני הזוג מקום מגורים חילופי (ועי' פד"ר א עמוד 205).

אופן הביורור באשר למהות הפרעה

ועולה השאלה, כאשר מתעורר ויכוח בענין כניסת קרובים לדירת הזוג, כיצד מבררים מי צודק בטענתו אודות הפרעה או אי הפרעה, הבעל או האשה? כמובא כבר לעיל, לשאלה זו ישנה התייחסות בשו"ת הרי"ף (סימן רלה), וכך כתב: "שאלה, אם נתקוטטה האשה עם חמותה ולא רצתה לדור עמה, וכן אם קבל וטען שיש עליו הפסד בדירת חמותו עמו וכו', יש מן הדין להוציאה או לא?" והשיב: "המנהג בכל בתי דינין, שמי שמפסיד בכך שומעים לו, ונותנים להם (הגירסה במקור "לה") אשה נאמנת שתעמוד עמהם, עד שיתברר להם על ידי מי מהם נתגלגל המריבה, ודוחים אותה מעל חברתה". בספר משכנות הרועים (מובא באוצר הפוסקים, אבן העזר סימן

מדור מתאים לאשה למגוריה, ועל הבעל לתת לה מדור אחר, או להוציא את המציקין ממדור זה".

האם צריכה לטעון מהי הסיבה לעזיבה?

האם זקוקה האשה לטעון ולבאר מדוע היא רוצה לעזוב את בית קרובי הבעל, משום שמצירים ומפריעים לה, או די לה שתאמר שרוצה לעזוב אף בלא סיבה ולא תפסיד מזונותיה?

ובכן, שאלה זו כבר נדונה באחד הראשונים. בשאלה זו דן המהריק"ש (ר' יעקב קאשטרו) בתשובותיו אהלי יעקב (סימן נ), וכך כתב: "שאלה, אשה שהיתה דרה עם בעלה בבית אביו ואמו ותבעה את בעלה לדין שיוציאנה מאותו הבית, שאינה רוצה לדור עמהם וכו', אם הודתה שאינם מצירים לה כלל, אלא שרצונה לצאת מביתם, יורנו רבינו אם יכולה לצאת וכו'. תשובה וכו', כלשון הרמב"ם וכו' כתב מפני שמריעין לי ומצירין לי וכו', ועלה בידנו מדבריו ז"ל שגם כשהיא רוצה לצאת שאינה רוצה לשכון עמהם בעיא טענה וכו', מפני

לעיתים שלום הבית נפגע עקב הפרעה משפחתית, דהיינו השפעה שלילית של הורי הצדדים, התערבות הורים בנעשה בקרב משפחת הילדים, מגורים ליד ההורים או בני משפחה אחרים וכו'. לענין זה ישנה כבר התייחסות בשיטות הראשונים. כתב הרמב"ם (הלכות אישות, פרק יג הלכה יד): "האומר לאשתו 'אין רצוני שיבואו לביתי אבין ואמך אחיין ואחיותיך', שומעין לו וכו', שאין כופין את האדם שייכנסו אחרים ברשותו. וכן היא שאמרה 'אין רצוני שייכנסו אצלי אמך ואחיותיך לי', מפני שמריעין לי ומצירין לי", שומעין לה, שאין כופין את האדם שישבו אחרים עמו ברשותו".

בפשטות דיבר הרמב"ם במדור שהוא של הבעל ויש להבין, מהי הזכות של האשה למנוע מקרוביו לשבת שם? ביחס לכך כתב הפרישה (אבן העזר, סימן עד): "הואיל ויש לה רשות לדור שם, לענין זה נקרא רשותה, שאחרים לא יכנסו שם". יש לאשה זכות מדור בבית, וכאשר נכנס לשם גורם מפריע, הרי זוהי פגיעה בזכות המדור שלה.

האם דעת הרמב"ם הנ"ל, שהאשה יכולה לדרוש לצאת מבית משפחת בעלה משום שמצירין לה שם, מוסכמת על כל הראשונים?



שערי הלכה ומשפט

בית הדין לממונות שערי הלכה ומשפט

להגשת תביעה ניתן לפנות לטל': 02-6321608

הדיונים מתקיימים בימי חמישי

כמו כן, ניתן לשלוח שאלות בדיני ממונות

לפקס: 02-6321621

ולמייל: shoam.din@gmail.com



ישראלי זצ"ל, סימן ה), וכך כתב: "אכן לנידון שלנו אין נפ"מ בדבר, שמאחר שאין הם שוכנים אתה יחד, אלא הם גרים בבית משלהם, ואעפ"י שהבתים הם בקרבת מקום זה לזה, מכל מקום הן אין היא יכולה לטעון שהם יושבים עמה ברשותה, כי רשות זו אינה שלה כלל. א"כ כאן גם לרמב"ם אין טענתה טענה, אא"כ תוכיח שאין היא יכולה לדור כאן בגלל שהן גורמות הקטטה. שרק למנוע אותם מלהיכנס אליה היא שיכולה, ולא באופן זה שאין הטענה אלא שהבעל בא אליהן ושם הן מסיתות אותו".

והוסיף: "אף גם זאת, מאחר שעיקר הטענה היא לא שהן מצירות לה מצד עצמן אלא שמסיתות הבעל שיריב עמה, ככה"ג ודאי אין מקום להכרעה הב"מ, כי אם אמנם חזקה ישנה שנשים אלה שונאות אותה, מכל מקום אין זה כלל הכרח שיצליחו להסית הבעל שאף הוא יתקוטט עמה ויריב עמה, ואדרכא ברוב המקרים אין הבעל ניסת, וכלשון הכתוב 'על כן יעזב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו וכו'".

והסיק למעשה: "באופן שאין משפחת אבי הבעל גרים יחד עם אשתו, אלא הם גרים בבית נפרד משלהם, טענתה שהן מריעות לה, גם בהני נשים שסתמן שונאות אותה, צריכה הוכחה מצדה. וכן הוא באופן שטוענת שמסיתים את הבעל וגורמים על ידי זה לקטטה בינו לבניה. ואם אינה מוכיחה זאת אין לה מזונות".

אותי וכו', זה אינה טענה, כי אשה זו עדיין לא דרה עם חמותה ולא ראתה ממנה נזק וכו', ואין לנו להכריח את בעלה לשכור לה בית באומד בלבד, אלא אם כן נתאמת זה בפועל, ואם כן, טענת האשה שאומרת 'פן יצירוני אביך ואמך' אינה כדאי שיימנע ראובן מלדור בחלקו". בהמשך תשובתו שם חילק בין מצב בו אין לבעל דירה בבית הוריו, והולך לשכור דירה אחרת, שאז רשאית האשה לדרוש מראש שלא לדור בבית הוריו, לבין מצב בו יש לבעל כבר דירה משלו בבית הוריו (ובשכירות דירה אחרת ייגרם לו הפסד), שאז אינה יכולה לדרוש שלא יגורו שם, עד שלא חוותה את צער המשפחה בפועל (ועי' בכל הנ"ל גם באוצר הפוסקים שם, וכן בספר שורת הדין, כרך ט, מאמרו של הג"ר מנחם חשאי זצ"ל, וכרך יב, מאמרו של הג"ר ישראל שחור שליט"א).

האשה דורשת שלא לגור אף בשכנות להורים

עד עתה עסקנו במקרה שהאשה מסרבת לגור עם הורי הבעל, בביתם הפרטי או בבית ההורים. ואולם, האם רשאית למנוע גם מגורים בשכנות להורים, אף שלא בבית אחד, מחמת טענה שהם מפריעים לה? האם צריכה להוכיח טענה זו או שמא די לה רק לטעון, כדון טענת "מריעין לי בבית"?

לענין זה ישנה התייחסות בפסקי דין משפטי שאלו (לג"ר שאלו



**בסמיכות להורים
בראי הפסיקה הלכתית**

ליקוטים מתוך פרק העוסק בסוגיות שלום בית ע"פ ההלכה, מהספר "אורות המשפט" (חלק ג)

שאינה רוצה לגור בבית ההורים, אף לפני שחוותה את ההפרעה מצידם, ובכך לחייב את הבעל לשכור או לקנות דירה במקום אחר?

ביחס לכך כתב הר"י מגא"ש בתשובה (סימן קא): "באשה הטוענת 'אין רצוני לדור בחלקו של הבעל, כי אביו ואמו יצירו

עד סעיף י) כתב שאופן הביורור הוא ע"י העדת שכני הזוג, ואם אין שם שכנים, יש לברר ע"י הושבת אשה ביניהם, כמובא ברי"ף.

לטעון שמפריעים לה לפני שניסתה לגור שם

נקודה נוספת שיש לדון בה, האם רשאית האשה לטעון מראש

פסיכותרפיה אינטגרטיבית

באישור ביה"ס לפסיכולוגיה המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א)



תכנית זו שנתית

הכשרה לטיפול פרטני מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת גישות טיפוליות בפסיכותרפיה. מטרת התכנית היא להכשיר את המשתתפים לטיפול אישי בבעיות חרדה, דיכאון, אובססיות וכדומה בשיטת ה-CBT



למסיימי הקורס תוענק תעודת סיום מטעם מרכז י.נר ובית הספר לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א).

**פסיכותרפיה
בגישה יהודית (120 ש"ל)**

קורס העשרה למנחים, מדריכים, יועצים ומטפלים במטרה להעניק כלי טיפול מקצועיים המבוססים על עקרונות ההשקפה היהודית.

הלימודים יכללו תכנים תאורטיים ומעשיים של תורת הנפש מתוך דברי חז"ל בהתייחסות לנושאים חינוכיים וטיפוליים לעבודה פרטנית, זוגית ומשפחתית. התכנית מועברת על ידי פרופ' יעקב רופא (אוני' בר אילן), הרב דר' אברהם סמגה ודר' נפתלי פיש.

למסיימים תוענק תעודת סיום מטעם מרכז י.נר ללימודי נישואין ומשפחה.



לפרטים והרשמה: 02-6321604 | 02-6321602

כי האדם עץ השדה

מקיבעון לפריחה בזוגיות



ד"ר אורה כהן, יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות לחשיבה חיובית | טל. 050-2359466

השלמה - בשלב זה על בני הזוג להחליט האם למרות הקונפליקט הם בוחרים להישאר במערכת ולהימנע מפירוקה. תהליך טיפולי יכול להצליח רק כאשר בני הזוג מחוייבים למערכת הזוגית ומחוייבים לפתרון בעיותיהם בתוך המסגרת על ידי הכרה של כל צד באחריות שלו להצלחה או לכישלונה, והתרכזות של כל אחד במאמץ לשנות את עצמו ולא את האחר.

השלם גדול מסך חלקיו - כעת, כשכני הזוג הפכו מודעים לבעיות וקיבלו עליהם להישאר במערכת הזוגית, עליהם לוותר על משחקי האגו והשליטה וללמוד שבנוסף להם קיימת ישות שלישית במערכת - הזוגיות, ולה צרכים משלה שלעתים חשובים יותר מהצרכים האינדיבידואליים. ויתור, הקשבה, ושיתוף פעולה יכולים להעצים את הברית שנכרתה בעבר ולהביא לחידושה על בסיס איתן של הדדיות. התמקדות בזוגיות במקום בכל אחד מהצדדים מאפשרת לבני הזוג לתעל את האנרגיה שלהם למקום חדש, בריא ומועיל ובכך לנטרל את העוינות ולהירתם למטרה המשותפת.

גישת ה"פלוס האינסופי" מסיטה את תשומת הלב מהקונפליקט שמקטין את בני הזוג, למשהו גדול הרבה יותר בעבורו משתלם לוותר על משחקי האגו. אין התעלמות מבעיות אלא הרחבת הפרספקטיבה שמגמדת את אותן והופכת אותן לכרי פתרון. לאחר שהפנימו בני הזוג את התהליך יהיה עליהם להמשיך לנכש עשבים, לזבל ולדשן את גינת חייהם כדי לשמור על ההישגים ולהמשיך במלאכת ההתקרבות והצמיחה.

התקרבות האביב מסמלת צמיחה והתחדשות לא רק של הטבע אלא גם של האדם. כמו הפרי מהשנה שעברה עליו אנו מוותרים לטובת הפרי החדש בבחינת **"...וישן מפני חדש תוציאו"**, כך במהלך עונות חייו אנו נדרשים לוותר על הישג שאינו משרת אותנו עוד לטובת החדש, הטרי, הרלוונטי. כפי שאנו נדרשים לטפח את העצים שנטענו כדי שיתנו פרי, כך מחוייב האדם לנקות ללא הרף את חצר חייו כדי שיוכל להמשיך לצמוח ולמלא את ייעודו הרוחני בעולם.

האינסופי: שיטה זו רואה את המחסום כמנוף לשינוי והמשך צמיחה. השיטה מורכבת משלושה שלבים:

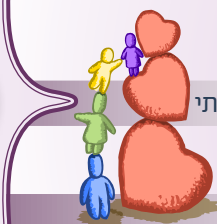
הקונפליקט - זיהוי הקונפליקט שנמצא בלב מערכת היחסים. בשלב זה על בני הזוג לפרט מהן הבעיות בחיי הנישואין ולסנן מתוך הדברים את העיקר כדי להגיע ללב העניין. פעמים רבות כאשר עובדים על נושא אחד מרכזי ופותרים אותו, נפתרים מאליהם גם היבטים נוספים ומשניים יותר של הבעיה. זיהוי הקונפליקט מאפשר לבני הזוג לראות את המציאות כמות שהיא ולהודות בקשיים, ויש בכך הקלה גדולה. אין עוד צורך להעמיד פנים שהכל כשורה, ומותר לדבר על מה שלא עובד. הניסיון מלמד שהצפת הבעיה על פני השטח מהווה תחילת הפיתרון, והיא מאפשרת לבני הזוג לקבל החלטה לגבי ההמשך.

ההבנות והפערים יסתלקו להם מעצמם אם לא ישימו אליהם לב. אבל ההיפך הוא הנכון. אם לא ישכילו בני הזוג לפתוח את סגור ליבם, ללבן את הדברים ולעשות תיאום ציפיות מחדש, הם עלולים למצוא את עצמם במצב בו הם חיים בערוצים מקבילים, מתחפרים כל אחד בטענותיו, מאשימים את בן הזוג בחוסר התחשבות בצרכיהם, ומאבדים את את האמון זה בזה. במערכת נטולת אמון עלולים בני הזוג לחוש שאם ישתפו את בן זוגם בעובר עליהם מתוך כנות וגילוי לב, עלול בן הזוג להשתמש במידע כנגדם והדבר יפגע בהם עוד יותר. כאשר אובד האמון מתחילים בני הזוג להסתגר, לפתח חשדנות וטינה האחד כלפי השני, עד לחסימה מוחלטת של תהליך הצמיחה של כל בני המשפחה. במצבים מסוג זה מומלצת גישה טיפולית המכונה "פלוס

מו האדם, גם מערכות יחסים זוגיות הן בבחינת עץ השדה. חוזה נחתם בין בני זוג במעמד נישואיהם וחוזה זה צריך לעמוד במבחן הזמן. התנאים משתנים, בני האדם משתנים, מצבים חיצוניים ופנימיים משתנים, ואם איננו מפנים זמן לניכוש עשבים, גיזום ענפים, זיבול ודישון, אנו עלולים למצוא את עצמנו במצב בו מערכת היחסים קמלה ונובלת, ממש כמו אילן שנזנח. המעבר מרווקות לחיי נישואין הוא משמעותי וחד ויש בו שינוי מהותי של כל סדרי החיים. מרגע בו נכנסו בני הזוג בברית הנישואין, לא מדובר עוד בשני בני אדם בודדים, איש איש ומערכת שיקוליו, העדפותיו וצרכיו, אלא במערכת זוגית בה יש לקחת בחשבון גם את צורכי הזולת. כאשר זוג נישא הוא מונע בדרך כלל מכוח התלהבות, התרגשות וציפייה לבאות. רגשות אלה כמוהם כמשקפיים דרכם רואים בני הזוג את המציאות ובמידה רבה מייפיים אותה, כחלק ממנגנון הרגעה הפנימי שנועד להקל על אימת השינוי הקיצוני שעומד להתרחש בחייו.

אבל בחלוף ההתרגשות הראשונית מוצאים את עצמם בני הזוג לא רק ללא משקפיים ורודים, אלא אף עם זוג משקפיים חדשים ואפורים משהו, דרכם נראית המציאות הרבה פחות מלהיבה. מתברר כי בן אובת הזוג להם נישאו אינם האדם לו ייחלו וכי קיימות אי-הבנות, פערים, מאבקי כוח ושליטה ומערכת ציפיות שעוברת טלטלה גדולה. הבעיה הגדולה מכולן היא שבני הזוג נוטים להדחיק ולהתכחש לאותה טלטלה מתוך תקווה שאי

טיפול משפחתי זוגי



לימודים עיוניים, פראקטיקה ועבודה מעשית

תכנים הבנויים בהתאם לתכני הלימוד הנדרשים על ידי האגודה לטיפול משפחתי

צוות מקצועי ומיומן

אפשרות השלמה לתואר אקדמי על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות

לפרטים והרשמה: 02-6321609

נטיעות ופירות

רונית מילר B.A, פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה טל. 050-4165244

התנהלות מגוון יותר. לדוגמה אם התפיסה הבסיסית הייתה 'עלי להיאבק על עמדותי', או 'אם אכנע יחשבו שאני חלש' ולא יכבדו אותי, תפיסה חדשה יכולה להיות - 'אם אוותר מתוך רוחב לב ובחירה אישית זה כדאי, כי הפסד קטן שווה את החיסכון בכוחות נפש. אני עושה זאת מתוך בחירה, משמע אני שולט בהתנהגותי, משמע אני חזק ולכן אני יכול לוותר - ובודאי שזה מעורר את הערכת הזולת'. כשאדם מחליט לוותר כנטיעה חדשה לעומת תחושת ניצחון כתוצאה של מאבק מיותר הוא יחווה סיפוק גדול, וההבנות החדשות שצמחו יתפסו בהדרגה את מקומן של תחושות העבר.

הקושי לשנות תפיסות

התפתחות המודעות האישית נבנית בשלבים. ההבנה הראשונית לגבי תפיסה חדשה היא למעשה שכלית ועדיין לא מופנמת במערכת האישית ולכן קשה בהתחלה לממש אותה. אך כאשר חוזרים ומנסים ולא מוותרים, בהדרגה מתיישבת התפיסה גם על הלב והופכת להבנה מעמיקה.

בתהליך זה, כשהוא מאפשר זמן לנטיעה הצעירה להצמיח שורשים, מתרחש תהליך נוסף - הוויתור על עמדות קודמות מלווה בחששות והם משתחררים בהדרגה. כאשר מופנמת בנו ההבנה החדשה היא כבר טומנת בחובה כוח רצון, שמניע מאליו את השינוי המיוחל ומלווה בתחושת רווחה.

לסיכום, ניתן לומר כי היכולת לטעת תפיסות חדשות מפתחת יכולת להגמיש עמדות מבלי לוותר על הזהות העצמית שלנו. על ידי קבלה ופתיחות לתפיסות חדשות ההתנהלות בחיינו תהפוך להיות קלה יותר. עצם ההתקרבות לתפיסות הזולת תרחיב את עולם חווייתנו, תעשיר אותו ותפתח פתח לצמיחת הבנות מעמיקות יותר.

הכעסים שלו מעוררים אצלה תפיסה עצמית שהיא מאכזבת או לא מספיק מוצלחת? האם תחושה מתוסכלת שהוא אינו



מבין אותה ותאשים אותו בכך שאינו מתחשב ומתחלק איתה בנטל הכית? במידה והוא מתנגד ליציאתה מהבית, האם תוותר מתוך חשיבה מוטעית שאם תעמוד על שלה היא תדחה על ידו? אם נשאל את עצמנו מה המחשבה שמניעה את תגובתנו ונעלה אותה לסף ההכרה, נוכל לבחון מחדש האם היא רצויה או שניתן לטעת במקומה תפיסה חדשה שמתאימה לנסיבות, מבלי לחוש מאוימים מתפיסות המנוגדות לדעותינו.

לטעת תפיסות, לקצור הבנות

הברור העצמי של מה עיקר ומה טפל יעזור לנו לצאת ממעגל חשיבתי נעול לכיוון של הידברות, ולהיפתח לראייה מחודשת שתאפשר מקום לתפיסות של הזולת, ואפילו לבחון אפשרות לאמץ אותן. הידברות בונה תאפשר לנו גם לטעת בקרבם של בני הזוג שלנו וילדינו תפיסות שונות מאלה שהורגלו, וכך ועולמנו הפנימי יועשר. היכולת לגשר בין התפיסה האישית שלנו לבין תפיסות הזולת תאפשר נטיעה של תפיסות חדשות שבתהליך הפנמה הדרגתי יהפכו להבנות פנימיות שיפרצו מרחב

איך אנו פועלים בתוך זרימת החיים? אילו תפיסות מכוונות את מעשינו, והאם התוצאות מספקות את רצוננו? בדק בית יעזור לנו לטעת את הבחירות שיצמיחו את גן חיינו.

