

בסייד | גליון 35 | אדר תשס"ח

# כלים שלובים

25 ש"ח

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

ניצד להיפטר מהנעם

הרה ג אליהו בר שלום

אמת ושקר במשפחה

הרה ג שמחה כהן



גליון מורחב

כולל האגודן המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל

1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות  
לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

מוקד י.נ.ר

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: מאיר שמעון עשור עורכת: ט. נחום המאמרים בפינוח ועדה רוחנית בראשות הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א דיין ומו"צ שכל רמת שלמה, ירושלים, מחבר ספר "משפט הכתובה" חברי הועדה:

הרה"ג יצחק צבי אושינסקי, דיין, חבר ועדת הבחינות ברבנות הראשית לישראל, מחבר ספר "אורחות משפט" הרב יוסף קהתי - מרצה בתחום הנישואין והמשפחה

הרב חנוך חן גלזמן - מרצה בתחום הרב דניאל עשור - מרצה בתחום הנישואין והמשפחה הרב יצחק גולדשמיד - רכז הועדה יועץ משפט:

עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר  
עיצוב גרפי - י. מ. 03-5744010

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

כתובת המערכת:

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר)  
ת.ד. 9824 ירושלים מיקוד 91097  
טל: 02-6412970 פקס: 02-6422432  
כתובתנו באינטרנט: [www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il)

תגובות, הצעות, רעיונות ומאמרים יתקבלו  
בברכה: [igud@ynr.org.il](mailto:igud@ynr.org.il)

## דבר המערכת

מנויים וקוראים יקרים,

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר) הינו איגוד מקצועי המיועד לאנשי מקצוע בעלי הכשרה והשכלה בתחום הנישואין והמשפחה.

חברי האיגוד מנהלים אורח חיים דתי והנם שומרי תורה ומצוות. החברים מייצגים את כל הזרמים השונים בחברה הדתית על כל גווניה, כאשר הצד השווה שבכולם הוא בחירתם המקצועית בתחום ההדרכה, ההנחיה, הייעוץ והטיפול בנישואין ובמשפחה. כל זאת מתוך אמונתם לקדושת ברית הנישואין וחשיבות חיזוק תא הנישואין והמשפחה. איגוד י.נ.ר. כפוף לדעת תורה ולדעת גדולי ישראל.

העלון "כלים שלובים" הינו חלק מפעילויות האיגוד למען הגברת מודעות הציבור לחשיבות חיזוק התא המשפחתי בישראל.

אנו שמחים ומתכבדים להגיש בפניכם את העלון בצירוף האוגדן המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל ובו רשימות כל חברי איגוד י.נ.ר. חלקם בוגרי הקורסים השונים של מכון י.נ.ר. ללימודי נישואין ומשפחה וחלקם בוגרי מוסדות אקדמאים אחרים ובעלי השקפה והשכלה תורתית גבוהה.

באוגדן ניתן למצוא שמות, מספרי טלפונים וכתובות של אנשי מקצוע הפעילים בתחומים השונים ומחולקים לפי סטאטוס מקצועי ואזור מגורים.

אנו תקווה כי לצד המאמרים המקצועיים, תוכלו למצוא שימוש מועיל באוגדן זה למען הרבות אהבה ואחוה, שלום ורעות בבתי ישראל.

בכבוד ובברכה,

מאיר שמעון עשור

## כלים שלובים - כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



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

תוכלו לקבלו ישירות לביתך: 02-6412970

**כלים שלובים**  
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

[www.YNR.ORG.IL](http://www.ynr.org.il)

אתר המומחים למקצועות הנישואין והמשפחה

רשימות בעלי מקצוע

שיעורים והרצאות מוקלטים

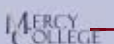
פורום שאלות ותשובות

מאמרים מקצועיים

פסיכותרפיה אינטגרטיבית

תכנית ייחודית ומקצועית המשלבת מרכיבים תיאורטיים וטכניקות של טיפול פרטני, זוגי ומשפחתי. בשיתוף מרסי קולג', ארה"ב

לפרטים והרשמה: 02-6421057 054-8119588



# לפיפטר מהכעס

הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א

דומ"צ שכונת רמת שלמה ירושלים וראש כולל לדיינות

ואיך נפטרים ממחלה ארוורה זו. מחלה קשה היא, אבי אבות שאר החולאים שבעולם: אחראית היא להתקפת לב, גורמת לאירוע מוחי, מחוללת את הסרטן, יוצרת את כל תחלואי המעיים, מזקינה בטרם עת, מפרידה את האיש מאשתו ואת האשה מבעלה, מרחיקה את ההורים מילדיהם ואת ההצלחה מבין ידיהם, שומטת את היכולת להתקדם בחיים ואת הכוחות הנפלאים הנמצאים בעצם בכל אדם - -

## מחלת הכעס

מי שאינו מכיר את המחלה, לא פגש בה ואינו יודע מה טיבה, מוזמן לעבור למאמר הבא. מי שסבל ממנה אי פעם, מומלץ שיקרא בעיון את השורות הבאות, הטיפול שחז"ל מגלים לנו למחלה איומה זו.

הבה נקרא סיפור אחד של חז"ל על הלל הזקן. נזכור נא כי חז"ל אינם "מספרי סיפורים". התורה, שבכתב ושבעל פה היא מלשון "הוראה" – היא מורה לנו את הראוי והנכון בחיים. וכך כתוב במסכת אבות דרבי נתן (פרק כט, ד"ה ואל תהי. עם השלמת מילות קישור שלנו):

**"מעשה באחד שבא להכעיס את הלל הזקן. המתין לו עד שיישן, התחיל דופק ואומר: 'מי כאן הלל'. אמר לו 'מה לך', אמר לו 'שאלה יש לי לשאול'. עמד ופתח לו. נתעטף וישב לו. 'שאלתך מה?'. אמר לו 'שכחתי'. אמר לו 'הזהר ברוחך' (תרגיע את רוחך הסוערת ואז תיזכר). אמר לו 'מפני מה זנבה של פרה ארוך ושל חמור קצר?'. אמר לו 'שאלה גדולה שאלת. מפני שהחמור נושא אוכף על בשרו ואין זנבו מגיע אלא עד חצי ירכו (א"כ לא צריך זנב יותר ארוך להגן עליו מפני הזבובים); בשר הפרה מגולה וזנבה ארוך ומשמשה עמו על כל בשרה'. אמר לו 'יש לך שאלה אחרת?'. אמר לו 'לאו'. עמד והלך לו. עלה וישן לו. כיון שישן התחיל דופק ואמר 'מי כאן הלל'. אמר לו 'מה לך?'. אמר לו 'שאלה'. עמד ופתח לו, נתעטף וישב לו. אמר לו 'אמור שאלתך'. אמר לו 'שכחתי'. אמר לו 'הזהר ברוחך'. אמר לו 'מפני מה ראשיהם של בבליים ארוכים, ושל בני מדינה זו מגולגלים?'. אמר לו 'שאלה גדולה שאלת. מפני שאין במקומן עריסות וכל ימיו מתגדל על חיק אמו, אבל של בני מדינה זו כיון שהיא יולדת אותו היא נושאת ונותנת אותו בתוך העריסה וראשיהן נעשין מגולגלים'. אמר לו 'יש לך שאלה אחרת'. אמר לו 'לאו'. עמד והלך לו. עלה וישן לו. התחיל דופק ואומר 'מי כאן הלל'. אמר לו 'מה לך'. אמר לו 'שאלה'. עמד ופתח לו, נתעטף וישב לו. אמר לו 'אמור שאלתך'. אמר לו 'שכחתי'. אמר לו 'הזהר ברוחך'. אמר לו 'מפני**

מלל רב נשפך בספרות הרפואית, על המחלות המסוכנות ביותר, ועל גורמי המוות הראשוניים בעולם, התקפות לב, מחלות ממאירות, אירועים מוחיים ועוד. אך למעשה מחלות אלו אינן מחלות קשות, אלא תוצאות וסימפטומים של מחלה אחרת, קשה ואיומה, שורשית ועיקרית, אשר היא גורם התמותה מספר אחד מחלה נוראה, הגורמת נזק יותר מכל דבר אחר, ורבים אינם שמים לב לטפל בה כלל - - היתכן? מהי מחלה מסתורית זו?

## הכעס

התופעה ידועה: מיליוני אנשים חיים באיכות חיים קשה, בחוסר סיפוק, באכזבה: בתים מתפרקים, ילדים יוצאים לתרבות רעה, אנשים חולים במחלות קשות, מתאבדים, וכל כך למה? הכעס!

תורתנו הקדושה וחז"ל הקדושים, לא הקדישו הרבה הוראות לענייני רפואה הנחשבים היום "הכרחיים". הם לא ציוו עלינו לעסוק בהליכה 3 פעמים בשבוע כדי להיות בריאים, גם לא צוו להמנע מאכילת בשר שמן, אף לא צוו להרשם לקורסי שחיה, למכון כושר, למשחק כדורסל, לדיאטת קלוריות, ל... ל...

הם אמרו לנו דבר אחר: "והסר כעס מליבך – והעבר רעה מבשרך". (קהלת יא י). חז"ל הודיעו לנו כי "כל הכועס – כל מיני גהינם שולטים בו". (נדרים כב.). כל סוגי המחלות הנ"ל הם גיהנם עלי אדמות, השולט באיש הכעסן.. הם מסרו לנו גם ציון לאישיות עצמה של האדם הכעסן: "כעס – בחיק כסילים ינוח" (קהלת ז ט). הכעסן – הוא שוטה. מאבד עצמו לדעת. ובכן: מי שהתנהגותו הכללית מעידה שהוא שוטה, האם נפנה אליו בדרישה ללמוד קורסי שחיה?, כושר? התעמלות? דיאטה?. הלא ברור שקודם צריך לרפא את השטות, השגעון שהוא המכשול העיקרי של החיים שלו.

אדם נכנס לביתו, וכועס: על אשתו, על ילדיו, על שכניו, על כל העולם, על כל מי שלא עשה את רצונו או לא נתן לו כבוד כפי שהיה מגיע לו לפי דעתו, על כדור הארץ עצמו – שלא הסתובב בדיוק לפי תוכניתו, ועל תכונותיו שלו עצמו – שלא הצליחו יפה.. הוא איחר לאוטובוס, הוא נרטב בגשם, הוא נושא שקית כבדה, חם לו, קר לו, והוא כועס. על מי? על כל העולם. פשוטו כמשמעו.

חולה זה, גופני וגם נפשי, זקוק לטיפול מייד. וחולה זה – הוא אני !! (יחשוב כל אחד ויבדוק...).

חז"ל הקדושים הקדישו לנו ידיעות בקשר לדבר הנורא הזה,

גרידא, תשפיע בהכרח גם על הפנימיות. הלל הזקן לא היה ח"ו בלתי מבין. הוא ידע שיש לו עכשיו נסיון כעס, והוא השיג נצחון: החיצוניות הרגועה הכריחה את הפנימיות להרגע!

**אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו, שאל בני שאל.**

התכסיס הוא נורא. כאשר פונים לנשיא ישראל הזקן בערב שבת בין השמשות, הרושם המובן הוא כי יש שאלה דחופה, של פיקוח נפש נורא, שאינו סובל דיחוי ואשר רק נשיא ישראל מסוגל לענות עליו מיידית. הלל מצפה איפוא לשאלה המתאימה למעמדו, ואינו מכוונן כלל שלא לכעוס על היהודי הלז. הן יש לו שאלה דחופה, והתנהגותו עד עכשיו מובנת ומוסברת.

**"מפני מה ראשיתן של בבליים סגלגלות?"**

טראח! המצב שכנגדו הנפש הכי בלתי ערוכה, הוא כאשר היא מצפה לדבר אחד, וקורה הדבר ההפוך בדיוק. פתאום שאלה תמהונית, ההופכת ללעג ולקס את נשיא ישראל זמן קצר לפני השבת. אדם נורמאלי – נופל כאן מיד. הכעס פורץ על נפילה מאיגרא רמה לבירא עמיקתא. הוא ידע טוב אותו "פסיכולוג", איך למתוח את הנפש עד לסף פקיעתה. הוא רצה להוכיח, שהכעס זה בסך הכל דחף "טבעי", שאין דרך לעמדו נגדו (ומילא הכועס גם אינו אשם כעסו..).

**אמר לו, בני, שאלה גדולה שאלת. מפני שאין להם חיות פקחות.**

והלל מפתיע: הוא לא כועס. הוא יודע כעת בוודאות שאיש זה מנסה להכעיס, אבל הוא בולם רוגזו, ומדבר בלשון רכה, "בני". יש להניח שלא על כל שאלה שנשאלה בבית המדרש היה הלל אומר לשואל "בני". הוא אמר את זה דווקא כאן!, לא בשביל לפייס את האיש, אלא כדי להרגיע את עצמו. מענה רך ישיב חמה. ואכן, אחרי מילה רכה זו, יכל להמשיך בתשובה ניוחה: המיילדות של בני בבל הן לא חכמות.. הן מושכות את הילד בשעת הלידה.. לכן הראש יוצא קצת מאורך.. כמה פשוט..

**הלך והמתין שעה אחת. חזר ואמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל?** חזרה שניה. בנוהג שבעולם, המנצח פעם אחת, שבע. כאשר הדבר חוזר פעם נוספת, אין אמביציה כ"כ לנצח. הנסיון נהיה יותר קשה. אותו פסיכולוג מתיש את נפשו של הלל הזקן: שוב פעם הכל מחדש.

**נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו, בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו, שאל בני, שאל. מפני מה עינייהן של תרמודיין תרוטות? אמר לו, בני, שאלה גדולה שאלת, מפני שדרין בין החולות.**

ברור להלל הנשיא לחלוטין שיש פה אדם רע וטרדן. הנפש נאבקת כעת כבר מצד הרוחניות: הלא בלא"ה בסופו של דבר יצטרכו לומר לו מילה קשה, כדי להבריחו, ולהכנס אל השבת. אז אולי חבל על הזמן?. אבל הלל מחליט לא כך. הלא האדם נברא בשביל לעבד את המידות, להווצר עפר מן האדמה ולצאת מן העולם כמלאך, והנה באה הזדמנות, וכל הזמן שבעולם מוקדש אך ורק לשם כך, אם כן – שוב ממשיכים את התרגולת הידועה למצב חרום כזה: מענה רך, ישיב חמה, של עצמו - -

**הלך והמתין שעה אחת. חזר ואמר מי כאן הלל, מי כאן הלל. נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו, בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו, שאל בני, שאל. מפני מה רגליהם של אפרקיים רחבות? אמר לו, בני, שאלה גדולה שאלת!, מפני שדרין בין בצעי המים.**

כעת הנושא אינו עמידה בנסיון הכעס. שעה ועוד שעה ועוד שעה בערב שבת אחר חצות – כניסת השבת קרבה. האיש הנ"ל מפריע

מה פרסות רגליהם של בני אפריקה רחבות מכל בני אדם?. אמר לו 'שאלה גדולה שאלת. מפני שמקומם בין בצעי המים והם מהלכים ביום ובלילה בתוך המים, פרסותיהם מתפרטות מן המים לפיכך הם רחבות מכל בני אדם'. אמר לו 'יש לך שאלה אחרת?'. אמר לו 'לא'. עמד והלך לו. עלה וישן לו. התחיל דופק 'מי כאן הלל'. אמר לו 'מה שאלתך'. אמר לו 'שכחתי'. אמר לו 'הזהר ברוחך'. אמר לו 'מפני מה עיניהם של תרמודים צרות מכל בני אדם?'. אמר לו 'שאלה גדולה שאלת. מפני שהן סמוכין למדבר והרוח זורה את החול על פניהם ועיניהם מתמלאות מים עליהם'. אמר לו 'יש לך שאלות אחרות?'. אמר לו 'לא'. התחיל צווח ואומר 'אוי לי מפניך הלל, אוי לי מפניך'. אמר לו 'מה לך'. אמר לו 'ענותנותך גרמה לי שאפסיד ארבע מאות דינר'. אמר לו 'מוטב לך שתפסיד ארבע מאות דינר על ארבע מאות דינר, ואל יקרא הלל קפדן אפילו שעה אחת לפני המקום'.



ע"כ דברי חז"ל, ולכאורה לפנינו סיפור יפה שהגנות מספרות לילדים החביבים.. אך לא: עלינו ללמוד היטב את דברי חז"ל, כי הם לימדו אותנו כאן את חכמת החיים, למה כועסים, ואיך לא כועסים. הבה נחזור על הסיפור, וכדי שלא יהיו הדברים משעממים, נחזור הפעם על הסיפור בנוסח דומה, האמור במסכת שבת (דף ל ע"ב):

**"מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה (התערבו), אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל, יטול ארבע מאות זוז. אמר אחד מהם אני אקניטנו!"**

הגמרא מספרת לנו כאן על אמביציה מיוחדת שהיה לאדם מסויים להכעיס את הלל, כדי להרויח כסף. מובן שאיש זה לא היה טיפש, הוא התערב על כסף ולא רצה להפסיד, הוא ידע שהוא מתעסק עם אדם בעל אישיות מורמת – נשיא ישראל, אשר ודאי ישלוט בעצמו יותר מכל אדם. אבל מתוך הכרת נפש האדם וממה היא מתרגזת, נקט את כל התכסיסים האפשריים, אשר בהכרה שלו – אי אפשר לנפש שלא לכעוס במצב כזה:

**אותו היום ערב שבת היה - -**

בערב שבת יש לחץ פנימי: חייבים להספיק משהו עד שעת יעד מסוימת. לא ההספק לוחץ אלא המחשבה על הזמן. אותו אדם נקט תכסיס מספר 1: אדם לחוץ, אינו פנוי רגשית להגיב נכון.

**והלל חפץ את ראשו - -**

כאשר אדם נמצא באמצע משימה נחוצה, קשה לו לעבור במפתיע למשימה אחרת. בפרט כאשר הוא במצב מבין (לצאת באמצע הרחצה) – הדבר קשה שבעתיים. כאשר קשה לאדם, הוא יכול פחות לשלוט על עצמו. הדבר דומה לאדם לחוץ – אשר קשה לו לעכל מאכלים בשעה זו. כן כאשר הנפש לחוצה – קשה לה להסתדר עם מצבים קשים בשעה זו.

**הלך ועבר על פתח ביתו, אמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל?**

כאשר מעליבים אדם, אז הוא נוטה ביותר לכעס. אותו "פסיכולוג", צירף שלשה דברים המכבידים על הנפש: זמן לחוץ, עיסוק לחוץ, והשפלת האדם. לדעתו – אי אפשר לבן אנוש שלא לכעוס במצב זה.

**נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו, בני מה אתה מבקש?**

כדי להוריד את הכעס המתעורר – צריך להתנהג לפחות באופן חיצוני, בהתנהגות נורמלית. "אחרי הפעולות נמשכות הלבבות", כך קבע בעל ה"חובת הלבבות". אם הנביא אמר "מענה רך ישיב חמה", אות הוא כי דיבור שקט, התנהגות מנומסת, אפילו היא חיצונית

והלל משיב לו: אתה טועה. כל מה שקורה בעולם, מחושב עד לדיוק האחרון. לכל דבר סיבה. לכל סיבה תוצאה. אם נמלטים מהסיבות- אין תוצאות. אם שלמה המלך אמר "והסר כעס מליבך", סימן הוא כי אפשר להסיר את הכעס. אפשר להוציא את המחלה הזו מגוף האדם!

והגמרא הקדימה: "תנו רבנן, לעולם יהא אדם ענוותן כהלל, מעשה בשני אדם שהמרו זה את זה וכו'". ההקדמה שלפני הסיפור לא באה לחינם. היא באה להסביר איך הלל עמד בנסיון הכעס: הוא ענוותן.



הכעס היא תוצאה של נפילת הגאווה. בגאוותו אדם מדמה שהוא חשוב. שהכל שומעים לו. שיש לו מעמד. שדבריו חזקים. והנה הוא אומר לאשתו: עשי כך וכך, והיא אינה עושה.. היא, החלושה, המתפרנסת ממנו, אינה כפופה לו! הוא לא חזק כל כך בעולם!! הוא מצווה על בנו "לך לישון!", והקטן הזה, מגלה לאב שבעצם הוא אינו נכבד כל כך.. ולא מי שדבריו מתקיימים.. אבא אומר – ולא עושים!. הכעס המתפרץ מיד, הוא פשוט תגובת נגד על נפילת הגאווה: הכעס מכריח באופן חזק את הסובבים להכיר שוב בחוזקו של הניצבים בפניו. אי אפשר לא לפחד או לא לשים לב אל האדם הכועס, וככל שיכעס נורא יותר, כך ישימו אליו לב יותר - - . עכשיו הוא בטוח שהוא אכן חשוב... עובדה: עכשיו עושים מה שהוא אומר.

אבל כמה נורא, פתאום מגלה החולה שבני הבית עושים את דבריו, אבל דווקא לא סובלים אותו כל כך.. לא מעריכים אותו.. הוא פחות ופחות חשוב ממה שחשב.. הכעס גורר שוב כעס, ושוב צורת חיים מתמידה של כעסים, ועכשיו ניזכר בדברים שבפתיחת מאמרנו, במחלות, בכאבים, בנזקים שעושה הכעס לגוף, לנפש, לנשמה, להצלחה, לזוגיות, לבני הבית, ב"כל מיני גהינם שולטים בו", ונשאל: האם אין דרך למנוע זאת?

יש. "לעולם יהא אדם ענוותן כהלל". מי שאינו מצפה מהעולם לדברים גדולים, אינו מאוכזב כשהם אינם מגיעים. מי שחי באווירה של "לא מגיע לי כלום", אינו כועס כשיש קצת דברים שאכן לא ניתנים לו. על זה התכוון שלמה המלך, החכם מכל אדם, כשאמר (קוהלת א יח) "כי רבוב חכמה - רוב כעס". ככל שאדם מבין יותר ומצפה ליותר, הוא נופל בכעס ביותר. אם הוא מרפה מדרישותיו ומציפיותיו מן העולם – נהיה לו קל בחיים. הוא לא כועס. משוחרר מהמחלה הנוראה - -

וראה זה פלא: בדיוק אז באים כל הדברים הוורודים: פתאום בני ביתו נשמעים לו, פתאום אשתו מקבלת אותו עליה לראש, פתאום הוא באמת נערץ וחשוב.



זה הסוד. הפוך ממה שהתרגלנו לחשוב. חז"ל הקדושים, גילו לנו את סוד הזהב הזה. יש עלון או מידע רפואי בזמנינו השקול לסוד הנפלא הזה?

לא רק למלאכתו הפיזית של הלל, אלא גם לרוחניותו. הוא זקוק עכשיו לקבל את השבת. הכעס עכשיו יהיה מוצדק, כי הוא על עניינים רוחניים. הלא מי שאמר לא לכעוס, אמר גם לקבל את השבת, ומה אולמיה האי מהאי? למה להפסיד את כניסת השבת במקום לעבוד דווקא על הכעס? אבל הלל הזקן נוהג (כמ"ש בספר פלא יועץ אות כעס), שאפילו על קדשי שמים ועבודת השם, לא יכעס, ואפילו אם יפסיד - -

אמר לו: שאלות הרבה יש לי לשאול, ומתיירא אני שמא תכעוס. עכשיו מכניס הפסיכולוג להלל דברים בפה: אתה זכאי לכעוס, כי אני מתנהג בחוסר דעת גמור.. איש נורמאלי, נופל מיד בפיתוי שלפניו, כועס (אפילו למראית עין) ותיכף אומר: נו, אז אולי אל תכעיס? אולי לא עכשיו הזמן?

