

כלים שלובים

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

03

גדול השלום
הרב דוד בצרי

04

פסיכולוגיה מתוך תורה
הרב שמואל טל

21

ותוסף ללדת
ד"ר חנה קטן



ללמוד להוביל להשפיע





גדול השלום חשיבות שלום הבית

הרה"ג הרב יצחק בצרי, בנו של הרב המקובל הרב דוד בצרי.

הגמרא במסכת יבמות דף סב עמוד ב: "אמר רבי תנחום אמר רבי חנילאי כל אדם שאין לו אישה שרוי בלא שמחה בלא ברכה בלא טובה..."

יקר יחסית, קנתה עבורו מקרל מעושה בחצי מחיר. משהגיע בעלה הביתה מבית הכנסת והריח את הריח הנורא החל לומר בהתלהבות ובשמחה את ה"אשת חיל" כמובן, שכל כוונתו הייתה עבור אמו. משראתה אשתו שבעלה אומר אשת חיל בכזו התלהבות הופתעה מאוד והרהורים עלו בליבה. "לא ידעתי שבעלי אוהב מקרל מעושה", חשבה לעצמה. "לא ידעתי שאם אתאמץ ולו במעט להניח לפניו את אשר אהב ישמח וישבח אותי כל כך. אחר השבת, מיהרה האישה אל שכנותיה ולמדה מהם לבשל ולהכין סלטים ותבשילים טעימים, כך שבשבת האחרונה שעוד נותרה הכינה האישה לא סלט חי אחד אלא חיי-סלטים ובישולים טעימים ומתובלים לרוב. משראה בעלה את כל מאמציה ואת השולחן הערוך, היסט לפני אמירת ה"אשת חיל" מפני שמעשיה של אמו החווירו לעומת מעשה ידיה של אשתו. לאחר רגע של היסוסים אמר הבעל את האשת חיל גם בשבת זו כאשר מיד במוצאי שבת הגיע אל הרב לשוחח עמו. אמר לו הרב שעכשיו מוצאי שבת ואי אפשר לערוך גט ולא יוכל לקבלו. ולמחרת השבת רץ האיש לבית הדין ופנה אל הרב ושאלו האם אפשר לדחות את הגט? הרב חיך ונענה בחיוב ושוב שאל האיש האם אפשר לכוון באמירת ה"אשת חיל" גם על האישה או שמא רק על האם? ושוב ענה הרב בחיוב ואמר, דע לך שרק לפי דעת הספורנו בלבד כתב שלמה המלך את ה"אשת חיל" עבור אמו בת-שבע, אך לפי דעת כל יתר המפרשים כתב שלמה המלך את אשת חיל עבור אשתו. לכן, בוודאי שתוכל לומר את ה"אשת חיל" ולכוון בעיקר על אשתך ואם תרצה תוכל להוסיף גם את אמן.

סיפור זה שאירע בעיר באר שבע מלמד אותנו על אילו דברים קטנים ופעוטים עומדים הריבים וסיבתם ידוע ומקורם ידוע מפני שהשטן מתקנא ומקטר על עיקר בניית בנינו של עולם.

אמיתי שאירע לרב מרדכי אליהו בהיותו אב בית דין בעיר באר שבע. לבית הדין הגיעו זוג שהסכימו ביניהם להתגרש ובקשו להתגרש לאלתר מבלי לפרט את הסיבה ומה העילה לגירושין. הרב מרדכי אליהו שאל לסיבת הגירושין והללו סרבו לפרט ועמדו בתוקף על דעתם להתגרש. הרב סירב להיענות לבקשתם וטען כי הוא איננו מוכן לתת יד לגירושין מבלי לדעת את סיבתן. משעמד הרב בתוקף לבירור הסיבה, נאלצו בני הזוג לפרט את העילה לגירושין, וכך טענה האישה: "בעלי איננו מוכן לשיר אשת חיל בליל שבת על השולחן". הרב פנה אל האיש ושאל לסיבת הדבר והלה ענה לו כי אילו היה הרב רואה מה מונח על השולחן בליל שבת היה מבין הכול. הוסיף הרב לשאול האם ישנם סלטים על השולחן? האיש ענה סלט חי אחד! האם ישנם דגים על השולחן? הלה השיב, קציצות דג קנויות וקרות! מיד נענה הרב לבקשת הזוג והכריז כי הגט יהיה מוכן בעוד שבועיים. בני הזוג יצאו מבית הדין שמחים ומרוצים, והרב שהבחין בהתנהגותם קרה לספרא-דדינא וביקש ממנו לרוץ החוצה ולקרוא לבעל אליו חזרה מפני שדבר חשוב יש לרב לומר לו. הבעל חזר עם לא מעט חששות ומשהגיע אל הרב שאל אותו הרב האם הוא יודע עבור מי כתב שלמה המלך את ה"אשת חיל"? הבעל סבר לומר שה"אשת חיל" נכתב עבור אשתו של שלמה, אך עמד הרב ותקנו ואמר: דע לך שלפי דעת הספורנו "אשת חיל" נכתב עבור אמו של שלמה המלך ולכן אם אתה סובל מאשתך על אחת כמה וכמה שאתה צריך לומר אשת חיל לאמך בכוונה לשבח אותה ואת מאכליה, בפרט כאשר הנך רואה את מעשה ידיה הדלים של אשתך לעומת מעשה ידיה של אמך. הרב ביקש שלא לגלות דבר מתוכן השיחה ביניהם לאיש ובוודאי לא לאשתו. וכך, נותרו עוד שבועיים עד למועד הגט ולקראת שבת החליטה האישה שמכוון שנותרו רק שבועיים עד הגט חבל לבזבז כסף עבור בעלה ובמקום לקנות קציצות דג שמחירים

פעמים רבות שמעתי מאבי שהוא חזר ושונה לרווקים, לרווקות ולזוגות: הקדוש ברוך הוא כתב בספר ההזכרה שלו, ספר התורה: "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב' יח). בורא העולם והאדם אומר שלא טוב היות האדם לבדו, אז לא ייתכן שיוכל אדם נשוי לומר טוב לי בלי אישה או שאישה נשואה תאמר טוב לי בלי בעל.

אם אלוקים אמר "לא טוב היות האדם לבדו", כיצד יוכל מאן דהוא לומר "טוב לי כך" או "אינני רוצה להתחתן, כך טוב לי"? וכי ישנו אדם שיודע טוב יותר מאלוים בורא כל העולמות מה באמת טוב לו או לה? הגמרא אומרת "טב למיטב טן דו טב מלמיטב ארמלו" המשמעות היא שאישה מעדיפה לחיות עם בעל ולעיתים להתפשר על מנת לחיות כנשואה. זאת מפני שהקדוש ברוך הוא ברא את העולם באופן כזה שבלי זוגיות לא יהיה לו לאדם לא שמחה ולא ברכה ולא טובה.

לכאורה, נשאלת השאלה אם באמת "לא טוב היות האדם לבדו" אז מדוע כשהיים יחד חיי משפחה בקדושה וטהרה עדיין ישנם בעיות של שלום בית? ובכלל מהו מקורם של כל אותן הבעיות? התשובה לכך היא שהשטן מתקנא בחיי הזוגיות של בני האדם. הוא יודע שזהו בניין העולם והיות שכל תכליתו הרס החברה האנושית, לכן הוא מקטר כל העת.

השטן מתקנא בחיי הזוגיות לא רק בדורנו אלא כבר מראשית ההיסטוריה בימי אדם וחוה. עוד מימי קדם כל תכליתו היא להרוס את התא המשפחתי, את העם היהודי, את החברה האנושית, את ישובו של העולם ובכלל את העולם כולו. זו הסיבה שפעמים רבות, אם לא בכל הפעמים, הריבים בין בני הזוג נסובים סביב נושאים פעוטים ופשוטים ביותר.

הגמרא אומרת כל המגרש את אשת נעוריו מזבח מוריד עליו דמעות. מסופר על מקרה

עדיין אינך מנוי?

הצטרף עכשיו

למנויי כלים שלובים ותוכל ליהנות ממגוון מאמרים מקצועיים בתחום החינוך, הנישואין והמשפחה, ולקבל את המגזין ישירות לביתך.

ניתן להפיץ את המגזין באזור מגוריכם

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שעי" מרכז י.ג.ר.

לרכישת מנוי חייגו עכשיו: 02-6321-602

merkaz@ynrcollege.org



04
אמונתך בלילות 6
מבט קצר על תהליך אבדן ושכול



12
כשאור וחושך מתערבבים על צדו השני של המטבע בתכונות בן הזוג

22
חושך על פני תהום



28
אור בבית

כלים שלובים | גליון 74 | כסליו תשע"ח

בנושא: אור וחושך במשפחה

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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

יו"ר: הר' יוסף קהתי

עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה במרכז י.ג.ר

הביטאון בפיקוח ועדה רוחנית: הרב דניאל עשור שליט"א - רב מרכז י.ג.ר

הרב אליהו בן סימון שליט"א - רב אגודת היועצים והמטפלים בישראל.

עיצוב ועריכה גרפית: "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@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט: www.ynrcollege.org

בית הוראה "שערי הלכה ומשפט": 02-6321608

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.

פסיכולוגיה מתוך תורה

על ההבדלים של גישת התורה לנפש האדם לתפיסות הכלליות הרווחות והשלכותיהם.

הרה"ג שמואל טל ראש ישיבת "תורת החיים", יד בנימין



במאמר זה נעמוד בקיצור על ההבדל העצום שבין גישת התורה לנפש האדם ובין הגישה הכללית, על חשיבותה הרבה של תורת הנפש לכל אחד מאיתנו, כפרטים וככלל, ועל הצעדים שנדרשים מאיתנו בתחום זה.



דור שלא היה כמוהו

אנחנו נמצאים בדור מיוחד, שלא היה כמוהו מבריאת העולם. אחד הדברים המיוחדים בדור שלנו הוא שהתמודדות עם בעיות קיומיות הפכה לדבר שבשגרה אצל רבים מאיתנו. קשיים בשלום בית, דימוי עצמי נמוך, לחץ, חרדות, ועוד בעיות שבעבר היו נחלתן של יחידים והיום הן תופעות שקיימות בהיקפים גדולים.

פסיכולוגיה - 'תורה' או 'חכמה'?

חז"ל נתנו בידינו הדרכה יסודית ותמציתית בדבר היחס לתרבות הגויים: "אם יאמר לך אדם יש חכמה בגוים, תאמן, הדא הוא דכתיב (עובדיה א, ח): 'והאבדתי חכמים מאדום ותבונה מהר עשו'; יש תורה בגוים, אל תאמן, דכתיב (איכה ב, ט): 'מלכה ושירה בגוים אין תורה' (איכה רבה ב, יג). דברי המדרש ברורים - חכמה יש בגוים, אך לא תורה. מה כולל המושג 'תורה' ומה כולל המושג 'חכמה'?"

היום מקובל מאוד להניח שפסיכולוגיה היא חכמה ולא תורה. ראיה לכך הם המחקרים האמפיריים החוקרים תגובות אנושיות ומחקרים בתחום הפיזיולוגי של התפיסה, מבנה המוח וכו'.

הבדלי תפיסות מהותיים

ואולם תפיסת הפסיכולוגיה כ'חכמה' גרידא היא טעות ממספר סיבות: הן באופן ישיר והן בתוצאות העקיפות. ונבאר בקצרה את עיקרי הדברים, אף שיש להאריך הרבה בכל פרט ופרט. הסיבה הישירה והבסיסית שאי אפשר לראות בפסיכולוגיה 'חכמה' היא שהתורה תופסת אחרת לחלוטין את מבנה נפש האדם ומערך הכוחות שבו מאשר התפיסות הכלליות, וכפי שיתבאר.

מהות האדם. השאלה מיהו האדם היא שאלה קריטית בעלת השלכות מהותיות על כל טיפול נפשי: התפיסה הכללית הרווחת מניחה שהאדם הוא קוף משיכול. הוא מורכב מדחפים, יצרים ותשוקות, והדרך לטפל בו היא בעיקר על ידי עידון של היצרים. מוסר ואיפוק הם מושגים שהאדם מחויב אליהם רק בגלל מוסכמות ואילווצים חברתיים, ועדיף היה 'להפריע' כמה שפחות.

לעומת זאת, תפיסת התורה היא שעיקרו של האדם הוא הנשמה האלוקית שבתוכו. היא הכוח העיקרי שאמור לרומם אותו ולהביא אותו אל ייעודו. 'נשמה שנתת בי טהורה היא' (ברכת 'אלקי נשמה'). נשמה ששומעת מדי יום את ה'כרחים של מעלה', כלשון הבעל שם טוב (בעש"ט עה"ת בראשית, כט; בחקתי, ז; דברים, ג; ועוד), ומנחילה אותם למישור ההכרתי של האדם. ממילא מתייחסים אל האדם כאל דמות שמהותה היא אלוקית, טובה, נעלה וטהורה, ודווקא היצרים

והדחפים הם החיצוניים. המצפון אינו עול חיצוני אלא רצון פנימי של האדם עצמו, המשויך למקורו האלוקי.

היחס לכוחות האדם. גם ביחס לכוחות האדם ישנו הבדל תהומי: התפיסה הכללית רואה בהתנהלות האנושית תוצר של נורמות והרגלים של האדם וסביבתו. לעומתה, התורה מכירה בכך שמקור כל הרגשות החיוביים הוא ה' יתברך, וממנו אנו מקבלים אותם, 'נעשה אדם בצלמנו כדמותנו' (בראשית א, כו), ואותו אדם שנברא בצלם אלוקים הצטווה על 'והלכת בדרכיו' (דברים כח, ט), כשמקור הכוח לכך הוא צלם אלוקים שבו. הרחמנות, החסד והישרות שלנו, הן השתלשלות של מידות אלו אצל ה' יתברך. תפיסה זו משליכה על כל השימוש שלנו בכוחותינו: האם כשאנו מעניקים לזולת ולחברה זה מונע רק משיקולים חברתיים או אינטרסנטיים של קידום מעמדי בחברה, או שיש כאן מימוש של צלם האלוקים שבנו. האם הסיבה היחידה לכך שלא צריך להיכנס לסחרור אחר כבוד חברתי היא שהדבר לא משתלם ולא מועיל, או שזו התחברות לכוח הענווה האלוקי שקיים בתוכנו. ויש לכך השלכות מעשיות רבות מספור היוצרות הבדלים מעשיים בין דרכי הטיפול.

תפקיד האדם בעולמו. גם בשאלת היעדים שאליהם אמור האדם להיות מכוון, ישנו פער. השאיפה הכללית היא שהאדם יהיה מקובל בחברה, יתפקד כראוי, יממש את עצמו היטב, יינה מעצמו ומהסביבה ויזכה לכבוד בחייו ובמותו. לעומת זאת, השאיפה התורנית היא שהאדם יקנה מידות טובות 'לשמן', יקדש עצמו במותר לו, ימאס בכבוד חיצוני, ידבק באמת, ובודאי שלא יעשה מה שלבו חפץ אלא יבטל את רצונו מפני רצון התורה. ובכלל זה ניהול יעדי ודרכי הטיפול על פי ההלכה.

לדוגמה, השקפה תורנית תתייחס באופן שונה בתכלית לשאלות כמו: עד כמה יש עניין לייצב נישואין ולא לפרק את הבית, האם להתייחס בסלחנות לבגידות, על אילו דברים נכון לוותר לבן הזוג או לילדים או לעצמך ועל אילו דברים יש להתעקש, ועוד שאלות רבות ומשמעותיות.

הבדלים מהותיים גם בדרכי הפעולה

בטיפול מתוך השקפה תורנית יש מקום לשלב שלושה יסודות מרכזיים: תפילה, אמונה ותשובה.

האמונה. האמונה היא הבסיס לעבודת המידות, ותיקון המידות נעשה על ידי בניית יחס נכון למקום של האדם מול ה': הכעס, הענוה, הכבוד, הקנאה וכו'. ככל שאדם מתקרב יותר לה' ונרתם לעבודתו, כך הוא מנטרל ומשבית את המידות השליליות, ומאמץ מידות טובות. הוא דבוק בה' וחווה את נוכחותו ואת רצונו בעולם, ומתוך כך מגבש עולם שאיפות ורצונות חיוביים, ומקבל כוח ותעצומות נפש לעמוד בניסיונות.

האמונה היא גם הבסיס לעצם היכולת להתמודד עם הבעיות והקשיים שכל מטופל חווה. האמונה בכך שכל הקשיים והבעיות נועדו לרומם ולהצמיח את האדם היא השלב הראשון במתווה הטיפול. היא מקור החוסן והמוטיבציה להתקדם. הבעיה אינה 'פגם בייצור' או גורל עיוור שפוגע באדם ללא תכלית ותוחלת, אלא היא תפקיד מיוחד שניתן לאדם.

התפילה. התפילה היא תוצאה ישירה של הבנה כי המציאות הטיפולית תלויה כולה בסייעתא דשמיא, ואין שום אפשרות להצליח ללא חסדי ה'. יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמית, שנאמר: צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו. ואלמלא הקדוש ברוך הוא שעוזר לו, אינו יכול לו' (סוכה נב ע"ב). היא אחד מיסודות הטיפול.

התשובה. התורה מלמדת אותנו שאף פעם לא מאוחר מדי ותמיד אפשר לתקן, אפשר להתחדש, שזדונות יכולות להיעשות כזכויות, שהבא להיטור מסייעים בידו, שאם אדם פותח פתח פתחו של מחט פותחין לו כפתחו של אולם, ועוד.

התיקון. למרבה הצער, כיום יש חוסר מודעות לכך שקיים בתורה עולם שלם של ידע שראוי להשתלב בטיפול נפשי: בתנ"ך, בתלמודים, במדרשים, בכתבי הראשונים, ברמח"ל, במהר"ל, בכתבי הגר"א ותלמידיו, בספרות המוסר לדורותיה, בספרות החסידות לענפיה הרבים, ובעוד מקורות רבים מספור. כל אלה מלאים עיסוק מעמיק בנפש ונפשו, עיסוק שמהווה חלק מהותי ובלתי נפרד מהתורה. יש בתורה מענה והדרכה לבעיות הנפש שלנו, ואפשר להוביל טיפול ולבנות עולם טיפול שלם שהתורה היא התשתית לו.

היבט נוסף שבו מתייחד הטיפול התורני הוא הכרה בייחודה של עבודת המטפל על עצמו וממילא בייחודה של ההכשרה שהמטפלים צריכים לעבור. חז"ל לימדונו: 'קשוט עצמך ואחר כך קשוט אחרים' (ב"מ קז ע"ב). היכולת להבין אנשים ולעזור להם להתקדם בעבודת הנפש מתחילה בעבודה אישית של האדם מול עצמו. אדם לא יוכל לעזור לאחרים לפני שעזר לעצמו, ולא יצליח להקשיב לאחרים לפני שלמד להקשיב לעצמו. כל אדם שרוצה לעסוק בטיפול צריך לעבור לפני כן תהליך משמעותי בעצמו, וכך הוא יכול להיות מועצם כאדם וכמטפל ורק כך הוא יכול לקבל כלים לעזור גם לאחרים. יכולת הזיהוי של כוחות הנפש, של רצונות, תהליכים, מניעים, וגם דרכי תיקון - מגיעה רק מתוך עבודה של האדם על עצמו. בטיפול אין אפשרות לקלוט את המצב בחושים הפיזיים, והדרך היחידה להבין את המציאות ולטפל בה היא על ידי פיתוח ההקשבה והכרת הנפש שהאדם לומד להקשיב לנפשו ולהכיר את עצמו. ולכן מטפל מוכרח להיות קשוב קודם כל לעצמו, ורק אחר כך הוא יכול להקשיב לאנשים נוספים ולהבין אותם.

