

בס"ד | גליון 50 | כסלו תש"ע מחיר: 25 ש"ח

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

**"כי אם-הרווה את-הארץ, והולידה והצמיחה;  
ונתן זרע לזורע, ולחם לאוכל" ישעיהו פרק נה, י"ד**



**אם לא עכשיו - אימתי?**  
הרה"ג ראובן אלבז

**במחשבה תחילה**  
ד"ר גדעון בקר

**משיב כהלכה**  
הרה"ג אליהו בר שלום

**מוקד י.נ.ר 65-5000-700-1**

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

## תוכן עניינים:



עמוד 3	בפתחו של עניין: אם לא עכשיו - אימתי? - הרה"ג ראובן אלבז
עמוד 4-5	מן המקורות: מקווה וטהרת המשפחה - הרה"ג אליהו אלחרר
עמוד 6	אקטואליה בהלכה: בחשיבות עניין החלפת האוצרות - הרה"ג אליהו אלחרר
עמוד 7	גשר לקשר: כאן בונים - הרב אריה אשדת
עמוד 8-9	בתשואות חן: בראשית - הרב חנוך חן גלזמן
עמוד 10	תורפיה: שליטה על הרגלים - הרב אלימלך למדן
עמוד 11	קשר משפחתי: במחשבה תחילה - דר' גדעון בקר
עמוד 12-13	משיב כהלכה: שאלות מפורום המומחים של י.נ.ר - הרה"ג אליהו בר שלום
עמוד 14	עולם המתבגר: ענישה - מר מיכאל שטריק
עמוד 15	להינשא מעל הטבע: שגרה ושחיקה - גב' רונית מילר
עמוד 16-17	משפחה במחקר: חוסן משפחתי - הרב שלום מרקוביץ
עמוד 18-20	רשימות חברי איגוד י.נ.ר
עמוד 21	חשוב לדעת: דיכאון חורף - גב' שלי שפיצר
עמוד 22	לפני ולפנים: אני והאחר - גב' יונה תור
עמוד 23	משולחנו של מנחה: חלומות, מציאות ומה שביניהם - גב' רונית ברגמן
עמוד 24	נקודה למחשבה: לא תעשה לך כל פסל - הרב יוסף בן בסן
עמוד 25	יש לי מושג: ייעוץ ארגוני - גב' נאוה בן ארצי שיבר
עמוד 26-27	הורות באחריות: מערך משפחתי - גב' ורדה וירדז'בינסקי
עמוד 28-29	קרוב אור רחוק: שונה וייחודי - גב' דבורה עמנואל
עמוד 30-31	אני, הרוח והנפש שבי: שינויים והתנגדויות - הרב שלום אביחי כהן

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

מנכ"ל: ט"ר מאיר שמעון עשור  
עורכת: טל נחום

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר: בית הדין "חוקת המשפט" בנושאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א.

יועץ משפטי איגוד י.נ.ר:

עו"ד הרב משה רובינשטיין, ט"ר  
עיצוב גרפי: סטודיו אורלי קיים:

טל' 050-5830047

הדפסה: מפעלי המקור בע"מ

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר, מנויים לעלון, כתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים ולכנסיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.נ.ר - 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

בחברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

הציבור נקרא להתפלל על הגאון הגדול  
ר' חיים פנחס שיינברג שליט"א  
נשיא הועדה הרוחנית  
"והן קל כביר לא ימאס"

## להתחבר לבית

אתר י.נ.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל

אתר לקידום ערכי המשפחה היהודית

- שאלות ותשובות בפורום המומחים של י.נ.ר
- מאמרים תורניים ומקצועיים לקריאה
- ספריה מכוונת בתחום הנישואין והמשפחה
- מאגר מומחים בתחום זמינים לקבלת הפניות
- שאלות ומענה הלכתי

www.ynr.org.il

## כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



עדיין אינך מנוי?

ניתן לקבל מגזין לדוגמה ללא תשלום

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

# "אם לא עכשיו - אימתי?"

**בפרשת אמור ואומר הקב"ה למשה: "אמור אל הכהנים בני אהרן ואמרת אליהם לנפש לא יטמא בעמיו" (ויקרא כא' א'). מפרש רש"י: "אמור" "ואמרת" - "להזהיר הגדולים על הקטנים", כלומר שהגדולים ישאו באחריות להזהיר את הקטנים בעניין הטומאה. לימוד נפלא ניתן ללמוד מכך.**

**מנן הגאון הרב ראובן אלבז שליט"א, ראש מוסדות "אור החיים" וגדול מחזירי התשובה**

לזאת היהודי השואף לדבוק באלוקיו, מנסה להתרומם ולהעלות ולמרות שלא תמיד מצליח בזאת עקב המכשולים הרבים, קונה שמים וארץ מקבל את הכמיהה והכיסופין והרצון לדבוק בו יתברך.

גם בחיי הנישואין אנו צריכים ללמוד ולהיזהר מ"הימים הגדולים" על "הימים הקטנים". הגדלות של שני בני הזוג זה לדעת איך לקחת איתם את ימי ראשית הנישואין כשהיו בתחילת דרכם, הימים הגדולים והזהורים כשלכל אחד מהם היה הרבה סבלנות, אורך רוח, הארת פנים ומרץ להשקיע בבית ובזולת. לדעת איך להזהיר מאורם של ימים אלו על הימים הקטנים, הפחות זוהרים והשגרתיים כשלפעמים קצת קשה וצריך להתמודד עם ניסיונות החיים. ההשפעה החיובית של ימים אלו על חיי השגרה תלויה בנכונות של בני הזוג לפתור את בעיותיהם ללא כל דיחוי ושהיה. כאשר מתעורר צורך לפנות לייעוץ והכוונה יש למלא את הצורך ולא לדחותו, גם כאשר אחד מבני הזוג מגלה יותר מוטיבציה ורצון לשיפור לא לומר לו המתן, לחכות עוד יום כי לא נדע מה ילד יום כדברי הגמרא סנהדרין ז' אמר רב הונא האי תיגרא דמיא לצינורא דבידקא דמיא כיוון דרווח רווח מבאר רש"י: "כשהנהר גדל פעמים שהוא יוצא לשדות שעל אגפיו כעין ניגרים וצינורות קטנים ואם אינו סותמו מיד הולך ומרחיב ושוב אינו יכול לסותמו". לכן עצם העובדה שבני הזוג רוצים שינוי ושיפור כבר משפרת את ההנהגה הטובה.

כך גם כלפי שמיא כתוב "אתה מושל בגאות הים בשוא גליו אתה תשבחם (תהילים פט י) גלי הים מעוניינים להתקרב לקב"ה. הם מנסים, מתרוממים לגבהים, יורדים למצולות וכן הלאה ולמרות שאינם מצליחים הקב"ה משבחם על כך. דומה

אמרו לו תלמידיו: "רבי וכי מאחר שצדיק גמור אתה למה עלתה לך כך?" אמר להם: "בני אני גרמתי לעצמי בפעם אחת הייתי מהלך בדרך לבית חמי והיה עמי משוי ג' חמורים אחד של מאכל ואחד של משתה ואחד של מיני מגדים. בא עני אחד ועמד לי בדרך ואמר לי רבי פרנסני אמרתי לו המתן עד שאפרוק מן החמור לא הספקתי לפרוק מן החמור עד שיצתה נשמתו. הלכתי ונפלתי על פניו ואמרתי עיני שלא חסו על עיניך יסומו ידי שלא חסו על ידיך יתגדמו רגלי שלא חסו על רגליך יתקטעו ולא נתקררה דעתי עד שאמרתי כל גופי יהא מלא שחין". אמרו לו "אוי לנו שראינוך בכך" אמר להם "אוי לי אם לא ראיתוני בכך".

לכאורה מדוע החמיר נחום איש גמזו על עצמו כל כך. וכי מה הוא אשם שהעני נפטר, הרי הגיוני בהחלט לומר לו המתן. אלא שנחום איש גמזו ירד לנבכי נפשו של אותו עני והבין שטעותו הייתה בדיוק בכך שהוא אמר לעני המתן, עוד רגע. שכן "המתן" עבור עני הוא כמו נצח נצחים. נחום איש גמזו הבין שהוא היה צריך להגיד לעני עכשיו אני נותן לך וגם אם זה היה לוקח לו כמה רגעים, היה העני מתחזק מעצם זה ההבנה והרצון למלא את מחסורו ללא כל דיחוי. כשהקב"ה נגלה לעם ישראל כפה עליהם הר כגיגית ואמר להם אם אתם מקבלים את התורה מוטב ואם לאו שם תהא קבורתכם (שבת פח) לכאורה היה צריך לומר להם פה תהא קבורתכם מדוע השתמש הכתוב בלשון שם? אלא ללמדנו שיש קבורה שנקראת שם, מחר, אחר כך, עוד מעט.

ש לנו בימות השנה ימים גדולים, ימים המסוגלים ימים של אספקה והתעלות רוחנית. מלמדת אותנו התורה הקדושה כי אנו צריכים "להזהיר הגדולים" - להזהיר ולהזריח מימים אלה הגדולים על "הימים הקטנים", ימי השגרה של היומיום.

על ימי חודש מרחשוון שעברנו נזכור את אמרתו הנפלאה של האדמו"ר מרוז'ין זצ"ל שחודש זה קרוי מרחשוון משום "שמרחשין שיוופתיה" - שפתותינו עדיין מרחשות בו את מנגינות הימים הנוראים, ימי חג הסוכות, שמחת תורה. אם כן מדוע נקרא חודש זה מרחשוון, אלא שמהר מאוד אנו חוזרים לשגרה היומיומית, לשגרה של אחרי החגים: סידורים אחרי החגים, פגישות אחרי החגים, וכאן מצפה לנו המבחן האמיתי, הניסיון הגדול, האם תקופת "אחרי החגים" תהיה תקופת המשך מהחגים "מהימים הגדולים" או ניתוק ח"ו.

גם בבית, אחת הסכנות היותר גדולות היא השגרה היומיומית, סכנת המחר, סכנת האחר כך, העוד מעט. הגמרא בתענית כא מספרת לנו על נחום איש גמזו שהיה סומא בשתי עיניו, גידם בשתי ידיו וקיטע בשתי רגליו וכל גופו היה מלא בשחין והיה מוטל בבית רעוע ורגלי מיטתו מונחים בספלים של מים כדי שלא יעלו עליו נמלים. פעם אחת ביקשו תלמידיו לפנות מיטתו ואחר כך לפנות הכלים. אמר להם "בני, פנו את הכלים ואחר כך פנו את מיטתי שמוכטח לכם כל זמן שאני בבית אין הבית נופל". פינו את הכלים ואחר כך פינו את מיטתו ונפל הבית.

המאמר נערך מתוך הרצאתו של הרב במסגרת שיעוריו בישיבה על ידי הרב עוז פרחי, מרצה ומנחה נישואין ומשפחה: 02-5822337

# מקוה וטהרת

## סוד ההתחדשות וההתרעננות

**נושא המקיף ביותר בחיינו, ציר שכל האנושות מעגל סביבו, הוא ללא ספק חיי הנישואין, ועולה מפעם לפעם השאלה או המחשבה מה הקשר בין מצות טהרת המשפחה וטבילה במקוה טהרה להצלחת ופיתוח חיי הנישואין**

**הרב אליהו אלחרר שליט"א, הרב הראשי למודיעין**

יותר, מרוסנים יותר ומוכשרים יותר. ליכם פתוח יותר אל הרוחניות ואל הקדושה והם נמשכים פחות אחר התאוות הגופניות והחומרנות. כבר מרגע לידתם יש להם נתונים יהודיים טובים יותר. לעומת זאת, ילדים שנולדו מקשר בלתי טהור חסרים סגולה זו. הם יכולים להיות פקחים ונבונים, אולם יחסר להם טוהר נפשי.

נסיים בהבטחה שגילו לנו חז"ל במדרש, ששמירת טהרת המשפחה מביאה להיפקד בכנים, כמובא במדרש (רבה ויקרא) אמר הקדוש ברוך הוא אם שמרת ימי נידה, אני נותן לך בן ואתה מולו לשמונה ימים. והגדרה נפלאה מצאנו בספר החינוך (מצוה קעג) על כוח החידוש והטהרה שמתחדש ע"י הטבילה, וד"ל: "בטעם המים שיטהרו כל טמא, א חשוב על צד הפשט כי העניין הוא כדי שיראה האדם את עצמו אחר הטבילה כמו כאילו נברא באותה שעה, כמו

מעניקים אושר למקיימיהם. תכונה חשובה הרבה יותר שיש בטהרת המשפחה היא הבטחת השתמרותה של טהרת העם היהודי.

הראשון שהשכיל להשתמש בסוד זה, היה פרעה אשר בתוכנית חיסול אשר זמם נגד עם ישראל, ציוה כי "כל הבן הילוד היאורה תשליכוהו וכל הבת תחיון" ומה הטעם להשאיר את הבנות, הרי רצה להשמיד את עם ישראל כליל, אלא רצונו להנחיל חכמה ופיקחות וטהרת העם היהודי לעמו המצרי, ביקש להשאיר את הבנות כדי שיינשאו למצרים, וכזה יולדו ילדים מוכשרים וטהורים, כילדי היהודים. (אך גם הוא לא השלים ידיעותיו בעניין, סוד מצות הטהרה היא גורם מכריע לעניין זה כמבואר).

עוד ידוע ומובא במקורות כי הילדים הנולדים מקשר המושגת על טהרת המשפחה הם עדינים יותר, טהורים

טהור והתעלות. היהדות אינה שוללת את הקשר בין בני הזוג, היא רק דורשת להעלותו ולקדשו. גישה זו מעניקה תוכן אחר לגמרי לחיי המשפחה. תקופת הנידוּת שבה הופכים יחסי האיש והאשה ליחסי "אח-אחות" מרעננים מידי חודש מחדש את חיי הנישואין. הם מרפאים את תופעת השיגרה השוחקת, והשיעמום, ושאר פגעים שזוגות כה רבים בעולם המודרני סובלים מהם. בתום תקופה זו שבים בני הזוג אל קשר "רעיתי" ביתר רעננות, ואצילות אשר מקדשת ומרוממת את כל הבית, ולכן נקראת מצות טהרת המשפחה, ולא טהרת האשה, אף שהאשה מרכזת בה את רוב ככל מצות הטהרה, אלא שעל ידי שמשתדלת בקיום המצוה, מביאה טהרה לכל בני ביתה.

מסיבה זו חשיבותם העצומה של דיני הטהרה אינו מצטמצמים רק בכך שהם

קדים ונאמר כידוע שסוד כוחה של המשפחה היהודית טמון במערכת המצוות הכלולה במושג "טהרת המשפחה". מערכת זו שומרת על רעננות חיי הנישואין, מגינה על בני הזוג ומעניקה בכך אושר ואהבה ויציבות בחיי הזוגיות.

מצוות טהרת המשפחה מהווה את ההמחשה הטובה ביתר לכך, שמצוות הכורא הן גם המפתח לחיים בריאים, יפים, מהנים ומאושרים בעולם-הזה. אמנם לא בשביל זה אנו מקיימים את המצוות. אנו מקיימים אותן מפני שכך ציוונו בורא העולם. אולם זה מרגש למדי לראות, עד כמה חופף מילוי רצון ה' את האושר הגופני והנפשי כאן בעולם הזה.

חוקי היהדות מקדשים את חיי המשפחה. מרוממים את הקשר שבין איש לאשתו מהרמה הגופנית-הבהמית אל רמה גבוהה של קדושה,

# המשפחה

את המצוה החשובה הזאת גם ללא טעם והסבר, אך כשאנו מתבוננים בכח הנפלא שמרגיש הזוג בקיום מצוה זו דבר הנותן משמעות נוספת לקיום מצות טהרת המשפחה וטבילה במקוה שנשמר לאורך כל שנות ההיסטוריה במסירות נפש נפלאה.

אל מחשבת הטובל, כי יש גבול אל כל אשר הוא בכלי שהוא מעשה ידי אדם, ועל כן לא יחשוב בטובלו בכלי, כל העולם למים כאשר בתחילה ושהוא נתחדש לשעתו. עכ"ל. כח נפלא זה אף שאינו הטעם והסיבה לקיום המצוה, כי בודאי שעם ישראל מקים

תכשר הטהרה במים שבכלי, רק במים חיים או מכונסין שהן על קרקע ולא בכלי מכל מקום, כדי לתת אל לבו במחשבה כאילו העולם כולו מים, והוא נתחדש בעלותו מהן כמו שאמרנו. ואם יהיו המים בכלי, או אפילו עברו על כלי, לא יתכן הענין הזה שאמרנו

שהיה העולם כולו מים טרם היות בו אדם, וכמו שכתוב [בראשית א', ב'] רוח אלהים מרחפת על פני המים, ויתן אל לבו בדמיון כי כמו שנתחדש בגופו יחדש גם כן פעולותיו לטוב, ויכשיר מעשיו, וידקדק בדרכי השם ברוך הוא. ועל כן אמרו חכמים שלא

תורתך אמונתך? באפשרותך להתפרנס בכבוד!  
לרכוש התמחות תורנית מבוקשת שיש בצידה פרנסה ותרומה לקהילה

חדש וייחודי:

## קורס להכשרת מפקחי מקוואות



- בראשות הרה"ג אליהו אחרר שליט"א, רב העיר מודיעין ובשיתוף "מעין הטהרה" וביה"ד הארצי למקוואות  
- בהמלצת הרבנות הראשית לישראל  
מטרת התכנית היא להכשיר רבנים כמפקחי מקוואות.  
במסגרת התכנית יושם דגש על הקניית הידע ההלכתי לצורך הכנה לבחינות המתקיימות ברבנות ובנוסף, הקניית ידע מעשי ופראקטי ע"י המחשת החומר הנלמד. למסיימים בהצלחה תוענק תעודה ואפשרות לעיסוק מעשי בתחום.

## דיינים לדיני ממונות



הלימודים ממוקדים בסוגיות אקטואליות המובאות לשולחנם של בתי הדין פרטיים בדיני ממונות, ומהווים הכשרה לקראת "תואר" "דין ידין" בדיני ממונות.  
בנוסף, מכין הקורס את הלומדים לקראת בחינות לדיינות ברבנות הראשית לישראל.

הקורסים בפיקוח ביה"ד "חקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א

לפרטים והרשמה:

02-6321603

[www.Mishpat-Ivri.co.il](http://www.Mishpat-Ivri.co.il)

# בחיובות ענין החלפת האוצרות בעונת הגשמים

בימים אלו המנהג להחליף במקואות את מי הגשמים שבאוצר ובפרט במקומות שלא החליפו אוצרות זמן רב מחמת שלא ירדו מספיק גשמים וכיוצ"ב, הבאנו כמה הנחיות לקראת עונת הגשמים הבאה עלינו לטובה, לתועלת וזיכוי הרבים.

## מאת הרב אליהו אחרר שליט"א-רב העיר מודיעין

זה יהיה ישר בלי שום כיפוף, וכן שלא יהיה בו חשש מדין דבר המקבל טומאה.

ז. יש להשתדל לכתחילה שגג המקוה (מקום קבלת מי הגשמים) יהיה שטוח בלי רעפים ומרזבים<sup>(9)</sup>.

ובאופן שכבר יש רעפים יש לבדוק אם יש בהם חשש בית קיבול, שאז מן הראוי להחליפם ברעפים שאין להם שום בית קיבול, ואם אי אפשר להחליפם ראוי שישתמו את כל בתי הקיבול בסיליקון או במלט, שעל ידי כן מתבטל מתורת כלי קיבול, (ראה בשו"ת מנחת יצחק ח"ג סי' א, מצד שזה בית קיבול העשוי למלאות שיש פוסלים בזה יש להתיר בדיעבד, רק שידאגו שהמים יומשכו ג' טפחים על קרקע כולעת קודם כניסתם לאוצרות.

### דין מרזבים

ח. באופן שיש מרזבים (אף שעדיף צנורות דרך הבנין, אך מקואות ותיקים כך נבנו), המרזבים צריכים להעשות פתוחות מב' הקצוות שלא יהיה שום דופן חוסמת סוף המרזב אלא יניחו באופן שסיום המרזב יכנס לתוך הצינור המוליך את המים למטה<sup>(10)</sup>.

הדלי כדי לאסוף בו מי גשמים<sup>(6)</sup>, לכן המים שיצאו מהדלי אינם פוסלים את המקוה<sup>(7)</sup>. וכן הרבה פעמים נמצאים על הגג כלים שנפלו ממקומות אחרים, על ידי הרוח או ילדים וכדו', שאם נתמלאו בגשמים אין בזה פסול של שאובין, מעיקר הדין כנ"ל, אף שלכתחילה ודאי שיש להסיר כל כלי קיבול מן הגג, ובפרט קודם עונת הגשמים.

ה. אבל אם יש דודים (כמו דוד שבת וכיוצ"ב) שיש להם פתח למעלה להוצאת עודפי המים כשמתמלאים, והמים נשפכים על הגג, מים אלו שאובים הם, כיון שנעשו לקבלה, ויש להסיר את הדודים משם ובאופן שא"א להסירם, יש עיצה לחבר צינור ארוך להוציא את המים מחוץ לשטח הגג, עד שבודאות לא תהיה אפשרות למים לבוא מן הדודים הנ"ל אל הגג<sup>(8)</sup>.

### דין רעפים

ו. עוד יש לבדוק שהגג נעשה קצת בשיפוע כדי שהמים יתנקזו בקלות, וכן יבדוק שיש בו נקב שדרכו יעברו מי הגשמים אל האוצרות, או צינור שיוליך את המים למאגר ומשם יועברו לאוצרות, וצינור

ומחום השמש, נקמטו בהם קמטים קמטים, והמים (מצטברים ו) עומדים שם<sup>(3)</sup>. שאין לפסול המים כיון שהיריעות הנ"ל נקבעו תחילה ואח"כ נחקקו בהם שקעים, והיו כדיון "קבעו ולסוף חקקו", ועוד מפני שלא נעשו לקבלה, ושני הלכות אלו נפסקו להדיא בשו"ע להיתר<sup>(4)</sup>.

