

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.



**24**

חוששים מעצמות  
גב' בת שבע אדלר

**08**

זכות קדימה  
הרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א



# ללמוד להוביל להשפיע

## נושא הבטאון: התמודדויות חיוביות בחיי הנישואין והמשפחה

כלים שלובים | גליון 72

### התמודדויות בחיי הנישואין

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נר (ע"ר), בחסות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר).

**מנכ"ל:** טו"ר מאיר שמעון עשור

**י"ר:** הר' יוסף קהתי

**עורכת:** טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה במרכז י.נר

**הביטאון בפיקוח ועדה רוחנית - הרב אליהו בן סימון שליט"א, מו"צ, ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" בנושאות הרה"ג אופיר מלכא שליט"א.**

**עיצוב ועריכה גרפית:** "מילר פוינט" פרסום. שיווק. יח"צ. קד"מ

**הדפסה:** "מילר פוינט" פרסום. שיווק. יח"צ. קד"מ

**הפצה:** חברי חברי אגודת היועצים והמטפלים, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

**כתובת המערכת:**

מרכז ינר - ע"ר ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343

**טלפון ראשי:** 02-6321600

**פקס:** 02-6321602

**טלפון מחלקת מנויים:**

02-6321602

**דוא"ל:**

merkaz@yanrcollege.org

**כתובתנו באינטרנט:**

www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

### דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם, וכל הארה והערה אחרת, נשמח לשמוע מכם.

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

# סדנאות פלס

## הצטרפו למערך הסדנאות של מרכז י.נר

במגוון תחומי ידע להעשרה, העצמה והתפתחות אישית ומקצועית.

### סדנאות יומיות חדשות מידי שבוע

- הפרעות אכילה
- חכמת שפת גוף
- אבחון בצבעים
- ושפת הפנים
- ניהול זמן
- פסיכותרפיה גופנית
- התמכרויות
- טיפול בתנועה
- קלפים טיפוליים
- שיטת העבודה - ביידון קייטי
- כלים טיפוליים באומנות
- כירולוגיה - אבחון לפי כף יד
- נוער בהתמודדות
- דמיון מודרך NLP
- פסיכולוגיה חיובית
- שיפור מערכות יחסים ויצירת השפעה
- קשב וריכוז
- ציורי ילדים
- חרדות ועוד.
- סגנונות תקשורת



- תעודה והטבה לכל משתתפת -

**לפרטים והרשמה**

**02-6321612**

sadnaot@yanrcollege.org



04



12

16 **להבין אחד את השני**  
שי יהודאי



20



23



24

28 **הרחבת העצמי**  
יונה מורגנשטרן



# "מה טוב אוהליך יעקב"

הרה"ג משה בצרי שליט"א  
דיין בבית הדין הרבני תל-אביב

## ! חובת ההדרכה וההכנה לנישואין

מה טוב היה אילו היו מחייבים כל זוג שבאים להירשם לנישואין לעבור קורס הדרכה לחיי זוגיות, מלבד הלימוד הבסיסי של טהרת המשפחה. וכן זוג שזכו להיפקד בזרע של קיימא, לעבור הדרכה הורית לדעת כיצד מתמודדים עם גידול ילדים וכיצד לחנכם.

הכנה גדולה דרושה לנישואין, וללא הדרכה ספק רב אם יצליחו לממש ולהגשים את המשימה. עלולים להיווצר פערים בין הציפיות למציאות, וכגודל הציפיות גדול האכזבות. פעמים רבות אנו עדים לכך שעוד בטרם יבש הדיו שעל הכתובה ולאחר השקעה עצומה של תפאורה כה רבה בחתונה של פעם בחיים מגיעים שברי כלים לשערי בית הדין וכבר רוצים לפרק את החבילה.

על היועצים והמדריכים מוטלת חובה קדושה ללוות את בני הזוג לא רק עד לכניסתם לחופה אלא גם לאחר מכן, לשמור על קשר רציף עד שברור מעבר לכל ספק שהם עלו על דרך המלך, וממשיכים במסילה כראוי. ככל שתהיה עבודה טובה יותר בתחילת דרכם של הזוג, תמנע מאיתנו אחר כך עבודה מצערת וקשה בבית הדין. וכבר נתקלנו במקרים מצערים שאילו היה קשר רציף עם המדריכים, לא היו הדברים מתגלגלים ובאים להיכן שהגיעו.

## ! בניית המשכן - מלמעלה למטה

החל מפרשת תרומה עוסקות הפרשיות בענייני המשכן. המשכן הנו דגם המייצג את כלל הבריאה ומלמד אודותיה.

כשנתבונן בצורת בניית המשכן נראה דבר מפתיע. הקרשים הנשענים על אדני המשכן לכאורה היו צריכים להיות מחוברים בבסיסם מלמטה. אך כשנקרא את הפרשה נמצא שחיבורם היה רק על ידי הטבעות מלמעלה ועל ידי הבריחים, והאדנים שימשו רק כבסיס אך לא חיברו את הקרשים.

ונשאלת השאלה מדוע? הלא חשוב ביותר לבסס את היסודות מלמטה ששם כל כובד המשקל, ולמה החיבור היה רק מהצדדים ומלמעלה. גם יש להבין מדוע היה צורך בכלל בשני אדנים לכל קרש ולא די באחד.

אלא ההבדל בין בניית בניין גשמי לרוחני הוא שבגשמי, החומר והגשם מוצאם מלמטה, מהעפר והאדמה, ולכן צריך לחבר בעיקר מלמטה. אך

כשעוסקים בבניית בניין רוחני בדיוק להיפך - הרוחניות ניזונה מהעולמות העליונים והשורש של הרוח הוא מלמעלה.

בדומה לכך מצאנו גם בבית המקדש שהחלונות היו צרים מבפנים ורחבים מבחוץ באופן שהאור יצא מהם החוצה ולא להיפך.

## ! איחוד הנפרדים

כמו כן במשכן לקחו שני אדנים נפרדים וחיברו לקרש גדול. בהיצמדם יחד מתחת הקרש האחד, ביטלו מעצמם את כח ההיפרדות והתמזגו לכלל מטרה אחת. וזהו השורש לכל פעולה והשגה רוחנית שהיא צריכה להתחיל מהאחדות. לא מצא הקב"ה כלי מחזיק ברכה יותר מן השלום.

רק משכן המבוסס על אחדות יכול להתקיים ושתשרה בו השכינה, כששני צדדים רוצים להתמזג יחד למטרה משותפת של בנין עדי עד, והעמדת צאצאים להמשכיות ולהביא חיים לעולם.

הקרשים מעצי שטים מסמלים את האדם - כי האדם עץ השדה. הוא חייב להיות תקוע ביתד איתנה, באדנים, ולהביא לשלום קודם כל בעצמו, שידע מה הוא רוצה מעצמו ולא מועדות פניו בשבילי החיים. רק לאחר שהוא עצמו התייצב יכול להגיע לשלימותו ולהתמזג עם בת זוגו, כאשר הוא חפץ להתחבר עם קרש נוסף להיות למשכן אחד שבו תשרה השכינה. זה נעשה על ידי נתינת הטבעת בחופה, וכפי שמשמלים הטבעות מלמעלה. הוא מגיע לנישואין כשהוא בשל לקשר כמו הקרש בגבהו ולא כשעדיין עסוק בעצמו וסביב עצמו בשנותיו הראשונות עלי אדמות.

## ! צהלת הכרוכים

העיסוק בשלום בית גבוה ביותר במעלתו וחיבתו. יש כאלו שעיסוקם בענייני השלחן המסמל את הפרנסה, או המזבח המסמל את שלחנו של אדם, או בדברים הקשורים למנורה המאירה, אך שלום הבית הוא קדש הקדשים בבחינת 'הביאני המלך חדריו, נגילה ונשמחה בך'.

העיסוק בתחום צריך להיות ברגישות ובשמחה גדולה. מובא במפרשים שהכרוכים שהם כדמות תינוקות, מאים מהי צהלת חיים. הם צריכים להיות פניהם איש אל אחיו. לחשוב על הזולת. הלב מתרונן תמיד למראה ילדים קטנים משחקים ביחד ומגלים

אמפטיה ודאגה כנה האחד לרעהו. בכוחה של אהבה אמיתית וכנה בין בני זוג להתגבר על כל הקשיים, לרפאות כל חולי, ולחבוש מזור ותעלה לכל מצב.

## ! היחס לקדושת המשפחה

והנה על היחס לתחום הקדוש ביותר במשפחה מצאנו לכאורה דברים סותרים. מצד אחד מצאנו יחס שלילי, בדברי הרמב"ם במורה נבוכים שכתב: "החוש הממשש... חרפה לנו... ואין בו דבר מענין האנושות;

לעומת זאת מצד שני כותב הרמב"ן: "דע כי חיבור האדם... ענין קדוש ונקי, כשיהיה הדבר כפי מה שראוי, ובזמן הראוי ובכוונה ראיה. ואל יחשוב אדם, כי בחיבור הראוי יש גנאי וכיעור. חלילה מזה! כי החיבור נקרא "ידיעה", ולא לחינם נקרא "ידיעה", כאמרו: "וידע אלקנה את חנה אשתו" (שמו"א, יט).

אנו בני בעלי [התורה] הקדושה, מאמינים שהשם יתברך ברא הכל כפי שגזרה חכמתו, ולא ברא דבר שיהיה בו גנאי או כיעור כי הכל בחכמה עליונה דבר מתוקן ומקובל.

לכאורה שתי התייחסויות שונות בתכלית, מצד אחד כדבר גרוע ושפל שאולי רק ההכרח ממנו לא יגונה ולא ישובח, אך מיסודו הוא גנאי, ומצד שני דבר נעלה של כיסופין והתקרבות ראויה. אולם ברור הדבר שאין כל סתירה בין הדברים ואפשר להגיע באותם מעשים עצמם מחד לשאלות תחתיות ומאידך לרום המעלות.

הרמב"ם דיבר על השקיעה בתאוה חמרית כשאדם חושב על הנהנתנות גרידא ורק על עצמו ולא על זולתו, במטרה לקבל ולא במטרה לתת. ואילו הרמב"ן מחכימו דעה שהכל תלוי בכוונת המעשה ובאופן זמן פעולתו. כך שיש כאן גישות שונות מהיבטים אחרים.

ולסיום דברינו כאמור, עלינו לדעת שכפי התייחסותנו לדברים שבקדושה והמילים שנוציא מפינו, כך יהיה ערך הדבר אצלנו. ועל כן בדברים שבקדושה צריך האדם שיהיו דבריו שקולים ומדודים מה לומר ומה לא לומר, ומה שאומרים אין ובאיזו צורה לומר.

צריכים גם להרבות תפלה שחפץ ה' ביד העוסקים במלאכת הקודש יצלח להרבות הקדושה בישראל. ברכת ויהי נועם ה' עליכם... ועושה שלום במרומו, הוא יעשה שלום עלינו, ושלום בכל בתי ישראל!



# משפחה מיוחדת

## השפעת הולדתו של ילד עם צרכים מיוחדים על מעגל הזוגיות והמשפחה

ד"ר עמי שקד - מנהל אקדמי, מרכז י.ג.ר וראש החוג לפסיכולוגיה במרכז ללימודים אקדמיים | Ami\_s@mla.ac.il

### התמודדות משפחה עם ילד בעל צרכים מיוחדים מאתגרת ומורכבת. דר' עמי שקד במאמר מקצועי על התהליך, ההשפעות וההתמודדות של בני הזוג והמשפחה כולה.

בנייה מתמדת, התמודדות עם מעברי חיים ותנועה פרוגרסיבית להשגת מטרת הפרט, הנישואין והמשפחה.

הסתכלות מרחבית על התפתחות תא הנישואין במעגל החיים מגלה שלושה מעברים עיקריים:

- המעבר הראשון הוא המעבר מחיי רווקות לחיי נישואין. זה השלב בו הפרט עובר מסטאטוס אישי של "רווק" לסטטוס של נשוי.
- המעבר השני הוא המעבר להורות. בשלב התפתחותי זה בני הזוג שהיו "אישי" ו"אישה", מוסיפים לעצמם סטאטוס חשוב נוסף ונכבד של הורות.
- המעבר השלישי מתרחש עם עזיבת הילדים שבגרו את "קן השילוח" המשפחתי וזאת על מנת להקים משפחות גרעיניות משל עצמם. מעבר זה, על פי רוב, מוסיף לבני הזוג ביחידת הנישואין סטאטוס של סבאות.

#### שלב המעבר להורות: מזוג למשפחה

לצד השמחה וההתרגשות מעצם הולדתו, מהווה התינוק החדש גורם המשנה את האיזון שהיה קיים בין בני הזוג. האיזון וההרגלים שהתפתחו בתחילת הנישואין קשורים למגוון מרכיבי יסוד בחיי הזוג: הזמן שהוקדש לזוגיות ולעבודות הבית, קשרים משפחתיים וחברתיים, לוחות זמנים, חלוקת תפקידים, הרגלים שהתפתחו בבילוי זמן איכות זוגי וכדומה.

מחקרים רבים שנערכו בעשרים השנים האחרונות מראים כי המעבר להורות גורם בקרב רוב הזוגות לתחושת מתח ולחץ נפשי כמו גם לדאגות ולחרדה. לידתו של התינוק הראשון אל תוך תא הנישואין, אשר במקרים רבים עדיין נמצא בשלבים מוקדמים של התפתחות ובניית תשתית, מהווה גורם מרכזי ומשפיע המחייב היערכות מחדש והסתגלות נאותה מצד שני בני הזוג שהפכו להורים. השניים שפעלו במשותף לביסוס קשר הנישואין, עיצובו וייצובו, נדרשים, במעבר להורות, להפנות אנרגיות פיזיות ורגשיות לטיפול ראוי ואחראי בתינוק, שחיי תלויים בהם באופן מוחלט.

בני הזוג נדרשים לפנות "מקום" במרחב הרגשי שביניהם על מנת לקלוט אל תוכם את הרך הנולד, מה שעלול להשפיע על האיזון הרגשי שהושג בטרם הפכו להורים. לא בכדי, רבים מאלה ההופכים להורים בפעם הראשונה מרגישים מידה מסוימת של ריחוק רגשי, כתוצאה ישירה של תחושת סטרס נוכח המעבר המחייב התמודדות עם מצבים לא מוכרים ומדאיגים.

נציין כי במחקרים הבודקים זוגיות לאורך תקופת חיים ארוכה נמצא כי בסמוך להולדת התינוק הראשון בני הזוג חווים עליה מסוימת בשביעות רצונם מהנישואין. לאחר זמן קצר יחסית, בעומדם מול התערערות המאזנים ותחושת הלחץ המאפיינת את המעבר להורות, נרשמת ירידה בשביעות הרצון מחיי הנישואין. תופעה זו מוגדרת בשם "Baby HoneyMoon" - מעין "ירח דבש" שני המתרחש עם הולדת

מחקרים ותאוריות שונות העוסקים בשאלת חשיבותה של מערכת יחסים זוגית עבור האדם מציינים מעין משולש. הצלע הראשונה מתייחסת לצורך האנושי והקיומי. זהו הצורך להתרבות למען המשך שרשרת הגנים של האדם, בבחינת "פרו ורבו ומילאו את הארץ".

הצלע השנייה מתייחסת למרכיב הערכה עצמית. ידוע כיום כי חלק מהותי בהערכתו העצמית ותחושת הסיפוק והרווחה הנפשית של האדם מתהווה ומתפתח מעצם היותו חלק ממערכת יחסים קרובה, וקבלתו על ידי בת זוגו. זהו התהליך של "הרחבת העצמי" (Self-Expansion) כתוצאה מהשהיה במחיצתו המתמשכת של בן-בת זוג בחיי נישואין יציבים ומתפקדים היטב. בעניין זה הפסיכולוג קארל רוג'רס קבע כי הערכה עצמית חיובית של האדם תלויה בכך שהוא תופס עצמו כמובן, מוערך ומקובל ללא תנאי מצד האחר המשמעותי עבורו - בת זוגו לברית הנישואין.

הצלע השלישית ב"משולש" הוא מרכיב ההגשמה העצמית, המוביל את האדם למציאת בת זוג ושימור הקשר הרגשי הקרוב איתה. על פי התאוריה של אברהם מאסלאו, לאחר שאדם ביסס לעצמו את הגשמת הצרכים הביולוגיים להישרדותו - הגנה וביטחון, ינסה להגשים צרכים חברתיים של השתייכות וקבלה לקבוצה חברתית. שלב אחד לפני ההגעה לתחושה של הגשמה עצמית עליו להרגיש מקובל, מוערך ונאהב על ידי דמויות משמעותיות בחייו, והדמות המרכזית והחשובה ביותר בהקשר זה היא זוגתו לברית הנישואין. רק אז נפתחת לו הדרך לתחושה של הגשמה עצמית.

"משולש" זה הבנוי מ"צלע" הצרכים, "צלע" הערך העצמי ו"צלע" ההגשמה עצמית מוביל את האדם לחיפוש, פיתוח ושימור מערכת יחסית זוגית איתנה, יציבה ומספקת.

אפיונה של הזוגיות וקווי המתאר של זהותה נבחנו באמצעות מודל רב שכבות שמרכיביו השונים הם:

- המימד המערכתי, הבין - אישי, שבוחן את הדינמיקה, התלות ההדדית והאינטראקציה הבין-אישית בין בני הזוג. מימד זה בוחן גם את השפעת הגומלין של בני הזוג על מערכת הנישואין.
- המימד התוך - אישי, זה שמאבחן מרכיבי אישיות, נטיות, רגשות, עמדות ואמונות, יכולת עמידה והתמודדות של כל אחד מבני הזוג, והשפעתם על ברית הנישואין ואפיוניה.

• המימד ההתפתחותי הרואה בברית הנישואין ישות מתפתחת ודינמית, שלא מגיעה לעולם "מוכנה להפעלה" באופן מידי לכשיקודשו על ידי מסדר הקידושין. ההנחה היסודית עליה מושתת מימד זה היא שכשם שהאדם עובר שלבים מוגדרים ומובחנים בהתפתחותו - מינקות לילדות, להתבגרות, לבגרות צעירה, בגרות מאוחרת ושלב הזיקנה, כך גם תא הנישואין עובר שלבים מובחנים של צמיחה והתפתחות מתוך



**ההשפעה שיש לילד מיוחד על תא הנישואין יכולה להיות חיובית: התפתחות אישית, הרחבה עצמית, חיזוק תא הנישואין, לכידות משפחתית, או ההיפך: מצוקת נישואין, ריחוק רגשי בין בני הזוג ובמקרים קשים התדרדרות של המערכת המשפחתית.**

• מצב הנישואין שקדם להולדת התינוק: במידה ובני הזוג השכילו לפתח תשתיות איתנות של תקשורת, תהליכים הולמים לפתרון קונפליקטים ואי הסכמות, וקירבה רגשית איתנה ויציבה, הרי שאז תצטמצם ההשפעה השלילית על הזוגיות באופן ניכר, ובחלק מהמקרים המעבר להורות עם ילד מיוחד עשוי לחזק את הקשר עוד יותר.

• מקורות חזק אישיים ומשפחתיים: במידה ולכל אחד מבני הזוג יש כוחות נפש ומקורות חזקה אישיים להתמודדות עם מצבי משבר ומעברי חיים מלחיצים, יקל על בני הזוג להסתגל היטב למעבר להורות. מקורו החזק ישפיעו גם על יכולתם של בני הזוג להתמודד היטב עם מטלות חדשות, ושינויים בחלוקת תפקידים ועול הבית והמשפחה מתוך תחושה עמוקה של אחווה, חברות ומלוכדות.

• מידת המחויבות האישית לברית הנישואין ואחד לשני: כאשר בני הזוג פועלים למען ברית הנישואין מתוך מחויבות אישית עמוקה, הנישואין מאוד חשובים עבורם, בן/בת הזוג יקרים בעיניהם, הם מוכנים לעשות הכל להצלחת הנישואין, הרי שאז המעבר להורות עם ילד מיוחד יתנהל מתוך הסתגלות בוגרת וראויה ותוך שמירה על המאזן הרגשי ביניהם.

• גורמים קוגניטיביים - תפיסתיים: המידה בה בני הזוג תופסים בתודעתם את הולדת הילד המיוחד כגורם מאיים, המעורר תחושת משבר, מתח ודאגות, תשפיע באופן שלילי על ההסתגלות למעבר להורות, וההפך, בני הזוג התופסים מעבר זה כאתגר ומחזק יהפכו "משבר" ל"מבשר". דהיינו, במקום לשקוע אל תוך משבר של מתחים וריחוק רגשי, לידת התינוק המיוחד תבשר עבורם מעבר מחזק ומקרב. בחלק גדול מהמקרים תהליך זה ידרוש ייעוץ והכוונה מקצועיים.

• קשר חיובי עם משפחות המוצא: תמיכה פיזית ורגשית מצד משפחות המוצא הניתנת באופן המקובל ורצוי על בני הזוג הצעיר, תוך שמירה על גבולות פרטיותם, ומתוך יחס של מעורבות אך לא התערבות, מהווה גורם המשפיע באופן חיובי ומסגל במעבר להורות עם ילד מיוחד.