בנוסף, העבודה העצמית מעניקה למטפל הכרה ברורה בדרך הנכונה והמתוקנת, ויכולת לזהות חריגות מדרך זו. כמו שאדם שמורגל באכילת תזונה בריאה יודע לזהות בנקל מאכילים המזיקים לבריאות, כך אדם שהתרגל לתזונה בריאה לנפש קולט במהירות ובבהירות את המקומות שבהם ישנה חריגה מהדרך הישרה, ואת התיקון הנדרש במקרים אלה.

מעבר לזה, יש כאן גם יסוד רוחני עמוק - כמטפלים, אנחנו מהווים צינורות של השפעה אלוקית עבור המטופלים שלנו. כשהצינורות שלנו אינם נקיים, השפעה אינו יכול לזרום בהם.

כאשר עולם הטיפול שלנו יהיה מושתת על ערכי התורה, הדבר ישפיע במעגלים נרחבים על כל צדדי המציאות שלנו, כמו שמשפיע לב תקין על כל הגוף. ובידינו הדבר, בעזרת ה' יתברך!

שיטת י.נ.ר. מנצחת כבר 17 שנה



אנשי חינוך, יועצים ומטפלים

בואו לשלב ידע עיוני ומיומנויות מעשיות בתורת הנפש על פי חז"ל בעבודתכם המקצועית!

קורס פסיכולוגיה יהודית

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

היהדות, כחלק מתורת חיים, כוללת עקרונות תאורטיים ומעשיים בתורת הנפש, המספקים כלים למודעות עצמית ומעניקים משמעות ועומק לתהליכי חינוך, ייעוץ וטיפול.

✓ הקניית מיומנויות מעשיות לשילוב בעבודה ייעוצית טיפולית

✓ 12 מפגשים ממוקדים בהנחיית הרב דר' אברהם ארי סמגה, רב שכונת רמת שלמה, ירושלים

✓ תעודה מטעם מרכז י.נ.ר. בחסות האוניברסיטה הפתוחה - מערך לימודי החוץ

MILLER POINT



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



ואמונתך בלילות

מבט קצר על תהליך אבדן ושכול

אוריאל בלמס - M.A יועץ חינוכי, מרצה ומנחה הורים וצוותי הוראה מדרך ארצי ביחידה למצבי חירום ומשבר ומניעת אובדנות, שפ"י משרד החינוך

אובדן ושכול מהווים חלק בלתי נפרד מהקיום שלנו כבני אדם. אנחנו מתנסים בחוויות של אובדן לאורך כל החיים, חלקן מודעות לנו וחלקן אינן מודעות. יש חוויות של אובדן אשר שזורות בתהליך ההתפתחותי הנורמאלי שכל אחד עובר במהלך חייו, והן ממלאות תפקיד חשוב בהתפתחות הפסיכולוגית. יש חוויות של אובדן אשר מתפתחות בעקבות אירועים בלתי צפויים שאנחנו נחשפים אליהם במהלך החיים.

האירוע המוכר ביותר שמוליד חוויה של אובדן הוא מוות של אדם קרוב, ואכן חוויה כזאת נחשבת לאחת המצוקות הפסיכולוגיות הקשות ביותר. אולם חוויה של אובדן מתפתחת גם בעקבות קשת רחבה למדי של אירועים אחרים, כמו הפסקה של קשר משמעותי, פגיעה חמורה במצב הבריאותי, פרישה ממקום עבודה אחרי תקופה ממושכת, מעבר ממקום מגורים אחד לשני, ועוד. מה משותף לכל האירועים האלה, שמעצב את חווית האובדן? ומהם דרכי ההתמודדות?

הקשר שלנו עם אנשים קרובים, עם הסביבה שלנו, עם האמונות שלנו, עם הגוף שלנו, מגדיר את הזהות האישית. ניתן לראות את הזהות האישית כתחושה סובייקטיבית יציבה, המורכבת ממערך של התקשרויות אותן חווה האדם, שמהוות חלק בלתי נפרד מהתפיסה העצמית שלו. ואכן, ניתן לומר באופן כללי, שאובדן של אדם או אובייקט או סביבה, פוגעים בתחושת הזהות של האדם. הוא מרגיש שחלק מן ההוויה שלו נלקח ונקרע ממנו. חווית האבדן פוגעת בתחושת היציבות והביטחון של האדם, ומערערת את שיווי המשקל שהיה נתון בו קודם לכן. הוא מרגיש שהמציאות השתנתה, שהוא אינו יכול להמשיך בתפקודו היומיומי וזקוק לפסק זמן. באותו פסק הזמן הוא יעבור תהליך של עיבוד החוויות הקשות וטיפול עצמי בפגיעה בזהות, כדי שיוכל להחזיר את שיווי המשקל לקדמותו. התהליך שמתפתח בעקבות האובדן הוא ספונטאני. חלקן אינו רציונאלי ואינו נשלט על ידי האדם, אך הוא נורמאלי לחלוטין.

על אף העובדה שכל אדם מתאבל בדרכו האישית, ובכל חברה יש מנהגי אבלות האופייניים לה, מתברר שניתן לזהות דפוס משותף לאנשים שונים ולחברות שונות, אשר מורכב מרצף של מספר שלבים בהם מתנסה האדם שנחשף לאובדן משמעותי. שלבים של אבל דווחו בעידן המודרני של הפסיכולוגיה על ידי חוקרים כגון בולבי (1975) וקוברל רוס (1969) במודל חמשת השלבים. אולם מנהגי האבלות ביהדות מעידים על הבנה מופלאה של חז"ל והלך דרכם לרדת לסוף דעתם של בני האדם, ובתהליך הפסיכולוגי שמתנסה בו המתאבל. השלבים עונים על הצרכים הפסיכולוגיים של המתמודדים עם האובדן, ומטרתם לעבד את החוויה הקשה, לחזור למסלול החיים המוכר ולהחזיר את שיווי המשקל הנפשי והתפקודי לקדמותו. חשוב לציין שהמעבר משלב אחד לשני הוא הדרגתי ומשתנה - לעיתים חוזרים לשלב קודם אחרי שנמצאים בשלב מתקדם יותר. משך הזמן בו מתנסים בכל שלב, והעוצמה שלו, משתנים מאדם לאדם, אך על אף השונות הזאת בין אנשים, הדפוס הכללי קיים ברוב המקרים.

להלן שלבי האבל בהיבט יהודי ופסיכולוגי:

הכחשה - רגעי האבל יומי השבעה: אנשים שמקבלים הודעות על מות אדם קרוב ויקר להם, מגיבים פעמים רבות במשפטים כמו: "לא יכול להיות" "זאת בוודאי טעות" "אני

התמקחות - ימי השלושים: האובדן כרוך בתחושה חזקה של פגיעות וחוסר אונים. אנחנו מרגישים שאיננו שולטים בהתרחשויות שמשפיעות על המצב הנפשי שלנו, וקשה מאד להתמיד בתחושה כזאת. בתגובה לכך אנחנו מנסים להחזיר את תחושת השליטה באמצעות הפעלה של מנגנון נוסף, גם הוא לא רציונאלי - התמקחות. תהליך זה בא לידי ביטוי במחשבות כמו "אם לא היינו נותנים לו לצאת מהבית, היינו מונעים את המוות", "אם היינו מבקשים חוות דעת מרופא אחר, היינו מצליחים להציל אותה", גם ההתמקחות, בדומה להכחשה ולכעס, מגויסת למאמץ הלא מודע שלנו לדחות את השלמה עם המציאות הכואבת.

דכדוך: שלב הדכדוך / דיכאון מגיע מספר שבועות

אחרי האובדן, כאשר מתחילים לחוש את החלל שנוצר בעולמנו עם ההסתלקות של הדמות האהובה. בשלב זה מתחילים לחוש געגועים, ומתחילים להתעמת עם החוויה הכואבת של האובדן, אבל עדיין לא מוכנים לקבל אותה. הדיכאון מתבטא בתחושה של עצב, געגועים, כאב, הסתגרות, ירידה ביוזמה ובאנרגיות הפנימיות. על אף העובדה שחלק מסימני הדיכאון בתהליך האבל, חופפים לסימנים של דיכאון קליני, אין מדובר בתגובה פתולוגית. האדם המדוכא, סובל מהערכה עצמית ירודה ומרגשי אשמה בנוסף על הצער והעצב, בעוד אצל האדם המתאבל, הצער אינו מלווה בערך עצמי נמוך.

השלמה, קבלה והתארגנות מחודשת - שנת האבל הראשונה: השלב של השלמה עם האובדן וקבלתו כחלק בלתי נפרד מהקיום ומהזהות של המתאבל, מגיע ברוב המקרים אחרי מספר חודשים, כשנה, מתחילתו של תהליך האבל. קבלת האובדן מציינת את הפסקת המאבק שמנהל האדם כנגד השינוי שנכפה עליו. המשאבים שהשקיע המתאבל עד כה בהתמודדות נגד קבלת האובדן ובניסיונות לשנות את רוע הגזירה, יכולים להיות מופנים כעת לעשייה היומיומית השגרתית. המתאבל יכול לחוש שוב את שיווי המשקל התפקודי, שבו הוא מפנה את מרבית המשאבים שלו לפעילויות חיצוניות לעצמו במישורים שונים כמו משפחה, עבודה, חיי חברה ועוד, פעילויות שבהן הוא חש סיפוק, משמעותיות וחדוות חיים. החזרה לשגרת הפעילות אינה מעידה על התעלמות מהאובדן. הקשר עם הדמות שהסתלקה מעולמו של המתאבל נשאר חזק ומשמעותי, והוא הופך להיות חלק בלתי נפרד מהזהות המחודשת של המתאבל. לפיכך, השלמת התהליך של האבל לא מחזיר את המתאבל בדיוק למקום הרגשי והתפקודי שהיה בו קודם, אלא למקום חדש. האבל מסתיים בהתארגנות מחודשת, שמאפשרת לאדם לקיים חיים מלאים ומספקים, מבלי לנתק את הקשר עם הדמות האהובה שאיבד.

התהליך שתואר עד כה הוא נורמאלי, וממלא תפקיד הישרדותי בהסתגלות של האדם לשינוי המשמעותי כל כך שנכפה עליו על ידי הנסיבות. יתירה מזאת, מקרים בהם תהליך האבל "נתקע" בשלב של הכחשה, והאדם אינו מתעמת עם החוויות הקשות דרך הכעס והדיכאון, עלולים להעיד על תגובה לא מסתגלת, ואולי פתולוגית. חשוב להכיר באופי הנורמאלי של תהליך האבל, כי הוא כרוך, לעיתים, בהתנהגויות מזרות, שיכולות להיתפס על ידי הסביבה כפתולוגיות. התנהגויות כאלו מופיעות בעיקר בשלבים הראשונים של הכחשה, כעס והתמקחות, והן לעיתים מוגזרות לציפייה האינטואיטיבית של הסביבה לגבי ההתנהגות של המתאבל. אנשים בסביבתו של המתאבל חוששים לעיתים כי הוא מתנהג באורח לא נורמאלי כאשר הוא אינו בוכה, אינו מפגיץ צער, עסוק ללא הרף, מאשים את הנפטר או מביע כעס לא רציונאלי כלפי דמויות הקשורות במוות. הסיוע של הסביבה בתקופת האבל יכול להתבטא בתמיכה רגשית, הכללת הרגשות של המתאבל, ומתן לגיטימציה לרגשות הקשים שלו ללא כל שיפוט או ביקורת.

יש מצבים בהם המתאבל מתקשה להשלים עם האובדן ולעבור משלב הדיכאון לשלב של התארגנות מחודשת. אנשים במצב זה עלולים לפתח תגובה מתמשכת בעלת מאפיינים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים של דיכאון עמוק. התנהגות כזאת יכולה להיות תוצאה של הרבה גורמים, כמו אופי הקשר שהיה בין המתאבל לדמות שנפטרה, האישיות של המתאבל, הסביבה בה הוא מתפקד, מצבים קודמים של משבר ומצוקה אליהם הוא נחשף, ועוד. התמשכות הדיכאון של המתאבל המלווה לעיתים בהחמרתו, התנגדות לקבל את האובדן והתעקשות להמשיך בתהליך האבל, מצריכים לעיתים עזרה מקצועית.

נסיים בדברי דוד מלך ישראל מתהילים מב' ח' "תהום אל תהום קורא לקול צנורין כל משברין וגלין עלי עברו". דוד המלך בספר התהילים נותן לנו הדרכה ועצה כיצד לנהוג ברגעי משבר, "ואמונתך בלילות" - כשקשה וחשוך כמו הלילה, האמונה מעניקה כוח, והידיעה שהצור תמים פועלו מאפשרת קבלת הדין בהשלמה.

מקורות:

*לצמח ממשבר" שפ"י משרד החינוך 2015 *היחידה למצבי לחץ חירום ומשבר ומניעת אובדנות. *פינוס, א. (1997). *ג'וינט אשלים סולמני 2017 גליון 18 2007. *גילת, י. ורוזנא



הכשרת מטפלים ב-CBT

טיפול קוגניטיבי התנהגותי
Cognitive Behavioral Therapy

באישור **אגודה** - אגודה ישראלית לטיפול התנהגות קוגניטיבי

הצטרפו גם אתם לתכנית המבוקשת להכשרת מטפלים בשיטת הטיפול המובילה בעולם!

- ✓ כלים מעשיים ומיומנויות לטיפול בהפרעות חרדה, דכאון טראומה וכפיתיות באמצעות ה-CBT
- ✓ בהתאמה לדרישות איט"ה
- ✓ ליווי אישי והדרכה פרטנית
- ✓ תרגול מעשי, פרקטיקה והעשרת מיומנויות

MILLER POINT



לפרטים והרשמה: 02-6321-612
rishum@ynrcollege.org



תורה - אורה

שיעור פתיחה במגמת "בוררים כהלכה"

מתוך דבריו של הרה"ג רבי ישעיהו הרשקוביץ שליט"א
אב"ד "שערי הלכה ומשפט" וראש כולל דיינות

תורה היא מלשון הוראה, כתיב -

"כי נר מצוה ותורה אור", שהתורה מאירה לאדם הדרך בזה ובבא: לכן התורה נקראת אור. וכן, תורה היא מלשון הוראה. ובפרט בבואנו לעסוק בסוגיות "חושן משפט" שעיקרו הוא "דיני ממונות", בין אדם לחבירו שהינם הוראות ברורות המנחות אותנו בכל צעד וצעד.

הגמ' בבא מציעא בפרק אלו מציאות (דף ל' ע"ב) אומרת בעניין "גירסא דינקותא" על הפסוק שאמר יתרו למשה במינוי הדיינים שיעשה שרי עשרות, שרי מאות ושרי אלפים "והודעת להם את הדרך ילכו בה ואת המעשה אשר יעשו".

'את הדרך' - זה הדין. 'אשר יעשו' - לפנים משורת הדין. והפשט הוא: שבתחילה צריך לדעת עם מי הצדק וההלכה, אבל למעשה צריך לנקוט בפשרה תחילה ולהביא את הצדדים לידי ויתור, ועם זאת צריך לדעת עד כמה לוותר. ואילו הם דברי רבי יוחנן (בגמ' שם), לא חרבה ירושלים אלא בגלל שהעמידו דבריהם על דברי תורה בלבד, ולא עבדו לפנים משורת הדין.

ובבואנו לפתחה של השאלה המרכזית המופנית לכל אדם לעתיד לבוא בעולם הבא:
"נשאת ונתת באמונה".

בתביעה שכל המו"מ בין אדם לחברו יהיה כראוי, הגון וע"פ ההלכה.

והנה ביסוד הדברים של משא ומתן בין אנשים ישנם ג' שלבים.

א. דיבורים. (סי' ר"ד) כשאדם הסכים לדבר מסויים אף בדיבור - לא הגון הוא שיחזור בו, ומי שחזר מדיבורו אין רוח חכמים נוחה הימנו.

ב. 'מי שפרע', משמים, היפך הברכה } מי שפרע מאנשי דור המבול, ומאנשי דור הפלגה, ומאנשי סדום ועמורה, וממצרים בים, הוא עתיד ליפרע ממי שאינו עומד בדיבורו (בבא מציעא מ"ח ע"א, שו"ע חו"מ ר"ד ס"ד) ויש אומרים שלשון סיום הקללה היא: הוא יפרע ממך אם אינך עומד בדיבורך. (רמ"א שם). ושייך: כשיש מעשה, אף שאינו נחשב קניין גמור אלא רק התחלה, (ועי' סמ"ע סי' ר"א), 'סיטומתא' מנהג המדינה והסוחרים. וכן סי' ר"ד בכסף ששילם.

ג. ועוד - בקניין, שמראה ע"י המעשה שעשה "גמירות דעת" והעברת בעלות מהמוכר לקונה, ולכן צריך כוונת קניין גם מהמוכר וגם מהקונה, והשאלה בזמן הזה, כשרוב האנשים לא מכוונים לזה וא"כ איך זה מועיל? והפירוש הוא כי בכל המו"מ עצם העובדה שהמוכר רוצה למכור והקונה צריך לעצמו - זה עניין וכוונת הקניין.

בכלל במו"מ יש נושא של "מקח טעות". והגדרתו בשו"ע (סי' רל"ב ס"ו) מה שהסכימו בני המדינה שהוא מום שמחזירים עליו המכר, ולא נחשב כל פגם במוצר שיהא מקח טעות, אף שלכתחילה לא היה קונוהו, מ"מ אחרי שקנה לא היה מבטל בגלל זה, אינו נחשב מום בכדי לבטל המקח. ואף במום שמחזירים עליו המכר, תנאי הוא שלא השתמש בו. ואם נשתמש במוצר כמו שהוא, זה נחשב למחילה וריצו ואינו יכול לבטל הקניין. וכן אם זה מום שאפשר לתקן, אינו נחשב בגדר מום לבטל מקח אלא מנכים הדמים.

השער שלך להצלחה תורנית!

בביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט"

מגוון התוכניות להכשרות תורניות

הכשרת מדריכי חתנים

הכשרת מוצי"ם

שימוש בהלכות טהרה

שימוש ופרקטיקה
בדיני ממונות

הכשרת טוענים
רבניים

הכשרת דיינים, בוררים
כהלכה בדיני ממונות

הכשרת דיינים - הכנה
ממוקדת למבחני
הרבנות הראשית

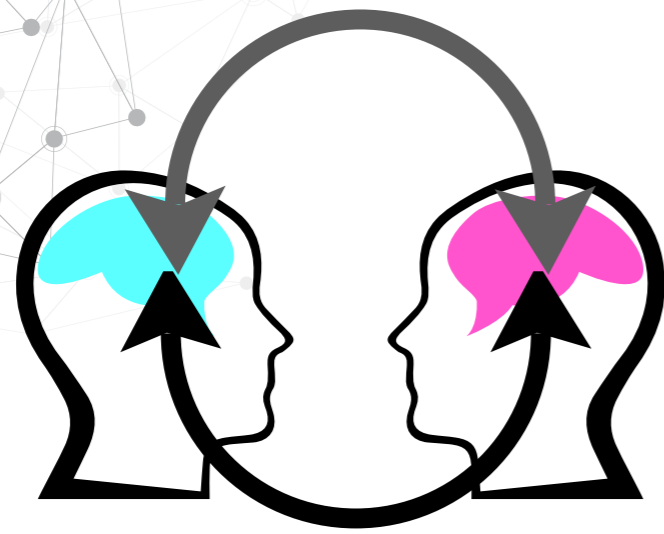
הכשרת מגשרים -
התמחות במשפחה

"יורה יורה" הכנה
ממוקדת למבחני הרבנות
לימודי שבת
פרקטיקה ואקטואליה

ההרשמה בעיצומה!

ביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט" ללימודים תורניים גבוהים
רח' בית הדפוס 30 גבעת שאול ירושלים

לפרטים והרשמה: 073-2345802 | yaacov@shoam.org.il



להבין ולהיות מובן סגנונות תקשורת על פי מודל אדיג'ס

רחלי וייס, עו"ס ויועצת זוגית info@kartisiach.co.il, 052-8735172

תחרותיות וניצחון. ישתפו פעולה כאשר יקבלו הנחיות מדוייקות בנוגע למצופה מהם.

מנתח - אנשים רציניים, שקטים ומתוכננים. מנתחים כל עסקה וקבלת החלטה באמצעות איסוף מידע ושאלות, מעדיפים לחשוב ולהתלבט לפני שמבצעים פעולה ועלולים להיתפס כהססניים. אינם נותנים אמון בקלות ולא לוקחים סיכונים. מתקשים בחשיפה אישית ואינם יוזמים מערכות יחסים, אולם הם חברים טובים, נאמנים ונחמנים מסכסוכים. מסודרים, שיטתיים, רציונליים. פועלים לפי נהלים וכללים ברורים ומבצעים משימות רק לאחר שמבינים אותן היטב.

כיצד לתקשר עם מנתחים? לפנות אליהם בנחת וברוגע. לתת הרבה מידע ונתונים על מנת שירגישו מעורבות, לאפשר להם לקבל החלטות בקצב שלהם, לא להאיץ.

תומך - אנשים חברותיים, חביבים, מתרחקים מסכסוכים. עומדים לעזר בכל עת שצריך. מתעניינים בכנות בשלום האחר אך מצפים להתעניינות הדדית. נוטים לייחס יותר חשיבות לרגשות ויחסים מאשר למשימות. בד"כ מקבלים החלטות ממקום אמוציונאלי. הם אינטואיטיביים, מקשיבים ומכילים. מאבדים עניין בתכנון והצבת יעדים וצרכים פירוט מדוייק של משימות שעליהם להשלים. אינם אוהבים רשמיות ותחושת דחיה, ובשעת מתח מתכנסים ומשתתקים.

כיצד לתקשר עם תומכים? לתמוך ולשדר אכפתיות, לפנות ברכות ורגש, תוך מתן תחושה כי רגשותיהם ותחושותיהם חשובים לא פחות מההישגים העסקיים שלהם. אנשים אלו משקיעים מאוד ביחסי אנוש, אי לכך חשוב לתת להם תחושה של אכפתיות.

לסיכום, כדי שהאדם שמולנו יבין אותנו באמת - הוא צריך שהמסר יותאם לסגנון אליו הוא רגיל, ולפיו הוא חושב, מדבר וקולט את סביבתו. לכן, ברגע שנבין מהו סגנון התקשורת שלנו, ונלמד להבחין בסגנון של האדם שאיתו אנו מתקשרים, נדע כיצד לפנות אליו טוב יותר, לדבר בשפה שלו, ולחילופין, להבין את כוונתו האמיתית מבלי להיפגע. היכולת לתקשר בסגנון התקשורת של האדם שמולנו, תגביר את רמת ההקשבה והפתיחות, ותשפיע באופן משמעותי על מערכות היחסים עם האנשים סביבנו, ובפרט עם בני הזוג והילדים.

המטמיעים בקשר שביניהם יחסי גומלין הדדיים, נותנים ומקבלים, שני בני הזוג ימצאו עצמם מסופקים ושבעי רצון בקשר לאורך ימים ושנים.

מקורות

אדיג'ס, יצחק קלדרון, "מהו ניהול - תורת אדיג'ס לניהול מודרני", הוצאת מערכות, 2010.

כמה פעמים יצא לכם לסיים שיחה בתחושת תסכול שהצד השני לא הבין אתכם? כמה פעמים שוחחתם עם מישהו והרגשתם שהתגובה שלו הייתה גסת רוח? חושבים לפעמים כמה קל היה לו היינו יודעים להבין מה מתרחש במוחו של השני?

תקשורת בין אישית היא הדרך להעביר מסרים לאנשים הקרובים לנו, כאשר המדד לתקשורת איכותית הוא האם הצד השני הבין את המסר בדיוק כפי שרצינו שיבין. לכאורה נשמע פשוט, הרי כולנו מדברים את אותה שפה, ולרוב עולם המושגים שלנו דומה, אז מדוע שהתקשורת לא תהיה טובה?!

תקשורת איכותית מכילה בתוכה הרבה יותר ממילים וצלילים. "מודל אדיג'ס" מחלק את בני האדם עפ"י ארבעה סוגים של סגנונות תקשורת של האדם עם הסביבה. לפי המודל, כל אדם פועל לפי סגנון תקשורת המכתיב את צורת דיבורו, מחשבתו ותגובתו. פער בתקשורת נוצר בד"כ בין שני אנשים בעלי סגנון תקשורת שונה, וכך נוצרת תקשורת לקויה המובילה לאי הבנה, ויכוחים, חילוקי דעות ועוד.

מתחים רבים בין בני זוג או בין הורים לילדיהם, נובעים מהבדלים בסגנונות תקשורת. לכן, היכרות עם הסגנונות השונים והבנתם, עשויה להקל על הפערים.

ארבעת סגנונות התקשורת הם: מקדם, משימתי, מנתח ותומך. לפי מודל אדיג'ס, לכל אדם יש סגנון תקשורת מובהק אחד, לצד נגיעות מסגנונות תקשורת נוספים.

מקדם - אנשים חמים ולבביים, אוהבים להיות במרכז העניינים, אינם פורמליים, חברותיים, מלאי חיים והנאות. בדרך כלל נוטים להכללות ולא מייחסים חשיבות לפרטים, מסיקים מסקנות על בסיס אינטואיציה או ניחוש. הם עשויים להעלות רעיונות לאוויר ולעבור הלאה לרעיון הבא בלי לבצע, מה שעשוי ליצור תחושה של חוסר יציבות, או לחילופין, אנוכיות ומניפולטיביות. לרוב מתקשים בסדר וארגון.

כיצד לתקשר עם מקדמים? להתלהב מהרעיונות שלהם, לאפשר להם ליהנות ולחזות אתגרים, לאפשר ספונטניות, לא לכפות עליהם משימות בצורה של טבלאות אלא בצורה של אתגר והתלהבות.

משימתי - אנשים אלו אוהבים "תכל'ס", קצר ולעניין. נוטים להיות פעילים, עצמאיים, ושאפתניים. לא אוהבים שמחליטים עבורם, אוהבים לקחת פיקוד ולבחון את המצב סביבם בכל רגע נתון. יעילים, דייקניים ומהירי החלטה. בעלי סדר, ארגון ושיטתיות. הם מצפים מאחרים לתוצאות ועל ידי כך הופכים לביקורתיים כלפי סביבתם. בשעת לחץ נוטים לתפוס שליטה. לעיתים מתקשים להפגין רגשות.

כיצד לתקשר עם משימתיים? לפנות אליהם בדיבור קצר ותמציתי, להגדיר נושא, מטרות ודרכי פעולה. לאפשר להם ככל הניתן להיות בשליטה ולהוביל, בדרך שהם יבחרו, בלי להחליט עבורם. לאפשר

שערי
הלכה
ומשפט

בית דין ובית הוראה
מרכז ללימודים תורניים גבוהים

פתיחת התוכנית החדשה "בשערי הלכה ומשפט" להכשרת "בוררים כהלכה" המומחים בדיני ממונות

ובזאת נכנס הגר"י הרשקוביץ שליט"א בלהבות ובריתחא דאורייתא מיוחדת, והחל בדיונים מהנושאים הבאים בפתחן של בתי הדין על הסוגיא שבה התלמידים העמיקו קודם - "מקח טעות". אט אט החל ביהמ"ד להתלקח ככבשן בוער, אלו שואלים ואלו מפרקים והגר"י בראש כולם - בחדות וחריפות המוח עם ניסיונו הרב של עשרות שנים בבתי הדין.

בשעה 21:00 הסתיים השיעור, והחלו תפילת מעריב. כשלאחריה יצאו התלמידים ועמדו עם הגר"י עוד שעה ארוכה לדון בסוגיות שנלמדו.. ובכך הסתיים היום המרומם והמופלא כשעשרות תלמידים נרשמו והצטרפו לקבוצה החזקה שבה יצעדו יחד במשך שנתיים ללמוד את "חושן משפט" לעומק ולהחכים בפרקטיקה מתוך בתי הדין.

חכמישם אברכים, מגידי שיעור וראשי כוללים לצד אנשי עסקים ישיבתיים, הגיעו להשתתף ביום פתוח בתוכנית הייחודית והחשובה להכשרת בוררים כהלכה המומחים בדיני ממונות. את שיעור הפתיחה מסר הגר"י הרשקוביץ שליט"א שעמד על חשיבות הלימוד והפרקטיקה בדיינות. לאחר תפילת מנחה והפסקה קצרה. החל הגר"א גיאת שליט"א בשיעור מאלף ומעמיק מתוך השו"ע בנושא "מקח טעות". אט אט צללו כולם בים הלימוד. מהגמרא, הראשונים והאחרונים - כל שיטה ושיטה ועמה הסברא המעמיקה, עד לימוד הנושאי כלים בשו"ע. התלמידים גמעו והתפעלו כשאש התורה המיוחדת בדיני ממונות מתלקחת בביהמ"ד ואיתה נסחפים כולם בעומקה של תורה.



יש לציין כי לאור ההתעניינות הגדולה בתוכנית, שוקלים "בשערי הלכה ומשפט" לפתוח בקרוב בקבוצה נוספת. זאת יחד עם תוכניות רבות נוספות.

ילדי הגירושין

על דרכי התמודדות של הורים בהליך גירושין

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



מסוכסכים זה עם זה, הילד עדיין בן/בת לשניהם וממילא משויך לשתי משפחות המוצא. הורים צריכים להקפיד לאפשר לילד את המפגשים הקבועים עם המשפחות משתי הצדדים. כמו כן, לא להמעיט בערך משפחת הגרוש/ה ולא להביא את הילד למצב בו הוא צריך לבחור.

הורים גרושים ייטיבו לילדיהם אם הם יזכרו שעל אף שהקשר הזוגי ביניהם נותק ונגמר, לעולם יישארו ההורים של הילדים שלהם. כהורים ומבוגרים, יש לקחת אחריות ולשמור על קשר פונקציונאלי לכל הפחות, שמטרתו רווחת הילדים. הורים שישכילו לשמור על קשר מכובד, מכבד וענייני, יקלו על ילדיהם בצורת החיים החדשה שנכפתה עליהם, וימזערו את הנזקים הנפשיים שהילדים חווים.

להלן מספר עצות כדי לעשות זאת:

- « דברו בחיוב על ההורה השני בעת שיחה עם ילדיכם.
- « עודדו את הילדים לקיים שיחת טלפון עם ההורה השני כאשר הוא אצלכם.
- « אפשרו שינויים בהסדרי הראיה כאשר הצד השני זקוק לו באמת.
- « עודדו את הילדים להיפגש ולדבר עם הסבים והסבתות של שני הצדדים.
- « צרו קשר עם הגרוש/ה בעת הצורך. ניתן לעשות זאת פנים אל פנים, בשיחת טלפון, בהודעה או בכל דרך אחרת. הימנעו מלהעביר מסרים דרך הילדים.
- « ילד שמתלונן על הגרוש/ה, אימרו לו שאתם תבררו, ואל תקבלו את הנאמר כמובן מאליו. ובנוסף, אל תנצלו זאת כדי להשחיר את פני הגרוש/ה.
- « זכרו והזכירו לילדים בנוגע לאירועים מיוחדים של שני הצדדים, כגון ימי הולדת, בר מצווה, חתונות או להבדיל אזכרות וכד'.

לסיים, הגירושין הינו אירוע קשה כשלעצמו, וצריך לזכור שהילדים עוברים שבר גדול מאד עם פירוק המשפחה. הורים שישכילו להבין זאת, יוכלו לעזור לילדים בחוויות העיבוד וההכלה של המציאות החדשה בצורה מיטיבה יותר.

על מנת לסייע לילדים להתמודד בתהליך המורכב והקשה של גירושין, חשוב לשים לב למספר נקודות:

ראשית, לא להכניס את הילדים לתוך הקונפליקט. פעמים רבות ההורים אינם מדברים אחד עם השני בעקבות הסכסוך ביניהם, ומצפים שהילד יהיה האמצעי להעברת מסרים ביניהם. עובדה זו מכניסה את הילד למקום לא נוח בו הוא צריך להעביר מסרים שלפעמים כוללים אופי לא נעים או תוקפני. לא רק שהוא צריך להעביר את המסר, אלא גם צריך לספוג תגובה מההורה השני שאמנם מכוונת כלפי ההורה שמוסר את ההודעה, אך נאמרת אל הילד בצורה תוקפנית. במצב כזה, הילד מצד אחד, לא רוצה להעביר את המסר כי יודע שזה יפגע בצד השני, מצד שני הוא נתבקש לכך מאביו/אמו וכי צייד יפר את אמונו?! עמדה זו מכניסה אותו למקום בו הוא יצטרך לפגוע במישהו - אם יעביר את המסר, אמא תפגע. אם לא יעביר, אבא יכעס. או להיפך.

שנית, לא לדבר סרה על ההורה השני בנוכחות הילדים. זוגות גרושים מסוכסכים, פעמים רבות משתמשים בילדים כדי להקניט את ההורה השני, או גרוע מכך, מנסים להמריד את הילד כנגד ההורה השני: "שוב אמא שלך שכחה להביא לך את התיק! בגללה אתה סובל". "אם אבא שלך היה מעביר בזמן את הכסף, אולי הייתי יכולה לקנות לך את המעיל". "אמא שלך חושבת רק על עצמה" וכדומה. ילד ששומע משפטים כאלה נאלץ להתמודד כל הזמן עם מציאות מורכבת. להאמין לדברים פירושו לקבל את השלילה אודות ההורה השני. לא להאמין פירושו להפסיק להאמין להורה הראשון. פעמים הוא מרגיש שהוא צריך לבחור צד, ובמקרים קיצוניים אף יכול להגיע למצב של ניכור הורי בו הוא מתנכר לאחד ההורים.

שלישית, יש לזכור שלילד יש שתי משפחות, ועליו לכבד את בני המשפחה השנייה. גם אם ההורים

גירושין הם אירוע מורכב וטראומטי המלווה באמוציות קשות, מריבות וקשיים. גם המצב הכלכלי מתערער, הן בשל הוצאות הגירושין עצמם, והן מהעובדה שהמשפחה עברה מבית מגורים אחד לשני בתים עם כל ההוצאות הכרוכות בכך. בנוסף, המעמד של אבי המשפחה ואם המשפחה מתערער ומקבל תפנית חדשה, ושניהם מגלים שהם צריכים לתפעל בית גם בתחומים שלא הורגלו בהם.

על אף הקושי הרב בהליך הגירושין, ישנם מקרים בהם מצב זה הוא בלתי נמנע, לאור מציאות חיים קשה בתוך הבית. גם במקרים כאלו, המציאות העגומה אינה מקהה את הכאב והקושי המלווה לתהליך.

ביכולתם של ההורים להקל, או לחילופין, להקשות על הילדים בתהליך הכואב הזה. חשוב להבין כי הזוג המתגרש עובר תהליך ארוך עד לקבלת ההחלטה הסופית. לרוב ההחלטה מלווה במציאות חיים זוגית עכורה, וברצון לפתוח דף חדש. לעומת זאת, הילדים לרוב הם צופים מהצד בלי יכולת להשפיע. לאורך כל הדרך, הם מצפים ומקווים שההורים יסתדרו, ישלימו, ושהגרוע מכל לא יקרה. לפיכך, בהגיע הרגע, הם מגיעים אליו בלא תהליכי עיבוד כפי שההורים עצמם כבר עברו.

בשלב זה, גם ההורים מכוונסים בעיקר בעצמם ובתהליך הקשה כנגד בן/בת הזוג, ואין להם את הפניות ולפעמים גם את היכולת לשים לב לצרכים של הילדים. כך, הילדים מוצאים את עצמם בתוך מציאות חיים אחרת לגמרי ממה שהיו רגילים. עד היום הם חיו כמשפחה שלמה, זוג הורים וילדים, וכעת אחד ההורים אינו נגיש כבעבר והבית מתפקד אחרת. הילדים חווים את הקשיים של בני הזוג הגרושים, ולפעמים מוצאים את עצמם בתפקיד חדש במשפחה של ילד הורי הנצרך לתת תמיכה וסעד להורים.

"אני לא אשכח את השבת הראשונה שלי לבד. הרגשתי גמור, הרוס, בדיכאון עמוק, לא הייתי מסוגל לצאת מהמיטה".
"פתאום הבנתי מה זה הסדרי ראייה. אני כבר לא אוכל להשכיב את הילדים שלי לישון מדי לילה, או להעיר אותם כל בוקר. אני לא אוכל להיות איתם ברגעים הקשים והשמחים של החיים. אלא רק בתוך מסגרת הסדרי ראייה..."
"חגים בלי הילדים מחדדים אצלי את תחושת הבדידות. איך הייתי רוצה להיות בעלת משפחה נורמלית..."
"אנחנו לא נורמלים. תגידי מה שתגידי!! להיות גרושים זה לא משפחה נורמלית!"
משפטים אלו נאמרו על ידי הורים גרושים שהגיעו לטיפול משפחתי.

הכשרת מנחי הורים חינוכיים

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) משרד החינוך

הצטרפו לתכנית המקצועית ביותר להכשרת מנחי הורים - מקצוע נצרך ומבוקש המשלב שליחות ותרומה לקהילה!

- ✓ שילוב של הכשרה לעבודה פרטנית והנחיה קבוצתית.
- ✓ תכנית המשלבת לימודים עיוניים ופראקטיקה
- ✓ מתן דגש על האתגרים העומדים בפני הורים ומחנכים: ילדים ונוער בסיכון, נוער נושר ומתבגר.
- ✓ סגל מרצים מומחים.
- ✓ הכוונה להשמה נרחבת: מוסדות לימוד, אגפי קידום נוער ועוד.



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



כשאור וחושך מתערבבים

על צדו השני של המטבע בתכונות בן הזוג

הרב יאיר אביני, יועץ זוגי ופסיכותרפיסט 050-4188877 yairav@neto.net.il

כשייסי ונחמה נכנסו לחדר, הם היו נראים נבוכים, כאילו שואלים את עצמם מה הם עושים כאן.