כלנו מונעים על ידי אין ספור תפיסות שאספנו במהלך חיינו. חלק מהתפיסות הן תוצאה של מה שראינו בבית הורינו - צורת החינוך בה חונכנו ודפוסי התנהגות והנהגות אותם חוינו. מגיל מוקדם מאוד ינקנו התייחסות למה הוא טוב ומה רע, מותר ואסור, נכון ולא נכון. ישנו גם הפן האישי שגרם לנו כילדים לתרגם בטעות התרחשויות בחיינו שהפכו לתפיסות שגויות, לדוגמה החובה לוותר כי אם לא אז נידחה, או הצורך לצעוק כי אם לא אז לא יתחשבו בנו וכיוצא בזה. בבגרותנו אנו בוחנים את תפיסותינו ורצונותינו, מעבדים ומגדירים אותם מחדש לאבני יסוד שיובילו להגשמת מטרותינו בחיים. הצורך לפעול מתוך חשיבה עצמאית הינו טבעי ובריא ומוביל לבניה עצמית של הערכים והעמדות שלנו במצבים המשתנים בחיינו.

גלות את הסמוי מהעין

לעיתים התפיסות השגויות סמויות מעינינו אך מלוות אותנו לאורך שנים מבלי שנהיה מודעים לנזקים שהם גורמים. כאשר נתחיל להבחין היכן התפיסות שלנו משבשות מערכות של תקשורת בין אישית שמשפיעה גם על מערכות היחסים בתוך משפחתנו, נוכל להוביל לשינוי.

הקושי לזהות את אותן תפיסות נובע מכך שדעותינו המוגדרות נותנות לנו תחושת אשליה של בטחון ויציבות ולכן אנו נאחזים בהם בעקשנות ולא ערים לכך שאנו מכלים לשווא כוחות במאבקים מיותרים. לדוגמה: מצב בו בת הזוג חייבת לעזור בפרנסת הבית או חשה צורך להתפתח ולעסוק במקצוע שיאפשר לה למצות את פוטנציאל שבה ואת יכולותיה.

שנינו ביחד וכל אחד

על השפעת המובחנות של כל אחד מבני הזוג על איכות הקשר הזוגי

יונית קדם B.A יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית 052-6877078

"על כן יעזוב איש את אביו ואת אימו ודבק באשתו והיו לבשר אחד". מבואר שהבעל והאישה במהותם ופנימיותם הם נשמה אחת שבעולם העליון הייתה מציאות אחת, ואילו בעולמנו התחלקה לשני גופים שונים - איש ואישה. החיבור דרך ברית הנישואין מחבר שוב את שני הפלגים לנשמה אחת כפי שהייתה בעולמות עליונים. יחד עם זאת החיבור הנשגב הזה אינו סותר את העובדה שלכל אחד מבני הזוג יש את השליחות הייחודית שלו בעולם שלא דווקא שייך בגלוי לבן הזוג. על הנפרדות המתחייבת מכוח האחדות - במאמר הבא.

יהיה זקוק לקרבת יתר. יוצא מכך שנוצר טשטוש בין גבולות ה"עצמי" לבין גבולות הזולת ולכן נוצרת חוויה של אובדן ה"עצמי", כלומר הערכה עצמית נמוכה, רגישות יתר וחיפוש מתמשך אחר כבוד והערכה מאחרים.

מידת המובחנות האישית היא, אם כן, הגורם המשפיע ביותר על התנהגות היחיד ביחסים בין אישיים וללא ספק היא משפיעה רבות על תפקוד בני הזוג ועל ההסתגלות לנישואין. זוגות בעלי מובחנות נמוכה מאופיינים על ידי חרדת עזיבה ותלות. תחושות אלו אינן תחושות קלות להתמודדות, ולכן כדרך להתגבר על כך תיווצר ביניהם מערכת יחסים עם גבולות אישיים מטושטשים, וזאת על מנת להגביר כביכול את תחושת הביטחון ולהפחית את הפחד מלהיות לבד.

טשטוש הגבולות אמנם מקל על תחושת חרדת העזיבה מצד אחד, אך מצד שני בני הזוג נוטים לראות את בן זוגם כמקור היחיד לביטחון וסיפוק, וכל מצב של אי הסכמה או חילוקי דעות נתפס כמאיים על מערכת הנישואין כולה. דרך אחרת להתמודד כביכול עם החרדה היא הניתוק (cut off). כאשר צץ קונפליקט, בן הזוג בוחר להתנתק לתקופת מה בכדי לא להתמודד איתו. מצב זה מותיר אירועים בלתי

האינטלקט על הרגש, גמישים יותר ומתמודדים טוב יותר כמצבי לחץ. אדם בעל מובחנות גבוהה מחובר יותר ל"עצמי" שלו, יש לו יכולת לפתח "עצמי מוצק", הוא לא תלוי באחר, משלב בתוך ה"עצמי" אמונות, דעות ועקרונות חיים תוך שיקול דעת, בחירה ושמירה על עקבות פנימית. אדם בעל מובחנות גבוהה מאמין בעצמו ואוהב את עצמו.

מובחנות נמוכה משמעה יכולת פחותה של האדם להפריד את עצמו מאחרים. אצל אנשים בעלי מובחנות נמוכה הרגש עולה על האינטלקט לכן הם יהיו בדרך כלל פחות גמישים, תלויים רגשית בסובבים אותם ונגררים בקלות לתפקוד לקוי. במצב זה קיימת הנטייה לפתח "עצמי מדומה": אדם בעל מובחנות נמוכה פחות מאמין ומעריך את עצמו ולכן ה"עצמי" שלו מוגדר יותר כהתאם למשוב שהוא מקבל מהסביבה ותלוי במערכת יחסיו עם הזולת. מכיוון שה"עצמי" אינו מוצק ומגובש דיו, קיימת נטייה להשלים כביכול את זהות ה"עצמי" דרך האחר בתקווה שזה מה שיביא הערכה ואמון. אדם בעל מובחנות נמוכה יתקשה לחשוב, להרגיש ולהתנהג עבור עצמו, אלא יהיה עסוק בלמלא ציפיות של האחר על מנת לקבל חיזוקים ולכן אדם זה

ביטול העצמאות והעצמיות. זאת בניגוד מוחלט למתן ביטוי של המהות הייחודית של כל אחד מהם, מה שיכול להביא לתוצאות שאינן חיוביות. במערכת הנישואין, כמו בחיים בכלל, לעולם קיים הקונפליקט (במודע או שלא במודע) בין הצורך להיות עצמאי ונפרד ובין הצורך להשתייך. האיזון בין שני צרכים מנוגדים אלו תלוי במידה רבה במידת המובחנות של כל אחד מהשניים.

ה מ י ל ה " מ ו ב ח נ ו ת " (דיפרנציאציה) היא מושג אותה טבע בואן - פסיכיאטר אמריקאי משנות ה 90 בהתפתחות האישיות. מושג זה מבטא את יכולתו או אי יכולתו של האדם להיות ייחודי ועצמאי תוך קירבה עמוקה לאחר. מובחנות מתחלקת לשני קטבים כאשר בין שני קטבים אלו קיימים אין סוף של מיזוגים. בקצה האחד נמצאת מובחנות גבוהה ובקצה השני - מובחנות נמוכה.

מובחנות גבוהה הינה היכולת של האדם להפריד את עצמו מאנשים אחרים. מובחנות משמעה כוחות נפשיים של האדם להכיל את התגובות של עצמו ותגובות של אחרים אליו, יכולת הכוללת את האפשרות לקחת את מלוא האחריות לרגשות של עצמו ולגורל של עצמו. אנשים בעלי מובחנות גבוהה משליטים את

ל כל אחד מאיתנו אופי ומהות הייחודיים לנו ושונים בדרך כלל מזולתנו. למרות התחומים המשותפים לבני זוג הבאים בברית הנישואין, השוני קיים מעצם היותו בני אדם ומעצם ההבדלים הטבעיים בשוני שבין המינים. אך דווקא כאשר כל אחד מבני הזוג שומר על תכונותיו וטיבעו הייחודיים, יכולים הם להתמזג זה עם זה ולהגיע לאיזון ושלוש אמיתי. נאמר במקורות שעירוב מין בשאינו במינו גורם להיפך השלום כדוגמת איסור כלאיים. העירוב יכול להיות חיובי רק כאשר כל אחד מהמרכיבים שומר על תכונותיו שכן אם נוצרת ישות חדשה וכל אחד מהמרכיבים מאבד מתכונותיו הייחודיות הרי שהתוצאה איננה חיובית. שעטנז, למשל, מותר במצווה מהסיבה הפשוטה, שלמרות הערוב לא נוצרת ישות חדשה, אלא הצמר והפשתן, כל אחד מהם כנפרד שומר על תכונותיו כך שניתן להפריד בין החוטים ולהחזיר המצב לקדמותו.

לא פעם נכנסים בני זוג לנישואין מתוך תפיסה שהם אחד: צריכים לעשות ביחד הכל, כל אחד חייב להיות באופן טוטאלי בשביל השני, וכל אחד אחראי על השני. בתפיסה זו בני הזוג מתקשים לאפשר זה לזו להיות מה שהם, הם חסרי סבלנות לשוני אצל האחר ומורגש לחץ כבד לאחידות תוך



איגוד י.נ.ר.

חדרי הטיפול של י.נ.ר.

אפשרות לתיאום מפגשים טיפוליים לזוגות, משפחות ובודדים בחדרי הטיפול של י.נ.ר. ♦ הטיפוליים ניתנים על ידי מומחים ומתמחים בתעריפים מוזלים ♦ שירות מקצועי ודיסקרטי. הקליניקות בירושלים-רח' בית הדפוס 30 מרכז ספיר | בגבעת שמואל-רח' בן גוריון 20.

סדנאות ההעשרה של מומחי י.נ.ר.

סדנאות מגוונות ומעשירות בתחומי הורות, נישואין והעצמה אישית על ידי מומחי י.נ.ר.: העשרת הנישואין ♦ כלים וטכניקות להתמודדות עם קשיים ♦ הורות למתבגרים ועוד.

קוראים י.נ.ר.

כלים שלווים כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

♦ מאמרים תורניים, מקצועיים וכתבות בתחומי הבית היהודי.

ניתן לקבל עלון לדוגמא ללא תשלום.

02-6321605

מוקד י.נ.ר.

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי



- ♦ ייעוץ הלכתי לשלום בית
- ♦ טיפול משפחתי
- ♦ ייעוץ חינוכי
- ♦ ייעוץ הלכתי שע"י בית ההוראה "חוקת המשפט"

♦ מרכז לתהליכי גישור כללי ומשפחתי

♦ סיוע הלכתי בענייני בתי דין רבניים בישראל.

מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל | אפשרות לקבל מתמחים ללא תשלום.

הפעילות מתקיימת בפיקוח בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

1-700-5000-65



פתורים מכיוון שהניתוק נובע מחוסר יכולת להתמודד עם קונפליקטים. שני דפוסי התנהגות אלו יכולים אמנם

לחוד

קשר פורה ולהכיל את בן זוגו עם השונות שבו. בן זוג בעל גיבוש עצמי מוצק מכין שחברות

אמיתית אין פרושה ערבוב בין רשויות אלא היכולת לתת מרחב האחד לשני מתוך כבוד לקיום הייחודי של בן הזוג כפי שהוא מכבד את קיומו הוא.

תפיסה זו נשענת על הערך העליון של "ואהבת לרעך כמוך": לפני אהבת הזולת האמיתית, חייבת להיות אהבת ה"כמוך" שהיא אהבה עצמית, התענגות על ה"עצמי" הייחודי שלנו. על פי תורת הסוד זהו ענינו של ט"ז בשבט "כי האדם עץ השדה" - מבין ארבעת ראשי השנה ביהדות (תשרי, אלול, ניסן, שבט) ראש השנה לאילנות הינו היחיד שמצוין באמצע החודש, מה שמורה על שלמות ט"ז בשבט מבטא, אם כן, התחלה של מציאות שלמה, התחלה של התענוג בגילוי המציאות השלמה שבאדם.

לסיכום: זוגיות מאוחדת ובריאה יכולה להתקיים עם בני זוג מגובשים בפנימיותם. ממקום של עצמיות ניתן ליצור תשתית של קשר חיובי. חשוב שכל אחד מבני הזוג יכיר בפוטנציאל הייחודי הטמון בו, ישקיע בהתפתחותו האישית, יפתח את ה"עצמי", את האמון האישי ומתוך כך תגבר היכולת להבין זה את זה לפעול מתוך תקשורת חיובית, ליצור דיאלוג פורה ומפרה שהרי ברית הנישואין הנה "קרקע" כלת נדלית המאפשרת צמיחה אישית וזוגית ללא הפסק. בזוגיות תמיד קיימים קונפליקטים ומשברים אך "כשנגמרות הבעיות נגמרים הנישואין" (פרופ' קלייר רבין). בני זוג המפתחים את העצמי שלהם בהחלט מסוגלים לא "ליפול" מהמשברים אלא לצמוח מהם ולראות בהם כ"מנוף" להתקדמות אישית וזוגית.

הבנה זו הינה הבנה עמוקה: כאשר בן הזוג לא מאמין בעצמו הוא לא יפתח את הפוטנציאל הייחודי לו. אדם כזה לעולם יהיה בעל ביקורת עצמית ומתוך כך ימתח ביקורת ויפגע בבן זוגו. לעומת זאת בן זוג שמכיר ביכולות שלו, מאמין ואוהב את ה"עצמי" שלו (תכונות חיוביות וחיוביות פחות כאחד) יוכל לשוחח ולהביע רצונות ועמדות מבלי לפגוע בבן זוגו. למרות כי רבים חושבים שכן זוג השומר על הייחודיות שלו יהיה פחות בקשר יציב ורגיש עם בן זוגו, מחקרים מקצועיים

לאהוב מן השורש

הרב מאיר לנקרי, יועץ נישואין ומשפחה 054-8419070

התינוקות שכבו זה לצד זה בעריסותיהם, ראשיהם הקטנים בצבצו מן השמיכות הרכות ומן הקיר חייכו תינוקות מתוקים מתמונות ממוסגרות. שעת הביקור הגיעה, כל יורש עזר או נסיכה נלקחו אחר כבוד מן התינוקייה לצורך הצגתם למשפחה ולמבקרים. תמונות צולמו, פרחים ושלל מתנות הועברו מיד ליד, תינוק חדש בא לעולם. שורשיו של אדם ניטעים בתקופת ינקותו המוקדמת. מה עשוי לגרום לאחד לשלוח את ענפיו אל על, לעטות שפעת עלים פורחת ולזקוף את צמרתו, ולשני- לעמוד כעץ בשלכת? מחקרים מראים כי תפקיד ההורים חשוב ומכריע בעיצוב אישיותו של הילד. החל מיום היוולדו, עוד בטרם יתפתחו חושיו לגמרי, יש לו אינסטינקטים חדים בהם חש ומרגיש את הוריו והם שישפיעו על עתידו.

שורשיו של אדם - גיל הינקות
תינוק קט הגיח לעולם זה עתה, יצור קטן וחסר אונים. הבורא צייד אותו במערכות הישרדות, כדי שיוכל לצלוח את ים החיים הסוער. עוד בהיותו תינוק זעור, הוא בוחן את העולם בעיניו ומגלה עניין בצעצועים ובדמויות שסביבו, כך הוא מפעיל את "מערכת החקירה והגילוי" שתעזור לו לפתח עצמאות וכלים להתמודדות ללא צורך בתלות בסובבים אותו. בעזרת מערכת זו אף ילמד בעתיד לזהות קודים חברתיים וחוקים התנהגותיים. לתינוק חושים חדים, וכשיחוש בסיטואציה המאיימת עליו, "יכבה" את מערכת החקירה והגילוי, או אז תפעל "מערכת הפחד והזהירות" והתינוק יחפוץ להיצמד לדמות

לתינוק מערכת קיום חלשה, הוא אינו יכול להזין את עצמו או לדאוג ליתר צרכיו, הישרדותו מתאפשרת הודות להיצמדות למערכת חזקה יותר - שהיא דמות ההיקשרות בניגוד לדעה הרווחת של פסיכולוגים אחרים בתקופתו של בולבי, שטענו כי

הצורך בעל החשיבות הרבה ביותר הינו הצורך בהאכלה, סבר הוא כי הצורך של התינוק לקרבה הינו בסיסי וחשוב יותר. במחקרו גילה בולבי כי תינוק יעדיף אם המתנהגת אליו ברכות ולא מספקת לו מזון, על פני אם שמגלה כלפיו יחס קשה ומאכילה אותו.

היקשרות - הדרמה הגדולה של הדברים הקטנים

ריח תרופות חריף וקירות בוהקים בלובנס קיבלו את פניהם בבואם לבית החולים. האב, שנשא את בתו בת השנתיים על ידיו, חיבק אותה בעוז ואמה הזילה דמעות. "עליה להתאשפז למספר ימים" הסבירה להם האחות "מצטערת, אינכם יכולים לשהות לצידה, אלו נהלי בית החולים". בני הזוג הביטו בה בצער והיא הוסיפה:

"אל דאגה, בתכם תקבל את הטיפול הטוב ביותר". מקרה זה שלמעשה היווה בהמשך מחקר, התרחש בשנות הארבעים בבית חולים בלונדון. פעוטה זו נותרה בבית החולים כשיבבותיה מלוות את הפרידה מההורים. לאחר כבי ממושך, כשמחאותיה לא נענו, שקעה בייאוש, כעבור כמה ימים עברה להרגשת ניתוק מהוריה.

בעקבות תוצאותיו של מקרה זה, כמו מקרים רבים נוספים, החליט בולבי כמנהל של מחלקת הילדים בבית החולים, להתיר להורים לשהות בבית החולים לצד ילדיהם. בעקבותיו צעדו שאר בתי החולים וכך השתנתה המדיניות מאותה התקופה.

לפי בולבי, הקשר של התינוק בגיל הרך עם אמו, ישפיע על



בסיס לקיומו הרגשי והחברתי בעתיד. יחד עם זאת, חשוב לדעת שהיקשרות בטוחה יכולה לבוא לידי ביטוי לכל אורך חייו של הילד, הרבה מעבר לתקופת ינקותו, ויש חשיבות רבה לטיפוח הקשר בין הורים לילדיהם בכל רגע נתון. על ידי כך שנהיה זמינים לצרכיהם הרגשיים של ילדינו נוכל להעניק להם תחושה שהם אהובים ורצויים. האזנה בעיתות מצוקה, נתינת שם לרגש של הילד וחלוקת הקשיים יחד יגרמו לו להרגיש שהוא חשוב ויעניקו לו מיומנויות שימשו אותו בכל חייו. כמו כן חשוב להרבות במילות חיבה והעצמה, להתמקד בהצלחות ובנקודות החיוביות שיגבירו את תחושת האהבה ויעלו את הדימוי העצמי, או אז יחוש הילד תחושת מסוגלות במימוש הפוטנציאל שלו. דרך נוספת ליצירת היקשרות בוטחת בחיי היום יום היא יצירת חוויות משפחתיות משותפות כגון טיולים, משחקים ולימוד בצוותא, ושאר פעילויות שיוסיפו לתחושת הקרבה ההורית והמשפחתית.

שתיל רך, מגיח אט אט מן האדמה, מי ייתן ויוכל לקבל, אור ומים, וקרני השמש יגיעו עדיו ויחממו את עליו ויתנו לו כוח לגדול ולצמוח.

מאוד לפרידה מהאם, אך גם מששבה אל החדר, הביעו כעס והתקרבות האם לא הפחיתה אצלם את רמת המצוקה. מרי גילתה כי במידה והאם אינה עקבית בקשר שלה עם התינוק, לעיתים נותנת מענה לצרכיו, אך בפעמים אחרות לא, יהיה זה "דפוס התקשרות אמביוולנטי" (anxious resistant ambivalent). כתוצאה מתחושה אמביוולנטית זו התינוק אינו יודע מה תהיה תגובתה ולכן יאותת ללא הרף ע"י בכי מתמשך. גם כאשר תיגש אליו ותנסה לתת לו מענה, הוא לא יירגע משום שלא יחוש תחושת בטחון במחיצתה. בשעת פרידה מאמו, ימאן להיפרד, אך לא יהיה זה מאהבתו אליה, אלא מתחושת דו הערכיות שהוא חש בקשר איתה.

