

גליון 79 // חשוון תש"פ // 25 נה

כלים שלובים

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

17

מדריך למשתמש
התורני בפסיכותרפיה
הרב שלום אביחי כהן

10

כישורים חברתיים
גב' רבקה אלקובי



12

תקשורת הורים
- מתבגרים
אלישע רבינוביץ



rishum@ynrcollege.org **02-6321-620**

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

כלים שלובים

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



בואו לקחת חלק בחיזוק הבית
היהודי ע"י הפצת עלוני
כלים שלובים באזור מגוריכם.

מעוניין לקבל
כלים שלובים
באופן קבוע?



הצטרף כמנוי אלקטרוני
ללא תשלום ותקבל את
המגזין לכתובת המייל שלך.

ניתן לקבל עותק מודפס של
כלים שלובים הצטרפו כמנויים,
ותוכלו להנות מתכנים איכותיים
בנושא חינוך, נישואין ומשפחה
בעלות של 100 ש"ח בלבד.

02-6321-602

merkaz@ynrcollege.org

"כפה עליהם הר כגיגית"
הרב אליהו בן סימון

3 עמ'

לומדים בקשב
חיים דיין MSW

5 עמ'

המוח הרציונלי והמוח הרגשי
הרב דניאל עשור

20 עמ'

תורת הנתניה
ליאור סיבי (B.Ed)

28 עמ'

סתירת הדין ודין מחדש
טו"ר צבי גלר וטו"ר הרב נדב טייכמן

22 עמ'

כלים שלובים | גיליון 79

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר) בשיתוף 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.נ.ר'

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.נ.ר בראשות הרב אליהו בן סימון והרב דניאל עשור יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר עיצוב גרד ועריכה גרפית: חני ארמוני הפצה: תלמידי ובוגרי מרכז י.נ.ר, חברי אגודת היועצים והמטפלים, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלוונטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת:

מרכז י.נ.ר - (ע"ר) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 073-338311

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321602

דוא"ל:

merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט:

www.kelimshluyim.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.



"כפה עליהם הר כגיגית"

מחויבות לברית הנישואין

הרב אליהו בן סימון, מו"צ "שערי הלכה ומשפט", יועץ נישואין ומשפחה, ופסיכותרפיסט.

"מעמד הר סיני הוא אירוע מכונן מאין כמוהו לעם היהודי - היום הזה נהיית לעם!"
מידי שנה אנו חוגגים את כלולותינו עם הקב"ה ומחזקים שוב את החוט המשולש
אשר לא במהרה ינתק בין הקב"ה, עם ישראל ותורת ישראל.

וַיֵּשֶׁם לְפָנֵיהֶם אֶת כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר צִוָּהוּ ה', וַיַּעֲנוּ כָּל הָעָם יַחְדָּו וַיֹּאמְרוּ כָּל אֲשֶׁר דִּבֶּר ה' נַעֲשֶׂה. (שמות י"ט, ח). "וַיִּקְרָא סֵפֶר הַבְּרִית וַיִּקְרָא בְּאָזְנוֹ הָעָם וַיֹּאמְרוּ כָּל אֲשֶׁר דִּבֶּר ד' נַעֲשֶׂה וְנִשְׁמָע." (שמות כ"ד, ז).

ועל כך מספרת לנו הגמרא במסכת שבת (דף פח.). "בשעה שהקדימו ישראל נעשה לנשמע, באו ששים ריבוא של מלאכי השרת לכל אחד ואחד מישראל, קשרו לו שני כתרים, אחד כנגד נעשה ואחד כנגד נשמע"

והנה, בשעה שעם ישראל נמצא ברגעי שיא של קרבה ואהבה עם הריבונו של עולם סביב הבחירה להיות קשורים ומחוברים לעולמי עד לו ולתורתו, מתרחש שינוי לכאורה מפתיע מאין כמותו המתואר בתלמוד: "מלמד שכפה הקב"ה עליהם הר כגיגית ואמר להם, אם אתם מקבלים את התורה מוטב ואם לאו שם תהא קבורתכם."

על המקום של 'כפיה דתית' בעולמה של יהדות ישנו כר נרחב לדון ולהתבונן, אך הפלא העצום הוא מדוע ראה הקב"ה צורך דווקא בתוך האווירה הכל כך מיוחדת הזו, כשעם ישראל בוחרים להתמסר לקב"ה בעיניים פקוחות כל כך לרווחה, ומקבלים עליהם בהתלהבות ובשמחה את כל שרק יורה להם, ומדוע ולמה אם כן נזקק הליך של כפיה ושל

מדהים מפעים ומרגש לקרוא וללמוד שוב ושוב את התיאור ההיסטורי של מתן תורה כפי שמופיע בתורתו של רבי שמעון בר יוחאי בספרי (פרשת וזאת הברכה - אות שמ"ג):

"כשנגלה המקום ליתן תורה לישראל, לא על ישראל בלבד הוא נגלה אלא על כל האומות. בתחילה הלך אצל בני עשו ואמר מקבלים אתם את התורה? אמרו לו מה כתוב בה? אמר להם לא תרצח. אמרו לפניו ריבונו של עולם כל עצמו של אותו אביהם רוצח הוא, שנאמר והידיים ידי עשיו. ועל כך הבטיחו אביו שנאמר על חרבך תחיה! הלך לו אצל בני עמון ומואב ואמר להם מקבלים אתם את התורה? אמרו לו מה כתוב בו? אמר להם לא תנאף. אמרו לפניו ריבונו של עולם, עצמה של ערווה, להם היא! שנאמר ותהרן שתי בנות לוט מאביהם. הלך ומצא בני ישמעאל אמר להם מקבלים אתם את התורה? אמרו לו מה כתוב בה? אמר להם לא תגנוב, אמרו לפניו ריבונו של עולם, כל עצמו אביהם ליסטים היה, שנאמר והוא יהיה פרא אדם. לא היתה אומה באומות שלא הלך ודיבר ודפק על פתחה מה ירצו ויקבלו את התורה! " אך כשהקב"ה הציע את התורה לבני ישראל ע"י משה רבינו, עם ישראל הסכימו מיד לקבל התורה עוד לפני ששמעו את התוכן הכלול בתוכה כפי שהפסוקים מתארים: "וַיֵּבֹא מֹשֶׁה וַיִּקְרָא לְזִקְנֵי הָעָם

בואו לקבל כלים מעשיים להובלת הזוגיות לשינוי ממש

באגודה תקבלו מענה מקצועי, ערכי ויהודי

בהתמודדויות בזוגיות



דיסקרטיות



פריסה ארצית



מטפלים מקצועיים שומרי תורה ומצוות



המלצת והכוונת גדולי ישראל



*2837

דוא"ל: acft@acft.org.il

24 שעות ביממה

אנחנו כאן בשבילך!

כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר // מהדורה דיגיטלית



בואי להיות דולה ומדריכת הכנה ללידה בהסמכה בינלאומית

תומכת לידה מוסמכת מסייעת בתהליך הלידה באווירה חיובית, בריאה וטבעית ככל האפשר

בואי ללמוד, לחוות ולהעניק מעצמך.

- הקניית ידע מקצועי ומיומנויות מעשיות.
- סגל מרצים מהמומחים בתחום.
- פראקטיקום וסטאג' בביה"ח אוניברסיטאי (וולפסון).
- מקצוע מוכר לצורך החרזר מקופות החולים

תעודות מקצועיות ובינלאומיות מטעם מרכז י.ג.ר, בשיתוף ביה"ס אמנות הלידה וארגון cappa המוכר ביותר בעולם.



לפרטים והרשמה:

02-6321617

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

איום קיומי דרמטי כל כך? למה הדבר דומה? לעלם חמודות המציע נישואין ליעלת חן לאחר שחזר נמרצות אחר מדוברות אחרות וכולן סירבו להצעתו, אך זו לא שאלה אותו במה הוא עוסק, וממה יתפרנסו והיכן יגורו, אלא נענתה בהתלהבות נעורים לאביר נעוריה, נשבעה לו אמונים באופן עיור ואבסולוטי, והצהירה לו באשר תלך אלך ובאשר תלין אלין, גורלך הוא גורלי מכאן ועד לקץ הימים, בטוב וברע, גם כשאבין וגם שלא... והנה בדיוק בנקודת זמן זו במקום אשר ישיר לה בהערצה אשת חיל מי ימצא' על 'לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה'... מוציא החתן דן את נשקו מנדנו, ובהבעת פנים חתומה ודרמטית הוא מאיים על חייה ומודיע לה באופן בלתי חגיגי בעליל, שאם ברצונה להמשיך ולהתהלך בארץ החיים, עליה להסכים להינשא לו לאלתר... הלא פלא גדול הוא. אכן חז"ל עמדו על נקודת הקושי המדהימה הזו, והמתבאר בדבריהם (ראו תוס' עה"מ ומדרש תנחומא לפרשת נח) ליישוב תמיהה זו אקטואלי ורלבנטי לכל אחד מאיתנו. למרות שאנו מאוד אוהבים להרגיש אהובים, אליה וקוץ בה. שכן מצב זה הינו אלסטי, חמקמק וחלקלק, ובלתי יציב בעליל! גם קשר שהתחיל בקול רעש גדול, בקולות וברקים, עלול ועשוי להיכנס בצוק העיתים לשגרת "מי אהבה ומי שנאה" בשפתו של רבינו תם בספרו "ספר הישר" (ראה הרחבה במאמר "סוד האהבה והשנאה" - התפרסם בכלים שלובים). למרות שבזמן ההתלהבות הראשונית האוהבים אינם חשים קושי בלשדד מעשה בראשית בכדי למלא משאלות ליבו לטובה של מושא אהבתם באופן המושלם ביותר, שכן האמביציה בשיאה והמוטיבציה בכל כוחה, אך האתגר הגדול המורכב והמשמעותי הוא בזמן של ריחוק, כבדות וחוסר התלהבות. דווקא במצבים בהם לא יועילו זיכרונות רוויי הוד על תקופה של אהבה וקרבה נשגבה ונעלית, אנו זקוקים להנעה עמוקה ובוגרת יותר והוא החלק של "המחויבות" שלנו לערך אשר בשמו ולשמו אנו אמורים להתאמץ ולהתעלות על הנטיות והתחושות השטחיות המניעות אותו. וככל שרמת המחויבות שלנו גבוהה יותר כך רמת היכולת שלנו להתאמץ ולהתגבר גדולה יותר! ולכן ואשר על כן הקב"ה לא הסתפק בפרץ האהבה העז של עם ישראל אשר הצהירו כאיש אחד בלב אחד "נעשה ונשמע", כאוהבים מושבעים אשר מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה ונהרות לא ישטפוה, אלא הקב"ה דרש מעם ישראל דווקא ברגעים מרגשים ואוטופיים אלו לעשות את הבחירה בקב"ה ובתורה לא רק מתוך התלהבות אלא מתוך הכרה ומחויבות, בכדי שתעמוד להם בשעת מבחן בעליות ובמורדות של מזגי אויר רגשיים הפכפכים ומתעתעים... ומשלום הבית שלנו עם הקב"ה אל שלום הבית הפרטי שלנו. יסוד מוסד להתמודדות עם נפתולי החיים הזוגיים אשר הינם מובנים בתוך הויית הזוגיות הוא מחויבות איתנה ויציבה של שני בני הזוג זה לזה כרעים האוהבים ולברית הנישואין כערך עליון. מתוך הכרה בהירה וברורה שיהיו זמנים ויהיו נושאים הזקוקים לעבודה קשה בכדי לצלוח ולהכיל אותם, אך משהו בבסיס התודעה שלנו מבין ומקבל שזו לא שאלה של 'האם' נתמודד אלא רק 'איך'. וכפי שניטשה התנסח: "מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך"!

•אין במאמר זה הנחיה גורפת לכל זוג. כמובן שישנם מצבים חריגים שבהם המחויבות לערכים של בריאות הנפש נורמאליות ושפיות גברים על ערך הנישואין וכפי שהרחבנו בעניין זה במאמר "למחות את דמעותיו של המזבח" - פורסם בכלים שלובים.



לומדים בקשב

לימוד גמרא עם ילדים ונוער עם הפרעת קשב

חיים דיין MSW

בעל תואר שני בעבודה סוציאלית בהתמחות קלינית, תלמיד מחקר באוניברסיטה העברית בתחום הפרעת קשב,

ויו"ר "מכון הקשב" - מיזם חברתי עבור אנשים עם הפרעת קשב.

haymdayan@gmail.com 037445691

לימוד גמרא עם ילדים ונוער מהווה אתגר משמעותי להורים ומורים כאחד.

על אחת כמה וכמה כשמדובר בילדים ותלמידים עם הפרעת קשב וריכוז.

המאמר מתאר את הפרעת קשב מנקודת מבט תורנית ומציע דרכי התמודדות עמה בהקשר של

לימוד גמרא עם ילדים ונוער שאובחנו עם הפרעת קשב. המאמר מתמקד באנשים עם הפרעה,

אבל חלקים נרחבים מתוכו יכולים לסייע בהוראת גמרא בכלל.

המאמר הנוכחי מתמקד בהכוונה, תרגול ויצירת התאמת סביבתית לצורך לימוד גמרא בין הורה לילד ובין מלמד לתלמיד. למרות שיינתנו בו גם עצות מעשיות, עיקר תכליתו של המאמר לשכלל את ההבנה ולהעמיק את ההבנה לגבי מצבו והתמודדותיו של הילד עם הפרעת הקשב, דבר שיסייע להורים ולמלמדים למצוא בעצמם פתרונות מותאמים לפי צרכיהם.

כדי להבין היטב את הצרכים של אדם עם הפרעת קשב, נדרשת גם הבנת המסד האובייקטיבי של הפרעה וגם הבנת המסד הסובייקטיבי שלה. הבנת המסד האובייקטיבי כוללת הכרת התסמינים החיצוניים של הפרעה וההסברים על המבנים והתפקודים המוחיים בהם מוצאים עדות להפרעה. ואולם, היכרות רק עם תסמיני הפרעה האובייקטיביים מזכירה את המשל הידוע אודות קבוצת עוורים הממששים חלקים שונים של פיל, אך אינם מצליחים לראות את כולו, ולכן מסיקים מסקנות שגויות אודות טיבו של הפיל. הממשש את הרגל סבור שפיל הוא עמוד, והממשש את הזנב חושב שפיל הוא חבל. אבל השלם גדול ושונה מהותית מסך חלקיו. ה"שלם" של הבנת אדם עם הפרעת קשב כולל ראיית המסד הסובייקטיבי שזו החוויה הקיומית-ראשונית בה שרויים אנשים אלו.

האזנה לסיפורים ולחוויות שמתארים אנשים עם הפרעת קשב, מלמדת שחרף גווייה הרבים של הפרעה, ניתן לזהות בה מנח

מהי הפרעת קשב?

הפרעת קשב וריכוז (ADHD) היא הפרעה התפתחותית המבטאת בשלושה מופעים: חוסר קשב (פזירות ומוסחות-דעת); אימפולסיביות (פזיזות, מיידיות) והיפראקטיביות (תנועתיות רבה). הפרעה נמדדת באמצעות שקילת שורת התנהגויות חיצוניות המאפיינות את הפרעה (תסמינים) ודירוג החומרה שלהן. שמונה עשר שאלות מודדות את תסמיני הפרעה, למשל "באיזו מידה הילד מתקשה לעקוב אחר הוראות ואינו מסיים משימות?". לכל שאלה ניתן ציון בסדר עולה 1-5, וכך נקבע האם יש לאדם הפרעת קשב (אם הוא יקבל ציון נמוך מהנדרש לקביעת אבחון הוא ייחשב תת-קליני), ומה רמת חומרתה. הפרעת קשב אינה דיכוטומית (שחור/לבן) וגם אנשים "תת-קליניים" מתמודדים עם אתגרים דומים, אלא שעוצמתם והשפעתם על חיי היום יום שלהם היא חלשה יותר ולכן אינה בגדר "הפרעה". מאידך, גם אנשים עם הפרעה יכולים לשפר את תפקודם והישגיהם או להזניח אותם ולגרור להידרדרות והחמרה בתפקוד.

כיצד ניתן להתמודד עם הפרעה?

אדם מורכב מגוף ונפש, ועל כן הטיפול וההתמודדות נכונה עם הפרעת קשב מתחלקים בין טיפול בחלק הגופני כמו מתן תרופות, לבין טיפול בחלק הפסיכולוגי כמו הכוונה ותרגול, יצירת התאמה סביבתית, ופעמים רבות גם הענקת טיפול רגשי.

יאלצו לשלם את מחיר אי הממוצעות שלהם (אולי לכן חנה ביקשה שבנה יהיה ממוצע (ברכות, לא). האם בקשתה זו התקבלה?). מעבר לפערים מול החברה, גם ביחס להתמודדות עם המציאות הפיזית ישנם פערים. לשם המחשה נתאר לעצמנו את האדם החירתי כלולין המנסה למצוא איזון בין חירותיות לכפיפות לצורך למידה יצירתית. הוא מתנועע מצד אל צד: כאשר השליטה הדוקה מידי, כח הכפיפות גדל וחופש המחשבה פוחת, לפעמים עד כדי כך שהבנה אינה מתאפשרת. כאשר השליטה רופפת מידי, פוחתת הכפיפות הנדרשת לקליטה ועיבוד ידע, לפעמים עד כדי שתהליך הלמידה לא מתאפשר. עקרון זה מבואר בגמרא (יומא, עו, "והיינו" דאמר רבא) לגבי יין, שמצד אחד שתייתו מגבירה את כח החירותיות ומחזקת פיקחות והבנה, אך מאידך כשהשתייה מופרזת אזי פוחת כח הכפיפות ואדם בא לידי שיממון וריקנות. כאשר יש לאדם נטייה טבעית מוגברת לאחד מהצדדים, מלאכת הלוליינות קשה עליו יותר. פערים אלו מהווים סיכון היכול להתפתח כמו כדור שלג וליצור פערים אורייניים, הרגלים של חוסר גבולות, עמדות שליליות כלפי סדר וכדומה.

עקרונות התמודדות

עלינו להכיר בכך שיש פער בין היכולות של האדם לבין הנדרש ממנו וליצור עבורו סביבה מותאמת. לפעמים עלינו להתאים את העולם לילד - ליצור לו סביבה מותאמת לצרכיו, ולפעמים עלינו להתאים את הילד לעולם - לסייע לו להתאים את עצמו לעולם החצוני. מחד לדרבן אותו להתאים את עצמו לדרישות ומאידך לחסוך ממנו מצבים שהם מעבר ליכולותיו.

