

בס"ד | גליון 49 | אלול תש"ע מחיר: 25 שיח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

"תחל שנה וברכותיה"

חיים בהווה

הרב אלימלך למדן

"הנה ימים באים"

הרב יואל יוסף קהתי

האחריות להנהיג

גב' רינה כהן

מוקד י.נ.ר 1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

דבר המערכת:

נושא שלום הבית ושלמות המשפחה תמיד היה בבסיס קיומו הרוחני של עם ישראל ותמיד היה אבן הבוחן להצלחת המשפחה כולה ברובד הרוחני וברובד הגשמי. לקראת השנה החדשה הננו לכרך את העוסקים במלאכת הקודש באיגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבנים בישראל, המשתדלים בעניין חשוב זה של הבאת שלום בין אדם לחברו ובין איש לאשתו.

השנה, ב"ה הרחיב האיגוד את גבולותיו והוסיף להעלות בקודש ולחדד דברים הן מבחינת השתלבות הועדה הרוחנית בכל ענייני האיגוד והן מבחינת תלמידים, חברים והציבור הרחב. כמו כן, נוספו שלוחות הלכתיות מעולות באיכותן והצטרפו אליהן אברכים חשובים ועוד היד נטויה. לכבוד לנו לעסוק בעניין חשוב זה של הבאת שלום והעמדת אנשים שידעו וישכילו בתבונה ובחכמה לעסוק בתחום ואנו תפילה שחפץ ה' בידינו יצלח ולא תהיה תקלה תחת ידינו. בברכת יהי נועם ה' עלינו ובברכת שנה טובה ומבורכת וכתובה וחתימה טובה.

אלחנן פרץ

הרב אלחנן פרץ,
אב"ד "משפטי חיים"

בנשיאות מרן הגר"פ שיינברג שליט"א

מאיר שמעון עשור

מאיר שמעון עשור,
מנכ"ל איגוד י.ג.ר

תוכן עניינים:

- 3 מפרי השקד - בנין עדי עד - פרופ' עמי שקד
- 4 תורפיה - חיים בהווה - הרב אלימלך למדן
- 5 משפחה במחקר - מזוג למשפחה - גב' יונית קדם
- 6 הורות באחריות - האחריות להנהיג - גב' רינה כהן
- 8 סיפור משפחתי - טוב אחרית דבר מראשיתו - גב' הילה בן ישי
- 9 קשר משפחתי - התבוננות פנימה - גב' מלי אורנבוך
- 10 גשר לקשר - "הנה ימים באים" - הרב יואל יוסף קהתי
- 12 משולחנו של מנחה - שינוי לאן - הרב יאיר אביני
- 13 רציתי לשאול - תקופה חדשה בנישואין - הרב זאב מנדלסון
- 14 במחשבה שניה - שלושה דורות בבית - דר' נגה נברו, מכון שינוי
- 15 נעים להכיר - עמותת פרי חיים

טוענים רבניים

לימודים עיוניים ופראקטים לצורך הכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל וקבלת רישיון.

02-6321603



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

בחברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

קורס להכשרת מפקחי מקוואות

ברשות הרה"ג אליהו אלחרר שליט"א, רב העיר מודיעין, בשיתוף "מעייני הטוהר" וביה"ד הארצי למקוואות בשיתוף הרה"ל בפיקוח ביה"ד "חקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א

לפרטים והרשמה:
02-6321603



כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

עדיין אינך מנוי?

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

בנין עדי עד

זוגיות הנישואין, הינה ישות חיה ונושמת העוברת תהליכי התפתחות, שינויים ותמורות. על מנת לבנות את בניין העדי עד שלנו, עלינו להשכיל לחדש ולהתחדש בבחינת "המחדש בטובו בכל יום תמיד". מסתבר שברכת האירוסין היא לא רק ברכה לזוג הטרי אלא יסוד ובסיס הקשר הזוגי שנכון לכל אחד מאיתנו ובכל שלב של חיינו המשותפים

פרופ' עמי שקד, מנהל אקדמי של מרכז י.נר. ללימודי נישואין ומשפחה 02-6321600

נדרשים לעשייה מתמדת במטרה לממש ציפיות ומשימות השייכות לכל אחד משלבי ההתפתחות. השלב הראשון בהתפתות זו הוא שלב יצירת קשר הנישואין. בשלב זה שני בני הזוג מתגייסים יחדיו לבנות ולפתח תשתיות חשובות של תקשורת הולמת וכישורים ויכולות לפתרון אי-הסכמות וקונפליקטים. זהו שלב בו השניים משקיעים אנרגיה רגשית רבה אל תוך הזוגיות במטרה להתחיל את עיצובה המתמשך לבנין עדי-עד.

משימות בנייה נוספות קשורות בהצבת גבולות ברורים בין הזוג שנישא לבין משפחות המוצא משני הצדדים כמו גם בינם לבין חברים ועבודה. גם בכגון זה בני הזוג נדרשים לעשייה מתמדת על מנת לפתח, לשמר ולתחזק קשר נישואין של ש"ח. התבוננות בשלב השני של ההתפתחות הזוגית, שלב הרחבת המשפחה, בעיקר לאחר הולדת הילד הראשון, מראה אף היא את המשך העשייה הבלתי פוסקת של בני הזוג הנדרשים לסגל לעצמם את מעמד ההורות בנוסף להיותם בעל ואישה. שוב אנו חוזרים למוטיב של העשייה הבלתי נגמרת של אותו בנין עדי-עד, שעדי-עד מפתחים אותו. כך גם בשלב בו בני הזוג משלמים את ילדיהם שבגרו להקים כל אחד ואחת מהם את ביתם. אותה תנועה מתמדת של עשייה והתפתחות תמשיך גם בשלב בו בני הזוג חוזרים להיות "לבד" בשלב "הקן המתרוקן". שלב זה ממשיך ודורש מבני הזוג לא לנוח על זרי הדפנה, אלא דווקא ההיפך - לחזק את תא הזוגיות ולהשקיע עוד ועוד בשימור ופיתוחו.

בפעם הבאה בה תברכו בני זוג שנישאו בברכת "בנין עדי-עד" הדגישו בפניהם את החידוש בברכתכם: מי יתן וישכילו לבנות את ביתם עדי עד על מנת להבטיח שאמנם עדי עד ייכון ביתם ושהשכינה תדור אף היא עדי-עד במשכן נישואיהם.



והתחדשות הנישואין גורמת לתחושת עצירה שמשמעותה מחנק, חסימה ונסיגה אחורה. נאמר בפרקי אבות "עשה לך רב וקנה לך חבר". חבר צריך לקנות בעשייה מתמדת של מעשים מקרבים, אהבים ותומכים. "חבר" לא מגיע "מוכן להפעלה" על פי רצונות ושאפיות. יש צורך להשקיע בהתמדה ובמעשים מקרבים על מנת להגיע לדרגה גבוהה של "ביחד" המבוסס על אחווה ורעות. כל שכן ב"חברות" שבין איש לאשתו שהיא החברות החשובה והמשמעותית שיש לו לאדם, ה"נקנית" ונרכשת דרך התפתחות והתמסרות לתהליך מתמשך של נתינה והתקרבות. על בני הזוג להשקיע בהתמדה על מנת לרכוש סטאטוס של אחווה ורעות בקשר הנישואין ובכך להתפתח ליחידה מלוכדת, חזקה ויציבה דרך השקעה מתמדת זו בזו, זה בזה, ושניהם גם יחד בזוגיותם.

הבניה המתמדת של קשר הנישואין לוקחת בחשבון, בראש ובראשונה, את ההתפתחות של הזוגיות לאורך מעגל חיי הנישואין והמשפחה. זוגיות הנישואין, הינה ישות חיה ונושמת העוברת תהליכי התפתחות, שינויים ותמורות. בכל אחד משלבי התפתחות זו בני הזוג

יפתחו ויטפחו את הקשר ללא הפסקה בבחינת עדי-עד. קשר הנישואין איננו מהות סטאטית, עומדת וקבועה, אלא תהליך של זרימה, התחדשות, התפתחות ותנועה מתמדת קדימה. אלה המקבלים את הנישואין כדבר "שלם" מלכתחילה עלולים להיכנס למין רגיעות ושאננות שיש בהן פסיביות ואי-עשייה. אלה המבינים כי השלמות בקשר הנישואין הינה פוטנציאל שיש לממשו, יגשימו שלמות זו בעשייה מתמדת; כזהו קשר של "בנין עדי עד" שאינו שוקט על שמריו.

בענין זה מיחסים לססובר רבה את הסיפור הבא: אחד מתלמידי הרב, שזה עתה נישא, שאל אותו עד מתי הוא, החתן, נמשל למלך. השיב לו הרב בתבונה רבה: כל זמן שתראה באשתך מלכה ותתנהג כלפיה בהתאם, אתה תהיה משול למלך. הבעל קובע את קווי המתאר האישיים שלו, והיחס כלפיו מוחזר על פי הדרך בה הוא מתנהג כלפי רעייתו, "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם" (משלי). גם כאן רואים ביטוי ברור למהות הדינאמית, המתפתחת והמשתנה של קשר הנישואין. זוהי התפתחות שאין לה שיעור. הפסקת ההשקעה בטיפוח

מחקר מטה-אנליזה שסקר באופן אינטנסיבי את הספרות המחקרית-קלינית של שלושים השנים האחרונות נעשה ניסיון לאתר את המרכיבים והתכונות של נישואין מוצלחים ומאושרים בהשוואה לבעייתיים. המחקר שנערך במרכז ללימודים אקדמיים באור-יהודה בדק את השאלה: מה עושה נישואין שניתן להגדירם כנישואי ש"ח, קרי, נישואין המאופיינים על ידי שכיעות רצון גבוהה, יציבות

והוסן. במחקר עלו עשרות מרכיבי יסוד לנישואי ש"ח כשאחד מהם הוא שבני הזוג לא מקבלים את קשר הנישואין כברור מאליו, אלא דואגים לפתחו ולטפחו בקביעות בבחינת "המחדש בטובו בכל יום תמיד". קשר נישואין, גם אם הוא טוב מספיק, דורש הזנה וטיפול מתמידים, שאם לא כן יחדל מלהתפתח וייסוג לאחור במקום להימצא על מסלול התפתחות וצמיחה פרוגרסיביים (עם הפנים קדימה), ממש כמו פרח הדורש דאגה ומסירות על בסיס יומיומי קבוע ומתמשך בגידולו.

נהוג לאחל לזוג מתחת לחופת כלולותיהם, וגם קודם לכן במסיבת האירוסין, שיזכו וחיי הנישואין שלהם יהיו "בנין עדי עד" - ביטוי הלקוח מסדר ברכות האירוסין. הפרוש המקובל המתלווה לברכה זו מאחל לבני הזוג המרוגשים שביתם ייכון עדי עד. אך ניתן גם להרחיב ולומר שיש בה בברכה זו התבוננות וכוונה עמוקה באשר לאופי ולהתפתחות קשר הנישואין. ניתן ללמוד מברכה זו כי קשר זה איננו מגיע לידינו כדבר מוכן אליו נכנסים אל המוגמר, כאל אירוע "אינסטנט" וחד פעמי, אלא יש לבנות, לפתח ולטפח את קשר הנישואין באופן תמידי וקבוע. כלומר הברכה הנאמרת לבני הזוג היא לא לקבל את ברית הנישואין כקשר ברור מאליו, אלא עליהם לראות בברית זו בסיס עליו

חיים בהווה

ההתחלה חדשה בזוגיות מתוך שחרור העבר

אומרים שכל ההתחלות קשות. מדוע אם כן אנו מתגעגעים לראשית הנישואין? מדוע אנו נזכרים בשמחה ברגעים הקסומים כשנפגשנו לראשונה, כששוחחנו על דא ועל הא, כשטיילנו לאורך השדרה תחת עצי האורן, כשנפגשו עינינו ברגע המיוחד של לפני החופה? מדוע אלבום התמונות אף פעם לא חי ותוסס כל כך כמו עצם החתונה, הברית, הבר-מצווה, ושאר האירועים המשפחתיים שחווינו בשמחה ובאהבה?

