

בס"ד | גליון 52 | תמוז-אב-אלול תשע"א מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



בין אדם לחברו ובין איש לאשתו
הרב יצחק אייזיק סילבר

ייעוץ ממבט מעמיק
הרב נפתלי וירניק

שעשני כרצונו
דר' חנה קטן

מוקד י.נ.ר 65-5000-700-1

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

תוכן עניינים:

עמוד 3	בפתחו של עניין: ארץ חיטה ושעורה - הרב חנוך חן גלזמן
עמוד 4-5	מן המקורות: בין אדם לחברו ובין איש לאשתו - הרב יצחק אייזיק סילבר
עמוד 6-7	תורפיה: כף של זכות - הרב אלימלך למדן
עמוד 8	בשעה טובה: שעשני כרצונו - דר' חנה קטן
עמוד 9	חשוב לדעת: ייעוץ ממבט מעמיק - הרב נפתלי וירניק
עמוד 10-11	גשר לקשר: להיבנות מתוך החורבות - הרב אריה אשדת
עמוד 12-13	משפחה במחקר: מתמודדים עם ADHD - הרב שלום מרקוביץ'
עמוד 14	פנימה: בעין הסערה - גב' טל נחום
עמוד 15	הורות באחריות: במרכז המטרה - גב' ורדה וירז'בינסקי
עמוד 16-18	רשימת חברי איגוד י.נ.ר.
עמוד 19	יש לי שאלה: על כן יעזוב - הרב משה ביגל
עמוד 20-21	לפני ולפנים: בסתר ובגלוי - הרב דר' אייל אונגר
עמוד 22-23	אני, הרוח והנפש שבי: שינויים והתגדויות - הרב שלום אביחי כהן
עמוד 24-25	קשר משפחתי: שכאבא ואמא נפרדים - גב' שלי שפיצר
עמוד 26-27	במחשבה תחילה: אפשר גם אחרת - עו"ס דפנה עבדי
עמוד 28	משפחה במשפט: צווי הרחקה - טו"ר צבי גלר
עמוד 29	משולחנו של מטפל: נפגשים בטיפול - גב' מרים נימן
עמוד 30	קרוב או רחוק: ביקורת מבוקרת - שמואל רבינוביץ
עמוד 31	שירת המטפל - גב' חגית אמאייב



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

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

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

יועץ משפטי איגוד י.נ.ר.

עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"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

עדיין אינך מנוי?

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום



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

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

- מאמרים מקצועיים ממומחים בתחום
- מאמרים תורניים בהלכה ובהשקפה היהודית
- מידע משפטי עדכני בתחום המעמד האישי
- מחקרים בתחום המשפחה
- פרסום רשימת אנשי מקצוע חברי איגוד י.נ.ר.

ארץ חיטה ושעורה

ימי האביב הנעימים מפנים מקומם לימי החום הלוהטים וכבר נצבעים השווקים בשלל גוונים שובי עין ולב וניחוחות פירות הקיץ מדיפים חידוש ורעננות. אי אפשר שלא לראות אל מול עינינו את הפסוק המדבר בשבח ארץ ישראל הבא לביטוי בפירוטה "ארץ חיטה ושעורה וגפן ותאנה ורימון ארץ זית שמן ודבש". כלומר ארץ ישראל היא הארץ של החיטה והשעורה, הארץ של הגפן והתאנה והרימון, הארץ של הזיתים והתמרים

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

ברכה מיוחדת ושימוש מיוחד: ואשה זכו שכינה ביניהם". קידוש הזמנים ביין, קביעת סעודה בפת, העלאת אור על ידי השמן במנורה הטהורה בקודש - עדות לשכינת ה' והשכנת שלום בית בבתי העם הנבחר ביום הקדוש. המעלות הנכבדות מושגות על ידי צרוף ואחדות, על ידי שלמות קשר וחיבור, על ידי זיקה והשתייכות.

כך בפירות המשמשים כינוי שם לארץ הקודש, כינוי למעלת הארץ הזו. עיקר מעלת ארץ הקדש שהיא מסוגלת לחיבור ולשלמות, מסוגלת לקשר ולאחדות, מסוגלת לצרף נפרדים לכלל אחד גדול. כל אחד בפני עצמו דל הוא וכולם יחד מלאי עצמה ותפארת. הארץ שמאחדת אותם היא הראויה לשכינת ה' "ארץ אשר תמיד עיני ה' אלוךך בה מראשית שנה עד אחרית שנה", "ארץ זבת חלב ודבש", "ארץ חיטה ושעורה וגפן תאנה ורימון ארץ זית שמן ודבש".

ראוי לזכור את דברי ספר החינוך במצוה תקפ"ב "כי הא-ל ברוך הוא עלה במחשבה לפניו לברוא העולם, וחפצו שיתיישב בבריות טובות... על כן גזר עלינו... שנשב עם האשה המיוחדת לנו... שנה שלימה כדי להרגיל הטבע עמה ולהדביק הרצון אצלה ולהכניס ציורה וכל פועלה בלב... כי כל טבע ברוב יבקש ויאבה מה שרגיל בו, ומתוך כך... יפנה אל האשה הראויה לו מחשבתו ויכשרו הולדים שתלד לו ויהיה העולם מעלה חן לפני בוראו".

בניה נכונה של חיי זוגיות יוצרת משפחה בריאה ובכך אכן פינה ליצירת עולם מתוקן, מעלה חן לפני בוראו.

תיקון העולם כולו מתחיל בתיקון הפרטי. תיקון התא הבודד משפיע על הרקמה כולה.

לכשנבין זאת נלמד ונפנים, נתאחד ונתקשר ונתחבר ונצטרף יחד נהיה ראויים לשכינת ה' בינינו, נהיה ראויים למעלות הארץ הקדושה.

אפשר להכין פת שעורים או שיכר מגרגיר אחד.

עינב אחד בפני עצמו פרי קטן הוא וערכו דל, אין בו כדי להפיק ממנו יין המשמח לבב אנוש. ליון ברכה מיוחדת "בורא פרי הגפן" לאמור היין הוא פרי הגפן ולא העינב, העינב הוא סתם פרי עץ. התאנה אינה פורחת, היא חונטת פגים. מבחינה בוטאנית פרי התאנה הוא הגרגר הקטנטן המצוי בתוך כמין מיכל ירוק או סגלגל - כחלחל המשמש תפרכת. המתק האגור בו הוא צוף פרח ולא עסיס פרי. הפירות הם הגרגרים הקטנים ואין בהם ממשות בפני עצמם, ממש כמו גרגרי הרימון שכל גרגר בו הוא חלק ממצבור של גרגרי פירות שכל אחד מהם אין בו ממשות בפני עצמו וכולם יחד מהווים את הפרי, על כן אנו מייחלים שירבו זכויותינו כרימון. התאנה והרימון הם סמל לריבוי.

הזית והתמר יש בהם שיעור. הם אף מהווים שיעור לכל המאכלים האחרים - כזית וככותבת. אכן בפסוק יוחד להם מקום בפני עצמם - ארץ זית שמן ודבש. הכתוב מדגיש זית שמן ודבש. אין אפשרות ליצור שמן מזית אחד, אין אפשרות להפיק דבש מתמר בודד, גם הם זקוקים לזולתם על מנת להתממש, על מנת להגיע לתפארת מציאותם. בפני עצמם דלים הם, מעוטי יכולת ביטוי, ובצרוף כוחם.

אמור מעתה, מעלת הפירות המנויים בפסוק היא שכל אחד מהם בפני עצמו אין בו ממש, אין הוא מגיע למיצוי תפקידו ומציאותו, כל אחד זקוק לאחרים כמוהו - לבני מינו על מנת להתממש, על מנת להגיע לעיקר מעלתו. על ידי התחברותו לאחרים נקבעה לו

פלא ופלא! ארץ ישראל, ארץ הקודש. שמה נקרא על שם האומה המיוחדת עם ישראל שהם הנבחרים מבין כל האומות להיות בנים לה, נבחרים להיות עושי דבר ה', לומדי תורתו הקדושה. מהליכותיהם אמורים ללמוד כל האומות הנהגות נכונות ודרך ישרה. ארצם היא הארץ של העם הנבחר ושמה נקרא ארץ ישראל - הארץ של הישראלים, של המתמודדים ושורים עם אלוקים ואנשים ויכולים. "ארץ אשר תמיד עיני ה' אלוךך בה מראשית שנה ועד אחרית שנה. ארץ הקודש. ארץ אשר בה בחר ה' מכל העולם לשכן את שמו ואת כבודו ועליה השגחתו תדירה. אלו מעלותיה. אכן אלו מעלות ראויות, נכבדות, בעלות חשיבות.

אך האם נכון לקרוא לה גם ארץ חיטה כלומר הארץ של החיטים? האם נכון לקרוא לה גם ארץ שעורה כלומר הארץ של השעורים? הארץ של הגפן והתאנה והרימון? הארץ של הזיתים והתמרים? זו כל מעלתה על ידי כינוי שמה בפירות אלו? לכאורה זו פחיתות? אולי נכון לחשוב שאין זו פחיתות. אולי נכון להבין שכינוי שם הארץ ע"י אותם פירות מורה על מעלה מיוחדת שיש בה, מעלה הנרמזת בפירות אלו. ראוי לברר מעלה מיוחדת זו.

צא וראה, גרגר חיטה אחד הרי אין בו ממש. אי אפשר לטחון ממנו קמח ולאפות ממנו לחם המשביע וסועד לב אנוש. אין הוא ראוי לברכה הראשונה המיוחדת "המוציא לחם מן הארץ". גרגר שעורה אחד אינו ראוי לשימושו העיקרי, אי



בין אדם לחברו ובין איש לאשתו

הרב יצחק אייזיק סילבר

ככל חסד שהם עושים יש להם נגיעות ופניות, לגרמייהו הוא דעבדי דהיינו שהם עושים לצורכי עצמם (גמרא שבת ל"ג); ועוד אמרו חסד לאומים חטאת שאין העכו"ם עושה צדקה אלא כדי שתמשך מלכותו או להתגאות או ע"מ שיחיה בנו (גמרא ב"ב ד:) ולרוב החסד שהם עושים אינו אלא חנופה בעלמא, מה שאין כן בכלל ישראל שהם מלאי קדושה והתדבקות לכורא עולם.

מי שילמד ויקיים את כל המצוות שבין אדם לחבירו, יאכל פירותיהם בעוה"ז והקרן קיימת לו לעוה"ב ויהיו ימי חייו בשלום ובשלוה במנוחה ובשמחה, לא בכעס ולא בקנאה. לאדם זה תהיה משמעת עצמית מוחלטת על ידי שישלוט שכלו על הרגשותיו ולא יהיו לו ספיקות ונקיפות מצפון. למשל מי שמקיים מצוות לא תשנא את אחיך בלבבך, ידע בדיוק איזו

הוא עסוק בענין אחר, בלי לחשוב כלל על המעשה אשר הוא עושה, ולהבדיל כן הדבר במצוות אנשים מלומדה.

במצוות שבין אדם לחבירו גלוי לעין כל שכאשר נקיים אותן בכל הלכותיהן ודיניהן, זה ישפיע על כל מהותינו ויהפוך אותנו לבעלי מדות טובות ועל ידי זה נתקן את כל אישיותנו בעוה"ז ונשמותינו בעוה"ז ובעוה"ב ונזכה לעתיד לבא להתקרב אל טובו יתברך ולהתענג על רוב שכרו הנצח נצחים.

מצוות "ואהבת לרעך כמוך" משתלבת עם מצוות "והלכת בדרכיו", שעל ידי עשיית מעשי החסד עם אחינו בני ישראל נוכל "ללכת בדרכיו", להדמות להקב"ה "ולדבקה בו". אמנם גם אצל העכו"ם יש אחדות מסוימת במשפחה, בעיר ובמדינה, אולם

לבוש למצוות, וכללי התורה וכל החטאים מושרשים בהם. ועל ידי קיום המצוות האדם זוכה להפוך מדותיו לטובות וזה עיקר חובת האדם בעולמו, שכן כל הטובות והרעות בעוה"ז הכל על פי רוב לפי המידות שהם הלבוש לנפש השכלית כשם שעיקר האילן הוא הפרי, כן לא המדרש עיקר אלא המעשה, והרי שעיקר קיומינו בעולם הוא כדי לתקן מידותינו, וזה נעשה על ידי קיום המצוות. במצוות שבין אדם לחברו אפילו קטני הדעת ושפלי המעש מבינים היטב את התועלת לתיקון המדות. אחרי עשיית מעשה למאות ולאלפים, אף על פי שבפעמים הראשונות, המעשה דורש הרבה תיכנון, הבנה ומחשבה, הרי בסוף הוא נעשה כטבע שני. משל למה הדבר דומה לאומן שהוא מומחה גדול זריז ומהיר, שיוכל לפעול כלאחר יד בצורה מהירה ומצויינת לתועלת מלאכתו אפילו כאשר

הרבה מן המצוות הנוהגות בזמן הזה, כשאין לנו בית המקדש, מלך, נביא וכהן, הן המצוות שבין אדם לחברו. כמה מהם כמעט ואין מופיעות בשו"ע והרי הם מפוזרות בש"ס ובפוסקים, וענפיהם רבים ודקים עד מאד ויש טורח גדול לדעת, להבין ולקיים אותם. מצוות אלה נהיו במידת מה לאבנים שאין להם הופכין, ולצערינו ישנם אנשים רבים החושבים שמצוות אלו הם בגדר לפנינים משורת הדין, או על פי דרך המוסר והחסידות בלבד. והאמת היא שאין הם אלא מצוות ממש ואף להם ישנם דינים והלכות, חיובים ואיסורים, כמו כל מצוה אחרת שנאמרה לישראל, ואמנם נכון הוא הדבר שיש בהם גם חומרות והידורים על פי החסידות והמוסר.

והנה יש להבין כי כל עבודת ה' תלויה בתיקון המידות שהם כמו

אינו כן כמו שמצינו במקורות רבים מאד ונביא דוגמא אחת: כתב רבנו יונה (בשערי תשובה ג לה-לו) שאף המקיים כל מצות הצדקה אלא שמתוך צרות העין עדיין יעבור על ולא ירע לבכך בתוך לו (דברים טו י) ואם גם יתן בעין טובה אלא שלא ירחם על הנצרך עדיין יעבור על לא תאמץ את לבכך (דברים טו ז). וזה בגלל שמצוות בין אדם לחברו צריכים להיעשות גם מתוך התעוררות הרגשות הלב.

על פי חז"ל בעל ואשתו נחשבים כשני חצאים של נשמה אחת, וכבר ארבעים יום לפני יציאתם בת קול יוצאת ומכרזת "בת פלוני לפלוני". אין ספק שבית הספר הטוב ביותר ללימוד והתרגלות לקיום מצות אלו הוא בתוך הבית ופשוט שבנוגע לחיובי מצות בין אדם לחבירו אשתו של אדם לא נגרעת מכל יהודי אחר, ואדרבה עליה אמרו שיהיה "אוהבה כגופו ומכבדה יותר מגופו". משימה זו לא תמיד קלה במתחי ולחצי בעולמינו ואי אפשר להתחמק ממה שנגזר עלינו מראש השנה ועד ראש השנה, אלא אדם לעמל יולד. העובד על עצמו כראוי אין ספק שישפר את כל אישיותו ויזכה למה שכתוב "ודבק באשתו והיו לבשר אחד". אהבה היא בגימטרייה שלוש עשרה. שיתמשו בשלוש עשרה מדות של חסד ורחמים, כדי לקיים מצות והלכת בדרכיו להדמות להקב"ה, יזכו להיות "אחד" שגם הוא בגימטרייה שלוש עשרה. וה' אחד ושמו אחד והוא ישרה שכינתו במקום האחדות, ובכית הוא יראו כל הברכות והצלחות ברוחניות וגשמיות ודורות ישרים ומבורכים מלאים נחת של קדושה.

אינו מספיק אלא צריכים לעשות אותם מפני שכך צוה לנו הקב"ה ולכוון לעשותם לשם המצוה. ולפי כך ראינו מה גודל חובתינו בעולם לדעת היטב את כל המצוות המצויות האלו, ולהבין היטב האיך להתאימם לכל המצבים והאופנים השכיחים בחיי היום יום שלנו.

ב"ה אנשים רבים לומדים את ההלכות של מצות בין אדם לחברו מתוך ספר "קיצור משפטי השלום" לפי הסדר היומי או של שבתות ומועדים. ובע"ה נכנס הלימוד לסדרי לימוד של מוסדות חינוך רבים, הן של בנים הן של בנות, קרובים ורחוקים ולכל הגילאים, בהשפעה עצומה לטובה ברוחניות ובגשמיות לכלל ולפרט בכל שכבות ההמון בכל תפוצות בית ישראל.

יש להזכיר נקודה יקרה שמצוות שבין אדם לחברו אינם מעשים גשמיים בלבד אלא צריכים להעשות מתוך הרגשות לבביות כלפי הזולת, צרכיו ורצונותיו בגדר אשרי משכיל אל דל. וכדי להביע נקודה זו נביא לדוגמא; האם נזמין יהודי מסכן לליל הסדר רק כדי לקיים כל דכפין, או שנחפש אביון מהודר לקיים בו מתנות לאביונים? ושמה נפתח "גמ"ח משנה הבריות" ונעמיד ננס או עיוור אחד על הבימה של כל מקום ציבורי פעם בחודש כדי לזכות את הציבור בברכה זו? האם נעשה חבירו בידו ככלי בעלמא לקיום מצווה? - בודאי לא! אין היהודי השני בידיים שלנו כחפצא של מצוה בעלמא. ומנין לנו זאת, שמה באמת כן הוא? ושמה מצות ואהבת לרעך כמוך או והלכת בדרכיו ומה שאמרו חז"ל בלשון מה הוא רחום אף אתה רחום וכו' אינו אלא במעשים ולא בלב,

שזכינו להיות בזמן קבלת התורה. וכתוב בספרים הקדושים שהוא אחד ושמו אחד ולכן השראת שכינתו תהיה במקום האחדות, ולכן מוכן מדוע חורבן בית המקדש וסילוק השכינה מבינינו היתה דוקא בעקבות שנאת חנם.

בזמנינו לא נשארו לנו מהתרי"ג מצוות כי אם פחות משלש מאות מצוות, והרבה מהם אינם נוגעים אלא ליחידים כגון כהנים או שעשייתם היא פעמים בודדות ככל שנתינו עלי אדמות כגון מילה ופדיון הבן. ישנם מצוות התלויות בארץ וישנם מצוות עשה שהזמן גרמא שנשים פטורות מהם. למרות זאת חלק גדול מהמצוות שבין אדם לחבירו שייכים לאנשים נשים וטף (מדין חינוך), בארץ ובחור"ל, בכל עת ובכל זמן. ולא עוד אלא שבכל הגזירות והשמדות אשר עברו עלינו לאורך גלותנו, מעולם לא ביטלו אותנו ממצוות אלו. אפילו רחוקי בני עמנו נחשבו כחסידי האומות, מפני שמצוות אלו נתקיימו אצלם כמצוות שכליות והם חקוקים בלבותם וגנוזים עמוק בפש כל יהודי מדור דור. אלא שלאורך הגלות ותלאותיו, נתערבו בגוים ולמדו ממעשיהם אשר כל אחד מהם משתדל ושואף כל כולו לטובת עצמו וגאותו, ולא ימלט שבמדת מה חדרו השקפותיהם לכרם ישראל ובפרט אצל פריצי בני עמנו אשר דורסים בשאט נפש כל דבר יקר, ולפיכך הדברים טעונים חיזוק. ונכון מאד שכל אדם ילמד הלכות מצות אלו ויהיה בקיא בהם ועל ידי זה יהיה ביכולתו לקיימן בכל צעד ושעל בכל מצב שיהיה. ועוד נראה כי לעשות פעולות טובות מתוך רצון לעזור לזולת

שנאה מותרת ואיזו אסורה ולא יסתפק באיזה דרך צריכים לגשת לכל אדם בכל מצב. או לדוגמא מי שמקיים מצוות לא תקום ולא תטור, ידע איך ומתי מותר להתרחק ומאיזה אדם, ומאיך ידע את החיוב להמשיך לגמול חסדים בסבר פנים יפות אפילו עם מי שהציק לו וציערו רבות. על ידי זה הוא לא רק יבלום פיו, אלא יתאפק לגמרי מלהרגיש הרגשות בלתי נעימות כלפי חבירו. כך גורמת המצווה שלא רק מרבים שלום בעולם על ידי קיומה, אלא הרי הוא גבור הכובש את יצרו ויביאהו זה להיות מושל ברוחו. וכן במצוות בצדק תשפוט עמיתך, שיסודו הוא לא רק שיהיה שלום בינינו בהסתלק החשדות, וכל שכן החושדים בכשרים אשר ממררים את חיי עצמם במבט שלילי על חבריהם, אלא ברור גם שקיום מצוה זו יהפך כל יחיד להיות אדם השולט על ההרואי לב.

למותר לציין גודל ענין השלום, שהרי ישם השם נמחק (בסוטה) לעשות שלום בין איש לאשתו. וגדול השלום שכל התורה ניתנה לעשות שלום בעולם שנאמר דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום (רמב"ם פ"ד חנוכה ה"ד). ופשוט שכל הבריאה כולה תלויה בשלום, בין בעוה"ז ובעניני טבע, ובין בעולמות העליונים הרוחניים ובעיקר בין המין האנושי שהם תכלית הבריאה, ובמיוחד העם היהודי שהרי כולנו נשמה אחת חלקים. אלא שבעוה"ז שוכחים את האמת מפני שנראים אנו כגופים מחולקים ויצר לב האדם רע מנעוריו לחשוב כל אחד רק לטובת עצמו. והרי מטרת המצוות שבין אדם לחבירו הם לעשות אותנו כאיש אחד בלב אחד כמו

הרב סילבר חיבר את הספרים: בנין בית נאמן על הלכות נדה, שערי משפט [שני כרכים] על חושן משפט - פרקטיקה בדיני ממונות, משפטי השלום על הלכות מצות שבין אדם לחברו, קיצור משפטי השלום - כולל להמון עם נשים וקטנים ויסודות הבית וקדושתו על הלכות אישות וקדושה.

קורס רשמי נישואין

- הקניית ידע בנושאים ההלכתיים לרישום נישואין
- הקניית ידע עדכני בתחום המשפטי
- שילוב של ידע הלכתי, מקצועי ופראקטי לצורך הבנת ויישום החומר הנלמד

קורס עריכת חופה וקידושין

- הקניית ידע רלוונטי למסדרי חופה וקידושין: הלכות שידוכין, קידושין, כתובה, חופה, עדים ועוד, פיתרון בעיות שונות ותיקוני בעיות שנתגלו.
- הכנה לבחינות ברבנות בהתאם לחומר המבוקש
- הכנה והדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית



• השיעורים מועברים על ידי מרצים מובילים ובעלי שם בתחום
 • פרסום באתר המומחים של שערי הלכה ומשפט לכל מסיימי התכנית תחת
 סטאטוס בלעדי של מסדרי חופה וקידושין ורשמי נישואין מכל רחבי הארץ

בפיקוח בית הדין חקת המשפט. בית הדין בנשיאות מרן הגר"ח פ"י שיינברג שליט"א



כף של זכות



לכולנו תקופות טובות יותר ותקופות טובות פחות. גם בחיי הנישואין יש לבני הזוג תקופות בהן הכול "הולך בסדר" ולעיתים נדמה שהכול לא בסדר. אך גם בתקופות אלו חשוב שנהיה ערים לעובדה כי הבחירה בראיית המציאות נתונה בידינו וכי מחשבותינו יוצרות את המציאות בה אנו חיים. המצווה לדון לכף זכות היא אחת מהמצוות החשובות ביותר שבין אדם לחברו בכלל ובנישואין בפרט. בתקופת "הגלות הזוגית" היא תהווה לנו מקור לראיה והתבוננות מחדשת ומאירה.

