

גליון 76 // תמוז - אב - אלול תשע"ח // 25 שנה

# כלים שלובים

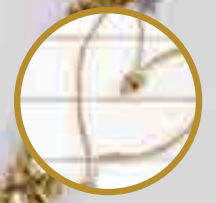
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.

8

גם אתה שווה!  
הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א

14

חיים שיש בהם  
גב' מנוחה פוקס



23

קשר רגשי  
ד"ר צביה גרנות



# עדיין אינך מנוי?



## הצטרף עכשיו

למנויי כלים שלובים ותוכל להינות 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 שע"י מרכז י.ג.ר.

לרכישת מנוי  
חייגו עכשיו:

02-6321-602

merkaz@ynrcollege.org

www.kelimshluvim.org



חיים שיש בהם!  
מנוחה פוקס



עין טובה  
דן טיומקין



חרדת בחינות  
רבקה אלקובי



כוחה של  
הנתינה  
הנית מילר



תמים תהיה  
הרב רפאל צייטלין



מהי אהבה?  
שי יהודאי

כלים שלובים | גליון 76

בנושא:

חיים שיש בהם - אמונה, השקפה ורוחניות.

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: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה ב'מרכז י.ג.ר'

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.ג.ר בראשות הרב אליהו בן סימון והרב דניאל עשור יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר עיצוב ועריכה גרפית: אלישבע

הדפסה: "מקור ראשון"

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

כתובת המערכת:

'מרכז י.ג.ר' - (ע"ר) ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 073-3383811

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321602

דוא"ל:

merkaz@yanrcollege.org

כתובתנו באינטרנט:

www.kelimshluvim.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



# גם אתה שוה!

הרה"ג אליהו בר שלום שליטי"א | הרב הראשי לבתי ים

מאמר  
זה נכתב  
בתקופת חג  
השבועות,  
אולם כוחו  
יפה לכל  
השנה, והוא  
עוצמתי לכל  
איש ואשה,  
בכל זמן  
ומצב. בסיומו  
של המאמר,  
נקבל כלי  
חזק ונוסף  
להתרומם  
איתו בהמשך  
החיים.

מעט תמיד, נופלת פרשת במדבר לפני חג השבועות, ופרשת נשא אחרי חג השבועות. בשטחיות - היינו מייחסים את הדבר למקרה גרידא. אולם ברור שאין הדבר כך. התורה וחז"ל הם מארג אחד. תקנות קריאת התורה וקביעות החודשים וחגי ישראל הם חלק מתורה אחת מחוברת ושלמה. כל דבר מנומק ובעל טעם מיוחד. והנה, אם היו שואלים אותנו, במה צריכה התורה לעסוק לפני המשימה של קבלת תורה, היינו מצפים שהיא תעסוק בחשיבות קבלת התורה, או בגדלות ה' נותן התורה..

אבל התורה מתעסקת במשהו אחר לגמרי: היא "סופרת". היא עוסקת במספרים: כמה יש לשבט ראובן.. וכמה לשבט שמעון.. כאילו היא נמצאת במפקד אוכלוסין, או אולי לפני בחירות, שסופרים כמה יש לזה וכמה יש לזה..

מה זה חשוב דווקא בשעה זו, לקראת נתינת התורה???

ועוד שאלה: אחרי שניתנה התורה, פרשת נשא, אילו היו שואלים אותנו במה היא צריכה לעסוק: היינו מצפים שהיא תעסוק בעניינים עמוקים וחשובים, כמו אולי תומאה וטהרה, או שהפרשה תהיה מרובה במיוחד במצוות... אבל במקום זה היא מאריכה בסיפור: שנים עשר שבטים הביאו קרבן לחנוכת המזבח. וכולם הביאו אותו הדבר בדיוק.

התורה, שהיא ספר החוקים הקצר והממוקד בעולם, לא אומרת: כל אחד מהנשיאים הקריב כך וכך, אלא חוזרת על אותם פסוקים מילים וטעמים בדיוק נמרץ, שנים עשרה פעמים!! מה יש כאן?? הלא קבלנו תורה, ורצוננו לגדול בתורה. לא חבל על הזמן לחזור שוב ושוב על אותו דבר??

וכאן בדיוק טמונה התשובה.

אחד המפריעים הגדולים ביותר לאדם, איש או אשה, בכל שלב של צמיחה והתפתחות, היא רעל שמחזיר היתר הרע למוחנו: אני לא שוה. אני לא יכול. אני לא יוכל.

הערכה עצמית נמוכה של האדם את עצמו, היא הנשק האלים ביותר שמפעיל יצר הרע לעומתו. "אתה לא שוה". כך אומרים לו. מטיב לבטא זאת אחד המשפטים האפלים והגרועים שנשתרו לאחורנה: "אני לא

סופר אותך". את/אתה כלום. אין אפילו מספר. והוא, שהמפריע הגדול לאדם לקיים תורה, הוא שהוא חושב שהוא לא שוה. מי סופר אותו.. הדכאון והיאוש של הבריות, גומרים להם את כל הכשלון.. וכנגד זה מכריז ה' יתברך בתורתו בקול רם: "אני סופר אותך - - -!". הלא כל התורה משתנה בגלל שגם אתה נמצא. מספר כל היהודים היה (אז) "שש מאות אלף ושלשת אלפים וחמש מאות וחמשים". ואם אתה לא היה בעולם, כל התורה היתה משתנה, לנצח, והיה כתוב בה: "שש מאות אלף ושלשת אלפים וחמש מאות וארבעים ותשע".

פירוש נחמד אמר רבנו הבן איש חי, על מה שהבטיח הקב"ה לאברהם: ושמתי את זרעך כחול הים אשר לא יספר מרוב. הלא המילה "מרוב" מיותרת, ואותה משמעות תתקבל גם בלי מילה זו? פירש הבא"ח שיש כאן הדגשה: כי יכול להיות שלא סופרים חול, כי מה שוה כל גרגיר חול.. לא סופרים כי זה לא שוה.. אבל יכול להיות גם שאי אפשר לספור כי זה הרבה מדאי. ומדגישה התורה שיהיו כחול שלא סופרים אותו, לא בגלל שהוא לא שווה, אלא בגלל שהוא הרבה כל כך... אבל בשווי שווה כל אחד ככוכבים..



בקו הזה ממשיכה התורה גם אחרי מתן תורה. בפרשת נשא. לא רק שסופרים אותך, אלא סופרים אותך מתוך חשיבות. יכולה היתה התורה לקצר, ולומר: אלה שמות שנים עשר הנשיאים אשר הקריבו כל אחד כך וכך.. אבל היא לא עשתה זאת. היא נתנה לכל אחד - את כל הבמה.

גם אתה שוה. גם אתה חשוב, וגם אתה יכול להגיע למקסימום שלך. וכשתגיע לזה - אין שום הבדל בין לבין הגדול ביותר בעם. זהו המסר.

כשחז"ל אמרו שצריך אדם לומר מתי יגיעו מעשי למעשי אבותי אברהם יצחק ויעקב, לא התכוונו ללעוג לצבור. חז"ל יודעים שאי אפשר לעשות מעשים "כמו" אברהם יצחק ויעקב, אבל אפשר לעשות את המקסימום שלנו, "כמו" שאברהם יצחק ויעקב עשו את המקסימום שלהם.

זהו המסר, כעת אחרי חג השבועות. הוא עוצמתי, הוא חיוני, הוא הכרחי, ובלעדיו אין לנו חיים!

# מדריך למשתמש התורני

## בפסיכותרפיה

מהי גישת הטיפול של המטפל שלי?

הרב שלום אביחי כהן

מאמר  
שישי  
בסדרה

**הגישה האקזיסטנציאליסטית (קיומית) -** זוהי גישה הרואה בקשיים ובפתולוגיות של האדם כנובעים מחיים חסרי משמעות, חיים שבהם האדם אינו ממש את הפוטנציאל שבו. הטיפול האקזיסטנציאליסטי עוסק באחריותו של המטופל על חייו ובפתיחת אפשרויות ויכולת בחירה. הדגש העיקרי בטיפול הוא על היחסים הטיפולים של כאן ועכשיו.

**הגישה ההומניסטית -** הגישה ההומניסטית על כל זרמייה רואה את האדם כצומח תדיר, ותופסת את ההגשמה העצמית כצורך בסיסי. הפסיכולוגיה ההומניסטית קמה בארה"ב במקביל לאחותה שקמה באירופה לאחר מלחמת העולם השנייה - הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית. השוני בין הגישות הוא בהדגשים, בעוד האקזיסטנציאליסטים הדגישו את הממדים הטרגיים של הקיום האנושי, ההומניסטים הדגישו את האופקים הרחבים, הבלתי מוגבלים והפרגמטיים.

**הגישה המערכתית -** בשונה מהגישה הפרטנית שמתמקדת בכוחות ותהליכים פנימיים של האדם, ומתייחסת לשינוי המתרחש כתוצאה משינויים תוך נפשיים, הגישה המערכתית רואה את הפרט כחלק מהמערכת השלמה, ומתמקדת בהכנסת שינויים ביחסי הגומלין בין בני המשפחה. ההנחה בבסיס הגישה המערכתית היא כי יש להתבונן באדם ובקשייו לא באופן מבודד אלא על רקע האינטראקציות שלו עם סביבתו. זוהי צורת הסתכלות רחבה יותר על האדם, היא מבוססת מחקר ותיאוריה, וכוללת את המערכת החברתית והמשפחתית והדמויות המשמעותיות הפועלות בה.

**פסיכותרפיה אינטגרטיבית -** טיפול אינטגרטיבי הוא שיטה טיפולית המשלבת מגוון תיאוריות טיפוליות במטרה להקנות למטופל את מיטב הכלים להתמודד עם הקשיים אשר חווה. הפסיכותרפיה האינטגרטיבית נושאת בחובה שתי משמעותות עיקריות שמתמזגות האחת בשנייה. משמעות אחת נוגעת לאינטגרציה שבין חלקי השונים של האדם וצדדים שונים באישיותו (כגון פיזי, קוגניטיבי, רגשי, התנהגותי ומשפחתי). הגישה רואה את האדם כתמהיל של כל הצדדים השונים האלה, ומסיבה זו הגישה האינטגרטיבית צריכה להתייחס אל המטופל כתמהיל כזה על סך כל מרכיביו וחלקיו. המשמעות השנייה נוגעת לשילוב של כמה תיאוריות וגישות טיפוליות שיוכלו לתוצאות טובות ולטיפול יעיל יותר.

### הטיפול הזוגי

טיפול זוגי הוא חלק מתחום הפסיכותרפיה, ומסייע לבני זוג לעבוד על הקשר ביניהם. הקשר הזוגי הוא קשר אינטנסיבי ומורכב, יש בו עליות ומורדות, ונפגשים בתוכו עולמות שונים ומגוונים שמתחברים למרות ובעקבות הניגודים וההתנגשויות ביניהם. לא בכדי בעולם המערבי של העידן הנוכחי שיעורי הגירושין גבוהים ועולים בהתמדה.

יחד עם זאת, עדיין נישואין והקמת משפחה נתפסים בעיני רוב האנשים כמשימה מרכזית וחשובה בהתפתחות חיי האדם, ולשם מימושה מושקעים מאמצים רבים; נפשיים, כלכליים ואחרים.

זכיר ונאמר שפסיכותרפיה היא בעצם שם כולל למגוון טכניקות שמכוונות לכך שלמטופל תהיה הקלה ממצוקתו. זהו תחום העוסק במחשבותיו, רגשותיו, זיכרונותיו, ודמיונותיו של האדם. באמצעות הפסיכותרפיה אנשים עשויים להבין טוב יותר את עצמם, להתגבר ולהתמודד עם חולשותיהם ועם הקשיים שנקרים בדרכם במהלך החיים.

באופן כללי, במרבית המצבים אנו משתמשים במשאבים האישיים והסביבתיים שלנו ובאמצעותם אנחנו מצליחים להתמודד עם נפתולי החיים בתחנות השונות בחיינו. אולם בחלק מהמקרים, למרות שאנחנו מגייסים את אותם משאבים לצורך התמודדות עם הקשיים הפוקדים אותנו, איננו מצליחים להתגבר עליהם. בנקודה זו, אנשים רבים מחליטים לפנות לעזרה חיצונית.

הטיפול בפסיכותרפיה, או בשמו הנוסף טיפול פסיכולוגי, נעשה באמצעות שיחות. הטיפול עצמו נגזר מההבנות התיאורטיות של המטפל על התפתחותו הנפשית של האדם ועל המרכיבים המניעים אותה, ולכן אנחנו מוצאים מספר גישות טיפוליות כשכל אחת מהן כוללת מגוון רחב של זרמים וגישות הנבדלים זה מזה בעקרונות הבסיסיים שעליהם הן מושתתות.

למען האמת, אין כל דרך לבחון את כל הגישות, ולהשוות את יתרונותיהן וחסרונותיהן. יחד עם זאת, בבסיס מרביתן של הגישות, ישנם זרמים עיקריים שעושים את ההבדלים המהותיים. הבנה כללית של הנחות היסוד והאמונות שבבסיס כל אחד מהזרמים הללו, תאפשר לנו להבין טוב יותר את הכיוון שעליו מתבסס המטפל שבחרנו.

### גישות מרכזיות בטיפול

**הטיפול הדינאמי -** הגישה הדינאמית היא שם כולל למספר של זרמים תיאורטיים, שמקורם הוא בפסיכואנליזה. הבסיס לגישה הזאת הם עקרונות שמתייחסים לחלק הלא מודע בנפש, עקרונות שהתחילו מרעיונותיו של פרויד ופותחו לאורך השנים על ידי תיאורטיקנים שונים מהגישה הדינאמית.

**הטיפול ההתנהגותי -** בניגוד גמור לגישה הדינאמית הפרוידיאנית שעניינה תהליכים ומאבקים בין כוחות נפשיים, ראתה הגישה ההתנהגותית בהנחות אלו השערות שאי אפשר לבססם מבחינה מדעית אובייקטיבית, ולכן מיקדה את עניינה בתופעות אובייקטיביות הניתנות לצפייה ולניתוח שיטתי. הגישה מתבססת על למידת דפוסי התנהגות יעילים יותר במצבים של חרדות והפרעות הפוגעות בתפקוד היומיומי, ובכך המטופל יכול להרחיב את טווח התנסויותיו. כיום, לרוב משלבים גישה התנהגותית עם גישה קוגניטיבית, ומעטים מאוד עובדים בגישה התנהגותית בלבד.

**הטיפול הקוגניטיבי -** זהו טיפול שנקרא טיפול הכרתי (קוגניציה פירושה הכרה). הגישה הקוגניטיבית עוסקת בחקר תהליכי החשיבה, והיא רואה את הקשיים הנפשיים והרגשיים כנובעים מתהליכי חשיבה והנחות בלתי יעילים שמביאים למצוקה. הטיפול הקוגניטיבי חותר לשנות את הדפוסיים, הסכמות וההנחות הללו באמצעות המרתם על ידי כלים קוגניטיביים שונים שמהותם זיהוי, החלפה והעצמה.

בתחילת המאה ועשרים יוסדה תורת הפסיכואנליזה שתחום עניינה הוא מבנה האישיות והתפתחותו התקינה והפתולוגית של האדם. מאז היווסדה של הפסיכואנליזה כתיאוריה וכגישה טיפולית לנפש האדם, התפתחו עוד מאות גישות טיפוליות נוספות שכל אחת מהן מדגישה היבט אחר מבחינה תיאורטית, וכנגזרת מכך, כל אחת מציעה טכניקות טיפוליות שונות. על מנת שנוכל להבין טוב יותר את הדרך שבה המטפל שבחרנו מוביל את הטיפול, עלינו לדעת מה ההבדלים בין הגישות ומהן הנחות היסוד שעל בסיסן התפתחו גישות אלו, לפניכם סקירה מקיפה ותמציתית של הזרמים העיקריים בפסיכותרפיה.

### הכותב:

**פסיכותרפיסט,  
מטפל זוגי בכיר  
וסופרוויזר,  
רכז התכנית  
להכשרת יועצי  
נישואין במרכז י.נ.ר.**

כדי שלא  
יתפרקו עוד בתים.

## הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה  
מערך לימודי החוץ



הצטרף ללימודי מקצוע שהם  
דרך חיים ובוא לשלב פרנסה  
ותרומה לקהילה

התכנית  
מיועדת לבעלי  
B.A. וניסיון  
בעבודה חינוכית  
- קהילתית

תכנית הכוללת הסמכה  
להנחיית משפחה באישור  
אגף שפ"י במשרד החינוך

טכניקות מובילות הכוללות ניתוח  
מקרים, הדרכה קבוצתית ופרטנית  
וצפייה בטיפולים חיים.

פראקטיקה מעשית, ליווי  
אישי, הדרכות וסיוע  
בהשמה



אלישיב | 052-7653370

מרכז י.ג.ר.  
החותמת שלך להצלחה  
נבר 18 שנה

להרשמה עכשיו

02-6321-603 < rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר. | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה

ישנן השפעות רבות על התפתחותה של מערכת זוגית. גורמים אישיים של כל אחד מבני הזוג משחקים תפקיד חשוב לצד גורמים ומרכיבים שבני הזוג מכניסים ויוצרים יחד בתוך המערכת הזוגית, ישנם חלקים הקשורים לחוויות ילדיות וחלקים הקשורים למודלים הוריים ואחרים, וכל אלו חוברים לתמונת פסיפס אחת שמפיקה במקרים מסוימים חוויה זוגית של שביעות רצון ויציבות בנישואים, ובמקרים רבים אחרים חוסר שביעות רצון והעדר יציבות וביטחון בתוך הקשר.

הטיפול הזוגי נועד לברר את החלקים הללו, להבין את המטען האישי והריקוד הזוגי שגורם לבני הזוג לחיות ולהנציח מערכת נישואין מעיקה או חסרת חיות ושביעות רצון. כשאנשים מגיעים לטיפול זוגי הם עוברים חוויה שמחברת אותם בראש ובראשונה לעצמם, לבחירות שלהם, לפצעי העבר שלהם שמכוונים אותם ומנהיגים את התנהלותם בהווה. מתוך מחויבות, בידור, הבנה וקשר טיפולי הם מצליחים להבין את מה שמניע אותם כזוג, את הקשר ההדדי, התפקידים והאינטראקציה הבסיסית שמולידה אינספור סיפורים, דרמות, היתקלויות, ומעגלים שליליים.

המטפל הזוגי הוא אדם בעל הכשרה מקצועית רחבה ומבוססת מחקר, הוא בעל ידע ומקצועיות אך בעיקר עובר בעצמו תהליכי הדרכה וטיפול המסייעים לו להצטרף לזוג כמשולש זמני המאפשר לכל אחד מהם ולשניהם יחד להדהד את עולמם הפנימי, ובכך ליצור את המסלול הנכון יותר למערכת הנישואין הספציפית והמיוחדת שלהם.

במהלך הטיפול ישאף המטפל שבני הזוג יהיו בעמדה נפשית בוגרת יותר, ובמקביל בני הזוג ירכשו כלים מעשיים להתמודדות יומיומית שיעלו את סיכוייהם של השניים לחיות מתוך שביעות רצון ויציבות גדולים יותר.

### מתי פונים לטיפול פרטני ומתי לטיפול זוגי?

#### אנשים פונים לטיפול פרטני:

- כאשר מתמודדים עם מצבי משבר כמו גירושין, פיטורין, בעיות כלכליות ומוות של אדם קרוב.
- כאשר יש בעיות של חוסר מציוי עצמי, תחושת ריקנות, והעדר משמעות.
- כשיש בעיות חדה, בעיות כפייתיות וטקסים.
- כאשר יש חרדת בחינות, פחד ממחלות, וכיז"ב.
- כשיש תחושת זכוך וחוסר ערך עצמי או מצבי דיכאון חריף.
- כשהאדם מתמודד עם חרדות חברתיות ותחושות בדידות.
- כאשר יש תחושה של תקיעות בחיים, כמו תקיעות בעבודה ובמציאת זוגיות, ובכלל קושי בהתנהלות מול אנשים.
- במצבים בהם בני המשפחה מפנים אנשים שחווים מצבים פסיכטיים.
- כאשר אנשים לא חווים סימפטומים שגורמים להפרעה וסבל, אלא מבקשים להיות חלק ממסע של היכרות עצמית עמוקה והרחבת המודעות העצמית.

#### ומי פונה לטיפול הזוגי?

- זוגות מגיעים לטיפול בגלל שהמריבות שלהם מלוות בפוגענות רבה, באלימות מילולית ולעיתים אף פיזית של צד אחד או של שני הצדדים.
- אחרים מגיעים כי הם לא מצליחים לפתור חילוקי דעות ביניהם; כי יש נוקשות של אחד הצדדים או של שניהם; כי אין חוויה של צמיחה ופריחה, וגם בגלל שיש הרגשה שהצד השני נאטם רגשית או מתפרץ ופורץ גבולות.
- זוגות יגיעו בגלל בעיות שקשורות למשפחות המוצא של הצדדים; בגלל שאין שיתוף; או כשהם מרגישים שאין הערכה לאישיותם ולהשקעתם בקשר ובמשפחה.
- זוגות מגיעים גם כאשר הם חווים שמשהו בקשר מאוד מצומצם מבחינה רגשית - או שעולים רגשות לא עמוקים או שבכלל אין מקום בקשר הזה להעלאת רגשות.
- אנשים פונים לטיפול זוגי גם כאשר הם עדיין לא נשואים ומבקשים לבדוק את הקשר ביניהם, ולעמוד על האתגרים המיוחדים לזוגיות שלהם.
- אחרים פונים כאשר הם לקראת פרק ב ובמהלכו, יש שיגיעו רגע לפני, ואחרים יגיעו רגע או שניים ואולי תקופת מה לאחר הפירוק על מנת לבחון חזרה לחיים משותפים בשלב כזה או אחר.