נתעטף וישב לפניו, אמר לו, כל שאלות שיש לך לשאול - שאל!

והלל יודע שעכשיו המלחמה היא בעוזה. שום דבר אינו חשוב עכשיו בחייו, מלבד פיקוח הנפש הרוחני שלו עצמו. מוכרחים להתאזר בכל הכוחות, כנגד הסיטרא אחרא הלזו שבאה בערב שבת בין השמשות. הלל מתעטף ומתיישב!. מכריח את עצמו להיות בשלוה.

אמר לו: אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל? אמר לו: הן. אמר לו: אם אתה הוא - לא ירבו כמותך בישראל. אמר לו: בני, מפני מה? אמר לו: מפני שאבדתי על ידך ארבע מאות זוז.

בלי כפפות, במאבק עז בשיאה של חוצפה, מנסה האיש להכניע את עבודת המידות של הלל. לא פחות ולא יותר תביעה ממונית: היות ובגללך הפסדתי, אם כן (או שתשלם, או ש) לא ירבו כמותך!. עבודת המידות שלך שלא שוה, אם בגללך יהודי מפסיד - -

אמר לו: הוי זהיר ברוחך!. כדאי הוא הלל שתאבד על ידו ארבע מאות זוז, וארבע מאות זוז, והלל לא יקפיד!.

פתאום, הלל הזקן ע"ה, נשיא ישראל, משנה כיוון וטון דיבור ומאיים ומזהיר את הניצב מולו: הוי זהיר ברוחך!. תשלוט בעצמך ואל תמשך בנסיון הזה. אני הלל נשיא ישראל, ושווה הוא "הלל", שבגללו יפסידו אנשים כסף, ועוד כסף, ובלבד שלא יכעס - -



לשם מה הלל הזכיר כאן את השם שלו, "הלל"? למה לא אמר לו בענווה רבה, "שוה להפסיד כסף כדי לא לכעוס"?

אכן: הלל נקט פה בהגנה נוראה, העובדת גם בשעות שהגנות אחרות עומדת לקרוס: "ויגבה לבו בדרכי ה'". אני הלל נשיא ישראל ולא מתאים לי לכעוס. אסור לי להכשל. עלי להמשיך בעבודת המידות - גם אם פלוני ניזוק ומפסיד על ידי. מחשבה זו נותנת לאדם כח שלא נמצא במקום אחר.

שאלותיו של אותו יהודי לא היו קטרניות בלבד, הם היו נקודת כפירה: מה שקורה בעולם - אינו בגלל סיבה. זה כך - כי זה כך. וכי יש סיבה בדווקא לראש מאורך לבבלים ולעינים מאורכות לסינים? זה כך - כי זה כך. אדם כועס כי הוא כועס. "כך אני וזהו", ממילא מה יש להתלונן ולדרוש לעבוד על עצמי?

# אמת ושקר במשפחה

במסכת יבמות ס-ה ע-ב אומר- אמר רבי אילעא משום רבי אלעזר בר- שמעון, מותר לו לאדם לשנות בדבר השלום. לומדים זאת מדברי אחי יוסף שאמרו לו לאחר פטירת אביהם יעקב דבר שלא נכח- אביך צוה לפני מותו לאמר, כה תאמרו אל יוסף, אנא שא נא פשע אחיך וחתאתם כי רעה גמלוך... (בראשית ג-טז). האחים מוסרים ליוסף- צוואה- כביכול בשם אביהם - שימחל להם על מכירתו, אף שהדבר אינו אמת. הסיבה- כדי להביא לשלום ביניהם.

בהמשך דברי הגמרא היא מציינת עד כמה גדול השלום שאפילו הקב-ה שניה מדבריו כדי לשמור על השלום, אף אם הסיכון שיופר השלום הינו קלוש. כששרה אמנו התבררה שהיא עתידה ללדת, היא חשבה בליבה איך יתכן הדבר, הרי אדוני [אברהם] זקן; אולם, כאשר ה- מדווח לאברהם על מחשבותיה של רעייתו, הוא משנה ואומר בשמה- ואני זקנת-י. כלומר, כביכול היא אמרה על עצמה שהיא בגיל זקנה ולא שאברהם זקן. כל זאת כדי שאברהם לא יחוש פגיעה רגשית ממחשבתה של שרה על זקנותו.

דבי רבי ישמעאל תנא, גדול השלום שאף הקדוש ברוך הוא שניה בו. דמעיקרא כתיב - ואדוני זקן, ולבסוף כתיב - ואני זקנת-י.

## האם שקר שמותר לומר הוא אמת?

כאשר אדם אומר דבר שמותר או מצווה לשנות, האם דבריו מוגדרים כשקר שמותר לומר, או שאינם נחשבים כלל כשקר, ומאידך- האם האמת הישירה- שפוגעת בזולת מוגדרת כ-אמת שאסור לומר, או שהיא אינה נחשבת כלל אמת?

עונה על כך הרב דסלר זצ-ל בספרו-מכתב מאליהו (ח-א עמוד 94)- תחילת חנוכה הבנו, ש-אמת- היא כשמספרים עובדות כמו שאירעו, ו-שקר- כשמשנים מזה. אולם... יש הרבה אופנים שבהם אין הדבר כן. לפעמים אסור לומר דברים כמו שהם, למשל, לספר מה שיש בו פגם לחברו, בלי תועלת והכרח, ולפעמים צריך דווקא לשנות כשהאמת תזיק ולא תועיל. כי אז מה שנראה כאמת, הוא שקר - שמוליד תוצאות של רע. ומה שנראה כשקר מביא לתכלית של אמת.

בהמשך דבריו הוא מגדיר מהי-אמת- ומהו-שקר- נמצא שאמת הוא מה שמביא לטוב ולרצון הבורא, ושקר הוא מה שנותן הצלחה לעסקיו של שר השקר, הסיטרא אחרא.

הרב דסלר מסביר שההנחה האנושית הראשונית היא, שאמת היא מה שתואם את המציאות. למשל, כאשר אדם אומר בשעת צהריים כשהשמש מאירה במלוא עוצה, עכשיו יום-, הוא דובר אמת. ואם הוא אומר באותה שעה, עכשיו לילה-, אז הוא משקר, כי מה שאמר אינו תואם את המציאות האובייקטיבית. אולם, לאמת ולשקר יש הגדרה נוספת הנקבעת על פי מבחן התוצאה. האם התוצאה הסופית שתעלה מהדברים תהיה-חיובית- או-שלילית? לעיתים, דווקא הגדרה זו היא שתקבע בסופו של דבר אם מה שנאמר הוא שקר או אמת. לדוגמה, נניח שאומרים למישהו דברים נכונים לחלוטין, אך כאלה שפוגעים בו ומעליבים אותו. אילו היינו מגדירים אמת אך ורק על פי מידת התאמתה למציאות, הרי כל מה

האנושות כולה, על פליגיה השונים ותרבויותיה המגוונות, רואה את ה-אמת- כדבר חיובי, ואת ה-שקר- כדבר שלילי. המחלוקת היחידה היא איזה שקר הוא-שקר ממש-, ואיזה הוא רק-שקר לבן-, בלוף- או כל מיני מלים שהומצאו כדי לטהר את השקר. ההסכמה הכלל עולמית היא ש-שקר הוא דבר מכוונ- ו-אמת היא דבר יפה-. תפישה זו אינה נובעת משיטת חינוך כלשהי, זוהי תכונה אנושית מולדת. הגמרא (שבת דף נ-ה ע-א) אומרת שחותמו של בורא העולם הוא-אמת-, לכן מוטבעת גישה זו בעצם מהותו של האדם שנברא בצלם. אילו תפישת האמת והשקר היתה נרכשת על ידי השכלה וחינוך בלבד, ולא שאדם נולד עם תכונה זו, היו מושגי האמת והשקר נתונים לוויכוח. אמנם קיימים ויכוחים בנושא של אמת ושקר והם מה מוגדר כשקר ומה מוגדר כאמת, אך הנטייה לראות את האמת כחיובית ואת השקר כשלילי מקובלת על הכל.

על פי המשנה בפרקי אבות (פרק א- משנה י-ח) האמת היא אחד משלשת היסודות עליהם מושתת ועומד העולם- רבן שמעון בן גמליאל אומר- על שלשה דברים העולם קיים על האמת...- מי שאינו דובר אמת מאבד את מעמדו הרוחני- השקרנים אינם מקבלים פני השכינה- (סוטה מ-ב ע-א).

התורה (שמות כ-ג ד) מחייבת אותנו להימנע מלשקר. וכפי שנאמר- מדבר שקר תרחק-. במקור, נועדה ההנחיה הזאת לדיינים היושבים בבית הדין, בהתייחס לחקירת העדים ולקביעת פסק ההלכה, אך זו גם הוראה כללית לבני האדם, להיזהר אפילו מדבר פשוט שיש בו שקר (עיין מסכת כתובות דף יז ע-א בדיון שבין ב-ש לב-ה. וכן עיין פירוש-העמק דבר- שמות שם). מדרשים רבים מובאים בדברי חז-ל ושוללים לחלוטין התנהגותו של אדם המשמיע דברים שאינם נכונים.

חשיבות אמירת האמת והימנעות מדבר שקר, אינה רק כלפי אחרים אלא גם בין האדם לעצמו ובין האדם לבוראו. בנוסח הוידי שאנו מתוודים בימים הנוראים אנו מזכירים את החטא-דברנו דופי-. המלה-דופי- מורכבת משתי מלים-דו-פי- (שני פיות), כלומר, אחד בפה ואחד בלב. קטע זה בוידוי מתייחס גם לתפילה בלא כוונה, מצב שבו אנחנו מהרהרים בליבנו באופן אחר מהדברים שאנו מבטאים בשפתינו.

מהגמרא במסכת מכות (כד ע-א) אנו למדים ש-אמת- אינה רק בדיבור, אלא אפילו במחשבה. הגמרא מצטטת את הפסוק- ודובר אמת בלבבו- (תהלים ט-ו) ואומרת- כגון רב ספרא-. רש-י מסביר ש-היה לו [לרב ספרא] חפץ אחד למכור ובא אדם אחד לפניו בשעה שהיה קורא קריאת שמע, ואמר לו- תן לי החפץ בכך וכך דמים-. ולא ענהו מפני שהיה קורא קריאת שמע. כסבור זה שלא היה רוצה ליתנו בדמים הללו והוסיף, אמה- תנהו לי בכך יותר-. לאחר שסיים קריאת שמע, אמר לו- טול החפץ בדמים שאמרת בראשונה שבאותן דמים היה דעתי ליתנם לך-.

## משנים מפני דרכי שלום

בד בבד עם האיסור המוחלט לומר דברי שקר ודברים שאינם תואמים את האמת, קיימים בכל זאת מצבים שבהם מותר-לשנות מפני השלום-. הגמרא

שנאמר לאותו אדם היה נחשב כאמת צרופה. אולם, מכיוון שקיימת הגדרה נוספת לאמת והיא מעשה-חיובי-התואם לרצון ה-, והגדרה נוספת לשקר והיא מעשה-שלילי-הנוגד את רצונו יתברך, יוצא מכך שאמירת דברים פוגעים לזולת היא בעצם-שקר, בעוד שסיוע לזולת מתוך חוסר ברירה, באמצעות מילים שאינן תואמות את המציאות, יחשב כאמירת-אמת.

### השקר והאמת בחברה ובמשפחה

אין יום שבו אנו לא נתקלים לפחות פעם אחת, אם לא יותר, בבעיה של אמירת שקר או אמת. סוחרים, בענפי מסחר שבהם אין מחיר קבוע למוצר, מתלבטים כל הזמן אם לומר למתעניין בחפץ את כל האמת, או להעלים חלק ממנה כדי שירכוש אותו. אדם שפונה לפקיד הרשויות, לא תמיד אומר לו - את האמת, את כל האמת ורק את האמת... והפקיד עצמו לא תמיד מדייק בדברים שהוא אומר למעסיקו.

השקר והאמת אינם עוסקים אך ורק בהבעה מילולית, אלא אף בהתייחסות שונה מהרגיל לאחרים. למשל, כששני אנשים שאינם מכירים זה את זה נפגשים, כל אחד מהם מנסה ליצור רושם חיובי אצל זולתו. אמנם השניים אינם אומרים דברי שקר, אך הם גם לא מתנהגים כמו שהם רגילים להתנהג באופן טבעי עם אנשים שהם מכירים מימים ימימה. הם מתנהגים בצורה חיובית יותר מהרגלם היום יומי, הם מחייכים, מדברים בניעומות, יודעים להודות ולכבד. הצעיר והצעירה הנפגשים, בוחנים זה את זה כדי לקבוע אם הם מתאימים לבנות יחד יחידה זוגית ומשפחתית. הם לא נפגשים בבגדי יום-חול, כפי שיראו זה את זה לאחר הנישואין, אלא בבגדי שבת כדי ליצור רושם חיובי על המשודך. הם משתדלים לספר את הדברים החיוביים על עצמם ועל משפחתם, ובאותו זמן מסתירים ומעלימים דברים שככל הנראה-לא בדיוק ירשימו לטובה את זה שעמו הם נפגשים.

חכמי ישראל ניסחו את-שטר התנאים- עליו חותמים הצעיר והצעירה העושים את צעד המעשי הראשון לקראת חיי נישואין (עין כתובות ק-ב ע-ב). לפיכך, הם ניסחו בשטר זה את הדברים החשובים למתארכים הטריים. בקרב עדות רבות בישראל, לא די שחותמים על שטר זה, אלא טורחים ומקיימים אותו בפני כל הנוכחים במסיבת האירוסין, כדי לתת לו משנה תוקף לאחר חתימת הצדדים. משפט אחד בולט בחדותו הברורה, והוא הסכמת המאורס והמאורסת להיות גלויים זה לזה - ולא יעלימו זה מזה. גדולי ישראל לדורותיהם שניסחו את שטר השידוכין ושילבו בו את המשפט הברור הזה, הבינו ככל הנראה שישודו של קשר הדדי מוצלח ובר קיימא עומד על שקיפות הדדית בין בני-הזוג, בעוד שכל-הסתרה של דבר זה או אחר תקבע יותר את ה-לחוד- שבו חי עד כה כל אחד מהם. אולי זה תואם גם את המצב העובדתי, שככל שבני הזוג מכירים זה את זה טוב יותר, הם עוברים להתנהגות פתוחה יותר, משחקית-פחות ותואמת למציאות.

### כלה נאה וחסודה

הנושא של שקר ואמת בהקשר לזוגיות נידון במקור נוסף. במסכת כתובות דף טז ע-ב-ג הגמרא דנה מה אומרים לחתן על כלתו, בעת שמחת הנישואין- בית שמאי אומרים כלה כמות שהיא-. בית שמאי סוברים שחייבים לומר לחתן שבח על כלתו. לטענתם אפשר למצוא בכל אדם דבר

נאה לומר עליו ואותו צריך לומר. בית הלל סוברים באופן שונה וטוענים שאומרים לחתן על כלתו- כלה נאה וחסודה- כלומר, יותר מאשר יש בה.

על טענת ה-שקר- המוצגת ע-י בית שמאי, משיבים בית הלל בדרך של שאלה- לדבריהם, מי שלקח מקח רע מן השוק, ישבחנו בעיניו או יגננו בעיניו? הרי אומר ישבחנו בעיניו!-. כלומר, בית הלל חוזרים על עמדתם וקובעים שחובה לומר לחתן את מה שהוא רוצה לשמוע, גם אם בעיני האומר הדברים נראים ההיפך מדבריו. עמדתם של בית הלל נפסקה להלכה בשו"ע (אב-ע סימן ס-ה סע-א)- מצוה לשמח חתן וכלה ולרקד לפניהם, ולומר שהיא נאה וחסודה, אפילו אינה נאה-.

והמהר-ל-בספרו-נתיבות עולם- (נתיב האמת פרק א-) ובספרו-חידושי אגדות- מסבי- אין דבר זה נקרא שקר. ואף שהכלה בעצמה אינה נאה וחסודה, מכל מקום כלפי הבעל שבחר בה היא חסודה בעיניו-.

כלומר, כיון שהיא נאה וחסודה בעיניו של החתן האמירה לו שהיא נאה וחסודה אינה נחשבת לשקר.

### האם האוכל טעים? האם חסר מלח?

הדעות השונות של בית שמאי ובית הלל מחלחלות גם להיבטים קטנים יותר בחיי היום יום של בני-זוג. למשל, כאשר הרעיה שואלת את בעלה האם האוכל טעים, או האם הציור שהיא ציירה יפה, האם היא בעצמה נאה בעיניו. אם לבעל יש תשובות חיוביות על כל השאלות שהיא שאלה, תשובתו תהיה חדה וברורה ושום היסוס לא יעבור ברגשותיו כאשר הוא יענה שאכן כן, התשובה היא חיובית. אך כאשר הוא חושב שהתשובה היא שלילית, האם יתכן לומר לרעייתו את תשובתו הנחרצת ובדרך זו הוא לקיים את הכלל-ולא יעלימו זה מזה-, בכך לכאורה גם מתגלה עד כמה הוא מרגיש קרוב אליה וכפי שהיא, הרעיה, לעיתים מרשה לעצמה לומר על האוכל שהיא הכינה שאינו טעים, כך הוא יכול לומר שהאוכל יכול להיות טעים יותר.

ברור שאם הבעל היה שואל את רעייתו האם את מעוניינת שאומר את כל האמת, היא תשיב- ודאי שכן. היא תוסיף- לא רק שאני רוצה שתאמר את האמת אלא אפילו אפגע אם תאמר לי דברים שאינך חושב. אולם המציאות מוכיחה שכמעט תמיד אם אומרים לזולת את כל האמת ויש בדברים השוללים משהו מאישיותו או ממעשיו, הוא נפגע. ולכן ברור שלאותו אדם אסור לומר לרעייתו תשובה שהיא תפגע ממנה או תצער אותה. הוא חייב לומר לאשתו את מה שהיא הייתה רוצה לשמוע, והיא רוצה ומאוד תשמח לשמוע שהאוכל טעים שהציור יפה וגם היא נאה. (יחד עם זאת אם אדם המצפה שרעייתו תעשה שיפורים באוכל וכדומה, יש לו אפשרות לומר זאת בהזדמנות אחרת ובצורה שהפגיעה בה תהיה הפחותה ביותר, כגון לומר באופן סתמי- אני אוהב כך וכך-).

זוגמה נוספת- האשה הבטיחה לבעלה לעשות פעולה מסוימת הנדרשת למשפחה. אך ללא סיבה מוצדקת היא לא ביצעה את הפעולה. היא מצויה במבוכה, האם לומר לבעלה את האמת שלא הייתה שום סיבה מוצדקת לאי עמידה בהבטחה, ולהסתכן בקבלת תגובה חריפה כפי שהיא מכירה את בעלה ואת התגובות שלו, ובכך לגרום לדין ודברים קשה; או לומר לו הסבר שייניח את דעתו כמוצדק לאי ביצוע הבטחה. ברור במקרה זה שכאשר אדם מבטיח הבטחה הוא חייב לעמוד בה. וגם אם התוצאה של

גם חכמי ישראל לדורותיהם המליצו לנהוג כך- ספר-אורחות צדיקים- (בשער החנופה) מדריך אותנו- ויחניף אדם לאשתו משום שלום בית- דהיינו, הוא יחמיא לה בנושאים החשובים לה, גם כאשר הוא לא בדיוק חושב כפי מטבעות הלשון שהוא משמיע באוזניה. מחבר הספר-אורחות צדיקים- מורה לנהוג כך גם במקרים אחרים למשל -לבעל חובו שלא ילחצנו- וכן -לרבו שילמדנו תורה-. וממשיך האורחות צדיקים- ומצווה גדולה להחניף לחבריו ולתלמידיו כדי שילמדו וישמעו לדבריו לקבל תוכחתו לקיים המצוות-. זהו שקר - שהוא אמת !

### כוחה של האמת

רבי לוי יצחק מברדיטשוב מסביר בספרו-קדושת לוי- את דברי המדרש-אמת אומרת אל יבא שכולו שקר, לקח הקדוש ברוך הוא את האמת והשליכה ארצה, שנאמר אמת מארץ תצמח-. אומר על כך הקדושת לוי שהקדוש ברוך הוא לקח את האמת והכניסה לתוך הארציות, ובכך גרם לאמת להתקבל במידה חלקית, וזאת על ידי שהיא הפכה חלק מהעולם. הדבר גורם לכך שמי שמשקר והדבר מתגלה אינו מתקבל באופן חיובי על ידי חברת בני האדם.

מה שמלמד אותנו כי כוחה של האמת רב, ועל כן יש להשתמש במינימום דברים-עוקפי אמת- ולנהוג זהירות יתר בשימוש במכשיר של-שינוי-, גם למען השלום.

כמו כל דבר אחר, השינוי בדברים שאדם משמיע באוזני אשתו ואשה באוזני בעלה עשוי להיות בעייתי, למשל כאשר הוא אומר דבר שאינו אמת מדויקת אך מדובר באי אמירת אמת שעשויה להתגלות, ואז השימוש בשינוי העובדות עשויה להיות לרוץ ולפעול כבומבאנג. לא רק שאמירה זו לא תסייע לשימור שלום הבית אלא היא תביא במישרין להרעתו. זאת משום שבכך הוא בעצם יגרום לכך שהאשה לא תיתן בו עוד אמון והאמירה הלא אמיתית תגרום איפה לפגיעה ביחסי האמון בתוך המשפחה, דבר שיביא את ההיפך מהתכלית הרצויה של בניית המשפחה. הפרה באמון תגרום לפגיעה בדו שיח המשפחתי, ותהרוס מרכיב מרכזי ביחסי הגומלין המשפחתיים, וזו עשויה להיות תופעה שנזקיה רבים.

על בני הזוג ללמוד לא לפחד מאמירת האמת, לומר אותה עם חיוך, עם התנצלות, עם הוספה כמו- אני שיודע שהייתי לא בסדר..- כך בן הזוג יקבל אותנו יותר ותיוצר מציאות של פחות שקר - ויותר חיבור.

סיפור העובדות כפי שהן יגרום רק לאי נעימות ומבוכה, אין שום היתר לשקר. אולם אם הדבר יגרום להרחקה רגשית בין הבעל לאשתו, האשה חייבת לומר את ההסבר למחללה בסיבה שתמנע את ההרחקה הרגשית.

