

בס"ד | גליון 51 | אדר-ניסן-אייר תשע"א מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

"ושבחתי אני את השמחה"

הרב שמחה כהן

משעבוד לגאולה

הרב מיכאל בוקצ'ין

הדמיון ככוח מרפא

דר' אורה כהן

 **מוקד י.נ.ר. 65-5000-700-1**

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

תוכן עניינים:

במשפחה חן: אמונה כאתגר חינוכי - הרב חנוך חן גלזמן	עמוד 3
הבית היהודי: "ושבחתני אני את השמחה" - הרב שמחה כהן	עמוד 4-5
מן המקורות: שמחה בשמחה - הרב אליהו אלחרר	עמוד 6-7
חדש ימינו: על זוגיות בגיל המבוגר - הרב יהודה זליגר	עמוד 8-9
תורפיה: זוגיות כמראה - הרב אלימלך למדן	עמוד 10-11
להינשא מעל לטבע: תעסוקה והתפתחות - גב' רונית מילר	עמוד 12
יש לי שאלה: משעבוד לגאולה - הרבה מיכאל בוקצ'ין	עמוד 13
משפחה במחקר: מן המיצר - הרב שלום מרקוביץ	עמוד 14-15
רשימת חברי איגוד י.נ.ר.	עמוד 16-18
הורות באחריות: להיות שייך - גב' יונה תור	עמוד 19
פנימה: הדמיון ככוח מרפא - דר' אורה כהן	עמוד 20-21
גשר לקשר: "ונהפוך הוא" בנישואין - הרב זאב מנדלסון	עמוד 22-23
אני, הרוח והנפש שבי: שינויים והתנגדויות - הרב שלום אביחי כהן	עמוד 24-25
בשעה טובה: דרך לחיים - גב' מיכל פינקלשטיין	עמוד 26
סיפור משפחתי: תהפוכות ושורשים - גב' הילה בן ישי	עמוד 27
חינוך לחיים: גבול לפניך - הרב אריה אשד	עמוד 28-29
יש לי מושג: ראיון ככלי אבחוני - מאיר שמעון עשור	עמוד 30
חשוב לדעת: לחץ: הצצה אל מאחורי הקלעים - דר' דוד מנקר	עמוד 31



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

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

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. בית הדין "חוקת המשפט" בנישואות הגר"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, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) תד. 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.

חדש וייחודי - ספריית י.נ.ר.

ספרייה תורנית ומקצועית הכוללת ספרי לימוד בתחומי חינוך, נישואין ומשפחה ובתחום הטיפול האישי, זוגי ומשפחתי.

- עיון במקום
- צילום חומרים
- רכישת ספרים בעלות מוזלת

לפרטים: 02-6321610 ובאתר: www.books.ynr.org.il

להתחבר לבית

אתר י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל
האתר לקידום ערכי המשפחה היהודית

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

www.ynr.org.il

נלים 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

אמונה כאתגר חינוכי

הרב חנוך חן גלזמן B.Ed, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 050-4171131

נתחזק ונוכל למלא חובתנו גם כלפי ילדנו ומשפחתנו. עמלנו אלו הבנים. נושאים אנו את לפיד האמונה בה' יתברך. קיבלנו אותו מהורינו והם מהוריהם כפי שהתגלה ביציאת מצרים לעיני כל העולם. מהותו של הלפיד שיש בורא שברא ומנהיג את העולם, יודע כל שקורה ומשגיח השגחה פרטית על כל אחד ואחד. זה

בעצבות ומחפשים תירוצים. לפעמים אין אנו מבינים. עינינו רואות, אוזנינו שומעות אך אין אנו מרגישים בקולות ובברקים, רואים, שומעים אך לא מפנימים. תמים, חיצוניים לא עמוקים. לפעמים גם זה לא, סתם כולם, שעמום ואפס מעש, חדלון. למרות הכול צריכים אנו להחזיק בדרך, לעסוק במצוות כשבהיר ונהיר. לברוח מן הרע כשרע,

לשאל. לכן יש לחזק את שאינו יודע פעמיים. לענות לו פעם בזמן הקנטור של הרשע ולומר לו "בעבור זה עשה ה' לי" - לי ולא לו. אך דווקא כשהרשע מרשיע זה "שאינו יודע לשאול" חשוף לקושי נורא ויש לנו לדאוג לכך ולחזק אותו. גם כשאינו חשוף לקושי, ואין הוא מתרגש מרשעות הרע, סתם כך יש ליזום שיחה אתו ולספק לו תשובות,

נגד ארבעה בנים דברה תורה. ארבע פעמים מוזכר בתורה הקדושה זו שיח בן אב לבן בענייני עבודת הפסח. מתוך הניסוח של הדברים עולה שיש הבדל בין בן לבן: אחד המבין שיש כאן עבודה ומתאמץ להבין את מהותה מוגדר חכם. אחד המבין שיש כאן עבודה ומטרתו להשתמט ממנה וללגלג על העוסקים בה מוגדר רשע. יש שאינו רואה עבודה אלא גיבובי דברים בלי עומק, גובה ותוכן, רואה משהו אך לא מבין את שרואה, קשה לו אך לא ברור לו ולא מוגדר לו מה קשה, תם הוא. ויש שאפילו זה אין לו. הוא אינו רואה. כלומר המציאות קיימת אך אינה גורמת לו גירוי כל שהוא, אינה מעניינת אותו, סתמית ולא מחייבת, הוא שאינו יודע לשאול. לכולם נדרשים אנו להתייחס.

ה"שפת אמת" מסביר שלא בכדי מאריכה התורה הקדושה ומפרטת את ארבעת הבנים ודרך חינוכם. בכל אחד ואחד מאתנו נמצאים כל ארבעתם

יצא ממצרים וזה לא יצא. יש אלוקים היוודע מי עובד ה' ומי לא עובדו ולא מעונין לעובדו ח'.

להשתדל להתנער להתעורר לעסוק בטוב ובשמחה, אפילו סתם באופן חיצוני. כי "האדם נפעל כפי פעולותיו" (ס. החינוך) "והתנועה החיצונה מעוררת הפנימית". (מס')

ידע והבנה מהם חיי היהודי, מה אמונתו ומה העבודה אותה ציוה ה' אלוקינו אותנו. כמו כן צריך לענות ולחזק את התם, ליצור לו אופק לשאוף אליו, ולסמן מטרה אליה יש להגיע.

אמונה זו צריכים אנו לחזק בעצמנו על מנת שנוכל להעבירה לדור הבא. בכל יום ויום עסוקים אנו בלחזק את האמונה בלבנו ובליבות ילדינו ותלמידינו. מצות הנחלת האמונה בה' יתברך, מצות העברת הלפיד, עמוד האש והאור לדור הבא, על מנת שגם הוא ישא את הלפיד ויעביר אותו לדורות הבאים, זה תפקידנו.

הנסים בהם הנהיג הקב"ה את עם ישראל בצאתם ממצרים מלמדים אותנו שיש אלוקים והוא מלך ומלכותו בכל משלה. אנו נושאי תפקיד מטעם המלך. תפקידנו לפרסם את מציאותו. להכיר בה בעצמנו, לפעול לפיה ולעשות את רצונו, הניסים מעוררים אותנו לאמונה ולחיים על פיה.

ה"שפת אמת" מסביר שלא בכדי מאריכה התורה הקדושה ומפרטת את ארבעת הבנים ודרך חינוכם. בכל אחד ואחד מאתנו נמצאים כל ארבעתם. פעמים פתוחים אנו לראות אור ומשתדלים להדבק בטוב בדיוק כתיאור החכם בתורה. פעם אטומים, עסוקים בעצמנו, ממורמרים, כעוסים ורואים רק קושי, עול ועבודה קשה. מרגישים שכולם חייבים לנו. אין לנו יכולת להינשא ולעבוד את ה'. שרויים

קומו ונתחזק, נאיר פנים, נשמח על היותנו בנים לה' אלוקינו וננחיל את השמחה הזאת לכל סובבינו למשפחתנו ולבנינו.

יחסנו נגזר ממצב הבן: החכם כחכמתו. עלינו להסביר לו את כל פרטי עבודת הפסח מתחילה ועד דיני אפיקומן. הרשע המקנטר אינו ראוי ליחס ותשובה. יש להתעלם מקנטורו, שכן אין הוא מחפש תשובות. תירוץ יש לו מדוע אינו עובד עבודה זו שמבין הוא שאחרים כן עובדים אותה. אך אי אפשר להתעלם מקנטורו והשפעתו השלילית על הבן שאינו יודע

"ושבחתי אני את השמחה"

על חשיבות השמחה ויישומה בחיי הנישואין והמשפחה

אחד הנושאים היותר קשים להגדרה הוא נושא השמחה. הביטוי אמנם מוכר אך הוא קשור לכל כך הרבה נושאים שההגדרה מהי שמחה קשה מאוד. ניתן לראות זאת בלשונות הרבים שיש לשמחה: 'שמחה' 'גילה' 'רינה' 'דיצה' 'חדווה' 'עליזות' 'עליצות' 'צהלה'.
מהי השמחה? מה כוחה? וכיצד נוכל ליישמה לתועלת חיינו ובני משפחתנו?
הרב שמחה כהן במאמר נפלא, מאיר עיניים ומשמח לב.

הרב שמחה כהן, מחבר ספרי "הבית היהודי" ו"תקשורת קהל ויחיד"

שחברו יתייחס אליו בשאט נפש, וכן אנו רואים בהתנהגותו של ילד קטן שהוא שמח על דברים פשוטי-ערך שהשיג, או עצוב על דברים פשוטים שהפסיד. על כך אמר רבי ישראל מסלנט: לקחת מילד קטן 'ספינת נייר' זה כמו להטביע ספינה לאדם גדול. לדבר יש ביטוי הלכתי: הרמב"ם (הלכה יח) מצווה על ראש המשפחה לשמח כל אחד מכני הבית באופן המתאים לו: "כיצד הקטנים נותן להם קליות ואגוזים ומגדנות, והנשים קונה להם בגדים ותכשיטין נאים כפי ממונו. והאנשים אוכלים בשר ושותין יין, שאין שמחה אלא בכשו, ואין שמחה אלא בייך".

הקושי לחוש שמחה

למרות ההשפעה החשובה שיש לשמחה על חייו של האדם, והיכולת הטמונה בכל אחד

מה, תחושת החסר גדולה רבה, ולכן השמחה בקבלה תהיה גדולה יותר. ההפך משמחה היא העצבות המלמדת על הרגשת חסר, היא נוצרת כאשר אדם הפסיד דבר שהיה חשוב לו, או שהוא נתקל בקשיים להשיג דבר שהוא רוצה בו. לכן אומר המהר"ל, הביטוי המובהק של שמחה ביהדות היא חתונה- עד עכשיו היה אדם 'פלג גופא' - חצי גוף ולאחר נישואיו הופך הוא להיות אדם שלם. על כן לא פלא שאחת מהברכות הנאמרות 'בשבע ברכות' היא 'שמח תשמח רעים אהובים'. לעומת זאת הביטוי המהותי לעצב הוא אבל כיון שאדם חסר אישיות שהייתה קרובה לו.

השמחה מהשגת הדבר הינה סובייקטיבית לכל אדם ואדם. אדם יכול לשמוח מדבר מסוים

הקדושה וגם חז"ל מורים לנו להיות שמחים בזמן החגים: "ושמחת בחגך והיית אך שמח", "משכנס אדר מרבים בשמחה". אנשים חושבים בטעות ששמחה הינה מצב עובדתי - או שאנו בשמחה או שלא. אולם אם התורה מצווה עלינו לשמוח בחג או חז"ל מצווים עלינו להרבות בשמחה בחודש אדר, הווה אומר שאדם יכול להביא את עצמו למצב של שמחה.

הגורם לשמחה

ניתן לומר כי שמחה פורצת כאשר הושלם דבר שהיה חסר: האדם היה זקוק לכסף והשיג אותו, רצה דירה והשיג אותה, רצה להינשא וזכה לכך, רצה ילדים וזכה לכך וכדומה. עוצמת השמחה בהשגת הישגים קשורה לעוצמת הרצון להשגת הדבר, אם קיים רצון עז להשיג דבר

ין צרכי האדם אנו מכירים צרכים הכרחיים וצרכים אחרים שאפשר לחיות בלעדיהם. אנו מכירים את תחושת השמחה הגורמת עונג והנאה לאדם. אך מספר החינוך (מצווה תפח) אנו לומדים שלא רק שהשמחה גורמת הנאה לאדם, אלא שלאדם יש צורך עז להיות בשמחה כפי שהוא זקוק לאוכל ולשינה: "משורשי המצווה שאדם נכון על עניין שצריך טבעו לשמוח לפרקים, כמו שהוא צריך אל המזון ואל המנוחה ואל השינה".

הרמב"ם (הלכות דעות פרק א הלכה ד') פוסק מה היא הדרך הנכונה שאדם צריך להתנהג על פיה. בין השאר הוא כותב: "...ולא יהיה מהולל ושוחק ולא עצב ואונן אלא שמח כל ימיו בנחת בסבר פנים יפות ודרך זו היא דרך החכמים". גם התורה



תכנית להכשרת מנחי נישואין ומשפחה

620 ש"ל

- הכשרה לתפקידי הדרכה, הכוונה והנחיה בתחום הנישואין והמשפחה.
- לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.
- לימודי הנחיית קבוצות.
- פרקטיקה והדרכה קבוצתית ופרטנית.
- באישור אגף שפ"י - שירות פסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך.

02-6321606

תכנית להכשרת מנחי הורים חינוכיים

620 ש"ל

- הקניית ידע להנחיה חינוכית מערכתית.
- התמקדות בקשר בין הורים למערכות חינוך וקהילה.
- שיפור מיומנויות להורות בונה ומעשירה.
- התמקדות בילדים ונוער בסיכון ונוער נושר.
- באישור אגף שפ"י - שירות פסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך.

02-6321604

ואחד מאיתנו להגיע לשמחה, עדיין, בכל זאת, רוב בני האדם אינם שמחים, אע"פ שבמהלך חייהם הם השיגו הישגים רבים שעדיין קיימים ברשותם. זאת מפני שההרגל גורם לאדם לאבד את תחושת הישג, והוא חש את עצמו בחסר.

סיבה נוספת לחוסר השמחה היא שמאחר והאדם לעולם אינו יכול להשיג את כל רצונותיו, הוא מצוי באופן קבוע בתחושת חסר המעציבה אותו ושמחתו אינה מושלמת. בהתייחס לכך ניתן להבין את מאמר חז"ל על העשיר שאינו שמח כיון ש"יש לו מנה, רוצה מאתיים יש לו מאתיים רוצה ארבע מאות". על כך מלמד אותנו התנא בפרקי אבות: "איזה הוא עשיר? השמח בחלקו" האדם השמח הוא האדם ששם דגש על מה שיש לו והוא אינו מרגיש חסר כמה שאין. מי שסבור שמגיע לו ושחסר לו כל הזמן, אף פעם לא יהיה שמח מכיוון שתמיד ירגיש חוסר. לעומתו הסוכר שלא מגיע לו כלום חש שיש לו הכול והשמחה מלווה אותו. מספרים כי יהודי בא אל רבי זושא מהאניפולי, ואמר לו כי הוא מגיע בשליחותו של המגיד ממזריטש. המגיד, כך אמר האיש, שלח אותי לכאן כדי ללמוד איך יכול אדם להיות שמח בחלקו על אף שהוא עני וחסר כל. השיב לו רבי זושא בתמיהה: וכי מה אפשר ללמוד אצלי על מה שיעשה מי שחסר לו, הרי לי לא חסר דבר מעולם...?

הקושי לחוש את תחושת השמחה באופן קבוע, נובע גם מכך שהאדם למעשה יודע ששמחתו היא זמנית והיא עתידה לחלוף. ה'סבא מקלם' כותב שהסיבה שאדם בוכה גם בשמחה גדולה, כיון שנפשו יודעת שהדבר יסתיים ולא ימשיך לעולמי עדי. וכן כותב גם האבן עזרא: "ולא ישמח בכנים בעבור דעתו שאחריתם למות בחייו או אחריו. ולא בעושר, כעוף יעופף. וגם לא יועיל וישיע כיום האידי ויום המות נתון בין שתי עיניו".

מסיבה זו ילדים מטבעם שמחים ומאושרים בהיקף שעות הרבה יותר ממבוגרים. שכן בעוד שמבוגר מודע לחסריו האפשריים שיהיו לו בעתיד, לילדים יש את היכולת לחיות את הרגע מבלי להקדיש מחשבה לעתיד והעבר.

חשיבות קיום מצוות בשמחה
במסכת שבת (דף ל' ע"ב): הגמרא מצטטת שני פסוקים המנוגדים לכאורה זה לזה:

אמרו במסכת שבת (ל, ב): "אמר קהלת (ח, טו), וְשִׂבְחֹתַי אֶנִּי אֶת הַשְּׂמֵחָה..."
ואילו במקום אחר (ב, ב) אמר, "וְלִשְׂמֵחָה מֵה זֶה עֹשֶׂה".

אלא שהפסוק "וְשִׂבְחֹתַי אֶנִּי אֶת הַשְּׂמֵחָה" מלמד על שמחה של מצווה והפסוק "וְלִשְׂמֵחָה מֵה זֶה עֹשֶׂה" מדבר על שמחה שאינה של מצווה. זאת ללמדנו שאין שכינה שורה לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות ולא מתוך שחוק וכו' אלא מתוך דבר שמחה של מצווה, שנאמר (מלכים, ב, ג, טו): וְעָתָה קָחוּ לִי מִנְּגִן וְהָיָה כְּנָגְן הַרְמְבִים (הלכות לולב פרק ח' הלכה ט"ו) מורה לנו על קיום המצוות בשמחה: "השמחה, שישמח אדם בעשיית המצווה ובאהבת הא-ל שצוה בהן... ואין הגדולה והכבוד אלא לשמוח לפני ה'...".

ה'מגיד משנה' כותב על דברי הרמב"ם: "ועיקר הדבר הוא שאין ראוי לו לאדם לעשות המצוות מצד חובה עליו... אלא חייב לעשותן, והוא שמח בעשייתן... אבל השמחה בעשיית המצוות ובלמידת התורה והחכמה, היא השמחה האמיתית".

כה חשובה השמחה בדברי תורה עד שחז"ל שילבו בקשה לשמחה באחת הברכות המקדימות לקריאת שמע בתפילת ערבית: "על כן ה' אלוקינו בשכחנו ובקומנו נשיח בחקינו ונשמח בדברי תורתך ובמצותיך לעולם ועד". השל"ה כותב, שהאר"י הקדוש אמר, שמה שזכה להגיע לדרגות הגבוהות אליהן הגיע, הוא בזכות שקיים את המצוות בשמחה. מסיבות אלו חשוב וראוי להורים להשתדל מאוד בקיום המצוות בכית בשמחה תוך נתינת ביטוי מעשי לכך על מנת שהילדים יראו ויפנימו את דרך עשיית המצוות. לכן מן הנכון שהאב ילמד תורה כשהוא מפזם לעצמו, הדבר יפנים לילדים את התחושה שלימוד תורה משמח ומתוך כך הם יפנימו שכדאי ללמוד. גם הלימוד עם הילדים צריך להיות בשמחה, וכן כל דרך עשיית מצווה.

אנו יודעים כי שכר רב יקבל אדם כאשר הוא מקיים מצווה

מתוך קשיים שהוא נתקל בהם. רבינו יונה (שער רביעי אות ט) מזכיר כי שכר המקיים את המצוות בשמחה גדול עד מאוד: "גדל וישגה מאד שכר השמחה למצוות". לעומת זאת, התורה כותבת על עונשים חמורים עד מאוד ל"ע, על מי שאינו מקיים את המצוות מתוך שמחה (דברים כח מז): "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב".

השמחה מרפאה

ערך השמחה כל כך גדול וחשוב ולו השפעה ממשית על חי האדם, גם במוכן הפיזי של הדברים. על הפסוק במשלי (יח יד) "רוח איש יכלכל מוחלוהו ורוח נכאה מי ישאנה" פירש הגר"א: "כשהאיש תמיד בשמחה, הוא יכלכל מחלוהו" - אף שתבוא עליו מחלה, חס ושלום, הוא יכלכל מחלוהו ובשמחתו יבטלנה".

גם הרפואה כיום מכירה ביכולת השמחה והצחוק לרפא מחלות וניתן למצוא בכתי חולים "ליצנים רפואיים" שכל שאיפתם היא להעלות חיוך על פניהם של החולים, גם כדי להעניק הרגשה טובה ולשבור מעט את אפוריות בית החולים, אבל גם ובעיקר, על מנת לחזק את הגוף והנפש על ידי השמחה.

מאמר נפלא של הזוהר פרשת תצווה (קפ"ב) מלמד אותנו שלשמחה יש השפעה על שפע שיורד לאדם השמח מן השמים ולא פחות מכך על הפסדים שיחולו על אדם במקרה שהוא מצוי בעצבות וזה תרגום לשונו: "בוא וראה, העולם התחתון עומד לקבל תמיד, והוא נקרא אבן טוב, והעולם העליון לא נותן לו אלא כפי שהוא עומד. אם הוא נמצא בהארץ פנים (בשמחה) מלמטה, כך מאירים לו מלמעלה, ואם הוא עומד בעצבות נותנים לו דין כנגדו, כמו שכתוב (תהילים ק), עבדו את ה' בשמחה. שמחת אדם ממשיכה עליו שמחה אחרת עליונה".

התועלת בשמחה

השמחה פותחת את ערוצי ההבנה, ומקרכת בין המורה לתלמידו. ידוע המדרש המספר כי רבה פתח את שיעוריו ב'מיליתי דבדיותא' (שבת ל' ע"ב). כמו כן, רבא (עירובין כט) ואביי (קידושין כ) ציינו על ימים מסוימים שהיו בהם במצב של שמחה דבר שגרם להם לצלילות הדעת עד מאוד. בהסבר זה רואה הרלב"ג את

אמרת חז"ל ש"אין השכינה שורה אלא מתוך שמחה".

מיהו השמח?

האדם השמח הוא האדם המאמין בלב שלם שכל הקורה סביבו הוא לטובתו והכול מאת ה' יתברך. כוחה של שמחה נובעת מתוך אמונה תמימה בכך שאנו בידי של בורא עולם והוא מסובב כל הנסיבות. כשאדם חדור באמונה זו, גם כאשר יתגלעו קשיים בדרכי חייו, הוא יהיה ממוקד במציאת פתרונות לבעיות ולא יהיה שקוע בבעיות עצמן וזהו ההבדל העצום בין מי ששרוי בשמחה לבין מי שחלילה, לא.

כהורים וכמחנכים עלינו לדעת שאדם גדל להיות שמח כאשר הוא מאמין ביכולותיו, כאשר הוא בעל ערך עצמי וכאשר הוא מרגיש אהוב. לכן ההשפעה שיש לנו כדמויות מחנכות היא רבה וארוכת טווח. ילדים שגדלים בבית שמח מקרינים את שמחתם החוצה, דבר שיביא לביסוס ערכתם ובטחונם העצמי בחברה וחוזר חלילה. ככל שביטחונם העצמי גדל, הצלחותיהם גדולות גם בכגרותו, בחיק משפחתו וסביבתו הקרובה, אדם אהוב ומוערך יהיה אדם שמח בדרך כלל.

הרמב"ם (פרק ט"ו מהלכות אישות הלכה י"ט) מלמדנו על מעלת השמחה בהקשר של חי נישואין שכן בין ההלכות שהבעל חייב לקיים כלפי רעייתו כותב הרמב"ם: "ולא יהיה עצב, ולא רגז". מובן אם כן, שכל האווירה בבית משתנה לטובה כאשר השמחה מצויה. השמחה מתחילה בין האדם לעצמו, כאשר עבודת ה' שלו נעשית בשמחה, התנהגות זו תביא לקשר שיש בו שמחה בין ההורים ומכאן יושפע שפע השמחה גם לילדים.

גם אנשי טיפול העוסקים במתן עצה והכוונה ליחידים ולבני זוג, כדאי שייצרו אוירה של שמחה. זאת מכיוון שכאשר אדם נמצא בהרגשת שמחה הוא מוכן לעשות דברים ולקבל על עצמו מטלות שלא היה מוכן אף לשמוע עליהן בשעה שהוא נמצא במצב רוח של עצבות. מוכן שאין מדובר בקלות ראש או בתחושה חד צדדית של המטפל, אלא מתוך הבנה והארת הצדדים החיוביים ניתן ליצור אוירה של שמחה שתביא לשינוי הרצוי והמיחול.

שמחה בשמחה

האם מותר לערב שמחת נישואין בשמחת פורים?

לעילוי נשמת מורי ורבי מרן גאון ישראל ותפארתו הגרש"ז אויבך זצ"ל
ראש ישיבת קול תורה
נלב"ע כ' אדר א' תשנ"ה



מאת הרב אליהו אחרר שליט"א
הרב הראשי למודיעין



ולכן הביאו הרי"ף והרא"ש ב' הדרשות לאסור שמחת נישואין, ושאר שמחות.

4. ביאור שיטת הרמב"ם

ומעתה נחזי מה דעת הרמב"ם בנידון דהנה כתב הרמב"ם פרק ז' מהלכות יו"ט הלכה ט"ז וז"ל אין נושאין נשים ולא מייבמין במועד, כדי שלא תשתכח שמחת החג בשמחת הנישואין, אבל מחזיר את גרושתו, ומארסין נשים במועד ובלבד שלא יעשה סעודת אירוסין, ולא סעודת נישואין שלא יערב שמחה אחרת בשמחת החג ע"ש.

ולכאורה דבריו סתרי אהדדי שהביא בתחילה טעמא "דלא תשתכח שמחת החג בשמחת הנישואין (כדעת רב וסיעתו) ובסוף דבריו נקיט טעמא דרב יהודה אמר שמואל - דאין מערבין שמחה אחרת בשמחת החג. ויתרה מכן שכן פסק בהלכות אישות (ה"י) דאפילו בחול המועד אין נושאין נשים כמ"ש - דאין מערבין שמחה בשמחה.