# לתת ולקבל

על כוחה של נתינה בקשר הזוגי | רונית מילר



היכן ובאילו צרכים אנו מסוגלים להתגמש, ולהסכים לקבל נתינה שונה מהציפייה שלנו בהתאם לכישוריו ואופיו של בן הזוג. מטבע הדברים, נתינה שלא זוכה להיזון חוזר לאורך זמן, תעורר בקרבנו תחושות אכזבה ואי צדק שלאורך זמן יגרמו להצטברות של תסכול וכעס ויובילו לריחוק רגשי.

## ציפייה, שליטה ואכזבה

הנתינה, למרות היותה ערך נעלה, נוגעת ברבדים שונים של נפש האדם. לא אחת חסכים ותפיסות מקובעות מפעילים מערך רגשי שלם שגורם לאדם לפעול ולהגיב בהתניה. לדוגמה כאשר האשה מעניקה ונותנת מעצמה מעל ומעבר, אולם הנתינה שהיא מקבלת מבעלה לא עולה בקנה אחד עם ציפיותיה, למרות רצונו הטוב, האכזבה לא מאחרת לבוא. למעשה היא אינה מודעת לכך שדפוס נפשי גורם לה להגיב במעגל התנהגותי שחוזר על עצמו ללא מוצא; היא מעניקה בהפרזה אך מתאכזבת מחוסר ההדדיות לתפיסתה. רק אם תחליט להתבונן מחדש על אופי התנהלותה ותבחר בהתנהגות חילופית, בכוחות עצמה או בעזרת ייעוץ, אז תוכל לגלות דרכים חדשות שיוציאו אותה ממעגל התסכול.

לטענתה היא 'נותנת את הנשמה' אך בעלה לא מעריך. היא מצפה לעשייה מאד מסוימת מצידו, שאינה עולה בקנה אחד עם סדר יומו ויכולותיו. היא מרגישה שהיא 'מקריבה' את חייה למענו והכעס המצטבר לא מאפשר לזוג הידרות שתניח את דעתה ותוביל לשביעות רצונה. הבעל משתדל אבל היא אף פעם לא מרוצה, תמיד משפילה ומבקר. הוא דווקא היה מעדיף שהיא תתפתח ותדאג לצרכיה, שתלמד להקצות לעצמה זמן איכות ולהעניק לבית בהתאם לכוחותיה ולא מעבר לנדרש. אך היא מתעקשת שהדברים יעשו כרצונה ובכך גם לא נהנית מהאיכויות של בעלה. במקרה זה האשה לא באמת קרובה לצרכיה האמיתיים, ותהליך אישי אמיתי יכול להצמיח אותה

מחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית, מעידים ששביעות הרצון האישית שלנו מושפעת פחות מפעולות הנעשות למען עצמנו לעומת פעולות שנעשות למען הזולת. המשתתפים במחקר חוו עליה חדה ברמת האושר שלהם כאשר השקיעו דווקא באחרים. המשמעות היא שהתמקדות בנתינה לבן הזוג עשויה לעורר בנו סיפוק רב וקירבה שיתרמו לאיתנות הקשר. אדם שמעניק מעצמו הופך צינור לזרימה חיובית, בפרט כאשר הנתינה כנה מהלב, אז היא מעוררת את הפנימיות ונוסכת שמחה.

## הדדיות ואיזון

כאשר אנו נותנים ומעניקים, חשוב שיהיו הדדיות ואיזון שישמרו על שיווי משקל בהתנהלות הזוגית. ההדדיות חיונית למהלך חיים תקין ומתהווה באופן טבעי במערכות יחסים קרובות בהם הבסיס הוא כבוד, הערכה ואכפתיות. למרות זאת, חיכוכים רבים נוצרים ומעידים על צרכים שלא מומשו ולא הגיעו לידי ביטוי. המסקנה היא, שכמו בכל תחום בחיים, גם בני הזוג צריכים ללמוד, להבין ולצמוח יחד דרך שיחות משותפות והתנסויות, כדי להכיר אחד את השני ולפתח את היכולת להעניק בהתאם לצרכים של כל אחד. יכולת זו לא תמיד בשלה בתחילת הנישואין והיא נלמדת עם השנים.

בניית הקשר עוברת דרך הבנת הזולת. עלינו להיות רגישים ודקי הבחנה על מנת לדעת מה בן הזוג שלנו באמת צריך - מהי הנתינה הנכונה לו, חשובה בעיניו, תשמח אותו ותאפשר לו להרגיש מובן ומוערך. כמו כן, עלינו לבחון מהי הנתינה שביכולתנו להעניק ומתי אנחנו חושבים שאנו מעניקים אך הנתינה שלנו לא באמת נצרכת, וכדאי לחסוך את האנרגיה למטרות אחרות.

במקביל צריכות להבחן השאלות הבאות: מהי הנתינה שאנו נצרכים לה, האם הבענו צורך זה בפני בן הזוג והאם הוא בנוי ומסוגל להעניק אותה. עלינו לבחון

כל זוג שנישא שואף לבנות קשר הדדי ופורה המבוסס על נתינה. מלמד אותנו ספר החינוך: "אחרי המעשים נמשכים הלבבות", משמע שהסיפוק הרגשי בחיינו לא יגיע רק ממה שאנו מקבלים אלא דווקא ממה שאנחנו מעניקים.

## הכותבת:

יעצת אישית זוגית ומנחת סדנאות  
050-4165244  
mronit@etrog.net.il

# "היי לאלפי רבבה"

(הראשית, כ"ז, ס')



## חזרה! סמינר להכשרה מקצועית למסיימות כיתה י"ב רבבה

לימודי מקצוע בשילוב התפתחות רוחנית  
בתחומי ניהול, שיווק, יזמות ופרסום

### באישור משרד הכלכלה



לימודים של 3  
פעמים בשבוע  
+ יום עבודה  
מעשית



שילוב לימודים  
תורניים לכישורי  
חיים והבית  
היהודי



שילוב של  
פרקטיקה  
והתנסות בעבודה



ליווי צוות  
תורני ורוחני

בואי ללמוד  
מקצוע משתלם  
בלי לוותר על  
הרוחניות שלך!

מחכות לך,  
צוות רבבה

**רבבה**  
סמינר להכשרה מקצועית  
אלפי רבבה

צרי קשר לתאום אישי:  
**02-6321-610**

s-revava.org



ולהפריח את הזוגיות. ישנם מצבים שאחד הצדדים מצוי בנתינה מופרזת כאשר הוא אינו סומך על זולתו שיעשה 'בסדר' כמוהו. זוהי 'נתינה' שלא מאפשרת מרחב לבן הזוג לתרום את חלקו ולהרגיש שותף. לעיתים נתינה היא לקבל את טעויות בן הזוג, לאפשר לו לשגות וללמוד מכך, להרגיש ערכי בנתינתו ומוערך. חוסר קבלה יוביל לתסריט צפוי - שוב אכזבה, האשמה וחוסר תקשורת. נתינה שכזו הופכת למקור של שליטה על הזולת, הגבלתו ויצירת תחושת מחנק ושחיקת הזוגיות.

### לדעת לקבל

תופעה נוספת הגורמת למתחים הינה כאשר אחד מבני הזוג כן מעניק מעצמו אך תלונות בן הזוג השני ממשיכות. כאשר הוא או היא נשאלים מדוע הם אינם מבחינים בנתינה של בן הזוג הם טוענים שמפריע להם שהוא לא יזום בעצמו, אלא 'צריך להגיד לו מה לעשות'. דפוס אחר שחוזר על עצמו פעמים רבות הוא כאשר טוענים כלפי זה שמעניק שהוא לא מתכוון 'לעזור באמת', אלא מחוסר ברירה. כמובן שתגובות כאלה מורידות את המוטיבציה ויוצרות מתח ומרירות. במקרים כאלו צריך לברר את המקור והסיבה לחוסר האמון הרגשי שלא מאפשר ליהנות מהנתינה ולקבל אותה כפי שהיא מבלי לייחס לה כוונות נסתרות. שיחה כנה תאפשר להבהיר ציפיות ולהפיג מתחים. כמו כן חשוב שהמקבל יבין שייתכן שהעשייה של הנותן לא תהיה מושלמת כמו שהיא תהיה כאשר הוא יעשה בעצמו, אך הציפיה לשלמות גורמת לפספס את הטוב שיכול להבנות בהבנה הדדית.

בדרך כלל רובנו שמחים ממחוות קטנות וחיוניות המעידות על רצון להעניק ולהיטיב. אפקט הנתינה מתעצם דווקא כאשר הנתינה מתרחשת באופן בלתי צפוי ומפעולות פשוטות כמו משוב חיובי, מכתב תודה, זר פרחים וכדומה. מאחר זה כל כך פשוט וקל, כדאי לאמץ את הרעיון וחבל על כל רגע. ואם מישהו חש בליבו התנגדות לקום ולעשות זה סימן מובהק שכדאי לטפל בכך ומהר, כדי שהזוגיות תהיה שלימה ומספקת, תעניק בטחון רגשי, יציבות ואמון.

# "גדול השלום"

כח בית הדין לכוף בענייני שלום בית

הרה"ג אליהו גורדון שליט"א

אם כן השאלה העומדת לפנינו הינה לגבי מקום שרואה בית הדין כי יש טעם להתערבותו ובמידה ויתערב בדבר יש סיכוי ששלום הבית יתייצב בין הצדדים, אמנם אחד מהצדדים אינו רוצה כעת לפעול בדרך זו, ונשאלת השאלה האם יש כוח וסמכות לבית הדין לכופו בדבר. דוגמה לדבר יכולתו של בית הדין להפנות את הצדדים ליעוץ מקצועי שאפשר שיביא שלום ביניהם ואף שהדבר עולה בממון רב, או אפשרותו של בית הדין לחייב את הבעל להמשיך ולשלם מזונות לאשתו למרות שיתכן כי מצד עצם הדין פטור הוא בכך.

ונראה שלבית הדין כוח וסמכות לכך מכמה ראיות ונקדים להביא ראיות לגבי כוחו של בית הדין לחייב את צד אחד בדברים שעושה כנגד הדין, היינו כנגד מה שהשתעבד לצד השני, ולאחר מכן נוסיף על כך לגבי כוחו של בית הדין לחייב גם בדברים שאינו חייב מצד הדין.

עייין בהפלאה בקונטרס אחרון סימן עז אות א': ונראה להבין דבריו דס"ל דהא דמורד מתשמיש מוסיפין ע"כ אין ההוספה תשלומין תחת מה שמונע ממנה התשמיש דהא עונה לא הו"ל דבר שבממון כדאיתא לעיל (ס"ט ס"ו) ועמ"ש שם אלא שתקנו כדי שיהא הברירה בידיה שלא לכופו להוציא מיד כמו במדיר ומומין, א"כ זה התקנה להוסיף הוא משום תקנתא דידהו דשמא יחזור ממרדו בגלל ההוספה כדקאמר הש"ס גבי מורדת.

שאי את נהנית לי עד שתטעימי תבשילך לרבי יהודה ולר"ש, ר' יהודה טעים, אמר: ק"ו, ומה לעשות שלום בין איש לאשתו - אמרה תורה שמי שנכתב בקדושה ימחה על המים המאריים בספק, ואני - על אחת כמה וכמה.

אמנם מה שיש לנו לדון הוא, האם לבית הדין כוח כפיה בעניינים אלו, והאם יש מקור לכפית אחד הצדדים לשוב לחיי שלום עם רעהו. ודאי הדברים פשוטים כי מאחר ומצווה היא, יעשה בית הדין כל שביכולתו כדי להביא את הצדדים לשלום בית. ומנגד ברור גם כי יש גבול ליכולת התערבותו של בית הדין בענייני הצדדים וכמו שמצינו בשו"ת ריב"ש (סימן טו) והביאו הרמ"א באבן העזר (סימן א סעיף ג') שלא נהגו כבר כמה דורות לכופו על הזיווגים לפי שתרבה הקטטה והמריבה. וכך נראה לדקדק מדברי הרמ"א (בסימן קיט סעיף ג') שכתב שהיום אין איסור לגרש אשתו ראשונה מאחר שאינו בעל כרחה, ואיסור זה לגרש אשתו ראשונה הוא שכופין על כך כמבואר בדברי הב"ש שם. ולכאורה אף שהוא מדעתה הרי אין זה אומר כי הינה רוצה בכך אלא שמוכרחת לכך מחמת תביעת הבעל, ומדוע אין בית הדין כופין מצד חובתם להטיל שלום בית? ומבואר שמשום הא אין בית הדין כופין, ובפשטות שאין שייך מציאות של כפיה בפועל כנגד רצון הצדדים.

נה כמה מצינו שהקפידו חז"ל על עניין שלום הבית בין איש לאשתו והבאת שלום בין אדם לחברו, ומוני המצוות כללו את זה בכלל מצות "ואהבת לרעך כמוך" (עיי' סמ"ק מצוה ח).

"לאהוב את חברי" דכתיב (ויקרא י"ט) "ואהבת לרעך כמוך", ובכלל זה הבאת שלום שבין אדם לחברו ומכריעו לכף זכות, והוא מהדברים שאין להם שיעור כאמור במסכת פאה (פרק א'): אלו דברים שאין להם שיעור... והבאת שלום בין אדם לחברו.

ובהרבה דברים התחשבו חכמים בעניין זה הן כשיקול בהקדמת מצווה על חברתה וכמו שאמרו "נר ביתו וקידוש היום" - נר ביתו עדיף משום שלום ביתו (שבת כג), ואף כהיתר לעשות דברים שבדרך כלל אסורים. וכמו שמצינו (יבמות סה) מותר לשנות מפני השלום רבי נתן אומר מצווה, ואף התירו לסייע בידי עוברי עברה קודם זמן העבירה כמו שמצינו (בגיטין סא) בעניין משאלת אישה לחברתה החשודה על השביעית נפה וכברה וריחיים, ועוד כהנה רבות.

ובמסכת דרך ארץ מצינו: אמר רבי ישמעאל גדול הוא השלום, שמצינו שוותר הקדוש ברוך הוא על שמו שנכתב בקדושה שימחה על המים, כדי להטיל שלום בין איש לאשתו.

ומכאן למד רבי יהודה לוותר על כבודו כדי להטיל שלום בין איש לאשתו כדאיתא בגמרא (נדרים סו) ההוא דאמר לה לדביתהו קונם

## הכותב:

עוזר משפטי בבית  
הדין האזורי תל-  
אביב ובית הדין  
הרבני הגדול



# תוכניות לימוד והכשרות תורניות



הצטרף עכשיו לאחת התוכניות התורניות ותוכשר למקצוע מבוקש, ערכי ומפרנס.

## תוכנית להכשרת דינים

"דין ידין" בשלושה מסלולים

לימוד והכשרה מקצועית ומעמיקה והכנה ממוקדת למבחני הרבנות הראשית

אבן העזר / חושן משפט ג' / חושן משפט א'

## תוכנית להכשרת רבנים

"יורה יורה"

הכנה למבחני הרבנות הראשית לקראת הסמכה לרבני שכונות וערים

## תוכנית להכשרת

טוענים רבניים

הכשרה מקצועית גבוהה ותוכנית השמה בשת"פ לשכת הטו"ר

## תוכנית להכשרת

מדריכי חתנים

הכשרה ייחודית ומקצועית בתחום ההדרכה והיעוץ והכנה ממוקדת לתעסוקה בעולם הישיבות.

לפרטים נוספים חייגו:

**073-2345-802**

office@shoam.org.il

בית ההוראה: 02-6321608

הרי מבואר שחכמים תיקנו קנס על הבעל (במקום לכופו להוציא) כדי למצות את אפשרות שלום הבית, ועיין בספר דברי יוסף לגר"י כהן זצ"ל (סימן עז) שהוכיח דברים אלו גם מדברי הר"ן בכתובות.

עייין שו"ע אבן העזר סימן עד סעיף ז: כן היא שאמרה: אין רצוני שיבואו לבית אבין ואמך, אחיך ואחיותך, ואיני שוכנת עמהם בחצר אחד, מפני שמריעין לי ומצירין לי, שומעין לה. הג"ה: ודוקא שנראה בבית דין שיש ממש בדבריה, שהם מרעין לה וגורמין קטטה בינה לבעלה; אבל בלאו הכי אין שומעין לה, דהא המדור אינה שלה רק של בעלה (המ"מ פרק י"ג דאישות).

ומבואר שאף שהמדור הינו של בעלה זכותו להכניס שם מי שירצה מכל מקום באופן שרואים בית דין כי הדבר יכול להוביל לקטטה בינה לבין בעלה, הרי יכולים וצריכים לפגוע בזכויותיו הממוניות כדי לשמור על שלום הבית.

ועיין אוסף פסקי דין של הרבנות הראשית לארץ ישראל (פס"ד בעמוד פג): אין הבי"ד מקבל את הטענה שאין לאשה הזכות להכתוב תנאים לבעלה בעניין החזרת שלום הבית ומחובתה היא לשוב לבעלה ללא כל תנאים. במה דברים [עמוד פה] אמורים שחובתה לשוב בלי תנאים, כשהבי"ד מכיר שאפשר לה לחיות עם הבעל בשלום פחות או יותר. אבל כשבי"ד משוכנע שהדרישה לשלום מצד הבעל איננה אלא תכסיס, אזי יש כוח ביד ביה"ד להטיל על הבעל תנאים בכדי להבטיח את השלום, שאין אנו מוסרים בת של אברהם אבינו לעינויים מתמידים.

זכר לדבר שיש אפשרות להטיל תנאים מעין אלה אנו מוצאים בעניין גביית כתובה. כי הנה מדין המשנה והגמרא והגאונים וכל הפוסקים ז"ל הלכה רווחת בישראל שאין כתובה נגבית מחיים, אלא אם גירשה הבעל, ואף על פי כן אם רואה בית הדין שהבעל מרגיל קטטה ורוצה לעזוב את אשתו מוציאים כתובתה ממנו (תשובות מהר"י הלוי ז"ל, סימן ט"ז)

ומצאתי דברים מפורשים בשלטי הגיבורים על המרדכי (כתובות אות ט'), שכתב לגבי מקרה בו עזבה האשה את הבית ודן שאם לוותה חייב הבעל לשלם, וכתב בסוף דבריו: ועוד בלאו הכי נראה שיש כח ביד ראש הקהל לברור להם פשרנים להכריח לעשות ככל אשר יצוו דקיימא לן הפקר בית דין היה הפקר, ירובעל בדורו כמשה בדורו, כיון דאיכא בהאי מילתא מצוה לעשות שלום בין איש לאשתו ומבואר מדבריו, שאף אם מצד הדין אין חיוב, מכל מקום כשרואים בית הדין כי יש מקום לשלום בית, יכולים לחייב אף במקום שאינו חייב מהדין.



### בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

לשאלות הלכתיות: 02-6321608

לשאלות בדיני ממונות: 073-2345808

שאלות בתחום שלמות המשפחה: 073-2345811



### מוקד סיוע משפטי בענייני "בתי הדין הרבניים"

בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים

073-2345822



### מרכז גישור ויישוב סכסוכים

מגשרים מורשים ע"י הנהלת בתי המשפט

073-2345822



# חיים שיש בהם

שיטת הי"ש - לחיים שמחים ומאושרים

הסופרת והמנחה: גב' מנוחה פוקס

שיטת הי"ש אומרת שאין אדם שאין בו טוב, אין אדם שאין יופי במעשיו. גם הורה שעושה אין ספור טעויות, עדיין אפשר למצוא במעשיו את ארגירי הזהב. גם בעל ששוגה במעשיו כלפי רעייתו, עדיין ניתן לראות בהנהגתו את היופי, אם רק רוצים בכך.

הסופרת מנוחה פוקס בשיטה שהיא פיתחה ומלווה אותה בשלושים השנים האחרונות.

היום ממורמר ולא יכול ללמוד ולעבוד כמו שצריך, אני מרגיש חסר אונים, שאני לא שווה כלום". התשובה לאותו האב התחילה בפניה נרגשת: "אבא יקר, אינך אבא רע. אתה אבא טוב! אתה בוודאי פוקח גבה ושואל את עצמך: "אבא טוב? והלא כל מה שאני עושה אינו כשורה, הילד שלי לא מחונך, הבית כל היום בוער באש והחיים בו מתישים אותי, את אשתי ואת הילדים, איך את יכולה לומר לי שאני אבא טוב?":

האב נאלם, אחר דקה ענה: "נכון, בדיוק כך". שיטת הי"ש אומרת שיש טוב בכל אדם, צריך רק למצוא אותו. בכל שאלה, קושי והתמודדות, נבדוק היטב היכן טמון הי"ש שבו, היכן נמצאים כוחותיו ואיפה ניתן למצוא בדבריו את חזקותיו.