**הרב אלימלך למדן, מח"ס "תורפיה" 03-6181916
torah-therapy.com 0549-955538**



וראיית הטוב שברגע הנוכחי. מדוע אנו נאחזים בעקשנות במחשבות אלה? התשובה היא אחת: אנו מפחדים. הפחד משתק אותנו מלזנוח את הרגע של לפני, העבר, ולחיות בפשטות של ילד את הרגע הנוכחי. אנו מפחדים מהבלתי ידוע, מהעתידי, שמא ניפגע, נתאכזב, נסבול וכן הלאה. זהו הניסיון הגדול לבחון עד כמה אנו סומכים ובוטחים בה' ומרפים ממחשבות העבר והעתידי, הכאבים והפגיעות, הכישלונות והאכזבות, ונותנים לו לנהל לנו את חיינו. עד כמה אנו משליכים את יהבנו על ריבוננו של עולם ומוכנים להביט בעיני ילדים אחד על השני, כאלו נפגשנו לראשונה. הניסיון שה' מציב לנו בבחירה החופשית שנתן לנו הוא לראות את הפלא והקסם של מי שאנחנו ומי שמולנו. אז נראה את היופי והקדושה של "מחדש בכל יום טובו מעשה בראשית", אז נקבל את החוויה כמתנת חסד אלוקית החוזרת על עצמה בכל רגע ובכול שעה.

על כך אמר דוד המלך ע"ה (תהלים מ"ו): "הרפו ודעו כי אנכי אלוקים". הבחירה שלנו היא להרפות ממחשבות העבר והעתידי, ולזכות להתחלה חדשה בהווה המיידית ולגלות ברגע זה את השכינה שבינינו. זאת התחלה קלה שהיא גם קשה. אבל היא שווה כול מאמץ!! "טעמו וראו..."

החלקים המכבידים על שמחת ההתחדשות. חרטה על העבר היא הצעד הראשון לקבלה לעתיד. החרטה היא הנכונות להשיל את ה'עור' המדומה שהתרגלנו אליו, ולהיכנס לרגע הבא ב'עור' חדש של בריה חדשה, כדברי חז"ל. הבה נחשוב בכנות. אם בכל רגע ה' מחדש אותנו עם כול העולם, אז מספיק שהשארתי מאחורי את הרגע שעבר, ואני כולי בריה חדשה ברגע של ההווה. אין דבר קל יותר מלזרום עם הרגע המתחדש בחסדו העצום של ה'. אך הניסיון הקשה שעליו דיבר הרב דסלר הוא להותיר את העבר מאחורינו על ידי שחרור המחשבות של מה שהיה, בין לטוב בין למוטב. בנוסף יש גם יש להיזהר לא לאבד את הרגע המקודש של ההווה עם מחשבות העתידי. אין באמור כדי לבטל ולסתור את העקרונות החשובים של "אין חכם כבעל הניסיון" מחד גיסא, ו"איזהו חכם הרואה את הנולד", מאידך גיסא. זאת מאחר והלמידה מניסיון העבר והמבט הרחוק לתכנון העתידי, כל מטרם היא ההווה ושימוש נכון בידע שיש לנו כסיוע לבחירה חיובית במציאות העכשווית.

יחד עם זאת, קיימת בנו נטייה דווקא להקדיש זמן רב מחיינו לזיכרונות אירועי העבר ומחשבות העתידי. נטייה זו עלולה למנוע מאיתנו את שמחת ההתחדשות

הוא פשוט נעלם לנו ומתפוגג, כמו סבון רטוב שאנחנו מנסים לאחוז חזק - הוא מחליק מידינו ואנו נשארים בידיים ריקות ועם רגש של אכזבה ותסכול. השמחה בזוגיות, ובכל דבר אחר למעשה, היא בהתחדשות הקשר עם הרגע הזה בהווה, כל יום וכל דקה מחדש.

ההתחדשות התמידית נלמדת ממעשיו של בורא עולם ש"מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית" - על השמחה בחיבור הנפשי אליו ואל עצמנו להיות בכל רגע נתון מחדש. אם ננסה לגרור את הרגש הנוכחי לשניה הבאה, אז הפסדנו את ההתחדשות של השניה הבאה ונתרנו עם זיכרון אפור בלבד, ולא עם עצם חוויית ההתחדשות.

את הרעיון שהחיים שלנו הם בהווה, ולא בעבר או בעתיד, למדנו מהרב אליהו דסלר זצ"ל בשיר קצר במכתב מאליהו כרך ג' (עמוד 306) שם הוא כותב:

*העבר - אך זיכרונות.
והעתיד - לתקוות דמיונות.
אך ההווה - ראה בו להיפנות.
חייך הוא
וכולו רק ניסיונות.*

רעיון ההתחדשות בהווה הוא הבסיס למצוות התשובה שראוי ונכון ליישמה ראשית כל בביתנו. גם בזוגיות נדרשים אנחנו להתבונן בחיינו, ולזנוח את

ההתחדשות ממלאה אותנו בשמחה: לפגוש את הבלתי מוכר המסתתר בנשמה שעומדת מולנו זו חוויה שמחברת אותנו אל ה' דרך נשמתנו הטהורה. נדמה שאין שמחה גדולה מכך והיא כל כך קלה משום שהיא נחוית ללא שום מאמץ. עצם הראשוניות, מובילה אותנו הישר אל תוך החוויה המרוממת של "שכינה ביניהם". ללא תכנון או ציפייה מראש, פשוט זרמנו מתוך ביטחון פנימי בחיים ובה' המייצר אותם עבורנו. הרגשנו כילדים שכך חיים את היוםיומים שלהם. התענגנו על הפרח לא פחות מאשר על השקיעה. שמחנו במבט העמוק לא פחות מאשר בעצם השיחה. הקטן והגדול, כולם נשזרו למרקם אחד רב-מימדים שנקרא חיים. דרך מרקם זה מימשנו לעצמנו את המילים הקדושות: "ואתם הדבקים בה' אלוקיכם חיים כולכם היום". נראה לומר אם כן כי כל ההתחלות קלות.

מדוע אם כן, בכל זאת נוהגים לומר שכל ההתחלות קשות? אלא משום שהניסיון להמשיך את ההתחלה המרוממת לדקה הבאה, לשעה הבאה, ליום הבא, לשנה הבאה... זהו החלק הקשה. למעשה זה לא רק קשה, זה בלתי אפשרי בעליל. אם חווינו רגע של שמחה ואנחנו מנסים להיאחז ברגע הזה ולמשוך אותו אתנו,

מזוג למשפחה

השפעת המעבר להורות על חיי הנישואין

המעבר להורות נמצא כאחד המעברים החדים יותר במעגל החיים ואחת מנקודות המפנה החשובות ביותר. נדמה כי ההורות היא המשימה המאתגרת, המספקת והמשמעותית ביותר בחייו של האדם החווה אותה. למרות שהמעבר להורות הוא אירוע מקובל ואוניברסאלי, השינויים שהוא מביא בעקבותיו הם כה גדולים ומשמעותיים, כך שהם מחייבים חשיבה והגדרה מחושבת של התנהגויות ואמונות

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

שכן בן הזוג רואה עצמו נפרד, מגובש ולא מאוים מכניסה של בן זוג לחיים ומהבאת צאצאים לעולם. איכות חיי הנישואין: המגובשות והבגרות האישית של כל אחד מבני הזוג ללא ספק משפיעה על איכות חיי הנישואין. יש לציין שככל שהקשר הזוגי לפני הלידה איכותי יותר כך ההסתגלות להורות פשוטה יותר. זוגות שמצפים שהתינוק יחזק הקשר ביניהם ויצוק תוכן, רכות ואינטימיות לנישואין נקלעים למשבר חריף יותר.

דרכי התמודדות עם המעבר להורות: טיפוח מכוון ומעשי של הזוגיות כגון בילוי משותף, חופשות קצרות וכדומה, הנאה משותפת מגידול התינוק, חלוקה משותפת של תפקידים בין בני הזוג, למידת דרכי התמודדות חדשות עם קונפליקטים מתוך ההבנה שעולים נושאים לדיון שלא היו קיימים בעבר, גילוי סבלנות ואורח רוח ופיתוח "אני" יציב יותר בעל יכולת להתמודד עם שינויים ובעל יכולת למצוא האיזון בין מרכיבי האינדיבידואליות לבין מרכיבי הזוגיות. קשה לתרגל מראש את ההורות והשפעתה על חיי הזוג לכן יש לקבל את הקשיים המלווים תפנית חדה זו ללא רגשות אשמה, להתבונן בנקודות היופי ההנאה והצמיחה ולהבין שהקושי יכול להוות מנוף לצמיחה אם רק נבחר.

ציינו מספר רווחים וחוויות חיוביות עם המעבר להורות: רגשות אהבה, אושר והנאה המלווים את הטיפול בתינוק, האצה בהתפתחות האישית (פחות אנוכיות ויותר מחשבה על העתיד), תחושת לכידות משפחתית, חיזוק הקשר עם המשפחה המורחבת, תחושת סיפוק מכך שהזמן מוקדש למטרה חשובה, פתיחות לצרכי אחרים במשפחה ובקהילה, ושיפור והיווצרות המודעות ליחסים אינטימיים ורגשיים בין בני הזוג.

המעבר להורות יכול להיות חוויה פשוטה ונעימה יותר כאשר קיימים שלושת המשתנים הבאים:

- רמת ההתארגנות של הזוג טרם הלידה בכל הקשור להגדרת התפקידים והיחסים מחדש.
- המשתנים האישיים של בני הזוג: מודלים תיאורטיים ומחקרים אמפיריים תומכים בסברה כי נדרשים אינטגרציה אישיותית, בגרות ורגישות בכדי להסתגל ולהתמודד עם תנאים משתנים ודרישות חדשות ולא מוכרות. עוד עולה מהמחקר שרגש של הערכה עצמית, גיבוש עצמי (solid self), יכולת התמזגות חברתית ויכולתן של בנות הזוג לקיים יחסים טובים וסתגלניים משמעותיים ביותר בכדי להקל על החוויה. ככל שהמגובשות העצמית גבוהה יותר, כך ההתמודדות קלה יותר,

ההיריון). בן הזוג עלול לפתח רגשות של הזנחה ונטישה ובשל כך יתכן כי ישקיע יותר זמן בעבודה או בלימוד. לעיתים בת הזוג, שרוב שעות היום שווה בבית עם התינוק, מחכה לבן זוגה שיחזור ויקדיש לה תשומת לב, יהווה איש שיחה עבורה ויאפשר לה לנוח אולם הוא עיף מלילה ללא שינה מרובה ומיום עמוס. למעשה רוב האנרגיה והזמן מושקעים בגידול הילד ופחות זמן וכוח נותר לביסוס הקשר. נמצא שתפקיד "בן הזוג האוהב" נעשה משני לתפקיד "ההורה". הירידה בדאגה ההדדית ובטיפוח הזוגיות מהווה קרקע נוחה ליצירת קונפליקטים. הבעת חוסר סבלנות ואי שביעות רצון, אפילו הקטנה ביותר מצד בן הזוג, עלולה ליצור מתח יותר ממה שהיה קיים לפני הולדת התינוק. כמו כן יכולים להתפתח קונפליקטים סביב נושא חינוך התינוק, חלוקת התפקידים בבית, שאלת המשך הקריירה של בת הזוג ושהותו של הבעל מחוץ לבית בשל העבודה, התמודדות עם הזהויות החדשות כהורים והשינוי בסוג ובתדירות הקשרים החברתיים של בני הזוג.