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

תשפוט עמיתך", כי היא דנה את בעלה לכף חובה ולא לכף זכות. זה מצב מוכר ומוכן לכולנו. האם הוא הכרחי? לא. יש אפשרות להיזכר במצווה ולתקן את המחשבות לטובה לפני שהבעל מגיע הביתה. בזכות קיום המצווה בלכה, מנעה האישה קבלת פנים צוננת עד נסערת, לרעת שני הצדדים. במקום זה היא קבלה אותו בסבר פנים טובות, אמנם עם דאגה, אך גם עם הרבה הבנה וכבוד.

ואם בכל זאת לא הצליחה האשה לדון את בעלה לכף זכות לפני בואו הביתה, וכתוצאה מכך קבלת הפנים בכואו הייתה מאד לא נעימה, עדיין יש לה אפשרות לתקן ולדון אותו לכף זכות. בכך היא מקצרת את זמן המתח שנוצר עקב המפגש הלא נעים. במקום להישאר פגועים זה מזו וזו מזו למשך שעות, היא יכולה לחזור ולהביע קשר והתעניינות המחזירים שלום לביתם, ושוב השכינה שורה.

בשני המקרים תהליך התיקון למחשבה הוא ניסוח מקוצר של הפרשנות השלילית לאיחורו של הבעל. כלומר, על האישה לזהות שהיא כועסת על בעלה משום שהוא לא אפשר לה לדעת מה קורה, והיא מפרשת את התנגדות זו כחוסר התחשבות וחוסר רגישות כלפיה. על כן הניסוח של "לדון לכף חובה" הוא המחשבה ש"הוא לא בסדר כי הוא לא מתחשב בי" אך אם היא תמשיך כעת "ללוש" את המשפט הזה ותעניק לו צורות

המעשים נמשכים הלבבות. ללא "משמעת עצמית" בהפיקת משפטים משליליים לחיוביים אי אפשר לדון לכף זכות כשנפגעים. המציאות המוכרת היא המחשבה הברורה שאני מסכן והשני לא בסדר. הלב מתנגד לומר הפוך. ברור לנו, בזמנים כאלה, שזו האמת האחת והיחידה והיא התגובה הראשונית והטבעית לנו. אך במחשבה שנייה, השכל חייב להתערב ולומר: "נכון שכעת נפגעת, אבל התורה מצווה אותך לשנות את מבטך על הסיפור ולראות את הדברים מנקודת מבטו של הזולת". כאן נכנס הרציונל לפעולה מתוך שיקול דעת ומחשבה ומכאן הדברים כבר נראים אחרת.

ננסה להביא את הדברים מנקודת מבט מעשית. תהליך הרחבת המודעות מתחיל בניסוח הטענה כלפי הפוגע ובו שלשה שלבים, ונביא דוגמא:

הבעל לא הגיע לביתו בשעה הרגילה. אשתו מודאגת ומתקשרת אליו, אך הטלפון הנייד מנותק. ככול שעוברות הדקות, כן מתגנבות מחשבות "רעות" על חוסר אחריותו של הבעל. בלב מצטברים רגשות של כעס וכאב, לצד הדאגות והפחדים שמא קרה לו משהו. כרגעים קשים אלה עוברת האישה על מצוות "כצדק

הקרבה אנוכית מכל צד מתוך מרירות, מסכנות ובדידות. בזמנים כאלה הבעל חושב בלבו: "מוצא אני את האישה מר ממות", ואשתו אף היא מההרת בלכה: "איכה ישבה בדד..." לאחר ש"דודי חמק עבר".

האם אפשר לקיים את מצוות "הוי דן כל אדם לכף זכות" במצב כזה? במחשבה ראשונית נראה כי התשובה היא לא. אך אם נזכור כי הבחירה בידינו ובכוחנו לשנות את פני הדברים, התשובה תהיה כן. אנו ניזכר לעיתים לאחר שנייה, או דקה, או שעה, או יום ואפילו יותר. תלוי הדבר בכל אדם, בכוחותיו באותו זמן, ובעוצמת הנפילה. ככל שנרכוש את המיומנות הדרושה לשינוי מצב הרוח על ידי לימוד הזכות, הזמן שיידרש לנו להיזכר ילך ויקטן. על כן, שווה להשקיע זמן ומאמץ ללמוד כיצד לקיים בפועל את המצווה החשובה שכה מרבים לדבר עליה אך ממעטים לקיימה, פשוט כי לרובנו חסרים הכלים.

עלינו לזכור שכל שינוי בעבודת המידות מתחיל באופן טכני. כלומר, אין השינוי מופיע באופן ספונטאני. הוא מופעל ממניע שכלי ולא רגשי עד שנהפך להיות אמיתי ופנימי. הלא זה הכלל הידוע של "נעשה ונשמע" ובמילים של רבותינו: אחרי

תקופות הטובות של הזוגיות היצר הטוב מפעיל "חשיבת אנו" - חשיבה זוגית משותפת כאשר שני בני הזוג משקיעים ביחד במשפחה ובבית ללא עריכת חשבונות. בתקופה זו שורה אהבה, רעות, אחדות ושמחה, והשכינה שורה בבית. ניתן להרגיש את הקדושה והשמחה באוויר, והכרעה מצויה בילדים, בכריאות ובפרנסה. מאידך, בתקופות של "חושך רוחני" החשיבה הופכת להיות "חשיבת אני" - "אני המסכן, המנוצל המשקיע ומקריב ללא הכרת הטוב..." אין אור בתקופה זו. אין שמחה, אין שכינה, ואין ברכה. היצר הרע שולט בכיפה ויוצר מחשבות רעות אחת על השנייה.

התורה מצווה אותנו "כצדק תשפוט עמיתך". מכאן למדו חז"ל שיש מצווה לדון כל אדם לכף זכות נדמה שאין זירה קשה יותר לקיום מצווה חשובה זאת מאשר בזירה הביתית: בקשר בין בעל לאישה. גם כאשר נשמר שלום הבית מתוך עבודת המידות, בעומק הלב מצטברות מחשבות הדנות את הצד השני לכף חובה, בפרט בתקופות הקשות כאשר החשיבה עוברת מ-"חשיבת אנו", שהיא, כאמור, השקעה זוגית משותפת כגוף אחד, ל-"חשיבת אני" שהיא



כיצד לרכוש מקצוע אומנין ולהצליח?
למה לימודים אקדמיים?



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 ע"י אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות.

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר.
בראשות בית הדין "חוקת המשפט".
בית הדין בנשיאות מרן הגר"ח פ" שיינברג שליט"א

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

מנסחים את שלושת המשפטים הראשונים בצורה הפוכה לחלוטין ובדקים האם זה לפעמים נכון. כלומר: הוא בסדר. והוא מתחשב בו. אני בסדר. ואני מתחשבת בו. אני בסדר עם עצמי. ואני מתחשבת בעצמי.

את המשפטים האלה כותבים, או אם זה קשה, אומרים לעצמנו, אנחנו מקשיבים למשמעות כל משפט ומנסים לזכור: האם זה לפעמים נכון? ואנחנו מגלים שכל המשפטים הם אמת... לפעמים.

התוצאה היא הרחבת המודעות מעבר לפרשנות הצרה שהענקנו במחשבותינו בתחילת האירוע, כאשר נפגענו. תחושת הפגיעה מוחלפת כעת על ידי תחושת הקלה ורוגע כלשהו. וראו איזה פלא, לא רק שהצלחנו לדון לכף זכות, אלא גם לצאת ממועקת הפגיעה במידה ניכרת. זאת מכיוון שגילינו שהפגיעות היא לא תוצאה מהמעשה או הדיבור של הפוגע אלא מהמחשבה והפרשנות שלנו לגבי המניעים שלו. כל עוד האמנו במחשבה שהוא מזלזל בנו, היינו פגועים. על ידי הרחבת המודעות שאולי אין פה זלזול אלא עניינים אחרים ואפילו ההיפך מזלזול, הישגנו רוגע ובהירות מחשבה. כעת השלום שוב חזר על כנו. אכן בני הזוג מסוגלים לצאת מתוך חשיבת "אני" ולחזור לחשיבת "אנו", ובכך להחזיר שכונה, שמחה, וברכה לביתם. וכי יש צדק גדול מזה!!

שונות ונוספות, מה שהיה נראה ברור וחד משמעי מקבל כעת משמעויות נוספות ואפילו הפוכות, כי המודעות מתרחבת למכלול של פרשנויות נוספות.

הנה דוגמא לתהליך של "לדון לכף זכות" שכדאי לעשותו בכתב בהתחלה עד שנתרגל לצורת חשיבה זו. לאחר תרגול ניתן לעשות את התהליך בדמיון ובמהירות מפתיעה.

"הוא לא בסדר כי הוא לא מתחשב בי" - זאת הבעיה כפי שכעת נראית באופן ברור.

כעת אומרים את המשפט בכיוון הפוך: **"לפעמים אני לא בסדר כי אני לא מתחשבת בו"** - פה קשה יותר, כי זה סותר את המשפט הקודם. ובכל זאת, במבט נוסף, גם משפט זה הוא לפעמים נכון.

ובצורה השלישית: **"לפעמים אני לא בסדר כי אני לא מתחשבת בעצמי"** - כידוע, כל אדם דן את עצמו לזכות או לחובה. על כן גם משפט זה הוא נכון לפעמים.

בשלב הבא יש לנסח משפט של "לדון לכף זכות" לכל אחד משלושת המשפטים הנ"ל.

כלומר: התנהגות זו נובעת מהעובדה ש...

הוא כנראה עובד קשה ומוטרד מהבעיות שלו, ופשוט לא שם לב אלי

אני עובדת קשה ומוטרדת מהבעיות שלי, ופשוט לא שמה לב אלי

אני עובדת קשה ומוטרדת ולכן שוכחת לשים לב לצרכים שלי מעצמי.

בשלב השלישי והאחרון



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 בבעיות חרדה, דיכאון, אובססיות וכדומה בשיטת ה- CBT

לפרטים והרשמה: 02-6321609



"שעשני כרצוננו"

על חשיבות האיזון בחייה של אישה ושמירת כוחות הגוף והנפש

בעולם בו האישה מתפקדת במספר מישורים תוך חלוקת משאבי הגוף והנפש בין הבית למחוצה לו, חשוב לשים לב לאיזון העדין שעלול להיות מופר בהיעדר התייחסות נכונה. דר' חנה קטן במאמר ברור ומבהיר על חשיבות התפקוד היום-יומי בצורה ראויה ובריאה.

דר' חנה קטן, רופאת נשים, יילוד ופריון

יש צורך לאבחן אותה ולטפל בה. יתכן שהיא סובלת מרמה מסויימת של דיכאון, שעלול להחמיר בלי טיפול עד למצב של פיקוח נפש ממש. לאשה הסובלת ממתח נפשי קשה בתקופה שלפני הלידה סיכון מוגבר ללקות בדיכאון אחריה; ולהיפך: אשה שסבלה בעבר מדיכאון אחר לידה, נמצאת בקבוצת סיכון גבוה ללקות בו לפני הלידה הבאה שלה.

אחד הפתרונות לסוג הזה של דיכאון הוא פעילות גופנית, במיוחד כזו העושה חיבור בין הגוף לנפש שבניגוד ל"סתם התעמלות" מפעיל את המוח ומנתבת את כוחות הנפש; דמיון מודרך; ואף סדנאות הצחוק.

חשוב להכיר את הכוחות שבנו, להשקיע בנפש, ולהבין שכל מה שנותן לנו כוחות לשמוח הוא בעל חשיבות.

האיזון האידיאלי במתח הקיים בין בית לעבודה ופרנסה משתנה בין אשה לאשה בהתאם ליכולותיה ולתבונתה. יחד עם זאת, ה' יצר את האדם בחכמה, והפרת האיזון הטבעי והבריאה עלול להוביל למצב ש"אי אפשר להתקיים ולעמוד לפניך" לכן שמירה על אורח חיים בריא חיוני לתפקודה של משפחה בריאה ואף הוא חלק מעבודת ה' מתוך שמחה ובריאות איתנה.

וגלי חום. חלק מהנשים סובלות מבעיות פרקים או לב, או סתם כך מהרגשה פיסית טובה פחות, המשפיעה גם על מצב רוחן. בתקופה זו, תקופת הביניים של חייהן, מתמודדות רבות מן הנשים עם שינויים במצבן בתוך המשפחה, עם שינויים במעמדן במקום העבודה, עם מחלות רקע הפורצות או מתגברות במקביל לעלייה בגיל, וגם, כאמור, עם הדיכאון הפיסיוולוגי הנובע מן הירידה ברמת ההורמונים בגיל זה. תוספי התזונה לעיתים חשובים, אבל תזונה מאוזנת חשובה הרבה יותר; היא המספקת את כל המרכיבים הדרושים לגוף ולנפש, והיא 'טבעית' הרבה יותר מאותם תוספי תזונה.

אצל האישה המניקה השינה והתזונה המאוזנת חיוניים, וכל פגיעה במעגלים האלו עלולה לשבש את הייצור התקין של חלב האם. אם מתווספים מתחים המתבטאים גם בשפת הגוף של האם המתוחה, מעבר לפגיעה בשלוותו של התינוק המקבל את המסרים הבלתי מילוליים מאמו, עלול להיפגע רפלקס ה-let down, וייצור החלב ירד.

ואם כבר עוסקים באכילה ובשינה - מילה קטנה של אזהרה: אשה אחרי לידה שאינה ישנה, אינה אוכלת, אינה שמחה - מאותתת לנו

פעילות גופנית מופרזת, ועוד. ברובד הנפשי יתכנו קשיים בשינה, עוררות יתר, חרדות, דיכאון ועוד.

התורשה קיימת, כמובן, גם לגבי הנטייה למחלות גוף שונות, אולם המפתח נתון, לא אחת, בידינו: אורח חיים לא בריא, הכולל גם מתחים מיותרים, מוציא מן הכוח אל הפועל מחלות תורשתיות שעשויות היו שלא לבוא לידי ביטוי. מאידך, עבודה על המידות ותרגול מתמיד של המידות החיוכיות כלולים בתחום הבחירה שלנו, וזה יכול להכריע את התורשה הבסיסית. זאת אומרת שכאשר החיים בריאים ושמחים, יש מקום לקוות כי אף מחלות תורשתיות לא יבואו לידי ביטוי.

כחודשי הציפייה ללידה, עם העלייה ברמת ההורמונים, ובעיקר ברמת ההורמון אסטרוגן, חשות נשים רבות הרגשה של גשוג ופריחה, ואחרי הלידה, עם הנפילה הדראסטית ברמת ההורמונים, עלול מצב הרוח של היולדת לנוע בין דכדוך קל לבין משהו הקרוב לדיכאון.

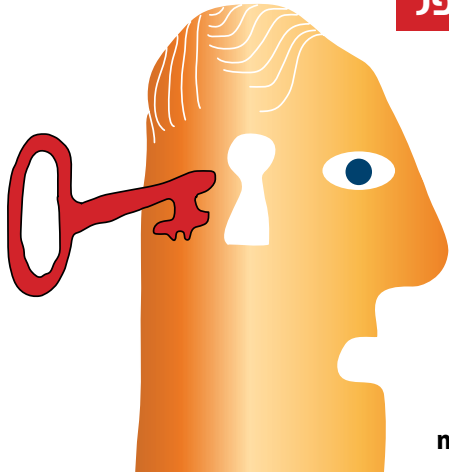
תופעות דומות חוות נשים המתקרבות לגיל המעבר, שוב - כתוצאה מירידה ברמת ההורמונים: הן סובלות לפתע מהפרעות בשינה ובמצב הרוח, דכדוך, חרדות, דיכאון, אי שקט

העולם המערבי הוא עולם תובעני במיוחד בכל הנוגע לתפקודה של האישה המודרנית, האמורה לדלג בין זוגיות מושלמת להורות מושקעת ולקריירה משגשגת, כשהאחרונה נחשבת בדרך כלל לעיקרית ביניהם בתרבות המודרנית. בציבור התורני מדובר על החזקת הבית תוך סיוע ללימוד התורה של הבעל ולפרנסת המשפחה והקדשת זמן איכות לגידול הילדים בנחת, כאשר המרכז הוא כמובן האמהות והזוגיות. בתוך מערכת תובענית שכזו האישה עלולה להיכנס למצבים של מתח פנימי, מערבולות נפשיות, חוסר שינה, תשיות פיסית ורוחנית, תזונה לא מאוזנת ואף לקויה ועוד. כל זה עלול להשפיע על המערכת ההורמונאלית העדינה של גוף האישה.

במצב תקין המערכת ההורמונאלית מנווטת סימפוזיה משולבת של תהליכים עדינים, שכל פגיעה בהם עלולה לערער את האיזון בגוף. מערכת זו מושפעת בראש ובראשונה מהורמונים המופרשים בבלוטת תת הרמה שבמוח וביותרת המוח, שהפרשתם משתבשת בעקבות שינויים חדים בהרגלי החיים או מתחים למיניהם, כגון שינויי אקלים, תזונה, משקל גוף, מצב משפחתי, מתח נפשי,

נפגשים בטיפול

על תהליכי העברה נגדית ביחסי מטפל ומטופל



יחסי מטפל ומטופל הם מבין הנושאים המהותיים ביותר בתהליך הטיפולי ומשפיעים על שניהם באחת. הספרות המקצועית מייחסת לתהליך שנוצר ביניהם משמעות רבה עד כי במידה רבה הצלחתו של הטיפול תלויה בקשר זה.

**מרים ניימן, יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית
טל. 050-8442823, דוא"ל: miriamneiman@walla.com**



ההעברה מעוררות את יכולת ההזדהות, ולכן טיפול שאינו נתקל בהעברות יש להניח שהוא שטחי יותר. למרות העובדה כי למטופל יש חלק בהעברה הנגדית של המטפל, הוא זה שמושפע בעיקר ממנה ולכן באחריותו של המטפל לתקשר עם עולמו הפנימי, לנתח את תרומת המטופל ליצירת ההעברה ולאחר מכן להתייחס להשפעות הקונפליקט על המטופל.

במקרה של אבי, המטפל היה מודע להעברה הנגדית שהייתה בטיפול. יחד עם זאת, כאשר הוא הגיע להזכרה הוא הבין שההעברה הנגדית ערפלה את התמונה ויצרה פרופורציות לא מתאימות, הוא לא שת ליבו לפרטים שהמטופל סיפר לו והיו משמעותיים ביותר כגון חשדנות במצבים שונים במהלך חייו, פרשנויות שלאדם מן השורה נראות מופרכות והתנהגויות נוספות שהעידו על כך שהבעיה אכן נעוצה בראייתו את הדברים ולא במציאות. על ידי ההזכרה המטפל הגיע להפרדה הכולל כך נחוצה כדי להתנתק מהחוויה האישית ולראות את המטופל בחווייתו הייחודית לפי מבנה האישיות שלו.

מהעובדה שהוא בעצם עסוק בבדיקה הזאת כל הזמן.

המושג "העברה נגדית" הוא מושג שטבע זיגמונד פרויד שהכיר בחשיבות התופעה להבנה טובה יותר של נפש המטופל. תופעה זו מאופיינת בהפניה בלתי-מודעת של רגשות מאדם אחד לאדם אחר. הוא כולל בתוכו העברות הנובעות מתהליכים תוך אישיים ובינאישיים ובצורה מודעת ולא מודעת. כאשר התהליך יתבצע בצורה מודעת הוא יבהיר ויברר נושאים שיתרמו להצלחת התהליך הטיפולי. ישנן תגובות העברה קשות לפתרון מאחר והמטפל מודע להן קוגניטיבית אך קשה לו להתגבר עליהן באופן רגשי וכאן מקומה של ההזכרה ונחיצותה. בעת ההזכרה מוצבת כעין מראה דו כיוונית בין המטפל והמטופל תוך הבנה עמוקה לרגשות העולים בקרב המטפל בעת הטיפול.

ככל שהטיפול מעמיק יותר כך הוא עשוי להכיל העברות והעברות נגדיות רבות יותר, שהרי כולנו בנויים מאותו מרקם רגשות וחווים אותם במינונים שונים ובסיטואציות שונות. יחד עם זאת הרגשות שעולים בזמן

כאשר היו סדקים והתנהגות שהחשידה מבעוד מועד שהתנהלות השותף גובלת בחוסר נאמנות, חשב שזו סתם פרנויה ודמיון שלו עד ליום בו טפחה המציאות על פניו והתגלתה תרמית בסדר גודל עצום שגרמה לו להפסד עצום ולרעידת אדמה בחייו. והנה הוא יושב מול מטופל שחושד בחוסר נאמנות ועוד מבקש ממנו להוציא מראשו את החשדות. המטפל אחוז בחווייתו ורוצה לצעוק בקול גדול: "מי אמר שאלו חשדות שוא? למה להוציאן מהראש? הלא אתה יכול למצוא עצמך ניזוק וככל שתקדים בידיעת האמת אולי תצליח למזער נזקים, אל תטמון ראשך בחול, אל תאשים עצמך בפרנויה כדי שלא תקדם אותך קטסטרופה בבוא היום".

החוויה "המשותפת" משיקה בתחושת החשדות, למרות שהתנהלות באותו המקרה הייתה שונה בתכלית: בעוד שאבי עסוק בצורה כפייתית בבדיקת חשדותיו, המטפל, במקרה שלו, ביטל את האפשרות לאמת את החשדות. אך המטפל עסוק בסיפורו האישי ולכן מרגיש צורך להזהיר את אבי לבדוק את אמיתות החשדות ומתעלם

בי (שם בדוי) הגיע לטיפול כשבפיו בקשה - שהמטפל ינטרל את המחשבות הטורדניות שמציקות לו ואת חשדנותו. מכאן גולל הוא את סיפורו: אבי נשוי כשנתיים וכל הזמן אינו רגוע. הוא מלא בחשדות המציקים לו באשר לנאמנותה של אישתו כלפיו. לחשדנותו הוא מביא סימוכין: "היו פעמים שכאשר הגעתי הביתה היא דיברה בטלפון ומיד כשהבחינה שהגעתי סיימה את השיחה. בנייד שלה ראיתי שיחות הקשורות למקום עבודתה ולא בשעות העבודה. לעיתים היא נשארת שעות נוספות ולא טורחת לידע אותי היכן היא נמצאת. אומנם היא אומרת שהיא מעריכה ומכבדת אותי ונראה לי שיש בזה מן האמת אבל כל הזמן מתעורר בי החשד וקשה לי לא לחשוב על זה.