"אתה אבא טוב, כי אתה אבא אכפתי. אתה

לפני מספר שנים עלה הורה לשידור רדיו להתייעצות חינוכית. למרות שהסוגיה שהוא העלה העסיקה ומעסיקה הורים רבים, וחוזרת על עצמה באופנים שונים, בכל זאת מילותיו נחרטו בזיכרון היטב:

"הילד שלי בן 5 והוא ילד מאוד שובב. אפשר לומר שהוא אפילו ילד קשה ורע. הוא כל היום רב ומתחיל עם האחיות שלו. אפילו עם הגדולה ממנו. אני רואה את זה ואני לא יודע מה לעשות, אני חושב כל פעם למה הוא עושה את זה ואיך אני צריך להגיב, אבל בסוף אני עושה כל פעם אותו דבר. אני מתפרץ עליו, צועק עליו ומעניש אותו. זה לא עוזר בכלל והוא יוצא מהחדר, אפילו שאמרתי לו שלא יצא ועוד פעם מתנפל על אחיותיו. אני מרגיש שאני ממש אבא רע ושאיני עושה רק שגיאות, אני כל

ידי סביבתו. הוא עורך את קניות, לוקח את הילדים למוסדות הלימוד בבוקר בשמחה ובהנאה, הוא מתחזק את הבית. הדרישה לעזרה נוספת לגטימית לחלוטין, שכן, כנראה שביט מצריך יותר ממה שהצריך עד כה, ומכאן הצורך שלה בעזרה, אך צורת הראיה השתנתה משמעותית. במקום לקטר, לרדוף ולהתלונן, היא למדה למצוא החזקות שלו ולהביא אותן בפניו. להראות לו הערכה למה שהוא כן עושה, וכך כל השיח והאווירה בבית השתנתה. מובן שעם השינוי בהרגשה ובחשיבה, מגיע גם השינוי בפועל. כשאנחנו נוגעים בטוב ומשתדלים למלא את החיים שלנו ב"יש" - החיובי, הנעים והיפה, הם הופכים להיות למשהו שנעים להיות בו ולא להפך, ומעט טוב מביא הרבה מאוד טוב בעקבותיו.

שיטת ה"ש", רשומה בגרשיים. שיטה זו יסודה ב"ש" - ביראת שמיים. כאשר אנחנו יראים את השם, אנחנו יודעים בוודאות

לעשות. נכון, הוא לוקח את הילדים לגנים ולבית הספר, הוא הולך לחנות בכל בוקר, כי זה התפקיד שלו, הוא מתקן מה שצריך בבית, אבל אני מרגישה שהוא בעל לא אכפתי. אני מרגישה שאני שבורה. גם לא מסתדרת לבדי וגם יש לי כל היום מחשבות שאולי אני מעליבה תלמיד חכם. אבל דרך ארץ קדמה לתורה ואת זה הוא לא מבין. דרך ארץ זה לעזור לאישה, לא?

כשהאשה נשאלה: "מה את עושה עד כה? איך את מנסה להסביר לו את הדברים?" "בדיקת כפי שאמרת", היא ענתה מיד, "אומרת ואומרת ואומרת מיליוני פעמים, אבל כמה שאני אומרת זה לא עוזר לי. הוא כאילו לא שומע ולא מבין ושום דבר לא השתנה כבר 13 שנה!"

13 שנים האשה הזו מנסה להביא לשינוי באותה הדרך שלא מובילה אותה לשום תוצאות. במקום להיכנס למה לא בסדר בהתנהגות שלה או שלו, התמקדנו בטוב

אבא טוב כי אתה אבא חושב. וכי אתה לא נותן לדברים להמשיך כפי שהם אלא מצפה לעזרה."

במקום להתמקד בבעיה עצמה, להשתתף ולהראות הבנה בקושי, האבא קיבל כיוון שונה לגמרי. מישוה עורר אותו לחשוב אחרת ולהרגיש אחרת, ואת מקום ההאשמה עצמית תפס הרצון ללמוד, ליטול עצה ולשנות.

שיטת ה"ש" אומרת כך:

מצא באדם את יופיו, והוא יהיה יפה!

מצא באדם את כשרונו, והוא ירגיש חכם!

מצא באדם את עתידו והוא ירגיש שיש לו למה לצפות!

מצא לאדם את פיסת אמונתו והוא יחוש שיש לו על מה להישען.

כאשר אנחנו דבקים ב"לא" ובשלילי, אנחנו גורמים לאדם להרגיש שלילי, לא שווה, עלוב ועצוב.

כך, גם אם ננסה לענות על שאלת האב ונעניק לו שיעור הגון בחינוך, הוא לא יפנים את התשובה. הוא ימצא את עצמו מהר מאוד חוזר שוב ושוב על הדפוס המוכר לו.

נוכל לאמץ את ההסתכלות החיובית גם בזוגיות:

שואלת אישה -

אני מעריכה את בעלי, הוא לומד תורה אמיתי, יוצא מאוד מוקדם בבוקר לכולל וחוזר מאוחר מאוד בלילה. כולם יודעים שהוא תלמיד חכם גדול, אבל אני מרגישה שאני לא יכולה יותר. יש לנו חמישה ילדים



שיש מי שמנהל את העולם ומכתיב את המציאות. כשיש לנו יראת שמיים, קל לנו למצוא את ה"יש" שבנו ובסביבתנו. שיטת ה"ש" - יראת שמיים, היא שיטה האומרת לעצמנו וגם לילדינו: גם אם עשינו ולא הצלחנו, אין זאת מכיוון שרעים אנחנו, או בגלל שחוטאים ופושעים אנו, בואו נרכין ראש לפני מי שברא אותנו, נודה לו על הרעה כמו על הטובה.

כדי להודות על הרעה כמו על הטובה, עלינו קודם כל להכיר בטובה.

בואו נחפש את הטוב בעצמנו, בזולתנו, בילדינו ובהורינו, נישען על ה"יש" - על מי שבראנו ועל מי שאנחנו, וכך נצליח להתגבר על רבות מדאגותינו. חיים ש"יש" בהם - יש בהם הכול!

שלה, שרק ע"י ראיית המעלות בה, היא תוכל לראות את מעלות בן זוגה, ומנקודה זו ניתן להתחיל לשוחח ולחולל שינוי. שלב אחרי שלב האשה הבינה שבתוך כל המרירות והתסכול נמצאת אישה נהדרת ומסורה, שיודעת להעריך את התורה של בעלה, רק שהתרעומת במשך השנים כיסתה את ההערכה שלה כלפיו.

היא מעולם לא חשבה שיש בה כל כך הרבה טוב. אילו הייתה חושבת כך, אולי הייתה אישה שמחה יותר, מקבלת יותר, גאה יותר במה שיש לה ובמה שהיא. במקום זאת היא צמחה להיות אישה נרגזת ומרירה, משוועת לעזרה אך בו בעת גם דוחה ומרחיקה אותה.

כשבחנו את מעלות בן הזוג מצאנו כי הוא בן תורה אמתי, מוערך, גם על ידה וגם על



**מצא באדם את יופיו, והוא יהיה יפה! מצא באדם את כשרונו, והוא ירגיש חכם!**



שיהיו בריאים, וכל אחד מהם צריך תשומת לב, בגדים נקיים, אוכל ועזרה בשיעורים. אני אומרת לבעלי כל הזמן שוב ושוב, שאם לא יעזור לי לפחות שעתים בכל יום אני אפול מהרגליים, אני אומרת לו שכל התורה שלו לא שווה אם הוא לא עושה מה שצריך

יהדות

נישואין

הורות

חינוך

## רדיו קול המשפחה

שידורים חיים
שיעורים
הרצאות

« radio-family.org.il »



מן המקורות



# תמים תהיה

הרב רפאל צייטלין

מודעות קשובה  
ואמונה שלמה

תמים תהיה עם ה' אלוֹקֵיךָ... (פרשת שופטים) מפרש רש"י: "התהלך עמו בתמימות ותצפה לו ולא תחקור אחר העתידות אלא כל מה שיבוא עליך קבל בתמימות, ואז תהיה עמו ולחלקו". מה בין תמימות השתדלות ואמונה? הרב רפאל צייטלין במאמר מרתק על אומנות הקשיבות

## הכותב:

מרצה ומאבחן דינאמי בכיר בשיטת פורשניין, פסיכותרפיסט, מנחה MBSR מוסמך, מייסד שיטת למידה מתובנת מבססת מודעות קשובה 053-312-2724 rzeit9@gmail.com

ישנם כמה רבדים בקיום מצוות "תמים תהיה" זו. האופן הבולט והניכר ביותר, הוא האיסור ללכת למיני דרכי "בירור העתיד" ע"י כישוף כגון אוב וידעוני. ברובד נוסף, שאין בו שום איסור הלכתי, והוא נפוץ מאוד: חיזוי העתיד בדרכים טבעיים והסתברותיים: החיים יותר נוחים כאשר יודעים את מזג האוויר כמעט שבוע מראש, וכמובן שהיום לפני יציאה לדרך, חייבים לדעת את תנאי הדרך ואת מספר הדקות המדויק של הנסיעה העומדת לפנינו. דברים אלו כבר הפכו לחלק אינטגרלי מהחיים ונחשבים כמעט צורך קיום בסיסי.

רובד נוסף קשור לשאלות "גורליות" בחיים האישיים שלנו: מי יצח בבחירות? מה יהיה ב"דור" הבא של המכשירים? והאם עומדת לפרוץ מלחמה? למעשה, אין בכך כל חשש איסור או אפילו חסרון בעבודה על המידות. זה טבע האדם, סקרנות טבעית, הנאה מהוודאי לעומת אי נוחות מהספק. אפילו חז"ל קבעו באופן חד-משמעי: אין שמחה כהתרת הספקות.

אם כן, שלושה אופני חתירה לדעת את העתיד: חיפוש בדרכים "על-טבעיים", שימוש בטכנולוגיה לצורך ייעול החיים, סקרים ואנאליזה של המצב לצורך סיפוק הסקרנות. כעת ננסה לקחת צעד "פנימה": לצורך כך, נשתמש בכוח הדמיון. ננסה לתאר את עצמנו במצב שכמעט לא ייתכן במציאות, אבל הוא מורכב אך ורק ממרכיבים מציאותיים לגמרי, בצירוף ייחודי.

נדמיין מצב מיוחד, שבו זכינו למצב בריאות מעולה, אנחנו וכל בני בתנו ומכרינו. מצב הפרנסה טוב, הילדים הנשואים מסודרים יפה, בחסדי ה', ובשידוכים הכל זורם. יש לנו קהילה נחמדה, חמה ותומכת. כל הצאצאים מצליחים בלימודים, בריאים בנפשם ומקובלים בסביבתם. המצב השורר בארץ, שקט יחסית, והמשק שוקט על שמריו. נעלה כל "בעיה" העלולה לצוץ בחיים לדמיון, ונתאר שכעת, ברגע הזה בחסדי הבורא יתברך, אין שום סיבה לדאגה. השעה שעת צהריים, אין מטלה מיוחדת או חריגה המוטלת עלינו ונותרנו עם 60 דקות של פנאי. 60 דקות שאפשר לבחור, ללא שום מגבלה, כיצד למלא אותם. בהנחה שאנחנו לא עייפים, ואין באזור עיתון, טלפון או חיבור לרשת, בעצם, התפנה לנו זמן איכות להיות עם עצמנו. לשהות בתוך העולם הפנימי שלנו, ולהרגיש את קרבת הבורא יתברך. אנחנו יושבים במקום שקט, ומחליטים להקדיש את הזמן להכיר את עצמנו... בפנים... לבד.

למצב הזה יש שם: "שבת". בשבת האדם אמור לחוות בכל נימי נפשו כאילו 'כל מלאכתו עשויה', ולשלול כל עיסוק בתכנון והכנות לשבוע הבא. התהליך הזה, של 'שבת' בתוך ימות החול, מזמין אותנו להישאר במצב של "הוויה" וללא ריצה חזרה למצב של "עשייה". ננסה להתמקד בתחושות הפנימיות שלנו, בתחושה של הנשימה, בתחושות של הגוף. נשים לב לרגשות שעולות בתודעה שלנו, ולמחשבות שעולות. מה נפגוש שם? ריקנות? שקט? רעש? ערפול? כלום?

מי שמעולם לא ניסה, מוזמן ממש כעת לנסות. לא 60 דקות, כי זה יהיה קשה מדי. 10 דקות יספיק לניסוי הראשון. נניח את המאמר בצד, ונעבור להתבוננות פנימה. ללא מאמץ לחפש או למצוא משהו, ללא צורך "להגיע" או "לברר". פשוט להיות במנוחה, ללא שום תנועה של הגוף מלבד הנשימה הטבעית, ולהתבונן במתרחש בשדה הפנימי, ששמו "התודעה". לשים לב לתחושות הגוף, הנעימות והבלתי נעימות. לשים לב לכל מה שעולה... בסבלנות.

לאלה שבחרו לתרגל - אין היה לכם? מה הרגשתם בנשימה ובשאר חלקי הגוף? אילו רגשות עלו? ואילו מחשבות? האם התודעה הייתה שקטה? הנפש הייתה במנוחה, ללא זרם המחשבות? בהווה, מרגע לרגע, ללא "אורחים" מן העבר ומן העתיד? ללא שחזור וניסיונות "לתקן ולשפר" את העבר, ללא שיפוטיות? ללא דחף לתכנן סתם, ללא תשוקה לעשות משהו או לשנות משהו?

הצלחה בחיבור ממוקד ושקט לנשמה, מאפיין את החסידים הראשונים, שעליהם נאמר שהיו "שוהים שעה אחת" לפני כל תפילה, להידבק בבורא עולם. לא לימוד, לא חשבון נפש, לא תכנון העתיד, פשוט שהייה לפני "המקום".

אצל רובנו השהיה הזו לא מתרחשת כל-כך בקלות. התודעה שלנו עובדת ללא הרף, ואינה מצייתת להוראה שלנו לנוח בשקט. היא צמאה למלא את המקום הריק במחשבות. אין מנוחה, אין מקום שקט בפנים. האורחים הבלתי מוזמנים: מחשבות ורגשות הקשורות לעבר או לעתיד. שיפוטים. תגובות במחשבה וברגשות לאירועים, לאכזבות, לתשוקות... תכלה היריעה ולא תכלה הרשימה. היא אינסופית, ללא הפסק.

מי שמסוגל בשלב זה לעשות ניסוי נוסף, מוזמן לעצור לעוד 10-5 דקות. כעת ההנחיה קצת יותר ממוקדת: תוך כדי ישיבה יציבה ונינוחה, במקום שקט, עם אמצעי תקשורת מכובים, ננסה למקד את כל תשומה הלב שלנו על ה"עוגן" של הנשימה. נתרכז אך ורק בתנועה של הבטן ובית החזה. עולים בשאיפה, ויורדים בנשיפה. פעם אחר פעם. העיקר הוא להתרכז בנשימה אחת בלבד, כל פעם בנשימה הנוכחית. כאשר התודעה נודדת, ומחשבה "חוטפת" אותה ומוליכה אותה לתוך הזרם של נהר המחשבות, נקבל את המציאות הזו בקלילות, ללא מאבק. אבל כאשר נשים לב ש"נחטפנו", אז בעדינות רבה, ללא מאמץ, נחזיר שוב את תשומת הלב לתנועת הגוף הפשוטה בעת הנשימה הטבעית, ללא שום תכנון או רצון לשלוט. כל פעם יש להתחיל מחדש.

אם עשיתם את הניסוי, אז ייתכן שבדקות האלו, שמתם לב שוב שהתודעה מתמלאת בשרשרת של מחשבות. הקוגניציה עובדת בלי הפסק. אולי גם חוויתם שאפשר בקלות רבה להתחיל כל פעם התחלה חדשה, ולהתמקד מחדש. אבל הריכוז והמיקוד מחזיק מעמד במשך שניות ספורות או אולי קצת יותר. אנחנו יכולים שוב ושוב לעורר את הרצון, ולהתחיל התחלה חדשה, לכוון את התודעה אל התחושה בגוף בעת כניסת אוויר ויציאתה,



MILLER POINT  
מילר

# הכשרת מטפלים ב-CBT

טיפול קוגניטיבי התנהגותי  
Cognitive Behavioral Therapy

באישור **משרת** - אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי 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

• התוכנית מיועדת לבעלי תואר אקדמי במקצועות טיפוליים כגון: יעוץ חינוכי, עו"ס, חינוך מיוחד, טיפול באומנות.



נפתחות קבוצות לימוד חדשות לגברים | נשים

לפרטים והרשמה:

02-6321603

rishum@ynrcollege.org

אבל להחזיק את תשומת הלב הנקייה, המתבוננת, ללא כניסת מחשבות וללא אבדן המיקוד, זוהי מיומנות לא פשוטה.

מה קורה שם בזרם המחשבות, בשרשרת הזו, ב"טיול" הקוגניטיבי, שאנחנו "נאבדים" בשטף הבלתי פוסק שלו? על מה אנחנו חושבים? כדי לבדוק את העניין, נעזוב לרגע את השאיפה לשקט פנימי, לחיבור העמוק הזה ל"אחד", לאינסוף. ננסה לשחזר ולבחון מה התוכן של המחשבות שעולות ובמה הן עוסקות.

כאשר נתבונן, נבחין בכך שכל המחשבות, או לפחות רוב רובם, קשורות לשחזור העבר או דמיון העתיד. מן העבר... המוח מעלה זיכרונות, נעימים או לא נעימים. את הדברים ה"בלתי נעימים" היא מנסה לפרש, לעבד, לשפוט. "למה לא אמרתי לו...?", "אם הייתי עושה... אז...", "אני לא מאמין שעשיתי שטות כזו." כהנה וכהנה רבות ללא הרף, ללא סוף, ללא תועלת. ומחשבות על העתיד: תכנון דמיוני של הפגישה מחר עם הבוס, או הראיון למשרה החדשה. עשרות פעמים המוח מעלה את התכנית המדויקת של מה נגיד, ומה יקרה אם. או למשל: אם הילד לא מצליח בלימודים - ברור שתפקיד המוח שלנו הוא להעלות אפשרויות לטיפול ועזרה לילד, אבל המוח לא מסתפק בכך. הוא מעלה תסריטים רבים של ההשלכות של הקשיים שלו, ולמרות שהוא רק בן 10, הדמיון כבר מריץ סרטים בתלת מימד מהצורך להתקבל לשיבה ועד השידוך ומעבר לכך. ללא הרף, ללא הפסק, ללא מנוחה.

## מודעות קשובה

מודעות קשובה, בלועזית - "מינידפולנס" - בתרגומו הנפוץ, אבל הפחות מבואר: "קשיבות". ההגדרה הנפוצה המורחבת של המושג: "מודעות העולה בנו, כאשר אנחנו שמים לב, באופן מכוון, לרגע הנוכחי, ללא שיפוטיות, וללא תחושה של תגובתיות" (ע"פ ג'ון קבט'זין 2007). קיימת דרך לרכישת המודעות הזו, באופן שהיא מתאחדת עם האישיות שלנו, והופכת את ה"נוף הפנימי" הקבוע שלנו למשהו חדש, נקי, פתוח, מקבל ומיטיב. הדרך הזו איננה קלה, אבל היא בהחלט אפשרית. היא דורשת השקעה, סבלנות והתמדה. אבל כאשר האדם יודע בנפשו עד כמה הדבר חיוני והכרחי, הוא מסוגל לגייס את הכוחות הנדרשים, ולהיות נחוש לצאת לדרך, ולצעוד בה כברת דרך לא קטנה.

הדרך מורכבת משני סוגי תהליכים. הראשון הוא תרגול פורמאלי. האדם קובע לו עיתים, מייחד לו זמנים, ומקדיש חלק קבוע מהיום שלו לתרגול שקט, עם מיקוד פנימי. יש מגוון רחב של סוגי תרגול כמו ההתבוננות ומודעות לנשימה, וכגון תרגול נוסף הנקרא "סריקת גוף". דרך התרגול הזה הוא העברת תשומת הלב מכפות הרגליים, באופן שיטתי, קבוע ומסודר, לאורך כל הגוף.

סוג שלישי של תרגול פורמלי הוא הליכה איטית ב"מסלול" קבוע מצומצם (מקסימום 3-4 מטר), הלון וחזור, כאשר המטרה היא להתמיד ברצף של בהתבוננות על תחושות הגוף תוך כדי תנועה. תרגול זה מהווה "גשר" בין מצב של התבוננות עמוקה ללא תנועה עם עיניים סגורות, ובין מצב של התבוננות תוך כדי אירועי החיים.

סוג רביעי של תרגול נקרא "תנועה מודעת" בה המטרה היא שימת לב לתחושות של הגוף במהלך מתיחות ותנועות כאשר התנועה של הגוף היא רק "רקע" לרכישת המודעות הזו במגוון של מצבים המשמשים "הדמיה" של מצבי סטרים וקושי בחיים היום-יומיים. ישנם עוד סוגים של תרגול פורמאלי, ומשותף לכולם הוא שהאדם מייחד זמן, זהו העיסוק היחיד שלו באותו הזמן.

הפן השני של פיתוח המיומנויות חיים האלו, הוא התרגול הבלתי פורמלי, והשילוב של הגישה לתוך הפעילות השוטפת שלנו. למשל, כאשר אנחנו אוכלים, להקדיש עוד כמה דקות לזמן האכילה, כדי להתבונן בצבע, מרקם וצורה של המאכלים לפני שאנחנו מכניסים אותם לתוך הגוף. לעצור ולהריח את האוכל, לשים לב לתחושות הגוף המתעוררות בקשר לאכילה. האם האכילה שלנו היא תנועה אוטומטית של היד עם המזלג, או תנועה נוספת גם אחרי שהחלטנו שכבר אכלנו מספיק? אם לא נציץ בעיתון, או בעלון, או נבדוק את המייל או שיחות נכנסות בעת האכילה, השדה של התודעה תהיה פנויה להתבונן ולחוות באופן מלא את כל תהליך האכילה. כך נהיה ערניים מספיק כדי לחוש את הרגע של שביעה, לפני שעוברים לאכילה של כמות שהגוף לא זקוק לו.