מדהים לראות עד כמה הדברים האלה שעשויים לקרות יום יום תופסים מקום במהלך החשיבה היהודי. הנה אין ספק שהקשר הטהור בין יעקב אבינו לרחל אמנו מהווה דוגמא עבור כל אחד מאתנו למגמה שאדם צריך להשרות בביתו. יחד עם זאת כאשר נולד גם לרחל בן לאחר שנים רבות של המתנה, התורה מספרת מה היה בפיה (בראשית ל-כג)-...ותאמר, אסף אלוקים את חרפתי-. מסביר רש"י את הביטוי-אסף את חרפתי- כל זמן שאין לאשה בן - אין במי לתלות סרחונה. משיש לה בן, תולה בו. (לשאלת הבעל) מי שבר כלי זה? (תשובת האשה) בנך. מי אכל תאנים אלו? בנך-. הבה נתבונן מה היא האמת באותו ציור? אם הבן שבר, אזי אין כל אסיפת חרפה; כי אם לא יהיה בן, לא יהיה גם מי שישבור. אלא מאי- האם שברה והיא אומרת שהבן שבר? האם רחל מתכוונת לשקר?.

אך אין זה שקר. אם יעקב יבין את האמת כמות שהיא, אך במקום האמירה-אני-, אומרת רחל-הבן הנחמד שלנו-, כלומר יעקב מתפייס במה שהיא שברה ע"י שמזכירים כאן את הילד, אין בכך שקר. זוהי אמת, הגורמת לחיבור.

### האם הקושי לשקר הוא אמיתי?

פעמים רבות כאשר מקבלים בני הזוג הנחיה והדרכה להחמיא לבן-הזוג, לתת לו לשמוע את מה שהוא רוצה לשמוע גם אם מי שאמור להחמיא חושב אחרת, מתעוררות השאלות-האם לשקר-???

אחד המעצורים שיש לאדם להחמיא הוא, תפיסתו שמחמאה הינה דבר שאינו אמיתי. הסיבה לכך היא שלכל אדם מונח בזיכרונו שפעמים רבות הוא מחמיא לאשתו, לבעלה, לבעל הבית, לקונה הנכנס לחנותו לשכן וכך, אבל הוא עושה זאת כדי להשיג איזה שהוא הישג, ולא משום שכך באמת הוא חושב על מקבל המחמאה. כתוצאה מכך נרשם במוחו שמחמאה היא דבר שאינו אמיתי. לכן כל פעם שהוא עומד להחמיא המוח הפועל במהירות עצומה מעמיד בפניו את העמדה שמחמאה הינה-שקר-.

לכן, גם כאשר אדם נוטה להחמיא הוא נעצר בטענה של-אני לא מסוגל לומר דבר שאינו אמת-. המעצורים הרגשיים פועלים עליו דווקא במקום שהמחמאה הכרחית ואמירת דברים חיוביים לבן-הזוג כל כך נחוץ, ואפילו הקדוש ברוך הוא שינה. בדבריו על הדבקות באמת הוא אומר כי בכיכול הוא מקפיד על האמת במקום שמקור האמת מלמד אותנו לשנות.

<p> <b>קורס התמחות המיועד למנחי נישואין ומשפחה, מטפלים משפחתיים והעוסקים בתחום</b>  <b>משך הקורס: 40 שעות לימוד</b>  <b>מועבר על ידי: מר שלמה וינר M.A., הרב שמחה כהן, גב' ענת קמינסקי (לנשים בלבד)</b> </p>	<p>  <b>קורס נישואין שניים</b>  <b>לקבלת תכנית לימודים, מידע נוסף והרשמה:</b>  <b>054-8119588 02-6412970</b> </p>
--	---


**משימה בשניים** [www.m-2.co.il](http://www.m-2.co.il)  
 אתר היכרות למגזרים הדתיים למטרות נישואין | סההרשמה ועד החתונה - מינם



# התיקון שבניגוד



הרב אלימלך למדן, מחבר הספר ”תורפיה“

■ ■

לא תמיד זוכים. עובדה! לא זכיתי! חשבתי לתומי שהיא מתאימה והתגלה לי שטעיתי. אני מודה. טעות שלי. פשוט לא מתאימים! כן, גם אני לא מושלם... מודה... אבל לא נבראנו לסבול כל הזמן, נכון?

נכון! שמחתי להסכים לפחות בקטע זה. אז באת אלי בשביל מה? שאסכים אתך שאין ברירה וצריך לפתוח דף חדש עם אשה שניה?

תראה, זה לא בדיוק מה שהתכוונתי...

למה לא? תתגרש וזהו זה. בלי משחקים, ישר ולענין. מה איכפת לך...? נהייתי להחליף תפקידים ולהיות במקום הצעיר המתוסכל, ובכך לעורר בו את הצד הלוחם-ברוח-ה, המיועד לשפר את המצב הקיים ולא לברוח מן המערכה. קוראים לצד הזה היצר הטוב.

אבל אולי יש דרך בכל זאת... אשתי היא לא כל כך גרועה... יש לה דווקא הרבה מעלות... (ופה פתחתי זוג עיניים תמהות כביכול)... היא צנועה, ובעלת יראת שמים... ובעלת שיחה מעניינת... כאשר לא מתוכחים... ועקרת בית מצוינת... ו... אמא טובה לילדה הקטנה שלנו...

אז למה רצית להתגרש? שואל אני בתמימות מעושה עם חצי חיור, כך שגם הוא מבין שאני משחק קצת... (כל העסק זה לא כל כך רציני וקיצוני כפי שיצר הרע מציג אותו בפנינו בשעת משבר...)

תראה, כבוד הרב, אני לא רציתי ממש... אני... אני...

מיואש? עזרתי לו..

כן, זהו. אני מיואש. כל פעם אני מנסה מחדש, ושוב נופל, שוב מנסה, שוב נופל... כי היא בעמדה שלה ולא מוותרת, ואני כבר לא יכול... אבל אני לא רוצה לסיים. אני רוצה לשפר. למעשה באתי לפה לשפר... טוב, לא בדיוק באתי מרצוני... זה יותר דרישה שלה. אני מצידי הבנתי שאין מה לעשות...

וכך המשיך הצעיר להתפתל בין דמיון למציאות עם חצאי ורבעי-אמת מהולים במחשבות מעורפלות, חלקן מתבולות במאמרי חז ל עמוקים חסרי קשר, וחלקן ערומות מכל זיקה להיגיון או לתורה.

■ ■

התורה מעידה שהאשה היא עזר כנגדו. מדיוק דברי רש"י שם מובנות מילים אלו שדווקא הניגוד שלה הוא זה שעוזר לו... אם זכו. ואם לא זכו, אז הניגוד הוא מביא למלחמה. זכו לפי ר' ישראל מסלנט הוא זיכוך המידות. מהלשון זכו ברבים, מובן שהזיכוך הוא משני הצדדים, כך שהפירות מגיעים לשניהם, בשווה למאמציהם ביחד. כלומר, התיקון של בני הזוג הוא דווקא בניגוד שביניהם המחייב אותם לזכך את מידותיהם האחד כלפי השני.

■ ■

אפשר להסביר את הרעיון לפי המשל הבא היה היה רב-חובל, אלמן, שרצה בסוף ימיו להנחיל לבנו יחידו את

אם הייתי יודע שהיא תהיה בדיוק ההפך ממני, לא הייתי חולם להתחתן אתה! כך טען בלהט הצעיר המיואש, בפגישה הראשונה בארבע עיניים.

בפגישה המשותפת שקדמה לה הוא ישב בנימוס ובשלווה, הסכים לכל דברי אשתו ברוגע, והסכים לחוזה הטיפולי שהצעת. הסערה אצלו מתחוללת לרוב מתחת לפני השטח. כעת הוא נתן דרוור לרגשות שכלפי אשתו הוא לא העיז אפילו לרמוז.

■ ■

אל תבין אותי לא נכון. אני לא שונא אותה! פשוט זו טעות. על כל מילה שאני אומר כן, היא אומרת לא. ומה שאצלי זה לא, אצלה זה דווקא כן. אפשר להשתגע!

עזר כנגדו, מלמלתי חצי לעצמי, מתוך רצון להביע הבנה, אך גם לגרור התייחסות למילים אלה. הרי יש בהן גילוי-מן-התורה לטבע יחסי איש ואשתו. חשבתי גם לגרות אותו להתייחס לבעיותיו עם אשתו דרך אמונתו. ואכן הוא השיב בנימה המוכרת לי

בטח! עזר כנגדו. אבל יש גבול! לכן גם יש זכות לגרש...

ואני מחזיר, ספק מסכים ספק מתגרה, אה, כן... אם זכו... ואם לא זכו...

המודאגת, ענה הרב חובל

כן, לדאבוני זה היה צפוי. בעלך מבולבל במוחו בעקבות לחץ המים על תרכובת האוויר, וזה משבש את חשיבתו וזכרונו. כנראה שהוא סתם מטייל לו למטה הלוך וחזור. אם כן, צריכים להצילו. אין ברירה אלא שאת תקפצי פנימה אחריו להזכיר לו את מי שהשאר מאחוריו, ומה היעד שלהשגתו צלל לאוקיינוס.

אבל אין עוד חליפת צלילה!?! איך אצלול אחריו???

אין ברירה ענה חותנה, עלייך לנשום עמוק ולצלול מהר לאורך הצינור עד שתגיע אל בעלך. ואז תשתתפי עמו בצינור החמצן שלו. באומץ נדיר ומלית ברירה, קפצה הצעירה למים וחיש צללה לאורך הצינור. רק כך היא תחזיר את בעלה אליה. הוא בינתיים שוחה אנה ואנה, עד שפתאום הוא רואה דמות מוזרה מתקרבת אליו מלמעלה. טרם הבין מה קורה, חש הבחור שהיא מנסה לסחוב ממנו את פיית צינור החמצן

כל אוצרותיו שצבר בשנים רבות עלי ימים. ביום חתונת בנו האב מלא הרגשות הגיש לו בלב גואה את מתנת הנשואים מפה של האוקיינוס עם סימון x אדום באמצע הים.

מה זה?? תמה החתן הצעיר.

זה סימון המקום שם השלכתי את כול האוצרות שצברתי עבורך, בתוך ארגז גדול וסגור היטב.

אני לא מבין ענה הבן. מדוע ככה, בארגז, בים, ולא ישר לידים שלי?

כי רצוני שתעריך את הירושה שאני נותן לך. והרי ידוע שאם לא טורחים ומשקיעים מאמץ, גם לא מעריכים את המתנה. אם היית מקבל את כל כספי בקלות, היית מבזבז את זה בתוך שנה. עכשיו שנישאת והתבגרת, ועליך לצלול לתוך האוקיינוס, תעריך את מתנתי שאספתי עבורך כל ימי חיי.

נאלץ החתן להסכים עם הרעיון, ואף להודות לאביו על כך,

**זכו לפירי ישראל מסלנט הוא זיכוך המידות. מהלשון זכו ברבים, מובן שהזיכוך הוא משני הצדדים, כך שהפירות מגיעים לשניהם, בשווה למאמצייהם ביחד. כלומר, התיקון של בני הזוג הוא דווקא בניגוד שביניהם המחייב אותם לזכך את מידותיהם האחד כלפי השני.**

אשר בפיו. הוא הבין שזה איום מפורש על חייו, והגיב מיד. הוא תקף! כך יגן על חייו.

היא, בשארית כוחותיה, כשריאותיה מרוקנות לחלוטין מחמצן, הצליחה לסחוב את הפייה מפי בעלה, לתחוב אותה לפיה, ולקחת נשימה עמוקה. וטרם יספיק הוא להתאושש ולהחזיר מכה, מיהרה הצעירה לתחוב לו את הפייה בחזרה אל תוך פיו. הצעיר התבלבל כי לא הבין עם מי יש לו עסק, עם אויב או אוהב. בעוד הוא מנסה לתפוס מה קורה, שוב הושיטה הכלה את ידה ותפסה את הפייה, ושוב התחוללה מלחמה. הפעם המאמץ היה קצת פחות, כי אכן הוא קיבל את החמצן חזרה. כך הלכו ורבו השניים, כל פעם בפחות עוצמה, עד שהחמצן ששטף את מוח הבעל חזר והתאזן, והוא קלט שהוא מכיר את הדגה הזו שאיתה הוא מתעסק, הלא היא אשתו הצעירה. ואז הוא שם לב שהיא מצביעה כלפי מטה פעם אחר פעם. בהדרגה הוא נזכר שיש משימה למלא, ושיש לו עולם אחר מלמעלה, ואבא יקר ואוהב...

בשלב זה, נוצר שיתוף פעולה בין השניים, כאשר צינור

אך לא בלי פחד מסוים. איך יצלול בלב האוקיינוס? והלא יש בכך סכנות גדולות ומרובות? מאידך, אביו, הרב-חובל, לא סתם זרק את כספו למים העמוקים. כנראה שסמך על בנו שיצליח במשימה המוזרה הזאת.

בתום שבעת ימי המשטה, הפליגו האב עם בנו וכלתו אל לב ים, עד שהגיעו לנקודה המסומנת במפה. שם לבש הצעיר את החליפה המיועדת לצלילה למעמקים, חיבר את צינור החמצן למשאבה שעל סיפון האנייה, הכניס את הפייה אל פיו, וקפץ למים העמוקים. הוא צלל יותר ויותר לעומק, עד שלחץ המים שמעליו שינה את תרכובת האוויר שנשם לריאותיו דרך הצינור המשתלשל מהספינה. כתוצאה מכך שכח הבחור מי הוא ולאן הוא צולל. הוא פשוט נולד כביכול לעולם תת-ימי מקסים, מלא דגים קטנים וגדולים בשלל צבעים, וכולם בורחים מפניו. הוא חש עצמו בגן-עדן, כמושל על כל העולם, ונהנה לשחות אנה ואנה.

בינתיים, שמה לב הכלה הצעירה שהצינור אויר הפסיק להשתלשל ובמקום זה זו ימינה ושמאלה. לשאלתה

שאני מוביל אותו לאיזו מלכודת. והוא צדק.

"אך מה האמת? " טענתי בהרמת קול וקצת דרמטיות. "שהיא באה להציל אותו במסירות נפש, והוא כלל אינו מודע שהיא עומדת להתעלף. אין לו מושג שהיא נלחמת על חייה, וכל זאת במטרה לסייע לו".

"אז מה אתה אומר? שאשתי מוסרת את נפשה למעני? זה נשמע מגוחך!"

"אתה צודק ואתה לא צודק! ברמה המודעת זה לא נראה כך וגם היא לא חושבת במושגים כאלה. אך התורה מגלה לנו שברמה תת-הכרתית ומהותית מצבה של אשתך ממש כך. היא נלחמת על חייה כאשה החייבת לנשום דרך בעלה. את התורה שאתה לומד היא חייבת לקבל בבית, כביטוי מובהק של ואהבת לרעך כמוך. רק כך היא תוכל להמשיך לשאת בעול כאשתך ואמא לילדיך. אם אינך מזרים לה את התורה שלך ברמה של תשומת לב, הערכה, הכרת הטוב, עזרה והתחשבות, היא צוברת כעסים ואכזבות ותסכולים עד כדי התמוטטות פיזית ונפשית. אכן היא נלחמת על חייה כאשר היא מתעצבנת עליך כל כך הרבה. בעצם היא באופן לא מודע נחנקת מחוסר חמצן הערכתך ואהבתך. על כן היא שרויה במצב שכל דבר מעצבן ומכעיס אותה. כך היא מבטאה את התסכול הקיומי, שבעלה אינו מעניק לה את החמצן הרוחני, הלא היא התורה הלכה למעשה, מצוות בין אדם לחברו. צורך זה מורש ככר בחווה, האשה הראשונה, שנתקלה במילים ואל אישך תשוקתך התורה מתארת צורך כל כך עמוק ומהותי באשה שהרבה פעמים הוא כלל לא נראה בחיי יום יום. הרבה נשים נשואות משרדות דווקא ההיפך וסותרות בכך את פנימיותן הנפשית. הרבה סיבות לכך. אחת מהן זה ייאוש."



"צריך לעכל את כול מה שאתה אומר. בכל אופן גם לי יש צרכים משלי שהיא לא ממלאה"

ללא ספק, ואמנם היא מחויבת כלפיך, באופן כללי, אך לך יש חיוב מן התורה מאד מפורש. אני מתכוון למצווה של וענתה לא יגרע החיוב הוא לתת לה את החמצן המגיע לה כל יום לכל חייכם. זה מתבטא ראשית כל בתשומת לב והערכה ושיחה נעימה והתעניינות והקשבה. ומשם ורק משם זה עובר לעצם הקרבה והביחד."

הבעל, לעומת זאת אמור לקבל את עיקר החמצן הרוחני שלו ישירות מהקב ה ומהתורה שהוא לומד.

"אני חושב שאתה צודק. כמו הצוללן שמחובר בצינור חמצן ישירות לספינה של הרב-חובל..."

החמצן מועבר בשמחה מהבעל לאשתו וחוזר חלילה. כך ירדו השניים למעמקי הים, עד שהגיעו לקרקעית. שם חפשו ומצאו את הארגז הגדול, ובכוחות משותפים העלו את האוצר מעלה, עד שהוציאוהו מחוץ למים על גבי ספון האנייה. תם ונשלם הסיפור, עם סוף טוב....

הנמשל... הלא ברור הוא האבא, הרב-חובל, הוא הקב ה. בנו הוא האדם, וכלתו, האשה. הצינור חמצן הוא הקשר אל ה באמצעות התורה. השימוש בצינור חייב להיות במשותף, וזה יוצר התנגדות בהתחלה לכן טבעי הדבר שבני זוג חשים לפעמים שהם במלחמה זה עם זה. אך דווקא מניגוד זה תצא ברכה לשניהם כאשר הם משלימים עם העובדה שעליהם לנשום מצינור אחד. זה תהליך מבורך של צמצום המריבות וריבוי שלום ורעות.



כשעובדים בני הזוג על מידותיהם ומשתפים פעולה זה עם זה, הם משלימים את משימתם בעולם הזה ומעלים את נשמתם לעולם השכר, העולם הבא, ביחד, רק שניהם ביחד יכולים לתקן את נשמותיהם. כל אחד לבדו אינו מסוגל.

הרבה מהזוגות מתקשים מאד ללמוד כיצד לנשום שניהם מאותו צינור חמצן. יש מהם שלא מצליחים לעבור לשלב השותפות המבורכת, ומתייאשים. עבורם הצעד הבא הוא הפגישה הקשה ברבנות. ועל כך מזיל המזבח דמעות.

אלה עיקרי הדברים בהבנת עזר כנגדו. אך להפנים אותם מן השכל אל תוך הלב זה עניין גדול. כי רק כאשר ההבנה נתפסת גם בלב ניתן ליישם את המחשבות האלה הלכה למעשה. אכן, אין הדבר קל. הבה נראה איך מתפתל הבעל בדוגמה שלפנינו עד שהדברים מתחילים להתיישב על לבו



"תסלח לי, כבוד הרב. הסיפור יפה, אך מה זה נוגע אלי? זאת היא שלא רוצה לשתף אתי פעולה! אני מוכן לחיות ביחד מאותו צינור חמצן, אך היא דורשת מעל ומעבר! היא זאת שמסרבת לחיות בשלום."

"אני מבין שאינך רואה את הקשר בין המשל לבין המצב שלך. גם הצוללן היה משוכנע שהאשה המזורה שחוטפת לו את פית החמצן היא מגזימה לחלוטין. אין לה שום זכות לאיים על החמצן שלו. היא חייבת לשחות בשקט לצינור ולאותת בעדינות אם היא צריכה לנשום אוויר, ולהמתין בדרך ארץ עד שיואיל הצוללן לתת לה את מבוקשה. כך גם אתה מרגיש שאשתך מגזימה ואינה שותפה מוכובדת בחיי הנישואים שלכם. "הוא הנהן בזהירות אך בחשש



# נדידת שינה

אינסומניה (נדודי שינה), הינה הפרעה המייסרת את נפש וגוף האדם, הגורמת לשבשב סדרי היום, ומוציאה את החיים מאיזון. הפרעה זו פוגעת בבריאות האדם ובמשפחתו. אינסומניה היא הפרעה המוגדרת כחוסר יכולת לישון, או מצב של הפרעת דפוסי שינה.

בעיות שינה יכולות לגרום בהחלט למצבי חולי רבים. שינה נחשבת לאחד הדברים החשובים ביותר לאדם המשמשת לשמור על מצב בריאות נפש וגוף. היא מצרך הכרחי שבלעדיו מערכות רבות שלנו יוצאות מאיזון. דבר זה מאוד בולט לעין כאשר המוח מתחיל לתעתע באיש העייף: העצבנות חוגגת, כל דבר קטן מקפיץ ומרגיז והחיים רחוקים מלהיות שלווים.

הסבל מהפרעה זו גדול, ולכן במקרים רבים פונים הסובלים, לתרופות הרגעה ושינה. מצער לראות אנשים צעירים המתמכרים לתרופות אלו ולא מצליחים להירדם בלעדיהן. אך ישנן מספר הצעות טיפול ברפואה הטבעית שניתן לקבל לפני שפונים לתרופות כימיות.

אין ספק שמספר לא מבוטל של משפחות הנמצאות בשעת משבר קשורות למצב סטרס ולחוסר שינה, דבר הראוי למחקר מאחר שנראה לעין שאינסומניה גורמת לגוף לפרש את ההפרעה כמצב סטרס, ולהיפך - מצב סטרס גורם לחוסר שינה, דבר המשבש את סדרי הפרט וההרמוניה במשפחה.

חשוב לדעת שכמות השינה הנחוצה משתנה מאדם לאדם ויורדת עם הגיל (עד עת הזיקנה). תינוקות וילדים זקוקים לשעות שינה מרובות: תינוק צורך 14 שעות שינה, בעוד שבוגרים יותר כמו ילדים בני 5 זקוקים ל-12 שעות שינה. לאנשים מבוגרים יותר יש צורך רק בין 8-6 שעות שינה בלילה.

הרמב"ם בהלכות דעות פרק ד הלכה ד כתב " היום והלילה, כ"ד שעות, די לו לאדם לישן שליש מהן, שהוא שמונה שעות". הבן איש

חי כתב בדרך רמז על הפסוק " כי עתה שכבתי ואשקוט, ישנתי אז ינוח לי" (איוב ג, ג) בגימטרייה "אז" היא 8 והרי הפסוק כאומר כאשר ישנתי "אז" (8 שעות) "ינוח לי"

שינה הפחותה מ – 6 שעות ביממה למשך שנים עלולה להוות סיכון לתמותה ממחלות כמו מחלות לב, שבץ וסרטן, להביא לבעיות קוגניטיביות, רגשיות, לירידה בזיכרון, לנטייה לשינויים במצב הרוח, ולהיחלשות מערכת החיסון.

הטריד כל אחד ובכל גיל ולא רק מבוגרים וזקנים, אך העלייה עם הגיל מחמירה את ההפרעה, דבר אשר גורם למתחים רבים למרות שמדובר בתהליך טבעי.

## הגורמים לנדודי שינה:

הסיבה הנפוצה ביותר לנדודי שינה היא מתח וחרדה. יחד עם זאת, אינסומיה כרונית עשויה להיות משנית למצבים ומחלות כגון: יתר פעילות בלוטת התריס, היפוגליקמיה (ירידת סוכר מתחת לערכים נורמליים), בעיות נפשיות, דיכאון וחרדה, לחצים, סטרס, דאגות, עומס מנטאלי, משבר, טראומה, כאבים, כאבי רגליים או ראש, בעיות נשימה, אי ספיקת לב,

העצם ואף מגביר שנת חלומות וסינתזת חלבונים במוח החיוניים להגברת הזיכרון לטווח ארוך.