ולכן נראה דס"ל להרמב"ם כדעת רבו הרי"ף והרא"ש דטעמי לא פליגי אהדדי. וילפינן מדרב יהודה אמר שמואל דאין מערבין שמחה בשמחה, כל שמחה דאית בה סעודה דומיא דחנוכת ביהמ"ק שאכלו ושתו ביו"כ ע"ש.

ואולם שמחה בלא סעודה כגון נישואין בלא סעודה קילא טפי כנ"ל ולא היתה נאסרת בטעמא שאין מערבין שמחה בשמחה, ולזה צריך טעמו דרב, דשמחת בחגך ולא באשתך, דילפינן שעצם השמחה לשאת אשה אסורה אף בלי סעודה אסור. (הכי איתא בקו"נ אות ר', ובזרע אמת אור"ח סיק קא) שהרי לא

דתוס ד"ה "מפני" כתבו ונ"ל דקימ"ל כרב אשי דדריש בפרק קמא דחגיגה בחגך ולא באשתך ואינו אסור לערבב שמחה בשמחה, עכ"ל.

העולה מהאמור דשיטת המפרש (המיוחס לרש"י) על הרי"ף והנמוקי (הר"ן), ותירוץ א' בתוס' מו"ק ח ע"א - כולהו ס"ל דפליגי אמוראי. רבי יהודה אמר שמואל דאמר דאין מערבין שמחה בשמחה ס"ל גם שאר שמחות אסור לערב, (ולפ"ז סעודת פדיון הבן, וברית מילה דחוויה-אין לעשות במועד, דברית מילה בזמנה הקבוע אין לבטל ולרבה אמר רב הונא ורב - דוקא שמחת נישואין אין מערבין אבל שאר שמחה אין איסור לערב.

2. שיטת הרי"ף והרא"ש:

והנה ברי"ף מו"ק ח - מפני ששמחה היא לו, וכי שמחה היא לו מאי הוי אמר רבי יהודה אמר שמואל לפי שאין מערבין שמחה בשמחה וא"ר דניאל בר קיטנא א"ר מנין שאין נושאין נשים במועד שנאמר ושמחת בחגך, בחגך ולא באשתך. וכן איתא כלשון זה ברא"ש סימן ט"ו.

הרי ציינו שני הטעמים ומשמע דס"ל שאין הטעמים חלוקים. אמנם צריך לבאר לפ"ז דלא פליגי אהדדי למה לי ב' דרשות, ושמחת בחגך ולא באשתך, ואין מערבין שמחה בשמחה מבנין ביהמ"ק ע"י שלמה. ונראה בפשטות דמאן דאמר דאין מערבין שמחה בשמחה ס"ל נמי כמאן דאמר דשמחת בחגך דאסור לערב שמחת נישואין במועד והיא איסור דאורייתא מדרשה גמורה, אולם שאר שמחות ילפינן מקרא דשלמה דאסורות מדברי קבלה,

ושאר שמחות לא נאסרו בחגך. ועוד חילוק נוסף אמנם לקולא יש לומר לפי שני הטעמים דלטעם שאין לערב שמחה בשמחה אין לאסור אלא נישואין בסעודה כמשמעות הסוגיא (מו"ק דף ט.) בחנוכת בית המקדש שאכלו ושתו ביו"כ כי אין שמחה אלא באכילה וכו' אולם נישואין בלא אכילה מותר כיון שדיו לבא מן הדין להיות כנידון. אולם לטעם ש"ושמחת בחגך ולא באשתך" יש לאסור בכל גוונא גם בנישואין בלא סעודה. ואפשר שנקודת המחלוקת שנחלקו, היינו אם האיסור לבטל שמחת הרגל לגמרי (שמחת נישואין) או אף אם ממעט משמחת הרגל יש כאן איסור שמערב שמחה בשמחה ולכן גם שאר שמחות אסור לערוך ברגל.

ג. ביאור שיטות הראשונים בגדר האיסור

שיטת המפרש (המיוחס לרש"י) על הרי"ף והנמוקי יוסף והתוס' בסוגיין.

דהנה רש"י (על הרי"ף ג ע"ב ד"ה ושמחת בחגך) כתב והכא הוי באשתך ולא בחגך שמתוך חביבות אשתו מניח שמחת הרגל, אבל שאר שמחות שאינם של אשתו שאינו מבטל שמחת הרגל בשבילם אית ליה דמערבין, וקראי דלקמן (מענין חנוכת בית המקדש) לא דריש עכ"ל.

וכן נראה מדברי הר"ן שכתב (שם ד"ה שאין מערבין) וז"ל שאין מערבין שמחה בשמחה פירוש שאינו שמח כראוי בכל אחד מהם. בחגך ולא באשתך, אלמא ליכא שמחה בחגך כלל דאי איכא בחגך היכי ממעט אותה לישא אשה הא איכא בחגך עכ"ל.

וכן מוכח מתוס' בתירוץ קמא

נשאלתי האם מותר לכתחילה לתכנן חתונה ביום פורים, האם יש בדבר איסור משום עירוב שמחה בשמחה?

א. מקור ויסוד הדין במשנה מו"ק ח: אין נושאין נשים במועד, והטעמים בגמ'

ראשית עלינו לבאר באר היטב מהו שורש האיסור לערב שמחה בשמחה. מקור האיסור לערב שמחה שמחויב בה האדם כגון מהמבואר מהסוגיא במועד קטן (דף ח.) דגרסינן אין נושאין נשים במועד לא בתולות ולא אלמנות ולא מייבמין מפני ששמחה היא לו, אבל מחזיר הוא את גרושתו. ובגמ' מפני ששמחה היא לו, וכי שמחה היא לו מאי הוי אמר רב יהודה אמר שמואל לפי שאין מערבין שמחה בשמחה.

רבה ב"ר הונא אמר מפני שמניח שמחת הרגל ועוסק בשמחת אשתו. א"ל אביי לרב יוסף הא דרבה בר [רב] הונא דרב הוא, דאמר רב דניאל בר קטינא אמר רב מנין שאין נושאין נשים במועד שנאמר ושמחת בחגך בחגך ולא באשתך, עולא אמר מפני הטורח רבי יצחק נפחא אמר מפני ביטול פריה ורביה, עכ"ל.

ב. החילוק בין ב' הטעמים

בפשטות כ' הטעמים חלוקים דלשיטת רבי יהודה וטעמו שאין מערבין שמחה בשמחה הרי דגם שאר שמחות (כאירוסין, ופדיון הבן וכיוצא"ב) אין לערב ברגל. כי כל שמחה אחרת הנעשית בחג פוגמת בשמחת החג ולא דוקא שמחת נישואין. מה שאין כן לטעמו של רב דשמחת בחגך ולא באשתך שאין לאסור אלא שמחת נישואין, אולם אירוסין

הוזכר סעודה ומש"ה אסרינן נישואין אף בלא סעודה. ומאידך גיסא משום דרשה דושמחת בחגך - ולא באשתך - היינו אוסרים שמחת נישואין בלבד, אבל שאר שמחה אפילו עם סעודה אינו אסור. להכי צריך ג"כ דרשה דועש שלמה וכו'. דכל שמחה אסורה.

ד. בירור שיטת מרן השו"ע באיסור נישואין במועד, ובירור דין עריכת שאר שמחות והמסתעף מזה

הנה לגבי נישואין בחג מצינו לשו"ע שפסק בשולחן ערוך (או"ח סימן תקמו סעיף א) כתב אין נושאים נשים במועד, לא בתולות ולא אלמנות, ולא מיבמין; ומותר לארס, ובלבד שלא יעשה סעודת אירוסין הארוס בבית ארוסתו בשעת אירוסין; ומותר לעשות ריקודין ומחולות ולעשות סעודת הארוס עם מריעיו שלא בבית ארוסתו, וכן לסעוד הארוס בבית ארוסתו שלא בשעת אירוסין. מותר.

ולגבי מחזיר גרושתו במועד פסק בשולחן ערוך אורח חיים סימן תקמ"ו סעיף ב' מותר להחזיר גרושתו מן הנשואין. וכ"פ בשולחן ערוך אבן העזר סימן ס"ד סעיף ו' אין נושאים נשים בחול המועד, לא בתולות ולא אלמנות, ולא מיבמין; (והוסיף לחלק) אבל מחזיר גרושתו מן הנשואין, אבל לא מן האירוסין. עכ"ל. וגבי נישואין בפורים (או שאר ימים שיש בהם דין שמחה) פסק בשו"ע או"ח סי' תרצ"ה - דמותר לישא אשה בפורים. והנה ע"פ האמור עלינו לכרר בדעת מרן השו"ע כאיזה טעם

ס"ל בסוגיא אם כמ"ד שאין מערבין שמחה בשמחה, הרי שיש לאסור כל שאר מיני שמחה שלא לערב במועד. אבל אי ס"ל כמ"ד שאין נושאים נשים במועד הוא משום ושמחת בחגך ולא באשתך דוקא שמחת נשואין אסור אבל שאר שמחה שרי. ועוד עלינו לחקור בסוגיא זו האם איסור עירוב שמחה בשמחה נאמר דוקא לגבי המועד שיש בו מצות ושמחת בחגך ואין לך לערב בו שמחה אחרת או כל זמן שיש בו חיוב שמחה יש איסור לערב בו שמחה ואפשר שגם זה תלוי בטעמים שאם אין מערבין שמחה בשמחה אפשר שהוא כלל באופן כללי שלא לערב שמחה בשמחה כיון ששמחה אחת פוגעת בחברתה, או דילמא רק היכן שנאמר איסור זה בחגך אבל בשאר זמנים אין איסור?

ה. שיטת הרשב"א בנישואין בפורים, והנפק"מ לנישואין במועד שיטת המג"א שהרשב"א

ס"ל דפליגי טעמי, והלכה כמ"ד ושמחת בחגך ולא באשתך ולכן בפורים מותר להנשא. ושיטת הזר"א - שגם לטעמא שאין מערבין שמחה בשמחה, דוקא בחגך ולא בפורים וטעמי לא פיליגי.

ונקדים להתבונן בתשובת הרשב"א בענין נישואין בפורים (ח"ג סי' רעו) עוד שאלת אם מותר לישא אשה בפורים כיון דקימ"ל אין נושאים אשה במועד משום דאין מערבין שמחה בשמחה והאי טעמא נמי שייך בפורים דהא שמחה בשמחה היא, ושמחה ומשתה קבלו עלייה?

תשובה - מסתברא שהוא מותר דושמחת בחגך כתיב בחגך ולא באשתך אבל בפורים מותר ועוד דה"ל חד יומא ומשום חד יומא לא משהי איניש נפשיה, וכמ"ד טעמא משום פריה ורביה, ובענינים אלו הולכים להקל דמדרבנן הם. עכ"ל.

2. שיטת הזר"א - בביאור דעת מרן השו"ע בנישואין בפורים.

(שגם לטעמא שאין מערבין שמחה בשמחה, דוקא בחגך ולא בפורים וטעמי לא פיליגי).

ובביאור דעת מרן השו"ע ראיתי בשו"ת זרע אמת לישב וז"ל - "דה"ט (דהטעם) שפסק כדינו של הרשב"א הוא משום דס"ל דאף לר"י א"ש דס"ל דאין מערבין שמחה בשמחה עכ"ז יש להתיר לישא אשה בפורים וזה משום דכ"ה (דכי היכי) דדייק הרשב"א לאוקימתא דרב בחגך ולא באשתך אבל בפורים מותר ה"נ (הכי נמי) איכא למידק לאוקימתת ר"י א"ש דהא מסיק הש"ס דה"ט דאין מערבין שמחה בשמחה משום דנפ"ל (נפקא ליה) מקרא דשלמה ז' ימים וז' ימים י"ד יום לו' (לומר) שאין מערבין שמחת חינוך בה"מ (בית המקדש) בשמחת הרגל וכיון דהתם נמי ברגל איירינן א"כ מהתם נמי איכא למידק דדוקא ברגל הוא דאין מערבין שמחה בשמחה וכו' אבל בפורים מערבין ואולי דהרשב"א גופיה לזה כיון וחדא מניה נקט דכ"ה (דכי היכי) דייק לרב בחגך ולא באשתך אבל בפורים לא ה"נ (הכי נמי) איכא למידק לר"י א"ש מקרא דשלמה דדוקא בחג או

בשאר רגלים הוא דאין מערבין וכו' אבל בפורים לא. עכ"ד. נמצא שלדעת הזרע אמת יש לחלק בין הדבקים כיון שלענין עירוב שמחות זה בזה אין איסור כיון שגם למ"ד אין מערבין שמחה בשמחה הוא דוקא במועד שיש חיוב שמחה וציוותה התורה שלא לערב בו שאר שמחות אבל בשאר זמנים שיש בהם חיוב שמחה (כפורים וכיוצ"ב) אין איסור לעשות בהם שמחה אפילו שמחת נישואין ולכן מותר לעשות נישואין בפורים. ודלא כדעת המג"א בביאור דברי הרשב"א. (ודלשיטתו ס"ל להרשב"א דפליגי טעמי ונקטינן לקולא כמ"ד ושמחת בחגך ולא באשתך וממילא דוקא בחגך אבל בפורים שרי, דכל האיסור הוא מדרבנן).

לסיכום יוצא בדין נישואין בפורים שלדעת השו"ע והרשב"א - מותר, ולדעת המג"א והפרי חדש יש לאסור. אכן להלכה כתב השערי תשובה שם שבמדינות אלו פשוט המנהג להתיר וכן נוהגים היום בכל עדות ישראל. ונמצא לפי זה שלדעת מרן השו"ע וכפי שביאר הזר"א שבשאר שמחות שאינן דאורייתא מותר לערב שמחה בשמחה שהרי פסק שמונת לישא אשה בפורים וא"כ ס"ל דדוקא במועד אין מערבין שמחה בשמחה. **וכן היה מעשה רב של מורינו ורבינו הגאון רש"ז אורבך זצ"ל ראש ישיבת קול תורה בירושלים אשר בא בכרית בנישואין ביום פורים שנת תר"צ, הרי לנו שכך המנהג הלכה למעשה.**

ויצא דס"ל למרן השו"ע [כשיטת בתוס' בתרוצם השני בתוס' ד"ה מפני (מו"ק ח:)] דרבי יהודה אמר שמואל מודה לרבה, ורב - לקולא, דהיינו אין מערבין שמחה בשמחה היינו דוקא שמחת נישואין, אבל שאר שמחה שרי. (ופליגי רק בטעמי דמר יליף מקרא דועש שלמה, ומר יליף מקרא דושמחת בחגך). אמנם משיטת התוס' נלענ"ד-דאינו מוכרח להתיר אף לכתחילה וליכא אף איסור מדרבנן, צא וראה בספר ארעא דרבנן מערכת א' אות סב - שכתב וז"ל - אין מערבין שמחה בשמחה, מדברי התו"ה מפני (מו"ק ח:) לשנוייא בתרא משמע דר"א נמי אית ליה הא דאין מערבין שמחה בשמחה אלא דיליף לה מקרא דבחגך ולא באשתך למימר דאסירא דאורייתא נמי איכא, אבל מדברי הרשב"א בתשובה דהתיר לישא אשה בפורים ולא חייש להא דאין מערבין שמחה בשמחה משמע דלית ליה הא דאין מערבין אפילו מדרבנן. עכ"ל. הרי דיליף הרב ז"ל דתירוץ בתרא - ס"ל דלא פליגי ורב יהודה אמר שמואל דס"ל דאין מערבין שמחה בשמחה - ס"ל נמי דדוקא שמחת נישואין אולם זה דוקא מדאורייתא אבל מדרבנן אסור מדין אין מערבין שמחה בשמחה. - ולא כמו דיליף הרב הג"ל ורצה לתרץ בזה דעת מרן. דתי"ב דתוס' ס"ל דלמ"ד אין מערבין שמחה בשמחה לית ליה איסורא אפילו מדרבנן בשאר שמחה שאינה של נישואין. (וע"ע בספר דברי יצחק (מורסרייא) עמ' קיט מש"ב).

רבנים משיבים

- תכנית להכשרת מורי צדק בתחום הנישואין והמשפחה.
- לימודים מתקנים מענה וליווי הלכתי בתחומי הייעוץ לפרט, לזוג ולמשפחה.
- טובי בוגרי התכנית יהיו "בית הוראה" יחודי בתחום.

***הלימודים מתקיימים באישור בית ההוראה "חוקת המשפט" בנישאות הגר"פ שיינברג שליט"א.**



שערי הלבנה ומשפט

לפרטים והרשמה: 02-6321603

על זוגיות בגיל

השפעת התמורות, השינויים והמשברים של גיל המעבר על הזוגיות

בדורות הקודמים, בהם תוחלת החיים הייתה נמוכה, גילאי החמישים נחשבים לגילאי זקנה. אך עם התפתחות הדורות והשנים, תוחלת החיים התארכה, והמחצית השנייה של החיים קיבלה משמעויות חדשות ורחבות בהרבה יותר מלהיות "רק" סבא וסבתא. על החלק הבוגר שבחיים, ועל השפעותיו על חיי הנישואין והמשפחה - במאמר הבא.

הרב יהודה זליגר B.A, יועץ נישואין ומשפחה 050-6831396

שבעים שנה" (ברטנורא). ניתן להסביר, שלדעת חכמי המשנה, השינויים הפיזיים שמתחוללים בגילאי ארבעים פלוס לא אמורים להשפיע על תפקודו של האדם, כי יכולותיו המנטאליות שהתעצמו, מפצות על הירידה היחסית ביכולות הפיזיות ודווקא בגילאים האלה האדם מגיע להבשלה שכלית, שהולכת ומתעצמת.

אם נמשיך בקו הזה, נוכל להגיע למסקנה, שדווקא בגילאים הגבוהים של "מחצית החיים" ומעלה, גדל הפוטנציאל להשתבחותה של הזוגיות, כיון שהאדם בגילאים האלה חכם יותר ובשל יותר לקשרים פוריים ואפקטיביים עם הזולת.

תיאוריית ה"מעברים"

החיים, לאחר גמר ההתבגרות אינם מישור מתמשך אחד, אלא יש בהם שינויים שניתנים לחיזוי מראש. בדיוק כפי שיש עקרונות בסיסיים הקובעים את מהלך ההתפתחות בילדות ובהתבגרות, כך מתפתחים בני האדם לפי תקופות בחייהם ובכל תקופה ותקופה הם עסוקים במטלות מוגדרות. כל שלב בחיים נקרא "מעבר" והוא מלווה במשבר זהות. היסוד לכל מהלך חייו של

מסקנות. גיל חמישים מאופיין בעצה: הלויים בגיל זה הפסיקו לעבוד במקדש ושימשו כיועצים לאחיהם. הכישורים לתת עצה נובעים מהשכל והניסיון המצטבר, שמעניקים את היכולת לשקול את המובחר מבין שתי דרכים אפשריות (ברטנורא ומאירי). יכולתו המנטאלית והניסיון שצבר האדם בחייו, מקרינים בגיל זה על האחרים. גיל ששים מאופיין בזקנה. השימוש במילה זקנה בא לבטא חכמה: "שכבר יודע להטעים חוכמתו בדברי טעם ושכל טוב ומתוקים לכל טועמם כאוכל ענבים בשלות ושותה יין ישן" (תפארת ישראל). בגיל זה האדם ממשיך להקדין ולהשפיע מחכמתו על הזולת, ואנשים שבאים אתו במגע מרגישים מתקנות.

מהמפרשים עולה, שבמשנה אין התייחסות לשינויים פיזיולוגיים בגיל המבוגר, למרות שהם קיימים, אלא להשתבחותם של הכוחות המנטאלים (שכליים) של האדם בגיל זה. רק בעשור הבא בגיל שבעים, מתחילה ההתייחסות לצד הפיזי: בן שבעים לשיבה - "שכתוב כדוד וימת בשיבה טובה, וימי חייו היו

בהם ולצפות", טוענת שיהי גייל, בספרה "מעברים חדשים". במחקרים שנעשו, התברר שלגיל המבוגר יש חוקיות וקצב משלו ושלבם צפויים מראש. יש לכך השלכות גם על יחידת הזוג שעוברת שינויים ותמורות קבועים וצפויים, שעלולים להעמיד בסכנה את יציבותה. הבנת המעברים, התמורות והתהליכים שעוברים בני הזוג במהלך חייהם, הן כפרטים והן כיחידת משפחה, עשויה לעזור להם מאוד להתמודד בהצלחה עם השינויים והמעברים ולעיתים אף עם הסערות והמשברים ולהיערך היערכות נכונה לקראת האתגרים הצפויים להם בפתחה של כל תקופה.

הגיל המבוגר ביהדות:

במסכת אבות (ה', כ"א) מתארת המשנה את היכולות האינטלקטואליות והקוגניטיביות של גילאי הארבעים ומעלה: "בן ארבעים לכינה, בן חמישים לעצה, בן ששים לזקנה בן שבעים לשיבה...".

גיל הארבעים מאופיין בכינה: "כבר נתבשל כח שכלו להבין דבר מתוך דבר" (תפארת ישראל). יש לאדם כישורים שכליים לנתח את הידיעות שצבר עד כה ולהסיק מהם

תוחלת החיים בעבר הייתה נמוכה מכפי שהיא כיום. בשנת 1950 ממוצע תוחלת החיים הגיע ל 66.7 שנים בלבד וגרמה לגילאי חמישים פלוס להיחשב כבר כמבוגרים. אך בשנות ה-90 של המאה הקודמת, עלה אורך החיים הממוצע בכ 14 עד 18 שנים. זאת מאחר ואוכלוסייתה של המדינות המפותחות בדרך כלל כריאות, ויותר אנשים נכנסים לגיל הזקנה במצב בריאותי טוב יותר מבעבר. ההתקדמות הזו באורך החיים נמשכת כל הזמן ותוחלת החיים נמצאת בעליה מתמדת. מעבר אמצע החיים מתחיל בגיל 40-45 וגיל המעבר נהדף אל שנות החמישים. המחצית השנייה של החיים, אם כן, כבר איננה מאיימת כל כך כפי שנתפסה בעבר.

תהליך זה מהווה מהפכה של ממש בהסתכלות האופטימית שלנו על החצי השני של החיים. "כיום יש חיים לא רק אחרי הנעורים אלא גם אחרי התרוקנות הקן. אחרי פיטורים ופרישה מוקדמת לגמלאות... אחרי המנופאוזה (תופעות גיל המעבר)... יש חיים אחרים למצוא חלום עבורם, לתכנן אותם, ללמוד למענם, להשקיע

המבוגר

האדם הוא: "החיפוש אחר זהותו האישית". כבר בשנות החיים הראשונות, מתחיל תהליך החיפוש העצמי, שבו הפרט מחפש את האזון בין הדחף להתמזג עם הזולת - "העצמיות המתמזגת", לבין הדחף להיות שונה מהאחרים ומיוחד - "העצמיות המחפשת".

האזון בין שני הדחפים האלה הוא המפתח לחיים תקינים. אדם המצליח להביא את שני הכוחות האלה שיפעלו בתיאום מלא יהיה מסוגל להשיג גם אינדיבידואליות וגם הדדיות. "עצמיותו המתמזגת" תאפשר לו לבטא רכות, להזדהות עם הזולת ולפתח קשר קרוב וכנה עם בתן/זוג. "עצמיותו המחפשת" תגן עליו מפני "היבלעות" וטשטוש הייחודיות שלו.

ה"סיבוב הראשון" של תהליך זה, מתרחש בגיל הצעיר, שבו רוכש המתבגר את "זהותו העצמית הראשונית", שניתן לכנותה: "זהות זמנית". אבל, יש מימד מלוטש יותר, שאפשר להגיע אליו רק לאחר שרוכשים ניסיון חיים ורק אז ניתן לרכוש את ה"זהות העצמית האמיתית". דבר זה עשוי להתחולל בתקופת "אמצע החיים", בה עובר האדם שלב נוסף של חיפוש עצמי. עם העלייה הגדולה בתוחלת החיים ואיכותם, השתנה גיל הזקנה ונוצרה תופעה של "זקנים צעירים", כאשר אין אנו נעשים "זקנים" אלא זמן קצר לפני המוות. אדם עם בריאות תקינה יכול לצפות לשלוש תקופות של התבגרות בחייו:

בגרות זמנית: גילאי 18 עד 30, בגרות ראשונה: גילאי 30 עד 45 ובגרות שנייה: גילאי 45 ומעלה. מחצית החיים השנייה, שמוגדרת כ"בגרות שנייה" מתחלקת לשני חלקים:

גיל 45 עד 65: אלו שנות הביניים שמהוות פסגת החיים. שלב זה אף קרוי גיל השליטה.

גיל 65 ומעלה: זהו גיל השלמות: אלו שנות הבגרות המאוחרת, שמאפשרות לקחת את כל

הניסיון והלקחים, שנרכשו במהלך החיים ולמזגם לתקופה של חן ונדיבות. בבגרות הצעירה, המנגנון המרכזי שלנו הוא מנגנון ה"השרדות". אנו שורדים על ידי חישוב הדרך הטובה ביותר לרצות את בעלי הסמכות ולהוכיח את עצמנו. לעומת זאת, בבגרות השנייה, חשוב לנו יותר להיראות טוב בעיני עצמנו. אנו מתחילים לשלוט יותר על מה שמתרחש בחיינו ולפעול על פי מה שנראה לנו כמתאים לאופיינו. המעבר מ"תדמית" ל"מהות", גורם לנו לעבור מ"הישרדות" ל"שליטה".

משבר אמצע החיים (גיל 45-55):

זהו משבר שמולו ניצב האדם בהגיעו לתקופת אמצע החיים: מצד אחד הוא נמצא בשיאו, אך מצד שני הוא חש שהזמן דוחק. הנעורים כבר מאחוריו והכוחות הפיזיים מתחילים להיחלש. בתוך כל אדם ישנם חלקי אישיות, שלא באו לידי ביטוי. הללו מתעוררים כעת מתוך תחושה, שההזדמנות לפתחם הולכת ואוזלת.

האדם בגיל זה עובר משבר זהות, שבו צצה מחדש השאלה: "מי אני באמת? האם הדמות שלבשתי כדי להשביע רצון אחרים, או שמא חלקי האישיות הדרומים שהזנחתי?"