דוגמא נוספת של תרגול לא פורמלי, הוא בפעילות שגרתית כל שהיא:

מקלחת, צחצוח שיניים, שטיפת כלים, תליית כביסה, עריכת שולחן או סידור הבית. פשוט לעשות את הפעולה טיפה יותר לאט, ממש בשינוי קטנטן של כמה אחוזים, באופן שמאפשר הבאת תשומת הלב אל הפעולה, אל תחושות הגוף בעת הפעולה, את מלוא המידע הנכנס דרך חמשת החושים. לראות את מה שניתן לראות, את מגוון הצבעים והצורות, בצורה חדה. לשמוע היטב את הקולות, ולהריח את הריחות. להרגיש את המגע... של המים, של הצלחת, של המברשת או של הרוח.

להבחין תוך כדי ה"חיים" ברצף המשתנה, מרגע לרגע, של תחושות ורגשות, מחשבות. ובתוך כל זה, להתחיל לראות את אבן הנגף המרכזי שלנו: הצורך להגיב, הצורך לשפוט. להחליט מה לאהוב ומה לדחות. לגלות את המציאות העמוקה הזו, שאנחנו מופעלים, ללא הרף, ע"רצון לחוש מצבים נעימים, וע"י דחייה ובריחה מכל תחושה, רגש או מצב שאיננו נעים לנו. ישנם אינספור דוגמאות לתרגול בלתי פורמאלי, כי יש אינספור מצבים ופעולות בחיים. המשותף לכולם: הפיכת האירועים, הפעולות, תחושות הגוף, הרגשות והמחשבות למושאים של ההתבוננות ושימת הלב.

אומר הרב וולבה זצ"ל, בספרו 'פרקי קניין דעת': "להיות בר-דעת הוא דרך חיים מיוחדת: דרך חיים של שימת לב. אין שום דבר בעולם מובן מאליה! הכל דורש שימת לב! בר-דעת זה, המתבונן בשימת-לב בנף החמה או בשקיעתה, בנוף נהדר או בהתפתחות של תינוק, קרוב הוא מאד להכיר פלאי הבורא ולשתול אמונה בלב... אנחנו רואים: הנהגה זו של שימת לב שזוהי הדעת, הוא הכוח שנותן לאדם עשירות פנימית... כל שימת לב אל כל מאורע קטן בחייו ובעולם מוסיף לו הכרה והתחדשות, ובזה נבנה עולמו הפנימי לעולם עשיר, ממש כדברי שלמה המע"ה, 'ובדעת, חדרים ימלאו כל הון יקר ונעים'.

מי שאין לו דעת, היינו שאין לו שימת-לב לדברים, אצלו כל המהלך הטבעי של חיי גופו מובן מאליה: השינה והיקיצה, הנשימה והדופק, תנועת אבריו, האכילה והעיכול. בר-דעת, השם לבו לכל זה, רואה נפלאות בחיי גופו. הוא מבין היטב מה שאמרו חז"ל: 'כל הנשמה תהלל י"ה... על כל נשימה ונשימה תהלל י"ה'. הוא מכוון היטב בברכת "רופא כל בשר ומפליא לעשות", כי הוא שם לב ומכיר בנפלאות העיכול ופעולות בני המעינים. בר דעת זה מבין היטב מה שאמר איוב "ומבשרי אחזה אלוך", הרי מתוך התבוננות בחיי גופו יכול אדם להגיע לאמונה! שימת לב - היא הפעולה היסודית של הדעת. וכמובן, אין זו פעולה חד-פעמית, אלא דרך חיים של שימת-לב, זוהי דרכה של הבר-דעת." עד כאן דבריו המאירים של הרב וולבה זצ"ל.

בשילוב התרגול הפורמלי, באופן נחוש וקבוע, אחד המרבה (שעה ביום) ואחד הממעיט (אפילו 10 דקות ביום), יחד עם הכנסה של תרגולים קטנים "לא פורמליים"

לתוך החיים השוטפים, לאט לאט בונים בנפש כוח של סבלנות, של פתיחות, הכלה וקבלה של המציאות, של רוגע טבעי מתמשך, ללא צורך בתרגילי הרפיה או אמצעי הרגעה למיניהם. השינוי הוא פשוט מאוד, אבל הדרגתי ואיטי, המצריך מידה לא מועטה של סבלנות. אבל התוצר הוא פלאי ממש: שינוי יסודי של כל הגישה הפנימית, ההופך את אהבת המציאות, כפי שהיא, בין שהיא נעימה ובין שאיננה נעימה, לאבן השתייה של העולם הפנימי שלנו. זוהי המהות העמוקה של קבלת מלכות שמיים. לא רק להגיד: "הכל לטובה, וכל מה שעושה הקב"ה, זה לטובה". לא להגיד את זה בפה, ולחשוב את זה בקוגניציה. בדרך של המודעות הקשובה, זה הופך להיות מציאות שקטה ועמוקה בפנים, שאין לה ביטוי במילים: אני מרגיש טוב, עם נעימות עמוקה ואיתנה, ללא מאבק, גם ברגעים ה"ממש לא נעימים". כי אני יודע להעביר את התודעה מתגובתיות ושיפוטיות... להתבוננות והכרה בכוח של התודעה עצמה, הנשמה המתבוננת.

נסכם את הדברים בביאור מתוך שני ספרים מהדור הקודם. הפרק הראשון שבאוסף כתבי-יד הנקראים "ספר חזון איש - אמונה וביטחון", הפותח במילים אלו: "מדת אמונה היא נטייה דקה מעדינות הנפש. אם האדם הוא בעל נפש, ושעתו שעת השקט, חפשי מרעבון תאווני, ועינו מרהיבה ממחזה שמים לרום, והארץ לעומק, והוא נרגש ונדהם, כי העולם נדמה לפניו כחידה סתומה, כמסה ונפלאה, והחידה הזאת מלפפת את לבו ומוחו, והוא כמתעלף, לא נשאר בו רוח חיים וכו'".

כאשר החזו"א תיאר מצב של שעת השקט וחופש מרעבון תאווני, נראה כי הוא לא התכוון לתיאור החיצוניות. הוא התכוון למצב של שקט פנימי, תודעה שקטה, כאשר הפעילות הקוגניטיבית קרובה לאפס. "ללא רעבון", הכוונה היא לכל סוג של צורך. אם יש דאגות, אכזבות, שיפוטיות, תכניות, הרצת תסריטים של העתיד או עיסוק בעיבוד מידע מן העבר, התודעה עסוקה ב"רעבון" של פתרון בעיות, הצלחת העתיד, השגת השאיפות שלנו. כל אלו קשורים לתחושה שחסר לנו משהו, ואנחנו צריכים לעשות משהו כדי להשיג אותו. זוהי "תאוונה" במובנה העמוק ביותר. חוסר השקט חוסם את קשר הישיר עם המציאות של הקב"ה. אם, וכאשר, נוכל באיזו דרך שהיא, להשקיט את מחשבה, להיות באמת פנויים מכל תחושת חסרון ודאגה אז בודאי נחוש את ההתפעלות של החזו"א.

מקור שני, והוא מדברי האדמו"ר מפאסצנה (מחבר ספר 'חובת התלמידים') במאמר "ההשקטה": "באמת יש בכל איש ישראל בכל ענייניו חלק אלוקות, רק שהאדם מסתיר זאת במחשבותיו, רצונו וכל ענייניו... ובאם היה האדם מעמיד ומפסיק על שעה את כל שטף מחשבותיו ורצונו, היה חלק אלוקות

נראה לו בלא לבוש. רק כיוון שהאדם רודף אחר מחשבותיו: מה יעשה מחר, איך יתפרנס, איך יתכבד, לכן כל מחשבותיו שוטפות בלי הפסק. זה שאמרה המשנה: 'ושבו יום אחד לפני מיתתך', שיחשוב בדעתו שאין לו ח"ו מחר ואין לו לחשוב על מחר ולא יטריד במחשבותיו. זה 'שוהין שעה אחת קודם התפילה', 'שוהין', והוא נשאר עומד בדעתו ומחשבותיו, ואז אהבה טהורה של בחינת אצילות שלו תתגלה לו".

מה שמסתיר את הקשר לקב"ה זה תוצאה של "מחשבות" ו"רצונות", כפי שביארנו. לא מדובר כאן על מחשבות פסולות, מחשבות אסורות חס וחלילה. מדובר על זרם המחשבות של היום-יום, של הפרנסה ושאר הצרכים שלנו. מחשבות מותרות, וחלקם



אפילו חשובות והכרחיות, במינון מצומצם. אבל הן שוטפות ללא הרף, והן הן ההסתרה של הקב"ה.

לסיום, נחזור לדברי הפתיחה: תמים תהיה עם ה' אלוך. ברובד הפנימי והעמוק, כפי שנתבאר, יש לנו אוטומט, הפועל ללא בחירה, של שטף המחשבות על העבר ועל העתיד, והוא המכשול והמעכב לתמימות הזו. הוא המעכב אותנו משימת הלב, ממיקוד התודעה ברגע ההווה בלבד, מרגע לרגע. עלינו לשאוף שלא רק הגוף יהיה "כאן ועכשיו" אלא שגם התודעה, כוח תשומת הלב שלנו, הנשמה המתבוננת, תהיה גם כן מכוונת להווה, לעכשיו, לרגע הנוכחי, ללא שיפוט או תגובה.

תמימות בחז"ל הוא שם נרדף לשלמות. "תמים תהיה" - אומר התרגום "שלים תהא". "התהלך לפני והיה תמים", מדבר על השלימות של ברית קודש, דווקא ע"י שאדם ממעט משהו מעצמו. הסרת הערלה של דאגת העתיד ושחזור העבר, כדי להישאר עם קבלה שלמה, בלתי שיפוטית ובלתי מגיבה, של ההווה האמיתי. להסכים, בלב שלם, לא לדעת את העתיד, ולא לנסות לשווא "לשנות את העבר" במחשבות שלנו, כדי לחוות במלואו את המציאות המרהיבה העכשווית, בכל הדרה, בכל רגע ורגע.

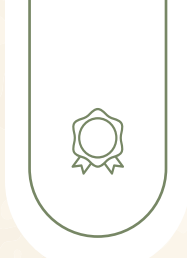
מקורות:

ליבליך מ', מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו, כתר, 2018  
ספר "שאלת המוטללת". הרב אלחנן גרין, תשע"ח  
לכל מקום שאתה הולך, שם אתה נמצא. ג'ון קבט-זין, הוצאה מקורית: (1994). Wherever you go, there you are. (עמ' 4)

פרקי קניין דעת. הרב וולבה, פרק ראשון.  
אמונה וביטחון. חזו"א (תשל"ט), פרק ראשון.  
דרך המלך. האדמו"ר מפאסצנה, הרב קלונמוס קלמיש הי"ד. הוצאת פלדהיים, תשע"א. מאמר "עניין ההשקטה", עמוד תרנ"ד.



ראיון עם בוגר מרכז י.ג.ר וחבר אגודת היעצים והמטפלים במשפחה בישראל



## אחד משלנו

גיל: 29

שם: רחלי וייס

**תחום עיסוק לפני הלימודים:**  
עו"ס קהילתית, מעצבת גרפית  
עיר מגורים: טל מנשה (סמוך  
לחריש)

**הגדרה מקצועית:** עובדת  
סוציאלית, יועצת זוגית ויועצת  
בתחום קדושת המשפחה

### בחרתי ללמוד את התחום כי:

כבר בגיל 17 היה לי ברור שכשאהיה גדולה אני רוצה לכוון זוגות ולתת להם כלים לזוגיות טובה. תמיד שואלים אותי איך חלמתי על זה בגיל כל כך צעיר... אין לי הסבר אחר מלבד התחושה שזו השליחות שהקב"ה נתן לי לעשות בעולם. ואכן כבר בגיל 23, מיד אחרי שסיימתי תואר בעבודה סוציאלית, התחלתי בלימודי יעוץ זוגי בני"ר.

### כיום אני:

מעניקה יעוץ לזוגות ומנחה סדנאות בתחום הזוגיות. חלק מהמפגשים נעשים יחד עם בעלי כזוג שמנחה זוג. בנוסף, ב"ה זכינו להפיק את כרטישי - ערכה להעצמת השיח הזוגי, ואנו עוסקים בהפצה שלה.

### העקרונות המנחים אותי בעבודה שלי:

הגישה שלי מבוססת על תחושת הדדיות ואכפתיות של בני הזוג. אני מאמינה שכאשר יש רצון להיטיב זה עם זה ולהתקרב באמת - זה נותן הרבה כוח להתגבר על קשיים ולהתקדם לעבר המטרה הברורה: קשר אחדותי של "פנים אל פנים".

אני מרגישה סיפוק בעיקר כשמגיעים אלי זוגות שהקשר שלהם חיובי והם מכבדים זה את זה, ששאלת עצם הנישואין אינה תלויה בספק, אך כמו כולם יש להם קושי או משבר שאינם מצליחים להתמודד איתו לבד.

### סיפור הצלחה:

לפני יותר מ-4 שנים היה לי חלום ליצור ערכה שמסייעת לזוגות לפתח את השיח ביניהם, להכיר זה את זה לעומק מכל מיני רבדים חדשים, ולא להישאר תקועים בשיחות השגרתיות של היום יום שעשויות לשמר את המתחים. ב"ה זכינו, בעלי ואני, להגשים את החלום, ולפני פחות משנה הוצאנו לאור את ערכת 'כרטישי' המכילה 92 נושאי שיחה מפורטים ומלאים, כאשר מאחורי כל שאלה יש חשיבה טיפולית מעמיקה כדי לשמור על שיח מכבד המוביל תהליך מחבר. בס"ד הערכה נוחלת הצלחה רבה. בשנה הקצרה הזו נמכרו למעלה מ-2000 ערכות בשתי מהדורות, ובנוסף הערכה תורגמה לספרדית. המשובים החיוביים מגיעים ב"ה מזוגות מכל הגוונים: זוגות שמספרים שחשבו שיש להם על מה לדבר ומצאו את עצמם מגלים עומקים חדשים בתוכם, זוגות שסיפרו שבזכות הכרטיסים הצליחו לפתוח ולהעלות נושאים קשים ולפתור אותם לבד ועוד ועוד.

### הרווח האישי שלי מהלימודים:

הלימודים הוסיפו לי מימד מקצועי סביב התחום הזוגי. בלימודי העבודה הסוציאלית אמנם רכשתי כלים טיפוליים, אך הדגש בלימודים בי.ג.ר היה על עבודה עם זוגות ועל התהליכים המתרחשים בקשר הזוגי (כגון שלבים בזוגיות, תהליכי נפרדות, הגדרה של זוגות בני שי"ח ועוד). בנוסף, בזכות הלימודים למדתי לצאת מהקופסא של עצמי, והבנתי שיש הרבה דרכים לזוגיות טובה ולכל אחד יש את הדרך שלו להגיע אליה.

### ההמלצה אישית שלי:

שתפו, אל תנחשו! הרבה פעמים אנחנו חושבים שכן הזוג יודע מה אנחנו חושבים וברור לנו שהוא מבין אותנו, ועל סמך ההנחה הזו אנו פועלים, אך אם נשב לרגע ונדבר על הדברים - נגלה שלא תמיד בן הזוג הבין אותנו, ולפעמים הוא משליך עלינו את המחשבות האישיות שלו, שקשורות אליו ולא אלינו. לכן בעיני שיח פתוח וכנה, שיתוף אמיתי ותיאום ציפיות הם בסיס לתקשורת טובה המובילה לזוגיות מאושרת.

# קורס ניהול ושיווק

בחסות האוני' הפתוחה  
מערך לימודי החוץ



לאור ההצלחה  
נפתח מחזור חדש!

בוא לרכוש יכולות ניהוליות וארגז  
כלים מקצועי ומעשי שיהפכו אותך  
למנהל מוביל בכל תחום שתבחר.

קורס ממוקד ומעשי המשלב ידע  
מקיף ופרקטיקה

מרצים מומחים מעולם הניהול  
והשיווק

תעודה מטעם מרכז י.ג.ר  
ובחסות האוני' הפתוחה



אזכור | 052.7653370

מרכז י.ג.ר  
החומת שלך להצלחה  
כבר 18 שנה

להרשמה עכשיו

02-6321-617 < rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה



# עין טובה

## דרכי התמודדות להורים ומחנכים בגיל ההתבגרות

הרב דן טיומקין

להתלמד ולהתחזק ללמד זכות על עם ישראל. כולנו תלמידי הנעם אלימלך, שלימד אותנו להתפלל: 'אדרבה, תן בליבנו שנראה כל אחד מעלות חברינו'. ובעיקר, רבי נחמן מברסלב (בליקוטי מוהר"ן, תורה רפ"ב, הידועה בכינוי: "תורת אזמרה"), שמאריך ביסוד הזה מאד, וכלשונו:

על ידי זה שמוצא בו איזה מעט טוב ששם אינו רשע, ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה את הרשע באמת לכף זכות, ויוכל להשיבו בתשובה על ידי זה, עכ"ל.

עצם ההתבוננות מתוך מטרה לחפש את הטוב יוצרת מציאות של טוב. וכמו שאומר הפסוק (תהילים ל"ז): "עֵוֹד מֵעַט וְאֵין רָשָׁע וְהִתְבּוֹנֵנֶת. עַל מְקוֹמוֹ וְאֵינְנוּ, הַהִתְבּוֹנֵנֶת עַל מַעַט הַטּוֹב שְׁעֵדִיךָ יֵשׁ בְּרִשְׁעֵי מַעַלָּה אוֹתוֹ לַכֶּף זְכוּת וּמַעֲלִימָה מִמֶּנּוּ אֶת הָרַע. בְּכֹל אָדָם וּבְכֹל מִצַּב יֵשׁ מִשְׁהוֹ שֶׁל טוֹב, וְהַסּוּד הוּא לְהִתְמַקְדַּב, בּוֹ, לְהִיּוֹת מוֹדַע אֵלָיו, לְהַעֲצִים אוֹתוֹ, לְגַדֵּל אוֹתוֹ, לְחַזֵּק אוֹתוֹ וּבְכֹךְ לְהַפּוֹךְ אוֹתוֹ לְמִצִּיאוֹת.

כאשר משנים את הפוקוס, ומנסים לראות מעבר לחיצוניות, לחפש אחר הנקודות הטובות, שהן האמיתיות והמהותיות בנו, אז מגבירים את כח המגנט המופלא הזה, ויוצרים מציאות רוחנית מופלאה של "עוד", עוד נקודה, "עֵוֹד מֵעַט וְאֵין רָשָׁע וְהִתְבּוֹנֵנֶת. עַל מְקוֹמוֹ - וְאֵינְנוּ", החיפוש אחר ה"עוד מעט", ההתבוננות הזאת גורמת לאותו "רָשָׁע" להיעלם. זו לא 'עוד' עצה נחמדה לחיים טובים, אלא זהו דיבור אלוקי של מצוה בעלת כח סגולי, כמו כל מצוה. לעמול לעשות חיפוש מתמיד אחרי נקודות טובות.

העצה לחפש, לבקש ולמצוא נקודה טובה היא עצה נפלאה, וכשמצליחים להתמיד בה, היא מורגשת ופועלת אצל הנער גם באופן ממש, ובכל זאת, ישנן מספר דרכים לגרום לנער להרגיש שאנו רואים את הטוב שבו.

### עוצמת כח המחשבה

בבואנו לנסות להשפיע על הנערים, מעבר לתפילה, שזו השתדלות חשובה מאד, אנחנו נמצאים בבעיה, שכן קשה מאד להשפיע על החלטותיו של בעל בחירה. התוכחה משיגה בדרך כלל את ההיפך. הוויכוחים וניסיונות השכנוע רק גורמים להם לתפוס את הצד השני, להתבצר עוד ועוד בעמדותיהם, ולבסס אותם יותר. לא זאת הדרך לגרום שינוי.

האדמו"ר מפיאסצנה זצ"ל קורא לכך: 'בוסר המלאכים'. זה שלב בוסרי, רעיל, דוקר, מתריס. אבל אם נצליח למצוא כוחות נפש להתאזר בסבלנות, לא להיגרר למלחמת התשה אלא להאמין בנער, עוד יתרחש תהליך טוב, והמר יהפוך לעסיס מתוק.

שנו פסוק בספר משלי, שהוא יסוד עיקרי לתקשורת חיובית עם הזולת. כתוב בפסוק: "כַּמֵּיִם הַפְּנִיִּים לְפָנֶיךָ כִּן לֵב הָאָדָם לְאָדָם" (משלי כז יט). כמה מרבותינו מסבירים את הפסוק, כפשוטו, על ההשפעה שיש לנו על הזולת כאשר אנו מסבירים לו פנים. אך הגר"א מוילנא, פירש את הפסוק, שגם כאשר אותו זולת נמצא במרחק וכלל לא יודע על תחושותינו כלפיו, עדיין יש כאן השפעה נפשית בלתי נראית, שהתחושות שלנו כלפיו יגרמו לו להרגיש בצורה דומה כלפינו. גם כאשר הגוף לא נמצא כלל ביחסי תקשורת עם אחרים, יש קשר רוחני בין הנשמות, והיחס שלנו כלפיהם גורם להם לחוות מציאות רוחנית אמיתית וברורה, וכן כתב גם האור החיים הקדוש (שמות לג יא). קל להגיד, קשה ליישם, במיוחד כאשר היחסים טעונים ויש הרבה משקעים.