המטפל מקשיב למטופל בקשב רב ונזכר בחוויה אישית שקרתה לו המתייחסת אף היא לאותו הנושא ומעוררת בו זיכרונות כואבים. באותה החוויה אישית שלו הוא נזכר באמון שהוא נתן בשותף שלו בעסק שהיה בבעלות שניהם. השותף מעל באמון והביא את המטפל לנזקים חמורים.

להיבנות מתוך החורבות

כלים לבניית זוגיות בשנייה

ומשפחה ויועץ חינוכי, 054-4533450

הרב אריה אשד B.Ed יועץ נישואין

כאשר עומדים בני הזוג תחת החופה, נשואות עיניהם להקמת בניין עדי-עד, שהשלוש והאהבה ישכנו בו לנצח. בני זוג הזוכים לכך, זוכים להשראת שכינה בביתם, וחייהם נעשים מלאי ערך ואושר. אבל, אין זה סוד, שלא תמיד כך מתפתחים הדברים. לעתים מתעוררים שיבושים, שבמקרים קיצוניים אף גורמים לפירוק הבית. במקרים מצערים יש שבני זוג אכן חיים יחדיו בהרמוניה, אך חיי אחד מבני הזוג נגדעים בטרם עת ורעהו נשאר לבדו, כואב, מפורק ולעתים אף מיואש. האם סיומם של הנישואים הקודמים, כתוצאה מגירושין או אלמנות ל"ע, היא בהכרח תחילתם של חיי בדידות ממושכים?! לא בהכרח! ניתן וראוי לבנות את הבית מחדש. במאמר זה ננסה לבחון כיצד ניתן לעשות זאת בצורה הטובה ביותר.

ציפיות מסודר, שכן כל אחד מגיע עם ניסיון מהעבר, ויש להניח שיש לו תבנית מסוימת שבה הוא רואה את הקשר הזוגי. ככל שהנושא ידובר ומתוך כנות עמוקה, כך יוכל להבנות קשר על בסיס טוב יותר. יש לשוחח על האופן בו תבנה התקשורת הזוגית ועל הקשר עם הילדים של כל אחד מבני הזוג. כדאי לנסות להעלות נושאים רבים ככל האפשר ולחשוב יחד כיצד

לכן חשוב להשתדל לבוא בראש פתוח ולא למהר לפסול אפשרויות שעשויות להתברר כהזדמנות פז שחבל להחמיצה. מצד שני, חשוב להיות ריאליים, לקחת את כל הנתונים בחשבון וכמובן לכלול בשיקול גם את הילדים.

כאשר מתחיל להסתמן קשר שיש בו פוטנציאל, חשוב ששני בני הזוג ינסו לבנות יחד תיאום

אותם בחופשיות ורק אחר כך לענות בסבלנות לשאלותיהם. המסר שכדאי להעביר הוא שהקשר הקודם נגמר ואיננו ואין טעם להישאר לכד עם הזיכרונות הכואבים ולהיפך - הורה שיהיה מאושר יותר, יוכל להעניק גם לילדיו הרבה יותר. במקרה של אלמנות כדאי לומר שההורה שנפטר לעולם לא יישכח אבל גם הוא לא היה רוצה להשאיר בן זוג בודד לנצח.

טרם התחלת ההיכרות והחיפוש אחר בן/בת זוג חדשים, חשוב מאוד לסגור את הפרק הקודם. עצם הגירושין, או מותו של בן הזוג, אינם מורים בהכרח על בשלות לקשר חדש. חשוב מאוד לעבור תהליך של פרידה שיפנה את הלב לקשר שלא יכלול עיסוק מתמיד בהשוואות ובצער על מה שאבד. במקרה של גירושין, כדאי לעבור את התהליך הזה בליווי ייעוצי, על מנת ללמוד מה הוביל לבנייתו המשובשת של הקשר הקודם, ומה ניתן להפיק וללמוד ממנו לעתיד. גם בן זוג שחש שננטש מבלי שרצה בכך, יכול ללמוד הרבה מאוד על מנת שלא לשחזר דפוס דומה גם בקשר הבא.

במידה והילדים מתנגדים בנחרצות להקמתו של קשר חדש חשוב להבהיר להם בעדינות שעם כל ההבנה כלפיהם, הם אינם יכולים לקבוע את המשך החיים של ההורה ובנייתם מחדש. כשם שהורים צריכים לדעת את גבולות המעורבות הראויה בחייהם של בניהם הבוגרים, ודאי שכן גם הילדים, שאינם אמורים להכתיב להורים כיצד יחיו את חייהם.

השלב הבא הוא להתחיל בפגישות. רוב הפעמים בניין קשר שני מורכב יותר מהקשר הקודם. ראשית, נתוני הפתיחה מסובכים יותר - בדרך כלל הגיל בוגר יותר ורוב הפעמים לכל אחד יש כבר ילדים משלו

לאחר ההחלטה על המוכנות לצאת לדרך ולחפש אחר בן הזוג החדש, מגיע השלב של הכנת הילדים לעניין. יש לאסוף אותם לשיחה, מהקטן ועד הגדול (אם הם נשואים, כדאי לכלול בשיחה זו גם את החתנים והכלות), ולהסביר להם על ההחלטה להתחיל בדרך חדשה. חשוב להקשיב לתגובותיהם ולרגשותיהם, לתת להם להביע



שערי הלכה ומשפט

בית הדין לממונות שערי הלכה ומשפט



בפיקוח ביה"ד חוקת המשפט בנשיאות מרן הגר"פ שיינברג שליט"א.

להגשת תביעה ניתן לפנות לטל': 02-6321608

הדיונים מתקיימים בימי חמישי

כמו כן, ניתן לשלוח שאלות בדיני ממונות

לפקס: 02-6321621

ולמייל: shoam.din@gmail.com



שערי הלכה ומשפט

תורתך אמונתך? באפשרותך להתפרנס בכבוד!

לרכוש התמחות תורנית מבוקשת
שיש בצידה פרנסה ותרומה לקהילה

**לאור ההצלחה ייפתח מחזור
לימודים נוסף לקורס**

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.

**הלימודים בפיקוח ביה"ד "חקת
המשפט". בית הדין בנשיאות
הגרח"פ שיינברג שליט"א**

לפרטים והרשמה:

02-6321603

www.Mishpat-Ivri.co.il

בענייני המשמעת והחינוך של הילדים, אך כניסה מוקדמת מידי לתפקיד עלולה לפגוע משמעותית בקשר. יש לזכור שהדימוי של הורה חורג הוא דימוי די מאיים ומפחיד וחשוב מאוד שלא לגרום לילד לחשוב שהדימוי מתמשש לנגד עיניו. רק לאחר הקשר מבוסס ומושתת בצורה טובה אפשר להתחיל להיכנס גם לתפקידי המשמעת, עד אז כדאי להשאיר את התפקיד להורה הטבעי האחר. במקרה של ילדים מתבגרים, עדיף שכך תישאר חלוקת התפקידים גם לאחר שהקשר התבסס.

במקרה של גירושין, ישנם גם הסדרי הראיה של הילדים עם ההורה האחר. גם אם הקשר טעון חשוב לאפשר לילדים להמשיך ולשמור על הקשר עם בן הזוג הקודם. ילדים זקוקים לשני הורים ואין תחליף להורה הקשר ולהימנע ככל האפשר מלהעביר אל הילדים ביקורת כלפי הגרוש. במקרה של מאבקים משפטיים - ככל שהם יישמרו מחוץ למעורבותם של הילדים, כן ייטב.

ולסיכום - נישואים שניים הם נושא מורכב אבל בהחלט אפשרי. עם זאת, במקרים רבים מתעוררים קשיים, ואם אכן כך קרה, מומלץ מאוד לפנות ליועץ זוגי, שהתמחה גם בנושא של נישואים שניים, ולטפל בקשיים. ככל שהקושי יזוהה מוקדם יותר ויטופל, תמנע עוגמת נפש מיותרת והבית השני יבנה לבניין טי-טי.

החדש. הסכם ממון מקל מאוד על הבעיות האלה, ובמקרים רבים, באופן שנראה אבסורדי, הוא מסייע לשלום הבית וכמוכן שאינו פוגע בו.

לגבי מקום המגורים - במידת האפשר, כדאי מאוד לעבור לבית חדש בו אף אחד לא תופס את מקומו של האחר ובכך למנוע השוואות מזיקות. המעבר למקום שונה יקל בפתיחת דף חדש בחייו של כל אחד מבני הזוג ויהווה התחלתו של סיפור חיים חדש בחייהם המשותפים.

סוגיה נוספת, שבמקרים רבים אינה פשוטה היא סוגיית הקשר עם ילדי בן הזוג. הילדים בדרך כלל אינם ממהרים לקבל את האב או האם החורגת בשמחה. יש לזכור שמבחינתם, הנישואים החדשים ממחישים בצורה חזקה את האובדן של ההורה השני ומעוררים מחדש את התחושות הכואבות. חשוב להבהיר שגם כאשר מדובר בגירושין, עדיין קיימת תחושה של אובדן מסוים. ייתכן גם שהם חשים באופן לא מודע שביצירת הקשר עם ההורה החורג הם 'בוגדים' בהורה האמיתי, לכן נדרשת סבלנות מרובה. כעס, לחץ, הפצרות ו"דרמות" לא יביאו לבניית הקשר אלא יגרמו לו נזק. מחקרים מורים על כך שנדרשות שנתיים בממוצע על מנת לבנות את המרקם של המשפחה החדשה. לכן חשוב להיות זמינים לקשר אך להימנע ככל האפשר מלחץ. במקרים רבים אבות חורגים רוצים להיכנס לתפקיד האב בכל מלוא המשמעות, כולל

כל אחד רואה את המשך חייהם המשותפים. אין טעם להתעלם מניסיון העבר משום שאפשר ללמוד ממנו רבות אבל חשוב להימנע מהשוואות מזיקות. אף אחד אינו רוצה לחיות את חייו בצל השוואות לבן זוג קודם שיש להניח שלאחר שאבד מתעוררת הנטייה לזכור רק את יתרונותיו.

לאחר שמתגבשת באדם ההכרה שהתקיים בו המאמר "מצאתי את שאהבה נפשי" מחדש, מומלץ מאוד לעצור רגע לפני החתונה ולערוך הסכם ממון. אמנם בשלב זה בני הזוג מלאי אושר ושמחה שכן אין שמחה כהתרת הספקות ובדרך כלל לא רואים כל צורך לערוך הסכם כזה, וייתכן שהם אף חשים שהסכם כזה יפגע בטבעיותו של הקשר ויעכיר אותו, יחד עם זאת מומלץ בחום לעשותו. הניסיון מראה על חיכוכים רבים שנמנעו כתוצאה מהסכם ממון שנעשה לפני הנישואין. דווקא בשלב זה בו שני בני הזוג המיועדים באים בגישה חיובית ובאווירה נינוחה מתוך שלום ורעות, יהיה אפשרי לנסח הסכם בקלות יחסית ומתוך שיתוף פעולה והסכמה מלאה. בנוסף, במקרה של ילדים בוגרים, ייתכן שבסתר ליבם הם חוששים שהנישואים החדשים ייפגעו בזכויותיהם שאחרי מאה ועשרים יינתנו בירושה העתידית להם. גם אם הם אינם אומרים זאת משום שהם מתביישים, ייתכן שהחשש מקנן בליבם וייפגע בשמחתם על נישואי ההורים וביכולתם לבנות את הקשר עם בן הזוג

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
בפיקוח בית הדין "חקת המשפט". בית הדין בנשיאות הגרח"פ שיינברג שליט"א
- תעודת מדריך נישואין
בחסות בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א)**

לימודים לגברים / נשים ביהושלים ובמרקז

לפרטים והרשמה: 02-6321603 03-7160130

מתמודדים עם ADHD

על הפרעת קשב וריכוז, הבנתה ודרכי התמודדות



זוגות רבים ומשפחות רבות חוות את קשיי הפרעת קשב וריכוז (ADHD). ילדים, הורים או בני משפחה של הסובלים מן, לא תמיד מודעים לשמה של הבעיה ולא תמיד יודעים להגדיר את מהותה. אך התופעות המתלוות אליה פוגעות במרקם הזוגי המשפחתי וכמובן האישי של הסובלים והקרובים אליהם. על הפרעה, אפיוניה והשפעותיה - במאמר הבא.

הרב שלום מרקוביץ, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט, טל. 052-6071596, דוא"ל: shallom@neto.net.il

אינם קלים כלל ועיקר. קשיים לימודיים וחברתיים הנמשכים לאורך זמן פוגעים מאוד בהתפתחות הנפשית והרגשית הבריאה. הן אצל בוגרים והן אצל ילדים ישנן תופעות נפשיות שהן השלכות של הקשיים שהם חווים בתחומים השונים. קשיים בהשתלבות במערכת החינוך, המתפתחים לעתים לעישון ושתיה בגיל צעיר מצביעים על סיכויים גבוהים פי עשרה ויותר לעומת ילדים רגילים להיגרר לשימוש בחומרים כימיים מסוכנים ופעילות פרועה. הסתבכות באלימות ובגניבות הן רק חלק מן התופעות שאליהן הבעיה עלולה להתפתח. גם אם העניין מסתכם בחוסר רכישת השכלה בהתאם לכישורים האינטלקטואליים הבסיסיים ובתסכול מתמיד ותחושת החמצה ואי השתלבות חברתית, הרי שהנזק כבד ואחריותו מי ישורנו. חשוב לציין כי רבים מהסובלים מהבעיה הם בעלי מנת משכל מעל הממוצע ויכולת אינטלקטואלית לימודית טובה שחבל מאוד לוותר עליה שכן אף עצם הוויתור יוצר תחושה כואבת במיוחד של ספוס ותסכול.

לצערנו, הבעיה נפוצה ולוקים בה כ-10% מן האוכלוסייה. יש

הוא קושי חמור בשליטה על דחפים וויסותם, הן הקשב וההתמדה במטלה או משימה והן התזזיתיות נובעים מאותו השורש. גם השליטה המוסרית של האדם על מעשיו וניהול מושכל של יחסי אנוש כרוכים בשליטה על דחפים ובוויסות שלהם. ב"ה, עם התפתחות המדע וחקר המוח, יודעים כיום הרבה יותר על הבעיה. הגילויים המרעשים בתחום חקר המוח, שכבר זכו לכמה פרסי נובל, הביאו לזינוק משמעותי ביכולת הטיפול ויש אפילו דיבורים ומחשבות על ריפוי ממש, מה שנראה בעבר ככלתי מציאותי.

יש מקרים, רבים יחסית, שהורים או הסובלים עצמם, מנעים מאבחון הבעיה ונרתעים מן. הגישה מתבררת כשגיאה מהותית לאור הנתונים הסטטיסטיים הידועים בעולם. זוגות שבהם אחד מבני הזוג או שניהם סובלים מהבעיה נוטים להסתבר בחובות ולהיכשל בניהול כלכלי סביר של חייהם. כמו כן מגיעים למשברים קשים ואחוזי הגירושין, חלילה, גבוהים אצלם פי כמה מאשר אצל זוגות מקבילים. הסתבכויות שונות בקהילה ו/או בעבודה, תאונות שונות ועוד, נפוצות יותר. גם חייהם של ילדים כאלו

מקצוע ישתמשו בכיטי הראשון לתאר באופן כללי את הבעיה, על אף שקיימים מספר סוגים וטיפוסים שונים של הלוקים בבעיה זו. יחד עם זאת נראה שלו היה ניתן היום שם לבעיה הוא היה שונה בתכלית. הגדרה של תנועתיות יתר ו/או חוסר קשב היא הגדרה של מערכת החינוך ואינה משקפת את מהותה של הבעיה אלא את הסימפטומים המשבשים את העבודה החינוכית עם ילדים הסובלים מהבעיה.

במהותה הבעיה היא בעיה מוחית. הלוקים סובלים מבעיה של חוסר בנויורטרנסמיטרים, החומרים המתווכים בין תאי העצב במוח ומעבירים את ה"מידע", בחלק של האונה חלק המצחית, שבו מתנהל חלק חשוב של הפעילות הקוגניטיבית (הכרתית, שכלית). לא אחת מי שאינם יודעים זאת נוטים לחשוב כי הלוקים בכך מסוגלים לשלוט בבעיה ו"הם עושים כוונה", כפי שכתב רופא חוקר לפני כמה שנה, שילדים אלו סובלים מ"לקות מוסרית מובנית". אך האמת היא שהדבר על פי רוב ובכפוף לרמת הבעיה, אינו בשליטתם. כיום ידוע ששורש העניין נעוץ בכך שמשמעותו של הפגם הפיזיולוגי במוח

לד תזזיתי, מתקשה בקריאה של מצבים חברתיים, ומתוך כך מרבה להסתכסך ולויב, מתקשה בארגון, נוהג באימפולסיביות, מתקשה להשלים מטלות, "משועמם" וחסר מעש, מסתבך עם מערכת החינוך תדיר, לפעמים דווקא שקט ומסוגר, לפעמים דווקא פטפטן חסר תכלית, אינו מסוגל לעמוד בזמנים, שוכח ומאבד חפצים, לא ניתן להגיע עמו לסיכום יציב, במקרים קשים בוטה ונמשך לשתייה, עישון, חברה בעייתית, גניבות וכן הלאה. כל אלה ביחד או באופן חלקי עשויים להיות ביטויים של בעיה המשפיעה מאוד על הסובל בפרט ועל בני המשפחה בכלל. אם מדובר באדם בוגר ייתכן שהביטוי של הדברים גורם לקשיים מרובים בזוגיות ובמשפחתיות.

אם חלק מן הסימפטומים לעיל נראים לכם מוכרים, ייתכן ואתם מכירים אדם הסובל מבעיה המכונה ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder שפירושה חוסר או לקות קשב והפרעה היפראקטיבית (תנועתיות יתר). לעתים יש שידברו על ADD שפירושו: Attention Deficit Disorder ותרגומו הפרעה של חוסר או לקות קשב. כרוב המקרים אנשי



שערי הלכה ומשפט



מסלול ללימודי יישוב סכסוכים תכנית לימודית אקדמית ייחודית

טוענים רבניים

- ◆ לימוד מקיף בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה פראקטית לייצוג בבתי הדין הרבניים.
- ◆ ליווי והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל לצורך קבלת רשיון.
- ◆ קבלת סיכומים מודפסים בכל שיעור ואפשרות לצפייה בשיעורים לצורך חזרה.

הכשרת בוררים כהלכה

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

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר בראשות בית הדין "חוקת המשפט". בית הדין בנשיאות מרן הגר"פ שיינברג שליט"א



בוגרי המרכז זכאים להשלים לתואר אקדמי ביישוב סכסוכים ע"י אוניברסיטה בין לאומית מוכרת.

לפרטים והרשמה:

02-6321603/11

WWW.MISHPAT-IVRI.CO.IL

לאורך חיי האדם. ישנן תכניות אימון המותאמות הן לילדים והן למבוגרים. תכניות האימון מבוססות לעתים על השימוש בתרופה מעוררת, תוך כדי פיתוח מיומנויות וכישורי חיים נדרשים לשם התמודדות עם התופעות השונות. יש כיום גם ספרות המציגה תכניות אימון שמטרתן הפסקת השימוש בריטלין עם הזמן. התכניות השונות משלכות את ההורים והמורים כשמדובר בילדים ולעתים בני משפחה ובני זוג אם המדובר בכוגרים. יש עדויות רבות על שיפור משמעותי והצלחות מדהימות, שהביאו לשינוי חיובי באיכות חיי הסובלים והקרובים להם.

חשוב לראות את הבעיה בראייה כוללת ומתוך הבנה מעמיקה של התמונה כולה. לעתים חשוב גם לטפל בדיכאונות או חרדות שהן תופעות לוואי של הקשיים העומדים בדרכם של הסובלים. לא אחת מגיעים הורים לטיפול מתוך תלונות על בעיה רוחנית, אמונית וכדו' כשהעניין התחיל למעשה ב ADHD.

האבחון הסופי של הבעיה מתבצע ע"י נוירולוג או פסיכיאטר מתאים. יש החוששים מאבחון על ידי רופא פסיכיאטר, בגלל הסטיגמה הנלווית לביקור כזה, אך יש לאבחון של פסיכיאטר מתאים גם יתרונות חשובים. אימון וטיפול בבעיות רגשיות נלוות יתבצע על ידי פסיכותרפיסט או מאמן שהוכשר לכך. ניתן גם לפנות ליועץ או ליועצת של ביה"ס לשם קבלת הנחיות לקראת האבחון ושאר התהליכים המתבקשים.

המידע הקיים כיום וההצלחות הרבות, לעומת הקשיים והסכנות שבהתעלמות מהבעיה, מצדיקים שניהם גישה אחראית מטפלת ונמנעת מהזנחה. כמו בבעיות רבות אחרות, המודעות לבעיה מהווה התחלת הטיפול בה. לכן חשוב להכיר את התופעה, ובהתעורר ספק, לגשת לאבחון וקבלת טיפול על ידי גורם מוסמך, זאת מתוך אמונה שכל התמודדות היא חלק מהחיים ואף התמודדות עם תופעה זו דורשת אמונה ובטחון תוך לקיחת אחריות מלאה לטיפול הולם.

הטוענים לאבחון יתר כיום ומאשימים בכך את מערכת החינוך המנסה לתייג ילדים ולא לטפל בהם, או לחילופין "לעשות לעצמה חיים קלים" בעזרת התרופות הניתנות לילדים. אך הנתונים הסטטיסטיים מעלים אצל חלק מן המומחים והחוקרים את החשש כי לא תמיד כך הם פני הדברים. אדרבה יש השערה כי בקרב בנות ונשים יש חוסר אבחון של הבעיה עקב כך שבמקרים רבים אין הן מגלות תופעות של נטייה לאלימות אלא לסוגים אחרים של דפוסי הבעיה, כגון בעיות ארגון, פטפטת מוגזמת, אי הצלחה לימודית וכדו', כך שמפני שהן פשוט חולמות בהקיץ, מסוגרות ולא אלימות הן פחות מופנות לאבחון. נתון סטטיסטי נוסף ומבהיל מראה כי בקרב אימהות מעשנות הסיכוי ללידת ילד הלוקה בבעיית קשב וריכוז הוא קרוב ל-38%.

הפתרונות הקיימים כיום בנויים, בין השאר, מטיפול תרופתי בתרופות מעוררות. המפורסמת בהן היא הריטלין לטווח קצר או ארוך או ארוך מאוד (212 שעות). אך ישנן אפשרויות נוספות. התרופות המעוררות מגבירות את הפעילות המוחית והופכות את הנוירורטרנסמיטרים לזמינים יותר. למרות שכת הסיינטולוגיה (כת של ע"ז המציעה שיטת טיפול אלטרנטיבית) וגורמים נוספים פעלו נגד השימוש בריטלין ויצרו חששות אצל הורים ממתן התרופה לילדים, רשויות הבריאות מציינות כי השימוש בריטלין נמשך כבר למעלה משבעים שנה ולא ידועות תופעות חריגות או נזקים מוכחים מהשימוש בו והוא נחשב בטוח למדי. אין לו השפעה לטווח ארוך ולאחר תקופת ההשפעה שלו הוא פג ואינו מותיר עקבות. כמו כן, יש לציין שכנגד הסיכון מן הטיפול עומד סיכון ממשי מוכח וברור שהוא תוצאה של הימנעות מטיפול בבעיה.