אצלנשים המשבר עשוי להתחולל מוקדם יותר בהשפעת השינויים ההורמונאליים המבשרים את קץ הנעורים. תחושת הזמן האוזל מעוררת אצל האשה את השאיפות הישנות שהיו לה בימי נעוריה. היא מוצאות עצמה, מזה שני עשורים, מקדישה בעיקר ל"עצמיות המתמזגת" שכן כשנישאה בראשית שנות ה-20 שלה, הייתה לה מחויבות להיות בעיקר רעיה ואם, וניהלה את חייה על פי צרכיהם של אחרים: צרכי הבעל וצרכי הילדים. לא היה לה די זמן למימוש רצונותיה האישיים שלעיתים נדחקו הצידה בשל סדר עדיפויות ששם את הבית

בראשו. כעת מתעוררות בה השאיפות הישנות הדוחפות אותה להקדיש לעצמה.

הזוגיות בגיל המעבר

חיי הנישואין מושפעים באופן ישיר ממשבר "מעבר אמצע החיים", שגורם לשינוי הצרכים של בני הזוג.

התמודדות מוצלחת של כל אחד מבני הזוג עם המעבר של עצמו, תשפיע לטובה על המערכת הזוגית, כי כאשר האינדיבידואליות שלנו אינה בסכנה, אנו יכולים להיות שלמים ומסורים יותר, ולהעניק מעצמנו לזולתנו.

האזון המשתנה, מחייב את בני הזוג לבדוק מחדש את "הסכם הנישואין" שביניהם ולערוך שורה של התאמות. לדוגמה: הבעל חש שמעמדו התערער ככל המישורים. בעבודה הוא "תקוע" ולא מקודם מבחינה מקצועית. במישור הפיזי, כושרו הגופני נחלש. במישור הזוגי הוא חש שחיקה לאחר שנות נישואין ארוכות וזקוק לחידוש ורענון חיי הנישואין, אך אשתו עסוקה בקידומה האישי במסגרת משבר הזהות שלה, והיא פחות פנויה אליו. היפוך הכיוונים שמתחולל אצל בני הזוג מאיים על שלימות הבית המתנהל כבר שנים רבות על פי הדפוסים הישנים.

גבר, אשר בהגיעו לשלב זה של חייו, גיבש זהות עצמית מיוחדת (שליטה), פתוח לרענון יחסיו הזוגיים ומסוגל לזרום עם התמורות שהתחוללו אצל שניהם. הוא ישכיל לצמצם מעט מעצמו ולאפשר לאשתו את מרחבי ההתפתחות האישית, שהיא כה זקוקה לה. התנהלות כזו, תגרום לרענון מערכת היחסים ביניהם ולהגברת שביעות הרצון ההדדית.

שלב ההרמוניה ביחסי בני הזוג בגילאי החמישים ומעלה:

ההבדלים בין גברים לנשים בשלבי החיים השונים, ניתנים להדגמה באמצעות הצורה הגיאומטרית מעוקן. בעשור הראשון של החיים כמעט אין הבדל בין גברים לנשים. אך עם התבגרות המינים, נעשים

הם שונים מאוד אלה מאלה. לשיא השנוי מגיעים בסוף שנות השלושים. אך בשנות החמישים מתחיל תהליך הפוך בו גברים ונשים מתחילים להתקרב זה אל זה ולקבל אפיונים רבים של המין הנגדי. ככל שהגיל עולה, חלוקת התפקידים משתנה: נשים נעשות עצמאיות ואסרטיביות יותר, הן ממוקדות ומתעניינות במשימות והישגים ופחות בטיפול באחרים. גברים נעשים רכי הבעה ומגיבים יותר רגשית ומתחילים להראות עניין יותר גדול בטיפול באחרים. ניתן לומר, שהגברים, בשלב הזה של חייהם, מאפשרים לקווי אופי נשיים רכים יותר לבוא לידי ביטוי באישיותם, ונשים חופשיות לבטא באישיותן קווי אופי גבריים, תוקפניים יותר.

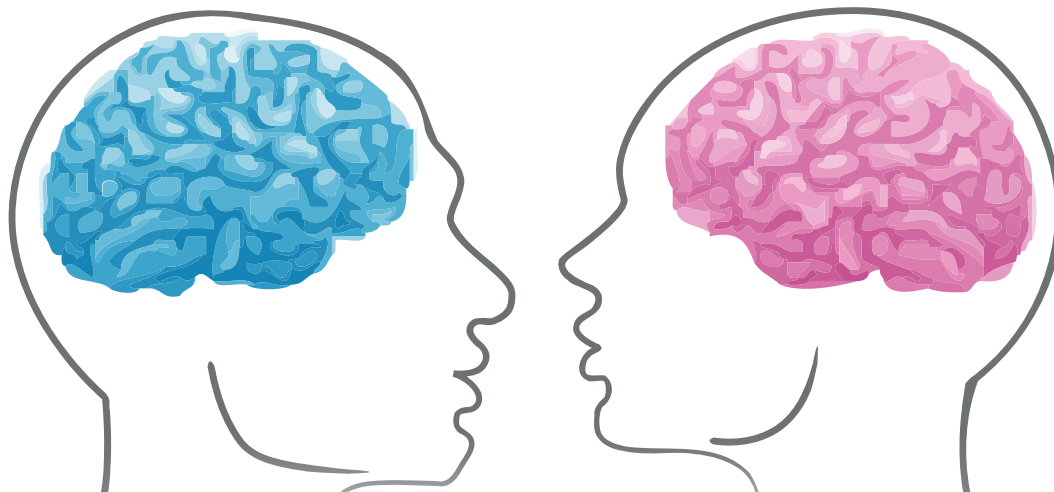
ההתקרבות הזאת בין המינים, כאשר היא מתבצעת באופן הדרגתי, וכאשר מדובר באיש ואשה עם מוטיבציה זוגית גבוהה, יוצרת הזדמנות להגיע לשלב של הרמוניה. זוגות המודעים למצב ובטוחים דיים כדי לאפשר למעוין הזוגי לפעול עבורם, יזכו לתגמול שיתבטא ביחסים הרמוניים עשירים. באופן כזה, שני המינים ייטו להתקרב אל שיווי משקל טוב יותר בין הדחף המחפש עצמיות, לבין הדחף למיזוג ולהתקשרות הדדית.

ליסיכום:

הידיעה וההבנה של התהליך, שבו כל אחד מבני הזוג נמצא בכל אחד משלבי חייהם, יעזרו לבני הזוג לעבור בצורה מוצלחת את התמורות והמשברים שעלולים להגיע בעקבותיהם על ידי כך שכל אחד מהם יאפשר לשני להתמקם בזהות העצמית החדשה שלו, ושניהם ילמדו להפיק את המירב מהאיזון הזוגי החדש שנוצר.

ביבליוגרפיה:

בקר סוניה, לחיות הרבה לחיות טוב, שיחת"א, 1989, עמ' 18.
שיהי גייל, מעברים חדשים, זמורה ביתן מוציאיים לאור, ת"א, 1999
רבין קלייר, טובים השניים, מודן הוצאה לאור, ת"א, 1994



זוגיות כמראה

על "פנס הקסם" שבחיי המשפחה

ימי האביב מביאים עימם התחדשות ורעננות. ניקיון הפסח לאור הנר מביא עימו מחשבות על ביעור החמץ החיצוני והפנימי. לימוד מיוחד אפשר ללמוד על האור המאיר את הפינות החשוכות של הנפש, שכאשר נכון קודם כל לבחינה ובדיקה עצמית, נבוא גם להארה והבנה ביחסינו עם הזולת.

הרב אלימלך למדן, מחבר ספר "תורפיה", יועץ ומרצה 054-7955538, 03-6181916

שום הצדקה. כולה שלילית. עד כדי כך היא דחתה את מידת העצלנות בקרבה שגם כאשר היא הייתה נזקקת למעט מנוחה, בפרט בזמנים קשים כמו מחלה או עייפות כרונית, היא כעסה על עצמה משום שהיא אינה מתפקדת. על כן היה לה כל כך פשוט ומובן לכעוס על בעלה כאשר הוא נראה כלא-מתפקד. ברור היה לה שהוא 'פסול' במידת העצלנות. ואולי היא צדקה. אך

הוא הנכון. היא פעילה וזריזה ומרבה לתפקד גם כשקשה לה והיא עייפה. אז איך יכול להיות שיש בה מידת עצלנות, הרי היא שונאת את המידה הזו וממילא כועסת מאד על בעלה. התשובה היא: אכן יש בה מידת עצלנות. אך מגיל קטן היא התגברה עליה ועזרה לאימה בניהול הבית ומתן עזרה לילדים. היא פיתחה יחס שלילי למידה הזו כי בעיניה אין לעצלנות

ההיגיון והמציאות מלמדים שאין אנו מזהים דבר מחוץ לנו אלא אם כן זה כבר קיים בדמיוננו לפני כן. לדוגמה, אדם שנולד עיוור ופתאום זכה לראות, אינו מסוגל לזהות צבע. רק לאחר שילמדו אותו ויצביעו לו שזה אדום וזה ירוק הוא יוכל לדעת מה צבע העלים, מה צבע הדם וכדומה, כך גם במידות. אין אדם יכול לזהות שהשני בעל גאווה אלא אם כן חווה גאווה ולמד שקוראים לתכונה הזו גאווה. וכן אין בעל המסוגל להביע רגשות כלפי רעייתו אלא אם הוא חווה אותם בעבר ולמד לחוש את הרגשות ולקרוא להם בשמם. עד כאן הדברים פשוטים.

עקרון חשוב שיכול לשמש כל אדם וכל בני זוג הוא עיקרון "פנס הקסם". כך כינה הרב וולכה זצ"ל את התופעה שנקראת בפסיכולוגיה "השלכה". הוא כתב בספרו *עלי שור" שהתורה מתארת את הנטייה שלנו להשליך על זולתנו את חסרונותינו, וחז"ל סכמו את התופעה במאמר: "כל הפוסל במומו פוסל". פירוש הדבר שכאשר בני זוג מגלים חסרונות אחד בשני, למעשה הם מגלים את חסרונות עצמם. גם ההיפך הוא נכון: המעלה שאחד רואה בשני קיימת גם אצלו. רעיון משמח זה מתואר בפסוק המפורסם: "ואהבת לרעך כמוך" שפירושו הוא שרק כאשר אדם אוהב את עצמו, יכול הוא לאהוב את זולתו. וכן מחדש הבעל-שם-טוב זצ"ל שכל אדם משמש כמראה לזולתו. המבט תמיד מושפע על ידי המחשבות של המסתכל. וכדברי הרב דסלר זצ"ל: אין אדם רואה את העולם אלא במשקפי עצמו. כלומר כשאנו במצב רוח מרומם, יקל לנו לראות את הטוב שבשני, ואם אנו במצב רוח ירוד, יתבלטו לנו חסרונותיו.

יותר קשה לתפוס את רעיון 'פנס הקסם' כאשר אנחנו משוכנעים שהפסול בזולת אינו קיים כלל בתוכנו, וגם אם פעם היה, הרי שסילקנו אותו לחלוטין. לדוגמה, נניח שאישה מזהה בבעלה עצלנות. כלומר, ברור לה כשמשם בצהריים שהוא עצלן כי במקום לעזור בבית הוא יושב ומתעסק בענייניו. האם זה אומר שגם היא עצלנית? מה פתאום! ההיפך



טיפול נרטיבי

**מעוניינים להכיר כלי חדש ומרתק לעבודתך הטיפולית?
מעוניינים להניע תהליכי שינוי רצויים?**

חדש וייחודי!

- לימודים ייחודיים ובלעדיים המיועדים לאנשי מקצוע.
- שילוב כלים בטיפול נרטיבי בעבודה מקצועית.
- רקע תיאורטי ורעיונות היסוד של הגישה הנרטיבית.
- הכשרה מעשית בטכניקות הבסיסיות של הטיפול הנרטיבי.
- פיתוח אישיותו של המטפל והקניית כלים נרטיביים לשילוב בתהליך הטיפולי.

לפרטים והרשמה: 02-6321609

דברים ל"ב פס' מ"ז: כי לא דבר ריק הוא מכס", ועל זה דברי חז"ל בירושלמי מסכת פאה ב' עמ' א: ואם ריק הוא מכס הוא ריק". מקור נוסף שהביא הרב וולכה זצ"ל מדברים א' פס' כ"ז: "בשנאת ה' אונתו..." ורש"י מסביר "ולא הוא שנא אתכם אלא אתם שנאתם אותו".

גם שרה, שרואה ביוסי בעלה את "החצי השני" של עצמה, רואה בקמצנות שלו את החלק הלא רצוי של עצמה, ומכיוון שהיא מעריכה את עצמה גם לפי התנהגותו של יוסי כלפיה, הרי ברור לה שאין הוא מחשיב אותה ואת דעתה.

יוסי ושרה משועבדים לדפוס מחשבה עמוק וקדום המאפיין את החשיבה הילדותית שלנו, בדיוק כמו שתינוק משוכנע שערכו תלוי ביחס של אימא ואבא כלפיו. על כך אמר אדם חכם אחד: "אני לא מי שאני חושב שאני. אני לא מי שאתה חושב שאני. אני מי שאני חושב שאתה חושב שאני." הורגלנו כילדים להעריך את עצמנו לפי הערכת הסביבה אותנו אך מי שאנחנו זה צלם אלוקים. בורא-גולם רצה שנפתח דימוי עצמי מסולף על מנת שנגלה לאט ובהדרגה את האמת המקסימה: "בנים אתם לה' אלוקיכם." עד אז אנו ממשיכים את ההרגל המוטעה להעריך את עצמנו לפי היחס שאנו מקבלים ממי שקרוב אלינו וחשוב לנו. על כן פנס הקסם הוא בעצם שיעור פרטי מה' אלינו שניתן לנו בהשגחה פרטית. דרך הכאב, האכזבה, והכעסים על ה-"מראה" - הצד השני, אנו מגלים כיצד אנחנו נוצפים בעצמנו, ומזלזלים במי שאנחנו באמת: ילדיו האהובים של ה'. בעומק כזה של עבודת ה' אנו מגיעים להכרת הטוב לצד השני שלנו על כך שבאמצעות עיקרון המראה גילינו את הטעות בהערכה עצמית.

עבודה זוגית על פי עיקרון "פנס הקסם" היא מהפכנית לשני בני הזוג. על כן, בהתחלה היא קשה. אך שכרה לצידה... "טעמו וראו..."

את רצונה לחסוך כסף במקרים אלה היא רואה כקמצנות לא מוצדקת לאור המצב. היא זוחה את עצמה בדמיונה כקמצנית וכפועל הולכת וקונה מה שדרוש. על כן היא כועסת על יוסי שאינו רואה כמוה את המציאות ונותן למה שבעיניה נראה כקמצנות, לגבור על שיקולי החיים והאמונה בה'. היכן שהיא הצליחה בפועל לדחות את פסול הקמצנות, הוא, יוסי, נכשל. גם פה היא משליכה את הפסול עצמי (הדמיוני) על בעלה.

נתעמק להבין מדוע כל צד מרגיש כאב עמוק מעבר למידות הקמצנות/פזרנות שכל צד מאשים בהן את השני. יש פה כאב צורב ביותר מתחת לפני השטח, שכן כל צד משוכנע שהשני מזלזל בו. כלומר, שרה משוכנעת שיוסי לא מחשיב את דעתה ורואה בה ילדה קטנה חסרת אחריות. זה כואב עד מאד. גם יוסי מרגיש ששרה מזלזלת בו ובמאמציו העצומים לשמור על מאזן כלכלי כריא. אין להם צל של ספק שזה המצב. אך אם נשאל אותם: "האם את/ה מזלזלת בו/בה?" הם יכחישו אפשרות זו בכל תוקף. זאת משום שבאמת אף צד לא מזלזל בשני, אלא כל צד מזלזל בעצמו אלו הוא היה מתנהג כפי שהצד השני התנהג בפועל. ונסביר: "אשתו כגופו", אומרים חז"ל. בעיני יוסי שרה היא חלק ממנו. על כן כפי שהוא היה תוקף את עצמו כבזבזן אלו היה מוציא כספים מעבר ל"מותר", כך הוא עושה כלפי שרה. אבל הכעס שלו עליה הוא דווקא משום שהוא מעריך את אשתו ורוצה שהיא תעריך אותו, ואם היא פועלת בצורה הפוכה לערכים הרצויים בעיניו, זה אומר מבחינתו שהיא מזלזלת בו ולא מעריכה אותו.

בתוכו. כעת הוא משליך את אותו יחס שלילי כלפי אשתו. על כן, הבעיה שלו היא לא עם אשתו, שאינה אלא מראה שלו בבחינת "עזר כנגדו", אלא עם עצמו. עליו להכיר בתכונה לרגישות ופגיעות שקיימת בקרבו מזה שנים ולכבד את קיומה ורק אז יוכל הוא בהדרגה לעשות שלום עם עצמו. ממילא זה יתבטא גם בשלום בית עם אשתו. נעמיק עוד יותר בעזרת הדוגמה הבאה: הנושא: בזבזנות לעומת קמצנות. יוסי מאשים את שרה בבזבזנות משום שהיא מוציאה כספים בתדירות ובכמות לא מוצדקת לפי הכנסותיהם. אך שרה טוענת שהיא חושבת פעמיים ושלוש לפני כל קנייה, גם אם מדובר במשהו פשוט כמו גבינה צהובה, אך כשאין ברירה וצריך לקנות נעליים לילדים אז קונים וזהו זה. ממילא הפרנסה בידי שמיים. ויוסי, לשיטתה, מגזים ביחסו להוצאות.

לפי עיקרון פנס הקסם, יוסי כועס על שרה משום שהוא היה רוצה להוציא כסף ללא חשבון אך אסור לו לחיות בהפקרות כזו. השיפוטיות הזו כלפי עצמו (בדמיונו) מושלכת על שרה אשתו. בעיניו של יוסי, שלא כמוהו, אין היא מתגברת על מה שהוא רואה כפזרנות וחוסר בגרות בנושא ההוצאות ועל כן הוא כועס על הבזבזנות יתר שלה. הדחייה של עצמו שהצליחה בפועל כעת מתבטאת בדחייה כלפי אשתו שלא הצליחה להתאפק. גם שרה אינה חיה בשלום עם עצמה כאשר היא מוציאה כסף על חשבון המינוס המצטבר. היא כן מרגישה רגשות אשמה, אך הצורך לקנות מה שצריך גובר על חשבונות כספיים והיא מתחזקת באמונתה ש' עוזר ומפרנס, ולא הבנק.

גם יכול להיות שכאשר הוא היה נח מעבודת יום שלם, בעיניה זה היה נראה כעצלנות, משום שלעצמה אין היא מסוגלת לפרגן מנוחה גם כשהיא זקוקה לה. מהו, אם כן, הפיתרון? לאחר שהוסבר לאישה עיקרון פנס הקסם, היא אכן גלתה כיצד שורש הבעיה היא הדחייה השלילית שהיא פיתחה כלפי עצמה בכל פעם שהיא רוצה קצת מנוחה. כעת עליה ללמוד לעשות חסד עם עצמה, בבחינת "גומל נפשו איש חסד", ולאפשר לעצמה לפרוש מפעם לפעם מהעבודה השוטפת כאשר עייפותה גוברת. אין זה אומר שבעלה בסדר כשהוא נמנע מלעזור, אלא שכתוצאה מגמישות עם עצמה בנושא זה, היא תגלה שמידת הביקורת על בעלה פוחתת והיא מקבלת ומבינה אותו יותר לעומת העבר.

נראה דוגמה נוספת של פנס הקסם, הפעם אצל הבעל: הוא מאשים אותה כאישה "היסטרית", כלומר עם רגישות יתר. כל דבר פוגע בה ומכעיס אותה, וזה מאד קשה לו. על פי עיקרון "פנס הקסם" פירוש הדבר שגם בו יש רגישות יתר והוא נפגע בקלות וכועס לעתים קרובות. אך המציאות לכאורה היא הפוכה. על פני השטח אין לו רגישות כזו ואין הוא פגיע כל כך. אלא שהתשובה לשאלה, כמו אצל אשתו, היא פשוטה אך עמוקה: כילד הוא היה רגיש לא פחות מאשתו כיום, אך הוא למד מגיל צעיר להסתיר את הרגישות הזו כי הרי צריך "להיות גדול". בפרט אצל בנים אין זה נאה להיות חלש ופגיע. הבעל פיתח סלידה מתכונות אלה של רגישות ופגיעות וכעסים שהיו לו בקרבו כילד, ומאז הם מודחקים עמוק



לימודי הדרכת נישואין

- הכנה מקצועית להכנה נכונה לחיי הנישואין.
- הקניית מגוון רחב של ידע וכלים להכנה וליווי של בני הזוג בראשית הנישואין.
- הקניית ידע הלכתי, מקצועי, השקפתי ותורני.

למסיימי התכנית יוענקו שתי תעודות -

- תעודת מדריך חתנים/כלות באישור הרבנות הראשית לישראל

- תעודת מדריך נישואין

בפיקוח בית הדין "חוקת המשפט" בנשיאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א

- תעודת מדריך נישואין

בחסות בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א)

לימודים לגברים / נשים בירושלים ובמרזק



לפרטים והרשמה: 02-6321603 03-7160130

תעסוקה והתפתחות

קרני השמש האביביות משפיעות על חילוף חומרים בגופנו ומעוררות רצון להתחדשות. כל תהליכי החיים מצריכים שיתוף של האור המבהיר והמחמם המשקף לנו רצונות רדומים למיצוי הכישרונות הטמונים בנו. האביב מסמל פריחה והתחדשות ומעורר רצון למימוש עצמי גם בתחום המקצועי והתעסוקתי. החיים המודרניים יצרו ציפייה לבחירת מקצוע שיבטא את כישרונו ויוציא מהכוח לפועל פוטנציאל הגלום בנו, לא רק לצורכי פרנסה, אלא גם בכדי לחוש סיפוק ומרחב להתקדמות בחיים.

רונית מילר B.A יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית 0504-165244

להחליט על שינוי

ישנם מכוונים להכוונה תעסוקתית, לימודים והתפתחות מקצועית אשר רבים מתדפקים על דלתותיהם בכדי לגלות מהן הנטיות שכדאי להם לפתח למקצוע מעשי ששכרו כצידו. למרות זאת אנשים רבים קמים מדי בוקר ליום עבודה אפורי נוסף וחיים בתחושה של החמצה ומבוי סתום ולא עולה בדעתם שהם יכולים לשנות כיוון. גברים שרוצים להחליף מקצוע חשים בדרך כלל מלכוד מאחר והם החייבים בפרנסת הבית ולהם קשה יותר לעצור את מהלך החיים בכדי ללמוד.

אמהות לילדים קטנים מתלבטות בין הרצון לגדלם לבין הבחירה לעבוד או ללמוד ומוצאות את עצמן מתמודדות עם תחושת ערך עצמי נמוך אם הן מוותרות.

כאשר תחושת פספוס מחלחלת לתוך מערכת הנישואין מתחילים להיווצר מתחים, ומריבות סרק מתפתחות על בסיס סמוי מן העין. לעיתים כאשר אחד מבני הזוג רוצה לשנות, מרגיש בן הזוג השני מאוים. התלונה הנשמעת היא שהצד השני בולם ומוציא את הרוח מהמפרשים עם נבואות פסימיות. אך אם נבין שהתנהגות זו נובעת מכך שהרעיון מאיים ומעורר חששות שכן הזוג יתרחק, אז נוכל להרגיע ובפשטות נבטא את הצורך בתמיכה תוך שאנו מביעים הערכה והכרת תודה לכן או בת הזוג שקרוב לוודאי יאלצו להתחלק בנטל משימות הבית והילדים או במימון הלימודים.

להאמין שאפשר

תקופות מעבר בהן האדם מחפש את ייעודו מאופיינות בתחושת חוסר וודאות שמערערת את הביטחון. חשוב להאמין ששינוי אפשרי ולא לסגת מהחלטות אלא להביט קדימה ולבחון כיצד ליישם. להלן מספר עצות לבחורים לכצע שינוי של יציאה לתעסוקה, לימודים או הסבה מקצועית:

- חשוב ליהנות ולמצות את הזמן עם בני הזוג והילדים כל זמן שעדיין לא יצאנו בפועל מהבית. חבל להעביר את תקופות המעבר בתסכול מתמשך. כדאי לעסוק בדברים שלאחר מכן לא יהיה פנאי עבורם עד שנאזור אומץ ונגלה מהו רצונו הפנימי. זה ישפר את התחושה וישאיר אותנו בפעילות חיובית.

- כאשר קשה לנו לברר עם עצמנו את הכיוון המדויק לכישרונו חבל לוותר ולתת לרצונותינו להתמוסס. חפשו תחום המשיק לנושאים שמעניינים אתכם. זה מפרה ומעורר דינמיקה של התחדשות, פותח אפיקים לא צפויים ועוזר לנו להכיר את עצמנו ברבדים חדשים.

- לא חייבים לבחור לתוך כלל החיים. אפשר לבחור כיוון ותוך כדי כך להתפתח איתו לכיוונים נוספים. רבים העיזו והחליפו מקצועות מספר פעמים בחייהם למרות שהצליחו בהם מאד.

- אדם שמתקבל למקום עבודה חדש לא חייב להחליט מיד אם היא מתאימה לו. גם אם בתחילה התחושה היא של אי התאמה, מעט אורך רוח יכול לאפשר זמן

התאקלמות שיפתיע לטובה. על פי רוב במצבים אלו אנו נכנסים ללחץ שפוגע בשיקול דעתנו וחוסם את ראייתנו מלראות את המצב כהווייתו. אפשר לעזוב גם אחרי שבועיים אז חבל למהר.

- גם אם עזבנו את מקום העבודה באכזבה חשוב לראות כהצלחה את העובדה שהעזנו לנסות. חוסר הצלחה אינו כישלון אלא חוסר התאמה. לעיתים מוצאים מסגרת מתאימה רק לאחר כמה ניסיונות. צריך להיות אמיצים ולא לחשוש לנסות.