הורים לנערים בסיכון מתקשים להימנע מתחושות שליליות, לשנות גישה ולראות את הטוב. אבל אם אנחנו רוצים להשפיע ולהתקרב לנער, לא נוכל לחכות שהוא יתחיל להתנהג כמו שאנחנו רוצים. עלינו ליזום צעד ראשון, לגשת אליו ולעורר אהבתו וחיבתו בליבנו, להיזכר שכל אחד במקורו הוא טוב גמור, נשמה טהורה. זה העיקר וזה המהות, וגם אם יש הרבה לכלוך ואבק דרכים מבחוץ, אין בכוחו לגרוע ולהפחית מהיהלום המנצנץ שנמצא שם בתוכו. כפי שמעשינו הרעים אינם מעידים על מהותנו הפנימית, גם ילדינו, למרות גילם המאתגר ומעשיהם הבלתי ראויים, אינם פועלים מתוך רוע. הם זקוקים לאמון שלנו בהם, למרות שהם כל כך מנסים להעמיד פנים כאילו הם לא. אם נצליח באמת להבין ולהתחבר לטוב, כך הוא יצליח להאיר בהם יותר.

מצות לימוד זכות על חברינו נלמדת מהפסוק: "בְּצַדִּיק תִּשְׁפָּט עַמִּיתְךָ" (ויקרא י"ט ט"ו), מובא בספר החינוך מצוה רל"ה ובהקדמת החפץ חיים). רבי משה קורדובר זצ"ל (בספר אור יקר, נח, שער א', י"ח) מסביר באופן קבלי מה בדיוק קורה בשמים כאשר כאן בארץ מישהו דן כך לכף זכות. וז"ל:

ירצה לכף זכות - ירד על איש פלוני כך וכך טובות וכך וכך תוספת קדושה חלף עבודתו אשר עבד במצוות אלו. וכף חובה אומר, ירד על איש פלוני כך וכך טומאה וגזירות קשות ורעות חלף העבירות שעבר. ובהיות כף זכות מכרעת, יורד הקדושה ומתפשט עליו למטה, ואותם הגזירות ורוח הטומאה מסתלק מעליו והיינו 'נשוי פשע' עכ"ל.

זה חידוש גדול. כתוב כאן שכאשר אנו דנים אדם לכף זכות, מחפשים בו נקודה טובה, אז באמת הוא נידון לכף זכות. גם בחסידות מאד האריכו בעניין הזה. כולנו תלמידי הרבי מברדיטשוב בענין זה, שלימד אותנו כמה חשוב

### הכותב:

חנני"ל ארגון מענה  
www.maane.info  
ומחבר הספר:  
"בוסר המלאכים"



# אומר לו: גדל!



## הכשרת מנחי הורים חינוכיים בדגש נוער מתבגר

בואו ללמוד ולהשתלב בתחום  
מבוקש, נצרך ומעשי <<

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



בחסות -  
האוניברסיטה הפתוחה  
מערך לימודי החוץ



שילוב של הכשרה לעבודה פרטנית  
והנחיה קבוצתית



הכוונה להשמה נרחבת: מוסדות  
לימוד, אגפי קידום נוער ועוד



מתן דגש על האתגרים העומדים  
בפני הורים ומחנכים: ילדים ונוער  
בסיכון, נוער נושר ומתבגר.



תכנית המשלבת לימודים  
עיוניים ופראקטיקה:  
השתלבות בפרוייקט  
הנחיית הורים ארצי.



לפרטים והרשמה:

02-6321-625 < rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה

## כיצד נוכל להשפיע על נוער בעל בחירה שיבחר בטוב?

חז"ל נתנו בזה משל, לתרגול שהתלכלך מעפר, שאחרים יצטרכו לעמול קשה מאד כדי לנגבו, אך אם הוא ירצה להתנקות, הוא עושה נייעור אחד, וכל החול והאפר סרים ממנו (בראשית רבה, פרשה ע"ה). היאך נצליח להשפיע על בנינו להתנער, לעזוב דרך רעה ולבחור בטוב? מעבר לתפילה, היאך אפשר להכניס דעת באדם שיעשה תשובה?

יש סגולה לייצר הרהורי תשובה אצל הזולת: לעשות עבודה של התבוננות ולדון לכף זכות. לחפש את המעלות. ויש. תמיד יש. צריך לנסות לעשות עליהם פוקוס ולהאיר אותם. המהר"ל (באר הגולה, באר השני) ביאר שיש כאן יסוד חשוב בכח ועוצמת המחשבה, כמו עד זומם שמתחייב מיתה עבור המחשבה שהיה רוצה לעשות לאחיו, או החושד בכשרים שלוקה בגופו, כי 'נהפך אותה המחשבה עליו בעצמו'. זהו חוק טבעי בכוחות המחשבה. אם מחשבה שלילית יכולה כל כך להרוס, מחשבה חיובית, של כף זכות, יכולה כל כך לרפא, להעלות, ליצור מציאות חיובית של תשובה ושל אמון, של בניה ושל קירוב. השלב הראשון, הוא באמת לא להסתכל בשיפוטיות, לעקור את האבחון של 'טיפש / רשע / עצלן' ולהבין שהוא חולה ואנוס. אבל אפשר גם יותר מזה, לראות את הטוב שבו, למרות מצבו הכללי העגום. לראות את הניסיונות הקטנים שבהם הוא כן עומד, את נצנוצי המידות הטובות שמדי פעם יוצאים ממנו. יש בדרך הזו, של חיפוש הטוב, גם מצות עשה מהתורה, כמו שנאמר (דברים כ"ח ט'): 'וְהִלַּכְתָּ בְּדַרְכָיו' (רמב"ם עשין ח' הל' דעות פ"א, חינוך מצוה תר"א, חפץ חיים עשין י"ד). על הקב"ה נאמר (במדבר כ"ג כ"א): 'לֹא הִבִּיט אֶן בְּעֵקֶב', הקב"ה לא מביט על חסרונותינו. להיפך. הוא מביט בנו דרך עדשה כפולה, מולטיפוקלית, שרואה אותנו לא רק בהווה, אלא גם זוכר לנו חסד נעורינו, וגם מאמין בנו שעוד יהיה טוב, ורואה את זה מול עיניו.

וכך גם על האדם ללכת בדרכי הקב"ה, להימנע מלחפש אוון ופגמים בחבירו, בעין רעה, כתלמיד בלעם הרשע, שמסתכלים ב"אֶפְסֵס קֶצְהוּ". אדרבא, כל יהודי מחויב להביט על הטוב שבחבירו, ואפילו בטוב שבבניו ובנותיו, כמנהג תלמידי אברהם אבינו ע"ה, שרואים בעין טובה בהתיחסם לזולת. גם אם זה מחייב להרחיב את התמונה, לראות הקשר רחב, כחלק מהתקדמות של תהליך או בדרכים יצירתיות אחרות. עלינו להביט בילדים לא רק על פי מצבם הנוכחי אלא עם מבט מפוצל של אמונה שעוד יהיה טוב. זה חייב ללוות אותנו, כמו גם זיכרון חסדי העבר. אבל ה'מסך המפוצל הזה' עוד ייתן לנו את הכח להתעלם ממעשיו בהווה, ולהתמלא רחמים ואמון, כדי שנוכל לשנות גישה שתוביל ותקדם את השינוי המיוחל. במסכת אבות נאמר (פ"ד משנה כ"ו): 'אל תסתכל בקנקן, אלא במה שיש בו'. הבן איש חי (בפרשת אמור) פירש שעיקר מעלת האדם אינה הגוף, הקנקן, אלא בנשמתו ושורשו, ובזה קשה להבחין. אצל אותם נערים זה אפילו קשה במיוחד. "אַל תִּרְאוּנִי שְׂאֵנִי שְׂחִרְחִרְתִּי, שְׂשִׁפְתָּי הַשְּׂמֵשׁ (שיר השירים א' ו'). אל תסכלו על העבירות שבי. זה לא מכבד, גם אנחנו לא היינו רוצים שאנשים גדולים יראו את המעידות שלנו. וכשמהלך הכולל הוא של בניה וחיבור, לפעמים ממש נצרך ומחויב להתעלם מהמעידות הרבות שבדרך. הבעל שם טוב אף צירף בזה את דברי חז"ל (ר"ה דף כ"ג) שמעולם לא ראתה חמה פגמתה של לבנה (מובא בקונטרס החינוך של הנהגות שלום). כל מקום שהחמה מסתכלת היא רואה אור. כך גם הורה ומחנך, צריך שלא להתבונן בחלק החשוך.

ובדרך, מעבר להרבה עבודה פנימית, צריך גם לחשוב על איך מצליחים לשקף אותה לנער. צריך להחמיא. צריך לחייך. צריך לעודד. לבלות זמן ביחד. לתת לו להרגיש טוב. למצוא דרכים לומר לו כמה הוא מוצלח. לעודד את רוחו. לצחוק ביחד. לעשות כף משותף. להוכיח לו שמאמינים בו. לתת לו יעדים שימחישו לו את הטוב שבו. והחשוב מכל, להוכיח לו שמקבלים אותו כמו שהוא. יעזרנו ה' לרכוש את ארגז הכלים הנצרך לראות את הטוב ולהעצים אותו תמיד.

(מתוך הספר 'בושר המלאכים' מאת הרב דן טיומקין, שיוצא לאור בימים אלה)



# מתנת חינוך

## על הענקה ויחסי גומלין בחיי הנישואין

הרב אליהו בן סימון

ביכולתי לספק לו דברים החשובים לך.

למרות השוני המובהק, ייתכן שאין אלו שיטות סותרות ומנוגדות אלא ביטוי לרמות רוחניות ואישיות שונות הנמצאות על הרצף שבין האידיאלי לריאלי. מעיון מעמיק במקורות הנצח שלנו אנו יכולים ללמוד ולהבין שגם ברמה האידיאלית, המובחנת והראויה ישנו מקום לגיטימי, נכון ורצוי, לצפייה לגמול הוגן על עשייה, נתינה והענקה, מתוך הבנה שהמוטיבציה האנושית לנתינה מבוססת על הדדיות ותמורה להשקעה.

רבינו משה חיים לוצאטו בפתיחת ספרו האדיר "מסילת ישרים" מעמיד את עבודת האדם על שני עיקרים מרכזיים: "יסוד החסידות ושורש העבודה התמימה היא שיתברר ויתאמת אצל האדם מה חובתו בעולמו" – שזה העיקר הראשון, והיסוד השני הוא: "ולמה צריך שישים מבטו ומגמתו בכל אשר הוא עמל כל ימי חייו".

כלומר מן הראוי שאדם יעמול לקיום תורה ומצוות, תוך הצבה של מטרה ברורה לסיבת הטרחה והקושי שבעבודתו הרוחנית, ויעד אשר יהווה תמריץ לטרחתו ועמלו. ומהו היעד שמעודד ומעורר מוטיבציה לעבודת השם? ובכן כותב הרמח"ל: (מסילת ישרים

מעמיד הרב שמחה כהן בספרו "הבית היהודי" (ח"א- עמוד 290): "כשם שברור שבמערכת גומלין חוץ משפחתית הכל פועלים למילוי האינטרסים שלהם, צריך הדבר להיות ברור שגם במערכת משפחתית כן הוא הדבר. חשוב מאוד שבני הזוג ידעו ששותפם לנישואין גם כן פועל כאדם מן השורה שאין להניעו לעשות שום דבר ללא אינטרס אישי. כך ברא אותו בורא העולם. לכן אין להניח שיהא שונה משאר יצורי תבל".

עוד מוסיף הרב כהן וכותב: "הבאים בשערי הנישואין יכולים לבחון את מגמתם ללכת לנישואין ולהקיש מכך מה היו כוונותיו של בן זוגם. שהרי אף אדם אינו מחפש בן זוג מסכן נצרך וחולני כדי לקיים באמצעותו מצוות רבות של גמילות חסדים וריפוי חולים. שיקולי הבחירה הם שיקולי כדאיות- האם בן הזוג מסוגל לספק את הצרכים הגשמיים שאני מצפה לקבל, האם יעניק לי תחושות שלהן אני זקוק, או האם באמצעותו אתעלה ברוחניות. לכן כשאדם ניגש לנישואין הוא אינו שואל מה ריווח מהם בן זוגי, אלא מה אני ארוויח מנישואי. גם כאשר נשאלת השאלה מה נרוויח שנינו מכך, אין זאת מתוך דאגה לזולת, אלא משום שלא נוה להינשא שאדם שאינו צריך אותי כלל ואין

אחד מהאידיאלים היותר מפורסמים הוא שהנתינה בתוך הזוגיות אמורה להיות טהורה לחלוטין ללא צפייה לגמול, לתהודה ולמשוב, וללא מניעים אנוכיים.

נראה כי מי שחזק וקיבע תפיסה זו, הוא הגאון הצדיק הרב אליהו דסלר זצוק"ל, שהיה, בין היתר, מנהלה הרוחני של ישיבת פוניבז' המעטירה, ואשר מקבץ מאמרו המובחרים התכנסו אל הספר המיוחד והמצוי "מכתב מאליהו". ב'קונטרס החסד' המפורסם שכתב הרב דסלר הוא טבע את המושג: "יותר ממה שהנתינה באה בעקבות האהבה, האהבה באה בעקבות הנתינה" או בנוסח היותר מוכר: "האהבה הינה תולדת הנתינה".

אך הרב דסלר לא הסתפק בהנחה כי נתינה יוצרת אהבה, אלא הוסיף לומר את ההיגד המדהים הבא: "וכך אני אומר תמיד לזוג בעת שמחת כלולתם, הזהרו יקרים שתמיד תשאפו להשביע נחת זה לזה כאשר תרגישו בשעה זו. ודעו אשר ברגע שתתחילו לדרוש דרישות זה מזה, הנה כבר אושרכם מכאן והלאה" (מכתב מאליהו- ח"א, קונטרס החסד, עמוד 39).

אך לעומת תפיסת הנישואין האידיאלית אותה מציג הרב דסלר, ניתן להציג במקביל תפיסת נישואין ריאלית יותר אותה

לעיתים נראה שאחד המקומות בו ישנו פער גדול ומשמעותי בין האידיאליים הנשגבים עליהם אנחנו מתחנכים ובהם אנו מאמינים, לבין מציאות החיים הפשוטה האנושית והיומיומית, הוא מוסד הנישואין. דווקא בחיים היומיומיים שלנו כזוג, נראה כי נמצא המרחק הצורם שבין רצוי למצוי. הרב בן סימון על קבלה, נתינה ומה שביניהם

### הכותב:

מו"צ "שערי הלכה ומשפט", יועץ נישואין ומשפחה, ופסיכותרפיסט



לעולם". וכך כותב המהר"ל: "כי אהבת נשים תלויה בדבר, מפני שהאשה עזר כנגדו, ואינה תלויה בדבר לגמרי שכך ברא הקב"ה עולמו שיהיו לבשר אחד".

ובכדי שלא נתקשה בדברי אנטיגנוס המובאים בפרקי אבות (פרק א' משנה ג') שאמר: "אל תהיו כעבדים המשמשים את הרב על מנת לקבל פרס, אלא הוו כעבדים המשמשים את הרב שלא על מנת לקבל פרס", אנו נסביר ששומה עלינו לעשות הבחנה ברורה ומדוייקת בין הדדיות לבין 'פנקסנות'. הציפייה לתשלום ולהתחשבות מידיית אינה ראויה, לעומת הציפייה והביטחון שבסך הכל המערכת תדע לתגמל על עשייה, נתינה ופינוק.

ובכן, נבקש לטעון שלא רק שציפייה ודרישה להדדיות בנישואין הינה לגיטימית וראויה, אלא שחלק מהאחריות שבני הזוג צריכים לקחת על עצמם הוא להיות קשובים לעצמם האם הנתינה והעשייה שלהם מתגמלת והדדית, או שמא העשייה שלהם אינה מתגמלת, ולכן יוצרת תחושות קשות ושליליות הפוגעות בקשר ובחברות. מתוך כך עליהם למצוא את הדרך לבקש, ללמד, ולעיתים לדרוש מהצד השני בכדי שהקשר לא יכנס למשבר. הבסיס לקשר זוגי קרוב שנבנה על יסודות של אמון וכבוד, הוא תקשורת והבעת צרכים בדרך נכונה. כאשר שני בני הזוג ירגישו מספיק חופשיים כדי להביע את הצרכים שלהם, מתוך מקום של נתינה וקבלה הדדית, רמת התקשורת תעלה ותגדיל את שביעות הרצון מחיי הנישואין.

הדתית לאורך החיים, וזאת לעומת עבודת האלוקים ממקום התנדבותי וללא ציפייה לגמול תהודה והדדיות.

וכביאור והשלמה לדברי הרמח"ל נוכל להתרשם מדבריו של רבינו בחיי בספרו היסודי "חובות הלבבות" (שער עבודת האלוקים פ"ג) המתאר את מבנה כוחות הנפש ככזה הזקוק לביטחון בהדדיות ובגמול, כמוטיבציה לעשייה השקעה ומאמץ בזו הלשון: "כי הנפש לא תתנדב במה שיש לה אלא אחר שיתברר לה שהתמורה עודפת עליו"...

ומכאן יש לנו ללמוד בקל וחומר ובמכל שכן ליחסים אנושיים בין אנשים

(פרק א) "שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה' וליהנות מזיו שכירתו שזהו התענוג האמיתי והעידון הגדול בכל העידונים שיכולים להימצא. ומקום העידון הזה באמת הוא העולם הבא, כי הוא הנברא בהכנה המצטרפת לדבר הזה. אך הדרך כדי להגיע אל מחוז חפצו זה, הוא זה העולם, והוא מה שאמרו זכרונם לברכה (אבות פ"ד) העולם הזה דומה לפרוזדור בפני העולם הבא. והאמצעים המגיעים לתכלית הזה, הם המצוות אשר ציוונו עליהן האל יתברך שמו. ומקום עשיית המצוות הוא רק העולם הזה, על כן הושם האדם בזה העולם בתחילה, כדי שעל ידי האמצעים האלה



שומה עלינו לעשות הבחנה ברורה ומדוייקת בין הדדיות לבין 'פנקסנות' הציפייה לתשלום ולהתחשבות מידיית אינה ראויה, לעומת הציפייה והביטחון שבסך הכל המערכת תדע לתגמל על עשייה, נתינה ופינוק

שהציפייה לגמול היא לא רק לגיטימית אלא גם הכרחית בכדי לשמור על מוטיבציה להמשך עשייה ולמניעת תסכול, התמרמרות ואף תחושת קורבנות בשל מערכת יחסים לא מתגמלת.

ולחידוד המורכבות שבין קבלה ונתינה בזוגיות ראו דבריו החדים הבהירים והמאירים של רבינו המהר"ל על דברי המשנה באבות (פרק ה' משנה ט"ז) "כל אהבה שהיא תלויה בדבר- בטל דבר בטל אהבה, ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה

המזדמנים לו כאן יוכל להגיע אל המקום אשר הוכן לו שהוא העולם הבא, לרווחת שם בטוב אשר קנה לו על ידי אמצעים אלה, והוא מה שאמרו זכרונם לברכה (ערובין כב.) היום לעשותם ומחר לקבל שכרם".

כלומר המסילת ישירים מלמד אותנו שהדרך הנכונה והראויה לתחילה, אשר הוא קורא לה "יסוד החסידות ושורש העבודה התמימה", היא להעמיד את השכר האולטימטיבי על קיום המצוות כמוטיבציה בסיסית למאמץ בעבודה



# בין עולמות

## על פערים בזוגיות ותקשורת מקרבת

רחלי וייס

סיבה ראשונה היא שלפי גישות טיפול רבות, באופן לא מודע - האדם בוחר את בן זוגו דווקא כמי שמבטא את ההפך ממנו, באותם מקומות בהם הוא חסר ומחפש השלמה שתאפשר ריפוי וצמיחה. בפועל, המפגש הבין אישי עם החסרונות של עצמו מזמין התמודדויות עם קונפליקטים באותם מקומות שקשה לו איתם, או זרים לו.

סיבה אפשרית נוספת היא שלתוך המרקם הזוגי כל אחד מבני הזוג מביא גם את מה שגדל איתו בבית משפחתו. כל אדם סופג במשך חייו ערכים, הרגלים, צורת התנהלות ודרכי התמודדות, כאשר התהליך המרכזי מתרחש בכור מחצבתו - המשפחה. אמנם יש לכל אחד את היכולת לסנן, לברור ולשנות את הטבעים שהשתרשו בו, אך לרוב תהליך זה לוקח זמן ודורש מודעות רבה. כל אחד מבני הזוג מביא למערכת הזוגית את המטען שהוא ספג, ומתוך כך עשויה להיות התנגשות בין שני אנשים המביאים לכאורה שני אופיים שונים של משפחות: מה שנראה לאחד כחשוב ביותר, עשוי להיראות לשני כזניח. מה שנראה לאחד כדבר טבעי ופשוט, עשוי להיות עבור השני כדבר קשה ליישום והשגה.

דוגמא לכך הם אברהם וגילה. עוד בשלב ההיכרות גילה התרגשה מאד לגלות שאברהם הוא בחור נוכח ואקטיבי, נחשב לאיש שיחה ונעים עם הבריות וניכר שחש בנוח כשהוא נמצא בחברה. לעומת זאת, אברהם התרשם דווקא מביישנותה ועדינותה של גילה, מהשקט והנחת שיש לה, היא לא צריכה

הרבה אנשים סביבה והיא מסתדרת גם כשהיא לבד. אם נבחן את הדברים לעומקם, נגלה כי לכל אחד מהם ישנה משאלה כמוסה 'לשאוב' מהשני את התכונה ההפוכה לו: גילה נפעמת מהביטחון העצמי שיש לאברהם ובתוכה תקווה ללמוד ממנו לפרוץ את החששות שיש לה בסביבת אנשים, ואילו אברהם מקבל השראה מגילה ללמוד להיות בשקט ולהפחית את הדומיננטיות, ועדיין לקבל את ההערכה הסביבתית לה הוא כל כך זקוק.