תהליך פיזיולוגי נוסף המתרחש בשינה הוא ניקוי רדיקלים חופשיים (רעלנים) במוח. השינה מתפקדת כאנטיאוקסידנט (נוגדת חימצון) למוח. רב האנשים מסוגלים לשרוד מספר ימים מועט ללא שינה בלי תופעות לוואי, אך חוסר שינה באופן כרוני נראה כמאיץ תהליכי זיקנה של המוח.

15%-10% מהאוכלוסייה סובלים מאינסומניה כרונית. 50% סובלים מסימפטומים של אינסומניה בשלבים מסוימים בחיים. אינסומניה יכולה

## חשיבות עצומה לבריאות

חשיבותה של שינה מספקת היא בעיקר בבריאות לטווח ארוך. בשינה יש תהליכים פיזיולוגיים רבים, שהחשוב בניהם הוא הפרשת הורמון הגדילה שנקרא סומטוטרופין (GH - Growth Hormone). תפקידו מגוונים והוא פועל באופן ישיר ועקיף. באופן ישיר ההורמון מסייע בסינתזת החלבונים ובמניעת פירוקם, מסייע בגידול מסת השריר ובהקטנת מסת השומן, מגביר את קליטת הגלוקוז בשרירים, מעלה את תפוקת הלב והכליות, מוריד כולסטרול, מאיץ ריפוי פצעים ועלייה בפעילות החיסונית, מסייע בהפחתת לחץ הדם ובחזיון רקמת



בין היתר לגרום גם לבעיות שינה.

ד. שעות אכילה מאוחרות עשויות להזיק או להועיל לשינה באופן אינדיווידואלי: אם אדם סובל מהיפוגליקמיה, יש חשיבות לאכילה בסמוך לשינה (משהו קל ולא כבד) כדי לשמור על רמות סוכר מאוזנות ולהקטין את הסיכון שהן יצנחו בלילה. אם רמות הסוכר צונחות, הגוף מפריש חומרים מעוררים והשינה תפגע. אכילת ארוחה גדולה בסמוך לשינה עשויה לפגוע בשינה. בלילה, מערכת העיכול נחה ומערכות אחרות וחשובות כמו מערכת החיסון, פעילות יותר דווקא בלילה. אם נאכל לפני השינה ארוחה כבדה, הגוף יהיה עסוק בעיכול האוכל, דבר שיבוא על חשבון פעילותן של מערכות חשובות אחרות. גוף האדם משקיע אנרגיה עצומה בפעולת העיכול, לכן לגוף שעסוק בעיכול יהיה מאוד קשה להירגע ולישון שינה טובה ורצופה.

לא מומלץ ללכת לישון רעבים. גם מכיוון שקשה להירדם כשהבטן "מקרקרת", אך בנוסף – מפני שעלולה להיגרם ירידה של רמות הסוכר בדם שבעקבותיה הגוף יפריש חומרים מעוררים. ארוחה כבדה גם היא לא רצויה ותקשה מאוד על ההרדמות. משהו קליל כמו פרי, דייסת שיבולת שועל או חטיף בריאות יעשה את העבודה כראוי..

### ■ מלטונין - גלולת השינה של הטבע

מחקרים מראים שעליה ברמת המלטונין בגוף מסייעת לו במצבים של נדודי שינה. ייצור המלטונין מתרחש בעיקר בלילה ומגורה על ידי החשכה, ואור בהיר מאט את הפרשתו. ייצור המלטונין קשור באופן הדוק

למזונות עשירים ביותר טריפטופן ולשלבם עם פחמימות מורכבות שיסייעו לספיגתה. בנוסף, אינסולין המשתחרר עם אכילת פחמימות, עודד לשמר את הטריפטופן ומה עוד שפחמימות מורכבות, בעלות אינדקס גליקמי נמוך, מונעות קפיצות של סוכר בדם לרמות גבוהות (דבר שבפני עצמו עלול לפגוע בשינה).

### ■ טיפול:

מכיוון שגורמים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים תורמים רבות לאינסומניה כדאי לטפל בהם לפני שפונים לתרופות. בטיפול חשוב לאבחן את מקור ההפרעה ולטפל בה. אין סיבה לאמץ את הגישה לנטילת תרופות, לפני שבדקים שיטות ריפוי טבעיים, מאחר והתרופות ממכרות וגורמות לתופעות לוואי כגון: ישנוניות במשך היום, הפרעה בקצב היממה, ירידה בזיכרון, ירידה בשינוי המשקל ובשלב מסוים הן מפסיקות להשפיע ויידרש מינון גבוה יותר.

### ■ טיפול נטורופתי

בתחום הגוף - נפש, לנטורופת יש כלים רבים לסייע במצבי נדודי שינה. שיטות אלו מומלץ לשלב בכל טיפול באינסומניה מאחר והרגיעה חיונית מאוד להשריית שינה והכנת הגוף לשינה. ישנן טכניקות הרפיה, נשימה ודמיון מודרך העשויים לתת פתרון מספק לבעיה זו.

### ■ תזונה:

א. בעזרת תזונה ניתן להעלות את רמות הסרוטונין במוח ובכך לסייע לפתרון הבעיה. הפחמימות משחקות כאן תפקיד חשוב מאחר והן (על ידי התפרקות לגלוקוז) יכולות בעצם להביא את חומצת האמינו טריפטופן לחזור אל תוך המוח ולהפוך לסרוטונין.

הטריפטופן נמצא במזונות: שיבולת שועל, חיטה מלאה ונבט חיטה, קשיו (אגוז), אבוקדו, בננות, בטטות, סויה, בשר בקר, בשר הודו, דגים (בעיקר ממים עמוקים), ובגבינת קוטג' וחלב.

ב. יש להימנע מאכילת תבלינים, מזונות ומשקאות מעוררים לפני השינה.

ג. לוודא שהגוף מקבל מספיק ויטמינים מקבוצת B כולל B12, סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ. אלה חשובים מאוד למערכת העצבים וליכולת להרפות שרירים ולמנוע את התכווצותם. אנמיה (לא בהכרח) על רקע חוסר ברזל, עשויה

שיעור ועוד. כמו כן היא יכולה להופיע כתופעת לוואי משימוש בתרופות. קפאין, חומרים מסממים, עישון ואלכוהול עשויים בהחלט להוות אף הם גורם לנדודי שינה.

כמו גם מתח ומצב רגשי לא מאוזן, מחשבות טורדניות, רגשי אשמה והלקאה עצמית. שינויים באורח החיים: סוגי עבודה מסוימים שעשויים להחליף ולבלבל את היום עם הלילה פוגעים במחזור השינה ו"בשעות הבילוגי", שינויי מזג אוויר, שינוי בשגרת החיים, שינוי מקום מגורים ו/או עבודה, סביבת שינה לא נוחה או לא נעימה.

פחד מנדודי שינה - בשביל להבין זאת, כל שעלינו לעשות הוא להיזכר בפעם או פעמיים במהלך חיינו, שבהן סבלנו מנדודי שינה. רק מהפחד לא ניתן להצליח להירדם ולישון טוב...

### ■ הסימפטומים לחוסר שינה:

חולשה, עייפות, עיניים נופלות, עיניים צורבות, כאבי ראש (לעיתים), לחץ דם נמוך, רעד בידים, חוסר ריכוז, חוסר זיכרון, ירידה בלחץ דם דיאסטולי. בחוסר שינה מתמשך מופיעות הזיות, כושר הדיבור משתבש, חוש הזמן נפגע, שרירי המימיקה (שרירי הבעה) מתמעטים, במקרים קשים מופיעים גם הפרעות פסיכוגניות ופיזיולוגיות.

### ■ סרוטונין ושינה

סרוטונין הוא נוירוטנסמיטור (מוליך עצבי) במוח שאחראי על מצב הרוח. כשרמתו נמוכה אנו עשויים לחוות דיכאון, חרדה, נדודי שינה, הפרעות אכילה ואגרסיביות. לכן חשוב לנו לשמור על רמות סרוטונין נורמליות. את הסרוטונין לא ניתן לקבל מהמזון מאחר והוא לא מגיע למוח, לכן צריך לדאוג לצרוך את חומרי הגלם שמהם סרוטונין יכול להיווצר. באופן כללי, גלוקוז (שמתקבל מאכילת פחמימות) יכול לעבור את מחסום הדם במוח (BBB - Blood Brain Barrier) ולעזור לספיגה של הטריפטופן (חומצה אמינית) שתהפוך במוח לסרוטונין, מלטונין ואף לויטמין B3. טריפטופן משרה שינה והכרחי לייצור הסרוטונין בגוף. ללא טריפטופן רמת הסרוטונין תרד. בשביל שטריפטופן יהפוך לסרוטונין אנו זקוקים גם לויטמין B6. הגוף לא יודע לייצר טריפטופן ולכן חייבים לקבלו דרך התזונה.

בעיה זו ניתנת לפתור על ידי ניתוב התזונה

לאיכות השינה. רמת המלטונין בגוף נמוכה ביום פי 5 עד 10 מרמת המלטונין בלילה. מכיוון שרמת המלטונין בגוף יורדת עם הגיל, נדודי שינה שכיחים יותר בגיל מבוגר. תוספת מלטונין בגיל זה מקלה במצבים אלה. כמו"כ ניתן לעשות את הדבר הפשוט, להחשיך לחלוטין את החדר!

#### ■ צמחי מרפא

צמחי מרפא בחליטה, או תמציות תה, עשויים בהחלט לסייע לפעמים יותר מתרופות כימיות, הצמחים הם:

- שעונית בשרנית (Passiflora incarnata)
- ג'לסמיום (Gelsemium)
- (Sempervirens Yellow Jasmine)
- ולריאנה רפואית (Valeriana officinalis)
- סת המצפן (Lactuca Virosa – Wild)
- (Lettuce)
- כשות (Humulus Lupulus)

#### ■ פעילות גופנית:

פעילות גופנית חשובה לא רק לירידה במשקל ושיפור מצב הרוח; היא גם מסייעת להירדם מהר יותר, להיות שלווים יותר ומוטרדים פחות. עם זאת מאחר ובפעילות גופנית משתחררים בגוף חומרים מעוררים וממריצים, לא כדאי לעסוק בה בסמוך לשינה אלא במרווח של 3 שעות לפחות.

טיפוח שינה על פי גישה התנהגותית מודעת - היגיינת שינה (Sleep Hygiene) חשוב להקפיד על שעות קבועות בהם נכנסים למיטה מתוך כוונה מודעת שהולכים לישון (גם אם לא נרדמים) ושעות קבועות להתעורר בבוקר. זה חייב לכלול גם את ימי שישי ושבת, שכן אם רוצים להרגיל את הגוף חייבים לא לבלבל אותו בסופי השבוע. עם הזמן הגוף לומד את מה שמנסים להרגיל אותו וההרדמות הופכת לקלה יותר ויותר. וודאו שאתם לא ישנים פחות מדי אבל חשוב גם לא לישון יותר מדי.

#### ■ סביבת השינה:

יש חשיבות עצומה למקום, לחדר, למיטה שבה אנחנו ישנים. אם אתם לא אוהבים את חדר השינה שלכם, אם לא נעים או נוח לכם לישון שם, חשוב לשנות זאת. חשוב שהמזרון והכרית יהיו נוחים לכם. רצוי לשמור על חדר שינה מאוורר, לא חם ולא קר מדי, שיהיה שקט - אם יש לכם שכנים רועשים ששומעים אותם מעבר לקיר, שימוש באזניים - יהיה נכון ומוצדק.

#### ■ חדר חשוך:

אם אין לכם תריסים טובים תוכלו להרכיב וילון אטום ונעים. בבוקר, יש תמיד לאוורר את החדר משנת הלילה כדי להזרים בו אנרגיה רעננה וחדשה.

#### ■ סדרו את המיטה בבוקר.

נשמע לכם מוזר? אולי! אבל אם תתרגלו לסדר את המיטה כשאתם קמים בבוקר, הכניסה בערב למיטה מסודרת תעשה לכם הרגשה טובה, תנסו.

#### ■ החלפת מצעים.

רצוי להחליף מצעים לפחות פעם בשבוע. הניקיון, האנרגיה של התחדשות והריח של

#### ■ טקס שינה:

טקס פרטי שיביא לתגובה מותנית לשינה. חשוב שזה יהיה משהו קבוע. למשל, כל ערב לפני השינה לערוך מקלחת טובה עם סבון בריח לבנדר מרגיע, או להקשיב למוזיקה נעימה. ניתן כמובן לקבוע סדר לימוד קצר, מספר מעם לועז - למשל - על פרשת השבוע..

#### ■ לא להסתכל על השעון:

ולא לנסות לשער מה השעה. לצאת מנקודת הנחה שזה לא ישנה אם תדעו מה השעה, להרחיק את השעון מאזור המיטה, אבל שעדיין יהיה בטווח שתוכלו לשמוע אותו מצלצל להשכמה.

#### ■ חיתוך מהעבודה:

אם עוד לא לימדתם את עצמכם לעשות הפרדה מיום העבודה לחיי הבית והמשפחה והפנאי - אז הגיע הזמן. לא מומלץ לעסוק בענייני עבודה בסמוך לשינה. כדאי לקבל החלטה לסיום שיחות החל משעה מסוימת של הערב, לאפשר לבעיות או לסידורים לחכות ליום הבא ולא לדאוג. דאגה לא עוזרת לנו, בייחוד כאשר אין לנו הרבה מה לעשות בנידון באותו הרגע. להניח לדאגות זהו לא דבר פשוט אך אפשרי עם אימון ורצון.

#### ■ מנטרה:

(שינון מתמיד של משפט): לחזור ולשנן במחשבה כל פסוק או משנה שתבחרו, יש משהו במונוטוניות שמכניס למעין מדיטציה, אופוריה, שבו המוח נרגע ונכנס לגלי אלפא והגוף שוקע לשינה. ולאלה שלא מתעוררים בזמן יש סגולה בדוקה לחזור ולשנן על הפסוק בתהלים (נז,ט) "עורה כבודי עורה הנבל וכנור אעירה שחר" תוך כדי כוונה וחשיבה על שעת ההתעוררות.

#### ■ שימוש בדמיון

שימוש בדמיון שלנו יכול לסייע למוח ולגוף להירגע ולהירדם. ישנם הרבה מאוד דברים שניתן לדמיון כדי לעזור לאדם להיכנס למצב שינה. לדוגמה לחשוב על גלי הים ועוד...

#### ■ תוספי מזון אסורים בשעה זו

ג'ינסנג, ג'ינקו בילובה, דמיאנה, Q10, ויטמין C, אנטי-אוקסידנטים ועוד, הינם מעוררים. אם אתם לא בטוחים לגבי השפעה של משהו שאתם נוטלים, לכו על בטוח ואל תיטלו אותו בערב. כמובן שאין כאן הכוונה לתוספים המיועדים לסייע לשינה שאותם רצוי לקחת בסמוך לשינה. עוד משהו.. סגולה בדוקה לקרוא מאמר זה מספר פעמים לפני השינה.. לפני שתגיעו למספר חמש תירדמו.. באחריות.



עם הזמן הגוף לומד את מה שמנסים להרגיל אותו וההירדמות הופכת לקלה יותר ויותר.

הכביסה מהמצעים - מסייע להיכנס לשינה נעימה ורגועה.

#### ■ חדר שינה אך ורק לשינה:

בחדר השינה אין לאכול או לקיים כל פעילות מלבד לישון בו. זה ירגיל אותנו להרדם מהרה בחדר זה!

#### ■ ללכת לישון עייפים:

הימנעות משנת צהריים אם היא קיימת, תגדיל את הסיכוי להיות עייפים יותר בערב. לא כדאי להיכנס למיטה לא עייפים, ניתן לעשות פעילות אחרת כמו קריאת ספר עד שתרגישו עייפים. ולא לשכוח קריאת שמע עוד לפני שנרדמים...

# ניהוסים המשפחה כמקור אהמאדגה חינוכית

גב- מלי אורנובך M.A יועצת חינוכית ומנחת נישואין ומשפחה- 03-9320343 052-4566923

תורם לכך שילדי אכן יהיו נכונים לקבל ומוכנים להכיל את דברי הנשמעים? כיצד מעשי ויחסי כלפיהם עשויים לגרום להם לרצות ולשמע מה אני באמת חושב ומה דעתי בכל עניין?

בקיזור, מטרתנו היא אפוא להשתית מערכת יחסים כזו שתיצור חיבור אנושי וחינוכי בינינו לבין ילדנו שמתוך כך דעתנו תישמע ולא רק תאמר.

## כיצד בונים אווירה משפחתית חיובית?

אווירה משפחתית נעימה ובעלת גוון חיובי מתחילה מראשית לידתו של הילד ולא מאותה נקודה בה אנו רוצים לחנך.

מערכת יחסים כזו מתחילה באווירת מקבלת ותומכת, מערכת בה גדול החיוב על השלילה, אווירה בה נדגיש לילד חזור ושנה את הכוחות החיוביים המפעמים בו, תכונותיו הטובות, כישוריו והערכתנו הרבה כלפיו - כבן אדם.

מערכת יחסים כזו, מאפשרת שיתוף בקשיים והתלבטויות והילד מוגן ובטוח לשתף את הוריו בקשיים בהם הוא נתקל מבלי לחשוש מדחייה וכעס כלפיו.

## לסיכום

במערכת יחסים כזו בה ירגיש הילד כי ההורה איתו, אוחז בידיו וצועד עימו, מכיר בערכו, ומקבלו ללא תנאי - יוכל הילד לפנות מקום בליבו ובמחשבתו לדעות והדרכות שונות ואז בסייעתא דשמיא דרכו של ההורה לילדו תהיה סלולה.

האווירה המשפחתית היא התשתית החינוכית עליה נוכל -להעמיס- בהמשך מערכת של כללים והנחיות ובכך לעצב את עולמם של ילדינו.

## מהי אווירה משפחתית?

אווירה משפחתית היא מערכת הערכים, אשר לפיה המשפחה חושבת, מרגישה ופועלת, והיא הדרך שבה ממלאים בני המשפחה את משימות היום יום. תחת הכותרת -אווירה משפחתית- נכללים דפוסי התקשורת בין בני הזוג, דפוסי התקשורת בין ההורים לילדיהם, האופן בו בני המשפחה בוחרים להתמודד עם קשיים, אכזבות והצלחות, ובעיקר- רמת השיתוף והשותפות בין בני המשפחה.

האווירה המשפחתית מסייעת לילד לעצב את השקפותיו, לבנות את אישיותו ומקנה לו הרגלים, מטען, וצידה להמשך החיים.

בית בו האווירה הביקורתית היא הדומיננטית, בית בו מונפת אצבע מאשימה יותר מאצבע מלטפת, בית בו דואגים להראות לילד את חסרונותיו יותר ממעלותיו - לא ניתן לגדל בו ילדים פתוחים, המוכנים לשמוע ולקבל. גם הם יגדלו כמיטב התוצרת- מבקרים ומאשימים.

הורים למתבגרים העסוקים בשאלות חוזרות ונשנות כיצד להגיב כשהילד מבלה שעות רבות מול המחשב, כיצד יש להתייחס לחברות החדשה הנרקמת מעל מסך המחשב, מוטב שיעצרו לרגע ושאלו את עצמם- מה אני עושה על מנת לחזק את מעמד היחסים שלי עם ילדי? במה אני

שאלת המחשב מטרידה בזמננו לא מעט משפחות. אנשים מתלבטים אם -שווה- להכניס לביתם את המחשב, ובכך להיכנס למורכבות חינוכית עם הילדים העשויה לגרום מתחים ולא מעט עימותים; או להימנע מכך לחלוטין, ולחסוך את הקשיים. הדבר ידוע כי רבו נזקי המחשב, ורוחניים וגשמיים, אך מאידך - המחשב מעסיק את הילדים, ונהיה -שקט בבית-. מה עושים? סוגיה לא קלה.

ברצוני לחדד נקודה ידועה הדורשת עיון והעמקה. כידוע, הנקודה המשמעותית שיש להורים לתת את הדעת עליה בהכניסם מחשב הביתה היא בעיית ההתמכרות למכשיר, הגוררת בעקבותיה בזבוז זמן למכביר. אחד הפיתרונות הידועים המוצעים להורים היא ללמד את הילדים להשתמש במכשיר באופן מבוקר, לכוון אותם, להגביל את זמן ההתעסקות עם המחשב וכך. גדולי המחנכים מתריעים על הנזקים העצומים הנגרמים מכך.

אך האם באמת ההדרכה וההכוונה לעיסוק מבוקר מתחילה בזמן שהילד לומד להשתמש במחשב?  
**התשובה היא לא!**

השאלה המתוארת בפתח, אינה בדווקא. היא דוגמא, אחת מיני רבות, ל-שפה משפחתית- חסרה בבית. ה-שפה המשפחתית-, התקשורת והאווירה הביתית, מתחילה מגיל אפס, ולה משקל עצום בכל מה שקשור להדרכות חינוכיות מכל סוג שהוא.

## לאנשי חינוך, מנחים ויועצים ולמי שאכפת:

התכנית להכשרת מנחי הורים - התמקדות על הנחייה חינוכית

תכנית לימודים המתמקדת באינטראקציה שבין הורה - מורה - תלמיד לעבודה פרטנית ובמערכת החינוכית. משך הקורס: שנה

-אפשרות להכרה בשעות הלימוד לתואר אקדמי

-תכנית מאושרת לגמולי השתלמות ולמורים בשנת שבתון

לפרטים והרשמה- 02-6413242 054-8119588

אתגר...

מעוף...

השפעה ובניין

# ה"ביחד" וה"לחוד" בקשר הזוגי: מהם התנאים לכזיית 16, ואם 16 זוגות?

האיזון העדין בין טיפוח אישיותנו

כפרט לבין טיפוח הזוגיות שלנו

מאת: אירית ברזני, MA פסיכולוגיה ומטפלת משפחתית טל/פקס: 02-5330672 דואר: Iritba@012.net.il

כפניה. אנשים הנישאים רוצים להיות יחד, ועם זאת ברור, שאינם יכולים להיות יחד כל הזמן. כאשר לשני בני הזוג יש צרכים דומים בקשר לשאלה זו - אין בעיה. אם שניהם זקוקים זה לזו במידה מועטה, לעומת הצורך הרב שלהם בזמן לעצמם ולעיסוקיהם האישיים, הם יכולים להפיק המון סיפוק ממפגשיהם המעטים יחסית. שניהם זקוקים בעיקר למרחב אישי גדול, הם צריכים הרבה "לחוד" ומספיק להם מעט "ביחד". דווקא כשמתנה אצלם האיזון הזה, מתחילות ביניהם בעיות, למשל - כשהבעל יוצא לגמלאות ונמצא פתאום הרבה בבית. באותו אופן, ישנם זוגות שהצורך שלהם להיות ביחד הוא רב, והם בוחרים לעבוד, לבלות ולעשות יחד כמעט כל דבר. כל זמן שסידור זה עונה על צרכיהם, אין בכך כל רע.