ג. וכמו"כ במקומות נוספים בהם יש הצטברות של מים בכלי קבול שלא נעשה לקבלה, כגון בתושבות ומסגרות ברזל עליהם מונחים המזגנים או דודי שמש שעל הגג שלפעמים מתאספים שם מי גשמים<sup>(5)</sup> וכן כל הנ"ל אינם פוסלים את המקוה, מן הדין, שכן דעת רוב ככל הפוסקים, אך מפני שלדעת הראב"ד כל שעשוי לקבל אף על פי שלא נעשה לקבל פסול, יש לחשוש גם בזה, ולכן מהיות טוב יש להשתדל שלא להתקין מזגנים וכיוצ"ב בחלק הגג המיועד לאגירת מי גשמים.

ד. ואפילו מצא על הגג כלי כגון דלי שנשכח שם, ע"י המנקה או בעל מקצוע בעת שבא לתקן את הגג, היות ומסתמא לא הניחו שם את

## בדיקת הגג ואופן מילוי האוצרות

### גג המקוה

א. ראשית יש לבדוק את הגג מקום המיועד לקבלת מי הגשמים, וכן את הדרך בה עוברים מי גשמים אלו למקוה, כגון ריצפת הגג, מרזבים, תעלות, וצינורות, וכיוצ"ב. ומן הראוי לאחר חגי תשרי טרם ירידת הגשם הממשמש ובא לפנות את הגג מכל כלים חפצים וכיוצ"ב ולנקות הגג מכל ענפים עלים פירות ושאר ליכלוך וטיט שהצטברו בו משך השנה, לפתוח את פתח הצינור המעביר את מי הגשמים למאגר או לאוצרות, בצורה טובה ונקיה.

ב. כמוכן שכאשר מצטברים מים (עומדים, כגון אחר מילוי המאגר/אוצר וכיוצ"ב) על הגג על פי רוב, אין אדם רוצה בזה, מפני שהדבר גורם לרטיבות וקלקול במבנה, ולהצטברות טיט ורפש בגג, ומימלא מעיקר הדין אין המים נפסלים מדין שאובים הואיל והבית-קיבול לא נעשה לקבלה<sup>(1)</sup>.

ומטעם זה כתב בשו"ת מנחת יצחק<sup>(2)</sup> - אודות גג מקוה שנעשה בו שימוש בכיריעות מנייר שחור (בזיפות הגג),

9. א"ע שהשו"ע י"ד סי' ר"א סעיף ל"ז כתב וז"ל "רעפים שמכניס בהן הגגות אף על פי שיש בהן גומות וחקקים אינן פוסלים המקוה לפי שלא נעשו לקבל בהם" ע"ל ומקורו ברשב"א תורת הבית בשער המים. עוד נצוין שהיתר זה הוא אף לשיטת הראב"ד שלכאורה מצינו סתירה בדבריו שפסק, שכלי שמהותו לקבל אף על פי שלא נעשה לקבל פסול, והוא עצמו פסק להיתר את הרעפים, וכמו שהביא בשו"ת חת"ס סוף סימן ר"ד בשם הראב"ד בסוף פ"ה, שכתב וז"ל: "ומכל אלו למדנו שהקרדומים שלנו פי' ערוך רעפים בלשון יוני שמכסים בהם הגגות אין עושים לשאיבה כלל וכלל א"כ יקשה להראב"ד, אלא מבאר החיבור לטהרה (כלל ד' סעיף י') שיש ליישב דבריו. שאם היום הוא מקבל צרות ואבנים א"ע שמתחילה לא לכך נעשה פוסל את המקוה. אך אם היום נמצא במקום שאין צורות ואבנים מתחללים לתוכו, מכיון שאינו מקבל במציאות וכן שגם לא נעשה לכך ממילא אין הבית קיבול שלו פוסל (ועיין דברי חיים ס' קל"ג שיישב ג"כ באופן זה), ולכן כתב שם החיבור לטהרה שהוא הדין לעניינו בדין רעפים שלא פוסלים אפילו שיש בהם בית קיבול מכיון שאין נכנס בהם באותו

1. ובבנין חדש המעוניין להדר ולהחמיר בזה, ישנם מראש דרכים לתכנן בצורה נכונה וראויה ע"פ ההלכה, כמבואר להלן בסעיפים הבאים.  
2. י"ד חלק ה סימן נה.  
3. ויש לדון בקשקשים אלו אם הוו כלי קיבול לפסול מי הגשמים, לשאובים.  
4. הא דקבעו ולבסוף חקקו, מבואר בשו"ע (י"ד סי' ר"א סעיף ז'), והא דלא נעשה לקבלה, מבואר שם (סעיף ל"ז), לענין רעפים שמכסים בהם הגגות. דא"ע שיש בהם גומות וחקקים, אינם פוסלים המקוה, לפי שלא נעשו לקבל בהם עיין שם.  
5. וכן במסגרת סביב החלון דלא יורה ליה במים שמתקבלים שם.  
6. וגם מומן שהניח שם את הדלי ועכשיו כבר היה זמן של פיזור עבים כמבואר במתינתין ריש פרק ד' והובא בשו"ע סעיף מ"א.  
7. א"כ היתה תפיסת ידי אדם בהבאת מים למקוה.  
8. אולם יש להעיר שמכיון שיש רק ספק אם באו מים משם לכרות קודם שהיה שם מי סאה, הוה רק ספק מיעוט שאובים שאינו פוסל, ולכן לא צריך לפסול את המים שכבר הם בכרות.

# "כאן בונים"

## זוגיות בבניה מתמשכת

**'הכן רכבך לחורף', זועקים אלינו השלטים לצידי הכביש. בצמתים ברחבי הארץ מקימה המשטרה תחנות לבדיקת כשירות הרכב. ובאמת, החורף טומן בחובו סכנות רבות לנהג, ולכן עלינו לבדוק את רמת המוכנות של רכבינו, ולדאוג להשלים החסר**

**הרב אריה אשד B.Ed מנחה נישואין ומשפחה  
ויועץ חינוכי 054-4533450**

להורים. הדבר דורש מאיתנו מיומנויות חדשות, ויחד עם ההתלהבות והשמחה הרבה, מעמיד אותנו המצב החדש גם בפני אתגרים לא מעטים. העומסים הרגשיים בהם אנחנו עומדים במהלך ההורות, דורשים זוגיות חסונה ובשלה. זוג שלא בנה בצורה מספיק טובה את השלב הראשון, עלול להיתקל בשלב זה בקשיים ובמתחים, ולחוש חרדה רבה מול היעלמות המוטיבציה שהיתה בשלב הקודם.

**שלב 'הקן המתרוקן' - השלב** בו הילדים גדלים ומתחילים לעזוב את הבית, ומצטרפים חתנים וכלות למשפחה. גם שלב זה מעמיד אותנו בפני אתגרים, ודורש חוסן זוגי, על מנת לעבור אותו בצורה טובה. ההורים צריכים ללמוד כיצד לפתח סוג אחר של קשר עם בניהם ובנותיהם, באופן שיאפשר להם לבנות את חייהם העצמיים, אך מצד שני יאפשר את המשך הקשר האוהב והתומך איתם.

**השלב שלאחר ההורות -** כאשר הילדים כבר הקימו את משפחותיהם, והם אינם זקוקים יותר להתערבות הוריהם, עומדים ההורים בפני שלב חדש בחייהם. בשלב זה

שלנו להכין את עצמנו לשינויים במהלך החיים.

חייו של כל זוג נתונים לשינויים ולהתפתחויות הולכות ונמשכות, וחשוב להכירם ולדעת כיצד להתכונן אליהם. זוגיות היא דבר נפלא, אבל היא דורשת טיפוח מתמיד. יש צורך גדול ללמוד כיצד לרענן את הזוגיות על מנת לשמר את האהבה, ואף לשכלל אותה, בתהליך הולך ומתקדם.

נציין כאן מספר שלבים אופייניים, שבהם נתקלים זוגות במהלך חייהם. כל שלב כזה דורש מודעות והיערכות על מנת לעבור אותו בצורה טובה:

**יצירת קשר הנישואין -** בשנים הראשונות של חיי הנישואין, מלאים בני הזוג במוטיבציה להשקיע בקשר. בעיניים נוצצות הם מביטים זה בזה, וצועדים יחד לבניה של אמון, הדדי ופיתוח דרכי תקשורת, יחד עם זאת הם קונים גם מיומנויות ראשונות של פתרון קונפליקטים, ודפוסים של הבעת חיבה הדדית. שלב זה דורש גם יכולת לבנות היפרדות מסוימת ממשפחות המוצא, כדי לבנות את הקן המשפחתי החדש, כשהוא מוגן מהתערבויות מזיקות.

**התרחבות המשפחה -** כאשר נולד הילד הראשון, אנחנו עוברים לרובד נוסף ונעשים

א רק את הרכב יש להכין. עיקרון ההכנה לחורף יפה הוא ככל תחומי חיינו. תמיד מוטב להתכונן לשינויים המתרחשים ובאים ולהצטייד בכל הדרוש על מנת לעבור אותם בצורה הטובה ביותר. רבים נכנסים בכרית הנישואין, כאשר הם מלאים אהבה ותקווה לעתיד. כך גם מאחלים כולם לזוג הצעיר - שהאהבה שביניהם תימשך לנצח. אבל, למעשה כאשר אנחנו מתכוונים מסביב, אנחנו רואים שבמקרים רבים אין הדבר כך. זוגות רבים נקלעים למשברים וקשיים במהלך החיים, כאשר

הסובבים אותם מתפלאים - 'הרי הם היו ממש זוג יונים'. במקרים לא מעטים, הסיבה לכך שקשר זה יכול להיות

עליהם ללמוד כיצד למלא את החלל שנוצר ולרענן את הזוגיות. הדברים מתחדדים כאשר יוצאים לפנסיה, ולמעשה, לאחר שנים רבות ששעות השהות המשותפת היו מוגבלות, מתחילים להימצא יחד במרבית שעות היום. זוג שלא בנה תקשורת טובה בשנים שקדמו לשלב זה, יתקשה מאוד למלא את החלל. חשוב ללמוד כיצד ליהנות מהשהות המשותפת, ולשם כך צריך לפתח מיומנויות חדשות.

כמוכן, ישנם אתגרים נוספים, בהם עומדים זוגות במהלך חייהם המשותפים, אבל העיקרון הוא תמיד אחד - הכנה נכונה מונעת תקלות, ומאפשרת התפתחות נוחה ונעימה. בנוסף לכך, זוג שישכיל לבנות את חייו מתוך עבודה הדדית, והתאמת הזוגיות למצבי החיים המתחדשים, יזכה להפוך כל שלב למדרגה נוספת להעלאת איכות הקשר הזוגי. זוג כזה לא יסתפק באיחולים שהזוגיות תישאר כשהיתה ביום החתונה, אלא ישכלל אותה יותר ויותר בפריחה מתמדת.

# "בראשית"

**"זיהי כל הארץ שפה אחת ודברים אחדים... ויאמרו איש אל רעהו הבה נלכנה לבנים ונשרפה לשריפה..."**

**ויאמרו הבה נבנה לנו עיר ומגדל וראשו בשמים... וירד ה' לראות את העיר... ויאמר ה' לעשות. הבה נרדה ונבלה שם שפתם אשר לא ישמעו איש שפת רעהו. ויפץ ה' אותם משם על פני כל הארץ ויחדלו לבנות העיר"**

בראשית (פרק י"א) סוף פר' נח

**הרב חנוך חן גלזמן B.Ed יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט**

050-4171131

המניעה. איך עזר כביכול הקב"ה בכבודו ובעצמו את תהליך ההרס האנושי. אם נבין את תהליך הסתירה נוכל להבין את תהליך הבניה. אם נדע מה היו כלי המניעה נוכל להבין מהם כלי העשייה. הקב"ה מבלבל את שפתם וגורם שלא יבינו איש את זולתו. נוצר חוסר תקשורת, אי הבנה ובכך נזרע פרוד המביא מריבה ומצית את אש המחלוקת. איש איש לעצמו. אין רעיון משותף, אין אחדות, אין יצירה, אין בניה. "ויחדלו לבנות העיר".

מתוך כלי ההרס ותהליך הסתירה נדע מה היו כלי הבניה ותהליך ההקמה: "זיהי כל הארץ שפה אחת ודברים אחדים". אין כאן תאור מצב גרידא. אין כאן העברת מידע סתמי על מצב האנושות. הגדרה מהותית יש כאן. הבנה שתקשורת נכונה, שפה אחת ודברים אחדים יכולים להיות מנוף לעשייה בלתי נדלית כמעט אין סופית. ביכולת התקשורת לא רק שפה אחת, גם דברים אחדים, מחשבות משותפות, רעיונות, אידיאות, תכניות משותפות.

בני האדם עומדים זה מאחורי זה. מגבים איש את רעהו, מעצימים ומפירים זה את זה, יוצרים שגשוג ויכולת אדירה. כשכוח עצום זה מופנה למרד בכורא העולם ליצירת

על השאלות הנ"ל נוכל לומר בפה מלא לא! לא באלף רבתי. אין מקום שהקב"ה צריך לרדת כי אינו מצוי שם, ואין חשש מפני מהלכם של בני האדם שכן לא תתכן השפעה בלי רצון וציווי הקב"ה. ובכן מה פשרם של הפסוקים?

הלשון "הבה נרדה" משמשת כשהקב"ה רואה ראייה ארוכת טווח, מבין תוצאות של פעולות ומסקל את ההשלכות על ידי ביטול המעשה הראשוני. כמו שירדה תורה לסוף דעתו של בן סורר ומורה ואמרה ימות זכאי ואל ימות חייב. גם בעניין סדום אומר הקב"ה "ארדה נא ואראה הכצעקתה הבאה אלי... עשו כלה" (בראשית י"ח כ"א) גם כאן אין צורך פיזי, ח"ו, לקב"ה לרדת, אלא כביכול ירד הקב"ה לסוף דעתם של בני האדם בסדום כמו בדור הפלגה. אכן מעשיהם עצמם אין בהם ממש. אין הם משנים את המהלך הכללי, אך בני האדם מתייצבים על ידי מעשיהם על דרך המובילה לקלקול שיבוא לביטוי בסופו של תהליך. מצד עצם המעשה אין חשש, דל ערך הוא המעשה עצמו אך יוביל הוא לקלקול ולכן יש לעוצרו ומיד. לא לאפשר לקלקול עתידי. יש למונעו עתה. (ספורנו בראשית י"א ה') ראוי לעיין במה הייתה

פסוקים המאלפים הללו ניתן למצוא ניסיון של כלל האנושות לבנות "מבנה על" הניצב בארץ, בבקעה כביטוי לעוצמה האנושית המתגבשת. בסיסו נמוך ולמרות זאת ראשו בשמים. מין חיבור של תחתונים ועליונים.

האדם עצמו מהוה חיבור שכזה - רוחניותו מואצלת ומשתלשלת מן העליונים עד לגשמיותו המצויה על הארץ. והנה קם האדם, לא כפרט וכיחיד אלא כציבור המעצימים זה את זה, ומנסה לבנות מהלך הפוך השפעה כביכול מן הארץ אל השמים. מבהיל יש כאן מרד בכורא העולם. הבורא הוא המשפיע, הוא המאציל וכאן יש ניסיון למציאת אלטרנטיבה, עשיית נגד, מחשבת יצירה של השפעה הפוכה מן הארץ התחתונה אל השמים העליונים. הייתכן?

הקב"ה מלא כל הארץ כבודו - "לית אתר פנוי מניה". הוא בענוותנותו נמלך כביכול בבית דינו (רש"י) ואומר "הבה נרדה". הקב"ה צריך לרדת? וכי יש מקום שהוא לא שם? זאת ועוד, האם כביכול יש חשש מפועלם של בני האדם? האם באמת יצליחו ליצור השפעה מלמטה למעלה?

השפעה מהתחתונים על העליונים יש סכנה בדבר. לא מצד עצם ההשפעה, זה לא מסכן את הקב"ה כביכול. זה לא מדאיג. ההבנה הקלוקלת והמחשבות הטעותיות בהעצמה האנושית היא הקלקול בהתגלמותו. העצמה זו תמנע את ההאצלה האמיתית, את ההשפעה הנכונה מלמעלה למטה מהקב"ה כביכול בעצמו. אדם הטועה בדעתו ומתייחס אל בני האדם כיכולים להשפיע יסגור את עצמו מלקבל השפעה אמיתית מהמאציל האמיתי. אמנם יש כוח עצום ביד בני האדם, כוח האחדות. אם יתאחדו בני האדם בכוח כוונתם ורצונם יוכלו לשנות את כל ההשפעה. את זאת יש לנו לדעת, להבין ולהשכיל.

אם נאות להישיר דרכנו יחד נוכל לפעול פעולות עצומות. השפה היא כלי אדיר. התורה הקדושה באה לביטוי באותיות הדיבור. אם נשתמש בכלי הזה, נכון נדבר איש את רעהו





רק כשאין תאום ואין התאמה אין שפה אחת ודברים אחדים. ההפך ביקורת יש והאשמות הדדיות.

כשההורים מתואמים יש נחת ושמחה וטוב ואור. בוא נחבק ידיים נתאם את דיבורינו נתחזק בכבוד הדדי נאזין נקבל נפרגן. או אז חפץ ה' בידינו יצלח לרוב נחת דקדושה.

לעשות זאת. הם זקוקים לחוויות רבות שתפרנה את הביחדיות שלהם, שיגרמו להחלפת דעות ולקבלה הדדית של דעת הזולת מתוך רצון טוב, מתוך נתינה ואהבה. או אז משימתם תצלח וביתם יבנה לתלפיות בין כתלי ביתם יגדלו בנים ובנות מאוזנים המכירים ומוקירים את מקורם. בבית הולם לא צומח בן סורר ומורה חלילה. בן כזה יכול לצמוח ח"ו

כל שותפות לרעיון אחד אם יגבו איש את רעהו ויטיבו מעשיהם כתואמים את רצון ה' יתברך, יצליחו בפעולתם. בני זוג יוצרים מהות משותפת. כל אחד מהם הוא יציר הוריו ומשפחתו ועוצב על ידי אמות המידה שהיו בין כתלי ביתו. בחווייתם המשותפת כבני זוג הם ממזגים את שתי הישיות לאחת. הם יוצרים מציאות חדשה. התקשורת היא הכלי

מתוך עשית רצון ה'. נחזק את הדיבור והשימוש בשפה בהנהגות משותפות. ניצור רעיונות משותפים ואידאות משותפות, נוכל לפעול פעולות עצומות. חשוב מאד שיהיו פעולות אלו ברוח התורה הקדושה, עולות בקנה אחד עם רצון הכורא עולם או אז חפצו בידינו יצלח. אז יתעצמו כוונותינו ופעולותינו יכוננו. זאת לא רק בהיבט כלל אנושי.



## טיפול ב-OCD

בשיתוף המרכז לטיפול התנהגותי קוגניטיבי, מחלקה פסיכיאטרית, בית החולים האוניברסיטאי, הדסה עין-כרם. מטרת התכנית היא להכשיר פסיכותרפיסטים לטיפול ממוקד ב-OCD (הפרעה טורדנית כפייתית). משך התכנית: 48 שעות לימוד. הלימודים כוללים לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת. **למסיימים בהצלחה תעודה בשיתוף הדסה עין כרם.**



## פסיכותרפיה אינטגרטיבית

בחסות מרסי קולג', ארה"ב

הכשרה לטיפול פרטני מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת גישות טיפוליות בפסיכותרפיה. מטרת התכנית היא להכשיר את המשתתפים לטיפול אישי בבעיות חרדה, דיכאון, אובססיות וכדומה בשיטת ה-CBT

**לפרטים והרשמה: 02-6321609**

# מפתח לחיים: שליטה על הרגלים

הרב אלימלך למדן, מחבר ספר "תורפיה", יועץ ומרצה  
03-6184916, 0547-955538



- יוסי יודע שבהתחלה יהיה לו קשה להיזכר לטלפן לחנה. לכן הוא סידר לעצמו תזכורת באמצעות שעונו. התזכורת מופעלת פעמיים ביום בשעה קבועה, וכך זה ימשיך עד שיתרגל. כל התכנית מחוזקת על ידי הלימוד היומי של יוסי בין מנחה למעריב. בסוף הלימוד הוא חוזר על סיכום השיעור על הרגלים. הוא נזכר שההרגשה הטובה כשטלפן לחנה ביום הראשון חוזרת על עצמה ומתחזקת ביום השני ושוב ביום השלישי.

מה שהיה קשה בהתחלה הולך ונהיה קל יותר ויותר כי החיזוק הרגשי גדל כמו כדור שלג. גם כשההתלהבות הראשונה מתפוגגת לאחר מספר ימים, הידיעה וההרגשה הפנימית שיוסי עושה שינוי בהרגלי החיים ומקיים מצוות "שימח את אשתו" - כל זה משמש דלק ועידוד ליוסי להמשיך בהתמדה בדרכו החדשה. - יוסי מגלה שגם חנה עובדת על רכישת הרגל חדש, כנראה שעבודת המידות מדבקת. זה עצמו מחזק אותו עוד יותר.

כך מנוצל "זמן חורף", להעמיק את הקשר הזוגי ברכישת הרגלים חדשים המביאים שמחה אחד לשני. יוסי מאושר לא פחות מחנה כשהתרגל להתקשר אליה כל יום, וחנה מאושרת לא פחות מיוסי כשמקבלת את פניו עם כוס קפה ועשר דקות של שקט ושלווה. אכן יש פה "חברותא" מעולה!!