יחד עם זאת, הכניסה לחיי ההורות יכולה, מצד אחד, להביא למתח זוגי ומשבר בין בני הזוג, אך גם להוות, מצד שני, שלב התפתחותי לבגרות זוגית, התורם לביסוס הנישואין ולצמיחתם. חוקרים

יימת עדות מחקרית לכך שנישואין רבים מסתיימים בשנים הראשונות שלאחר הכניסה לתפקיד ההורה עם לידת הילד הראשון, מסתבר שזהו השלב בעל שיעור הגירושין הגבוה ביותר. יש מהחוקרים שמגדירים המעבר כמשבר (crisis) ויש המגדירים אותו בהגדרה פחות דיכוטומית כ"מעבר להורות". המעבר להורות מאופיין בדרישות להתמודדויות מגוונות: הסתגלות לדרישות פיזיות (חוסר שינה, עייפות, תוספת בעבודות בית, מצב גופני לא יציב), כינון קשר ראשוני עם התינוק, עול האחריות על התינוק, חוסר בטחון במיומנות הורית, רגשות תסכול כלפי התינוק או כלפי בן הזוג ושינוי ביחסים עם משפחות המוצא.

המעבר להורות משפיע הן על כל אחד מבני הזוג באופן אינדיבידואלי והן על הזוג כחידה כחלק ממערכת משפחתית. כל שינוי של האינדיבידואל גורם שינוי במשפחה - המשפחה הופכת מזוג למשולש. תוספת זו למשפחה, רצויה ככל שתהיה, מעוררת מתחים סביב הצורך להשתנות. לפני הלידה בדרך כלל יודע כל אחד מבני הזוג שהוא בדרגת חשיבות ראשונה עבור זולתו. רגש הקנאה עלול להתפתח בעיקר בשלושת החודשים הראשונים (המכונים לעיתים "השליש הרביעי של

האחריות מנהיגות הורית



כל ההתחלות

מן המפורסמות הוא שהורים וילדים ירדו לעולם כרוכים יחדיו והם מקיימים מופע משותף. עם כל ילד שנולד נולדת בו-בזמן אם וברוב המקרים גם אב. לשניהם - ילדים והורים - התחלה משותפת והמשך משותף. הורים וילדים מתפתחים ומשתנים יחדיו בתוך מסע למידה משותף בו הם משמשים מנועי צמיחה וגדילה זה לזה. ההורים הם מורי הדרך במסע זה. הם המנהיגים המובילים והאחראיים. המסע המשותף הוא הדרך והאמצעי בו ממלאים ההורים את תפקידם. תפקידם של ההורים בכל מקום ובכל זמן הוא לגדל ולחנך את הילדים ולהכין אותם לתפקידם בחיים הבוגרים - כבני אדם אותנטיים, אוטונומיים, עצמאים ואחראים. אחת ההגדרות המוכרות לתפקיד ההורי היא: "תפקידם של הורים לצמצם סיכונים ולהגדיל סיכויים". פרופ' יונה סאלק, רופא הילדים הנודע, הגדיר את תפקידם של הורים הגדרה פיוטית מעט: "תפקידם של הורים לתת לילדים שורשים וכנפיים. שורשים - כדי שידעו היכן הבית ומהו, וכנפיים - כדי שיוכלו לעוף הכי גבוה והכי רחוק שהם יכולים". הורים עושים זאת במסע המשותף להם ולילדים. במסע המשותף תפקידם של ההורים הוא לגלות לילדם את הסוד - סוד החיים והעולם. סוד זה הוא בן שלושה חלקים: א. לגלות לילד מי הוא - מהי זהותו ומהי השתייכותו; ב. לגלות לו מהו העולם - החברה

והסביבה שבתוכן הוא חי ומי הוא מנהיגו של עולם; ג. לגלות לו מהם היחסים והקשרים בינו לבין העולם ומנהיגו. בשפה מקצועית נאמר, שתפקידם של הורים כולל הפעלת תהליכי אינדיווידואציה-יחידניות, סוציאליזציה-חיברות וקולטורציה-תירבות, שמשמעם: לגדל ילד שהוא אדם אחד, יחיד ומיוחד, לפתח אצלו כישורי חיים ולהנחיל לו אמונה, תורה, ערכים ותרבות. כלומר, לקשור אותו בשלושה קשרים - לעצמו, לעולם בו הוא חי ולשרשרת הדורות. מסע זה מתחיל בתחנת התלות המלאה של הרך הנולד בהורה המגדל ומטרתו - לקראת תחנת היעד שהיא תחנת העצמאות בה יכול הילד שגדל ובגר לעמוד ברשות עצמו ולהנהיג את עצמו ואף את זולתו.

הורות - מנהיגות ואחריות

כדי לממש את תפקידם הלכה למעשה הפועלים ההורים באמצעות שני מוטיבים מרכזיים: מנהיגות ואחריות שהם מהות ההורות. השפה העברית, כביטוי מובהק של תפיסת עולם והבנת דרך התנהלותו, מבהירה באופן חד משמעי את מוטיב המנהיגות שבהורות. המילה "הורה" נגזרת מהמילה "הר" - המקום הגבוה ממנו רואים רחוק יותר ורחב יותר ואליו נושאים עיניים. על הפסוק "אשא עיני אל ההרים מאין יבוא עזרי" אומר רש"י: אל תקרא הרים, תקרא הורים. תפקיד המנהיגות וההובלה הוא של מי שיכול לראות למרחוק ולזהות את הכיוון הרצוי לפסוע

ובשיפוע שיעביר את השפע מהגורם המשפיע לגורם המושפע.

לגבי מנהיגות הורית נשאלת השאלה: באמצעות מה ואיך מפעילים הורים מנהיגות הורית? איך הורים משפיעים על ילדים למעשה? מהו השפע ההורי ומהו השיפוע בו שפע זה יכול לעבור מההורה לילד?

גם כאן מסייעת בידינו הלשון העברית הצופנת במילותיה את רזי העולם להבין מהותם של דברים.

הורים מפעילים מנהיגות - השפעה - באמצעות שני המרכיבים היוצרים את ההורות: אונים - הרכיב שאצל האב - הכוח, העוצמה, ההכוונה והסמכות שיש להורה מתוקף תפקידו ומעמדו, ורחמים, מלשון רחם - ההכלה, ההזנה, החיזוק, העידוד והתמיכה - הרכיב שמצוי אצל האם. במציאות שני הרכיבים נמצאים באותה העת אצל כל אחד מההורים, האב והאם אך במשקלים שונים. השילוב בין אונים לרחמים מאפשר את היווצרות הילד ובד בבד את היווצרות ההורות והמנהיגות ההורית. שילובים שונים בין אונים לרחמים מאפשרים התנהגויות הוריות הנעות מקוטב התקיפות והקביעה ועד לקוטב ההכלה, החמלה, העידוד ולעיתים אף היתור המוחלט.

מסלול המנהיגות ההורית עובר דרך ארבעת סגנונות המנהיגות הנתנים ביטוי למעשה ההורות: 1. הסגנון לקבוע - הורים קובעים את אורחות החיים הבית, חוקיו וכלליו ומציבים

בו. לכן הוא תפקיד המוטל על ההורים-המנהיגים. מנהיגות הורית כמו כל מנהיגות מתחילה ברצון, במוטיבציה. אנו לומדים זאת מהמלה "אב". המלה אב היא לשון התחלה. זו המלה הראשונה במילון השפה העברית. "אבא" היא משורש "אבה" - רצה. הורות תחילתה ברצון. הרצייה היא אחד משני היסודות של המנהיגות בכלל והמנהיגות ההורית בפרט. המשכה, כמו כל מנהיגות, באמון שהוא היסוד השני של מנהיגות. אמון שנותנים המנהיגים בעצמם וכמובן בריבוננו של עולם שינחה אותם במנהיגותם, באמון שבונים המנהיגים-ההורים אצל המונהגים-הילדים ובאמון שרוכשים המונהגים למנהיג ובכך מעניקים לו את כוח המנהיגות. אמון זה, אמון ללא סייג הוא יסוד היחסים והקשרים בין הורים לילדים. אנו מוצאים ביטוי מובהק לכך במילה "אם" שהיא זו הבונה את האמון תוך שהיא מקיימת את האמונה - תהליך הטיפול המגדל את הילד. מעיד על כך משה רבנו, גדול המנהיגים, כאשר הוא מתאר את מנהיגותו במושגים אימהיים של הריון, לידה ואומנה.

מהי, אם כן, מנהיגות?

מנהיגות בכלל, ובתוכה גם מנהיגות הורית, מוגדרת כתופעה פסיכולוגית של השפעה. השפעה על האמונות, הדעות, הרגשות, המוטיבציות וההתנהגות. כדי שתתחולל השפעה יש צורך בשפע באמצעותו ניתן להשפיע

ות להנהיג מתחדשת ומחדשת

גב' רינה כהן, מפקחת ארצית, ראש תחום הורים, שפ"י, משרד החינוך

המוכהקת של מנהיגות זו היא האפשרויות וההזדמנויות התמידיות לחידוש ולהתחדשות. אהבה וחכמה הם שני משאבים הגדלים וצומחים כל העת ובה בעת מגדלים ומצמיחים את המנהיגות ומאפשרים להתחדשות לאורך הדרך. הילדים-המנהיגים מזמנים להורים המנהיגים אתגרים חדשים ומעלים שאלות לפני ההורים-המנהיגים. כל ילד עם השאלות, התהיות וההתלבטויות שהוא מעורר בלב הוריו. אלה כולם מטרות לאפשר את ההתחדשות לשם הגדילה המשותפת. השאלה המנהיגותית התמידית, הבסיסית והמחייבת כל הורה היא - איך וכיצד להמשיך ולפתח אמון ואמונה? איך וכיצד להמשיך ולגלות את הטוב המצוי בילד ובעצמו ההורה ואיך וכיצד לקיים הידברות על נושאים אלה. זהו האתגר ההורי-המנהיגותי איתו מתמודד כל הורה. אתגר זה הוא יסוד המנהיגות ההורית המגדלת והוא המקיים את ההתחדשות לאורך המסע ההורי המשותף.

הדיאדה הורה-ילד כפי שמגדיר ויניקוט (1995) וממנה הוא בונה את חוסנו יכולותיו וביטחונו. מאהבה זו, כפי שאנו יודעים היום, נגזרים במידה רבה קשריו ויחסיו העתידיים. חכמה היא משאב וכלי להפעלת מנהיגות הורית תכליתית. מנהיגות זו מסתייעת **בחכמה** כדי לחזור ולהתחבר לחלום ההורי ולעיתים אף לגבש ממנו חזון הורי, לבחון את הכלים, הכוחות והכישורים ההוריים הקיימים והדרושים, להציב מטרות ולאתר מכשולים ולבסוף, לזהות הזדמנויות, לקבוע הצלחות ולתת מקום להתלבטויות. החכמה היא חכמת החיים, הידע והניסיון המצטבר של ההורים-המנהיגים המסייעים להם להפעיל שיקולי דעת ולקבל החלטות במהלך המעשה ההורי של גידול הילד.