- לכל אדם יש תפיסה שונה לגבי מהי הצלחה. חשוב לא להישאר מקובעים מאחר וכאשר הדברים לא מתממשים לפי ציפיותינו אנו מתייאשים ומחמיצים הזדמנויות הנקרות בדרכנו. יש לפתוח את ערוצי החשיבה על מנת להיות חשופים גם לדברים שנראים לנו שונים ממה שחשבנו.

- אף פעם לא מאוחר, בכל גיל ובכל שלב. המעזים עושים זאת ודווקא השתלמויות למבוגרים ממוקדות ומתומצתות לפרקי זמן קצרים יחסית.

- יש לנקוט ביוזמה. להתייעץ עם חברים ובני משפחה, להתקשר למקומות לימוד, לבקש פרוספקטים ולקבוע פגישת ייעוץ. לחילופין כדאי לספר שאנו מחפשים תעסוקה וללכת לראיונות.

אחרי החורף מגיע האביב

האדם עובר במשך שנות חייו שינויים נפשיים ומשפחתיים. לעיתים רק כאשר הילדים

מתבגרים, מוצאים זוגות רבים את הזמן להעמיק את המבט פנימה ולעשות מפנה שיהלום את הרבדים הנפשיים והרגשיים שלהם זכו בשלב הבשלות. חשוב להבין כי כל התפתחות של אחד מבני הזוג תורמת לחיי השיתוף בבית הן בהעשרה והן בהטיית שכס לעזרה בפרנסה. בן זוג שמתפתח מחוץ לבית הוא בן זוג שמח ונינוח בבית ולכן חשוב לעודד ולהמריץ זה את זה. גם ניסיונות שלא התממשו כפי שציפינו חשובים, כי לפחות אנו יודעים שניסינו ולא נשארנו עם תחושה שכביכול החמצנו משהו. הידיעה שאנו תורמים, בעלי יכולות ושעשייתנו מוערכת, חיזויים לדימוי עצמי חיובי שמקרין על בני הבית. גם מחקרים הוכיחו שהורים שמשקיעים בלימוד והעשרה עצמית משמשים דוגמה לילדיהם בכך שהם יודעים כיצד לנווטם לצמיחה בהתאם לכישוריהם.

זמן המעבר דורש הסתגלות. במקרים רבים שינויים נוצרים כתוצאה ממשברים ואנו עשויים למצוא את עצמנו חסרי יוזמה וחינויות בתקופות כאלה התחושה היא ש'כלו כל הקיצין', אין מוצא ותקווה. אולם להינשא מעל הטבע משמעו לפרוץ את המגבלות של הנראה לעין כבלתי אפשרי. האמונה שה' מחדש כוחותינו הינה קריטית להמשך מהלכי החיים. שכן גם אם החורף מתארך, לבסוף מגיע האביב ועצים שנראו חסרי חיות מבלבלים ומצמיחים עלים חדשים. כך גם בחיי האדם, בחסדי שמיים, מנצצים ניצנים של שמחת חיים, רצון ויצירתיות מתחדשים.



שעברו תהליך של התקרבות ליהדות שגם חוו את העולם הזה במידה זו או אחרת לפני שעשו את התפנית המבורכת של חיי תורה ומצוות.

נסכם את הדברים בכך שנבין שמצד אחד שהדברים אותם חוונו כילדים ילנו אותנו לאורך החיים. אבל מצד שני, יכולת הבחירה והמודע שלנו בשילוב עם עבודה פנימית עם עצמנו ועם בן זוגנו, עשויה להפוך את המצב ולהביא לשינוי מבורך. דווקא המודעות לכך שחוויות הילדות שלנו היו שליליות ואיננו רוצים לחזור עליהן, מאפשרת לנו לרצות לשנות. כשחסרה המודעות הזו, אנו מוצאים את עצמנו מגיבים בצורה אוטומטית ומתנגדים לשינוי כי אנו בטוחים בצדקת דרכנו. כיהודים מאמינים, אנו יודעים שהקב"ה רוצה רק בטובתנו. אמנם לפעמים הניסיונות שאנחנו עוברים הם לא פשוטים, אבל "קשה" זה לא בהכרח "רע". וכשאנחנו מצליחים להתקדם עוד צעד אחד קטן, יכולים להוות עבורנו תמריץ להמשיך ביתר שאת וביתר עוז לשנות את הדברים שאותם צריך, ולחזק את החיובי בחיי הזוגיות שלנו.

הבעל אימץ התנהגות הפוכה מזו של אביו, בזמן שהאשה אמצה את התנהגותו של אביה. במסגרת השיחות, התברר שהילדים של בני הזוג היו ילדים למופת. המסקנה המשותפת הייתה שלמרות הניגודים בין ההורים, ואולי דווקא בגללם, הילדים ידעו לבחור את הטוב מכל אחד מההורים בנפרד, וליצור לעצמם מגוון של רגשות, תובנות והנהגות. כשההורים הכירו בכך, הם הבינו שהכלה של כל אחד את התכונה המנוגדת בזולתו, הייתה יכולה לפתור בעיות רבות לאורך השנים, ואף ליצור שילוב ולמידה עצמית אחד מהשני.

דבר נוסף שחשוב להדגיש הוא חשיבות ההדרכה וההכוונה בראשית וטרם הנישואין. בהיעדר הכנה והכוונה נכונה בני הזוג מפתחים ציפיות להרמוניה זוגית, וחווים תסכולים ואכזבות כשהציפיות אינן מתממשות. הדרכה זוגית לפני ובשלב הראשונים של בניין הבית חשובה לכיוון מערכת יחסים בריאה, תומכת ומספקת, בעיקר בעולם בו אנו חשופים לאידיאולוגיות של רדיפת אחר סיפוק האני והעצמי. הדבר מקבל משנה תוקף בקרב זוגות

משעבוד

על מידת היכולת שלנו להשתחרר מפצעי העבר לטובת עתיד טוב יותר

הרב מיכאל בוקצ'ין M.A יועץ נישואין ומשפחה 054-2273970

קפיצה לצמיחה רגשית, אישית וזוגית.

התנאי הראשון להצלחה הוא מודעות. לעיתים קרובות, לצד האפשרות של חיקוי ההתנהגות שלילית של ההורים, נוכל לראות דווקא אימוץ של התנהגות הפוכה. לדוגמה: ילד שחווה ביקורת ונוקשות בילדותו, עשוי לפתח יחס זהה בבגרותו, אך הוא עשוי גם לפתח התנהגות הפוכה שתכלול מתירנות יתר, רכות ופינוק, שגם בכך קיימת בעייתיות מסויימת של הקצנה, ובמקרים רבים היא אינה טובה יותר מהמודל שממנו הוא מנסה לברוח. אך אם בן או בת הזוג יכירו בתכונה זו ויידעו למתן אותה, הרי שהיא תהפוך לכלי חיובי בהנהגת הבית, ביחס בין בני הזוג, ובחינוך הילדים.

נדגים את הדברים במקרה הבא: זוג הגיע ליעוץ, עם תמונה דומה לזו שמתוארת בשאלתך. המתחים נבעו בעיקר מכך שהאשה היתה נוקשה, ביקורתית, עם ציפיות כמעט בלתי אפשריות מהבעל והילדים. לעומתה הבעל היה נוח, מעניק אהבה, ומעלים עין משוכבות וחרירות מהסדר הנוקשה של הבית שהונהג על ידי האם. התברר, שהאב גדל במשפחה בה אביו היה אדם מרוחק ומתנכר. המגע בין האב לבן התבטא בהתעללות נפשית, השפלות, ואלימות. האם היתה אשה חולה וחלשה שלא יכלה להתנגד לו. לעומת זאת, האם גדלה במשפחה בה האב היה דמות חונקת, הן במידת הדאגה לבית ולילדים, והן במסגרת הנוקשה שהוא הנהיג בבית. אכיפת המשמעת על ידו התבטאה בהטפות וביקורת מילולית, ולפעמים אפילו בצורה פוגעת ואלימה.

שמי לאה, ואני מסיימת שנה רביעית בסמינר. רוב חברותי כבר נמצאות ב"שידוכים", שתיים אף התחתנו בשנה האחרונה. אני מוצאת את עצמי קצת "בחוץ" - אני מוצאת לי כל מיני סיבות לסרב להצעות שמגיעות אלי כמו חוסר זמן, חוסר התאמה עוד לפני ששמעתי וכו'. לאחרונה הגעתי למסקנה שכל הסיבות לסירובים הללו הן רק תירוצים. אימי היא אדם קשה. תמיד הייתה מלאת ביקורת, רודנית וחסרת סבלנות כלפי אבי וכלפינו הילדים. הדברים הגיעו לעיתים לתופעות של אלימות פיזית, עד שאבי עזב את הבית כשהייתי בת 15 והורי התגרשו. לפעמים אני מגלה בעצמי התנהגות דומה לשלה - אני מתפרצת כלפי אחיותי הצעירות, כועסת, ומלאת ביקורת על חברותי, מורותי והאנשים הקרובים אלי.

אני פוחדת שכשאתחתי, אחזור על המודל של אימי שאותו ראיתי בבית, ומשפחתי תסבול כמו שאנחנו סבלנו, וזו הסיבה שאני מסרבת להיכנס לתהליך של בחירת בן זוג. האם יש לי תקווה? האם אוכל להשתחרר וליצור בית חם יצור בית חם ואוהב למשפחתי?

באופן כללי, ההנחה היא שאדם בוחר את בן / בת זוגו על פי המודל אותו ראה בילדותו. גם ההנהגה שלנו ביחסי אנוש בכלל, ובזוגיות בפרט, נובעת ומונחת מחיקוי היחסים והמערכת הרגשית ששררה בין ההורים ואליה נחשפנו בשנות חיינו הראשונות. לעומת זאת, כאנשים מבוגרים, יש לנו בחירה חופשית. אנחנו יכולים לשנות, לתקן, ובמקרים רבים להפוך את הניסיון הקשה שעברנו לקרש

מן המיצר

על היכולת האנושית לשנות דפוסי חשיבה והתנהגות וליצור שינוי מהותי ואמיתי

אנשים רבים מסופקים באשר ליכולתם להביא לשינוי מהותי בחייהם. הם סבורים כי בגיל בו אנשים מעוצבים בדעותיהם ובהרגליהם לא ייתכן שינוי יציב לטווח ארוך. בשאלה זו נתקלים אנשי מקצוע רבים והיא עומדת בבסיס קיומו של הטיפול הנפשי, הן ברובד הזוגי והן ברובד האישי, שכן אם הדבר אינו אפשרי, כיצד ניתן בכלל להסביר את יעילות הטיפול הנפשי? כיום, מראים מחקרים כי אכן ניתן להשפיע על המוח באמצעות הכלים הטיפוליים המצויים בשיטות פסיכולוגיות שונות. ננסה במאמר הבא לבחון, מעט מזעיר, את התפתחות הידע המדעי בתחום המוח ואת ההשלכות מרחיקות הלכת שיש לידיעות המחקריות בתחום זה על משמעות הצלחתו של הטיפול הנפשי.

הרב שלום מרקוביץ, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 052-6071596 shallom@neto.net.il

התחזקה טענה זו לאחר שקופים בוגרים, שאצבעות ידיהם נקשרו יחדיו, יצרו מפת מוח אחידה לשתי האצבעות הקשורות והם הניעו אותן יחדיו. לאחר שנפתחו הקשרים שב המוח ופיתח מחדש שתי מפות שונות, אחת לכל אצבע. וכך קרה כשמחקר אחר הוכיח שכאשר נותקו תאי עצב והם התחברו מחדש באופן שונה, המוח שב עם הזמן וארגן מחדש את המפה, כלומר את אזור ההפעלה והחשיבה, באופן מאורגן ומסודר. כמו כן, השתל המאפשר לחרשים לשמוע מבוסס על תפיסת הגמישות והפלסטיות של המוח שתאיו מתארגנים ומפענחים אותות מן השתל החשמלי והופכים אותם לצלילים מפוענחים המאפשרים שמיעה והבנת הנשמע תקינות. אכן "מה רבו מעשיך ה'!"

אנשי מקצוע רבים בתחום הטיפולי נתקלים בתובנות שונות על יכולת השינוי והריפוי בתחום הטיפול הנפשי. לא אחת ניתן לשמוע את המיזאזים הטוענים: "נלך לטיפול ומה תהיה התועלת?" או "שינוי הוא לזמן קצר בלבד" ו"אנשים אינם יכולים להשתנות באמת". במקרים אחרים ניתן לשמוע משפטים כגון: "כשלא הולך מוטב להתגרש, חבל לבזבז זמן ומשאבים. אם לא מתאימים אז לא מתאימים וזהו!" או "זהו הרגל מושרש וטובע. אופי. הבעיה לא יכולה כבר להיפתר יש לי (או

כי לאחר התקופה הקריטית מבנה המוח קבוע ואינו משתנה עוד, היא העובדה כי בסוף גיל ההתבגרות עובר המוח תהליך "גיוס" של תאי מוח שאין בהם שימוש. בתהליך זה המוח "נפטר" מתאים שאין בהם צורך יותר. תפיסה זו השפיעה מאוד על החשיבה וההערכה לגבי תחומי פעילות שונים ועל תפיסת הריפוי כמה שקשור למוח. הדבר התבטא בטענה שלשם התפתחות בריאה חייב המוח לקבל גירוי מתאים בתקופה הקריטית. טענה זו הביאה לחוסר האמון בתיקון הקריטית ובריפוי ושיקום לאחר פגיעה ברקמת המוח. ממילא לא ניתן לבצע שינוי אמיתי ויסודי של הרגלים שונים של חשיבה והתנהגות הטבועים במוח, או לפתח מיומנויות חדשות שלא נרכשו במהלך התקופה הקריטית. טענות אלה יש בהן הצדקה לעמדה נוקשה הגורסת כי למעשה לא ניתן לבצע שינויים, אלא באותה תקופה קריטית שבדרך כלל מתרחשת בשנותינו המוקדמות.

עם התפתחות המדע, כאמור, בשלושים השנים האחרונות ויותר, התפתחה תפיסה מדעית שונה לחלוטין, ולפיה המוח גמיש לאורך כל חיי האדם. מחקרים רבים מאשרים את העובדה, כי למוח האנושי גמישות פלסטית לאורך החיים כולם ואפילו בגיל מבוגר מאוד. בין השאר,

ויותר מכך: מפת המוח של העין הסתומה, דהיינו האזור שבו תאי העצב המפעילים את העין ומעבדים את המידע והחשיבה שלה, "נתפסה" על ידי העין הפתוחה. כלומר - מכיוון שמפת המוח של העין הסתומה לא הייתה בשימוש ולא קבלה גירויים, "השתמשה" העין הפתוחה במפת העין הסתומה שבקליפת המוח ו"השתלטה" עליה. האזור במוח שלא קיבל גירוי מן העין הסתומה לא התפתח בהקשר לעין ה"מקורית" שאליה היה מיועד, ולא אפשר לעין שהייתה בריאה אך סתומה לראות. לעומת זאת העין הפתוחה שספקה גירויים, לאזור הראייה בקליפת המוח, פיתחה לא רק את אזור המוח ה"שייך" לה אלא גם את זה שלא קבל גירויים מהעין הסתומה. בעקבות ניסוי זה התפתחה תפיסה כי למוח גמישות פלסטית בתקופה "קריטית", שבה מתעצב התחום הספציפי, אך לאחריה הוא מתקבע ואינו משתנה. תפיסה זו באה לידי ביטוי במישורים רבים במהלך החיים וניתן לשמוע אותה מאנשים העוסקים בתחומי החינוך, הרווחה ועוד, והיא גורמת להם להאמין כי מה שלא התפתח בגיל המתאים אינו ניתן עוד לשינוי ולטיפול. תפיסה זו מביאה לא אחת לייאוש והשלמה כפויה עם המצב.

עובדה נוספת שהייתה ידועה לחוקרים והשפיעה על ההשערה

בעבר סברו החוקרים כי המוח הוא בעל חלקים קבועים המותאמים מראש לפעילות האנושית על כל מורכבותה. לפי סברה זו הוסבר כי במהלך החיים אנו יכולים בעיקר "לאבד" תאי מוח, אך לא ליצור תאים חדשים ולכן היכולת הקוגניטיבית שלנו יורדת באופן טבעי עם הגיל. אך בשלושים השנים האחרונות הצטבר ידע המבוסס על מחקרים מדעיים רבים בתחום חקר המוח, המעידים על כך שהמוח האנושי הוא גמיש ואינו בעל מבנה קבוע ומוחלט.

במהלך המאה הקודמת, הוכח כי ישנו גיל "קריטי" שבו כל תחום של פעילות מתגבש ובמהלכו ניתן להשפיע על התפתחות המוח, ולאחריו האפשרות לשינוי מזערית או לא קיימת כלל. גיל זה תלוי בפעילות הספציפית שבה מדובר ומשתנה מתחום לתחום, אך הגיל בו מתרחשת עיקר התפתחותו של המוח הוא בגילאי הילדות המוקדמת. לדוגמה: התפתחות הראייה היא בעיקר בשבועות הראשונים של החיים וכן השמיעה. הדיבור מתפתח עד גיל חמש או שש בערך ולכן בגיל מבוגר אנו מתקשים יותר לקלוט ולהפנים שפות חדשות והמבטא המקורי בדרך כלל יישאר. בניסוי שנערך על גורי חתולים, הוכח שגור שעינו האחת נתפרה למשך מספר שבועות, לא היה מסוגל לאחר מכן לראות באותה העין



יועצי נישואין ומשפחה

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



02-6321609

על צורותיו השונות יוצר אצל המטופל שינויים אמיתיים, ממשיים ומבניים במבנה המוח וממילא בדרכי החשיבה ובהרגלים. זו הסיבה שיעילותו של טיפול נפשי יסודי ורציני מועילה לטווח הבינוני והארוך, לעתים מזומנות, טוב יותר מתרופות שונות.

לא אחת חשים עצמם אנשים שונים הנתונים במשבר נפשי אישי או במשבר של היחסים הזוגיים והמשפחתיים לכודים בתוך מציאות קשה ומדכאת. מציאות הנתפסת כחסרת תקווה למזור אמתי וממילא חשים אומללים ומיואשים. מסתבר שמהפך אמתי הוא לא רק הכרחי אלא אפשרי. אכן ניתן לצאת מחושך לאור. מייאוש לאמונה ותקווה.

מספר החיבורים הסינפטיים עם תאי עצב אחרים. קנדל טוען על פי עבודות המחקר הרבות שביצע, כי הטיפול הנפשי משנה בני אדם, וזאת באמצעות למידה היוצרת שינויים בביטוי הגנים ובחוזק החיבורים הסינפטיים, ושינויים מבניים הגורמים שינוי בדפוס האנטומי של החיבורים הפנימיים בין תאי העצב במוח. הטיפול הנפשי מתקן וחודר לעומק המוח ותאי העצב ומשנה את המבנה שלהם על ידי עירור הגנים הנכונים. הפסיכיאטרית הד"ר סוזן ווהן מסבירה שהריפוי בדיבור הוא בעצם "דיבור אל תאי העצב" וכל מטפל הנאמן לעבודתו הוא למעשה "מנתח בזעיר אנפין של הנפש" המסייע למטופליו לעשות את השינויים הנדרשים ברשתות העצביות. מסתבר אם כן שהטיפול הנפשי

לוח) משהו קלוקל מיסודו, ואת זה בלתי אפשרי לשנות". מה אומרים אנשי מדעי המוח על תפיסות אלו? האם הגילויים וההוכחות המאששות את התפיסה כי המוח הוא פלסטי, גמיש, משנה את מבנהו ומסתגל לאורך כל חיי האדם תופסות גם לגבי טיפול נפשי פסיכולוגי? והאם הדבר נוגע גם להרגלים טבעיים ומושרשים?

הפסיכיאטר היהודי, אריק קנדל, זכה בפרס נובל על עבודת המחקר שלו, שבמסגרתה הוכיח כי למידה משנה את מבנה תאי העצב במוחנו וכי הקשרים הסינפטיים ביניהם מתחזקים. הוא היה הראשון שהוכיח שכשאנו יוצרים זיכרונות לטווח ארוך, תאי העצב משנים את צורתם האנטומית ומגדילים את

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



חדש וייחודי:

הכשרת מפקחי מקוואות



בראשות הרה"ג אליהו אלחרר שליט"א, רב העיר מודיעין ובשיתוף "מעין הטוהר" וביה"ד הארצי למקוואות ובהמלצת הרבנות הראשית לישראל

- הכשרת רבנים כמפקחי מקוואות.
- דגש על הקניית הידע ההלכתי והמעשי.
- הכנה לבחינות המתקיימות ברבנות.
- הקניית ידע מעשי ופראקטי ע"י המחשת החומר הנלמד.
- למסיימים בהצלחה תוענק תעודה ואפשרות לעיסוק מעשי בתחום.

הכשרת דיינים לדיני ממונות



- מיקוד בסוגיות אקטואליות המובאות לשולחנם של בתי הדין פריים בדיני ממונות.
- הכשרה לקראת "תואר" "ידין ידן" בדיני ממונות.
- הכנה לקראת בחינות לדיינות ברבנות הראשית לישראל.

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



לפרטים והרשמה: **02-6321603**
www.Mishpat-Ivri.co.il

אזור 03 - מרכז

אביב זלצר רבקה

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
המלך גורג 14/5, תל אביב-יפו
054-8426425 077-3298631
rivka18@013.net.il

אביצור שמואל

מנחת נישואין ומשפחה
הדף היומי 11/1, תל אביב-יפו
050-4112168 03-6440621
ashmuel@012.net.il

אגבשוב רבקה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
חנקין 10/6, תל אביב-יפו
054-3454460 03-6047317
info@denir.net

אורנבון מלי, M.A.

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

אלון ציפי, M.A.

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

הרב אריב יוסף

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

בדוא ציון, B.A.

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

בוקסבוים חנה שרה

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
רוקח 13, פתח תקווה
054-7802507 077-5506506
chatzav7@gmail.com

בלושוטין מירי

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
רוזובסקי 9, בני ברק
054-8448242 03-5798274
bluestone@012.net.il

בן דוד אלישבע, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת
בארות יצחק
050-8822080 03-9371833
yaron@beerot.org.il

בן דוד יפה, B.A.

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

הרב בצר ירון

מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
רח' בירנבוים 3/7, בני ברק
050-8283684 03-5744604
betzer76@walla.com

בר זוהר יעקב

מדריך חתנים
שלומציון המלכה 2/4, פתח תקווה
054-8418515 03-9343468
uf0102@iec.co.il

ברויער רחל, B.A.

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

בריסק דבורה

טוענת בית דין
אהרונוביץ 32, בני ברק
050-8766557 03-5793590
dvora@ots.org.il

הרב ברקוביץ שלמה

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
טוען רבני
מגשר, מנחה קבוצות
בעל התניא 6/7, בני ברק
057-3187462 03-6187462
berkosybm@neto.bezeqint.net

גייטמן הניה

פסיכותרפיסטית
מנחת נישואין ומשפחה
אמרי חיים 5/3, בני ברק
052-7629006 03-6743501
henia2@013.net

גירון נחום מנחם

יועץ נישואין ומשפחה,
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
שמעיה 16/2, אלעד
050-4119091 03-9329853
nachum13@neto.bezeqint.net

גלבשטיין נתן נטע

מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
שיכונים חדשים ת.ד. 507, כפר חב"ד
054-6761152
natang8@gmail.com

גלר צבי, טו"ר

טוען רבני
פנחס בן יאיר 17/16, אלעד
050-7664874 03-9096847
sgeller@zahav.net.il

גראוור מלכה, M.A.

מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית, מנחת הורים
אורי צבי 9, פתח תקווה
054-6490900 03-9331448
malca-g@zahav.net.il

גרוס חווה

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
סעדיה גאון 21, בני ברק
050-2111137 03-5709808

גרין פנינה, B.A.

יועצת חינוכית
קהילת יעקב 60, בני ברק
052-7134431 03-6780562
pninagr@gmail.com

הרב דרעי רחמים

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
הרב רייפמן 19, תל אביב-יפו
054-6457101

הירש ברנדי

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
פנחס 11/1, פתח תקווה
052-2871961 03-9300891
bh2468@gmail.com

ויינשטיין שיינדי

מנחת נישואין ומשפחה
אבן גבירול 8, אלעד
052-5715714 03-9096386

וירזבינסקי ורדה, M.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים, מנחת קבוצות
בן זכאי 50/7, בני ברק
057-7729897 03-6197529
vardavir@walla.co.il

הרב זכריהו נתנאל, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
מנחם 19/5, בני ברק
050-4146983 03-6181232

זמיר אוריה

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

זטבי יוסף

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
הרימון 32, בני ברק
054-8445151 03-5743739

יעקובי מנחם

מנחה נישואין ומשפחה
שמעיה 16/10, אלעד
050-4111377 03-9336767

כהן יצחק

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יוסי בן קיסמא 7/13, אלעד
054-8437269 03-9072688
itzhak.cohen3@gmail.com

כהן עוזרי טיראן, M.A.

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

הרב לב שמעון

מנחה נישואין ומשפחה
מגשר, מנחה קבוצות
מגשר משפחתי
הרב שך 25, בני ברק
052-7640476 03-5784810
levssh@gmail.com

לודמיר עדנה, B.A.

מנחת נישואין ומשפחה
אונקלוס 6, בני ברק
054-4274268 03-6196966
yoosi100@013.net

לוי טל רחל, M.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מגשרת
עובדת סוציאלית
רח' הנשיא 39/50, גבעת שמואל
054-5770078
rachel_tal_levy@walla.co.il

הרב מאיר דוד, M.S.W.

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

מרדוף מלכה, B.A.

מדריכת כלות
כצלסון 82 ב', בת ים
052-8768045 03-5080602
mrm01@zahav.net.il

מרדוף מנחם

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מנחה קבוצות
ראב"ד 25, בני ברק
052-7650198 03-6187552
fridman31@bezeqint.net

פריש נחמה, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות
ביאליק 4, גבעת שמואל
054-7680545 03-5322153
nexamaf@gmail.com

מנשה חנה

מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
דבורה הנביאה 7 כפר אברהם, פ"ת
050-2545253 03-9130426
tevel2000@walla.com

מסיקה שרה, B.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
אורים 8, חולון
050-4199226 03-5032813

מרמרוש טובה, B.Ed.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית, מנחת הורים
שדרת ויז'ניץ 8, בני ברק
054-8418617 03-6766177

סבג נאוה

מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות
עוזיאל 58, בני ברק
052-7642530 03-5740219
navabg@neto.net.il

סידי בר, LL.M.