האחרונה וכך גם בשנה לפני כן. יוסי שמע בשיעור מפי הרב של השכונה שחז"ל ידעו היטב את כוחו של ההרגל. במסכת סוכה נ"ב כתוב: "יצר הרע בתחילה דומה לחוט של בוכיאל ולבסוף דומה כעבות עגלה" כלומר, המחשבה הראשונה היא קלה ודקה כחוט של עכביש, אך מהר מאד נהפכת לקשה ועבה כחבל עבה. אך באותו "נשק" אפשר להפעיל את היצר הטוב. על כן יוסי יפעיל את תכניתו החדשה על פי הכללים הבאים: - מתוך שלא לשמה יבוא לשמה. כלומר, גם כאשר יהיו זמנים שיוסי לא רוצה להתקשר לחנה, הוא יעשה זאת בצורה מלאכותית, מתוך שלטון השכל על הלב. כי הוא יודע שרכישת הרגל תלוי בקביעות מעשי ולא בתשוקת הלב שפעם עולה ופעם יורדת. - יוסי החליט שהוא מצלצל פעמיים ביום כי זה מה שהוא רוצה לעשות, ואין הדבר תלוי בתגובתה של חנה. סביר מאד שהיא לא תמיד תביע את שמחתה משינוי מבורך זה. ויכול מאד שהיא אפילו תצפה לטלפונים הקבועים כדבר המובן מאליו. אין זה משנה. יוסי יעשה את שלו כי זה הדבר הנכון לעשות. - יוסי שמע מהרב את הפסוק "כי שבע יפול צדיק וקם" (משלי כד) עליו להתכונן שיכשל בתחילת השינוי וישכח לטלפן לחנה מכוח ההרגל. אין זה משנה. למחרת הוא יקום וימשיך במילוי התכנית, ויתעלם מהנפילה הזמנית.

לכמה דקות של מנוחה ורוגע. כמה קל לשמח זה את זו וזו את זה, וכמה קשה להתמיד בכך כאשר אין השניים מורגלים לכך. על כן חובה עלינו לשים את הדגש על שליטה על הרגלים. עלינו להבין איך נוצר הרגל חדש ועד כמה הוא עוצמתי בחיי היום יום. ללא הבנה, נשארים בני הזוג עם קבלות ומחשבות טובות בלבד... ואכזבות מצטברות. הפער בין הרצוי למצוי נראה כבלתי ניתן לגישור. אך אין הדבר כן כאשר לומדים את סוד ההרגל.

החיים שאנו מכירים הם המחשבות שלנו, שאותן אנו יוצרים מהיום שנוולדנו. זהו הסוד הראשון של ההרגל. למדנו להאמין למחשבות שיצרנו פעם אחרי פעם עד שהן נהפכו בעינינו למציאות. המחשבות נהפכו להרגל של דמוי-מציאות מאחר ויש להן כוח מצטבר באופן בלתי-יאומן כפי שנראה בדוגמה שלפנינו: נניח שיוסי רוצה להתרגל לצלצל לאשתו חנה פעמיים ביום. הוא בהחלט לא מורגל לכך כי הוא עסוק מבוקר ועד ערב ובאמת אין לו פנאי לחשוב עליה. כך הוא תמיד האמין. לכך התרגל... וחבל. הוא יודע שזה לא מדויק שאין לו זמן. הוא פשוט לא רגיל לחשוב על חנה באמצע יומו העסוק. כעת הוא מחפש דרך לממש את הקבלה החדשה ביועדו שאם זה לא ייהפך להרגל, מעין טבע שני, הוא לא יתמיד בזה. כי כך גם היה בשנה

"זמן חורף" בישיבות הוא רצף של לימוד והתעמקות בתורה, ללא "הפרעות" של חופשות וחגים (למעט חנוכה ופורים). על כן משקיעים הלומדים את כוחותיהם בבניית הרגלי לימוד טובים יותר, הן באיכות והן בכמות. עבורם זאת הזדמנות השגרה מאפשרת לממש את התכניות כשיום מצטרף ליום, שבע לשבוע וחדש לחודש.

במקביל משקיעים בני הזוג - ה"חברותא" בבית, מאמץ בבניית הרגלים טובים תוך כדי שחרור ההרגלים הרעים. שני בני הזוג יצאו מהתחדשות אישית ונפשית של החגים עם קבלות טובות לשנה החדשה. כעת הגיעה עבורם ההזדמנות לממש את התכניות מתוך ניצול של שגרה, של חורף. אולי הוא החליט להתקשר לאשתו לשאול בשלומה לפחות פעמיים ביום, כי היא אמרה לו בשנה שעברה כמה זה חסר לה. ואיזה בעל לא רוצה לשמח את אשתו?! זה רק שאלה של הרגל. ואולי הרעיה מתכננת לשמח את בעלה בכניסתו לבית, לאחר יום שלם של היעדרות, על ידי כוס קפה ועוגה ו-10 דקות של שקט ושלווה. היא שמעה על הרעיון מחברתה המשתתפת בחוג לחיזוק הקשר הזוגי. הרעיון מצא חן בעיניה כי לא פעם שמעה את בעלה מתלונן שמיד כשמגיע הביתה הוא נדרש לעזור לאשתו, ואמנם הוא יודע שקשה לה, אבל הוא גם משתוקק

# במחשבה תחילה

## התייחסות לסיבה שבעקבותיה מגיעים בני זוג לטיפול

המאמר הנוכחי נועד להבהיר במידה מועטה את האופן בו ניתן להתייחס לסיבה שהובילה את בני הזוג לטיפול, כלומר סיבת הפנייה. הוא נכתב מתוך המפגש בקליניקה עם זוגות רבים הפונים להתייעצות. ניתן לראות בו חומר למחשבה עבור זוגות המעוניינים לפנות לטיפול, וקריאת כיוון עבור יועצים ומנחים הנפגשים עם הזוגות השונים. במאמר זה נתייחס לטיפול אך ניתן לחלף מתוכו עקרונות לגבי התייעצות או הנחייה.

ד"ר גדעון בקר, פסיכולוג קליני [beckerg@actcom.co.il](mailto:beckerg@actcom.co.il)

האנליטי הקושי שעמו מגיעים בני הזוג אינו מהווה מכשול כלכד אלא מייצג את יכולתו של האדם להיות במחיצתו של האחר, לשאת את העמימות ביחסים אלה ולדעת להתמודד עמה. למעשה בחלק מהמקרים אותו משבר או קושי בין בני הזוג מהווה כשל של אמצעי או פתרון לאותם קשיים של כל אחד. לכן המשבר עמו מגיעים לטיפול מהווה דבר מורכב: מצד אחד הוא מעורר סבל וקושי ומצד שני הוא מהווה הזדהוד של פתרון אישי או זוגי שכשל ועל כן התרתו אינה כה פשוטה כי אם כרוכה בעבודה עדינה ומורכבת של בני הזוג והמטפל.

ביטוי לכך ניתן לראות בפעמים הרבות שבהם הרצון של אחד או שני בני הזוג הוא "להחזיר את הדברים לקדמותם" מבלי לשים לב שזה אותו "קדם" שהביא את הדברים למה שהם היום. מכאן שחלק "מהמפתח" להמשך הטיפול טמון באותה התנסחות ראשונית עמה מגיעים בני הזוג לטיפול. תהפוכות ושינויים אלה שעוברים בני הזוג ביחס לסיבת הפנייה עמה הגיעו והאופן בו היא מתנסחת ומתגבשת מחדש במהלכו של טיפול, מהווים את אות הכניסה ונקודות המכוון לטיפול ומייחדים את הטיפול מכל שיחה אחרת וזאת בעיקר בשל מיקומו או עמדתו של המטפל ביחס לתלונתם של בני הזוג.

מודע, לאורך נישואיהם. המשבר שפוקד את הזוגיות פעמים רבות מוציא לאור את אותם קשיים, כמיהות וחסרים שהיו קיימים בזוגיות מבעוד מועד אך נמצא להם פתרון שאפשר להמשיך בכל זאת את החיים במסלולם.

אחד מתפקידיו של המטפל הוא לזכור את הסיבה שהביאה לפנייה לטיפול, את הרגע שבו דברים חדלו מלעבוד עבור הזוג. לזכור ולנסות ולנסח, באמצעות השיחות עם בני הזוג, את סיבת הפנייה באופן מדויק יותר, כזה שיכלול בתוכו את היבטיו הייחודיים של כל אחד מבני הזוג סביב המשבר שפקד אותם. מכאן שתפקידו העיקרי של המטפל הוא לאפשר לזוג לדבר.

כמה שונה, אם כך, הדיאלוג שמתרחש בבית, מאותו דיאלוג המתרחש בחדר הטיפול מול המטפל? מדוע לאותם דברים שנאמרים שוב ושוב בין בני הזוג ישנה השפעה שונה על בני הזוג כשהם נאמרים בחדר הטיפול? אלו שאלות המדריכות את אלו המטפלים בזוגות השונים שמגיעים להתייעצות. הסימפטום הזוגי משקף למעשה תוצר של ההיחשפות של כל אחד מבני הזוג לכשל הציפיות שלו מן הזוג ולאופן שבו הדבר מהדהד חזרה אליו ומותיר אותו חסר. מכאן שראשיתו של הקושי בזוגיות טמון במפגש של כל אחד מבני הזוג עם חסרונותיו הוא. מנקודת ראות של הטיפול

בתכלית מזו שעמה הגיעו. כך למשל הכרזה של אחד מבני הזוג על רצון להיפרד בעקבות היעלמותו תדירות של הבעל מהבית, מתגלה כבקשה לשמראת הנישואין ולמצוא פתרון שיכול לעזור להתמודד עם היעדרותו של אלו. באופן דומה תלונות של בת הזוג על התערבותה של חמתה בחיי המשפחה מתגלות כשאלה לגבי מחויבותו של הבעל כלפיה ומקומה בחייו.

מה שמוסיף מורכבות לאותו ניסוח מחדש של הפנייה לטיפול היא העובדה כי מדובר בזוג - שני אנשים שונים שלכל אחד מהם נקודת ראות שונה לגבי המשבר. עבור כל אחד מהם המשבר או הקרע הנו אחר ודרושה לא מעט דרך בכדי להבין מה משמעותו, כיצד הוא בא לידי ביטוי עבור כל אחד מבני הזוג ומהו האופן בו הם ממוקמים מול המשבר בכלל ומול בן הזוג בפרט. זאת ניתן לדעת רק כאשר נוצר שיתוף בין בני הזוג, עד שהם לומדים להקשיב, ומתחילים לדבר על עצמם והאחד על השני ולא באופן שמחפש את האשם אצל האחר, אלא באופן בו הם מעוניינים שהאחר יכיר אותם, ידע עליהם.

הכרה וידיעה זו מהוות פעמים רבות את ציוני הדרך שמהם יוצא הטיפול, כי למעשה, לרוב ניתן לראות קשר בין אותו משבר שארע בזוגיות ובין האופן בו התייחסו בני הזוג האחד אל השני, באופן מודע או באופן שאינו

יבת הפנייה עבור חלק ניכר מהזוגות המגיעים להתייעצות או לטיפול קשורה למשבר סביב חיי הנישואין. לעיתים משבר מתמשך שעמו התנהלו בני הזוג לאורך חייהם עד ש"הגיעו מים עד נפש" ולעיתים עקב שינוי או גילוי פתאומי של אחד מבני הזוג על האחר או על עצמו. אל המטפל הם מגיעים עם דרישה "לפתור את המשבר" או "להחזיר דברים לקדמותם". במובן זה הפנייה אל המטפל היא כמי שיש לו את הידע, כמי שהפתרון בידיו, האמנם?

ניתן לראות התייחסויות שונות של בני הזוג לסיבה שהובילה אותם לפנות לטיפול. בתחילה ניתן לשמוע את האופן בו כל אחד מבני הזוג מתאר את מה שהביא למשבר ובדרך כלל מה היה תפקידו של השני בהתפתחותו של משבר זה. הפנייה אל המטפל בתקופה זו נוטה להיות כפנייה אל מי שיכול "להכריע" או "לשפוט" מי מהם צודק. אולם בהמשך, בהתאם לאופי העבודה של המטפל, מתוך אותן תלונות שחוזרות על עצמן, זוכה וניתנת להגדרה מחדשת סיבת הפנייה לטיפול, שהיא הסיבה שבעקבותיה פוקד משבר את בני הזוג, אותו קרע שנגלה לכל אחד מבני הזוג ועמו הם מנסים להתמודד. לפעמים מדובר בטענה הדומה לזו שעמה הגיעו בני הזוג לטיפול ולעיתים מתגלה הגדרה מחדשת ושונה

# "מתחשק לי להיפרד מבעלי"



הרה"ג רבי אליהו בר שלום, רו"כ ואב"ד לממונות "משפטי החיים" בת ים

*"שאלו את אביו הרב."*

*אבקש את הגיוסו הרב, אמצא בו אני לדונינו את הדין והצדק. אלא דיליה בהצורה המשפטית. כגב אי אביו החולמים בקרוי לא להגישו כי רוצים אופס בצד. נישואין הם לא דלא פטמה כל הרוצה נכנס וכל הרוצה יוצא. שאלתי היא: האם אכן זו הגפסה הרבנית-היהודית לקשר הנישואין? האם נישואין הן צריך ללא חזקה, כשאלו 'דיליה' בהצורה המשפטית? האם הצד היהודי שהיא בלתי גפסה החולמים ביסודו גבול אדם לא שארית איוו, רק בשל בחינה בצדן ככה או אחר? האם לא (דין אי אשוב שצדדים ביה הנישואין היהודי יש לחיוב של 'נישואין קטלניים' שאינם ברי הגרמה בלי דיליה"*

## שלום לשואלת,

שמים - אדם. ואמרו חז"ל (במסכת יבמות סג ע"א): "כל מי שאין לו אשה, אינו אדם".

לאשה ולבעל יש אפוא תפקיד עצום בגובהו: להשלים את עצמם ע"י בן הזוג שה' נתן להם. ההבדל בין ההשקפות הנ"ל, ההשקפה הרדודה של הנאות, וההשקפה העליונה של איחוד רוחני, נובעת מהבדל הנמצא במקום אחר לגמרי, והיא הידיעה היסודית, "מה קדם למה: החוק לאדם, או האדם לחוק". אליבא דאומות העולם, אדם נמצא בעולם - מפני שהוא נמצא. אין סיבה מיוחדת. ובעולם זה - ניתן ליהנות, ויש אפשרות ליהנות, ונעים ליהנות, ובכך עושים

הוא הצורה שתוארה בתחילת הדברים: אני קיימת כאן; ואני רוצה ליהנות, אני יכולה ליהנות עם בן זוג המעניין אותי, ואעשה כל שביכולתי כדי ליהנות. כל מה שמפריע לזה, הוא דבר לא צודק ולא נכון.

ההשקפה היהודית שונה לגמרי: הנישואין הם משימה קדושה המוטלת על הנבראים. משימה של יצירת "שלמות", יצירת "אחד" משני נפרדים. איש לבדו או אשה לבדה, אינם בכלל בריה שלמה; אף אחד מהם עדיין אינו "אדם". רק החיבור ביניהם יוצר יחידה חדשה ששמה "אדם", כמפורש בתורה (בראשית ה' ב') "ויקרא

לתת לי גט סתם כך רק משום שאני רוצה כך. ובכן, מדוע הדת היהודית לא תיתן ליהנות עם מי שברצוני, אחרי שבתורה, שלא כבדת הקתולית, יש מושג של גירושין. זוהי בעצם השאלה.

נעמוד בזווית אמיתית של האיש היהודי, ונראה משם בבהירות מספר נקודות יסוד: נקודה ראשונה: אף אחד לא נמצא כאן במקרה. אף אחד גם לא נהנה או סובל במקרה. אף אחד גם לא התחתן עם בן זוגו במקרה. הכל נקבע מלמעלה, ע"י האלקים החזק מכל. נקודה שנייה: יש הבדל יסודי בין ההשקפה הלא יהודית על "זוגיות", ובין השקפת התורנית על "נישואין". המבט הלא יהודי

נקודת המוצא של השאלה, נמצאת בזווית המבט. הדבר ידוע, שכאשר עומדים בזווית מסוימת נראה נוף מסוים, וכאשר עומדים בזווית אחרת, נראה נוף אחר לגמרי. החכמה היא לעמוד בזווית הנכונה, והיא השקפת תורתנו הקדושה. רק בזווית אחרת נראות שאלות. ובכן, נחזור על השאלה, אבל בלי להצטעצע במילים, אלא גלוי ועל השולחן: אני נמצאת בעולם. זו עובדה. אני רוצה ליהנות בחיים, ולחיות איך שנעים לי. בעלי הנוכחי לא מוצא חן בעיני (אולי בגלל שמישהו אחר מוצא חן בעיני, ואולי מכל סיבה אחרת). אני יהודיה, והדת היהודית לא מאפשרת לי לכוף את בעלי

הכל כדי ליהנות. אמנם האנושות עצמה בנתה לעצמה חוקים המגבילים במקצת את הנאותיה ואת אי מוגבלותה, כדי להסדיר את צרכי עצמה. כלומר: כיון שיש הרבה אנשים בעולם, וכל אחד רוצה ליהנות בדרכו שלו, צריך לבנות חוקים כדי להסדיר את יחסים האנשים בינם לבין עצמם, כי אחרת תהפוך החברה ל"ג'ונגל".

אמנם במציאות החוקים משתנים ללא הרף, כי כל הזמן יש שינויים ו"עדכונים" בחוקים ובהחלטות החברה מה מותר ומה אסור, לפי ההתדרדרות האנושית הנמשכת תמיד. לכן צריך לשנות מוסכמות שוב ושוב "ולתקן" את החוקים, כדי שיתאימו אל הירידה ההולכת ומתמשכת. מוכן אפוא שהאנושות אינה חיה עם אמת אמיתית, אין 'נכון' ו'צודק' אבסולוטי, אלא עם מושגים המשתנים כל הזמן לפי רצונותיה באותה תקופה. באופן זה אין שום כלי להשאייר את האדם מוסרי באמת, כי ההשקפות משתנות עם הרצונות. מה שהיה נחשב בעבר רצח גמור, יכול שייחשב היום ל"רחמים", ובאותה דרך מה שהיה נחשב בעבר בגידה שפלה, יכול שייחשב היום "לגיטימי", "גיוון", ו"אהבה". היהדות צועדת במסלול שונה באופן מהותי. שמימי, ולא ארצי.

ה' יתברך ברא את התורה ואת האנושות, כאשר מערכת חוקי התורה קדמה לכריאת האנושות. אין צורך כלל להתאים את החוקים לפי מצב האנושות, כי אדרבא: העולם והאנושות נבראו על פי התכניות שבתורה. (תוכנית לאומות העולם, ותוכנית לעם ישראל). כיון שיש בתורה חוקים מיוחדים לזוג נשוי, נבראו האנשים והנשים בהתאם לדרישות החוקים שקדמו כבר בתורה. מעתה ומעכשיו: החיים בפועל על פי אותם חוקים, יחיו במסלול

הנכון והטוב ביותר, וכל ניסיון ללכת בכל מסלול אחר - יהיה רק כשלון ומפח נפש. הבדל הגישה הנ"ל, יוצר גם הבדל בעצם המושג "נישואין". אצל אומות העולם, הנישואין הם רק שותפות של שני יחידים, איש ואשה, זה בצד זה. מטרת השותפות היא פשוט ליהנות את שני בני הזוג: ההנאה היא סיבת יצירת השותפות, והיא גם סיבת המשך השותפות; אליבא דהשקפה זו, כאשר חשבון הכדאיות וההנאה אינו קיים עוד, יש לפרק את השותפות, וטוב לו (או לה) להישאר לבדם. ביהדות, הנישואין הם משימת איחוד. משימה זו באה מפני שהיא חוק אלקי, ולא [רק] מפני שזה מעניין חברתי, או מהנה. מטרת האיחוד הנ"ל הוא להקים בית ולהמשיך את העולם בצאצאים עובדי ה'. (זו עיקר תכלית הנישואין, כמו שאמרו במשנה עדויות פ"א מי"ג). המטרה הרוחנית המשותפת, הופכת את הנישואין ביהדות להצלחה, דוגמת שני קיום עומדים המשופעים זה כלפי זה, כאשר למעלה ניצב קודקוד אחד (מטרה אחת). בצורה כזו, ככל שיתקדמו הנישואין, יתקרבו הקווים זה לקראת זה, עד שיתחברו לחלוטין.

זאת לעומת השקפה שאינה יהודית, שכל פריט נשאר לעצמו גם אחרי הנישואין, והרי הם כשני קוים אנכיים מקבילים זה ליד זה, שלעולם לא יתחברו, ואדרבא הרגש הולך ומתקרר. הנישואין ביהדות אינם רק 'התאמה' של איש ואשה היכולים לבלות יחד, אלא מערכת העומדת תחת ניהול והשגחה פרטית של ה' יתברך: מהשם - אשה לאיש! (במסכת מועד קטן דף יח עמוד ב: אמר רבי ראובן בן אצטרובילי: מן התורה ומן הנביאים ומן הכתובים [יש ראייה כי] מה' אשה לאיש. ושם מובאים הפסוקים והראיות). נקבע למעלה שהוא מיועד לה והיא

מיועדת לו, אולי מפני שהם מתאימים, או אולי אע"פ שאינם מתאימים - מפני שלכל אחד ניתנו תפקידים וניסיונות המיוחדים לו, ולצורך כך נקבע גם מי יהיה בן זוגו. עד כאן נקודה אחת, אמת אמיתית כי הנישואין הם מטרה בפני עצמה, ולא רק דרך לאיך ליהנות. חוקי הנישואין והגירושין שניתנו בתורה, מגנים בכח על המטרה הנ"ל, גם אם פריט זה או אחר אינו מבין מה הנאה יש לו כרגע.