המטרה אינה לשנות ילד עם הפרעת קשב, אלא למקסם את היכולות והסגנון הייחודי שלו בעזרת תרופות, הכוונה ותרגול. בספר נתיבות שלום (דברים, עה) מביא שלכל אדם ישנו תפקיד ייחודי בעולם, וכוחות הנפש שלו מותאמים לתפקידו זה. הגר"א מבאר את הפסוק חנוך לנער על פי דרכו (משלי, כדו) על פי הגמרא (שבת, קנו) שאומרת כי אדם שנולד במזל מאדים, יהיו מעשיו מעורבים עם דם. ואולם, למרות שזו תכונת האופי שלו, לא בהכרח שהדבר יתבטא באופן שלילי. בידי הברירה האם להטות את טבעו לרע או לטוב, ולא יזוז דרגה בטוב: להיות שופך דמים, איש רפואה המקיז דם, שוחט, מוהל או דיין. בדומה למי שנולד במזל מאדים, אדם עם חירותיות הוא עם פוטנציאל סיכון. עם זאת, לאדם ולסביבתו ישנה יכולת בחירה לנתב נטייה זו לדרך טובה ולהיות פורץ דרך, או להזניח אותה ולהיות חלילה פורץ גדר. הדרכה וטיפול עשויים לעשות את ההבדל, כדברי הקדמת "חובת התלמידים": "אין מדה וטבע רע... רק שצריכים לדעת איך לשמש בהם ולגדלם".

תכונת החירותיות יכולה לפנות לטוב או למוטב. למשל, היא יכולה להתבטא בחשיבה יצירתית, אך גם בחוסר שיטתיות; ביכולת התמסרות ושקיעה בלימוד שעות רבות, לפעמים תוך חוסר שימת לב לצרכים אחרים שלהם (כן, בדיוק כפי שהם שוקעים במשחק שמעניין אותם. במקרים מסוימים היכולת להתמקד במשימה אחת ו"לשכוח" מה שמסביב נראה נראה בעיניים זרות כאימפולסיביות (ראו שבת פח, כתובות, קיב) אך היא משקפת מסירות נפש רצויה,

משותף המתבטא בנטייה דומיננטית לחירות על חשבון כפיפות. אנשים אלה אפופים בחווית חיים חירותית, נפשם דרוך שואפת. החירותיות שלהם באה על חשבון הסדר והעמידה בגבולות בתחומי חיים שונים, לא בהכרח מתוך בחירה ורצון חופשי. במידה רבה הם "חופשיים בעל כרחם". לעיתים הדבר מתבטא ב"חופש" לתור אחר גירוי מזדמן, על חשבון כפיפות למיקוד בנושא מסויים. לעיתים הדבר מתבטא בהסתגלות לכללי המציאות. החירותיים "גרים על החומה" ונוטים להתחכך עם גבולות המציאות באמצעות נטילת סיכונים, או לבדוק את גבולות החברה בקריאת תיגר על דמויות סמכות, הערמה והתחכמות. כללו של דבר, בתפקודים אחדים, אנשים עם הפרעת קשב נוטים שלא לבטא תכנים מעולמם הפנימי-חירותי בהתאם לכללים קצובים של העולם החיצוני-מוגבל. המתח בין חירותיות לכפיפות, בין סדר לפיזור, נוכח אצל אנשים עם הפרעת קשב ביתר שאת, ופעמים רבות הוא במרכז ההווה והחוויה קיומית שלהם.

ההתמודדות בין חירותיות לכפיפות היא אופיינית לכל בני האדם, ואולם אצל אנשים עם הפרעת קשב היא מחודדת, מטלטלת ותכופה. המודעות לפער בין הרצוי למצוי, האיוו הנובע ממנו ולעיתים גם התסכול - הם נחלת הכלל. אצל אנשים עם ההפרעה הווליים גבוה יותר הם מתנפצים שוב ושוב על סלעי המציאות. כדי לחוש את

החוויה הקיומית שלהם עלינו רק להצטייד במראה ובזכוכית מגדלת, להסתכל בתוכנו פנימה ולמצוא את אותו הגרעין של חירותיות, גם אם בפרופורציות אחרות. במובן זה, אנשים עם הפרעת קשב הם קריקטורה של החיים עצמם. הם חווים את אותם חוויות, רק בעצמות ובקצב הייחודי להם.

המילה "אדם" יכולה להיקרא בשני אופנים: מלשון דמיון - "אֲדָמָה" לעליון, וגם מלשון אֲדָמָה - ממנה לוקח האדם (של"ה, חלק א', תולדות אדם, כג). באדם יש ממד רוחני וממד חומרי והשילוב שלהם יחד הוא דבר פלא (רמ"א, דרכי משה, או"ח, ו,א), אך דווקא מצב פלאי זה מהווה ומייחד את האדם: יש בו גם בחינת בורא וגם בחינת נברא, גם נותן וגם מקבל ו"שני הכוחות האלה - הנתינה והנטילה - הם שורשי כל המידות וכל המעשים" (הרב דסלר, מכתב מאליו, קונטרס החסד, עמ' 32) ונדרש איזון בין שני חלקים אלו (רבי צדוק הכהן מלובלין, 'מחשבות חרוץ', פרק ד'). החירותיות היא הביטוי ל"אדם-אֲדָמָה" בעוד הכפיפות היא ביטוי ל"אדם-אֲדָמָה", ושניהם יחד מהווים את הכוחות המאפשרים לאדם לפעול בעולם. האדם הוא פרש הרוכב על שני סוסים: חירותיות וכפיפות. כלולין הוא נדרש כל העת לחתור לאיזון בניהם.

פערים ופוטנציאל סיכון

הפרעת קשב הינה גורם סיכוני. בשביל לתפקד במציאות אדם נדרש ליכולת מסוימת של כפיפות שתעזור לו להסתגל ותפקד בתוך כללי המציאות או חוקי החברה. לא זו אף זו. מרבית מוסדות החברה והנורמות שלה בנויים בהתאם לסגנון של רוב האנשים, ורוב האנשים (הניורוטיפיקלים - אנשים שאינם עם הפרעת קשב) מחזיקים במינון שונה של איזון בתרכיב חירותיות-כפיפות. למשל, כשקובעים כמה זמן ימשך שיעור תיקני בכיתה, הדבר נקבע על פי הצרכים והיכולת של רוב הילדים, הממוצעים, אלה שנמצאים בזנבות פעמון-גאוס



מה צפוי ואיך להיערך לקראתו. בעת ההיערכות ללימוד המשותף יש לקחת בחשבון שהשפעה של הפרעת קשב יכולה להיות על רמת המוטיבציה של הילד להניע את עצמו, לפעול ללא תגמול מיידי וכדומה. ההשפעה יכולה להתבטא ביכולת הניהולית הנדרשת להתארגנות בלמידה, מיקוד קשב ושליטה על המידע הנקלט בחושים. לכן בעת התכנון יש התייחס למישור דידיקטי, ארגוני ורגשי.

התאמות במישור דידיקטי

החיבור למיומנויות קריאה, חשבון הסוגיה וכיוצא. אלו חלקים של "מסגרת" והם נתפסים אצל אנשים חירותיים כפחות אטרקטיביים ביחס לחלקים של "תוכן", כמו השאלה מי צודק בדין ודברים שבסוגיה. המסגרת נתפסת כשייכת ל"צריך", לחיצוניות ולכפיפות, בעוד התוכן נתפס יותר כשייך ל"רוצה", לפנימיות ולחירות. בחלקים של מסגרת הם עשויים להיות פחות מיומנים ומוכשרים, וגם פחות אוהבים וחשים מחוברים. כאן הם זקוקים ליותר עזרה מבחוץ, לתרגול, להסברה, לניהול. פעמים רבות נטייתם היא לדלג על חלקים אלה בלימוד הגמרא, כדי לקצר את הדרך, אך היא דרך קצרה שהיא ארוכה.

יש לקחת בחשבון שכנראה יש יותר מדרך אחת ללמוד. למשל, ישנה חשיבה שיטתית, סדורה, וישנה חשיבה מעגלית, פזורה. כאשר מדובר בלימוד הורה - ילד, יש מקום רב יותר להקשבה לסגנון של הילד ולעזור לו להצליח בלמידה בסגנונו הוא.

בנוסף לאמור, חשובה תשומת הלב לכך שמשמיה שראית לנו פעולה אחת פשוטה, מורכבת מתתי-פעולות קטנות רבות, וייתכן שהילד מתקשה באחת מהפעולות ולכן שרשרת הלמידה נקטעת. יש לשים לב למקום הקושי שלו ולתרגל עימו, בסופו של דבר זו אלו מיומנויות נרכשות ותשומת החב אליהם תכווין אותנו לתירגול שיעשה טבע שני. התרגול הוא דרך ארוכה (ומייגעת עבורם לפעמים) שהיא קצרה.

התאמות במישור ארגוני

ההורה והמלמד בהיערכות ובארגון שלהם מהווים דוגמה אישית לילד. זהו ערוץ מרכזי של הקניית מיומנויות. חשוב לתת את הדעת לכך שהפרעת קשב הינה "הפרעה שקופה" למשל ייתכן שמבחינת בשלות הבנה הילד בגיל 10, אבל מבחינת יכולת התמצאות וארגון הוא בן 7. אנחנו מעריכים את צרכיו בהתאם ליכולת הבנה שלו ולא בהתאם ל"גיל ארגוני" האמתי שלו, וכך הציפייה שלנו והעזרה שאנחנו נותנים לו בתחום הארגון אינה מותאמת לצרכיו. בהפרעת קשב עלינו להיות ערים לכך שלכל קבוצת מיומנויות יכול להיות "גיל" שונה.

ברמה הסביבתית יש להיערך לתנאים מתאימים, ולחסוך מהילד התמודדויות מיותרות. למשל הורה יכול להתאים את עצמו ללימוד משותף בזמן שהילד נמצא תחת השפעת טיפול תרופתי.

הכל לפי העניין).

אילו אתגרים עומדים בדרכו של ילד חירותי ללימוד גמרא?

נטיית החירות והפערים שהיא יוצרת אל מול המציאות ומוסדות החברה עושה אנשים אלו לפגיעים יותר כלפי קשיים. טבעה של הפרעת קשב שהיא באה בחדא מחתא (בקומורבידיות) עם בעיות נלוות שיכולות להקשות על למידה, כמו קשיי ויסות חושי, בעיות תזונה ושינה, מצוקות רגשיות, לקויות למידה ועוד. אדם עם הפרעת קשב נדרש ליותר משאבים פנימיים וחיצוניים כדי להצליח בלמידה, ועל כן הוא תלוי יותר במיומנות של ההורה/מורה.

מבין האתגרים השונים, חשוב להדגיש את נושא השליטה עצמית. כדי להצליח בלימוד הגמרא נדרש לעבור מספר "שערים", רגשיים ושכליים. למשל "שער הקריאה": יכולת להשלים ניקוד, פיסוק ותרגום של דף הגמרא; "שער הלוגיקה": היכולת לתפוס את מהלך הסוגיה, להפשיט ולהקיש, לחשב, וכמובן "שער השליטה העצמית" - ההתגברות. הפסוק (דברים, כזט), "הסכת ושמע ישראל" נדרש בגמרא (ברכות, סג) על לימוד התורה. בביאור המילה "הסכת" ישנם כמה פירושים: הקשב (אונקלוס); ציית, כפוף עצמך לסמכות (ראב"ע, עמוס, ה, כו); למד בחבורת אנשים נוספים (ברכות, שם); ושתוק - כדברי רש"י (ברכות, שם): "הסכת, הס ואחר כך כתת - שתוק כמו 'ויהי סלב', שתוק והאזן לשמועתך עד שתהא שגורה בפוך, ואף על פי שאינה מיושבת לך, ואחר כך כתתנה והקשה עליה מה שיש לך להקשות ותרחץ תרוצין עד שתתיישב לך". אלו מיומנויות שליטה עצמית הנדרשות ללימוד. אצל אנשים עם הפרעת קשב מנגנון השליטה העצמית צריך תרגול רב כדי לפתח אותו נכון, היות שאצלם הוא עלול להיות הדוק מידי או רפוי מידי. אדם חירותי נוטה לבצע טוב יותר את מה שהוא "רוצה" ברגע נתון, ופחות את מה שהוא "צריך" לעשות באותו רגע. פעולת ההסכת הנדרשת עד שנוצרת חווית "רוצה" בלימוד הגמרא, כרוכה בדרך ארוכה של "צריך" שמצריכה עמל ואיפוק רב.

הכנה ותכנון הלימוד

ראשית תשומת לב למטרת הלמידה: קיום מצווה, הקניית ידע, תרגול מיומנויות, חיבור רגשי. כל מטרה מכוונת אותנו לדגשים שונים. יש להתמקד במטרה ולהתאים את הלמידה בהתחשב בצרכים וביכולות של הילד. בהתחשב בעובדה שאנשים עם הפרעת קשב מתמודדים לעיתים רבות עם חוויות לא נעימות בתחום הלמידה, כדאי להעמיד כמטרה עליונה את ההיבט הרגשי: ליצור חוויה חיובית סביב הלמידה, חווית יכולת, עניין, אתגר, סיפוק וערך עצמי. ובמילה אחת לעזור ללומד לאהוב את הלימוד, כדברי רש"י בפירוש ברכות התורה (ברכות, יא): הערב נא ה' אלהינו - יערבו עלינו לעסוק בהם מאהבה. כדאי להתמקד במטרות מצומצמות. "תפסת מרובה לא תפסת", ובייחוד אצל ילדים שמתקשים לצמצם ולהגביל.

יש להכין היטב את הסוגיה מבעוד מועד. הכנת הסוגיה מבעוד מועד יכולה לשדרג את הלימוד, ככל שהסוגיה ברורה לנו יותר, כך ניתן ללמד אותה בלשון קצרה. אנשים חירותיים מוצפים לעיתים קרובות בגירויים, והם זקוקים לצמצום. לקיצור. למיקוד. אפשר להכין אמצעי המחשה ועריכת סדר, כמו טבלאות ותרשימים. יש להקצות מחשבה מראש לקראת הלימוד המשותף, לחשוב

כמה וכמה כשמדובר בילד שמאתגר אותו. האם הוא מצליח למצוא קורת רוח והנאה בלימוד עם הילד? האם הוא רואה בלימוד בצוותא משהו מכוּבד או הזדמנות ושליחות? הילד חש את עמדת המבוגר. גם בְּמִדְעָה פְּלֶגֶל אֶל תְּקַלֵּל (קהלת, י"כ) - העמדה של ההורה/מלמד זולגת אל הילד, ביוֹדְעִין או בלא מודע. כאשר אדם מצליח לראות בתפקידו שליחות, גדל הסיכוי שיוכל להדביק את הילד ולטעת בו תקווה ועניין שיסייעו לו להתגבר על אתגרו.

לאנשים עם הפרעת קשב יש סגנון ייחודי של "מנגנון הגמול": הם זקוקים לתגמולים תכופים, נוטים "לשכוח" מהר, "אנשי ההווה" והם פחות מונעים משיקולי עתיד מרוחק. מאחר שלא תמיד הלימוד נושא גמול מיידי (בצורת פרס חומרי, הנאה רגשית או סיפוק אינטלקטואלי), נדרש לפתח אצל הילד אחריות כלפי הלימוד. דא עקא, שדמויות סמכות נוטות לתפוס אנשים חירותיים כבלתי אחראים מספיק, ולכן הם משאירים אחריות רבה בידיים שלהם.

הם "לוקחים" מהילד/נער את האחריות שלו על הלימוד ומעבירים לו מסר סמוי שהלימוד הוא "בעייה" של המבוגר.

במצב זה, דווקא רצונם לעזור לתלמיד משיג תוצאה הפוכה (ראו מעשה רב והטבח, יומא פז).

גם כאשר לוקחים מהתלמיד חלק מהאחריות על הלימוד, יש לזכור שזו הלואה זמנית הנעשית בגלל שהתלמיד זקוק לעזרה חיצונית ואינו בשל לשאת בכל נטל האחריות, אולם יסוד האחריות נמצאת אצל התלמיד,

בחינת אִם תְּכַמֵּת - תְּכַמֵּת לָךְ, וְלִצְפָה - לְבִדְךָ תִּשָּׂא (משלי, ט"ב).

מאחר שכיום חלק גדול מסוגיות הגמרא

שנלמדות עם ילדים ונוער עוסקות בנושאים שאינם מופיעים בחיי היום יום של תלמיד עירוני, יש לפעול כדי שהלימוד לא ייחווה כמופשט ומנותק מהמציאות הריאלית של החיים. אנשים עם הפרעת קשב שמחפשים מהות ומשמעות, ומתקשים להניע את עצמם רק "כי צריך", נמצאים בסיכון יתר להיפגע ממצב זה.

שלושה דברים יכולים לסייע בשיפור הלימוד:

לימוד אקטיבי - לשמור על קצב עירני של הלמידה, כאשר הילד נדרש כל העת להוביל. להקדים את השעמום וחוסר העניין שכה ממהרים להגיע אצל אנשים אלו. מונוטוניות מעודדת חלימה. שגרתיות יתירה מעודדת תחושת שעמום. פאסיביות מעודדת השלכת אחריות. יש להעביר את הילד ממקבל-סביל לשותף פעיל ללמידה. למשל, לתת לו לקרא קטעים מהדף או להשלים משפטים בעל פה; לשאול אותו מה דעתו על הדיון בסוגייה, מה היה הוא אומר אילו היה הנושא מגיע לפתחו.

לימוד חויתי - לתת דגש על הנאה וסיפוק של הילד, הנאה של הצלחה, של חוויה מעניינת או של עשיית דבר משמעותי ובעל ערך כביר. להנכיח את המשמעות הרוחנית של הלימוד, את השפעתו

יש ליתן את הדעת אם הילד נזקק למקום שקט, או דווקא למקום שבו יש אווירת למידה תוססת; האם הוא נתרם יותר מלימוד בו הוא יושב ושומר על תנועה מינמאלית או שהוא מתרכז יותר דווקא בעת תנועה רבה כמו הליכה או עמידה. אפשר לדמות את יכולת הלמידה למחולל חשמל (גנרטור), ככל שנוציא אנרגיה חשמלית על פעילות סביב-למידתית, כמו להפחית תנועה, כך תיוותר פחות אנרגייה ללמידה עצמה. לפעמים המצב הפוך, ודווקא הדרישה לשלוט בתנועותיו תעזור לילד להתרכז בלמידה. בכלל, לפעמים נוטים להפריד בין למידה להתנהגות, ויש ילדים שמתקשים בתחום אחד ולא באחר, אך עם זאת "נפש האדם נפש אחת" ותחומים אלה יכולים לתמוך אחד בשני. ילד "אסוף" מבחינה התנהגותית יכול לגייס יותר כוחות ללמידה, ולהיפך, ילד שמצליח לארגן עצמו בלמידה, קל לו יותר לעשות זאת גם בהתנהגות.

לפעמים נדרש סיוע בביצוע המעבר ממצב של משחק ופעילות פנאי חופשית למצב של למידה שיטתית ומאורגנת. מעבר זה מצריך תשומת לב לעצם קיומו, להירגעות והתכווננות. המעבר של אנשים חירותיים ממצב למצב יכולה להיות לפעמים איטית או מהירה מהרגיל, יש להיות עירניים ל"זמן התגובה" המסויים של הילד.