מגשר
מגשר משפחתי
אימבר 23 ת.ד. 3422, פתח תקווה
052-3582076 03-9320534
c_d_law@walla.com

ספיר עדנה

מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
רוזובסקי 9/2, פתח תקווה
050-8107419 03-9328734
sapir06@neto.net.il

סרנה עידית, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
יהודה הנשיא 16, תל אביב-יפו
050-5540540 03-6417443
info@yemima.net

עגיוב נעמי

מדריכת כלות, מגשרת
יהודה הנשיא 42, בני ברק
050-3077041 03-9305777
razeil@nana10.co.il

הרב עמיחי ברוך

מדריך חתנים
שלום אש 18/4, תל אביב-יפו
050-4148083 03-6490055
barukh4@walla.com

פוני ישראל, B.A.

מטפל משפחתי
עובד סוציאלי
ר' יוסי 6, בני ברק
050-5967026 03-6189269
mpuni@walla.co.il

פישר אהרון, B.A.

יועץ חינוכי
אבני נזר 2, בני ברק
052-7628048
aronf@012.net.il

פרידמן זהבה גולדי, M.A.

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

פריש נחמה, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות
ביאליק 4, גבעת שמואל
054-7680545 03-5322153
nexamaf@gmail.com

דרשביץ חדוה, B.A.
מנחת נישואין ומשפחה
מעלה עקרים 25, באר שבע
050-6225026 08-6109427
darshevitz.123@gmail.com

הללי פנינה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
רח יטבתה 1/12 נוה דקלים, אשקלון
050-7839203 050-9753705
fredih@iaa.gov.il

הרב ויריק נפתלי
פסיכותרפיסט
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ת.ד. 8093, אשדוד
057-3100550 057-3100550

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

חדד אורית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
שקמה 7, אשדוד
052-8586036 08-8560353
shalom1818@neto.net.il

חיימוביץ הדסה, B.Ed.
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
רופין 2/2, שדרות
054-9900570 08-99477914
chaimovitz@neto.net.il

הרב יפרח אברהם
יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
אור לציון 39, נתיבות
054-5754343 08-9944559
avrham@neto.net.il

כהן אברהם
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
חוני 1140/8, נתיבות
052-7649379 08-9933374
aviv567@gmail.com

כהן גאולה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
טרומפלדור 49 ברנע, אשקלון
054-6784996 08-6731466
geulayermiaho@gmail.com

כהן שלום אביחי, B.A.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה הורים, מנחה קבוצות
מבוא התנאים 1/20, אשדוד
054-2504620
rikuzmail@gmail.com

הרב כהנא משה מרדכי, טו"ר
טוען רבני, בורר
ת.ד. 11, יד בנימין
054-4411640 08-6729727
kahanamy@014.net.il

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

לוינגר אסתר, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת, מנחת קבוצות
הראיה 25, רחובות
050-5478896 08-9491716
estherlevinger@walla.com

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

בורזיקובסקי ישראל, B.A.
עובד סוציאלי, אימון אישי
הלל 11/10, אשדוד
054-8448319 08-8556601
isrealraz@gmail.com

הרב בטיטו מאיר
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ר' מאיר בעל הנס 46/12, באר יעקב
050-2002102 08-9281995
ravmb2010@gmail.com

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

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

הרב בן סימון אליהו
פסיכותרפיסט
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מגשר, מנחה קבוצות
רח' הלל 5/11, אשדוד
054-8445421 054-8445421
elib_s@walla.com

בניה יעל
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
המתירים 13/15, קרית גת
050-6701660 08-6812547
yaelatnuffa@walla.com

גוטליב יעקב, M.A.
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
לוי אשכול 18/1, רחובות
077-9312271 08-9390802

הרב גלזמן חנוך, B.Ed.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
שאגת אריה 19/28, מודיעין עילית
050-4171131 08-9297950

הרבנית גרוס מלכה, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
רבא 7/3, אשדוד
052-7689891 08-8659353

גרון טליה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מגשרת
רבי יהודה הנשיא 16/24, מודיעין עילית
050-4153290 08-9741595
taliagar1@gmail.com

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

דוד אירית, עו"ד
טוענת בית דין
מגשרת, עורכת דין
ת.ד. 166 שוהם 4, נוף איילון
050-9790482 08-9790482
iritlawyer@gmail.com

שפיצר שלי, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
שכ' לוי יצחק 401, כפר חב"ד
054-2216272 03-9604766
shellyspitzer@gmail.com

תמסית מרים
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
זוננפלד 20, בני ברק
052-7690045 03-5745162

אזור 08 - דרום והשפלה

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

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

אילן משה
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר
משעול פסמון 7, באר שבע
052-8119872 077-7110135
ilanml12@gmail.com

אלכז צילה, B.Ed.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
אדוריים 102, קרית גת
052-5373824 077-7644058
zilakg@gmail.com

אלרז אורי
מנחה נישואין ומשפחה
דג לכיש דרום ת.ד. 93, שקף
054-9006331 077-4995060
alonkatif@gmail.com

אלרז טלי שרה, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
לוי 15/6, מודיעין
050-7635816 08-9719570
talif189@bezeqint.net

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

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

אשדת אריה, B.ed.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
מנחה קבוצות
גרעין נוה מושב יתד, יתד
054-4533450 054-4533450
aeshdat@gmail.com

באש פסיה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מושב קוממיות 94, קוממיות
052-2701766 08-6883466
pesiab2@gmail.com

פונקל שרה, M.A.
פסיכותרפיסטית
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
רח מצפה 24, שוהם
050-8925278 03-9795531
sara_f@zahav.net.il

קירשנבאום ציפי, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת
מנחת קבוצות
סוקולוב 21, בני ברק
050-4122501 03-5791288

קליין אסתר
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
עזרא 38, בני ברק
057-3106767 03-5788995

קליין ענת, B.A.
מגשרת
בן סרוק 4/41, ראשון לציון
052-5272072 03-9628355
anat_k31@walla.co.il

קלמן יעקב, טו"ר
טוען רבני, מגשר
ר' עקיבא 32 ת.ד. 83, בני ברק
052-2409644 03-6786007
jacobke7@gmail.com

קרפנשיף שרה, B.A.
פסיכותרפיסטית
מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
מנחת הורים, מגשרת
מלצר 38 ב, בני ברק
050-4156634 03-6160760
karpenshif@012.net.il

הרב רבייב זבולון
מנחה נישואין ומשפחה
בן זכאי 42/7, אלעד
052-2403134 03-7160511
r_zvulun@017.net.il

רדנר גבריאל, B.A.
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר
בן יעקב 28, בני ברק
054-4478163 03-6774999
g.z.redner@gmail.com

רוט יהודית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
קהילות יעקב 51, בני ברק
052-7669514 03-6765707
yehudithr@012.net.il

ריינהולד שמעון
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מנחה קבוצות
בן אליעזר 19/6, פתח תקווה
054-7294770 03-9095927
reinhold@neto.net.il

הרב שוהם יעקב, M.A.
פסיכותרפיסט
יועץ חינוכי
טרומפלדור 63, פתח תקווה
050-9214447 03-9214447
rysh@walla.co.il

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

שמחוני גד מאיר, M.A.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשרת, מנחת קבוצות
הפרדס הראשון 7, ראשון לציון
077-9555722 077-2001921
kochavmeir@gmail.com

חזן יפה, M.S.W.
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה, מגשרת
עובדת סוציאלית
ד.נ. שומרון, עינב
050-4229340 09-8826523
hazanym@bezeqint.net

יהב חנן - אל, B.Ed.
פסיכותרפיסט
יועץ חינוכי
מגשר, מנחה קבוצות
פינחס לוי, 4, עמנואל
054-8436471

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

יפת חגית, M.A.
עובדת סוציאלית
ד.נ. לב השומרון, רבבה
052-8119942 03-9068924
yhagit1@walla.com

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

יצהרי אבינועם
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מגשר
מנחה קבוצות
מגשר משפחתי
דוד אלעזר, 9/2, רעננה
054-6410460 09-7430236
8mg@nana10.co.il

ככל כוכבה, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות, אימון אישי
אלכסנדר הגדול 19, הוד השרון
052-4818084 09-7402682

הרב כחול אריאלי
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מגשר
מנחה קבוצות
מגשר משפחתי
אבן עזרא, 4/1, ראש העין
050-6985759 03-9382763
arielca@zahav.net.il

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

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

קסנו רחל, M.Sc.
טוענת בית דין
מגשרת
מגשר משפחתי
בית אל 100, כוכב יאיר
052-3623083 07-7493386
rachelks10@gmail.com

שלמה לימור
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות
קדומים, 206, נתניה
052-6633492 09-7928096
lishalom7@gmail.com

הרב שגב מיכה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
פסגת הגלבוש 1, ד.נ. נחל שורק,
די בנימין
054-2210499 08-8693385
michaseg@gmail.com

שומרון יחזקאל יהורם, M.A.
פסיכותרפיסט
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
מדריך חתנים
מגשר
קהילת קטיף ד.נ. לכיש דרום,
אמציה
054-5684345 077-6161345
skooki1234@gmail.com

שמעיה ניסים אליהו, M.A.
מנחה נישואין ומשפחה
ר' ינאי 2/10, רובע ז', אשדוד
054-8491079

אזור 09 - שרון

הרב אונגר אייל, Ph.D.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר

פרוינד מרים, M.A.
יועצת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
מגשרת
מרים מזרחי, 1, רחובות
054-8437663 077-4491659

אושרי שושנה, B.A.
מטפלת משפחתית
עובדת סוציאלית
רח' יהודה 3 נוה נאמן, הוד השרון
054-8417608 09-7402843
gabyosh@actcom.net.il

בוקצ'ין מיכאל, M.A.
יועץ נישואין ומשפחה
פסיכולוג
מגשר
ד.נ. לב השומרון, יצהר
054-2273970
mikebu@neto.net.il

הרב ביטון אליאב
טוען רבני
בנים ממשככים, 28, ירחיב
054-8409083 03-9030505
eliav.btoen@gmail.com

גורש יפה, M.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת חינוכית
ד.נ. שומרון צפון, שבי שומרון
050-5559604 09-8629189

דותן אילה, ע"ד
מגשרת
ישראל ישעיהו, 3, הרצליה
054-4944417 09-9505521

דרור מיכל, B.A.
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
השריון, 9, ראש העין
054-7838212 03-9389820
md62@walla.com

הלוי דורית, M.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הרטום, 16/21, נתניה
054-5908704 09-8610785
dorith4@gmail.com

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

זיו עדי, M.A.
יועצת חינוכית
מגשרת
הכשן 1/1, נתניה
052-8801265 09-8871096
adi@orziv.com

עמר שולמית, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת
ת.ד. 17041, אשדוד
052-3939909
shulyam@walla.com

ענדנן ישראל, טו"ר
טוען רבני, בורר
ת.ד. 86, ערד
052-7638888
ev2@bezeqint.net

פורסט שושי
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
שמאי 3/6, אשדוד
057-3109140 08-8677524

פיטוסי יסכה ג'קלין, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת
מנחת קבוצות
הקוממיות, 52, קרית גת
054-5656347 08-6883092
jaklin34@017.net.il

הרב פרידמן יוסף, B.A.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
ת.ד. 8369, אשדוד
057-3177378 08-8535694
y50@orange.net.il

צנעני חנה, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות
הרב ניסים, 5/23, קרית מלאכי
052-6781050 08-8602142

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

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

רובינשטיין רבקה, M.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
ישיבת כרם ביבנה ד.נ. אבטח, יבנה
050-4129605 08-8524808

רוזנצויג מאיר, M.A.
מנחה נישואין ומשפחה
יהלום, 28, רחובות
054-3155048 08-9494547
meir1957@gmail.com

הרב רון אל אהרון, דיין
מנחה נישואין ומשפחה
טוען רבני
מנחה קבוצות
אור לציון 16/9, ת.ד. 314, נתביבות
050-4146956 08-9948434
ronelahron@gmail.com

שאלתיאל חנה, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
ת.ד. 636, יבנה
052-5703917 08-9437755
h-ana@smile.net.il

מאדר מרגלית, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים, מדריכת כלות
מנחת קבוצות
שדרות ירושלים 51/2, אשדוד
052-4500532 08-8559725
magima55@walla.com

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

הרב ממן אריאל, טו"ר, B.Ed.
טוען רבני
מגשר
היובל 5/14, ת.ד. 466, נתביבות
052-4877686 08-6279633
ariel@smartdivorce.co.il

הרב מסיקה דוד
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ההגנה 23/5, רחובות
054-6761270
nofa@memunah.org.il

מקלר הדסה, B.Ed.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות
אילה, 22, באר שבע
052-2294149 08-6278782
hmackler@013.net.il

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

נסבך אבי
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מנחה קבוצות
מרומי שדה, 23, מודיעין עילית
052-3070009 08-9744416
avi.nesbach@gmail.com

סיאני אודית
אימון אישי
רשב"י, 18/8, אשדוד
052-7368499
oriti288@walla.co.il

סקלסקי מירב, M.A.
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
עובדת סוציאלית
רח השקמה 14, ד.נ. אבטח ניצנים
050-6229319 08-6756642
meravskalsky@gmail.com

עוזרי נורית, B.A.
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
התאנה, ת.ד. 321, מרכז שפירא
050-7675189 08-8506810
oznurit1@walla.com

עזרא אפרים, B.Sc.
מנחה נישואין ומשפחה, מדריך חתנים
שפתי חיים, 9, נתביבות
050-4111923 08-9944143
ezra104@neto.bezeqint.net

עמר אילנה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
הנביאים 33/3, גבעת ציון, אשקלון
052-3394000 077-7009910
ilana27_a@walla.com



להיות שייך

תחושת השייכות כבסיס להתפתחות וצמיחה

אם נבקש מאנשים שונים לתאר את תחושת השייכות לבית הולדתם הם ישתמשו לצורך התיאור בחושיהם, באסוציאציות ציוריות, ובקולם תעלה נימה נוסטלגית. יהיו אנשים שלשמע המילה שייכות לבית יעלה באפם ריח של לחם הנאפה בתנור, או של תבשילי שבת. אחרים ידמינו לעצמם נעלי בית נוחות, ובגד שקל ללבוש ולפשוט. צילי שיר ערש או זמירות שבת יצטלצלו באוזני האחרים ורובם יפליגו בגעגוע אל מחוזות ילדותם. מהו רגש השייכות, כיצד הופך בית למקור של שייכות, וכיצד ניתן לחזק ולהעמיק תחושה זו, על כך ועוד - במאמר הבא.

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

להיות אדם טוב ומאושר יותר" הוכחה כלא נכונה. ככל שילד תורם, נוטל חלק במטלות הבית, שותף עם כולם ונושא באחריות הן ביום-יום והן בשעות משבר הוא חש שייך, מעורב ושותף. על ההורים מוטלת האחריות לרתום את הילדים מגיל צעיר לתרומה למשפחה על ידי סידור הצעצועים, שמירה על האח הקטן ותורנויות שונות סביב המטלות המשפחתיות היומיומיות בהתאם ליכולותיו והתפתחותו.

גבולות: אלו הם החוקים המחייבים את בני המשפחה השונים בהתאם לגילם. גבולות כוללים בין היתר סדר יום קבוע, שעה סבירה לקום וללכת לישון, קביעת גבולות לשהייה מחוץ לבית ועוד. כל אלו הם חלק מבניית השייכות המשפחתית. בית פרוץ ללא כללים וחוקים הוא בית ללא "קירות תמך", בית "נזיל", שאין בכוחו להכיל ולספק תחושת ביטחון והגנה, קשה מאוד יהיה להרגיש בו תחושת שייכות.

ההתייחסות אל ארבעת המרכיבים הללו מאפשרת לבחון את עצמנו, עד כמה אנו מקיימים אותם. ככל שניתן את הדעת אליהם, נשקיע בהם, נצליח בע"ה לגרום לילדינו להרגיש חלק, להרגיש שייכים ולגדול בריאים בנפשם ושמחים במשפחתם.

השיח הוא האופן בו בני הבית מתקשרים זה עם זה. האם זהו שיח זורם ופתוח? עד כמה יש צעקות? כיצד נפתרים קונפליקטים במשפחה והאם משוחחים עליהם? האם מבררים חילוקי דעות? האם ניתן לדבר על רגשות? האם הילד נחשב לשותף לשיח? האם הוא מביע את דעתו ביחס לדברים שנוגעים אליו כגון ביגוד, בית-ספר, חברים וכדומה, האם הוא בר שיח בעניינים הקשורים לכלל המשפחה? האם משוחחים איתו גם על דברים פחות נעימים כגון ח"ז כאשר יש משבר במשפחה: אבא פוטר מהעבודה, אמא חולה וכדומה. האם נשמרים סודות "אפלים" מפניו או שיש בבית כישורי שיח המאפשרים לשוחח בשפתנו על המתרחש במשפחה? האם כשילד מתנהג שלא כשורה יש כרוך מתעניין, או האשמה מיידית? שאלות אלו יביאו לבדיקה עצמית של השיח המתנהל בבית על מנת לבחון האם הוא שיח בונה או מזיק, והאם הוא תורם להרגשת שייכות או מחבל בה.

מעורבות: מעורבות היא האופן והמידה שבה הילד מרגיש שותף ונוטל חלק במתרחש בבית, החל ממטלות של תחזוקת הבית ותפעולו, וכלה בשותפות: באירועים המשמחים יותר והמשמחים פחות. מסתבר כי האקסיומה האומרת ש"ככל שהילד יקבל יותר כך יגדל

ומכיר את יושבי הבית ואף לומד להבחין בינם לבין זרים. כך הוא בעצם פוגש את משכן חייו. שייכותו מוסיפה להתפתח כאשר מחד מאפשרים לו לקיים את הקשר הזה עם העולם שסביבו ומאידך הוריו ממשיכים להיות המקור לביטחון ורווחה. באופן כזה התינוק צולח בשלום את השלב הראשוני והכל כך קריטי בבניית תחושת השייכות.

ככל שהילד גדל, תפקיד ההורים בנושא הופך למכוון יותר. ניתן להצביע על ארבעה מרכיבים משפיעים על תחושת השייכות: אירה, שיח, מעורבות וגבולות.

אירה היא הרקע לכל המתרחש בבית. האם יש נעימות בבית? האם היחסים בין ההורים הם יחסים סבירים המנוהלים בכבוד הדדי? האם קיימת ביקורת בוטה, הטחות אשמה מתמידות בין דיירי הבית? כל אלו משפיעים לטוב ולרע על תחושת השייכות. ילד שחש באווירה עכורה ירצה לשהות יותר מחוץ לבית - אצל חבריו, סבותיו ואחרים, ובשלב מסוים בגיל ההתבגרות יבחר לו מחוזות אחרים, רחוקים ואף מסוכנים להסתובב בהם. לעומת זאת ילד שחש בנעימות, בקבלה ובכבוד בין בני המשפחה יהיה חלק רצוי וחיובי ממערך זה ויחוש תחושת שייכות. השקעה באווירה מיטיבה הכוללת גם השקעה בסדר, בניקיון ובאסתטיקה, היא בעצם השקעה ביצירת שייכות.

על תחושת השייכות הבסיסית הרחיבו את הדיבור פסיכולוגים ידועים: מאסלו בפירמידת הצרכים, קוהאן בהתייחסותו למיטביות, לנדזי בתיאוריה על כשירות חברתית ועוד. השייכות היא רגש בסיסי, המהווה קרקע ראשונית להתפתחות מיטיבה. העובר בתוך רחם האם שייך כולו, אך עם הלידה הוא נזרק ממקום של בטחון מוחלט אל עולם זר ומנוכר. ההורים הם אלו שבאופן אינטואיטיבי, מתוך נטייה טבעית הטבועה בהם, מספקים לילד את תחושת השייכות. הם מחבקים ומנשקים, דואגים שלתינוק יהיה חם ונוח, שיהיה לבוש כראוי, ושמוזנו יסופק לו בהתאם לצורך, ובאופן כללי דואגים לביטחונו ולרווחתו. ישנן תרבויות בהן התינוק צמוד לאמו 24 שעות ביממה, אם זה במנשא או בדרכים אחרות, ויש תרבויות בהן הילד מיד מושכב במיטתו ורק בשעות האכילה והטיפול בו מתקיים מגע בין הילד לאמו. ההבדל נובע ממסורת של דורות והקשר תרבותי אך ברור ששייכות בסיסית נדרשת לצורך התפתחות בריאה וברב רובם של המקרים היא מסופקת לתינוק באופן אינטואיטיבי על ידי ההורים.

ככל שהתינוק גדל הוא מתחיל לתור את העולם. הוא מתיידד עם הקירות ועם חדריו הבית, הוא זוחל, נוגע, בודק בסקרנות כל חפץ הנקרה לדרכו, ובעקר מזהה

הדמיון ככוח מרפא

בדמיון, כך מסתבר, טמונה יכולת עצומה להביא לתהליכי שינוי חיוביים. ננסה לבחון את מקומו של הדמיון, המוכנה בלשון הרמב"ם כ"הכוח המדמה" בנפש האדם ונבחן האם ניתן לרתום אותו למטרות של ריפוי והבראה.

ד"ר אורה כהן

פסיכותרפיסטית-מטפלת זוגית ומשפחתית
מנחת סדנאות לשינוי והעצמה לנשים
ora50c@017.net.il | 050-2359466

עתה לדבר מאחר שנפטרה. ברגע שהצליחה להציף מתת המודע שלה את זיכרונות הילדות, נחשפה העוצמה והיופי שכנשר, ונעמי הצליחה לשחרר את הטינה הכבושה כלפי חמותה, ובעקבות זאת לקיים שיחות אסרטיביות עם בעלה ולהציב גבולות ברורים לחמותה. הדמיון במקרה זה שימש כטריגר וכמקדם להעלאת זיכרונות, שחרור פחדים ועקב כך אפשר גם לשנות את המציאות.

בין מציאות לדמיון קיים חוט מקשר שעובר בתפר שבין המודע לתת-מודע, בין הפנימי לחיצוני, בין הסמוי מן העין לבין הגלוי והידוע לכל. זהו חוט שלכאורה איננו היגיוני אולם אם מציאות חיים קשה בעברו של המטופל יצרה אצלו תפיסה דמיונית ולא מציאותית של ההווה, ניתן ליצור תפיסה חדשה, המבוססת על הנתונים העכשוויים, באופן שלא עברו של המטופל מנהל אותו אלא הוא מנהל ובורא את מציאות חייו בעצמו. להלן תיאור קצר של חלק מהשיטות הטיפוליות שעושות שימוש בדמיון ככלי ריפוי.

דמיון מונחה

עולם הדימויים הוא כוח אוניברסאלי רב עוצמה בתהליכי שינוי, ריפוי וצמיחה. תהליכי הדמיון המונחה מאפשרים לרתום את



למציאות, ולוותר עקב כך על המציאות הכושלת. הנה דוגמה למקרה טיפולי בו נעשה שימוש בדמיון. נעמי (שם בדוי) הגיעה טיפול בשל בעיות בחיי הנישואין. "חמותי", אמרה נעמי, "מגיעה באופן קבוע אלינו, נוהגת להזיז חפצים ורהיטים בבית לפי טעמה, מתערבת בסדרי הבית, דורשת שיסיעו אותה מקום למקום, ואני כבר מתמוטטת. בעלי אינו פוצה פה, ואני מפחדת מחמותי וגם חוששת שאם אדבר ואתלונן בפני בעלי הוא יתרחק ממני".

במהלך העבודה עם נעמי בדמיון מודרך עלה דימוי של נשר אכזר ותוקפני. הנשר עורר בה זיכרונות ילדות ובמיוחד הצביע על קשר בעייתי עם אם עריצה ודיכאונית, עליה נמנעה עד

במשך שנים רבות לנחלתם של ילדים וכאמצעי לשעשוע ומשחק, שלא ניתן להתייחס אליו ברצינות. אולם בשנים האחרונות הולכת ומתפתחת דרך חשיבה שמאמצת אל ליבה את נקודת המבט של הילדים ודוגלת במשחקי הדמיון כשיטה טיפולית לריפוי ותיקון עולם הרגש.

הדמיון יכול לשמש פעמים רבות כקצה חוט ממנו ניתן למשוך אלינו מציאות חלופית משופרת. במקרים בהם אדם מוצא את עצמו במצבי כישלון, דחק, טראומה, חרדה והיסטריה שגורמים לקונפליקטים בחיי המשפחה, בעבודה ובהישגי החיים, ניתן להשתמש בדמיון ככלי לאיתור תסריטים מקדמים חיוביים, אותם ניתן, בתהליך של עבודה טיפולית, להפוך

בתחילת שמונה הפרקים מפרט הרמב"ם את מבנה נפש האדם כדלקמן: "והחלק המדמה - הוא הכוח אשר יזכור רישומי המוחשים אחר העלמם מקרבת החושים אשר השיגום, וירכיב קצתם עם קצתם, ויפריד קצתם מקצתם. ולפיכך ירכיב זה הכוח מן הדברים אשר השיגם - דברים אשר לא השיגם כלל, ואי אפשר להשיגם, כמו שידמה האדם ספינת ברזל רצה באוויר... והרבה מאלו הנמנעות, ירכיבם הכוח המדמה וימציאם בדמיון..." (רמב"ם שמונה פרקים, פרק ראשון)

בניגוד לשכל שמנחה וחושף את חוקיות הדברים ואת הנסתר שמאחורי הגלוי, הכוח המדמה הוא כוח מרכיב שעושה סינתזה בין ההבנות השונות, ויוצר מהות חדשה מבין כל המרכיבים. בדוגמה שהביא הרמב"ם בעצמו הוא מדבר על ספינת ברזל מעופפת, שאת הרעיון לכך שאב האדם בשכלו מתוך התבוננות בציפורים ובעופות. הכוח המדמה חיבר בין שני רעיונות שאינם קשורים ביניהם, כלומר ספינת ברזל ועופות, ויצר תמונה של ספינת ברזל מעופפת, רעיון שהפך ברבות הימים למציאות.