ככלל, הכנה רגשית ומחשבתית למעבר להורות חשובה לעין ערוך לחזק תא הנישואין במעבר להורות בכלל, ולהורות לילד עם צרכים מיוחדים בפרט. כשבני הזוג מתכוננים היטב למעבר זה מתוך מודעות לשינויים הנורמאליים שמעבר זה ישית עליהם, ושיציפיותיהם במעבר להורות ברורות, כל אלה ישפיעו באופן חיובי על הסתגלותם. אלה ישכילו להפנות תשומת לב קוגניטיבית, מחשבתית ורגשית לאספקטים החיוביים של לידת התינוק הראשון, ולא דווקא להתמקד על ההשפעה המלחיצה של מעבר זה. הכנה ראויה למעבר להורות תאפשר לבני הזוג לערוך שינויים נדרשים בסולם העדפות של חייהם. השניים ימקדו אנרגיות למימוש וביצוע תפקידים ומשימות חשובים כך שתותר באמתחתם אנרגיה רגשית - פיזית שתופנה לאפיקים החשובים ביותר בחייהם העכשוויים הדאגה המשותפת לחיי הרך הנולד, וחיזוק תשתיות ברית הנישואין והקרבה.

הילד הראשון, וכמו הראשון, גם ירח דבש זה מוגבל בזמן. כאשר תפוג ההתרגשות הראשונית יחוו רוב הזוגות תחושת מתח וסטריס שיובילו לירידה בשביעות הרצון מהנישואין.

### **השפעת המעבר להורות על חיי הנישואין**

במחקרים רבים שבדקו את השפעת המעבר להורות על הנישואין, ובמיוחד כשמדובר להורות לילד עם צרכים מיוחדים, נמצאו מספר תחומי השפעה, שינוי והסתגלות:

• המעבר להורות גורם לשינויים במימד הזמן המוקדש ע"י בני הזוג לרווחת נישואיהם והקשר ביניהם.

• קיימים שינויים במאזן הצרכים האישיים, זוגיים ומשפחתיים, ותוספת הצרכים המתבקשת על ידי המעבר להורות - דאגה לתינוק ורווחתו.

• נוצר הצורך להסתגלות חדשה לעול, תפקידים, משימות ומטרות הפרט, הזוג והמשפחה.

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

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

• חיזוק הביטחון של בני הזוג באשר ליכולתם להיות הורים ראויים ואפקטיביים עבור התינוק החדש.

• פינוי זמן הולם לפעילות משותפת תוך שימת לב לשינויים מתחייבים בתפקידים, כשהאיש נוטל על עצמו אחריות לביצוע תפקידים ומשימות שיתכן כי לא ביצע קודם לכן. כמו כן, מן הראוי שהבעל יגלה מעורבות גבוהה בטיפול בתינוק החדש ויהיה "דמות התקשורת" עבור אשתו הזקוקה בשלב זה של הנישואין, למלא תמיכה. על מנת שהאיש יהווה "דמות התקשורת" ראויה, עליו להיות נגיש ותגובתי לדרישותיה של אשתו, ולהיות עבורה "בסיס בטחון" באמצעותו תוכל לבצע את תפקידיה החדשים כאם ומתוך תחושת בטחון ויציבות והרגשה שיש לה על מי לסמוך וממי לקבל תמיכה רגשית והשתתפות מלאה בחוויית ההורות.

### **מקורות השפעה במעבר להורות עם ילד חריג**

בהתבסס על מחקר ועבודה קלינית טיפולית, ניתן לזהות מספר מקורות השפעה על בני הזוג וברית הנישואין של הולדתו של ילד מיוחד:

## ההשפעה על הזוגיות

תשומת לב מחקרית וקלינית ניתנה בשנים האחרונות להשפעה של ילדים עם צרכים מיוחדים (במיוחד הפרעות התפתחותיות) על חיי הנישואין של הוריהם. חוקרים הניחו כי הסטרס והדאגות המתלוות לטיפול בילדים אלו משפיעים באופן שלילי על איכות קשר הנישואין.

הורים לילדים עם הפרעות התפתחותיות עומדים מול אתגרים מורכבים וקשים, ואלה גורמים לרוב לירידה ברווחה הרגשית של בני הזוג, וממלא גם לפגיעה באיכות הקשר. אתגרים וקשיים אלו נמשכים לאורך שנים, מה שמחריף עוד יותר את קשיי הנישואין. אחת האימהות לילד עם צרכים מיוחדים תארה: "לבעלי ולי אין זמן וכוח לבילוי משותף, כל הכוחות שלנו מופנים לטיפול בילד שלנו" והוסיפה: "אנחנו כל כך מתמקדים בטיפול בילד שהזנחנו את הנישואין שלנו... נוצר ביני ובין בעלי ריחוק רגשי..."

בהשוואה להורים לילדים בריאים, הורים לילדים עם צרכים מיוחדים מדווחים על ירידה משמעותית בשביעות הרצון מקשר הנישואין. כמו כן נמצא כי אצל הורים לילדים אלה שכיח למצוא בעיות משמעותיות באינטראקציה הבין-אישית, שיבואו לידי ביטוי בעליה בתקשורת שלישית המאופיינת בביקורת פוגענית, הטחות, האשמות, מריבות סוערות, הורדות בערך האחר ועוד.

מאפיין נוסף המעיד על רמת דיסטסס גבוהה בקרב זוגות אלו הן תגובות שרשרת שליליות להתנהגות שלילית של האחר. כלומר, בזוגות עם רמת דיסטסס גבוהה כמעט ולא קיימת הנטייה לדון את בן הזוג לכף זכות ולמחול על התנהגות דיסטרוקטיבית, אלא קיימת לרוב הנטייה של מאבק המאופיין "בעין תחת עין".

## מצוקת הנישואין:

למרות הנכתב לעיל, מחקרים מראים כי לא כל ההורים לילדים חריגים מפתחים קשיים. השונות ברמת הדיסטסס שחווים הורים לילדים עם צרכים מיוחדים מיוחסת למספר גורמים:

- הדיאגנוזה המתארת את הילד החריג: למשל אבחון של **Down Syndrome** מעורר פחות השפעה שלילית על ההורים ועל רמת המצוקה אותה הם חווים, בהשוואה להפרעות אחרות. במחקר שכלל מאות אלפי משפחות בארה"ב נמצא כי הסיכון לגירושין של הורים לילדים עם "סינדרום דאון" דומה או אפילו נמוך מזה של הורים לילדים רגילים. זאת בהשוואה לדוגמא להורים עם ילדים שאובחנו עם הפרעה על הספקטרום של אוטיזם, אצלם נצפתה מצוקת נישואין גדולה יותר, וירידה חדה יותר באיכות הנישואין.

- גיל הילד המיוחד עם הצרכים החריגים: נמצאו קשיים חמורים יותר בקשר הנישואין ואיכותו כאשר הילד המיוחד מגיע לגיל ההתבגרות ומעבר לו, לעומת כאשר הילד צעיר יותר.

- בעיות התנהגותיות של הילד המיוחד: הורים לילדים חריגים עם בעיות התנהגות קשות ואינטנסיביות יותר מדווחים על קשיים חמורים יותר בנישואין מאשר להורים לילדים שהתנהגותם פחות חריגה.

- כישורים חברתיים ותקשורתיים: ככל שהילד המיוחד מגלה קשיי הסתגלות חברתית, רמת המצוקה של ההורים גדלה, ובמילא קיימת השפעה שלילית על איכות הנישואין.

- מאפיינים דמוגרפיים:

- השכלה: הורים עם השכלה נמוכה יותר מושפעים יותר לשלילה מאשר הורים עם השכלה גבוהה.

- גיל הנישואין: הורים שנישאו בגיל צעיר יותר חשופים יותר למצוקת נישואין בהיולד ילד עם צרכים מיוחדים.

## מודל הסטרס

בהסתמך על מחקרים רבים שבדקו את ההשפעה שיש לילד מיוחד על הנישואין והמשפחה פותח "מודל הסטרס" המכיל 4 מרכיבי ליבה והם:

- **גורמי הסטרס:** סוג החריגות של הילד ומידת חומרתה והשפעתה על הסביבה המשפחתית, עד כמה הילד תלוי וסיעודי, רמת התפתחותו

השכלית, וחומרת הקשיים והבעיות ההתנהגותיות שלו. מרכיב זה במודל כולל גם את המידה בה ניתן לשפר את מצבו של הילד ע"י התערבות מקצועית.

- **משאבים:** מדובר במשאבים אישיים שיש לכל אחד מההורים לילד המיוחד כגון יכולת עמידות בלחצים, מסוגלות אישית, איכות אסטרטגית ההסתגלות ועוד. כמו כן מדובר במשאבים של המערכת הזוגית והמשפחתית כגון, איכות התפקוד של המשפחה כמערכת, משאבים כלכליים, איכות קשר הנישואין וכדומה.

- **מקורות תמיכה:** המידה בה קיימים עבור המשפחה מקורות חברתיים, משפחתיים וקהילתיים המספקים תמיכה ואהדה, כמו גם קיומם של מקורות פורמליים לתמיכה כגון תמיכה וסיוע מקצועיים המסופקים ע"י מערכות רפואה ושיקום, מרכזים להתפתחות הילד, מרכזים לבריאות המשפחה, תחנות לטיפול זוגי וכדומה.

- **השפעות ותוצאות:** ההשפעה שיש לילד מיוחד על תא הנישואין יכולה להיות חיובית: התפתחות אישית, הרחבה עצמית, חיזוק תא הנישואין, לכידות משפחתית, או ההיפך: מצוקת נישואין, ריחוק רגשי בין בני הזוג ובמקרים קשים התדרדרות של המערכת המשפחתית.

## אסטרטגיות הסתגלות

המושג אסטרטגית הסתגלות מתייחס למאמץ ההתנהגותי והפסיכולוגי המושקע על מנת להתמודד עם מצבים קשים ומעוררי מצוקה. הורים לילד עם צרכים מיוחדים נדרשים לפעול בדרך שתסייע להם להסתגל למצב שנוצר. ככלל, ניתן להבחין בשני סוגי הסתגלות עיקריים:

- הסתגלות ממוקדת בעיות (Problem-focused coping).

- "הסתגלות ממוקדת רגשות" (Emotion-focused coping). הסתגלות מהסוג הראשון מתמקדת על הקשיים והבעיות איתן יש להתמודד. אסטרטגיה זו מאופיינת בהערכה מושכלת של המצב, תכנון דרכים למציאת פתרון והסתגלות נאותה, פנייה לקבלת תמיכה חברתית ומשפחתית, וכדומה. לעומת זאת, אסטרטגית הסתגלות ממוקדת רגשית מאופיינת בהצפה רגשית בהתנגדות, בנסיגה, בהתרחקות ובהימנעות. מכאן שהורים לילד מיוחד המפעלים אסטרטגיית הסתגלות ממוקדת בעיות הדבר ייטיב להם, לנישואיהם, ולרווחתם של ילדם עם הצרכים החריגים.

עוד נמצא כי ככל שההורים מאמינים ובוטחים ביכולתם להתמודד מול הקשיים והאתגרים בטיפול בילד המיוחד, רמת המצוקה של נישואיהם תפחת. הורים שתופסים עצמם כבעלי יכולות, יוזמתיים ואקטיביים, מסתגלים טוב יותר מאשר הורים עם נטייה לפסיביות ותפיסה עצמית שלילית.

הורים עם תפיסה עצמית חיובית ומסוגלות הורית גבוהה מדווחים כי הטיפול בילד חריג העניק להם תחושה עמוקה יותר של משמעות ומחויבות לזוגיות, השפיע על התפתחותם וצמיחתם האישית כבני אדם, חיזק את קשר בני הזוג ויתר בני המשפחה, חיזק את מידת הטולרנטיות לאחר ולשונה, ובאופן כללי שיפר משמעותית את הסתגלותם על החיים בכלל, וחיי המשפחה בפרט.

בדיקה יסודית של ההשפעה החיובית שיש לטיפול בילד עם צרכים מיוחדים מעלה מספר נקודות:

- עלייה בתחושת האחריות האישית, תחושת מטרת החיים, וסדרי עדיפויות.

- הרחבת מעגלים משפחתיים וחברתיים ומעורבות גדולה יותר בחיי המשפחה והקהילה.

- חיזוק האמונה ועלייה ברוחניות.

- חיזוק הקשרים המשפחתיים, תחושה עמוקה יותר של לכידות משפחתית וזוגית.

- חיזוק הסובלנות והרגישות לאחר, לשונה ולצרכיו.

- התחזקות היכולות האישיות.

- חיזוק יכולת ההשפעה החיובית על אחרים.

שיטת י.נ.ר. מנצחת  
כבר 17 שנה



MILLER POINT  
7191



## לימודי תואר ראשון של האוני' הפתוחה לפרנסה בכבוד

מוכר יותר • יוקרתי יותר • נחשב יותר

B.A. בפסיכולוגיה

B.A. במדעי החברה והרוח

B.A. בדגש חינוך

✓ B.A. מוכר

✓ תכנית מקוצרת לבוגרי ישיבה/

בעלות תעודת הוראה

✓ מלגות לזכאים

✓ ללא תנאי קבלה

✓ לימודים אחת לשבוע בתוכנית מובנית

✓ תוכנית לימודים מגוונת ומרתקת

✓ התאמה לציבור התורני

חדש! קבוצות לימוד בב"ב ובי-ם



לפרטים והרשמה: 02-6321-620  
rishum@ynrcollege.org

### לסיכום:

למצב הנישואין שקדם להולדת הילד המיוחד חשיבות גדולה באשר להשפעה שיש לכך על איכות הנישואין. נמצא כי בנישואין ברמת איכות גבוהה, לא רק שלא תהיה השפעה שלילית של הילד המיוחד אלא ההיפך, מערכת הנישואין נוטה להתחזק והמשפחה הופכת למלוכדת יותר. אצל זוגות עם נישואין איכותיים נמצא פחות חרדות וסימפטומים דפרסיביים מאשר בקרב זוגות שנישואיהן מלכתחילה אופיינו בקשיים. ולבסוף, נישואי איכות מחזקים את היכולת ההורית של בני הזוג ומשפרים את יכולתם לדאוג לילד ולספק את צרכיו מתוך תחושת שותפות ושייכות.

### ביבליוגרפיה

- Altiere M, von Kluge S.(2009) Family functioning and coping behaviors in parents of children with autism. Journal of Child and Family Studies. 18:83
- Aron, A, & Aron, E. N. (1986). Love as the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction. New York: Hemisphere
- Aron, A, Aron, E. N, & Norman, C. (2001). Self-expansion model of motivation and cognition in close relationships and beyond. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), Blackwell handbook of social psychology: Vol. 2. Interpersonal processes (pp. 478-501). Malden, MA: Blackwell
- Baxter, C, Cummins, R. A, & yiolitis, L. (2000). Parental stress attributed to family members with and without disability: A longitudinal study. Journal of Intellectual & Developmental Disability, 25, 105- 118
- Belsky, J, Youngblade, L, Rovine, M, & Volling, B. (1991). Patterns of marital change and parent-child interaction. Journal of Marriage and the Family, 53, 487-498
- Benson P, Karlof KL.(2009) Anger, stress proliferation, and depressed mood among parents of children with ASD: A longitudinal replication. Journal of Autism and Developmental Disabilities; 39:350-362
- Cox, M. J, Paley, B, & Harter, K. (2001). Interparental conflict and parent-child relationship. In J. H. Grych & F. D. Fincham (Eds.), Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications (pp. 249-272). Cambridge: Cambridge University Press
- Dempsey, I, & Dunst, C. J. (2004). Help giving styles and parent empowerment in families with a young child with a disability. Journal of Intellectual & Developmental Disability, 29, 40-51
- Dyson, L. L. (1997). Fathers and mothers of school-age children with developmental disabilities: Parental stress, family functioning, and social support. American Journal on mental Retardation, 102, 267- 279
- Erel, O, & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 118, 108- 132
- Ferguson, P. M. (2001). Disability studies and the exploration of parental response to disability. In G. L. Albrecht, K. D. Seelman, & Michael Bury (Eds.), handbook of Disability studies (pp. 373-395). Thousand Oaks, CA: Sage
- Neely-Barnes, S. L, & Marcenko, M. O. (2004). Predicting impact of childhood disability on families: Results from the 1995 National Health Interview Survey Disability Supplement. mental Retardation, 42, 284-293
- Plant, K. M, & Sanders, M. R. (2007). Care-giver stress in families of preschool-aged children with developmental disabilities. Journal of Intellectual Disability Research, 51, 109-124



# זכות קדימה בנישואין

הרה"ג יצחק צבי אושינסקי  
אב בית דין, בית הדין הרבני חיפה



נושא מתן "זכות קדימה" בנישואין לאחים הבוגרים עולה לדיון במשפחות רבות. במיוחד כשעל פרק הנישואין עומדים לעיתים כמה מהילדים יחדיו. הנושא עולה בדורות האחרונים ביתר תוקף כאשר גיל הנישואין עלה, ורק מעט מקיימים דין "בן י"ח לחופה". לעיתים ישנם בתוך הבית בן או בת שעדיין לא מצאו זיווגם ההגון, ואחד האחים או האחיות שלמטה מהם מעוניין כבר להקים את ביתו. האם נתיר לו זאת או שמא עליו להמתין עד לנישואי הבוגרים.

להשתלם באיזו אומנות קודם נישואיהם וכו'. א"כ יתלו הציבור שגם לאחיו הגדול ישנו איזה טעם שבגיננו לא נישא עד היום. עוד מוסיף שם שאפילו אם אכן ישנה בושה לאחיו מכך, בכל זאת לא מסתבר שיצטרך הצעיר להימנע מלהינשא בשל כך, דמסתבר שלא שייך לאסור לאדם מלעשות עסקיו וצרכי גופו בטענה שאחר יתבייש מזה שלא הצליח כמותו.

על טענת כבוד הוריו או כבוד אחיו הגדול משיב בספר שולחן העזר סימן א סק"ח, שאם ידחה האח הצעיר את נישואיו יבטל בינתים מצוות עשה דפרו ורבו המוטלת עליו בכל יום וכן ישנו חשש שלא ינצל מהרהורי עבירה. א"כ אינו מחוייב לשמוע בקולם של הוריו או אחיו הגדול, דהרי כבר נפסק בשו"ע יור"ד סימן רמ סעיף טו שכשאמר לו אביו לעבור על דברי תורה ואפילו על מצוה מדרבנן לא ישמע לו.

סברא מעניינת נוספת אודות כבוד אחיו מובאת באגרות משה שם, הכותב שכבוד שייך רק היכא שיכולים שניהם לעשות עתה את הענין, ואזי מקדים הגדול את נישואיו משום כבודו, משא"כ כשאחד מהם אינו יכול עתה לעשות, כגון באופן שהגדול עדיין לא מצא זיווג ואינו יכול להינשא, שאין בכך דין כבוד.



## הבדלים למעשה בין הטעמים

כמה הבדלים להלכה ישנם בין הטעמים דלעיל:

כשאחיו הגדול אומר במפורש שאינו מתבייש או מצטער מכך שהקדמו אחיו בנישואין או כאשר מוחל לו בפירוש על בושתו זו. לטעמים של בושת או צער אין שום חשש בהקדמה דהרי גם אב שמחל על כבודו, כבודו מחול (וכן מובא בספר אבני חפץ סימן כה אות ו ובספר שולחן העזר סימן א סק"א), ואולם לשאר בטעמים עדיין יש להמנע מלהנשא קודם לאחיו.

נפק"מ נוספת תתכן באופן שאחיו הגדול (שעדיין לא נישא) אינו הבכור. דנהגה כל דין כיבוד אח גדול מובא בשו"ע יור"ד סימן רמ סעיף כב. דין זה נאמר רק אודות גדול האחים ולא כלפי כל אח הגדול ממנו, כמובא בבית

טרם ניגש לדון בדעת הפוסקים ובראיות מהש"ס, נביא את הסיבות המובאות בפוסקים שבגינם היה מקום לומר שיש לצעיר להימנע מלהקדים את אחיו בנישואין:

מצער אחיו הגדול בכך שנישא לפניו (אגרות משה, אבהע"ז ח"ב סימן א).

מבייש אחיו הגדול בכך שנישא לפניו, והוי כעין הלבנת פנים (אגרות משה שם).

האח הצעיר מחויב בכבוד אחיו הגדול (ע"פ שולחן ערוך יורה דעה סימן רמ סעיף כב), ובכך פוגע בכבודו.

במקרה והוריו מסרבים להשיאו לפי אחיו הגדול הוי גם כפגיעה בהם, ועובר על כיבוד אב ואם.

מהלכות נימוסין ודרך ארץ שלא להקדים נישואיו לאחיו הגדולים (ספר הרי בשמים מהד"ת סימן פד).

דעת האוסרים על הצעיר להקדים מובאת בין השאר במהרש"ם (ח"ג סימן קלו) ובשולחן העזר (סימן א).



## סברות להתיר לאח הצעיר להקדים את אחיו הבוגר

המתירים לאח להקדים אחיו בנישואין טוענים לעומתם שאין בסברות אלו כדי למנוע מאדם להינשא, ואלו תשובותיהם כנגד הסברות הנ"ל:

לטענה שמצער אחיו בכך שנישא לפניו מתייחס האגרות משה (אבן העזר ח"ב סימן א), וכך כותב: "אדרבא, אסור לו [לגדול] להצטער מאיסור קנאה וכו' דכי שייך לחייב לאחד כשיאמר לו חברו שאם לא יתן לו חפץ פלוני במתנה יחלה מזה, שיתן לו את החפץ כדי שלא יחלה וכו'". צערו של האח הגדול אינו מוצדק ולכן אין מחויב אחיו הצעיר להישמע לבקשתו שימתין מלהינשא עד שיינשא הוא.

כלפי טענת מבייש אחיו הגדול, כותב האגרות משה שם שאין לגדול במה להתבייש, שהרי ישנם הרבה בחורים שאינם נישאים בצעירותם מטעמים שונים, אם משום שרוצים ללמוד וסוברים שאחר הנישואין יהיו רחיים בצווארם ולא יוכלו ללמוד, אם משום שרוצים



לחם יהודה שם (לאפוקי דעת החתם סופר ח"ו סימן כט המוכיח שחובה לכבד גם אח גדול שאינו בכור). ואולם הטעמים האחרים שהובאו עדיין עומדים בעינם ומחמתם יש להימנע מלהנשא קודם לאחיו, ע"פ דעת האוסרים.

