

בס"ד | גליון 47 | אייר תש"ע מחיר: 25 ש"ח

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



## "ממחרת השבת"


הרב חיים זאיד

## עבודת המידות

הרב אלימלך למדן

## בין אחדות לאחידות

מר יוסף בן בסן

 מוקד י.נ.ר. 1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי



## דבר המערכת

הימים שלאחר חג הפסח מאופיינים במסוגלות שלהם לעבודת המידות ולהתקרבות לבורא יתברך. החל מימי ספירת העומר, התקדשות לקראת קבלת עול מלכות שמיים בזמן קבלת התורה, ימי חשבון הנפש של בין המייערים וט' באב ושיא השיאים - בחודש אלול, ראש השנה ויום הכיפורים. עבודת המידות שזורה כחוט שני אחד יחד עם עבודת ה'. לא תתכן יראת שמים טהורה ללא לב זך ונקי כלפי זולתנו עם כל שונותם, מורכבותם וייחודיותם. חיי המשפחה הם המצע הזמין אך גם המאתגר ביותר לעבודה זו שהינה תמידית ויומיומית כפי שכתבו חז"ל: זכו - שכניה ביניהם, זכו לשון הזדככות.

אנו שמחים להגיש בפניכם את העלון "כלים שלובים" במהדורה מורחבת הכוללת מאמרים תורניים ומקצועיים בתחום החשוב לנו יותר מכל - חיי המשפחה שלנו. אנו מודים לכם, המנויים, שנתתם לנו כוח וחוזקים חיוביים להגדיל ולהרחיב את העלון ומקווים להפוך את העניין לדבר שבהרגל. בעלון הנוכחי אף תוכלו למצוא רשימות של מומחים בתחום הנישואין והמשפחה חברי איגוד יגב. המוכנים להעניק את שירותיהם בצורה המקצועית ביותר. נשמח לקבל כל תגובה.

## תוכן עניינים:

מן המקורות: "ממחרת השבת" - הרב חיים זאיד	3
פנימה: מרירות בדרך לשלום - גב' סיגל אהביאל	4
תורפיה: עבודת המידות - הרב אלימלך למדן	5
יש לי מושג: גשטאלט - מאיר שמעון עשור	6
להינשא מעל לטבע: הכרת הטוב - גב' רונית מילר	8
סיפור משפחתי: ילד שלי מיוחד - ה. בן ישי	9
משפחה במחקר: מחוסר אונים למנהיגות - הרב שלום מרקוביץ	10
גשר לקשר: מאחורי ומלפני - הרב יצחק גינזבורג	12
משולחנו של מנחה: זוגיות במבחן הזמן - עוז פרחי	13
במחשבה שנייה: בין אחדות לאחידות - מר יוסף בן בסן	14
קשר משפחתי: אורה משפחתית - גב' ורדה וירז'בינסקי	15
רשימות חברי איגוד יגב	16
קרוב או רחוק: לשבת שבעה או לחבק באהבה ולחדש את הקרבה - דר' שרית ברזילאי	19
נעים להכיר: מוקד יגב	20
חינוך לחיים: ילדים מציקים - יגאל לשם	22
ויבן לו בית: הזדהות - הרב יוסף פרידמן	24
פסיכולוגיה באספקלריה יהודית: בין הדדיות לפנקסנות - הרב אליהו בן סימון	25
ומשפחה בריאה: אנרגיה מן הטבע - מאיר שמעון עשור	26
אני, הרוח והנפש שבי: אני וזולתי - הרב שלום אביחי כהן	28
הורות באחריות: איזהו מכובד - גב' שולמית סנדרוביץ	30
סוד הנישואין: בסתר ובגלוי - יעקב ארנברג	31

**כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד יגב. 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 יגב. בית הדין "חוקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.**

**יועץ משפטי איגוד יגב:** עו"ד הרב משה רובינשטיין, ט"ר **עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו או.קיי:** טל' 050-5830047

**הדפסה:** מפעלי המקור בע"מ **הפצה:** חברי איגוד יגב, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

**כתובת המערכת:** איגוד יגב - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343 טל': 02-6321600 פקס: 02-6422432 כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.il דוא"ל: igud@ynr.org.il ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

### דעתכם חשובה לנו!

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

# "ממחרת השבת"

ימי ספירת העומר - הרגעים הגדולים לבית היהודי

הרה"ג חיים זאיד, הרב המקומי פרדס כץ קרית הרצוג, ר"מ ישיבת "נחלת שלמה" בני ברק

חג הפסח מאחורינו, לאחר עשרת המכות שהונחתו על אויבינו, לאחר האותות והמופתים המדהימים, לאחר גילויי הגבורה ההירואים, היד החזקה והזרוע הנטויה, הכרזנו עצמאות לעמנו המיוסר - ניצחנו בס"ד. חגגנו את חג החירות בשמחה ובששון ונדמה לרגע שהנה הגיע העת לשבת כל אחד תחת הגפן ותחת התאנה בנחת רוח ותם עמלנו. אך לא כן. בדיוק עכשיו מצווה התורה להתחיל בעבודה קשה ומייגעת, להפעיל את כל הכוחות להשיג יעדים להמשך קיום הדורות: "וספרתם לכם ממחרת השבת שבע שבתות תמימות תהיינה עד ממחרת השבת השביעית תספרו חמישים יום והקרבתם מנחה חדשה לה'". האם זה הגיוני? זה צדק? עכשיו להתחיל לעבוד מחדש?

ימי החולין הבאים לקראתנו לשלום. כיצד קושרים זאת? אומר הרמב"ן "אם תעירו ואם תעוררו את האהבה עד שתחפץ" אם מתעוררת אהבה וכיסופין לבורא - מהר והתפס אותם במעשים ואז תצליח. למרבה הצער, מניסיון העבר מוכח שבתקופה זו רבים הם הפונים להתייעץ בשלום בית, ותמיד תמהתי - היתכן דווקא לאחר הימים הנפלאים וקדושים מתחילים הקשיים? אמנם כן, דווקא לאחר הרוגע, כאשר חוזרים למסלול אתגרי החיים, קיימות נפילות קשות והמתחים חוזרים. המשכיל בעת הזו יפנים את עצת תורתנו הקדושה, ינצל את הרגעים היפים שהיו וישמרם על ידי שיעמול קשה בימים אלו על עבודת תיקון המידות בין בני הזוג ואז - "זכו שכינה ביניהם". מי חכם וישמר אלה ויתבוננו חסדי ה'.

ברגשות ולהתחיל לעבוד דווקא מהרגע הגדול, "ממחרת השבת" שעדיין שלוה ובכך נשמר את אותו רגע גדול לנצח. משל הוא לאשה שעמלה לחרוז פנינים בשרשרת, שרשרת נהדרת, פנינים מרהיבות, עמל של שעות וכעת, כ"ה, ראתה בעיני רוחה כיצד מתהדרת בשרשרת ארוכה ונפלאה, סוף סוף הסתיימה המלאכה, אחזה בשרשרת, וקמה ממקומה באנחת רווחה, והנה כל הפנינים נופלות ומתפזרות לכל עבר, מתגלגלות ואובדות, כל עבודתה ירדה לטמיון, מדוע? היא לא קשרה את המחרוזת בסוף החוט! בעבר עלינו חג נפלא, ליל הסדר, הגדה, חינוך הבנים, תפילות החג, ובעיקר: שלווה הנפש בבית היהודי. אם נקום ונלך הכול יתפזר ויאבד, עלינו לשמר את רגשות הקודש ולהתחיל כעת בעבודת תיקון המידות, לקשור את הימים והרגעים הגדולים שלא יאבדו לקראת

לימדה אותנו התורה הקדושה יסוד עצום בבניית הבית היהודי: אין להסתפק ברגע גדול ובתחושת הסיפוק שהוא מביא עימו ומתוך כך להיכנס לאשליות מדומות כי תם עמלנו והכול יהיה מהיום בסדר. אדרבה, מתוך תחושת הניצחון והשחרור מכבלי העבדות - מתחילה העבודה בכדי להמשיך את אותה סיעתא דשמיא בשביל שנהיה מחושלים ומחוזקים לעבודה עצמית קשה ומאומצת עד מתן תורה. כן הוא בבית היהודי: יש זמנים של קושי בין איש לאשתו. מגיע הרגע הגדול - חג החירות בו חגגנו יחד כל המשפחה באחדות ובשלווה, ונדמה שרגעים אלו עתידים להיות מנת חלקנו לאורך ימים ושנים, למרות שאנו יודעים כי רגעים אלו עוד מעט יימוגו, ותחתם יחזרו ימי עמל והתמודדות באתגרי החיים, זה הלימוד מזמן "ספירת העומר", לשלוט



# מזרירות בדרך לשלום

סיגל אהביאל (ויסטרייך) שיעורים, סדנאות, טיפול אישי, מאמרים וספרים 02-5700125 Sigal\_a@netvision.net.il

**בספירת העומר אנו סופרים שבע שבתות עד שזוכים להגיע אל היום המיוחל בשבועות שהוא החיבור הגדול בין הקב"ה, החתן המהולל, וכנסת ישראל כלתו החסודה. חז"ל מקבילים את המהלך הזה לקשר שבין איש לאשתו וממנו ניתן ללמוד על מהות הקושי בקשר הזוגי**

מודים זה לזה על הטוב שקיבלנו זה מזה? או מכירים בטוב שיש בכך זוגנו? היסוד - האם אנו נוהגים בצניעות בביתנו? המלכות - האם אנו ממליכים את בורא עולם על חיינו המשותפים או שמא אנו מנסים לשלוט ולהשליט את דעתנו האישית על הכל? ונזכור כי אי אפשר לעבור את הברור הזה שיוביל אותנו לידי חיבור אמיתי עם בן זוגנו אלא על ידי שנסכים ונכיר בכך שקודם עלינו לעבור דרך מרה. אם נסכים לסבול את המרירות בהכנעה יהיה לנו את הכוח הנצרך כדי לעבור את הברור



תבונן בתחילת המסע שלנו כעם לקראת האיחוד עם הבורא במעמד הר סיני - שעבוד מצריים. כל הסבל הרב שעברנו במצריים לא היה אלא למטרה אחת - צרוף הנפשות בכור ההיתוך ככתוב "צרפתים כצרוף את הכסף" (זכריה יג ט) שבעקבות הצרוף הזה הפכנו ראויים לחיבור הקדוש והנשגב עם בורא עולם.

בהמשך המסע התורה מתארת לנו צירוף נוסף שעובר עם ישראל מיד לאחר יציאת מצרים: התחנה במרה. התורה מספרת שבמרה המים

היו מרים ולכן לא יוכלנו לשתותם והיינו צמאים ונרגזים. בהמשך מספרת התורה על המאורעות במרה - "שם שם לו חוק ומשפט ושם ניסהו".

אותו חוק ומשפט והניסיון שמנסה אותנו הקב"ה, מלמדנו לימוד נפלא: אומר רבי נתן בליקוטי הלכות (בציעת הפת) החוק והמשפט שלימדנו הקב"ה הוא שאי אפשר להגיע לשום מדרגה בקדושה אלא על ידי שקודם עוברים דרך מרה - מרירות. כדוגמת אדם שפשטה בגופו מחלה חלילה, על מנת לרפא אותו, דרך הרופאים לרשום לו תרופות מרות. כך גם ברוחניות בחיבור בין הנשמה לבוראה: כאשר הנשמה רחקה מבוראה הדרך לרפא אותה היא על ידי מרירות. זהו ניסיון המרירות שעלינו לעבור בדרך לכל דבר שבקדושה ככתוב "ושם ניסהו". אומר לנו בורא עולם "אם תרצו להגיע לקרבתני בהר סיני עליכם לעבור את ניסיון המרירות תחילה". כמאמר הפסוק (ישעיה לח, יז) "הינה לשלום מר לי מר"- לפני השגת השלום והשלמות עלינו לעבור דרך מרירות. כך גם בחיבור בין איש ואשתו - אי אפשר להגיע לשלום בית ולחיבור בין

שיוביל לאיחוד נשמותינו.

אומרת לנו התורה בהמשך המאורעות במרה "כל המחלה אשר שמת במצריים לא אשים עליך כי אני השם רופאך" מסביר לנו רבי נחמן (ליקוטי מוהר"ן סימן כז) שבאמת הגיע לנו מצד מעשינו שכל המחלה ששם הקב"ה במצריים תעבור גם עלינו. אך הקב"ה רחמן הוא ומרפא את מחלות נפשנו ברחמים לכן אף על פי שבאמת מגיעה לנו מרירות רבה כדי להירפא ממחלתנו, בכל זאת הוא מרחם ושולח לנו טיפה של מרירות הנצרכת בלבד כדי לרפא את נפשיותנו. מוסיף ואומר רבי נחמן שמי שלא ישכיל לסבול את המרירות המועטת הזו בהכנעה או אז אדם זה נמצא בסכנה גדולה. כי אז שולחים לו משמיים את המרירות השייכת לו באמת כפי מעשיו - אשר היא קשה מנשוא.

יהי רצון שנזכה להכיל את המרירות הנצרכת לעבור עלינו מתוך אמונה שלמה ומכוח זה נזכה לברר ולטהר את נפשנו מכל סיג ולהתחבר בחיבור אמיתי עם בוראנו ועם בני זוגנו.

בני זוג אלא על ידי שעוברים דרך תקופה של בניה שכרוכה במרירות. כמה מקרים של עגמת נפש בקשר הנישואין, ואף גרוע מכך גירושים, היו נמנעים אם היו משכילים בני הזוג לחצות את ים המרירות בדרך אל אי האושר.

כאשר אנו מצוידים בהכנעה והבנת חוקו ומשפטו של בורא עולם האומר שאין שום השגה אמיתית בקדושה אלא על ידי המרירות שקודמת לה - אנו יכולים לגשת למלאכת הברור הכרוכה בתקשורת בין בני הזוג. בספירת העומר אנו סופרים שבעה שבועות כנגד בירור שבעת המידות שבנפשנו: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות לטהרם מכל סיג על מנת שנוכל להתאחד עם הבורא. בדומה לכך, על מנת להתאחד עם בן זוגנו עלינו לעבור דרך בירור המידות שבנפשנו וקיומם בקשר שבינינו. נשאל את עצמנו - איך מתנהל החסד שבינינו- האם אנו גומלים חסד זה עם זה? הגבורה - האם אנו מתגברים על קשיים ביחד או שמא הקשיים מפרידים בינינו? התפארת - האם אנו מרחמים זה על זה ואמיתיים זה עם זה? הנצח - האם אנו נאמנים זה לזה? ההוד - האם אנו

# המיידות עבודת



## כבסיס למצוות בין אדם לחברו

הרב אלימלך למדן, מח"ס "תורפיה" 0549-955538 03-6181916 [www.torah-therapy.com](http://www.torah-therapy.com)

**בעיות בחיי הנישואים תמיד קשורות, בדרך זו או אחרת, לנושא המידות ותכונות הנפש: כל צד מצפה שהשני יישם את התורה ויראת שמים בהתנהגות הולמת. יש ציפיות מוצדקות ליתר רגישות, לענווה, לעשיית חסד, לסבלנות וסובלנות. ה'דבק' הזוגי, אם כן, בנוי על מידות טובות שכוללות הערכה, כבוד ואהבה. שלום בית מושג כששני בני הזוג 'עובדים על המידות' ומחזקים את הקשר ביניהם, למרות לחצים וחילוקי דעות שמאיימים על ה-'ביחד'**

כנסים לנישואים מעמדה של בריאות נפשית. בשבע ברכות אומרים עליך שאתה בעל מידות טובות. כליל השלמות. ולגבי הכלה, מעריכים אותך כאישה עם תכונות נפש מעולות. והדבר מדויק... לרווק ולרווקה. באמת זכיתם לגדול בבית טוב ולשפר את מידותיכם ולקצור שבחים מוצדקים מכל עבר.

אך בנישואים קורה משהו מרתק. בני הזוג מגלים שיש בתוכם מידות לא כל כך טובות שדווקא בגלל הנישואים צפות בהדרגה ותופסות מקום בקשר ביניהם. מי שלא יודע את זה מראש מופתע ומאוכזב. הנטייה היא להאשים את הצד השני, אך למעשה זה כלל ידוע: הנישואים מעלים, מעומק הנפש של שני הצדדים, חלקים מסוימים באישיות שהיו נסתרים לעיני כולם כולל הבעל או האישה עצמם.

סייעתא דשמיא גדולה יש כאשר שני בני הזוג עובדים לשפר את מידותיהם. הם מבינים שיש לעבד מחדש את ה-'קרקע' שלתוכו נזרעים המצוות. על כך אמר רבי ישראל מסלנט: כשאמרנו חז"ל "אם זכו שכינה ביניהם", התכוונו לזיכרון המידות. כלומר, אם זככו את מידותיהם, שכינה ביניהם. וכאשר יש שכינה, יש מקום למצוות לצמוח ולהצמיח ברכה עד בלי די.

מי ייתן ונזכה להכין את קרקע הלב שלנו במידות טובות ובכך להיות מקבלי מצוות מתוך אהבה ויראה, ממש כמו אבותינו הקדושים, כפי שכתוב: "לעולם יאמר האדם מתי יגיעו מעשי למעשי אברהם יצחק ויעקב."

שאלת תם: מהי בעצם "עבודת המידות"? ומה הקשר בין 'עבודה' לבין 'מידות'?

התשובה, אומרים בעלי המוסר, היא ש-'מידה' היא תכונה נפשית של אדם הקשורה ומוגבלת ל-'מידה' שיש לו מעצמו. לדוגמה, מידת החסד היא תכונה שיש לאדם שמוגבלת בכיטויה לפי המדידה-עצמית לחסד שאדם מעריך את עצמו. כלומר, אם הוא מאמין שאין ביכולתו להתחסד עם חברו ללא תמורה מיידיה, אז מידת החסד שלו היא פחותה למדי. החסד שלו נמדד לפי הקבלה שלו. כך חיו אנשי סדום הרשעים. ואם הוא מעריך שמידת החסד שלו לחברו היא ללא גבול כמעט, ואין שמחתו אלא בנתינה ללא חשבון, הרי הוא כאברהם אבינו, עמוד החסד. המדידה עצמית היא נתינה ללא גבול.

רוב בני אדם הם בעלי מידות בין שתי קצוות. הם "בינוניים". לא צדיקים כאברהם ולא רשעים כאנשי סדום. וכך בשאר המידות כמו כעס לעומת חמלה, ענווה לעומת גאווה, קמצנות לעומת פזרנות, וכן הלאה. על כן העבודה לכול יהודי היא לשנות את המידות של עצמו באופן שהוא נהיה דומה להנהגות ה'. עליו ללמוד להיות יותר רחום וחנון, גומל חסדים, אוהב את הבריות, נוח ונעים הליכות, סבלן ומקבל כל אדם בסדר פנים יפות, וכו'. אין הדבר קל כי זה מחייב שינויים של הרגלים שהשתרשו מזה שנים. על כן זו עבודה קשה לכל החיים. על אדם כזה אמרו חז"ל: "איזהו גיבור הכובש את יצרו".

עת נחזור לנושא הזוגי. מסתבר שתמיד קיים צורך לשיפור המידות, גם כאשר

אם חשיבותה על עבודת המידות כה רבה, ניתן להקשות: מדוע אין התורה כוללת מצווה מיוחדת לעבודת המידות? הלא כולם מדברים על החובה לשפר את מידותינו? הייתכן שדבר כה חשוב ומפורסם לא יזכה למצווה בפני עצמה? כך שואל הרב חיים ויטאל זצ"ל, תלמידו המובהק של הארי"ז בספרו שערי קדושה. תשובתו היא במשל זה:

המצוות נמשלו לזרעים שאדם זורע באדמת הלב שלו. כידוע לכול איכה, חייבת האדמה להיות רכה וחרושה בכדי שהזרעים יפלו לתוכה ויצמחו מבפנים. אם האדמה היא קשה, נשארים הזרעים על פניה מבחוץ, טרף לציפורים המחפשות אוכל ולרוחות המנשכות וסוחפות. כך גם ליבו של היהודי: אם הוא לא מעובד ורך דיו לקלוט את המצוות, אז הן לא חודרות לאדם ולא מצמיחות פירות. הן נאכלות על ידי אחרים לצרכים שלהם, ורוחות הזמן והסערות מתירות את האדם ערום מכול טעם של חי תורה וקדושה.

לפי המשל הזה מסביר הרב חיים ויטאל מדוע עבודת המידות אינה עוד מצווה מתרי"ג מצוות. היא בהרבה מעבר למצווה. היא הקרקע האנושי המחויב להיות מוכן על מנת שבכלל יהיה מקום למצוות לשנות את האדם ולהפכו לשליח של ה'. זה כל כך ברור ובסיסי שהתורה בכלל לא צריכה לייחס לזה חובה בפני עצמה.

מדבריו של הרב חיים ויטאל זצ"ל ניתן להתרשם שיש חובה עצומה על כל יהודי להיות עובד על מידותיו. אך אפשר לשאול

# גשטאלט - (Gestalt)

מאיר שמעון עשור

**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 זה ומושגיו ובכך לחשוף ולקרב את המושגים הן למטפלים והן לציבור הרחב. הפעם עוסק המדור בתרפיית הגשטאלט הרואה את האדם כמכלול ובהתאם לכך מייחסת את שיטת הטיפול**

**א**בי הגישה - פרידריך (פרדריק) סלומון פרלס (1893-1970) היה פסיכיאטר אמריקאי נודע, יליד גרמניה ופסיכותרפיסט ממוצא יהודי. הוא זה שטבע לראשונה את המונח תרפיית הגשטאלט כדי לתאר את סוג התרפיה שהוא פיתח. הגשטלט היא תורת ייעוץ פסיכולוגית ופילוסופיית חיים המציעה לאדם כלים ודרך לחיים מלאים ומוזעים. ליבתה של הגישה היא קידום המודעות לאחזות של כל הרגשות וההתנהגויות של האדם והמגע בין האני לסביבה. גישת הגשטלט שמה דגש על התבוננות בתמונה ככללותה, על כל מרכיביה, ועל הדרך שבה המוח "משלים" תמונות ומצבים שונים על פי תבניות קבועות ומוגדרות. מכאן נובע גם שמה של השיטה - גשטאלט, שפירושה המילולי הוא תבנית.

על פי התפיסה, מוח האדם נוטה לעשות סדר בכל דבר ודבר. זאת מאחר והוא אינו יכול לסבול חוסר סדר שיוצר חוסר בהירות לכן המוח תמיד יעשה את הסדר ויבדוק אם יש עוד מידע כדי להעמיק את הסדר.

מקס וורטהיימר גילה ב 1912 שלבני אדם יש סדר באופן שהם תופסים את המידע שאליו הם נחשפים. ממשיכו, לאון פסטינגר (1919-1989) הגה את תיאוריית הדיסוננס הקוגניטיבי שהוא מצב שבו נוצר בלבול כתוצאה ממידע סותר.