המעלה שאנו מייחסים לחומר, לממשי, למציאות, יצרה זילות של הדמיון, והוא נחשב



לימודי יישוב סכסוכים

טוענים רבניים:

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

הכשרת מגשרים כלליים ומשפחתיים:

- הכשרה לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי.
- תכנית מוכרת על ידי ועדת גדות 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.נר לתלמידים.
- פרסום קבוע ברשימת המומחים באתר י.נר לבוגרים.
- אפשרות לקבלת הפניות ע"י מוקד י.נר.
- השתתפות בפורום מומחים של י.נר והלשכה לטוענים רבניים.
- זכאות להנפקת כרטיס סטודנט לכל תלמיד.

לבוגרים תינתן אפשרות להשלמת שעות לתואר ראשון ע"י אוניברסיטה בינלאומית מוכרת בלימודי יישוב סכסוכים.

לימודים בירושלים ובמרכז.

לפרטים נוספים והרשמה:

02-6321603 03-7160130

www.mishpat-ivri.co.il www.ynri.org.il

מאפשרת הזו באופן מובנה כדי לזהות אפשרויות חדשות, לחשוף כוחות חבויים ולעורר משאבי מרפא. באמצעות תהליכי דמיון מונחה אנו פוגשים את עולמות הגוף והנפש, המחשבות והאמונות, ולומדים לבחון חיים, כאב, פגיעות ועוצמה מזווית הראיה של העולם המטפורי וכיצד להשפיע עליהם באופן ניכר. חלק משמעותי מוקדש לזיהוי הסימפטומים הגופניים, הרגשיים, המחשבתיים והתנהגותיים. בדמיון אפשר לפתח "קשב מודע" ככלי למפגש עם התהליכים הפנימיים, קשב ללא שיפוטיות, ביקורת, דעות קדומות או מאמץ לשנות. על פי עקרון זה ראיית הדרמה בבהירות היא הצעד החיוני ביותר לשחרור ממנה. עצם המגע הקשוב עם המימדים השונים של המציאות הגופנית-נפשית, דרך הדימויים והדיאלוג אתם, הוא זה המאפשר לתהליך הריפוי הייחודי לגלות את עצמו.

מדיטציה

המדיטציה היא דרך להרגיע, לאזן ולרכז אדם שנמצא במצב של סערת רגש, הפרעה, או חוסר מיקוד. באמצעות מדיטציה מונחית ניתן להסב את תשומת הלב של המטופל מהרעשים החיצוניים אליהם הוא חשוף, ולהתרכז בשקט הפנימי שקיים בתוכו. המדיטציה יכולה למשמש כמוסדת רגשות, טיפול מונע ושלב מקדים לפני הטיפול עצמו. מחקרים רבים קיימים היום שמעידים על ערכה של המדיטציה בהפגת מתחים, הורדת לחץ דם, איזון ורגיעה.

לסיכום ניתן לומר כי קצרה היריעה מלתאר את השתלשלות התהליך הטיפולי אשר במהלכו נעשה שימוש בדמיון, בין אם דמיון מודרך או כל כלי טיפולי אחר. אך מתוך הדברים שהובאו, ניתן להבין כי מדובר בתהליך רב עוצמתי המאפשר למטופל להמריא ולצלול למעבה הנפש, ולהביא משם בעצמו את החומרים הדרושים לו לריפוי. השימוש בדמיון מאפשר למטפל לעקוף את מנגנוני החשיבה הרציונאלית ואת המחסומים שמונעים גישה לשורש הבעיה, ואין ספק כי מטפלים שידעו להשתמש בכלי זה בתבונה יביאו לתועלת ולבריאות המטופל.

העוצמה הזו באופן מובנה כדי לזהות אפשרויות חדשות, לחשוף כוחות חבויים ולעורר משאבי מרפא. באמצעות תהליכי דמיון מונחה אנו פוגשים את עולמות הגוף והנפש, המחשבות והאמונות, ולומדים לבחון חיים, כאב, פגיעות ועוצמה מזווית הראיה של העולם המטפורי וכיצד להשפיע עליהם באופן ניכר. חלק משמעותי מוקדש לזיהוי הסימפטומים הגופניים, הרגשיים, המחשבתיים והתנהגותיים. בדמיון אפשר לפתח "קשב מודע" ככלי למפגש עם התהליכים הפנימיים, קשב ללא שיפוטיות, ביקורת, דעות קדומות או מאמץ לשנות. על פי עקרון זה ראיית הדרמה בבהירות היא הצעד החיוני ביותר לשחרור ממנה. עצם המגע הקשוב עם המימדים השונים של המציאות הגופנית-נפשית, דרך הדימויים והדיאלוג אתם, הוא זה המאפשר לתהליך הריפוי הייחודי לגלות את עצמו.

פסיכודרמה, דרמה-תרפיה, אמנות הסיפור, ציור

טיפול באומנויות כגון דרמה, אמנות הסיפור וציור, מבוסס על ההנחה שיצירת מרחק בין המטופל ליצירה, בדומה למרחק בין המציאות לדמיון, משרה ביטחון ומוריד את סף האיום שהמטופל עלול לחוש בסביבה טיפולית. בנוסף, הטיפול באומנויות מאפשר למטופל ליצור אבחנה ברורה בין מציאות לדמיון, אבחנה אותה הוא יכול להשליך גם על חיו היוםיומיים, כחלק מתהליך הריפוי. בנוסף





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

"ונהפוך הוא" בנישואין

מתלונות וביקורת להבעת צרכים

לכל אחד מאיתנו היו, או עדיין קיימות ציפיות גבוהות מחיי הנישואין. הנה מצאנו את בן או בת זוגנו ומעתה כל החסר לנו יתמלא, נבין זה את זה ונחיה באחדות מופלאה. אך מה קורה בדרך להגשמת הציפיות ומדוע תחושות מרוממות שהיו בראשית הקשר הופכות לעיתים למפח נפש? על ה"נהפוך הוא" הנצרך בנישואין במאמר הבא.

הרב זאב מנדלסון יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 6070066 052



האחדות בתחילת הבריאה לא ניתנה לכחירה, אך איכות הקשר בה היתה ירודה. בכדי להעלותה, היו צריכים האיש והאישה לעבור את שלבי הנסירה. מאז ועד היום, על האדם לעמול במציאת בת זוגו, וגם לאחר מכן, בתוך חיי הנישואין - ליצירת קשר איכותי של "פנים אל פנים" מתוך מודעות, בחירה ונתינה. בין שני שלבי הזוגיות מגיעה, כאמור, ה"נסירה", הנעשית במעין "תרדמה" (כמו אצל האדם הראשון) אשר מאפשרת את התרופפות החיבור הטבעי ששרר עד אליה. בעודם שקועים בתרדמתם, בני הזוג לא מבינים מה קרה לקשר הנפלא שלהם, ומדוע בן הזוג לא מבין אותם כבעבר. התסכול גדל ומתחילים מאבקי כוחות מורטי עצבים המכלים את כוחות הנפש. הכשורה הגדולה היא שבעבודה מתאימה אפשר להפוך את הקשר לאיכותי הרבה יותר,

מחוברים זה אל זה גב אל גב, ובלשון חז"ל "אחור באחור" וזוהי משמעות התיאור בפרק א', ובפרק ב' - הופרדו זה מזה לשניים. פירוד זה, הינו פירוד זמני לצורך התקשרות מחדשת, עמוקה יותר, הנקראת בלשון חז"ל "פנים אל פנים". בתורת הסוד נקרא תהליך זה על משמעויותיו בתחומי הזוגיות ובתחומי חיים רבים: "סוד הנסירה".

יש הטוענים כי בעיות רבות בחיי הנישואין נובעות מאותם יחסי "אחור באחור" המאופיינים בשקיעה בתועלת העצמית. במצב של "אחור באחור" כל אחד מבני הזוג יכול לראות רק את עצמו, ולא את זולתו, דבר המבטא את רצונו האנוכי להפיק תועלת אישית מקשר זה. לעומת זאת, במערכת יחסים של "פנים בפנים" - בני הזוג עסוקים בבנייה ובנתינה.

בסיסיים שנפשנו צמאה אליהם. זוהי פרשת דרכים שבה על בני הזוג ללמוד כיצד לחדש את הקשר הנעים והבונה, והפעם מתוך מודעות רבה ועבודה נכונה.

תחילה, עלינו להבין טוב יותר את חיי הנישואין, ונעזר בעיון בזוג הראשון בעולם: אדם וחוה. בתורה, כידוע, מופיעים שני תיאורים של תהליך בריאתם שלכאורה נראים כסותרים זה את זה. מהתיאור בפרק א' בבראשית משמע, שמתחילת בריאת האדם נבראו יחדיו זכר ונקבה, ומהתיאור בפרק ב' משמע, שהאיש נברא קודם, ורק לאחר מכן נלקחה צלע מן האיש וממנה נבנתה האישה, וזאת, כמתואר, כדי לספק את חסרונו. חז"ל במדרש בראשית רבה (ח, א), קבעו שלא בסתירה מדובר אלא בשני שלבים: בתחילה נבראו האיש והאישה

בראשית הנישואין אנו נמצאים בשלב של סיפוק מרבי מבן זוגנו. העולם הסובב לנו מאיר לנו פנים ואנו מרגישים כי באנו אל המנוחה ואל הנחלה. אנו נהנים מתכונותיו המוצלחות של בן זוגנו ומרגישים קשר אחדותי מרומם. אך באיזה שהוא שלב בהמשך הדרך המשותפת העניינים משתכשים. פתאום, "צצות" תכונות שלא הכרנו בכך הזוג. קונפליקטים רבים עומדים בדרכנו ואנו מתחילים לתהות איך פתאום בן הזוג השתנה. אם עד כה עסקנו בהענקה בלי גבול, עתה אנו רוצים גם לקבל את המגיע לנו.

העיתוי לשינוי זה בא בדיוק באותה העת בה חשנו בטחון בקשר הזוגי יותר מאי פעם. אכזבה זו נובעת מצורך לא מודע, כי בן זוגנו ישמש לנו תמיד מקור תמיכה וקבלה אין סופית וישלים לנו צרכים

רוצה לרכוש מקצוע מניין ולהצליח? אלף לימודים ועבודה מאתגרת?



לימודי ייעוץ ארגוני

בחסות ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א)

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 במוסדות 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

מה חשוב לדעת לקראת בנית מקווה טהרה ומה החשיבות והצורך ליווי מומחה במקוואות

אצל רבים מאיתנו נתפס מקווה כבנין מסומן המוגדר כמקווה לטבילה. מה בדיוק הוא מכיל, מי מטפל בעניין וכמה זמן מושקע בו, נשאר בגדר של נסתר ונעלם. ב"שערי הלכה ומשפט" ובשיתוף עם המכון העולמי "מעין הטהרה" בראשות הרב אליהו אלאחר שליט"א, החליטו להכשיר את האנשים המתאימים, להעניק את הידע הדרוש ולסייע במתן עצה ומידע הלכתי ומקצועי לציבור

הרב אליהו אלאחר שליט"א

הבדל בין בנייה רגילה לבניית מקווה טהרה. ועוד חושבים הם שהלכות בניית מקווה הם הלכות פשוטות, וניתן לברר קצת מידע ולפיהם לבנות את המקווה, אך כמובן שטעות גדולה בידם. ראשית מפני שבבניית מקווה טהרה צריך ידע בטיב וסוגי הבטון, ובתורת האטימה, סוג הצנרת והברזים ושאר חומרי וכלי הבניה, וידע ספציפי (הלכתי וטכני) הקשור לבניית המקווה. על הכול חייב לפקח יהודי ירא שמים, שידוע בחשיבות ואחריות העניין על מנת שהבניה תהיה לכל הדעות אליבא דכו"ע למהדרין מן המהדרין.

זאת ועוד שעליהם לדעת כי הלכות אלו סבוכות ביותר, ולא ניתן ע"י ידע בסיסי בלבד לבנות מקווה.

גם אלה שחשבו שהם מסתדרים לבד מצאו פעמים רבות את עצמם בדרך קצרה שהיא ארוכה בתקלות ובעיות במקווה הן בהפעלתו והן בשאלות זחילה וכיוצ"ב.

כך ניתן לראות הבדל עצום בין מקווה שנבנה עם הדרכה והכוונה של פיקוח הלכתי וטכני המתקבל כמוצר מוגמר ושלים ללא דופי, מקום שנהנים וכיף להשתמש בו לשנים רבות ברמת ההלכה המהודרת כראוי בדבר המטהר בתי ישראל לדורי דורות. וממסקנה זאת עלינו לפרסם ולזכות את הרבים לכלל המעוניין בבדיקה למקווה לפנות למורה הוראה מוסמך לעניינים אלו.

שאלנו את כבוד הרב מדוע יש צורך כל כך חיוני שגוף המתמחה בתחום המקוואות ילווה את תהליך בניית המקווה?

תשובת הרב - הלכות מקוואות רבים בהם ההלכות, השיטות והפרטים. לכן רק כשיש בקיאות וידע רב בהלכות אלו וכמובן ניסיון, ניתן יהיה לסמוך בבניית המקווה כשר למהדרין. בספרי הפוסקים הזהירו רבות כמה זהירות יש לנקוט כשניגשים לבנות מקווה, ולא בכדי עניינים אלו מסורים אך ורק לרב. מלבד את, קיימים עיקרי הדברים הנצרכים לבניית מקווה: מיקום נח במרכז השכונה, גישה נוחה לכל טובלות. כמו כן אין להעתיק תוכניות ממקווה למקווה וזה לאור הממצאים של אוצרות ובורות הטבילה המשתנים ממקום למקום. בניית האוצר ובורות הטבילה יעשו ע"י פיקוח רבנים לאורך כל הבניה בכדי למנוע בעיות של נזילות, זחילות וכיו"ב.

המציאות מוכיחה מאות מקרים של טעויות שנעשו כתוצאה מחוסר ידע בסיסי בבניית מקווה טהרה והעדר ליווי מקצועי. מהי הסיבה, להערכת הרב, שאנשים מתעלמים או מתחמקים ובמקרים אחרים אינם מעוניינים בליווי הלכתי וטכני מקצועי, בבניית מקווה טהרה?

תשובה - להערכתי יש כמה סיבות אך העיקריות שבהם נובעות מתוך מחשבה שאין

לידי ביטוי על ידי הזמנה של אחד מבני הזוג להקשיב לצורך שלו. הזמנה זו תגיע בדרך כלל בעקבות חוסר הסכמה בעניין מסוים. בן הזוג השני יענה לבקשת ההקשבה רק לאחר שחשב והתכוונן באמת לשמוע את צרכי בן הזוג המזמין. אם הבקשה התקבלה בזמן לא נוח, יש לקבוע עם המזמין מועד אחר. בשלב הבא, על כל אחד לומר, אך ורק בסגנון של בקשה נקייה, מתונה, וללא כל ביקורת, את הצורך הנפשי שלו לדוגמא: האשה תגיד לבעלה "חשוב לי שתקדיש לי יותר תשומת לב גם כשאנו מתארחים אצל הוריי, כך אוכל לחוש כי אני באמת חשובה לך". או הבעל יגיד: "אני מרגיש לא נוח עם העובדה שאת מביעה עמדה מנוגדת לשלי בנוכחות הילדים, מאוד חשוב לי שמעמדי ישמר בפני הילדים". האחר יוודא שהבין היטב את דברי זולתו, ואז יפרט את צרכיו שלו בדיוק על פי אותן ההוראות. לאחר שכל אחד מהם שמע והכיל את צרכי האחר, יופתעו בני הזוג להיווכח כי הקונפליקט כבר אינו מאיים ובלתי ניתן לגישור כמו שנראה בתחילה, שכן, כולנו מתנהגים בנינוחות לאחר שהרגשנו שהצורך שלנו הוכל והובן באמת.

לעיתים בתחילת השינוי זקוקים בני הזוג להנחיה כלשהי על מנת לצאת ממעגל ביקורת שאליו התרגלו, אך פעמים רבות, החלטה משותפת ועבודה רצופה, זיים לשנות לבלי היכר את מצב הזוגיות.

הניסיון מורה כי זוגות שהחלו לשנות את הסגנון, לסגנון של הבעת צרכים רגשית, הבחינו באופן מיידי בשינוי המיוחל, תוך התפעלות מעוצמת השינוי. אמנם, בתחילת הדרך שינוי סגנון זה עלול להיות מורגש כמלאכותי ומעיק, אך כאשר נוכחים בתוצאותיו, מגבירים את האמון בדרך, ואף מאמצים אותה כסגנון מועדף. כמובן שתמיד צריכים להמשיך בעבודה, אך לזוגות רבים זהו המפתח לשינוי הכיוון המיוחל.

לקשר של בחירה ומודעות, לקשר איכותי של פנים אל פנים. מתברר כי "סוד הנסירה" הוא מהסודות העמוקים ביותר של תיקון היחסים בין איש לאשתו ואם נכיר אותו נוכל ללמוד כיצד לעבור מיחס אדיש ומרוחק, ליחס פנימי ועמוק.

ראשית יש להחזיר למודעות כי הבחירה שעשינו בכך זוגנו והקשר הייחודי אליו, נובעים מכך שהוא ורק הוא יכול למלא את הצרכים האמיתיים שלנו, הנובעים לעיתים מתוך קשיים או חוויות בלתי מספקות שהתנסו בהם בעבר. באותה מידה אנו היחידים שיכולים להשלים לבן זוגנו את צרכיו שלו. עלינו להבין, בעצם, שמערכת הנישואין יוצרת את התנאים המתאימים ביותר לחוויית תיקון של אותם חסכים שחווינו, או תכונות שהיה קשה לנו עימן בעבר. יחד עם השינוי התודעתי, יש לאמץ אינטראקציה חדשה, "שפה" אחרת לתקשורת הדדית, ואחרי המעשים יימשכו בע"ה הלבבות: יש להחליף את הסגנון של הטחת ביקורת ועלבונות, האשמה ושיפוטיות כלפי כל מה שלא מצא חן בעינינו אצל השני, בסגנון אחר, נקי משיפוטיות ומביקורת. בדו-שיח של ביקורת והטחת האשמות כל אחד מבני הזוג עסוק רק בהתגוננות, ולא מותיר לעצמו מרווח גם להקשיב והדבר האחרון שאליו ליבו פנוי הוא למה שבאמת בן או בת הזוג זקוק כרגע. דו-שיח כזה הופך לרוב לפוגע, מרחיק ומכאיב. על מנת לחיות חיי נישואין מספקים עלינו להפעיל סגנון אחר לגמרי: במקום הטחת ביקורת - הבעת צרכים, במקום שיפוטיות - הכלה, במקום הטחת עלבונות - להביע את שאני זקוק, לתת הרגשה לבן או בת הזוג שרק הם יכולים למלא את צרכי, כפי שלרוב כך המצב באמת. שיח זה הכולל העצמה והזמנה לשיתוף והוא יביא בוודאי לנכונות לעזור, להבין ולהכיל אותנו.

היישום המעשי של הדברים יבוא

שינויים והתנגדויות

בכל שינוי מהותי במערכת הנישואין, יש וויתור על דפוסי חיים ישנים לטובת דפוסים חדשים. החשש הראשוני הוא טבעי, בריא, והכרחי על מנת שנבחן את עצמנו שוב ושוב אם אכן אנו מוכנים לשינוי. אך ישנם מצבים שישנה התנגדות, מחאה ופעילות אקטיבית נגד השינוי ולמען השבת המצב לקדמותו. מהם המניעים להתנגדויות עזות לשינוי, כיצד הן באות לידי ביטוי והיאך נתגבר עליהן על מנת שנוכל לממש את הפוטנציאל הטמון בנישואינו? - על כך במאמר הבא.

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

שאני דחוי על ידי בן זוגי, עלולה למוטט אצלי מערכות רבות. המחשבות על עצמי כאדם אהוב, נחוץ ומוכשר, עלולות להתבדות בעקבות הידיעה שאינני רצוי. והקושי להתמודד עם הידיעה נחשך בעקבות ההכחשה. המשפט "היא סתם אומרת שנמאס לה ממני, היא רק עצבנית עכשיו" אולי מגונן במידת מה כעת, אך לרוב סופה של הידיעה שתפרוץ אל ההכרה, ותכאב שבעתיים, כי אולי העיקול האיטי שלה היה יכול לעורר מחשבה ורצון לתיקון מבעוד מועד.

הדחקה

התמודדות עם בעיה על ידי בחירה בהתעלמות והדחקה. הסחת דעת מבעיה הגורמת חוסר מצב רוח, יכולה להיות מועילה ולמנוע עצב. מהבחינה הזאת ההדחקה חיובית, אך יש לה גם חסרונות. משום שאמנם היא חוסכת את ההתמודדות עם הבעיה, אבל לא תמיד באמת פותרת אותה מהשורש. לדוגמה: אדם יכול להדחיק את צימאונו למים, אבל בשלב כלשהו יצטרך לשתות. במקרה זה, ההדחקה לא פותרת את הצורך להתמודד אלא דוחה אותו. לעתים קרובות ההתמודדות המאוחרת קשה יותר. המשפט "אני לא זוכר את האירועים שעליהם היא מדברת"

זולתו. יש אנשים שמתחילים טיפול זוגי מתוך אילוץ חיצוני, לעתים בלחץ בן הזוג שמציב אולטימטום, יתכן גם בעקבות גורם חיצוני - רבני או ממסדי שמסיבות שונות כופה תהליך. במקרים אלו, עלול בן הזוג המאולץ להפעיל אמצעי הגנה פסיכולוגיים כהכחשה והדחקה של הבעיות, והאתגר הטיפולי בשלב זה יהיה להביאו למודעות והפנמה שפתרון בעיות הנישואין הם כראש וכראשונה אינטרס שלו. כל עוד הבעיות תשארנה בעיותיו של האחד, גם אם יהיה רצון מצד זולתו בשינוי לטובת בן זוגי, הוא יהיה קוסמטי וזמני, כי שינוי מהותי ממעלה שנייה מתבצע רק כשהבעיה היא לא רק של בן זוגי אלא גם שלי. כשאדם אינו מודע לבעיותיו, הוא ימציא תירוצים, טענות והשגות מעכבי שינוי, שהתפקיד המרכזי שלהם הוא מנגנוני הגנה. אלו יהיו בעיקר הכחשה, הדחקה ורציונליזציה.

הכחשה

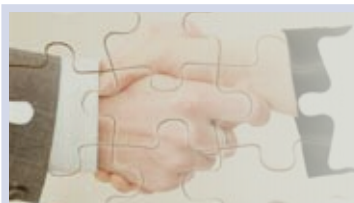
מופיעה לרוב להגן מפני ידיעה שחשיפתה תהיה כל כך כואבת עבורנו, עד שלא נוכל להתמודד עימה. משפטים כגון "אני לא מאמין שזה קרה" או "זה לא נכון" משמשים אותנו לעתים קרובות במצבי הכחשה. הידיעה

אולי נסכים לשינויים ממעלה ראשונה שיספקו זמנית את בן הזוג, אך וודאי שלא נרתם לתהליך שינוי ממעלה שנייה כל עוד שלא נחוש שהבעיה היא שלנו. לכן יש טוענים שהמניע החזק ביותר לשינוי הוא משבר, מצוקה או אינדיקציה לכישלון שממריצים לעשות מעשה. כל עוד אין תמריץ משמעותי לשינוי, החיזוקים החיוביים של ההתנהגות השלילית מונעים שינוי.

ישנם מצבים שהרצון לשינוי נובע מזיהוי הזדמנויות לצמיחה והעשרה ואינו כתוצאה ממשבר. חוקרים המתארים את ההשפעות החיוביות של טיפול משפחתי על המטפל, סבורים שבעקבות הניסיון להתמודד עם בעיות אישיות ומשפחתיות של המטופלים, מפתחים המטפלים מודעות גדולה יותר המאפשרת קבלה, תוכנה וסובלנות לחולשות ולקשיים המתעוררים במשפחה. במקרים רבים, המודל ההורי או הזוגי שאליו נחשף המטפל מעורר בו רצון לשינוי יחסיו עם משפחתו על מנת להגיע לרמת התקשרות טובה יותר. בכל מקרה, כדי לעשות שינוי צריך לקרות משהו שיביא את האדם להכרה שהשינוי הוא אינטרס אישי שלו ולא רק של

אחד העקרונות הבסיסיים של שינוי הוא, שלעולם השינוי לא יבוצע כשהבעיה אינה שלי. אנחנו לא עושים שינויים ממעלה שנייה (כאמור במאמר הקודם, זהו שינוי אמיתי ומהותי הפרוץ דרך חדש ומשנה את המבנה מיסודו) רק בגלל שאורח חיינו גורם בעיה למישהו אחר. הורים ומחנכים רבים טועים טעות חינוכית בסיסית כחושבם שיוכלו לשנות את ילדיהם רק בגלל שהתנהגותם מהווה בעיה לגורם הסמכות. אם ילד אינו מגיע בזמן לתפילת שחרית בכיתה, המורה ישגה לחשוב שהעונש שיושג עליו יחנכהו לתפילה. הילד יגיע בזמן כתוצאה מפחד, אך הגישה הבסיסית שלו לתפילה לא עברה שינוי פנימי ועמוק. על מנת שיעשה השינוי נצטרך לרתום אותו להפנמת הבעיה כפוגעת באינטרסים שלו, ולאחר מכן, לבדוק מה הרווחים שהביאו לפיתוח התופעה ולהתמודד עימם.

ברמה הבסיסית אנשים מתחברים לאינטרסים שלהם. אפילו ההליכה הקדושה לנישואין מתחילה משני אנשים האוהבים את עצמם ומחפשים בן זוג שמסוגל למלא את מחסורם. אם לא נרגיש שהשינוי לטובתנו,



גישור כללי ומשפחתי

באישור ועדת גדות והנהלת בתי המשפט

- הכשרת מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור בתחום הכללי והמשפחתי.
- השיעורים מועברים על ידי צוות עורכי דין ומגשרים מיומנים ומקצועיים בתחום.
- למסיימים בהצלחה תוענק תעודת מגשרים כלליים.
- תכנית המשך למסיימי הקורס הבסיסי-גישור משפחתי ופראקטיקום בבית משפט השלום

לימודים לגברים/ נשים בירושלים ובמרכז לפרטים: 02-6321603



עלול להיות ביטוי של שכחה כתוצאה ממנגנון ההדחקה.

