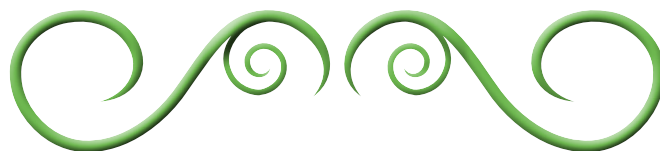


בסיד | גליון 39 | כסלו תשס"ט מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני חינוך, נישואין ומשפחה

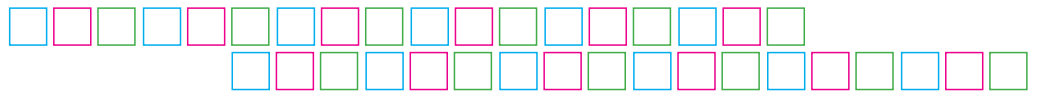


מהדורה מיוחדת
הכוללת את "האוגדן המקצועי
לנישואין ומשפחה בישראל"



מוקד י.נ.ר 02-6321600

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי



נלים שלובים

כתב עת לענייני חינוך, נישואין ומשפחה

דבר המערכת

מנויים וקוראים יקרים, איגוד י.ג.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.

העלון "כלים שלובים" הינו חלק מפעילויות האיגוד למען הגברת מודעות הציבור לחשיבות חיזוק תא התא המשפחתי בישראל. אנו שמחים ומתכבדים להגיש בפניכם את העלון בצירוף האוגדן המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל ובו רשימות כל חברי איגוד י.ג.ר. חלקם בוגרי הקורסים השונים של מכון י.ג.ר ללימודי נישואין ומשפחה וחלקם בוגרי מוסדות אקדמאים אחרים ובעלי השקפה והשכלה תורנית 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.

ככבוד ובכרכה,
מאיר שמעון עשור
מנכ"ל איגוד י.ג.ר



הערוך יצא לאור כסיוע משפ' שפירא
לע"נ רפאל נחמיה בן בנימין יוסף ז"ר

תוכן עניינים

- 3 כי האדם עץ השדה הרהיג יונה מצגר שליטא
- 4 ביקורת מבוקרת הרהיג שמחה כהן
- 8 היי יהודית הרהיג אליהו בר שלום
- 10 טל ומטר לברכה מאיר שמעון עשור
- 12 אני אתה ואנחנו פרופי עמי שקד
- 13 נגוהות אור הרב חנוך חן גלזמן
- 15 בניית הקשר כתהליך הרב יוסף פרידמן
- 16 באחריותי גבי מלי אורנברך
- 17 הנחיית קבוצות ככלי לשיפור חיי הנישואין גבי איריס פרדקין
- 19 עולם המתבגר מר מיכאל שטרק
- 20 משפחה במשפט עויד משה רובינשטיין

כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור
עורכת: ט. נחום

המאמרים בפיקוח הרהיג אליהו בר שלום שליט"א, דיין ומו"צ שכי רמת שלמה, ירושלים.

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר: בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"ח"פ שיינברג שליט"א.

רכז הועדה הרוחנית: הרב יצחק גולדשמיד: 052-7630830
לשאלות הלכתיות לועדה הרוחנית: 02-6321600

יועץ משפטי איגוד י.ג.ר: עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר
עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו או.קיי: 050-5830047

הפצה: חברי איגוד י.ג.ר, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)
ת.ד. 26266 ירושלים מיקוד 91262

טל': 02-6422432 פקס: 02-6321600
כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.IL

דוא"ל: igud@ynr.org.il

תגובות, הצעות רעיונות ומאמרים יתקבלו בברכה!



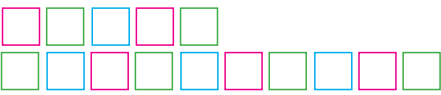
נלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

בעלון מאמרים וכתבות מאת מומחים בתחום הנישואין והמשפחה, מידע עדכני על קורסים והשתלמויות ורשימות חברי איגוד י.ג.ר.

**מעוניין להיות מזכה הרבים ולהציל משפחות בשעת משבר?
בתרומה של 226 נה תוכל לקבל במשך שנתיים כעשרה עלונים להפצה באזור מגוריך.**

למנויים, הרשמה, פרסום ולקבלת עלון במתנה: 02-6321603



"כי האדם עץ השדה"

מאת: הגאון רבי יונה מצגר שליטי"א הרב הראשי לישראל

מתי יצמיח העץ פירותי? השיב לו הלה: "בעוד שבעים שנה". וכי בטוח אתה כי תחיה בעוד זמן כה רב? תמה חוני. השיב לו אותו אדם: "אבותיי נטעו עבורי ואף אני נוטע לבני!".



בית העומד על תילו שוב אינו נדרש אלא לתחזוקה - לשמר את הקיים. שונה מכך השתיל: על מנת לחיות ולתת פירות, יזדקק כל הזמן לטיפוח והשקיה. בית המושבת על יסודות איתנים יעמוד לאורך ימים, לעומת זאת האילן עלול להיפגע על ידי גורמים רבים, כמו רוחות, סערות, מכרסמים ומזיקים שונים. נטיעה היא מלאכתו של מי שמאמין בעתיד: מאמין שעל אף כל האיומים המתרגשים לכוא ולמרות כל הסכנות שבדרך, יצליח האילן להכות שורשים, לגדול ולתת את פרוי לשנים רבות. הנוטע, מתפלל שהאילן יאריך ימים הרבה מעבר לימיו שלו, ובכך מכין הוא את רשת הבטחון לצאצאיו הבאים אחריו.



תורת ישראל עץ חיים היא למחזיקים בה, עץ המסוגל לשרוד בכל עונה ובכל מקום, לצמוח ולפרוח ולהניב פרי הילולים. יש להשקות ולטפח כל ילד וילדה, כל תלמיד ותלמידה בסבלנות מרובה, להשקיע בהם ללמוד וללמד למען עתידנו. הבה נטפח ונגדל את נטיעותינו - את צאצאינו, צעירי עמנו ברוך, באהבה ובסבלנות. נשקיע בהם לאורך זמן את המירב והמיטב של ההון האנושי החינוכי בו נתברכנו. נחדיר בהם את מורשתנו המפוארת ברוח תורת ישראל ובעזרתה נזכה לראותם גדלים לאילנות מפוארים ההולכים בדרך שהיא תפארת לעושיה ותפארת לו מן האדם. ■



דור אבותינו את דגשם? הם, בעלי חכמת החיים, הפיקחים והסבלנים השכילו להפנים כי איכות וטיב הם תולדה של השקעה, טיפוח והבשלה ממושכת.



על אותו משקל של האדם = עץ השדה, מתקבלת ההשוואה הבאה: אדם [בוגר] = עץ השדה. ילד = שתיל רך. התנא רבי יוסי (שבת ק"ח, ב), מתייחס באופן ברור לילדיו כאל נטיעות ואומר: "נטעתי חמשה ארזים בישראל, ומאן אינון (=ומי הם?) - רבי ישמעאל ברבי יוסי, ורבי אלעזר ברבי יוסי, ורבי חלפתא ברבי יוסי, ורבי אביטלס ברבי יוסי, ורבי מנחם ברבי יוסי".

התלמיד משול לשתיל רך שיש להשקותו, לטפל בו במסירות ולכוון את צמיחתו. כשם שטיפול לא נכון בשתיל עלול להזיק לו, כך טיפול לא נכון בנער עלול לפגוע בו, לא רק בטווח הקרוב אלא לדורות. החינוך הוא השקעה לטווח ארוך. לפעולה משמעותית בשדה הזה דרוש זמן ומידה רבה של סבלנות. אין המדובר בפעולה טכנית קצרת מועד, כי אם במסע ממושך ובתהליך עמוק, יסודי וממושך. הגמרא במסכת תענית (כג, א) מספרת שחוני המעגל הבחין באדם הנוטע עץ חרובים. שאלו חוני לאותו אדם: "יודע אתה

עמים רבות מוצאים אנו במקורות את ההשוואה בין האדם לבין העץ. הצדיק נמשל ל"עץ שתול על פלגי מים" (תהילים א, ג), והרשע נמשל ל"ערער בערבה" (ירמיה יז, ו). את מי שחכמתו מרובה ממעשיו, מדמה המשנה במסכת אבות (פרק ג' משנה י"ז) לעץ שענפיו מרובים ושורשיו מועטים, ואילו את מי שמעשיו מרובים, משווה המשנה לעץ ששורשיו עמוקים ואיתנים.



עיקרון זה, החוזר על עצמו פעמים רבות, מביאנו לידי הרהורים של חשבון נפש נוקב. לצערנו, בדור בו אנו חיים השתלטה הטכנולוגיה על כל תחומי החיים. אמנם, היא טומנת בחובה תועלת מרובה שאליה לא ניתן להתכחש, אך קשה שבעתים להתעלם מנזקיה החמורים. דומה כי הטכנולוגיה נטלה על עצמה חלק נכבד מתפקידו של העוסקים במלאכת החינוך, ומכלי עזר לילד הפכה בעצם לתחליף מלאכותי: כל חקלאי מתחיל וצרכן פיקח יודע כי כשמזרזים את התנובה באמצעים מלאכותיים, הדבר מתבטא בירידת איכות התוצרת ובהיעדר טעמה הטבעי המשובח. גידול מזרז שכזה פוגם בטעם, בניחוח, ומן הסתם הפרי הגדל באופן שכזה אינו בריא כמו זה הגדל באופן טבעי. כיום, הדגש הוא על כמות, גודל, צורה וחיי מדף, תוך פיזילה מתמדת לעבר השורה התחתונה - הרווחיות. האיכות, העסיסיות והטיב נזנחו והפכו למשניים...

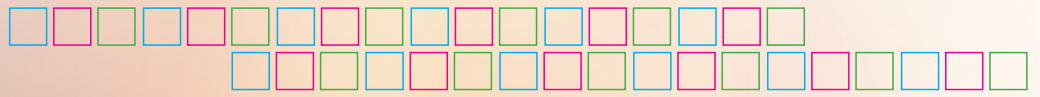


אך מה לנו כי נלין על הפירות, בעוד האדם - עץ השדה, הפך אף הוא לקצר רוח, לתאב הישגיות החפץ לראות תוצאות מיידיות. אנה פנתה והלכה לה אותה "איכות ועסיסיות" עליה שמו בני

ימי נופש בשילוב תכניות ייחודיות בתחום הנישואין והמשפחה
ההרשמה בעיצומה לשבת עיון רוחנית בשילוב תכנית להעשרה זוגית
מאת מומחים בתחום הנישואין והמשפחה.

לפרטים נוספים ולהרשמה: 02-6321600

לאור התחלה



ביקורת מבוקרת

מאת: הרב שמחה כהן | מחבר הספרים "הבית היהודי" ו"תקשורת קהל ויחיד"

חת מתכונות היסוד שטבע השייטת בבני אדם, היא הרצון להיות מושלם. כל אדם שואף להיות מושלם, מפני שגם הבורא הוא מושלם. אצל הבריות זה מתבטא בדברים הקטנים סביבו: חשוב לו לדבר מושלם, להיות לבוש מושלם, חשוב לו שגם החברה שמסביבו תראה אותו כך, ורצונו זה להיראות ללא פגם - מתפרסם לתחומים רבים: לאישיותו ולתכונותיו, למבנה גופו ולמראהו החיצוני, ליכולתו ולמעמדו, לכישוריו ולאופיו.

וראה זה פלא: ידוע לנו כי כל אדם שהוא ההולך ברחוב ומחפש כתובת מסויימת, והוא טועה בדרכו, יודה מאד למי שישב את תשומת לבו שהוא טועה בכיוון צעידתו, והבית שהוא מנסה לאתר נמצא בכיוון הפוך לכיוון התקדמותו. כמו כן הוא יודה למי שמיישר את צווארונו המקומט. אך ראה זה פלא, דוקא הביקורת במישורים חשובים ונעלים הרבה יותר, הקשורים לאישיותו ולערכיו של האדם, נתקלת בהתנגדות עזה, במחסומי האזנה ובמגבלות קבלה, שלעיתים אף מפתחת שגאה כלפי המבקר והמוכיח, כמאמרו של שלמה המלך "אל תוכח לץ פן ישנאך..." (משלי ט, ח). מעטים הם האנשים המסוגלים לקבל ביקורת באהבה, באותה מידה שהם שמחים בקבלת מחמאה או מתנה. אף על פי שהמתנה הגדולה ביותר שאפשר להעניק לאדם אינה אלא שיפור אישיותו. שלמה המלך ע"ה, מכנה את האדם המוכן לקבל ביקורת, "חכם". הוא אף טוען שאותו חכם, יאהב את המוכיח, שהרי המוכיח קידם אותו, וכלשונו בספר משלי "... הוכח לחכם - ויאהבך".

אולם עם חשיבותה של הביקורת, בכל בית, מוסד או מפעל, יש לדעת להפעילה בצורה נכונה. ביקורת שאינה מבוקרת היא שלילית והרסנית ביותר, מעכירה את האוירה ומחבלת במרקם היחסים המשפחתי. והנה למרבה הפלא, דוקא במשפחה, יותר מאשר בכל מערכת אחרת, מופעלת הביקורת, וזאת מהטעם הפשוט, שביקורת נאמרת על דברים שהם איכפתיים למבקר, ואין לך אנשים שדרך התנהגותם איכפתית לזולת יותר מאשר בן-הזוג והילדים.



כבוד ותחרות

הדבר החשוב ביותר לאדם הוא כבודו וחשיבותו בפני הסובבים אותו. לעומת זאת, ביקורת אמורה להצביע על חולשתו וכשלונו של המבוקר. לכן כל אישיותו מתקוממת כדי לדחות אפשרות שאכן נכשל, כפי שהדבר מתבטא בדברי הביקורת. מסיבה זו, אין אדם רואה את נגעי עצמו. הפגיעה בכבודו של המבוקר, הופך את המפגש בינו לבין המבקר למפגש תחרותי - אם אתה טוען שיש פגם בהתנהגותי, הוי אומר שאתה מושלם יותר ממני. לחיות בהרגשה זו אינני מסוגל! ולכן, אנו מבחינים, שאחת התגובות היותר שכיחות של המבוקר כלפי המבקר היא: "ואתה כן בסדר"? ואף מוסיפים "והרי אתה בעצמך עושה כך וכך...".

תגובת-נגד זו, אינה עוסקת בהכרח בנושא הנידון, אלא בעובדות אחרות בהתנהגות המבקר. למשל: רבקה התלוננה על בעלה שאינו מכבד כראוי את הוריה, והוא השיב: "האם את מקפידה על קיום כל מצוות שבין אדם לחברו?" דוד העיר לרעייתו שאינה מקפידה על כיסוי ראשה, והיא משיבה "ואתה מקפיד על זמן תפילה בבוקר?". כלומר, התגובה אינה דווקא תשובה עניינית לביקורת, אלא ביטוי לתחרות שבין מבקר למבוקר, המצביע על חיסרון המצוי גם אצל המבקר ולא רק אצל המבוקר.

המהר"ל מבחיר את גורם התחרות באמצעות דברי הגמרא (ערכין טז:), העוסקת ביחסי מבקר ומבוקר: "...אם יאמר טול קיסם מבין שיניך, אומרים לו טול קורה מבין עיניך...". ומסביר המהר"ל ('נתיבות עולם', נתיב התוכחה ג): "ומה שאמר בזה הלשון 'טול קיסם מבין שיניך', כלומר: עבירה יש בידך ואין אתה רואה אותה, כמו הקיסם בין השיניים שאין אדם רואה אותו, הוא משיב לו: 'טול קורה מבין עיניך'. כלומר, הרי יש עבירה בידך שהיא כמו הקורה, שהיא בין העיניים, קרובה לך, וראוי לך לראות אותה, ואין אתה רואה הקורה ואתה רואה הקיסם שבין שיני שהיא נסתרת?..."

הליכי נפש אלה המצויים בחברה, מקבלים מימדים רבים וחזקים יותר בקרב המשפחה, משום שהביקורת שוברת את אחד ממאויי האדם המצפה "שיאהבו אותי כפי שאני", או

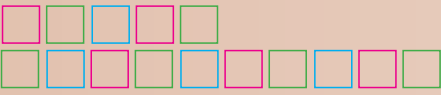
"שיקבלו אותי כמו שאני". לכן, ככל שהאדם שמדובר בו קרוב יותר, כך גדלה הציפייה שיתעלם מהמגרעות וישלים עם החסרונות. כלומר, כל אחד מבני-הזוג אינו מסתפק בכך שלא יטילו עליו חסרונות שאין בו, אלא הוא חפץ שיקבלו אותו כפי שהוא, עם חסרונותיו. לכן, דוקא משותפו לנישואין, מצפה בן הזוג לתמיכה רגשית במגרעותיו, יותר מאשר לשבח על מעלותיו.



שינויי הרגלים

כאשר אנו מבקרים את הזולת על פעולה שעשה ומבקשים ממנו להתנהג באופן שונה, הוא רואה את מימדי הפניה אליו מעל ומעבר לבקשה לשינוי פעולה נקודתית. נראה לו שמבקשים ממנו לשנות משהו "מאישיותו", ולא רק תחום צר של התנהגות שהוא זוכר בביקורת. ביטוי לכך אפשר לשמוע, לעיתים, בתגובת המבוקר לדברי הביקורת "זה אני וזהו זה". כלומר, אל תנסה לשנות אותי ואת הרגלי. אי-הרצון לשנות הרגלים, הוא גם החוסם את הנכונות לקבל ביקורת. שהרי אם הטענות נגדי צודקות, אצטרך לשנות משהו מהרגלי, ולכן אני מעדיף לראותן כבלתי מוצדקות, מכל נימוק שהוא. את אי-הנוחות בשינוי ההרגלים, הדגים רבי יוסף אלבו בספרו 'ספר העיקרים' (מאמר רביעי, לב). הוא מבאר שבכיון של תינוק עם לידתו, נובע משום שהוא חש שמשנים את הרגלו להיות ברחם אמו, והבכי מבטא את אי-ההסכמה לשינוי הרגל זה. כמו כן, התנגדותו של אדם למות, נובעת משום שהוא התרגל לחיות, ולכן אינו רוצה לשנות הרגלו ולמות. זאת, ברוב המקרים, גם אם הוא סבור שהחיים עברו הם גהינום עלי אדמות.

על פי המדרש, תכונה זו גם מנעה מאמות העולם לקבל את התורה: כאשר הקב"ה פנה אליהן ושאלן: האם תיאותרו לקבל את תורתך? שאלה כל אומה מה כתוב בה? וכאשר הקב"ה השיב וציין את המגבלה שעמה הם יצטרכו להתמודד בשינוי מהרגליהם, סרכו לקבלה - הישמעלים משום שייאסר להם לגנוב כהרגלם; בני עשו, עקב האיסור לרצוח כהרגלם (ילקוט שמעוני שמות, רפ"ו). וכן שאר האומות.



ולהוכיח את צדקותו וחפותו. כתוצאה מכך, במקום להאזין לדברי הביקורת ולבחון אולי הם מוצדקים, עסוקה המחשבה בהכנת תשובה לביקורת. מבקר הרוצה שהביקורת שלו תועיל, יאמר נא אותה בנינוחות, בלי שידור עוינות.



לבקר את הפעולה ולא את האדם

טעות מצויה בביקורת, היא התמקדות באישיותו של המבוקר, במקום בפעולה שנעשתה על ידו. כאשר המבקר מזכיר בדברי ביקורתו מילים נגד אישיותו של הזולת: "למה עשית זאת, אתה לא בן אדם, אתה לא מתחשב...", במקום להתמקד אך ורק בפגיעה שממנה נפגע המבקר, הוא מפסיד את קבלת הביקורת. הדברים הנייל נאמרים אמנם מחוסר סבלנות לבקר שוב ושוב ולראות איך שהדברים לא מתקבלים, אבל יש לזכור, כי הוספת המימד של אישיות המבוקר, מפריעה ביתר שאת למבוקר לקבל את הביקורת.

למשל: אילו הנפגע היה מגיב ואומר: "מאד נפגעת מהדברים שאמרת". היה בכך סיפור על הפגיעה, תוך כדי 'הבלעה' של מי הוא זה שפגע. הערה מהסוג הזה, אינה מביכה את הפוגע ולכן הוא מסוגל להקשיב לה. לעומת זאת, בתקיפה האישית, אנו מקוממים את אישיותו של המבוקר נגד המבקר, וגורמים לו לאטום את אוזניו, לכוּץ ולהצר את נתיבי קליטתו. כתוצאה מכך, אמנם הוא שומע את קולות הביקורת, אך אינו מפנים אותם. הוא עלול גם להשיב בתקיפה. למשל: על הביקורת "למה עשית זאת", הוא עשוי לענות: "מגיע לך שאפגע בך", או "גם אתה רגיל לפגוע ביי. אלו הן תגובות ספונטניות לביקורת התקיפה, שכתוצאה ממנה אין המבוקר שם לב לדברי הביקורת, כיון שמחשבתו ממוקדת בהתארגנות להתקפת נגד.

עקרונית, הביקורת אינה צריכה לעסוק בעבר, אלא במה שצריך לעשות מכאן ולהבא. העיסוק במה שהיה אינו בונה, והוא אף מביך את המבוקר. מאורעות העבר אינם צריכים להיות מוזכרים בביקורת אלא רק כדי להצביע על דבר שיש להזהר מלעשותו שנית. לכן, גם אם אדם נפגע מזולתו, במקום לתקוף את מה שנעשה, עדיף לומר לו: "אני

והעוינות החוסמת, היה קל יותר לקבל את ההערות ואף לחפש דרך לשיפור.

כדי להוכיח בכך, הבה נעניין בפרשה קטנה בתורה, העוסקת בדיבורם של "מרים ואהרן במשה, על אודות האשה הכשית אשר לקח" (במדבר יב. ט). הקב"ה פונה אליהם כדי להסביר להם את הטעות שבדיבורם: "ויאמר שמעו נא דברי, אם יהיה נביאכם הי במראה אליו אתודע... לא כן עבדי משה, בכל ביתי נאמן הוא. פה אל פה אדבר בו...". לאחר שהקב"ה הסביר להם את טעותם, נאמר: "ויחר אף הי במ וילך". הקביה כעס מאד על דבריהם, עד כדי כך שמרים נענשה ונצטרעה כשלג. כאשר מעיינים כראוי בפרשה זו, נמצינו למדים שלפני שהקב"ה נתן ביטוי לכעסו, הוא הסביר להם בנועם וברכות מה היתה טעותם, ובמה האיש משה ונבואתו שונים מכל הנביאים ונבואתם; רק לאחר שסיים את הסברו, הוא כעס. כלומר, בעת נתינת ההסבר לא היה כל ביטוי לכעסו של בורא העולם. לא זו בלבד, אלא שהוא דיבר אליהם בנעימות, אף על פי שללא ספק החל חרונו על אהרן ומרים מיד כאשר הם דיברו סרה במשה, אלא שאהרן ומרים לא חשו בכך. ובפירוש, נאמר ב"ספרי" על המילים "שמעו נאי": "אין נא, אלא לשון בקשה. והרי הדברים קל-וחומר: ומה אם מי שאמר והיה העולם דיבר בתחנונים, קל-וחומר לבשר-ודם". הרי שהדברים נאמרו בנעימות.



כיצד לבקר?

כאשר מבקשים לבקר את בן-הזוג, יש לתכנן נכונה את הביקורת, כדי שלא רק תיאמר, אלא גם תתקבל. שהרי הביקורת לא נועדה לתקוף את המעשה שכבר נעשה, אלא להבטיח שיש יעשה שוב. הבטחון היחסי שהדבר לא יישנה שוב, טמון באפשרות לחדור ללבו של הזולת, כדי לפתח אצלו מודעות למעשה הרע שעשה ולהכחיר לו עד כמה הפעולה גרועה, וכן להביאו לכך שיהיה לו רצון עצמי להימנע מלעשות שוב מעשים דומים. בעת תכנון הביקורת, יש להביא בחשבון את מיגבלותיו של המבוקר, ולהבין שכאשר באים בטענות אל אדם, ומציגים בפניו טעות שעשה, הדבר מתקבל אצלו כהתקפה רבת, ולכן מחשבתו מגייסת את כל טענותיה והסבריה כדי להגן על עצמו,

הקושי לשנות התנהגות, נובע מן העובדה ששינוי הרגלים אינו דבר שולי, אלא הוא עיקר תפקידו של האדם בעולם הזה. תפקיד הנשמה, הוא להרגיל גם את הגוף בהרגלים "נשמתיים". רצון הגוף הוא להרגיל גם את הנשמה בהרגלים גופניים. ועם תוצאת השפעת ההרגלים, אדם מגיע לעולם הבא, וגם שם הוא מבקש להמשיך את הרגליו כפי שהורגל והתנהג בתקופת חייו על אדמות - נפשו תבקש לאכול את האוכל שהתרגל לאכול בעולם הזה; וכמו כן כל דבר שנהנה ממנו וחפשו אותו כאן בחיים שלפני המוות, תבקש אותו נפשו גם שם, וזה היא הגיהנום עבורו כשלא ימצא את כל זה. אך מאידך כמובן, אם הוא התרגל להתעסק בדברים רוחניים - עזרה לזולת, קיום מצוות, לימוד תורה - נפשו תבקש גם שם, וזה יהיה לו שם בשפע רב.



עוינות חוסמת

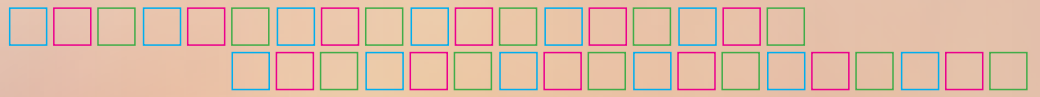
נראה שהקושי המרכזי בקבלת ביקורת, נובע מכך שלרוב היא נאמרת מתוך כעס, עם מעט עוינות. זאת משום שהיא אינה נובעת מאהבה למבוקר ומרצון להיטיב לו, אלא היא תגובה לדבר שהרגיז את המבקר. העוינות המתבטאת בעת הביקורת מושפעת גם מכך, שפעמים רבות כאשר אחד מבני המשפחה רוצה לבקר את זולתו, עוצר אותו קול פנימי וקורא לו "לא כדאי עכשיו, לא עכשיו". כלומר, לא כדאי לקלקל את האוירה הרגועה השוררת כרגע בבית; ואכן הוא מצליח לעצור את עצמו מלבקר. כתוצאה מכך, מצטברים דברים רבים המעוררים לביקורת אך בכל זאת היא אינה נאמרת אלא עצורה על סף דלת רגשותיו של המבקש לבקר. רק לאחר שההצטברות גדשה את הסאה ועברה את סף יכולת ההתאפקות, או-אז מתפרצת הביקורת, בשצף קצף, בעוז ובכעס, ואז כל נושאי הביקורת שהיו אצורים ברגשותיו של בן-הזוג, מוצאים להם פורקן בהטחתם בזולת.

"שידורי" העוינות מתבטא גם מבחינה חיצונית - בקולו של המבקר, בקצב דיבורו ובהבעת פנים כעושה. את כל השידורים האלה שומע המבוקר, ורגשותיו נחשמים מלקבל את העיקר, את התוכן שמאחורי העוינות והכעס. לולא הכעס של המתלונן,



הודעה משמחת למנויי העלון כלים שלובים!
באפשרותכם לקבל ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי מאת מתמחים בתחום הנישואין והמשפחה ללא תשלום כל זמן היותכם מנויים. הייעוץ ניתן על ידי מתמחים במכון י.נ.ר. ללימודי נישואין ומשפחה מכל רחבי הארץ.

לפרטים נוספים: 02-6321600



מהלחצים האישיים שהצטברו, בקשייו של האדם עם עצמו, ובציפיות שלא מומשו מצידו של בן-הזוג. אך לא דווקא כדי שהביקורת תשנה את המאזין ותגרום לו להשתפר.

על כך כותב הרב דסלר זצ"ל בספר 'מכתב מאליהו (ח"ג עמי 139), שביקורת שאין מטרתה האמיתית לתקן את הזולת, מתוך איכפתיות לאישיותו, אלא נובעת מסיבות אחרות ואישיות של המבקר, לא תועיל. אם כן, הדבר הופך לאיסור: המבקר בביקורת שאינה יעילה ואינה עשויה להביא תועלת "יהא נידון עליה כמזלזל בחברו, ומצערו לשם הנאת עצמו, ועונשו חמור מאד, חס-ושלום". בנוסף, יש להימנע למבקר להימנע מלהשמיע דברי ביקורת במצבים בהם לא יהיה המבוקר מסוגל לשמוע ולהתייחס לביקורת. כגון סמוך לכניסתו של המבוקר הביתה, או לפני יציאתו את הבית; בזמן ארוחה, ובוודאי שלא בפני שאר בני הבית; וקל וחומר שלא בפני אנשים אחרים, ובפרט אם הם אנשים שהוא רוצה למצוא חן בעיניהם.



ביקורת הלכתית

לעיתים, הביקורת נאמרת על התנהגותו של בן-הזוג שהיא בניגוד להלכה. במקרה כזה חש המבקר שלא רק זכותו אלא גם חובתו להעיר ולבקר ויש לו עורך הלכתי התומך בו. אולם מאידך, הרי גם המבוקר סבור שיש התומכים בעמדתו. "מה שאתה עושה הוא אסור" מטיח המבקר. "במשפחה שלי נוהגים כך" עונה המבוקר, "וכנראה יש להם על מי לסמוך. אתה סתם מחמיר ואני לא חייב לנהוג על פי החומרות שלך". ברור שגם הערה הלכתית צריכה להאמר בצורה שאינה מעליבה. אפשר לומר: "אני חושב שטעינו כשעשינו כך וכך". כלומר, המבקר משתף את עצמו בביקורת (הצעתו של היפלא יועץ). כמו כן ניתן לומר: "אני חושב שאפשר לעשות זאת בצורה נוספת, ואז לא ניתקל בבעיות הלכתיות". או "הייתי מציע שאנו ננהג בצורה זו". אם כל הנוסחאות האמורות לא הועילו, אפשר להציע לבן-הזוג ללמוד יחד את ההלכה מתוך ספר, כדי להגיע למסקנה ולחפש האם יש אפשרות לעשות כפי שדורש אחד מהם.

דרך זו, היא הוראה ברורה של חז"ל, במסכת שבת (פרק ב משנה ז). שם שנינו: "שלשה דברים צריך אדם לומר בתוך ביתו ערב

למסגרת המשפחה, לבן-זוגו הוא מעיר לעיתים קרובות הערות, ועל דברים פעוטים. במקרה כזה קיימת סבירות שלביקורתן חסר משהו בחיי המשפחה, אותו אין הוא מקבל. אין הוא מבקר דווקא בנושא החסר לו, אלא מעביר את ביטויי מצוקתו וחוסר שביעות רצונו לנושאים והיבטי משפחה אחרים. בן-הזוג המותקף, תמה בצדק, מדוע תוקפים אותו על דברים פעוטים; אולם האמת היא, כאמור, שביקורת זו היא ביטוי למחסור בנושאים אחרים.

בן זוג הער לתופעה זו, במקום לומר לעצמו "בן זוגי הוא סתם ביקורתן המעיר על דברים פעוטים", עדיף שינסה לברר עם שותפו לנישואין, אן עם המבוקר, מה הם הדברים החסרים לו בחיי המשפחה, ויבחן את עצמו כיצד לספק אותם, כדי לסלק אוירה עכורה מן הבית.

לעיתים, נובעת הביקורת משום שלמבקר חסרה תחושה ששותפו לנישואין מעריך אותו, ולכן הוא 'משדר' את חוסר שביעות רצונו כלפיו, וכך הוא מנסה לרמוז בביקורת שגם שותפו לנישואין אינו זכאי שיעריכו אותו. במקרה זה הפתרון ברור - ככל שהביקורתן יקבל שבחים על דברים חיוביים שלו, כן יפחת הצורך שלו לבקר ולהעיר הערות. אלא שעל פי רוב, בני-הזוג עושים טעות אלו: הם אינם משבחים זה את זה, בטענה כי "אין אפשר לשבח אדם המעיר כל הזמן הערות". "הוא מדכא כל רצון ללכת לקראתו". ובכל אופן: כדאי לקחת יוזמה ולשבח, משום שלולא כן תלך הביקורת ותגבר, ואוירת הבית תהיה מעיקה.



מצבים שבהם אין לבקר

כיון שהביקורת לא נועדה לצער את הזולת, אלא להשפיע עליו לשנות את התנהגותו, יש להיות עירניים בעת הביקורת, ולשים לב אם אכן היא בונה או שהיא רק מכאיבה לזולת. ביקורת שאינה בונה לא רק משרה תחושה בלתי נעימה בעת השמעתה, אלא היא משאירה אוירה בלתי נוחה בחלל בית הזוג, וזמן רב מאד יעבור עד שאותה אוירה עכורה תפוג.

כיון שקיימת חסימה מוחלטת בערוצי הקליטה של המבוקר, כאשר מדברים אליו בעוינות, נראה שהסיבות הגורמות לרוב בני אדם בכל זאת לבקר, אינה הרצון לשפר את הזולת, אלא נעוצות בצורך בהתפרקות

מבין שבביקורת התכוונת לומר לי שמעשה זה וזה שעשיתי, או שאמרתי, אינו נראה לך. אבל כדי שאקבל את הדברים, עדיף שתחדיר בי זאת בעזרת אמירה מקדימה, למשל שתספר לי על כמה דברים שאתה מרוצה בהם ממני, ואחר כך תאמר את ביקורתך".

בנוסף, יקדים המבקר ויסביר למבוקר את המצוקה שהוא גורם על מנת שלא יראה שהביקורת מגיעה כדי לתקוף אותו. על כן על המבקר להתמקד בקשיים שהוא עובר, על מנת שהמבוקר יבין אותו ויחוש במצוקה שהוא נמצא, תחת לפתח לעצמו רגשות נגד, והדיפת הביקורת.



תחרות בביקורת

כיון שאחת המניעות העוצרות קבלת ביקורת היא תחרות עם המבקר, יש להשתדל לא ליצור תחרות באמצעות הביקורת. למשל, אם בעקבות פעולה מסוימת של בן-הזוג, סבור שותפו לנישואין שהפעולה היתה צריכה להעשות באופן שונה, לא יהיה זה מן הנכון לומר: "לא היית צריך לעשות זאת כך, אלא בצורה אחרת...". חציו הראשון של המשפט, שהעמיד בשלילה את מה שנעשה, מפריע להאזין להצעה המושמעת בהמשך. תחרות כזו בין בני-הזוג מקבלת תאוצה באמירה נוספת: "אילו אני הייתי עושה זאת, זה היה מצליח יותר", וכיוצא בזה. ביקורת בצורה זו יוצרת רושם של "אני מוצלח יותר ממך", ולכן אינה מעודדת להאזין לה.

הדרך היעילה ביותר היא, שהמבקר ישתף את עצמו בביקורת. כלומר, פנייתו אל המבוקר תהיה במשפטים הבאים: "אני חושב שלא היינו צריכים לעשות כך וכך", "אני חושב שבעתיד כדאי שנעשה כך וכך". ביקורות כזו מתקבלת בקלות. נסו והווכחו. במקרים נוספים רבים אפשר לרכך את הביקורת על ידי אמירה ברוח זו: "אני מבין אותך, כל אדם שהיה צריך לעשות את מה שאתה עשית היה יכול להכשל, להבא כדאי שנלמד היטב את הנושא".



סיבות אפשריות לביקורת

בין המבקרים נוכל למצוא את אלה הרואים תמיד את הכל בצבע קודר. יתכן שזה האופי שלהם: הם רכשו תכונה זו מהוריהם, או שעברו עליהם קשיים הגורמים לחוסר שביעות רצון קבוע. לעיתים נוכל לגלות שבן-זוג שאינו מוכר כביקורתן מחוץ



משימה בשניים

אתר היכרויות למגזרים הדתיים למטרות נישואים. מההרשמה ועד החתונה - חינם.

WWW.M-2.CO.IL



יתירה מכך, כאשר דברים נעשים בהשפעת פחד הביקורת - כדי 'לשמור על השקטי ולהמנע מריב ומדון, ולא מתוך רצון פנימי, המבוקר אינו שמח בפעולותיו, וכל פעולה שהוא עושה צוברת מרירות ברגשותיו. השפעה כזו אפשר לחוש באוירה שבבית ובקשר שבין בני הזוג. לכן, גם אם נראה למבקר שהערותיו הן במקומן, ואף יעילות, ונראה לו שזו השיטה שבה צריך לפעול עם בן-זוגו שהרי עובדה היא שמבצעים את רצונו, טחות עיניו מראות שממלאים את הוראותיו רק מתוך כפיה ומורא ולא מתוך אהבה; ואמנם לטווח הקצר, כאשר בקשותיו מתמלאות במלואן - הוא מרוויח, אולם לטווח הארוך הוא מאבד את האוירה הנעימה ושמחת החיים שהן הכרחיות לקיומה של משפחה.

בסיכום: הביקורת היא הדרך המצויינת לפתיחות, ולהסדיר מסרים ויחסים בין שני שותפים. כאשר נוהגים בביקורת שלא בחכמה, היא אינה מקדמת את המטרה הנ"ל יתירה מכך: היא משיגה כיוונים הפוכים. ביקורת שלא בחכמה היא: ביקורת הנאמרת בהבעה עוינת; ביקורת בשעת כניסת בן הזוג לבית או בשעת יציאתו, ביקורת המוטחת ב"אישיות" העושה, ולא מתמקדת ב"מעשה" לבד, ביקורת על דברים שהמבוקר אינו יכול לשנות (מבנה גוף וכיוצא"ב), ביקורת תמידית. ביקורת חכמה היא: ביקורת הכוללת גם את המבקר בעצמו, ביקורת שבה המבקר מתקן קודם את הביקורת שנאמרה לו, ביקורת הנאמרת בניחותא, ביקורת שמוקדם לה הסבר שאין הכוונה לפגוע, כי אם להועיל, ביקורת שאינה 'סוחבתי מאחוריה כעס על דברים אחרים וישנים.

וכלי עצום זה - אשרי היודע להשתמש בו בתבונה. ■

בתגובה לביקורתו; אז יתכן שדבריו ייקלטו יותר לאחר מכן.



זהירות: ביקורת

אף על פי שכשאתם מסוגל לומר את אשר עם לבו, יש בכך תרומה לחיי המשפחה ולפתיחות בתקשורת, לעולם אין לבקר דברים שלא ניתן לשנותם. כמו מבנה גוף, קווי אופי יסודיים, או מוצאו העדתי ומשפחתו של בן-הזוג. בכל ביקורת, אין לנצל לתקיפת הזולת דברים שליליים שכן-הזוג אמר על עצמו. זאת משום שעל פי רוב דברים שליליים שאדם מספר על עצמו, נאמרים ברגעי חברות וידידות. מתון הרגשה שאפשר להיות פתוח, לפרוק בפני בן-זוג אודה מצוקות אישיות, ולהיות בטוח הדברים השליליים לא יפחיתו מערכו של המספר. אם תוקפים באמצעותם, אין ספק שגם לאחר שהריב יפוג, והידידות תחזור לשכון בין בני-הזוג, לא תחזור עוד הפתיחות, וגילוי לב וההחשפות העצמית כבר לא יהיו כלפי התוקף.

בן-זוג הרגיל לבקר על כל צעד ושעל, גורם שלא יתייחסו ברצינות הראויה להערותיו, אפילו כאשר הן מכוונות לדברים עקרוניים וחשובים. זאת משום שחלק מפעולותיו החיוביות של האדם נעשות לא משום שהוא רוצה בהן, אלא משום שחשוב לו שתדמיתו תהיה משופרת בעיני הזולת, או כדי ליצור אוירה חברתית טובה. לכן פעולות רבות של בני-זוג נעשות עבור שותפם לנישואין כדי להשיג אהדה, או כדי שתהיה אוירה רגועה בבית, ושכן-הזוג יהיה מרוצה. אולם כאשר מעירים באופן קבוע שוב ושוב, ועל דברים רבים, אומר המבוקר לעצמו: "בן זוגי-הוא טיפוס ביקורתי, וגם אם אשנה את התנהגותי בעקבות הערותיו, הוא לא יפחית את ביקורתו, ואף לא יעריך אותי על פעולותי למענו, מדוע, איפוא, עלי להתאמץ לעשות זאת".

שבת עם חשיכה: עשרתן, ערבתי, הדליקו את הנר". כדי להביא לידי כך שבני הבית יבצעו את בקשתו, מציינת הגמרא במסכת גיטין (ו): שיאמר זאת 'בניחותא', כלומר: בצורה רגועה ונעימה, כדי שבני הבית יקבלו זאת ממנו. מוסיפה על כך הגמרא שרב אשי סיפר שהוא אומר לבני ביתו בניחותא, והסביר המהרש"א שאף על פי שהיה ברור לרב אשי שמחמת חשיבותו יבצעו בני ביתו את הוראותיו, גם אם לא יאמר ניגון ממריץ, מכל מקום אדם צריך לדבר אל כל הבריות בנחת ובצורה שתישמענה בנעימות. אם בכל זאת הביקורת ההלכתית אינה עשויה להתקבל, עדיף לא להעיר, ולהמתין לשעת כושר ולשוב לנסות לשכנע את בן-הזוג. (לגבי עבירה על דבר תורה יש לעיין בספרי ההלכה ולהתנהג בחכמה). קיימים מקרים חריגים שכאשר מעירים לבן-הזוג שההלכה אינה מתירה לעשות את מה שהוא עושה, הוא אינו שועה להערה, ומדגיש שכלל שיעירו לו הוא יעשה 'בדוקא'. זאת כדי להוכיח שאינו מוכן לקבל תכתובים משותפו לנישואין. במקרה כזה, ברור שהערות אינן יעילות. משום שאי ביצוע ההלכה על ידו, אינו סימן לסרוב בסיסי לקיים את ההלכה. אלא שהוא משתמש בנושאי הלכה, להתנגשות ותחרות עם בן-הזוג, על שליטה בבית, או כדי לנסות ולהוכיח שהוא עצמאי, ואינו מקבל הוראות מבן-זוגו.

לעיתים, ביקורת על אי שמירת הלכה מסויימת, נדחית משום שהמבקר גם הוא אינו שומר על הלכה אחרת שכן-הזוג סבור שהיא חשובה ועקרונית לא פחות מההלכה שצויינה בביקורת. יתכן שהמבקר סבור, שההלכה שכן זוגו אינו מקיים חמורה יותר מההלכה שהוא אינו שומר, אך די בכך בכדי לאבד את סמכותו המוסרית להעיר לבן-הזוג על התנהגותו. לכן, כאשר הוא משיב למבקר על התנהגותו ההלכתית, כדאי שישתדל להקפיד על ההלכות שנאמרו



קורס להבשרת טוענים רבנים

לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה לטוענים רבניים והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל לצורך קבלת רישיון.

שעות הלימוד מוכרות כשעות אקדמיות במשפט העברי ממרסי קולג'.

שעות הלימוד מוכרות לצורך צבירת נקודות זכות לתואר ראשון במשפט העברי בהתאם לדרישות האוניברסיטה.

לתלמידי הקורס יועברו שיעורים מסוכמים ומודפסים בכל שיעור ואפשרות לרכישת קלטות וידאו של כל שיעור.

קהל היעד: בעלי רקע ישבתי, 4 שנות ישיבה אחרי גיל 18.

לפרטים והרשמה: 02-6321603












היי יהודית!

מאת: הרה"ג אליהו בר שלום שליטי"א דיין ומו"צ שכי רמת שלמה ירושלים ראש צוות ההלכה במכון ינ"ר

אשה אחת בעם ישראל הביאה לכך שנחגוג את החג הארוך ביותר. מכל המועדים והימים הטובים, אין לנו אף חג שאורכו למעלה משבעה ימים. (גם חג הסוכות הוא שבעה ימים בלבד - שמחת תורה הוא חג נפרד הבא אחרי סוכות). רק חג החנוכה, ארוך "מעל הטבע", שמונה ימים, וזאת מכיוון שגם ישראל שבאותו הדור התנהגו מעל הטבע.

הנה, הדבר ידוע כי נשים פטורות ממצוות החגים. הן אינן חייבות לבוא לבית הכנסת לשמוע קול שופר, לא לשבת בסוכה, לא לנענע לולב ועוד, מפני שאלו הן מצוות ש"הזמן גרמן", כלומר מצוה הצריכה להיעשות דווקא בזמן מסויים. וכיון שעל האשה הוטל תפקיד הבית, המחייב ותובע "כל הזמן", אי אפשר להטיל עליה חיוב נוסף הצריך להיעשות "דווקא עכשיו". (כן כתבו האבודרהם שער ג' ברכת המצות ומשפטיהם, וכע"ז גם הכל-בו הלכות מילה תחילת סימן עג).

אבל "חנוכה" - מקבל חשיבות מיוחדת: נשים חייבות בנר חנוכה, כמו האנשים ואולי אף יותר: בגמרא (מגילה ד ע"א) כתוב "נשים חייבות בנר חנוכה לפי שאף הן היו באותו הנס" כלומר כשנגזרה הגזירה נגזרה אף על הנשים, וכשהיה נס ובטלה הגזירה, גם הנשים ניצלו; אך התוספות שם העירו מיד שהלשון "אף" אינו מדוקדק: זה נשמע כאילו טפל - הגברים חייבים "וגם הנשים"; ובאמת עיקר הנס נעשה בחנוכה ע"י הנשים. באמת, הנשים לא השתתפו במלחמה. "מעטים מול רבים" - היו אנשים בלבד. מתתיהו ושלוש עשרה איש גיבורים שהיו איתו - ניצחו את רכבות חיילי יון. (רש"י דברים לג יא). ובכל זאת: זה אינו מספיק כדי לומר שנס החנוכה היה בגללם, אלא דווקא בגלל הנשים, שהיו את עיקר הנס.

מי הן הנשים הללו? מה טיבן? ובכן אליבא דאמת, אשה אחת, היא שעשתה את הנס, אבל כיון שבוודאי היא לא היתה מסוגלת להתנהג בצניעות וצדקות כזו אילולא שהחברה סביבה היתה כולה כזו,

- לכן נקרא הנס על שם הינשים, לשון רבים.

מה עשתה אשה זו, יהודית שמה? כתוב בספרים לאמר: (הדברים מקובצים מבית המדרש חדר אי עמי ק"ל, חמדת ימים ח"ב חנוכה פרק ב, אוצר המדרשים אייזנשטיין עמוד 204. וספרים אלו אינם בני סמכא על הדיוק, מ"מ תיאור הדברים היה בערך כך):

"ויהי בימי אליפורני מלך יון, אשר כבש מדינות רבות ומלכים חזקים, והחריב את טירותם והיכליהם שרף באש. בשנת עשר למלכותו, שם פניו לעלות ולכבוש את ירושלים עיר הקדש. ויקבוץ מאה ועשרים אלף שולפי חרב, ותשעים ושנים אלף בעלי חצים, ושנים עשר אלף פרשים, ויאמר המלך "קומו נעלה לירושלים, ונלחמה בהם למען לא יזכר שם ישראל עוד". ויענהו אחד המלכים ויאמר: "חדל לך המלך מאלקי ישראל אדון העולם, כי כל אשר מלאו ליבו להתחיל בהם, לא ניקה". כשמוע אליפורני את דברי המלך הזה, בערה חמתו בו ויאמר "מי הוא זה אשר מלאו לכו לאמר כי עם בני ישראל יותר חזק הוא מאליפורני?!". ויחר אף אליפורני מאוד, ויצו את שרי צבאותיו לעלות למלחמה על ירושלים, וחירף מערכות אלקים לאמר: מי בכל אלהי הארצות אשר הציל את ארצו מידי, כי יציל הי את ירושלים. ויצר על ירושלים ימים רבים, ויקוצו בני ישראל מפניו במצור ובמצוק ויהיו בצרה גדולה. וכשמוע שרי ישראל את דברי המלך רעדה אחזתם שם חיל כיולדה, ויבואו אל מקדש הי אלקי ישראל בכבי ובצעקה גדולה ומרה לאמר, "הי אלקי ישראל יושב הכרובים, אתה הוא האלקים לבדך לכל ממלכות הארץ, אתה עשית את השמים ואת הארץ, הטה הי אזנך ושמע דברי אליפורני אשר חירף מערכות אלקים חיים ומלך עולם, ועתה הי אלקינו הושיענו נא מיידו, שפוך חמתך על הגוים אשר לא ידעוך ועל הממלכות אשר בשמך לא קראו, כי לא תעזוב את הבוטחים בשמך, ותשפיל את הבוטח באדם ובגבורת הסוס יבטחי". ויצעקו צעקה גדולה ומרה, ויבכו

בכי גדול תוך ההיכל לאמר: "חטאנו עם אבותינו העוינו והרשענו. אלקים אל דמי לך אל תחרש ואל תשקוט קל, כי הנה אויבך יהמיון ומשנאיך נשאו ראש, על עמך יערימו סוד ויתעצו על צפוניך, אמרו לכו ונכחידם מגוי, ולא יזכר שם ישראל עוד".

ויהי כשמוע את הדברים האלה, האלמנה יהודית בת בארי, והיא היתה יראת הי מאוד ועבור זה היתה נושאת חן בעיני כל רואיה, גם היתה אשה יפת תואר מאוד ועבור זה גדל חינה מאוד, ותאמר יהודית אל ראשי העם: "לכו ונשובה אל הי, כי ארץ אפים הוא, ונשאלה ממנו סליחה וכפרה, כי עת צרה היא ליעקב וממנה יוושע, וכאשר נבהלה נפשנו מפני זדונם כן נגילה ונשמחה בישועתו, כי לא הרשענו כאבותינו אשר עזבוהו ויקטרו לאלהים אחרים ועל כן נמסרו לחרב ולשבי ולחרפה ולכלימה ביד שונאיהם, ואנחנו לא נדע אל אחר זולתי אלהינו אשר אין עוד מלבדו, והוא ידרוש דמינו מיד קמינו למען כבוד שמו. אל ירך לבככם, ואל נא תבהל נפשנו מידי הזדונים, העתירו בעדי להי כי יצליח דרכי, להינקם מן האויב כאשר חשבת".



"מעוז צור ישועתי", הננו מגנים את היוונים: "ופרצו חומות מגדליו". ולכאורה, הם הרגו הרבה יהודים, והשביתו את העבודה מבת המקדש, אז למה יתופסימי אותם רק בדבר כ"כ קטן?

אכן, כמבואר ברמב"ם (פיה"מ למסכת מידות פרק ב משנה ו) היוונים פרצו שלש עשרה פרצות בסורג, גדר קטן מעץ שהיה מפריד בין המקום שגויים מותרים להכנס לבין המקום שגויים אסורים להכנס לביהמ"ק כי אם יהודים. את זה לא סבלו ביון: המלחמה היתה לטשטש את הגבולות. אין יהודי יגויי. יש רק אנושות, וכולנו שווים! זו היתה המכה שהביאה יון על ישראל. לשיטתם: יהודיה יכולה להיות דתיה בליבה, זה לא איכפת להם, אבל שתיראה כמוהם, שתתלכש כמוהם, שתחשוב ותתנהג, תאכל ותשתה, תקרא ותבלה כמוהם, על זה היתה המלחמה.

ויהודית, שמרה מכל משמר על יראת ה' ועל הצניעות. היא ידעה שההיפך הוא הנכון: תיחום הגבולות, הוא השומר על היהודי. תיחום הגבולות בין יהודי לגוי, ובין איש לאשה, בין מותר לאסור, ובין צנוע ללא צנוע. היא חיזקה את בני ישראל לאמר: הישועה תבוא דוקא ממי שמבין שיהודי הוא משהו אחר שאינו מחליף לא את לבושו, לא את התנהגותו ולא את אמונתו. ■

בית הוראה לענייני נישואין ומשפחה

שע"י איגוד י.ג.ר בפיקוח ביה"ד "משפטי חיים"



ברשות הגר"פ שיינברג שליט"א 02-6321600

השער, כי הקביה עזרני והרגתי את האויב". ולא האמינו לדבריה. ויהי למלך שר אחד משריו, והיה אומר למלך: חדל מאומה זו, אל תצורם ואל תתגר במלחמה, כי אלקיהם אוהבם ולא יסגירם בידך. ראה מה עשה לאשר היו לפניך, ומה היתה אחריתם". ואחר שהרבה תוכחת למלך קצף עליו ויצו לקשרו ולהעמידו חי בשער העיר. וכראות יהודית כי אינם רוצים לפתוח השער, אמרה להם "הנה השר הקשור יכיר את ראשו". ויראו את הראש לשר ויכירוהו, ויאמר "ברוך ה' אשר הסגיר אותנו בידכם והציל אתכם מידו". ותען יהודית ותאמר: "הללי ירושלים את ה', הללי אלקיך ציון, כי חזק בריחי שעריך, ברך בניך בקרבך".

וישמע הדבר בעיר, ויתקבצו בני ישראל, ויקחו את חרבם בידם, ויבואו עד מחנה אליפורני, והיו קוראים בקול רם "שמע ישראל ה' אלקינו ה' אחד". ויראו אנשי המחנה אותם, וירוצו חיש לאוהל אליפורני מלכם, לאמר לו כי באו היהודים למלחמה עליהם. ויהי כראותם כי ראש מלכם חתוך, ויצא ליבם, ויבהלו ולא קמה בהם רוח עוד. ויבואו אחריהם כל איש ישראל, ויכו את כל הנמצאים מכה גדולה, וגם שללו את כספם, והשמידו מקום צבאם עד חרמה. וירדפו ישראל אחריהם עד אנטוכיא, וישובו בשלום. אז התקבצו זקני ישראל והחכמים, ויבואו בית ה', ויברכו ויהללו את ה' המניח להם מכל אויביהם והמושיעם בארץ אויביהם. המקום ברחמיו יעשה עמנו נסים ונפלאות בעת ובעונה הזאת כאשר עשה עם אבותינו. (ע"כ מקובץ מהספרים הני"ל).



הנה כי כן, מעשה יהודית לא היה דווקא באותה שנה של מלחמת החשמונאים, כי באו לבית המקדש להתפלל ולהודות, אבל הוא היה באותה תקופה שבה רצו היוונים לפרוץ פרצות במקדש. הם לא רצו להשמיד את היהודים, אלא רק לפרוץ את הקדושה: להשמיד את הקדושה מן היהודים, ואת הצניעות מן היהודיות. במשנה (כתובות דף עב.) כתוב, כי כל אשה שאינה נוהגת כדת משה ויהודית, רשאי בעלה לגרשה בלי כתובה. דת משה - הם כל ההלכות שאשה מחוייבת לקיימן מן התורה. דת יהודית - הם שורה של הוראות זהירות בצניעות: צניעות בדבור, צניעות בלבוש, וצניעות באופי (כמו שניתן לראות במשנה שם).

הצניעות היא חובה מן התורה. אולם עד תקופת יון, גם נשות אומות העולם לא היו מעיזות להתנהג בחוסר צניעות. יון היתה זו שפרצה את הגדרות. בפיט

ותלכש יהודית בגדים יקרים ומוזהבים, ותייפה עצמה בכל מיני קישוט ותכשיט, ותצא עם שפחתה אל הדרך, ותעבור את שער העיר, ואיש לא עצרה. ויהי כאשר הגיעו אל שערי צבא אליפורני, ויעצרוה שומרי החומה לדעת מה מעשיה ומה רצונה, גם השתאו על יופייה מאוד, ויאמרו: "ראויה זו לבא אל המלך".

וכאשר ראתה יהודית את המלך, נפלה לפני רגליו, ותיקוד ותשתחוה ותאמר "אדני המלך! עבריה אנכי. ובאתי אליך בבקשה: בני עמי שמעו את שמע גזירתך, והם מתכוננים למלחמה שעה. ואני, לא דעתי כדעתם, ויראה אני פן אתפס ברשות צבאך. ולכן באתי אליך למסור בידך מסודות עמי הידועים לי, כי נאמנה אני לך, וליבי אתכם. רק זאת אבקש בתמורה, כי תתן לי את חיי לשלל, ואדע כי בטוחה אני מפני אנשיך".

ויען המלך ויאמר: "כל דברך טובים הם. ואני ערב לחיך, כי לא ייפול משערותיך ארצה. אבל זאת אבקש ממך, לאכול עמי על שולחני היום, כי מצאת חן בעיניי". ותאמר אליו יהודית: "אם מצאתי חן בעיניך, דרך נשים לי כעת. ואל יחר לאדוני, רק יצוה לתת לי ולשפחתי לרדת לרחוץ בנהר, ולמחר אבוא אליו כרצונך. אך צווה נא ולא יעצרוני אנשיך". ויאמר המלך "כדברך יקום ויהיה, ומצווה אני את אנשי כאשר דברתי". ותרד לרחוץ בנהר, ואנשי המלך לא עצרוה כאשר דיבר אליהם.



ויהי ממחרת באה יהודית אל המלך מקושטת במיטב שמלותיה. וכאשר ראה המלך את יופיה, תיכף הוכה ונחלה. ותפתח את נאד החלב ותשת, וגם את המלך השקתה, וישמח המלך עמה מאד וישתה יין הרבה מאד מאשר שתה כל ימי חייו. ויעל אליפורני המלך במטתו, ישן כמת. אז התחזקה יהודית ותקום ותעמוד לפני המטה ותתפלל בדמעות, רק שפתיה נעות וקולה לא ישמע, ותאמר: "אנא ה' אלקי ישראל, חזקני ואמצני, ואינקמה את נקמת עבדיך ישראל, העומדים לחזק בריחי שערי ירושלם עיר קדשך. סמכני כאמרתך, ואל תבישיני משברי". ותתחזק ותורד את החרב התלויה למראשותיו, ותכהו פעמים בחזקה בראשו, וימות. אחר חתכה את צווארו, וכסתה גופו בשמיכה. ותקרא את שפחתה ותאמר, בואי ונמנה אל אחינו בני ישראל, כי נתן ה' את ראש אליפורני בידינו. ותשם את ראשו בשק, ותלך עמה ויעברו את הנהר, ואיש לא עצרן כמצוות המלך עליהם, עד בואן לשערי ירושלים. ותקרא לשוערים ותאמר להם: "פתחו



"טל ומטר לברכה"

על נפלאות המים

מאת: מאיר שמעון עשור

מי ים: מי הים מכילים 3% מלחים בעוד שבגופנו יש רק 1% מלחים. הכליה לא מסוגלת לסנן מעל 2% מלחים ולכן שתית מי ים תגרום ליציאה מוגברת של מים מהגוף, כדי לסלק את עודפי המלחים. על כן, כאשר אדם צמא ואין לו אפשרות אלא לשתות מי ים, עדיף לא לשתות כלל מאחר ובמצב זה הגוף יצטרך להוציא נוזלים יותר ממה שהוא מכניס ואז הסכנה להתייבשות גבוה יותר.

חז"ל כבר הודיעו לנו זאת, במשלם המפורסם, כי לקיחת הנאות בעולם הזה דומה לשתית מי מלוחים. ובלשון ספר מבחר הפנינים, פרק מד, שער הפרישות מעולם הזה, אות כה: יואמר, דמיתי האדם בבקשת העולם, כצמא שהגיע אל מים מלוחים, כל אשר שתי מהם - הוסיף צמאוי. העולם הזה אינו מרווה את ההנאות והתאוות, וככל שצורכים מהנאות ותאוות העוה"ז יותר, היצר נעשה רעב יותר, אין כמה לספק אותו, והאדם מאבד צלם אנוש ממש. עלעול קצר במחשבתנו על מצב האנושות היום, מראה כמה צדקו חכמים במשלם החד והנוקב.

איכות המים בישראל

מצב איכות המים בישראל הולך ומתדרדר, בעיקר בשנים האחרונות בהן היינו עדים לירידה במאגרי המים שנוצרה כתוצאה מהעובדה שלא ירדו מספיק גשמים. מנהל המשרד לאיכות הסביבה לשעבר אומר: "אנחנו במצב של קטסטרופה, כן ממש קטסטרופה בתחום איכות המים. יש זיהום מסוכן ומתמשך של מי התהום בארץ. כנראה שיצטרכו לפסול עוד ועוד בארות ונאלץ לייבא מים לישראל. נגרם נזק בלתי הפיך. בצורת שלא היתה מאה שנה. בקרוב אנו צפויים להתפרצות מחודשת של נגיף הפוליו, כי למרות ההבטחות שהבטיחו אחרי פרוץ הווירוס בשנת תשמ"ח, לא נעשה דבר. תשתית הביוב ברוב חלקי

ומשאירים משקעים אחרי ההרתחה. המים בארץ הם בדרך כלל מים קשים אלא אם עברו תהליך סינון. ניתן לזהותם על ידי העובדה שלא ניתן להפיק מהם קצף בעזרת סבון. למים קשים יתרון תזונתי משמעותי: הם מעשירים את הגוף בסיידן ומגנזיום, מחקרים הראו שהם שומרים על בריאות הלב. הסיבה לכך היא שמים רכים ממיסים יחד איתם יותר עופרת וקדמיום מהצינורות ולעומתם מים קשים ממיסים פחות מרעלים אלו. כמו כן, המינרלים עצמם במים תורמים לבריאות הלב ובמיוחד המגנזיום.

מים מזוקקים: אלה מים נקיים, שהוצאו מהם כל החומרים הזרים ולכן הם לא יוצרים משקעים. הם מים שעברו תהליך זיקוק: ניקוי מחלקיקים, מינרלים וממלחים. הזיקוק מתבצע על ידי אידוי המים ועיבוי האדים אשר נוצרו, בכלי אחר. בהליך זה חומרים מומסים בעלי נקודת רתיחה גבוהה משל המים (כמו מלחים) נותרים בכלי המקורי, שם הם מתמצקים בהיעדר המים. למרות זאת, אם ישנם במים מומסים בעלי נקודת רתיחה דומה לזו של מים (כמו חלק מהפחמימנים), ייתכן שהזיקוק לא יצליח לנקות את המים, כיוון שהמומסים הללו יתאדו ויתעבו בדומה למים.

האם להשתמש במים מזוקקים? ישנה מחלוקת לגבי הסיכון לעומת הכדאיות שבשתית מים מזוקקים. המצדדים טוענים שמים מזוקקים הם המים הטהורים ביותר שבנמצא ויש להם יכולת מוגברת לנקות את הגוף מזיהומים. המתנגדים מזהירים שמכיוון שריכוז המלחים במים המזוקקים הוא נמוך מאד, הם עלולים לגרום לספיחת מים מוגברת בתאי הגוף עקב תהליכים של השוואת ריכוזים דרך אוסמוזה וכמו כן לסכוח מהגוף מלחים ומינרלים שדרושים לו. לשתי הטענות אין גיבוי מדעי.

המים

המים הם אחד היסודות שנתן הקב"ה בטבע כשפע רב ביותר לאדם, למטרת קיומו. תלותנו במים היא מוחלטת ממש, לאחר תלותנו באוויר לנשימה.

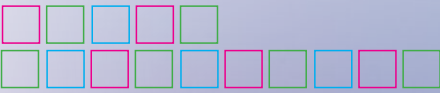
סוג המים המוכר לנו ביותר הם מי הברז: מי הברז שאנו מכירים בברז הביתי, מגיעים אלינו מנהרות, מעיינות, מי שיטפונות, מי תהום, ובחלק מהמקומות בארץ גם ממי בארות. מי הברז מכילים מינרלים וחיידקים, רובם לא פתוגנים (אינם מחוללי מחלה) יש לציין שהרתחת מים קוטלת חיידקים, הם מכילים גם חומרים מסרטנים וחומרי חיסוי כמו כלור, וכן גם תוספים מלאכותיים כמו: פלואוריד וחומרים כימיים שמקורם בקרקע כגון דשנים כימיים.

הכלור משמש לחיטוי מים. זהו חומר רעיל, מחקרים הראו שנשים ששתו מי כלור, שיעורי הפלה ומומים מולדים בעובר הופיעו אצלם באחוז גבוה יותר. כמו כן נמצא קשר בין סרטן מעי גס וסרטן שלפוחית השתן לבין שתית מים עם כלור. כדי לנדף את הכלור מהמים יש להניח במקרר כד מים פתוח למשך 10 שעות. כדי לקצר את התהליך לשעה אפשר לשים במים 25 מגי ויטמין C

מים מינרלים: המים המינרלים נובעים ממעיינות שונים ולכן הרכבם שונה ממי הברז, וגם שונה ממעיין למעיין. הם מכילים תמיסת מלחים של סידן, גופרית, מגנזיום ועוד. היתרון שבהם הוא שיש בהם פחות חיידקים ואין בהם כלור כלל. ישנם שני סוגי מים מינרלים: כאלו שנשאבו היישר מהמעיינות, או מים מזוקקים, שהועשרו במינרלים ומכאן שמם.

מי גשמים: קרובים למים טהורים, אך סופחים זיהום בזמן ירידתם, ועל כן אינם ראויים לשתיה.

מים קשים: מים קשים הם מים שמכילים ריכוזים גבוהים של מלחי סידן ומגנזיום



בטמפרטורת הגוף ועליה בדופק הלב.

הגוף מסוגל להגביל את הפרשת המים היוצאת דרך הכליות, אך אינו מסוגל לווסת את המים שיוצאים דרך העור והריאות. אדם יכול להתקיים במשך שבועות ללא מזון, אך בלי מים רק 3 ימים. וכבר למדנו זאת בפסוק: "יולכו שלשת ימים ולא מצאו מים". בני ישראל לא מצאו מים אך לא התלוננו - לא ביום הראשון ולא בשני. הפסוק מעיד כי "נזעק" לא היה אלא ביום השלישי, משמע שעד כאן זה לא היה כריתי אלא ביום השלישי.

הסימפטומים הם: חולשה, רוח מבולבלת כתוצאה מיציאת המים מתאי הריר. לאחר איבוד נוזלים של 15% - 20% ממשקל הגוף קרובים למות יותר מאשר לחיים. לכן יש לדאוג היטב לשתייה מספקת אצל קשישים ותינוקות שאינם יכולים לדאוג לעצמם. פירות וירקות מכילים 90% מים ולכן צריכתם בצורה מוגברת מספקת חלק חשוב מתצרוכת המים של הגוף. מלבד זאת כיוון שהפירות והירקות מכילים גם מינרלים מומסים הם מרוויים צימאון יותר ממים רגילים שמופרשים בכמות רבה מידי בזיעה.

תזונה בשעת מחסור במים. סיכויי של אדם להינצל ללא מים גוברים כאשר הוא יושב במקום מוצל ונמנע מפעילות גופנית, אך גם אז אין שליטה על המים שיוצאים דרך העור והריאות. צמצום מלח וחלבון עשויים להפחית את הפרשת השתן. פרוק חלבונים יוצר אוריאיה והיא מופרשת רק בעזרת מים. בשעת רעב הגוף מפרק שרירים, לכן בחוסר מים טוב לאכול פחמימות ושומן.

לסיכום נראה כי ישנם הרבה סוגי מים ויותר מהם דעות ומחקרים לכאן ולכאן, הצד השווה שבכל הדעות הוא שהמים הם סימן ברכה לאדם ולעולם עד כדי שהשווה לתורה "אין מים אלה תורה" ואולי אפשר לברך שתו מים בתבונה למדו תורה הרבה.

א. כמזג אוויר רגיל 8 כוסות ביום. במצב של חום ויובש 12 כוסות. ב. יש להסתמך על צבע וכמות השתן, שתן כהה בכמות קטנה מעיד על מחסור בנוזלים. ג. להסתמך על מנגנון הצמא, עפ"י הרגש הטבעי, כפי שמסתמכים על מנגנון הרעב.

עודף נוזלים: זה מצב הנגרם מכמויות שתייה עצומות, עודף נוזלים גורם למיהול יתר של הדם וגורם להורדת ריכוז כל מומסי הדם. בנוסף עודף נוזלים גורם למעמסה על הכליה.

מה בעצם הנזק בשתייה מופרזת? 1. עומס על הכליות. הכליות הן לא שריר שעומס עליו משפר את ביצועיו.

הכליות הן מעבדה שעומס עליה גורע מיכולתה לתפקד. 2. סינון הרעלים מתבצע בצורה חלקית ולוקח יותר זמן. 3. בריחת ויטמינים מסיסים במים כמו ויטמין C וכל קבוצת ויטמיני B יחד עם מינרלים כמו אשלגן ומגנזיום. 4. עומס על הלב. כל עודפי המים עוברים דרך מערכת הדם והלב חייב לדחוף ולשאוב את כל העודפים. הדבר גורם לעומס מיותר על הלב.

מחסור במים: גוף האדם רגיש מאד לכל שינוי באספקת המים. אדם הנמנע משתייה ואוכל רק מוצקים מאבד תוך 3 ימים - 5 ק"ג, הוא יסבול מצמא וירגיש חולשה בהליכה. במראהו יחול שינוי כמו: לחיים חיוורות וצמוקות, אף כחול, שפתיים יבשות וקול צרוד. המצב יחזור לקדמותו אחרי שתייה של 2-3 כוסות מים. בבדיקה שנעשתה בדקו איבוד מים אצל בני אדם באקלים חם ויבש. אחרי הפרשה של 3-6 ליטר זיעה, הנבדק התחיל לסבול מעייפות, שזה סימפטום ראשון אצל אדם עובד. בימי חום מגיעים למצב זה אחרי 4-7 שעות עבודה. אחרי עייפות באה רגזנות, סחרחורת, טשטוש, עייפות שרירים, כאבי בטן, עור אדום, עליה

הארץ קורסת, הכיוב פורץ למי התהום ולמי השתייה, ונגיפים חודרים לברזים בבתים. אבל אנחנו צפויים לדברים קשים מפוליו: חומרים כימיים מסרטנים. רח"ל.

תפקידי המים בגוף האדם:

- א. ויסות חום הגוף.
 - ב. הובלת חומרי פסולת וחומרים מטבוליים.
 - ג. הגנה על העובר ברחם.
 - ד. ממיסים את כל שלא צריך להיות מוצק בגוף.
 - ה. משמשים כמרכיב סיכה במפרקים.
 - ו. יוצרים רוק, דמעות, ריר.
 - ז. מהווים חומר בניין לגוף.
- המים מגיעים לגוף בעיקר על ידי שתייה ומזון. השתייה מהווה את המקור העיקרי לנוזלים, אך יחד עם זאת יש נוזלים גם במזון. דרך נוספת בהם מגיעים נוזלים לגוף היא על ידי תהליכים כימיים המתרחשים בגוף מהם נוצרים מים כתוצר לוואי.
- הגוף מאבד נוזלים באמצעות הפרשות: זיעה, שתן, נשיפה וצואה. הנוזלים בצואה אינם משמעותיים אלא אם יש יציאות רכות ונדילות, כגון שלשולים והקאות. הזיעה תלויה בטמפרטורה החיצונית: בקיץ יש יותר איבוד נוזלים מפני שעור הגוף תפקידו בין היתר להגן על האיברים הפנימיים בגוף מפני החום, והדרך היחידה לעשות זאת היא על ידי הזעה. בנשיפת אוויר מאבד הגוף אדי מים. כל ההפרשות האלו אינם ניתנים לויסות, כלומר הם יהיו בין כה ובין כה. הכליה היא האיבר היחיד שיכול לווסת את יציאת הנוזלים מהגוף בהתאם למשק המים. לכליות אם כן תפקיד חשוב בקביעת כמויות הנוזלים בגוף: הדם עובר בכליות לשם ניקוי והרחקת חומרי פסולת שבו, וחצי מכמות המים היוצאת מהגוף מופרשת בשתן. בשתייה מרובה גוברת הפרשת המים בשתן ובשעת מחסור במים או הזעה חזקה פוחתת כמות ההפרשה.

כמות המים שצריך לשתות: ההמלצה הרפואית כיום היא:



קורס להכשרת מדריכי נישואין

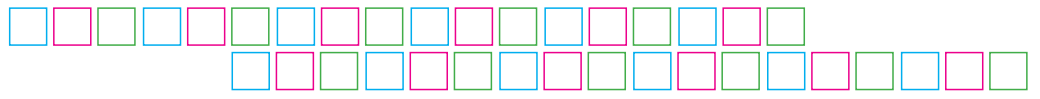
120 שעות לימוד

הדרכה והכנה לחיי נישואין מבחינה הלכתית, מקצועית ותורנית באישור הרבנות הראשית לישראל.
הקורס כולל יחידת לימוד הלכתית לצורך הקניית הבנה וידע להדרכה הלכתית ויחידת לימוד מקצועית לצורך הכנה לחיי נישואין יציבים ומועילים.

השיעורים מועברים על ידי:
 לגברים: הרב חנוך חן גלזמן, הרב אופיר מלכא, הרב יוסף גולדשטיין, הרב יצחק גולדשמיד, דר' אלחנן בר און.
 לנשים: הרבנית רחל פריץ, הרבנית נחמה גרוס, גב' מרים נימן, דר' חנה קטן, גב' מלכה גראוכר.

לפרטים והרשמה: 02-6321603





אני, אתה ואנחנו

מאת: פרופי עמי שקד
מנהל אקדמי במכון י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה, וראש ביה"ס לפסיכולוגיה במלי"א - המרכז ללימודים אקדמיים.

הערך העצמי שלו כאדם מופרד, מובחן ועצמאי? האם קשר ברית-הנישואין מתמזג היטב וללא מתחים ובעיות מיוחדות, עם גורמים ומרכיבים אחרים (כגון: עבודה, חברים, קשר עם משפחת המוצא).

מאחר ועל קשר הנישואין לספק לשני בני הזוג תחושה בסיסית ויציבה של "חוף מבטחים", הרי שעולות כאן שאלות נוספות ששמן הראוי לשאול, כגון:

האם קשר הנישואין שיפר את חיך והרגשתך האישית? האם אתה/מרגישה/חזקה/ ויציבה יותר כאדם? האם הישגך האישיים השתפרו? האם, באופן כללי, הפכת/ה לאדם טוב יותר?

לא כולנו יכולים לענות ב"כן" החלטי על כל אחת ואחת משאלות אלו. עבור רובנו ינועו תשובותינו על פני רצף מסוים מ"לא" מוחלט ל"כן" מוחלט. כמו כן עלינו לזכור כי גם בקרב זוגות שנישואיהם יציבים ומספקים יכולים לחול שינויים ותזוזות במעגל החיים. מה שנתפס ומוערך היום באופן זה או אחר, עשוי להשתנות בעתיד, שהרי חיי הנישואין שלנו פושטות צורה ולובשים צורה בהתפתחות מתמדת, בלתי נלאית, בכחינת המחדש בטובו בכל יום תמיד, אך יחד עם זאת המטרה ברורה והכיוון ידוע, רק בחיי נישואין בהם כל אחד מבני הזוג בעל אישיות מובחנת ועצמאית משלו, יוכל להתחבר לזולתו בקשר בריא בו גבולות הייאני" שלו אינם מיטשטשים. כך יכולים שני בני הזוג להפרות אחד את השנייה ברעיונות, דעות והשקפות עולם ולגבש יחד מתוך כך את הזוגיות המשותפת שלהם הייחודית אך ורק להם. טוב יעשו בני הזוג אם יעודדו התפתחות אישית ורצויה של כל אחד מהם שתפנה ותחזק את ברית הנישואין. מצד שני, תהליך זה של התפתחות אישית יתאפשר רק אם תשתיות הקשר חזקות ויציבות. מה שמזכיר במידה רבה את הנאמר על "סולם יעקב" שהיה מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה. אונקלוס תרגם ופירש: "מוצב ארצה" לא כפשוטו של מקרא אלא "נעיץ בארעא". כלומר, סולם הנעוץ עמוק באדמה מאפשר שראשו יגיע השמימה, בכחינת "השמיים הם הגבולי". ולענייננו: נישואין יציבים ומושתתים על קשר עמוק של אהבה ואחוה ושלוש ורעות מאפשרים לשניים לשאוף ולהתפתח מעלה מעלה. ■

את ישותם העצמאית והאוטונומית שתהיה בלתי תלויה באחר. מהצד השני, חיי נישואין מעצם טבעם מאופיינים בהתמזגות, בליכוד, באחדות ובהתקשרות מושלמת, בכחינת "יהיו לבשר אחד".

לכאורה יש מעין מתח וסתירה בין שני צרכים קוטביים אלה, הצורך בעצמאות ועצמיות ובאישיות מופרדת ומולו הצורך בהתחברות רגשית וסופית. בזוגות עם קשר המאופיין ע"י שביעות רצון, יציבות וחוסן (שייח) מוצאים בני הזוג את האיזון המתאים המאפשר שמירה על עצמאות מחד גיסא, והתחברות רגשית ואחדות מאידך גיסא. פרופי קלייר רבין, משתמשת בדימוי "שורשים וכנפיים" על מנת לתאר איזון זה. כאשר בני הזוג מצליחים לכוון ולפתח את תא הנישואין כך ששורשיו יהיו עמוקים ואיתנים, הרי אז אפשר שכל אחד מבני הזוג יפרוש גם כנפיים להמשך טיפוח העצמיות. זוהי הנוסחה האידיאלית של "שנינו ביחד וכל אחד לחוד". איזון בין בני הזוג וצרכי הליבה של כל אחד מהם, דהיינו בין הצורך בעצמיות נפרדת לבין הצורך לשותפות וביחדות, יכול לבוא לידי ביטוי, בין היתר, ביכולת של שני בני הזוג לנהל, בנוסף לתא- הנישואין והמשפחה, גם את מסלול חייהם האישיים (לימוד, עבודה, תחביבים וכדומה) מבלי שהדבר פוגע בשיתוף הזוגי. על כל אחד מבני הזוג לשאול את עצמו - האם קשר הנישואין מאפשר לו לשמור על ביטחון אישי, ועל

פרופי קלייר רבין קובעת בספרה "טובים השניים" כי קיים פרדוקס מובנה בעצם הנישואין לשדך ולזוג שניים, שלכל אחד מהם ישות עצמאית נפרדת ואישיות מובחנת, לגוף אחד המחובר בברית הנישואין. שהרי מלכתחילה האיש והאשה שונים זה מזו, כמו שאמרו חז"ל "כשם שאין פרוצופיהן שווים זה לזה, כך אין דעתן שווה", ועל אחת כמה וכמה שאין אישיותם שווה. גם התרגום על הפסוק הידוע ממשלי "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם" מביע קביעה דומה. וכך אומר התרגום: "היך מיא והיך פרוצופי דלא דמין חד לחד, היכנא ליבהון דבני נשא לא דמין חד לחד". כמו שהפנים הנשקפות במים שונות מאחד לרעהו, כן הלב של אחד אדם שונה מאחד לרעהו. ובכל זאת נדרשים הבעל והאשה להתנתק ממשפחות מוצאם, ולמרות הישיות העצמאיות והנפרדות - להתמזג ולכונן ישות אחת, היא זוגיות שלמה בתשתית ברית הנישואין.

פסיכולוגים המטפלים בזוגות נשואים מכירים מקרוב תהליך הקיים אצל רבים מהזוגות, שהינם לכודים בין הצורך לפתח זהות אישית מופרדת ועצמאית שקווי המתאר שלה ברורים וחזקים, לבין הצורך לפתח קשר קרוב ורגשי של שניים שהם כגוף אחד. מדובר במצב נורמאלי ושכיח, בו מתחרים ביניהם שני צרכים סותרים. כצד האחד, הבעל והאשה רוצים לשמר



"מי האיש החפץ חיים"

נגוהות אור

מאת: הרב חנוך חן גלזמן B.Ed יועץ נישואין ומשפחה: 050-4171131

אפשר להתרכז בטוב: בפריה בהתרחבות בשגשוג בהצלחה. מיגור הרע ואחייכ עשית הטוב.

כשמגיע יוסף לבקש את ברכת אביו לבניו, הוא מגיש אותם לפניו כסדר הולדתם. כפי תפיסת עולמו. מנשה המיצג את שכחת הרע ומיגורו בשמאלו על מנת שיהיה בימין יעקב המברך ואת אפרים סמל השגשוג ועשית הטוב בימינו על מנת שיהיה בשמאל יעקב. מיגור הרע תנאי ראשוני, קודם לעשית הטוב.

יעקב משכל את ידיו, הוא מציב את אפרים בימינו ואת מנשה בשמאלו ובכך מחשיב יותר את עשית הטוב מאשר את מיגור הרע.

יוסף מנסה לתמוך את יד אביו ולהחזיר את הסדר הנכון לפי תפיסת עולמו: קודם מיגור הרע ואחייכ השגשוג אך יעקב לא מקבל את התערבותו של יוסף.

יעקב אבינו, האיש התם, השלם, המיצג את מידת האמת שהקב"ה בכבודו ובעצמו ניצב עליו וקורא לו א-ל, מציב אלטרנטיבה להבנתו של יוסף הצדיק. אומר יעקב: אכן בדרך כלל נכון למגר את הרע לפני עשית הטוב כדי שהשגשוג ההפריה הצמיחה תהיה מקסימאלית, ומושלמת בלי הפרעה. אך לעיתים יקח כל כך הרבה זמן למגר את

זאת ועוד ממשיך דוד המלך. האדם הרוחני הזה ראוי לו לנקוט בדרך של "סור מרע ועשה טוב".

ממש הוראה ברורה יש כאן, הימנעות מן הרע, מן הכיעור, מן ההפסד, מן החטא ועשיית טוב.

קודם כל הימנעות מן הרע ואחייכ עשית טוב. זו הדרך המומלצת והנכונה. אי אפשר לעשות טוב מעורב ברע, הרע מעיב, מפריע, מקשה. יש להימנע ולמגר את הרע. או אז הטוב יוכל להיות זך וטהור, טוב מוחלט שיוכל להשפיע נחת רוח ולהביא למושלמות ואיזון.



גם יוסף הצדיק הבין כך, שיש צורך להימנע מן הרע ואז לעשות טוב באופן מושלם. מסיבה זו קרא שם בנו הראשון מנשה כפי שנאמר בפסוק "כי נשני אלוקים את כל עמלי ואת כל בית אבי" (בראשית מ"א נ"א) נשני מלשון נשיה - שכחה, כלומר השכיח הי ממני את תלאותי וצרותי הראשונות שנגרמו לי בבית אבי (ספורנו). ובכן אומר יוסף: בכך זה שנוולד לי, אני שוכח אני את הקשיים ואת הרע, ומכאן אפשר להמשיך לטוב. לכן הבא אחריו קורא יוסף אפרים "כי הפרני אלוקים בארץ עניי" (שם נ"ב). אחרי הנשיה, השכחה של הרע

ך פותח דוד המלך את דבריו המורים דרך חיים. וכי יש מי שלא חפץ חיים? כולנו בעצם הוויתנו חפצי חיים. על כורחנו אנו חיים וחפצים לחיות. ברור איפה כי קיום החיים אליו מתכוון דוד המלך ע"ה אינו רק קיום האורגניזם המורכב הקרוי אדם, סתם כך כדי להמשיך לשרוד. ברור כי חיי האיש הם קיום הטויות דרך חיים, קיום היותו הרוחנית, קיומו כצלם אלוקים. הבנתו את עומק תפקידו בעולם ופעולתו לישומו בפועל.

לצורך זה מחזק דוד המלך ע"ה את הצורך לשלוט בכח הדיבור. הדיבור הוא הביטוי של הנפש האלוקית הנמצאת באדם התלויה ברוח ובנשמה כחיבור כביכול לבורא העולם בכבודו ובעצמו. השליטה על הרוח ממללא, הדיבור מתוך מחשבה והחלטה ולא מתוך ספונטניות. נצירת הלשון והשפתיים הן הנהגות ראויות ונכונות בהן בא לביטוי חפצנו בחיים, הבנתנו את המקור, את החלק אלוה ממעל הקים בנו כבני אנוש. את היותנו מחוברים ותלויים כביכול בבורא עולם בכבודו ובעצמו. חיזוק הרוחניות, השלטת הרוח על הגשם - הפנימיות על החיצונית זהו האיש. בחיי איש כזה ראוי לחפץ.



הרע, וצריך יהיה להשקיע בכך כל כך הרבה אנרגיה עד שלא תהיה יכולת ולא תהיה אפשרות להצליח במשימה. כל כך הרבה כוחות צריך להשקיע במיגור הרע עד שלא יהיה כוח חיו לעשיית הטוב וממילא לא יהיה השגשוג מושלם.

עדיף לכן להשקיע בעשיית הטוב תוך כדי קיום הרע: לא כאידאולוגיה, אלא כברירת מחדל.

אומר יעקב יידעתי בני ידעתי גם הוא יהיה לעם וגם הוא יגדל ואולם אחיו הקטון יגדל ממנו. (בראשית מ"ח י"ט). כלומר: נכון לעשות טוב אפילו לא מושלם ולהוסיף עוד ועוד טוב יחד עם קיום הרע עד שייגבר הטוב ויצליח להתקיים עם הרע ובסופו של תהליך יקטן הרע וידעך עד שיעלם. לא תמיד יש לנו את היילוקוססי להתנהל לפי התוכנית האידיאלית. לא תמיד התוכנית האידיאלית עומדת במבחן המציאות, במקרים כאלו כדאי להיות ריאלי וליישם את השיטה שעובדת כפועל ונותנת פירות.

אפרים בימין במקום החשוב אחריו מנשה: קודם כל עשית הטוב ואחריה מיגור הרע.



ברוח ימי החנוכה מקבלים הדברים משנה תוקף. עשית החלשים, המעטים, הטהורים, הצדיקים היא שהביאה את התשועה. בתוך

עוצמה של רוע, בתוך גלות נוראה, בתוך החושך הבלתי אור שממנו תשועה ונצחון, נועם וטוב.

גם בקריאת התורה בא הדבר לכיטוי: לא סתם קבעו חז"ל את קריאת פרשת הנשיאים כקריאת התורה בימי החנוכה. חוץ מעניין חנוכת המזבח המשותף לחנוכת המשכן יש כאן הקדמת אפרים למנשה על ידי הקב"ה בתורה הקדושה.

הקב"ה בכבודו ובעצמו כביכול מקבל את "פסיקתו" של יעקב אבינו. המדרש מתבטא "קיבל את גזירתו" (תנחומא נשא כ"ט) כפסק בית דין של מטה. הקב"ה מקדים בחנוכת המשכן בקרבנות הנשיאים את קרבנו של אפרים לקרבן מנשה. לפי הנהגת הקב"ה את העולם נולד מנשה לפני אפרים. כיון שהקדים יעקב את אפרים לפני מנשה קיבל זאת הקב"ה כביכול כגזירה והקדימו בקרבנות הנשיאים. אפשר אולי ללמד מכך שלא רק כהוראת שעה אלא מעתה כך ראוי לנהוג, לא רק כברירת מחדל אלא כשיטה, כדרך חיים. במצבים מסוימים של צורך בשינוי דרך חיים, יש להקדים הנהגת אפרים להנהגת מנשה. יש לעשות טוב בלי להתייחס בכלל לרע. פשוט להתמקד בטוב, בעשייה, בשגשוג.

להעיר ולעורר את האהבה עד שתחפץ. יש כאן הסכמה של הקב"ה ליעקב אבינו כבית דין של מטה וקבלת פסק דינו: קודם

אפרים, קודם השגשוג העשייה הטוב אחר כך מנשה. עשה טוב ואחר כך סור מרע.

כל מי שרוצה לשנות דרכיו לשפר, לתקן, להתקדם בעבודת ה' בחייו הפרטיים או בכנין ביתו - בחיי הזוגיות יכול ללכת בדרכו של יוסף הצדיק, בדרכו של דוד המלך. למגר את הרע ולהגיע לטוב מזוכך וטהור.

יכול הוא גם לבחור בדרכו של יעקב אבינו עשה טוב ומגר על ידו את הרע. אחר שנהג כך הקב"ה והקדים את אפרים למנשה יתכן שנכון וראוי לבחור כך לכתחילה. לעשות טוב. לעסוק בשיפור, בעשייה, בשגשוג, בלי להתייחס בכלל לרע. מתוך הבנה שעל ידי הדבקות בטוב ילך הרע ויקטן עד הכחדתו המלאה עד מיגורו. זו הדרך הראויה, דרכו של אבינו יעקב.

אם כן: חייכו זה לזו, החמיאו זו לזה, השתדלו בטובת זולתכם. התעניו בהם, דרשו בשלומם, השתתפו בעשיותיהם. היו אמפטיים, מבינים, תומכים ומקשיבים. תנו להם בלב רחב, הוסיפו שמחה, הוסיפו טוב, והוסיפו אור. ■

ההארה מגרשת את החושך בעוצמת נגהות אור.

הדברים נכתבים מתוך עיון ב"שפת אמת" (פרי צו תרמ"ט) "נעם אלימלך" "שם שמואל" וידברי יחזקאל" (פרי יוחי).

מחזור חדש לגברים / נשים בירושלים ובמרכז

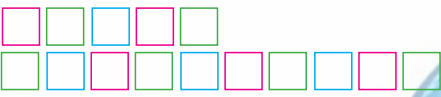
אומנות ההנחיה - מודלים מתקדמים בהנחיית קבוצות

קורס המכשיר ומעניק ידע, מיומנויות וכישורים להנחיית קבוצות:

- תיאום ציפיות ויצירת חוזה קבוצתי ■ תפקיד המנחה בקבוצה, כוחו וסמכותו של המנחה
- סגנונות הנחיה והתאמתם אל המנחה ■ תקשורת אפקטיבית ואסרטיבית בהנחיה
- אומנות הפרזנטציה - שפת גוף, שימוש בקול

לפרטים נוספים: 02-6321602





בניית הקשר כתהליך

מאת: הרב יוסף פרידמן B.A. | יועץ נישואין ומשפחה / מחבר ספר "ויבן לו בית" טלפון 057-3177378

הי. ואכן, בבואו אל סעודת המצוה בתום המילה היה הצדיק מברדיטשוב מרים את עיניו השמימה, פונה לאבא שבשמים ואומר לו:

"רובנו של עולם, ראה נא את בניך אהוביך החבוקים ודבוקים בך! נפש כי תחטא - תרגיש שלא בטוב, פני החוטא תהיינה נפולות ולבו נוקפו. ברור שכטרם חטאו לא התכוון לכך ודאבנה נפשו על שנכשל. אך בקיימו מצוה, ראה נא ראה כמה הכנות עשה! הבט נא איזו סעודה עריבה ועשירה הכין, ככלותו לקיים המצוה. וכל זה כי קשור הוא בך בעבותות אהבה!"

"לא הביט אוון ביעקב ולא ראה עמל בישראל", אומר הפסוק. וכל זאת למה? משום ש"הי אלוקיו עמו ותרועת מלך בו". משום שבעצם הי אלוקיו עמו. מפני שבאופן כללי ידיד הוא, רוצה לקרב, רוצה לעשות רצון קונו. החטא והאוון הם איזו טעות, חריגה שאינה מראה על הכיוון, על המטרה והיעד. על אוון שכזה אין הי מביט, אינו רואה ומוכן למחול.

בדרכו של הקב"ה נצעד גם אנו. נשפוט ברחמים את כשלונותיהם של היקרים לנו, ואל נדון אותם ברותחין. נזכור להם את הטובה הרבה שבה הם מקיפים אותנו תמיד, את סלחנותם התמידי, את רצונם הטוב, ונהיה רכים לרצות.



בנין שהולך ונבנה עדיין רחוק מלהיות מושלם ועלולים פה ושם לצוץ בקשרים הנטוויים פינות של תרעומת, של אי הבנה, של אכזבה. אבל גם בעיתות אלו יזכרו בני הבית כי הם בבחינת "רעים אהובים". גם ביטויים של כעס ורוגז, אדישות או כל יחס שלילי, מקורם בכשלונו רגעי. אין להשליך מהם על היחס הפנימי הכללי. ואין לנטור עליהם טינה. מובן שכדאי להביא כל ענין אל סיומו הטוב בדרכים נאותות, אבל לזכור את אמות המידה; אין זה עימות עם פקיד ממשלתי שאין בליבו כלפיך שום רגש, לא מחלוקת עם אדם שחורש כלפיך רעות ומצפה לנפילתך. כי אם במסגרת של "רעים אהובים".

רשיי מבאר ברכה זו במסכת כתובות חי ע"א, והנה לשונו זהה: "ברכה לחתן וכלה שיצליחו בשמחה וטוב לבי". אין ספק שזכירת הביאור הזה תתרום רבות לקשר של קיימא שאינו נפרם מכל נפילה קלה. ■

ידידות שבהן יש נתינה, דאגה, רצון טוב וחיבה. וכל אותן מחוות לא נעשו בלא כוונה ולא הגיעו כלאחר יד, כי אם מתוך מחשבה וכוונה לשמח וליקר. אם ינסה נתנאל, הוא יזכר, באיזה דחילו ורחימו רקד ידידו ביום בו שב משמחת ארוסיו אל הישיבה, באיזה חום לחץ מנדי את ידו לברכת מזל טוב; כמה טרחה השקיע ברצון לקנות לו מתנה, בבחירתה, בחיפוש אחריה, ובאיזו שמחה אמיתית העניק לו אותה. יזכר בשעות הרבות שישב מנדי בחדרו ולמד שם לעצמו בשני הימים שנתנאל קדח מחום, במאור הפנים של מנדי בכל בוקר כשהם נפגשים. האם גם גילוי הסוד נעשה בכזו התלהבות ורצון? האם היתה למנדי קורת רוח וסיפוק לאחריה בדומה לאלו שקרנו ממנו אחר נתינת המתנה? האם למעשה הרע של מנדי ולמעשיו הטובים יש את אותה עוצמה? לא הוגן הוא לתת משקל כה מכריע לדבר שנעשה אנכ טעות כשמנגד קיימים כל כך הרבה טובות שנעשו עם כל הנשמה, במלוא הרצון והכוונה. ואי אפשר בעקבות מכשול להכריז: "אינני חשוב בעיניו!"

דומה הדבר לשני דללים של צבע. באחד צבע לכן ובשני שחור. טיפת צבע לבנה כי תיפול אל הדלי השחור תבלע בתוכו כלא היה דבר. טיפת צבע שחורה אשר תצנח אל הדלי הלבן תעכיר מיד את צחותו. נכון הוא שתמיד טיפות צבע שחורות מעכירות לובן, זה טבעו של השחור, שהוא ניכר ברקע לכן, ובכל זאת אל נשכח שמדובר בכל זאת בטיפת צבע אחת. יש לקחת את הענין בפרופורציה ולא להסחף בשל כך להכללות. פגיעה של חבר טוב איננה יכולה להשקל באותן מאזניים שמשקול בהם פגיעה בכוונה תחילה ובזדון של אדם שלא אכפת לו מאיתנו כלל וכלל.



בדומה לזה מספרים על קדוש ישראל רבי לוי יצחק מברדיטשוב ז"ע, שכשהיה מוזמן להיות סנדק בבית מילה היה מברר אם מוכנה אחרי הברית סעודת מצוה הגונה, והיה מתנה בכך את השתתפותו.

הנשמע כדבר הזה? איך מתאים לאדם גדול כמותו להתעניין בסעודה בכלל, ולרצות שתהיה טובה ועשירה? ובכן, מובן שכמו בכל ענין שעמד מול עיניו של רבי לוי יצחק מברדיטשוב, גם כאן מונח היה רצון להביא סניגוריא ודברי מליצה על עם ישראל בפני

ברכה החמישית שבשבע הברכות מברכים בנוסח זה: "שמח תשמח רעים אהובים וגוי".

אפשר לתמוה על צורת ניסוח זו. והרי בכל מצות אהבה מצווים אנו להיות אוהבים ולא אהובים: "ואהבת את הי אלקיך וגוי", "ואהבת לרעך כמוך וגוי", "ראה חיים עם אשה אשר אהבת וגוי". ואף הוסבר בפרקים הקודמים עד כמה ראוי לכל אחד להתעסק בחובותיו שלו ולא לטפל במילוי החובות על ידי השני. כיצד אם כן רומזת ברכה זו כי עלינו לדאוג להיות אהובים?

בברכה זו ישנה אכן הדרכה כיצד יראו בני הבית את עצמם. התיחסות זו תסייע להם כאשר יעמדו על הפרק התמודדויות שונות שמתרחשות, מצד טבעה של המציאות בין אנשים חיים בשותפות. שהרי החיים מזמנים לאדם לחצים שונים ומתחים. שונים בני אנוש אלו מאלו, התחנכו במשפחות שונות, למדו דברים שונים על החיים והסיקו מסקנות אחרות. השונות עלולה להוליד ציפיות בלב האחד שאינן מתמלאות על ידי השני. עלולים לבוא רוגז ותרעומת, אכזבה וגם כעס.



גם בין חברים לכיתה או חברי חדר בישיבה עלולה השונות להביא לקרע, אך השאלה היא כיצד יש להתחס אליו.

נתנאל, בחור ישיבה ואפילו חתן, מספר לחברו הקרוב על דבר מה חשוב שקורה בימים אלו במשפחתו. דבר זה אמור להשמר בסוד ונתנאל מזהיר על כך את יעקב. כעבור יומיים התודע נתנאל לכך שסודו דלף. יעקב פלט זאת אגב שיחה עם החברותא שלו. נתנאל כועס, אבל לא רק כועס - גם חש עצמו נפגע. יכנראה טעות היתה בידי להחשיב את עצמי קרוב ליעקב. אינני חשוב בעיניו כפי שנדמה היה לי. אילו באמת הייתי יקר לו, היה גם סודי יקר בעיניו עד כי טעות כזו לא היתה קורית לוי. תחושה זו מעצימה כמוכן את כעסו ומרחיקה אותו מסליחה.

יש כמוכן משהו בכך שאילו היה סודו של חברו יקר בעיניו כסודו שלו, לא היתה טעות כזו מתרחשת. נכון, ובכל זאת אי אפשר להסיק מכאן מסקנה כה נמהרת. משום שכנגד אותו משגה מונחות במטען העבר של שני הידידים הרבה מאוד מחוות

באחריות!

לקיחת אחריות בזוגיות

מאת: גבי מלי אורנבון M.A | יועצת חינוכית ומנחת נישואין ומשפחה / 03-9320343 052-4566923 mali12@neto.net.il

גם לי ! דרך נוספת ללקיחת אחריות, היא "עין טובה". חז"ל אמרו "כל כלה שעיניה יפות אין כל גופה צריך בדיקה", ופירש המהרש"א שם "עיניה יפות - טובות. מי שיש לה עין טובה, אין צורך לבדוק בה עוד. זה נכון גם לגבי אנשים. וכך כתב הרב "תורה תמימה" בפירושו לשיר השירים (פרק א הערה קעח): "דמעלות כל הגוף תלויות במעלת העינים. וכלל עינין זה משל היא למידות פנימיות שבאדם, שאם עיניו יפות, כלומר שהוא עין טובה במדות אנושיות, אז יש לקוות כי הוא בכלל איש מתוקן בתורה ובמעשים טובים ובהליכות עולם".

ישנם מצבים בחיים בכלל ובחיי זוגיות בפרט, שאנחנו כבר בעלי נסיון בהם, בדרך הישנה והבלתי מוצלחת: דיברנו, כאבנו, קיטרנו, אבל למרות הכול המציאות לא נשתנתה. כי אכן הקיטורים, כעסים והאשמות הדדיות, לא ייחלצו אותנו מהמצב אלא רק יחריפו אותו; ולכן לעתים נדרשת מאתנו השלמה וקבלת המציאות כפי שהיא, מתוך כניעה פנימית שלא הכל תחת שליטתנו, אך יחד עם זאת יש בכוחנו לעשות הרבה מול המציאות הזו בדרך של השלמה אמיתית וקבלת השני כפי שהוא.

חשוב לציין שדרך זו, של קבלת השני וניסיון ולימוד אישי לראותו באור חיובי למרות שקשה לנו עם פרטים מסויימים בו, מבלי המאבק התמידי לנסות לשנותו, הינה דרך אקטיבית לחלוטין, והיא זו שמעצימה ומרוממת אותנו. זוהי עבודת המידות הקשה, המתגברת, והמעצימה כל כך.



לסיכום, נטילת אחריות בזוגיות היא דרך בה אנו מוותרים על הקיטורים, האשמות והתסכולים האישיים, לטובת עשייה אקטיבית ואחראית. בדרך זו אנו חדלים מלהאשים, ומתחילים לשתף ולכנות; חדלים מלהילחם ולשנות ומנסים לקבל, להכיל וללמוד- גם את החלקים הפחות רצויים לאהוב. ■

אך האם באמת ניסית לדבר ולדון יחד עם בן זוגך על הקשיים, האפשרויות הצרכים והמשאלות שלך? האם רגע לפני הנפת אצבע מאשימה כלפיו, שאינה אלא שחרור עצמי מהעול, חשבת מה בכוחך לעשות בכדי לשנות ולהיטיב עם המצב? אם הדבר לא נעשה הרי שזו הסרת אחריות.

אין ספק כי בשעת כעס וכשהאווירה עכורה, קל יותר לפרוק תסכולים בדרך של ביקורת והאשמה, ולא כשהאווירה היא של 'דרכי נועם', על כוס קפה ועוגה.. אולם אם חשובה לנו האווירה המשפחתית בה אנו מבליים מרבית משעות היממה ובה אנו מגדלים ומטפחים את ילדינו, חשוב שנשקיע ב"איי", כלומר בתהליך, ולא רק בתוצר הסופי - השגת מטרת היוכוח.



מה עושים? - עושים! כפי שצויין, הביקורת והאשמת השני מעבירה את האחריות ממני אליו, מצדיקה את עצמי ומנמיכה את השני.

הדפוס האלטרנטיבי והבונה הוא: נטילת אחריות. נטילת אחריות במערכת הזוגית תתבטא במספר אופנים: ראשית, יש ללמוד לשתף את השני בכל דבר שמציק ומקשה, מבלי להאשים ולתקוף. "לדעת" לבטא צרכים. דרך זו מלמדת אותנו שאם יש קושי- מתמודדים, ולא מתקיפים/ פוגעים/הורסים.

להרוס זה הפתרון הקל והרדוד ביותר. אולם בשביל לבנות דרושה מחשבה רבה, יוזמה ושותפות. בדרך זו הרבה יותר קל לגייס את השני למעני, ולא להרחיקו ממני. בדרך זו למדים לוותר על הביקורות והתלונות, הפאסיביות ותקיעת מערכת היחסים, לטובת שותפות הדדית וצמיחה אישית.

חז"ל (אבות ו ו), הצביעו על "נשיאה בעול עם חבירו" כאחד מאבני היסוד של בנין אישיות המידות. זו דרך ראשונה במעלה, כדי לתקן בה את השלום והאווירה בבית. האחריות אינה שייכת רק לזולת. היא שייכת

אם הוא רק היה מבין אותי"

"...הכל היה נראה אחרת

אם היא רק הייתה פחות"

עקשנית היינו יכולים להסתדר

"...מצויין"

אם הוא רק היה חושב גם עלי"

"...ולא רק על עצמו

אם היא רק הייתה יותר"

"...רגישה כלפי

"...אם הוא רק היה"

"...אם היא רק הייתה"

האמנם??? פעמים רבות בעת מתח כעס ומשבר זוגי נוטים בני הזוג להפנות אצבע מאשימה האחד כנגד השני בטענות שונות. הדבר נובע מתוך התפיסה שאילו בן הזוג היה מתנהג, פועל, חושב ומבין אחרת, אז וודאי גם המציאות הייתה שונה ולא היינו מגיעים לאותם החיכוכים.

תפיסה זו באה בתת-הכרה מתוך בקשת רווח ויתרון: היא מסירה אחריות מבן הזוג ה"פגוע", שמה אותו על תקן של קורבן ומסכן, שממילא מה שלא יעשה לא יעיל כי הבעיה הרי לא נעוצה בו ולכן כל שנותר לו הוא לשבת ולככות על מר גורלו..

הדברים אולי נאמרים מעט בהקצנה, אך אם נבחן אותם בכנות, נוכל לגלות כי בכסיס הטענות והביקורת המופנות כלפי בן הזוג ישנה מעין תחושת שחרור, פורקן המגיעה ממקום של הסרת האחריות ממני והעברת האשמה כלפי השני: "למה אני צריכה תמיד לשאת בכל עבודות הבית לבד, אתה לא יכול לעזור?". המחשבה מאחורי אמירה זו, היא "שא בעול איתי". "אין לי כח לחיות כשכל האחריות עלי".

אני בסדר, עושה למען כולם, טורחת, מבשלת, מנקה, מכבסת, מחנכת, ו-א-ת-ה??

הנחייית קבוצות ככלי לשיפור חיי הנישואין

מאת: גבי איריס פרדקין M.A. מנחת קבוצות דינאמיות בשילוב מחשבת הגוף 050-8339953 ifradkin@walla.co.il

אותרי. נוכל להבין זאת במשל פשוט: יהלום שגודלו גרגיר זעיר, עולה סך מסויים. יהלום שגודלו כמה גרגירים כאלה, אינו עולה רק סך מאה גרגירים, אלא הרבה הרבה יותר: החיבור והשיתוף "יחד", נותן מימד אחר, חזק הרבה יותר מצירוף היחידות לכדן.



איזו קבוצה הכי קרובה אלינו?

מצד המציאות, המשפחה מהווה את קבוצה התמיכה החברתית הראשונית. היא מספקת את מקור הביטחון הפיסי והנפשי. במהלך חייו מפתח כל פריט בקבוצה זו קשרים חברתיים עם "הקבוצה", והיא שהופכת עבורו לקרקע בטוחה לעמוד עליה, וכתף להישען עליה.

מאחר והאדם חווה את שנות חייו הראשונות בתוך קבוצה זו, המשפחה, ניתנת חשיבות רבה לקבוצה גרעינית זו להמשך חייו. מסיבה זו, כאשר הננו באים ללמוד "התנהגות קבוצתית", נלקח מודל קבוצה זו לצורכי טיפול. הקבוצה הפכה לכלי טיפולי יעיל לצורך למידת האדם על התנהלותו בתוך החברה. התנאים שמתקיימים בקבוצה טיפולית דומים לתנאי קבוצת התמיכה הראשונית - המשפחה. כאן לומד האדם על רגשותיו בתוך החברה, על יכולתו ליצור קשר חברתי, ניתנים לו משוברים על התנהגותו ודרך התנהלותו. הקבוצה הטיפולית היא מיקרו-קוסמוס לחיים מחוץ לה, והאדם לומד על ידה איך להתנהג בחברה הרחבה יותר.

כאשר אנשים מתארגנים בקבוצה, הרי יש כאן צורך לענות על איזהו עניין משותף, שניתן להביעו כמטרה קבוצתית. גם דיירי בנין אחד - הם "קבוצה". יש להם צרכים

אדם הבאים במגע, ומקיימים תקשורת זה עם זה לעיתים קרובות ובפרק זמן מסוים, עד שכל אחד מהם מסוגל לבוא במגע ישיר, פנים אל פנים, עם כל האחרים. הקבוצה מותחת קו תיחום בינה ובין קבוצות אחרות ומגדירה את עצמה כמערכת חברתית. המאפיינים החשובים של קבוצה, הם תלות הדדית בין חבריה ואינטראקציה ביניהם. תלות הדדית מתקיימת כאשר חברי הקבוצה משפיעים ומושפעים אחד מהשני. חברי הקבוצה משפיעים זה על זה בדרכים שונות: מתן עצה, מתן משו, החלפה, חוויות, בקשת תגובה, ציות לחוקי הקבוצה, וגם: לימוד דרך הייצוג הפנימי.

הנביאים כולם מלאים בדרך זו: בישיעה (פרק מא פסוק ו) כתוב: "איש את רעהו יעזרו, ולאחיו יאמר חזק". גם הנביא מלאכי מודיע לנו, כי אפילו עבודת ה' ראוי לה שתיעשה בדרך קבוצתית: (מלאכי פרק ג פסוק טז): "אז נדברו יראי ה' - איש את רעהו".

חז"ל הקדושים (בתורת כהנים, פרשת בחוקותי, פרק ב פסוק ד) ציינו לנו כעובדה מכרעת, כי "אינו דומה מועטים העושים מצוה, למרובים העושים מצוה". הגאון רבי יוסף דב מבריסק (בספר בית הלוי, בראשית, פרק לו) הסביר כדלהלן: "אין המעלה מצד הריבוי בעצמו, רק משום דכריכו אזי הקיבוץ מהריכו הוא יותר גדול במעלה, דאם הם מרובים וכולם נקבצים לנקודה אחת הלא זכותם יותר גדול מן מועטים הנקבצים. אבל עיקר הזכות אשר בשבילה יגיעו לישועה הוא "הקיבוץ", כלומר כשאתם נאספים הרבה אנשים.. מה שהנאספים נעשים כולם אגודה אחת באהבה ואחוה בלב שלם, זהו המציל

אדם נברא כיצור חברתי, והתנהלותו משפיעה ומושפעת מהחברה סביבו. הדברים מפורשים לנו בחז"ל, והטיב להגדירם גדול חכמי הנפש: הרמב"ם (בהלכות דעות פרק ו"א): "דרך ברייתו של אדם, להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו, ונוהג כמנהג אנשי מדינתו. לפיכך צריך אדם להתחבר לצדיקים, ולישב אצל החכמים תמיד כדי שילמוד ממעשיהם, ויתרחק מן הרשעים ההולכים בחושך, כדי שלא ילמוד ממעשיהם. הוא ששלמה המלך אומר: "הולך את חכמים - יחכם, ורועה כסילים - ירוע".

קבוצות חברה, הן חלק מרכזי של החוויה האנושית. בין אם הקבוצה היא משפחה, קבוצת עבודה, או רשת של ידידים. חברות בקבוצה משקפת אחד מן הכוחות החזקים ביותר המעצבים את רגשותינו, השיפוטיים וההתנהגותיים. סביבה תומכת בהנהגות טובות, תאדיר את אושרו והצלחתו של הפריט היחיד, וחברה קלוקלת, יכולה להרוס את חייו. התנסויות קבוצתיות יכולות להיות הרסניות אך גם יכולות להיות מקור לאהבה, טיפוח, השגיות, נאמנות ותכונות חברתיות חיוביות נוספות.



מה היא "קבוצה"??

קבוצה היא ישות שיכולה להיווצר באופן ספונטאני או מתוכנן, כאשר נוצר אצל שלושה אנשים או יותר מרחב תפיסתי משותף, ייצוג פנימי הדדי, אליהם נלווים תלות הדדית, קשרים רגשיים ופעילות גומלין. יהון זיו וד"ר יעל בהרב (בספרם מסע קבוצתי, 2001) מביאים הגדרה כזו: "קבוצה היא כמה בני



לאור ההצלחה והביקוש

יפתח מחזור חדש לקורס גישור כללי ומשפחתי - מוכר על ידי ועדת גדות, הנהלת בתי המשפט

התכנית תכשיר מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור בתחום הכללי והמשפחתי. השיעורים מועברים על ידי צוות עורכי דין ומגשרים מיומנים ומקצועיים בתחום. למסיימים בהצלחה תוענק תעודת מגשרים כלליים.

תכנית המשך למסיימי הקורס הבסיסי - קורס גישור משפחתי. תכנית בת 40 שעות המיועדת למגשרים כלליים לצורך התמחות בגישור המשפחתי.

לפרטים והרשמה: 02-6321603

משותפים. בקבוצה, נוצרת רשת יחסים חברתיים, החברים מקבלים או דוחים זה את זה ועוסקים בפעילויות נבחרות. תוך כדי כך נקבעים ומופיעים ערכים ונורמות של התנהגות, שבאמצעותם יכולים אנשים לשנות זה את זה ולהשפיע זה על זה במהלך הזמן.

התנסות ואינטראקציה אישית וקבוצתית קיימים כל הזמן בחיי הקבוצה, ולכן הם פתוחים לשינויים. ההשתתפות בתופעה אישית או קבוצתית בזמן התרחשותה, מאפשרת למשתתפי הקבוצה לשנות כיוון ולהמציא דרכי פעולה אחרות. כל משתתף משום שהוא נמצא באירועים הנוגעים לו, והוא גורם להתרחשותם תוך כדי צפייה. במהלך העבודה בקבוצה, לומד כל אחד מהמשתתפים הרבה על עצמו, מאחר והקבוצה הופכת למעין מראה עבורו, והוא מקבל על ידי הקבוצה משוב, עידוד, תמיכה או ביקורת. ככל שהעבודה הקבוצתית תהיה עשירה יותר, כך יתרם ממנה הפרט יותר. התועלת האישית של המשתתפים מתבטאת בקבלה עצמית, הערכה עצמית, ומודעות לגבי הצרכים של הפרט הזוג והקבוצה.

ארווין יאלום, בספרו "טיפול קבוצתי תיאוריה ומעשה", כותב על כוחה הטיפולי של הקבוצה ועל "המשתנים הרפואיים" שלה. בענותו על השאלה: האם וכיצד טיפול קבוצתי עוזר למטופלים, אומר יאלום כי הוא רואה את השינוי הטיפולי כתהליך מורכב להפליא, המתחולל דרך משחק גומלין רב פנים של חוויות אנושיות. גורמים אלו אינם תלויים בסוג הקבוצה, בדרך ניהולה, או בשיטת ההנחיה שלה, אלא הם מתרחשים מעצם התקיימות הקבוצה כקבוצה. משתנים אלו פועלים מעצם תהליך העבודה הקבוצתית בכל קבוצה, ומצאנו בהם אחד עשר גורמים, המסייעים לטיפול ולעזרת כל פריט בקבוצה:



הפחת תקווה - קבוצה מביאה את האדם או הזוג להפיח תקווה שיש מה לעשות, שלא הכל אבוד. לאדם שבא לקבוצה יש את הרצון לשנות ויש לו את התקווה החשובה שניתן לשנות ולשפר. האמונה בכך נחוצה לא רק כדי להביא את המטופלים לטיפול, אלא היא

אמצעי טיפולי יעיל בפני עצמו. נמצא כי אנשים שהייתה להם אמונה בטיפול, השיגו תוצאת טיפול חיובית יותר.

אוניברסאליות - רבים מהאנשים או הזוגות שבאים לטיפול חושבים שהם ייחודיים בבעיותם. בקבוצה הם לומדים שהם לא הזוג הראשון והיחיד עם בעיות. הם לומדים שלהרבה מאוד זוגות או אנשים יש בעיות דומות או שונות בחיי נישואיהם. בקבוצה הם לומדים על חוויות ורגשות דומים של אחרים, והפרכת תחושת הייחודיות מביאה לתחושה גדולה של הקלה.

מסירת מידע - במהלך התנהלות הקבוצה, נחשפים המשתתפים להרבה מידע שלא היה להם לפני השתתפותם. הם לומדים מהאחרים על דרכי התנהגות אחרות, צורות התמודדות שונות. בנוסף הם מקבלים מחברי קבוצה אחרים משובים, ועצות שונות לגבי התמודדות מומלצת, משובים שלא מגיעים מימטפלי מגבוה, אלא מחבר קבוצה פשוט, שמתמודד כמוהו עם אותן בעיות.

הכרה בקיום הזולת - המטופלים מפיקים תועלת רבה מהנתינה, לא רק בכך שהם מקבלים תמורתה עזרה - כחלק מהתהליך ההדדי של נתינה וקבלה, אלא גם משהו מהותי לעצם מעשה הנתינה. הנתינה מתבטאת בתמיכה, עידוד, הצעות, תובנות.

שחזור מתקן של הקבוצה המשפחתית

הראשונית - הזוגות הבאים לקבוצה באים מרקע של התנסות בלתי מספקת בקבוצה הראשונה והחשובה בחייהם, היא המשפחה. הקבוצה הטיפולית דומה למשפחה במובנים רבים, בשתייהן יש דמויות שמכות, חברים, לצד רגשות של עוינות. אפשר לנהל קבוצה של זוגות ע"י זוג מטפלים, איש ואשה, כדי ליצור הדמיה קרובה ככל האפשר למשפחה. אם צמד המנחים נתפש כבוא הזמן כזוג "הורים" של הקבוצה, דרכם יכולים הזוגות האחרים ללמוד מהם דרכי התנהלות וכבוד הדדי.

פיתוח טכניקות של חברות - דרך הלמידה החברתית רואה האדם את דרכי התנהגותו הלקויה. על ידי כך הוא לומד מה מקרב ומה מרחיק אותו מהחברה, מה שלא יוכל להפנים בהטחת ביקורת פשוטה בפניו.

חיקוי - המטפל וכן חברי הקבוצה משמשים מודל להתנהגויות מסוימות. לדוגמה, מודל לחשיפה עצמית, או להסכמה לקבלת תמיכה. מודל זה עובר מתוך הקבוצה להתנהלות שמחוץ לקבוצה ולחיי היום יום בבית. חברים לומדים ע"י צפייה בחבריהם כיצד להתמודד עם בעיות שונות.

למידה בין-אישית וקשירת קשרים בין אישיים

- הלמידה בקבוצה מכילה את התובנות, והחוויות הרגשיות המתקנות שחווים המטופלים. גיבוש התפישה העצמית על סמך הערכות שאנחנו קוראים בעיניהם של האחרים. היעד ההתחלתי של מטופלים רבים שהיה הקלת סבל ומצוקה, יהפוך עם הזמן לשיפור תקשורת ושיפור התנהגות אנטי חברתית שעומדת בבסיס כל קבוצה, לרבות קבוצת ה"משפחה". האדם לומד כיצד לתקשר נכון יותר, לתת אמון, להיות גלוי וישר עם הזולת, כיצד לאהוב ולכבד, וכיצד להיות אהוב ומכובד.

לכידות קבוצתית - קישור קבוצתי

הצורך בהשתייכות טבוע בכולנו. השתייכות במסגרת הקבוצה עונה על הצורך הזה. בקבוצה נוצר מעגל חיובי המחזק את עצמו: אמון - חשיפה - אמפטיה - קבלה - אמון וחוזר חלילה. הקבוצה תקבל את הפרט, בתנאי שהוא עונה על הנורמות של הקבוצה, בלי קשר להתנסויות עבר או כישלונות. היכולת להתחיל מחדש בקבוצה המקבלת אותו - נוסכת כח ועידוד רב.

קתרזיס: זיכור, הקלה, רגיעה

הפריט בקבוצה עובר תהליך של אוורור: בקבוצה נאמרים דברים שלעיתים לא נאמרו מאז ומעולם. כאשר יש לכידות קבוצתית, אמון ואהבה, הפרט מרגיש בטוח דיו כדי לספר את אשר על ליבו, דבר שנותן תחושה גדולה של הקלה. ותחושה גדולה שמקבלים אותו למרות השיתוף.

גורמים קיומיים

- האדם או הזוג לומד שלא הכל תלוי בקבוצה או בכל טיפול שהוא והוא צריך לדעת להתנהל גם מחוץ לקבוצה, וזו תיגמר בשלב כלשהו. הם לומדים שהחיים אינם צודקים לפעמים ולעיתים אין מפלט מסבל וכאבי החיים. עליהם להתייצב מול החיים ולקחת אחריות עליהם.

דרך העבודה הקבוצתית לומד האדם לאהוב את עצמו יותר מבעבר, לומד להכיר את עצמו את יתרונותיו וגם את חסרונותיו. למידה והכרה זו של האדם או הזוג מביאה אותו לקבל את עצמו, להעריך את עצמו, ואהבה והערכה זו מביאה אותו גם לאהבת הזולת.

גם אם הקבוצה היא של נשים בלבד, יכולות חברות הקבוצה להרוויח רווח גדול, כי מתוך העלאת המודעות של עצמן, תבוא מודעות ואהבה גם ליתר בני המשפחה. ■

בהצלחה, ולהתראות בטיפול בקבוצה!.

ספריית י.נ.ר

מאגר ספרים תורניים מומלצים בתחום החינוך, נישואין ומשפחה במחירי עלות להזמנה עצמית באתר: WWW.YNR.ORG



עולם המתבגר: גילויים של עצמאיות

מאת: מר מיכאל ק. שטריק | פסיכולוג חינוכי מומחה 050-5342564

המעבר מ"ילדות" לינערותי הרבה פעמים מבהיל את המשפחה ותופס אותה לא מוכנה ואף במצב של חוסר אונים. הילד, שלפתע מופיע כמבוגר, מהווה אתגר רציני להתמודדות, כאשר ההצלחה בשמירה על קשר טוב ותקשורת פתוחה וזורמת - די נדירה. הורים עם כוונות טובות מתעלמים משוני שחל כמתבגר וממשיכים להתייחס אליו כאילו הוא אותו ילד של פעם, שאופיין בשיתוף פעולה, או לפחות ציות להוראות לאחר הצהרות התנגדות סמליות וחולפות. והנה פתאום: מתייצבת דמות המקרינה ומפגינה תעוזה, והיא מגרה ומושכת אותנו למקומות של מתח ומחלוקת שהיינו, כהורים, מעדיפים לא להגיע לשם.

מה מחפש המתבגר? מה יספק אותו? מה ירגיע אותו?

אחד המוקדים המרכזיים למתבגר, זה הערעור הפנימי שיש לו על כניסתו לעולם הבוגרים. הוא שואל את עצמו, בלי מילים: "האם זה מקומי?" והוא מחפש משוב מהסביבה לקבל אישור שאכן, כאן מקומו עם מבוגרים והוא עלה מדרגה. כשהורים ממשיכים להכתיב לו כללים וממשיכים להטיל עליו משימות באותו סגנון שעשו כשהוא היה ילד, דוגמת "נקה את החדר!", הוא תופס שההורים טרם הבינו או טרם התבשרו על כניסתו לעולם ההכרעות העצמאיות, נטולות תכתיבים והוראות, המלוות עם פיקוח ביקורתי ואף עידוד דרך ענישה ומרות. הוא רואה את זה מתפקידו להאיר את עיני הוריו, בדרך כלל בצורה התנהגותית, על מה שהם לא הצליחו לקלוט בכוחות עצמם. ידעו נא כי: מולם עומד כוח רציני, בוגר שיועד להכריע עבור עצמו.

המלווה פעמים רבות טריקת דלת רעשנית והתפרצות ככי מתמשך. האמנם אמה לא הבינה? הרי היה ויכוח, ואמה הבינה, אבל לא הסכימה והביאה נימוקים הגיוניים להוכיח את צדקת דרכה. אבל יש משהו שאמא באמת לא הבינה: היא לא הבינה שיש צורך למתבגר לקבל את המילה האחרונה. יש צורך למתבגר להביע דעה עצמאית שתתקבל בהערכה ופתיחות. אמא מבינה את הגיון המתבגר, היא רק לא מבינה הצורך הרגשי של המתבגר לעמוד על שלו.

וכן המצב באין ספור מפגשים בין המתבגר והוריו: קשה להורים לראות לעומק את כוונת המתבגר. מה שמופיע על פני השטח, מהווה לפעמים מסווה לנושאים עמוקים יותר וחשובים ומשמעותיים. להבין לעומק זה לדעת שכל התנהגות שלילית של המתבגר משדרת מסר. התנהגות שלילית זה דרך תקשורת "התבגרותית", שבאה למשוך תשומת לב ולהעביר את המסר בצורה חדה ורגשית, כדי שאנחנו, ההורים, נבין את המסרים, המועברים בצורה התנהגותית הפגנתית.

עלינו לדעת שישנם רק שני מסרים אפשריים המועברים בצורה כזו- ולא יותר. אחד המסרים זה בקשת עזרה. והשני זה איתות. אומר לנו המתבגר: "יש לי דילמה. מצד אחד אני רוצה להיות נאמן להורי ולמורי, ולעומת זאת, יש לי עניין לכנות חברויות, לתפוס מעמד בחברה, לפתח את האישיות, לבדוק דברים חדשים, להתנסות בחיים, שדברים אלו לא תמיד עולים בקנה אחד עם השקפת עולמם החברתי / דתי / מוסרי של ההורים. המתבגר מפגין את ההתנהגות השלילית בנוכחות ההורים עם "בקשת עזרה" סמויה:

ההורים, שמצידם ממשיכים לא להבין את הרמזים העבים, מתחילים לקבל את הצגת הנושא בצורה ברורה, חדה וחרפה יותר. תהליך "חינוך" ההורים של המתבגר, נתקל הרבה פעמים בהסתערות נגדית של ההורים עד כדי נזיפות ודחיות, ובפגיעות הגורמות להרחבת הפער הבין-דורי, ואף למצב של ניתוק. בעקבות הנזיפה והדחייה של ההורים, המתבגר מצדיק את הנתק ומשכנע את עצמו ש"עם הורים שכאלה, שלא מבינים אותי ולא מקבלים אותי כמו שאני, אין לי עסק".

כדי שהורה ינמנע מליפול ל"פח" הטמון לו על ידי המתבגר, עליו להפריד בין ההתנהגות ובין הדמות. יש מקום לשלול התנהגות שלילית ולא רצויה של המתבגר, אבל רק כאשר זה מלווה עם מסר ברור של אהבה ורצון כן ומשכנע לשמור על קשר. הורה שאינו מסוגל להפריד בין הביקורת על ההתנהגות ובין הקשר של אהבה וקירבה עם המתבגר ימצא את עצמו במרחק רב, מתפקידו הקודם של משפיע ומורה דרך לפיתוח האישיות של בנו. המתבגר תמיד ימצא משהו להתנגד לו כי זה מהווה עבורו את ההווה של עצמאיות. חז"ל אמרו כי אסור להכות ילדים מתבגרים, מפני שהאב עובר על איסור "לפני עור ולא תתן מכשולי". ברור שהבן ימרוד!

כשהמתבגר בוחר את הפגנת העצמאיות שלו, עלינו להבין שאין לזה משמעות לטווח ארוך, ולא לעשות מזה סקנדל גדול, אל לנו ללכת איתו בתקיפות רבה, כי אחרת, בדלית ברירה, ובעקבות חוסר היכולת שלנו לשמור איתו על קשר חיובי, הוא יהיה עצמאי - עצמאי מההורים שלו. ואת זה איננו רוצים. "אמא, את לא מבינה אותי". זהו משפט



משפחה במשפט

יומה של פקידת הסעד

שאלה: מהי הדרך הטובה ביותר, לדאוג לשמירת קשר טוב בין ההורה שאינו מחזיק בילדים באופן קבוע לבין הילדים?

תשובה: בדרך כלל מקבל אחד ההורים את המשמורת (החזקה) על ילד. במקרים נדירים מקבלים שני ההורים משמורת משותפת על הילד. על התנאים הראויים למקרה נדיר זה, נכתוב אייה במאמר נפרד.

בעת קבלת אחד ההורים את המשמורת על הילד, צריכים ההורים לתת ליבם לקיום קשר תקין בין הילד לבין ההורה שאינו משמורן. הקשר מתבטא בקביעת מועדים בהם ישהה הילד עם ההורה וגם בדרכי קשר אחרות, כגון שיחות טלפוניות וכיוצא בזה. דבר זה חשוב מאוד לטובת הילד שדרכי הוריו נפרדו, ואין להכביר מילים בחיוביותו של הנושא.

על ההורים להבין, כי קביעת הסדרי ראייה מסודרים מקנה יציבות לחייהם של הילדים, היודעים מתי לצפות לפגישה עם ההורה שנקבע להם שלא להתגורר עימו. אולם גם ההורים זוכים כך ליציבות, היות והם יודעים מתי הילדים נמצאים בהשגחתו של ההורה שאינו משמורן, ולכן יכולים הם לתכנן מראש את סדר חייהם ופעילותם השגרתית.

הורה שאינו מקיים פגישה שנקבעה עם הילד, מאכזב את הילד מחד, אולם הוא גם משבש מאידך את סדר יומו של ההורה המחזיק בילד, ואשר קבע לעשות דבר מה - ולפעמים עניין חשוב ביותר- לאותו הזמן שהילד יהיה אצל ההורה השני. מסיבה זאת יכולים להצטבר תרעומת וכעסים בין ההורים, המזיקים בזאת לעצמם וגם לילדים.

הורה הרשאי גם לטלפן ולשוחח עם הילד, מן הראוי שיגלה רגישות לעניינו של ההורה המחזיק בילד. כגון, אב הרוצה לשוחח עם הילד באריכות ואפילו ללמוד איתו דבר תורה באמצעות הטלפון, חייב לברר קודם מה אמור הילד לעשות באותו הזמן. כי אם האם כבר קבעה לצאת עם הילד, רצוי לדחות את השיחה הממושכת. בהעדר התייחסות כזו, יגדל המתח בין ההורים, ויגבר הנזק לילדים.

לפי החוק, הן נושא המשמורת והן נושא הקשר עם הילד עם ההורה השני טעונים פסק דין או החלטה של בית הדין הרבני (בעת היות עניין זה נידון לפניו). החוק מעדיף שתהיה הסכמה בין ההורים בנושא, ובית הדין יתן תוקף של פסק דין להסדר המוסכם. אולם בהעדר הסכמה - יפסוק בית הדין כפי הנכון והראוי, בהתחשב בניסיבות כל מקרה ומקרה לגופו.

וכאן מתעוררת השאלה - מיהו הגורם המפקח על קיום הסדרי הראיה?

לפי נסיבות של כותב שורות אלה, אין ההורים

” תנו לי דרך שאני גם יכול לכבד אתכם, הורי היקרים, וגם לעשות מה שמתחשק לי כרגע לעשות, דברים שמעניקים לי רווחים רגשיים פנימיים”. הורים לפעמים פותרים את דילמה המתבגר/ת בצורה שאינה נכונה: הם כועסים על התנהגות המתבגר, נזופים בו, דוחים אותו ואף לפעמים משפילים ומעליבים אותו. אז, אומר המתבגר לעצמו הדילמה שלי פותרה. כבר אין צורך לשמור על נאמנות ההורים שמתייחסים אלי ככה. הנתק מושלם ועכשיו יש לו אישור ללכת בדרכו שלו בלי רגשי מצפון או אשמה.

הורים שמבינים שמאחורי ההתנהגות השלילית יש בקשת עזרה או איתות מצוקה, יוכלו לעקוף את המלכודת של התייחסות נקודתית להתנהגות הספציפית שמהווה בסך הכול סימפטום, ולא מניע של עולם הרגשי של המתבגר.

כיון שהתנהגות זו היא גם בקשת עזרה, לכן הורה שמעוניין שהנתק לא יקרה, ח”ו, צריך לבדוק אם אין דרך לספק למתבגר, או לעזור לו למצוא רווחים רגשיים - תחליפיים - לאלו שהוא מקבל בעקבות ההתנהגות ה”שלילית”. לעומת זאת, איתות מצוקה דורש עידוד שינוי תפיסה של המתבגר: המתבגר מעוניין שנדע שהוא חש מצוקה כדי שנעניק לו סבלנות, הבנה, רחמים, וויתורים והתייחסות התואמת התמודדות עם מצוקה. למקרה כזה של איתות מצוקה, המתבגר מעוניין לשמור על המצוקה כדי לא להפסיד את הרווחים שטמונים בה. עלינו לעזור לו להרגיש שגם כלי הרווחים הרגשיים הספציפיים האלו, או בווייתור על רווחים רגשיים אלו, הוא גם יכול לשרוד ואף להרגיש טוב עם עצמו.

לא נוכל לסיים מבלי סיפור מצבה, מראש ישיבת פוניבזי, הגאון הרב שך זצ”ל, מי שהיה במשך שנים רבות, המנהיג הבלתי מעורר של עולם הישיבות. הוא עסק כל חייו בצעירים בנילאי ההתבגרות. ישיבת פוניבזי היא מהגדולות בעולם, (מעל 1000 תלמידים), והוא ראה כל חייו צעירים בנילאי 15 עד 22. ממרומי שנותיו (כבן מאה שנים), ומפסגת חכמת התורה הנוראה שבו, הוא נשאל פעם על ידי הורה, שסבל מהתפרצויות בנו, המתבגר, ”כיצד עלי לנהוג איתו?”.

ובדול הדור, השיב מילה אחת ויחידה, ולא יסף: ” ל ה ת ע ל מ - - ”

אם תרצו. זו תמצית המאמר. המתבגר לא הפך להיות ”ילד רע”. הוא רק לא יודע איך להביע את עובדת התבגרותו. הנח לו. ■

מאת: עו”ד משה רובינשטיין, יועץ משפטי איגוד י.ג.ר. ייעוץ משפטי בענייני בתי משפט לענייני משפחה ובתי דין רבניים בישראל: 03-6132161, 052-2547253

עו"ס שושן מיכאל
 עטיה 8/8 רמת אלחנן בני ברק
 03-5744255.....
 054-3137808.....

צפון
מליאל אברהם M.A.
 רמת צבי 835 זכרון יעקב
 04-6390583.....
 054-8409197.....

נולף נחמה B.A.
 בורוכוב 66/6 קרית אתא
 04-8441125.....
 077-5007294.....

שמחי כרמלה M.A.
 04-6275585.....
 052-4300073.....
 carmelasimchi@walla.com.....

אלון ציפי M.A.
 טירת יהודה 74 טירת יהודה
 03-9721234.....
 052-4347704.....
 tzipialon@gmail.com.....

אנגלמן טובה M.A.
 רחל המשוררת 14 פתח תקוה
 03-9345982.....
 050-7818887.....
 naftol2@walla.co.il.....

לי רחל M.A.
 הנשיא 39/47 גבעת שמואל
 rachel_tal_levy@walla.co.il.....

פרנקל שרה M.A.
 מצפה 24 שוהם
 03-9795531.....
 050-8925278.....
 sara_f@zahav.net.il.....

מטפלים משפחתיים

השרון
אורי שושנה B.A.
 יהודה 3 נוה נאמן הוד השרון
 09-7402843.....
 054-6246895.....
 gabyosh@actcom.net.il.....

חזן-כהן יפה M.A.
 ד.נ שומרון עינב ונתניה
 09-8826523.....
 050-6229340.....
 hazanym@bezeqint.net.....

ירושלים
גלדמן איוון M.A.
 ת.ד. 1285 אכרת
 02-9931010.....
 052-4713269.....
 tpads@netvision.net.il.....

ברוסמן גאולה M.A.
 ניסבונים 11 ירושלים
 09-7920645.....
 052-4317482.....
 medpsy@bezeqint.net.....

וורצמן בנימין B.A.
 ד.נ. מזרח בנימין בית אל
 02-9973003.....
 052-5666968.....
 beny500@gn.com.....

מרכז
עו"ס אלדר טלי
 לוי 15/6 מודיעין
 08-9719570.....
 050-7635816.....
 tali189@bezeqint.net.....

פרנקל שרה M.A.
פסיכותרפיוטית

- * טיפול באמנות וטיפול זוגי בשיטת האימגו.
- * עובדת עם ילדים, נוער ומבוגרים.
- * מנחה סדנאות אימגו לנשים * הדרכת הורים.
- * טיפול בטראומה לפי שיטת S.E. (גוף נפש).
- * מלמדת ומנחה סדנאות בבית המורה.
- * בוגרת לסלי קולג' - ארה"ב
- * פסיכותרפיה אינטגרטיבית - אונ' י-ם
- * תכנית גשטאלט - אונ' תל אביב
- * הכשרת מטפלים והכשרת מנחי סדנאות אימגו.
- * 20 שנות ניסיון בעבודה טיפולית והנחית סדנאות.

שוהם: רח' מצפה
 בני ברק: רח' הרצוג (מול מכון מור)
050-8925278

מאיר שמעון
עשור

טוען רבני,
 מגשר ובורר
 ייעוץ ייצוג
 וטיפול בענייני
 בתי דין רבניים
 בישראל

054-2111288

מכון אוש"ר - אהבה ואחוה שלום רעות
 ייעוץ נישואין ע"פ התורה

הרב זאב פאטשינו, MFC
 יועץ נישואין ומשפחה
 מנהל

- הדרכה בשידוכים
- הכנה לנישואין
- הכוונה וייעוץ בחיי הנישואין
- הנחיה באישות ובפריון
- דובר עברית ואנגלית

Consultation in English for Anglo-Saxons
 טל: 02-9920568 פלא: 052-3115031
 אימייל - zpachino@gmail.com

אין זוג לא מוצלח
יש זוג לא מודרך

דפנה סופרין

יעוץ זוגי | הנחיית קבוצות | הצלחה עם בעלי תשובה
 טלפון | 02-5325594 | 057-3144088

הרב משה ביגל
 רב מקומי מיתר

מנחה זוגות,
ונישואין ומגשר

דרך יתיר 42 מיתר, מיקוד 85025
 טלפון 08-6517588 נייד 052-2391763
mbiegel53@gmail.com



מכון גולד הוקם על ידי ד"ר אלכסנדר ישראל גולד D.M.S. בעל וותק של 12 שנים בתחום. מטרתו של מכון גולד היא להביא שלום בין בני האדם ולעזור כפתרון סכסוכים באשר הם. בהנחיית ד"ר ישראל אלכסנדר גולד, המכון שם את עקרונות המקצוענות והשירות ברמה האתית הגבוהה ביותר לנר לרגליו.

המקצועות שבהם המכון מתמחה:

- ייעוץ נישואים.
- גישור.
- הנחייה בחיי אישות.
- הנחיית יחידים [אימון אישי] גם בתחום אישי וגם בתחום מקצועי/עסקי.

שירותים שאנו נותנים בתחומים עסקיים:

שירותים שאנו נותנים בתחומים אישיים:

סכסוכים בין גופים כלכליים שונים.	סכסוכים בין בני זוג גרושים [רכוש, ילדים].
סכסוכים בין מעביד לעובדים.	סכסוכים בין בני זוג נשואים - יעוץ נישואים כולל הנחייה בחיי אישות.
סכסוכים בין קבוצות עובדים אשר עובדים באותו מקום עבודה.	סכסוכים בתוך המשפחה - לדוגמא: הורים מבוגרים מול ילדים נשואים, סכסוכים בין הורים על רקע חילוקי דעות בקשר לחינוך ילדיהם, ועוד.
סכסוכים בין יחידים ובין יחידים לגופים פרטיים או ציבוריים - על רקע חוזים והסכמים, שכנות, אי שביעות רצון ממתן שירות על ידי חנות, בעל מקצוע, מוסד ועוד.	

השקפה\גישה\שיטות: אנו בעלי השקפה חרדית, ובעלי הסמכה מקצועית דתית - אקדמית. אנו עובדים בשיטת **S.M.P.**, משופרת. השיטה מקצרת את זמן מתן השירות, ומביאה למתן פתרונות יעילים ביותר בזמן הקצר ביותר.



• **אזור מתן השירות על ידי מכון גולד**
 חיפה והצפון

ביתר אזורי הארץ:

מכון גולד שם לרשות כל הלקוחות את הידע וההכרות רבת השנים שלו עם בעלי מקצוע, ומפנה אתכם אל בעלי מקצוע מומחים בתחום הגישור העסקי והאישי ובתחום ייעוץ נישואים בכל אזורי הארץ. שירות ההפניה למומחים בכל אזורי הארץ, לא כרוכה בתשלום.

נא ליצור קשר בטל': 0548470785

g216711@netvision.net.il www.8mg.co.il www.ynr.org.il/machongold

האוגדן המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל

רובינשטיין רבקה M.A.
ישיבת כרם ביבנה ד.ג. אבטח
08-8524808.....
050-4129605.....

השרון
הלי דורית B.A.
הרטום 16/21 נתניה
072-2512544.....
054-5908704.....
dorith4@gimail.com.....

הרב ונגרובר דוד
ארבל 5/1 כפר סבא
09-7653453.....
050-5940049.....
d.wengro@gmail.com.....

יהודאי שי
ת.ד. 1333 האלון 22/4 קדימה
077-5510451.....
050-7675402.....
shaiyeh@gmail.com.....

ככל כוכבה B.A.
אלכסנדר 19 הוד השרון
09-7402682.....
052-4818084.....

מייכור שרה M.A.
הרטום 4/22 נתניה
09-8822898.....
052-7203125.....
smichoor@gmail.com.....

מילר רותית B.A.
ברוכוב 47 הרצליה
09-9557008.....
050-4165244.....
mronit@natir.net.il.....

מקלר הדסה B.Ed
דרך המשחררים 135/4 באר שבע
08-6278782.....
052-2291419.....
hmackler@013.net.il.....

מרקוביץ שלום
תפוח 1 לוד
08-9254230.....
052-6071596.....
shallom@acttcom.net.il.....

נתן עובדיה
מתתיהו ישיבת מערבא
08-9765914.....
052-7615914.....

עוים סקלסקי מירב M.A.
השקמה 14 ד.ג. אבטח ניצן חוף אשקלון
08-6756642.....
050-6229319.....

פרידמן יוסף B.A.
האדמור מבעלזא 21 ת.ד. 8369 אשדוד
08-8535694.....
057-3177378.....

צנעני חנה B.A.
הרב ניסים 5/23 קרית מלאכי
08-8609819.....
052-6781050.....

קליין רחל
הרב לנדא יעקב 9/8 בני ברק
03-5706688.....
052-7657672.....

קלמרסקי לאה
הרב לוי 21/4 אשדוד
08-8557166.....
050-4128817.....
leahk1975@gmail.com.....

יועצי נישואין ומשפחה

דרום
אביני יאיר B.A.
חפץ חיים 18/3 מודיעין עלית
08-9741389.....
0504188877.....
yairav@neto.net.il.....

אונגר אייל B.A.
אנא פרנק 8/3 רעננה
077-3003152.....
054-4804260.....
eyal@enativ.com.....

אלכז צילה B.Ed
אדוריים 102 קרית גת
077-7644058.....
052-5373824.....
morie@walla.co.il.....

אלגריסי גלוריה
השקד 1446/2 ת.ד. 358 ירוחם
08-6583634.....

ארצי שלום
ראובן 6 מכוון ת.ל.מ. באר שבע
08-9922776.....
052-7669087.....

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

בכורשוילי רבקה B.A.
אמוראים 5/15 רובע ז אשדוד
08-8541697.....
054-5744448.....
mrcb@015.net.il.....

הרב גלזמן חנוך חן B.Ed
שאגת אריה 19/28 מודיעין עלית
08-9297950.....
0504171131.....

דאי יצחק
הרב ינאי 28/6 אשדוד
052-7618852.....
inr0046@bezeqint.net.....

הרבנית גרוס מלכה B.A.
רבא 7/3 אשדוד
08-8659353.....
052-7689891.....

זילברברג אריה
עקביה בן מהלאל 6/17 אשדוד
088647349.....
0527623414.....

ליון טובה
נתיבות המשפט 50/4 מודיעין עלית
08-9740319.....
0545885835.....
tlevine@actcom.net.il.....

מאדר מרבית B.A.
שד ירושלים כינת קרן היסוד 51/2 אשדוד
08-8559725.....
052-4500532.....

הרב מויאל יוסף
רבי נחמן מברסלב 3/2 ת.ד. 3049 אשדוד
08-8665041.....
054-4718463.....

מסיקה הדר
ההגנה 23/5 רחובות
054-6761270.....
077-5347707.....

יעקב ארנברג B.A.
יועץ נישואין ומשפחה

הרצאות וסדנאות בתחום הזוגיות והמשפחה

מוסמך להנחיית מבוגרים בתחום הזוגיות

מגשר מוסמך

מדריך חתנים

אברבנאל 4 ראשל"צ
טל: 03-9455060
טלפקס: 03-9464561
נייד: 054-3050291
lovestory2@walla.com
www.lovestory2.com

דורית הלוי B.A.

■ יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
■ למודי התמחות בפסיכותרפיה M.A.-7
■ מנחת קבוצות להעמדה אישית זוגית ומשפחתית
■ בעלת נסיון רב

קליניקה: גולן 21 בת חפר
טל: 072-2512544
פלא: 054-5908704
אימייל: dorith4@gmail.com

אסתר מנשה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים - מתמחה במער ומתבגרים
"יעוץ מלב אל לב"

מאה שערים 17 ירושלים

טל' 02-5370908
נייד 052-3301397

נרית נבר

יועצת נישואין ומשפחה
קליניקה בבנין
שערי העיר-ירושלים,
דוברת עברית/אנגלית

054-2034798
02-5334798
rsn9753@aol.com

ירושלים

אביכזר רות
ש"י 7 רחובות

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

אברהם רות

ת.ד. 5 בית אל ד.ג מזרח בנימין

02-9973092.....
052-8630065.....
ruthy@global-report.com.....

הרב אוברלנדר יחיאל B.A

דובר שלום 1 ירושלים

02-5387103.....
054-4434945.....

הרב אוברלנדר משה יוסף B.A

דובר שלום 13 ירושלים

02-5381957.....
052-7611166.....

אופננדן אסתר

אלעזר המודעי 3/5 ת.ד. 1084 ביתר עילית

02-5808293.....
050-7181014.....
esterofeng@gmail.com.....

אופננדן נעציל

אלעזר המודעי 3/5 ת.ד. 1084 ביתר

02-5808293.....
050-7181015.....
esterofeng@gmail.com.....

איסלר יהודית B.A

הרובע היהודי ת.ד. 5686 ירושלים

02-6280995.....
054-4628099.....

איפרגן דוד B.A

הר טוב 212/29 בית שמש

02-9915455.....
054-4833137.....

אמדלג יוסף

בר גיורא 13 ירושלים

02-5382808.....
052-7648930.....

ארביט יעקב

שערי תורה 17, בית וגן ירושלים

02-6414665.....
050-4128421.....

אשר רוני B.Ed

ד.ג הר חברון בית חגי

02-9961912.....
050-5974300.....
yossia@waves.com.....

בלומברג אסתר M.A

עוזיה 18 ירושלים

02-5662277.....
050-5657218.....
barmutav@netvision.net.il.....

בלך שלמה יהודה

המגיד ממעזריטש 45/22 ביתר עלית

02-5800511.....
052-7625117.....

בן נון מלכה B.Ed

ד.ג. אפריים שילה

02-9942259.....
052-3115979.....
binnunen@actcom.net.il.....

בסרמן דר צור Ph.D

חלקת יואב 12/2 ביתר עלית

025725221.....
054-8439239/8.....

ברגמן רונית B.Ed

אבינדב 27 טלזסטון

02-5333707.....
052-6204788.....
bergman4@bezeqint.net.....

בס"ד

הירליונה רות אבינכזר

יועצי נישואין ומשפחה/פרטני
מתמחה בפסיכותרפיה
מנחה קבוצות
מדריכת כלות
מגשרת
מומחית בציבור הדתי,
חרדי וחסיד

טיפ

אלהיו: גופה גופה ושוב גופה

בלויס שוני ויסטנונות שוניס וכדרכיס שוני

למה? על מה? מה כל כך טוב כבר? מה זה יעזור?

גופה- כי הכרת הטוב ללוינה אהבה!

אהבה לויס/אהבה לזכר/אהבה לזכר/אהבה לזכר

גופה- זל כל כבר קטן קטן שיש לך בלזכר שיש!

כי אלהי שגמול אהבון בטוב שיש גאה צוד וצוד טוב

גופה- אלהי כלם שויג. ללוינה טוב (בניס):

ללוינה לויס/ (לוינה/ העריכה לזכר/ שפי ללוינה הימס)

(לוינה לוינה) לוינה לוינה

אבל... "זה לא אני זה ממש מאולץ זה נראה בעיני / בעיני כהצגה"

"התגובה של בן הזוג מלגלגת/לא מאמינה- זה מתסכל אותי"

אכן בלוינה לוינה לוינה לוינה לוינה לוינה

הפאסונה גבא ההגרישוט ואז גבא לוינה...

"ובן האהבה מצד הברת הטוב..."

וענין הברת הטובה הוא גדול לאין שעור"

(קטע מתוך מכתב של מרן הגר"י קניבסקי זצ"ל)

טיפ לזכות עזרת בת שרה- נג התפללו לרפואתה

רוח

052-2215684
08-946-7646

ש"י 7 רחובות

קליניקות בירושלים ובמרכז

האוגדן המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל

ברונר אורי

עוזיאל 85/8 בית וגן ירושלים

02-6448602.....
050-8750737.....
uribroner@gmail.com.....

גוטפריד אסתר

מנחת יצחק 16/17 ירושלים

02-5389786.....
052-7128833.....

גולדשטיין יוכבד צפורה

מיצד 13 אספר ד.ב. גוש עציון

02-9931681.....
052-7673260.....

גולדשטיין יוסף

ת.ד. 41126 ירושלים

02-5400945.....
054-8445551.....
duksayhi10@walla.com.....

גלבוע רותי

306/28 קרית ארבע

02-9963195.....
057-7251410.....

הרבנית גרוס נחמה B.A

בית אל כ.ד.ג. מזרח בנימין

02-9973883.....
050-8754277.....
nechamagross1@gmail.com.....

דור-און (סובל) צילה B.Ed

חכם שלום 9 ירושלים

02-6258349.....
057-7241979.....
limudhem@macam.ac.il.....

הרב גולדשמיד יצחק B.A

בית וגן 115 ירושלים

02-6419347.....
goldc@neto.net.il.....

ושדי איילה B.A

מגיני הגוש 110 אלון שבות

02-9932353.....
050-6845856.....
josephv1@barak.net.il.....

זליגר יהודה

גוש עציון נווה דניאל

02-9932751.....
050-6831396.....
yeuda_z@bezeqint.net.....

יפה לאה

סורוצקין 9 ב ירושלים

02-5372472.....
054-8485512.....

כהן תדהר B.A

שלום סיון 18 ירושלים

02-5865834.....
050-6650779.....
yekartiferet@012.net.il.....

טויר לוריא חיה

יהושע בן נון ת.ד. 70 בית חורון

02-5361447.....
054-7661872.....
cd_lourie@hotmail.com.....

מילוא ציפי B.A

עזריאל 17 גבעת שאול ירושלים

02-6515794.....
054-5360595.....
ntiv-haosher@ntiv-haosher.co.il.....

מלה רבקה B.A

הקבלן 63 הר-נוף ירושלים

02-6514978.....
057-3118779.....

מנשה אסתר

מאה שערים 17, ת.ד. 5682 ירושלים

02-5370908.....
052-3301397.....

מרזל נחמה B.A

שאלזון 27 הר-נוף ירושלים

02-6525994.....
052-3479658.....
merazeln@zahav.net.il.....

נברו נירית M.A

יצחק 41 קרית יערים

02-5334798.....
054-2034798.....
rsn9753@aol.com.....

סובל שלמה M.A

כיט בנובמבר 18 ירושלים

077-7003783.....
052-3003089.....
sobols1@hotmail.com.....

סויסה ציון

שמעון 123 מבשרת ציון

02-5344298.....
054-6807082.....
stzion1@bezeqint.net.....

סופרין דפנה

תדהר 4 ירושלים

02-5325594.....
057-3144088.....
ehudm@netvision.net.il.....

סרביאנסקי ברכה

הזית 12 מקור ברוך ירושלים

02-5378835.....
054-5243555.....

הרב פאטשינו זאב

ריבל 8/2 בית שמש

02-9920568.....
052-3115031.....
tovli2@zahav.net.il.....

פישמן יפה

השושנה 19/8 קריית משה ירושלים

02-6525032.....
050-5755933.....

פלס חנה

האדמו"ר מרוזין 25 ירושלים

02-6513048.....
054-7921854.....

צובל ליאורה B.A

ניימן 18 נווה יעקב ירושלים

02-5859393.....
052-7624293.....
czyl@neto.bezeqint.net.....

קדם יונית

חננאל 7 ירושלים

02-6769390.....
052-6877078.....

קליינר צילה B.Ed

אנסי 24/11 הר-נוף ירושלים

02-6524416.....
054-4350565.....
hiburim@012.net.il.....

הרב רודריגז משה

מושב מטע 134 ד.ג. האלה

054-2048881.....

שבתא שמעון

יוסי בן יועזר 5 ירושלים

02-6780752.....
054-2400187.....
ditsah@neto.net.il.....

מרנו

אביכזר רות

שיי 7 רחובות

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

אברמציוב ברוך

הכלנית 3/2 אור יהודה

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

אנכשוב רבקה

חנקין 10/6 תל אביב

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

בן דוד יפה B.A

ביאליק 4 גבעת שמואל

03-5322714.....
050-3620833.....
yafabenda@gmail.com.....

גמסון אורי

סירני 19 חולון

03-6521595.....
050-4112018.....
chanig@neto.bezeqint.net.....

רונית מילר B.A

יעוץ אישי זוגי ומשפחתי

טלפון:

09-9557008

הנחיית סדנאות העשרה

פתרון בעיות

נייד:

050-4165244 הדרכת שיטת ימימה

אתר: www.ynr.org.il/miller

כרמלה סידי M.A.

יועצת נישואין / פרטנית

קשיים בזוגיות

עצבות, חרדות

תקיעות בהתפתחות האישית

בעיות התמכרות

משלבת שיטת E.F.T. לשחרור רגשי

יעוץ רגשי ומקצועי

052-7656947 04-8247122 חיפה
carmella.sidi@gmail.com

יועץ נישואין רבני
 הרב נתנאל זכריהו B.A.
ראשית חכמה
בבית היהודי
 • טיפול והעשרת חיי הנישואין והמשפחה
 • חינוך ילדים
 • ייעוץ והרצאות סדנאות
03-6181232
0504146983

דרך ישרה
 הרב יוסף פרידמן B.A.
 יעוץ, הדרכות, קורסים, השתלמויות, הרצאות אימון אישי (קאוצינג)
נייד: 057-3177378



גד מאיר שמחוני M.A.

- ✓ ייעוץ נישואין
- ✓ ייעוץ משפחתי
- ✓ העצמה אישית
- ✓ טיפול בבעיות חינוכיות של ילדים
- ✓ אבחון בעיות רגשיות ופסיכולוגיות
- ✓ עפ"י שיטת לוסר-שוניץ
- ✓ הכשרת מאבחנים על פי שיטת פרופ' לוסר
- ✓ אופטיקה למשקפי ראייה
- ✓ טיפול בשיפור הראייה

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

דוד מאיר MSW
יועץ נישואין
מגשר כללי ומשפחתי
 בעבר מרצה באוניברסיטת בר-אילן
דובר עברית, אנגלית, יידיש
03-524-0313
0544-455-412
 רח' אורי 10 תל אביב

כהן אורה M.A.
 מושב אליקים בית מס 58 ד.ג. חבל מגידו מושב אליקים
 04-9591678.....
 050-2359466.....
 rafi@shi-ran.co.il.....

כספי גילי
 ירושלים 43 מעלות
 04-9978352.....
 054-6682770.....
 770isnow@gmail.com.....

מלכה אשר M.A.
 נעמת 28/1 חיפה
 077-3245673.....
 050-8344448.....
 ashermalka10@walla.com.....

מעודה זבולון
 אשל 20 יקנעם
 04-9894127.....
 052-3134855.....

פיליפ אורית B.A.
 נחל ערוגות לא רמת בית שמש
 02-9952326.....
 052-2793896.....
 hikt@012.net.il.....

מנחי נישואין ומשפחה

דרום
אבוקרט חנה
 מבצע קדש 4 ת.ד. 415 רמלה
 08-9209954.....
 050-6240623.....
 haboukrat@gmail.com.....

אברהם מאיר
 שושנה 14 ירושלים
 08-8562574.....
 050-5408966.....
 ameirisrael@gmail.com.....

אברהמי אורלי B.A.
 אחד העם 1 רחובות
 08-9470646.....

אוחיון לאה
 רגוזין 55/3 אשדוד
 08-8552538.....
 052-6552538.....

אלדר אורי
 ת.ד. 93 מושב שקף חבל לכיש ד.ג. לכיש דרום
 077-4995066.....
 054-7775067.....
 alonkatif@gmail.com.....

אסרף רונית
 אוסישקין 23/15 אזור טו אשדוד
 08-8658143.....
 050-8684732.....
 liron.asraf@gmail.com.....

מוני אלון
 שמעון בן שטח 48/3 אלעד
 03-9360477.....
 057-7206113.....

ניימן מרים
 חזון איש 14/8 בני ברק
 03-6195251.....
 050-8442823.....
 heymann5@zahav.net.il.....

פריש נחמה B.A.
 ביאליק 4 גבעת שמואל
 03-5322153.....
 054-7680545.....
 frischa@mail.biu.ac.il.....

קוטאי מלאכי A.D.
 הרב לנדרס 2/7 רמת גן
 077-2006470.....
 052-4575508.....
 mkutai@gmail.com.....

קליין אסתר
 עזרא 38 בני ברק
 03-6161161.....
 057-3106767.....

רובינשטיין מרים
 הרב שך 32 בני ברק
 03-6191408.....
 052-4337207.....

רייכמאן טובה
 כהנמן 95 בני ברק
 03-6745138.....
 052-3977846.....

רינהולד שמעון
 בן אליעזר 19/6 פתח תקווה
 03-9095927.....
 054-7294770.....
 reinhold@smile.net.il.....

שוקר זוהר
 אבטליון 44/10 אלעד
 03-9323816.....
 052-4804965.....
 zohar-shoker@bezeqint.co.il.....

שמחוני גד מאיר M.A.
 הכרדס הראשון 7/2 ראשון לציון
 077-7995056.....
 052-6490791.....
 kochavmeir@gmail.com.....

צפון
ד"ר גולד אלכסנדר ישראל
 ת.ד. 1178 הרב קוק 7 רכסים
 04-9040287.....
 054-8470785.....
 g216711@netvision.net.il.....

יבון נועה
 מושב קשת רמת הגולן
 04-6960516.....
 052-6122128.....

הירש ברנדי
 פנחס' 11/1 פתח תקווה
 03-9300891.....
 052-2871961.....
 bh2468@gmail.com.....

הרב בטיטו מאיר
 ר מאיר בעל הנס 46/12 באר יעקב
 08-9281995.....
 050-2002102.....
 ravm@walla.com.....

וולפין רבקה M.A.
 בן דוד 8 בני ברק
 03-6772163.....
 050-4113565.....
 rivkawo@neto.net.il.....

הרב זכריהו נתנאל
 מנחם 19 בני ברק
 03-6181232.....
 050-4146983.....

זמיר אוריה B.A.
 03-5033875.....
 050-4846136.....
 zamir@kabala-oria.net.....

טביב יוסף
 רימון 32 בני ברק
 03-5743739.....
 054-8445151.....

יצהרי אבינעם
 סלנט 15 פתח תקווה
 09-7430236.....
 054-6410460.....
 ynoam@nana.co.il.....

כהן יצחק
 יוסי בן קיסמא 7/13 אלעד
 03-9072688.....
 054-8437269.....

כהן עוזרי טיראן רות M.A.
 התפוצות 37 רמת גן
 077-7009280.....
 052-8814214.....
 tiranco@gmail.com.....

עויס מאיר דוד
 אורי 10 תל אביב
 03-5240313.....
 054-4455412.....
 davidmeir@012.net.il.....

מורדוך מנחם
 כצלנסון 82 ב בת ים
 03-5080602.....
 052-3350080.....
 mm01@zahav.net.il.....

מלאכי אהרון B.Ed.
 עוזיאל 51/8 בני ברק
 03-6744983.....
 052-7634985.....

האגודת המקצועית לנישואין ומשפחה בישראל

הרב קהתי יוסף
טרומפלדור 19 רחובות
08-9410163.....
050-4119250.....
kehaty2626@walla.com.....

קופלד בן ציון
08-8582901.....
050-2009965.....
yael_k@bat-ami.org.il.....

עוים רוזנהיים יפעת
כילו 16 לוד
050-6354865.....

הרב רביב זבולון
ציון אשר 34 רמלה
08-9206188.....
052-2403134.....
r_zvulun@017.net.il.....

שבב מיכה
סמטת הגלכוב 1 ת.ד. 188 יד בנימין
08-8693385.....
054-2210499.....

שחק שרה B.A
אלעזר 17 נאות המכבים גן יבנה
08-8573634.....
054-5313435.....
sara003@gmail.com.....

שמעיה ניסים אליהו M.A
ר טרכון 6/10 אשדוד
08-8550079.....
054-4875809.....

השרון ויינברגר נבריאן
ת.ד. 61 שבי שומרון
09-8612665.....
052-3317444.....
telehesd@bezeqint.net.....

מלול מיכאל
אסתר המלכה 14/2 נתניה
077-3294321.....
052-4257589.....

פלד ברוריה B.A
הרמבים 7/6 רעננה
09-7603463.....
050-7311486.....

הרב עקיבא יואב
דרך מגדיל 7/2 הוד השרון
09-7405199.....
050-8742823.....

שמח יאר
כרמל 43 אבני חפץ ד.ג. צפון השומרון
09-8948241.....
052-3831129.....
sameah@shoresh.org.il.....

יוסף אמנון
יוסף הרואה 25 רחובות
077-2007787.....
057-8178900.....

לינור אסתר B.A
הרואה 25 רחובות

08-9491716.....
050-5478896.....

הרבנית לויסון רבקה
הגבעה תפרח ד.ג. הנגב תפרח

08-9924902.....
050-4168190.....

מימון שירה B.A
יהודה סטיינברג 10/1 באר שבע

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

מנשה חנה
דבורה הנביאה 7 פתח תקווה

03-9130426.....
050-2545253.....
tevel2000@com.ui.....

סגל איטה B.Ed
מרים מזרחי 1 רחובות

08-9456839.....
054-6310926.....

עוזרי נורית B.A
התאנה 35 מרכז שפירא

08-8506810.....
050-7675189.....
oznurit1@walla.com.....

עזרא אפרים B.A
שפתי חיים 9 נתיבות

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

פורסט שושנה
שמאי 3/6 אשדוד

08-8677524.....
057-3144659.....

פיטוסי זקלין שרה B.A
הקוממיות 52 קרית גת

08-6883092.....
052-8616968.....
jaklin34@017.net.il.....

פישר רחל M.A
ד.ג. עמק שורק מושב בית גמליאל

08-9437846.....
054-6600113.....
rahelfisher@gmail.com.....

פרנקל מתניה
תאנה 13 ד.ג. מודיעין חשמונאים

08-9741092.....
054-4896516.....
matanyas@netvision.net.il.....

אריאל רחל
מס 130 בית גמליאל

08-9430545.....
052-4498254.....
rahela@agents.phoenix.co.il.....

הרב ביגל משה
דרך יתיר 42 מיתר

08-6517588.....
052-2391763.....
mbiegel53@gmail.com.....

בן סימון אליהו
הלל 5/11 אשדוד

08-8543241.....
054-8445421.....
elib.s@012.net.il.....

בנבנישתי משה
ישוב נחליאל נחליאל

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

בניה יעל
התמרים 13/15 קרית גת

08-6812547.....
050-6701660.....
aharon27@bezeqint.net.....

ברוכי אסנת B.A
הגפן 11 ניצן ד.ג. חוף אשקלון

08-6758093.....
050-7533950.....
osnatba2@walla.com.....

גוטליב יעקב M.A
לוי אשכול 18/1 רחובות

077-9313271.....

דבורקס צבי
רבי עקיבא 24/33 מודיעין עלית

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

דקן מירי
משעול שמשון 5/8 קרית גת

08-6810255.....
050-4142962.....
midahan@gmail.com.....

דרעי רות M.A
השקד 1187/1 ירוחם

08-6580979.....
050-6437451.....
ruttydery@gmail.com.....

דרשביץ חדווה B.A
מעלה עקרבים 25 באר שבע

08-6109427.....
050-6225026.....

חיימוביץ הדסה
משעול שבע 1/11 שדרות

08-8677916.....
050-8731797.....
chaimovitz@neto.net.il.....

פישר רחל M.A
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות הורים
נסיון רב עם גיל ההתבגרות
מקבלת באשדוד,
ובבית גמליאל
(בין יבנה לרחובות)

08-9437846
0546600113
rahelfisher@gmail.com

בס"ד
נפתלי גפריאל
מנחה נישואין ומשפחה רבני
מנחה בחיי אישות
טל: 052-3317444
מקבל זוגות בנתיבה, שבי שומרון, ירושלים



אליהו בן סימון
מנחה נישואין ומשפחה
מדייקר לנישואין-הדרגת התנים

הקליניקה בירושלים ובאשדוד.
להנחייה ויעוץ ראשוני ניתן להתקשר
בין תשע בערב להצות או בכתב
לדואר האלקטרוני.

0548445421
HYPERLINK elib.s@012.net.il

שרה מסיקה B.A
יועצת נישואין ומשפחה

מדריכת כלות
הרצאות, סדנאות וחוגי בית,
"עוץ זוגי ופרטני",
טיפול ב-E.F.T.

רח' אורים 8 חולון
טל: 03-5032813
נייד: 0525717393

האגודת המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל

הרב מרקוביץ בנימין M.A.
ד.ג. מזרח בנימין כוכב יעקב
02-9975638.....
050-8801275.....
binrim@netvision.net.il.....

וייס יאיר נטע יצחק
תורת חסד 5/10 ירושלים
02-5003189.....
057-3150007.....

יעקובי צימורה
אלקנה א 12 ירושלים
02-5003570.....
054-8448452.....
zipora@kikartravel.co.il.....

יפה שרה
כארן 14/10 רמת אשכול ירושלים
02-5814949.....
050-6731566.....

כהן ורה חנה B.A.
02-5343250.....
054-5703442.....
cohen.vera@gmail.com.....

מדמוני אסתר
שד"ל 6 ירושלים
02-5375132.....
054-4977078.....
estherlilam@gmail.com.....

מועלם שמואל
מירסקי 19 ירושלים
02-5868469.....
050-4119359.....

מורדוך אהוד
חי טייב 13/4 הר נוף ירושלים
02-6519138.....
052-2871679.....
ehudm@netvision.net.il.....

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

מנדל איטה
סורוצקין 37 ב ירושלים
02-5386270.....
052-5669302.....

מנדלכאום משה B.A.
ד.ג. מזרח בנימין פסגות 270
02-9975574.....
054-5449156.....
info@m-m-sh.com.....

מרצי רחל
האלה א 11 מעלה אדומים
052-6688486.....
rachela01@gmail.com.....

ארנפלד מלכה B.A.
אהל יהושוע 6 ירושלים
02-5000929.....
057-3179972.....
a-ern@bezeqint.net.....

בדיחי ברכה M.A.
מנחת יצחק 16 ירושלים
02-5386232.....
052-2208940.....

בהר דוד
שערי תורה 18 בית וגן ירושלים
054-8420177.....

בן יעקב שלמה B.A.
חיבת ציון ת.ד. 1010 בית אל ב
02-9973176.....
054-6713805.....

בן נתן נעמי B.A.
גבעת שאול 17 כניסה ד ירושלים
02-6513778.....
052-7456815.....
bennatan@neto.net.il.....

בנימין אילנה
הקבלן 49/15 הר נוף ירושלים
02-6524650.....
054-2294651.....

בקשי צוקרמן ליאורה
שדרות משה דיין 6/3 ירושלים
02-5851247.....
050-6521067.....

בשארי עדינה M.A.
ד.ג. מזרח בנימין כוכב יעקב
02-9978014.....
050-7828639.....
bishari@netvision.net.il.....

בוטל יונה גיזל
בית וגן 111 ירושלים
02-6424155.....
054-6209155.....

דניאל יוסף
ד.ג. אפרים שבות רחל
02-9944172.....
054-5710110.....
yosiirtd@googelmail.com.....

הרבנית הורביץ מלכה
מעגלי הרים לוין 47 (א' 135/8) ירושלים
02-5818714.....
054-6818714.....

הלברשטט רבקה
כצנלכונן 30/14 הר נוף ירושלים
02-6518875.....
050-4122905.....

ירושלים
אבודרהם יענת
ת.ד. 1447 בית אל
02-9974658.....
054-2328782.....
ifata@bet-el.muni.il.....

אברמציק מיכל
הקבלן 63 הר נוף ירושלים
02-6518911.....
052-7634636.....
michal-a@012.net.il.....

אוברלנדר חני
דובר שלום 13 ירושלים
02-5381957.....
057-3180201.....

אוברלנדר לאה
דובר שלום 1 ירושלים
02-5387103.....
057-3103105.....

אוהנה שלום מאיר
המלך גורג 59/29 ירושלים
02-6246587.....
052-4497857.....
koshermall@bezeqint.net.....

אינהורן שלום B.A.
כנים מאירות 10 ירושלים
02-5001929.....
057-3102919.....
boian@enativ.com.....

אלי דב
שיבת ציון 6 כוכב יעקב ד.ג. מזרח בנימין
02-9973763.....
054-5465493.....

אליאב יהונתן B.A.
קבוצת אברהם 22/5 אלון שבות
02-9309408.....
052-3610710.....
yo.eliaiv@gmail.com.....

אליאס משה M.A.
אושה 2 ירושלים
02-6525422.....
054-7822681.....
moshe@papayv.com.....

אסתרזון תרצה B.A.
המון 6 רוממה ירושלים
02-5379903.....
057-3179904.....
tirtzae@bezeqint.net.....

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

הורות, זוגיות ומשפחה
מלי אורנבוך (M.A.) מנחת הורים, יועצת חינוכית ומנחת זוגות
"יעוץ זוגי - התמודדות ומתן כלים בפתרון קונפליקטים ומשבר
הנחיית הורים - מתן כלים והדרכה באופן פרטני לתקשורת
יעילה ובונה בין הורים וילדים
סדנאות והרצאות בנושא העצמת התא המשפחתי, הנחיית
הורים והעצמת הזוגיות.
לפרטים: 0524566923 פתח תקווה

מרב אושר
עו"ס פסיכותרפסטית
מוסמכת M.A.
טיפול רגשי במצבי חרדה, דיכאון, מצבי
משבר ופוסט טראומה.
יעוץ זוגי והדרכת הורים.
שילוב טיפול קצר מועד קוגניטיבי.
ניסיון רב בשרות הציבורי והפרטי.
מענה לפניות בנושא יעוץ פסיכולוגי
באתר "כיפה" ליק" - יועצים.
קלניקה ב"שוב מורשת" בגליל
054-4264636

שמואל ויינשטיין
פסיכולוג קליני בכיר
מטפל בילדים, מתבגרים ומבוגרים
בכל קשת הקשיים הרגשיים, בעיות
התפתחותיות, הדרכה על יחסי
הורים-ילדים,
קשיים ביחסים זוגיים, קשיים
תפקודיים, חרדות, משברים, ועוד.
כתובת: רחל איילון 9 חיפה
04-8256252

אורן אסתר אבישג

קובלסקי 9/17 א קרית הרצוג בני ברק
03-6191624.....
050-7947461.....
oren450@012.net.il.....

אורנבוכ מלי M.A

יהודה הנשיא 18/8 פתח תקווה
03-9320343.....
052-4566923.....
mali12@neto.net.il.....

איבני סמדר

תל אביב
03-6811536.....
052-4785198.....

אינגבר מרים

זכריה 9 בני ברק
03-5702488.....
052-4230116.....

ארנברג יעקב B.A

אברבנאל 4 ראשון לציון
08-9790216.....
054-3050291.....
lovestory2@walla.com.....

בדחי ברכה M.A

מנחת יצחק 16 כניסה פרטית ירושלים
02-5386232.....
052-2208940.....
brachabd@gmail.com.....

בוקסבוים חנה

רוקח 13 פתח תקווה
077-5506506.....
054-7802507.....
chazav@netvision.net.il.....

בן שלום אהובה

צאנז 9 בני ברק
03-6187033.....
052-7697696.....

בצר ירון

רי עקיבא 27/4 אלעד
03-9090583.....
057-3190583.....

ברויער רחל B.A

מתיתיהו 1 בני ברק
03-6743305.....
050-4114498.....
rachel-br@013.net.il.....

הרב ברקוביץ שלמה

צייטלין 12 בני ברק
03-6187462.....
057-3187462.....
berkocybm@neto.bezeqint.net.....

קובי מירב B.A

בית חורון בית חורון
02-5734339.....
054-6573430.....
merav.kubi@gmail.com.....
www.family-disorder.co.il.....

קורקוס ניסים

מינץ 66/1 ירושלים
02-5864782.....
052-7676065.....

קליין רבקה

מיכל 3 סנהדריה ירושלים
02-5322550.....
054-8456751.....

קפלן יהודית

זרח ברנט 15 הר נוף ירושלים
02-6525648.....
054-7440334.....

קפלן צבי

זרח ברנט 15 הר נוף ירושלים
02-6525648.....
054-7444092.....
vikaplan@gmail.com.....

רבינוביץ אלישע B.Ed

אחיה (שבות רחל) ד.ב. אפרים שבות רחל
02-9947106.....
052-8109536.....

רוזנשין אסתר M.A

האדמור מלובביץ 20/2 רמת שלמה ירושלים
02-5711665.....
054-5480297.....
rose7339839@gmail.com.....

רייכנר יעל

מן 4 גבעת מרדכי ירושלים
02-6787559.....
052-8760924.....
yaelreichner@gmail.com.....

שפיצר שלום דוב

רייטפארט 32/8 ביתר
02-5803914.....
057-3128080.....
hacsarot@012.net.il.....

שריקי מאיר M.A

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

מרכז

אביצור שמואל

הדף היומי 11/1 תל אביב
03-6440621.....
050-4112168.....
ashmuel@012.net.il.....

משען אליהו

עליאש 5 ירושלים (אחרי המשבר)
02-6242428.....
052-8153838.....

נחום יעל

מינצברג 5 בית וגן ירושלים
02-6413780.....
052-7674141.....

סלבין טלי M.A

ויסמן 6 ירושלים
02-6780471.....
054-7207060.....
slavin770@gmail.com.....

סלומון אסתר

נחל הירקון 28/6 בית שמש
077-7920716.....
054-6900299.....
estisl@walla.co.il.....

ספרא תמר

בית אל ב בית אל
02-9971773.....
052-2687647.....
tamarsafra@gmail.com.....

פויכטונגר רבקה M.A

ת.ד. 23 נריה, ד.ב. מודיעין
02-9709647.....
052-4488461.....
rivkafe@gmail.com.....

פולצק שמואל

עמונה עופרה עופרה
02-9973327.....
052-8604227.....

פורוש דוד

סולם יעקב 9 רמות ירושלים
077-3307723.....
052-7635205.....
dporush@actcom.co.il.....

עויס פרידלנד זהבה B.A

וולנשטיין 52/1 רמות פולין ירושלים
02-5710318.....
052-7618182.....
fzehava@gmail.com.....

פרץ יעל

מצפה נבו 87/9 מעלה אדומים
077-4003923.....
052-6788993.....

צוברי היידי

ד.ב. מזרח בנימין פסגות
02-9971338.....
050-6796471.....
heidi-ts@zahav.net.il.....

כלכלה נכונה = זוגיות בונה
בלהה סילבר
יועצת לכלכלת המשפחה
שיטת אש-לידור
ניסיון עשיר בתחום
טל: 0528770193
פקס: 03-9328715

איבגי סמדר
מדריכה בכירה ביעוץ זוגי
בוגרת הקורס מטעם י.ג.ר.
בעלת שנות ותק רב
בעלת תעודת עובדת מצטיינת
מקבלת בקליניקה
בתל אביב
052-4785198
03-6811536
03-5299372

כחול אריאל
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר כללי
מדריך חתנים
אבן עזרא 4/1 ראש העין
0506985759
03-9382763
arielca@zahav.net.il

זיק אסתר B.A
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות מטעם
"החינוך לחיי משפחה"
חברה באיגוד י.ג.ר.
רח' ה-93 מס' 32 פתח תקווה
03-9226590
052-6420320

האגודת המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל

גודינר יאיר

ת.ד. 529 אלקנה

03-9362986.....
ygodiner@gmail.com.....

גיטמן הניה

אמרי חיים 5/3 בני ברק

03-6743501.....
052-7629006.....
henia2@013.net.....

גירון נחום מנחם

שמעיה 16/2 אלעד

050-4119091.....
052-7631546.....
yeudaagadol@walla.com.....

הרכנית גנטיא מרים

אברמסקי 35 קרית הרצוג בני ברק

03-5790507.....

גראוכר מלכה B.Ed

אורי צבי 9 פתח תקווה

03-9331448.....
054-6490900.....
malca-g@zahav.net.il.....

גרוס חווה

סעדיה גאון 21 בני ברק

03-5709808.....
050-2111137.....

דרעי רחמים

הרב רייפמן 19 תל אביב

054-6457101.....

ויינשטיין שיינדי

אבן גבירול 8 אלעד

03-9096386.....
052-5715714.....

וירזבינסקי ורדה B.A

בן זכאי 50/7 בני ברק

03-6197529.....
057-7729897.....
varda_v@Bbm.org.il.....

זיק אסתר B.A

ה-93 מס 32 פתח תקווה

03-9226590.....
052-6420320.....

חיימוביץ חנוך

עזרא ונחמיה 12 פתח תקווה

03-9080122.....
050-7723904.....
haimoviz@gmail.com.....

יעקובי מנחם

שמעיה 16/10 אלעד

03-9336767.....
050-4111377.....

יפת יעל

רמת הגולן 4 אריאל

03-9367285.....
054-6672603.....
yaelyefet1@walla.com.....

כחול אריאל

אבן עזרא 4/1 ראש העין

03-9382763.....
050-6985759.....
arielilca@zahav.net.il.....

עוסי לודמיר עדנה B.A

אונקלוס 6 בני ברק

03-6196966.....
054-4274268.....
yoosi100@013.net.....

לוי ישראל

ד.ג שמשון מבוא חורון

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

הרב לפידות אהרון

נאות מרגלית 16 פ"ת

03-9073733.....
050-6998388.....

סילבר בלהה

יד הבנים 30 פתח תקווה

03-9328715.....
052-8770193.....

ספיר עדנה

רוזובסקי 9/2 פתח תקווה

03-9328734.....
050:8107419.....
safir06@bezeqint.net.....

פוגל יהודית

הרב יצחק ניסים 17 בני ברק

03-6747620.....
052-8703667.....
fogel22@012.net.il.....

פרידמן זהבה גולדי

ראבד 25 בני ברק

03-6187552.....
052-7650198.....
fridman31@bezeqint.net.....

רוט חנה B.A

רבנו בחיי 20 בני ברק

03-6199714.....
050-4128260.....

רוכובר אסתר B.A

הרב ניסים 16 ראשון לציון

03-9661083.....
054-5697705.....

שפיגל מרים

עטיה 6 בני ברק

050-4102350.....

צפון

אוחנונה יעקב

סמטה ב 12 צפת

04-6970107.....
054-5836895.....

הרב אסיג שמעון יחיאל

שפירא 7/4 עפולה

04-6404691.....
054-7556437.....

באבד חי B.Ed

מושב נוב רמת הגולן רמת הגולן

04-6763216.....
050-8649995.....

בן דוד ברוך

שמקין 34/5 א חיפה

04-8342012.....
054-8004096.....
8342012@gmail.com.....

בר גיורא דינה

מורן 16 טבעון

04-9533898.....

גיל אור B.A

מושב קשת רמת הגולן

04-6961646.....
052-8348546.....
dvashmisela@gmail.com.....

זהבי סטלה

הדפנה 66 קרית ביאליק

04-8765961.....
054-5347949.....
stellaz@netvision.net.il.....

מילר פרלה

תמר 8 רכסים

04-9846756.....
052-7603458.....

סידי כרמלה M.A

שזיר 31 חיפה

04-8247122.....
052-7656947.....
asidi@cs.technion.ac.il.....

פורטל ברוך

הרקפות 9 ת.ד. 3136 רכסים

04-9849740.....
052-2838645.....

צברי גבעון

חזון איש 5 זכרון יעקב

04-6392369.....
054-8415190.....

קארו בני B.A

ת.ד. 46464 חיפה והקריות

04-8674503.....
050-7256635.....
bkaromilo@walla.co.il.....

קדויל צופיה

רימונים 3 רכסים

077-7847023.....
054-9912783.....

רוטשילד חווה

פינת הרצל 5 חיפה

04-8626799.....
057-3119100.....

שילה חוה B.A

רחי אינשטיין 33 חיפה

04-8110529.....
fryoav@zahav.net.il.....

שלום יוסף

מושב קשת רמת הגולן

04-6960529.....
054-8436847.....
yosi529@gmail.com.....

פסיכולוגים



ירושלים

פסטיצקי בינא M.A

אגסי 60/15 הר נוף ירושלים

02-6516098.....
052-7667718.....
ginafabi@012.net.il.....

צפון

פנקוביץ חייקין טלי M.A

יעבץ 10 צפת

052-8612926.....

פסיכולוגים קליניים



השרון

אנקרי חגית M.A

הרב קוק 36/1 רמת השרון

03-5408070.....
054-8437588.....
yossi@yoma.co.il.....

צפון

ויינשטיין שמואל M.A

התאנה 5/60 נשר

04-8256252.....
054-7504610.....
wshmulik@netvision.net.il.....

פסיכותרפיסטים



צפון

אושר מירב M.A

מורשת ד.ג. משגב משגב

04-9999198.....
054-4264636.....
mmosher@neto.net.il.....

עוים גלבע אלה M.A

גלבע 25 נוה שאנן חיפה

04-8236377.....
050-7815012.....

קארו בני B.A

ת.ד. 46464 חיפה והקריות

04-8674503.....
050-7256635.....
bkaromilo@walla.co.il.....

ירושלים

עוים יצחק אסף B.A

משטרת הישועים 1 פסגת זאב

02-5838789.....
054-6326044.....

מרכז

בנין יסמין B.A

יונה גרין 20 ב פתח תקוה

077-9123199.....
052-7122962.....
ybenin@gmail.com.....

יועצים חינוכיים



דרום

היינמן חדוה M.A

האלמונים 23/2 אזור ד אשדוד

08-8559319.....
052-5602405.....
chedshlo@netvision.net.il.....

שפירא משה B.Ed

הנרקיס 4 לוד

077-9237679.....
052-6071607.....
shapiramoshe@neto.net.il.....

ירושלים

כהן בועז M.A

יהודה המכבי 3/14 אפרת

02-9934157.....
054-4917150.....
sbcohen@013.net.il.....

צדוק רויטל רחל M.A

ריבז 24/1 רמת בית שמש

02-9918774.....
052-2529857.....
y_tsadok@012.net.il.....

תור יונה B.Ed

ירושלים

02-9961003.....
050-6423004.....
jonator@netvision.net.il.....

מרכז

אשלג בלימה B.Ed

שדרות ויזניץ 10 בני ברק

03-6768235.....
057-3163960.....

בנין יסמין B.A

יונה גרין 20 ב פתח תקוה

077-9123199.....
052-7122962.....
ybenin@gmail.com.....

הס כפינה M.A

פינקל 7 פתח תקוה

03-9330064.....
050-7373304.....

מרמרוש טובה B.Ed

שדרות ויזניץ 8 כ"ב

03-6766177.....
054-8418617.....

מנחי הורים



ירושלים

פרלמן נאוה B.A

מיכלין 1 בית ונן ירושלים

077-5540255.....
052-4476854.....

שמאי חסיה לאה

שאול המלך 38 ירושלים

02-5827240.....
050-4120328.....

מרכז

רוט שושנה B.A

השחר 25 כפר סבא

09-7674854.....
054-6674854.....
shoshrot@gmail.com.....

מדריכי חתנים



ירושלים

לוי שלמה

אהבת ישראל 68/10 תל ציון

02-9709598.....
054-8409142.....
shlomolevi5760@gmail.com.....

פרל שלמה

נריה 198 ד.ג. מודיעין

02-9971112.....
050-7732932.....
shl@mofet.macam98.ac.il.....

מרכז

בר זוהר יעקב

שלומציון המלכה 2/4 פתח תקוה

03-9343468.....
054-8463836.....
uf0102ieco.il.....

הרב ברוך עמיחי

שלום אש 18/4 תל אביב

03-6490055.....
050-4148083.....

גלבטסיין נתן נטע

שיכונים חדשים כפר חב"ד ת.ד. 507

03-9606642.....
054-6761152.....
notig@walla.co.il.....

מדריכות כלות



דרום

עמר אילנה

הנביאים 33/3 גבעת ציון אשקלון

077-7009910.....
052-3394000.....

ירושלים

ווילנר הדסה

המג 43 ב ירושלים

02-5371888.....
052-7617832.....
dwilner@aish.com.....

שמאי חסיה לאה

שאול המלך 38 ירושלים

02-5827240.....
050-4120328.....

מרכז

מסיקה שרה B.A

אורים 8/2 חולון

03-5032813.....
052-5717393.....

צפון

פרץ שלומית

ד.ג. מעלה הגליל מושב חוסן

04-9978786.....
050-5450436.....

טוענים רבניים



דרום

כהנא משה מרדכי

ד.ג. נחל שורק יד בנימין

08-6729727.....
054-4411640.....
kahanamy@014.net.il.....

ירושלים

הרב גליקסברג אפרים

שלום סיון 8 רמות ג ירושלים

02-5710780.....
057-3120780.....
ephraimg1@014.net.il.....

בראבסקי דניאל

שבזי 30 ירושלים

02-6235180.....
052-7627637.....
Grabski@bezeqint.net.....

טויר מזרחי יסכה

מצפה נבו 87/5 מעלה אדומים

02-5356693.....
050-7454247.....
yiska80@walla.co.il.....

סינבר עדנה M.A

ד.ג. ערבות הירדן ת.ד. 161 מצפה יריחו

02-5353154.....
050-9651893.....
edna_singer@waiiia.co.il.....

עשור מאיר שמעון Ph.D

ניקרגואה 32/1 קרית מנחם ירושלים

054-2111288.....

מרכז

הרב פרידמן ישראל משה

ראבי"ד 25 בני ברק

03-6187552.....
050-4177781.....

מגשרים כלליים



דרום

דוד אירית B.A

ד.ג. שמשון ת.ד. 411 נוף איילון

08-9790482.....
050-9790482.....
iwomen@bezeqint.net.....

ירושלים

ירושלמי נורית

חיים עוזר 23 ירושלים

02-5823156.....
050-4134456.....

טויר מזרחי יסכה

מצפה נבו 87/5 מעלה אדומים

02-5356693.....
050-7454247.....
yiska80@walla.co.il.....

מרכז

צדוק שחר M.A

שמאי 26/4 אלנד

054-6225290.....
sz30@013.net.....

השרון

עויד דותן אילה

ישראל ישעיהו 3 הרצליה

09-9505521.....
054-4944417.....

קורסים מבית מכון י.ג.ר.



יועצי נישואין ומשפחה

תכנית מתקדמת הכוללת תיאוריות, שיטות ומודלות ליעוץ נישואין ומשפחה בשילוב פראקטיקה טיפולית מתקדמת תוך צפייה בשיטות ותהליכי ייעוץ. בחסות מרסי קולגי ארה"ב.



פסיכותרפיה אינטגרטיבית

תוכנית המכשירה לטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי. התכנית תשלב מרכיבים תיאורטיים וחוויתיים, מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת בין גישות טיפוליות בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, פסיכודינמית, ונרטיבית. התכנית בחסות מרסי קולגי ארה"ב.



מנחי נישואין ומשפחה

תוכנית דו שנתית (620 ש"ל) להכשרת מנחי נישואין ומשפחה בהנחייה זוגית, פרטנית וקבוצתית. הלימודים משלבים כלים עיוניים מקצועיים בשילוב לימודים חוויתיים הכוללים הדרכה מעשית.



מנחי הורים חינוכיים

הכשרת מנחים מוסמכים לעבודת הנחייה חינוכית מערכתית עם הורים, מורים ומחנכים לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות להורות בונה ומעשירה. התכנית כוללת התמקדות מיוחדת על הנחייה חינוכית בקשר בין הורים למערכות חינוך וקהילה.

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

לפרטים והרשמה: 02-6321602
WWW.YNR.ORG.IL

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

מוקד ארצי התנדבותי להפניות למומחים מומלצים על ידי גדולי תורה

תחומי הייעוץ:

❁ ייעוץ חינוכי ❁ הנחיית הורים ❁ ייעוץ אישי ומשפחתי

❁ ייעוץ הלכתי שע"י בית הוראה בנשיאות הגאון הרב חיים פנחס שיינברג שליט"א

מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל, אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום

טלפון: 02-6321600