בשנים האחרונות, בעקבות הבנת מפות המוח, תפקודיו והגמישות שלו, מתפתחת התובנה כי ניתן לאמן את הלוקים ולסייע לפיתוח המיומנויות המוחיות הנדרשות. כיום מוכח כי המוח יכול לבנות את עצמו ולהתפתח

הסערה בעין

על השפעת משברים על חיי הנישואין והמשפחה

זוג שייטים חותרים בסירה בשניים. הנהר זורם. פכפוך המים מתערבב בקולו עם שירת הציפורים ויוצר סימפוניה שכולה שיר הלל לבריאה. יפה הוא הנוף מסביב. השייטים שלווים בסירתם ונהנים איש מחברתו של רעהו והאווירה רוגעת. לפתע חל מפנה חד. הסירה מיטלטלת ונזרקת בעוצמה אל הסלעים. הנהר שינה פניו והחל שוצף וגועש. מפל מתקרב. האם ישכילו לחתור הם בשניים?



המשבר. פרופ' עמי שקד (מתוך תכנית ההכשרה למנחי נישואין ומשפחה במרכז י.נ.ר.) מגדיר זאת כנישואי ש"ח - שביעות רצון, יציבות וחוסן. כלומר לזוגות ברי ש"ח בנישואין היה קל יותר להתמודד עם משברים ואף יותר מכך - הם יצאו מחוזקים ממנו ואיכותיים יותר מבחינת הקשר הזוגי והמשפחתי. זאת בשונה מזוגות שלא חוו נישואי ש"ח וזוגיות הייתה ממילא חסרת בסיס מוצק, עבורם המשבר הרעיד את האדמה הסדוקה ממילא.

כך שניתן לראות בברור כי המחקרים מאששים שזוגות שיש להם רמת לכידות גבוהה יותר, תקשורת פתוחה יותר, קבלה והערכה רבה יותר של בן-הזוג, חלוקה טובה יותר של המשאבים והתמודדות גמישה יותר, זוגות כאלה נוטים בדרך-כלל לחוות חיזוק של הקשר הזוגי בעקבות מצבי דחק משמעותיים. במילים אחרות - הזוגות החזקים נעשים חזקים יותר, ואילו החלשים נחלשים עוד יותר.

למרות שתוצאות אלה נראות לנו ברורות, הגיוניות ואפילו צפויות מראש, הלקח שאנו לומדים מהם הוא רב. אנו למדים שחיי הנישואין צריכים השקעה מצד שני הצדדים בכל עת ובכל שעה. שיש להעמיק את הקשר על ידי תקשורת נכונה, הבעת כבוד והערכה והקשבה אמיתית לצרכי האחר. אלו, לא רק שיגרמו לנו לחוות חיי נישואין מעילים, אלא גם יעניקו לנו את היכולת לשאת יחד את עומסי ולחצי היוםיום, ואת ההתמודדויות שהחיים טומנים לנו בחובם. ובעת של געש וסער, נדע לחתור יחד ולצאת מחוזקים וטובים יותר ובשניים.

ט. נחום talnahum@013.net.il

קשה ככל שמשאבי הזוג והמשפחה מדולדלים יותר. כלומר משפחות שסבלו מחוסר יציבות בקשר, השפעת מצבי הלחץ היוותה עבורם מקור להתפוררות ממש.

אך לא זו כל התמונה: לצד מחקרים שמראים קשר שלילי בין מצבי דחק לבין איכות הנישואין, קיימים גם מחקרים שמראים את ההפך בדיוק, לפיהם מצבי דחק יכולים להיות דווקא בעלי השפעה חיובית על המערכת הזוגית. ממחקרים אלה עולה כי זוגות שחווים לחצים נוספים לעיתים להתקרב, האינטימיות הזוגית עולה, התקשורת הופכת להיות משמעותית יותר, והקשר נוטה, בסופו של דבר להתחזק. השפעות חיוביות כאלה של התמודדות עם מצב דחק על המערכת הזוגית נמצאו הן במחקרים על מעברים נורמטיביים, והן במחקרים על אירועים בלתי-נורמטיביים, כמו מחלת בן-זוג ומחלת ילד. במספר מחקרים כאלה, בני-זוג דיווחו על התפתחותן של נקודות מבט חדשות על הזוגיות, על יכולת לראות את בן/בת-הזוג בעיניים שונות, והזוגות דיווחו על הערכה רבה יותר כלפי בן/בת-הזוג האחר בעקבות ההתמודדות עם האירוע. הנתון המשמעותי ביותר העולה ממחקר זה הוא, שלאחר זוגות אשר חיזקו את הקשר בעקבות התמודדות עם המשבר, הייתה היכולת לעשות זאת מאחר וקשר הנישואין שלהם היה איתן, יציב, חסין ולשניהם הייתה שביעות רצון מקשר זה עוד בטרם תחילתו של

שלו קצר כמו אובדן וישנם מצבים כרוניים ומתמשכים כגון התמודדות עם נכות או מצוקה כלכלית מתמשכת. גורם נוסף שהשפעתו אף היא משמעותית על חיי הנישואין היא האם מצב הדחק הוא סימטרי, כלומר האם הוא משפיע על שני בני הזוג בעת ובעונה אחת כגון אסון טבע או פגישה ברכוש או שמא הוא אסימטרי - משפיע על בני הזוג בצורה שונה כגון מחלת אחד מבני הזוג, אבדן הורה של אחד מהם וכדומה.

הספרות המדעית העוסקת בחקר השפעותיהם של מצבי דחק על המשפחה נוטה להניח שכל שינוי נושא עמו פוטנציאל של הפרעה לתפקוד המשפחתי מאחר והוא מאיים על הסטאטוס-קו בתפקוד המשפחה. יחד עם זאת מובן כי מצבים בלתי נורמטיביים שפשוט קורים ללא בחירתנו בהם או ידיעה מוקדמת עליהם נתפסים כבעלי פוטנציאל סיכוני רב יותר. מרבית המחקרים שבחנו את השפעותיהם של מצבים אלו על חיי הנישואין העידו כי מצבי דחק משפיעים לרעה על יחסי הנישואין. ההסברים שניתנו על ידי החוקרים לכך הם די חלקיים אך המסקנה הייתה ברורה: ככל שהאירוע הוא יותר חמור או שישנה הצטברות גדולה יותר של לחצים נלווים, ככל שהאירוע נתפס כ'משברי' יותר לעומת הזדמנות ואתגר, כך תהיה למצבי דחק השפעה מזיקה יותר על המערכת, או במילים אחרות - תהיה הפרעה חמורה יותר במערכת הזוגית. עוד עולה כי ההשפעה תהיה

מציאות בה אנו חיים כיום מצבי לחץ ומתח נהפכו לחלק משגרת חיי היומיום. בחברה בה מתמודדים עם הפקעות מחירים, תמורות ושינויים כלכליים, חוסר ביטחון מדיני תוך כדי לחצים יומיומיים בבית, בעבודה, בכבישים ובמתח שבין מטלות ומחויבויות שונות שיש לנו, אין זה פלא התחושה היא שאנו מצויים תמיד בלב ליבו של ים סוער. יחד עם זאת, לעיתים המציאות מובילה אותנו למצבים בהם חיינו משתנים מן הקצה אל הקצה בעקבות אירוע מסוים ואז אנו יודעים כי בלב ליבו של הים הסוער, אנו נמצאים בעין הסערה. מחקרים רבים נעשו סביב הנושא של מצבי דחק והשפעתם על חיי הנישואין במטרה לזהות ולשפר את יכולות בני הזוג על מנת לצלוח אותם.

מצבי דחק המשפיעים על המשפחה יכולים להיות שונים בסוגם - מאירועי חיים משמעותיים כגון לידה, מוות, אסונות טבע, מלחמות, מחלה, פגיעה ונכות, או ממצבי דחק יומיומיים כמו עומס רב בעבודה, עומס מחויבויות בבית, במשפחה ובטיפול בילדים, קונפליקטים ולחצים הנובעים מחיי היומיום. אירועי-חיים יכולים להיות נורמטיביים וצפויים, כאלה שמרבית המשפחות תחווה בזמן זה או אחר כמו לידה או עימותים עם הילד המתבגר, או אירועים בלתי נורמטיביים שאינם מתרחשים במהלך חייהן של מרבית המשפחות כגון מחלה או התמודדות עם שכול. מצבי דחק גם שונים במהלכם. יש מצבים אקוטיים בהם מתרחש אירוע חד פעמי שעצמתו גבוהה אך המשך

על מטרות מוטעות הגורמות להתנהגות מפריעה של ילדים

הילד הוא יצור אנושי, וככל יצור מוכן לעשות הכול, והוא מחפש דרכים שיקדמוהו למטרותיו. אך הדרך לפעמים מלאה מכשולים, והוא מנסה. יש והוא מצליח ויש שהוא שוגה ומגיע להרגשה זו בדרכים מוטעות. ננסה להבין כיצד נוכל כהורים ומחנכים לסייע לילד ולכוונו למצוא את מקומו בבית ובחברה בצורה חיובית.

המטרה המוטעית השכיחה ביותר היא פיתוח מנגנונים של תשומת לב - אם ישימו אלי לב, אני קיים. זו המשמעות של מטרה זו והילד יעשה הכול על מנת למשוך תשומת לב. לעיתים הרצון למשוך תשומת לב יעשה בדרכים הורסות ומפריעות ולעיתים בדרכים מועילות שיתכן שיראו לנו כהתנהגויות חיוביות אך הבסיס שלהן הוא שגוי כי המטרה של ההתנהגות היא לא להתנהג בצורה חיובית אלא לקבל תשומת לב. בכל דרך שהיא כל כוח היצירה שלו יושקע בלימוד הסביבה ופיתוח דרכים יעילות להפעלתה לשרותו ובכך להגשים את מטרותו. המטרה השנייה היא הפגנת כח: כאשר ילד אינו מסתפק בתשומת לב והוא מרגיש שרק כאשר המושכות בידיו - הוא קיים. הוא יתמודד על מנת להשיג שליטה. הרגשתו היא: "איש לא יגיד לי מה לעשות - אני עושה את מה שאני רוצה". הפגנת כח היא תמיד הרסנית ויכולה לבוא לידי ביטוי באופן פעיל או סביל. קיימות עוד שתי מטרות נוספות שהן נדירות יותר והן: הייאוש-מטרה שמשמשים בה ילדים שהתייאשו מהאפשרות להשתייך ולהיות חלק. והנקמה שמביאה את הילד לחיפוש אחד דרך לנקמה.

מה שמאפיין התנהגות מפריעה בארבע המטרות האלו זו העובדה שההתנהגות בכל המקרים נושאת פרי על ידי כך שהיא מפעילה את המבוגר לחזק אותה. כך שלמעשה התגובה הטבעית של המבוגר ברוב המקרים תשריש את ההפרעה ולא תתקן אותה. במאמר זה ניסינו לראות כיצד לזהות את אותן מטרות מוטעות ולחזק את תחושת השייכות על מנת למנוע אותן. התמודדויות נוספות - אי"ה במאמרים הבאים.

ניתן לזהות ארבע מטרות מוטעות של ילדים צעירים:

במרכז המטרה



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

הוא חלק מהמשפחה והחלק מהעשייה החיובית שבמשפחה זוהי תחושת השייכות. השייכות נובעת לא מלקיחת תשומת לב אלא דווקא בהענקתה. כך נוכל לכוון את הילד על ידי התוויית דרך חינוכית נכונה לשיתוף ועשייה חיובית במשפחה שתטבע בו ותנחה ותוביל אותו גם בחברה ובכיתו שלו בהמשך דרכו.

מתפקדינו ואחריותנו כהורים ומחנכים לזהות מטרות מוטעות אצל הילדים כדי שנוכל לכוון אותם להרגשת הערך בדרך חיובית ונכונה. עלינו לאפשר להם להועיל ולתת להם את האפשרות לעזור ללא הביקורת שלנו ולעודד אותם כבר מגיל קטן לכשל, לסחוב ולעזור תוך שאנו מתעלמים מהלכלוך בכיור או הכוס השבורה ומכינים שיש להתייחס אליהם כשכר לימוד שעלינו לשלם תמורת חינוך ראוי. כשניתן לילד את האפשרות להתנסות, גם אם הוא יכשל פעם ופעמיים, בשלישית הוא יצליח ויחוש תחושת ערך תוך כדי הבנה שמותר לו גם להיכשל.

ניתן לזהות ארבע מטרות מוטעות של ילדים צעירים:

תחושת שייכות שאינה באה לידי ביטוי בצורה נכונה עלולה להוביל להתנהגויות לא רצויות אצל הילד. במקרים רבים, האחראים הבלתי מודעים לכשלים אלה הם ההורים בעצמם על ידי התייחסות לא נכונה. כשל ראשון בתחושת השייכות הוא תשדורת של חוסר הצלחה: הילד מעצם טבעו מתחיל את חייו בניסיונות להיות מועיל. כבר מגיל קטן הוא מנסה לעזור ולקחת חלק בעבודות הבית אך ברוב הפעמים ניסיונות אלה נתקלים בביקורת שלנו על ידי תגובות הגורמות לו לייאוש כגון: אסור, אתה עוד קטן, אתה לא יודע, אתה תשבור, תפצע וכו'. תגובות אלה גורמים לילד להרגיש שהוא חסר יכולת, שהוא לא שייך ולא מועיל, שזהו עולם המבוגרים ואין לו בו חלק. הילד לא תמיד יודע את הסיבות לחוסר יכולת זו, והוא נשאר רק עם התחושה שהוא לא יכול והגדולים יכולים. בגיל מבוגר יותר, כאשר הוא יוצא מתחום הבית והמשפחה, ההנחה שלו תהיה שאם בבית הוא לא הצליח, בעולם הגדול והמפחיד על אחת כמה וכמה אין לו סיכוי להשתייך. ומכאן מנסה הילד למצוא חלופות, שכן אם לא מצליח לו להיות טוב, אולי אפשר להצליח בלהיות מסכן, או רע, או חזק, או כל דבר אחד שיגרום לסביבה להרגיש שהוא קיים ולהבטיח את נוכחותו והשתייכותו, אף אם היא בדרך שלילית.

ה"חיזוק" שלנו להתנהגות שכזו מתחיל הרבה פעמים בגיל מוקדם וצריך: הילד הרך מנסה לעשות פעולות אך מייד רצים הוריו ומקדימים אותו. עליו רק לתת חיוך נחמד ומיד הם יעשו את אותה הפעולה בשבילו. הוא לומד שכן זה בחיים - אני קיים רק כשמתייחסים

אזור 02 - ירושלים

אברהם מאיר

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

אברהם רותי

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

אהרוני בנימין, טו"ר

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

אובלנדר משה יוסף, M.A.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
בורר
דובר שלום 13 קריית בעלז
ירושלים
052-7611166 02-5371903
habait.vehanefesh@gmail.com

אופנגנדן אסתר

מנחת נישואין ומשפחה
אלעזר המודעי 3/5 ת.ד. 1084
ביתר עילית
050-7181014 02-5808293

אופק אלה

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

איטאס פנינה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
נימין 8/7 נוה יעקב, ירושלים
054-8015977 052-7155029
pninattias@walla.com

אינהון ברוריה, B.A.

יועצת חינוכית
יואל 29/7, ירושלים
052-7128801 02-5827878
bruria52@gmail.com

הרב אלי גדי, M.A.

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

אסתרזון תרצה, B.A.

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

ארבייט יעקב

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

ארנפלד מלכה, B.A.

מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מנחת קבוצות
אהל יהושע 6, ירושלים
057-3179972 02-5000929
a-ern@bezeqint.net

אשר רוני, B.Ed.

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

בייטר יהודית, M.A.

יועצת חינוכית
קלונימוס 3 רמת שלמה, ירושלים
054-8406366 02-5860395
yuditb@012.net.il

בלומברג אסתר, M.A.

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

הרב בלך שלמה יהודה

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

בן נון מלכה, B.Ed.

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

בן נתן נעמי, B.Ed.

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

בבנישתי משה

מנחה נישואין ומשפחה
נחליאל 101/1 ד.נ מודיעין
נחליאל
054-5244608 08-9240857
hadasabn@gmail.com

בניטה ציון

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

בנימין אילנה

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

בסרמן צור, Ph.D.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
רח' חלקת יואב 12/2, ביתר עילית
054-8439239 02-5725221
zurba@jct.ac.il

ברנט לאה

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

גוטל יונה גיזל

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

גולדשטיין יוכבד ציפורה

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

גולדשטיין יוסף

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

הרב גולדשמיד צחק, M.A.

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

גלכוע רותי

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

גלטר אמיר, B.ed.

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

הרב גליקסברג אפרים

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

גליקסברג פייגי, M.A.

יועצת חינוכית, סופרויזרית
שלום סיוון 8/1 רמות ג, ירושלים
057-3131646 02-5710780
ephraimg@014.net.il

גרינוולד יהודית

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות,
רובין 8 רמות ד, ירושלים
052-7634775 02-5860317

דומנוביץ משה

מנחה נישואין ומשפחה
הרב זווין 71/2 נוה יעקב, ירושלים
050-6208298 02-5853535
moshedom@gmail.com

דור-און (סובל) צילה, B.ed.

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

דייטש אליעזר

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
דרכי איש 31/4, ביתר עילית
052-7136639 02-5725781
7136639@gmail.com

הרבנית הורביץ שרה מלכה

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מעגלי הרים ליון 47, ירושלים
054-6818714

הירש שי

מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
3118/1 ישוב נריה, ד.נ מודיעין, טלמון
052-8836373 02-9934090
shayhrs@gmail.com

הכהן שמואל, M.S.

פסיכותרפיסט
מגשר
מגשר משפחתי
ד.נ מודיעין, נחליאל
054-7650532
schmueltsheshepard@hotmail.com

וולך אלעזר

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ברכת אברהם 24/6 רמת שלמה, ירושלים
054-8418686 02-5871329
etwallach@gmail.com

ורס מזל, B.A.

פסיכותרפיסטית
מנחת הורים
מגשרת
עובדת סוציאלית
אימון אישי ומשפחתי
דרך הנוף 195/1 ת.ד 75, בית חורון
052-2275365 02-5367167
mazalv@gmail.com

ושדי אילה, B.A.

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

זליגר יהודה, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
נוה דניאל, גוש עציון
050-6831396 02-9932751
yeuda_z@bezeqint.net

חדד טאוב קרן, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
האלון 220, הר אדר
050-5640770 02-5340239
kerenor@gmail.com

יעקובי ציפורה

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

יפה שרה

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

יפהן לאה, B.A.

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

יצחק נהוראי אסף, B.S.W.
פסיכותרפיסט
עובד סוציאלי
יועץ נישואין ומשפחה
מטרת הישגים 1 פסגת זאב, ירושלים
054-4725544 02-5838789
asafmailbox@yahoo.com

ירושלמי נורית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מנחת קבוצות
חיים עוזר 23, ירושלים
050-4134456 02-5823156
nuritry@gmail.com

הרב כהן אילן
מנחה נישואין ומשפחה
בורר, מגשר
מגשר משפחתי
דוד ילון 18 שכונת זכרון משה, ירושלים
054-8439527 02-5389526

כהן בועז, M.A.
פסיכותרפיסט
יועץ חינוכי
תקוע 403, תקוע
054-4917150 02-9934157
boazco2@gmail.com

כהן ורה חנה, B.A.
מנחת נישואין ומשפחה
מושב בית מאיר 57, בית מאיר
054-5703442 02-5343250
cohen.vera@gmail.com

כהן תדהר, B.A.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ת.ד. 23595, ירושלים
050-6650779 050-6650779
tc.therapist@gmail.com

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

לודמיר אברהם, BE.ed.
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
שרי ישראל 6א, ירושלים
057-3108007 02-5370041

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

הרב מועלם שמואל
מנחה נישואין ומשפחה
מייסדי 19, ירושלים
050-4119359 02-5868469
malach@arachim.org

מור יוסף משה
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדרוך חתנים
מנחה קבוצות
קוטלר 8 ג, ירושלים
052-6718591 02-6513039
moshemoryosef1@gmail.com

מורדוף אהוד
מנחה נישואין ומשפחה
מדרוך חתנים
אימון אישי ומשפחתי
חי טייב 13/4 הר נוף, ירושלים
052-2871679 02-6519138
ehudm@netvision.net.il

מזרחי יסכה, טו"ר
טוענת בית דין
מגשרת
מגשרת משפחתי
מצפה נבו 87, מעלה אדומים
050-7454247 02-5356693
yiska80@walla.co.il

מילוא ציפי, B.A.
פסיכותרפיסטית
מגשרת
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
דחרי 56/9 רמות ג, ירושלים
054-5360595 02-6515794
one1@012.net.il

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

מנלה רבקה, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הקבלן 63 הר נוף, ירושלים
057-3118779 02-6514978

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

מרצי רחל, B.Ed.
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
האלה 11 א, מעלה אדומים
052-6688486 077-5324252
rachela01@gmail.com

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

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

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

נחום טל, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
שמואל לופ 10 תלפיות, ירושלים
02-6321601
054-8119588
talnahum@013.net

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

הרב נתן עובדיה
מנחה נישואין ומשפחה
ישיבת מערבא דואר קרית ספר,
מתתיהו
052-7615914 08-9765914
ovadianathan@gmail.com

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

סופרין דפנה
יועצת נישואין ומשפחה
תדהר 4, ירושלים
057-3144088 02-5325594
sufriend@eneto.co.il

סינגר עדנה, M.A.
טוענת בית דין
מגשרת
מגשרת משפחתי
ד.ב. ערבות הירדן ת.ד. 161, מצפה הירוח
050-9651893 02-5353154
edna_singer@walla.co.il

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

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

סרביאנסקי ברכה
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
ירושלים
054-5243555 02-5378835
bracha197@gmail.com

עבדי דפנה, M.S.W.
פסיכותרפיסטית
עובדת סוציאלית
שמעון 87, אלעזר
052-6799206 02-9934736
dafna.avdi@gmail.com

עשור מאיר שמעון, Ph.D.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
טוען רבני
מנחה קבוצות, בורר
מגשר, מגשר משפחתי
054-2111288
d-ms-a@barak.net.il

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

פויטנונגר רבקה, M.A.
מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
מנחת קבוצות
ירושלים
ד.ב. מודיעין, נריה
052-4488461 02-9709647
rivkafe@gmail.com

פיליפ אורית, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מנחת קבוצות
נחל ערוגות 7א, רמת בית שמש
052-2793896 02-9952326
hlkt@012.net.il

פישמן יפה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מנחת קבוצות
השושנה 19/8, קרית משה, ירושלים
050-5755933 02-6525032

פלס חנה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
האדמו"ר מרוזין 25, ירושלים
052-7606525 02-6513048
c8h80@bezeqint.net

פסטיצקי ג'ינא, M.A.
פסיכולוגית
אגסי 15/60 הר נוף, ירושלים
052-7667718 02-6516098
ginahazan@gmail.com

פרל שלמה
מדרוך חתנים
נריה 198 ד.ב. מודיעין, נריה
050-7732932 02-9971112
shl@macam.ac.il

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

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

צובל ליאורה, B.A.
פסיכותרפיסטית, מגשרת
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
ניימן 18 נווה יעקב, ירושלים
052-7624293 02-5859393
czyli@neto.bezeqint.net

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

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

קוודרט רחל, B.A.
מטפלת משפחתי
יועצת נישואין ומשפחה
עובדת סוציאלית
רש"י 3/5 ב', בית שמש
052-4767210 02-9919290
Rachel.K250@gmail.com

קוטאי מלאכי
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
דוד המלך 30/1/3, קרית ארבע
052-4575508 02-9963444
2b1@nana.co.il

קורח יזהר, M.A.