אך יש להוסיף פה עוד נקודה, מובנת והכרחית לכל אדם נכון. המחשבה שאיש לא יוכל להגביל אותי ליהנות כרצוני, היא טעות מוכרת אפילו ע"י החוקים האזרחיים. הלא מגבילים אותנו לנסוע במהירות מסוימת - גם כאשר לנו נראה שזה מהנה ואין בכך סכנה! הלא כל אמא מגבילה את בנה מללכת לכביש, גם כאשר הוא מאוד רוצה לעשות כך. בכל מערכת חוקים יש הגבלות, אשר המחוקק סובר שהם נחוצים כדי לשמור על המסגרת הכללית, והוא כופה חוקים לטובת המערכת הכללית, אף אם יחיד מרגיש פגוע באיזה מקרה. חוקים אלו אינם סותרים כלל "לרחמים" (כפי שהביעה השואלת בשאלתה אם התורה שהיא דת של רחמים מגבילה את האשה מלהיפרד מבעלה ככל שתחפוץ), אלא אדרבא הם עצמם הרחמים: לשמור על המערכות האנושיות שלא יתנפצו כליל.

הגירושין קיימים בתורה. הם ניתנו לאדם שמצאבאשתו ערות דבר, כמבואר בספר דברים (פרק כד פסוק א): "כי יקח איש אשה, והיה אם לא תמצא חן בעיניו כי מצא בה ערות דבר, וכתב לה ספר כריתות ונתן בידה ושילחה מביתו". אשה שנמצאה במצב שפל, אין בעלה חייב להחזיקה תחתיו. התורה נתנה לו אפשרות גירושין. זה נכון אמנם, שאדם

שגירש את אשתו גם שלא מסיבה זו היא מגורשת. הגירושין הם דרך קיימת. אולם המלצת התורה (וההלכה בשו"ע, אבה"ע סי' קיט ס"ג) שלא לגרש אלא במקרה שמצא באשתו ערוות דבר. ובכל אופן ואיך שיהיה, התורה השאירה את הכח בידו של האדם שלא לגרש את אשתו, כאשר לא אירע המעשה הנ"ל. כמו שתלמיד הלומד בבית ספר - יש כח למורה להחליט שאינו נותן לו שחרור לפי בקשתו. אמנם הבעל והאשה אינם מורה ותלמיד, אבל המשל הנ"ל מוכיח לנו שיש מערכות יחסים, שניתן בהחלט להבין שמי שרוצה להשתתף עם פלוני או לכרות עמו ברית מסוימת, לא יוכל לנתקו לפי רצונו, בלי הסכמת הצד השני.

המושג "נישואין קתוליים" אינו קשור לכאן כלל. חוק הכנסייה הוא (=כנראה) איש אינו יודע בוודאות מתי החליטה הכנסייה הקתולית על כך) שאי-אפשר לפרק נישואין. עובדתית, גם קתולים נפרדים, כי בכוח עורכי דין ממולחים, בעלי קשרים, או בעלי ממון, מכריזה הכנסייה על נישואין אלו או אחרים שלא היו תקפים מעולם וממילא בני הזוג יכולים להיפרד. ביהדות, להבדיל, קיים מושג חוקי של גירושין, המופיע מפורש בתורה, אולם בתנאים ובהלכות המתאימות והרצון לנצל אפשרות זו שלא במקומה אינה מקובלת על התורה.

המלצתנו היא לעמוד בבימה הנכונה, בזוית הנכונה, ומשם לראות איך שחוקי התורה הינם נכונים יפים טובים, והטובים והאקטואליים ביותר אף לזמננו, יותר מכל חברה אחרת בעולם, והגורמים לאלפי זוגות יהודיים בכל העולם לחיות חיים מאושרים באמת.

**ברכת הצלחה בחיי הנישואין  
אליהו בר שלום  
אב"ד לממונות בת ים**



# ענישה

## לכתחילה

### או

## בדיעבד?

**לאורך הדורות, נטו הורים להישען על ענישה ככלי עיקרי בחינוך. האמרה "חושך שכטו שונא בנו" משקף השקפה זו נאמנה. למרות תחושת הביטחון ביעילות לטווח הארוך וההשלכות החיוביות לטווח הקצר, מאמר זה בא לנתח יתרונות וחסרונות בשימוש בעונש נקודתי וסדרתי, ולבחון האם עונש הוא לכתחילה או ככלי ליווי לתהליכים עוצמתיים יותר הקשורים לשינוי התנהגות?"**

**מיכאל ק. שטריק פסיכולוג חינוכי מומחה, מטפל ויועץ זוגי, הדרכה ליועצים חינוכיים ומשפחתיים.  
mkstrick@neto.net.il 050-5342564**

להבהיר כי כל ילד מתבגר בקצב שלו ולכן חשוב להבין שלא תמיד נראה את השינויים בטווח הקרוב והמיידי ולעיתים התוצאות יגיעו רק לאחר מספר ניסיונות. הכלי העיקרי שיעודד ילד לחשוב יותר לעומק על מעשיו זה העלאת דימויו העצמי. העלאת הדימוי תיעשה על ידי יצירת קשר מתמיד עם הילד. המבוגר שתרם להעלאת דימויו העצמי של הילד יענה בנאמנות ובקבלת דרישות ותכתיבים. בנוסף יהיה סיכוי טוב שהילד גם יאמץ ויפנים את ערכיו של המבוגר. זהו בסיס לפיתוח אישיות והגדרת זהות. כשתהליך זה מתחיל להתרחש אפשר להתייעץ עם הילד באיזה עונש הוא בוחר, ואם בכלל עונש מתאים לו כדי לתקן את המצב הלקוי שנוצר בעקבות התנהגותו.

לסיכום, עונש מהווה כלי ליווי לתהליך חשוב ומשמעותי יותר של הקניית ערכים דרך תקשורת עם הילד. ככל שגרשה ונדרוש מהילד לגדול, תוך תקשורת והתייעצויות אתו, כך יש סיכוי טוב שהוא יאמץ אחריות אישית על מעשיו ופחות יזדקק לנו כגורמים סמכותיים חיצוניים. ככל שנשתמש בעונש פחות כך הוא ייטיב לשמור על יעילותו שכן שימוש יתר בעונש יפגע בהתפתחות הבגרות רגשית של ילד וימנע עיצוב אישיות עצמאית ואחראית.

רוצים שענישה תהווה הגישה העיקרית בדרכנו החינוכית. מאחר ועונש הוא לא הפיתרון האידיאלי לשינוי התנהגות, ננסה לבחון מה נוכל להציע במקומו על מנת למנוע בכל זאת התנהגות שלילית: המשימה העיקרית בעידוד התנהגות חיובית וריסון התנהגות שלילית היא העברת אחריות למבצע - הילד, והסרת הפיקוח החיצוני - בדרך כלל ההורה, המבוגר וכדומה.

פיקוח חיצוני, שעונש הוא אחד ממרכיביו, פותר את הילד מלחשוב על מידת ה"לא רצוי" של מעשיו. פעולת ניתוח מעשיו ייעשה על ידי גורם הסמכות החיצוני. הוא זה שיחליט על ערך המעשה וגם על התאמת העונש למעשה. כלומר, פיקוח חיצוני חוסם את הילד מלפתח בעצמו אחריות וסמכות פנימית. הילד, כעיקרון, אינו מעוניין לאמץ ולהפנים סמכות פנימית מאחר וזה דורש מאמץ רב. ילד לא רוצה לחשוב ולנתח את מעשיו, הוא מסתפק בחיקוי התנהגות של המבוגרים וקולט משוב מהסביבה כציון דרך להתנהגות חיובית. הוא מעדיף לסמוך על השיפוט החיצוני שיוורה לו מה מותר ומה אסור. שינוי מגמת ההתחמקות מאחריות ומעבר לסמכות פנימית הוא הבסיס לבגרות, וזהו תפקידנו העיקרי כהורים. יחד עם זאת, חשוב

להפסיק את התנהגות השלילית. שלוש הנחות אלו תעזורנה לנו לבחור את העיתוי המתאים לעונש ולא להיסחף לעונש יתר על המידה, וכך לא לפגוע בהשפעה החיובית שלו.

ישנה אירוניה מסוימת בהישענות על ענישה בחינוך. המגמה היא שהעונש ירתיע ויגרום לילד לשנות כיוון. אך ילד לעיתים יהיה מוכן "לשלו" את מחיר העונש ולבצע את אותה התנהגות שלילית. בשיקול "כלכלי", הילד מחליט על ההתנהגות השלילית עם נכונות לשלם את המחיר.

במילים אחרות, הילד אומר: "מותר לי לעשות פעולה שלילית אם אני מוכן לשלם במטבע של עונש". אם נמשיך בקו חשיבה זה, נוכל גם להגיד שהילד מעוניין להימנע מענישה על אף נכונותו לשלם המחיר ולכן הוא יקפיד לא להיתפס כשהוא עושה את הפעולה השלילית וכך הוא ימנע מלשלם את המחיר. התנהגות זו היא ההפך הגמור מחינוך וכל האפקט של מניעת פעולות שליליות מקבל משמעות מעוותת ולא נכונה. לפיכך, שימוש בעונש בצורה רצופה וקבועה תגרום לילד לעשות שיקול לגבי כדאיות של ההתנהגות השלילית ותעודד אותו לפתח טכניקות לא ישרות כדי שהוא לא ייתפס. אם אלו הן תוצאות גישה הענישה, נשאל את עצמנו האם אנו

ש כמה הנחות יסוד המומלצות להפנמה על ידי כל הורה המשתמש בעונש. הראשון הוא שעונש שונה בהחלט מעינוי. אין הכרח לסבול מהעונש. אמנם, לפעמים נגרם סבל אך לא כחלק מהותי מהעונש. לכן ראוי לצמצם, ככל האפשר, את הסבל כדי שהעונש לא יהווה שתי תגובות למעשה אחד: האחת - העונש והשנייה - גרימת הסבל. לפעמים אף ראוי לבטל את העונש אם החלק של הסבל גורם למרמור ופספוס גמור של העברת המסר החינוכי.

הנחת יסוד נוספת היא שעדיף שהעונש יהווה פעולת תיקון של המעשה השלילי. הדגש בעונש צריך להיות על כך שהילד עשה משהו שלילי ועכשיו הוא עושה פעולה חיובית כדי לתקן מה שנעשה. מיד בסיום העונש הילד אמור לקבל מילה טובה, המתאימה לגילו, על ביצוע פעולת התיקון בהצלחה.

הנחת היסוד השלישית היא שעונש נותנים בלית ברירה, רק כשילד מבקש. הילד, כמובן, לא מבקש את העונש במילים, אלא במעשים. הילד כאילו אומר לנו: "דברתם אלי יפה אבל קשה לי להפסיק את ההתנהגות השלילית מאחר ויש בה רווחים בשבילי. אני אוכל להפסיק רק אם אקבל עונש." כך העונש מהווה כלי עזרה ועידוד לילד

# שיגרה ושחיקה

**הסתיו משיל עלים מצהיבים מהעצים ורוחות קלילות מרטיטות את הלב. עולם צבעוני שגווניו מתרככים מלווה אותנו בתהליך של שיבה למסגרות לימוד, עבודה ויצירה. כיצד נשמרים מהשחיקה שבשגרה?**

**רונית מילר B.A, פסיכותרפיסטית, יועצת נישואין ומשפחה 050-4165244**

בחוויית האישיית וחשיבה בצוותא על כיוונים חדשים היא שלב יציאה מהקיפאון ולמעשה פתיחת המחשבה ל"סיעור מוחות" שיאפשר התקרבות ואמון ויפשיר את הלככות התחושה של בני הזוג שמבינים את הצורך שלהם היא לעיתים מספקת. כאשר הבעל מרגיש מוכן ומשתדל להבין את הצורך של אשתו נוצרת תחושת הזדהות הדדית שמצמיחה את הנטייה הטבעית של האשה לתמוך רגשית כבעל, וכאשר בחוץ הימים מתקצרים ומאפירים יזרמו חמימות ואהבה אל פנים הבית.

סיבות: הראשונה היא שתמיד הקרובים והחברים יתמכו בעמדת המשתף וזה יחזק את תחושת בן הזוג שהוא ה'קורבן'. סיבה נוספת היא שכאשר בני הזוג משלימים נותרים כעסים על כך שהמשפחה והחברים של בן זוגם שמעו עליהם דברים שליליים - זה פוגע בדימוי העצמי שלהם וגורם התנגדות להשתתף במפגשים משפחתיים עתידיים.

## לצאת מהקיפאון

מסופר על יהודי שעבר כחורף על יד הנהר הקפוא וראה צלב חרוט על הקרח. פנה היהודי לרכו כתימהון: "הייתכן שמים שמטהרים מקבלים טומאה?" הסביר לו הרב שרק כאשר המים קפואים הדבר יתכן. בכדי למנוע שחיקה עלינו לזהות את תחילת הקיפאון ביחסים, כאשר התקשורת מתחילה לרדת 'מתחת לאפס', המתיחות עולה ודרגת הסכלנות שבירה. המוצא הוא שכל אחד מבני הזוג יעצור בניסיון לזהות מה קורה באמת. בכדי להניע גלגלי שינוי מספיק שאחד הצדדים יתעורר וישאל את עצמו מה הוא חש ומדוע ומה חסר לו לבניית אמון הדדי. השאלה השניה שיותר קשה לענות עליה הינה מה בן הזוג עצמו מחסיר משותפו לנישואין וכיצד יוכל להשלים זאת. שיחה רגועה, שיתוף

הינו עומס יתר ובמסגרת הקשר הזוגי. השחיקה קשורה לאכזבה כואבת מחוסר תמיכה של האשה בהצלחתם בלימודים או עבודה. כאשר הבעל היגיע מגיע הביתה ומוצא אשה יגעה מתחיל להיווצר פער ביחסים. האשה חשה שאין לה שותף - הוא אינו מקשיב, אינו מתייחס, נסגר בעולמו או לחילופין נותן עצות לא מעשיות כאשר אשתו רק רוצה שיקשיב לה ויבין אותה. היא מתרחקת או כועסת ואינה מסוגלת לשמוח בהצלחות בעלה או לחילופין מקניטה אותו על קשייו. הקשר מתקרר, תחושת 'מקח-טעות' מרחפת בחלל הבית ונוצר מעגל התנהגותי סגור ומקובע.

בני הזוג לא תמיד מודעים לתחושותיהם ומדחיקים את רגשותיהם. התוצאות לא מאחרות לבוא והויתור הופך לחלק מאותה שיגרה שוחקת. במקרים אחרים בני הזוג מתחילים לרטון על כל מיני דברים שלא היו בעלי משקל בתחילה. התפרצויות כעס על נושאים שוליים משחררים תסכולים מצטברים והמערכת הזוגית נכנסת לקיפאון. בשלב זה הבעל והאשה נוקטים בטעות נפוצה ו'שופכים את הלב' בתלונות על בן הזוג בפני חברים, קרובים או הורים. פעולה זו רק מחריפה את הקרע, ולכך שתי

ענת הקיץ מתאפיינת ביציאה ממסגרות, והחופשות מזמנות יציאה לנופשים וטיולים. חודש החגים מטיל עלינו משימות רבות שגרמו להתרופפות הסדרים בבית ובמשפחה. השינוי האקלימי שמביא איתו הסתיו מחזיר את בני המשפחה לבינות כותלי הבית בשעות מוקדמות יותר. החיים מתארגנים לפי סדרי הנפשות שבבית - הילדים טרודים בלימודים, חוגים ושעורי בית, הבעל יוצא לפעילותו היומית, האשה מנצחת על הכול ובמשפחות רבות גם שותפה כפרנסה.

## גורמי שחיקה

המאמץ היומיומי הופך עם הזמן מתיש ומונטוני ואמנם מחקרים הוכיחו שנשים וגברים כאחד סובלים משחיקה בחיי הנישואין. אצל נשים השחיקה בדרך כלל מוגברת מאחר ויש להן צורך בקשר רגשי וידידות שיקבעו את שביעות רצונן מהזוגיות. האידיאל הרגשי אצל נשים הוא שיתוף מלא של הבעל בעולמן הפנימי ובמטרות החיים. אצל נשים עובדות קשורה הבריאות הנפשית למידת העזרה שמושיט בן-הזוג שכן מעבר למאמץ הפיזי בא לביטוי שוב הצורך הנשי בשותפות - ב'ביחד'. הגורם השוחק ביותר אצל הגברים



## יועצי נישואין ומשפחה

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



02-6321609





ביעילות עם הבעיה ממנה הוא סובל ללא עזרה מקצועית. לכן הדבר יוצר מצדו, לא אחת, כעס והתקפה נגדית או לחילופין עלבון וריחוק. כל אחת מתגובות אלה מחזקת את הביקורת כלפיו וממילא הוא שב לתקוף או להתרחק וחוזר חלילה. מעגל מערכתי כזה הוא מעגל של מערכת יחסים שלילית ומתרחקת. לא אחת מגיעים יחסים זוגיים לריחוק ופירוק, חלילה, ולא אחת מוצאים עצמם נערים ונערות מתנתקים ממשפחתם ואף עוזבים את ביתם, כשלעיתים היחסים המעורערים עם הבן או הבת יוצרים גל חוזר של האשמות וביקורת בין ההורים ונוצר שוב מעגל יחסים שלילי ומתרחק, שאחריהו מי ישרונו.

### שבירתו של מעגל היחסים השלילי והיפוכו לטובה

במקרים רבים קשה לשנות את המעגל השלילי ללא התערבות מקצועית. התערבות שאינה רואה את הבעיה המערכתית, אלא מתמקדת ב"תוכן" של הוויכוח והסכסוך, גורמת נזק מפני שהתערבות זו תפסת כחיזוק הביקורת וכ"תנא מסייע", שתפקידו להכריע ולשפוט. התערבות כזו עלולה ליצור מעגל שלילי ולהחריף את הבעיה. למעשה הפתרון הוא דווקא בהימנעות מביקורת ומניסיון להכריע. יש להתמקד בהשבת הקרבה והאהבה. כבוד הדדי, הבנה ותמיכה מתוך חברות אמת וללא התנשאות הם הדרך ליצירת מעגל חיובי היוצר קרבה ופתיחות המאפשרות את הדיון האמתי בבעיה. בכל שלב ניתן לשבור את המעגל. הצד המבקר שסופג כתגובה התרחקות, או תוקפנות, יכול להבין שזולתו בסך הכול פגוע ונעלב. הצד הסובל שחווה ביקורת יכול

להבין כי התנהגותו של זולתו נובעת מחשש ודאגה, וכך יש סיכוי שיצליחו לשנות תגובתם. על שני הצדדים לעבור לשפה נטולת ביקורת ושיפוטיות, ותחת זאת לדבר על רגשותיהם: "כשאתה/את עושים כך או מגיבים כך אני מרגיש באופן כזה וכזה ולפעמים מגיב כך וכך" - האדם מדבר על עצמו ואינו מביע הערכה או שיפוט של זולתו. שינוי השפה עושה את שלו. אם אחד הצדדים מצליח ליצור מגע חיובי ומקרב יש סיכוי שייווצר מעגל יחסים חיובי ומתקרב שיאפשר שיחה כנה מתוך פתיחות וביטחון ברצון הטוב, שכן כדי לדבר על הבעיה זקוק הסובל לאמון וביטחון כי מולו אדם אוהב ותומך, כך שלא ימצא עצמו נפגע מהסכמתו להיחשף.

### האם מדובר בגזירה שיש להשלים עמה?

ממחקרים הבוחנים את יעילות הגישה הקוגניטיבית התנהגותית לטיפול בחרדה ודיכאון, מסתבר שאחוז ניכר מן המטופלים בגישה זו, המכונה CBT, משיגים תוצאות מצוינות המחזיקות מעמד לאורך זמן. בתחום שנחשב בעבר כמעט "חשוך מרפא" כמו הפרעה כפייתית (OCD), מדווחת פרופ' עדנה פואה, כי קרוב לשלושת רבעי מהמטופלים במרפאתה בגישה ההתנהגותית שיפרו את מצבם באופן ניכר ולאורך זמן. כך מורים גם מחקרים על תופעות חרדה אחרות ועל דיכאון.

### מעיקרי הגישה

במסגרת זו, עובדים עם המטופל הן במישור הקוגניטיבי - הכרני והן במישור ההתנהגותי. על פי גישה זו, שמוכילה הם ד"ר

אהרון בק וד"ר גרי אמרי, נקודת המוצא היא שהאדם מונע מתפיסות המולידות "מחשבות אוטומטיות" כלפי המציאות. הללו יוצרות תחושות ורגשות המניעות את האדם לפעול כפי שהוא פועל. לכן אין עוסקים בשאלה כיצד נוצרו החרדות או המחשבות הדיכאוניות. חשוב יותר להתמודד עם התפיסה באמצעות טיפול קוגניטיבי שיסייע לאדם לבחון מחדש את תפיסת המציאות שלו ותקפותה. כל זה בליווי התנסות התנהגותית שתספק את האפשרות לחוות את המציאות באופן שונה ותוסיף לנדבכי ההבניה מחדש של ההכרה, ההרגשה וההתנהגות בפועל. במהלך הטיפול, עובדים גם על שינוי הרכיב הרגשי ומיתונו כמו קבלת הרגשות, הכוללת הפחתה מהירה של "החרדה מן החרדה", וכן יצירת אסטרטגיות לפעולה, התכוננות עצמית וסקירה רגשית. גישה זו נחשבת קצרת מועד ויעילותה מורגשת כבר בראשית הטיפול. עם הזמן יותר אנשי מקצוע מתחום הפסיכולוגיה ומתחומים אחרים פונים ומפנים ל CBT, ובהם רופאים וחוקרים של הרפואה הגופנית.