יוסי שביקש וקיבל את זכות הדיבור, הרבה להפליג בשבחה של נחמה; הוא פירט את כישוריה ומעלותיה, את העובדה שהיא טורחת בשמחה ומעניקה לו חיים נוחים, מנהלת את הבית בית רמה כשהרבה מעול היום יום נחסף ממונו ומאפשר לו להתמקד בעבודתו בחוץ. נחמה, בתורה, מדברת על יוסי כבעל דואג, מסור ואכפתי שיודע להכיר ולהוקיר את העשייה והנתינה שלה בתוך המרחב הביתי שלהם. יחד עם זאת, מצביע יוסי על מאפיין קבוע שהוא חש בבית; "אני לפעמים מרגיש שאין לי מקום בבית. נחמה מביעה את דעתה בתקיפות, בנחרצות ואז אני בוחר לסגת לאחור עם תחושה לא נעימה". כך סיים את דבריו, כשהם מתבוננים זה בעיני זה עם מבט תמה.

אמרו חז"ל בפרק שירה: "לילה אומר; להגיד בפקר חסדך ואמונתך בלילות" (תהילים צב, ג)

בפשוט כוונת הפסוק, משבח דוד המלך את הקב"ה שלא עזבו מעולם, הן בזמנים שנכרת השגחת הקב"ה בחן בחסד וברחמים, והן באותם עיתים בהן הקב"ה מסתיר כביכול פניו ממנו ומשאיר אותו לפגעי ההתנהלות הטבעית. ולזה אמר דוד המלך ע"ה להגיד שבחו של הקב"ה גם בעת "הבוקר", כלומר גם בזמנים שבהם הכל מאיר והאדם חווה הארת פנים מהקב"ה, אזי עליו לזכור שלא להיסחף אחר מחשבה או הרגשה שחלילה "כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה" (דברים ח, יז), ועליו לזכור גם בעת ההצלחה והנוחות שהקב"ה הוא זה שהאיר בחסדו עליו, ועל זה אמר דוד המלך "להגיד בפקר חסדך".

עוד הוסיף דוד המלך לשבח את הקב"ה "ואמונתך בלילות", כשהוא מתייחס לאותם זמנים אפורים וחשוכים, שהאדם מרגיש שהוא תקוע ורצונותיו לא מתגשמים. גם אז על האדם לזכור להודות לקב"ה בזמן הסתר הפנים המשול לילה ולהמשיך להחזיק באמונה בקב"ה שיערה עליו חסד, ולהתפלל שיקוים בו הפסוק "כי הנה החשך יכסה ארץ וערפל לאמים ועליו יזרח ה" (ישעיה ס, ב). וכך כתב המלבי"ם "וכמו שהפקר יבא בהכרח אחר הלילה, כן תאיר אור ישועתך אחרי חשכת הצרה" (תהילים, ה ד).

אמרו חז"ל בפרק שירה שאת השבח הזה לקב"ה אומר הלילה. דווקא אותה בריאה חשוכה, לילה, היא זו שמשבחת את הקב"ה ומודה לו על זמן הסתר הפנים המשול לחושך - לילה - היעדר האור וההצלחה המתבטא באופן מוחשי יותר בזמן היום - האור - הגילוי פנים.

והסיבה לכך שדווקא הלילה הוא זה שמשבח את הקב"ה על אור טובו וחסדו המתבטאים באור - ביום, מסבירים חז"ל שכל לילה - היעדר

אור, אינו היעדר אמיתי. מאחר והגם אמנם שכעת פורש הלילה את כנפיו ומתפשטת החשכה, זו עצמה היא הסיבה לכך שבמקום אחר על פני הגלובוס מפציע שם האור - הבוקר. אין החשכה עומדת בפני עצמה. תמיד יהיה המצב שקול, מצד אחד המציאות היא של חושך והיעדר אור, אבל זו עצמה היא הסיבה שבמקום אחר, מכיוון אחר זורח אור.

שני צדדים למטבע, אומר הפתגם. המציאות היא אחת. ובתוך אותה מציאות צד אחד אהוב, מאיר ומעניק, כשהצד השני של אותה מציאות מרגיש לנו פחות רצוי.

את ההבנה הזו לא ידעו יוסי ונחמה.

בקשתי מהם שישפרו לי על ההכרות הראשונה בינם, מה הם מצאו באחר שגרם להם לבחור זה בזו ולהינשא.

יוסי מתרווח לאחור כשחיוך נסון על פניו. הוא התחיל לספר על הפגישות שנפגש עם נחמה ועל הבירור שעשה אצל המכרים השונים, שבהם התגבשה אצלו התמונה על נחמה כבחורה חרוצה, שכלתנית ויוזמתית. אהבתי את הכוחות שלה, הוא אומר. את העובדה שהיא יודעת ויכולה לעמוד בזכות עצמה על רגליה, לנהל את חיה בצורה עצמאית, מבלי להיות נזקקת להישען ולהיתמך על כל צעד ושעל.

גם כיום, הוא מוסיף ואומר, אני מכיר תודה לה' על כך שזכיתי להכיר אותה עם הכוחות והיכולות הגדולות שלה. לצורך עבודתי אני נאלץ להיות שעות רבות מחוץ לבית, ובסוף היום אני מגיע עייף וסחוט מצד אחד, אבל מאידך אני רגוע כי אני יודע שנחמה מצליחה לנהל ביד רמה את הבית ואת גידול הילדים שלנו.

מבלי משים יוסי מצביע על תופעה מצויה. פעמים רבות אנחנו מבקשים מעצמנו, מן/בת הזוג או מאחרים בכלל התנהלות מסוימת. אנחנו אוהבים תכונה וגוון אישיות מסוים וחותרים להשיג

אותו, להתחמם לאורו וליהנות מאותה תכונה. יחד עם זה עלינו לזכור שבמקרים רבים דווקא אותה תכונה שגורמת לנו לקבל את מה שרצינו מכילה היבטים שונים שאותם אנחנו לא נאהב. האור והחושך משמשים בערבוביה. שני צדדים למטבע.

אותו מאפיין אישיותי של נחמה, העוצמה שלה, המבנה העצמאי, היכולות שלה לנהל ולהוביל מהלכים מבלי להיות נזקקת בכל פעם לקבל אישורים ותמיכה מיוסי, מעניקים ליוסי שלווה נפש כשהוא רואה, חווה ויודע שהוא יכול לצאת לסדר יומו מבלי לדאוג לענייני הבית השוטפים. אך דווקא אותה תכונה שגרמה ליוסי ועדיין מביאה אותו לבחור בנחמה כבת זוג המתאימה עבורו, כשהוא נפגש "בצד השני של המטבע" שמתבטא לעיתים בנחרצות שבה נחמה מתבטאת, גורמת לו במקביל להרגיש "שאינ לי מקום בבית" כלשונו.

כבמתכונת קלאסית, נוכל פעמים רבות למצוא את האור והחושך, את הצדדים השונים שיש בנו כשחלק מדרכי הביטוי שלהם גורמים לבן/בת הזוג הנאה וסיפוק, אבל במקביל ביטויים אחרים של אותה תכונה מעיבה על תחושת בן/בת הזוג.

במהלך הפגישות למדו יוסי ונחמה איך לנהל את הכוחות שלהם ולהביא אותם לידי ביטוי בצורה שתצמצם את דרכי הביטוי הפחות רצויים לזולת. אבל עצם הידיעה שלעיתים התנהגות שלא רצויה עבורנו היא בסך הכל הצד השני של המטבע, של ההתנהגות שאנחנו רוצים ואף מעודדים אצל בן/בת הזוג, ידיעה זו יש בכוחה לשמר לנו את הפרופורציות של הכאב והאכזבה, ולמנף אותנו לכיוון של עשייה והתנהלות חיובית יותר.

"ואמונתך בלילות" אומר דוד המלך. לא רק שאחר הלילה יבא בהכרח האור, אלא עצם זה שכעת לילה זה גופא גורם לכך שבמקום אחר, מצד אחר, זורח האור. וְלִילָה כִּיּוֹם יֵאִיר, כַּחֲשִׁיכָה - כְּאֹרֶה."

(תהילים קלט, יב)



אימון להצלחה

הכשרה לאימון אישי coaching בשילוב מימוניות בשיטת ה NLP

מילר פוינט



בחסות

באישור



אגודת העושים והמטפלים בשטפחה בישראל (כ"ר)

- ☑ בהנחיית צביקה עידן M.A מאמן בכיר
- ☑ זכויות מאמנים אישיים מוכרים
- ☑ תכנית התואמת את דרישות לשכת המאמנים
- ☑ שילוב של לימודים עיוניים ופראקטיקה מעשית
- ☑ קבוצת לומדים מקצועית ואיכותית

הצטרפו גם אתם ללימודי מקצוע שהם דרך חיים קבוצות גברים / נשים נפתחות



לפרטים והרשמה 02-6321-604
rishum@ynrcollege.org

"סוד האהבה והשנאה"

על תנודות ושינויים במידת הקרבה הזוגית בציר הזמן.

הרב אליהו בן-סימון רב ומו"צ "שערי הלכה ומשפט", יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 052-9511174



פעמים רבות זוגות מתלוננים על כך שהם חשים אי נוחות, ואפילו פחד במידה מסוימת, מכך שרמת הרגשות שלהם כלפי בן זוגם אינו רצוף ולינארי, אלא יותר בצורה של תנועה גלית וספיראלית. ישנם ימים ולעיתים תקופות, בהם התחושה היא של קרבה רגשית עמוקה ונעימה, ולעיתים תחושה של ריחוק, אדישות במידת מה, ואפילו ניכור. לעיתים קרובות הזמנים בהם מופיעה התחושה של ריחוק וקרירות, נחווה ונרשמת בזיכרון הזוגי והאישי כחוויה משברית ומסוכנת, גם אם תחושות אלו לא צפו ועלו על פני השטח, אלא נבחרו להישאר ברמה התת-תקשורתית. במאמר הבא ננסה לתת לגיטימציה ונורמליזציה לתנודות במצבי הרוח שלנו, ובמידת האינטימיות הרגשית המתרחשת בתוך האטמוספירה הזוגית, כל עוד עוצמת התנודות והתכיפות שלהן סבירה ואנושית.

ביסודם הינם טובים ונעימים, אינם יכולים להיות יציבים ועמידים לעד לעולם. יש לציין ולהדגיש כי כוונת רבינו תם במושג "שנאה" הינו ריחוק, אדישות, וחוסר חשק ומוטיבציה.

"אך אם תהיה הנאת העובד בעבודתו גדולה, תעמוד האהבה ימים רבים, והשנאה ימים מספר. ואם אין לו בעבודתו הנאה גדולה, או תבוא עליו ממנה הנאה מצד אחד ומהומה מצד אחר, תעמוד האהבה ימים מועטים והשנאה תאריך ימים".

הגורם הדומיננטי שהינו בעל השפעה מכרעת על כמותם ואיכותם של "ימי האהבה וימי השנאה" הוא מידת ההנאה והחוויות החיוביות שיהיו נוכחות בקשר הזוגי. ככל שבני הזוג ישכילו לצבור חוויות חיוביות יחד, כך "ימי השנאה" יהיו קצרים יותר ומשמעותיים פחות.²

"וכאשר יתחלפו פעמים רבות, אם יתחדשו לאדם חידושים טובים בעבודתו, אז תוסיף האהבה ותגדל ואם יתחדשו דברים רעים תוסיף השנאה".

אלמנט נוסף שרבינו תם מסב אליו את תשומת ליבנו הוא שככל שנדאג לכך שנחווה חידושים וריגושים חיוביים כך יגדלו ויתעצמו ימי האהבה על ימי השנאה.

"ואם לא תתחדש בעבודה דבר, יהיו שתיהן שוות, עד שיבוא השכל ויכריע בינהן, כי אם יהיה השכל טוב, תתחזק התאוה בשביל ההנאות הבאות ממנה, ואם תחלש האהבה, תחזק השנאה, ותלך הלך וגדל, ותתמעט האהבה בכל יום".

כאן רבינו תם מלמד אותנו על כוח העצום של מה שאנו קוראים "מחוייבות". (בשפתו של רבינו תם - "שכל") זוג שישתית את יסודות הזוגיות שלו רק על חוויות חיוביות, ורק על תחושה של קרבה ואינטימיות רגשית, עשוי למצוא עצמו בימי סגריר ללא יסודות וללא עמודי תמך, שכן "ימי השנאה" הינם כאמור חלק אינטגרלי מהריתמוס של הזוגיות.

ובהחלט ייתכן שבשל כך במעמד הר סיני הקב"ה כפה הר כגיית על עם ישראל למרות שהתלהבות של עם ישראל הייתה בשיאה, עד כדי

הדימוי שדוד המלך בחר לתאר את המבנה של הזוגיות מעניין וניתן לנסות ללמוד ממנו על התנודות במצב הרגשי הזוגי. "אלוקים מושיב יחידים ביתה, מוציא אסירים בכושרות" (תהלים, פרק סח פסוק ז). את המילה 'בכושרות' פירשו חז"ל (סנהדרין כב.) שהיא נוטריקון של המילים בכי ושירות. כלומר, הזוגיות צופנת בחובה פוטנציאל דו-קוטבי, במנעד שבין בכי לבין שיר.

ייתכן שהאדם שאינו מצוי בינות לחורים והסדקים של הזוגיות יחשוב לפרש את הקיצוניות שבין בכי ושירות, בכך שישנם זוגות שלא שפר עליהם מזלם וחוויות הזוגיות שלהם הינה "בכי", ומאידך יש כאלו שזכו והינם חווים זוגיות של "שירות"...

אך אנו יודעים שלכל זוג ישנו תקופת "בכי" לעומת תקופת "שירות", ונוכל בהחלט אף לומר שלעיתים אותו יום יכול לצפון בחובו גם בכי וגם שירות, ואם נעמיק את מבטינו היטב, נראה נכוחה שייחזנו מצבים שבעת ובעונה אחת הינם גם בכי וגם שירות.

אם כך מעתה שאלת האתגר הזוגי היא כיצד עלינו להתמודד עם הימים הפחות טובים, הפחות אינטימיים והפחות קרובים, ולא כיצד נמנעים מהם לחלוטין, בדיוק כפי שבטבע המדהים שלנו, ישנם ארבע עונות הכוללים ימים אביביים, פורחים ומלבלבים, לעומת ימי שלכת קרירים אפורים ועצובים.

אם נלמד בעיון ובתשומת לב ראויה את דבריו של רבינו תם, שנכתבו לפני כתשע מאות שנים, שבדרכו המיוחדת והנדירה לתקופות, מלמד אותנו "מודל מוטיבציוני" מובנה ומפורט, כדרך וככלי פרקטי ואפקטיבי להתמודדות עם תקופות שונות בעלי אופי שונה ומנוגד.

נצטט קטעים נבחרים מתוך דבריו של רבינו תם (ספר הישר, שער השישי) אשר נוכל לקרוא לו "סוד האהבה והשנאה"¹, תוך הסבר סימולטני - פירוש מילים, והכוונה להקשר רחב יותר הנוגע לזוגיות.

"כל מעשה שיש בו הנאה, תכנס בליבו אהבה ראשונה, ואחר כך תסור ותכנס בליבו השנאה, ולקץ ימים תסור, וכן יתחלפו תמיד, יסור האחד ויבוא השני".

רבינו תם מלמד אותנו שבאופן טבעי ונורמלי, גם מצבים וקשרים אשר

כך שהקדומו נעשה לנשמע, אך הקב"ה ביקש להכניס למעמד קבלת התורה אלמנט של מחוייבות כבסיס וכמסגרת להתלהבות ולרגשות.

"ואחרי אשר גילינו סוד האהבה וסוד השנאה, נאמר כי צריך לבעל העבודה להכיר בתחילת עבודתו, כי האהבה והשנאה נלחמות שתיהן, פעם תגבר האחת ופעם תגבר השנייה, ועל כן אין צריך בתחילת עבודתו להיות חושש אם יקוץ בה, כי זה משפט האהבה בתחילתה כי תגיע לתכלית ידיעה ותחדל, ואחר כך תשוב ותתחזק כנשר, ואחר כך תחלש האהבה ותכבד השנאה, אל יהי נואש מן העבודה רק ידע כי לקץ ימים תחלוף".

"אין צריך בתחילת עבודתו להיות חושש אם יקוץ בה" - "רק ידע כי לקץ ימים תחלוף", במילים אלו רבינו תם בעיקר מכוין לנורמליזציה וליגיטימציה של התנודות שבין ימי האהבה וימי השנאה. עצם קבלת השינויים המנטליים האלו כמנהגו של עולם, יש בכוחם לאפשר לנו לעבור בצורה נכונה ומועילה את ימי השנאה, ועם כמה שפחות נזקים ומשקעים.

ועל כן צריך המשכיל בראותו כי תכנס השנאה בליבו, ויקוץ בעבודה, לבל יניח כל המעשה, ואל יאמר אניח הכל עתה ואחרי כן אחזור אליו, כי אם יניח הכל, יאבד מידו, ואם יחזיק ממנו במקצתו לא יאבד. כגון מי שנגזר אבר מאבריו, אם נגזר כל האבר מן הגוף אין לו תקנה, ואין לו רפואה, ואם נשאר האבר מעורה בגוף יש לו תקנה, ויחזור לקדמותו כשירפאהו".

רבינו תם מזכיר לנו שגם בימי השנאה עלינו לשמור על איזו שהיא מסגרת של זוגיות מתפקדת, גם ברמה הטכנית, וגם ברמה של פעילות זוגית וחברית, בכדי לשמור על "חום גוף" סביר, שיאפשר לנו לחזור לימי האהבה ממקום מתפקד, ולא ממקום כואב.

לסיום ולסיכום ניתן לומר כי ייתכן שהריבונות של עולם ברא את כל הבריאה כולה באופן של גאות ושפל, ועליות ומורדות המתפקדות באופן מחזורי, בכדי לחדד אצלנו את תחושת הקיום החוויה וההנאה, וכמו שדרשו רבותינו את הפסוק "אל תשמחי אויבתי לי כי נפלתי קמתי, כי אשב בחושך ה' אור לי" (מיכה פרק ז' פסוק ח') "אלמלא נפלתי, לא קמתי. אלמלא ישבתי בחושך, לא היה אור לי" (מדרש תהילים, כב).

ומזווית אחרת ונוספת ניתן להבין ברוח זו את דבריו המפורסמים של רבי מאיר בעל הנס שאמר "מפני מה אמרה תורה נדה לשבעה? מפני שרגיל בה וקץ בה, אמרה תורה תהא טמאה שבעה ימים, כדי שתהא חביבה על בעלה כשעת כניסתה לחופה" (מסכת נדה, דף לא)

¹ מטבע לשון של רבינו תם בגוף המאמר.

² (השווה סנהדרין נח. בפירוש הפסוק "ודבק באשתו")



הגיע הזמן לפרוץ גבולות

מילר
MILLER POINT

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. התוכנית כוללת תרגול והתנסות במגוון כלים טיפוליים.

- ✓ 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.