בהתחשב בצורך בעזרה בסיומנות ניהול והתמצאות, מומלץ לעשות הטרמה לסוגיה, הן של המסגרת - מה מבנה הסוגיה, והן של התוכן - העיקרון הנדון בסוגיה. למשל, בסוגיית ייאוש שלא מדעת (ב"מ, כא), הטרמה של המסגרת: להלן נלמד את מחלוקת אב"י ור"א מה דינו של ייאוש שלא מדעת, האם הוא נחשב ייאוש או לא. הסוגייה מורכבת מכמה סוגיות "קטנות": נלמד שני מצבים שבהם אב"י ור"א מסכימים ביניהם; בהמשך נלמד במה הם כן חולקים ולמה ולבסוף ננסה להוכיח מסקומות שונים, כל הוכחה היא

סוגייה קטנה בפני עצמה והיא גם חלק מהסוגייה הגדולה, כמו עיר בתוך מדינה. הטרמה של התוכן: כשחפץ של אדם נאבד לו, הוא כבר לא מחזיק בו, רק בדעתו הוא מחזיק אותו. ולכן הדין תלוי, כל זמן שהוא ממשיך "להחזיק" את החפץ בכח המחשבה והוא לא מתייאש ממנו, אזי החפץ נשאר בידי המוצא חייב להכריז. אבל אם הוא מתייאש ומפסיק להחזיק אותו גם בדעתו, אז החפץ נעשה כעין הפקר והמוצא אינו חייב להכריז. הסוגייה שלנו עוסקת במקרה ביניים, במצב שבו אדם לא התייאש בפועל, אבל זה רק משום שהוא לא ידע שהחפץ אבד לו, לו ידע היה מתייאש, מה הדין במקרה כזה, נחשב ייאוש או לא? הרי אלו שלו או חייב להכריז?

התאמות מישור מוטיבציוני רגשי

בלמידה מעורבים תכנים והשפעות של מצבים רגשיים וחברתיים. בדומה למאמר (ב"ק, צב) "חמרא למריה וטיבותא לשקייה" (תענית, ח), פחות חשוב מי בעל היין - התוכן, חשוב יותר מי מגיש אותו. היחס בין המלמד/הורה לילד הוא גורלי להצלחת הלימוד. חשוב שההורה/המלמד יברר עם עצמו מה עמדתו כלפי הילד, על אחת

המטרה אינה לשנות ילד עם הפרעת קשב, אלא למקסם את היכולות והסגנון הייחודי שלו בעזרת תרופות, הכוונה ותרגול.

בס"ד

חג ארבעה





הכשרת מנחי הורים חינוכיים

בדגש נוער מתבגר וילדים בסיכון


 בחסות האוניברסיטה הפתוחה, מערך לימודי חוץ
 ובאישור אגף שפ"י, משרד החינוך

הצטרפו לתוכנית מקצועית להכשרת מנחי הורים להתמודדות עם אתגרי השעה: ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר הפרעות קשב ועוד.



הכשרה ייחודית ומקצועית המעניקה כלים מעשיים להנחייה קבוצתית ופרטנית



ארגז כלים עשיר ומיומנויות לחיזוק ופיתוח סמכות הורית וחינוכית בכל שלבי החיים



לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי

**קבוצות חדשות לגברים \ נשים
ההרשמה בעיצומה**

לפרטים והרשמה:



02-6321-625

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

בעולם, להנכיח את השמחה שיש ללמוד בחברותא וכיוצא. הגמרא כתובה בתמציתיות רבה, כמו יין קרוש הבא משניר ששורין אותו במים ושותים (תוספות, שבועות, כג, ש"כ). כך, המלמד נדרש להוסיף פרטים-משלימים כדי להמחיש את הסוגיה, להפוך אותה למציאותית, להחיות את הדרמה שהייתה בבית המדרש. להמחשה, שוו בנפשיכם את החיבור בין ההיפראקטיביות ל"ריתחא דאורייתא" (ראו מאמרי "תרבות דיון" או "ריתחא דאורייתא"? באתר "צריך עיון"). בעניין זה הראני הרב קסלר, רב העיר מודיעין עילית, את דברי ה"חזון יחזקאל" על התוספתא (סוף מקוואות) המתארת את סער הדיון בבית המדרש כמאבק איתנים בין חיות, "הכחה תורתם שורש בתחושתם הגופנית וההלכות אשר העלו בעמלם... נעשו כעצם מעצמותיהם וכבשר מבשרם. ובבוא מי שהוא ופוגע בסברתו של אחד מהם וסותר את דבריו, הוא חש כאילו הוכה מכה רבה של נגיחה בקרן בכל גופו... כאילו עשה מעשה רצח בעצם מהותו החמרי".

אפשר לנסות לעודד את התלמיד לתפוס צד בסוגיה ולעורר דיון, להתחבר לחוש הצדק/ההגיון שלו. להדגיש יכולות של הילד. לאפשר לו לשאול שאלות מנקודת מבטו, גם אם למלמד הן נראות לא חשובות. שאילת השאלות היא הבעת עניין בלימוד ויש לסגור, ללטש וליצוק משמעות לדבריו. לפעמים נדמה למלמד שהשאלות באות ממקום של התרסה, חוסר קבלת הסמכות התורנית או נסיון להעדיף את המהות על פני הגדר ההלכתי, או כמו שאב התלונן בפני שבנו "שואל שאלות של רבי ירמיה". אמנם שאל רבי ירמיה שאלות שעסקו בגדר לעומת המהות (למשל, ראש השנה, יג; סוטה, טז; ב"מ כא; ב"ב, כג) ובגין כך חכמים הוציאו אותו מבית המדרש (ב"ב, כג) אך חשוב לזכור שלבסוף, כשהבינו את המניע שלו, החזירו אותו בחזרה (ב"ב, קס"ה).

לימוד אקטואלי - לחבר את הסוגיה לעולמו של התלמיד. למשל לתרגם את הדיון לשאלה אקטואלית במציאות של זמנינו או לחלץ מהסוגיה שאלה תיאורטית. ניתן להיעזר בספרי הרב זילברשטיין, הרב שפיץ, מאורות הדף היומי, גמרות מאוירות וכיוצא. חשוב ליצור לאחר מכן את החיבור בחזרה לסוגיה עצמה, כדי שהתלמיד יתרגל למצוא את עצמו בתוך דף הגמרא.

בסופו של דבר, בשונה מחיבורים אחרים, כמו "יד החזקה" של הרמב"ם, הגמרא ערוכה באופן אסוציאטיבי שנוטה יותר לעבור מעניין לעניין. זוהי עריכה שדומה יותר לצורת המחשבה המעגלית האופיינית לאנשים חירותיים. בהינתן הדרכה וסיוע הם מוצאים טעם וסיפוק וגדלים בלימוד הגמרא. והדרך, היא דרך ארוכה ופתלתלה, מלאת מהמורות. והשלחה, לעיתים כשל כוחו ואובדת סבלנותו. אבל הוא לא אומר נואש, והוא נאחז בדברי המדרש:

שְׂאִין לָךְ חֲבִיב לְפָנַי הַקְדוּשׁ בְּרֹאךְ הָאֵל כְּשֶׁלִּים מְצָנָה, שֶׁהוּא מְשַׁתְּלֵחַ לַעֲשׂוֹת מְצָנָה וְנוֹתֵן נֶפֶשׁוֹ כְּדֵי שְׂיִצְלִיחַ בְּשִׁלְיָחָו (תנחומא, שלח).

דיון, ת. (2017), ADHD והתנהגות אנטי-סוציאלית בקרב בני נוער מהחברה החרדית. עבודת תזה באוניברסיטה העברית בירושלים.
 דיון, ת. (2017). נפש ופרעת קשב. כלים שלובים 01/17
 דיון, ת. (2018). להקשיב להפרעת קשב - על הפרעת קשב ונשירה בקהילה החרדית. צריך עיון - כתב עת לתגות חרדית
 דיון, ת. (2018). "כשאני לא אני": הפרעת קשב, ספונטאניות ועצמי כחב. כלים שלובים 03/18
 מונה א. וטיאנו, ש. (2012). לחיות עם הפרעת קשב. דיונון.
 Novis-Deutsch, N., Dayan, H., Polak, Y., Khoury-Kassabri, M. (in review, Journal of Attention Disorders). Religious belonging as moderator of links between ADHD, religious observance, antisocial behaviour and emotional distress
 Gable, S. L., Hopper, E. A., & Schooler, J. W. (2019). When the muses strike: Creative ideas of physicists and writers routinely occur during mind wandering. Psychological science, 30(3), 396-404



כישורים חברתיים

שיפור מיומנויות חברתיות בעזרת תהליכי חשיבה

גב' רבקה אלקובי

דוקטורנטית בחינוך מיוחד, יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית, מומחית בתחום הטיפול בילדי ASD

rivkaal@gmail.com

כל אחת מאתנו היה רוצה שלילדיו יהיו חיי חברה מיטיבים, שכן הנושא החברתי הוא חלק משמעותי בעולמו של הילד. במאמר זה ננסה ללמוד אודות השפעת הקוגניציה על רכישות מיומנויות חברתיות לצורך שיפורן.

הקרובה ולימוד מיומנויות על ידי דמויות משמעותיות. ההבנה שכישורים חברתיים הם מיומנויות נרכשות ומתפתחות, בדיוק כמו קריאה וכתיבה, מאפשרת לנו לכוון לתהליך של השלמת המידע החסר בדרכים שונות ויצירתיות.

כאשר ילד מקבל מידע מהסביבה, הוא מסווג אותו לתחום שאליה הוא שייך ומגיב בסיטואציה דומה, על-פי המידע שהצטבר אצלו. ברקן ודיזנדרוק (2005) מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן חקרו את הקשר בין קוגניציה חברתית להתנהגות חברתית. מסקנת המחקר היא שיש קשר בין התפתחות קוגניטיבית לבין למידת מיומנויות חברתיות. מתוך כך ניתן להבין שמיומנויות חברתיות ניתנות ללמידה ולרכישה והן תואמות את שלבי ההתפתחות של הילד. מכאן שאיסון של יכולות אלו עשוי לשפר את מעמדם החברתי של ילדים עם קשיים חברתיים, ואף יקדם את עתידם.

בתהליך של רכישת מיומנויות חברתיות אנו משתמשים במושג "איסון" הלקוח מעולם הפרקטיקה. ההתייחסות ללימוד המיומנויות היא כאל תהליך נרכש, מקודד, וכל מיומנות נלמדת בפני עצמה, כבעלת אופי מוגדר. תהליך זה מאפשר לילד לרכוש את הידע שחסר לו על מנת לפעול בהתנהגות הרצויה והמקובלת בכל סיטואציה חברתית. חשוב לציין שלימוד התהליך צריך להיעשות ככל תהליך למידה קוגניטיבי אחר, וההתייחסות לילד הלומד צריכה להיות בהתאם. הורים, מורים וכמעט כל אחד מאיתנו נוטים לפרש התנהגויות חסוימות של ילדים

כל אחת מאתנו היה רוצה שלילדיו יהיו חיי חברה מיטיבים, שכן הנושא החברתי הוא חלק משמעותי בעולמו של הילד. במאמר זה ננסה ללמוד אודות השפעת הקוגניציה על רכישות מיומנויות חברתיות לצורך שיפורן.

לכל אחד מאיתנו קיים מאגר של התנהגויות אותן סגלנו ורכשנו במהלך החיים. על ידי התנהגויות בין אישיות, מילוליות ובלתי מילוליות, אנו משפיעים על תגובות הזולת ויחסם אלינו. מאגר ההתנהגויות שלנו מאפשר לנו להשפיע על הסביבה על ידי השגת תוצאות רצויות וסילוק או הימנעות מתוצאות בלתי-רצויות בהקשר החברתי (Rinn & Markle, in press, 1984).

לכישורים החברתיים קיימת השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו. מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט - וההפך. שיתוף פעולה במשחק, הבנת סיטואציות, יוזמה, היכולת לקרוא ולהבין רגשות הם דוגמאות למיומנויות חברתיות שיקבעו במידה רבה עד כמה הילדים שלנו ישתלבו בחברה או יידחו על ידה. מכאן שההשפעה של מיומנויות חברתיות על הדימוי העצמי של הילד בחברת השווים שלו משמעותית ביותר.

הבשורה הטובה היא שהיעדר כישורים חברתיים הם אינם גזירת גורל. "כישורים", מלשון "כושר" ניתנים לפיתוח ואיסון בדיוק כמו כל שריר אחר בגוף. גם הילדים החברתיים ביותר ועל אחת כמה וכמה ילדים החווים קושי בתחום זה בדרך כלל לא נולדו כאלה, ורכשו את המיומנויות שלהם על ידי הצלחות או כישלונות שחוו במהלך החיים, חיזוקים של הסביבה

בס"ד



NLP

שיטת הטיפול המובילה

NLP PRACTITONER - תעודת הסמכה

אימוץ גישה חיובית לחיים ושיפור מוטיבציה בכל תחום.

שימוש במשאבים פנימיים ליצירת שינוי והגשמת מטרות.

כלים טיפוליים לבעיות דיכאון, חרדה והרגלים מזיקים.

שחרור מהרגלים כפייתיים.

שיפור בעיות תקשורת ויחסים בין-אישיים.





בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

קבוצות חדשות לגברים \ נשים

ההרשמה בעיצומה

לפרטים והרשמה:

02-6321-625

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחה

בסיטואציות חברתיות כאטימות, כחוצפה, כאימולסיוניות, ואפילו כרוע. זאת במקום להבין שמדובר בחוסר הבנת הסיטואציה או בחוסר יכולת להתמודד עימה. מובן לציין שגערה, פליאה או צקצוק לשון רק מעורר בילד תחושות אשמה, חוסר אונים וחוסר מוטיבציה ללמוד ולשנות. ככל שנקדים לפרש עם הילדים סיטואציות, וללמד אותם אודותיהם, תוך רכישת המיומנויות החברתיות התואמות אותן, נחסוך כאב רב הן מהילד כלפי עצמו והן מהסביבה כלפי הילד.

כלים וטיפים לשיפור מיומנויות חברתיות

« **זיהוי המיומנויות שבהם הילד מצליח או מתקשה:** ראשית, נבחין במיומנויות שהילד מצליח או מתקשה בהם. לדוגמא - הוא יוצר קשר עין אך מתקשה לזהות סיטואציה חברתית. היהיו האובייקטיבי, ללא שיפוטיים או האשמה הוא תהליך חשוב המסמן את המטרות שלנו בתחומים בהם הילד זקוק לעזרה.

« מתן תיווך מותאם: לאחר שזיהינו, ניתן לילד מידע להתנהגות מותאמת בכדי שיוכל לפעול באופן מדויק בסיטואציה. לדוגמא: כשחבר פונה אליך, תעצור את המשחק, תסתכל עליו ותיצור עמו קשר עין.

« **מיון בין התנהגויות מקדמות חברות להתנהגויות שמכשילות קשר חברי:** עלינו לסייע לילד להבין מה בהתנהגות שלו מקדם את הקשר עם החבר ומה מפריע לו. לדוגמא: לפעמים צריך לוותר ולא להתעקש על הרצון שלי - זוהי התנהגות מקדמת חברות. וכאן נבחן רווח מול תועלת - מה יותר חשוב לי - הקשר עם החבר, היותור או אי היותור שלי. האיזון כאן הוא חשוב משום שגם ויתור תמידי מעיד על היעדר מיומנות חברתית ועשוי להוביל לניצול או זלזול.

דוגמא נוספת: כשחבר שלי לא רוצה לשחק אני מתנפל עליו ואז מרגיש אשם - זוהי התנהגות שאינה מקדמת חברות.

« **תקשורת חיובית:** נלמד את הילד לפתח שפה חיובית ונשתדל להרגיל לדבר בשפה נעימה העוטנת תחושה חיובית לאדם שמולו. כשאנו מדברים על הקשר בין התפתחות קוגניטיבית לרכישת כישורים חברתיים אנו מבינים שללמידת המיומנויות יש ערך חשוב, וכן לזיהוי של המיומנויות בהם הילד מתקשה וממה נובע הקושי. מדדים אלו הם הבסיס לבניית תגובה מותאמת כלפיו, להפוך את הלעג והציניות למתן והנגשת המידע שחסר לילד, שיוביל אותו לתגובה חיובית מותאמת סיטואציה.

מקורות

Rubin et al., 1999; Hethrington & Parke, 1999
 Fein, G., (1994). Skill and intelligence. The functions of play. Behavioral and Brain Sciences, 5
 Rinn & Markel, in press, 1988
 "כישורי חיים" - הוצאת רמות/רחמן, מ. ושות' (1997)
 "פסיכיאטריה של הילד והמתבגר" בעריכת פרופ' שמואל טיאנו (Rinn & Markle, in press, 1984).

תקשורת הורים - מתבגרים

אלישע רבינוביץ
 מטפל CBT בילדים ונוער ויועץ חינוכי
 elisharab@gmail.com
 055-6663560



"תעזבו אותי כבר...
 נמאס לי, די! די!"

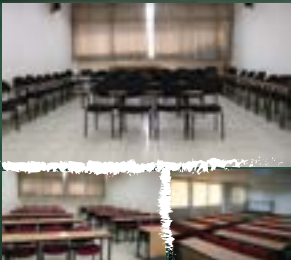
"אני לא יכול שתגידו
 לי כל הזמן
 מה לעשות!"

"לא, אני לא מוכן
 לסדר את החדר!"

אברהם, בן 14, היה ילד שקט, נינוח, ומצטיין בלימודים. בתקופה האחרונה הוא משתנה והופך לסוער ותזזיתי. הישגיו הלימודיים יורדים בהדרגה ולעומת זאת, מעמדו החברתי משתפר. הוריו, הדמויות המרכזיות בחייו, הופכות למשניות. התגובות שלו לעניינים שגרתיים משתנות לבלי היכר. התקשורת איתו הופכת לאתגר.

להתמכרויות עלולה להופיע. סבירות גבוהה שיופיע מתח בזוגיות שלנו, על רקע חילוקי-דעות בגישה אליו. בשלב זה אנו נוטים לומר אמירות הגורמות לתוצאה הפוכה ממה שרצינו, וכאשר אין לנו בדיוק מה לומר או להסביר, אנחנו פשוט מנסים לפרוט לו על מיתרי המצפון שלו ולדבר בסיסמאות. חשוב להבין כי בנו המתבגר נמצא במקום אחר הוא עובר בו-זמנית שינויים, בכל התחומים: חשיבתו מתפתחת והופכת לעצמאית, גופו משתנה והוא מוצף הורמונים, חבריו הופכים להיות הדמויות המרכזיות בחייו, ומצבי-רוחו מתחלפים בקצב מהיר. מכלול השינויים יוצר אצלו בלבול גדול, ובאופן טבעי הוא מתקשה מאד להתמודד איתם בעצמו. התפתחות הטכנולוגיה והמודרניזציה רק מחריפה את הבלבול: החשיפה למדיה, הצורך בריגושים, קושי בדחיית סיפוקים ותרבות "הכאן ועכשיו". ניסיון מעשי בעבודה עם מתבגרים מעיד כי הצורך הגדול

רבים מאיתנו מתקשים לתקשר עם הבן המתבגר. פנייה פשוטה אליו זוכה לתגובה תקיפה, עוקצנית ומתלהמת. אנו כואבים ומתקשים להאמין שזהו הבן שחינכנו לדבר בכבוד, ושואלים את עצמנו - מדוע הוא דוחה אותנו? היתכן שאינו מרגיש את אהבתנו אליו? אולי אינו אוהב אותנו? אנו דואגים לו. רוצים לדעת מה מעסיק אותו. רוצים להיות קרובים אליו. מתעניינים בו. שואלים למעשיו. לאן אתה הולך? מתי תחזור? אצל מי היית? כבר סיימת את שיעורי הבית? סידרת את החדר שלך? הוא קורא לזה "חפירה". אנו נבהלים ומרפים ומנסים לתת לו תחושה של מרחב. במודע או שלא, היקף פניותינו אליו מצטמצם, והתקשורת הופכת להיות טכנית בלבד. כאשר התקשורת היא חד-צדדית, איננו יודעים מה עובר עליו, ולא נוכל לעזור לו במידת הצורך. מעבר לקשיי התקשורת, יתכן וניפגש בתופעות נוספות: ירידה בהישגים הלימודיים וברמה האמונית והדתית שלו. גם נטיה



זבילאוג
וארוואוג

אפשרות
הקאה

כיגוג איחוד להשכרה

בירושלים \ בני ברק

02-6321-602





קורס נוער נושר וילדים בסיכון

בשיתוף האגף לקידום נוער,
קשת חרדים, עיריית ירושלים

בואי לקבל ידע ומיומנויות לעבודה עם הורים ומתבגרים במצבי סיכון והתמודדות

העמקת הידע התיאורטי והקליני וגישות
להתערבות מקצועית



כלים לסייע חינוכי ורגשי בעבודה ישירה עם
הנוער, הצוות החינוכי וההורים



הכשרה מעשית ופרקטית



קבוצות חדשות לגברים \ נשים ההרשמה בעיצומה

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה
"שערי הלכה ומשפט"

לפרטים והרשמה:

02-6321625

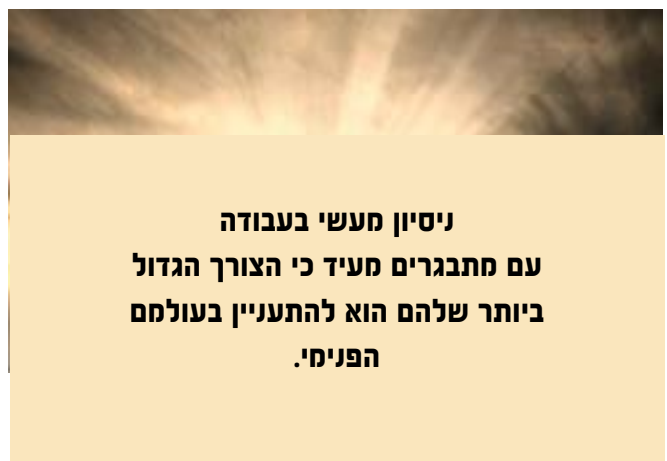
rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה



ביותר שלהם הוא להתעניין בעולמם הפנימי. עד כמה שזה נשמע מוזר ורחוק ממה שהמתבגר שלנו משדר לנו, נראה כי אנו פוגשים את ה"קוצים" שעל שעל פני השטח, אך תחתיהם מתחבאת נפש רגישה, המחפשת אישור והכוונה, וסידור כוחות הנפש. גם אם הנער אדיש, לכאורה, לתעודת ביה"ס שלו, נפשו כמהה להתייחסותנו אליה. כמה שהוא מראה שאינו מעוניין בשיח איתנו, בתוך תוכו הוא משתוקק לשתף אותנו בחוויותיו וחלומותיו. התעניינות סתמשכת בעולמו גורמת לו לתחושת אמן בעצמו ובכוחותיו, וגם גורמת לו... להאמין בנו, כי "כמים הפנים לפנים - כן לב האדם לאדם".

התעניינות בעולמו של המתבגר שלנו יכולה לבוא לידי ביטוי במחוות פשוטות כמו: "אני מאד נהנה לשמוע אותך סגן בגיטרה, בוא נשמע את השיר האהוב עליך". התעניינות כנה ועדינה יוצרת גשר המתחיל להיבנות אל ליבו. מהעבר השני של הגשר יופיע בשלב מסוים הרצון הפנימי שלו לשתף אותנו. ואנו, עם הרבה סייעתא דשמיא, ומתוך ניסיון-החיים והיציבות שלנו, נוכל לכוון אותו כראוי.



דרכים נוספות להבעת אמן

פירגון (מילולי ולא מילולי); סתן תפקיד קבוע (בבית/בקהילה) - תפקיד שהוא בוחר, הדורש אחריות ובגרות; התייעצות איתו בנושאים המעסיקים אותו; כל אלה ועוד הן דרכי-העצמה, שכותרתן היא הבעת אמן, בו ובחזקתיו, שיתרמו לשיפור המוטיבציה הכללית של המתבגר ולתקשורת בריאה יותר.

חשוב לומר כי ישנם מצבים בהם המתבגר עובר קשיים אישיים המצריכים התערבות מקצועית. נוכל לראות זאת כאשר ההורים מנסים לבנות תקשורת המבוססת על אמן ופתיחות, והילד לגמרי לא משתף פעולה, או כאשר ישנה התנהגות חריגה כגון הימנעות מחשיפה לחברה, הסתגרות ממושכת וכדומה. אחת משיטות הטיפול היעילות במקרים כאלו היא שיטת ה CBT, דרכה לומד המתבגר כיצד לעשות סדר במחשבותיו ולנהל את רגשותיו. תקשורת בין-אישית חיובית תבוא בעז"ה סתוך תקשורת בריאה של המתבגר עם עצמו. והשליחות שלנו כהורים היא לסייע לו בכך ככל האפשר.

אירועי חיים חיוביים: עתיד הווה ועבר

חיים עמית, פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך, יועץ ארגוני

מחבר הספרים: הורים בטוחים בעצמם, מודן, 2012
הורים כמנהיגים, מודן, 2006 והורים כבני אדם, ספרית פועלים, 1997

**יציאה לחופשות זוגיות ומשפחתיות הפכה להיות דבר שבשגרה.
מה ההשפעה של חויית היציאה לחופשה? ומדוע היא מתפוגגת לנו מהר מידי?
חיים עמית במאמר מרתק שחובה לקרוא לפני החופשה הבאה.**

סימון חוויות מיוחדות במהלך האירוע - זה ההווה של האירוע. עיבוד מושקע של האירוע, לאחר שהוא מסתיים - זהו העבר של האירוע. נתאר בפירוט שלושה גורמים אלה.

תכנון אישי מפורט של האירוע: לחיות בעוצמה את עתיד האירוע. "אדם נמצא במקום שבו מחשבותיו נמצאות... ודא שמחשבותיך נמצאות במקום שבו אתה רוצה להיות" (ר' נחמן מברסלב) ממציא מחקרים נוספים² על יציאה לחופשה הראו שהאושר הרב ביותר של היוצאים לחופשה נרשם לפני שהחופשה החלה. מסתבר שעצם התכנון, הפנטזיה, המחשבות והציפיות למה שעתיד להיות הם שגורמים לנו את תחושת שביעות הרצון הגבוהה ביותר. יתכן שהסיבה לכך היא תחושת היצירה ויתכן שההנאה שבתכנון קשורה לסיפוק הצורך בשליטה. נמצא שתחושת השליטה מתגמלת מאוד גם כשהיא מתייחסת לדברים עתידיים.³ אנו נרגשים מהדברים הטובים שאנחנו מצפים שיקרו לנו ומתמללים במוטיבציה כדי להגיע לשם. כמו כן, הצבת מטרות מאתגרות ומותאמות וחתימה אליהן הן אחד הגורמים שמעלים את רמות האושר שלנו לאורך זמן. לעומת זאת, עצם ההשגה או אי ההשגה של מטרה היא מצב זמני שמשפיע על האושר שלנו בצורת שיא ושפל שחולפים מהר מאוד. האושר

אנשים משקיעים משאבים מרובים ביציאה לחופשות. חלקם יוצא לחופשה כשהם נינוחים ורובם מגיעים לחופשה מותשים, כמהים לרגע שייפרדו משגרת החיים המתישה. בחופשה הם רואים נופים, מטיילים, אוכלים, מבלים ונחים. כאשר חוזרים חזרה, הם מצפים שהחוויות הטובות והנעימות שחוו ילוו אותם פרק זמן ארוך, אולי עד לחופשה הבאה. מחקרים רבים שנעשו בנושא¹ מלמדים שתוך שבועות ספורים אחרי החזרה מהחופשה אנחנו מוצאים את עצמנו באותו מצב רגשי ממנו יצאנו לחופשה. ברור שכאשר החופשה לא הייתה מוצלחת במיוחד ואולי אף מלחיצה בשל מריבות בתוך המשפחה, מריבות עם השותפים לחופשה, מקרים של מחלה או תאונה, אין סיבה שנגיש טוב במיוחד אחרי החזרה ממנה. ואולם, המחקרים גילו, שגם כאשר החופשה מוצלחת ומרגיעה, אנשים הצליחו לשמר את תחושת האושר למשך שבועיים בלבד לאחר החזרה.

מהניסיון המקצועי ניתן לזהות שלושה גורמים המעצימים את חויית הטיול שלנו, וסן הסתם גם אירועי חיים אחרים, בשלושת מיסדי הזמן: עבר, הווה ועתיד. ואלה הם שלושת הגורמים: תכנון אישי מפורט של האירוע, הרבה לפני התרחשותו - זה העתיד של האירוע.



ניתן להאזין גם בטלפון: 073-3383800

שידורים חיים

שיעורים

הרצאות

radio-family.org.il



שיעשה זאת. מי שנוהג לכתוב במהלך הטיול, ייטיב לעשות אם ירשום זאת. כפי שניזכר מיד, סימוני משמעות אלה הם החומרים שלאחר מכן, בסיום הטיול, ישמשו כאבני הבניין בעיבוד הטיול. **עיבוד מושקע של האירוע לאחר סימונו:** לחיות בעוצמה את עבר האירוע.

"החיים אינם מה שחייית, אלא מה שאתה זוכר והאופן שאתה זוכר אותם כדי לספרם" (גבריאל גרסיה מארקס)
 אם זיכרון הטיול, או כל אירוע אחר, נשאר פסיבי, תמונות במצלמה או תמונות שמתחלפות במצגת, גם החוויה החזקה שחווינו עלולה להיעלם מהר מתודעתנו. תחושות הסיפוק וההנאה, נעלמים מהר מאוד בתום החופשה, אם לא נשקיע בשימורם. שיחות עם חברים על חוויות האירוע, הרהורים על האירוע, עיבוד האירוע בכתביה, בסרט, בציור - יסייעו לנו ליהנות שוב מחוויות האירוע שחווינו בעבר. מומלץ ביותר לספר סיפור עשיר ומפורט על החופשה שחווינו, הטיול שעשינו, האירוע המשמח שהיינו שותפים בו. הסיפור שנספר לעצמנו ולידידינו יעזור לנו לחיות בעוצמה את האירוע שזה עתה הסתיים, ואף ליהנות מלקחיו. על חשיבות הסיפור שנספר לעצמנו אודות האירוע אפשר ללמוד גם מהאבחנה שעשה דניאל כהנמן, זוכה פרס נובל לכלכלה בשנת 2002 (יחד עם עמוס טברסקי), בין שני מצבי תודעה: "האני החווה" ו"האני הזוכר".⁷ האדם שחי את החיים הוא לא זה שחושב עליהם. חייו של "האני החווה" הם מיליוני רגעים קצרים שבאים בזה אחר זה, שאת כולם הוא חש על בשרו,

שלנו נמצא בתהליך שאנחנו עוברים ופחות בתוצאה עצמה.⁴ לכן, מי שהוא לא טיפוס דאגן שמחשבות על העתיד מחרידות אותו, והוא מוכן להתמודד עם אכזבות ותסכולים סבירים, כדאי שיתכנן לבד טיול ואירועי חיים אחרים. כדאי להתחיל את התכנון שבועות ואף חודשים רבים לפני האירוע המתוכנן, להציב מטרות ולהתוות דרך. כך אפשר למתוח להווה את חווית העתיד - טיול, אירוע משפחתי מיוחד, מפגש משמעותי - ולחוות אותו בעוצמה, עוד לפני התרחשותו.

סימון חוויות משמעותיות בעת התרחשותן באירוע: לחיות בעוצמה את הווה האירוע.

הטרגדיה של החיים היא לא שהם נגמרים כלכך מהר, אלא שלוקח לנו כל כך הרבה זמן להתחיל אותם. הזיכרון שלנו לא יכול - ואולי אף לא צריך - לקבע כל רגע בהיסטוריה שלנו. המוח פיתח מנגנון לסינון זיכרונות כדי שנוכל לקבוע אילו מהם ראויים לשימור ואילו מוטב לזרוק לסל המחזור. רובנו נזכור טוב יותר חוויות רגשיות חזקות, חיוביות או שליליות. יש לכך סיבה הגיונית. התרגשות באה לספר לנו שמהו חשוב מתרחש, משהו ששווה ללמוד ממנו. אם חווינו הרגשה שלילית כדאי לזכור אותה כדי להיזהר, לא לחזור על הטעות וכך להגדיל את סיכויי ההישרדות שלנו. אם חווינו הרגשה חיובית במיוחד כדאי לזכור אותה כדי לנסות לשחזר את האירוע החיובי. הנה סיבה טובה נוספת למה כדאי לשחרר עכבות, לשמוח, להתרגש בחופשות: לא רק כדי ליהנות יותר בהווה אלא גם כדי לאחסן טוב יותר את החוויה במוח לטובת שליפה עתידית שלה. הרגעים המיוחדים, המלהיבים, הם גם הרגעים שנזכור אותם.⁵

רגעי השיא מעטים מעצם הגדרתם. לכן כדאי להעשיר את חוויות הטיול בצורה מודעת ואקטיבית על ידי הענקת משמעות מיוחדת לאירועים, גם אם אינם רגעי שיא. רובנו חיים את השגרה במעין זרימה קדימה, מבלי לעצור ולהתעכב על הפרטים בזמן התרחשותם. זה טבעו של המוח שלנו שלא משקיע משאבים מרובים במזכור ובידוע. בגלל העבודה האוטומטית הזו של המוח, פעמים רבות חוסק לו מתחת לרדאר אירוע בעל משמעות, המסתתר תחת מעטה של שגרה. למשל, מראה שגרתי של נוף יפה שאם נעצור ונתבונן בו בתשומת לב, יעורר בנו אותה התפעמות שחשנו בפעם הראשונה שראינו אותו. או תחושת שעמום בעמידה בפקק שאם נתעכב רגע לחשוב עליה, תעורר בנו מחשבות יצירתיות על מה גורם לנו שעמום ומה יכול לעניין אותנו, וכיוצא באלה. בחופשות יש לנו, או אמור להיות לנו, מספיק קשב פנוי לעצור ולהתבונן במקומות שבהם השגרה נוטה לחלוף על פנינו. כך נוכל לזהות אירועים בעלי משמעות ואף להפיק מהם תובנות.

לכן, כשאנחנו מבינים במהלך הטיול משהו חשוב על עצמנו, או על היחסים שלנו עם זולתנו, או על העולם הסובב אותנו, כדאי לציין זאת. מי שיכול לומר את זה בקול ואולי לפתח על זה שיחה, כדאי

שערי הלכה ומשפט
 בית דין ובית הוראה

**"עשה לך רב
 והסתלק מן הספק"**
 קו ההלכה הארצי
"שערי הלכה ומשפט"

מענה הלכתי, מקצועי ודסקרטי ע"י רבנים מוסמכים

חייגו: 2873*

בס"ד

תת אירומי





הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

**בחסות האוני' הפתוחה
מערך לימודי החוץ**



20 שנות מצוינות



התכנית המקצועית ביותר
המכשירה למתן ייעוץ זוגי ומשפחתי
להתמודדות עם אתגרים במעגל החיים



גישות עדכניות וטכניקות מובילות
הכוללות ניתוח מקרים,
הדרכה קבוצתית ופרטנית וצפייה בטיפולים.



שילוב של לימודים עיוניים, עבודה מעשית וליווי אישי



התכנית מיועדת לבעלי רקע ונסיון
בעבודה חינוכית קהילתית

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

קבוצות חדשות לגברים \ נשים ההרשמה בעיצומה

לפרטים והרשמה:

03-7160130 | 02-6321603
rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

אך הם מתפוגגים מהר. לעומת זאת, בשביל "האני הזוכר" החיים הם אוסף סיפורים שלא תמיד יש קשר ביניהם לבין מה שבאמת חווינו. למשל, אנחנו יכולים לחוות בהווה אירועים בהם נסבול אך הם ייצרבו בזיכרונו כחוויות נפלאות. הסיבה לפער בין החיים כפי שקרו באמת ובין האופן שבו אנחנו זוכרים אותם, טוען כהנסן, היא מה שהוא מכנה "אשליית המיקוד". הרגעים שמרכיבים את החיים רבים מדי מכדי שנוכל לזכור את כולם. רוב הרגעים חוזרים על עצמם בלי חידוש. כשאנחנו מנסים להבין משהו שקרה לנו, או לשפוט את מצבנו, או לזכור דברים שקרו לנו, אנחנו חייבים לבנות סיפור שמושפע בדרך כלל מדבר אחד, או מכמה דברים שאנחנו מתמקדים בהם, ונוטים להפריז בחשיבותם. מה שקובע את עלילת הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו, פעמים רבות בצורה לא מודעת, אינו אוסף של אותם רגעים שנשכחו ונעלמו, אלא המשמעות שאנחנו מעניקים לרגעים אלה.⁸ לכן, אם בכל מקרה אנחנו מספרים לעצמנו סיפור על החיים שאנחנו חיים, כדאי שנעשה זאת בצורה מודעת, מכוונת, ומושקעת. נוכל להיעזר לשם כך באותם רגעים משמעותיים שסימנו לעצמנו במהלך האירוע ונוסיף עליהם משמעויות שנחשוב עליהם בדיעבד, בהסתכלות אחורה.

סיכום

"האירוניה של החיים היא שחיים אותם קדימה, אך מבינים אותם אחורה" (סרן קירקגור). לכל אירוע חיים מתוכנן - חופשה, טיול, מאורע משפחתי חגיגי - יש עתיד, הווה ועבר. אפשר להעצים את חווית האירוע על ידי פעולה נכונה בשלושת מימדי הזמן של האירוע: תכנון האירוע בעצמנו הרבה לפני התרחשותו, הנאה וחוויות שיא משמעותיות במהלך האירוע, ועיבוד האירוע בסיומו.