יועץ חינוכי
אבן ספיר 34, ירושלים
050-3385930 077-3385930
yizhar222@gmail.com

קורקוס נסים, Rav

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

קילזשטיין משה, M.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי, מדריך חתנים
מגשר, מנחה קבוצות
האורן 50, מבשרת ציון
050-9613613 050-9613613
ravmoshe@gmail.com

קלי ענת, Ph.D.

יועצת חינוכית
רחוב בן טבאי 5/13, ירושלים
052-6071049 02-6789476
anatikali@gmail.com

קליין רבקה

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

קלינר צילה, Ph.D.

פסיכותרפיסטית
אימון אישי ומשפחתי
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
אגסי 24 הר נוף, ירושלים
054-4350565 02-6524416
zkliner@gmail.com

הרב קרישבסקי שמואל

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
הרב מבריסק 22, בית שמש
057-3190148 02-9990148
krishevski10@gmail.com

ריבנוביץ אלישע, B.Ed.

מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
מנחה קבוצות
אחיה (שבות רחל) ד.ב. אפריים,
שבות רחל
052-8109536 02-9947106
elisharab@gmail.com

הרב דודריג משה

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
מושב מטע 134 ד.ב. האלה, מטע
054-2048881

רייכנר יעל

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מנ 4 גבעת מרדכי, ירושלים
052-8760924 02-6787559
yaelreichner@gmail.com

רפאלוב רפאל

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ברויאר 13 ב' בית וגן, ירושלים
050-4121060 02-6434951
refaelre@gmail.com

שטינמן גרשם

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
מגורים - בנין 36/9, קרית ארבע
052-3264867 072-2499444
gershoshm.sht@gmail.com

שטן אברהם, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה הורים
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
דרוק 82 רמת שלמה, ירושלים
052-7695996
avrahamshtern@gmail.com

שלו שגית

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

שמחי אלנה-רעות, M.A.

מטפלת משפחתית
יועצת חינוכית
מנחת הורים
ד.ב. מזרח בנימין, כוכב יעקב
052-8984505 02-9975759
simhi2@bezeqint.net

שני עופר, M.A.

פסיכותרפיסט
מטפל משפחתי, עובד סוציאלי
יועץ נישואין ומשפחה
ש"ח 68/30 גבעת מרדכי, ירושלים
050-2081613 02-6542743
ofershn@walla.co.il

שפיצר שלום דוב

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

שריקי מאיר

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

תור יונה, B.Ed.

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

אזור 04 - צפון**אוחנה שלום מאיר, B.A.**

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ת.ד. 256 צהל 10/48, צפת
052-4497857 04-6822449
koshermall@bezeqint.net

אוחנונה יעקב, M.A.

מנחה נישואין ומשפחה
סמטה ב' 12, צפת
077-3300471
050-3086061
yacov0770@gmail.com

אראל חנוך, M.A.

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

אשר זכריה, M.S.

יועץ חינוכי
חניתה (עמותת ציונה) 3/6, נהריה
052-6401477 077-7002260
asherze@gmail.com

הרב אשר מלכה, M.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה, מגשר
רחוב נעמת 28/1, חיפה
050-8344448 077-3245673
asher Malka10@walla.com

בכורשוילי רבקה, B.A.

פסיכותרפיסטית, מגשרת
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
הרב עוזיאל 19, רכסים
052-7151567 052-7151567
neshima@004.co.il

גולד אלכסנדר ישראל, Ph.D.

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

גיל אור, B.Ed.

מנחה נישואין ומשפחה
רמת הגולן, קשת
052-8348546 04-6960546
dvashmisela@gmail.com

גלבוע אלה, M.A.

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

גמליאל אברהם, M.A.

מטפל משפחתי
עובד סוציאלי
יועץ נישואין ומשפחה
רמת צבי 835 ת.ד. 3719, זכרון יעקב
054-8409197 04-6390583

הלוי נאוה, M.A.

יועצת חינוכית
הלל 7, קרית אתא
050-4204782 04-8440327
navahalevy@walla.com

וולף נחמה, B.A.

מטפלת משפחתית
עובדת סוציאלית
יועצת נישואין ומשפחה
בורכוב 66/6, קרית אתא
052-4239294 04-8441125

זהבי סטלה

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

חרוב ישראל, M.A.

עובדת סוציאלית
לויטס 21 א', חדרה
052-3430320 04-6373542
isra180@walla.com

ינון נועה

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

כהן אורה, Ph.D.

פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
משק מס. 58 ד.ב. מגידו, אליקים
050-2359466 04-9591678
ora50c@017.net.il

כספי גילי

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

ד"ר לוי ארי, Ph.D.

מטפל משפחתי, מטפל מיני
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מושב נוב ד.ב. רמת הגולן, נוב
04-9984271 04-9984271
drlevine@015.net.il

מעודה זבולון

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
אשל 20, יוקנעם עילית
052-3134855 04-9894127
w9894127@bezeqint.net

סידי כרמלה, M.A.

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

סנדרוביץ שולמית

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים, מנחת קבוצות
קירשטיין 27/4, עפולה
052-5623563 04-6526069
shulamits6@walla.com

פורטל ברוך

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

פלק מרב, טו"ר, עו"ד

מנחת נישואין ומשפחה
טוענת בית דין
מגשרת, מגשר משפחתי
מנחת קבוצות, עורכת דין
ד.ב. עמק בית שאן, שדה אליהו
054-5640985 04-6096985
meravfalk@walla.com

רוטשילד חווה

מנחת נישואין ומשפחה
פינת הרצל 5, חיפה
057-3119100 04-8626799

שילה חוה, B.A.

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
אינשטיין 33 ת.ד. 7647, חיפה
04-8110529
eva811052@gmail.com



על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו

ודבק באשתו

לכולנו מוכרות הבדיחות על ה"אהבה" שבין החתן לחותנת. כל עוד זו בדיחה בלבד המצב טוב. אך מה עושים כשהבדיחה אינה מצחיקה, כי היא מזיקה לזוגיות שלנו? רוב המקרים יחסים לא מוצלחים עם משפחת בן/בת הזוג מקשים על התקשורת בין בני הזוג. זאת מפני שבדרך כלל קשה לאדם לשמוע ביקורת על הוריו או להבין למה בן זוגו לא מסתדר עם ההורים שלו. מסיבה זו נושא רגיש זה נמצא במקום גבוה מבין הגורמים לבעיות המביאות את הזוג לצורך ביעוץ.

הרב משה ביגל, הרב המקומי מיתר, מנחה נישואין ומשפחה, טל. 052-2391763

אותו. כאשר אדם מדבר כמחנך או שופט ומבקר את מעשי זולתו, הוא מזמין תגובה ביקורתית ואז נכנסים למעגל של האשמות בו לא ניתן להקשיב ולנסות להבין ולכן לא ניתן למצוא פתרונות לבעיות.

על בני הזוג להחליט יחד על גבולות הפתיחות עם ההורים ועל מערכת היחסים ביניהם לבין ההורים, כולל החלטה לגבי מה מספרים ומתי. ההחלטות יתקבלו תוך כדי שיחה בה יסביר כל אחד את הרצונות והקשיים שלו, מבלי לבקר את זולתו. זכרו: אין ביקורת בונה! כל ביקורת משתקת את השיחה בדיוק כמו שהביקורת של ההורים הורסת את הזוגיות, בזמן ששיחה חברית פותחת את הלבבות. לא טוב היות האדם לבדו - בהתמודדות עם קשייו הוא זקוק לחבר שהוא עזר כנגדו שידבר ויקשיב לו בגובה העיניים. בשיחה כזו אפשר לדבר על הכול ויחד למצוא פתרונות.

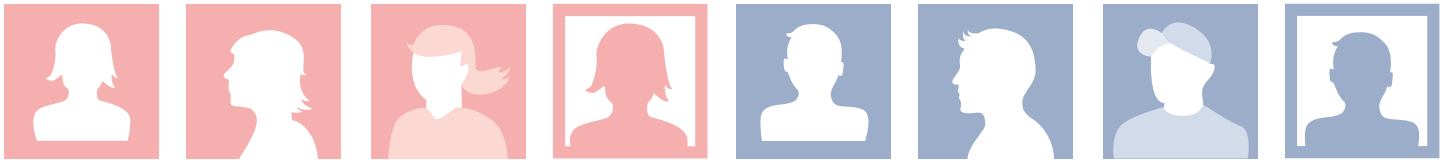
המחפש לעצמו עזר כנגדו. כאשר מגלה אדם את אשתו שהיא עצם מעצמו ובשר מבשרו, נאמר: "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו". היכולת לעזוב את ההורים נובעת מההכרה שבני הזוג מרגישים שהם זקוקים האחד לחברו. רק כאשר הם ירגישו מאוחדים, יוכלו להתנתק ממשפחות המוצא שלהם ותהיה להם האפשרות לבצע את העזיבה.

בני הזוג צריכים לדבר ביניהם בפתיחות וברגישות על הרגשותיהם כלפי ההורים כהקשבה חברית מבלי לשפוט או לנסות לחנך את בן הזוג. שיחה חברית "בגובה העיניים" פותחת את הלבבות ואת היכולת לספר הכול, ופתחת את האוזניים להקשיב מתוך רצון להבין. על כל אחד מבני הזוג לספר על הצרכים שלו והקשיים שלו מבלי לבקר את בן זוגו או את ההורים. כאשר כל אחד מספר על הקשיים והצרכים שלו הוא מאפשר להקשיב לו ולהבין

נכתב בתורה: "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד" (בראשית ב כד) הדבר הבסיסי בבניית זוגיות היא היכולת לבנות את גבולותיה, וליצור את האיזון בין הזוגיות החדשה שנבנית ובין משפחות המוצא של בני הזוג. כדי לבנות חיי נישואין מבוססים צריך להיות תהליך של עזיבה את בית ההורים. הכתוב השתמש במילה קשה מאד - עזיבה, כי יש צורך בהתנתקות רגשית מתלות בהורים כדי לתת מקום לזוגיות. זוג שלא עושה זאת מוצא את עצמו בבעיות בבניית הנישואין, מאחר וכאשר אין גבולות ברורים בין הזוג למשפחה המורחבת, לא ניתן לעבור לשלב השני "ודבק באשתו והיו לבשר אחד".

איך בונים את הגבולות מסביב לזוגיות? איך מחליטים על אופי מערכת הקשרים עם ההורים? הפסוקים המקדימים בתורה את הפסוק של העזיבה את ההורים אלו הפסוקים המתארים את אדם הראשון כאדם בודד

אלות רבות מתעוררות בקרב זוגות, בעיקר זוגות צעירים בתחילת דרכם, הקשורות במערכת היחסים עם ההורים: חתן שאינו מסתדר עם הוריו אשתו או אישה שאינה מסתדרת עם הורי בעלה, מקרים בהם ההורים מתערבים בחיי הזוג או מקרים בהם אחד מבני הזוג מערב את הוריו בענייני הזוג והדברים פוגעים בכך זוג. בתקופה האחרונה, עם העלייה התלולה במחירי הדיור, זוגות רבים נאלצים לחיות בבית ההורים, ובעקבות כך מתרבים המקרים של פגיעה במערכת היחסים על רקע הבעיות עם ההורים. לפעמים המתחים בין הזוג הצעיר וההורים מעלים מעל פני השטח בעיות שלא היו חריפות, איתם למדו בני הזוג למדו להסתדר בחיי היום יום, אך כאשר עולה המתח עם ההורים הם "מזכירים" לילדיהם שבעצם מאז ומתמיד הם אמרו שכן הזוג לא מוצלח ולא מתאים לבנם / בתם ומאז ומתמיד הם התנגדו לנישואין והדבר מחריף את המתח.



בסתר ובגלוי

על מודעות בזוגיות לפי עקרונות שיטת האימאגו

אנשים המחפשים לעצמם בן זוג לצורך בניית משפחה, לא פעם מחפשים אדם שיענה על קריטריונים שהם הגדירו לעצמם כגון: מראה, תכונות אופי ועוד. אולם מסתבר כי במקביל מתרחשים גם תהליכים שאינם מודעים אשר משפיעים רבות על בחירת בן או בת הזוג ועל המשך חייהם המשותפים. על הנסתר והגללה שבזוגיות - במאמר הבא.

הרב ד"ר אייל אונגר, יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט, טל. 077-3003152

שיטת האימאגו היא שיטה טיפולית שפותחה על כשנות השמונים על ידי ד"ר הארוויל הנדריקס. השיטה מבוססת על מכלול גישות וטכניקות ובבסיסה עומדת ההנחה כי אנו בוחרים בני זוג מתוך מניעים בלתי מודעים הנובעים מה'אימאגו'- ייצוגי היחסים המשמעותיים אשר חווינו בילדותנו - בדרך כלל עם ההורים. לפי שיטה זו אנו בוחרים בני זוג המאופיינים במערכת התכונות החיוביות והשליליות אשר אפיינו את הדמויות העיקריות בחיינו.

כאשר אלו לא מתממשים, ברוב הפעמים הדבר מביא את אותו האדם לידי כעס. נוכל לומר, אם כן, כי הצד החיובי של הכעס הנו: שאפתנות ויצירתיות המאפיינות אדם שלא שוקט על שמריו וכדומה. כאשר הילד שלנו שנושא על גבו עוד את אותן תחושות לא בריאות מילדותו, ייגש לחפש שידוך הוא אמנם לא יבקש מהשדכנית אשה עם פתיל קצר אך הוא כן יבקש מישהי שאפתנית ויצירתית שכן תכונות אלו מהוות את הצד החיובי של האדם הכועס כפי שראינו. הוא יבקש תכונות חיוביות אשר המקור להן הוא תת המודע שהדחיק עד לרגעים אלו את פצעי ילדותו אותם הוא רוצה לרפא.

מסיבה זו נבין את התחושה המאפיינת זוגות צעירים רבים האומרים כי "אנו מכירים כמה חודשים אך מרגישים כמי שמכירים כבר שנים", או "אני לא זוכר זמן שלא הכרנו אחד את השני", ו"איך יכולנו לחיות לפני שהכרנו" המכנה המשותף לאמרות הללו מבטאים את התהליך שעובר כל אחד מבני הזוג בראשית הנישואין בו יש התעוררות של התחושות המוכרות מהעבר עם הצורך לתקן ולרפא אותו על ידי ההווה והעתיד. זהו עיקרון ה"אימאגו" - הדימוי שמניע אותנו בבחירת בן הזוג לעתיד.

בשלב הזה של ראשית הדרך המשותפת בני הזוג ערים לתכונות השליליות המאפיינות את בן הזוג אך הם מצליחים לגמד אותן - "הוא כועס מדי

בני זוג הנושאים לא רק את התכונות החיוביות של הדמויות הסמכותיות בחייהם, אלא גם את התכונות השליליות שלהם. לדוגמא: אמא חסרת סבלנות שהייתה מרבה לכעוס על בנה הקטן. התנהגות זו פגעה בילד וגרמה לו להרגיש באותם רגעי כעס לא אהוב ולא רצוי והתדמית שלו בעיני עצמו נפגעה. מעניין שבבגרותו יפנים ה"ילד" את התכונה הזו של האם, אך הפעם - מתוך רצון לתקן ולשפר את אותן חוויות ילדות שהוא חווה בילדותו. תת המודע שלו יחפש אחר דמות שתשחזר את החוויה בה הוא הרגיש פגוע ומושפל מתוך רצון לתיקון אותה החוויה על ידי הענקת אהבה.

למרות ההיגיון שאפשר למצוא בדברים, לא נשמע אף משודך האומר לשדכנית כי הוא מחפש מישהי "עם פתיל קצר", שמתעצבנת מהר ואין לה הרבה סבלנות, כי הוא מחפש לרפא את פצעי הילדות שלו. להיפך, כמעמד שכזה, יגיע הבחור או הבחורה עם רשימת תכונות חיוביות המיוחלות להימצא בכך הזוג הנכסף. כיצד יתכן כי תכונות שלא כללנו ברשימת המצרכים שלנו לוקחות חלק בשיקול דעתנו כשלב כה מכריע וחשוב בחיינו?

מסתבר שתת המודע פועל בצורה מתוחכמת מאד ובמקום להציף את הצורך לריפוי בצורה גלויה הוא פועל בצורה סמויה. נחזור לדוגמא של האם ה"כעסנית": את הצד השלילי שבכעס אנחנו בוודאי מכירים, אך יש בו גם צד חיובי שחשוב שנכיר גם אותו. לכל אדם יש

המודע שלנו מקטלג את בן הזוג כמי שאחראי על קיומנו בדיוק כפי שהורינו היו אחראים על קיומנו כילדים. כמו שהורינו או כל דמות סמכותית אחרת היו אחראים לחיים פיזיים תקינים שלנו, כך נרצה שכן זוגנו יהיה אחראי לבריאות נפשנו על ידי אהבה, הערכה ופיתוח האישיות שלנו. כל ילד שגדל בסביבה בריאה ואחראית מרגיש תלות בהוריו. התלות הזו באה לידי ביטוי ב"אימאגו" - בדימוי ובציוור הפנימי שיצרנו לעצמנו על הורינו ואותו נחפש בתהליך בחירת בן/ת הזוג לעתיד. לדוגמא: אם אחד ההורים היה מאד אנרגטי ומלא יצירה ותכונה זו השפיעה על הילד, בבגרותו תחשב תכונה זו לנחשקת ורצויה אצל בן / בת הזוג המיועד. מהלך זה הוא טבעי ומוכן לנו, שהרי הגיוני שנבקש למצוא אצל האדם שאמור להיות הקרוב אלינו ביותר אפיונים חיוביים אותם ראינו אצל הורינו ובצלם גדלנו.

אך אם נעמיק מעט ביסודות שיטת האימאגו, נגלה תופעה מעניינת: מסתבר שהמשודכים הצעירים יחפשו לעצמם

שיטת האימאגו היא שיטה טיפולית שפותחה על כשנות השמונים על ידי ד"ר הארוויל הנדריקס. השיטה מבוססת על מכלול גישות וטכניקות ובבסיסה עומדת ההנחה כי אנו בוחרים בני זוג מתוך מניעים בלתי מודעים הנובעים מה'אימאגו'- ייצוגי היחסים המשמעותיים אשר חווינו בילדותנו - בדרך כלל עם ההורים. לפי שיטה זו אנו בוחרים בני זוג המאופיינים במערכת התכונות החיוביות והשליליות אשר אפיינו את הדמויות העיקריות בחיינו.

כל אחד מאיתנו, כך מסתבר, שואף לראות בכך זוגו את האדם שיספק את צרכיו הבסיסיים והראשוניים. צרכים אלה הם לרוב לא מודעים אף לנו עצמנו והם צרכים שהוטבעו בנו משחר ילדותנו. עם תהליך התבגרותו של האדם, ולקראת תהליך הקמת המשפחה, אנו תרים אחר מציאת אותו אחד או אותה אחת שיטפלו בנו כראוי וירפאו את פצעי ילדותנו. לכן הזוג הנבחר יהיו, על פי רוב, תכונות דומות לתכונות ההורים שלנו, זאת מאחר ותת



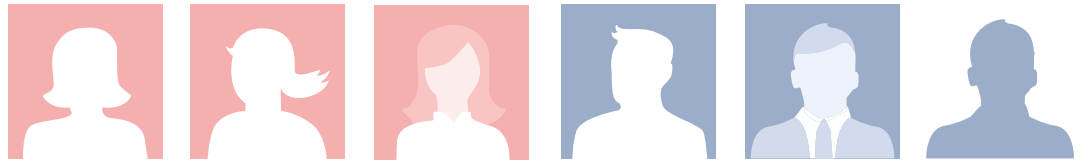

אימון אישי

הסמכה לאימון אישי ומשפחתי

בשיתוף איק"א - איגוד ישראלי לקואוצ'ינג וייעוץ ממוקד תוצאות

הכשרה לאימון אישי ומשפחתי תוך הקניית העקרונות ואבני היסוד של האימון ורכישת כלים מקצועיים ומגוונים לעבודת האימון.

לפרטים והרשמה: 02-6321602



יועצי נישואין ומשפחה

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



02-6321609

זולתו. כאשר בני הזוג מדברים על הדברים ומעלים אותם מנכבי תת המודע למידע זמין ונגיש לשניהם, נוצרת הבנה עמוקה והדדית שיוצרת חברות אמיתית וכנה. הדרכים בה מגיעים בני הזוג לרמה כזו של פתיחות הם תקשורת נכונה ואמפתית הנמנעת ממאבקי כוח והאשמות. התוצאות - השלמה ושלמות לכדי "ויקרא שם אדם".

מקורות:

GETTING THE LOVE YOU WANT (HENDRIX)

תהיה המזור לכאבינו, דווקא היא כעת כמו שופכת מלח על פצעים ישנים ופותחת אותם מחדש.

הפיתרון שמציעה שיטת האימאגו לקונפליקט המתואר מכונה "הנישואין המודעים". לפי שיטה זו, האדם הנשוי מפתח מודעות הן לצרכיו שלו והן לעובדה שגם בן זוגו הינו אדם בעל ציפיות וצרכים. במסגרת זו, בני הזוג לוקחים אחריות על הבעת צרכיהם באופן ישיר, ולא במסווה של ביקורת תוך הבנת היכולת של כל אחד מבני הזוג להוות המרפא לנפש של

פעם אבל זה חמוד", ולהעצים את התכונות החיוביות - "היא מלאת אנרגיה שתוסיף לי הרבה פלפל לחיים". אך ברוב המקרים כעבור כמה חודשים או שנים, הראיה מתהפכת עד כדי כך שלפעמים נוכל לראות שאותן תכונות שבעבר קיבלו העצמה מתגמדות - "יש לה כל כך הרבה אנרגיה לכל העולם אבל כשזה קשור בי אני לא מקבל כלום", והתכונות השליליות מקבלות העצמה - "כשהוא כועס כל הקירות רועדים מפניו". בשלב הזה, התכונה השלילית שמשכה אותנו לבן זוגנו כי האמנו שהיא



YANAR IS DELIGHTED TO ANNOUNCE THE OPENING OF OUR NEW ENGLISH DEPARTMENT!!!

