

בס"ד | גליון 55 | אייר-סיון-תמוז תשע"ב מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



ואהבת

הרה"ג רון אל אהרון

מהלכות להליכות

הרה"ג ארי אברהם סמג'ה

לומדים לסלוח

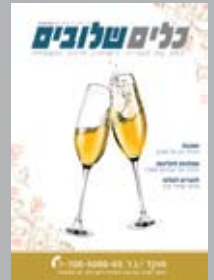
פרופ' קלייר רבין

מוקד י.נ.ר 65-5000-700-1

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

תוכן עניינים:

עמוד 3	בפתחו של עניין: מהלכות להליכות - הרב ארי אברהם סמג'ה
עמוד 4-5	מן המקורות: ואהבת - הרה"ג רון אל אהרון
עמוד 6	בשעה טובה: הבה לי בנים - דר' חנה קטן
עמוד 7	תורפיה: שפת הלב - הרב אלימלך למדן
עמוד 8-9	קשר משפחתי: ותרנות או וכחנות - הרב דר' אייל אונגר
עמוד 10	הורות באחריות: יש שכר לפעולתך - מר מיכאל שטריק
עמוד 11	יש לי שאלה: להשתנות מבלי לשנות - הרב אליהו בן סימון
עמוד 12-13	גשר לקשר: ניכר בכעסו - גב' אלה גלבוט
עמוד 14-15	משפחה במחקר: לעבדה ולשמרה - גב' שרית יורב
עמוד 16-18	רשימות חברי איגוד י.ג.ר
עמוד 19	נקודה למחשבה: זהירות ביקורת - גב' דינה טורנהיים
עמוד 20-21	עבודה בשניים: לומדים לסלוח - פרופ' קלייר רבין
עמוד 22-23	פנימה: צמיחה ושלו - אור גיל
עמוד 24-25	משפחה במשפט: אין כלי מחזיק ברכה אלא שלום - הרב עו"ד דוד ניסני
עמוד 26-27	אני, הרוח והנפש שבי: שיחה בשניים - הרב שלום אביחי כהן
עמוד 28-29	יש לי מושג: משקל החיים - הרב שלום מרקוביץ
עמוד 30	משולחנו של מטפל: פורצים את הגבול - גב' רותי אברהם
עמוד 31	Managing vs. Resolving Conflict - Tani Burton



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

מנכ"ל: ט"ר מאיר שמעון עשור
עורכת: טל נחום
העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר: בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

יועץ משפטי איגוד י.ג.ר: עו"ד הרב משה רובינשטיין, ט"ר
עיצוב גרפי: סטודיו אורלי קיים: טל' 050-5830047

הדפסה: מפעלי המקור בע"מ
הפצה: חברי איגוד י.ג.ר, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) תד' 34351 ירושלים מיקוד 91343 טל': 02-6321600 פקס': 02-6321621
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.ג.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: 02-6321605
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.ג.ר



מהלכות להליכות

הרב ארי אברהם סמג'ה, רב שכונת רמת שלמה, ירושלים 02-5714581

אדם לזולתו. אך לא רק גדולי ישראל שכתבו מחוץ לתחום ההלכה עסקו בכך אלא גם גדולי ישראל שעסקו בהלכה כנושאי כלים על השולחן ערוך. אלה הם המגן אברהם והמשנה ברורה (שו"ע א"ח קנ"ז), ערוך השולחן, שולחן ערוך הרב כף החיים ועוד, כולם עמדו על הקושי של חסרון ההליכות הרבות הנוגעות לענייננו, והם ציינו רשימה ארוכה של מצוות והליכות שלא הובאו בשולחן ערוך, אך הובאו במוני המצוות בראשונים ובאחרונים, וחלקם מצוות מפורשות בתורה. אכן בדורנו מלאכה רבה עומדת בפנינו, וזכה מרכז יג' שלקח על עצמו את המשימה, חיזק ואמצו

נחסרו מהדעות ההגונות, לדעות נפסדות, מחמת שאינם מפורשים בשו"ע, והם יסודי התנהגות האדם עכ"ל. מכאן שהנושאים המובאים בשולחן ערוך אינם חזות הכל וכדי להיות יהודי טוב צריך להשלים את הנושאים שחלקם הגדול הובא ברמב"ם הלכות דעות.

אך יותר מכך נאמר, גדולי הדורות עסקו בצורך לעסוק במקצוע תורני זה, במיוחד כאשר מנו את הסיבה העיקרית לחורבן והראו את חיסרון תשומת הלב להליכות אלו. כך כתב הנציב מוולוז'ין בספרו העמק דבר (פתיחה לספר בראשית): בחורבן בית שני שהיה דור עקש ופתלתל, ופירשנו שהיו צדיקים וחסידים ועמלי תורה, אך לא היו ישרים בהליכות עולמים... ובאו לידי שפיכות דמים בדרך הפלגה ולכל הרעות שבעולם עד שחרב הבית... שהקב"ה יר הוא ואינו סובל צדיקים כאלו אלא באופן שהולכים בדרך הישר גם בהליכות עולם ולא בעקמימות אע"ג שהוא לשם שמים דזה גורם חרבן הבריאה והריסות ישוב הארץ עכ"ל. כך גם כתב השל"ה הקדוש (של"ה בשער האותיות, אות ד' ד"ה ענין דרך ארץ) שיש בהנהגות כמה חלקים: הנהגות אדם בעצמו, הנהגות אדם בביתו והנהגות

הרשב"א ועוד, ומשום כך זכו למעמד של "דעת תורה". אולם לאלו מאיתנו שאינם גדולי תורה (וכמדומני שיש רבים כאלה) דרושה תורה סדורה בנושאים אלו. כמוכן שיש לחקור גם מדוע לא ניתן מענה עד היום לסוגיות אלה, כמו שניתן להלכות: איסור והיתר, טהרת המשפחה, הלכות שבת וכיוצ"ב אך על כך אולי בהזדמנות אחרת. השאלה היא האם תחום זה שהשכיל לעסוק בו מרכז יג' הוא תחום שראוי לעיון מחקר והשתלמות.

לכאורה האמירה הידועה שקובעת שכדי להיות יהודי טוב צריך להיות "יהודי של השולחן ערוך" עשויה לגרום לנו לחשוב כי רבים מהנושאים שעוסק בהם המכון הם מיותרים. שכן חלקים גדולים ועיקריים בנושאים כמו הדרכת חתנים וכלות בתחום הנהגות, הנחיית הורים בתחום החינוך ועוד נושאים רבים לא מצויים בשולחן ערוך, וממילא יתכן שהם נתונים לתחום הרשות שכל הרוצה יעשה בהם ככל העולה על דעתו. לשם כך חשובה אמירתו בענייניו של הגה"ק ר' אריה ליב עפשטיין אב"ד קניגסבורג בעל "הפרדס" שכתב בהקדמת ספרו "הלכה אחרונה וקונטרס הראיות" וזה לשונו: ומהלכות דעות בעוונותינו הרבים אנו רואים שרוב העולם

אין ספק כי מרכז יג' זכה לזהות ולטפל בצורך מהותי חשוב בימינו. גדולי ישראל, שלא כדורות עברו שעיקרי התמודדותם היו בתחומי ההלכה, מתמודדים היום יותר מתמיד בשאלות התנהגותיות. בתחומים אלו ניתן למצוא את תחום הליכות הבית היהודי על רבדיו השונים, את תחום החינוך, ואת תחום ישוב סכסוכים, גישור ופישור, שהם נושאים בהם עוסק המרכז במיוחד בתחומי ההכשרה

ניכר שיש צורך להתמחות בסוגיות אלו לא רק כ"משכל ראשון הוא הלכה" כפי שהיה נוהג הסטייפלר (הרב יעקב ישראל קנייבסקי זצ"ל) לומר על הרב ש"ך זצ"ל. ביאור מושג זה הוא: שגדולי ישראל גם ללא ברור השאלות שהוצגו בפניהם בדרך של משא ומתן הלכתי, אלא כמחשבה הראשונה העולה במוחם, שבאה לידי ביטוי בתשובתם לשואל, היא בעצם אמירתה של התורה עצמה. הוראות אלו שיצאו מתוכם באו מתוך התורה כ"דעת תורה" משום ששכלם התרגל לחשוב בצורה תורנית מרוב עיונם ועסקם בהוויות אביי ורבא, בדברי רש"י תוספות הרמב"ם

1. ושם (שו"ע א"ח סי' קנ"ז) הביאו המגן אברהם והמשנה ברורה בין היתר את המצוות דלהלן: ואהבת לרעך כמוך, חובת תוכחה, לא להתכבד בקלון חבירו, לא תשנא את אחיך בלבבך, איסור הלכתת פנים, איסור חשד בכשרים, איסור לצער אדם מישראל, איסור שקר והיתר שינוי מפני השלום, חיוב ענוה, לא לצער יתומים ואלמנות, לא לרגל בחבירו ולא לרכל, איסורי לשון הרע, לא תקום ולא תטור, זהירות בממונו, השקעות נכונות בממונו שליש בקרקע שליש בפרקמטיא ושליש תחת ידו, לדון את חבירו לכף זכות, לא וציא דבר מגונה מפיו, לא יעשה דברים המאוסים בפני חבירו כגון הריגת כינה בפני חבירו, סעודת חתן ושמחתו, חובת צניעות בציפיותיו מהשם, חיוב לימוד אומנות, ונשמרתם מאוד לנפשותיכם, לא לדחוק את השעה, לא לענות כסיל כאיוולתו, לא לעמוד במקום סכנה, הדביקות בחכמים, סיפור שבחיו של חבירו מדין ואהבת לרעך, איסור הכאת חבירו, לא להחזיק במחלוקת, וההליכה בדרכי השם.



אל"ה

**ילדים ונוער
בסיכון**

בשיתוף עמותת אל"ה-
אגודה להגנת הילד

**הכשרת אנשי
מקצוע לעבודה עם
ילדים ונוער בסיכון
בני משפחותיהם.
לפרטים
והרשמה:
02-6321604**



הרב רון אל אהרון, יועץ נישואין ומשפחה, דיין ויו"ר לשכת הטוענים הרבניים

"ואהבת לרעך כמוך"

פסוק מוכר, מפורסם וידוע אשר עם כל זאת, במקרים רבים איננו מצלחים ליישם את הציווי המונח בו. ככל שנתבונן ונעמיק נגלה שמצווה זו אינה פשוטה כל כך. אינה דומה מצווה המוטלת על האדם לקיימה לבדו כגון: ברכת המזון, הנחת תפילין ועוד, שיכול האדם לקיימם בלי לשאול את האובייקט של המצווה - שכן פשוט לוקחים את התפילין ומניחים אותם. במצווה זו האובייקט הוא ישות בפני עצמה - "רעך". על מנת לקיים את הצו עלי להכיר את השני, כדי שאכן היחס שאתן לו יהיה לרוחו ולרצונו, לא כל מה שאהוב עלי יהיה אהוב גם על חברי.

וכן שלא ייתן האדם פרשנויות אחרות לצו זה כדרך מה שאמרה הגמרא (פסחים עה,א) "אמר רב נחמן ואהבת לרעך כמוך - ברור לו מיתה יפה" דהיינו שמיתת שריפה לא תהיה בקש ועצים אלא על ידי שפיכת עופרת רותחת לפיו. גם כיום יש כאלו הרוצים לומר בעיוות מחשבה כי יש לקיים "המתת חסד" למי שסובל יותר מידי ייסורים וזאת מתוך "אהבה". אם כן כיצד יבוא הביאור לאהבה זו? הרי לא כל מה שאני אוהב גם חברי יאהב,

ולא כל מה שעולה על דעתי הוא בגדר "אהבה".

מובא במסכת כלה (רבתי ד,ז): "אם חפץ אתה להדבק באהבת חברך, הוי נושא ונותן בטובתו, דכתיב "ואהבת לרעך כמוך", מתוך שאהבת לרעך, הרי הוא כמוך". ואכן יסוד זה לימדנו רבי עקיבא במאמרו הידוע (ילקוט שמעוני פרשת קדושים רמז תריג') "ואהבת לרעך כמוך - זה כלל גדול בתורה". וידועים דברי הגמרא (יבמות סב,ב): "שנים עשר אלף זוגים תלמידים היו לו לרבי עקיבא, מגבת עד אנטיפרס, וכולן מתו בפרק אחד מפני שלא נהגו כבוד זה לזה, והיה העולם שמם". קשה לומר על אותם תלמידים קדושי עליון שעברו על מצוות התורה ופגעו או זלזלו זה בזה. אלא צריך לומר שיש באהבת הזולת שני חלקים, הראשון הוא: סור מרע דהיינו - לא לזלזל, לא לפגוע. והשלב השני הוא: עשה טוב דהיינו - לישא וליתן בטובתו של חברו.

כדוגמא לדבר מביאה לנו הגמרא (מנחות סח,ב): ישב רבי טרפון והוקשה לו בעניין העומר ושתי הלחם וישב לפניו יהודה בן נחמיה וענה לרבי טרפון תשובה מפולפלת שלא עלתה

בדעתו ושתק רבי טרפון, צהבו פניו של רבי יהודה בן נחמיה. אמר לו רבי עקיבא: יהודה, צהבו פניך שהשבת את זקן, תמהני אם תאריך ימים. אמר רבי יהודה ברבי אלעאי: אותו הפרק פרס הפסח היה, כשעליתי לעצרת שאלתי אחריו: יהודה בן נחמיה היכן הוא? ואמרו לי: נפטר והלך לו. וכי רבי עקיבא קילל חלילה את יהודה בן נחמיה? ודאי שלא, אלא ראה רבי עקיבא שחסרה לתלמידו המידה של אהבת הזולת, הוא לא פגע או זלזל אלא רק שמח ונהנה במבוכתו של רבי טרפון, דבר זה כשלעצמו מתחייב בנפשו, ואכן כפי עדותו של רבי יהודה ברבי אלעאי שהיה מחמשת תלמידים האחרונים של רבי עקיבא, נפטר יהודה בן נחמיה בין פסח לעצרת.

מעשה נוסף בעניין על הנהגתם של תלמידי רבי עקיבא ניתן ללמוד מהגמרא בנדרים (מ,א): מעשה בתלמיד אחד מתלמידי ר' עקיבא שחלה ולא נכנסו חכמים לבקרו. נכנס ר' עקיבא לבקרו, ובשביל שכיבדו וריבצו לפניו חיה. אמר לו: רבי, החייתני! יצא ר' עקיבא ודרש: כל מי שאינו מבקר חולים - כאילו שופך דמים. התלמידים לא ביקרו את חברם, ייתכן כי סברו שזה

ביטול תורה או משום שכלל לא שמו לב לחסרונו מתוך שהיו שקועים בלימודם, הם לא פגעו בו פיזית ובכל זאת עליהם אמר רבי עקיבא - כאילו שופך דמים. זאת מפני שיש צורך להיות סור מרע ולהתרחק ממחלוקת ומריבה, וגם עשה טוב ולקרב את הזולת.

שלמה המלך אומר (משלי כו,כ) "באפס עצים תכבה אש - ובאין נרגן ישתוק מדון" דהיינו כפי שהאש אינה יכולה להמשיך ולהתקיים ללא עצים נוספים ובחוסר עצים תכבה האש מאליה, כך המריבה תחדל כאשר לא יהיה מי שילבה ויתסיס אותה. ובזה ניתן לכאר את העניין של הדלקת המדורה בלג' בעומר אשר הוא יום בו פסקו תלמידי רבי עקיבא למות, ואנו באים לתקן עניין זה בהפך המריבה על ידי אחדות, שהרי כל כפיים עץ בפני עצמו מביא מעט אור וחום ואינו זולק לאורך זמן. אמנם כאשר מתחברים מספר גזרי עצים זה לזה הרי האור והחום המופץ מהם גדול שבעתיים ונמשך לאורך זמן.

כאשר מדברים על אהבת הזולת יש לאדם "חבר" קרוב מאד שיש לו ציווי נוסף במצווה זו של "ואהבת לרעך כמוך" כפי שכתוב



מרכז י.נ.ר.
לימודי נישואין ומשפחה

במרכז
בגא' לילמדו חינוכיך בסביבה נשואיך ונשואיך

ההרשמה בעיצומה למחזורי לימוד חדשים

הדרכת נישואין

(150 ש"ל)

הכשרה והדרכה לחתנים / כלות ולחיי נישואין בשנה הראשונה

הכשרה, מהיבט הלכתי, תורני ומקצועי, לצורך מניעת משברים עתידיים ובניית חי נישואין יציבים ומועילים:

- ✕ השקפה יהודית ומקורות בנישואין.
- ✕ הבדלים רגשיים, מילוליים והתנהגותיים.
- ✕ הדרכה בחירת בן זוג: התלבטויות, קשרים, היסודיים, חרטה.
- ✕ התמודדות הזוג עם משפחות המוצא.
- ✕ נושאים הלכתיים רלבנטיים ופרקטיקה בהלכה.
- ✕ בעיות אופייניות לשנה הראשונה: היכרות, מניעה והתמודדות.
- ✕ הדרכה למגזרים מיוחדים ועוד...

סגל הוראה מקצועי ומגוון. לימודים בקבוצות קטנות. תכנית שנתית, לימודים אחת לשבוע. אפשרות להמשך לימודי ייעוץ נישואין.

למסיימים בהצלחה:

- תעודת הדרכת חתנים / כלות מטעם ביה"ד "שערי הלכה ומשפט"
- תעודת הדרכת נישואין מטעם בית הספר לפסיכולוגיה של המרכז ללימודים אקדמיים (מל"א)

לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בי"ל מוכרות | תוכן הלימודים בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר - ביה"ד "שערי הלכה ומשפט".

לפרטים:
02-6321603 | 03-7160160
www.ynr.org.il

הכד) "וידעת כי שלום אהלך". אהבת הזולת בין בני זוג, מעבר להיותה ב"קום ועשה", צריכה היא להיות גם ב"שב ואל תעשה" דהיינו לא רק בנתינה בפועל אחד לשני אלא כאשר בני הזוג לא מדקדקים אחד עם השני על קטנות, כאשר לא מעצימים כישלונות, כאשר מעלימים עין מטעויות או מגבים אחד את השני במקרים כאלו, הרי הופכת אהבה זו לאהבה שאינה תלויה בדבר ומעלתה וחוסנה חזק מאד בביסוס קשר הנישואין. זה למעשה אחד הביאורים למצווה זו של "ואהבת לרעך כמוך" - החיבור בין בני האדם ולחשוב טוב על זולתו גם ללא נתינה בפועל, היא זאת שמאירה את העיניים ומחממת את הלכבות

בנביא (מלאכי ביד): "כי ה' העיד בינך ובין אשת נעורייך... והיא חברתך ואשת בריתך". אשתו של האדם היא "החבר" הקרוב אליו ביותר וכפי שכתב הרמב"ם (אישות טו,יט) וכן צו החכמים שיהיה אדם מכבד את אשתו יתר מגופו ואוהבה כגופו, ואם יש לו ממון מרבה בטובתה כפי הממון, ולא יטיל עליה אימה יתירה ויהיה דיבורו עמה בנחת ולא יהיה עצב ולא רוגז. ואמרו חז"ל במסכת אבות (בט) אמר להם (רבן יוחנן בן זכאי) צאו וראו איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם: רבי אליעזר אומר עין טובה רבי יהושע אומר חבר טוב וכו'. ואין לך חבר שדבוק באדם יותר מאשתו ועל ידי כן זוכה למה שאמרו בגמרא (יבמות סבג) שיתקיים בו הפסוק (איוב

מרכז י.נ.ר.
לימודי נישואין ומשפחה

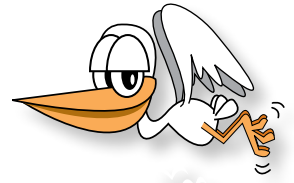
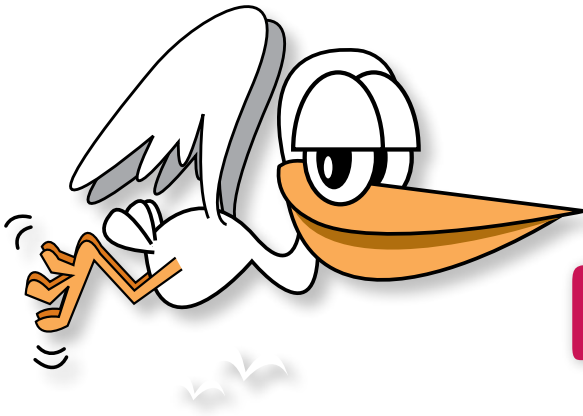
פסיכותרפיה אינטגרטיבית

באישור 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

לפרטים והרשמה:
02-6321602 / 02-6321604



הבה לי בנים

על הקשיים הרגשיים והחברתיים של זוגות המצפים לישועה

דר' חנה קטן, מומחית בגינקולוגיה, פריון ומיילדות.

רבות נכתב על נושא הפריון והשפעתו על בני הזוג. מאמרים, מחקרים וכתבי עת מקצועיים ורפואיים כחנו את הנושא מכל צדדיו. דווקא כרופאה, בחרה דר' חנה קטן להאיר את הצד השני של הנושא - את ההסתכלות של כל אחד ואחד מאיתנו ועל הרגישות הנדרשת מהסביבה הקרובה ♦

מצוות, או קידושים לרגל שמחה שמתנהלים סביב התפילה בבית הכנסת, חבריו עם ילדיהם והוא לבד, וזוהי מציאות כואבת.

חשוב שהסביבה והמשפחה יהיו רגישים לקושי העצום שהזוג עובר, וישתדלו למנוע מהם כל לחץ חברתי או משפחתי. חשוב שההורים יתנו תחושה טובה, וימנעו מרמזים, מחקירות, או מתגובות שמשדרות אכזבה. חשוב להבין ולסלוח כשהזוג מבקש לא להתארח בשבת אליה באים האחים מטופלים בילדים, או כשהוא נמנע מלהגיע לכריתות משפחתיות.

ישנן שיטות רבות להרגעת הנפש של בני הזוג שבטיפול פריון, וקיימות אף עובדות המצביעות על יעילותן (במיוחד באי-פריון על רקע בלתי מוסבר); והן כוללות, בין השאר, דמיון מודרך, חשיבה חיובית, היפנוזה, יוגת צחוק, ועוד. קיימות גם טכניקות מגע כגון: רייקי, שיאצו, רפלקסולוגיה, ועוד כהנה וכהנה כיד הדמיון, ואכן מומלץ שכל זוג יבחר את השיטה שהוא מרגיש חיבור אליה.