הבעיה נוצרת, כאשר מתגלה פער גדול בין בני הזוג: כשאחד מהם צריך יותר קירבה, ואילו השני זקוק למרחב אישי גדול יותר. או אז נוצרים קונפליקטים ורגשות קשים, המביאים זוגות רבים לטיפול זוגי. הסכנה היא, שההיזקקות של האחד לפרטיות בשעה שבו זוג מבקש את קירבתו עלולה להתקבל כדחייה, כעוינות וכהתנכרות. "למה אתה יוצא כל פעם לעיסוקים שלך, מתי תהיה איתי יחד?" "כל ערב את יושבת עם עצמך, כאילו שאני לא קיים", - אלו תלונות אופייניות במקרים כאלו. לאמיתו של דבר, התרחקות אינה בהכרח נובעת מיחס שלילי אל בן הזוג, אלא מצורך אישי: יש אנשים, שעבורם הצורך להיות עם עצמם הוא כמעט חיוני לקיומם, ונגרם להם סבל אם עובר עליהם יום בלי שיכלו "לפגוש את עצמם", ולו לזמן קצר. לעומתם ישנם אנשים, שהצורך להימצא בקרבתו של אדם אהוב הוא חיוני לקיומם, והמרחק מאדם זה מקשה עליהם מאוד.

אצל זוגות שאצלם האיזון בין הצורך ב"ביחד" וב"לחוד" אינו תואם, עלול להתפתח מאבק כוח שלילי: בן הזוג הזקוק לקרבה מתחיל ללחוץ על רעהו כדי להשיג קירבה רבה יותר, אך ככל שגובר

המיתוס אומר שקירבה נפשית נוצרת כשבני הזוג משתדלים מאוד להדגיש את המשותף והדומה, ולהתעלם מן השונה והמפריד ביניהם כדי להיות "אחד". לאמיתו של דבר, זוגיות טובה איננה מיזוג של שני אנשים לישות אחת, אלא התקשרות עמוקה, שבה כל אחד מהם דווקא שומר על ייחודו.

זוגיות טובה היא יעד קשה להשגה, ומובן שאינה מושגת רק בעצם זה שבני הזוג חיים יחד. תנאי מוקדם לקיומה הוא, שכל אחד מבני הזוג יחוש ביטחון בעצמיותו.

## מהי עצמיות איתנה ?

ראשית, זו הכרת עצמי: לזהות מהם כוחותיי, מהם משאבי הנפשיים, ממה אני שואב אנרגיה; מהם הצרכים שלי, מה מחזק ומה מחליש אותי; מהם יכולותיי והעדפותיי, ומה אינני אוהב ואיני נוטה לעשות. שנית, זו היכולת לבטא את הצרכים הללו במערכת קשרים עם בני אדם אחרים, שגם להם יש צרכים לגיטימיים. ושלישית, זו האמונה הבסיסית שלי בערכי ובמסוגלות שלי להתקיים כאדם עצמאי בעולמנו, ובלשון עממית: "לעמוד על שתי הרגליים שלי".

כאשר מגיע אדם להישגים פנימיים אלה, הוא מסוגל ליהנות מהיתרונות המתוקים הטמונים בקשר קרוב: ביטול מחיצות פנימיות, שיתוף בחוויות אישיות ביותר, חשיפת חסרונות ופגמים בפני בן הזוג תוך תקווה שהתגובה תהיה מקבלת. עם עצמיות איתנה, אין חשש מפני "היבלעות" על-ידי בן הזוג, כי אני יודע, שיש לי היכולת לעבוד ממצב של התמזגות למצב של אינדיבידואליות, ובחזרה. כך אני יכול לשמור על ה"אני" שלי בתוך הקשר הזוגי.

## מהם הגבולות בין ה"לחוד" וה"ביחד" ?

זוהי שאלה שכל זוג

ע ו מ ד



הלחץ, מנסה בן הזוג הזקוק לפרטיות לבצר את פרטיותו, ומתרחק עוד יותר, מה שמתפרש אצל השני כהתנכרות נוספת, שמגבירה את הלחץ מצידו "להחזיר" את בן הזוג, והמעגל חוזר.

זוגות רבים מגיעים לטיפול כשהם חשים שנקלעו למאבקי כוח חסרי סיכוי, המתישים ומייאשים אותם ושוחקים את הסובלנות של האחד כלפי השני.

#### מה עושים ?

כמו בתחומים רבים בחיי משפחה, גם כאן הדרך לפיתרון היא החתירה לשביל הזהב, ואין מנוס - ולא מהעדר אהבה או התחשבות מצד הפרטנר, חל שיפור ביכולתם להתפשר. יתר על כן: גם כשמושג האופטימום, חשוב לזכור שהוא אינו נשאר קבוע לאורך זמן, אלא משתנה בהתאם לנסיבות, למשל במצבי לחץ של הפרט או המשפחה. וחשוב לזכור גם זאת: גם במצבי לחץ, אין להניח אוטומטית שכל אדם זקוק ליותר קירבה, יש אנשים שזקוקים אז דווקא להתבודדות.

לכן, כדאי להיות ערים לצרכים של בן הזוג. חשוב לתקשר ולדבר על זה, ומדי פעם לבחון מחדש, וברגישות, את הצרכים והרצונות על מנת לערוך את הוויסות המתאים.

#### זוגיות מאוזנת

ממקורותינו היהודיים ידוע סיפור נישואיהם המופלא של רבי עקיבא ואשתו רחל. ברור שאנשים אלו היו מורמים מאתנו בלי שיש לנו יכולת לתאר אותם באמת. אולם, גם בעיניים הגמדיות שלנו, נתבונן בסדק צר על נושא אחד בחייהם, היא הזוגיות המאוזנת שלהם:

ליבה של רחל בער אל התורה. היא ראתה שרבי

עקיבא בעל מידות טובות וידעה שיצא ממנו משהו גדול. היא קלטה בחושיה הנשיים את גדלותו העתידית ונישאה לו בניגוד לעמדת אביה, בתנאי שילך ללמוד תורה, דבר שלא עשה עד שנתו הארבעים. שנים ארוכות היה מתבן, בעוד הוא מסוגר ולומד תורה. כשחזר אליה, כעבור שנים, והוא מוקף באלפי תלמידיו, רצתה רחל באופן הטבעי ביותר לקרוב אליו. אולם, כל כך היה גדול בתורה, עד שתלמידיו חסמו את דרכה. מה לאשה עלומה זו ולגדול הדור?

רבי עקיבא מיהר להעמידם על מקומם, כשהכריז: "הניחוה, שלי ושלכם שלה הוא!", כלומר, כל אשר למדתי והנחלתי לכם - בזכותה בא לי ולכם.

רבי עקיבא ורעייתו המחישו באורח חייהם ובסדר העדיפויות שקבעו לעצמם, את המרחב והכבוד שהעניקו זה לזה. רחל, שהעריכה את הפוטנציאל הרוחני והאנושי של רבי עקיבא עוד בטרם נישאה לו, סמכה על עצמיותה וידעה שתוכל לעמוד בתנאי החיים הקשים כדי לקדם מטרה חשובה ומשותפת. היא נתנה לבעלה את כל המרחב לו היה זקוק, ואפשרה לו את מלוא התנאים כדי שילמד תורה, גם אם בכך גזרה על עצמם פחות "ביחד" והרבה מאוד "לחוד". רבי עקיבא ידע אף הוא, שבהתרחקותו מאשתו אינו מפנה לה עורף, אלא מתפנה לעסוק במה שכל כך חשוב. הוא גמל לה בכבוד ובהערכה, משהחשיבה יותר משהחשיב את תלמידיו.

אף אחד מבני הזוג לא חש דחוי ומורחק על ידי האחר, אלא ההיפך. הם מצאו את האיזון הנכון, שבעזרתו הושגה מטרה משותפת. הריחוק הפיזי אינו נקרא "לחוד". הוא יכול להיות שיא ה"ביחד", שכן המטרה המשותפת, היא ה"ביחד" האמיתי.

# "מוקד י.ג.ר. שלום"

**מוקד י.ג.ר. - המוקד הארצי התנדבותי  
להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי למנחים  
מומלצים על ידי גדולי תורה 1-700-5000-65**

## "מוקד י.ג.ר. שלום..."

שיחה בת עשר דקות, אשר לאחריה הניחה הגב' ב. את שפופרת הטלפון המשרדי באנחה. "מקרה מסובך..." ציינה לעצמה. זוהי ההפניה השביעית שהיא עושה היום, אחת מתוך מאות רבות של שיחות אותן קיבלה במשך שהותה בי.ג.ר. כל שיחה, מחדש, מלווה בהמון רגשות הזדהות ורצון כנה לסייע ולעזור.

מוקד י.ג.ר. הוא מוקד טלפוני. נדמה כי בשנים האחרונות המושג "מוקד טלפוני" נעשה רווח מבעבר: מוקד טלפוני לשירותי רווחה, לשירותי עירייה, ללימוד הלכות שבת ולשון הרע, לחלוקת פרקי תהילים ומה לא. אולי זוהי נגזרת של "דור האינסטנט" בו אנו חיים בצורה שניתן לעשות הכל בשיחת טלפון אחת.

מוקד י.ג.ר. הוא מוקד התנדבותי להפניות ולניתוב הפונים ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי. י.ג.ר. הם ראשי תיבות של "ועצי נישואין רבניים", שזהו למעשה שם העמותה המפעילה את המוקד ליעוץ נישואין רבני, בין יתר פעולותיה הנרחבות.

"ייחודיותו של המוקד היא, שבניגוד לקלילות המאפיינת שיחה טלפונית בה אין שום התחייבות של הפונה, המוקד עוסק אך ורק בניתוב לאנשי מקצוע". כך משיב לנו מנהל איגוד י.ג.ר, טו"ר הרב מאיר עשור.

"בתחילה אמנם פעלנו כמו כל מוקד, אותו איישו מתמחים בתחום הנישואין והמשפחה שנתנו לפונים ייעוץ טלפוני.

אך מהר מאוד הבנו שאין כאן שום תועלת לזוג, כיוון שנוצרת מציאות בה הפונים פורקים את אשר על ליבם, מקבלים הנחייה ויעוץ ראשוני בלבד ו.. ממשיכים הלאה עד למשבר הבא. כיום יושבת במוקד מוקדנית אחת, שתפקידה היא הפניה מקצועית לאנשי המקצוע. היא מכירה באופן אישי את כל אנשי המקצוע, והיא מנתבת אותם על פי סוג הבעיה ואזור המגורים - אל איש מקצוע המתאים."

## כיצד נולד הרעיון להקים מוקד שכזה ומתי?

"הרעיון נולד יחד עם פיתוח התכנית להכשרת מנחי נישואין ומשפחה לפני כשמונה שנים", אומר המנהל האקדמי של מכון י.ג.ר. ללימודי נישואין ומשפחה. "במסגרת התכנית רצינו להעניק לתלמידים גם פראקטיקה והתנסות - מעבר לחומר התיאורטי, כמו בכל תכנית לימודים אקדמית. כך קם המוקד". "בהתחלה הייתה אולי פניה אחת ליום", נזכר המנכ"ל, "ולא בגלל חוסר פרסום. אני חושב שניתן לומר בברור שהמודעות פעם הייתה הרבה יותר נמוכה מאשר היום. בתחילת הקמתו של המוקד גם אותה פנייה יחידה ביום הייתה מהוססת, מפוחדת וחוששת מה אם ידעו. היום ברוך ה' יש יותר פתיחות לדעת שיש מי שיכול לסייע ולעזור בפתרון הבעיות".

"זו הייתה אחת מהמטרות לשמן קם המכון" מדגיש המנהל האקדמי, "להכשיר אנשי מקצוע שהם לא אנשי טיפול בעלי תואר שני, אך הקב"ה חנן אותם בכישורים המתאימים לעיסוק בתחום. בציבור הדתי-חרדי, היה תמיד הרב של בית הכנסת או השכונה, מדריכת הכלות, המורה מהסמינר, וכיוצ"ב, שהיו עם הרבה רצון טוב לסייע, אך ללא ידע וניסיון מקצועי. תכניות ההכשרה במכון נותנת להם את הכלים והידע לעשות זאת בצורה מקצועית ויעילה".

## אז כיצד באמת מתבצעת ההפניה?

"חשוב לציין כי המוקד כפוף לכללים שהציבה הועדה הרוחנית של האיגוד", מפרט המנכ"ל. "על פי הנחיות הועדה, נשים מופנות אל יועצות - נשים וגברים מופנים אל גברים. המוקדנית מקבלת את השיחה ומבהירה עוד בתחילתה כי המוקד עוסק בהפניית הפונים לאנשי מקצוע. מתנהלת שיחה שמטרתה העיקרית היא זיהוי סוג הבעיה על מנת לדעת לאיזה סוג של ייעוץ להפנות את הפונה. כמו כן חשוב לדעת מהיכן מגיעים בני הזוג על מנת להפנותם למנחה הקרוב ביותר לאזור מגוריהם. בסיום השיחה, במידה והפונה מעוניין הוא משאיר את פרטיו האישיים על מנת שנוכל לשמור איתו על קשר; לחלופין, ניתנת לו

תשלום, המתמחה אינו גובה מאומה.

### מי הם הפונים למוקד?

"מגוון עצום", מסבירה גב' ב: "כל מגוון צבעי הקשת של החברה הדתית - חרדית: מציבור מסורתי ועד לציבור חסידי, כולל ליטאים, ספרדים, בעלי תשובה, מתחזקים, דתיים לאומיים, מכל הרמות: אקדמאים, אנשים קשי יום, אני יכולה אפילו לספר על כמה דמויות שלא הזדהו אך הגדירו את עצמן כדמויות מאוד ידועות ומוכרות".

"מכך ניתן להסיק", מסכם המנכ"ל "שבעיות במשפחה לא פוסחות גם על הציבור שלנו. הם מעולם לא פסחו רק שכיום ניתן להצביע יותר על פתיחות ורצון לשנות ולשפר".

"אני מתרגשת בכל פעם מחדש כאשר אני מקבלת טלפון מאשה שמדווחת ששני בני הזוג מעוניינים לגשת להנחייה, לייעוץ". כך מתארת הגב' ב.. "שניהם מבינים כי אפשר וצריך לחיות הרבה יותר טוב. מקרים מסובכים הם מקרים בהם יש מסוכנות גבוהה בקשר המשפחתי: אווירה עכורה תמידית, חוסר תקשורת, רגשות ניכור, ועוד. מה שהופך את המקרה ל"מסובך" להגדרתה היא חוסר הנוכחות שיש לאחד מבני הזוג להגיע ולפתור את הבעיות. כך נוצר מצב בו שניהם סובלים אך רק אחד מוכן לעשות מעשה ולפנות להנחייה. במקרים אלו אנו מפנים את הפונה למנחה שיוכל לסייע לו בחיזוק היתדות מהצד שלו ועם הרבה תפילה אנו מקווים שגם הצד השני יושפע".

שוב צלצול הטלפון. עוד מקרה קשה? אולי. בתקוה שלא. אך עצם הפניה אל המוקד, מביאה עימה תקווה לרצון טוב לשינוי. גם מסע בן אלף מיל מתחיל בצעד ראשון אחד, שינוי בחיי המשפחה שלנו מתחיל בשיחת טלפון אחת... מי יתן ותוביל הדרך ליעד חיובי ומבורך.

האפשרות להישאר בעילום שם. המוקדנית מוסרת לפונה את פרטי המומחה אליו היא מפנה תוך תיאור התמחותו ופרטי התקשרות עימו.

### לאיזה סוג של אנשי מקצוע מפנה המוקד?

"איגוד י.ג.ר המפעיל את המוקד שם לו למטרה לאגד תחתיו את כלל בעלי המקצוע העוסקים בתחום הנישואין והמשפחה. אותם אנשי מקצוע הינם למעשה חברי האיגוד. המשמעות בכך היא שכולם אמונים על כללי אתיקה ויושרה מקצועית ותורנית, כולם פועלים בהסכמת רבנים וגדולי תורה, והחשוב ביותר - כולם אנשי מקצוע שעברו הכשרה מתאימה בתחום בו הינם עוסקים. ניתן למצוא בין החברים: מטפלים משפחתיים, יועצי נישואין ומשפחה, מנחי נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסטים, יועצים חינוכיים, מנחי הורים, מדריכי חתנים / כלות, ובעת הצורך גם מגשרים, בוררים וטוענים רבניים".

### זה נשמע די מבלבל למי שלא "בעניינים" - מה ההבדל בין יועץ, מנחה, מטפל וכיצד אדע מה הדרוש לי

#### כפונה?

המנהל האקדמי, האמון על הכשרתם של מאות מומחים בתחום, שעל כתפיו מוטלת האחריות המקצועית להכשרת התלמידים לאנשי מקצוע משיב : למעשה הפונה אינו צריך לדעת מהו ההבדל בין התחומים, זהו התפקיד של המוקדנית. הפונה צריך לדעת שהוא הגיע למקום מקצועי ורציני שיתן לו את האיש המתאים לסייע לו בתחום אליו הוא נזקק. עם זאת, המוקדנית קיבלה הנחיות מפורטות לזיהוי מקצועי על פי מספר שאלות בתחילת השיחה באמצעותן היא יכולה לדעת לאיזה סוג של מומחה יש להפנות את הפונה. במקרים רבים אנו ממליצים להפנות לקבלת הנחיה דווקא לא ממומחים אלא ממתמחים.

#### מה ההבדל?

המומחים הינם אנשים שעברו הכשרה מתאימה בתחום בו הם מומחים. המתמחים הינם סטאז'רים - מתלמידים. אלו למעשה תלמידי השנה השנייה במסגרת הקורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה. הקורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה הוא אחד מן הקורסים הבולטים המועברים במכון. במסגרת שנת הלימודים השנייה התלמידים עוסקים בפועל בהנחייה עליה הם מקבלים ליווי והדרכה. המשמעות שבכך היא ראשית מבחינת הניסיון - מומחים בעלי ניסיון רב יותר מאשר מתמחים אך חשוב להדגיש שזה לא דווקא גורע באיכות ההנחייה שכן המתמחים מקבלים תדרוך מקצועי על כל צעד ושעל שהם עושים במפגשי ההנחייה, דבר שכמעט לא מותיר להם מקום לטעויות שלעיתים מומחה כן חשוף אליהן. המשמעות השניה והחשובה לרוב הפונים, היא המחיר: בעוד שמומחה גובה



בעלי נוטה "לשכוח את עצמו" לעיתים קרובות. כמעט לאחר כל תפילה או שיעור, וכן בחזרה מהעבודה, אף פעם לא קורה שהוא מגיע הביתה בזמן. מה עלי לעשות?

## תשובה



לעיתים אנו כמנחים נתקלים בתלונות (בעיקר מצד נשים) על בן הזוג, שנוטה "לשכוח את עצמו" בכל מיני הזדמנויות. הוא יכול להתעכב לאחר התפילה או השיעור ולעמוד עם חבר מרעיו דקות ארוכות ולשוחח, ולשכוח שבבית יש מי שמחכה ומצפה לבואו לו וזוקק לו. כיוצ"ב אנו מקבלים תלונה מכיוון אחר, מצד נשים על בן זוג, הקשורה לבית הוריו: נשים מספרות שהבעל יוצא מהבית ואומר: "אני 'קופץ' להורי למס' רגעים.. אמא ביקשה שאסדר לה משהו קטן אני כבר חוזר..", והוא "שוכח" את עצמו אצל הוריו מעבר לזמן שהובטח לרעייתו.

איך נסביר את התופעה הזו?! והאם יש דרך להתמודד עימה? הבה נעצים את שאלת התופעה הזו, הרי מדובר בבני תורה ו/או באנשים מבוגרים המבינים אחריות מהי כלפי המשפחה, איך לעיתים אנו נוטים 'לשכוח' את עצמנו כאשר נעים לנו בחברת אנשים אחרים? איך מחד אנו מוצאים את עצמנו דואגים לכל העולם, ופועלים בכל מיני 'ארגוני חסד' שונים, ומאידך מעמידים את הבית בתחתית סולם העדיפויות, למרות ידיעתנו הברורה ש"חסד מתחיל מהבית"?!  
ובכן, חשוב להבין: הבעל לא שוכח את עצמו, הוא בוחר בבחירה מודעת (או לא מודעת) להימצא בחברת אנשים אחרים, או להימצא במקומות ששם הוא לא מרגיש מאוים. טוב לו ונוח לו ונעים לו בסביבת אנשים או חברים שמהם הוא מקבל "משוב" חיובי, "משוב" עם חיוך, "משוב" עם הארת פנים, הבעל מחפש להימצא במקומות שלכל עשייה שלו יש מי שטורח ואומר לו תודה עם חיוך.

ננסה להרחיב ולהסביר: כשהבעל מסיים את התפילה, השיעור, העבודה והוא מתעכב "רק עוד קצת" עם ידידיו הוא חש שהוא נמצא בחברת אנשים שמעריכים, מקבלים ואוהבים אותו, טוב לו בחברתם.  
בחברת הוריו, כשהוא "קופץ רק למספר רגעים..". הוא יודע שמעבר לארוחה טובה שאמו תפנק אותו, הוא גם יזכה לקבל ברכות ותודות על כל פעולה קטנה שהוא יעשה לה, הוא יודע שאצל אמו, אם רק סידר לה את הברזי שדלף או החליף לה מנורה בסלון, בשבילה הוא כבר מהנדס קונסטרוקציה או מומחה בינלאומי.

המחמאות והברכות שהוא מקבל "מכל העולם" לאחר הפעולה ושתהיה הקטנה ביותר, הם מחיות אותו. הברכות הללו, אלו המילים הטובות ואולי היחידות שקיבל במהלך היום או השבוע האחרון.

אנו חיים בעולם תחרותי והישגי שכל דבר נמדד ונאמד בו על פי תוצאותיו. כל מילה טובה, כל חיוך, כל תודה גם על עצם הפעולה והמאמץ, משמשים כאוויר וכחמצן, להמשיך ולתפקד. כל פרגון שכזה הוא כ"קרב הצלה" על מנת להמשיך לשרוד ולתפקד. כמאמר חז"ל: "טוב המלביץ שיניים לחברו ממשקו חלב". חז"ל בחכמתם הבינו שחסד אמיתי הוא חיוך, תודה והערכה.

נשים החשות כי הבעל "נוטה" לשכוח את עצמו עם חבריו, או מעדיף לפעול ולהתנדב בכל מני ארגוני חסד למיניהם, או להיות בבית הוריו במקום להימצא בחברת אשתו וילדיו, עליהן ללמוד ולדעת מה הוא הגורם האמיתי הקושר את הבעל לכל אותם המקומות ששם טוב לו יותר.

במידה והבעל ידע ויהיה משוכנע שעל כל פעולה פשוטה שהוא עושה בבית, כגון: להוריד את הכלים שאכל בהם, או אם ("בטעות") גם שוטף אותם, ומסדר את השולחן לאחר שאכל עליו, הוא יקבל מחמאה בתוספת חיוך וביטוי הערכה: "אני מאוד מעריכה את זה שאתה מפנה את הכלים.. זה משמח אותי ששטפת אותם.. זה מאוד מקל עלי". זו תהיה הערובה שיהיה לו נחמד וטוב להימצא עוד ועוד במקום שכזה.