המטפלים בשיטת הגשטלט גורסים כי אי אפשר לנתח בעיה על פי תת-מרכיביה, אלא יש להתבונן עליה כאובייקט אחד ולגשת לפתרון המלא של כל החלקים גם יחד. ההתבוננות על כל החלקים כמכלול שונה משיטות פסיכולוגיות אחרות, בהן ישנה הפרדה של הבעיה

למרכיביה וטיפול בכל מרכיב בנפרד. גישת הגשטלט טוענת כי יש לשבור את התבנית הקיימת אצל המטופל אשר גורמת לו סבל, ולכנות תבניות חדשה, המתאימה אל הצרכים והרצונות של האדם. באופן דומה, שואף הטיפול בשיטת הגשטלט להשלים תבניות לא מלאות אצל המטופלים.

## מושגים מרכזיים בשפת הגשטלט:

תיאוריית הגשטאלט מסתמכת על מושגי יסוד המנחים את השיטה ואת קווי יסוד עליהם מושתתת שיטת הטיפול:

**גשטאלט - חוק השלמת התבנית:** לאדם ישנה נטייה טבעית להשלים תבנית. תבנית מייצגת מצב, התנסות, תמונה, רעיון, רגש, מילה וכדומה. נטייה זו להשלמה וליצירת שלם הינה אורגנית ומטרתה לאזן אי נוחות. מוח האדם נוטה להשלים בתפיסתו ואף לאגד ולקבץ יחד מספר יסודות לתבנית אחת מתוך רצון להקל על ההבנה וההתנהלות.

**עניין בלתי גמור:** בשל נטייתו האורגנית של האדם "להשלים תבנית", תבנית לא שלמה יוצרת מתח ועד שלא תושלם ותיסגר תעיק על התנהלותו הרגילה. לפי כך, עניינים בלתי גמורים מן העבר מפריעים לפרט בהווה.

**תבנית:** בנויה ממספר יחידות והיא תמיד בעלת ערך מוסף ושונה מסך כל היחידות. היא מייצגת קבוצת אנשים, זוג, משפחה, בית, אירוע, מצב רגשי וכדומה. כל אחד מהם הינו יצירה חדשה השונה מסך מרכיביה ויכולה להימדד בגבולות ובמאפיינים מרכזיים ומשניים. ככל שגבולות התבנית ברורים יותר וככל שהתבנית סגורה ומובחנת כך איכותה עולה. התבנית נמצאת כדמות על

רקע. רעיון הדמות והרקע ממחיש את האופן בו בני האדם תופסים ומעניקים משמעות לדברים. מאחר ובחוינו איננו מסוגלים לתפוס שלמות פרטי פרטים ולהתמקד במדויק על מספר דברים בבת אחת, התפיסה האנושית מבוססת על התמקדות בפרט אחד ובעצם על בסיס הנטייה להשלמה נוצרת דמות בתפיסתנו וכל מה שמסביב לה הוא הרקע.

**גבולות:** הפרט הוא תבנית בעלת גבולות מוגדרים וברורים. ככל שהפרט מודע לעצמו הוא מסוגל לשמור על גבולותיו תוך כדי התחברות עם תבניות אחרות. כששתי תבניות מתחברות, כמו בנישואין, נוצרת תבנית שלישית. התבנית החדשה הינה תוצר מגע הגומלין של שתי הראשונות. יש לבחון את הגבולות החדשים ולבדוק עד כמה נשמרו הגבולות הראשונים של כל תבנית, שכן תבנית "בריאה" היא תבנית השומרת על גבולות התבניות שיצרו אותה, מתפתחת תוך כדי קונפליקט בין השתיים ומתבססת על מערכת איזונים של וויתור הדדי, קבלה, כבוד לשני ומודעות לגבולות. רק בדרך זו ייווצר קשר אמיתי בין שני הפרטים.

המפתח למודעות עצמית טמון בנוכחות ברגע הזה ובהבנת התהליכים המתרחשים בהווה. אי נוכחות ברגע הזה מתאפיינת במחשבה הנוודדת לעתיד או חוזרת לעבר, חוסר תשומת לב למידע מן הסביבה הנקלט בחושים, לצרכים האישיים ולרגשות העולים.

כשהאדם אינו מודע למתרחש בתוכו ובסביבתו הוא בעצם מתנהל מתוך דפוסים קבועים אותם אימץ בעבר ואשר ייתכן שאינם מתאימים לו עוד. בעשותו כך הוא מחמיץ אפשרות לבחירות חדשות ולשינוי רצוי בחייו. היכולת

## מסלול לימודי המשפט העברי תכנית לימודים אקדמית ייחודית ללימודי המשפט העברי

### טוענים רבניים:

- ◆ לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל
- ◆ הכשרה לייצוג בבתי הדין הרבניים תוך הכנה ולימוד של נושאים מעשיים לעבודה יומיומית בבתי הדין
- ◆ הקניית ידע הלכתי והשקפה יהודית בכל הנוגע למשפט העברי.

### הכשרת מגשרים כלליים ומשפחתיים:

- ◆ הכשרה לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי.
- ◆ תכנית מוכרת על ידי ועדת קמא שע"י הנהלת בתי המשפט
- ◆ לימוד עיוני ומעשי על ידי צוות מגשרים ותיקים ומנוסים

### הכשרת בוררים כלליים ומתמחים במעמד האישי:

- ◆ הכשרת בוררים מוסמכים לפי ההלכה וחוק הבוררות תשכ"ח.
- ◆ לימוד מקיף ומעשי ביסודות הבוררות, פסק הבוררות ושיטת המשפט בישראל.

### הטבות לתלמידים ובוגרים

- ◆ גישה חופשית לחומרים מקצועיים באתר י.נ.ר לתלמידים.
- ◆ פרסום קבוע ברשימת המומחים באתר י.נ.ר לבוררים.
- ◆ אפשרות לקבלת הפניות מלקוחות פוטנציאליים ע"י מוקד י.נ.ר.
- ◆ השתתפות בפורום מומחים של י.נ.ר והלשכה לטוענים רבניים.
- ◆ זכאות להנפקת כרטיס סטודנט לכל תלמיד.
- ◆ זכאות להשתתפות בקורס להדרכה לכתיבה אקדמית ללא עלות נוספת.

◆ **מסלול הלימודים מוכר ע"י אוניברסיטת IUBL לתואר ראשון ביישוב סכסוכים בכפוף לדרישות האוניברסיטה.**



לפרטים נוספים והרשמה:

02-6321600 02-6321603

02-6321602

igud@ynr.org.il www.ynr.org.il



**פולאריות / קוטביות:** על פי תפיסת הגשטלט הניגודים אינם מבטלים זה את זה אלא חיוניים זה לזה לשם ביטוי מלא וייחודי. ישנה חשיבות שאדם יוכל לבטא גם גמישות וגם קשיחות, גם תוקפנות וגם רכות וכדומה ויכיל רגשות קוטביים או את הרגשות שברצף שביניהם. אם הפרט מתנהל רק בקוטב אחד של הרצף ישנו קוטב אחר שקיים ואינו מבוטא. מאחר ואין מצב בו לא קיים הקוטב השני, נוצר מצב בו הפרט אינו מודע ל"צד האחר" שלו.

### ביקורת על השיטה:

הביקורת המרכזית על הגשטלט היא על כך שהיא מתבוננת על הדברים מנקודת מבט בוחנת ולא מנתחת. הגישה מצליחה לתאר את דרך התפיסה שלנו, את האופן שבו אנו רואים דברים ומכילים דברים, אך לא מסבירה מדוע זה כך. רוב השיטות הפסיכולוגיות האחרות מנסות לשפוך אור על התהליכים הפנימיים, ההכרתיים (קוגניטיביים), רגשיים או חברתיים, ואילו שיטת הגשטלט מתייחסת לתפיסה האנושית כקבועה ומקובעת.

### ביבליוגרפיה

1. ליבלר, ע' (1979). חיילי בדיל על חוף ירושלים. ירושלים: שוקן.
2. סרוק, ש. ורכינוביץ, ג. (1984). האדם ומלואו - האתגר. הוצ' יבנה, תל אביב.
3. פרל, פ. (1978). גשטלט מילה במילה - תרפיית התבנית. תורגם לעברית ע"י אברהם קדימה. זמורה-ביתן, מודן, ת"א, תשל"ח.
4. סילס, ש., פיש, ס., לאפורת, פ. (2002). ייעוץ על פי שיטת הגשטלט. קריית ביאליק: אח
5. ויקפדיה, אנציקלופדיה שיתופית. (he.wikipedia.org)
6. <http://www.nlpisrael.com/Articles/Gesh.doc>

להפריד בין הזמנים (עבר, הווה, עתיד) ולמקד את המודעות ברגש ובמחשבה העכשוויים, סוללת נתיב להרחבת ולהעמקת המודעות העצמית המאפשרת לאדם להתחבר לחלקים לא מודעים או מוכחשים שלו.

**התחברות:** מושג מרכזי בגשטלט העוסק ביכולת של האדם ליצור מגע וקשר עם עולמו הפנימי ועם סביבתו. האדם הינו יצור חברתי הניזון ממערכות יחסים. הוא שואף להתחבר לסביבתו ונתקל בהפרעות ביצירת קשר זורם ואותנטי. גם התחברות פנימה ויצירת קשר עם העולם הפנימי נחסמת לעיתים. המחסומים הללו הינם מנגנוני הגנה שנוצרו בשל חוויות לא נעימות מן העבר או בשל פחדים, משקעים או אמונות. יצירת מגע וקשר עם העולם הפנימי ועם הסביבה באמצעות חיבור לתחושות הגוף, לצרכים ולסביבה, כמו גם הבנת והכרת דפוסי ההתנהגות הקבועים, הבנת מערכות היחסים והתמודדות עם אירועים "לא גמורים" מן העבר יאפשרו לפרט לצמוח לאדם מודע, אחראי וחופשי.

### מערכת תמיכה פנימית:

ללאדם יש יכולת ורצון לקחת אחריות על מעשיו ולכוון אותם. במהלך חייו מפתח הפרט מנגנון אישור פנימי המבוסס על מודעות לכוחותיו האישיים וליכולתו להשתמש בהם ובמשאבים מן הסביבה במטרה לספק את צרכיו. באמצעות חוויות תסכולים והצלחות הוא מפתח יכולת לחיזוק עצמי ולאישור פנימי. ככל שמערכת התמיכה הפנימית מוצקה יותר כך גוברת אמונתו בעצמו וביכולותיו, לכן גם כשמתעורר צורך הוא מרגיש בטוח לפנות ולבקש עזרה מן הסביבה אולם אינו זקוק לאישור תמידי מבחוץ על מחשבותיו ומעשיו.



רונית מילר B.A, פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה, 0504-165244

הכרת הטוב שבזולת תשקף לנו את הטוב שבנו, תביא להגדיל את כוחות הנפש שלנו וכך במקום להתעסק עם רצון לתקן את הזולת נתמוך בטוב שבו ובנו להגדילו. ההתחלה הינה באחדות פנימית שתיישב את הסתירה בין לב ומחשבה ותסייע לבנות את המידה של הכרת הטוב שירחיב את ליבותינו ויעניק משמעות לחיינו. אין ספק שלראות את הטוב שסובב אותנו יהפוך את חיינו לשמחים יותר. לגלות את הטוב שבקרבתנו יזרים בנו כוחות מיוחדים להאמין בכוחות שטמונים בנו, למצות אותם ולהוציאם מהכוח לפועל ולזכות להגשמה עצמית בחיי היום יום שלנו.

### הכרת הטוב

#### כמונעת שחיקה בחיי הנישואין.

בכדי להיות מסוגלים להודות לבורא צריך להתחיל מהכרת הטוב לזולת. בחיי הנישואין הכרת תודה לכן הזוג תתרום למניעת שחיקה. הכרת הטוב אף על הדברים היומיומיים, שכל כך מובנים מאליהם וטבעיים תגרום לנו לראות כל דבר בזוית אחרת לגמרי שכן החיבור בין שני בני אדם כה שונים הוא כמעט ניסי. השגרה תהפוך להתחדשות שתנכב ותשפיע גם על ההיזון החוזר בין בעל לאשתו והאחדות ביניהם תאיר ותצמיח פירות במשמעות מאד עמוקה, וכדברי הבעל שם טוב: "מכל אדם ואדם עולה אור המגיע ישירות לשמים. וכאשר שתי נשמות שנועדו לחיות יחדיו מוצאות זו את זו, קרני אור זורמות יחדיו וקרן אור אחת בהירה יותר יוצאת מהווייתן המאוחדת".

להכיר את הטוב, להבחין בו, לפתח קשב וראייה ולזהות אותו. כביכול אין בכך קושי - הרי ברור לנו מהו הטוב, אלא שבחינת הדברים באופן יסודי תגלה לנו שראיינתו מאד סלקטיבית, ומשום מה הדשא של השכן תמיד נראה ירוק יותר. ככל שהמעורבות האישית שלנו גדלה, לעיתים הדברים נתפסים דווקא על דרך השלילה ואנו הופכים ביקורתיים ופוסלים את מעשיהם של שותפינו לחיים. להרגיל את עצמנו להכרה לטוב יקנה לנו כלי זיהוי והבחנה, שיאפשרו להבחין בטוב, להודות עליו ובכך אף להגדיל את השפעתו של הטוב.

לדוגמא: במקום לומר לבעל שהוא אנוכי ולא אוהב לעזור אפשר להזכיר את הטוב: "מאד הערכתני את עזרתך, אשמח אם תסייע לי מחר עם הילדים" או במקום שהבעל יאמר לאשתו שבגלל הפנים החמוצות אין לו חשק לעזור בבית, יאמר: "החיוך שלך עושה לי חשק לעזור" וכיו"ב.

### הזוגיות כמראה

תורת הבעל שם טוב מלמדת אותנו שהזולת הוא כמראה: הוא משקף לנו את עצמנו ולא במקרה אנו מבקרים מידות מסוימות ואין זאת אלא משום שגם עלינו לתקן בעצמנו. קשה לאדם לזהות את נגעי עצמו ובכל זאת הביקורת על הזולת במקרים רבים מוכיחה שאנו שופטים ביד קשה גם את עצמנו. מבט פנימה יגלה כמה אנו מתמקדים בטעויות שעשינו עד כדי כך שלעיתים עשייתנו החיובית כמו נבלעת נעלמת ולא מוערכת ע"י עצמנו.

**קול דממה דקה - רגע שבו כל הנפשות מאוחדים בלב אחד, בפעימה אחת, לקיום שמעבר לזמן מול היעוד של קיום העם. כך גם לב האיש והאשה כאשר הם באחדות מתחברים לישות אחת שלמה, נעלה יותר להקמת ביתם.**

ק כשעם ישראל מתקלהים ומתאחדים יחדיו, מסוגלים הם להגיע למדרגות נעלות בכדי לזכות להשפעות הרוחניות האדירות שמשפיע הקב"ה על עם ישראל. התקרבות פנימית להבנה של אותו חיבור מעוררת התייחסות חדשה לשיתוף פעולה שיפעל לממש את קדושת החיים בתוך חיי החומר. החיבור בין כנסת ישראל לקב"ה נמשלת לא אחת לקשר בין בעל ואשה, האם אנו מוקירים תודה על השפע שמורעף עלינו? האם אנו בהכרת הטוב לבני זוגנו? או אולי אנו מלאים טענות כרימון, ביקורתיים וסבורים שלבן זוגנו יש הרבה על מה לעבוד? ואמנם עבודה על המידה של הכרת הטוב בבית יכולה להעמיק את האחדות בקשר הזוגי ולהעשירו.

### הכרת הטוב

להכרת הטוב שתי משמעויות. הראשונה הינה הודאה על הטוב. הודאה היא הערכת הטוב שאנו זוכים לקבל ולהודות עליו. נאמר בשם ר' נחמן מברסלב שברגע שנכיר תודה לה' על הטוב שנתן לנו הוא יוסיף לנו עליו מכיוון שהשפע יורד על מה שכבר קיים. המשמעות השנייה הינה

# הספר שיציב אותך מול רא"י!

108 ב"ס

**מתקה**  
קריאה סוחפת ומהנה

**מאתגר**  
חובל חשיבה שונה

**אפקטיבי**  
הדרכה מעשית לשינוי

**אינדבידואלי**  
חתיים לכל גיל וסגנון

בהמלצת רבנים ואנשי מקצוע  
פרטים באתר: [www.mudaut.org.il](http://www.mudaut.org.il)  
הפצה: אינוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) לקניה ומשלוח: 02-6321600

**מאת ש. אביחי כהן, מנחה נישואין ומשפחה ומנחה הורים**  
מקבל בקליניקת י.נ.ר. - 054-2504620

מוקד י.נ.ר. - המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 1-700-5000-65





# ילד שלי מיוחד

## סיפור כן ואמיץ על התמודדות של אם לילד עם צרכים מיוחדים

הילה בן ישי, עוסקת באבחון, יעוץ וטיפול הוליסטי ומתמחה בהנחיית נישואין במרכז י.ג.ר.

את הילד. אני זוכרת שהמילים נעתקו מפי, לא ידעתי איך לומר לה תודה. אמרתי לה - "גברת יקרה, את הכוכבים שלך כבר רכשת בשמים. את בגדר מחייה המתים".

בתחילת השנה שלחתי מכתב לכל ההורים, שיש בכתה א' ילד מיוחד שמנסה להתאקלם, בבקשה קבלו אותו. ההורים הגיבו בצורה מקסימה, שהמחישה ממש את מצוות ואהבת לרעך כמוך. דניאל מסיים היום כיתה ו' עם 37 ילדים רגילים. הוא התחיל לדבר, ליצור קשר סביבתי. כולם נרתמים לתקשר אותו, מזמינים אותו לאירועים כיתתיים שהוא מאוד אוהב ללכת אליהם ומנסים לעזור לו לגלות ענין בנעשה. דניאל רכש קריאה וכתובה ומבין מה שהוא קורא. אני יודעת שדניאל אוטיסט וישאר אוטיסט, אבל עשינו כל שביכולתנו כדי שיוכל להתאקלם בסביבה נורמטיבית.

לאחר חזרתי בתשובה למדתי ועסקתי גם בהזדקת כלות ובלנות. בעבודתי נתקלתי שוב ושוב במשפחות שהתפרקו לי מול העיניים, בין היתר בגלל נסיונות של ילדים עם צרכים מיוחדים. כאב לי מאוד על כל זוג כזה, שהרי מי כמוני יודעת שאפשר גם אפשר לשקם ולהבריא כמעט כל מערכת זוגית ומשפחתית עם רצון טוב ועזרה מתאימה, ולכן, כדי לרכוש כלים לעזור לזוגות כאלה, החלטתי ללמוד בי.ג.ר.

אחת הדמויות הדומיננטיות הוא פרופ' שקד, שב"ה זיכה אותי בכלים נפלאים ואין לי מילים להודות לו על כך. כיום אני יודעת להעריך גם את בעלי היקר והאהוב שתמיד עוזר, תומך ומשתתף. למרות כל המשברים והמעברים שהיו בינינו, בסופו של דבר צלחנו אותם ביחד, התקשרות בינינו השתפרה לאין-ערוך והיום אני מעריכה אותו כמתנה הנפלאה והעיקרית בחיי. היום אני גם מודה לקב"ה שזיכה אותי בדניאל, בני היקר, שבזכותו התפתחתי כל כך, והמתנה הגדולה ביותר היא הקשר עם בורא העולם. אני מרגישה שאני בתו, ויודעת שלמרות שיש קשיים גדולים מאוד בחיים, צריך לדעת שתמיד יש אור בקצה המנהרה. כל זוג יכול להצליח אם רק יקבל הדרכה נכונה. בי.ג.ר מעניקים כלים נפלאים ואין יאוש כלל.

שרה לימור חלוצי התמחתה בעיצוב התנהגותי ופסיכותרפיה קוגניטיבית - שיטה לטיפול בחרדות ואובססיות, עיבוד התפתחותי-רכ-תחומי בספקטרום האוטיזם הכולל ADHD, PDD ועוד. שרה תשמח לעזור לאמהות ביעוץ, תמיכה וטיפול בתחומי התמחותה בטל: 04-6227403, 052-7687347

תגובות לכתבה תתקבלנה בשמחה: דוא"ל hilaby@neto.net.il טל: 052-7637257

הילד היה במצב קשה מאוד עם הרבה התנגדות לשינוי. גם המשפחה המורחבת התנגדה מאוד, כי השיטה שעבדתי איתו הצריכה המון כוחות, של הילד ושלי. הם טענו - "תעזבי אותו, תני לו לחיות בעולם שלו". הייתי צריכה להילחם גם בזה.

יום אחד נקלעתי להרצאה של אחד הרבנים הידועים בנושא של יהדות, הייתי חילונית לכל דבר והדבר ניכר גם בחיצוניותי. בקשתי מהרב שיברך את הכן שלי. הוא אמר: "אני רוצה לברך, השאלה אם הברכה תתקבל בשמים. מה את מוכנה לקבל על עצמך כדי שהברכה תתקבל?" אמרתי: "מה שתגיד. אפילו לקטוף את הירח". הוא אמר: "את מוכנה לשים כיסוי ראש?" אמרתי: "לעולם לא". בכיתי שעתים. הנסיון הזה נראה לי מעבר לכל יכולת. אחרי כן אמרתי: "אני מוכנה". קפצתי למים.

לאחר שקבלתי על עצמי כיסוי ראש וכד בוד התחזקתי בקיום המצוות, הרגשתי אט אט שחל בי שינוי והתחלתי לחוש בטחון ושלווה פנימית. הרגשתי שהקב"ה מקיש לי בדלת ואומר לי: "באתי לעזור לך". גם הפאזל המפוזר התחיל להסתדר בבית וראיתי נסים ונפלאות. בעלי אף הוא התחזק והתחיל ללמוד בכולל. ענין הפרנסה הסתדר באופן מופלא: יום אחד קראה לי מנהלת המכון ובקשה שאצטרף לצוות, וכך התחלתי לעבוד במכון. בשלב זה החלטתי לרכוש כלים מקצועיים. הורי שבתחילה התנגדו מאוד לחזרתי בתשובה, השלימו עם כך ואפילו עזרו לי במימון הלימודים. למדתי קלינאות תקשורת באוניברסיטת חיפה.

בינתיים הגיע דניאל לגיל 7, כיתה א'. משרד החינוך סרב לקבלו לבי"ס רגיל. ועדות השמה שונות ניסו לרפות את ידי. הם נפנפו לי בדגל שרוצים שיהיה לו יותר קל בחיים, אבל אני, אמא של דניאל, הבנתי שרק אני יודעת מה הכי טוב לילד שלי ורציתי לשלב אותו במסגרת רגילה כדי שלא יגיע למוסדות של 24 שעות. עברתי מבית-ספר אחד לשני, בקשתי, הפצתי והתחננתי שיקבלו אותו. כולם סרבו. לא נכנעתי. בכיתי לקב"ה: "יבוננו של עולם רק אתה יכול לעזור לי". בסוף אוגוסט, דקה לפני תחילת כיתה א', שמעתי על בית ספר כפר הרווא"ה. הרמתי טלפון למנהלת: "שלום, שמי לימור ויש לי ילד עם צרכים מיוחדים, אפשר להגיע לפגישה?" המנהלת הגיבה: "בשמחה".