### התהליך הטיפולי

לאחר שזיהה המטפל את מהות הבעיה והבין את אשר לפניו לאשורו, יפעל במקביל במישור הקוגניטיבי - הכרתי ובמישור ההתנהגותי לפי הצורך. המטפל הקוגניטיבי יזמין את המטופל למסע מרתק של הכרת המבנים הבסיסיים של החשיבה ותפיסת העולם שלו, ומשפיעים על מחשבותיו האוטומטיות כלפי המציאות הסובבת. מחשבות אלו מזינות

את תחושותיו ופעולותיו ויוצרות מעגל שלם המחזק את השקפתו על המציאות, שכן כשאדם פועל מתוך תפיסה מסוימת הוא מניע מעגל תגובה המחזק אותה: כשאני משוכנע שאנשים הם בעלי כוונות רעות כלפי, נוצרת אצלי תחושה שלילית במגעי החברתיים. תחושה זו גורמת לי להתנהג באופן תוקפני או מתרחק ולכן תגובותיהם להתנהגותי יחזקו את תחושותי ואמונותי (ובצדק) שאין הם אוהבים אותי וחוזר חלילה. לכן יעבדו המטפל והמטופל כצוות כדי לאתר את התפיסות, להבין את השלכותיהן ולבחון אותן מחדש. כאן יש תלב הטיפול ההתנהגותי הבנוי, בין השאר, על חשיפה שתאפשר בחינה מחודשת של המציאות ותחזק את השינוי הקוגניטיבי, ובמקרים רבים גם תיצור אותו. כל זה, יחד עם מיתון הרכיב הרגשי, ייצור אצל המטופל את היכולת להבנות תפיסה חדשה, הרגשה חדשה ותגובה חדשה כלפי המציאות וללמוד אותה מחדש באופן מסתגל ובריא יותר. לא אחת, מיתון הרכיב הרגשי ו/או ההתנסות ההתנהגותית מזניקים את התהליך הקוגניטיבי קדימה ומאיצים אותו. כמובן שהטיפול צריך להיעשות באופן זהיר ומקצועי שכן חשיפה לא מבוקרת וטיפול לא מקצועי עשויים להחריף את הבעיה. מאידך גיסא, ברוב המקרים בסיוע איש מקצוע מתאים, התוצאות לא מאחרות לבוא.

לסיכום ניתן לומר שכל בני המשפחה שותפים להתמודדות עם חרדה ודיכאון. חשוב להתלכד, לחזק את הסובל ומתוך אהבה והבנה אמיתית של מצוקותיו להניע לטיפול מקצועי מתאים.

ביבליוגרפיה - הפרעות חרדה ובעת - התיאוריה והטיפול ההכרני - ד"ר בק וד"ר אמרי עם ד"ר רות גרינברג.

CLINICAL HANDBOOK OF PSYCHOLOGICAL DISORDERS - פרופסור דיוויד ברל

סיכומי שיעורים מקורס פסיכותרפיה אינטגרטיבית במרכז ינר ללימודי נישואין ומשפחה - פרופ' עמי שקד, דר' אהוד רהט. די לאובססיה - פרופ' פואה ופרופ' ווילסון.

כל אחד יכול להתגבר על פחדים וחרדות - ד"ר שרון הלר. מוח מנצח - ד"ר מארק היימן.

חילוף חומרים מנצח - ד"ר מארק היימן. יהיו מזונותיך תרופותיך - פטריק הולפורד וג'ורס ב'רן

אזור 02 - ירושלים

**אברהם מאיר**

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

**אברהם רותי**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת מנחת קבוצות  
ד.ג מזרח בנימין ת.ד. 5, בית אל  
052-8630065 052-8630065  
ruthy@global-report.com

**אהרוני בנימין, טו"ר**

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

**אובלנדר משה יוסף, M.A.**

פסיכותרפיסט  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות, כורך  
דובר שלום 13 קריית בעלז, ירושלים  
052-5711903 02-52-571903  
nh@belz.org

**אופנגנדן אסתר**

מנחת נישואין ומשפחה  
אלטזר המודעי 3/5 ת.ד. 1084,  
ביתר עילית  
050-7181014 02-5808293  
esterofeng@gmail.com

**אופק אלה**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים  
נחל נחשוך 5/11, בית שמש  
054-6455841 02-9926466  
ellaofek4@gmail.com

**אטיאס פנינה**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
ניימן 8/7 נוה יעקב, ירושלים  
054-8015977 02-5838554

**הרב אלי גדי, M.A.**

מנחה נישואין ומשפחה  
רחוב 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

**אריבט יעקב**

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

**ארנפלד מלכה, B.A.**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים, מנחת קבוצות

אהל יהושוע 6, ירושלים  
057-3179972 02-5000929  
a-ern@bezeqint.net

**אשר רוני, B.Ed.**

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

**בדיחי ברכה, M.A.**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מנחת יצחק 16 (כניסה פרטית),  
ירושלים  
052-7678980 02-5386232  
brachabd@gmail.com

**הרב בהר דוד**

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
שערי תורה 18 בית וגן, ירושלים  
054-8420177 02-6426896

**בלומברג אסתר, M.A.**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
עוזיה 18, ירושלים  
050-5657218 02-5662277  
bar-mutav@013net.net

**הרב בלך שלמה יהודה**

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים, מנחה קבוצות  
המגיד ממעזריטש 45/22,  
ביתר עילית  
052-7625117 02-5800511  
5386082@gmail.com

**בן נון מלכה, B.Ed.**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
ד.ג. אפרים, שילה  
052-3115979 02-9942259  
binnunen@actcom.net.il

**בן נתן נעמי, B.Ed.**

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

**בבנישתי משה**

מנחה נישואין ומשפחה  
נחליאל 101/1 ד.ג מודיעין, נחליאל  
054-5244608 08-9240857

**בניטה ציון**

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

**בנימין אילנה**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הקבלן 49/15 הר נוף, ירושלים  
054-2294651 02-6524650  
elana.binyamin@gmail.com

**ברונר אורי**

יועץ נישואין ומשפחה  
בוליביה 5/24, ירושלים  
050-8750737  
uribroner@gmail.com

**ברנט לאה**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
אליעזרוב 7, ירושלים  
050-4130123 02-5374749  
israelbisrael@gmail.com

**גוטל יונה גיזל**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
בית וגן 111, ירושלים  
054-6209155 02-6424155

**גוטפריד אסתר**

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

**גולדשטיין יוכבד ציפורה**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מיצד 13 אספר ד.ג גוש עציון,  
גוש עציון  
052-7673260 02-9931681

**גולדשטיין יוסף**

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

**הרב גולדשמיד יצחק, M.A.**

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

**גלבוע רותי**

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

**גלטר אמיר, B.ed.**

מנחה נישואין ומשפחה  
הרקפת 15, עלי  
052-8209368 02-9409852  
glater@neto.net.il

**הרב גליקסברג אפריים**

טוען רבני  
מגשר, כורך  
שלום סיוון 8,  
ירושלים  
057-3120780 02-5710780  
ephraimg1@014.net.il

**גליקסברג פייגי, M.A.**

יועצת חינוכית

סופרוזירית  
שלום סיון 8/1 רמות ג, ירושלים  
057-3131646 02-5710780  
ephraimg@014.net.il

**דור-און (סובל) צילה, B.ed.**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית  
מנחת הורים, מגשרת  
מגשרת משפחתית  
ת.ד 61077, ירושלים  
057-7241979 02-6258349  
tsilador@gmail.com

**הרבנית הורביץ שרה מלכה**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מעגלי הרים לויין 47 (סנהדריה  
מורחבת 135/8א), ירושלים  
054-6818714 02-5818714

**וולך אלעזר**

מנחה נישואין ומשפחה  
ברכת אברהם 24/6 רמת שלמה,  
ירושלים  
054-8418686 02-5871329

**ורס מזל, B.A.**

מנחת הורים, מגשרת  
עובדת סוציאלית  
דרך הנוף 195/1 ת.ד. 75, בית חורון  
052-2275365 02-5367167  
mazalv@bezeqint.net

**ושדי איילה, B.A.**

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת, מנחת קבוצות  
מגיני הגוש 110, אלון שבות  
050-6845856 02-9932353

**זליגר יהודה, B.A.**

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

**זמור חגית, M.A.**

פסיכולוגית  
יועצת חינוכית  
מנחת הורים  
ד.ג מזרח בנימין, פסגות  
050-6333303 02-9971750  
zemour@neto.net.il

**חדד טאוב קרן, B.A.**

מנחת נישואין ומשפחה  
האלון 220, הר אדר  
050-5640770 025340237  
keren@kerenor.info

**יעקובי ציפורה**

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

**יפה שרה**

מנחת נישואין ומשפחה  
פארן 14/10 רמת אשכול, ירושלים  
057-3166177 02-5814949

**יפהן לאה, B.A.**

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

**יצחק נוהריא אסף, B.S.W.**

פסיכותרפיסט  
יועץ נישואין ומשפחה  
עובד סוציאלי  
משטרת הישועים 1 פסגת זאב,  
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@gmail.com

**הרב כהן אילן**

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מגשר משפחתי  
דוד ילין 18 שכונת זכרון משה,  
ירושלים  
054-8439527 02-5389526

**כהן ורה חנה, B.A.**

מנחת נישואין ומשפחה  
מושב בית מאיר 57, בית מאיר  
054-5703442 02-5343250  
cohen.vera@gmail.com

**כהן תדהר, B.A.**

פסיכותרפיסט  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
ת.ד. 23595, ירושלים  
050-4151057 02-6542606  
tc.therapist@gmail.com

**כץ יעל**

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

**לודמיר אברהם, B.E.d.**

יועץ חינוכי  
שרי ישראל 6א, ירושלים  
057-3108007 02-5370041

**לנדאו חנה, M.A.**

פסיכותרפיסטית  
פסיכולוגית  
פסיכולוגית קלינית  
מבוא יורם 3, ירושלים  
050-7609683 02-5618556  
hannahlandau@gmail.com

**הרב מועלם שמואל**

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

**מורדוף אהוד**

מנחה נישואין ומשפחה  
חי טייב 13/4 הר נוף, ירושלים  
052-2871679 02-6519138  
ehudm@netvision.net.il

**מזרחי יסכה, טו"ר**

טוענת בית דין  
מגשרת, מגשרת משפחתית  
מצפה נבו 87, מעלה אדומים  
050-7454247 02-5356693  
yiska80@walla.co.il

**מילוא ציפי, B.A.**

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת  
מנחת קבוצות  
זרחי 56/9 רמות ג', ירושלים  
054-5360595 02-6515794  
one1@012.net.il

**מנדלבאום משה, B.A.**

מנחה נישואין ומשפחה  
פסגות 270 ד.ב. מזרח בנימין, פסגות  
054-5449156 02-9975574  
info@m-m-sh.com

**מנלה רבקה, B.A.**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הקבלן 63 הר נוף, ירושלים  
057-3118779 02-6514978

**מנשה אסתר**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים, מנחת קבוצות  
ת.ד. 5682, ירושלים  
052-3301397 02-5370908

**מרצי רחל, B.Ed.**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
האלה 11 א', מעלה אדומים  
054-9456570 077-5324252  
rachel01@gmail.com

**הרב מרקוביץ בנימין, M.A.**

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר  
ד.ב. מזרח בנימין, כוכב יעקב  
050-8801275 02-9975638  
binrim@hotmail.com

**משען אליהו**

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

**נברו נירית, B.A.**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
יצחק 41, קרית יערים  
054-2034798 02-5334798  
rsn9753@aol.com

**הרב ניר חגי, M.A.**

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

**הרב נתן עובדיה**

מנחה נישואין ומשפחה  
ישיבת מערבא דואר קרית ספר,  
מתתיהו

052-7615914 08-9765914  
ovadianathan@gmail.com

**סגל מרב, M.A.**

מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית  
מעלה חבר ד.ב. הר חברון, מעלה חבר  
052-8287362 02-9962307  
merav10100@gmail.com

**סוויסה ציון**

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מנחה קבוצות  
שמעון 123, מבשרת ציון  
054-6807082 02-5344298  
stzion1@bezeqint.net

**סופרין דפנה**

יועצת נישואין ומשפחה  
תדהר 4, ירושלים  
057-3144088 02-5325594  
ehudm@netvision.net.il

**סינגר עדנה, M.A.**

טוענת בית דין  
מגשרת, מגשרת משפחתי  
ד.ב. ערבות הירדן ת.ד. 161,  
מצפה יריחו  
050-9651893 02-5353154  
edna\_singer@walla.co.il

**סלומון אסתר**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
נחל קטלב 13/6, בית שמש  
054-6900299 077-7920716  
estersalomon@gmail.com

**ספרא תמר**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
בית אל ב' ת.ד. 1096, בית אל  
052-2687647 02-9971773  
tamarsafra@gmail.com

**סרביאנסקי ברכה**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
בעל השאילתות 11 כניסה ב', ירושלים  
054-5243555 02-5378835

**עבדי דפנה, M.S.W.**

עובדת סוציאלית  
שמעון 87, אלעזר  
052-6799206 02-9934736  
dafna.avdi@gmail.com

**הרב פאטשינו זאב**

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
ריב"ל 8/2, בית שמש  
052-3115031 02-9920568  
tovli2@zahav.net.il

**פיליפ אורית, B.A.**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים, מנחת קבוצות  
נחל ערגות 7א, רמת בית שמש  
052-2793896 02-9952326  
hlkt@012.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

**פלס חנה**

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
האדמ"ר מרוזין 25, ירושלים  
052-7606525 02-6515048  
c8h80@bezeqint.net

**פסטיצקי 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.ב. מודיעין, נריה  
050-7732932 02-9971112  
shl@macam.ac.il

**פרלמן נאוה, B.A.**

מנחת הורים  
מנחת קבוצות  
רח' מיכלין 1 בית וגן, ירושלים  
052-4476854 077-5540255  
navapr1man@gmail.com

**פרץ יעל**

מנחת נישואין ומשפחה  
מצפה נבו 87/9, מעלה אדומים  
052-6788993 077-4003923

**צוברי היידי**

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

**צוקרמן רבקה, B.A.**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים, מנחת קבוצות  
עובדת סוציאלית  
שרי ישראל 13/12, ירושלים  
052-7600339 054-8418662  
ashavua2@inter.net.il

**קדם יונית, B.A.**

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

**קוודרט רחל, B.A.**

מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
עובדת סוציאלית  
רש"ד 3/5 ב', בית שמש  
052-4767210 02-9919290  
Rachel.K250@gmail.com

**קוטאי מלאכי**

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
דוד המלך 30/13, קרית ארבע

עובדת סוציאלית  
בורכוב 66/6, קרית אתא  
052-4239294 04-8441125

**הזבי סטלה**  
מנחת נישואין ומשפחה  
הדפנה 66,  
קרית ביאליק  
054-5347949 04-8765961  
zehavilee4@gmail.com

**ינון נועה**  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת, מנחת קבוצות  
מושב קשת רמת הגולן,  
קשת  
052-6122128 04-6960516  
noah.yinon@gmail.com

**כנן אורה, Ph.D.**  
פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
משק מס.58 ד.ג. מגידו, אליקים  
050-2359466 04-9591678  
ora50c@017.net.il

**ד"ר ליון ארי, Ph.D.**  
מטפל משפחתי  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מושב נוב ד.ג. רמת הגולן, נוב  
052-4879567 04-9984271  
drlevine@015.net.il

**מעודה זבולון**  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
אשל 20, יוקנעם עילית  
052-3134855 04-9894127  
w9894127@bezeqint.net

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

**פורטל ברוך**  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים  
מנחה קבוצות, בורר  
הרקפות 9, רכסים  
052-7659645 04-9849740  
goslyn365@gmail.com

**פלק מרב, טו"ר, עו"ד**  
מנחת נישואין ומשפחה  
טוענת בית דין  
מגשרת, מנחת קבוצות  
עורכת דין, מגשרת משפחתית  
שדה אליהו ד.ג. עמק בית שאן,  
שדה אליהו  
054-5640985 04-6096985  
meravfalk@walla.com

**שילה חוה, B.A.**  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
אינשטיין 33 (ליד מרכז חורב)  
ת.ד. 7647, חיפה  
04-8110529  
eva811052@gmail.com

050-8574209 04-8705346  
chanocher@walla.com

**הרב אשר מלכה, M.A.**  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר, מנחה קבוצות  
רחוב נעמת 28/1, חיפה  
050-8344448 077-3245673  
asher Malka10@walla.com

**בכורשוילי רבקה, B.A.**  
פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הרב עוזיאל 19, רכסים  
052-7151567 052-7151567  
neshima@004.co.il

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

**גולד אלכסנדר ישראל, Ph.D.**  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר  
רח' פרץ מרקיש 7 נווה שאנן, חיפה  
054-8470785 04-9040287  
g216711@netvision.net.il

**גיל אור, B.Ed.**  
מנחה נישואין ומשפחה  
רמת הגולן, קשת  
052-8348546 04-6961646  
dvashmisela@gmail.com

**גלבעו אלה, M.A.**  
פסיכותרפיסטית  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות  
עובדת סוציאלית  
רח' גלבעו 25 נווה שאנן,  
חיפה  
050-7815012 04-8236377  
ellagil4@gmail.com

**גמליאל אברהם, M.A.**  
מטפל משפחתי  
יועץ נישואין ומשפחה  
עובד סוציאלית  
רמת צבי 835 ת.ד. 3719,  
זכרון יעקב  
054-8409197 04-6390583

**הגב' כספי גילי**  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים  
מנחת קבוצות  
שד' ירושלים 43,  
מעלות-תרישיחא  
054-6682770 04-9978352  
770isnow@gmail.com

**הלוי נאוה, M.A.**  
יועצת חינוכית  
הלל 7, קרית אתא  
050-4204782 04-8440327  
navahalevy@walla.com

**וולף נחמה, B.A.**  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה

מדריך חתנים, מנחה קבוצות  
רמת שלמה, ירושלים  
052-7695996  
avrahamshtern@gmail.com

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

**שמחי אלנה-רעות, M.A.**  
יועצת חינוכית  
ד.ג. מזרח בנימין, כוכב יעקב  
052-8984505 02-9975759  
simhi2@bezeqint.net

**שני עופר, M.A.**  
פסיכותרפיסט  
מטפל משפחתי  
יועץ נישואין ומשפחה  
עובד סוציאלית  
שח"ל 48/3 גבעת מרדכי, ירושלים  
052-3297018 02-6542743  
ofersh@walla.co.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.com

**תור יונה, B.Ed.**  
יועצת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית  
מנחת הורים  
דוד המלך 37/7 ת.ד. 1558,  
קרית ארבע  
052-6070947 02-9961003  
ionator@netvision.net.il

## אזור 04 - צפון

**אוחנה שלום מאיר, B.A.**  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
צה"ל 10/48, צפת  
052-4497857  
koshermall@bezeqint.net

**אוחנונה יעקב, M.A.**  
מנחה נישואין ומשפחה  
סמטה ב 12, צפת  
050-3086061 077-3300471  
yacov0770@gmail.com

**הרב אסייג שמעון**  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
האתרוג 6/4, עפולה  
054-7556437 04-6404691  
kolel123@walla.com

**אראל חנוך, M.A.**  
פסיכותרפיסט  
מגשר, עובד סוציאלית  
רכ"ס 7, קרית מוצקין

052-4575508 02-9963444  
2b1@nana.co.il

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

**קזילשטיין משה, M.A.**  
מנחה נישואין ומשפחה  
יועץ חינוכי, מדריך חתנים  
מגשר, מנחה קבוצות  
הארון 50, מבשרת ציון  
050-9613613 050-9613613  
ravmoshe@gmail.com

**קלי ענת, M.A.**  
יועצת חינוכית  
רחוב בן טבאי 5/13, ירושלים  
052-6071049 02-6789476  
kali-a@bezeqint.net

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

**קליינר צילה, B.Ed.**  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
אגסי 24 הר נוף, ירושלים  
054-4350565 02-6524416  
hiburim@012.net.il

**רבינוביץ אלישע, B.Ed.**  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
אחיה (שבות רחל) ד.ג. אפרים,  
שבות רחל  
052-8109536 02-9947106  
elishachaya@gmail.com

**הרב רודריגו משה**  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
מושב מטע 134 ד.ג. האלה, מטע  
054-2048881

**רייכנר יעל**  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מן 4 גבעת מרדכי, ירושלים  
052-8760924 02-6787559  
yaereichner@gmail.com

**שבתא שמעון**  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
רח' יוסי בן יועזר 5 קטמון, ירושלים  
054-2400187 02-6780752  
ditsah@neto.net.il

**שושן ציפי**  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות  
מנחת קבוצות  
רמת ממרא 217/2, קרית ארבע  
052-5666981 02-9964157  
zippis11@gmail.com

**סטרן אברהם**  
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה הורים

# דיכאון חורף

**האם גם אתם מתחילים להרגיש מדוכאים כאשר הסתיו מגיע והחורף מתקרב? מין עייפות בלתי מוסברת ורצון לישון כל הזמן? האם בתקופה זו אתם חסרי אנרגיה? בא לכם לאכול כל הזמן ובכלל להישאר בבית, לא לעשות כלום ולא לראות אף אחד?**

**שלי שפיצר, פסיכותרפיסטית, יועצת אישית זוגית ומשפחתית  
Shellyspitzer@gmail.com 054-2216272, 03-9604766**

**מה עושים?**  
מומחים מיעצים לנו על דרכי התמודדות שונות כפתרונות לדיכאון החורף: הדבר הראשון הוא להכיר בכעיה: המודעות לעצם קיומו של דיכאון החורף מקלה על התמודדות איתו. לאחר מכן יש להמשיך בחיים רגילים, לצאת מהבית, לעשות ספורט ולהיחשף לשמש גם בחורף. בנוסף, יש לאכול בריא ומאוזן להקפיד על ארוחות מסודרות ולא להתפתות לדברי מתקה שונים, הגורמים להשמנה ולנפילת מצב הרוח. במקרי הצורך יש להוסיף לתזונה ויטמינים, ברזל, סידן ומגנזיום לאחר היוועצות עם רופא. הקפדה על פעילות גופנית סדירה מפחיתה את הדיכאון ומשפרת את מצב הרוח באופן משמעותי. ובמקרים שכל אלו לא עוזרים לפנות לרופא על מנת לקבל טיפול תרופתי.