צריך להבין ולדעת, שטבעו של הבעל הוא לקיים את חובתו, שהיא - להביא הביתה 'טרף' - כלומר ממון על מנת לזון את בני ביתו ולדאוג לכל מחסורם. על כן לעיתים הבעל בבית מרגיש כ"מתנדב": כשהוא נוטל חלק במטלות הבית, הוא מרגיש שמגיע לו צ"ש, עבורו זה לא מובן מאליו שהוא צריך לקחת 'חלק' בעבודות הבית. הוא רגיל ש"בחוץ" אומרים תודה על "התנדבות", הוא מוכן אף לסכן את חייו על מנת לפעול בארגון הצלה, ובבית - יהיה לו קשה להחליף מנורה. וזו הסיבה: כי בחוץ הוא גיבור, בחוץ על כל פעולה שלו זוכה להדים, 'לתודה' ענקית ומכל הלב, ואילו בבית אשתו אומרת לו: "מה זה ברז שלי? זה שלנו! מה אלו ילדים שלי? הם שלנו! החלפת לי את המנורה? מה אתה לא יושב בסלון?! החלפת לנו". ברור שהאשה צודקת והילדים, והמנורה והברז הם של שניהם ושל כל הבית, אבל הוא לא מרגיש את אותה אחריות שיתופית שטבעו בנפש האישה, לכן על מנת לקרב אותו בעשייה המשותפת ובאחריות על צרכי הבית הפנימיים, חייבים להודות לו ולומר לו עד כמה עזרתו חשובה ועושה טוב לבני הבית. לשים לב לכל פעולה שהוא עושה ולא דווקא בענייני הבית, אלא בכלל, להתרגל ולמצוא שותפות בדברים שמעניינים אותו, להעריך את חכמתו, את ניסיונו, לצחוק מבדיחותיו ולתת לו את התחושה שהוא אכן רצוי וניצרך, כי לא כל מה שמובן מאליו לאשה מובן מאליו לבעל. לאחר כל זאת, בהזדמנות הראשונה בה בני הזוג מנהלים שיחה רגועה ונעימה, כדאי להעלות את הנושא לדיון בו תספר האשה על הצורך שלה שבעלה יגיע הביתה בזמן, לא מתוך ביקורת או האשמה אלא כצורך שלה, כבקשה. בקשה זו תסב את תשומת ליבו לעניין, מכיוון שיתכן והוא אינו מודע לצורך הזה שעבודה הוא כמעט "צורך קיומי".

אשה שתשכיל ותפנים את התובנה הזו, בעלה יזדרי להגיע לבית החם והנעים שמחכה לו ויהיה לו תענוג להימצא בחממה שלו. הדברים אמנם הובאו מנקודת מבטו של האיש, אך כמובן שהם נכונים גם בכיוון ההפוך, מכיוון האיש לאשה, שיהיה לה נעים להימצא בחברתו..

## מכון ת.ל.ם

תפנית להורות נאודעת



המרכז לפסיכולוגיה יהודית

המשלב בין הפסיכולוגיה המודרנית לחכמת הנפש ממדעי היהדות על פי - דעת תורה, בפקוח רבנים ואנשי חינוך.

**מכון ת.ל.ם עוסק בתחומים הבאים:**  
יעוץ והכוונה להורים ומחנכים.  
הנחיה וטיפול זוגי ופרטני.  
הכנה לנישואין.  
בניית התקשורת הבין אישית.  
אבחון גרפולוגי מקיף (כתב יד, ציורים)

המכון מקיים מפגשים, הרצאות, סדנאות, ימי עיון, סמינרים וכנסים בנושאי חינוך משפחה ועבודת המידות

ניתן להשיג תקליטורי שמע בנושאי: חינוך, זוגיות, הלא מודע ועוד...

מנכ"ל: הרב שלום ארצי  
משרד: רח' ראובן 6 ב"ש

נייד: 08-9922776 פקס: 052-7669087

## דרך ישרה

בהנהלת הרב יוסף פרידמן B.A.



יעוץ, הדרכות,  
קורסים, השתלמויות  
אימון אישי (קאוצ'ינג)

נייד: 057 - 3177378

אמייל: rros@bezeqint.net

## רונית מילר B.A.

יעוצת נישואין ומשפחה

יעוץ אישי זוגי

הנחיית סדנאות העשרה

יעוץ הכנה לנישואין

טלפון:

09-9557008

נייד:

0504-165244 הדרכה בשיטת ימימה

הרב מסיקה הזר  
ההגנה 23/5 רחובות

054-6761270

הרב בווגל ציון

מנוחה ונחלה 1/8 רחובות

08-9456593

057-7627406

גב' מקלר הדסה B.Ed

דרך המשחרים 135/4 באר שבע

08-6278782

052-2291419

HMACKLER@013.NET.IL

גב' רובינשטיין רבקה M.A

ישיבת כרם ביבנה ד.ג. אבטח

08-8524808

050-4129605

גב' בכורשילי רבקה B.A

אמוראים 5/15 רובע ז אשדוד

08-8541697

054-5744448

MRCB@015.NET.IL

גב' בן חיים קניג חדווה

חטיבת הנגב 23/29 אשדוד

08-8526478

057-3104226

גב' מאדר מרגלית B.A

שד' ירושלים פינת קרן היסוד 51/2 אשדוד

08-8559725

052-4500532

הרבנית גרוס מלכה B.A

רבא 7/3 אשדוד

08-8659353

052-7689891

גב' צענעי חנה B.A

הרב ניסים 5/23 קרית מלאכי

08-8602142

052-6781050

גב' אלגריסי גלוריה

השקד 1446/2 ת.ד 358 ירוחם

08-6583634

גב' לוין טובה

נתיבות המשפט 50/4 מודיעין עלית

08-9740319

054-5885835

TLEVINE@ACTCOM.NET.IL

גב' אלבו צילה B.E.d

אדוריים 102 קרית גת

077-7644058

052-5373824

MORIE@WALLA.CO.IL

גב' כבל כוכבה B.A

אלכסנדר 19 הוד השרון

09-7402682

052-4818084

גב' מילר רונית B.A

ברוכוב 47 הרצליה

09-9557008

050-4165244

גב' הלוי דורית B.A

הרטום 16/21 נתניה

09-8610785

054-5908704

AVRAMH0@NETVISION.NET.IL

## אזור דרום

הרב מויאל יוסף

האר"י הקדוש 18 אשדוד

08-8665041

054-4718463

הרב ארצי שלום

ראובן 6 מכון ת.ל.ם באר שבע

08-9922776

052-7669087

הרב אביני יאיר B.A

חפץ חיים 18/3 מודיעין עלית

08-9741389

050-4188877

YAIRAV@NETO.NET.IL

הרב רוז ערן

ת.ד. 160 מבוא חורון

08-9726838

050-7546600

הרב אונגר אייל

השייטת 1 לוד

077-3003152

054-4804260

EYAL@ENATIV.COM

הרב פרידמן יוסף B.A

האדמור מבעלזא 21 אשדוד

08-8535694

057-3177378

RRROS@BEZEQINT.NET

הרב זילברברג אריה

עקביה בן מהללאל 6/17 אשדוד

08-8647349

052-7623414

הרב גלזמן חנוך חן

שאגת אריה 19/28 מודיעין עלית

08-9297950

050-4171131

הרב מרקוביץ שלום

תפוח 1 לוד

08-9254230

052-6071596

SHALLOM@ACTCOM.NET.IL

הרב נתן עובדיה

מתיתיהו ישיבת מערבא

08-9765914

052-7615914

הרב דאי יצחק

אשדוד

08-8564956

052-7618852

INR0046@BEZEQINT.NET

## אזור השרון

הרב יהודאי שי

ת.ד. 1333 האלון 22/4

קדימה

077-5510451

050-7675402

SHAIYEH@GMAIL.COM

הרב ונרובר דוד

ארבל 5/1 כפר סבא

09-7653453

050-5940049

WENGRO@NETVISION.NET.IL

## אזור ירושלים

הרב בלך שלמה יהודה  
דברי חיים 1 ירושלים

052-7625117 02-5800511

מר אשר רוני B.Ed  
יפו 217 ירושלים

02-9961912  
050-5974300

הרב אוברלנדר יחיאל  
דובר שלום 1 ירושלים

054-4434945  
02-5387103

ד"ר בסרמן צור Ph.D  
חלקת יואב 12/2 ביתר עלית

02-5725221  
054-8439239/8

הרב פאטשינו זאב  
ריבל 8/2 בית שמש

052-3115031 02-9920568  
TOVLI2@ZAHAV.NET.IL

הרב סובול שלמה M.A  
כ"ט בנובמבר 18 ירושלים

077-7003783  
052-2674282  
SOBOLS1@HOTMAIL.COM

הרב ברונר אורי  
עוזיאל 85/8 בית וגן ירושלים

02-6448602  
050-8750737  
URIBRONER@GMAIL.COM

הרב אופנגנדן געציל  
אלעזר המודעי 3/5 ת.ד 1084 ביתר

02-5808293  
050-7181015  
ESTEROFENG@GMAIL.COM

הרב שבתא שמעון  
יוסי בן יעזר 5 ירושלים

02-6780752  
DITSAH@NETO.NET.IL

מר אברהם מאיר  
אוסישקין 16 ירושלים

08-8562574  
050-5408966  
AMEIRISRAEL@GMAIL.COM

הרב אוברלנדר משה יוסף  
דברי חיים 15 ירושלים

02-5381957  
052-7611166

הרב זליגר יהודה  
גוש עציון נווה דניאל

02-9932751  
050-6831396  
YEUDA\_Z@BEZEQINT.NET

הרב איפרגן דוד B.A  
הר טוב 12/29 ב בית שמש

02-9915455  
054-4833137

הרב גולדשמיד יצחק  
בית וגן 115 ירושלים

02-6419347  
052-7630830

הרב וודריגו משה  
מושב מטע 134 ת.ד.ג האלה

054-2048881

הרב כהן תדהר  
מייץ 2/60 רמת ד ירושלים

02-5865834  
050-6650779  
YEKARTIFERET@012.NET.IL

הרב סוסיא ציון  
שמעון 123 משרת ציון

02-5344298  
054-6807082  
STZION1@BEZEQINT.NET

גב' סופרין דפנה  
תדהר 4 ירושלים

02-5325594  
057-3144088

גב' גולדשטיין יוכבד צפורה  
מיצד 13 אספר ד.ג. גוש עציון

02-9931681  
052-7673260

גב' מנשה אסתר  
מאה שערים 17, ת.ד. 5682 ירושלים

02-5370908  
052-3301397

גב' גלבע רותי  
306/28 קרית ארבע

057-7251410 02-9963195

גב' קדם יונית  
רוזמרין 1/6 גילה ירושלים

02-6769390  
052-6877078

גב' צובל ליאורה  
ניימן 18 נווה יעקב ירושלים

02-5859393  
054-6799864

גב' פיליפ אורית B.A  
נחל ערוגות 7-א' רמת בית שמש

02-9952326  
052-2793896  
HLKT@012.NET.IL

גב' מנלה רבקה  
הקבלן 63 הר-נוף ירושלים

02-6514978  
057-3118779

גב' נברו נירית M.A  
יצחק 41 קרית יערים

02-5334798  
054-2034798  
RSN9753@AOL.COM

גב' קליינר צילה B.Ed  
אנסי 24/11 הר נוף ירושלים

02-6524416  
054-4350565  
HIBURIM@012.NET.IL

גב' אופנגנדן אסתר  
אלעזר המודעי 3/5 ת.ד 1084 ביתר עלית

02-5808293  
050-7181014  
ESTEROFENG@GMAIL.COM

גב' לוריא חיה  
יהושע בן נון ת.ד. 70 בית חורון

02-5361447  
054-7661872  
CD\_LOURIE@HOTMAIL.COM

גב' פישמן יפה  
השושנה 19/8 קריית משה ירושלים

02-6525032  
050-5755933

הרבנית גרוס נחמה  
בית אל ב ד.ג. מזרח בנימין

02-9973883  
050-8754277  
NECHAMAGROSS1@GMAIL.COM

גב' דמרי ריקי  
נחל מאור 19/3 רמת בית שמש

02-9991884  
052-5666807  
RIKI@RAMOTSHPIRA.ORG.IL

גב' סרביאנסקי ברכה  
הזית 12 מקור ברוך ירושלים

02-5378835  
054-5243555

גב' בן נון מלכה B.Ed  
ד.ג. אפריים שילה

02-9942259  
052-3115979  
BINNUNEN@ACTCOM.NET.IL

גב' פלס חנה  
האדמו"ר מרוזין 25 ירושלים

02-6513048  
054-7921854

גב' יפהן לאה  
סורוצקין 9 ב ירושלים

054-8485512 02-5372472

גב' איסלר יהודית B.A  
הרובע היהודי 9 5686 ירושלים

02-6280995  
054-4628099

גב' אברהם רות  
ת.ד. 5 בית אל ד.ג. מזרח בנימין

052-8630065 02-9973092  
RUTHY@GLOBAL-REPORT.COM

גב' ברגמן רונית B.Ed  
אבינדב 27 טלזסטון

02-5333707  
052-6204788  
BERGMAN4@BEZEQINT.NET

גב' בלומברג אסתר M.A  
עוזיה 18 ירושלים

050-5657218 02-5662277  
BARMUTAV@NETVISION.NET.IL

גב' גוטפריד אסתר  
מנחת יצחק 16/17 ירושלים

02-5389786  
057-3127552

גב' מילוא ציפי  
עזריאל 17 גבעת שאול ירושלים

02-6515794 054-5360595  
NTIV-HAOSHER@NTIV-HAOSHER.CO.IL

## מלכה ארנפלד B.A.

✿ יועצת נישואין

✿ מנחת הורים - בכירה

✿ מתמחתת לגיל ההתבגרות

✿ מנחת קבוצות מבגרים ב-

מודעות

פסיכודרמה

פלייבק

דמיון מודרך

✿ תוכניות יחודיות בליווי אור-קולי לימי עיון.

לערבי הורים, קייטנות ועוד...

אלולגכא גאיד

מאכא

טל. 02-5000999

ניי.ז. 054-3179979

**אזור מרכז**

**הרב כהן יצחק**  
יוסי בן קיסמא 7/13 אלעד

03-9072688 .....  
050-8735660.....

**הרב שמחוני גד מאיר M.A.**  
הפרדס הראשון 7/2 ראשון לציון

077-7995056 .....  
052-6490791.....  
KOCHAVMEIR@GMAIL.COM.....

**הרב מלאכי אהרון**  
עוזיאל 51/8 בני ברק

03-6744983 .....  
052-7634985.....

**הרב זכריהו נתנאל B.A.**  
מנחם 19 בני ברק

03-6181232 .....  
050-4146983.....

**הרב טביב יוסף**  
רימון 32 בני ברק

03-5743739 .....  
054-8445151.....

**הרב מודוץ מנחם**  
כצלסון 282 בת ים

03-5080602 .....  
052-3350080.....  
MM01@ZAHAV.NET.IL.....

**הרבנית פרץ רחל**  
הרצוג 21 בני ברק

03-5700810 .....  
052-3797871.....

**גב' רייכמאן טובה**  
כהנמן 95 בני ברק

03-6745138 .....  
0523977846.....

**גב' קליין רחל**  
הרב לנדא יעקב 9/8 בני ברק

03-5706688 .....  
052-7657672.....

**גב' אביכור רות**  
ש"י 7 רחובות

08-9467646 .....  
052-2215684.....

**הרב ריינהולד שמעון**  
בן אליעזר 19/6 פתח תקווה

03-9095927 .....  
054-7294770.....  
REINHOLD@SMILE.NET.IL.....

**הרב רביבו אשר**  
אונטרמן 7/17 פתח תקווה

050-8740322 .....

**הרב גנסון אורי**  
סירני 19 חולון

03-6521595 .....  
0504112018.....  
CHANIG@NETO.BEZEQINT.NET.....

**מור קוטאי מלאכי**  
הרב לנדס 4/4 רמת גן

077-2006470.....  
052-4575508.....  
MALACHI@HEBRON.CC.....

**הרב חיימוביץ חנוך**  
עדש שפיק 36 פתח תקווה

03-9080122 .....  
050-7723904.....

**הרב זמיר אוריה B.A.**  
ת.ד. 8087 חולון

03-5033875 .....  
050-4846136.....  
ZAMIR@KABALA-ORIA.NET.....

**הרב שוקר זוהר**  
אבטליון 44/10 אלעד

03-9323816 .....  
052-4804965.....  
ZOHAR-SHOKER@BEZEQINT.CO.IL.....

**הרב אברמזוביץ ברוך**  
הכלנית 3/2 אור יהודה

077-3377090 .....  
050-6781826.....

**הרב נוני אלון**  
שמעון בן שטח 48/3 אלעד

03-9360477 .....  
057-7206113.....

**היראוניה**  
**רוח אהיכזר**

**יועצת נישואין משפחה / פרטני**  
**מגשרת ומנחה בחיי אישות-לנשים**  
**מתמחה בפסיכותרפיה**  
**מנחה קבוצות ומדריכת כלות**  
**מתמחה בציבור דתי וחרדי**

**טופ**  
**אמנה זוגית מוצלחת!**  
לימדו 10 דקות ביום  
בנושא שמעניין את שניכם  
לימדו בשלוחה עם הסוון  
הקשבה הדדית, לא ההספק  
חשוב אלא איכות הלמידה  
**המטרה:** לימוד זוגי קבוע בונה  
תקשורת ברובד עמוק כיון שבכך  
הינכם לומדים אחד את דרכי  
החשיבה של השני

**זכרו!**  
בניית זוגיות הוא תהליך  
אשר יש לבנותו נדבך על נדבך  
נתקעתם?  
אל יאוש!  
פנו למומחה לעזרה.  
לשרותכם תמיד,  
לג.

**052-2215684**  
**08-946-7646** טלפקס:  
שי 7 רחובות  
קליניקה נוספת בירושלים ובמרכז

**כוכב מאיר**

**המרכז לבריאות המשפחה**



כהנהלת: ר' גד מאיר שמחוני M.A.

- ✓ אבחון בעיות רגשיות ופסיכולוגיות ע"י שיטת לוסר-שוויץ
- ✓ ייעוץ נישואין ✓ ייעוץ משפחתי
- ✓ טיפול בבעיות חינוכיות של ילדים
- ✓ טיפולים אלטרנטיביים בדמיון מודרך
- ✓ EFT לשחרור רגשות שליליים
- ✓ העצמה אישית

kochavmeir@gmail.com  
www.metaplim.co.il//kochavmeir  
052-6490791 077-7995056

**יפה בן-דוד**

- יועצת זוגיות ונישואין
  - אקדמאית דתית-לאומית
  - מדריכת כלות
  - מנחה להעשרת הזוגיות
  - מוסמכת סדנת 1<sup>st</sup> Pairs
- רח' ביאליק 4 גבעת שמואל,  
טל: 050-3620833 - נייד: 03-5322714

**נחמה פריש**

**יועצת זוגיות ונישואין**

- אקדמאית דתית-לאומית
- מדריכת כלות
- מנחה להעשרת הזוגיות
- מוסמכת סדנת 1<sup>st</sup> Pairs

גבעת שמואל, רח' ביאליק 4  
**03-5322153**

**ניימן מרים**

**יועצת נישואין ומשפחה**

גרפולוגית ומאבחנת עפ"י תווי פנים ושפת גוף  
בוגרת השתלמויות בנושאים שונים בפסיכולוגיה  
ומנחת קבוצות

טלפון: 03-6195251 נייד: 052-7693399

**גב' רובינשטיין מרים**  
הרב שך 32 בני ברק

03-6191408 .....  
052-4337207 .....

**גב' פריש נחמה B.A.**  
ביאליק 4 גבעת שמואל

03-5322153 .....  
054-7680545 .....  
FRISCHA@MAIL.BIU.AC.IL .....

**גב' אגבשוב רבקה**  
חנקין 10/6 תל אביב

03-6047317 .....  
054-3454460 .....

**גב' הירש ברנדי**  
פנחסי 11/1 פתח תקווה

03-9300891 .....  
052-2871961 .....  
BH2468@GMAIL.COM .....

**גב' כהן עוזרי טיראן רות M.A.**  
התפוצות 54 רמת גן

077-7009280 .....  
052-8814214 .....  
TIRANCO@GMAIL.COM .....

**גב' קליין אסתר**  
עזרא 38 בני ברק

03-6161161 057-3106767 .....

**גב' נימן מרים**  
חזון איש 14/8 בני ברק

03-6195251 .....  
052-7693399 .....  
HEYMANN5@ZAHAV.NET.IL .....

**גב' בן דוד יפה B.A.**  
ביאליק 4 גבעת שמואל

03-5322714 .....  
050-3620833 .....  
YAFABENDA@GMAIL.COM .....

**מוקד י.נר. המוקד הארצי ההתנדבותי  
להפניות ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי**

**1700-5000-65**

**גב' ינון נועה**

מושב קשת רמת הגולן

04-6960516 .....  
052-8348516 .....

**גב' כהן אורה B.A.**

בית מס 58 ד.ג. חבל מגידו מושב אליקים

04-9591678 .....  
050-2359466 .....  
RAFI@SHI-RAN.CO.IL .....

**הרב מלכה אשר M.A.**

נעמת 28/1 חיפה

077-3245673 .....  
050-8344448 .....  
MATANELMALKA@WALLA.COM .....

**גב' כספי גילי**

ירושלים 43 מעלות

04-9978352 .....  
054-6682770 .....  
770ISNOW@GMAIL.COM .....

**אזור צפון**

**ד"ר גולד אלכסנדר ישראל M.A.**  
ת.ד. 1178 הרב קוק 7 רכסים

04-9040287 .....  
054-3132350 .....  
G216711@NETVISION.NET.IL .....

**הרב מעודה זבולון**  
אשל 20 יקנעם

04-9894127 .....  
052-5119166 .....

**מנחי נישואין ומשפחה**

**אזור דרום**

**הרב הינדי ששון**

ד.ג. מודיעין בית 211 דולב

08-6610313 .....  
052-6070318 .....  
HINDIAS@GMAIL.COM .....

**הרב ביגל משה**

דרך יתיר 42 מיתר

08-6517588 .....  
052-2391763 .....  
MBIEGEL53@GMAIL.COM .....

**מר גוטליב יעקב M.A.**

לוי אשכול 18/1 רחובות

08-9390802 .....  
077-9313271 .....

**הרב שמעיה ניסים אליהו M.A.**

ינאי 2 אשדוד

08-9562956 .....  
054-4875809 .....

**מר בנבנישתי משה**

ישוב נחליאל

08-9240857 .....  
054-5244608 .....

**הרב סטאגובסקי פנחס**

אלישע 8 קרית גת

08-6885610 .....

**גב' מימון שירה B.A.**

יהודה שטיינברג 10/1 באר שבע

08-6199040 .....  
052-2767180 .....

**גב' גואטה מלכה B.Ed.**

שבזי 27/10 רחובות

08-9451304 .....  
054-7351540 .....