החשוב מכל הוא לתת לבני הזוג את המרווח להם הם זקוקים כל כך בתקופה זו, לצד תמיכה לגיטימית, רצויה ומתקבלת על ידם, ולהאמין שהישועה בוא תבוא בקרוב ממש, ולהתכונן אליה בלב שמח ♦

רבות מתבצעת העבודה הטיפולית במרפאה סביב הנושא על מנת להביא את הזוג למודעות שאי פריון הוא עניין של שניהם. חשוב שוב ושוב להדגיש שיש להוציא מהלקסיקון ביטויים כואבים כמו: 'זו הבעיה שלי' או 'הבעיה נמצאת אצלה', ולהפנים שמדובר בשניים שהם אחד.

הניסיון מלמד שאי-פריון הוא במידה מסוימת מבחן לטיב הזוגיות. מקובל לומר שזוגיות טובה מתעצמת במהלך הטיפול, ואילו זוגיות רופפת עלולה להתרופף עוד יותר בעקבות הקשיים שהזוג נאלץ לעמוד בהם. על כן חשוב מאד שלזוג תהיינה מערכות תמיכה. בעניין זה בולט מאוד מיעוט תשומת הלב הניתנת למצוקתו של הבעל; מצופה ממנו להיות החזק, התומך, היציב, ומאידך קיימת סטיגמה חברתית שמכתיבה לו שעליו להבליע את רגשותיו, מבלי לתת פורקן לקושי העצום ולכאב שהוא חש מידי יום ביומו.

יתרה מזו, הבעל נתון מדי יום בסיטואציות מכאיבות - הוא מתפלל במניין שלוש פעמים ביום, ושם פוגש את חבריו הבאים לעיתים קרובות בליווי צאצאיהם, מתעטפים בטליתו של האב בכרכת כהנים, ולכו דואב. הוא נוכח שוב ושוב בטקסים כגון בריתות מילה, בר-

בנים מלאה אשתו ומהשפחות, כשרחל משתוקקת לבנים ממנו. לאלקנה בנים מפנינה אשתו, והוא אומר לחנה, המצפה אף היא לפרי בטן: 'הלוא אנוכי טוב לך מעשרה בנים'... האם אכן אי-הפריון הוא נחלת האשה לבדה?

נושא הפריון הוא נושא שקשור לשני בני הזוג במידה שווה. בניגוד למקובל בציבור הרחב, הסיבות לאי-פריון מתחלקות כמעט שווה בשווה בין גברים לנשים. למרות השוויון, ברוב המוחלט של המקרים האשה היא זו שתפנה לרופאה לכירורג אי-הפריון, כשהיא משאירה את בעלה מחוץ לתמונה. פעמים

ול ברמה נשמע, נהי בכי תמרורים, רחל מבכה על בניה...

רחל אמנו - דמותה הקדושה מעוררת התפעלות והתרוממות הרוח, אומרת ליעקב: 'הבה לי בנים, ואם אין מתה אנוכי'. עונה לה יעקב אבינו תגובה מפליאה לכאורה: 'התחת אלוקים אני אשר מנע ממך פרי בטן' (בראשית ל', א-ב), ועל כך אומר המדרש כי "אמר לו הקב"ה: כך עונים את המועקות?".

אכן, רוב האמהות הצדיקות היו עקרות: אברהם לוקח לו לשפחה את הגר, אז מתברר שאי-הפריון הוא מצד שרה. ליעקב נולדים



שערי הלכה ומשפט

בית הוראה ובית הדין לממונות

בית הדין: ימי חמישי בין השעות 18:00-20:00

- מענה הלכתי ע"י אב בית הדין
- אפשרות להזמנת דיונים

בית ההוראה: ימי שני בין השעות 17:00-19:30

מענה הלכתי ע"י רבנים משיבים

טל': 02-6321608 | פקס: 02-6321618

ולמייל: shoam.din@gmail.com

שפת הלב

על שפת הרגשות שבחיי הנישואין

הרב אלימלך למדן, מחבר ספר "תורפיה", יועץ ומרצה 0547-955538, 03-6181916

מוחרפת המחלוקת. דוגמה למסרים סמויים בעת מריבה היא: "את לא תגידי לי מה לעשות, מספיק קשה לי", או "אתה מתנהג כאלו לא איכפת לך", למה אתה מאכזב אותי שוב?". אלה סוג המחשבות שעוברות במקביל בסף ההכרה של בני הזוג בזמן המריבה. כל מחשבה כזו יוצרת רגש שלילי אחד או יותר, כגון כעס, כאב, צער, ייאוש, תסכול, דיכאון, שנאה ועוד.

גיבורים וחכמים הם בני הזוג המסוגלים להסיח דעתם מתוכן היכוח ולשאול "מה אני מרגיש כעת?" ולענות בכנות במילה אחת לכל רגש. ההידרדרות במצב הזוגי תיעצר לפתע, ובמידה מסוימת אף יתפוגגו הכעסים והכאבים, כי "דאגה בלב איש ישיחנה" - שלמה המלך מדגיש שהשיחה מועילה להפחית את הדאגה שבלב, לא זו שבשכל. ההסכר הוא שבחשיפת רגשות הלב, בני הזוג נהפכים להיות כנים ואמתיים זה עם זה. כאשר הם מגלים את רגשותיהם, הטובים והרעים, הם יוצרים חיבור והקשר הולך ומתעמק. המחיצות שהפרידו ביניהם הולכות ויורדות כי הן נבנו ממחשבות ורגשות שלא דברו עליהן. כעת, כאשר הם מסוגלים לומר לדוגמה "כואב לי", הם יוכלו גם לגלות את המחשבה שיוצרת את הכאב, כגון "אני מאמינה למחשבה שלא איכפת לך ממני".

בצלאל ועוזרו נקראים "חכמי לב" בכואם לכנות את המשכן. כך גם אנחנו מצווים להשתמש בחכמת הלב כאשר אנו ניגשים לבנייה הקדושה של הבית היהודי, הנדרש מהפסוק "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם". עבודה קדושה זו היא רכישת אמנות הדיבור המשלב רגש עם אמונה ושכל. שפת הלב היא אדני המשכן של הבית הפרטי שלנו, כי "חם לבי בקרבי, בהגיגי תבער אש, דברתי בלשוני" (תהלים לט' - ד') ♦

לכל רגש. לדוגמה, נניח שהבעל שואל את אשתו לאחר שספרה שיש לה כאב ראש, "מה את מרגישה?". והיא עונה: "אני מרגישה שאני כבר לא יכולה יותר...". עליו להגיב: "זו מחשבה שאת לא יכולה יותר, אבל מה ההרגשה שהיא עושה לך?" כעת תענה האישה "ייאוש", או "כאב" או "כעס" או "צער" או "תסכול", וכו' ואפשר למנות מספר רגשות בזה אחר זה. עצם ההתעניינות והבנת הרגש של אשתו לעיתים תספק את כל אשר היא צריכה. לעיתים עצם ההבנה שלו את אשר היא חשה, יגרום לו להעניק לה את כל אשר היא צריכה ושניהם יצאו נשכרים.

דוגמה נוספת: האישה יכולה לשאול את בעלה החוזר הביתה בארשת פנים רצינית: "מה אתה מרגיש?" ואם הוא עונה: "שאני צריך לנוח...", היא תגיב: "כן, אתה צריך לנוח וזו מחשבה, אבל מה ההרגשה שלך כעת?" והוא יענה "עייף" או "סחוט" או "כבד" וכן הלאה. היא תשמע את הרגש שלו, תתן לו תוקף ותבין אותו. גם מבלי להציע שום פתרון, הבעל ירגיש מובן והיא תבין את סיבת היותו רציני.

כני זוג שמתרגלים את שפת הלב בחיי היום יום, יוכלו להשתמש בה לתועלת אפילו בזמנים קשים, כבר בתחילת המריבה.

אם אחד מהשניים פונה לזולתו ושואל "אז מה אתה מרגיש עכשיו" או "מה את מרגישה עכשיו?" יקרה דבר מעניין: ההתנצחות מתפוגגת במידה רבה. עוצמת התסכול והכעס יורדת פלאים. זאת מאחר ושוורש המריבה הוא אינו בתוכן עליו מתווכחים השניים, אלא בכאב הרגשי שבתוך שני הלבבות. כל צד מרגיש תסכול וכעס, ובעומק הלב דוחה את טענות השני. כל אותן רגשות מסתתרות מאחורי התוכן שעליו מתווכחים, ובכל זאת המסר הסמוי בא לידי ביטוי בטון הדיבור וסגנונו ובכך

עיקר הבדלתו של האדם היא היכולת לתקשר, לשוחח ולדבר. בספר בראשית מוזכר הפסוק "ויפח באפיו נשמת חיים ויהיה האדם לנפש חיה" (בראשית, ב, ז), ומתרגם אונקלוס את הביטוי "נפש חיה" ל"רוח ממללא" שהיא היכולת האנושית להיות בר שית. ביכולת הדיבור טמונות אפשרויות בלתי נדלות לקשר מרומם של חיבור וקירוב, אם ישכילו בני הזוג לשוחח בשפת הלב. שפת הלב היא תקשורת רגשית אשר טומנת בחובה עומקים המשתמעים מתוך המילים הנאמרות. את שפת הלב ניתן להבין ולא רק לשמוע ♦

כדי מריבות, מדוע לא נאמר את אשר בלבבנו? והתשובה היא: כי לא למדנו כיצד מנסחים תקשורת רגשית, לא מדוגמה אישית בבית ולא בבית הספר או בישיבה. השפה שלמדו אותנו היא שפת השכל ולא שפת הלב. שפת השכל מתייחסת לעובדות ומחשבות מופשטות אך לא לרגשות. על כן, למרות שהתפתחנו ברמת הידע והדיבור, נותרנו כורים בתחום שפת הלב. מצווה אותנו התורה "ואהבת לרעך כמוך", "ואהבת את ה' אלוקיך", "עבדו את ה' בשמחה" ועוד מצוות רבות הקשורות לרגשות אחת מהן, מצוות שלום בית, תלויה ברגש של אהבה ורעות בין בני הזוג. אי ידיעת שפת הלב תבוא לידי ביטוי כואב בשגרה היומיומית והשוחקת של חיי בני הזוג שכן כשנעדר שלום בית, הרי זה בגלל מריבות חוזרות ונשנות אשר בשורשם מונח הקושי להביע רגשות. כשנלמד להביע בדרך ארץ את רגשות הלב, נגלה שהשכינה חוזרת לדור בבית כי השלום חוזר למקומו.

כדי לדבר בשפת הלב נשאל: "מה אתה מרגיש? מה את מרגישה?" וכשאנחנו לבד, נשאל את עצמנו: "מה אני מרגיש/ה?". כאשר מדברים על אירוע שהיה, נשאל "מה הרגשת?". עצם השאלה גורמת להתרחבות הלב ומעמיקה את הקשר אפילו כשאין תשובה הולמת. זאת ראשית ההתחלה באמנות שפת הלב.

החלק הבא הוא, כמוכך, התשובה לשאלת הרגש. על השאלה "מה את מרגישה" נענה במילה אחת

ל מנת להדגיש את ההבדלים בין הנאמר לבין המשתמע מכך, מקובל לספר על בעל החוזר לביתו ושואל לשלום אשתו. עונה האישה: "יש לי כאב ראש", והוא עונה לה בחזרה: "קחי אקמול". על כמה שהתרחיש פשוט, קצר ואולי מוכר, הוא מבליט בעיה זוגית נפוצה של חוסר בתקשורת רגשית: הלב אינו מדבר בשפתו שלו, אלא בשפת השכל. האישה אמרה את האמת הפשוטה: כואב לי הראש", אך בליבה היה מסר אחר, מקביל אך סמוי, יתכן שגם מעצמה: "תן לי תשומת לב. תגרום לי להרגיש טוב יותר". הבעל לא שמע את המחשבות האלה ולכן הגיב בפשטות למילים שנאמרו בפועל. כתוצאה מהצעתו המעשית התאכזבה אשתו, אך לא אמרה דבר. כמה חבל שהיא לא העיזה להביע את אשר היא מרגישה, ולבקש עידוד וחום. במקום לציין את כאבה, יכלה היא לומר: "אני מרגישה קצת ירודה, והייתי רוצה קצת עידוד, מילה טובה, תמיכה חברית". לשמע מילים מדויקות אלה, יכול הבעל להבין מה נדרש ממנו, ולרוב יסכים להעניק תמיכה לאשתו כמיטב יכולתו.

מדוע, אם כן, התקשורת הרגשית כה סמויה - הן מצד המשמיע והן מצד השומע? הרי ברור לעומד מן הצד שליכוי זה בתקשורת גורם לכעיות אי הבנה. אם ללא תקשורת רגשית גלויה אנחנו נתקלים בקצרים ופגיעות עד

ותרנות או וכחנות?

על ויתורים בחיי הנישואין

הרב דר' אייל אונגר,

יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 054-8477627

הכול הייתה אווירה טובה בין השניים, העדיפה לאה "לוותר", לעגל פינות ולהתקדם הלאה. עם הזמן אותה הסיטואציה חזרה על עצמה, ובאופן הדרגתי לאה התחילה לצבור מטען של התמרמרות כלפי יצחק.

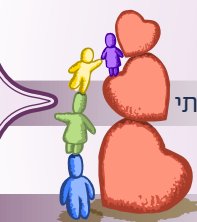
מכיוון שזה נעשה בהדרגתיות היא לא שמה לב למטען הרגשי המצטבר, ופתאום עניין קטן ושולי גרם לה להתפרץ בזעם כלפי יצחק. יצחק שאינו מודע כלל לרגשות המצטברים מרגיש כי תגובת לאה היא מחוץ לכל פרופורציה. הוא אינו מצליח להבין מדוע על "עניין קטן" - סיבת המריבה הנוכחית, היא כל כך כועסת,

אחת הסיבות שנושא הויתור בזוגיות הוא רגיש, היא מאחר ואנו נוטים לכלכל בין ויתור לצבירה. בעוד שויתור הוא כעין מחילה בלב שלם על פעולה, צבירה היא שתיקה שמסתירה מאחוריה רגשות שליליים שלעיתים אנו אפילו לא מודעים להם.

שתי הפעולות - גם ויתור וגם צבירה נראים כלפי חוץ אותו הדבר, ומכאן סיבת הבלבול, אך הם אינם דומים כלל וכלל. לדוגמא: יצחק אומר לאשתו לאה שהיום הוא יגיע מוקדם הביתה על מנת להיות יותר עם הילדים, אך הוא איחר להגיע. מכיוון שבסך

היכולת לוותר נתפסת כיכולת אנושית גבוהה שערכה לא יסולא בפז, בייחוד בין כותלי הבית. ללא ספק, אחת מאבני היסוד של החיים בשניים היא היכולת לוותר. יחד עם זאת, חשוב לבחון מה עומד מאחורי הויתור, מתי הוא נכון ועד כמה. לעיתים, מה שנתפס כמעשה אצילי יחזור אלינו כבומרנג בצורת תסכול, התמרמרות וכעס מצטבר. על ויתורים בזוגיות - במאמר הבא ♦

טיפול משפחתי זוגי



לימודים עיוניים, פראקטיקה ועבודה מעשית

תכנים הבנויים בהתאם לתכני הלימוד הנדרשים על ידי האגודה לטיפול משפחתי

צוות מקצועי ומיומן

אפשרות השלמה לתואר אקדמי על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות

לפרטים והרשמה: 02-6321609

איך נותר בחיי משפחה מבלי להיפגע

1. רווח: כל ויתור בטווח הקרוב נושא עימו רווח בטווח הרחוק. אם החלטנו לוותר לכך/ת הזוג שלנו חשוב שנדגיש לעצמנו מה אנחנו הולכים להרוויח מכך בעתיד, וזה יקל עלינו לוותר. אם לדוגמה ויתרנו בעניין שקשור לילדים, נזכיר לעצמנו כי בעת שאנו עושים מה שהיינו מעדיפים שלא לעשות, אנו מרוויחים מכך במערכת הזוגית והרגשית. כשאנו מבינים שיש לנו רווחים אחרים, נוכל להשלים עם הויתור.

2. פרופורציה: כאשר אנו נדרשים לוותר, נזכיר לעצמנו שהויתור הוא נקודתי ולזמן מוגבל. הרבה מחלוקות סביב עניין הויתור נגרמות כתוצאה מייחוס מימדים לא נכונים לויתור - "אם היא רוצה שאני אדבר פחות עם אמא שלי, זה אומר שבהמשך היא תרצה שאדבר פחות עם אחותי ואחר כך פחות עם חברים..." וכך אנחנו מפליגים את מחוזות שבקת הזוג לא התכוון אליהם כלל. אחרי פעולת "הויתור" נמצא זמן מתאים על מנת לדבר על הדברים ולבחון אותם מחדש בהתאם לצרכים של שנינו.

3. חיוביות: לפעמים קשה לנו להחליט החלטות בגלל הדואליות (דו ערכיות) שבהחלטה. מצד אחד קיים הצורך שלנו, ומצד שני של כן/ת הזוג. אם החלטנו לוותר, כדאי לעשות זאת בלב שלם ולא עם פנים חמוצות שמעוררות רגשות אשם אצל כן/ת הזוג שלנו. ננסה למצוא את החיובי שבויתור ולהפיק ממנו את התועלת המרבית על מנת שיהפוך להיות חוויה מהנה גם עבורנו. אם לדוגמה אנחנו צריכים להישאר אחר הצהריים עם הילדים, נקדיש עשר דקות לתכנן איך אנחנו יכולים לעשות את זה בצורה הטובה ביותר. נמצא שלושה דברים טובים שיכולים לצאת בעקבות הויתור שלנו למען המערך הזוגי ובהם נתמקד על מנת להפוך אותו לחיובי גם עבורנו.

4. פרשנות: נשנה את הפרשנות של המילה "ויתור" לאימון: אנחנו מתאמנים בלהיות סבלניים ורגישים יותר לזולת. נחליט לראות את הסיטואציה כהזדמנות לשיפור היכולות שלנו, ובמקום לפרש את הויתור כצורך הישרדותי נהפוך אותו לחוויה ממנפת. אם נתרכז בערך שהויתור יכול להוסיף לאישיות שלנו נוכל אף לגייס אותו לעתים קרובות יותר.

5. מודעות: תחושת ההשלמה שלנו עם הויתור יכולה ללמד אותנו רבות על עצמנו, על הגבולות שלנו, על מה שאנו יכולים לעשות ועל מה שלא. תחושת הכאב שבויתור הינה לא פעם שכר לימוד שלנו על עצמנו ועל היכולות שלנו. ככל שאנו מודעים לעצמנו המערך הזוגי שלנו יהיה עמוק ומרומם יותר. נשתמש אם כן, בכל ויתור בלימוד ה"אני" שלנו, התבוננות שתיטיב עימנו ועם הזולת.

זולתך אל תשמור את השנאה בלב, תמצא זמן מתאים ודבר אתו עד שיתלכנו הדברים.

לכן על כל אירוע שהתרחש בין בני הזוג יש מקום לשוחח ולהציף את הרגשות שהוא העלה. חשוב שהשיחה תיעשה בזמן מתאים ונוח לשני הדדים תוך כדי הזמנה לדיון כמו "נושא הסדר בבית מציק לי לאחרונה האם זה בסדר מבחינתך שנדבר כעת"? תשובה חיובית תזמין את שני הצדדים לשיחה בה כל אחד יגיד את אשר על ליבו מבלי לשפוט או להתקיף ומתוך רצון למציאת פתרון הולם ומשותף.

כמידה והצד השני לא מעוניין בקיום הדיון באותו הזמן, יש להבינו, מאחר ולא תמיד מה שנוח לנו נוח לשני, לכן נקבל את הדחייה ונאפשר מציאת זמן שיהיה נוח לשני הצדדים. כרוב הפעמים, אחרי שפנינו בצורה נחמדה ונעימה ובטון רגוע ולא תוקפני בן הזוג ישתף פעולה.

מחקרים מראים שמתוך מאה אחוז שאנחנו מעבירים לזולת, הוא קולט ששים אחוז מתנועות הגוף והבעות הפנים, שלושים אחוז מטון הדיבור ורק עשרה אחוזים מהתוכן שנאמר. ניהול שיחה ממקום אמפאתי ומכבד ישיג תוצאות רצויות לשני הצדדים ויביא לחיבור וקירוב. הניסיון מראה שכשאנחנו לא פועלים בכיוון הזה הדו שיח מתפרק בשתי דקות הראשונות. סגנון כזה של התנהלות דורש מידה מסוימת של משמעת עצמית אבל המחיר של משמעת עצמית הוא תמיד זול יותר מאשר המחיר שאנחנו משלמים על ניהול חיים ללא משמעת עצמית.

לסיכום: נשים לב להבדל בין וויתור לצבירה ונהיה כנים עם עצמנו על מנת לבחון האם וויתורנו או צברנו. אחרי שהחלטנו לדבר על נושא מסוים, נמצא זמן שמתאים לשני בני הזוג על מנת שהדו שיח יפיק את מירב התוצאות החיוביות

מאחר והוא לא מקשר זאת לרגשות השליליים שהצטברו אצלה.

כאשר נבחן את המקרה, נשים לב שבפעמים הראשונות שיצחק לא עמד בהבטחה שלו, לאה ויתרה והאמינה שעשתה זאת בלב שלם, אך בתוך תוכה, היא לא ויתרה אלא צברה עוד ועוד כעס עד כי לבסוף הוא התפרץ. אם לאה הייתה באמת מוותרת אז העניין הראשון היה נשכח כבר אז ולא היה מטריד יותר, אך חוסר הויתור לטובת "שקט תעשייתי" לא ביטל תגובה שלילית של לאה, אלא פשוט דחה אותה.

מאחר וכולנו בני אדם, רובנו נוטים לנהוג כמו לאה ולצבור רגשות. גם אם אנו בטוחים שסלחנו, באיזשהו מקום, תמיד בשעה של מחלוקת, צפות ועולות כל אותן הפעמים הקודמות בהן לא הסכמנו אחד עם השנייה. מסיבה זו, עדיף שבני זוג לא יצברו רגשות. אין זה אומר, כמובן, שאנו לא צריכים להתחשב בכך הזוג, לוותר לו או לסלוח. הכוונה היא שכאשר משהו מפריע לנו, כדאי וחשוב לדבר עליו, וזאת על מנת שלא לצבור תחושות רעות פעם אחר פעם. תחושות אלו ימלאו אותנו ברגשות שליליים אשר יתפרצו בוויכוח הבא מחוץ לכל פרופורציה.