1. למשל, מחקר משנת 2003 של צוות חוקרים בניהול פרופסור דליה עזיין מהפקולטה לניהול אוניברסיטת תל אביב; וגם מחקר משנת 2009 של חוקרים מאוניברסיטת רדבונד בנימינג בהולנד שפורסם בכתב העת לחקר האושר Journal of Happiness, וגם Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. (2010). Vacationers Happier, but Most not Happier After a Holiday. Applied research in quality of life, 5(1), 35-47.
2. למשל, מחקר של אוניברסיטת ארסמוס שברוטטרד ב-2008.
3. למשל, דניאל גילברט, להיתקל באושר, מסה, 2013.
4. על כך כתבו רבים. למשל, בעברית ולאחרונה, ד"ר טל בן שחר ואנגוס רידג'ווי, האושר שבמנהיגות, מסה, 2018.
5. כאן המקום להזהיר מתיעדו יתר של חוויות באמצעות מכשירים שעלול לנתק אותנו מהחוויה, וכתוצאה מכך גם מהזיכרון. באחד המחקרים על תוצאות צילום בחופשה התברר שאלה שהתבקשו לצלם הרבה תמונות זכרו מאוחר יותר פחות פרטים מהטיול (דיאנה תמיר ועמיתים, אוניברסיטת פרינסטון, 2018. Journal of Experimental Social Psychology). במקום שנחמק לזכור את הפרטים בעצמנו אנחנו סומכים על המכשיר שישמר עבורנו את אותם רגעים. כלומר, העובדה שאנחנו יוצרים עותק קשיח של החוויה, התמונה, מותירה רק עותק מוחלש של החוויה במוח שלנו, הזיכרון.
6. מיהו ציקסנטמיהי, זרימה, הפסיכולוגיה של החוויה המיטבית, אופיס, 2012.
7. כהנסן, ה לחשוב מהר לחשוב לאט, מסה, 2013.
8. על הדרך שבה אנחנו יוצרים את עצמנו מתוך הסיפורים שאנחנו מספרים על החיים שלנו כתבה דרו גילפין פאוסט, ההיסטוריונית האמריקאית המוערכת ונשיאת אוניברסיטת הרווארד, בגליון מאי/יוני של Harvard magazine משנת 2003.



מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה האם מטפלים עונים על שאלות ומספקים עצות?

הרב שלום אביחי כהן M.A., פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר וסופרוויזר,
רכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.נ.ר.

מטפלים נתפסים כאנשים חכמים ובאופן כללי כאנשים חיוביים. סביר להניח שאם לא נחשוב על אדם מסוים שהוא איש חכם ובעל אישיות חיובית, לא נבחר בו כחבר למסע האישי שלנו. העול התדמיתי הזה שאנחנו שמים על כתפיו של המטפל שלנו, עשוי לאתגר את המטפל, אותנו כמטופלים, ואת התהליך הטיפולי בכלל. בפרק זה נזכיר שתי סוגיות מתוך רבות אחרות של היבט זה של הקשר הטיפולי: הסקרנות לדעת יותר על חייו של המטפל, והרצון לקבל ממנו עצות ותשובות.

וחכמה, אנחנו נוטים להתקרב יותר אל עולמה, לנסות לדעת יותר על חייה, יש בנו סקרנות טבעית להיבטים רבים בעולמה. במקביל דעתה חשובה לנו, והנטייה שלנו תהיה לקבל ממנה אישור על בחירותינו ואף לשמוע את דעתה האישית סביב סוגיות שונות שאיתן אנחנו מתמודדים בחיינו. שתי הנטיות הללו, כשהן באות לידי ביטוי בתוך המערכת הטיפולית הן מאתגרות את ההסכם המונח בבסיס מערכת היחסים המיוחדת שבין מטפל למטופל.

שאלות המטופל

מטופלים עשויים לשאול סוגים שונים של שאלות בזמנים שונים במהלך התהליך. לסוג השאלה ולזמן בתהליך בו היא נשאלה יש משמעות. למשל, שאלות הקשורות לצורת עבודת המטפל, כמו השאלה "באיזה גישות אתה עובד" או "מהי ההכשרה שלך", "האם אתה נוהג לפנות להדרכה קלינית", ו"איך אתה יכול לדעת אם הטיפול עובד", אלו הן שאלות לגיטימיות ואפילו יש להן חשיבות במיוחד כשהן נשאלות בתחילת התהליך. על השאלות מהסוג הזה, המטפל צריך לענות, הן חלק מיצירת המסגרת הטיפולית וכינונה של הברית הטיפולית.

לעומתן, שאלות הקשורות לעולמו האישי של מטפל, כמו "האם אתה נשוי", "כמה ילדים יש לך", "אני אוהב לקרוא את המאמרים שלך, האם אתה אוהב לכתוב", "איפה אתה גר", ו"בן כמה אתה", הן שאלות מורכבות יותר, מאחר והן אמנם מבטאות סקרנות אנושית לגיטימית אך מכיוון שהקשר בין מטפל למטופל עוסק בעולמו של מטופל, השאלות הללו מסיטות את המטפל מתפקידו, ומטשטשות את גבולות הגדרת מערכת היחסים.

זה נכון, שמטפלים בגישות מסוימות לא רק שלא יראו בשאלות הללו גורם המפריע לתהליך, אלא אדרבא, מבחינתם התהליך הזה

החשיבה על המטפל שלנו כעל אדם חכם, היא חיובית, היא גם הכרחית על מנת שניתן בו אמון. מבלי לסתור את העובדה האפשרית אובייקטיבית שהמטפל הזה הוא באמת איש חכם, בכל מקרה על מנת להתחבר לאישיות מסוימת ובמיוחד לאישיות שאיתה החיבור נעשה ברובד הנפשי אנחנו זקוקים לראות אותה באור מאוד חיובי, ולעתים קרובות נאדיר אותה מעבר להתייחסות שהיא תזכה מאחרים שאינם באים איתה במגע ממקום של מסע נפשי אישי. כל זה יכול להיות חיובי ומועיל, כל עוד נשמרים הגבולות משני הצדדים, ונשמרת המטרה הבסיסית של המפגש הטיפולי. הוי אומר, השאלת המטפל את עצמו לחקר עולמו של המטופל. במסגרת זו המטופל מציג את התלבטויותיו, ובעזרת ההכוונה מהמטפל הוא נחשף לקווים ורבדים שונים באישיותו, ומתוך כך הוא לומד על עצמו, מרחיב את מודעותו העצמית, ולוקח יותר אחריות על חייו ועל בחירותיו.

בכל התהליך הזה יש הסכם לא כתוב אך בסיסי ביותר, שעל פיו, השיח הקליני אינו מתמקד בעולמו של מטפל אלא בעולמו של מטופל. הוא אינו בא לשרת ולספק את צרכיו של המטפל אלא אך ורק את צרכיו של מטופל, והשיח מוגבל למסגרת הקלינית ולחקר נפשו של המטופל, תוך שהמטפל לוקח אחריות על ההשתדלות שלו להיות שותף מקבל ולא שופט, חוקר אובייקטיבי ולא בעל אינטרס, מכבד את ה"אחרות" באשר היא ומאפשר בחירה ולקחת אחריות אישית של המטופל על חייו מבלי להפריע לו בכך, אך לא לפני שיעזור לו לראות את מגוון האפשרויות העומדות בפניו, ואת ההשלכות והמחירים השונים של כל בחירה ובחירה.

העמדה הזאת של המטפל, שמה אותו מול המטופל כאובייקט להזדהות. כשאנחנו מזדהים עם דמות שנתפסת בעינינו חיובית

או במסגרת ההדרכה (בכל מה שקשור למה שהמטפל חושף וחורג מהמסגרת הטיפולית).

בקשת עצות ותשובות

אנשים רבים רואים במטפלים גורמים המסוגלים לכוון אותם בתחומים שונים הקשורים להיבטים רבים של החיים, גם להיבטים שאינם לתחום הטיפול הנפשי או הזוגי. ההיגיון לבקש עצה בכל נושא שהוא מאדם שנתפס בעינינו מיושב וחסם, מובן. גם ההיגיון הפשוט לענות ולהציע עזרה ועצה טובה לכל אדם ששואל מאיתנו עצה, הוא אנושי ביותר ומובן. זאת הסיבה שמטפלים רבים מבקשים שהמטפל יעץ להם בנושאים שונים שאינם קשורים לטיפול, וזאת גם הסיבה שלא מעט מטפלים במיוחד בתחילת דרכם מתפתים להגיש עזרה כזאת, למרות שהיא חורגת מתפקידו של המטפל.

המטפל אינו דמות הנותנת עצות למטופליו. יחסי האמון בין מטופל למטפל מושתתים על כך שהמסגרת הזאת היא מסגרת מיוחדת שבה המטופל מבקש את עזרתו של המטפל בחקר נפשו פנימה, ולא בהמרת דמותו לדמות הרב, עורך הדין, הרופא, או מכונאי הרכב. מטפלים אינם מחליפים את מטופליהם, ולכן הם אינם בוחרים בחירות במקומם. הם גם לא מחליפים את חבריהם ולכן אינם מקיימים שיחות חבריות המספקות את שני הצדדים אלא עוסקים בשיח טיפולי רציני המשרת את עולמם של מטופליהם. הם גם לא נכנסים תחת דמויות אחרות כמו דמות הרב, ולכן הם לא מייצגים למטופליהם ממקום תורני או הלכתי אלא שולחים את השואל לשאול את רבותיו.

הסיבות ששאלות אלו נשאלות על ידי המטופל מגוונות. אבל בכל מקרה, התשובות לשאלות הללו אמנם עשויות לספק את המטופל לטווח הקצר ואת החלק המודע המקבל בחיוב את העובדה ששאלתי שאלה והמטפל ענה לי. אבל לטווח הארוך יותר, מתן עצה ומענה הקשורים לתחומים אחרים פוגעים באמון ובקשר הטיפולי.

חשוב לזכור שמטפלים אינם יכולים לקבל אחריות על תוצאות בחירותיהם של אחרים. העבודה הטיפולית מכוונת לכך שהמטופל יבחר את בחירותיו ויקבל אחריות על בחירות אלו. כל פעם שהמטפל מכוון ובוחר במקום המטופל, אחריות הבחירה תוטל על המטפל.

של שיתוף המטפל מחייב האישיים עשוי לתרום למסע המשותף בין מטפל למטופל. אך חשוב להדגיש שבכל מקרה, המטפל צריך להיות בטוח שהשיתוף נעשה לטובת המטופל ומשרת את התהליך ולא להיפך.

מטפלים רבים אחרים בעלי זיקות קליניות קלאסיות, ימנעו ככל הניתן מלחלוק עם המטופל את מידע וחוויות מעולמם האישי, הם לא יענו על שאלות אלו אלא ינסו להחזיר את השאלה למטופל על מנת לבדוק מה עומד מאחורי שאלתו, וכיצד אפשר ללמוד מזה על המטופל ועל הדרכים שישרתו את התהליך.

כמו בחלקים אחרים, גם בשאלות המטופל כדאי לחפש את שבילי האמצע. ולצד האמירה המתחייבת כי כל מקרה לגופו, ניתן לתת קווים באופן כללי. תחילה נצטרך לעשות אבחנה בין שאלות שנשאלות בתחילת התהליך לשאלות המתקדמים יותר. ישנן שאלות שכשנשאלות בתחילת התהליך עשויות לתרום להתגייסותו של המטופל לטיפול. למשל, מטופל ששואל את המטפל אם הוא נשוי, כי חשוב לו לעבור תהליך זוגי או אישי אצל מטפל נשוי, מאחר שאדם נשוי מבחינתו יוכל להבין אותו טוב יותר. אותה שאלה בשלב מאוחר יותר, תעורר אצל המטפל שאלה: מה עומד מאחורי שאלתו של המטופל. וכמוכן, בכל מקרה ישקול המטפל כיצד להגיב לשאלה הזאת באופן שלדעתו ישרת טוב יותר את המטופל והתהליך.

באותה מידה, שאלות של המטופל הקשורות לחשיפת המטפל מעולמו האישי שמחוץ להקשר הטיפולי הישיר, כמו למשל השאלה "לאן אתה אוהב לצאת בחופשות שלך", אלו הן שאלות שבדרך כלל מטפלים המבינים שכל מה שנאמר ובא לידי ביטוי בשיח הטיפולי הוא משמעותי להבנת עולמו של מטופל, לא יענו עליהן כל כך מהר, אלא ינסו לבחון את פשרה ומשמעותה של השאלה מנקודת מבטו של המטופל. ההבנה היא שאנחנו נמצאים במעבדה אנושית החוקרת את מה שעולה ואינה מתייחסת למפגש הזה כמפגש חברי שבו מחליפים דעות וחוויות משותפות, וכל מה שחורג מכך, בין מצד המטופל ובין מצד המטפל הוא חומר קליני שיש לתת עליו את הדעת במסגרת הטיפול (בכל מה שקשור למה שהמטופל מעלה)



הצטרף כמנוי אלקטרוני ללא תשלום ותקבל את המגזין לכתובת המייל שלך.



02-6321-602 | merkaz@ynrcollege.org

**מעוניין לקבל
נליים שלובים**
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה
באופן קבוע?



נשים מובילות דרך

הכשרת טוענות רבניות

באישור

בית הדין הרבני הגדול, ירושלים

הכשרה תורנית מקצועית לייצוג נשים בבתי הדין הרבניים

שיטת לימוד ייחודית להכנה ממוקדת ומעשית
לבחינות לצורך קבלת רשיון.



שילוב פראקטיקה מעשית מהנעשה בבתי הדין
ע"י צוות דיינים מנוסים.



ההכשרה כוללת הסמכה לגישור כללי
ומשפחתי ובוררות כהלכה.



תכנית השמה והשתלבות
בעבודה בשיתוף לשכת
הטוענים הרבניים.



בהכוננת
גדולי
הדיינים
שליט"א

**90% הצלחה
בבחינות
ההסמכה**



לפרטים והרשמה:

02-6321-604 | rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה



מדריך

במקום שהמטופל ילמד לבחור ולוותר על חלופות, ולהתמודד עם תוצאות בחירותיו, הוא ימשיך להפיל את האחריות להצלחותיו ולכישלונותיו על המטפל, מה שכמובן גורם לכשל ופגיעה בתהליך. האתגר באי מתן מענה ועצה, אלא בהחזרת האחריות למטופל, הוא מונע מלהצליח לעזור לאנשים אין זה פשוט כלל להכיל את סערת וקושי ההתלבטות, התהייה ומצוקת האי וודאות של המטופל, בזמן שהמטפל סמוך ובטוח שאם המטופל יבחר בדרך מסוימת זה יהיה נכון לו יותר. אבל הוא מבין, שתפקידו הוא לעזור למטופל לבחון בעצמו את האפשרויות, לבחור ולקבל אחריות על בחירה ותוצאותיה, ולכן הוא אמור לשלוט על "רפלקס התיקון" - אותו רפלקס שבא כתגובה אוטומטית לכל מה שנראה בעייתי ומבקש לפתור אותו ולהרגיע את המצב. אצל מטפלים, הרפלקס הזה עשוי להיות מפותח והוא אחר בין היתר לבחירה שלהם לעסוק בטיפול, אך באותה מידה הוא אחראי לכישלונם כשהוא אינו חוסת ונשלט לטובת המטופל.

מהצד השני האתגר הוא מצד המטופל שאמור להכיל מצב שבו הוא מבקש תשובה מהמטפל על מנת להרגיע את חוסר הוודאות, אך המטפל במקום להשיב לו, מחזיר את השאלה חזרה אליו ומדגיש את אחריותו שלו למצבו. החוויה עלולה להיות קשה ומשקל כובד האחריות המגולגלת מצד המטפל לפתחו של מטופל לא מבוטל, במיוחד אם הדברים נוגעים לשאלות סביב סוגיות משמעותיות. התגובה המודעת של המטופל עלולה להיות תגובה שלילית כלפי המטפל ודרכו (שזה היבט נוסף של התמודדויות המטפל), אך כשהקשר הטיפולי טוב ומתחזק, ושהתהליך נעשה בצורה מקצועית הלוקחת בחשבון רבדים שונים של העבודה הנפשית והזוגית, החוויה העמוקה יותר של המטופל, זאת שתשפיע ותניע אותו לאחר התגובה הראשונית, היא חוויה של אמון והתייחסות בוגרת שמעניק המטפל למטופל, ובכך גורם לו להעלות תחושת הביטחון בתהליך ובעצמו. אלו הם התנאים הבסיסיים להמשכיותו של התהליך המכוון בסופו של דבר לשינוי מהותי, עמוק ולא קוסמטי.

לסיכום:

1. מטופלים רשאים לשאול שאלות מכל סוג שהוא בתוך המסגרת הטיפולית, אך חשוב שיידעו כי שאלותיהם משמשות חומר קליני המכוון את המטפל לטובת התהליך ולכן תגובת המטפל לשאלותיהם תהיה נגזרת של חשיבתו על מה שמשרת או לא משרת את התהליך.
2. שאלות על דמותו של המטפל והכשרתו, כאשר הן נשאלות בתחילת התהליך אמורות לקבל מענה שייתן מספיק מידע שיאפשר למטופל להתגייס לתהליך.
3. השיח הטיפולי הוא לא שיח של מתן עצות, אלא שיח חוקר המכוון את המטופל לפתוח אפשרויות, לבחון חלופות, ובסופו של דבר לבחור ולקבל אחריות על בחירותיו. לכן בקשת עצה ותשובה מהמטפל על מה המטופל צריך לבחור, תיענה בדרך כלל בהחזרת האחריות למטופל, תוך כדי עזרת המטפל בבדיקת האפשרויות והחלופות.

המוח הרציונלי והמוח הרגשי

הרב דניאל עשור,

רב מרכז י.נ.ר.

mbdmbd@walla.co.il 055-33134731

חז"ל מלמדים אותנו לא מעט את הדינמיקה הפנימית והמבנה האנטומי בגוף האדם לפי קדימויות, ומספרים לנו אילו איברים נבראו ראשונים בעובר וכיצד הוא תהליך היווצרותו של העובר. אכן, ישנן דעות שונות בספרות חז"ל לגבי השאלה איזה איבר נברא ראשון - האם המוח נברא תחילה או שמה הלב או הכבד? במאמר זה נשתדל להראות מה אומר רשב"י בעניין זה ומהם המשמעויות וההשלכות לכל מי שתקשורת בין אישית ואנושית היא מנת חלקו. כמו כן, נמצא בדברי חז"ל את האיזונים הנדרשים בין אינטליגנציה רגשית לאינטליגנציה אינטלקטואלית בהשוואה לתפיסה המערבית הרווחת בימינו.