מחקר זה, הידוע כאחר מהמחקרים החשובים והמשפיעים ביותר בתחום יחסי אם וילד, מוכיח עד כמה חשוב שתהיה לתינוק "דמות היקשרות בוטחת", שכן דפוס היקשרות ילווה את הילד לאורך כל חייו ויחזור על עצמו כאשר הילד יפתח את קשריו החברתיים בגן, בכיתה, בישיבה ובבואו להינשא. אנו למדים מכך על חשיבות ימיו הראשונים של התינוק כמשפיעים ומהווים

שלושת סוגי ההיקשרות: בטוחה, חרדתית ואמביוולנטית נצפו מהלך הניסוי הבא שנערך עם מספר רב של תינוקות: אם ותינוקה הוכנסו לחדר לבדם, הם שיחקו יחדיו במשחקים שונים ואז הופיע בחדר אדם שאינו מוכר לתינוק. האם נשארה בחדר מעט זמן ולאחר מכן יצאה כשהיא משאירה בחדר את התינוק עם האדם הזה. כעבור שלוש דקות שבה האם אל החדר. חדר ניסוי זה היה מיקרו קוסמוס של הדרך בה יתמודד התינוק במהלך חייו עם האתגרים, מצבי הסכנה, והקשרים החברתיים בהם יתקל.

היו תינוקות שהגיבו בעת עזיבת האם את החדר בכי מתמשך שהעיד על מצב מצוקה ורצון לחבור אל דמות היקשרות, ומששבה אמם הגיבו בתנועות קידום פנים, קפיצות, הושטת ידיים וחיוך. אלו תינוקות שהוגדרו בעל "דפוס התקשרות בטוח" (secure). הם סומכים על אמם שתדאג לכל צרכיהם ותטפל בהם כראוי, הם מרגישים תחושת בטחון, חשים כי יש תיקוף ומשמעות מעשית לרגשותיהם ובשעת מצוקה ירגישו בטוחים כי יקבלו מענה נכון. אלו ילדים לאמהות בעלות נגישות לילד, ערנות ותגובה תואמת.

היו תינוקות שנפרדו בקלות מהאם והתחברו בקלות אל הזר. זאת מפני שלא ראו באם דמות היקשרות בוטחת. כשחזרה האם אל החדר, נמנעו ממגע וקשר עמה. מבחינה רגשית בעיני התינוק האם והזר שווים. מצב זה מתרחש כאשר האם אינה מגלה ערנות, או לחילופין מתעלמת מאיכותו של התינוק ואינה מגיבה למצוקותיו, לכן התינוק לא יסמוך על נגישות טיפולה כי אינו רואה בה דמות שמשרה בסיס בטחון, וגם כשיחוש סכנה יאותת ברמה מינימאלית מתוך תקווה שאולי בכל זאת תיתן מענה למצוקותיו זהו "דפוס היקשרות חרד נמנע" (anxious avoidant).

היו תינוקות שהגיבו בצורה קשה

התפתחותו והתנהגותו בעתיד. ב"דייט" הראשון של התינוק עם האם נרקמים תהליכים רבי משמעות שביכולתם לנבא על עתידו ההתנהגותי של העולל. תיאוריה זו התבססה, בין היתר, במהלך התנדבותו בפנימייה לילדים בעלי הפרעות התנהגות אצל קשות, הוא גילה כי ישנו קשר ברור בין התנהגותם של הילדים לחוויות הילדות שעברו עליהם שכן קשיי ההתנהגות אצל הנערים נבעו מקשיי פרידה או אובדן מדמות היקשרות שחוו בגיל הילדות. נמצא אם כן, כי הקשר של התינוק עם אמו מהווה בסיס בטחון רגשי ועיקרי להתפתחותו בחיים.

הרגישות האימהית

מרגע לידתו, מחפש התינוק קרבה פיזית לאם. בזמן בו מניקה האם את תינוקה, נוצר הורמון ה"אוקסיטוצין" שמשמש כמוליך עצבי ולפי מחקרים עדכניים, משפיע על יצירת האמון ומגביר את יצירת הקשר בין האם לתינוק. משיגדל מעט, יתור אחר קרבה פיזית לאמו, ייצמד אליה ויעקוב אחריה. בגיל הרך, תתגבר הקרבה הפסיכולוגית והילד יזדקק להקשבה ומילות חיבה.

מרי אינסוורת', פסיכולוגית התפתחותית, שהצטרפה ליחידת המחקר של בולבי (1950) גלתה כי כדי לתת מענה מקסימאלי לצרכיו של התינוק, על האם להיות נגישה אליו מבחינה פיזית, לגלות ערנות לאיכותו, לדעת לפרש אותם ולהגיב אליהם בהתאם. היקשרות זו, בין האם לתינוקה מתחילה מדיאלוג של החלפת מבטים. התינוק נועץ באמו עיניים קטנות והיא מסיטה את מבטה אליו, לאחר מכן הוא מביע את קרבתו אליה בהבעות פניו. לאחר שבחנה במחקר אמפירי את התיאוריה של בולבי מצאה מרי אנסוורת' כי תינוקות יפתחו שלושה דפוסי התנהגות כתוצאה מפעילות יחסי הגומלין בינם לבין אמותיהם. דפוסי התנהגות אלה ילוו את התינוק במהלך כל חייו ויבואו לידי ביטוי ביכולת שלו ליצור קשרים חברתיים.

בואו ללמוד ולהבין את נבכי המוח האנושי, להגשים חלומות ולהשיג מטרות

NLP - ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך

קורס העשרה ייחודי מאתגר ומרתק המיועד לכל המעוניינים להבין ולשנות דרכי התנהגות וחשיבה ולסגל לעצמם כלי טיפולי זה. הקורס מעניק הסמכה בינלאומית ל- NLP practitioner

משך הקורס: 120 שעות לימוד
הלימודים מיועדים לגברים / נשים

מחזורי לימוד חדשים!

לפרטים והרשמה:
02-6321602

לדעת לבקש

בקשה חכמה ככלי להעמקת הזוגיות

הרב אלימלך למדן, מחבר ספר "תורפיה", יועץ ומרצה 0547-955538, 03-6181916



מדוע הוא לא קונה לי מתנות מפעם לפעם? היא מדברת בטלפון בזמן הארוחה? מתי הוא יקלוט שאני כורעת מתחת עול הבית והילדים? האם היא אי פעם תקבל אותי בחיוך ובמילת "שלום" בבואי הביתה לאחר יום עמוס?

שאלות אלה והרבה כמותן מהדהדות בקרב בני הזוג במשך שנים, אך, למרבה הפלא, עד כמה שהן נשמעות מוכרות, הן לא ממש הושמעו אי פעם בצורה ברורה. ההנחה הגורפת היא שהצד השני מבין את הצורך שלנו מבלי להכביר במילים. על רקע הנחה זו יש ציפיות ובעקבותיהן: אכזבות. למה קשה לנו כל כך להביע את צרכינו ומדוע אנו מתעקשים לייחס לבני זוגנו כוחות ניבוי על טבעיים?

הבקשות באופן שהצד השני אכן ישמע וישתדל למלאן. נשמע מופרך ורחוק מהמציאות? - מסתבר שלא. ראשית עלינו להבדיל בין שני סוגי בקשות: "בקשה קטנה" בשגרה היומיומית, ו-"בקשה גדולה" המיועדת לשדרג את הקשר הזוגי ותפקודו בבית. דוגמה לבקשה קטנה היא: "אפשר לקבל כוס תה?" "אני צריכה עזרה עם הילדים כעת."

בקשות אלה הן צרכי החיים היומיומיים. כל מה שרצוי לזכור זה להוסיף שתי מילים: "בבקשה" בזמן הבקשה, ו"תודה" לאחר מילויה. כשמתרגלים לומר את המילים האלה, אמירתן הופכת לנו לטבע שני. אין להימנע משתי מילות קסם אלה בגלל חשבונות מהסוג של: "כבר אמרתי תודה אלף פעם. זה נראה לי מיותר להמשיך ולומר את המילים כמו תוכי." "לא מגיע לו 'תודה' לאחר מה שאמר לי הבוקר..."

"לי היא לא אומרת בבקשה ותודה, אז למה שאני אגיד לה??" דרושה הבנה ורצון לעבודת מידות הדדית ומשותפת על מנת להמשיך ולהביע תודה גם כשעולות מחשבות המתנגדות לכך. בכוח התמדה ובסייעתא דשמיא רוכשים את ההרגל המסוגל לשנות לטובה את נושא הבקשה הקטנה, ובכך לשפר מאד את האווירה בבית. "בקשה גדולה" היא בקשה

המיועדת לשנות את איכות החיים בבית. הבקשה מתייחסת למציאות רצויה שעדיין לא קיימת אך יש סיכוי שעם מאמץ מסוים ניתן להשיגה. היא מנוסחת בלשון "הייתי שמח / שמחה אם...". דוגמאות לבקשות כאלה הן: "הייתי שמח אם תתני לי עשרים דקות לעצמי כאשר אני מגיע הביתה." "הייתי שמחה אם כל ערב תשכיב את הילדים בזמן שאני מנקה את הבית."

"הייתי שמח אם תדברי אתי ולא עם הטלפון בזמן שאנחנו אוכלים ביחד." "הייתי שמחה אם תגיד דבר תורה בסעודת שבת." יש לנסח את הבקשה בצורה ברורה וחיובית. כלומר אין לבקש, לדוגמה, להתייחס ביותר כבוד, כי זו בקשה כוללת מדי ולא ברורה. כי מה שכבוד לאחד אינו בהכרח כבוד בעיני השני. וכן אין זה חכם לבקש, לדוגמה, להימנע מביקורת, כי זו בקשה המתייחסת לתופעה שלילית המבליטה את החסר ולא מציעה תיקון חיובי. חשוב לזכור שעדיף הישג קטן המתקבל מבקשה צנועה ולא הפסד גדול מבקשה מהפכנית וכלשון חז"ל: "תפסת מועט, תפסת."

על הבקשה להיאמר רק פעם אחת בשבוע. אם לא הייתה היענות בכלל יש להשמיע אותה שוב בתחילת השבוע השני. וכן הלאה. חשוב להמשיך ולתפקד באופן חיובי על מנת שהבקשה

תבצע, ולא להפוך אותה לנשק וכלי נקימה. אם למרות הכול עבר חודש והבקשה לא נתמלאה, כדאי לשוחח על כך ולראות מדוע ואיך אפשר לסייע לכן הזוג למלאה. תמיד אפשר גם לעבור לבקשה אחרת בחודש הבא ולחזור לבקשה שלא התמלאה בהמשך.

אם הבקשה אכן נענתה, יש לתגמל את הביצוע מיידית על ידי מחמאה או מעשה משמח אחר. הבקשה מתייחסת לחודש בלבד ולא יותר. התקווה היא שבתקופה זו תיהפך ההתנהגות החדשה לחלק מהשגרה ולאחר סיום החודש אפשר להתחיל מחדש עם בקשה אחרת. בימים שאין הבקשה מתמלאת רצוי לא לומר מילה. בסיום כל שבוע מסכמים בהכרת הטוב והערכה את השבוע שהיה וכפרט את המאמצים שהושקעו באותם ימים שבהם התמלאה הבקשה. הבקשה החכמה יעילה, ראשית מאחר והיא גורמת לבני הזוג לדבר על צרכיהם בצורה כנה, חופשית ופתוחה. היא מאפשרת לבני הזוג להביא את רצונותיהם וציפיותיהם אחד מהשני מבלי להיאחז באשליה המדומה כי כל אחד אמור לדעת מהם רצונות הזולת.

בנוסף לכך, עלינו לזכור כי למעשה ה' נותן לנו את כל צרכינו כל הזמן - פותח את ידך ומשביע לכל חי רצון. אם אנו מרגישים חסרים יש כאן סוג של טעות במחשבה, אך חוסר זה הוא מאוד אנושי. אין זה קל להיות עשיר השמח בחלקו, ובכל זאת כדאי לזכור שזה נחמד יותר לעשות חסד זה עם זה משום "עולם חסד יבנה" ולא משום שאנחנו לא יכולים לחיות בלי העזרה מהשני. הבה נתאמץ לשים לב למניע של הבקשה: אנחנו מבקשים בקשה מהשני לא כקבצנים, חסרי אונים, דלים ומסכנים, וכמי שלא יכולים להסתדר עם מה שיש. ההיפך הוא הנכון: אנו באים מתוך מלאות ושמחת חיים של אמונה בה' ובחיים שנותן לנו. במקום נפלא זה אנו פונים אחד לשני כחברים המזכים זה את זה באפשרות לעשות חסד. או אז שוכנת השכינה כאשר "איש את רעהו יעזרו, ולאחיו יאמר חזק."



חדש במרכז י.נ.ר.:
לימודי ניהול ויישוב סכסוכים

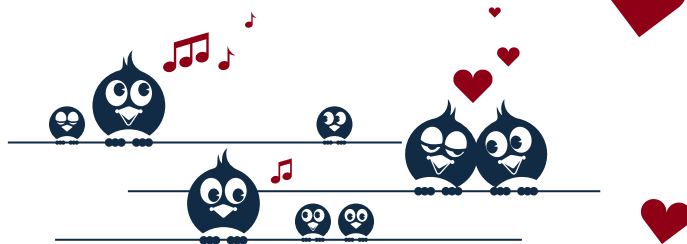


תכנית לימודים אקדמית הכוללת ידע מקצועי וכלים מעשיים בתחומי הגישור, פישור, בוררות ויישוב סכסוכים:

- ◆ גישור כללי ומשפחתי
- ◆ אסטרטגיות ליישוב סכסוכים
- ◆ גישור בקהילה
- ◆ גישור פנים ארגוני
- ◆ משא ומתן
- ◆ היבטים פסיכולוגים ביישוב סכסוכים ועוד.

☞ התכנית כוללת התנסות מעשית מודרכת בעבודה על תיקי גישור המתקבלים בכתי המשפט. ☞ *לכוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות. ☞ *תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים: 02-6321609
www.ynr.org.il



תקשורת מקרבת

חגית אמאייב, יועצת נישואין ומשפחה 050-8718767
 www.b-two.co.il

אחת המשימות הקשות ביותר הניצבות בפני האדם היא ללמוד ולהצליח להציג ולבטא את דבריו באופן, בזמן ובמקום הנכון. לכן לא מפתיע לגלות שבחיי הנישואין, האתגר המשמעותי העומד בפני בני הזוג הוא קיום תקשורת בצורה נכונה שתביא לצמיחת חיי הנישואין. תקשורת פתוחה ונכונה היא בדרך כלל הבסיס ליצירת הקשר עוד בהתהוותו, טרם הנישואין, והיא שתביא לשימור הקשר והעצמתו לאורך החיים. אחת מהדרכים הכי חשובות להגיע לתקשורת חיובית במשפחה המהווה בסיס לכניין הבית היא תחושת הקרבה בין בני הזוג, אשר עלולה להישחק, להיזנח ואף להעלם במרוץ החיים, בהיעדר השקעה הדדית של השניים.

קירבה בין בני זוג מתחילה כבר משלב יצירת הקשר, בעוד ששפת הגוף ממחישה יותר מכל את ניצני הקשר המתהווה: עיניים בורקות, פנים קורנות ותחושה של שמחה מעידים על כך שלבני הזוג המיועדים יש מכה משותפת המעיד על קיומו של גרעין פוטנציאלי לצמיחת תא משפחתי חדש ורענן. חשוב לציין כי גם קשר זוגי שהחל באופן מינורי יותר הוא בעל פוטנציאל לצמיחה. רבים טועים לחשוב שאם לא חשו תחושות התעלות וחיבור יוצאי דופן בתחילת הקשר, הדבר מעיד על אפשרות של בחירה לא נכונה או קשר מוחמץ נטול פוטנציאל. אך אין זה כך משום שכל קשר, ללא יוצא מן הכלל, ולא משנה כיצד החל, יוכל להגיע לתפארתו על ידי הכוונה והשקעה הדדית של שני בני הזוג.

נסיים בתרגיל:

כאשר הדבר אפשרי, שבו יחדיו ללא כל הפרעה חיצונית (ילדים, מדיה, חברים וכו'...), דוממו לחלוטין את המכשיר הנייד ודברו על הקרבה ביניכם מבלי להסתיר את תחושותיכם, שאיפותיכם ורצונותיכם להתקדמות ולמינוף הקשר והחיבור הרגשי.

תרגילים נוספים ניתן למצוא בקלפי הטיפול "בשניים" של חגית אמאייב. ניתן להשיג בספריית י.נ.ר.

אזור 02 - ירושלים

אברהם מאיר

מנחה נישואין ומשפחה, שושנה 14, ירושלים
050-5408966 02-6528801
ameirisrael@gmail.com

אברהם רוטי

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מגשרת, מנחת קבוצות ת.ד. 5 בית אל ד.ב. מזרח בנימין 90631, ירושלים
052-8630065
ruthy@global-report.com

אובולנדר משה יוסף, M.A.

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות, בורר דובר שלום 13 קריית בעלז, ירושלים
052-7611166 02-5371903
habait.vehanefesh@gmail.com

אופק אלה

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת הורים, נחל נחשוך 5/11, בית שמש
054-6455841 02-9926466
ellaofek4@gmail.com

אטיאס פנינה

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות יימן 8/7 נוה יעקב, ירושלים
054-8015977 052-7155029

אסתרזון תרצה, B.A.

מנחת נישואין ומשפחה, המון 6 רוממה, ירושלים
052-7684921 02-5379903
tirtzae@bezeqint.net

ארכיטט יעקב

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחת חתנים, מגשר, מנחה קבוצות, בורר שערי תורה 17, בית וגן, ירושלים
050-4128421 02-6414665

אשר רוני, B.Ed.

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה יועץ חינוכי, מנחה קבוצות ד.ג. הר חברון, בית חגי
050-5974300 02-9961912

הרב בהר דוד

מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות שערי תורה 18 בית וגן, ירושלים
054-8420177 02-6426896

ביטלר יהודית, M.A.

יועצת חינוכית, ייעוץ נרטיבי קולונימוס 3 רמת שלמה, ירושלים
054-8406366 02-5860395
yuditb@012.net.il

בלומברג אסתר, M.A.

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות עוזיה 18, ירושלים
050-5657218 02-5662277
bar-mutav@013net.net

הרב בלך שלמה יהודה

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחת חתנים, מנחה קבוצות המגיד ממעזריטש 45/22, ביתר עילית
052-7625117 02-5800511
5386082@gmail.com

בן נתן נעמי, B.Ed.

פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות גבעת שאול 17 כניסה ד', ירושלים
052-7456815 02-6513778
nbennatan@gmail.com

בנבנשתי משה

מנחה נישואין ומשפחה, נחליאל 101/1 ד.ב. מודיעין, נחליאל
054-5244608 08-9240857
hadasabn@gmail.com

בניטה ציון, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחת חתנים, מנחה קבוצות האלה 5, מעלה אדומים
052-8349055 02-5901148
r94@zahav.net.il

בסרמן צור, Ph.D.

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות רח' חלקת יואב 12/2, ביתר עילית
054-5300904 02-5725221
zurbo@jct.ac.il

גוטפריד אסתר

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות מנחת יצחק 16/17, ירושלים
052-7128833 02-6235210
5389786@gmail.com

גולדשטיין יוכבד ציפורה

פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות מיצד 13 אספר ד.ב. גוש עציון
052-7673260 02-9931681

גולדשטיין יוסף

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות ת.ד. 41126, ירושלים, ירושלים
054-8445551
yosef.goldshtein@gmail.com

הרב גולדשמיד יצחק, M.A.

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחת חתנים מנחה קבוצות בית וגן 115, ירושלים
052-7630830 02-6419347
goldc@neto.net.il

גלבוע רוטי

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות קרית ארבע 306/28, קרית ארבע
057-7251410 02-9963195
ruthgil10@gmail.com

גלטר אמיר, B.ed.

מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות הרקפת 15, עלי
052-8209368 02-9409852
glater@neto.net.il

הרב גליקסברג אפרים

טוען רבני, מגשר, בורר שלום סיוון 8, ירושלים
057-3120780 02-5710780
ephraimg1@014.net.il

גרינוולד יהודית

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מדריכת כלות רובין 8 רמות ד, ירושלים
052-7634775 02-5860317

דומנוביץ משה

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, הרב זווין 71/2 נוה יעקב, ירושלים
050-6208298 02-5853535
moshedom@gmail.com

דור-און (סובל) צילה, B.ed.

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, יועצת חינוכית, מנחת הורים, מגשרת, מגשר משפחתי ת.ד. 61077, ירושלים
057-7241979 02-6258349
tsilador@gmail.com

דייטש אליעזר

מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות דרכי איש 31/4, ביתר עילית
052-7136639 02-5725781
7136639@gmail.com

הורביץ שרה מלכה, הרבנית

מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות מעגלי הרים לוי 47 (סנהדריה מורחבת 135/8 א), ירושלים
054-6818714 02-5818714

הירש שי

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחת חתנים, מנחה קבוצות ת.ד. 3118/1 ישוב נריה, ד.ב. מודיעין, טלמון
052-8836373 02-9934090
shayhrs@gmail.com

הכהן שמואל, M.S.

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, יועץ חינוכי, מגשר משפחתי ד.ב. מודיעין, נחליאל
054-7650532
schmueltsheshepard@hotmail.com

וולך אלעזר

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות ברכת אברהם 24/6 רמת שלמה, ירושלים
054-8418686 02-5871329
etwallach@gmail.com

ורס מזל, B.A.

פסיכותרפיסטית, מנחת הורים, מגשרת, עובדת סוציאלית, אימון אישי ומשפחתי דרך הנוף 195/1 ת.ד. 75 בית חורון
052-2275365 02-5367167
mazalv@neto.net.il

ושדי איילה, B.A.

פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מגשרת, מנחת קבוצות מגיני הגוש 110, אלון שבות
050-6845856 02-9932353

זליגר יהודה, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות נווה דניאל- גוש עציון, גוש עציון
050-6831396 02-9932751
yeuda_z@bezeqint.net

חדד טאוב קרן, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות, אימון אישי ומשפחתי האלון 220, הר אדר
050-5640770 02-5340239
kerenor@gmail.com

יעקובי ציפורה

פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות, אימון אישי ומשפחתי אלקנה 12 א, ירושלים
054-8448452 02-5003570
zipora@kikartravel.co.il

יצחק נהוראי אסף, B.S.W.

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, בכיר, עובד סוציאלי משרתת הישועים 1 פסגת זאב, ירושלים
054-4725544 02-5838789
asafmailbox@yahoo.com

ירושלמי נורית

פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה, מנחת הורים, מנחת קבוצות חיים עוזר 23, ירושלים
050-4134456 02-5823156
nurityr@gmail.com

הרב ישורון אבנר, M.A.

יועץ נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות, מנחה נישואין ומשפחה, מנחה הורים, רות 19 ת.ד. 1332, אפרתה
054-8457729 02-9938149
yeshuruna@yahoo.com

הרב כהן אילן

מנחה נישואין ומשפחה, מגשר, בורר, מגשר משפחתי דוד ילין 18 שכונת זכרון משה, ירושלים
054-8439527 02-5389526

כהן בועז, M.A.

פסיכותרפיסט, יועץ חינוכי תקוע 403, תקוע
050-6688351 02-9934157
boazco2@gmail.com

כהן ורה תנה, B.A.

מנחת נישואין ומשפחה, מושב בית מאיר 57, בית מאיר
054-5703442 02-5343250
cohen.vera@gmail.com

כהן שרון, B.A.

מנחת הורים, מנחת קבוצות, ייעוץ נרטיבי הרב חיים עוזר 5, דירה 3, ירושלים
052-7620980 02-5818417
nirc100@gmail.com

כהן תהרה, B.A.

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות ת.ד. 23595, ירושלים
050-6650779 050-6650779
tc.therapist@gmail.com

לודמיר אברהם, B.E.d
פסיכותרפיסט, מנחה נישואין ומשפחה,
יועץ חינוכי
שרי ישראל 6א, ירושלים
057-3108007 02-5370041

ליוטוק יונדב, B.ed
מנחה נישואין ומשפחה
תד 180, מצפה יריחו
052-3003240 02-5900236
yonadav1000@walla.com

מהדב נורית
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות
הדובדבן 115, בית שמש
050-4145594 02-9920408

הרב מועלם שמואל
מנחה נישואין ומשפחה
מירסקי 19, ירושלים
050-4119359 02-5868469
malach@arachim.org

מור יוסף משה
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה,
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
קוטלר 8 ג, ירושלים
052-6718591 02-6513039
moshemoryosef1@gmail.com

מורדוף אהוד
מנחה נישואין ומשפחה,
מדריך חתנים, מנחה קבוצות,
אימון אישי ומשפחתי
חי טייב 13/4 הר נוף, ירושלים
052-2871679 02-6519138
ehudm@netvision.net.il

מזרחי יסכה, ט"ר
טוענת בית דין, מגשרת,
מגשרת משפחתי
מצפה נבו 87, מעלה אדומים
050-7454247 02-5356693
yiska80@walla.co.il

מילוא ציפי, B.A
פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מגשרת, מנחת קבוצות
זרחי 56/9 רמות ג, ירושלים
054-5360595 02-6515794
one1@012.net.il

מנדלבאום משה, B.A
מנחה נישואין ומשפחה
פסגות 270 ד.ב. מזרח בנימין, פסגות
054-5449156 02-9975574
info@m-m-sh.com

מנלה רבקה, B.A
פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות
הקבלן 63 הר נוף, ירושלים
057-3118779 02-6514978

מרצי רחל, B.Ed
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות
האלה 11 א', מעלה אדומים
052-6688486 077-5324252
rachela01@gmail.com

הרב מרקוביץ בנימין, M.A
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר
שמואל הנגיד 7א, ירושלים
050-8801275 02-9975638
binrim@hotmail.com

משען אליהו
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר,
מנחה קבוצות
רבקה 5/8 א', ירושלים
052-8153838 02-6242428

נחום טל, B.A
פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה
שמואל לופו 10 תלפיות, ירושלים
054-8119588 02-6321601
talnahum@013.net

הרב ניר חגי, M.A
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר,
מנחה קבוצות
הרב אריה בינה 17/13 הר חומה,
ירושלים
052-8622339 02-5355205
hagaynir1@walla.com

סינגר עדנה, M.A
טוענת בית דין, מגשרת, מגשר משפחתי
ד.ב. ערבות הירדן תד 161,
מצפה יריחו
050-9651893 02-5353154
edna_singer@walla.co.il

עבדי דפנה, M.S.W
פסיכותרפיסטית, עובדת סוציאלית
שמעון 87, אלעד
052-6799206 02-9934736
dafna.avdi@gmail.com

עשור מאיר שמעון, Ph.D
פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, טוען רבני, מגשר,
מנחה קבוצות, בורר, מגשר משפחתי
בית הדפוס 30, ירושלים
054-2111288
d-ms-a@barak.net.il

הרב פאטשינו זאב
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה,
מנחה קבוצות, אימון אישי ומשפחתי
ריב"ל 8/2, בית שמש
052-3115031 02-9920568
tovli2@zahav.net.il

פוזס יפה
אימון אישי ומשפחתי
ט' באייר 23, עופרה
052-3270681 02-9973434
yaffapo@gmail.com

פויטונגר רבקה, M.A
מנחת נישואין ומשפחה,
יועצת חינוכית
מנחת קבוצות
תד 23 ד.ב. מודיעין, נריה
052-4488461 02-9709647
rivkafe@gmail.com

פיליפ אורית, B.A
פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,

מנחת הורים, מנחת קבוצות
נחל ערוגות 7א, רמת בית שמש
052-2793896 02-9952326
hlkt@012.net.il

פינטו רוני, B.A
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות, ייעוץ נרטיבי
הכבל שם טוב 1 תד 33, קרית יערים
054-4794648 02-5341577

פרל שלמה
מדריך חתנים
נריה 198 ד.ב. מודיעין, נריה
050-7732932 02-9971112
shl@macam.ac.il

פרץ יעל
מנחת נישואין ומשפחה
מצפה נבו 87/9, מעלה אדומים
052-6788993 077-4003923
Dr.ItamaRRAZ@gmail.com

צובל ליאורה, B.A
פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת הורים, מגשרת
ייעוץ 18 נווה יעקב, ירושלים
052-7624293 02-5859393
czyl@neto.bezeqint.net

צוברי היידי
מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
ד.ב. מזרח בנימין, פסגות
050-6117084 02-9971338
heidi-ts@zahav.net.il

צוקרמן רבקה, B.A
מנחת נישואין ומשפחה, מנחת הורים,
מנחת קבוצות, עובדת סוציאלית
שרי ישראל 13/12, ירושלים
052-7600339 054-8418662

קדם יונית, B.A
פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה, מנחת נישואין
ומשפחה, מנחת קבוצות
החבלת 2, מרכז העיר, ירושלים
052-6877078
yonit770@gmail.com

קוטאי מלאכי
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
דוד המלך 301/3, קרית ארבע
052-4575508 02-9963444
2b1@nana.co.il

קורדובה סימה
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה
רש"י 64, מקור ברוך, ירושלים
052-8178894 02-5022391
111parpar@gmail.com

קורח יזהר, M.A
יועץ חינוכי
אבן ספיר 34, ירושלים
050-3385930 077-3385930
yizhar222@gmail.com

קורקוס נסים
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
מינץ 66/1 רמות, ירושלים
052-7676065 02-5864782

קיזלשטיין משה, M.A
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, יועץ חינוכי,
מדריך חתנים, מגשר, מנחה קבוצות
האורן 50, מכשרת ציון
050-9613613 050-9613613
ravmoshe@gmail.com

קלי ענת, M.A
יועצת חינוכית
ברלוקר 17 דירה 5, ירושלים
052-6071049 02-6789476
anatikali@gmail.com

קליינר צילה, Ph.D
פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה בכירה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות, אימון אישי ומשפחתי
אגסי 24 הר נוף, ירושלים
054-4350565 02-6524416
zkleiner@gmail.com

הרב קרישבסקי שמואל
יועץ נישואין ומשפחה, מדריך חתנים,
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
הרב מבריסק 22, בית שמש
057-3190148 02-9990148
krishevski10@gmail.com

רבינוביץ אלישע, B.Ed
מנחה נישואין ומשפחה,
יועץ חינוכי, מנחה קבוצות
אחיה ד.ב. אפרים, שבות רחל
052-8109536 02-9947106
elisharab@gmail.com

רבינוביץ חיה
מנחת נישואין ומשפחה,
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
אחיה ד.ב. אפרים, שבות רחל
052-8109540 02-9947106
rabchaya@gmail.com

רייכנר יעל
מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
מן 4 גבעת מרדכי, ירושלים
052-8760924 02-6787559
yaelreichner@gmail.com

הרב רפאלוב רפאל
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
ברוירא 13 ב' בית וגן, ירושלים
050-4121060 02-6434951
refaelre@gmail.com

סטארך צבי, B.A
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
אגסי 32/4 הר נוף, ירושלים
052-8583811 02-6537147
1a7b.yiutz@gmail.com

שטיינמן גרשם
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
מגורים - בנין 36/9, קרית ארבע
052-3264867 072-2499444
gershom.sht@gmail.com

שטן אברהם, B.A
יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה הורים,
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
דרוק 82 רמת שלמה, ירושלים
052-7695996
avrahamshtern@gmail.com

כהן אורה, Ph.D

פסיכותרפייסטית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
משק מס.58 ד.ב מגידו, אליקים
050-2359466 04-9591678
ora50c@017.net.il

לוין ארי, ד"ר, Ph.D

מטפל משפחתי, יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מטפל מיני
מושב נוב ד.ב רמת הגולן, נוב
04-9984271
drlevine@015.net.il

מעודה זבולון

יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
אשל 20, יוקנעם עילית
052-3134855 04-9894127
w9894127@bezeqint.net

סידי כרמלה, M.A

פסיכותרפייסטית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה
שד"ר 31, חיפה
052-7656947 04-8247122
carmella.sidi@gmail.com

סנדוביץ שולמית

יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת הורים, מנחת קבוצות
קירשטיין 27/4, עפולה
052-5623563 04-6526069
shulamits6@walla.com

רוטשילד חווה

מנחת נישואין ומשפחה
פינת הרצל 5, חיפה
057-3119100 04-8626799

שילה חוה, B.A

מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
אינגטון 33 (ליד מרכז חורב) תד. 7647, חיפה
04-8110529
eva811052@gmail.com

גיל אור, B.Ed

מנחה נישואין ומשפחה
רמת הגולן, קשת
052-8348546 04-6960546
dvashmisela@gmail.com

גלבעו אלה, M.A

פסיכותרפייסטית, מטפלת משפחתית,
יועצת נישואין ומשפחה,
מדריכת כלות
עובדת סוציאלית
רח' גלבעו 25 נוה שאנן,
חיפה
050-7815012 04-8236377
ellagil4@gmail.com

גמליאל אברהם, M.A

פסיכותרפייסט, מטפל משפחתי,
יועץ נישואין ומשפחה, עובד סוציאלי
רמת צבי 835 תד 3791, זכרון יעקב
054-8409197 04-6390583

הגב' כספי גילי

יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת הורים, מנחת קבוצות
שד"ר ירושלים 43, מעלות-תרשיחא
054-6682770 04-9978352
770isnow@gmail.com

הלוי נאווה, M.A

יועצת חינוכית
הלל 7, קרית אתא
050-4204782 04-8440327
navahalevy@walla.com

וולף נחמה, B.A

מטפלת משפחתית,
עובדת סוציאלית,
יועצת נישואין ומשפחה
בורכוב 66/6, קרית אתא
052-4239294 04-8441125

חרוב ישראלה, M.A

עובדת סוציאלית
לויטס 21 א', חדרה
052-3430320 04-6373542
isra180@walla.com

אזור 04 - צפון**אוהנה שלום מאיר, B.A**

מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
תד 256 צהל 10/48, צפת
052-4497857 04-6822449
koshermall@bezeqint.net

הרב אלי גדי, M.A

מנחה נישואין ומשפחה, מגשר
חספיץ 505, רמת הגולן, חספיץ
054-5465493 04-6600305
gadely@walla.com

אמאייב חגית

יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מגשרת, מנחת קבוצות
מעלות תרשיחא, מעלות-תרשיחא
050-8718767 077-7501493
Bshnaeem@gmail.com

אראל חנוך, M.A

פסיכותרפייסט, מגשר,
עובד סוציאלי
רנ"ס 7, קרית מוצקין
050-8574209 04-8705346
hanocher@walla.com

אשר זכריה, M.S

יועץ חינוכי
חטיבת הראל 34/5 תד 20364, כרמיאל
052-6401477 077-7002260
asherze@gmail.com

הרב אשר מלכה, M.A

יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר
רחוב נעמת 28/1, חיפה
050-8344448 077-3245673
asher Malka10@walla.com

גולד אלכסנדר ישראל, Ph.D

יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר
רח' פרץ מרקיש 7 נוה שאנן, חיפה
054-8470785 04-9040287
g216711@netvision.net.il

שלו שגית

יועצת נישואין ומשפחה,
מנחת נישואין ומשפחה,
מגשרת, מנחת קבוצות
נחל חבר 4/13, רמת בית שמש
054-7700918 02-9991105
shalevsagit@gmail.com

שמחי אלנה-רעות, M.A

מטפלת משפחתית,
יועצת חינוכית, מנחת הורים
ד.ב מזרח בנימין, כוכב יעקב
052-8984505 02-9975759
simhi2@bezeqint.net

שני עופר, M.A

פסיכותרפייסט, מטפל משפחתי,
יועץ נישואין ומשפחה, עובד סוציאלי
שח"ל 68/30 גבעת מרדכי, ירושלים
050-2081613 02-6542743
ofershn@walla.co.il

שפיצר שלום דוב

מנחה נישואין ומשפחה,
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
קדושת לוי 32/8, ביתר עילית
057-3128080 02-5803914
p0573128080@gmail.com

תור יונה, B.Ed

יועצת נישואין ומשפחה,
יועצת חינוכית, מנחת הורים
דוד המלך 37/7 תד 1558, קרית ארבע
050-6423004 02-9961003
ionator@netvision.net.il

קרפנשוף שרה, B.A

פסיכותרפייסטית, מנחת הורים,
יועצת נישואין ומשפחה, מגשרת,
מנחת נישואין ומשפחה, יועצת חינוכית
בית הדפוס 30, ירושלים
050-4156634 03-6160760
karpenshif@012.net.il

משה קינן

מנחה נישואין ומשפחה
מורגנטאו 44/3, רמות, ירושלים
052-2867038 02-5717373



מוקד י.נ.ר - המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי למומחים מומלצים על ידי גדולי תורה

- ייעוץ והנחיה לשלום בית • טיפול משפחתי •
- ייעוץ חינוכי • טיפול פרטני
- ייעוץ הלכתי שע"י בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" • סיוע הלכתי בענייני בית דין רבניים בישראל • גישור ויישוב סכסוכים
- מומחים בפריסה ארצית - אפשרות להפניות למתמחים ללא תשלום

טל. 1-700-5000-65

להתחבר לבית

אתר י.נ.ר

יועצי נישואין רבניים בישראל
האתר לקידום ערכי המשפחה היהודית

- ✓ שאלות ותשובות בפורום המומחים של י.נ.ר
- ✓ מאמרים תורניים ומקצועיים לקריאה
- ✓ ספריה מכוונת בתחום הנישואין והמשפחה
- ✓ מאגר מומחים בתחום זמינים לקבלת הפניות
- ✓ שאלות ומענה הלכתי

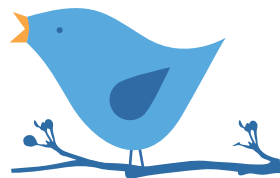
www.ynr.org.il

ממריבה לשיחה

מאמר ראשון
בסדרה

כיצד מונעים הסלמת סכסוך?

!!#?@!!??!#**@#!!? !?!!?



הרב נפתלי וירניק, ראש ישיבת "אהל דב" אשדוד. פסיכותרפיסט ויועץ נישואין ומשפחה
טל' 057-3100550 א"ל 3100550@gmail.com

אלא מי מצליח יותר בקידום העמדות וכיצד תוצאת הדיאלוג תשפיע על ההחלטה שתתקבל. כאן מגיע מקומו החשוב של כלי ה"שיקוף" של עמדות הצד האחר. ה"שיקוף" הינו כלי ראוי לריכוך, עקב העובדה שהמשקף אינו חייב להסכים עם האחר, אולם השומע מרגיש כי "הנה סוף כל סוף מבינים אותי, גם אם לא מסכימים איתי". הריכוך מחזיר את ההידברות והאמון שנפגע במהלך חילופי הדברים בתחילתו של התהליך, מאפשר לצדדים לנסות להבין את האחר, ולמצוא פתרון יצירתי לסכסוך. כאשר כל צד מציג את עמדות הצד האחר באמצעות "שיקוף", לפתע עמדות הצד האחר הופכות להיות רלוונטיות לנושא, ואין בהם די בכדי ליצור תחושת האשמה. מרכז הכובד של היחסים המילוליים עובר, מטיעונים הקשורים ביחסי כוח ותחבולות טקטיות, לטיעונים הגיוניים המקשיבים ומבינים את רגשות האחר. בתהליך זה רגשות ומתחים משתחררים והתפרצויות נמנעות. התחושה ש"מבינים אותי" משמשת כשסתום לשחרור לחץ, ותורמת בסופו של דבר לפתרון אמיתי של הבעיה. הצדדים מתחילים להאמין באפשרות לפתור את המחלוקת בצורה ישירה והוגנת, זונחים טיעונים נצחניים לטובת הגברת האמון במערכת היחסים שביניהם, ומגיעים מתוך רצון כנה והדדי להגיע להסדר הוגן לכל הצדדים.

מקורות: "Konfliktmanagement, Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater, Bern, Paul Haupt Verlag, 1997" ע"י ד"ר תומס ג'ורדן, תרגום ועריכה לעברית ע"י חיים נתיב.

למרות העובדה כי מריבות הן חוויה לא נעימה לשני הצדדים הלוקחים בה חלק, לצערנו, לעיתים רבות, זו חלק ממצייאות חיי היומיום שלנו. אין כוונת המאמר ללמד את אלו שאינם מסוכסכים כיצד לעשות זאת, אלא לבדוק מהם השלבים אותם אנו עוברים מהרגע שבו העלנו את הנושא ועד להסלמת הסכסוך. רגישות כזו תגביר את המודעות לצדדים שיש לנקוט בכדי למנוע אבדן שליטה ולעבור ממצב של מריבה - למצב של הידברות.

האחר גורם לאכזבה, בשלב זה הוא נתפש כבזבז זמן ואנרגיה. התסכול מהמאמץ להתגבר על הפערים גורם לתכניות של התנהגות במצבי מתח. אך יחד עם זאת, למרות שהצד האחר נתפס כעקשן וחסר הגיון, עדיין בשלב ההקשחה יש לצדדים המעורבים בעימות איזושהי מחויבות לנסות ולפתור את המחלוקת ביניהם, ואת המחויבות הזו ניתן לצלל ליצירת שינוי.

ריכוך ההקשחה

על מנת שלא להרחיב יותר ויותר את המעגל השלילי של היוכוח, יש לעצור בשלב זה את היוכוחים ולהפוך את היוכוח לדיאלוג (דו-שיח). בתחילה, הדיאלוג יוקדש לניסיון ליצירת אמון בין הצדדים, ולריכוך הצד השני. שלב הריכוך הוא השלב הנגדי ל"הקשחה".

