

בס"ד | גליון 46 | אדר תש"ע מחיר: 25 ש"ח

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



**מרבין בשמחה**  
הרה"ג אליהו בר שלום

**שמחה של ממש**  
הרבנית נחמה גרוס

**נפגש בשמחות**  
הרב מאיר לנקרי

מוקד י.נ.ר. 65-5000-700-1

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

## דבר המערכת

**"עצבות נועלת שערי שמיים"  
תפילה פותחת שערים נעולים  
והשמחה - בכוחה לשבר את החומות"  
(הבעש"ט).**

רבות דיברו חז"ל על נושא השמחה. כה רבה חשיבותה עד שהקיבלו בין יום פורים ליום הקדוש בשנה - יום הכיפורים. בכוח השמחה לחולל מה שהורסת העצבות, ומה שאינה מצליחה התפילה לעשות. אם נתבונן מעט, נבין שכוחה של השמחה כה רב מאחר והיא טומנת בחובה את כל יסודות האמונה. האדם השמח הוא האדם המאמין ובוטח בה' שכל מה שנעשה לו, לטובה נעשה. שמה שמגיע לו, נופל בחלקו ומה שאינו לא. הוא האדם שישמח בטובתם של אחרים בדיוק כמו בטובתו שלו, שעינו תהיה טובה בלראות את הטוב שבזולתו ולהכיר תודה על כל הטוב שנפל בחלקו מבלי לראות דבר כמוכן מאיליו. יסודות אלו הם הבסיס לעבודת ה' מתוך אמונה תמימה ושלמה והן הבסיס לקיום מצוות שבין אדם לחברו וקל וחומר בביתו. בעלון זה מובאות נקודות מבט חיוביות שניתן ליישם בחיי המשפחה. אם נשכיל להתבונן כאנשים שמחים בכל מהלך בחיינו, ובעיקר בחיי המשפחה שלנו, יהיה בכוחנו לשבור כל חומה שהיא - חומה של ביקורת, של עצבות ודכדוך, של חוסר אמון בעצמנו ובזולתנו ולהשרות בבית אוירה של קבלה, של נינוחות - של שמחה.

"כל אדם רוצה להיות מאושר אך כדי להצליח בכך יש לדעת תחילה מהו האושר" (ז'אן ז'אק רוסו) - מקווים שבקריאת מאמרים אלו, יעלה בידנו להבין במעט יותר את מהותה של השמחה והדרכים הראויות לה ליישום בבתנו.

## תוכן עניינים:

- 3 ..... בפתחו של עניין - שמחה של ממש, הרבנית נחמה גרוס
- 4 ..... מן המקורות - מרבין בשמחה, הרה"ג אליהו בר שלום
- 6 ..... יש לי מושג - צחוק - תרפיה, מאיר שמעון עשור
- 7 ..... משפחה בעין המשפט - חובת הבעל לשמח את אשתו, ט"ר צבי גלר
- 8 ..... משפחה במחקר - אושר לחיים, הרב אליהו בן סימון
- 9 ..... משולחנו של מנחה - זוגיות מחוסנת, הרב אריה וולהנדלר
- 10 ..... נקודת מבט - לראות את הטוב, גב' נאוה בר
- 12 ..... גשר לקשר - ניפגש בשמחות, הרב מאיר לנקרי
- 13 ..... הורות באחריות - עידוד כמנוף, גב' יונה תור
- 14 ..... רציתי לשאול - פורום שאלות ותשובות, הרב אליהו בן סימון
- 15 ..... אני לא מבין את אשתי / בעלי - ביטויי חיבה, משה אליאס
- 15 ..... בעל בריובע - דוד בר ניצן



**כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.ג.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: ט"ר מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום ע.משנה: הרב אליהו בן סימון העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר. בית הדין "חוקת המשפט" בנשיאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א.**

**הגהות ועריכה תורנית:**  
הרה"ג אליהו בר שלום  
**יועץ משפטי איגוד י.ג.ר.:**  
עו"ד הרב משה רובינשטיין, ט"ר  
**עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו או.קיי:**  
טל' 5830047-050

**הדפסה:** מפעלי המקור בע"מ  
**הפצה:** חברי איגוד י.ג.ר, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.  
**כתובת המערכת:** איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) ת.ד. 26266 ירושלים מיקוד 91262 טל': 02-6321600 פקס: 02-6422432 כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.il דוא"ל: igud@ynr.org.il

**דעתכם חשובה לנו!**  
אם יש לכם רעיונות לשיפור או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם, וכל הארה והערה אחרת, נשמח לשמוע מכם.  
[igud@ynr.org.il](mailto:igud@ynr.org.il)

בחברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

## עדיין אינך מנוי?

באפשרותך להצטרף למנויי העלון ולקבלו במשך שנתיים ישירות לביתך בעלות סימלית של 140 ₪ בלבד. בהצטרפותך כמנוי הנך תורם ומסייע לחיזוק מוקד י.ג.ר - המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי. בנוסף לכך מזכה המנוי בקבלת ייעוץ בתחום הנישואין והמשפחה למשך כל תקופת המנוי ( שנתיים ) ללא תשלום נוסף. הייעוץ ניתן על ידי מתמחים בתחום הנישואין והמשפחה.

**למנויים, הרשמה ופרסום: 02-6321603**

# שנמחה שול מממש

הרבנית נחמה גרוס M.A יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית 050-8754277

נסגרת, את כבר לא יודעת ממי קיבלת... ולמי נתת... איבדת שליטה. אך זהו יום שהקב"ה יורד אלינו ומנהל את העניינים ומצפה מאיתנו פשוט לשמוח, להרפות ולשמוח.

שמחה היא תכונה של גילוי, הפך העצבות המכווץ. שמחה פורצת מחסומים אל מה שמעבר, כמאמר "שמחה פורצת גדר". וכשמתמלאים בביטחון ושמחה השערים נפתחים. לעיתים גם הקב"ה "מכונס" ולא מנהיג איתנו התגלות, כמו בשינה "בלילה ההוא נדדה שנת המלך...", ואז השפע מסתתר. מה נעשה כדי שיתגלה השפע? נשמח אנחנו, ונשמח אחרים. ואז, "ה' צילך על יד ימינך" (תהילים קכא ה). כפי שאתה, כך ינהג עמך מלמעלה.

בעל ואשה הם המשפיעים הגדולים ביותר זה לזה. רק הם יודעים לשמח את הפינות הכבויות ביותר. רק הם מכירים את הסודות, רק בידיהם המפתח האמיתי לשמחה. וחודש אדר הוא זמן מתאים להצחיק, לעודד, ולהבטיח, להתרומם מעבר למציאות, לצאת מהמגבלות. הכל פתוח. גם כשנראה סגור לגמרי, זהו הזמן בו יותר מתמיד יש להאמין שהכל אפשרי. לומר לאם שילדיה "משגעים" אותה: "אתה האימא הכי טובה בעולם!". לומר לראש המשפחה הנשחק מעול הפרנסה: "אתה נפלאל ולא חסר דבר!". כי בפורים אין בודקים. מי שבא ומבקש מקבל, שכן "כל הפושט יד ליטול נותנים לו" (קיצור שו"ע סימן קמב).

כולנו פושטי יד כלפי מעלה, וזה הזמן לבקש, וזאת בתנאי שנשמח אחד את השני, ונבקש מתוך שמחה וביטחון. אז ישמח עמנו הקב"ה, יתגלה אלינו ויגלה את אוצרו הטוב, וכמו ששימח את עם ישראל בימי המגילה, "כן תהיה לנו".

בביטחון ובשמחת פורים לכל השנה. עם עשרת אלפים רובל, אותם הבטיח להחזיר תוך חודש, פתח עסק והפך לאחד מעשירי פולניה.

עניינו של חודש אדר הוא, צמיחה מתוך שמחה (בני יששכר לפורים). ואחת מהדרכים להגיע לשמחה היא הצחוק: אנו צוחקים מהמפתיע והפלאי, תינוק צוחק כשמשוה זז באופן מפתיע. הצחוק הוא רפלקס הגורם לעונג רב. ברגעי צחוק אין מנגד בנפש, אתה כולך שם, כמו שהיה כשהיינו ילדים וידענו לשחרר, להרפות, וליהנות באופן מוחלט. שרה צחקה כשהתבשרה על הולדת יצחק. ואכן שמו של התינוק היהודי הראשון - יצחק ובשמו גורל עם ישראל - פלא וצחוק.

באדר הקב"ה צוחק איתנו, יורד אלינו, דר ומתגלה מתוכנו. הכל מפתיע ואפשרי. זהו חודש של מהפכות, אפילו במזג האוויר: יתכן שרב, יתכן שלג, ויתכנו שניהם זה בסמוך לזה.

באדר כל שצריך הוא להרפות ולשחרר. "הרפו ודעו כי אנוכי אלוקים" (תהילים מו יא) להתמסר לקב"ה ולתת לו לפעול. באדר ובמיוחד בפורים דברים פשוט מתרחשים אבל חייבים לפתוח את צינורות השפע וזה רק על ידי השמחה. במקום אשליה של שליטה, יש להרבות בשמחה. להתחבר למקום בנפש ששם הכל אפשרי. ואם השכל מכביד, אז קצת יין, ואנחנו בידיים הכי טובות - של הקב"ה.

ואת עקרת הבית, את אינך זקוקה ליין. את שם בלי יין. את יודעת בחוש שאין לך שליטה, ש"אין עוד מלבדו". ואולי את עדיין מנסה לשלוט פה ושם: הבלגאן... אין סדר, הבוץ, הרעש, העול עליך, הדלת לא

**פ**חם היה החסיד העני ביותר של המגיד מקוזניץ. בפורים נהגו החסידים להגיש למגיד משלוחי מנות ולקבל ברכה. כשהגיע תורו של פנחס הוא התכוון כדרכו לומר לרבי בלחישה "פורים שמח" ולעזוב מהר שכן בא בידיים ריקות. ואז פנה אליו הרבי: "פנחס למה לא הבאת משלוח מנות?" פנחס גמגם: "יש לי אשה, שבעה ילדים, ואין אוכל. אין לי כסף לקנות משלוח מנות". ענה לו הרבי: "פנחס, אתה יודע מה הבעיה שלך? אינך יודע לומר "פורים שמח" ואז אמר הרבי: "עמוד זקוף וצעק! פורים שמח!". ופנחס השיב: "פורים שמח". "לא ככה. "פורים שמח" צעק הרבי. "פורים שמח" השיב פנחס בקול. "לא ככה..." עד שהגביהו שניהם את קולם בצעקה זה אל זה "פ ו ר י ם ש מ ח!". פנחס הרגיש זריקת מרץ בעורקיו, אמר לו הרבי: "לך תביא לי משלוח מנות". פנחס פנה ישר לחנות היחידה בעיירה, צעד ישר פנימה ואמר בקול "פורים שמח!" תן לי את העוגה הכי גדולה ואת היין הכי משובח! אשלם לך מחר". פנחס חזר לרבי מאושר וקרא בקול: "פורים שמח!" והרבי צעק חזרה "פורים שמח!" וברך אותו: "שפורים יהיה אתך כל השנה".

פנחס נולד מחדש. הוא חזר לחנות ושוב קרא "פורים שמח!" אני צריך אוכל לבני ביתי! אשלם מחר. המוכר הגיש לו כל שביקש. אחר כך נכנס לחנות בגדים וקנה את הבגדים הכי יפים לכל ילדיו. לבסוף עבר ליד חנות תכשיטים ונזכר באשתו הנאוה, נכנס לחנות ואמר "פורים שמח!" וקנה לה תכשיט אמיתי. "אשלם מחר" הודיע. וכך עמוס בחבילות נכנס הביתה וקרא בשמחה לכל בני הבית "פורים שמח! פורים שמח!" אחרי פורים פנה פנחס ליהודי העשיר שבעיר ביקש הלוואה, והכריז שהמגיד ברך אותו



# "מרבין

**בין שמחה, הנאה ומצב רוח? כיצד זה שדווקא בזמנים הלחוצים ביותר אנו מצווים להיות שמחים וכיצד ניתן לצוות על הרגש? הרב בר שלום פוקח את עינינו וליבנו להבנת מהות השמחה. אין לכם מצב רוח? - קיראו את המאמר הבא.**

**הרה"ג אליהו בר שלום, דיין וראש כולל, ראש צוות ההוראה ההלכתית במרכז י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה**

רוחני. הגוף יכול להיות אפילו שבור וחבול, והאדם שמח - - הנה נתבונן: למה בעצם אין לאדם מצב רוח? כי לא הולך לו כמו שהוא רצה. העירו אותו באמצע המנוחה. לא הגיע לבית בזמן שרצה. אין לו כסף לקנות מה שרצה. מישהו יקר בביתו חולה. יש בעיות עם הילד. וכו'. חוסר מצב רוח זה חוסר שביעות רצון ממה שסביבו. מצב רוח לפיכך הוא שהכול הולך כפי שהוא מקווה ומדמיין.