אם אנחנו מוצאים את עצמנו בעת ויכוח עם רגשות או תגובות לא פרופורציונאליים, זה אומר שכנראה אנחנו צוברים הרבה מדי. מחקרים מראים ששבעים אחוז מהזוגות רבים סביב אותו נושא במשך ארבע שנים (!). אחרי ארבע שנים הנושא מתחלף אך לא דרכי התקשורת והדרך בה מתנהל הדיאלוג, לכן רק הנושא מתחלף ולא אופי המריבה.

אחד הכלים החשובים בהם נוכל להשתמש על מנת לנהל תקשורת נכונה ודיאלוג פורה זה למצוא זמן מתאים לדו שיח. התורה בספר ויקרא מורה לנו: "לא תשנא את אחיך בלבבך", ומסביר הרמב"ם שאם יש לך משהו בלב על

"..יש שכר לפעולתך.."

(ירמיהו / ל"א)

בין אדם למקום, בין אדם לחברו ובין אדם לעצמו

מיכאל ק. שטריק, פסיכולוג חינוכי מומחה

ספר "ויקרא" כולל דגש ממוקד ומתמשך על עניני "קרבנות". אין ספק שבעניינים אלו רב הסמוי על הגלוי, ובכל זאת, התבוננות בעצם המילה קרבן תעורר בנו מודעות של הקרבת דבר ערך, או במילים אחרות- נתינה. יש קרבנות שונים ומגוונים אך בכלם מהווה הנתינה מכנה משותף, ומכאן ניתן להסיק שנתניה היא מפתח להתעלות רוחנית ♦

כשמעשה החסד ילווה בסיפוק רגשי פנימי, סיפוק זה יהווה חיזוק חיובי להמשיך, והעדד הרגשה זו תהווה מחסום בהמשך העשייה. ההתנהגות נוצרת מתוך ההחלטה של האדם בעוד שהחיזוק החיובי תפקידו לשמר את ההתנהגות.

יוצא אפוא שנתניה אמיתית לא צריכה להיות מבוססת על ביטול או צמצום העצמי אלא גם על כך שהמקריב עבור הזולת מרוויח רווח רגשי מעשייה זו- סיפוק אישי. בכך ייפתרו גם יתר הקשיים שנוצרו מנתינה מאולצת, מנתינה "קרבנית". אם המקבל מרגיש שהנותן נהנה מלתת לו, יהיה לו קל יותר לקבל.

יסוד זה של סיפוק עצמי כתוצאה מנתינה יכול להוות מדד יעיל בחינוך ועידוד להתחשבות. אדם יכול לבדוק את רמת הסיפוק שהוא מפנים בעקבות העשייה החיובית ואם הוא לקוי בחסר, עליו לבדוק בתוך עצמו למה כל כך קשה לו להרגיש סיפוק עצמי כשהוא מעניק לאחר. באותו אופן ניתן למדוד ולבדוק את רמת הסיפוק בקרב בני זוג, מטופלים או הילד במשפחה.

לסיכום, ניתן לומר כי הנתינה היא מפתח להתעלות רוחנית. הנתינה תתקבל ביתר קלות על ידי המקבל אם הנותן ישתחרר מתחושת הקורבן. אז ממילא הנתינה תהיה שלימה יותר ולא תיצור רגשות שליליים אצל המקבל. הנתינה תתאפשר לאורך זמן באותה מידה שיתלווה אליה סיפוק אישי פנימי. כהורים, מחנכים, בני זוג וכבני אנוש יש בכוחנו בדרך זו לחזק את יסוד הנתינה אצלנו ואצל זולתנו ♦



ניתן לעשות על מנת שקשיים רגשיים אלו לא יפריעו לתהליכי הנתינה?

עיון בעומק בפן הפסיכולוגי של נפש האדם יכול לשפוך אור על בעיה זו. העשייה השגרתית של האדם מוכתבת על ידי תכנים הגורמים לו לתחושת סיפוק. תחושת סיפוק נגרמת מפעולות שונות הרגשה פנימית טובה. דוגמא מוכרת לכך היא מאמר חז"ל: "יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני, העני עושה עם בעל הבית" (מדרש רות רבה ה/ט). כלומר, היות והרגשה פנימית טובה הנגרמת מפעולת הנתינה מהווה חיזוק חיובי עבור האדם, אזי הוא ממשיך לעשות את הפעולה שהביאה לתחושת הסיפוק הנ"ל. כלומר, הנתינה עצמה יוצרת ערך מוסף לנותן שהוא סיפוק אישי מהמעשה שעשה.

מכאן נוכל לשפוך אור על הבעיות והקשיים שגלומים כביכול בנתינה. "הענקה לזולת" אינה מנותקת מסיפוק אישי. לא רק שהיא אינה מנותקת, יש בכוחה ליצור סיפוק אישי רב.

בתוך האדם ומסיבה זו נתינה, במקרים רבים, מלווה בהרגשה של הקרבה. בעקבות תחושות אלה נוצר קושי להתמיד ולהחזיק מעמד בעקביות בהתנהגות זו, שכן עם הזמן המלחמה הפנימית הזו תיצור שחיקה.

נוסף על כך, נתינה שבאה ממקום של "הקרבה" ושל מלחמה פנימית, אינה מקשה רק על הנותן אלא גם על המקבל. זאת מאחר וכאשר הנותן מרגיש תחושת "הקרבה", השדר הזה מוקרן לזולת ויוצר אצלו רגשות אשמה, תחושת מחויבות כלפי הנותן, והרגשה כללית של נתינה שאינה שלמה.

רוב מערכות היחסים שלנו מושתתות על יחסי נתינה וקבלה. עיקרון זה מקבל משנה תוקף וחשיבות כאשר מדובר בחיי הנישואין והמשפחה שכן מערכת נישואין יכולה כמעט להיות מוגדרת על ידי יחס מתמיד ואינטנסיבי של נתינה וקבלה. בדומה לכך, גם גידול ילדים מחייב נתינה בלתי פוסקת מצד ההורה וקבלה אינסופית של הילד. מה, אם כן,

דרך כלל, בני אדם הם ה"מקבלים" את חסדי הקב"ה והקב"ה הוא הנותן: "...והארץ נתן לבני אדם" (תהילים קכ"ו), "הנותן ליעף כוח" (ברכות השחר). הקרבן בהיבט הזה מאפשר לבן אדם לחקות את מעשי ה' על ידי פעולה של נתינה כאשר הקרבן הוא נתינה ממטה למעלה ומהווה נתינה ש"בין אדם למקום".

אמנם, יש נתינה נוספת שעלינו לבצע ושמשמעותה חשובה ביותר. נתינה זו מתייחסת ל"בין אדם לחברו" ובאה לידי ביטוי על ידי נתינה לחבר, התחשבות בזולת וכדומה. נעייין בכמה מן המקורות המוכרים ששייכים לתחום זה של בין אדם לחברו וננסה להבין את המשמעות הטמונה בהם:

"שמאי אומר... והוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות" (אבות/א/ט"ז).

"יהושע בן פרחיה אומר... והוי דן את כל האדם לכף זכות" (אבות/א/ו).

"...ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא/ פרשת קדושים/ט/ח).

תכתיבים אלו מנחים אותנו לעשייה יחס חיוביים כלפי הזולת. הקושי הפנימי בביצוע תכתיבים אלו הוא בכך שבמצבים רבים העשייה החיובית הנדרשת כרוכה בעלות רגשית גבוהה: האדם דוחף את עצמו לתת, לקבל את האחר או לדון אותו לכף של זכות למרות רתיעה פנימית טבעית שקיימת אצלו. בעת נתינה, ברוב הפעמים האדם נדרש לאלץ את עצמו לפעול אחרת, עד כדי היפוך גמור למה שהוא מרגיש בפנים. במקרים אלו נוצר דיסוננס פנימי

להשתנות מבלי לשנות

תשובות מתוך פורום המומחים באתר י.נ.ר: www.ynr.org.il

הרב אליהו בן סימון יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט.
רב משיב בבית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" 054-8445421

המידות הרעות. במידה ונצליח לעשות שינוי בהתנהגויות, שזו בהחלט משימה אפשרית מאחר והאדם הוא יצור בחירי, אזי אמנם יישארו המידות כפי שהן אך המצוקה הזוגית תיפתר.

דוגמה פשוטה לכך היא, אדם שחווה מצוקה מזה שכן זוגו "קמצן". הנחת היסוד שלנו תהיה שלא הקמצנות שלו כ"מידה" או כמאפיין יוצרת את המצוקה, אלא ההתנהגויות הקמצניות שלו. לכן אם בן הזוג ילמד לזהות את המצבים בהם ההתנהגויות שלו יוצרות קושי במערכת הזוגית, וכתוצאה מכך יעשה שינוי בהתנהגויות שלו במצבים ובזמנים הספציפיים בלבד, המועקה תפחת במידה ניכרת, למרות שהוא עצמו נשאר קמצן כשהיה. ואדרבא ככל שהוא יקבל יותר לגיטימציה להיות מי שהוא, ולא תהיה ממנו ציפייה לשנות את עצמו ולהיות "פזרן", גם בחייו האישיים ובקשריו החברתיים הנוספים, כך יוקל עליו לשנות את ההתנהגויות שקשות לבן זוגו במקום שהן נוגעות אליו וקשות לו. האם עסקנו בלשנות את תכונותיו של מאן דהוא? התשובה היא לא! האם יצרנו שינוי במרחב הזוגי? התשובה היא כן!

אין ספק שהתהליך בשלמותו מורכב הרבה יותר, שהרי גם בן הזוג האחר יצטרך לעשות עבודה להכיל את בן זוגו למרות היותו "קמצן" או "כעסן" וכדו' ולכבד אותו כאדם על המכלול שלו לטוב ולמוטב, ועוד כהנה וכהנה מרכיבים שיצטרפו להיות שנות כאב ומצוקה.

בכרכות ואיחולים למציאת הדרך הטובה והנכונה ביותר לאיכות חיים ולאוויר אישי יחד עם האישה הבאה אל ביתך, ותהא ברכת החתנים לאהבה ואחוזה לשלום ולרעות חלק טבעי ויציב מנוף חיך וחיי משפחתך, ואתה שלום, וביתך שלום, וכל אשר לך שלום. ♦



שלמותו הפורמלית של "הבית היהודי" בכל מחיר "עד שהמוות יפריד בינינו". אלא מהמקום בו אנו רואים עצמנו כשגרירים וכשליחים לערך עליון לפיו בני זוג יכולים למקסם את היכולת הפוטנציאלית שלהם ולחיות חיים מאושרים, מלאים ואיכותיים. חיים כאלו אפשריים דווקא על ידי זוגיות טובה אשר אנשי מקצוע רבים רואים עצמם שותפים לחזון האלוקי לייצר "טוב" רגשי ופסיכולוגי בדרך של "עזר כנגדו".

התפיסה הרואה את בן / בת הזוג כבעלי "מידות רעות" ראויה להיבחן בעיניים מקצועיות על מנת להבין מהיכן צמחה הפרשנות השיפוטית הזו ששמה את בן / בת הזוג במקום כל כך נוקשה. אך גם אם הערכה זו תואמת את המציאות, עדיין אפשר וניתן לנסות לעבוד ולשפר את שביעות הרצון מהקשר. אמנם חשוב להדגיש שלמרות שהאתגר הגדול של הנישואין אינו לשנות את השני, ולו רק מהסיבה שהדבר פשוט כמעט אינו אפשרי, אך יחד עם זאת שינויים בהחלט עשויים להתחולל לשביעות רצון בני הזוג, וננסה ליישב בין הסתירה:

משפט המפתח הוא שהרגשות שלנו הן פונקציה של התנהגויות. כלומר, הקושי שלנו עם "מידות רעות" למשל, אינו בגלל המידות בעצמן, אלא הקושי נוצר כתוצאה מההתנהגויות שנעשות בשל

הנישואין. זאת למרות ההבנה כי זוהי החלטה כבדת משקל ומשמעות. בקרב אחוז גדול מהזוגות המתגרשים, המניע הבולט הוא התפיסה של בני הזוג אחד את השני כבעלי תכונות שליליות - "מידות רעות" לצד האמונה כי אין יכולת טיפולית לשנות בני אדם.

אך התפיסה היהודית מורה לנו כי הרציונל העומד מאחורי "ברית הנישואין", הוא התוכנה העמוקה שנוסחה על ידי בורא העולם לאמור, "לא טוב היות האדם לבדו" ומתוך כך באה ההחלטה "אעשה לו עזר כנגדו". האדם נברא כיצור בודד, ורק לאחר מכן ברא האלוקים את הזוגיות מתוך ההבנה שהלכדיות היא מצב "לא טוב" ברמה הרגשית, הנפשית והפסיכולוגית. אנו למדים מכך שתפקידו של הקשר הזוגי הוא לשפר ולשכלל את איכות חייו של האדם. מכאן שדווקא כאשר הקשר הזוגי הוא זה שאחראי על נסיגתו וקמילתו של האושר ושמחת החיים הטבעית שלנו כבני אדם, יצא שכרו בהפסדו, וזכות הקיום של בריאת הנישואין מוטלת בספק. לכן יש מקום להעריך ולייקר את מי שמתקש שלא להשלים עם העדר שמחת חיים ואושר אנושי, ומוכן בעבור זאת גם לשלם מחיר כזה או אחר.

עבודתם של יועצי נישואין רבים הנעשית מתוך בחירה במקצוע תובעני, שוחק ומתיש, איננה מגיעה מתוך תחושת שליחות "מסיונרית" לשמור על

נישוי קרוב לעשר שנים שהן למעשה השנים הקשות והמורכבות ביותר שחוויתי בחיי. דומני שאני עומד כעת בפרשת דרכים בה אני צריך לקחת אחריות על איכות חיי ועל זכותי לאושר, כשהמשמעות הלא פשוטה של תוכנה זו היא שעלי להתנער מעפר ייסורי, ולהיפרד באומץ ממערכת הנישואין הכושלת והמכאיבה שלי. אני מודע היטב לעובדה שישנם אנשי מקצוע המתמחים בטיפול בזוגות, ושלא נכון מצדי ליזום צעד דרסטי ומשמעותי כל כך עבורי ועבור ילדי בלי לנסות לתקן את הזוגיות הקלוקלת שלי. אכן מפעפע פי כארס הפחד שמא אתחרט ביום מן הימים על כך שלא נתתי לילדי ואולי גם לעצמי את ההזדמנות לחיות ללא הסערות והטלטלות הנגזרות מפירוק התא המשפחתי. אך במחשבה מפוקחת יותר, ומתוך קריאה של לא מעט חומרים מקצועיים בנושא, נוצר אצלי הרושם שטיפול זוגי יכול לתת כלים לפתרון של אי הסכמות, שיפור יכולות של תקשורת, ועוד מונחים בסגנון הזה שמן הסתם יכולים להועיל ולשפר את שביעות הרצון מחיי הנישואין, אבל במקרה שלי מדובר באשה שהיא במילים קצרות, חדות וברורות בעלת "מידות רעות", במוכן הפשוט והמצומצם של המושג. גסות הרוח וחוסר הכבוד שלה לבני אדם ולרגשותיהם חוצה את גבולות הנישואין והמשפחה שלנו, מה שמלמד אותי שהאתגר אתו אני מתמודד (או אולי לא מתמודד) לא קשור לתחום הטיפול של האינטראקציה בין בני זוג. האם גם במצב כזה שייך ללכת ליעוץ נישואין? האם ייעוץ זוגי יכול לתקן מידות רעות? והאם בכלל אפשר לשנות בני אדם? האמונה הפנימית שלי אומרת שלא. ♦

במקרים רבים, לצד הרצון העז לקיום חיי נישואין תקינים, קיים תסכול גדול מהמערכת הנוכחית עד כדי המחשבה לפירוק חיי



ניכר בכעסו

בין התפרצות כעס לכעס לא מבוטא ביחסים זוגיים

אלה גלבו, עו"ס קלינית M.S.W מדריכת עו"ס"ם ויועצת זוגית. 0507-815-012 ellagil4@gmail.com

להימנע מהבעה גלויה של כעס, שכן הבעת כעס חריפה נתפסת כתוקפנות ואיננה נחשבת להתנהגות נשית הולמת.

התייחסות אל הכעס כרגש לגיטימי וניטרלי, מבחינה טיפולית, יכול להביא לתועלת בחיי הפרט ובחיים הזוגיים כאחד. הקשבה אל הכעס העולה בתוכנו - כמוה כערנות לחוס גוף שמסמן מחלה או לפעמון אזעקה שמבשר על סכנה. זאת מפני שהכעס שלעצמו אינו רע, אך דרך

עס הינו תכונה אנושית המתעוררת נוכח פגיעה, תסכול, עלבון, ניצול, חוסר שיתוף פעולה ועוד. למרות היותו תגובה רווחת המשותפת לכלל בני האדם, בתרבויות מסוימות ניתן למצוא התייחסות שלילית להבעה גלויה וישירה של כעס ביחסים בין אישיים וזוגיים, והעלאה על נס את "השמירה בכטן" של כאבים וכעסים.

בנוסף, מחקרים מראים כי נשים, יותר מגברים, מתחנכות

כשם שהתפרצות זעם הרסנית לזוגיות, כך גם הימנעות מוחלטת משיתוף בתחושת הכעס והצטברותו בתוך היחיד מביאה נזק לאדם וליחסים. חז"ל התייחסו אל מידת הכעס ואל כוחה ההרסני: "בא לכלל כעס - בא לכלל טעות" (ספרי מטות) אמר ריש לקיש: "כל אדם שכועס, אם חכם הוא - חכמתו מסתלקת ממנו, אם נביא הוא - נבואתו מסתלקת ממנו" (ספר האגדה, במדבר כ"א, י"ד) ואכן בשלושה דברים אדם ניכר: "כוסו, כיסו וכעסו" (עירובין ס"ה). אך כשם שאין כל רע בשתיית יין לקידוש, כך אין גם כל רע בהבעת כעס מבוקרת. ר' שמעון בן אלעזר מתייחס לעיתוי בהקשר כל כעס ואומר: "אל תרצה את חברך בשעת כעסו" (אבות, ד'). במאמר זה נתייחס אל מידת הכעס ביחסי המשפחה: אל מידתיות, עיתוי ואל התועלת בבירור כעסים כחלק מתחזוקה שוטפת של הקשר ♦

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

NLP - ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך 120 ש"ל

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

מחזורי לימוד חודשיים ב-6 ובמרכז

הלימודים מיועדים לגברים / נשים

לפרטים והרשמה: 03-7160130 | 02-6321602



חדש במרכז י.נ.ר:
לימודי ניהול ויישוב סכסוכים



תכנית לימודים אקדמית הכוללת ידע מקצועי וכלים מעשיים בתחומי הגישור, פישור, בוררות ויישוב סכסוכים:

- ◆ גישור כללי ומשפחתי
- ◆ אסטרטגיות ליישוב סכסוכים
- ◆ גישור בקהילה
- ◆ גישור פנים ארגוני
- ◆ משא ומתן
- ◆ היבטים פסיכולוגיים ביישוב סכסוכים ועוד.

☞ התכנית כוללת התנסות מעשית מודרכת בעבודה על תיקי גישור המתקבלים בבתי המשפט.
☞ לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות.
☞ תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים: 02-6321609
www.ynr.org.il

תסכול וכאב רב בלי לחוש אפילו בכעס.

במהלך השנים הם עלולים להתחיל להרגיש אי שביעות רצון, תחושת ניצול תסכול וכעס בזוגיות, אך הם עדיין חוששים להתעמת. הם מתקשים לבקש מבן זוגם באופן גלוי וישיר שינוי בהתנהגות או התחשבות.

לכעס הלא מבוטא שפה משלו, והוא מתחיל להתפשט ולזהם את היחסים. בהיעדר דיון ישיר ופתוח בתחושות השליליות שהצטברו אצל בן זוג אחד, ממחפש התסכול שלו אפיקי ביטוי עקיפים. ביקורת, רמיזות של כוז, "עקיצות" וצחוק לאיד הינם הפנים הנסתרות של הכעס.

התנהגויות אלו הינן "תחפושת עוקפת עימות" של בן זוג שמתכחש לכעסו. כעס סמוי מביא אף הוא לפגיעה בקרבה בין בני הזוג ולתחושות ריחוק וניכור.

במקרים רבים, מאחורי הסתלקות פתאומית של אחד מבני הזוג מהבית ודרישה מפתיעה לגט, יכול להסתתר כעס סמוי ומתמשך. זאת מאחר ובהיעדר שיח זוגי עלול להצטבר תסכול עד שהוא מגיע למצב בו לא ניתן לשאתו יותר.

תופעה נוספת אותה ניתן למצוא במצבי הכחשת כעס היא התנהגות "פסיבית אגרסיבית". בהתנהגות זו בן הזוג אמנם עושה את המצופה ממנו אך מביע את כעסו והתנגדותו על ידי שפת גוף עוינת. כך, הוא בעצם אומר "כן" ועושה "לא".

לסיכום:

יש להשתמש בתחושת הכעס כהזדמנות לפתוח בשיח זוגי ולברר מפעם לפעם את מצב הזוגיות. כשתחושת כעס עולה אין להתעלם ממנה או להדחיקה. שיחה פתוחה ולא מאשימה בנוסח "אני מרגישה/ה כך וכך שאת/ה נוהג/ת כך וכך" יכולה לקרב בין בני זוג, לצמצם את מחוללי הכעס ולהביא לתחושת שיתוף וקרבה הדדית

הבעתו צריכה להיות מבוקרת ולא הרסנית.

כשאדם מודע בזמן אמת לכעס שמציף אותו הוא יכול לעצור ולחשוב: מדוע אני מרגיש עכשיו כעס? האם אותות הכעס עולים בי באופן סדרתי עם אנשים מסוימים? במצבים מסוימים? זיהוי מקור הכעס מאפשר תכנון של תגובה מותאמת ושיתוף בן הזוג בכעס שאנו חשים כלפיו מאפשר שינוי. הבעה מידתית אך ישירה של תחושת הכעס כמוה כיישום הפסוק "כפני עיוור לא תיתן מכשול" - אנו מכוונים את הזולת לשים לב לפגיעה שפגע בנו ולתחושות שעורר בנו ובכך מאפשרים לו לעמוד על טעותו, להסביר ולתקן.