קבוצת גברים / נשים נפתחות

ההרשמה עכשיו! 02-6321-604
rishum@ynrcollege.org



לנצח את הסטטיסטיקה ולהפחית את אחוזי הגירושין

ראיון עם הרב משה אליאס, מיוזמי התכנית הלאומית לשלום המשפחה

מתוך כתבה שפורסמה ב'דרך המלך' - המגזין להעצמת המשפחה החסידית
מרים ישראלי 076-5409-770 M.DerechH@Chabad.co.il

"הדור של היום, זה לא מה שהיה פעם..." כנראה שזו תהיה תגובתנו הטבעית בצירוף גלגול עיניים עייף, כשניחשף לסטטיסטיקת הגירושין בארץ ובעולם. כן, המספרים מתרבים בקצב מסחרר משנה לשנה. מומחים יודעי דבר אומרים: זוג אחד מארבע, ויש המחמירים: זוג אחד מתוך שלוש שנישאו, יגיעו למפתן הרבנות. אין מי מאתנו שלא מכיר מקרוב שכך, חבר או קרוב שפירק את ביתו, וכשאנו מתוודעים לעוד זוג שהצטרף לסטטיסטיקה אנו מנענעים את הראש בצער, נושפים אנחה ותוהים איך גם להם זה קרה.

בכל מקום תמצאו את האנשים שסיבירו איך התופעה תפחה לממדים מבהילים כל כך. יש שיאמרו - דור האינסטנט, אחרים יאשימו את רשת האינטרנט הפרוצה, נוספים יצביעו על 'עקבתא דמשיחא', כשהמשותף לכולם הוא מתן הסברים שלא משנים את העובדות הקשות. אולם, במרכז י.ג.ר ובאגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל פועלים במלא המרץ לשינוי הסטטיסטיקה מתוך אמונה שאפשר לשנות את העובדות ואת המספרים.

הוגה התכנית הוא הרב משה אליאס, מנחה נישואין ותיק בוגר מרכז י.ג.ר שהקים יחד עם הנהלת המרכז את ה'מכון לחקר המשפחה בישראל' ואת 'התכנית הלאומית לשלום המשפחה'.

שמעו שאפתני למדי לשנות את הסטטיסטיקה, לא?

"דבר ראשון יש אמונה בסיסית שלומדים במגילת אסתר, שלפני שהשם מביא בעיה הוא מביא את הפתרון ואנחנו צריכים בסיעתא דישמיא למצוא אותו. דבר שני, אף פעם לא נבנתה תוכנית לאומית לבעיה, במילים אחרות אף פעם לא ניסו לתת פתרון מערכתי, אז למה להתייאש? בנוסף, כמנחה נישואין מזה שנים, אני פוגש זוגות רבים במצבים קשים ומורכבים, רובם מצליחים לאחר עבודה קשה לעלות על דרך המלך, אך ישנם כאלו, שלצער אין לי אפשרות לעזור להם. שאלתי את עצמי - למה? זיהיתי שהרבה פעמים הפרופיל של זוג שמתגרש זה זוג שמגיע אחרי שנים של סבל, פגיעות הדדיות, ומשקעים מהעבר, ומגיעים ליועץ מקצועי מאוחר מידי! במילים אחרות ניתן היה להציל אותם.

האמירה שלנו במכון היא - שיש פתרון. והפתרון הפשוט הוא: מניעה. במערכות אחרות כמו מערכת החינוך או מערכת הבריאות למדו את החשיבות הקריטית ומשקיעים משאבים במניעת שורש הבעיות, אך בנושא הזה של שלום בית, אין שום מענה.

'המכון לחקר המשפחה' הוקם ע"י מרכז י.ג.ר ואגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, שני גופים העוסקים בתחום למעלה מ-17 שנים. ייחודיותו של המכון הוא היותו גוף עצמאי ובלתי תלוי, שחוקר בצורה מדעית את הזוגיות, וזאת על מנת למצוא פתרונות מעשיים למיגור הגירושין בטווח הארוך.

התכנית מעניקה מבט-על ומספקת פתרונות אמתיים, והעובדות מדברות בשטח. הרעיון לתכנית התבשל אצלי עוד לפני עשר שנים אך בשנתיים האחרונות הוא החל לקרום עור וגידים. לכתובת התוכנית הלאומית נעזרנו במחקרים קיימים העוסקים בקשיים בזוגיות וגירושין. לדוגמה: מחקר שנעשה בנושא מצא שכשזוג מתגרש, הנזק מתפשט במעגלים נוספים: ילדים להורים גרושים הם בעלי סיכוי גבוה יותר להתגרש, לגירושין יש השפעה על המצב הנפשי, ירידה ברמת ההכנסה של כל אחד מבני הזוג, זה פוגע בכריון המשק הכללי.

ארוכה הדרך ליועץ

מה כבר חקרתם?

בשנה האחרונה עשינו מחקר בשיתוף עם כמאה (!) יועצי נישואין דתיים והתוצאות הממו איתנו.

המסקנה הראשונה היא - הזמן הממוצע שלוקח לזוג לגשת ליועץ הוא אחרי שבע שנים!

השנייה - רובם מגיעים ליועץ נישואין עם רמת מסוכנות גבוהה - אחרי שכלו כל הקיצים והמצב בלתי נסבל.

והשלישית היתה, שברוב המקרים, הבעיות החלו כבר בשנה הראשונה! מסקנות אלו היוו את הדחיפה להגדרת "תפקיד" חדש: מאבחן זוגי, ושילובו ב'תכנית הלאומית לשלום בית'.

לאור מסקנות המחקר, המשוואה ברורה. אם זוג מגיע כבר בשנה הראשונה ליועץ, התהליך קל, פשוט וקצר, מכיוון שעדיין אין אצלם משקעים, טינה, ויאושו. ביועץ מוקדם אפשר בקלות להציל את חייו הרגשיים של הזוג, למנוע מהם צער, סבל ואף גירושין. במילים אחרות, התזמון הוא סוד ההצלחה. כדי לפתור בעיה זאת, כתבנו תכנית להדרכת אלפי מאבחנים זוגיים דרך סדנא הקצרה לאבחון זוגי.



"אחוזי הגירושין נוסקים, ויש הרבה אשמים לתופעה. אך יש מי שלא מחפש אשמים, אלא דווקא פתרונות"

אבחון זוגי - מה זה אומר?

אם עד עכשיו חשבנו שזוג לוקח אחריות על הקשיים שלו ואם יש לו בעיה הוא יפנה בעצמו לבקש עזרה, בעקבות המחקר הבנו שלא. ההשערה היא שישנן כמה סיבות לכך: בושה במצב, אמונה שהם יכולים לפתור את הבעיה בכוחות עצמם וחוסר אמון ביועץ נישואין.

נקודת המוצא שלנו כאמור היא, שהזוג לא מספר מיוזמתו, אולם אם ניגשים אליו בצורה נכונה הוא אפילו ישמח לשתף. בסדנא אנו מלמדים איך אפשר להיות 'מאבחן זוגי', שמטרתו להגיש 'עזרה ראשונה' לזוג שחוה סבל. המאבחן לומד ליזום פניה לזוג, ברגישות ואכפתיות, ליצור אצלם אמון שיוביל לשיתוף בהמשך, ולשאל את השאלות המתאימות שיבקעו אצל הזוג את חומת ההסתרה. בנוסף לכך, המאבחן יידע

לזהות את רמת הקושי ולמפות את דרגת המסוכנות, ולבסוף להפנות ליועץ נישואין המתאים.

בנוסף, במסגרת התכנית מחולקים שוברים חנימיים לזוגות שנישאים. השובר מעניק להם פגישות ייעוץ חנים עם יועץ נישואין במהלך השנה הראשונה לחיי הנישואין. הייעוץ שעוסק בבניה נכונה של הקשר, מעניק לזוג חוסן ויציבות שימנעו מהם משברים עתידיים.

אידיאל נוסף של התכנית הוא הקדמת גיל הנישואין. גיל הנשואים שהולך ועולה בשנים האחרונות מביא איתו לא מעט אתגרים. שותפה לרעיון היא דר' חנה קטן, שפועלת רבות בנושא. למרבה הצער, עם כל שנה שעוברת, אחוז הרווקים/ת רק עולה באוכלוסיה, ובנוסף גיל הנישואין מתאחר עד כדי כך שיש כאלו שמתחתנים בשלב שכבר מתקשים להביא ילדים לעולם.

פחות גירושין, יותר משאבים למדינה

אמרתם שהסדנא היא חלק מתוך "התכנית הלאומית לשלום המשפחה"? מה היא התכנית?

נצא מנקודת הנחה שהמשבר במשפחה הוא לא בעיה פרטית אלא בעיה לאומית. מחקרים מוכיחים שיש קשר חיובי הדוק בין חיי נישואין יציבים לחוסן נפשי, בריאות, חינוכי וכלכלי של החברה. לכן, ככל שירבו משפחות יציבות בישראל, המדינה תהיה חזקה יותר ותוכל להשקיע פחות משאבים ברווחה, ביטחון, בריאות ועוד.

"התכנית הלאומית" מגייסת את כל המערכות בשביל לשנות את התודעה הציבורית על חשיבות הזוגיות ולתת כלים מקצועיים למניעה וטיפול בבעיות. השינוי יתבטא במוסדות לימוד, מוסדות ממשלתיים, מוסדות דתיים, מקומות עבודה, ולבסוף מיסוד ייעוץ הנישואין - שיהיה מקצועי ומדויק יותר.

איך אתם חושבים להגיע לכלל מוסד וארגון בארץ?

כרגע התכנית עדיין בהתהוות, ואכן בשביל ליישם אותה נזדקק למשאבים רבים כי כרגע צוות ההיגוי של התכנית עובד בהתנדבות. כיוון שהאינטרס צריך להיות של המדינה, כשנסיים את הכתיבה אנו רוצים להביא את התכנית לרמת החקיקה, שתורה להקצות לנו משאבים כדי שנוכל ליישם אותה בכל השטחים. כמו כן, אנו צריכים התערבות ממשלתית בשינוי עמדות הציבור לגבי פניה לאיש מקצוע, ומיסוד ענף הייעוץ, שישדרג את מקצועיות המטפלים.

אנו יודעים שכלל והאדם מוכן יותר לחיי נישואין ולאיתגרים הטמונים בתוכם, יש לו יותר כלים לצלוח אותם.

אז אתם בעצם מובילים מהפך היסטורי בנושא הזוגיות?

זאת המטרה שלנו, שכל איש ואשה החווים קשיים בחיי הנישואין ידעו שלכל בעיה יש פתרון, והמושג שלום בית - זה לא חלום רחוק. וכן, אחד הצמתיים המרכזיים הוא השנה הראשונה. מסתבר שלא אכחנו אלו שגילינו את התובנה, אלא התורה מלמדת אותנו: "נקי יהיה לביתו שנה אחת". חשיבות השנה הראשונה היא קריטית לחיי הנישואין, לא פחות, כי בה בונים את היסודות והבסיס לכל החיים שאחר כך. וכשהיסודות יציבים, הבית יכול להתקיים לאורך זמן.

אפשר לחיות בגן עדן?

מהו ה'אני מאמין שלכם'?

אין דבר כזה "זוגיות טובה" בלי עבודה. בדרך כלל, כשזוג נישא הוא חווה אושר ותחושת שלמות, אך עם הזמן ההנאה נשחקת והאושר מתאדה. אנחנו אומרים: אפשר לחיות בגן עדן! לא במובן הרווח של מנוחה ובטלה, אלא במשמעות האמיתית שלו: הרי על גן עדן עצמו נאמר בתורה: "לעבדה ולשמרה", וזה אומר לנו שגן עדן אמיתי הוא עבודה. לא סתם עבודה, אלא העבודה שהכי מתגמלת, ומאפשרת לנו לחוות זוגיות של שמחה ואהבה.

מוסד הנישואין הוא קודש קדשים, וכשהזוגיות חזקה היא משפיעה לטובה על איכות החיים, על ההצלחה בעבודה, על חינוך הילדים ועוד. זוגיות שמחה, בכוחה להרים אותנו לגבהים חדשים שלא שיערנו. לסיום, אנו מזמינים כל אחד מהקוראים להיות חלק מהתוכנית ולדאוג ליישם אותה במוסדות וארגונים שהוא מכיר, פשוט להתקשר אלינו ולהיות שותף פעיל.

ליצירת קשר ניתן לפנות למרכז י.ג.ר: merkaz@ynrcollege.org

לקבלת שובר הדרכה לזוגות בשנה הראשונה ניתן לפנות למוקד האגודה: 1-700-5000-65

האוניברסיטה הפתוחה
מרכז מרכז י.ג.ר

אש לידור פילוסוף
ייעוץ כלכלי ואיש מתקדם

בואי להיות יועצת כלכלית

רוב משקי הבית בישראל מוציאים יותר מסך ההכנסה החודשי (דוח טאוב)

הכשרת יועצים כלכליים

בשיתוף 'אש לידור פילוסוף' ובחסות האוניברסיטה הפתוחה

- תחום מבוקש ונצרך
- הכשרה מקצועית ומעשית
- ידע תיאורטי בשילוב פרקטיקה ועבודה מעשית תוך ליווי משפחות במהלך הלימודים
- הכוונה לישום והשתלבות בעבודה

ההרשמה בעיצומה!

לפרטים והרשמה: 02-6321617
rishum@ynrcollege.org



"ותוסף ללדת"

אי פריון שניוני: גורמים ונסיבות

ד"ר חנה קטן, מומחית בגניקולוגיה, פריון ומיילדות

בני זוג בשנות הארבעים יושבים מולי. הם הורים לשלושה ילדים שנולדו תוך חמש שנים. כעת הם ממתנים כבר שנתיים לפני בטן ללא תוצאות. 'למה הוא מתמהמה?', הם שואלים. אני שולפת תרשימים ומנסה להסביר להם כמה מורכבת המערכת הפיזיולוגית וכמה ניסים סתרים וגלויים טמונים בטבע שבבדיקה בתהליך הפרייון, ואז האיש שואל בחיוך נבוך: 'איך זה התרחש כל כך בטבעיות עד עכשיו?'

נולד ילד כשהוא היה מעל גיל שבעים. אולם מצד שני בספרות הרפואית יש נטייה לומר שקיימת דעיכה משמעותית באיכות הפרייון של גבר מעל גיל 53, ובמקביל קיימות יותר הפרעות כרומוזומליות ותסמונות שונות אצל תינוקות שנולדו לאבות מעל גיל זה.

לגבי האשה, טוב תעשה אם תכלכל את צעדיה בחוכמה בצעירותה, כשהטוב מכל מבחינת פוריות (ומבחינת נוספות) הוא להינשא בגיל צעיר. אם ח"ו לא זוכים להינשא בגילאי השלושים המוקדמים, כדאי לשקול הקפאת ביציות מיידית כמעין 'תוכנית חיסכון', על מנת לתת תקווה לאמהות ביולוגית עתידית בגיל מבוגר יותר. למרות זאת, יש לזכור שקיים חשש לא מבוטל שביציות מופשרות לא תמיד מצליחות לגרום להיריון. פרט עצוב נוסף הוא שגם אם האשה תזכה להריון 'אחרי בלוטה', אי אפשר להתעלם מהסיכונים של הריון בגיל מבוגר המלווים בסיבוכי הריון לא פשוטים: סכרת הריונית, יתר לחץ דם, מחלות לב, יותר ניתוחים קיסריים ועוד. לכן חשוב לתת את הדעת ולהרים את המודעות לתחום הפרייון על מנת לעודד נישואין בגילאים מוקדמים יותר. לדאבוננו, איננו בדרגתם של האבות שנעשים להם ניסים, ושיילדו את אבותינו בגיל מבוגר. אנו חייבים מצידנו לעשות כל השתדלות שהיא, הן רוחנית והן מעשית, כדי לא ליפול בסטטיסטיקה של בעיות הפרייון, שהיו יכולות להימנע אם גיל הנישואין היה מוקדם יותר.

שרה אמנו היא האם האולטימטיבית למרות גילה המופלג. האם אכן אמהות בגיל סבתאות היא רצויה? הנסיון הקליני מעיד שהריונות ולידות בגיל מבוגר הן קשות ומורכבות יותר מאשר בגילאים צעירים, אך חשוב מזה - יש לאשה המבוגרת פחות כוחות פיסיים על מנת לצלוח את הצרכים שדורשת אמהות טובה. אכן, להורות בגיל מבוגר יש גם יתרונות - הורים חכמים יותר ובעלי ניסיון חיים עשיר, יותר הבנה לגבי חשיבות התפקיד החינוכי של ההורות, בדרך כלל יותר משאבים חומריים, ויותר כלים לבניית זוגיות יציבה כתשתית לבית חם לילדים. ובכל זאת זכות קדימה יש לדרכו של עולם - בניית משפחה וגידול ילדים בגיל צעיר יחסית.

"כי עצור עצר ה' בעד כל רחם לבית אבימלך" (בראשית כ יב). מהו פירושו המעשי של הביטוי 'עצירת רחם'? ניתן, אולי, לומר כי הקב"ה גרם לנשות בית אבימלך עיכוב בהליך הלידה. כלומר, הן עברו את תאריך הלידה המשווער ונכנסו תחת ההגדרה של 'הריון עודף', שהוא אכן קללה משום שהוא מסכן את העובר. במצב זה עלולה להתפתח אי ספיקה שלילית בעקבות הזדקנות השלייה, המתבטאת במיעוט מי שפיר, בעצירה בגדילה תוך רחמית, ובסיכון יתר למצוקה עוברית.

ניתן גם לתת לפסוק משמעות נוספת - יתכן שב'עצירת רחם' מדובר על מניעת האפשרות להרות אצל נשים שהצליחו להרות בעבר, כלומר אי-פרייון שניוני או עקרות משנית.

כיום, אחד מהגורמים המשמעותיים לאי פרייון שניוני הוא גיל האשה, מגיל 35 ומעלה, קיים קושי בתהליך טבעי ונשים רבות מתקשות להיקלט. למרבה הצער, למרות ההתפתחות העצומה בטיפולי פרייון לא חל שינוי בעובדה הבסיסית שהשעון הביולוגי של האשה ממשיך לתקתק, ותקופת הפוריות של האשה מוגבלת. השיא במספר הביציות הוא בשבוע ה-20 לחיים העובריים; לאחר מכן התינוקת נולדת עם מליון ביציות, אולם עד גיל הפרייון נותרות כ-300,000 ביציות, שישרתו אותה במשך ארבעים שנה, עד להפסקה הסופית של תקופת הפרייון. שרה אמנו מתברשת כשהיא בת תשעים שנה 'בלבד'. איזו שמחה! ואמנו הצדיקה צוחקת בליבה: 'אחרי בלותי היתה לי עדנה' (בראשית יחי ב) וממשיך הפסוק ואומרת שרה - "ואדוני זקן" (שם). האם אברהם יוכל להוליד?

מהם הנתונים לגבי פוריות הגבר, והאם אף הוא דועך עם השנים?