בפועל, כשבני הזוג מגיעים למפגש משפחתי בצד של אברהם, הוא חש מובך מכך שגילה סגורה ויושבת בצד. מבחינתו היא עלולה להיתפס בעיני משפחתו כבחורה שאינה אינטלקטואלית ואינה חברותית, וכיוון ששני הערכים הללו חשובים במשפחתו הוא חש אי נוחות. וההפך, כשהם מגיעים למפגש משפחתי בצד של גילה, היא נבוכה מכך שאברהם לא מפסיק לדבר ולא נותן מקום לאחרים להתבטא. מבחינתה הוא לא מתאים את עצמו לקצב המשפחתי הרגוע.

איתן ותמר, נשואים מזה שנתיים, הגיעו לקליניקה עם מקרה טיפוס. הם תיארו את השנה הראשונה כשנה מעצימה, מיוחדת, עם התמסרות מלאה לזוגיות. היה יותר טבעי ביניהם, רצון עז להדדיות ושיתוף פעולה, הכל היה ביחד, שותפות מלאה, בחירות והחלטות משותפות ואפילו ויתורים על מפגשים ואירועים שונים על מנת לאפשר לעצמם הרבה זמן ביחד.

"קצת אחרי שנת הנישואין הראשונה, משהו באווירה השתנה. מאז אנחנו לא מפסיקים לריב ולהתעצבן, אין סוף מריבות ומתחים אפילו על דברים קטנים כמו - באיזה בנק לפתוח חשבון, כל שיחה מסתיימת בסערה, והאמת... שאפילו מחשבות על פרידה החלו להתגבב." הם הגיעו למפגש בחשש, מחד הם לא רוצים להיפרד ומאידך הם בוודאי לא רוצים להמשיך בזוגיות רותית מתחים זו.

איתן ותמר ידעו שהם נמצאים בבעיה. מה שהם עדיין לא ידעו זה, שהבעיה שהם מתארים היא שלב טבעי בזוגיות...



כל קשר זוגי עובר תהליכי התפתחות. לפי הפסיכולוגים אליין באדר ופיטר פירסון, השלב הראשון הוא השלב הסימביוטי בו יש התרגשות והתלהבות בקשר. בני הזוג מצפים לקשר הדדי הדוק מתוך תחושה שאין שום דבר שיפריד ביניהם, והם חווים געגוע עז גם בפרידה לזמן קצר. לרוב, הנטייה היא לנסות להידמות זה לזו בדעות, ברצונות ובמחשבות, תוך טשטוש ה'עצמי', ויתור ופשרה.

אט אט כל אחד מבני הזוג מתחיל לחוש שאין מספיק מקום לרצונות העצמיים, לדעות ולמחשבות האישיות שלו. זה הרגע המעיד על הגעתו של השלב השני בו מתחיל להתפתח האינדיבידואל. לפעמים אף נוצרת תחושת מחנק מהיותו הבלתי פוסק מהעצמי האישי. בני הזוג מתחילים להבחין בעובדה שישנם לא מעט הבדלים ביניהם, דעות מנוגדות ורצונות סותרים.

הגילוי הזה עשוי ליצור בהלה, כיוון שהאידיאל הסמוי ליצירת זוגיות סימביוטית והדדיות מושלמת - נשבר. מתחילים להתברר הפערים, המחלוקות ואי ההסכמות, וכיוון שהם מעורבבים עם בלבול ובהלה - נוצרים ריבים ומתחים.

בנקודה זו איתן ותמר הגיעו לטיפול.

מדוע בכל קשר זוגי מתגלים פערים והבדלים בין בני הזוג, על אף שבחרו זה בזו? הרי לכאורה עצם הבחירה המשותפת להינשא, מעידה על חיבור והתאמה הדדית. לשאלה זו קיימות מספר תשובות אפשריות:

### הכותבת:

עו"ס, יועצת זוגית, מנחת סדנאות ומפתחת ערכת "כרטישיח" לשיח זוגי חוויתי

03-52713242

www.kartisiach.co.il

info@kartisiach.co.il

# הכשרת דולות ומדריכות לידה

בהסמכה בינלאומית



תומכת לידה מוסמכת מסייעת  
בתהליך הלידה באווירה חיובית,  
בריאה וטבעית ככל האפשר.  
בואי ללמוד, לחוות ולהעניק מעצמך.

· הקורס מקנה ·



פרקטיקום  
וסטאז' בביה"ח  
אוניברסיטאי  
(וולפסון)



סגל מרצים,  
מהמומחים  
בתחום



ידע מקצועי  
ומיומנויות  
מעשיות

תעודות מקצועיות ובינלאומיות  
לדולה מוסמכת ומדריכת הכנה ללידה  
מטעם מרכז י.ג.ר, בשיתוף ביה"ס  
אומנות הלידה וארגון CAPPA המוכר  
ביותר בעולם.

מרכז י.ג.ר  
החזמת שלך להצלחה  
כבר 18 שנה

להרשמה עכשיו

02-6321-620 < rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה

כך נוצר מתח גם כתוצאה מהטבע השונה של כל אחד מבני הזוג, וגם כתוצאה מהערכים ודפוסי ההתנהגות עליהם גדלו. נוסף לכל אלו, כשזוג נישא זה לזו יש תחושת בטחון שלכאורה כל אחד מהם יודע מיהו האדם איתו הוא מתחתן, לפחות ברובד מסויים, אך ככל שהזמן עובר מתגלה כי רב הנסתר על הגלוי. פעמים רבות הנסתר יהיה נסתר גם לאדם עצמו, חבוי עמוק בתוך התת-מודע.

המבנה האישייתי, ה"עצמי" של כל אחד מבני הזוג: הקב"ה נטע בכל אחד ואחת תכונות, יכולות, רצונות, מחשבות וצרכים שונים, הבונים את העצמי השלם. "כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות" - אין שני אנשים דומים ולכל אחד יש את המכלול שיוצר את מי שהוא, את דרכי התפיסה שלו את העולם, את הדרך בה הוא חווה את מה שקורה סביבו.

הרקע ההיסטורי של כל אחד - מצב משפחתי, חוויות הצלחה אישיות, טראומות שהתרחשו במהלך החיים, פגיעות רגשיות ועוד - כל אלו משפיעים באופן ישיר על דרכי הפעולה שהאדם בוחר, ולחילופין יוצרים מנגנוני הגנה אותם הוא מאמץ ומשליך בפעולות ומחשבות שונות.

מסיכום התשובות נאה כי המרחב הזוגי מכיל הרבה מעבר לשני אנשים הקשורים זה לזו. הוא מכיל בתוכו רגשות, רצונות, צרכים, תכונות, הרגלים, ערכים, תת-מודע ועוד של שני אנשים שבסופו של דבר שונים בתכלית זה מזו. בדרך כלל כשמתעורר פער או קונפליקט בין בני הזוג, יש נטייה לטפל בסימפטום שעלה ובדרכי הפעולה ולא לנסות לגעת בשורש. כלומר, במקרה הפחות טוב, בני

עלינו לזכור תמיד שכבתחילת  
הקשר, גם בשעת קושי ומשבר  
אנו אוהבים זה את זה וזו את זה

הזוג יצרו שיחה קווית ומאשימה - "את/ה... בגללך... לא הבנת...". במקרה היותר טוב הם ינסו לדבר על רגשות - "כש... אני מרגיש ש...". אולם בצורה הזו עדיין לא יהיה ניסיון אמיתי להגיע לשורשו של עניין.

צורת שיח שלישית, אותה למדו איתן ותמר ליישם במהלך המפגשים, היא לקיים שיחה כנה ומקיפה של בירור מעמיק, בה בן הזוג משתף בכנות מה הוא חושב, רוצה, מרגיש וזקוק סביב הנושא המדובר. במקביל, הצד השני, כלומר בן הזוג המאזין, משתדל ככל שניתן להקשיב ככפעם הראשונה כאילו הוא לא קשור לסיפור. רק כך הוא יוכל ללמוד את עולמו של השני, להכיל בכנות ולהקשיב ללא שיפוטיות, ללא הבעת דעה וללא ניסיון להטיח ולהזכיר נשכחות. כלומר, לא לנחש מדוע האחר פעל בצורה מסויימת, אלא לעורר שיח, ללמוד ולהכיר מחדש את אופיו המיוחד ואת צורת הסתכלותו על הנושא עליו נסוב הפער.

עלינו לזכור תמיד שכבתחילת הקשר, גם בשעת קושי ומשבר אנו אוהבים זה את זה וזו את זה, ואין לנו שום כוונה להזיק לשני, לריב, להעליב ולפגוע. הפגיעה ההדדית נוצרת במפגש בין הדפוסים הסותרים המבטאים את מכלול החלקים האישייתיים של כל אחד מאיתנו. רק כאשר נעניק כבוד אמיתי לעמדה ולרצונות האחד של השני, נעבור מסיטואציה של ריב משותף ללמידה משותפת.

ההבנה שכל אדם מכיל בתוכו עולם ומלואו, בקשר זוגי בפרט ובכל קשר בין אישי בכלל, והחתייה להכרות מעמיקה וכנה עם עולמות אחרים, יוצרות התחדשות מתמדת, פיתוח מודעות עצמית וסביבתית ומחוללות פלאים בכל מרקמי החיים.

בעזרת ה', ככל שנאפשר לכל אחד מאיתנו להופיע עם מלוא עולמו האישי, נזכה לעולם מחובר ומתחדש, עשיר ומצמיח, ונגלה את הקסם בבחירה האלוקית לחיבור בין הנשמות.



# מהי אהבה?

שי יהודאי

**האהבה.** הוא מדבר על שלושה מרכיבים שצריכים להיות קיימים באהבה כדי שהיא תתקיים לאורך שנים. שלוש המרכיבים עליהם הוא מדבר הם מחויבות, אינטימיות ותשוקה.

**מחויבות-** המרכיב הראשון הוא היכולת להתחייב. זוהי ההבנה שהזוגיות אינה גחמה זמנית, או מקום של מילוי אינטרס אישי-אלא קשר מהותי אליו בני הזוג מחוייבים גם ברגעי משבר וזמנים קשים. בני זוג המבינים שהם מתחייבים לתהליך של בניין יתאמצו לשמר את הקשר ולטפח אותו, ולא לפרק את החבילה כאשר הוא חסר.

## שאלות שעלינו לשאול את עצמנו:

עד כמה אני מתאמץ/ת כדי שיהיה לנו טוב ביחד? מה אני עושה כדי שזה יקרה? האם אנחנו מדברים על הקשיים שלנו ומנסים לפתור אותם ביחד?

**אינטימיות-** זוהי היכולת להיות אחד בשביל השני, ואחד עם השני. היכולת לסמוך זה על זה, ולהיות שם בעתות משבר ושמחה. לשבת ביחד ולהרגיש קירבה וחמימות בנוכחות בן הזוג בלבד. מתוך כך, נוצרת תחושת בטחון לדבר ולשתף ברגשות וחוויות פנימיות ואישיות. קרבה רגשית יוצרת תחושה של שותפות ואחדות- "היו לבשר אחד". היא קשורה בגורמים תוך-נפשיים וחוץ-נפשיים. תוך-נפשיים קשורים בהתנסויות עם קשרים אחרים של כל אחד מבני הזוג בעבר: רקע משפחתי ודפוס התקשורת שהתפתח עם השנים. חוץ-נפשיים קשורים ביכולות טכניות ופיזיות של זמן ומקום, אך גם באלמנטים של הקשבה, הכלה והפחתה משמעותית במתן ביקורת.

## שאלות שעלינו לשאול את עצמנו:

האם אני מרגישה/ה בנוח בשיחה רגשית עם בן/בת הזוג שלי? האם אני מתרחקת/ת משיחות כאלו? האם קשה לי לשמוע כשהוא/היא מעלים קשיים? האם יש לי סבלנות בשיחות ארוכות שלנו ביחד? האם אני מנסה לייצר שיחות כאלו?

**משיכה-** המשיכה היא מרכיב חיוני בתוך המשולש. לדברי פרופ' סטרנברג, מרכיב זה הוא המבחין בין קשר של חברים לבין קשר של בני זוג. חז"ל הגדירו את מצוות הבית כחלק בלתי נפרד מחובות האיש לאשתו, מתוך

אז בריאת העולם אנו עדים לקשר הייחודי הקיים בין גבר לאשה. הקשר בין בני זוג כה חזק ועוצמתי, שבכוחו לבנות ולפתח את העולם וכדברי חז"ל שלולא יצר העריות לא היה אדם בונה בית או נושא אישה (בראשית רבה פרשת בראשית פרשה ט סימן ז).

יחד עם זאת, ישנן טעויות נפוצות בתפיסת רגש האהבה, ומהותו בקשר הזוגי.

כשאנו בוחנים את היחס הכלל-עולמי ל'אהבה', נוכל לראות לבבות, ביטויי רגש עזים, ובעיקר משיכה פיזית. נוכל לשמוע זוגות המדווחים ש'כיף לנו ביחד', 'אנו נהנים זה עם זה', והאהבה נתפשת כרצון לקרבה מרובה והנאה מהשהות אחד עם השני.

על אף המתקוות שיש בתפישה זו, נראה שהיא לא מצליחה לייצר קשר ארוך טווח. שכן דרכו של עולם, שרגש עז- סופו להיחלש, וממילא אהבה עזה- סופה להתעמעם. כך עולה ממחקרים שנערכו הן בשנות ה-50 והן בשנות ה-90, ששיאו של הקשר הזוגי הוא בערב החתונה... ומשם הוא רק נחלש.

מחקר אחר משנת 2007 הסוקר את הסיבות לגירושין, מעיד על כך שלפני כמאתיים שנה מושג האהבה לא היה מקושר לנישואין כלל. הנישואין היו מבוססים על סיבות חיצוניות של עבודה, מעמד, כסף וצרכים אחרים. 'אהבה' נתפשה כדבר שעלול להרוס את מוסד הנישואין שכן היא דבר חולף. אך על אף אזהרותיהם של הוגי הדעות דאז ש'האהבה תהרוס את מוסד הנישואין', החלה האהבה לקבל מקום נכבד כיסוד לנישואין. אם נסתכל היום על מוסד הנישואין בעולם הרחב ועל אתגרו, קשה שלא לתהות אם לא היה צדק בדברי אותם הוגי דעות. מוסד המשפחה עומד מול אתגרים קשים ומשונים ומעל ל-50 אחוזי גירושין בעולם המערבי. זאת לצד מספר גדל והולך של זוגות שחיים בלא נישואין, ואף תופעות רווקים הבוחרים לחיות כך את חייהם מתוך אידיאליזציה למצבם.

אם כך, מה נותן את החוסן למערכת זוגית מיטיבה? מהם מרכיבי 'האהבה' היסודיים, שבונים קשר ארוך טווח?

חוקרים שונים, נתנו הגדרות שונות למרכיבים בסיסיים להצלחת הקשר הזוגי:

פרופסור רוברט סטרנברג פיתח את מה שקרוי **"משולש**

רגש האהבה חוצה גבולות, יבשות, תרבויות ועמים. עוצמתו משתנה בהתאם להקשר וליחס יכולים להיות לו אופנים רבים כגון אהבת אב את ילדיו, אהבת רעים, וכדומה, וכל סוג אינו דומה לשני. שי יהודאי מסביר מהי אהבה, ומה מקומה במערכת הזוגית והמשפחתית

**הכותב:**  
(M.sw)  
מטפל משפחתי זוגי  
052-6582248  
www.shaiyehuday.co.il

● **שאלות שעלינו לשאול את עצמנו:**

מה אני עושה כדי למצוא חן? האם אנחנו נותנים מקום מיוחד לקשר הפיזי ביננו? האם אנו משקיעים בו?

גישת ה-EFCT = טיפול זוגי ממוקד רגשי, היא גישה בטיפול זוגי המבוססת על תיאוריית ההתקשרות. אחד מהעקרונות אותה מדגישה הגישה, היא ראיית הזוגיות כ"חוף מבטחים" לו זקוק כל אדם באשר הוא. בהקשר הזוגי, 'חוף המבטחים' הוא המקום הזוגי אליו תמיד יוכלו בני הזוג לשוב ולקבל תמיכה ואהבה לא משנה מה היה. מתוך כך, עקרון נוסף משמעותי הוא:

**הערכה ותמיכה** - ביסוד ה'אהבה' מונח הרצון להערכה ולתמיכה. בני הזוג מחפשים את המקום בו יקבלו תמיכה והערכה, לא משנה מה קרה או קורה. במקום כזה, ירגישו בני הזוג חשובים ומשמעותיים ויחושו בעלי ערך. הביקורת, לעומת זאת, הרסנית, גורמת לריחוק, ולהרגשה לא נוחה. בני זוג שיודעים להחמיא זה לזו, להצביע על נקודות טובות אחד של השני, שמדברים מתוך הערכה ליכולות אחד של השני, מזרימים כוחות חיוביים ונותנים מקום של בטחון ותמיכה.

● **שאלות שעלינו לשאול את עצמנו:**

האם אני תומכת/בן/בת הזוג שלי? אם היא/הוא מגיעה אלי עם קושי, אני מזדהה עם הקושי, מגלה אמפתיה, או ישר מסבירה/שלא צריך לדאוג, זה בכלל לא קושי? האם אני מחמיאה/לכן/בת הזוג שלי? האם אני מזדהה לו/לה על העשייה והדאגה שלו/שלה?

ונקודה אחרונה אך מהותית:

**לצאת מעצמי או לתת מעצמי** - חז"ל כבר הגדירו לנו שני סוגי אהבה, אהבה התלויה בדבר, ואהבה שאינה תלויה בדבר. בחלוקה זיכטומית זו, חז"ל הדגימו את האהבה התלויה בדבר, ב"אהבת אמנון ותמר". בהקשר זה מועלית תמיהה - מדוע נכתב אהבת אמנון ותמר? ולא אהבת אמנון לתמר? הרי בשום מקום לא מוזכר שתמר אהבה את אמנון!

נראה שחז"ל מלמדים אותנו משהו מאד חשוב בנוגע לאהבה התלויה בדבר: מושא האהבה התלויה בדבר הוא האני העצמי האגואיסטי, ולא הקשר אל השני. זוהי אהבה המתקיימת כל עוד קיים אינטרס. ברגע שפסק האינטרס, כבר אין מה שיחבר. אמנם מבחוח, זה נראה כאילו הם אוהבים זה את זה, אך בפועל זו רק אהבה עצמית. ולכן חז"ל כתבו "אמנון ותמר" כי כך זה נתפש כלפי חוץ, אך מבפנים זה היה באמת "אמנון ל...עצמו".

בני זוג שיודעים להעניק אחד לשני באופן הדדי, מחזקים את הקשר ביניהם לאורך שנים. חיפוש טובת השני והתמסרות אליו יעניקו הרגשה של בטחון, אהבה, הערכה עצמית ושותפות אמיתית.

● **שאלות שעלינו לשאול את עצמנו:**

האם אני מחפשת/את טובתו/ה? מה נתתי לבן/בת זוגי בזמן האחרון? האם אני כל הזמן דורשת? מה החסרתי מעצמי למענהו/ו? מתי ויותרתי לו/ה לאחרונה?

**לסיים:**

מחקר משנת 2006 שנעשה באוניברסיטת חיפה, מגלה נתון מפתיע. זוגות שחיים יחד לפני הנישואין, נמצאים בסבירות גבוהה יותר לגירושין, מאשר זוגות שלא חיו ביחד לפני הנישואין. אולי היה מי שחושב שהחיים ביחד יוצרים הרגל והיכרות מעמיקה יותר, ממילא אחוזי הצלחה גבוהים יותר בנישואין, אך המחקר מראה את ההיפך. ניתן לתת לתוצאות אלו מספר פרשנויות, אך נדמה שבסיס התופעה הוא אופי הקשר בין בני הזוג. קשר שנבנה ללא מחוייבות בסיסית, אלא מבוסס על הרצון להפיק כמה שיותר הנאה עצמית עתיד להתפרק.

הקשר הזוגי והאהבה, דורשים עבודה זוגית עמוקה ורצינית. בני זוג שישכילו לבחון את עצמם וימשיכו ללמוד את אומנות האהבה, יוכלו לבנות מערכת זוגית שתתקיים ותתעצם לאורך השנים.

מקורות: רוברט סטרנבג / אינטליגנציה מצליחה מעבר ל IQ, מוכן ברנקו-וייס,

# קורס אבחון הערכה וייעוץ קדושת המשפחה והבית היהודי

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ



ובשיתוף אגודת היעוצים והמטפלים במשפחה



התכנית המקצועית ביותר להתמודדות עם בעיות, קשיים והפרעות הנובעים מחוסר הדרכה, פערים ואתגרי הדור והתקופה.

התכנית מיועדת לבעלי רקע והכשרה בתחום הייעוץ והטיפול בלבד.

## תכני הקורס

הפרעות בתחום קדושת המשפחה, דרכי אבחון וטיפול



היבטים בהלכה ובהשקפה



מעגל החיים וסוגיות ייחודיות: נכות, חולי, ובעיות שכיחות



היבטים תרבותיים, פסיכולוגיים וחברתיים



הצגת מקרים קליניים וניתוחם



הקבלה מותנית בראיון אישי

מרכז י.ג.ר החותמת שלך להצלחה כבר 18 שנה

קבוצות גברים / נשים נפתחות! להרשמה עכשיו חייגו:

02-6321604 | 03-7160130 | rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה



# להרגיע את הסטרס

## רועי צור



בהנאה מהדרך.