הנפש הקבועה בדם צרה את צורת האברים האחרים. לכל איבר, ובכללם הכבד בעצמו, שלושה רבדים או מדים. כשסיימה הנפש השוכנת בכבד את תפקידה הראשוני של זיכור הדם הראשוני ויצירת האברים והזנתם בדם ברובד או הכלי החיצוני שלהם, רק אז מעשר הכבד את הדם היותר מזוכך ומשלחו ללב. בשלב זה נכנס הלב לפעולת זיכור הדם ברמה שנייה גבוהה יותר ובאמצעות העורקים והוורידים משלח את הדם היותר מזוכך שנית לכל האברים אך לא לרובד הכלי החיצון שבהם אלא לרובד היותר עמוק שבהם אל הכלי האמצעי שבאברים כולם. לאחר מכן, מעשר הלב מעשר מן המעשר ונותן למוח את הדם היותר מזוכך וכך המוח מזוכך בשלישית את הדם ומעבירו לכל האברים בדרכו שלו אל הרובד היותר עמוק אל הכלים הפנימיים של האברים. וכך מלמד אותנו רשב"י שכשם שישראל נותן תרומת מעשר ללוי והלוי נותן תרומת מעשר מן המעשר, כך גם הכבד מעשר את הדם המשובח שבו ללב והלב נותן מעשר מן המעשר את הדם היותר משובח למוח. אלא שכל הדינמיקה של היצירה איננה נעשית בכבד או בלב או במוח מאליה. הנפש השוכנת בכבד היא זו שפועלת ומפעילה בו מהלכים בשעת יצירת הוולד ומקושרת לכלים החיצוניים של האברים, ואילו הרוח השוכנת בלב מפעילה בו מהלכים ופועלת את פעולתה בכל הכלים האמצעיים שבכל האברים שבגוף כולם, וכן הנשמה השוכנת במוח היא זו שמחיה את פנימיות הכלים של כל האברים שבגוף כולם.

חז"ל טרחו ללמדנו שבכל עניין ומשפט שיש לאדם מישראל הוא צריך ללכת לשמוע את דבר השם מהכהנים אשר בבית השם: "וּבַאֲתָ אֶל-הַכֹּהֲנִים הַלְוִיִּם וְאֶל-הַשֹּׁפֵט אֲשֶׁר יְהִי בְיָמֵימָה הָהֵם וְדַרְשָׁתָּ וְהִגִּידוּ לְךָ אֵת דְּבַר הַמִּשְׁפָּט: וְעָשִׂיתָ עִלְפֵי הַדָּבָר אֲשֶׁר יִגִּידוּ לְךָ מִן הַמִּקּוֹם הַהוּא אֲשֶׁר יִבְחַר יְהוָה וְשִׁמְרָתָּ לַעֲשׂוֹת כְּכֹל אֲשֶׁר יֹרָא: (דברים יז פסוק ט"ו)"

התפיסה המערבית הרווחת והעולה מתוך מחקרים בנושא מבנה המוח מציעה הסברים לאותם רגעים בהם הרגשות בחיינו גוברים על הרציונליות והחשיבה ההגיונית. לטענתם הבנת המבנים המוחיים השולטים ברגש כמו פחד, שלוה, חושפות את דרכי הלמידה של ההרגלים הרגשיים ואת האפשרות לכדא דחפים הרסניים.

בדרך כלל קיים איזון בין המוח הרציונלי - החשיבה ההגיונית, למוח הרגשי - חשיבה אינטואיטיבית = "תחושות בטן". המוח הרגשי יכול להנחות את המוח הרציונלי ואילו זה יכול להוות תפקיד "ניהולי" עבור המוח הרגשי.

ייתכן גם מצב בו רגשות עזים עלולים להפר את האיזון ואז המוח הרגשי גובר על המוח הרציונלי. מתברר כי מבחינה אנטומית המערכת הרגשית יכולה לעקוף ולפעול ללא קשר עם האזור האחראי על החשיבה הרציונלית במוח. כך, תגובות רגשיות וזיכרונות רגשיים מסוימים יכולים להיווצר ללא שום השתתפות ההכרה והקוגניציה.

אם כן, ישנם שני סוגי מוחות ושני סוגי אינטליגנציה: רציונלית (הגיונית) ואמוציונלית (רגשית). הצלחתנו בחיים תקבע על ידי שני הסוגים גם יחד - מנת המשכל והאינטליגנציה הרגשית. כאשר יחסי הגומלין בין שתי אינטליגנציות אלה טובה ויעילה, האינטליגנציה הרגשית עולה וכך גם היכולת האינטלקטואלית. מודל זה מדגיש את ההרמוניה בין ההיגיון לרגש - בין הראש ללב. אין אנו רוצים לחסל את הרגש ולשים במקומו את ההיגיון, אלא, למצוא את האיזון האינטליגנטי בין השניים (פריזנט, 2005). האיזון המוצע איננו מבכר את האינטליגנציה הרציונלית על פני האינטליגנציה הרגשית אלא מציע את הפשרה כאיזון.

לעומת זאת, חז"ל מספרים לנו סיפור אחר לגמרי. לפי חז"ל, הכבד נוצר ראשון בעובר ובאמצעותו או דרכו נוצרים כל האיברים האחרים. הכבד משלח את פאותיו באמצעות כלי הדם, והדם הזורם בהם

בש"ד




אנשי חינוך, יועצים ומטפלים

בואו לשלב ידע עיוני ומיומנויות מעשיות
בתורת הנפש ע"פ היהדות בעבודתכם המקצועית.

ייעוץ תורני

כלים טיפוליים בפסיכולוגיה יהודית

🔗 בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



עקרונות תאורטיים ומעשיים בתורת הנפש.



כלים למודעות עצמית המעניקים משמעות ועומק לתהליכי חינוך, ייעוץ וטיפול.



הקניית מיומנות מעשיות לשילוב בעבודה ייעוצית טיפולית.



תעודה מטעם מרכז י.נ.ר בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ.



לפרטים והרשמה:

02-6321-615

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

התורה מלמדת אותנו שהכהן נחשב לבחינת נשמה ולמוח והלוי מקביל לרוח וללב ואילו ישראל מקביל לנפש ולכבוד. יחד בראשי התיבות הם יוצרים את המילה "כלי". כפי שניתן לראות גם בפסוק הכהן מופיע ראשון, הלוי אחריו ולבסוף השופט המקביל לישראל. דרושי חז"ל מפורשות מלמדים אותנו שהרוח גבוהה מהנפש ואילו הנשמה גבוהה מהרוח וכי היא זו שצריכה לשלוט ולהוביל את האדם בכל מהלכיו. כסימן לכך משתמשים בראשי התיבות "מלך" - מוח, לב, כבוד. חז"ל למדונו בזאת כי האינטליגנציה האינטלקטואלית, כלומר הרציונאל, חייב להוביל את האדם וכי היא זו שצריכה לשלוט באינטליגנציות האחרות שבו במצב האידיאלי. לעומת זאת, כאשר הלב מוביל את האדם ולא המוח כיעוהו חז"ל בשם "למך" - כלומר לב, מוח, כבוד. וכאשר הכבוד והאינטליגנציות מובילים והאדם מונע על ידי דחפים הריהו "כלם" - כבוד, לב, מוח, כלומר כלומניק.

בזמן שהעולם המערבי על מחקריו מדבר על איזון של האינטליגנציות ולא מבכר אף אחת על פני האחרת, הוא בעצם אינו ממש מגדיר בנוסחה מדויקת ונכונה מהו האיזון הנכון או אפילו מגדיר בטעות את האיזון כשוויון. אכן, בהעדר הגדרה מדויקת כל אחד יכול להבין בדרכו שלו איזון מהו ולהגדירו לפי הבנתו. לעומת זאת חז"ל מבהירים לנו באופן בהיר ומדויק ואומרים לנו כי קדושת החיים ועוצמתם היותר גדולה ומובחרת משכנה במוח. אשר על כן אנו מעלים בקודש ולא מורידים ומניחים תפילין של יד ורק אח"כ מעלים בקודש ומניחים תפילין של ראש כנגד המוח, מקום משכנה של הנשמה. המחשבה באדם הינה הביטוי היותר מגולם ומוגשם של הנשמה ועל כל אדם להשתמש בתבונה תחילה זו שניתנה לו מאת השם ועל פיה הוא נשפט ועל בסיסה הוא נתבע ביום הדין הגדול בעולם האמת. למסקנה שאלת האיזון בין האינטליגנציות איננה מוסברת בטעות כשוויון ואף איננה קיימת כשאלה לא פתורה ביהדות, מפני שקדושת הבכורה ניתנה לכהן על פני הלוי וללוי על פני ישראל. אנו הישראלים נדרשים לקיים את מצוות פדיון הבן מפני שקדושת הבכורות בישראל הועברה מהם וניתנה ללויים אלא שלצורך קיום מצוות הפדיון נצטרך לחפש אחר כהן מיוחס. ממש כמו במצוות הפרשת תרומות ומעשרות קדושת הלוי הינה מעל לקדושת ישראל ואילו קדושת הכהן עליונה יותר ולכן המובחר והתרומה המובחרת והקדושה העליונה ניתנה בסופו של דבר למוח או אם תרצו אז לכהן בבחינת מעשר מן המעשר שמפריש הלוי עבור הכהן ומכונה בשם תרומה גדולה לאחר שהפריש האיש הישראלי את תרומת המעשר ללוי. במקביל כך מסביר לנו רשב"י בספר הזוהר את ההיררכיה האנטומית והספיריטואלית באדם השלם.

משמעות הדברים היא שבכל קשר אנושי או קשר זוגי מלמדים אותנו חז"ל "באו חשבון" לעשות חשבון נפש ולהקדים את הרציונל שינווט את דרכי הלב למקום הנכון והרצוי לפי כללי האמת והנאמנות, הצדקות והישר כפי שבורא עולם מצפה מאתנו שנהג. כאשר מנגוני הרגש משתלטים המצב איננו בריא, ואיננו אמורים לפעול באותה שעה. עלינו להמתין ולהרגיע וברגעים אילו השתיקה יפה, וטוב יהיה אם נמתין עד חלוף הסער או הסערה.

סתירת הדין ודין מחדש - חלק א'

טו"ר צבי גלר וטו"ר הרב נדב טייכמן

חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים

כל חברה זקוקה למערכת משפטית על מנת לשמור על הסדר והביטחון של אזרחי המדינה ועל מנת ליישב את הסכסוכים שבין אדם לחברו. מאחר ובמערכת המשפטית יושבים בני אדם, עשויה זו להגיע לידי טעויות הנובעות מגורמים שונים - בעלי דין שאינם דוברי אמת, מחסור בראיות, שיקול דעת מוטעה וכדומה ובלשונו של השופט אגרנט (בג"ץ 177/50 ראובן נ' יו"ר וחברי המועצה המשפטית, פ"ד ה 737, 751):

"מטבע הדברים לא קיימת וטרם נוצרה באיזו ארץ שהיא מערכת משפט העשויה לפעול בשלמות וללא תקלה ולעשות צדק מוחלט בכל מקרה ומקרה...אף השופטים, בהיותם בני אדם עלולים לטעות"

על מנת לצמצם את מרווח הטעות, אנושית ככל שתהא, קיימת במערכת המשפט ערכאות ערעור ובמקרים מסויימים קיימת אף האפשרות למשפט חוזר. אל מול האפשרות שהתרחשה טעות שיפוטית עומד הצורך "בסופיות הדין" כלומר סופיות מוחלטת של ההליך המבוסס על מספר אינטרסים, שבג"ץ הגדירם בקצרה בזו הלשון (בג"ץ 9060/08 עמ' 5 פסקה 7): "עקרון סופיות הדין נשען על שורה של אינטרסים ציבוריים. העיקרון מאפשר תחימה של ההליך המשפטי; הוא מסייע בהבהרת המצב המשפטי; הוא מונע הטרדה של בעל דין באותה סוגיה וכפל התדיינויות, והוא מבטיח פעולה תקינה של המערכת השיפוטית (זלצמן, עמ' 12-15)".

בסדרת המאמרים הקרובה נשתדל לברר את ההליך המכונה בציבור הרחב משפט חוזר ובלשון ההלכה נקרא "סתירת הדין", נברר את מקורו והגיונו ואת עקרונותיו.

תקנת סתירת הדין

בתקנות הדין בבתי-הדין הרבניים בישראל, התשנ"ג - נקבע:

קכח. חושש בית-הדין שטעה בפסק-דינו, יזמין את הצדדים לברור נוסף, ובמקרה זה רשאי בית-הדין לעכב את ביצוע פסק-הדין עד לברור.

קכט. (1) בעל-דין זכאי בכל זמן לבקש דיון מחדש מבית-הדין שדן בעניינו על סמך טענות עובדתיות או ראיות חדשות שלא היו ידועות לו בדיון הקודם.

המקור לסתירת הדין במשפט העברי

התורה בפרשת משפטים מצוה (שמות כג, ז): "מִדְּבַר-שֶׁקֶר תִּרְחֹק וְנִקְי וְצַדִּיק אֶל-תִּהְרֹג כִּי לֹא-אֶצְדִּיק רָשָׁע". במכילתא (פרק כג) למדו מפסוק זה כמה חילוקי הלכות בין סתירת הדין בדיני נפשות לדיני מסונות: "ונקי וצדיק אל תהרג מלמד שמחזירין אותו לזכות יכול יהו מחזירין אותו לחובה ת"ל ונקי וצדיק אל תהרג. ואין לי אלא למיתה לגלות מנין נאמר כאן דבר ונאמר להלן דבר (דב' יט ד) מה דבר האמור להלן גלות אף דבר האמור כאן גלות. ואין לי אלא לגלות למכות מנין

נאמר כאן רשע ונאמר להלן רשע (דב' כה ב) מה רשע האמור להלן מכות אף רשע האמור כאן מכות. יכול אף בדיני מסונות לא יהו מחזירין אותו לחובה **ת"ל נקי וצדיק אל תהרג למיתה אי אתה מחזירו מחזירו אתה למסון**."

כלומר למסון מחזירים אחרי גמר הדין בין לזכות בין לחובה. המשנה בפרק שלישי של מסכת סנהדרין (לא עמ' א') מפרטת באילו מצבים קיימת אפשרות למשפט חוזר בעקבות ראיות או עדים חדשים וכך אומרת המשנה:

"**כל זמן שמביא ראיה - סותר את הדין**. אמר לו: כל ראיות שיש לך - הבא עד שלישי יום, מצא בתוך שלשים יום - סותר, לאחר שלשים יום - אינו סותר. אמר רבן שמעון בן גמליאל: מה יעשה זה שלא מצא בתוך שלשים, ומצא לאחר שלשים?"

אמר לו הבא עדים, ואמר: אין לי עדים. אמר: הבא ראיה, ואמר: אין לי ראיה. ולאחר זמן הביא ראיה, ומצא עדים - הרי זה אינו כלום. אמר רבן שמעון בן גמליאל: מה יעשה זה שלא היה יודע שיש לו עדים, ומצא עדים. לא היה יודע שיש לו ראיה, ומצא ראיה. ראה שמתחייב בדין ואמר: קרבו פלוני ופלוני ויעידוני, או שהוציא ראיה מתחת פונדתו

בדיעבד, כלומר אפילו אם כבר שילם וכן הכריע הטור בחושן משפט סימן כ'.

הטור והשולחן ערוך (חושן משפט סימן כ') הכריעו כדעת בעל המאור וזו לשון השולחן ערוך:

"מי שנתחייב בב"ד והביא עדים או ראייה לזכותו, סותר הדין וחוזר, אף על פי שכבר נגמר; ואפילו אם פרע כבר, כל זמן שהוא מביא ראייה, סותר".

מדברים אלו עולה שהאפשרות של סתירת הדין לפי ההלכה, איננה רק בהבאת ראיות לאחר סיום פרשת הראיות אלא אפילו לאחר שנגמר הדין ואפילו לאחר שאחד הצדדים שילם לצד השני.

האם לדין זה יש מגבלה של זמן?

המשנה כותבת שיכול אדם לסתור כל אימת שמביא ראייה חדשה אך לא מבואר בדברי המשנה האם "כל זמן" הכוונה שאפשרות זו תמיד קיימת ללא גבול ואפילו לאחר עשרות שנים או שאין כוונתה בדווקא לכל זמן אלא יש לדבר גבול ואם כן, עלינו לדעת מהו הגבול.

המרדכי (סנהדרין פרק ג' אות תשח) כותב שזכותו של אדם לבקש סתירת הדין לאור ממצאים חדשים אינה מוגבלת בזמן, אלא כל זמן שהוא מוצא הוא יכול להביא אך מדברי הטור נראה לכאורה שאין הדין כן משום שהוא כותב:

"מי שנתחייב בדין ומצא אח"כ עדים או ראייה לזכותו מביא וסותר הדין אפילו אחר כמה ימים אפילו אם פרע כבר".
אולם הב"ח בפירושו על הטור (חושן משפט סימן כ' ד"ה מי שנתחייב בדין) מבאר שאין כוונת הטור דווקא לכמה ימים וגם הוא סובר שאין לכך מגבלת זמן".

גם השולחן ערוך לא הגביל זאת בזמן וכתב במפורש: "כל זמן שמביא ראייה סותר" אולם הוא מסייג ואומר (סימן צ"ח סעיף ב') שאם הראיות מגיעות לאחר זמן, חובה על הדין לברר שאין כאן דין מרומה וזו לשונו:

"צריך לעשות הדין דרישה וחקירה בשטרות ישנים שמוציאים אותם, למה לא תבעו עד עתה, אם יראה לו צד רמאות, כדי להוציא הדין לאמיתו".



סתירת הדין בטענות

המשנה מדברת על סתירת הדין כאשר בעל דין מביא ראיות חדשות או עדים שלא היה יכול להביאם בשעת הדין בין אם בגלל שלא ידע עליהם ובין אם בגלל שלא היו זמינים בשעת הדין, אך היא לא מזכירה אפשרות של העלאת טענות חדשות לאחר פסק דין. לא רק במשנה לא הוזכרה אפשרות זו, אלא אף בתלמוד לא דנו

- הרי זה אינו כלום".

מאחר ובמשנה, בתלמוד ובמפרשיהם לא מובא מקור מהתורה לדין זה ואין אחד מהם המפנה למכילתא דלעיל ואף לא במפרשי התורה, על כן נראה, שהיסוד לדין זה הוא סברה שבבסיסה של מערכת המשפט עומד העיקרון של רדיפת הצדק והאמת והוא מהווה את המקור להלכה זו.

עיקרון סתירת הדין

בחלקה הראשון של המשנה מנוסח הכלל האומר שכל זמן שיש לאדם ראייה נוספת שלא הייתה תחת ידו בשעת הדין ועתה הגיעה לידי, זכותו להביאה בפני בית הדין ולא רק לאחר שהסתיימו הדיונים אלא אף לאחר פסק הדין. כך מבואר בדברי רש"י (על המשנה שם ד"ה כל זמן שמביא ראייה):

"הבא לבית דין ולא היה שטר זכותו בידו, ויצא מבית דין חייב, ולאחר זמן מצא שטר זכותו והביאו".