♦ נפקא מינה נוספת תיתכן באופן שרוצה הצעיר להינשא לפני אחותו הגדולה ממנו. דעי' בשבות יעקב ח"א סימן עו הכותב שכל דין כיבוד אחיו הגדול נאמר רק אודות אחיו ולא אודות אחותו הגדולה. כן איתא גם בבית לחם יהודה על השו"ע שם וכן בפתחי תשובה שם ס"ק יט (ולא כדעת הברכי יוסף יור"ד סימן רמ הסובר שגם כלפי אחותו הגדולה יש חיוב כיבוד). ואיתא בספר אבני חפץ סימן כה אות ו שבכגון זה אין צריך להמתין לאחותו, שהרי הצעיר מחוייב בפרו ורבו ואחותו אינה מחוייבת בזה, א"כ מדוע יתבטל מחיוב בגללה כאשר אינו מחוייב אפילו לכבדה. ואולם לשאר הטעמים שהובאו לעיל עדיין החשש במקומו עומד.

♦ נפק'מ נוספת בין הטעמים תהיה בשעת הדחק, כגון שהאח או האחות המבוגרים יותר כבר הגיעו לגיל מופלג ולא נישאו או כגון שנמצאת הבת בבית אב חורג וסובלת צער ועגמת נפש. לטעם הסובר שמהות האיסור הוא משום נימוסין ודרך ארץ יש להקל בכגון האי (וכן איתא במהרש"ם ח"ג סימן קלו), ואולם לשאר הטעמים אין להקל אפילו בשעת הדחק (דהרי הוא איסור) והחשש במקומו עומד.



### סוגיית בנות צלפחד

במסכת בבא בתרא קכ ע"א מובא: "להלן [כשנישאו - רשב"ם] מנאן הכתוב דרך גדולתן, וכאן [כשעמדו לפני משה - רשב"ם] דרך חכמתן". וז"ל הרשב"ם שם ד"ה להלן: "כשנישאו בנות צלפחד מנאן הכתוב דרך גדולתן, דכתיב ותהייה מחלה תרצה חגלה ומלכה ונועה בנות צלפחד לבני דודיהן לנשים". הרשב"ם מברר שאודות נישואיהן נמנו מהגדולה לקטנה, הגדולה נישאה בראשונה, וממשיך ומברר את הענין: "ומסתבר דכך נולדו דכתיב 'לא יעשה כן במקומו לתת הצעירה לפני הבכירה' (בראשית כט)". לדבריו, גיל האחים קובע גם את סדר נישואיהם, והראיה מדברי לבן שאמר ליעקב שמקובל להשיא את הבוגרת לפני אחותה הצעירה ממנה.

כהערת אגב, נציין כמה נקודות שיש להעיר על לימוד זה:

- ♦ קצת תמוה הלימוד מדברי לבן שהיה ידוע ברמאותו.
- ♦ לימוד זה הינו ממעשה שהיה קודם מתן תורה ויש לדון האם ניתן בכלל ללמוד ממנו, ועי' תוס' מו"ק כ ע"א ד"ה מה חג שבירושלמי איתא דאין למדין מקודם מתן תורה, ועי' שבות יעקב ח"א סימן כו שישנם דברים שכן לומדים מקודם מתן תורה.

♦ יש אומרים שכל ההקפדה בפסוק זה הינה רק שלא יקדים את הבכור ללידה, דהרי חייב בכבודו, ולא איירי בסתם גדול, וזהו שכתבה התורה "לפני הבכירה", הבכירה דווקא.

♦ גם החתם סופר עצמו הסתמך על סוגיה זו דבנות צלפחד כשבאה שאלה זו במשפחתו. ועי' אוצר הפוסקים בראש ההשטות לחלק א המביאים דברי החתם סופר הכתובים באגרות סופרים, אגרת כט, שהיתה כנראה בנידון נישואי בתו לפני בנו הגדול ממנה. וכך כותב שם: "היות קשה עלי מאד לעבור על דבר המפורש בתורה בפירש"י סוף פרשת מסעי על בנות צלפחד וכו' שלא לתת הצעירה לפני הבכירה. וגם סיפר לי מו"ר גאון ישראל מו"ה נתן אדלר זצ"ל דבדידיה הוה עובדא ונכשל, ע"כ אין דעתי לעבור על דברי תורה וכו', ואם ירצה להרחיב זמן הנישואין עד ב' שנים לא אקפיד, כי קרוב לוודאי שבני ר' שמעון יחי' יתקשר א"ה ויהיה נישואיו בתוך משך שנה, ע"כ אין קפידא אם יתאחר זמן נישואי הבת קצת". נראה שגם הוא הבין שמפרשת בנות צלפחד משמע שאין להשיא את הצעיר לפני הגדול ממנו.



### שיטות הפוסקים שעולה מהם להתיר הקדמת הנישואין

לשאלה זו ישנה התייחסות בספר אגרות משה (אבה"ע"ז ח"ב סימן א), שם מתיר לאח הצעיר להינשא לפני אחיו הבוגר ממנו. בדבריו שם דוחה את כל הסברות להחמיר ומסיק שאין כל מניעה בענין הקדימה. יסוד דבריו הוא שהרי חייב הצעיר לישא אשה ולא שייך לומר שלא יקיים חיובו בגלל שאחיו הגדול אינו מקיים חובתו שלו.

ראיה לכך שאין למנוע מהצעיר להינשא לפני אחיו הבכור מביא שם מהמשנה והגמרא בקידושין סד ע"ב. שם איתא: "המקדש את בתו סתם אין הבוגרות בכלל". ומבאר הגמרא שמסתמא התכוון לבתו הקטנה, דמוטלת עליו מצוה להשיאה, ולא שביק מצוה דרמיא עליו ועביד מצוה דלא רמיא עליו (להשיא בתו בוגרת). ולכאורה אם היתה הלכה שיש להקדים נישואי הגדולה לקטנה, א"כ היתה הגמרא פוסקת הפוך, שמסתמא כוונתו לגדולה ולא לקטנה, שהרי רוצה להשיא לפי סדר גדולתן. אלא נראה שלא עמד לפני הגמרא שיקול זה, ואכן אין צורך להקדים הבוגרת לפני הצעירה.

סוף דבר מסיים שם האגרות משה: "ולכן איני רואה שום איסור ואף לא שום דבר שלא כהוגן בזה שישא הצעיר תחילה, ואדרבה זכה במצוה רבא דנישואין ופרו ורבו שחייב בן עשרים [שם בתשובתו מדבר באח צעיר שלא הגיע לגיל עשרים], ולא יצטרך לבקש זכותים להינצל מהעונש דאמר רבא ותנא דב"ר ישמעאל, והוא דבר ברור לדינא".

גם החזון איש התייחס לשאלה זו של קדימות הנישואין באגרת שכתב (מובאת בקובץ אגרות למרן החזון איש ח"א אגרת קסו), וזהו לשונה המדוייק של האגרת המובאת שם באופן חלקי: "ה'... כתב לאימו, ותשובתה שאינה מסכמת ליתן הצעיר לפני הבכור. ואולי יש להסביר לה שאין זה נכון". מדבריו הקצרים ניתן היה להבין שסובר שאין מניעה להשיא את הצעיר לפני אחיו הבוגר ממנו. ואולם לא יהיה נכון ללמוד את דעתו להלכה מאגרת זו המובאת רק באופן חלקי, ויתכן ושם היה הנידון באופן מסויים שבו אין מניעה בהקדמה, כדוגמת האופן שיובאו להלן.

עוד יש להוסיף, בספר שולחן העזר סימן א סק"י מובא שכן בוגר מגיל עשרים שנה אין בחובתו להמתין לאחיו או לאחותו הבוגרים ממנו, משום שמגיל עשרים והלאה הטילו עליו רבן חיוב להנשא ואף קלה הטילו עליו, ומשום סרך איסור של "לא יעשה כן במקומו" אין לבטל הנישואין, דחמירא סכנתא מאיסורא. עיקרון דומה מוצאים אנו גם במהרש"ם ח"ג סוף סימן קלו הכותב שכל איסור הקדמת נישואין זה הינו רק בין בנות, ואולם בן שרוצה להינשא לפני אחותו הבוגרת, אין שום איסור, דהרי מצווה הוא על מצות פרו ורבו והבת אינה מצווה בזה. ואולם החלקת יעקב סימן קכה הביא דברי המהרש"ם הנ"ל וכתב עליו: "כמדומה שהעולם נמנעין מזה".



### לסיכום

- ♦ חלוקים הפוסקים האם יכול אח צעיר להקדים נישואיו לנישואי אחיו או אחותו הבוגרים ממנו. דעת האגרות משה היא שאין לחשוש לכך ואין לצעיר שום מניעה להינשא לפני אחיו הבוגר.
- ♦ כמה טעמים ישנם לסברת האיסור וכמה הבדלים ישנם בין הטעמים הנ"ל.
- ♦ בבנים גדולים למעלה מגיל עשרים, ישנה תוספת סברה בפוסקים שלא למנוע מהם את נישואיהם למרות שהבוגרים מהם עדיין לא נישאו. יש הסוברים כך גם אודות בן המקדים בת.
- ♦ לאור הנ"ל נראה שלכתחילה ישיאו את הילדים לפי סדרם, כמקובל. אם בכל זאת מתעכב הבוגר מלמצוא את זווגו נראה שכדאי להמתין קצת עד שימצא (כמובא בחת"ס), ואם מתעכב הרבה, נראה שיכולים הצעירים ממנו להינשא לפניו. במקרה שכזה כדאי שהגדול ימחל בפירוש לצעיר שיינשא לפניו. במקרים חריגים יתכן ואין מניעה לצעיר להקדים את הבוגר ממנו, ויעשו שאלת חכם.



VISUAL

# בית המדרש ללימוד תורני גבוה השער שלך להצלחה תורנית ומקצועית

הצטרף עכשיו לאחד המסלולים ורכוש ידע תורני מקיף ומעמיק בלימוד חד שבועי:

**תוכנית ב'**  
מדריכי חתנים

תוכנית להכשרת מדריכי חתנים  
הכשרה מקצועית  
תעודת הסמכה  
פרנסה מכובדת בעיסוק ערכי  
הכוונה בהשמה.

ההרשמה  
בעיצומה

**תוכנית א'**  
לימוד שבת

לימוד שבת (מתוך מסלול יורה יורה)  
בתוכנית ממוקדת וייחודית בהכוונת  
גדולי פוסקי דורנו  
גמ', ראשונים ואחרונים, סוד ב"י, שו"ע  
ונו"כ, עד פוסקי הדורות האחרונים.

ההרשמה  
בעיצומה

## תוכניות הלימודים במכון:

**דיינות:** הכשרת דיינים להסמכה | חושן משפט ואבן העזר

**רבנות:** הכשרת רבנים מורי הוראה | אורח חיים ויורה דעה

**טוענים רבניים:** הכשרת טוענים רבניים לתעודה ותעסוקה מפרנסת | מלגת לימודים, סיוע בהשמה

**מדריכי חתנים:** הכשרת מדריכי חתנים לתעודה ותעסוקה מפרנסת | הכוונה וסיוע בהשמה

**רבנים משיבים:** הכשרת והסמכת מורי צדק ופוסקי הלכה.



לפרטים והרשמה: 073-2345-802  
[yaacov@shoam.org.il](mailto:yaacov@shoam.org.il)

רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול ירושלים



בית דין ובית הוראה  
מרכז ללימודים תורניים נבונים

# גשר (א) צר מאוד

יתרונות הגישור בתהליך של ניהול סכסוכים

רון אלחדיף (ברון) - מגשר מוסמך, מרצה ושותף במשרד ברון & בר-זיו | 050-5218899 | bronbarziv.co.il

בעידן בו הידע חשוף ונגיש לכל: זכויות וחובות, ידע משפטי, פורומים מקצועיים, שיתוף בחוויות אישיות ברשתות החברתיות ועוד, נראה כי פניה לערכאות משפטיות היא הפתרון האולטימטיבי לכל קונפליקט או סכסוך. אך לעתים קרובות מדי דווקא הבחירה שלנו 'למצות את הדין' היא הרסנית לנו ולסובבים אותנו. תהליך של גישור יכול להוות את שביל הזהב להתמודדות חכמה ונכונה שתוביל את כל הצדדים להסכמה. על תהליך הגישור ויתרונותיו בהליך של ניהול סכסוכים.

## מתחילים לגשר

גישור לניהול ויישוב סכסוכים הוא תהליך במסגרתו פונים הצדדים לסכסוך באופן רצוני לגורם מוסמך ומוסכם עליהם, על מנת ליישב את המחלוקת שנוצרה. תפקידו של תהליך הגישור אינו להכריע בידי מי הצדק, ולמגשר אף אין הסמכות לעשות כן, אלא מטרתו לסייע לצדדים להגיע להסכמות המקובלות על כולם.

תהליך גישור מתנהל על פי הנחיות קבועת המאגדות בחוק בת המשפט התשמ"ד - 1984 ומטרתו: השגת פתרון סביר ומתקבל על הדעת, תוך מתן מענה לרצונותיהם וצרכיהם של כל הצדדים, לטובת יישוב סכסוכים בדרך יעילה אשר מכבדת ושומרת על האינטרסים של כלל המעורבים במקרה.

## מתי ומדוע פונים לגישור מקצועי?

פניה להליך גישור יכולה להיעשות במגוון מצבים, כגון: על ידי בני זוג הנמצאים בתהליך גירושין, שכנים שהסתכסכו, בני משפחה, שותפים עסקיים, מעסיקים מול וועדי עובדים, חברות מול ספקים או מול חברות אחרות וכדומה.

להליך גישור יתרונות רבים, אך בראש ובראשונה, מבחר האפשרויות ליישוב הסכסוך אשר עומדות בפני הצדדים הוא רחב. בשונה מתהליך שיפוטי בו ניתן "פסק דין", בסופו של הליך הגישור יגיעו הצדדים להסכם ששניהם מרוצים ממנו.

## חיסכון בזמן יקר

הגישור מקצר באופן משמעותי את משך הזמן לפתרון הסכסוך בהשוואה להליך שיפוטי. לכן הפונים אליו יחסכו בזמן יקר. הסיבה לכך היא שהתנאים לניהול גישור הנם מעטים ותכליתיים ומבוססים על תקנות הגישור המרוכזות תחת חוק בתי המשפט. כמו כן, מספר הפגישות אשר נדרשות לצורך יישוב הסכסוך מועט יותר, המגשרים זמינים יותר ולכן תקופת הזמן על פניה נפרש הליך הגישור קצרה משמעותית מהזמן אשר היה נדרש בעת פניה להליך שיפוטי. במקרים רבים, החיסכון בזמן יבוא לידי ביטוי גם בחיסכון במשאבים כספיים, נפשיים ואחרים. מקרה של זוג, תהליך גישור חיובי אמור לשמר קשר תקין ואף בסיסי בין בני הזוג לטובת הרווחה והבריאות הנפשית של הילדים.

## אין מפסידים - כולם מנצחים

שלא בדומה להליך משפטי, במסגרתו השופט מגיע להכרעה וישנו צד מנצח וצד מפסיד, בהליכי גישור אין מפסידים. ישנם רק צדדים אשר נפתחים בפניהם ערוצי תקשורת למען השגת האינטרס של כל אחד מהם בנפרד.

אמנם כל צד בטוח בצדקתו וחושד בצד השני, ואף על פיק, התקשורת בהליך של גישור מכבדת, פתוחה, עניינית ונשענת על נוכחותו של צד שלישי שהנו אובייקטיבי, אינו שיפוטי וביכולתו לסייע לכל הצדדים להגיע להבנה.

## שליטה מלאה על אופן יישוב הסכסוך

בניגוד לבית המשפט, המקיים לרוב דיונים פומביים שניתן לסקר אותם, תהליכי גישור מתקיימים בדיסקרטיות מרבית ומאחורי דלתים סוגרות. הליך הגישור מאפשר למעורבים לנהל את ענייניהם הרחק מהעיניים הבוחנות של הציבור ובהתאם לצרכים ולרצונות שלהם. נוסף על כך, לצדדים ישנה שליטה מלאה על התהליך. באפשרותם לבחור את המגשר המתאים לאופיו של הסכסוך ואף לנהל את הגישור בשפה בה הם מדברים ולגבש פתרונות בדרך יצירתית, המספקת מענה מוצלח לכל הצדדים.

## ההחלטה הסופית

בעוד שבעת הליך שיפוטי, ההכרעה הסופית בנושא הסכסוך היא של בית המשפט, ולצדדים אין זכות לסרב או להסכים להכרעה, הרי שבעת גישור ההחלטה נמצאת בידיים של הצדדים המעורבים. אין תפקידו של המגשר להכריע, כי אם לסייע להם להשתמש בהיגיון בריא כדי להגיע להסכמות. גם אם ההליך לא הסתיים בהצלחה, הרי שתמיד ניתן להחליט לפנות להליך שיפוטי.

## לסיכום

תהליך גישור המוסכם על כל הצדדים ומנוהל בידי מגשרים מקצועיים, יגביר את הסיכוי לכך שכל המעורבים יצאו מרוצים מן התהליך. לכן ברובם המכריע של המקרים, גישור הוא הפתרון המומלץ.

# טיפול נפשי

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה - מאמר שלישי בסדרה

הרב שלום אביחי כהן, יו"ר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל | 054-2504620



לגבולות בתהליך טיפולי יש ערך מרכזי ביותר. השימוש במושג "סטינג" (Setting) - מסגרת כללי היסוד - מגדיר את שיטת העבודה בתהליך. אלו הם כללי מסגרת טיפולית שעשויה לעתים להיתפס כנוקשה ואולי גם קצת מרוחקת, אך היא זאת שמאפשרת תחושות של קביעות ויציבות בטיפול, המאפשרות למטופל לבחון את עולמו הפנימי ברוע, בפתיחות ובביטחון.

שהמודע אומר "ההורים שלי לא בסדר", החלק היותר חבי קורא "עליהם אני יכול לסמוך".

## ואיך כל זה קשור לטיפול?

תהליך טיפולי הוא תהליך שמכוון לאפשר אווירה של יציבות וביטחון. בתוך התהליך מתרחשות דרמות מעולמם של מטפלים ומטופלים. מטפלים אמורים לעבור תהליכי למידה, טיפול והדרכה, על מנת שיוכלו בשעה הטיפולית לפעול יותר ויותר מעולמם הבוגר, ולאפשר אף לפונים אליהם לעלות לרמת התייחסות בוגרת. חלק מאותה רמת התייחסות לחיים שמקורה בחלקים הבוגרים שלנו, היא יכולתנו לקבל אחריות על חיינו ולשמור על מסגרת כללים הנגזרים מהמציאות שלנו מחוץ לחדר הטיפול ובתוכו.

כל העת, אותם יצרים ילדיים שלנו עשויים להתנגד לתהליך, ממש כשם שהילד מתמרד מול חוק מחוקי המשפחה והחברה. מטפל שיענה לרצון הילדי של המטופל - לדוגמה, להאריך לו את משך זמן הטיפול ממה שנקבע מראש, יקבל מחיאת כפיים במסרים הגלויים של המטופל, כשם שיקבל ההורה שיאפשר לילדו לפרוץ את גבולות החוקים שנקבעו לשמירת המסגרת המשפחתית והחברתית.

אך כשם שהמסר הלא מודע של הילד יהיה "הוריי חלשים ואיני יכול לסמוך עליהם שיעניקו לי ביטחון", כך יביא המטופל לידי ביטוי בהתנהגותו את המסר העמוק יותר "איני יכול לסמוך עליך שתהיה לי מקור ביטחון ויציבות".

שני הקולות הללו, שני הרבדים בנפשו של מטופל, כמו גם שני הרבדים בנפשו של מטפל, עושים לעתים את מלאכת שמירת הגבולות בתהליך הטיפולי לאתגר מורכב, אך כזה שעל המטפל - כמוביל התהליך, לעמוד בו.

אתגר כזה עשויה להציב, למשל, סוגית התשלום בטיפול. העיסוק בכסף עשוי להיות מעורר עוצמות של התנגדות, מחאות, תחושות ניצול, תוקפנות והתפרצויות זעם אצל בני האדם בכלל, משום שיחסם של אנשים לכסף הוא מורכב מגורמים רגשיים ופסיכולוגיים מורכבים ורבים. הצורך בכסף גורם למטפלים ולמטופלים כאחד לקונפליקטים אישיים פנימיים וחברתיים לא מבוטלים, ולצער ודאגה רבים. הצורך הזה, מניע לא פעם מטפלים ומטופלים לפרוץ מסגרות באופנים שונים שלפחות חלקם עשויים להזיק לתהליך הטיפולי.

כאשר מטפל חורג מצורת ההתנהלות הכספית המקובלת בקרב אנשי המקצוע או מהאופן שבה הוא מתנהל בדרך כלל, יתכן מאוד שבכך יזכה ל"מחיאת כפיים" מצד מטופליו, שעשויים לחשוב עליו באופן חיובי, אך המסרים שעוברים ברובד העמוק יותר אינם מעודדים ואינם מקדמים ביטחון בדמות הטיפולית, מתוך כך הם עשויים אף לפגוע קשות באמון ובתהליך.

הסטינג מתייחס, בין היתר, למקום הטיפול, הזמן, עלות הטיפול, היחס למתנות בתהליך וקשרים מקבילים. בפרקים הבאים נתייחס למספר סוגיות בתהליך הטיפולי המתייחסות לעקרונות שמירת הגבולות בתהליך.