כשהגעתי לכפר הרווא"ה ראיתי בי"ס קטן עם יחס אישי - בדיוק בשביל דניאל. נכנסתי לחדר המנהלת עם האבחון, והתחננתי: "תנו לי צ'אנס". המנהלת הסתכלה על האבחון ואמרה: "קבלתי

רה לימור חלוצי בת ה-36 מחדרה מסיימת שנה שניה בלימודי משפחה במרכז י.ג.ר ומשתפת את קוראינו בהתמודדות המיוחדת שלה:

בעלי יוסף ואני התחננו כזוג חילוני לחלוטין. לאחר שנה היינו מאושרים לחבוק את בננו היחיד והמיוחד - דניאל, היום בן 12.5.

דניאל המקסים התפתח ככל ילד רגיל, אך בגיל 4 פנתה אלי יום אחד הגננת ואמרה: "שמעי לימור, אני מבקשת שתקחי את דניאל למכון התפתחות הילד. אין לו אינטרקציה עם הסביבה". המשפט הדהד לי כחודשיים, אך לא מיהרתי לקחת את הילד למכון. הייתי שבורה בשל הסתלקות אחותי שנפטרה בפתאומיות תוך 20 יום מהתגלות המחלה הידועה ולא יכולתי להתמודד עם ניסיון נוסף. קבעתי תור ודחיתי, ושוב קבעתי ודחיתי, אך אבל בסופו של דבר הבנתי שאין מנוס.

דניאל עבר איבחון ארוך ומתיש ע"י סוללת אנשי מקצוע: נוירולוג, פסיכיאטר, קלינאי תקשורת, מרפאה בדיבור ועוד. ההפרעה שבמיוחד הדליקה אור אדום היתה שפתו הדלה. לאחר איבחון של 7 שעות, התיישב צוות המכון לשיחת סיכום, ופתח: "גב' חלוצי, את עוד צעירה, תמשיכי קדימה, חבל עליך". נבהלתי - "מה יש בדיוק לילד? מחלה סופנית? אני רוצה להבין". הם הסתכלו אחד על השני, התקשו לדבר, ואז אמרו: "הילד שלך הוא אוטיסט".

הרגשתי שעולמי חשך עלי. יצאתי החוצה, גררתי את עצמי ברגלים קרות וכבדות עד המכונית, התיישבתי על המדרכה כחוסר אונים, הרמתי עיני לשמים ואמרתי לבורא עולם: "גזר דין מוות כזה הוא רק בסמכותך. אני לא מכירה אותך, אבל רק אתה יכול לעזור".

בשנתיים שלאחר מכן הייתי במצב נפשי קשה וירוד. חיפשתי כל יום, כל רגע, מישהו שיעזור לי - מקצועית, פיזית, נפשית. הזוגיות עם בעלי התערעה לחלוטין, האשמנו זה את זה, לא ידענו איך לתמוך האחד בשני ואיך לעזור לעצמנו.

המשבר שעברנו, חשף את העובדה שבצעם הזוגיות בינינו לא היתה עד כה בנויה ואיתנה מספיק כדי לעמוד במצבי לחץ ומשבר. המצב הכספי היה קשה: כל הכסף הלך לטיפולים, אלפי שקלים בחודש. הגענו עד לפתיחת תיק גרושין. הרגשתי שאני הולכת לאבד את עצמי.

בינתיים חיפשתי מענה לילד. הגעתי לקיבוץ גבעת חיים למכון על"מ - עולם ללא מחיצות. במשך 3 שנים הגענו יום יום לטיפול אינטנסיבי של 8-9 שעות בעיצוב התנהגות סנסומוטורית.

# מחוסר אוניס למנהיגות

## על התמודדות עם אלימות ילדים

הרב שלום מרקוביץ' B.A, יועץ נישואין ומשפחה, הדרכה הורית, ופסיכותרפיסט 052-6071596

**התנהגויות אלימות, של בני נוער וילדים הינה תופעה רווחת. לעתים התנהגויות אלו אינן אירוע נקודתי וחולף, אלא בעיה משמעותית וחריפה, המשבשת את חייו והתפתחותו של הנער האלים ולא פעם גם את של קורבנותיו. רוחות שונות ומנוגדות נושבות באשר לדרך האפקטיבית לטיפול והתנהלות ביחס לילדים המשתמשים באלימות - הרב שלום מרקוביץ' במאמר בהיר ומקיף מסכם עבורכם את המחקרים הרלוונטיים בתחום ואת מסקנת המומחים להתנהלות נכונה במקרים אלו**

ההורים. המחקרים מראים שהתנהגות הילד היא גם תוצאה של נטיות מולדות, כמו חוסר שקט, סף תסכול נמוך, קושי בשליטה על דחפים, בעיות קשב וריכוז ועוד המצטרפים לקושי של ההורים לרסן נטיות אלו בצורה יעילה וכלי אלימות. גם הטענה שהפיתרון לבעיות ההתנהגות של הילד הוא בדרך של חופש, קבלה, חום והימנעות מדרישות, היא שגיאה גסה. עשרות מחקרים מראים כי האידיאולוגיה המתירנית מביאה דווקא לעלייה בשכיחותן של בעיות התנהגות, נשירה, אלימות, סמים, עבריינות ועוד. לא פחות מכך נראה שיש לבחון את הרעיון שיש לכבד בכל מקרה את הפרטיות של הילד. המחקרים מראים שהגברת הפיקוח ההורי מביאה לירידה בשכיחותן של התנהגויות שליליות אצל ילדים עם בעיות התנהגות, והימנעות מפיקוח הורי מביאה להחרפתן.

הנחה נוספת שחשוב לסתור, דווקא לאור האמור לעיל, היא ש"מה שלא הולך בטוב הולך ברע". אמונה מוטעית זו עומדת לא אחת בבסיס הניסיונות "להחזיר את הסמכות ההורית" על ידי צעקות, איומים, עונשים חריפים ואף אלימות. מצב זה גורם להסלמה לא פשוטה ולעתים מסוכנת ממש. בסופו של דבר כשהדבר אינו מועיל, כצפוי, מוליך הדבר לא אחת לייאוש וניתוק, ברוב המקרים בין האב לבין הילד. לא אחת נוצר כתוצאה מכך ניתוק חמור בין האב לבין האם תוך האשמות הדדיות.

אז מה כן אפשר לעשות? בספרו "המאבק באלימות ילדים", דן פרופסור

בטיפול במקרים של אלימות ואובדן סמכותם של הורים ומורים. לדעתו ועל פי ניסיונו הקליני ומחקריו, רובם הגדול של ההורים, המורים ואף אנשי הטיפול בחברה המודרנית שוגים בכמה הנחות יסוד חשובות. טעויות אלו גורמות לפעולה לא נכונה המחריפה את הבעיה וההתנהגויות החריגות. בספרו "המאבק באלימות ילדים" הוא מביא מחקרים חשובים המפריכים הנחות יסוד מוטעות.

רבים סבורים, שעל פי הגישה המקצועית הנכונה, יש להבין, שאלימות והקצנה הן רק סימפטומים לבעיות עמוקות יותר, ולכן יש לטפל בגורמים באמצעות פסיכותרפיה אינדיבידואלית, ולא בסימפטומים. אך למעשה המחקרים מורים שהדבר אינו בהכרח נכון. סדרת מחקרים מראה שנכונות ההורים להיאבק בהתנהגויות באמצעות מדיניות מרסנת עקבית, הפחיתה את האלימות וההתנהגות המקצינה באופן משמעותי ושיפרה את רמת התפקוד של הילד לטווח הארוך. המחשבה שפסיכותרפיה היא התשובה היחידה לבעיה, מעבירה מסר שלילי אין אחריות על התנהגותו ושההורים אינם יכולים לעשות דבר. אדרבה, היחס המתירני וה"הבנה", שאין לדרוש אחריות אלא לעסוק בשורש הבעיה, מביאות להרעת המצב ולהחרפת האלימות והעבריינות. חוסר האונים ההורי גובר והאווירה בבית נעשית עכורה יותר.

הנחה מופרכת נוספת היא שהילד טוב מיסודו ובעיות ההתנהגות הן אשמת

הורים ואנשי חינוך המתמודדים עם בני נוער המשתמשים באלימות, נותרים לא אחת אובדי עצות ממש. לעיתים קרובות תגובתם של ההורים נוכח אלימות ילדיהם תהיה רגשות אשם ואי נעימות נוכח התפרצותו ומכאן יבוא הניסיון לפייס את הילד ולרצות אותו. אך למעשה אנו יודעים שריצוי התוקפן והסברים ארוכים ומלומדים, אף אם נאמרים בשפה רכה אינם פותרים את הבעיה. ריצוי גורר ריצוי ופיוס גורר פיוס ובינתיים התעוזה, החוצפה וההתנהגות הבעייתית רק הולכים ומחריפים. אנו נמצא לא אחת את אותו ההורה נע בין הניסיון להרגיע, לקרב, לרצות ולפייס, וכשזה לא מועיל וההתנהגות השלילית הולכת ומתגברת הוא מרגיש שכוחותיו אינם עומדים לו עוד והוא מגיב בכעס רב עד כדי "איבוד שליטה".

לעתים מזומנות, ישנה מחלוקת בין ההורים והמחנכים השונים כיצד להתמודד עם הבעיה. לעתים בני הזוג, ההורים עצמם, מפגינים שתי גישות שונות, מה שמאפשר לא אחת לנער שסטה מן הדרך ונוהג באלימות מילולית ופיזית ובתוקפנות לתמרן ביניהם. לא אחת הוא מצליח ליצור בריתות עם אחד ההורים ואף לגרום לסכסוך משפחתי. לעתים בני הזוג נוטים לריב ולהאשים זה את זה בכישלון הצורב של חינוך בנם או ביתם. תחושתם של ההורים עלולה להיות חוסר אוניס וייאוש המשוער לעזרה ועצה.

פרופסור חיים עומר מאוניברסיטת תל-אביב המשמש כמרצה בכיר וחוקר בתחום, צבר יחד עם תלמידיו ניסיון רב



## חדש במרכז י.נ.ר. קורסי העשרה לאנשי מקצוע

### ילדים ונוער בסיכון בשיתוף עמותת אל"י - האגודה להגנת הילד ומכללת תל אביב (60 ש"ל)

תכנית ייחודית לאנשי מקצוע בתחום הטיפול במטרה להעמיק את הידע התיאורטי והקליני בנושא ילדים ובני נוער בסיכון. בקורס יושם דגש על בניית תכנית טיפול מערכתית, קבוצתית ופרטנית תוך התמקדות באספקטים היחודיים שבטיפול בילדים בכלל ובילדים נפגעים בפרט.

### אימון אישי ומשפחתי בשיתוף איק"א - איגוד ישראלי לאימון אישי (קואוצ'ינג). (100 ש"ל)

הקורס יעניק כלים לאימון אישי ומשפחתי תוך הקניית העקרונות ואבני היסוד של האימון ורכישת כלים מגוונים לעבודת האימון. למסיימי התכנית יינתנו תעודות הסמכה המוכרות על ידי האיגוד. תעודות עם סיום הקורס ידעו המשתתפים לבצע תהליך אימון אישי-משפחתי, תוך שליטה נדרשת בכלי האימון.

### פלאר - ניתוב לשוני פיזיולוגי ודמיון מודרך (100 ש"ל)

שיטת טיפול ייחודית המעניקה כלים לאבחון וטיפול ליצירת שינויים התנהגותיים ופיזיים. תכנית הלימודים והתעודה הניתנת בסיומה הינן בינלאומיות ומוכרות ברחבי העולם.

לפרטים והרשמה:

02-6321609



לדבר עם הילד ויודיעו לו שהם יודעים על התנהגותו וחושבים שהיא אינה ראויה. במקרה הצורך ניתן לערוך סבבי טלפונים כדי לאתרו ולא לחשוש. לעתים להיצמד אליו מחוץ לבית ולגייס תומכים גם מבין חבריו והוריהם. לעתים נדרשת גם שביתת שבת שבמהלכה ההורים נשארים בבית ולא יוצאים, גם לא לעבודה. יש להפסיק את ההרגל לציית לדרישות הילד והוראותיו, להשבית שירותים שניתנו לילד כתוצאה מאיומים ולשכור טאבו. אין להיכנע בשום אופן וגם לא להיגרר. מצד שני יש לבצע מחוות של פיוס המעידות על כך שההורים חפצים בקרבתו של הילד ואוהבים אותו.

נשמע קשה מאוד? לא מוכן עד הסוף? אכן רצוי לעשות זאת בליווי הדרכה ולא להישאר לבד עם הבעיה. כשיש הדרכה וליווי מקצועי נכון, מגלים שהפעולות לא קשות כפי שנדמה וגם שהתוצאות מהירות הרבה יותר מן הצפוי, אפילו במקרים שנראים אבודים.

#### בכליגורפיה

חיים עומר - המאבק באלימות ילדים - (2002) אייזנברג ומרפי (1995), באומרינד (1971, 1991), בייץ ושותפיו (1998), התרינגטון ושותפיו (1975), פטרסון ושותפיו (1992), פלורסהיים ושותפיו (1998), צ'מברלין ופטרסון (1995), בורדוין ושותפיו (1995), ווילסון (1987), לאוב וסמפסון (1988), דישיין (1984), לובר וסטוסהמר - לובר (1986), פנק (1996), פריק ושותפיו (1992), קולבין ושותפיו (1988).

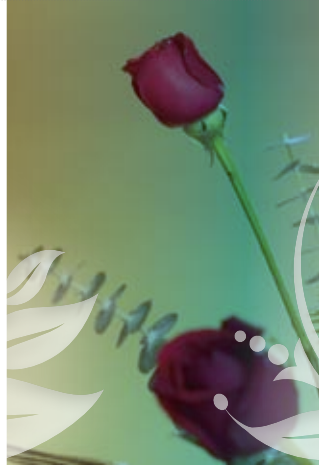
עומר, בגישת ה"התנגדות הלא אלימה". הוא מחלק את מקרי האלימות למספר קטגוריות, בין השאר הוא מייחד פרק לאלימות כלפי אחים וכן לאלימות של ילדים בעלי נטיות כפייתיות. על פי גישת ההתנגדות הלא אלימה, ראשית מאחדים כוחות. ההחלטה לפעול על פי גישה מקצועית שהוכיחה עצמה, מרגיעה את ההורה "התקיף" הדורש לנקוט קו קשה, שכן הוא יזכה בהסכמה ובשיתוף פעולה לטיפול אמיתי בבעיה. מצד שני ההורה "החושש" מהסלמה ולכן נוטה לרצות נרגע בזכות ההסכמה שאין מגיעים לאלימות מכל סוג שהוא. כולם ביחד מפסיקים לחוש חסרי אונים ושואבים מכך עידוד רב.

לאחר ההסכמה לפעול במשותף יש להתחיל לפעול בתבונה. דבר נוסף הוא אי ההיגררות לויכוחים ומלל רב בניסיון לשדר עוצמה. החושש מפירוש מוטעה של שתיקתו רשאי לומר שהוא אינו מסכים לנעשה ובכוונתו לחשוב על תגובתו. בשלב השני על ההורים למצוא עיתוי מתאים להודיע לילד על החלטתם לשנות את דפוסי ההתנהגות והתגובה שלהם. חלק מהשינוי הוא להפגין יותר נוכחות בחיי הילד, לא לעמוד יותר לבד מול הבעיות ולשמור על סודיות, ולהתנגד בנחישות להתנהגויות השליליות. על ההורים להסביר שההכרזה היא ביטוי לחובתם כהורים ולא איום. אחר כך יש להיזהר שלא להיגרר אחרי תגובת הילד אלא להגיב רק אחרי שחשבו ושקלו. בהמשך יש לשכור את מעטה הסודיות ולגייס תמיכה רלוונטית של קרובים, מכרים ואנשים אחרים שאף הם ינסו

# מאחורי ומלפני

מיחסי "אחור באחור" ליחסי "פנים בפנים" בחיי הנישואין.

הרב יצחק גינזבורג, מח"ס "יין ישמח" ו"מה זאת אהבה".



**כאשר באים לסייע בבעיות שנוצרות בחיי הנישואין, עוד לפני ההתייחסות לפרטי הבעיה, יש להסב את דעת בני הזוג לשורש הכללי של הבעיה. הרב גינזבורג מסביר על המהות הפנימית של "הפנים" ו"האחור" במערכת היחסים במשפחה**

ממצב בו הוא מפנה גב לכן זוגו ללמידה כיצד להסב אליו פנים. בדרך כלל, יש להסביר זאת דווקא למפותח ולרגיש מכין בני הזוג. מחד, דווקא למי שנוהג באופן מתחשב יותר נדמה כי הבעיות אינן נובעות ממנו. לכן, יש לעזור לו לנתח את התנהגותו לעומקה, שיבין כי לעיתים כל התחשבותו וטובתו אינן נוגעות עדיין למה שבין זוגו נצרך לו באמת ועליו להתבונן "בפניו" על מנת להעניק לו את הנצרך לו באמת. ומאידך, התעוררות הרצון לשפר ולהיטיב את מערכת היחסים באה בדרך כלל דווקא מכן הזוג שנוטה יותר 'להשקיע' בחיי הנישואין, והדבר מלמד כי ה' חנן אותו בכוחות פנימיים של שינוי ותיקון עצמי. לעיתים, נוכל לשמוע מאחד מבני הזוג טענות כגון: "גם כאשר אפנה פנים מתחשבות ומתעניינות באמת כלפי בן זוגי, הוא עדיין יפנה אלי את צד האחור שלו, והדבר יקשה עלי לזהות את רגשותיו ולהגיע לאותה התחשבות אישית-אכפתית כלפיו".

בחסידות מוסבר כי כאשר מסתכלים בגבו של אדם הסתכלות מעיינת, הדבר גורם לו לסובב את פניו שלו אל המסתכל בו. כאשר מסתכלים בכך הזוג הסתכלות מעיינת המתרכזת בו בלבד, גם אם באופן של "פנים באחור", יביא הדבר להסבת פניו אל המסתכל. ויותר מכך, בהפניית פנים מעיינת והחלטית אל בן הזוג, תוך אמונה ביחסי פנים בפנים שטרם קיימים בפועל, ניתן גם לזהות 'דרך הגב' את אופיו ורגישותיו המיוחדים. על ידי כך נוצר יחס אישי אל בן הזוג, בהתאמה לאופיו המיוחד, דבר שיגרום אצל בן הזוג, בעזרת ה', להסבת פנים הדדית ומתוקנת.

המאמר לקוח מתוך ספרו של הרב גינזבורג "יין ישמח" חלק א' את ספרי הרב ניתן להשיג בספריית הרב. 02-6321604

והשונות מאדם לאדם, העורף-האחור זהה אצל כל בני האדם. לכן, קיום מערכת יחסים שבמהותה היא אחור באחור מבטאת חוסר עניין בפרטי האופי המיוחדים לכן הזוג, לרצונותיו, מאווייו, שאיפותיו ומהותו האישית והפנימית. כמובן, חוסר עניין שכזה גם מוליד בעקבותיו חוסר רגישות וחוסר התאמה לכן הזוג ולאופיו המיוחד. במצב זה, גם היחס הטוב אל בן הזוג נועד רק "לצאת ידי חובה". זהו יחס טוב המתאים לכל אדם 'על פי הכללים', אך ללא אכפתיות מפרצופו-אופיו הייחודי של בן זוגי. בקיצוניות יותר אף ניתן לומר כי במצב זה, תוך כדי שהאדם מיטיב עם בן זוגו פניו מופנות כלפי חוץ: חשוב לו בעיקר כיצד נתפס יחסו בעיני החברה הסובבת, ולא כיצד הוא מתקבל אצל בן זוגו. הדאגה לאופן בו האדם נתפס בעיני הסובבים, והרצון להראות בעיניהם כאיש טוב ומרשים או כאשה טובה ומרשימה, עלולה להידרדר חס ושלום עד לכדי 'פזילה' של חוסר נאמנות אל מחוץ לתא המשפחתי.

לעומת זאת, בקיום מערכת יחסים שבמהותה היא עמידה נפשית של פנים בפנים, העניין בכך הזוג וההענקה לו היא מוקד ההנאה בקשר. רק באופן זה מתאפשר יחס רגיש לפניו המיוחדות של בן הזוג, לאופיו הפרטי ולרגישותיו האישיות. רק על רקע זה מתאפשרת נתינה ראויה לזולת, כזו הפונה אליו באמת וחפצה להסב לו נחת, ולא רק למלא את החובות כלפיו במסגרת קשר הנישואין. ההתייחסות לפניו של בן הזוג מאפשרת גם מודעות גבוהה של האדם לפניו- אופיו שלו עצמו, ומתוך כך הקפדה על פרטי התנהגותו האישית וניתוח כן ואמיתי של שורשיה הנפשיים.

ראשית ההתבוננות בחיי הנישואין צריכה להביא לשינוי בו כל אחד מבני הזוג עובר

ובן ככולן של הבעיות בחיי הנישואין נובעות מכך שבני הזוג חיים במערכת יחסים של "אחור באחור", ועל מנת לפתור את הבעיות עליהם לעבור למערכת יחסים של "פנים בפנים". "אחור באחור" ו"פנים בפנים", הינם מושגים קבליים - חסידיים גבוהים ועמוקים, אך אנו נעשה בהם שימוש לתיאור שתי קצוות של מערכות יחסים שבין איש לאישה.

כשאנו אומרים "יחסי אחור באחור" כוונתנו לקשר בו כל אחד מבני הזוג שקוע בתועלת ובהנאה שהוא מפיק מהקשר עם בן זוגו ומתייחס אל חובותיו כלפי בן הזוג כהכרח ללווה לקשר זה. ולעומת זאת ב"יחסי פנים בפנים" שקועים בני הזוג באהבה ונתינה מתוך רצון פנימי אמיתי ומתוך עניין בכך הזוג ובטובתו.

היבט נוסף ועמוק יותר להבדל שבין "פנים" לבין "אחור" הוא שבניגוד לפנים, המיוחדות

**ספריית י.נ.ר.**  
מאגר ייחודי של ספרים תורניים בתחום החינוך, נישואין ומשפחה.

**בספרייה ניתן לרכוש ספרים מאת רבנים ומומחים בתחום במחירי עלות בלבד. את הספרים ניתן לראות באתר י.נ.ר:**  
[www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il)  
באתר ניתן לקרוא על הספר ועל מחברו ולבצע הזמנות באופן עצמאי.

**הזמנות ניתן לבצע בטל' : 02-6321603**

שמי: פרחי עוז

**תחום התמחות ועיסוק:** מנחה נישואין ומשפחה, מדריך חתנים, שדכן ומרצה בתחום.

**מדוע בחרת לעסוק בנישואין ומשפחה:** כישרון מולד.

**רגע השיא בחיך המקצועיים:** כשאני מצליח לעצור הכול ולשבת עם אשתי לארוחת ערב גם אם זה אחרי חצות לילה.

**רגע מתסכל בחיך המקצועיים:** אשה שכמה רגעים מתחילת הפגישה מאבדת את עשתונותיה ומתפרצת בצורה פיזית על בעלה!!!

**הדמות המשמעותית בחיך:** בראש הפירמידה מטיבני טובות עד אין ספור הרה"ג ר' ראובן אלבז שליט"א, ובד בבד אשתי והילדים.

**הדמות העיקרית שהשפיעה עליך מבחינה מקצועית:** הרב שמחה כהן שליט"א, ופרופסור עמי שקד.

**דעתך על נישואין:** אחת מהמתנות היותר יפות בעולם שהקב"ה נתן לנו להשתלמות במידות של חסד, נתינה ואהבה.

**דעתך על גירושין:** החורבן הנורא ביותר מאז חורבן בית ראשון ושני.

**דעתך על יגרה:** צוות נפלא, מקצועי ומיומן שיודע לתת מענה בצורה הטובה ביותר לבעיות שהיום לצערנו נפוצות בעולם המערבי, וזאת על ידי הכשרה של אנשי מקצוע ברמות הגבוהות ביותר.

**מה היית רוצה לומר לזוגות נשואים:** ככל ששביעות הרצון שלכם מחיי הנישואין תהא רבה יותר, כך זה יקל עליכם לעבור תקופות משבר בחיי הנישואין.

**מה היית רוצה לומר לזוגות העומדים להינשא:** דמיונות זה טוב, רק תדאגו למלא אחר דמיונותיו של בן הזוג שלכם ולא רק את דמיונותיכם.

**מה החזון שלך:** "לתקן עולם במלכות ש - ד - י"

**"הוא היה אומר" - אמרה שאלוהא אותך:** "אל תחפשו את הדרך אל האושר אלא את האושר שבדרך"



## זוגיות במבחן הזמן

פרחי עוז, מרצה ומנחה נישואין ומשפחה. 050-4125635 farhioz@gmail.com

**"והם חיו באושר ועושר עד עצם היום הזה..."**  
**מנחי נישואין ומשפחה יודעים שמשפט זה יכול להיות מאוד לגיטימי, אבל, רק אבל אם בני הזוג ישקיעו האחד בשניה בצורה נכונה ומתמדת. בהיעדר השקעה, ימצאו את עצמם בני הזוג עם הרבה חלומות רומנטיים שמתנפצים להם על סלעי הרבנות**

כי בין היתר, הקושי העיקרי שלו בלגשת לראיון עבודה הוא החשש מה יקרה אם לא יקבלו אותו לעבודה, כי בכל פעם שחזר הביתה מראיון עבודה עם תשובה שלילית, סיגל התייחסה אליו בזלזול, בחוסר הערכה ובצורה הפגנתית. לדבריו היא עושה אותו "אפס", דבר שפוגע בו וגורם לו לדימוי עצמי נמוך ולחוסר בטחון. זו הסיבה שבכל פעם שעולה הנושא הכלכלי עולה גם הטון דיבור ושניהם מאבדים שליטה עצמית ללא מעצורים.

הסברתי להם שזה נכון שכבני זוג יש לכל אחד מהם מרחב עצמי ואת היכולת להתנהג ולהתבטא לפי אופיו, יתרונותיו ונטיותיו האישיות. ולמרות זאת עדיין יש גדרים אותם צריך להכיר וללמוד על מנת להישאר בתוך המסגרת הרחבה של ההתנהגות האישית המקובלת בין בני הזוג. סיגל למדה שכל שיפוט שלה כלפי יוני יוצר אצלה רגש פנימי בתוכה, וככל שהשיפוט יהיה חיובי יותר, כך הרגש שנוצר אצלה חיובי יותר. במהלך הפגישות יוני וסיגל היו צריכים לעבור תהליך משותף בו הם נחשפו לתובנות חדשות ולמדו שככל ששביעות הרצון שלהם מחיי הנישואין רבה יותר, והקשר ביניהם יציב, איתן וחזק, יהיה להם קל יותר להתמודד עם תקופות משבר בחיי הנישואין. הוסבר להם שמשברים תמיד יהיו - היום זה המצב הכלכלי, ומחר ח"ו זה חינוך ילדים, שכנים וכדומה, הרי כל חיינו מלאים ניסיונות של עליות ומורדות כ"גלי סינוס", ואסור לנו להפנות את ההתמודדות עם הקשיים למטרה הנוחה והזמינה ביותר ולהפוך את בן הזוג לשק חבטות.

עיקר העיקרים הוא להרגיש שיש לנו את היום הזה כדי לחיות באושר ובאושר האחד עם השנייה. סיגל למדה להבין ולעודד את יוני ולהביע את הערכתה בפניו, וממילא יוני מקיים כל יום את מצוות "ואהבת לרעיתך כמוך".

יוני וסיגל בעשור השלישי לחייהם ונשואים כעשר שנים. גם הם חשבו ש"לנו זה לא יקרה". יוני בחור חרוץ, עובד בחברה מצליחה והכנסתו גבוהה מהממוצע, מה שמאפשר לסיגל להישאר ולהשקיע בבית ובילדים. זאת עד שיום אחד יוני חוזר הביתה חיור עם פנים נפולות ובעקבות המשבר הכלכלי הכלל עולמי יוני מוצא את עצמו במשבר אישי ללא עבודה ובאי וודאות מה ילד יום. כך מתחילה תקופה בה יוני חש לראשונה בחייו תחושה של חוסר אונים כללי וכלכלי, הפרוטה כלתה מהכיס והמשפחה מתחילה להצטמצם בצרכים הנצרכים. מכאן העניינים יוצאים מכלל שליטה שמלווה במתח, חוסר סבלנות והתפרצויות בלתי נשלטות בין בני הזוג, ובכל יום שעובר נולד עוד משבר. באחד הוויכוחים שכבר הפכו לדבר שבשגרה, סיגל הציעה שאולי כדאי שילכו ביחד ליעוץ זוגי. בהתחלה יוני התנגד לרעיון, בשבילו זה עוד כשלון אישי, אבל כשרמת הסבל עולה על רמת הבושה מהחשיפה, הם מתקשרים לקבוע פגישה, בתקווה שאני הוא שיוציא אותם מ"כרוך" החובות והקשיים. הסברתי שאינני יועץ כלכלי, אבל הכלים שאני כן יכול לתת להם זה איך לפתור את הקונפליקטים שלהם ביחד עם הזוגיות ולא להשליך אותם על הזוגיות, וללמוד לסדר את החובות שלהם האחד כלפי השנייה.

סיגל התלוננה על כך שיוני בעל טוב, אך לא עושה מספיק השתדלות בשביל הפרנסה. היא לא מסוגלת לראותה, להגדרתה, לא מתפקד בחיי המשפחה והגדירה את יוני כ"נר דועך" בכל מה שקשור לבית ואליה. כבר אין לו חשק לקום מוקדם, הוא התחיל להסתגר בתוך עצמו ולא משתף אותה במה שעובר עליו. הוא כבר לא הולך לכל ראיון עבודה כמו קודם, וכל זה פוגע לה מאוד במוטיבציה להשקיע בזוגיות ובבית. יוני הסכים עם דבריה של סיגל והסביר

אבא ואמא יכולים לשמש מודל לחיים מלאי הבנה ואהבה, לא למרות השוני, אלא בזכות השוני בניהם! לדוגמא: מותר לילד לדעת שאם הדבר היה תלוי בדעת אביו היה מותר לו לשחק עוד שעה בחצר עם חבריו אולם אביו 'מיישר קו' בנושא זה עם אמו שסוכרת אחרת. ויש נושאים שאמא היא זו ש'מיישרת קו' למרות שדעתה שונה.

במשפחה בה ישנם מספר ילדים, יש ה'מסתדרים' יותר עם האב והקשר איתו זורם יותר ויש המוצאים שיחה משותפת עם האם. הדבר תלוי במספר משתנים כגון הבדלי אישיות, אופי וכדומה. לעיתים ילד נמצא בקונפליקט עם אחד הצדדים והוא זקוק לצד השני להתרת הקונפליקט. כששני ההורים מציבים חזית אחידה הילד אינו מוצא פתח מילוט ואז בהעדר אפשרות אחרת האופציה היחידה הפתוחה בפניו היא מרידה בסמכותם.

הגמרא (סנהדרין לז) מספרת על בריונים שהיו בשכונתו של רבי זירא. רבי זירא היה מקרב אותם בזמן שחכמים היו מקפידים עליהם. כשנפטר רבי זירא ידעו שאין מי שיבקש עליהם רחמים וחזרו בתשובה. הדמויות המשמעותיות (חכמים ורב זירא) שהשפיעו על הבריונים היו שונים זה מזה והשלימו זה את זה ולכן השפעתן הייתה כה מבורכת. החכמים היו, לגבי הבריונים,

תזכורת תמידית שלהתנהגותם אין מקום בחברה נורמטיבית ושאורח חייהם פסול ומנוגד להשקפת חכמים. רבי זירא דאג להעביר את המסר שלמרות הכול עדיין מכילים ואוהבים אותם. התוכנה הזו של "אני לא בסדר ולמרות זאת מקבלים אותי" היא זו המסוגלת לתת לאדם את האמונה בעצמו, אמונה שמכוחה ניתן להשתנות. לולא רבי זירא לא היו מרגישים הבריונים שום זיק של קשר למסגרת והיו מתרחקים לגמרי. לולא קפדנותם של חכמים לא היה עולה בדעתם לשוב ולחזור בתשובה. התופעה השכיחה שבה אחד ההורים מצטייר כקפדן (חכמים) והשני נוח לרצות (רבי זירא) היא פוטנציאל לזיכרון חסר אחריות ופגיעה בזוגיות. אולם אם יש

קבלה, כבוד הדדי והבנה שאחד משלים את השני, העימות הופך לאימות ולכירור תמידי. ילד הגדל במשפחה כזו יהיה בשל ומוכשר לקבל את המציאות אותה יפגוש בחייו הכוגרים, מציאות בה הוא יצטרך להשתלב בין חברים שונים באופיים, לתמרן בין מורים או מנהלי עבודה בעלי אישיות שונה ובעזר ה' יזכה לקבל את אופייה השונה של אשתו לעתיד כדבר מבורך. על מנת שכל זה יקרה על ההורים לשמש דוגמא אישית של אנשים מאוחדים אך לא אחידים, אנשים טבעיים ולא מלאכותיים וכך יהיו החיים במשפחה מלאי קבלה, הבנה והרמוניה.

# בין אחדות לאחידות



יוסף בן בסן M.A יועץ חינוכי ורכז התכנית לאומנות להנחיה (גברים) במרכז י.נר. ללימודי נישואין ומשפחה. [benbasan1@bezeqint.net](mailto:benbasan1@bezeqint.net)

כך שונים דעותיהם זה מזה". השוני בין בני אדם אינו 'תאונת עבודה' אלא חלק מתוכנית אלוקית, כתופעה הנצרכת לקיומו של העולם. כולנו פגשנו במהלך חייו אנשים שונים שהשפיעו עלינו ועיצבו את אישיותנו, ביניהם רבנים, מורים, חברים ובני משפחה. בדרך כלל, מטבע הדברים, אנשים אלו היו שונים זה מזה באישיותם, דעותיהם והשקפתם עולמם. אך יחד עם זאת, למדנו לקבל מכל אחד, במודע או שלא במודע, את הדברים המתאימים לנו. המגוון הרב העשיר את עולמנו והרחיב את אופק ראייתנו.

כבר בראשיתו של המפגש עם העולם לומד הילד לדעת שבני אדם שונים זה מזה וכמספר האנשים מספר הפרספקטיבות יחסי גומלין עם אדם אחד אינם דומים ליחסי גומלין עם אדם אחר והאינטראקציה עם הסביבה האנושית היא מיומנות נרכשת והצלחתה תלויה במידת ההכרה וההכלה של האחר.

כשילדים גדלים בבית אוהב ותומך, באקלים חינוכי מיטיבי, בבית שההורים מביאים לידי ביטוי את מלוא אישיותם מתוך כבוד הדדי ואין אחד מבני הזוג צריך לדכא ולכבוש את אישיותו, הם למדים להיות סובלניים, מכילים ומכבדים.

**אחת הסוגיות החינוכיות המעניינות שיש לה השלכות מובהקות על שלום הבית נסובה סביב השאלה עד כמה, אם בכלל, הורים נדרשים להציג ולנקוט דעה ועמדה אחידה כלפי ילדיהם. מקובל לחשוב שאחידות בין בני זוג היא ערובה לחינוך טוב יותר המאפשר הנחלת ערכים ונורמות התנהגות החשובות למסגרת המשפחתית. אך במאמר זה נראה כי לא כן. אדרבה - ככל שתינתן לגיטימציה לכל אחד מבני הזוג להביא את אישיותו ודעותיו לידי ביטוי הדבר יתרום לאווירה ביתית, בריאה וטבעית.**

**מ**ותר לילד לדעת שהוריו שונים באופיים ועמדתם. "כשם שפרצופיהם שונים זה מזה



# אווירה משפחתית

רודה וירז'בינסקי M.A,  
יועצת נישואין ומשפחה ומנחת הורים 057-7729897

**החינוך לבין אדם לחברו מתחיל מהבית. ישנם בתים שעל הדלת ביתם כמו נראה תלוי שלט דמיוני: בבית זה שורה נעימות ושמחה, שכן עם הכניסה לבית מורגשת אווירת החינוך המועברת דרך נעימות והנאה. חינוך בחיך הוא מוטו שכל הורה שואף להגיע אליו, הדרך לא קלה אך אפשרית בהחלט, וגם הרבה יותר נעימה.**

**ה**אווירה המשפחתית היא האקלים שהילד נושם במשפחה שלו. אחד הדברים המשפיעים על המושגים של הילד, הוא האווירה המשפחתית שבתוכה הוא חי. את האווירה המשפחתית ההורים קובעים בהתנהגותם, בדעותיהם, בהשקפותיהם, במינהגיהם ובסגנון חייהם. לגבי הילד הקטן הבית הוא מעין "מיני עולם". הוא עדיין אינו מכיר עולם אחר ומה שמתרחש בתוך הבית הוא בעיניו "החיים", והאנשים שאיתם הוא חי הם בעיניו "בני האדם", היות והוא עדיין לא הספיק להיות במחיצת אנשים אחרים. דרך סגנון חיי ההורים הילד לומד איך מתנהגים לעני הדופק בדלת, לעוזרת המנקה את הבית, איך מתנהגים במצב של התקהלות, ומתמודדים במצבי שימחה או אבל. עיני הילד בולשות ורואות, אזניו כרויות ושומעות וזה למעשה החינוך האמיתי המשמש לילד כדגם והדרכה ללא מילים. אחריות גדולה מוטלת על ההורים שכן דרך התנהגותם הילד מקבל מושגים ומסיק מסקנות, שברוב המקרים נשארות עמו לאורך כל חייו ותורמות לו לעיצוב דעותיו ואישיותו.

אם כך, רואים אנו את החשיבות המיוחדת שיש עלינו כהורים להשרות בבית אווירה טובה, אווירה של שלום ושיתוף פעולה, ולא של מלחמה או של "איש הישר בעיניו יעשה". שמחה והנאה ולא של דיכאון ועצבות. חמימות וקרבה, ולא של קרירות וריחוק. אהבה וקבלה, ולא של דחייה ועוינות. אומץ ואופטימיות ולא של הססנות ופסימיות. פינוק ותלות, או עצמאות ואמון כזולת. כל אלה הם בכחינת "תמונת העולם" לגבי הילד הקטן. כולנו עסוקים כל הזמן בדאגה שלא יחסר דבר לילדים שלנו. אנחנו חושבים על אוכל, בריאות, שיעורים, בגדים, דמי כיס, משחקים, ספרים וצעצועים, טיולים ובילויים. עלינו להבין שהאווירה המשפחתית היא החשובה ביותר מכל הדברים שמנינו שכן ילד שמקבל אוכל פשוט, או פחות צעצועים והאווירה שהוא חי בה מעודדת ואופטימית, יהיה בעל סיכוי גדול יותר להיות מאושר, מאשר אילו היה אוכל מעדנים, עטוף בטיפוח בריאות

המקור לאווירה תחרותית בין ילדים בדרך כלל היא אווירה תחרותית בין ההורים. במשפחות רבות, לצערנו הרב, קיימת אווירה של זלזול וחוסר כבוד, שבה לילדי ביטוי ביחס שההורים לבין עצמם ובין ההורים לבין הילדים. אחד הביטויים של אווירה כזו היא ביקורתיות. כולם מבקרים את כולם, וכל אחד מתאמץ להעלות את עצמו על ידי כך שהוא מבקר את השני. באווירה כזאת קורה שילד אחד נהפך לשעיר לעזאזל בכל המשפחה, והתמונה הכללית היא של התרכזות בשלילי שיש בזולת ולא בחיובי שבו. ילדים שהן קרובן של זלזול, הם אלה שמתייחסים ונוטשים את הכיוון החיובי, הבונה בחיים. אם הילד הנפגע הוא טיפוס פעיל הוא עלול ליהפך למרדן, או אפילו לאלים. ברור שבמשפחה כזו אין רצון טוב ואין שיתוף פעולה. הנאה מהחיים ויחס אנוש תקינים באווירה כזו, הם דבר בלתי אפשרי.

הדוגמאות הן רבות וההשלכות לכל דוגמה שלילית, רבות עוד יותר, אך כאשר האווירה המשפחתית היא של עידוד ושיתוף פעולה בין ההורים לבין עצמם, יש סיכוי שהילדים יאמצו לעצמם את רוב הערכים של הוריהם. באווירה של כבוד הדדי, הילד ילמד בראש ובראשונה לכבד את הזולת. אם נשקיע בהשריית אווירה משפחתית טובה ונעימה, כך יגדלו הילדים באווירה שתאפשר להם לסמוך על עצמם, להיות נבונים, להירתם למאמץ שההורים דורשים, ולהיות אופטימיים לגבי עצמם ויקרינו חמימות לחבריהם ולסביבה שהם חיים בה.

מופזז וגדל באווירה עכורה ומייאשת.

מתוך האווירה המשפחתית לומד הילד גם מה הוא צריך להיות בחיים כדי להיות "שווה משהו". למשל, ילד הגדל באווירה שההורים הם טיפוסי שואפי השלמות, הילד לומד מהם שרק אם הוא עצמו יהיה כליל השלמות, יש לו סיכוי ילד כזה עלול לפתח חרדות לגבי ההישגים שלו, הוא יחיה תמיד בהרגשה שלא הצליח מספיק, ושצריך להשיג יותר. כל חייו הם פחד מתמיד מפני כשלון. הוא מאמין, שרק הצלחה מוחלטת תהפוך אותו לבעל ערך, ובהשפעת הלחץ לשלמות מצד ההורים הוא יעדיף לוותר מראש על כל מאבק. הורים המגדלים את ילדיהם באווירה תחרותית, כאשר קיים באווירה לחץ להצלחה ולעליונות, מנסה כל אחד במשפחה לעלות על השני. תחרותיות מתבטאת גם בדרכים חיוניות וגם בדרכים שליליות. ילד שגדל באווירה תחרותית, כאשר אינו מצליח להשיג את השני בלהיות "הכי טוב", עלול למצוא סיפוק גם בלהיות "הכי רע". אנחנו חיים כיום בחברה תחרותית, ואין להכחיש שאנשים תחרותיים מגיעים לעיתים להישגים, אבל אלה שמגיעים להישגים מתוך מניעים תחרותיים שליליים הם מלאי חרדות, יש להם נטייה לדאגנות יתרה והם נמצאים בסכנה מתמדת שבמידה והם אינם בצמרת, הם רואים את עצמם בתחתית הסולם. אווירה תחרותית ושיטות תחרותיות אינן מעודדות ילד מיואש, אלא מגבירות את הספקות ואת חוסר האמונה שלו בעצמו.



## \*רשימה חלקית של מומחים מומלצים

אצל מומחים אלו ניתן לקבל את העלון "כלים שלובים" ללא עלות.

### אזור 02 - ירושלים אברהם מאיר

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

### אהרוני בנימין, ט"ר

טוען רבני, מגשר, מגשר משפחתי  
ת.ד. 6828, ירושלים  
054-8438505 02-5802506  
beny6126@zahav.net.il

### אופק אלה

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים  
נחל נחשון 5/11, בית שמש  
050-5735325 02-9926466  
ellaofek4@gmail.com

### אלי גדי, M.A

מנחה נישואין ומשפחה  
שיבת ציון 6 ד.ג מזרח בנימין,  
כוכב יעקב  
054-5465493 02-9973763  
gadely@walla.com

### אסתרזון תרצה, B.A

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

### ארכיט יעקב

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

### אשר רוני, B.Ed

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

### בדיחי ברכה, M.A

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מנחת יצחק 16 ירושלים  
052-7678980 02-5386232  
brachabd@gmail.com

### הרב בהר דוד

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
שערי תורה 18 בית וגן, ירושלים  
054-8420177  
lomdei@gmail.com

### בן נתן נעמי, B.Ed

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

### בניטה ציון

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

### גוטפריד אסתר

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מנחת יצחק 16/17, ירושלים  
052-7128833 02-6235210

### גולדשטיין יוסף

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

### הרב גולדשמיד יצחק, B.A

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

### גלכוע רותי

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
קרית ארבע 306/28, קרית ארבע  
057-7251410 02-9963195  
eligil2@enn.co.il

### זליגר יהודה, B.A

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

### יעקובי ציפורה

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

### יפהן לאה, B.A

יועצת נישואין ומשפחה  
סורוצקין 9 ב, ירושלים  
054-8485512 02-5372472  
leahjofen@gmail.com

### יצחק אסף, B.S.W

פסיכותרפיסט  
יועץ נישואין ומשפחה  
עובד סוציאלי  
משטרת הישבים 1 ירושלים  
054-6326044 02-5838789  
asafmailbox@yahoo.com

### ירושלמי נורית

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים, מנחת קבוצות  
חיים עוזר 23, ירושלים  
050-4134456 02-5823156  
nurityr@bezeqint.net

### כהן בועז, M.A

פסיכותרפיסט  
יועץ חינוכי  
תקוע 403  
054-4917150 02-9934157  
boazco2@gmail.com

### כץ יעל

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
החומה השלישית 5, ירושלים  
050-4150836 02-6274775  
katzadv@actcom.net.il

### לוי ישראל, M.A

מנחה נישואין ומשפחה  
ד.ג. שמשון ת.ד. 151, מכבא חורון  
050-6620390 08-9726646  
ykalman@neto.net.il

### לוריא חיה, B.Sc, ט"ר

מנחת נישואין ומשפחה  
טוענת רבנית  
יהושוע בן נון 105, בית חרוון  
054-7661872 02-5361447  
chayalourie@gmail.com

### הרב מועלם שמואל

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

### משען אליהו

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

### ניר חגי, M.A

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מנחה קבוצות  
הרב אריה בינה 17/13 ירושלים  
052-8622339 02-5355205  
hagaynir1@walla.com

### פויטונגר רבקה, M.A

מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית מנחת קבוצות  
ת.ד. 23 ד.ג. מודיעין, נריה  
052-4488461 02-9709647  
rivkafe@gmail.com

### פולצ'ק שמואל

מנחה נישואין ומשפחה  
עמונה 31 ד.ג. מזרח בנימין, עופרה  
052-8604227 02-9973327  
sep@netvision.net.il

### פישמן יפה

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות, מנחת קבוצות  
השושנה 19/8, קרית משה, ירושלים  
050-5755933 02-6525032  
fishman11@bezeqint.net

### פטיצקי ג'ינא, M.A

פסיכולוגית  
אגסי 15/60 הר נוף, ירושלים  
052-7667718 02-6516098  
ginahazan@gmail.com

### פרל שלמה

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

### צובל ליאורה, B.A

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים, מגשרת  
ניימן 18 נווה יעקב, ירושלים  
052-7624293 02-5859393  
czyl@neto.bezeqint.net

### קדם יונית, B.A

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
חננאל 7 קטמון, ירושלים  
052-6877078  
yonit770@gmail.com

### קורקוס ניסים

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



### קליין רבקה

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מיכל 3 סנהדריה, ירושלים  
054-8456751 02-5322550

### קפלן צבי

מנחה נישואין ומשפחה  
זרח ברנט 15 הר נוף, ירושלים  
054-7444092 02-6525648  
zvikaplan@gmail.com

### שלו שגית

יועצת נישואין ומשפחה  
יועצת נישואין ומשפחה, מגשרת  
נחל חבר 4/13, רמת בית שמש  
054-7700918 02-9991105  
sagitshalev@neto.net.il

### הרב שפיצר שלום דוב

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

### שריקי מאיר

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים  
הרב פראנק 30, ירושלים  
050-4180578 02-6431578  
meir1961@gmail.co.il

### אזור 03 - מרכז

### אברמצ'יוב ברוך, B.A

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מנחה קבוצות  
הכלנית 3/2, אור יהודה  
050-6781826 03-6430307

### אורנבון מלי, M.A

מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית, מנחת הורים  
יהודה הנשיא 18/8, פתח תקווה  
052-4566923 03-9320343  
mali12@neto.net.il

### איבגי סמדר

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הקשת 2, תל אביב-יפו  
052-4785198 03-6811536

### אלון ציפי, M.A

מטפלת משפחתית  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
טירת-יהודה 74  
052-4347704 03-9721234  
tzipialon@gmail.com

### אנקרי חגית, M.A

פסיכולוגית  
מנחת קבוצות  
הרב קוק 36/1, רמת השרון  
054-4780049 03-5408070  
yossia@waves.com

### ארכיב יוסף

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר  
רח' יצחק הלוי 38, חולון  
050-8334127 052-7672677

### בדאי ציון, B.A

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר  
הזיתים 29, גבעת שמואל  
054-4434195 03-5322058  
zionb2@bezeqint.net

### בן דוד יפה, B.A

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות, מנחת קבוצות  
ביאליק 4, גבעת שמואל  
050-3620833 03-5322714  
yafabenda@gmail.com

### בנין יסמין, B.Ed

פסיכותרפיסטית  
יועצת חינוכית  
השומר 30, פתח תקווה  
052-7122962 03-9311607  
ybenin@gmail.com

### בצר ירון

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים  
בירנבוים 3/7, בני ברק  
057-3190583 03-5744604  
bepzer76@walla.com

### ברויער רחל, B.A

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית, מנחת קבוצות  
מתיתיהו 1, בני ברק  
050-4114498 03-6743305  
rachel.br.nm@gmail.com

### זמיר אוריה

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מגשר משפחתי  
מנחה קבוצות  
חנקין 98/5 כניסה ב', חולון  
050-4846136 050-4846136  
zamir@kabala-oria.net

### כהן יצחק

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
יוסי בן קיסמא 7/13, אלעד  
050-8735660 03-9072688  
itzhak.cohen3@gmail.com

### כהן עוזרי טיראן, M.A

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
אצל 27, רמת גן  
052-8814214 077-7009280  
tiranco@gmail.com

### הרב מאיר דוד, M.S.W

מגשר  
עובד סוציאלי  
רח אורי 10, תל אביב-יפו  
054-4455412 03-5240313  
davidmeir@012.net.il

### מילר רונית, B.A

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
בורכוב 47, הרצליה  
050-4165244 09-9557008  
mronit@natir.net.il

### מלאכי אהרון, B.Ed

מנחה נישואין ומשפחה  
יועץ חינוכי, מגשר, מנחה קבוצות  
עוזיאל 51/8, בני ברק  
052-7634985 03-6744983

### מסיקה שרה, B.A

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות, מנחת קבוצות  
אורים 8, חולון  
052-5717393 03-5032813

### ניימן מרים

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מימון 36/3, בני ברק  
050-8442823 03-6195251  
miriamneiman@walla.com

### סידי בר L.L.B

משפטן, מגשר, מגשר משפחתי  
אימבר 23 ת.ד. 3422, פתח תקווה  
052-3582076 03-9320534  
c\_d\_law@walla.com

### פרידמן זהבה גולדי, B.A

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת, מנחת קבוצות  
ראב"ד 25, בני ברק  
052-7650198 03-6187552  
fridman31@bezeqint.net

### קוטאי מלאכי

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
הרב לנדרס 2/7, רמת גן  
052-4575508 077-2006470  
2b1@nana.co.il

### קלמן יעקב, טו"ר

טוען רבני, מגשר  
ר' עקיבא 32 ת.ד. 83, בני ברק  
052-2409644 03-6786007  
jacobke@walla.com

### רבייב זבולון

מנחה נישואין ומשפחה  
פנחס בן יאיר 3/7, אלעד  
052-2403134 03-7160511  
r\_zvulun@017.net.il

### רוכובר אסתר, B.A

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הרב ניסים 16, ראשון לציון  
052-7707142 03-9661083

### שוהם יעקב, B.Ed

פסיכותרפיסט, יועץ חינוכי  
טרומפלדור 63, פתח תקווה  
050-9214447 03-9214447  
rysh@walla.co.il

### שוקר זוהר

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
אבטליון 44/10, אלעד  
052-4804965 03-9323816  
zohars@neto.net.il

### שמחוני גד מאיר, M.A

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מנחה קבוצות  
הפרדס הראשון 7, ראשון לציון  
052-6490791 077-7995056  
kochavmeir@gmail.com

### אזור 04 - צפון

### אוהנה שלום מאיר, B.A

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
צה"ל 10/48, צפת  
052-4497857  
koshermall@bezeqint.net

### אראל חנוך, M.A

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

### בן דוד ברוך

מנחה נישואין ומשפחה  
שמקין 34/5 א, חיפה  
054-8004096  
8342012@gmail.com

### גיל אור, B.Ed

מנחה נישואין ומשפחה  
רמת הגולן, קשת  
052-8348546 04-6961646  
dvashmisela@gmail.com

### כספי גילי

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

## אזור 09 - שרון

### ינברגר גבריאל

מנחה נישואין ומשפחה  
ת.ד 61, שבי שומרון  
052-3317444 09-8612665  
telehesd@bezeqint.net

### הרב ונגרובר דוד

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
ארבל 5/1, כפר סבא  
050-5940049 09-7653453  
d.wengro@gmail.com

### יהודאי שי, B.Ed

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
האלון 22/4, קדימה  
050-7675402 077-5510451  
shaiyeh@gmail.com

### יפת יעל

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
רמת הגולן 4, אריאל  
054-6672603 03-9367285  
yaely2345@walla.com

### מלול מיכאל

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
אסתר המלכה 14/2, נתניה  
052-4257589 077-3294321

### הרב עקיבא יואב

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
דרך מגדיאל 7/2, הוד השרון  
050-8742823 09-7405199  
yoavo@netvision.net.il

### שרה מייכור, M.A

מטפלת משפחתית  
עובדת סוציאלית  
רח הרטום 4/2, נתניה  
052-7203125 09-8822898  
smichoor@gmail.com

## יוסף אמנון

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
יוסף הרואה 25, רחובות  
057-8178900 077-2007787

### הרב יפרח אברהם

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
אור לציון 39, נתיבות  
054-5754343 08-9944559  
avrha@nito.net.il

### כהן שלום אביחי, B.A

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה הורים  
מבוא התנאים 1, אשדוד  
054-2504620  
avichay@orange.net.il

### ליין טובה

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
נתיבות המשפט 50/4, מודיעין  
054-5885835 08-9740319  
Tlevine@actcom.net.il

### הרב מויאל יוסף

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים  
מנחה קבוצות, בורר  
ת.ד 3049, אשדוד  
054-4718463 08-8665041  
hthr310@walla.com

### הרב מרקוביץ שלום, B.A

פסיכותרפיסט  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות, מגשר משפחתי  
תפוח 1, לוד  
052-6071596 08-9254230  
shallom@neto.net.il

### עזרא אפריים, B.Sc

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים  
שפתי חיים 9, נתיבות  
050-4111923 08-9944143  
ezra104@neto.bezeqint.net

### פיטוסי יסכה ג'קלין, B.A

מנחת נישואין ומשפחה, מגשרת  
הקוממיות 52, קרית גת  
054-5656347 08-6883092  
jaklin34@017.net.il

### קלמרוסקי לאה, B.A

פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
הרב לוי 21/4, אשדוד  
050-4128817 08-8557166  
leahk1975@gmail.com

## ארנברג יעקב, B.A

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים, מגשר  
מנחה קבוצות  
ת.ד 81, נוף איילון  
052-7203140 08-9286472  
jacb56@gmail.com

### בוזגלו ציון

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
מנוחה ונחלה 1/8, רחובות  
057-7627406 08-9456593

### הרב ביגל משה

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מנחה קבוצות  
דרך יתיר 42, מיתר  
052-2391763 08-6517588  
mbiegel53@gmail.com

### בלוי שלמה ברוך

מנחה נישואין ומשפחה  
רבינא 1/19, אשדוד  
052-7637729 08-8647729  
8647729@gmail.com

### בן חיים חדוה

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
חטיבת הנגב 23/29 ב', אשדוד  
052-7146307 052-7146307  
ruth.ben.chaim@gmail.com

### דאי יצחק

פסיכותרפיסט, מנחה קבוצות  
בורר, יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
הרב ינאי 28/6, אשדוד  
052-7618852 08-8564956  
yad-beyad@012.net.il

### דהן מרים

מנחת נישואין ומשפחה  
משעול שמשון 5/8, קרית גת  
054-7921186 08-6810255  
midahan@gmail.com

### וירניק נפתלי

פסיכותרפיסט, מנחה קבוצות  
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר  
ת.ד 8093, אשדוד  
057-3100550 08-8531505  
a.avraham@012.net.il

### זילברברג אריה

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
עקביה בן מהללאל 6/17, אשדוד  
052-7623414 08-8647349  
saraberg@014nativ.net

## סידי כרמלה, M.A

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

### שמחי כרמלה, M.A

מטפלת משפחתית  
עובדת סוציאלית  
מושב תלמי אלעזר  
052-4300073 04-6275585  
carmelasimchi@walla.com

## אזור 08 - דרום והשפלה

### אביכור רות

פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה, מגשרת  
ש"י 7, רחובות  
052-2215684 08-9467646  
ruth684@gmail.com

### אביני יאיר, B.A

פסיכותרפיסט, מנחה קבוצות  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
חפץ חיים 18/3, מודיעין עלית  
050-4188877 08-9741389  
yairav@neto.net.il

### אוחיון לאה

מנחת נישואין ומשפחה  
רוגוזין 55/3, אשדוד  
052-6552538 08-8552538  
leoh555@gmail.com

### אלבז צילה, B.Ed

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
אדוויים 102, קרית גת  
052-5373824 077-7644058  
morie@walla.co.il

### אלדר טלי שרה, B.A

יועצת נישואין ומשפחה  
לוי 15/6, מודיעין  
050-7635816 08-9719570  
tali189@bezeqint.net

### אריאל רחל

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות, מגשרת  
מנחת קבוצות  
מושב בית גמליאל מס' 130,  
052-4498254 08-9430545  
rahela@agents.phoenix.co.il

אתר י.נ.ר -  
יועצי נישואין  
רבניים בישראל.

האתר לקידום  
ערכי המשפחה  
היהודית  
www.ynr.org.il

**התופעה  
ולסייע לאותם  
נערים, נערות  
ומשפחות,  
מן הראוי להכיר  
לעומק את  
הגורמים ליציאה  
ואת מקומה של  
המשפחה בתהליך.**

## לשבת "שבעה" או לחבק באהבה ולחדש את הקרבה? מבט אקדמי על תופעת עזיבת החברה החרדית

**עזיבת החברה  
החרדית היא  
תופעה מורכבת  
וכואבת הן  
לעוזבים והן לבני  
משפחותיהם.  
על מנת שנוכל  
להתמודד עם**

דר' שרית ברזילאי

הקריעה מהמשפחה משפיעה במידה רבה על אופן ההסתגלות של היוצא לשאלה למצבו החדש. (Shafir, 1991), שאף הוא הציג את הניתוק מהמשפחה כתימה מרכזית להבנת תופעת היציאה לשאלה, טען כי ניתוק זה גורם ליוצא לשאלה תחושות קשות של בדידות, דווקא באחת השעות הקשות של חייו. היוצא לשאלה מתקשה לראות את עצמו כאינדיבידואל בעל ערך כאשר הוא אינו זוכה בתמיכה מהאנשים שאותם הוא מעריך, מכבד ואוהב. העדר התמיכה וההבנה מהמשפחה ומהחברים, הופך את היציאה מהחברה החרדית ואת ההשתלבות בחברה החילונית לחוויה שכרוכים בה בדידות, בלבול וכאב קשים מנשוא.

לסיכום ניתן לומר שכאנשים מאמינים וכבני משפחה התופעה אינה קלה להתמודדות. היא יוצרת קונפליקט מתמשך בין תחושת הקרבה לתחושת האכזבה, ההתרחקות והשוני, ולעיתים אף מלוות בתחושה של בגידה בין משפחת המוצא לבין מי שהחליט לשנות את הכיוון. בזמן בו טווח ההשפעה שלנו על צאצאיו אינו מקבל את התהודה לה ציפינו וילדנו בחרו לעצמם דרך אחרת ושונה משלנו שעל פי התפיסות שלנו ייתכן ומדובר בדרך שהינה קלוקלת ולא נכונה, אך כנראה שלאחר שניסינו לעשות כל שאלל ידינו בכדי להחזירם למוטב לא נותרה בידינו אלא זכות הבחירה בין ניתוק לקרבה. אם נזכור את ראשית הדברים בהם נכתב כי הסיבה לפריקת העול ברוב המקרים איננה חוסר אמונה אלא נסיבות חיים, יוקל עלינו מעט מהקושי שבהתמודדות על ידי ראית הדברים בזווית ראייה נוספת.

דר' שרית ברזילאי הינה אנתרופולוגית, מייסדת שיטת סמ"ל ליעוץ פרטני וקבוצתי למודעות אישית, העצמה והכשרה המובילה בני אדם לבנייה מחדש של סיפור חייהם בכיוון של צמיחה, שמחה והגשמה. דר' ברזילאי חיברה את הספרים "סוד הסיפור המנצח: בעקבות סיפורי הצלחה" ו"לפרוץ מאה שערים". ליצירת קשר: מכון סמ"ל 050-5468700

כתוצאה מהנידוי המשפחתי בולטת בעוצמתה בשלבי היציאה הראשונים. בשלבים אלה מותירה הקריעה את היוצאים לשאלה מנותקים ועוזבים בעולם החילוני, ובדידותם מתעצמת על רקע החיבוק הקהילתי טרם יציאתם, שאמנם חנק והגביל לדעתם אבל גם עטף אותם ותמך בהם. גודל הכאב מתבטא באמירה "ישבו עלי שבעה". המשפחות המרחיקות לכת, המקיימות על היוצאים טקסים של ישיבת שבעה ושאר דיני אבלות, מודיעות להם שבאקט היציאה לשאלה הם גזרו על עצמם מוות חברתי ומשפחתי. שורשיהם וזיקתם לעבר נקטעים ומוטלת עליהם המשימה הקשה לבנות את הווייתם החברתית והמשפחתית מראשיתה. ההבניה החדשה קשה במיוחד נוכח ההכרה שיש לך משפחה, אולם בני משפחתך גזרו עליך דין מוות בתודעתם. אמנם רוב המשפחות החרדיות של היוצאים לשאלה שרואינו במחקר לא "ישבו שבעה" באופן ממשי על היוצאים לשאלה, אך רבות מהן הגדירו את היוצאים בשלבים הראשונים ליציאה כ"מתים" ונידו אותם מהמשפחה.

במקרים מסויימים הנידוי המשפחתי מאריך ימים שנים רבות אחרי היציאה ואף נמשך במהלך מעגל החיים כולו. במקרים אלה הכאב גובר ומתעצם עם השנים, שכן הוא מלווה בקטיעת הרצף הביוגרפי של החיים - העובדה שילדיו של היוצא לשאלה אינם מכירים את סבם וסבתם החרדים מותירה צלקת כואבת ומדממת בלבם של היוצאים. במקרים אלה נבנה סיפור היציאה כאוקיינוס של סבל מתמשך. אולם, ברוב המקרים מתחדש הקשר עם המשפחה לפחות באופן חלקי לאחר חמש עד עשר שנים ממועד היציאה. היוזמה באה בדרך כלל מהיוצא לשאלה עצמו והיא נענית קודם כל על-ידי האם הנפגשת בחשאי עם בנה או בתה, ולעיתים גם על-ידי חלק מהאחים והאחיות. במקרים אלה הכאב שוכך קמעה, אולם גם היוצאים המחדשים את הקשר עם משפחתם מדגישים שקשר זה לעולם אינו חוזר לקדמותו.

**המניע לתופעה:** בשיח הציבורי רווחת הדעה כי היציאה לשאלה קשורה במידה רבה בתהליך של אובדן האמונה. דעה זו צומחת מתוך הנחת קיומה של זיקה הדוקה בחברה החרדית בין האמונה לבין ההתנהגות. לאור הנחה זו נתפסים היוצאים לשאלה, המשנים את אורח חייהם ואת התנהגותם, כמי ששינו גם את אמונתם. מכאן גם מקור השם "יציאה לשאלה". המושג "שאלה" ממקם את התופעה במישור הקוגניטיבי, ומציג אותה כפעולה שבמהותה ניצבות מחשבות של כפירה ושאלות קלאסיות של אובדן אמונה. אמנם במחקר שעשה שפיר (Shafir, 1991) הוא טוען שרוב המרואיניים שהשתתפו במחקרו עזבו את החברה החרדית מאחר שנסיונותיהם לדון ולחקור בסוגיות דתיות לא זכו למענה מהמבוגרים. כלומר, מחקר זה הצביע על אובדן האמונה כאחד המניעים העיקריים של תהליך היציאה.

לעומת זאת, במחקר שערכה דר' שרית ברזילאי בו ראינה מקרים רבים של "יוצאים בשאלה" לצורך הבנת הסיפור שמאחורי הסיפור, הסתבר כי אובדן האמונה מהווה מרכיב שולי בהבניית סיפורי החיים של היוצאים לשאלה המתייחסים להחלטתם לעזוב את החברה החרדית. רק שניים מבין 53 המרואיניים (3.8%) טענו כי קריסת האמונה היא הגורם העיקרי לעזיבתם את החברה החרדית; 51 המרואיניים האחרים (96.2%) דיווחו כי עזבו את החברה החרדית בגלל מגוון רחב של משתנים הקשורים באורח החיים בעולם החרדי ולא בגלל שאלות של אמונה. כפי שטענה דבורה, אחת מהנשאלות: "אצלי זה בכלל לא היה אידיאולוגי... זה נבע רק מסיבות של חיים".

### קריעה מהמשפחה והקהילה וכניסה למעגלי זרות ובדידות

הסוגיות המלוות כחוט השני את תהליך היציאה לשאלה לתקופותיה הן הקריעה, הניתוק והפרידה, החלקיים או המלאים, מהמשפחה ומהקהילה החרדית. הבדידות



# מוקד י.נ.ר

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

מוקד י.נ.ר הינו ללא ספק אחד המיזמים החשובים באיגוד י.נ.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר). תפקידו הייעודי של המוקד הוא לתווך בין זוגות, משפחות, ויחידים הזקוקים לעצה ולעזרה מקצועית, על רקע של קשיים והתלבטויות בשלום בית, כינון הילדים, בחירת בן או בת זוג, בעיות אישיות ועוד, לבין אנשי מקצוע רלוונטיים מוסמכים ומנוסים, שומרי תורה ומצוות, ובעלי רגישות מרבית לפן התרבותי, ולעולמו הרוחני והדתי של הפונה. מערכת כלים שלובים יצאה לפגוש את האנשים שמאחורי האפרכסת, בכדי ללמוד ולהתרשם על הדרך בה נולד הרעיון של מוקד י.נ.ר, ועל הדרך בה פועלת המערכת של המוקד ההתנדבותי להפניית זוגות ויחידים לקבלת עזרה וסיוע מקצועי

איתם הם מתמודדים. הם אינם יודעים לעשות את ההבחנה בין אנשי המקצוע השונים ובין תת התמחויות שלהם, מה שיוצר בלבול גדול ואפילו חוסר אונים. בנוסף נוכחנו לדעת שלחלק גדול

**הרב עשור מה הביא אתכם להקים את המערך של מוקד י.נ.ר?**

הניסיון לימד אותנו שיש הרבה משפחות שנמנעים מלגשת לטיפול רק מפני שאינם יודעים לאן לפנות עם הקושי הספציפי

ראשון איתו שוחחנו הוא מי שידע להפוך חזון למציאות, באמונה ובעבודה קשה ומי שעומד בראש הפירמידה של איגוד י.נ.ר, הרב מאיר שמעון עשור.

חדש



## קורס להכשרת מפקחי מקוואות

בפיקוח ביה"ד "חקת המשפט" בנשיאות הגר"ח פ שיינברג שליט"א ברשות אב"ד הרה"ג אלחנן פרץ שליט"א



לאור הביקוש והצורך הרב בידיעת הנושא על בוריו יפתח קורס מקצועי להכשרת מפקחי מקוואות

- ◆ הקורס יכשיר את הלומדים מבחינה הלכתית תוך התנסות מעשית וראיית הדברים בפועל והבנת הסוגיות שמתעוררות לעת האחרונה, כמו כן יכשיר את הלומדים לבחינות המתקיימות ברבנות.
- ◆ הקורס יועבר בשיתוף "מעין הטוהר" שבראשות הרה"ג אליהו אלחרר שליט"א, רב העיר מודיעין ומיועד לרבנים מוסמכים.
- ◆ למסיימי הקורס תוענק תעודת הסמכה.
- ◆ משך הקורס: שנה.

**לפרטים והרשמה: 02-6321600**

מהפונים מאוד חשוב שהיועץ או המטפל שלהם יהיה מאותו רקע תרבותי ממנו הם באים, ובעיקר כשמדובר באנשים שומרי תורה ומצוות, ולכן הקמנו את המוקד ההתנדבותי שלנו בכדי שיסייע לפונים למצוא איש מקצוע כלבכם.

### **איזה אפשרויות עומדות לבחירה בפני הפונים למוקד?**

ראשית המוקדן או המוקדנית יצטרפו לקבל החלטה כאשר לאיש מקצוע המתאים לקבלת ההפניה. לדוגמה: יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט, מנחה הורים וכו'. לאחר מכן נשאל הפונה מספר פרטים המסייעים להפניית איש המקצוע המתאים ביותר מבחינת אזור המגורים, גיל, אורח חיים וכדומה. למוקד אנשי מקצוע בכל רחבי הארץ, הדוברים שפות שונות ולהם התמחויות מקצועיות מגוונות. לפניית הטלפוןיות אחראית רכזת המוקד והיא עברה הכשרה מתאימה לצורך איבחון ראשוני של סוג הבעיה והתאמתה לאנשי המקצוע השונים.

### **כמה סוגים של אנשי מקצוע והתמחויות ישנם במאגר איתו אתם עובדים?**

הרעיון הכללי הוא לסייע בתחומים הקשורים לשלמות המשפחה כגון יועצי נישואין, פסיכותרפיסטים, מטפלים משפחתיים וכדומה ובכלל זה קיימים גם תתי התמחות כגון התמחות באלימות במשפחה, התמכרויות, כלכלת המשפחה וכדומה. בנוסף לכך קיים במוקד שירות של הפניות לטוענים רבניים המעניקים סיוע הלכתי

עם הפונה וצרכיו את המומחה המתאים לאופי הבעיה המוצגת. במידה ולפונה יש קשיים כלכליים ההפניה תיעשה למתמחים שהינם הסטודנטים של מרכז ההכשרה של י.ג.ר, זאת כמוכן במידה והבעיה מתאימה לסוג כזה של יועץ. במקרה כזה הפונה לא משלם עבור הייעוץ חוץ מתשלום חד פעמי של 140 שקלים המהווים סוג של תרומה למוקד, ובתמורה הם מקבלים מינוי דו שנתי למגזין "כלים שלובים".

אפשרות נוספת של הפניה היא הפניה לטיפול מקצועי אצל אחד מבכירי צוות ההוראה האקדמי של מרכז י.ג.ר המקבלים את הזוגות ללא תשלום בתמורה לכך שהטיפול מוקלט ומועבר לתלמידים לצורך תהליך ההכשרה שלהם. כמוכן שהצילום נעשה בדרך כזו שפניהם של הזוג לא נחשפים, ופרטיותם נשמרת ברמה המקסימלית.

### **איך בפועל נעשית ההפניה?**

לאחר שהסכמנו עם הפונה על המומחה המתאים, אנו מתקשרים באותו רגע אל המומחה בכדי לודא שהוא אכן יכול לקבל את ההפניה, ומעתה ואילך הקשר נעשה באופן ישיר ובלתי אמצעי, בין המומחה שלנו לבין הפונה. לאחר תקופה קצרה אנו אף יוזמים קשר עם הפונים על מנת לבדוק את שביעות רצונם מהמומחים ולבצע הפניות חוזרות במידה ויש צורך. לכול הנ"ל מתווספת תקווה ותפילה שהטיפול יצליח, ועוד זוג יזכה להשתית את ביתו על מערכת יחסים בריאה, צומחת ומצמיחה.

בענייני בתי דין רבניים ומגשרים המעניקים ייעוץ בנושא של יישוב סכסוכים. בשנה האחרונה התחלנו להפעיל מערך של בית הוראה ייחודי הנותן מענה לשאלות הלכתיות בתחום הנישואין והמשפחה בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א. המשיבים הם רבנים ודיינים שלחלקם הגדול יש ידע מקצועי מתחום הטיפול והייעוץ בנישואין ומשפחה.

### **לרעיון להקמת המוקד חבר לרב עשור גם פרופ' עמי שקד שהינו המנהל האקדמי של מרכז י.ג.ר ללימודי נישואין ומשפחה.**

המטרה בהקמת המוקד, מספר פרופ' שקד, חוץ מהצורך הגדול של הציבור והרצון לסייע בנושא כל כך רגיש, היה להפעיל מערך של יישום לתלמידי ובוגרי המרכז. כחלק ממסלול הלימודים וההכשרה של יועצי נישואין ומשפחה, החלטנו להפעיל את המוקד על מנת להעניק יישום לתלמידים בתהליך ההכשרה ולבוגרים שסיימו את מסלול הלימודים. מובן שהתלמידים מקבלים הדרכה צמודה וליווי יסודי על המקרים שהם מקבלים ולפונים יש את היתרון של קבלת ייעוץ ללא עלות.

### **המוקדנית הראשית הגב' ב.ו., מתארת כיצד מתבצעת ההפניה:**

עם קבלת הפניה אני קשובה לתיאור של הפונה בכדי להבין היטיב את מוקדי הקושי, כך שההפניה תהיה מדויקת ומועילה ככל שאפשר. יחד עם זאת אני מבהירה בתחילת השיחה שאני לא מייצעת אך באמצעות שאלות מנחות, אתר יחד

## **מוקד י.ג.ר - המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי**

**למומחים מומלצים על ידי גדולי תורה. המוקד פתוח בימי א'-ה' בין השעות 08.00 בבוקר ל 24.00 בלילה.**

### **תחומי הייעוץ**

**ייעוץ והנחיה לשלום בית טיפול משפחתי | ייעוץ חינוכי | טיפול פרטני | ייעוץ הלכתי שע"י בית ההוראה "חוקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א | סיוע הלכתי בענייני בית דין רבניים בישראל**

**מומחים בפריסה ארצית**

**אפשרות להפניות למתמחים ללא תשלום.**

**טלפון: 1-700-5000-65**

# ילדים מצויקים

על הצקות ועלבונות כלפי תלמידים במסגרת בית הספר

יגאל לשם M.A, פסיכולוג חינוכי, מרצה ומטפל. 052-7203449

(2005), את חוויות ההשפלה והעלבון שחווה בילדותו בבית הספר בו למד. לדבריו, המקרה היה טראומתי בשעתו, והוא עדיין מכרסם בליבו חמישים שנה מאוחר יותר. מבוגרים לא מעטים נושאים כמוהו בליבם את צלקות ההשפלה בילדות. אנשי טיפול רבים פוגשים אנשים מבוגרים אשר "הסתדרו" בחיים, השכילו בקודש ובחול, רכשו מקצוע מכובד, הקימו משפחה והגשימו מטרות בחייהם, אך לצד זאת, הם נושאים את צלקות העבר. חלקם חולקים עם המטפל לראשונה את חווית ההשפלה שאירעה לפני מספר עשורים של שנים אך עדיין צרובה היטב בזיכרונם. לעיתים מבוגרים אלו הופכים הגנתיים כלפי ילדיהם כחלק מחוויית העבר אשר לימדה אותם לתפוס את העולם כסביבה לא בטוחה לילדים. חוויות של קושי חברתי של אחד מילדיהם, מעלה אצלם את חווית הפגיעות מהילדות. חלקם מוצאים עצמם מופתעים נוכח העוצמה הרגשית והכאב המלווה כיום כאשר הם משתפים בחוויית ההיפגעות בשנות הילדות ומשפטים כגון "לא חשבתי שעדיין הכאב כה רב, זה היה מזמן, חשבתי שכבר שכחתי" מבהירים זאת.

הפסיכולוג החברתי קים ויליאמס הראה במחקרו שנידוי בתקופת הילדות יכול לגרום לירידה משמעותית בערך העצמי בכגרות. וכפי שציין דניאל גולמן בספרו "אינטליגנציה רגשית": "מידת הפופולאריות של ילדים בכיתה ג' מנבאת באופן הטוב ביותר את מצב בריאותם הנפשית לכשיגיעו לגיל שמונה עשרה- יותר מהערכת המורים או האחות, יותר מציוני בית הספר או מבחני האינטליגנציה ויותר ממבחנים פסיכולוגיים". הילדים הנמצאים בקבוצות סיכון לפגיעה חברתית ולדחייה הינם ילדים בעלי קושי בתחום האינטליגנציה הרגשית, הם לא יודעים באופן אינטואיטיבי כיצד לתקשר היטב עם ילדים אחרים. חלקם רגישים מידי ונוטים להיעלב מכל דבר קטן או להגיב מייד בכעס. ילדים אחרים הם ביישנים או חרדים מבחינה חברתית. הם לא נוטים לגשת לילדים אחרים והתקשורת שלהם עם בני גילם מגושמת או בלתי הולמת. מקור אחר לסיכון נובע ממצאות בה

**אנשי חינוך רבים נתקלים פעמים רבות בתופעה של הצקות והשפלות לצד שימוש באלימות פיסית של תלמידים כלפי תלמידים אחרים. תלמידים מסוימים מהווים מסיבות שונות, יעד נוח לפגיעת תלמידים אחרים. הצקות והפגיעות עשויות לבוא לידי ביטוי בדרכים שונות החל מפגיעות פיסיות, פגיעה ברכוש האחר או שימוש בו ללא רשות, עלבונות חוזרים ונשנים, ובמקרים קיצוניים אך לא נדירים, גם עשיית חרמות חברתיים כנגד תלמידים אחרים. על התייחסויות יומיומיות שעלולות להרוס או לבנות את ילדינו במאמר הבא.**

ומוריו לא ידעו מהעניין בשל הבושה שחש התלמיד מלשתף את האחרים בעלבונות שהוא סופג. מקרה נוסף הוא של תלמיד בית ספר יסודי שהוריו מתארים מצב בו נעשה חרם כיתתי על בנם. "מנהיג" הכיתה דרש מילדי הכיתה שלא לשתף את התלמיד במשחקים בהפסקות ו"לא להיות חברים שלו". התלמידים האחרים שחששו מאי ציות לילד המחרים, שיתפו פעולה עם החרם שהוטל על התלמיד. מתצפיות שנעשו על הילד בחצר בית הספר בהפסקות, העלו שהתלמיד לעיתים משחק עם אחיו הגדול שלומד אף הוא בבית הספר ולעיתים קרובות נשאר בכיתה חסר מעש. לצערנו ניתן למצוא אנשי צוות חינוכי וטיפולי בבתי ספר הסבורים שהקנטות ועלבונות מהווים חלק מההתבגרות, מעין כורח התפתחותי שילדים ומתבגרים חייבים לשאת ולהתמודד איתו. בנוסף, קיימת תפיסה רווחת המאשימה את הילד הנפגע בהיותו "מזמין" את התוקפנות כלפיו מסיבות אישיותיות אלו ואחרות. נכון הדבר, כפי שיובהר בהמשך, שישנם ילדים אשר לוקים ביכולת ההתנהגות החברתית או מתקשים להשתלב חברתית מסיבות שונות, אך אין בכך כדי להסיר מצוות בית הספר את האחריות לדאגה ליצירת סביבה אוהדת עבור ילדים אלו. אליוט ארונסון, מגדולי הפסיכולוגים החברתיים בדורנו, מתאר בספרו "לא נשאר את מי לשנוא" (הוצאת מודן,

מקרים של העלבות והצקות הן לעיתים חלק מהעולם הילדותי למורת רוחנו. אך במקרים רבים הגבול נפרץ וכוחן של המילים והלחץ החברתי יכול להביא להרס של ממש. לצורך המחשת העניין נציין מספר דוגמאות: תלמיד שפנה כשהוא על סף דמעות ומתאר מצב שבו תלמידים אחרים קוראים לו כעניין שבשגרה "אוזני חמור". התלמיד מציין שבשל העובדה שאוזניו גדולות יחסית, התלמידים האחרים טורחים להזכיר לו עובדה זו שוב ושוב. לא עזרו בקשות חוזרות ונשנות של התלמיד מן התלמידים לחדול מכך והסבריו שהוא נפגע מביטויים אלו לא הפחיתו את ההקנטות. סיפור אחר היה עם תלמיד שאחד מהתחביבים האהובים עליו הוא שירה וקולו עדין, לא הגיע במשך מספר ימים לבית הספר. בבירור עם ההורים עלה שאין הם מודעים לעניין, שכן הם בפירוש ראו את בנם יוצא בכל יום מן הבית בבוקר והיו סבורים שהוא הולך לבית הספר. בבירור העניין עם התלמיד שפרץ בככי, עלה שהוא אכן יצא בכל יום מן הבית אך נשאר בגן ציבורי סמוך. התלמיד הסביר שבשל העובדה שקולו עדין ובשל העובדה שהוא שר במקהלה התלמידים עולבים בו על כך. התלמיד שהדחיק פגיעות ועלבונות חוזרים ונשנים אלו במשך תקופה של מספר חודשים ולא הגיב, הגיע למצב נפשי קשה ביותר כאשר כל העת הוריו

ישנם במשפחה נורמות שונות מהנהוג בבית הספר, והילד לא מצליח לחבר בין נורמות הבית לנורמות המקובלות בבית הספר. לדוגמא: כשדורשים מהילד להיות "מבוגר קטן" - מחונך, מנומס, לא להתלכלך, לא לדבר שטויות, לא להתפרע. או כאשר מעבירים לילד מסרים של התנשאות והתבדלות - "אתה יותר טוב ויותר חכם מהאחרים, אתה ילד מחונך..." זה מבודד את הילד וגורם לאחרים לחוש שהוא מתנשא כלפיהם. קבוצת ילדים אשר פגיעה באופן מיוחד להצקות חברתיות הינם ילדים בעלי לקויות בתחום התקשורת. לקויות התקשורת נעות על פני רצף כאשר בחלק הקל של הרצף נמצאים הילדים בעלי לקויות הלמידה הבלתי מילוליות, ובחלק עליון יותר נמצאים הילדים הסובלים מתסמונת האספרגר. בקצה העליון של הספקטרום נמצאים אלו הסובלים מאוטיזם (P.D.S), ילדים בעלי לקויות למידה בלתי מילוליות (N.V.L.D) או כאלו הסובלים מתסמונת אספרגר לוקים ביכולת ההתנהלות החברתית בשל הקשיים הבאים:

- ◆ יכולת נמוכה לקרוא את הבעות הפנים או את הסימנים ההתנהגותיים של אחרים.
- ◆ קושי בהבנת חוש הומור, קושי באבחנה של מתי צוחקים איתו ומתי צוחקים עליו.
- ◆ יכולת נמוכה להתנהגות על פי קודים חברתיים מקובלים.
- ◆ תפוקה גבוהה של שפה: הילד יכול להישמע כמו "פרופסור קטן".
- ◆ ישנם הסובלים מדיבור בצליל חדגוני.
- ◆ התעסקות יתרה בתחום עניין מוגבל אחד או יותר שהינו חריג בעוצמתו או במיקודו.
- ◆ חוסר רצון טבעי לשתף אחרים בהנאה, תחומי עניין או הישגים.

תהיה הסיבה לקושי החברתי של הילד אשר תהיה, חובה עלינו להיות יצירתיים ונחושים בניסיון סיוע לילדים בעלי קשיים אלו. אנו מחויבים לפתח את רגישותנו ולהיות ערים לתלמידים הסובלים מאלימות נפשית או פיסית בכיתה, בבית הספר ובבית. פעמים רבות הילדים המוצקים מתביישים לספר על מעמדם החברתי הנחות, והם סופגים פגיעות ושותקים מכלי לספר להוריהם או לצוות החינוכי. הם חשים בושה ולעיתים אשמה במצב אליו נקלעו. ילדים אלו זקוקים לנו. תפקידנו לא לחכות להתפרקות רגשית של התלמידים אלא לכרות אוזן ולהיות קשובים לאיכות חייהם של ילדינו.

דן אולבאוס מתאר מאמץ ניכר לחקור מקרים של התעללויות ולרסן אותם בסקר שנעשה בנוורבגיה. מפעל זה החל לאחר דאגה שהתעוררה בעקבות התאבדות של שלושה תלמידים שסבלו מהצקות חוזרות ונשנות. הסקר נערך בקרב של 90,000 תלמידים ומסקנותיו היו שהצקות בבית הספר הינן חמורות ושייחות. בכמה מבתי הספר, כמעט 17 אחוז מן התלמידים דיווחו על הטרדות נמשכות. ממצא נוסף שעלה מן הסקר הוא שבמרבית המקרים המורים וההורים היו מודעים באופן חלקי בלבד למקרי הטרדות, ואפילו כאשר המבוגרים ידעו הם התערבו לעיתים רחוקות בלבד. החינוך הדתי והחרדי אינו מושווה עם חינוך שאינו יהודי ובכל זאת, ממצאי המחקר מובאים על מנת ללמוד על דרכי היישום וההתמודדות שעלו ממנו:

בעקבות ממצאי הסקר פותח פרויקט התערבות רחב היקף אשר התבצע בשלושה שלבים: בשלב ראשון הוגברה מודעות הקהילה ואנשי המקצוע בהיקף התופעה, דרכי הופעתה ובהשפעה המזיקה והמשמעותית. בשלב זה הועבר

המסר שקיים הכרח של ממש להיות ערניים למצבים בהם תלמידים מושפלים או חווים התעללות מצד תלמידים אחרים ולהתערב לצורך הקטנת ההתעללות.

בשלב השני נערכה התערבות בתוך הכיתות תוך הגברת המודעות של התלמידים לתופעה. המודעות הוגברה כאשר לעוצמת הסבל שנוחלים התלמידים הנפגעים, נעשתה עבודה עם התלמידים על קבלת השונות אצל האחר, הגברת יכולת האמפטיה לסבלו של הזולת, והחשיבות הקיימת בהתייחסות עם תלמידים מבודדים. בנוסף, הועלתה המודעות של התלמידים להכרח לא לשתף פעולה עם ניסיונות של תלמידים לפגוע באחרים בדרך של בידוד האחר, נידוי או הרחקתו מהחברה. בשלב השלישי אותרו התלמידים שלמרות ההתערבות שנעשתה המשיכו להציק לפגוע ולהשפיל תלמידים אחרים והם נענשו על פי כללים שנקבו מראש. תוכנית מעקב שנערכה לאחר כעשרים חודשים גילתה שכמות הצקות וההשפלות ירדה בחמישים אחוזים, עניין המלמד על האפקטיביות שנחלה תוכנית ההתערבות.

כמחנכים לילדים שהוריהם מפקידים בידינו את ילדיהם, וכהורים לילדים שהפקיד בידינו הקב"ה, עלינו לדאוג לרווחתם הנפשית לא פחות מחובתנו ללמדם תורה ובידינו הדבר.

#### מקורות

בנבנישתי, ר. כסאברי מ.ח, ואסטור, ר'. א', (2006). אלימות במערכת החינוך בישראל, בית הספר לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית בירושלים.

בנבנישתי, ר. אסטור, ר'. א', ומארצי, ר' (2003). התמודדות עם אלימות במערכת החינוך, מפגש לעבודה סוציאלית חינוכית. 17, עמ' 9-44.

## "סוד הנישואין"

### יעקב ארנברג B.A יועץ ומנחה נישואין ומשפחה

■ הרצאות ■ דיסקים וסדנאות ■ רדיו: קול ברמה, קול ישראל - רדיו מורשת, ערוץ 7



[jacb56@gmail.com](mailto:jacb56@gmail.com) [www.lovestory2.com](http://www.lovestory2.com) 052-7203140

# הזדהות

הרב יוסף פרידמן B.A., יועץ נישואין ומשפחה, מחבר ספר ”ויבן לו בית” ו”מנחת יוסף” 057-3177378 y50@orange.net.il

**רגש אל מול עקרונות רוחניים**  
**קטן: אתה רוצה למשוך את הילד לומר תהילים, אתה מבטיח לו סוכריה והוא הולך אחריו. הרגש אינו מוכן להכיר את ההגיון עד שלא יסכימו עמו. עד שלא יקבלו אותו ויכירו בקיומו. הוא אינו סובל לא התעלמות ולא הדחקה. הסברים אינם מעניינים אותו. אבל אחרי שהוא נרגע ושקט יש כבר מקום לשכל. זוהי הסיבה, שחשוב כל כך להזדהות עם רגשות.**

**מ**וכרים בני זוג על יד חלון ראוהו שמוצגות בו נברשות. האשה נעצרת ומבקשת להתבונן במבחר, תוך שהיא מחווה את דעתה על הנראה, ומצפה לשמוע את חוות דעתו של בעלה. 'בשביל מה להתעסק עם זה?' רוצה הבעל לשאול. ההגיון אינו ממליץ על התבוננות זו; רכישת נברשת איננה אקטואלית בשבילם היות ורהיטים חיוניים יותר טרם נרכשו. ברם, היא כבר בוחנת ובודקת את הנברשות משל וכל הבית מרוהט, הפרנסה מצויה בשפע ורק נברשת חסרה לשלמות. היא יודעת שאין בכך הגיון כמוהו, אך ברגעים אלו - מסנוורים אותה רגשותיה והיא אינה זוכרת זאת כלל. "אולי להסביר לה כמה זה בלתי מציאותי לקנות עכשיו נברשת?" חושב הבעל, אך היא מבינה זאת היטב, ממש כמוך. "אולי להבהיר לה שהעצירה הזו על יד חלון הראווה מגרה לחינם את הרצון?" אין זה הזמן לכך. האדם החכם ובעל הלב יתפף פעולה ויביע הזדהות עם התלהבותה. אמנם נכון, הנברשת הזו מתאימה ביותר לסלון שלהם, ואכן, כמו שהיא אומרת בדיוק, היא עשויה להוסיף רבות לחגיגות של סעודות השבת. ההשתתפות וההסכמה, יש בכוחן להרגיע את הרגשות ואת הדמיון ולספק את הרגש. יתכן שלאחר ההזדהות ההדדית, היא בעצמה תציין שאין ההוצאה הזו מתאימה לנתונים שלהם כעת. אבל גם אם יהיה זה הבעל שיאלץ להעמיד דברים על דיוקם, יהיה זה הרבה יותר קל אחרי שהבין לרוחה.

מחלקים את נסיעותיהם כאשר יקותיאל נסע היה פלטיאל אחראי על ילדיו בשבת וכשפלטיאל נסע היה יקותיאל מבצע תפקיד זה. באחת הפעמים כאשר יקותיאל שהה בגולה נפל אחד מאנשי השררה חלל ואנשי המשטר חפשו אחר הפושע הנאלח. אחד מעובדי העסק העונה לשם אחמד אחלאם היתה עינו צרה בהם והיה תמיד מייחל למפלתם ולמשבתם וכאן מצא בעל החוב מקום לגבות שטר חובו, הלך והלשין שראה במו עיניו את פלטיאל שולח יד באותו בעל שררה. פלטיאל נלקח מיד לבית המעצר, עבר חקירות ודרישות אך הוא בשלו "ידי לא שפכו את הדם הזה ועיני לא ראו". אך עדותו של אחמד אחלאם התקבלה ונידון למיתה. ביום בו הוכל לגרדום, שב יקותיאל ממסעו, ובשמעו על העלילה המרושעת, כאב לו על קץ חייו של ידו בנפש, אך רץ למקום ביצוע העונש וצעק בקול לא לו "אני הרוצח! אני הרוצח!" יקותיאל שהחבל כבר היה כרוך על צווארו שמע את הקול אך לא זיהה אותו שמח והבין ששופך הדם האמיתי נקפו לבו ומוכן לספוג את ענשו, אך כשראה שהצועק הוא לא אשר אלא ידו הקרוב לליבו יקותיאל, לא אבה שהוא יעבור לעולם האמת במקומו, וצעק "לא נכון! אני הרוצח!" וכך נוצר ויכוח תמוה בין השנים כאשר כל אחד מהם נוטל את האשמה לעצמו ויהי הדבר לפלא. אנשי החוק לא רצו ליטול את נפשות שניהם כי ידעו שרק אחד הרג ולא ידעו מה לעשות. דבר המשפט המשונה הגיע למלך וזימן הוא את שניהם. כאשר דיבר איתם נוכח לראות ששניהם אנשים ישרים ואין העלילה מתאימה להם כלל וכלל, והבין שהמלשין בדה את הסיפור מלבו, הוא הורה להענישו ולהטיב לשותפים וכה אמר להם "אני מתפעל מהידידות העמוקה השוררת ביניכם, עד כדי מוכנות למסור את הנפש לזולת, במטותא מינייכו, בקשה אחת לי אליכם ואנא מלאו זאת, שתפו אותי בידידותיכם!". וכה סיים הרה"ק מרוז'ין את דבריו "אם תקיימו את הציווי של 'זאהבת לרעך כמוך' אומר השי"ת 'אני ה' שתפו אותי בידידותיכם'." אם בחברים הדבר אמו, על אחת כמו וכמה בכוני בית נאמן בישראל החיים בשלום ובשלחה ובידידות אמיתית שבביתם שרויה השכינה בוודאי ובוודאי יזכו להיות ידידי של הבורא יתברך שמו.

גם כאשר מביע אחד מבני הזוג רצון, או בקשה שנוגדים את עקרונותיו של זולתו, או אפילו הלכה או מנהג בישראל, אל יסחף אחר הדחף הראשון להגיב בזעזוע ובסירוב מוחלט. ראשית יש להזדהות עם הרצון, להבין אותו, ואחר כך להביע את ההתנגדות. ההזדהות מציבה אותו באותו מתרס עם בן זוגו. הוא אינו נלחם בו ח"ו. הוא מדבר, כביכול, מאותו מקום בו הוא נמצא. אנשים רבים חושבים שלהבין את הזולת משמעו להסכים עימו, אך אלו שני דברים נפרדים. למרות שאתה מבין אינך יכול להסכים. טעות זו רווחת בין אנשים גם כשהם עומדים מול זולתם וגם כאשר עליהם לאסור או להתנגד לרצון של ילדיהם. וכמה חבל! כאשר מבין הילד שאבא הבין אותו ולמרות זאת הוא אוסר, הרי שעליו לקבל את הדברים, ואין לו ברירה. אבל כשאבא בכלל לא הבין אותו - יש צורך לבכות עוד ועוד, להתווכח, לשכנע כמה מוכרח הוא את מה שאבא אינו מבין כי הוא צריך. התוצאה במקרים כגון אלו, או שהאב לבסוף נכנע ואז לומד הילד את השיטה כיצד לשכנעו, או שהאב נשאר בסירובו והילד מרגיש שאביו מרוחק ממנו, אינו מבין את צרכיו ואינו מפרגן לו הנאה. בכל מצב מקרבת ההזדהות את הצדדים ועוזרת להם לבוא זה לקראת זה ולפתור בעיות בדרך שתיהנה טובה לשניהם.

**ידידות עמוקה עם הבורא יתברך שמו**  
 ולסיום אביא בזה את דבריו הנפלאים והמאלפים בינה של הרה"ק רבי ישראל מרוז'ין זצוק"ל אשר דיבר בקדשו בבארו היטב את הסמיכות של הציווי האלקי "זאהבת לרעך כמוך" להמשך "אני ה'", על פי משל: יקותיאל ופלטיאל היו ידידים משחר ילדותם. בצאתם מגיל הילדות לגיל הבחרות גלו שניהם למקום תורה לאותה ישיבה ולמדו בחברותא עד שיצאו מהישיבה בקול ששון וקול שמחה. באותה תקופה בנו כל אחד את ביתו ושוב מצאו את מקום מגוריהם ולימודם באותה עיר, באותה שכונה, באותו רחוב ובאותו כולל. לאחר שנים כאשר בתוך בתיהם נשמעו קול צהלתם של יוצאי חלציהם נאלצו שניהם לצאת אל המחיה ואל הכלכלה, פתחו שניהם עסק במשותף וגם כאן ליוותה אותם ההצלחה. מכורח העיסוק היו נאלצים מתקופה לתקופה להרחיק נדוד למדינת הים לשבועיים והיו



# בין הדדיות לפנקסנות

**הדעה הרווחת היא שהעשייה וההשקעה שלנו בקשר של נישואין אידיאליים אמורה להיעשות ממקום וולונטארי - התנדבותי ללא ציפייה לתמורה ולגמול. הרב אליהו בן סימון במאמר שובר מוסכמות, מנפץ את המיתוס הזה מתוך תפיסה יהודית ומקצועית כאחד**

הרב אליהו בן סימון יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט  
elib.s@012.net.il 054-8445421



## “אהבה שאינה תלויה בדבר”

למרות ההיגיון הפשוט שהצגנו, התופס את המערכת הזוגית והמשפחתית כסוג של שותפות, בה הדדיות והוגנות היא אכן יסוד, ככל זאת אנו פוגשים הרבה מאוד זוגות ומשפחות שאצלם ישנו טאבו על שיח זוגי שמהותו היא “הדדיות”, ולעיתים קיימת אפילו דחייה פנימית של מחשבות מהסוג הזה, וזאת כפי הנראה והמתברר בעקבות האתוס של “אהבה שאינה תלויה בדבר”. כמו במקרים רבים נוספים העיון במקורות הנצח שלנו בצורה שלמה ומקיפה מלמדת אותנו “תורת חיים” בהירה עמוקה וחודרת המתאימה לנפש האדם ולנפשה של הזוגיות.

ובכן המשנה באבות כותבת “כל אהבה שהיא תלויה בדבר - בטל דבר, בטלה אהבה, ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם” אך על קביעה עקרונית זו כותב המהר”ל “... כי אהבת נשים תלויה בדבר מפני שהאישה עזר כנגדו, ואינה תלויה בדבר לגמרי שכך ברא הקב”ה עולמו שיהיו לבשר אחד...” נמצאנו למדים שטבעי ולגיטימי שאהבתנו הזוגית תלויה ב”דבר” - “דבר” זה הינו בעצם הציפייה או הציפיות שלנו זה מזה. בעקבות תובנה זו שאהבת איש ואישה ביסודה “תלויה בדבר אך לא לגמרי”, אנו נאמר שהפלטפורמה עליה בנויה הזוגיות היא הדדיות, הוגנות, כבוד, שוויוניות, ומילוי צרכים הדדי, מה שנוכל להגדיר כ”אהבה התלויה בדבר”, וזאת בידיעה שעל מצע הוגן ובטוח זה, נבנית קומה נוספת של אהבה, רגשות, התמסרות, ו”אהבה שאינה תלויה בדבר” של “הווי לבשר אחד”.

המסקנה העולה מהדברים היא שמותר לנו לרצות לקבל יותר מכן הזוג שלנו, ושכמדה ואנו חווים את חווית חוסר האיזון שתיארנו אל לנו לדחוק רגשות אלו בשל חוסר לגיטימציה, שכן נפשנו בנויה באופן כזה שאיננו יכולים לתפקד לאורך זמן ממקום של תחושת חוסר איזון. האתגר שלנו בעת הזו הוא, להכניס לשיח הזוגי שלנו עיסוק בהגדרות מדויקות ככל שניתן, ותיאום ציפיות ביחס למה שצריך לקרות בכדי שנרגיש שאנו מקבלים מספיק, ומתוגמלים מספיק, במעגל הנתינה והקבלה שבבסיס כל קשר של זוגיות ונישואין.

## אהבה בוגרת

ראשית הקשר הזוגי מאופיין בחווית של ריגוש ו”פרפרים”, וברצון למימוש הפוטנציאל של ה”ביחדיות” וזאת גם על חשבון הצורך האנושי ב”לבדיות”. תחושות אלו מלוות את הזוג בתקופת “ירח הדבש” או “השנה הראשונה” (העשויה להמשך כשנתיים עד שלש שנים). בפרק זמן זה אנו נמצא הרבה מאוד ויתורים והשקעה בקשר בלי ציפייה לאיזון והדדיות, וזאת בעקבות הריגוש והקרבה שחווים בני הזוג. תחושות אלו הן חיוביות גם להמשך הקשר שכן בפרק הזמן הזה, בני הזוג יספיקו לחוות קבלה מהקשר הזוגי והחוויה הכללית תהיה מאוזנת דיה, כך שבזמן ה”התפקחות” מה”שיכון” וההתקדמות הנוספת בשלביה ההתפתחותיים של הזוגיות תהיה היסטוריה מספיקה של יחסי גומלין שבין נתינה וקבלה. כך תעבור הזוגיות מפאזה של “אהבה בוערת” לפאזה של “אהבה בוגרת”, המבוססת פחות על ויתורים ויותר על משא ומתן ופשרה.

## אינדיקטור ליציבות

לא זו בלבד ש”מותר” וטבעי לצפות להדדיות בנישואין ולאיזון שבין נתינה לקבלה, אנו אף מוצאים שזהו אחד המאפיינים הבולטים של זוגות “מאושרים”, שהביעו שביעות רצון מנישואיהם, ושנישואיהם נמצאו כיציבים וחסונים לאורך זמן. עניין זה מלמד אותנו שזהו מרכיב חשוב ביכולת שלנו לפעול ולהשקיע בזוגיות, שכן מסתבר שהנפש האנושית, וגם זו העדינה, האצילית, והטובה ביותר, איננה מסוגלת למצוא כוחות של נתינה, עשייה, והענקה לזולת, במקום בו הנתינה היא חד סטרית, ובמקום בו התחושה היא שאין תהודה לעשייה ולהשקעה. מחקרים רבים מתחום הנישואין והמשפחה, והניסיון הקליני בטיפול בזוגות, מראה בצורה ברורה ביותר שתחושה של חוסר איזון בין נתינה לקבלה יוצרת “שחיקה”, ועייפות נפשית ופסיכולוגית, שבשלב מסוים לא מאפשרת מבחינה מנטאלית להמשיך להשקיע אל תוך הקשר הלא מתגמל, וזאת חוץ מתחושת המירמור, התסכול, והקורבנות השוררת באטמוספירה זוגית שכזו.

## דוע נישאנו?

**מ**

הרב שמחה כהן כותב בספרו הבית היהודי, “הבאים בשערי הנישואין יכולים לבחון את מגמתם ללכת לנישואין, ולהקיש מכך מה היו כוונותיו של בן זוגם, שהרי אף אדם אינו מחפש בן זוג מסכן, נצרך וחולני, כדי לקיים באמצעותו מצוות רבות של גמילות חסד וריפוי חולים. שיקולי הבחירה הם שיקולי כדאיות - האם בן הזוג מסוגל לספק את הצרכים הגשמיים שאני מצפה לקבל, האם יעניק לי תחושות שלהן אני זקוק, או האם באמצעותו אתעלה ברוחניות” סוף ציטוט. ובכן הזוגיות ביסודה היא סוג של “קואופרטיב” - אגודה שיתופית בה שני אנשים עם צרכים ואינטרסים כאלו ואחרים, קושרים את עצמם זה לזה ברצון ובהסכמה, מתוך התפיסה והשאיפה שבכך צרכיהם הנפשיים והפיזיולוגיים יבואו על סיפוקם. ומתוך ההכרה וההבנה של מציאות זו, היה נראה שאין מקום לדיון בלגיטימיות של הציפייה שלנו מכן הזוג לנתינה הדדית, כשם שאין מקום לדיון האם בחברה בע”מ לגיטימי שהשותפים בה יצפו לחלוקת הנטל וההשקעה בחברה באופן הדדי.

## הדדיות ופנקסנות

אמנם עלינו לעשות הבחנה ברורה בין הדדיות לבין פנקסנות. פנקסנות פירושה ציפייה לגמול מידי דוגמת החנווני המצפה לתשלום על הסחורה שסיפק - אני עושה דבר פלוני בשביל לזכות בדבר אלמוני. לעומת זאת הדדיות היא הציפייה המונחית מהידיעה כי ההשקעה בזוגיות אינה נעשית בחלל ריק, אלא היא נעשית לתוך מערכת המעריכה ומתגמלת, ושכבוא הזמן תהיה תהודה לעשייה שלי.

# אנרגיה מן הטבע

## אכילת פירות וירקות כתזונה מונעת מחלות

**פירות וירקות נחשבים כיום לקבוצת המזון החשובה ביותר מבחינת תרומתם לבריאות. מה יש בהם בפירות וירקות שהופך אותם לכל כך מועילים? מה כדאי לאכול וכמה? על כל אלה ועוד במאמר שלפניכם.**

### מאיר שמעון עשור

כאנטי דלקתיים, אנטי חיידקיים, אנטי ויראליים ואנטי אוקסידנטים.

במחקרי מעבדה נמצא שריכוזים גבוהים מאוד של חומרים פוליפנולים עשויים לעצור התפתחות של גידול סרטני. מדובר בריכוזים שאינם ניתנים לצריכה מהתזונה ולכן חוקרים מנסים כיום לבדוד את החומרים הללו ולהפיק מהם תרופות נגד סרטן.

במינונים נמוכים, שבהחלט ניתנים לצריכה מהתזונה, הפוליפנולים הוכחו כתורמים למניעת מחלות לב. לדוגמה: שתיית כוס רימונים אחת ליום במשך ארבע שנים הוכחה כמפחיתה את הצרת העורקים. כידוע הצרה של עורקים על ידי משקעים של כולסטרול ושומנים היא הסיבה למחלות לב ושכך. לכן הפחתה בהצרת העורקים היא מניעה של מחלות אלו.

שתיית מיץ ענבים הוכחה אף היא כתורמת למניעת מחלות. מסתבר שמיץ רימונים ומיץ ענבים מכילים ריכוז גבוה מאוד של פוליפנולים שמקורם בפרי עצמו, בקליפה ובגרעינים.

גם שתיית יין ידועה שנים רבות כתורמת לבריאות מאותה סיבה- ריכוז גבוה של פוליפנולים. למעשה שתיית שתי כוסות יין בזמן עישון סיגריה מבטלת את הנזק החמצוני של סיגריה אחת. אך עובדה זו, יותר משהיא מעידה על חשיבות שתיית היין, מעידה על הנזק הרב שבעישון. היא מוכיחה שזה בלתי אפשרי לנטרל את נזקי העישון על ידי תזונה.

שהם חומרים בלתי יציבים התוקפים מרכיבים אחרים ויוצרים תגובת שרשרת שהתוצאה שלה היא הזדקנות התא. בעידן המודרני אנו חשופים לגורמים המגבירים את נוכחות הרדיקלים החופשיים כמו קרינת שמש, עישון, זיהום אוויר, תזונה לא בריאה ועוד. אנטיאוקסידנטים (נוגדי חימצון) הם חומרים המנטרלים את פעילות הרדיקלים החופשיים. לדוגמה: ויטמין C, A, E, סלניום וחומרי צבע בעולם הצומח הקרואים פיטוכימיקלים. החומרים הללו נמצאים בפירות וירקות.

### פיטוכימיקלים:

פיטוכימיקלים הם כאמור חומרי הגנה צבעוניים. ידועים כיום מעל 25,000 תרכובות שונות, רובן פועלות כאנטיאוקסידנטים- נוגדי חימצון. הצבעים השונים של פירות וירקות מעידים על פיטוכימיקלים שונים. מאחר וכל חומר מספק הגנה מסוג שונה, ההמלצה היא לאכול מכל הצבעים ובכך להגן על בריאותנו. ככל שצבע הפרי או הירק עז יותר, הוא תורם יותר לבריאותנו.

### פוליפנולים:

חומרים פוליפנולים נמצאים בכל הצמחים שסביבנו אך ריכוזם גדול פי 3 בפירות בהשוואה לירקות. הפוליפנולים הם חומצות והם אלה שמקנים לפרי את חמיצותו. תפקיד הפוליפנולים בצמח: הגנה עליו מפני קרינת השמש, משיכת חרקים מאביקים והגנה מפני מזיקים. בגוף האדם הפוליפנולים מתפקדים

**פ**ירות וירקות מכילים לא רק מים וסוכרים אלה מגוון של חומרים נוגדי חימצון כמו ויטמינים, מינרלים, פיטוכימיקלים, פוליפנולים, אשלגן וסיבים תזונתיים. כל אלה פועלים יחד בסינרגיה שהיא פעולה משותפת של שני גורמים או יותר הנותנת תוצאה חזקה יותר מאשר הצירוף של פעולות כל הגורמים בנפרד. המשמעות היא שהתועלת של סך המרכיבים ביחד עולה על התועלת של כל מרכיב אחד בנפרד.

החומרים המועילים בירקות ופירות נועדו לספק לצמח הגנה ולהאריך את חייו. כשאנו אוכלים את הצמח אנו מנכסים לעצמנו את החומרים האלה שהינם בעלי תכונות רפואיות מגינות. גילוי החומרים המועילים בפירות וירקות בעשורים האחרונים גרמו לפיתוח של שפע תוספי מזון הנמכרים כגלולות ומכטיחים לנו הגנה מפני מחלות, אולם מחקרים שנערכו לאחרונה על תוספים רבים מוכיחים שבידוד אותם חומרים אינו מועיל ולעיתים אפילו מזיק לבריאותנו, כך, שוב ושוב מסתבר לכולנו שלמעשה אין תחליף לתזונה מגוונת ובריאה.

### החומרים המועילים בפירות וירקות: אנטיאוקסידנטים:

בעידן המודרני הסיבה העיקרית למוות היא מחלות כרוניות הנגרמות מתהליכי חימצון. חימצון הוא תהליך הנוצר בגופנו כתוצאה מחשיפה ל"רדיקלים חופשיים"



המונעת מחלות לב וכלי דם כנזכר קודם בהקשר הכללי.

### **תזונה ים תיכונית- עשירה בפירות וירקות**

דפוס התזונה הנחשב לכריא ביותר בעולם הוא ללא ספק התזונה הים תיכונית. תפריט ים תיכוני עשיר במרכיבים מהצומח לרבות פירות וירקות ודל יחסית במזונות מן החי. הוא מכיל גם שמן זית ויין ומלווה בחיים פעילים גופנית. תפריט זה הוכח זה מכבר בהרבה מחקרים בהשפעתו על תוחלת החיים ועל מניעה של מחלות לב. על מנת שהתזונה שלנו תיחשב ים תיכונית עלינו לאכול מעל 360 ג' פירות ומעל 500 ג' ירקות. (כ- 9 מנות ליום). לצערנו, למרות שהשפע מצוי בארצנו וכידוע, ארץ ישראל נשתכחה בשבעת המינים ובמינים נוספים ושונים של פירות וירקות בשל אקלימה הייחודי, רובנו לא אוכלים כך. למעשה בסקר התזונה הלאומי שנערך בישראל בסוף שנות ה-90 נמצא שעל אף שארצנו משופעת בפירות וירקות טריים, ישראלי אוכל בממוצע רק 2.3 מנות ירק ורק 1.5 מנות פרי ליום. כך שאנחנו לא מגיעים אפילו להמלצה הבסיסית של 5 מנות ליום.

### **לסיכום:**

איכלו יותר פירות וירקות כי הם תורמים למניעת מחלות. איכלו מגוון של פירות וירקות ובכמה שיותר צבעים ומינים איכלו את הפרי השלם על כל חלקיו, כי לכל חלק יש ערך וכל המרבה הרי זה משובח.

גבוהה במיוחד ממנו נמצאת באצות, תפוחי אדמה אפויים בקליפתם, דלעת, בטטה, אבטיח, שעועית ירוקה, קישואים, רסק עגבניות, תרד ופירות יבשים.

### **פירות וירקות ומניעת סרטן**

במחקר על מסוג "מטא אנליזה" מהווה שקלול של תוצאות מחקרים רבים, נמצא שאכילת פירות וירקות מפחיתה את הסיכון לסוגים שונים של סרטן וביניהם סרטנים שונים של מערכת העיכול כגון ושת, קיבה, מעי גס, כיס מרה, אבל גם סרטנים אחרים כמו סרטן שד וריאות. במחקר אחר על תזונת נשים הוות נמצא שתזונה עשירה בפירות וירקות על ידי האם לפני היריון ובמהלכו, הפחיתה את הסיכון של העובר ללקות בלוקמיה בעתיד.

### **פירות וירקות ועיכוב הזדקנות**

הזדקנות היא תהליך בו יש ירידה במסת השרירים, נוצרים קמטים בעור, מתפתחות מחלות כרוניות, קיימת ירידה בתפקוד השכלי, ירידה בראיה וקטרקט. מסתבר שפירות וירקות תורמים להאטה של כל היבטי ההזדקנות בגופינו.

לדוגמא: תפריט עשיר בפירות וירקות מגן על מסת השרירים בגופנו מפני הידלדלות, מונע נזקים חמצוניים לעור ובכך גם תורם למניעת קמטים. צריכת ירקות ירוקים מסוימים כמו תרד וברוקולי נמצאה קשורה עם פחות ירידה בתפקודים מנטאליים. וכל זאת בנוסף על ההשפעה

### **סיכום תזונתיים:**

סיכום הם חומרים שמקורם בדפנות תאי הצמחים. הם אינם מתעכלים ונספגים בגוף האדם ולכן יחסית הם חסרי ערך נקודתי. יחד עם זאת הסיכום סופחים נוזלים ומתנפחים במערכת העיכול, לכן הם תורמים לתחושת השובע. בנוסף הם ממריצים את פעילות המעי, מעודדים את החיידקים הטובים ותורמים למניעה של עצירות שני יתרונות אלו הופכים אותם לחשובים כל כך בתהליך הרזיה.

יחד עם זאת הסיכום התזונתיים תורמים מאוד גם לבריאות. חלק מהסיכום סופחים אליהם גלוקוז (סוכר) וכולסטרול ומפריעים לספיגתם לדם, לכן הם מומלצים במיוחד לחולי סוכרת ולבעלי כולסטרול גבוה.

גם בהקשר לסיכום תזונתיים מנהל המזון והתרופות האמריקאי (FDA) קובע שתזונה דלה בשומן ועשירה בסיכום תזונתיים שמקורם בדגנים מלאים, גרעינים, זרעים, ירקות ופירות, עשויה להפחית את הסיכון לסוגים מסוימים של סרטן.

### **אשלגן**

אשלגן הוא מינרל הכרחי בתזונה יום יומית. הוא עוזר בפעילות השרירים, בשליחת מידע עצבי ובשחרור אנרגיה. אשלגן בתזונה מסייע באיזון לחץ הדם על ידי איזון פעילות הנתרן (מלח). בנוסף, אשלגן נקשר עם סידן ומונע את בריחתו מהגוף, לכן אכילת ירקות ופירות חשובים גם למניעה של אוסטאופורוזיס. אשלגן נמצא בכל הפירות והירקות. כמות

# אני וזולתי

**היכולת שלנו להבין, לחוש ולקבל את זולתנו, טמונה ביכולת שלנו לקבל את עצמנו. עד כמה שהדברים נשמעים אולי פשוטים, הם טומנים בחובם את כל מהות הזוגיות הרב שלום אביחי כהן במאמר מעמיק על אמפתיה, קבלה והערכה שמהווים את האתגר והבסיס לחיי נישואין יציבים ומיטיבים.**

**הרב שלום אביחי כהן B.A מנחה נישואין ומשפחה, מחבר ספר "אני הרוח והנפש שבי"**  
[www.mudaut.org.il](http://www.mudaut.org.il) 054-2504620

התנאי לאמפתיה לזולת הוא היכולת להיות אמפאתי לעצמי - אינני יכול לראות את חולשות הזולת ועדיין להעריכו ולכבדו, אם חולשותיי האישיים מאיימים על הערכתי העצמית. פרופ' אליהו רוזנהיים בספרו "קריאות פסיכולוגיות במאמרי חכמים" מסביר בהקשר למאמר חז"ל האומר "על נפשו לא חס, על אחרים לא כל שכן" - כי היכולת לחוש מה עובר בעולמם של אחרים נובעת מחוויותי האישיות של האדם. ההתנסויות הרגשיות מאפשרות לנו "לנחש" מהו מצבו של אדם מתפרשת על ידינו כמצב דכאוני אצלו, על רקע ניסיונו העצמי בשפיפות כזו או אחרת. אנו לא בהכרח עוברים את אותה חוויה אך אנו יכולים "להתקרב" לתחושתו הפנימית של האחר כאשר אנו מעמידים לרשותו את מאגר חוויותינו.

ועל כן, אם בחוויותנו חולשה מתפרשת כאיום על הערכתנו העצמית, גם כשנצפה בחולשה אצל זולתנו יהווה זה נשק בידנו כנגד הערכתנו וכבודו בעינינו. אמנם אם נשכיל לקבל את חולשותינו כחלק טבעי מאישיותנו וכמרכיב הכרחי בעבודתנו היומיומית שאין בו כדי לפגוע בהערכתנו העצמית, אלא אדרבא, יש בכוח האתגר שבו להעלות את דימוינו העצמי הרי שבנקל יותר נוכל להתחבר ולהבין את עולמו של זולתנו. בין קבלה להסכמה

הקושי שבאי קבלת הגוונים שבתוכנו בא לידי ביטוי באחד האתגרים הניצבים בפני בני זוג שנמצאים בתהליך איזון נישואיהם והוא: יכולת ההבחנה בין קבלה להסכמה.

אמנם הכרחי הוא, אך מהווה חלק משני ביחס לפיתוח יכולת עוד יותר גדולה וקריטית בייחוד בין בני זוג - יכולת זאת נקראת: אמפתיה. כלומר, מעבר למסוגלות לזהות בהבעת פניו ותנועות גופו של בן הזוג את המסר החבוי מתחת לפני השטח, יש לפתח יכולת להבין את המסר מנקודת מבטו ללא שיפוט ומתוך הפנמה וקבלה שמה שבן זוגי מרגיש, זאת זכותו המלאה להרגיש ובוודאי סיבותיו מזווית ראייתו עימו.

פיתוח יכולת זאת נמצאת בבסיס דברי הלל באבות - "ואל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" - כאשר רואה אתה את חברך עושה מעשה שלילי - לדעתך, אל תמהר ותנקוט כלפיו גישה שיפוטית, אלא עליך לגלות להיכנס לנעליו ולהבין את נקודת מבטו, מתוך הבנה כי האנושות מרובת גוונים היא, וגם אם גוון מסוים איננו לטעמך אינך יכול לדחותו ולבטלו, אלא להכיר את מציאותו ולנסות להבין את מקומו, ובכך תוכל לכוחנו מנקודת מבטו ולראות אם אתה צריך - ואם ביכולתך- להשביחו.

כיצד נרכוש יכולת אמפתיה? המיומנות הזאת להביט דרך משקפי בן זוגי, נרכשת כתהליך שמתחיל דווקא ביכולת שלי להביט לתוך עצמי. הבטה עמוקה שלא רק מבחינה אלא גם מקבלת גוונים שונים שבתוכי, מהם נעימים יותר ומהם נעימים פחות, מתוך הבנה שאין בגוונים השונים להוריד כי הוא זה מערכי העצמי המורכב מיתרונותי הרבים כאדם בכלל ובאלו המייחדים אותי כפרט.

כשהייתי ילדה קטנה במיאמי - מספרת ד"ר ליליאן גלס בספרה "כיצד לקרוא אנשים" - נהגנו, אבי המנוח אברהם גלס ואני, לשחק משחק. לא שיערתי אז שהמשחק הזה יהיה המפתח להצלחתי המקצועית. הוא היה לוקח אותי ומראה לי סיפור ילדים בתמונות. אחרי הסיפור, כשפסענו לאורך הרחוב, היה אבי שואל שאלה. למשל: מה היה שם הכלב בסיפור המצולם. אם ידעתי את התשובה, היה קונה לי מתנה. בחברתו למדתי להיות מודעת עד מאוד לסביבתי, ערה לכל אדם שפגשתי ולכל מקום שהלכתי אליו. לא הייתה כל אפשרות לרחף, כי על הכף הייתה מוטלת מתנה פוטנציאלית. בדרך כלל היה אבי מבקש ממני להיזכר בפרטים, כמו "מה היה צבע הבגד של הילדה? למה האיש ההוא היה עצוב? את מי הזכיר לך האיש ההוא? בלי הרף דחק בי להיות ערה לעולם סביבי, אילץ אותי לשים לב לפרט הזעיר ביותר. ככל אשר הלכנו, היה מצביע על דברים: הצבעים על מקורה של ציפור קטנה, שינוי בכיוון הרוח לפני סערה טרופית, ריח של דשא שכוסח זה עתה, טעם של מנגו כשל ועסיסי. היה לו הכישרון ללמד אותי לחדד את כל חושי ולהיות מודעת לגמרי לחיים סביבי.

אכן, על מנת להתחבר אל הזולת יש ללמוד מיומנויות תקשורת ולתרגל הבחנה של דרכי הבעה. זהו אחד הכלים המרכזיים שיש לבני זוג ללמוד האחד על השני ובלעדיו כל הקשר לוקה בחסר. שלימוד דרכי הבעה ומסריהם



עצמו, ככל שלא ישים את משקל הערכתו העצמית על פי מידת ואופני חולשותיו, אלא ישכיל לגלות ולזכור את ייחודו ומיוחדותו ויבין כי חולשות הם חלק מאתגר האדם בעולם. כך יוכל לקבל את חולשות בן זוגו מתוך אותה הבנה שאין בחולשה כדי להמעט מערך הזולת כי אם לאתגרו במבחן החיים.

הקבלה הזאת את בן הזוג, יוצרת בסיס של אמון שהולך ונרקם בין שני בני הזוג. פתאום רואה האחד את זולתו שמבינו יותר, מקבלו באמת ואינו מבקר את חולשותיו אלא מתמקד דווקא בחוזקותיו, אט אט לומד אף הוא לקבל את חולשותיו מבלי שיחוש מאוים בעטיים, ומכאן והלאה מה שהיה מתחילה מבחן החיים של כל אחד מהשניים, הופך למבחן הזוגיות. במבחן זה, תפקידן של חולשות שני בני הזוג לאתגר את מערכת הנישואין המורכבת משני בני אדם הראויים להערכה ולכבוד במידה שווה, ובאותה מידה ראויים גם לעמוד באתגרי חולשות שניהם.

זוהי בעצם מערכת נישואין המפרה את עצמה, והולכת ומשתכחת עם השנים. היא אינה מערכת נטולת חולשות והתמודדויות, אך היא כזאת היודעת להסתכל על אותם חולשות הדדיות כאתגר ובכך מצליחה לנהל את עצמה ביציבות ובביטחון, כי זאת מערכת המורכבת משני אנשים המוכנים בראש ובראשונה להתבונן אל תוך עצמם, לקבל את חולשותיהם ולהעריך את יתרונותיהם, וממילא אף מול חולשות זולתם מרגישים בטוחים ויציבים.

ולהכיר את הגוונים בתוכי - את חולשותי, ועדיין להעריך את עצמי בזכות היתרונות שבי ומתוך הבנה והפנמה שחולשותיי הם אתגר בכדי להעלות את דימויי העצמי ולא להיפך - זהו התנאי ליכולת שלי להתחבר לזולתי, להעריכו ולכבדו.

### השינוי מתחיל בך

לא בכדי אחד העקרונות של שינוי הוא כי "השינוי מתחיל בך". הציפייה שבן זוגי יבצע שינוי ראשון ורק לאחר מכן אני אשתנה, היא טעות טקטית, מהותית ואינה ריאלית. זאת משום שבבסיס כל שינוי נמצאת היכולת לקבל את בן הזוג עם חולשותיו - לכבדו ולהעריכו על יתרונותיו ומעלותיו, ומתוך קבלה פנימית ואמיתית יחושו בני הזוג שהאחד מקבל את השני ומסוגל להתבונן מנקודת מבט שונה. כתוצאה מכך נוצרת אווירת פתיחות ואמון הדדי המאפשרת לדון בנושאים השנויים במחלוקת ולהגיע לפשרה ולדרך המקובלת על שני הצדדים. אך אותה יכולת לקבל את בן הזוג ולהעריכו למרות חולשותיו, אינה יכולה להיקנות לולי כל אחד מבני הזוג יהיה מסוגל לקבל את חולשותיו הפנימיות כך שלמרות היותן לא תיפול הערכתו העצמית. מעתה, כשאחד מבני הזוג צמא כל כך לשינוי, עליו לזהות את מוקדי הקושי שלו לקבל ולהתחבר לבן זוגו, ולהתבונן אל תוך עצמו לכחון כיצד הוא מתייחס לעצמו בעומדו על חולשותיו, ומה תהיה מידת הערכתו העצמית אילו חולשת בן זוגו תתגלה אף בו. ככל שתהיה קבלה עצמית של האדם את

כי אמנם העובדה שכאשר אחד מבני הזוג מביע עמדה, מבטא רגש או פועל באופן שאינני מסכים עימו, אינה שוללת את יכולתי לקבלו ולא לדחותו. קבלת השונה מצריכה ניסיון להבנת מקומו ונקודת מבטו, ואין בקבלה זו כל קשר להסכמה עם המחשבה, הרגש או הפעולה. אך הקושי להבחין בפועל בין הדברים הוא קושי להיפגש עם מה שמאיים עלי, כאילו עצם המפגש הינו חשיפה לחולשה שאמורה להוריד מערכי העצמי וממילא מורידה מערכו של זולתי ושומטת את הקרקע בפני היכולת שלי להמשיך ולכבדו.

כל עוד ובני הזוג אינם מסוגלים לקבל את השונה שבבן זוגם, מחמת הקושי האישי של כל אחד מהם לקבל את הגוון הלא נעים והשונה מהשקפת עולמו אך נמצא בתוכו כחלק ממכלול אישיותו, הרי שמגבילים הם את עצמם למפגשים שטחיים יותר, כאלו שאינם חודרים אל תוכי נשמת בן זוגם, וממילא מפסידים את החיבור המושלם בין בעל לאישה - את ההבנה והתמיכה שיכולים להעניק זה לזה. אך עוד גרוע מכך, כל מחשבה, רגש או מעשה של בן הזוג שלא יהיה תואם את הסטאטוס קוו הבן זוגי - שאינו מתמודד עם חולשות ומצבים לא נעימים, יאיים על בן הזוג השני שיגיב בביטול, הבא לידי ביטוי במגוון דרכים שהמשותף להן הוא ריחוק הולך וגדל בין בני הזוג המלווה בתסכול ובכעסים רבים.

הדרך להיפגש עם בן זוגי פגישה אינטימית יותר, ולקבל את חולשותיו למרות אי ההסכמה עם היותם, עוברת דרך פיתוח היכולת לראות

# איזהו מכובד

על כבוד הדדי ביחסי הורים וילדים

שולמית סנדרוביץ, מנחת נישואין ומנחת הורים: 052-5623563

הציפיות של ההורים מילדיהם צריכות להיות ריאליות ובמידה מתאימה. על מנת שילדים יפתחו יחס של כבוד, הם צריכים לראות דוגמה אישית מהוריהם ביחסיהם זה כלפי זה. על ההורים להסביר את משמעות מושג הכבוד לילדים ולהעביר מסרים הקשורים אליו. כמו כן גם הילדים זכאים לאותם זכויות, כבוד ושליטה בחייהם. אפשר ורצוי לגדל ילדים בלי לעשות להם דברים בניגוד לרצונם ובלי לגרום להם לעשות דברים שהם לא רוצים לעשות. השיטה הרצויה ביותר היא להתחיל כבר מגיל מוקדם מאד. ילדים שכבר פיתחו לעצמם הרגל של דיבור מזלזל ומשפיל כלפי ההורים יתקשו "להיגמל" מכך ולסגל לעצמם דיבור בכבוד ובהערכה כלפי הוריהם ואלו הסובבים אותם. הרגילו את ילדיכם לעשות דברים שונים למענם. למשל, להביא לכם כוס מים או לענות עבורכם לשיחות הטלפון. בדור שלנו, להורים יש נטייה להיות כל כך עסוקים בדאגה לילדיהם, עד שהילדים לפעמים שוכחים את המשמעות של עזרה להורים. עם זאת, למותר לציין, שעליכם להקפיד לדבר בנועם, לבקש בנימוס, ולא בגסות או תקיפות. זכרו שכל התנהגות שלנו תיושם ותחוקה על ידי ילדינו. כמו כן, הקפידו תמיד להראות את הערכתכם על העזרה שהגישו לכם.

בנוסף, כדי ליצור דיאלוג אמיתי עם הילדים, על ההורה לנסות ליצור מערכת אמון הדדית שאינה מושתתת רק על כבוד ושליטה, אלא גם על חברות אמיתית ושותפות למען השגתה של מטרה משותפת כלשהי, המעוגנת באהבה ללא תנאי. מתוך כבוד להוריו יגיע הילד לכבוד בוראו ולכבוד סביבתו. ברמה החברתית, יחס של כבוד כלפי בעלי הסמכויות הוא חשוב וחיוני לשם בניית חברה מתוקנת ומסודרת. אם מקפידים לחנך את הילד לכבוד את הוריו בתוך ביתו, נוכל מייד לראות כיצד הוא מצליח לקבל עליו את מרותם של המורים בבית הספר, את סמכותם של האחראים במקומות העבודה, ובעצם של כל בעל סמכות בחברה שסביבו. נזכור אם כן, את ערכו החיוני של הכבוד במשפחה, אך לא נשכח את חלקנו בעניין - על מנת להתכבד, עלינו ראשית לכבד.

יפגשו ימך ולמען ייטב לך." (דברים ה, טז). ואם בכך לא די, השווה הקב"ה כבוד ההורים לכבודו "בזמן שאדם מכבד את אביו ואת אמו מעלה אני עליהם כאילו דרתי ביניהם וכיבדוני".

אם נשאל, על מי מוטלת החובה לכבד? לכאורה פשוט וברור. על הבן לכבד את הוריו, על האישה את בעלה ועל הבעל את אשתו. אך במחשבה מעמיקה יותר, נכון שעל הילד לכבד את הוריו אך על ההורה מוטלת האחריות להיות ראוי לכבוד ילדו. על הבעל לכבד את אשתו ועל האישה את בעלה אך על כל אחד מהם בנפרד מוטלת החובה להיות ראוי לכבוד זה. חז"ל הגדירו יסוד מהותי וחשוב זה באמירה קצרה אך עמוקה וקולעת, בבחינת מעט המחזיק את המרובה: "איזהו מכובד - המכבד את הבריות" (אבות ד, א). כדי להיות מכובדים עלינו ראשית כל לכבד, וכך להיות ראויים לכבוד מזולתנו.

כולנו רוצים לקבל יחס של כבוד מילדינו, לא רק משום שאנחנו מוטרדים מנושא האגו הפרטי שלנו, ואף לא מתוך רצון לכוח או שליטה, אלא משום שכבוד להורים מהווה נדבך חשוב בנפש המתפתחת של הילד. ילד שרוכש כבוד כלפי הוריו יוכל ביתר קלות להבין את משמעותה של הכרת התודה שכולנו חשים כלפי הקב"ה, שהיה שותף מלא עם ההורים בתהליך יצירתו של הילד. כבוד כלפי סמכות עליונה מהווה אבן יסוד חשובה לכבוד שמייים, שהיא הדרך בה היינו רוצים לחנך את ילדינו. בנוסף לכך, ילד היודע להתנהג בכבוד כלפי הזולת הוא ילד שנעים יותר לחיות במחיצתו.

כיצד נוכל לחנך את ילדינו להעניק יחס של כבוד כלפי ההורים? ראשית, כבוד אצל הילדים צריך להתבטא מתוך גורם חיובי, כמו מאהבה ולא מפחד או מתוך כפיה כלשהי, שיכולים להביא ליראת כבוד זמנית ולא לתחושה עמוקה שתישאר בילד לאורך זמן. על



**כהורים, מחנכים וילדים, כולנו מכירים בערכה החשוב של מצוות כיבוד הורים, אך מסתבר שעל מנת לקבל כבוד, עלינו קודם כל להעניק אותו, ולחנך, ראשית כל את עצמנו. על כבוד הבריות שמהווה תנאי חשוב לאיזהו מכובד - במאמר הבא**

כבוד מושתת על מערכת יחסים המכירה באדם כישות נפרדת עם השונות והמיוחדות ללא שיפוט וביקורת. בכל אחד מאיתנו נטוע כוח הרצון שיעריכו אותנו, יכבדו ויקבלו את המיוחד שבנו. אחת המצוות הנעלות ביותר בתורה, המוזכרת בעשרת הדיברות, בתוך המחבר בין החיובים בין האדם למקום ובין אדם לחברו, היא מצוות כיבוד הורים. כה חשובה ויקרה מצווה זו עד שהקב"ה נקב שכרה במפורש "למען



# בסתר ובגלוי

יעקב ארנברג B.A.  
מנחה נישואין ומשפחה,  
"מרצה בתחום "סוד הנישואין"  
טל': 052-7203140  
דוא"ל: jacob56@gmail.com  
אתר: www.lovestory2.com

**כיצד יתכן פער עצום בין תוכו של אדם לחיצוניותו? עבודת המידות דורשת קצת יותר מהצגה חיצונית ושימוש באביזרי עזר, כך מסתבר. על עבודת הנפש הפנימית והאמיתית המייחדת את תורת ישראל - במאמר הבא**

**א**ריסטו (322-384 לפנה"ס), מבחירי הפילוסופים של העת העתיקה ומאבות הפילוסופיה המערבית, נחשב כהוגה דעות בעיקר בתחום המוסר והמידות. השפעתו על הפילוסופיה המערבית הייתה עצומה עד כי אף הרמב"ם הרבה לצטטו ב"מורה נבוכים" למורת רוחם של כמה מחכמי ישראל, בתקופתו של הרמב"ם ובתקופות מאוחרות יותר.

אנו יודעים כי תורת ישראל הינה "תורת חיים" כלומר כזו שאינה עושה הפרדה בין החלק התאורטי של הפילוסופיה לבין הביצוע שלה בפועל בעולם המעשה, לעומת אי אילו פילוסופים שנחשבים דגולים שלא היה תוכם ככרם. הסיפור הבא יעיד כמאה עדים, על חוסר ההתאמה בין דיבורו והנהגותיו כלפי חוץ של אריסטו לבין פנימיותו: יום אחד ראו תלמידיו של אריסטו את מורם הדגול אוכל ארוחתו בצורה גסה ובהמית. לאחר שהתעשתו והעיזו, פנו אליו בדחילו ורחימו ובבושת פנים ושאלוהו: "הכיצד?! ככה לימדתנו?! היכן הנימוסים? היכן המידות שלימדתנו, ככה אוכלים?!". לתדהמתם, עונה להם המורה הנערץ את התשובה הבאה: "כשאני אוכל - אני לא אריסטו". כמה בושה ואכזבה היו לתלמידיו כשנוכחו לראות מהי ה"אמת" מאחורי "תורתו" של רבם הדגול, וכמה מוסר, למוד ולקח ניתן

ללמוד מסיפור זה. שאומרים בתפילה: "לעולם יהא אדם ירא שמים בסתר ובגלוי", ואצלי בסידור כתוב קודם: "לעולם יהא אדם - קודם כל צריך להיות 'אדם'. אחר כך כתוב: "ירא שמים בסתר", ורק אחרי כל זה - "ובגלוי".

אכן ה"זירה הביתית" היא כר הפעולה הדומיננטי ביותר. זה המקום להתאמץ ולהשתדל שכן הזוג ירגיש נוח ושמח, הבית זהו המקום האידיאלי לצמיחת המידות, עם כל הקושי שחז"ל חזו בחכמתם "אויבי איש אנשי ביתו" (מס' סוטה דף מט' עמ' ב'), ואולי לכן האתגר גדול, דווקא בתוך ביתו של אדם בו הכול "שקוף" ולא ניתן לטייח לא את האמת ולא את ה"אני" האמיתי שלי, דווקא כאן המאמץ והאתגר ראויים.

בימי ספירת העומר המוקדשים ומסוגלים לחשבון נפש, הם מהווים הזדמנות ל"עבודת המידות". נבדיל בין קודש לחול ובין "תורת ישראל" לתורת וחכמת העמים, בין אריסטו וחבריו שפעלו בעולם של התנהגויות סותרות, ונלך לאורם של רבותינו ולהיות יראי שמים בסתר ובגלוי.

למה אנשים מסתובבים בינינו כאשר כלפי חוץ יש להם "מידות ודרך ארץ" אבל תוכם לא ככרם? הם מכירים את תפילת "לעולם יהא אדם ירא שמים בסתר ובגלוי" בעל פה, אך רחוקים מאוד מליישמה? כמה אנשי חסד מתנדבים בארגוני צדקה וחסד, ובאמת עושים גדולות ונצורות, אך בביתם פנימה משום מה - הדברים לא נראים ולא מורגשים.

זכיתי לאחרונה לקרוא על הנהגות יקרות של מרן הגרש"ז אוירבאך זצ"ל כמה הקפיד לא להיראות כלפי חוץ כ"צדיק גדול" אלא כאחד האדם, או כפי שאמר להיות "פשוט אדם נורמלי", ר' שלוימה זלמן זצ"ל (כך העדיף שיכנהו), היה אמנם מלאך ושרף במעלתו הרוחנית, אך "אדם" בהנהגותיו. ר' שלוימה זלמן הדגיש תדיר לילדיו: "זיין א- מענטש" "יש להיות אדם, ואדם.. נורמלי" כך אמר. אותה הדרך הייתה אצלו זהה "בחוף" ו"בפנים" - גם כלפי הציבור וגם כלפי בני ביתו התנהג ביושר עם מידות ודרך ארץ. וכך היה אומר: יש המקיימים בהידור רב מה

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

## לרבנים משיבים

חדש וייחודי!



מטרת הקורס היא להכשיר רבנים משיבים שיתנו מענה וליווי הלכתי המשיק לתחומי יעוץ ולפרט ולמשפחה.

בוגרי התכנית יהוו בית הוראה ייחודי בתחומי שיעסוק בהוראה ופסיקת הלכות הקשורות לנישואין ומשפחה. הקורס בפיקוח בית הדין "חקת המשפט" 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!



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



**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.



**הנחיית נישואין ומשפחה**  
הנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית בשילוב לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.  
**מנחי הורים חינוכיים (התמחות שניה)**  
הנחיה חינוכית מערכתית עם הורים תוך התמקדות בקשר למערכות חינוך וקהילה לשם פיתוח  
ושיפור כישורים ומיומנויות להורות בונה ומעשירה.  
**\* באישור שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך**

### הדרכת נישואין

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

- \* הלימודים מתקיימים באישור בית ההוראה "חקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.
- \* תוכניות הלימוד קיבלו את הכרתה של אוניברסיטת IUBL לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי.
- \* לימודים לגברים / לנשים בירושלים, במרכז ובצפון.

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