בשלב זה של ריכוך, יש לעבור מעמדות חסרות גמישות לטיעונים הגיוניים, שיכולים לדון בהם לגופו של טיעון. חשוב לא להתחיל שוב עימותים מילוליים מתוך רצון להראות בפני הצד השני כחזקים, נצחיים ומיומנים יותר. במקרה כזה, בו הצדדים חוששים להיראות חסרי ביטחון ולא מוצלחים, גם אם תושג פשרה, היא תיתפס כחולשה. בשלב הריכוך היוכוחים שוב אינם מתמקדים אך ורק בשאלה לאיזו עמדה יש יותר נקודות זכות,

שהוא החל קשה מאוד לעוצרו, וכאילו יש לו תנועה סוחפת משל עצמו.

ההקשחה

בתחילה, משקיעים הצדדים מאמצים בשכנוע הזולת להגיע להסכמה. אולם כאשר הפערים בדעות הצדדים עמידים יותר מהמאמצים המושקעים להביא להסכמה, נוצרות אבני היסוד לסכסוך. כאשר המאמצים החוזרים ונשנים להתגבר על הקשיים נכשלים, נגרם רוגז רב לצדדים, מצב שמביא לחוסר התקדמות. ממצב זה, למעשה, עוברים הצדדים ממצב של הידברות שאופיין על ידי הבעת דעות למצב של גיבוש עמדות, כאשר עמדות מבטאות קיבעון והחלטיות. (עצם המילה עמדה מבטא עמידה במקום ללא כל נכונות לתזוזה).

העמדות השונות שואבות אליהם "אוהדים" ו"תומכים" הבאים, בדרך כלל, בדמות של קרובים התומכים באי מי מן הצדדים - "גם אמך אמרה ש...", "גם אחותך חושבת שזה לא נכון...", "אפילו הרב פסק ש...". וכך מתחילות להיווצר ולהתגבש קבוצות, וכבר יש "בעד ונגד" בכל הקשור לעמדה מסוימת. הצדדים מסמנים כל אחד לעצמו ולזולתו מי בפנים ומי בחוץ. מי לנו ומי לצרינו, והפערים הופכים למוחשיים. מאחר ושיתוף הפעולה עם הצד

ר פרידריך גלאסל, איש אקדמיה וחוקר בתחום המכאניזם והדינאמיקה של סכסוכים והדרכים לפתרונם, פיתח מודל לניתוח תהליכי סכסוך והבנתם. בספרו (יצא לאור בשוויץ בשפה הגרמנית): "ניהול משברים, ספר המיועד למנהיגים ויועצים", מונה גלאסל תשעה שלבים המאפיינים את הסלמת הסכסוך. מודל זה משמש כלי יעיל ופשוט למטפלים, מגשרים וכל המעוניינים להבין מה קורה בתהליך של סכסוך ומה מביא להחרפתו. כאשר נבין שרוב המריבות הן בעצם תהליך אותו עוברים שני הצדדים לפי כללים וחוקים ידועים מראש, נוכל לקחת את האחריות למניעת הסלמה ולנסות לפתור את הקונפליקט בדרכים אחרות, חיוביות יותר.

הסכסוך מהו?

סכסוך נובע בדרך כלל כתוצאה מפער בעמדות של אנשים, או מתסכול במערכת יחסים כלשהי. בניגוד לנטייה של המעורבים בסכסוך לחפש באנשים את הסיבות להיווצרותו, מסתבר שלעיתים קרובות, דווקא הלחצים הנסיבתיים הפועלים על המעורבים בתהליך הם שמביאים להסלמה והחרפה. סכסוך בדרך כלל לא מתחיל כסכסוך. ברוב המקרים יקדמו לו ניסיונות ראשוניים למציאת פתרונות. כאשר נכשלו כל הדרכים המיטיבות להתמודדות עם הפער בעמדות, נוצרת תחושה בין הצדדים שיש מין "הגיון פנימי" לקונפליקט אשר נותן אישור והצדקה להחרפת הסכסוך. לפיכך נדרש מאמץ מודע בכדי להיות מסוגלים לעמוד מול תהליכי הסלמת הסכסוך, שנראה כי מאימת



להצמיח הצלחות

כיצד לעורר מוטיבציה ללימוד אצל הילדים?

הרב אריה אשד מ.A יועץ נישואין ומשפחה ויועץ חינוכי 054-4533450

אחת השאלות המרכזיות המעסיקות אותנו כהורים, היא כיצד לעורר מוטיבציה אצל ילדינו ללכת בדרך התורה והמצוות, ולעמוד על לימודם. התורה מצווה אותנו לא רק ללמד את ילדינו, על מנת שידעו את דברי התורה, כי אם גם לחנכם על פי הדרך המתאימה להם, על מנת שהדברים ידברו אל ליבם, וגם כי יזקינו לא יסורו ממנה. אם כך, אנו זקוקים לדרך מעשית, כיצד לעשות זאת.

מושתתים רק על כוח. הדבר אמנם מקשה לפעמים על התהליך החינוכי, אבל מצד שני הוא גם מסמל תהליך של התפתחות, משום שבניגוד לדרך המבוססת על יראת העונש, מחייב אותנו השינוי בנפשות, לפתח דרך המבוססת על אהבת ה' ויראת הרוממות, שהיא עמוקה ויסודית בהרבה.

דרך נוספת, שהיא לכאורה הפוכה, אך ביסוד הדברים היא נובעת מאותו היסוד, היא דרך הפרסים. כלומר, במקום להעניש את הילד על התנהגות שאינה רצויה, ניתן לתגמל אותו על התנהגות רצויה. דרך זו, היא אמנם טובה בהרבה מדרך העונשים, אבל גם היא עלולה להיפגש בילד תלות בתגמול החיצוני, והדבר עשוי לבוא על חשבון המוטיבציה הפנימית שלו לעשות את הדברים, עניין זה הוכח במספר מחקרים, באחד מהם חולקו ילדים

עושה... דבר רע, לא היה מכלימו ומייסרו... ולפיכך יצא לדרך רעה ולמרוד באביו" (רד"ק), "למדך שהמונע תוכחה מבנו, מביאו לידי מיתה" (רש"י). אבל, כפי שהנחו גדולי תלמידי החכמים ומחנכים רבים, בדורנו דרך זו לבדה אינה נותנת את התוצאות הרצויות. אווירת החופש והמתירנות האופפת אותנו מכל עבר, משפיעה גם עלינו, וגורמת לילדינו לגלות התנגדות רבה כלפי דרך המבוססת רק על סמכות חיצונית ויחסי כוח. ניתן למצוא כיום לא מעט נערים שהוריהם נקטו כלפיהם יד קשה, ובכל זאת הם התדרדרו הן מבחינת עולמם הרוחני, והן מבחינת עולמם המוסרי. הטענה העיקרית שהם מעלים, היא שהוריהם אינם אוהבים אותם. ואכן, ההתמודדות מול פיתויי הרחוב גדולה מאוד, וכנגדם יכול לעמוד רק קשר חם ואמיץ בין הורים לילדיהם, וזה עלול להיפגע כאשר היחסים

ביצע את המוטל עליו, נוקטים הורים אלה בדרך של ענישה. בצורה זו הילד לומד, שההליכה בניגוד לדרך החינוך של הוריו אינה כדאית והיא נושאת מחיר לא נעים. אמנם לכאורה דרך זו מקבלת ביטוי גם בדברי שלמה: "חושך שבטו שונא בנו, ואוהבו שוחרו מוסר" (משלי). וכמו שהסבירו זאת הראשונים - מי ש"מונע מבנו שבט מוסר" (מצודות דוד), גורם לכך שבסופו של דבר הוא "יוצא לתרבות רעה" (רש"י). ולעומת זאת, כפי שהוכיחו חז"ל מדרך גידולו של שלמה המלך עצמו, מובילה הענישה לתוצאות משמעותיות - "דברי למואל (שלמה המלך)... אשר ייסרתו אמו" (משלי, לא), כלומר אמו חינכה אותו, ושמה לו גבולות כשהיה צורך בכך, ולכן הוא התפתח בצורה בריאה, והיה ראוי למלוכה. זאת בניגוד לאדוניה בן חגית, אשר "לא עזבו אביו מימיו לאמר מדוע ככה עשית" (מלכים א', א'), "כשהיה

מחקר במדעי הנפש, בשנים האחרונות עוסק לא מעט בשאלה כיצד לפתח מוטיבציה ללמידה. נוכל להשתמש בכלים המתפתחים, על מנת לשפר את דרכי החינוך בהן אנו נוקטים. הדרך המנוסה והבדוקה ביותר, היא דרך הדוגמא האישית. הילדים מטבעם, לומדים את החיים דרך חיקוי ההורים. גם כאשר אין זה נראה כך, ובשלב מסוימים הם אף מתגנחים בדרך החיים של הוריהם, זהו רק שלב נוסף בדרך שבה הם מגבשים את זהותם, שחלק הארי שלה בנוי על מה שלמדו מהם. יחד עם זאת, ראוי לבחון גם את דרכי החינוך המופנות אל הילדים.

דרך אחת, שבעבר הרבו להשתמש בה, ולמרבה הצער, ממשיכים הורים לא מעטים לראות בה עיקר דרך החינוך גם היום, היא חינוך על דרך השלילה. כלומר, כאשר הילד חרג מן הדרך ולא



לימודי נישואין ומשפחה



תכנית תלת שנתית

(700 ש"ל)

להכשרת אנשי מקצוע לתפקידי ייעוץ, הדרכה, הכוונה והנחייה בתחום חיי הנישואין והמשפחה

הנחיית נישואין ומשפחה

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.

ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן.

התכנית מבוססת על שילוב אינטגרטיבי של אספקטים תיאורטיים- עיוניים, יחד עם התנסות חווייתית ועבודה מעשית מודרכת ולימודי הנחיית קבוצות.

מחזורי לימוד חדשים

תכניות לגברים / נשים בירושלים ובמרכז.

לפרטים ולהרשמה:

02-6321600

03-7160130

אצל הילדים לצערנו לא תמיד זה כך. זאת משום שבניגוד למבוגרים שאכן לומדים בזה האופן, הילדים נדרשים לשבת במסגרות למידה שונות לחלוטין. הילד מגיע לכיתה שמעוצבת באופן שבלוני, ונדרש לשבת במשך שעות ולהקשיב להרצאות המלמד, מבלי שיהיה שותף פעיל בלמידה, ובודאי לא בבחירת נושאי ודרכי הלימוד. גם את חוויות ההצלחה, אנו מרבים לקחת מילדינו, כאשר אנחנו מעמידים אותם בפני מבחנים אחידים, שגורמים לאחוז מסוים בלבד של ילדים לחוש שהם מסוגלים להצליח בלימוד התורה.

לכן, ינהגו בחכמה מלמדים, מורים ומחנכים שיקדישו מחשבה כיצד ליצור מרחב בטוח של חום ושייכות לתלמידים. הורים לילדים ישכילו לעשות אם יהפכו את הזמן שבו הם לומדים על ילדיהם לזמן של בניין קשר חם ואוהב, ויספרו להם עד כמה הלימוד שלהם מחמם את הלב וגורם להם לנחת ושמחה.

על מנת ליצור תחושת הצלחה, חשוב להתייחס למאמץ, ולא רק לתוצאות. אם הילד, שעד כה ציוניו עמדו על 40, מגיע הביתה עם מבחן שהציון 60 מתנוסס עליו, עשו מזה עניין גדול, וספרו לו עד כמה משמחת אתכם התקדמותו. יתירה מזאת - אם הוא עדיין עומד על 40, אבל אתם ראיתם את השקעתו לקראת המבחן, וזיהתם השתדלות רבה יותר, זכו אותו בממתק טעים, וספרו לו שההשקעה היא העיקר, ולא התוצאות.

וכדבר אחרון, במקום שאין זה הכרחי, אין זה כדאי להשתמש בלשון נוקשה שמכתיבה לילד פקודות מוגדרות מראש. במקום זה, עדיף להתייעץ עם הילד, ולתת לו מספר אפשרויות, וכך הוא יחוש שהוא עושה את הדברים מבחירתו החופשית, ויקנה קניין אמיתי בנפשו.

לסיכום: העצות הניתנות כאן הן 'על קצה המזלג', ומכאן יש כר נרחב של אפשרויות לפתח את שלושת העקרונות הללו, ביחד עם הדוגמא האישית של אהבת התורה ושמחתה. שנזכה לגדל דור של ילדים אוהבי תורה, ומלאי עוצמה של אמונה אמיתית.

מנת שהילד יפתח מוטיבציה פנימית לעשייה כלשהי, צריכים להתקיים שלושה תנאים: תחושת אוטונומיה, תחושת מסוגלות ותחושה של שייכות.

תחושת אוטונומיה - כאשר מתאפשרת לילד בחירה מסוימת ביחס לנושא או לדרך הלימוד, גוברת תחושת הביטוי העצמי והאוטונומיה, ומתוך כך גם ההזדהות עם הלימוד. אגב, מעניין לראות, שגם כאשר אפשרויות הבחירה אינן רבות, הילד מפתח הזדהות עמוקה יותר כאשר הרטוריקה בה משתמש המורה היא אוטונומית יותר.

תחושת מסוגלות - ככל שהילד חווה יותר הצלחות בלימודו, כך מתגבר רצונו לחוות עוד ועוד למידה.

תחושת קשר ושייכות - כל ילד זקוק למסגרת משפחתית וחברתית שבה הוא מרגיש שייך ואהוב. ככל שהמסגרת הלימודית תאפשר לו את התנאים הללו, כך הוא יחוש הזדהות גדולה יותר עם מקום הלימוד, וממילא גם עם עצם חוויית הלמידה.

כלומר, אם אנחנו רוצים להפוך את המסגרת הלימודית בה לומדים ילדינו לכזו שמעוררת בהם רצון עצמי ללמידה ושתעודד אותם לשקוד על תורתם, חשוב שניצור מסגרת חמה, בה הילד מרגיש שייך ואהוב. בנוסף, כדאי לתת לילדים הרגשה שהמורה / ההורה שומע את רצונותיהם, ומשתדל להתחשב בהם ככל האפשר, על מנת שיחוש מעורבים בתהליך הלמידה. ולבסוף, חשוב לספק להם חוויות הצלחה רבות ככל האפשר.

מסגרת הלימוד המקובלת בבתי המדרש עונה במידה רבה על הדברים הללו. הלמידה בחברותא, מספקת מסגרת של שייכות, ומאפשר אוטונומיה בבחירת הנושא הנלמד, שהרי "אין אדם לומד אלא במקום שליבו חפץ". גם חוויות ההצלחה, ותחושת המסוגלות, מתאפשרות כאשר אדם לומד בהתאם לרמתו, במגוון אפשרויות של לימוד, החל מלימוד לבעלי-בתים פשוטים, ועד לתלמידי חכמים גדולים.

יחד עם זאת, נכון שבית המדרש בונה אהבת תורה ומוטיבציה ללמידה אצל הלומדים, אך כשמדובר במסגרת הלימודים

אוהבי ציור לשתי קבוצות, ונתנו להם לצייר, כאשר לילדי הקבוצה האחת הובטח פרס על ביצועיהם, ולילדי הקבוצה השנייה לא. לאחר מכן, בדקו אלו ילדים המשיכו לצייר גם בזמנם החופשי, וגילו שקבוצת הילדים שציירו שלא על מנת לקבל פרס, נהגו לצייר והמשיכו בכך בחדווה גם בזמנם הפנוי, ולעומתם הילדים שקיבלו קודם פרסים על ציורם, חדלו מלצייר מייד כשהסתיים הזמן בו יכלו לקבל פרס על כך.

לאור מחקרים אלה, הגדירו החוקרים את ההבדל בין מוטיבציה חיצונית, הנובעת מהשפעה חיצונית, כגון פרסים או סמכות, למוטיבציה פנימית, הנובעת מהגדרה ערכית פנימית של האדם, שמתוכה הוא מונע לפעול. אדם בעל מוטיבציה פנימית ללמידה, יבחר גם בנושאים קשים ללמידה, וישקיע בהם זמן ומאמץ, לעומת אדם בעל מוטיבציה חיצונית, שירצה רק למלא את המשימה מהר וקל ככל האפשר.

לאור הדברים הללו, מובן שאנחנו, כמי שרוצים לחנך את ילדינו לאהבת תורה ושקידתה, איננו יכולים להסתפק רק במוטיבציה חיצונית, אלא עלינו לשאוף לפתח מוקדם ככל האפשר, מוטיבציה פנימית ללמידה.

הדברים מעוגנים עוד בדברי הרמב"ם, בהקדמתו המפורסמת לפרק חלק, בה דיבר בשבח שיטת הפרסים, אך בסיום דבריו הוא מבהיר: "וכל זה מגונה, ואמנם יצטרך למיעוט שכל אדם שישים תכלית החכמה דבר אחר זולתי החכמה... ועל לימוד כזה אומרים חכמים "שלא לשמה... ולפי שידעו החכמים ז"ל שזה העניין קשה עד מאוד ואין כל אדם משיג אותו... לכן התירו להמון, כדי שיתיישבו על אמונתם, לעשות המצות לתקוות שחר, ולהינזר מן העבירות מיראת עונש... כמו שעושים בנער בשעת הלמוד כמו שהבאתי המשל".

אם כן, כיצד בכל זאת ניתן לפתח את אותה מוטיבציה פנימית שאנחנו מדברים בשבחה? כשאלה זו עוסקים חוקרים רבים בדורנו, ובמסגרת מצומצמת זו, נביא רק שיטה אחת, שנבדקה במחקרים רבים - 'תיאוריית הכוונה העצמית', של ריינ ודסי. לטענתם, על

שינוי בכל גיל

פרופסור קלייר רבין | מכון קלייר רבין ליעוץ זוגי 03-5496003 | www.clairerabin.co.il
תרגום: ורד איל-סלדינגר

יש המאמינים בדכקות ב"אישיות"; כלומר, הם מאמינים שאנשים אינם יכולים להשתנות באמת. הם יכולים אולי ללמוד צורות התנהגות, אך המאפיינים הבסיסיים של בני אדם נשארים זהים. אנשים שמאמינים באישיות מחפשים דוגמאות ומוכיחים את טענתם, אבל מעניין לגלות שמחקרים גילו שאותם אנשים המאמינים שבני אדם אינם משתנים, הם בעלי יכולת הסתגלות נמוכה לנישואים, ופחות מאושרים.

בהתקף לב ראשון אך חמור, שכמעט הביא למותו. כמו כן, בנו הבכור, שבו תמך כלכלית במשך שנים רבות, חלה במחלת נפש קשה ואושפז. בגלל מצבו הבריאותי הרופף ובגלל מחלת בנו, הגיע מיכאל לפגישות עם אנשים ממקצועות הטיפול השונים. חוץ מהמגע הפתאומי עם אנשי הרפואה, הופנה מיכאל דרך קבע לפסיכולוגים. כך קרה שבגלל כל הבעיות האלה, בגיל 68, הגיע מיכאל לטיפול. הטיפול בו אך כחמש שנים. במהלך התקופה הזאת הוא הגיע להכרה שעליו לפרוש אם ברצונו לחיות. הוא לא היה זקוק לעוד כסף, והחברות שניהל היו מעוניינות באנשים חדשים וצעירים לניהול חיי היומיום של החברה. ככל מקרה, לא היה לו סיכוי לעשות כל כך הרבה בעצמו, ונטייתו להיאחז בעמדות הכוח נלקחה ממנו למעשה. בתחילה הוא נלחם על מנת להיאחז בתפקידיו. אבל אז הוא לקה בהתקף לב שני, שבעקבותיו נאלץ לעבור ניתוח מעקפים נוסף. היה ברור לכולם, ולבסוף גם לו עצמו, שעליו להשלים עם הפרישה.

בתחילת הטיפול הביא איתו מיכאל את אשתו וילדיו לפגישות מתוך עמדה ברורה ועיקשת שאין לו דבר לעבוד עליו בעצמו ושהמשפחה היא שצריכה להשתנות. לקח כמעט שנה לשכנע אותו לכוא לבדו ולהתכונן בחייו. בתחילת הדרך הוא נאחז בתוקף ברעיון שאנשים אינם משתנים. אבל האמונה הזאת שלו מנעה ממנו לעשות את השינויים שהיו עליו לעשות. אשתו היתה זקוקה לכן זוג אמיתי ככל שהתבגרה. בגיל 66 כבר, היה קשה לה תמרן



שהוא מעל רוב בני האדם. הוא באמת חשב שהוא מיוחד מאוד ולכן מגיע לו יחס מיוחד. הוא לא עשה שום דבר שדרש השקעה של זמן בבית מחשש שדעתו תוסח מהישגיו. בגלל עבודתו הוא היה נוסע לעיתים קרובות, וכשהיה בבית ציפה שיטפלו בו. הוא עבר עם המשפחה למקומות שונים בעולם, על פי דרישות עסקיו מבלי לחשוב או להרהר מה זה יכול לגרום לשלושת בניו, שנאלצו לשנות לא הרף שפות, תרבויות וחברים. הוא היה מרוכז מאוד בעצמו, וכשהיה בבית לא דיבר הרבה. הוא היה זקוק למנוחה ודאג כאובססיביות שתהיה לו די מנוחה כדי שיוכל לנהל את חייו הלחוצים. האובססיה שלו לגבי המנוחה המספקת הובילה אותו לשימוש בכדורי הרגעה בכמות שהדאיגה את אשתו. אבל הוא לא היה פתוח לדיון, לא על זה, ולא על שום דבר אחר.