הגר"א בביאורו לשולחן ערוך (חושן משפט סימן כ') מפנה לתלמוד הירושלמי (סנהדרין פרק ג הלכה יב) שם מפורש שאף לאחר פסק דין, ניתן לסותרו.

סתירת הדין לאחר פירעון

בחלקה השני של המשנה נחלקו התנאים במקרה בו החליט ביה"ד להגביל את הצדדים בזמן להבאת עדים וראיות. חכמים אומרים שבעל דין שלא הביא את הראיות בתוך פרק הזמן שקצב לו ביה"ד, לא יוכל להביאם שוב בעוד רבן שמעון בן גמליאל אומר שלא ניתן להגביל את בעלי הדין בזמן כי יתכן שיש עדים וראיות שלא הייתה באפשרותם להביא בתוך פרק הזמן שקצבו בית הדין.

הגמרא (סנהדרין, לא' עמ' א') הכריעה במחלוקת זו כרבן שמעון בן גמליאל. תוך כדי הבירור בהכרעת הגמרא התעורר בפוסקים הראשונים דיון עקרוני האם דברי חכמים נדחו לגמרי מההלכה בין אם החייב שילם או לא שילם או שהם נדחו רק במקרה והחייב טרם שילם אך לאחר ששילם לא סותרים את הדין.

בספר יד רמ"ה (סנהדרין לא' עמ' א ד"ה "אמר רשב"ג מה יעשה") מבאר שהכרעת הגמרא שהובאה לעיל, האומרת שאין הלכה כחכמים, עוסקת במקרה שהחייב טרם שילם, ואז מצא ראייה חדשה ומחדדת הגמרא שאפילו באופן זה אין להימנע מלקבל את הראיה החדשה. משמע מדבריו, שבמקרה בו כבר שילם את שהתחייב לפי פסק הדין, אין סותרים את הדין. אך בעל המאור (המאור הגדול דף ט עמ' ב מדפי הרי"ף ד"ה "הא קמ"ל") מפרש שאין הלכה כחכמים אפילו



02-6321617

אשר יצאנו אלך אלך אלך

בשיח-מרכז גישור רב תחומי

דיני משפחה • דיני עבודה • גישור קהילתי • גישור עסקי

בס"ד

הצטרפו לשיטת הלימוד שהוכיחה את עצמה



לימודי דיניות הכשרה תורנית יוקרתית

שיטת לימוד ייחודית המובילה לאחוזי הצלחה גבוהים בבחינות ההסמכה

אפשרות להשתלבות בעבודה מעשית בבתי דין פרטיים ובבית הדין שערי הלכה ומשפט




טוענים רבניים הכשרה לייצוג בבתי הדין הרבניים

הכנה ממוקדת לבחינות לצורך קבלת רשיון מיומנויות ניתוח פסקי דין, ייצוג, שיפור הרטוריקה וידע משפטי ייחודי




98% הצלחה בבחינות ההסמכה

שערי הלכה ומשפט
בית דין ובית הוראה

נותרו מקומות אחרונים

שערי הלכה ומשפט, בית הדפוס 30 בנין 1 קומה 2 | 02-632 1604

באפשרות זו. למרות חוסר ההתייחסות והלקונה בדברי התלמוד, אפשרות זו הועלתה על ידי הפוסקים הראשונים. הרא"ש בשו"ת (כלל י"ג סימן כ' ד"ה ושאלתם) מחדש שסתירת הדין אפשרית לא רק בעדים וראיות אלא אפילו בטענות חדשות וזו לשונו: "בטענות אחרות יכולים לבא כיון שלא שאלום הדיינים אם יש להם טענות אחרות לחייב ראובן בוודאי אם שאלום ואמרו אין לנו זכות וראיה יותר לחייבו אז לא היו יכולים להביא ראיה".

הרב חיים דוד הלוי בספרו "דבר המשפט (הלכות סנהדרין פרק ז, הלכות ו - ט אות ג) מסתפק עד כמה ניתן להשוות בין ראיות ועדים חדשים לבין טענות חדשות וזו לשונו:

"אך יש להסתפק אם גם דין הטענות שחידש הרא"ש, הוא לענין זה כדין עדים וראיות ויש לומר שאני עדים וראיות, שאפילו קבעו לו זמן שלשים יום והביא לאחר שלשים יום סותר את הדין וכמבואר הטעם במשנה, מה יעשה זה שלא מצא בתוך שלשים ומצא לאחר שלשים, אבל לענין טענות הרי לא שייך טעם זה, ואם היו עוד טענות בפיו מדוע לא השמיעם מיד כשראה שחייבוהו בית דין (בוודאי שלא שייך קביעות זמן לענין טענות, אך הספק הוא כשנתחייב ובא לאחר זמן עם טענה חדשה)".

למעשה הוא הכריע:

"עדיין יש לומר שאם בא לבית הדין לאחר זמן שנתחייב, בטענה חדשה ואמתלא בפיו מדוע לא טען אז אותה טענה, ויש משם בדבריו, כגון שאומר שפרסום דבר זה אז היה יכול לגרום לו הפסד או נזק, ואין כן עתה, ולכן שתק אז, או בכל אמתלא אחרת המתקבלת על הדעת, נראה לענ"ד דסותרים דינו, ואינו מאבד זכותו. ואף גם זאת, נראה דאף אם שאלוהו בית דין אם יש לו עוד טענות והשיב שאין לו (שבזה לא אמר הרא"ש דיכול לטעון עוד טענות) אם בא לאחר זמן וטען עוד טענות, ונתן אמתלא המתקבלת על הלב כנ"ל, שומעין לו וסותרים דינו".

סיכום

המורם מהאמור עד כה נראה שבבסיסו של דין התורה עומד החיפוש אחר האמת לאמיתה ועשיית הצדק עם בעלי הדין, עיקרון זה גובר כמעט על כל שיקול אחר, ולכן מאפשר סתירת הדין לאחר פסק דין ואף לאחר פירעון בין באמצעות הבאת עדים או ראיות ובין בהעלאת טענות חדשות שלא היו ידועות, גם כאשר סתירת הדין באה על חשבון סופיות של הדיון.

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



ראיון עם בוגרת מרכז י.נ.ר. וחברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

ראשונים וכבר בחצי שנה הראשונה הגיעו עם קושי תהומי בתקשורת, התנתקות מצד הגבר ורגישות גבוהה מצד האשה. לטענתם, כל האשמה היתה בפרע "הדתי" ביניהם. לאחר מספר פגישות, הזוג הבין והרגיש שהעניין הדתי הוא בכלל לא הנקודה. התמקדו בעבודה בתקשורת נכונה ובריאה, ערנות לצרכים הלא ממומשים ולאט לאט הם עלו על דרך המלך. בנוסף ערכנו הכנה לקראת השינוי הנכסף של תיעוק לתוך המשפחה הצעירה. ברוך השם, השינוי ניכר על בני הזוג, והזוגיות השתפרה והתחזקה.

הרווח האישי שלי מהלימודים: הרווח האישי מהלימודים הוא ללא ספק ההזדמנות ללמוד להיות טובה יותר - רעה טובה יותר, אמא טובה יותר ובכלל אדם קשוב יותר. ככל שלומדים לימודי נפש, עוברים תהליכים - ביני לבין עצמי, ביני לבין הסביבה, ומקבלים פרספקטיבה נוספת לתהליכים שאותם חווים. כך הופכים להיות יועצים איכותיים ומזוקקים יותר.

ההמלצה אישית שלי: קודם כל ומעל הכל - להודות לבורא עולם על כל רגע ורגע ולהתפלל לפניו לזכות לעזור באמת מתוך נקיות ומקצועיות ולא משיקולים זרים אחרים. לא לוותר על הדרכה נכונה ומקצועית אצל מדריך מוסמך. התהליך נטע ביטחון, התהליכים עוברים בקרה והלמידה והמקצועיות מתחדדים ומתעלים. ללמוד, ללמוד וללמוד - לא להפסיק להעשיר את עצמך ולהתמקצע. בכל השתלמות וקורס שלמדתי, הרווחתי כלי מקצועי אחד לפחות לכל תחומי העיסוק שלי.

תאמינו בעצמכם, בשליחות שלכם ו"בדרך שאדם רוצה לילך, בה מוליכין אותו" **בהצלחה!**

שם: שירה חסון M.A במנהל מערכות בריאות

גיל: 41, נשואה ואמא לשבעה ילדים מדהימים. תחום עיסוק לפני הלימודים: מתאמת מינהל חוגים - מנהלת רכזים לתואר ראשון ושני במכללה אקדמית הדסה עיר מגורים: ירושלים

בחרתי ללמוד את התחום כי: למדתי בי.נ.ר. הדרכת כלות, ונחשפתי לתחום היעוץ הזוגי והמשפחתי. בתחילה שאיפתי הייתה להעשיר את הכלים שלי כמדריכת כלות ומאוד מהר בעזרת הצוות המדהים המינהלי והמקצועי נשבתי בקסמי המקצוע. המרצים והמרצות היו דוגמא חיה בעיני לאנשי מקצוע אנושיים וחמים ולא מתפשרים מבחינה מקצועית. הם היוו עוגן משמעותי בהחלטה לפנות לתחום.

כיום אני: יועצת זוגית ומשפחתית שמקבלת זוגות הן מארגונים וגופים שאיתם אני עובדת והן באופן פרטי, מדריכת כלות מטעם המועצה הדתית ובמסגרת פרטית, מתמחה בעיקר בכללות רחוקות ומתקרבות, ומנחה סדנאות שפיתחתי: "זוג או פרט זה לא (רק) משחק ילדים" וסדנאות העצמה נשית - "חשבוני" מסלול מחדש" בנוסף, יום בשבוע אני מתנדבת בקו העזרה של אגודת המטפלים והיועצים במשפחה בישראל.

העקרונות המנחים אותי בעבודה שלי: העקרונות שלי מתחילים בהבנת גודל השליחות שבורא עולם מזכה אותי ומתפללת לפני כל עשייה להכניס את הזכות איתי לעבודה. הבנת גודל השליחות מחייבת הדרכה מקצועית בלתי מתפשרת באיכותה ומקצועיותה ובהמשך לימודים מקצועיים והשתלמויות באופן מתמיד.

סיפור הצלחה: בתחילת דרכי המקצועית פגשתי מספר זוגות. הזוג שמלווה אותי עד היום בזכרון, זה דווקא זוג צעיר, בגילאי +30, נישואין



CBT

Conative behavioral Therapy

ראיון עם רות בן סימון רכזת ללימודי CBT במרכז י.נ.ר,

מטפלת ב CBT - ויועצת נישואין

ראשית נבין מה זה CBT

CBT הוא ראשי תיבות של המילים Conative behavioral Therapy - טיפול קוגניטיבי התנהגותי. הטיפול משלב עבודה קוגניטיבית עם המטופל לצד פעילות התנהגותית, כאשר השילוב של השניים מאפשר שינוי משמעותי - באופני החשיבה, ובהתאם לכך - בדפוסי ההתנהגות. לפי השיטה, על מנת ליצור שינוי אצל המטופל יש צורך בשינוי בתפישת המציאות, כפי שנעשה בטיפול הקוגניטיבי, ושינוי בהתנהגות המטופל ולכן יש צורך גם בלמידה ותרגול של התנהגויות חדשות, כפי שמקובל בטיפול ההתנהגותי.

הגישה הקוגניטיבית (הכרנית) מבוססת על ההנחה שכל אחד מגיב אחרת כלפי המציאות בהתאם לפירוש שהוא נותן לה. ב-CBT ניתן לטפל במגוון בעיות כגון: חרדה, דכאון אובססיות, פוסט טראומה והפרעות נוספות. יתרון הטיפול הוא בכך שהוא קצר מועד ומאפשר שינוי בזמן קצר יחסית. מסיבה זו מחקרים מוכיחים כי אחוזי היעילות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי גבוהים לעומת סוגי טיפול אחרים.

מהו הפרופיל של הבאים/ות ללימוד CBT

תכנית ההכשרה לטיפול ב-CBT במרכז י.נ.ר מכשירה את המשתתפים לטיפול בשיטה הקוגניטיבית התנהגותית. התכנית עומדת בדרישות איט"ה - האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, ולתוכנית יתקבלו מועמדים בעלי תואר טיפולי כגון: עו"ס, יועצים חינוכיים, מטפלים בהבעה ויצירה, מורים/ות לחינוך מיוחד וכדומה.

היחודיות של קורס CBT במרכז י.נ.ר אותו את מרכזת?

מרכז י.נ.ר קיים למעלה מ-20 שנה, בתכנית ל-CBT הוכשרו למעלה מ-400 תלמידים, המשתלבים בעשייה בשטח במגזר הציבורי והפרטי. במהלך התוכנית התלמידים מתנסים במקרי טיפול תוך הדרכה וליווי פרטני של סופרוויזר - מדריך מוסמך של איט"ה.

כבר במהלך הלימודים יוכלו התלמידים להצטרף לגוף המוביל "אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל" - אגודה המאגדת אנשי מקצוע שומרי תורה ומצוות בתחום הטיפול ולהשתלב בפרויקט של ההשמה והשתלבות במערך הטיפולי. רכזי התכנית מלווים את התלמידים החל משלב ההתאמה והקבלת לתוכנית, תוכן הלימודים והרצאות, הדרכות במקרי טיפול ועד לקבלת תעודה מטעם איט"ה.

בימים אלו מתגבשים במרכז י.נ.ר מחזורי לימוד חדשים לגברים ולנשים בכיתות נפרדות ללימודי CBT באישור איט"ה, אנו מזמינים את כל מי שרואה עצמו מתאים לתוכנית לבוא ולהצטרף ולהיות חלק מעשייה מבורכת זו.



CBT

הצטרפו גם אתם

לתכנית המבוקשת להכשרת מטפלים

בשיטת הטיפול המובילה בעולם

כלים מעשיים ומיומנויות לטיפול בהפרעת חרדה, דיכאון, טראומה וכפיתיות באמצעות ה-CBT



ליווי אישי והדרכה פרטנית



תרגול מעשי, פרקטיקה והדרכה בקבוצות קטנות



באישור איט"ה אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי



התכנית מיועדת לבעלי תואר במקצועות טיפוליים כגון: ייעוץ חינוכי, עו"ס, חינוך מיוחד, טיפול באומנות.

לפרטים והרשמה:

02-6321603

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה



לקראת השנה החדשה מרכז י.נ.ר פנה לקבלת ברכה מגדולי ישראל הרבנים שמעו על פעילות המרכז בעת האחרונה, ברכו את מרכז י.נ.ר והעומדים בראשם על חיזוק והדרכת משפחות מבין הרבנים ששגרו את ברכתם למרכז י.נ.ר:

חכם הרב שלום כהן שליט"א, ראש ישיבת פורת יוסף, נשיא מועצת חכמי התורה

הרב דוד יוסף ראש בית המדרש "יחווה דעת" וחבר מועצת חכמי התורה

הרה"ג הרב משה צדקה שליט"א

הרב דוד בצרי שליט"א ראש ישיבת המקובלים "השלום"

הרה"ג אביגדור נבנצאל תלמידו המובהק של הרב שלמה זלמן אויערבך שליט"א

הרב יהודה דרעי הרב הראשי וראש אבות בתי הדין באר שבע הרב שמואל פנחסי שליט"א דיין ומו"צ בבית הדין "הליכות עולם" ראש מוסדות "דרכי דוד" רב שכונת סחנה יהודה וק"ק "חיים וחסד"



מרכז י.נ.ר -

מרכז חוביל ללימודי הייעוץ הטיפולי וההנחיה

ההרשמה בעיצומה לתוכניות הלימוד המובילות:

ייעוץ נישואין, הנחיית הורים, פסיכולוגיה יהודית,

טיפול קצר מועד מחוקק ערכים, דמיון מודרך, אימון

אישי CBT, NLP

לימודים תורניים בשיטת "שערי הלכה ומשפט":

לימודי דייונות, לימודי רבנות, טוען רבני

לפרטים נוספים והרשמה: 02-6321620



תורת הנתינה

ליאור סיבי (B.Ed), סטודנט לעו"ס
מחבר ספר "שלום עליכם - תובנה זוגית בפרשה"
liorsivi@gmail.com / 052-7637749

"לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ח, יב). לאדם הראשון היה את כל הטוב בגן-עדן. המלאכים צלו לו בשר וסיננו לו יין (סנהדרין נט:). ובכל זאת אומר הקב"ה: "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו". נשאלת השאלה - וכי האשה תהיה טובה יותר מהמלאכים? אלא שהמלאכים - כמלאכים, אינם מבקשים ואינם דורשים. לא שייך בהם נתינה. רצה הקב"ה שילמד אדם הראשון לתת ולא רק לקחת. שילמד להיות משפיע ולא רק מושפע. לכן ברא לו אשה, שדרך החיים המשותפים עמה ישיג את מדת הנתינה לזולת.

חנה בתפילה שמזכה אותה בן - שמואל הנביא. מה היה בדברי אלקנה שכה זעזע את חנה ופתח את שערי לבה, וכתוצאה מכך גם את שערי השמים? ועוד צריך להבין, בדברי אלקנה שאמר שהוא טוב מעשרה בנים, באיזה מובן יכול הוא למלא מקומם של עשרה בנים? ומבארים, שאלקנה היה מחבבה כלבבות עשרה בנים גם יחד. או אז מבינה חנה, שבעצם, יש לה הכל; לחם לאכול, בגד ללבוש, ואפילו כל האהבה שיכולה אשה לקוות לה. ואם כן, מה בעצם חסר לה? לתת! אותם רגשות אימהיים של הענקה מבצבצים ובווערים בלבה. ההרגשה של נתינת חיות וחמימות לתינוק בכל שלבי התפתחותו הם שחסרו לחנה, עוררו את רוחה והביאוה למעמד הגורלי.

נתינה - מהלכה למעשה

בפרשת ראה מצווה התורה לדאוג ולסייע לעניים ולאביונים; "כי יהיה בך אביון מאחד אחיך באחד שעריך... לא תאמץ את לבבך... כי פתח תפתח את ירך לו... נתון נתן לו ולא ירע לבבך בתתך לו" (דברים טו, י).

מדרך הטוב להיטיב (ע"פ דרך ה' לרמח"ל, פרק ב) אולם, אם אין לטוב למי להיטיב - ממילא הוא לא טוב. זאת משום שחסרה לו הדרך בה יוכל למצות את עצמו. אין לו האפשרות לממש ולהוציא אל הפועל את הטוב האצור בתוכו.

"אין האדם יכול להיות "טוב" אם הוא לבדו, וככל שהאדם מיטיב יותר - נעשה הוא טוב יותר. על כן ברא וחילק השי"ת איש ואשה לשני בני אדם, כדי שיוכלו להיטיב זה עם זה, ויעלו במעלת הטוב" (וידעת כי שלום אהלך, עמ' יד).