רציונליזציה

מנגנון הגנה שכיח מאוד. מאחר ועולמנו הרגשי הוא כוח רב עוצמה, והשפעתו עלינו רבה עד כי לעתים איננו מסוגלים להודות בכך, אנו עוטפים אותו בעטיפת ההיגיון, ובכך מסבירים התנהגויות שנראות לא הגיוניות בתירוצים שיספקו את ההיגיון. לדוגמה: האדם מסביר שלא הלך להרצאה כי היה עייף, כאשר הסיבה האמיתית היא שהוא מפחד לפגוש אנשים חדשים. רציונליזציה היא פעולה מנטאלית לא מודעת, ומתן ההסבר הרציונלי עשוי להיעשות באמצעות השלכה, לדוגמה: "הנישואין שלנו לא יציבים, בגלל שהיא בעייתית. אם היא תלך לטיפול פסיכולוגי הכל יסתדר".

אנשים רבים מתחילים את תהליך השינוי בחייהם הזוגיים מתוך התנגדות והצגת מערכת טיעונים והגנות שנועדו לשמר את התנהגותם במערכת. מבחינתם, אין בעיות מיוחדות בנישואין המצריכות שינוי מהותי. לרוב, הבנה והקשבה אמפאטית, העלאת המודעות ובחינת הציפיות מחיי הנישואין, מעוררים את הצורך בשינוי ומקדמים את האדם צעד לתוך התהליך.

החשש מפני הפסד אישי

גם לאחר ההפנמה שהשינוי דרוש, בני אדם אינם חפים מהתנגדויות לתהליך. עוד אחת מהתנגדויות הנפוצות היא: החשש מהפסד. העיקרון העומד בבסיסה של ההתנגדות הוא, שכל התנהגות

שלילית מתגמלת את האדם, ולפיכך כל שינוי כרוך בהפסד. בני אדם מאמצים דפוסי חיים שמרחקים אותם מכאב ומצוקה, עם הזמן דפוס ההתנהגות המאומץ משליך על רובדי חיים נוספים מעבר למטרה הראשונית שלו, ולמרות שההשלכה הזו צובעת את התמונה הכללית בצבעים קודרים, יש קושי להיחלץ מדפוס ההתנהגות כיון שביסודו הוא גויס לצורך הנאה או איזון פסיכולוגי, והחשש לחזור למצב שקדם להתנהגות המתגמלת מונע מאנשים לעשות שינוי.

את הדינאמיקה הזאת, אנו רואים לא פעם כשבני זוג אינם מתקדמים בתהליך טיפולי. הם אמנם מגיעים לטיפול ומצהירים כי מחויבים לתהליך, אך מעקב אחרי התקדמותם מגלה חשש מפני שינוי ושיקום המערכת.

אסף ועידית עברו תקופה ארוכה של וויכוחים ומריבות יותר מהרגיל. עידית גילתה שככל שהשנים חולפות כך חיצונית הביקורת של אסף מנתצים את כבודה האישי, ולאחרונה הרגישות שפיתחה בעקבות כך פוגעת בבריאותה. אסף טען כי אינו מבקר אותה יותר ממה שהיא מבקרת אותו, חייהם גם ככה לעולם לא היו טובים יותר.

במהלך הטיפול נתגלה צורך חזק של עידית בשיתוף של אסף בחייה, היא טענה כי מתחילת נישואיהן צורך זה לא מולא. אסף התחיל לממש את צרכה, ובמשך הפגישות הראשונות ציינה עידית כי לראשונה היא מרגישה שלאסף יש אחריות ומחויבות לנישואין. אלא שהרגשה זו לא נמשכה זמן

רב, ובפגישה החמישית דיווחו בני הזוג על נסיגה. בדרך כלל, נסיגה בטיפול היא טבעית וזהו חלק מהתהליך, אך המטפל חש כי משהו גורם לאסף לא להתקדם בתהליך.

במהלך הבירור אמר אסף: "נכון שבשבועות האחרונים האווירה בבית השתנתה, שנינו באנו האחד לקראת השני, ולראשונה חשנו חוויה של קרבה ושיתוף, אבל שמתי לב שברגע שנהיה לעידית טוב, היא מתחילה לדרוש ממני דברים שלא דרשה לפני התהליך, כאילו עכשיו היא מרשה לעצמה להטריח אותי יותר".

אסף עשה צעד בתהליך השינוי, ואז חש שהוא הולך להפסיד משהו. הוא התרגל מתחילת הנישואין לא לקחת חלק במטלות הבית, ועידית מזמן הפסיקה לדרוש ממנו לתקן משהו. שניהם התמקדו במריבות של "כאן ועכשיו" ולמרות שהתמונה הכללית הייתה קודרת, אסף הרוויח מהיחסים העכורים את חופשיותו. כעת, הוא מבין שהשינוי ישנה את התמונה לטובה, אבל הוא גם מסיק שההתקרבות בינו לעידית תיקח ממנו את החופש הזה. זה מפחיד את אסף ומשתק את התהליך.

המודעות של אסף ועידית להתנגדות, הוציאה את עגלת הטיפול מהבוץ שאליה נקלעה. עידית למדה להקל על אסף בתחילת הדרך, ולקבל סירוב כחלק מתהליך הסתגלותו לשינוי. ואילו אסף, החליט לפרוש כנפיים ולהתבונן על מערכת הנישואין מלמעלה, הוא ערך רשימת רווחים והפסדים שינובו

מהתהליך. בעזרת המטפל הובלטו המרכיבים השליליים בהווה והודגשו התוצאות החיוביות שינבעו מהשינוי. מהלך הטיפול כלל אבחון התחומים שבהם אסף צופה הפסדים ורווחים, ולבסוף הוא נרתם לשינוי בכוחות חדשים ובחזוקים מתמלוגי השינוי.

במקרה זה הקושי התגלה במהלך הטיפול. אך תופעה נפוצה היא לראות בני זוג מסרבים לתהליך שיקום הנישואין באמתלא כלשהי כשהמניע האמיתי הוא החשש להפסד. לרוב, החשש אינו מודע והסירוב יגובה בחשיבה ליניארית - "אין מה לעשות איתה, זה האופי שלה, היא בדיוק כמו אימא שלה". בן הזוג באמת משוכנע שאין מה לעשות, הוא בטוח בכך ויש לו הרבה הוכחות מניסיון החיים המשותפים יחד. אך בחינה מעמיקה עלולה לגלות כי הקושי לשנות חשיבה לחשיבה מערכתית נובע מהפחד הסמוי משינוי שיגרור להפסד התמלוגים כתוצאה מעכירות היחסים.

בסיכום הדברים, ניתן לומר שנגענו בשתי התנגדויות נפוצות הקשורות להתנגשות בין האינטרס הזוגי לאינטרס האישי. עצם המודעות לקיומן, מהווה כברת דרך משמעותית להתפוגגותם, ובכך מאפשרת לבני הזוג להירתם לתהליך שבכוחו להעלות את מערכת נישואיהן לרמה גבוהה יותר של יציבות ושביעות רצון. במאמר הבא החותם סדרה זו, נעסוק בע"ה בהתנגדויות נוספות הנובעות מחוסר וודאות ותחושת חוסר שליטה הכרוכה בשינוי, וכן באלו הקשורות למידת ההשקעה הנדרשת מאיתנו לתהליך השינוי.



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 ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א)

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

לפרטים והרשמה: 02-6321609

דרך לחיים



על הדרך הנכונה להתמודדות אחרי לידה

הזמן עובר מהר ומעגל השנה מביא עימו את השינויים וההתמודדויות שבכל תקופה. יש זמנים של התרוממות והתעלות, זמנים של עשייה, זמנים של התחזקות במצוות שבין אדם לחברו וזמנים שמבלים בחיק המשפחה. יחד עם הרצון שלנו להגיע לשלמות, בחיי המשפחה היהודית יש לא מעט תקופות בהן השאיפה להספיק את הכול עלולה לגבות מחיר יקר, ולצד האירועים המשמחים בחיינו, עלינו להביא בחשבון - גם את עצמנו.

מיכל פינקלשטיין, מחברת הספרים "בשעה טובה" ו"אחרי לידה" טל': 054-6205544 Midwife@netvision.net.il

שמחה, אסירת תודה, ובביתם ישכנו אחווה ושלוש.

דמיון רב יש בין פסח ללידה, שהרי בפסח אנו חוגגים את לידת עם ישראל שנוולד לעם בחג הפסח. כשם שתינוק נולד על ידי העברה ממי השפיר לתוך היבשה של עולם חדש, ומזונותיו הוא מקבל מאמו, כך עם ישראל נולד על ידי "הים בקעת לפניהם ויעבירו בתוך הים ביבשה" וארבעים שנה ניזונו ישירות מה' על ידי המן. כמו שקרבן פסח הוא האות ברית של עם ישראל עם ריבונו של עולם, כך גם המילה היא אות ברית שלנו עם הקב"ה. שני המאורעות הללו, לידת האדם ולידת עם ישראל דורשים כוחות יתר, ולכן חשוב שנתכוון להם בצורה חכמה ומושכלת וכך יהיו זמנים אלו סיבה אמיתית לששון ושמחה.

את הספרים של מיכל פינקלשטיין נתן למצוא בספריית י.נ.ר: 02-6321610 ובאתר: www.books.ynr.org.il

שאפשר דברים שפחות חושבים בזמן זה ולהשקיע במנוחה, ארוחות מסודרות, זמן איכותי לשאר הילדים בבית ובן הזוג. זה לא אומר שעלינו להתבודד מהסביבה, אלא לשמור על אווירה רגועה לתקופה ראשונית לאחר לידה.

תקשורת זוגית: למרות שאין לכך הוכחות נראות לעין, גם הבעל עבר תקופת הריון ולידה משלו. גם הוא אבא חדש, הוא גם עייף, לחוץ, דואג ורוצה לעזור. חשוב לדבר על הדברים, לחוות אותם יחד ולשתף במצבי קושי, מכילי לצפות שיבינו אותם לכד. אם קשה לך - שתפי ובקשי עזרה. כשהדברים יובעו ממקום כנה ומשתף, ולא ממקום מתלונן ומאוכזב, הדברים גם יתבצעו אחרת. כמוכן שלבעל צריכה להיות רגישות מיוחדת בזמנים אלו ונכונות לסייע יותר מתקופות אחרות, יש בכך משום מצוות עשה של "ואהבת לרעך כמוך" בצורה המשובחת ביותר. בעל הנושא בעול בשכם אחד יבטיח לעצמו אשה רגועה,

וגם מדוכאת. הביטחון העצמי מדרדר ושמחת החיים על כל הטוב שהקב"ה נתן נעלמת מוכן שמצב כזה, משפיע לרעה על כל בני המשפחה.

חשוב לציין מספר נקודות שייסיעו בתקופה זו, שעם התייחסות נכונה, תביא איתה את הברכה והשמחה שבהולדת ילד חדש, ובהיעדרה, תוביל למתיחות מיותרת.

הכלל הראשון הוא: **להיות מציאותי:** בתשעת החודשים שקדמו ללידה הגוף עבר שינויים רבים. לא הגיוני לצפות שמיד אחרי, הוא יחזור למצבו הקודם. לכן יש לחכות לפחות שלושה חודשים שיוקדשו להחלמה של הגוף ויש להתאזר בסבלנות.

להבה נמוכה: בתקופה זו יש להוריד פעילות מיותרת כגון: אירוח, אירועים, ריצות לסידורים, סעודות מפוארות, בית מסודר וכדומה. זאת מאחר בתקופה רגישה זו, הדברים יבואו, בדרך כלל על חשבון הבריאות. יש לעשות סדרי עדיפויות מתוך נקודת הנחה שלא ניתן להספיק את הכל וגם לא צריך. ארגון מראש בענייני ניקיון, בייביסיטר, ואף תומכת לאחר לידה שתעזור ליוולדת לנוח ולטפל בתינוק, יסייעו בימים שאחרי.

בועה משפחתית: כל מעבר בחיים מביא עימו את התמודדויותיו גם ברובד האישי וגם ברובד המשפחתי. בתקופה זו, בה האנרגיה ממילא נמוכה, חשוב לנצלה דווקא במקומות הנכונים. לכן חשוב לנטרל, עד כמה

תקופת הפסח מאופיינת בלא מעט לחץ. יחד עם האמירות הידועות על כך שיש לקחת את הדברים בפרופורציות המתאימות, נשים רבות מוצאות את עצמן לקראת אפיסת כוחות הרצון להספיק ולנקות כל פינה, להכין סעודת מלכים לשולחן מלא אורחים, להכשיר את המטבח והכלים וגם להעסיק את הילדים שבינתיים בחופש, יוצר מציאות שגם "סופר וומן" תתקשה לעמוד בה. במצב כזה, התוצאות לא מאחרות להגיע והמחיר נגבה לא רק ממצב בריאותנו אלא גם משמחת החג.

התופעה של נשים שדורשות מעצמן הרבה מעבר ליכולתן מוכרת במצב של אחרי לידה. לאחר שב"ה התרחבה המשפחה, חזרת האם לביתה כאשר מבחינה רפואית הכול תקין אצלה ואצל התינוק. דרישות רבות נופלות על היולדת מכל מיני כיוונים, אבל האמת היא שאף אחד לא דורש יותר מהיולדת בעצמה. אחרי לידה האישה סובלת משנויים הורמונאליים, עייפות וכאבים. זהו מצב נורמאלי וטבעי. אך האם היא מאפשרת לעצמה להתאושש כמו שצריך? לצערנו, התשובה היא בדרך כלל, לא. נשים שוכחות שהן חייבות להשקיע זמן ומאמץ בהחלמה, במנוחה ובתזונה נכונה בתקופה שלאחר הלידה. במידה ותהיה התעלמות מצרכים אלה, היולדת תמצא את עצמה חלשה, פחות מתפקדת, חסר סבלנות



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

תהפוכות ושורשים

סיפור אמיתי על כיבוד הורים, כמיהה ליהדות ומעשה של חסד.

הילה בן ישי, מטפלת רגשית ומנחת נישואין ומשפחה
טלפון: 052-7637257, דוא"ל hilaby@neto.net.il

על כך. בליל השלושים, סיפרה לי, נרדמה וחלמה שאבא בא לבקר. הוא נכנס לביתה הפשוט, הסתובב בחדרים, התבונן סביבו, הסתכל על הילדים, חייך אליה ונעלם. "הרגשתי שאבא בא להגיד לי תודה על מה שעשיתי בשבילו, הרי עכשיו בעולם האמת הוא יודע את האמת, ושהוא מרוצה ממה שראה אצלי בבית", ספרה לי שרה, וחייכה את חיוכה הרחב, הכנה והטוב, של מי שהאמת שוכנת אצלו דרך קבע, ללא פקפוק וללא פחד.

המשיכה לבקש, ולהתחנן באהבה, בבקשה אבא, בשבילי... והעוצמה הרכה שלה, ניצחה לבסוף. אבא נכנע יום אחד ואמר: בסדר, שרה. בשבילך. והוא הבטיח. והיא דאגה לדבר עם כל מי שצריך שיאגו לו לקבורה יהודית.

שרה נפרדה מאבא וחזרה לארץ, היא לא יכלה להשאיר את עולליה לבדם זמן רב. אחרי שבועיים קבלה את הבשורה שאבא נפטר. הוא נפטר כיהודי ונקבר כיהודי כשכל גופו שלם. שרה שדאגה גם לקדיש והייתה מאושרת

לבת עם ישראל. אחר כך עלתה לארץ והכירה בשידוך את בעלה, בעל תשובה שלמד בישיבה. הם התחננו והיה לה כל כך ברור ומאושר שזכתה להיות יהודיה, שבאמת שום דבר אחר לא היה חשוב לה פרט לחיי תורה, בפשטות הכי מתבקשת כדי לאפשר לבעלה ללמוד כל רגע פנוי, ולגדל את הילדים שנולדו בזה אחר זה ללא סכסוכים וסכנות או דודים או קרובי משפחה אחרים, עם בגדים וריהוט יד שנייה.

שרה היתה שכנה שגרה ברחוב שלי בדירה שכורה. כשהייתי רואה אותה, התפעלתי תמיד ממאור הפנים המיוחד שלה, הכל כך לא ישראלי. אצלנו הישראלים, כל חיוך מלווה בחשדנות מסויגת, סיווג והשתייכות עדתית ודתית מתערבבים, מין הבעה שכוללת המון ניואנסים שצריך לנחש, שפוחדת לחשוף, אולי בגלל ההיסטוריה העמוסה או צל המלחמות. אבל החיוך של שרה היה כל כך אמיתי, ולכן נמשכתי לדמותה החוצניקית הפתוחה והמקבלת שמאפשרת להתעניין באמת מבלי לפחד מהסודות האפלים שלי, או שלה... כששאלה לשלומי במבטא האנגלוסקסי הקל היה נראה שהיא באמת מתעניינת, וכשהקשיבה היה נראה שהיא באמת מקשיבה, ושזה באמת מעניין אותה, למרות שהייתה מטופלת בילדים קטנים ויכלה לומר בקלילות שתכף בעלי מגיע מבית הכנסת לקידוש, אז נפגש פעם אחרת שוב, והחיוך שהאיר את פניה אמר שהיא באמת תשמח להיפגש שוב.

יום אחד שרה קבלה טלפון שמודיע שאבא חולה מאוד. שרה ארזה אוכל כשר וטסה לאבא. היא ידעה שהוא רוצה לתרום את אבריו למדע, ולשרוף את היתר, הרי כל ימיו היה אתיאיסט מושבע והעריץ את המדע, ולשרה זה כאב, והיא הרגישה שזו ההזדמנות שלה לשכנע אותו שלפחות ימות כיהודי, שיקבר כיהודי, אם לא זכה לחיות ככה.

שרה ישבה ליד מיטת אביה הגוסס, כל הזמן, במשך שבועיים. שניהם הרגישו שזו הפעם האחרונה שהם ביחד. היא אכלה את האוכל הכשר שלה וברכה בקול ובכוונה ליד אבא, היא חייכה אליו וסיפרה לו בנעימות ספורים קטנים על הנכדים, והזכירה לו זיכרונות יפים מהילדות. היא הודתה לו על החיים שהעניק לה, על החינוך שנתן לה, על כל מה שהיה וקשר אותם ביחד, והשתדלה לכבד אותו ולסעוד אותו ולשמח אותו ככל שיכלה. בכל הזדמנות בקשה והתחננה והפצירה והתפללה, בחר, באהבה, בענווה: אבא, בבקשה. תן לי להביא אותך לקבר ישראל. תסכים לקבורה יהודית בבקשה, אבא, בשבילי. ואבא סרב. כל חייו התרחק משורשיו, פנה עורף ולאוקיו והעריץ את המדע. אבל שרה

ברחוב שלנו גרות ממשפחות מעדות וזרמים שונים ולמרות הקרבה הפיזית הם משתדלים לא להתערבב יותר מדי, לשמור על מרחק אישי. אבל שרה הייתה שונה. היא דיברה באותה חביבות ופתיחות עם כולם, והבית שלה שהיה מרוהט בפשטות מינימאלית מיד שנייה האיר פניו כמוה, למרות שלא היה בו שום הידור או יופי. באחת משיחות השבת בבוקר שלנו, היא ספרה לי שהיא גיורת. זה היה מפתיע, כי היה בה חן יהודי כל כך, ואז ספרה לי על חייה: שרה נולדה לאבא יהודי ולאמא גויה. שרה נמשכה לאמת ולדת של אביה, והיה לה ברור שהיא צריכה ויכולה להיות אן ורק יהודיה. לאחר מסע לא פשוט זכתה להיכנס בכנפי השכינה ולהיות



לימודי תעודה לרשמי נישואין ומבררי יהדות

- הכנה לבחינות של הרבנות הראשית לישראל
- לימודי תקנות ומשפט בתחום
- לימודי תעודה חד שנתיים

לפרטים והרשמה: 02-6321603

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

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:
02-6321606

גבול לפניך

על חשיבות והדרך להצבת גבולות בחינוך

התקופה המודרנית, הציבה את אידיאל החופש וזכויות הפרט כאידיאל מרכזי. גם אם לא תמיד אנחנו שמים לב לכך, הדבר משפיע לא רק על הציבור בכללו, אלא גם על הציבור הדתי והחרדי. הדבר גורם לקשיים לא מבוטלים בנושא הצבת הגבולות. הורים רבים מציבים את הגבולות מתוך הססנות ורגשי אשמה, ולכן מציבים גבולות מעטים מידי, ובמקרים קיצוניים, אינם מציבים גבולות כלל. התוצאות עלולות להיות הרות אסון.

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

הגבולות החיצוניים יתפתחו בהדרגה לגבולות פנימיים של הילד, אשר להם הוא ישמע גם ללא נוכחות הוריו. לעומת זאת, כאשר הגבולות אינם ברורים, הילד נכנס למתח, ועלול לבזבז את האנרגיה שלו על מלחמות וכיבושים, במקום על התפתחות שקטה ובריאה.

הגנה מפני דחפים תוקפניים- כאשר מתעורר בילד דחף תוקפני, הוא מתמלא בחרדה שמא יוצף על ידי דחפיו. הגבול המוצב על ידי ההורה, בולם את השתלטות הדחפים הללו. למרות התנגדותו של הילד לגבול, בטווח הרחוק הדבר הצבת הגבול תרגיע אותו, תמתן את דחפיו התוקפניים, ותאפשר לו להתנסות בדברים חדשים, ללא חשש מפגיעה בעצמו או בסביבתו. לעומת זאת, ילד שנותן דרוור לדחפיו התוקפניים, חש אחר כך אשמה וחרדה מאובדן אהבת הוריו. הוא עשוי לחוש 'אם אפילו הורי אינם מסוגלים להשתלט

ילדי המשפחות הסמכותניות, היו פחות הפרעות קשות, אבל הילדים גילו יצירתיות מעטה מאוד. הילדים הבריאים והיצירתיים ביותר, גדלו בקרב המשפחות הסמכותיות, שידעו להציב את הגבולות, אך ידעו גם להעניק חום, אהבה והתחשבות. נתונים אלה מדברים בעד עצמם, וברור מתוכם עד כמה חשוב להציב גבולות לילדינו, לשם התפתחותם התקינה והבריאה.

ד"ר חיים עמית בספרו "הורים כמנהיגים", מונה מספר תרומות מרכזיות של הצבת גבולות:

סיוע להתארגנות עולמו

הפנימי של הילד - במהלך ההתפתחות עובר הילד שינויים קוטביים רבים. זהו תהליך ארוך, המלווה בחוסר וודאות וללא עזרת ידו המכוונת של המבוגר, הוא עלול 'ללכת לאיבוד'. לעומת זאת, כאשר ההורים בונים גבולות הגיוניים, בהירים ומוצקים, העולם נעשה מאורגן יותר עבורו. בהמשך ההתפתחות,

יש צורך מהותי במתן גבולות. בהמשך המאמר ננסה להגדיר כיצד עושים זאת, מבלי להיגרר לכעסים וענישה מיותרת. גם בשדה המחקר האקדמי, מגלים לאט לאט את חשיבות הגבולות סטיינברג מתאר מחקר על התפתחות של מתבגרים בשלושה סוגי משפחות:

משפחה חופשית (מתירנית) - משפחה שאין בה, או כמעט ואין בה, סמכות הורית.

משפחה סמכותנית - משפחה בה מוצבים גבולות נוקשים, מבלי אפשרות למשא ומתן כלל.

משפחה סמכותית - משפחה בה ישנם גבולות ברורים, אבל ישנה אפשרות למשא ומתן עליהם, וגמישות במידת הצורך, יחד עם הענקת חום ואהבה. תוצאות המחקר הורו שבקרב ילדי המשפחות המתירניות, נצפה המספר הגדול ביותר של הפרעות נפשיות. בקרב

שלמה המלך, החכם מכל אדם הגדיר לנו, במילים פשוטות וברורות - "חושך שבטו שונא בנו, ואוהבו שוחרו מוסר" (משלי). כלומר, הילד זקוק לגבולות לצורך התפתחותו הבריאה. מי ש"מונע מבנו שבת מוסר" (מצודות דוד), גורם לכך שבסופו של דבר הוא "יוצא לתרבות רעה" (רש"י). שלמה המלך עצמו גדל כך - "דברי למואל (שלמה המלך)... אשר ייסרתו אמו" (משלי, לא'), כלומר אמו חינכה אותו, ושמה לו גבולות כשהיה צורך בכך, ולכן הוא התפתח בצורה בריאה, והיה ראוי למלוכה, בניגוד לאדוניה בן חגית, אשר "לא עצבו אביו מימיו לאמר מדוע ככה עשית" (מלכים א', א'), "כשהיה עושה... דבר רע, לא היה מכלימו ומייסרו... ולפיכך יצא לדרך רעה ולמרוד באביו" (רד"ק), "למדך שהמונע תוכחה מבנו, מביאו לידי מיתה" (רש"י). כמוכן שאין הכרח ובדרך כלל גם לא מומלץ להשתמש לשם כך בהכאה פיזית. אבל,

עלי, כנראה שאני באמת מסוכן. לכן, אנחנו עושים עם הילד חסד גדול, כאשר אנחנו איננו מאפשרים לו להתנהג בצורה פרועה ובלתי מרוסנת.

פיתוח כושר לדחיית סיפוקים- הגבולות מחייבים את הילד להקפיד על צורת התנהגות מסוימת, ולא להיות מונע על ידי דחפיו, ובכך מתפתחת היכולת שלו לשלוט בהתנהגותו ולמתן את רצונותיו ולהימנע מהצורך לספקם באופן מיידי.

שכלול כישורים חברתיים - כדי לחיות חיים חברתיים תקינים, הילד צריך להפנים נורמות חברתיות. ילד שגדל ללא גבולות, ולא הפנים נורמות התנהגות, ייתקל בחוץ בעולם לא מובן שידחה את התנהגותו הבלתי מרוסנת, ולא יוכל להסתגל אליו.

