

בס"ד | גליון 62 | אב-אלול-תשרי תשע"ד-ה מחיר: 25 ₪

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

**שלבים ומעברים
בנישואין ומשפחה**

מאם לחמות

הרה"ג שמחה כהן שליט"א

כי זה כל האדם

הרב שלום מרקוביץ

חישוב מסלול מחדש

גב' הניה שוורץ



המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

1-700-5000-65

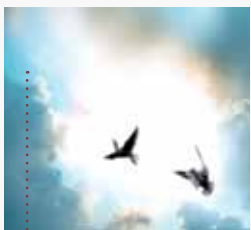
ייעוץ טלפוני ראשוני בתשלום: 012-44-90-80-88-04-22



תרבות הגירושים
פרופסור קלייר רבין
12-13



מזוג למשפחה
שי יהודאי
6-7



הקן המתרוקן
שונמית דרעי
30-31



מילדות לבגרות
אריה אשד
22-23



כתב העת יוצא לאור ע"י

מרכז יגור (ע"ר)

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

עורכת: טל נחום

העלון בפיקוח:

ביד הדין "שערי הלכה ומשפט".

יועץ משפטי:

עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר

עיצוב גרפי: בורדו 054-8418288

הדפסה: אופיס סנטר הפקות

הפצה: חברי איגוד י.ג.ר, מנויים,

בתי דין רבניים, מועצות דתיות,

מוסדות וארגונים רלבנטיים

ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: מרכז יגור (ע"ר)

ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343

טל ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

כתובתנו באינטרנט:

www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום

ניתן לקבל מגזין לדוגמא

ללא תשלום.

טל מחלקת מנויים: 02-6321609

הסוד שלי, לנישואין מאושרים!

נלים שלובים
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

מחלקת מנויים: 02-6321609

כיתות לימוד מרווחות להשכרה

בירושלים / במרכז

לפרטים: 02-6321604
WWW.YNR.ORG.IL

סניף יגור ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש
סניף יגור ברק: רחוב ברוך הירש 14



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

בחוברת זו ישנם מאמרים

תורניים והיא טעונה גניזה.



ובעמל שנעשה לצורך השגתו. לא פעם חוטאים אנו במדידה שווה של בני אדם שונים הבאים איש איש ממקומו. לאותה פעולה יש משמעות שונה כשהיא נעשית על ידי אנשים שהתמודדותם הפנימית שונה בתכלית.

תהליך טיפולי מטרתו סיוע בעת קושי, הנעת שינויים וצמיחה אישית מתוך שאיפה לחיות טוב יותר ולהתמודד באופן מוצלח יותר עם מאורעות החיים. התהליך יתמקד בתהליך הפנימי העובר על האדם ובמשמעותו. במהותו הטיפול אינו מיועד לגרום לשינוי טכני בלבד על ידי לחץ חיצוני, אלא להביא לצמיחה פנימית של תובנות וגישות שונות שיאפשרו לאדם הסובל התמודדות טובה ומשוחזרת יותר שתגדיל את חופש הבחירה והסתגלותו למצבי חייו כפי שהם.

המבט על מעברים ושינויים המתרחשים לאורך החיים, ראוי שיתמקד בתהליך הפנימי המשתקף על ידם. כשאנו מחנכים את ילדינו, בוחנים את התפתחותם והישיגיהם בתחומים שונים, טעות להתמקד ב"שורה התחתונה" כלומר בידע או בהצלחה של פעולה מסוימת. שומה עלינו להכיר ולהבין את התהליך שעשה הילד לשם כך ולהעריך אותו. בחיינו הבוגרים, כשאנו ממהרים, לעתים, להשוות עצמנו באופן שטחי לאחרים, כדאי שנעצור ונבין את עצמנו לעומק. גם בין בני זוג, ולפעמים במשפחה המורחבת או בעבודה, חשוב שנהיה מודעים לא רק ל"גופם של דברים" אלא גם לרוחם. הבנת המניע משמעותית ותורמת במקרים רבים יותר מהבנת העובדות. היכולת, המתפתחת עם הניסיון, להבין את האנושיות שלנו ושל זולתנו, מביאה עמה ברכה ותובנות מאירות שערכן לא יסולא בפז.

שלמה המלך, כי הסיפור של חיינו אינו מצוי בחיצוניות ובהישגים הנראים לעין, לזה כאמור אין שום ערך ומשמעות, אלא ביראת השמים של האדם ובצמיחתו הרוחנית לאורה שתבוא לבחינה ומשפט על ידי ריבונו של עולם. וכך מבאר הרמח"ל ב"מסילת ישרים (פרק א בביאור כלל חובת האדם בעולמו)

"...כללו של דבר, האדם לא נברא בעבור מצבו בעולם הזה אלא בעבור מצבו בעולם הבא, אלא שמצבו בעולם הזה הוא אמצעי למצבו בעולם הבא שהוא תכליתו". על כן ניתן למצוא במאמרי חז"ל רבים דימוי של העולם הזה כמקום זמן הכנה לעולם הבא והוא מה שאמרו, "העולם הזה דומה לפרוודור..." אם לעולם הזה והישגיו אין שום משמעות מצד עצמה פירושו של דבר שהמשמעות כפי שלמדנו מדברי הסטייפלער, אינה בהתנהלות או בשינוי חיצוני מצד עצמו, אלא במשמעות הפנימית של התהליך שהאדם עושה ובצמיחתו הרוחנית המביאה לפעולותיו והנובעת מהם כמחזקות ובונות תהליכים רוחניים בנפש האדם.

גם בפרקי אבות ישנה הנחיה מפורשת של חז"ל לגבי שיפוט מעשים ותהליכים. פרק ד משנה כז: "רבי מאיר אומר אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו. יש קנקן חדש מלא ישן וישן שאפילו חדש אין בו". ושם בפרק ה משנה כו: "...בן הא אומר לפום צערא אגרא". (לפי הצער השכר). המבט החיצוני השופט את הנראה לעין עשוי להטעות. לא כל דבר הוא כפי שהוא נראה ממבט שטחי. הסיפור אינו טמון אלא במה ש"בתוך הקנקן" ולא באופיו החיצוני. יותר מזה לומדים מדבריו של בן הא. השכר, כלומר השיפוט האמתי של מעשה אינו תלוי בתוצאתו הסופית ו"בשורה התחתונה" אלא בתהליך

ההנחיה לראות את התהליך שבדרך ולא רק את תוצאותיו, מופיעה באגרת הסטייפלער זצ"ל, וכך הוא כותב: (קובץ אגרות קודש): "הן אמת שהפרישות מתאוות עולם הזה הוא עניין גדול [כשהוא לשם שמים לעשות נחת רוח ליוצרו ולא לשם השגת מדרגות...] אף כי יחשוב שעולה למעלה למעלה באמת בקרבו קבורה גאוה, לחשוב עצמו לבעל מדרגה ובאמת הוא פוגם ונפגם..." בעל ה"קהילות יעקב" זצ"ל מנחה באגרתו להתבונן במשמעות הפנימית של תהליך נפשי והתנהגות ולא לשפוט חיצונית לפי מה שקורה בפועל. לכן אם אדם נוהג בפועל בפרישות ובצדקות זה אינו קובע עדיין באמת את מעלתו. אם ההנהגה היא לשם שמים לעשות נחת רוח לה' יתברך הרי זה משובח וכיוון נכון שיקרב את האדם ליוצרו באמת, וזו, כמובן השאיפה היסודית של כל עובד ה'. אך אם חלילה האדם שואף "להשיג מדרגות" בעבודת ה', ממילא אינו עובד את ה' יתברך, אלא את עצמו ושאיפתו לחוש טוב ונעלה, הרי הוא פוגם ונפגם.

ספר "קהלת" הוא ספר השולל בכל מכל את מציאות העולם וכל מה שבני האדם מייחסים לו חשיבות: שמחה והוללות, נכסים, זיכרון לעד של אדם ומעשיו, היכולת לעשות שינוי משמעותי בעולם, ולמעשה כל "הישג" שהאדם עשוי לייחס לו ערך ולהחשיבו כראוי. הספר מסתיים במילים "סוף דבר הכל נשמע את האלוקים ירא ואת מצוותיו שמור כי זה כל האדם כי את כל מעשה האלוקים יביא במשפט על כל נעלם אם טוב ואם רע". כלומר, הסתכלות חיצונית אינה יכולה כלל להסביר ולתת הבנה על החיים עלי אדמות ועניינם. העולם הזה במבטו של החכם באדם הוא חסר עניין ומשמעות. לכן מתוך "מידת הקדושה" (על פי מסילת ישרים), מבאר לנו

מאמ' לחמות

הקשיים הרגשיים ביחסי כלה וחמות



הרה"ג שמחה כהן שליט"א, מחבר ספרי "הבית היהודי".



העמוק וארוך השנים שנוצר ונרקם בין האם לבנה ומבוסס על חוויות ועל התמודדויות משותפות, ובעיקר על שנים של אהבה, השקעה ומסירות. עם כניסת הכלה למסגרת המשפחתית החדשה, מעייניה של הכלה נתונים לעתיד. היא מתמקדת בעיקר במערכת היחסים הזוגית שלה ושל בעלה, והרבה פחות ברקע המשפחתי שלו.

♥ החלום להיות אם

אך מערכת היחסים של הבן והאם החלה הרבה קודם. התהליך החל ברגע שבו נודע לה לראשונה שהיא עתידה להביא ילד לעולם. עוד בטרם חשה אותו מתנוועע בקרבה, היא כבר החלה אורגת סביבו מסכת שלמה של רגשות ותקוות. ככל שהזמן מתקדם, רגשותיה הולכים ומתחזקים, הולכים ומתעצמים - ציפיה נרגשת, תקווה, אהבה, אושר והתפעמות. יחד עם שמחתה ועם תחושתה שהיא עומדת למלא את ייעודה כאם, היא מתחילה להיות מוגבלת בתנועותיה. היא חשה את משא העובר, תפריטי המזון שלה משתנים והמראה החיצוני שלה משתנה אף הוא.

כשנולד סוף-סוף התינוק, כל הקשיים שקדמו מתגמדים אל מול המתנה הנהדרת המתגלה לעיני האם, החובקת בידיה יצור בעל נשמה מתנת אלוקים. קולות הבכי הראשונים הנשמעים בחדר הלידה מתנגנים באוזניה כזמירות נעימות וכמנגינה ערבה. ילד חי מתגלה לעיניה, יצור מוחשי אך חסר-אונים, התלוי כל-כולו בה - יצור שאינו מסוגל לעשות שום דבר כדי להגן על עצמו, ואין

לעומתה, החמות אינה צעירה, ולפעמים אפילו מבוגרת, על כל ההשלכות הגופניות והרגשיות שנובעות מגילה המתקדם. לעיתים קרובות בחלק מהמקרים היא גם כבר פרשה לגמלאות, ובד-בבד התנתקה מחיי החברה שמהם נהנתה בעבר. עתה כל דבר שיכול לחבר אותה לקשר ולפעילות תופס מקום רב ברגשותיה, והיא מנסה במאמץ רב לא להפסידו. לכן, קשריה עם בנה, וממילא עם נכדיה, חשובים לה ביתר שאת. כתוצאה מכך עשוי להיות שמערכת יחסיה אל כלתה תהיה אפופה ברגשי מתח.

מערכת היחסים כלה-חמות מתחילה עם הצטרפותה של כלה חדשה למשפחה. מעת פגישתה הראשונה של הכלה עם בעלה לעתיד ועם הוריו, היא מכירה אותם כאנשים בוגרים. במפגשים הראשונים שחווה לקראת הקמת משפחה היא נפגשה בעיקר עם בעלה, בנפרד מהמסגרת המשפחתית הכוללת. לכן, רצונה ונכונותה להינשא לו היו על בסיס ההבנה שהוא אדם בוגר העומד ברשות עצמו, מנותק רגשית מאימו ומנהל את חייו לפי החלטותיו העצמאיות. מיקום ההורים במסגרת המשפחתית, כך היה נראה, הינו אך כדי לתת להם כבוד ולקיים את מצוות "כבד את אביך ואת אמך".

אמנם בעלה סיפר לה על תקופת ילדותו ועל קשריו עם אימו, אך הסיפורים נתפסים כ'סיפורי ילדות' רחוקים ואינם ממחישים נכונה את קשריו העכשוויים לאימו, וודאי לא את קשרי הרגש של אימו אליו. בעקבות זאת היא מתעלמת שלא במכוון מהקשר

כשאנשים שומעים על קשיים המתגלעים בין כלה לחמות, קיימת אצלם נטייה נפשית טבעית להתייחס לכלה כאל קרבן, ולחמות - ה'שווגר' - כאל טורף מאיים. אין זה פלא, בייחוד עקב כמות הבדיחות וסיפורי האימים העוברים מפה לאוזן על חמיות. ייתכן שהטלת מלוא האחריות על החמות בשל עכירות מערכת היחסים בינה לבין כלתה, נובעת מכך שמצפים ממנה יותר מאשר מהכלה. ההנחה היא שהחמות נמצאת 'בצד החזק' - היא מבוגרת יותר מהכלה; היא בעלת ניסיון רב בחיים; יש לה השפעה רבה יותר על בנה, מאשר כלתו הטרפיה; הבית שהחמות הקימה כבר מבוסס, והחיים זורמים בשגרה ארוכת ימים. לעומתה, הכלה חסרת ניסיון, מגששת עדיין את דרכה להכיר את בעלה ולמלא את רצונותיו ומתקשה להתמודד עם הלחץ הנוסף שבא מכיוון ביתו הקודם של בעלה.

מתברר שיש גם צד שני למטבע. גם לחמות יש רגשות משלה, גם היא עוברת תהליך שינוי, אולי אף משמעותי יותר מכלתה. לא מעט נושאים מטרידים אותה, ולא תמיד היא מוצאת את הדרך להתמודד אתם. במקרים רבים, כשנשווה את מצבה של החמות למצבה של הכלה, נוכל לגלות שדווקא הכלה נמצאת 'בצד החזק' - יש לה בעל, ילדים, משפחה, הורים, אחים ואחיות, היא צעירה ומלאת תקוות לעתיד.

ביכולתו לנוע ממקומו. היא ממלאת את כל צרכיו, ככל שהיא מעניקה לו עוד ועוד, כך היא נקשרת אליו יותר ויותר.

בניגוד למערכות יחסים אחרות, המבוססות בעיקר על קשר של תן וקח, בקשר שלהן עם הילד הקטן, חוות נשים רבות לראשונה את תחושת האהבה במלוא עוצמתה. זוהי הרגשה נעימה וחיבור שמעולם לא חוותה האשה בעבר, לא עם חברותיה ולא עם בעלה. התינוק הנולד הינו יצור אנושי, דם מדמה של האם ובשר מבשרה. אין בין האם לבנה תחרות, אין הוא פוגע בה גם לא מעליב ומאכזב. חוויית אהבה זו לא תרפה ממנה לעולם, גם כשהוא גדל ונהיה לאיש, הוא 'הילד הקטן שלה', ובעיני רוחה עדיין לא בגר.

♥ השינוי

הכול משתנה כאשר הבן הקטן הופך לאיש. הוא רוכש דעה והשכל ונהפך לתלתי פחות בהוריו. הוא סבור שביכולתו לחשוב, להחליט ולבצע באופן עצמאי, בלא להטות אוזן להוריו. אולם דווקא בשלב זה, כשהאם מבחינה שהוא אדם מבין, היא מפתחת מחשבה לפיה ברור שכעת, מן הנכון שילמד מהניסיון שלה ויאזין לעצותיה.

פעמים רבות עם בגרותו של הבן יתחלפו היוצרות במעט, והנה עכשיו הבן הוא שמקשיב למצוקות האם, משבח ומחזק אותה, רוכש עבורה חפצים שהיא נזקקת להם, הוא תמיד נמצא במקום כדי לתקן ולשפץ מוצרים שהתקלקלו, והוא עושה זאת אף בלי שייקרא לכך. תלותה של האם בבנה עלולה להתגבר במקרים שונים, למשל כאשר היא אלמנה או גרושה, חזקה לעזרה פיסית, כמו גם לתמיכה נפשית. נוסף לכך, תלות רבה עלולה להתפתח במקרים שבהם קיים ליקוי במערכת היחסים שלה עם בעלה. במקרה כזה, הבן עשוי למלא עבורה חסרים נפשיים שונים, שבמצב נורמאלי היו אמורים להתמלא על ידי בן-זוגה. באופן טבעי, גם הבן הבוגר חש רצון פנימי לסייע לאימו, להגן עליה ולהשיב לה כמולה. הוא מרגיש נעימות כשהיא משבחת אותו ומחמיאה לו על מעשיו.

♥ המפנה

עם נישואיו של הבן, בשעה טובה ומוצלחת, חל מפנה במערכת היחסים שבינו לבין האם. הדו-שיח הישן משתנה מיסודו. הבן עסוק בבניית חייו האישיים, וממילא קטנה באופן משמעותי יכולתו להקדיש זמן לאמו כבעבר. האם מצויה במצב חדש ביחסיה עם בנה, כאשר לנגד עיניה מתרחשת מהפכה של ממש: אשה חדשה מוצאת את מקומה בליבו של הבן ובחיו, והאם חדלה

לכהן כדמות הנשית הראשית והדומיננטית בשגרת חייו. אשה זו שעד עתה כלל לא הייתה בתמונה המשפחתית, הופכת פתאום להיות הדמות המרכזית בחיי בנה, זאת על-אף שעד עתה לא עשתה דבר למענו, לא טיפלה בו מאז שהיה תינוק חסר-ישע, לא שקדה ולא עמלה לילות וימים למען מילוי צרכיו הבסיסיים וכדי לשמור על נוחותו, ולמעשה 'קיבלה אותו מן המוכן', בתוך אחת מאריות המתנות מהתנונה...

ואם לא די בכך, האשה הזאת, שלא כמוה, לא מרגישה מחויבות לבן, שהרי היא התחתנה עם בנה כדי 'לקבל' ממנו. בניגוד לה, לאם, שכה רבות העניקה לו, והיא מוכנה למסור גם היום את נפשה למענו ולמען טיפוחו - אשתו החדשה תובעת ודורשת ממנו כל העת, ומצפה שדווקא הוא זה שיטרח למענה. זאת ועוד - החתן הצעיר מעדיף לקבל את עצותיה של אשתו חסרת הניסיון על פני אמו שמכירה אותו כמעט כמו את עצמה.

♥ קשר משפחתי

על-פי רוב, הכלה שומרת על קשרים עם משפחתה יותר מאשר הבעל עם משפחתו. לא פלא שביקוריה אצל משפחתה תכופים וארוכים יותר מאשר אצל משפחת בעלה. החמות, שידועת על כך, טעונה ברגשותיה נגד כלתה. הרי היא, אימו של הבעל, שוות-ערך לאם הכלה, מדוע, אם כן, הכלה מתייחסת אליה כאל סבתא מדרגה שנייה? ומפני מה הנכדים שוהים אצל המחוננת ולא אצלה? היא גם עורכת חשבונות וסבורה שהיא נותנת הרבה יותר מאשר המחוננתם לזוג הצעיר, אז מדוע כשהיא מזמינה את הכלה לבוא עם הנכד הקטן, הכלה מסבירה לה בהסברים מלאי דאגה עד כמה יש להיזהר בהוצאת הילד מביתו - בעוד חששות אלה לא עולים, כנראה, במחשבתה, כשהיא הולכת עם הנכד לבית הוריה?

עם כל הקושי, על החמות להבין שקיים קשר רגשי בין בת לאימה, השונה מכל קשר אחר. ביחסיה של בת עם אימה קיימת רגיעה שחסרה לעיתים בקשר עם אדם אחר. הבת חשה שאימה מקבלת אותה כפי שהיא, וגם אם תשגה, שגיאותיה תיחשבנה לנסלחות. גם כאשר האם מעירה לבת על טעויותיה, הבת מקבלת את הביקורת כפוגענית פחות מאשר מפיה של מישהי אחרת, ואפילו תהיה זו ידידתה הטובה. ביקוריה התכופים יותר אצל אימה אינם נובעים מתוך דאגה לטובת הילד שלה - מבחינה זו ייתכן שטוב יותר לילד ללכת לבית החמות; אלא הכלה הולכת לבקר את אימה מתוך דאגה לעצמה, לעיתים מבלי שהיא חושבת על כך במודע. הביקור שם

פורק ממנה את מתחיה ומעניק לה צרכים אישיים רגשיים שלהם היא זקוקה.

עוצמת התסכולים גוברת במקרים שונים, כגון כאשר האם כבר פרשה מעבודתה והיא נותרת בביתה חסרת תעסוקה וחברה, כאשר ילדיה האחרים בגרו ופרחו אף הם מהקן, או שהם עסוקים וכמעט לא מצויים בבית, וכן כאשר מדובר בבן האחרון, או בבן יחיד, שכאשר נישא - הותיר אחריו חלל גדול במיוחד בבית הוריו בכלל ובלב אימו בפרט. בכל המקרים האלה האם מוצאת את עצמה עם שעות פנאי רבות מהרגיל. היא מייחלת לעיסוק שימלא את זמנה ואת רצונה להעניק לצאצאיה, וכשצרכים אלה אינם באים על סיפוקם, נשאר לה זמן רב לחשוב, להשוות ולהיפגע.

רגשות אלה הגואים בקרבה, יוצרים מועקה בסתר ליבה. היא שמחה שהבן בגר ועבר לשלב החשוב יותר בחיי האדם - הפך לאדם עצמאי, התחתן והקים משפחה משלו, משפחה היכולה להוות מאגר של נחת וסיפוק בעתיד, והמשך לשלשלת הדורות. אך יחד עם זאת ליבה כאוב עליה, דואב על המתרחש בפועל - מציאות שהיא רואה בה תופעה שאינה תקינה.

♥ מבט של הורים

הקושי של החמות להבין את התנהגותם של הבן והכלה, או של הבת והחתן, נובע מכך שאדם מנתח את התנהגותו של הזולת מתוך היכרותו את עצמו. מכיוון שהחמות או האם חשות תחושת שייכות ואחריות לבניהן, הן סבורות שהצעירים אמורים לחוש תחושות דומות. ציפיה זו אינה מעשית, שהרי הקשר של האם לבן או לבת אינו נובע מהחלטה שכלית, אלא הוא קשר השזור בגנים של האם, וההורים מתקשים להתנתק מהבנים - בעוד הבנים עברו תהליך של ניתוק מההורים בראשית נישואיהם.

יחד עם זאת, חשוב להבין ולדעת, שמאחורי כל הסטיגמות, התוויות והסיפורים המשעשעים, נמצאים בני אדם, עם תחושות, רגשות וצרכים שאינם נמוגים עם הפיכת הבן לחתן, לבעל ולאב. לצד הצורך הטבעי בהיפרדות, יש, ראשית, להיות מודעים לרגשות האם - החמות ולהבינם עד כמה שניתן. במקרים רבים, עצם ההבנה, תביא להבנה גם מהצד השני ובכך יתחולל השינוי המבוקש במערכת היחסים. במקרים בהם יש תחושה כי הגבולות נפרצים ועם כל ההבנה, הקשר עם האם הופך להיות גורם להפרת שלום הבית, יש להיוועץ במורה הוראה על מנת שידריך כיצד לנהוג באופן שיכבד את האם אך לא יזיק לבני הזוג.



מדוג למשפחה

המעבר מזוגיות להורות

שי יהודאי (M.Sw) מטפל משפחתי זוגי 052-6582248



המעבר מזוגיות להורות הוא מעבר דרמטי בחייו של הזוג. התינוק החדש ההופך את בני הזוג למשפחה אינו רק תוספת חדשה למשפחה, אלא מהווה מהפך בחיי הזוג. השמחה שבהתרחבות המשפחה מלווה בתהליכים חדשים. השינוי הוא כה משמעותי, שהכנה מוקדמת ומודעות לבאות, מסייעים לעבור אותו בהצלחה.

כעומד מן הצד. התקופה שקודמת ללידה מנוצלת לרוב כהכנה פיזית ונפשית. כחלק מההכנה, כדאי לנצל שלב זה גם לשיח בין בני הזוג ולתאום צפיות: כיצד הם מדמיינים בעיני רוחם את כניסתו של תינוק לתוך המשפחה? האם היא מצפה ממנו שיקום בלילה (להביא את התינוק מהעריסה, להחזיר אותו)? האם הוא חושב שרק היא צריכה לקום ("גם ככה היא בחופשת לידה...")? שיחה פשוטה יכולה לפתור הרבה רגשות ובעיות שעלולים לצוץ אחר כך.

חשוב להדגיש שהשיח לא מסתיים לפני הלידה, הוא רק מתחיל שם. לא תמיד ההורים מודעים להשקעה העצומה הנדרשת עבור התינוק החדש, ועל כן, לא תמיד הם ידעו לדבר על הכל לפני הלידה. אך עצם הדיבור, כבר מרגיל את בני הזוג לפתח מיומנויות של שיח, וממילא, גם לאחר הלידה, הם ידעו להמשיך לשוחח על צרכים, צפיות ופערים. בשלב זה, אם האם מרגישה שבעלה אינו מספיק שותף, היא תרגיש בנוח להביע זאת בפניו.

הקשיים יכולים גם לבוא מכיוון אחר:

לאחר הולדת בנם הבכור, אבי החל להרגיש שמיכל משקיעה המון זמן בתינוק החדש. היחס שאליו היה רגיל בעבר התמעט בצורה ניכרת, והוא הרגיש זנוח. הקשר ביניהם הלך והתרופף. אבי פיתח רגשות של תסכול ומרמור כלפי התינוק שתופס את כל רגשותיה ויחסה של אשתו.

זוג שישכיל להבין את המצב החדש, ולדעת כיצד להסתגל אליו, יוכל לבנות מחדש את המערכת המשפחתית בצורה מיטיבה וליהנות מהמעבר המבורך. אך זוג שלא ידע להכין את עצמו בצורה נכונה, עלול למצוא את עצמו נבוך, מבולבל ומתוסכל.

למה עלינו להתכונן לקראת הלידה

הראשונה שלך?

"הוא פתאום נעלם או הולך לישון. אני צריכה לקום באמצע הלילה 3 פעמים, מבקשת קצת עזרה, והוא...נעלם!! הוא לא מבין שאני צריכה עזרה? התינוק לא רק שלי!!"

חשוב להבהיר שגם האב הטרי צריך להיות חלק בטיפול ברח הנולד. למרות שהאם יוצאת לחופשת לידה, ובאופן טבעי גם יותר מתמסרת לתינוק החדש שאך הגיח לאוויר העולם, אין זה פוטר את האב מתפקידו ההורי גם בגיל הזה.

לפעמים נוצר מצב, שבעוד האם מתמסרת במלואה לטיפול בתינוק, האב תופס מקום צדדי. הוא יחזיק את התינוק - אך עד שיתחיל לבכות (ואז יעביר אותו הלאה), אולי אף ינסה לחתל אותו (רק כשהתינוק גדל קצת...). ככלל התנהלותו תהיה כשל זר. יש זוגות, שנוחה להם חלוקה כזו - האב מן הצד, והאם מתמקדת בגידול התינוק. כל אחד יודע את מקומו ואת תפקידו וטוב להם. אך יש משפחות שמציאות כזו יוצרת פערים. הצפייה שלה היא לשותפות מלאה או אפילו חלקית אך משמעותית של שניהם בגידול התינוק, ובמקום זאת, הוא

לידתו של תינוק היא נס מופלא. החודשים הקודמים ללידה מלווים בהתרגשות וצפייה, בדיקות ושינויים, הסתגלות למצבים חדשים, והכנה נפשית לילד שעתיד להצטרף בקרוב אל המשפחה. התהליך המופלא טומן חשיבה וצפייה אל העתיד: בן או בת? איך ייראה התינוק? ובאילו אביזרים נאבזר את החדר שלו? ועוד הרבה שאלות מרגשות. אך עם כל זאת, יש להתייחס ביתר שאת לשאלה - מה קורה לאחר הלידה? האם הצפיות שלנו מתממשות? האם אותו עולם וורוד (או תכלת...) שראינו לעיני רוחנו אכן מתממש?

לידה והתרחבות המשפחה

מסתבר שאמנם הצפייה לילד היא גדולה, אך לא תמיד ההורים הצעירים מודעים למשמעויות של תינוק חדש במשפחה. לידתו של התינוק מהווה תפנית משמעותית הדורשת התמסרות מוחלטת של ההורים לגידולו. אם עד עכשיו המערכת המשפחתית כללה זוג בלבד, הרי שעכשיו המערכת כוללת את הזוג עם התינוק, ונוצרים שני מעגלים - המעגל הזוגי והמעגל ההורי.

בנוסף לכך, לפעמים יש פער בין הצפיות לבין המציאות. עד עכשיו התינוק היה בגדר חלום של חיוכים, נשיקות וילד קטן ושקט (כמו אצל החברים...), עד שמתברר שגם יש בכי וצרחות, קימה באמצע הלילה, הוצאות כספיות חדשות ועוד. פעמים גם הבריאות וקצב ההתפתחות של התינוק עלולים ליצור קשיים לא צפויים המוסיפים למצב המתח במשפחה החדשה.



מנחי הורים

יעוץ פרטני והנחייה קבוצתית
בגישה חינוכית - מערכתית

באישור אגף שפ"י

(שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.

הכשרת מנחים מוסמכים להנחייה חינוכית עם הורים,
מורים ומנחכים לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות.

התכנית כוללת את יחידות הלימוד הבאות:



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.

נוער נוסר ומתבגר

הכשרה לעבודה חינוכית עם בני נוער תוך מתן מענה

מקצועי, אפקטיבי ורגיש לבני הנוער הנושר ומשפחותיהם.
תופעת הנשירה: אבחון, תסמינים ודרכי מניעה.

הנחיית קבוצות

הקניית כלים ומיומנויות במגוון נושאים רלבנטיים

ותהליכים בהנחיית קבוצות. הלימודים כוללים ידע תיאורטי
בשילוב פראקטיקה והתנסות אישית.

• הלימודים מתקיימים לגברים/נשים.

פרוייקט חדש וייחודי לתלמידי התוכנית

אפשרות ליישום ועבודה מעשית בהנחיית קבוצות הורים
בבתי ספר ברחבי הארץ

לפרטים והרשמה:

www.ynrcollege.org | 02-6321615

סניף יבנה ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף יבנה ברק: רחוב ברוך הירש 14
סניף תלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211

דוא"ל: ynr.machon@gmail.com

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרחבתית של בית הדין 'שערי הלכה ומשפט'.

ילתלמיד המרכז קיימת אפשרות להשלמת לימודים לנותר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.



לדיהם. תופעה כזו נוצרת במקום בו הזוג הזניח את זוגיותו לאורך השנים, והתמקד בהורות בלבד. כאשר הילדים עזבו, התברר שהקשר הזוגי ביניהם לא קיים, וממילא אין מה שיקשר ויחבר ביניהם.

המעבר מזוגיות להורות מחייב את בני הזוג להמשיך להשקיע גם בזוגיות שלהם. מאד קל להיסחף אחר ההורות, ולהתחיל להשקיע בילדים ובבית, ולשכוח את הקשר ביננו. הרי קשה למצוא זמן ליציאה משותפת, לטיול של הזוג לבדו בלי הילדים (איפה ישימו אותם?), וההורים מתחילים להיות תלויים בילדיהם כל הזמן. אך כאן חובת הזוג לקחת אחריות על זוגיותם. עליהם לדאוג לשמר את הקשר הרגשי לאורך השנים. המעגל ההורי לא אמור לכסות את המעגל הזוגי, אלא להיות לצידו. מן הסתם תדירות הזמנים שהזוג לבדם תפחת, וגם מספר היציאות יצטמצמו, אך לא הכמות היא הקובעת אלא האיכות. המודעות לכך שאנו צריכים לשמר את הקשר הזוגי תאפשר לנו למצוא את הרגעים הפרטיים שלנו כזוג - ארוחת ערב לבד לאחר שהילדים ישנים, וכשהילדים כבר גדולים ולא הולכים לישון מוקדם, על ההורים למצוא את הזמן שלהם לבדם על ידי טיול רגלי או שיחה במקום שקט בו אין הפרעות (גם לא של הטלפונים הניידים). כמו כן ראוי להקפיד נופש זוגי לפחות פעם בשנה, כל זאת במטרה לשמר את הזוגיות בתוך ההורות.

מעברים אינם אמורים לחתום את הגולל על המעגל שהיה קיים עד היום, אלא להוסיף מעגל חדש. משפחה בריאה בנויה ראשית מהמעגל הזוגי, לאחר מכן מהמעגל ההורי, ולאחריו מעגל האחאים. מעגלים אלו פועלים בחפיפה אחד על חשבון השני, אך מצד שני גם צריך לדעת לעשות את הנפרדות בין המעגלים. כשם שלאחים יש את הזמנים שהם שלהם, וההורים לא אמורים להפריע, כך יש גם את המקומות של ההורים וילדים ביחד, וממילא גם את המקומות של ההורים כזוג ללא הפרעה.

מעברים בריאים הם מנוף להתפתחות המשפחה. ככל שנשכיל לעשות אותם נכון, כך גם נגדל כמשפחה בריאה ואוהבת.

גם אם אין זה במודע, במקרים רבים ההשקעה הבלתי פוסקת ומבלי לצפות לכל תמורה שהיא גורמת לאב להשוות בין היחס של אשתו כלפי התינוק הקטן ליחסה שלו כלפיו. תהליכים תוך-נפשיים אלה לעיתים יוצרים הרגשה של ריחוק וזרות בלב האב. גם האם תרגיש שבעלה מתרחק ממנה, אך סביר להניח שלא תייחס את סיבת הריחוק בעצמה. בעקבות כך, עלולים להיווצר כלפיו רגשות כעס על כך שדווקא בתקופה זו הוא אינו לצידה. רגשות אלה יגרמו לריחוק נוסף מהבעל ויותר התמקדות בתינוק, התנהגות שתגביר את מעגל הזרות שנוצר. גם במקרה הזה, הכנה מוקדמת של הזוג, שיח פתוח והבעת רגשות אחד כלפי השני, יכול לסייע רבות למניעת מעגל קסמים זה. זוג בעל יכולות של דיבור ושיח ידע להתמודד עם מציאות כזו. הבעל יעלה את הרגשותיו בפני אשתו, או לחילופין אשתו תשתף אותו בהרגשה שהוא מרוחק. זוהי הדרך הנכונה להתמודדות עם מציאות חדשה - היכולת לדבר ולשוחח על מה שעובר עלינו בתוך הבית. גם כשאנו לא יודעים מה טומן לנו העתיד, תמיד אנו יודעים מה מצפים מאיתנו, ולא תמיד מבינים מה עובר עלינו. אם נלמד לדבר על כל מה שמפריע לנו, נוכל לפתור את הבעיות לפני שנוצרים משקעים.

שמירת הזוגיות

בספר מלאכי מדגיש הנביא את הקשר המיוחד בין איש לאשתו במילים "כי היא חברתך ואשת ברתך" (מלאכי ב יד). השימוש במילה "חברתך" מלמדת אותנו על משמעותו של הקשר הזוגי.

ההורות והאחריות החדשה, הרבה פעמים משכיחה מאיתנו שאנחנו גם זוג. ברבות הזמן, עלול להתפתח קשר זוגי שמבוסס על ההורות בלבד, והשיח בין בני הזוג נסוב בעיקרו סביב הילדים - מה הילדים צריכים, מה חסר, מה צריך לקנות, והאם זכרת לקחת את יונתן לחוג?

'תופעת הקן המתרוקן' היא תופעה המציירת פירוד הנוצר בין בני זוג לאחר שילדיהם התחננו או עזבו את הבית והם נשארים לבדם. לפתע הם מגלים עד כמה חיהם ריקים ללא

חישוב מסלול מחדש

זוגיות בתנועה מתמדת

הניה שוורץ, יועצת זוגית ומנחת הורים henya10@012.net.il

הם יודעים איך מרגיש זה שחוזר הביתה בחום ואם צריך כוס מים צוננים וחיוך או עשרים דקות של שקט. הם מבינים שאם הוא לא מצליח להתעורר בזמן בבוקר כעס לא יעזור, עליהם פשוט לשתוק ולקוות שלא יגיעו פיטורין או הורדה בתשלום החודשי. הם מנסים מנה חדשה לארוחת הערב אבל כבר יודעים שאסור שיהיה בה הרבה שמן וגבינות לא עושות לו טוב. הלימודים לא נפסקים ואין בהם חופשות. לומדים כל הזמן דברים שלא ידעו קודם: הוא אוהב לנסוע להוריו אבל שונא שגיסו נמצא גם, היא מגלה שהיא דווקא אוהבת מאד את הגיסה החדשה שנכנסה למשפחה וגם שהיא קצת מקנאה וזה מטריד וכואב.

הם לומדים אחד את השני ואת העולם המשותף. זו כבר מערכת של התנהלות 'תוך כדי' וכבר אין לה כותרות.

המעבר החד הראשון קורה בדרך כלל עת הם הופכים מזוג למשפחה כשנולד הילד הראשון, ואז הם מתחילים בתהליך למידה של האזרח החדש בבית שלהם, כל כמה זמן הוא רוצה לאכל, מה קורה אחרי האוכל, כמה הוא צריך על הידיים ושהוא לא מוכן להרדם על הגב. הם מגלים שהוא מתנגד למוצץ ונלחמים באצבע שהוא מכניס באופן אוטומטי, ומתחילים לגלות מה עושה העייפות לכל מצב בבית, החל ממצבי רוח ועד התפרצויות לא נעימות.

הם לומדים שכל מה שידעו על עצמם כזוג יכול להשתנות עם בא האזרח החדש, ותוהים בעצמם על משחק התפקידים החדש,

אוהבת שמשאירים את משחת השיניים לחוצה מלמעלה. הוא מבין שעליו להיות נכון להחזיר אותה מהקורס שהיא לומדת בערב גם אם הוא עייף, היא לומדת לסגור את שיחת הטלפון המאד חשובה עם החברה ברגע שהוא נכנס הביתה. היא לומדת שהוא אוהב מלוח, הוא מבין שבבית שלו לא יראו בצל. הוא מוותר למרות שבצל הוא דווקא אחד מתחביביו הקולינאריים ובתמורה היא מעלימה עין מהעובדה שהוא 'חולה נייעס'.

הם עושים את כל התהליכים הללו הממזגים שתי יחידות עצמאיות לכלל יחידה משותפת באהבה ובשמחה, הם לא מתלוננים על כך שהם לא ממש יודעים מה השני צריך ורוצה, הם יודעים שזה לוקח זמן, ושהעובדה הוא מביא דווקא שמנת מהמכולת בעוד היא ביקשה לבן אינה סיבה לחולל שערוריה למרות שזה מרגיז כשזה קורה בפעם השלישית. הם מוצאים פתרונות לכל מיני נושאים שמרגיזים אותם, הם מגלים שלא נורא לא לדעת או לעצום עין ולא לראות, ומכניסים את המילים 'הכלה, ויתור, אמפתיה' אל מילונם הפרטי הרבה יותר משעשו זאת בשמונה עשרה או עשרים וארבע השנים שקדמו ליום חופתם.

וזה נראה להם נכון ונורמלי. הם מבינים שהחלו פרק חדש לחלוטין בחייהם ועליהם ללמוד אותו לאט בסבלנות וביסודיות ולהתנהל בהתאם.

תהליך הלמידה נמשך כל הזמן אבל לא באותה עוצמה. לאט לאט נכנסים בני הזוג לשגרה. הוא הולך ללמוד, היא יוצאת לעבוד,

חיי הנישואין מחייבים גמישות. חיי של זוג טרי אינם דומים לחיי של אותו זוג חמש שנים אחר כך. חיי של זוג נשוי בעל ותק של עשרים שנה עוברים לפס רוחב אחר כאשר הם מתחילים לחתן את הילדים ומשתנה שוב עם כל זוג שעוזב את הבית יחד עם תוספת של חתן/כלה. החיים הזוגיים זקוקים לגמישות כאשר המישור הכלכלי לובש ופושט צורה, כאשר יש משברים בבריאות או פיטורין מעבודה, אבל בעיקר מחייבים לימוד כאשר הם זורמים דווקא בדרך השיגרה.

חיי הזוגיים של זוג נשוי מתחילים בדרך כלל בהמון ברכות מזל טוב מלוות בתכשיטים ופרחים. בשלב זה הזוג מסונוור משמחה וכל מה שהוא רואה בעיני רוחו אלו חיים מלאי בלונים וזיקוקים. לאחר תקופת אירוסין מגיעה החתונה המלווה בתזמורת ובקול מצהלות ושבעה ימים הם מלך ומלכה וגרים בעננים. כשהדי התזמורת נמוגים ושבע הברכות האחרון מתחלף בימים של שגרה יודע הזוג כי עכשיו מגיעים ימי הלמידה.

בשלב זה טריים בזיכרונם של בני הזוג דברי המדריכים המכינים אותם לחיי הנישואין שחזרו ואמרו כי זוהי תקופת למידה ויש להיאזר בה בסבלנות ביחד עם כל שאר המידות הנפלאות שזקוק האדם כדי לחיות בחברה. הם יודעים שעליהם ללמוד זה את זה. יש כאן תקופת הכשרה כלשהיא שנעשית תוך כדי תנועה. היא לומדת איך הוא אוהב את הקפה, הוא לומד שהיא לא

הוא כועס שלקחו לו את המקום הראשון בליבה וגם אם הוא לא אומר הוא מרגיש קצת בצד. היא מרגישה שהכל עליה ולמה הוא לא קם קצת בליבה והיא צריכה לעשות הכל. הם מדברים לפעמים או מקטרים רק לחברים, אבל מבינים שיש כאן תהליך כלשהו שעליהם ללמוד אותו.

רק שכאן, להבדיל מהתהליך אותו עשו כאשר הפכו מסינגל לזוג, כשהיה מובן שהם זקוקים להדרכה כלשהי, כאן הם כבר בטוחים שהם יכולים לבד. האם הם יכולים? ימים יגידו או לפעמים יצעקו.

אחר כך מגיע הילד השני ושוב יש תגלית: עוד ילד אחד זה לא רק עוד אחד זה עוד מאה אחוז נוספים של ילדים ויותר ממאתיים אחוז של עבודה. התינוק זקוק לסדר היום שלו והגדול יותר לסדר אחר, לשניהם יש מזון שונה, הרגלים אחרים וצרכים שונים, שלפעמים מתנגשים בצרכים של אבא או של אמא או של שניהם כזוג. אבל היומיום כבר כל כך מלא ועמוס שהם לא נעצרים לחשוב שאולי, אולי מה שלמדו לפני שנתיים וארבע שהספיק למצבם אז לא מספיק ולא משרת את הצרכים שלהם היום. הם נשאבים אל החיים ולומדים תוך כדי תנועה ועל בשרם ועושים את הטעויות שעליהם יצטערו אחר כך לא מעט, ומצד שני מחזקים את הזוגיות עם כל ילד שנוסף והופך אותם ליחידה יותר מעצימה, למרות ועם הניסיונות והקשיים.

גידול הילדים מעמיד בפני הזוג שעדיין צעיר מאד ולפעמים לא עבר אפילו את השלושים מגוון התמודדויות, שאף אחד לא נתן להם כלים לעבור אותם, ובאין הוראות נהיגה בדרך הם נעזרים בכל מה שניתן ומנסים לזרום: עיצות מאבא, שאלות מאמא, ההנחיות מסבתא, שכנה חכמה, ראש הכולל, שיחת ספסל בגינה, עיתון. לפעמים זה מספיק. יש זוגות עם אישיות בנויה, יש אנשים שיודעים לדלג על מהמורות, יש אצנים שיודעים לקפץ בקלילות, אבל יש גם הרבה אחרים, לגמרי אנושיים שאין להם מספיק כלים, ומה שראו וחוו בבית אבא אמא לא מספיק להם עכשיו, או שהדוגמאות היו אחרות והקשיים והבעיות אחרים, או שהם לא יודעים לשאול או מתביישים להעזר. הם צוברים מתחים וכעסים שמתפוצצים ומתנקזים בבית, כי רק שם אפשר להיות 'אתה עצמך' בלי הצגות. בעבודה לא יסבלו שאתה יוצא מדעתך בשביל כלום, בבית אתה מרשה לעצמך.

ואין להם את המודעות שהם יכלו ללכת ולשאול ולבקש ובכלל לרצות עזרה מסודרת

יותר שתעשה קצת סדר בחיים, שלרוב אינם נינוחים ורגועים. עזרה תעביר את הסער המצטבר והופך לגלים לכדי ים עם גלים רגועים שניתנים לצליחה בנידוד קל.

אבל האם ראיתם זוג בשלב כזה שבדק היכן ניתן ללמוד על חיי הנישואין? האם מצאתם קורסים לזוגות בגיל ביניים כזה?

פשוט אין. משונה. כולם יודעים שצריך, כולנו חיים את המציאות, ועדיין זה כל כך סודי שרק מעטים מרשים לעצמם ללכת ללמוד את המקצוע הזה ששמו זוגיות בתנועה...

נחזור לזוגות השלנו הרגילים והנורמלים... בין לבין הם מחליפים עבודות או דירות, עוברים מצבים כלכליים כאלו ואחרים מגלים שהם גדלים בנקודות מסוימות בעוד בן הזוג דווקא נעצר ומנמיך הילוכים. חילוקי הדעות ביניהם הם כבר מזמן לא על בצל בחביתה או שעת הקימה, הם צריכים להחליט החלטות הוות גורל: האם לקנות עכשיו את הדירה ולהיכנס למשכנתא גדולה, האם לקחת עבודה שניה? האם להחליף לילד המתקשה מקום לימודים למקום תובעני פחות? הם יכולים למצוא את עצמם חלוקים בדעה לאיזו ישיבה להכניס את הבן. הוא רוצה הכי הכי בשביל שבשידוכים יהיה קל, היא יודעת כמה קשה לילד וליבה נחמץ על הימים הלא פשוטים בתחרות שמחכה לו. היא סוברת שלא נורא שהילדה תישן אצל השכנים, הוא רואה בזה פגם בחינוך, היא לא מסוגלת לסבול איך הבחור מדבר אליה, הוא לא מבין למה היא 'עושה עניין', היא הולכת לישון עם דמעות הוא טורק את הדלת אחריו. הם כבר מבינים שמהו חסר אבל לא עושים ברור מה בדיוק. הם כל כך עסוקים ובזמני הפגישות הקצרים שיש להם עם עצמם כל יום, יש לכאורה דברים ממש חשובים לדבר עליהם. לפעמים עולה בם איזה הרהור חשוב שיפנו למישהו לשאול, להתייעץ או להיתמך בדעה מקצועית אבל הם מדחיקים אותו מיד, נראה להם בזבוז זמן וכסף... גם ההורים שלהם גידלו ילדים ולא היה קל, והם הצליחו למרות שמעולם לא התייעצו עם איש מקצוע....

הם לא מבינים למה המשבר מגיע עם נישואיה של הבכורה. דווקא הצליחו בגידול שלה ועשו שידוך מצוין עם משפחה נפלאה. יש לחתן שלהם יחוס והכל, שלא לדבר על הקרן עצמה. הזוג עצמו זוהר ומגיע כל יומיים לאכול ארוחת ערב, אבל ההורים דווקא מרגישים מתח ביניהם למרות שלכאורה, אחרי עשרים שנה ביחד, כבר היו צריכים להיות ממש נינוחים וכל הסערות מאחוריהם. מאיפה נופל עליהם המתח הבלתי מובן הזה

בחיי הנישואין שלהם דווקא? אפילו אין להם חובות מי יודע מה, חסכו יפה והצליחו. אז אם הכל כל כך טוב למה לא טוב?

הם לא מעלים בדעתם שאולי יש כאן קנאה סמויה בזוג הצעיר, אולי יש כאן החמצות שעולות וצפות, ואולי משחק התפקידים פשוט הזיז כלים ומצא אותם, את הלוח, לא ממש מוכן?

ועדיין לא עולה בדעתם ללכת להתייעץ. הם כבר גדולים וחכמים ומי יכול להגיד להם מה לעשות? אז הם מתגברים איכשהו בהרבה יותר כאבי לב מששיערו וביותר זמן משחלמו ומחתנים את השני והשלישי והופכים לסבא וסבתא ויום אחד מוצאים את עצמם במריבה סוערת: הוא רוצה בשבת שקט, היא רוצה לארח את הילדים, הוא מקטר על ההוצאות הכבדות באירוח ועל הבלאגן, היא אומרת שזו הנחת או להיפך. הם לא מצליחים להגיע לעמק השווה ולא מבינים מה קורה להם: בגיל חמישים ללכת להתייעץ? מה קרה לכם! זה קורה לכולנו, לכל אחד בצומת אחרת של החיים ובצורה אחרת, כיוון שכל אחד מאיתנו יצוק מחומרים אחרים והמסלול שלו בעולם הזה עובר דרך צמתים אחרים עם תמרורים שונים מחברו, יכולות וצרכים ששייכים רק לו, ועם בן זוג משלו - מובן הוא שמפת הדרכים שלנו היא שונה.

אבל משהו שווה בכל האנושות כולה למרות השוני וההבדלים. כולנו, ממש כולנו, זקוקים לחישובי מסלול מחדש. לפעמים פעמיים בשנה לפעמים כל חודש ולפעמים פעם בעשור. אבל אף אחד מאיתנו לא יכול לעבור את הדרך ללא הבנה כי כל הזמן חלים שינויים בנו ובעולם שסובב אותנו, במעגלים הקרובים ובאדוות הרחבות יותר, הכל זז תוך כדי תנועה. וגם אנחנו.

אם אנחנו לא מכירים את הדרך ואין לנו ידיעה מה קורה בכל צומת, חשוב שפשוט נפתח חלון ונשאל איך מגיעים בדרך הקלה והקצרה ביותר אל הנקודה הבאה. נאכן מחדש את מכשיר GPS הפנימי שיש בכל אחד מאיתנו וניסע לפיו. לנסוע עם עיניים קשורות מעולם לא הוביל אף אחד אל המטרה אלא ניפץ אותו על הקיר ממול.

ועדיין, למרות שזה כל כך מובן שחשוב וצריך לשאול ולהתייעץ, יש אנשים שלמרות שהם עצמם חשים בחוסר הידיעה הם לעולם לא יעצרו יפתחו חלון וישאלו להנחיות.

האמת, צר לי עליהם. החיים בזוגיות טובה הם גן עדן. ולא קשה להשיג אותם, זה במרחק שעת לימוד, פגישת יעוץ, לא הרבה יותר. לא חבל להפסיד אותם?

מיינדפולנס

הגל השלישי

במשך למעלה ממאת השנים האחרונות, פרוח בשדה הפסיכותרפיה מאות רבות של גישות ושיטות, שתי גישות בלבד זכו למעמד של "עמודי היסוד", קבוצה של שיטות הזוכות לתואר "הגל השלישי". מה יש בשיטות האלו שנתפסת כחידוש מהפכני?

הרב רפאל צייטלין, מאבחן ומטפל בכישורי למידה, פסיכותרפיסט, התמחות בילדים ונוער 057-312-2724 rzeit9@gmail.com

לשים לב לרגשות, להתבונן, ולשהות איתם בלי להילחם, בלי לשנות. לשים לב למחשבות, לזרם הבלתי פוסק, ללא שיפוט, ללא תגובה, ללא מלחמה, ללא כפייה.

המיינדפולנס-הקשיבות, מאפשרת לנו להפוך את עצמנו לכלי של קבלה ללא שיפוטיות וללא תגובתיות. להשתחרר מהמצב האוטומטי שכולנו נמצאים בו רוב הזמן. להכיר את התודעה, את הנשמה, באופן שהיא לא מעורבת ומסובכת כאריג עם התחושות, הרגשות והמחשבות שלנו. לחיות את התודעה כ"צופה" וכמתבונן, מתעניין ומתיידד, ללא סיבוכים בשרשרת האינסופית של השינויים החולפים מרגע לרגע, ולנוח בהווה המתמשך, ללא הכרח "להגיע", "להספיק", "להצליח". להיות בעשייה מתוך מנוחה מוחלטת, ולא מתוך הכרח להיות חלק מהמרוץ והתחרות של העולם הסובב.

בעקבות רכישת המיומנות חלים שינויים אדירים בנפש, באישיות, במידות, דווקא מתוך תחושה שאין צורך לשנות כלום. המציאות היא טובה, כפי שהיא. אמנם יש בכך סוג של פרדוקס, סתירה מינייה וביה, ובכל זאת, יש הוכחות רבות לכך שזה פשוט עובד טוב יותר.

"אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" - מערכת המחשבות לא יכולה להיות הפתרון

התנהגותי מוצלח ביותר למניעת חזרה של דיכאון מג'ורי.

שיטת הDBT שפותחה לטיפול בהפרעת אישיות גבולית, הוכיחה במחקרים ששילוב המיינדפולנס הביא לתוצאות טובות במיוחד באיזון התופעות של הסובלים מהפרעה זו.

גם שיטת הACT, המתאפיינת בחידוד תפיסת המציאות כפי שהיא, ויצירת איזון בין קבלת הקיים ובין הנחישות לעשות את הדרוש כדי להביא לשינויים במציאות, מצאה את המיומנות של המיינדפולנס ככלי מועיל במיוחד ליצירת קבלה והכלה.

יתרה מכך, עשרות מחקרים מוכיחים את התועלת של מיינדפולנס לשיפור קשב וריכוז, הורדת היפר-אקטיביות ואימפולסיביות, הפחתת כעסים ונטיות לאלימות, הפחתת מתח והתמודדות עם כאבים וסבל.

פירוש השם מיינדפולנס בעברית הוא "קשיבות": שימת לב. הגל הראשון-ההתנהגותי, למעשה אומר: יש לעבוד לשינוי ההתנהגות. הגל השני- הקוגניטיבי, אומר: יש לעבוד על שינוי האמונות והמחשבות. הגל השלישי- המיינדפולנס אומר: יש לשים לב. זה הכל. ללמוד לשים לב. לראות. להתבונן. לשים לב לתחושות הגוף, בלי להגיב. לשים לב להתנהגות, כאילו אנו צופים על עצמנו מהצד מבלי לשפוט.

מיינדפולנס, או בתרגום לעברית - קשיבות, היא מצב תודעתי של הפניית תשומת הלב מתוך כוונה לרגע הנוכחי בלא שיפוטיות ובלא תגובתיות. זהו מצב בו ישנה הפנייה של קשב למה שתופס את תשומת ליבנו באותו הרגע תוך אימוץ גישה שאינה שופטת ואינה ממיינת.

לפני כ-35 שנים ייסד ג'ון קבט-זין את סדרת הסדנאות להתמודדות עם סטרס וכאבים כרוניים [MBSR]. הוא שילב תרגול פיזי, בצורת תנועה עם מודעות, המיוסד על עקרונות שיטת היוגה, לאחר סינון קפדני מתכנים תרבותיים של המזרח הרחוק, יחד עם מדיטציה הכוללת שימת לב לנשימות וסריקת גוף [העברת מוקד תשומת הלב ממקום למקום בתוך הגוף באופן שיטתי]. התרגול נעשה כטכניקה "נקיה" ללא מרכיבים חיצוניים. הוא לימד מיומנות, מיומנות המאפשרת למטופל לשנות היקף עצום של תהליכים פנימיים ללא צורך ב"טיפול" כפי שאנחנו מכירים.

בעקבותיו, מפתחי שיטות נוספות בנו את מערך הטיפול שלהם על תרגול מיומנות המיינדפולנס - MBCT שנשען על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי CBT. השיטה פותחה על סמך ממצאים מחקריים שהעידו כי שילוב השיטה בטיפול קוגניטיבי



חדש ובלעדי במרכז ינר הכשרה ייחודית ומאתגרת



**פוטותרפיה, היא גישה טיפולית
העושה שימוש בצילום,
וידאו וסטילס כמרחב לדיאלוג טיפולי.**

- < עבודה מקצועית
- < טכניקות טיפוליות
- < משקם ומפתח את האישיות

**מיועד למטפלים, יועצים ואנשי חינוך
מכל התחומים ולכל המעוניינים
לרכוש הכשרה ייחודית.**

70 שעות לימוד - אחת לשבוע
הלימודים תקיימו: ירושלים/במרכז | גברים/נשים

לפרטים והרשמה:
www.ynrcollege.org | 03-7160130

סניף ינר ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף ינר בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 1700-5000-65 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160214

shivuk.ynr@gmail.com

שאלות מכוונות: איפה אני מרגיש את הנשימה? בתנועה של הבטן, או של החזה? האם הנשימה איטית או מהירה? קבועה או משתנית? מה התחושה בנחיריים בכניסה ויציאת האוויר? מה התחושה בתחילת השאיפה ובסופה? אילו תחושות יש בתחילת הנשיפה ובסופה? מומלץ כעת לעשות את התרגול הזה במשך 2-3 דקות ולאחר מכן להמשיך לקרוא.

עכשיו, תנו לעצמכם משו. ונסו לשחרר - איפה הייתה תשומת הלב. ניסינו למקד את תשומת הלב לנשימה. ובאמת היכן היא הייתה? לחלק גדול מהקוראים, התשובה תהיה: נודדת. התודעה מטיילת ללא מנהיג. כן, אפשר להתמקד לשלוש, ארבע, חמש נשימות, אבל לא הרבה יותר. אז בבקשה, לא להיבהל, כי אין במיינדפולנס מושג של הצלחה או אי-הצלחה. רק שימת לב לדברים כפי שהם. ברגע שאנו שמים לב שהמחשבה נדה, נציין את העובדה, כפי שהיא: "נדדתי", ובעדינות, נחזיר שוב את תשומת הלב לנשימה.

את התרגול הזה, כדאי לעשות כמה שיותר פעמים לפני שמתקדמים לתרגולים נוספים. וכן רצוי להגדיל ולהרחיב את משך התרגול לחמש דקות רצופות, ומי שיכול, גם לעשר דקות רצופות.

מיומנות מיינדפולנס כוללת תנוכה שני מרכיבי יסוד: ריכוז [concentration] וקשב [attention]. ריכוז הוא היכולת להחזיק את תשומת הלב על עניין, חפץ, תחושה או רגש מסוים לאורך זמן רב ללא היסח וללא ערבוב של נושאים אחרים. קשב הוא הפתיחות, הערנות, ה"ספיגה" של החוויה שנקלטת בחושים או ברגשות או במחשבה, במלואה, על כל גווניה, ללא תגובה או שיפוטיות. היכולת לחוות את האירוע בלבד, בלי התוספות. את המציאות כפי שהיא, נקייה וטהורה.

תרגול "הטעימה" שתיארנו משלב את שתי המטרות: המיקוד בנשימה - לצורך חיזוק הריכוז. תשומת הלב לאיכויות של הנשימה - לפיתוח הקשב. תודה על ה"קשיבות".

השלם האמיתי לתסבוכת המחשבות שמתחדשת ללא הרף. דין לא יכול להמתיק דין, ואין הדין נמתק אלא בשורשו. על מנת להגיע לרגיעה, לריפוי, צריך להגיע לשורש שנמצא מאחורי המחשבות והרגשות. למקום הזה מגיעים בחוויה שמתפתחת ע"י תרגול המיינדפולנס.

מקור הברכה והשפע, בריאת כל העולם כולו, הוא דווקא ע"י השבת, אי-העשייה, המנוחה והשתיקה. והמקביל בנפש האדם: העשייה השלמה והשנויים המהותיים ביותר נובעים דווקא מתוך הכרת ההוויה ללא עשייה. עיקרון זה לומדים, מְתַרְגְּלִים, חווים ומפתחים במיינדפולנס.

תרגול השיטה משפיע על כל תחומי ורבדי החיים ומביא להשגת ריבוי עצום של חוויות, רגשות ומידות שעומדות גם בבסיס קיום מצוות התורה. על כן, הנקיות של הטכניקה מאפשרת לשלב אותה באופן טבעי ופשוט לתוך מרקם החיים והערכים התורניים. חיזוק כוח הריכוז ושיפור היכולות להתמקד ברגע הנוכחי מקרב אותנו עד מאד לקיים את דברי רש"י על הפסוק: "תמים תהיה עם ה' אלוהיך". יישוב הדעת, השתוות הנפש, אמונה, שמח בחלקו, עין טובה, "אל תדון את חברך", ארך אפיים, אהבת הבריות, הכובש את יצרו, הסתפקות במועט, צניעות במחשבה, טהרת המחשבה, ועוד ערכים חיוניים בחיינו הופכים להיות ברי השגה. מכאן שהשינוי חודר לכל פינה של החיים.

ולסיום, טעימה מהשיטה על ידי תרגול פשוט:

איך מתחילים? עם החוויה הראשונה של המין האנושי: "ויפח באפיו נשמת חיים", שהיא גם החוויה הראשונה האישית שלנו בבואנו לעולם הזה, בנייתוק חבל התבור: הנשימה.

יש לשבת בצורה נוחה, זקופים אך לא מתוחים... עם תחושה של אצילות. לקרוא את ההנחיה תחילה ואחר כך לבצע. עוד מעט נסגור עיניים בעדינות, וננסה למקד את תשומת הלב לנשימות. בסקרנות, במחשבה איטית, נשאל את עצמנו



פרופסור קלייר רבין תרגום: ורד איל-סלדינגר

תרבות הגירושים

מציאות או אשליה אופטית?

נתון נוסף העולה ממחקרים הוא ששיעורי הגירושים עלו הוא שככל שהזוגות נישאו בגיל צעיר יותר. שיעורי הגירושים הגבוהים ביותר היו תמיד בקרב זוגות צעירים ללא ילדים, ובייחוד בקבוצת הנישאים לפני גיל עשרים. מעניין לציין שלזוגות שחיו יחד לפני הנישואים יש סיכוי גבוה יותר להתגרש מאשר זוגות שדחו את המגורים המשותפים לאחר החתונה. ההיגיון המוטעה האומר שיש "לנסות" את מערכת היחסים לפני הנישואים, יוצר ככל הנראה גירושים רבים יותר. אחת הסיבות האפשריות לכך היא שזוגות המחכים עם המגורים המשותפים עד אחרי החתונה הם זוגות שומרי תורה ומצוות. זוגות אלה מדווחים על נישואים מאושרים יותר ושיעור הגירושים באוכלוסיה זו נמוך מאשר שאר האוכלוסיה. זוגות לא מסורתיים שחיים יחד לפני החתונה, לעיתים במשך שנים רבות, רואים בנישואים טקס מלאכותי למדי, שאינו חשוב עד כדי כך. לפעמים הם מתחתנים רק כשהם רוצים ילדים. רבים ממשיכים לחיות יחד ללא חתונה דתית רשמית, אבל כשהם מתחתנים לבסוף, גם קל להם יותר להתגרש. לפעמים האישה היא שלוחצת להתחתן כדי להביא לעולם ילדים במערכת שהיא מרגישה שהיא מחויבת יותר. במקרים כאלה, יתכן כי ההתנגדות שהגבר מרגיש בעקבות כך ש"הוכרח להתחייב" היא המובילה לגירושים. האפשרות השנייה היא שכיוון שכל מערכת יחסים עוברת את שלב רח הדבש, ואחריו שלב מאבקי הכוחות,

יותר "נראים לעין", כלומר, אנו מבחינים בהם יותר. ישנם הבדלים משמעותיים בגירושים בתת-קבוצות שונות בחברה. לעיתים בתת-קבוצה מסוימת קיים שיעור גירושים גבוה מאוד, והוא זה שגורם לנו להכליל ממנה על כלל האוכלוסיה.

לדוגמה, בפריז, ארבעה מתוך כל חמישה זוגות שנישאים מתגרשים. בשאר חלקי המדינה שיעורי הגירושים נמוכים בהרבה. בישראל ישנן מובלעות שבהן שיעורי הגירושים גבוהים, והן תופסות את תשומת הלב ומעודדות את תרבות הגירושים בקרב כלל האוכלוסיה. בגבעתיים, למשל, כמו גם בחלק מאזור השרון, וברעננה, שיעורי הגירושים נמצאים בעליה מתמדת. אלה אוכלוסיות עירוניות שאינן שונות בהרבה מאוכלוסיית פריז.

בעבר היו אלה הקבוצות העניות שהתגרשו יותר, אולי מפני שהיה להם פחות מה להפסיד מבחינה כלכלית, ובני המעמד הבינוני נחשבו לשמרנים יותר. כיום חסרי האמצעים נפרדים פעמים רבות באופן לא רשמי כדי לחסוך בהוצאות עורך דין, כך שהם אינם נכנסים לסטטיסטיקה כלל. המעמד הבינוני המשכיל נוטה להיעזר בעורכי דין, שמאפשרים להם להתגרש מבלי לאבד את הבסיס הכלכלי, וכך הגירושים שלהם נכנסים לערימת הסטטיסטיקה. כלומר, נראה ששיעורי הגירושים נמצאים בעליה, אבל השינוי הוא למעשה באופי הזוגות המתגרשים.

בעשור השנים האחרונות נדמה שבתים רבים מתפרקים מוקדם יותר ובקלות רבה יותר מבעבר. מציאות זו מובילה ל"תרבות גירושים", שבה אנשים נכנסים לחופה בידיעה שבמידה והנישואין לא יצלחו, תמיד תהיה האופציה "לפרק את החבילה". במקרים רבים, הגירושים מוצגים אפילו כבחירה שמטרתה צמיחה אישית לקראת אושר רב יותר, נתון שמצריך התבוננות ובדיקה מעמיקה.

נוכל ללמוד על "תרבות הגירושים" אם נבחן מי באמת מתגרש ובאילו נסיבות מתוך נתונים ומחקרים שנעשו בתחום:

שיעורי הגירושים הגבוהים ביותר מתרחשים בחמש השנים הראשונות לנישואים, ובייחוד לפני שנולדים הילדים.

תרבות הגירושים מתבססת בעיקר על האשליה האופטית שגירושים באופן כללי נעשים מקובלים יותר. מפתיע לגלות שבישראל שיעורי הגירושים בכלל האוכלוסיה נותרו יציבים למדי מאז קום המדינה ב-1948 - וכ-35% מן הנישואים מסתיימים בגירושים. בארה"ב, מעוז הגירושים הנודע, הגיעו שיעורי הגירושים לשיא בשנות השמונים, ומאז נותרו ללא שינוי. לאחרונה, שיעורי הגירושים בעולם המערבי נמצאים ברידה. כלומר, מה שמזין את "תרבות הגירושים" אינו העובדה ששיעורי הגירושים אכן עולים, אלא שהם

שערי הלכה ומשפט בית הדין ובית ההוראה



טוענים רבניים

תחילת הלימודים באלול!

- לימוד מקיף בחומר הרלוונטי לצורך הכשרה פראקטית לייצוג בבתי הדין הרבניים.
- ליווי והכנה לבחינות בהנהלת בתי הדין הרבניים בישראל לצורך קבלת רישיון.

- הכנה מעשית לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל.
- לימודים פרקטיים המשלבים דוגמאות מדיונים המתקיימות בבית הדין.
- השיעורים מועברים ע"י ת"ח ודיינים, עו"ד ושופטים.
- אפשרות ליישום ועיסוק מעשי בתחומים הנלמדים.
- התוכנית מיועדת לבוגרי ישיבות.
- לימודים אחת לשבוע.
- קבלת סיכומים וחומרי לימוד בכל מפגש.
- הכשרה ופרקטיקה במסגרת בית הדין שע"י המכון ללימודים יתקיימו בבני ברק



למסיימים בהצלחה תוענת תעודה מטעם
בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים והרשמה:
shoam.din@gmail.com | 02-6321626

הקבוצות היה זהה. הגרושים לא היו מאושרים יותר מאלה שנשארו יחד. למעשה, בקבוצת הזוגות שנשארו יחד היה מספר גדול יותר של אנשים שהפכו את מערכת היחסים שלהם על פיה והיו מאושרים במידה יוצאת מן הכלל. זוהי תת-קבוצה שהמשתתפים אליה לא נעזרו בטיפול, אלא הניחו למשבר לחלוף, והוא אכן חלף והותיר אותם מחוזקים ומאוחדים יותר. העובדה שהם שרדו את המשבר, דווקא בתוך תרבות של גירושים, גרמה להם להיות גאים במערכת היחסים שלהם ובעצמם.

נסה לאסוף את כל הממצאים שפורטו כד להבין את "תרבות הגירושים": אנו יודעים שפחות או יותר, שיעור הגירושים יציב. ישנן קבוצות סיכון, שבהן אכן נצפים שיעורי גירושים גבוהים מכל הקבוצות האחרות: יותר זוגות מן המעמד הבינוני מאשר זוגות עניים, זוגות שחיו יחד שנים רבות לפני הנישואים, זוגות שנישאים בגיל צעיר וילדי גירושים. ולמרות זאת, עדיין נראה שאיננו פותרים את בעיות האושר שלנו באמצעות גירושים. סביר להניח שזוגות יהיו מאושרים, או לא מאושרים, באותה מידה לאחר הגירושים כפי שהיו לפניו. כך שניתן לקחת בחשבון את הסיכונים שהובאו לעיל, כגון ילדים להורים גרושים יכולים לפנות לעזרה מקצועית על מנת להתמודד עם הטרומה שהם חוו בעקבות גירושי ההורים, אך החלק החשוב מכל הוא לבדוק את עצמנו. גירושים נראים כפיתרון קל היום, וכלי ספק יש הרבה פחות סטיגמה על גרושים. אבל חשוב גם לזכור שגירושים לא בהכרח יהפכו את בני הזוג למאושרים יותר. טבע האדם הוא "לא טוב היות האדם לבדו", לכן כשהנישואים אינם מסבים לנו נחת, זה הזמן לעשות שינוי, לחפש ולמצוא את האושר שלנו דווקא בעצמנו, מבלי לחשוב שהאושר נצא אי שם בחוץ. יתכן שבן הזוג יתחיל לשקף את השינוי שחל בנו, וגם הוא יהיה מאושר/ת יותר. כך אנו בדרך לנישואים מאושרים ללא גירושים.

זוגות שנישאים בלי לחיות יחד קודם עוברים את שלב ירח הדבש בתוך הנישואים. מי שחיו יחד שנים רבות לפני הנישואים, ימצאו כנראה כבר בשלב מאבקי הכוחות לאחרים, מה שיתרום לגירושיהם לאחר שיינשאו סוף סוף. נתונים אלה יוצרים קבוצה גדלה והולכת של זוגות בשנות השלושים והארבעים שלהם, שמאחוריהם גירושים, והם שיוצרים העמקה של תרבות הגירושים.

תוחלת החיים שלנו עלתה ואנו חיים היום הרבה יותר שנים מהדורות הקודמים. לאדם גרוש בגיל 35 יש סיכוי גבוה להתחתן שוב. מחקרים מעידים ששיעור הגירושים בקרב מי שהיו נשואים בעבר גבוה מאשר זה של מי שלא התגרשו מעולם. אנשים אלה שרדו גירושים, ואינם חרדים מהם כל כך. קבוצה זו אינה נלקחת בחשבון בדרך כלל כאשר מדברים על שיעור הגירושים, על אף שנטיותם לגירושים שוב מטה את הסטטיסטיקה.

ילדים שהוריהם התגרשו סיכוי גבוה יותר להתגרש לעומת ילדים שהוריהם נשארו יחד. בשנות ה-60 וה-70 חלה עליה במספר הגירושים ובעולם, ילדי משפחות הגירושים היוותה קבוצה גדולה יותר מקבוצתם של בני ההורים הלא גרושים. רק בשנות ה-80 חלה ירידה.

כל הקבוצות הללו תורמות לתחושה שהגירושים נמצאים סביבנו ומהווים דרך לגיטימית לפתרון בעיות הנישואים. אך נתבונן בניסוי מחקרי שעשתה לינדה ווייט לפני עשר שנים באזור שיקאגו. היא לקחה קבוצת זוגות בלתי מאושרים בעליל, ועקבה אחריהם במשך עשור. לאחר עשר שנים גילתה שחצי מהזוגות בקבוצה אכן התגרשו. נתונים אלה צפויים היום בכל קבוצת אוכלוסיה בארה"ב, אבל במיוחד בקרב זוגות לא מאושרים. אבל מה שגילתה ווייט ראוי לתשומת לב מיוחדת. היא בדקה אם הזוגות הגרושים היו עכשיו מאושרים יותר מאלה הנשואים, שהרי זוהי מטרת הגירושים - מציאת האושר מחוץ לנישואים. במפתיע, המצב בשתי

נח לרצות

שאלות מפורום המומחים של י.ג.ר.



גב' רחל פישר M.A. יועצת זוגית ומשפחתית ופסיכותרפיסטית.



שאלה ?

אני יודעת שויכוחים ומריבות הם חלק מחיי הנישואין. הבעיה אצלי היא שכאשר אני נפגעת, מאוד קשה לי להתרצות. לדוגמא, השבת האחרונה הייתה לא נעימה כלל. בעלי דיבר אלי לא יפה לפני הילדים, והטיח בי האשמות שפגעו בי וברגשותיי. כעת שוב השבת מתקרבת, ולמרות שהוא שינה את יחסו והוא מנסה להתקרב, אני עדיין כועסת עד כדי כך שאני לא מצליחה אפילו לשוחח איתו. אני יודעת שזה ילדותי, אני כמו נוקמת ונוטרת אבל אינני מסוגלת להחזיר לו קירבה.

תשובה !

אכן ויכוחים ומריבות הם חלק מחיי הנישואין. הכעס והפגיעה מעידים על ציפיה שלא התממשה מכן הזוג. האישה מצפה שהבעל יכבד אותה בפני הילדים, וכשהוא לא עושה זאת, היא כועסת ונפגעת, יתכן ובצדק. ישנן כמה אפשרויות של תגובה שנובעות מסוגי חשיבה שונים. מחשבה אחת תאמר "תתגר, תתעלי על עצמך, תלמדי עליו זכות". השנייה תאמר "לא נורא, תוותר לו, הוא באמת לא התכוון" (ואולי הוא דווקא כן?). והשלישית: "זו הרגשה טבעית ונורמאלית, אני מרגישה פגועה".

שלוש המחשבות יכולות להיות נכונות, מאחר והן מבטאות דרגות שונות וסוגים שונים של טיפוס אופי. לכל אשה, במקרים שונים תתאים חשיבה אחרת.

במקרה הנדון, אכן קשה מאוד לצפות מהאישה לסלוח לבעלה ללא שום מעשה

מצידו, והקושי המתואר אכן טבעי ונורמאלי. בחסידות מלמדים שיש שלושה שלבים בהתפתחות הזוגיות: "עיבור, ניקה וגדלות".

העיבור מבטא שלב אגוצנטרי, בו כל אחד רואה רק את עצמו ואת הצד שלו בזוגיות המשותפת. בשלב הניקה כל אחד מבני הזוג כבר רואה את הצד השני, אך מנסה לקבל ממנו את מה שהוא זקוק לו, וגם לתת לו את מה שהוא זקוק בתמורה. הקשר מונע על ידי אינטרסים, וביחסי תן וקח. לכל עשייה קיימת סיבה.

בשלב הגדלות שהוא הנעלה והגבוה ביותר, כל אחד מבני הזוג מעניק לשני ללא תמורה, ומבלי לצפות להחזרים. כל אחד סומך על השני, בוטח בו, מלמד עליו זכות אמיתית בלי בחינות או מבדקים. כל צד רואה את צרכי הזולת לנגד עיניו ובראש סדרי העדיפויות, וצרכים אלו חשובים לו כמו צרכיו שלו ממש.

חשוב לדעת שכמעט כל זוגיות מתחילה מהשלב הראשון. במידה ובני הזוג משכילים לפתח את היחסים, להשקיע בהם וללמוד אחד את השני, הם יעברו דרך השלב השני, ויגיעו בסופו של דבר גם לשלב הגדלות. כשאחד מבני הזוג או שניהם נמצאים בדרגת העיבור, לא יהיה נכון לדרוש או לצפות שיתנהגו כמי שנמצא בשלב גבוה יותר. חשוב שכל אחד יכיר את מקומו שכן רק כשיש מודעות, תתאפשר הגדילה, הצמיחה וההתעלות.

במקרים מסוימים יתכן כי מאורעות שקרו לאדם בעברו או יחסים שהיו לו עם סביבתו הקרובה ישפיעו על הדרגה בה הוא נמצא. לדוגמא, אדם שלא חווה אהבה ללא תנאי, תחושת ביטחון והערכה בילדותו, למד,

מכורח הנסיבות, שעליו לדאוג רק לעצמו. הוא למד שאי אפשר לסמוך על אחרים, שהם מקבלים אותו "רק אם...". אדם כזה ימצא בדרגת העיבור. יהיה לו קשה להתחבר לצרכי הזולת, משום שאף אחד כמעט מעולם לא התחבר לצרכיו שלו. אם הוא יכיר בכך, הוא יוכל לשנות. הדרך היא להיות סבלני כלפי עצמו, לקבל את הקושי שלו בהבנה, לחזק את הביטחון שלו בעצמו וממילא גם באחרים. על ידי עבודה עצמית מאומצת ניתן יהיה להגיע לדרגות גבוהות יותר בהתנהלות האישית והזוגית שלו.

ובאשר לשאלה הנשאלת, חשוב, ראשית, להכיר מאיזה מקום מגיע הקושי לסלוח. יתכן כי יהיה עליך ללמוד לקבל את עצמך, להכיר את הצרכים שלך ולהביע אותם, ולא ממקום של כעס והאשמה. מדברייך נראה כי בעלך רוצה לפייס ולרצות, אך אולי עליך ללמד אותו כיצד. יש לשוחח על מה שקרה, ולהביע בכנות את רגשותיך ולשתף אותו בקושי שלך לסלוח. לאחר מכן, ובהתאם להבעת הצרכים שלך ושל בעלך, ראוי להסיק מסקנות מכאן ולהבא ולהגדיר כללים לתקשורת נכונה, כגון לנהל ויכוחים בארבע עיניים (ולא לפני הילדים). בשיחה שכזו, כל אחד מהצדדים יוכל להקשיב לטענות השני ולקבל את דבריו מבלי להתגונן ולהטיח בחזרה. כל אחד יפתח אמפטיה לצרכים של השני ומויכוח שהביא לכעס וחוסר רצון לסלוח, תיווצר הבנה עמוקה בהרבה מזו שהייתה לפני, מתוך כבוד הדדי וצמיחה אישית וזוגית משותפת.

עיקרי המאמר לקוחים ממאמרי החסידות של הרב יצחק ארד, ראש מדרשת "דעת".

12

הצעדים לא רק למכורים



מכתב אישי מקורס טיפול
בהתמכרויות לנשים שנערך במרכז י.נ.ר

"לנקות" רגשות אלה שרשבה אחר שכבה, צעד אחר צעד. נוכחנו לראות, שלמרות שכולנו, כל המשתתפות בקורס, אמונות על בטחון ב-ה', כמה קשה לנו לעמוד מול חוסר אונים שמעמידים לפנינו מצבי חיים שאיננו יכולים לשנותם ואין לנו שליטה עליהם כמו: בחירות של ילדינו הבוגרים, שהיינו מעדיפים שיבחרו אחרת, כמו הרצון לשנות אחרים (מטופלים, למשל או בני זוג) ולבחור בשבילם מה "שטוב עבורם" בעינינו ועוד ועוד. נוכחנו לדעת שאפשר להשתחרר גם מטרואומות ומטינות מן העבר המשפיעות על חיינו ולאמץ במקומם חיים מלאים בכל רגע ורגע בהווה.

מבחינת תכני הקורס התיאורטיים, למדנו הרבה על תפיסת עולמם של המכורים, על הסיבות להתמכרויות ועל ההשפעה הטובה שיש לתכנית על המכורים. כמו כן העמקנו בתיאוריות פסיכולוגיות וראינו כיצד הן משתלבות בתכנית הצעדים כך שכל הידע התיאורטי קיבל משמעות ויישום בהתנסות חווייתית תוך כדי עבודה קבוצתית ואישית של כל משתתפת.

לסיכום: תכנית 12 הצעדים מציעה דרך

חיים יעילה של התבוננות ועבודה פנימית מתוך אמונה רוחנית. כיום השיטה הולכת ורווחת כשיטה טיפולית פרטנית וקבוצתית, לא דווקא בהקשר עם התמכרות אלא בכל התחום של בריאות הנפש, צמיחה והעצמה אישית.

לאבי מזרחי שהנחה את הקורס

ולדליה דובשני שסייעה לצידו

תודה והערכה על שפתחתם לי דלת לדרך

מלהיבה ומרגשת להתפתחות וצמיחה

ההדדית דרך חדשנית ויעילה להתמודד עם התמכרות מכל סוג שהוא. ייחודה של התכנית בכך שהקיפה את כל ממדי הקיום: הפיזי, הרגשי-נפשי והרוחני.

תכנית הצעדים מובילה את האדם בתהליך לקראת החלמה מהתמכרות פעילה. השלב הראשון הינו ההכרה וההודאה בעצם קיומה של הבעיה. אין אפשרות לרפא התמכרות או כל תפיסה, התנהגות או רגשות שליליים, מזיקים והרסניים, ללא מודעות לקיומם. לאחר מכן מדריכה התכנית צעד אחר צעד כיצד להשתחרר מגורמים הרסניים אלה, מרגשות האשמה הנלווים אליהם ובמקומם ללמוד ולהפנים עקרונות חדשים של סליחה, קבלה ואהבה של עצמנו ושל הזולת. כל התהליך מתבסס על הכרה, אמונה ובטחון בקב"ה ככוח עליון טוב ורחום.

בקורס שנערך בי.נ.ר השתתפנו, כ-17 משתתפות (במקביל נערך גם קורס לגברים), כולן שומרות מצוות והאמונה היא חלק מחיינו, אך אני יכולה להעיד מהחוויה האישית שלי, שהקורס העמיק והרחיב את משמעות האמונה בה' ונתן עומק חדש ל"עבודת המידות".

כבר בתחילת הקורס, בצעד 1 כל אחת התבקשה לקחת על עצמה להימנע ממה שהו שמפריע לה בחיים (כמו אכילה, ביקורת וכד'). דרישה זו הביאה אותנו להבנה, הלכה למעשה, עד כמה אנחנו, "הנורמטיביות" (שאיננו מכורות, באופן רשמי), מנוהלות ע"י דפוסי חיים כמו: שליטה, ביקורת, ריצוי וכד'.

במהלך הקורס התעמתנו עם רגשות שליליים כמו כעס, קנאה, שנאה ולמדנו להכיר את מקורותיהם ובעיקר קיבלנו דרכים

באנו לקורס מתוך מחשבה ללמוד לטפל "בהם", באחרים, ובעיקר להתמחות בטיפול בסובלים מבעיות התמכרות. אחת ההבנות הראשונות שקבלנו היתה שהמכור הנכנס לתכנית 12 הצעדים עובר מתפיסת עולם אחת לתפיסת עולם לגמרי שונה ובעצם לאורך חיים חדש, אולם בו בזמן הבנו כי גם אנחנו עוברות שינוי גדול בגישתנו הן לתופעת התמכרות והן לתפיסתנו את עצמנו כ"נורמטיביות". כבר לאחר זמן קצר בקורס הבנו כי גם לפנינו, כמתמחות בשיטה, נפתחה הזדמנות לעבור תהליך משמעותי מבחינה רגשית-נפשית ורוחנית תוך כדי התנסות בשלבי התכנית ובעצמנו.

חלק מאוד חשוב בתכנית מוקדש לשיתוף אישי ו"התחברות" אישית עם החומר הנלמד בצעדים. כל אחת לפי יכולתה ורצונה, אולם ברור היה במהלך הקורס שככל שהמעורבות גדולה יותר "הרווח" גם של הפרט וגם של הקבוצה יהיה גדול יותר והעבודה תהיה יותר משמעותית. בשל התכנים בהם נוגעים הצעדים, נראה כי אף משתתפת לא נשארה אדישה או ניטראלית למתרחש בשיעורים ולרגשות שהתעוררו בה בעקבות הלמידה. כמעט בכל שיעור יצאנו עם תובנות אישיות לגבי רגשות ודפוסים שמפעילים אותנו בהתנהגותנו בכלל ובתוך הקבוצה. אני לדוגמא הבנתי איך דברים מעבר, שאני מתביישת בהם ונשמרים אצלי בסוד, משפיעים עד היום על חיי כיון שבמקום להתמודד איתם הם "גדלים בחושך" ו"מגיחים בהסתור" בהתנהגויות הרסניות.

מלכתחילה "תכנית 12 הצעדים" נוסדה ופותחה ע"י אלכוהוליסטים, שמצאו בתמיכה



חברי אגודת י.נ.ר.

יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל

רשימת חברים חלקית - הרשימה המלאה ניתן לראות באתר: www.yanar-int.com

אזור 03 - המרכז

אהרונב גבריאל

טוען רבני
רחוב גבורי ישראל 4 כניסה ב', בני ברק
050-4116177 | 03-5743343
AHRONOVG@GMAIL.COM

אביב רבקה

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
חנה סנס 6/2, בני ברק
054-7203212 | 077-3298631
rivka18@013.net.il

אביבי קארין

מאסטר ב-NLP
המרגנית 12/34, חולון
054-6633548 | 03-9514341
avivi151@gmail.com

אביצור שמואל

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

אגבשוב רבקה

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

אורלינסקי אסתר

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
בית שמאי 14, בני ברק
057-3157716 | 03-5708049
stor789@gmail.com

אורנוב מלי, M.A.

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

איבגי סמדר

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הקשת 2, תל אביב-יפו
052-4785198 | 03-6811536

אלמליח יעל

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הפלמח 5/2, אור יהודה
050-2498968 | 077-9337514
yael1010@neto.net.il

אנקרי חגית, M.A.

מנחת קבוצות
פסיכולוגית
השחל 35/14, רמת השרון
054-9094770 | 544780049
hagitankri@gmail.com

אסקל אפריים

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
מגשר
יהונתן בן עוזיאל 32/17, אלעד
050-4143017 | 03-9098529
AFRAIM3@GMAIL.COM

הרב אריב יוסף

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

הרב ביטון אליאב

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

בלמס גילה

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הגרא 2/10, פתח תקווה
052-3581197 | 03-9340534
gila.bil@gmail.com

בן דוד יפה

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

בער מאיר

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
מדריך חתנים
האדמור מגור 35, בני ברק
054-8425258 | 03-5707031
mayerbar@gmail.com

בר זוהר יעקב

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

בר ששת ניסים

יועץ נישואין ומשפחה
צפניה 9/9, בני ברק
050-2915280 | 03-5785892
nisim508@walla.com

ברויר רחל

יועצת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
מגשרת
מאמנת אישית ומשפחתית
מתתיהו 1, בני ברק
050-4114498 | 03-5745379
rachel@broyer.biz

ברונר אורי

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ת.ד. 303, ראשון לציון
uribroner@gmail.com | 050-8750737

בש שמואל

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
חזון איש 11/14, בני ברק
054-8405233 | 052-7114131
shmuel2844@gmail.com

גולדיס אביטל

יועצת נישואין ומשפחה
מטפלת משפחתית
ניסים יצחק 2, הדר גנים פתח תקווה
058-7906488 | 03-9091676
avital.goldis@gmail.com

גלבוע חיים

יועץ נישואין ומשפחה
הרב לוי 11, רמת גן
058-6706971 | 03-5745039
haim@zug.org.il

גלבשטיין נתן נטע

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

גלר צבי

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

גרין פנינה, B.A.

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

גראוכר מלכה, M.A.

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

דרעי שונמית

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

הולצברג צבי

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

הירש ברנדי

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מאמנת אישית ומשפחתית
מטפלת משפחתית
פנחסי 11/1, פתח תקווה
052-2871961 | 03-9300891
bh2468@gmail.com

וינשטיין שיינדי

מנחת נישואין ומשפחה
אבן גבירול 8, אלעד
052-5715714 | 03-9096386
s0525715714

ויס בצלאל

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
אבן גבירול 42 דירה 15, אלעד
052-7675187 | 03-9073086
shifrawe@gmail.com

ירובינסקי ורדה, M.A.

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

זמיר אוריה

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

חזניוב בת שבע

יועצת נישואין ומשפחה
שמואל וינברג 14, בני ברק
054-9133515 | 03-6165002
bat-7@hozainov.com

טפלר חיה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מנחם בגין 86, פתח תקווה
057-3144454 | 03-9092945

יהודאי שי

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
נופי זהב 169, עלי זהב
052-6582248 | 03-5246629
shaiyeh@gmail.com

כהן מימי

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות
הגדוד העברי 4, קרית אונו
050-5764217 | 03-5353928
gilr@kono.matnasim.co.il

כהן מרדכי

מגשר | מאמן אישי ומשפחתי
מגשר משפחתי
אהרונביץ 47, בני ברק
054-2254045 | 054-2254045
moti060@hotmail.com

כהן עזרי טיראן

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות
אצל 27, רמת גן
052-8814214 | 077-7009280
tiranco@gmail.com

כהן שלום אביחי, M.A.

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
מנחה הורים | פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות
מאמן אישי ומשפחתי
מדריך חתנים
ייעוץ נרטיבי
מבוא התנאים 1, אשדוד
08-64-888-67
avichai@ksharim.org.il

כחול אריאל

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

לב שמעון

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות | מגשר
מאמן אישי ומשפחתי
מגשר משפחתי
הרב שך 25, בני ברק
052-7640476 | 052-4446473
levssh@gmail.com

לביא תהילה

מטפלת משפחתית
סמטת הרב זינגר 21, גבעת שמואל
050-4050471 | 03-5323579
lavi.tehila@gmail.com

מורדוף מלכה

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

מורדוף מנחם, B.A.

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסט | מנחה קבוצות
מדריך חתנים
כצלנסון 82/ב', בת ים,
052-3350080 | 03-5080602
mm01@zahav.net.il

מסיקה שרה, B.A.

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסטית | מנחת קבוצות
מאמנת אישית ומשפחתית
מטפלת משפחתית
מדריכת כלות
אורים 8, חולון
050-4199226 | 03-5032813

מקסימוף מאיה

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות
מאמנת אישית ומשפחתית
אהרונביץ 14, בני ברק
052-6232141 | 36181005
maximovemaya@gmail.com

מרב לביא

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
צג בנות 37, ראשון לציון, בני ברק
050-8262770
mlavi.lichyot@gmail.com

מרב שפרה בקשי

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
הרב נימון 7 כניסה ב דירה 1, פתח תקווה
050-8210059 | 077-7650021
merav-b@neto.net.il

נוריאל רות

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
הנוף 12, סביון
052-4200711 | 03-9337501
ruti@3144.co.il

נימון מרים

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
מימון 36/3, בני ברק
052-6130280 | 03-6195251
miriamneiman@walla.com

סבן יונתן

מנחה הורים
סוקולוב 36/26, בני ברק
052-7605642 | 03-6188140
yonathan73@neto.net.il

פוני ישראל

מטפלת משפחתי
בגין 27/5, גבעת שמואל
050-5967026 | 03-6189269
mpuni@walla.co.il

פרידמן זהבה גולדי M.A.

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות | מגשרת
מאמנת אישית ומשפחתית
מטפלת משפחתית
ייעוץ נרטיבי
ראבד 25, בני ברק
052-7650198 | 03-6187552
fridman31@bezeqint.net

קירשנבוים ציפי, B.A.

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות | מגשרת
מאמנת אישית ומשפחתית
סוקולוב 21, בני ברק
050-4122501 | 03-5791288
zipi4000@gmail.com

קלמן יעקב

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

קריקנט נידלמן מלכה

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות
הרב שך 45, בני ברק
052-4446087 | 03-6162571
lionlevy@gmail.com

קרפנשיף שרה M.A.

יעוצת חינוכית
מנחת הורים
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
מגשרת
מטפלת משפחתית
יעוץ מיניתי
בן נריה 4, בני ברק
050-4156634 | 03-6160760
karpenshif@012.net.il

רבייב זבולון

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

רוכנישטיין מרים

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מגשרת
מגשרת משפחתית
הרב שך 32, בני ברק
052-4337207 | 03-6191408
rubinstein.moses@gmail.com

רוזמרין יהודית

יעוצת חינוכית
מנחת הורים
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
מאמנת אישית ומשפחתית
הרב שך 37, בני ברק
057-3180079 | 03-5700079

רוזנבלום לאה רות

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות
מקובר 19, בני ברק
052-6267000 | 03-6197012

רוזנשטיין צביה

מנחת נישואין ומשפחה
עו"ס
העליה השנייה 6, בני ברק
ziviar@walla.com | 050-4100650

רוכורג אסתר

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

ריינהולד מיכל

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות
יהלום 12, פתח תקווה
054-7567207 | 077-9344493
m1277@zahav.net.il

שלוסברג שרונה M.A.

יעוצת נישואין ומשפחה
יעוצת חינוכית | מגשרת
מטפלת משפחתית
מטפלת מיניתי
זכרון משה 11, פתח תקווה
052-5305002 | 03-9244664
ssharona11@gmail.com

שפר אסתר

מנחת הורים | עו"ס
מנחת קבוצות
מאמנת אישית ומשפחתית
הרב פוברסקי 2, בני ברק
052-7619664 | 57916610
estsfr@gmail.com

אזור 08 - הדרום

אביכזר רות

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת הורים
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
מגשרת
שי 7, רחובות
052-2215684 | 08-9467646
ruth684@gmail.com

אביני יאיר

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות, מדריך חתנים
ייעוץ נרטיבי
חפץ חיים 18/3, מודיעין עילית
050-4188877 | 08-9741389
yairav@neto.net.il

איזדורפר חיים אלעזר B.A.

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות
מדריך חתנים
יהודה הנשיא 28, קרית ספר
052-7641090 | 08-9285793
chaim.a@orange.net.il

אילן משה

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
מנחה קבוצות
משעול פסמון 7, באר שבע
052-8119872 | 077-7110135
ilanml12@gmail.com

הרב אליהו בן סימון

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות
מגשר | מדריך חתנים
רחוב הלל 5 דירה 11, אשדוד
etib_s@walla.com | 054-8445421

אריאל רחל

יעוצת נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות | מגשרת
מדריכת כלות
מושב בית גמליאל מס' 130,
מושב בית גמליאל
052-4498254 | 08-9430545
piniariel@gmail.com

אריה אשדת, M.A.

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
יעוץ חינוכי
מנחה הורים
מנחה קבוצות | סופרוויזר
ייעוץ נרטיבי
מושב נווה ד.ג. הנגב
054-4533450
aeshdat@gmail.com

בזגלו ציון

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
מנחת קבוצות
מנוחה ונחלה 1/8, רחובות
054-6120336 | 08-9456593

הרב בטיטו מאיר

יעוץ נישואין ומשפחה M.F.C
מנחה קבוצות
ר' מאיר בעל הנס 46/1, באר יעקב
050-2002102 | 08-9281995
ravmb2010@gmail.com



חברי אגודת י.נ.ר.

יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל

רשימת חברים חלקית - הרשימה המלאה ניתן לראות באתר: www.yanar-int.com

הרב נתן גליק, MA

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מטפל משפחתי
יועץ מיני
גדעון בן יואש 45/19, אשקלון
08-6735234 | 077-4007410
orhahechal@hotmail.com

עמר אילנה

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

עמר שולמית

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
הזית 6, ניצן
052-3939909
shulyam2@gmail.com

ענדען ישראל

טוען רבני | בורר
ת.ד. 86, ערד
052-7638888 | 08-9953050
ev0527638888@gmail.com

פיטוסי זקלין יסכה, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
קרית גת, הקוממיות 52
054-5656347 | 08-6883092
isca1951@walla.co.il

פישר רחל, M.A.

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת הורים | פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
בית גמליאל
054-6600113 | 08-9437846
rahelfisher@gmail.com

פרידמן אורית

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
רח גדיד 12 ת.ד. 461, ניצן
050-2237242 | 08-6847126
oritfrie@gmail.com

פרקש מרדכי

פסיכותרפיסט
שמאי 2/14, אשדוד
okmail.co.il@4169 | 052-7610209

הרב קהתי יוסף

יועץ נישואין ומשפחה
טרומפלדור 19, רחובות
050-4119250 | 08-9410163
kehatty2626@walla.com

קוטאי מלאכי

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
יגאל אלון 39 ב', גדרה
052-4575508 | 08-9963444
2b1@nana.co.il

לאה אוהיון

מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מושב נחושה 2/2, נחושה
052-6552538 | 08-8522720
leaoh555@gmail.com

מאדר מרגלית

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת הורים | פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות | מגשרת
מאמנת אישית ומשפחתית
מדריכת כלות
שדרות ירושלים 51/2, אשדוד
052-4500532 | 08-8559725
magima55@walla.com

מויאל יוסף

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
מדריך חתנים
ת.ד. 3049, אשדוד
054-4718463 | 08-8665041
yosefmoal@gmail.com

הרב ממן אריאל B.Ed.

מגשר | טוען רבני
היובל 5/14 ת.ד. 466, נתיבות
052-4877686 | 08-6279633
ariel@smartdivorce.co.il

מסיקה הדר

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
מנוחה ונחלה 14/12, רחובות
054-6761270
nof.a@memunah.org.il

מריאנו יוסף יצחק

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
מאמן אישי ומשפחתי
דובדבן 12/7, לוד
052-3331540 | 08-9251505
yossefm01@gmail.com

מרוקוביץ שלום

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
יועץ חינוכי
פסיכותרפיסט
מנחת קבוצות | מגשר
יועץ מיני
כליל החורש 11, לוד
052-6071596
shalommarko@gmail.com

נסבן אבי

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

הלל רחמים

מגשר
מגשר משפחתי
היסמין 23, חדיד
052-2593159 | 08-9247721
rahamimhi@gmail.com

ויסנשטרן אלחנן

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
האדמור מצאנז 71/1, מושב מתתיהו
050-4138250
elchananv@gmail.com

הרב וירניק נפתלי

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסט
מנחת קבוצות | מגשר
ייעוץ נרטיבי
רח שלמה בן יוסף, אשדוד
3100550@gmail.com | 057-3100550

ורון תמר M.Sc.

יועצת נישואין ומשפחה
מטפלת משפחתית
מתתיהו 13, מושב מתתיהו
ד.נ. מודיעין עילית
058-6720213 | 08-9144713
tamarvaron@gmail.com

חדד אורית

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

חיימוביץ הדסה, B.Ed.

פסיכותרפיסטית
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
ארץ חמדה 34 ת.ד. 1373, בית אל
052-7202633 | 02-5734533
chaimovitz@neto.net.il

יואל בוקשפן

מנחת הורים
מנחת קבוצות | מגשר
הריטבא 12/3, מודיעין עילית
052-7110126 | 89790796
yoelbu@neto.net.il

יוסף אמנון

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
יוסף הראה 25, רחובות
057-8002003 | 077-2007787
az1234@neto.net.il

כהן גאולה

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

הרב כהנא משה מרדכי

טוען רבני | בורר
ת.ד. 11, יד בנימין
054-4411640 | 08-6729727

בנימין רות

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
מגשרת
ישיבת שעלבים ת.ד. 17,
ד.נ. שמשון שעלבים
052-8118542 | 08-9790371
rut.binyamin@gmail.com

בקר הנרי

יועץ נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מטפל משפחתי
המשנה 8/2 אשקלון
054-4615331 | 08-6753479
chaibeck@gmail.com

גוטליב יעקב, M.A.

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

הרב גלזמן חנוך חן

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסט
מנחת קבוצות
שאגת אריה 19/28, מודיעין עילית
050-4171131 | 08-9297950
chanochchen@gmail.com

גרזון טליה

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

דאי יצחק

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

דוד אירית

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

דנה זלינגר

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
אלף סיני 3, ת.ד. 574, ניצן
054-5236712 | 08-8585694
danazeling@gmail.com

מוקד י.ג.ר.
1700-5000-65



לצמוח
בדרך הנכונה

מוקד ארצי התנדבותי להפניות ולייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

01

ייעוץ זוגי ומשפחתי

1-700-5000-65
Ynr.moked@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00

02

ייעוץ נפשי ראשוני

02-6321622
מוקד נשים - 02-6321623
מוקד גברים - 02-6321624
Ynr.mokednafshi@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00

03

מרכז גישור וישוב סכסוכים

1-700-5000-65
Ynr.moked@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00

04

תיאולוגיה והסברה יהודית

052-6881713
mbdmbd@walla.com
שעות פעילות: 9:00-19:00

05

ייעוץ הלכתי וסיוע בענייני בתי דין רבניים

1-700-5000-65
Ynr.moked@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00

זיו עדי, M.A.

יועצת נישואין ומשפחה
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
הרב לוי 21/4, אשדוד
08-8557166
050-4128817
adi@orziv.com

יואב עקיבא B.A.

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות
דרך מגדיל 7/2, הוד השרון
050-8742823 | 09-7405199
yoavo@netvision.net.il

ישר גבריאל

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחה הורים
מנחה קבוצות
מגשר משפחתי
יועץ מיני
אצל 36, נתניה
052-3333146
shab18@bezeqint.net

כהן אילה

מנחת נישואין ומשפחה
ד.ג. לב השמרון, איתמר
054-8008865 | 02-9975118

ליבוניץ ציפורה

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
יהודה הלוי 19, נתניה
050-2110305 | 09-8331542
tzipo78@walla.com

מילר רונית B.A.

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
יועצת מינית
בורכוב 47, הרצליה
050-4165244 | 09-9557008
mronit@etrog.net.il

מנדלסון זאב

מנחה נישואין ומשפחה
מטפל בשיטת אימאגו
יועץ חינוכי
פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות
שברץ 6, רעננה
052-6070066 | 09-7426537
gmail.com@6070066

פריס מלכה

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
מאמנת אישית ומשפחתית
מדריכת כלות
עציון 2, כפר סבא
054-3979264
malkafries@walla.com

שלמה לימור

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
מטפלת משפחתית
מדריכת כלות
ת.ד. 206 ג. שומרון, קדומים
052-6633492 | 09-7928096
lishalom7@gmail.com

קלמרסקי לאה, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסטית
מנחת קבוצות
הרב לוי 21/4, אשדוד
08-8557166
050-4128817
leahk1975@gmail.com

רוזנצויג מאיר

מנחה נישואין ומשפחה
יהלום 28, רחובות
054-3155048 | 08-9494547
meir1957@gmail.com

הרב רון אל אהרון

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות | טוען רבני
יועץ מיני | ספרוויזר
אור לציון 16/9 ת.ד. 314, נתיבות
050-4146956 | 08-9948434
ronclahron@gmail.com

שאלתיאל חנה

יועצת נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחת קבוצות
פסיכותרפיסטית
ת.ד. 636, יבנה
050-9791938 | 08-9437755
h-ana@smile.net.il

אזור 09 - השפלה

אבינועם יצהרי

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחה קבוצות
מגשר | מדריך חתנים
מגשר משפחתי
דוד אלעזר 9/2, רעננה
a@ay4u.net | 054-6410460

הרב אייל אונגר, Ph.D.

יועץ נישואין ומשפחה M.F.C.
מנחה הורים
פסיכותרפיסט
מנחה קבוצות
מגשר
אנה פרנק 8/3, רעננה
1700-5000-24 | 077-3003152
054-8404260
eyal@enativ.com

המבורגר שוקי

יועץ חינוכי
הזית 143 צופים ד.ג. שומרון,
057-6676210 | 09-7676072
shoki48@walla.co.il

הרב טייכמן נדב

מגשר משפחתי
טוען רבני
משה ס 22, הרצליה
052-8371250 | 077-9630470
nadavtr@gmail.com

והל שירלי

מאמנת אישית ומשפחתית
ההדס 4, קרני שומרון
054-5757469 | 09-7941610
whshirley@gmail.com

וינברגר גבריאל

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

שלבים ומעברים בחייל הילד



מיכל אמיר M.A יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית, מנחת הורים, רכת עירונית בתכנית "מעברים". 052-6134658

תחומים רבים: שכליים, רגשיים, התנהגותיים וחברתיים, גם מרכיב הקשב והריכוז משמעותי ביותר בשלב זה.

< מבית הספר לתיכון / ישיבה

במעבר מבית הספר לתיכון או לישיבה הילד חשוף לשינויים רבים: ישנם מורים חדשים, ציפיות חדשות, חברים חדשים, מיקום גיאוגרפי שונה ועוד. לשינויים אלה מתווספים מאפייני גיל ההתבגרות עם כל מורכבותם התורמים לקשיי המעבר. בשלב זה בא לידי ביטוי המעמד של הילד ויש דגש על הישגים לימודיים. הילד מבין את הנדרש ואת הציפיות ממנו, מכיר ביכולותיו החברתיות, וההחלטות שעליו לקבל הינן משמעותיות לעתידו. במעברים אלו נודעת חשיבות לתגובותיהם של הדמויות המבוגרות שמסביבו של הילד ובעיקר לתגובותיו של ההורה. חשוב לציין כי ההתייחסות לילד ברגעי המעבר הראשוניים משמשת מעין מודל התנהגותי, לפיו יתפקד בשנים הבאות כשהיה עליו לשנות מסגרות נוספות ולהשתלב מחדש בסביבה. קשר חיובי

כשילד הולך לגן, לא מדובר באירוע חד פעמי שעלינו רק לעבור בשלום, אלא בתהליך העשוי לערער את תחושת היציבות ותחושת הביטחון שלו. האופן שבו נתמודד, כהורים וכמחנכים, יחד עם הילד, יקבע אם הוא יצא מחוזק מהניסיון, ואף יצביע על הדרך בה יתמודד עם פרידות ומצבים קשים אחרים בשלבים הבאים בחייו.

< מהגן לבית הספר

המעבר מהגן לכיתה א' הוא מעבר הדורש הסתגלות לצורות למידה נוספות מאלה שהילד מכיר בגן. מעבר זה הוא מצב של שינוי היוצר מצד אחד אתגר, עניין וסקרנות, ומצד שני בעל פוטנציאל של לחץ כתוצאה מחוסר הוודאות ומתחושת אי הביטחון במרחב הפיזי החדש. הלמידה בבית הספר היא למידה פורמאלית, הכוללת עבודה קבוצתית, סדר יום ותוכנית לימודים מסודרת ונוקשה יותר.

מוכנות לכיתה א' כוללת מרכיב בשלות ומרכיב למידה - אימון והתנסות. הבשלות והמוכנות נמדדים על פני רצף וכוללים

מעברים מהווים חלק בלתי נפרד בתרבות חיינו. למושג מעבר משמעויות רבות, החל ממשמעויות מוחשיות ועד למשמעויות מופשטות. המילון (אבן שושן) מעניק 4 פירושים למושג "מעבר": א. מקום לעבור בו, או הליכה אל מעבר למקום מסוים. ב. פעולת שינוי - התחלה לפעול לכיוון אחר. ג. מעבר הוא תהליך שיש לו התחלה אמצע וסוף. ד. המעבר, ברוב המקרים צפוי מראש וניתן להתכונן אליו. ארבעת הפירושים, במובנים מסוימים באים לידי ביטוי במעברים המאפיינים את תהליך גדילתו של הילד.

המעבר הראשון והדרמטי מכולם הוא המעבר מן הרחם המוגן והבטוח אל סביבה יבשה, פתוחה ומוארת בעולם שבחוץ. הלידה היא תחילתה של שרשרת מעברים המתרחשים לאורך כל חיינו: הילדות, הבגרות ועד הזקנה, כשכל מעבר טומן בחובו סיכוי וסיכון, ויתור על המוכר והבטוח לטובת אי-ודאות, צמיחה והתפתחות. היכולת שלנו להיפרד ממצב מוכר ולהסתגל למצב חדש תלויה בכלים שרכשנו ופיתחנו במשך השנים.



הרשמה בעיצומה אלינו יתעצוה

חדש: מסלול לימודים לבוגרות סמינר

תוכנית ייחודית המקנה תואר ומקצוע מבוקש במסגרת תורנית ובשילוב לימודי יהדות

ייעוץ וניהול ארגוני

בחסות בי"ס לפסיכולוגיה, מל"א

אימון אישי וקבוצתי

בחסות היחידה להשתלמות והדרכה, אונ' בר אילן



פסיכולוגיה יהודית

אפשרות לשלב תואר B.A. של האונ' הפתוחה



תוכן הלימודים בפינוק הוועדה הרוחנית של בית הדין 'שערי הלכה ומשפט'.

לפרטים והרשמה:

www.ynrcollege.org | 02-6321612

סניף י.נ.ר. ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף י.נ.ר. בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 65-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com

*לתלמידי המרכז קיימת אפשרות להשלמת לימודים לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.

ותומך בין ההורים לילד המתקיים באווירה רגועה ונעימה יכין אותו להתמודדות חיובית עם מעברים בבגרותו.

מחקרים מלמדים שמעברים בגיל ההתבגרות מהווים מצב סיכון ומאופיינים בהשפעות משמעותיות על הילד כגון: ירידה במוטיבציה הפנימית ללמידה, ירידה בתחושת השייכות למסגרת הלימודים, עליה בהתנסויות סיכוניות, ירידה ברמת ההסתגלות למסגרת הלימודים, ירידה בממוצע הציונים ועליה בתחושת הניכור.

מאחר והורים רבים מתקשים להתמודד עם האתגרים הניצבים בפניהם ועל מנת להעניק להם כלים לסייע במעברים אלו לילדיהם, השכילו מספר ערים בארץ לקיים תוכנית הנקראת: "מעברים". בתכנית זו ההורים משתתפים בסדנאות הנחיה והדרכה במסגרת החינוכית. ככל שהקשר בין שלושת הגורמים: הורים, מתבגרים ומערכת החינוך הוא בריא, הדוק ומשותף, המתבגרים יחוו פחות פגיעה. זאת משום שככל שמתבגר חווה ליווי של מבוגר נוכח ומשמעותי בתהליך המעבר, ההסתגלות שלו תהיה מהירה, מאתגרת ומעצימה.

פרופ' עמוס רולידר בספרו "הורות ללא רגשות אשם" מציין את חשיבות ההתמקצעות ההורית ומונה עשרה טיעונים המוכיחים זאת. למידת ההורות חשובה והכרחית, בעיקר משום שישנם מצבים בהם התחושות האינטואיטיביות שלנו כהורים אינם מספקים, ויש צורך ברכישת ידע, כלים ומיומנויות. פרופ' רולידר נותן דוגמא למצב מוכר בו הילד הקט בוכה בכי תמרורים ונסער כאשר ההורה נפרד ממנו בבוקר בגן. זהו מצב שמאוד קשה לנו כהורים. רבים מאיתנו מוכנים לעשות הכל באותו הרגע כדי שהילד יפסיק לבכות: להרגיעו, להישאר עוד קצת, לחבק וללטף. מעטים יודעים כי תגובה כזו בתזמון כזה היא תגובה שגויה, שאינה תורמת ואף מעכבת רכישת מיומנות של התגברות על תסכול וקושי אצל הילד. התמקצעות הורית שיכולה להיעשות על ידי השתתפות בסדנאות, הרצאות, קריאה וכדומה, תלמד את ההורה הנבון מה נכון וטוב לילד במצב כזה, כמו במצבים רבים אחרים. ההורה ילמד שפרידה נכונה מהילד בגן מבוססת על היכולת לזהות מראש את מצב הקושי ולהכין את הילד לקראתו, להגדיר לו מהן ציפיות ההתנהגות שלנו ממנו בעת התרחשות הקושי הצפוי, לא לפספס ולא לקחת כמובן מאליו כאשר הוא עומד בציפיות ונפרד יפה לשלום, וגם כאשר הוא מתחיל לבכות, יש לומר לו בשקט שהגיע הזמן להיפרד, לומר "שלום" ופשוט ללכת. זוהי תגובה הורית נכונה המנוגדת לאינסטינקטים ולרגשי החמלה ההוריים, אך הכרחית לשם הקניית ערכי התנהגות כעצמאות ויכולת פרידה.

פרופ' רולידר מציין שתפקידנו כהורים מחייב אותנו להתחדש, להתרענן ולקבל ייעוץ ממוקד לאורך הדרך. שינויים טכנולוגיים, חברתיים ואחרים מציבים בפני ההורה אתגרים שעליו ללמוד להכירם כדי להתמודד עימם בהצלחה. עלינו לזכור כי תהליך ההתפתחות של אישיותנו אינו חדל לעולם. קיימת דינמיקה פעילה וזורמת במעברים שלנו משלב אחד בחיינו לשלב אחר תוך למידה מתמדת. ככל שנהיה הורים בעלי ידע וכישורים במישור הרגשי, השכלי, הערכי והמוסרי, נוכל לסייע לילד עד להפיכתו לבוגר עצמאי ובעל חוסן אישי המסוגל להתמודד בהצלחה עם אתגרי החיים.



מילדות לבגרות

אריה אשד מ.א. יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט
ורכז התכנית להכשרת מנחי הורים במרכז י.נר. 054-4533450

אחת מתופעות גיל ההתבגרות, שהורים רבים חווים אותה כמרגיזה ומדאיגה במיוחד, היא נטייתם של נערים רבים להתווכח כמעט על כל דבר. לא מעט הורים מגיעים ליועץ כשהם המומים מהשינוי החד שחל בנער, שרק לפני כמה חודשים היה ילד ממושמע בסך הכל, ולפתע שום דבר כבר אינו מובן מאליו.

ברצינות, מבלי להיבהל. מצד שני לא לחשוש להמשיך ולבסס את הגבולות המעשיים בבית, באופן שיחד עם הכבוד לזכותו של הנער לחקור ולהעמיק במה שהיה עד כה מובן מאליו, תישמר הזכות של ההורים להגביל את מעשיו במידה ויידרש. רק בצורה זו תתאפשר לילד חקירה בטוחה של הערכים על פיהם הוא גדל, מבלי להסתכן בתוצאות חדות מדי. ניתן להסביר לנער שאנחנו שמחים שהוא בודק ומברר, אך בנתיים, כל עוד הוא נער, עליו להמשיך ולהישמע לנו כהוריו.

הורים שילמדו להשתמש באופן יעיל בשילוב הזה, יגלו לאט לאט שהוויכוחים של הילד, לא רק שאינם מדאיגים, אלא הם אף מהווים הזדמנות פז לתהליך בו הערכים על פיהם הם רוצים לחנך את הילד, יהפכו לערכיו הוא, כאשר ההזדהות איתם תלך ותגבר ככל שהוא יקבל תשובות לשאלותיו.

לעומת זאת, הורים שנלחצים לנוכח השאלות, ומגיבים בכעס ובהתנגדות שרירותית לכל מה שהנער מביע, עשויים לשדר מבלי משים חוסר ביטחון באותם

לעומת זאת, מהאדם הבוגר מצופה שיפתח זהות משלו, לא מתוך חקיינות חיצונית של הוריו, אלא כתוצר של אישיות בנויה ומפותחת, בעלת דעות ורצונות עצמאיים. רק אדם שביצע את המעבר הזה באופן הנכון והטוב, יוכל לחיות לאור הערכים המנחים אותו מתוך הזדהות מלאה.

בגיל ההתבגרות, הילד עדיין לא פיתח זהות משלו, אך בסיס הערכים עליו הוא חונך מתחיל להתערער, לקראת בניין ערכיו שלו. זהו שלב הכרחי, שמאפשר את צמיחת ההזדהות העצמאית עם אותם ערכים. במקרים רבים הילד אכן יבחר לחיות את חייו לאור הערכים עליהם חינוכו אותו הוריו, אך הפעם מתוך הזדהות מלאה ועצמית איתם. לכן, לשלב הערעור תפקיד חשוב ומכריע. יחד עם זאת, חשוב לומר כי זהו שלב בו הילד עדיין אינו בוגר דיו על מנת לקבל החלטות מכריעות, ולכן עשויים להתפתח מצבי סיכון שעלינו כהורים להיות ערים ומודעים להם.

כהורים, עלינו לכבד את שאלותיו וספקותיו של הנער, ולהשתדל לענות עליהם

ראשית חשוב להרגיע ולציין שתופעת הווכחנות של המתבגרים, היא תופעה נורמאלית, וכאשר ההורים מגיבים אליה באופן נכון היא אף משמשת חלק מתהליך של צמיחה והתפתחות.

כמובן שישנם נערים רבים שאינם נוטים לווכחנות, שגם הם נורמאליים לחלוטין, אך אי אפשר להתעלם מכך שאחוז גבוה מאוד מהילדים בגילאי העשרה, כבר אינם מקבלים את דברי הוריהם כמובנים מאליהם, והם מגלים ספקנות רבה בקשר לתכנים שבעבר הם קיבלו ללא שאלה.

הסיבה לתופעה זו היא תפקידו של גיל ההתבגרות כגיל מעבר בין שתי תקופות חשובות - תקופת הילדות מצד אחד, ותקופת הבגרות מהצד השני. בתקופת הילדות הילד מודרך באופן טבעי על ידי הוריו, מהם הוא לומד את כל הדרוש לו על מנת להתפתח לאדם בוגר, הן בלמידה קוגניטיבית, והן על ידי חיקוי. בתקופה זו, נטייתו הטבעית היא להעריץ את הוריו, ולראות בהם דגם על פיו הוא עתיד לבנות את חייו.

**מאמנים אישיים
וקבוצתיים**

הכשרה מקצועית ומעשית לאימון אישי וקבוצתי

בשיתוף היחידה להשתלמות והדרכה,
ביה"ס לחינוך, אוניברסיטת בר אילן



«
**התכנית כוללת מגוון כלים חווייתיים,
קוגניטיבים התנהגותיים ורגשיים.**

«
**התכנית בנויה לפי הקריטריונים
של לשכת המאמנים.**

- פיתוח מודעות לכישורים ומשאבים אישיים.
- מודעות והגשמה עצמית.
- גילוי עוצמות לפיתוח ההערכה ומסוגלות.
- משאיפה למטרה: אני עתידי, חזון וערכים.



תוכן הלימודים בפיקוח
התורה הרוחנית של איגוד י.נ.ר.
בראשות בית הדין 'שטיי' הילכה ומשפטי.

לפרטים: 02-6321613

השיעורים מתקיימים בירושלים ובמרכז לגברים / נשים

סניף י.נ.ר. בני ברק | רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 03-7160211 - פקס: 03-7160130

סניף י.נ.ר. ירושלים | רחוב בית הדפוס 30, גב"ש
טלפון: 02-6321600 - מוקד: 1700-5000-65

shivuk.ynr@gmail.com

י'להלטידי המרכז קיימת אפשרות להשלמת לימודים לחוגר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות ממוזמן.

ערכים, שהרי אם הילד מערער על נושא שוודאותו ברורה, לא היתה כל סיבה לחץ. הסבר סבלני ומבין מאפשר גם לילד להכיר בוודאות הערכים ובאמיתותם.

● ניתן להדגים את האמור על ידי דוגמא נפוצה בציבור החרדי והדתי שגורמת להורים לבהלה רבה: נער המגלה סימני התלבטות בקשר לערכי שמירת המצוות. ההורים באופן טבעי נבהלים מאוד, וחוששים מפני הבאות. במצב זה, הורים לא מעטים פועלים מתוך פחד, וללא שיקול דעת מתאים, ובכך פוגעים בקשר שלהם עם הנער, וללא כוונה, מערערים עוד יותר את תחושת השייכות שלו לערכים עליהם גדל. לעומת זאת, הורים שמבינים את הצורך של הנער בבדיקת זהותו, יגלו הבנה גדולה יותר לספקותיו של הנער, ויפעלו בדרך שתשלב בין מתן מענה סבלני ומכיל לשאלותיו ותהיותיו, לבין עמידה על המשך שמירת המצוות באופן מעשי. באופן הזה הנער יכול לחקור את זהותו, מבלי שיסתכן באיבוד הקשר לתורה ולמצוות.

● דוגמא נוספת: נער שנמשך לטיולי אתגר, והוריו רואים זאת כסיכון גבוה מדי. גישה לא יעילה תחסום באופן נוקשה ושרירותי כל אפשרות של הנער לצאת לטיול, מבלי להתייחס לרגשותיו. גישה חלופית, שגם היא אינה יעילה, תוביל לכניעה לרצונותיו של הילד ותגרום להורים לאפשר לו לצאת לטיולים מסוכנים, למרות חששותיהם המוצדקים. לעומת זאת הורים יעילים ישוחחו עם הילד על רצונותיו, יסבירו לו בסבלנות את הסכנות, מבלי להיגרר לויכוחים כעסניים. גישה זו תתאפשר רק להורים שאינם אכזרי ספיקות באשר ליכולתם להמשיך ולהחזיק באופן עקבי ונחוש בעמדה הסמכותית שאינה מאפשרת לילד להתנסות בפועל בטיולים מסוכנים, אלא מעמידה כללים ברורים לאלו טיולים הוא יוכל לצאת ולאלו לא. הדרך הטובה ביותר היא להגיע לכללים אלו מתוך שיחה עם הילד, כאשר הילד בעצמו מוזמן להציע העקרונות.

ראוי גם להזכיר שאלת אם צעירה ששאלה מה ביכולתה לעשות אם לה עצמה אין תשובות לשאלות שבנה שואל ביחס לחיי התורה והמצוות. התשובה היא שזו בדיוק ההזדמנות שלה ללמוד בעצמה את הנושאים, וכך לצמוח בעצמה, ומתוך כך לסייע בצמיחתו של בנה. אפשרות טובה עוד יותר היא להציע לנער ללמוד ולגלות ביחד את התשובות, ואף לאפשר לו להיות זה שיסביר אותן.

נער שהוריו יתייחסו ברצינות וברוגע לשאלותיו, עשוי להמשיך ולהתנצח לזמן מה, על מנת להגיע לברור מלא, אך במקרים רבים ההורים יגלו שלאחר זמן, בשיחות עם



המתנה

שהייתי הכי רוצה לקבל

מרב לביא יועצת נישואין, מרצה ומנחת סדנאות בנושא זוגיות.
מפתחת הקורס החינמי "הקץ לאכזבות" 050-8262770 mlavi.ravpage.co.il/matana

מתנה שבטוח תקבל בברכה

בשיעור השני, יפעת למדה על תופעת ה"מתנה": אחת הטעויות הנפוצות ביותר היא, שרובנו קונים מתנה לאחר לפי מה שאנחנו היינו רוצים לקבל או לפי מה שאנחנו מבינים שטוב לו. לא הרבה מאיתנו חושבים על מה הוא באמת הוא הכי רוצה לקבל. את כל החסכים שלנו אנחנו קונים לאחרים. יותר מזה, גם כשאנחנו יודעים בדיוק מה השני רוצה, לפעמים קשה לנו מאוד לקנות משהו שאנחנו לא אוהבים.

סבא שאוהב כל כך את נכדו המתוק, וכזזה הקטן מסרב לבוא ולקבל נשיקה, תופס אותו הסבא בעל כורחו ומגניב לו נשיקה או שתיים לפני שיברח. לסבא ברור שהוא עושה את זה "למען הילד". הגיעה יום ההולדת של הבעל. האשה, שכבר הרבה זמן רואה את בעלה עם הסוודר המוכתם, הולכת ובחרת בשבילו (?) סוף סוף סוודר נורמלי... אם חשוב לנו לעשות לשני טוב ולהעניק לו את מה שהוא צריך, אנחנו צריכים להתנער מהתופעה הזו.

כדי להסב נחת לבן הזוג, יש לפעול לפי פירמידת ה'מתנה': מי, תענוג, נעים, הוגן. כל שלב הוא פועל יוצא של הקודם לו בפירמידה:

במשך שנים הלקייתי אותו

את הרגע הזה יפעת לא יכלה לשכוח, את עיני העגל של יהונתן, ואת האדישות שנוצרה בו לפתע. לא התרגשות, לא הבעת תודה על כל מה שעשתה בשבילו. לא "וואו" ולא שום דבר, רק מין שקט כזה שנתן תחושה של "באמת שלא היית צריכה"... הערב עבר איכשהו, אבל התחושה בליבה של יפעת לגמרי לא. "לאיזה מין אדם חסר רגישות נישאתי?" היא חשבה לא פעם. במשך חודשים ושנים אחר כך, יונתן זכה לתזכורת על חוסר ההערכה שלו אליה ועל המאמצים שהיא עשתה עבורו.

אני מכירה אותו כמו את כף היד שלי

לפני מספר חודשים, יפעת נחשפה לסדנא שנקראת "הקץ לאכזבות", שאם לא היתה ניתנת בחינם, לא היתה עושה מאמץ להירשם אליה. שם היא למדה על "מפת האהבה" שיש בין בני הזוג ועל כך שבכל שלב בנישואין, יש אפשרות להעמיק את ההיכרות עם בן הזוג ולגלות עוד דברים שלא היו ידועים קודם. "נו באמת, אני מכירה אותו כמו את כף היד שלי." היא חשבה לעצמה, וויתרה על המשימה של השיעור הראשון. שבוע לאחר מכן, בשיעור השני חיכתה לה הפתעה.

יפעת ויהונתן נשואים די באושר כבר 21 שנה. יהונתן, עדין, מופנם וצנוע. יפעת מעידה על עצמה שהחיצוניות, מה יגידו עליה, וכל מה שקשור בלהרשים הוא צורך מהותי עבורה, וחיי חברה הם חלק מהותי ובלתי נפרד מחייה. על אף ששניהם העידו כי חיי הנישואין שלהם בעיקר חיוביים, היה דבר אחד אותו יפעת לא יכלה לשכוח.

את היומולדת הזה הוא לא ישכח.

בתור כלה צעירה, חמשה חודשים לאחר החתונה, חל יום הולדתו ה-25 של יהונתן. יפעת הבליגה על הדרך שבה הוא בחר לחגוג לה, חודש ושבע לפני כן את יום הולדתו ה-22 - בזר צנוע ופתק שמביע חיבה. בלי לשמור טינה, הבטיחה לעצמה שאת היומולדת הזה הוא לא ישכח. היא ארגנה הפקה עם כל המרץ והכישירונית שיש בה. במשך שבועות היא תכננה ביחד עם בני המשפחה שלו את האירוע, ולמרות שכזוג צעיר שבילו את רוב שעות היום שלהם ביחד, היא עשתה הכל כדי שהוא לא ירגיש ולא ידע מכן. והנה הגיע היום, כל המשפחה הגיעה בזמן, וכולם מחכים לחתן השמחה. התוכנית היתה גדושה והאוכל מכל טוב. והנה הוא נכנס, מדליקים את האורות וכולם מריעים: מזל טוב!



הכשרת מדריכי חתנים וכלות

תכנית להכשרת מדריכים/ות
להכוונה והדרכה בחיי הנישואין
הכוללת הכשרה הלכתית ומקצועית,
בנושאים החשובים להכנתם של חתנים וכלות
לחיי נישואין יציבים ומועילים.
ומניעת משברים עתידיים.

התכנית תועבר ע"י מיטב המומחים בתחום

בין הנושאים

יחסי גומלין בזוגיות
הדרכה למניעת בעיות בשנה הראשונה.
כלים טיפוליים לבניית הקשר הזוגי.
מתן דגש לטיפול מונע.

אפשרות להמשיך לימודים להכשרת יועצי נישואין ומשפחה.



לפרטים והרשמה:
www.ynrcollege.org | 02-6321613

סניף יג'ר ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף יג'ר בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160214
shivuk.ynr@gmail.com

שגרמה לו, והוא נפתח בפניה וסיפר
מה עבר עליו באותה יומולדת
הפתעה, שגרמה לו למבוכה כל כך
גדולה, וכן סיפר על חוסר הנעימות
בכל פעם שיפעת הזכירה לו את
ה'חטא' שלו שוב ושוב במשך
השנים. יפעת למדה לייקר את גדלות
הנפש שלו, על שלא החזיר לה, על
אף שהיא גרמה לו צער כל כך עמוק.
היום, כשהיא נפגעת, הם מעלים את
הנושא לדיון ללא האשמות וחלק
ניכר מהפגיעות נשכחות ומביאות
אותם לתובנות לגבי מה התנהגות
מסוימת שלהם גורמת לשני להרגיש.
יפעת ויהונתן בהחלט עלו שלב
בחייהם.

לתקן הריסות של שנים

במשך כל כך הרבה פעמים בחיים
אנחנו סוחבים איתנו פגיעה עמוקה
שנשארה לא פתורה, בלי לברר
באמת מה עמד מאחוריה. אנחנו
מסתובבים עם תחושה איזומה של
חוסר רגישות מצד בן הזוג, מרגישים
שאין מי שמבין וחושבים "לו רק היה
מכיר בכך ומבקש סליחה".

פעמים רבות כל כך מתגלה לאחר
זמן, שלפגיעה שגרמה להריסות
רבות בחיים שלנו, לא היה שום בסיס
ולפעמים אפילו גרוע יותר, מתגלה
שאנחנו היינו אלו שפגענו או גרמנו.
לכך בכך שלא הותרנו לשני ברירה.
לא קל לתקן הריסות של שנים.
כשיש פגיעה, כדאי לעשות את
הצעד, לדבר עם הצד השני ולברר מה
בעצם קרה שם.

ישנם מעברים ושלבים בנישואין
שהחיים מכתיבים. בין אם אלו
שלבים שעוברים על כל זוג נשוי
ובין שלבים שקשורים לכל זוג עם
האתגרים שלו. לעומת זאת, ישנם
שלבים ומעברים בנישואין, שיכולים
להיות יזומים. שלב בו אחד מבני הזוג
מחליט לעשות שינוי, ללמוד, לקבל
טיפול או לעבור סדנה ובעקבות
כך חשיבתו משתנה. אלו מעברים
משמעותיים במיוחד שלרוב
מרוממים גם את בן הזוג ואת הזוגיות
המשותפת לגבהים חדשים.

◀ **מי** - עלינו להכיר מיהו האדם
שעומד מולנו, רצונותיו, צרכיו וכדו'.
ניתן לערוך רשימה של אפשרויות
שעולות בדעתנו. לאחר שרשמנו
לעצמנו מגוון של אפשרויות, נעבור
לשלב הבא:

◀ **תענוג** - נסמן בעיגול מה מתוך
האפשרויות שכתבנו יגרום לו תענוג
- מה הוא אוהב ומה מסב לו נחת.
יכול להיות שהוא צריך גרביים אבל
זה לא אומר שיהיה שמח במיוחד
לקבל אותם כמתנה...

◀ **נעים** - מבין כל מה שסימנו
בסעיף הקודם, נסמן איקס על
הדברים שאולי לא יהיה לו נעים
לקבל וכך נישאר רק עם מה שיהיה
לו נעים וירגיש בנח לקבל מאיתנו.

◀ **הוגן** - מתוך הרשימה שנותרה,
של מה שישגרום לו לתענוג ולשמחה,
ושיהיה נעים לקבל, על מנת שגם
אנחנו נרגיש טוב עם מה שנתנו,
נבחר מה הכי כייף לנו לתת.

מה ההבדל בין תענוג לנעים?

ישנן מתנות שכיף לקבל אבל לא
נעים לקבל מהאדם הספציפי הזה,
או בדרך הספציפית הזאת. יתכן
שבעלך מאוד זקוק לשעון, וגם מאוד
אוהב חברה מסוימת של שעונים,
אך גם יכול להיות שדווקא ממך,
שמעירה לו כל הזמן על כך שהוא
מאחר ומתעכב, יהיה לו מאוד לא
נעים לקבל את השעון. יתכן שבעלך
רוצה שתציני את המאורע החגיגי
של קבלת התעודה שלו, אבל הדרך
שברור לך שתעשה לו טוב - מסיבת
הפתעה עם כל המשפחה, היא הדבר
האחרון שהוא ישמח בו. מתנות אלה
יירדו מהפרק בשלב השלישי.

אפילו לא טרח לבקש סליחה

לאחר שיפעת הפנימה את המסר,
גל של אשמה הציף אותה. "אני
לא מאמינה. במשך שנים ארוכות
הסתובבתי עם הרגשה שהוא לא
בסדר, ובכל הזדמנות הזכרתי לו
את זה ופשוט הלקיתי אותו. בעיקר
על זה שהוא אפילו לא טרח לבקש
סליחה. לרגע לא חשבתי שאני היא
זו שאמורה לבקש סליחה ממנו".

שלב חדש

מאז, יפעת ויהונתן נמצאים
במקום אחר לגמרי. יפעת מרגישה
משוחררת ויהונתן עוד יותר. היא
הביעה סליחה עמוקה על הצער



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

שינויים במשפחה היבטים משפטיים

הילדים מהנשואין הקודמים. בתי הדין אינם מפחיתים ממזונות שנתחייבו בהם האבות עקב טענה זו. בתיק 987/99 קבע בית הדין הגדול: "כי כוונת המערער הינה להיפטר ממזונות בתו שהתחייב עליהן בקניין וזאת כדי להעביר את הכנסותיו למשפחתו החדשה, והרי לפי ההלכה מזונות בתו הראשונה, שהיא בגדר בעל חוב, קודמים למזונות משפחתו השנייה". בתי הדין קבלו את חובת המזונות לילדים "כתקנה" (פד"ר יא' עמ' 215-216) ולכן מזונות מוגדרים כחובות קודמים לחובות מהנישואין החדשים ואין בנישואין החדשים עילה להפחתת מזונות.

♦ מזונות ילדי האישה:

הבעל חייב במזונות רק לאישה שלה הוא נישא, ולא במזונות ילדיה. האב הביולוגי הוא המחוייב במזונות ילדיו. אין חובה הלכתית על האדם שנישא לאשה שיש לה ילדים מגבר אחר לפרנסם, כך פסק הטור בחלק אבן העזר סימן קי"ד סעיף א': "אם יש לה בת מאיש אחר אינו חייב לה כלום". אמנם מדיני צדקה ודיני הקדימה בצדקה תהיה חובה על הבעל לפרנס את ילדי האישה (יו"ד רנ"א ג'), אך דיני צדקה יחולו רק על מי שיש לו ממון הרבה לפרנס גם אנשים אחרים, מעבר לחיוביו וצרכיו. בבתי המשפט האזרחיים, יהיה ניתן לתבוע מזונות מהאב (ע"א 132/62) עבור ילדי האישה כמזונות חוזיים וכמזונות על פי חוק גם אם דין התורה אינו מחייב את האב בתשלומי המזונות.

לכפותם, ומקובל כי הסדרי הראיה הינם זכות ולא חובה הנאכפת. הורה יכול בפועל להימנע מקיום ההסדרים ובכך להותיר את הזוג החדש להתמודד עם הילדים במשך כל שעות היממה וכל ימות השבוע.

למרות הקשיים שבנישואין שניים עם ילדים שאינם משותפים ועם האופי המגובש של בני הזוג, עדיין עדיפים חיי משפחה על חיי בדידות, וההשקעה בחיים החדשים תשתלם ותצמיח זוגיות חזקה שתעמוד בכל השינויים והאתגרים שהחיים מזמנים.

בהקשר זה חשוב לציין שדווקא הלוחות השניים נשתמרו, והרבה מדיני הנישואין השניים נלמדים מהם. לכך גם ניתן לייחס את דברי חז"ל בגמרא (סוטה דף ב'). שזוג שני - לפי מעשיו. כלומר הרבה מעשים טובים וויתורים נדרשים בכדי להצליח. מובא בספר מרגליות הש"ס (סנהדרין דף כ"ב) מעשה: אחד מותיקי החסידים בעת שדובר בו עם זוגו השני חשש לגשת אליו באמרו: "שכיון שהשידוך הוא לפי מעשי, ומי יודע אם ראוי אני לזיווג הגון". ובא לשאול על כך את זקיני זי"ע, ויען ויאמר לו בזה"ל: "חושב אתה שלפי מעשיו הכוונה על העבר, לאו דוקא, אלא גם אם האדם מקבל עליו להיטיב מעשיו מהיום והלאה, זוכה להיושע בהקפה על שם העתיד".

♦ מזונות הילדים מהנישואין הראשונים:

אבות רבים פונים לבית הדין בבקשה להפחתת מזונות לאחר שנישאו בשנית בטענה שהם אינם יכולים לעמוד בתשלומי המשפחה החדשה ובתשלומי המזונות של

במאמר זה נעסוק בהיבטים משפטיים הנוגעים לנישואין שניים. נישואין שניים מהווים שינוי משמעותי, שעל בני הזוג להיות מודעים להשלכות הנובעות ממנו כגון: שינוי ומעבר מקום מגורים של המשמורן והילדים, שינוי בגובה המזונות, הקושי בפרנסת שתי משפחות, חיוב הבעל במזונות הילדים המתגוררים עימו מהנישואין הראשונים של אשתו ועוד.

בטרם שוקלים נישואין שניים לבן זוג חדש, כדאי לבחון את היתכנות האפשרות לחזור לבן הזוג הקודם, אבי הילדים. כל זמן שגררשה לא נישאת לשני מותרת היא לחזור לבעלה הראשון אם אינו כהן, וכך כתב בעל ספר החינוך (מצוה תק"פ), שמצוה להחזיר ולקדש את גרושתו.

כשהאפשרות לחזור לזיווג הראשון לא רלבנטית, ואחד מבני הזוג או שניהם מעוניינים להינשא בנישואין שניים, ראוי, עוד יותר מתמיד, להיעזר בייעוץ מקצועי, בפרט כאשר לבני הזוג יש ילדים שצריכים להסתגל לדמות הורית חדשה.

הנסיון מוכיח שבמקרים רבים הגרושה/ה מנסה לחבל בקשר החדש שנוצר, על ידי שהוא מסית את הילדים ומעודד אותם למאבקים עם ההורה החדש. לעיתים החבלה בקשר מתבטאת "רק" בהימנעותו של ההורה שאינו משמורן מקיום הסדרי ראיה, במטרה שלא ליתן לזוג המתגבש זמן איכות. בתי הדין עומדים חסרי אונים מול אותם ההסתות וגם שידוע על מקרים קיצוניים לא נעשים פעולות משמעותיות. כך גם לגבי קיום הסדרי ראיה - לא נהוג



לראשונה בסרכז יג'ר

קורס מרצים אקדמיים

הכשרה מקצועית ומעשית
להעברת שיעורים, הרצאות,
נאומים וכל סוגי הדיבור וההנחיה,

מטרת הקורס היא הקניית מיומנויות לבניית
והעברת תכניות לימוד, שיעורים והרצאות
באקדמיה, כמו גם הכנת מערכי שיעורים מאורגנים
והפעלה במגוון דרכים בהעברת חומר לימודים.



התוכנית תכלול התנסות מעשית ומתן ביטוי אישי לכל תלמיד,
במטרה לשכלל את יכולת הדיבור ודרכי הוראה בפני קהל.

נושאים מרכזיים שיועברו:

- < סוגי מרצים
- < בחירת מטרות ונושאים
- < בחירה וארגון חומר הלימודים
- < כתיבת סילבוס
- < מדידה והערכה של הישגים לימודיים
- < עמידה בפני קהל, ניהול דיון, שאלות שאלות
- < מלולי ובלתי מילולי בהרצאה
- < ניהול זמן בהרצאה

משך הלימודים: 12 מפגשים בני 5 שעות אקדמיות

השיעורים יועברו ע"י נתן רוזן, מרצה ומנחה סדנאות,
ו'דר' אריה פרידלר, מרצה באוני' הפתוחה.



התוכנית מיועדת לגברים ונשים.

לפרטים והרשמה:

Ynr.orah@gmail.com | 02-6321616

מפיץ: יג'ר ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף יג'ר בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
סלפון: 02-6321600, 05-17000-65, מוקד: 03-7160130, מוקד: 03-7160214
www.ynicollege.org

באם יתברר כי טובת הילד וקשריו עם ההורה המשמורן דורשים את המעבר, גם אם יפגעו זכויות ההורה האחר, יאפשר בית הדין את המעבר למקום מגורים בו יתגורר ההורה המשמורן.

• יציאה לחו"ל לתקופה מוגבלת:

במקרה של רצון ההורה המשמורן לצאת לחו"ל, כמו בכל תחום הנוגע לילדים, השיקול המנחה יהיה טובת הילד. כלומר, גם אם יפגע הקשר עם ההורה השני יתאפשר המעבר, וזאת במידה והילד זקוק להורה שמגדל אותו ביום יום, והמעבר מתבצע לטובתו. כך נפסק בפד"ר חלק א עמודים 177-176, שם עסקו בעניין אב, בעל המשמורת על הילד, המעוניין לצאת לחו"ל לתקופה מוגבלת והאם מסרבת בטענה שהנסיעה מרחיקה ממנה את הילד. בפד"ר מזכר, בין השאר, עיקרון טובת הילד מול טובת ההורה, וכך נכתב: "ועוד, בשעה שעומדת לפנינו השאלה מה להעדיף, את זכויות האם או טובת הילד, ודאי שטובת הילד קודמת. ובעובדה שלפנינו יש מקום לחשוש שהעברת הילד מטיפול האב לטיפול האם ואח"כ שוב לטיפול האב, ישפיע לרעה על יציבותו הנפשית של הילד, דבר זה משמש איפוא נמוק נוסף לא להוציא את הילד מידי האב למשך חדשי העדרו מן הארץ".

לסיום ניתן לומר כי גם משינויים המתהווים שלא מרצון ומתוך הכרח ניתן ללמוד, לצמוח ולהתפתח, ולנצל כל שינוי ומעבר לטובה ולברכה ומתוך רצון להיטיב עם הילדים, בני הזוג, ההורים והמשפחה החדשה.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמן עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים באתר/בגיליון זה הויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.

• שינוי מקום המגורים של הילדים:

בנישואים שניים, נפוצה העובדה שהמשמורן נאלץ לעבר לעיר אחרת עקב הנישואין החדשים או מקום העבודה של בן הזוג. כשהאישה עוברת למקום מרוחק והילדים בחזקתה, האב יתקשה לקיים את הסדרי הראיה. יחד עם זאת אין אפשרות להגביל את חופש התנועה של המשמורן בכדי שלא יפגעו הסדרי הראיה, והמשמורן רשאי להעתיק את מקום מגוריו גם לערים מרוחקות ואף לחו"ל כל עוד טובת הילד היא להישאר אצל ההורה המשמורן.

הורה משמורן שיבקש אישור לעבור לעיר מרוחקת וילדיו עימו ידרש לשאלות הבאות:

א. האם מעבר המגורים נעשה לאחר שנקבעה משמורת קבועה להורה העובר עם הקטין או שטרם נקבעה המשמורת באורח סופי. יש להתחשב בגיל הילד, כלומר ילד בן פחות משש כמעט תמיד המשמורת תהיה אצל האישה, עקב חזקת הגיל הרך הקבועה בחוק.

ב. יש לבחון את טיב הטיפול והקשר של כל אחד מההורים בקטין בטרם המעבר.

ג. יש לבחון האם וכיצד המעבר יאפשר להורה האחר לשמר תפקידו ונוכחותו המשמעותיים בעולמו של הקטין ולממש את אחריותו ההורית.

ד. יש לבדוק את אופי הקשר שיווצר עם ההורה האחר עקב המעבר, הנטל שיוטל על ההורים או מי מהם, וקשרי חברה ומשפחה במקום הישן והחדש.

ה. יש להתחשב בשאיפת ההורה העובר למקום מגורים אחר להנשא לאדם אחר, להתקרב למשפחת המוצא או להתקדם מבחינה מקצועית.

ו. יש להעמיד במבחן הביקורת את סדרי עדיפויותיו של ההורה המבקש לעבור עם הקטין, כאשר השאלה המרכזית היא היכן מוקמו צרכי וטובת הקטין במסגרת סדר העדיפות אל מול צרכיו של ההורה המבקש לעבור.



שנינו יחד וכל אחד לחוד

בתחילת היכרותנו את בני זוגנו, מוצאים אנו את עצמנו על חופו של ים המסתיר פניו מאתנו. תחושותינו ורגשותינו פעם שקטים ופעם סוערים, נשימתנו נעתקת ועינינו קודחות בלהט ההרגשות. איננו יודעים באמת מה טומן בחובו הים הגדול הפרוש לעינינו, אך קווים לדמותו כבר חקוקים בתוכנו. מהי הדרך לבניית חיי נישואין מוצלחים ומשביעי רצון?

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

להחליט על בחירת בני זוגנו. אחדים מיקדו את תשומת הלב בשיקולים אינסטינקטיביים בסיסיים של המשכיות ביולוגית. ואחרים דיברו על בחירת בני זוג המחזקים את הערכתנו העצמית. היו שטענו כי אנו מודדים בקור רוח נתונים חיצוניים ותכונות פנימיות, וככל ששקלולם קרוב לשקלול הנתונים העצמיים שלנו, כך קרובים אנו לבחירה הנדרשת. תיאוריות חדשות גורסות שאנו בוחרים בני זוג הדומים יותר להורינו, וככל שהרעיון קשה לעיכול, אנו נמשכים יותר לתכונות השליליות של הורינו בבחירת בני הזוג מאשר למתאם תכונותיהם החיוביות.

יתכן שיהיה אפשר לאמץ את התיאוריות כולן כהיבטים בשיקולי הבחירה, אך מרגע שבחרו השניים זה בזה, מביא עמו כל אחד מהם את כל אישיותו המתגבשת בתהליך התפתחותו, ושניהם יחד יוצרים בריאה חדשה, ישות שלישית מובחנת הנקראת "מערכת הנישואים". ישות זו, בדומה לתינוק, נכנסת לתהליך התפתחות משלה, שאחראים

הסביבה ולהיות עצמאי. מכאן ואילך ממשיך תהליך התפתחותו של הילד בשלבים הנבנים זה על גבי זה, כשכל שלב משפיע על השלב הבא אחריו, ומשליך על כל חייו.

אחת ההשלכות המכריעות ביותר על חייו של האדם כתוצאה מתהליך התפתחותו, באה לידי ביטוי לקראת החלטתו להינשא. החלטה זו תהיה מושפעת ממידת ביטחונו העצמי, מהקשר שלו עם הוריו, מתהליכי החיברות שעבר (חיברות - סוציאליזציה, זהו תהליך שבו ההורים וסוכנים נוספים של סמכות, מתעלים את הילד על פי כללים, מצוות, ונורמות חברתיות, המתירות, אוסרות או מאפשרות סוג מסוים של התנהגות), ומעוד גורמים רבים שגיבשו את האישיות העומדת כעת בפני ההחלטה המכרעת ביותר בחייה, ולוקחת בחשבון במודע ובעיקר שלא במודע אין ספור שיקולים בבסיס בחירת בן או בת הזוג.

תיאוריות שונות פותחו במהלך השנים בניסיון להבין מה מניע אותנו בסופו של דבר

רובנו הגדול חש פעם את טעמה של אהבת אם, עם נשימתנו הראשונה, אז לקחתנו אימנו יולדתנו והניחה אותנו קרוב לליבה, ולראשונה מחוץ לרחם חשנו בטוחים ונאהבים. בחודשים הראשונים לאחר לידתו, עדיין אין התינוק מבחין בינו לבין העולם. החוויה האופפת אותו היא של אחדות ושלמות. עבורו, אין האימא ישות נפרדת אלא חלק ממנו, ומאחר והיא ממלאת למענו את כל צרכיו מבלי שידרוש, היא מחזקת בכך את התחושה שאינם נפרדים. פסיכולוגים רואים בשלב זה יסוד חשוב מאוד בבניית תחושת הביטחון העצמי והיצירתיות של התינוק.

תחושת האחדות הזו מתפוגגת בהדרגה. הילד מתחיל לפתח מודעות לגבי העולם החיצון. הוא תופס את אמו כדמות עוצמתית המספקת לו את מבוקשו, אך לעתים גם מאכזבת ואינה זמינה מיידית. צעד אחר צעד מפתח התינוק את עצמאותו, הוא נעשה מפותח יותר מבחינה מוטורית, זוחל ולומד אף ללכת, וכעת יש ביכולתו לבחון את

לה בני הזוג במידה שווה, כשם שהאחריות להתפתחות התינוק שווה היא לשני הוריו.

בדומה להעדר תחושת ה"אני" של התינוק בחודשיו הראשונים, אף אנו בתחילת נישואינו מוותרים ומטשטשים רבות את ה"אני" שלנו על מנת ליצור את ישות הנישואים. ישנם זוגות העושים זאת במודע, ומתוך חשיבה רצינית של מהות הנישואים, שאינה מתייחסת להנאה שבתהליך אלא לצורך בו. אך לרוב הוויתור הזה אינו נתפס בתחילת הדרך כהקרבה, להיפך, הוא פועל יוצא מתחושות האופוריה האוחזות אותנו בתחילת הקשר. אנו מוצאים את עצמנו מאושרים מכך שבן הזוג נהנה גם אם הנאתו היא תוצאה של וויתור עצמי. בתקופה זו ה"אני" לובש פנים של "אנחנו". פתאום אנו מתלהבים ממה שבעבר היה מעורר אצלנו חשש, כי מה שהיה מרתיע אצל ה"אני" מעורר ריגוש והנאה כשהפכנו ל"אנחנו".

השלב האופורי מהווה בסיס חיובי להמשך התפתחותה של מערכת הנישואים, אך השפעתו החיובית תהיה מותנית בעבודה אישית וזוגית למרות תחושת הנאהבות המאפיינת אותו. משום שבתחילת ההיכרות נוטים בני הזוג להשטיח בעיות ולהעלימן, מתוך תפיסה מוטעית שהכרה בבעיה מאיימת כביכול על יסודות הבית. אך המציאות היא, שכשתגיע ההתפכחות, אותן בעיות שנדחקו מתחת לשטיח תצופנה בממדים שבני הזוג לא יוכלו שוב להדחיקם, והעבודה לפתרונם תהיה מורכבת יותר.

הפסוק בתורה המתייחס לתקופה ראשונית זו הוא (דברים כד, ה): "נקי יהיה לביתו שנה אחת ושימח את אשתו אשר לקח". יש בפסוק תיאור של "מציאות ועבודה", שנקיות מכל דבר זר העלול להטריד ולתפוס מקום בעולמו של הבא בברית הנישואים, וממלאות את החלל בקשר של התמזגות עם בת הזוג. זוהי מציאות סימביוטית המאפיינת שלב זה בחיי השניים. אך במקביל לה, ישנה עבודה המהווה בלם ואיזון לתחושות האופופות אותם, ומזכירה כי למרות התחושה החזקה של אחדות ושלמות, לא מתאייד ה"אני" אלא רק מתכסה ב"אנחנו", וגם בתקופת ה"אנחנו" עדיין יש להבחין מה המייחד והמשמח את האישה שהינה ישות עצמאית השמחה ומתענגת מדברים המיוחדים לה והנבדלים מבעלה.

עמי ושירה הגיעו לייעוץ לאחר שש שנות נישואים, שניהם הגיעו ממשפחות מרובות ילדים ומצב כלכלי קשה שגרר בעיות לא פשוטות ביחסי ההורים. עמי גדל בפנימייה

מגיל שתים עשרה, ושירה גרה אצל משפחה אומנת מגיל חמש ובבגרותה, הועברה אף היא לפנימייה. שניהם חיכו בכמיהה להקים משפחה שונה, בריאה ומלוכדת יותר.

כשנישאו, היו עמי ושירה מסורים זה לזה, וכל מאוויים היה לחשוב האחד על השני. עמי הוצרך לצאת לעבודה, אך כשראה שלשירה קשה להישאר בבית לבדה, הוא ויתר על עבודה בחוץ והתחיל להגיה ספרים מהבית. שירה רצתה לצאת לעבוד, אך החליטה שלטובת ה"ביחד" היא תישאר בבית. בשלב מאוחר יותר כשנולד בנם הבכור, החלטתה להישאר בבית קיבלה טיעון חזק יותר.

"שירה השתנתה פתאום", טען עמי. הוא סיפר שבשנים האחרונות משהו קרה לאשתו. היא התחילה לנעוס על דברים פגועי ערך. לדבריו, הוא עושה למענה הכל ואינו רואה שום דרך כיצד לרצותה. שירה הגיבה, כי זה בדיוק העניין, היא אינה באה בטענה כלפי עמי שאינו עושה למענה. לדבריה, עמי עושה מעל ומעבר, אבל היא מרגישה כלואה, היא רוצה לצאת ללימודים ולפרוח, ואילו עמי לא מבין מה חסר לה ומעדיף להשקיע בבית מאשר לתמוך בה שתוכל לממש את עצמה. שירה הוסיפה כי כואב לה במיוחד שלעמי אין שום רצונות משלו, שהוא כל הזמן מוותר לה על הכל רק כדי שתתרצה, "הוא לא גבר" רטנה שירה. עמי בתגובה אמר שהוא בהלם ממה ששמע זה עתה, "אתה רואה שהיא אישה לא מובנת?! אני עושה מה שאף גבר לא עושה לאשתו, ואחרי הכל היא טוענת שאני לא גבר".

עמי ושירה נכנסו לנישואים דרך השלב הסימביוטי - אופורי, אך לשלב ההתפכחות עברה רק שירה. עמי היה עוד תקוע בתפיסת האחדות והשלמות. האכזבה הגדולה של עמי הייתה מכך ששירה התכחשה ל"אנחנו" וחזרה להיות "אני". לעומתו, שירה התאכזבה לגלות שבמשך השנים הזניחה את עצמיותה, ועתה כשהתפכחה מאשליית הביחד, הוכפלה האכזבה בכך שלצידה חי גבר שאין לו שום אישיות בפני עצמו. היא התחילה לזלזל בו, הוא חש נבגד ומערכת הנישואים נכנסה לסחרחורת שאימה לפרקה.

במהלך הטיפול עמי הציג את הפסוק (בראשית ב, כד) "על כן יעזוב איש את אביו ואת אימו, ודבק באשתו, והיו לבשר אחד" כסמך לתפיסת הנישואים במשמעות של התמזגות וביטול העצמיות.

השימוש בפסוקים ובמאמרי חז"ל נעשה לעתים קרובות תוך כדי עיוות המושגים, וככיוון על חסימות פסיכולוגיות ורגשיות.

החלק של עמי באחריות למצב שנוצר בינו לשירה, נבע בין היתר מתפיסת עולם שגויה המגלה פנים בתורה שלא כהלכה ומדברת על עניין האיחוד והשותפות שבין הבעל והאישה, שהם ומעשיהם - אחד.

בספרו "תפארת אבות" עומד הגר"ש פינקוס זצ"ל על טעות נפוצה זו, הגורמת להרס רב בשלמות הבית:

"הרי במציאות הממשית, הבעל והאישה הם שני גופים נפרדים גם לאחר נישואיהם. מטרת ותפקיד חיי הנישואים לאחד את שני הנפרדים לתכלית אחת, להקים במשותף בית, לגדל במשותף את ילדיהם, ובזה תתקיים המטרה "והיו לבשר אחד". אך לעולם לא תשתנה המציאות, שהם יהפכו להיות אחד ממש. המשמעות הברורה של הנפרדות בין הבעל לאישה היא, שלכל אחד יש את התכונות האישיות שלו, את הרצונות של עצמו, את הדברים שהוא אוהב. יש לחדד את ההבנה וההרגשה, שבתוך בית אחד, חיים שני אנשים נפרדים. בתוך האחדות קיימות הרגשות נפרדות וגישות שונות. יש להם שני אבות ושתי אימהות, ואף שני חותנים ושתי חותנות - שלו ושלה - שלה ושלו. ההבנה הזאת היא אחת מהניסיונות הקשים של חיי הנישואים, ואפילו שנים אחרי החתונה. בכל אלפי פרטי החיים המשותפים, בא לידי ביטוי ההבדל בחושים הנפרדים בין שניהם".

אפשרות מתן הביטוי לנפרדות בני הזוג, היא המפתח לנישואים יציבים. הישות המתהווה מחיבור השניים, קורמת עור וגידים ומבשילה לכדי ישות יציבה ומשביעת רצון רק אם היא עונה על צרכיהם הנפרדים של הגבר והאישה. במצב שכזה, שניהם מרגישים בטוחים בתוך המערכת, ואילו כאשר צורך אישי של אחד מהם או של שניהם אינו מתממש, מתפתחת דינאמיקה של ריחוק וניתוק ביניהם.

קשר זוגי מעניק חוויה נעימה מתחושת הביחד, אך מטבעו, בשלב מסוים תחושת הביחד מתעמעמת, משום שבמהותה היא מורכבת משני פרטים נפרדים, שלאחר זמן יחזרו לדרוש את ייחודם ועצמאותם. חכמת הבניין היא, ליהנות מהביחד אך בד בבד לזהות את צרכי הייחוד של הבעל והאישה, על מנת שההתפכחות תוביל לאיזון ולא לפירוד.

המתרוקן

הקו

עזיבת הילדים את הבית



שונמית דרעי - יועצת זוגית ומשפחה, פסיכותרפיה, מנחת סדנאות 052-2314040

שתאגור את המשפחה כולה בהתמודדות חדשות שלא מוכרות להם עד עתה.

שלב זה של החיים, בו הילדים על פי רוב עוזבים את הבית, מאופיין על פי מחקרים רבים כמשבר. זאת משום שההתקשרות הרגשית של בני הזוג עומדת במבחן. ההימצאות שלהם אחד עם השני היא על בסיס יום יומי כאשר כמעט ולא נותרו דיונים והתעסקויות סביב המתבגרים וסוגיות בחינוך הילדים. בנוסף לכך, צפים ועולים גורמי סיכון שעד כה נדחקו הצידה בשל התפקוד ההורי האינטנסיבי. כעת, כשיש יותר פנאי זוגי, נושאים שהפריעו לבני הזוג אך לא לובנו מעיבים על הקשר כגון תקשורת לקויה ופערים שנוצרו במהלך השנים.

ישנם זוגות שיכנסו למסע האשמות והטחת ביקורת על שנים שעברו, או ינצלו חלילה את ההזדמנות לנקמה. זה עלול להתרחש כשאין ילדים אשר בנוכחותם שמרו ההורים על סטטוס מסוים בתקשורת ביניהם. פעמים רבות הריקנות הייתה שם עוד קודם, אלא שעכשיו נפער חלל שיתכן שהיה מוסווה עד עתה על ידי נוכחות הילדים. גם ההיבטים

מערכת יחסים שאינה תלויה בהורותם בלבד, עלולים למצוא את עצמם מתמודדים בתחושת ניכור וריקנות עד כדי ריחוק ואף חלילה קריסת המערכת הזוגית. לעומת זאת, זוגות שהיטיבו לחבור ולטפח קשר רגשי בין אישי, תוך כדי בניית המשפחה ותפקידם כהורים ומפרנסים, ימצאו תועלת בשלב הקו המתרוקן, ינצלו אותו כהזדמנות נוספת לצמיחה וימשיכו לבסס ולחזק את הקשר ביניהם.

עוד בטרם יתרוקן הקו, מתמודדת המשפחה עם מתבגרים צעירים החיים באינטראקציה קונפליקטואלית כמעט תמידית, בין הרצון לעצמאות פיזית ודעתנות, לבין הצורך לקבל תמיכה מההורים. לעיתים המתבגר מכניס את המשפחה לסערות ואי שקט מתוך שהוא בעצמו מתמודד עם מצב מבלבל, ומתחבט בהתלבטויות משמעותיות להמשך חייו כאדם בוגר. בשלב זה חיי המשפחה באופן כללי וההורים בפרט מלאי התעסקות ועשייה, מחשבות ודיונים לקבלת החלטות לצעדים בהם יבחר המתבגר. לעיתים יבחר ללכת בדרך המקובלת, אך לא מעט פעמים יבחר לפנות לדרך ייחודית

במעגל חיי הנישואין נכללים שבעה שלבים. כל שלב ברצף טומן בחובו הזדמנות להתפתחות וצמיחה, אך גם כרוך בהסתגלות למצב החדש דרך התמודדויות ומשימות אשר לעיתים תוכננו מראש ולפעמים מאתגרים אותנו במציאות חדשה גם אם לא בחרנו בה. מעגל החיים הוא ספירלי, כל שלב שעולה מייצר מעגל חדש שניתן להסתכל עליו מנקודת מבט שונה מקודמו.

שלב "הקו המתרוקן" הוא השלב אליו מגיעים בני הזוג בדרך כלל לאחר מספר רב של שנות נישואין, ומתוך גרות פיזית ונפשית. בשלב זה, לזוגות רבים יש יותר זמן פנוי, זאת מאחר והילדים גדלו, ובדרך כלל כבר מנהלים את חייהם באופן עצמאי. גם אם המעורבות הרגשית של ההורים אינה פוחתת, עדיין ההיבט הפיזי שבגידולם משתנה בהחלט.

שלב זה יעצים ויביא לידי ביטוי את הקשר שהיה בין בני הזוג לאורך השנים כבני זוג ולא רק כהורים. זוגות שבמשך השנים לא בנו



סדנאות ימי הכשרה ועשרה

מפגשים חד פעמיים המעניקים כלים ומיומנויות בנושאים מגוונים:

סדנת "קשב פתוח" - מיינדפולנס

רפאל ויהודית צייטלין

שיטה יעילה לשיפור תקשורת בין אישית, הסרת חרדות, הפחתת סטרס ודיכאון, שיפור מיומנויות קשב וריכוז, התמודדות עם סבל וכאב ושיפור הסבלנות. ניתן לשלב את השיטה בעבודה טיפולית, חינוכית ואישית.



סדנת "כלכלה נבונה במשפחה"

אורית עשור, רוח' יועצת לכלכלת המשפחה

כולנו רוצים לחסוך כסף, אבל לא יודעים איך. בסדנא נרכוש הבנה בתחומים פיננסיים על מנת לבנות תקציב משפחתי מאוזן, ולייעל את ההכנסות על מנת ליצור מאזן חיובי ולהעלות את רמת ההכנסה.



סדנת שינוי בשניים

מרב לביא, יועצת נישואין

הסדנא תעניק כלים ליצירת שינוי אמיתי ומהותי שיועיל לכל רובד בחיים ובפרט למערכת הזוגית והמשפחתית. בסדנא נקבל כלים לשינוי חשיבה, להתמודדות עם חסימות, גורמים מעכבים וקשיים.



סדנת "נוער בהתמודדות"

אביטל גלדים, עו"ס

הילד מתרחק? מתבגר? ססתגר? לא משתף? בסדנא נקבל סקירת תהליכים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים המתרחשים בנפשם ומוחם של מתבגרים, וכלים להתנהלות כהורים וכאנשי חינוך.



סדנת "במבט שני"

הרב ניר חגי, יועץ נישואין

הצגת המורכבות המיוחדת שיש לקראת ובתוך זוגיות פרק ב' מתוך הניסיון האישי, התאורטי והקליני. הסדנא מיועדת לחווים נישואים שניים וליועצים ומטפלים בחינוך וזוגיות.



הפיזיולוגים עשויים לתת את אותותיהם בשלב זה: הגיל בו נמצאים בני הזוג הוא גיל המעבר שכשלעצמו גורם לשינויים בגוף ובנפש. במקביל, בני זוג רבים נדרשים לתמוך, לסייע ולסעוד את הוריהם המבוגרים, טיפול המעמיס אחריות נוספת ולעיתים אף מכביד.

מאידך, שלב התרוקנות הקן הוא שלב בו עומדים בני הזוג בפני האתגר להמשיך את הנישואין לאורך שנים, ולקיים קשר רגשי עמוק, תוך כדי המשימה להמשיך להיות ניצבים ביחד מול המשפחה המתרחבת. בשלב זה בני זוג רבים שואלים את עצמם "האם מיצינו את הקשר?" האם עדיין ישנה קרבה? "אלו ועוד הן שאלות קיום בין בני זוג הנמצאים בשלב של קשר מודע שאינו מושפע מפרפרים בבטן וריגושים. קשר כזה ניתן להעצים מתוך הערכה וכבוד, ובעזרת חברות טובה וחיבור שנוקם לאורך כל הדרך במסע החיים.

זוגות שלא בנו ברצף החיים שלהם אינטליגנציה רגשית ולא דאגו להרחיב את יריעת הרגשות ביניהם, ואשר לא ידעו את מקורות ההערכה והכבוד בהדדיות, עלולים למצוא את עצמם בחוסר איזון בקשר הזוגי ויביעו חוסר שביעות רצון עד כדי תסכול ותחושת בדידות.

ההתמודדות הנכונה כמובילה לצמיחה או כניסה למשבר תלויה בגורמים שונים, אחד מהם הוא בקוגניציה התודעתית של בני הזוג ואופן תפיסתם את האירוע בשלב בו הם נמצאים. גורם נוסף הוא כיצד הושפעו במעבר משלב לשלב, אם התקדמו תוך כדי בנייה והרחבה, או "בדילוגים" עקב אילוצי החיים שנכפו עליהם ברצף התמודדותם בתוך הקשר הזוגי.

הבשורה הטובה היא שגם זוגות שפחות השקיעו בקשר לאורך השנים יכולים להתעודד, אף פעם לא מאוחר להתחיל מחדש. דווקא הזמן שהתפנה יכול לשמש להשקעה אחד בשני, לשיחות ולעשייה משותפת של כל אותם נושאים ופעולות שעד כה לא היה הפנאי לעשותם. בכל מקרה תקופה זו יכולה להוות סוג של התחלה חדשה, והתחדשות היא דבר נפלא. בכדי לאפשר איכות חיים טובה יותר, כדאי לבחון את הקשר מחדש, להעצים את הקיים, להציב ולסמן מטרות, ובד בבד לרקום ולבנות תאים רגשיים חדשים.

השיר המפורסם "עוף גוזל" מתאר את הגוזלים שעזבו את הקן, פרשו כנפיים ועפו.

ממשיך השיר: "ועכשיו, כשבא הרגע, אז מחניק קצת בגרון". ובכן, גם כשמחניק קצת בזוגיות בין שלב לשלב קיימת האפשרות האחת לבחור בצד הקונפליקטואלי ולהיאחז במרירות, תסכול ובדידות שיוצרים ריקנות וחידלון, ואפשרות אחרת טובה יותר, לחזק את הקרבה כמשימה מרכזית בכדי לשמר ולקשר בין בני הזוג לקראת השלב הבא בתחושה של שמחה מתוך יצירה והתחדשות מתוך נחת ובריאות.

לפרטים והרשמה:

www.ynrcollege.org | 02-6321610

סניף י.נ.ר. ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף י.נ.ר. בני ברק: רחוב ברך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com



מבינים ינרית?

בואו ללמוד את שפת הלב

מסלול לימודי ייעוץ נישואין ומשפחה
הכשרה והתמחות בייעוץ קבוצתי ופרטני

< לימודי משפחה

באישור אגף שפ"י [שרות פסיכולוגי יעוצי במשרד החינוך]

< ייעוץ נישואין

בחסות אקדמית של היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגב' וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.

- שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.
- הכשרה לעבודה פרטנית וקבוצתית.
- סיוע והכוונה להשתלבות בשוק העבודה.

האוניברסיטה
הפתוחה

אפשרות לשלב **תואר ראשון B.A.**
בפסיכולוגיה | מדעי החברה והרוח

לפרטים והרשמה: 02-6321620 | 03-7160130 | www.ynrcollege.org

השיעורים מתקיימים בירושלים ובמרכז לגברים/נשים