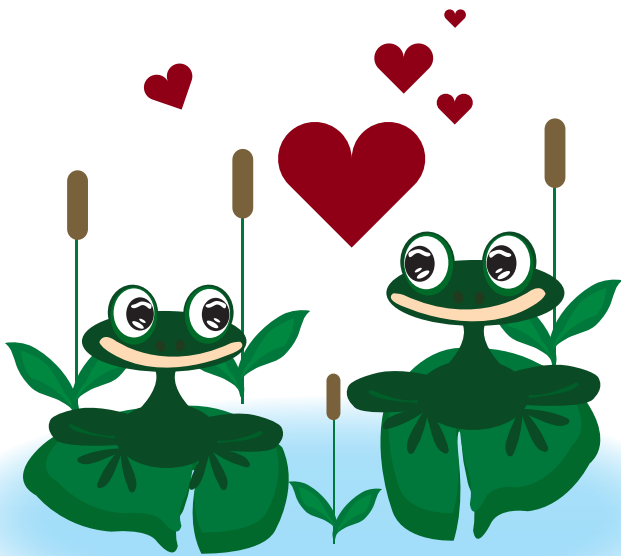
הכעס מצוי על רצף אשר בשני קצותיו המנוגדים מצויים התקף זעם קיצוני והדחקה מוחלטת (כעס סמוי). שני הקצוות הללו הרסניים ליחסים ומביאים לריחוק רגשי.

התפרצות כעס

התפרצות הזעם שלילית מאחר ונזקיה מוסיפים להתקיים זמן רב אחרי שהיא מתרחשת. התפרצות חריפה מערבת מערכות גופניות פיזיולוגיות וגורמת נזק מתמשך לבריאות. לכאורה, נראה שההתפרצות משיגה את מטרתה, וגורמת לבן הזוג השני ללכת על בהונותיו, ולרצות לוותר ולמנוע בכל מחיר את מופע האימים הבא, אך התפרצות זעם כמוה כ-"קוטל נישואין" מאחר וזרעים של פחד, כעס נגדי לא מבוטא וכאב מתחילים לכרסם בקשרי בני הזוג. בן הזוג שספג התקף כעס נמנע מלשתף את בן זוגו בהיבטים שונים של חייו, והופך להיות מנוכר, מסתגר ומתרחק.

הכחשת כעס

בקצה השני של הרצף ניתן למצוא את "משפטי הפעולה": בני הזוג הנעימים שנותנים קדימות לצורכיהם של אחרים ומוותרים על צורכיהם. הם חותרים להרמוניה ולאווירה טובה בכל מחיר ונמנעים מעימותים. הכעס אינו נגיש להם והם מסוגלים להכיל



לעבודה ולשמירה

שיטות לשימור וחיזוק הזוגיות

שרית יורב, מנחת נישואין ומשפחה 050-7698948

כך שיש ביניהם הבעות חיבה לעיתים קרובות שבוודאי תורמים לקרבה הרגשית של השניים.

שמירה על גבולות:

שמירה על גבולות באה לידי ביטוי על ידי בניית מרחב זוגי אליו שייכים רק בני הזוג. לא כל דבר שהבעל אמר, רצה, חשב או הרגיש אשתו תספר לאמא, לשכנה או לחברה, וכן להיפך - לא כל פעולה של האישה מתועדת ומסופרת לחברים של הבעל. שמירה על גבולות שומרת את "סודות" בני הזוג בינם לבין עצמם ויוצרת תחושה של אמון, כבוד וצניעות שכן שותפים הם יחד בני הזוג והשכינה אשר שורה ביניהם.

עבודת צוות:

מחקרים שערכו תחרויות בין זוגות, גילו שזוגות שהצליחו יותר הם זוגות שעבדו כצוות בצורה מוצלחת. עבודה בצוות מתאפשרת כאשר כל אחד מבני הזוג מודע ליכולותיו, לכישרונותיו כמו גם חסרונותיו ומוגבלויותיו שלו ושל זולתו. בני זוג אלו משכילים לנצל את תכונותיהם למען קידום מטרה משותפת. הם לא חושבים שאם הם שונים זה אומר שהם לא מתאימים או לא מסתדרים, הם גם לא חשים שהכשרון של השני מהווה איום עבורם ולכן כל אחד עושה את תפקידו בבית בהתאם לכישרונותיו ויכולותיו בלי תחושת מרמור של "למה דווקא אני".

משפטים קצרים כמו "איך היה המבחן?" או "איך את מרגישה?" או "תודה על הסנדוויץ' המושקע" יכולים לעשות לבן הזוג את היום.

יוצרים יחד פרויקט משותף: זוגות רבים שנמצאו מאושרים העידו על כך שמטרה משותפת מהווה את אחד הגורמים לכך. ניהול משותף של גמ"ח, פורום, פעילות למען אידיאל כגון קירוב רחוקים, סיוע למשפחות נזקקות וכדומה, כתיבה משותפת של מאמרים ועוד מהווים כעין מטרה מקודשת שמגייסת את שני בני הזוג ויוצרת תחושת אחדות מרוממת. על מנת שהפרויקט לא יישאר בגדר מחשבה או רעיון מקורי ונחמד, יש לקבוע זמן שיוקדש לפרויקט המשותף.

הבניית היוזמים:

כדי להרגיש יציבות עלינו להיות מתוכננים מראש, בפרט כאשר לתכנון שלנו יש השפעה על סדר היום של בן/בת הזוג שלנו. עדכון הדדי של זמני חזרה הביתה, של עיסוקים הדורשים היעדרות מהבית בשעות שמחוץ לשעות העבודה כגון מפגשים עם חברים, חוג, הרצאה וכדומה, מביעים אכפתיות ושותפות. עצם העדכון מכבד את בני הזוג ומביע "אני לא חי לבד. אני חלק משלם ולכן כל התנהלות שלי משפיעה על בן זוגי".

הבעות חיבה:

זוגות מאושרים העידו על

היא כאשר בני הזוג שבעי רצון מההתנהגות של בן זוגם כלפיהם, הם מרגישים שחייהם יציבים וניתן להישען על בן הזוג ולסמוך עליו. במצב זה מרגיש כל אחד מהשניים חוויה של אושר ונחת והוא יודע לייחס אותה לאופי הקשר שהתרכס בינו לבין בן זוגו.

על מנת לבחון כיצד ניתן להגיע לדפוס זוגיות שכזה, נערכו מחקרים שבדקו מהם המאפיינים של זוגות מאושרים. כלומר, בדקו מתוך מספר מסוים של זוגות - מיהו זוג מאושר. נמצא מכנה משותף רחב במעשיהם ובהתנהגויותיהם של הזוגות המאושרים ונסכם אותם כאן בקצרה:

התאחדות יומיומית מחדש:

ישיבה נינוחה בסוף היום המוקדשת לשיתוף בחוויות היום שעבר לכל אחד מבני הזוג יוצרת אכפתיות וקרבה עמוקה. כל אחד מבני הזוג מספר לזולתו איך היה היום ומה אירע בו תוך התייחסות לחוויות הטובות והפחות טובות שהוא צבר. עצם השיתוף, אפילו בעניינים השוטפים של היום יום יוצר מעורבות ובסיס משותף לשני בני הזוג.

נשארים בקשר גם באמצע היום:

בעידן הניידים והמסרונים של המציאות העכשווית, פשוט מתמיד לשגר גם באמצע היום משפטים קצרים המראים שחשבנו אחד על השנייה גם במהלך העיסוקים האחרים שלנו.

כאשר הקב"ה מונה את עם ישראל הוא מונה אותם לבית אבותם, שכן הבית היהודי הוא התא החברתי הראשוני והבסיסי המהווה את קיומו של עם ישראל. כאשר ישכון השלום בביתנו, ממילא יקרין ויוסיף ברכה לכל עם ישראל. על מנת לשמור על חיי נישואין יציבים ומועילים לאורך שנים יש ללמוד את יסודות העבודה המשותפת של בני הזוג. על ה"לעבודה ולשמירה" של מה שאמור להיות גן העדן הפרטי שלנו - במאמר הבא ♥

תזוגות צעירים שזה עתה באו כברית הנישואין שואלים את עצמם לא אחת כיצד ניתן לשמר את התחושות המרוממות המאפיינות את ראשית הקשר ולכנות קשר איתן ויציב לאורך ימים ושנים. זאת מתוך ההבנה הטבעית והידועה כי ככל שעוברים הימים, לעיתים הקשר נשחק ולרוב מתרחבים מעגלי החיים של בני הזוג - עבודה, ילדים וכדומה. כיצד, אם כן, ניתן לכנות קשר של קיימא הן בשנה הראשונה לחיי הנישואין והן בשלבים המתקדמים יותר של החיים?

לפני שניגש ל"איך" ננסה להגדיר את ה"מה", כלומר, מהו דפוס הזוגיות שאליה אנו שואפים. מחקרים שבדקו זוגות מרוצים יותר ומרוצים פחות מטיב הקשר שביניהם, גילו שזוגיות נתפסת בעיני בני הזוג כמוצלחת



פיתוח מחויבות אישית:
לקיחת אחריות אישית מלאה על מעשינו לצורך השקעה תמידית בעבודה הזוגית. כל אחד מבני הזוג לא מטיל את מלאכת השינוי על השני, אלא משקיע בעצמו בחיי הנישואין ורואה בהם אתגר. עצם ההשקעה היא המפתח להצלחה.

אמירת תודה ומחמאות:
יש להודות באופן משמעותי על כל פעולה חיובית של בן הזוג ולא לראותה כמובנת מאליה. גם במחמאות יש להכביר במילים ולתאר מדוע היא מגיעה לאדם ביושר גמור. למשל: "זה היה מאוד יפה איך שהרגעת את יוסי, הוא בכה ובכה ואני ניסיתי להרגיע אותו במשך חצי שעה ולא הצלחתי ואז הגעת אתה ובגישה המיוחדת שלך הצלחת להרגיע אותו תוך דקות ספורות".

הימנעות מביקורת:
המרת הביקורת לשפה של צרכים, רצונות ורגשות. יש לדעת ולזכור שאין ביקורת חיובית, כל ביקורת שנאמרת, אפילו כ"ביקורת בונה" עלולה להתפרש אצל השני כפגיעה. לכן, עלינו ללמד את עצמנו לדבר בשפת ה"אני" - "אני מרגיש/ צריך/רוצה" ולא: "אתה לא עושה כך וכך...". כאשר נבחר לבן הזוג שיש לנו

צורך משלנו, למשל - לנוח למשך 15 דקות כאשר הבעל מגיע הביתה, או למצוא את הבית מסודר כשהאישה חוזרת מיום ארוך בעבודה, נבין שאין כאן ביקורת על מעשינו אלא צורך של בן הזוג שלנו. מאחר ואמירה כזו מביעה צורך, ומאחר ובני הזוג רוצים, בדרך כלל, להיטיב זו עם זה, הם ימלאו בחפץ לב אחר צרכי זולתם.

הזמנה לדיון על נושא רגיש:
זוגות עם מאפייני נישואין יציבים הצביעו על היכולת שלהם לדון אף על נושאים טעונים ורגישים. כלומר כאשר יש נושא השרוי במחלוקת או דיבור על פגיעה שקרתה או נאמרה, יש נכונות של השניים לשוחח, ולא לברוח ולהתעלם מכך. שיחה שכזו תתקיים כמוכן תוך תיאום הזמן, המקום והאווירה המתאימה על ידי מזמין הדיון כאשר בן הזוג שהוזמן לדיון משתף פעולה מתוך רצון להגיע ללימוד והבנה הדדית.

נגישות לבן הזוג ה"נזקק":
בני זוג מאושרים הם בני זוג שמאפשרים לעצמם להיות נזקקים. במצבים שונים של החיים, ובאופן מאוזן, כל אחד הופך להיות פעם ה"עשיר" ופעם ה"עני" כאשר ה"עשיר" הוא זה שמספק את התמיכה, החוץ,

הביטחון, האופטימיות וכדומה, וה"עני" הוא זה שנזקק להם. כאשר בן הזוג נמצא במצב רוח ירוד הוא מחפש קירבה על מנת להשיב לו את תחושת הביטחון. תפקידו של בן הזוג שאינו נזקק באותה עת להגנה, הוא להעניק את התמיכה הנפשית ותחושת הקרבה לבן-הזוג הנזקק. התלותיות הזו מחזקת את הקשר ובונה תחושת ביטחון שיש מי שיהיה לצידי בעת צרה, ומאידך, שיש לי מה לתת ולתרום לבן הזוג, כאשר הוא שרוי במצוקה.

יחס סיבה חיצונית להתנהגות לא נאותה:

זוגות מאושרים ייחסו את המציאות הרעה כמשהו חיצוני שלא תלוי בהם. לעומת זאת, זוגות שאינם מאושרים נטו להאשים זה את זה בכישלון. במחקר שבדק עובדה זו קיבלו זוגות משימה "מכשילה" לביצוע. משימה מכשילה היא משימה בלתי אפשרית כמו למשל לבנות פאזל כאשר חלק אחד חסר.

אכן נמצא שזוגות מאושרים נטו להאשים את "המציאות החיצונית" בכישלון ולומר: "זה היה משחק קשה מדי", לעומת הזוגות הלא מאושרים שהאשימו זה את זה בכישלון במשחק, ולומר למשל: "אם

הייתי משחק לבד הייתי מצליח, בגללה-נכשלנו". הביטוי המעשי לכך הוא שבעת התמודדות עם קשיים, ינסו בני הזוג למצוא את הסיבה או את הפתרון הרצוי לשניהם מבלי לראות אחד בשני כגורמיו.

כמו כן, בני הזוג יפתחו הסתכלות חיובית אחד על השנייה ויתכוננו זה על זה בעין טובה. כאשר בן הזוג יפגע או יתנהג בצורה לא נאותה, התנהגותו תתפרש כתלויה בנסיבות סביבתיות (כמו: חוסר שעות שינה, ימים עמוסים בעבודה) ולא כפגם באישיותו.

קבלת האחר והאחרות:
גם כאשר לא מסכימים, יש לתת לבן-הזוג את ההרגשה שמעריכים אותו ואוהבים אותו. יש לתת לגיטימציה לכך שבן הזוג חושב אחרת ממני - לכבד את דעתו, רצונותיו ותחושותיו ולהתחשב בהם, אף אם הם נראים כפעוטי ערך או חסרי משמעות.

כל אחד מהמאפיינים שהוזכרו מהווה כעין נקודת אור, שעם מעט השקעה, מחשבה ורצון טוב, יכולה להיות חלק ממציאות חיי היומיום שלנו, ואוסף נקודות אור קטנות יתחברו יחד ללהבה גדולה של אור, שמחה ואושר ♦



לימודי נישואין ומשפחה



תכנית תלת שנתית (700 ש"ל)

להכשרת אנשי מקצוע לתפקידי ייעוץ, הדרכה, הכוונה והנחייה בתחום חיי הנישואין והמשפחה

ייעוץ נישואין ומשפחה

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



הנחיית נישואין ומשפחה

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



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

תכניות לגברים / נשים בירושלים ובמרז

לפרטים ולהרשמה: 02-6321600 03-7160130

אזור 03 - מרכז

אביב זלצר רבקה

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

אביגדור גרינשטיין

טוען רבני
יהודה הנשיא 58 בני ברק
050-4186018 03-6767135
avigdor.grinstain@gmail.com

אביצור שמואל

מנחה נישואין ומשפחה
מגשר, מגשר משפחתי
הצנחנים 22, תל אביב-יפו
050-4112168 03-6440621
ashmuel@012.net.il

אגבשוו רבקה

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

אורנון מלי, M.A.

מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית, מנחת הורים
יהודה הנשיא 18/8, פתח תקווה
052-4566923 03-9320343
malil2@neto.net.il

איבי סמדר

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הקשת 2, תל אביב-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 ארביב יוסף

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר, מנחה קבוצות
רח' יצחק הלוי 38, חולון
050-8334127 052-7672677
arvivosef@netvision.com

בדאי ציון, B.A.

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

בלושטיין 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

בן דוד יפה, B.A.

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

בר זוהר יעקב

מדריך חתנים
שלומציון המלכה 2/4, פתח תקווה
054-6098714 03-9343468

בריער רחל, B.A.

פסיכותרפיסטית
מטפלת משפחתית

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

ברונר אורי

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
בן ראשון לציון
050-8750737
uribroner@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

גולד איתן

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
תש 3295, בני ברק
03-6160725
etangold26@gmail.com

גלר צבי, ט"ר

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

גראוור מלכה, M.A.

מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית, מנחת הורים
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
pniagr@gmail.com

דרעי שונומית

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

וינשטיין שיינדי

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

וירזבינסקי ורדה, M.A.

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

זמיר אוריה

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר, מנחה קבוצות
בורר, מגשר משפחתי
חנקין 98/5 בניסה ב', חולון
050-4846136 050-4846136
oria-zamir@hotmail.com

טביב יוסף

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה

מנחה קבוצות
הרימון 32, בני ברק
054-8445151 03-5743739

יונה שרה

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

יעקובי מנחם

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

כהן אורה, Ph.D.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
חיים לנדאו 10, גבעת שמואל
050-2359466 03-9051144
ora50c@017.net.il

כהן יצחק

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

כהן מיכל

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
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

מורדוף מלכה, B.A.

מנחת הורים, מדריכת כלות
כצלסון 82, בת ים
052-8768045 03-5080602
mmm01@zahav.net.il

מורדוף מנחם, B.A.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מנחה קבוצות
כצלסון 82/ב, בת ים
052-3350080 03-5080602
mmm01@zahav.net.il

מלאכי אהרון, B.Ed.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי, מגשר, 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
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
מימון 36/3, בני ברק
050-8442823 03-6195251
miriamneiman@walla.com

סבג נאוה

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

סעידה שלמה

טוען רבני, מגשר
בורר, מגשר משפחתי
יהודה הנשיא 80, אלעד
054-5569600 03-9090408
shlomosaaada@neto.net.il

ספיר עדנה

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

סרנה עידית, B.A.

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

עגיוב נעמי

מדריכת כלות, מגשרת
יהודה הנשיא 42, בני ברק
050-3077041 03-9305777

פרידמן זהבה גולדי, M.A.

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

קירשנבויס ציפי, B.A.

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

קליין ענת, B.A.

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

קרפנשיף שרה, B.A.

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

רביב זבולון

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

רדנר גבריאל, B.A.

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

רובינשטיין מרים

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת, מנחת קבוצות
מגשר משפחתי
הרב שך 32, בני ברק
052-7168799 03-6191408
rubinstein.moses@gmail.com

רוזמרין יהודית

פסיכותרפיסטית, יועצת חינוכית
מנחת הורים, מנחת קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
הרב ברק 37, בני ברק
057-3180079 03-5700079

רוט יהודית

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

רוכנורג 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

תמסטי מרים

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

אזור 08 - דרום והשפלה

אביכז רות

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

אביני יאיר, B.A.

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

איזדורפ חיים אלעזר

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
יהודה הנשיא 28, מודיעין עילית
052-7641090 08-9285793
chaim.a@orange.net.il

אילן משה

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

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
piniariel@gmail.com

ארנברג יעקב, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מגשר, מנחת קבוצות
נוף איילון, שוהם 8, תד 81, מודיעין
052-7203140 08-9286472
jacb56@gmail.com

אשדת אריה, M.A.

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

באש פטיה

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

בחזל ציון

יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מנוחה ונחלה 1/8, רחובות
057-7627406 08-9456593
msaprat770@gmail.com

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

בלוי שלמה ברוך

יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה, מנחת קבוצות
רבינא 1/19, אשדוד
052-7637729 08-8647729
8647729@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 אליה

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

בניה יעל

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

גוטליב יעקב, M.A.

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

הרב גלזמן חנוך חן, B.Ed.

פסיכותרפיסט, מנחת קבוצות
יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
שאבת אריה 19/28, מודיעין עילית
050-4171131 08-9297950
chanochchen@gmail.com

גרוס מלכה, B.A., הרבנית

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

גרזון טליה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה

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

הרב דאי יצחק

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

דוד אריית, עו"ד

טוענת בית דין
מגשרת, עורכת דין
תד 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 וירניק נפתלי

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשר, מנחת קבוצות
תד 8093, אשדוד
057-3100550 057-3100550
3100550@gmail.com

וקנין דורון

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

זילברברג אריה

יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת 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 נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
רופין 2/2, שדרות
052-7202636 08-8677916
chaimovitz@neto.net.il

יוסף אמנון

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

הרב יפרח אברהם

יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת 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 גאלה

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
מנחת נישואין ומשפחה
מנחה הורים, מנחת קבוצות
מבוא התנאים 1/20, אשדוד
054-2504620 08-8649298
ksharim@hotmail.com

הרב כהנא משה מרדכי

ט"ר בורר
תד 11, יד בנימין
08-6729727
054-4411640

לוינו טובה

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

לוינגר אסתר, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת, מנחת קבוצות
הרואה 25, רחובות
050-5478896 08-9491716
estl2@walla.com

מאדר מרגלית, B.A.

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

הרב מסיקה דוד

יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
ההגנה 23/5, רחובות
054-6761270
nofa@memunah.org.il

הרב מרקוביץ שלום, B.A.

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

נסכך אבי

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

הרב נתן גליק, M.A.

מטפל משפחתי
יועץ נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
אשקלון
08-6735234 077-4007410
orhahechal@hotmail.com

סיאני אורית

אימון אישי ומשפחתי
רשב"י 18/8, אשדוד
052-7368499
orit2888@gmail.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
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים, מגשר
מגשר משפחתי, מנחה קבוצות
דוד אלעזר 9/2, רעננה
054-6410460
8mg@nana10.co.il

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

הרב נחול 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, סופרוויזרית
ברוכב 47, הרצליה
050-4165244 09-9557008
mronit@natir.net.il

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

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

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

אושרי שושנה, B.A.
מטפלת משפחתית
עובדת סוציאלית
רח' יהודה 3 נוה נאמן, הוד השרון
054-8417608 09-7402843
gabyoshri@gmail.com

בוקצ'ין מיכאל, M.A.
יועץ נישואין ומשפחה, מגשר
ד.ב. לכ השומרון, יצהר
054-2273970
mikebu@neto.net.il
הרב ביטון אליאב
טוען רבני
בני משיכים 28, ירחיב
054-8409083 03-9030505
eliav.btoen@gmail.com

דותן אילה, עו"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,
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות, מטפלת משפחתית
הרטום 16/21, נתניה
054-5908704 09-8610785
dorith4@gmail.com

הול שירלי, M.A.
מאמנת אישית ומשפחתית
ההדס 4, קרני שומרון
054-5757469 09-7941610
whshirley@gmail.com

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

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

יהודאי שי, B.ed.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
האלון 22/4, קדימה
052-6582248 077-5510451
shaiyeh@gmail.com

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

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

קלמרוסקי לאה, B.A.
פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
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
יהלום 28, רחובות
054-3155048 08-9494547
meir1957@gmail.com

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

רון ציפורה
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנוחה ונחלה 8/7, רחובות
054-8494525 08-9491825

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

שחק שרה
מנחת נישואין ומשפחה
שדרות קדש 36/4, ברנע,
אשקלון
08-8573634
054-3164455
sara003@gmail.com

אזור פס - שרון
הרב אונגר אייל, דר'
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר, מנחה קבוצות,
פרדס משותף 69, רעננה
054-8477627 077-3003152
eyal@enativ.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
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
ייעוץ נרטיבי
הנביאים 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. 17041, אשדוד
shulyam@walla.com

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

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
אימון אישי ומשפחתי
ד.ב. עמק שורק, בית גמליאל
054-6600113 08-9437846
rahelfisher@gmail.com

פרינד מרים, M.ed.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית, מגשרת
מרים מרחי 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
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
ת.ד. 8369, אשדוד
057-3177378 08-8535694
y50@orange.net.il

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



מוקד י.נ.ר. - המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

♦ ייעוץ הלכתי שע"י בית ההוראה "חוקת המשפט" ♦ מרכז לתהליכי גישור כללי ומשפחתי ♦ סיוע הלכתי בענייני בתי דין רבניים בישראל.
♦ ייעוץ הלכתי לשלום בית ♦ טיפול משפחתי ♦ ייעוץ חינוכי

הפעילות מתקיימת בפיקוח בית הדין
"שערי הלכה ומשפט"

1-700-5000-65

מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל
אפשרות לקבל מתמחים ללא תשלום.

זהירות ביקורת!

דינה טורנהיים מנחת נישואין, מרצה ומנחת סדנאות בנושא זוגיות 054-7837706

לכני הזוג כרגע בעיה אמיתית - חסר עוף לשבת, ובמקום לנסות לפתור את הבעיה ביחד, בני הזוג מאשימים אחד את השני ובמקום עוף, יש "אוף" אחד גדול ושני תרגולים מרוטים.

ננסה לבדוק כיצד לנהל דו שיח של אי הסכמה שבסופו ייושרו ההדורים: כדי להימנע ממצב של הדבקות תוויות לכן הזוג, יש להמיר את השימוש במילה אתה למילה אני. לדוגמה: הבעל אמר משפט שפגע באשה, במקום להגיד לו "אתה פגעת בי", "אתה תמיד פוגע בי" היא תאמר "אני מרגישה פגועה". בכך מחד, האישה הביעה את היותה פגועה, ומאידך, היא לא האשימה אותו. התנהלות שכזו מביאה רק לרווח שכן, האשמה חוסמת את בן הזוג, ובמקום לרצות את זוגתו הוא יהיה עסוק בהתגוננות, וכלל לא יהיה פנוי להקשיב לדבריה, הוא רק יהיה עסוק בלחשוב על האשמה נגדית. למי מאתנו שתמיהם - איך אפשר להסתדר בלי להאשים, להכליל, לשאול "למה" ולהדביק תוויות, נוכל להציע: עשו זאת כאשר בן הזוג עושה דברים חיוביים, כשהוא כן זכר לקנות, להביא, להתייחס. עשו מכך מזה מטעמים והרעיפו "האשמות" לרוב: "אתה כל כך רגיש" "את תמיד זוכרת אותי" "במה זכיתי בך?" למשמע משפטים אלו, בן הזוג יעשה את מירב המאמצים כדי להיות ראוי לתוויות המחמיאות שהדבקו עליו.

אם ננהג כך, גם אם נשגה לפעמים, וניפול בפח הביקורת, ה"האשמות" החיוביות, והרגעים המעצימים הללו יאזנו את התקלות שקורות לכל זוג, גם לזוגות הכי מאושרים ♦

לנו נשאר רק לדמיין כיצד נראתה סעודת השבת בביתם של זוג זה...

כל שיח ביקורתי שכזה מתחיל בדרך כלל בשאלת "מיליון הדולר" בדרך לרבנות: למה?? - למה לא כיבית את המזגן? למה לא זרקת את הזבל? ועוד ועוד. המילה "למה" היא מילה בעייתית שניטיב לעשות אם נוציא אותה אחר כבוד מהמילון הזוגי. כדי להבין למה, נעשה גיחה קצרה לעולם החי: "למה" היא חיה ממשפחת הגמלים. למה קוראים לה "למה" ולא גמל? בגלל שה"למה" שונה מהגמל, בכך שהיא נטולת דבשת. הגמל זקוק לדבשת כדי לאגור שומני מזון שישימשו אותו כשיסתובב במדבר, תכונה המביעה לקיחת אחריות על מצבו בזמנים קשים. לעומתו ה"למה" מסמלת חוסר אחריות, אין לה דבשת.

בני זוג ששואלים אחד את השני "למה כך" ולמה אחרת" הם בעצם מסירים אחריות, בדיוק כמו הלמה, ומטילים אותה על בן הזוג השני. "למה" מביעה האשמה, שכן השואל בדרך כלל לא באמת מצפה לתשובה, זו שאלה רטורית שיש בה האשמה סמויה. כשהוויכוח מתלהט הביקורת "משודרגת", עולה מדרגה והופכת להאשמה אישית וגלויה, הפותחת במילים את/אתה בתוספת הצמדת תווית למבוקר - "אתה מזלזל בי" "אתה אדיש אלי" - שילוב של אשם גלוי ומיתוג שלילי של בן הזוג. בנוסף לכך מצטרפת להאשמה גם הכללה - "תמיד אתה שוכח". כשהמואשם שומע האשמה והכללה הוא מפנים את המחשבה שזה מה שאשתו חושבת עליו ממילא לכן אין טעם להשתנות. כך קורה שיח

עוד בראשית הנישואין, מביאים בוודאי להשלכה ישירה על הקשר הזוגי ומהווים גורמים הרסניים לחיים משותפים. אחד מהדפוסים השליילים הבולטים הוא הביקורת.

בכל זוגיות בריאה ישנם וויכוחים ואי הסכמות, שכן היעדרות כל מחלוקת מסגירה זוגיות שאינה תקינה, כי מן הסתם אחד מבני הזוג תמיד מוותר ולא מביע את דעתו האמתית. כלומר, אי הסכמה בין בני זוג היא לגיטימית ומתבקשת, השאלה היא כיצד ניתן לנהל דו-שיח גם במצבים של אי הסכמה, ולנהל אותו בשונה מאיך שמתנהל דו-שיח של חרשים.

נתבונן בדוגמה הבאה: השבת מתקרבת, הבעל הולך לערוך קניות לשבת עם רשימה מסודרת ומפורטת שהכינה לו אשתו. לאחר שעה ארוכה הוא חוזר עמוס בשקיות מחוץ ושמה, כאומר לעצמו "נמדתי במשימה". כשאשתו פורקת את השקיות ומניחה כל דבר במקומו, היא מיד מזהה שאת הדבר שחשוב לה מאוד הוא שכח לקנות: את העוף. הפיצוחים, החטיפים, ובקבוקי השתייה האהובים עליו לא נפקדו וחייכו אליה בהתרסה מבעד לשקיות כאומרים "הוא לא כזה מפוזר בעלך, מה שחשוב לו באמת הוא כן זוכר", ואז היא פונה ואומרת לו "למה שכחת את העוף"? והטונים עולים: "את הדברים שחשובים לך אתה אף פעם לא שוכח, אתה מזלזל בי, אתה תמיד שוכח דברים שחשובים לי". הבעל לא נשאר חייב ומשיב מלחמה שעה, ומזכיר נשכחות עתיקות משנים עברו בהם היא לא הייתה בסדר ושכחה אותו.

סיפור רבי יוסף יצחק מלובאוויטש לחסידיו שבהיותו נזקק לקבלת זריקה במהלך טיפול רפואי, ראה את ההכנות הרבות שמבוצעות בטרם נתינת הזריקה: שטיפת הידיים, לבישת כפפות סטריליות, חיטוי מקום הזריקה ועוד... ומכך לימדנו הוראה לחיים: בטרם נדקור, נבקר ונעיר לשני יש לוודא ש"דינו נקיות" משיקולים זרים ואישיים, ורק אז נאמר את שיש לנו לומר באופן המתאים ♦

ביקורת כלפי כל אדם צריכה להיעשות בזהירות ובאחריות, ועל אחת כמה וכמה כשהיא נאמרת כלפי בן/בת הזוג. אחד המחקרים המעניינים שנעשו בנושא של ביקורת בזוגיות נערך על ידי ג'ון גוטמן שעקב במשך מספר חודשים אחרי עשרות זוגות בתקופה הראשונה של חייהם הזוגיים.

לאחר תקופה זו הוא ידע לקבוע תחזית לכל זוג כיצד תיראה הזוגיות שלו בעוד כמה שנים. לחלק מהזוגות ניבא פרידה וגירושין, לחלק אחר גירושים רגשיים - הם אמנם יישארו לחיות ביחד מסיבות שונות אך איכות חיי הנישואין שלהם תהיה נמוכה מאד, ולחלק מהזוגות הוא צפה חיי זוגיות טובים ואיכותיים.

לאחר מספר שנים בדק החוקר מה מצבם של הזוגות ואכן תחזיותיו התממשו אחת לאחת. כאשר שאלו אותו הכיצד, הוא ענה שהוא, כמוכן, אינו נביא, אך זיהוי סוג מסוים של דפוסי התנהגות שליליים בין בני הזוג

לומדים לסלוח

עדיין נוטרים טינה לכן או בת זוגכם? אם אתם אחד או אחת מני רבים הנוטרים טינה במשך שנים, כדאי שתבדקו לעצמכם את הדופק; מחקרים חדשים טוענים שטיפול תחושות שליליות בנישואין עלול לגרום לחץ דם גבוה, ובסופו של דבר להביא לשבץ. לאי ספיקת לב או כליות, ואפילו למוות. במחקר שבדק את השפעתה של אישיות סלחנית על תגובות פסיכולוגיות ופיזיות ללחץ, דנו סטודנטים באוניברסיטת טנסי בחוויות של מעילה באמון - מצד הורה, ידיד, או בן/בת זוג. החוקרים מדדו את לחץ הדם שלהם בזמן שדיברו על הנושא, כמו גם את הדופק, מתח השרירים במצח ותגובות ההובלה בעור. התוצאות הראו שאצל אנשים "סלחנים ברמה גבוהה" - שסולחים בקלות - היה לחץ הדם נמוך יותר במנוחה, וכן הייתה עלייה קטנה יותר בלחץ הדם, מאשר אצל אנשים "סלחנים במידה נמוכה" - נוטרי הטינה הגדולים ♦

פרופסור קלייר רבין | תרגום: ורד איל-סלדינגר

בת זוגנו רגישים, בעיקר מפני שיש הבדלים אמיתיים בינינו. אין סוף למספר הפגיעות הקטנות האפשריות בנישואים. יש אנשים הרגישים יותר לפגיעה, והם עלולים להרגיש שלא רואים אותם או לא אכפת מהם, מסיבות שלבני זוגם לא יהיה מושג עליהן: גבר נפגע כשאשתו משוחחת בטלפון עם בנם שחי בחו"ל ואינה מזמינה אותו להצטרף לשיחה. אישה נפגעת כשחמותה מביאה לה מתנה זולה לחגים, ובעלה אינו מכין מה הבעיה.

פגיעות קטנות אינן חייבות להיות חלק מחיי נישואים. כבני זוג נפגע פחות אם נבין שלא התחתנו עם עצמנו. התחתנו עם אדם שונה מאתנו, ממשפחה

יום, בהתאם לרמת הרגישות שלנו ושל בני זוגנו. ישנו פתגם האומר שבכל נישואים בני למעלה מיום אחד יש עשר סיבות לגירושים. העניין בנישואים הוא לדעת איך למצוא סיבות להישאר נשואים על אף כל הפגיעות. פגיעות קטנות בנישואים הן כל אותן התנהגויות ש"דורכות על בהונותיו" של בן הזוג, פוגעות ברגשותיו או בכיטחונו העצמי. כיוון שיש לכל אחד מבני זוג אישיות שונה, ערכים שונים וצרכים שונים, כמו גם ציפיות שונות זה מזה, קשה להימנע מפגיעה זה בזו לפעמים.

רוב הפגיעות הקטנות האלה אינן נעשות בכוונה, ומתבססות על אי ידיעה עד כמה בן או

בכירור שיש אנשים שיש להם מיומנויות טובות יותר לשמירה על מערכות יחסים מספקות, ואחת המיומנויות האלה היא היכולת לסלוח. ואם כך, הרי בניית מיומנויות חברתיות כמו אמפתיה ותקשורת יכולה לסייע ליכולת הסליחה.

נשמע הגיוני שאופי אמפאטי יעזור לנו להיות סלחנים יותר. אם בן הזוג יכול להבין את עולמו הפנימי של בת זוגו, הוא יכול להיות אמפטי, כי עולמה אינו תעלומה עבורו. הוא יכול להזדהות עם בת זוגו ולהבין את התנהגותה. ישנם שני סוגים של פגיעות בחיי נישואים. האחד הוא סוג של פגיעות יומיומיות, אלה היפגעויות שיכולות לקרות בכל

יכורים על חוסר אמון יכולים להרתיח את הדם אצל כל אחד, אבל נראה שנטיות לכיוון הסלחנות מעודדות בריאות כללית טובה יותר: אנשים סלחנים דיווחו על פחות ביקורים אצל רופאים. סלחנות יכולה לשפר את הבריאות, כי היא מורידה מעמסה פיזיולוגית עודפת המלווה חוויות לחץ בלתי פתורות, כמו פגיעה או כאב שגורם הזולת.

סליחה דורשת מיומנויות חברתיות טובות. אנשים סלחנים הם אמפאטיים וחמים יותר, ומביעים יותר רגשות חיוביים - גם כלפי מי שפגע בהם. מחקרים מראים

לא יגיעו לפגיעות גדולות בנישואיהם, שעלולות להרוס את מערכת היחסים שלהם. זאת משום שכשאנו נוהגים בסלחנות או יוצרים קשר קרוב מאוד עם בני זוגנו. הקשר הזה מתחזק במשך הזמן ונשאר אחד המבצרים הטובים ביותר כנגד כל מכשולי החיים

למכון קלייר רבין ליעוץ זוגי
קליניקות בכל הארץ.
לפניות למכון: 03-5496003
www.clairerabin.co.il



לימודי טיפול נרטיבי (40 ש"ל)

לימודי 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

כיצד הרגשנו והוא אכן מתנצל, עלינו להיות מוכנים לסלוח. זאת מתוך ההבנה שכן זוגנו הוא רק כן אדם ואינו מושלם. יתרה מכך, מכיוון ששינוי בני אדם, סביר להניח שנפגע זה בזה שוב, אך אם באמת החלטנו לסלוח, פירוש הדבר שאסור לנו להעלות את הפגיעה הזאת שוב ושוב בזמן ריב. כלומר, להניח לפגיעה לאחר שהעלינו אותה וזכינו להתנצלות. בנקודה זו זוגות רבים נתקעים מכיוון שסליחה דורשת את שני הצדדים ולכל אחד מהצדדים יש עבודה לעשות.

אם פגעתם באדם אחר עליכם:

1. לקבל את העובדה שפגעתם באחר, אפילו אם אתם לא הייתם נפגעים במצב כזה, או אפילו אם לא הייתה לכם שום כוונה לפגוע.
 2. לחשוב קצת על ההבדלים ביניכם ובין האדם השני, שגרמו לכם לפגוע בו.
 3. להניח לעצמכם להרגיש חרטה או אשמה. זה עושה את ההתנצלות הרבה יותר אמיתית.
 4. התנצלו מהלב והראו שאתם מצטערים שגרמתם לכן או בת זוגכם כאב. הבהירו מהו בדיוק הדבר שלא תעשו שוב או לפחות תנסו לא לעשות שוב.
- אם אתם הצד הפגוע, עליכם:**
1. להודות בכאב
 2. לשים את עצמכם בנעליו של הפוגע כדי להבין טוב יותר מה הניע את פעולותיו ולבנות מיומנויות אמפתיה.
 3. לבחור בסליחה ולהניח לכאב.

זוגות החיים את חיי היומיום שלהם מתוך מודעות לפגיעות הקטנות ולצורך המתמיד בהתנצלות ובתיקון, אולי

לעשות כדי להביא לשינוי בהתנהגותם של בני זוגנו:

1. התמודדו עם הכאב. חוו את הרגשות שהתנהגות השלילית מעוררת, במקום להכחיש או להימנע מהם. אל תגידו לעצמכם שאתם רגישים מדי או טועים שאתם מרגישים פגועים. הרגשה היא הרגשה, ולעולם אינה פשוט נעלמת אם מכחישים אותה. אם נפגעתם, הרי שמשוה פגע בכם, ויש לכם הזכות לנסות לתקן זאת כדי שהדבר לא יקרה שוב. בן או בת זוג שפגעו בכם - פגעו בכם. לא יעזור אם תאמרו לעצמכם, "למה שלא אשכח את זה? אני רגישה מדי. לא צריך להרגיש כך. אני אשכח מזה". פגיעות קטנות יוצרות מרמורים ומתחברות לפגיעות גדולות יותר. בדרך כלל הדחקת כאב אינה מובילה להיעלמות, אלא להיערמות הכאב. הדבר יניב פיצוץ ברגע שאיש מכם לא יצפה לו.

2. שימו את עצמכם בנעליו הפוגע כדי להבין טוב יותר מה הניע את פעולותיו, וכדי לבנות מיומנויות של אמפתיה. תוכלו לעזור לעצמכם אם תנסו להבין את מניעיו של בן / בת הזוג, ובכך תאפשרו לעצמכם לחשוב שפעולתו לא נבעה מתוך רצון להרע אלא מסיבות אחרות לגמרי. כך, נוכל להזכיר לעצמנו את הרקע השונה של בן הזוג, תכונותיו השונות וכדומה, ולעמוד מולו בלי להרגיש שהוא מנסה לפגוע בנו בכוונה.

3. בחרו בסליחה. גייסו את כל כוחותיכם כדי להרפות מהפגיעה כדי שתוכלו להשתחרר. זוהי החלטה מכרעת שעלינו לעשות. כאשר אנו אומרים לכן הזוג

ומתרבות אחרת. תוצאות חמורות יותר קורות כשאנינו מתנצלים על שפגענו בכך או בת זוגנו, איננו מבקשים סליחה, ואיננו מבטיחים לשנות את התנהגותנו. פעמים רבות אנשים כועסים על כך שכן זוגם "רגיש במידה מוגזמת" כל כך. במקום זה, עלינו להבין שהתנצלות וסליחה הם הדבק הבסיסי של הנישואים. האם אנו באמת מצפים מנישואים לזרום באופן חלק ובלי מהמורות בדרך? איננו מופתעים כשהמכוננית מתקלקלת, אבל אנו כן מופתעים מ"רגישות היתר" של בני זוגנו, ורואים בה משהו בלתי רציונאלי לחלוטין. במקום לנסות להכריז מי מבינו הוא הרגיש ביותר, למה שלא נראה את המהמורות בדרך כהזדמנות להתקרב? אם נאמר לכן הזוג את סיבת היעלבות או הפגיעה שלנו, נוכל להתקרב אם הוא יבהיר לנו שלא התכוון להרע, יסביר למה נהג כך, יתנצל ויבטיח (וגם יקיים) לא לעשות זאת בעתיד. אם יש לנו סיכוי לתיקון בעתיד, הרי שנמצא את עצמנו קרובים יותר. כמובן, קיימת גם האפשרות שהתהליך ייכשל איפשהו בדרך. יתכן שכן הזוג לא יכיר בכך שזכותו של זולתו להיפגע, או שלא יתנצל ולא יסביר, וימשיך בהתנהגות הפוגעת. במצב כזה, לא רק שלא יהיה פה תיקון, אלא שעוד פגיעה תיערם על הפגיעה הראשונה שכן הייתה התנהגות מכאיבה, ואחריה ביטול של הכאב, מה שאומר שהסיכוי שזה יקרה שוב עולה.

האם אנו חסרי אונים לחלוטין בעניין? כלל וכלל לא. ישנם שלושה צעדים חשובים שאפשר

אומנות ההנחיה

מודלים מתקדמים להנחיית קבוצות:

תכנית לימודים חווייתית המקנה כלים מקצועיים להנחיית קבוצות:

- ✓ תקשורת אפקטיבית ואסרטיבית בהנחיה
- ✓ אומנות הפרזנטציה מול קבוצה - שימוש בשפת גוף וקול
- ✓ טיפול בהתנגדויות בקבוצה
- ✓ יצירתיות בתהליכי הנחיה, הפעלה ואתגור קבוצה
- ✓ שיווק עצמי ויחסי ציבור

אומנות ההנחיה למתקדמים - תכנית המשך למנחי קבוצות בפועל:

- ✓ שכלול תפיסת המנחה כמנהיג
- ✓ כלים חווייתיים מעולם המנהיגות והנעת קבוצות להשגת תוצאות
- ✓ מודלים מתקדמים מעולם החשיבה החדשנית
- ✓ ניתוח וסימולציות אירועים אמיתיים מעולם המנהיגות הקבוצתית
- ✓ עמדה בפני קהל ובניית הרצאות, נאומים ואירועים חד פעמיים.

קבוצות לגברים / נשים

לפרטים: 02-6321602 02-6321605



על שלום וצמיחה

קיום לצמיחה זוגית ואישית

אור גיל, מנחה נישואין ומטפל פסיכו קריאטיבי, מרכז "דבש מסלע" לצמיחה ולהתפתחות.

www.dvashmisela.co.il | Orgil232@gmail.com

הקונפליקט, ובכך להעלות את החיים למדרגות חדשות. השלום אינו פשרה אלא עילוי ושינוי פנימי של כל אחד מבני הזוג ויצירה חדשה של מושגי הזוגיות, של אופי וסגנון החיים אשר ממנו נוצר משהו חדש מכוח הכוחות השונים ומכוח הצמיחה שמחדשת ללא הרף את החיים האישיים והזוגיים ומשפיעה על מערכות נוספות כמו ילדים ומשפחה מורחבת.

כדי שיתרחש שינוי והתפתחות לאורך כל החיים עלינו לעבוד במשולב בשני קווים - בקו האישי ובקו הזוגי. בקו האחד נעסוק בשאלות שהקונפליקטים הזוגיים מעלים, מאידך לא נסתפק רק בזה, אלא כל אחד מוכרח להתפתח בעצמו ולפתח את אישיותו שלו שכן אם נפשו של כל אחד לא צומחת - מה יביא צמיחה בזוגיות? אלו הם שני קווים שאינם נפרדים זה מזה, אך כל אחד מצריך את טיפוחו מצד עצמו כאילו אין קו נוסף. כל השתנות באחד הקווים משפיעה בהכרח על הקו האחר. שינוי והתפתחות באישיות של אחד מבני הזוג תשנה את המתרחש בזוגיות וגם תזמין את בן הזוג להתחדשות אצלו. לדוגמה אם אחד מבני הזוג לומד ומתאמן לא להסס לבטא את צרכיו באופן ברור, בן זוגו יוכל לחוש יותר בטחון בקשר, להיות פחות חרד ואף להתפנות

פעמים רבות המושגים המקובלים להדרכת זוגות פשוטים מידי ואף פשטניים. הם בדרך כלל נותנים הדרכה טובה לחיים, ומסייעים לשמור על חיי נישואין כך שיהיו "בסדר" ו"שאיין תלונות". אך כאשר חפצים לרומם את החיים בשניים לחיים שיש בהם חיפוש של צמיחה, עילוי והתחדשות, עלינו להעמיק ולהבהיר את הציוורים הנפשיים של תפיסת הזוגיות והתפיסה שלנו את הצמיחה האישית. כדי לרומם את הקשר ולא רק לשמור "שיהיה בסדר" אנו זקוקים גם לאיכות, ואיכות באה מהעמקה ומדיוק

בסדר, אין תלונות, מסתדרים יפה". השלום נתפס כמערכת איזונים של סטטוס קוו. כאשר מחפשים רק תרופות, החיים שלנו נתפשים כבעלי מצב קבוע, כסטטיים בתכונותיהם, וההשתנות היא רק בכרונולוגיה של הגיל. האמנם?

אפשר לראות בכאב, בקושי ובמשבר חלק מובנה מלכתחילה בתוך החיים שלנו כפרטים, כבני זוג וכהורים. הכאב והמשבר מציעים לנו הזדמנות להעמקה של האישיות והזוגיות שלנו. לשם כך עלינו לא לראות את הקשיים כ"תאונה", אלא להשתמש בהם ככלי עבודה ועילוי שמביאים איכות ושלוש של אמת. שלום בית אינו "הסכם אי לוחמה" וגם לא רק פשרה או וויתורים הדדים, כי במצב זה לא השתנה משהו פנימי עמוק. הקונפליקט הושתק או הוקהה אך לא הצמיח פרי. גם כוחן של ההדרכות המגדריות וכוחן של הוויתור הם שבריריים. יש לחפש ולזום צמיחה דרך

כישלון ו"כתאונה" שלא הייתה צריכה להתרחש. המחשבה היא שאם רק נתנהג על פי ההדרכות המבוססות על הבדלי גברים ונשים או על ההדרכה שמוותרים ומסתדרים ו"מעגלים פינות", יתכן שהכול יהיה בסדר.

קרוב להיות שבהמשך הזמן ה"בסדר" יצור גם תחושה שמחניקה את האישיות ולא מרוממת אותה, בפרט אצל מי שחפצים לפתח ולרומם את חייהם. כשיש קונפליקט, הוא אכן כואב, אך השאלה שצריכה לעלות יחד עם הקונפליקט היא איך אנו מתייחסים אליו, מהו הקושי והכאב עבורנו? האם - מעין אקמול, אנטיביוטיקה או סטרואיד, שתרפא את ה"מחלה" שתקפה אותנו כמו חיידק או וירוס. האם כאנשי מקצוע וכבני זוג היעד שלנו הוא רק "תיקון הפאנצ'ר", "סתימת החור" ולהמשיך הלאה? בהבנה כזו, שלום הבית נתפש כשקט, כ"לא מלחמה", אשר בו "הכל

אחד ההסברים המצויים לחיים של שלום מעמיד את הבנת הזוגיות על פי הבדלים מגדריים, הסברים של הבדלים הנפשיים שבין גברים לנשים ושל הדינאמיקה שבניהם. מתוך כך עולה רשימה ארוכה של עצות והדרכות של עשה ואל תעשה בקשר הזוגי. אכן אלו עצות טובות שנובעות מהבנת הנפש השונה של גברים ושל נשים, אך אין די בכך על מנת לבסס את החיים רק על השקפה זו. ראייה זו משאירה אותנו בתפיסה חד מימדית של המתרחש בחיים, מעמידה את המתרחש רק בתפיסה התנהגותית, שכן אמורים החיים להתנהל ושם ננהג על פי הדרכות אלו הכל בזוגיות יבא על מקומו בשלום ועל מי מנוחות.

יש האומרים, שהכל תלוי בתכונות של בני הזוג ובאופיים, שעליהם לוותר זה לזה וללמוד להסתדר. אכן, יש צורך בהתאמה ויש צורך להתגמש ולהסתדר זה עם זה. אך כמו שאי אפשר לבנות חיים משותפים על מאבק כוחות, כך גם אי אפשר לבנות חיים על וויתור. תפיסה זו אינה לוקחת בחשבון את ההתפתחות וההשתנות הטבעית וההכרחית של החיים האישיים, הזוגיים והמשפחתיים. לפי גישה זו, הקונפליקטים שבין בני הזוג נתפשים כיציאה מן הסדר,



רוצה לרכוש מקצוע לעניין ולהצלחה? אלה אימונים ועבודה מאגרים?



לימודי ייעוץ ארגוני
בחסות אקדמית של
ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז
ללימודים אקדמיים (מל"א).



הלימודים יקנו:

- הכשרה לייעוץ וניהול ארגוני בקרב מוסדות וארגונים.
- הקניית כישורים ויזומיות בין-אישיות לשיפור תהליכים בקרב עובדים, צוותים ומנהלים.
- לימודי תקשורת, הנחיית קבוצות, ניהול והטמעת שינוי, ניהול משברים, מנהיגות ועוד.
- התכנית משלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת במוסדות וארגונים בהנחייתם של אנשי מקצוע של אנשי מקצוע מומחים בתחום.

בוגרי המרכז זכאים להשלמת שעות לתואר ראשון/שני ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

אפי"א והרשמה:
02-6321603
www.iubl.co.il

משותף שיביאו להצמחת הזוגיות והאישיות ויעמיקו את איכות החיים.

לא די, אם כן, "להסתדר ולוותר", אלא הכרחי להעמיק את הכרת הסבך ומקורותיו על מנת להרפא ולתחזק באופן שוטף את הצריך, וגם לצמוח מתוך עבודה זו לעבר חיים מענגים ושמחים ולא רק לא כואבים. ייעוץ זוגי איננו רק בגדר טיפול הצלה בעת משבר, אלא כלי נחוץ גם לזוגות שחיים בשלום יחד. אין מי שאינם מתמודדים עם השונות שביניהם, אין מי שאינם מתמודדים מולכן זוגם ברשומים שנושאים מילדותם, ועם צפיות רגשיות שאינן מתמלאות. כמו כן יש לכל זוג שלבי התפתחות שונים במעגל החיים המזמינים לנו התמודדויות חדשות מדי יום. האתגרים ההתפתחותיים המוכנים של הזוגיות אינם תקלה מקרית בדרך, אלא התמודדות נורמטיבית המזמינה הרחבה והתחדשות בחוויה ובתפיסה שלנו את הזוגיות במקביל להתרחבות ולצמיחה האישית של כל אחד מבני הזוג מצד עצמו.

בעבודה בשני הקווים הללו, אפשר להגיע לשלום שהוא איחוד והשלמה של ההפכים. בחיבור זה נמצא עומק ברית הנישואין. עלינו לא להסתפק רק בתיקון קלקולים, לא להסתפק רק ביציאה מהקשיים, ולא לעסוק בהכרח בלבד. אלא עלינו לעסוק בצרכי החיים בנפש חפצה, לתור אחר הדרכים והפעולות שמצמיחות אותנו ואת הזוגיות ואת יחסנו עם כל אדם. לחפש דרכים שיגדילו, ירחיבו ויעמיקו אותנו ויעניקו לנו רגשות עונג ושמחה, ועשירות נפשית ויצירתיות

ולהתפתח ביצירתיות שלו.

איננו יכולים לעסוק רק בענייני היום יום השוטפים הלוחצים מבלי לדאוג בד בבד לרומם ולפתח את כוחותינו הרוחניים, הרגשיים והמידותיים. לא נזניח את כוחות הגוף והנפש ולעסוק רק בהישגים כי מסלול זה מרחיק אותנו מהטיפול במכאובי הנפש ובוודאי מצמיחה. ההעמקה בנפש ורפואתה ורוממותה נחוצים לאיכות החיים וטעמם. על כן למידה, בדרכים שונות הכרתיות וחוייתיות, שמעמיקה את הבנת הנפש וכוחותיה נחוצה בכל פרק בחיים. אין זה אומר, כמוכן, שעלינו לכלות את ימינו בסדנאות ומפגשים מסוגים שונים, אך יחד עם זאת, אין הבור מתמלא מחוליתו, ואנו זקוקים למילוי והנבעתו בעזרת כלים מכלים שונים.

הקו השני הוא השדה הזוגי שיש בו חלק הדורש עבודה, אך גם חלק המאפשר הנאה הנובעת מקשר מבוסס ואיכותי. טיפוח החלק של הנאה הזוגית כולל פעילויות מהנות משותפות, חופשות, התנסויות משותפות של למידה וכל מה שממלא את היחד הזוגי בהנאה וקרבה. בחלק של העבודה, למדים בני הזוג למלא האחד את חסרונותיו ויתרונותיו של זולתו. הזוגיות היא "השדה" המרכזי בו עולים בכל אחד מאיתנו רשמי הילדות - הקשרים עם ההורים והיחסים שביניהם כמי שהשפיעו עלינו יותר מכל. רשמים אלו ניכרים בהתנהלות הרגשית והמחשבת שלנו ובתוצאות המעשיות וההתנהגותיות שלנו, ופעמים רבות מהוות את עיקר הסיבות לקונפליקטים שלנו. העבודה הזוגית כוללת לימוד וזיהוי רשמים אלה תוך לימוד ותרגול

לחולל שינויים אצל עצמו. כמו כן, זוג שפועל יחד להתיר את סבך הקונפליקט, הדבר מפנה את הנפש של כל אחד מבני הזוג להתמקד בצמיחה אישית או להתמקד בהתפתחות עבודה או לימודים.

הקו הראשון הוא עילוי האישיות של כל אחד מבני הזוג מצד עצמו. על כל אחד מבני הזוג, להשקיע בפתוחה של נפשו. אין זה מותרות ואין בכך משום אהבה עצמית שאינה ראויה. אדרבא, עצם הגדלת והרחבת ה"אני" של כל אחד מבני הזוג יביא לפיתוח הכלים הכרחיים לחיים נעימים ומענגים ולקרבת אלקים. על כן כדאי לכל אחד מאיתנו לעבור באופן אישי תהליך של עיבוד רגשי גם ללא תלות בבת/בן הזוג. תהליך זה יכול לכלול מודעות לחוויות ילדות שחווינו, לבחינת דפוסי והתנהגויות שאימצנו, וסוגים של חסמים רגשיים ונפשיים אותם אנו נושאים באמתחתנו. כדאי לנו, בצד החיים השוטפים והעמוסים חובות, להתנסות בתחום שמאד השתוקקנו אליו ולא נגענו בו, או לפנות משאבים להתנסות שלא עלתה עד היום על דעתנו כלל, כמו התנסות במוסיקה, אומנות, או ספורט. על ידי כך נכניס לחיים ממדים חדשים, נסגל לעצמנו גמישות תפיסתית ומחשבתית ונגלה בתוכנו זוויות אחרות לראות את עצמנו. נוכל לבחור תחום ידע חדש וללמוד בשביל הנפש ובשביל הנשמה. גם בלימוד התורה נאפשר לעצמנו להתנסות בתחום או בסגנון לימוד שונה מהמוכר והרגיל על ידי לימוד אישי, בחבורה או בשיעור. כל אלו ועוד, אינם מותרות למי שחפץ לפתח את הקו האישי שלו בחיים ולהתחדש בהם

בית מדרש גבוה ללימודי דיינות

לקראת תואר "דין דיין" והכנה לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל:

- ♦ הכנה לבחינות ההסמכה בדיינות.
- ♦ אפשרות לפראקטיקה ועבודה מעשית.
- ♦ לימודים אחת לשבוע למשך 5 שנים.
- ♦ שיעורים המועברים על ידי דיינים ותלמידים חכמים ידועים

לפרטים והרשמה: 02-6321609 | shoam.din@gmail.com | www.mishpat-ivri.co.il



שערי הלכה ומשפט

אין כלי מחזיק ברכה אלא שלום

על מרוץ הסמכויות בישראל

הרב דוד ניסני, עו"ד 054-2146222 nissanid@gmail.com

התקשורת בין הצדדים מתנהלת על ידי עורכי הדין.

לגירושין המתנהלים בערכאות משפטיות יש מחירים כבדים. בין בני הזוג המנהלים את ענייניהם בערכאות משפטיות קיים בדרך הכלל מתח עצום, והדבר מקשה עליהם לנהל את חייהם כמקודם. יש לכך השפעה קשה מאד על ילדי בני הזוג, החשופים באופן יום יומי למריבות ולמתח השורר בין הוריהם, ופעמים רבות מתקשים לתפקד גם זמן רב אחרי שהסתיימו ההליכים. יש לזכור גם כי למרות הסכסוך, בני הזוג יהיו זקוקים לשתף פעולה ביניהם לצורך המשך הטיפול בילדיהם, דבר שיקשה עליהם לעשותו לאור המתח הנוצר בעקבות ניהול ההליכים בערכאות המשפטיות. ואין להתעלם גם מהעלות כספית הרבה שיש לניהול ההליכים בערכאות השיפוט.

ניתן אפוא לומר בוודאות מוחלטת כי גירושין הנעשים בהסכמה לאחר ניהול משא ומתן בין הצדדים, עדיפים לעין ערוך על פני גירושין הנעשים לאחר ניהול ההליכים בבתי המשפט או בבתי הדין.

לו, והכל במטרה להשיג את היתרון הטקטי שמקנה בחירת הערכאה הנוחה לבן הזוג.

תופעת מרוץ הסמכויות מביאה לעיתים קרובות לתוצאות הרסניות. ניתן לומר בוודאות שפתיחת הליך גירושין בהגשת תביעה לבית הדין או לבית המשפט, גורמת על פי רוב לנתק מוחלט בין בני הזוג. כטבעם של דברים, בתביעת גירושין הצד התובע לא חוסך את שבת עטו מן הצד השני, ומציג את יחסי בני הזוג באופן חד צדדי לטובתו ולרעתו בן זוגו. הוא מנסה להשחיר את פניו בן הזוג ככל הניתן ולצייר את עצמו כצד הנפגע ביחסי בני הזוג וכמי שהקריב קרבות רבים על מזבח הזוגיות שרק התנהגותו הפסולה של הצד השני מנעה ממנה להצליח. כמעט תמיד, בן הזוג הנתבע מקבל קשה מאד את התביעה. לאחר שהוא קורא את ההאשמות המנויות בכתב התביעה הוא נפגע עד עמקי נשמתו. הכבוד המועט שעוד נותר בין שני בני הזוג המסוכסכים אובד לחלוטין, ואין ביניהם כל תקשורת עוד. מטבע הדברים הצד הנתבע פונה אף הוא למורשה מטעמו (עורך דין או טוען רבני), ומעתה

קיימים גם הבדלים בסדרי הדין. הבדלים אלו מביאים לכך שלעיתים יש חשיבות לשאלה איזו ערכאה דנה בעניין, והדבר יכול להשפיע על תוצאת המאבק בין בני הזוג.

הכלל הוא שהערכאה שאליה הוגשה התביעה בראשונה, תהיה הערכאה שתדון בעניין. בפס"ד פלמן (ראה בג"ץ 8497/00 אירה פייג-פלמן נ' ג'אורג' פלמן, פ"ד נז(2) 118) נקבע עקרון כיבוד הערכאות, לפיו כשערכאה אחת החליטה שהסמכות לדון בעניין נתונה לה, על הערכאה השנייה לכבד את ההחלטה ואסור לה לדון יותר בעניין. לאור האמור, הערכאה שתקבע ראשונה למי נתונה סמכות השיפוט היא שתדון בעניין. מכאן נובע מרוץ הגשת התביעות בין שני בני הזוג.

כאשר בני זוג נמצאים במצב העלול להוביל לגירושין, ינסה כל אחד מהצדדים לפתוח את המאבק בעמדת פתיחה שתהיה נוחה לו. עורכי דין העוסקים בענייני אישות מנחים את לקוחותיהם, הבעל או האשה, לבחור בערכאה המתאימה ולפעול במהירות, לפני שבן הזוג השני יפנה לערכאה הנוחה

בישראל קיימות שתי ערכאות שיפוטיות העוסקות במקביל בעניינים המרכזיים של דיני המשפחה והגירושין: בתי הדין הרבניים ובתי המשפט לענייני משפחה. שתי הערכאות פועלות לפי אותו הדין. גם בבתי הדין הדתיים וגם בבתי המשפט לענייני משפחה חל הדין האישי, היינו ההלכה היהודית והמשפט העברי כאשר מדובר ביהודים. במקביל יש תוקף לכמה חוקים של מדינת ישראל (כשהחשוב ביניהם הוא חוק יחסי ממון בין בני זוג) המחייבים גם את בתי הדין וגם את בתי המשפט. לכאורה עובדה זו אמורה הייתה ליצור מצב בו פסיקותיהם של שתי הערכאות דומות, כך שלא תהיה חשיבות לשאלה להיכן יפנה בן זוג שמבקש להסדיר את ענייניו עם בן זוגו. למעשה, קיימים הבדלים ניכרים בין שתי הערכאות. הבדלים אלו נובעים הן מתפיסות שונות לגבי הדין הרצוי, והן מן העובדה שבפועל בתי המשפט לענייני משפחה אינם משתמשים במקורות הקלאסיים של המשפט העברי (היינו התלמוד והפוסקים) ומסתמכים על פרשנות למקורות אלו שנקבעה בבית המשפט העליון. בין שתי הערכאות

לידי כך שגם בן זוג המעוניין בניהול משא ומתן על תנאי הגירושין, יזנה אפשרות זו וימרה להגיש תביעה לערכאה הנוחה לו מבחינה דיונית. זאת משום שהוא חושש מכך שפנייה לבן הזוג השני כדי לנהל עימו משא ומתן תביא לכך שהוא ימרה להגיש תביעה לערכאה שנוחה לו ויקדים אותו.

למרות זאת, היתרונות שבהגת הסכם הם כה משמעותיים כך ששווה להסתכן ולנסות לנהל משא ומתן עם הצד השני גם במחיר הסיכון שהצד השני ימרה ויפנה לערכאה הנוחה לו. זאת ועוד, פעמים רבות ההבדלים שבין בתי הדין הרבניים לבתי המשפט לענייני משפחה אינם כה משמעותיים כפי שנראה מתחילה, כך שאין לזנוח את האפשרות לנהל משא ומתן רק כדי להשיג אולי יתרון טקטי קלוש. על דרך הכלל, עורכי הדין אינם נוהגים להמליץ בפני לקוחותיהם על דרך זו. אחת מהסיבות לכך היא שאם הצד השני יקדים ויגיש תביעה הדבר ייחשב לרשלנות מצד עורך הדין.

סכסוכים שהחלו באלימות הדדית, בדרכי שלום. בחלק מן המקרים, עצם ההיכרות אפילו הצליחה להביא את הצדדים לשלום בית אמיתי, ולאחר שהרוחות נרגעו הם הסכימו לשוב זה לזו ולשקם את יחסיהם.

יחידות הסיוע

ליד בתי המשפט לענייני משפחה קיימת לשכת סיוע אליה ניתן לפנות בהליך של בקשה ליישוב סכסוך. במסגרת הליך זה ניתן לפנות לבית המשפט לענייני משפחה ולהודיע עוד בטרם הגשת תביעה משפטית כי בני הזוג נקלעו לסכסוך ביניהם, וכי בית המשפט מתבקש לסייע להם לסיים את הסכסוך בדרכי שלום והבנה. בעקבות הגשת הודעה זו, בית המשפט מפנה את הצדדים ליחידת הסיוע, בה מצויים מקצועיים סוציאליים וגורמים מקצועיים נוספים שתפקידם לברר את מהות הסכסוך ולנסות ולסייע לצדדים להגיע לפתרונם בדרך של הסכם. לצורך מיצוי ההליך, בית המשפט מורה על עיכוב הליכים ל- 30 יום.

משמעותו המעשית של עיכוב ההליכים היא שבפרק זמן זה יוכלו הצדדים להקדיש את כל מאמציהם להצלחת ההליך ביחידות הסיוע, במטרה להגיע להסדרים מוסכמים,

מבלי שיצטרכו להגיש תביעות לערכאות השונות. היתרון שיש בהגשת בקשה ליישוב סכסוך טמון בכך שגם אם ההליך ביחידות הסיוע לא עלה יפה והצדדים לא הצליחו להגיע להסכם ביניהם, יהיה מגיש הבקשה רשאי להגיש תביעות לבית המשפט לענייני משפחה תוך 30 ימים ממועד תום עיכוב ההליכים, כך שגם אם הצד השני יגיש תביעות לבית הדין הרבני בפרק זמן זה, הסמכות בכל העניינים תהיה נתונה לבית המשפט לענייני משפחה.

יחידות הסיוע שליד בתי המשפט הן אפוא מוסד מבורך, שיש לקוות כי רבים ישתמשו בשירותיו. בהגשת בקשה ליישוב סכסוך טמונים כל היתרונות - מחד גיסא, הפונה אינו מאבד את הראשוניות שיש לו, ומאידך גיסא הדבר אינו גורר את בני הזוג לניהול הליכים בפני ערכאות שיפוטיות.

למצער, בבתי הדין הרבניים אין לשכת סיוע דומה שיכולה לסייע לפונים לבית הדין ליישב את ענייניהם בהסכמה. כך יוצא שצד החושב שבית הדין הרבני הוא הערכאה הנוחה לו מבחינה דיונית, נאלץ לפתוח בהליך משפטי, למרות שהוא מוכן עקרונית להגיע להסכמות מחוץ לכותלי בית הדין. הקמת לשכת סיוע שתעבוד לצד בתי הדין,

יחד עם מתן תוקף חוקי לפנייה שיקנה לבית הדין סמכות דיונית, עשויה לסייע לבני זוג רבים ביותר לפתור את ענייניהם ללא ניהול הליכים משפטיים. לשכה שכזו נחוצה גם לאור העובדה שרבים מן הפונים לבתי הדין אינם מיוצגים ואין בידם מידע מספיק באשר לאפשרויות העומדות בפניהם, וסיוע של אנשי מקצוע שכוונתם לפשר בין הצדדים יכול לקדם את ענייניהם. דא עקא, רבים הם המתנגדים להרחבת סמכויות בתי הדין הרבניים בישראל גם כאשר הרחבת סמכויות בית הדין עשויה להביא ברכה לכל הנוגעים בדבר, כך שלצערנו קשה לראות כיצד יכול צעד שכזה לקרום עור וגידים.

ככדי לטפל בכביה העגומה של ריצה לערכאות משפטיות במקום פניה להליך גישורי, יש לקבוע מדיניות שיפוטית אחידה שתשרור הן בבתי הדין הרבניים והן בבתי המשפט לענייני משפחה, כך שלא יהיה עוד טעם בפנייה מהירה לערכאה זו או אחרת. הדבר אינו קשה להשגה כלל ועיקר. שיתוף פעולה בין הערכאות השונות, וועדה משותפת שתמליץ על מדיניות קבועה יכול להביא לתוצאה המיוחלת על נקלה, ולהציל אלפי זוגות מתגרשים מן הבעיות הכרוכות בניהול הליך משפטי אותם מנינו לעיל. ♦



אגף שפ"י
(שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך

מרכז י.נ.ר

לימודי נישואין ומשפחה



מחזור
לימוד
חדשים

בואו ללמוד ולהעמיק במקצוע מאתגר ומעניין: התכנית להכשרת מנחים חינוכיים

- לימודי הנחייה הורים תוך התמקדות בקשר שבין הורים למערכות חינוך וקהילה
- לימודי משפחה
- לימודי הנחייה קבוצות
- התמקדות בילדים ונוער בסיכון - בשיתוף עמותת אל"י
- התמקדות בנוער נושר - בשיתוף החטיבה לקידום נוער, עיריית ירושלים

בוגרי התוכנית יקבלו תעודת מטעם י.נ.ר ואגף שפ"י - משרד החינוך

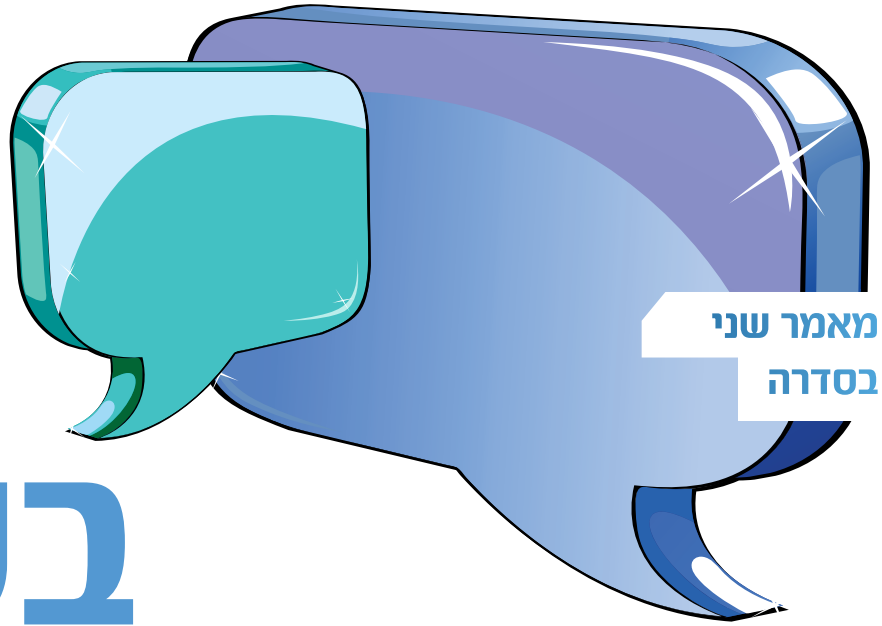
בוגרי התכנית זכאים להשלמת שעות לתואר ראשון / שני על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות



תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר.
בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"



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



שיחה בשניים

מאמר שני
בסדרה

העשרת הנישואין

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

תקשורת בין אישית מהווה חלק משמעותי בחיי היומיום שלנו, כל חיינו מתנהלים דרך התקשורת שלנו עם הסביבה. באמצעות המילים הנאמרות ואף אלו שאינן נאמרות, אנו מגבירים את היכולת שלנו לבטא את עצמנו ולהיות מובנים לעצמנו ולאחרים. הסיבה שבני זוג רבים מרגישים שאינם נפגשים, אינה בהכרח בגלל שאינם מדברים ביניהם, הם פשוט משתמשים בתקשורת כאמצעי למגוון נושאים חוץ מלחזק את הקשר ביניהם. על הסיבות המונעות שימוש בתקשורת כאמצעי לחיזוק הקשר, והדרכים לעקוף אותן, במאמר הבא ♦

פלא שהתקשורת הרגשית אינה מפותחת מספיק אצל רבים, ולעתים אף מעוררת מצוקה וחוסר אונים. כאשר נזקקים לה בכינון במת שיח, התחושה היא שכשמגיעים לתקשורת רגשית המהווה אמצעי לקשר רגשי, "אין על מה לדבר".

במת שיח מוקדשת לחקר הרגשות, לזיהוי דפוסי התנהגות הדדיים ולבחינתם בעיקר מנקודת מבט רגשית. ככל למידה, תחילתו של התהליך עלול להיתקל בקשיים בביצוע, אך כאשר המחויבות לנישואין ולכן הזוג גבוהה, וכשבני הזוג מודעים לצרכים הרגשיים שלהם, הם אט אט לומדים להתבונן לתוך עצמם ולתרגל את תרגום רגשותיהם במילים,

כשלבים הראשונים של תהליך זוגי. בתים רבים מתנהלים כשהשיח נסוב סביב נושאים ניהוליים של המשפחה. בני הזוג מדברים ביניהם וקובעים מי ייקח את הילדים בבוקר לגן ומי ישמור עליהם אחר הצהריים, מתי נלך להורים שלך ומתי להורים שלי, כיצד נסתדר החודש ומהיכן נשלם את המשכנתא, האם קנית את כל המצרכים שברשימה, ומתי תלכי לשלם את חשבון החשמל בדואר. החלק האדמיניסטרטיבי בבית משמעותי דיו כדי למלא את השעות המעטות שבני הזוג נפגשים בביתם לאחר שחוזרים מעבודתם או לימודם לעת ערב. דווקא לקשר הרגשי המחבר ביניהם ויוצק תוכן לזוגיותם נותר מעט מאוד זמן, אם בכלל. לא

יומית, המוקדשת לבחינת רגשותיהם ההדדיים, תוך כדי ביצוע של תהליך משוב הדדי, שבו בני הזוג מדברים על אותם דברים שגרמו להם נחת על ידי התנהגותו של בן הזוג, או שערערו את שלוותם. במהלך המפגש, מעמיקים השניים את היכרותם, ומתכננים את היום הבא באופן שיהיה טוב יותר מהאתמול, על ידי שימור וחיזוק ההתנהגויות החיוביות, והפחתת ההתנהלות הפוגעת בנישואיהם.

ניתן לזהות שלושה מכשולים עיקריים המונעים כינונה של במת שיח קבועה המוקדשת לתהליך המשוב:

המכשול הראשון: אין על מה לדבר!

זוהי טענה הנשמעת לא פעם

אחת התופעות המעניינות בנישואין, היא העובדה שזוגות רבים חיים יחד במשך כמה עשורים, אך נפגשים ביניהם פעמים בודדות. הם אמנם רואים האחד את השני, שולחים את ילדיהם ללימודים, עושים קניות ואולי גם משקים יחד את הגינה, אך עדיין, הם אינם נפגשים באמת. גם פגישות בין בני זוג שנועדו לתכנון המטלות היומיות, ולהתייעצויות באשר לילד שקיבל מכתב נזיפה מהמורה, וכיצד להתנהל מול מנהל הבנק והבוס בעבודה, הם סוג של מפגשים המתקיימים בין אנשים שונים ואינם מעידים כלל על הקשר הרגשי ביניהם. מפגש מקשר בין בני זוג, הוא מפגש שאנו מכנים "במת שיח". זוהי במה המאפשרת שיחה



לימודים לגברים/ נשים בירושלים ובמרכז
לפרטים: 02-6321603

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



כשהאחד מגויס לעזרת השני על מנת לצלוח את האתגר המשותף של למידה והתפתחות אישית וזוגית. מה שבתחילה נרכש בעמל, מתקבע בסופו של דבר כחלק בלתי נפרד מהשיח של בני הזוג, חלק שאחראי על התחזקות הקשר וההנאה מהנישואין.

המכשול השני: אין זמן!

אכן, זמן הוא המצרך החשוב ביותר בחינוך, כולנו רוצים עוד זמן לעשות כמה שיותר דברים שמבחינתנו חשובים בחיים. אחד רוצה עוד זמן ללמוד, השני צריך זמן נוסף לפרנסה, יש מי שזקוק לזמן נוסף בחברת ילדיו, והמשותף לרוב האנושות הוא הרצון לעוד זמן לחיות. הזמן חולף מבלי להיות תלוי בשום גורם אחר, למרצת השניות אין חופש ולשינוי העתים אין מעצור. כל אחד מנצל את מכסת זמנו על פי סדר העדיפויות שקבע לעצמו או שהתקבעו אצלו מבלי שחשב על כך.

במת שיח חשובה להתפתחות של הנישואין, וככל שהמחויבות לנישואין גדולה יותר כך עולה המערכת ותופסת מקום בראש סולם העדיפויות של בני הזוג. כשישנה הבנה והפנמה של ערך המשוב לנישואין, סביר להניח שבני הזוג יצליחו בדרך כלל להקדיש חלק קטן יחסית ממכסת זמנם עבור התהליך. לעתים קרובות, טענת חוסר הזמן מוצגת כביטוי לדאגתם ולמסירותם של בני הזוג לתפקידם הנוסף והחשוב בבית: הורות. "הילדים צריכים אותנו כשאנו באים מהעבודה. אנחנו כל הזמן סביבם - שואלים, מתעניינים, מאכילים ועוטפים אותם עם המון אהבה, הם כל כך זקוקים לזה" - אומרים בני הזוג בצורה כזו או אחרת.

אין ספק שילדים זקוקים לחום ואהבה, להורים מבינים, שומעים ומתעניינים. ילדים שאינם זוכים לאהבת הורים מתמודדים עם חסכים הרי משמעות לחייהם. יחד עם זאת, כהורים, עלינו לבחון עד כמה אנו ממלאים על ידי תפקידנו ההורי את צרכינו האישיים על חשבונם של ילדינו, עד כמה אנו קנאים בהענקת זמן לילדנו גם כאשר הם אינם מעוניינים בכך, רק משום שאנו

חשים אשמה כלפיהם או ממלאים חסרים שלנו כילדים, עד שאיננו מוצאים זמן למלא את צרכינו הזוגיים. באופן פרדוקסאלי, מתוך הרצון להיות הורים טובים יותר, אנו מפסידים זוגיות טובה יותר שתביא בסופו של דבר לפגיעה בהורות שלנו. זאת מאחר שילד הגדל עם הורים שאינם נותנים לגיטימציה לצרכיהם כהורים וכבני זוג חווה ילדות חסרת הורים, הוריו מתמזגים עם צרכיו והופכים להיות "הוא".

דווקא היכולת של ההורים להקדיש זמן סביר לעצמם, יש בה כדי לתרום לילדים תרומה משולשת:

1. גבולות וביטחון

מתיחת גבול בין ההורים לילדים מהווה כעין הצהרה חשובה מאין כמותה לביטחונם של הילד: "אתה הילד, אנחנו ההורים, אנו המדריך" "החינוכי" שלך, יש לך הורים שעליהם אתה יכול לסמוך".

2. דוגמה אישית

המפגש הראשון של הילדים עם זוגיות, הוא המפגש עם זוגיותם של הוריהם. כאשר ההורים יודעים להקדיש לעצמם זמן המיועד אך ורק להם, יש כאן מסר ודוגמה אישית חיובית לזוגיותם בעתיד של הילדים, וזוהי תרומה חינוכית נוספת שכדאי להביאה בחשבון.

3. בריאות נפשית

התרומה השלישית היא תרומתה הישירה של במת השיח לבני הזוג. לרוב, דווקא הימצאותם של ילדים תחת חסותם של הוריהם הניצים, מהווה גורם הרסני ורב משמעות עבורם לאורך כל חייהם, במידה גבוהה יותר מילדים להורים גרושים המנהלים חיים נפרדים אך יציבים. ילדים הגדלים בחממה משפחתית, שבה ישנן התמודדויות במגוון נושאים ותחומים, המנוהלות בתבונה זוגית על ידי הורים שהם בני זוג יציבים ושבעי רצון ממערכת הנישואין, גדלים להיות ילדים בריאים יותר פיסית ופסיכולוגית, ונמצאים בעמדת חיים נוחה יותר.

המכשול השלישי: הכל כבר טוב!

טענה זו עולה בדרך כלל מבני זוג אשר חוו לפני כניסתם לתהליך זוגי מערכת זוגיות מעיקה, ועם

הזמן והתמסרותם לתהליך עלו על דרך המלך והתחילו לחוש את חדות הנישואין. בנקודה זו היחסים כבר תקינים יותר, מהנים ואף מרגשים, ונראה שהדחיפות בהשקעת זמן לבמת שיח לצורך משוב - קטנה. בני הזוג מצוידים בכלים זוגיים לפתרון קונפליקטים ואי הסכמות, ולכן התחושה היא שאפשר להוריד את במת השיח מראש סדר העדיפויות לטובת דברים חשובים ונחוצים יותר.

מערכת יחסים היא מערכת דינאמית בה מתרחשים דברים כל הזמן, גלויים יותר או פחות. ניתן לדמות מערכת יחסים המעניקה תחושה טובה אך חסרת בקרה ופיקוח, לתופעת יתר לחץ דם: לחץ דם הוא הלחץ המופעל על דפנות כלי הדם על ידי הדם הזורם בתוכם, לחץ זה מבוטא בשני ערכים: לחץ סיסטולי, המבטא את הלחץ המופעל על דפנות כלי הדם בזמן התכווצות שריר הלב ו"זריקת" הדם לתוך כלי הדם הגדולים, ולחץ דיאסטולי, המבטא את הלחץ המופעל על כלי הדם בעת הרפיית שריר הלב. יתר לחץ דם היא מחלה נפוצה. מכיוון שהמחלה אינה מכאיבה, רוב הסובלים ממנה אינה מודעים לה, ובכך מסכנים את חייהם. לא בכדי היא מכונה "המוות השקט".

גם בתוך מערכת יחסים בין בני זוג, ישנם שני כוחות מרכזיים בעלי פוטנציאל של לחץ העלול לערער את המערכת למרות שכמעט ואינו מורגש בזמן התהוות. הכוח הראשון מתבטא באנרגיה שאנו משקיעים כאשר אנו מעניקים ומזינים את המערכת. כל הענקה היא סוג של התכווצות, של פינוי מקום אישי למען "זריקת" ההזנה מפנים לחוץ. באותה מידה כל הזנה טומנת בחובה ציפייה לקבלה מכן הזוג, וטעינת כוחות חדשים שיאפשרו לנו את המשך התהליך של התכווצות והרפייה או הענקה וקבלה.

המתח בין שני הכוחות הללו - מצד אחד הצורך לתת ומצד שני הצורך לקבל, הוא טבעי ואף גורם להתפתחות נכונה של חיי הנישואין. אך כשם שהגורמים

ליתר לחץ דם יכולים להיות מגוונים ותלויים במשתנים רבים שאינם בהכרח ידועים אילולי נעשית בדיקה עקבית ומקיפה, כך הגורמים למתח מוגבר בין הצורך לתת לצורך לקבל תלויים במשתנים פסיכולוגיים רבים שאינם בהכרח גלויים ומודעים.

כך קורה, שתחושת אי נעימות העלולה להיתפס כמצב רוח זמני וחולף, תנבע מקושי פנימי וחוסר איוון בין הענקה לקבלה. בשלבים הראשונים בני הזוג יכולים לחוש תחושת נעימות כללית, אווירה של כימיה והוגנות במילוי תפקידם, ואותן תחושות לא נעימות ייוחסו לגורמים חיצוניים. ככל שעובר הזמן ומקורות המתח לא מזוהים, מתחיל אחד מבני הזוג או שניהם לחוש תסכול וכעס, ועד שמקורות המתח צפים ונעשים מודעים. מתברר שעל ידי זיהוי מוקדם ניתן למנוע התרחקות המצריכה עבודה מאסיבית יותר.

הפתרון לזה, היא כינונה של במת שיח והתמדה עקבית בניצולה, המאפשר דיווח רגשי מידי יום והענקת משוב הדדי, המתייחס לאותם מקורות מתח גובר כבר בראשיתם, ומאפשר את איונה של מערכת הנישואין. יחסים בינאישיים טעונים מעקב מתמיד, מערכת נישואין היא מערכת לומדת, ותפקידו של המשוב הוא לפקח ולאזן את זרימת הדם המחייה אותה.

לסיכום פרק זה נאמר, שהקרקע המאפשרת בנייה נכונה ואיכותית של חיי נישואין, היא תפיסת המערכת כמרכז למידה, המאפשר לבני הזוג לטעות וללמוד על טעויותיהם.

בני זוג המעוניינים להעמיק את הקשר וההיכרות ביניהם, צריכים להעלות לראש סדר העדיפויות את כינונה של במת שיח, שהיא מסגרת זמן יומית המוקדשת לשיחה על רגשותיהם, ושבאמצעותה הם מגלים מה הסב קורת רוח לשניהם על מנת לשמרו ולחזקו, ואילו התנהגויות מצריכות שינוי המקובל על דעת שניהם. יישום התנהגות זו כשגרה וכדרך חיים תביא להעלאת איכות החיים הזוגית והמשפחתית כאחד ♦

משקל החיים

על עודף משקל, הפרעות אכילה ואכילה כפייתית

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



כולנו מכירים, כך נדמה, את התופעה של דיאטות שונות, שהתוצאה המורגלת שלהן היא חזרה לאחר תקופה למשקל הקודם, לפעמים בתוספת של משקל עודף לעומת המצב הראשוני. תופעה זו נפוצה והיא מתרחשת בלמעלה מתשעים ושמונה אחוזים של ניסיונות ההרזיה. אנשים רבים כבר מרגישים שניסו הכול והספרייה שלהם כוללת מדף ויותר של ספרי דיאטה ותזונה שונים שכולם מבטיחים כי הם התשובה האולטימטיבית לעניין, אך ללא הצלחה. רבים ניסו גם תרופות ומרחקות למכביר וגם זאת ללא הועיל. על המשקל הכבד שאנו מעניקים למשקל, ועל השלכותיו - במאמר הבא ♦

משמעותית וקשה, שהיא מחלה ברורה ומוגדרת רצוי לטפל באמצעות מומחה או לעיתים מספר מומחים המתמחים בטיפול בהפרעות אכילה.

יחד עם זאת נבחן מה קורה למי שאינו סובל מאנורקסיה או בולימיה קשה. לאלו שסובלים מעודף משקל, אוהבים לאכול, אך אינם מצליחים להקפיד על הוראות תזונה הניתנות על ידי גורמים רפואיים, בדיוק כמו שני האנשים שסיפורם הוצג לעיל. מסתבר, שגם במקרים אלו חשוב לערב פסיכותרפיסט בתהליך.

בדרך כלל הכישלון בירידה במשקל ואי היכולת לשתף פעולה עם הוראות רפואיות או תזונתיות נובע מקשיים רגשיים ונפשיים שונים. ברוב המקרים, אדם בריא שאוכל רק לשם סיפוק צרכיו הפיזיים ולהנאה מקובלת בלבד אינו מגיע לסיכון הבריאות מכאן שרוב הדיאטות ושיטות התזונה השונות מיועדים בעיקר למי שעבורם המזון מהווה מעבר לכך, כעין משהו "חזק" מהם שאינו מניח להם להיות חופשיים. אנשים אלו עשויים לסבול מאכלנות כפייתית או התמכרות מסוימת לסוג מזון וכדומה. מכיוון שכך, סוג הדיאטה בדרך כלל אינו הבעיה המרכזית. יתירה מכך, אנשים רבים מחפשים במודע או שלא במודע את סוג הדיאטה שיאפשר להם לא להתמודד עם הבעיה האמתית. ניקח לדוגמה את הגברת

להביא לירידה במשקל כגון הקאות, שימוש בתרופות, שימוש במשלשלים ואו פעילות גופנית מופרזת. לעתים יסבול אדם מהפרעת אכילה ומשקלו יהיה תקין. לפעמים משקלו יהיה נמוך מהמקובל ולעתים גבוה מן המקובל.

מבין הפרעות האכילה ניתן למצוא את סוגי הפרעות הבאות:

אנורקסיה נרבוזה: מאופיינת בירידה במשקל של לפחות חמישה עשר אחוזים מהמשקל הרצוי וחוסר רצון לעלות ממשקל זה, הפרעה בדימוי הגוף, מתן חשיבות יתר לנושאים הקשורים במשקל ובהופעה החיצונית או הכחשה של חומרת המחלה. לעתים הפחתת המשקל מושגת דרך צמצום אכילה ופעילות גופנית מוגזמת ולעתים על ידי התקפי אכילה ולאחריהם הקאות יזומות ושימוש במשלשלים וכדומה.

בולימיה נרבוזה: מתבטאת בהתקפי אכילה בלתי נשלטים ולאחריהם התנהגויות מפצות שנועדו להביא לירידה במשקל. גם כאן הסובלים מהפרעה זו (רובן נשים), מיחסים חשיבות יתר למשקל והופעה חיצונית.

הפרעת אכילה בולמוסית: מאופיינת בהתקפי אכילה בלתי נשלטים המלווים במצוקה נפשית משמעותית. קיימות גם הפרעות שונות המוגדרות הפרעות אכילה לא ספציפיות. במקרים של הפרעת אכילה

ומדוע דיאטות שונות נכשלות? הנתונים מראים כי אנשים רבים סובלים מהפרעות אכילה. תשעים אחוז מסך הסובלים הן נשים. מסך כל הנשים, מקובל לומר שלכשמונים אחוזים מהן הפרעות אכילה.

אכילה נחשבת נורמלית בדרך כלל כאשר אדם אוכל כשהוא רעב, מפסיק לאכול כשהוא שבע ואוכל מזון הערב לחיכו. גם אם קרה מדי פעם שלא הפסיק בדיוק בנקודת השובע, הוא אינו חש לגנות את עצמו או להרגיש רע, וגם אינו פועל כדי "לקזז" את האכילה הבאה או "לחזור למוטב". אכילה מיועדת בסופו של דבר לשתי מטרות - להזנת הגוף ולהנאה, הן מטעם המאכלים והן מהבחינה החברתית והסביבתית. אדם שאוכל באופן הזה בדרך כלל לא יסבול מעודף משקל וגופו ישמור על משקל בטוח התקין.