טיפוח עצמאות - ההבנה שרצונותיו של הילד, אינם תמיד זהים לרצונות הוריו, מאפשרת לו ללמוד שהוא והוריו הינם ישויות נפרדות, ולפתח אישיות עצמאית נפרדת. מול הגבול של ההורים, לומד הילד את גבולות הכוח והרצון שלו. בעיקר בגיל ההתבגרות זקוק הילד לגבולות שניתן 'להתנגח' איתם, ולפתח מתוך כך תחושה בריאה של נפרדות מהוריו.

חיזוק תחושת שייכות - ויתור על חובות וערכים משפחתיים עלול ליצור אצל הילד תחושה

שהוריו ויתרו על שייכותו למשפחה. במקרים קיצוניים, הדבר עלול להתפרש אצל הילד כהזנחה וחוסר אכפתיות. במקרים רבים, מתבגרים שמרדו בדרך החיים של הוריהם, מתארים בזלזול את העובדה שהוריהם לא שמו להם גבול. הם מפרשים זאת כחוסר אכפתיות של ההורים. כל הדברים הללו ממחישים עד כמה חשוב שלא לוותר על הגבולות בחינוך, ועד כמה מוטעית ההנחה שהורים אוהבים, הם הורים שאינם מגבילים את הילד כלל.

לאחר שהבנו את חשיבות הצבת הגבולות, לא נותר לנו אלא להגדיר כיצד יש להציב את הגבולות באופן יעיל. ד"ר חים עמית מונה מספר עקרונות:

נחישות - זהו המאפיין החשוב ביותר להצבת גבולות יעילה. הנחישות כוללת נכונות של ההורה למחיר הכרוך בעמידה על הכללים - כעסו של הילד, וטענותיו הקולניות. ילד שישמע מסר נחוש והחלטתי, יקבל ביתר קלות את הגבול אותו מציב ההורה. לעומת זאת, הססנות בעמידה על מוחלטות המסר, גורמת לילד לבדוק את הגבול ולנסות אותנו עד כמה אנחנו החלטיים. נחישות אינה מבטאת בעזרת צעקות, איומים ועונשים, אלא במסר שקט, אך נחוש והחלטי, ובאמירות קצרות וחד משמעיות. בנוגע לשימוש בענישה, עצם הנכונות להשתמש בה, מביאה למיעוט

הצורך להשתמש בה בפועל, משום שהתחושה שעוברת לילד שההורה מוכן ללכת עד הסוף בעניין זה, מעבירה את המסר, ודי בכך.

עקביות - נחישות משדרת סמכות ועוצמה לטווח הקצר, עקביות ממשיכה זאת לטווח הארוך. במקרים רבים לא נדרש כעס או ענישה, אלא רק אמירה גועה אך עקבית.

התמקדות - לא 'לירות לכל הכיוונים' הערות וטענות כלפי הילדים. הילד תופס סגנון כזה של פקודות כ'שחרור קיטור' של ההורה, משום שאין כל דרך שבה הוא יוכל למלא את כל הפקודות. במצב זה, הילד מתרגל שלא להתייחס לדברי ההורה. לכן, ההורים צריכים לחשוב מהם הדברים שאותם הם רוצים לדרוש מילדיהם, ולהתמקד בכל פעם במספר התנהגויות מהותיות שעליהן הם רוצים לעבוד עם הילד. בכל נושא, יש למצוא את הנקודות המהותיות, ועליהן לעמוד בנחישות ועקביות.

בהירות - יש להשתמש בהגדרות ברורות ובהירות. כאשר נשאים שטחים אפורים, זה מזמין מאבקים. כדאי ללוות את הגבול בהסבר קצר, כאשר בגיל ההתבגרות הוא יהיה מעט ארוך ומפורט יותר.

ענייניות - לא להיכנס למאבקים רגשיים עם הילד, אלא לשים

את הגבול בצורה עניינית. גישה נצחנית, מול הילד, מכניסה גם אותו למאבקי כוח מיותרים. במקום זה אפשר 'להאשים את החוק', לדוגמא: 'החוק במשפחתנו קובע שאוכלים ליד השולחן, וצריך להקפיד על כך'. סגנון זה מוציא את העוקץ ממאבק הכוח. מומלץ לשתף את הילד בקביעת הכללים והחוקים בבית, ככל האפשר, כאשר ההורים הם בעלי זכות ההכרעה, אך הילדים מקבלים את ההזדמנות להציע חוקים, ולהביע את דעתם. שותפות של הילד בקביעת הכללים, תגייס את המוטיבציה שלו לקיומם.

בכל מקרה יש לשמור על כבודו של הילד, ולא להשתמש בכיטויים או מעשים פוגעים. בנוסף, חשוב להוסיף ביטויים שמשדרים אמפתיה, כדי לשדר לילד שההורים אינם נגדו, גם אם הם עומדים על הכללים.

כמובן, להורים נתונה תמיד האפשרות לבחון את החוקים והכללים מחדש, ולשנותם אם הדבר נדרש. השינויים יכולים להיות במקרים חריגים, או כאשר משתנים נתונים כדוגמת גיל, סדרי הבית וכדו'. עם כל החשיבות של העקביות והנחישות, עליהן דיברנו, תמיד יש לזכור להשאיר חלון לגמישות, על פי שיקול הדעת של ההורים. שילוב העקרונות שהוזכרו תוך יישומם המעשי באופן עקבי, יניבו בע"ה תוצאות מבורכות ויעניקו מסגרת יציבה ובטוחה הן להורים והן לילדים.

מחזור חדש

קורס עריכת חופה וקידושין

- הכנה לבחינות ברה"ל בהתאם לחומר המבוקש.
- הכנה והדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית.
- בפיקוח ביה"ד "חקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.
- השיעורים מועברים ע"י מרצים מובילים ובעלי שם בתחום.
- פרסום באתר המומחים של י.ג.ר לכל מסיימי התכנית תחת סטאטוס בלעדי של
- מסדרי חופה וקידושין מכל רחבי הארץ.
- לימודים במשך 15 מפגשים בשעות הערב בסניפי י.ג.ר בירושלים, בצפון ובמרכז.



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

הראיון ככלי אבחוני



ראיון הינו כלי אבחוני, המשמש חברות וארגונים למציאת מועמדים פוטנציאליים לתפקידים שונים. לא פעם יוצא לנו להתקל במנהלי ארגונים או באנשי מקצוע, שסמכו על האינטואיציות האבחוניות שלהם וידעו לזהות מייד מי מתאים ומי אינו מתאים לתפקיד או לארגון. מראיין בכיר ציין פעם כי הוא "קולט" אם המועמד יעבור את הראיון רק על פי השיחה עימו מחדר ההמתנה עד לחדר בו יערך הראיון. ננסה במאמר זה ללקט מספר "טיפים" או כללים של עשה ואל תעשה מראיונות שונים לתחומים שונים.

מאיר שמעון עשור

לחש, לא ניתן לשמוע או להבין את הנאמר. גם דיבור מהיר או איטי מדי יכולים להשפיע על היכולת להבין את הנאמר, כמו גם שינוי בטון דיבור. כאשר מדברים באותו טון כל הזמן, לרוב הנאמר ישמע כמשעמם לעומת שינוי בטון הדיבור אשר יכול להמחיש את הנאמר ולהכניס בו יותר עניין.

הכרות הסביבה: הכרת הסביבה, באופן טבעי, משרה תחושה של נוחות ורוגע ומקנה נושאי שיחה והתעניינות. תמונה משפחתית התלוי על הקיר, למשל, תוביל למסקנה שלאותו אדם עניינים משפחתיים חשובים מאוד ובאופן אוטומטי ניתן יהיה לפתח שיחה על התחום. בראיון עבודה חשוב שגם המראיין יהיה ערני לסביבתו על מנת לצבור "נקודות זכות" מול המראיין לכן חשוב לשים לב לעיצוב המשרד ולאביזרים המעידים על תחומי עניין של המראיין שאולי זהים למראיין ולהשתמש בהם כנושאי שיחה מקדימים על מנת להפיג את המתח וליצור "small talk".

רושם ראשוני: בכל מובן בחיינו אנו נוטים לשפוט או להסיק מסקנות על פי חזותו החיצונית של העומד מולנו. אין ספק שאנו נוטים להתרשם מאנשים לפי המראה החיצוני שלהם - הלבוש, התסרוקת, הבעות הפנים, הריח וזו הסיבה שהרושם הראשוני בראיון מהווה אחוז גבוה מאוד לגבי חוות דעתו של המראיין על המראיין.

לסיכום

יש להתפלל על הצלחת הראיון, להתמלא במחשבות ובתחושות חיוביות לפני כניסה לחדר הראיון, לחייך חיוך אמיתי ולא מעושה, לנשום נשימות עמוקות לפני כניסה לחדר הראיונות, להשתחרר מהמתח, לגלות ערנות למתבקש ממך, ובע"ה להביא הצלחה.

עין עם כולם תוך התרכזות במראיין הכביר יותר. אין להניח חפצים על שולחן המראיין, לגעת בחפצים המונחים שם, וכמוכן לא להישען על שולחנו של המראיין.

לחיצת יד: לחיצת יד (אישה לאישה וגבר לגבר) יכולה לשדר לצד השני לא מעט על מצב נוכחי וגם על תכונות אופי. לחיצת יד חזקה במיוחד, למשל, מעידה על אדם חזק אופי ועם נוכחות, וברוב הפעמים גם שליטה ועליונות. לעומת זאת, לחיצת יד רפוייה וחלשה מעידה על חולשה, הכנעה, נחיתות או חוסר רצון. רצוי שלחיצת היד תהיה במינן הנכון - לא מדי חזקה ולא מידי חלשה, כך שתוכל להעיד על רמת ביטחון טובה כלפי העומד ממול. תוספת של חיוך יכולה רק לעזור, במיוחד בסוף הראיון, שכן החיוך מעביר מסר שהיה לנו נעים ונחמד למרות הסיטואציה המלחיצה.

הבעות פנים: הבעות הפנים יכולות לדבר במקומנו. שכן הן מגיבות באופן תמידי למציאות סביבנו. במקרים רבים הבעות הפנים שלנו יכולות להסגיר אותנו ולשדר חיצונית משהו שלא ממש הינו מעוניינים שיראו כלפי חוץ. כמו למשל, הסמקה שמעידה על מבוכה או ביישנות, הרמת גבה המעידה על פליאה או אי הבנה, פיהוק יכול להעיד על חוסר עניין, שיעמום, ולא דווקא רק על עייפות וכיוון גבות מעיד על אכזבה, כעס או אי בהירות חשוב להיות מודעים ולהקפיד על הבעות הפנים על מנת לשדר למראיין בצורה אמיתית את הכוונות וההרגשות שלנו כלפי הנאמר במהלך הראיון.

דיבור: צורה ואופן הדיבור חשובים יותר מאשר הנאמר. כאשר לדוגמה, אדם מדבר בקול רם, לרוב לא ניתן להקשיב לו או לזכור את אשר נאמר, למעט העובדה שזה נעשה בצעקות, או לחילופין כאשר מישור

המועמד את עצמו ואת תפקידו. מומלץ לספר בתחילה אודות הארגון, התפקיד, ואודות הראיון העומד להתבצע. מטרת שלב זה הינה תיאום ציפיות ראשוני, ולעיתים רבות פתיחה שכזאת גורמת ל"שבירת הקרח" והפחתת המתח בו נתון המועמד.

החלק השני והמרכזי הוא שלב הראיון עצמו. מומלץ להתחיל בשאלות פתוחות ואחר כך להתמקד בשאלות ממוקדות יותר. מאבחן טוב הוא זה המגלה גמישות, יכולת התאמה ו"זרימה" לאופי ולקצב הראיון. יש להשתדל לשאול שאלות ולתקפן במהלך הראיון, להימנע מקביעת עמדה על סמך משפט או מילה אחת ולהיזהר מטעויות אנוש כגון אפקט הראשוניות ואפקט ההילה. זכרו כי אתם מנהלים את הראיון ומקדו את המועמד באם הוא גולש לנושאים שאינם רלוונטיים. סוף הראיון הינו החלק בו ניתנת למועמד ההזדמנות לשאול שאלות או להוסיף פרטים משמעותיים בעיניו. בשלב זה יש לעדכן את המועמד אודות ההמשך.

כללים למראיין

שפת הגוף: שפת גוף, באופן כללי, יכולה לשדר למתבונן מידע רב אודותינו. בעזרת שפת הגוף ניתן ואף מומלץ לשדר מספר פרמטרים אישיים היכולים לשרת את המראיין לטובת הצלחתו בראיון כגון ביטחון עצמי, אך לא בהפרזה (לא לשים ידיים מאחורי הראש), פתיחות (לא לשלב ידיים על החזה), אמינות (לא לגעת באזור הפנים והצוואר יותר מידי) וישיבה ישרה וזקופה מול המראיין. בנוסף, חשוב להקפיד על לבוש מכובד וצנוע.

במהלך הראיון חשוב לשמור על קשר עין עם המראיין. מבטים לצדדים, עיניים מתרוצצות, הסתכלות על התקרה או הרצפה יכול לשדר מסר שלילי. במצבים בהם יש מספר מראיינים, חשוב לשמור על קשר

סביבת הראיון: תפקיד הסביבה בה מתבצע הראיון הוא לספק לנו שטח שקט וסטריילי מרעשים ומהפרעות וזאת על מנת לאפשר לנו ריכוז מרבי באבחון. "ורמת הראיון" ונוחות המראיין לענות על שאלות אישיות, תלויה באפשרות שלנו לספק לו את המקום בו הוא ירגיש בטוח להגיב ולענות לשאלות ממוקדות. החדר בו מתבצע הראיון, אמור אף הוא להיות מנוטרל מכל מה שיכול להסיח את דעת המראיין, לכן יש להשתיק את צלצול הטלפון ולהימנע מהפרעות במהלך הראיון עד כמה שאפשר. מראיינים המדברים בנייד או כאלה שעסוקים בצפייה במייל במהלך הראיון, אינם מודעים לנזק התדמיתי והמקצועי שהם גורמים לעצמם, לארגון ובעיקר למועמד.

זמן ההמתנה: זמן ההמתנה לראיון חשוב לא פחות, לכן יש לתכנן לוח זמנים ריאלי הכולל מקום לחריגות בלתי צפויות. במידה ואתם מוצאים כי לא תוכלו לקבל את המועמד בזמן, השתדלו לעדכנו מראש ולנסות לתאם שעה אחרת במקום. במידה והמועמד כבר ממתין מחוץ למשרדכם, התנצלו בפניו על העיכוב והציעו לו שתייה וכיבוד קל.

בזמן ההמתנה, יידעו אותו אודות זמן ההמתנה המשוער ובדקו האם הוא אכן יכול לחכות זכרו כי אתם אלה שחרגתם מהל"ז המקורי ועל כן אין קשר בין מועמד שלא יוכל להמתין לבין המוטיבציה שלו לתפקיד.

מבנה הראיון: הראיון בנוי משלושה חלקים: פתיחה, הראיון עצמו וסיום הראיון. אך עוד לפני כן, יש חשיבות להכנה לראיון: מאבחנים מיומנים שוכחים לא פעם לעבור על קורות החיים של המועמד. גם ראינות או מפגשים ראשוניים מחייבים לאגור מעט מידע לפני הפגישה הראשונה וזאת על מנת שיקל עלינו להתמקד בשאלות ונושאים החשובים לנו בראיון. בפתיחה יש להציג בפני

לחץ: הצצה אל מאחורי הקלעים

כל משפחה שואפת ליצור בבית אווירה של נחת. אווירה זו יוצרת קירוב לבבות, מאפשרת לכל אחד מבני המשפחה לגלות ולהצמיח צדדים טובים של אישיות ומקנה עמידות למצוקות בים הסוער של החיים. באותה מידה שאווירה של נחת רצויה קשה להשיג אותה, במיוחד בתקופתנו המלחיצה ביותר. בעוד שמידת לחץ סבירה היא מפתח ליעילות, תחושת לחץ מופרזת גורמת להפחתת הביצועים, הגדלת השחיקה, פיתוח מחלות ופוגעת בזוגיות וחינוך הילדים. מחקרים בתחום הרפואה, הפסיכולוגיה וההתנהגות הצליחו לפענח את מנגנון תגובת הלחץ אצל בני אדם ולפתח שיטות התמודדות יעילות קצרות מועד המסייעות לבלום את תגובת הלחץ ולמנוע את השפעתה השלילית על חיינו.

ד"ר דוד מנקר, מטפל בתחום ניהול לחצים 050-4151495

תחושת לחץ היא תוצאה של מנגנון הגנה קדום של הגוף העוזר לו להתמודד עם גורמי לחץ מוחשים המאיימים על קיומו. תגובת הלחץ היא מערכתית, מכוונת את הגוף ללחימה או לבריחה ומלווה בביטוי רגשות שליליים וצמצום תהליכי חשיבה. בעוד שלחץ כמנגנון הישרדותי הוא הכרחי לקיום האדם, לא ברור מדוע תגובת לחץ מתפתחת בניסבות בלתי מסכנות חיים, כגון ביקורת, מבחנים, יחס לא הולם של אנשים ועוד. הרי שבמקרים אלה יש צורך בתגובה שקולה ומחושבת ופעמים רבות אפוק ממעשה.

ננסה להבין מה קורה במצב סכנה אמיתית: נתאר לעצמנו שני אנשים הנכנסים לחדר ומגלים בו נחש ארסי. אחד מהאנשים הוא אדם מהשורה והשני הוא לוכד נחשים מקצועי עם כל האביזרים הדרושים לכך. אצל שניהם מתרחשת הערכה שכלית ראשונית זהה: יש כאן אירוע - נחש מסוכן שהפך למצב של "דרישת חיים" הדורש התייחסות הולמת ושינוי התנהגות. ההבדל ביניהם יהיה בהערכה שכלית משנית: במהירות בזק נעשית סקירת "המשאבים הזמינים" להתמודדות עם הסכנה. במידה והמשאבים מתאימים כדי לספק את "דרישת החיים", כמו במקרה של לוכד הנחשים, בן האדם ירגיש תחושת "אתגר". במידה והמשאבים אינם מתאימים להתמודדות, כמו במקרה של בן אדם רגיל, אז תפתח "תגובת הלחץ", המלווה בעלית לחץ דם, עליה ברמת סוכר, התכווצות שרירים, ביטוי רגשות שליליים וכדומה.

תהליך זה מתרחש במקרה של ביקורת בין בני זוג: אם דברי

ביקורת של בת הזוג, לדוגמה, מתפרשים על ידי בעלה בתור "דרישת חיים" ואין לו משאבים זמינים לספק אותה, הוא ירגיש לחץ. אבל אם הבעל יבין שדברי אשתו הם דרישה נסתרת להזדהות איתה בצער והוא יהיה מסוגל להתמודד עם דרישה זו על ידי שישקף את צערה או יסייע לה בדרך זו או אחרת, אז תתעורר בו תחושת ה"אתגר". מחקרים גילו שהתייחסות לאירוע בתור אתגר גורמת לשיפור מיומנויות ההתמודדות ולשיפור המצב הבריאותי.

לתחושת אתגר ניתן להגיע בשתי דרכים: על ידי הורדת סף דרישות החיים, כלומר הורדת המתח והאיום, או על ידי העשרת משאבי התמודדות זמינים שהם הכלים איתם נוכל להתמודד במצב לחץ. הורדת סף דרישת החיים יעשה על ידי שינוי מחשבותי: מחקרים גילו שפרשנות האירוע בשעת המעשה נעשית על ידי "מחשבות אוטומטיות" - מחשבות מהירות, בלתי מדויקות שבדרך כלל "מגזימות" בחומרת המצב. "מחשבות אוטומטיות" הן תוצאה של דפוסי חשיבה שנבנו בילדותנו ולא "התעדכנו" במהלך החיים. בפעמים רבות נגלה שפרשנות האירועים וצורת ההתבטאות הינן העתקת ההתנהגות של ההורים או של האנשים מהסביבה בה גדלנו והן אינן הולמות למצב הנוכחי שלנו. במצב כזה עלינו לשנות את ההתייחסות ל"מחשבות אוטומטיות" אלה ולא להישמע להן בזמן לחץ. פעמים רבות לאחר המעשה יתגלו פתרונות אפשריים לבעיה וחוסר הצדקה לתגובת הלחץ הגופנית. במקרי סכנה בהם הגענו למסקנה ש"דרישת החיים" מוצדקת, עלינו להעשיר משאבי התמודדות זמינים. נתאר לעצמנו

שילדנו הלך לאחד מחבריו ולא חזר בזמן. לא שאלנו למי הוא הלך ובנוסף אנו מגלים שאין לנו מספרי טלפון של חברים שלו. עד שלא נשיג אותם, ללא ספק, נרגיש לחץ. תחושה זו היא ניתן לחסוך, לו היינו הופכים ידיעה כללית שבמקרה הזה היא צורך ההורה לדעת איפה הילד נמצא, למשאב זמין שהוא רשימת טלפונים של חבריו של הילד. תהליך דומה יש לעשות בכל תחומי החיים. בתחום פרנסה, לסדר מקורות מחייה זמינים במידה שיש הוצאה בלתי צפויה. בתחום בריאות, לפתח הרגלי חיים בריאים שניתנים לקיום בפועל ולא ידיעה כללית על התועלת של אורח חיים בריא. בתחום הזוגיות וחינוך יש להצטייד באוצר ביטויים ותגובות המתאימים והמקובלים על הצד השני. משאבים בזוגיות נוצרים על ידי למידה של בן הזוג ותרגול או דיון משותף עם בני המשפחה הופך אותם לזמינים, כלומר ידיעת הזולת תוך היכרות עם מחשבותיו, השקפותיו, שאיפותיו וביטויי התנהגותו מתוך שיח והבנה משותפים יביאו להגדלת מאגר המשאבים שלנו ולהבנה הדדית במצבי לחץ.

אחד הדברים המאפיינים זוגיות ומשפחה יציבים הוא עמידות גבוהה ללחצים. ניסיונות חיים רק יגבשו את המשפחה, יהדקו את הקשר בין בני הזוג עצמם ולבין הילדים. המיומנות להתייחס למצבי לחץ בתור אתגר מהווה תנאי בסיסי לכך. לא תמיד ניתן להוריד סף "דרישת חיים" של בני זוג אבל תמיד אפשר להעשיר "משאבי התמודדות זמינים" על ידי לימוד ותרגול. שינויים קטנים בתחום זה יביאו ולתחושת סיפוק מתקשורת בתוך המשפחה.

בס"ד

סדרת "עמידות ללחצים"

ד"ר דוד מנקר (Ph.D)

בסדרת "עמידות ללחצים" תוכלו ללמוד על מנגנון התפתחות תגובת הלחץ ותרכשו כלים מעשיים להתמודדות עם תגובת הלחץ ברמת חשיבה, רגש, תגובה גופנית ותגובה התנהגותית. התמודדות מוצלחת עם לחצים תאפשר לכם לחיות חיים שלווים יותר ולהגיע לתפוקה רבה יותר בעבודה ובלימודים.

הסדרה בת 4 מפגשים, פעם אחת בשבוע, משך כל מפגש שעתים וחצי

תוכן המפגשים:

מפגש ראשון: לחץ וגוף
מנגנון התהוות תגובת הלחץ וביסוס מדעי לשיטות התמודדות עם לחצים

- כיצד למנוע את תגובת הלחץ במצבי לחץ צפויים מראש?
- כיצד לבלום את תגובת הלחץ במצבי לחץ פתאומיים?

מפגש שני: לחץ וחשיבה
גישה התמודדות עם הלחץ הממוקדת כגורם הלחץ עצמו

- כיצד לייצר תהליך תהליך חשיבה וקבלת החלטות במצבי לחץ על ידי חשיבה יצירתית?
- כיצד ליצור בגוף תנאים אופטימליים לחשיבה?

מפגש שלישי: לחץ ורגש
גישה התמודדות עם הלחץ הממוקדת ברגשות

- כיצד לזהות ולשנות את מסלולי החשיבה הגורמים לרגשות שליליים?
- כיצד לייצר את הגוף להיווצרות רגשות חיוביים?

מפגש שלישי: לחץ והתנהגות
התמודדות עם הרגלים שליליים הנגרמים על ידי לחץ: שתייה מרובה של קפה, אכילת יתר ועישון

- כיצד להפעיל מערכות בגוף המסייעות להיגמל מההרגל השלילי?
- כיצד לעודד את הגוף להגיע להתנהגות הרצויה?

מחיר השתתפות בסדרה 500 ש"ח לאחר התרשמות מהשיעור הראשון

לביורים והרשמה:
050-4151495

david.menaker@mail.huji.ac.il



שקרי חלכה ומשפט



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

בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה?
בואו לרכוש מקצוע עם נשמה!

מפקחי מקוואות



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

עריכת חופה וקידושין



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

בוררים כהלכה



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

טוענים רבניים



לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל. הכשרה לייצוג בבתי הדין הרבניים תוך הכנה ולימוד של נושאים מעשיים לעבודה יום יומית בבתי הדין.

דיינים לדיני ממונות:



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

ייעוץ נישואין ומשפחה



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

פסיכותרפיה אינטגרטיבית



טיפול פרטני מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת גישות טיפוליות בפסיכותרפיה. בחסות ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א)

הנחיית נישואין ומשפחה (620 ש"ל)



הנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית בשילוב לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.

* באישור שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך

מנחי הורים חינוכיים (620 ש"ל)



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

* באישור שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך

הדרכת נישואין



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

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



לפרטים והרשמה: 02-6321600
WWW.YNR.ORG.IL WWW.MISHPAT-IVRI.CO.IL

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

ייעוץ והנחיה לשלום בית | טיפול משפחתי | ייעוץ חינוכי | טיפול פרטני | ייעוץ הלכתי שע"י בית ההוראה "חוקת המשפט" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א | סיוע הלכתי בענייני בית דין רבניים בישראל מומחים בפריסה ארצית אפשרות להפניות למתמחים ללא תשלום.

טלפון: 1-700-5000-65