**גב' מנשה חנה**

דבורה הנביאה 7 פתח תקווה

03-9130426 .....  
050-2545253 .....  
TEVEL2000@COM.UJ .....

**הרב לוי ישראל M.A.**

ד.ג. שמשון מבוא חורון

08-9726646 .....  
050-6620390 .....

**מר פרנקל מתניה**

תאנה 13 ד.ג. מודיעין חשמונאים

08-9741092 .....  
054-4896516 .....  
MATANYAS@NETVISION.NET.IL .....

**הרב קהתי יוסף**

טרומפלדור 19 רחובות

08-9410163 .....  
050-4119250 .....  
KEHATY2626@WALLA.COM .....

**מר אלדר אורי**

ת.ד. 93 מושב שקף חבל לכיש ד.ג. לכיש דרום

077-4995066 .....  
054-7775067 .....  
ALONKATIF@GMAIL.COM .....

**הרב עזרא אפריים B.A.**

שפתי חיים 9 נתיבות

08-9944143 .....  
050-4111923 .....

**הרב דבורקס צבי**

רבי עקיבא 24/33 מודיעין עלית

08-9743394 .....  
052-7625597 .....

**הרב רבייב זבולון**

ציון אשר 34 רמלה

08-9206188 .....  
052-2403134 .....  
R\_ZVULUN@017.NET.IL .....

**הרב שגב מיכה**

סמטת הגלבווע 1 ת.ד. 188 יד בנימין

08-8693385 .....  
054-2210499 .....

**שחק ארה B.A.**

מנחת נישואין ומשפחה,  
מתמחה בבניות השיגרה והשחיקה בנישואין.  
מנחה בחיי אישות- לנשים.  
בעלת תואר ראשון במדעי הרוח.  
מחנכת בב"ס על יסודי 30 שנה.

טלפון ליעוץ : 08-8573634

נייד : 054-5313435



# פישר רחל M.A.

- ✿ ניסיון מעשי ביינוץ אישי, זוגי ומשפחתי.
- ✿ ניסיון חינוכי בחינוך והוראה משנת תשל"ה - 1975.
- ✿ בוגרת "טורו קולג'". תואר מוסמכת בלימודי משפחה (M.A).
- ✿ בוגרת מכון "מעגלים" - בראשות ד"ר נירה כפיר, לטיפול ויעוץ פסיכולוגי, במסלול ליינוץ והנחה במשפחה.
- ✿ בוגרת המכללה הרב תחומית "ידע" (מיסוד מכון "אדלר") במסלול להנחית קבוצות הורים.

## בהסכמת הרבנים

ניתן לתאם יעוץ אישי, זוגי או משפחתי  
 טלפון: 08-9437846, 054-6600113  
 מייל: rahelfisher@gmail.com

### גב' פורסט שושנה

שמאי 3/6 אשדוד  
 08-8677524 .....  
 057-3144659 .....

### גב' דרעי רות M.A

השקד 1187/1 ירוחם  
 08-6580979 .....  
 050-6437451 .....  
 RUTTYDERY@GMAIL.COM .....

### גב' ברוכי אסנת B.A

הגפן 11 אזור אשקלון ניצן ד.ג. חוף אשקלון  
 08-6758093 .....  
 050-7533950 .....  
 OSNATBA2@WALLA.COM .....

### גב' חיימוביץ הדסה

רח דקר 4/4 אשדוד  
 08-8677916 .....  
 050-8731797 .....  
 CHAIMOVITZ@NETO.NET.IL .....

### גב' אבורט חנה

מבצע קדש 4 ת.ד. 415 רמלה  
 08-9209954 .....  
 050-8122722 .....

### גב' לוינגר אסתר B.A

הרואה 25 רחובות  
 08-9491716 .....  
 050-5478896 .....  
 ESTHERLEVINGER@WALLA.COM .....

### גב' עמר רות M.A

הרואה 11 רחובות  
 077-7551582 .....  
 052-6221943 .....  
 DANI\_HA@NETVISION.IL .....

### גב' אברהמי אורלי B.A

אחד העם 1 רחובות  
 08-9470646 .....  
 054-5212017 .....

### גב' דהן מרים

רמת דוד 5/13 קרית גת  
 08-6810255 .....  
 050-4142962 .....  
 MIDAHAN@GMAIL.COM .....

### גב' אריאל רחל

מס 130 בית גמליאל  
 08-9430545 .....  
 052-4498254 .....  
 RAHELA@AGENTS.PHOENIX.CO.IL .....

### גב' שחק שרה B.A

אלעזר 17 נאות המכבים גן יבנה  
 08-8573634 .....  
 054-5313435 .....  
 SARA003@GMAIL.COM .....

### גב' אביסרור יהודית

סמטת נחמני 3/6 רחובות  
 08-9459949 .....  
 054-5576660 .....  
 ABISRORJUDITH@GMAIL.COM .....

## אזור השרון

### הרב ויינברגר גבריאל

ת.ד. 61 שבי שומרון  
 09-8612665 .....  
 052-3317444 .....  
 TELEHESD@BEZEQINT.NET .....

### הרב שמח יאיר

כרמל 43 אבני חפץ ד.ג. צפון השומרון  
 09-8948241 .....  
 052-3831129 .....  
 SAMEAH@SHORESH.ORG.IL .....

### הרב יצחקי אבינועם

דוד אליעזר 9/2 רעננה ופ"ת  
 09-7430236 .....  
 054-6410460 .....  
 YNOAN@NANA.CO.IL .....

### מר מלול מיכאל

אסתר המלכא 14/2 נתניה  
 077-3294321 .....  
 052-4257589 .....

### גב' פלד ברוריה B.A

הרמב"ם 7/6 רעננה  
 09-7603463 .....  
 050-7311486 .....

**מכון ת.ל.ם**

המרכז לפסיכולוגיה יהודית

רחוב ראובן 6 באר שבע

(ראה סודעה בעמ' 21)

**052-7669087**



מכון ת.ל.ם  
תפנית לטובת יהדות  
המרכז לפסיכולוגיה יהודית

### מר משען אליהו

רבקה 5/8 א בקעה ירושלים  
 02-6734866 .....  
 052-8153838 .....

### הרב גרנווד אברהם

ברויאר 13 בית וגן ירושלים  
 02-6422587 .....

### הרב בהר דוד

שערי תורה 18 בית וגן ירושלים  
 02-6437649 .....  
 054-8420177 .....

### הרב בן יעקב שלמה B.A

חיבת ציון ת.ד. 1010 בית אל ב'  
 02-9973176 .....  
 054-6713805 .....

### מר מנדלבאום משה B.A

קליניקה ירושלים - פסטות  
 02-9975574 .....  
 054-5449156 .....  
 INFO@M-M-SH.COM .....

### הרב דניאל יוסף

ד.ג. אפריים שבות רחל  
 02-9944172 .....  
 054-5271010 .....  
 YOSIRITD@GOOGELMAIL.COM .....

## אזור ירושלים

### הרב כהן אילן

עובדיה 28 ירושלים  
 02-5389526 .....  
 054-8439527 .....

### הרב גולדשטיין יוסף

ירושלים  
 054-8445551 .....  
 DUKSAHI10@WALLA.COM .....

### הרב פולצק שמואל

עופרה-קליניקה ירושלים  
 02-9973327 .....  
 052-8604227 .....

### הרב מורדוף אהד

חי טייב 13/4 הר נוף ירושלים  
 02-6519138 .....  
 052-2871679 .....  
 EHUDM@NETVISION.NET.IL .....

### מר אליאס משה M.A

אושה 2 ירושלים  
 02-6525422 .....  
 054-7822681 .....  
 MOSHE@PAPAYV.COM .....

### הרב שריקי מאיר M.A

הרב פראנק 30/2 ירושלים  
 02-6431578 .....  
 050-4180578 .....

### הרב קורקוס ניסים

מינץ 66/1 ירושלים  
 02-5864782 .....  
 054-4732363 .....

### הרב רבינוביץ אלישע B.E.d

אחיה ד.ג. אפריים שבות רחל  
 02-9947106 .....  
 052-8109536 .....

### הרב ארליך אלעזר חיים

דברי חיים 19 ירושלים  
 02-5379388 .....  
 054-8470921 .....

### הרב וייס יאיר נטע יצחק

תורת חסד 5/10 ירושלים  
 02-5003189 .....  
 057-3150007 .....

### הרב אוחנה שלום מאיר

המלך גורג 59/29 ירושלים  
 02-6246587 .....  
 052-4497857 .....  
 KOSHERMALL@BEZEQINT.NET .....

מר אלי גד  
ד.ג. מזרח בנימין כוכב יעקב

02-9973763  
054-5465493

הרב פרוש דוד  
סולם יעקב 9 רמות ירושלים

077-3307723  
052-7635205  
DPORUSH@ACTCOM.CO.IL

הרב אליאב יהונתן B.A  
קבוצת אברהם 22 ת.ד 538 אלון שבות

02-9309408  
052-3610710  
ELIAY@MILTA.CO.IL

הרב שפיצר שלום דוב  
רייטפארט 32/8 ביתר

02-5803914  
057-3128080  
HACSAROT@012.NET.IL

הרב בר ניצן דוד  
נצח ירושלים 3/3 אפרת וירושלים

02-9932789  
054-6290260  
DAVIDBN300@WALLA.COM

הרב רבי שמעון  
השע 3 ירושלים

02-5375529  
054-8462028

הרב מרקוביץ בנימין M.A  
ד.ג. מזרח בנימין כוכב יעקב

02-9975638  
050-8801275  
BINRIM@NETVISION.NET.IL

הרב מועלם שמואל  
מירסקי 19 ירושלים

02-5868469  
050-4119359

גב' אוברלנדר לאה  
דובר שלום 1 ירושלים

02-5387103  
057-3103105

גב' צארום דורית  
רובין 41/4 רמות ד ירושלים

02-5866811  
052-5260412

גב' צוברי היידי  
ד.ג. מזרח בנימין פסגות

02-9971338  
050-6796471  
HEIDI-TS@ZAHAV.NET.IL

גב' מדמוני אסתר  
שד"ל 6 ירושלים

02-5375132  
054-4977078

גב' קאופמן ענת  
שמעוני 46 ירושלים

077-5402066  
052-4698078

גב' קובי מירב B.A  
בית חורון

02-5734339  
054-6573430  
MERAV.KUBI@GMAIL.COM

גב' אבודרהם יפעת  
ת.ד 1447 בית אל

02-9974658  
054-2328782  
IFATA@BET-EL.MUNIL.IL

גב' בן נבט סנדרה  
ד.ג. מזרח בנימין חמדת

02-9400880  
054-7979494

גב' מנדל איטה  
סרוצקין 37 ב' ירושלים

02-5386270  
054-7248067

גב' רייך פרל B.A  
קצנלבוגן 68 הר נוף ירושלים

02-6510254  
057-3181866

גב' אברמציק מיכל  
הקבלן 63 הר נוף ירושלים

052-7689919

גב' פרץ יעל  
מצפה נבו 47/3 מעלה אדומים

077-4003923  
052-6788993

גב' שטרנברג אסתר  
נגארה 15 ירושלים

02-6510945  
052-6405049

גב' אסתרזון תרצה B.A  
המון 6 רוממה ירושלים

02-5379903  
057-3179904

גב' קליין רבקה  
מיכל 3 סנהדריה ירושלים

02-5322550  
054-8456751

גב' בשארי עדינה M.A  
ד.ג. מזרח בנימין כוכב יעקב

02-9978014  
050-7828639  
BISHARI@NETVISION.NET.IL

גב' פייכטוונגר רבקה M.A  
ת.ד 23 נריה, ד.ג. מודיעין

02-9709647  
052-4488461  
RIVKAFF@GMAIL.COM

גב' בקשי צוקרמן ליאורה  
שדרות משה דיין 6/3 ירושלים

02-5851247  
050-6521067

גב' שפירא חילה  
סהנדריה מורחבת 134 ירושלים

02-5322443  
050-5896187

גב' אוברלנדר חני  
דובר שלום 13 ירושלים

02-5381957  
057-3180201

גב' רייכנר יעל  
מן 4 ירושלים

02-6787559  
052-8760924  
YAELEICHNER@GMAIL.COM

גב' גוטל יונה גייל  
בית וגן 111 ירושלים

02-6424155  
054-6209155

גב' סלבין טלי M.A  
ויסמן 6 ירושלים

02-6780471  
054-7207060  
SLAVIN770@GMAIL.COM

גב' זיכרמן נחמה  
דברי חיים 21/19 קרית בעלז ירושלים

02-5386243  
054-8455491

הרבנית הורביץ שרה מלכה  
סנהדריה המורחבת 135 א'- דירה 8 ירושלים

02-5818714  
054-6818714

הרבנית ויסמן אביבה  
נחל לוז 11/3 רמת בית שמש

02-9917941  
052-7691010

גב' בנימין אילנה  
הקבלן 49/15 הר נוף ירושלים

02-6524650  
054-2294651

גב' הלברשטט רבקה  
כצנלבוך 30/14 הר נוף ירושלים

02-6518875  
050-4122905

גב' מרצי רחל  
האלה 11 א'- מעלה אדומים

02-5905151  
052-6688486  
RACHELA01@GMAIL.COM

גב' נחום יעל  
מינצברג 5 בית וגן ירושלים

02-6413780  
052-7674141

גב' יפה שרה  
פארן 14/10 רמת אשכול ירושלים

02-5814949  
050-6731566

## אסתר שטרנברג

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחה בחיי אישות-לנשים  
בוגרת מכון י.ג.ר  
מעל 10 שנות תוק וניסיון בתחום

קליניקה: רח' נאגרה 15 גבעת שאול ירושלים  
טלפון לתאום: 02-6510945. נייד: 052-6405049

## הרב מרקוביץ בנימין M.A

רב קהילה, מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר ומרצה בתחום.  
מנהל חינוכי מוסמך בעל תואר ראשון  
ושני במדעי הרוח והיהדות מעל 20 שנות  
תק וניסיון (דובר עברית ואנגלית)



אמייל: binrim@netvision.net.il  
טלפון- 02-9975638 פלאפון- 050-8801275

יועצת מוסמכת בנושאי

משפחה וחינוך

\*

חוות דעת גרפולוגית

\*

הרצאות סדנאות ומצגות  
בתחום גרפולוגיה וציורים

רבקה קאין  
02-5322550  
054-8456751

גב' מחבר נטלי  
בעל התניא 13/8 ביתר  
02-5800052  
054-2146066

גב' ספרא תמר  
בית אל ב בית אל  
02-9971773  
052-2687647  
TAMARSAFRA@GMAIL.COM

גב' רוזנברג מרים M.A.  
נחל הברבור 4/1 רמת בית שמש א  
077-3500620  
054-5452434  
AYALA@LIST.RU

## קובי מירב B.A.

מנחת נישואין ומשפחה  
מומחית בהפרעות קשב  
וריוחז במשפחה  
ומאמנת אישית

טל: 054-6573430

גב' שטרית שרה B.A.  
אגרות משה 21/4 ביתר עילית  
02-5808316  
054-8417145  
SARA7211@014.NET.IL

גב' סלומון אסתר  
נחל הירקון 28/6 בית שמש  
077-7920716  
054-6900299  
ESTISL@WALLA.CO.IL

גב' ארנפלד מלכה  
אהל יהושוע 6 ירושלים  
02-5386347  
057-3179972  
A-ERN@BEZEQINT.NET

גב' שוורץ יהודית  
רחביה וגן 73/8 ירושלים  
02-6417240  
052-7691950  
YEHUDITARYE@GMAIL.COM

גב' אוחנה רחל  
הרב קוק 11 רמת ממרא קרית ארבע  
02-9964317

גב' שוחט רחל  
ארזי הבירה 50/28 ירושלים  
02-5826847

גב' ברוקמן אריאלה M.A.  
דגל ראובן 3 פתח תקווה  
03-9232279  
054-4658867  
ARIELABRU@WALLA.COM

ה"ה דהרי אברהם  
אברבנאל 68/15 בני ברק  
03-5794951  
050-6388688

## אזור המרכז

הרב בצר ירון  
מאיר 14/12 אלעד  
03-9090583  
057-3190583

## אילנה שלם B.A.

ביולוגית, טכנולוגית רפואית

גב' שלם אילנה B.A.  
בעל התניא 24/21 בני ברק  
03-5785671  
052-6331696  
ILANA777@GMAIL.COM

מר גודינר יאיר  
ת.ד. 529 אלקנה  
03-9362986  
052-8363062  
Y4Y4@ZAHAV.NET.IL

הכוונה ויעוץ בחיי הנישואין  
תמחה בחיי אישות (נשים)  
הדרכה אישית לכלות  
\*\*\*\*

גב' בן שלום אהובה  
צאנו 9 בני ברק  
03-6187033  
050-7233410

הרב ארנברג יעקב B.A.  
ראשון לציון ומודיעין  
03-9455060 08-9264036  
054-3050291  
LOVESTORY2@WALLA.COM

יועצת בפריון  
בודקת הלכתית  
מומחית באולטרא סאונד נשים  
מעל 15 שנות ניסיון.  
דיסקרטיות מוחלטת

גב' שטראוס תמר  
בדר יוחנן 4/4 רמת גן  
03-6772513  
054-4519001  
AVTAMI@WALLA.CO.IL

מר כליפה מרדכי  
הרב צבי יהודה 8 בת ים  
03-5535439  
052-6253999

מומחית באולטרסאונד נשים

רח' בעל התניא 24/21 בני ברק  
טל': 03-5785671 נייד: 052-6331696

הרבנית גנסיא מרים  
אברמסקי 35 קרית הרצוג בני ברק  
03-5790507

הרב אביצור שמואל  
הדף היומי 11/1 תל אביב  
03-6440621  
050-4112168  
ASHMUEL@012.NET.IL

גב' שילה חוה B.A.  
רח' וורמייזה 3/6 ת.ד. 16168 תל אביב  
04-8110529 03-5274312  
FRYOAV@ZAHAV.NET.IL

הרב יעקובי מנחם  
שמעיה 16/10 אלעד  
03-9336767  
050-4111377

גב' גרוס חווה  
סעדיה גאון 21 בני ברק  
03-5709808  
050-2111137

הרב ברקוביץ שלמה  
צייטלין 12 בני ברק  
03-6187462  
057-3187462  
BERKOCYBM@NETO.BEZEQINT.NET

גב' שפיגל מרים  
עטיה 6 בני ברק  
03-6768632  
050-4102350

הרב לפידות אהרון  
נאות מורגלית 16 פ"ת  
03-9073733  
050-6998388

גב' זילברברג נטע  
סמטת פלדמן 6 בני ברק  
03-6180857  
052-7619380  
SHERMANS@013.NET.IL

הרב דרעי רחמים  
הרב רייפמן 19 תל אביב  
054-6457101

גב' גראוור מלכה B.Ed.  
אורי צבי 9 פתח תקווה  
03-9331448  
054-6490900  
MALCA-G@ZAHAV.NET.IL

הרב גיוון נחום מנחם  
שמעיה 16/2 אלעד  
03-9329853  
052-7631546  
YEUDAAGADOL@WALLA.COM

גב' אורנבוך מלי M.A.  
יהודה הנשיא 18/8 פתח תקווה  
03-9320343  
052-4566923

יעקב ארנברג B.A.  
Marriage Counseling ומשפחה

יעוץ נישואין ומשפחה

- ניסיון בתחום נישואין ומשפחה מעל 20 שנה.
- מוסמך מטעם משרד החינוך והרוחנות לתחומי מנצחים
- חבר באגוד יג"ר - אגוד יעמי נישואין רבניים בישראל
- הרצאת ודגמאות בתחום תקשורת - במסגרת הנישואין

רח' עמק איילון 22, מודיעין • טל: 08-9264036  
רח' אברבנאל 4, ראשון לציון • טל: 03-9455060, נייד: 054-3050291  
www.lovestory2.com • אזור: lovestory2@walla.com

גב' אינגבר מרים  
זכריה 9 בני ברק  
03-5702488 .....  
052-4230116.....

גב' רוט חנה B.A  
רבנו בחיי 20 בני ברק  
03-6199714.....

גב' דיין סימה B.A  
גיבורי ישראל 26/8 בני ברק  
03-6776279 .....  
054-7502350.....

גב' זיק אסתר B.A  
ה-93 מס 32 פתח תקווה  
03-9226590 .....  
052-6420320.....

גב' סילבר בלהה  
יד הבנים 30 פתח תקווה  
03-9328715 .....  
052-8770193.....

גב' סלפסקי שושי  
הרב שך 33 בני ברק  
03-5790419 .....  
052-8588228.....

גב' איבגי סמדר  
תל אביב  
03-6811536 .....  
052-4785198.....

גב' הילר אוסנת  
אריאל  
03-9060745 .....  
054-7512477.....

גב' ויינשטיין שיינדי  
אבן גבירול 8 אלעד  
03-9096386 .....  
052-5715714.....

גב' וירזינסקי ורדה B.A  
בן זכאי 50/7 בני ברק  
03-6197529 .....  
057-7729897.....  
VARDA\_V@BBM.ORG.IL.....

גב' אורן אסתר אבישג  
קובלסקי 9/17 א קרית הרצוג בני ברק  
03-6191624 .....  
050-7947461.....  
OREN450@012.NET.IL.....

גברת ספיר עדנה  
רוזובסקי 9/2 פתח תקווה  
03-9328734 .....  
050-8107419.....  
SAPIR06@BEZEQINT.NET.....

גב' גיטמן הניה  
אמרי חיים 5/3 בני ברק  
03-6743501 .....  
052-7629006.....  
HENIA2@013.NET.....

גב' עמראני איילה  
סמטת מנשה 3 בני ברק  
03-5709119 .....  
052-5398646.....  
AYALIT@BARAK.NET.IL.....

גב' יעקובי ציפורה  
קהילות יעקב 10 בני ברק  
03-6749093 .....  
054-8448452.....  
ZIPORA@KIKARTRAVEL.CO.IL.....

גב' פוגל יהודית  
הרב יצחק ניסים 17 בני ברק  
03-6747620 .....  
052-8703667.....  
FOGEL22@012.NET.IL.....

גב' כצמן יעל  
הלל 5 אלעד  
03-9095249 .....  
050-4115926.....  
HABOUKRAT@GMAIL.COM.....

## מה המשמעות של הנושא: "הכנה לנישואין?"

שילה חוה B.A מנחה לנישואין ומגשרת טלפון: 03-5274312 04-8110529

הכנה לנישואין מביאה את האדם למודעות והבנה שנושא זה ניתן ללימוד.

וכאשר המשבר מגיע והוא לא מקשיב והיא מדברת אליו בטונים גבוהים ובעיתוי הלא מתאים, ואין פלא שהיא מרגישה בדידות והוא מסתגר ולא משתף פעולה.

וכך הם עומדים חסרי אונים כאשר אין בידיהם את הכלים כדי להתגבר על הקשיים!

הכנה לנישואין מנסה לתת בידיהם כלים אלו - כמו כן כמנחה לנישואין במשך כ-20 שנה אני מאמינה ששינוי אפשרי - שבני אדם יכולים לשנות התנהגות ועם שינוי ההתנהגות - גם הרגשות משתנים וכל האווירה בבית משתנה!