כשמכאל היה בשנות הששים לחייו, הכריחו אותו שני אירועים להתמודד עם שינוי. הוא לקה

הלימודים הוא עבד עם סבו עד שהרגיש שהוא צריך לעבוד לבדו. בשלב הזה הוא התחתן ועבר לארצות הברית, שם הבין את הפוטנציאל הטמון בתחום המחשוב הרבה לפני שאר בני האדם, השקיע בו ונעשה ידוע מאוד בתחום של טכנולוגיית המחשב. עושרו הלך וגדל יחד עם המוניטין שלו. עושרו צמח למיליארדים ושמו היה ידוע בכל עולם המסחר.

אישיותו של מיכאל מתאימה מאוד לבחירות שעשה בסגנון החיים שלו. הוא האמין בכל לבו

האמונה שאנשים אינם משתנים מונעת מהאדם להשתנות, ויותר מהכול, מונעת ממנו מלהבחין כשמתרחש שינוי, אפילו אצלו בבית. ניתן לזהות בקלות את האמונה הזאת אם פשוט נשאל את עצמנו - האם אנו מאמינים שאנשים יכולים באמת לשנות את האישיות שלהם? כמו כן נוכל לגלות את האמונה הזאת בצורה שבה אנשים מגיבים לשינוי - האם הם מבחינים בו או נוטים לתלות אותו בגורמים חיצוניים? שנים של ניסיון ומחקר מעלים את ההנחה כי לא זו בלבד שאנשים כן משתנים, אלא שאם הם אינם משתנים הם יהיו פחות מאושרים ומסופקים בשנות חייהם המאוחרות.

נוכל לראות זאת במקרה הבא של גבר בשנות ה-68 שהגיע לטיפול: מיכאל נולד בדרום אפריקה ונעשה איש עסקים בגיל צעיר. היה לו כישרון גנטי מולד, שכן גם אביו וגם סבו היו עשירים ביותר. אולי מעבר לגנים שזרמו בדמו, היה זה דווקא הבסיס המוצק אותו העניקה לו משפחתו כהתחלה טובה שתוביל להצלחתו. הוא נשלח לבתי הספר הטובים ביותר באנגליה, התקבל בקלות לקולג' שרצה ללמוד בו, ולאחר סיום

אימון אישי

הסמכה לאימון אישי ומשפחתי
בשיתוף איק"א - איגוד ישראלי לקואוצ'ינג ויעוץ ממוקד תוצאות

הכשרה לאימון אישי ומשפחתי תוך הקניית העקרונות ואבני היסוד של האימון ורכישת כלים מקצועיים ומגוונים לעבודת האימון.

לפרטים והרשמה: 02-6321602



**כאזה ארכאוס מקצוה
אעניין וזהצויה?
אלה אינאזים
אכאזה מאתגרת?**

לימודי ייעוץ ארגוני
בחסות אקדמית של
ב"ה"ס לפסיכולוגיה,
המרכז ללימודים
אקדמיים (מל"א).



- הלימודים יקנו:
- הכשרה לייעוץ וניהול ארגוני בקרב מוסדות וארגונים.
 - הקניית כישורים ומיומנויות בין-אישיות לשיפור תהליכים בקרב עובדים, צוותים ומנהלים.
 - לימודי תקשורת, הנחיית קבוצות, ניהול והטמעת שינוי, ניהול משברים, מנהיגות ועוד.
 - התכנית משלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת במוסדות וארגונים בהנחייתם של אנשי מקצוע של אנשי מקצוע מומחים בתחום.
- בוגרי המרכז זכאים להשלמת שעות לתואר ראשון/שני ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.
- תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד יג"ר בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

אפרטיס והרשמה:
02-6321603
www.iubl.co.il

לחץ נפשי, ואימון גופני. הוא גילה שאם הוא חוטף שינה בצהרים, הוא יכול להישאר ער בערב וליהנות מזמן איכות עם משפחתו. הוא גילה שאובססיית השינה הייתה קשורה בהימנעות ממנה.

השינוי העמוק ביותר שקרה היה בהתייחסותו אל אשתו, והוא התרחש בשנה האחרונה לטיפול. די בפתאומיות וכאילו משום מקום, הכריעו אותו רגשות חרטה על יחסו אל בת זוגו הנאמנה והמסורה. פתאום הוא הבין באמת את יהירותו ושתלטנותו, והן נראו לו רע מאוד. כיוון שהיה אדם הישגי, הציב לו מטרה לשנות את יחסו אליה. הוא היה רגיל להציב לו מטרות ולדבוק בהן, רק שמעולם לא הייתה לו מוטיבציה להשתנות במה שקשור אליה. ההבנה שחיוו הם זמניים ויתכן מאוד כי בקרוב אחד מהם יישאר לבדו הייתה חדה וכואבת, והיא הייתה התמריץ לשינוי האמיתי שעשה. הוא הביא את עצמו לשוחח, להתקרב ולהיות רגיש ואמפאתי. הוא גילה שהוא אוהב את האושר שהוא יכול להעניק לה. אושרה נהיה מטרתו העיקרית בחיים. בקושי אפשר היה לזהות את מיכאל הישן באיש החדש הזה. השינויים היו עמוקים ובלתי הפיכים. הוא ראה את החיים אחרת ולא הייתה דרך חזרה.

כשמסתכלים לאחור על חמש שנות הטיפול האלה, אפשר לומר בוודאות שאנשים יכולים להשתנות במידה רבה מאוד. זהו תהליך שלוקח זמן, ודרושה מחויבות לתהליך. זה יכול להצליח כשלוקחים את זאת כרצינות ומאמינים שאפשר לעשות זאת. ברגע שמאמינים בשינוי, השאר כבר יבוא בעצמו.

שהוא לא זכה לטיפול כזה. אשתו אהבה את תפקיד אשת יושב ראש הדיורקטוריון והיא עשתה זאת היטב. היא הכירה את הפוליטיקה של כל חברה והייתה לו יועצת טובה. הוא היה תלוי בה לחלוטין אבל סירב להודות בכך. בזכותה יכול היה להיות עצמאי לחלוטין והאיזון ביניהם היה יעיל גם אם קר למדי. כאשר הילדים גדלו ועזבו את הבית והיא נשארה עם מישהו שאף פעם לא היא התחילה להתלונן על היעדר הקרבה והחום בנישואיהם והבהירה לו שהוא מאכזב אותה. אבל תלונותיה נפלו על אוזניים ערלות.

בשנה הרביעית לטיפול התחיל להתרחש השינוי האמיתי. רגשות האשמה כלפי אשתו וילדיו הכריעו אותו. היו לו מה שהוא כינה "פלאשבקים" של הדברים הרעים שעשה להם. הייתה זו הפעם הראשונה בחייו שהרגיש אשם. הוא התחיל להיזכר כמה קשה הוא היה עם אשתו, כמה קר עם ילדיו. הוא התבייש ולא יכול היה לישון מרוב סערת רגשותיו. בתחילה פנה לכדורי ההרגעה, אבל הוא לקח בעבר כמויות גדולות כל כך, עד שכבר לא היתה להם השפעה עליו, חוץ מלגרום לו עייפות. הוא הבין שעליו להשתנות, ועבור מישהו שאינו מאמין בשינוי, זה איננו דבר קל. אבל הוא האמין גם שאין לו ממש ברירה. הוא התחיל להיות מודע לעובדת היותו בן תמותה, ולכך שאם לא ישתנה במהירות, הוא עלול לאחר את הרכבת.

היה מרתק לעקוב אחרי תהליך השינוי שלו. ראשית היה עליו לשנות את עצמו. הוא למד אודות אכילה נכונה, הפחתת

בין כל המטלות שציפה ממנה למלא והיא לא הייתה מסוגלת להמשיך לעשות הכול לבדה, במיוחד כשנוסף עליה עול הטיפול בילדם החולה. בתחילה התייחס מיכאל להזדקנותה של אשתו ולמחלתו של בנו כמתקפה אישית עליו. הוא התגונן ולא עזר, והיה שחצני ויהיר. בדיוק כשנזקקו לו ביותר, היה נעלם לאחת הנסיעות שלו.

ככל שהטיפול התקדם התחיל מיכאל לקבל את העובדות. הוא לא אהב אותן, אבל היה בבסיסו אדם מציאותי. הוא הבין שהוא זקוק לעזרה והיה מסוגל לנסח מטרות לטיפול. המטרה העיקרית שבחר היתה להסתגל לפרישה. שלא במפתיע, כל מטרותיו היו קשורות רק בו. הוא לא ביקש עזרה בשיפור הקשר עם אשתו או בהתמודדות עם מחלת בנו. על אף שגם אשתו וגם בנו ביקשו ממנו להשתנות, הוא סירב ואמר, "אני מי שאני ואני לא יכול להיות מישהו שאני לא". התגובה הזאת, ש"אנשים לא משתנים" נעלה אותו בתוך אישיות שהתאימה אולי לעולם הכלכלה והמחשבים אבל לא התאימה למעבר לגמלאות, ולהכרה בצרכיהם האמיתיים של האנשים שטען שאהב.

במהלך הטיפול עלו חוויות קשות מילדותו. אביו מת מהתקף לב כשהוא היה בן חמש בלבד והוא ראה אותו במותו. לאחר מכן התעלמה ממנו אמו, שנתרה באבלה עד סוף ימיה. כך בעצם לא הייתה לו ילדות. הוא היה איש קטן, שמרצה את אמו בכך שיעשה למענה ככל יכולתו. כשהתחתן רצה להפוך את היוצרות. מבלי שהבחין בקשר בין הדברים, הוא רצה שאשתו תטפל בו כמו אם, כיוון

בית מדרש גבוה ללימודי דיניות

לקראת תואר "דין ידין" והכנה לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל:



שערי הלכה ומשפט

- ♦ הכנה לבחינות ההסמכה בחושן משפט ואבן העזר
- ♦ דגש על לימודי פראקטיקה ועבודה מעשית
- ♦ לימודים אחת לשבוע למשך 5 שנים.
- ♦ שיעורים המועברים על ידי דינים ותלמידים חכמים ידועים

לפרטים והרשמה: 02-6321609 | shoam.din@gmail.com | www.mishpat-ivri.co.il

היזון חוזר



מאמר ראשון
בסדרה

הרב שלום אביחי כהן, יועץ נישואין ומשפחה ומנחה הורים: 054-2504620

למערכת הנישואין או הזיקו? את זה, לא נוכל לדעת עד שלא תחזיר לו "משוב".

משוב חיובי: לאה מקבלת בחום רב את הזנתו של אבי, היא מודה לו מאוד, ומחזירה לאבי הד המאשר את השינוי בכללי המשחק שהיו עד כה. אבי מבין שכאשר הוא מארגן את הבית ודואג לארוחה המשפחתית, הוא מחמם את אווירת הבית לטובה, וזה גורם לו לסגל מצב חדש שבו אף הוא משתתף במטלות שבתוך הבית.

משוב שלילי: לאה אינה מקבלת את השינוי ומעדיפה להשאיר את המצב הקודם, בו אבי אינו נוטל חלק במטלות הבית. היא רואה במשפט "סידרתי לך את הבית" ובדגש על המילה "לך", ביקורת והתרסה כאילו הוא אומר לה: "את לא ממלאת את תפקידך, ולכן נאלצתי לסדר את הבית". מאחר וזהו ערעור על ערכה, לאה תגיב באדישות או במקרים אחדים בהתרסה חוזרת כמו "אתה יכול להירגע, אם זה רק כזה סדר הייתי עושה את זה בעצמי, נראה אותך חכם ומסדר את הבית כמו שצריך". זהו "משוב שלילי" השולל את השינוי שביקש אבי לחולל, וכולם את הזנתו במערכת.

נחיצותם של שני סוגי המשוב
שני סוגי המשוב נחוצים למערכת הנישואין על מנת שתתפקד. אנו אמורים "לאשר" לכן הזוג לחולל שינויים במערכת, או "לא לאשר" את השינויים כאשר הם פוגעים בנו, ולמצוא דרכים אחרות על

הימים בהם עצי הפרי חוגגים את ראשית שנתם החדשה, מחברים אותנו עם הפסוק "כי האדם עץ השדה". כמו הענפים הדומים זה לזה מחד אך שונים במהותם מאידך, כך גם שני ענפי הבית - הגבר והאישה, יכולים להיות דומים אך לעולם יהיו שונים. כשם שהכוח המחבר את הענפים הוא מוקד היניקה המשותף, כך צמיחתם של בני הזוג בנישואיהם תלויה בכוח יניקתם ממערכת הנישואין המשותפת. מהי מערכת נישואין, מהם הדרכים לשימורה ולהביא לצמיחתה? הרב אביחי כהן במאמר ראשון מסדרה חדשה שתגרום לכם להפריח את חיי הנישואין.

משהו בהתנהלות בקרת בן הזוג להזנתו נקראת "היזון חוזר", או "משוב" מלשון "השבה" - ההזנה שבה למזין וגורמת לאחת משתי האפשרויות: חיזוק ההזנה ועידודה - זהו היזון חוזר (משוב) חיובי. או שלילת ההזנה והשאת המצב הקודם לה - זהו היזון חוזר (משוב) שלילי.

דוגמא: לאה ואבי נישאו לפני חמש שנים. בחוזה הסמוי ביניהם כתוב שאבי עובד במשך היום מחוץ לבית לפרנסתם ומטפל בכל העניינים המצריכים יציאה מחוץ לבית, כגון ענייני בנק, חשמל, דואר וקניות, ואילו לאה יוצאת לעבוד חצי יום ואחר הצהריים מטפלת בארגון הילדים והבית.

כאחד הימים כשאבי היה לכדו כבית הוא החליט לארגן את הבית, ולהכין ארוחת ערב לכל המשפחה. אבי הזין את מערכת הנישואין ומילא תפקידים המוסכמים ביניהם כתפקידיה של לאה. כשלאה חזרה הביתה לאחר יום מתיש, אבי קיבל את פניה באומר "סידרתי לך את הבית". האם פעולותיו של אבי תרמו

ולעתים מנוגדים, והמתחיות ביניהם מאפשרת לבני הזוג להיות יצירתיים ולהביא לידי ביטוי כוחות ויכולות שקיימים בהם אך עד עתה לא מומשו, ואלו סוללים דרך אחת המכילה בתוכה את צרכי השניים מבלי שאחד מהם ייפגע.

אך כמו בכל תחום, גם בנישואין, אילו רמת המתחיות בין בני הזוג תחרוג מעבר למידה, השניים יחשו תחושת אי נוחות שבשלב מסוים - אם לא יצליחו להתגבר עליה ולהחזיר את רמת המתח לרמה מאוזנת - עלולה להתפתח לריחוק שיאיים על נישואיהם. אחת הדרכים לשמר רמת מתח בריאה בנישואין, שתאפשר התאמה והסתגלות למצבים חדשים, היא על ידי תהליכי "היזון חוזר" או "משוב".

היזון חוזר

פירוש המילה "היזון" הוא "הזנה". אנו מזינים את הנישואין, והצד השני מקבל את ההזנה או דוחה אותה. אם הוא מקבל אותה אנחנו יודעים שאנו במסלול הנכון, אם הוא דוחה אותה אנו מבינים שעלינו לשנות

את מהתופעות השכיחות בעולם המודרני היא תחושת המתח, הלחץ והסטרס אותם חווים רוב בני האדם. מקורות המתח הם רבים ומגוונים: לחצים בעבודה, פחדים ודאגות סביב הכריאות, משברים וקשיים כלכליים, מצבי ביטחון, ועוד. מצבים אלו עלולים לגרום לתסמינים גופניים ותחושות לא נעימות כגון: דופק מואץ, הזעת יתר, עצבנות, יובש בפה, פחדים, הזיות, דיכאונות ותסמינים רבים נוספים. נראה כי למרות שהכלים העומדים לרשותנו מתקדמים ומאפשרים לנו נוחות גדולה יותר, האדם עצמו חש מתוח, פגיע וחשוף, והתחושה הכללית היא של חוסר רגיעה.

יחד עם זאת, בחשיבה רחבה ומעמיקה יותר נראה, כי עצם גדילתו והתפתחותו של האדם תלויה ברמת מתח בסיסית והכרחית. כאשר המתח והלחץ הם ברמות סבירות, אנו מתמלאים אנרגיות ונעשים ערניים ויצירתיים יותר. בעזרת שימוש נכון ברמת המתח בו אנו נמצאים, יש לנו יכולת להתמודד עם מצבים שלפני כן חשבנו שיכריעו אותנו, כך שרמת מתח סבירה חיובית בהחלט ומהווה גורם התפתחות רב ערך אם אנו יודעים כיצד להשתמש בה לתועלת.

גם מערכת נישואין גדלה ומתפתחת כתוצאה מאותה רמת מתח בסיסית המאפיינת אותה. מערכת נישואין מורכבת משני אנשים עם צרכים שונים

נוספות, ומצד שני, לא נחסך מאבי החלק אותו ביקשה לאה לשלול, וכעת בני הזוג פתוחים לדון ברגשותיהם הדדיים. אבי ולאה יביאו את קשייהם לידי ביטוי, הדברים ילובנו, ושניהם יוכלו לנצל את המתח ביניהם לבנייה מחודשת ולהתפתחותה של מערכת הנישואין.

במקרה זה, כמו במקרים רבים אחרים, הסיטואציה בין השניים הייתה כזאת שלא ניתן להתעלם ממנה. אך בחיי נישואין, ישנן לא מעט סיטואציות "קטנות" במהלך היום, שבהן פעולות כאלו ואחרות של שניהם גורמות לרגשות נעימים יותר או פחות לכל אחד משני הצדדים. כאשר אין בני הזוג מציפים את אותם רגשות, ואינם מאשרים או שוללים את ההתנהגות, הרגשות הללו מעמיקים ומתרחבים עם הזמן, עד שמגיעה התפרצות של אחד מבני הזוג או שניהם, או שנוצר ריחוק גדול כל כך העלול להתפתח לאדישות ביניהם.

על מנת להימנע ממתח הרסני במערכת הנישואין, צריכים בני הזוג לכוון "כמת שיח" ביניהם, שבה מידי יום נבחנו יחדיו פעולותיהם ורגשותיהם, חלקם "מאשרים" על ידי העברת משב משוב חיובי, וחלקם "נשללים" על ידי העברת משב שלילי, ונבחנות דרכים אחרות המקובלות על שני הצדדים כמענה לצרכיהם הרגשיים. גם אם בהתחלה צורת תקשורת זו תיראה מעושה ובלתי טבעית, אם תהיה בה התמדה ונכונות כנה של שני בני הזוג, היא תהפוך די מהר לזרמת והווה חלק בלתי נפרד מהתקשורת היומיומית בבית.

המערכתית נרכשת טוב יותר. לאחר העברת המשב וקבלתו, יכולים בני הזוג לתכנן את היום הבא, בצורה יעילה ואחראית יותר למסגרת הנישואין.

מאחר וכך, ראוי לו למשוב המסכם לקבל במה במסגרת הנישואין, במה המבליטה ומרוממת אותו מעל כל האירועים ומאפשרת לבני הזוג ראייה רחבה ותועלתית. במה זו היא מסגרת זמן יומית קבועה, שבה יושבים בני הזוג יחדיו, בוחנים את רגשותיהם ההדדיים במהלך היום, ומדברים על אותם דברים שגרמו להם נחת על ידי התנהגותו של בן הזוג, או שערערו את שלותם.

הדרך שבה בני הזוג מעבירים משב חיובי או שלילי, נעשית באמצעות ביטוי תחושות על הנחת או הקושי של כל אחד משני הצדדים, מבלי להתעלם מהצדדים החיוביים בכל סיטואציה. אם נחזור לדוגמה של לאה ואבי, כאשר ישבו השניים במסגרת הזמן המוקצבת להעברת משב, תוכל לאה לומר לאבי: "כשהגעתי לבית וראיתי אותו כל כך מסודר ונקי, הרגשתי את האכפתיות שלך מהבית וממני, זה עשה לי טוב בלב בייחוד לאחר יום כל כך ארוך ומתיש. יחד עם זאת, חשתי פגועה מאוד מכך שדברך נתפסו על ידי כביקורת על כך שאינני עושה את המצופה ממני".

