

בס"ד | גליון 53 | חשון-כסלו-טבת תשע"ב מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



התחלה

הרה"ג אלחנן פרץ

דף חדש

הרה"ג אליהו בר שלום

מזוג למשפחה

דר' עמי שקד

מוקד י.נ.ר 65-5000-700-1

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

תוכן עניינים:

מן המקורות: התחלה - הרה"ג אלחנן פרץ	עמוד 3
בפתחו של עניין: דף חדש - הרה"ג אליהו בר שלום	עמוד 4-5
תורפיה: ביקורת מלטפת - הרב אלימלך למדן	עמוד 6-7
בשעה טובה: הרת עולם - דר' חנה קטן	עמוד 8
משולחנו של מטפל: עם הגב אל הקיר - דר' אורה כהן	עמוד 9
גשר לקשר: מזוג למשפחה - דר' עמי שקד	עמוד 10-11
משפחה במחקר: נשים ורגשי אשמה - פרופ' קלייר רבין	עמוד 12-13
יש לי מושג: סיפור חיים - גב' נאוה רוזנבאום	עמוד 14-15
רשימת חברי איגוד י.נ.ר.	עמוד 16-18
יש לי שאלה: סיכוי בשניים - גב' מרים ניימן	עמוד 19
חשוב לדעת: ייעוץ זוגי - הרב שלום מרקוביץ	עמוד 20-21
הורות באחריות: תשומת לב יתירה - גב' ורדה וירד'בינסקי	עמוד 22
משפחה במשפט: מזונות ילדים - טו"ר צבי גלר	עמוד 23
אני, הרוח והנפש שבי: שינויים והתנגדויות - הרב שלום אביחי כהן	עמוד 24-25
קשר משפחתי: דרך חדשה - הרב אליהו כהן	עמוד 26-27
פנימה: מי אני? - גב' גולדי פרידמן	עמוד 28-29
קרוב או רחוק: מחויבות לנישואין - גב' יהודית רוט	עמוד 30
Nachas Ruach Treatment Model - Dr Naftali Fish	עמוד 31



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

מנכ"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 הגרופ"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

כחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

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.



התחלה

הרה"ג אלחנן פרץ, אב"ד "חקת המשפט" ויו"ר הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר ומרכז י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה.

התחלה חדשה, לשינוי דרך, יש טעם רב ותועלת גדולה, ואף כשאדם נמצא במצבים ירודים של כדוך ושפלות הנפש, יוצרת ההתחלה תנופה לצאת מתוך ההפכה לחיים חדשים ולשחרר חדש. ראש השנה מתחיל כנודע בתפילות ללא וידוי, תפילות בהן רק המלכת מלך מלכו של עולם, ללא סימני צער, ואדרבא יש מעלה לסימן טוב לאכול מאכלים מיוחדים, אכלו משמנים ושמו ממתקים, ורק אחר כך מגיע יום הוידי הגדול, יום הכיפורים. וכל כך למה, ומדוע לא נתחיל את השנה ביום הכיפורים, בוידויים, ורק אחר כך יבוא ראש השנה.

הדריך אותנו בעל ה"מסילת ישירים" כי יש צורך לחשב חשבונות ממש כפי שאדם עושה בעסקיו ולבחון את דרכו כל יום פעם אחר פעם, לבקר את מעשיו.

ייעוץ: תשועה ברוב יועץ, והחשיבו חז"ל את ה"שיחנה לאחרים". השמיעה היא כוח אדיר. כאשר אדם נוטל עצה, מכוון את דעתו וליבו ואז נפשו שוקטת, ובפרט הנוטל עצה מן הזקנים לא נכשל. ומקובל בשם הגר"ח מוולוז'ין זצ"ל כי אף אם אדם ייטול עצה מפשוטים ממנו ואף אם ייוועץ עם כמה אנשים תצליח דרכו ע"פ הפסוק הנזכר לעיל.

חזק בעבודה: יקבע אדם לעצמו כי כאשר מתחיל הוא מחדש וקובע דרך ונתיב טוב לעצמו, שיהא הדבר הזה חזק אצלו ולא יסור ממנו. הרבה אנשים החלו התחלות חדשות וחזרו לרדת למצבם הראשון. התחלה חדשה צריכה להיות דבר מיוחד שכאשר אדם נכנס אליו, קובע בליבו להשקיע כוחות כדי לקיים את אשר קבע לעצמו.

ייתן ד' ונזכה ללכת בדרכים טובות וישרות ולהצליח לעלות בסולם הדרגות של העבודה הרוחנית.

המאמר לרפאותו של הרב אביחי נחום שליט"א בתוך שאר חולי ישראל.

לצאת מהקיבעון המחשבתי. אם אדם מוצא את עצמו בדוך לא דרך, בירידה, בנפילה, בהתנהלות לא נכונה, יש צורך לחשוב מחשבה שונה לגמרי לצורך היציאה מתוך ההפיכה. שינוי בתפיסה נתן למשפחות רבות את השלווה ואת שלום הבית. כאשר הבעל או האשה הבינו כי התנהגותו של הצד השני נובעת ממניעים שהם דפוסי חיים וטעויות יסוד ולא מתוך שנאה, או אז שקטה נפשם בידעם כי אין כוונת זדון לבן הזוג, אלא ההתנהלות בלתי נשלטת ודפוס מחשבה המונח אצלם. הנה כי כן לחשוב אחרת על דרך החיים, על הדברים החשובים באמת, זה הנותן כוח לשינוי. הווה אומר כי המעוף והמחשבה המיוחדים והשונים יש להם ערך בשינוי דרך ובדרך חדשה.

מוסר: כדי לשנות קיבעון כמחשבה יש צורך בהתבוננות ובלימוד המוסר. גם דברים פשוטים ויסודות ברורים הנמצאים לכאורה לידינו, לא נראה או נחוש אותם בלתי לימוד מוסר והתבוננות. הרלב"ג כותב על הפסוק "דאגה בלב איש ישחנה", וזה לשונו: "כי הדאגה איננה אלא שיעגון". ומה השיגעון, חוסר התועלת בדאגה והיותה משפילה את האדם ואת בריאות גופו ונפשו, ומחשבה כזו דורשת מוסר רב והתבוננות, ולולי מוסר, האדם דש בעקביו יסודות פשוטים וברורים. וכבר

"הבניין": התחלת דרך היא אמצעי טוב לבניין. כאשר אדם קובע לעצמו תהליך בו הוא מחל לטפס מעלה בדרגותיו הרוחניות, קובע דרך להשיג ולהצליח. אמר לי מו"ר הגר"ח פשיינברג שליט"א מה פשר האמרה "כל ההתחלות קשות", והלא הרבה התחלות רבות נעשות הן ונעשות מתוך שמחת הלב. וביארו: התחלה שיש בה את סוף המעשה בכחינת סוף מעשה כמחשבה תחילה, והיינו תחילה שבה אדם קובע מטרה ולוקח עול על עצמו להגיע לאותה מטרה היא התחלה קשה, אבל התחלה אמיתית היא. הווה אומר יקבע אדם דרך וייקח עול עצמו להגיע למטרה בסוף הדרך.

"התקוה": ההתחלה מפיחה תקווה. אדם בדמיונו שמח לצעוד בדרך שתיתן לו חיים, כאשר הוא מרגיש שנמצא במקום חדש ולא במקום הקודם. מחשבתו היא מה שהיה לא יהיה, אני ניצב על דרך חדשה וזה מפיח בו חיות. הנה כי כן, יש לנצל את התקווה של השנה החדשה, התחלת לימודים, לפתוח דף חדש כדי לרומם את עצמו וסביבתו.

נתבונן מהם הדרכים בהם יש להשתמש כדי שההתחלה תהיה מנוף טוב להמשך טוב:
לחשוב אחרת: מקובלת אמרה זו בשם הגר"ח מבריסק זצ"ל, לחשוב מחשבה שונה בשביל

תשובה היא, "ההתחלה". רצו חז"ל כי תחילת השנה תהיה התחלה של תקווה, של סימן טוב, של התרוממות רוח. או אז כאשר אדם פותח כך את השנה יש לו סיכוי להתרומם מעל הארציות, להגיע לפסגות רוחניות, ואז יכיר בחטאיו ויתוודה עליהם ביום הכיפורים. לו יתחיל אדם את השנה מתוך יגון וצער על חטאיו, שמא יאבד את התקווה להצלחה. הרי לפנינו כי יש להתחלה חדשה ערך ויש להתחיל אותה עם תפילה לבורא עולם.

כפי המקובל מרבתינו להתחלה יש את שלושת היסודות הבאים: **"עצירה", "בניין", "תקווה"**. ושלתם עמודי תווך בהנהגת האדם.

"העצירה": כאשר אדם קובע גבול ובו הוא עוצר ממהלך הרגלו. אדם מתהלך באדם עם הרגלים גרועים והנהגות כעורות, חוסר סבלנות, גילוי עצבנות, הרגלי תאוה, התמכרויות, ור"ל מי שנעשו לו איסורי תורה כהיתר והוא מזלזל במצוות או בכבודן של הבריות. התחלה היא הזדמנות עבורו לעצור, לשים מחסום, "קו אדום", כלשון העם, לצורך ההתחלה החדשה. מהניסיון, יש קושי עצום לקבוע דרך לצאת מהרגלים רעים, בלתי שימוש בשיטות של גדר וסייג המוזכרות בדברי חכמנו, שרבים עשו והצליחו על ידם. (וראה יו"ד סי' ר"ג בסופו).



זרף חזש

הרה"ג אליהו בר שלום, דומו"צ שכונת רמת שלמה, ירושלים, מח"ס "משפט הכתובה"

ימי ראשית השנה כבר מאחורינו. נכון וטוב לחשוב עם מה יצאנו מהחודש העמוס בימים וחגים קדושים, ואילו כלים חדשים קבלנו. תוך כדי הדברים נלמד גם מדוע אין חגים בחודש חשון, וגם.. מדוע כל אדם הולך לישון לפעמים

ופתאום במעבר חד, עוברת התפילה לבקש עלינו, על קשר עם התורה הקדושה: אבינו מלכנו, תן בליבנו בינה להבין להשכיל, לשמוע ללמוד וללמד, לשמור ולעשות ולקיים... מה פשר המעבר הזה? מדוע זה צריך לבוא אחרי הכוכבים והגלגלים, המלאכים והשרפים?

והתשובה היא: ההכרה שהננו כלום. כאשר הננו מתרשמים אל נכון מגדלותו הענקית של הבורא יתברך, המסקנה הלתי נמנעת היא שאנחנו הננו קטנים מאוד. מאוד מאד. ובתור כאלה אין לנו יכולת להתקיים, לשרוד

הבה נקדים הקדמה, להבין את מצבנו האמיתי. כולנו מכירים את סידור התפילה. נתמקד לרגע בסדר תפילת שחרית רגילה: התפילה פותחת בפסוקי דזמרה, שירים ושבחות והלל למלך הגדול, תהילות ותשבחות עד בלי קץ.

אח"כ מתחיל תיאור העולמות שמעלינו: הגלגלים והכוכבים, האור והחושך, המלאכים והאופנים, מעשה בראשית וכל הבריאה, הגבורות והנפלאות, המאורות והישועות, הרפואות וההצלחות, - הכל בא מהכח החזק שמעלינו, היוצר והבורא.

של ליל הושענא רבה, ובסיום - שמחת תורה, החג הכל כך מיוחד. והנה, פתאום, ובבת אחת, ימים אפורים ושוממים, לילות חורפיים ארוכים, חודשיים רצופים בלי אף חג, ובבת אחת נהיה כאילו "משעמם". מה פשר הטלטה הרגשית הזו? האם היא במקרה, או כי ה' יתברך מכתוב לנו פה איזה דרך, וכוחות חדשים ונעלמים לכל השנה?

סוד גדול יש פה. כח גדול ומתנה גדולה, שאסור לנו להחמיץ אותה.

51 יום גדושים בחוויות נפשיות עברו על כל אחד מאתנו. החל מאמירת הסליחות ותקיעות שופר של חודש אלול, המשך בשבוע האחרון של השנה, עם מעמדי התרת נדרים, ראש השנה עצמו על כל מרכיביו, עשרת ימי תשובה עם האוירה המיוחדת שלהם, כפרות ושוב התרת נדרים והקדושה ביום הכפורים. אחר כך באו ההכנות הלחוצות של לפני סוכות, השמחות הרבות של כל יום יום ב"שמחת בית השואבה", היום הגדול והלימוד המיוחד

ולהשיג איזה דבר, אילולא שה' יתן לנו שפע כל הזמן, היינו זכות קיום על ידי שמירת התורה.

הימים הנוראים חידדו לנו את ההכרה הנוראה הזו. נדמיין לעצמנו רק בתור משל, מיליארדר גדול ומפורסם, יודע גדול בצבור, העורך חתונת ענק לבנו, עם אלפי מוזמנים, עם שולחנות ומנורות פאר, עם כלי קריסטל ובדולח, עם שפים מומחים בעלי שם, עם תזמורות מוזמנים הכי מכובדים, ואז... בעיצומו של האירוע, יתפוס מישהו את העשירי הגדול לשיחה ויאמר לו "שים לב, מתחת הרגל של אחד השולחנות, יש נמלה קטנה, וגם נמצאת פה בשמחה באולם...". האם בעל הבית ישים ליבו אליה? האם היא תופסת משקל בכלל?

כך בדיוק המצב שלנו מול עולמו הגדול של הקב"ה. אפסיים ממש מול הבורא הגדול והכל יכול, וכל מעשינו אינם כלום לפניו. "וכל מעשינו הכל לפניך". "ואם יצדק מה יתן לך". אלא, שהקב"ה ברחמיו וברוב חסדיו רוצה שנתקיים לפניו, ולכן בכל רגע ורגע רצונו מקיים אותנו, וממשיך לקיים אותנו. המטרה בקיומנו הוא: שנמליך אותו עלינו, אנחנו הקטנים, נודה לשמו, ונעבוד אותו בלבב שלם.

כאשר הננו קיימים, הננו גם חוטאים לפעמים, למרבה הצער. מלכלכים ומטנפים את פלטין המלך. אבל הוא ברחמיו, תחת לסלקנו מן העולם כהרף עין, נותן לנו מחילה ונקיון, ופותח לנו את השטח מחדש, לשנה

נוספת של השתדלות ועמידה בנסיון...

מתנה עצומה זו, של דף חדש ונקי, היא הסיבה לשמחה הגדולה והעצומה של הסוכות ושמחת התורה. יש לנו הזדמנות חדשה, נקיה. בלי חשבוניות מהעבר.

מידת חסדו של ה' יתברך היא לאפשר מעברים וקטעים. דוגמא: כל אחד מאתנו זקוק לשינה. מליוני אנשים נופלים מרגליהם ונאלצים, ממש נאלצים, לפרוש לשינה בשעות מסויימות. מדוע זה כך? האם לא היה יכול הבורא לברוא את האדם באופן שיוכל לעבוד נון-סטופ להצליח ולהרוויח עוד ועוד? אכן חסד הוא של הבורא: דף חדש בחיים. הולכים לישון עם מיני מתחים וכעסים, ובבוקר קמים חדשים, עם נפש חדשה. הבוקר, הוא תנאים חדשים של החיים, שבו אפשר להתחיל דברים מחדש.

לא תמיד שינת הלילה מתחילה את דף חדש לגמרי. אבל שנה חדשה היא התחדשות גמורה ובחוזקה מיוחדת: למרות שנים עברו שבהן נראה כי השנה החדשה לא היתה טובה מקודמתה, נזכור ונדע כי במהותה היא אכן פתח ויכולת חדשה. אנחנו אלו שלא ניצלנו זאת.

מי שאינו חכם, גורר איתו את אכזבותיו, כשלונותיו, הסתבכויותיו ושאר בעיותיו, מן השנה שעברה אל השנה. החכם יודע שבשמים יש לו כעת קרדיט חדש: דף חדש לחלוטין. בעל שכל - קופץ על הזדמנות פז זו, של סיעתא דשמיא לפתיחה חדשה.

לכולנו הרגלים ורצונות, מהם רעים, המקשים עלינו ועל שלום ביתנו, אשר היינו רוצים להיפטר מהם. אבל הדבר קשה: כוחו של הרגל. אדם יודע שסיגריות מזיקות לו אבל הוא ממשיך. גם הכעס מזיק לשלום הבית, אבל הוא כועס. גם פיזור הדעת מוביל להפסדים ולטעויות, אבל לא תמיד אדם מצליח להחליץ ממה שהוא יודע שרע ומזיק לו, והוא ממשיך. כל אדם יכול לזהות אצל עצמו דברים שהוא עושה אף על פי שבעומק ליבו לא היה רוצה לעשותם, וזאת משום שהוא קשור להרגלים, לזכרונות, לריגושים, לתאוות, לאווירה שהיתה וכו'. השנה החדשה היא דף חדש, ריק מכשלונות. החכם מנצל עובדה זו. כאשר לבשנו בגד חדש ונקי, יותר קל לשמור עליו שלא יתלכלך, מאשר בגד משומש כבר זמן רב. הבגדים חדשים היום. נשמור עליהם.

אך כל נשכח, כי למטבע זו יש גם צד שני. אם לא מנצלים את המומנט של "ראשית הדבר", קשה מאוד לשנות אחר כך. ההתחלה קובעת הרבה. שלמה המלך, עליו נאמר ויחכם מכל האדם, אומר לנו (בקהלת זח), "טוב אחרית דבר מראשיתו". בפשטות, פירוש הפסוק הוא: יותר טוב לגמור טוב, מאשר להתחיל טוב. מה יותר טוב: לעשות מעמד מפואר של "הנחת אבן הפינה" ולהשאר אח"כ בלי בנין? או להתחיל לבנות בשקט וכשהבנין מושלם לעשות מעמד מפואר של חנוכת הבנין...?

אבל חז"ל לא פירשו כך. הם אמרו (במדרש רבה רות פרשה ו אות ד): "טוב אחרית דבר - כשהוא טוב מראשיתו", כלומר

אחרית הדבר תהיה טובה, כאשר גם הראשית טובה.

חז"ל הדגישו במקומות רבים את החובה לשמור על הראשית. כאשר הראשית טובה, תהיה גם האחרית טובה. בספר משנת רבי אהרן (מרכי אהרן קוטלר זלה"ה, ח"א עמוד רי) מביא מאמרים רבים מחז"ל בענין זה, ומסכם: "נתבאר מכל הנ"ל, עד כמה צריך אדם להזהר בהתחלות, שלא יהיה בהן כל רפיון, לא ברוח לא במעשה, לא במחשבה ולא בכוונה. ונתבאר עוד אילו תוצאות חמורות עלולות להגרם על ידי התרשלות כל שהא בשמירה על ההתחלה". כי כל הבנין הולך אחר היסוד, וכל השנה מונהגת אחר ההתחלה. ואמר הגר"א על הפסוק "לפתח חטאת רובץ", שכל דבר שהוא שלם וסגור מכל צד אין מקום ליצר הרע לשלוט עליו, אבל כאשר הוא מניח בפתח הדבר חריץ צר שהוא אינו לעבודת ה' יתברך, אזי חטאת שמנה כבר רובצת עליו, כי בלי ספק בהמשך כבר יפרץ כל הסכר, ומים רבים זדוניים ועכורים יטפפו את הכל עד בלתי השאיר שריד ופליט.

את הפתח וההתחלה, יש לנו לשמור מאוד. ההתחלה היא מתנה. פשוט מתנה חדשה שקבלנו מה' יתברך, דף חדש חופשי ממה שהיה בעבר. כך מסתכלים עלינו בשמים, ואת הכוחות הללו נותנים לנו עכשיו. אל נא נהיה כסילים, ונגרור בכח את בעיות השנה שעברה אל השנה. אנחנו צריכים רק להתנהג כראוי, כמו שאנחנו באמת יכולים, בלי לזכור את מאורעות העבר, והסיעתא דשמיא בוא תבוא. בשמים מתנהגים אלינו כעת כאל אנשים עם דף חדש. אל לנו להפסיד הזדמנות זו.

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"פ שיינברג שליט"א





ביקורת מלטפת

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

"למה איחרת? את תמיד מאחרת! אני ממתין לך כבר רבע שעה! למה את לא מגיעה בזמן?..." "למה אתה דואג רק לעצמך? אתה לא רואה שאני צריכה עזרה? מה זו האגואיזטיות הזו? רק הצרכים שלך חשובים, ושלי כלל לא בראש שלך? אני כבר לא יכולה...". זו ביקורת. לפעמים צודקת ולפעמים לא. אך היא תמיד פוגעת והכאב מצטבר ויוצר מרחק רגשי. האם ביקורת היא בכל מקרה שלילית והאם היא מעידה על קרבה או על ריחוק?

לקיים את מצוות התוכחה, קל וחומר בימינו, דור פחות בהרבה, שדרושה חכמה גדולה שאינה מצויה בקלות שתאפשר לנו להוכיח מבלי לפגוע. יחד עם זאת ננסה להציע שתי דרכים לקיום מצוות התוכחה. שתיהן בשווה 'מלטפות' את השומע, ולא פוגעות בו. קשה לבצע אותן כי אנו לא רגילים לזהירות כה גדולה. ובכל זאת, עם מאמץ מסוים ועם סיעתא דשמיא ניתן לרכוש הרגלים חדשים וטובים.

ביקורת מחמיאה:

כמו שמשנה רבנו רמז על חסרונותיו של עם ישראל בכואו להוכיחם טרם מותו בתחילת חומש "דברים", כן צריך לרמוז יתר על כן, נעשה זאת בדרך מחמאה. לדוגמה: נניח שלדעתו של הבעל אשתו נוטה לבזבז כספים. הוא ינהג בתבונה אם יבליג בעת המעשה ויתחזק במאמר חז"ל "אין חכמה כשתיקה". עליו להמתין בסבלנות עד שיראה, ולו באופן נדיר, שאשתו נמנעת מבזבז.

מן הראוי ללמוד וליישם מצווה חשובה זו כביטוי מעשי לתהליך התשובה, ועם המעבר לימי החול והשגרה. ללא כלים מתאימים למצוות הוכח תוכיח, אנו מפסידים את המצווה ובאים לידי עבירה: "לא תונו איש את עמיתו" - גרימת צער כדיבור שמביא לערעור הקשר הזוגי במקום לחיזוקו. מכיוון שהתשובה מועילה לכל העבירות אך אין כפרה לעבירות שבין אם לחברו, עד שימחל הנפגע, דרושה פעילות של תשובה מעשית בתחום עדין זה שבין בני הזוג.

כידוע, הדורות משתנים בתכונותיהם. ליתר דיוק הדורות הולכים ופוחתים. מה שהתאים לדורות קודמים לא בהכרח מתאים לדור שלנו. לעומת זאת המצוות הן נצחיות, אך יישומן משתנה בהתאם לדור. אפילו בדור של תנאים הסתפקו חז"ל (במסכת ערכין): "אמר רבי עקיבא, תמה אני אם יש בדור מי שידוע להוכיח". אם בזמן הגדולים אין ידיעה ברורה אין

תשא עליו חטא." על כן דייקו המפרשים שעל התוכחה להתבצע מתוך הרגשת אהבה של "עמיתך" ולא מתוך כעס וניכור. בנקודה הזאת נכשלים הרבה בני זוג, משום שתגובת הביקורת שלהם אינה באה ממקום של זהירות ולימוד אלא מתוך הרגל וחיקוי של אחרים.

תורה מצווה אותנו להוכיח את השני אם הוא שוגה בהתנהגותו, שנאמר: "לא תשנא אחיך בלבבך, הוכח תוכיח את עמיתך ולא תשא עליו חטא." מדגיש הרמב"ם (הלכות דעות פרק ה') שהתוכחה חייבת להיות מנוסחת באופן שלא יפגע המוכיח בעמיתו, שנאמר "ולא



שערי הלכה ומשפט

בית הדין לממונות שערי הלכה ומשפט

בפיקוח ביה"ד חוקת המשפט בנשיאות מרן הגר"ח פ"ש יינברג 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



רוצה לרכוש מקצוע מועיל ואהליה?
אלה לימודים ועבודה מאתגרת?



לימודי ייעוץ ארגוני

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

ההזדמנות שלך לרכוש הכשרה בתחום מבוקש

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

- התכנית משלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת במוסדות וארגונים בהנחייתם של אנשי מקצוע מומחים בתחום.
- הלימודים מעניקים לימודי תעודת ייעוץ ארגוני ומוכרים לצורך השלמה לתואר אקדמי 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

יפגע ממנה כי גם המוכיח מודה שהוא לקוי.

לדוגמה: נניח שהאישה רוצה להוכיח את בעלה על כך שאין הוא מספיק רגיש לצרכים שלה. ראשית כל עליה לעשות עבודה עם עצמה. עליה לחפש היכן היא לא רגישה לצרכים שלו לפעמים, ובמיוחד היכן היא לא רגישה לצרכים של עצמה. אז היא תספר לבעלה משהו כזה: "רציתי לשתף אותך במה שלמדתי על עצמי. לאחר שהרבה פעמים שמתי לב שאינך רגיש לצרכים שלי, גיליתי שזה מתחיל בתוכי, ביני לבין עצמי. גם אני לא תמיד רגישה לצרכים של עצמי. לדוגמה, אני מנקה את הבית בשעות שאני כבר מתמוטטת, כאלו שהרצפה יותר חשובה ממני. ואז גם קורה שאני לא רגישה לצרכים שלך, כגון כשאתה חוזר הביתה ואיני מדברת אתך כי רע לי. אז למדתי משהו לאחרונה ואני מקווה לשפר ולהיות יותר קשובה..."

הבעל שומע ומתפלא מהכנות והתעוזה, ובתוך תוכו חושב שגם הוא רוצה לשפר את הרגישות לצרכים שלה... אכן, ביקורת מלטפת, בשיטת "הפיכת המראה".

אז ירחיב בדברים ויחמיא על התנהגותה של אשתו: "אני מאוד מעריך את הזהירות שלך והדרך בה את מתנהגת באיפוק בהוצאת הכספים."

על הבעל להיזהר שהמשפט לא יצא בצורה צינית או בשום ניסוח הרומז לביקורת. פשוט יש להחמיא כי באמת מגיעה לה מילה טובה. ברגע זה אשתו בעיניו ממש בגדר של 'עמיתך'. הדבר יתקבל בשמחה, אך במקביל תיקלט גם ביקורת שלא נאמרה בשאר הפעמים שאז כן היה בזבז. כתוצאה מכך תשתדל האישה להשיג עוד מחמאות כאלה, מתוך הערכה לאיפוק של בעלה לכל הזמנים ששם נכשלה. ובכך התקיימה מצוות הוכח תוכיח שאמנם גם השיגה את מטרתה: שינוי לטובה.

דרך אחרת להוכיח בביקורת 'מלטפת' היא בכחינת "קשוח עצמך תחילה". אחד התנאים לקיום המצווה היא בדיקה ובחינה עצמית, אם איננו בעצמנו נגועים בחיסרון אותו ראינו בזולתנו. גם אם לא זיהינו את החיסרון בתוכנו, חייב שהוא יהיה שם במינון כלשהו, שהרי "כל הפוסל במומו פוסל", ובלשון הבעל שם-טוב, כול אחד מראה לזולתו. אז על המוכיח לבדוק בעצמו היכן הוא נגוע באותו פסול ('הפיכת המראה') ולשתף את השני בתגלית על חסרונו. שיחה זו של המוכיח החכם עם המוכח, כשהיא בסגנון של שיתוף, היא הביקורת המלטפת. כי השני יבין היטב את התוכחה אך הוא לא

מומלץ לנסות את הביקורת המלטפת לא רק בין בני הזוג אלא גם עם הילדים. דווקא שם מול הילדים, רואים תוצאות מדהימות כמעט מיידית. זה מעודד אותנו לנהוג בעדינות גם בתחום היותר קשה, בין בני הזוג. אז נגלה ש- "לפום צערא אגרא". כלומר, לפי הצער כך השכר.



פסיכותרפיה בגישה יהודית (120 ש"ל)

קורס העשרה למנחים, מדריכים, יועצים ומטפלים במטרה להעניק כלי טיפול מקצועיים המבוססים על עקרונות ההשקפה היהודית. הלימודים יכללו תכנים תאורטיים ומעשיים של תורת הנפש מתוך דברי חז"ל בהתייחסות לנושאים חינוכיים וטיפוליים לעבודה פרטנית, זוגית ומשפחתית.

התכנית מועברת על ידי פרופ' יעקב רופא (אוני' בר אילן), הרב דר' אברהם סמגה ודר' נפתלי פיש.

למסיימים תוענק תעודת סיום מטעם מרכז י.ג.ר ללימודי נישואין ומשפחה.



פסיכותרפיה אינטגרטיבית

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



תכנית דו שנתית

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

למסיימי הקורס תוענק תעודת סיום מטעם מרכז י.ג.ר ובית הספר לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א).



לפרטים והרשמה: 02-6321604 | 02-6321602



הרת עולם

דר' חנה קטן, רופאת נשים, יילוד ופריון

ימי השנה החדשה כבר החלו ואנו כבר בעיצומו של מסלול החזרה לשגרה. ימי הקודש מפנים את מקומם לימי החול ועם כל המטען אותו צברנו ואגרנו אנו ממשיכים את שהתחיל. כולנו חווים התחלות חדשות בלימודים, בעבודה, בחברה ובחיי המשפחה אך יחד עם זאת, בדיוק כמו החדש המחדש בטובו בכל יום תמיד, כל יום הוא הזדמנות להתחיל מחדש.

עייפות מאוד, ולא מוצאות זמן פנוי להכין לעצמן אוכל מזין ולהיות במעקב רפואי מתאים עם הדרכה תזונתית מוקפדת. נקודה נוספת למחשבה היא העובדה שחלק מהזוגות חיים בצמצום משמעותי, ולעיתים רכישת מזון מזין היא מעמסה כלכלית ניכרת עבורם; גם לזה יש לתת את הדעת ברמה הלאומית, הישובית והמשפחתית.

בשורה התחתונה, רוב גדול של ההריונות של היולדות הצעירות מסתיים בלידה של ילד בריא, כשהן תחת מעקב רפואי מוקפד ועם תשומת לב לתזונה ומשקל אמהי תקינים, ילדם הגדלים לתפארת בית ישראל. יחד עם זאת, במקרים בהם יש חריגות וספקות יש לפנות, כמוכח, לטיפול רפואי הולם לביטחון ובריאות הילד והאם.

סוציו-אקונומית גבוהה, כמו ברוב האוכלוסיה בציבור, קיימת לעיתים קרובות התאמה בין גיל צעיר לבין הזנחה תזונתית של האשה ומחסור בנטילת ויטמינים ומרכיבי מזון בסיסיים, עקב חוסר מודעות, ונטיה למעקב רפואי פחות-מוקפד על רקע תוכנה ירודה לחשיבות הדבר. אולם אם משקל האשה הוא תקין, היא אינה סובלת מתת-תזונה, והיא קשובה להנחיות משרד הבריאות למעקב הריון בסיסי (ע"י רופאה) וסיעודי (ע"י אחות) - במרבית המקרים ההריונות מסתיימות בשלום, מלבד נטייה קלה ללידות מוקדמות ומשקל לידה נמוך-מעט אצל נשים כה צעירות. יש לזכור שחלק מהנשים הצעירות היקרות האלו נוסעות ללימודיהן שעות ארוכות נוסף למטלות הכית השוטפות, ולכן הן גם

חיוניות ותקינות ועל כן יש לברך עליהם בלב שלם, גם אם כרוכים בסבל מסוים, כמו חבלי הגאולה - קימעה קימעה.

הריון ראשון דורש מעקב מיוחד, לא בגלל סיכון יתר - כי אם בגלל היות הזוג צעיר בדרך כלל, חסר ניסיון, וכמו בכל מצב ראשוני קיימים יותר חששות, יותר שאלות, וסיכון יתר לסיבוכים ייחודיים כגון רעלת הריון, שהיא אופיינית דווקא למבכירות, ולעיתים מדובר על מבכירות מאוד מאוד צעירות - בגילאי העשרה. הריונות כאלו מדווחים בספרות הרפואית כהריונות בסיכון גבוה, אך שם מדובר בעיקר על אוכלוסיות נחשלות תרבותית, בהן הטיפול הרפואי הוא כושל ביותר ומצב הבריאות הבסיסי של האשה ההרה ירוד. אבל גם באוכלוסיות ברמה

תחום הפריון ברפואה הוא תחום מלא התחלות חדשות: כלה שמגיעה לפני החתונה, נשים המצפות בערגה לפרי בטן ופעמים רבות אף זוכות לו לאחר הכוונה נכונה, זוגות שלאחר טיפול מתבשרים כי תפילותיהם נענו, ליווי נשים צעירות בתחילת חודשי ההריון ועוד.

נדמה כי מכל ההתחלות שצוינו לעיל, עולה על כולן החוויה הבראשיתית ביום בו האם העתידית מרגישה לראשונה את החיים בקרבה. רגע זה מגיע רק לקראת השבוע העשירי ועד אז מלווים אותה כבר כמה שבועות 'דרישות שלום' עקיפות בדמות בחילות, הקאות, עייפות כובשת, חולשה, סחרחורת ועוד, סימנים חיוביים בהחלט המעידים על

לימודי הדרכת נישואין

תכנית שנתית

- 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.

* לימודים בקבוצות קטנות ע"י צוות אנשי מקצוע מומחים בתחום.

למסיימי התכנית יוענקו שתי תעודות -

- תעודת מדריך חתנים/כלות באישור הרבנות הראשית לישראל
בפיקוח בית הדין "חקת המשפט". בית הדין בנשיאות הגר"ח פ שיינברג שליט"א

- תעודת מדריך נישואין

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

לימודים לגברים / נשים בירושלים ובמרז

לפרטים והרשמה: 02-6321603 03-7160130





עם הגב אל הקיר

אודות תהליכי שינוי בנישואין ובמשפחה

דר' אורה כהן, יועצת נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסטית
ומנחת קבוצות לחשיבה חיובית | טל. 050-2359466

בני האדם הם יצורים שוחרי יציבות. ביציבות יש שלוה, רגיעה וביטחון. אך בקצה השני של הרצף מצויים שעמום, עמידה במקום ועצירה

יפה נרגעה, צעקותיה פחתו והיא החלה לראות בו שוב את האדם הנעים הליכות לו נישאה.

התהליך ארך חודשים ארוכים. תחילה חלחלה ההבנה בפני מה הם עומדים וכיצד כל אחד דואג במעשיו, בפחדיו ובהרגליו להעמיק את הקרע. אולם אין די בהבנה. בתהליך הטיפול היה עלינו לזהות גם האם קיים רצון להמשיך ולקיים את הקשר, גם אם בשיבוב של תקווה בלבד שיש להפיח בה חיים. בני הזוג קיבלו הבהרה אודות המחיר שהם עתידים לשלם במקרה של פירוק המשפחה והמשמעות הרוחנית העמוקה של התמודדות עם פחדים מן העבר, הרגלים ואזורי נוחות וכן שהמשבר אליו נקלעו אינו אלא הזדמנות מופלאה לקחת את חייהם האישיים והזוגיים לשלב הבא. היה עליהם להכין שתהליך זה ישרת לא רק אותם אלא גם את ילדיהם ונכדיהם ואת הדורות שיבואו, כי כל תיקון שאנו עושים משרת את המשפחה, הקהילה ואת העולם כולו.

ישנם תהליכים בחיים שניתן לעוברם רק בתוך זוגיות על ידי ההתבוננות במראה שאוחזים מולנו בן או בת זוגנו, אנו יכולים לראות את עצמנו כפי שאנו, על שלל תכונותינו, ואם קיים רצון טוב ניתן, הגם שבעבודה קשה, לעבור תהליך עמוק שתחילתו כאב וסופו הקלה וקרבה. אין כמו שינוי הרגלים לרענן את בסיס חיינו. יציאה מאזור הנוחות שלנו כמוה כיציאת מצריים אך מה רב האושר כשאנו מגיעים לארץ המובטחת, אל המנוחה ואל הנחלה.

הערכים עליהם גדלתי אינם מאפשרים לי לנהוג באלומות. "האם לבטא את עצמך נתפס אצלך כאלומות?" שאלתי, "כן", השיב אפרים, "אני מכיר רק את שפת הנועם. אינני מכיר ואף אינני רוצה להכיר שפה אחרת."

בפגישה האישיה התריסה יפה: "את יודעת כמה שתקתי כל חיי? את יודעת איך אמי שתקת? ומה יצא לה מזה? אני לא מוכנה שישלטו בי בשום פנים ואופן. עדיף לי לפרק את המשפחה ולא לשתוק. מפריעה לי התנהגותו של אפרים בחוסר האכפתיות והתגובתיות שלו ובחוסר עמוד השדרה שלו." יפה לא ראתה כלל כיצד התפרצויות הזעם שלה רק מעמיקות את ההתנהגות של בעלה שמתחפר בשתיקתו ככל שצעקותיה מתעצמות ומחרישות את אוזניו, ועד כמה מרוב הפחד מלהיות נשלטת, הפכה היא בעצמה לרוחן השולט בבית.

אחד הסימנים המובהקים שמקדימים שינוי הוא ההתנגדות הנמרצת לשינוי כי פירושו של דבר שמן העבר השני פועלים כוחות גדולים שמטרתם להרוס את הקיים ולבנות חדש. לא ניתן לבנות חדש ללא הרס הקיים כפי שנאמר "וְיִשָּׂן וְיִשָּׂן וְיִשָּׂן מִפְּנֵי חֶדְשׁ תּוֹצִיאֵהוּ" (ויקרא כו ז). בתהליך הטיפולי היה צורך להזיז את בני הזוג מהמקום אליו נקלעו. מאחר שיפה פחדה לאבד שליטה, נכון היה להתחיל באפרים, שבמהלך המפגשים למד לבטא את עצמו ולהביע את רגשותיו, מחשבותיו ורצונותיו. ככל שאפרים ביטא את עצמו,

ורגשנית. בצעירותם היו אלה התכונות שהובילו אותם להינשא, אבל עתה, לאחר חמש עשרה שנים הם מוצאים את עצמם כבולים במערכת מורגלת בקשיים ואי הסכמות הגובלים באלומות מילולית העוצמה של יפה הפכה ברכות השנים לשלילנית שאין לה שיעור ואילו הנינוחות של אפרים הפכה לוותרנות קיצונית, עד שבעיני אשתו ולעיתים גם בעיני עצמו, הוא נתפס כחסר עמוד שדרה. ככל שיפה הפכה שתלטנית יותר, אפרים ויתר עוד ועוד, עד שבסופו של דבר השתק לחלוטין והתכנס בתוך עצמו. מעולם לא עלה בדעתו של אפרים להביע מורת רוח מהתפרצויות הזעם של יפה, מאחר שהדבר נתפס בעיניו כאלומות, ולזה אינו מוכן. מצידה יפה מעולם לא שאלה לדעתו של אפרים בניחותא, ושתיקתו מוציאה אותה מדעתה. מן ריקוד קצוות שכזה.

אפרים גדל על ערכים של נועם ושלוות נפש, הוריו מעולם לא הרימו קול והחיים בבית נעו על מי מנוחות. לעומתו, יפה גדלה במשפחה בה האם נכנעה לאב שתלטן, שתקה כל חייה וספגה עלבונות, ויפה שהייתה עדה לכך החליטה שלא תשתוק לעולם. האימה שמא מישהו ישלוט בה ויקבע את התנהגותה הביאה את יפה לדפוסים קשים אלו.

יפה ואפרים הגיעו לטיפול כמוצא אחרון. בפגישות הראשונות התחפרו בעמדתיהם. "מדוע אינך מביע את דעתך?", שאלתי את אפרים. "עדיף לי", אמר "לפרק את הבית מאשר לנהוג באלומות

מעשה חיינו משתנים באופן מתמיד מרגע היווצרתנו ועד לרגע בו אנו מסתלקים מן העולם. בתוך סתירה זו אנו מתנהלים ללא הרף: מבקשים לעצמנו שלוה בעולם נטול שלוה, יציבות במקום בו יציבות אינה אפשרית וחירות במקום בו אנו כלואים בתוך גוף אנושי מתכלה ומוגבל.

"ריקוד" הקצוות מניע אותנו מן הקצה לקצה, תוך שאנו תרים אחר איזון ושיווי משקל בתוך הפרדוקסים ששולטים בחיינו, גמישות פנימית וחינוניות שתאפשר לנו להתמודד עם מה שניתן לשנות, לקבל את שלא ניתן לשנות, ולדעת להבדיל בין השניים.

אנשים וזוגות מגיעים לטיפול, בדרך כלל, במצבים המחייבים שינוי, כשהם במצב שאנו מכנים אותו - "עם הגב אל הקיר" - כאשר כלו כל הקיצין ולא ניתן עוד להמשיך במציאות הקיימת. הניסיון הטיפולי מעיד כי זהו המצב היחיד בו אנשים מסוגלים ומוכנים לעשות שינויים בחייהם, ולא דקה אחת קודם. רובנו מעדיפים להתמיד במוכר והידוע ולא לשנות, ולא פעם ניתן למצוא אנשים המעדיפים לפרק משפחה ואפילו לסכן את חייהם ובלבד שלא יידרשו להכניס שינוי, ולו הפעוט ביותר.

יפה ואפרים (שמות בדויים) הגיעו לטיפול כשהם מותשים וקרובים מאי פעם לפירוק המשפחה. אפרים הוא איש נעים הליכות ושומר שלום. יפה חזקה, עוצמתית



על המעבר להורות והשפעתו על חיי הנישואין

ד"ר עמי שקד, מנהל אקדמי, מרכז י.נ.ר. ללימודי נישואין ומשפחה וראש החוג לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים

הנישואין עובר שלבים מובחנים של צמיחה והתפתחות מתוך בנייה מתמדת, התמודדות עם מעברי חיים ותנועה פרוגרסיבית להשגת מטרת הפרט, הנישואין והמשפחה.

הסתכלות מרחבית על התפתחות תא הנישואין במעגל החיים מגלה שלושה מעברים עיקריים והם: המעבר הראשון הוא המעבר לחיי נישואין בו הפרט עובר מסטאטוס אישי של רווק לנשוי; המעבר השני הוא המעבר להורות, בו בני הזוג שהיו "אישי" ו"אשה", מוסיפים לעצמם סטאטוס חשוב נוסף ונכבד של הורות המעבר השלישי הוא זה המתהווה, אמנם בהדרגה, עם עזיבת הילדים שבגרו את "קן השילוח" המשפחתי להקמת משפחות גרעיניות משל עצמם. מעבר זה, על פי רוב, מוסיף לבני הזוג ביחידת הנישואין סטאטוס של סבאות. במאמר זה נבחן מקרוב את מעבר "הביניים" - המעבר להורות.

הולדת הילד הראשון מהווה לצד השמחה וההתרגשות, גורם המשנה את האיזון שהיה קיים בין בני הזוג באשר לזמן שהוקדש לזוגיות ולעבודות הבית, קשרים

וגיות הנישואין, איפיוניה וקווי המתאר של זהותה נבחנים באמצעות מודל רב מימדי מרכיבי השונים הם:

המימד המערכתי הבוחן את דינמיקת התלות ההדדית, האינטראקציה הבין אישית והשפעת הגומלין של בני הזוג על מערכת הנישואין.

המימד הבין דורי המתאר ובודק את השפעתן ומעורבותם של דמויות מרכזיות במשפחת המוצא (בדרך כלל ההורים) על חיי הנישואין של בני הזוג.

המימד התוך אישי המאבחן מרכיבי אישיות, נטיות, רגשות, עמדות ואמונות, יכולת עמידה והתמודדות ומרכיבים נוספים בפסיכולוגיית ה"עצמי" של כל אחד מבני הזוג, והשפעתם על ברית הנישואין ואפיוניה.

המימד ההתפתחותי הרואה בברית הנישואין יישות מתפתחת ודינמית, שלא מגיעה לעולם "מוכנה להפעלה" באופן מיידי. ההנחה היסודית עליה מושתת מימד זה היא שכשם שהאינדבידום (הפרט) עובר שלבים מוגדרים ומובחנים בהתפתחותו - מינקות לילדות, להתבגרות, לבגרות צעירה, ובגרות מאוחרת, כך גם תא זוגיות

ביותר, ובחלק מהמקרים המעבר להורות עשוי גם לחזק את הקשר עוד יותר.

מקורות וחוזקים אישיים ומשפחתיים:

במידה ולכל אחד מבני הזוג יש כוחות נפש ומקורות חוזקה אישיים להתמודדות במצבי משבר ומעברים סטרסוגניים, יקל הדבר על בני הזוג להסתגל היטב למעבר להורות. הדבר קשור גם עם יכולתם של בני הזוג להתמודד היטב עם מטלות חדשות, ושינויים בחלוקת תפקידים ועול הבית והמשפחה מתוך תחושה עמוקה של אחווה, חברות ומלוכדות.

מידת המחוייבות האישית לברית

הנישואין ואחד לשני: כאשר בני הזוג פועלים למען ברית הנישואין מתוך מחוייבות אישית עמוקה: הנישואין מאוד חשובים עבורם, כ/בת הזוג יקרים בעיניהם, הם מוכנים לעשות הכל להצלחת הנישואין, הרי שאז המעבר להורות יהיה חלק, מתוך הסתגלות בוגרת וראויה ותוך שמירה על המאזן הרגשי ביניהם.

גורמים קוגניטיביים - תפיסתיים:

המידה בה בני הזוג תופסים בתודעתם את הולדת הילד הראשון כגורם מאיים, המעוררת תחושת משבר, מתח ודאגות, תשפיע באופן שלילי על ההסתגלות למעבר להורות, וההיפך: בני הזוג התופסים מעבר זה כמאתגר ומחזק יהפכו "משבר" ל"מבשר". דהיינו, במקום לשקוע אל תוך משבר של מתחים וריחוק רגשי, לידת התינוק הראשון תכשר עבורם מעבר מרגש ומקרב.

קשר חיובי עם משפחות המוצא:

תמיכה פיזית ורגשית מצב משפחות המוצא הניתנת באופן המקובל ורצוי על בני הזוג הצעיר, ותוך יחס של מעורבות אך לא התערבות, מהווה גורם המשפיע באופן חיובי ומסתגל במעבר להורות.

הכנה רגשית ומחשבתית:

גורם נוסף המשפיע באופן חיובי על המעבר להורות הוא המידה בה בני הזוג הכינו עצמם לשלב חשוב זה בחייהם. כשכני הזוג מתכוננים היטב למעבר זה מתוך מודעות לשינויים הנורמאליים שמעבר זה ישית עליהם, ושיציפיותיהם במעבר להורות ברורות, כל אלה ישפיעו באופן חיובי על הסתגלותם. אלה ישכילו להפנות תשומת לב קוגניטיבית מחשבתית

משפחתיים וחברתיים, לוחות זמנים, חלוקת תפקידים וכדומה. אין ספק שיש בו, במעבר להורות, מרכיבים סטרסוגניים, הגורמים לתחושת מתח ולחץ. לידתו של התינוק הראשון אל תוך תא זוגיות הנישואין, אשר במקרים רבים עדיין נמצא בשלבים מוקדמים של התפתחות והשתנה, מהווה גורם מרכזי ומשפיע המחייב היערכות מחדש והסתגלות נאותה מצד שני בני הזוג שהפכו להורים. השניים שפעלו במשותף לביסוס קשר הנישואין, עיצבו וייצבו, נדרשים להפנות אנרגיות רגשיות ופיזיות לטיפול ראוי ואחראי בתינוק, שחיו תלויים בהם באופן מוחלט, כך שהשמחה המאפיינת את הולדת התינוק הראשון נמהלת עם דאגה, חשש ותחושת לחץ.

בני הזוג נדרשים לפנות "מקום" במרחב הרגשי שביניהם על מנת לקלוט אל תוכם את הרוך הנולד, מה שעלול להשפיע על האיזון הרגשי שהושג בטרם הפכו להורים. לא בכדי, רבים מההופכים להורים בפעם הראשונה מרגישים מידה מסויימת של ריחוק רגשי, המלווה עם תחושת סטרס (לחץ, דחק) נוכח המעבר המחייב התמודדות עם מצבים לא מוכרים. נציין כי במחקרי אורך הבודקים זוגיות לאורך תקופת חיים ארוכה נמצא כי בסמוך להולדת התינוק הראשון בני הזוג חווים עליה מסויימת בשביעות רצונם מהנישואין. לאחר זמן קצר, יחסית, בעומדם מול התערערות המאזנים ותחושת הלחץ המאפיינת את המעבר להורות, נרשמת ירידה בשביעות הרצון מחיי הנישואין. תופעה זו מוגדרת בשם "Baby Honeymoon" - מעין "ירח דבש" שני הקורה עם הולדת הילד הראשון, וכמו הראשון, גם ירח דבש זה מוגבל בזמן.

בהתבסס על מחקר ועבודה קלינית טיפולית, ניתן לזהות מספר מקורות השפעה על בני הזוג וברית הנישואין במעבר להורות:

מצב הנישואין שקדם להולדת

התינוק הראשון: במידה ובני הזוג השכילו לפתח תשתיות איתנות של תקשורת, תהליכים הולמים לפתרון קונפליקטים ואי הסכמות, וקרבה רגשית איתנה ויציבה, הרי שאז תצטמצם ההשפעה השלילית באופן ניכר

ורגשית לאספקטים החיוביים והמשמחים של לידת התינוק הראשון, ולא דווקא להתמקד על ההשפעה הסטרוסוגנית והמלחיצה של מעבר זה. הכנה ראויה למעבר להורות תאפשר לכני הזוג לערוך שינויים נדרשים בסולם העדפות של חייהם. השניים ימקדו אנרגיות למימוש וביצוע תפקידים ומשימות חשובים כך שתותר באמתחתם אנרגיה רגשית - פיזית שתופנה לאפיקים החשובים ביותר בחייהם העכשוויים - הדאגה המשותפת לחיי הרך הנולד, וחיזוק תשתיות ברית הנישואין והקרבה הרגשית - פיזית.

חוקרים ומטפלים רבים סבורים כי מנגנון ההסתגלות החשוב והיעיל ביותר במעבר להורות הוא להעמיד, מתוך מכלול מרכיבים, תפקיד אחד או שניים בראש סולם החשיבות והעדפות, כמו לדוגמה תפקיד האשה והאם, האיש והאב. כפילות תפקידים זה לא מחייב שיהיו בקונפליקט אינטרסים ביניהם. ניתן לקיימם בהצלחה גם כשהם כרוכים זה בזה ומשלימים זה את זה. הדבר מחייב את בני הזוג לראייה גמישה וזורמת בחופשיות של המעבר להורות. עליהם לדעת להניח לתפקידים ומטלות שאינם במרום סולם העדיפויות והחשיבות כמו למשל התחייבויות חברתיות, פעילות עם משפחות המוצא וכדומה, ולהתמקד במשימות החשובות ביותר. הדבר יתאפשר רק אם בני הזוג יתקשרו בפתיחות וכנות, וישכילו להיות גמישים ומאורגנים לעבור שלב זה באופן מסתגל ובונה.

תחומי ההשפעה של המעבר להורות על חיי הנישואין:

החוקרת לינדה הרימן אספה ממצאים ממחקרים רבים שבדקו את השפעת המעבר להורות על איכות חיי הנישואין ומצאה מספר תחומי השפעה, שינוי והסתכלות. להלן תמצית ממצאי המחקר:

1. המעבר להורות גורם לשינויים במימד הזמן המוקדש ע"י בני הזוג לרווחת נישואיהם והקשר ביניהם.
2. קיימים שינויים במאזן הצרכים האישיים, זוגיים ומשפחתיים, ותוספת הצרכים המתבקשת על ידי המעבר להורות (דאגה לתינוק ורווחתו).
3. נוצר הצורך להסתגלות חדשה

לעול, תפקידים, משימות ומטרות הפרט, הזוג והמשפחה.

4. על בני הזוג לפעול להחזרת הבית והמשפחה לשגרת חיים זורמת ומאוזנת בעקבות שיבושים והפרעות נורמליים שחלו עם המעבר להורות. על בני הזוג לפעול על מנת לחזור לכילוי משותף ומהנה וזאת למרות השינויים בלוחות זמנים, מטלות ומשימות הבית והמשפחה. חזרה לפעילות חברתית ומשפחתית תוך שמירה על איזון עם הדאגה ההורית לרך הנולד הינה צורך חשוב.

5. חזרתם של בני הזוג לתחושת פרטיות זוגית וקרבה רגשית ופיזית.

6. חיזוק הביטחון של בני הזוג כאשר ליכולתם להיות הורים ראויים ואפקטיביים עבור התינוק החדש.

7. פינוי זמן הולם לפעילות משותפת תוך שימת לב לשינויים

להורות טומן בחובו סכנות ליציבות חיי הנישואין ומהווה באחוז ניכר גורם המפחית מאיכות חיי הנישואין ורמת שביעות הרצון של בני הזוג בהופכם בפעם הראשונה להורים. החוקרים מסכמים ממצאי מחקר רבים המראים כי:

(1) קיימת עליה משמעותית ברמת הקונפליקטים והמתח בקרב זוגות במעבר להורות.

(2) קיימת ירידה מסוימת באיכות חיי הנישואין בקרב 40% עד 76% מזוגות, ירידה המתחילה עם הולדת הילד הראשון.

(3) למרות שניכרת עליה ברמת שביעות הרצון מהנישואין לקראת הטרימסטר האחרון של ההיריון, קיימת ירידה בשביעות הרצון לאחר לידתו של התינוק הראשון.

(4) קיימת שונות באיכות הטיפול והדאגה לתינוק החדש ולקשר הנרקם איתו על ידי בני הזוג. אלה גיילו יחס חיובי וטיפול נאות

לידתו של התינוק הראשון אל תוך תא זוגיות הנישואין, אשר במקרים רבים עדיין נמצא בשלבים מוקדמים של התפתחות והשתתה, מהווה גורם מרכזי ומשפיע המחייב היערכות מחדש והסתגלות נאותה מצד שני בני הזוג שהפכו להורים.

ורגוע ברך הנולד היו בעלי איכות נישואין גבוהה יותר, מה שבא לידי ביטוי, בין היתר, בתקשורת חיובית ויכולת נאותה לפתרון קונפליקטים אי הסכמות.

(5) התגלתה שונות נרחבת בקשר למידת מעורבותו של הבעל - האב בטיפול ובדאגה לתינוק החדש. במקרים בהם הבעל גילה מעורבות אינטנסיבית, והיה חלק אינטגרלי בדאגה לתינוק, איכות חיי הנישואין לא נפגעה במעבר להורות, ואפילו עלתה.

בהתבסס על ממצאים אלה ואחרים, תכננו שפירא וגוטמן סדנת הכנה למעבר להורות שיועדה לזוגות נשואים שהיו לקראת הפיכתם להורים בפעם הראשונה. לתכנית קראו השניים בשם Bringing baby home (הבאת תינוק הביתה) והיא כללה הרצאות, פרזנטציות, הקרנת סרטי הדרכה לטיפול בתינוקות, דיונים קבוצתיים ועבודה זוגית שמטרתה שיפור חיי הנישואין ואיכותם בטרם יעברו לשלב הפיכתם להורים. הסדנה כללה דיונים והדרכה בנושאים מגוונים: - מה ניתן לצפות במעבר בני

הזוג הנשוי להורות? - מהם הסימנים הראשונים של תחושת מתח, מצוקה, ואיך ניתן להתגבר עליהם? - איך ניתן למנוע קשיים ומתחים מלכתחילה? - מהם צרכיו של התינוק הנולד ואיך למלאם באופן בריא ואפקטיבי?

- פיתוח תקשורת אפקטיבית בין בני הזוג ושכלול יכולתם לפתור קונפליקטים ואי הסכמות.

- חיזוק קשר הנישואין, טיפוח החברות והעמקת תחושת האינטימיות בין בני הזוג

- פיתוח אווירה רגשית חיובית בין בני הזוג.

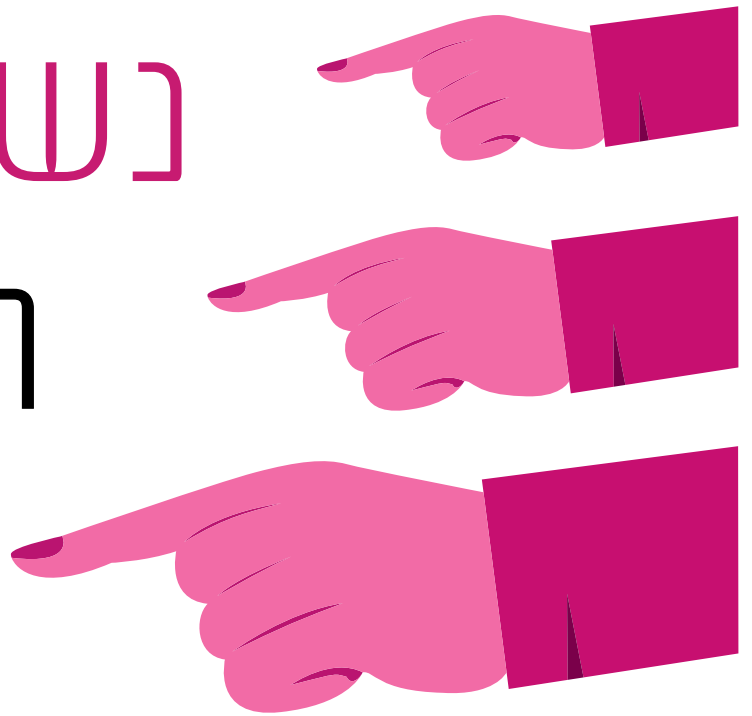
איכות חיי הנישואין ורמת שביעות הרצון של בני הזוג שהשתתפו בסדנה נבדקו כשהתינוק היה בן 3 חודשים, וכאשר היה בן שנה. החוקרים מדווחים כי לסדנה שמטרתה העיקרית מניעת קשיים ובעיות, היתה השפעה חיובית על הזוגות שנטלו בה חלק. תכנית המניעה השפיעה באופן חיובי על המעבר להורות באופן שהמעבר היה אפקטיבי והסתגלותי ומנע מתחים ומצבי משבר. זאת בהשוואה לקבוצת הביקורת שכללה זוגות שלא קיבלו הכנה והדרכה למעבר לחיי הורות.

לסיכום, המעבר להורות, למרות שבאופן מובנה עשוי לגרום לתחושת לחץ ודאגה, יש בו גם אתגר, המבשר הזדמנות להמשך פיתוחה וטיפוחה של ברית הנישואין והעמקת הקשר בין איש לאשתו, תוך שהשניים חובקים אל תוכם את הרך הנולד במזל טוב.

מקורות:

- Shapiro, A.F and Gottman, J.M Effects on Marriage of Psycho-communicative-Educational Intervention with Couples Undergoing the Transition to Parenthood, Evaluation at 1 year Post Intervention. The Journal of Family Communication, 2005, 5 (1), 1-24
2. Worthington, E.L. and Buston, B.G. The Marriage Relationship During the Transition to Parenthood: A Review and a Model. Journal of Family Issues, 1987, 7(4) 443-473
3. Harriman, L.C. Personal and Merital Changes Accompanying Parenthood. Family Relations, 1983, 32, 387-394.
4. Mitnic, D.M, Hehman, R.E, and Smith Slep, A.M. Changes in Relationship Satisfaction across the Transition to Parenthood: A Meta-Analysis. Journal of Family Psychology, 2009, 23(6), 848-852.

נשים ורגשי אשמה



פרופסור קלייר רבין מכון קלייר רבין ליעוץ זוגי 03-5496003 www.clairerabin.co.il
תרגום: ורד איל-סלדינגר

רגשות אשמה תמיד היוו חלק מעולמן של נשים רבות. רגשות אלה, נדמה, כמעט טבועות ומובנות בנפש כל אם ורעיה רק מעצם היותה כזו. ממה נובעים רגשות אלה ומדוע, והאם גם גברים לוקחים בהם חלק ומתי? עם תחילתה של שנה חדשה פרופ' קלייר רבין במאמר חדשני ומרתק על משא שלא כולנו חייבות לסחוב

פחות מחייהם של בני הזוג. נתון מעניין נוסף העולה מהמחקר הוא שרמות הרגישות של גברים בני 40-50 קרובות הרבה יותר לאלה של הנשים. אך בדיוק כשהגברים מתחילים להבין את עניין הרגישות, נשים בנות 40-50 מתחילות לפתח רמות גבוהות של אשמה "חרדה ותוקפנית". אלה רגשות אשמה שגרתיים מן הסוג הגרוע ביותר, כי שלא כמו אשמה אמפתית, המבטאת צער כלפי אדם שפגענו בו באיזושהי צורה, אשמה חרדה-תוקפנית מבטאת אך ורק אי נחת ותוקפנות עצורות - שניתן לתמצתן בשלוש מילים: חבית חומר נפץ.

נשים באמצע החיים חשות פעמים רבות אשמה, כעס

רגשות אשמה גבוהים יותר במידה ניכרת מאשר גברים, ונשים בגילאי 40-50 חוות אותם ברמה הגבוהה ביותר. גם ילדות ונערות חוות יותר רגשות אשמה מאשר בנים בגילן. ההתאמה עם רגישות בין-אישית הייתה זהה בכל קבוצות הגיל והעידה על רגישות גבוהה בקרב נשים, ונמוכה בגברים, אך בגברים בקבוצת הגיל 25-33 היו התוצאות נמוכות במיוחד. החוקרים ציינו שתוצאות נמוכות אלה מעידות על נכות חמורה בתחום הרגישות ותחושות האשמה דווקא בשנים שבהן הם הכי נצרכים - בשלב הטיפול בילדים קטנים, פיתוח תחום תעסוקה, חיזוק חברויות וכדומה. בשלב הזה נשים מרגישות שכל האחריות מוטלת עליהן, ושחיייהן חשובים

ושרמות האשמה המוגברות האלה תואמות רמות רגישות בין-אישית גבוהות. רגישות בין-אישית עלולה לגרום לאשמה שכן אם אישה, לדוגמה, מתקשרת כל שבוע לכל חברותיה, לאמה, לחמותה, ולמשפחת בעלה, הרי שכאשר היא לא תעשה זאת יוצרו רגשות אשמה שנובעים מתוך ניסיון לדאוג שלזולת יהיה טוב. קבוצת המחקר כללה 360 ילדים, מתבגרים ומבוגרים שחולקו לקבוצות של נשים וגברים, או בנות ובנים. הפסיכולוגים נתנו לקבוצות סדרת מבחנים פסיכולוגיים, על מנת לקבוע מה מעורר רגשות אשמה בקרב המשתתפים, ולהעריך את רמת הרגישות הבין-אישית. צוות המחקר גילה שנשים בכל קבוצות גיל חוות דרך שגרה

קר שנעשה לאחרונה מראה כי נשים חשות בדרך כלל יותר רגשות אשמה בחייהן מאשר גברים. על פי תוצאותיו של הסקר, נשים חשו אשמה בגלל דברים קטנים ביותר: הן לא התקשרו לאמא שלהן, אכלו אוכל לא בריא, או אפילו דילגו על שיעור כזה או אחר. הנשים שנסקרו אמרו שגל אשמה מציף אותן לפחות פעם ביום, וכמעט 50 אחוזים חשות אשמה ארבע פעמים ביום. גברים, מצד שני, מגלים רמות נמוכות להפיתע של רגשות אשמה בעקבות אותן פעולות.

החוקרים רצו לבדוק את ההשערה הטוענת שנשים במערב חוות רמות אשמה גבוהות במיוחד ביחס לגברים,



שערי הלכה ומשפט

תורתך אמונתך? באפשרותך להתפרנס בכבוד!

לרכוש התמחות תורנית מבוקשת שיש בצידה פרנסה ותרומה לקהילה

לאור ההצלחה יפתחו מחזורי לימודים נוספים לקורסים

מפקחי מקוואות



הכשרת רבנים כמפקחי מקוואות בשיתוף "מעין הטוהר" וביה"ד הארצי למקוואות בהמלצת הרבנות הראשית לישראל.

רבנים משיבים

הכשרת רבנים משיבים שיתנו מענה וליווי הלכתי המשיק לתחומי ייעוץ לפרט ולמשפחה. בוגרי התכנית יהוו בית הוראה ייחודי בתחומי שיעסוק בהוראה ופסיקת הלכות הקשורות לנישואין ומשפחה.

דיינים לדיני ממונות

הכשרת רבנים לדיינות בדיני ממונות מהיבט הלכתי ופראקטי הכולל הכנה להשתלבות בבתי דין לממונות.

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

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



לפרטים והרשמה:

02-6321609

www.Mishpat-Ivri.co.il

דווקא בזמן זה, הגברים סוף סוף רואים את הבית כמקום החשוב להם ביותר, בזמן שהנשים רק מתחילות לגלות את עצמן. במצב כזה, בו שני בני הזוג נמצאים בקוטביות שכזו, ללא הידברות נכונה והבנה של התהליכים שכל אחד מהם עבר ועובר, קשה מאוד לקיים זוגיות בריאה ומשביעת רצון.

לסיכום ניתן לומר כי תחושת אשמה חשובה לשמירה על הסדר הטוב בין בני אדם ועל התנהגות מתחשבת בזולת ולא רק למען עצמנו. אבל כאשר שנים ארוכות של רגשות אשמה מצטברות, הן הופכות לכומרנג שעלול להוביל לנתק וריחוק. כפי שמצב של נתינה מוחלטת ללא ראיית הצרכים האישיים והעצמיים של כל אחד מאיתנו יביא לחוסר איזון, גם המצב ההפוך של השתחררות מכבלי המחויבות עלול להיות הרסני לבית ולהביא לפגיעה בכל מי שקרוב אלינו. מסיבה זו, המטרה העיקרית, עבור נשים וגברים כאחד, צריכה להיות מציאת האיזון הבריא בין דאגה לזולת ובין דאגה לעצמנו תוך קיום תקשורת כנה, פתוחה, מכילה ומקבלת ומתוך הבנה וכבוד הדדיים.

וחרדה בעת ובעונה אחת. הן סוחכות תרעומת רבה בעקבות אירועים שהתרחשו בתחילת הנישואים. אם בגילאי 20 ו-30 רגשות האשמה הנשיים שלהן גרמו להן לרוב להתאמץ יותר ובעקבותיהם, באמצע החיים רגשות האשמה שלהן הופכים לזעם, לתחושת קיפוח ולעצב בגלל הזדמנויות שאבדו ולתחושת קורבן. זוהי תערובת של כעס על עצמן על כך שהסכימו לסבול יותר מדי, וכעס על בן זוגן על כל אותם הימים בהם לא היה זמין ופנוי למשפחה ולעזרה עם הילדים. נשים מסוגלות להרגיש גם אשמה (לא עשיתי די) וגם כעס בעת ובעונה אחת (הוא לא עשה די). שנים של תחושת אשמה וקיפוח גם יחד מותירות את מקצת הנשים מרירות מאוד באמצע החיים בדיוק בזמן שהבעל מוכן להשתנות.

נשים רבות בגיל המעבר מתחילות להרשות לעצמן הרבה דברים שלא הרשו לעצמן לפני כן, בעיקר לאחר שהילדים גדלו והן יכולות להיות עצמאיות יותר. בהתנהגות הזאת מסתתר מעין פיצוי עצמי על שנים של רגשות אשמה ועייפות מהניסיון לשנות את בני זוגן.

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

NLP - ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך

קורס העשרה ייחודי מאתגר ומרתק המיועד לכל המעוניינים להבין ולשנות דרכי התנהגות וחשיבה ולסגל לעצמם כלי טיפולי זה. הקורס מעניק הסמכה בינלאומית ל-NLP practitioner

משך הקורס: 120 שעות לימוד
הלימודים מיועדים לגברים / נשים



לפרטים והרשמה:
02-6321602

סיפור חיים

העמדה הטיפולית הנרטיבית כדרך להתחדשות רגשית

נאוה רוזנבאום, M.A. - פסיכולוגית חינוכית מומחית בכירה, מטפלת משפחתית ומדריכה מוסמכת

בתורנו, מתוארת המחזוריות בטבע כך: "עוד כל ימי הארץ זרע וקציר וקור וחום וקיץ וחורף ויום ולילה לא ישבותו" (בראשית ח' 22). ספור המחזוריות מייצג את ההבטחה כי תמיד לאחר החורף יגיע האביב. לפעמים אנשים שקועים כל כך בקור, ברוח, בהיעדר פריחה, עד כדי שכחה כי מצב זה הוא זמני ואמור להסתיים, ולאחריו תחול מחדש ההתחדשות האביבית.

החיים לסיפורי הצלחה, משאלה ותקווה:

שיום והחצנת הבעיה (externalization):

מבקש "שם לבעיה" ומסייע לבחור שם באמצעותו ניתן להתחיל בזריעת זרעי התקווה לתוך הסיפור. בהמשך תיעשה הפרדה נוספת בין אישיותו של המטופל והבעיה הספציפית. עצם השיום הוא התחלת ההפרדה, שכן אנו מבדילים ומבחינים בין האדם לבין הבעיה שיש לה גם שם משלה. האדם הוא לא הבעיה, הבעיה היא הבעיה. כאשר מתואר ילד אלים, ניתן לקרוא לבעיה "תוקפנות", ולהתחיל ע"י שאלות ליצור חיץ בין הילד ובין התוקפנות. על ידי תחקור של מהם התנאים שגורמים לה להתחיל בהתנהגותו, מה מקטין את עצמתה ומה מגביר, ניתן להתחיל סיפור מחדש של התמודדות משותפת מול ה"זווירוס" הזה של ה"תוקפנות" שנידבק בילד. כך ניתן גם לגייס אסטרטגיות של מאבק ושחרור משלוח התוקפנות, כך שהכוח על חיו והשליטה יחזור לילד. עם הנער "החרד חברתית" העבודה התמקדה על הפרדה בינו ובין החרדה שהפכה לסוהרת שלו, ומנעה ממנו ליהנות מהפוטנציאלים השכליים הגבוהים שלו. לאחר מספר מפגשים טיפוליים הוא הצליח בתהליך הדרגתי לקבל מורים פרטיים שעזרו לו לגשת למספר בחינות ואף לחוות חוויה חדשה מאד מבחינתו של נסיעה באוטובוס בכוחות עצמו, גם ללא ליווי מבוגר.

ד-ה-קונסטרוקציה (deconstruction):

פעמים רבות החוויות השליליות ניזונות מסיפורי משנה של עדויות על שיח חברתי או משפחתי או ערכים חברתיים אלו ואחרים שכאילו "מסבירים

עקרונות הטיפול: כאמור, האדם עסוק בפרשנות מתמדת של אירועי חייו. הוא בונה לעצמו ספור חיים שמתאר את עצמו ואת יחסיו עם הסביבה. בספור ישנם סיפורי מישנה. אם בניית הספורים מתמקדת בנרטיבים שליליים שפוגעים בתחושת העצמי וממוקדים בבעיות, עלולים ספורים אלו ליצור תחושות שליליות וסימפטומים שתפקידם "להגן מפני חוויות הפגיעות". פעמים רבות, הסיפורים הפתולוגיים שזורים זה בזה בעוצמה עד אי יכולת לראות פתרונות אפשריים לבעיה. כך, הוריו של הנער המתבגר שתואר לעיל, הגיעו לטיפול עם ייאוש עצום וחוסר תקווה שבכלל ניתן לעזור לבעיה, שכן בנם מזה זמן רב אינו הולך לשום מסגרת חינוכית ורק נמצא בבית. גם הנער עצמו לא ראה שום אפשרות שהוא יחזור לביה"ס ללמוד, כי אין אפשרות לרפא את החרדה החברתית שלו, מנקודת מבטו המיוסרת.

כמהלך טיפול נרטיבי, ספור החיים של המטופל מתעצב מחדש תוך כדי השיחה עם המטפל. כיוון שאין גרסה אחת לספר את סיפור החיים, ניתן לבנות עם המטופל סיפור חיים אלטרנטיבי ומסתגל יותר, הכולל התבוננות מזווית אחרת, חיובית יותר, כך שניתן להקל על התחושות הקשות, להרחיב את מדדי ההתמודדות ולגרום להכרה מחדשת בכוחות, שכביכול הסתתרו מתחת למעטה של הקשיים. חיבור הסיפור המחודש נקרא בנייה מחדש (reconstructing).

כדי להגיע לסיפור מחדש עם כוחות שיאפשרו התמודדות, פותחו ע"י מייקל וויאט מספר טכניקות, בהן נעזר המטפל במסע המשותף להזזת המוקד בסיפור

ודיויד אפסטון מניו-זילנד בשנות ה-70 של המאה הקודמת, מצהירה על העיקרון לפיו האדם חי את חייו בהתאם לסיפור שהוא מספר לעצמו ומפרש את האירועים בהם נפגש. בהתאם לכך, אם הסיפור מדגיש מצוקות, קשיים, חרדות, חוסר תכלית, סבל או תקיעות, החוויה הכוללת של האדם היא חוויה של צמצום והיעדר תקווה. תפקידו של המטפל, בהתאם לעמדה זו, הוא להרחיב את נקודת המבט, ובצד הייאוש, לדבר על תקווה, לבנות סיפור שיש בו עוגנים מאירועי חיים קודמים חיוביים, כדי שיהיו הבסיס להתמודדות עם כוחות מחודשים בקשיים של ההווה, מתוך זיקה לעתיד.

הטיפול הנרטיבי: (נרטיב - סיפור).

את התחלת השימוש בסיפור ככלי טיפולי ניתן לראות כבר בתקופתו של פרויד, אבי הפסיכואנליזה. פרויד בקש סיפורים ממטופליו, והם התייחסו אל עברם מזווית הראייה הסובייקטיבית שלהם במהלך הטיפול. המטפל היה מקשיב לסיפורים ומזהה בהם אלמנטים באמצעותם סייע למטופל להבין את עצמו ואת דחפיו הלא מודעים. בניגוד לפסיכואנליטים מבית מדרשו של פרויד, שחתרו להוביל את המטופל לאמת פנימית אחת, מאז מייקל וויאט התפתח הרעיון שאין אמת ריגשית באסכולטית אחת וסיפור חיים נכון אחד, ויש אפשרויות שונות באופן בו ניתן לפרש את סיפור חייו של המטופל או של בני זוג. טיפולים נרטיביים תפסו תאוצה במגוון קשיים אישיים, זוגיים ומשפחתיים, ביניהם הפרעות אכילה, חרדות, טיפולי גמילה מהתמכרויות שונות, קשיי פריון והולדה, ושימושים שונים בטיפולים קבוצתיים, טיפולים בילדים ועוד.

המחזוריות קיימת לא רק בטבע, אלא גם במעגל החיים של בני האדם, הן מבחינה פרטנית, והן מבחינה זוגית ומשפחתית. לפי מייקל וויאט ודיויד אפסטון, מייסדי העמדה הנרטיבית בפסיכולוגיה, אנשים רבים מפרשים אירועים מזווית ראייה מצומצמת, כך שהם חווים כאב, סבל, חוסר אונים, ייאוש והיעדר תקווה לשינוי כשולטים בחייהם. זווית ראייה זו של האירועים מביאה להגבלה ולצמצום בהיבטים רבים של החיים. לדוגמה, נער מתבגר שגדל פיזית בצורה מהירה, מספר לעצמו שהוא בודאי נראה כ"חיזר", ולכן בודאי כולם צוחקים למראהו הביזארי. הוא מפתח סימפטום של "חרדה חברתית" העוזרת לו להימנע מאינטראקציות חברתיות, וכתוצאה מכך גם נחסכים ממנו "מבטי הלעג" למראהו. אולם סימפטום זה שאמור "להגן עליו" מלעג המופנה אליו כביכול, כולא אותו למעשה בכלא נפשי פנימי ואינו מאפשר לו להגיע לביה"ס או להתרחשויות חברתיות עם בני גילו, ומביא לבדידות ולסבל מרובים.

העמדה הפסיכולוגית שפותחה ע"י מייקל וויאט מאוסטרליה

קורס טיפול נרטיבי (40 ש"ל)

קורס העשרה לאנשי חינוך, ייעוץ, הדרכה והנחיה המציג גישה ייחודית להכרות עם בני אדם וליצירת שינוי בחייהם דרך הסיפור שמספרים על חייהם.

לפרטים והרשמה:
02-6321609



לימודי 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 מן 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

הוא מרגיש שהוא מתקדם וזה נותן לו תקווה שיצליח להתגבר, כך שלמרות הכאב הכרוך במאמץ ההתמודדות, הוא הצליח לבצע את המשימה מתוך עמדה רגשית חדשה שיש לו תקווה.

אמצעים לחיזוק הסיפור

המחודש: מייקל וויאט ודיוויד אפסטון תיארו אמצעים יצירתיים שונים באמצעותם ניתן לחזק ולתת תוקף לסיפור המחודש שנוצר. ביניהם: כתיבת מכתבים בין המטפל למטופל בהם מתועדים באופן ישיר וברור הסיפורים המועדפים, המקרים יוצאי הדופן והשאלות שמתעוררות מהן על הכוחות הטמונים שרק מחכים לחשיפתם. כמון כן שימוש באמצעים "רשמיים" כמו "תעודות הוקרה", או תעודה על סיום הכשרה למלחמה בתוקפנות של ילדים למשל, עריכת טקסים, מצגות, ציור או מיצג או הקלטה של הסיפור המורחב, כולל פרק הסיום וההתמודדות, יצירת אלבום או ספור בתמונות עם ילדים, אליו הם יכולים לחזור ברגעי משבר. לפעמים ניתן לצלם את הקלפים הטיפוליים שעזרו לחשוף את כוחות ההתמודדות, כדי שיהיו מזכרות מחזקות לאדם, בזמנים בהם מאיימת הבעיה להרים ראש ולקרוא תיגר על הסיפור המחודש.

סיכום: העבודה באמצעות הגישה הנרטיבית מאד ממוקדת, אקטיבית וקצרת מועד. יש לה השפעות חיוביות מאד מבחינת תחושת המטופל שהוא שותף אקטיבי בתהליך. אמנם, אין עדיין מספיק מחקר לעלויות הגישה על פני העמדות הטיפוליות המסורתיות אך הניסיון הקליני והעובדה כי יותר מטפלים ומקומות הכשרה לטיפול מאמצים את העמדה הנרטיבית, יש בהם להעיד על יעילות השיטה ועל האפשרויות הרבות שהיא מגלמת בדרך לעזור לאנשים לצאת מתחושות של קיפאון, קור, וקושי בחייהם, ולהתחיל לפסוע על הדרך המובילה לאיבי, להתחדשות ולהתחלות חדשות בהצלחה.

לקריאה נוספת:

מייקל וייט ודיוויד אפסטון (1999) אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות, ת"א, צריקובר
נחי אלון וחיים עומר (1997) מעשה הסיפור הטיפולי, בן שמן, מודן
טיפול נרטיבי באתר פסיכולוגיה עברית.

את ההיגיון שלהן". באמצעות שאילת שאלות על תהליך בניית הפיגומים שמחזקים את הסיפור השלילי, נעשית שבירה או הפרה של אותם מיתוסים חברתיים - תרבותיים שליליים. בכך נפתחת אפשרות להתייחס לספורים בדרך חדשה, ונפתח מקום ליצירת סיפור חדש של התמודדות. עצם התייחסותו של המטופל לשאלות אלו כבר גורמת לשינוי בסיפור הישן, ומאפשר התחלה של שחרור מהתפיסה האוטומטית הארכאית.

זיהוי "המקרים המיוחדים" או "התוצאות יוצאות הדופן"

(unique outcomes): הנחת היסוד היא שהבעיה אינה משתלטת על כל תחומי חייו של האדם, וכי תמיד יש מקרים יוצאים מהכלל שבהם לא היתה דריסת רגל לבעיה או שהשפעתה היתה פחותה, והאדם הצליח להתמודד. במהלך הטיפול יש ניסיון עקבי להקשיב לסדקים בסיפור הבעייתי, להסב תשומת לב לאירועים בהם המטופל התגבר על הסימפטום, ולחקור את הנסיבות שתרמו לכך שהוא הצליח לשלוט בבעיה. הדגש הוא על איך אירוע יוצא דופן זה מלמד על כוחות ההתמודדות של האדם, וכיצד ניתן להשתמש במידע זה כדי להרחיב ההתמודדות לאספקטים נוספים בחייו. בהדרגה סיפורי ההתמודדות וההיחלצות משליטת הבעיה הופכים ליותר דומיננטיים בסיפור החיים הכולל, וניתן לקשרם ליצירת רצף של סיפור אלטרנטיבי מחודש. ההנחה היא, שמתוך שאלות שימקדו את האדם בתוצאות ייחודיות אלו, עשויים סיפורי המשנה החיוביים "להתעבות", ולהפוך בהדרגה ל"ספור חלופי" מחודש.

לעיתים הקושי לראות "סיפורי משנה" חיוביים כל כך רב, ונדרשת פעילות אקטיבית מצד המטפל ליצור מצבי התמודדות ושליטה בסימפטום, על ידי מתן תרגילים או משימות אימון, שיאפשרו חוויות הצלחה, ויתחילו את השיח על המאבק המשותף בסימפטום. כאן נדרשת מיומנות טיפולית וניסיון עשיר של המטפל בבניית היררכיית המשימות לאפשר חוויה של התקדמות ותקווה. כשיחה טיפולית עם הנער המאותגר חברתית הוא סיפור כי מאד קשה לו היה להגיע לביה"ס ולנסוע בחזרה באוטובוס בעצמו, אולם

תוצאות המחקרים המובאים במאמר לקוחים מתוך מאמר "השפעות מצבי דחק על קשרי נישואין" מאת ד"ר יואב לביא, ביה"ס לעבודה סוציאלית הפקולטה ללימודי רווחה ובריאות, אוניברסיטת חיפה.

אזור 03 - מרכז

אביב זלצר ובקה

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
בן-פתחיה 38, פינת ז'בוטינסקי 76, בני ברק
054-8426425 077-3298631
rivka18@013.net.il

אביצור שמואל

מנחה נישואין ומשפחה, מגשר
הדף היומי 11/1, ת"א-יפו
050-4112168 03-6440621
ashmuel@012.net.il

אגבשוב רבקה

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

אורנבון מלי, M.A.

מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית, מנחת הורים
יהודה הנשיא 18/8, פתח תקווה
052-4566923 03-9320343
mali2@neto.net.il

איביגי סמדר

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הקשת 2, ת"א-יפו
052-4785198 03-6811536

אנקרי חגית, M.A.

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

הרב אריביוס יוסף

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר, מנחה קבוצות
רח' יצחק הלוי 38, חולון
050-8334127 077-7672677
arviviosef@gmail.com

בודאי ציון, B.A.

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

בוקסבוים חנה שרה

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

בלושתין מירי

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

בן דוד אלישבע, B.A.

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

הרב בצר ירון

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

בר זוהר יעקב

מדריך חתנים
שלומציון המלכה 2/4, פתח תקווה
054-6098714 03-9343468
uff0102@iecc.co.il

בר סידני, LL.M.

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

ברויער רחל, B.A.

פסיכותרפיסטית, מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה, יועצת חינוכית
מנחת נישואין ומשפחה, מגשרת
מנחת קבוצות, אימון אישי ומשפחתי
מתתיהו 1, בני ברק
050-4114498 03-5745379
rachel@broyer.biz

הרב ברוך עמיחי

מדריך חתנים
שלום אש 18/4, ת"א-יפו
050-4148083 03-6490055
barukh4@walla.com

ברונר אורי

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
הכרמל 16 ב', ראשון לציון
050-8750737
uribroneer@gmail.com

הרב ברקוביץ שלמה

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

גיטמן הניה

פסיכותרפיסטית
מנחת נישואין ומשפחה
אמרי חיים 5/3, בני ברק
052-7629006 03-6743501
henia212@gmail.com

גירון נחום מנחם

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

גלר צבי, טו"ר

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

גראוכר מלכה, M.A. Graucher

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

גריין פנינה, B.A.

יועצת חינוכית, ייעוץ נרטיבי
אימון אישי ומשפחתי
קהילת יעקב 60, בני ברק
052-7134431 03-6780562
pninagr@gmail.com

הרב דרעי רחמים

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות,
הרב רייפמן 19, ת"א-יפו
054-6457101

דרעי שונמית

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
יגאל 3, בני ברק
052-2314040 03-5782229
shulide@netvision.net.il

הירש ברנדי

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

ויזובינסקי ורדה, M.A.

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

זמיר אוריה

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

טביב יוסף

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

יונה שרה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
בן זכאי 19 א, בני ברק
054-8424401 03-5799248

יעקובי מנחם

מנחה נישואין ומשפחה
שמעיה 16/1, אלעד
050-4111377 03-9336767

כהן יצחק

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

כהן מיכל

יועצת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
מנחת נישואין ומשפחה
ניסים גאון 6/14, אלעד
054-4280388 03-9080750

כהן עוזרי טיראן, M.A.

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

הרב לב שמעון, B.A.

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

לוי טל רחל, M.A.

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

מורדוק מלכה, B.A.

מנחת הורים, מדריכת כלות
כזנלסון 82 ב', בת ים
052-8768045 03-5080602
mm01@zahav.net.il

מורדוק מנחם, B.A.

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
כזנלסון 82/8, בת ים
052-3350080 03-5080602
mm01@zahav.net.il

מלאכי אהרון, B.Ed.

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

מסיקה שרה, B.A.

פסיכותרפיסטית, מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
אורים 8, חולון
050-4199226 03-5032813

ניימן מרים

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

סבך נאה

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

ספיר עדנה

מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
רוזובסקי 9/2, פתח תקווה
050-8107419 03-9328734
safir06@neto.net.il

סרנה עידית, B.A.

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

עגיוב ענמי

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

פוני ישראל, B.A.

מטפל משפחתי, עובד סוציאלי
בגין 27/5, גבעת שמואל
050-5967026 03-6189269
mpuni@walla.co.il

פרידמן זהבה גולדי, M.A.

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

פרנקל שרה, M.A.

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

קירשנבוים ציפי, B.A.

פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה מגשרת, אימון אישי ומשפחתי סוקולוב 21, בני ברק 050-4122501 03-5791288

קליין אסתר

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

קליין ענת, B.A.

מגשרת, מנחת קבוצות מנחת משפחתי כן סרוק 4/41, ראשון לציון 052-5272072 03-9628355 anat_k31@walla.co.il

קלמן יעקב, טו"ר

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

קרפנשיף שרה, B.A.

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

רדנר גבריאל, B.A.

מנחה נישואין ומשפחה מגשר, מגשר משפחתי בן יעקב 28, בני ברק 054-4478163 03-6774999 g.z.rdnr@gmail.com

רוכנישטיין מרים

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה, מגשרת מנחת קבוצות, מגשר משפחתי הרב שך 32, בני ברק 052-4337207 03-6191408 rubinstein.moses@gmail.com

רוזמרין יהודית

יועצת חינוכית מנחת הורים, מנחת קבוצות הרב שך 37, בני ברק 057-3180079 03-5700079

רוט יהודית

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה מדריכת כלות, יעוץ נרטיבי מנחת קבוצות, אימון אישי ומשפחתי קהילות יעקב 51, בני ברק 052-7669514 03-6765707 yehudithr@012.net.il

רוכנר אסתר, B.A.

מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות הרב ניסים 16, ראשון לציון 052-7707142 03-9661083 esterruchvarger@gmail.com

רינהולד מיכל

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות יהלום 12, פתח תקווה 054-7567207 077-9344493 m1277@zahav.net.il

שפיצר שלי, B.A.

פסיכותרפיסטית מטפלת משפחתית יועצת נישואין ומשפחה שכל' לוי יצחק 401, כפר חב"ד 054-2216272 03-9604766 shellyspitzer@gmail.com

תמסית מרים

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

אזור 08 - דרום והשפלה

אלדר טלי שרה, B.A.

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

אריאל רחל

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

ארנברג יעקב, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה מנחה נישואין ומשפחה מדריך חתנים, מגשר, מנחה קבוצות נוף איילון, שוהם 8, ת.ד. 81, מודיעין 052-7203140 08-9286472 jacob56@gmail.com

אשד אריה, B.ed.

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

באש פסיה

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות, אימון אישי ומשפחתי מושב קוממיות 94, קוממיות 052-2701766 08-6883466 pesiab2@gmail.com

בזנולו ציון

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

בורזקובסקי ישראל, B.A.

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

הרב בטיטו מאיר

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

הרב ביגל משה

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

בן חיים חדוה

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות, חטיבת הנגב 23/29, אשדוד 052-7146307 072-2347782 ruth.ben.chaim@gmail.com

הרב בן סימון אליהו

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

בניה יעל

פסיכותרפיסטית יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות התמרים 13/15, קרית גת 050-6701660 08-6812547 yaelatluffa@walla.com

גוטליב יעקב, M.A.

מנחה נישואין ומשפחה מדריך חתנים, מנחה קבוצות לוי אשכול 18/1, רחובות 077-9313271 08-9390802

הרב גלזמן חנוך חן, B.Ed.

פסיכותרפיסט, מנחה קבוצות יועץ נישואין ומשפחה מנחה נישואין ומשפחה שאגת אריה 19/28, מודיעין עילית 050-4171131 08-9297950 chanochen@gmail.com

הרבנית גרוס מלכה, B.A.

פסיכותרפיסטית יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות, מטפלת משפחתית רבא 7/3, אשדוד 052-7689891 08-8659353

גרזון טליה

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

הרב דאי יצחק

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

דוד אריית, עו"ד

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

היינמן חדוה, M.A.

יועצת חינוכית מנחת הורים, מגשרת רח' האלמוגים 23, אשדוד 052-5602405 08-8559319 chedshlo@netvision.net.il

הללי פנינה

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות רח' יטבתה 1/12 נוה דקלים, אשקלון 050-7839203 054-5620697 fredih@iaa.gov.il

הרב יורינק נפתלי

פסיכותרפיסט מגשר, מנחה קבוצות יועץ נישואין ומשפחה מנחה נישואין ומשפחה ת.ד. 8093, אשדוד 057-3100550 3100550@gmail.com

וקנין דורון

יועץ נישואין ומשפחה מנחה נישואין ומשפחה מגשר, מנחה קבוצות ההגנה 748/29, ירוחם 054-9193307 077-7161001 doronv5@gmail.com

זילברברג אריה

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

חדד אורית, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה, מנחת הורים מדריכת כלות, מנחת קבוצות שקמה 7, אשדוד 052-8586036 077-3002093 shalom1818@neto.net.il

חיימוביץ הדסה, B.Ed.

פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות מנחת נישואין ומשפחה רופין 2/2, שדרות 054-9900570 08-8677916 chaimovitz@neto.net.il

יוסף אמנון

יועץ נישואין ומשפחה מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות יוסף הרא"ה 25, רחובות 057-8002003 077-2007787 az1234@neto.net.il

הרב יפרח אברהם

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

כהן אברהם

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

כהן גאולה

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה מדריכת כלות, מנחת קבוצות טרומפלדור 19, ברנע, אשקלון 054-6784996 08-6731466 geulayermiaho@gmail.com

כהן שלום אביחי, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה מנחה נישואין ומשפחה מנחה הורים, מנחה קבוצות מבוא התנאים 1/20, אשדוד 054-2504620 08-8649298 rikuzmail@gmail.com

הרב כהנא משה מרדכי, טו"ר

טוען רבני, בורר ת.ד. 11, יד בנימין 054-4411640 08-6729727 kahanamy@014.net.il

לוי טובה

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

לינגר אסתר, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה מנחת נישואין ומשפחה מגשרת, מנחת קבוצות הירואה 25, רחובות 050-5478896 08-9491716 estl2@walla.co.il

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

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

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

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

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

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

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

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

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

הרב עקיבא יואב
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ד"ר מנדיאל 7/2, הוד השרון
050-8742823 09-7405199
yoavo@netvision.net.il

קסנר רחל, M.Sc.
טוענת בית דין, מגשרת
מגשר משפחתי
בית אל 100, כוכב יאר
052-3623083 09-7493386
rachelks10@gmail.com

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

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

שמעיה ניסים אליהו, M.A.
מנחה נישואין ומשפחה
ר' ינאי 2/10 רובע ז', אשדוד
054-8491079 08-9562956

אזור 09 - שרון

הרב דר' אונגר אייל
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר מנחה קבוצות
פרדס משותף 69, רעננה
054-8477627 077-3003152
eyal@enativ.com

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

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

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

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

דנות אילה, ער"ד
מגשרת
ישראל ישעיהו 3, הרצליה
054-4944417 09-9505521

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

הולצברג צבי
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה, מנחה קבוצות
ת.ד. 192, אלקנה
052-8905070 03-9331191
zviholtz@gmail.com

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

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

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

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

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

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

פישר רחל, M.A.
פסיכותרפיסטית
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים, מנחת קבוצות
ד.ב. עמק שורק, בית גלמילא
054-6600113 08-9437846
rahelfisher@gmail.com

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

פרידמן אורית, M.A.
יועצת נישואין ומשפחה
רח' גדיד 12 ת.ד. 461, ניצן
050-2237242 050-2237242
oritfrie@gmail.com

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

פרץ מאיר, טו"ר
טוען רבני
רב ינאי 20/5, אשדוד
050-4110261 08-8665805

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

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

רובינשטיין רבקה, M.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה, מדריכת כלות
ישיבת כרם ביבנה ד.ב. אבטח, יבנה
050-6740216 08-8524808

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

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

שאלתיאל חנה, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
ת.ד. 636, יבנה
050-9791938 08-9437755
h-ana@smile.net.il

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

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

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

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

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

מקלר הדסה, B.Ed.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
אילה 22, באר שבע
052-2291419 08-6278782
hmackler@013.net.il

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

הרב נתן גליק, MA
מטפלת משפחתית, יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
גדעון בן יואש 45/19, אשקלון
050-6735234 077-4007410
orhahechal@hotmail.com

סיאני אורית
אימון אישי ומשפחתי
רשב"י 18/8, אשדוד
052-7368499
oriti2888@gmail.com

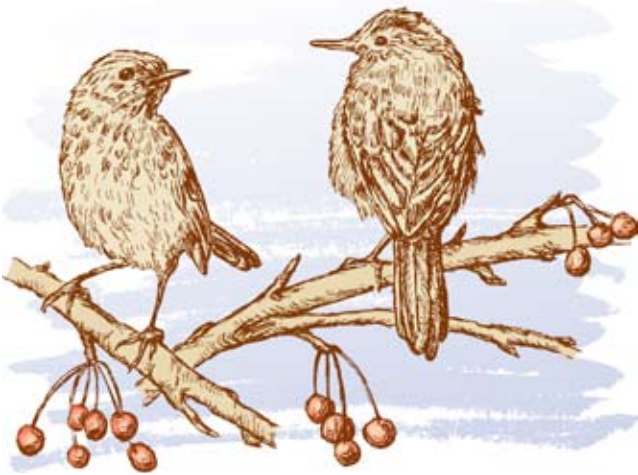
סקלסקי מירב, M.A.
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות, עובדת סוציאלית
רח השקמה 14 ת.ד. אבטח ניצנים, ניצן
050-6229319 077-6756642
meravskalsky@gmail.com

עוזרי נורית, B.A.
מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
התאנה 35 ת.ד. 321, מרכז שפירא
050-7675189 08-8506810
oznurit1@walla.com

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

עמר שולמית, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת, מנחת קבוצות
ת.ד. 1704, אשדוד
052-3939909
shulyam@walla.com

ענדען ישראל, טו"ר
טוען רבני, בורר
ת.ד. 86, ערד
052-7638888
ev0527638888@gmail.com



סיכוי בשניים

גב' מרים נימון, יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית. יועצת במרכז "2 בחזקת 2" - מרכז הכוונה וייעוץ לנישואין שניים
טל. 054-8448242 | zugi2x2@gmail.com

יותר. יחד עם זאת חשוב לדעת כי כל אתגר דורש כלים כדי לעמוד בו. ידוע שבמצרים נתן פרעה עבודת נשים לגברים ועבודת גברים לנשים ועצם ההיפוך היווה קושי כי כל עבודה דורשת התאמת עושה. לכן, לדוגמה, אישה שחיה לבד שתינשא לגבר עם עשרה ילדים עלולה להרגיש כי המשא כבד על כתפיה ואין לה את הכלים להתמודד עם אתגר גדול כל כך. אך אם אותה אישה ייחלה תמיד למשפחה גדולה ולא זכתה לכך, הרי שהיא עשויה להיכנות ולקבל סיפוק מהיכולת לממש את רגש האימהות שבקרב. לכן, לצד האמונה והביטחון כי "אין הקב"ה מנסה את האדם בניסיון שאינו יכול לעמוד בו", יש להבין כי אל לו לאדם להכניס עצמו לאתגר שספק אם יוכל לעמוד בו. לסיכום הדברים נוכל לומר כי מובן שלקראת בניית חיי נישואין בשנית עולות בעיות ודילמות שונות ביתר שאת מאשר בנישואין הראשונים: הסתכלות הבוגרת יותר על החיים, ההתנהלות הכספית, התכונות שהתקבעו וההרגלים יוצרים קשיים משלהם. אך יחד עם זאת, דווקא הניסיון, הבשלות, חכמת החיים והרצון ללכת אחד לקראת השני עם רצון כנה להשקעה ועבודה משותפת, יוצרים את התשתית והכר הפורייה לבניית חיי אושר, שמחה ושלווה. נראה כי כאשר ידעו שני בני הזוג שיש להם בשביל מה, מירב הסיכויים שידעו גם איך. יש סיכוי להצלחת נישואים שניים, אך תלוי הדבר בנו.

ב' הן לשם מה אנו נישאים, מה אנו רוצים להשיג מעצמנו בתוך הזוגיות ולא מה אני רוצה להוציא מבן זוגי, לאיזו התפתחות אישית אנו שואפים. שאלות כאלה צריכות לאפיין כל זוג בראשית דרכם המשותפת אך נראה כי הן מקבלות משמעות יתרה וערך מוסף בנישואים שניים בהן הגיל עושה את שלו והרצון לכונן קשר לאחר משבר וקושי הוא גדול.

המטרה העיקרית של חיי הנישואין בכלל, ונישואין שניים בפרט היא יצירת קשר עמוק בין שני אנשים ושלוש הכוחות למטרה משותפת. אך כאשר אנו חוטאים למטרה זו ומנסים להועיד את בן הזוג לתפקיד מסוים כגון שיהיה אבא לילדים שלי, או שיפנק, ייתן, יעניק לי וכדומה, הרי שלא ממש רואים את בן הזוג כאדם נפרד בפני עצמו אלא כממלא פונקציה שחסרה לי, וזהו מתכון לבעיות.

כשכני הזוג מתחברים בקשר נפשי, ההסתכלות על הקשיים הופכת להיות מאתגרת, מחברת ומאגדת את בני המשפחה סביב הציר הזוגי, ועצם חברות מייצרת אנרגיות בלתי נדלות. זוגות שישכילו לחיות את חייהם בזה האופן יעברו את הקשיים ויצמחו דרכם מבלי ליפול לאומללות. לאחר זמן יביטו שניהם לאחור כלא מאמינים איך צלחו יחד את הטיפוס על הרי הקושי הגבוהים בבחינת "צדיקים נראה להם כהר גבוה ורשעים כחוט השערה" וזה גורם לסיפוק נפשי עצום, ולחיזוק הקשר המשפחתי עוד

כל צד גורם לחוסר גמישות ולאנרגיות מדוללות, אין פלא שהזוגיות עולה על שרטון בקול חריקה צורם.

ננסה לעמוד על הגורמים המודעים והבלתי מודעים איתם ניגשים לנישואין שניים: אחת הסיבות לרצון להינשא בשנית היא בריחה מהמצב הקיים. לבריחה יש אינסוף וריאציות, כמו לדוגמה בריחה מהרגשת מסכנות, להראות לצד השני (במקרה של גירושין) שהסתדרתי בלעדיו, בריחה מקושי בהתארגנות, פיצוי על העבר ועוד רעיונות שונים ומשונים שהמשותף בהם הוא הרצון לשנות את המצב הקיים. סיבה נוספת לרצון להינשא יכולה לנבוע מפנטזיה ואנו יכולים לזהות זאת במשפטים כגון "האהבה תנצח את כל הקשיים", "בת הזוג תהיה אמה לילדי", "בן הזוג ידאג לכל מחסורי" ועוד. גם גורם ההשוואה מהווה תפקיד ופעמים רבות יש השוואה למערכת היחסים הקודמת ולתכונותיו החיוביות של בן הזוג הקודם במקרה של אלמנות. זאת מבלי לקחת בחשבון שכל אדם הוא מכלול של תכונות חיוביות אך גם תכונות חיוביות פחות איתם יהיה צורך להתמודד.

ההתעסקות השטחית ברשימת תכונות או מצב משפחתי כזה או אחר כמו: עם/בלי ילדים, עם/בלי כסף, עם/בלי תארים וכו', גורמת פעמים רבות לאיבוד המבט הכוללני ולאיבוד המטרה העיקרית. השאלות שצריכות להישאל לקראת המעבר לפרק

אני אישה אלמנה מזה מספר שנים. התאלמנתי בגיל צעיר יחסית בעקבות תאונה קשה ונותרתי עם ששה ילדים. עברנו, כמו שאפשר לתאר, תקופות לא פשוטות אך בחסדי שמיים ובעזרת לא מעט אנשים טובים הצלחנו להתגבר ולבנות את עצמנו מחדש. בתקופה האחרונה פונים אלי עם הצעות שונות לבניית חיי נישואין ומשפחה מחדשים. אני חוששת מאוד שלאחר כל הקשיים שעברתי, אני וילדי, וב"ה התמודדתי, להיכנס למצב שיוביל לסבל ולעוגמת נפש מיותרים לכל הצדדים. עם כל המורכבות שבעניין, האם יש סיכוי לנישואין שניים?

"לא טוב היות האדם לבדו" אומרת לנו התורה, אמרה שתקפה בכל גיל. היקף הגירושין והאלמנות, לצערנו, מובילים אנשים רבים, בעצומם של חייהם בכדידות להתחיל לחשוב על נישואין שניים. אך הקשיים בפרק ב' גורמים לא אחת לרפיון, ודי אם נזכיר את הביטויים המוכרים ה"ילדים שלי", "ילדים שלה", ה"ילדים שלנו", בנוסף לכך ה"הורים שלי" ו"ההורים שלו". לכך נוספים מטענים חריגים כמו התנהלות כספית מסובכת, אובדנים שונים, קבלת הזר כממלא מקום, כמו גם שאלת כפל הנאמנויות, וכל זאת מוביל אותנו לסטטיסטיקה הבלתי נעימה המצביעה על אחוזי גירושין גבוהים במיוחד בקרב הנישאים בנישואין שניים. מסיבה זו אנו נוטים לחשוב שמכיוון שהמטלה כל כך כבדה ועודף המשקל שמביא איתו



טיפול זוגי

הרב שלום מרקוביץ, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט. טל. 052-6071596

זוגות רבים מרגישים כי איכות חייהם נפגעת עקב בעיות בזוגיות. הם יודעים ושמעו בוודאי לא אחת כי "כולם יש בעיות ו"לא הכול חלק". אך בתוכם הם חשים כי תחת שהזוגיות תהווה מקור לצמיחה ולהתפתחות, מקור לביטחון ולמשענת, מקור לחיבור וחברות, היא מקור לבעיות. במצבים כאלו עלולות תחושות קשות, לעתים מאחד מבני הזוג ולעיתים משניהם. במצב כזה חשוב לפעול על מנת לתקן את המצב באופן יסודי ואמיתי מן השורש. רוב המקרים רצוי להיעזר בגורם מקצועי שאומן לכך, ולא להסתפק בעצות כלליות של אנשים יראי שמים ובעלי רצון טוב, ובסיסמאות שגם אם הן משקפות חוכמה, אין הן יכולות לייצר את השינוי המיוחל. רוב המקרים מומלץ לפנות בהקדם לטיפול זוגי מקצועי. מהו טיפול זוגי, מהן מטרותיו וכיצד הוא באמת יכול לעזור לנו - במאמר הבא.

בזוג ישות נפשית, שבה בני הזוג בחרו זה בזו בין היתר על פי ההתאמה בין עברו של כל אחד מהם לזה של השני, דבר המוביל אותם לפתח פנטסיות וסגנונות הסתגלות משותפים. גישות מערכתיות שונות ידגישו את תפקידו של הזוג כתת-מערכת בתוך המשפחה ובתוך הקשרים חברתיים רחבים יותר.

למרות ההבדלים בין סוגי הטיפול, מחקרים אמפיריים מצביעים על כך שלשיטות טיפול שונות תוצאות דומות. ישנו וויכוח לא מוכרע ממה הדבר נובע, אך חשוב לדעת כי התשובות וההחלטות של מטפלים תלויות גם בקשר שנוצר ביניהם לבין המטופלים ובהקשר הכולל של הטיפול. לפי כל הגישות, יכולתם של בני הזוג להיעזר במטפל באורח בונה והיחסי הטיפולי הם אשר קובעים בדרך כלל את הצלחת הטיפול או כישלונו. על המטפל לסייע להם בכך לאורך כל הטיפול, אך לא פעם

חשיבתם המבוססת על דרך חשיבה מקובעת יחסית.

ההתמקדות בטיפול תהיה בהתאם להבנתו של המטפל את טבע מערכות היחסים ובהתאם לגישתו התיאורטית לטיפול הזוגי. הגישה הקוגניטיבית תתמקד במחשבותיו ותפיסותיו של הפרט לגבי מערכת היחסים ובהבנייתן מחדש במסגרת הטיפול, לעתים ללא הכרח להתייחס ישירות לבן הזוג. הגישה הממוקדת בלקוח, לפי רוג'רס, תדגיש את יצירת המציאות שנתוצאה ממנה יוכלו בני הזוג לספק זה לזו תנאים טובים יותר לצמיחה אישית. גישה התנהגותית תתמקד ביחסי הגומלין בין בני הזוג והשפעתם על התחושות האישיות והזוגיות. גישה חווייתית הממוקדת ברגש, רואה את הזוג כמערכת מאוזנת, תוך שמירה על התמקדות טיפולית במחסומיו של כל אחד מבני הזוג המונעים ממנו לחוות את עצמו ביחס לבן הזוג. הגישה הפסיכודינמית לטיפול זוגי רואה

הפסיכולוגיה "הגנה" ישנה שעבר זמנה וניתן לפרקה. אכן במקרים אלו לא יכולה עזרה לא מקצועית לסייע ועצות והוראות אינן עובדות, אך מטפל מומחה ומקצועי יכול לעשות נפלאות. יש צורך להסכים להשקעה של זמן וכוח, ומשאבים שונים אך הפחותים בהחלט מהמשאבים הנדרשים לקריעתה של המשפחה או הזוגיות.

מגוון הזוגות הפונים לטיפול זוגי משתקף במגוון הגישות הטיפוליות. מבין הגישות הידועות - התנהגותית, פסיכודינמית, ממוקדת באדם, קוגניטיבית, חווייתית, מערכתית, נרטיבית ועוד. לכל אסכולה נקודות מבט מוגדרות היוצרות ניסוחים ייחודיים והתערבויות טיפוליות אופייניות לעבודה עם זוגות. ניתן לדמות זאת למפות המתארות את אותו תא השטח מהיבטים שונים. מטפלים מנוסים משתמשים לעתים בבחינת עבודתם ממספר היבטים וגישות כדי לאתגר את

זוגות רבים חשים מצד אחד את הצורך בשינוי מהותי אך מצד שני מרגישים ייאוש וחוסר אמון בשינוי אמיתי בדפוסי ההתנהגות בחיי הנישואין. חוסר האמון יכול להגיע ממקום של חשש ליתורים נוספים וחשש שהשינוי יבוא על חשבון אחד מבני הזוג, לעיתים יגיע החשש מחוסר האמון ביכולת או במוטיבציה של בן הזוג האחד לצעוד עם בן זוגו לאורך התהליך. כתוצאה מכך "סוחרים" זוגות רבים את קשייהם מבלי לנסות כלל לפותרם עד כי לעיתים מגיע המצב לרמות קושי גבוהות מאוד. אך האמת היא כי רוב המקרים ניתן לעזור עוד הרבה לפני כן. דווקא מבט מקצועי ומעמיק מברר כי רוב האנשים רוצים בתוכם לחיות טוב, והטבה לזולת, למשפחתם ולבני זוגם נותנת להם תחושה טובה. כמעט בכל המקרים מאחורי ה"אופי" החוסם אפשרות שינוי עומדת בסך הכול תפיסה מוטעית שהשתרשה או מה שמכנה



לימודי 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.

**תכניות לגברים / נשים
בירושלים ובמרכז.**

**לפרטים ולהרשמה:
02-6321600
03-7160130**

ההחלטה במה להתמקד תלויה בגישתו התיאורטית של המטפל, אך בפועל בני הזוג זקוקים לסיוע כבעיותיהם הדחופות ביותר. בדרך כלל יבחין המטפל ויזהר באיזה משלושת התחומים נמצאות הבעיות החמורות והדחופות ביותר ותוך כדי איתור נקודות חוזק וחוסן לצד נקודות קושי ותורפה, ילכו בני הזוג והמטפל צעד אחד צעד, שלב אחר שלב כאשר במרבית המקרים עצם העבודה עם בני הזוג תספק את התשובות כמו מעצמה.

לסיכום הדברים - תהליך הייעוץ המקצועי בנישואין, הוא עמוק ויעיל. הידע המקצועי הקיים, עומד לרשות הזוגות ויכול לשפר את הזוגיות ואיכות החיים ולהעמידה על מצב טוב יותר, גם לעומת זוגות שלא התנסו בטיפול יסודי בבעיותיהם. על הזוג לקבל את ההחלטה להעזר ולהקצות את המשאבים הדרושים לכך.

איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבנים בישראל הינו גוף מקצועי המאגד תחתיו אנשי מקצוע, שומרי תורה ומצוות, בתחומים הטיפוליים לפרט, לזוג ולמשפחה. חברי האיגוד פועלים מתוך מטרה משותפת לחיזוק תא הנישואין והמשפחה וביסוסו. החברים איגוד י.ג.ר אף מפעיל את מרכז י.ג.ר ללימודי נישואין ומשפחה העוסק בהכשרת מדריכים, מנחים, יועצים ומטפלים מבחינה מקצועית וברוח ההשקפה היהודית. בוגרי המרכז מתקבלים כחברים באיגוד המקצועי ומעניקים את שירותיהם בכל רחבי הארץ לכל הזקוקים לסיוע.

**לפניות ולהצטרפות לאיגוד
י.ג.ר: 02-6321605
לפניות למומחי י.ג.ר לייעוץ
אישי, זוגי ומשפחתי:
1-700-5000-65
ללימודים במרכז י.ג.ר ללימודי
נישואין ומשפחה:
02-6321600**

חוזר על עצמו גם בתוך מערכת הנישואין בבית.

גורם המשפיע מאוד על הטיפול הוא האופן שבו יציגו בני הזוג את קשייהם. שאלת המחויבות של בני הזוג לעבודה על הקשיים בנישואין מתוך רצון לשפרם, חשובה, אך אם קשה ליצור מחויבות שכזו, או שהמטפל יתרשם כי קיימים קשיים הן במערכת הזוגית והן מחוצה לה, ייתכן ויומלץ על טיפול פרטני של כל אחד מבני הזוג בנפרד, לעתים במקביל לטיפול זוגי משותף. קשיים הממוקדים במערכת הזוגית ואינם נמשכים זמן רב, מצביעים, לרוב, על סיכויים טובים לשיפור הזוגיות, אך חשוב להדגיש כי טיפול מקצועי יסייע גם במקרים קשים יותר. חשוב, אם כן לבצע תהליך הערכה מול גורם מקצועי ראוי, ולא לקבל החלטות שכאלו באופן שטחי.

מטרת הטיפול תהיה תמיכה, הדרכה או חקירה. על פי רוב יכלול הטיפול תערובת של שלוש הקטגוריות הללו. מטרתו של הטיפול התומך היא לסייע, לשפר ולחזק את דרכי ההתמודדות. במקרים פשוטים יותר ישמש מטפל בעיקר כ"אוזן קשבת" המספקת חיזוקים חיוביים ומעודדת צמיחה. במקרים קשים יותר תהיה העבודה ממושכת והיא דורשת מיומנות וניסיון. מטרת ההדרכה היא ללמד את הזוג כיצד להמיר מחשבות או מעשים שאינם תורמים להסתגלות במעשים או מחשבות בונים יותר, או להורות באופן ישיר על פעולות שיאפשרו לבני הזוג למידה חדשה ופיתוח תובנות טובות יותר. במהלך החקירה ינסו בני הזוג להבין את הרגשות, ההנחות והמניעים שדרכם הם גורמים לעצמם בעיות וכך לאפשר להם לבחור באופן מודע את דרכי התנהגותם ולהביא לשינוי דפוסי התנהגות בלתי רצויים.

הטיפול מתייחס על פי רוב לשלושה מוקדים אם כי בהחלט ייתכן שיהיה צורך להתמקד באופן מיוחד במוקד אחד ספציפי יותר. המוקדים הם הרגשות, המחשבות והמעשים הבאים לידי ביטוי בהתנהגות.

ניתן לאמוד את יכולתם לעשות זאת כבר מתחילת הטיפול. על כן מומלץ לעתים לנסות יותר ממטפל אחד קודם שאומרים נואש.

בתחילת הטיפול נדרשת תבונה וסובלנות של כל הצדדים. אין זה מן הנמנע שהמטפל זקוק לזמן מה כדי לקבוע את דרכו הטיפולית בביטחון יחסי. בחדר הטיפולים צפות דרישות ולחצים שלוקח זמן להבינם על בוריים ומקורם. מערכת היחסים בין בני הזוג מבוססת וחזקה (לטוב או למוטב), אך אינה מוכרת עדיין למטפל, החש רק את תוצאותיה החיצוניות. במהלך הטיפול יתייחס המטפל הן לצורך להבין את מערכת היחסים הזוגית והן בהענקת תשומת לב למצב היחסים בין המטפל לבין בני הזוג.

המטפל ינסה להעניק מבנה לרשמים השונים מתוך מטרה ברורה לסייע לבני הזוג. בין השאר ישאל המטפל את עצמו: כיצד הגיע הזוג הזה אליי, מהו אופן הטיפול המתאים לזוג? מהי מטרת הטיפול? מהן בעיותיהם האמתיות של בני הזוג? במה להתמקד? כיצד יכולים בני הזוג להיעזר ביי? לציפיותיהם של בני הזוג ושל המטפל תהיה השפעה חשובה על ביסוס ברית העבודה והחזקה הטיפולית שביניהם.

ברוב מוחלט של המקרים, מקובל כיום לפנות לטיפול זוגי וזה מתנהל אצל מטפל זוגי אחד הפוגש בדרך כלל את שני בני הזוג יחדיו. במקרים מסוימים, עשוי רק אחד מבני הזוג להגיע לטיפול. הדבר יוצר התלבטות אם וכיצד לזמן את הצד הנעדר. מנקודת מבט מערכתית הדבר מתבקש וחיוני. מאידך יש לזכור כי קשה מאוד ליצור התמקדות בבעיות המשותפות ולשמור עליה, אם אחד מבני הזוג חש כי הגיע לטיפול בגלל בעיותיו של האחר ובכפוף להן בלבד. במצבים מסוימים, עשוי לעבור מסר לא רצוי כאילו המטפל מייחס ערך רב יותר למערכת היחסים מאשר לבעיותיו של הפרט. לעתים הרגשה זו של המטופל מחריפה אם אחד מבני הזוג חש אכזבה וכאב מפני שצרכיו מוסטים, כביכול, הצידה לטובת הנישואין, מצב שלעיתים

תשומת לב יתרה

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

כהורים וכמחנכים, אנו נתקלים פעמים רבות בהתנהגויות לא רצויות אצל ילדינו. התנהגויות שליליות אלה מביאות אותנו לתגובה שנתפסת אצל הילד כאישור לנוכחותו ולקיומו - תגובה שמייצרת אצלו התנהגות שלילית נוספת - שמושכת מאיתנו תגובה דומה וכך הלאה כאשר המעגל הלא מוצלח הזה רק הולך ומתרחב. על מנת להבין מה משדרים לנו הילדים כאשר הם מתנהגים שלא כראוי ומה עלינו לעשות - עלינו לשים לב למוקד תשומת הלב שלנו.



כל אלה לא מעניקים לו הרגשת ערך ובטחון עצמי, ולכן הוא מחפש בכל זאת דרכים לביטוי

מעמדו במשפחה על מנת להרגיש רצוי, נצרך ומועיל. כאשר המשפחה תבין את הצורך שלו ותעניק לו אותו, הילד ישתמש בדרכים מקובלות אבל ברגע שהוא יתקל בקשיים הוא לא יסס להשתמש בדרכים שליליות ולא יירתע מהתנהגויות בלתי נעימות שלעיתים אף יובילו לכעס ועונשים. הילד, שעבורו זהו צורך קיומי יהיה מוכן לשלם כמעט כל מחיר מפני שזה הדבר הכי חשוב לו.

עלינו ללמוד ולהבין שהצורך להיות מרכז תשומת הלב יכול לבוא על סיפוקו בדרכים חיוביות. ילדים מטבעם מנסים ללכת בדרך חיובית ורק כשלא הולך להם בדרך החיובית אז הם פונים לדרכים שליליות. המצב מחמיר כאשר הורים מנסים להכניס את הילד בכוח לתלם. במקרה זה עלול הילד להחמיר את התנהגותו ואז כבר קשה הרבה יותר לתקן. כאשר נבחין בדרכו המוטעית של הילד להשגת תשומת לב נוכל לכוונו לדרכים חיוביות על ידי כך שנאפשר לו לקחת חלק פעיל בתפקוד הבית, נציע לו לקחת על עצמו מטלה שיהיה אחראי עליה, ונאפשר לו לבצע תפקידים למען האחרים בבית. כך נוכל לתת לו את ההרגשה שהוא תורם, מועיל ושייך. מעט מחשבה על הדברים, התבוננות ורצון טוב יעשו את השינוי.

ברגע ששוכחים להעמיד אותו, מסיבה כל שהיא, במקום הראשון או כאשר אחיו משתפרים פתאום ומסיבים אליהם את תשומת הלב. אלה הם הילדים שהטוב שלהם תלוי ברוע של האחרים, ולכן ילדים כאלה מכשילים, מלשינים, ומשפילים את אחיהם ועושים הכול כדי לשמור על עצמם במקום הראשון. כאשר ילד כזה יתבגר הוא עלול להיות חדור צדקנות עצמית, סגור, מתנשא, מצוי במלחמה מתמדת עם עצמו ומבטל את האחרים.

הצורך בתשומת לב קיים אצל רוב הילדים. אם האווירה בבית מאפשרת להם לקבל באופן חיובי ובונה, הם ישתחררו מצורך זה או שהוא יתגלה רק לעיתים רחוקות. אבל אם הילד לא יצליח להשתלב בתחום המועיל של החיים הצורך הזה ילך ויגבר ויהיה דומיננטי. תופעה זו של תשומת לב שלילית היא בעיה נפוצה וברוב המקרים היא תוצאה של צורת הטיפול בילדים בימינו - טיפול שאינו מאפשר להם ליצור יחסים ביו אישיים במשפחה שיובילו לתרומה מועילה. ברוב המקרים, אנחנו, ההורים, עושים הכול בשביל ילדינו וכמעט ולא נשאר להם מה לעשות בבית. במבנה החברתי שלנו ובעיקר בחברה העירונית המודרנית, בה נעשה שימוש במכשירים חשמליים וכל דבר דורש מומחיות, מהירות וחיסכון, הילד הופך מיותר כגורם תורם ופעיל בקיום המשפחה. אוהבים אותו, כמובן, ורוצים בקרבתו אך נותנים לו את ההרגשה שהוא "מסתובב בין הרגלים" ומפריע לגדולים לעבוד, לנוח, ליהנות, לקיים בית מסודר ומטופח וכדומה. כפיצוי על כך הוא נאלץ לדרוש הוכחות לערכו על ידי מתנות, הפגנות אהבה, דרישות מיותרות ותשומת לב רצופה. אך

אותו למרכז העניינים, מה שהם בדרך כלל שוכחים לעשות כאשר הוא שקט ומשתף פעולה. הילד נהנה מהמעמד החדש ומנסה את העניין שוב ושוב, עד שמתברר לו מעל כל ספק שככל שהוא פחות בסדר הוא נהיה חשוב יותר ומעמדו מתחזק. ככל שההורים מעניקים תשומת לב ושירותים מיותרים לילד המפריע, מתחזקת אמונתו שזוהי הדרך שבאמצעותה יוכל להשיג עמדה ולבסס את עצמו במקום בולט במשפחה. ילד כזה גורם לכך שאמו וסביבתו יהיו עסוקים בו כל הזמן ויהיו מוטרדים ממעשיו המרגיזים ללא הרף.

להשגת תשומת לב יש גם פטנט נוסף: יש ילדים שלומדים מתוך תגובות ההורים שהם יכולים להיות מרכז תשומת הלב על ידי כך שהם יהיו "טובים". זה קורה בעיקר כאשר יש לילד אחים. במקרה כזה ההתנהגות ה"טובה" היא על חשבון האחים שאתם הוא נמצא בתחרות על תשומת הלב של ההורים כאשר הוא שואף שיתייחסו אליו כאל הילד הכי טוב בבית. בתחרות הזו הוא מפסיד, כמובן, את היחסים הטובים עם הילדים האחרים, ובדרך כלל הוא נתפס לאמונה שרק אם הוא טוב מהאחרים הוריו יאהבו ויעדיפו אותו. ילד כזה יכול בקלות לקפוץ לקיצוניות השניה ולהיות "הכי רע"

ל ילד, מעצם טבעו, זקוק לאישור תמידי מהסביבה הקרובה לו על כך שהוא מועיל, ראוי ומוערך. כאשר הוא לא יקבל חיזוקים אלו הוא ירגיש מיואש, חסר ערך, לא בטוח במקומו, ובתאם לכך יפחת שיתוף הפעולה מצידו והוא יחפש דרכים אחרות, מחוץ לתחום החיובי להרגיש את עצמו בעל ערך. הילד אינו מודע לכך שההתנהגות שבה הוא משתמש מכוונת להשגת מטרה שלילית. גם ההורים בדרך כלל אינם מבינים שההתנהגות המפריעה היא ביטוי לרצון לקבלת תשומת לב, ולכן הורים רבים מגיבים בצורה לא נכונה שמעודדת התנהגות שלילית.

ישנם ילדים שדורשים תשומת לב בצורה גלויה וישירה יותר וישנם ילדים שהתנהגותם שקטה ומוסווית, אך שניהם למעשה חותרים לאותה המטרה - להרגיש שייכות לבית ולמשפחה. הניסיון להשגת תשומת לב יחל, בדרך כלל, באופן מקרי לחלוטין כאשר הילד יגלה שכאשר הוא מתנהג "לא בסדר", לפתע כולם מבחינים בקיומו. זה קורה למשל, כאשר יום אחר במקרה אין לו תיאבון והוא אינו רוצה לאכול, או כאשר פעם אינו נרדם בלילה, או כשהרטיב במיטה במקרה, או כאשר הפריע או השתולל סתם בלי כוונה. פתאום כל הגדולים מתרכזים בו, והופכים



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

סמכות בית הדין הרבני לדון ב מזונות הילדים



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

גובה מזונות ילדים משמש נושא למחלוקות בלתי פוסקות בין הורים גרושים או הנמצאים בהליכים. מטבע הדברים, צרכים משתנים, הכנסות משתנות ומצבים אישיים מהווים נתון העשוי להשפיע על גובה מזונות הילדים. בין בית הדין לבית המשפט קיימים הבדלים מהותיים בשיקולים ובהלכות המחייבות. לכן יש חשיבות מרבית לגוף אשר ידון בנושא טעון זה

שכריכה, כאמור, אינה שוללת מן הילדים את הזכות לתבוע מזונות מאביהם בבית המשפט בשמם שלהם, מכל מקום, גם על פי פסיקת ביהמ"ש שאין הכריכה שוללת את זכותם של הקטינים להגיש תביעה עצמאית, הרי שהיא אינה שוללת את סמכות ביה"ד הקבועה בחוק. קיימים בתי דין שאימצו פסיקה זו והם מקיימים דיונים ונותנים החלטות במזונות הילדים לדוגמא, בד"ר ים בתיק 840688/1 מתאריך 29/3/11. החלטה מפורטת ומנומקת משפטית, ברוח פסיקת בית הדין הגדול.

הימדיינים בבתי הדין, אם כך, רשאים לעמוד על כך, שבת - הדין ידון ויפסוק במזונות הילדים הכרוכה לתביעת הגירושין ולא לקבל אוטומטית את מחיקת מזונות הילדים מדיון בפני בית הדין. הגברת סמכויות בית הדין הרבני והרחבתם, יביאו לפישוט הליכים סגירתם באותה הערכאה ולאזן במכלול העניינים הדרושים לפתרון בכל תיק גירושין. לכן דווקא צמצום סמכויות בתי הדין יוביל לסחבת בהליכים והגברת התסבוכות סביב מתן הגט והתנאים לנתינתו.

להגיש עבור עצמם תביעה כנגד אביהם למזונות בבית המשפט, כך שכל החלטה שתתקבל בבית הדין למעשה מיותרת ובכוחם של הילדים לבטלה על ידי הגשת תביעה משלהם. הנחיה משפטית זו הובילה לכך שבתי הדין משכו ידיהם מלדון במזונות ילדים ללא הסכמת שני ההורים והדיון עבר לבית המשפט, כאשר לבית הדין נותר לעסוק בדיני הגירושין וכך נוצרה מציאות בה שתי ערכאות עוסקות באותו המקרה.

לאחרונה (כתאריך: 02/12/2007) חלה התפתחות משפטית חשובה ומכריעה בנושא. בית הדין הגדול, אליו כפופים לכאורה בתי הדין האזוריים, קובע בהחלטה משפטית מנומקת בתיק: 2139-1-64 בראשות הגר"ח איזירר שליט"א כי בסמכותו לדון במזונות הילדים בכריכה לתביעת הגירושין, גם ללא הסכמת הצד שכנגד. נצטט חלקית מפסה"ד: "בשולי פסה"ד נעיר לכב' ביה"ד האיזורי, בנוגע לקביעה בסיפא של החלטתו, ש"תביעת הילדים למזונותיהם אינה כרוכה בתביעת הגירושין של הבעל", אך הדברים אינם מדויקים שכן החוק קובע בפירוש שניתן לכרוך את עניין מזונות הילדים בתביעת גירושין. אמנם ביהמ"ש העליון פסק בעבר,

וגורם בהכרח להרעת הקשרים בין האב לילדיו. לא נראה לנו לקבוע את המזונות לפי המדד המכונה "כושר ההשתכרות". קביעת מזונות גבוהים שיגרמו שלאב שלא ישרא כזי פרנסתו אף בצמצום אחרי תשלום המזונות, תביא בסופו של דבר, במקרים רבים, שהאב יפסיק לעבוד לפרנסתו מכיון שאין הוא רואה תכלית לטרוח טורח רב כשלא תשאר לו אפשרות קיום מינימלית".

בדברים אלו אנו רואים את ההבדל המהותי בין בית הדין הרבני לבית המשפט. כאשר לסמכות לקביעת המזונות נוכל לראות כי בסעיף 3 לחוק שיפוט בתי דין רבניים (נישואין וגירושין) תשי"ג-1953, הסמיכה לשון החוק, את בית - הדין לדון במזונות הילדים גם ללא הסכמת הצד שכנגד. החוק קובע: "הוגשה לבית דין רבני תביעת גירושין בין יהודים, אם על ידי האשה ואם על ידי האיש, יהא לבית דין רבני שיפוט ייחודי בכל עניין הכרוך בתביעת הגירושין, לרבות מזונות לאשה וילדי הזוג". אך כבר משנת 69 בר"ע 120/69 שרגאי נ' שרגאי קבע בית המשפט העליון כי למרות לשון החוק, החוק אינו מכפיף את הילדים לסמכות בית הדין, ולכן הילדים רשאים

בית המשפט נתקבעה הפסיקה: (הלכת "בן עמי" 1892/02) כי מזונות המינימום לילד אחד הינם ע"ס 1250 ₪ לחודש. עליהם יש להוסיף הוצאות חריגות, חינוך ומדור. בבית המשפט נתקבעה הפסיקה כי בהגדרת "הכנסות" של האב יש לחשב את פוטנציאל ההשתכרות שלו (ע"א 239/85 עמיצור נ. עמיצור). כמו כן בית המשפט פוסק כמעט אוטומטית מזונות עד גיל 21.

לעומת זאת, הגישה בבית הדין הרבני היא שונה, ולפיה יש לכחון בצורה אובייקטיבית את צורכי הילדים מול הכנסת האב בפועל. על פי דין תורה, חיוב המזונות מסתיים בגיל 15 אך למעשה נוהגים בבתי הדין לחייב גם עד גיל 18. בתיק 1-53-1673 פרט האב"ד הגר"י זמיר, את שיקולי ביה"ד בהחלטתו על גובה המזונות: "ביה"ד קובע עוד שאף אם לפעמים נפסק סכום מזונות גבוה יותר בביהמ"ש, סכום שהוא מעבר ליכולתו של האב, דבר זה אינו מהווה טובת הילדים. שהרי ברור שבאם האב ממורמר ואינו יכול לעמוד בתשלום המזונות, דבר זה גורם בהכרח להמשך המריבות בין האב לאם,

לחשומת ליבכם, מאמר זה אינו מהווה תחליף ליעוץ 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.



מאמר
רביעי
ואחרון

שינויים והתגדויות

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

בימים המציינים את תחילתה של השנה החדשה הציפיות שלנו מעצמנו ומאחרים לשינוי, בעקבות הימים המיוחדים שעברנו, גבוהות מהרגיל, וכשהשינוי לא מתרחש כפי שציפינו זה עלול לייאש ולהחליש את המוטיבציה. אך אם נבין שהשינוי אינו מטה קסם, אלא תהליך המתהווה ונרקם תוך כדי עליות ומורדות, נהיה מוכנים לכך מבלי לתהות כיצד זה קרה שלמרות הרצון הטוב וההחלטות הכנות, שוב אנו נעים הלוך ושוב - בין דפוסי ההתנהגות הישנים, לחדשים שאותם אנחנו מנסים לאמץ

הטיעונים שמציגים רצופה בסתירות ומעידה על דו ערכיות ביחס לשינוי. זהו שלב שנוצר בו סדק בחומת ההתנגדויות שלנו ועלינו לבדוק לעומק את הסיבה שמונעת מאיתנו להתקדם. חשוב לדעת, שישנם לא מעט אנשים הנמצאים בשלב זה במשך שנים רבות, הם מתחבטים כל הזמן בשאלה - האם כדאי לנו להיכנס לתהליך השינוי או לא, בתוך כך, הזמן אינו עוצר מלכת.

החלטה

חלקם של הנמצאים בשלב המודעות דוחים בעקבות כך את המשך התהליך. אחרים מגיעים להחלטה ברורה וחד משמעית על רצונם להירתם לתהליך השינוי הכולל השלכות חיוביות שלצידן מחיר. בשלב ההחלטה נפתח צוהר מוגבל בזמן, שדרכו יכול האדם לעבור ולממש את השינוי. המשפט "אני מכין את הבעייתיות הנוכחית, אך לאחר חשיבה מעמיקה אני מוכן לבצע את השינוי הנדרש למרות המחיר הכרוך בו", מבטא את פתיחתו של צוהר ההחלטה ומהווה זרז לפעולה. יחד עם זאת, החלטה כנה, ככל שתהיה,

כדי לשנות, היא החמיאה ליועץ על הסדר והתוכנות שהגיעה אליהם בעקבות שתי הפגישות הראשונות, אך בפועל נראה כי אינה מוכנה עדיין להתמסר לתהליך. בירור משותף העלה את החשש הבא: דבורה באמת מעוניינת בשינוי, היא מכינה שבסופו של תהליך היחסים בינה לבעלה ישתפרו, היא כבר החלה לחוש את טעם ההבנה והשיתוף, זה נתן לה הרגשה טובה ונסך בה תקוות לגבי ההמשך. אך יחד עם זאת, דבורה מאמינה שאנשים ממשפחתה אינם מעריכים את בעלה, היא חשה שהוא נתפס בעיניהם כבעל אינטליגנציה נמוכה. כל עוד והיחסים ביניהם רעועים, כולם יודעים שהיא שונה ממנו, וגורלה אחראי לבחירתה הלא מותאמת. אך באם מערכת היחסים תשוקם, יזהו אותה כמתאימה ליגאל. במצב שבו היא נמצאת, המחשבה הזאת מאיימת על דימויה העצמי, ומעכבת אותה מביצוע התהליך.

דבורה נמצאת בשלב המודעות. כמוה, עוד אנשים רבים מבינים שהשינוי נחוץ, אך מסכת

המודעות" וטרור כניסה לתהליך השינוי.

מודעות

אם אנו מבינים שעלינו לעשות שינוי בחיי הנישואין, אך עדיין יש לנו ספיקות מחמת אי הנוחות וההשקעה הכרוכה בו, אנחנו כבר נמצאים במקום אחר, מתקדם יותר, של מודעות וכניסה לתהליך, אך היחס שלנו אליו הוא אמביוולנטי (דו ערכי): מצד אחד אנחנו חושבים על שינוי ומעוניינים בו, אך מצד שני לא ממש עושים צעד קדימה או שאנחנו דוחים את הרעיון. נראה את הדברים בדוגמא הבאה: דבורה התקשרה בהיסטריה ליועץ הנישואין. נמאס לה מהנישואין הללו, היא כבר נשואה עשר שנים והיחסים רק הולכים ומתדרדרים. לדבריה, מה שמחזיק אותה עדיין במערכת, זו הדאגה לבנם היחיד. בשיחת הבירור הצהירה דבורה שהיא מוכנה לעשות ניסיון כנה לשיקום הנישואין. לאחר הסכמת יגאל בעלה, הם הגיעו ליועץ. בפגישה השלישית ראה היועץ שמשוהו חוסם את דבורה משינוי. היא מצד אחד אומרת בקול ברור שהיא באה

פי שראינו במאמרים הקודמים, השאלה המרכזית כאשר באים לחולל שינוי, אינה "מדוע אתה לא משתנה", אלא להיפך, "איזו סיבה יש לך להשתנות". אנשים אינם משתנים בגלל שלאחרים יש בעיה, גם אם אותם "אחרים" מאוד קרובים אליהם. בסופו של דבר "אדם קרוב אצל עצמו" יותר מכל אדם בעולם, וכדי שהוא ישקיע משאבים לא מבוטלים על מנת לבצע שינוי מהותי בחייו, הוא צריך להרגיש שזה נחוץ "בשבילו". כל עוד הוא רק שומע שיש לו בעיה אך לא באמת חווה אותה, הוא ימשיך להתנהל בצורה שנוחה לו, מכל מיני סיבות, גם אם במציאות היא מעיקה על אחרים. במוכן זה, כולנו נמצאים במהלך החיים במצבים שונים בהם אנו מתנהלים כמנותקים במידה מסוימת מהמציאות. בכל תחום שבו אנו צריכים להשתנות אבל מתרצים ומסבירים את עצמנו כדי לשמר את ההתנהגות, אנו מורים על כך שאנחנו לא באמת מרגישים את הצורך בשינוי. חוקרי תופעת השינוי (פרוצסקה ודיקלמנטה 1982) הגדירו מצב זה כשלב "טרור

בכוחות הקיימים בתוך יחידת הזוג. העצמה הדדית של שני בני הזוג על השינויים שעשו בעצמם, היא חלק חשוב ומשמעותי בתחזוק השינויים והפיכתם להרגל שבשגרה. בשלב השימור או מודעים לכך שעלולים להתפתח ויכוחים או מריבות במערכת הנישואין, אך אנו לא נרתעים מהם. במהלך תהליך השינוי לומדים בני הזוג כיצד לנהל כעסים ומריבות, ואמנם זהו שלב של שימור השינוי מפני נסיגות, אולם באם יתרחשו ויכלו בני הזוג לנצל את כישוריהם הנרכשים על מנת לפרוח מתוך הנסיגה.

סיכום

ראינו ששינויים במערכת הנישואין יהיו יעילים וברי קיימא כאשר הם ייעשו ממעלה שנייה, כלומר, שהשינוי ייגע בכסיס המערכת וייתייחס לרכיבי השורש ולהנחות היסוד, ולא לתמונה המוצגת. שינויים אלו מעוררים התנגדויות שונות, שכל עוד הן מאפשרות בחינת השינוי והתגייסות מבוקרת לתהליך, הן טבעיות. תהליך השינוי עצמו עובר דרך כמה תחנות משלב טרום המודעות שבו האתגר הוא לקדם כניסה למעגל השינוי ועד שלב שימור השינוי שסוגר את התהליך בקיבוע של ההרגלים החדשים והפיכתם לטבע שני. כל האמור לעיל, יסייע לנו, כפרט וככני זוג, לא רק לקבל החלטות טובות, אלא גם להחזיק בהן ולקיימן לאורך כל ימי השנה.

חז"ל אנו מוצאים כי ההשקפה כלפי שינוי היא השקפה של "עבודה מהחוץ פנימה", כך ספר החינוך (ספר החינוך מצוה טז; מצוה מ ועוד) מדגיש שהאדם נפעל כפי פעולותיו, וליבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עוסק בהם, והכלל הוא "כי אחרי הפעולות נמשכים הלכבות". ורבי יהודה במסכת נזיר (דף כג, ב) אמר "לעולם יעסוק אדם בתורה ובמצוות אפילו שלא לשמן, שמתוך שלא לשמן בא לשמן". וגם לגבי הרגלים שליליים אמר רב הונא (מועד קטן כז, ב) כיון שעבר אדם עבירה ושנה בה - נעשית לו כהיתר". הפנמת הרעיון של "עבודה מהחוץ פנימה" הוא מרכיב הכרחי בשלב הפעולה של מעגל השינוי.

שימור (תחזוק)

בשלב זה עומד האדם מול האתגר התובעני ביותר במעגל השינוי. הוא אמור לתחזק את השינוי שהושג בשלב הפעולה, על מנת שיתקבע ויהפוך לטבע שני. לצורך כך, יש לפתח כישורים ואסטרטגיות, שכלעדיהם קטנים הסיכויים לשמר את השינוי. אחד הכלים המונעים נסיגה לדפוס ההתנהגות השגויים, הוא העצמתם ההדדית של בני הזוג בגין השינויים שחוללו בעצמם. כאמור, שינוי אמיתי נעשה כאשר האדם מחולל את השינוי בעצמו. לעתים תהיה הכוונה מבחוץ שתאיר זוויות שונות אך השינוי בפועל יתחולל

עוד קודם שההתנהגות החדשה בין בני הזוג מתקבעת, המעבר מההרגלים הקודמים לחדשים נתפס מלאכותי ומעורר תחושות לא נעימות. חלק מהקושי נובע מכך שעד היום נתינתם ההדדית נתפשה כטבעית ומוכנת מאליה. במציאות היא לא הניבה פירות של שלום, אך ביסודה היא חלק מתפישה גדולה יותר של קשר הנישואין הנתפש כספונטני, נטול משחקים ומסכות, חופשי ופתוח. תהליך השינוי מצריך גמילה זמנית מחלום הנישואין האידיאלי, הוא דורש שימת לב ומאמץ על מנת לפתח קשר שבנוי על זרימה של טבע שני שנרכש בעבודה הדדית, זאת לאחר שהספונטניות הראשונית של בני הזוג נחלה כישלון. לא פעם מגיבים בני זוג במבוכה כתוצאה משינוי ההרגלים והגישה של בן הזוג, חשוב לזכור כי מבוכה זו תחלוף כאשר ההתנהגות החדשה הנתפשת כחיצונית תהפוך בסופו של דבר לטבעית.

השינוי כולל בדרך כלל תובנה ועשייה. התובנה היא המודעות של האדם לבעיותיו ולמרכיבי התפתחותו האישית. יש שסבורים ששינוי אמיתי של ההתנהגות חייב לבוא כתוצאה מתובנה. לדעתם, שינוי ללא תובנה הוא אשליה. לעומתם, סבורים אחרים ששינוי התנהגות בא על ידי עשיית מעשים והתנהגות חדשה. לשיטתם, לעתים קרובות התובנה היא תוצאה ולא גורם לשינוי. בדברי

אינה ערוכה ליישומו של השינוי. כל עוד לא תינקט פעולה עלול חלון ההזדמנויות שפוער לשוב ולהיאטם, מצב הדומה למשפט כמו "ברור לי שאני חייב לחדול מן העישון, והראיה: אני מחליט לחדול לעשן מאה פעמים בכל יום".

פעולה

בשלב זה יש לקבוע שינויים ברי השגה. לא די בכך שבני הזוג יאמרו שהם רוצים שיהיה להם טוב ביחד, עליהם להיות קונקרטיים ולהגדיר פעולות שנגזרות מהשינוי. חשיבות מכרעת יש להצבת שני סוגי יעדים: יעד סופי ויעדי ביניים. היעד הסופי אמור להיות מוגדר וריאלי לסופו של תהליך, ויעדי הביניים הם תחנות חיזוק הבונות אמון בדרך אל היעד הסופי. לעתים נזקקים בני זוג לשינוי קטן על מנת לשנות במעט את האווירה בבית: אם כל חילוקי דעות הופכים לוויכוח וכל וויכוח למריבה, בשלב הראשון יכולים שניהם להסכים על פעולות קלות שלא יפתרו את הקונפליקט אך ישככו במעט את אוירת הקרב. הבעיה השורשית, זאת שהציפה את הכעסים כמוכן שלא נפתרה עדיין, אך נעשה שינוי קטן שאם ישיג את מטרתו, בני הזוג יתחילו לתת אמון בעצמם ובתהליך שיסייע להם בדרכם אל הגשמת המטרה הסופית שהציבו.

אחד המכשולים בשלב זה הוא המלאכותיות שבתחילת התהליך.

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 בסיכון - בשיתוף עמותת אל"י
- התמקדות בנוער נוסף - בשיתוף החטיבה לקידום נוער, עיריית ירושלים
- **בוגרי התוכנית יקבלו תעודת מטעם י.ב.ר ואגף שפ"י - משרד החינוך**
- **בוגרי התוכנית זכאים להשלמת שעות לתואר ראשון / שני על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות**

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

זרר חדשה

על יחסי הורים וילדים בשלב התרוקנות הקן

הרב אברהם כהן / יועץ נישואין ומשפחה 052-7649379

חיי המשפחה מלאים בהתחלות חדשות - מיום לידתו של הילד הראשון ועד להבאתו לפתח של ראשית חייו העצמאיים והתחלת חיי משפחה משלו. הבאתו של הילד לחופה הוא אירוע מרגש אך מחייב התבוננות מיוחדת, בעיקר ביום שאחרי. מעט על מה שקורה להורים בשלב בו הגוזלים עוזבים את הקן.

החלטה להינשא מגיעה מצד שני בני הזוג המכריזים על רצונם לכוא יחד בברית הנישואין. החלטה זו מתקבלת בדרך כלל על ידי ההורים ברגשות מעורבים. מצד אחד - אמא ואבא אשר גידלו את ילדם מימיו הראשון עם כל הקשיים וההתמודדויות הכרוכים בכך, אשר במשך כל שנות חייו העניקו, נתנו, תמכו ודאגו, מקבלים את הידיעה כי פרי עמלם עומד לעזוב את הבית ולפנות לדרך. ומצד שני - הנה הגיע היום המיוחל, אליו נשאו תפילה שני ההורים מראשית ימיו הראשונים, ולאחר כל ההכנות, התפילות, הביירוים, מגיע סוף סוף היום המיוחל. לכן מתווספות בדרך כלל התחושות האישיות של כל אחד מההורים על הילד שאך לא מזמן היה עולל קטן והנה הוא כבר אדם בוגר ואחראי לעתידו. בשלב בו הבית מתחיל את להתרוקן, מתעורר בלבו של ההורה הספק - האם הוא צועד צעד נוסף לקראת מימוש הפסוק: "אל תעזבני לעת זקנה ככלות כחי", ומה יהיו יחסיו עם החתן, הכלה

החלטה, האם יזכרוהו, יבואו לבקר. על כך מתווספות החששות הטבעיים והמובנים המגיעים מתוך הרצון לגונן על הילד: האם זהו אותו אחד אשר עליו הוכרז 40 יום לפני יצירת הוולד? האם כן הזוג המיועד יספק את הדרוש לילדינו ויעמוד לצידו גם בעיתות קושי. ומתוך כל אלו עולה השאלה המרכזית - איזה צער קשה יותר - זה של "גידול בנים", או שמא זה של "עזיבת בנים"?

פרידת ילדים מהוריהם עם נישואיהם היא חלק טבעי ממהלך החיים. למרות שידיעה זו ברורה לכולנו, לא תמיד אנו יודעים מאין לשאוב את הכוחות על מנת להתמודד עם מהלך זה הדרוש מאיתנו כוחות נפשיים רבים. הפסוק המוכר "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו" (בראשית ב, כד), מעמיד בפנינו לכאורה, את המציאות שלפיה עזיבת הילד את ההורה היא חלק טבעי ומוכר מהציווי האלוקי לפרות ולרבות ולמלא את הארץ. אך על מנת לנסות ולהבין מציאות זו, ננסה לבחון את תהליך הפרידה

של הילד מן ההורה עוד לפני הגיעו לשלב הנישואין, כבר החל מגיל ההתבגרות. נמשיל את תהליך ההתבגרות לתהליך בקיעתו של גוזל: עוד בטרם בקיעתו מהביצה עוטפת את היצור העדין רקמה עדינה אשר מגנה עליו מפני כל נזק אפשרי. בשלב זה של ראשית חייו נוכחותה נחוצה לו, והוא נהנה מקיומה. אך בבוא העת מגיע שלב אשר בו הגוזל מגיע לתהליך טבעי של בקיעתו מן הביצה והוא מתחיל לגדול ולהפוך לעצמאי. לשם כך חייב הגוזל להרים את הראש, לנקר ולהסיר בכוחות עצמו את הרקמה שמסביבו אשר בשלב זה היא עלולה להפריע להתפתחותו הטבעית והעצמית בדרך ליציאתו לאוויר העולם. הסרת רקמה זו כמו ידיו עלולה להתפרש כתהליך התמרדותי כלפי זו אשר הטיבה עמו, ברם כל בר-דעת מבין כי זהו תהליך טבעי מתבקש על מנת שיוטב לגוזל במצבו העשוי שכן כפי שעד עתה היה על קליפה זו לסוכך על הגוזל, הרי שדווקא כעת הסרה זו היא אשר תביא להטבה עמו.

במהלך גידול הילדים, כל הורה מגיע לשלב בו הילד מתבגר. בשלב זה, יותר ממה שההורה צריך לעשות עבור הילד, הוא צריך לעבור למצב של מאפשר לילד. שלב זה מחייב תכונה רבה מצד ההורים ולעיתים אף יוצר מצב תדיר של התמודדות עצמית לא קלה כלל. בזמן זה דרכי ההתייחסות לילד הופכות זהירות יותר, וההורה, אט אט למד שאין לו בעלות ושליטה על הילד, ואולי הוא אף מאבד את תוקף סמכותו לגבי בתחומים מסוימים. תקופה זו עלולה ליצור רצף תחושות של פגיעה ונבגדות. הפסוק אומר: "על כן יעזוב איש". המשמעות המתבקשת מכך היא ילד במהותו: הוא כבר איש. איש במשמעות של בר דעת: חי הנושא את עצמו. הוא אף לא הנער המתנדנד, בגיל ההתבגרות, בין היד האחת התומכת של ההורה לבין הרצון להיות עצמאי היוצא שחרור ידו של הילד לאחר הנישואין הינו נדבך נוסף בחיזוק

גישור כללי ומשפחתי

באישור ועדת גדות והנהלת בתי המשפט

- הכשרת מגשרים מקצועיים לתפקידי ופועלות 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.

מחזור חדש



לימודים לגברים/ נשים בירושלים ובמרכז
לפרטים: 02-6321603

יותר להרחיב את האינטימיות הזוגית עוד יותר כאשר הילדים כבר לא בבית, מצד האפשרויות הטכניות היוצרות שקט ושלווה לכך. ממילא, כאשר ההורה היא עסוק בטיפוח הזוגיות שלו - הוא יהא פחות עסוק ב"לקיחת חסות" על עתידו של הילד.

לסיכום הדברים יש לידע: כיצד תיראה המציאות של חיי הילד עם נישואיו - אין הדבר ביד אף אדם, ועל כך עינינו נשואות לא-ל חי. לעומת זאת, איך תיראה אותה מציאות בעינינו שלנו - זה כן מונח על כתפיו ובידינו הדבר. אומרים בשם החפץ חיים: "לכו בנים שמעו לי יראת השם אלמדכם" - מדוע נאמר לנו בנים, ולא בואו? מדוע לא לקרב את הבן אלינו? אלא, שלעיתים דווקא התרחקותו של הבן - היא המאפשרת את ה"שמעו לי", ואדרבא, היא הנותנת: ריחוק זה, אם על ידינו ואם על דרך מהלך החיים הטבעי, הוא זה אשר יביא לקירוב ולקשר הנכון במצבים מסוימים ובתקופות שונות.

דווקא הדאגות המתקממות להן בלב הן אלו אשר עלולות "לסייע" להן באמת להגיע, בגדר "נבואות המגשימות את עצמן". יצירת בהלת-יתר ו"חיזוי העתיד" לקראת התהליך החדש, הם שעלולים להביא עימהם את אותם מצבים אשר מפניהם "גורתי". לאחר שהתורה הנחתה את ההורה להמשך קשר בריא ונורמטיבי עם הילד, הרי שדווקא מערכת יחסים חדשה ומורכבת זו חייבת להתפתח לפחות מצדו מהפך הקוגניטיבי והשקול על מנת להגיע למצב של "מאפשר", דבר אשר יוכל להתרחש דווקא על ידי הסתכלות על הנעשה מחוץ למעגל ולא בתוכו ביתר מעורבות. יתירה מכך: אפשר ודווקא זו התקופה הנכונה ביותר לפתוח "פרק חדש" בהסתכלות ההורה על הזוגיות שלו-הוא. יתכן ואט אט עם העסק התדיר בנעשה עם הילד עד היום, טושטש חלק נכבד מיצירת הקשר הזוגי של ההורה עצמו. כעת, לכשהתא המשפחתי מתרוקן, יתכן ואין תקופה יפה

התורה מאשרת לנו שכעת הבן נמצא במצב נפשי כזה של איש שאנו, ההורים, יכולים להיות סמוכים ובטוחים כי ניתן לאפשר לו לעזוב את הבית ועם זאת להישאר מחובר להורים. ההפרדה הפיזית לא תרחיק את הקשר הנפשי והשייכות הרגשית - דבר שלא יכולנו להיות בטוחים בו עד עתה. כעת, כאשר הילדים עוזבים את הבית לבניית ביתם שלהם, כאשר הם כבר בבחינת איש, הם יכולים להכיר ולהבין את מקומם של ההורים שעד כה תמכו, טיפחו וגידלו באהבה וכך להכיר את מעלת החסד שעד כה היה נחלתם של ההורים בלבד - עמל גידול הילדים וטיפוחם, תחושה שתלך ותתעצם עם הפיכתם, בע"ה, להורים בעצמם. ואנו ההורים? אנו, נפשית ורגשית, עלינו כיתה. לאור האמור, הרי שביד ההורה להסיק מספר תובנות בכל הקשור לאופן בו הוא חווה את הקשר החדש עם הילד/ הזוג וממילא עם עצמו: לעיתים

הקשר הרוחני והלא תלתי של הילד בהורה אשר מתאפשר דווקא עם התרחקותו הפיזית. או במילים אחרות, כעת נמצא לו ה"גזול" בשלב האחרון שלפני היציאה מן הביצה: הוא חייב לקרוע מעליו את מעטה הרקמה על מנת לצאת לחיים עצמאיים - והפעם בשלב ההתבגרות האחרון והמשמעותי ביותר בחייו - לעת נישואיו. עזיבה זו, אשר אודותיה מדבר הפסוק, הינה עזיבה פיזית בלבד. דווקא היא זו שבאה ללמדנו את המעלה שבדבר: משום שהינו כבר "איש" - בר דעת, הרי שיש להורה, את האפשרות לסמוך על "הילד" שעזיבתו הפיזית לא תגרום לו להתנתק ממנו נפשית. לאור האמור, ניתן גם לנסות להבין את הסיבה לציון המילה עזיבה ולא התנתקות או נטישה כמו שמופיע בפסוק "אל תיטוש תורת אמן" המבטא נטישה נפשית ורוחנית. בשלב זה כבר לא מדובר על אותו הילד, או הבחור, שאם עוזב את הבית יתכן שעזיבתו תהיה נטישה והתרחקות רוחנית מבית



THE ENGLISH DEPARTMENT AT THE YANAR INSTITUTE

13 YEARS OF EXCELLENCE IN TRAINING PROFESSIONALS FOR THE RELIGIOUS PUBLIC

NEW GROUPS OPENING FOR OUR 2-YEAR TRAINING COURSE
IN MARRIAGE AND FAMILY COUNSELING

GRADUATE WITH:



CERTIFICATION IN MARRIAGE COUNSELLING FROM THE YANAR INSTITUTE



CERTIFICATION BY THE PSYCHOLOGY UNIT AT THE EDUCATION MINISTRY



UNDER THE ACADEMIC AUSPICES OF THE SCHOOL OF SOCIAL WORK 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: 02-6321606

OR VISIT: WWW.YNR.ORG.IL



מי אני?

הבנת האני כיסוד עבודת האדם בעולמו

גולדי פרידמן, יועצת נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסטית וסופרוויזרית 03-6187552

אור נפשו. כל אחד מישראל תפקידו להכיר את בורא בדרכו שלו, מתוך תפקידו, בחלק נשמתו כי אין שני בני אדם שווים, וכן אין שני דורות שווים מעולם, מיום בראו אלוקים אדם על הארץ עד סוף הדורות. על כל יחיד להשיג ולהכיר את בוראו ולגלות בעולם "צלם אלוקים" כי בצלם אלוקים עשה את האדם. כל אדם מתקרב במדרגתו לתפוש את הבורא וכל אדם הוא זווית אחת ושונה מזולתה וביכולתה להכיר ולגלות את אור האלוקים. גם אם נדמה לנו בטעות כי אדם הוא יצור קטן, זניח וחסר משמעות בעולם האדיר, האמת היא אחרת, אדם קטן ככל שיהיה, ורק במסכת חייו המיוחדת חוט אחד מיוחד בלבד המפואר של יוצרו.

משל למה הדבר דומה, למלך שביקש שיתפרו לו מלכוש מפואר ומכובד, ולכל פרט ואביזר על הבגד תפקיד משלו. נכון שאת כפתורי הזהב הנתפרים בקדמת הבגד כולם רואים, אך אין הם חשובים יותר מן החוט הארוג בשוליו, שלפעמים דווקא הוא מהווה את יסוד הבגד ושומר על שלמותו בכך שלא ייפרם. באם יחסר החוט שבשולי הבגד ייפרם הבגד ויהיה לוקה בחסר. כך האדם בעולמו, לא תתאפשר שלמות הבגד בלעדיו, ואת הגילוי שלו - תפקידו בעולם, איש לא יכול לעשות ולגלות במקומו. אין צורך לשם כך להיות אדם יוצא דופן, כפתור זהב מיוחד, בעל כשרונות נדירים ומיוחדים במינם, אין הכרח שרכבות יכירו אותו ואת פעלו כדי שיתיר את חותמו ורשמיו על הבריאה, עצם העובדה שנוולד בעולם, היא

המושג "אני" היווה מקור לדיונים רבים בקרב אנשי טיפול, מדע ורוח, מתוך רצון להגדירו. כל אדם חושב ומתבונן שואל את עצמו את השאלה הקיומית "מי אני" כשהכוונה היא כמובן לרובד העליון והעמוק יותר מהגוף הפיזי, רובד המתייחס לעצמיות של האדם ולתפקידו בעולמו. התשובה לשאלה "מי אני ומה חיי" מחייבת הסתכלות עמוקה לתוך עצמנו מתוך השקפה תורנית נכונה.

אדה"ר טרם החטא ניפץ הקב"ה למיליוני ניצוצות שהתפזרו בכל הבריאה כולה לאחר החטא. הדרך להחזיר אור זה לקדמותו, יהיה על ידי ירידתם של אותם חלקי ניצוצות הנשמה לעולם ועל ידי מילוי תפקידם יתאחו ויתאחדו החלקים את השלם. כל אדם נשלח, אם כן, אל העולם הזה, אל המקום בו התפזרו ניצוצות אור נפשו של אדה"ר על מנת לשוב ולהתלבש באור הרוחני ב"כותנות האור", וכל אדם מודרך בהשגחה פרטית ומובל בדיוק אל אותם חפצים, אנשים, מקומות ומצבים שם נחבאות אבידותיו, ושם, ורק דווקא שם, ימלא את ייעודו. הכלים בהם ייעזר על מנת למלא את שליחותו הן המצוות המעניקות לנו את ההסתכלות וההתייחסות הנכונה לכל הסובב אותנו, כגון בגד - איסור לבישת שעטנז, בית - מזוזה ומעקה, מזון - כשרות, תרומות ומעשרות. הזולת - כל מצוות שבין אדם לחבירו, זמן - שבת, מועדים, זמני קריאת שמע והתפילות. המצוות - מלשון צוותא וחבוק, מאפשרות לנו למצוא את אור נפשנו הנחבא בעולם ולהתחבר אליו, והעבירות לעומת זאת, מלשון העברה והרחקה, מרחיקות את האדם מן

ובהגינות. ככל שהאדם בוחר ומשתדל להשליט את רוחו על גופו, כך הוא עושה יותר את רצון הבורא יתברך, ואם חלילה בוחר האדם להימשך אחר החומריות של הגוף, יצרו עלול להורידו לשאול תחתיות וכך יהפך הוא מאדם הגון וישר לדרגה של בהמה שפילה ח"ו. לפיכך עיקר השכר והעונש מתייחסים אל בחינת הרוח שבאדם, כיוון שזוהי עצמיות האדם המעניקה לו את יכולת הבחירה בטוב, או חלילה בהיפוכו, מה שאין כן הגוף והנשמה: הגוף נמשך מצד עצמו תמיד לרע כי הוא נמשך בטבעו אחר רצונותיו החומריות, לעומת הנשמה המוכרעת תמיד לטוב מאחר והיא נמשכת מטבעה אחר הרוחניות.

על שאלת תכלית בריאתנו וסיבת ירידת הנשמות לעולם אומר המדרש: "אמר ריש לקיש בשם ר' שמעון בן מנסיא תפוח עקבו של אדם הראשון היה מכה גלגל חמה, קלסתר פניו על אחת כמה וכמה, (מדרש רבה ויקרא כ'). בתחילה היה לבושו של אדה"ר "כותנות אור" אך משחטא הפך לבושו "לכתנות עור" (בראשית ג'). את האור הרוחני העצום שהכיל

אדם קיימים גוף ונשמה אך לא בהם מצוי ה"אני" שלו. הגוף - תחילתו מעפר וסופו לעפר, והוא מקור לתאוותיו ורצונותיו הגשמיים של האדם, ולכן אי אפשר לומר שהגוף הוא ה"אני". מאידך גיסא, הנשמה גם היא אינה יכולה להיות מוגדרת כ"אני" מאחר והיא חלק אלוקי ממעל, ולא שייך בה חטא, פגם, מום או חסרון. מאחר והאדם הוא בעל בחירה והוא עלול לחטוא לא יתכן כי זהו ה"אני". חייבת להיות, אם כן, איזו תחנת ביניים בין הגוף לנפש, שבה שייכים שכר ועונש, פגם ותיקון.

אומרים חז"ל כי ה"אני" - עצמיות האדם היא בחינה רוחנית ממוצעת בין הנשמה והגוף והיא נקראת בלשון החכמים "רוח" כמו שנאמר (בראשית ב.ז) "ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה" ומתרגם אונקלוס: "ונפח באפוהי נשמתא דחיי והות באדם לרוח ממלא" הוה אומר כי מהותו של האדם היא "הרוח". הרוח היא בחינה רוחנית, אך ענינה מקביל דומה לרוח הנושבת בבריאה: כשם שהרוח בעולם מניעה את העננים ומעבירה אותם ממקום למקום, מזיזה, מניעה ומטלטלת חפצים ואף יכולה לגרום לעקירת עצים, בתים ומקומות יישוב, כך פועלת "הרוח" שבאדם, שהוא בבחינת "עולם קטן". הרוח באדם פועלת ו"מזיזה" את בחינות הנפש, והיא מנהיגה ומובילה את האדם לדרך הטובה. מבואר שברוח נמצא כח "השאיפה" של האדם, לפעול ולעשות טוב ולקיים מצוות, וכח המצפון שלא לעשות עבירות ולהתנהג ביושר



חדש!!! מסלול ללימודי טוענות בית דין ויישוב סכסוכים

**3 התמחויות משולבות במסלול
ייחודי אחד:**

**לימודי טוענות בי"ד | ייעוץ נישואין ומשפחה |
לימוד יישוב סכסוכים**

**מסלול הלימודים מקנה ידע רחב היקף בתחום המקצועי
וההלכתי לצורך מתן ייצוג הולם בבית הדין הרבני
באישור בית הדין הרבני הגדול, ירושלים.**

הלימודים כוללים:

טוענות בית הדין



הכנה לבחינות המתקיימות בבית הדין הגדול
בשילוב פראקטיקה וחקיקה אזרחית.

הנחיית נישואין ומשפחה



הנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית בשילוב
לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.
באישור אגף שפ"י במשרד החינוך.

ייעוץ נישואין



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

לימודי יישוב סכסוכים



גישור כללי ומשפחתי ובוררות כהלכה.



**תואר אקדמי - בוגרות התכנית
בשלמותה זכאיות להשלמת תואר
אקדמי ביישוב סכסוכים על ידי
אוניברסיטה בינלאומית - המוכרות
ע"י אונסק"ו (ארגון החינוך והמדע
של האו"ם)**

לפרטים והרשמה:

02-6321609

M.toanot@gmail.com

הסוככים אותו.
צדיקי אמת הורו לנו שהאמת
לדעת מהי השליחות המיוחדת
של כל אחד ואחד, מה הוא
העניין המיוחד שבעבורו ירד
האדם לעולם לתקן, הוא הדבר
שיצר הרע מתגבר עליו ביותר.
זהו הסימן עבורו, שבעבור זה
ירד לעולם, כמו שאמרו חכמים
שהדבר שיהודי אינו יכול להתגבר
עליו כי אם במסירות נפש כלכל,
זה האות שזו השליחות, זה
הניסיון שעליו לתקן בעולם.

אלוקי נשמה שנתת בי: הקב"ה
בחר בחלק הנשמה הזו והלבישה
בגוף המיוחד לה, והוריד אותם
לסביבה ולתנאים המתאימים
שיאפשרו לה להגשים את
יעודה. לעיתים, בשעת חלישות
הדעת וחולשת הלב מתעוררות
שאלות: מדוע זה קורה לי, מדוע
דווקא לי ולא להורי, חברי, אחי,
אך מחשבה זו היא מחשבה
מחלישה ומעוררת כאב, מחשבה
שנלחמת עם המציאות ומסיטה
מן המטרה. הכאב והעיסוק
באי שביעות רצון מחליש ואינו
מאפשר לגלות נקודות חוזק
וכוח המאפשרים להתמודד
עם האתגרים, ולהצליח להגיע
למטרה. כאשר אדם מרגיש
שמחשבות מעין אלו עולות
וצצות בראשו ובעקבותיהן
תחושות קשות של אכזבה, כעס,
רגשי נקמה, ואפילו גפוף משדר
תחושות של אי נוחות, כאב ולחץ,
זה הזמן לשאול לשם מה אני
כאן, מה רוצה בורא עולם ממני:
כך, ירחיק עצמו מעט מן המקרה
ויסגל לעצמו זוויות ראייה חיצונית
עד כמה שאפשר. כאשר חווים
את הדברים מבפנים שוקעים
ומתבוססים בקושי, אז קרוב
האדם אל עצמו הגשמי ודאי
לא יצליח לזהות את הכוחות
הטמונים בו שיעזרו לו לחשוב
ולהרגיש אחרת. לכן, בעיתות
קושי, צער ושבר, עלינו לשאול
את עצמנו - כיצד ניתן לראות
את האירוע אחרת ובאילו דרכים
עלינו לפעול על מנת להתמודד
עמו. וזוהי העבודה - להעלות
את נקודת הבחירה לתגובה, ולא
להיאבק עם המציאות.

נסיים בתפילה "ותן בליבנו בינה
להבין ולהשכיל לשמוע ללמוד
וללמד לשמור לעשות ולקיים.

המאפשרת את אותו הגילוי -
להיות חוט רקום בכגדו של מלך.

אם נשאל כיצד ידע האדם מהי
תגליתו ומהו תפקידו הייחודי,
נמצא תשובה בדברים הנאמרים
בשם האר"י הקדוש: "שאינו
דומה אדם לאדם מיום בריאת
אדם והלאה, ואין אדם אחד יכול
לתקן מה שחברו מתקן, והיינו
שלכל אדם יש את השליחות
העליונה שלו לתקן דבר מיוחד,
שבעבור זה הורידוהו מן העולם
העליון למטה לעולם הזה, ואף
אדם אחר מיום בריאת העולם
אינו יכול לתקן את אשר עליו
לתקן, וזה שנאמר "ראה אנוכי
נותן לפניכם היום ברכה וקללה".
לא על קיום המצוות ועניני שר
ועונש הכתוב מדבר אלא אל
השליחות המיוחדת ותפקיד
האדם בעולמו. הברכה הגדולה
ביותר היא כאשר יהודי ממלא
את שליחותו בעולם הזה ומתקן
את העניין שבעבורו ירד לעולם.
הקללה היא אם כן, באם אינו
מתקן את שליחותו המיוחדת,
שהוא עובד ועמל בכל שבעים
שנותיו ואת השליחות שנועדה
לו לא תיקן".

הקב"ה טוב ומטיב, וברא את
העולם כדי להעניק מטובו
לברואים, ומאפשר לאדם
לגלות, אם רק יפקח עיניו
ויראה, מה הוא תפקידו בעולמו.
מזמנים לו לאדם גם התנאים
- הניסיונות והאתגרים המביאים
אותו למלא את שליחותו בעולם,
ועל כך נאמר "ראה אנוכי נותן
לפניכם היום וכו' את הברכה
אשר תשמעו", פירושו שכל מה
שאני נותן לפניכם, כל ההנהגה
שהקב"ה מנהיג את כל תנאי
חיי, שהאדם מסובב ונתון בהם,
הכל עשוי כדי שיהודי יוכל
למלא את השליחות שבעבורה
ירד לעולם. אין אדם יודע מה
היא שליחותו המיוחדת, אלא
כדי שיתבונן ויראה, "ראה אנוכי
נותן לפניכם היום" שיראה
ויעמיק ויתבונן בכל התנאים
הסוככים אותו שאת הכל נתן לו
הקב"ה במטרה - "אשר תשמעו"
במטרה שדווקא בעזרתם יוכל
למלא את שליחותו בעולם.
הברכה היא "אשר תשמעו" -
זאת מטרתו בעולם, לקיים את
השליחות והתפקיד במציאות
שיצר לו הבורא בעולם, בתנאים



מחויבות לנישואין

יהודית רוט, יועצת נישואין ומשפחה. טל' 052-7669514

ראשית הדרך של זוגות צעירים מלאים בהתרגשות, התרוממות הרוח, תחושת אחדות שלמות והבנה הדדית. כל אותן רגשות חיוניים וחשובים לבניית קשר איכותי ומספק. יחד עם זאת, מעניין לדעת שמה שיוביל את בני הזוג ויאחד אותם לאורך ימים ושנים הוא דווקא תחושת המחייבות שלהם זה כלפי זה ושניהם לקשר ולמערכת המשפחתית אותה הם בנו. על המחויבות שחייבת להיות אצל כלונו כבסיס איתן ליציבות וכמקור לצמיחה משותפת - במאמר הבא.

ספר שמות (יט יז) נאמר: "ויתייצבו בתחתית ההר". במסכת שבת (פ"ח ע"א) כתוב: "אמר רב אבדימי בר חמא בר חסא מלמד שכפה הקב"ה עליו את ההר כגיגית ואמר להם אם אתם מקבלים התורה מוטב ואם לאו שם תהא קבורתכם". ישנו ערך עצום לכך שהתורה ניתנה באופן של כפיה, והמהר"ל מפראג זצ"ל אומר בספרו "נצח ישראל" דברים מופלאים בשם המדרש: שהקב"ה נתן את התורה בכפיה משום שכך הוא כביכול כובל את עצמו ולא יכול להשתחרר מההתחייבות שלו כלפי מקבליה. המהר"ל מביא בשם המדרש כי חלים כאן הדינים של אונס נערה שלא יוכל לשלחה כל ימיו ואומר שהקב"ה נתן את התורה בכפיה כדי שיחול עליו הדין של ישראל והקב"ה אחד, בלי אפשרות לנתק בין השניים.

מחויבות לקשר יכולה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים המעידים על מחויבותם של כל אחד מבני הזוג לקשר, כאשר רמת המחויבות של כל אחד מבני הזוג לברית הנישואין משפיעה על אופי הקשר ביניהם. ביטויים אלו מתבטאים גם באופן הפיזי, כגון: התחלוקות במטלות הבית והמשפחה, ההשקעה בניהול, בזמן, בביצוע, ביוזמה ובאנרגיה. כאשר רק אחד משקיע מתוך אילוף נפגמת תחושת ההדדיות ואיתה הסיפוק.

מומחים מבחינים בין רמות שונות של מחויבות בחיי הנישואין: מחויבות מתוך רצון - המבוססת על אהבה וקירבה, מחויבות מתוך צורך המבוססת על התחייבות מוסרית ואמונה במוסד הנישואין כמוסד קדוש, ומחויבות מתוך אילוצים המאלצת את בני הזוג או אחד מהם להישאר בקשר כדי למנוע השלכות של גירושין, בעיות כלכליות וכדומה. ההיבט הרגשי של מחויבות יכול להיות מובע באמצעות גילויי אמפטיה לבן/בת הזוג, שיתוף ברגשות, תקשורת מכבדת ומתחשבת, והשקעה מיוחדת בכבוד הזולת והתחשבות ביכולת ההכלה שלו.

ד"ר הנדריקס בספרו "לבסוף מוצאים אהבה" מנחה את מטופליו למחויבות עד כבסיס לקשר איתן, וכאמצעי להגיע למרב הצמיחה הנפשית והרוחנית של כל אחד מבני הזוג ושל שניהם גם יחד. כיום לצערנו, זוגות רבים אינם עושים די כדי להציל את חיי הנישואין שלהם ולמרב האירוניה, רבים מהם רואים בגירושין הזדמנות לצמיחה אישית. לפי ההשקפה הזו, הנעשית יותר ויותר מקובלת, לא במסגרת הנישואים באה הצמיחה אלא אחרי התפרקות הנישואים. אך תחושת הצמיחה והשינוי היא אינה אלא אשליה, מאחר ורק מחויבות עמוקה ואמיתית לקשר תביא בעקבותיה שלמות אישית, זוגית ומשפחתית.

המחויבות הבסיסית ביותר הדרושה מכל בן זוג היא לקיחת אחריות על מעשיו. התחייבות זו כרוכה בהבנה של השפעת המעשים על ההווה והעתיד הנוגעים לבן הזוג ולמערכת המשפחתית והחברתית. לקיחת אחריות הכרחית ליצירת תחושת יציבות ואמון בסיסי. ד"ר רבקה נרדי כתבת בספרה "זוגיות בסערה": "הניסיון האנושי, המחקרי והטיפול מלמדים אותנו על חשיבותה של ההחלטה להשקיע בקשר למרות הקשיים והמלכודים. ההחלטה להיות מחויב לקשר לטווח ארוך ולאחריות על שיפור היחסים עשויה להניב פירות המתבטאים בכל רמות הקשר. עיקר העניין הוא לעבור מעמדה פאסיבית, מתוך תחושת מלכוד לעמדה אקטיבית המעצימה את

חווית השליטה בחיים". מחויבות היא מלת המפתח להצלחה, לפריצת דרך, לשינוי, לצמיחה ולהשגת מטרת. מחויבות היא החלטה. מחויבות היא בחירה שאנו לוקחים על עצמנו כי הדבר אליו אנו מתחייבים חשוב לנו ואנו מוכנים לעבור ככרת דרך ולעתים לשלם מחיר כדי להשיגו. כשיש קשיים והדרך לא תמיד סוגה בשושנים יש פיתוי להרפות, להתנתק ולוותר. אך כל אותם רגעים בהם אנו מחליטים לוותר לעצמנו הם רגעי המבחן האמיתיים לשאלה עד כמה אנו מחויבים למטרה שלנו, כאותו אוחז בהגה בספינה בלב ים סוער אשר אם ירפה את אחיזתו הוא עלול לאבד שליטה. אם נרצה לדעת האם אנו מחויבים ועד כמה, נבחין בשפה בה אנו מדברים, הפעולות שלנו והחיים אותם אנו חיים - כל אלה הם ביטוי למחויבות שלנו. נבדוק, האם אנו ממשיכים למרות פחדים, הפרעות, אי נוחות, ומתייחסים לכל אלה כאל מהמורות בדרך ולא כאל מעצורים. כשיש פער בין האמירות שלנו לבין מה שקורה במציאות - זה המקום לבדוק למה אנו באמת מחויבים והאם באמת הדבר אליו הצהרנו שאנו מחויבים הוא אכן הדבר האמיתי: כשאדם אומר שהוא מחויב למשפחתו, אך מבלה שעות ארוכות במשרד, עולה השאלה למה הוא מחויב? היכן אנו משקיעים את מירב האנרגיה שלנו ולשם מה, מהם הדברים שבהם אנו מוותרים לעצמנו ומהם המקומות שם אנו מאד חזקים ולא מוותרים, מה הכי חשוב לנו ומה פחות? יש לנו אפשרות להמשיך בדרכנו ולהיות מחויבים לאותם דברים אך יש לנו אפשרות להסתכל במראה, לעצור ולהחליט לשנות את הבחירה ואז לשנות את הדרך בה אנו מתנהלים.

נסיים בציטוט מדברי שרסון לימן מחברת אמריקן אקספרס: "מחויבות הוא מה שהופך הבטחה למציאות, אלה המעשים שמדברים בקול רם יותר מהמילים, זה ליצור את הזמן כשאין זמן. מחויבות הוא החומר ממנו עשוי האופי והיא העצמה לשנות פני דברים" ואנו נוסף - "אם לא עכשיו - אימתי?"

Nachas Ruach Treatment Model (NRTM) for treating Internet Addiction within a Marital Context

Dr. Fish will be lecturing in the Marriage and Family Counseling course this fall at Yanar!!

written by Dr Naftali Fish, licensed Clinical Psychologist and Hypnotherapist

In the 1990s, the issue of drug abuse in the religious world was still surprising and shocking. Today, though the problem of substance abuse in the religious world still exists, the issue of Internet addiction has become a growing phenomenon in the world in general and, unfortunately, in the Torah world as well. It should be noted that Internet addiction will be included in the next DSM manual which is scheduled for publication soon.

The emergence of the "Internet era" has had a major impact on the entire spectrum of the frum world, threatening its ability to remain unaffected by the escalating negative trends within the larger culture.

Working with many cases of Internet addiction, I have been able to understand more of the unique psychological dynamics of this new 21st century experience and culture, as well as its implications and dangers for the religious world.

Nachas Ruach Treatment Model (NRTM) for Initial Crisis Intervention with a Married Couple

This new approach involves four stages.

Stage One — Initial Crisis Intervention with the Married Couple

Based on clinical experience, it is quite common that the initial referral for therapy is

made by the wife after she has discovered that her husband has been involved in the wrong way with the Internet, usually for some length of time. This discovery usually evokes a strong and powerful emotional reaction that sets off an acute crisis, which often seriously challenges the ongoing viability of the marriage. Working with this issue, the first stage of professional intervention in the Nachas Ruach Treatment Model is to meet with the couple together for the first meeting. The atmosphere at such meetings is always highly emotionally charged.

One of the major treatment goals is to validate the entire spectrum of the wife's initial "raw reactions," including shock, anger, sadness, confusion, and a sense of being overwhelmed.

Stage Two — Intensive Individual Therapy with the Husband: Psycho-Social Assessment, Twelve-Step Orientation, and Value Clarification

After the initial couple session, the main focus of therapy for the next stage is primarily working individually and intensively with the husband. The beginning of individual therapy involves doing a thorough psycho-social assessment that includes obtaining a basic picture of the client's development since childhood.

Looking at the history of the addiction per se, it is necessary to clarify its development over

time. How did he try to cope with it when he began to feel that he was losing control?

The therapist takes the position of viewing the issue of Internet "acting out" as being an addiction that will be best understood and treated through the application of the classic Twelve Step program.

In the Nachas Ruach model, the conventional twelve steps will be supplemented by six additional Torah concepts. Practically, this means that the therapist will stress the clear position of the Twelve Step Movement, that the only real treatment goal is total abstinence, on the basis of staying clean "one day at a time". Seemingly paradoxically, it will be conveyed to the client that he isn't "responsible for his disease," but he is responsible for his recovery.

The Nachas Ruach approach also actively incorporates aspects of values clarification. The process of sincere values clarification involves the client in engaging in a conversation with the therapist and with himself in a way that few have been able to do before.

Stage Three — Healing the Inner Wounded Child and the Sources of Addiction via Hypnotherapy

Assessing and accessing the client's inner wounded child is in most cases an effective way of addressing and healing the underlying unconscious roots of addiction and other issues.

Hypnosis is utilized as a means to help the client internalize in a deeper way the "new" adult program that will powerfully influence how he views himself in the world.

The experience of "going into trance" also is utilized to help the client to stay clean "one day at a time," with God's help. Clients will receive suggestions how to react when finding themselves in high-risk situations. This includes automatically taking a number of deep breaths, breathing in "Nachas Ruach" and breathing out "kotzer ruach."

During this stage, the therapist continues to meet with the wife, often in individual sessions. In most cases where the husband "really got it," my professional experience is that these couples will eventually reorganize their relationship and go forward. It is important to stress to the wife that she must continue to maintain the non-negotiable position that another relapse is not acceptable and will lead to serious negative consequences.

Stage Four — Follow Up

Marital counseling during this stage is often assessed to be necessary and is helpful after the husband has already committed himself to be totally abstinent and has already demonstrated the ability to be clean for at least six months.



תורתך אומנותך? באפשרותך להתפרנס בכבוד!

לרכוש התמחות תורנית מבוקשת שיש
בצידה פרנסה ותרומה לקהילה

מפקחי מקוואות

בשיתוף בית ההוראה "מעין הטוהר" וביה"ד הארצי
למקוואות בהמלצת הרבנות הראשית לישראל.



טוענים רבניים

הכנה לבחינות הנהלת בתי הדין הרבניים בשילוב
פראקטיקה ועבודה מעשית.



עריכת חופה וקידושין

הכשרה הלכתית ומעשית והכנה לבחינות ברבנות
הראשית לישראל.



בוררים כהלכה

הכשרת בוררים כלליים ומתמחים במעמד האישי
עפ"י ההלכה וחוק הבוררות.



רבנים משיבים

הכשרה רבנים משיבים שיתנו מענה וליווי הלכתי
המשיק לתחומי ייעוץ לפרט ולמשפחה.



דיינים לדיני ממונות

הכשרה לדיינים בדיני ממונות כולל הכנה לבחינות
ברבנות הראשית לישראל.



רשמי נישואין - חדש וייחודי!

תכנית הכשרה לרשמי נישואין ומבררי יהדות הכולל
הכנה לבחינות ברבנות הראשית לישראל.



*הקורסים בפיקוח בית ההוראה "חוקת המשפט" בנושאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א * כוגרי המרכז זכאים לקבלת
הכרה לתואר אקדמי על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות * לימודים לנשים/גברים בירושלים, במרכז ובצפון



בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה? בואו לרכוש מקצוע עם נשמה!

טיפול משפחתי

תכנית הבנויה לפי קריטריונים של האגודה לטיפול
משפחתי.



פסיכותרפיה אינטגרטיבית

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



ייעוץ נישואין ומשפחה

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



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.



מגשרים כלליים ומשפחתיים

הכשרה לגישור כללי ומשפחתי באישור ועדת גדות
שע"י הנהלת בתי המשפט. אפשרות לפראקטיקה
והתנסות בבית המשפט.



לפרטים והרשמה: 02-6321602/3/4/9

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" בנושאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א
- סיוע הלכתי בענייני בית דין רבניים בישראל

מומחים בפריסה ארצית - אפשרות להפניות למתמחים ללא תשלום

טל. 1-700-5000-65