REGISTRATION NOW IN FULL SWING
TRAINING PROGRAM IN MARRIAGE AND FAMILY COUNSELLING
13 YEARS OF EXCELLENCE IN TRAINING PROFESSIONALS
FOR THE FRUM COMMUNITY

GRADUATE WITH:



CERTIFICATION IN MARRIAGE COUNSELLING FROM THE YANAR INSTITUTE



CERTIFICATION BY THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY AT THE EDUCATION MINISTRY



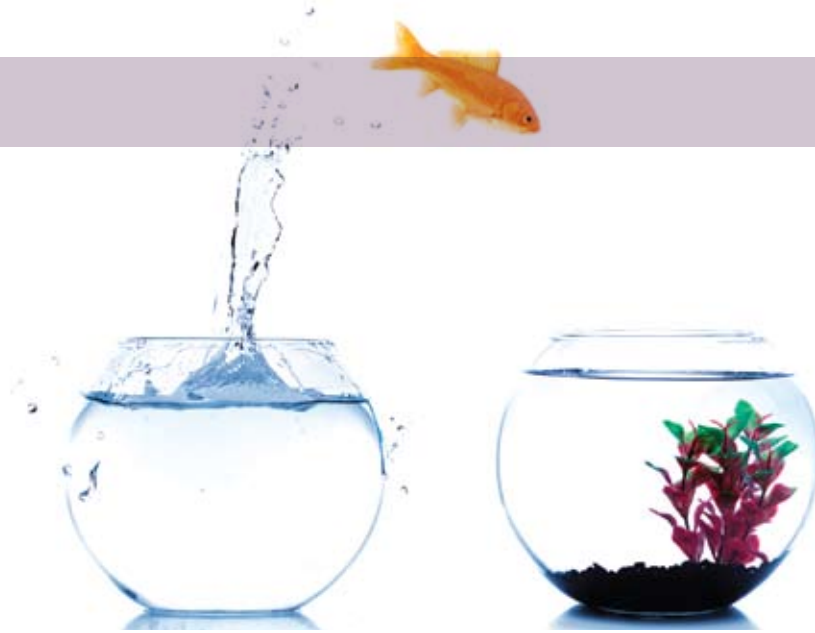
IN CONJUNCTION WITH THE DEPARTMENT FOR ADVANCED STUDIES AT BAR-ILAN UNIVERSITY

- OPTIONS TO GRADUATE WITH ACADEMIC DEGREES FROM WELL-KNOWN INTERNATIONAL UNIVERSITIES
- SEPARATE HOURS FOR MEN/ WOMEN
- MODERN CAMPUSES IN JERUSALEM AND THE CENTRAL REGION
- TOP LECTURERS IN THE FIELD

ALL COURSES ARE UNDER THE SUPERVISION OF THE VA'AD HARUCHNI OF IGUD YANAR HEADED BY THE BEIS DIN 'CHUKAS HAMISHPAT' UNDER THE AUTHORITY OF HARAV R'CHAIM PINCHAS SHEINBERG SHLIT"A

**FOR MORE DETAILS CALL: 02-6321600/11
OR VISIT: WWW.YNR.ORG.IL**





שינויים והתגדויות

שינוי הוא תהליך דינמי ואקטיבי מצד כל המעורבים בו, ועלינו לקחת בחשבון שהוא מצריך אנרגיות והקצאת משאבים, ולעתים כרוך בתחושות לא נעימות של חוסר וודאות. במאמר הבא נעסוק בדרך שבה אנו מחליטים אם השינוי המיוחל באמת ראוי להשקעת משאבים פיסיים ונפשיים, ומדוע כניסה לתהליך שינוי יכולה להיות מרתיעה ומערערת יציבות.

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

אחד מבני הזוג מבין שכניסתו לתהליך שיקום הנישואין עלולה לגרום לו הפסד זמן שכיום מתועל לסידור חשבונות העסק לקראת סוף שנה, או לכתיבת חיבור שהוא עוסק בו וכדומה. הוא עלול לומר "אני מבין שאנחנו צריכים לשנות את היחסים בינינו, אבל נעשה את זה כשיגמר הלחץ". כוונתו במילים אחרות: "יש לי עניין חשוב יותר, אינני מוכן לכבד זמן יקר בשביל מטרה פחות חשובה וחיונית".

במקרים אחרים יאמר בן הזוג "אין לי כוח לזה עכשיו", ובכך הוא מבטא התנגדות לשינוי מתוך הבנה שאת כספו ולא כוחותיו הנפשיים ולא הפיסיים

אנו בפני החלטה אם המאמץ שווה. לרוב ניקח בחשבון בשיקולינו את ניצול המאגר הכספי שברשותנו, את הזמן שנצטרך להקדיש לתהליך, וכמובן את כוחותינו הפיסיים והנפשיים. בין יתר האפשרויות של התנגדותנו לשינוי, יתכן שנתנער מביצועו או שנרצה לדחות אותו למועד מאוחר יותר, משום שאיננו מוכנים להשקיע את ההשקעה הנדרשת ולהניח לדברים אחרים.

כדי שנרתם לתהליך שינוי, אנו זקוקים להגיע למסקנה שהשינוי כה חשוב וחיוני לנו, עד שנהיה מוכנים להקצות בעבורו משאבים שהיו נתונים למשימות אחרות. לעתים

בלב פנוי מן החכמה. והראב"ד כתב: "כללו של דבר אין אדם יכול לכוון דעתו לב' דברים כאחד". כלומר, השקעה מרבית הנדרשת מלומד התורה והמכוון במצוות, מנצלת את כמות האנרגיה העומדת לרשותו עד שאינו יכול לעמוד בנטל הנפשי הנדרש ממנו לחשוב מחשבת חטא. מובן מאליו, שבאותה מידה איננו יכול בה בעת לקיים מצווה נוספת הדורשת אף היא ניצול כוחות מרבי, ועל כן אמרו חכמים (סוטה דף ח) שאין עושים מצוות חבילות, ואין מערבים שמחה בשמחה, כי אי אפשר לעשות שני דברים כאחד.

בכאנו לעשות שינוי, עומדים

חד המאפיינים של שינוי הוא, ההשקעה הנצרכת לו. בדרך כלל השינוי דורש השקעת כוחות פיסיים ונפשיים, כסף וזמן. אלו מנוצלים למטרות ומטלות שונות, והשינוי בהכרח דורש את הסבתם על חשבון דברים אחרים.

כמות האנרגיה העומדת לרשותנו מוגבלת, ועל כן עלינו לבחור תדיר לאילו כיוונים לתעלה. מנגנון זה עומד בבסיס דברי הרמב"ם (הלכות איסורי ביאה פרק כב הלכה כא): "מכל זאת אמרו יפנה עצמו ומחשבתו לדברי תורה וירחיב דעתו בחכמה שאין מחשבת עריות מתגברת אלא

מנחי הורים חינוכיים
(620 ש"ל)
באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך

אנשי חינוך והוראה, מדריכים, יועצים חינוכיים, מנחי נישואין, וכל העוסקים בתחום
בואו ללמוד ולהעמיק במקצוע מאתגר ומעניין:



- לימודי הנחיית הורים תוך התמקדות בקשר שבין הורים למערכות חינוך וקהילה
- לימודי משפחה
- לימודי הנחיית קבוצות
- התמקדות בילדים ונוער בסיוען - בשיתוף עמותת אל"י
- התמקדות בנוער נוסף - בשיתוף החטיבה לקידום נוער, עיריית ירושלים
- **בוגרי התוכנית יקבלו תעודת מטעם י.ג.ר. ואגף שפ"י - משרד החינוך**
- **בוגרי התוכנית זכאים להשלמת שעות לתואר ראשון / שני על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות**

תוכן הלימודים בביקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר. בראשות בית הדין "חוקת המשפט" בית הדין בנשיאות מרן הגר"פ שיינברג שליט"א

לפרטים והרשמה: 02-6321604 / 03-7160130 WWW.YNR.ORG.IL

עדיף לו להשקיע במטרות חשובות יותר.

אחת התיאוריות היותר מקובלות להנעת האדם לעבודה היא "תיאוריית הציפיות" של הפסיכולוג ויקטור ורום, Vroom (1964) ולפיה, על מנת שנחליט שהשינוי שווה מאמץ והשקעת משאבים, אנו צריכים להשתכנע בכמה דברים:

השלכות חיוביות יתירות על השליליות - כאמור, השינוי

הכרוך בשיקום הנישואין טומן בחובו השלכות חיוביות ושליליות. הוא משפר את האווירה בבית, מקרב בין בני הזוג, ממלא צרכים שלא מולאו ועוד, וגם לוקח מאתנו הרגלים ישנים, דפוסי התנהגות מתגמלים, זמן, כסף, כוחות פיסיים ונפשיים. באם נשתכנע שההשלכות החיוביות רבות ומשמעותיות יותר מההשלכות השליליות, התנגדותנו לשינוי תפחת. כמובן, שמידת חיוביות או שליליות ההשלכה הינה סובייקטיבית ולא אובייקטיבית. ולכן, יתכן שבן זוג אחד יראה בקרבה מחדשת אל ההורים כתוצאה משיקום נישואיו, השלכה חיובית, ובן זוג אחר ימנה השלכה זו עם רשימת ההשלכות השליליות. בכל מקרה, האדם הבא לשנות את חייו צריך לעשות חשבון אישי של רווח והפסד מנקודת מבטו ועל פי זה לקרב את החלטתו לשינוי.

קשר בין שינוי לתוצאה -

כאשר אנו נדרשים לשינוי מבנה הזוגיות, אנו משנים את המערכת מהיסוד. בשונה משינוי ממעלה ראשונה, השינוי הנדרש כרוך בתהליך שבסופו אנו מגיעים למטרה שהצבנו לעצמנו. בעצם, הכניסה לתהליך השינוי מובילה לשתי תוצאות: האחת מוחשית ומיידית והשנייה מאוחרת יותר. המיידית היא שינוי המבנה, משנים חשיבה, גישה ודרכי תקשורת. והתוצאה המאוחרת יותר היא, המטרה הסופית של שינוי המבנה - זוגיות טובה יותר. מאחר והתוצאה המוחשית המיידית של השינוי כרוכה בהשקעת משאבים לא פשוטה, ואילו התוצאה החיובית הסופית תבוא בשלבים מאוחרים יותר

של התהליך, יש לחזק את הקשר שבין השינוי לתוצאה, כלומר, להשתכנע ששינוי המבנה כעת, יוביל לתוצאות החיוביות הנצפות.

קשר בין מאמץ לשינוי -

לא פעם שואלים בני זוג הבאים לתהליך טיפולי "האם נצליח לעשות את השינוי". הם מבינים שהשינוי יביא מזור לנישואיהם, אך אינם משוכנעים שהמאמצים הנדרשים מהם יולידו את השינוי הצפוי. לא אחת, ניסיון העבר משפיע על שיקול זה, ולפיכך חיזוקים כעת יסייעו להגדלת הציפיות לעתיד. ישנם עוד מקורות הגורמים להטלת ספק ביעילותו של המאמץ, אך בכל מקרה, ככל שתפסת בני הזוג את המאמץ שישקיעו כמוביל למימוש השינוי תהיה גבוהה יותר, כך תגבר היענותם לקבל את השינוי.

חוסר וודאות

לעתים קרובות השינוי מוביל לתחושת חוסר וודאות, וההתנגדות אליו מחזירה לאדם את תחושת השליטה. זכות הבחירה החופשית שהיא הכסיס שעליו נשענות זכויותיו וחובותיו של האדם בעולם, היא מתן שליטה בידי לבחור באיזו דרך לילך. ככל שמצטמצמת הבחירה כך עולה תחושת חוסר השליטה, ומופרת היציבות הנפשית.

השאיפה הטבעית של האדם תהיה תמיד להגיע לנקודת הבחירה. זהו מקום שבו יש תחושה של שליטה, ולצורך כך אנו זקוקים לחלופות שונות שנצטרך להכריע ביניהם. כשהדרכים לפנינו חשופות ומבוררות, נחוש תחושה נעימה ושליטה במצב, ואולם כשבחירה בדרך מסוימת מלווה בחוסר וודאות מהצפוי נתחיל להתערער. עד כדי כך קשה תחושת חוסר הוודאות, שאפילו אם הדרך בהווה אינה מסבה אושר רב, יקשה עלינו להמירה בדרך טובה יותר אם לא נכיר את שביליה. לכן אנשים רבים נשארים במערכות יחסים עם תבניות שליליות, ומתקשים להיכנס לתהליך מהפכני שיטיב עימם אך גם טומן בחובו חוסר והלא מוכרת.

כשכן זוג עומד לקראת הכרעה אם להיכנס לתהליך שינוי מהותי במערכת הנישואין, הוא ניצב בפני אפשרות סבירה של התנגדות לשינוי על בסיס הרצון להשאיר את השליטה בידי. אחת הבעיות העיקריות הגורמות לחוסר שליטה בתהליך זה היא: **הפגיעה ביכולת החיזוי**. יכולת זאת מאפשרת לנו לחזות התנהגויות שונות, לדוגמא: כאשר הגענו להרצאה אנו סומכים על כך שהמרצה יתנהג בקודי התנהגות המתאימים למה שאנו יודעים על מרצים, וכשאנו מזמינים כרטיסים להופעה, אנו סומכים על המערכת שאכן הכרטיסים יהיו להופעה הנדרשת ובמקום הנדרש. דוגמאות

פשוטות אלו ממחישות עד כמה חשוב לחזות מצבים והתנהגויות, או לחלופין, עד כמה החיים היו קשים, אילו לא היינו יכולים לחזות התנהגויות.

ככל מערכת יחסים מתפתחת יכולת חיזוי, האימא יודעת שאם התינוק בוכה באמצע הלילה הוא רעב. היא שולטת במצב, ומבינה מה עליה לעשות כדי להרגיעו. אם התינוק ימשיך לבכות למרות שהוא כבר שבע, היא תקשר את זה לכאבי בטן או להחלפה, ותעשה הכל בכדי שהוא יירגע. אך אם כל הדרכים הטבעיות והמצופות מוצו ועדיין התינוק בוכה בהיסטריה, היא תחוש חוסר אונים. על פי יכולת החיזוי שלה, התופעה הזאת לא אמורה לקרות, ועתה אין לה מושג מה עליה לעשות.

גם במערכת זוגית אנו מפתחים יכולת חיזוי. כשגבר חוזר לבית מאוחר מבלי להודיע לאשתו על כך מראש, הוא יודע לקראת מה הוא הולך ולקוח זאת בחשבון. כשאישה מבקרת את בעלה שחזר מאוחר לבית, היא חוזה את התגובה שלו ולוקחת זאת בחשבון. באם המערכת משתנה מהיסוד וכללי המשחק נשברים, יכולת החיזוי נפגמת. בני הזוג עלולים להרגיש חסרי אונים משום שלא התנסו בעבר ביחסים על פי הכללים החדשים, הם נדרשים ללמוד

דרכי תגובה חדשות שנועדו להניב תוצאות אחרות.

כשהכללים המוכרים בחיים מומרים לכללים חדשים זורים, עלול להיווצר מצב של שיתוק והתנגדות לשינוי, בכדי להישאר במערכת הכללים המוכרת והשלילית אך מתגמלת בתחושת שליטה.

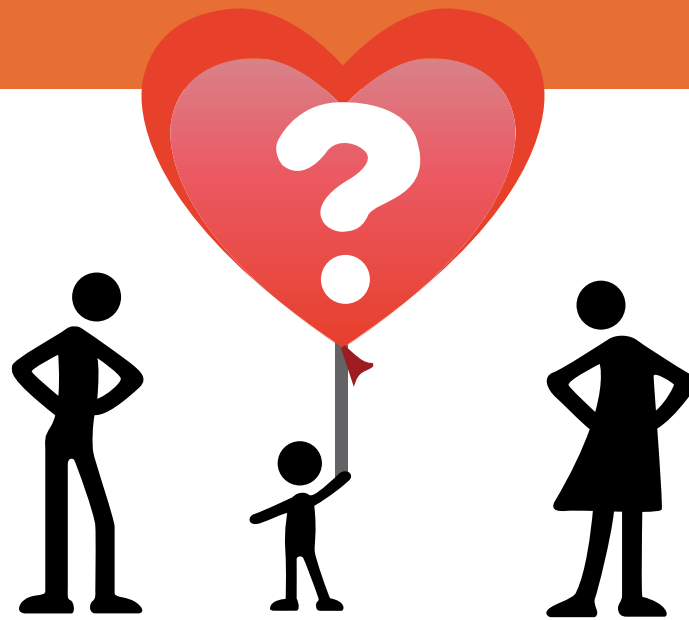
אמנם יש גם מצבים הפוכים שבהם אנשים מעדיפים לוותר על שליטה ולהעניקה למישהו אחר. המשפט "אני סומך עליה, מה שהיא רוצה שנשנה ונעשה, אני מוכן", עלול להיות ביטוי של בריחה משליטה במצב והענקתו לאישה. באופן זה, הגבר משולל אחריות

להתפתחויות, ומחקרים מראים שבני אדם יעדיפו שליטה נמוכה במצב שבהם שליטה גבוהה מייצרת ציפיות נוספות מהם, משום שחוששים שתדמיתם תיפגע אם יתברר שלא יכלו לעמוד בציפיות.

הענקת השליטה בתהליך שינוי תתבצע על ידי הגברת אפשרויות הבחירה, העשרת הידע במידע מפורט על העומד להתרחש, מעורבות פעילה של האדם בתהליך השינוי, הצבת מטרה ריאלית ומטרות ביניים מוחשיות וברורות השגה. כל אלו ועוד יצרו דרכים המאפשרות הורדת ההתנגדות והתמקדות בתהליך השינוי.

בסיכום הדברים, ניתן לומר שעל מנת להגביר את הסיכויים למימוש רצוננו בשינוי הלכה למעשה, יש לנו ללמוד כמה שיותר על התהליך שאנו רוצים לעבור, להציב מטרות, להבין את הקשר בין המאמץ שעלינו לעשות להשגת המטרה שהצבנו לעצמנו, ולהיות מעורבים באופן פעיל בהחלטות הקשורות להתקדמות התהליך. ככל שנדע יותר, נהיה מעורבים יותר ופחות נסמוך על מה שאחרים יעשו בשבילנו, כך נרגיש טוב יותר עם התהליך ונרצה להשקיע בו את מירב המשאבים הנצרכים לו.





השפעת
הגירושים
על הילדים

כשאבא ואמא נפרדים

בשנים האחרונות חלה עליה בשיעור הגירושין בארץ ובעולם ולצערנו גם בקרב הציבור הדתי והחרדי. גירושין מהווים גורם לחץ עבור ההורים וילדיהם כאחד וילדים רבים חווים רגשות של עצבות, כעס וחרדה אשר באים לידי ביטוי בהתנהגותם. אחת השאלות הרווחות והנחקרות ביותר כאשר מדובר על גירושים היא האם נזק לילדים ובאיזו מידה. שאלה חשובה לא פחות, בה נעסוק במאמר זה היא מהם הגורמים התורמים לבעיות ולקשיים אצל ילדים במשפחות להורים גרושים ומהם הגורמים אשר יעזרו לילדים להסתגל ובכך ימזערו את הנזק העשוי להיגרם.

כי כאשר האבות עזרו בהכנת השיעורים, הציבו גבולות וציפיות לילדיהם והפגינו חום לילדיהם - הילדים הסתדרו יותר והתקדמו בחייהם. כך שרצוי שהורה שאינו מתגורר עם ילדיו לאחר הגירושים ייקח לתשומת ליבו שההורות שלו חשובה מאוד לילדיו והם מפיקים מכך תועלת רבה.

הגורם השני הוא אבדן כלכלי. פעמים רבות יש ירידה ברמת החיים כתוצאה מהגירושים ויש פחות משאבים פיננסיים שהיו בתקופה בה המשפחה הייתה מאוחדת. כמו כן, כתוצאה מאבדן הכנסה, לילדים במשפחות חד הוריות יכולים להיות קשיים מרובים יותר שכן בדרך כלל, במשפחות אלה ההכנסה קטנה יותר מאשר במשפחות רגילות. הירידה בהכנסה יכולה להשפיע ולהשליך על תחומים נוספים כגון מעבר לדירה קטנה

שלי שפיצר, פסיכותרפיסטית, יועצת ומטפלת אישית, זוגית ומשפחתית
טל: 054-2216272, 03-9604766 | shellyspitzer@gmail.com

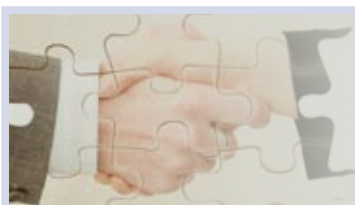
לילדיהם. פעמים רבות ניתן או מתרופף הקשר עם אחד ההורים כתוצאה מהגירושים ולעיתים אין הם רואים את ילדיהם במידה מספקת. איבוד הקשר עם אותו הורה פירושו גם חוסר ידיעה עליו, חוסר גילויים רגשיים ואהבה ממנו ואף חוסר פעילויות שהורה זה היה עושה בבית ומחוצה לו עם הילד. הגורם המשמעותי אינו כמות המפגשים אלא מה שמשנה הוא איכות הקשר בין הילד/ה להורה. כאשר המפגשים תכופים והקונפליקטים מינימאליים, הילדים מסתדרים ומצליחים טוב יותר בחייהם אך לעומת זאת, כאשר יש קונפליקטים, היעדר הביקורים התכופים קשורים לחוסר ההסתגלות של הילד. במחקרים שנערכו נמצא

גירושים גרוע אלא ההתייחסות היא באופן כללי. מצד אחד לרוב הילדים להורים גרושים אין בעיות רציניות הדורשות טיפול מקצועי ומאידך גיסא לילדים ממשפחות גרושות יש יותר בעיות מאשר לילדים ממשפחות רגילות.

חשוב לדעת מהם הגורמים התורמים לבעיות ולקשיים אצל ילדים להורים גרושים על מנת לדעת להתמודד איתם ולסייע לילדים לעבור את החוויה הקשה הזו של פירוק המשפחה.

הגורם הראשון הינו אובדן ההורה. אבות ואמהות משמשים כמשאבים חשובים לילדיהם. הם נותנים תמיכה רגשית לילד/ה ועזרה פרקטית וחשוב מכל - משמשים כמודל חיקוי

קיימת ספרו מחקרית ענפה לגבי השפעות הגירושים על הילדים. מתוך מחקרים אלו עולה השאלה האם באמת יש הבדלים בין ילדים להורים גרושים לבין ילדים במשפחות רגילות (משפחות עם שני הורים). במכלול של מחקרים שנערכו על 13,000 ילדים מגיל הגן עד סיום גיל ההתבגרות נמצא כי באופן כללי מצבם של ילדים להורים גרושים טוב פחות ממצבם של ילדים החיים במשפחות רגילות. לילדים אלו יש יותר קשיים בבית הספר, יותר בעיות התנהגותיות, זימוי עצמי שלילי יותר, יותר בעיות חברתיות ויותר בעיות עם ההורים. אולם, למרות שנמצא הבדלים, הם אינם גדולים ויש יותר דמיון מאשר שוני בין ילדים להורים גרושים וילדים במשפחות רגילות. כמו כן אין הכוונה לכך שמצבם של כל הילדים במשפחות שחוו



לימודים לגברים/ נשים בירושלים ובמרכז
לפרטים: 02-6321603

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



להבין מה חווים ילדים בעקבות גירושי הוריהם ונותנים לנו ידע כיצד להפחית את החוויה הכואבת. השאלה עליה ניסינו לתת מענה היא לא רק האם לילדים אלו יש יותר קשיים אלא גם אלו גורמים ספציפיים גורמים להבדלים בינם לבין ילדים אחרים וכיצד ניתן למזער או למנוע אותם לחלוטין. חשוב לזכור כי גירושין הם חוויה קשה כשלעצמה אך במקרים מסוימים הם מהווים פתרון לאחר שכלו כל הקיצין. בכל מקרה, אם שני ההורים יבינו שלהם אחריות משותפת לגורל ילדיהם וביכולתם להשפיע באופן מכריע על גורל ילדיהם, אז ההתמודדות תהיה קלה יותר לכל הצדדים.

דברו עם ילדכם לפני הגירושין וספרו לו על כך. התאימו את השיחה לגיל ולרמת ההתפתחות והעבירו את המסר שאמנם אתם נפרדים אחד מהשני אולם תמיד תהיו הוריו ותמיד תהיו שם לאהוב אותו ולטפל בו. הדגישו שאין לו קשר לפרידה ואין זו אשמתו. תנו לו מידע בהתאם לגילו כדי שיהיה מוכן לשינויים הצפויים בחייו. ענו לו בכנות על שאלותיו ודאגותיו - מה יהיה? היכן נגור? האם יישאר באותו בית?

ספר וכדומה. דברו עמו ואפשרו לו לבכות תוך מתן אפשרות להביע את רגשותיו מבלי לפטור אותם כלאחר יד. הציעו לו תמיכה- שאלו אותו מה יעזור לו להרגיש יותר טוב. הקדישו לו זמן, לשיחות, טיול קצר או כל בילוי אחר ביחד. והכי חשוב - תנו לו זמן להסתגל למצב החדש. זהו שינוי משמעותי ואל לנו לצפות שהוא יתרחש ביום אחד. להיפך, התהליך מראה על התמודדות בריאה. חשוב להתמיד בשגרה ובמשמעת ולהשאיר את החיים עד כמה שאפשר במסגרת הרגילה. היו סבלניים עם עצמכם ועם ילדכם ואל תתביישו לפנות לעזרה מקצועית בעת הצורך.

לתמוך בו, ולעזור לו להתפתח, תהיה לכך השפעה. הדבר נכון בכל סוג של הורות ובכל סוג של משפחה אך הדבר מקבל חשיבות ומשמעות יתירה בזמן שבו המשפחה עוברת גירושין שיוצרים טלטלה עזה בחיי הילד ובנפשו.

גורם נוסף התורם לבעיות ולקשיים אצל ילדים לאחר הגירושים הוא קונפליקטים בין ההורים. בדרך כלל מצבם של ילדים ממשפחות קונפליקטואליות גרוע יותר מאשר ילדים ממשפחות עם מעט קונפליקטים. כאשר הקונפליקטים ממשיכים גם לאחר הגירושים קשה לילדים להסתגל למצבם החדש והם עדים למציאות מלחמתית שמוכילה לחוסר אמון ולפחדים. במקרים רבים נדרשים הילדים, בין אם כתוצאה מהתנהלות ההורים, ובין אם מתוך שיח עצמי, לגלות הזדהות עם אחד הצדדים וזעם כלפי הצד השני מה שמוכיל לערעור היחסים עם הצד כלפיו מופנה הזעם. התנהגות שכזו יוצרת פעמים רבות מציאות של כניסה ל"עולם המבוגרים" בטרם עת ומאלצת את הילד להיות בין שני ההורים, לעיתים כסלע המחלוקת ביניהם ולא אחת גם לגשר ביניהם, תפקיד שהוא קשה אף לאדם בוגר, קל וחומר לילד.

כתוצאה מהגורמים שהוזכרו, ילדים ואפילו מבוגרים ממשפחות שחוו גירושים מדווחים כי הם חשו מצוקה בכל הקשור לפירוק המשפחה. תחושות אלו מתמשכות ומלוות את הילד גם בעת בגרותו ובתהליך הקמת המשפחה שלו. הילדים נושאים עמם את הזיכרונות הכואבים ורבים מהם מדווחים לאחר שהגיעו לבגרות כי התחושה לאחר הגירושים הייתה של חוסר שליטה על החיים. ילדים רבים מספרים שהוריהם לא דיברו עמם על הגירושים ולא הכינו אותם לכך. אחת החוויות הקשות שילדים אלה נושאים עמם שנים רבות לאחר מכן היא אבדן הקשר עם האב. תחושות אלו עוזרות לנו

אחת. הבעיה בגורם זה הוא שבדרך כלל הילדים חווים את הלחץ והמתח ולא משתפים את סביבתם הקרובה. לעיתים בשל סגירותם הילדותית ולעיתים פשוט כי הסביבה הקרובה לא זמינה אליהם שכן גם האם ושאר הילדים מתמודדים בעצמם עם השינויים. לכן חשוב מאוד לשתף את הילדים, לדבר על הקשיים ולגרום להם להוציא את תחושותיהם ולא להפנים אותם. התנהלות שכזו תקטין את רמת המתח ותעמיק את הקשר בין יתר בני המשפחה.

הגורם הרביעי הינו חוסר הסתגלות של ההורה. ילדים מושפעים ממצבם הנפשי של הוריהם. אחד הגורמים המשמעותיים בהרגשה הטובה של הילד היא הסתגלותם הפסיכולוגית של ההורים. במקרים בהם ההורים קשה להסתגל למצב החדש מבחינה רגשית ונפשית היה לכך השפעה על מצבו הרגשי נפשי של הילד. לעומת זאת ילדים שהוריהם הסתגלו למצבם מרגישים טוב יותר, למרות שגורם זה אינו ברור לחלוטין מאחר ויתכן שעצם העובדה שהילד מסתגל מהר זה מה שגורם להרגשתו הטובה של ההורה, אין ספק שההורים והילדים משפיעים ומושפעים זה על התנהגותו של אלו.

הגורם החמישי הוא חוסר יכולת הורית. נוכחות ההורה חשובה להתפתחות הילד. כאשר ההורה אינו נמצא שם בשביל הילד,

יותר וכתוצאה מכך שינוי בית הספר, אבדן חברים וסביבה תומכת וכדומה. אך יחד עם זאת, למרות שמקובל לחשוב שהרבה מהקשיים אותם חווים הילדים הם כתוצאה של קשיים כלכליים, ילדים יכולים להעיד על איכות חיים טובה גם לאחר שרמת החיים הכלכלית ירדה. כך שלמרות שחוסר כלכלי יכול להוות גורם בעייתי, הדבר תלוי בכל זאת בהתייחסות של ההורים אל המצב הנתון, במיוחד של ההורה העיקרי המטפל בילד.

הגורם השלישי הוא יותר לחצים ומתחים בחיים. בעקבות הגירושים מתחוללים שינויים רבים בחיי הילד. כמעט כל דבר שהיה בחייו נתון לשינוי: שינוי הסביבה והחברה, שינויים בהרגלי החיים בחיי היום יום, לעיתים הילדים צריכים להסתגל למערכות יחסים חדשות ולמשפחות מורחבות חדשות. שינויים אלו יוצרים לחצים ומתחים איתם לא התמודד הילד בעבר. באופן כללי, הצטברות של גורמים מלחיצים ושינויים בחיים יוצרים קשיים אצל ילדים מחקרים מצאו שככל שילדים ממשפחות חד הוריות עברו יותר דורות כך היה סיכוי גדול יותר שהם ינשרו מבית הספר. ככל שחווית הגירושים הייתה קשה יותר ומלחיצה כך הילדים יחוו קשיים גדולים יותר לאחר מכן. כמו כן ידוע שילדים שהוריהם התגרשו יותר מפעם אחת יחוו קושי רב יותר מאשר אלו שהוריהם התגרשו פעם



מה הילד צריך מהוריו?

המשיכו להישאר מעורבים בחייו. כתבו לו מכתבים, צלצלו ושאלו אותו הרבה שאלות, כאשר אינכם מעורבים הוא חש שהוא אינו חשוב עבורכם ואינכם אוהבים אותו. הפסיקו לריב לפני ילדיכם והתאמצו להסתדר ביניכם ולהסכים על עניינים שנוגעים בו. כאשר אתם רבים על עניינים שנוגעים בילדיכם, הוא חושב שהוא גרם לכך והוא מרגיש אשם. ילדכם רוצה לאהוב את שניכם וליהנות מהשהייה במחיצת כל אחד מכם. אם אתם מפגינים

כעס או קנאה, ילדיכם מרגיש שהוא חייב לקחת צד ולאהוב הורה אחד יותר מההורה השני. אנה תקשרו ישירות ביניכם ואל תשתמשו בילדיכם להעברת הודעות הלן ושוב. כאשר אתם מדברים על ההורה השני, אמרו רק דברים נחמדים או אל תגידו כלום. כאשר נאמרים דברים שליליים הילד מרגיש שאתם מצפים ממנו לצדד בכס. זכרו שילדיכם רוצה ששניכם תיקחו חלק בחייו. הוא סומך עליכם שתהיו שם לצידו, תגדלו אותו, תחנכו אותו, עזרו לו כשיש לו בעיות ותאהבו אותו.

אפשר גם אחרת

על תופעת ההתמכרות, סיבותיה והשפעותיה



אנו חיים כיום בחברה הצורכת מידי יום ביומו חומרים ממכרים בכמויות גדולות. אנשים רבים קמים לספלי הקפה המעורר, מציתים סיגריה, מרוויים צמא בכירה, משככים כאבי ראש, מפחיתים חרדות בכוס יין, נוטלים גלולות שינה ועוד. מבין אנשים אלו יהיו כאלו שיפתחו דפוס של התמכרות. על ההבדל הדק שבין פעולה הגורמת לחיים להיות קצת יותר קלים לתהליך של התמכרות המטיל חורבן של ממש על החיים בכלל וחיי המשפחה בפרט, במאמר הבא.

למרכז העולם. המראה החיצוני, ההופעה האישית, הדגשת היחיד יחד עם השאיפה לתוצאות מהירות, הצורך להרגיש "אין" זכו להאדרה באמצעות המדיה וכך ערכי יהדות נצחיים מוחלפים במקרים רבים בערכים בני חלוף, ואנשים רבים, מהם בני נוער, רואים בסם או באלכוהול דרך לחוויות חדשות ומקורות לגילוי היצירתיות הטבעה בקרבם.

דפוס ההתמכרות יכול להשתלט על החשיבה. הקול בראשנו יכול להגיד: "היה לך יום קשה מגיע לך פינוק, למה למנוע מעצמך את התענוג שנותר לך". וכך אנו יכולים למצוא את עצמינו הולכים למקרר ומושיטים את היד אל אותה עוגת שוקולד עתירת שומן. בפעמים אחרות ההתמכרות יכולה לעקוף לגמרי את החשיבה ואז יהיו אנשים שימצאו את עצמם שואפים פנימה את עשן הסיגריה או אווזים בידם כוס משקה או גולשים באינטרנט כמה שעות מבלי שהתכוונו לכך כלל. בדומה לחומרים כימיים גם לצפייה במסך יש איכות של התמכרות חזקה, ובמקום לכבות את המכשיר אנשים רבים מוצאים את עצמם מעבירים ערוצים או אתרים. אנשים רבים מדווחים שהצפייה במסך "מרגיעה" והתוצאה המתקבלת היא אנשים הצופים במסך פרקי זמן ארוכים מבלי לייצר כמעט אף מחשבה, הבטוחים שהם נעשים "משוחררים" מבעיותיהם.

הסיבות להתמכרות

כנאמר לעיל יש לבחון תופעה זו לאור שינויים חברתיים ערכיים המשפיעים ישירות על דפוס

דפנה עבדי MSW עו"ס קלינית ופסיכותרפיסטית,
052-6799206 זוא"ל: dafna.avdi@gmail.com

הכפייתיים גורמים לחלק מהמכורים להיפלט ממעגל העבודה ובכך מרבים נגררים למצבי דחק כלכליים.

את התגברות השימוש בחומרים ממכרים במאה ועשרים יש לבחון לאור ההתפתחות הפרמקולוגית ולאור השינויים הערכיים, החברתיים, ושינויים בדפוס החיים וביחסי הגומלין. ההתקדמות במחקר הפרמקולוגי בתחילת שנות החמישים, ופיתוחן של תרופות לשם טיפול במצבי דחק נפשיים כגון חרדה ודיכאון, חוללו שינוי מעמיק בהתייחסות למצבים אלו. התפיסה שהתפתחה היא: אם אדם יכול להשיב את בריאותו הנפשית באמצעים כימיים אז מדוע לא ליהנות מכך, ולכן אין סיבה שלא לצרוך תרופות או חומרים שיכולים לגרום לאושר, שלווה נפש, עוררות או התרגשות באופן מיידי.

החברה הישראלית סובלת בחלקה מחולאים המאפיינים את התרבות המערבית בה בני נוער מתקשים לדחות סיפוקים, תסכולים או איום כלשהו על הערך העצמי שלהם. במצב בו הכול מגיע עד אליך בלחיצת כפתור, גם הפתרונות הופכים למידיים וכך מושם פחות דגש על תהליכים ופיתוח יכולות הכלה ואיפוק.

אז אם חומר כימי מסוים או כוס משקה עושים לי טוב אז למה לא בעצם? חלק מתרבות זו מדגישה את האינדבידואליזם כערך עליון בו "האני" הופך

להרגל מסוים ולהיטות יתר אחר משהו. כך נכללים תחת הכותרת הזו גם הימורים, אכילת יתר, התמכרות לקניות, אינטרנט, משחקי מחשב וכדומה.

עם התפתחותה של התלות נהפך הדבר שאליו האדם מכור למרכיב מרכזי בחייו. יומו של המכור נפתח בצורך לספק את התאוה, נמשך במאמצים למצוא את המשאבים הדרושים להשגתו ולבסוף סיפוק הצורך "שמרגיע" ומונע סבל. מעגל חיים זה נמשך והאדם מוצא עצמו במלכודת של חיים משועבדים.

ההשליכה של בעיית ההתמכרות על חיי המשפחה היא לעיתים קריטית. סגנון חייו של המכור מעמיד את חיי המשפחה בסיכון. בן הזוג השני נאלץ לשאת בנטל האחריות לתקינות חיי המשפחה ומצטברים משקעים גדולים של תחושת תסכול ופגיעה מתמשכים. כך מתפתח דפוס של חוסר אמון וחשדנות בכל הנוגע להתנהלותו של המכור וגדלה הסבירות שהמשפחה תתפרק. בנוסף, דפוס ההתמכרות

ארגון הבריאות העולמי מגדיר התמכרות ביחס לשימוש בסמים ואלכוהול. על פי הגדרה זו התמכרות הינה מושג המבטא מצב של צורך נפשי חזק וכפייתי להשתמש בחומר מסוים תוך פיתוח נטייה להגדיל את הכמויות הנצרכות ופיתוח תלות פיזית בחומר כאשר העדרו מוביל לתחושת סבל. להתמכרות זו שלושה מימדים: מימד פיזי - בו הגוף מושפע ישירות מצריכת החומר הממכר ותלוי בצריכתו. מימד רגשי חוויתי - מתפתח צורך לחוות את החוויה המצופה שמעניק החומר שוב ושוב. כאשר החוויה נחלשת מתפתח צורך לשימוש בכמויות גדולות יותר, כדי לחזק את חווית השיא. המימד הנוסף הוא מימד התנהגותי שכן עם הצריכה של החומר מתפתח דפוס כפייתי להשגתו.

למרות שההגדרה הרווחת להתמכרות מתייחסת לסמים ואלכוהול, חשוב לציין כי התמכרות היא תופעה רחבה מאוד הכוללת גם הפרעות בשליטה על דחפים ושיעבוד



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

סלון נישואין טוענות בית דין ויישוב סכסוכים

ארבע התמחויות משולבות במסלול ייחודי אחד

הנחיית נישואין ומשפחה

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי במשרד החינוך)

ייעוץ נישואין ומשפחה

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

לימודי יישוב סכסוכים

גישור כללי ומשפחתי ובוררות בחסות מרסי קולג'.

לימודי טוענת בית דין

הכשרה לייצוג בביה"ד הרבני באישור בית הדין הגדול
בירושלים.

תואר אקדמי - בוגרות התכנית בשלמותה זכאיות להשלמת
תואר אקדמי ביישוב סכסוכים ותואר אקדמי בייעוץ
נישואין ומשפחה על ידי אוניברסיטה בינלאומית מוכרת.

לפרטים והרשמה:

02-6321611

WWW.YNR.ORG.CO.IL

התמודדות עם בעיית ההתמכרות

ההתמודדות עם בעיית ההתמכרות מציבה קשיים לא מעטים. יחד עם ההתמודדות הלא פשוטה בתהליך עצמו, יש מחקרים לא מעודדים המראים כי מרבית "המכורים" הפונים לטיפול חוזרים כעבור זמן לדרפוס ההתמכרות, דבר המעורר רגשות אכזבה ותסכול אצל המטפל והמטופל. ההסבר לקושי נעוץ במוטיבציה נמוכה ובקושי בהתאמת שיטת הטיפול למטופל. המסקנה הברורה שעולה מהניסיון הטיפולי רב השנים, שאין שיטת טיפול אחת ויחידה. מאחר וקיימת שונות רבה במאפייני האישיות, רבות דרכי השימוש והתגובה להן. השונות מחייבת את המטפל להתאים אסטרטגיה טיפולית ייחודית לכל אחד מהמטופלים.

לסיכום נוכל לומר כי לתופעת ההתמכרות היבטים רחבים ומקיפים מאוד. הדברים שהובאו מספקים כעין "הצצה" לבעיה אישית וחברתית מורכבת זו. שימוש בחומרים ממכרים ופיתוח התנהגות מתמכרת כלשהי גורמת לאדם בהתחלה הנאה ותענוג המשחררים אותו לכאורה מלחצים שונים, אך מהר מאוד עלולה להתפתח תלות בדרפוס הנאתי זה.

כל אחד מאיתנו זקוק לרגעים של הפסקה מהמציאות היומיומית המלחיצה ואמצעים כמו הרפיה, קריאה, תחביבים, טיול בחיק הטבע, ייעוץ אישי יכולים לספק את הצורך הזה. החומרים הממכרים אינם טובים או רעים, הם כפי שהם. הטוב או הרע, המועיל או המזיק נקבעים על ידי האדם עצמו. יין שנצרך בצורה מבוקרת "ישמח לבב אנוש" אך החומרים הללו נהפכים לחרב פיפיות בידי האדם המניח לעצמו לאבד שליטה ולפתח את התלות והוא המכשיל באופן לא מודע את רפיו. עם זאת האפשרות לשינוי ולתקווה קיימת תמיד כי "כל זמן שהנר דולק אפשר לתקן". אנשים לא מעטים הצליחו לצאת מהתמכרויות קשות ולסלול לעצמם דרך חדשה לגמרי וככל שהזיהוי של דפוס ההתמכרות יאובחן בהקדם כך יגדל הסיכוי לצאת ממנו.

חיים, ולהתייחס לגורמי אישיות הקהילה המדעית מתייחסת בספקנות מובנת להנחות תיאורטיות פשטניות וחד ממדיות הבאות להסביר תופעה אנושית מורכבת. יחד עם זאת מחקרים מצביעים על ארבע קבוצות של גורמים עיקריים:

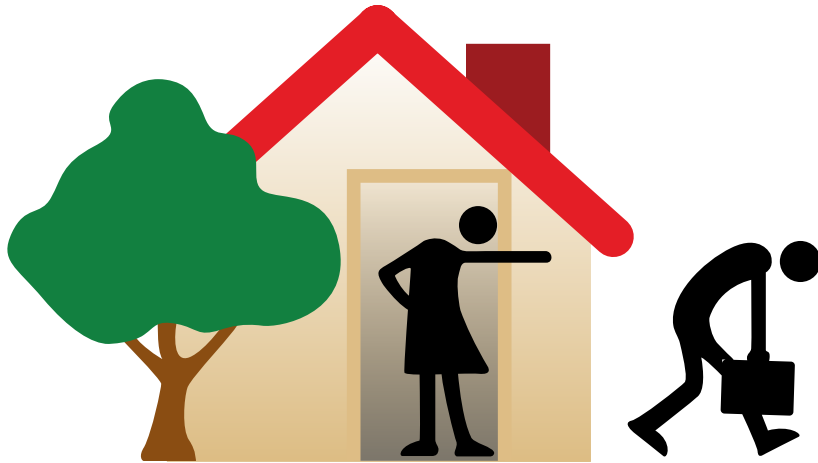
גורמים תורשתיים: ההנחה היא שילדים שהוריהם היו מכורים, סיכוייהם לפתח תלות בחומרים והרגלים שונים יהיו גדולים יותר.

גורמים חברתיים הנגרמים מהשפעתה של הסביבה: נורמות, גורמים מצביינים וזמינות של הגורם הממכר.

גורמים קונטיביים: ככל שהאדם מייחס עמדות וגישות חיוביות כלפי החומר או הגורם הממכר כך יגדל הסיכוי שהוא ישתמש בו.

גורמי אישיות: חוקרים טבעו את המושג 'מועדים להתמכרות' כמושג המתאר קווים באישיות ותכונות מסוימות ההופכות את האדם כמועד להתמכרות. מועדים לפורענות יכולים להיות אנשים עם דפוסי אישיות שונים: סוג אחד הוא אדם הנשלט על פי רוב על ידי אימפולסים לשם השגת סיפוק, ביטחון וקבלה. כל התעניינותו היא רק בסיפוק עצמי ותגובתו חסרת סבלנות לכל מצב לחץ ומתח. הוא אינו יכול לשאת כאב, תסכול ודחיית סיפוק. דפוס אישיות נוסף המוכר כמועד לפורענות הוא אישיות המאופיינת בתלות וחסר עצמאות, כניעה ופסיביות ובעלת סף סבילות נמוך ונטייה להרס עצמי.

גם אנשים המחפשים אחר ריגושים בצורה תמידית עשויים לפתח דפוס של התמכרות. אנשים אלו זקוקים לרמת גרייה גבוהה, הם בעלי רצון להתנסות בחוויות חדשות, ליטול סיכונים ולחפש אחר התרגשויות. אנשים רבים משתמשים באלכוהול, אוכל, עבודה, קניות, טלוויזיה או מחשב כחומר הרגעה בניסיון לא מודע להימנע מחוסר שקט. אלו אנשים המחפשים רוחה נפשית באמצעות התמכרות כלשהי בעיקר סביב תחושות של חרדה ודיכאון. אנשים החווים "ריק קיומי", חוסר משמעות ותכלית לחייהם מועדים גם הם לפתח דפוס התמכרות מתוך רצון למלא את "החור השחור".



צווי הרחקה, מתי כן ומתי לא?

להתרות בה, וזו אפילו התראה אינה צריכה ומיד מפסידה זכויותיה, והבעל פטור אף מעיקר כתובתה.

הדבר תקף לא רק בהרחקות סרק שגורמת אישה לבעלה, אלא אף אם הבעל חושש לחזור לביתו כי האישה מגרשת אותו מהבית, בדיבורים, במעשים, באיומים ובהתנהגות קשה כנגדו. אף במקרה זה, מפסידה האישה את זכויותיה והבעל פטור מעיקר כתובתה. וכך נפסק בשו"ת הרמ"א מפאנו סימן נ"ה באשה שהיה דרכה לגרש את בעלה מביתו שדינה כדין המורדת מכיוון שעוקרת חייה הנישואין במעשיה, והפסידה מזונותיה וכתובתה.

חשוב לציין ולהבהיר כי הדברים אמורים במקרים בהם האישה מתלוננת בתלונה שאין בה שום אחיזה במציאות אלא לצורך הפחדת הבעל או גרימת עוגמת נפש. מוכן שבקרים בהם הבעל מסכן את האישה בסיכון נפש או גוף, ובמקרים בהם יש אלימות אין להסס מלפנות למשטרה ובמקרה כזה אין האישה מפסידה את זכויותיה הנובעות מחיי הנישואין.

**טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים
טל. 050-7664874**

ולהתגורר עם אשתו. עוד טען הבעל כי מאחר והוא לא איבד את זכותו לדור במדור שכר עוד טרום הנישואין, הוא מבקש שבית הדין יורה על הרחקת האישה מהבית.

בית הדין קיבל את טענותיו והרחיק את האישה מהבית בגין תלונות הסרק ובגין העובדה שהבעל אינו חייב עוד במזונותיה ולכן אינו חייב יותר במדורה. בפסק דין מפורט שנכתב בבה"ד בת"א בראשות הגר"נ פרובר בתיק- 022879514 פסקו הדיינים כי "אישה שהרחיקה את בעלה מהבית בטענות שלא הוכחו על פי דין תורה לא מגיעים לה כלל מזונות על פי דין תורה, ובעיקר לאחר שלא ניתן לצפות מהבעל שישוב לביתו עקב החשש שיעצר".

מתשובת בית הדין אנו רואים שכפי הידוע, הפטור ממזונות כולל גם את הפטור ממדור, ועוד עולה מהחלטתם שאישה שהרחיקה את בעלה מהבית גרועה בהגדרתה ההלכתית ממורדת, שכן מורדת צריך

על תקיפה. הטוען הרבני עוד הבטיח לאישה שהיא תקבל את מזונותיה וכתובתה ועוד כהנה וכהנה. בטוח בניצחוננו, התרווח הטוען הרבני על כורסתו מתוך דעה בטוחה כי לאור מקרי האלימות הקשים המתפרסמים בתקשורת, משטרת ישראל לא תיקח סיכון ותרחיק באופן מיידי את הבעל מהבית "על כל צרה שלא תבוא".

במקביל, אצה האישה להגיש תביעה "לשלוש בית" לבית הדין ולדרוש את זכויותיה כ"מזונות אישה" ובמקרה גירושין היא אף ביקשה את "דמי-הכתובה".

לעומתה, טען הבעל בבית הדין כי תלונת האישה במשטרה היא תלונת סרק ועל כך היה מוכן להיבדק במכונת פוליגרף על נכונות טענותיו. "לא הרמתי יד על האישה", טען הבעל, ובנוסף טען כי "הסכסוך בנינו אמנם פתיר, אך אני חושש לחזור לבית המגורים שכן מי יודע על מה תוגש כנגדי התלונה הבאה". הבעל שחשש לשמו הטוב הכריז כי אינו מוכן לחזור

מריבות טעונות רגשית ולעיתים מתפרצות אחרי תקופה ארוכה של שתיקה רועמת. מטבע הדברים לחיכוכים בין בני הזוג יש פוטנציאל לצאת מכלל שליטה ולעיתים נקיטת צעד או עשיית מעשה לא מושכל על ידי אחד מהצדדים, יגרמו להפסד כל זכויותיו הממוניות הנובעות מחיי הנישואין.

נדגים את הדברים במעשה שהיה: שלושה שבועות לאחר הנישואין, הבעל והאישה עומדים ליד הטלפון ומדברים כל אחד בתורו עם יועץ הנישואין. במהלך השיחה חשבה האישה כי הבעל אומר דברים שאינם מדויקים ומשכה את הטלפון מידו של הבעל, הבעל משך בחזרה וכך התפתח מעין מאבק על הזכות להציג את הגרסה המדויקת ליועץ.

למחרת המקרה, פנתה האישה לטוען רבני לצורך ברור זכויותיה הממוניות. הטוען הרבני היה נחרץ בדבריו והציע לאישה להביא במהירות האפשרית להרחקתו של הבעל מהבית על ידי הגשת תלונה במשטרה

לתשומת ליבכם, מאמר זה אינו מהווה תחליף ליועץ משפטי, אינו מהווים חוות דעת משפטית ואין אחריות למסתמך עליו. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בו בנסיבות כל מקרה ספציפי. חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.

ייעוץ ממבט מעמיק

הרפלקציה ככלי טיפולי בייעוץ נישואין

שלמה המלך מבקש מהקב"ה: "ונתת לעבדך לב שומע" - זהו הכלי הדרוש כדי להנהיג את העם - לב קשוב למה שעומד מאחורי האדם והמילים, היודע לזהות את הניואנסים הדקים ביותר, ללמוד את השתיקות ולתרגם את הקולות. ה"רפלקציה" הינו מושג מוכר בתהליכי הוראה ולמידה, ונתפס כתהליך מפתח בהם. בעזרת הרפלקציה בוחן התלמיד את חשיבתו ואת שיטת החשיבה שלו באופן ביקורתי, כדי לשנות וליצור חשיבה מחודשת טובה יותר. כך ש"רפלקציה" משחררת מדפוסי מחשבה ישנים ומאפשרת היפתחות לכיוונים חדשים של ראייה ועשייה. ננסה לבחון כיצד להשתמש בכלי חשוב זה בתהליכי ייעוץ בנישואין ומשפחה על מנת להביא לאינטראקציה בין השותפים בתהליך הייעוץ ובתוך עצמם, לספר לעצמנו ולאחרים על התהליכים שאנחנו עוברים ולבחון את המעשים, הרגשות והמחשבות שלנו לכל אורך תהליך היעוץ. זאת מתוך אמונה שחשיבה רפלקטיבית יכולה להוות מקום של אימון, למידה וגדילה איכותיים של היועץ ושל הנועצים.

הרב נפתלי וירניק ראש ישיבת "אהל דב", אשדוד, פסיכותרפיסט ויועץ נישואין ומשפחה, טל. 057-3100550

רוצה לחזק? איזו מטרה לשיפור תציב לעצמך לאחר הפעילות? על מה תשים דגש בהתמודדות בהמשך? ממה נהנית וממה לא במהלך המפגשים בנושא? לו היית צריך להעריך את דרך התמודדותך בנושא, איזו הערכה היית נותן לעצמך לפני המפגשים שעסקו בנושא זה ואיזו הערכה היית נותן לעצמך לאחר המפגשים? מה היה משמעותי לך במפגשים? מה היה משנה אילו היית מתחיל היום ללמוד את הנושא? אילו חלקים של הנושא או הפעילות היו קשים לך? באילו חלקים היה קל? כיצד תתמודד במצב של לחץ כיום? כיצד למדת להתמודד בדרך זו? שאלות אלו ינחו אותנו להתבוננות מעמיקה, שתתן רובד ומשמעות אחרת לגמרי להתהליך. יועצים או נועצים שהשתמשו ברפלקציה, מוזמנים להגיב ולהביע את דעתם 3100550@gmail.com ל: 057-3100550

הייעוץ שלך. כתוב מהם הדברים החדשים שלמדת שלא ידעת קודם. איזה שלב היה משמעותי במיוחד עבורך? מה תרמו לך המפגשים עם היועץ? מה למדת חדש מתגובות היועץ בכל שלב, כאשר ההתייחסות צריכה לכלול התייחסות ללשון, לנימה, לטון, לניסוח וכו'. מה הרגשת במהלך הייעוץ? מה היה קשה במיוחד? מהם הדברים שעזרו במהלך היעוץ? מה למדת ממטלה זו? כיצד התמודדת עם הקשיים? איזה פתרון, דרך או נושא ששמעת עליו במהלך המפגש היה הטוב בעיניך? מדוע? איזה מידע קיבלת בנושא זה? מה היו הנקודות המשמעותיות כלמידה שלך את הנושא? מדוע הנושא חשוב בעיניך? מה עשית במהלך הפעילות, ומה השגת בסיומם? איזו הצעה יש לך בנושא? איזו המלצה יש לך בנושא לאחר? איזה נושא היית משנה? על איזה נושא או פעילות היית רוצה לחזור? איזה נושא היית

השערות באמצעות פעולה. כלומר, החשיבה הרפלקטיבית היא סוג של חשיבה גבוהה המשולבת במחקר פעולה עצמי שמטרתו להשפיע על עשייה משופרת של הפעולה. בשפה פשוטה, רפלקציה היא חשיבה משקפת וגבוהה על הפעולה, לפני, בזמן הפעולה או אחריה, שמכוונת להסביר ולהמשיג את הידע הפרקטי המצטבר כתוצאה מניסיון מעשי של התכנון הביצוע וההערכה של הפעולה, ולשפר ביצועים חוזרים או דומים של אותן פעולות בעתיד. יישום חשיבה רפלקטיבית בחינוך ובהוראה יכולה חשיבה רפלקטיבית של תהליכי ההפקה שחווינו על ידי תיעוד כל שלבי התכנון, הביצוע וההערכה של ההפקה, את ההתלבטויות, את שיקולי קבלת ההחלטות, תוך מתן הסברים לגבי היכן הצלחנו, היכן טעינו ומדוע, וכיצד נשפר את התהליך והתוצר בעתיד. נמצא כי יכולת שיחזור של תהליך הלמידה עשוי לאפשר רפלקציה איכותית.

בנוסף ליישום כלי זה בהוראה, תהליך זה עשוי לסייע מאוד ללמד על האינטראקציה בין היועץ והנועץ בתהליך הייעוץ וכמובן לבני הזוג, ובאמצעות אימון נרכש, להגיע למידת חקר בכל מסגרת שהיא. האימון יתמקד בהדגשת תהליך הלמידה על כל שלביו, ובשילוב אלמנטים של גמישות וסקרנות.

הוראות לכתובת רפלקציה בתהליך יעוץ

קרא בעיון סיכומים ו/או האזין להקלטה על תהליך מפגש

'רפלקציה' מהי?

'רפלקס' הוא תגובה לא רצונית. 'רפלקציה' משמעותה התבוננות בתגובה. בפעולה זו אנו מתבוננים בעצמינו, במחשבותינו ובפעולות שעשינו בעבר הרחוק והקרוב ולעיתים רבות מתוך חוסר שימת לב. 'חשיבה רפלקטיבית' מטרתה לתעד ולשחזר את כל שלבי התכנון הביצוע וההערכה של הפעולה, את ההתלבטויות ושיקולי קבלת ההחלטות מתוך מטרה להבין היכן הצלחנו והיכן טעינו, מדוע, וכיצד נשפר את התהליך והתוצאה בעתיד.

דיואי (1933) בספרו: "כיצד אנו חושבים?", מציג את החשיבה הרפלקטיבית כתהליך קוגניטיבי מורכב, שבמצב של אי וודאות, היסוס או קושי, יסלק את אי הודאות ויישב את הקושי על ידי תהליך חשיבתי זה. התהליך שכולל חיפוש ובירור מתבצע באמצעות שיקוף סובייקטיבי: האדם חושב על תגובותיו ומשער את תגובותיו של האחר. 'חשיבה רפלקטיבית', אם כן, היא יישום טכני של ידע שנרכש. 'שיקוף רפלקטיבי' מופעל על התנסויות כגון פעולה של אדם, ידע חדש שנלמד, רגש שאדם חש ואופן אינטראקציה בין אנשים. מטרת ה'שיקוף הרפלקטיבי' היא להשתמש בתוצאות השיקוף בצורה מודעת בכדי לשפר את הביצועים בעתיד וכך להיות יעיל יותר, מסוגל להכליל, פחות פגוע וכדומה.

דיואי הגדיר חמישה היבטים של חשיבה רפלקטיבית: העלאת הצעות, רעיונות, המשגה, העלאת השערות, הסקת מסקנות לגבי הסברים אפשריים ובחינת



רבנים משיבים

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

*הלימודים מתקיימים באישור בית ההוראה "חוקת המשפט".

בית ההוראה בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א

לפרטים והרשמה: 02-6321603

ביקורת מבוקרת

על השפעתה ההרסנית של הביקורת בקשר הזוגי
הביקורת ידועה לשמצה כמי שזורעת הרס בבית ומחבלת באיכותו של הקשר הזוגי. במערכות תקשורת בין אישית בכלל ובמערכת הנישואין בפרט, נושא הביקורת תופס מקום בחשיבותו ובהשפעתו על הלך הרוח של הבית והתנהלותו. מה עומד מאחורי הביקורת ומדוע היא שלילית כל כך, ננסה להבין מהיבט מעמיק אך מעשי.

שמואל רבינוביץ, תלמיד בקורס הנחיית נישואין ומשפחה, טל. 052 - 7629966



עוצמה שהביקורת יוצאת, כך באותה עוצמה היא נכנסת, חוזרת ונוקבת.

בצורה זו אנו עדים למעשה לתהליכים יומיומיים שמתרחשים כל הזמן והמודעות להם חשובה ויכולה להוות בסיס לקשרים בין אנושיים מוצלחים או גרועים. ואם

בתקשורת בין אישית באופן כללי הדברים משמעותיים כל כך, בקשר הזוגי על אחת כמה וכמה. ביקורת שמועברת כל בין שני אנשים קרובים כל כך, כמוה כפגיעה מסווח אפס, והפגיעה העוצמתית והנוקבת מקבלת כאן משנה תוקף. משימתו של כל אחד מבני השיח היא אפוא, לנתח ולהעמיק בכל מילה שנשמעת כביקורתית - מה יש בה שהיא פוגעת, ומה מסתתר מאחוריה; לדלות ולזהות כל רגש שסובב סביב המילים והמשפטים הנאמרים, ולאחר באמצעותם את ההשלכות שלהם. אם בן הזוג לא מבין מדוע בן זוגו נפגע למרות שלכאורה הוא אמר משפט רגיל או אפילו לא אמר כלום, כדאי שיתבונן היטב בשפה הבלתי מילולית שהועברה כלפי בן הזוג, ואז, יוכל לאתר אי אלו סממנים שאכן בכוחן לפגוע, ולחדול מהם. יישום הדברים מחייב חשיבה עמוקה ואף פתיחות על מצד בני הזוג לשוחח על הדברים בצורה גלויה וכנה. כל זאת כרוך בלא מעט השקעה. אך בהתבוננות זו תבוא בוודאי תועלת גדולה לשני בני הזוג בקשריהם בינם לבין עצמם ובינם לבין זולתם.

למרבה הכאב שפה זו היא גם שפת הביקורת שהמודעות אליה נמוכה בהרבה משפת הביקורת הרגילה, כי מעל פני השטח יתכן כי לא נשמעו מילים כדרכנות, אי אפשר להצביע על קנה התותח המדויק, והמבקר בתומו ולהפתעתו טוען: "מה בסך הכול אמרת?"

קשה מאוד להמחיש ולהדגים נקודה זאת ביסודיות ובו במקביל בזהירות מקצועית, כי הרי דין כל מילה נגזר לשבט או לחסד על פי צורת הביטוי בטון ובהדגשת כל מילה. ויותר מכך, חזון נפרץ אף הוא, ביקורת שמועברת ללא מילים כלל. כולנו מכירים היטב את הסיטואציה בה די לפעמים בעקימת האף, הרמת גבה או תנועה סיבובית קלה של כף היד, כדי שה'שומע' יבין טוב מאוד את המסר החד והצולף: "מזמן ידעתי כבר שאתה שלומיאל חסר תקנה". וריאציה מוכרת זו, מוכיחה בעליל שהמסר הנקלט במוחנו הוא כאמור המסר החווייתי, החושי, התנועתי. לא המילולי בלבד. זוהי אם כן ביקורת. אם המח שלנו מתכוון, ולו במעט, להוכיח או לבקר את הזולת, הוא יקלוט את מלוא העוצמה של המסר שהתכוונו להעביר, ולא משנה כל כך באילו מילים השתמשנו. המסר שאנו מתכוונים בתוך תוכנו להעביר, מה שאנו חושבים על הזולת ברובד הכי עמוק של ליבנו, אלו בדיוק הדברים שהוא יקלוט. זה יכול להסביר אולי בצורה נוספת את דברי חז"ל כאומרם "דברים היוצאים מן הלב נכנסים אל הלב". באותה

ושקלול מדויק של הקול, הטון, תוי הפנים, שפת הגוף ועוד, המוח מקבל מסרים עמוקים ואמיתיים. שום טכניקה או הצגה זו או אחרת של המילים או צורת אמירתם, לא יסתירו בפני המח השומע אותן את הכוונה הפנימית האמיתית שלהן. כשעובר אורח נרגן שואל רטורית לנהג רכב: "מי נתן לך רישיון?", אנו מבינים היטב שלבד מהשאלה התמימה שמתעניינת לכאורה במורה הנהיגה שלו ומכון הרישוי, מסתתרת כאן עקיצה חדה שמעבירה מסר ברור ומוכן מאוד: "חסר דעת הוא זה שנתן לנהג שכמוך רישיון נהיגה", כשמאחורי מסר סמוי זה מסתתרת קביעה נחרצת ופוגעת: "אתה נהג בלתי זהיר". מדהים לגלות אם כן, שמלבד השפה בה נאמרים דברי ביקורת שהם כשלעצמם מבזים, מזלזלים ומשפילים, קיימת שפה רחבה של ביקורת שאיננה נאמרת בפירוש, אך נשמעת היטב ועמוק; שהמסר שלהן חודר וצולף, עמוק והרסני.

ל דיבור או פניה כלשהי לזולת מורכבת משני חלקים. החלק האחד הוא המילים הנאמרות והנשמעות. החלק השני הוא המילים שאינן נאמרות והמסר החבוי הנאמר מביניהן. המילים הנאמרות הן אכן אלו שנשמעות באוזן הפיזית, אך המח השכלי והלב הרגשי מעבדים את התוכן הפנימי יותר שנשמע מהן. המעניין הוא, שבניגוד למה שנראה, אדם מושפע מהתוכן הבלתי מילולי יותר מהתוכן המילולי. מוחנו היסודי והחכם, כשהוא שומע דיבור או אמירה מסוימת שמכוונת אליו, מנתח במהירות מדהימה מדוע נאמרו הדברים, למה התכוון הדובר, ומה מסתתר מאחורי האמירה. המח מזהה את עומק הדברים והכוונה מבעד למילים הנקלטות ברובד השטחי המסרים נקלטים באופן שוטף, תוך כדי שיחה וברוב הפעמים, מבלי להיות אפילו מודעים לתהליך שמתרחש לנו בראש. באמצעות אבחון

להתחבר לבית

אתר י.נ.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל

אתר לקידום ערכי המשפחה היהודית

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

www.ynr.org.il

שירת המטפל

חגית אמאי'ב, מנחת נישואין ומשפחה, תלמידה במרכז י.ג.ר.
ללימודי נישואין ומשפחה, טל. 050-8718767



נקולות אחרונות !!!

ללימודי נישואין ומשפחה

תכנית תלת שנתית (700 ש"ל) להכשרת אנשי מקצוע לתפקידי ייעוץ, הדרכה, הכוונה והנחייה בתחום חיי הנישואין והמשפחה

הנחיית נישואין ומשפחה

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.

ייעוץ נישואין ומשפחה

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

התכנית מבוססת על שילוב אינטגרטיבי של אספקטים תיאורטיים- עיוניים, יחד עם התנסות חווייתית ועבודה מעשית מודרכת ולימודי הנחיית קבוצות.

התכנית תכין את משתתפיה לעסוק במגוון נושאים:

- ◆ הנחיית זוגות במטרה לשפר את חיי הנישואין
- ◆ הכוונת זוגות לטפול ויעוץ מקצועיים
- ◆ אבחון והערכת קשיים ובעיות
- ◆ הכשרה להנחיה פרטנית וקבוצתית.

דגש מיוחד מושם על תכנון, פיתוח והפעלת תכניות חינוך, הדרכה והנחייה של זוגות ומשפחות למטרות של מניעת בעיות וקשיים.

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר בראשות בית הדין "חוקת המשפט".

בית הדין בנשיאות מרן הגר"פ שיינברג שליט"א

• בוגרי המרכז זכאים להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות, הלימודים לגברים/נשים, בירושלים/מרכז, בוקר/אחה"צ.

NEW ENGLISH DEPARTMENT !!!

COURSES IN MARRIAGE AND FAMILY THERAPY OPTIONS FOR ACADEMIC DEGREES CALL FOR MORE DETAILS

לפרטים והרשמה:

02-6321611 • 03-7160130

WWW.YNR.ORG.CO.IL

הם מתיישרים מולו, נבוכים. מהיטם הי בצפייה לחילה, בצפייה לזולה. "מה שלומכם?", אני שאלתי, והם משיבים בקול חלוא השעות. "הלצתם לקום הנכון", אני אומרת בקול מרעע, והם שותים את דבריי בצנא. צנאים למעט שקט נפשי, צנאים לחוץ מבטחים, למעט נחמה.

"מה מביא אתכם אליו?", אני פותחת את דבריי ומובילה אותם אחריי, בעציונות, למסע קסום אל תוך עצמם, אל נפשם הפצועה. אני לוקחת אותם לחיזות אחרים, שלא הכירו עז כה, שלא יצאו עז קיומם. הכול האלה שילב זה עתה מולו, מחכה למצא פי.

אני יודעת שהרגעים קסומים אלה, הקב"ה מכון את דבריי אל אובותיהם בדרכי לחופה מחודשת לזוג שלומד להינשא מחדש, שפתע יודע שכלו לא ידע, שראה לראשונה שכלו לא ראה, ומבין להבין, שכלו לא הבין. והמלאכה מרובה, לבנות בית מקדש שהשכינה בתוכו, עזב בית לחלק רם ונישא.

החיזים המרעעים אט אט הופכים לחיזים של חיבה, משולגים ללבבות האחד של השנייה. החרחבות ששניהם עז כה למסע זה את זו, הופכים לחרחבות בהם נלחמים ביחד, ביצר הרע, שאומנם לא מוותר על חלקו ואורה לפתחים בכל עת מצוא.

זהירות מההור! ועוד נפילה, אך כעת לומדים גם לקום, והיבנות, להתקדם. מלחמה ועלום, נפילה וקומה, הצלחה וכישלון, הכל ביחד וכל אחד לחוד. לומדים להפריד, לעלות סדר מהפסכה, לעלות עצבים ראשונים בדרכי לחיים



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 בלימוד יסודי ומקיף תוך הכנה לבחינות ברבנות הראשית לישראל, ע"י ת"ח המשמשים כדיינים בפועל.

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". בית ההוראה 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