אין הוכחות חד משמעיות לגבי דעיכה מוחלטת בגיל מסוים, אך האמת היא שקשה לבדוק פרייון בגיל זה בשל העובדה הפשוטה שמעט מאוד גברים קשישים נשואים לנשים צעירות. ידוע, למשל, שהנצ"ב מוולוז'ין זצ"ל נישא סביב גיל שישים בזיווג שני לאחיניתו שהיתה צעירה ממנו בשלושים שנה, וממנה נולדו לו עוד שבעה ילדים. גם לחפץ חיים זצ"ל

עצמאים ומחוברים

על עצמאות בקשר זוגי

ליטל חיון, יועצת נישואין ומשפחה | 0502126554 | litalyhayun@gmail.com

יכולו שניהם יחד לשוחח על מה שמפריע להם, ולשתף ברגשותיהם מתוך הבנה ורצון לבוא לקראת השני. השיתוף מחייב השקעה גם של משאבים פיזיים כמו זמן, וגם משאבים נפשיים כמו כנות, סובלנות והיחשפות. דווקא הדיונים המעמיקים והחשובים ביותר מתחילים מתוך מריבה, שבהתחלה נראית מאיימת, אך לאחר שהטונים ירדו והרוחות נרגעו, נפתח דיון סביב נושא המחלוקת, התגלה כי בסך הכל מדובר בדעות ובדרכי חשיבה שונות ולא כוונת זדון להרע. ברוב המקרים גם אפשר לחיות עם השוני והוא אף משלים את מה שחסר בשני. עם השנים, לאחר היכרות מעמיקה, כל אחד מבני הזוג יודע למה השני זקוק, בשגרה, בזמני כעס, וסתם לאחר יום ארוך או קשה. למידת בן הזוג, גם 'בדרך הקשה' הכוללת קונפליקטים ומחלוקות, גורמת לרגשות לצוף אך גם מהווה בסיס לשיח ולמידה הדדית. זהו מצב של חוסר איזון שמביא דווקא לעליית מדרגה בקשר. חוסר האיזון יכול להיות משלים ולא מפריד, מסקרן ולא מאיים, נחמד ולא מדאג, בהתאם למידה בה לכל אחד יש מקום עצמי בטוח לבוא ממנו ולחזור אליו. כאשר כל אחד מודע לעצמו עם חסרונותיו ומעלותיו, הוא יוכל לחיות בשלום עם חסרונותיו של זולתו.

שי ואיילת למדו שקשר בריא הוא קשר בו כל אחד הוא ישות בפני עצמה שאינה תלויה רק במה שבן הזוג חושב עליה. שי דואג לאיילת אך אינו לוקח אחריות על כל מה שהיא מרגישה, ולכן לא מאוים מכל תחושה שלילית שלה. איילת למדה להכיר ברגשותיה ולהביע אותם בביטחון. שניהם הבינו שכלל שרמת ההיפרדות הרגשית שלהם גדולה יותר, כך האני הפנימי של כל אחד מהם יהיה מאוזן. כך שניהם יכולים להעמיק יותר בקשר הזוגי, תוך שמירה על כבוד ודאגה לצרכים של השני. בקשר כזה בו בני הזוג מעניקים אחד לשני ללא תנאים גדל האמון וגדלה האהבה.

אני גם יכול להקשיב לחווייה של מי שמולי.

בני זוג שמצליחים לייצר לעצמם מציאות של הקשבה אמיתית, רצון נהה להבין את השני, דיבור שאינו מאשים ללא לוקח אחריות, הם בני זוג שיצליחו לאורך זמן.

שי ואיילת נישאו צעירים לאחר שהכירו בשידוך מתוך התאמה בסיסית, רקע דומה ורצון משותף לבנות בית נאמן. ככל שההכרות ביניהם העמיקה, כך הערכתם אחד לשני גברה. הם נהנו מהזמן שלהם יחד, והתגעגעו כשהיו בנפרד. בשבועות הראשונים לא היו ביניהם מריבות או אי הסכמות. לאחר תקופה מסוימת, איילת מצאה את עצמה, ממש בלי להתכוון, מתפרצת בכעס על שי. שי הופתע מכך שאשתו העדינה יכולה להתפרץ כך, וזה גרם לו להתכנס בתוך עצמו. איילת, בתחילה, נבהלה מהריחוק שנוצר, אך עד מהרה הבינה שזה נורמלי, וביקשה משי לשוחח על מה שהיה. היא סיפרה מה הביא אותה להתפרץ, והסבירה שהיה לה קשה שהוא לא התמודד אלא התכנס ונעלם לו בשתיקה אדישה. במצב כזה, היא הייתה רוצה שיישאר, שלא יפגע ושירגיע אותה.

שי ואיילת בתחילת הקשר, הם דוגמה קלאסית למצב שבו אין נבדלות והיפרדות בין בני הזוג, ולכן הריב הראשון שלהם הצליח לערער את הקשר. מהצד של איילת, הדימוי שלה על עצמה בתור 'אישה טובה' נפגע. מצדו של שי, הדימוי שלו על אשתו ועל הזוגיות המושלמת שלהם התנפץ. אך דווקא המריבה הזו היא שהצליחה לגרום להם להגיע להבנות חדשות, ולעלות שלב בביסוס הקשר הזוגי שלהם.

אצל רבים מאתנו קיים פער בין הדמיון שיש לנו על הזוגיות שלנו ועל עצמנו, לבין המציאות. ככל שבני זוג מודעים לעצמם, כך יש סיכוי שיהיו להם פחות ירידות ועליות חדות. כאשר איילת תחזק את הדימוי העצמי החיובי שלה, גם אם היא מתפרצת - היא לא תיבהל מכך, ולא כל התנהגות שלילית שלה או של בן הזוג תתערער אותה. שי יבין שהדמיון שלו על זוגיות ללא קונפליקטים פוגע בו ובאשתו, ולכן, במקום להיות פגיע, נעלב, מכונס ומופנם, הוא ילמד להבין, לשתף, ולאורר את רגשותיו. כאשר כל אחד מבני הזוג בונה את האישיות שלו ואת היציבות הרגשית שלו, ייבנה קשר מבוסס ויציב. קשר הבנוי על הישענות מוחלטת בצד השני, יעבור טלטלות רבות ויהיה חסר יציבות בטווח הארוך.

כאשר כל אחד מבני הזוג מכיר ומודע לרגשות שלו,

אם נהיה מדי עצמאים, לא נצליח להתחבר. אם נבטל את עצמנו לגמרי, לא נצליח להיות מי שאנחנו. כיצד מייצרים שיווי משקל בו יש מקום לכל אחד ולא על חשבון הקשר הזוגי?

חושך על פני תהום

התמודדות עם טראומה נפשית ופגיעות במשפחה

שירלי קורין, עו"ס 050-6998715 skorin@walla.co.il



במצב טראומה או כאילו יש סכנה בפתח. במצבים כאלו נוצרים ליקויים בתפקוד מערכות הרבייה, השינה והעיכול. שכחים גם כאבי ראש, בעיות עיכול קיבה ובטן, כאבי אגן, ירכיים, גב וכאבים כלליים ובחילות.

תגובה טראומתית

תגובה טראומתית מתעוררת כשאי אפשר להילחם או לנוס. המערכת מופתעת ואינה מגויסת לחימה. בשל הגירויים הטראומטיים מערכת ההגנה נעשית הלומה ומבולבלת, וכל מרכיב של התגובה הרגילה של סכנה הופך להיות חסר תועלת. התגובה הטראומתית נוטה להתמיד זמן רב לאחר שחלפה הסכנה האמיתית ובגלל ירידת סף הגירוי קיימת רגישות לכל גירוי חיצוני ונטייה לחרדה ולאי שקט פנימי.

מה שמפעיל את התגובה הטראומתית הוא תגובה נוספת, של מנגנון 'הילחם או ברח' - קיפאון (freeze). תגובת קיפאון מתרחשת במצב של איום על החיים, בה האדם "קופא" במקום, חש שיתוק פיזי ולא יכול להגיב. בעולם החי רואים זאת היטב - חיה שהותקפה תעמיד פני מתה בתקווה שהתוקף יניח לה לנפשה משום שהיא אינה בין החיים. לרוע המזל, במקרים של טראומה, תקיפה ופגיעה, בין אם מדובר באירוע בודד או מתמשך, התגובה השכיחה יותר, היא תגובת הקיפאון.

לשאלה מדוע דווקא קיפאון היא התגובה השכיחה יש מספר סיבות: הראשונה שבהן היא הפתאומיות: לרוב האירוע הטראומטי, ודאי אם מדובר באירוע בודד, אינו צפוי. מלבד הקושי הראשוני להאמין שמה שאדם חושב שקורה אכן קורה, ולהתעשת - תגובה שמצריכה בדרך כלל זמן, ישנו קושי נוסף בשל הפרשי מעמד, גיל, חוזק גופני, לעמוד מול התוקף ולהילחם בו. גם בריחה מצריכה יכולת פיזית ומנטאלית שאינה תמיד מצויה ונגישה למוחקק באותו רגע.

מצב עירור היתר שמנציחה תגובת הקיפאון, פירושו שהגוף לא חוזר לתפקוד הרגיל שלו, ע"י מערכת העצבים הפארא סימפטטית, שהיא זאת הפועלת במצב רגיעה. הגוף נמצא בתחושה תמידית של סכנה. מבחינתו, גם אם עבר זמן רב, הוא בתוך האירוע, גם אם לא בצורה מודעת. משום כך, הופעה של לפחות שניים מהבאים שצוינו לעיל: רגזנות ו/או התנהגות תוקפנית, דריכות מתמדת, תגובת עירור מופרזת, קשיי ריכוז, קשיי שינה, הרס עצמי ו/או התנהגויות של נטילת סיכונים - שכיחה.

האירועים הטראומטיים מחוללים שינויים עמוקים תמידיים בעירור הגוף, ברגש, בקוגניציה ובזיכרון. אם לא די בכל אחד מאלה בפני עצמו, הבעייתיות מתגברת משום שהאירועים הטראומטיים עלולים לנתק את הפונקציות האלו זו מזו (תחושת-פיזי, רגשי, קוגניטיבי), פונקציות שבמצב רגיל הן משולבות ומתואמות. כך, כפי שמתאר שבתאי נוי בספרו 'מצבי לחץ טראומטיים', הקשר בין חשיבה לחושים ורגשות לא קיים.

לסיכום, התגובה לטראומה היא שילוב של הפרעת חרדה, תגובה דיסוציאטיבית (ניתוק בין הפונקציות השונות של חשיבה, רגש ותחושה) והפרעה במנגנון הדריכות והרגיעה. לעיתים ישנה הופעה של O.C.D (הפרעה אובססיבית קומפולסיבית) שביסודה לפי ה-DSM-5 קשורה לעיתים קרובות באירועים טראומטיים. אופי המורכבות של טיפול בטרומה, מחייב טיפול ע"י מטפל מוסמך ומנוסה בלבד.

שלבי ההחלמה

לפי ג'ודית הרמן שלבי ההחלמה מורכבים מביטחון, זיכרון, אבל וקשר מחודש. השבת הכוח והשליטה לידי הנפגע מהווה עיקרון מנחה בהחלמה. בסיס הביטחון מתחיל בשליטה בגוף ובהמשך בארגון סביבה בטוחה.

רפיו הטראומה לפי הרמן, מושגת לאחר שיש יכולת לעמוד במידה רבה

- 1 בקריטריונים הבאים:
- 2 הסימפטומים הפיזיולוגיים צומצמו למימדים נשלטים
- 3 האדם מסוגל לשאת רגשות הקשורים לזיכרונות הטראומה
- 4 האדם קונה שליטה על זיכרונותיו
- 5 זיכרון האירוע הוא סיפור לכיד הקשור לרגש
- 6 הערכה עצמית שניזוקה הושבה לתקונה
- 7 יחסיו החשובים של האדם שבו ובנו
- 8 האדם שיקם מערכת לכידה של משמעות ואמונה הכוללת את הסיפור הטראומטי

בשלב הזה, שהינו ראשית ההחלמה, אמורה להיות מושגת שליטה על הסימפטומים הפיזיולוגיים, וזאת תורמת להתפתחותה והתבססותה של תחושת בטחון. הניסיון מעיד כי דילוג או התייחסות מעטה לנושא זה, משפיעה לרעה על מידת ההחלמה והיקפה בהמשך.

יש לזכור כי פעמים רבות המוטיבציה הראשונית בפנייה לטיפול בנקודת הזמן הנוכחית, הם סימפטומים גופניים, שדומה ויצאו מכלל שליטה. הגוף אוצר בתוכו את התכנים הטראומטיים ונותן להם ביטוי סומאטי דרך כאב פיזי. אמנם המצוקה הנפשית מעיקה מאד, אך היא אינה גורמת לתחושת דחיפות ורצון להיפטר ממנה מהר ככל האפשר. לעומת זאת, התקף חרדה פתאומי, שצף כביכול משום מקום גורם לבהלה רבה ואולי לתחילתה של הבנה, אם לא היתה כזאת עד כה, שהדחקת האירוע, או התעלמות ממנו, אינה אפשרית. תחילת ההחלמה אפוא, תתחיל משם.

משום כך, לימוד, התנסות ותרגול טכניקות שונות שמטרתן הפחתת סטרס, הקשבה לגוף, וצמצום סימפטומים גופניים למימדים נשלטים, הם הנדבך הראשון, שמקנה תחושת שליטה ומוליד לאיטו, תחושת אמן ומסייע ברקמת ברית טיפולית ראשונית בין המטפל לנפגע לטראומה, שיכולתו לתת אמן בבני אדם נפגעה עמוקות, בשל הטראומה.

זאת עוד: הגוף, שעד כה בשל הפגיעה נתפס לרוב כמקור לסבל, כאב והיחס אליו לרוב שלילי, הופך פתאום למשהו מעניין, מלמד, שראוי לכבד ולהעריך אותו בשל החכמה הטמונה בו. הנפגע לומד לראשונה שיש לו על מי לסמוך, על גופו שלו. בעקבות הטראומה, היכולת לבטוח בזולת ובעצמו מתערערת מאד, ולכן לקשר הזה חשיבות עצומה.

לפי פיטר לוין, התופעות הפיזיולוגיות מהוות את הבסיס לתגובות הרגשיות. התחושות באות מהסימפטומים והסימפטומים באים מאנרגיה שנדחסה. בעקבות התרגול המתמשך, מצב העירור המוגבר של הגוף מתחיל אט אט לחזור לרמה תקינה, הסימפטומים הופכים נשלטים בהדרגה ותחושת השליטה בגוף הולכת ומתבססת.

רק לאחר התבססות תחושת הביטחון הגופנית וארגון סביבה בטוחה, הכנה וחזוק הכוחות הקיימים, ניתן להמשיך לשלבים הבאים: שיחזור ויצירת אינטגרציה של הזיכרון הטראומטי על כל חלקיו (קוגניציה, רגש, תחושה), עיבוד רגשי ועיבוד אבל, כינון הערכה עצמית, יצירת קשרים חדשים, ושינוי אמונות וציפיות שליליות על אודות עצמי והעולם.

* ספר האבחנות הפסיכיאטריות של ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי.

ביבליוגרפיה
1. אליצור, ש. טיאנו, ח. מוניץ, מ. נוימן, פרקים נבחרים בפסיכיאטריה, מהדורה רביעית. הוצאת פפירוס, 1991.
2. אליצור, א. טיאנו, ש. מוניץ, ח. נוימן, מ. (2010). פרקים נבחרים בפסיכיאטריה. מהדורה חמישית. בעריכת מוניץ, ח. תל-אביב, ישראל. דיונון מבית פרובוק בע"מ.
3. הרמן, ג'ודית טראומה והחלמה, עם עובד, 1992.
4. השלכות נפשיות ארוכות טווח בנשים נפגעות תקיפה מינית. ענת גור מתוך אתר אגוד מרכזי הסיוע לנפגעות תקיפה מינית ולנפגעי תקיפה מינית בישראל, ג'וי, 4. שבתאי מצבי לחץ טראומטיים, שוקן, 2000.
5. לוין פיטר להעיר את הנמר - מרפאים את הטראומה, אסטרוולוג, 1999.



זה הזמן להתקדם עם תואר אקדמי מבוקש ויוקרתי של האוניברסיטה הפתוחה

B.A בפסיכולוגיה
B.A במדעי החברה והרוח
B.A בדגש חינוך
B.A במנהיגות ושינוי חברתי

מסלולים ייחודיים הכוללים לימודים אחת לשבוע בלבד

- ✓ ללא תנאי קבלה - אין צורך במכינה / פסיכומטרי בגרות
- ✓ מוכר ע"י המועצה להשכלה גבוהה: מוכר לדירוג שכר ונגישות למשרדים ממשלתיים
- ✓ מלגות לזכאים



ומיועדים לגברים ונשים בקבוצות נפרדות.
לתיאום פגישת ייעוץ ומידע:
openu@ynrcollege.org | 02-6321614
סניף בני ברק:
batel@ynrcollege.org 02-6321-615

החזר מתנות

מאת: טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים וטו"ר הרב נדב טייכמן



לא פעם עולות בפני ביה"ד תביעות להחזר מתנות שנתנו לזה. ההשלכה העיקרית והיותר מצויה של תביעה מסוג זה היא במקרה בו צד אחד הביא לנישואין דירה ורשם חצי ממנה על שם הצד השני ובעת חלוקת הרכוש הצד הנותן מבקש לקבל לידי את מלוא הזכויות בדירה. במאמר זה נציג את הרציונל העומד בבסיס ההלכה וניגע בקצרה במקרים השונים. יודגש, מאמר זה עוסק במתנות שנתנו הצדדים זה לזה ולא במתנות ע"י אנשים אחרים.

מקור דין החזר מתנות

מקור הדין של החזר מתנות במסכת כתובות דף נד, עוסק דווקא באלמנה ולא בגירושין: "אלמנה, רב אמר שמין מה שעליה (פירוש: כשגובים עבור האלמנה את הכתובה בבית הדין, שמין מה שעליה ומקזים מכתובתה) ושמאל אמר אין שמין מה שעליה... הלכתא כוותיה דרב מאי טעמא: "כי אקני לה אדעתא למיקם קמיה - אדעתא למשקל ולמיפק לא אקני לה" (פירוש: הוא הקנה לה על מנת שתעמוד לפניו אך לא הקנה לה על דעת שתיקח ותלך)".

החזר מתנות בגרושה

השו"ע באבן העזר סימן צ"ט סעיף א' פסק בעקבות הרמב"ם, שגרושה שהוציאה מדעתו בלא טענה מנכים לה מכתובה את שווי בגדי שבת ורגל משום שלא הייתה לבעל כונה ליתנם במתנה גמורה אך את בגדי החול אין מנכים מכתובתה משום שהיא זכתה בהם והוא זה הרוצה להוציאה.

הרב המגיד דייק מדברי הרמב"ם, שרק אם גירש מרצונו היא זכתה בבגדי חול שעליה אך במקרה וכופין את הבעל לגרש, שמין כל מה שעליה.

בעקבות דבריו נחלקו האחרונים מה הדין במגרשה לרצונו במקום שהיא סרחה עליו. החלקת מחוקק (סימן צט, סעיף קטן ב) מדייק מדברי הרב המגיד שבמקרה שכופין אותו לגרש, מקזים את הבגדים אך אם מגרשה לרצונו, אפילו אם היא גרמה לכך אין מקזים את הבגדים אך הוא כותב שמדברי המחבר משמע שאם יש לו טענה למה הוא מגרשה, מקזים מה שעליה אפילו שהגירושין הם לרצונו.