מנהיגות- הורית מתחדשת ומחדשת

הורות על מרכיביה - אוניס ורחמים, ומשאביה - אהבה וחכמה, היא, המהות המקיימת מנהיגות הורית. התכונה

האחריות ההורית אף היא טמונה במרכיבי ההורות ומאפשרת להורה להורות לילדו לבוא אחריו במסע הגדילה וההתפתחות. כדי למלא את תפקידם ההורי המנהיגותי האחראי מצויידים ההורים בשני משאבים הוריים: אהבה וחכמה. האהבה היא המנוע הגדול של ההורים. שורש האהבה הוא באמון המוחלט שרוחשת האם לילדה הרך ולעצמה כמי שיכולה ומסוגלת למלא את התפקיד ההורי המגדל, היא מזהה את ה"טוב" המצוי אצל שניהם ושיכול להתפתח אצלם. לתכלית זו היא מקיימת הידברות מתמדת עם עצמה, עם ילדה ועם סביבתה ובתפילותיה עם ריבונו של עולם. **אמון, הכרה בטוב והידברות יוצרים אהבה** שהיא המרכיב המשמעותי במנהיגות הורית - והיא החומר והרוח המגדלים בני אדם וממנו גדלים ילדים. אהבה זו היא הביטוי להתקשרות הייחודית הנרקמת בין הילד לבין המטפלים בו, המגדלים אותו - הוריו. ההתקשרות יוצרת את

גבולות של אסור ומותר. זוהי זכותם, למעשה גם חובתם, מתוקף תפקידם ומעמדם כמנהיגים אחראים. 2. הסגנון לשכנע - בסגנון זה הורים משתמשים במנהיגותם לספק פירושים לחוקים ולכללים ולפתח אצל הילדים הבנה וקבלה של אורחות החיים הרצויים ולאחריותם של הילדים לשמור ולקיים אותם. 3. הסגנון ליעץ - כאן מתעצב סגנון הורי מרתק שעיקר ביטויו בשיח ובהצגת שיקולי דעת שונים בקבלת החלטות לפעולה. זהו הסגנון המסביר בו ההורה מנסה לסכר את אוזנו ודעתו של הילד/הנער בסברתו ולהציע את עצתו. 4. הסגנון לשחרר - בסגנון זה ההורה והילד/הנער קרבים לתחנת היעד של המסע - העצמאות וחלק ניכר מהאחריות מוטל כבר על הנער עצמו והיא המדד לעצמאותו. אומנות ההורות היא ביכולת הגמישות בשימוש בכל הסגנונות וביכולת התאמת הסגנון המנהיגותי-ההורי לילד המונהג על פי שלב התפתחותו ויכולותיו.




ילדים ונוער בסיכון

בשיתוף עמותת אל"י - אגודה להגנת הילד ומכללת תל אביב
הכשרת אנשי מקצוע לעבודה עם ילדים ובני משפחותיהם תוך העמקת הידע התאורטי והקליני בנושא ילדים ובני נוער בסיכון.
לפרטים והרשמה: 02-6321602




אימון אישי

הסמכה לאימון אישי ומשפחתי

בשיתוף איק"א - איגוד ישראלי לקואוצינג ויעוץ ממוקד תוצאות
הכשרה לאימון אישי ומשפחתי תוך הקניית העקרונות ואבני היסוד של האימון ורכישת כלים מקצועיים ומגוונים לעבודת האימון.
לפרטים והרשמה: 02-6321602

טוב אחרית דבר מראשיתו

סיפור על שנה ראשונה מלאת התמודדויות

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

על כל הקשיים. לאחר שנה וחצי נולדה בתנו הבכורה, והחיים הפכו להיות עוד יותר אינטנסיביים ותובעניים. הפרנסה לא היה קלה, ולא הייתה לנו כל תמיכה משפחתית. אחרי הלידות חזרתי מיד הביתה כי בעלי לא ממש הצליח להסתדר עם הקטנים. היחסים בבית הידרדרו. השיחות בינינו היו מגיעות מאוד מהר לטונים גבוהים, לא הקשבנו באמת ולא ידענו לתמוך אחד בשני. מצאתי את עצמי מנסה לרצות אותו, אך הייתי מותשת. תמיד נקרעתי בין הנטייה לוותר כדי למנוע ויכוחים ופגיעות, לבין הצורך שלי בעצמיות ומקום. הלחץ הלך וגדל עם כל ילד שנוסף. נהפכתי להיות צינית, מרירה ומתוסכלת. הלכנו פעם ליועץ שעזר לנו לגלות שכשאנחנו מצליחים להתלכד למטרות המשותפות לנו אנו מרימים את העסק לא רע, ושיש לנו בסיס חזק למרות הכול. זה נתן לי כוח להמשיך.

לפני כשמונה שנים, תפסתי את עצמי חושבת לעצמי: הרי עבדתי כל כך קשה בשביל המשפחה, איפה אני בכל הסיפור הזה? החלטתי ללמוד רפואה טבעית, נושא שתמיד עניין אותי. היה לי ברור שזה לא יעבור בקלות אבל התעקשתי כי הייתי חייבת את החלון המאוורר הזה כדי לשרוד. התחלתי ללמוד ולהתמקד בהתפתחות האישית שלי. ביעוץ שקבלתי הבנתי שעלי להציב גבולות ברורים ולעמוד עליהם. קשה היה לי להפנים שצורך זה הוא לגיטימי, ויותר מזה - איכות חיי המשפחה תלויה בו: אם אני אהיה בריאה ושמחה, כל החיים ישתנו. למדתי להכיר את בעלי ולכבד את היכולות והגבולות שלו וגם להכיר ולכבד את הגבולות שלי. להפתעתי גיליתי, שכאשר אפשרתי לעצמי את השינוי הזה, גם בעלי התחיל לעבור תהליך דומה עם עצמו.

לפני כשנה מצאתי את עצמי שוב חושבת שהגיע הזמן לשינוי נוסף: אם בעלי ואני התרחקנו אחד מהשני בשנים האחרונות כדי להיבנות כל אחד עם עצמו, הרי שכעת הגיע הזמן ששוב נתקרב יותר אחד לשני ונתמקד שוב ביחסים בינינו במטרה להפוך את השנים הבאות למאושרות יותר יחד. התחלתי ליזום פעילויות משותפות וגיליתי שגם בעלי מרוצה מהשינוי. היום אני מבינה שחלק גדול מהקושי בשנים הראשונות נבע מחוסר הערכה ואמון, כל אחד בעצמו וכל אחד בשני. הקשיים שעברנו בהתמודדות עם מצבים שונים חישלו אותנו ונתנו לנו בטחון. היום הקשר הוא יותר בכיוון של הערכה, קבלה וכבוד הדדי. יחד עברנו תהליך ארוך שהביא לתקשורת הרבה יותר טובה. כשאני צריכה אותו הוא שם בשבילי, וכשהוא צריך אותי, אני פה בשבילו. כ"ה הגשמו את המטרה שלנו: בנינו בית יהודי, יש ילדים ונכדים כ"י. השנה הראשונה, למרות דווקא בגלל הקשיים שהיו בה, נתנה לי בכל זאת הרבה כוח. עדיין יש עבודה וקשה לפעמים, אבל אני מזכירה לעצמי איך שרדתי את השנה הראשונה ומתחזקת.

תגובות לכתבה תתקבלנה בשמחה:

הילה בן ישי דוא"ל hilaby@neto.net.il, טל. 052-7637257

ראה שכל הקשיים האפשריים חברו על הזוג הצעיר שזה עתה התחילו את דרכם המשותפת. חיה, ילידת צרפת, ובעלה אריה, יליד ארה"ב, עלו לארץ ונישאו ללא משפחה, תמיכה כלכלית וכלים לזוגיות נכונה, אך עם הרבה אידיאליים, רצון טוב, כוחות נפש, ומבט אופטימי על החיים. כיום יש להם משפחה גדולה, ולמרות שמזמן כבר עברו את חתונת הכסף, השנה הראשונה שמורה בזיכרונה של חיה היטב: גדלתי בצרפת לאם אלמנה שלא נישאה שוב. מאבי ז"ל נשאר רק זיכרון עמום ומעט תמונות ישנות. לא הכרתי חיי משפחה עם אבא ואמא, לא היה לי שום מושג על חיי משפחה. כאשר גיליתי באוניברסיטה שיש לי שורשים יהודיים, שמחתי כמוצא שלל רב ונמשכתי מיד לכל מה שמריח יהדות. חזרתי בתשובה, עליתי לארץ ולמדתי בישיבת בנות בירושלים. הכרנו בשידוך ונישאנו. בקושי היה לנו שני מזרונים ושני זוגות מצעים, כיבסתי הכול ביד. בשנה הראשונה היינו בכלל צמחונים כי היה רק סט כלים אחד שהפכנו לחלבי. חשבתי שבעלי צריך לשבת וללמוד, ואני - כל היתר. ושכרנו דירת חדר בעיר העתיקה שאז נבנתה מחדש, בעלי למד בכולל אני הייתי זכאית לקורס לתפירה וקבלתי מילגה צנועה. חיינו בפשטות והסתדרנו.

הקטסטרופה התחילה חודש לאחר החתונה. התכוננו לחג הפסח ופתאום הבנתי שיש לבעלי הצעיר החמרות ומנהגים רבים שלא הכרתי. זה אסור וזה צריך להחליף, את זה חייבים להכשיר וזה לא מספיק מהודר. חמותי נחתה אצלנו לביקור ובעל הבית הודיע לנו שמיד אחרי פסח צריך לפנות את הדירה. שרדנו את הפסח הזה איכשהו בדירה אחרת, שיכולנו להיכנס אליה רק אחרי הקיץ. בינתיים מצאנו דירה מזוהמת בבני ברק הלוהטת ללא מזגן, ללא מאוורר, וללא גז. לא מצאנו מנוחה לא ביום ולא בלילה. היה כל כך חם וגרוע, עד שהחלטנו לטוס לאמא שלי. הסתבר שנפלנו מהפח אל הפחת. אמא בדיוק הייתה בשיפוצים, אבק לכלוך רעש ובלגן בכל מקום, ובסופר המקומי יכולנו לקנות רק ירקות, ופירות. אכלנו המון מצות יבשות עם טונה. בעלי התרוצץ כל הזמן בניסיון לארגן תערוכת תמונות ולא כל כך הצליח, ואני שברתי את הרגל. חזרנו ארצה עם רגל שכורה וסוף סוף נכנסנו לדירה. אמרתי לעצמי: אם את השנה הראשונה הזו שרדנו ביחד, כנראה נשאר יחד עד מאה ועשרים.

אבל הקשיים האמיתיים היו בתקשורת בינינו: בחודש הראשון, היה לנו קשר נעים מאוד, ואז החלה התפקחות קשה וכואבת. בעלי שם לב שאני לא רק רגועה ושקטה, אלא לפעמים גם כועסת ומקטרת וגם אני גיליתי שיש לו צדדים שלא הכרתי. הטונים בינינו החלו להיות רמים וצורמניים. הרגשתי שאין לי כלים שכן לא ידעתי מהי זוגיות ומעולם לא הייתה לי דוגמא אישית, בנוסף, היינו כלחץ שעבר חודש וחצי מהחתונה ועדיין לא נתברכנו בפרי בטן. הרגשתי שנפלתי לים סוער, ואני צריכה להתחיל לחתור ללא הפוגה כדי לצלוח את החיים האלה אבל הייתי נחושה שמה שלא יהיה נשאר ביחד ונצליח להתגבר

התבוננות פנימה

ראשית הזוגיות מאופיינת ברצון עז לנתינה ללא גבולות. עם הזמן החולף, מוצא כל אחד מבני הזוג את עצמו מתמקד בחסרונות השני תוך מחשבה שאם הוא רק היה אחר, הכל היה משתנה. אך מה אנו עושים על מנת להביא את השינוי? והאם הדרישה הבלתי פוסקת תביא למציאות המיוחלת? תלוי הדבר בנו

גב' מלי אורנבוכן M.A יועצת חינוכית, מנחת הורים ומטפלת משפחתית 052-4566923

מאוד, נח ומזמין לתלות זאת בכך הזוג שלנו ובעיקר בחולשותיו וחסרונותיו.

לעומת זאת, התבוננות פנימית, בחלק ובתרומה שלנו לקושי היא הרבה יותר קשה, תובענית ומאיימת שהרי היא דורשת מאתנו להיות אמיצים וכנים, להכיר בחולשתנו ולתקן את הדרוש בתיקון.

לפיכך, אם רוצים אנו לשנות, להטיב ולשפר את איכות החיים הזוגיים והמשפחתיים יש להחזיר את האחריות האישית של כל אחד ואחד מאתנו לגורמים המפריעים לנו בחיינו. כל אחד מבני הזוג חייב לשאול את עצמו תחילה, לפני שהוא מפנה שאלה זו לבן זוגו, מה עליי לעשות על מנת לשפר נקודה מסוימת שמפריעה ולערוך בדק בית אמיתי שלו עם עצמו לגבי העשייה הפרטית שלו סביב אותה נקודה. עלינו לזכור שכל אחד מבני הזוג אחראי במאת האחוזים על החלק שלו בכל קושי המתעורר במערכת הזוגית. אם כל אחד ייתן, ישקיע ויתאמץ במאת האחוזים שלו יזמין השינוי הפנימי גם את השינוי המיוחל אצל בן הזוג.

עם תחילתה של שנה חדשה ניתנת לכל אחד מאתנו הזדמנות מחדשת ומרעננת להסיר את האשמה והביקורתיות מכן הזוג, לעצור ולשאול את עצמנו בכנות גמורה, מה נדרש ממני בשביל לשנות, לשפר ולהעצים את האווירה הזוגית והמשפחתית. חשוב גם לזכור, שלא תמיד צריך לחכות לבעיות משמעותיות ומורכבות על מנת להחליט על שינויים. יהי רצון שנדע למצוא את הכוחות הפנימיים המצויים וקיימים בכל אחד ואחד מאתנו.

פעמים רבות, מתבקשים זוגות המגיעים לייעוץ זוגי לחשוב כיצד חייהם הזוגיים היו יכולים להיות טובים יותר. על פי רוב התשובות המתקבלות קשורות כמוכן לאופיו, מזגו ותכונותיו של בן הזוג: "אם בן הזוג רק היה קצת יותר רגיש, סובלני, מסייע יותר בבית, פחות מופנם, מגלה יותר אהבה וחיבה, יוזם, יצירתי, מעניין, מקרין, מפרגן, תומך, אוהד ... (וזו רק תחילת הרשימה...) - הכול היה נראה אחרת..." לעומת זאת, מעטים יותר הם האנשים שייחסו לעצמם את הצורך בביצוע שינוי משמעותי בחייהם על מנת לשפר את איכות חייהם. רוב האנשים יבחרו לתלות את הצורך בשינוי, בשינוי בן הזוג או בשאר מרכיבים חיצוניים אחרים.

מה בעצם קורה לנו?

בשלב הזוגיות הראשונים, כמעט כל זוג יוכל להעיד על עצמו עד כמה בן זוגו נראה אז בפניו ככליל השלמות, מלא בתכונות נפלאות וכל רצונו היה רק להיטיב עמו ולגרום לו לשמחה ונחת. אם כן, מה השתנה בדרך?

אם אכן יש משהו שהשתנה בסיפור הזה, הרי זה אנחנו. שכן הרצונות, הציפיות והבחירות שלנו בחיים נמצאים בתנועה מתמדת. בעוד שבראשית דרכנו היינו עסוקים בתפקיד שלנו לספק ולשמח את השני ובאחריות שלנו לאווירה זוגית ומשפחתית, הרי שבהמשך החיים האנרגיות הנפשיות "מתפזרות" לתחומים נוספים מלבד ההתמקדות במערכת הזוגית כגון: ילדים, עבודה, ניהול הבית, מצב כלכלי וכדומה. מבלי משים, אותה נתינה ואחריות אישית שחשנו במערכת הזוגית, משנה את צורתה. אנו מצפים כי בן הזוג ייקח אחריות ויעשה את הדברים אחרת. כאשר הדברים אינם מתרחשים בפועל כפי רצוננו, קל



בוררים כהלכה
לימודים מקצועיים ותורניים להכשרה
לבוררות לפי חוק הבוררות התשכ"ח
וההלכה היהודית.
לפרטים והרשמה:
02-6321603 02-6321606



גישור כללי ומשפחתי
תכנית הכשרה לגישור כללי
ומשפחתי באישור ועדת קמא
והנהלת בתי המשפט
לפרטים והרשמה:
03-7160130 02-6321603

"הנה ימים באים"

על ההתמודדות הזוגית והמשפחתית בתהליך חזרה בתשובה

בשנים האחרונות אנו עדים, ב"ה, לעליה הולכת וגוברת בשיעור המשפחות החוזרות לחיק היהדות (כ"י) אשר מקבלות עליהן עול מלכות שמיים, מתוך שאיפה לקיום מצוות וחינוך הילדים בדרך זו. עם הרצון והשאיפה החיובית לצמיחה והתחדשות, מחייבת הבחירה בדרך החדשה זהירות, ורגישות לסביבה הקרובה. בנוסף לקשיים הטבעיים הנוצרים כתוצאה משינוי הדרך, התהליך כרוך גם בהתמודדויות משפחתיות שמחייבות הסתכלות רחבה ורגישה יותר

הרב יואל יוסף קהתי, יועץ נישואין ומשפחה, מרצה בתנועת ערכים 050-4119250

בעומק רב. כמצב זה הצוללן בטוח שהוא נע כלפי מעלה ואין לו שום ספק בכך אך למעשה הוא חותר כלפי מטה ללא ידיעתו, עד לשקיעה במצולות. זוהי תחושה של יציבות אך למעשה היא איזון הפוך, בלכול וטשטוש המציאות ונהיה אחרי תחושות מוטעות ומטעות. מדהים כמה שתיאור זה יכול לשקף בדיוק את תחילת הדרך עם המעבר לחיי תורה ומצוות, כאשר היא נעשית באופן בלתי מבוקר. האדם שהחל זה עתה לצעוד בדרך התורה מתוודע לעומקה של תורת ישראל, למיוחדות טעמי המצוות, למתיקות של הלימוד, והנה, ככל שהוא צולל וצלילתו מהירה וחדה, עלולה להופיע תחושת הורטיגו - תחושת השיכרון שתתאפיין בחוסר נכונות לקבל דעות של אחרים, קיצוניות שעלולה לפסול כל מי ששונה, גם אם אלו הם הסביבה הקרובה שעד לא מזמן לא הייתה שונה כלל. ההרגשה ש"אצלי הכל בסדר", "אני שולט במצב", "אני נע כלפי מעלה, אני בכיוון הנכון ויודע הכי טוב".

את מצב הורטיגו בצלילה ניתן למנוע על ידי שימוש בשעון הנקרא "שעון עומק". שעון זה מספק לצוללן את הכיוון בו עליו לנוע כדי למנוע מצב של ורטיגו בדרך התשובה חייבים להשתמש גם כן בשעון שיסמן את הדרך. שעון זה נקרא "דעת תורה" שהיא התייעצות עם

תחילתו של משבר ומכאן ועד להכעת התנגדות אקטיבית למהלך התשובה הדרך קצרה.

הילדים

בדרך כלל מופעל לחץ לא סביר על הילדים ועולה דרישה למעבר מהיר בשינוי אורח החיים. הערות קולניות נשמעות לעיתים קרובות, מלוות בכיקורת תובענית כמו "מה עם תפילה", "מה עם הציצית", לא נטלת ידיים כמו שצריך", "למה אתה יוצא מבית הכנסת", "מדוע הלבוש לא הולם" וכדומה. הביקורת כוללנית ובדרך כלל אינה מלווה בהסבר שאמור להביע את המתיקות שאמורה להיות בבחירה בדרך היהדות. נוצרת תחושת מחנק, תחושה של שינוי ולא דווקא חיובי, הילדים חשים שאימא ואבא לא מרוצים וההורים יודעים שהילדים לחוצים. חסר כאן את המהלך הברור שנדרש "שיהא שם שמיים מתאהב על ידך".

ורטיגו

ורטיגו היא תופעה הלקוחה מעולם הטיסה והצלילה. זו אחת התופעות המסוכנות אליה יכול להגיע צוללן לא זהיר או אשר אינו מודע לסכנותיה. תחושת הורטיגו, או בכינויה בעברית "שכרון מעמקים מתקדם" ובתרגום עברי "איבוד כיוונים" היא תחושה מוטעית המתרחשת

וכו'. לעיתים גם לילדים קשה לעמוד בשינוי לוחצני מול המהפך שחל בבית. הפערים מביאים לחיכוכים לא מעטים ולתחושה צודקת של חוסר הבנה וחוסר התחשבות. זאת בנוסף להתבודדות ולהתרחקות מהמשפחה המורחבת (הורים אחים וכו') וכן בעבודה, בחברה ובאזור המגורים. כאשר האווירה בבית אינה רגועה ומלאת מתחים, ההתמודדות בחוץ קשה שבעתיים והדרך שנראית סלולה, חלקה ומבטיחה, מתגלה כבעלת חתחתים ומשוכות. בת או בן הזוג מרגישים שכעת תופסים ערכים אחרים את ראש סולם העדיפויות של בן הזוג השני והם לאו דווקא בראש מעייניו. התחושה היא שהיא או הוא נדחקים לתחתית הסולם מתחת לערכים של לימוד תורה, תפילות, סעודות מצווה כאלו ואחרות, היעדרות בערכים מהבית וזניחת ערכים משפחתיים.

בנוסף לכך יש מצב של ריבוי הערות ודרישות. בראש חולפות מחשבות כגון "אני כבר לא מספיק", "הבית כבר לא חשוב לו", "הוא כבר לא מבלה איתי כבעבר", "לא מקדיש לי תשומת לב", "דרך התשובה לקחה את בעלי, נשאה אותו למחוזות אחרים וכנראה שיהדות וקיום מצוות זה לא טוב עבורי". היציבות בבית מתערערת, נבקעים סדקים, ושנה תחושה של מרידות. זוהי

לראות את האור

בראשית הדרך, מאופיין התהליך בהתלהבות גדולה הנובעת מגילוי חדש ואמיתי. מי שגילה דרך חדשה של תשובה אמיתית, שואף להתחבר למקור האור היהודי ולבצע שינויים מרחיקי לכת הכמיהה עצומה ועולם ומלואו נגלה למי שנחשף בראשונה לאמיתה של תורה. בעל התשובה שואף להתוודע ולהשלים את אוקיינוס המידע שהחסיר עד כה - מלימודי משנה, גמרא ותנ"ך והלכות שמירה וקיום המצוות. המעברים והשינויים שמתבצעים הם חדים ומהירים: אורח החיים בבית משתנה, שמירת שבת, סדרי תפילות, כשרות, מעבר הילדים לחינוך תורני, שינוי בחזות ובהתנהגות וכו'.

תמורות משפחתיות וחברתיות

עם השינויים האישיים קיימת ציפייה לשינויים זהים בקרב בני המשפחה אשר לעיתים עדיין אינם נמצאים באותה התנופה. בדרך כלל כל אחד מבני הזוג מתקדם באופן שונה ולעיתים ישנה התמרמרות של אחד מבני הזוג ותלונות על הקצב המהיר כגון: "אתה מתחיל להיות פנאטי", "אני לא יכול לעמוד בקצב שלך", אתה רוצה להיות צדיק הדור תוך שלושה חודשים", "את שקועה כל היום בתהילים", "אתה מלחיץ את הילדים"



הורים וחוגים

ראשית השנה להורים חגיגת המנהיגות והתחדשות

ראשית השנה חוזרת ומדגישה את חיוניותו וחיבתו של ה"ראש" להתחלה ולהנהגה בהמשך. כל הורה הוא ראש ומנהיג לילדיו ולסביבתו. כל ילד הוא התחלה חדשה ומתחדשת ומתחדשת. לכל הורה, כמנהיג, יש הזדמנות לחדש ולהתחדש. תפקידי מנהיגות של הורים הם התחדשות לאורך הדרך.