מדי שנה היה אלקנה עולה עם שתי נשותיו - פנינה ורוב בניה וחנה העקרה - להשתחוות ולזבוח לה' בשילה. פנינה מעוררת צער גדול בחנה. כך מדי שנה - אך ללא הועיל. חנה עדיין עקרה, ומרוב צערה היא איננה אוכלת.

בשנה אחת אירע דבר... אלקנה, שעד עתה לא אמר מאומה אומר לחנה: "הלא אנכי טוב לך מעשרה בנים" (שמואל א, פרק א פסוק ח). חנה אינה מתנחמת והולכת לבדה למשכן כשהיא מרת נפש. פותחת



ובאר: בהמשך דבריו מחלק הרב דסלר את האנושות לשני חלקים:
 1. כח הנתינה. 2. כח הנטילה. כלומר, יש אנשים שנותנים ויש אנשים שלוקחים. ויותר מזה, יש אנשים שנותנים אבל באמת הם לוקחים. כיצד הם נותנים על מנת לקבל, וזה נקרא 'לקיחה'. לדוגמא, שכנה שמשאלה מצרך מסויים לשכנתה. לא כי באמת מעוניינת להעניק לה את מבוקשה, אלא כי היא יודעת שבפעם הבאה היא זו שתצטרך ממנה משהו. ובכלל, היא מעוניינת לרכוש לעצמה שם טוב שיסייע לבתה הבכורה שבשידוכים. אותה שכנה אכן נתנה את המצרך ששאלה חברתה, אבל כולם יסכימו שזו לא נתינה - אלא לקיחה.

יתכן שזה התהליך שמתחולל אצל הזוגות המבוגרים. בתחילת חיי הנישואין הם מתחילים לתת זה לזה, אבל לא בהכרח שהם נותנים בשביל לתת, יכול להיות שהם נתנו בשביל לקבל. בן הזוג שבטוח שהם נותנים לו כדי שיהיה לו טוב, לא מעלה בדעתו שהתוכנית שלהם שונה לחלוטין וממילא הוא לא דואג להשיב להם כגמולם, והם שנתנו על מנת לקבל - ולא קיבלו, מתחילים לצבור מרירות וכעס עם כל נתינה; כי כמה כבר אפשר לתת ולא לקבל בחזרה? ולכן, דווקא לאחר שנות נישואין רבות, במקום שהנתינה תגרום לאהבה רבה יותר ביניהם, היא גורמת את ההיפך, כי הם נתנו על מנת לקבל ולא על מנת לתת. מעניין לראות שלמילה אהבה יש שתי משמעויות: א. מלשון 'הב' - תן. ב. מלשון 'היב' - נתן. כלומר, מי שאהבה של חיי נישואיו היא בבחינת 'הב', שמחפש שרק יתנו לו כל הזמן מבלי להשיב לשני - אדם כזה אינו זוכה לאהבה אמיתית בתוך ביתו. אך מי שאהבתו היא בבחינת 'היב', שמחפש איך לתת ולהעניק לשני מבלי לצפות לתשלום ותגמול, הוא זה הזוכה לאהבה אמיתית.

תהליך ההפנמה

ידוע שמעשיו החיצוניים של האדם משפיעים על פנימיותו. כלומר, המעשים והפעולות של האדם אינם רק תוצאה מכוחות נפשו, אלא הם גם גורם לאותם כוחות. לדוגמא, מעשה חסד אינו רק פעולה הנובעת מכח הנתינה שבנפש. מעשה החסד עצמו גם יוצר, מחזק ומשכלל את כח הנתינה הזה; חסד הנעשה בהצנע - מפתח גם את מידת הצניעות בלב העושה; ההימנעות מעבירה אינה רק תוצאה של יראת שמים ויכולת ריסון, אלא גם סיבה למידות אלו עצמן.

תהליך זה נקרא בשם - תהליך ההפנמה. כלומר, הפנמה היא תהליך, שבו המעשה החיצוני מתחבר לעולמו הפנימי של העושה, מוטמע בנפשו ומחזק את כוחותיה. כך הגדיר בעל ספר החינוך (מצוה טז, חוק זה): "האדם נפעל כפי פעולותיו, וליבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם... כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות".

והשאלה עולה: הרי במציאות אנו רואים אנשים שעושים מעשים אך אין למעשים אלו השפעה עליהם? הם לא נהפכים לאנשי חסד במהותם מכיון שהרבו במעשי חסד, מה ההסבר לכך? והתשובה -

ידועים דברי הרמב"ם בפירוש המשניות [אבות ג, טו]: "והכל לפי רוב המעשה - המעלות לא יגיעו לאדם לפי רוב גודל המעשה, אבל לפי רוב מספר המעשים. והוא, שהמעלות אמנם יגיעו בכיפול [-מלשון כפל] המעשים הטובים פעמים רבות, ועם זה יגיע קנין חזק, לא כשיעשה אדם פועל אחד גדול מפעולות הטובות, כי בזה לבדו לא יגיע לו קנין חזק. והמשל בו: כשיתן האדם למי שראוי אלף זהובים בבת אחת לאיש אחד, ולאיש אחר לא נתן כלום - לא יעלה בידו מדת הנדיבות בזה המעשה האחד הגדול כמו שמגיע למי שהתנדב אלף זהובים באלף פעמים, ונתן כל זהוב מהם על צד הנדיבות. מפני שזה כפל מעשה הנדיבות אלף פעמים והגיע לו קנין חזק, וזה פעם אחת לבד התעוררה נפשו התעוררות גדולה לפועל טוב, ואחר כך פסקה ממנו".

יסוד גדול בכוחות נפשו של האדם למדנו כאן: אין הנפש נבנית ממעשה 'חד פעמי' - נאצל ככל שיהיה. בכדי לחקוק בנפש 'תכונה חדשה', עלינו לחזור עליה שוב ושוב. לדוגמא, מי שברצונו להיהפך לאדם רחמן יותר, עליו לעשות מעשי רחמנות פעם אחר פעם. ואם כי כל מעשה רחמנות שכזה ישאיר רושם חיובי כלשהו בנפש, עם זאת, לא יהפוך הוא 'לאדם רחמן' ולא תהיה הרחמנות קנין קבוע וחזק בנפשו רק לאחר שייטיב וירחם מספר רב של פעמים.

יסוד זה נקרא בתורת רבינו ירוחם סמיר זצ"ל - 'העברת הקולמוס'. כלומר, בכדי לקנות אמונה בה', או לחילופין, כשברצונו לעקור מידות רעות, אין די בידעת גנותם הנוצרת מלימוד 'חד פעמי'. ואם כי בלימוד הראשון אכן נוצר בלב האדם 'שירטוט' דק, הרי שעלינו לחזור עוד ועוד על לימוד זה, כשכל חזרה היא בגדר 'העברת קולמוס' על השירטוט הקיים, ובכל 'העברת קולמוס' כזו מתעבה הרושם הראשוני יותר ויותר, עד שנעשה לדבר מוחשי וברור.

ובענין הנתינה: הרב דסלר זצ"ל (מכתב מאליו, חלק א, קונטרס החסד) דן מה קודם למה; האם אנו נותנים לאדם שאנו אוהבים, או שמחמת שאנו נותנים לו מתפתחת אצלנו אהבה כלפיו? ומסיק, שהאהבה היא תולדת הנתינה. כלומר, אם רוצים אנו לאהוב אדם - נעניק לו, והעניקה זו תגרום לנו בהמשך לחוש אהבה כלפיו, כי אדם אוהב את מה שהוא משקיע בו. וככל שיתן האדם - כך יאהב יותר, וזה תואם לדברי הרמב"ם לעיל שעם כל מעשה נתינה נחקקת תכונה זו בנפש יותר ויותר. כלומר, בכדי לאהוב את בן הזוג שלי עלי לתת ולהעניק לו, והנתינה הזו - ממני אליו, תגרום בהמשך שאהוב אותו, כי אני משקיע בו.

נכעין המתגבר

לפי האמור, היינו צריכים, לכאורה, לראות את הזוגות המבוגרים יותר, אוהבים הרבה יותר מהזוגות הצעירים. ומדוע לעתים נראה שעייפות השתלטה על נישואיהם, הרי הם נותנים זה לזה במשך תקופה ארוכה יותר, ואהבתם צריכה היתה להיות גדולה ועצומה?



בסיפור:

בעבר, היו הקוזקים סמל לזריזות ומהירות. הם היו מתמודדים עם כל משימה בנחרצות ובגבורה. לא פלא שהביטוי 'קוזק' שימש לחריצות, זריזות ושקידה. אולם למרבה הפלא, קוזקים אלו התנהגו בקיצוניות הפוכה כשיצאו משירות הצבא. הם היו מבליים את הפנסיה שלהם בבטלה, ברביצה על תנורי האבן שבאכסניות, או בשוטטות חסרת תכלית.

מדוע לא נפעלו קוזקים אלו כפי פעולותיהם? כיצד לא הושפעו מחצי יובל אשר בהם פעלו בזריזות ופעלתנות? מפני מה לא הוטמנו בנפשם תכונות אלה? שאלה זו שאל החפץ חיים זי"ע וענה: ריצתם של החיילים לא הייתה ריצה אלא בריחה - בריחה לכיוון הרביצה על התנור. כל חייהם הם חיכו לרגע בו ישתחררו מעול הצבא, ויזכו סוף סוף לחיי בטלה ופריקת עול.

מעשיו של אדם משפיעים על נפשו רק אם הוא רוצה ומעוניין בכך. כשאדם רוצה להיות מושפע אז מעשיו החיצוניים משפיעים על פנימיותו, אבל אם הוא מתנגד להיות מושפע, אם הוא מרגיש כפוי ומאולץ לפעול נגד רצונו, אז נוצרת בנפשו השפעה הפוכה; לא רק שנפשו איננה מתחברת למעשיו אלא היא גם מפתחת כלפיהם דחייה וסלידה. לכן התפתחה אצל הקוזקים עצלות חולנית, לא למרות זריזותם בעבר אלא דווקא מחמתה.

כך גם בזוגיות. בכדי שהנתינה תגרום לאהבה עלינו לרצות בכך. אדם שיתן כשבתוכו מתחוללת סערה ורוחש כעס על כך שהוא נאלץ לתת - לא יגיע מנתינה זו לאהבה כי אם להיפך.

יסוד לדברים אלו מצאנו בגמרא (נזיר כג.) המבארת את הפסוק "כי ישרים דרכי ה' וצדיקים ילכו בהם ופושעים יכשלו בהם" (הושע יד, י)? משל, לשני בני אדם שצלו את פסחיהן, אחד אכלו לשום מצוה ואחד אכלו לשום אכילה גסה, זה שאכלו לשום מצוה "וצדיקים ילכו בהם", וזה שאכלו לשום אכילה גסה "ופושעים יכשלו בהם". שניהם אוכלים מאותו קרבן פסח, שנשחט כהלכתו בבית המקדש וגם ניצלה כדון, ובכל זאת, האחד פושע, והשני צדיק - הראשון כיון 'לשם מצוה', והשני התכוון לאכול בשר לשם תאוה.

כלומר, זהו עניין של מחשבה. כשאנו נותנים לזולת אנו צריכים צריך לעשות זאת מתוך מחשבה ורצון פנימי עמוק וכנה שלשני יהיה טוב! זו נתינה אמיתית. לא משום שאילצו אותנו. לא בשביל לקבל בחזרה. לא בשביל ליהנות מעצם הנתינה. לא בשביל כבוד ולא בשביל ריווח. אני נותן כי אני חפץ שלזולת יהיה טוב!

לסיום נצטט מדברי הרב דסלר (שם): "וכך אני אומר תמיד לזוג בעת שמחת כלולתם: "הזהרו, יקרים, שתמיד תשאפו להשביע נחת זה לזה, כאשר תרגישו בכם בשעה זו. ודעו אשר ברגע שתתחילו לדרוש דרישות זה מזה, הנה כבר אושרכם מכם והלאה. אבל הקשר הטוב בין איש ואשתו, יהיה כאשר שניהם יגיעו למעלת הנתינה; אז אהבתם לא תיפסק, וחייהם ימלאו אושר ונחת, כל ימיהם אשר יחיו עלי אדמות".



בואי לחבר בין אנשים

הכשרה לגישור כללי ומשפחתי

בניית הסכמות ויישוב סכסוכים בכל תחומי החיים

כלי יעל ואפקטיבי לפתרון קונפליקטים ומחלוקות:

סכסוכי שכנים, זוגות, משפחות, צוואות, ירושות, גירושין, עובד מעביד, גישור במוסדות חינוך ועוד.



תכנית המוכרת ע"י משרד המשפטים



60 שעות לימוד עיוני ופראקטיקה מעשית



קבוצות חדשות לגברים \ נשים
ההרשמה בעיצומה

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים והרשמה:

02-6321617

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה








**אגודת היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל**


שמים את המשפחה במרכז

מרכזי טיפול והעצמה

מרכז להנחיית הורים וטיפול בילדים ונוער 

מרכז ייעוץ וטיפול בנישואין ומשפחה 

מרכז טיפול ב-CBT 

מרכז לייעוץ וטיפול נפשי 



דיסקרטיביות



פריסה
ארצית



מטפלים מקצועיים
שומרי תורה ומצוות



המלצת והכוונת
גדולי ישראל

אנחנו כאן בשבילך!

***2837**

24 שעות ביממה
דוא"ל: acft@acft.org.il

השפעת הבדידות על מצבי דיכאון

**גב' יהודית שוורץ
מנהלת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה**

"לא טוב היות האדם לבדו" (בראשית ב'1ט) הפסוק מופיע בפרשת בראשית לאחר בריאת האדם וטרם בריאת האישה, בהמשך הפסוק נכתב "אעשה לו עזר כנגדו". באופן טבעי היינו משייכים את שנכתב לבדידות הקיימת בקרב הרווקים והרווקות בלבד. אך לצערנו, לא זו המציאות. מסתבר שהתמודדות עם בדידות יכולה להיות גם בתוך מערכת זוגית.

בדידות היא הרגשה סובייקטיבית של העדר יחסים בין-אישיים הדוקים ומשמעותיים, או של יחסים חברתיים מצומצמים ולא מספקים, יחסים בין אישיים מעניקים לאדם תחושת קיום, ערך, שייכות ומשמעות. האדם זקוק לחברה משום שהיא נותנת לו אמון ומסייעת לו בעת מצוקה. כמו שנאמר בקהלת: טובים השנים מן האחד, אשר יש להם שכר טוב בעמלם. כי אם יפלו, האחד יקים את חברו, ואילו האחד שיפול, ואין שני להקייםו". מי שאינו מצליח לקשור קשרים חברתיים משמעותיים עם הזולת, חש בדידות.

הבדידות אינה קשורה בהכרח במספר האנשים הסובבים את האדם. אפשר שיהיה האדם מוקף בחברת אנשים במשפחתו, בקהילה או בעבודה ובכל זאת יחוש בדידות. יתרה מכל, מי שמנותק מבני אדם עלול לחוש דיכאון. אולם הבדידות של מי שמוקף בני אדם עלולה להיות מעיקה עוד יותר, בגין האכזבה מכך שלא מתפתחים יחסים משמעותיים בינם לבינם.

הגורמים לתחושות של דיכאון ובדידות יכולים להיות גורמים ביוכימיים, גנטיים ונסיבתיים, אשר קשורים באירועים ובנסיבות חיצוניות, שאינם בשליטת האדם. כגון: מעבר דירה, גירושים, מות של אדם קרוב ועוד.

בניגוד לכך, יתכן כי סיבת הבדידות נובעת מגורמים פנימיים, אישיים, המעידים על מיומנויות חברתיות הלוקות בחסר. כגון: חרדה חברתית, תהלכי חברות לקויים הנוטעים באדם צפיות לא מציאותיות מן היחסים עם זולתו, תכונות כמו ביישנות ומופנמות, דימוי עצמי נמוך והערכה עצמית נמוכה. גורמים אלה מעכבים יוזמה והעזה ומקשה על פיתוח יחסים חברתיים עם הבריות.

טיפול בתחושות בדידות ובדיכאון תוסך ביצירת קשרים בין-אישיים. האיכות הסובייקטיבית של הקשרים הבין-אישיים שלנו קובעת במידה רבה את חוויית הבדידות אך, גם הכמות קובעת. ככל שהאדם מעודד את עצמו ונוסח בעצמו תקווה לתור אחר קשרים חברתיים, כך ביכולתו להפחית את תחושת הבדידות וליצור קשרים בין-אישיים הולכת וגוברת.

יש לציין כי, חשוב לטפח קשרים בהם אנו מרגישים מובנים, אהובים, מוערכים ומשמעותיים. אדם אחד או שניים יכולים להפיג את תחושת הבדידות בצורה משמעותית. פעמים מתפתחת חרדה חברתית המקשה על יצירת הקשרים באופן עצמאי, בעזרת טיפול ניתן לרכוש מיומנויות חברתיות שיקנו יכולת להקל על הבדידות וליצור קשרים משמעותיים אשר מפחיתים במהירות תחושות של חרדה ודיכאון.



מרכז י.נ.ר. לומדים. להצליח.

קבוצות חדשות נפתחות

הכשרת מטפלים ב-CBT

באישור איט"ה

הכשרה מקיפה בשיטת הטיפול
היעילה והמוכחת
לבעיות חרדה ודיכאון.
לימודים עיוניים
בשילוב עבודה מעשית והדרכות.

הכשרת

יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
התכנית המובילה להכשרת יועצים
להתמודדות זוגית ומשפחתית,
טכניקות מובילות,
הדרכה קבוצתית ופרטנית
וצפייה בטיפולים חיים.

הכשרת

מנחי הורים חינוכיים

באישור אגף שפ"י, משרד החינוך
הכשרה מקצועית ומעשית
להנחית הורים ואנשי חינוך
להתמודדות עם
אתגרי הדור והתקופה
בדגש ילדים בסיכון ונוער מתבגר.

NLP ודמיון מודרך

הסמכה בינלאומית NLP practitioner

השיטה העולמית
המשתמשת בכוחו האדיר
של המוח האנושי
לשינוי חשיבה והתנהגות,
שחרור חסמים ומצוקות רגשיות.

הכשרת לאימון אישי -

קאוצ'ינג

באישור לשכת המאמנים
תכנית ייחודית להכשרת מאמנים
הכוללת ארגז כלים עשיר
מ- NLP ו- CBT
לאימון להצלחה בכל תחומי החיים.

ייעוץ תורני -

פסיכולוגיה יהודית

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ
תכנית ייחודית
המעניקה התבוננות מעמיקה
ומיומנויות מעשיות
בתורת הנפש ביהדות
להטמעה בעבודה חינוכית,
ייעוצית וטיפולית.

הצטרפו להצלחה:



02-6321620 | 03-7160-130 | rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר. | המרכז הגדול והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה
סניף ירושלים | סניף בני ברק | חדש! סניף צפון, חוצות המפרץ