כיום קיים טיפול שהוכח כיעיל ביותר והוא תרפיית אור, שבה במשך החורף הסובלים מדיכאון חורף מבלים מדי יום שעה אחת בבוקר, בחדר המואר בנורה מיוחדת המפיצה אור לכן בעוצמה גבוהה. ולסיום, אל טיפול רוחכם. אם לקיתם בדיכאון עונתי יש בידיכם כלים שונים להתמודד עם המצב וכמו כן אתם יודעים שעם בוא האביב תרגישו הרבה יותר טוב.

המלטונין נפסק ורמתו יורדת, ואילו רמת הסרוטונין עולה ועמה משתפר מצב הרוח. גם הנוראדרנלין המופרש מקצות עצבים באזורי מח שונים אחראי לויסות מצב הרוח. נמצא כי נוראדרנלין וסרוטונין פועלים במעגלי מוח שהם סינרגטיים - כלומר מגבירים זה את פעילותו של זה. רמות הנוראדרנלין עולות משמעותית בפעילות גופנית, בעיקר פעילות אירובית. עליית הנוראדרנלין גורמת לעליה במצב הרוח כשלעצמה ובמקביל גם לעליה ברמות הסרוטונין. בנוסף יורדת רמתו של הדופמין שהינו כימיקל עצבי עם הירידה בחשיפה לאור. הדופמין נחשב "למפעיל המח", משום שאנשים הופכים עירניים יותר וחושבים ביתר בהירות, כאשר רמות הדופמין גבוהות. מכאן שמזג אוויר מעונן מוביל לחוסר ריכוז, ולמצב רוח רגזני ונרגז.

עתה ברור לנו הקשר בין היעדר אור ומצב רוח, אך מדוע אנו נמשכים לאוכל משמין בתקופה זו של החורף? מהי אותה תשוקה למתוקים ולפחמימות? חוקרים פיתחו תיאוריה, לפיה פחמימות יכולות להקל על הדיכאון. הם הציעו שעלייה בצריכת פחמימות משקפת ניסיון ל"ריפוי עצמי", שכן צריכת פחמימות מגבירה יצירת סרוטונין, והסרוטונין כפי שצינו אחראי למצב רוח הטוב.

מתבטאת במצב רוח ירוד, עצבנות, התבודדות, תחושות ריקנות ועצבות תחושת כבדות גופנית, חוסר עניין או חוסר הנאה מפעילויות שהסבו הנאה קודם לכן, עייפות, קושי בריכוז, שינה מרובה ודחף בלתי נשלט לאכילת מזונות עתירי פחמימות המלווה בעליה במשקל. לא מדובר בדיכאון קבוע, אלא בדפוס החוזר על עצמו המופיע בכל שנה מחדש עם תחילת החורף, וחולף עם בוא האביב והקיץ.

הסיבה לדיכאון מסוג זה, בתקופות הסתיו והחורף בהן שעות האור מועטות הינה שיבוש בפעילות ההורמון מלטונין, המופרש מידי לילה ומארגן את מנגנון השינה והעירות. בתקופות ארוכות בהן ישנן פחות שעות אור ויותר שעות חושך, והחשיפה לאור מוגבלת עולה רמתו של המלטונין וכפי הנראה עליה זו גורמת לדיכאון החורף. המנגנון המדויק שבו העלייה ברמת מלטונין גורמת לדיכאון חורף, אינו ברור לחלוטין, וכפי הנראה שותפים לו מוליכים עצביים נוספים הקשורים לתהליך בו הדיכאון מתחיל להתפתח והם: סרוטונין נוראדרנלין ודופמין. ירידת רמתו של הסרוטונין, קשורה במצב רוח ירוד, ברגישות יתר לכאבים, בעליה בצריכת פחמימות וברמות תוקפנות גבוהות. כשהשמש זורחת, ייצור

בכן אתם לא לבד. מסתבר שקיים קשר הדוק בין עוצמת האור למצב הרוח. זוהי תופעה ידועה המכונה דיכאון עונתי או דיכאון חורף ובלשון המקצועית: SAD - (Disorder Seasonal Affective) הפרעה רגשית עונתית. דיכאון החורף פורץ בתחילת החורף כשמזג האוויר משתנה וכמות האור פוחתת, וחולף לקראת האביב וראשית הקיץ. מדובר בהפרעה נפשית, הנובעת מהתקצרות היום ומהיעדר או מהפחתה ניכרת של אור השמש.

התופעה רווחת בייחוד באזורים שהחורף בהם קשה ובמשך חודשים ארוכים השמש כמעט אינה זורחת. באירופה ובצפון ארצות הברית, לדוגמה, שיעור הלוקים בה מגיע לכ-10%, ובסקנדינביה השיעור אף גבוה יותר כ-12%-15%. למרבית הפלא, על אף שישראל נחשבת למדינה ים תיכונית חמה תסמונת זו קיימת גם כאן, ולוקים בה למעלה ממאה אלף אנשים. אולם לצד אותם אחוזים ספורים הסובלים מן התופעה בצורתה הקשה, יש רבים אחרים שאינם פונים לעזרה ולעתים אף אינם מודעים לכך שהם זקוקים לה, אבל סובלים בשקט מדכדוך לא מוסבר, מירידה ברמת האנרגיה ומצורך בלתי נשלט לאכילה מוגברת. תסמונת זו של דיכאון חורף

# "אני והאחר"

## אינטראקציה תוך ובין-אישית

**בעולמנו הפוסט מודרני מרבים להשתמש בביטוי "האחר" על מנת לציין את הזולת, שכולל את כל מי שאינו אני. במפגש של האני עם "האחר" נדרש מהאדם "לצאת" מעצמו ולהיפגש פנים אל פנים מול אתגר ממשי: אדם אחר אשר כמוהו רואה, שומע, מרגיש, חושב אבל בדרך הייחודית לו.**

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

שניהם ידברו על כך וינמקו את גישתם, מן הסתם תמצא הפשרה שתתחשב הן בבריאות והן בצורך לזרום עם הילדים. מדוגמאות פשוטות אלו ניתן ללמוד רבות על כל מפגש עם האחר. אדם פועל מתוך עצמו, רואה את המציאות בעיניים הסובייקטיביות שלו ואינו מודע כלל לנקודות ראותו ותחושותיו של האחר.

כשאדם בטוח שדברים צריכים להיעשות אך ורק כפי שהוא מבין וחש הוא אינו נותן מקום לשום הסתכלות אחרת, לשום תחושה שונה. אם נשכיל להזמין את השני לבקר בעולמנו ובמקביל נלמד אנחנו לבקר בעולמו, דרך דיבור על מה שמתרחש בתוכנו והקשבה למה שמתרחש בתוכו, עולמנו הפנימי יצמח ויתרחב וצעדינו יתקרבו אל האחר - אל הזולת. כאשר חיים יום אחרי יום בשותפות אינטנסיבית, עומדת לפני בני הזוג אחת משתי האפשרויות: או שכל אחד נשאר בד' אמות של חוסר ההבנה שיגרום מהר מאוד לתסכול והתרחקות של בני הזוג זה מזה, או שמרחיבים את המבט, לומדים להכיר, דרך דיבור והקשבה, את הראות שלו, את רגשותיו, והזוגיות יוצאת נשכרת.

ניתן לסכם ולומר שכאשר האדם מפנים שכן זוג, ה"אחר", הוא ההזדמנות לצמיחה ולהרחבה תוך אישית, הדרך אליו סלולה וקלה הרבה יותר. וכך מסכמת התורה את הנושא: "זכר ונקבה בראם, ויברך אותם ויקרא שמם - אדם..." (בראשית ה', ב')



כי הוא הצליח לעזור לי. לא היה כעס, ולא תסכול. כשאשה כועסת על שבעלה מאחר להגיע הביתה ומאשימה אותו כאשר הוא נכנס, היא אינה משתפת אותו בקושי שלה עם האיחור: ההמתנה הארוכה, אולי הדאגה ואולי שיבוש תוכניות שהיו לה, על כל זה היא מדלגת, אך אם היא תשכיל לשתף אותו במה שמתרחש בתוכה כאשר הוא מאחר, יתכן מאוד שהוא יתחשב בה בפעם הבאה ואם הוא לא יצליח, מן הסתם יתנצל ויסיביר מה עיכב אותו, כי הוא הקשיב ושמע ממנה עד כמה הדבר מקשה עליה. היא תרגיש שהוא מבין את קשייה ומשתדל, אך היא גם תבין שהאיחורים אינם מחוסר התחשבות, ולרוב נובעים מאילוצים.

כאשר אבא מרשה ממתקים ואמא לא, סביר להניח שהבעל יחשוב שהיא אמא קשוחה ולא רכה, והיא תחשוב שהוא ללא עמוד שידרה ואינו מבין בענייני בריאות. אבל כאשר

עוברים דרך שכלול כלים של מודעות ורגישות, מודעות לעצמי ורגישות לזולת.

כאשר בעלי היה מסביר לי כיצד להגיע ממקום למקום דרך מינוחים מקובלים כמו "את הולכת עד סוף העליה פונה שמאלה ובירידה ימינה" לא הייתי מבינה את הסבריו, הוא היה מסביר שוב ושוב בקוצר רוח ואני הייתי חשה מתוסכלת וחסרת אונים. כל זה נמשך עד אשר קלטתי שזו לא הדרך בה אני מתניידת במרחב. גדלתי בעיר מישורית בחו"ל ומושגים של עליה וירידה כלל לא נרשמו בזיכרון החזותי שלי כקודים להתמצאות. גייסתי את כושר הדיבור שלי והוא משהו חדש, וגם הכיר אותי פתאום יותר. מאז, הסבריו כללו שמות של רחובות וסימני דרך אחרים. רק כאשר הצלחתי להיות מודעת לקושי שלי עם הסבריו, הצלחתי להבהיר לו כיצד לעזור לי. רק כאשר הוא הקשיב למה שמתרחש

אחד מול השני עומדים, להם בני אדם, מושיטים יד על מנת ליצור חיבור וכך להתגבר על הלבדיות המאיימת. מעטים הם הזוכים לחצות את החלל המפריד ביניהם ולחולל יחד את פלא החיבור ללא עמל ויגיעה. רובנו עמלים קשה, אך הזוכים לכך - "שכינה ביניהם".

בסיפור הבראשיתי של כריאת האדם וחווה אשתו, אנו רואים כיצד הכורא אשר ברא את האדם יחידי בעולמו יוצר את המצב הכלתי אפשרי של הלבדיות ובורא לו תרופה: "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב' י"ח).

"אדם בתוך עצמו הוא גר" שר המשורר, והוא אכן שם נמצא בתוך עצמו בלבד. כל ראייתו את המציאות היא אישית, סובייקטיבית וצרה. מתוך עצמו הוא יוצא ואל עצמו הוא שב. ללא מפגש עם האחר עולמו נשאר צר, נעול וחתום. אדם במצב כזה אינו יכול להכיל שום דבר פרט לעצמו. היציאה מה"אני" מתאפשרת אך ורק כאשר הוא עומד מול הזולת אשר מזמין אותו לבקר בעולמו וכך להכיר "מחוז" חדש. המפגש האופטימלי והאינטנסיבי ביותר עם האחר הוא המפגש הזוגי. שם - במקום בו השותפות היא מוחלטת - נולד הסיכוי לצאת מהריבוע האישי, שכולא אותו, אל המרחב הבין האישי. היציאה מהמקום האישי אל המרחב הבין אישי הוא אינו מסע קל. הוא דורש מאיתנו עבודה בשני כיוונים: האחד פיתוח כישורי הקשבה והשני פיתוח כישורי דיבור. שניהם

# חלומות, מציאות ומה שבניהם

רונית ברגמן, יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית bergmany@gmail.com

המונע מפני מחלות בגופנו, ולא רק במתן טיפול לאחר שחלינו, כך עלינו להבין את חשיבות הטיפול המונע במערכת הזוגית שלנו, לשמור עליה מפני "הסתיידות עורקים", "התקפי לב", "קשיי נשימה" ושאר חולאים, ולהשקיע בה על מנת שתצמח ותפרח.

דרך נוספת בה ניתן לראות את חיי הנישואין הינה כגן הפרטי שלנו. אם נזניח את הטיפול בגינת חיינו, תעלה היא ללא מאמץ קוץ ודרדר. עשבים שוטים יצוצו בכל פינה, יחנקו את הצמחים ואנו לא נבין מהיכן צמחו אלו. אך אם נלמד להיות יצירתיים, נפתח את לבנו לשינוי וצמיחה, נשקיע ונטפח את גינתנו שלנו ולא נקבל אותה כמוכונ מאליו, נוכל ליהנות ממגוון צבעים ופרחים, מעצי נוי ועצי פרי, לחסות בצילם, ואולי אף להוות השראה לגינותיהם של אחרים. ישנן מספר דרכים לטפל בגינת חיינו: נוכל לנקש את העשבים ולגרוף את העלים הנושרים בכפות ידנו אשר סביר להניח כי יעלו תוך מספר ימים יבלות וחתכים, ומן הסתם לא נרצה להמשיך ולעבוד בגן. אך ישנה דרך נוספת. נוכל לרכוש כלים שיתאימו לצורכי "הגן" הפרטי שלנו ואולי אף לקבל יעוץ והנחיה מבעל מקצוע אשר ינחה אותנו לשימוש נכון בכלים המתאימים לנו, אך לשם כך עלינו להתמיד ולהשקיע, להיות קשובים לצרכים האמיתיים ולהיות נכונים לרכוש את הכלים המתאימים אשר יסייעו לנו בהצמחת הזוגיות שלנו היחידה והמיוחדת.

שלנו את האחר השתנתה. דווקא כאן, עם ראייה מציאותית מתחיל האתגר האמיתי: בניית יסודות מוצקים לבניית זוגיות בריאה ואיתנה.

נקודה נוספת אשר עלינו לתת את הדעת עליה נובעת מראיה מוטעית של הזוג או של אחד מהם הרואה לנגד עיניו את עצם השגת הנישואין כאתגר וכשיא אשר עליו לעמול להשיגו ולשם כך ישקיע ויטרח, מבלי לראות בכך קושי מכביד. אך כאשר מטרה זו הושגה, ממילא כבר אין סיבה לכאורה למאמץ ולהשקעה. כמו בתחרות ריצה בה המתחרים רואים את קו הסיום כיעד הנכסף, כך רואים זוגות רבים את טקס החופה כיעד המבוקש אשר לאחריו מסתיים המרוץ והמאמץ. זאת במקום לראות את החופה כקו הזינוק לצעידה משותפת בה כל אחד תומך ועוזר לחברו. ראייה מוטעית זו עלולה לגרום למשבר אשר יגיע לאחר הנישואין במוקדם או במאוחר.

כיום ישנה מודעות גבוהה לצורך בשמירה על הכושר הגופני שלנו כמו גם על החשיבות בתזונה בריאה יותר בבחינת 'ונשמרתם לנפשותיכם'. אנו רואים יותר ויותר אנשים המפנים מזמנם וצועדים בנעלי ספורט בכדי לשמור על בריאות גופם. חיי הנישואין שלנו הנם ישות חיה ונושמת הזקוקה אף היא ל"מכון כושר פרטי", "אימון" קבוע ו"תזונה" בריאה ונכונה. כפי שאנו מבינים את חשיבות הטיפול

נרגעה מעט. "הוא כל כך השתנה, אנחנו בקושי מדברים, אני כל כך בודדה ומתוסכלת. כל שיחה מסתיימת בריב. הוא מסתגר בתוך עצמו וכאילו מנסה להעלים בין דפי ספריו. אני מרגישה מרומה, לא כך חלמתי את חיי הנישואין שלי". מנגבת את דמעותיה המשיכה מרים לספר על שבוי חלומותיה. לאחר שנרגעה מעט שאלה: "האם נוכל לבוא אליך יחד? את חושבת שזה יעזור?" הערב ירד, מרים חזרה לביתה. השאלות נותרו, מבקשות תשובות. מה קרה שם? מה קרה לחתן המושלם? לאן נעלמה הכלה המאושרת ברת המזל ומתי אבד הברק בעיניים? מתי חל השינוי ולמה? האם זהו סופו של החלום הגדול?

זוגות צעירים רבים נישאים כאשר אין בידם עדיין מספיק כלים לבניית תשתית איתנה עליה יוכלו להצמיח את הזוגיות. חלקם אף לא מודעים לצורך בכלים אלו. חלק מהקשיים נובעים מכך שברגע שנוצרת במהלך תקופת ההכרות שלפני הנישואין מערכת רגשית, ומתפתחת מעורבות רגשית בין בני הזוג, ישנה נטייה תת-הכרתית לגמד ולטשטש את חסרונותיו של בן הזוג ואף להתעלם מהם, ובמקביל - לפאר, להגדיל ולרומם את תכונותיו הטובות. לאחר הנישואין, נדמה לנו פתאום כי בן הזוג שלנו השתנה, ואנו חשים נבגדים ומרומים בשעה שלמעשה לא הוא שהשתנה, להוציא מקרים יוצאי דופן, אלא הראיה

**מוסיקה נעימה קידמה את פני הבאים. סידורי הפרחים אשר על השולחנות נבחרו בקפידה ושיוו מראה אביבי למקום. על כורסא בצדו השני של האולם ישבה מרים בשמלת כלה צחורה. 'ניגון חופה' נשמע. מלווה באביו וחותנה הגיעה לחתן לכסות את פניה. לרגע נפגשו מבטיהם. מבט שסיפר ללא מילים על לב מלא עד גדותיו בתחושה של שלמות ושימחה הבוקעת שערי שמיים.**

בשעה שניסיתי למחות מעיני דמעה מרדנית ונרגשת, נזכרתי בשיחה שהייתה לי עם מרים שבועיים לפני כן בביתי בשעה שבאה להשגיח על ילדי. "הוא כל כך מיוחד, חכם ונפלא" אמרה מתרגשת. "אין בנינו שום חילוקי דעות, הוא מסכים איתי בכל נושא". קשה היה להפסיק את שטף דיבורה. גם כשניסיתי להסביר לה שחילוקי דעות אינם בהכרח דבר שלילי, מותר לחשוב אחרת מכן הזוג, השאלה היא רק מה עושים אתם, לא נתנה לי מרים לסיים את דברי, "אצלנו לא יהיו שום חילוקי דעות, הכול פשוט מושלם". קבעה בסיפוק ממרום תשע עשרה שנותיה. ממהרת לקניות יצאה את ביתי משאירה אותי עם מחשבותיי.

חמישה חודשים לאחר מכן, ביום חורף קר וגשום נשמעו דפיקות חלושות על דלת ביתי. בפתח עמדה מרים, דמעות בעיניה. רעמים וברקים הרעידו את נישואיה. כעבור מספר דקות, לאחר שלגמה מכוס התה החם,

מחזור חדש

## קורס עריכת חופה וקידושין



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

לפרטים נוספים והרשמה: 03-7160130 / 02-6321603 / 02-6321600 www.ynr.org.il

# זא תעשה לך כל פסל

**הכוח הטמון בדמותו הסמכותית של המחנך הוא עצום ורב.  
"כחומר ביד היוצר" אומר הנביא לעם ישראל, אמרה המשויכת  
פעמים רבות לתהליך החינוכי. אך עלינו לדעת לעשות את מלאכתנו נאמנה  
כעבודת יצירה ולא עבודת פיסול.  
ההבדל הוא תהומי ותוצאותיו הרות גורל.**

יוסף בן בסן M.A יועץ חינוכי ורכז התכנית לאומנות ההנחיה (גברים) במרכז י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה.  
benbasan1@bezeqint.net

אישיותו, הם מטמיעים בו את שלושת הצרכים הבסיסיים שעליהם מושתתת אישיות בריאה: (ראשי תיבות א.נ.י.) **א-אהוב:** לכל אדם יש צורך להרגיש שייך ונאהב ללא תנאי. לעיתים אדם יוזם קונפליקטים מתוך דחף לבדוק את טיבעה וגבולותיה של אותה אהבה ולהיווכח באמיתותה. **נ-נחוץ:** אדם מטבעו רוצה הכרה בייחודיותו ומתוך כך הכרה בתרומתו הייחודית. מכאן נובע הצורך האנושי להטביע חותם. **י-יכול:** האדם יכול ומסוגל לעמוד בצורה מכובדת במטלות הנגזרות ממשיותו בתנאי שהם עולים בקנה אחד עם השליחות שהועיד לו הקב"ה ובעזרת הכישורים ונטיות הלב בהן הוא התברך.

כשילד חש שאינו יכול לעמוד בציפיות של הוריו הרי שהאני שלו נפגע. אין דבר יותר קשה לכן מאשר הגילוי שהוא מאכזב דמויות משמעותיות בחייו ובראשן הוריו. אם נפנים את האמור, נהיה כאומנים המשתמשים ב"חומר" בתבונה הבוראת יצירה - אדם ייחודי אשר אין כמוהו ואין דומה לו, "כחומר ביד היוצר". עלינו לאהוב את המתנה שהקב"ה נתן לנו, היא נחוצה והיא מסוגלת לעשות את שליחותה.