תפקידי מנהיגות של הורים: להשרות חזון משותף

- ◆ ליצור חזון לעתיד, למשפחה, לילדים, לכל ילד.
- ◆ לרתום אחרים לחזון, לרתום את הילדים וכל ילד לחזון המשותף ולחזון הייחודי.
- ◆ לשתף את המחנכים - המורים בחזון.

לאתגר את התהליך

- ◆ לחפש הזדמנויות, לעצב ולהנחיל את החזון בבית, בבית-הספר ובקהילה.
- ◆ להתנסות ביישום שלבים וחלקים של החזון.

לאפשר לאחרים לפעול: לאפשר לילדים לפעול, לאפשר למחנכים לפעול

- ◆ לחזק אחרים: לחזק את הילדים, לחזק את המחנכים.
- ◆ לטפח שיתוף פעולה בין ילדים להורים ובין ילדים לבין עצמם.

לעצב את הדרך, להוות מודל לחיקוי

- ◆ לתת דוגמה אישית.
- ◆ לתכנן פרטים, ניצחונות קטנים; לשתף ולהשתתף.

לעודד את המרכיב הרגשי

- ◆ לחגוג הישגים משפחתיים, אישיים ומערכתיים של מבוגרים, הורים ומחנכים - ושל ילדים.
- ◆ להכיר בתרומה של אחרים: בתרומה ובעשייה של כל ילד, של כל מחנך ושל כולם ביחד.

למנהיגות הורית בימינו אתגרים מורכבים ואויבים מרובים. כדי לפתח ולהפעיל מנהיגות הורית רלוונטית ואפקטיבית מוזמנים כל ההורים להתעדכן ולהתחדש בשנה החדשה. מערכת של לימודי הורות ומשפחה עומדת לרשותכם ביישובכם. "מנהיגות הורית היא החומר והרוח מהם גדלים ילדים"

אלה החוקים בישראל
בכ"ג שנה אובה
שנה מנהיגות והתחדשות
וה' 2018
י"ח כ"ח
ראש מוסד החינוך, שפ"ו, משרד החינוך

רב בקיא, מנוסה ומעורה בחיי בעלי תשובה. זאת על מנת שיכוון, ידריך וימנע מלהגיע למצבים לא רצויים בחיי המשפחה וחיי היומיום בדרך העולה בית אל.

משכני אחרין

כל האמור לעיל משקף בזעיר אנפין חלק קטן מההתנהלות של משפחות בעלות תשובה. הקשיים הם גדולים ורבים והבית המשפחתי שהיה עד כה על חוף מבטחים, יוצא למסע מטלטל בין גלים סוערים. אין הכרח שהספינה תטבע או תשבר, שכן התנהלות נכונה תוביל את בני המשפחה מחוף מבטחים אחד לחוף מבטחים אחר, טוב ומיטיב לאין ערוך ושיעור מקודמו. אך על המסע להיות אמון בידי רב חובל אמיץ המנהיג את הדרך עם כל יושבי הספינה מתוך אחדות, שיתוף, חוזק וחסיונות לצד ענוה ועדינות. בחיי הנישואין טמונה יכולת האדם להיות שלם, להיות הוא עצמו. ללא בני הזוג אין אנו יכולים להגיע למיציאת תפקידנו בעולם ומילוי שליחותנו הייחודית. דרך התורה נותנת לנו כלים להגיע למיציאת תפקידנו וזאת רק על ידי חיזוק הבניין המשפחתי. בכוחו של בן הזוג להיות לנו לראי, לביקורת, לשעון המווסת את שחרון החושים והמעיד על המציאות האמיתית בה אנו נמצאים מתוך תבונה ופקחות

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

NLP - ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך

קורס העשרה ייחודי מאתגר ומרתק המיועד לכל המעוניינים להבין ולשנות דרכי התנהגות וחשיבה ולסגל לעצמם כלי טיפולי זה.

הקורס מעניק הסמכה בינלאומית ל-NLP practitioner משך הקורס: 120 שעות לימוד

הלימודים מיועדים לגברים / נשים

לפרטים והרשמה:

02-6321602

שינוי - לאן?

הרב יאיר אביני B.A יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפסט 050-4188877

הידוע 'עליסה בארץ הפלאות': כששואלת עליסה: "התואיל לומר לי, בבקשה, באיזו דרך עלי ללכת מכאן?" עונה לה החתול צ'שר: "זה תלוי במידה רבה בשאלה לאן את רוצה להגיע."

אחד הצעדים הראשונים שעשו חיים ואילנית בדרך אל השינוי הגדול שלהם בנישואיהם, היה העלאת המודעות העצמית שלהם לגבי היעד אליו הם בקשו להגיע.

שאלו את עצמכם: איזה התנהגות התנהגויות בדיוק אתם רוצים לשנות? מה יהווה המדד וכיצד תוכלו לעקוב ולאמוד את ההתקדמות שלכם? מה מתוך ההתנהלות בניכם היום מקבע את ההרגלים הישנים שאותם אתם רוצים לשנות?

מבלי שאדם ידע מהם הצרכים האישיים שלו שאותם הוא רוצה להביא לידי ביטוי בתוך מערכת הנישואין האישית והמיוחדת שלו, ואם הוא יסתפק רק ברצון כללי "שיהיה טוב" מבלי להיות מודע איך נראה הטוב המיוחד והאינדיבידואלי שלו, הוא עשוי שלא לדעת לאן למקד את המאמצים הרבים המושקעים בדרך אל השינוי המיוחל.

והדבר ברור שהצורך ללמוד כיצד מערכת הדוקה ומלאת אתגרים כל כך כמערכת נישואין מתפקדת הינה תנאי ראשוני ומוכרח בדרך אל השינוי.

הצלחה!

לשמר ולשפר את חיי הנישואין שלהם? אחד מהגורמים המצויים המשפיעים בצורה ישירה על המאמצים השונים המושקעים כדי להביא לשינוי, והעשויים לגרום להצלחה או חלילה לכישלון ואכזבה במקרים לא מעטים הוא הידיעה והבהירות לאן אתה רוצה להגיע.

אין די רק ברצון לכרוח מהמצב הלא נעים והלא מספק ולצפות להגיע אל המנוחה והרוגע, מבלי לדעת תחילה ולהגדיר מה כוללת המציאות החדשה שאתה כל כך שואף אליה.

מאמצים רבים בדרך אל השינוי המיוחל יורדים לטמיון. זאת כתוצאה מכך שהתחושה הקשה המציפה את האדם בשעת מצוקה ממקדת אותו רק ברצון להפסיק את הסבל שהוא חש באותו זמן בעקבות המריבות או הריחוק הרגשי ההדדי, מבלי שהוא נותן את דעתו לאן בעצם עליו להפנות את המאמצים הרבים שהוא משקיע בדרך אל השינוי.

כאשר המטרה אינה מוגדרת בצורה ברורה, ובזמן שהיעד אינו ברור ומסתכם רק ברצון "לחיות טוב יותר", "שנפסיק לריב כל כך הרבה" וכדומה, גם הניסיונות לשינוי ייעשו בצורה מעורפלת ולא מספקת.

לואיס קרול סיכם את הדברים בצורה נחמדה בסיפור הילדים

לשנות את התנהלותו של הקשר הזוגי ביניהם. רבים מהם אף משקיעים מאמצים רבים ומנסים בשיטת הניסוי והטעיה לבדוק את הסיבה לקשיים שהם חווים, תוך שהם מחפשים את הדרך איך להחזיר את החיות והשמחה לנישואיהם. למרות זאת, ישנן לא מעט אכזבות ומכישלונות, כשהציפיות גדולות והתקווה לזוגיות תקינה ורגועה לא מתממשת.

אין פלא שזוגות רבים חווים תחושת כשולן וייאוש, ובטוחים שהם כלל לא מתאימים זה לזה. "אנחנו כל כך שונים" אמרה אילנית בפגישה הראשונה שלי איתה. "כל כך הרבה פעמים ניסיתי בעצמי להשתנות, לגרום לחיים להשתנות ושום דבר לא עזר. זה נראה כאילו נגזר עלינו לסבול בנישואינו, ואנחנו צריכים לוותר על החלום הגדול שיום אחד יהיה לנו טוב", סיימה את דבריה כשקולה רווי עצב וייאוש.

האם אכן אין סיכוי? האם צריך לוותר על החלום הישן לחיי נישואין משביעי רצון? מדוע ישנם זוגות שלמרות האתגרים השונים בנישואיהם הם מצליחים לשלוט ולנווט את יחסיהם בצורה הנוחה לשניהם, בעוד שזוגות אחרים אינם מצליחים גם כאשר הם עשויים להשקיע מאמצים שונים ומגוונים בניסיון

"תודה", אמרה אילנית ועיניה בורקות בהתרגשות. "עזרת לנו לשנות את הזוגיות שלנו, לא חשבתי שנוכל עוד לחוות זוגיות רגועה וללא המתחים והכעסים שהיו לנו בעבר, אני מרגישה את השינוי שחל אצלי ואצל חיים. אתה זוכר באיזה מצב היינו כשהגענו אליך?" שאלה כשחיוך של מבוכה על פניה.

זכרתי. זכרתי את הכניסה הרועמת שלהם אל החדר, זכרתי את המריבות הגדולה של שניהם, ואת האכזבה ממצבה של הזוגיות שלהם. זכרתי את הכאב והדמעות, את כל זה זכרתי. אבל זכרתי גם את האמביציה שלהם לשנות את המציאות הזאת, את המאמץ והנכונות שלהם לצאת אל המסע - המסע אל השינוי.

זוגות רבים חשים שמהוה תוקע את הקשר הזוגי שלהם. כמו חיים ואילנית, זוגות רבים מרגישים שהם חייבים שינוי, שחיי הזוגיות שלהם כפי שהם אינם משביעי רצון. כשתחושת העייפות משתלטת, כשהשגרה משכיחה את הרענונות וההתלהבות הראשונית, וכשהחיוך ותחושת השמחה למראה בן/בת הזוג הופכים לזיכרון עמום ומרוחק, אז מגיע זמנה של תקופת השינוי.

לזוגות רבים הצורך והרצון



יועצי נישואין ומשפחה

תכנית מתקדמת להכשרת יועצי נישואין ומשפחה. בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן



מנחי הורים חינוכיים התמחות שניה

הנחיה חינוכית מערכתית עם הורים תוך התמקדות בקשר למערכות חינוך וקהילה לשם פיתוח ושיפור מיומנויות להורות בונה ומעשירה. באישור אגף שפ"י - שירות פסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך.

02-6321609



תקופה חדשה בנישואין

הרב זאב מנדלסון, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 052-6070066

שאלה :

שלום. שמי א. ואני נשואה כמעט שנתיים. עד לפני כחצי שנה היו חיי הנישואין שלנו נפלאים. שררה בביתנו אהווה, הבנו אחד את השני, כיבדנו זה את זה, והאווירה היתה של אחדות מלאה. בחודשים האחרונים משהו השתבש. אנו מוצאים את עצמנו יותר ויותר מתווכחים, מרגישים פגועים, ואפילו מתחילים לחוש ריחוק וניתוק. אני מוצאת את עצמי שואלת: האם הכול היה הזוי? האם חיינו שנה וחצי ב"כאילו", האם הייתה זו אשליה של ביחד שהתפוצצה? אולי באמת אנחנו לא מתאימים וסתם חיינו באשליה? האם טעינו בכחירה? אולי הכל היה חיזוני, הצגה, ורגשות חולפים?