רגע לפני, כדאי לתת הקדמה קצרה. אמנם אין כאן כוונה או ימרה לגעת בסוגיות עמוקות ורחבות הקשורות להבנת הרבדים השונים שבאישיותנו. אך חשוב שנעשה אבחנה, לפחות באופן שטחי, בין המסרים שאנו מעבירים באופן מודע, למסרים המשתקפים במעשינו מתוך חלקים עמוקים יותר ברובד הנפשי הפחות גלוי לנו.

ניתן דוגמה רלוונטית מעולמם של ילדים. סביר להניח שלא יהיה זה חידוש אם נאמר לאיש הלא בקי בנפש האדם, שילדים זקוקים לגבולות על מנת שיגדלו בביטחון. כשם שלא יהיה זה חידוש אם נצביע על כך שאותם ילדים פורצים גבולות ומתמרדים כנגדם. יתכן שלא הכל יידעו להסביר זאת, אך אנו נוכל לומר במילים קצרות, כי צורך אחד עמוק בנפשו של הילד מתממש אם רצון אחד שטחי נבלם.

ביתר הרחבה: בידוע הוא שהצורך הנפשי העמוק ביותר לנפשו הרכה של הילד הוא הצורך בביטחון, ביציבות ובקביעות. אכן, צורך זה יוכל לבוא לידי מימוש רק כאשר "יאמין הילד" שיש מישהו מחוצה לו שיכול להעניק לו את אותו ביטחון ואת אותה יציבות, שהילד עצמו נעדר ממנה.

ואמנם, כיצד יוכל אותו נעדר יציבות וביטחון לתת אמון בגורם חיצוני כזה, שהוא זה האדם הנכון להעניק לו את תחושת היציבות והביטחון? התשובה פשוטה מבחינה לוגית: "האחר" החיצוני, שיעצור את רצונותיו של הילד המתגלגלים ללא בקרת היציבות, וינווט אותם למקום בטוח יותר, הוא זה שעליו ראוי לסמוך ולהישען במיוחד ברגעים שבהם ספינת נפשו של הילד מתערערת.

האחרים האלה בעולמם של ילדים בדרך כלל יהיו ההורים. מצד אחד הם יספקו חלקים מטיבים, מאפשרים, מעניקים ותומכים. מצד שני, יהיו חלקים שעוצרים, מגבילים ומגדירים את הגבולות והתפקידים. בעבר כשתפיסת תפקידי האב והאם הייתה תפיסה נוקשה, החלקים המאפשרים היו נחשבים לחלקים "אימהיים" והחלקים המגבילים נחשבו לחלקים "אבהיים".

בכל מקרה, על מנת שהילד יתפתח בבריאות נפשית נצטרך להעניק לו את שני סוגי החלקים: המאפשרים והמגבילים.

יחד עם זאת, אם נתאר לעצמנו מפגש עם הילד המתמרד, לא נתפלא כי המסרים המודעים והמוחצנים שלו יהיו בהאדרת החלקים המאפשרים, ובגנותם ואף בהתכחשות לעצם קיומם של החלקים המגבילים. בעצם, באופן מודע וגלוי אומר הילד "איזה הורים אלו, הם לא מסכימים שאקנה לי גלידה". אך זה בדיוק מה שמאפשר לו להרגיש שיש מישהו חזק ובוטוח יותר, שידוע לעצור ולכוון אותו למקום הנכון יותר בשבילו. באותם רגעים



## תשלום דמי טיפול

חשוב להדגיש שטיפול בדרך כלל אינו תהליך זול. כאשר יש לנו קושי לעמוד בתשלום התהליך הטיפולי, כדאי לחשוב על מידת הנזקקות לו. אך באם הגענו למסקנה שהטיפול נחוץ לנו, עלינו לדעת שלתשלום יש חשיבות משמעותית בתהליך, והנכונות לשלם על הפגישות בזמן מהווה בין היתר מדד להשקעה רגשית של המטופל שיש לה השלכה ישירה על הצלחת התהליך.

יחד עם זאת, ישנה אפשרות כיום לקבל טיפול אצל אנשי מקצוע בשירות הציבורי. אמנם השירות במרפאות הציבוריות אינו מאפשר בדרך כלל בחירת סגנון איש הטיפול והגישה הטיפולית המתאימה לצרכי המטופל, אך אי אפשר להמעיט ממקצועיותם של המטפלים בשירות הציבורי. בעצם, אף הם משלבים בדרך כלל קליניקה פרטית לצד עיסוקם הציבורי.

מבחינת העלויות, הטיפול בשירות הציבורי נע בין "טיפול ללא תשלום" לטיפול בתשלום מסובסד עד כמותיים שקלים. טיפולים אלו, ניתן להשיג דרך קופות החולים, עמותות העוסקות בתחום ספציפי, או דרך מרכזי למידה פרטיים או אקדמיים באמצעות מתמחים וסטזרים במסגרות ההכשרה השונות.

במגזר הפרטי עלות מפגש טיפולי נעה בין מאתיים וחמישים שקלים לשש מאות שקלים. חשוב להדגיש, שעלות הפגישה עם מטפל נגזרת מגורמים שונים אובייקטיביים וסובייקטיביים. יחד עם זאת, מחיר המפגש עם מטפל אינו מעיד כלל על רמתו ויכולותיו המקצועיות. טיפול נפשי זוגי כרוך במסע אישי ובין אישי של מטפל ומטופל, הוא נוגע בגורמים רבים מורכבים ומגוונים ואין מטפל אחד שמתאים למטופלים כולם, ובכלל, לומר על מטפל שהוא "האחד והיחיד" מבטא חוסר הבנה בתהליך הטיפול הנפשי.

לגבי בקשת הנחה על הפגישה הטיפולית, חסידי הגישות הקלאסיות מדגישים כי התמקחות סביב סוגיית התשלום פוגעת ביחסי האמון ובתהליך הטיפולי. לתפיסה זו, יש לשלם על המפגש בתחילתו או בסיומו. אך אחרים גמישים יותר בעניין ומאפשרים התמקחות ראשונית, אולם באם נקבע סכום הטיפול, על המטופל לשלמו בדרך כלל בתחילת המפגש או בסופו, לבד ממקרים שבהם מגיע להסדר עם המטפל על צורת תשלום אחרת שמתאימה לצרכי המטופל.

## תשלום על ביטול מפגש

בטיפול אנחנו משלמים עבור הזמן המשוויין לנו על ידי המטפל. תשלום על מפגש טיפולי אינו קשור בהצלחת הטיפול, ואף לא בהגעתו או אי

הגעתו של המטופל למפגש. המטופל משלם על משבצת הזמן שנקבעה על ידי המטופל. במסגרת הטיפול הנפשי יש לכלל זה פונקציות חשובות, הקשורות בהגדרת המסגרת הבטוחה של הטיפול, בהגדרת היחסים הטיפוליים ובעוד פונקציות מרכזיות בתהליך.

הכלל הזה, מעצים את ההתנגדויות של מטופלים לתהליך הטיפול, הוא גם מציב את המטפלים בפני מצב לא נעים. פעמים רבות מטפלים נרתעים מיישומו של הכלל הטיפולי הזה הנוגע באמון הטיפולי ובהצלחת התהליך. אופן ההתייחסות של מטפלים לכלל הזה עשוי להיות מורכב גם אצל מטפלים שיודעים להתמודד עם התנגדויות ולחצים מצד מטופלים כולל אימונים בעזיבת הטיפול, ולכן מספר סיבות, כמו למשל, שאי אפשר שלא לחוש סתירה כלשהיא בין המשאלה החבויה (הן של המטפל והן של המטופל) לראות בטיפול מעשה אלטרואיסטי, לבין האקט האגואיסטי של גביית כסף, ועוד בתנאים "דרקוניים" ומתנכרים לכאורה שכאלה (קלנר, 2009).

בכל מקרה, בדרך כלל יש לקושי לשלם עבור מפגש שבוטל משמעות החורגת מן התשלום עצמו, והיא מאפשרת למטפל ולמטופל לשוחח על התהליך הטיפולי, להגדיר מחדש את מטרות הטיפול ואת ציפיותיו של המטופל. הטענות המופנות כנגד גביית התשלום עבור פגישות שבוטלו מרמזות בדרך כלל על קשיים אחרים ביחסי האמון ובתהליך הטיפול, והן יוצרות הזדמנות חשובה לבדוק קשיים אלו ולחדש את החוזה הטיפולי (גריין, 2006).

ישנם פסיכואנליטיקאים שמבקשים לנתק את חיוב התשלום מהסיבות להחמצת הפגישות, בלא הבחנה בין מקרים המצויים בשליטתו של המטופל לבין מקרים שמעבר לשליטתו. יחד עם זאת, כותבים אחרים מקבלים את הכלל שעל פיו המטופל משלם על כל פגישה שבוטלה לבד ממקרים מיוחדים וחריגים שאינם בשליטתו של המטופל.

## ליסיכום:

- שמירת הגבולות והמסגרת הטיפולית, היא אבן יסוד בתהליך הטיפולי.
- פריצת גבולות עשויה לזכות למחייאת כפיים ברובד המודע, אך להשפעות שליליות רבות לקשר ולתהליך הטיפולי.
- סוגיית התשלום בטיפול היא ביסודה סוגיה של מחויבות וגבולות, ומקד רגיש בעבודה הקלינית.
- עלות המפגשים והסדרם נקבעים מראש, וביטול מפגש בתוך זמן המסוכם מראש מחייב תשלום, למעט מקרים חריגים.

חשוב להדגיש כי מדריך זה בגדר המלצה בלבד ואינו מהווה תחליף ליעוץ מקצועי אישי. בכל מקרה של פנייה לאיש מקצוע, כדאי להיוועץ בגורם מקצועי נוסף או להנהלת האיגוד המקצועי שבו חבר היעוץ, ולקבל חוות דעת מקדימה.



# בזמן קריב

## תופעת הרווקות המאוחרת: תיאור התופעה ופתרונות

שרית יורב, יועצת נישואין ומשפחה | 050-7698948 | sarityorav@gmail.com



### הרווק/הבחברה

מלבד תחושת הבלבול וההתלבטויות הרבות, לא אחת מרגישים רווקים מאוחרים רגשות אשמה. אמירות כמו: "לא צריך לברור יותר מדי", "מתי תתחתן?", ואפילו "בקרוב אצלך" תמים, יכול להתפרש אצלם כהאשמה האומרת בין השורות: מדוע לא התחתנת עד עכשיו? גם רגשות קנאה יכולים לצוף בזמן שהם פוגשים את חבריהם שכבר נישאו מזמן ויש להם כבר ילדים. במקרים רבים, ההורים נוטים גם הם לערוך השוואות: "הבן של... קטן ממך בשנה והוא כבר נשוי עם שני ילדים". הרווק/ה מרגישים שהם לא עומדים בסטנדרט, משהו אצלם שונה, לא נורמלי, לא תקין. כתוצאה מכך הם לא מוצאים את מקומם, לא מרגישים בנוח בקרבת בני המשפחה, ובפרט במפגשים עם המשפחה המורחבת. בחברת החברים הנשואים, הרווק/ה מרגישים שהם מאחור, רודפים אחרי הרכבת שהחברים הנשואים כבר מזמן עלו עליה. גם בקרב החברים הרווקים האווירה והתחושה שנוצרת היא שמי שמצליח להתחתן נחשב "המוצלח" שבחבורה וכל השאר מרגישים רגשי נחיתות, תסכול (למה דווקא לי זה לא הולך?), האשמה עצמית (כנראה משהו בי לא בסדר...) והרגשת ערך עצמי ירוד.

### ההתמודדות עם התופעה - במישורים שונים

עד כה תארנו מציאות לא פשוטה, מורכבת וכואבת. נבחן את ההתמודדות עם מציאות זו משלושה היבטים: תפילה, בטחון ואמונה והשתדלות.

#### תפילה

התפילה היא אחת הדרכים המוכחות והדיסקרטיות שבה הסביבה של הרווק/ה יכולה לעזור לו בקלות, בלי לבייש או לפגוע בו ואפילו בלי ידיעתו. התפללו על הרווק/ה ויצטרפו התפילות שלכם עם התפילות והדמעות שלו/ה. התפללו שבעז"ה הוא ימצא את זיווגו הנקל, בקרוב ממש ובדרך קלה ולא מסובכת. ישנן יוזמות יצירתיות בנושא התפילה וודאי שתפילות אינן שבות ריקם.

#### בטחון ואמונה

יש לזכור שהקב"ה מנהיג את עולמו בחכמה ובתבונה, וכל מעשיו בחסד וברחמים. יש אמרה של הרב צבי יהודה הכהן קוק: "הבדיעבד של האדם הוא הלכתחילה של הקב"ה". (הרצב"א, עמ' קלה-קלו). כלומר, מה שלנו נראה כעיקוב בדיעבד, אצל הקב"ה זה התכונן מלכתחילה, על מנת להטיב לאדם כמובן. במשפט אחד ניתן לסכם ולומר באמת ומתוך אמונה שלמה - "כל עכבה - לטובה".

### הרווק מול המשפחה הקרובה - ההורים והאחים

אין ספק שלא קל להיות הורה לרווק/ה מבוגר/ת. מצד אחד, ההורה דואג ורוצה לעזור. מצד שני פעמים מועיל וטוב יותר לרווקים שיניחו אותם לנפשם כי הם זקוקים למרחב אישי ופרטיות. ההורים נעים בין רצון עז לעזור ו"לקדם עניינים", לבין כבוד לילד, לצרכיו ורצונותיו. ההורים רוצים "ללחוץ" מצד אחד אך לא רוצים "להלחץ" מצד שני וההפרדה בין שני אלו קשה מאד. לעיתים ההורים "מתערבים" עם הילד ואומרים "אני התחתנתי מאוחר ואני לא רוצה שזה יקרה גם לילד שלי". לפעמים להיפך, להורים "הלך בקלות" והם התחתנו צעירים והם לא מבינים מדוע הבן או הבת שלהם "מסתבכים" כל כך, ומה בדיוק הבעיה או הקושי של ילדם למצוא את זיווגו.

לכן, חשוב מאד, בהדרגת הורים, לבודד משתנים ולנטרל את ההשלכה של הרגשות שלהם על ילדם. לא כל מה שהיה טוב עבורם טוב בהכרח גם לו. ניתן להפנות את תשומת ליבם להבדלים באופי ובסגנון האישיות ביניהם לבין ילדם, ולהכניס את האלמנט של פער הדורות. כיום יש יותר רצון ומודעות להגיע לבחירה כמה שיותר מדייקת של בן הזוג. ההורים לפעמים קוראים לזה "בררנות", אך יש לעשות הבחנה מבלדת בין דרישות או ציפיות ריאליות שנמצאות בראש סולם העדיפויות של הרווק/ה לבין בקשות שוליות יותר שפחות ניתנות להכלה.

לפעמים ההשלכה הפוכה - ההורים רוצים שבנם או בתם יזכו בשידוך שהם לא זכו, או שהם ימנעו מטעויות שהם עשו. למשל, רוצים שבנם יתחתן עם מישהי ממשפחה עשירה, כאשר הם עצמם נתקלים במציאות כלכלית מורכבת. דוגמה נוספת: אמא שאמרה על שידוך של בנה: "אני מורה חזר עבודה קשה שדורשת הרבה מהבית, אני לא מעוניינת שהכלה של בני תהיה מורה". אפשר למצוא גם אמא שתוצאה שבייתה תינשא לתלמיד חכם כי היא לא זכתה לכך, בשעה שהבת לא מוכנה לקחת על עצמה את עול הפרנסה, או ההפך - אב שירצה להשיא את ביתו לאדם שעובד על מנת שתהיה "מסודרת" מבחינה כלכלית, בעוד הבת שואפת להינשא לתלמיד חכם. לעיתים יש לחץ מצד ההורים, גלוי או סמוי, בגלל האחים הבאים ש"מחכים בתור", וממתנינים שהאח או האחיות הגדולים ינשאו לפניו. גם האחים הגדולים, שנישאו כבר, מרבים לתת עצות מבלי שנתבקשו. למרות הכוונות הטובות, יש כאן לעיתים חזירה לפרטיות של הרווק/ה, ממקום שעלול להצטייח בעיני הרווק/ה כמקום מתנשא האומר: "אני הצלחתי ואתה עדיין לא".

נהרות של דיו ומאות קולמוסים נשברו על התופעה העצובה והמדאיגה של רווקות מאוחרת בציבור בכלל ובציבור שומרי תורה ומצוות בפרט. במאמר זה ננסה להתבונן על התופעה ממספר נקודות מבט: ההורים, הרווק/ה, הסביבה המשפחתית הקרובה והסביבה החברתית.

### תאור התופעה

חז"ל מדריכים במסכת אבות: "בן שמונה עשרה לחופה", ובגמרא מוסיפים בשם רבא: "כיון שהגיע [לגיל] עשרים ולא נשא אומר תיפח עצמותיו" (קידושין כ"ט, ע"ב). אמנם ישנן סיבות שבגינן ניתן לדחות את גיל הנישואין, כמו לימוד תורה והצורך ללמוד מקצוע (עפ"י הרמב"ם - הלכות דעות ה, יא) ומטעמים אלו ישנם פוסקים שכתבו לא לדחות את גיל הנישואין מעבר לגיל 24 (ר' שלמה לוריא, החיד"א).

### קצת נתונים...

לפי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, בשנים האחרונות גיל הנישואין הממוצע עלה בשלוש שנים וכיום עומד על 27.6 (בנים) ו-25.0 (בנות). כתוצאה מהעלייה בגיל הנישואין, אחוז הרווקים בגיל 25-29 עלה מ-28% ל-65% ואחוז הרווקות בגיל 25-29 עלה מ-13% ל-50%. במקביל, אחוז הרווקים "המאוחרים", בגיל 45-49 עלה מ-3% ל-11% ואחוז הרווקות "המאוחרות" בגיל 45-49 עלה מ-2% ל-9%. מבין היישובים עם יותר מ-10,000 תושבים, חל אביב-יפו מאופיינת באחוז גבוה של רווקים ורווקות - 77% (בגילים 25-29) ו-26% רווקים "מאוחרים", בגיל 45-49. לעומתם, היישובים החרדיים מודיעין עילית, ביתר עילית, אלעד ובני ברק מאופיינים באחוז רווקים נמוך בגילאים אלה: 1-7% בגילאים 25-29 ו-17%-3 בגילאים 45-49.

### כלומר:

המציאות היום רחוקה מאד מהאידיאל שעליו דברו חז"ל. נראה כי הנישואין לכתחילה נדחים מסיבות של עבודה, לימודי מקצוע וכדומה ולפעמים הדחיה היא בדיעבד - פשוט כי לא מוצאים את החצי השני. כאשר הדחיה היא בדיעבד, היא טעונה מאד מבחינה רגשית. הרווק/ה - בצערם, מצויים בהתמודדות בלתי פוסקת עם הצעות שעלו וירדו, עם ציפיות ואכזבות, עם לבטים רבים במה לבחור ומה חשוב יותר ממה. חוסר הוודאות, יותר קושי לא רק לרווק/ה אלא גם למעגלים סביבם - ההורים, האחים (במיוחד אם יש אח צעיר ש"מחכה בתור"), המשפחה מורחבת, המכרים והחברים (הנשואים ואלו שגם עדיין מחפשים).



קורסי העשרה  
מקצועית

שיטת י.נ.ר. מנצחת  
כבר 17 שנה

MILLER POINT  
מילר



# מחשבה יוצרת מציאות

הכשרת מטפלים ב-CBT

באישור **אגודה** - אגודה ישראלית  
לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

- ✓ כלים מעשיים ומיומנויות לטיפול בהפרעות בהפרעות חרדה, דכאון ואובססיה באמצעות ה-CBT
  - ✓ בהתאמה לדרישות איט"ה
  - ✓ ליווי אישי והדרכה פרטנית
  - ✓ תרגול מעשי, פרקטיקה והעשרת מיומנויות
- קבוצות נפרדות לגברים ונשים



לפרטים והרשמה: 02-6321-620  
rishum@ynrcollege.org



## השתדלות

תחת השתדלות ניתן לכלול כמה פעולות:

### הגדלת מספר ההצעות:

לפעמים הסביבה יכולה לסייע בהצעות. אפשר לנסות ולחפש מכרים או מכרים של מכרים שיכולים להיות הצינור למציאת הזיווג המיוחל. לא מספיק לשאת עצות ולומר: "אל תהיה ברך". ישנם רווקים ורווקות שאין להם אפילו ממה לברור, כי פשוט אין להם הצעות. רווקים או רווקות כאלו הן בדרך כלל טיפוסים מופנמים וביישנים שאין להם מכרים רבים שיכולים להציע או להמליץ עליהם. וכאן המקום להזכיר כהמלצה גם לרווקים ולרווקות לצאת לאירועים של חברים ולשמחות, על מנת שיכירו אותם, או יזכרו בהם וכך יוכלו לעזור להגדיל את מספר ההצעות.

### "הברירה" הנכונה

לא תמיד כמות ההצעות או איכותם, היא הבעיה. דווקא להיפך, במחקרים שערך הפסיכולוג בארי שוורץ (פורסמו בספר: The Paradox of Choice: Why More Is Less), נמצא שככל שיש לאדם יותר אופציות לבחירה - הוא יהיה פחות מרוצה ובטוח בבחירה שבחר. התנהגות זו נקראת פרדוקס הבחירה. יש לציין שגם בחירה מצומצמת מדי, בין מספר קטן מאד של אפשרויות, לא מביאה לשביעות רצון מהבחירה, כך שאין צורך להגזים לשני הכיוונים. לעיתים לרווק/ה יש כל כך הרבה הצעות, שצריך לעזור לו "לעשות סדר", לחשוב מה הוא מחפש/ת ומה מוצע לו. לבחון - אילו הצעות לא רלוונטיות בוודאות? עדיף להוריד אותן מוקדם, לפני שהן "צוברות תאוצה" ואז מעורבים רגשית וקשה להיפרד. על אלו הצעות יש סימן שאלה? מהו סימן השאלה? וכיצד ניתן להבהיר את הפרטים? באופן כללי, ברוב המקרים מומלץ כמה שיותר פרטים לפני שנפגשים בפועל. הברור מסייע במתן יציבות ובניית אמון ובטחון בהמשך.