ויכולות המביא לידי ביטוי את כישוריו וטבעו שטבע בו הבורא. מוטב שכהורים נבין ונפנים שילד אינו 'כרטיס ביקור' של חלומותינו ומאוויינו הכמוסים. הקב"ה מועיד לכל אדם את שליחותו בעולם ומצייד אותו ב'ארגז כישורים' הולם. אם ברצוננו לגדל ילד מאושר עלינו לתת אישור לאישיותו. אדם מאושר הוא אדם שקיבל אישור שהעניק לו סיפוק נפשי. ילד מפנים ומטמיע את דרכי החשיבה, את קולותיהם, שפתם, תגובתם והתייחסותם של דמויות מפתח בחייו. קולות אלו יכולים להיות מקור לצמיחה או חלילה לקמילה. קולות אלו יכולים לסייע לו לגלות את קולו שלו או חלילה לשתקו. הורים שאינם מכירים בילדם כישות עצמית, אלא תופסים אותו כהמשך של עצמם אינם מאפשרים לילד חשיבה עצמאית ומונעים ממנו בירור ודיאלוג פנימי. ילד כזה לכשיגדל עלול לאמץ כל נורמה וכל תפיסה ללא סינון קוגניטיבי ורגשי.

מתן אפשרות לחשיבה אוטונומית פירושו הכרה באישיותו של הילד בפרט והזולת בכלל. כאשר הורים מודעים ומעודדים את כישוריו של הילד ומכירים במכלול

אותו פסל הרואה את תצורתו הסופית של הפסל בעת עשייתו. להורים רבים יש חלום כיצד היו רוצים לראות את הבן או הבת שלהם ובהתאם לכך הם יכוונו וינווטו את חיי ילדהם. כל ההחלטות החינוכיות יתקבלו בהתאם ל'צורה' ולשאיפה של ההורים. זאת, ללא שום קשר לכישורי הילדים, נטיות ליבם, רצונותיהם ושאיפותיהם. יכולות וכישורים שאינם תורמים ומשרתים את 'המטרה' נפסלים ואינם זוכים לעידוד ופיתוח. 'חינוך' שכזה, שכל מהותו הוא פיסול הילד בהתאם לרצונות ההורים, אכן יביא בסופו של דבר ליצירת "פסל": הילד יגדל לאדם בוגר חסר אנרגיות, לא מאושר ולא מאותגר על ידי החיים. יותר מכל - הוא לא יהיה הוא - אדם בעל ערך

אחד מתחומי האומנות שהתורה הדירה מעם ישראל היא אומנות הפיסול. הפסל לוקח גוש חומר ומעצב אותו על פי הצורה שהוא רוצה לראות בחומר. בניגוד לאומנויות אחרות הדבר נעשה על ידי 'פציעת החומר', גילוף והסרה של חומר גלם שאינו משרת את הצורה אותה רואה האומן לנגד עיניו. החומר שאינו שימושי לפסל ואינו משרת את מטרתו, נפסל והופך להיות פסולת.

אחת הטעויות השכיחות בחינוך היא כאשר ההורה או המחנך רואה עצמו כפסל ואת הילד או התלמיד כאותו 'גוש חומר' אותו צריך לעצב ולפסל. לעיתים, ללא משים, הורים עלולים 'לפסל' את ילדיהם בדיוק כמו



**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



# ייעוץ ארגוני

**ייעוץ ארגוני הוא תחום שצובר תאוצה. הצורך בייעוץ ארגוני עולה בדרך כלל בשעה שחשים כי אנו מעוניינים בשינוי וכי 'כך איננו רוצים להמשיך לעבוד'. תחושה זו, מלווה מנהלים ועובדים רבים. אך מה עושים וכיצד עשוי הייעוץ הארגוני לסייע?**

נאוה בן ארצי שיבר, פסיכולוגית ארגונית, מנחת קבוצות, רכזת קורס ייעוץ ארגוני במרכז י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה  
054-4283720

זה. שני ההורים פועלים בדרך שמקנה כלים לילד. ברור לנו, כי אי אפשר בכל מקרה לפעול בדפוס תגובה של ההורה הראשון או השני. כל מקרה לגופו. באופן דומה, אנו בייעוץ הארגוני לומדים להבחין מתי עלינו לפעול בדרך אחת ומתי יש לפעול בדרך אחרת. הידע בתחום הייעוץ הארגוני יישומי לתחומים רבים בחינוך, בעיקר בחשוב לנו מכל - משפחתנו אשר היא, בדומה לארגון, מתקיימת כמערכת לכל דבר. משמעות הדבר היא שפעולה של חבר אחד במשפחה משפיעה על חבר אחר ובין חברי המשפחה היודעת להנחיל עבודת צוות, מפתחת אחריות של חברה זה לזה. באופן דומה, ארגונים הם מערכת וגם הם נדרשים לעבוד בצוות. מי יותר ומי פחות. לא תמיד הם פועלים כך, ובנקודה זו, יועץ ארגוני עשוי לסייע, כמו במקרים רבים נוספים. במאמרים הבאים יתוארו מצבים ואירועים מחיי הייעוץ הארגוני.

מאפשר לו להבין לא רק את הפתרון אלא גם את דרכי החשיבה. אימוץ דרכי חשיבה אלו עשויים לסייע לו בהמשך לפתרון בעיות אחרות, בכחית "למד כיצד לדוג ואל תקנה את הדגים". הייעוץ הארגוני מספק מענה למגוון רחב של בעיות שהמודעות להן נמוכה. בעיות אלו לרוב צומחות במקום להיפתר, אווירה עכורה נוצרת ולעיתים אנשים יקרים שעשויים לתרום רבות למערכת בוחרים להתפטר, ללא קשר לשביעות רצונם מהמשכורת המשולמת להם. הידיעה כי בעיות הן חלק בלתי נפרד מעולם העבודה וכי ברוב המקרים אפשר לתקן ולהוביל לשינוי חיובי, היא לכשעצמה בעלת ערך רב. ההכרה בבעיה אינה פשוטה. שהרי לכאורה, אנו מודים ב'כישלון' אך האם זהו אכן 'כישלון' או עוצמה לבקש ללמוד? הדבר משולל לילד שאינו מצליח לבצע פעולה מסוימת. הורה מיטיב עשוי להסביר לילד ולהקנות לו כלים כיצד עליו לבצע את הפעולה. הורה אחר, עשוי לסייע לילד להבין מהם הגורמים לכישלון

הפניה ומאפייני הלקוח הם גורמים כבדי משקל שיש לקחת בחשבון בהחלטה מהו סגנון הייעוץ המתאים ביותר לנסיבות אלו. כך למשל, ארגון היודע לזהות בוודאות מהן הבעיות הקיימות ומסוגל להגדיר אלו פתרונות הוא זקוק, הסגנון המתאים לו ארגון שמגלה כי מצוי בקרב עובדיו ידע רב ואין הם חולקים ידע זה האחד עם השני, ביצוע תהליכי ניהול ידע הוא מענה הולם לצרכים אלו. הדבר דומה למשפחה שבה ההורים מצליחים לזהות את הסיבה לבעיה ומהו הפתרון הנחוץ להם. כל שנדרש הוא לחפש אחר פתרון. אך לעיתים המצב שונה ואיננו מצליחים לזהות במדויק מהו מקור הבעיה. בנקודה זו, כדאי לפנות ליועץ העובד בסגנון הייעוץ התהליכי. בסגנון זה, היועץ עובד בשיתוף פעולה מלא עם הלקוח, לרבות חשיבה משותפת אודות ממצאים שעולים מן השדה וכן אודות פתרונות אפשריים. הדיאלוג בין הלקוח לבי היועץ מעצים את הלקוח, משום שהוא

ייעוץ הארגוני משתמש בכלים ואמצעים לסייע למנהל ולעובדים להצליח. יועצים ארגונים מבצעים אבחון ארגוני בדומה לאבחון שרופא מבצע. במהלך האבחון היועץ משתמש בשאלונים, בתצפיות ועורך ראיונות עם אנשים שונים. המידע שהוא צובר מסייע לו לקבל תמונת מצב אודות הארגון. מידע זה, מועבר ללקוח. לאחר מכן, היועץ יושב עם המנהל והצוות ומנסים לבחון את הממצאים. בשונה מתהליכי אבחון אצל רופא, כאן העיקרון המרכזי הוא דיאלוג. חשוב לציין כי תפיסה זו, משותפת ליועצים הפועלים בסגנון 'ייעוץ ארגוני תהליכי'. הסיבה לכך נעוצה בעובדה שישנם סגנונות ייעוץ שונים. למשל, יש יועצים הפועלים בסגנון ה'רופא'. הארגון פונה ליועצים אלו מבקש אבחנה מהי הבעיה ופתרון שיינתן על ידי היועץ. סגנון אחר הוא הסגנון של 'המומחה'. היועץ מתבקש מראש לספק מענה לבעיה שאותרה על ידי הלקוח. לא ניתן להגדיר סגנון אחד כסגנון הטוב ביותר. סוג



כיצד לרכוש מקצוע ארגוני? אלה לימודים אקדמיים? אלתגרת?

## לימודי ייעוץ ארגוני

ההזדמנות שלך לרכוש הכשרה בתחום מבוקש

**הלימודים יקנו:** ידע תאורטי אודות מהותו ומאפייניו של התחום הארגוני, ידע אודות תהליכים ארגוניים, מיומנויות בין אישיות המסייעות לתהליכי הייעוץ, פיתוח כישורים ויכולות אישיים הנחוצים ליועצים ארגוניים, כלים פרקטיים לביצוע התערבויות ארגוניות ברמות השונות

- התכנית משלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת במסודות וארגונים בהנחייתם של אנשי מקצוע מומחים בתחום
- הלימודים מעניקים לימודי תעודת ייעוץ ארגוני ומוכרים לצורך השלמה לתואר אקדמי על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות
- לימודים בירושלים / במרכז

**לפרטים והרשמה: 02-6321609 www.ynr.org.il**



# מערך משפחתי

## על שינויים במערך המשפחתי עם הולדת ילד חדש

כל ילד חדש שנוסף למשפחה מביא עימו שמחה חדשה ונוספת. לכל ילד המיקום וההשפעה שלו על המערך המשפחתי שמוביל להתמודדות הייחודית שלו כלפי משפחתו וההיפך. כל ילד שנוסף למשפחה מוביל להתארגנות מחדש ודורש התייחסות חדשה במשפחה. כך שהמשפחה שלנו היא למעשה משהו דינאמי ומשתנה כל הזמן ועלינו להתאים את עצמנו לכך

גב' ורדה וירז'בינסקי M.A יועצת נישואין ומשפחה ומנחת הורים טל': 057-7729897

הדרכים בהם בחר הילד כדי למצוא את מקומו במשפחה. באותן הדרכים בהם השתמש הילד כדי להגדיר את מקומו במשפחתו, הוא ישתמש מאוחר יותר כדי להגדיר את מקומו בחברה ולהבטיח את מעמדו. הדרכים שהוא יבחר יהיו קשורות במסגרות האישיות שהילד הפיק

ומפרש את יחסי הגומלין בינו לבין משפחתו עקב מיקומו שלו במערך המשפחתי. לכל משפחה סדר ומבנה משלה. מקומו של היחיד בתוך המבנה והתפקיד שהוא ממלא משפיע על אישיותו של כל אחד מילדי המשפחה. אישיותו ואופיו אלה הן התכונות האישיות שהן

השפעה על אישיותו של הילד. המערך המשפחתי הוא סדר הלידה הקבוע והכרונולוגי והוא משפיע על הדינאמיקה המשפחתית שהיא יחסי הגומלין בין בני המשפחה. מערכת יחסים זו נתונה לשינויים תמידיים. אופיו הילד מושפע מאיך שהוא מביין

כל תוספת של ילד למשפחה, נרקמים יחסים חדשים או שונים בין כל אחד מהילדים, ובינם לבין הוריהם. עם התפתחות מבנה המשפחה מוצא לו כל ילד את מקומו בדרכו שלו. לכל ילד יש תפקיד ומקום במשפחה, ולמקומו של הילד יש




### 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 לקואצינג ויעוץ ממוקד תוצאות  
**הכשרה לאימון אישי ומשפחתי תוך הקניית העקרונות ואבני היסוד של האימון ורכישת כלים מקצועיים ומגוונים לעבודת האימון.**  
**לפרטים והרשמה: 02-6321602**

## מסלול לימודי המשפט העברי

### תכנית לימודים אקדמית ייחודית ללימודי המשפט העברי

#### טוענים רבניים:

- ◆ לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה והכנה לכתיבת פסקי דין הרבניים בישראל
- ◆ הכשרה לייצוג בכתיבת הדין הרבניים תוך הכנה ולימוד של נושאים מעשיים לעבודה יומיומית בכתיבת 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 התשכ"ח (1968).
- ◆ 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 לבוגרים.
- ◆ 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.

- ◆ לבוגרים תינתן אפשרות להשלמת שעות לתואר ראשון ע"י אוניברסיטה בינלאומית למשפט עברי ויישוב שכסובים.



לפרטים נוספים והרשמה:

02-6321603 02-6321600

02-6321602

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

זלזול ופגיעה ולחשוב שהחיים אינם הוגנים כלפיו, שרימוהו וניצלוהו. הוא יכול להתגבר על מצבו הבלתי נעים על ידי כך שידחוף למטה את שני מתנגדיו ויריס עצמו בעזרת הישגים יוצאי דופן, או יתכן שימשיך לחשוב בדעה שהתנהגותם של בני אדם בלתי הוגנת, ושאינו לו סיכוי להצליח בחיים, מחשבות וציפיות שיגשימו את עצמם.

ילד הקטן יש תפקיד משלו. כל בני המשפחה מפנקים אותו, ומתייחסים אליו כאל קטן והוא מפתח תכונות אופי הגורמות לאנשים לעזור לו לבנות את חייו. העובדה שהוא הכי קטן מהווה תמריץ עבורו, ולכן רוצה להתגבר על כולם. היחסים בין האחים חוזרים על עצמם גם אצל שאר הילדים הנולדים, אך ככל שיש קרבה בגיל התחרות היא בדרך כלל פחות חריפה.

לסיכום: המערך המשפחתי הוא הסך הכללי של כללי המשחק החברתיים, אשר מתקיימים בתא המשפחתי המסוים. אם נבין את הדינאמיקה המתרחשת במערכת המשפחתית, נוכל להיכנס לנעליו של הילד ולראות כיצד הוא תופס את מקומו במשפחה מהזוית שלו, וכיצד הוא מבין את העולם. כדי להבין מהי הדרך אשר הילד בחר כהתנהגות בחיים, צריך לבדוק מה היה הדפוס המשותף לכל בני המשפחה, מה היה מקומו במערך המשפחתי, מה היו יחסי הגומלין בינו לבין יתר הילדים, ובינו לבין הדמויות המשמעותיות המשפחה, ומה הן המסקנות שהוא הסיק ממקומו במשפחה לגבי מקומו בחברה כמבוגר.

הילד השני שנולד במשפחה מנסה למצוא את מקומו. מה שעשה הבכור מוכר וידוע וכבר אינו מיוחד, ולכן הוא עושה דברים אחרת כדי לקבל את היחס האישי שלו. הוא ינסה בדרך כלל להשיג הישגים שיהיו ייחודיים רק לו בתחומים שהבכור נכשל בהם או לא הגיע אליהם. בדרך כלל אנו מוצאים הבדל יסודי באופי ובאישיות בין שני הילדים הראשונים: אם הילד הראשון חלש ושברירי הילד השני יהיה חזק. הילד הראשון מבריק בלימודים, השני יהיה מבריק בספורט. אם הילד הראשון נאה במיוחד, הילד השני יהיה חכם ואמיץ לב וכדומה, כאשר השוני בין הילדים מבטא את התחרות ביניהם, והדמיון-מבטא את האווירה המשפחתית. ככל שהאווירה יותר תחרותית בבית השוני בין הילדים יהיה גדול יותר.

ההסתכלות לתוך המערך המשפחתי מסבירה איך האדם הגיע למסקנותיו האישיות ועל סמך מה בנה הוא דרך החיים האישית והייחודית שלו. ניתוח מערך המשפחה מראה שלא רק ההורים השפיעו על בחירת התנהגותו של הילד אלא גם האחים האחרים מהמשפחה שלו השפיעו עליו לבחור כל אחד בדרכו ותגובתו המיוחדת לו. הבחנת והכוונת ההורה תביא לשיקול נכון ותסייע בבחירות הנכונות של החיים על ידי תמיכה וסיוע בדרכים חיוביות.

מתגובות המבוגרים בסביבתו. הילד הבכור הוא ילד יחיד להוריו בעת היוולדו. כילד יחיד הוא מקבל פינוק, ולמשך תקופה מסוימת הוא מהווה מרכז העניין והדאגה של הוריו. כאשר נולד לו אח, נוצר איום למעמדו, שיתפרש על ידי כרצון של האח הקטן לגזול ממנו את אהבת אימו. הוא מרגיש כאילו אבד מקומו במשפחה ומקומו נדחק. התגובה תהיה קנאה. אם נבין את התנהגותו וניתן לה לגיטימציה, הילד יתגבר על קושי זה וישכיל שבחיים ישנם מהמורת ועליו לצלוח אותם. אך אם הוריו יהיו חסרי סבלנות כלפיו, ויגוננו על הצעיר, יפסיק הבכור לזכות באהדה ובתחושה שהוא מביא תועלת, וינסה להשיג תשומת לב בעזרת התנהגות מפריעה כגון עקשנות, דרישת תשומת לב תמידית וכדומה. לעיתים נוכל לראות תגובות הפוכות - הבכור ינסה לשמור עליונות על הצעיר ממנו, בניסיונו למצוא לעצמו עמדה חדשה. יתכן שיהיה מאוד נחמד, אימהי ועוזר לאחיו הקטן וישתדל בכל הדרכים האפשריות להוכיח כי הוא הגדול, המסוגל והאחראי.

הילד האמצעי, מה שנהוג לכנות כ"ילד סנדוויץ" נמצא במעמד מיוחד. הוא אינו נהנה מזכויות הבכור, ולא ממעמד הקטן שאבד לו, ולכן הוא נוטה להרגיש

# שונה וייחודי:

## הכרה בשוני כבסיס לקבלתו

**כולנו יודעים שבני-אדם שונים אחד מהשני. אנחנו מודעים בדרך כלל לעובדה, שלא ייתכן שכולם ינהגו, יחשבו, ירגישו ויגיבו באופן זהה. למרות זאת, קשה לנו לקבל שוני. פעם אחר פעם אנו מוצאים את עצמנו מופתעים, כועסים או לא מבינים את דפוסי ההתנהגות של האחר, הלך מחשבתו, רצונותיו והעדפותיו השונים כל-כך משלנו. קל לנו לקבל אנשים שדומים לנו בתכונותיהם הדומיננטיות ובהלך מחשבתם, קשה לנו להבין ולקבל אנשים השונים מאיתנו בתחומים הללו.**

**גב' ד.ע. תלמידה במרכז י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה, עורכת הספרים "נפש האדם" ו"מודעות" מאת ד"ר מרים אדהאן.**

בדברים שבאים להם בקלות ובכלי הרבה מאמץ, לעומת הדברים הקשים עבורם.

אנו עשויים לשאול את עצמנו: מה טוב יותר - להיות בעל אופי עיוני יותר או מעשי יותר? להיות עם נטייה דומיננטית למופנמות או למוחצנות? להיות בדרך כלל

מחושבאוספונטני? וכן הלאה. השאלה הזו "מה טוב יותר" היא שאלה מכשילה. היא בנויה על ההנחה השגויה, שלא ייתכן ששני דברים שונים, לפעמים הפוכים זה מזה יהיו 'בסדר' באותה המידה. אנחנו אומרים לעצמנו: או שהראשון טוב, או שהשני טוב. אולם בדרך כלל, אופי דומיננטי בסיסי של אדם איננו טוב, כשם

שמזרים בו מוטיבציה וביטחון - מזרים אותם לכולם. אך זוהי טעות מוחלטת. בני-אדם נולדים עם נטיות וטבעים דומיננטיים שונים. הדבר הוכח במחקרים שנעשו על זוגות תאומים זהים שהופרדו מייד לאחר לידתם, וכל אחד מהם גדל בסביבה שונה.

נמצא, שתכונות מסוימות הן מולדות. הסביבה והאופן בו גדל האדם, בפרט בשנים הראשונות, נותנים בו גם הם את אותותיהם החזקים. כך או כך, אפשר להבחין כבר אצל ילדים צעירים מאוד בשוני גדול בצרכים, בנטיות הדומיננטיות, בהעדפות, במניעים, בדברים שמרתיעים אותם לעומת הדברים שמושכים אותם,

מה שקשור לגבולות, לעמידה בזמנים, לסדר יום, לכללים וחוקים, ויראה בהם מפתח להצלחה, להתקדמות ולחינוך. בעוד שאדם שהוא מטבעו גמיש יותר, ספונטני ויצירתי, יעלה על נס דווקא את המרחב, העצמאות והיכולת להתגמש ול'זרום' כמפתח להתפתחות.

קרוב לודאי, שכאשר נבחן מקרוב את שתי התפיסות הללו, נגלה, שלאדם הראשון יש צורך חזק בחוקים, גבולות וכללים, כדי להתפתח ולהרגיש ביטחון. ואילו השני זקוק דווקא לעצמאות, זרימה וספונטניות. כל אחד מהם משוכנע, שמה שטוב לו - טוב גם לאחרים, מה שמניע אותו - מניע גם את האחרים, ומה

הקושי שלנו לקבל שוני, וההזדהות שלנו עם הרגשותינו האישיות, גורמים לנו לכנות עולם שלם של ערכים, המושגת על טבעינו הדומיננטיים. אדם מסוים מבכר אנשים רגשיים מטבעם על פני בני-אדם שכלתניים יותר. בדרך כלל הוא לא יאמר: נוח לי יותר עם אנשים רגשיים; קל לי יותר להסתדר איתם, מכיוון שהם מגיבים למהירות באופן דומה לשלי. במקום זה הוא יאמר: ודאי שעדיף להיות אדם רגשי; זה טוב יותר. וכאן תבוא שורה של נימוקים מדוע טוב להיות רגשי יותר, ומדוע לא נכון שהשכלתנות תהיה דומיננטית. אדם אחר, האוהב מטבעו חוקים וכללים, יפתח התייחסות ערכית חיובית לכל

נוטים לבקר ולהאשים אותם, לחשוב שהם 'רעים' ו'קשים'. אנחנו מאשימים גם את עצמנו ותוהים לפעמים: איזה הורים אנחנו אם הילד שלנו שקט בחברה/ נמשך כל הזמן לחברים/ לא אוהב לימוד עיוני/ מתחמק מעבודות פיזיות/ בוכה בקלות/ אוהב לפרוץ גבולות, וכו'.

הילדים הללו כועסים ומתוסכלים לא פחות מאיתנו. מהיותם ילדים רכים, ניזוקים הם וסובלים עד מאוד כאשר לא מבינים אותם ולא מקבלים אותם כמו שהם. כאשר אנחנו מכירים את הנטיות הדומיננטיות שלהם, אנחנו מבינים טוב יותר את מניעי התנהגותם ואת קשייהם. אנחנו פתוחים יותר להיות גמישים איתם בדברים שאינם עקרוניים ולעזור להם באהבה ובסבלנות בתחומים היותר חלשים שלהם; אנחנו ערים לכישוריהם, יכולותיהם ותחומי התעניינותם ומכוונים אותם לערוצים מועילים וערכיים. מאירה בנו ההבנה, שלפחות חלק ממה שאנו מגדירים כבעיות, הן לא באמת בעיות, כי אם שוני מאיתנו, מהמוכר לנו והאהוב עלינו. אנחנו מכירים בכך, שילדינו אינם 'רעים', אלא קשה להם להתאים את עצמם לאנשים ולכללי התנהגות שאינם תואמים את הנטיות הדומיננטיות שלהם.

אם נקבל את השוני שלהם מאיתנו - ההורים, מאחיהם או מחלק מחבריהם, עדיין לא יפתרו כל הקונפליקטים והתסכולים, אבל נקודת הפתיחה שלנו תהיה שונה לגמרי, והכעס והאשמה יפנו את מקומם לחינוך ענייני לפי דרכו של הילד.

אנחנו שונים אחד מהשני. כך נבראנו. לכל אחד מאיתנו נכונה דרך שונה ותפקיד אחר בחיים, וכל אחד מאיתנו קיבל משמייים כלים שונים וניסיונות אחרים.

אישה: אממ... האמת היא, שאני מאוד אוהבת הרבה בני אדם סביבי. תמיד אהבתי לצאת לאירועים או לארגן מסיבות או ביקורים. בעל: מעניין, אני דווקא אוהב קשרים של אחד לאחד. מאז ומתמיד העדפתי להיות בקבוצה קטנה, ולא אהבתי לשהות זמן רב באירועים חברתיים גדולים, זה היה מייגע אותי. אישה: דווקא לי - אירועים חברתיים מוסיפים המון אנרגיה וממלאים לי את המצברים. בעל (מחייך): אף פעם לא עלה בדעתי, שאירועים חברתיים המונוניים יכולים למלא מצברים. אני חייב להיות עם עצמי כדי להתמלא... אישה: אני שמחה שדברנו על זה... אז השבת נעשה חופשה מאורחים? בעל: כן, תודה. ובשבת הבאה, תוכלי להזמין קצת אורחים, אבל בבקשה, לא מידי הרבה בבת אחת... תהליך ההכרה של בני זוג זה את זה עשוי להיות מרתק, יתירה מזו, הבנה אמיתית המלווה בקבלה, יש בכוחה לטוות ביניהם קשר עמוק ומיוחד. התחושה שבן/בת הזוג מכירים אותנו לעומק ומקבלים אותנו כמו שאנחנו - היא תחושה מקשרת במיוחד.

ניתן ליישם את הדברים גם בתחום החינוכי: מפעים לראות איך מחד מתפתחים כל הילדים הבריאים, פחות או יותר, באופן דומה ולפי שלבים די מוגדרים, ומאידך אפשר להבחין, גם כשמדובר באחים, בשוני ובייחודיות של כל ילד וילד מגיל צעיר ביותר. קל לנו להסתדר עם ילדים שדומים לנו בתכונותיהם (כתנאי שאנחנו מרגישים טוב עם התכונות האלה שלנו). ילדים שמאוד שונים מאיתנו, גורמים לנו לעיתים קרובות לכעס ולתסכול. קשה לנו להבין למה לא 'הולך' לנו איתם, מדוע יש בינינו היתקלויות כה רבות. אנחנו

שונה; בגלל שגברים ונשים שונים אלו מאלו; ומכיוון שכל אדם בנוי אחרת ויש לו נטיות דומיננטיות שונות, חלקן מולדות, המשפיעות על מניעו, העדפותיו וצורת תפיסתו. ככל שנבין יותר את מבנה האדם, ככל שנדע 'מאיפה זה בא' תתחלפנה תחושות הכעס וההאשמה בהבנה.

הבנה זו עשויה להקל מאוד על החיים המשותפים. גם אם לא תמיד יהיה לנו קל לקבל ולהשלים עם העובדה שבן/בת זוגנו שונה מאיתנו בנטיות הדומיננטיות שלו, גם אם ייקח לנו זמן להבחין ביתרונות של תכונותיו, לכל הפחות נשתחרר מהפרשנויות המוטעות, המעוררות בנו כל-כך הרבה רגשות שליליים. הבנה כנה של השני היא המפתח לפרשנות אמיתית יותר, והיא הבסיס המביא אותנו לדון אותו לכף זכות.

נשווה בין שני סגנונות שיחה בין בני זוג. האחד ממקיים של חוסר הבנה, האשמה ופרשנות מוטעית, והשני מהיך הבנה של השוני - וקבלתו.

### סגנון ראשון:

בעל: גם לשבת הזאת את רוצה להזמין אורחים? כל-כך לא טוב לך לשבת עם המשפחה לבד? אישה: מה הקשר? במקום שתעריך את הכנסת האורחים שלי, אתה מתלונן. בעל: באמת יפה שאת מתאמצת להכניס אורחים, אבל לכל דבר יש גבול. אני לא מבין למה את לא יכולה ליהנותקצתעם המשפחהלבד. אישה: ואני לא מבינה למה עינך צרה באורחים. למה זה צריך להפריע לך בכלל? בעל: עובדה, זה מפריע לי. למה אישה לא מרגישה סיפוק בתוך המשפחה שלה? את לא חושבת שיש כאן איזו בעיה?

### סגנון שני:

בעל: גם לשבת הזאת את רוצה להזמין אורחים? כל-כך לא טוב לך לשבת עם המשפחה לבד?

שאינו רע. אופי בסיסי הוא בבחינת כלי. אפשר לנצל אותו לעשיית טוב, כשם שאפשר להשתמש בו לעשיית רע. הנטיות הבסיסיות כשלעצמן הן ניטרליות. אם נפנים את הדברים הללו, ישתנו חיינו וחיי הסובבים אותנו מקצה לקצה. נפסיק לחשוב שכל בני-האדם חייבים להיות זהים או לפחות דומים בנטיותיהם הדומיננטיות; נחדל להיות כל-כך מאשימים וביקורתיים כלפי עצמנו וכלפי האחרים; נפסיק לעשות השוואות הרסניות בין אנשים. במקום כל זה, נפתח התעניינות בנטיות השונות הקיימות בבני-אדם ונתייחס אל עצמנו ואל האחרים בהבנה ובקבלה. אם נצליח לעשות זאת, נהיה רגועים יותר ונמצא את עצמנו דנים את האדם השני ואת עצמנו לכף זכות.

הבנת השוני בין בני אדם יכולה לעזור לנו בכל מערכות היחסים והקשרים הבינאישיים בחיינו, ביניהן שתי המערכות החשובות ביותר: קשרהנישואין, והקשר בין הורים לילדים. במערכת יחסים קרובה ומשמעותית כמו נישואין, אנחנו נוטים לצפות, במודע או שלא במודע, שבן/בת הזוג שלנו יחשבו כמונו, יתלהבו מאותם דברים מהם אנו מתלהבים, יעדיפו את אותם דברים שאנחנו מעדיפים ומה שמניע אותנו - יניע גם אותם. כאשר זה לא קורה, אנחנו מלאי טענות אינו מרגישים רק אכזבה ובדידות ברמה כזו או אחרת, אנחנו גם כועסים, מאשימים, לא מבינים 'למה הוא כזה/היא כזו', לא תופסים 'למה בכלל צריך להסביר לו/ לה דברים כל-כך פשוטים ומובנים מאליהם'. אנחנו שוכחים או לא מודעים לכך, שמה שמובן מאליו לנו, אינו בהכרח מובן מאליו גם לבן/בת זוגנו, ומה שכראש סולם העדפותינו אינו בהכרח בראש סולם העדפותיו. השוני בינינו לבין בני זוגנו קיים משום שכל אחד מבני הזוג גדל בסביבה אחרת ובמשפחה

אם תרצו להרחיב ולהעמיק את ידיעותיכם אודות נטיות אנושיות שונות, תוכלו לקרוא בין השאר את ספריה המרתקים של ד"ר מרים אדהאן - "נפש האדם" ו"מודעות".

# שינויים והתנגדויות

## מאמר ראשון: על חשיבה קווית ומערכתית

הקו המנחה טיפול זוגי, ומציב את הרצון מצד בני הזוג כתנאי מקדים לשיפור הנישואין, נשמע בסיסי ומוכן מאליו, ומסתמך על ההיגיון כי כל זוג מעוניין שמערכת הנישואין שלו תהיה יציבה ומאושרת. אך המציאות מראה, שזוגות רבים מעדיפים להעביר את מיטב שנותיהם בחיכוכים ומריבות, מאשר לפתח רצון אמיתי לשינוי. מה מונע מאיתנו להגיע אל אותו שינוי מיוחל ומה גורם לנו להתקבע דווקא במה שמרגיז אותנו כל כך? - זאת ועוד במאמר הבא.



הרב שלום אביחי כהן, יועץ נישואין ומשפחה ומנחה הורים: 054-2504620

נשואים, וגם להיות מאושרים. גם אם נניח שלא צודקת, ואבי הוא הגורם לכישלון הנישואין, ונניח שלצורך העניין אבי מקבל על עצמו לשנות את הרגשתה של לאה ולקבוע איתה שעת שיחה כל יום. הוא אכן עשה שינוי, אך האם יש דרך להחזיר את אותן שנות סבל ופספוס שחשה לאה? כלום אבי המנוצח במשפט הנישואין ירגיש טוב יותר מעתה ואילך? ומה תהיה התועלת אם צד אחד במערכת עדיין חש נפגע, הלא נישואין מורכבים משניים, וכשבעיני אחד הם כישלון, הוא ינציח את הכישלון ויעכיר בכל דרך את מערכת הנישואין. השינוי שנעשה הוא שינוי ממעלה ראשונה, שטחי וקוסמטי ללא הבנת יחסי

יחד חוץ מביקורת והתקפות לא קיבלתי ממך כלום, ואפילו ארוחה קלה לא הגשת אחרי יום עבודה מפרך". כל אחד מהם מסתכל על השני ובטוח כי הוא הגורם למשבר הנישואין ולסבל שבקבכותיו.

האמת, שבראייה המותחת קו מאונך בין סיבה לתוצאה, הם צודקים. שניהם כרגע במצוקה כואבת, וחייבת להיות סיבה לכך. לאה מותחת קו לסיבה שקדמה לתוצאה, ומוצאת שם את אבי. גם חשיבתו הליניארית של אבי מצביעה על לאה כסיבת התוצאה. האם יש דרך לצאת מהסבך הזה? התשובה ברורה: כל עוד החשיבה היא ליניארית אין שום סיכוי לתפוס את החבל בשני קצותיו - גם להישאר

תיאוריה אחת, ולאימא יכולה להיות תיאוריה אחרת. אך לשניהם ברור שציר הזמן חשוב, ודבר אחד מוביל לדבר אחר. לדוגמא: היה חוסר באהבה שגרר התנהגות שלילית.

החושבים חשיבה ליניארית מסתפקים בשינויים ממעלה ראשונה. אלו הם תיקונים קטנים של המערכת. כאשר הם מתרחשים יש המשכיות בין מה שהיה מקודם למה שמתרחש לאחר השינוי. כשלאה ואבי מתנצחים ביניהם, היא זועקת "הרסת לי את החיים" ומוסיפה "ניסיתי במשך שנים להראות לך שקשה לי ושאיני זקוקה לך יותר, אבל התעלמת ממני או תקפת וביקרת אותי במקום להבין אותי". הוא משיב לה "את מדברת! מהיום הראשון שלנו

מעט כל טיפול זוגי, נפתח בייצוג החשיבה הליניארית (אנכית). בני הזוג מצביעים האחד על השני ומטיחים טענות כלפיו, הם נוטים להעלות סיפורים מהעבר וסיטואציות מההווה המוכיחות את טענותיהם. לו היו מסוגלים לצאת בדמיונם מחוץ לחדר ולהשקיף במתרחש בו באובייקטיביות הנדרשת מהמטפל, סביר להניח שהיו מצננים את להט רגשותיהם הסוערים, המטילים את כל כישלון נישואיהם על בן הזוג.

חשיבה ליניארית היא חשיבה רגילה של סיבה ותוצאה. כשרע לי אני מחפש את הסיבה, יש מבניות וסדר כרונולוגי הקובעים את התהליך. כשיעקב יוצא לתרבות רעה, לאבא יש

## 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 ובמרז

לפרטים והרשמה: 02-6321603 03-7160130

הגומלין בתוך המערכת. זהו שינוי שנבע מחשיבה ליניארית. אנו גדלים על בסיס חשיבה זו, והיא זאת שמנציחה ומעמיקה את הסכל ההדדי בנישואין.

בילדותינו לא הטלנו ספק בכך שאם נפגענו, מישהו פגע בנו - הוא אשם. אם בבגרותנו חשנו רגשות אשם, היה ברור כי הסיבה לכך נעוצה בהורינו שלא השכילו בחינוכנו - הם אשמים. וכשנעשינו הורים לילדים ולא הצלחנו בחינוכם, זאת משום שלא חינכנו אותם נכון - אנחנו אשמים. בכל מקרה מישהו חייב להיות אשם, כי לא תתכן תוצאה ללא סיבה שקדמה לה.

### ניצוד יוצאים מהסבך?

האמצעי ההכרחי לחיבור והתקדשות חוזרת של הנישואין הוא, ההיפרדות מהחשיבה הליניארית ופיתוח היכולת לחשיבה מערכתית, וממילא השינויים שיעשו יהיו ממעלה שנייה. אלו הם שינויים שחוזרים מבעד לתמונה המוצגת ומגיעים אל רכיבי השרוש. הם חושפים הנחות יסוד ומשנים אותן, הם פורצים דרך חדשה ומשנים את המבנה מיסודו. החשיבה המערכתית אינה מתמקדת בשאלות "מי התחיל" או "מי חשב מה". מנקודת מבטה, המוקד צריך להיות בשאלה "איזו התנהגות שלי גרמה להתנהגות זולתי הבאה אחריה". אנו מתעלמים מהשאלה מה מוביל למה, ומתמקדים במה גורם למה. כשמזהים את התבנית, אנו פורצים אותה ומנסים לפתח תבנית חדשה שמשנה את חוקי המשחק. בחשיבה מערכתית תחילה איננו מתייחסים לפיתרונות אלא מחפשים את התבנית הבעייתית. במשבר הנישואין של אבי ולאח שניהם יכולים להיות צודקים, ללא היבט מי הפותח במעגל. אך התבנית עלולה ללמד שכשלא מביעה קושי, אבי קולט אותו כביקורת ומגיב בסוג התנהגות שגורם להתנהגות אחרת של לאה. וכאשר אבי מבקש להעביר מסר של קושי, לאה תופסת את זה כאטימות לדברים

החשובים באמת היא מבטלת את המסר ובמקביל מבקרת אותו על אדישותו לצרכיה. ככל שלב בדינאמיקה ביניהם, היו יכולים אבי ולאח לשכור את התבנית ולשנות את חוקי המשחק. כאשר בני זוג רואים תנועה מעגלית שחוזרת על עצמה בסיטואציות שונות. לדוגמא: כל פעם שהיא מבטאת קושי הוא תוקף, וכל פעם שהוא מנסה לקבל משוכ היא מבקרת אותו. עליהם לנסות להבין מה פגום בתבנית. איזו התנהגות שלי גורמת להתנהגות אחרת שמכניסה אותנו לסחרור. לאחר הבנת התבנית השלילית, יש לפתח תבנית חדשה המשנה את יחסי הגומלין בין בני הזוג.

על מנת להבין תבניות ולדעת לנפצם, יש ללמוד שפה חדשה. שפה מערכתית אינה נותנת משקל לביטויים ליניאריים. כאשר לאה אומרת "אמרתי לאבי, שנצא לטייל בחוץ, והוא בתגובה אמר שאין לו כוח בשביל זה", אפשר לראות זאת בראייה ליניארית - ביקשתי לצאת והוא לא רצה, הוא אשם. וכשאבי יענה ויאמר "קודם כל שתהיה בן אדם, ולא תתקוף אותי על דברים שאני עושה למען הבית, ואחר כך תבקש לצאת", גם נפרש זאת ליניארית - לאבי אין חשק לצאת כי הוא נפגע מלאה - היא אשמה. ומכאן לאן נמשיך? יש לנו בעיה של סיבה ותוצאה. התוצאה היא שאבי ולאח לא יצאו לטיול. הסיבה לדעתה של לאה היא, חוסר מאמץ מצד אבי. והסיבה לדעת אבי היא פגיעתו מצד לאה. כשהדברים נראים כך מבלי המרה לחשיבה מערכתית, לא נותר לנו אלא לפתור את הבעיה בחשיבה ליניארית ובשינוי קוסמטי. נניח על ידי שנבחר לאבי שראוי לצאת מידי פעם עם אשתו לטיול. אך גם אם הוא יצא איתה לטיול, הרי שלא בכך נפתרה הבעיה, כי הטיול הוא אמצעי, המטרה היא שותפות רגשית. יכול להיות שלאבי יש בעיה לצאת לטיול על שפת הים בשעות הערב בימי הקיץ

הלוהטים, אך הוא ימלא את הצורך של רעייתו באמצעות דברים אחרים. גם את בעייתו של אבי לא נוכל לפתור בכך שלא תבין שבסיטואציה הנוכחית היא לא הייתה בסדר, כי אמנם היא תכיר בטעותה. אבל הבעיה היא שאבי ביקש במילים ליניאריות הערכה וכבוד אישי, ואת זה הוא מבקש בדרכים רבות, ומה תעזור לו פתירת הבעיה הספציפית? למידת שפה חדשה המבדילה בין רצון (לצאת לטיול) לצורך (בשותפות) היא תנאי הכרחי לאימוץ חשיבה מערכתית ולשינויים מהותיים במבנה המערכת. בני זוג הרוצים להעלות את מסלול נישואיהם לכיוון של שיפור והעצמה יצטרכו לשבת יחד ולהתכונן אילו צרכים בסיסיים מסתתרים מבעד לרצונותיהם, ובכך תורחב המסגרת שבתוכה יוכלו האחד לבוא לקראת השני תוך התגמשות ברצונות ומילוי הצרכים.

### התנגדויות לשינוי

יחד עם זאת, בכל שינוי ממעלה שנייה המשנה תבניות במערכת הנישואין, יש ויתור על דפוסי חיים ישנים לטובת דפוסיים חדשים. לעתים יש התנגדויות לשינוי הנדרש "החוסמות" את בני הזוג מתהליך שיקום נישואיהן. פסיכולוגים שחקרו את מנגנון ההתנגדות לשינוי, ציינו כי תגובותיו של האדם לשינוי

נעות על רצף שבקצהו האחד התלהבות והתגייסות למימוש השינוי, במרכזו אדישות וחוסר עניין, ובקוטבו האחר התנגדות, מחאה ופעילות אקטיבית נגד השינוי ולמען השבת המצב לקדמותו. בראש רשימת ההתנגדויות עומד חוסר ההכרה של האדם שהשינוי יטיב עימו במציאות. אנו לא מוכנים לעשות מאמץ של שינוי מהותי רק בגלל שהמצב כיום גורם בעיה לאדם אחר. כדי לעשות שינוי צריך לקרות משהו שיביא את האדם להכרה שהשינוי הוא אינטרס אישי שלו ולא רק של זולתו. גם לאחר ההפנמה שהשינוי דרוש, בני אדם אינם חפים מהתנגדויות לתהליך. אחת ההתנגדויות הנפוצות היא: העומד בבסיסה של ההתנגדות הוא, שכל התנהגות שלילית מתגמלת את האדם, ולפיכך כל שינוי כרוך בהפסד. ובנוסף לאלו ישנן התנגדויות הנובעות מחוסר וודאות ותחושת חוסר שליטה בדרך החדשה והלא מוכרת שהשינוי מוביל, וכן התנגדויות הנובעות מהסבת אנרגיה פיסית, נפשית, כלכלית ועוד המנוצלות למטרות ומטלות שונות, והשינוי בהכרח דורש את הסבתם על חשבון דברים אחרים. במאמרים הבאים נעסוק אי"ה בזיהויים של ההתנגדויות ובדרכים להתמודד עימן.

## 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**