האטיולוגיה (חקר סיבות המחלה) של הפרעות האכילה אינה ברורה עדיין במלואה. יש בה, כנראה, שילוב של גורמים גנטיים, ביולוגיים, פסיכולוגיים, משפחתיים וסביבתיים. הפרעות אכילה הן מחלות ממושכות וארוכות וקיימים מספר סוגים של הפרעות. ככלל, הפרעות מסוגות כיום על פי קריטריונים שונים של משקל והרגלי אכילה בעייתיים, המתבטאים בצמצום האכילה ו/או בהתקפי אכילה בלתי נשלטים (בולמוסים), ו/או בהתנהגויות מפצות שנועדו

לחדר הטיפולים הגיעה אישה כאובה ומודאגת אשר עברה ניתוח לקיצור קיבה, שבעקבותיו הגיעה למשקל רצוי ומחמיא אשר בעבר רק חלמה עליו, אך מאז הגיעה לאותו המשקל שבה והוסיפה למעלה מארבעים קילוגרם למשקלה. כשתיארה את תחושותיה ומחשבותיה, סיפרה שהייתה אצל דיאטנית קלינית שאליה הופנתה על ידי רופאת המשפחה שלה, אך אינה מסוגלת לעמוד בתפריט ובאורח החיים הנדרש ממנה, והיא מרגישה חסרת ערך ו"כישלון מהלך", ללא תקווה.

כמוה הגיע אדם מכווץ במחצית השנייה של שנות הארבעים, נושא משרה מכובדת ומוערכת, שתיאר בדמעות ובככי את אכזבתו מעצמו ואת מצוקתו וחרדתו הרבה. בדיקה גרתיית גילתה כי הוא סובל ממחלת הסוכרת. עקב ההיסטוריה של משפחתו ותוצאות הבדיקות ברור לרופאיו כי הוא בסכנה מוגברת לפתח גם בעיות לב. לאחר ייעוץ תזונתי הוא נשבר והגיע לטיפול, במהלכו הוא שאל ישירות - "האם יש משהו שניתן לעשות עם אדם חלש אופי כמוני שלא מסוגל לחיות בלי "מתוקים" ולהקפיד על הוראות התזונה הנכונה?"

האם אכן יש אפשרות לעזור במקרים כאלו ובאחרים? מה ידוע על הפרעות אכילה ו"התמכרויות" לסוגי מזון שונים?

הלחץ החברתי, אשר מלבד העובדה שהוא פוגע, יכול להזיק ולהחריף את הבעיה. משום כך, בחלק מן המקרים נוצרת סיבה נוספת לטפל בהקדם בבעיה ולעתים לשקול גם טיפול זוגי ו/או משפחתי. הערות פוגעות ועוקצניות אף פעם לא יכולות לפתור בעיה שהיא לרוב עמוקה ולעתים גם מסוכנת. תמיכה אמיתית, אמפתיה ושכנוע לטפל בבעיה בעזרת איש מקצוע מתאים תוך הפגנת הבנה ואהדה הן בדרך כלל הדרך הנכונה והמשתלמת לטווח ארוך.

הרגשיים הגורמים לנו להפרעות האכילה וטיפול בהם בעת הצורך, תגרום להתמודדות יעילה ומבטיחה יותר במישור הרפואי והתזונאי.

בנוסף לכך, רוב הסובלים מהפרעות אכילה ו/או השמנה הם חלק מזוג, משפחה ו/או חברה. לעיתים, חלק מהתופעות השליליות המסבכות את הפרעות האכילה ולעתים יוצרות אותן, קשורות במערכת יחסים במעגל אחד או יותר של חיי הסובל והסובבים אותו. לעתים

המקרים קשה לפתור בעיות אכילה ומשקל יתר רק באמצעות לימוד תזונה נכונה או שיטות שונות וגישות חדשות לתכנון אכילה. בעיות האכילה הן מורכבות, ודורשות בדרך כלל בירור מעמיק נפשי של הסיבות שהביאו להפרעות האכילה או למשקל היתר או לחוסר היכולת להתאים תזונה לדישות מערכת הבריאות. על מנת להגיע לתוצאות מבטיחות ויציבות לטווח ארוך, כדאי מאוד לפנות לפסיכותרפיסט שילווה את התהליך. בחינת האלמנטים

שסיפורה הוצג בפתח המאמר. היא עברה ניתוח לקיצור קיבה לפני שנים, אך משהו גרם לה, לאחר שנהנתה מהגעה למשקל תקין שבו לא הייתה מעולם, לשוב ולאכול עד להעלאה כמעט כפולה במשקל. היא התמכרה, כך מסתבר, למתוקים ולפחמימות מעובדות הנספגים במהירות וממילא ניתן, גם לאחר הקטנת הקיבה, לאכלם בכמויות גדולות. כמוכן, שיש להיזהר מלטעות ולהסיק שהפתרון האולטימטיבי לדיאטה הוא זהירות מקמח לבן וסוכרים, כמו שהיא חשבה בשלב מסוים של הטיפול, אך היא אכן הייתה מכורה למתוקים והייתה צריכה לעבור תהליך של גמילה. רק לאחר מכן היא יכלה להתחיל להישמע להוראות הדיאטנית שלה. במהלך המפגשים הטיפוליים היה עליה להתמודד עם הקשיים שגרמו לבעיה וגם להתמודד באמצעות הטיפול עם הקושי הרגשי להסתגל לחיים בריאים.

כך גם לגבי אותו אדון חולה הסוכרת - גם אצלו זוהתה התמכרות למתוקים, שתייה ממותקת וחטיפים. אף הוא עבר תהליך גמילה וגם לאחריו היה עליו להתמודד בטיפול עם ההתרגלות להוראות הדיאטנית במרפאת הסוכרת.

כיום שניהם נמצאים בשלבי סיום של הטיפול. הגברת עדיין מתקשה מידי פעם לאכול לפי הוראות הדיאטנית, אך היא נגמלה ממתוקים ולמדה לאכול פחמימות לפי ההוראות. היא מאבדת משקל במתינות תוך שהיא מקפידה להישקל אך ורק אצל הדיאטנית. כששואלים, היא מסבירה שאינה בדיאטה אלא לומדת אורח חיים נכון לאחר שהתמודדה עם הקשיים שגרמו לה לעיוותים בהרגלי האכילה. גם האדון כבר עבר פעמיים בדיקות ששכנעו את הרופאים שהכולסטרול שלו נמצא בשליטה והוא אינו זקוק לתרופות. כמו כן מצב הסוכרת שלו השתפר והאחות קבעה לו פגישה עם הרופא מתוך מחשבה שייטכן וניתן בשלב זה לוותר על הטיפול התרופתי ולהסתפק בדיאטה קבועה ופעילות גופנית מתונה. הוא איבד ממשקלו ומתקרב למשקל התקין. ניתן לסכם ולומר כי ברוב



THE YANAR INSTITUTE

13 YEARS OF EXCELLENCE IN TRAINING PROFESSIONALS FOR THE FRUM COMMUNITY



START A CAREER WITH A SOUL!!!

TWO-YEAR TRAINING PROGRAM IN MARRIAGE AND FAMILY COUNSELLING

MEN'S CLASS OPENS NEXT MONTH
LAST PLACES LEFT!!

WOMEN'S CLASS NEW CLASS STARTING IN FEBRUARY
REGISTRATION IN FULL SWING

GRADUATE WITH:



CERTIFICATION IN MARRIAGE AND FAMILY COUNSELING
FROM THE YANAR INSTITUTE



CERTIFICATION BY THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
MINISTRY OF EDUCATION



IN CONJUNCTION WITH THE DEPARTMENT FOR ADVANCED STUDIES
UNDER THE ACADEMIC AUSPICES OF THE SCHOOL OF SOCIAL WORK, BAR ILAN UNIVERSITY

OPTIONS TO GRADUATE WITH ACADEMIC DEGREES FROM WELL-KNOWN INTERNATIONAL UNIVERSITIES

- SEPARATE HOURS FOR MEN/ WOMEN
- MODERN CAMPUSES IN GIVAT SHAUL, JERUSALEM AND THE CENTRAL REGION
- TOP LECTURERS IN THE FIELD



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

FOR MORE DETAILS CALL 02-6321600/6 • WWW.YNR.ORG.IL

פורצים את הגבול

רותי אברהם יועצת זוגית, יעוץ זוגי להורים עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים
יעוץ זוגי באמצעות אחד מבני הזוג נייד: 052-8630065

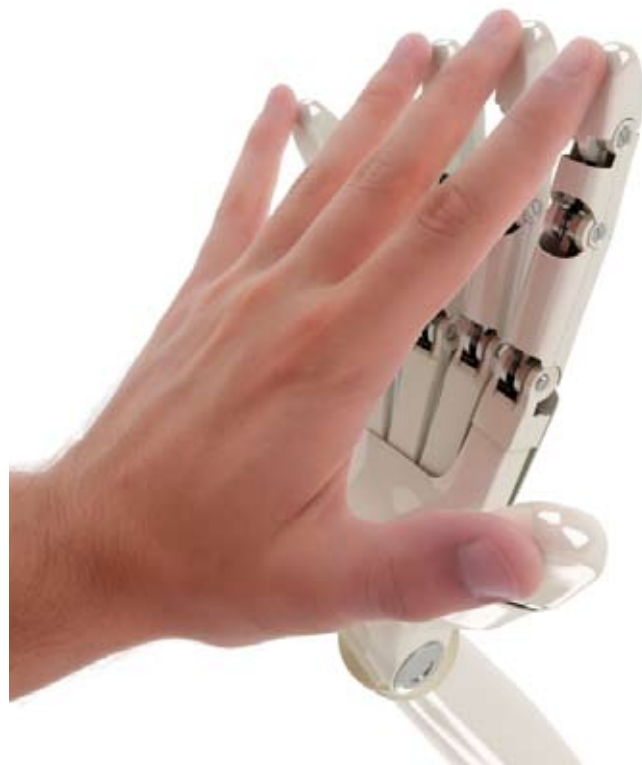
הפולקלור היהודי רווי בכדיחות, לפעמים מרות על התערבות בחיי הזוג מצד החותנת או החמות. במציאות, מעבר לכדיחות הדעת, התערבות כזו עלולה אף להוביל לגירושין. כל זוג בתחילת דרכו צריך לגבש ולבנות תא זוגי שגבולותיו ברורים על מנת שאלו ישמרו על הזוגיות מפני החלשה באמצעות פריצה וטשטוש הגבולות. חדירה לזוגיות עלולה להחליש את הקשר ולמנוע צמיחתו עד כדי סיכון חיי הנישואין ♦

הנוגע ליצירה וטיפוח קשר שיש להתאמץ עבורו. קל באמצעות המכשיר להתפתות לכלות זמן יקר בעניינים חולפים במקום להשקיע מרץ, כוח ומשאבים בכניית מערכת יחסים מספקת אשר תלויה בהשקעה אינסופית של כל כוחות האדם: שכל, רגש, עשייה, התגברות והתמודדות.

בעיה נוספת בשימוש במכשיר הנייד ללא בקרה טמונה בכך שמדובר ב"זולל זמן", זמן שיכול היה להיות מוקדש, כאמור, לבניית זוגיות ויצירת קשר חברי. כאשר אין תיחום ברור ויציב, המכשיר עלול להוות גדר אלקטרונית החוצה את מרחב המחיה הזוגית של השניים, חציצה שעלולה בטווח הקצר לגרום למתחים וקשיים בזוגיות ולהביא להרס ולחורבן החיים המשותפים בטווח הארוך יותר. לכן, על כל אחד מאיתנו, גם לאלו שאינם מחזיקים מכשירים אלקטרוניים כאלו או אחרים, לבחון היטב מהם "זוללי הזמן" שלנו, ומהם האמצעים אשר גורמים לנו להניח חיץ בנינו לבין מה שאמור להיות הכי חשוב לנו - המשפחה שלנו.

כל זוג צריך למצוא ביחד את הדרך הנכונה ליצירת גבולות ברורים בין אותם גורמים לבין חיי הנישואין שלהם באופן שיופחתו המתח והפגיעה שלהם בקשר הזוגי. כמו כן על בני הזוג לתכנן באופן מעשי את הזמן שיוקדש לזוגיות על מנת לחזקה כאשר בזמן זה לא תינתן דריסת רגל לגורם מפריד כלשהו.

רבים האתגרים בדורנו, אך השקעה משותפת ועבודה מאומצת תשא בוודאי פירות מניבים אהבה ואחוה, שלום ורעות. ♦



בשביעות רצון, יציבות וחוסן, יש לכלל זוג מינון משלו לכמה זמן יוקדש לענייני האישיים של כל אחד וכמה זמן יוקדש לטיפוח זוגיות. כאשר מתגלעים חילוקי דעות ביחס לזמן שיוקדש לעניינים אישיים לעומת טיפוח הזוגיות, יש לבחון האם קיימת פריצה לזוגיות, והאם המינון של הזוג ביחס לביחד או ללחוד תואם את הצרכים של שניהם.

יש להבין שבעולם של פיתויים מסוגים שונים ואפשרויות רבות לקבלת מענה קליל ומיידי, המכשיר הנייד שבאמצעותו אפשר להגיע כמעט לכל דבר - מניהול חשבון הבנק ועד מציאת מסלולים בכל פינה בגלובוס, הוא למעשה חרב פיפיות. מצד אחד הוא מושך, אך מאידך הוא מהווה גורם מפריד בכל

וטענה כי היא חשה שהמכשיר זוכה לעדיפות עליונה אצל בעלה.

הטלפון הנייד הוא, כמוכר, רק הסימפטום, כאשר מהות הבעיה היא העדר גבולות המגוננים על הזוגיות. המכשיר רק "ניצל" את הפרצה הקיימת בקשר. בזוגיות מתפקדת היטב המאופיינת

עידן של המציאות העכשווית שלנו, התווספו ל"מתעבים" המסורתיים בדמות ההורים והחברים, פורצי גבולות חדשים: אמצעים אלקטרוניים בגדלים, בצבעים ובטכנולוגיות שונות וחדשניות אשר מתריעים, מצפצפים ומעסיקים רבים מאיתנו במשך שעות רבות של היום. אמצעים אלו מציבים אתגר קשה שכן ניתן היה אולי להמליץ לזוג צעיר להתרחק מהורים מעורבים מידי כדי לבנות קשר נישואין איתן ויציב, אך מה ניתן לעשות כאשר המתעב הוא המכשיר האלקטרוני?

זוג צעיר שומרי מצוות הגיע ליעוץ על מנת לפתור סכסוך שעניינו סביב השימוש של הבעל בטלפון הסלולארי. הם סיפרו כי לשניהם היה ברור שלא מכניסים הביתה אמצעי תקשורת אלקטרוניים, אלא שעל הטלפון הנייד איש מהם לא חשב. האישה סיפרה כי בעלה "דבוק" למכשיר יום ולילה, ישן עימו ושולח את ידו אליו עם יקצתו. בעלה טען כי היא מגזימה וכי מדובר בכלי המשמש אותו לעבודה וללימודים וכן... לפעמים גם להתעדכנות באירועי היום יום חדשות. האישה הביעה ייאוש

קורסים
חדשים
ב-
במרכז!



אימון אישי

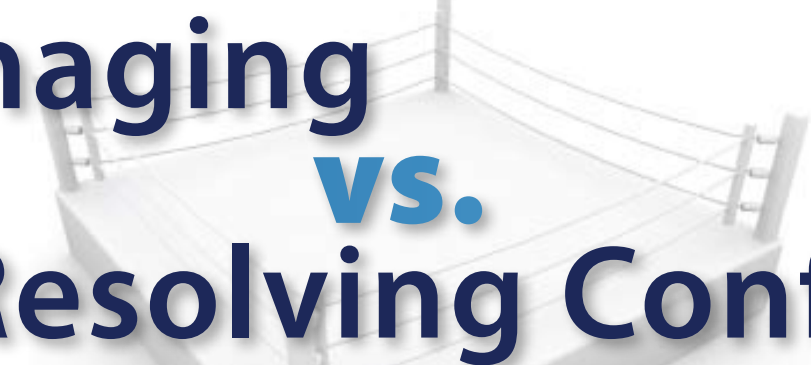
הסמכה לאימון אישי ומשפחתי
בשיתוף איק"א - איגוד ישראלי
לקואוצ'ינג ויעוץ ממוקד תוצאות



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

לפרטים והרשמה: 02-6321602 | 03-7160130

Managing vs. Resolving Conflict



Tani Burton, MSW is a practicing psychotherapist based in Jerusalem, and is a faculty member and lecturer for the English Program at the Yanar Institute.

Couples therapy almost always involves people who have come to you for help in resolving conflicts between them. It is tempting to be drawn into this request and to become the arbiter of the dispute, deciding who is wrong and who is right, engineering some type of compromise that both parties accept (at least at that moment in your office), and making recommendations for a "treaty" between the members of the couple. Yet, research conducted by the Gottman Institute reveals that 69% of conflict in marriages is irreconcilable. At first glance, a statistic like that should close down the entire field of couples therapy. In reality, however, this information is a gift to all of us who work with couples, because it shifts our focus to a higher goal: the management of conflict instead of the resolution of conflict.

Marriage is a cross-cultural experience. Even where spouses have made extensive efforts to find a mate who, on paper, is a perfect match, according to criteria such as religious orientation, mode of dress, choice of community, and philosophical outlook,

they will inevitably find themselves in conflict. This is due to the fact that they come from different families, and while the family is a small unit when compared to society as a whole, it is nevertheless a mini-culture with its own rules, expectations, customs, and myths. People from distinct families joining together will encounter very significant differences in their assumptions about how life is supposed to be lived. Furthermore, all of these elements contribute to a person's sense of identity and meaning. When these elements do not match up between marriage partners, the couple experiences conflict.

Operating from the assumption that the goal of couples therapy is to resolve or eradicate conflict in the relationship creates problems in therapy. First, it places the therapist in an unwarranted position of authority and the members of the couple in a debilitating role of dependence. The burden of conflict resolution cannot be hoisted upon the therapist, when the actual outcome of therapy should be that spouses gain the skills necessary to repair their relationship themselves.

Second, the removal of conflict can sometimes mean real compromise to the respective identities of the spouses; marriage should be a context where each person can come into him or herself in an authentic way without compromise, knowing that he or she will encounter tolerance and respect for his or her uniqueness.

When we work towards the goal of managing conflict, on the other hand, we accomplish several things. First, we demonstrate that it is possible to co-exist peacefully and happily despite differences. Second, we can help the couple develop a deep sense of appreciation and respect for each other, not having to homogenize their identities for the sake of marital harmony, but recognizing that diversity within a relationship—even though it presents challenges—does not necessarily constitute a threat to the unity which brings those parts together.

Furthermore, managing conflict re-focuses the work with couples on psychoeducation and skills-building, which is a much more practical task

for the therapist. Instead of being the judge, which is an inappropriate role in any case, the therapist can now impart to the couple the knowledge and practices necessary to getting through the rough spots. Now, the work moves in the direction of helping the couple stay positive, be more attuned to and responsive to each others' needs and feelings, recognize their own respective contributions to the conflict, express appreciation for each other, and approach areas of conflict gently.

Conflict also provides a unique opportunity for self-transcendence, a critical quality in marriage. Respecting one's spouse and attempting to see things through his or her eyes, is to perceive meaning as he or she understands it. Rather than the futile battle of wills that can result from disagreements, conflict may provide an important path towards knowing and encountering one's spouse on a much deeper level. Allowing differences to exist peacefully lays the groundwork for creating a sense of shared meaning, which is the ultimate expression of unity in marriage ♦

לשים את הבית במרכז



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
באישור היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.
• שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת
• הכשרה לעבודה פרטנית וקבוצתית

מנחי הורים חינוכיים (650 ש"ל)

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

• הכשרה להנחייה חינוכית, פרטנית וקבוצתית.
• התמקדות בקשרי הורים ומערכות חינוך וקהילה.
• הקניית כלים לעבודה עם נוער בסיכון ונוער נושר.

גישור כללי ומשפחתי

באישור ועדת גדות שע"י הנהלת בתי המשפט

• הכשרת מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי
• תוכנית המשך להתמחות בגישור משפחתי והתנסות בבית המשפט.

קורסי העשרה:

ילדים ונוער בסיכון

בשיתוף עמותת אל"י-אגודה להגנת הילד

הכשרת אנשי מקצוע לעבודה עם ילדים ומשפחותיהם תוך העמקת הידע התאורטי והקליני בנושא ילדים ובני נוער בסיכון

טיפול נרטיבי

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

!! ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !! 02-6321606

• מוכר למורים בשנת שבתון.

• מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים.

• הקורסים מתקיימים לגברים/נשים, בירושלים/מרכז.

לכוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אניברסיטאות בין לאומיות סוכרות. תוכן הלימודים בביקורת הוועדה הרוחנית של איגוד י.ב.ג בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

לפרטים: 03-7160130 | 02-6321603/4/9 | WWW.YNR.ORG.IL



תורתך אומנותך

לימודים לקראת הסמכה לרב שכונה "יורה יורה"

✦ הלכות שבת

✦ הלכות איסור והיתר

✦ הלכות טהרת המשפחה-רבנים משיבים

✦ מפקחי מקוואות

✦ מסדרי חופה וקידושין

✦ הלכות שמחות

בית מדרש גבוה ללימודי דיניות

✦ הכשרת אברכים ובני תורה לבחינות ההסמכה

לדיניות המתקיימות ברבנות.

✦ התוכנית כוללת את חלקי השו"ע ומותאמת

לסימנים הנדרשים ע"י הרבנות הראשית

✦ אפשרות לצפייה בשיעורים מתוקשבים, סיכומים

ופסקי דין להכשרת הידע הנלמד

הכנה לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל | לימודים סרקטיים | השיעורים מועברים ע"י ת"ח ידועים בעלי שם | אפשרות ליישום ועיסוק מעשי בתחומים הנלמדים | התכנית מיועדת לבוגרי ישיבות | לימודים אחת לשבוע 7 ש"ש.

תוכן הלימודים בביקורת הוועדה הרוחנית של בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

לפרטים והרשמה:

www.Mishpat-Ivri.co.il | 02-6321609

בית הוראה ובית דין לממונות

שאלות הלכתיות ימי ב' בין השעות: 17:00-19:30 ימי ה' בין השעות: 18:30-20:00

להגשת תביעות בעניני ממונות בימי ה' בין השעות: 18:30-20:00

טל': 02-6321608