הבית שמואל (שם, סעיף קטן ב) אומר שיתכן שאין מחלוקת, השלחן ערוך מדבר במקרה שהוא מגרש אותה והיא גרמה לכך ולכן שמין, והמגיד משנה דיבר באופן שהוא הגורם כגון שהוא מאלו שכופין אותם לגרש והיא מבקשת הגט ולכן שמין.

בסעיף ב' פוסק השו"ע, שלמרות שבשעת גירושין מקזים מהכתובה את שווי בגדי השבת, אין הבעל זכאי לקבל בחזרה לידי את המתנות שהעניק לה במהלך חיי הנישואין. מוסיף הרמ"א ואומר שאפילו אם הוא מגרש אותה בטענה שסרחה עליו (ע"פ גרסת החלקת מחוקק) או מגרש אותה שלא מדעתו בגלל שסרחה עליו (ע"פ גרסת הט"ז), גם במצב כזה אין הוא זכאי לקבל את המתנות בחזרה.

מבואר בפוסקים שההבדל בין בגדים ותכשיטים לשאר מתנות הוא, שאנו אומדים דעתו של בעל שבגדים ותכשיטים הוא לא התכוון לתת לה במתנה גמורה אלא על רק מנת שתתקטט ותתנאה עבורו מה שאין כן בשאר מתנות שכוונתו למתנה גמורה מעת הנתנה אע"פ שאין

לו שום וודאות לגבי טיב הקשר שלהם בעתיד בדומה לכל אדם הנותן מתנה לחברו, שנותנה באופן מוחלט שכן אף אחד לא ערב לנותן שתמיד תהיה אהבה בינו לבין המקבל.

האם דירה היא בגדר של מתנה החוזרת

הגאון הרב צבי בן יעקב (משפטי ליעקב ח"ג סימן מב) מבאר שהטעם להבחנה בין מתנות לבגדים הוא שיש מתנות הניתנות מכח היותם נשואים ודינם של מתנות אלו שנותן למטרת הנישואין כגון בגדים ותכשיטים. לאור הסבר זה הוא אומר שדירת מגורים שנרשמה על שם הצד השני הינה בגדר מתנה שניתנה למטרת הנישואין ולכן היא חוזרת אלא אם כן כנגד רישום הדירה לטובת הצד השני הייתה התחייבות נגדית.

הסבר שונה מובא בפסק דין של ביה"ד באר שבע (פד"ר כרך 1, עמ' 31 בהרכב הרבנים הגאונים קושילבסקי, אליהו ונברוצקי) שביארו את החילוק בין מלבושים ותכשיטים לשאר מתנות כדלהלן: "הביאור הוא דאם הוא נותן לה מתנה מה שהוא חייב לתת, כגון מלבושים ותכשיטיו אע"פ שאינו מחויב לתת בתור מתנה מ"מ כיון שהוא צריך לתת לה את זה, וגם הוא נהנה מזה שהיא מתקשטת לפניו אע"פ שאינו מחויב בזה במיוחד, אמדינן לדעתיה דכוונתו היתה לתת רק כל זמן שעומדת לפניו שזו היתה מטרת מתנתו, ולא למישקל ולמיפק, ואם כן בנידון דידן שנתן לה חצי דירה על שמה ובעל הרי חייב לתת מדור לאשתו, הדין נותן שגם בזה נאמר שכל כוונת מתנתו היתה רק כל זמן שתעמוד לפניו שאז הוא מחויב לתת לה מדור וגם הוא נהנה שיש לה מדור אבל לא אדעתא למישקל ולמיפק (יעור שביה"ד כתב זאת להלכה ולא למעשה משום וסיימו שזה דבר שלא נזכר בפוסקים ונראה שבתי הדין נוהגים להגבות לאשה מחצית הדירה גם באופן זה)". לפי דבריהם מחלק, הרב בן יעקב, בעל שרשם חצי דירה על שם אשתו כמתנה, דינה כמתנה שחוזרת אך אם האשה תרשום חצי דירה על שם הבעל, מאחר והיא אינה חייבת במדור מתנתה לא תחזור מה שאין כן לפי ביאורו של הרב בן יעקב שגם באופן שהאשה רשמה הדירה על שם הבעל מתנתה חוזרת משום שהיא ניתנה למטרת הנישואין.

ביה"ד בירושלים (בהרכב הרבנים הגאונים גולדברג, בירדוגו ורלבג תיק מס' 938828/10) הכריעו ברוב דעות שדירה שהובאה לנישואין ע"י הבעל ונרשמה על שם האשה, היא בכלל מתנה שאינה חוזרת. הם כתבו שהחילוק בין תכשיטים ושאר דברים הוא האומדנא שחז"ל קבעו בעוד שבבגדים ובתכשיטים קבעו שיש אומדנא שעל דעת שתצא ממנו הוא לא נתן לה, אין אומדנא כזו לגבי דירה ושאר דברים. עוד ביארו שם אין לומר שהמתנה בטלה מדין דברים שלבב המועילים במתנה, וזאת ע"פ התשב"ץ וזו לשונם: "ומבואר בדבריו דווקא היכא דאמדינן דעתיה,

שחשב על זה בליבו בשעת המתנה או המכר, אז אמרינן דבמכר לא הויין דברים, ובמתנה הויין דברים. אולם כשוודאי לא חשב על זה בליבו בשעת המתנה, ורק עתה לאחר זמן נולד העניין החדש שאינו רוצה בו, ודאי דבכהאי גוונא לא שייך האי דינא.

ומשום הכי בנידון דידן, דבשעת המתנה לא היה כלל אף "דברים שלבב", אם כן לא שייך לומר דהויין דברים. ואף שיש לומר שאילו אותו בעת שנתן האם נותן גם לכשתצא ממנו ודאי שהיה משיב בשלילה, אולם כל זמן שלא שאלנוהו ולא גילה דעתו ובוודאי שגם לא חשב על גירושין בעת שנשא את אשתו, ורק עתה נולד עניין זה לא הוי כלל אף "דברים שלבב" בעת שנתן, ולכן לא הויין דברים אף במתנה".

האם בימינו שייך דין החזר מתנות

הרב דוד לבנון שליט"א בפסק דין שכתב ביושבו בביה"ד הגדול (עיקרו - פורסם בביטאון משפט צדק מס' 5' 2017) העלה שיתכן שדין החזר מתנות כלל לא שייך בימינו: "והנה למרות שלפי הרמב"ם רוב הפוסקים מתנות חוזרות בגלל הסברא "אדעתא למיפק לא נתן לה", אנו מוצאים שהרא"ה סובר שמורדת אינה מפסידה את המתנות שקבלה, בניגוד לדעת הגאונים שהובאה לעיל. וכך נטה הרשב"א מסברא אלא שלבסוף קבל את הכרעת הרמב"ם שמתנות חוזרות. ודברי הרא"ם נראה גם כן שמתנות אינן חוזרות כלל. ונראה לעניות דעתי לחדש כיון שרוב הפוסקים סוברים שמורדת מפסידה מתנות מסברה, כיום הסברה הזאת לא קיימת, בגלל שמקובל כיום שמה שניתן לא ניתן לחזרה, כמו שהגאונים עצמם אומרים על אהבה שנעשה שונא. ולכן גם במורדת אינה מפסידה מתנות. והדבר צ"ע ומסור לשקול דעת ב"ד. ובפועל נראה שכך נהוג בדרך כלל בבתי הדין, בכל אופן במתנות שנתנה האשה לבעלה בודאי שאינן חוזרות, דבר שלא נזכר בראשונים מלבד המאירי, משום שכאן האומדנא שנתנה מתנה החלטית. ובודאי במציאות המקובלת כיום.

יש להוסיף עוד, שלפי חוק יחסי ממון לאיזון המשאבים. יש כיום נטייה לומר שגם ירושה שנתנה לאחד מהצדדים, אם נכנסה לחשבון המשותף, או נקנה ממנה נכס משותף, שהוא נכנס לאיזון המשאבים, ושייך לשניהם, וזה מחזק את האומדנא שמתנות שניתנות ונרשמות על שם שניהם, הן מתנות חלוטות שמתחלקות ביניהם.

על אחת כמה וכמה מתנה של נכס מקרקעין שנרשם בטאבו הוא מתנה חלוטה, ועליה מתאים לומר את מה שכתב הרשב"א בתשובה שמתנה חלוטה אינה חוזרת. מפני שהחוק רואה את הרישום בטאבו בדבר סופי שאינו מותנה בדבר אחר. העובדה שהאשה יכולה לפנות לבית המשפט ושם לא תפסיד את הרישום על שמה, יוצר אומדנא ברורה של מתנה חלוטה, ולא נאמר על כך שעל דעת שתתגרש לא נתן לה, וקל וחומר במתנות שהאשה נתנה לבעלה ונרשמו בטאבו שלא יחזרו אליה בגירושין. ולכן נראה שכך ראוי לפסוק כאן שהרכוש המשותף יתחלק לפי הרישום שלו בטאבו.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלטית יתכן שעבודות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי. ליעוץ ניתן לפנות - טו"ר צבי גלר, 050-7664874 טו"ר נדב טייכמן 0528371250

נשים מובילות דרך

17 שנות מוניטין

87% רשמה

בלעדי במרכז י.נ.ר

הכשרת טוענות רבניות באישור בית הדין הרבני הגדול

- הכשרה תורנית ומקצועית לייצוג נשים בבתי הדין הרבניים
- ידע הלכתי ומשפטי מקיף וממוקד
- צוות מרצים מקצועי ומוכר
- עבודה מעשית והיכרות עם הנעשה בבתי הדין

90% הצלחה בבחינות ההסמכה הצטרפי להצלחה!

מקומות אחרונים במחזור הקרוב! לפרטים והרשמה: סניף ירושלים: 02-6321-615 rishum@ynrcollege.org



חדש במרכז י.נ.ר.

מאיר עשור, מנכ"ל מרכז י.נ.ר ואגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל בפגישה עם הרה"ג הרב הראשי לישראל, הרב דוד לאו

השוברים" של האגודה, המעניקה שני מפגשים חנימיים עם יועצי נישואין לכל זוג הנישא, במהלך השנה הראשונה לנישואין.

הפגישות מעניקות מיומנויות להתמודדות עם קונפליקטים, לניהול תקשורת נכונה, ניהול רגשות ועוד.

הפרוייקט המתקיים בשנתיים האחרונות צובר תאוצה ונוחל הצלחה.

בסיכום הפגישה הוחלט לקיים תכנית מוכרת להכשרת מדריכות כלות ע"י הרבנות הראשית לישראל. בוגרות התכנית ייבחנו ברבנות, ובכך יועמק תפקידן וחשיבותן של מדריכות הכלות בישראל.

בדיון מעמיק אודות מדריכות כלות והתפקיד החשוב שלהן בהכנה לחיי נישואין ומשפחה.

הרב התוודע לתכנית הלאומית לשלום המשפחה המפותחת במכון לחקר המשפחה שע"י מרכז י.נ.ר. ואגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל במטרה לחזק את יסודות הבית היהודי, בעיקר בשנים הראשונות לנישואין.

הרב עשור הדגיש את חשיבות תפקיד מדריכות הכלה שפוגשת את הכלה טרם הנישואין,

להיפגש עם הזוג הצעיר לאחר החתונה ולסייע להם באיתור קשיים וביסוס חיי זוגיות.

הרב עשור הציג בפני הרב הראשי את "פרוייקט



פגישה מרגשת התקיימה בין הרב דניאל עשור, רב מרכז י.נ.ר. לרבה הספרדי של העיר כרמיאל, הרה"ג אליהו מלכה שליט"א.

בפעילות בוגרי המרכז שהצליחו להציל בתים יהודיים שעמדו על סף גירושין מפרוק המשפחה וזכו להשכין שלום באמצעות תהליך מסור ומקצועי ללא פשרות על היבט התורני. הרב קבל לידיו את הביטאון "כלים שלובים", ואף שמח על האפשרות לפרסם מאמר בביטאון הבא. הרב מלכה שהקים אוהלה של תורה בעיר כרמיאל, עם כוללים ובתי כנסיות וקהילה קדישה סביבו ברך בחום את הרב עשור, את הנהלת המרכז, התלמידים והבוגרים ואיחל להם הצלחה בכל מעשה ידיהם.

הפגישה נערכה בכרמיאל במשרדו של הרב. הרב העניק לרב עשור את ספריו האחרונים בהם כתב חידושים על פרשיות השבוע. הרב מלכה שאל והתעניין בפעילות המבורכת של מרכז י.נ.ר. הרב עשור סיפר על המהפכה החיובית המתחוללת בקרב הציבור הדתי והחרדי בישראל בעקבות פעילות מרכז י.נ.ר. להכשרת אנשי מקצוע בתחומי הנחיה, הייעוץ והטיפול, ועל פעילות המרכז בהרמת המודעות לתחום. הרב שמע בקשב רב, קבל נתונים עדכניים ושמח לשמוע על ההצלחות. במיוחד התעניין הרב



שיטת י.נ.ר. מנצחת כבר 17 שנה

תמיד חלמת לעבוד בתחומי הפרסום והתקשורת?

קורס כתיבה עיתונאית

ניו מדיה ויחסי ציבור

בחסות האוניברסיטה הפתוחה מערך לימודי החוץ

חדש וייחודי במגזר החרדי!

קורס מקצועי המקנה מיומנויות מקצועיות ומעשיות לכתיבה עיתונאית, ניו מדיה, רשתות חברתיות, בלוגים, כתיבה שיווקית-עסקית, תוך הבנת עולם התקשורת, האינטרנט והחשיבה העיתונאית.

12 מפגשים עם טובי המומחים בעולם התקשורת!

קבוצות נפתחות לגברים / נשים >

לפרטים והרשמה: 02-6321617
rishum@ynrcollege.org

אחד משלנו...

ראיון עם בוגר מרכז י.נ.ר וחבר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

שם: אבינועם יצהרי
הגדרה מקצועית: יועץ זוגי ומגשר
גיל: 44 נשוי + 5
תחום עיסוק לפני הלימודים: אברך כולל
עיר מגורים: רעננה

בחרתי ללמוד את התחום כי:

יש לי שתי אחיות שעוסקות בתחום מעל ל 25 שנה, כך שהנושא הוא חלק מהמשפחה. במהלך השנים מצאתי את עצמי יושב עם זוגות חברים מקשיבים, תומך ומייעץ. לפני כ-15 שנה אשתי נתנה לי עצה טובה שאלך למרכז י.נ.ר ואלמד את הנושא בצורה מקצועית.

כיום אני:

ב"ה, בבוקר לומד בכולל. בערב אני עוסק ביעוץ. בנוסף זכיתי להיות שותף בפרוייקטים נוספים בתחום הנישואין עם הרב שמחה כהן שליט"א

העקרונות המנחים אותי בעבודה שלי:

לתת לזוגות שמגיעים אלי את הטוב ביותר. זה דורש ממני לתת את ה-100% שלי.

לתת לנועצים להרגיש שווה בין שווים. זה שאני יועץ זה לא אומר שאני יותר מושלם מהם.

להאמין ביכולת של הזוגות לבצע שינוי. גם כשעולים מקרים קשים, בתוך תוכי אני מאמין בכל ליבי בשינוי שאנשים מסוגלים לעשות. כאשר בני הזוג חשים בכך זה משפיע לטובה על התהליך, ושינויים אכן מתרחשים.

סיפור הצלחה:

לפני 8 שנים הגיעו אלי זוג עם 7 ילדים כשהם בהליך גירושין לאחר שהשופטת שלחה אותם לגישור על גובה המזונות. בפגישת ההיכרות הבנתי שבני הזוג לא היו אף פעם ביעוץ מקצועי, והצעתי להם לנסות את הכובע הנוסף שיש לי כיועץ. סיכמנו שניתן הזדמנות לתהליך זוגי למשך 3 חודשים, ולאחר מכן נעשה הערכת מצב ונקבל החלטה אם להמשיך ביעוץ או בגישור לגירושין. כיום בני הזוג חיים יחד ובמהלך השנים כבר הזמינו אותי לחתונה של הבן, לידת הנכד ובר מצוה של בן נוסף.

הרווח האישי שלי מהלימודים:

אין ספק שהלימודים תרמו לי המון והם מלווים אותי כמעט בכל רגע בשגרת היום שלי. גם באופן אישי, למדתי חכמת חיים שמשפיעה על ההתנהלות שלי עם אנשים, על חינוך הילדים והזוגיות. הסיפוק הגדול ביותר הוא שקיבלתי את היכולת לסייע לזוגות לחיות ברמת איכות חיים טובה יותר. העיסוק בתחום מעניק סיפוק עצום ומקור פרנסה מכובד שמאפשר לי גם להמשיך ללמוד בכולל.

ההמלצה אישית שלי:

מניסיון של שנים עולה שזוגות מייחסים לתחושת ה"אהבה" מדד לסיכוי לשקם את קשר הנישואין. אפשר להבין זאת מאחר והעומס הרגשי והכאב גורמים לנו "למחוק זכרונות חיוביים". אך המציאות מוכיחה שרגש האהבה הוא לא המדד להתאמה מאחר והאהבה היא נרכשת. כששני בני הזוג נרתמים לעשייה משותפת האהבה פורחת מחדש.

ההמלצה האישית שלי היא שכל הורה שמשיא את בנו יפריש סכום שיהיה מיועד לבני הזוג לליווי בשנה הראשונה. הליווי יכלול פגישות לפחות אחת לחודש עם יועץ/ת נישואין על מנת ללמוד את שפת הנישואין. היתרון של תהליך כזה הוא שבני הזוג עדיין לא קלקלו, ולכן ההדרכה בונה את הקשר לעתיד טוב יותר.

מרכז י.נ.ר. - לומדים אצל המומחים



אור בבית

על הקשיים שיכולים להתעורר לאחר לידה

בת-שבע אדלר, יועצת חינוכית ומטפלת רגשית ב-CBT מוסמכת מטעם איט"ה - 05331-65858 ba65858@gmail.com



אחד מרגעי השיא בחייה של כל אישה הוא רגע כניסתה לאמהות. הנה, היא זוכה להגשים את ייעודה, כפי שהגמרא במסכת כתובות מציינת "אין אישה אלא לבנים". זהו הרגע לו ציפתה במשך תשעה חודשים, דמיינה, תכננה והתרגשה לקראתו. טבעי שהיולדת ומשפחתה מצפים שהשמחה השרויה במעונם תלך ותגדל עם כל יום שעובר, שהרי הם הרי זכו בגדולה שבמתנות. אלא שלא תמיד המציאות כה ורודה, וקיים אחוז של נשים הסובלות מדיכאון אחרי לידה.

מחקרים מוצאים שרוב היולדות סובלות במהלך השבועיים הראשונים מ'דכדוך אימה' (Baby Blues) המאופייני בשינויים קלים במצב הרוח. הדכדוך בא לידי ביטוי בתופעות של בכי בלתי נשלט, רגישות יתר, קשיי שינה וחרדות ומתרחש אצל כ-80%-50% מהיולדות. תופעות אלו חולפות בדרך כלל לאחר מספר ימים, ולפעמים אפילו אחרי מספר שעות.