בדברים אלו, אבי מקבל משב חיובי על עצם פעולותיו, ובכך גדלים הסיכויים שהשינוי שעשה הפעם יחזור על עצמו פעמים

מערכת סגורה ונוקשה, שאינה מאפשרת למידה וממילא אינה מעודדת התפתחות. היכולת להציב גבולות, לבחון את צרכי היחיד והזוג כמו גם את צרכי המשפחה, תלויה במידה רבה באופן שבו בני הזוג מתייחסים האחד אל טעויות השני - האם הן נסלחות ומתקבלות כחלק מהתהליך ההתפתחותי או שהופכות להיות סיפור בפני עצמו שבעקבותיו בני הזוג יירתעו ויתקשו להסתגל לשינויים נדרשים.

משב ופידבק

כשמדברים על משב, אפשר בצדק לבלבל אותו עם הביטוי המקובל "פידבק", שכן המילה "משב" היא התרגום העברי למילה הלועזית "Feedback". אלא שהביטוי "פידבק" נתפס בדרך כלל כסוג של משב נקודתי, כלומר, חיזוק ועידוד פעולה שעשה האחר או ערעור ותיקון שנעשים בזמן אמת, כאשר הפעולה נעשית.

למשב נקודתי יש ערך לא מבוטל, כפרט כאשר הוא נעשה לאחר הבנת תהליך המשב ורכישת מיומנויותיו. אך יחד עם זאת מחקרים (Lavery & Suddon, 1962) מראים כי המשב היעיל יותר הוא בהחלט המשב המסכם, שנעשה מתוך חקירה הדדית של התנהגותם ורגשותיהם של בני הזוג לאחר מקבץ אירועים.

יש ערך רב להתנהגויות היומיות של כל אחד משני בני הזוג כאשר באים בסופו של יום ובוחנים אותן תחת הקונטקסט של יום שלם. באופן כזה, הפעולות אינן מנותקות זו מזו, וההבנה

מנת ששינויים יתרחשו בצורה המקובלת על שני הצדדים.

כאשר שינוי נוח אינו זוכה למשוב חיובי, הוא יתקשה להחזיק מעמד לאורך זמן, וכאשר שינוי פוגע זוכה למשוב שלילי שמועבר בצורה של ביקורת והתרסה, רמת המתח בין בני הזוג גוברת והיחסים ביניהם מתערערים.

דוגמה של שינוי פוגע הזוכה למשוב שלילי לא מוצלח, ניתן לראות במקרה של לאה ואבי. לאה שנפגעה מ"תרומתו" של אבי, ביקשה לשמור על המצב הקודם ובכך לשמר את האיזון בנישואיהם המגדיר תפקידים לכל אחד מבני הזוג בהסכמתם. כדי להשיג את המטרה, השתמשה לאה במשוב שלילי המיועד לשימור המצב הקודם, אך הצורה שבה השתמשה במשוב, עלולה לגרום את אבי לתגובה שתמשך שרשרת של תגובות הדדיות שבתנאים מסוימים יביאו בעצמם להפרת האיזון שאותו ביקשה לאה לשמר.

חשוב להדגיש שהמשב קיים תמיד, הוא מתבטא במילים, התנהגויות, הארת פנים או עיוותם, ובאין ספור פעולות משב שבמקרים רבים נעשים באופן לא מודע. כשבני זוג הופכים את המשב לתהליך מודע, הם בראש ובראשונה מסכימים על כך שזהו תהליך של "ניסוי וטעייה" שבה הלומד מתנסה שוב ושוב במגוון פעולות, ודרך המשב לומד אם אלו אכן פעולות המפרות את המערכת או מסייגות אותה. מערכת נישואין שבה אין מקום לטעויות, היא

מנחי הורים חינוכיים
(620 ש"ל)

באישור אנף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך



תוכן הלימודים בביקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ב.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

אנשי חינוך והוראה, מדריכים, יועצים חינוכיים, מנחי נישואין, וכל העוסקים בתחום

בואו ללמוד ולהעמיק במקצוע מאתגר ומעניין:

- לימודי הנחיית הורים תוך התמקדות בקשר שבין הורים למערכות חינוך וקהילה
- לימודי משפחה
- לימודי הנחיית קבוצות
- התמקדות בילדים ונוער בסיכון - בשיתוף עמותת אלי"
- התמקדות בנוער נושר - בשיתוף החטיבה לקידום נוער, עיריית ירושלים
- בוגרי התוכנית יקבלו תעודת מטעם י.ב.ר. ואנף שפ"י - משרד החינוך
- בוגרי התוכנית זכאים להשלמת שעות לתואר ראשון / שני על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות

לפרטים והרשמה: 03-7160130 / 02-6321604 WWW.YNR.ORG.IL

אמהות אובדות

השפעת עבודתה של אם על יחסיה עם ילדיה



אלנה-רעות שמחי, יועצת חינוכית, מטפלת זוגית ומשפחתית. 052-8984505.

מעמד האישה בעולם המערבי עבר שינויים רבים בעשרות השנים האחרונות, שינויים שלא פסחו, לצערנו, גם על הציבור התורני. נשים רבות כיום נוטלות חלק בתחומים שהיו שייכים בעבר לראש המשפחה ויוצאות מהבית למטרות עבודה ולימודים. מושגים כמו הגשמה עצמית, מיצוי כישרונות וכדומה מהווים שיקול מכריע בבחירת תחומי עיסוק ופרנסה. אך לצד תחושת ההגשמה והמימוש העצמיים, נשים רבות עדיין חיות בניסיון נואש לשלב בין שני העולמות ולהביא לאיזון בין העבודה לחיי המשפחה. רוב האמהות העובדות מחוץ לבית משלמות מחיר פסיכולוגי של רגשי אשמה: כשהן משקיעות בעבודה - הן מרגישות שהן אמהות לא מספיק טובות, וכשהן משקיעות במשפחה - צצים רגשות האשם על כך שהן עובדות לא מספיק מסורות. האם ניתן לאזן את הקונפליקט?

כפי שראינו, רגשות האשם אינם תורמות דבר אלא להיפך, הן מנציחות פעולה שלילית. הפסיכולוגית ג'סיקה בנג'מין מציעה הסתכלות אחרת, מהפכנית ושונה לחלוטין מהגישה המסורתית, להתפתחות הקשר בין הילד לאמו. היא מציבה לצד המשאלות התלותיות של הילד כלפי אמו הכרת הילד באם כאדם שיש לו רצונות וצרכים משל עצמו, שלא פעם עומדים בסתירה לצרכיו ורצונותיו. רכישת היכולת לקיים עם אמו קשר בו מתקיים המתח הזה מהווה, לטענת בנג'מין, הישג התפתחותי חשוב עבור הילד. כל הורה רוצה לספק לילדיו חיים

הכרחיות בהסתגלותו למסגרות בחייו כאדם בוגר. רגש האשמה של ההורה משדר "עשיתי לך עוול", אך השדר הזה עצמו עושה עוול. זאת משום שילדים קולטים אותו (אף מבלי להיות מודעים לכך), ומגיבים כמי שפגעו בהם בין אם אכן הייתה פגיעה ובין אם לא. מסתבר שאשמה הורית יוצרת דור שלם של ילדים מינופולטיביים שיודעים להוציא מהוריהם כל מה שהם רוצים, דור שלמד להקדים את צרכיו על פני אחרים. עבורנו ההורים, רגש האשמה מאפשר לנו להמשיך להתנהג כפי שאנחנו מתנהגים שכן הוא מאשר לנו שמצפוננו ההורי עדיין עובד. אך

המסורת שלי משלמת מחיר פסיכולוגי על החלטתה לממש את עצמה כמי שבודאי תביא לפגיעה נפשית בילד. אך למעשה, אחת הפגיעות הקשות ביותר בילדים היא האשמה הורית. על פי רוב אמהות עובדות מרגישות צורך לפצות את ילדיהם על היעדרותן מהבית כתוצאה מכך הן ממעטות בוויכוחים עם הילד שכן "הוא בקושי רואה אותי, אז בזמן המועט שלנו יחד גם אריב איתו?" הן מתקשות לומר "לא" וממעטות בדרישות מילדיהם. התנהגות זו מחלישה את יכולת הילד לדחות סיפוקים ולהכיר בצרכי האחר ולכבדם, יכולות

מודל הטיפול המסורתי מציב תפיסה של 'אם אומניפוטנטית' כל יכולה, שהיא מושא (אובייקט) למשאלותיו התלותיות של הילד. בגיל צעיר מאוד ילד חי באשליה שהכל מתרחש מתי וכפי שהוא רוצה. הוא אינו מודע למציאות ואינו מבין שיש עולם חיצוני מעבר לצרכיו. אותה התפיסה מיושמת גם בהסברים הניתנים כאשר למקורות הפתולוגיה הנפשית, אשר נלוו לאותם מודלים. אלה שמו את האם במרכז הנאשמים, בתור מי שנושאת בעיקר האחריות להפרעות הנפשיות שפיתחו לילדיה. וכך, האשה במודל



לימודים לגברים/ נשים בירושלים ובמרכז
לפרטים: 02-6321603

גישור כללי ומשפחתי

באישור ועדת גדות והנהלת בתי המשפט

- הכשרת מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור בתחום הכללי והמשפחתי.
- השיעורים מועברים על ידי צוות עורכי דין ומגשרים מיומנים ומקצועיים בתחום.
- למסיימים בהצלחה תוענק תעודת מגשרים כלליים.
- תכנית המשך למסיימי הקורס הבסיסי-גישור משפחתי ופראקטיקום בבית משפט השלום.

מחזור חדש






שערי הלכה ומשפט

לימודי טוענים רבנים

הכנה לכתיבת הנערכות בהנהלת בתי הדין הרבניים בישראל לצורך קבלת רשיון

הכשרה
הכשרה פראקטית בדגש על יישום ועבודה מעשית

המרצים
שיעורים המועברים על ידי דיינים ותלמידים חכמים ידועי שם

תואר אקדמי
לבוגרי התכנית - אפשרות להשלמת תואר אקדמי בתחומי המשפט העברי / יישוב סכסוכים על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות.

לפרטים: 02-6321609 | 03-7160130

אשמה של בחירה בין אמהות לעבודה, המטרידה כל כך הרבה אמהות. מוצעת כאן ההערכה כי שילוב כזה בין תחושת מסירות ומחויבות לתפקיד האם ולאפשרות הלגיטימית לעסוק בתחומים המהווים התפתחות אישית עבורה יכולים דווקא לתרום להתפתחות התקינה של הילד ולהעשיר את חייו.

אידיאליים ולמנוע מהם כאב. וכאשר נגרם לילד כאב, ההורה עשוי לחוש אשמה על כך, שרק תמשיך "להחיות" את הפצע ולא תאפשר לילד להתגבר ולעבור הלאה. אין חיים ללא כאב, ולא חשוב עד כמה ננסה למנוע זאת. אך חלק חשוב מבניית העצמי נמצא דווקא בחוויית ההתחככות וביכולת להיפצע ולהגליד, להתגבר ולהתחשל.

אל נשכח כי חלק נכבד מתפקידנו כהורים הוא לגדל בני אדם עצמאים, אחראים, כאלה שיודעים להתמודד היטב עם משימות החיים, המסוגלים לתת ולעזור, להיות פחות תלויים באחרים וזאת בתנאי שנסמוך על ילדינו שיש להם כוחות לעשות זאת. לכן, כמו בתחומי חיים רבים נוספים, ניתן למצוא את דרך האמצע בדיוק בשביל העובר בין הכרה בחשיבות האם ומעמדה המכריע בחיי המשפחה והילדים לבין ההכנה לתפקודה כאדם עצמאי בעל צרכים ורצונות שאינם חייבים לבוא בסתירה לצרכי הבית והמשפחה.

כתוצאה מכך, גדל הילד להיות אדם חזק יותר, המסוגל להתמודד מול אתגרים, להכיר ביכולותיו, להכיל שוני ולהכיר בצורכי האחר. זהו נדבך חשוב ביכולתו לבנות קשרים יציבים לטווח ארוך. הוא מתאמן לא רק לקחת אלא גם לתת, מה שיכשיר אותו לפיתוח מערכות יחסים בעתיד. מי שבמערכת יחסיו עם אמו קיבל כל שדרש ללא שהיה ילמד לראות את בן זוגו כמובן מאליו, וינסה בחייו הזוגיים לשחזר מערכת זו של יחסים חד כיוונית ויתאכזב. מודל תיאורטי זה, פותח פתח לתפיסה חדשה מול אותה

לימודי הדרכת נישואין



- ✓ הכשרה לחיי נישואין ולשנה הראשונה, מהיבט הלכתי, מקצועי ותורני, לצורך מניעת משברים עתידיים ובניית חיי נישואין יציבים ומועילים
- ✓ אפשרות להמשך לימודי ייעוץ נישואין והשלמת לימודים אקדמיים.
- ✓ סגל הוראה מקצועי ומגוון
- ✓ לימודים בקבוצות קטנות



לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות | תוכן הלימודים בביקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

למסיימי התכנית יוענקו 2 תעודות:

תעודת מדריך חתנים/כלות באישור הרבנות הראשית לישראל בביקוח בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

תעודת מדריך נישואין - באישור ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מ"א)



לפרטים והרשמה: 02-6321603 | 03-7160130 | www.ynr.org.il



מתמודדים עם O.C.D

הרב שלום מקוביץ, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט (טל 0526071596)

O.C.D ובשמו המלא - Obsessive Compulsive Disorder פירושו הפרעה טורדנית כפייתית. ההפרעה נפוצה מאוד באופן יחסי. היא תוקפת 6.3% מן המתבגרים ובאוכלוסייה הכללית מספרה נאמד עד 5.2% מן האוכלוסייה. הפרעה זו היא סיבה משמעותית בקביעת נכות וחוסר יכולת לעבוד, ולמעשה היא אחד הבולמים החזקים ביותר של יכולת הצמיחה וההתפתחות של האדם הלוקה. אמנם לא ידוע שבציבור הדתי והחרדי ישנם יותר מקרים של ההפרעה לעומת האוכלוסייה הכללית, אך אצל דתיים וחרדיים מתמקדות האובססיות לעתים קרובות במחשבות והתנהגויות כפייתיות הקשורות בשמירת מצוות, דקדוקים שונים, חששות מאי הקפדה מספקת או כוונה בתפילה וכדומה. הדבר גורם לא אחת למצב שלחברה הסובבת או ללוקה בהפרעה לוקח זמן רב יותר להבחין ש"משהו לא תקין" מתרחש ולא התנהגות הקשורה ביראת שמים.

מסדרים תרופות על המדף בסדר מסוים ומארגנים הכול מחדש כשהשתמשו במשהו וכדומה. הם מקדישים זמן רב מדי יום כדי שהכול יהיה מונח במקומו המדויק. הם חשים זעזוע אם מישהו משנה את מיקום חפציהם.

אוגרים - אוספים חפצים חסרי ערך באופן בלתי סביר ואינם מסוגלים "להיפטר" מהם, כגון אספן שאוסף שקיות ניילון שונות ומשונות מהרחוב, שמא יזדקק להן בעתיד. יש האוגרים עיתונים במשך עשרות שנים שמא יזדקקו למאמר מסוים. לעתים הבית מתמלא עד אפס מקום ממש.

חושבים טקסית - מגייסים מחשבות חוזרות או דימויים כדי לסתור מחשבות ודימויים מעוררי חרדה.

דאגנים ואובססיביים - חווים מחשבות שליליות חוזרות ונשנות שמעיקות ואינן ניתנות לשליטה. לעתים מדובר באירועים יומיומיים פשוטים ולעיתים במחשבות מפחידות, אלימות או מבישות. מחשבות כמו - אולי הבורסה תיפול או אולי תתעורר בעיה בריאותית וכדומה מטרידות את האובססיביים, שאינם עסוקים בהתנהגויות או

מקלחות ארוכות וניקוי הבית כמשך שעות. כמו כן ישקיעו מאמצים ניכרים כדי להימנע ממגע עם "מזהמים".

בדיקות - אנשים אלו בודקים באופן מוגזם כדי למנוע "אסון". בדיקות שכיחות ביותר הן בדיקת כיריים ומכשירים חשמליים מחשש לדליקה, בדיקת מנעולים וחלונות מחשש לפריצה, ובדיקת עבודות שונות מחשש לשגיאות וביקורת מאפיין חשוב הוא שעם הזמן הבדיקה אינה מספקת והם מיד שבים לבדוק שוב ושוב. לעתים "בדק", עלול "להיתקע" זמן ארוך למדי במעגל חוזר ונשנה של בדיקה ללא תכלית וסוף.

חזרות - ה"חוזרים" עסוקים בחזרה שוב ושוב על פעולות. כאשר מחשבה המפחידה אותם עולה בראשם הם חשים צורך לחזור על פעולה מסוימת כדי למנוע את מימושה של המחשבה. שלא כמו הבודקים, הקשר בין המחשבה, המעשה והחשש הוא מאגי ולא ריאלי.

ה"מסדרים" - אנשים אלו זקוקים לכן שהחפצים סביבם יהיו מסודרים תמיד בדרך מסוימת, נוקשה וסימטרית. לעתים מסדרים את מיטתם באופן מושלם ללא אף קמט,

לכד או התנהגותי לכד יעילים באותה המידה. יחד עם זאת בשל העובדה, שההפרעה קשה ורוב המקרים מאובחנים לאחר תקופה ארוכה של התפתחות הלקות, יש לשלב טיפול קוגניטיבי התנהגותי (C.B.T), יחד עם טיפול תרופתי בחלק גדול מן המקרים. הבשורה הטובה היא כי למוח, בחסדי שמים, יש יכולת ריפוי מדהימה והוא מסוגל להיות גמיש ולפתח מעגלי חשיבה חלופיים בכל גיל. מסיבה זו אנשים רבים שפנו לטיפול ושיתפו פעולה עם מטפלים מקצועיים, נרפאו מן ההפרעה. בכל זאת יש לציין כי אין כיום אפשרות להוסיף סרטונין לחלק הפגוע ולפתור את הבעיה מן היסוד, ולכן לאורך כל חייהם יצטרכו הנרפאים להשתמש במיומנויות החלופיות תוך יכולת להתעלם מהתחושה ש"העניין לא סגור".

הסימפטומים הטורדניים כפייתיים הנפוצים:

רחצה וניקיון - אלו מתבטאים במחשבות על זיהומים והידבקויות מחפצים, הפרשות, חיידקים או כימיקלים וכדומה. הביטוי המעשי יהיה בהתנהגויות מונעות מוגזמות וחוזרות על עצמן כמו רחיצות ידיים,

עבר הייתה המחשבה כי הפרעה זו קשורה להפרעות החרדה אך כיום מסתבר שהפרעה זו היא נפרדת וקשורה יותר לתחום ההתמכרויות השונות. למעשה בסיסה של התופעה הוא הפיזיולוגי וקשור בהפרעה של מחסור בסרטונין במוח. הסרטונין הוא מעביר עצבי ובחסרונו נוצר מצב שהאדם חש כי פעולה שעשה או מחשבה שחשב לא מוצתה. לאחר מכן הוא עושה פעולה של רציונליזציה והסבר לתחושה זו וכך נוצרת אובססיה. מאחר וכך טיפול תרופתי יעיל לבעיה זו על ידי תרופות ממשפחת SSRI לסוגיהן, שהן מעכבי ספיגה חוזרת של סרטונין, ואוגמנטציות דופמינרגיות. חשוב להגיע לרופא מעודכן ומתמצא על מנת שהמיומנויות של התרופה יהיו מספקים. בדרך כלל נדרשים מיומנויות גבוהים מן המקובל בהפרעות חרדה. על פי רוב לא ניתן להסתפק בטיפול תרופתי ויש ללוותו בטיפול קוגניטיבי התנהגותי אצל פסיכותרפיסט שעבר הכשרה בתחום ומכיר אותו. הטיפול הפסיכולוגי המקובל בגישה הדינמית נמצא פחות יעיל בטיפול בהפרעה זו. לעומת זאת טיפול קוגניטיבי

בחזרות נשנות על חלקים בתפילה או מחשבות וחרדות הקשורות לאמונתו הדתית והן אינן אלא הופעה בתחפושת של ההפרעה. הפרעה זו אינה הפרעה של חרדה, כפי הנראה, כיום, והיא קשורה לרצף הקשור בהתמכרויות להתנהגויות שונות. טיפול מתוך שיקול דעת קליני יודע מעמיק במודל הקוגניטיבי התנהגותי יחד עם יצירתיות של המטפל, יכולים להביא לריפוי או ירידה משמעותית של התסמינים. אצל רוב המטופלים.