ולאור התוצאות ההרסניות של גירושין על ילדים כדאי ללמוד, להבין בעזרת מנחה לנישואין את השגיאות שעשינו ובעיקר ללמוד איך לתקן את אשר התקלקל! ולקבל לידיים את הכלים המתאימים.

שילה חוה B.A מנחה לנישואין ומגשרת טלפון: 03-5274312

04-8110529

מה אפשר ללמוד לפני (וגם אחרי) טכס הנישואין כדי לשמר את הזוגיות לאורך שנים.

מהי הכנה לנישואין? הנה כמה דוגמאות:

■ אפשר ללמד את האדם מה חשיבותה של מודעות עצמית במסגרת הקשר הזוגי. כגון: איזה דגם של זוגיות אני מביא מבית הורי וכיצד הדגם הזה ישפיע על יחסי עם בן/בת זוגי.

■ במסגרת "הכנה לנישואין" אני לומד על שלבי הנישואין השונים - ולא הכל ירח דבש !!

במשך השנה הראשונה יעלו קשיים כגון: מאבקי כח וניתן ללמוד שכל זוג עובר שלבים אלו. הבנה זו מאפשרת לי להתמודד ולחפש פתרון.

■ ציפיות לא מציאותיות מהנישואין לדוגמה: אני מצפה שזוגתי תנהל את הבית כמו אמא שלי - והיא, בת הזוג מצפה מבן זוגה שיהיה הבעל האוהב, החבר הכי טוב, מפנק כמו אבא, מפרנס... ועוד המציאות הרי עפ"י רוב תנפץ את הצפיות האלה. לאט עם השנים הם ילמדו לבסס את היחסים על בסיס של שותפות, ויתורים, ופשרות הדדיות.

■ נושא ראשון במעלה - תקשורת!

הרב באבד חי B.Ed  
מושב נוב רמת הגולן  
04-6763216 .....  
050-8649995.....

הרב אוחנונה יעקב  
סמטה ב 12 צפת  
04-6970107 .....  
054-5836895.....

הרב פוטל ברוך  
הרקפות 9 ת.ד. 3136 רכסים  
04-9849740 .....  
052-2838645.....

הרב דהרי יעקב  
רמת צבי 829/15 ת.ד. 3829 זכרון יעקב  
04-6290425 .....  
050-2159303.....

רוט חנה - B.A בחינוך  
לימודי M.A ביעוץ - 30 שנות ניסיון

- מנחת סדנאות לחשיבה חיובית יהודית לפרצות דרך להצלחה בתחום האישי הזוגי והמקצועי.
- יעוץ אישי זוגי במגוון שיטות: דמיון מודרך, EFT, TAT, ואימגו.
- קלטות להרפיה ושיחות מתוך הסדנא בנושאי מודעות עצמית גם MP3

טלפון: 03-6199714 פקס: 077-7101718

אזור צפון

מר גיל ליאור B.A  
מושב קשת רמת הגולן

04-6960546 .....  
052-8348546.....  
DVASHMISELA@GMAIL.COM.....



**קורסי הדרכה להכשרת מטפלות  
בשיטת "מוח 1" (T.I.O.)\***

■ הקורסים מועברים ע"י מדריכות מוסמכות (מטעם (T.I.O.) באזור ירושלים והמרכז, בדרך מעניינת ותכליתית, לטיפול פרטני - במגוון בעיות רגשיות. כגון: בדיסקציות, בזוויות, קשבוריכוז, פחדים ועוד. כמו"כ נלמדים כלים להעצמה אישית ופיתוח האישיות.

■ התוכנית מיועדת לנשים: הרצות לעבוד בשיטה, ולנשות מקצוע, הרצות לשכלל את כלי עבודתן.

■ לחסימות מסלול ההכשרה בהצלחה, תינתנה תעודות מקוריות, מטעם הארגון הבינלאומי (T.I.O.)

**קבוצות קטנות יחס אישי**  
\* (כמו כן ניתן לקבל טיפול פרטני ע"י המדריכות)

**לצורך קבלת פרטים ניתן לפנות:**  
נורית ירושלמי: 050-413-4456 02-5823156  
נאוה רום: 03-9219714  
E-MAIL: ROMINAVA@BEZEQINT.NET

**מטפלים משפחתיים**

- עו"ס אלדר טלי B.A.**  
לוי 15/6 מודיעין  
08-9719570 .....  
050-7635816 .....  
TALI189@BEZEQINT.NET .....
- מר צימרמן מיכאל M.A.**  
לפין 11 תל אביב  
03-5166731 .....  
050-8663228 .....
- הרב שושן מיכאל עו"ס**  
עטיה 8/8 רמת אלחנן בני ברק  
03-5744255 .....  
054-3137808 .....
- גב' אושרי שושנה B.A.**  
יהודה 3 נוה נאמן הוד השרון  
09-7402843 .....  
054-6246895 .....  
GABYOSH@ACTCOM.NET.IL .....
- גב' גרוסמן גאולה M.A.**  
התקוה 6 קרני שומרון  
09-7920645 .....  
052-4317482 .....  
MEDPSY@BEZEQINT.NET .....
- גב' חזן-כהן יפה M.A.**  
ד.ג. שומרון עינב  
09-8826523 .....  
050-6229340 .....  
HAZANYM@BEZEQINT.NET .....
- גב' גלדמן איוון M.A.**  
ת.ד. 1285 אפרת  
02-9931010 .....  
052-4713269 .....  
TPADS@NETVISION.NET.IL .....
- גב' פונקל שרה M.A.**  
רח' מצפה 24 שוהם קליניקה גם בבני ברק  
03-9795531 .....  
050-8925278 .....  
SARA\_F@ZAHAV.NET.IL .....

**מדריכי חתנים**

- הרב כחול אריאל**  
אבן עזרא 4/1 ראש העין  
03-9382763 .....  
050-6985759 .....  
ARIELCA@ZAHAV.NET.IL .....
- הרב בר זוהר יעקב**  
שלומציון המלכה 2/4 פתח תקווה  
03-9343468 .....  
054-5698636 .....
- הרב ברוך עמיחי**  
שלום אש 18/4 תל אביב  
03-6490055 .....  
050-4148083 .....
- הרב גלבשטיין נתן נטע**  
שיכונים חדשים כפר חב"ד ת.ד. 507  
03-9606642 .....  
054-6761152 .....  
NOTIG@WALLA.CO.IL .....
- הרב אונברג יעקב B.A.**  
ראשון לציון ומודיעין  
03-9455060 08-9264036 .....  
054-3050291 .....  
LOVESTORY2@WALLA.COM .....
- מר פרל שלמה**  
נריה 198 ד.ג. מודיעין  
02-9971112 .....  
050-7732932 .....
- הרב גולדשמיד יצחק**  
בית וגן 115 ירושלים  
02-6419347 .....  
052-7630830 .....
- הרב לוי שלמה**  
אהבת ישראל 68/10 תל ציון  
050-8409142 .....
- הרב בן סימון אליהו**  
הלל 5/11 אשדוד  
08-8543241 .....  
054-8445421 .....  
ELIB.S@012.NET.IL .....
- גב' מאדר מרגלית B.A.**  
שד ירושלים פינת קרן היסוד 51/2 אשדוד  
08-8559725 .....  
052-4500532 .....
- גב' פרץ שלומית**  
ד.ג. מעלה הגליל מושב חוסן  
04-9978786 .....  
050-5450436 .....
- הרבנית פרידמן זהבה גולדי**  
ראב"ד 25 בני ברק  
03-6187552 .....  
052-7650198 .....  
FRIDMAN31@BEZEQINT.NET .....
- גב' יוסף אהובה**  
זלמן שנאור 12 ראשון לציון  
03-9612994 .....  
054-6443254 .....
- הרבנית הורביץ שרה מלכה**  
סנהדריה המורחבת 135 א' - דירה 8 ירושלים  
02-5818714 .....  
054-6818714 .....

**מדריכות נלות**

**הרב צברי גבעון**

- חזון איש 5 זכרון יעקב  
04-6392369 .....  
054-8415190 .....
- הרב בן דוד ברוך**  
שמקין 34/5 א חיפה  
04-8342012 .....  
054-8004096 .....  
8342012@GMAIL.COM .....

**גב' זהבי סטלה**

- הדפנה 66 קרית ביאליק  
04-8765961 052-4640542 .....  
STELLAZ@NETVISION.NET.IL .....

**גב' סידי כרמלה M.A.**

- ש"ר 31 חיפה  
04-8247122 052-7656947 .....  
ASIDI@CS.TECHNION.AC.IL .....

**גב' בן אלי אסתר**

- עסיס 11/18 נווה פרדסים פרדס חנה  
052-5140459 04-6271521 .....  
ESTERBA1@WALLA.COM .....

**גב' מילר פרלה**

- תמר 8 רכסים  
04-9846756 .....  
052-7603458 .....

**גב' קדויל צופיה**

- רח' רימונים 3 רכסים  
04-9847023 .....  
054-5373863 .....

**גב' בר יורא דינה**

- מורן 16 טבעון  
04-9533898 .....

**כרמלה סידי M.A.**  
**יועצת זוגית מוסמכת**

- הקשבה רגישה ומקצועית לבני הזוג
- כדי להבין את שורש הבעיות בקשר
- קביעת יעדים לטיפול, הדרכה וסיוע בהתמודדות
- קבלת כלים ועצות מעשיות
- העצמה אישית של כל אחד מבני הזוג

- טיפול בחרדות
- טיפול בהתמכרויות
- E.F.T. לשחרור רגשות שליליים

**Counseling in Hebrew and English**

ניתן להפוך משבר ומצב תקווה  
למנוף לצמיחה ושינוי חיובי בחיים

04 8247122 052 7656947 חיפה

**דהארי יעקב**

- הדרכה והכוונה לנוער בסיכון ונשירה
- דיסקרטיות מובטחת
- אתק ונסיון רב בתחום
- מנחה נישואין ומשפחה

**טלפון: 050-2159303**

# הרב יוסף חיים כהן

## פרקליט רבני, יועץ, מוסמך לרבנות, ופוסק בענייני הלכה

- 1. ייעוץ:** מכיר ומוכר היטב בבתי הדין הרבניים בארץ וכן במקצת מקומות בבתי דין בעולם ומייעץ בכל העניינים המובאים בפניהם.
- 2. ייצוג:** ייצוג בעניינים מורכבים בבתי הדין כגון היתר נישואין כפייה לגט וכיוצ"ב ובעניינים נדירים המובאים בפני בית הדין הרבניים, ידע רב בנושא הקדשות (חיבר שני ספרים בנושא).
- 3. ערעורים:** כמו"כ בעל ידע וכשרון רב בערעורים לביה"ד הרבני הגדול.
- 4. חוות דעת:** מומחה לכתיבת חוות דעת בענייני הלכה למציאת פתרונות הלכתיים בענייני אישות כגון: מחזרות, עגינות, חללות, וכיוצ"ב המקבלים תוקף מדיניים ידועי שם.
- 5. הסכמים:** ערכת הסכמים הסכמי גירושין, צוואות, התמחות בהסכמם קדם נישואין ובהסכמים זמנים המוכרים בהלכה ומהווים פתרונות לקשר יציב.
- 6. הרצאות:** מרצה בנושא משפט עברי בחסד עליון וכן בנושא דמותם של בתי הדין הרבניים בשנות 2000.
- 7. ספרים:** חיבר כעשרה ספרים העוסקים בנושאים שונים בהלכה ובמשפט העברי.

כתובת: רח' ג'בוטינסקי 50 מספר 715 גבעת שמואל  
רח' בלפור 48 באר שבע  
פלאפון - 052-2710328 טלפקס - 08-6233920  
אתר - WWW.EMET-M.COM

### הרב משה מרדכי כהנא

פרקליט יועץ רבני ובורר מוסמך

פרקליט/ טוען רבני: ייצוג בבית דין רבני.  
מעמד אישי: גירושין, רכוש, מזונות וסעדיק  
נלוויק ממונות וירושות, עריכת צוואות,  
(תואק חוק והלכה)

יועץ: בכל הנושאים הנדונים בבית דין רבני.  
בורר מוסמך: מעמד אישי, ממונות והסכמים.  
מרצה במגוון נושאים: מעמד אישי ומשפחה  
(סמכויות, זכויות הצדדים, ילדיק במשפחה  
בהליכי גירושין- היבט חינוכי ומשפטי)

בוררות: סמכויות והשפעה, נישואים אזרחיים  
והלכה, צוואות וירושות לאור ההלכה סוגיות  
אקטואליות בדיני ממונות, חשיבות הסיפור  
האישי בעקבות מכהישי השואה.

טלפקס - 08-6729727 054-4411640  
kahanamy@014.net.il www.kahana.ybay.co.il

הרב פרידמן ישראל משה  
ראב"ד 25 בני ברק

03-6187552  
050-4177781

מוקד י.ג.ר המוקד הארצי ההתנדבותי  
להפניות ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי

1700-5000-65

### טוענים רבניים

הרב עשור מאיר שמעון M.A  
ניקרגואה 32/1 קרית מנחם ירושלים

054-2111288  
D-MS-A@BARAK.NET.IL

### הרב אפרים גליקסברג טוען רבני ומגשר

שלום סיון 8  
רמות ג'  
ירושלים 97276  
טלפקס: 02-5710780  
נייד: 057-3120780  
ephraimg@actcom.net.il

הרב גראבסקי דניאל  
שבזי 30 ירושלים

02-6235180  
052-7627637

הרב גליקסברג אפרים  
שלום סיון 8 רמות ג' ירושלים

02-5710780  
057-3120780  
EPHRAIMG@ACTCOM.NET.IL

הרב כהנא משה מרדכי  
ד.ג.נחל שורק יד בנימין

08-8594058  
054-4411640  
KAHANAMY@014.NET.IL

גב' מזרחי יסכה טו"ר  
מצפה נבו 87/5 מעלה אדומים

02-5356693  
050-7454247  
YISKA80@WALLA.CO.IL

גב' אנגלמן טובה M.A  
רחל המשוררת 14 פתח תקוה

03-9345982  
050-7818887  
NAFTOL2@WALLA.CO.IL

גב' אלון ציפי M.A  
סירת יהודה 74 סירת יהודה

03-9721234  
052-4347704  
TZIPIALON@GMAIL.COM

### יועצים חינוכיים

הרב רבינוביץ יונה B.Ed  
עזרא 43 רחובות

08-9491065  
054-5482430

הרב שפירא משה B.Ed  
הנרקיס 4 לוד

077-9237679  
052-6071607  
SHAPIRAMOSHE@NETO.NET.IL

הרב אלגרבי יוסף B.Ed  
בן דוד 41/1 בני ברק

03-5742767  
054-2393949

גב' היימן חדזה M.A  
האלמוגים 23/2 אזור ד' אשדוד

08-8559319  
052-5602405  
CHEDSHLO@NETVISION.NET.IL

גב' ברויער רחל B.A  
מתייהו 1 בני ברק

03-6743305  
050-4114498  
RACHEL-BR@013.NET.IL

גב' הס פנינה M.A  
פינקל 7 פתח תקוה

03-9330064  
050-7373304

גב' צדוק וויטל רחל M.A  
ריבז 24/1 רמת בית שמש

02-9918774  
052-2529857  
Y\_TSADOK@012.NET.IL

## כרמלה סידו M.A. יועצת זוגית/פרטנית

- קשיים בזוגיות
- עצבות, חרדות
- תקיעות בהתפתחות האישית
- בעיות התמכרות

יעוץ רגיש ומקצועי

חיפה 04-8247122  
052-7656947

אם אין אני לי מי לי?

# מילו

מרכז יעוץ ליחיד ולמשפחה

## ע"י בני קארו

פסיכותרפיסט

יעוץ אישי זוגי ומשפחתי

חבר באגודה הישראלית לטיפול במשפחה

חיפה והקריות

**050-7256635**

**04-871-2928**

ת.ד. 46464 חיפה 31964

# פרנקל שרה M.A

## פסיכותרפיסטית

- טפול באמנות וטפול זוגי בשיטת האימגו
- עובדת עם ילדים, נוער ומבוגרים.
- מנחה סדנאות אימגו לנשים, ולאמהות עם ילדיהם.
- הזדרכת הורים.
- בוגרת לסלי קולג', פסיכותרפיה אינטגרטיבית, גשטלט, הכשרת מטפלי אימגו

**שוהם: רח' מצפה**

**בני ברק: רח' הרצוג (מול מכון מור)**

**0508-925-278**

מר ויינשטיין שמואל M.A  
התאנה 5/60 נשר ע"י חיפה

04-8256252 .....

054-7504610 .....

WSHULIK@NETVISION.NET.IL .....

גב' גלבע אלה ע"ס M.A  
גלבע 25 נוה שאנן חיפה

04-8236377 .....

050-7815012 .....

מנחם הורים

גב' פרלמן נאוה B.A  
רח מיכלין 1 בית וגן ירושלים

077-5540255 .....

052-4476854 .....

estherlevinger@walla.com .....

האגודן המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל | עמוד 31

מר תהמי זוהר  
ת.ד. 472 קרני שומרון

09-7920537 .....

050-6726667 .....

ARIELILCA@ZAHAV.NET.IL .....

גב' ירושלמי נורית  
חיים עוזר 23 ירושלים

02-5823156 .....

050-4134456 .....

גב' לוינגר אסתר B.A  
הרואה 25 רחובות

08-9491716 .....

050-5478896 .....

ESTHERLEVINGER@WALLA.COM .....

הרבנית  
פרידמן זהבה גולדי

מטפלת בבעיות רגשיות  
בנשים ונערות  
מגשרת  
מדריכת כלות

טלפון 03-6187552  
נייד 052-7650198

עובדים סוציאליים

ע"ס מאיר דוד  
רח אורי 10 תל אביב

03-5240313 .....

052-3555238 .....

DAVIDMEIR@012.NET.IL .....

ע"ס רוזנהיים יפעת  
ברק 7/3 ת.ד. 2258 לוד

077-2030857 .....

050-6354865 .....

גב' סקלסקי מירב M.A  
רח השקמה 14 ד.נ. אבטח ניצן חוף אשקלון

08-6756642 .....

050-6229319 .....

גב' רווח אילנה B.A  
ת.ד. 84, הרי יהודה קרית יערים טלזסטון

02-5332147 .....

052-5666806 .....

LIBERMAN@RAMOTSHAPIRA.ORG.IL .....

גב' פרידלנד זהבה B.A  
וולנשטיין 52/1 רמות פולין ירושלים

02-5710318 .....

052-7618182 .....

FZEHAVA@GMAIL.COM .....

גב' לודמיר עדנה B.A  
אונקלוס 6 בני ברק

03-6196966 .....

054-4274268 .....

YOOSI100@013.NET .....

גב' רוזנשטיין צביה B.A  
העליה השניה 6 בני ברק

03-6199468 .....

050-4100650 .....

ZIVIAROZENSHTAIN@WALLA.CO.IL .....

פסיכותרפיסטים

מר קארו בני  
אזור חיפה והקריות

050-7256635 04-8712928 .....

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר)

איגוד ארצי לבעלי מקצוע העוסקים בתחום הנישואין והמשפחה שומרי תורה ומצוות

יועצי נישואין ומשפחה  
מנחי נישואין ומשפחה  
מנחי הורים / יועצים חינוכיים  
פסיכותרפיסטים  
מטפלים משפחתיים

**לפרטים נוספים ולהצטרפות: 02-6412970**

פסיכולוגים

גב' אנקרי חגית M.A  
רח הרב קוק 36/1 רמת השרון

03-5408070 .....

054-4780049 054-8437588 .....

YOSSI@YOMA.CO.IL .....

גב' פסטיצקי גינא M.A  
אגסי 15/60 הר נוף ירושלים

02-6516098 .....

052-7667718 .....

GINAFABI@012.NET.IL .....

גב' דורון יעל M.A  
מעלה הצופים 7 רמת גן

03-6728027 .....

054-4316971 .....

YALDO@GMAIL.COM .....

גב' פנקוביץ חייקין טלי M.A  
יעבץ 10 צפת

04-6923227 .....

052-8612926 .....

עו"ד במועמד אישי

עו"ד דותן אילה  
ישראל ישעיהו 3 הרצליה

09-9505521 .....

054-4944417 .....

עו"ד סער בונן צפריה  
יערות הדבש 4/2 חשמונאים מודיעין עלית

03-5283055 .....

050-8273426 .....

מגשרים נללים

הרב גליקסברג אפרים  
שלום סיוון 8 רמות ג ירושלים

02-5710780 .....

057-3120780 .....

EPHRAIMG@ACTCOM.NET.IL .....

הרב כחול אריאל  
אבן עזרא 4/1 ראש העין

03-9382763 .....

050-6985759 .....

הרב ארנברג יעקב B.A  
ראשון לציון ומודיעין

03-9455060 08-9264036 .....

054-3050291 .....

LOVESTORY2@WALLA.COM .....

הרבנית קנפלמכר מרגלית צפורה  
הרב בלוי 9 סנהדריה ירושלים

02-5826299 .....

050-4128197 .....



### מנחי נישואין ומשפחה

הכשרת אנשי מקצוע לעבודה בהנחיית זוגות בתחום הנישואין והמשפחה.



### מנחי הורים התמקדות על הנחיה חינוכית

התמחות שניה למנחי נישואין ומשפחה מוסמכים והכשרה לחורים, מחנכים, מדריכים והעוסקים בתחום



### יועצי נישואין ומשפחה

קורס הכשרה בחסות היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית אוניברסיטת בר אילן.



### מדריכי נישואין

הדרכה והכנה לחיי נישואין באישור הרבנות הראשית לישראל.



### פסיכותרפיה אינטגרטיבית

תכנית לימודים המשלבת שיטות וגישות בפסיכותרפיה בחסות מרסי קולג', ארה"ב



## אפשרות לקבלת מילגות

הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי מוכר ממרסי קולג' - מוסד אקדמי מוכר בארץ על ידי

משרד החינוך



לפרטים  
והרשמה

054-8119588 02-6413242

# המכון

להשכלה תורנית גבוהה

## טוענים רבניים

הכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל



## בוררים משפטיים

קורס תמציתי ללימודי בוררות על פי החוק בישראל וההלכה היהודית



## גישור

קורס בסיסי עם אפשרות להתמחות במעמד האישי תוכנית על פי ועדת גדות של משרד המשפטים



## תורפיה

קורס ללימודי יעוץ וטיפול בפרט, רכישת כלים והשקפה יהודית, שעות לימוד מוכרות לתואר אקדמי.



## השכלה תורנית גבוהה

הכנה לבחינות של הרבנות הראשית לישראל, קבלת תעודה אקדמית לתואר ראשון.



## עריכת חופה וקידושין

הכנה לבחינות של הרבנות הראשית לישראל

לפרטים והרשמה

054-8119588 02-6427272

מוקד י.נ.ר. שעי איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל ע"ר. המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי לסנחים מומלצים על ידי גדולי תורה.

### תחומי הייעוץ:

- ❑ ייעוץ חינוכי
- ❑ הנחיית הורים
- ❑ ייעוץ אישי ומשפחתי

מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל



אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום

טלפון 1-700-5000-65