אך מה קורה אם כבר חלפו חודשיים מהלידה והבעל ממשיך לשמוע מדי יום מרעייתו משפטים כמו: "בא לי לבכות כל הזמן", "אין לי כוח לעשות כלום", "אני כל הזמן בלחץ", "אני לא אוהבת את התינוק, הרגשות שלי כבויים"? כמו בעל טוב הוא מנסה להתגייס ולעזור עוד קצת עם התינוק ומטלות הבית, אבל המצב רק מחמיר.

דרכי התמודדות

בתיאור הנסה המשפחה להתמודד בכוחות עצמה. הם יגייסו את כל סוגי המשאבים הקיימים בסביבה הקרובה של היולדת. החברה שלנו אמונה על ארגוני "עזר לילודת" הדואגים לשלוח את האישה לבית החלמה, לספק ארוחות מבושלות ושמרטפיות לילדים. הסיוע מקל במעט, שכן במצבים בהם האישה מתקשה לחזור לעצמה ללא ספק דרושות מנות מוגברות של עזרה בתפקוד הבית. מעל לכל דרושה תשומת לב רגשית לאשה הזקוקה להבנה והכלת מגוון הרגשות שלה. תחושה של כעס, האשמה, והאצה בה 'לצאת מזה' תעשה את הפעולה ההפוכה בדיק ועלולה לגרום לה לשקוע עוד יותר במצב הקיים, כך שיש להרבות בנתינה חיובית ולמזער תחושות שליליות. כל זה דורש זמן, סבלנות רבה ויכולת אמפתית.

יחד עם זאת, אמפטיה מן הזוג, אמא או חברה קרובה, מבורכת ככל שתהיה, לעיתים לא די בה כדי להוציא את האישה מהדיכאון. לפעמים האישה אינה מסוגלת לשתף את הקרובים לה בתחושות העמוקות ביותר ובמחשבות טורדניות מפחידות. הרגשות הצפים בדיכאון אחרי לידה נראים כמבישים, ולכן הם בגדר 'טאבו' מבחינת האישה. מטפלים המומחים בטיפול בדיכאון כזה מכירים בעיוותי החשיבה הנוצרים בתקופה זו כאשר כל מאורע קטן נחוה כשלילי. האישה מרגישה חסרת ערך ולא יוצלחת עד שאין לה מוטיבציה להשקיע בשינוי כי כל מה שהיא מנסה לעשות וודאי יכשל, להרגשתה.

מסיבה זו חשוב לבחון את האפשרות לערב איש מקצוע חיצוני שיסייע. כדברי הפסיכותרפיסטית דיליס דז': "ישנה תועלת תרפויטית עצומה ביכולת לדבר על כל רגשותייך עם אדם שאיננו נדהם מהם. לספר במילים שלך על החרדה הנוראית שלך ממה עלול לקרות לתינוקך, חלומות הביעתיים שלך ותחושות חוסר האונים והייאוש".

מתי לפנות לעזרה מקצועית?

מהן הנורות האדומות המאותות לנו שעלינו לפנות לעזרה מקצועית, ומתי יש חשש שהדכדוך הופך לדיכאון?

כאשר תחושת הדכדוך נמשכת מעבר לשבועיים והיא הולכת ומחמירה בזמן הזה, חשוב להפנות את האישה לקבלת עזרה מקצועית. חשוב לציין שדיכאון לא עובר לבד. כל דחיה מסכנת את האשה, ומקשה ומעכב את החלמתה.

מחקרים מוצאים שרוב היולדות סובלות במהלך השבועיים הראשונים מ'דכדוך אימה' (Baby Blues) המאופייני בשינויים קלים במצב הרוח. הדכדוך בא לידי ביטוי בתופעות של בכי בלתי נשלט, רגישות יתר, קשיי שינה וחרדות ומתרחש אצל כ-80%-50% מהיולדות. תופעות אלו חולפות בדרך כלל לאחר מספר ימים, ולפעמים אפילו אחרי מספר שעות.

אך מה קורה אם כבר חלפו חודשיים מהלידה והבעל ממשיך לשמוע מדי יום מרעייתו משפטים כמו: "בא לי לבכות כל הזמן", "אין לי כוח לעשות כלום", "אני כל הזמן בלחץ", "אני לא אוהבת את התינוק, הרגשות שלי כבויים"? כמו בעל טוב הוא מנסה להתגייס ולעזור עוד קצת עם התינוק ומטלות הבית, אבל המצב רק מחמיר.

"דיכאון אחרי לידה" (Post Partum Depression)

דיכאון אחרי לידה פוגע בכ-20% מהיולדות, ולא דווקא בלידה ראשונה. לא קל לאבחן דיכאון אחרי לידה בגלל הדמיון לדכדוך אימהי שיכול להימשך גם מספר חודשים אחרי הלידה. הבדל בולט ומשמעותי בין דיכאון לדכדוך הוא בתסמינים הגופניים המתלווים לדיכאון. המחקרים האחרונים שוללים את חוסר האזיון ההורמונלי כגורם עיקרי של המחלה בשל הנתון המעניין ש'דיכאון אחרי לידה' נמצא גם בקרב אימהות מאמצות.

קבוצת סיכון

הסטטיסטיקה מעידה על אחת מכל שמונה נשים שתסבול מדיכאון לאחר לידה. בקרב נשים שסבלו מדיכאון בעבר, הסבירות להופעת גל דכאון נוסף עולה ב-50%. בקבוצת סיכון נמצאות גם נשים עם היסטוריה משפחתית של דכאון או הפרעת חרדה, נשים שעברו טיפולי פוריות וניש שמצבן הבריאותי ירוד.

הגורמים אין גורם אחד לדיכאון לאחר לידה אלא מספר גורמים הפועלים בשילוב:

גורמים ביולוגיים רפואיים- כמו רגישות לתנודות הורמונליות, היסטוריה רפואית של הפרעות דכאון, חרדה והיעדר שינה.

גורמים חברתיים- כמו היעדר תמיכה בן הזוג, סטרס ביחסים עם בן הזוג, היעדר מסגרת תמיכה חברתית ומציאות חיים לא יציבה.

גורמים פסיכולוגיים אישיותיים- כמו פרפקציוניזם, הערכה עצמית נמוכה, לידה טראומטית ומות חרדה גבוהה.

גורמים סביבתיים- בעיות רפואיות של התינוק, פגות, מותו של אדם קרוב ויחסים מתוחים של האישה עם אמה.

ההשפעה על האישה, הבעל והילדים

האישה בדרך כלל מתקשה להכיל את הרגשות שלה ולכן היא מוצפת במחשבות קשות שלא תמיד מוכרות לה. המחשבות השליליות גורמות לה לרגשות אשם, מה שמחריף את עוצמת המחשבות שמחריפות את רגשות האשמה וחוזר חלילה. כך נוצר מחול שדים שגורם לירידה משמעותית בערך העצמי של האשה, באמונה ביכולת שלה וברמת התפקוד היומיומית. פעולות פשוטות וטבעיות כמו

הסימנים השכיחים:

- 🔦 תחושת עצבות או מועקה ממושכת
- 🔦 איבוד ענין בפעילויות שקודם לכן היו אהובות ומהנות
- 🔦 קושי בריכוז ובקבלת החלטות, אפילו פשוטות
- 🔦 עייפות מתמשכת
- 🔦 פעילות יתר או האטה בתפקוד היומי
- 🔦 הפרעות בשינה ובאכילה
- 🔦 אובדן עניין בטיפול בעצמי, אי הקפדה על לבוש, רחצה או הופעה חיצונית
- 🔦 מחשבות טורדניות כפייתיות
- 🔦 מחשבות חוזרות על מוות או התאבדות
- 🔦 תחושות אשמה, כישלון או חוסר ערך
- 🔦 הקדשת תשומת לב מרובה מדי או פחותה מדי לתינוק
- 🔦 פחד להיות לבד עם התינוק
- 🔦 עמדה פסימית לגבי המציאות
- 🔦 בכי תדיר, גם על דברים שוליים

אם חמישה מהסימנים ברשימה הנ"ל מופיעים אצל היולדת, יתכן שמדובר בדיכאון אחרי לידה וכדאי להתייעץ ולבקש עזרה מגורם מוסמך.

למי ניתן לפנות?

אפשר לקבל ייעוץ ראשוני גם מרופא משפחה, אחות טיפת חלב או כל מי שמוסמך בבריאות הנפש. לעיתים די בשיחות עם פסיכותרפיסטית או פסיכולוגית, ולעיתים תינתן הפניה לפסיכיאטר כאשר יורגש צורך בטיפול תרופתי. כיום, רווחת בציבור ההכרה בצורך בטיפול כדי להשיב לילודת את אותה שמחה ראשונית שחוותה בחדר הלידה. סבל מתמשך של היולדת, התינוק והמשפחה אינם הכרחיים. בסייעתא דשמיא קיימים בעולמנו הידע והניסיון הדרושים להשבת האור לחיי המשפחה. "תינוק בבית = שמחה בבית", בואו נדאג שזה יהיה בכל בית.

'האגודה מפעילה מוקד טלפוני וקו חם לפניית בטלפון: 05-700-5000-1. כמו כן ארגון "ניצה" מעניק סיוע לנשים הסובלות מדיכאון לאחר הלידה. הארגון מספק שירותים כמו: אבחון ובניית תוכנית טיפולית מותאמת לכל אישה, קבוצות תמיכה, מערך מתנדבות ועוד.

מקורות:

Post Partum Depression & Anxiety, PPP55, 1994
Surviving the Baby Blues, Fienmann Jane, Wellington House, 1997
Shouldn't I Be Happy?, Misri Shaila, M.D., The Free Press, 1995

דכאון אחרי לידה, למה אני מרגישה ככה? שירותי בריאות כללית, 2015, פסח שביט, ד"ר תמר, פסיכולוגית קלינית

דכאון אחרי לידה, זה יכול לקרות גם לך, הורות-מרכז לטיפול פסיכולוגי, 2012, גילאי גינור, ד"ר חנה

"כשאמא עצובה": על אימהות עם דכאון לאחר לידה, עיתון "נקודת מפגש" גיליון 8, מכון חרוב

קורסי העשרה מקצועית

שיטת י.נ.ר. מנצחת כבר 17 שנה



בואי ללמוד, לחוות ולהעניק מעצמך

הכשרת דולות 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.נ.ר, בשיתוף ביה"ס אומנות הלידה וארגון CAPPA המוכר ביותר בעולם



קבוצת נשים נפתחת! 02-6321617
rishum@ynrcollege.org



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



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

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

טיפ מקצועי מחברי
אגודת היועצים
והמטפלים במשפחה
בישראל



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
Association of Counsellors and family therapists in Israel

ייעוץ זוגי?!

מאת: טל נחום, מרכזת תכניות הכשרה, מרכז ינר
רבים שואלים - האם ייעוץ זוגי באמת עובד?
לזוגות רבים אין מוטיבציה להשקיע בתהליך זוגי
אמיתי שדורש זמן, מאמץ והשקעה
אולי כי אנחנו לא ממש מאמינים בשינוי ושאיננו
באמת יכולים להשתנות
אולי כי אנחנו חושבים שכשיש כל כך הרבה
קשיים זה מעיד על כך שאנחנו לא מתאימים!
אולי התרגלנו לכאן, עכשיו, מהר ובדיוק כפי
שאנחנו רוצים
ואולי פשוט לא בא לנו להתאמץ...
אך מסתבר שכן! ייעוץ זוגי באמת עובד!
יעידו על כך מאות אלפי האנשים שעברו תהליכי
ייעוץ על ידי בוגרי מרכז י.נר. זכרו לחזק את יסודות
הבית שלהם.
אם אנחנו מבינים שנישואין הם תהליך שדורש
השקעה, מאמץ ובניה
אם אנחנו מבינים שהמפתח לשינוי הוא לא שינוי
הזולת אלא שינוי ההתנהגות שלנו
אם אנחנו לא מפחדים מקונפליקטים ואי הסכמות
אלא להיפר, בונים ונבנים מהם
אז אנחנו מבינים שכדאי לנו להתאמץ,
שאפשר גם אחרת ומגיע לנו אחרת.
מחקרים מעידים על כך שאנשים שחיים בזוגיות
טובה נהנים מבריאות גופנית ונפשית טובה יותר.
הם נהנים מחיים ארוכים יותר מלאי שפע וצמיחה.
זוגיות טובה תורמת לבריאות הנפש שלנו ושל
ילדינו ומהווה חלק מאיכות חיים.
רוצים לדעת עוד?
בואו והצטרפו לתכנית להכשרת יועצי נישואין
במרכז י.נר.
התכנית המקצועית והמובילה ביותר, ותוכלו
לגרום לאנשים לחיות טוב יותר.
עידו על כך מאות אלפי האנשים שעברו תהליכי
ייעוץ על ידי בוגרי מרכז י.נר וחברי אגודת
היועצים והמטפלים במשפחה שזכו לחזק את
יסודות הבית שלהם

לטיפים נוספים - הכנסו לאתר י.נר ynrcollege.org



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
Association of Counsellors and family therapists in Israel

מיזם השלום

על פרויקט ארצי להדרכה לחיי נישואין ומשפחה ע"י אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

הרבנית יונת פרימן, יוזמת הפרוייקט 054-9412633

בדורות עברו נחלשה עם הקידמה ויציאתה של האשה
ללימודים, ולעבודה מחוץ לבית. ישנם זוגות שהאישה היא
המפרנסת העיקרית במיוחד בשנים הראשונות - מה שיוצר
באופן טבעי תחושה של עליונות האישה על בעלה.

ברוב המקרים כאשר מעוררים את מודעות בני הזוג לצרכי
הליבה, אחד של השני, משתנה האווירה לנינוחה ורגועה
יותר. אמירות כגון: "מה דעתך שניסע לבקר היום את הוריי?"
או "איך אוכל לעזור לך מחר, אני יודע שיש לך יום עמוס",
יצמצמו באופן משמעותי את מצבי המתח אבל בני הזוג. אם
כל אחד יעניק לשני את צרכי הליבה שלו - תקשורת, הערכה,
מכובדות, הוא לא יהיה עסוק בלקחת ובלדרוש זאת מהשני
וכך קונפליקטים רבים יימנעו.

חשיבות הבנת הצרכים, שיח פתוח ומאפשר חשבים עד מאוד
לכל זוג ובפרט לזוג צעיר בתחילת דרכו. בשנה הראשונה נבנים
היסודות לחיי הנישואין ולכן יש לבנותם היטב. מחקר שנערך
באגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מעיד כי בעיות
בזוגיות בקרב זוגות שמתגרשים, התחילו בשנה הראשונה לחיי
הנישואין. לאור הממצאים ולאור אחוזי הגירושין ההולכים
וגדלים, מעניקה האגודה שוברי מתנה לכל זוג שנישא. השובר
מקנה שתי פגישות ללא תשלום עם יועץ נישואין ומשפחה
במהלך מקבלים בני הזוג ידע ומיומנויות לחיזוק הקשר, להבנת
צרכי הליבה, פתרון קונפליקטים וניהול שיח רגשי. המפגשים
ניתנים על ידי יועצים מוסמכים, חברי האגודה שהביעו נכונות
לתרום מזמנם להצלחת המיזם. השוברים מחולקים במועצות
הדתיות, במקוואות ובקרב מדריכות כלות. זוגות שמימשו את
השובר זכו להעניק לעצמם את המתנה המשמעותית והיעילה
ביותר שהם יכלו לקבל, יסודות לבניית חיי נישואין יציבים.



"אין לו פנאי אלי... הוא כל היום עסוק בענייניו... מגיע הביתה,
נעלם בפלאפון ו...נרדם!"

כבר אין לה זמן לשוחח איתי... אני לא זוכר מתי יצאנו ל
"סיבוב" בפעם האחרונה..."

"אוף! שוב הוא סרב לעזור לי לקחת את הילדים לגן? כמה
הוא חושב שאני מסוגלת לעשות לבד?"

מחקרים מוכיחים שזוגות רבים חווים אכזבות ופגיעות קשות
מבני זוגם, בשנים הראשונות לנישואיהם ובפרט בשנה הראשונה.
המפגש עם מנטליות משפחתית שונה והנהגות שונות מביא לא
פעם את הזוג להיתקל בתגובות לא צפויות זה מזה.

כמו כן, לעיתים נתקלים בני הזוג הצעירים במצבים
כלכליים לא פשוטים המעמיסים על חייהם הטריים. עומס
של לימודים, עבודה, הסתגלות לניהול בית חדש מצמצם
את פניות בני הזוג זה לזה. כתוצאה מכך, נתקלים בני הזוג
בתקריות רבות הגורמות לאי סיפוק 'צרכי הליבה' של בני
הזוג אחד כלפי משנהו.

לעיתים הבעל העמוס לא מייחס חשיבות מספקת ל"זמן
איכות" עם אשתו, מה שגורם לה תחושה של חוסר תקשורת.
פעמים מחוסר ידע הבעל לא מביע מספיק את הערכתו
כלפיה והיא, שטורחת כל היום ומנסה לשלב עבודה, לימודים
וניחול בית, קורסת תחת העול ללא תמיכה ועידוד מבעלה
ומתנהלת בתחושה של חוסר הערכה.

תחושות אלה של חוסר בתקשורת וחוסר הערכה הן תחושות
בסיסיות המהווים צרכי ליבה בזוגיות, כפי שכתב הסטיילר
באגרתו: "כידוע, עיקר תקוות האשה בעולמה היא שיהא לה
בעל האוהב אותה, וכשהיא רואה שזה אינו, כמעט שקרוב
לפקוח נפש מרוב צער ויגון על היותה גלמודה כאלמנות חיות..."

גם לבעל יש צרכי ליבה משלו. אף הבעל צריך לחוש מוערך
ומכובד. כאשר הבעל חש שאשתו מזלזלת בו, או שהוא בא
בחשבון אחרי אמה, אחיותיה ולפעמים חברותיה, הוא יחוש
פגיעה. ציוויים כמו "אל תלבש את החולצה הכחולה אלא את
התכלת..." או: "היום בערב אנו נוסעים לבקר את הוריי..." הוא
חש מונמך ולא מכובד. אל לנו לשכוח שמהפכת ה"שוויון
זכויות" החודרת לתרבותנו טיפין טיפין מאפשרת לתופעה
זו להתחזק. תחושת ההירארכיה הטבעית שהייתה קיימת

לקבלת ולחלוקת שוברים ניתן להצטרף למיזם בטלפון:
1700-5000-65



הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי חוץ



הצטרפו להכשרה שהיא שליחות במרכז הלימודים הגדול, הוותיק והמקצועי ביותר!

- מסלול הכולל הסמכה להנחיית משפחה מטעם אגף שפ"י, משרד החינוך.
- הכשרה מקיפה להתמודדות זוגית ומשפחתית לאורך מעגל החיים
- תכנית המשלבת לימודים עיוניים, עבודה מעשית וליווי מקצועי לכל תלמיד
- טכניקות מובילות הכוללות ניתוח מקרים, הדרכה קבוצתית ופרטנית וצפייה בטיפולים חיים
- סגל מרצים בכיר
- מעל 87% השמה והשתלבות בעשייה.

קבוצת לגברים / נשים
בירושלים ובמרכז



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

* הלימודים מקנים אפשרות לקבלת נקודות זכות אקדמיות לתואר

לפרטים והרשמה:

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

03-7160-130 | 02-6321-620 | rishum@ynrcollege.org