בכך היא הריאיון המוטיבציוני. **לסיום** הפרעה טורדנית כפייתית, היא הפרעה מורכבת וקשה. מעורבים בה מגוון רחב של תסמינים ומניעים להתנהגויות רבות ושונות. אין בציבור הדתי והחרדי אחוז גבוה יותר של הלוקים בהפרעה אך יש בציבור זה תופעות מיוחדות של ההפרעה הקשורות לשמירת המצוות ויראת השמים שההפרעה "מתלבשת" עליהם. יש לא אחת מצבים שבהם שוקע האדם

על ההפרעה ודרכי ההתמודדות עמה, חשיפה ומניעת תגובה, כלומר חשיפה חוזרת והדרגתית לגירוי מעורר המצוקה מבלי לנקוט בטקסים או בהתנהגויות נמנעות. כך תישבר בסופו של דבר ההתניה בין המחשבה לתגובה ובסופו של דבר תפחת תחושת המצוקה. לאחר מכן יבוא שלב של טיפול במניעת הישנות התופעה. במקרים שבהם ישנה מוכנות נמוכה לשינוי יראה המטפל אתגר זה כחלק מן הטיפול. אחת השיטות לטיפול

מחשבות חוזרות כדי להקל על מצוקתם, ובמשך שעות רבות הם עסוקים בדאגותיהם באופן שמפריע את תפקודם.

אלו מצטרפים היפוכונדרים, תולשי שערות ואנשים הסובלים מדימויי גוף שונים ומעוותים באופן אובססיבי.

מאפיינים שכיחים של בעלי הפרעה טורדנית כפייתית: תחושה שמהו נורא עומד לקרות. לפעמים הם חשים שהמחשבות אינן הגיוניות אך ניסיון להתנגד למחשבות ברוב המקרים מחמיר אותן. "טקסים" וחזרות כפייתיות המספקים הקלה זמנית, טקסים הערוכים בסדר מסוים, ניסיון להתנגד לכפייתיות, חיפוש עזרה בטקסים.

חלק מהסובלים מההפרעה סובלים במקביל מהפרעות נוספות כמו דיכאון. לעתים מופיעות תופעות נוספות כמו הפרעת קשב, חרדות שונות, טיקים ותסמונת טורט.

למי פונים? חשוב לפנות למטפל שהוא פסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי המתמצא בסוג ספציפי זה של כפייתיות. המטפל יעריך את המצב וימליץ על הטיפול המתאים. ברוב המקרים האבחנה של ההפרעה היא מאוחרת. היא פורצת דרך כלל בגילאי העשרה, אך האדם פונה לראשונה לעזרה באמצע שנות העשרים. הגיל הממוצע של האבחנה הנכונה הוא 31.5, בממוצע 17 שנים לאחר הופעת התסמינים.

מעט על הגישה והטיפול:

מחשבות טורדניות הן גירוי מותנה, שבדרך כלל יוצר תגובת מניעה או תגובה כפייתית. מכיוון שהתגובה יוצרת חיזוק שלילי למחשבות הן יופיעו שוב ושוב. על כן חשוב לנתק את הקשר בין המחשבה לתגובה.

מבחינה קוגניטיבית, ידוע שלאנשים רבים יש מחשבות פולשניות או חודרניות ההבדלים בין לבין הלוקים הוא בעיקר בתדירות ובעוצמה. הלוקים בהפרעה חשים שהמחשבות הללו מעידות על משהו חמור ומנסים לנקוט אסטרטגיות שונות של שליטה ומניעה. באופן פרדוכסלי, דווקא ניסיונות אלו מנציחים ומשמרים את הפירושים המוטעים והתסמינים.

הטיפול יכלול ריאיון אבחוני, הדרכה פסיכולוגית ומתן מידע



THE YANAR INSTITUTE

13 YEARS OF EXCELLENCE IN TRAINING PROFESSIONALS FOR THE FRUM COMMUNITY



START A CAREER WITH A SOUL!!!

TWO-YEAR TRAINING PROGRAM IN MARRIAGE AND FAMILY COUNSELLING

MEN'S CLASS OPENS NEXT MONTH
LAST PLACES LEFT!!

WOMEN'S CLASS NEW CLASS STARTING IN FEBRUARY
REGISTRATION IN FULL SWING

GRADUATE WITH:



CERTIFICATION IN MARRIAGE AND FAMILY COUNSELING
FROM THE YANAR INSTITUTE



CERTIFICATION BY THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
MINISTRY OF EDUCATION



IN CONJUNCTION WITH THE DEPARTMENT FOR ADVANCED STUDIES
UNDER THE ACADEMIC AUSPICES OF THE SCHOOL OF SOCIAL WORK, BAR ILAN UNIVERSITY

OPTIONS TO GRADUATE WITH ACADEMIC DEGREES FROM WELL-KNOWN INTERNATIONAL UNIVERSITIES

- SEPARATE HOURS FOR MEN/ WOMEN
- MODERN CAMPUSES IN GIVAT SHAUL, JERUSALEM AND THE CENTRAL REGION
- TOP LECTURERS IN THE FIELD



ALL COURSES ARE UNDER THE SUPERVISION OF THE VA'AD HARUCHNI OF IGUD YANAR HEADED BY THE BEIS DIN 'CHUKAS HAMISHPAT' UNDER THE AUTHORITY OF HARAV R'CHAIM PINCHAS SHEINBERG SHLIT" A

FOR MORE DETAILS CALL 02-6321600/6 • WWW.YNR.ORG.IL

ותשועה ברוב יועץ

על חוות דעת של יועץ נישואין לבית הדין הרבני

ט"ו צבי גלר, חבר הנהלת לשכת ה"טוענים - הרבניים", 050-7664874.

מספר 819158/3) כותב הגר"ח איזירר שליט"א בסוף דבריו: "רציתי לציין שבשנת תשכ"ט י"ל ספר עזרת כהן להרא"ה קוק זצ"ל מכת"י ובו פס"ד מקיף שיש חיוב גט במאס עלי כשאינה בחזקת משקרת. ואמר לי מ"ר הגר"י כהן אב"ד ירושלים כי אילו היה הפס"ד ידוע לדייני בתי הדין בשנים תשטו-תשכט היו סומכים עליו ולא מתלבטים".

לסיכום: עבודת יועץ הנישואין הינה מלאכת מצווה לשימור ערכי המשפחה ולפתרון בעיות בתוך המשפחה. מתוקף עבודתו, יועץ הנישואין נחשף למידע רגיש, להתלבטויות ולאמירות שיכולות לחשוף בפניו את טיבו וטבעו של הנועץ. כפי שראינו, יתכן שיועץ הנישואין יידרש לחוות דעת בעניין תביעות שיהיו מונחות בפני בית הדין. ברוב המקרים אף לא ניתן למנוע מכית הדין ליתן צו למסירת מידע מגורם מקצועי, (יועץ נישואין, עו"ס, פסיכולוג, רופא) בשם חובת החיסיון. ראו נא: בפקודת הראיות (נוסח חדש), תשל"א - 1971 פרק ג' ראיות חסויות סעיף 50 א. שאם "...בית המשפט מצא כי הצורך לגלות את הראיה לשם עשיית צדק עדיף על העניין שיש שלא לגלותה, בית המשפט, רשאי הוא לשמעה בדלתיים סגורות".

מאחר וחוות דעתו של יועץ הנישואין תהא קריטית ומהותית לשם עשיית צדק, על יועץ הנישואין להכיר בכך ולפעול במקצועיות לפי מידת היושר, ההגינות והצדק.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליועץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטית, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם בנסיבות כל מקרה ספציפי: חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים באתר/בגיליון זה יש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.

בריפוי לנפטר, גם מהיועץ מצופה שיהיה אובייקטיבי, ובמידה ואין פתרון ייעוצי, מצופה ממנו שהוא יהווה גורם הכרעה מקצועי. כך שלמעשה היועץ הופך להיות מעין דיין זוטא, ואמור ליתן לבית הדין את הכרעתו, האם יש סיכוי או אין סיכוי לשלום בית. במידה וקיים סיכוי, מהם הדרכים לקיום חיי המשפחה, ובמידה ואין סיכוי, האם יש אשם במצב שנוצר, מי מהצדדים משתף פעולה ומי מראש סירב לשתף פעולה.

מראש סירב לשתף פעולה. לחוות דעתו של היועץ נפקות משפטית מרחיקת לכת: כאשר היועץ יציג על פי חוות דעתו כי יש סיכוי לשלום בית, יתכן כי בית הדין יורה על דחיית תביעת גירושין.

כשהיועץ יסיק כי על פי ניסיונו וחוות דעתו הצדדים שהופנו אליו "שניהם מעוניינים בגירושין ואינם כנים בטענותיהם לשלום בית וכל דיבורם הינם דיבורים רק מן השפה ולחוץ" יוכל בית הדין לחייב הצדדים להתגרש זה מזו. (ע"פ דברי רבנו ירוחם מירושם, חלק ח נתיב כג).

במקרים בהם צד אחד מעוניין בפירוד סופי ומוחלט והצד השני מעוניין בשלום בית, אזי חוות דעת היועץ תכלול את המרכיבים הבאים: א. הסיכוי לשלום בית. ב. התרשמותו לגבי האשם במצב שנוצר. ג. מתן חוות דעת לבית הדין לגבי המשך ההליך, בעיקר לפי אופי המידיינים. חוות דעתו של היועץ תהיה מכרעת לבירור הטענות ולחייב לגירושין.

חוות דעת של יועץ מומחה כי צד אחד בנישואין מאס בצד שכנגד עקב נסיבות מוצדקות וכי על פי דעתו אין שום סיכוי כי הצד יהיה מעוניין בשלום בית, ובית הדין יאשר ויתרשם בעצמו כי חוות הדעת נכונה, יתכן שעל סמך חוות הדעת בית הדין יחייב הצד שכנגד בגירושין. ראו בפסק דין שניתן לאחרונה ע"י בית הדין הגדול, (תיק

יש לציין כי זוגות מן הסוג השני יופנו ליועץ רק "בהסכמת הצדדים" שכן בית הדין אינו יכול לכפות הליך יועץ על צד שאינו מסכים ליועץ. חוות דעת של יועצים מקצועיים נשמעת ומתקבלת כנאמנת בבית הדין, מדין "אין אומן מרע אומנותו", ועל כן יועצים יכולים בחוות דעתם להכריע הליך לכאן או לכאן, על חיי הנפש הכרוכים בכך.

בית הדין נמנע מלקבל חוות דעת של יועץ אמין ומקצועי רק כאשר בית הדין מתרשם כי היועץ אינו פראקטי. לדוג': בתיק 810538/2 מתאריך 28/04/2011, פסק בית הדין הגדול ע"י הגר"ח רבינוביץ שליט"א: "האמת נראית מתוך הדברים כי בני הזוג היו במשך שנים בטיפול, מה שמראה על בעיה יסודית בתפקוד הזוגי. האישה סירבה שיועצת הנישואין תעיד בפני ביה"ד מהסיבה הפשוטה, משום שלעיתים אנשי מקצוע מאמינים יותר מדי בפתרונות שלהם, כאשר ללקוחות לפעמים נמאס לפעול לפי תוכנית כזו או תוכנית אחרת, ואדרא הם מעוניינים בחיים פשוטים ושגרתיים בלי להיות כפופים כל העת להליך טיפולי כזה או אחר, ולהנחיות של אנשי מקצוע. ככל הנראה בשלב מסוים האישה מאסה בחיים שמלווים בטיפול לפנות לאפשרות של גירושין. ולפיכך יובנו גם הפעולות שנעשו סמוך להגשת תביעת הגירושין, דהיינו השהיה המשותפת במלון, תכנון נסיעה לחו"ל, הסכמה לטיפול פוריות, כל הדברים הללו נעשו משום שהצדדים היו בטיפול ואחת ההנחיות הקבועות של המטפלים היא לשמור על סדרי חיים תקינים, ולחיות כאילו אין משבר".

מתוך כך אנו מבינים כי בית הדין מתייחס ליועצים כגורם מקצועי וטיפולי מחד, וכגורם מכריע מאידך. כשם שרופא לא יאמין

לחדר הטיפולים של יועץ הנישואין מהגיעות בעיות רבות ומגוונות, אם כי לכולם מכנה משותף אחד: הרצון לחיות יחד מתוך שלווה, שמחה ושלום. לא אחת נתקלים יועצי הנישואין בהפניות של זוגות המגיעים לאחר שכבר פנו לבית הדין הרבני בהליך משפטי, כניסיון נוסף ואולי האחרון להשכין בכל זאת שלום בית בין הצדדים. או אז תפקידו של היועץ מקבל משנה תוקף וחשיבות בתהליך המתרחש בין השניים.

וגי הזוגות המגיעים בבקשת עזרה ליועץ הנישואין נחלק לשניים: הסוג הראשון הוא זוגות המגיעים מתוך מסגרת של חיי משפחה תקינים. במצב זה בני זוג פונים מיוזמתם ליועץ לצורך ליבון בעיות נקודתיות מסוימות בסוג זה, בדרך כלל, הצדדים פתוחים אחד כלפי השנייה וכלפי היועץ, ומשתפים פעולה תוך ניסיון משותף להגיע לתוצאות אפקטיביות שישפרו את חיי הנישואין והמשפחה. על הצדדים לא מרחף הליך משפטי וקיימות הסכמות רחבות בין הנועצים עצמם.

הסוג השני הוא בני זוג הנמצאים בהליך משפטי, ופונים ליועץ עקב הפניית בית הדין כשהמטרה היא לבחון את ההיתכנות להמשך קיום חיי נישואין. מטרת היועץ, בסוג זה היא מתן חוות דעת לבית הדין. מטבע הדברים, הצדדים חשדניים באמירותיהם, בהחלט יתכנו מקרים שכל הסכמתם ליועץ הינה טקטית, במטרה להציג רצון לשלום בית לתועלת משפטית (כגון כתובה, מזונות, דחיית תביעת גירושין למטרות סמכות או חסיטה) וסביר שטרם הפגישות הצדדים מתייעצים עם גורמים משפטיים. במקרים כאלו יועץ מקצועי יידרש לאינדיקציה מלאה, לרדת לשורשו של סכסוך, וליתן לבית הדין חוות דעת מקיפה בעניין הגורמים לסכסוך וכנות הצדדים.

Self-esteem

written by Rona Michelson D.S.W. is a marriage and family therapist since 1984 and a clinical member of the AAMFT. Dr. Michelson is also a member of the faculty at Yanar in our training programs in marriage and family counseling

One of the concepts that concern practically all parents who consult with me is self-esteem. If only little David had more self-esteem, he wouldn't

- (a) beat up all of the other children in his class
- (b) do so poorly in school
- (c) be friendless
- (d) be defiant

Yes, and a whole lot of other things.

So what parents want is the answer to this question: how do I give my child self-esteem? Some parents tell me that they have been careful never to criticize their child. Others have said that they praise whatever the child does. They are dismayed that all of this has not led to increased self-esteem in their child.

I have a twofold answer to this conundrum. First, it is not poor self-esteem that creates anti-social behavior. In fact, studies have shown that many convicted criminals have very high self-esteem—so high, in fact, that they consider their judgments of right and wrong as more valid than those of society. Low self-esteem is not the reason for a child's negative behaviors. It may be his reason for feeling sad or frustrated, but certainly not for disruptive behavior.

Second, self-esteem cannot be conferred upon someone else. It is something that results from one's own actions. Imagine feeling really bad- inadequate, useless. If your best friend said, "no, you are not inadequate; you are wonderful" would it really make you change your mind? Would your negative feelings really go away? If you have done a poor job, skipped steps, left things undone, will praise make you feel as if you did a good job?



All of us feel inadequate and useless when we have not contributed in any way to our surroundings. Take the person who is at home raising children. If he or she looks around the home and sees all sorts of unfinished projects, dirty laundry, unwashed floors and then spends the day just keeping up with the children, at the end of the day he or she will feel frustrated and upset. If he or she makes a stab at getting something- anything- done, then he or she will feel better. The same is true of a worker whose company is not making use of his or her talents. Sure, the money is still there at the end of the month, but as the days go by and he or she feels as if nothing has been

accomplished, he or she will feel useless.

What is the answer to the self-esteem question? Self-esteem is gained by doing things that are useful, helpful, kind, caring. When we do these sorts of things, we feel better. We look at what we have done with a feeling of accomplishment or pride. We don't need others to praise us because we know that what we have done is worthwhile. Sure, praise is great, but if it isn't based on some sort of effort or accomplishment, it is meaningless.

A child who scribbles a drawing is not going to believe you when you say it is wonderful. As someone once said of children, "they're short, but they're not stupid." If a child

has worked hard at something and receives praise for it, the praise is regarded as legitimate and the child's self-esteem is enhanced.

In building a family, it is important for all the members of the family to feel that they are contributing members of the family. That is why it is important to give children chores around the house when they are still small. At the earliest stages, children can be taught to care for their own things. They can be taught to put away their toys and to throw their laundry in the hamper. As they get older, they can be taught to fold napkins, set the table and to clear it. I still can picture one of my sons standing on a stool in front of the sink at about 5 years old with his hands full of soap suds and a big grin on his face. It only took him a short time to learn to do a really excellent job washing dishes. Vacuuming, dusting, folding laundry all are activities that children can be taught that allow them to be valued members of the household.

Caring activities also build self-esteem. Caring for plants and pets also helps a person to feel a sense of purpose. Helping parents, grandparents, friends and neighbors makes children feel important. Giving to others makes it easier to receive.

A friend and mentor of mine, Sol Gordon, talks about "mitzvah therapy" for depressed people. He points out that if you do good deeds that you will feel useful, that others will be happy to see you, and that your life will take on meaning.

Self-esteem isn't something you can give to your children, but you can present them with opportunities so that they can create it for themselves.



מדור

תורתך אומנותך

לימודים לקראת
הסמכה לרב שכונה
"יורה יורה"

- הלכות שבת
- הלכות איסור והיתר
- הלכות טהרה - רבנים משיבים
- מפקחי מקוואות
- מסדרי חופה וקידושין
- הלכות שמחות

הכנה לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל כולל לימודים פרקטיים | השיעורים מועברים ע"י ת"ח ידועים בעלי שם | אפשרות ליישום ועיסוק מעשי בתחומים הנלמדים | התכנית מיועדת לבוגרי ישיבות | לימודים אחת לשבוע 7 ש"ש.

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של 'שערי הלכה ומשפט' בראשות בית הדין "חוקת המשפט". בית הדין בנשיאות מרן הגר"פ שיינברג שליט"א.



לפרטים והרשמה:

www.Mishpat-Ivri.co.il | 02-6321609 | 03-7160130

בית דין לממונות

להגשת תביעה ניתן לפנות לטל' 02-6321608 | פקס: 02-6321621

הדיונים מתקיימים בימי המישי

כמו כן, ניתן לשלוח שאלות בדיני ממונות | מייל: shoam.din@gmail.com



מדור



לשים את הבית במרכז

בואו ללמוד ולהעמיק במקצוע מאתגר ומעניין

מקומות אחרונים!

לימודי נישואין ומשפחה

תכנית תלת שנתית (700 ש"ל) להכשרת אנשי מקצוע לתפקידי ייעוץ, הדרכה, הכוונה והנחיה בתחום חיי הנישואין והמשפחה.

הנחיית נישואין ומשפחה

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.

ייעוץ נישואין ומשפחה

באישור היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.

- שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת
- הכשרה לעבודה פרטנית וקבוצתית
- מוכר למרות בשנת שבתון.

מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים.

התכנית מתקיימת בשעות אה"צ.

Courses in english options for academic degrees

הדרכת נישואין תכנית שנתי (באישור הרה"ל)

• הכשרה לחיי נישואין ולשנה הראשונה, מהיבט הלכתי, תורני ומקצועי, לצורך מניעת משברים עתידיים ובניית חיי נישואין יציבים ומועילים

• אפשרות להמשך לימודי יעוץ והכרה לתואר אקדמי.

• סגל הוראה מקצועי ומגוון.

• לימודים בקבוצות קטנות.

למסיימים בהצלחה:

• תעודת הדרכת חתנים/ כלות מטעם ביה"ד "שערי הלכה ומשפט".

• תעודת סדרי/ת נישואין מטעם מ"א. (המרכז ללימודים אקדמיים)

מנחי הורים חינוכיים (650 ש"ל)

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.

• הכשרה להנחיית חינוכית, פרטנית וקבוצתית.

• התמקדות בקשרי הורים ומערכות חינוך וקהילה.

• הקניית כלים לעבודה עם נוער בסיכון ונוער נושר.

מוכר למרות בשנת שבתון. מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים.

גישור כללי ומשפחתי

באישור ועדת גדות שע"י הנהלת בתי המשפט

• הכשרת מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי

• למסיימי גישור כללי ותכנית המשך להתמחות בגישור משפחתי והתנסות בבית המשפט.

לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות. תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של אגוד י.ג.ר בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

לפרטים: 03-7160130 | 02-6321603 | www.YNR.ORG.IL

מוקד י.ג.ר - המוקד הארצי התנדבותי ליינוץ אישי, זוגי ומשפחתי טל: 1-700-5000-65

ליישובים ניתן לקבל את העלון "כלים שלובים" ללא תשלום