תשובה:

ובכן, אפשר לחוש בין מילותיך את התסכול, החשש והמבוכה הגדולים שלך שהרי כגודל הציפיות - גודל האכזבה. את מתארת את השלב הראשוני של חייכם המשותפים כמלאי סיפוק רוחני והנה - פתאום מתפוגג לו החלום ועם ה"נחיתה" למציאות מתעוררים קשיים שגורמים לך לתהיה אודות אמיתות השלב הראשוני. מעניין שאת ההרגשה שאת מתארת חווים זוגות נוספים בשלב זה של הנישואין. מחקרים רבים בתחום הזוגיות מצביעים על משבר שמגיע לאחר תקופת הנישואין הראשונה. כל מה שחוויתם בתקופת הנישואין הראשונה לא היה אשליה אלא הדבר האמיתי. ישנם אמת ועוצמה גדולים בתקופה זו, המהווה בסיס חשוב להמשך חייכם המשותפים. תקופה זו מתאפיינת בהתאהבות גדולה ובהרגשת אחדות והרמוניה חזקים. העולם נראה טוב ויפה יותר, עד כדי הרגשת מעין שיכרון. אולם לתהליך עוצמתי זה ישנו מחיר של הקרבת העצמי למען בן/בת הזוג תוך התמסרות מוחלטת לזוגיות עד כדי שכחת הצרכים הבסיסיים האישיים של כל אחד מכם. משך תקופה זו משתנה מזוג לזוג, ואורכה בין ימים ספורים למספר שנים.

שלנו לקשר, גם אם לפעמים נראה שזה על חשבון הצד השני. דווקא כאשר הקשר ביניכם נעשה בטוח, אתם מרגישים מספיק טוב כדי לצפות למלא את המשאלות המודעות והלא מודעות שלכם, שעמדו ביסוד הנישואין. מסתבר שנכנסתם עתה לתקופה חדשה בזוגיות שלכם, בה כבר אין הקשר מובן מאליו אלא זוקק עבודה, ויתור והבנה. הבשורה הטובה היא, שאם תעשו עבודה נכונה (ורצוי מודרכת), תוכלו לחזור לאותה הרגשת הרמוניה בסיסית, אך הפעם מתוך בחירה מלאה ומודעות עצמית גבוהה, ומתוך הבנה של יכולת השילוב בין האישיות של שניכם, ללא התעלמות מצרכים הפרטיים. בתחילה יהיה זה מתוך תחושה של צורך ב"כיבוי שריפות" על מנת ללמוד איך להסתדר אחד עם השני, ובהמשך אם תתמידו בעבודה - תחושו שדווקא ההבדלים ביניכם שכל כך מכאיבים לכם בתקופה זו - הם אלו שאתם יכולים להעניק ולקבל דרכם את הצרכים החשובים ביותר שלכם. חשוב גם לציין כי תקופות אלו חוזרות ועולות בכל שלב משלבי הזוגיות, וחשיבות גדולה קיימת לרענן ולהיזכר בתקופה הראשונה. היא נותנת "דלק" ואמביציה וגם סיוע לעבודה הגדולה במשך החיים. בהקשר זה ברצוני להביא מעשה מעניין שמספר לנו מדרש שיר השירים רבה (פרשה א,ב), הממחיש לנו את חשיבותה של

אותה תקופה ראשונה כבסיס לפתרון בעיות בעתיד. מעשה בזוג שהיו נשואים עשר שנים ללא ילדים, ובאו לפני רבי שמעון בר יוחאי, וברצונם להתגרש. אמר להם: כשם שמעמד חתונתכם היה מלווה בסעודה גדולה, כך תיפרדו - מתוך סעודה דומה. הלכו בני הזוג בעצתו ועשו סעודה גדולה. באותה סעודה השקתה האישה את בעלה כהוגן, וברגע של שמחה והתעלות אמר לאשתו - "ראי כל חפץ טוב שיש לי בבית, וטלי אותו לבית אביך". לאחר שנרדם, רמזה לעבדיה ושפחותיה ונשאו אותו במיטתו לבית אביה. בחצי הלילה, אחר שפג יינו והתעורר, אמר לה: "בתי, היכן אני נמצא?" אמרה לו: "בבית אבא". שאל אותה: "מה לי ולבית אביך?" אמרה לו: "ולא כך אמרת לי בערב - כל חפץ טוב שיש בביתי טלי אותו ולכי לבית אביך? אין חפץ טוב לי בעולם יותר ממך". מסיים המדרש: הלכו להם אצל רבי שמעון בן יוחאי ועמד והתפלל עליהם, נפקדו וזכו לילדים. כמה תמיהות על התנהלות רבי שמעון בר יוחאי עולות מתוך מעשה זה. ראשית - מה מנע מרשב"י להתפלל עליהם בתחילת הגעתם אליו? ובנוסף - מה הרעיון המסתתר מאחורי סעודת גירושין מזרה זו? ומה בסופו של דבר, היה הסוד שגרם להם לתפנית כה חדה בחייהם המשותפים?

נראה שמדובר בזוג אמיד שלכאורה לא חסר לו כלום בעולמו חוץ מברכה. יש להם

עבדים ושפחות ויש ביכולתם לקיים סעודות, אך הם תקועים בחיי השגרה, ופירות השמחה בעמלם חסרים. ניתן להעריך כי החלטתם הקיצונית להעדיף את הפרידה, נובעת מיחסי זוגיות קרירים ביותר ביניהם. לעיתים יש צורך ברענון של אופי הזוגיות אצל בני-זוג הנמצאים במצב שחיקה, ובנוסף, לגרום להם להיזכר, בדרכים שונות, בתקופות מלאות הוד והאהבה שחוו בתחילת דרכם המשותפת. במעשה שלפנינו נעשה שימוש בחוויה מרוממת - סעודת נישואין חדשה, רגע לפני הפרידה. האישה בסיפורנו נזכרת, כנראה, באותה חוויה ראשונית, ופונה לבעלה בסגנון שכבר שנים רבות יתכן ונשכח מליבם, היא מצליחה להצית את הניצוץ וההמשך ידוע. יש לציין כי רבי שמעון בר יוחאי משהה את תפילתו עד להגעת שינוי מיוחד זה של בניית תוכן חדש של כמיהה וחפץ, ובזה הוא עוזר להם להכין את הבסיס שעליו, אכן, יכולה לחול ברכת שמים. חשוב, אם כן, שתפנימי, שתקופת הנישואין הראשונה לא הייתה מצג שווא. היא מהווה בסיס איתן לכל חייכם המשותפים, וסימון של מטרה חיובית שתמיד ניתן לחזור אליה, והפעם מתוך בחירה חופשית ומודעת ללא איבוד אישיותכם העצמית, ומתוך הבטה בעיניים פקוחות על השוני והקשיים שניצבים בפניכם.

שלושה דורות בבית

בין ילדים, הורים, סבתות וסבים

עומס ההכנות עם תחילתה של שנה חדשה מביא גם עומסים מסוג אחר. בד בבד עם שפע ההזדמנויות לקרוב משפחות דרך חופשות ובילויים משותפים של הורים וילדים וסבים וסבתות עם הנכדים, כך גם ההזדמנויות לחיכוך ואי הסכמות

ד"ר נגה נברו, מנכ"ל "מכון שינוי"

המשפחה. הוסיפו תמונות וסיפורים מעניינים והפעילו את הגדולים יותר בציוור ובכתיבה. כך ילמדו על המורשת המשפחתית מכל הצדדים בדרך היוזואלית ויעשו להם "סדר בראש".

♦ דאגו ללמד את הנכדים וללמוד מהם דברים חדשים מכל סוג שהוא. זה ייתן לכם תחושה של הבנה והתערות בעולמם וישמור על קשר טוב ושפה משותפת.

איך לתת עזות

קחו בחשבון שילדיכם ההורים יעשו טעויות משלהם כפי שאתם עשיתם משלכם. קרוב לודאי שטעויותיהם לא יהיו חמורות עד כדי נזק בלתי הפיך. אפשרו להורים הצעירים לנסות למצוא פתרונות משלהם. ספרו עד 10 לפני מתן עצה ובדקו אם היא הכרחית. עצה מועילה איננה הוראה אלא סיפוק חומר למחשבה. הימנעו מעצה שהיא ביקורת במקום תמיכה. העובדה שאתם סבא וסבתא לא עושה אתכם בעיני הילדים-הורים כמומחים בגידול ילדים. הימנעו מסמכותיות "בלתי ניתנת לערעור". עוררו חשיבה משותפת בשיחות, ומאמרים בנושא. ולבסוף: במקרה ואינכם יכולים לגרום לשינוי החיובי הרצוי, אל תאפשרו לעצמכם להיתקע בפתרונות ודפוסים גרועים המחמירים את הבעיה. עזרה מהירה, קצרה ויעילה אצל אנשי מקצוע מומחים בתחום יכולה להנחות אותכם איך לפתור בעיות וליצור שינוי בכוון הרצוי.

"מכון שינוי": מכון פסיכולוגי ליעוץ וטיפול במשפחה בזוג, בפרט, ובארגון, גליליים (הרצליה) המתמחה בטיפול קצר ו"ממוקד שינוי" ובהכשרת אנשי מקצוע. לפניה למכון שינוי: www.machonshinui.co.il 09-9551973
© ד"ר נגה נברו, ולמכון שינוי.



אכן, גם סבים וסבתות יכולים לשחק משחקי קופסא או קלפים ולצחוק ביחד עם הנכדים.

טיפים לשלושה דורות בבית

♦ כדאי לדבר ולהבהיר ציפיות הדדיות לפני שמגיעים לכעסים ואכזבות. השיח מאפשר למצוא פתרונות שיספקו עד כמה שניתן את צרכי כל הצדדים. רצוי לזכור שהסבים, למרות שתפקידם כהורים לילדים בוגרים אינו מסתיים אף פעם, יש להם גם חיים משלהם ולא תמיד קל להם להגיד "לא" ולאכזב את הילדים. כמובן שזה נכון גם מצד ההורים הצעירים.

♦ ספרו לילדים - נכדים הקטנים סיפורים ושירים שאתם אוהבים מזיכרון, מספרי ילדים ומכל מקור אחר. ספרו להם על זיכרונות ילדות שלכם ועל משפחות המקור ושתפו עם תחומי העניין שלכם. חג הוא זמן נפלא להעביר מורשת אישית ותרבותית.

♦ קחו גיליון בריסטול גדול וציירו עליו יחד עם הילדים / נכדים את עץ-

המעוניינים להיות מעורבים בחיי נכדיהם עלולים למצוא את עצמם מוצפים ומצופים לשנות את לוחות הזמנים שלהם כך שיתאימו לצרכים של ילדיהם ונכדיהם. תקופת החגים וראשית השנה מחזקת דברים אלה.

בדרך-כלל ישנם הבנה ושיתוף פעולה. אך ישנם מקרים בהם דווקא העזרה המוצעת על ידי הסבים נחווית על ידי ההורים הצעירים כחדירה לפרטיות והשתלטות ולהיפך, לפעמים הציפייה למעורבות הסבים היא הרבה מעבר ליכולתם. חוסר מוכנות להקריב מביא רגשות של אכזבה. הקרבה גדולה מידי גורמת כעס ומירמור. סכסוך הילדים עם הוריהם מוצא את דרכו בקלות יתר לסבים וססוך ההורים עם הוריהם הסבים מעיק על יחסי סבים-נכדים, והכל קורה יותר בתקופה בה כולם בבית.