כשאתם תחרותיים מאד אתם פועלים יותר בכדי להשיג את האחרים, ופחות מתוך הקשבה למטרות האישיות שלכם. אנשים הסובלים מסטרס מתקשים לעיתים קרובות להיות אסרטיביים ופשוט לסרב למשהו שהם לא באמת רוצים לעשות, אולי כי הם רגילים לרצות אחרים. הם נוטים לפרפקציוניזם ומשתדלים להצטיין בכל, אולם פרפקציוניזם הוא ביטוי של חרדה, מנגנון הגנה המנסה להשיג שליטה בעולם כאוטי, לא מושלם ובלתי צפוי. המחיר עליו כבד - הוא מייצר סטרס וגורם לנו לדחוף את עצמנו כל הזמן עד הקצה.

### שליטה

משברים ואירועים לחוצים מערערים את תחושת השליטה שלנו. מאידך, אנשים הסובלים יותר מסטרס הם בעלי צורך עז יותר לשלוט במתרחש מסביבם כאמצעי להרגעה. ישנם שני סוגים של שליטה: הראשון ברור וטבעי יותר, זו היא השליטה באירועים שקורים מסביבנו בניסיון להשפיע על חייו. הסוג השני של שליטה הוא דווקא שליטה פנימית ולא חיצונית, שליטה במה שמתרחש בתוכנו. דברים מתרחשים מסביבנו בלי הפסקה, אנו מתבוננים בהם ובוחנים מה אנו מרגישים כלפיהם. אולם ניתן לומר כי אנו לא מגיבים למה שקורה אלא להשפעה שאנו חושבים שתהיה למה שקורה. זהו הבדל גדול מאד - האחד עוסק בעובדות והשני בפרשנות, ובפרשנות יש הרבה מקום לעבודה פנימית. אין לנו באמת שליטה על מה שקורה, אלא בעיקר על האופן שבו אנו מגיבים למה שקורה. אנחנו גם לא באמת יודעים האם משהו שקורה לנו הוא דבר רע או טוב בסופו של דבר. אם כך, קבלה של כל מה שקורה, קרה ויקרה היא אחת הטכניקות לשמור על שלוה פנימית.

### גמישות

בזוגיות ובכלל, אנו מחזיקים באמונות ובעקרונות כאילו זה הדבר הכי יקר לנו. אנשים שקשה להם להתגמש, לשנות תפיסות ותוכניות, להתבונן על תפיסת העולם שלהם בעין רעננה, ולהתמודד עם שינויים, יחוו הרבה יותר סטרס מאנשים שמסוגלים להשתנות עם החיים ובהתאם למה שהם מביאים. מספרים על עץ הברוש וקנה הסוף שחיו זה לצד זה. הברוש גלגל על קנה הסוף

החיים שלנו הם כר פורה להופעה של סטרס: לחץ בעבודה, דרישה להספקים בכל תחומי החיים, גדול הילדים ועוד. מחקרים מעידים כי סטרס היא המחלה מספר אחת בעולם המערבי, והיא פוגעת באיכות החיים ובמשפחה שלנו.

בהשפעת הסטרס אנחנו מרוכזים פחות, אוכלים יותר, עייפים, אימפולסיביים וחסרי סבלנות. זה נכון לומר כי מידה מסוימת של סטרס היא חשובה, אולם במינונים גבוהים מדי, הסטרס מחבל בהיגיון הבריאה שלנו, בתקשורת הבינאישית ובקבלת ההחלטות שלנו. הוא גורם לפגיעה ברווחה הנפשית ובאיכות מערכות היחסים שלנו, ובלנישכח כי סטרס תורם להתפתחותן של מחלות רבות כגון סכרת, סרטן, פיברומיאלגיה, לחץ דם, התקפי לב, והרשימה עוד ארוכה.

כולנו מחפשים יותר שקט ושלוה בחיים, אולם רובנו מאמינים באופן שגוי כי הם יבואו מנסיעה לחופשה באיבוד, או כשיהיה לנו בית גדול ויפה, או כשנגיע למעמד מסוים בעבודה או למקום מסוים במעמד החברתי, או כשנהיה עם האדם המושלם שיבין אותנו במדויק. אולם למרות ההבטחה שגורמים אלה יעשו אותנו רגועים, הם נכשלים, כי הם משפיעים עלינו לזמן קצר בלבד. הסיבה לכך היא שכל אלו הם מקורות חיצוניים, ומקור הסטרס שלנו טמון באינטראקציה בין העולם הפנימי שלנו למציאות החיצונית. כשאנו אומרים לעצמנו "הזוגיות שלי מלחיצה", "הרווקות שלי מלחיצה", "המשפחה שלי מלחיצה", אנחנו בעצם מאשימים את המציאות. אולם סטרס נגרם מהתגובה שלנו למצבים החיצוניים האלה, מהאופן שבו אנו חווים, תופסים, מפרשים ומגיבים אליהם. כאן כבר יש לנו הרבה יותר מקום לעבודה פנימית ולשינוי בהרגלי החיים.

ננסה לבחון דרכים ורעיונות שיוכלו לעזור לכולנו להיות קצת יותר רגועים:

### איזון

נסו לשאוף לאיזון בין חיים חומריים לרוחניים, בין קריירה להשקעה בזוגיות ובמשפחה, בין עיסוק בדברים הקטנים בחיים לדברים המשמעותיים באמת. נסו להגדיר הצלחה לארקבאמצעות תדמית נוצצת המורכבת מיופי, פופולאריות או כסף, אלא באמצעות רווחה נפשית, שלוה ורוגע. רסנו את התחרותיות ואת הרדיפה אחר בן זוג המושלם שיגרום לכם להראות שווים יותר. תחרותיות הפכה לטבע שני שלנו אולם היא מעודדת השוואות, חוסר בטחון והתמקדות בתוצאה הסופית במקום



חיי המשפחה שלנו מלאים בסטרס, ובהשפעתו אנחנו פחות משקיעים אחד בשני, חשים בדידות, לא ישנים טוב ולעיתים אף חולים במחלות רבות ומאוגונות. רועי צור על המקור למחלה הכי שכיחה במערב ותובנות שיעזרו לשחרר מעט את הלחץ

### הכותב:

עו"ס קליני,  
פסיכותרפיסט ויועץ ארגוני  
052-5910999  
info@roitzur.co.il



# B.A

## של האוניברסיטה הפתוחה

- מבקש יותר.
- יקרתי יותר.
- נחשב יותר.



**B.A**  
בפסיכולוגיה



**B.A**  
במדעי החברה והרוח



**B.A**  
בחברה בדגש חינוך



לימודי שנה ראשונה במסגרת האוניברסיטה הפתוחה והמשך לימודים במבחר מוסדות



ייעוץ  
וליווי אישי



מלגות  
לזכאים



לימודים  
אחת לשבוע

ללא תנאי קבלה / פסיכומטרי / בגרות / מכינה

מרכז י.ג.ר  
החותמת שלך להצלחה  
כבר 18 שנה

לפרטים והרשמה:

02-6321-614 < [openu@ynrcollege.org](mailto:openu@ynrcollege.org)

מרכז י.ג.ר | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה

לעיתים קרובות ואמר "תראה אותך, כל רוח קטנה מכופפת אותך. אני, לעומת זאת, חזק ובלתי שביר". לימים הגיעה סופה חזקה ושברה את הברוש. קנה הסוף לעומת זאת התכופף, היטלטל ברוח ולבסוף חזר למקומו. רובנו חושבים שכמו בטבע, החזק שורד, אך בחיי בני האדם בעצם הגמיש שורד. נוקשות מייצרת סטרס. לכן, אם אתם מרבים להשתמש עם בן זוגכם ובכלל בטרמינולוגיה של "צריך", "חייב", "מוכרח", ובראיה דיכטומית של שחור או לבן, כדאי שתחשבו מסלול מחדש.

### הרפיה

לרוב בני האדם קשה להרפות ממחשבות ומרגשות כגון טינה וכעס. אנחנו יודעים בוודאות שסליחה משרתת את הסולח לא פחות מאשר את הנסלח. על מנת להפחית סטרס, סלחו, גלו חמלה ואמפטיה לסביבה, והמשיכו הלאה בחייכם.

### פרופורציות

גם רגעים קשים אותם אנו חווים, יראו אחרת בעוד שנה, חודש, ואפילו ב 24 שעות הקרובות. ננסה למצוא את מה שמכניס לנו פרופורציות לחיים ומזכיר לנו מה חשוב באמת - הילדים שלנו, המשפחה שלנו, ואפילו אירועים מצערים שמזכירים לנו שהחיים שלנו קצרים.

### הומור

אנשים שלא יכולים לצחוק על עצמם, בדרך כלל גם לא יכולים להתייחס לאחרים בצורה קלילה. הצחוק חושף את מה שאמיתי ואנושי ואת מה שמזויף, הוא שובר את האגו ואת החשיבות העצמית שלנו, מפעיל את מערכת ההרגעה של הגוף ומשחרר הורמונים שעוזרים לו להתגבר על מתח. לכן אם אתם מסוגלים להסתכל על כל סיטואציה גם באופן משעשע, כבר הפחתתם את הסטרס שלכם באופן משמעותי. מחקרים מראים שזוגות שמשתמשים בהומור גם במהלך שיחות מלחיצות וריבים, דיווחו על נישואים מספקים יותר ולאורך זמן.

### שיתוף ברגשות

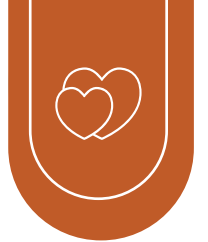
הבעת רגשות מגינה על הגוף ומאפשרת לשבור את מעגל הבדידות והסטרס. גברים ונשים מתמודדים באופן שונה עם סטרס: נשים נוטות לשותף ולחפש נחמה אצל חברות, בעוד גברים יטו להשתמש באלכוהול והסחות דעת וימעטו בשיתוף ברגשות. נתון זה עשוי להסביר את הסטטיסטיקה העולמית שמראה כי היחס בין מספר הנשים לגברים שמתאבדים הוא 1:4, כלומר על כל אישה שמתאבדת, מתאבדים ארבעה גברים (!). שתפו ברגשותיכם חברים, בני זוג ובמידת הצורך מטפל או יועץ. הסגירות לא נעימה ואף מסוכנת.

### אמונה ובטחון

מעל הכל, כאנשים מאמינים אנחנו מבינים שאמונה היא התמסרות. אדם שהוא בעל אמונה, מתמסר למי שאמר והיה העולם כמו תינוק בזרועות אמו ומרפה מכל מה שאין ביכולתו לשנות או לשלוט. התרבות החומרית מכוונת אותנו להספיק לעשות דברים, ולהעמיד את האינדיבידואלים מעל הכל. מלמדים אותנו להפוך לאנשים החיים באופן עצמאי ונפרד מאחרים, אולם היהדות מורה לנו משהו הפוך לגמרי, שכולנו מחוברים ותלויים זה בזה ואנחנו קשורים למשהו גדול וחשוב יותר מהאגו הצר שלנו. התפילה היומיומית מאפשרת לרעיון הזה לחלחל לתוכנו.

בהצלחה!





# קשר רגשי

## על הרבדים העמוקים של הקשר הזוגי

ד"ר צביה גרנות

הוא מצפה, ולכן הם יכולים להתחשב בו, להיות זמינים ולהציע לו בדיוק את העזרה והתמיכה שהוא צריך.

דרך נוספת ליצירת קשר רגשי היא פתיחות. פתיחות היא היכולת של בני הזוג לדבר על החולשות והטעויות שקשה לדבר עליהן ולומר משפטים כמו: "טעיתי", "לא הייתי צריך לומר את זה", "עשיתי דבר טיפשי", "חשבתי רק על עצמי", "לא התחשבתי בך", "ניצלתי אותך", "פגעתי בך", "אני מתבייש במה שעשיתי", "לא הייתי בסדר", "אתה צודק". פתיחות היא לא רק להבטיח שהשני מבין מה כואב לנו, אלא גם להבטיח הבנה מלאה למה שכואב לשני. ביחסי פתיחות כל אחד אומר לשני למה הוא מוכן ולמה הוא לא מוכן, ובמצב כזה שני בני הזוג יודעים מהם הגבולות של כל אחד, ואף אחד לא חוצה קווים אל הטריטוריה של השני. כשהתקשורת הזוגית פתוחה בשני הכיוונים כל אחד מבני הזוג יודע שהוא יכול לדבר על מה שכואב לו ומישהו בצד השני תמיד מקשיב לו, כמו שהוא תמיד מקשיב לשני ולמה שכואב לו. לא יכולה להיות תקשורת פתוחה כשצד אחד מספר על עצמו והצד השני לא מתעניין, לא מגיב, או משנה מיד את הנושא אל הקושי של עצמו. תקשורת פתוחה גם לא יכולה להיות במצבים בהם צד אחד מספר על עצמו והצד השני שותק כי אין לו מה לספר, כשצד אחד מספר על עצמו והצד השני מתעסק בטלפון, או כשצד אחד מספר על עצמו והשני קובע מיד מה הוא צריך לעשות או מבקר אותו. אך הכלל החשוב ביותר של פתיחות זוגית הוא שכאשר אחד מספר על משהו שכואב לו בהתנהגות של השני, השני מקשיב עד הסוף בלי להתווכח, בלי להפריך ובלי להכחיש. זאת מתוך נכונות לשוחח על מה שהוא שמע ולהשתתף בחיפוש אחר תשובה או פתרון הולם. רק אז הוא יהיה רשאי להעלות את הכאב של עצמו, ולצפות מהשני לאותה הקטבה ולאותו יחס.



זוגות המעוניינים לקיים קשר רגשי יכולים לנסות לעשות זאת בכוחות עצמם או להיעזר ביועץ זוגי. מה שבטוח הוא, שאיכות החיים הרגשית והפיזית שלהם תשתנה לטובה.

בני זוג רבים לא מכירים באמת את בן הזוג השני. הם לא יודעים מה משמח אותו ומה מעציב אותו, מה פוגע בו ומה משעשע אותו, ממה הוא פוחד וממה הוא מתלהב. רוב הזמן הם מקשיבים בלי לשמוע את הסיפורים שלו על החברים ובני המשפחה שלו, והם מקדישים לו מעט מאוד מחשבות, אם בכלל, במשך שעות היום שבהן הם לא מתראים.

לעומתם יש זוגות שיוודעים זה על זה הכל: הם תמיד זוכרים את האירועים הגדולים בהיסטוריה של השני, הם תמיד מעודכנים לגבי שינויים בחייהם של כל בני משפחתו, והם מעורבים מאוד בכל דילמה או קושי שבהם הוא מתנסה מדי יום. הם יודעים מה בהתנהגות שלהם מעצבן את השני ונמנעים מכך, שמים לב למצב הרוח של השני ומתחשבים בו.

ההבדל בין הזוגות הוא הקשר הנפשי. כשיש קשר נפשי בין השניים כל אחד יודע הכל על בן זוגו כי הוא מעניין אותו ומכיוון שאכפת לו, ובמשך כל השנים שלהם ביחד הם לא מפסיקים ללמוד עוד ועוד אחד את השני. כשאין קשר נפשי בין השניים אף אחד לא מעוניין באמת לשמוע את השני, וגם את מה ששומעים, בדרך כלל שוכחים מהר מאוד. לכן הם לא יודעים מה קרה ומה קורה בחייו של השני. אלה הם יחסים עניים. הבעיה העיקרית ביחסים כאלה היא שבדרך כלל הם לא ערוכים להתמודדות יעילה עם קונפליקטים וקשיים, וכל מצב חדש שבו אחד מבני הזוג זקוק לשני יותר מהרגיל יכול להפיל את מערכת היחסים, כמו למשל לידת ילד או פיטורין מהעבודה. הסיבה היא שבמצבים כאלה הרבה יותר מורגש חוסר המעורבות של בן הזוג השני, ואז שומעים שוב ושוב את הטענה "איפה היית כשהייתי כל כך זקוק לך".

קשר נפשי לא נוצר מעצמו. הוא נבנה בעמל והשקעה של שני בני הזוג באמצעות עוד ועוד שיחות זוגיות. קשר נפשי נבנה על ידי שיח זוגי קבוע שהוא עמוק יותר מהשאלות הרגילות של "מה קורה" ו"איך עבר עליך היום". בקשר נפשי משקיעים זמן, מאמץ, ריכוז ועניין בצבירת מידע אחד על השני. לכן בני זוג ביחסים עם קשר נפשי יודעים תמיד מה השני מרגיש ולמה

בני זוג יכולים להיות חברים טובים וצוות למופת בניהול בית ומשפחה. הם גם יכולים לקיים ביניהם תקשורת זורמת על כל דבר ששייך למסגרת הנישואין והזוגית שלהם, ובכל זאת ייתכן שאין ביניהם קשר נפשי.

**הכתבת:**  
נטפלת אישית זוגית  
03-5271324  
www.zviagranot.co.il



יש לי מושג

# חרדת בחינות

נועה נערה  
אינטליגנטית אשר חווה  
את הבחינות כמוקד  
לחץ וחרדה, עקב כך  
לעתים ציוניה אינם  
משקפים את ידיעותיה  
על אף היותה מחוננת...

רבקה אלקובי



## מהי חרדת בחינות?

חרדת בחינות היא פחד עוצמתי ומשתק ממצבי מבחן. הפחד אינו מסתכם במבחן עצמו, אלא מופיע בשלב ההתכוננות בו עלולים להופיע רגשות נוספים כמו עצבנות, דכדוך או ייאוש.

החרדה עלולה לפגוע ביכולות החשובות ללמידה כמו יכולת חשיבה, הסקת מסקנות-הקשר, קשב, ריכוז וזיכרון. ישנן גם תגובות פיזיולוגיות כגון: הזעת יתר, שלשולים, כאבי בטן ותגובות פיזיולוגיות שונות.

בזמן המבחן אדם החווה חרדת בחינות עלול לחוות "בלק אאוט" - נתק זמני שאינו מאפשר לו לזכור את החומר שלמד.

הבעיה העיקרית היא שהסובל מחרדת בחינות חושב ללא הרף מחשבות מעוררות חרדה, המפריעות לו בחיי היומיום. מחשבות אלו מפריעות לתהליכי החשיבה ממספר סיבות: האדם מרוכז במחשבות ובכך מפחית את המשאבים הקוגניטיביים העומדים לרשותו. המחשבות יוצרות תגובות פיזיות של אי שקט המקשות על האדם להתרכז.

מחשבות שליליות מובילות לייאוש או שימוש באסטרטגיות לא מועילות

## תגובות התנהגותיות

כתוצאה מהקושי להתמודד עם המצב, אנשים רבים עם חרדת בחינות בוחרים באחת מהאפשרויות: הימנעות או אסטרטגיות למידה אשר אינם מקדמות. הימנעות יכולה לבוא לידי ביטוי או בהימנעות מוחלטת מהתמודדות עם מצבי מבחן - למשל בחירה בקריירה שאינה מחייבת לימודים, או בהימנעות הפוגעות בסיכויי של האדם להצליח במסגרת כזו כגון: הימנעות מקבלת עזרה, תגבור, חוסר עזרה ואף אי הגעה למבחנים.

## שיטות טיפול

ראשית, חשוב לציין שחשש מבחינות הוא לגיטימי ואף חשוב. אם לא נחושש מבחינות, הרי שרוב הסיכויים הם שלא נתכונן אליהן כראוי. כאשר החרדה פוגעת בתפקוד

היומיומי הנורמטיבי, מקובל לטפל בחרדת בחינות בכלים קוגניטיביים התנהגותיים, כאשר מטרת ההתערבות היא להפחית את החרדה אבל לא לבטל אותה לגמרי. הטיפול יתמקד בהענקת תחושת שליטה וכלים לנווט החשיבה.

הכלים שמאפשרים תחושת שליטה מתייחסים להכנה יעילה לפני המבחן על ידי הקניית אסטרטגיות למידה ומיומנויות תפקוד יעיל בזמן המבחן. הדגש הוא על חוויה של שליטה המביאה להצלחה בלמידה לקראת המבחן. אסטרטגיות למידה כוללות קריאה מרפרפת, תומכי זיכרון ותכנון זמן הלמידה.

הכלים המתייחסים לנווט החשיבה עוסקים בדיבור פנימי והרפיה עם דמיון מודרך שמתחילים הרבה לפני המבחן. בהרפיה התלמיד לומד להרפות את השרירים על מנת להגיע לקצב לב סביר, וחשיפה הדרגתית לסיטואציה של מבחן עם הגברת תחושות של בטחון ושליטה במצב.

רוכד נוסף הוא הרוכד הקוגניטיבי שמתמקד במחשבות ע"פ מודל אפר"ת: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה. כשקורה משהו מלחיץ התלמיד מפרש את מה שקורה וזה יוצר רגש ואז הרגש מיצר תגובה.

ההתערבות ברמה הקוגניטיבית מאפשרת לתלמיד לעבור ממחשבות של חוסר אונים למחשבות המשקפות שליטה ומסוגלות. נלמד את התלמיד להכיר את המחשבות שלו לפני המבחן ולפתח דיבור פנימי חיובי יותר ע"י ערעור המחשבות הלא רציונליות כגון: אני בטוח אכשל, אני לא אזכור כלום, נשאל: האם תמיד נכשלת?, איפה בכל זאת הצלחת? מה אתה חושב שכן תזכור?