הנאה, פירושה שהכול סביבי טוב. לעין יש הנאה ממה שמתאים לה, וללשון ממה שמתאים לה, ולאוזן ממה שמתאים לה. הנאה, היא רוך גשמי של העפר הרוצה לרבוץ והרוצה שהכול יסודר סביבו, מבלי להתעמת ולהתאמץ, לא עם הזולת ולא עם עצמו, ושהכול יהיה בהתאם לרצונותיו. הנאה זו היא דבר רדוד וגשמי, שאינו יכול להתקיים הרבה זמן.

## שמחה - הפוכה מהנאה

בעוד שהנאה היא "יש לי מה שאני רוצה", השמחה היא הפוכה: נעלית ורוחנית יותר: לא צריך את מה שאין לי. אפשר לחיות עם הקושי. האמונה היא הגורם הגדול של השמחה: היא ההבנה שהעולם אינו יכול לספק לי הכול, וטוב לי המצב שלי כעת. כאשר אדם מרוצה ממה שיש, הוא שמח. אפילו אם אין לו כסף, מעמד, אישה מוצלחת, ילדים הגונים, וכו', הוא מאמין שזה המצב הטוב לו, משלים ומקבל ונמצא בשמחה. אדם הקם ורוקד, הוא שמח, כי זה דווקא קשה לגוף, להזיז את עצמו לקפוץ ולרקוד. כלומר שני הניגודים

לא יתכן שהשמחה היא דבר שאינו בשליטתנו. הבה נתבונן: אילו השמחה היתה רק מצב רוח שאינו בשליטתנו, בוודאי לא היתה לנו מצוה להיות בשמחה. הלא אי אפשר לצוות את האדם לעשות מה שאין שבכוחו לעשות. לא תמיד רצונותיו של אדם מתמלאים ולא תמיד הוא שבע רצון. אבל בעומק יותר: המבין יראה שלא יתכן בכלל שהשמחה היא סיפוק רצונות ושביעות רצון. כי העולם הזה אינו יכול ואינו נותן לאדם את סיפוק רצונותיו, וכמו שכתב בעל המסילת ישרים (פרק א) שלא תמצא בעל שכל שיאמין שאדם נכרא בשביל מצבו בעולם הזה, כי "אחד מני אלף לא ימצא שירבה העולם לו הנאות ושלוה אמיתית". אז ה' ברא את האדם באופן שלא יהיה לו שמחה? ואין אנחנו מצווים על השמחה?

אדרבא: חז"ל אמרו (במדרש קוהלת רבה פ"א סי"ג), "אין אדם מת וחצי תאוותו בידו, יש לו מנה מבקש מאתים". ואמרו עוד שהעולם דומה לשותה מים מלוחים, שכל שישתה יותר יהיה צמא יותר. (עיין דרשות ר"י אבן שועיב, פרשת בלק). ובכלל, הסטטיסטיקה אומרת כי אנשים ברמת חיים גבוהה, סובלים יותר מדיכאון ושאר מחלות הנפש שהתפתחו בדורות השפע. בשבדיה שבה המתירנות הכי גדולה, עושר כלכלי, ועובדים רק 4 ימים בשבוע, שיעור ההתאבדויות הכי גבוה בעולם. משמע: יותר שביעות רצון - אינו יותר שמחה.

## הנאה - לעומת שמחה

הטעות הגדולה שלנו, היא שאנחנו מקשרים "הנאה" לשמחה". ובאמת, לא רק שאין שום קשר בין "הנאה" ל"שמחה", אלא שהם בעצם שני דברים הפוכים. רק עולם השקר, שם לנו את שני הדברים יחד. הנאה ותענוג אלו מושגים גופניים; מרגישים אותם בעצבים; שמחה אינה מורגשת בעצבים: היא דבר

ובנו איננו יודעים מה זו שמחה. טעות נוראה השתרשה בתוכנו בקשר למושג שמחה, והיא שהשמחה היא "מצב רוח". התרגלנו לחשוב, שכאשר יש לאדם מצב רוח, הוא שמח וכשאינו לו - אינו שמח. לפי זה, אי אפשר לשלוט במידת השמחה, והיא אינה זמינה תחת היד למי שחפץ בה, אלא הננו מחכים למין משב רוח הנקרא "מצב רוח", ברצותו יבוא וברצותו לא יבוא, וכשיבוא פתאום - אז תהיה "שמחה". בכל התורה כולה רואים שיש כאן טעות.

התורה מצווה על השמחה בחגים, ימים שיש בהם דווקא עומס עבודה ומצוות רבות, עד שהרשע השטחי שואל "מה העבודה הזאת" והתורה אומרת "שמחה". אצל חלקנו, תענוג מתבטא ב"ללכת לבית מלון ולנוח", ואילו התורה אומרת: תבנה סוכה, תרוץ אחרי ארבעת המינים, תאכל תחת צריף רעוע, ותשמח!! תאפה מצות יבשות בלבד, תאכל מרור, ותשמח!! הייתכן?

בעוד חלקנו מפרשים שמחה בלהפקיד את הילדים אצל מישהו וללכת לבד למסעדה או למלון, אומרת לנו התורה "אתה ובנך וביתך ועבדך ואמתך והלוי אשר בשעריך", תן לכולם כסף, או תביא את כולם אל השולחן, ותשמח!!

וברמב"ם (לולב פ"ח הט"ז), כתוב: "כל המונע עצמו משמחה זו, ראוי להיפרע ממנו. שנאמר, תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב". ולא מובן מה פירושו, שכן יש מי שאינו רוצה לשמוח? ומה יעשה מי שרוצה ואין לו מצב רוח?

ובכלל יש להבין, מהו העונש על מי שאינו מקיים את המצוות בשמחה, הלא כל המחוקקים, בכל העולם, מחייבים רק את עשיית החוק. יאמר אדם לשוטר: אקיים את החוק, אבל בלי מצב רוח, הלה הלא ישיבנו: "תבכה ותקיים". וכי מה אכפת למחוקק מצב רוחו של האיש? אין זאת אלא שאיננו מבינים מה היא שמחה.



# בשמחה"



הנשמה, ולא קולות סתמיים שאינם כלום, אלא רק כמו שאומרים לסוס "דיו" והוא קופץ.

הגר"א אמר שע"י עולם הנגינה אפשר להחיות מתים. ומהר"ו אמר שהאריז"ל גילה לו שאת כל השגותיו היה משיג מפני שהיה שמח בעשיית כל מצווה שיעור גדול לאין תכלית.

"ולישירי לב - שמחה". ישירי לב, הכוונה היא כשהלב הישר, כי האלקים עשה את האדם ישר, והוא מנהיג את הגוף, אז יש שמחה. כאשר אוטו נוסע ויש אכנים בדרך, תלוי מי המנהיג: אם ההגה, כלומר הנהג מסיט את האוטו ימינה ושמאלה, האוטו יגיע ישר אל מקום מבטחים. אע"פ שהאוטו נוסע ימינה ושמאלה. אבל אם הגלגלים לבדם מזיזים את האוטו, אז אע"פ שהוא נוסע כאילו ישר, ומחר, הוא נוסע להתפרק בתוהו. זה הפשט ב"ישירי לב" שמחה.

יכול אדם לחנך את עצמו לשמחה. אפשר לחנך את הילדים לשמחה. ניתן להזרים בבית גלים של מתח, או של שמחה. כל דבר רוחני הנמצא בבית - נקלט. אנא נשים לב, עתידנו ועתיד ילדינו מושפע מאוד ממידת השמחה, והיא נמצאת בהישג יד.

הוא רוצה לשנות את הגורל הזה שהזנב נמצא דווקא מאחור, ולכן מסתובב עוד ועוד ועוד ועוד, כדי לתפוס בפיו את הזנב. אך מה לעשות, ה' ברא את החתול כך, עם זנב דווקא מאחור, וככל שיסתובב יותר מהר, ויתרגז ויכעס, לא יעזור כלום כי הזנב יסתובב ויזוז איתו. אם יסתובב למעלה או למטה, ימינה או שמאלה, לא יצליח.. כך אדם מאמין, יודע שמה שאין לו - אין לו. ולא יעזור לשנות את הטבע. ההכרה הזו מולידה שלוה ורוגע, וגם שמחה: אם הושמתי במצב שבו יש לי לעבוד את ה' כך - זה הכי טוב לי.

מצאתי דברים אלו מפורשים באחד הראשונים, הלא הוא המגיד משנה (ברמב"ם הנז', פ"ח מהל' לולב הט"ו): "ועיקר הדבר, שאין ראוי לאדם לעשות המצוות מצד שהן חובה עליו, אלא יעשה הטוב מצד שהוא טוב, ויבחר באמת מצד שהוא אמת, וכשהוא עושה מה שנברא בשבילו - ישמח ויגיל!".

## איך משיגים שמחה?

יש דרכים להשיג שמחה. בנביא (מלכים ב פ"ג פי"ד) אמר הנביא אלישע, "וְעַתָּה קְחוּ לִי מִנְיָן וְהִיָּה כְּנִיחַ הַמִּנְיָן וְתִהְיֶה עֲלֵינוּ יָד ה'". הניגון גם בו יש ניגודים. קול אחד, אפילו הכי יפה, כשהוא מונוטוני - הוא מרגיז. אבל מיני קולות יחד, למעלה ולמטה, בסדר יפה, הם "להסתדר עם ניגודים", וזה יוצר שמחה רוחנית. כמוכן שמדובר בניגון שפונה אל

הללו, עפר ורוח, מתחברים יחד לעשות רצון אחד. ההתגברות על מה שהטבע לא היה מעוניין, הוא גורם השמחה הגדול.

סיפוק - אחד הביטויים הגדולים של השמחה אחד מהביטויים הרגילים של שמחה, הוא סיפוק. לאדם יש סיפוק דווקא כשיש לו דברים מנוגדים: כשהיה קשה לו לקום וקם, כשהיה קשה להבליג והבליג, וכיו"ב. הכוח הזה שיש באדם, לשלוט במה הוא עושה, כנגד רצונו, הוא החיים, והוא השמחה.

הגדרת השמחה היא, שגם מה שלא הולך לפי התכנית שלי זה טוב. אם כן הגדרת השמחה היא בעצם הגדרה הפוכה מן ההנאה. ההנאה היא: שיש לי מה שאני רוצה. והשמחה היא: שלא אכפת לי שאין לי מה שאני רוצה.

כיון שכל העולם אינו חושב כך, אלא

רוב האדם דבק במחשבה

שאם היה אחרת היה

יותר טוב, וכל הזמן

הבריות מנסים

לשנות כביכול את

גורלם, הם סובלים

כל הזמן, ולכן

רוב הבריות אינם

בשמחה. אמרו על

זה משל, לחתול

שהחליט שטוב לו

לתפוס את הזנב שלו.



מחזור  
חדש

## קורס עריכת חופה וקידושין



« הכנה לבחינות ברה"ל בהתאם לחומר המבוקש, הכנה והדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית. הקורס מתקיים בפיקוח ביה"ד "משפטי חיים" בנשיאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א ומועבר ע"י מרצים מובילים ובעלי שם בתחום: הרה"ג אליהו בר שלום, הרה"ג עידו שחר, הרה"ג אופיר מלכא. « פרסום באתר המומחים של י.נ.ר. לכל מסיימי התכנית תחת סטאטוס בלעדי של מסדרי חופה וקידושין מכל רחבי הארץ. « לימודים במשך 15 מפגשים בשעות הערב בסניפי י.נ.ר. בירושלים, בצפון ובמרכז. »

לפרטים נוספים והרשמה: 02-6321603 / 02-6321600 [www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il)

# צחוק לרפואה

**תחומי הייעוץ והטיפול מגוונים ורבים. כיום קיימות מגוון רחב של שיטות, גישות והתמחויות בתחומי הייעוץ והטיפול האישי, זוגי ומשפחתי. מטרת מדור זה היא לשפוך אור על עולם הייעוץ והטיפול ומושגיו ובכך לחשוף ולקרב את המושגים יותר הן למטפלים והן לציבור הרחב. הפעם עוסק המדור בצחוק - תרפיה העושה שימוש בצחוק והומר לריפוי גופני ונפשי.**

מאיר שמעון עשור

מספר רוברט הולדן כי השבטים החיים ביערות הגשם בדרום אמריקה, נוהגים, בכל פעם שמישהו חולה במחלה קשה, לערוך פסטיבל צחוק שנועד לעודד את החולה ולהחיש את החלמתו עד להבראתו השלמה. הולדן טוען שהתפרצויות צחוק מאושר הן אחת מההתנסויות האנושיות המהונות והמבריאות ביותר. נורמן קאזינס בספרו "הראש הוא המרפא" מספר כיצד הצחוק יכול לרפא מחלות רבות, ובספרו "אנטומיה של מחלה" מתאר את החלמתו ממחלת רקמת חיבור ניוונית ממנה סבל.

## להלן רשימה חלקית של ההשפעות המרפאות של הצחוק:

© הצחוק גורם להעלאת רמת האנדורפינים והאנאנדופלינים שהן מולקולות טבעיות של הגוף המקלות על תחושת הכאב. מולקולות אלה הן קבוצת חומרים כימיים המצויה כמוח באופן טבעי ומיוצרת על ידי בלוטת יותרת המוח וההיפותלמוס. בזמן מאמץ, התרגשות או טראומה חומרים אלו מופרשים בגוף ומביאים לשיכון כאבים ולשיפור מצב הרוח. שחרור של האנדורפינים יכול לגרום לשיפור מצב הרוח עד כדי תחושת אופוריה זמנית, דבר שיכול להוות תמיכה לטיפול בדיכאון, או כל טיפול רווי רגשות שליליים.

© הפחתת תגובה אלרגית בעור לאלרגנים שונים.

© סיוע בטיפול בסרטן (ניתן לקרוא בהרחבה במאמר שהתפרסם בביטאון "קול הנטורופתיה", גיליון מס' 17 בנושא "הומר וצחוק כטיפול בסרטן").

© במעקב אחרי תגובות הצחוק של נשים, תחושת העירות ורמות תאי החיסון מסוג NK (Natural Killers) נמצאה קורלציה ישירה בין מידת הצחוק ובין רמת תאי ה-NK והורדת רמת המתח. מכאן שהצחוק מגביר עמידות חיסונית ומפחית רמות מתח. באותו מעקב נמצא כי לא רק צחוק מוריד רמת מתח, אפילו הציפייה לצחוק

הראה שבקרב הבריאים חוש ההומר היה מפותח יותר. מעניין שגד הצחוק משמש כמשכך כאבים אצל רופאי שיניים, אך גם כתרופה למחלות לב.

## התייחסות חז"ל לצחוק

הגמרא במסכת שבת מספרת "כי הא דרבה מקמי דפתח להו לרבנן אמר מילתא דבדיחותא ובדחי רבנן לסוף יתיב באימתא ופתח בשמעתא" (שבת דף ל ע"ב, פסחים קיז ע"א (פירושו: כמו ההנהגה של התנא בשם רבה לפני שהיה פותח בדברי תורה לרבנים (תלמידים) היה אומר מילת בדיחה ואז היו צוחקים התלמידים, ורק אחר כך התיישב באימה - ברצינות וביראת שמים והיה פותח בדברי תורה. כוונתו של רבה הייתה להפיג את המתח, לפתוח את הלבבות מתוך שמחה (רש"י), ולהעלות חיוך בפני התלמידים ושמחה בלבבם, "כי דוקא על ידי זה נעשה פתיחת הלב והמוח של התלמיד שיהיה כלי לקבלה להשפעה פנימית) "הרבי מלובאביץ' על פרשת כי תצא, הנה לנו כלי טיפולי מתוך הנהגת חז"ל."

## מה בין הומר ליחסי אנוש?

אנשים המשתמשים בהומר וביצירתיות מצליחים "לשבור את הקרח" ביחסי אנוש במהירות רבה יותר מאנשים הנוקטים בגישה רצינית ונוקשה. מקומות עבודה רבים מודעים לעובדה ששימוש בהומר ובצחוק משפר תקשורת בינאישית, משחרר מתחים, מטעין באנרגיות ומעלה את מוראל העובדים. ההומר והצחוק יכולים לשמש כדרך חיובית לשחרר קיטור ביחסים זוגיים ולשפר את הקשר הזוגי. אנשים מבדרים נעימים וגורמים לסביבה להיות חפצים בקרבם, לעומתם אנשים מדוכדכים מרחיקים אנשים מהם והלאה.

## נחו המרפא של הצחוק

בספרו "הצחוק - התרופה הטובה ביותר",

## מהו "הצחוק-תרפיה"?

"צחוק תרפיה" הוא לא רק צחוק לבריאות והנאה אלא גם כלי טיפולי העושה שימוש בצחוק והומר בעבודה טיפולית נפשית. מטרתה המרכזית של התרפיה בצחוק הינה לתת למטפל ולמטופל כלים מעשיים להעצים את היכולת ליהנות ולצחוק בתהליך הטיפול, ואף להקנות כלים המאפשרים לקיים תהליכים נפשיים מורכבים גם בדרך של צחוק הומר. אין זה אומר שבמסגרת טיפול נפשי ב"צחוק תרפיה" אסור למטופל לנהל שיחה רצינית או לבטא רגשות שליליים, אבל הדגש בטיפול יהיה על העצמת הרגשות החיוביים ועל שימוש בהומר ובצחוק כדי להתמודד עם תכנים קשים וכואבים בצורה קלילה יותר. בטיפול בצחוק, המטפל והמטופל יבלו בעת הצורך בחלק גדול מהטיפול בצחוק משחרר, בהתבוננות בחיי המטופל ממבט מקבל ומחויך, מבט שמסוגל להפוך טעויות והאשמה עצמית לנושא לבדיחה או לצחוק סלחני. היה מי שקבע כי "אין הרבה צחוק ברפואה, אבל יש הרבה ריפוי בצחוק". קביעה זו מסתברת כנכונה יותר ויותר עם התרבות המחקרים המדעים התומכים בטענה זו.

## צחוק כתגובה טבעית

הצחוק הספונטאני הינו תגובה אוטומטית ובלתי רצונית למצבים שונים. הצחוק יכול להופיע גם כתגובה להומר. על פי ההגדרה, הומר הינו היתול קל המתאר סיטואציה בצורה מחדת, מעורר צחוק מתוך יחס לכבי וסלחני ונובע מהשקפת עולם אופטימית.

לחוש ההומר יש בסיס מולד ולצידו ערך נרכש. באופן כללי, ככל שהאדם אינטליגנטי יותר, כך הוא עושה שימוש רב יותר בהומר. יחד עם זאת, הבשורה הטובה היא שמי שחפץ בכך יכול לשפר את חוש ההומר שלו בכל גיל. מחקר של מרכז למניעת מחלות לב בארה"ב



## חובת הבעל לשמח את אשתו

**מאת: טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים 050-4784667 והרה"ג יהושע זאב זנד מחבר הספרים ברכת-בנים, נתיב המשפחה, נתיב הכתובה, נתיב האירוסין ונתיב השידוך.**

בנים יפות, וכן לא יהיה בעל נפש רחבה נבהל להון ולא עצב ובטל ממלאכה, אלא בעל עין טובה ממעט בעסק ועוסק בתורה, ואותו המעט שהוא חלקו ישמח בו, ולא בעל קטטה ולא בעל קנאה ולא בעל תאוה ולא רודף אחר הכבוד, כך אמרו חכמים הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם, כללו של דבר ילך במדה הבינונית שבכל דעה ודעה עד שיהיו כל דעותיו מכוונות באמצעות, והוא ששלמה אמר פלס מעגל רגליך וכל דרכיך יכוננו.

במקרה ההפוך שבעל מצער את אשתו, נפסק (בשו"ת תשב"ץ חלק ב סימן ח) שהבעל יכול להיות מחוייב בגט. וכך כתב: אשה שבעלה מצער אותה הרבה עד שמרוב הצער היא מואסת אותו והכל יודעים בו שהוא אדם קשה הרבה והיא אינה יכולה לסבול... וגם שהוא מרעיבה עד שהיא שנאה את החיים, שכופין אותו להוציא וליתן כתובה שיותר קשה היא מריבה מחסרון מזונות ואיזו טובה יש לאשה שבעלה מצערה במריבה בכל יום ויום... ואם היא מרוב שיחה וכעסה הולכת לבית הדין ותובעת כתובתה לא הפסידה כלום ורחמנא ליצלן מעלבון העלובות.

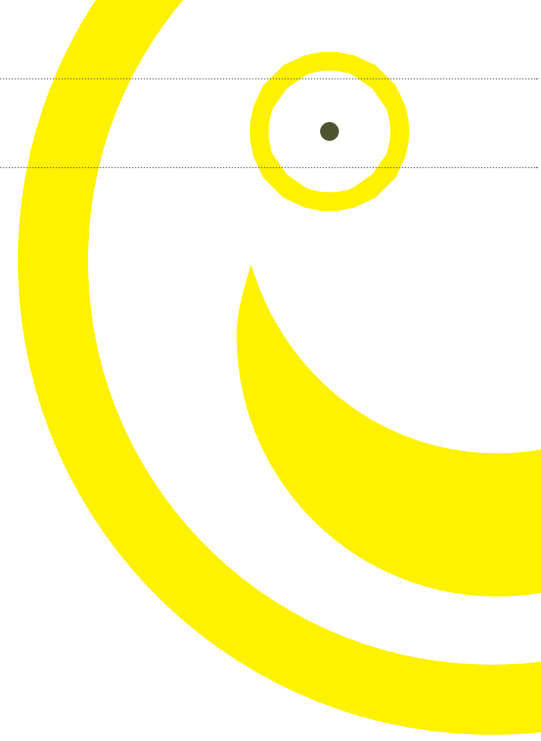
ניתן לסכם את הדברים ולומר כי רבות הן התוצאות השליליות והקליקולים שהכעס גורם, עד כדי שנפסק בתשובת מהר"ם (סימן תתנ"ג) ובספר אור זרוע (ח"ג פסקי בבא קמא סימן פ"ה) לגבי עניין דומה: "אם אינו מקרבה ברחמים ובכבוד יגרשנה ויתן לה כל כתובתה". מאידך השמחה מביאה ברכה והצלחה לבית היהודי ובכוחו של כל אחד מבני הזוג לקיים את הבחירה "ובחרת בחיים" - חיים של אושר ושמחה.

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

בין יתר החיובים שחז"ל הטילו על הבעל היא המצווה לשמח את האשה, כפי שלמדנו מדברי חכמים בגמ' (ראש השנה דף ו' ב'): אשה - בעלה משמחה, ובזה זוכה שהשכינה והברכה מצויים בביתו. חז"ל הטילו את המצווה לשמח את האשה על הבעל, מכיוון שירדו לשורש נשמתה של האשה שחלים עליה שינויים פיזיים ונפשיים בזמנים מסוימים בנוסף למטלות הכבדות של צער הלידה וצער גידול הבנים, וקשיים נוספים שמדרך הטבע לעיתים יכולים להביא לידי מרה שחורה ועצבות. לפיכך ציוו חז"ל על השמחה המביאה לשלווה ולרגיעות, ומאפשרת לכל אחד מבני הזוג למלא את תפקידו בשלמות. בכוחה של השמחה למתק את המרירות שמצויה בחיים כמו שכתוב (ישעיהו נ"ה י"ב) "כי בשמחה תצאו ובשלווה תובלון", ופירושו על דרך החסידות "כי בשמחה תצאו" - כשבני הזוג בשמחה, אזי יצאו מכל בעיותיהם "ובשלווה תובלון" אז יזכו לשלווה עם עצמם ועם כל אשר להם.

השמחה מביאה את האדם ליכולת להסכים עם זולתו ולהטיב עימו. כאשר כל אחד מבני הזוג מרגיש את חברו ומסייע לו באהבה, בכך מצליחים בכל ענייניהם כל ימי חייהם, כמו שאמרו חז"ל (מדרש קהלת רבה, פרק ד'): "טובים השנים - איש לאשתו, מן האחד - זה לעצמו וזה לעצמו". על בני הזוג להגיע לדרגה כזו של הרגשה כי שניהם תלויים זה בזה, ואי אפשר להם להפרד, כמאמר חז"ל (ירושלמי, סנהדרין, פרק ג', הלכה ו'): אשה כבעלה ובעל כאשתו, ובגמ' (מנחות דף צ"ג ב') אשתו כגופו; ואי אפשר להפריד בין האיש והאשה אשר הם אחד, זאת כמובן, אם מתנהגים הם על פי חוקי ודיני התורה הקדושה.

גם לאיש בביתו באופן אישי, פסק רמב"ם את ההנהגה בעניין מצב הרוח (הלכות דעות, פרק ב' הלכה ז'): "לא יהא אדם בעל שחוק ומהתלות ולא עצב ואונן אלא שמח, כך אמרו חכמים שחוק וקלות ראש מרגילין את האדם לעברה, וצו שלא יהא אדם פרוץ בצחוק ולא עצב ומתאבל אלא מקבל את כל האדם בסבר



מורידה את רמת הורמון הקורטיזון בדם, דבר המשפר את תפקוד המערכת החיסונית.

© הצחוק מוריד את רמות הסוכר בדם אחרי ארוחה: נמצא כי למשתתפים בסדנת צחוק היתה רמת סוכר נמוכה יותר לעומת אלו שהשתתפו בהרצאה משעממת.

© צחוק משפר את מצב הרוח ואת תחושת האושר.

© צחוק מקדם פתיחות, מוטיבציה ומעורבות.

© צחוק משפר את הדימוי העצמי.

### ליצנות רפואית

ד"ר פאטץ' אדאמס, הליצן הרפאי הראשון, גורס כי יש לטפל בחולה ולא במחלה. הוא הקים בשנת 1992 את בית החולים "גזונטהייט!" (לבריאות!) בו הרופאים מטפלים חינם אין כסף. בשנת 1992 ד"ר פאטץ' אדאמס הגיע לארץ להרצות ביום עיון בנושא "ההומור והצחוק בשרות הרפואה" בכי"ח אסף הרופא. את הליצנים הרפואיים ניתן למצוא כיום בבתי החולים משמחים ומסייעים לצוות הרפואי בטיפול ועוזרים להעלות חיוך במקום הכי עצוב.

### עצות לשדרוג ההומור בחיי היומיום

© צחקו גם בלי סיבה - מתחילים בצחוק מלאכותי שהופך לטבעי.

© העמידו פנים צוחקות - מתוך שלא לשמה תגיעו לשמה.

© חייכו במשך כל היום והרכו לחייך לכל הנקרה בדרככם.

© החמיאו לעצמכם ולאחרים.

© חישבו מחשבות חיוביות ומצחיקות.

© הרגישו טוב עם עצמכם וצחקו בקול רם.

© האמינו בעצמכם וצחקו על מגרעותיכם.

לסיכום: היכולת להעצים את הצחוק, את

אך נראות כשיטות טיפול מבטיחות ומשמעותיות. נראה שככל שההכרה ביכולות הריפוי העצומות של הצחוק תגדל, יפותחו עוד ועוד טכניקות ושיטות טיפוליות המבוססות של השימוש בצחוק וממוקדות בהעצמת שמחת החיים. בכרכה למימוש נעים, מהנה ומצחיק של עקרונות התרפיה בצחוק.

#### בכילוגרפיה

א. דר איתן לוי - נטורופת [www.eitancenter.com](http://www.eitancenter.com)  
ב. מאמרים - רשת מאמרים לשימוש מקצועיים לשימוש חופשי ע"י תמי שינבויס. מטפלת באומנות [www.articles.co.il](http://www.articles.co.il)

באומנות [www.articles.co.il](http://www.articles.co.il)



# אושר לחיים

הרב אליהו בן סימון, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 054-8445421

**הפסיכולוגיה החיובית או בשמה האחר הפסיכולוגיה של האושר, הינו זרם חדש הולך ותופס תאוצה בתחום רפואת הנפש. מגמתו של זרם זה היא להסיט את מוקד התעניינותה של הפסיכולוגיה מהטיפול במחלות נפש תוך התחקות אחרי העבר, להתמקדות בהווה, וממקום חיובי יותר, לשאוף לחיים מאושרים.**

מעניק שישה שיעורים מקוצרים לחיים, אבל מבהיר: זה רק קצה הקרחון של תהליך רציני ומעמיק:

**שיעור 1:** האושר שלנו מושפע בעיקר מדרך החשיבה וההסתכלות שלנו, להוציא מצבים קיצוניים. תחושות הסיפוק ושביעות הרצון שלנו מושפעות ממה שאנחנו בוחרים להתמקד בו ומהפרשנות שאנחנו נותנים למה שקורה סביבנו. למשל: האם אנחנו רואים את החצי המלא או את החצי הריק של הכוס? **שיעור 2:** הרשו לעצמכם להיות אנושיים. רגשות כמו פחד, עצבות או חרדה הם רגשות אנושיים וטבעיים. כשאנחנו מקבלים אותם ומרשים לעצמנו לחוות אותם, קל לנו יותר להתמודד איתם.

**שיעור 3:** האושר נמצא כמפגש שבין הנאה ומשמעות. בבית ובעבודה, נסו לעסוק בפעילויות שהן גם חשובות וגם מהנות. אם זה לא אפשרי, צרו לעצמכם "מוקדי אושר" - רגעים במהלך השבוע שמהם אתם שואבים הנאה וסיפוק. מחקרים מראים ששעה או שעתים של חוויה מהנה יכולות להשפיע על איכותו של יום שלם ואפילו של שבוע.

**שיעור 4:** עשו לכם חיים פשוטים יותר. בדרך כלל אנחנו עסוקים בניסיון לחדוש עוד ועוד פעילויות בכמה שפחות זמן. כשאנחנו מנסים להספיק יותר מדי, אנחנו מתפשרים על האושר שלנו. לדעת להגיד 'לא' לאחרים, זה לעתים קרובות לדעת להגיד 'כן' לעצמך.

**שיעור 5:** זכרו את הקשר בין גוף לנפש. מה שאנחנו עושים ולא עושים עם הגוף שלנו משפיע גם על הנפש. הרגלים קבועים ובריאים של התעמלות, שינה ואכילה תורמים גם לבריאות הפיזית וגם לבריאות הנפשית.

**שיעור 6:** הכירו תודה על מה שיש לכם. רוב הזמן אנחנו מתייחסים לחיינו כלדבר מובן מאלינו. למדו להעריך את הדברים הנפלאים שיש בחיים - מאנשים ועד טבע וחיות.

לסיכום נוכל לומר שהשאיפה האנושית לאושר, הינה שאיפה רציונאלית וברת השגה. כיום, בדרך של שפע גשמי מחד אך צימאון לעומק, משמעות ורוחניות מאידך, אם ברצוננו להגיע לחיים של אושר עלינו להתחיל בשאיפה לכך, הצעד הבא הוא לימוד ותרגול. כמו בכל דבר, כמיהה ושאיפה בשילוב של לימוד ועבודה יניבו תוצאות חיוביות ורצויות.

אומר ד"ר סליגמן, היא "השגרה ההדוניסטית", הגורמת לכולנו להסתגל מהר ובאופן בלתי נמנע לדברים טובים, על ידי הפיכתם למובנים מאליהם. לכן, כנראה, כוחם של מצבים משמחים לכאורה, כמו סיפוק בעבודה, יציבות כלכלית, מראה חיצוני טוב ואפילו בריאות גופנית, גורמים להפיכתנו למאושרים לאורך זמן מוגבל ביותר.

## נישואין תורמים לאושר

מה בכל זאת עשוי לתרום לאושר? "הנישואין", טוען ד"ר סליגמן, "קשורים קשר הדוק לאושר". הוא מצטט מחקרים אמריקאים שהוכיחו כי אנשים נשואים מדווחים על רמת אושר גבוהה באחוזים גבוהים הרבה יותר מרווקים, גרושים, פרודים ואלמנים. מעניין להביא בהקשר זה את אמרת חז"ל לפיה "השרוי בלא אשה שרוי בלא שמחה"

בניגוד למה שעשויים רבים מאיתנו לחשוב, דווקא בריאות, השכלה, אקלים, גזע ומין הם מרכיבים שנמצאים בקשר רופף למדי עם האושר. ועדיין, מחלה קשה בהחלט עלולה ליצור תחושת אומללות. אנשים בעלי אמונה וזיקה דתית, טוען ד"ר סליגמן, מאושרים יותר ממי שאינם וזאת בשל הטיפול בייאוש ביעילות עצומה, ומתוך נטיית התקווה לעתיד שהיא מייצרת.

אחת ההפתעות שמספקים מחקריו של סליגמן היא ללא ספק קביעתם הנחרצת כי רובנו מעניקים חשיבות יתרה לעבר. זאת בניגוד לגישתו הרואה בעבר חלק ממהותו של האדם אך בוודאי לא הגורם לחיים מאושרים או אומללים. סליגמן כותב בספרו "אושר אמיתי": "לטרואמות קשות בילדות עלולה להיות השפעה מסוימת על האישיות בשנות הבגרות", הוא כותב, "אך השפעה שבקושי ניתן לאתרה. אירועים רעים בילדות אינם שולטים בבעיות בבגרות. תוצאות מחקרים שבחנו את הסוגיה לא מספקות הצדקה שבעזרתה תוכלו להאשים את האירועים בילדותכם לגבי דברים שקורים לכם בבגרותכם - דיכאון, חרדה, כשלון הנישואים, אבטלה, תוקפנות כלפי ילדכם, אלכוהוליזם או כעס".

רוצים שהחיים ייראו חיוביים יותר? ד"ר טל בן-שחר, אחד החלוצים הגדולים והמצליחים בתחום הפסיכולוגיה החיובית

אנו נוטים להתייחס אל האושר כאל מרכיב חמקמק למדי בחיים, משהו שמגיע מדי-פעם, במנות קצובות, לזמן קצר, ושוב נעלם. לעתים מבלבלים בינו לבין תחושות רגעיות של התעלות, רוחנית או גשמית.

ד"ר סליגמן המשמש כפרופסור לפסיכולוגיה באוניברסיטת פנסילבניה טוען שמחקרים רבים על אושר מראים שאפשר להעלות את רמתו ולקיימו ברמה גבוהה לאורך זמן. תנועת "הפסיכולוגיה החיובית", אף מצביעה על הדרך שיש לעשות כדי לחיות ברמה הגבוהה ביותר של טווח האושר האישי. ואם לא די בכך, טוען סליגמן, הרי שמחקרים כבר הוכיחו כי לאנשים מאושרים יש הרגלי בריאות טובים יותר, לחץ-דם נמוך יותר ומערכת חיסונית חזקה יותר. הם גם מרוצים יותר מעבודתם ומתמודדים ביתר הצלחה עם אירועים לא נעימים.

את רמת האושר הרגעי, הוא מזכיר, אפשר להעלות באמצעים ארעיים כמו שוקולד, בדיחה טובה, מחמאה, פרחים או בגד חדש, אך האתגר האמיתי הוא העלאת רמת האושר לאורך זמן.

אחד המכשולים בדרך להשגת המטרה הזו,



## זוגיות מחוסנת

הרב אריה וולהנדלר יועץ נישואין ומשפחה 052-6984453

**שם:** הרב אריה וולהנדלר  
**תחום התמחות ועיסוק:** רב ויועץ נישואין.

מדוע בחרת לעסוק בנישואים ומשפחה: למדתי מחיי הנישואין שלי על זוגיות בריאה ומשביעת רצון וכך קיבלתי את האתגר לעסוק באופן מקצועי בתחום.

**רגע השיא בחייך המקצועיים:** כאשר זוג מתחייב לתהליך של שינוי, נוצרת בחדר אירה מחשמלת ותחושה שהתיקון אפשרי.

**רגע מתסכל בחייך המקצועיים:** כאשר הרגשתי שאיני מצליח להגיע לזוג.

הדמות העיקרית שהשפיעה עליך מבחינה מקצועית: אשתי, ופרופ' עמי שקד.

**דעתך על נישואין:** הדבר הטוב ביותר שיש.

**דעתך על גירושין:** לא נעים לומר, אבל לפעמים טוב שיש גם את האפשרות הזאת. אף שקיימת תמיד תחושה של כישלון כאשר קורה דבר שכזה, יועץ צריך לזכור שבסופו של דבר הבחירה בידי בני הזוג ולעיתים דווקא ממקום זה שניהם יכולים לצמוח.

**דעתך על י.נ.ר:** רעיון גאוני, איך לא חשבו על זה קודם...

**מה היית רוצה לומר לזוגות נשואים:** אל תתייחסו לבן זוגכם כמוכן מאליו. אם אתם מרגישים שהדברים אינם טובים ביניכם פעלו לשפר אותם כמה שיותר מהר.

**מה היית רוצה לומר לזוגות העומדים להנשא:** זיכרו את היום הזה, חקקו את התחושה על לוח ליבכם. העלו את הזיכרון הזה במהלך הנישואים ושתפו את בן הזוג ברגשותיכם.

**הוא היה אומר:** של ר' נחמן מברסלב על חשיבות ההתבוננות בעין טובה: "דע כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות. כי על ידי שמוצאין בו עוד מעט טוב, איזה נקדה טובה, ודנין אותו לכף זכות, על ידי זה מוציאין אותו באמת מכף חובה לכף זכות."

זמן בו תספרו זה לזה עד כמה הנוכחות של בן הזוג היתה חשובה בחייכם". התבוננתי בעיני ראובן ולאה, ניכר היה שהבינו והפנימו את הדברים.

בפגישה הבאה, העלתה לאה את הקשיים שיש לה לסלוח לראובן על התנהגותו במהלך הנישואים. ראובן, שבמהלך היעוץ, הודה בטעותיותו, נראה נסער ופגוע. בשלב זה של היעוץ, חשבתי שנכון יהיה לקחת את דבריה ולהמשיך קדימה. "אם אתם זוכרים, בפגישה הקודמת דיברנו על כך שהמחשבות משפיעות על הרגשות. כאשר אתם מעלים מחשבות שליליות על בן זוגכם אתם גורמים להיווצרות רגשות שליליים כלפיו. אף אם אינכם אומרים דבר, אתם מתמלאים טינה ורגשת שליליים, אשר בסופו של דבר יתפרצו". "עליכם להבין", פניתי ללאה, ובו בזמן גם לראובן (שגם לו, היו סיבות משלו, להיות כעוס על אשתו) "כאשר אתם כועסים אתם מענישים את עצמכם פעמיים: בפעם הראשונה, כאשר נפגעתם על ידי בן הזוג, ובפעם השנייה, כאשר ההשלכות של הפגיעה מונעות מכם להגיע לידי שלוה והשלמה. בסופו של דבר עליכם לזכור שאינכם יכולים לפגוע בבן זוגכם על ידי שאינכם סולחים לו אך אתם יכולים לשחרר את עצמכם בעקבות הסליחה".

בפגישות הבאות שוחחתי עם בני הזוג כיצד הם רואים את המשך נישואיהם, והאם הם אופטימיים לגבי מידת האושר שישבו זה לזה. לא הופתעתי כאשר ראובן ולאה הודו בפני שלאחר כמה שנים של משבר בנישואים, שהיו מלווים בעלויות ומורדות, הם חוששים מתקופת השפל שתגיע בהמשך. בנקודה זו עמדתי על החשיבות שיש למחשבה אופטימית להצלחת הנישואין. "הסבר אופטימי מתקבל כאשר מייחסים לפרט חיובי מימד כולל ולעומת זאת לפרט שלילי מייחסים מימד מצמצם", כלומר, פניתי לראובן, "כאשר לאה מכינה מאכל כלשהו טעים תודה לה בסגנון מכליל - האוכל שלך מעולה. אבל כאשר אתה נתקל בהתנהגות מכעיסה ואתה מרגיש צורך לבקר אותה עשה זאת בסגנון מצמצם ככל היותר. לדוגמא, אמור לאשתך "את אינך מסודרת כאשר את טרודה" ראייה חיובית של המישורים השונים: עבר, עתיד, והווה, תרמה לחיסון הזוגיות של ראובן ולאה והעלתה את יכולתם להתמודד ביתר הצלחה ובכוחות עצמם עם הבאות.

ראובן ולאה נכנסו למשרדי, הבעות פניהם היו מפויסות ומחויכות. חייכתי לעצמי. נזכרתי בפעמים הראשונות בהם הגיעו כעוסים ונרגנים. אין ספק, הרהרתי, שהמצב ביניהם השתפר מאוד. שיתפתי אותם במחשבותיי והם חייכו זה אל זה ללא מילים. הרגשתי שהגיעה העת לעבור לשלב הבא. פניתי אל בני הזוג, ואמרתי שאיני רוצה לרפות את ידיהם אך עליהם לדעת שרבים מהזוגות שהיו ביעוץ ממשיכים לחוות קשיים בזוגיות. מה הפיתרון? שאלה לאה, ופניה פני ראובן הביעו חרדה. "יש צורך לעשות חיסון". אמרתי. "כאשר אנו לא רוצים שילד יחלה אנו נותנים לו חיסון, בדומה לכך, עלינו לחסן את המערכת הזוגית". החיסון ניתן על ידי כלים טיפוליים של פסיכולוגיה חיובית שחידשה לנו שהרגשות של כל אחד מושפעות מהמחשבות שלו. לפיכך המתכון לזוגיות טובה ומאושרת היא העלאת מחשבות חיוביות בנוגע לבן הזוג ובנוגע לחיים הזוגיים". "כיצד עושים זאת?" התעניין ראובן. "במהלך הפגישות הבאות אלמד אתכם כיצד תוכלו להפוך את הזוגיות שלכם למאושרת יותר. הקשיים הזוגיים שלכם לא יעלמו אבל מישור ההתייחסות שלכם יהיה חיובי יותר ולפיכך התסמינים לא יהיו חמורים כל כך". פניהם של בני הזוג הביעו חוסר הבנה. החלטתי להבהיר את דברי באמצעות משל: "תיזכרו בטיול שעשיתם", אמרתי האם הכול היה כל כך טוב?" "האמת שלא" הודה ראובן, "התורים לאתרים היו ארוכים ומתישים", "זהחום היה בלתי נסבל" נזכרה לאה. "אם כן מדוע אתם זוכרים את הטיול כזיכרון חיובי?" שאלתי ומיד השבתי: "התשובה היא, כמוכן, משום שחוויתם הרבה חוויות טובות ומהנות. את החוויות הללו צילמתם במצלמה שלכם ויותר חשוב, כמוכם נצרכה תחושה של הנאה. בכל פעם שאתם נזכרים בטיול אתם נזכרים בחוויות הטובות והנעימות ולא בחוויות השליליות". "אני חושבת שהבנתי" אמרה לאה, "אם נצליח לזכור את החוויות הטובות שחווינו זה עם זה במהלך שנות נישואינו החלקים הקשים והלא נעימים יקבלו פרופורציה שונה". "נכון", אישרתי, "הדרך הטובה לעשות זאת היא באמצעות הכרת תודה זה לזה על החוויות החיוביות שהענקתם אחד לשני". בנקודה זו נתתי לזוג שיעורי בית. "עליכם להכין יומן או אלבום בו יוזכרו אירועים עליהם אתם מכירים תודה זה לזה. תקדישו לדבר זמן שכן אף ההכנה עצמה חשובה. לאחר מכן, מצאו

# לראות את הטוב

פסיכולוגיה חיובית - כלים מעצימים לשיפור חיים

**רבנו יונה, שהיה אחד מן הראשונים, כתב בשערי תשובה (שער ג אות ריז): מעשה בחכם וחבורת תלמידיו שהלכו בדרכם לבית מדרש, ועברו ליד נבלת-כלב מסרחת מאוד. אמרו התלמידים לרבי: "כמה מסרחת נבלה זאת!" אמר להם: כמה לבנות שיניה".**  
**בעוד שתלמידיו של הרבי ראו את המציאות בדרך מסוימת, קיבל הרבי באהבה את עובדת המוות, והגדיל לעשות ולהתמקד ביופי ובחיובי שבדבר. האם אף אנו יכולים להתמקד בחיובי ולמצוא טוב ונקודת אור גם בחושך?**

נאוה בר MA מנחת קבוצות, מאמנת ומטפלת טל' 054-7866380 grafbar@gmail.com

**ה**מקום שבו אנו נמצאים בכל תחום משמעותי בחיינו, הוא תוצאה של החשיבה שלנו, גם חיובית וגם שלילית. אם אתם תוהים מה הייתה החשיבה השלטת שלכם, התכוונו היכן אתם עומדים בחיים - זאת התשובה. אם אתם שמחים ומרוצים באותם תחומים, החשיבה שלכם באותם מקומות הייתה חיובית. אם אינכם מרוצים, אז המחשבות שלכם כנראה אינן חיוביות כפי שיכלו להיות. כל מה שאנחנו רואים בעולם שהוא יצירת האדם: הטלפון, המחשב, המכונית, הגשרים וכד' נבראו קודם כל כמחשבת של אנשים ורק אחר כך הפכו למציאות, והחדשות הטובות הן שניתן לשנות מחשבות ובעקבותיהן מגיעים השינויים בחיים.

קל לנו יחסית להיות מרוצים וטובי לכב כאשר מה ששאפנו אליו אכן התרחש בעיתוי ובצורה שביקשנו. אך לא אחת נראה האושר כחמקמק, במיוחד כשמאורעות קשים נכנסים אל חיינו. ובשעה כזאת נדרשת יותר מתמיד חשיבה חיובית. פסיכולוגיה חיובית, משמעה קודם כל להתבונן במציאות כפי שהיא, בין אם היא יפה ובין אם היא מזעזעת, בין אם היא רצויה ובין אם לא, שכן רק כאשר רואים את המציאות כפי שהיא אפשר להתחיל להפיק ממנה את המקסימום. בנוסף, פסיכולוגיה חיובית היא בחירה להתמקד באספקטים החיוביים של מצבים במטרה

השליליות על חייה וחיי משפחתה, אך הדבר לא יקדם אותה. לאותו מצב ניתן לגשת בדרך שונה: בפני יהודית ניצב אתגר של גילוי מהו התפקיד הנכון והמספק ביותר עבורה, לפנייה ניצבת הזדמנות להתפתחות מקצועית, שלאחריו יש לה סיכוי רב יותר להיות עובדת מבוקשת ומרוצה. יתכן, וזאת ההזדמנות לעבור אבחון מקצועי, לקבל אימון אישי או קבוצתי, לרכוש כלים שיפתחו בפניה דרך חדשה ואפשרויות נוספות לתפקוד בונה עבורה שישנו את מציאותה. כדיבור הפימי גלומים תהליכי החשיבה שבתוכם שאילת שאלות, הנחת הנחות וקבלת החלטות שותפים לכריאת הפעולות שלנו במציאות החיצונית. נניח שיהודית הייתה מתמקדת בשאלה- למה, למה זה קרה לי? שאלת "למה" לא משרתת בשום אופן את מטרותינו לשיפור המצב, מה שכן היא עוזרת לנו להתחפר עמוק יותר בבוץ. זאת שאלה שגורמת לכאב להתעצם ולדיכאון לגבור. היא מכוונת לעבר, ובכך מחמיצה את כוון ההווה לעבר עתיד רצוי. לעומת זאת שאלות כגון מה ניתן להפיק מהמצב הזה, מה הוא בא להראות או ללמד אותי בחיי? אלו שאלות המכוונות למציאת פתרון.

חשוב מאד להבחין בין פעולות לבין זהות, שלא אחת אנו נוטים לערבב ביניהם. לדוגמא: לשקר זאת פעולה. אך היא שונה לגמרי בגישה מייחוס של תכונה קבועה,

של העצמת החיוב בחיינו ומציאת פתרונות למצבים טעוני שיפור. כשאנו נפגשים בחיינו במציאות בלתי רצויה, נשאל את השאלה מה נוכל ללמוד ממנה ומה נוכל להפיק מהאתגר שלפנינו. הדגש הוא על השימוש במילה אתגר במקום במילה בעיה, מאחר ועצם הניסוח האחר יוצר כיוון ומגמה שונים בהתנהלות: כשאנו הופכים משהו או מישהו לבעיה, אנו מקבעים את המצב. לעומת זאת, כשאנו מתייחסים אליו כמו לאתגר, הרי אנו מניחים מראש שלפנינו עומד דבר שמסקרן לפתור אותו וניתן לפיתרון, כפי שהיינו ניגשים לפתרון תשכך. הקשיים הופכים לחוויה בונה, למעין מחסומים עבירים, שעוד מעט יהיו כבר מאחורינו, כפי שבכל משחק יש רצון ומעצור.

כל אתגר טוען בחובו לא רק קשיים, אלא גם הזדמנויות, ולא רק סיכונים אלא גם סיכויים. מה שהופך מצב בעייתי למצב אתגרי אינה המציאות החיצונית, אלא הגישה שלנו לנושא, נקודת מבט אחרת, ו"דיבור פנימי" חיובי. שימת הדגש על החלק שמאפשר פתרון, במקום על החלק של הבעיה הוא לב החשיבה החיובית. ניתן לראות את הדברים בדוגמא הבאה: יהודית פוטרה מעבודתה עקב אי התאמה לתפקיד. לפנינו מצב שאינו רצוי בהכרח עבור יהודית. אפשר יהיה להמשיך ולהתרכז לאחר ההלם הראשוני בתוצאה המאכזבת ובהשפעותיה



כמו האמירה "אתה שקרן". לא מדובר בהגדרות מילוליות, אלא במה שנובע מהן: התנהגויות אפשר לשנות ולעצב, בניגוד לתכונות ואופי המקבעות התנהגויות בלתי רצויות, הופכות את האישיות לבלתי גמישה, ומונעות למידה והפקת לקחים. לכן כדאי להימנע מלשים תוויות הן בחשיבה ובוודאי באמירה. כמו כן, חשיבה חיובית לא תחפש אחר אשמים, גם לא תפתח ביקורת, חשיבה חיובית תפתח בשאלת זיהוי שמטרתה השגת שיפור מצב לטובה. לדוגמא: נניח שילד נוטה לשקר. במצב זה שאלות שעשויות להישאל הן: באיזה מצבים הילד כן דובר אמת? מה המטרה החיובית העליונה או איזה צורך בסיסי הילד מנסה להשיג באמצעות השקר - ביטחון, שייכות, אהבה, הצלחה? מה יגרום לילד לדבר אמת? מה יקרה כשירגיש אמון בסביבה שלו?

השאלה הבאה תתמקד ב"איך" - איך אפשר לעודד ולחזק את הילד כך שירגיש טוב כשהוא דובר אמת? איך אפשר להעניק לו את תחושת השייכות מבלי שיצטרך לשקר כדי להשיגה, איך הוריו יכולים לסייע בידו לומר אמת? איך הם יכולים לשמש מודל חיקוי מוצלח לאמירת אמת, כיצד ניתן לחזק אצלו ערכים חיוביים וכדומה. שאלת שאלות חיוביות הממוקדות מטרה הן כלי רב עוצמה המאפשר לנו לשבור מעגלים ודפוסי חשיבה לא יעילים שהפסיקו לשרת אותנו, ומאפשרים פתרונות גם במצבים קשים. במקרים רבים, בעצם שאילת השאלות הנכונות טמון גם הפיתרון.

כשמדברים על חיזוק חיובי זה המקום גם לעשות הבחנה בין שבח לבין הלל. שבח הוא ציון מדויק וספציפי על התנהגות שברצוננו לחזק. לדוגמא: כששטפת כלים היום, זה הוריד ממני עומס ובכך יכולתי להתפנות לעזרה בשיעורים לאחייך. שבח הוא כלי מאד יעיל ומכוון לעשייה חיובית תוך היצמדות לעובדות חיוביות, השבח אינו מומצא ואינו בא מחנופה. לעומת זאת הלל - שהוא כוללני, כללי, לא קשור להתנהגות מסוימת ובלתי יעיל להשגת תוצאות. לדוגמא: אתה ילד ממש טוב ונחמד. חלק מיישום של חשיבה חיובית היא לדעת לשבח. ערכו בבקשה הסתכלות, כמה פעמים ביום הנכם מעירים הערות של ביקורת לסובבים אתכם, וכמה פעמים ביום אתם מציינים דברי שבח על מה שמתנהל כראוי. אם ברצונכם להגביר את הטוב בחייכם, הגבירו את החיזוקים לסובבים אתכם על ידי כך שתשימו לב, ותתמקדו במה כן בסדר במה שהם עושים, במקום במה הם לא בסדר. אך עשו זאת מתוך כנות ולא מתוך חנופה. נניח שהבעל אינו עוזר מספיק במטלות הבית. במקום להתלונן, יכולה האישה לשבח אותו על דברים בהם הוא כן מסייע. יש לציין בפניו שזה ממש עוזר בכל פעם שהוא זורק את הזבל, עורך קניות, או מקלח את הילדים. ההבדל בגישה יוצרת אצל האדם האחר שוני במוטיבציה ומוכנות להתאמץ. אם מעריכים, מכבדים ואוהבים אותנו יהיה לנו קל יותר להחזיר באותו מטבע, מאשר אם מבקרים אותנו, מצב שיוצר תחושות של רצון להתרחקות, וגישה שלילית נוספת.

חשיבה חיובית ודיבור פנימי חיובי ניתנים ללמידה וישום גם אם חוויות חייכם היו או הינן קשות. זאת מעין "שפת תכנות" פנימית שניתן להתאמן בה כדי להגדיל את השמחה בתוכנו ובאחרים ולפעול ביעילות. היא מתחילה בתוכנו, אך התוצאות שלה ניכרות היטב בסביבתנו. כשהמציאות קשה, וכשדברים לא הולכים כפי שאנו מצפים, זה הכלי שיעשה את ההבדל בכל תחום בחיינו, בחיי המשפחה, העבודה, ובכל תחום משמעותי אחר. היזכרו לרגע באנשים שאתם מכירים המקרינים אנרגיה חיובית לכל מקום שהם מגיעים. הם מעין מגנט שואב לסביבה. הישבו לרגע על אנשים "חמוצים" המשליטים סביבם אווירה של מתח, כעס, ביקורת. הישבו איזה מהאנשים ברצונכם להיות, מהו הדגם שלכם? איך תראה הסביבה האנושית אם כולנו ניגש למצבים מתוך חשיבה חיובית של רצון טוב לפתור בעיות במקום להנציח אותן ולחפש אשמים, מה יקרה אם ניקח אחריות על מה שקורה לנו, נהפוך לגורמים במקום לתוצאות או קורבנות, נצא מאזורי הנוחות וביטחון שלנו "נפשיל שרוולים", נטפל באתגרים מתוך אמונה במסוגלות וביכולות שלנו ונשתמש במשאבים האדירים שיש בתוכנו. אין ספק, שביכולתנו להגדיל ולהעצים את האור והטוב בכל פינה חשוכה שנפגוש. טיפ קטן לסיום: כתבו בסוף כל יום מחשבות, כוונות ופעולות חיוביות שביצעתם, והיו מלאי תודה. ההתמקדות בחיוב, תזמן אליכם מציאות טובה יותר, בדקו כיצד הטוב הולך וגובר בחייכם מרגע לרגע!



**חדש וייחודי!**

**לפרטים והרשמה:**

**WWW.YNR.ORG.IL 02-6321603**

**בוררים כלליים ומתמחים בתחום המעמד האישי**

**על פי חוק הבוררים תשכ"ח**

תכנית לימודים מקצועית הכוללת היבטים משפטיים על תהליך הבוררות ודיני ההלכה היהודית בתחום, במטרה להכשרי בוררים על פי חוק הבוררות.

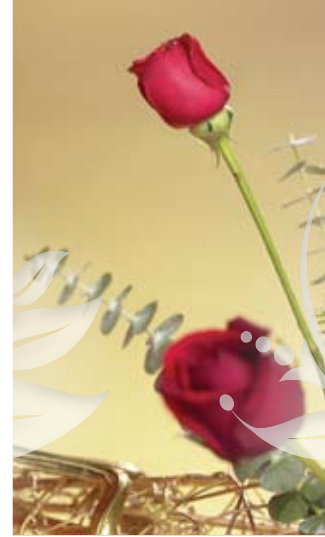
- ◆ הקורס מיועד לאנשי ציבור וקהילה, לרבנים, מגשרים, עורכי דין וטוענים רבניים.
- ◆ שעות הלימוד קיבלו את הכרתה של אוניברסיטת Bar (אוניברסיטה עולמית לעסקים ומשפט) כחלק ממסלול לימודים לתואר ראשון ביישוב וניהול סכסוכים.





# נפגש בשמחות

הרב מאיר לנקרי, מנחה נישואין ומשפחה 054-8419070



**"מזל טוב" מזל טוב, טבעת נישואין, כוס נשברת, השמחה פורצת גבולות.**

**זוג נישא - על גלי האושר, יוצא לדרך חדשה.**

**כיצד יראו עוד שנה, שנתיים ואפילו עשרים שנה?**

**האם חיוכי האושר שהיו נסוכים על פניהם תחת החופה יתמוגגו בים החיים הגועש אותו יחצו במשך חייהם?  
האם יצליחו שני בני הזוג לשמור את האושר והשמחה אחד בשני בתחילת הנישואין ולהמשיכם עד מאה ועשרים?**

למסע אל דרך מציאת הפשרה בניהם ע"י משא ומתן ממקום נינוח, מכבד, מעריך ומכיל, שיבואו לידי ביטוי בהקשבה אקטיבית, נתינת מרחב דיבור ללא הפרעה ויכולת תגובה אמפטית ומכבדת. זאת כדי שכל אחד מהם ירגיש מסופק מהעובדה שהוא הביא את דעתו לידי ביטוי ובכך למנוע רגשות לא נעימים כגון ניצול, קיפוח, קרבות וכדו'. בסופו של התהליך יגיעו בני הזוג לפתרון הולם ששניהם מרגישים עימו טוב. רק סוג כזה של פתרון יכול לתת סיפוק הדדי ולאפשר להם להתקדם ולצעוד יחד.

## לדרוך על קרקע המציאות

המסקנה המתבקשת מעובדה זו, הובילה את ד"ר מסטון לבניית תיאוריה כי זוגות הפועלים על פי הנחיות אלו ויודעים לזרום עם השינויים ולהתאים את עצמם אליהם, חווים חיי נישואין יציבים ומאושרים. הם לא חשים עוגמת נפש מהשינוי שנוצר בהתפתחות הקשר הזוגי, אלא רואים את "ההתפתחות מהאשליה" כמעבר טבעי בין יחסים ראשוניים בעלי גוון רומנטי לנישואים בשלים ומספקים יותר המבוססים על שותפות, יחסי גומלין, יציבות ואחריות.

## לסיכום:

"כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות" לימדונו חז"ל, ולכן קונפליקטים הנוצרים בחיי הנישואין מהווים את מנת חלקם של כל זוג. זוג. כדי להתמודד עם השינויים והתמורות של החיים, לשמר ולשפר את הגחלת האושר והחיבה, יש צורך בהפנמת עקרונות תהליכי בנית תשתיות הקשר של מודעות, הכלה רגשית ודיאלוג, מתוך מוטיבציה גבוהה לשיפור הקשר הזוגי. או אז תעלה הגחלת מעלה מעלה, ותהיה לשלהבת גדולה חמה ומאירה.

הזה שחל בדינאמיקה הזוגית מכונה בפי הסוציולוגים "התפכחות מאשליה למציאות". חוסר מודעות לשינוי זה עלול להוביל את בני הזוג לרגשות אכזבה קשים. הימנעות משיחה משותפת כדי ליישר את ההדורים או ויתור זה לזה מחשש לפתח עימות או מריבה, עלולים להוביל אותם לריחוק פיזי ומנטאלי נוסף, המעצים את תחושת איבוד הזוגיות, וחוסר הערכת בן הזוג, ובמקרים קיצוניים אף לאובדן האהבה ופירוק הקשר הזוגי.

## ממציאות אל האושר

בני הזוג שונים במהותם. לכל אחד מהם יש רצונות, שאיפות ודעות שונות. הם מגיעים ממשפחות מוצא שונות, עם התנהלות ומנטאליות שונים, דבר שמטבע הדברים משפיע עליהם ועלול להוביל לקונפליקטים ואי הסכמות. כדי שבני הזוג יצעדו בדרכם של הזוגות המאושרים שבמחקרנו, עליהם לפתח תשתיות קשר טובות ומיומנויות תקשורת ולרכוש כלים לפתרון הקונפליקטים ביניהם. עקרון ראשון במעלה לפתרון הקונפליקט יהיה מודעות: כאשר יבינו בני הזוג שנקלעו למצב נורמטיבי ונפוץ בתהליך בנית הקשר הזוגי, הם יירגעו והמתח יפחת. הבנה זו תתרום להרגשת שליטה במצב והם יהיו מוכנים לצעוד הלאה, קדימה, לקראת שינויים נוספים בחייהם ממבט אופטימי ושלי. עיקרון נוסף הינו הכלה רגשית: כאשר בני הזוג יקבלו את האחר ואת חירותו באשר היא, כאשר יבינו שלשני זכות לדעות משלו כאדם בפני עצמו, גם כאשר אין הם מבינים מדוע בן הזוג בחר כך ולא אחרת, הם יגיעו לסובלנות וכשילמדו לכבד את בן הזוג ויכילו אותו בקרבם, יוביל אותם הדבר לכבוד הדדי.

מודעות והכלה רגשית לשינוי יאפשרו להם לנהל דיאלוג יעיל, בו בני הזוג יחברו יחד

ד"ר סינדי מסטון מאוניברסיטת טקסס, ערכה בשנת 1981 מחקר על 168 זוגות ממעמד הביניים, שנבחרו באקראי מתוך רשימת זוגות נשואים מפנסילבניה. המחקר עקב אחרי התפתחות הנישואין של הזוגות מיום נישואיהם ועד כחמש עשרה שנה לאחר מכן והתבצע בעזרת שאלונים וראיונות אישיים. נושא המחקר היה: "תהליך עיבוד היחסים בין בני זוג". במחקרה בדקה מסטון את הלך הרוח של הזוגות בכל הנוגע לתחושות שחוו אחד כלפי השני בשלוש תקופות בחייהם המשותפים: תקופת ההיכרות, השנים הראשונות לנישואיהם ובשנות הנישואין המאוחרות יותר. אחד מממצאי המחקר היה מפתיע: דווקא זוגות שהגדירו עצמם מאושרים מאוד בתחילת הדרך, חשו במשך שנות נישואיהן כי הגחלת הזוגית הולכת ודועכת, דבר שהתבטא בין היתר בביקורתיות יתר אחד כלפי השני ובחוסר חיבה. לעומתם זוגות שלא דווחו על הרגשת אושר עילאית בתחילת היכרותם, פיתחו עם הזמן קשר יציב ובריא וחיי נישואין מאושרים.

## מאשליה למציאות

בני הזוג מגיעים לביתם לבילי הכלולות, האושר נסוך על פניהם, ובמשך שבעת ימי הברכות הם מוקפים במשפחה ובידידים. אט אט שוקטים הדי התזמורת והזוג הצעיר נכנס לשגרה, נכנסים משתנים חדשים לחייהם וגורמים לקשיים בקשר וביחס ביניהם. בתחילת הקשר דאגו בני הזוג לראות את הצדדים החיוביים באישיות בן או בת הזוג, והכול נראה ורוד ומושלם, אך הנה במהלך חיי השגרה, צצים ועולים קשיים, קונפליקטים, אי הסכמות וחיכוכים ביניהם. או אז מתגלות גם תכונות אופי שאינן מחמיאות שעד עתה הוסתרו תחת מעטה הרושם החיצוני הנוצץ. השינוי

# עידוד כמנוף

**חודש אדר הוא חודש של מהפכים "ונהפוך הוא". המהפך המשמעותי הוא זה שחשף מהלכים אלווקיים חיוביים שהיו נסתרים על ידי מציאות מאיימת וקשה. זהו בעצם כוחו של העידוד. ביכולתו לגרום למהפכים המגלים באדם טוב פוטנציאלי פנימי ונסתר. על היכולת האדירה הטומנת בחובה מנוף לחיזוק והעצמה - במאמר הבא.**

יונה תור, B.Ed יועצת חינוכית וזוגית ומנחת הורים. 050-6423004

הוא יזכה ל"השקיה מעודדת" מסוג זה יגיע הזמן שכל הטוב הזה ינבט, יצמח ויוכר גם מבחוץ לאורך זמן. עצם "העין הטובה" הזו והאמון בכוחותיו, הם המאפשרים לנס הזה להתרחש, שכן הוא יודע שגם אם הוא עצמו התייאש מלהצליח, יש מי שמאמין שהוא מסוגל. דומה הדבר לפעוט שנופל: לרוב הוא יסתכל על אמו, אם הוא רואה אותה מבוהלת ודאגה הוא מיד יפרוץ בבכי מר, אך אם היא רגועה ומעבירה מסר שהוא יכול להתגבר על המכה הקטנה, הוא אכן יעשה זאת, יתרום וימשיך במשחקו כאילו כלום לא קרה. כך ביחס לשאר "הנפילות", הילד מסתכל על הוריו כדי לדעת האם הוא עדין בעל ערך ואהוב. הדברים אמורים במיוחד כאשר יש לנוגו בו בתקיפות, דווקא אז אסור לנו לשכוח את ערכו הבסיסי והחיובי.

נסיים בדבריו של ר' נחמן מברסלב - בליקוטי מהר"ן רפ"ב - שמסביר את הפסוק "אשריה לה' בחיי אזמרה לאלוקי בעודי": יש ללמד זכות על כל אדם ואפילו על רשע גמור בגלל נקודת העוד שבו, שהיא הערך המוסף האלוקי שבו, בה אי אפשר לפגום וממנה ניתן לעודד כל אחד ואחד. רבי נחמן מוסיף שלמידת זכות מעודדת זו, היא אפילו בין אדם לעצמו והרי מי כמונו יודע שכהורים וכמחנכים, אנו זקוקים להרבה עידוד על מנת שנוכל תמיד להיות המעודדים והרואים בעין טובה את ילדינו ותלמידינו. הבה נעניק זאת גם לבני בתינו.

למלא חופניים עידוד למרות שהתנהגותו מקשה עלינו לעשות זאת. כשילד בגן עדין משרבט ואינו מצייר, אתבונן בתשומת לב בדף ואדגיש את יפי הצבעים שבחר ולא אסתפק בסתם "יופי!" כדי לצאת ידי חובת עידוד. כאשר ילד בכיתה א' אינו מצליח או מתרשל מלעצב נכון את האותיות, אחפש את האותיות הבודדות הנכונות, ואשבח אותו על צורתם. כאשר הוא מביא תעודה עם ציונים בינוניים ומטה, אחפש את הציון הגבוה ואציין כמה אני שמחה שהוא אוהב מקצוע זה. אשאל אותו אם יש מקצוע נוסף שבו היה רוצה להצליח ואדון איתו בדרכים לעשות זאת. עידוד פירושו לבנות על החוזק ולא על החולשה.

גם כשעלינו להעיר לילד, ואפילו כשעלינו לתת לו לשאת בתוצאות מעשיו, חשוב לדעת להפריד בינו לבין המעשה. נאמר לו שאסור לשקר, ששקר זה דבר פסול אך לא נקרא לו שקרן, ולא נאמר לו שהוא "ילד רע" על שהוא הרביץ לאחותו אלא שלהרביץ זה דבר רע, ואילו הוא - ילד טוב שביכולתו לבחור לא להרביץ.

כמובן שלא נאפשר לו להרביץ ואפילו נוציא אותו מהחדר אם יש צורך בכך, אך לא נפסיק לראותו כילד טוב, שבחר הפעם כך, אך הוא בודאי יוכל לבחור אחרת בפעם הבאה. כדי לעודדו לבחור אחרת נתאמץ לחפש את הרגע בו הוא משחק יפה עם אחותו ונעלה את המעשה הזה על נס, נאמר להם, דווקא לשניהם, כמה נפלא שאתם משחקים יחד ללא מריבות, נשאל אותם באותו ערב: "מה עשיתם שהצלחתם לשחק כל כך יפה? אולי כדאי כך לעשות גם בפעם הבאה?" כאשר נראה ילד שמוותר על משחקו לטובת חברו, נאמר לו עד כמה אנו מעריכים שהוא התגבר וויתר, ואף נציין באוזניו שוויתור אינו דבר קל גם לנו כמבוגרים. העידוד הוא זיהוי מאמציו של הילד גם אם הוא לא תמיד מצליח בתוצאות, המילים שאומרות "לא נורא נלמד מהשגיאה/ מהכישלון ובפעם הבאה תצליח יותר" משמעותן היא "אני איתך, ומאמינה שביכולתך להצליח". העידוד הוא האופן בו אנו רואים את כל הטוב הגלום בו גם אם עדין הוא אינו מחצין אותו בהתנהגותו. אם

ילדים או כמבוגרים, כולנו זקוקים לעידוד, אך אצל ילדים העידוד הוא תנאי קיומי להתפתחות בריאה ולמימוש כוחות פוטנציאליים. במילה עידוד חבויה המילה עוד. כל דבר המוסיף לערך העצמי של הילד, לאמון בכוחותיו החיוביים, לאומץ ליבו ולביטחונו העצמי הוא בבחינת עידוד. התינוק נולד אל תוך עולם של מבוגרים. הוא מוקף אנשים יודעים, מיומנים ומנוסים. כמה אומץ לב נדרש לו על מנת לצעוד את צעדו הראשון, כמה כוחות נפש הוא מקבל מתרועות בני משפחתו ומהזרועות הפשוטות לקבלו למרות מעידותיו. אלמלא הסביבה המעודדת, ספק אם היה מגייס כוחות לקום אחרי כל הנפילות שהוא חווה בהתהלכו לראשונה לאורך החדר.

הלוואי ודגם זה, המוצלח, היה מלווה את הילד בהמשך חייו, אך לא כך פני הדברים. ילד רוצה מאוד להיות עצמאי. הדבר טבוע בו כחלק מהתפתחותו הטבעית. אך אנו מיומנים יותר, זריזים יותר ותמיד ממהרים. על כן לא נוכל לאפשר לו להתלבש לבד כי הוא מסתבך בשרוול, נועל הפוך את נעליו, ומלכלך את כל הסביבה ברצותו לאכול לבד. כמה חשוב למשל, לאמן אותו לנעול נכון את נעליו כמשחק אחר הצהריים כאשר איננו לחוצים. כמה גאה הוא יהיה כאשר יצליח לבדו למרוח את הפרוסה אחרי ארוחת הערב אותה ייקח לגן למחרת. מפתיע כמה מוקדם אפשר לגייס ילדים צעירים לקפל כביסה ולעזור לערוך שולחן וכמה הדבר מחזק את תפיסת עצמם כבעלי מסוגלות. כל אלו הן פעולות של עידוד כי הן מאפשרות לילד לצמוח מלכתחילה כבעל ערך וכתורם. עד כמה תתחזק אז גם תחושת השייכות שלו, שהיא כל כך בסיסית לצמיחתו הבריאה והמאושרת.

עד כאן מופיע העידוד כפעולה פשוטה שמספיק לגייס עבודה תשומת לב ולבצעה. אך פעולת העידוד יותר מסובכת כאשר ילדים נכשלים, מציקים, כועסים ומסרבים להישמע לנו. חשוב לדעת שילד המסרב לשתף פעולה, או נכשל שוב ושוב במשימותיו, לרוב הוא חסר אמון בעצמו ומיואש מלהצליח. דווקא הוא זקוק



# שאלות מתוך פורום המומחים

של אתר י.נ.ר: [www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il)

אבינועם יצהרי, יועץ נישואין ומשפחה ומגשר משפחתי 054-6410460

## כיצד להשיג את האושר?

במפעל הפיס, בו נעשה מעקב לאורך שנים אחרי אנשים שזכו בפרס הראשון, מפתיע לגלות כי רוב הזוכים דיווחו כי החיים שלהם נעשו גרועים יותר מאשר החיים שלפני הזכייה.

ישנו סיפור שממחיש יותר מכל, שהאושר תלוי בעיני המתבונן, ברצונות שלו, בשאיפות שלו, ובערכים שלו: מסופר על מייסד חברת פורד, שראה דיג שלאחר שסיים לדוג את המנה היומית שלו, ושכב על הדשא ונח לו. שאל אותו פורד: "מדוע אינך ממשיך לדוג דגים?" ענה לו הדיג: "ומה יצא לי מזה?" ענה לו פורד: "תוכל למכור אותם בשוק". שאל הדיג: "ומה יצא לי מזה?" ענה לו: "תרויח כסף, אחר כך תקנה סירה ותהיה דיג יותר גדול, תוכל לקנות אוניה תשכור פועלים, אחר כך צי של אוניות, תשווק לארצות נוספות ותהיה עשיר". שאל אותו הדיג: "ומה יצא לי מזה?" ענה לו: "לאחר מכן תוכל למנות אדם שינהל לך את העסקים, ואתה תשב מול הים ותנוח". ענה לו הדיג: "ומה אני עושה כעת?"

אי אפשר להתעלם מהעובדה שציינת שבעלך אברך. אולם האושר אינו תלוי בכמה יש לך, אלא איך אני מרגיש עם מה שיש לי. וגם לזה התייחס הרב דסלר וכתב: "שפסגת האושר מעל הכול הוא אושר רוחני". כי אושר גשמי הוא על תנאי, אפשר שמחר או בעוד שנה יתברר כי לא אושר היה זה, ותמיד ישנה האפשרות שיתהפך המצב מן הקצה אל הקצה, אם באורח פתאומי ואם בתהליך איטי. מה שאי אפשר שיקרה באושר רוחני, שאינו תלוי בשום התפתחות שתארע בעתיד ויעמוד לו לאדם כזכות לאורך ימים ושנים אף לאחר מאה ועשרים שנות חייו בעולם הזה.

הנפש צריך להיות רגוע, וזה אפשרי רק על ידי שחיים את ההווה. אחת הדרכים לשפר את איכות חיינו הוא כוח המחשבה. רבי נחמן מברסלב אמר "תחשוב טוב יהיה טוב", וזו לא רק אמירה: במחקר שנעשה ב"מאיו-קליניק" שבמיניסוטה בארצות הברית, החוקרים קבעו כי בני אדם שנתנו פרשנות שלילית למאורעות בחייהם, היו בריאים פחות וחשופים יותר לאירועים שליליים, זאת לעומת בני אדם שמתייחסים אל אירועים בצורה חיובית. לכן רק את יכולה ליצור לעצמך את הרגע הפנימי שלך על ידי המחשבה, שהיא זו שיוצרת את ההרגשה שאת מרגישה. נטרול עצמי מקנאה, תאוה וכבוד יוכלו לשלוט הנפש, וממילא את האושר, כי כשאין קנאה - יש הסתפקות במועט. וכשאין תאוה - יש איפוק וריסון. וכשאין כבוד - יש ענווה. כשאדם רוצה את מה שיש לו, יש לו הכל, זאת לעומת מי שרוצה את מה שאין לו - ולמעשה אין לו כלום.

על כך לימדונו חכמינו: "איזהו העשיר השמח בחלקו, כלומר שאינו נשלט על ידי הדחף לתחרותיות וקנאה במה שיש לזולת, ויתרה מזאת לא נאמר גם הוא עשיר, או כי הוא עשיר גדול, אלא אמרו חכמינו כי רק הוא עשיר. יוצא אפוא, שאדם שמשיג את האושר הוא גם העשיר האמיתי.

כדי להעמיד דברים על דיוקם, אין זה אומר שלא צריך לשאוף ולדאוג לפרנסה. ודאי שכסף יכול לגרום לשיפור באיכות החיים, אך גם לחוסר שלוה ולהיעדר האושר המיוחל, וכדברי הרב דסלר "השאיפה והמרץ המהיסוד לאושר, אבל אימתי? כשאין המילוי תלוי באחרים, כלומר בלא קנאה תאוה וכבוד". מעניין להזכיר בהקשר זה מחקר שנעשה

**שאלה:** אנו נשואים חמש שנים, ולנו שני ילדים ברוך השם. למרות שאנו מאוד מרוצים מהזוגיות שלנו, בכל זאת, בהשוואה לאחותי, היא יותר מסודרת כלכלית ונראית מאושרת יותר ממני. יש לציין שבעלי אברך כולל. מה ניתן לעשות כדי להרגיש אחרת?

**תשובה:** משאלתך אני מבין שאת מחפשת כמו כולם אחר האושר. עם זאת עולה מדבריך, שלדעתך אושר הוא תוצאה של רמה כלכלית ובכך, אושר הוא רגש המבטא את מצבו הנפשי של האדם, שמקורו בהנאה וסיפוק. פילוסופים שונים וביניהם אריסטו טענו, שהאושר הוא המטרה העליונה של בני האדם בעולם. אין אדם שאינו חפץ להיות מאושר, והאושר הוא המכתיב לאדם את האתגרים שהוא מציב לעצמו. הרב דסלר כותב בספרו מכתב מאליהו, שכאשר ברא הקדוש ברוך הוא את העולם, עולם מאושר ברא, אלא שבני האדם יצאו מעולם האושר אל עולם הסבל, על ידי הקנאה, התאוה והכבוד, כמאמר חכמינו זיכרונם לברכה "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם". הסיבה לכך היא שכוחות שליליים אלו גורמים לנו להרגיש חסרון ומתפתח הצורך לרדוף ולהשיג עוד ועוד.

פעולות רבות במשך היום שאנו עושים, הן תוצאה של היענות לנורמות חברתיות וללחץ חברתי, גם אם הן נוגדות את השאיפות או היכולות שלנו. ברוב המקרים פעולות אלו נובעות מקנאה ותחרותיות, או מהצורך בכבוד והערכה מהחברה. ממילא יוצא שהאדם ברוב חייו, עסוק ברדיפה אחרי מה שטוב בעיניו, ואינו מספיק למצות ולהפיק את המיטב מההווה. כדי להיות מאושר, צריך להגיע לשלוות הנפש, ובכדי להגיע לשלוות

## איגוד י.נ.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

סיוע הלכתי בענייני בתי דין רבניים בישראל

מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל, אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום

1-700-5000-65





"אני לא מבינה  
את בעלי"

"אני לא מבין  
את אשתי"

# ביטויי חיבה

משה א. מנחה - מנחה נישואין ומשפחה moshe@papayav.com

בשלב שני, הקריאו לבני זוגכם מה שכתבתם בקול: "אני שמח כשאת...". זוהי הזדמנות להודות מכל הלב על המעשים והמאמץ ולא לנצל את התרגיל למתן ביקורת כגון: "אני שמח שנשארנו בבית בשבת עם הילדים ולא נסענו להורייך".

בשלב שלישי תשוחחו על מה שכתבתם. דוגמאות של שאלות / נושאים לשיחה: מה החשיבות של ביטויי החיבה לזוגיות שלנו? האם המעשים הקטנים אכן משמחים? האם אנחנו לוקחים כמובן מאליו את הקירבה בינינו? איזה מעשה קטן אני מוכן לקחת על עצמי לשיפור הזוגיות?

## הבעל ימלא:

אני שמח כשאת...	
לדוגמא: הכנת לי כריך לעבודה שלשום עם פתק.	♥
	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

## האישה תמלא:

אני שמחה כשאתה...	
לדוגמא: הכנת עבורי נס קפה הבוקר.	♥
	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

גיליונות הבאים נביא בע"ה תרגילים נוספים מתוך קובץ תרגילים שמופיעים בספר "אני לא מבין את אשתי/אני לא מבינה את בעלי". את הספר ניתן לרכוש בספריית י.ג.ר בטלפון: 02-6321603

מטרת התרגילים היא לחזק את הקשר מהזוגי בתחומים שונים. הפעם נתרגל לחזק את המעשים היום יומיים שמשמחים אותנו באמת.

## הקדמה

"מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד" ובפרט בקשר הזוגי. אחד מהיסודות של שמחה זוגית הוא הקירבה בין בני הזוג שחייבת להיות מתורגמת לביטויי חיבה מעשיים בחיי היום יום. לצערנו פעמים רבות החיבה נשארת פנימה בלב ולא באה לידי ביטוי חיצוני. קירבה ניתנת לביטוי ביוזמה של מעשה "גדול" (ובד"כ חד פעמי...) לדוגמא הזמנה לסוף שבוע. אבל יותר חשוב ומשמעותי ליוזם מעשים קטנים יום-יומיים שמראים על חיבה ואכפתיות כנה לכן הזוג.

טעות נפוצה היא שאחד מבני הזוג אכן עושה מאמץ ומבטא את חיבתו במעשה, אולם בן הזוג כלל לא מעריך זאת. לדוג' תגובת האישה לבעל שקנה עבורה עציץ- "אני בכלל לא אוהבת עציצים". לכן ישנה חשיבות לשאול במפורש ולשמוע מה חשוב לכן הזוג ומה משמח אותו באמת. ישנה חשיבות להאיר ולחזק את ביטויי החיבה היום יומיים בין בני הזוג, לדעת להקשיב מה משמח, וחשוב ביותר לזכור להודות לכן הזוג על כל מאמץ גם אם לא תמיד הוא מוצלח.

בתרגיל הבא נתרגל ביחד בכתיבה ובדיבור שיתוף בן הזוג במעשים היום יומיים שגורמים לנו להרגיש שמחה בקשר.

אז מה עושים? שלב ראשון כתבו כל אחד בנפרד בטבלה עד 5 דוגמאות לפעולות שבן הזוג עושה עבורכם שגורמים לכם להרגיש שמחה. לדוג': "אני שמחה שהכנת עבורי נס קפה הבוקר". כדאי שהדוגמאות יהיו מעשים ממוקדים, מדויקים עם ציון הזמן שבו נעשו ולא דברים כלליים.

# בעלי

דוד בר-ניצן, מנחה נישואין ומשפחה, בוגר מרכז י.ג.ר 050-4052090

**א.** בשמי הפרטי או בשם משפחה קראו לי בבית וגם בשיבה אך מיום נישואי מה אומר ואדבר נוספו לי שמות ארבעה ולא יותר

**ב.** ארבעת שמותי אותם אזכור לעד: 'מישהו', 'אף-אחד', 'כולם' ו'כל-אחד'. מאז ברור כשמש, בעיקר בסופשבוע לננות ביתי אני נחשב כבעל ברבוע.

**ג.** 'כולם' פה חושבים שהכל אוטומטי ו'כל-אחד' בטוח - 'לשרת אותו באתי' 'אף-אחד' לא עוזר את הספוג'ה לגמור 'מישהו' - את החוב במכולת יסגור.

**ד.** 'מישהו', 'כל-אחד', 'אף-אחד' ו'כולם' רביעיה שכזאת - תמלא אולם, כשהפח מלא ואני נח על הספה - "מישהו" צריך מיד לרוקן האשפה."

**ה.** "כל-אחד" כאן חושב שישנם משרתים. זאת אשמע כשאשאל אם המים רותחים. ומה נשמע כאשר הבישול בעיצומו - "כולם" פה חושבים שהכל נהיה מעצמו."

**ו.** וכך משנה לשנה לאוזני המתורגלת נשמע - ש'אף-אחד' לא סוגר את הדלת. אך כמה טוב שאין לי עוד שמות הרביעיה הזאת כבר עושה בי שמות.

**ז.** כיצד אבהיר לך - אשתי וביתי, עד כמה אוהב אני שתקראי לי בשמי. זה פשוט וקל, ממש לא קשה - זכרי נא תמיד לקרוא לי: משה.

מוגש כחומר למחשבה, ובהערכה בשם כל הבעלים.



לקראת פתיחת בית הוראה של י.ג.ר ייפתח קורס הכשרה

## לרבנים משיבים

חדש וייחודי!

מטרת הקורס היא להכשיר רבנים משיבים שייתנו מענה וליווי הלכתי המשיק לתחומי ייעוץ לפרט ולמשפחה. בוגרי התכנית יהיו בית הוראה ייחודי בתחומי שיעסוק בהוראה ופסיקת הלכות הקשורות לנישואין ומשפחה. הקורס בפיקוח בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א. בעלי סמיכה לרבנות ולדיינות המעוניינים לקחת חלק בתוכנית

נא ליצור קשר למס': 02-6321603



## בעלת אינטליגנציה גבוהה? בואו לרכוש מקצוע עם נשמה!



**ייעוץ נישואין ומשפחה**  
בחסות היחידה ללימודי המשך, ביה"ס  
לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.



**טיפול משפחתי**  
תכנית להכשרת מטפלים משפחתיים בתכנית הבנויה  
לפי קריטריונים של האגודה לטיפול משפחתי,  
ובשילוב מכון שינוי.



**פסיכותרפיה אינטגרטיבית**  
טיפול פרטני מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית  
המשלבת גישות טיפוליות בפסיכותרפיה.  
בחסות מרסי קולג', ארה"ב.

**הנחיית נישואין ומשפחה**  
הנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית בשילוב  
לימודים עיוניים ועבודה מעשית  
מודרכת.



**טוענים רבניים**  
לימוד מקיף הכולל הכנה לבחינות הנהלת בתי  
הדין הרבניים בשילוב פראקטיקה ועבודה  
מעשית לייצוג אפקטיבי בבית הדין.

### מנחי הורים חינוכיים

הנחיה חינוכית מערכתית עם הורים תוך התמקדות  
בקשר למערכות חינוך וקהילה לשם פיתוח ושיפור  
כישורים ומיומנויות להורות בונה ומעשירה.



### הדרכת נישואין

הדרכה טרום ותוך הנישואין מהיבט הלכתי,  
השקפתי ומקצועי לצורך מניעת משברים  
עתידיים. באישור הרבנות הראשית לישראל.



### מגשרים כלליים ומשפחתיים

הכשרה לפעולות גישור כללי ומשפחתי  
באישור ועדת קמא שע"י הנהלת בתי  
המשפט.

\*תוכניות הלימוד קיבלו את הכרתה של אוניברסיטת UBL לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי ראשון/שני  
\* לימודים לגברים / לנשים בירושלים, במרכז ובצפון.



## קורסי העשרה לאנשי מקצוע:

**NLP - ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך** בשיתוף המכללה ל-NLP ודמיון מודרך  
שיטת טיפול ייחודית המעניקה כלים לאבחון וטיפול ליצירת שינויים התנהגותיים ופיזיים.  
תכנית הלימודים והתעודה הניתנת בסיומה הינן בינלאומיות ומוכרות על ידי בית הספר NLP המוביל בתחום בעולם

**ילדים ונוער בסיכון בשיתוף עמותת אל"י**, אגודה להגנת הילד ומכללת תל אביב  
תכנית ייחודית לאנשי מקצוע בתחום הטיפולי במטרה להעמיק את הידע התאורטי והקליני בנושא ילדים ובני נוער בסיכון,  
בקורס יושם דגש על בניית תכנית טיפול מערכתית, קבוצתית ופרטנית תוך התמקדות באספקטיים היחודיים שבטיפול בילדים בכלל  
ובילדים נפגעים בפרט.

**לפרטים והרשמה: 02-6321600**  
**WWW.YNR.ORG.IL**