בצד החיובי, החגים והחורף המגיע אחריהם הם הזדמנות נפלאה להעביר זמן איכות, סיפורי מורשת והתקרבות מסוג אחר, דרך משחק עם הנכדים,

למבוגרים, צעירים וזקנים כאחד עונת הקיץ החולפת היא זמן מעבר להתרענות אשר בסופה מגיעה תקופה של חשבון נפש מסוגים שונים: מה אנו באמת מרגישים עם עצמנו בשלב הזה של החיים? עד כמה אנו מרוצים מסגנון החיים שלנו? ממעשינו? מבקבת הזוג? איזה סוג של בני זוג ואיזה הורים אנו רוצים להיות? ומה וכמה נקריב למען המשפחה לעומת דאגה לעצמנו. איך מוצאים את שביל הזהב? איזה סבא וסבתא אנו רוצים ויכולים להיות? האם סבא וסבתא ירצו לעזור להורים הצעירים בשמירה על הילדים, או שמא יגלו ש"מספיק להם משלהם" וזה יגרום להם הרגשה של ויתור גדול מדי. אם בודקים את התפקידים המצופים מסבים, נראה שרובם מתרכזים סביב עזרה וטיפול - לשמור על הילדים, להקל את העומס על ההורים הטרודים והנבוכים, לעזור בבישול ובקניות, לעזור בחינוך וכדומה. לא תמיד מתאימה תפיסה זו לתפיסה האישית של הסבים את עצמם. בשביל רבים זוהי תקופה של בדיקה עצמית מחודשת ולפעמים משבר "אמצע החיים". לפעמים, הסבא והסבתא עצמם עדיין הורים לילדים צעירים וטרודים בגידולם. לעיתים זוהי תקופה מלווה בהתפקחות כואבת ורצון "לתפוס את הרכבת" ברגע האחרון במקום להעמיס עוד מטלות של הורות מבוגרת וסבתאיות. לפעמים הסבאות מגיעה לא רק כהנאה וסיפוק אדיירים אלא גם כתזכורת וכדרישה "להתיישב במקום, להפסיק לחשוב על עצמך כ"עדיין צעירה" ולהיות זמינים לנכדים". הסבא והסבתא



פסיכותרפיה אינטגרטיבית
הכשרת אנשי מקצוע בעלי תואר שני
טיפול לטיפול אינטגרטיבי המשלב גישות
בהתערבויות שונות בפסיכותרפיה.
בחסות מרסי קולג', ארה"ב.



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

לפרטים והרשמה 02-6321609



עמותת "פרי חיים"

מדי שנה בתקציבים המיועדים לתחום זה ופוגעים קשות ביכולת הזוגות הנצרכים לעמוד בנטל. הרחק מאור הזרקורים פועלת העמותה גם כמישור זה. הפעילות כוללת פגישות רבות עם חברי כנסת, הופעות בועדות הכנסת הרלוונטיות, וגיוס קהל חזק ואיכפת.

משגיחות בפריסה ארצית

בכל בית חולים בו מתבצעים טיפולי פוריות מוצבת משגיחה מטעם "פרי חיים" המוכרת לאנשי צוות בית החולים, ומלווה את כל תהליכי הטיפול. המשגיחה משתמשת בצידוד מיוחד השייך לארגון הנמצא במעבדות, כדי למנוע בעיות הלכתיות רבות וחמורות. משגיחות אלו עוברות הכשרה מיוחדת עקב תפקידן הרגיש, במקום רגיש ובזמן רגיש.

מוקד תפילה

אפילו מוקד תפילה דאגו ב"פרי חיים" להקים ולתפעל. אל מוקד זה אפשר להעביר שמות בכדי שתיוקו של בית רבן ונשים צדקניות יעתירו בתפילה עבור המבקשים. המעוניינים למסור שמות לתפילה או להצטרף למעגל "המתפלל על חברו" מוזמנים לפנות למוקד שמספרו 02-5004161.

המעוניינים לקבוע פגישה עם הרב שלינגר או לארגן הרצאות וימי עיון מוזמנים ליצור קשר עם מזכירו האישי של הרב שלינגר, למספר 054-8426913.

הרב שלינגר מסייעת לבני הזוג להגיע לרופא הנכון מבלי לבזבז זמן יקר ומשאבים. כמי שמכיר אישית את הרופאים במרפאות ובקופות חולים, מנהל עמם הרב יחסי עבודה הדוקים אשר מסייעים לפונים אליו. הליווי והתמיכה ניתנים לכל אורך הדרך, גם במקרים שהרפואה, ואפילו בני הזוג כבר הרימו ידיים. הרב מרגיע ונותן תחושה שילד הוא רק עניין של זמן.

פעילויות נוספות

על פי הצורך, מארח הרב שלינגר שליט"א רופאים בעלי שם עולמי ממרכזים רפואיים עולמיים העוסקים בתחום פריון הגבר ו/או פריון האשה וכו'. הרב דואג להטסתם ארצה ולשהייתם כאן למען טיפולים בזוגות הנצרכים דווקא להם.

ימי עיון לרבנים ורופאים

"פרי חיים" עושה רבות לחשיפת הרופאים מן השורה הראשונה לייחודיות ציבור שומרי התורה והמצוות. לכן היא מארגנת מפגשים רפואיים עם מגוון רחב של רופאים העוסקים בתחומי הפריון, להגברת המודעות לנושאים הלכתיים-שונים העומדים בפני זוגות שומרי תורה ומצוות, והתאמת הטיפולים והטכנולוגיה המתקדמת ביותר לפי כל פרטי ההלכה, ובד בבד הכרות של עולם הרפואה המתפתח לרבנים העוסקים בתחום. לדאבון לב, קובעי המדיניות לגבי נושא הפריון מקצצים על פי רוב

שמו הטוב של הרב עבר מפה לאזון והיקף הפונים גדל בצורה מתמדת מאזורים רבים ברחבי העולם כגון אוסטרליה, אפריקה, צ'ילה, רוסיה שמעבר למסך הברזל (כשעתו) ואפילו מטהרן של חומייני.

כיום מוכר הרב כיועץ רפואי, הוא משתתף בכל הכינוסים הרלוונטיים בעולם, וכן הוא חבר באיגודי הרופאים המובילים בעולם לענייני פוריות. מסירותו של הרב אינה יודעת גבולות. מדי ערב הוא מקבל קהל בביתו שבירושלים. בנוסף לטלפונים להם הוא עונה בכל שעות היממה. הליווי והתמיכה האישית נמשכים לעתים כמה שנים עד לקבלת הבשורה הטובה.

מקצועיות ומומחיות

הייעוץ בתחום הפוריות שונה מייעוץ רפואי אחר, שכן עקב הרגישות המתלווה לבעיה הרפואית נדרש היועץ להעניק לא פעם גם תמיכה אישית וזוגית. הייעוץ בנושא הפוריות מתפרש לענפים קרובים: פריון הגבר, פריון האישה, תשעת חודשי ההיריון, הלידה וכל הכרוך בה מההיבט הרפואי, ההלכתי והרגשי, קשר עם בתי החולים ומרכזי פריון, פרופסורים ורופאים בארץ ובעולם וכדומה. קשיי הפוריות לא מסתיימים בלידת הילד הראשון. ישנם זוגות הסובלים מעקרות משנית מעיקה. גם זוגות אלו מוכנים לעבור תהליך ארוך כדי לזכות לילד שני ואף שלישי ורביעי. מומחיותו של

עמותת "פרי חיים"
הינה עמותה העוסקת
בייעוץ רפואי רלוונטי,
ובתמיכה רגשית וכלכלית לזוגות
המצפים ומייחלים להביא חיים
חדשים לעולם. בראש עמותת פרי
חיים עומד הרב משה שלינגר,
מי שהפך חזון למציאות, עבורו
ועבור משפחות רבות אחרות.
איגוד י.ג.ר. ועמותת "פרי חיים"
חברו יחד מתוך מטרה משותפת
להביא אור ומזור למשפחות
בישראל ובעולם.

הרב שהוא גם המומחה לענייני פוריות

הרב משה שלינגר (יליד 1946) הינו דמות מוכרת הנישאת בפי כל המומחים בפוריות. הרב הקים את עמותת "פרי חיים" בעקבות ניסיונו האישי, לאחר שנים רבות בהן ציפה לפרי בטן בהן חקר ודרש בנושא ביסודיות. באותן שנים הגיע הרב להחלטה משמעותית בחייו ומשמעותית עוד יותר בחייהם של זוגות רבים. הייתה זו ההחלטה לרכז את כל הידע המקצועי, הטכני וההלכתי בכדי לקצר תהליכים ועיכובים מיותרים עבור הזוגות המתמודדים עם הבעיה, כמו גם להוביל, לכוון, לתמוך וללוותם במעקב צמוד לאורך כל הטיפול במטרה למנוע מהם, ולו במעט, את עגמת הנפש שעלולה להיגרם במהלכו. ניסיונו האישי חבר לידע עצום ונדיר בהיקפו המורכב מהכרות בת עשרים שנה עם למעלה מעשרת אלפי זוגות אותם הוביל אל הסוף הטוב.

קורס להכשרת מדריכי/ות נישואין



תכנית ייחודית הכוללת הכנה מקצועית להכנה נכונה לחיי הנישואין. זאת במטרה להעניק מגוון רחב של ידע וכלים להכנה וליווי של בני הזוג בראשית הנישואין לצורך בניית חיי נישואין יציבים ומועילים ולמניעת משברים עתידיים.

באישור הרבנות הראשית לישראל

בפיקוח בית הדין "חקת המשפט" בנשיאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א
לימודים לגברים / נשים בירושלים ובמרכז



לפרטים והרשמה: 02-6321603 03-7160130



תורתך אומפתך? באפשרותך להתפרנס בפנדה! לרפוש התמחות תורנית מפקשת שיש בצידה פרנסה ותחומה לקהילה

בעלת אינטליגנציה גבוהה? בואו לרכוש מקצוע עם נשמה!

מפקחי מקוואות

הכשרה למפקחי מקוואות תוך שימת דגש על הידע ההלכתי, מעשי ופראקטי בשיתוף בית ההוראה "מעין הטוהר" וביה"ד הארצי למקוואות בשיתוף הרה"ל.

עריכת חופה וקידושין

לימודים עיוניים, חזרות ופראקטיקה והכנה מקצועית לבחינות של הרה"ל.

בוררים כהלכה

הכשרת בוררים כלליים ומתמחים במעמד האישי על פי ההלכה וחוק הבוררים תשכ"ח.

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 יום יומית בבתי הדין.

דיינים לדיני ממונות:

הכשרה תורנית לדיינות בענייני ממונות תוך הכנה לבחינות ברבנות הראשית לישראל.

ייעוץ נישואין ומשפחה

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

פסיכותרפיה אינטגרטיבית

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

הנחיית נישואין ומשפחה (620 ש"ל)

הנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית בשילוב לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.
* באישור שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך

מנחי הורים חינוכיים (התמחות שניה)

הנחיה חינוכית מערכתית עם הורים תוך התמקדות בקשר למערכות חינוך וקהילה לשם פיתוח ושיפור כישורים ומומנויות להורות בונה ומעשירה.
* באישור שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך

הדרכת נישואין

הכשרה והכנה לחיי נישואין ולשנה הראשונה מהיבט הלכתי, מקצועי ותורני, לצורך מניעת משברים עתידיים ובניית חיי נישואין יציבים ומועילים. באישור הרבנות הראשית לישראל.

* הלימודים מתקיימים באישור בית ההוראה "חקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.
* בוגרי המרכז זכאים לקבלת הכרה לתואר אקדמי על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות.
* לימודים לנשים/גברים בירושלים, במרכז בצפון.

לפרטים והרשמה: 02-6321600

WWW.YNR.ORG.IL WWW.MISHPAT-IVRI.CO.IL

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

ייעוץ והנחיה לשלום בית | טיפול משפחתי | ייעוץ חינוכי | טיפול פרטני | ייעוץ הלכתי שע"י בית ההוראה "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