### סדרי עדיפויות

הרווק/ה בעצמם צריכים להחליט - מה הקריטריונים שמחפשים בן הזוג? על מה ניתן להתפטר? על מה לא נותר בשום פנים ואופן? כדאי לבדוק שהרשימה לא ארוכה מדי. מומלץ שיהיו שלושה קריטריונים "קריטיים" שעליהם לא מוותרים ואפילו פוסלים מראש הצעות ולא יותר. בנקודה זו יכולים לסייע חבר קרוב, הורה, דמות רבנית או חינוכית וכדומה.

### העצמה של הרווק/ה

רווקים בעלי בטחון עצמי מצליחים להביא את עצמם לפגישות בצורה אותנטית ואמיתית יותר. כך גם הפגישות זורמות ולא מרגישים כמו ב"הצגה". בנוסף, העצמה ובטחון עצמי יגרמו בשלב תהליך קבלת ההחלטה, לכך שהרווק/ה יסמכו יותר על שיקול דעתם ויהיו שמחים, בטוחים ומרוצים יותר מבחירתם.

לכן, על החברה להבין שאמירות מחלישות כמו: מדוע לא התחנתת עד עכשיו, תסתכל איפה אתה ואיפה החברים הנשואים שלך נמצאים וכדומה, תורמות להחלשת דימוי העצמי של הרווק וגורמות בעקיפין להמשך המצב הקיים. דווקא העצמה ותחושה שסומכים ומאמינים בהם, בשיקולי הדעת שלהם וברגשותיהם, הם אלו שיכולים לתרום להגעה למטרה.

כמו כן, הרווק/ה יכולים לפעול בעצמם על מנת להרגיש תחושה של בטחון ויציבות בדרכם. ישנן מספר דרכים לכך: להשתמש בחוש הומור ולהסתכל על המצב בחיוך ולא מתוך ייאוש, ציניות או "הומור שחור". להתחזק באמונה שהקב"ה לא מתכוון להשאיר אף אחד רווק/ה לנצח, להאמין שהזיווג בוא יבוא, לא להרים ידיים ולא להתיאש. להמשיך להיפגש מתוך אמונה ובשמחה.

בנוסף, "תשועה ברוב יועץ". ניתן להגיע לסדנאות העצמה המוצעות בשפע, וכן לגשת ולקבל יעוץ כאשר מרגישים שיש צורך. בהצלחה!

# אהבין אחד את השני

דרך מעשית ואמתית לניהול קונפליקטים

משולחנו של מטפל

שי יהודאי (M.sw) מטפל משפחתי וזוגי | עלי זהב, בני ברק | 052-6582248 | www.shaiyehuday.co.il



"שוב אתה מגיע הביתה מאוחר?"  
-"מה לעשות? יש הרבה עבודה!"  
-"כן, אבל גם יש בית! וגם יש ילדים!"  
-"נו! ומי יפרנס אותם? מה את חושבת שאני עובד בחינם?  
אני מקבל על זה שעות נוספות!!!"  
-"אבל אנחנו צריכים אותך בבית!"  
"כן, אבל גם צריך לממן את כל ההוצאות שאת מוציאה  
ומוציאה בלי חשבון, מישהו צריך להביא את הכסף  
הביתה!"

בשלב הזה של השיחה, השמים הם הגבול...

עד להיכן היא תמשיך? האם היא תיעלב ותשתתק? האם  
תענה לו בחזרה שבכלל לא אכפת לו ממה שקורה בבית?  
האם הוא יפגע וישתתק? האם הוא ימשיך להקניט?  
יש דבר אחד שבטוח לא יקרה, וזה הסיטואציה הבאה:  
היא תעצור, תסתכל עליו ותאמר: "אני שומעת שאתה  
לחוץ מאוד. האם באמת הפרזתי עם ההוצאות החודש?  
הוא יסתכל עליה, ויענה לה בטון רך: "האמת, שאני מצטער.  
סתם דיברתי מכעס. את לא באמת מוציאה הרבה כל כך".  
היא תאמר במבט מפויס עם חיוך קל: "מצטערת שכעסתי,  
אני סתם מרגישה שקשה לי לבד עם כל העול של הבית"  
הוא יאמר: "אני מבין. את חושבת שעדיף שלא אעבוד  
שעות נוספות?"

ואז ייווצר דיון שפוי יותר, בו יישבו שניהם לחשוב מה ראוי  
ונכון לעשות, ואיפה כל אחד יכול להוסיף ולעזור לשני.

אבל זו כבר תמונה שונה לחלוטין...

אנחנו מופעלים שונים. לדוגמא: בעל שיאמר לאשתו "אני צריך קצת זמן לבד",  
יכול להיתקל במספר תגובות: ישנן נשים שייגיבו בחיוב ועם חיוך, ויאמרו לו שהן  
ממש מבינות אותו. אך ישנן נשים שייגיבו בלחץ, והן יתחילו לחשוב מדוע הוא  
משאיר אותה לבד. ההבדל בין התגובות יכול להיות נעוץ בחוויות רגשיות שעברו  
הנשים השונות בחייהן. ייתכן והתגובה השנייה מקורה בחרדת נטישה הטמונה  
באישה (הן מהעבר הן מההווה), ועל כן היא נלחצת מהאפשרות שהיא תישאר  
לבד, בעוד שהאישה הראשונה מרגישה יציבות בחייה ובעלת בטחון עצמי,  
ולפיכך לא נבהלת מהצורך שלו בלבדיות.

הרגש שאנחנו חווים בסיטואציה, גם יצבע את ההתנהגות והתגובות שלנו. ולכן,  
מאד חשוב לשים לב איזה רגש עולה בנו בסיטואציות שונות בתוך הזוגיות.

רבות נכתב אודות מריבות בין בני זוג, כי בסופו של יום, הן  
נורמליות. בלתי נמנע כי מפגש בין שני עולמות עם שני  
רצונות שונים יוביל לקונפליקטים ומחלוקות. ננסה להאיר  
נקודה אחת אודות המריבה, או נכון יותר - "ויכוח". נקודה  
זו תעזור לנו כזוגות, להשאיר את חילוקי הדעות ברמת  
ה'ויכוח' ולא להגיע ל'מריבה'.

## מה מניע אותנו בתוך המריבה?

מחקרים רבים מראים כי לרגש יש משמעות רבה וחשובה  
בהסבר להתנהגות. אנו יכולים לראות תגובות שונות של  
אנשים לאותו אירוע, משום שהיסודות הרגשיים מהם



קורס הכשרה  
מקצועית

שיטת י.נ.ר מנצחת  
כבר 17 שנה



תורה

# הורים בדרך

הכשרת מנחי הורים חינוכיים

באישור אגף שפ"י



(שירות פסיכולוגי ייעוצי) משרד החינוך

הצטרפו עכשיו למסלול הכשרת מנחי הורים במרכז י.נ.ר ורכשו ידע מקצועי ומעשי להנחית הורים קבוצתית ופרטנית

- ✓ הקניית כלים טיפוליים פרקטיים
- ✓ הכשרה בהתמודדות עם גיל ההתבגרות ובעיות נשירה בדגש על ילדים בסיכון, לקויות למידה ועוד
- ✓ פיתוח מיומנויות מעשיות להנחיית הורים למנהיגות והשפעה
- ✓ פרקטיקה מעשית בהנחייה בפועל
- ✓ מרצים מקצועיים בעלי ידע עשיר, נסיון ומוניטין



לפרטים והרשמה: 02-6321-625  
rishum@ynrcollege.org

מה קורה לבני הזוג כשהם מרגישים חוסר הערכה? ניתן לראות שבני זוג המרגישים שאינם מוערכים על ידי בני או בנות זוגם, נוטים להיות יותר ביקורתיים ופגיעים. אם ננתח את המקרה של חיים וחגית שצוטטו בפתוח המאמר, נבין שחגית מרגישה שחיים אינו מספיק מעריך את מה שעובר עליה במשך היום כולו בעבודה ואחר כך עם הילדים. מבחינתו, היא בבית והוא בעבודה, ולכן הוא זה שצריך לנוח כשהוא מגיע הביתה והיא זו שצריכה לטפל בצרכי הבית השוטפים. תפישה זו מקננת בקרבה וחגית מחכה להערכתו של חיים על אחריותה. כשהוא לא מגיע, חגית פגועה ומתחילה להיות ביקורתית.

חיים לעומת זאת, באמת עובד קשה, אבל יכול להגיע מוקדם יותר הביתה. אלא שבבית הוא תמיד נתקל בפניה הזועפות של אשתו ובטרוניא שבקולה על כך שהוא לא עושה מספיק בתוך הבית. גם הוא מרגיש לא מוערך וזה פוגע בו. מתוך כך, הוא מתחיל להגיע באיחור הביתה מדי יום, כי בבית הוא מרגיש שרק מבקרים אותו.

וכך נוצר לו מעגל קסמים שלילי. חיים מגיע מאוחר בגלל הביקורת, וחגית מבקרת בגלל שחיים מגיע מאוחר.

את הניתוח הזה, בני הזוג לרוב לא עושים בעצמם. הם מידי עסוקים במה שנראה על פני השטח. הם יתעסקו באיחור שלו הביתה, בפרנסה ובכסף שהם מוציאים, בכך שהיא עובדת רק עד הצהריים, או שהעבודה שלו יותר מעניינת מאשר הבית. אנו נמצא הרבה טענות של בני הזוג זה כלפי זה ולהיפך. אך נדירים הם הפעמים שהם יעצרו להבין באמת מה גורם לשני לכעוס או להיפגע. כשאדם פגוע, או מרגיש לא מוערך, לרוב זה מה שמניע אותו בתוך הוויכוח והוא נמצא בתוך החוויה שלו בלבד. היכולת לצאת מתוך החוויה האישית ולשמוע מה שיש לצד השני לומר, ומה הכאב שנמצא שם, היא יכולת שצריך לבנות ולסגל.

לכן, בעת כעס, מומלץ לעצור ולשאול - למה הוא מתנהג כך? למה היא כל כך כעושה? או במילים אחרות - לא להתעסק עם המילים שנאמרות, אלא עם מה שעומד מאחוריהם. ויותר מכך, לא להתעסק רק עם החוויה שלנו, אלא להבין שיש מולנו מישהו עם חוויה משלו.

ואיך עושים את זה?

החוכמה טמונה ביכולת לעצור. אם נוצר וויכוח, יש לנשום עמוק ופשוט לעצור. ואז יש לחשוב על מה בעצם הוויכוח, ולנסות להקטיב באמת אחד לשני, לשמוע את מה שהוא או היא מבקשים. אם היא אומרת שקשה לה עם הילדים, אז להבין את הקושי, ולחשוב יחד איתה מה אפשר לעשות כדי לעזור. אם הוא אומר שהוא חייב לצאת לעבודה להרבה שעות בגלל אחריות הפרנסה, ניתן לעצור ולחשוב ביחד מה הצרכים שלנו באמת, ומה קודם למה.

אבל ביסוד הכל - להבין שיש כאן חוויה משותפת, שכל אחד בא עם כאב משלו. כשכל צד מנסה להבין את הכאב של השני, אז ניתן לראות כיצד הקשיים מתחילים להסתדר באמת.

אנו צריכים לזכור שלרובנו יש רצון כנה של חיים טובים ומאושרים ביחד, של הבנה והדדיות. גם כשמהו לא מסתדר, צריכה להנחות אותנו האמונה שביסוד הקשר יש שניים שבאמת רוצים האחד בטובת השני. ♥

# יום עיון מקצועי בנושא קדושת חיי המשפחה נערך במרכז י.ג.ר



בקרב גרברים ונשים..

ד"ר ירון בוקר וד"ר טל רענן הרחיבו בנושאים מקצועיים הנוגעים ליסודות בבניית חיי משפחה בראשית הדרך.

בסיומו של יום העיון הודו המשתתפים להנהלת מרכז י.ג.ר על הענקת האפשרות להעשיר את תחומי הידע ולהתעדכן בדרכי טיפול מתקדמים.

מרכז י.ג.ר הוא המרכז המוביל בתחומי הייעוץ והטיפול בפרט, בנישואין ובמשפחה, ומזה 17 שנים עוסק בחיזוק התא המשפחתי בישראל ע"י הכשרת אנשי מקצוע והטמעתם בעשייה. התכניות המתקיימות במרכז מועברות על טהרת הקודש תוך הענקת ידע מקצועי, רחב היקף בשילוב פראקטיקה ועבודה מעשית.

שיטת השלבים של י.ג.ר מלווה כל תלמיד משלב ההכשרה ועד לסיום, וזו הסיבה שבוגרי המרכז מבוקשים ומצליחים.

עשרות רבנים, יועצי נישואין ומדריכי חתנים השתתפו ביום עיון מקצועי שנערך על ידי מרכז י.ג.ר, על מנת לסייע בהכנה נכונה לחיי משפחה ובמתן הדרכה בראשית הנישואין.

במהלך יום העיון העשירו עשרות רבנים, יועצי נישואין ומדריכי חתנים את הידע המקצועי והאזינו למגוון הרצאות מפי רבנים, אנשי מקצוע ומרצים בכירים של מרכז י.ג.ר אשר העלו בפניהם סוגיות על קדושת חיי המשפחה.

את יום העיון פתח בדברי תורה הרה"ג משה בצרי חבר בית הדין הרבני האזורי בת"א.

פרופ' עמי שקד, המנהל האקדמי של מרכז י.ג.ר דיבר על מיתוסים ומציאות בהכנה לחיי משפחה ובחשיבות ההדרכה המקצועית בשלב שבו בני הזוג בראשית הדרך וניתן למנוע בעיות.

הרצאה מרתקת וייחודית נמסרה ע"י ד"ר צחי בן ציון, מנהל המרפאה לבריאות המשפחה מהמרכז הרפואי סורוקה בנושא היבטים רגשיים ונפשיים של הפרעות



קורסי העשרה  
מקצועית

שיטת י.נר מנצחת  
כבר 17 שנה

MILLER POINT  
מילר



## הגיע הזמן לפרוץ גבולות

### ההזדמנות שלך ליצור שינוי!

#### הכשרת מטפלים בדמיון מודרך ו-NLP

תעודת הסמכה בינלאומית - NLP practitioner

בואו לקבל כלים טיפוליים פרקטיים ליציאה מהירה ממצוקות רגשיות, ליצירת מציאות שונה והובלת שינוי פנימי התנהגותי. תרגול והתנסות במגוון הכלים הטיפוליים הנלמדים:

- ✓ אימוץ גישה חיובית לחיים ושיפור מוטיבציה בכל תחום.
- ✓ שחרור מדיכאונות, חרדות, פחדים ופוביות, בעיות בריאות ועוד.
- ✓ שחרור מהרגלים כפייתיים.
- ✓ שימוש במשאבים פנימיים ליצירת שינוי והגשמת מטרות.
- ✓ שיפור בעיות תקשורת, ויכוחים ועימותים, יחסים בין-אישיים.



לפרטים והרשמה: 02-6321-625  
rishum@ynrcollege.org

### אחד משלנו...



**תחום עיסוק לפני הלימודים:** מורה ויועצת חינוכית בבית ספר בית יעקב (וגם כיום)

**בחרתי ללמוד את התחום כי:** בחרתי ללמוד את תחום הפסיכותרפיה כי תמיד נמשכתי אל התלמידות המאתגרות. חשתי את המצוקה שלהן ורציתי לעזור. חשתי אוזלת יד כי ידעתי שאין לי את הכלים להעניק סיוע באמת. קיוויתי שיום אחד, 'כאשר הילדים יגדלו' אלך ללמוד פסיכותרפיה ואוכל להגשים את חלומי, מרכז י.נר היו שליחים טובים להגשמת החלום.

**כיום:** תוך כדי הלימודים כבר התחלנו לטפל במקרים קלים יחסית. כיום אני מטפלת בשיטת CBT בקליניקה פרטית בביתר ובקליניקה של האגודה בירושלים. אני עוזרת לנשים ונערות המתמודדות עם קושי רגשי או מחשבות מזיקות להשיב לעצמם את שמחת החיים ולחיות חיי סיפוק והגשמה עצמית. כאשר אני מצליחה ליצור קשר חיובי עם מטופלת, וכשאני משקפת לה את דבריה והיא עונה "בדיוק! בדיוק! כך אני מרגישה", אני מקבלת תחושת שליחות 'לתת לה יד' ולהובילה לחוף מבטחים. בסייעתא דשמיא, כשאני רואה אנשים רבים כל כך שהתמידו בטיפול והשיבו לעצמם את שמחת החיים, יש לי תחושת סיפוק אדירה.

**עקרונות המנחים אותי בעבודה:** בעיניי, הגדרה של טיפול היא רצון עז להבין ממה מורכבת המצוקה של המטופל וניסיון להקל מעליו ככל הניתן. זאת על ידי התעניינות כנה בחיי המטופל, יצירת ברית טיפולית עמוקה, הערכה מתמדת של רמת המוטיבציה של המטופל, מתן סמכות למטופל, עד כמה שניתן, לבחור את קצב ההתקדמות והמינון המתאימים לו, ותמיד תמיד לשדר אמפטיה לקושי, תקווה ואמון בכוחות של המטופל להתקדם.

**סיפור הצלחה:** זכורה לי אישה אחת שחיכתה רבע שעה מאחורי הדלת, הססנית מדי מכדי לפוק. בהמשך הטיפול גיליתי שיש לה מוטיבציה גבוהה להיות אסרטיבית יותר אך בינתיים היא לא יכלה למצוא עבודה. היה לה דימוי עצמי נמוך מאוד, גם לקרובים לה ביותר היא חששה לספר על עצמה דברים יומיומיים כי אולי יגלו את 'חולשותיה'. ההתקדמות שלה היתה איטית כאשר משבוע לשבוע היא קיבלה אומץ נוסף לנסות התנהגות מעט אסרטיבית יותר. כעבור חמישה חודשים היא כבר עבדה כמנהלת שכירה בחנות קטנה. עבדנו גם על אסרטיביות עם משפחתה, שם הזירה היתה מורכבת יותר בגלל הביקורת הרבה בה ביקרה את עצמה ואת בעלה. לאחר מספר חודשי טיפול, פחתו מאוד הוויכוחים ביניהם והיא אף הציעה את עצמה למשרת קידום בעבודה. זוהי תחושת סיפוק עצומה כאשר אישה מצליחה להרים את ראשה מעל המים, ליישר כתפיים ולהרגיש טוב יותר עם עצמה וממילא עם סביבתה.

**רווח עקיף שלי מהקורס:** אמונה בהשפעת המחשבות על הרגשות והבנה רבה של המצוקות שאנשים חווים.

**טיפים להצלחה:** בחרו במרצים מקצועיים ומעולים, ואז- האמינו להם. אם הם נותנים בכך אמון לגבי מקרה טיפולי, אל תחששו. תפתחו בטחון מקצועי.

לא להירתע משיווק עצמי- לימדו את יסודות השיווק וככה תוכלו להשתלב בעבודה.

**התייעלות מתמדת - גם לאחר סיום ההכשרה, עלינו להמשיך להתפתח באופן עצמאי:** המשך הדרכה, קורסי המשך, לימוד עצמי בספרות מקצועית, כנסים מקצועיים, מאמרים חדשים ועוד.

לסיום, אאחל לכולנו שתמיד נזכה להיות שליחים נאמנים הרואים ברכה בעמלנו.

# להפוך חיסרון - ליתרון

רחלי וייס, יועצת נישואין ומשפחה | 052-8735172 | kartisiach@gmail.com



את השני לפעול כפי שהוא פועל, השלב הבא הוא להחליף את האופן בו אנו רואים את המציאות, ואת הפרשנות שאנו מעניקים לה, בדיוק כפי שעשה רבי לוי יצחק מברדיטשב. דרך שינוי הראיה אנחנו מתחברים לשני ממקום אוהב, מחובר ומתחשב. אנו יכולים להבין שהסיבה שהוא פועל בצורה ש'מרגיזה אותי' היא לא מתוך כוונה רעה להרגיז, אלא פשוט כי הוא פועל באופן טבעי, וה'טבעי' שלו שונה מה'טבעי' שלי.

נסה להמחיש את העקרונות המובאים בדוגמא: ויכוח תמידי בין יצחק למיכל הוא עניין העמידה בזמנים. מיכל דייקנית ומקפידה לא לאחר, בעוד שיצחק מגיע תמיד ברגע האחרון. כאשר כל אחד מתנהל לעצמו, השגרה מתקיימת כרגיל. אולם הוויכוח מתפרץ בכל פעם שהם יוצאים יחד לאירוע משפחתי: מיכל כבר מוכנה ומחכה בפתח הדלת, ואולם יצחק... עדיין בדרכו הביתה. "שוב אנחנו מאחרים, תמיד אנחנו מגיעים באיחור!", "מה את דואגת?! מעולם לא פספסנו חופה בגלל האיחור שלנו...". הוויכוח יכול להימשך פעם אחר פעם, ללא הועיל. בשיחה מעמיקה שעשו ביניהם, הבינו בני הזוג שמיכל חוששת מאד לפגוע בבעל האירוע על שלא כיבדה אותו והגיעה בזמן. החשש הזה גורם לה למתח וללחץ נפשי. ואילו יצחק מרגיש שהלחץ של ההתארגנות משתק אותו, והדבר שהכי חשוב לו היא השמירה על שלותו הפנימית.

אם כל אחד מהצדדים יהיה מסוגל להבין את המניע של השני מבלי לשפוט, לכעוס או להטיף, הם יוכלו להתקדם לשלב הבא. אז יוכלו הם גם ללמוד מ"חסרונו" של בן הזוג, להבין שבעצם הוא מכיל בתוכו יתרון עצום, ולנסות לאמץ אותו, כל אחד לעצמו.

כך, לאחר תהליך מעמיק ובונה, מיכל תוכל להבין שחסרה לה השלווה הפנימית שלה, אותה היא תוכל לשאוב מיצחק. ואילו יצחק יוכל לאמץ ממיכל את ההסתכלות שיש חשיבות עליונה לכבד את הזולת ולא לפגוע בו, לפעמים גם במאמץ של הגעה בזמן.

בהצלחה!

מספרים על רבי לוי יצחק מברדיטשב, ששהה עם חסידיו ליד בית כנסת. בסמוך אליהם, עמד עגלון לבוש בטלית ותפילין, שתיקן את העגלה שלו תוך כדי התפילה. אמרו החסידים: "איזו חוצפה, בעודו לובש טלית ותפילין - הוא מתקן את עגלתו?!" רבי לוי יצחק לעומתם, הסתכל ואמר: "אפילו בשעה שמתקן את עגלתו, הוא מתפלל..."

רבי לוי יצחק ראה את הטוב באותה המציאות שחסידו ראו בה את הרע, והפך בפרשנות ובראייה שלו את החיסרון - ליתרון. צורת ההסתכלות זו של רבי לוי יצחק עשויה לסייע לנו לרומם את חיי הזוגיות למקום נעלה וטוב יותר, לגרום לנו הרגיש שלמים יותר ובעיקר - לגדל אותנו בעבודת ה' שלנו.

כיצד עושים זאת?

○ **לזכור שיש שני צדדים למטבע:** כזוג נשוי הרוצה זה בטובת זו, אנו שואפים לחיבור ולאחדות מופלאה. אולם, חשוב לזכור ש'אחדות' אינה בהכרח 'אחדות' ואנו לא אמורים להיות תמימי דעים בכל תחום. בסופו של דבר אנו שני אנשים המורכבים מרגשות, מחשבות, רצונות וחוויות שונים לחלוטין זה מזה, וכל אלו יחד מרכיבים את אישיותנו ואת המניעים לפעולותינו. לכן, מטבע הדברים יש סיבה לכל מה שאנו עושים או רוצים, וזה אינו בהכרח זהה למה שהשני. ככל שנבין שאנו שונים בדעותינו, כך נוכל להכיל יותר את השונות של השני.

○ **לדבר על זה!** גם אם אנחנו מכירים אחד את השני היטב, כל עוד אנחנו לא קוראים מחשבות - הסיכוי שנדע מה בדיוק חושב השני ומה מניע אותו לפעולה מסוימת - הוא כמעט אפסי. הדרך שלנו להתחבר זה לזו, להכיר ולהבין את מה שבאמת עובר על השני, היא לשוחח ולשאול בכנות ובפשטות, איך אתה רואה את הדברים? מה זה עושה לך? מה גורם לך לפעול כך? שיח פתוח, אמיתי וכנה יסייע לנו להבין את ההתנהגות של בן הזוג וימנע מתחים, כעסים ופרשנויות מוטעות.

○ **להחליף "משקפיים".** אחרי שאנחנו מבינים שהשוני בינינו הוא לגיטימי, ואחרי שאנו מבררים מה מוביל

פעמים רבות אנו רואים את החיסרון שבבן או בת הזוג כמשהו מעיק שהיינו שמחים לוותר עליו. לא תמיד קל להתמודד מול חסרונות השני, אך המציאות מפגישה אותנו מול הקושי שוב ושוב. הוויכוחים הרוב חוזרים סביב אותם נושאים, ולפעמים אף יכולה לעלות התחושה, שאילו היינו יודעים זאת לפני החתונה, אולי היינו חושבים פעמיים. גם אם החלטנו להמשיך, נושאי המחלוקת צפים כמעט בכל הזדמנות ויוצרים עננה אפורה בזוגיות שלנו.

האם יש דרך להפוך את החיסרון ליתרון? איך הופכים ויכוח נצחי לנושא מצמיח, חיובי, בונה ומשחרר?

**פתאים ל -**

- ✓ צילום בכל סלף, סטילוס הבית חפוז אהם
- ✓ יוסצ'ים צילום ואפריכי חגנים וכלות
- ✓ מגנה לחברים חפוזים

**בערכת 'ברטישיח' פתאים לכם**  
**כ-90 נושאים מחיי היומיום שיעשירו את הזמן הזוגי שלכם ויעסיקו את החיבור ביניכם!**

לפרטים, דוגמאות והזמנות:  
**www.kartisiach.co.il**  
 kartisiach@gmail.com / 052-8735172

**שלום הבית חשוב לכם?**

**ברטישיח זו הדרך שלכם להעצים אותו!**

שלום הבית שלנו מושפע באופן ישיר מהיכולת שלנו לדבר, להבין ולתקשר, אך לא פחות מכך - מהיכולת להקשיב ולהאזין זה לזה.

**ברטישיח - ההכנה שלכם לשיח מוטי!**



# אמהות קטנות

ד"ר חנה קטן, מומחית בגניקולוגיה, פריון ומיילדות

שבע וחצי בבוקר. אני מסתכלת סביבי ורואה שהכל מתנהה כשורה. הקטנים עלו להסעה והשאירו את הבית מאורגן פחות או יותר. נותרו לי כמה דקות לסיים את המצגת להרצאה שאתן הערב, והנה לוכד את מבטי סנדוויץ' אלמוני שנשאר על השיש... הוא שוב שכח לקחת את ארוחת העשר שלו! לפעמים נדמה לי שהוא שוכח אותו בכוונה תחילה, ולוקח עמו רק את הפרי. הוא יהיה רעב, ולא יהיה מרוכז... הבנות הגדולות שלי צוחקות עלי: 'הוא נראה טוב מאוד, אמאליה, ומקרורים בבטן לא מתים. ובכלל, תראי איך הוא מצליח לסדר אותך!' אבל לבן זקונים יש פריבילגיות מיוחדות, ואמא נשארת אמא גם כשהיא דוקטור וסבתא...

אני יוצאת לדרך באיחור קל. באחד הצמתים אני מבחינה באשה צעירה שמחכה לטרמפ. אני עוצרת ופותחת את החלון. היא ניגשת: 'לבני ברק?' - 'בשמחה'. היא מתיישבת במושב האחורי, והשיחה מתחילה לזרום.

מתברר שהיא תושבת יישוב קטן וצעיר בשומרון. אני שואלת אותה מה מעשיה ביום יום, והיא מספרת שהיא עם הילדים בבית, מדי פעם שומרת על ילדי חברותיה. את בית העץ רחב הידיים בו היא מתגוררת בנה בעלה במו ידיו, ובחצר יש להם דיר ובו מספר עיזים. היא ובעלה מטפלים בהו ומייצרים מהחלב שלהם גבינות, יוגורטים ומעדנים, המספקים להם, בנוסף לעבודתו השוטפת של הבעל כחקלאי בשטח, הכנסה יפה.

כשאני שואלת על ההווי ואורח החיים ביישוב היא מספרת: 'כולם מסתדרים יפה יחד. רק השכנה שלי כמעט שלא יוצאת מפתח ביתה, וזה חבל'. ואני שואלת: 'למה?' והיא עונה: 'כי היא נשואה מעל חצי שנה ועדיין לא זכתה לפרי בטן'.

מניסיוני רב השנים נוכחתי לדעת שביישובים קטנים קיים מתח בנושא פריון גם אצל זוגות צעירים מאוד. מצאתי שפעמים רבות העניין קשור לפיזור הגיאוגרפי של המגורים; למשל, אצל משפחות צעירות שגרות בישיבה במגורי ה'כולל', שבו מתגלגלים במעברים מוצצים וצעצועים ובמדרגות שומעים קולות של בכי תינוקות, או ביישובים קטנים בהם מקום המפגש העיקרי של הנשים הוא גן המשחקים.

קורסי העשרה  
מקצועית

שיטת י.נ.ר מנצחת  
כבר 17 שנה

"רודף שלום ואוהב שלום"



## מגשרים לשלום

לאור חוק הגישור החדש - הפך  
תחום הגישור למבוקש ונצרך

גישור כללי  
והתמחות בדיני משפחה

בשיתוף חברת CMS

בואו לפתור משברים וליישב סכסוכים בדרכי  
שלום בעזרת כלים וטכניקות להתמודדות  
עם קונפליקטים בכל תחומי החיים

✓ התכנית אושרה ע"י הוועדה  
המיעצת לגישור במשרד המשפטים

✓ הכשרה עיונית ופרקטית הכוללת  
סימולציות מעולם הגישור

✓ אפשרות להמשך לימוד פרקטיקום  
וקבלת תיקי גישור מבית המשפט  
לתביעות קטנות



קבוצות חדשות  
לגברים/נשים נים ובב"ב

לפרטים והרשמה: 02-6321-619  
rishum@ynrcollege.org



קורסי העשרה  
מקצועית

שיטת י.נ.ר. מנצחת  
כבר 17 שנה

## דרוש מנהל מקצועי!



MILLER POINT  
מילר

# קורס ניהול ושיווק

בא לרכוש כלים שיהפכו אותך  
למנהל מוביל בכל תחום שתבחר

**לראשונה במגזר החרדי!**

- ✓ מרצים מומחים מעולם הניהול והשיווק
- ✓ 16 מפגשים
- ✓ תכניות נפרדות לגברים ונשים



לפרטים והרשמה: 02-6321-615  
rishum@ynrcollege.org

הגברת הצעירה ממשיכה: "אני וגם רבות מחברתי זכינו להינשא בגיל מוקדם, ורובנו מתמודדות יפה עם חיי המשפחה. אני חוגגת השבוע ברוך ה' יום הולדת עשרים ושתיים וזוכה כבר לגדל שלושה ילדים, והרביעי בדרך..." היא מספרת לי על הדליות שברגליה, שכבר כעת בולטים וכואבים. אבל אני לא מתלוננת, היא אומרת לי ודרך המראה אני מבחינה בחיור שעל פניה; 'אלו אינם סתם ורידים שמשתרגים על רגלי; אני מכנה אותם - ציורי הילדים שלי!...'

למרות שגיל הנישואין הולך ועולה, גם בקרב הציבור הדתי והחרדי, עדיין תופעת הנישואין של בנות בגילאי העשרה נפוצה ביותר. יש הדורשים אותה לגנאי ויש הדורשים לשבח. ההתרשמות הכללית שלי מהכלות הצעירות המרובות שאני רואה בראשית דרכן היא חיובית בהחלט, ובדרך כלל הן מקימות בתים למופת, וזכות להיות סבתות צעירות ואף לעיתים ללדת במקביל לבנותיהן.

הריונות בגילאי העשרה מדווחים בספרות הרפואית כהריונות בסיכון גבוה, אך במחקרים מדובר בעיקר על אוכלוסיות נחשלות תרבותית, בהן הטיפול הרפואי כושל ומצבה הבריאותי הבסיסי של האשה ההרה ירוד. אך גם באוכלוסיות ברמה סוציו-אקונומית גבוהה, קיימת לעיתים קרובות קורלציה בין גיל צעיר לבין הזנחה תזונתית של האשה ומחסור בנטילת ויטמינים ומרכיבי מזון בסיסיים. זאת בעיקר עקב חוסר מודעות, ונטייה למעקב רפואי פחות-מוקדם על רקע תובנה ירודה לחשיבות הנושא. אולם אם משקל האשה הוא תקין, היא אינה סובלת מתת-תזונה, והיא קשובה להנחיות משרד הבריאות למעקב הריון בסיסי (ע"י רופאה) וסיעודי (ע"י אחות) - במרבית המקרים ההריונות מסתיימים בשלום, מלבד נטייה קלה ללידות מוקדמות ומשקל לידה נמוך במעט אצל נשים צעירות.

יש לזכור שחלק מהנשים היקרות הללו מתגוררות ביישובים ובפרוייקטים מרוחקים. רבות מהן נוסעות ללימודים או לעבודה שעות ארוכות, נוסף למטלות הבית השוטפות, ולכן הן גם עייפות מאוד, ולא מוצאות זמן פנוי להכין לעצמן אוכל מזין ולהיות במעקב רפואי מתאים. פה מגיע תפקידו של הבעל הצעיר לפקח על תזונתה של אשתו הצעירה, ולאזן בין משימותיה המרובות - לטובת ההשקעה בבריאותה ובבריאות צאצאם העתידי. לעיתים כדאי לגייס גורם שלישי ש'יאמץ' את הזוג: הורה, אח גדול, רב או רופאה שיפקחו עין. נקודה נוספת למחשבה היא העובדה שחלק מהזוגות חיים בצמצום משמעותי, ולעיתים רכישת מזון מזין היא מעמסה כלכלית ניכרת עבורם; גם לכך יש לתת את הדעת ברמה הלאומית, הישובית והמשפחתית. אך כשורה התחתונה, רוב הזוגות האלו גדלים להיות הורים למופת ובונים לתפארת את בית ישראל.

זהו, הגענו למרפאה. מתברר שהגברת בדיוק בדרכה אליי, היא קבעה תור לפני כמה ימים. חברתי החדשה ואני נכנסות יחד פנימה. בפנים כבר ממתניות נשים שהגיעו לפניה והיא תצטרך לחכות בתור כמו כולן...

# אווירה חיובית

על רגשות חיוביים וחיים מאושרים

שונמית דרעי - יועצת נישואין ומשפחה,  
פסיכותרפיסטית ומנחת סדנאות. 0522314040



סוד המהפך ביחס שלנו כלפי העולם ושל העולם כלפינו הוא שמחת החיים. מעלת השמחה ידועה לכולנו, אך יחד עם זאת מרוץ החיים והעומס היום יומי, מקשה עלינו להרגיש שמחים ושבעי רצון. המקום בו אנו נמצאים בכל תחום משמעותי בחיינו הוא תוצאה של החשיבה שלנו, גם חיובית וגם השלילית. אם אתם תוהים מה הייתה החשיבה השלטת שלכם, התבוננו היכן אתם עומדים בחיכם - זאת התשובה. אם אתם שמחים ומרוצים - באותם תחומים החשיבה שלכם הייתה חיובית, אם אינכם מרוצים, כנראה שהמחשבות שלכם אינן חיוביות כפי שיכלו להיות.

השקעה תמידית מצד שני בני הזוג, אך היא בהחלט מובילה לאיכות חיים ושביעות רצון בקשר הזוגי.

למרות חשיבות החשיבה החיובית והרגשות החיוביים, יש לציין שכדי לחיות חיים מלאים ומספקים, עלינו להניח לעצמנו להרגיש את כל טווח הרגשות האנושיים. ובמילים אחרות, עלינו לתת לעצמנו רשות להיות אנושיים. חשיבה חיובית אין משמעותה להתעלם מכאב או צער. הפרדוקס הוא שכאשר איננו מניחים לעצמנו להרגיש רגשות מכאיבים, אנחנו מגבילים את יכולתנו להיות מאושרים. לכן חשוב לתת מקום לביטוי כל סוגי הרגשות ממקום בטוח, הנבנה מאמון ובן הזוג וביכולת שלו להקשיב ולהכיל את הרגשות שלנו.

במקרים רבים אנחנו מאפשרים לחוויות טובות לעבור לידנו מבלי שנייחס להם משמעות רגשית חיובית מעצימה. כך, אנחנו נוטים לייחס משמעות וחשיבות לאירועים שליליים ולקבל כמובנים מאליהם את החיוביים. אם נתבונן וניתן יותר מקום ומשמעות לדברים הטובים שקורים לנו, ושכן הזוג שלנו עושה בשבילנו, זה יסייע לנו להרגיש רגשות חיוביים כלפיו וכלפי מציאות החיים שלנו, ולהרגיש טוב יותר.

**נסיים בתרגיל משימה יום יומי, פשוט ונגיש לביצוע. בתנאי שתהיה ההתמדה בו לפחות 30 יום ברצף, הוא יחולל שינוי מבורך:**

עליכם לייחד פנקס קטן אישי שבו תכתבו מידי יום לפחות שלושה מצבים או אירועים חיוביים, אפילו הפשוטים ביותר, שהתרחשו באותו יום. אלו יכולים להיות חוויה טובה, מטרה שהצבתם לעצמכם והשגתם אותה, או כל דבר אחר שגרם לכם לתחושה או הרגשה חיובית. בכל ערב לפני השינה קראו בקול רם את מה שכתבתם בפנקס, ובכל יום התחילו מקריאת מה שכתבתם ביום הראשון.

כך תוכלו להרגיש עד כמה תחושות חיוביות פוקדות אתכם בכל יום, ועד עתה לא קיבלו מקום להעצמה או הפכו למובן מאליו. בדרך זו גם תוכלו לספק צמיחה חיובית בתוך מערכת היחסים הזוגית. המשימה הופכת בשלב מסוים להרגל נרכש המוטמע בחשיבה באופן אוטומטי. בתום 30 יום נסו לחשוב על יכולת המיומנות ששיפרתם במהלך התרגיל כתוצאה ממאמץ של פעולה פשוטה יחסית, ותיהנו מהמקום אליו הגעתם.

אחד העקרונות לנישואין מאושרים הוא **PSO - Positive Sentiment Override** - אווירה חיובית קבועה, מושג שהוגדר לראשונה ע"י פרופ' ג'והן גוטמן פסיכולוג יהודי מארה"ב. במחקר שנעשה במעבדת חקר האהבה אותה הוא מנהל עם אשתו שאף היא פסיכולוגית קלינית, וצוות חוקרים נוסף נבדקה התגובה החיסונית אצל 50 זוגות נשואים. החוקרים מצאו הבדל בולט בין הזוגות שהיו מרוצים מהנישואין ומהזוגות שהיו ניטרליים או שלא היו מאושרים בזוגיות. החוקרים השתמשו בדגימות דם כדי לבדוק את תגובת כדוריות הדם הלבנות, שבתקינותם הן ההגנה הגדולה ביותר על המערכת החיסונית, ומצאו כי בקרב נשים וגברים שדיווחו על רמת שביעות רצון גבוהה מחיי הנישואין, הייתה עלייה בריבוי כדוריות הדם הלבנות כאשר נחשפו לגופים זרים.

אחד היסודות לחיי נישואין משביעי רצון הוא רגשות חיוביים, ובמילים של פרופ' גוטמן - אווירה חיובית קבועה. אווירה חיובית נבנית מהסתכלות חיובית על מצבים בחיי הנישואין ובן הזוג. כלומר, ככל שאנחנו נותנים פרשנות חיובית ומיטיבה על התנהגות בן הזוג, רמת שביעות הרצון ואיכות חיי הנישואין שלנו יעלו. מאחר והתחושות שלנו נוצרות בהתאם לפרשנות שאנו נותנים לחשיבה, כדאי להרגיל את עצמנו לראות את הטוב גם במה שלכתחילה נראה כביכול פחות טוב, ולהיות מודעים שהבחירה כיצד לחשוב היא בידנו. במקרים רבים נוכל לראות שבעצם המחשבה הטובה יצרנו מציאות טובה. החשיבה החיובית "מדבקת", וכאשר אנו מתרגלים לראות את בן הזוג באור חיובי, ברוב המקרים הוא יחזיר את אותו היחס. לדרך חשיבה זו יתרגלו גם הילדים, והאווירה בבית בוודאי יטיב עם כולם. דרך חשיבה זו אף תסייע להתמודדות עם אירועים וקשיים בחיי היומיום, תעודד חשיבה יצירתית ואופטימית המאפשרים התמודדות יעילה עם כל קושי ואתגר. אווירה חיובית היא גם רצון להיטיב עם בן הזוג. אם כל אחד מתחיל את היום בחשיבה של "מה אני יכולה לעשות בכדי לגרום לצד השני תחושה טובה?", ללא ספק היום שלו ושל בת/בן הזוג יראה אחרת לגמרי.

חשוב להבין שההשקעה ההדדית בבני הזוג היא גם השקעה בעצמנו. כפי שהראה המחקר של פרופ' גוטמן ומחקרים נוספים, אנשים מאושרים יותר נוטים להיות בריאים יותר באופן כללי, וגם כאשר הם חולים הם מבריאים מהר יותר. אמנם הדרך לא פשוטה וקלה, ודורשת

# חולל מעצמות

על שלב עזיבת הקן, והתמודדות ההורים והילדים



בת-שבע אדלר, יועצת חינוכית, מטפלת רגשית מוסמכת ב-CBT, חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל  
ba65858@gmail.com | 05331-65858

תינוק נולד חסר ישע ותלוי באופן מוחלט באימו. הוא זקוק לה לסיפוק כל צרכיו הפיזיים והרגשיים. שלב זה בחיי התינוק נקרא השלב הסימביוטי, בו חווה התינוק את עצמו ואת אימו כישות אחת ללא נפרדות כלל. ככל שהילד גדל, אנו מצפים שתפתח נפרדות פיזית ורגשית. אך מה קורה כאשר הילדים "עוזבים את הקן"? על שלבי ההתפתחות, הקשיים שבדרך, ותובנות חשובות - להורים ולילדים הבוגרים - במאמר הבא.

שיכירו בעצמאותם המוחלטת ובזכותם להחליט על חייהם לבד. וכמו בכל קשר, שני הצדדים צודקים. בפרשת בראשית התורה מגדירה את הנישואין בפסוק הבא: "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד" (בראשית ב, כד). זהו ביטוי לנפרדות מוחלטת מההורים, אינדיווידואליות ויצירת זוגיות חדשה. מאידך, בהלכה ישנה התייחסות ברורה ובלתי מתפשרת להלכות כיבוד הורים החלים על ילדים נשואים. מכאן שניתן למצוא דרך מאוזנת, נעימה ומכבדת שבה ינתן מקום לרגשות שני הצדדים. כמו בכל קשר, על כל אחד מהצדדים לנסות להבין את הצרכים הרגשיים של הצד השני, לתת להם לגיטימציה ולנסות לבוא לקראת.

בהבנה את היפרדותו של הילד. בשלב זה שכיח לשמוע מההורים אמירות כגון: "למה היא לא יכולה אפילו להרים טלפון?", "אחרי כל מה שעשיתי בשבילו, לא אכפת לו ממני?", "כבר לא איכפת לה מאיתנו", "הוא מצא משפחה חדשה" וכדומה. נראה שקשה מאוד להורים רבים לקבל את העצמאות החדשה של ילדיהם הנשואים. יש הורים שירחיקו לכת ואף ינסו לכפות על הילדים קשר איתם, למרות שהתוצאה תהיה ההיפך המוחלט.

מה שונה כאשר הילדים נישאים ועוזבים את הקן? האם ההורים אינם שמחים ומקבלים בברכה את העצמאות החדשה?

התשובה היא שההורים בוודאי מאושרים עם הבית החדש שמקימים ילדיהם. אך אל הנחת מתלווים לא מעט חששות: איזה סוג קשר יהיה בינינו מעתה? הוא/היא הרי מחוייבים בראש ובראשונה לבן/בת הזוג, יש להם משפחה חדשה שתתפוס את כל עולמם, איזה מקום יהיה לנו בחיים שלו/ה, אם בכלל? האם יהיו מעוניינים בקשר איתנו כמו בעבר? אולי נהפוך להיות רק בעלי "בית מלון" עבורם מדי פעם? האם לאחר שהשקענו כל כך הרבה אהבה, כוחות, זמן ומה לא, נהפוך מיותרים? מעבר לתחושות האישיות עולות לא מעט חששות לגבי הילד/ה: האם יהיה לו טוב, האם בן/בת הזוג החדשים ידאגו לו כל צרכו, האם הוא יהיה מאושר?

התחנה השלישית של נישואי הילדים שונה משתי התחנות הקודמות - גיל הילדות וההתבגרות, שהיו תחנות מעבר. בגיל שלוש, למרות תופעת המרדנות, ידענו שבסופו יישאר בנו קשור אלינו, גר אצלנו, נתון לסמכותנו, אם כי הרבה יותר עצמאי. לנישואי הילדים מתלווה מימד של קבע. זוהי איננה עוד תחנת מעבר. החתן/הכלה פורשים כנפיים, עוזבים את הקן לקול איחולי - "שיהיה בנין עדי עד" - כלומר שלא ישובו לביתנו לעולם. אנו עונים בשמחה "אמן", אך בלב מתגנבים החששות.

אם נעבור לצד השני, ונשאל את הילדים הנשואים על רגשותיהם לגבי הקשר עם ההורים, נגלה כי ישנם רבים כועסים ופגועים. הם רק רוצים שיפסיקו להתערב להם בחיים,

הדרך מסימביוזה לעצמאות מוחלטת  
כוללת שלוש תחנות עיקריות:

## תחנה ראשונה

מגיל שישה חודשים עד גיל שלוש שנים:

משלב הזחילה בו מתחיל התינוק לחקור את הסביבה, נראה אותו מאמין יותר ביכולתו, ופחות תלוי באישור של אחרים. הוא מפתח רצון משלו, הסביבה מעסיקה אותו ותוך כדי זחילה הוא חוקר אותה. בגיל שנתיים הילד רוצה לעשות הכל לבד שזהו ביטוי לגילוי עצמיותו לעומת ההורים. בגיל שלוש ישנה תחושה של מסוגלות עצמית של הילד ושליטה על חייו בגבולות סבירים.

## תחנה שנייה

גיל ההתבגרות:

גיל ההתבגרות מאופיין בחיפוש ובניית זהות אישית. עד לגיל זה, נשען הנער על זהות הוריו, וקצת הוא מתחיל לשאול את עצמו - מי אני, ומה אני רוצה להיות? גם הוא, כמו הילד בן השנתיים, רוצה לעשות הכל לבד. הוא רוצה לקבל החלטות לבד ולהתנסות בחוויות משלו. בשל הצורך בנפרדות, מתפתחת מרדנות כלפי הפעלת סמכויות ההורים, והתחושה היא של "אנטי" - אנטי החלטות ההורים, ואנטי כלפי כל מה שההורים מייצגים עבורו.

## תחנה שלישית

נישואי הילד:

בשלב זה, ברור לכאורה, שכאשר אדם נישא ומקים בית משל עצמו, הוא זכאי לקבל החלטות לבד ולבנות את ביתו בדרכו שלו. ובכל זאת, אנו מבחינים בתופעה מעניינת המתרחשת בשלב זה. בשתי התחנות הראשונות ההורה לומד להכיר בצורך של הילד לעצמאות חדשה. ההורים מסכימים עם התהליך הטבעי הזה, מאפשרים אותו, אינם מנסים להשאיר את הילד קשור אליהם ותלותי בהם או לעורר אצלו רגשות אשם על רצונו לעצמאות. ההורים גם לא כועסים על רצונו של הילד להחליט לבד ואינם נפגעים ממנו. אך דווקא בתחנה השלישית אנו מוצאים לא מעט הורים כועסים ופגועים, שאינם מקבלים

## הנחות יסוד שעל ההורים להפנים עם נישואי ילדיהם:

◀ סוג הקשר שהיה לפני הנישואין לא יחזור. הקשר יהיה מורכב מעליות ומורדות, לפעמים נמצאים ביחד ורוב הזמן לא.

◀ הילדים אינם קיימים לתועלת ההורים. לבן הארמי אמר, "הבנות בנותי והבנים בני" (בראשית לא, מג), אך זו טעות מהותית.

◀ יש לזכור שהילדים הנשואים אינם "נגד" ההורים אלא הם "בעד" תהליך העצמאות של עצמם.

◀ הילדים אינם חייבים לבחור בהורה כדמות הסמכותית המשפיעה על החלטותיהם בחיים. מותר להם לבחור בדמות אחרת או להחליט בעצמם.

◀ אין לילדים אחריות להעניק להורה את משמעותו כאדם בעל ערך. זה לא תפקידם. על ההורה למצוא את המשמעות והערך של חייו בעצמו.

◀ להבין שעם נישואיהם, הילדים הבוגרים מקבלים את כל החלטותיהם באופן עצמאי, לטוב ולרע. ההורים יכולים ללוות, ליעץ, לגרום לילדים להרגיש שאוהבים אותם ותומכים בהם אך לא לחיות את חייהם במקומם.



שיטת י.נ.ר. מנצחת  
כבר 17 שנה



MILLER POINT  
מילר

# ילדים ונוער בסיכון

אחד מתוך 6 ילדים בישראל  
הוא ילד בסיכון

קורס ילדים ונוער בסיכון  
זיהוי ודרכי התמודדות  
בשיתוף מכון חרוב



✓ התכנית תעמיק ידע ותבחן את תחומי הסיכון: מימדים, היקפים, הגדרות, התמודדות, טכניקות, דרכי טיפול ועבודה עם הורים.

✓ דגש על בניית תכנית התערבות - מערכתית, קבוצתית ופרטנית.

✓ שילוב של ידע עיוני ופרקטיקה מעשית.



לפרטים והרשמה: 02-6321-625  
rishum@ynrcollege.org

## הנחות יסוד שעל הילדים להפנים עם נישואיהם:

< אין ספק שהנאמנות הראשונה היא כלפי בן/בת הזוג. ההורים ייאצלו להבין שמקומם בחייכם הצטמצם. יש למצוא דרכים לכבד אותם באופן שלא יבוא על חשבון הזוגיות וביתכם החדש.

< הורים יעריכו ויתכבדו מאוד אם תשקלו להיוועץ בהם בצמתים של קבלת החלטות חשובות.

< הורים נוטים להיפגע כשהם חשים שלא משתפים אותם בתהליכים, מסתירים מהם ו'מנחיתים' עליהם.

< ההורים מכירים אתכם הכי טוב ורוצים בטובתכם. יש להם ניסיון, חכמת חיים ורצון אמיתי לעזור. זהו השיקול היחיד שמנחה אותם כשהם נותנים לכם עצות, ושווה לשקול אותם בכובד ראש.

## ההנחות יסוד אלו נובעות מהמלצות המעשיות הבאות: המלצות להורים:

< יש למתן את הנטייה הטבעית להתערב ולעזור. צריך לתחום אותה לכמות ולאופן שמתאימים לרצון הילדים.

< לא לדבר עם ילדים בוגרים על בעיות ממקום 'מחנך' של מי שיודע מה נכון ונותן 'עצות חכמות'. יש להפחית את הביקורת והרצון להשפיע. דברו עם ילדיכם כאנשים בוגרים שהאחריות לחייהם היא שלהם בלבד.

< לשנן לעצמכם שהילדים מתרחקים כי הם חייבים לבנות את חייהם ולא כי הם אוהבים אתכם פחות. יש להוריד את הלחץ לקבל הוכחות לאהבה כי זה רק מרחיק.

< חשוב לא להתחשבן מי עשה כמה למי, ולא להיות צודקים אלא חכמים. למרות שהם לפעמים קצרי רוח ונראים כלא מכירי טובה, נסו לא להיפגע. עדיין - הם הילדים ואתם ההורים.

< תפקידכם לרכז את הציפיות שלכם מהם כדי שיתאימו למצב. ככל שהן נוקשות ואינן מתאימות למצב, יש סיכוי שתצאו פגועים.

< לשקול היטב את הדרך בה תדברו איתם על נושאים שמפריעים לכם. העיקר - ללא האשמות ובידיעה שלא כל מה שתאמרו יתקבל ויבוצע.

< לפרגן לעצמכם שההתרחקות כואבת ומותר לכם לפעמים להרגיש עלבון. הילדים לא חייבים לשמוע על כך.

< ובעיקר: להשקיע בבניית קשר משמעותי עם הילדים הבוגרים. ליזום אקטיבית קירבה והנאה במקום לעסוק בתחושות קיפוח.

## המלצות לילדים הבוגרים:

< אם אינכם מרוצים מהמצב, אל תסתפקו בלהאשים ולשנות את ההורים המלחיצים. השקיעו יותר בעבודה על עצמכם. עכשיו אתם שותפים שווים בקשר.

< קחו אחריות, הגדירו לעצמכם באיזה אופן מתאים לכם שההורים יהיו מרכזיים בחייכם. אימרו להורים בצורה ברורה ואדיבה מה מתאים לכם ומה לא. קבלו את זה שחלק ממה שתאמרו יתקבל וחלק לא.

< נסו לבוא להורים בדעה מגובשת באשר למה טוב לכם. כך תוכלו להיות פחות כועסים או חנוקים מולם.

< כאשר תמצאו דרך להרגיש בוגרים ועצמאיים בעיני עצמכם, בקשות ההורים לקשר לא ילחיצו אתכם כל כך.

< פרגנו להורים תשומת לב. אל תשכחו לומר להם שאתם אוהבים, מתגעגעים ושהם חשובים לכם. גם אם זה נראה לכם ברור מאלי וילדותי, להורים זה חשוב.

## מקורות:

ברק חלי, (2006), כשהילדים יוצאים מהבית, הוצאת ספרים יסוד, חולון  
סולן רוני, (2007), חידת הילדות, מודן הוצאה לאור, מושב בן-שמון  
אריקסון אריק ה., (1976), ילדות וחברה, תרגום אורי רפ, ספריית פועלים, תל-אביב



# מזונות לילד המסרב לקשר עם אביו

על הקשר בין ראיית הילדים לתשלומי המזונות  
עו"ד וטו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים וטו"ר הרב נדב טייכמן<sup>1</sup>



**הליך הגירושין, כידוע, הינו הליך רגיש ולא קל ובעיקר כאשר מעורבים בו ילדים. ישנם מקרים בהם המתח בין בני הזוג גבוה מאוד ואז הופכים הילדים לחלק מהמאבק.**

**בחלק מהמקרים, נוצר מצב בו הילדים מנתקים קשר מההורה שאיננו משמורן ולא מוכנים לקיים הסדרי ראייה. במאמר זה ננסה לבחון את חובתו של ההורה מסורב הקשר לזון את ילדיו ונבדוק האם יש הבדל בין סירוב למשמורת לבין סירוב להסדרי ראייה וכן האם יש הבדל בין בנים לבנות.**

## הגישות השונות בפסיקת בתי הדין

המקור לפטור ממזונות בגלל סרבנות קשר מופיע בשלחן ערוך (אבן העזר, פב' ז'), הפוסק שעד גיל שש כופין את האב לתת לבנו מזונות למרות שהוא אצל אמו. אחרי גיל 6 יכול האב לומר: אם אינו אצלי לא אתן לו מזונות, ובת אצל אמה לעולם ואפילו לאחר גיל 6 שנים.

החלקת מחוקק (ס"ק ט) כתב לבאר: "כשהבן אינו רוצה להפרד מאמו (לאחר שש), האב יכול לומר "אין עלי חיוב צדקה לפרנסו כל זמן שאין שומע לקולי להיות אצלי ללמוד תורה ושאר דברים". הבית שמואל לא חילק בין לימוד תורה לשאר דברים וכתב: "כיון שהוא אינו שומע בקולי להיות אצלי אין עלי חיוב לפרנסו".

**דעת הרב לביא: אין הבדל בין משמורת להסדרי ראייה**

בעת שהבן או הבת אינם מגיעים לאב, הרי שהוא פטור ממזונות

בספר עטרת דבורה מבאר הרב לביא שליט"א כי חיוב המזונות של האב, בין בקטני קטנים עד גיל שש ובין בגדולים יותר, נובע מכך שאלו ילדיו, ולכן אין הוא יכול להטילם על הציבור. עם זאת קבעו חכמים שעל הבן לבוא לאביו

האב ממזונות.

**דעת הרב אברהם שפירא: יש הבדל בין משמורת להסדרי ראייה**

ואין הבדל בין בן - לבת, ובשניהם אם לא יופיעו להסדרי הראייה - האב חייב במזונות

הגר"א שפירא זצ"ל (רבני גדול) תיק 046/נב' פד"ר כ' עמוד 1' ואילך) פסק כי יש לאב זכות לדרוש שהצדקה בה הוא מחויב תינתן רק כאשר הילד אוכל אצלו. אלא שהדברים נכונים לגבי משמורת אך אינם תקפים לגבי הסדרי שהות. אם הוחלט או הוסכם שהילדים יהיו במשמורת אצל האב, אזי אין בעובדה שהם מסרבים להסדרי ראייה בכדי לפטור מחובת המזונות ובלשונו: "התקנה לזון בניו מדין צדקה אינה נפקעת בגלל חציפות הילדים, כמו שהחיוב לתת צדקה אינה נפקעת כשהעני הוא גם כן עני וגם חצוף".

**דעת הרב איזירר: אין הבדל בין משמורת להסדרי ראייה**

ואין הבדל בין בן - לבת, בהתקיים ההתניות האמורות

דעתו, הובאה בקובץ תחומין (כרך ח' עמוד 69-86) ומבואר מדבריו, שהאב פטור בהתקיימות שלשה תנאים מצטברים. הראשון: דרישה שהילדים יעברו לרשותו, השני: שבית הדין יקבע כי טובת הילדים מאפשרת שיגורו עימו. שני תנאים אלו מגדירים את נכונות האב לדרוש שהילדים יקבלו מזונותיהם אצלו. התנאי השלישי הוא: שעדיין לא הגיעו לגיל 13 בבן ו-12 בבת משום שלאחר גיל זה הם נחשבים גדולים ואין לתלות את מזונותיהם במקום מגוריהם. הוא מסכם ואומר שגם אם לא מתקיימים כל התנאים האלה, עדיין יתכן שהאב יפטר מחיובו למזונות. לצורך זה יש לבחון את טיב החינוך ומידת האשמה של הילדים בהימנעות מקשר.

ושם יקבל מזונותיו. גם כאשר הילד אינו גר אצל אביו אך ישנם הסדרי שהות, המשמעות היא שהילד יקבל את מזונותיו מאביו כאשר יבוא לבקר, ואם הוא מסרב לבקר הרי שהוא מסרב ליטול את מזונותיו. אמנם מבחינה מעשית המזונות מועברים ישירות לחשבונה של האם אך רק כחלופה לדרך המקורית ואין בה בכדי לבטל את הקשר שבין העברת המזונות למפגש עם האב.

בדברי הרב לביא אין חילוק בין בנים לבנות המסרבים לקשר, אולם לא נתבאר בדבריו מה הדין כאשר הילד מסרב לקיים קשר בגלל מעשי האב. מתוך דבריו נראה כי מאחר והסדרי הראייה הם המפגשים בהם אמור הילד לקבל את מזונותיו, אזי כאשר הילד הוא המסרב לקיים הסדרים שנקבעו, גם אם יש לו טענות מוצדקות כלפי אביו, הרי שהוא לא יהיה זכאי למזונות. רק במקרה בו נקבע שאין לקיים הסדרי ראייה בגלל מעשי האב, ואפילו לא במרכז קשר, אז ניתן יהיה לחייב את האב במזונות ילדיו שכן לא עומדת לו הטענה של יבוא אצלי ואתן לו מזונות.

**דעת הרב גולדשמידט: יש הבדל בין משמורת להסדרי ראייה**

רק במשמורת ורק בבן, האב פטור אם הבן אינו אצלו, אבל בהסדרי ראייה או בבת יש חובה על האב לשלם

הגר"א גולדשמידט (משפטי שאול כג') סובר שהדרישה לבוא לאב בכדי לקבל את המזונות, מתקיימת רק בבן - כיון שעל האב חובה ללמוד תורה (וצ"ע מה הדין במשפחות שאינן שומרות מצוות והבן לא ילמד יותר תורה אצל האב) ולא בבת. ורק בבן שאמור לשהות אצל אביו ומסרב לכך ולא בבן המסרב לקיומם של הסדרי ראייה. נראה שגם לשיטתו אם נקבע שאין הילד יכול לשהות אצל אביו, לא ייפטר

<sup>1</sup> מבוסס בחלקו על מאמרו של אב"ד ירושלים הרב אוריאל לביא שליט"א, עטרת דבורה חלק א' עמוד 193 ואילך.



# הכשרת טוענות רבניות

התכנית היחידה  
באישור ביה"ד הרבני הגדול

## הכח שלך להשפיע

- ✓ הכשרה מקיפה לייצוג נשים בבתי הדין הרבניים
- ✓ ידע תיאורטי ממוקד להצלחה בבחינות הרבנות
- ✓ פרקטיקה מעשית מהנעשה בבית הדין
- ✓ אחוזי הצלחה גבוהים ביותר במעבר בחינות ההסמכה
- ✓ הכשרה והסמכה לגישור באישור משרד המשפטים



לפרטים והרשמה: 02-6321-615  
rishum@ynrcollege.org

### דעת הרב וולדינברג: אין הבדל בין משמורת להסדרי ראייה

ואין הבדל בין בן - לבת, אם הם מסרבים לקשר, האב יהיה פטור ממוזנות הרב וולדינברג (ציץ אליעזר חלק טז סימן מד) כותב שחיוב האב במוזנות ילדיו מהווה חלק ממערכת של חובות וזכויות של האב ביחס לבניו ובנותיו. לדבריו, גם אם נקבע שהמשמורת תהיה אצל האם בגלל שזוהי טובת הילדים, אין זה מפקיע את זכותו של האב לקשר עם ילדיו. במקרה שהם מסרבים לקשר, בין אם למשמורת ובין אם להסדרי ראייה, הרי שאין לחייב את האב לפרנס אותם.

### גישת בתי המשפט

גם לפתחם של בתי המשפט מגיעות בקשות להפחתה או פטור ממוזנות בעקבות סרבנות קשר, אולם בעוד בבתי הדין ניתן למצוא פטור ממוזנות בגלל סרבנות קשר, בתי המשפט נזהרים ביותר בשלילה מוחלטת של ממוזנות, ובפרט כאשר מדובר במוזנות לצרכים הכרחיים. כך בעניין אזולאי (ע"א 1741/93), קבע ביהמ"ש העליון שמרדנות ילדה כלפי אביה יכולה להשפיע על חיוב הממוזנות ובתנאי שבידי ההורה המשמורן להחזיקו ולפרנסו, ואם אין ביכולתו, אז על ההורה השני להשלים זאת. עוד נקבע שם בפסק הדין שאם סרבנות הקשר נגרמת בגלל סכסוך בין ההורים, אין להעניש את הילדים בפגיעה במוזנותיהם.

בפסקי דין נוספים, משכיל ע"א 425/68 ופס"ד קטן ע"א 1880/94, קובע ביהמ"ש שרק אם האשם הוא לגמרי בילדים אז ניתן לדון על פגיעה במוזנות וגם אז, יש לנהוג בזהירות ובריסון.

בתמ"ש ת"א 14652/97, כתבה השופטת מילר שגם כאשר אנו תולים את האשם בילד, יש להפחית ממוזנות רק עד לרמה של צרכים חיוניים ולא מתחת לזה.

### לסיכום

במידה ונקבע כי האב הוא הגורם המפריע לקשר עם ילדיו, או שאינו מעוניין בקשר עימם, הוא לא יהיה פטור ממוזנות. לעומת זאת, אם נקבע כי הילדים צריכים להיות אצל האב והילדים מסרבים לבוא אליו כפי שנקבע, הרי שאז הוא לא יהיה חייב במוזנותיהם.

המאמר עוסק במצב בו האב והאם הינם הורים מטיבים לילדיהם אך הילדים בפועל מתגוררים עם האישה ואינם מגיעים להסדרי הראיה עם האב או שאינם מסכימים לעבור למשמורתו, ובכך תהיה נפקות בין הדעות השונות.

מהפסיקה המצורפת עולים שלושה הבדלים בין בית הדין לבית המשפט: בבית המשפט לא יופחתו ממוזנות המינימום הנדרשים לילדים, אין משמעות להפרישי הגילאים שבין הילדים ואין הבדל בין בן לבת. בבית הדין, בהתקיים החלופות האמורות, תתכן שלילה מוחלטת של הממוזנות, והאיל וכל תקנת הממוזנות הינה בהתקיים התנאים ההלכתיים המפורטים במאמר.

חשוב לציין כי הסדרי השהות עם ההורה שאינו משמורן מטיבים עם הילדים ויש לקיימם לטובתם. במאמר זה לא נדונה השאלה מה יהיה הדין כאשר יוברר כי האישה היא שמונעת את הסדרי השהות עם האב והסדרי הראיה אינם מתקיימים עקב התנגדותה ולא עקב התנכרות הילדים לאב.

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

# הרחבת העצמי

יונה מורגנשטרן | יועצת נישואין  
Yona0526596693@gmail.com 052-6596693

## תהליך הרחבת העצמי והשפעתו על בני הזוג והנישואין



מעצם טבעו וכתכונה מולדת, האדם שואף להגיע להישגים בתחומי החיים השונים. הצורך בהישגיות מהווה מרכיב פסיכולוגי ייחודי שמתבטא בכמיהה להרחבת גבולות הידע, התודעה והאינטלקט של האדם, ומהווה גורם מוטיבציוני רב עוצמה שמטרתו פיתוח העצמי והרחבת סך היכולות של הפרט. כיצד משפיעים חיי הנישואין על צורך זה וכיצד ניתן לממשו?

הפסיכולוג והחוקר, ארתור ארון (Arthur Aron), פיתח מודל תיאורטי בשם "הרחבה עצמית" (Self-Expansion). המודל כולל שני מרכיבי יסוד: האחד: הדחף להתפתחות עצמית, שהוא מוטיבציוני אנושי בסיסי הקיים באדם מעצם טבעו בריאתו. על-מנת להשיג את "הרחבת העצמי" בני אדם, באופן אינהרנטי, מחפשים במהלך חייהם אתגרים אינטלקטואליים, חוויות ופעילויות שיאפשרו להם באופן מתמשך פריצת דרך בהתפתחות והעצמת "העצמי". היסוד השני במודל זה קובע כי החיים בקשר נישואין מתמשך ומוצלח מאפשרים "הכללת האחר אל תוך העצמי". נראה, כי אחד מהמקורות החשובים ביותר להרחבה והתפתחות עצמית וצמיחה אישית הינו קשר נישואין מוצלח שבאמצעותו, ובתהליכי אינטראקציה בין-אישית והשפעה הדדית ומתמשכת, האדם מטמיע אל תוכו חלק מהמשיגים האינטלקטואליים - רוחניים, והמיוחדות של הפרטנר. אולי לכך התכוונו חז"ל כשקבעו "אישה נאה, דירה נאה וכלים נאים מרחיבים דעתו של אדם", כשלעניינינו, הכוונה ב"אישה נאה" בעיקר לאישה נאה במידות טובות, במעשים, ביכולות ובעוצמות אינטלקטואלית ורגשיות. בת זוג שאלו הם מאפייניה תשפיע באופן חיובי על בעלה שיזכה ל"הרחבת העצמי" שלו באמצעות החיים במחיצתה בכך שעם חלוף הזמן יטמיע אל תוכו חלקים מאפיונים אלו. חייו האינטלקטואליים, הרגשיים והרוחניים "יורחבו" וישתפרו בהשפעתה. בכך יתנהל תהליך מנטלי ורגשי מתמשך בו הבעל מכליל את תכונותיה של זוגתו אל "תוכו" עד שכן הופכות לשלו. וההיפך, כמובן.

ארון משתמש במטפורה המסבירה היטב את מושג ההרחבה העצמית. לדבריו אין מי שלא מכיר היטב את תחושת התרחבות הלב המתלווה לרגשות חיוביים עזים כמו אהבה, שמחה ונחת רוח.

נציין, כי במהלך חיי הנישואין תהליך הצמיחה, ההתפתחות והרחבת העצמי הוא דו-כיווני. לשני בני הזוג קיים הפוטנציאל לפריצת דרך להתפתחות אישית באמצעות קשר נישואין מוצלח,

אפקטיבי ומשביע רצון במהלכו מתקיימת השפעה הדדית זה על זו לשם הרחבת והתפתחות העצמי של כל אחד מהם. עם חלוף הזמן בני הזוג מקשרים את ההתפתחות והעצמת העצמי של כל אחד מהם עם המערכת הזוגית שלהם. כתוצאה מהקשר זה, בני הזוג תופסים את מערכת היחסים בצורה חיובית יותר. כלומר, הם מייחסים את המצבים הרגשיים החיוביים שהתפתחו בתהליך ההרחבה העצמית שלהם למערכת היחסים. הנישואין נתפסים כחיוביים ומספקים באיכותם ושני בני הזוג מפתחים רמה גבוהה של שביעות רצון זה מזה ומהנישואין.

הדחף והשאפה להתפתחות אישית והרחבת העצמי הינם כוחות מוטיבציוניים (הנעתיים), בסיסיים וחשובים. הצורך בהישגיות, הכמיהה וההשתוקקות של האדם להרחבת גבולות הידע, המודעות, הרוחניות והאינטלקט כמו גם משאבים פסיכולוגיים אחרים, מהווים כוחות הנעה חיוביים לקיום החיים. כתוצאה מכך ועל מנת להשיג הרחבת העצמי האדם שואף באופן טבעי ומולד לחקור ולדרוש ידע, פעילויות וחוויות אינטלקטואליות מאתגרות. בנוסף מודל ההרחבה העצמית מניח שבני אדם מעוניינים ופועלים ליצירת קשרים כדי להקל על צמיחתם והתקדמותם. זאת ועוד, המודל רואה במוטיבציה זו כוח מרכזי בהנעת בני האדם להתפתחות אישית. כתוצאה ממוטיבציה זו, אנשים נהנים מפעילויות חדשניות, מרגשות ומאתגרות, אשר מקדמות צמיחה והתרחבות. כך ניתן להסביר מדוע פעילות מאתגרת ויצירתית הנעשית בחברותא עם אחרים, גורמת בין השאר גם ליצירת רגשות חיבה, אהדה ושביעות רצון בין חברי הקבוצה הפעילה, והרגשה של שיפור כולל במערכות יחסים. ברור לפיכך כי הקשר המאפשר זמינות גדולה ביותר ליצירת מצב נוח להרחבה עצמית הוא עם בן/בת הזוג במערכת נישואין מוצלחת. לא רק שעם בן הזוג מבלים את מרבית הזמן, אלא שדרך ההכרות ההולכת ומעמיקה, והתמיכה הרגשית המסופקת על ידי בן/בת הזוג יכול האדם לממש את הפוטנציאל הגבוה ביותר שלו ולהגיע להרחבה עצמית אופטימלית.

מערכות יחסים רבות מספקות בתחילת הדרך חוויות חדשות המאפשרות יצירת הרחבה עצמית של שני בני הזוג. אולם לאורך זמן יש לעבוד ולהשקיע על מנת ליצור חוויות חדשות ולהימנע מעמום

ואפקטים שליליים במערכת היחסים. על מנת לפתור בעיות מסוג זה יש ליצור חוויות חדשות על ידי עיסוקים מעוררי השראה והתרגשות.

במהלך תקופת הנישואין ההתחלתית, ובמיוחד בשנה הראשונה, המאופיינת בהתרגשות, עוררות רגשית וקירבה, בני הזוג מבליים זמן רב יחד. דרך שיחות מ"לב-אל-לב", הם מתוועדים אחד לשני ולומדים להכיר זה את זה ולפתח אינטימיות רגשית ככל שהיכרותם ההדדית מעמיקה ומתרחבת. זוהי תקופה חשובה בה בני הזוג מפתחים ביטחון רגשי באחר, צוברים מידע כל אחד על זולתו, ובהדרגה הדימוי העצמי מתחזק. כך נבנית ומתפתחת התחושה שהאחר "מוכלל", נטמע ומוטבע בתוך כל אחד מהשניים. אך מאחר ותקופה זו חולפת עם כניסתם של בני הזוג לשגרת נישואין ושגרת חיים, אצל זוגות רבים ניכרת הפחתה במידת ההרחבה העצמית שנחווה בתקופת ראשית הנישואין. תפנית זו בקשר עשויה להסביר ירידה מסוימת בשביעות הרצון מחיי הנישואין, תחושה של שיגרה לא מרגשת במיוחד, ובמקרים לא מעטים אפילו אדישות רגשית והפחת בזמן האיכות הזוגי.

מסיבה זו יועצים בתחום הזוגיות והנישואין ממליצים לזוגות שעברו את שלב יצירת הקשר להמשיך ולטפח תחומי עניין משותפים ולמצוא זמן לפעילויות משותפות ומרגשות על מנת להמשיך את תהליך ההרחבה העצמית של כל אחד מהם. השגת המשך העצמה והרחבה אישית תשמש כגורם מתמרץ להמשיך בפעילויות זוגיות שישבו נחת, שמחה ועניין משותף.

על מנת ליישם את עיקרון "הרחבת-העצמי" שנתפס בתחילה כמושג מופשט שקשה ליישמו הלכה למעשה, פיתחו ארון וחבריו שאלון מובנה ומהימן. השאלון בודק את דרגת ה"הרחבה עצמית" אותה חווים בני זוגי בקשרי נישואין. השאלון שפותח ומיושם בעשרות מחקרים וע"מטפלים רבים נקרא (SEQ) Self-Expansion Questionnaire והוא מכיל 14 פריטים המייצגים את הדרגה בה אדם חווה את בת זוגו כמי שמסייעת ומחוללת הרחבה של העצמי שלו מבחינה אינטלקטואלית, רגשית וחברתית, ועד כמה הוא עשה שינויים חיוביים כאדם מוערך מעצם האינטראקציה המתמשכת שלו עם זוגתו.

#### נציג מספר פריטים משאלון ההרחבה העצמית:

- «עד כמה החיים עם זוגתך מאפשרים לך לחוות חוויות חדשות?
- «עד כמה זוגתך מסייעת לך להגיע להישגים?
- «עד כמה החיים עם זוגתך מאפשרים לך לשפר את יכולותיך?
- «באיזו מידה החיים עם זוגתך הרחיבו את עולם הידע שלך?
- «עד כמה החיים במחיצתה של זוגתך הפכו אותך לאדם טוב יותר?

נסכם ונדגיש כי הרחבת העצמי הינה תופעה אנושית רבת חשיבות. חשיבותה כפולה באשר היא, כתופעה המשפיעה על התפתחותו והעצמתו של הפרט, ובו בזמן תופעה זו מהווה תשתית חשובה לכינונה של זוגיות שישודותיה הם תלות הדדית בין איש לאשתו במהלכה השניים מפתחים זה את העצמי של זה. הרחבת העצמי המתפתחת במסגרת חיי נישואין מוצלחים ממקסמת את יכולתם של שני בני הזוג לממש פוטנציאלים אישיים וממריצה את בני הזוג להמשיך ולטפח אחד את השנייה. כך נוצר מעין מעגל קסמים חיובי של פעולת גומלין לפיה ברית נישואין מוצלחת משדרגת ומעצימה את העצמי של בני הזוג, והרחבה והעצמה אישית משפיעה חיובית על חיזוק הקשר הזוגי וטיפוחו. מייצגו הפוטנציאל האישי משפיע על איכות הנישואין. מקורה וראשיתה של ההרחבה העצמית היא ביכולתו של האדם מול עצמו ובשיתוף הפעולה המידי עם הקרובים לו ביותר – קרי, בן/בת הזוג לחיי הנישואין.

#### מקורות

- Aron, A., Norman, C.E., Aron, E.L., & Lewandowski, G. (2002). Shared participation in self-expanding activities: positive effects on experienced marital quality. In P. Noller & J.A. Feeney. *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*. Cambridge University Press (pp. 177-194).
- Aron, A. & Aron, E.N. (2006). Romantic relationship from the perspectives of the self-expansion model and attachment theory. In M. Mikulincer & G.S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, care giving and sex* (359-382). New York: The Guilford Press.
- Aron, A. & Fraley, B. (1999). Relationship closeness as including others in the self: Cognitive underpinning and measures. *Social Cognition*, 17, 140-160.
- Aron, A., Norman, C.E., Aron, E.L., & Lewandowski, G. (2002). Shared participation in self-expanding activities: positive effects on experienced marital quality. In P. Noller & J.A. Feeney. *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*. Cambridge University Press (pp. 177-194).
- Rusbult, C.E., Kumashiro, M., Kuback, K.E., & Finkel, E. (2009). The part of me that you bring out? Ideal similarity and the Michelangelo Phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, (1), 61-82.



## בואי ללמוד, לחוות ולהעניק מעצמך

הכשרת דולת  
ומדריכות הכנה ללידה

בהסמכה בינלאומית

תומכת לידה מוסמכת מסייעת בתהליך  
הלידה באווירה חיובית, בריאה וטבעית  
ככל האפשר. הקורס מקנה:

- ✓ ידע מקצועי ומיומנויות מעשיות
- ✓ סגל מרצים, המומחים בתחום
- ✓ פרקטיקום וסטאז' בביה"ח  
אוניברסיטאי (וולפסון)
- ✓ תעודות מקצועיות ובינלאומיות  
לדולה מוסמכת ומדריכת הכנה  
ללידה מטעם מרכז י.נר, בשיתוף  
ביה"ס אומנות הלידה וארגון CAPPA  
המוכר ביותר בעולם



לפרטים והרשמה: 02-6321617  
rishum@ynrcollege.org



# כל הפלוסים + במקום אחד



## + פתיחות:

שיח פתוח ואמיתי מול המטפל המעיד על קשר טיפולי מיטבי מעודד את המטופלים לומר את השגותיהם למטפל בצורה חופשית וכנה. הפתיחות והכנות מיטיביה עם התהליך ומונעת משני הצדדים הליכה סחור סחור סביב העניין. יחד עם זאת, אנשים רבים מתקשים להעלות את התמודדות לפני המטפל, ולכן כצעד ראשון הם מסתייעים בצוות המוקד המעביר את המידע הראשוני ומאפשר שיח נכון ומקצועי מול המטפל בקליניקה.

## + תשלום:

טיפולים שניתנו תמורת תשלום היו יעילים יותר מטיפולים שניתנו ללא תשלום. במוקד ישנן אפשרויות רבות למתן ייעוץ בתעריפים שונים מתשלום מלא עד ללא תשלום כלל. זאת בהתאם לצורך הטיפולי תוך התחשבות ביכולת הכלכלית של הפונה. יחד עם זאת, תשלום, כך מסתבר, הוא לא רק עניין כלכלי. ישנו תשלום רגשי, תדמיתי, ותשלום של זמן ואנרגיות. לדוגמה מטופל ש"שילם" בהפסד זמן יקר וחשוב בעבודה, או זמן עם הילדים אחר הצהריים, תשלום של פגיעה בתדמית בשל הפניה לטיפול, וכדומה, כל אלה הם תשלומים שמעידים על הקרבה מסוימת של המטופל לתהליך הטיפולי. כאשר מטופל מקריב לטובת הטיפול, הוא בדרך כלל יצליח יותר ממי שלא.

## + רשת מקצועית:

במקרים בהם הטיפול מצריך התערבות של אנשי מקצוע נוספים כגון חו"ד פסיכיאטרית, ברור משפטי וכדומה, באגודה ישנה רשת מקצועית המסייעת לתהליך. רשת מקצועית היא מעטפת של אנשי מקצוע המסוגלת להעניק טיפול רב מערכתי תוך תיאום וסינכרון בין הגורמים והמערכות.

**כל המאפיינים המוזכרים מאפיינים את שיטת העבודה של מוקד האגודה, תוך הקפדה על איכות המטפלים ומקצועיותם, וקיום מעקב ובקרה של כל טיפול עד לסיומו המוצלח בע"ה.**

**כיום, כבר אין צורך להתלבט לאיזה סוג טיפול או מטפל כדאי לפנות, אם בכלל. שיחת טלפון למוקד היא הצעד הראשון בדרך לשינוי המיוחל.**

**מוקד האגודה פעיל בימים א' עד ה' בין השעות 08.00 בבוקר ועד 12.00 בלילה. המוקד מעניק שירותי ייעוץ נפשי ראשוני, ניתוב והפניה לאנשי מקצוע, שומרי תורה ומצוות מכל רחבי הארץ. לפניית למוקד: 1-7000-5000-65**

במוקד האגודה - המוקד לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי מתקבלות בכל יום עשרות שיחות טלפון מאנשים הפונים לקבלת ייעוץ. כל פניה נענית בדיסקרטיות מלאה ובמקצועיות רבה ע"י צוות של אנשי מקצוע המעניקים מענה ראשוני ובמידת הצורך, הצעה להמשך טיפול מקצועי. מתוך הליווי של עשרות האנשים, הזוגות, המשפחות והילדים, המקבלים מענה רגיש ואכפתי, נעשה במוקד האגודה מעקב מעמיק ויסודי במטרה לבחון מהם הגורמים המשפיעים על הצלחת התהליך הטיפולי לפי שיטת הסיוע של המוקד.

שיטת העבודה של מוקד האגודה, כוללת מאפיינים רבים המסייעים לסיום תהליך הטיפול של רוב הפניות התקבלות במוקד בהצלחה.

מתוך המידע הרב שנצבר במהלך ה-16 השנים האחרונות, ניתן לתמצת ולהצביע על כמה גורמים המסייעים משמעותית להצלחת התהליך:

## + מעקב ובקרה:

כל פניה המתקבלת במוקד ומופנית לטיפול מקצועי נמצאת תחת פיקוח ומעקב מקצועי. המעקב מתבצע לאחר פגישה ראשונה, שלישית, שישית ובסיום התהליך. במהלך המעקב נבדקים תקינות תנאי הטיפול, התקדמות התהליך ושביעות הרצון של המטופל. זאת על מנת לוודא את הצלחת התהליך עד לסגירת תיק הטיפול.

## + מקצועיות המטפל:

טיפול מוצלח נעשה על ידי מטפל מוצלח. מטפל מוצלח הוא מטפל שעבר הכשרה מקצועית במקום מוכר, המחוייב לכללי אתיקה ויזירה מקצועית ועובד תחת הדרכה וליווי של אנשי מקצוע. המקצועיות של המטפל תבוא לידי ביטוי בכך שהוא יזהה את הבעיה וישתמש במגוון מיומנויות כדי לסייע למטופל לחולל את השינוי המבוקש. במוקד האגודה מפנים לאנשי טיפול העומדים בקריטריונים הנ"ל.

## + הקשר הטיפולי:

מטופלים שסיימו את הטיפול בהצלחה העידו כי אחד הגורמים המשמעותיים שהביאו להצלחה הוא הקשר עם המטפל. אחת מיכולותיו של מטפל טוב היא יצירת כימיה וקשר טיפולי מיטבי עם המטופל. לפעמים ישנם פערים דתיים, שפה או השתייכות מגזרית המקשים על בנית הקשר ויצירת האמון. לצורך התאמה נעשה במוקד אינטק ראשוני המסייע בהתאמה מקסימלית בין המטפל למטופל.



## לקושי ולסבל

קשיים, בעיות ומשברים נפשיים,  
זוגיים או משפחתיים - ניתן לפתור!  
מומחי אגודת היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל כאן למענכם

בהמלצת ובהכוונת גדולי ישראל | פריסה ארצית |  
דיסקרטיות מלאה | התאמה לכל המגזרים



אגודת  
היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל

**24** שעות ביממה  
מוקד האגודה: **1-700-5000-65**  
קו חירום לנפגעי טראומה ופגיעות: **0733-300-600**

• מרכז ליעוץ נישואין וטיפול משפחתי • מרכז ליעוץ וטיפול נפשי • מרכז לטיפול בילדים ונוער • מרכז לבריאות המשפחה

שיטת י.נ.ר מנצחת  
כבר 17 שנה

תכניות לימוד  
להכשרה מקצועית



MILLER POINT  
מילר



# ההזדמנות שלך לבנות משפחות!

הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

\*בפיקוח אקדמי של היחידה ללימודי המשך,  
ביה"ס לע"ס ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אונ' בר אילן

במסלול להכשרת יועצי נישואין ב'שיטת השלבים של י.נ.ר' אנו מקפידים לתת ידע ומיומנויות מעשיות להקשבה, זיהוי בעיות, לגישור פערים והכלה. תכנית לימודים רחבה ומקיפה המתמקדת בפרקטיקה מעשית עם ליווי אישי לכל תלמיד לאורך כל הדרך.

זו הסיבה שיועצי נישואין בשיטת י.נ.ר מבוקשים ומצליחים בכל יום מחדש

  
ד"ר עמי שקד,

מנהל אקדמי, התכנית להכשרת יועצי נישואין



1 ידע מקיף 2 פרקטיקה מעשית 3 ליווי אישי 4 סיוע בהשמה

\* הלימודים אינם מקנים נקודות זכות אקדמיות.

קבוצות נפרדות לגברים ונשים ב-8 וב-9

מרכז י.נ.ר - המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה

סניף י-ם: 02-6321600 | סניף מרכז: 03-7160130 | rishum@ynrcollege.org