על-ידי ערעור המחשבות באופן רציונלי, ממחישים לילד איך המחשבות הללו פוגעות בו ולא מאפשרות לו להצליח. לאחר מכן נחליף כל אמירה שלילית במשפט חיובי לדוגמא אני מקווה שאצליח, אני זוכר חלק מהחומר.

אמונה ביכולת ובתחושת המסוגלות זהו ציר מרכזי שע"י עבודה ואימון ניתן לייצר השפעה רב ממדית על הכוחות החיוביים ולמנוע את הצפת החרדה.

אמונה ביכולת ובתחושת המסוגלות זהו ציר מרכזי שע"י עבודה ואימון ניתן לייצר השפעה רב ממדית על הכוחות החיוביים ולמנוע את הצפת החרדה. בסופו של דבר, כמו בכל קושי, חשוב ללמוד לחיות עמו בשלום ולנהל אותו.

## הכותבת:

דוקטורנטית  
בחינוך מיוחד,  
יועצת חינוכית,  
פסיכותרפיסטית,  
מומחית תחום  
בטיפול בילדי  
ASD  
054-5514084



# חיוב במזונות ילדים לפי הרגלם



של הילד, אע"פ שחיוב מזונות ילדים הוא חיוב מתחדש מאחר וחיוב זה מוטל על האב באופן בלעדי ולא ניתן להטילו על הציבור, לכן ניתן למשכנו על כל התקופה שבה הוא צריך לשלם עבורם מזונות. מנימוקים אלו עולה שכאשר מדובר בילדים מעל גיל שש שחיובם נובע מדין צדקה, יש לחייב את האב לזון אותם לפי מה שהורגלו, מה שאין כן בחיוב של קטני קטנים שבהם לא שייך מזונות לפי מה שהורגלו ואין טעם לחיוב לפי עושרו של האב.

למרות סברה זו, כתב הגר"א אדרי כי לא יעלה על הדעת שילד אחד יפרנסו אותו בריווח ואת השני יפרנסו בסכומים פחותים המאלצים אותו לחיות ברמת חיים נמוכה ביחס לאחיו. בנקודה זו נחלק עליו הגאון הרב שלמה שטסמן שליט"א שסבר שכאשר הפירוד היה בזמן שהילדים היו בגדר קטני קטנים, ההרגל שלהם למותרות הוא משמעותי רק בדברים מסוימים ומצומצמים הואיל וילד אינו מכיר בטבעם של מותרים ומותרות, זאת בשונה, כאמור, מהרב אדרי שחייב מזונות לפי הרגלם, משום שבעת הגירושין אחד הילדים עבר מגדר קטני קטנים לגדר של קטן.

לפני סיום שיטה זו, יש לסייג ולומר שגם אלו המחייבים מזונות לפי הרגלם של הילדים, דיברו באב אמיד שגם לאחר הגירושין יכול להרשות לעצמו לממן את רמת החיים אליה הורגלו ילדיו.

## גישת הגאון הרב ציון לוז - אילוץ שליט"א

גישה שניה הנמצאת בפסק הדין, היא שיטתו של הרה"ג הרב לוז - אילוץ שליט"א, אשר חולק על הרב אדרי בכמה נקודות וסובר שאין כלל מקור לחיוב מזונות ילדים לפי הרגלם:

נקודה ראשונה: ביחס להגדרת הילדים כעניים. חיוב צדקה כדי מחסורו היא רק למי שמוגדר עתה עני, אך מי שירד ברמת חייו, אין זה מגדיר אותו עני לענין חיוב צדקה. לפי זה, מאחר ואב חייב במזונות בסיסיים לילדיו, הגירושין לא שינו דבר בהגדרת מצבם הכלכלי וכשם שלא היו עניים לפני הגירושין כך גם לאחריהם אין הם עניים וממילא אין כלל מקום לחייב בכדי מחסורו.

נקודה שניה: גם אם נקבל את ההשוואה לדיני צדקה, הגדר של כדי מחסורו איננו חיוב מתמשך אלא חיוב מתחדש, והוא מוכיח זאת מהמאירי בכתובות (בב"ב י"ב ע"ב, ד"ה והתבאר) ומפוסקים נוספים, שהחיוב הוא חד פעמי למשך זמן שנצרך ולא חיוב המוטל באופן תמידי

## גישת הגאון הרב אריאל אדרי שליט"א

ת הגישה שמרחיבה את החיוב, ניתן למצוא בהרחבה בדברי הרה"ג הרב אריאל אדרי שליט"א (ביה"ד הרבני האזורי ירושלים תיק מס' 960545/4 מיום 30/1/18 אשר עליו מבוסס המאמר). היסוד ההלכתי העומד בבסיס שיטתו הינו בהבנת דברי השלחן ערוך (אבהע"ז סימן ע"א, א) שפוסק: "חייב אדם לזון בניו ובנותיו עד שיהיו בני שש, אפילו יש להם נכסים שנפלו להם מבית אבי אמם; ומשם ואילך, זנן כתקנת חכמים עד שיגדלו...במה דברים אמורים, בשאינו אמוד, אבל אם היה אמוד שיש לו ממון הראוי ליתן צדקה המספקת להם, מוציאים ממנו בעל כרחו, משום צדקה, זנין אותם עד שיגדלו".

הרב אדרי שליט"א מפרש את דברי המחבר, "צדקה המספקת להם", באופן רחב. כתימוכין הובאו דברי הרה"ג ר' שאול אבן דנאן ז"ל, בשו"ת "הגם שאול" ח"א סימן כ' שביאר את דברי השלחן ערוך באופן הבא: "בכך הנלע"ד שאדרבא לחיובא אתי ההוא מאמר, צדקה המספקת להם, יען דינא הוא באחרים שכפי השגת יד הנותן חובת הצדקה כמ"ש רבינו הרמב"ם ז"ל (בהלכה ה' הנזכרת)... וא"כ בדרכי הצדקה, אם השיעור הנזכר הספיק למקבל הלא טוב, ואם לא יתן השיעור ההוא אף אם לא הספיק לו לדי מחסורו, ואף אם התשעה חלקים הנשארים לנותן המה בהרוחה לפרנסתו אפ"ה לא איכפת ליה, ולא אבעי ליה לספק כל צורכו של עני כי יצא ידי חובתו, ועל אחרים רמיא חיובא לתת ג"כ ולשלם לעני, כל זה באחרים שחובתם על הכל, אבל בבנים אין הדבר כן, כי אין חובתו על אחרים או על הקופה של צדקה רק אם אין להם אב או קרוב הראוי ליתן... בכך חובת האב לספק צורכיהם המצטרך כפי יכולתו אף ביותר מהנהו שיעורי של צדקה האמורים בדברי רבינו בהלכות מתנות עניים, ועל זה כיוונו רבותינו במאמרם צדקה "המספקת להם" לשלול הנהו שיעורי האמורים בתורת הצדקה".

לשיטתו, מכיוון שהכלל בחיוב בצדקה הוא "כדי מחסורו אשר יחסר לו", שפירושו במסכת כתובות (סז): "אם הוא רעב וצריך לאכול, יאכילוהו, אם הוא ערום וצריך לכסותו, יכסהו, אין לו כלי בית, קונה לו כלי בית, ואפילו היה דרכו לרכוב סוס ועבד לרוץ לפניו כשהיה עשיר ונעשה עני, קונים לו סוס לרכב עליו ועבד לרוץ לפניו, וכן לכל אחד ואחד כמה שצריך", הרי שאב המחויב במזונות ילדיו מדין צדקה חייב לזונם כדי מחסורם. ואין חיוב זה רגעי אלא מתמשך, והוא חל מכאן ועד בגרותו

מושכל ראשון לבאים בשערי בית הדין הוא, שאב מחויב במזונות ילדיו מצד הדין. למקור החיוב כבר התייחסנו במאמרים קודמים (כלים שלובים; "מגמות חדשות לחיוב מזונות ילדים" - גיליון 64). באשר לגובה החיוב, בעת האחרונה פורסמו פסקי דין המתייחסים לחיוב מזונות ילדים בהם ניתן לראות דעות שונות בין גדולי הדיינים בשאלה, האם ניתן לחייב אב לשלם מזונות ילדים בהתאם לרמת החיים אליה הורגלו או רק לפי צורכם של הילדים. במאמר זה נסקור מספר גישות

נשים מובילות דרך

# הכשרת טוענות רבניות

באישור בית הדין הרבני הגדול  
ירושלים ת"ו



הכשרה תורנית מקצועית  
לייצוג נשים בבתי הדין  
הרבניים

ידע הלכתי ומשפטי מקיף וממוקד

עבודה מעשית והיכרות עם הנעשה  
בבתי הדין

ליווי והכנה לבחינות לצורך קבלת  
רשיון

שילוב לימודי גישור, בוררות וסוגיות  
נבחרות ביעוץ זוגי

צוות מרצים בכיר

אלישיבנ | 052-7653370

90%  
הצלחה  
בבחינות  
ההסמכה

מרכז י.נר.  
החותמת שלך להצלחה  
כבר 18 שנה

הצטרפי להצלחה!  
להרשמה עכשיו:

073-2345-801 < rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נר. | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה

לדאוג לכדי מחסורו של העני. לכן לכל היותר ניתן לחייב מזונות כדי מחסורו רק לתקופת מעבר לאחר הגירושין ובפרט שיש לצרף את הגישות הסוברות שחייב זה הינו מידת חסידות ואת הסוברים שהחייב מוטל על הציבור.

בין נימוקי שיטתו, עולה השאלה כיצד אפשר לחייב אב במזונות לפי סכומים שיש בידו היום? שהרי אי אפשר למנוע ממנו להשתמש היום בכספים שיש בידו על מנת שיוכל לקיים בעתיד מצוות צדקה. כל מה שמצאנו בחיוב צדקה זה כאשר העני בא לשאול, אך מלבד מזונות ילדים, אין בנמצא חיוב צדקה למשך שנים מרובות ולכן אין אפשרות להשליך את העיקרון של כדי מחסורו מדיני צדקה הרגילים לדין צדקה של מזונות ילדים. לשיטתו, חיוב מזונות קבועים מתבסס על הכנסה קבועה שיש לאב מתוך הנחה שהיא לא תשתנה לגרועותא. לכן מחייבים לשנים קדימה, כאשר ברור שאם מצבו ישתנה לרעה הוא יפנה לביה"ד ושם ישנו את חיובו בהתאם למצבו באותה העת.

נקודה שלישית: גם אם נקבל את החיוב של כדי מחסורו, הרי שחיוב זה נוגע לשני תחומים - לצורכי הגוף ולצרכי הנפש ככבוד. בעוד שלגבי צורכי הגוף ניתן לחייב כדי מחסורו, לעניין צורך נפשי ככבוד אין הוא שייך בילדים אלא נוגע להורה המשמורן ולכן גם אם ניתן לחייב את האב לתת מאכלים שהילדים הורגלו אליהם, אין לחייבו בכל הדברים הנוגעים לכבודם ולמעמדם.

נקודה רביעית: מתייחסת לדעתו בהבנת דברי "הגם שאול". לטענתו, כוונתו לומר שכל זמן שיש ביכולתו של האב לספק את צורכי הילדים, אין להטיל את חיוב המזונות על הציבור. מה שאין כן בשאר עניים שלא מחייבים כל יחיד לפרנס את העניים כדי מחסורם, אלא החיוב מוטל על הציבור בכללו וההתייחסות העיקרית בתשובת "הגם שאול" היא לאישיות המתחייבת ולא לגובה הסכום.

## גישת הגאון הרב יאיר בן מנחם שליט"א

(ביה"ד ת"א תיק מס' 1135281/1 ניתן 19/10/17), לאחר שהביא מהאחרונים שמזונות ילדים אינם לפי עושרו אלא לפי צורכי הילדים, הביא את דברי השו"ע בסימן פ"ב סע"ז האומר: "והבת אצל אמה לעולם, ואפילו לאחר ו'. כיצד, היה האב ראוי לצדקה, מוציאי ממונו הראוי לה בעל כרחו, וזנין אותה והיא אצל אמה; ואפילו נשאת האם לאחר, בתה אצלה ואביה זן אותה משום צדקה, עד שימות האב ותיזון אח"כ מנכסיו בתנאי כתובתה והיא אצל אמה". מדיוק הלשון - הראוי לה משמע שזה יותר מכדי צורכה. יתכן שלדעתו גם באב שאינו עשיר יחייבו מזונות כפי הרגל הבת. אך יתכן שניתן להסתייג מההוכחה מלשון השולחן ערוך שהרי ברמב"ם הלכות אישות פרק כא, יח' כתוב בזו הלשון: "כיצד היה האב ראוי לצדקה מוציאי ממונו הראוי לו בעל כרחו וזנין אותה והיא אצל אמה ואפילו נשאת האם לאחר, בתה אצלה ואביה זן אותה משום צדקה עד שימות האב ותיזון מנכסיו אחר מותו בתנאי כתובה והיא אצל אמה". כך היא הגרסה גם לפי הרב קאפח. אם כנים דברנו יתכן שישנה ט"ס בהעתקת דברי המחבר שכן גם יותר מסתבר לומר שהכוונה שמחייבים אותו מדין צדקה לפי הראוי לו לתת. ובשלחן ערוך מוגה מהדורת פרידמן אכן יש תיקון בדברי המחבר וכתוב שם שמוציאים ממונו הראוי לו ולא כמו בגרסאות שלנו שכתוב הראוי לה. שיטה זו היא שיטת בינים לשתי השיטות, ההגדרה המדויקת לשיטתו מובאת בסוף דבריו בזה הלשון: שכאשר באים אנו מדין חיוב צדקה הרי שהאב מחויב לדאוג לצורכי הילדים ולהעניק להם כדי מחסורם אשר הרגילם בו, אך זאת אך בנוגע לאיכות הצרכים אשר הם נזקקים להם ולא בנוגע לדברים אשר אינם כלולים בצרכיהם אלא חשובים כמותרות.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף לייעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתיעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהאמורים המופיעים ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי. ייעוץ ניתן לפנות -

טו"ר צבי גלר: 050-7664874 | טו"ר נדב טייכמן: 0528371250



אגודת  
היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל

# תמיכה בשעת

## קושי ומשבר

יהודית שוורץ

יועצת זוגית ומטפלת CBT

במהלך שנות הנישואין זוגות רבים נתקלים במשברי החיים הנובעים ממצבים שונים כגון: פיטורין, אובדן וכד'. פעמים זהו משבר המשפיע על שני בני הזוג ופעמים זהו משבר שרק צד אחד מתמודד עימו. המתמודד עם הקושי מצפה מן הזוג הנמצא לצדו שידאג, יאהב ויחפש דרכים לתמוך ולסייע.

כל ההזדמנויות האפשריות לספר באזניו כמה היא מעריכה אותו במגוון של תחומים ולו הקטנים והשוליים ביותר.

פעמים הוא אינו מסוגל לראות את עצמו בעתיד חיובי ועשוי לחשוב: "לעולם לא אמצע עבודה טובה כפי שהייתה לי". הוא מביע פסימיות לגבי העתיד ואינו מצליח לחשוב על כך שהכישלון בעבר איננו מעיד על כישלון בעתיד. בן הזוג יכול להדגיש את האופטימיות ביחס לעתיד: פעמים "סגירת דלת" מאפשרת פתיחת דלתות ואפיקים נוספים. ניתן להביא דוגמאות על עקרון זה ממצבים שונים מהחיים.

במצבים מסוימים הכיוון המחשבתי יכול להיגרר גם ביחס לעולם. מחשבה לדוגמה: "העולם מקום רע ואכזרי" או "תמיד דברים נגמרים ברע". אדם במשבר צובע את העולם ואת האנושות בצבעים קודרים, חשוכים ואכזריים. תפקידו של התומך לראות ולהראות את הדברים היפים, הטובים והנעימים.

ניתן לראות את בני הזוג בעניין זה כשתי עיניים. אילו נעצום עין אחת ונתבונן המציאות תראה לנו שטוחה ודו מימדית בלבד. כאשר אנו מוסיפים לכל עין את זווית הראיה של העין השניה אנו מסוגלים לראות מציאות שלימה ותלת-מימדית. כך הזוגיות מאפשרת לנו ברגעי משבר לבחון את המציאות מזווית נוספת ושלימה יותר.

נסכם בציטוט של הסופר הצרפתי מרסל פרוסט, שאמר: "מסע הגילוי האמיתי אינו מתמצה בראיית נופים חדשים אלא בראיה דרך עיניים חדשות". אתה, בן הזוג, יכול לשמש כזוג עיניים נוסף ובאמצעותך יוכל גם בן/ בת הזוג לגלות את העיניים החדשות.

בני אדם מגיבים באופן שונה לאירועי החיים. ישנם המגיבים באופן המאפשר להם את המשכיות החיים ואף לעיתים המשבר הוא מנוף לצמיחה. מצד שני ישנם אנשים שהמשבר אינו מאפשר להם להתנהל בצורה מיטבית בחייהם ואף גורם לתקיעות.

ההבדל בין התנהגות בני האדם נובעת מהתפיסה ומהפרשנות שלהם למצב הקיים.

אדם החווה משבר על צורותיו השונות, פעמים מעניק פרשנות ומחשבות שליליות אודות עצמו, העולם והעתיד.

ידוע כי תמיכה מבן הזוג מהווה בסיס נפשי ורגשי המקלה על המתמודד. תמיכה זו מאפשרת רגשות חיוביים, תמיכה, הקשבה, הבנה ואמפתיה למצב הרגשי אליו נקלע. בשלב הראשון בן הזוג זקוק להקשבה והבנה בלבד ולא לעצות חכמות, נכונות ככל שיהיו.

תפקיד התומך לאפשר לבן הזוג לראות את המציאות מנקודת מבט נוספת ושונה. יש לשים לב, שאיננו שוללים את תפיסת המציאות של בן הזוג, כי אם להוסיף את זווית הראיה שלנו. שיפוטיות כלפי בן הזוג ביחס לתפיסותיו, גם אם הן נראות לא מציאותיות עשויה להיות לא יעילה ויש לשלול אותה. יש לכבד את עמדת בן הזוג ולהציע זווית ראייה שונה.

לדוגמה: גבר שפוטר מעבודתו עלול לפתח מחשבות ביחס לעצמו כגון: "אני כשלוך, אני לא שווה, אני לא מצליח להחזיק מעמד בעבודה". הוא מרגיש את עצמו כחסר ערך וככישלון מהלך. בת הזוג יכולה לחזק את הערכתה כלפיו וזאת על ידי אמירות חיוביות כלפי הדימוי העצמי והיכולות ביחס לעצמו. היא תוכל למצוא את





# יש דברים שקשה להתמודד איתם לבד

אנחנו כאן בשבילכם

בהמלצת  
הכוננת  
גדולי ישראל



מרכז מידע וטיפול  
לפגיעות במשפחה



מרכז ייעוץ וטיפול  
בנישואין ובמשפחה



מרכז להנחיית הורים  
וטיפול בילדים ונוער



מרכז לייעוץ  
וטיפול נפשי

באגודה תקבלו מענה אישי ודיסקרטי מאנשי מקצוע מוסמכים בתחום אישי, זוגי ומשפחתי. התהליך מאפשר בניה וצמיחה מחדש של המערכת המשפחתית.



## הדרכה למוקדני האגודה

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מרחיבה את פעילותה בהתאמה לצרכי החברה הדתית והחרדית והפעם בתחום הפגיעות במשפחה במסגרת הכשרת 45 מוקדנים המאיישים את הקו החם של האגודה במתן כלים מקצועיים הן בהיבט של חווית הקורבן והמעגלים הקרובים אליו ובין בהיבט החוקי. נטלו חלק פעיל במתן הרצאות תוכן: מנכ"ל האגודה הרב אשר מלמד בנושא: "התמודדות החברה החרדית עם תופעת הפגיעות במשפחה ומחוצה לה ודיווח לרשויות החוק" יהודית שוורץ מנהלת המוקד בנושא: "עקרונות המענה במוקד האגודה" ריקי דייוויס עו"ס קלינית בנושא: "בצד השני של הקו: חווית הקורבן, מקום המוקדן" אנו מודים למתנדבים שנטלו חלק בהשתלמות ומאחלים לכולנו המשך עשייה פוריה

## קול קורא

במסגרת הרחבת פעילות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל והקמת מרכז לטיפול לפגיעות במשפחה ומחוצה לה, אנו קוראים לכם להצטרף לאגודה, ההצטרפות הינה למטפלים/ות בעלי תואר שני טיפולי והכשרה נושאת בפגיעות.

לפרטים והרשמה:

acft@acft.org.il | 073-3300606



אגודת  
היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל

פנו עוד היום למוקד האגודה:  
**1-700-5000-65**

דוא"ל: acft@acft.org.il • לתרומות כנסו לאתר: www.acft.org.il



**42**  
מרצים מומחים

קידום תכנית לאומית לשלמות המשפחה



**87%**  
אחוזי השמה

שיתופי פעולה, השמה והכרה ע"י אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל



**8,000**  
בוגרים

השתלמויות מקצועיות וימי עיון לבוגרי תכניות הכשרה

שילוב אקדמיה ולימודי תעודה במגוון תחומים

אימון אישי

הנחיית הורים

טיפול ב-CBT

ייעוץ נישואין

דולה

NLP

כלכלה נבונה

טוענות

גישור

אבחון וייעוץ תעסוקתי

נוער מתבגר

ההרשמה לשנת תשע"ט החלה <<

לתיאום פגישת ייעוץ ומידע:

סניף ירושלים < 02-6321-620 סניף בני ברק < 03-7160-130

rishum@ynrcollege.org < מרכז י.ג.ר | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה