

בס"ד | גליון 58 | אייר-סיון-תמוז, תשע"ג מחיר: 25 ₪

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



**תזונה ובריאות
בנישואין ובמשפחה**

המילון להשקעה רגשית

הסופר ר' חיים ולדר

נישואים בריאים

פרופסור קלייר רבין

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

1-700-5000-65

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

בריאות ברית הנישואין

הרב שלמה יעקב ברקוביץ דמו"ץ, וראש כולל "מאמר מרכזי", בני ברק



הזוג את החוסן הפיזי והרוחני להתמודדות עם אתגרי ואירועי החיים. המציאות בשטח מוכיחה כי לא אלה אשר להם תכונות לא מבורכות כשלו בברית הנישואין ולא אלה אשר רוחם נוחה במיוחד ולבם רחב הם אלה שהצליחו בחיי הנישואין להיות אחד, אלא זוגות אשר השכילו לשמור על תזונה זוגית נכונה המשמרת את ברית הנישואין במודע או שלא במודע.

נסיים עם סיפור מרבו של החפץ חיים, רבי נחום קפלן זצ"ל, איש צדיק והצנע לכת היה, מהעיר הורודנא שבליטא. באחד מלילות חנוכה התארח החפץ חיים בבית רבו והמתין בהתרגשות לחזות כיצד רבו מברך ומדליק את נרות חנוכה, אך ר' נחום ישב במקומו והמשיך להתעסק בענייניו. זמן הדלקת נרות חלף ועבר, והח"ח שהכיר את רבו שרגיל להקפיד להדליק בזמן תמה מאוד אך לא העיז לשאול מאומה.

חלפו שעה ושעתיים והנרות לא הודלקו. תמיהתו של הח"ח גברה מרגע לרגע בנסותו להבין את פשר הדבר על שרבו דוחה מצוה כה חשובה. לפתע נשמעה נקישה על דלת הבית והרבנית של ר' נחום נכנסה במהירות אל הבית. ללא שהיות מיותרות החל ר' נחום לברך ולהדליק את נרות חנוכה. הסביר ר' נחום ואמר: הנה אי' בגמ' (שבת כג) שאם יש לאדם מעות לקנות נר אחד בלבד - נר חנוכה או נר שבת, עדיף לקנות נר שבת מפני שלום בית, נמצא שהגמ' עצמה מקילה בנר חנוכה משום שלום בית, וא"כ, גם אני דחיתי את הדלקת הנרות מפני שלום ביתי.

יה"ר שתשרה השכינה תדיר בביתנו.

עד היום הכל זוהר, טבעי וספונטני, אין איש יכול להבטיח כי העבר וההווה הוא מה שיהיה בעתיד. נישואין מוצלחים הם בראש וראשונה מיומנויות שיש לרכוש ולהשתמש בהם בהתאם לנסיבות החיים המשותפים. המושג "שלום בית" אינו מושג של העדר השליטה, כלומר העדר מחלוקת בבחינת סור מרע, אלא המושג "שלום" הוא מעין שמירה על הקיים, כמ"ש הבעש"ט הק' פרשת "נשא" השלום הוא ככלי המשמר את המאכל המונח בתוכו. משל לאוצר יקר שבעליו הצניעו אותו במקום משומר לבל ישלטו בו ידי זרים.

בס' קדמון מרחיב את המושג "שלום" - בספר "העיקרים" (מאמר ד פרק נא ר' יוסף אלבו): "אמרו רבותינו ז"ל (שבת קד) בשעה שהצדיק נפטר מן העולם שלש כתות של מלאכי השרת יוצאין לקראתו, אחת אומרת יבא שלום, וכן אמר הכתוב ואתה תבוא אל אבותיך בשלום וגו' (בראשית טו טו), כי כמו שהשלום הוא סבת הקיום בדברים המורכבים מהפכים, כן כשתהיה הנפש מוכנת להדבק בעליונים מבלי הפכיות יקרא התענוג הנפשי שלום להורות על הקיום. וכן נמצא שההבטחה שהקב"ה מבטיח לצדיקים לתת להם הקיום וההתמדה יקרא שלום - אמר השם יתברך על פנחס הנני נותן לו את בריתי שלום" (במדבר כה יב) ע"כ. הוי אומר השלום הוא כלי לשמר ולקיים איחוד ואיגוד של שני הפכים, לזה יקרא "שלום בית".

הניסיון בטיפול ובייעוץ זוגי מוכיח כי זוגות ששומרים על תזונה זוגית נכונה, מקיפים עצמם בחומה של מה שאנו מכנים "ביחדיות" מלשון ביחד. חומה זו בנויה מלבני הבנה, כבוד הדדי, הערכה והם המעניקים לבני

בזמנינו הולך וגדל מספר האנשים המודעים לחשיבות השמירה על שלימות ובריאות הגוף. זאת על ידי הרגלי תזונה נכונה, פעילות גופנית, תוספי מזון ובדיקות גופניות המסייעות בזיהוי סממני מחלה בשלבים מוקדמים.

המשפחה המאוחדת דואגת האחד לשני בשימור הבריאות, ובני זוג מעוניינים שכל אחד מהם ישמור על בריאותו, ואף כל אחד מהם מוכן ליטול בנטל העשייה ולעזור בכך לבן זוגו. גם כאשר השמירה על גוף בריא כרוכה בקשיים, בני הזוג יעניקו תמיכה זה לזה לעמוד במשימה.

כדוגמת שלימות ובריאות הגוף, כך הם הבריאות ושלימות חיי הנישואין. שימור נישואין בריאים ותקינים הוא משימה ותהליך ששני בני הזוג מחויבים אליה, כל אחד לחוד ושניהם יחד. טעות היא לחשוב כי ההתבוננות נועדה רק לזוגות שחיי הנישואין שלהם נכשלו או שיש בהם חוסר שביעות רצון. הצורך להתרחק מגורמים הרסניים המסכנים את ברית הנישואין אינו רק נחלתם של זוגות שכבר זוהו אצלם סממנים של פרצה בחומת השלום והאחווה, אלא גם כאשר חיי בני הזוג מתנהלים על מי מנוחות. ראוי שכל זוג יתבונן בשגרת חיי היום יום ויבחן מה הם מפסידי בריאות ושלימות המשפחה, ומה הם הרגלי התזונה המחסנים ומקבעים את חסינות הקשר שנוקם.

לפעמים נדמה שזוג החי בנישואין מאושרים פשוט קבל מתנה משמים, שכן הם נראים כל כך מתאימים ושמחים. אך לא כן הוא. נישואין מוצלחים אינם מוגשים לבני הזוג כמתנה ארוזה מטיפני. גם אם



חיים עם סוכרת מאיר שמעון עשור

4-5



בריאות ברית הנישואין הרב שלמה יעקב ברקוביץ

3



מילדות לבגרות דר' יעקב כלטוב

30-31



נשיות בריאה דר' חנה קטן

11

ייעוץ נישואין רבניים בישראל (יעוץ) **איגוד י.נ.ר.** WWW.YNR.ORG.IL

תרום למוקד לשיקום משפחה ממספר

012-44-90-85-30-18-54

קליניקות י.נ.ר.

ייעוץ פרטני, זוגי ומשפחתי

ע"י מומחי איגוד י.נ.ר. הפרושים ברחבי הארץ.

לקביעת תור: 02-6321605

מוקד י.נ.ר.

המוקד הארצי ההתנדבותי, ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי.

ניתן לקבל ייעוץ ע"י מתמחים ללא תשלום.

1-700-5000-65

ייעוץ טלפוני בתשלום: לשאלות קצרות וממוקדות!

012-44-90-80-88-04-22



כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. יעוצי נישואין רבניים בישראל (ע"ד) מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. ביד הדין "שערי הלכה ומשפט".

ייעוץ משפטי איגוד י.נ.ר. עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר עיצוב גרפי: בורדו | 054-8418288 הדפסה: אופיס סנטר הפקות הפצה: חברי איגוד י.נ.ר. מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.נ.ר. - יעוצי נישואין רבניים בישראל (ע"ד) ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343 טל' ראשי: 02-6321600 פקס: 02-6321621 כתובתנו באינטרנט: www.ynr.org.il דוא"ל: igud@ynr.gro.il ניתן להעביר מאמרים לפרסום ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום. טל מחלקת מנויים: 02-6321605

דעתכם חשובה לנו!

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

חיים עם סוכרת

מאיר שמעון עשור | meir.s.asor@gmail.com



על מחלת הסוכרת והטיפול בה

מחלת הסוכרת הוכרזה ע"י האו"ם כמגפה וכאיום הגדול ביותר על בריאות תושבי העולם. התחזיות לעשור הקרוב מדאיגות מאד וצופות עליה משמעותית במספר החולים. "הבעיה היא שמספר גדול יותר של ישראלים לוקה בסוכרת מבלי לדעת שהם חולים, כשאצלם זו 'סוכרת סמויה' שעתידה להתפתח לגלויה בעתיד", מסביר פרופ' בורנשטיין, מנהל היחידה לטיפול נמרץ מוחי במרכז הרפואי איכילוב בתל אביב.

הסוכרת היא מחלה כרונית המוגדרת כהפרעה בחילוף החומרים (הפרעה מטבולית), המתאפיינת ברמות גבוהות של גלוקוז (סוכר) בדם. הפרעה זו נובעת מתפקוד לקוי של הבלבל - האיבר בו מיוצר הורמון האינסולין החיוני לויסות רמת הגלוקוז. סוכרת נגרמת, בין היתר, מאכילה מרובה, בעיקר של מזונות עתירי סוכר וקלוריות, גורמים תורשתיים, חוסר פעילות גופנית ומשקל יתר. הסוכרת היא הסיבה העיקרית לסיבוכים כמו עיוורון ואי ספיקת כליות עד כדי קטיעות בגפיים התחתונות.

קיימים שני סוגי סוכרת: סוכרת סוג A שבעבר כונתה "סוכרת נעורים", מתחילה בדרך כלל בגיל הילדות אך יכולה גם להופיע בכל גיל. הטיפול בה נעשה בהזרקה אינסולין. סוכרת סוג B הנקראת גם "סוכרת מבוגרים", מופיעה לראשונה בדרך כלל אחרי גיל 40. הטיפול בה נעשה בדרך כלל ע"י תרופות ודיאטה. סוכרת זו חופפת למגיפת השמנת היתר שגם היא נחשבת למגיפה עולמית.

ההבדל הבסיסי בין סוכרת A לסוכרת B הוא שבסוכרת A קיים חוסר באינסולין ולכן זוהי סוכרת תלויה אינסולין, לעומת סוכרת B שבשלב המחלה הראשוני יש עודף אינסולין (היפר איסולנימיה), ועם החרפת המחלה לא קיים מספיק אינסולין בשל כשל של הגוף בניצול האינסולין.

הסיבות לסוכרת A
המחקרים האחרונים מלמדים כי מקור מרבית הסיבות לסוכרת מסוג A הוא הזיהום הסביבתי. מחקרים רבים גם מצאו כי חשיפה מוקדמת של תינוק לחלב פרה נושא סיכון ליצירת נוגדנים כנגד תאי בטא בבלבל, מה שגורם להופעת המחלה. כמו כן, גם חומרים כימיים כמו תרופות, חומרי הדברה, וניטריטים (מלחים המשמשים לדישון צמחים בחקלאות ולשימור הטריות של מזונות, נפוצים מאוד בכל תעשיות שימור המזון המוכן) יכולים לקטול תאי ביטא בבלבל. וירוסים כמו חזרת ואדמת אצל האם בהריון יכולים לגרום לסוכרת A, וכן אם לקרוב משפחה יש סוכרת A, הסיכוי לפתח סוכרת תלויה אינסולין הוא 10-5 אחוזים.

טיפול מדיציני מקובל
הטיפול בסוכרת אינו אחיד ומשתנה באופן אינדיבידואלי בהתאם לסוג הסוכרת, ואופי המחלה אצל כל אחד ואחד מהחולים בה. ישנם כדורים שתפקידם לעודד את הבלבל ליצר ולהפריש אינסולין כגון גלוקופאז', גלובן או גליבטיק, פרנדאז ונובונוורם. טיפול זה ניתן בעיקר לחולים בסוכרת מסוג B, אצלם הבלבל מתפקד אך באופן משובש. אצל חולי סוכרת מסוג A אין מנוס מהזרקה אינסולין, מאחר והבלבל לא מתפקד ולא מייצר אינסולין.

טיפול טבעי
לתזונה נכונה ופעילות גופנית חשיבות רבה בטיפול בסוכרת. פעילות גופנית גורמת להפחתת רמות הסוכר בדם, ולהפחתה במשקל, ובעזרת תזונה נכונה ניתן לשמור על רמות סוכר מאוזנות. תוספי תזונה מסייעים להשלים חסרים בגוף הגורמים לאבד את איזון הסוכר בדם, וכן משלימים חסרים על מנת למנוע נזקים עתידיים הנגרמים כתופעות לוואי של המחלה.

תזונה
כדי לשמור על רמות הסוכר יש לצרוך מזון המכיל פחמימות מורכבות כמו דגנים מלאים בעלי אינדקס גליקמי נמוך. כאשר אדם אוכל ארוחה מעורבת של מספר מזונות פחמימנים, האינדקס הגליקמי של הארוחה יהיה ממוצע של מרכיביה השונים ויחסית לכמות שהם היו בארוחה. היחס בין אבות

המזון בתזונה נכונה לסוכרתיים הוא : 30% חלבונים, 40% פחמימות ו 30% שומנים. חלבונים יש לצרוך בעיקר מטופו, דגנים וקטניות מוצרי חלב הכוללים אחוזי שומן נמוכים ודגי ים צפוני. פחמימות: מכל סוגי הירקות, כולל בטטות למעט תפוחי אדמה. פירות: אשכוליות, תפוחים, אגסים, תפוזים, שיזיפים. בין 1 ל 3 סוגים ביום. דגנים: דוחן, קינואה, כוסמת, גריסי פנינה, לחם מקמח שיפון מלא. קטניות: עדשים, חומס, אפונה ירוקה שעועית, סויה. שומנים: בעיקר שומנים חד בלתי רוויים כמו שמן זית, טחינה, אבוקדו, שקדים, ומעט שומנים רב בלתי רוויים כמו אגוזי מלך, זרעי פשתן, שמן חריע. שומנים מקבוצת אומגה 3 הגבירו הפרשת אינסולין, אבל בשימוש ממושך העלו את רמת הסוכר בדם. לעומת זאת זרעי פשתן עזרו משמעותית להורדת הסוכר.

מזונות המספרים רמות סוכר בדם:
בצל: לפקעות הבצל יש פעילות אשר מורידה את הסוכר בדם בצורה משמעותית.
מילון מר: המלון המר מכיל פוליפטיד, שבדומה לאינסולין מנמיך את רמות הסוכר בדם.
אצת נורי: מתן 3 גרם אבקת נורי רבע שעה לפני הארוחה 3 פעמים ביום הפחית את רמת הגלוקוז ב 40 אחוזים.
כמו כן מיץ גויאבה, חסה, ארטישוק, אוכמניות, פטל אדום, שום, חילבה, פשתה ושעועית.

תוספי מזון
אצל חולי סוכרת בדרך כלל קימות רמות נמוכות של ויטמינים ומינרלים. הגורם לתופעה היא ספיגה לקויה של הויטמינים והמינרלים במעי. לכן יש חשיבות רבה לתוספי מזון כגון:

ויטמין C: משפר סבילות לגלוקוז, מצמצם רמות סורביטול ומונע רטינופטיה (פגיעה ברישתית העין).
ויטמין B קומפלקס או מולטי ויטמין: נדרש

לחילוף החומרים של הפחמימות, ולמניעת נזקים למערכת העצבים.
ויטמין: אשר לו תפקיד חשוב בחילוף החומרים של הפחמימות.
חומצה פולית: מצמצמת יצירת הומוציסטאין ובכך מונעת רטינופטיה ונאורופטיה (פגיעה בגפיים).
ויטמין: מונע הצטברות סטיות דם, מונע סכרו, ומסייע בחילוף החומרים של השומנים בגוף. ויטמין E גם משפר את פעילות האינסולין, מצמצם גליקוליה ומוסרת את רמות הסוכר.
חומצה ליפואית: עוזרת למחזור הויטמינים האנטיאוקסידנטים בגוף, מורידה רמות סוכר ומסייעת במניעת סיבוכי סוכרת כמו רטינופטיה, מחלת שריר הלב, ונאורופטיה שונות.
אינוזיטול: עוזר לשחרור אינסולין מהבלבל ונדרש לתפקוד תקין של מערכת העצבים.
קורצ'יטין: מונע הפיכת גלוקוז בדם לסורביטול הגורם לקטרקט ולנאורופטיה.

מינרלים
ונדיום- בונדיום: מסייעים בהורדת רמת הכולסטרול ורמת הסוכר בדם, מונעים התפתחות גידולים והפרעות בתפקוד בלוטת המגן.
כרומיום פיקולנט: מינרל מפתח המאפשר הכנסת הגלוקוז לתאים.
אבץ פיקולנט: מאפשר צמצום רמות האינסולין והפסקת התשת הבלבל.

נחושת: חוסר בנחושת יכול לשבש סבילות לגלוקוז המתבטאת בעליה ברמת הגלוקוז.
מנגניום: מסייע בויסות רמות הסוכר. מחסור במנגניום עלול לגרום לתנגודת לאינסולין ולהחרפה של המחלה.

אשלגן: רמה לא מספקת של אשלגן מצמצמת רגישות התאים לאינסולין.

צמחי מרפא
צמחי מרפא שונים עשויים אף הם לסייע לגוף להתמודד עם המחלה, ובניהם:
עלי זית: תמצית עלי זית מחזקת את מערכת החיסון, מעודדת פעילות נוגדת חיידקים, וירוסים, פטריות וטפילים, ומסייעת

להגברת ייצור אנרגיה בגוף, הפחתת לחץ דם, הורדת רמת השומנים והסוכר בדם.

גימנמה סילוסטרה: הגימנמה מורידה רמות סוכר ומגבירה את רמות האינסולין. מתן הצמח במינון של 400 מ"ג תמצית ליום גרמה להורדת הסוכר אצל חולי סוכרת.

חילבה: במחקר נמצא כי נטילת חילבה צמצמה גלוקוז בשתן בשיעור 54%.

אלוורה: עוזרת ביצור ושחרור אינסולין בסוכרת מספר B. אלוורה יעילה גם לבעיות רגליים אצל חולי סוכרת.

אוכמניות בילברי: מכיל אנטוציאנואידים המונעים פגיעה של רדיקלים חופשיים.

קינמון: מחקר שנערך בארה"ב הראה שצריכה קבועה של קינמון עשויה למנוע התפתחות מחלת הסוכרת. הקינמון גורם להיענות יתר של תאים לאינסולין.

סירה קוצנית: משלחת חוקרים גרמנית סורית בראשותו של ד"ר איימן כוזברי, חשפה צמחי רפואה חדשים בהרי סוריה וביניהם מוזכרת הסירה הקוצנית כמשפיעה לטובה על רמת הסוכר בדם.

לסיכום ניתן לומר שמחלת הסוכרת היא מחלה מורכבת ורבת השלכות. מאחר והיא באה לידי ביטוי באופן שונה אצל כל אחד ואחד מהסובלים ממנה, יש חשיבות רבה כיום יותר מבעבר, לטיפול יחידני רב מערכתי הלוקח בחשבון את מכלול הבעיות ממנה סובל כל מטופל. הסוכרת כיום היא אחת מההתמודדויות העיקריות של עולם הרפואה, ויעידו על כך שלל המחקרים וההמצאות הרפואיות היוצאים חדשים לבקרים. בשל מורכבות זו, חשוב ללמוד אודות המחלה, להכיר את התגובות של הגוף ובהתאם לכך, לקבל את הטיפול המתאים.

בבילוגרפיה

1 <http://www.nrg.co.il/on-22/2/2013>
line/29/ART2/415/404.html

חדש!

- התכנית סיועדת עבור יועצים ומטפלים ובני משפחה המתמודדים עם המחלה ומעוניינים לרכוש ידע מעשי.
- **משך ההכשרה: 6** ספגשים בני 3 שעות כל אחד שיכללו ידע עכשווי ועדכני על ידי מיטב המומחים בארץ.
- **התכנית מוסכסדת!!**

לפרטים נוספים:
054-8116288 | 02-6321610

התמודדות עם מחלת הסוכרת

תמיכת הכשרה להתמודדות משפחתית עם מחלת הסוכרת בשיתוף חברת התרופות העולמית נובו - נורדיסק.

• התכנית תכשיר מנחים שילוו חולי סוכרת ובני משפחותיהם במטרה להעניק תמיכה נפשית ומקצועית.



ד"ר דניאל גוטליב, פסיכולוג קליני ומטפל משפחתי מוסמך. מנהל קליני, מכון שינוי, הרצליה 09-955-1973 dgottlieb@netvision.net.il

אנחנו יודעים שקשה לכם. אנחנו יודעים שאתם כועסים, כואבים ומאוכזבים. אנחנו יודעים שלפעמים אתם מרגישים שחבר עליכם עולמכם. אנחנו גם יודעים שאף אחד לא רוצה "לצאת פרייאר". אנחנו יודעים שכל אחד מכם רוצה שיישאר לו כמה שיותר כסף וכמה שיותר מאתנו. כן, אנחנו יודעים את כל זה. אנחנו אפילו מבינים אתכם. אבל האמת? לא ממש מעניין אותנו כמה זה לא 'פיייר'; ולא ממש מעניין אותנו מי אשם; וגם לא מעניין אותנו מי התחיל, או מה אמא של אבא הטיחה באמא של אמא בחתונה... לפני 15 שנה. אתם המבוגרים. אנחנו הילדים. אתם צריכים לשמור עלינו ולא אנחנו עליכם.

(מתוך "קולם של ילדים", ד"ר דניאל גוטליב, מלוא: הרצליה, 2009.)

גרושות בתוך הקהילה. גירושין מהווים אובדן עמוק ומשמעותי עבור כל המעורבים. פעמים רבות מדי העצבות והאכזבה המתלווים לאובדן נדחקים הצידה ותחושות כעס ועוינות תופסים את מקומם. הורים החווים תחושה קשה של זעם ותסכול ומחשבה כי נגרם להם עוול, מאבדים קשר לא רק עם העצבות ותחושת האובדן שלהם אלא גם עם ילדיהם אשר ברוב המקרים לא רצו בגירושין של ההורים וציפו מהם לפתור את המחלוקות ביניהם, בדיוק כפי שההורים תמיד ציפו מהם כשהתעוררו קונפליקטים ביניהם לבין חבריהם. כאשר הורה המעורה בקונפליקט גירושין מאמין כי הוא פועל לטובתם של הילדים, ובשם "טובת הילדים" מחרף ומעמיק את הקונפליקט, עלול להיווצר מצב אבסורד בו דווקא אותה התנהגות מביאה לפגיעה בילדים, גרושות בתוך הקהילה.

גירושין מהווים אובדן עמוק ומשמעותי עבור כל המעורבים. פעמים רבות מדי העצבות והאכזבה המתלווים לאובדן נדחקים הצידה ותחושות כעס ועוינות תופסים את מקומם. הורים החווים תחושה קשה של זעם ותסכול ומחשבה כי נגרם להם עוול, מאבדים קשר לא רק עם העצבות ותחושת האובדן שלהם אלא גם עם ילדיהם אשר ברוב המקרים לא רצו בגירושין של ההורים וציפו מהם לפתור את המחלוקות ביניהם, בדיוק כפי שההורים תמיד ציפו מהם כשהתעוררו קונפליקטים ביניהם לבין חבריהם. כאשר הורה המעורה בקונפליקט גירושין מאמין כי הוא פועל לטובתם של הילדים, ובשם "טובת הילדים" מחרף ומעמיק את הקונפליקט, עלול להיווצר מצב אבסורד בו דווקא אותה התנהגות מביאה לפגיעה בילדים, גרושות בתוך הקהילה.



ילדים שהוסתו על ידי הורה אחד כנגד ההורה השני יגיעו, ביום מן הימים כמבוגרים לסגירת חשבון עם אותו ההורה. כילדים, פחות מעניין אותם מי הצודק, מי הטוב ומי הרע או מי התחיל. הם רוצים וצריכים לקבל ביטחון ושקט.

לילדיהם. הורים לא צריכים לאהוב האחד את השני על מנת לשתף פעולה, הם צריכים לאהוב את הילדים שלהם.

ביזוי, זלזול או הכפשה של הורה אחד מצד ההורה השני יכול להשיג את המטרה המפוקפקת וקצרת הטווח של הרגשה טובה מצידו של אותו הורה. במקרים מסוימים, נקיטת עמדה זו אף גורמת להרחקת הילד ולהסתתרו נגד אותו הורה עד כדי תחושת ניכור. אך הסתה או ניכור עשויים לגרום לילד נזק בלתי הפיך וברבות הימים התנהגות זו תחזור כבומרנג לאותו הורה מסית.

ילדים שהוסתו על ידי הורה אחד כנגד ההורה השני יגיעו, ביום מן הימים כמבוגרים לסגירת חשבון עם אותו ההורה. כילדים, פחות מעניין אותם מי הצודק, מי הטוב ומי הרע או מי התחיל. הם רוצים וצריכים לקבל ביטחון ושקט.

חשיפת ילדים לעוינות וכעס מצדם של ההורים עלולה להוביל לתוצאות שליליות ביותר עבור ההתפתחות הרגשית, הלימודית והחברתית של הילדים. הגירושין הם תמיד אבן דרך משמעותית בחייו של הילד, אולם האופן שבו ההורים בוחרים לנהל את מערכת היחסים ההורית שלהם לאחר הגירושין משמעותי יותר בקביעת ההסתגלות הכללית של הילד והיכולת שלו לגדול ולהיות מבוגר נורמטיבי בריא ומתפקד.

למרות שלעיתים הורים מרגישים צודקים ואולי אף מוכרחים לשתף את הילדים בכל "העובדות" השליליות לגבי ההורה השני, ולמרות שהם מרגישים כי זכותם לשמר את העוינות כלפי ההורה

השני עד כדי סירוב לקיים איתו כל קשר גם בעניין הילדים, ילדים הגדלים באווירה שכזאת מפתחים תמונה מעוותת של המציאות, הבנה מעוותת לגבי האופן שבו העולם מתנהל ובסופו של דבר צריכים לנתב כוחות מנטאליים ורגשיים לפתרון הקונפליקטים בין ההורים במקום להשקיעם בפיתוח האישיות שלהם, בלימודים ובביסוס מעמדם בחברה.

יתכן והדבר החשוב ביותר עבור הורים מתגרשים הוא להיות מודעים לצורך של הילדים לשלב בין המרכיבים השונים של העולם המפוצל שלהם. כאשר הורים גרים בנפרד ובנושאים מסוימים אף מאמצים עמדות קוטביות, עולה הסבירות כי הילד יצור לעצמו חיץ בין העולם של האם לבין העולם של האב. כאשר הילד נמצא עם האם הוא יאמץ לעצמו חלק מהערכים, הדעות והמחשבות שלה, וכאשר הוא עם האב הוא יעשה את אותו הדבר איתו. כאשר ההורים שומרים על עמדות וערכים דומים, יתכן והילד לא יחוש קונפליקט גדול מדי ביחס לאותו הערך. אך כאשר הורים נוקטים בעמדות קוטביות ומנוגדות, קשה מאוד לילד לשלב בין שני המרכיבים בצורה עקבית. בכך עולה הסיכון כי הילד יפתח לעצמו צורת חשיבה של "שחור-לבן" אשר תשפיע לא רק על האופן שבוא הוא רואה את העולם, אלא גם על האישיות המתפתחת שלו. אנשים בריאים מסוגלים לעשות אינטגרציה בין טוב לבין רע ואף בין רעיונות מנוגדים; אנשים אשר אינם מסוגלים לעשות זאת נוטים לאמץ צורת חשיבה של "שחור-לבן" ונוטים להיות בלתי סבלניים וסובלניים כלפי רעיונות שהם רואים כמנוגדים לאלו שלהם. אנשים כאלו נוטים שלא להיות אהודים במיוחד על ידי אחרים.

הורות באופן כללי מעמידה בפני ההורה אתגרים רבים והאתגרים של הורים גרושים רבים שבעתים. על אף הכעס, הכאב, האכזבה ותחושת האובדן אשר בצורה בלתי נמנעת נלווים לתהליך, הורים גרושים אשר באמת רואים את טובתם של ילדיהם מול עיניהם יעשו ככל שביכולתם להגן עליהם מפני הנימות הצורמות של הגירושין ובכך יתרמו להתפתחות הנפשית התקינה של הילדים. ד"ר דניאל גוטליב הוא המחבר של הספר "קולם של ילדים": מלוא: הרצליה, 2009.



לימודי גישור כללי, משפחתי ופראקטיקום

באישור ועדת גדות שני" הנהלת בית המשפט



תכניות הכשרה לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי

תהליך הגישור מאפשר לצדדים ליישב את הסכסוך מחוץ לכותלי ביהמ"ש בדרך של הידברות:

- ניהול משא ומתן.
- איתור נקודות המחלוקת.
- מציאת פתרונות חלופיים.
- ניסוח הסכם הגישור.

אפשרות ללימודי המשך בגישור משפחתי.

אפשרות ללימודי המשך בגישור פראקטיקום - קבלת תיקים והתנסות מבית משפט ותביעות קטנות ופתיחת מרכז לגישור.

ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !! 02-6321606

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט" לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.

02-6321603 | 02-6321620
WWW.YNR.ORG.IL



פיתוח אינטליגנציה רגשית אצל ילדים

למה ואיך?

אינטליגנציה, כך מסתבר, היא לא רק היכולת השכלית שלנו, אלא מגוון רחב של כישורים רגשיים ונפשיים. אחד המושגים החשובים והמדוברים ביותר בעשורים האחרונים הוא אינטליגנציה רגשית, שהיא אחד ה"נכסים" הגדולים ביותר שיכולים להיות לאדם. מהי אינטליגנציה רגשית, מדוע היא כל כך חשובה ואיך נוכל, כהורים ומחנכים לפתח אותה אצל ילדינו.

אריה אשד מ.א., יועץ זוגי וחינוכי רכז התכנית להנחית הורים 054-4533450

מהי אינטליגנציה רגשית?

כאשר אנחנו מדברים על אינטליגנציה, אנחנו חושבים בדרך כלל על ההיבט הקוגניטיבי, כלומר יכולות שכליות כמו זיכרון וחשיבה. אך חוקרים רבים עמדו על כך שלאדם יש אינטליגנציות מרובות, ובתוכן גם האינטליגנציה הרגשית.

בהגדרה כללית ניתן לומר שאינטליגנציה רגשית היא היכולת של האדם להבחין בין רגשות שונים, ומתוך כך לשלוט ברגשותיו, ולהבין יותר את רגשות זולתו. לכן, רמת האינטליגנציה הרגשית של האדם היא בעלת השפעה מכרעת על יכולותיו להתמודד עם תסכולים, לדחות סיפוקים ולפתח יחסים בינאישיים תקינים.

הראשון שחשף מידע זה בספר פופולארי לציבור, הוא ד"ר דניאל גולמן, פסיכולוג יהודי אמריקאי, שכתב בתשנ"ו את הספר 'אינטליגנציה רגשית' שהפך במהירות לרב מכר בכל העולם. גולמן הביא מחקרים על כך שבתחומים רבים רמת אינטליגנציה רגשית גבוהה מהווה גורם משמעותי להצלחה, יותר מאשר האינטליגנציה הקוגניטיבית.

מדוע זה כל כך חשוב?

אחד המרכיבים החשובים ביותר במצבו המוסרי והחברתי של האדם, הוא היכולת שלו לשלוט ברגשותיו. אדם בעל אינטליגנציה רגשית מפותחת, מכיר יותר את רגשותיו ויכולתו לנהלם גדולה יותר. לעומת זאת, אנשים בעלי אינטליגנציה רגשית נמוכה, אינם מזהים את רגשותיהם, ולכן הם נתונים יותר לדחפים, חרדות, בדידות, עצבות, רוגז ואלימות. אנשים אלו עשויים לפתח קשיי הסתגלות וקשיים חברתיים, שייפגעו בהתקדמותם המקצועית והחברתית.

בעבר אינטליגנציה רגשית הייתה נקנית באופן טבעי דרך משחק של ילדים עם הוריהם וחיקוי המבוגרים. אבל בעולם המערבי בו ההורים עסוקים מאוד וזמני הבילוי שלהם עם ילדיהם הצטמצמו באופן ניכר, ישנה ירידה משמעותית ברמת האינטליגנציה הרגשית. ירידה זו גורמת לעליה משמעותית בשיעורי האלימות, ההתאבדות והפשעה. סיבה נוספת לירידה באינטליגנציה הרגשית היא האינטרנט והמדיה לסוגיה, שבמקרים רבים מחליפים את המשחק והמפגש החברתי החי, וממילא פוגעים בהזדמנות של הילדים לפתח מיומנויות חברתיות ורגשיות.

איך לפתח אינטליגנציה רגשית אצל הילדים

ראשית, כאמור, אינטליגנציה רגשית נקנית בעיקר בתוך מסגרת של יחסים אנושיים, ולכן חשוב מאוד לבלות זמן רב עם הילדים. כאשר הדבר אינו מתאפשר, חשוב לדאוג לכך שהזמן בו אנחנו בכל זאת מצליחים להקדיש לילדינו, יהיה זמן איכות. גם כאשר אנחנו נדרשים לטפל באירועי משמעת, חשוב מאוד לעשות זאת מתוך אווירה חיובית ובונה. ביקורת, לעג והאשמות, עשויים אולי לעצור התנהגות שלילית כאשר היא נעשית, אבל בטווח הרחוק, מתפתח אצל הילדים מתח וכעס, ובמקרים רבים הם לומדים להדחיק את רגשותיהם, עד שאינם יכולים יותר לשאת זאת ומתפרצים.

במקום זה, כדאי לנקוט בגישות חינוכיות שמסייעות לילדים לפתוח דימוי עצמי חזק וחיובי, תחושת בטחון, משמעת עצמית, כישורי אינטליגנציה רגשית וחברתית ותחושת אחריות. לא מעט ספרים נכתבו בנושאים אלו כגון 'הורים כמנהיגים' או 'איך לדבר כדי שהילדים יקשיבו ולהקשיב כדי שהילדים ידברו' ועוד.

בנוסף, על מנת לפתח אינטליגנציה רגשית, ניתן להקפיד על העקרונות הבאים:

❖ מודעות של ההורים עצמם לרגשותיהם ויכולת לשלוט בהם. רק מי שמודע לרגשותיו יכול ללמד את ילדיו לזהות רגשות ולשלוט בהם. היכולת שלכם לשמור על שלוה ורוגע תלמד גם את הילדים לעשות כך.

❖ גילוי אמפתיה כלפי הילדים. כאשר הילד מדבר איתנו, חשוב להקשיב לו ברוב קשב, ומומלץ גם לשקף את הדברים שהוא אומר, על מנת שיחוש שאנחנו אכן מקשיבים ומבינים את רגשותיו.

❖ כאשר מספרים לילד סיפור, אפשר לפתח איתו שיחה על רגשותיהם של הדמויות השונות בסיפור. לילדים רבים קל יותר לדבר על רגשותיהם של הדמויות בסיפור, מאשר לדבר על הרגשות שלהם עצמם.

❖ פיתוח אמפתיה אצל הילדים דרך שיחות וניתוח אירועים חברתיים. לדוגמא: כאשר ישנה מריבה בין אחים, אפשר לבקש מהם לנסות ולפרש את נקודת מבטו של השני, ורק אח"כ לומר את דבריהם. יש להניח שרק ילדים מעטים יוכלו לעשות זאת בזמן מריבה, אבל אם השיחה תתבצע לאחר זמן, כאשר הם רגועים, הם יוכלו לראות את הדברים בצורה מאוזנת יותר.

❖ פיתוח יכולת של דחיית סיפוקים. לשם כך נדרשים ההורים לפתח מסוגלות להכיל רגשות קשים של הילד המאוכזב, כאשר הוא לא מקבל את מבוקשו באופן מיידי. על מנת לפתח את יכולתו של הילד להבחין ברגשותיו ולהגדירם, כדאי לשקף את האכזבה. לדוגמא: 'אני רואה שאתה כועס מאוד, ומאוכזב אבל משהו לא הסכמתי לתת לך את הסוכריה שביקשת, אני מבינה שממש קשה לך לשלוט בעצמך, אבל אני לא מוכנה לקבל את הצעקות האלה, שמעירות את אחיך הקטן'.

❖ הורות מתוך חשיבה אסטרטגית ומתוכננת. הורים כאלה אינם פועלים באימפולסיביות ובאופן בלתי מובן לילדיהם, אלא

פועלים מתוך תוכנית ברורה של פיה הם מכלכלים את תגובותיהם החינוכיות. במצב זה הילדים חשים שהם יכולים להבין את תגובות הוריהם, ולחוש בטחון לפתח את אישיותם.



❖ עידוד דיאלוג משפחתי על מנת להקנות כישורים חברתיים ויכולת קבלת החלטות בקבוצה. לדוגמא: ניתן לתכנן חופשה משפחתית ביחד, ובתוך כך לבנות כישורים של הקשבה וכבוד הדדי, יכולת להתבטא בבהירות והתמודדות עם החלטות שאינן לפי רוחו של הילד.

❖ בעיקר לילדים פעוטים, אך לא רק להם, חשוב מאוד לשיים רגשות. הילדים בגילאים הללו אינם יודעים להסביר כיצד הם מרגישים, ואנחנו יכולים לעשות זאת בשבילם. לדוגמא, לילד שבוכה כשאביו יוצא מהבית, אפשר לומר 'עצוב לך שאבא יצא, נכון? זה באמת קשה להתגעגע לאבא, בעזרת ה' הוא יחזור בצהריים וייתן לך חיבוק גדול'. אפשר גם לשתף את הילד ברגשות שלנו, כאשר היינו בגילו.

❖ ללמד את הילד כיצד ניתן לפתור בעיות בדרך יעילה וחברתית יותר, על ידי שיחה על התמודדויות חברתיות שעומדות בפניו, ופיתוח משותף של דרכי התמודדות יעילות.

הקפדה על עקרונות אלה, תאפשר לנו לבנות בבית אווירה קשובה ואוהדת, שתרגיל את הילדים לשוחח על רגשותיהם ולווסתם באופן מיטבי.



אנשי חינוך והוראה, מדריכים, יועצים חינוכיים, מנחי נישואין, וכל העוסקים בתחום,

בואו ללמוד ולהעמיק במקצוע מאתגר ומעניין:

מנחי הורים חינוכיים (650 ש"ל)

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך. הכשרת מנחים מוסמכים להנחייה חינוכית עם הורים, מורים ומחנכים לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות. התכנית כוללת את יחידות הלימוד הבאות:

ילדים ונוער בסיכון

בשיתוף עמותת אל"י - אגודה להגנת הילד הכשרת אנשי מקצוע לעבודה עם ילדים ומשפחותיהם תוך העסקת הידע התאורטי והקליני בנושא ילדים ובני נוער.

נוער נושר ומתברר

הכשרה לעבודה חינוכית עם בני נוער תוך סתן מענה מקצועי, אפקטיבי ורגיש לבני הנוער הנושר ומשפחותיהם. תופעת הנשירה: אבחון, תססנים ודרכי מניעה.

הנחיית קבוצות

הקניית כלים ומיומנויות בסגנון נושאים רלבנטיים ותהליכים בהנחיית קבוצות. הלימודים כוללים ידע תיאורטי בשילוב פראקטיקה והתנסות אישית.

!! ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !!
02-6321606

מילנה לאורתי אריה



• מוכר למורים בשנת שבתון.
• מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים.
• הלימודים מתקיימים לגברים/נשים.

לבורי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות. תוכן הלימודים בפינוק הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים: 02-6321604 | 02-6321620 | WWW.YNAR.ORG.IL



נשיאות בריאה

דר' חנה קטן, מומחית בגינקולוגיה, פריון ומיילדות

על החשיבות שבשמירה על בריאות האשה

נוכל לזהות, למשל, ירידה בגובה, העלולה להצביע על דחיסת החוליות בעקבות אוסטיואופורוזיס.

הבדיקות המומלצות לשמירה על בריאות שלמה:

במרפאתי, אני נוהגת לחלק טופס למטופלות שנושקות לסוף גיל הפריור, עם רשימת 'שיעורי בית' הכוללת את הבדיקות החשובות הבאות:

בדיקה גופנית כללית מידי שנה, מדידת לחץ הדם, ביצוע בדיקות דם ושתן רוטיניות הכוללות בדיקת שומנים בדם, סוכר בצום, ספירת דם שלמה, תפקודי כבד וכליה, בלוטת התריס ובדיקת שתן. בנוסף אני ממליצה על בדיקות חוץ, הכוללות ממוגרפיה מידי שנתיים, ביצוע של בדיקת צפיפות עצמות כנ"ל, אולטרסאונד של האגן הקטן, ובדיקת דם סמוי בצואה.

אלה הן בדיקות בסיסיות, אך כמובן שלכל אשה נתפור את החליפה הייחודית שלה על פי נתוני התורשה, התרופות שהיא נוטלת, וההיסטוריה הרפואית שלה.

ישנן נשים שפוקדות מידי שנה את המרפאה לאבורול' שנת, ובסיום הפגישה מסמנות כבר ביומן את הפגישה הבאה בעוד שנה. ואכן, אשה שמכבדת את בריאותה עושה חסד עם עצמה, עם משפחתה, ועם בוראה. פעמים רבות עולה טענה שהרפואה הממסדית אינה עסוקה דיה ברפואה מונעת, אך יש לדעת שהדלת פתוחה, הידע זמין, ורק צריך לגשת ו'מי שצריך יבוא ויטול'...

בתקופה שקודמת ללידה וזו שלאחריה תוך התייעצויות רבות הקשורות למעגל הפריור וההולדה. בהשוואה לכך ניתן לומר כי דווקא הגברים לוקים בחסך-רפואי עקב כך שבדרך כלל אין להם רופא ראשוני בשנות צעירותם, וכך עלולים להיזנח סימנים ראשוניים של מחלה. כיום קיימת מגמה להחזיר את המטופלת לכיוון של הקמת מרכזים לבריאות הגבר תוך התייחסות מגדרית לתחלואיו, כולל מחקרים בנושא 'האנדרופאזה' - גיל המעבר הגברי, לאחר שהוא הוזנח לטובת הקמת מרכזים לבריאות האשה ומחקר ענף בנושא גיל המעבר הנשי.

הביקור במרפאה יכול שיחת פתיחה על חשיבות הפעילות גופנית (כולל הנפקת 'מרשם רופא' לשלוש שעות שבועיות של פעילות גופנית נמרצת, מינימום), והמלצה כללית לאורח חיים פעיל. חשוב לבדוק עם המטופלת מהם סוגי הפעילויות הספורטיביות שנעימות לה, כדי שתהיה היענות טובה להמלצה, וכך לא יישאר, למשל, מכשיר ההליכה מיותר, לצד מנה גדושה של ייסורי מצפון מצד האשה. ההמלצה יכולה לכלול ריקוד, פעילות אירובית במים, שחיה, הליכה, ריצה, עליה וירידה במדרגות, קפיצה על חבל ועוד כיד הדמיון הטובה. ניתן לצרף את הבעל כ'חברותא' להליכה, למשל, וכך נוסף על שמירת בריאותו, תהיה להם 'שעת כושר' לקיום שיחות זוגיות, שערך לא יסולא בפז.

בהמשך, נדבר על החשיבות של תזונה בריאה, תפריט מאוזן, ושמירה על משקל יעד על פי עקומות מובנות ומתאמות לגיל האשה ול-BMI (משקל חלקי גובה ריבוע) שלה. בהזדמנות זו, בה נמדוד גובה ומשקל,

מטלות ותפקידים רבים מונחים על כתפי האשה של היום. מסיוע בפרנסה ופעילויות חסד ועד נטילת ה"פיקוד" על התנהלות המשפחה ברמה שלא היתה מביישת אף מפקד פלוגה. אך בין התרוצצות אחת לאחרת, תוך דאגה לכל העולם, יש לשים לב לשמירה על האיזון והבריאות הנשית. ונשמרתן לנפשותיכן - על מנת להמשיך ולהיות מי שאתן.

כרופאה אני נפגשת פעמים רבות בנשים בגילאי גיל העמידה, שמספרות לי בצחקוק של מבוכה שלא דרכה כף רגלן במרפאתה של רופאת הנשים שלהן מזה עשר שנים ויותר. ואז אני מגייסת מבט רציני, שבא לבטא את השתוממותי ממצייאות זו...

עוד הגדילו לעשות קבוצת נשים חד-הוריות, לפני מספר שנים, כשהוזמנתי להעביר להן הרצאה על בריאות האשה, והן פנו למארגנת האומללה בטרונאי: 'למה הבאת לנו רופאת נשים? הרי אנחנו לא קשורות יותר לעולם הנשיות', אמירה שגרמה לי לחוש צער כלפיהן.

'רופא ירפא' - בורא עולם מצפה מאתנו לשמור על בריאותנו תוך שמירה מוקפדת על הגוף שהוא הפקיד בידנו. כמו שלא יעלה על דעתנו לפספס ביקור עם הפעוט בטיפת חלב, כך גם עלינו לפקוד את המרפאה בצורה עקבית וקבועה, שהרי איננה דומה ערכה של רפואה מונעת לרפואה העוסקת ב'כבוי שריפות' והתמודדות בזמן שמגיעה המחלה לפתחיה.

כפי שניתן לצפות, הרופאה הראשונית של המגזר הנשי בשנות הפריור היא בדרך כלל רופאת הנשים. זאת מאחר ואליה פונים



חיוב אב במזונות טבעיים

הרה"ג אייל גיא, דיין בבית הדין 'נתיבות שלום', בית שמש ashnavim@gmail.com

זוג הורים טבעונים, שסל מזונם כלל אך ורק אוכל בריא ומוצרים אורגניים, התגרשו. היות ומחירו של סל מזון טבעוני גבוה בהרבה מסל מזון רגיל, תובעת האם שסך המזונות שיושת על האב ייקבע בהתאם, בפרט לאור העובדה, שמצבו הכלכלי של האב מאפשר זאת. האב, לעומתה, טוען כי אין לחייבו יותר מכפי הנורמה המקובלת - סל מזון רגיל. מהי עמדת ההלכה?

טבעי על אף מחירו היקר, יש לחייבו כפי מה שהרגילים עד כה.

אך במחשבה שנייה נראה כי אין הדברים מוכרחים. כפי שראינו, חיובו של אב במזונות ילדיו הינו רק כפי "צורכם ההכרחי". אלא שאב עשיר חייב במזונות יקרים מעצם העובדה שאורח החיים שהרגלים הפך לדידם "צורכם ההכרחי". אמנם נראה, כי כל זה נכון ביחס למפרט עשיר יותר, שבהעדרו יחווה הילדים במחסור ותלווה אותם הרגשת קיפוח, ונמצא שעדיין לא יצא האב ידי חובתו בהשלמת חסרונו. אך במה שנוגע למזון טבעי, יש להבחין בין מוצרים שבהעדרם לא יחווה הילדים תחושת מסכנות וקיפוח [ואדרבה, לעיתים, תחושתם היא כמי שעושים טובה להוריהם בכך שמתנזרים מכל מיני מאכלים וממתקים על פני האוכל הבריא והטבעי], לבין מוצרים שבהעדרם יחווה מסכנות.

לדוגמה, אף ילד לא יחוש מסכן אם הוא יאכל ביצים רגילות ולא ביצים אורגניות וכדומה. ובאופן זה, מסתבר שהאב יכול לספק סל מזון עשיר במזונות רגילים ואין לחייבו דווקא בעלותם של מוצרי בריאות אלו, רק מפאת "משנתם" של ההורים, שחרטו על דגלם את נס הבריאות והטבעונות. ואם חפצה האם להמשיך ולדבוק בדרכה זו ולהאכיל את ילדיה במזונות טבעיים, הרי שעליה לדאוג להשלמת מחירם. אולם, במוצרים טבעיים שהילד הורגל אליהם ובהעדרם יחוש מסכן ומקופח - יש לחייב את האב.

כמסקנתו של החלקת מחוקק העלו עוד הרבה מהפוסקים [ראה ב"ש שם ס"ק א; פד"ר כרך ט עמ' 256 ואילך]. לאור הדברים, היה נראה, כי מבחינת ההלכה אין מקום לחייב אב במזונות ילדיו יותר מכפי צורכם ההכרחי, אפילו כשיכולתו ומעמדו הכלכלי של האב מאפשר סל מזונות עשיר יותר.

אולם, מנהג בתי הדין הרבניים לחייב אב במזונות ילדיו כפי יכולתו הכלכלית, העשיר ירבה והדל ימעיט. וצריכים אנו להעמיק חקר, היאך מנהג בתי הדין עולה בקנה אחד עם ההלכה?

הגאון רבי שמואל ברוך ורנר זצ"ל [משפטי שמואל" סימן י אות ג] עמד על מדוכה זו ואחר שציין כי "הרבה הצטערנו והתקשינו בזה", כתב לבאר, כי "צורכם ההכרחי" של הילד, נמדד לפי רמת החיים שבה הורגל, קרי, מי שהרגיל את ילדיו לתפנוקי מעדנים, בשר ושלו ודגים, הרי שהרגלם זה הפך לדידם כ"צורכם ההכרחי". יסוד הדין נלמד ממצוות צדקה, שם נקבעה ההלכה [רמב"ם מתנו"ע פ"ז ה"ג; שו"ע יו"ד סימן רנ], שיש לתת לעני "כדי מחסרו אשר יחסר לו", וכאותו מעשה המובא בגמרא [כתובות סז,ב], "מעשה באנשי גליל העליון, שלקחו לעני בן טובים אחד מציפורי ליטרא בשר בכל יום".

נמצאנו למדים, כי המנהג לחייב את האב כפי מעמדו הכלכלי, יש לו בית אב בהלכה. בהשקפה ראשונה היה נראה, כי גם בנדון שלפנינו, עד כמה ויכח שמעמדו של האב מאפשר להמשיך ולהעניק לילדיו סל מזון

קודם שנבוא לבירור העניין, נקדים ונאמר כי אין הכוונה לתת מענה לשאלה זו במצב בו ישנו הכרח בריאותי לילדים בתזונה טבעית [במצבים כמו אלרגיות וכדומה], שאז ודאי שהאב חייב לשאת בהוצאות [ראה שו"ת רעק"א מהדו"ק סימן קנ, שו"ת מנחת יצחק ח"ו סימן קנ]. אלא מדובר במקרה בו ההורים, מתוך אמונתם ודבקתם בצדקת דרכה של הטבעונות, החליטו להעניק לילדיהם סל מזון יקר - אך בריא יותר.

הלכה היא כי האב חייב במזונות ילדיו [שו"ע אבה"ע סימן עא סעי' א]. אך יש להסתפק מהו שיעור המזונות, האם השוו חכמים את חיוב מזונות בניו לחיוב מזונות אשתו, שבהם נוהג הכלל "עולה עמו ואיננה יורדת" [כתובות מח,א], קרי, ידה של האם על העליונה לדרוש מזונות כפי מעמדו של בעל, או שחיוב מזונות ילדיו שיעור אחר לו.

ה"חלקת מחוקק" [שם ס"ק א] מסתפק בשאלה זו, והוא תולה את צדדיה במחלוקתם של הראשונים. למעשה, מקיש החלקת מחוקק, שחיוב מזונות בניו שונה בגדריו מחיוב מזונות האשה מדבריו המפורשים של הרמב"ם לעניין חיוב מדור וכסות, שכך כותב הרמב"ם [אישות פי"ג ה"ו]:

"ולא האשה בלבד אלא בניו ובנותיו הקטנים בני שש או פחות חייב ליתן להם כסות המספקת להם וכלי תשימש ומדור לשכון בו ואינו נותן להם לפי עשרו אלא כפי צרכן בלבד".



המילון להשקעה רגשית

א'-ב' של החיים מאת הסופר חיים ולדר

חיי היומיום שלנו מלאים וגדושים. בין הרצון להספיק, להגשים, למצות ולרצות, אל לנו לשכוח את תפקידו העיקרי בחיים: חינוך הילדים. הסופר חיים ולדר מתמצת את הא' ב' של אהבת והענקת הורים לילדיהם במילון להשקעה רגשית.

אתה דואג, משמע אתה אוהב. יש להגביל את הדאגה למינוח נורמלי. נמצאים בו, קשובים ומשתתפים ערים בנעשה.

דרישה: מחמיאה לילד ומאותתת לו כי הוא מסוגל, בניגוד לויתור רב פעמי שמאותת לילד כי הוא אינו מסוגל.

הגנה: ילד זקוק לתחושה שמישהו שומר עליו ומגן עליו מצרה. כדי לתת תחושה הגנה, ראוי להורה לשדר ביטחון לילדיו, ולתת להם תחושה שהם מוגנים ובטוחים.

הערכה: כאשר ילד מקבל הערכה על דבר טוב שעשה, זה גורם לו לרצות לעשות עוד משהו טוב. לפיכך יש למצוא על מה להעריך אותו ובכך להביא למעגל של עשייה חיובית והערכה.

הומור: ההומור הוא ה"סוכר והמלח" בחיינו, בכוחו להשרות אווירה טובה בין הורים לילדים, ולפרק מטענים רגשיים רבים.

ויתור: ראוי להשתמש בו בחוכמה ובתבונה, משום שהוא היכולת שלנו לתת הזדמנות נוספת, וגם לשדר לילד רצון טוב מצידו. יש להיזהר משימוש יתר בויתור.

זמינות: אמנם אנשים עסוקים אנחנו, ואין אנו יכולים להיות זמינים לילד 24 שעות ביממה, אך תחושה של זמינות ניתן לתת, אם

לפחות כשאנו נמצאים בבית - אנו באמת נמצאים בו, קשובים ומשתתפים ערים בנעשה.

חינוך: אין צורך להוסיף. הדבר החשוב ביותר בהתפתחות הנפשית והרוחנית של הילד.

טיפוח: לטפח ילד זה אומר להשקיע בו את היכולות השכליות, הרגשיות, הפיזיות והכלכליות שלנו. להקנות לו ידע, חכמה, מידות והנהגות ראויות, ולדאוג לו למזון בריא ולביגוד חם.

יציבות: כמו כל שתיל רך בשנים, גם ילד זקוק לקרקע יציבה - הורים הפועלים מתוך ידיעה ופוסעים לעבר מטרה. הורים היודעים להתגבר על משברים הם הורים שאינם מתפרצים ומאבדים עשתונות ובכך מאיימים על תחושת היציבות של ילדיהם.

כבוד: אחד מאבות המזון הנפשי של בני האדם, לא רק של ילדים אלא גם שלנו, המבוגרים. כפי שאנו מעניקים מזון לילדינו גם כאשר אינם פועלים לשביעות רצוננו, כך צריך גם לכבדם ללא תנאי על עצם היותם ברואי הקב"ה. זאת בניגוד להערכה שניתנת על הישגים.

לימוד: חייב אדם ללמד בנו תורה וגם ללמדו את חשיבות לימוד התורה וקיומה. היא

מעניקה משמעות לחייו של הילד ונותנת לו חיות וסיבה לפרוח ולהתקדם. **ליטוף:** המגע הוא סוג הבעת אהבה שבני אדם, בעיקר ילדים, זקוקים לו. עם הליטוף יכולים לבוא חיבוקים ונשיקות.

מסירות: ילדים הרואים מסירות מצד הוריהם, כלפיהם וגם זה כלפי זה, חשים ביטחון ויציבות ולומדים גם לפעול במסירות כלפי הוריהם וכלפי זולתם.

נתינה: היכולת שלנו להעניק מעצמנו לילדינו: נתינה רגשית ופיזית, נתינת זמן, מילים טובות, והחלת הנתינה אצל ילדינו עד כדי כך שיחשוו כי נתינה היא בעצם קבלה.

סמכות: דרכי החיים מטעות הן. בני האדם זקוקים לסמכות שתובילם בדרך הנכונה. אצל ילדים זהו צורך קיומי. המתנה הגדולה ביותר שניתן לתת לילד היא להיות הורה בעל סמכות. אגב, סמכותי אין פירושו קשיחות או נוקשות. ההגדרה במילון אומרת: החלטי, דומיננטי, בטוח בעצמו.

ענישה: דרך לגיטימית וחשובה בחינוך הילד ובעיצובו. יעילה בתנאי שקיימים איזונים כנגדה, כמו שחר והרעפת מחמאות. כאשר הענישה אינה באה מתוך כעס וחרון היא גורמת, לא תאמינו, לביטחון עצמי ובגרות אצל הילד.

עצמאות: יכולת ההורים לראות בילד שלהם יישות נפרדת עם מחשבות ורגשות שונים מהם, מנתקת תלות מיותרת, מורידה כעסים על דברים של מה בכך, וגם מפתחת אצלם את האחריות לגורלם ולהתקדמותם. ככל שתהליך העצמאות יהיה מוקדם יותר, כך ההתארגנות של הילד והפיכתו לאיש בר דעת תהיה קלה יותר, כמו גם יכולתו להשיב להוריו את הנחת שמגיעה להם.

פרס: הדבר שאותו נותנים כאשר הילד מתנהג כראוי - האיזון לענישה.

פתיחות: חיונית בין הורים לבין ילדים כדי לעמוד על מצוקותיהם ועל לבטיהם. היעדר פתיחות עלול להעצים בעיה קטנה, וחמור מזאת, עלול לגרום לנתק בין הורים לילדיהם.

צדק: חשיבותו של הצדק מובן בהיעדרו. אי צדק הוא אחד הגורמים הגדולים לאובדן אמון של ילדים במערכת החינוכית והמשפחתית. אך אם אלה פועלות בצדק, הסיכוי להתמרדות קטן, משום שהילד תמיד ייצמד למקום שיש בו אמון וצדק.

קידום: משפחה היא היררכיה (סולם דרגות), וככזו, כל אחד ממרכיביה רוצה לחוש קידום כלפי מעלה. זאת עושים על ידי מתן סמכויות לילדים ככל שגילם עולה. מדי פעם יש לערוך בדיקה האם אין ילד ששכחנו לקדם בהיררכיה המשפחתית.

רחמים: "כרחם אב על בנים". רחמים הוא רגש שכל אחד מאיתנו זקוק לחוות מפעם לפעם, גם אם אינו מודה בזה. הוא הדבר הנותן לנו לחוש שגם כאשר אנו חלשים, יש מי שדואג לנו. עם זאת, אין להשתמש ברגש זה כדי לפטור את הילד מחובתו, או להרגילו להיות ראוי לרחמים. רק מדי פעם, במידה ובמשורה.

שיחה: אין כמותה כדי לחבר בין הורים לבין ילדיהם. יש מאיתנו הזוכרים שיחה נאה אחת שפירקה מתחים רבים. אין כל סיבה להימנע משיחות רבות כאלה, ובאופן קבוע.

תורה: ספר הספרים שניתן לנו על ידי בורא העולם, כדי לדעת כיצד לחיות בעולמנו. חיים על פי התורה הם הערובה הבטוחה והנצחית להתפתחות תקינה ולאשר אמיית אצל האדם וצאצאיו.

שערי הלכה ומשפט
בית הדין ובית החוראה

תורתך אומנותך

בית מדרש גבוה ללימודי דיניות

- הכשרת אברכים ובני תורה לבחינות ההסמכה לדיניות המתקיימות ברבנות.
- התוכנית כוללת את חלקי השו"ע ומתאמת לסימנים הנדרשים ע"י הרבנות הראשית
- אפשרות לצפיה בשיעורים מתוקשבים, סיכומים ופסקי דין להכשרת הידע הנלמד.

לימודים לקראת הסמכה לרב שכונה "יורה יורה"

הכנה לבחינות ההסמכה לרב שכונה החלה להרשמה ללימודי איסור והיתר

טוענים רבניים

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

עריכת חופה וקידושין

הכשרה לרבנים לצורך קניית ידע רלבנטי לנוסדרי חופה וקידושין בשילוב הדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית.

הכנה לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל | לימודים פרקטיים | השיעורים מועברים ע"י ת"ח ידועים בעלי שם | אפשרות ליישום ועיסוק מעשי בתחומים הנלמדים | התכנית מיועדת לבוגרי ישיבות | לימודים אחת לשבוע 7 ש"ש.

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

לפרטים והרשמה:

www.Mishpat-Ivri.co.il | 02-6321626

בית הוראה ובית דין למומנות

שאלות הלכתיות ימי א'-ד' בין השעות: 17:00-21:00
להגשת תביעות בעניני ממונות בימי ה' בין השעות: 16:00-20:00
טל': 02-6321608 | shoam.din@gmail.com

זוגיות מאוזנת

המרשם לחיי נישואין בריאים



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

כמעט בכל תחום בטבע ניתן לראות את סוד קיומו בשמירה על איזון בין כוחות שונים ומתנגשים. ניקח לדוגמה את המנגונים בגוף האדם האחראים על יסות הגוף ועושים זאת בתחום רב, הללו אחראים על האיזון בין חום וקור, ערנות ועייפות, רעב ושבע, וכשרמת האיזון בין המערכות מופרת התוצאה היא "קלקול" העלול להביא לפגיעה בבריאות ואף לסכנת חיים. כמו ברפואה גם בזוגיות, מניעת הקלקול תושג באיזון נכון בין הכוחות המשתתפים בתפעול המנגון, וכל הפרה באיזון העדין עלולה להביא לפגיעה במערכת כולה.

בריאותנו הפיזית מושפעת לא רק ממידת האיזון בין מערכות הגוף אלא גם מהאיזון בין גוף לנפש. לכן מצבים בהם האדם מרגיש רע ומדוכדך, הוא עשוי להפסיק לאכול ולחיות הנאה מחייו, ואף לאבד את המוטיבציה להמשיך לחיות, בכך, הוא עלול ליבול כתוצאה ממצבו הנפשי. לעומת זאת, כשאנו מאזנים מבחינה פיזית ונפשית, אנחנו בריאים. הנפש משפיעה על הגוף, והגוף על הנפש, שמירת האיזון ביניהם היא הערובה לחיים בריאים ואנרגטיים.

האיזון בין גוף לנפש מקבל ביטוי נוסף גם כאשר בוחנים את ההשפעה של נישואין

יציבים על בריאותנו הפיזית. מחקרים בעשור האחרון מראים בבירור קשר בין הנאה מזוגיות לשמירה על הבריאות, למשל, מחקר שפורסם ב - 2002 באוניברסיטת הרווארד עקב אחר 28,369 גברים בני 42-77, במשך 10 שנים. במחקר נמצא כי 1,365 מהגברים מתו ממחלות לב. משטווגו על פי מידת קשריהם המשפחתיים והחברתיים, נמצא כי לגברים הבודדים והלא חברתיים היה סיכוי גבוה ב-53% למות ממחלת לב בהשוואה לגברים בעלי הקשרים החברתיים. במחקר נוסף נבדקו 583 גברים ונשים בסביבות גיל 60 שאושפזו בבית חולים עקב התקף לב. לאחר שנבדקה ההיסטוריה רפואית והפסיכולוגית שלהם, חזרו החוקרים לבדוק את אותם אנשים שנה לאחר הבדיקה הראשונה. תוצאות המחקר הראו, כי לאלה שדיווחו שהם נהנים מקשר חברתי קרוב היה סיכון נמוך ב-50% למות ממחלת לב. החוקרים מדגישים שהם מצאו שלעומק הקשר הרגשי משמעות רבה יותר מאשר לכמות מערכות היחסים של האדם במניעת מחלות לב. מחקרים נוספים היום גורסים כי עוינות, כעס, מתח, דיכאון ובידוד חברתי תורמים למחלות לב. (צוטט בפורטל למידע רפואי www.doctors.co.il).

לא פלא שאף מערכת הנישואין עצמה משיגה את יציבותה על ידי איזון. בני זוג האמונים

על הזנת המערכת ופריחתה, עושים זאת על ידי מודעות לכוחות השונים, ושיאפתם לשמירת איזונם. הקשר הזוגי מתוחזק בעיקר על ידי איזון בין "אני" ל"אנחנו", ובין "אנחנו" ל"הם".

בין "אני" ל"אנחנו"

בתחילת הנישואין אנו, ברך כלל, מוותרים ומטשטשים את ה"אני" שלנו על מנת ליצור את ישות הנישואין. לרוב, הוויתור הזה אינו נתפס בתחילת הדרך כהקרבה. להיפך, הוא חלק בלתי נפרד מתחושות האופוריה האוחזות אותנו בתחילת הקשר - אנו מוצאים את עצמנו מאושרים מכך שבן הזוג נהנה גם אם הנאתו היא תוצאה של וויתור עצמי. בתקופה זו ה"אני" לובש פנים של "אנחנו". פתאום אנו מתלהבים ממה שבעבר היה מעורר אצלנו חשש, כי מה שהיה מרתיע אצל ה"אני" מעורר ריגוש והנאה כשהפכנו ל"אנחנו".

השלב האופורי מהווה בסיס חיובי להמשך התפתחותה של מערכת הנישואים, אך השפעתו החיובית תהיה מותנית בעבודה אישית וזוגית. זאת משום שבתחילת ההיכרות נוטים בני הזוג להשטיח בעיות ולהעלימן, מתוך תפיסה מוטעית שהכרה בבעיה מאיימת כביכול על יסודות הבית. אך המציאות היא, שכשתגיע ההתפתחות, אותן בעיות שנדחקו מתחת לשטיח יצופו בממדים שבני הזוג לא

יוכלו שוב להדחיקם, והעבודה לפתרונם תהיה מורכבת יותר.

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

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

בין "אנחנו" ל"הם"

כל מה שנמצא מחוץ למסגרת של "אנחנו" נכלל ב"הם" - כולל ילדינו, הורינו, משפחתנו וחברנו. כאמור, יחידת תא זוגית מורכבת משני צלעות, הגבר והאישה. שני כוחות מניעים אותם, הצורך להיות מאוחדים וקרובים מול הצורך להיות נפרדים ואינדיבידואליים. אותם שני כוחות מנוגדים פועלים בכל מערכת זוגית. בני הזוג נעים כל הזמן בין קרבה לפירוד, מצד אחד ישנה משיכה לאיחוד - ל"אנחנו", ומצד שני מניע כוח אחד של אינדיבידואליות - "אני". כשיש איזון בין שני הכוחות, המערכת זורמת ויציבה, כשמתערער האיזון נוצר מתח וחרדה בתוך המערכת, ויש צורך להפיג החרדה.

הפגת החרדה במצבים כאלו תיעשה לרוב על ידי הכנסת צלע שלישית למערכת. צלע שלישית יכולה להיות ילד, הורה, חבר, עבודה, תחביב, כל אובייקט או אדם אחר הממלא תפקיד מרגיע, ומאפשר לבני הזוג להמשיך את הברית הרגשית ביניהם בלא החרדה.

ישנם משולשים זמניים שיכולים לתרום למערכת, למשל, מטפל זוגי שמעורב זמנית בתוך המשולש אך שומר על נפרדות, או חבר, הורה ורב שאינם מעורבים באופן קבוע במשולש, שומרים על נפרדות ועוזרים במעורבותם הזמנית במשולש על מנת להפיג את החרדה. אך, כל משולש כזה, כאשר הוא קבוע הוא הופך חלק בלתי נפרד מהזוגיות ומרחיק את היכולת של בני הזוג להתקיים כיחידת תא אחת, מובחנת, היודעת להתמודד בעצמה עם האתגרים העומדים מולה.

על מנת שמשפחה תתפתח בצורה

בריאה ומאוזנת, היא צריכה לעבור תהליך, החל מהקמתה על ידי איחוד בני הזוג ליחידת תא זוגי אחד, ובהמשך הפרדה בינה לבין תתי המערכת, תוך כדי אפשרות להזין את כל החלקים בתוך יחידת התא הזוגי, ומעבר לו כלפי הילדים והמעגלים הרחבים יותר. חשוב להדגיש שנפרדות אינה נתק ואינה חיפוש תחליף רגשי אחר, היא נובעת ממידת המובחנות של האדם באופן אישי ומידת המובחנות של משפחות המוצא.

מובחנות

המושג "מובחנות" לקוח מתחום הביולוגיה. כל התאים בגוף נוצרו מאותו סוג תא מקורי. כאשר הם משתנים, הם מסגלים לעצמם תכונות ייחודיות המאפשרות להם לנהל את תפקידם ומשימותיהם בהצלחה.



תאים אלו "מובחנים" וככל שרמת המובחנות גבוהה יותר, כך צורת החיים יותר מתוחכמת, וישנה הסתגלות טובה יותר לסביבה.

המשפחה היא כור ההיתוך של היחיד. באמצעותה הוא גדל והולך, אוכל ושותה, בונה את אמונו, בטחונו ואישיותו. על מנת שהפרט יצליח להקים בעצמו מערכת משפחתית, צריכים הוא והוריו לעמוד במשימה משותפת. ההורים צריכים לאפשר את הפירוד מתוך הבנה שילדם הגיע לפרקו, וכאשר אינם עומדים במשימה, נוצרת אצל הילד תופעת "הנאמנות הכפולה" - הוא נקרע בין נאמנותו להוריו לבין נאמנותו לנישואיו. במקביל, עליו להתגבש מבחינה רגשית, לעשות הפרדה בין המערכת הרגשית המשפחתית לבין המערכת הרגשית הפנימית שלו, יחד עם הבשלה עצמית המטווה כיוון עצמאי לחייו.

מובחנות אינה נתק ממשפחת המוצא או מהסביבה, היא יצירת מערכת פנימית, המסוגלת לחיות עם ולצד האחר תוך הבנת הייחודיות של העצמי ושמירה על האוטונומיה הרגשית. על כן, אנשים עם רמת מובחנות

גבוהה אינם מגיבים באופן אוטומטי ללחצים רגשיים. יש באפשרותם להתבונן פנימה קודם התגובה. הגירוי החיצוני או הפנימי הוא כעין קריאה לבדיקת המערכות העצמיות, בבדיקה זו נבדקים מקורות הגירוי, סיבותיו, מטרותיו, ומתן דרכי התגובה. במובחנות יש איזון בין המערכת האינטלקטואלית למערכת הרגשית, אנשים מובחנים מסוגלים להיות ספונטניים ובעלי רגשות עזים, אך מסוגלים גם לאיפוק ועמידה כנגד דחפים רגשיים. ככל שרמת המובחנות גבוהה יותר, כך המערכות הפנימיות, הערכים, האמונות, השיאפיות והרצונות, עצמאיים יותר ומייצגים את האדם עצמו. ישנה חשיבה ברורה, אמונה מגובשת, החלטה ועשייה בדרך שבה הוא מאמין באופן אישי.

לעומתם, אצל אנשים בעלי רמת מובחנות נמוכה, יש ערבוב בין המערכת האינטלקטואלית לרגשית ומיזוג רגשי עם אחרים. רגשותם מערערת את שליטתם העצמית, וכל גירוי גורר אחריו תגובה רגשית אוטומטית. תגובתם לאחר תהיה התמרדות או כניעה, שתיהן תגובות רגשיות הנובעות מזהות חסרת אוטונומיה. ככל שרמת המובחנות נמוכה, כך האדם מאבד את ייחודיותו, הוא מתמזג עם האחר, וכשיישאל מה דעתו הוא ישיב מה הוא מרגיש, הוא יסכים עם כל מה שיאמרו לו או יתווכח על הכל, הוא יצהיר שמאמין במשהו ששמע שאחרים מאמינים. ההיגיון המנחה אותו הוא הגיון רגשי, ושם לא נמצא הרבה סדר או היגיון.

כשאדם בעל מובחנות עצמית גבוהה, הוא מודע לתפקידו במערכת המשפחתית. הוא אינו נגרר בהאשמות כלפי האחר, אלא מפנה את החקירה אל תוך עצמו, למערכות הפנימיות שלו, אלו הבדלות מהאחר, והאחריות לרגשותיו האישיים. לעומתו, בעל מובחנות נמוכה, מעורב רגשית עם האחר, וכל פגיעה בו תפנה את החקירה כלפי חוץ, החוץ הוא ה"קיים", הפנים הוא "ראי" המהווה רק השתקפות של האחר, האחריות נמצאת בחוץ ולא בפנים.

במשפחות בהם יש רמת מובחנות גבוהה, יש התפתחות אישית במקביל להתפתחות המערכת המשפחתית. ישנה אחריות אישית לכל פרט במשפחה, ואף אחד אינו מרגיש צורך לוותר על התפתחותו ולהקריב את צרכיו על מנת לשמור על יציבות המשפחה. במשפחות אלו, לצד התמיכה, החום והאהבה שמעניקים האחד לשני, יש נפרדות ואחריות אישית של כל אחד מבני המשפחה לחייו, וכאשר הזוגיות מאוזנת, המשפחה מאוזנת.



חברי איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

רשימת חברים חלקית-אזור ירושלים והצפון. את הרשימה המלאה ניתן לראות באתר: www.ynr.org.il ובעלוני "כלים שלובים" הבאים.

אזור 02 - ירושלים

אבנר ישורון
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה הורים
מנחה קבוצות
רות ת. 19, 1332, אפרתה
02-9938149 02-9938149
yeshuruna@yahoo.com

אברהם וולד
מנחה נישואין ומשפחה
אימון אישי ומשפחתי
יצחק 7/12 ת. 363
טלז טונון, קרית יערים
052-8013838
avrahamchaim613@gmail.com

אברהם לודמיר
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
אימון אישי ומשפחתי
שרי ישראל 6א, ירושלים
057-3108007 02-5370041
ludmir@enativ.com

אהוד מורדוק
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה חתנים
מנחה קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
חי טייב 13/4 הר נוף, ירושלים
052-2871679 02-6519138
ehudm@netvision.net.il

אורית פיליפ
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מנחת קבוצות
נחל ערוגות 7א, רמת בית שמש
052-2793896 02-9952326
orit896@gmail.com

איילה ושרי
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת
מנחת קבוצות
מגני הגוש 110, אלון שבות
050-6845856 02-9932353
vashdy@neto.net.il

אלה אופק
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
נחל נחשון 5/11, בית שמש
054-6455841 02-9926466
ellaofek4@gmail.com

אליהו משען
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר | מנחה קבוצות
רבקה 5/8 א', ירושלים
052-8153838 02-6242428
eliemishan@walla.com

אלישע רבינוביץ, B.Ed.
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי | מנחה קבוצות
אחיה (שבות רחל)
ד.ג. אפריים, שבות רחל
052-8109536 02-9947106
elisharab@gmail.com

אלנה רעות שמחי
מטפלת משפחתית
יועצת חינוכית | מנחת הורים
ד.ג. מזרח בנימין, כוכב יעקב
052-8984505 02-9975759
simhi2@bezeqint.net

אלעזר וולך
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ברכת אברהם 24/6 רמת שלמה, ירושלים
054-8418686 02-5871329
etwallach@gmail.com

אמיר גלטר
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
הרקפת 15, עלי
052-8209368 02-9409852
glater@neto.net.il

אסף יצחק נהוראי, B.A.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
סופרויזר | עובד סוציאלי
משטרת הישבים 1 פסגת זאב, ירושלים
02-5838789 02-5838789
asafmailbox@yahoo.com

אסתר בלומברג
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
עווי 18, ירושלים
050-5657218 02-5662277
bar-mutav@013net.net

אסתר גוטפריד
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מנחת יצחק 16/17, ירושלים
052-7181101 02-6235210

אסתר כהן
מגשרת | מגשרת משפחתי
בן איש חי 27/5, בית שמש
054-5996124 02-9991128
ester8281@gmail.com

אפריים גליקסברג
טוען רבני | מגשר | בורר
שלום סיוון 8, ירושלים
057-3120780 02-5710780
ephraimg1@014.net.il

אתי מיזלס
ייעוץ נרטיבי
זית שמן 25/10, אפרתה
02-6521139 02-9932417
050-7434179
etimei@gmail.com

בנימין אהרוני
מנחה נישואין ומשפחה
טוען רבני | מגשר | בורר
מגשר משפחתי
ת. 6828, ירושלים
050-7739675 02-5802506
beny6126@zahav.net.il

בנימין מרקוביץ
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ נישואין ומשפחה
שמואל הנגיד 7א, ירושלים
050-8801275 02-9975638
binrim@hotmail.com

גדי עמדי
מנחה נישואין ומשפחה
ברואיר 5/1 בית וגן, ירושלים
050-4119310 02-6437466
gadamedi@gmail.com

דוד בהר, תואר BA
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
שעני תורה 18 בית וגן, ירושלים
054-8420177 02-6426896

דניאלה קראזה
מטפלת מינית
ת. 463, בית שמש
054-5359072 077-3322430
kosherfamily@gmail.com

ורה חנה כהן
מנחת נישואין ומשפחה
מושב בית מאיר 57, בית מאיר
054-5703442 02-5343250
cohen.vera@gmail.com

זאב פאטשינו
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר | מנחה קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
ריב"ל 8/2, בית שמש
052-3115031 02-9920568
tovli2@zahav.net.il

חגי ניר
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר | מנחה קבוצות
הרב אריה בינה 17/13
מנחה נישואין ומשפחה
205 חומה, ירושלים
052-8622339 02-5355205
hagaynir1@walla.com

חיה רבינוביץ
מנחת נישואין ומשפחה
מדרכת כלות | מנחת קבוצות
אחיה ד.ג. אפרים, שבות רחל
052-8109540 02-9947106
rabchaya@gmail.com

טל נחום, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
שמואל לופו 10 תלפיות, ירושלים
054-8119588 02-6321601
igud@ynr.org.il

יהודה זליגר
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
נווה דניאל- גוש עציון, גוש עציון
050-6831396 02-9932751
yeuda_z@bezeqint.net

יהונתן גלאס, Ph.D.
מגשר | מטפל זוגי | טיפול נרטיבי
כתובת: ת. 71150, ירושלים
Adarsheni@gmail.com 054-5985906

יונדב לוטוק
מנחה נישואין ומשפחה
ת. 180, מצפה רייחו
052-3003240 02-5900236
yonadav1000@walla.com

יונה שרבי
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ר עזריאל 11 גב"ש, ירושלים
050-6535424 02-6535428
shyona@walla.com

יונה תור
יועצת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
מנחת הורים
ת. 1558, קרית ארבע
050-6423004 02-9961003
ionator@neto.net.il

יונית קדם
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
חנואל 7, ירושלים
052-6877078
yonit770@gmail.com

יוסף גולדשטיין
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ת. 41126, ירושלים
054-8445551
yosef.goldshtein@gmail.com

יסכה מזרחי, טו"ר
טוענת בית דין
מגשרת | מגשר משפחתי
מצפה נבו 87/5, מעלה אדומים
050-7454247 02-5356693
yiska80@walla.co.il

יפה פוזס
אימון אישי ומשפחתי
ט' באיר 23, עופרה
052-3270681 02-9973434
yaffapo@gmail.com

יצחק הרב גולדשמיד, B.A.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדרין חתנים
מנחה קבוצות
בית וגן 115, ירושלים
052-7630830 02-6419347
goldc@neto.net.il

יצחק טאובר
מנחה נישואין ומשפחה
מדרין חתנים
מנחה קבוצות | בורר
קדימה 15 רמות א, ירושלים
054-4443005 02-6428068
iziki3@gmail.com

לאה אוחיון
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
212, נחושה
052-6552538 08-6814050
leaoh555@gmail.com

לימור דהן
מגשרת | מנחת קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
בן גבריאל 7 ארנונה, ירושלים
052-3753836 02-6723294
limorlimordd@gmail.com

מאיה מקסימוב
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
אימון אישי ומשפחתי
מהריץ 51/2, חשמונאים
052-6232141 03-6181005
maximovemaya@gmail.com

מאיר שמעון עשור
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
טוען רבני | מגשר
מנחה קבוצות
בורר | מגשר משפחתי
ירושלים, ירושלים
054-2111288 054-2111288
meir.s.asor@gmail.com

מאיר שריקי
מנחה נישואין ומשפחה
מדרין חתנים
הרב פראנק 30, ירושלים
050-4180578 02-6431578

מזל ורס
פסיכותרפיסטית
מנחת הורים
מגשרת | עובדת סוציאלית
אימון אישי ומשפחתי
דרך הנוף 195/1 ת. 75, בית חורון
052-2275365 02-5367167
mazalv@gmail.com

מיכאל שריק, M.A.
פסיכולוג חינוכי
רח' מנדלי 1א,
פינת קרן היסוד, ירושלים
02-6230275 | 02-9934461
052-8178894 02-5022391
simakordova@gmail.com

מרגלית קמיניץ
המשוררת רחל 4 בית הכרם, ירושלים
077-6516535 | 077-6006000
054-4423242
makaminitz@gmail.com

משה יוסף אוברלנדר, B.A.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות | בורר
דובר שלום 68/30 בעת מרדכי, ירושלים
052-8390201 02-5371903
habait.vehanefesh@gmail.com

משה מנדלבוים
מנחה נישואין ומשפחה
פסגות 270 ד.ג. מזרח בנימין, פסגות
054-5449156 02-9975574
info@m-m-sh.com

משה קיזלשטיין
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי | מדרין חתנים
מגשר | מנחה קבוצות
האורן 50, מבשרת ציון
050-9613613 050-9613613
ravmoshe@gmail.com

משה קינן
מנחה נישואין ומשפחה
מורגנטאו 44/3, רמות א', ירושלים
052-5717373, 052-2867038

נורית ירושלמי
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים | מנחת קבוצות
חיים עוזר 23, ירושלים
050-4134456 02-5823156
nurityr@gmail.com

נורית מהדב
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הדובדבן 115, בית שמש
050-4145594 02-9920408
nuritm04@gmail.com

נעמי בן נתן
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
גבעת שאול 17 כניסה ד', ירושלים
052-7456815 02-6513778
nbennatan@gmail.com

נפתלי וינד
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
צפניה 39, ירושלים
052-7612820 02-5328201

סימה קורדובה, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
רש"י 64, מקור ברון, ירושלים
052-8178894 02-5022391
simakordova@gmail.com

עדנה סינגר, M.A.
טוענת בית דין
מגשרת | מגשר משפחתי
ד.ג. ערבות הירדן ת. 161, מצפה רייחו
050-9651893 02-5353154

עופר שני
פסיכותרפיסט | מטפל משפחתי
יועץ נישואין ומשפחה
עובד סוציאלי
שח"ל 68/30 בעת מרדכי, ירושלים
050-2081613 02-6542743
ofersh@walla.co.il

צבי שטארך
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
אגסי 32/4 הר נוף, ירושלים
052-8583811 02-6537147
hstarck@gmail.com

ציון בניטה, B.A.
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדרין חתנים
מנחה קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
האלה 5, מעלה אדומים
052-8349055 02-5901148
r94@zahav.net.il

צילה דור און (סובל), B.Ed.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
מנחת הורים
מגשרת
מגשר משפחתי
ת. 61077, ירושלים
057-7241979 02-6258349
tsilador@gmail.com

צילה קליינר
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
אגסי 24 הר נוף, ירושלים
054-4350565 02-6524416
zkleiner@gmail.com

ציפורה יעקובי
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
אימון אישי ומשפחתי
אגסי 24 הר נוף, ירושלים
054-4350565 02-6524416
zkleiner@gmail.com

קרן קליין
יועצת חינוכית
ייעוץ נרטיבי
בריסק 8/5, בית שמש
057-3117288 02-9917288

רבקה מנלה, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
הקבלן 63 הר נוף, ירושלים
057-3138779 02-6514978
rivka.manela@moh.health.gov.il

רוחמה אזולאי, M.A.
מנחת נישואין ומשפחה
יאר 36 ת.ד. 18099, קרית ארבע
052-8854113 02-9963011
11ruchama112@gmail.com

תוסף תזונה

תזונה נכונה והשפעתה על איכות חייו

ומעיו רפין אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק". בסקר תזונה ומצב בריאות של תלמידי תיכון בגילאי 14-13 נמצא כי איכות תזונתו של התלמיד הממוצע גרועה ביותר. כשני שליש מפרטי המזון שהוא אוכל הינם מזונות "ריקים" הכוללים אך ורק קלוריות, וכמעט ללא ויטמינים, מינרלים, אנזימים ועוד. בנוסף, נשאלו התלמידים על מצב בריאותם, והממצאים שנאספו מצביעים בוודאות על בריאות לקויה, מערכת חיסון חלשה, 25% הגדירו את עצמם כטיפוסים עצבניים, ו 20% נמצאים בתסכול עמוק רוב הזמן.

נפש בריאה בגוף בריא

בשנים האחרונות המזון נתפס יותר ויותר בעיני החוקרים כמוטיב מרכזי, המקושר גם למישור האינטליגנציה של האדם ולא רק לרמה הפיזית התפקודית בלבד. יתירה מזו, המזון הנכון מסוגל למנוע ולטפל במחלות הקשורות לנפש האדם כמו: דיכאון, חרדות, עצבנות ואף לתרום לייצוב מצבי הרוח ולאזונם. ככל שהמזון שאנו צורכים וכלל שהמזון שאנו צורכים טבעי יותר, כך השפעתו עלינו תהיה טובה יותר. לכן מומלץ להעשיר את התפריט במזונות טבעיים מלאים, פירות, ירקות, דגים ואגוזים.

נסיים עם דברי ספר בעל המידות (דעת א, ד) כי: "מזונותיו של אדם מולידין טבע באדם לפי טבעם". קיימת זיקה בין תזונה בריאה למצבי רוח אצל האדם. מכאן מגיעה השפעה ישירה של מערכת התזונה על חיי משפחה בכלל וחיי הנישואין בפרט, שכן שינויים במצבי רוח הינם גורם ישיר לערעור מערכות היחסים עם האנשים הקרובים לנו. צריכה נכונה של מזון, כך מסתבר, תשפיע לא רק על בריאותנו הפיזית אלא גם על החוסן הנפשי שלנו תוך שיפור חיי הנישואין והמשפחה.

מוגש ע"י שי אוחנה, שף בינלאומי,

יועץ קולינרי בארץ ובעולם.

עורך סדנאות קלאסיות, סדנת בישול בריא, סדנת בישול ללא גלוטן ועוד.

לפרטים: 03-9160113

סטיילינג ועיצוב מנה: שף שי אוחנה

צילום: אריה גלר 052-5275271

מוצרים עתירי כולסטרול: כולסטרול הוא חומר שדומה לשומן המצוי בדם ומגן על דפנות כלי הדם מפני שחיקה. בגופנו קיימים שני סוגי כולסטרול:

כולסטרול טוב - מגן ומועיל, מצוי בדגי סלמון, סרדינים, פשתן, סויה ועוד.

כולסטרול רע - גורם ללחץ דם גבוה והסתייגות עורקים

כמות המזון:

אחד מגורמי המוות הוא מזון מיותר המוכנס לגוף בהפרזה, גם אם הוא מורכב מחומרים בריאים בלבד. עודף מזון גורם לנזק כפול: יוצר מחסני שומן מיותרים בגוף וגורם לעומס יתר על מערכות חשובות בגוף, ופוגע באיכות העיכול.

בהקשר זה כותב הרמב"ם: "אכילת מעט מן המאכלות הרעים יותר מעט נזקו הרבה מן המאכלים הטובים והבריאים", ועוד הוסיף "אכילה גסה לגוף כמו סם המוות". כמות האכילה הראויה בעת האכילה לפי הרמב"ם היא: "לא יוכל האדם עד שתתמלא כרסו אלא יפחות אלא רביעי משביעתו".

ניקוי הגוף:

פסולת המצטברת בגוף גורמת לזיהום מערכות שונות בגוף ולנזקים מצטברים. לפיכך יש להקפיד על פעולת מעיים תקינה המפנה את הפסולת מן הגוף לפחות אחת ליום. כדי לעודד פעולת מעיים יש להקפיד על שתייה מרובה.

מאמץ גופני:

שרירי גוף האדם המופקדים על התנועה נוצרו עם מנגנון המחייב את הפעלתם במידה סבירה על מנת שיתפקדו כראוי. שריר העומד ללא שימוש במשך פרק זמן ארוך הולך ומתנוון. הרמב"ם כותב בספר המדע: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע הגוף.



רבות נכתב אודות תזונה נכונה והשפעתה הישירה והמוכחת על בריאותנו הגופנית. אך מסתבר שהשפעת התזונה רחבה עוד הרבה יותר, ולה קשר ישיר על מצבי הרוח והאינטראקציה שלנו עם הקרובים לנו. לא סתם כתבו חז"ל כי "פת מקרבת", במיוחד כשמדובר במזון בריא ומזין.

על האדם מוטלת החובה לשמור על בריאות הנפש והגוף שלו על מנת שיוכל לזכות בשנות חיים נוספות, ולהמשיך לעצב ולבנות את אישיותו ואת עולמו הרוחני. בשמירה על בריאות הגוף קיימים ארבעה גורמים עיקריים המשפיעים על חסינותו של הגוף:

א. טיב חומרי המזון שאנו אוכלים. ב. כמות המזון שאנו אוכלים. ג. ניקוי הגוף. ד. מאמץ גופני.

טיב החומרים:

בעידן המודרני, מוכנסים אל המוצרים המשווקים לצרכן חומרים רעילים ומזיקים לגוף מתוך שיקולי רווח כספי של היצרן. מסיבה זו רצוי למעט באופן משמעותי את צריכתם של החומרים הבאים:

צבע מאכל: צבעי מאכל מופקים מאבקות מתכות שונות, מזפת ופחם.

חומר משמר: מכיל ברובו חומרים רעילים וקוטלי חיידקים המונעים את ריקבון המוצר ומעניקים למוצר חיי מדף ארוכים יותר.

שומנים מוקשים: אלו שומנים טבעיים במקורם, שעברו עיבוד תעשייתי. הגוף מתקשה לעכלם ולכן בצריכתם נגרם נזק לתאי הגוף.

כרמלה סידי
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשר
חי טייב 14/5, ירושלים
רח' פרץ מרקיש 7 נווה שאנן, חיפה
054-9984271 04-9040287
g216711@netvision.net.il

נאוה הלוי
יועצת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
הלל 7, קרית אתא
050-4204782 04-8440327
navahalevy@walla.com

נחמה וולף, B.A.
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
עובדת סוציאלית
בורכוב 66/6, קרית אתא
077-5007294 04-8441125

נרית בן כליפא, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
סביון 8, רכסים
050-4119062 04-9847019

פלק מרב, טו"ר, עו"ד
מנחת נישואין ומשפחה
טוענת בית דין | מגשרת
מנחת קבוצות | עורכת דין
מגשר משפחתי
שדה אליהו ד.נ עמק בית שאן,
054-5640985 04-6096985
meravfalk@walla.com

שרה לימור חלוצי, B.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים | מנחת קבוצות
ייעוץ נרטיבי
חדרה 17,
052-7687347 04-6227403
shahlutzy@gmail.com

בעל מקצוע בתחום הייעוץ והטיפול?

הצטרף למאגר המומחים של י.ג.ר:

- קליניקות וחדרי טיפול
- אפשרות לקבלת פניות
- ימי עיון והכשרות מקצועיות
- פרסום באתר י.ג.ר
- פרסום ב"כלים שלובים" והטבות נוספות

לפרטים: 052-6321605
WWW.YNR.ORG.IL

אלכסנדר ישראל גולד
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר
חי טייב 14/5, ירושלים
רח' פרץ מרקיש 7 נווה שאנן, חיפה
054-9984271 04-9040287
g216711@netvision.net.il

ארי לוי
מטפל משפחתי
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מטפל מיני
מושב נוב ד.נ רמת הגולן
04-9984271 04-9984271
drlevine@015.net.il

אשר מלכה, M.A.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר
רחוב נעמת 28/1, חיפה
050-8344448 077-3245673
ashermalka10@walla.com

ברכיה חלא
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
רמז דוד 154/8, צפת
04-6973146 04-6973303
052-7684672
brechya@gmail.com

גד אלי
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר
חספין 505, רמת הגולן
054-5465493 04-6600305
gadely@walla.com

גילי כספי
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מנחת קבוצות
שד' ירושלים 43, מעלות-תרשיחא
054-6682770 04-9978352
770isnow@gmail.com

חגית אמאייב, B.A.
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת | מנחת קבוצות
האלה 7, עכו
050-8718767 077-7501493
Bshnaeem@gmail.com

חנוך אראל
פסיכותרפיסט
מגשר
עובד סוציאלי
רנ"ס 7, קרית מוצקין
050-8574209 04-8705346
hanocher@walla.com

ישראלה חרוב
עובדת סוציאלית
לויטס 21 א', חדרה
052-3430320 04-6373542
isra180@walla.com

שמואל בן שטרית
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר
חי טייב 14/5, ירושלים
050-8759664 02-6523875
bens652@gmail.com

שמואל מועלם
מנחה נישואין ומשפחה
מירסקי 19, ירושלים
050-4119359 02-5868469
muallem@arachim.org

שרה מלכה הורביץ
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
מעגלי הרים לוי 47
(סנהדריה מורחבת 135/8א), ירושלים
057-3181884 02-5818714

שרה שטרית
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת
מנחת קבוצות
זאב חקלאי 6, ירושלים
052-6154474 02-6438662
sara00346@gmail.com

שרון כהן
מנחת הורים
מנחת קבוצות
ייעוץ נרטיבי
הרב חיים עוזר 5, דירה 3, ירושלים
052-7620980 02-5818417
sharon.ynr@gmail.com

תדהר כהן
פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ת.ד. 23595, ירושלים
050-4151057 050-6650779
tc.therapist@gmail.com

אזור 04 - צפון

אברהם גמליאל
מטפל משפחתי
יועץ נישואין ומשפחה
עובד סוציאלי
רמת צבי 835 ת.ד. 3791, זכרון יעקב
054-8409197 04-6390583

אור גיל, B.A.
מנחה נישואין ומשפחה
רמת הגולן, קשת
052-8348546 04-6960546
dvashmisela@gmail.com

אלה גלבוע
פסיכותרפיסטית
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
עובדת סוציאלית
רח' גלבוע 25 נווה שאנן, חיפה
050-7815012 04-8236377
ellagil4@gmail.com

רוני אשר, B.Ed.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי
מנחה קבוצות
ד.נ הר חברון, בית חגי
02-9961912
050-5974300

רוני פינטו
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
ייעוץ נרטיבי
הבעל שם טוב 1 ת.ד. 33, קרית יערים
054-4794648 02-5341577
doobal@doobal.com

רות אברהם
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת | מנחת קבוצות
ת.ד. 5 בית אל ד.נ
מזרח בנימין 90631, ירושלים
null 052-8630065
ruthy@global-report.com

רותי גלבוע
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
קרית ארבע 306/28, קרית ארבע
054-8444295 02-9963195
ruthgil10@gmail.com

רחל מרצי
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
האלה 11 א', מעלה אדומים
052-6688486 077-5324252
rachela@gmail.com

שי הירש
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מנחה קבוצות
3118/1 ישוב נריה, ד.נ מודיעין, טלמון
052-8836373 02-9934090
shayhrs@gmail.com

שלמה הוך
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מנחה קבוצות
קוטלר 9 גבעת שאול, ירושלים
054-8422672 02-6512672
shlomorh@neto.net.il

שלמה יהודה בלך
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
מנחה קבוצות
המגיד ממעזריטש 45/22, ביתר עילית
052-7625117 02-5800511
gmail.com@5386082

מחלה ושמה התמכרות



החלמה מההתמכרויות המנהלות את חיינו על פי עקרונות שיטת 12 הצעדים

כאשר אנו שומעים את המונח "התמכרות" אנו נוטים להעלות בדעתנו תופעות קשות ומפורסמות של מכורים שרובנו קראנו או שמענו עליהם מרחוק. ישנן גם התמכרויות המוכרות לנו יותר ביומיום, כגון עישון סיגריות, התמכרות לקפאין וחומרים פסיכו-אקטיביים אחרים, אנו אף מודעים להתמכרות התנהגותית כהימור פתולוגי, גלישה באינטרנט, אכילה כפייתית וכדו'. אך התמכרויות, כך מסתבר יכולות להיות קרובות אלינו הרבה יותר ממה שחשבנו.

הרב זאב מנדלסון, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 052-6070066

אם ננסה להעמיק במכנה המשותף לכלל ההתמכרויות, נוכל לזהות שבמבצבי התמכרות החיים הופכים להיות מנוהלים ע"י חומרים או התנהגויות, ואנו מאבדים את את היכולת לנהל אותם. תיאור זה מרחיב את היריעה למגוון התמכרויות נוספות אשר בדרך כלל אין מקטלגים אותן כהתמכרות כגון: כעס, אלימות, רצון לשליטה, שנת בוקר, שיפוטיות, ניקיון, ריגושים שונים כמו נהיגה פרועה ומשחקים, התמכרות לעבודה, קניות, פחדים, וכן התמכרויות הקשורות לנושאי צניעות. אלו התנהגויות שרובנו הגדול יכול, ללא מאמץ רב, אך עם כנות מספקת, "לשבץ" עצמו לפחות באחת מהן, או לחשוב על תחומים נוספים המוכרים לו מחיינו.

השאלה הנשאלת היא איך נוכל להיגמל מהתמכרויות ומהתנהגויות המנהלות ומשבשות את חיינו.

בשנת 1953 נפגשים שני אלכוהוליסטים מתוסכלים: ביל ווילסון, מתווך מניות, וד"ר בוב סמית, רופא מנתח מאוהיו. ביל היה מכור "נקי" במשך חצי שנה וד"ר בוב היה משתמש פעיל. הם החלו לשתף זה את זה בתחושות שלהם בהתמודדות היום יומית עם האלכוהול. הם התחילו לנסח שיטת גמילה והמשיכו לפתחה בעקבות תובנות שהגיעו אליהן מניסיונם האישי בהחלמה ממחלת ההתמכרות. הם פיתחו שיטה לטיפול

התמכרות היא מחלה תפקודית הפועלת בשלושה מישורים: פיזי נפשי ורוחני.

במישור הפיזי קיים דחף כפייתי בלתי נשלט למושא ההתמכרות. המכור פועל בדרכים שונות ומגוונות להשיג את מבוקשו, על פי רוב תוך פגיעה בעצמו ואף באחרים. המכור מאבד כמעט לחלוטין את היכולת לשלוט ולווסת את התנהגותו בהקשר להתמכרות, וחיינו מנוהלים ע"י מחלה כרונית זו.

במישור הנפשי מתרוצצות אצל המכור מחשבות אובססיביות, כמיהה וגעגועים בלתי נשלטים. האובססיה והכפייתיות הופכות את מושא ההתמכרות למשמעות החיים אשר בלעדיו החיים הופכים ריקים ונטולי משמעות. ישנה נטייה "לשרוף" קשרים חשובים. אופייני מאוד למצוא אצל המכור שקר עצמי, מרמה וזיוף, הוא תמיד ירמה את עצמו שברגע שרק יחליט הוא יגמל מיידית.

במישור הרוחני נמצא שורש המחלה. קיימת התרכזות ב"עצמי" או אנוכיות קיצונית. אף כשהמכור פונה לאחרים הוא עושה זאת מתוך חיפוש טובת עצמו על מנת למלא את צרכיו והתנהגותו הכפייתית. אם האחרים משתפים פעולה ועונים על צרכיו הוא מרגיש קירבה רבה אליהם, ואם מונעים ממנו - הוא הופך למרוחק ועוין אותם.

מקובלנו ביהדות, שהכמיהה הגדולה של הנשמה היא לקשר עם בורא העולם. אם כך, רק מתוך ריקנות רוחנית מתחיל המעגל של ריכוז עצמי, מחשבות כפייתיות ודחף להתנהגות כפייתית.

רק טיפול בשלושת גורמים אלו, יוכל להביא להחלמה מלאה.

הצעד הראשון המשמש כבסיס לכל מהלך ההחלמה הוא: "הודינו שאנו חסרי אונים מול ההתמכרות, שחיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול". כמה פעמים הבטחנו לעצמנו שזהו - הפעם אני מפסיק, כמה ניסיונות ושיטות חווינו, והטעם המר של הכישלון חזר שוב ושוב. תמיד היינו משוכנעים שהדבר תלוי בנו, נמצא בקצה אצבעותינו, ואכזבה גוררת אכזבה.

המהלך הנפשי העיקרי של השיטה הוא לעמוד באומץ ולהכריז לעצמנו בקול ברור וצלול: אנו, כרגע, חסרי אונים. זהו מהלך לא קל, הנוגד



טיפול בהתמכרויות (108 ש"ל)

הכשרה ייחודית לאנשי מקצוע

בשיתוף הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול

התכנית תכשיר את המשתתפים ליעוץ, ליווי וטיפול בכל סוגי ההתמכרויות ותעניק כלים וידע רחב שימש את המשתתפים בעבודתם המקצועית.

התוכנית מיועדת למטפלים, יועצים ומנחים ותשלב לימודים חוויתיים והתנסות אישית. • 15 תלמידים בקבוצה.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודה מטעם מרכז י.נר והרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול.

ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !! 02-6321606

הלימודים מתקיימים לגברים/נשים

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.נר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים והרשמה: 02-6321613 | 02-6321620
WWW.YNR.ORG.IL



משפחה בשכול

על התמודדות משפחתית במקרי אבדן ושכול

כעם יהודי אנו שואבים כוח מאמונה חזקה ש"הצור תמים פעלו...". תפילה, ביטחון ואמונה הם יסוד היסודות של ההתמודדות בכל המצבי החיים וכמובן במקרים של אובדן. במדינה שלנו אובדן ילד הינו, לצערנו, מנת חלקם של הורים רבים - בין אם זה עקב מחלה, תאונה, פיגוע או שירות צבאי. לא פעם, במפגש עם הורה שכול, אנו שואלים עצמינו: כיצד לנהוג? איך להגיב? מה לומר? האם לדבר על הילד ובכך "להזכיר"? המאמר הבא מביא מס' תובנות שעלו מתוך ראיונות אישיים שנערכו עם הורים שכולים.

ריבי פריי, פסיכולוגית, חוקרת במסגרת דוקטוראט באוניברסיטת בר אילן התמודדות עם שכול, המחקר בהנחיית ד"ר רבקה תובל-משיח וד"ר אילנית חסון-אוחיון.

תפילה / גיורא פיישר

מי יתן
ואהיה כבר זקן
מבולבל.
אם אז אשאל:
למה הוא לא בא לבקר?
אל תאמרו:
אבל, הוא נפל
לפני המון זמן.
אמרו:
הוא היה פה אתמול
ואמר שיבוא גם מחר.

(מתוך "אחרי זה", הוצאת "עם עובד", תש"ע)

אובדן ילד מעורר רגשות טראומטיים עזים ותחושות שבר. ההורים השכולים חווים כאב רב, עצבות, תחושת קטיעת רצף החיים, חוסר אונים וגעגועים עזים לילד. האובדן עלול אף לעורר מגוון רגשות - כגון כעס, אשמה, בושה והלם וכן עלול לעורר תגובות פיזיות ולהאיץ פיתוח מחלות. תיאורטיקנים שונים התייחסו בעבר לתהליך האבל כמורכב משלבים, אולם כיום תהליך האבל נתפס כיותר דינאמי, שבו שלבים שונים יכולים להתקיים בחפיפה ולא בסדר ליניארי.

לביצוע מחקרים בתחום השכול ישנה חשיבות, בעיקר בכדי להימנע ממצב בו מבוסס הטיפול שניתן להורים על השערות

תיאורטיות שאינן מייצגות את ה'שטח'. דוגמא לכך ניתן לראות בעובדה, שבעבר סברו (עפ"י פרויד) כי התמודדות יעילה כרוכה בניטוק הקשר עם הנפטר. כתוצאה מכך, הורים אשר המשיכו לעסוק בנפטר לאחר שנים היו עלולים להיחשב כבעלי התמודדות פתולוגית. אולם, מחקרים גילו, שהורים רבים ממשיכים לעסוק בנפטר ולחשוב עליו. עקב כך, פורסם "המודל הדו מסלולי לעיבוד האבל", המאפיין את התגובה לאובדן בשני צירים. הציר הראשון הינו חיצוני ומדגיש את השינויים בתפקוד ובהתנהגות בעקבות האובדן, וכולל סימפטומים נלווים כמו דיכאון, חרדה, פוסט טראומה ותגובות גופניות. הציר השני פנימי וסמוי, ומתייחס למערכת היחסים המופנמת עם הנפטר ולשינויים שעוברים השכול בתפיסתו את הנפטר. כיום ידוע שבהתמודדות יעילה עם האובדן, הקשר עם הנפטר לא מתנתק אלא מתפתח לקשר מופנם וגמיש המשתנה לאורך השנים.

דוגמא נוספת לחשיבות המחקר, הינה הגילוי כי ישנם הורים המדווחים על צמיחה בעקבות האובדן. המושג צמיחה פוסט טראומטית (Post-Traumatic Growth),

מוגדר כשינוי שחל בחשיבה בעקבות טראומה באחד משלושה מימדים: שינויים בתפיסת העצמי, בתפיסת האחר והיחסים

עיו, ובתפיסת העולם. מחקרים שנערכו עם הורים שכולים גילו דיווחים על צמיחה כגון: שינוי בפרופורציות בחיים, נתינת חשיבות רבה יותר לקשרים בינאישיים ומשפחתיים, הגברת הרגישות והאמפתיה לסבל האחר, שינוי תחום קריירה או שיפור ביכולות הנדרשות לקריירה הקיימת, שינוי אישיותי שעוזר לחוש טוב יותר, הערכה רבה יותר כלפי החיים וכן שינוי רוחני/ דתי.

במסגרת המחקר שבוצע, התקיימו ראיונות עם הורים שאיבדו את ילדם/ילדתם בנסיבות שונות- פיגוע, מחלה, תאונה וצבא. מן הראיונות נלמדו מס' תובנות ביחס לאופן שבו החברה מגיבה וכיצד תגובות אלה נחוות לעיתים ע"י ההורים השכולים. נציין כי הרשימה חלקית ואינה ממצה, אלא מהווה מדגם של הבנות בנוגע לאופן התייחסותנו כחברה. בנוסף, חשוב לזכור כי כל אחד מתמודד אחרת, וייתכן שאמירה מסוימת מייצגת הורה אחד ואינה משקפת את תחושתו של הורה אחר.

תמיכה חברתית - לא להתרחק ולא "לרחם".

מן הראיונות עולה, כי החברה לעיתים אינה יודעת כיצד להגיב, כנראה מתחושות חשש, מבוכה, חרדה ממפגש עם המוות או חוסר מודעות. כתוצאה מכך, לעיתים

ישנם חברים המתרחקים או מגיבים מתוך 'רחמים'. רוב ההורים חוו תגובות של רחמים כלא נעימות, ותגובות התרחקות כפוגעות. לעומת זאת, אחד הגורמים המשמעותיים שאותו תארו ההורים כמסייע להתמודדות הינו תמיכה חברתית. התמיכה החברתית מסייעת כאשר היא בעלת גוון מעשי - למשל קיום שיחות טלפון, הזמנה לארוחות, הגעת חברות בערב שבת לאחר הדלקת נרות (זמן שמס' אימהות תארו כקשה נפשית), סיוע בירוקראטי ועוד. בהקשר זה, יש לציין גם תמיכה של עמותות וולונטאריות המספקות עזרה מעשית, רגשית וקבוצות תמיכה, שתוארו על-ידי ההורים כמסייעים מאוד בהתמודדות. גם מפגש עם הורים שכולים 'ותיקים' נחוה לרוב כבעל עזר להורים שכולים 'חדשים' - שכן תחושת ההורים היא לעיתים של "זר לא יבין זאת".

לא לפחד להתעניין ולשאול על הילד

מטבע הדברים, בהגיענו ל"שבעה" מדברים על הילד שנפטר. אולם, במפגש סתמי ברחוב או באירוע, אנו לא פעם מתלבטים: "האם לשאול את ההורה? אולי בכך אני "מזכיר" לו ומצער אותו? אולי עדיף שלא לומר דבר?..". בשיחות עם הורים שכולים אמרו כולם כאחד: "אין יום שבו אינני חושב על הילד שלי". כלומר, כאשר מישהו שואל על הילד/ה הוא איננו 'מזכיר' להורה את הצער - הוא שם כל הזמן. מהמחקר עלה אף, כי הורים בד"כ מעוניינים לדבר על ילדם. חשוב להורה ש"אנשים יידעו מי היה הילד הזה". למעשה, שמירת הזיכרון של הילד/ה, אופיו הייחודי ומעשיו בלבבותיהם של אחרים הינה חלק מהנצחתו. הנצחה זו חשובה במיוחד להורים מתוך חשש שהוא "יישכח מהלב". זוהי אולי גם אחת הסיבות שבגינן משקיעים הורים רבות בפעולות הנצחה שונות.

לא "לדרג" לפי נסיבות השכול

קיימת נטייה חברתית לא מודעת 'לדרג' את חשיבות המוות לפיו נסיבותיו. אובדן ילד בנסיבות צבאיות או עקב פיגוע טרור נתפס כ'מוות על קידוש ה'" וכמוות של 'צדיק שהגן על העם והארץ' ובשל כך זוכה ל'הילה' ולכבוד מיוחד - בניגוד למוות כתוצאה מתאונת דרכים או ממחלה. גם מבחינה כלכלית קיימת תמיכה רבה להורים ששכלו בנם בצבא או בפיגוע, ואילו הורים ששכלו בנם במחלה/תאונה נותרים ללא מענה כלכלי. הורים נטו להזכיר 'אפליה' ודירוג זה בכאב רב - שכן אובדן הוא אובדן, וילד הוא ילד - ללא קשר לנסיבות בהן נפטר.

בהקשר זה יצוין, כי בתחתית ה'סולם' מצוי מוות כתוצאה מהתאבדות. הורים אלו חשים כאב וסבל רב, ותחושות אשמה ובושה במפגש עם החברה, אשר לא פעם מעבירה כלפיהם מסר שיפוטי סמוי.

לתת לגיטימציה לקושי גם לאחר שנים רבות

מלמדים אותנו כי "הזמן מרפא כל מכאוב". במקרה של אובדן ילד אמירה זו פשוט אינה נכונה. הזמן אינו 'מרפא' אלא מאפשר למידה של הסתגלות למצב החדש. אמנם ניתן לראות שלאורך השנים הורים לומדים לחזור לתפקד, אך בלב פנימה הכאב העצום והגעגועים העזים קיימים גם לאחר שנים רבות. לעיתים דווקא לאחר זמן רב חווים ההורים קושי במפגש מול החברה. אחת האימהות אמרה: "איני יכולה להביע את רגשותיי בחברה. יש כלפיי ציפייה ברורה שעבר מספיק זמן ואני כבר צריכה להיות בסדר, אבל הלב שלי פצוע". נראה, שעלינו כחברה להיות סובלניים כלפי תהליך האבל ולא 'להקציב לו זמן'.

"מי זוכר את הילדה שלי?" הגעה לאזכרה

בחלק מן הראיונות עלה נושא ארגון האזכרה. נראה, כי משנה לשנה הופך ארגון זה לקשה יותר, עקב העיסוק הטכני ואי הוודאות לגבי מס' האנשים שיבואו. חלק מן ההורים הביעו הערכה כלפי אנשים שטרחו ובאו לאזכרה או, שבמידה ולא יכלו להגיע, שלחו הודעה/התקשרו והסבירו שלא יוכלו להגיע אך הינם זוכרים. לכל הורה חשוב שילדו לא יישכח מן הלב, והאזכרה הינה אחד המקומות בהם הדבר מורגש באופן מעשי.

לא לומר: "בהשוואה ל...". ההתמודדות הינה אינדיווידואלית

לעיתים, מתוך רצון לעודד את ההורה, אנו מבצעים השוואות שלדעתנו יסייעו לו לראות שמצבו טוב יותר. אנו עלולים לומר דברים כגון: "מזל שאיבדת את בנך בגיל צעיר, תראה את ההוא שאיבד את בנו בגיל 53", או: "שמעת על ההיא שאיבדה שתי בנותיה היחידות בתאונה? כמה נורא. מזל שלך יש עוד ילדים". אמירות כגון אלה, שלעיתים נאמרות מתוך רצון טוב, עלולות לפגוע ולהכעיס. הן עלולות להחוות כממעטות בכאב הרב שחווה ההורה, כנותנות פחות לגיטימציה לתהליך האבל שלו או כשיפוטיות כלפי תגובותיו.

מוות צפוי "קל" יותר?

אחת האמירות שנתקלים בה לעיתים הורים שכולים כתוצאה ממחלה היא: "בטח

זה היה יותר קל, כי היה לך זמן להתכונן". גם אמירה שכזו יש בה פוטנציאל לפגוע. במרבית המקרים, על אף שהילד חולה במחלה מסכנת חיים, ההורה אינו מוכן לשקול אפשרות של מוות. הוא נאחז בתקווה שהילד יחלים, ועושה כל שביכולתו בכדי שילדו יבריא. לכן, במידה והמוות מגיע ההפתעה גדולה וכך גם האכזבה.

מה לומר? משהו מהלב.

רבים מאיתנו מתלבטים בהגיענו לשבעה, מה לומר? החשש והמבוכה גורמים לכולנו לעיתים לומר 'קלישאות' אשר במחשבה שנייה היינו בוחרים שלא לומר. ישנם משפטים שהשפעתם גדולה יותר כאשר אדם אומרם לעצמו, ואילו כשהם נאמרים מפי האחר הם עלולים להישמע כיומריים ואטומים. מעניין, שההלכה היהודית בחוכמתה, הורתה למנחמים שאין לפתוח בדברי שיחה עם האבל אלא לחכות שהוא יפתח. ייתכן וזה מתוך הרצון לאפשר לאבל לומר בעצמו את שחשוב ולמנוע מאחרים 'להרצות' לו מה עליו לחשוב. אז מה לומר? אפשר לומר משהו מהלב, או לספר סיפור שזוכרים מן הנפטר, אמירה שאמר, פתק שכתב וכו'. כשאין מה לומר, זה בסדר גם פשוט 'להיות שם' בשתיקה.

לסיכום,

פתחתי בשירו של אב שכול, שבאמצעות מספר מועט של מילים, פותח לנו צוהר אל עבר הכאב האינסופי שהשכול מעורר. המאמר סקר תובנות ביחס להתייחסות החברה, ומטרתו אינה לגרום לרתיעה בשיחה עם הורה שכול אלא להגברת ההבנה והמודעת לנושא. נראה שכחברה, כדאי שנהיה רגישים וזמניים, ולא שיפוטיים כלפי אופן ההתמודדות או משכה. עלינו לקבל התמודדויות בדרכים שונות, ולזכור כי אף אחד מאיתנו אינו חסין. למעשה, לכל אחד מאיתנו יש את הכוח להתקרב, לתמוך ולחבק משפחה שמתמודדת - במילים, במעשים או בשתיקה שמעבירה מסר 'אני כאן איתך'.

תגובות/ הערות ניתן לשלוח ל: rivi.frei@openu.ac.il בבליוגרפיה:

ויצטום, א. (4002). נפש, אבל ושכול. משרד הביטחון - ההוצאה לאור, ספריית האוניברסיטה המשודרת. מלקינסון, ר. רובין, ש. וויצטום, א. (3991). אובדן ושכול בחברה הישראלית. ירושלים: משרד הביטחון, הוצאה לאור.

Rubin, S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. American Journal of Orthopsychiatry, 51, 101-109
Kubler-Ross, E. (1969). On death and dying. New York: Macmillan



פרופסור קלייר רבין, מכון קלייר רבין ללייעוץ זוגי 03-5496003 | www.clairerabin.co.il | תרגום: ורד איל-סלדינגר

עלולה להיות מציאות בה הולכים לישון עם האויב ומתעוררים בכל בוקר לריב חדש, בעיה חדשה והרגשה שאנחנו במצב מלחמה. אם הזוג אינו פותר את בעיותיו הן מצטברות, כך שכל שהטיפול בבעיות נדחה, ההתמודדות עם הבעיה הבאה נעשית כמעט בלתי אפשרית.

שמירה על נישואים מאושרים לאורך שנות החיים הארוכות, בהתחשב בכל מה שקורה לבני האדם במהלך החיים, היא אינה משימה קלה. אחת הבעיות הגורמות לכך היא ההבדלים המולדים שבין גברים ובין נשים הבאים לידי ביטוי גם בכל הקשור לתחום הבריאותי שלנו. נישואים יכולים לשפר את ההבדלים או להחמיר אותם. אם הנישואים מכירים בהבדלים ומתמודדים אתם, ניתן כמעט להבטיח חיים ארוכים ומאושרים, ואולם, הכחשת ההבדלים מסוכנת ביותר.

מבין ההבדלים בין המינים, ניתן למצוא בספרות המחקרית את העובדה כי גברים מתים צעירים יותר מנשים, אבל באופן כללי נשים סובלות יותר מבעיות גופניות מאשר גברים. זהו פרדוקס מעניין למדי. גברים מתים מוקדם יותר מתאונות (בגיל צעיר), וממחלות לב (בגיל מבוגר). ואף על פי כן, לאורך מחזור החיים, נשים סובלות יותר, מרשימה ארוכה של מחלות. מנתוני ראיונות התברר שאצל נשים קיימת נטייה רבה יותר (כ 17%) למחלות חמורות מאשר אצל גברים. הפער הזה מופיע במחלות זיהומיות וטפיליות, בבעיות בדרכי הנשימה ובמערכת העיכול ובעיות הקשורות ללידות. לנשים סיכוי גבוה

מתווכחים על נושאים כספיים, אלא גם בני המעמד הבינוני ואפילו הגבוה. ויכוחים כספיים יכולים לכלול ויכוחים פשוטים על סדרי עדיפויות בתקציב, מצבים שבהם אחד מבני הזוג מסתיר כסף או הוצאות מבן הזוג השני, בעיות הקשורות בכרטיסי אשראי וחובות אחרים.

ילדים: על אף שילדים הם אחד הדברים המדהימים והמהנים ביותר שהנישואים יכולים להביא, הם עלולים ליצור גם לחץ. פעמים רבות הורים אינם מסכימים על דרך גידול הילדים, והם עלולים להתווכח על נושאים חינוכיים הקשורים בכך.

הבדלים הקשורים להשקפות עולם וערכים: מטבע היותנו בני אדם שונים ובעלי דעות, מחשבות, ערכים והשקפות עולם שונות, ישנם הבדלים בין בני הזוג, העלולים ליצור בעיות בחיי הנישואים.

גורמי לחץ אחרים כגון: שינויים בעבודה, בניית בית או מעבר למקום חדש עלולים ליצור מתח רב בנישואים.

שחיקה: הסחות הדעת של חיי היומיום והדרישות הכרוכות בגידול משפחה או ניהול משק בית, עלולות להפוך את הקשר למשהו טריוויאלי, יומיומי המתנהל יותר כשותפות עסקית מאשר חיי נישואים מספקים ומשביעי רצון.

על אף שנישואים קיימים כדי להגן עלינו, קורה שעליהם להגן עלינו מעצמם. משמעותם של חיי נישואים לא מאושרים

מחקרים מעידים על כך שנישואים, בדרך כלל, מספקים הגנה מפני מחלות. תוחלת החיים של אנשים נשואים ארוכה יותר, בריאותם הנפשית והגופנית טובה יותר, וכן גם מצבם הכלכלי. בני זוג מבחינים באם מצבנו הפיזי או הנפשי ירוד, ומדרבנים אותנו לעשות משהו בעניין, הם מספקים תמיכה חברתית והם אלו שנמצאים לידינו כאשר אנו חולים על מנת להגיש לנו תה, לטפל בילדים ולתת לנו זמן להתאושש.

אך הנישואים עצמם, על האינטראקציות המורכבות שלהם, התלות הקיצונית ומעורבותם בכל שלב בחיים, עלולים להיות מבנה שעלול, למעשה, לגרום לנו לחלות, ולא רק לדאוג לנו כשאנו חולים...

מוסד הנישואים עלול לגרום לנו ללא מעט בעיות: במקרים רבים בני הזוג מאכזבים אותנו ופוגעים בנו, והלחץ הכרוך בבעיות בחיי הנישואים מוסיף לחץ. בעוד שנישואים טובים מגנים על הבריאות, נישואים שאינם יציבים עלולים לשאת בחובם את הסיכון לבעיות חמורות שמכרסמות בבריאותנו. מבין הבעיות המעכירות את חיי הנישואים והגורמות, כתוצאה מכך, לבעיות בריאותיות ניתן להצביע על:

חוסר אמון: במצבים של חוסר אמון בין הזוג נגרם מתח רב המייצר חשדנות וחוסר זרימה בזוגיות.

דאגות הקשורות בפוריות עלולות ליצור לחץ רב על בני הזוג ומערכת הנישואים.

בעיות כלכליות: לא רק זוגות עניים

יותר למחלות כרוניות, לביקורים אצל רופאים ורופאי שיניים, ולשימוש רב יותר בתרופות. יחסים אלה נשמרים גם לאחר שהוסרו כל האירועים הקשורים בהריון ולידה.

בנוסף, נשים בכל העולם סובלות מדיכאון פי שניים מגברים. כאשר נשים מצויות בלחץ נפשי הן מפתחות דיכאון, עובדה שכמעט ואינה באה לידי ביטוי דומה אצל גברים שבמקרים רבים מתכחשים לו. טבען של נשים הוא להגן על האהובים עליהן, גם אם הן סובלת מכך. דיכאון הוא הדרך של נשים רבות להעביר את הלחץ מאהוביהן אל עצמן. דוגמא לכך נוכל למצוא בסיפור של ליאורה שבאה לטיפול כי הייתה בסכנה גופנית חמורה. בגיל 59 סבלה ממחלת לב, סוכרת, דלקת במעי הגס, כאבי פרקים ונדודי שינה. כשפנתה לעזרה אמרה שהיא רוצה טיפול אישי מפני שהיא מאשימה את עצמה בבעיותיה. בשיחה אתה התברר והתברר כי היא נאלצת לקבל סגנון חיים שהוא מסוכן מאוד עבורה. למרות שיצאה לפרישה מוקדמת מהוראה בבית ספר יסודי, בעלה התמודד עם הזדקנותו על ידי עבודה קשה יותר. הוא יזם פרויקט בניה בארה"ב, והיה עליו להיות בנסיעות שבועיים בכל חודש. אף שהיה בן למעלה מ-60 וסבל מעודף משקל, הוא התעלם מכל אלה ועבד קשה יותר מאי פעם. כשהיה בבית דיבר רוב הזמן בטלפון או עבד על המחשב.

כל זאת למרות העובדה ששנתיים לפני שלקח על עצמו את הפרויקט החדש הוא הבטיח לליאורה שיפרוש יחד איתה מעבודתו ויחד הם ייצאו לטיול מסביב לעולם. ליאורה, על בסיס הבטחתו, יצאה לפנסיה מוקדמת והפסיקה פעילויות שונות שהייתה מעורבת בהן. בעלה של ליאורה אמר לה שאם אינה רוצה שייקח על עצמו את הפרויקט החדש, הוא יוותר עליו. אמירה זו העמידה בפני ליאורה דילמה בלתי אפשרית: אם תסכים לעשייתו, היא תאלץ לחיות חיים כמעט נפרדים משל בעלה ולוותר על החלום להזדקן יחד איתו. לעומת זאת, אם תאמר לא, יהיו שתי אפשרויות: האחת, שהוא באמת יוותר על המשרה, אבל ירגיש ממורמר וכועס בגלל ההזדמנות שהוחמצה; האפשרות השנייה הייתה שגם אם תאמר לא, הוא יעשה זאת בכל זאת והיא תרגיש מטופשת ומלאת כעס כלפיו.

מה שאופייני מאוד לנשים, הוא שבריאותן הנפשית קשורה באופן מורכב בבריאותם הנפשית של בני זוגם. נדיר למצוא אישה שיכולה להיות מאושרת אם בעלה אינו מאושר. יותר מזה, ההסתברות שאישה תהיה מאושרת אם היא מרגישה שגרמה לבעלה להיות לא מאושר היא כמעט אפסית. במילים אחרות, אין לליאורה מוצא. אם היא תדאג לעצמה ולרצונותיה היא תרגיש רע כי בן זוגה מרגיש רע. אבל אם היא תדאג לו ותאפשר לו לקיים את רצונו, גם אז היא יוצאת נפסדת ודנה את עצמה לחיי בדידות.

על ליאורה ובעלה עברה רק שנה אחת בחייהם החדשים, והיא כבר הייתה חולה ביותר. היא לא ראתה מוצא מהדילמה הבלתי אפשרית שלה. אך על אף הייאוש, תמיד ישנן בחירות אחרות שניתן לעשות: ליאורה יכולה להתחיל לבנות חיים מספקים ומעניינים מבלי להיות תלויה בבעלה ובעיסוקיו, והיא יכולה להתעמת אתו ולהביע את כעסה, וכך לצאת לפחות מהדיכאון שהיא שרויה בו. ליאורה אכן הייתה בסיכון גבוה לדיכאון ולמחלות שנגרמות מדיכאון, אך יחד עם זאת, גם בעלה נמצא במקום לא פשוט: ליאורה פנתה לבקש עזרה, לחפש תמיכה ולדבר על בעיותיה. בעלה התמודד עם ההתבגרות שלו על ידי לקיחת פרויקט חדש למרות שהיה להם די כסף בשביל ליהנות מפרישה חסרת דאגות. בבחירה שלו בעיסוקו החדש הוא למעשה ברח מפחד ההזדקנות והמוות. זוהי, קרוב לוודאי, הסיבה לכך שגברים מתים צעירים יותר, שכן ההכחשה פועלת רק עד גבול מסוים, ויום אחד הוא עלול למצוא את עצמו באיזשהו חדר במלון בארץ זרה, עם התקף לב קטלני.

הגיל הוא גורם בהתמודדות עם ההבדלים בין המינים, הקשורים בלחץ נפשי ובמחלות. זוג בשנות השלושים או הארבעים שלו יכול להתמודד עם קושי כמו של ליאורה ובעלה ללא תוצאות נוראיות, אך זוג מבוגר יותר עלול לעמוד מול מחלה אמיתית ואפילו מוות כתוצאה מבחירות מסוכנות. בריאות היא מטפורה לאושר, אבל היא נושא אמיתי כשלעצמו. הכחשת עוצמתה היא הרת הסון - לחיינו ולאושר חיי הנישואים שלנו.



לחיים מאושרים והעצמה אישית

מאמנים אישיים וקבוצתיים (coaching)

בשיתוף היחידה להשתלמות והדרכה, ביה"ס לחינוך, אוניברסיטת בר אילן הכשרה מקצועית ומעשית לאימון אישי וקבוצתי בתכנית הכוללת מגוון כלים חווייתיים, קוגניטיביים התנהגותיים ורגשיים

התכנית בנויה לפי הקריטריונים של לשכת המאמנים.

NLP ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך

בשיתוף המכללה לNLP ודמיון מודרך קורס העשרה ייחודי מאתגר ומרתק המיועד לכל המעוניינים להבין ולשנות את דרכי התנהגות וחשיבה ולסגל לעצמם כלי טיפולי אפקטיבי ומאתגר.

הקורס מעניק הסמכה בינלאומית NLP practitioner ל

!! ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !!
02-6321606

הלימודים מתקיימים לגברים/נשים בירושלים/מרכז תוכן הלימודים בפקוח הוועדה הרחבתית של איגוד י.נ.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים:

03-7160130 | 02-6321620
WWW.YNR.ORG.IL



בריאות באמונה

על ריפוי הגוף בכוח המחשבה

דר' אורה כהן, יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית 050-2359466 | ora50c@017.net.il

מספרים שבימי הביניים יצא שמו של אדם שהלך לעולמו כמי שנחן בסגולות מרפא מופלאות. חולים ונכים שהתגוררו באזור נהגו לפקוד את קברו של האדם ונרפאו. באחד הערבים פרצו גנבים למקום, הרסו את הקבר ושדדו את עצמותיו. בבוקר המתין קהל רב של חולים בשערי האתר, אך השומרים עמדו אובדי עצות ללא מקור הריפוי שלהם. בצר להם החליטו השומרים לשמור את הדבר בסוד, כיסו את הקבר באבן חדשה, פתחו את השערים והניחו לקהל החולים והנכים להיכנס. לתדהמתם החולים המשיכו להירפא כבעבר.

בין אם מדובר בסיפור אמיתי או לא, המסקנה שעולה ממנו היא שרוב כוחו של הריפוי טמון במטופל עצמו, ולא רק באמצעים הפיזיים או המנטאליים בהם הוא משתמש. כלומר תהליך הריפוי נובע מהחולה ויש בכוחו להירפא אם הוא אכן יאמין בכך. דווקא בעידן בו הרפואה המערבית הפכה כה משוכללת והיא מצליחה להתגבר על מחלות שונות ומשונות, גוברים הקולות שטוענים שמקור הריפוי אינו נמצא רק אצל הרופא או בתרופה הניתנת, אלא דווקא אצל המתרפא. עדויות רבות נמצאו לכך שאנשים שחלו במחלות דומות ונטלו את אותן התרופות, התרפאו ממחלתם בעוד שאחרים לא. כמו כן קיימות גם עדויות רבות אודות ריפוי ספונטני, בהם אנשים שחלו במחלה מסוימת, לעתים קשה ואף קטלנית, קמו ממיטת חוליים ללא שום הסבר או טיפול רפואי.

דווקא בעידן בו הרפואה המערבית הפכה כה משוכללת והיא מצליחה להתגבר על מחלות שונות ומשונות, גוברים הקולות שטוענים שמקור הריפוי אינו נמצא רק אצל הרופא או בתרופה הניתנת, אלא דווקא אצל המתרפא. עדויות רבות נמצאו לכך שאנשים שחלו במחלות דומות ונטלו את אותן התרופות, התרפאו ממחלתם בעוד שאחרים לא. כמו כן קיימות גם עדויות רבות אודות ריפוי ספונטני, בהם אנשים שחלו במחלה מסוימת, לעתים קשה ואף קטלנית, קמו ממיטת חוליים ללא שום הסבר או טיפול רפואי.

אז מה גורם לגופנו להירפא? האם יש אמת ברעיון שלחשיבה חיובית יש כוחות ריפוי וכיצד מנגנון זה פועל, ומהי דעתה של היהדות על ריפוי בכוח המחשבה?

אישור להשפעתה של החשיבה על הבריאות נמצא בתופעה המכונה "אפקט הפלסיבו". פלסיבו היא תרופת דמי שניתנת לחולים ללא ידיעתם במסגרת קבוצות מחקר על תרופות ושיטות ריפוי חדשות. מחקרים מוכיחים מעל לכל ספק שתרופות דמי נמצאו אפקטיביות בתחומים שונים של הרפואה באחוזים ניכרים, ולא רק בתחום רפואת הנפש. בשנת 1955 פרסם חוקר בשם ו.ק. ביצ'ר מאמר פורץ דרך בשם "עוצמתה של תופעת הפלסיבו", ובו תיאר כיצד מתוך 26 מחקרים שניתחו, 23% מהחולים הגיבו לתרופות דמי. בשנות הששים של המאה שעברה הצביעו מחקרים על הפוטנציאל של רפואת הנפש. בשנת 1955 פרסם חוקר בשם ו.ק. ביצ'ר מאמר פורץ דרך בשם "עוצמתה של תופעת הפלסיבו", ובו תיאר כיצד מתוך 26 מחקרים שניתחו, 23% מהחולים הגיבו לתרופות דמי. בשנות הששים של המאה שעברה הצביעו מחקרים על הפוטנציאל של רפואת הנפש. בשנת 1955 פרסם חוקר בשם ו.ק. ביצ'ר מאמר פורץ דרך בשם "עוצמתה של תופעת הפלסיבו", ובו תיאר כיצד מתוך 26 מחקרים שניתחו, 23% מהחולים הגיבו לתרופות דמי. בשנות הששים של המאה שעברה הצביעו מחקרים על הפוטנציאל של רפואת הנפש.

שאומר הרמב"ם: "והיות גוף האדם בריא מדרכי השם הוא" (משנה תורה, ספר המדע, הלכות דעות ד, יא). מחלות הן, אם כן, הפרת האיזון הטבעי של מערכת החיים ותפקידן להתריע על חוסר האיזון כדי לגרום למערכת החיים לנקוט בכל האמצעים הדרושים כדי להשיב את הגוף למצבו הטבעי הבריא.

בשנים האחרונות נעשו מחקרים שונים שבקשו לבדוק באופן מדעי את השפעת האמונה על מצבו הבריאותי של האדם. נמצא שאנשים מאמינים מאריכים חיים יותר מאלו שאינם. כמו כן נמצא כי תפילות מחזקות את המערכת החיסונית, מאטות את קצב פעימות הלב ומורידות לחץ דם. ספרים רבים נכתבו על כוחן של המחשבות ואינספור מחקרים הוכיחו את השפעתן של עולם הרגש על הגוף. המתח, הלחץ והחרדות הוגדרו בעולם הרפואה כמגיפה הגורמת לרבים מתחלואיו של העולם המערבי.

כדי להתרפא צריך איפוא לשנות דפוסי ישנים ולאמץ דרכים חדשות חיוביות ומעצימות. זוהי משימה לא פשוטה שמחייבת קבלת עזרה מקצועית ממטפל שהוכשר לטפל בכלים של שינוי דפוסי חשיבה, בין השאר דמיון מודרך, פסיכותרפיה, גשטאלט וכדומה. במצבי חולי, נוסף להתייעצות ולטיפול הרפואי המתבקש, כדאי לבדוק באופן עצמאי או על ידי איש מקצוע, מהם הגורמים לחוסר האיזון הפיזי או הנפשי, וכיצד לאפשר לגוף לשוב לאיזון.

עקרונות "מדע הבריאות" של ווטלס מיושמים כיום ברפואה ההוליסטית כמו גם בפסיכולוגיה החיובית, ענף שהולך ותופס תאוצה בשנים האחרונות. הפסיכולוגיה החיובית נשענת על קשרים שנמצאו במוח בין חשיבה לתיפקוד. אמונה ואופטימיות בזמן החלמה הוכיחו את עצמם מעל לכל ספק ובנוסף התבצעו מחקרים שהוכיחו את השפעת המחשבה והשפעת המצב הנפשי-רגשי על המערכת החיסונית של הגוף ועמידותו.

וכיצד רואה זאת היהדות?

כפי שנאמר בספר בראשית פרק א': וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, יְהִי אוֹר; וַיְהִי-אוֹר. על פי הקבלה אמירה זו אינה אלא מחשבה שבוטאה במילים, ומכאן שתחילתה של הבריאה במחשבה כדברי רבי נחמן מברסלב: "כי עיקר באדם הוא השכל ועל כן במקום שחושב השכל - שם כל האדם". לרעיון זה יש סימוכין גם בעולמנו האנושי - כל חפץ, פרויקט, מפעל או המצאה נבראו תחילה במוחו של הממציא או הזים ונולדו כמחשבה שהתממשה לפעולה שהתממשה בחומר. סימוכין לכך, הגם שמהמקום ההפוך, אנו מוצאים בפסוק: "כִּי פָחַד פְּחַדְתִּי וַיֵּצְאֵנִי וַאֲשֶׁר יִגְרָתִי יָבֵא לִי" [איוב, פרק ג, פסוק כה], כלומר, כאשר מוחנו מלא מחשבות פחד - הדבר עליו אנו חושבים יתממש.

על פי היגיון זה גוף האדם נברא כשהוא מכוון מלידתו לבריאות שלמה ואיזון, כפי

הבריאות. כאשר עיקרון הבריאות באדם פועל במלוא עוצמתו הוא גורם לכל פעולות החיים להתבצע באורח מושלם. עיקרון הבריאות הוא זה שמפעיל את דרכי הריפוי של האדם, ללא קשר עם המערכת או התרופה בה משתמשים, ועיקרון בריאות זה מופעל במלוא עוצמתו על ידי חשיבה בדרך מסוימת.

וטלס טוען שעיקרון הבריאות הוא זה שיגרום לחולה להבריא. תפיסה זו עולה בקנה אחד עם עקרונות הרפואה ההוליסטית לפיה הגוף האנושי אינו אלא שלוחה, חלק ממערכת חיים גדולה ורחבה יותר שכוללת גם את הנפש וגם את הרוח, ובכל רגע נתון מתקיימים יחסי גומלין בין כל החלקים. על פי תפיסה זו המימד הפיזי הוא המשך או שלוחה של המימד הרוחני והנפשי, ומבטא אותו. מחלה אינה אלא ביטוי של הפרת האיזון במערכת ולפיכך, כדי להשיג ריפוי יש לטפל במנגנון הנפשי-רגשי שמקשר בין הרוח לגוף ומשיב לו את האיזון.

לאותם אנשים בסיפור על עצמות האדם שהשתתחו על קברו היתה אמונה כה גדולה עד שברגע שהתקרבו למקום הקבר הם ניתקו כל מגע מנטאלי עם המחלה, ובאופן מנטאלי התאחדו עם הבריאות. לשינוי מנטאלי זה התלוותה תחושה אינטנסיבית של התמסרות שחדרה לעומקי נשמתם ועוררה את עיקרון הבריאות לפעולה. מתוך אמונה שלמה הם הפסיקו לחשוב על עצמם בהקשר של מחלה והחלו לחשוב על עצמם רק בהקשר של בריאות.

טיפול משפחתי וזוגי

לימודים עיוניים, פראקטיקה ועבודה מעשית.

תכנים הבנויים בהתאם לתכני הלימוד הנדרשים על ידי האגודה לטיפול משפחתי.

צוות מקצועי ומיומן

אפשרות השלמה לתואר שני אקדמי על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות

לפרטים והרשמה: 02-6321609



הפרעות שינה: הטיפול בהן והשפעתן על החיים והזוגיות

לילות ללא שינה או שינה מועטה בלילה הם נחלתם של כשליש מהאוכלוסיה ושל יותר מחצי ממי שעברו את גיל שישים וחמש. התופעה שכיחה יותר בקרב נשים ובקרב הסובלים ממחלה כרונית. הפרעות שינה בדרגות שונות פוגעות בתפקוד היום יומי ובאיכות החיים, ולא פחות מכך, גורמות לפגיעה במרקם המשפחתי. על הפרעה ודרכי הטיפול - בשורות הבאות.

שלום מרקוביץ' - M.A. - פסיכותרפיסט ויועץ נישואין ומשפחה 052-6071596

בגוף האדם פועלים כמה שעונים ביולוגיים ובהם שעון שינה וערות. קרוב לשליש מחיינו מוקדשים לשינה, ומחקרים מראים כי לאחר שלוש יממות ללא שינה קשה מאוד להימנע מהירדמויות קצרות, ניכרות תופעות של הזיות ושל עיוותי תפיסה, והתפקוד נעשה איטי יותר. השיא של אי שינה הוא 11 יום. מניעת שינה מוחלטת לתקופה ארוכה מסכנת חיים. במחקר בבעלי חיים נמצא שחולדות שנמנעה מהם שינה מתו אחרי 11 יום.

כשליש מהאוכלוסיה ויותר מחצי מהקשישים מעל גיל שישים וחמש, סובלים מהפרעת שינה הפוגעת בתפקוד היום יומי. הפרעות השינה הנפוצות הן: נדודי שינה (אינסומניה), ישנוניות יתר, דום נשימה בשינה והפרעות בתזמון השינה והערות (הפרעה בשעון הביולוגי). ההפרעה השכיחה ביותר היא נדודי שינה כרוניים, והיא פוגעת בעשרה עד עשרים אחוזים מהאוכלוסיה הכללית. נדודי שינה יכולים להופיע בכל גיל, אך עם הגיל שכיחותם הולכת ועולה, וזו אחת התלונות הנפוצות בקרב האוכלוסיה המבוגרת. היא שכיחה יותר, כאמור, בקרב נשים, ובקרב הסובלים ממחלה כרונית. מחקרים מראים על שכיחות גבוהה של התופעה בהקשר של חוסר השכלה, אבטלה וגירושין.

נדודי שינה מוגדרים כשינה בלתי מספקת או באיכות נמוכה המתרחשת לפחות שלושה לילות בשבוע והמלווה במצוקה או בירידה בתפקוד במשך היום בשל אחת או יותר מהסיבות הבאות: קשיי הירדמות, יקיצה אחת או יותר באמצע הלילה המלוות בקושי לשוב ולהירדם, יקיצה מוקדמת לא רצויה (לפני הזריחה), ושינה שטחית שאינה מאפשרת מנוחה. נדודי שינה הנמשכים כחודש או יותר, מוגדרים כרוניים. תלונות של קושי להירדם ויקיצה באמצע הלילה נמצאו בין התלונות השכיחות ביותר. קושי להירדם במשך שלושים דקות או יותר, מוגדר כחביון שינה בעוד שהפרעה ביעילות שינה מוגדרת כיחס של פחות משמונים וחמישה אחוז שינה מהזמן הכולל של השהות במיטה.

אנו מבחינים בין נדודי שינה ראשוניים, לנדודי שינה שניוניים. האחרונים הם תוצאה הנלווית לבעיות אחרות כמו בעיות אנדוקריניות, אי ספיקת לב, כאבים, תופעות לוואי של טיפול תרופתי, צריכת קפה, תה ומשקאות מעוררים, אלכוהול וסמים. לעתים יהיו נדודי השינה השניוניים, קשורים לאי שקט פסיכומטורי, מתח נפשי, חרדה או דיכאון.

נדודי שינה ראשוניים וישנוניים הם שתי אבחנות נפרדות, אך לא פעם קשה מאוד להבדיל ביניהם. לדוגמה, מצטברות

גם הפונים לטיפול בשל פאזה מוקדמת. רוב הפניות לטיפול הן בשל פאזה מאוחרת. אם מטופל טוען שלפנות בוקר הוא נרדם ללא קושי ואז מתקשה להתעורר עד לפני הצהריים או מאוחר יותר, סביר להניח שהבעיה היא בשעון הביולוגי. התנהגות זו מטרידה ומקשה על הסתגלות ותפקוד בחברה. המנסים להתמודד ולקום בכל זאת ללימודים או לעבודה, סובלים מאי שינה ומהשלכותיה בדומה לסובלים מנדודי שינה.

לנדודי שינה השלכות משמעותיות ישירות ועקיפות על הבריאות הפיזית והנפשית ועל איכות החיים. בין היתר התופעה גורמת לעייפות כרונית, הפרעות במצב הרוח, בעיות ביחסים בין אישיים, ירידה בזיכרון ובריכוז ותפקוד לקוי בלימודים, בעבודה ובחברה הקרובה והרחוקה יותר. כמו כן מחקרים מצביעים על קשר חזק בין אינסומניה לבין התפתחות מחלת לב כלילית, וכן כי רמת ההפרשה הלילית של חלבון תוך תאי הנקרא אינטרלוקין 6 גבוהה בהרבה אצל הלוקים בנדודי שינה. חלבון זה נוטה ליצור דלקות, והוא קשור למחלות לב, מחלות כלי דם ומחלות נוספות. לאחרונה נמצא קשר בין משך שינה לא מספק בלילה, חוסר פעילות גופנית ואכילת יתר לבין התפתחות סוכרת על ידי עלייה בתנגודת לאינסולין וירידה בסבילות לסוכר. לכן חשוב לא להתעלם מההשלכות הכלליות הישירות והעקיפות של נדודי שינה.

מכיוון שההגדרה והאבחנה של אינסומניה מבוססת על הרגשתו הסובייקטיבית של המטופל, נחוצות רק לעתים רחוקות מדידות מעבדה אובייקטיביות של איכות השינה. יחד עם זאת, חשוב שהאבחנה תיעשה על ידי איש מקצוע מתאים ובקיא מתחומי הפסיכותרפיה או הרפואה לשם הגדרת הבעיה תוך אבחנה האם היא ראשונית, שניונית או מעורבת.

מקובל מאוד לטפל בנדודי שינה באמצעות תרופות משרות שינה הנקראות גם תרופות היפנוטיות. הבנזודיאזפינים הם הקבוצה הוותיקה והנפוצה ביותר. לקבוצה זו שייכות, לדוגמה, התרופות ואבן, ווליום ולוריאן. סטילניקוסוזודורם שייכים לקבוצת הבנזודיאזפינים מהדור החדש, הנקראים קבוצת Z, או נובנזודיאזפינים. שתי הקבוצות הוכחו כיעילות לטווח הקצר והמידי, אך עלולות לגרום להתמכרות ולסבילות לחומר לאחר זמן מה. מלבד זה הן גורמות לעתים לתופעות לוואי רבות, כמו סחרחורת, איבוד שיווי משקל ומעידות, תופעות המחמירות בקרב קשישים.

במוח האדם קיים הורמון לילי המופרש



הבעיה גורמת לקשיים ניכרים בתפקוד, ביחסים הבין אישיים, הזוגיים והמשפחתיים ולשורה של קשיים בתחומים רבים ומגוונים. אך הבעיה ניתנת ברוב המקרים לטיפול

על ידי בלוטת האצטרובל בזמן החשיכה בשם מלטונין. הורמון זה נוטל חלק חשוב בסנכרון השעון הביולוגי ומעורב בתהליך השינה על ידי איתות למוח שחושך בחוץ והגיעה השעה לישון. מלטונין נמכר כתוסף מזון ומשך פעילותו קצר, אך עדויות מחקריות סותרות זו את זו לגבי יעילותו. לאחרונה פותחה תרופה לשחרור מושהה של מלטונין בשם סירקדין אשר הודגמה כמשפרת את הטיפול בנדודי שינה אצל קשישים בטווח הקצר, עם שיפור באיכות החיים והתפקוד במשך היום.

השיטה היעילה ביותר לטיפול בנדודי שינה היא טיפול קוגניטיבי התנהגותי לאינסומניה (CBT-I). בטווח הקצר הוא נמצא כיעיל כמו הטיפול התרופתי (ארבעה עד שמונה שבועות), ובטווח הארוך הוא נמצא יעיל יותר מהטיפול התרופתי. טיפול זה הוכח כיעיל לטיפול בנדודי שינה ראשוניים ושניוניים במחקרים מבוקרים רבים עם מדגמים אקראיים וכן בשתי מטא-אנליזות שונות. יש עדויות לכך כי הוא יעיל אף יותר מאשר שילוב של טיפול תרופתי וקוגניטיבי התנהגותי משולב.

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בנדודי שינה משלב כמה שיטות המתייחסות להתנהגויות ולמחשבות התורמות להתפתחות בעיית נדודי שינה כרונית, ללא קשר לגורמי התפתחות ההפרעה. הטיפול הוא קצר (8-6 פגישות בדרך כלל), ובמהלכו

נקטת, מלבד הטיפול הקוגניטיבי בהכרה ובחשיבה, לפחות שיטה התנהגותית אחת. השילוב הנפוץ והמקובל ביותר שמוכח כיעיל הוא של הגבלת שינה והתניה מחדש. כמו כן משלבים הוראות ל"היגיינת שינה". חינוך להיגיינת שינה כולל הדרכה לשיפור השינה והוא שונה מהטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בכך שאינו כולל התערבות טיפולית.

הגבלת השינה מבוססת על צמצום זמן השהייה במיטה למספר שעות השינה בפועל לפי ממצאי יומן שינה שמנהל המטופל. זמן השהייה במיטה יועלה רק לאחר שבמשך חמישה ימים עד שבוע ברציפות הגיעה יעילות השינה לתשעים אחוזים. בדרך הוא יועלה בכל פעם בחמש עשרה דקות. מטרת הטיפול הוא שיפור יעילות השינה באמצעות התאמה של זמן השהייה במיטה לשינה בפועל.

טיפול נוסף העובד על עיקרון דומה הוא "דחיסת השינה", אלא שבטיפול זה הניטור יעשה בהדרגה כלפימטה. בכל פעם מקצרים את זמן השהייה במיטה עד שמגיעים ליעילות של תשעים אחוזים לפחות. בשיטה זו משתמשים בעיקר במקרים שהמטופל מתקשה לעמוד בהגבלת השינה. במקביל יינתנו הנחיות לחיזוק הקשר בין השהייה במיטה לשינה, ל"היגיינת שינה", ויתכן ויהיה שימוש בהרפיה.

רבים מהסובלים מנדודי שינה נוטים לשגות בתפיסות ובציפיות שלהם ביחס לשינה. לכך נועד הטיפול הקוגניטיבי שבמהלכו תהיה התייחסות לציפיות לא מציאותיות לגבי הצורך בשינה ולגבי התפקוד ביום, הנחות שגויות לגבי הגורמים לנדודי שינה ואמונות מוטעות לגבי התנהגויות משרות שינה. מטרת הטיפול היא לשנות את תפיסות היסוד וההתייחסות באופן שיאפשר התנהגות יעילה יותר וראייה מציאותית יותר של הבעיה.

לסיכום ניתן לומר כי בעיית חוסר שינה גורמת לקשיים ניכרים בתפקוד, ביחסים הבין אישיים, הזוגיים והמשפחתיים ולשורה של קשיים בתחומים רבים ומגוונים. אך הבעיה ניתנת ברוב המקרים לטיפול. חשוב להגיע לאיש מקצוע מתאים המכיר את התחום ובקיא בו, ומומלץ לנסות טיפול קוגניטיבי התנהגותי לנדודי שינה אצל פסיכותרפיסט מתאים.

ביבליוגרפיה -

- ד"ר גונן עדי וד"ר דהן רחל, 1102 - מופיע בקובץ - טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים בעריכת צופי מרום, איה גלבע-שכטמן ויופמאירס. (מקור עיקרי)
- Ohta&Dikeos, 2005
- Sateria&Nowel, 2004
- Spielman,Caruso, Glovinsky, 1987
- Chesson et al., 1999



מילדות לבגרות

לשנים הראשונות של הילד השלכות משמעותיות להמשך חייו כבוגר.

מחקרים מראים כי הקשר הראשוני של הילד משפיע לא רק על אישיותו, תכונותיו ויכולותיו האנושיות, אלא גם על מיומנויות שכליות. ועל כן חשיבות רבה ומכרעת ניתנת לשנים אלה. דר' יעקב כלטוב מסביר אודות התפקיד החשוב אותו ממלאות הדמויות העיקריות בחייו של הילד.

דר' יעקב כלטוב, פסיכולוג, מרצה בתוכנית להכשרת מנחי הורים

עד לפני כחמישים שנה, ההנחה הבלתי מעורערת של הפסיכולוגים הייתה שחוויות והתרחשויות של הילדות בגיל הרך הניג בעלות משקל מכריע לתפקודו העתידי של הילד. טראומות למיניהן וחסימים משמעותיים של ילדים קטנים עד גיל 5 פחות או יותר, נחשבו עד אז כגורמי סיכון שנזקיהם כמעט ולא ניתנים לתיקון. בעשרות השנים האחרונות התערער המושג "נזק בלתי הפיך" בהקשר זה. כמובן שאין בכך כדי לומר שכבר לא מייחסים חשיבות רבה לכל מה שילד קטן עובר בילדותו המוקדמת, אולם ההנחה הרווחת היום היא שניתן, אמנם במאמץ רב, מקצועי וממושך, לשקם חלקית או אולי אפילו באופן מלא, את הטעון תיקון או שיקום.

ילדים שהצליחו בדחיית הסיפוק גדלו למבוגרים יותר יציבים, מוצלחים בקריירות שלהם, משכילים, בעלי משפחה ואפילו יותר בריאים ופחות שמנים.

מגדל מאד גבוה. אחרי חמש שנים החוקרים חזרו לאותם הילדים וערכו בהם תצפיות. התברר שהילדים שקיבלו את החיזוקים התהליכיים התמודדו טוב יותר עם אתגרים. ההסבר לכך הוא שחיזוקים שכוונו למאמצים של הילדים העלו אצלם את הביטחון העצמי, נצייין חלק מהגורמים הרלוונטיים לגיל הרך שהוכחו כגורמי ניבוי לבריאותו הנפשית ולתפקודו הקוגניטיבי-לשוני בבגרות:

סוגי החיזוקים של אמהות לילדים
במחקר אמריקאי עדכני שפורסם השנה בכתב העת CHILD DEVELOPMENT צולמו

לעומת החיזוקים האישיותיים שבעצם משדרים לילד: ממילא אתה תצליח כי אתה חכם, אין צורך להתאמץ.

אינטראקציות מוזיקליות

הוכח לאחרונה במחקר של דר' אורית מועלם בהנחיית פרופ' פנינה קליין מבית הספר לחינוך באוניברסיטת בר-אילן, שההשפעה של אינטראקציות מוזיקליות מחזקות את התקשורת הרגשית בין אמהות לבין התינוקות שלהן בגיל שנה, יותר מאשר אינטראקציות של משחק באמצעות צעצועים. דרך הקשר המוזיקלי נוצר יותר קשר עין, הבעת רגש חיובי ועוד. מעקב אחרי שנה וחצי הראה תקשורת רגשית והבנת שפה ברמה גבוהה יותר אצל ילדים שחוו אינטראקציות מוזיקליות עם אמותיהן. יש להניח שיהיו גם השלכות חיוביות מגוונות לעתיד היותר רחוק של הילד.

משחקי מלים ושירי ילדים

בשנת 1997 פורסם מאמר תחת הכותרת "הדיסלקסיה והמודעות הפונולוגית"

(כלטוב, 1997). במאמר צוטטו מחקרים שהראו שילדים בני שנתיים עד שלש שנחשפו לשירי ילדים רבים המאופיינים במלים מתחרזות רבות, הגיעו לרמה גבוהה יותר של "רגישות פונולוגית". כתוצאה מכך הם הצליחו לרכוש את הקריאה בגיל שש ביתר קלות, מאחר והקריאה מותנית בהבנה טובה של המבנה הצלילי של המלים. יתכן, אם כן, שהעיסוק המוקדם בשפה דרך משחקי שפה ושירי ילדים יעזור לילדים לא רק לרכוש את הקריאה ביתר שאת אלא אף יצמצם את הסיכון לדיסלקסיה.

איכות האינטראקציות בין הגננת לילדי הגן

דר' עדנה אור מהמכללה האקדמית "אחוה" פירסמה במרס 2012 בביטאון של מכון מופ"ת ממצאים על השלכות מרחיקות לכת של האינטראקציה החיובית ולטיפול איכותי ומסור בגיל הגן. כך התברר לדוגמה, "שאיכות הקשר בין הגננת לילד הייתה גורם ניבוי יותר להצלחה בבית הספר יותר מאשר יכולותיו האקדמיות של הילד". מכאן אנו למדים אודות האפקט החיובי של האווירה ששוררת בגן הילדים שעשויה להטביע את חותמה על ילדי הגן מבחינת בריאות נפשם, ובסופו של דבר גם מבחינה אקדמית.

דחיית סיפוקים

בניסוי המפורסם של פרופ' וולטר מישל משנת 1969 התבקשו ילדים בני ארבע להתאפק ולא לאכול מרשמלו שהונח לפנייהם במשך 15 דקות. הניסוי הוכיח שילדים שהצליחו בדחיית הסיפוק גדלו למבוגרים יותר יציבים, מוצלחים בקריירות שלהם, משכילים, בעלי משפחה ואפילו יותר בריאים ופחות שמנים. מעקב שבוצע אחרי אותם ילדים במשך חמישים שנה מאושש נתונים אלה. ניתן לחזק את יכולתו של הילד בגיל הרך בדחיית סיפוקים באמצעות משחקי קופסה ומשחקי חברה שגם כיום יש להם רלוונטיות רבה. כך לדוגמה יוכל ילד בן ארבע ללמוד להתמודד עם תסכולים כאשר הוא יצטרך לחכות לתורו או לחוות את החוויה שבהתאם לכללי המשחק מדלגים על התור שלו. סיטואציה פשוטה אך חשובה זו מלמדת את הילד להתמודד עם אירועים מתסכלים, להתגבר עליהם בתנאי משחק ובסופו של דבר ליישם את היכולת לדחות סיפוקים בסיטואציות אמיתיות של החיים.

משחק חופשי

אין שום צורך לבסס את חשיבות המשחק החופשי לילדים על ממצאים מדעיים, שכן חשיבותו ברורה וניכרת על סמך השכל הישר. חייבים להחזיר עטרה ליושנה ולהביא לכך שהילדים, הן בגן והן בשעות הפנאי שלהם, ישחקו בחופש ללא התערבות (אבל עם פיקוח) של מבוגרים. המשחק החופשי חיוני לבריאות הנפש של הילד, והוא מסייע בפיתוח מוטורי, רגשי וחברתי. לא מומלץ להעמיס על הילד בגיל הרך חוגים למכביר, עדיף לאפשר לו לפתח את האישיות שלו בפעילויות לא פורמאליות וחופשיות על ידי חשיפה לגירויים מגוונים במפגשים בגן ובעיקר דרך למידה חווייתית. יש להעשיר את הילד בגיל הרך דרך טיולים בחיק הטבע, דברי תורה, היכרות עם החגים דרך המפגש הישיר עם סמלי החגים, דרך שירים, שהייה בבתי כנסת, חוויית קבלת שבת ועוד. כמו כן, אפשר ורצוי להקנות לילד מוכנות לקריאה, כתיבה וחשבון באופן הדרגתי.

לסיכום ניתן לומר כי גיל הילדות הינו שלב מהותי, חשוב ומכריע בחייו של הילד וההשלכות של החוויות אותן חווה הילד בגיל זה ילוו אותו לאורך כל ימי חייו. כמו בכל גיל, חשוב ללמוד ולהבין את צרכיו של ילד, הן הרגשיים והן הקוגניטיביים, ולספק לו אותם עד כמה שניתן.



החלה הרשמה לשנה"ל תשע"ד

הכשרת אנשי מקצוע בתחום הנישואין והמשפחה

תכנית תלת שנתית להכשרת אנשי מקצוע לתפקידי ייעוץ, הדרכה, הכוונה והנחייה בתחום חיי הנישואין והמשפחה.

• הנחיית נישואין ומשפחה

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.

• ייעוץ נישואין ומשפחה

באישור היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.

- שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת
- הכשרה לעבודה פרטנית וקבוצתית

!! ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !! 02-6321606

מוכר למורים בשנת שבתון | הקורסים מתקיימים לגברים/נשים, בירושלים/ מרכז

תוכן הלימודים בפינוק הוועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט" לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.

לפרטים: 02-6321620
03-7160130
WWW.YNR.ORG.IL



משפחה בצמיחה



שמים את הבית במרכז

מרכז י.נ.ר. ללימודי נישואין ומשפחה מזמין אתכם להשתלם בתחומי הכשרה ייחודיים ולהשתלב בעשייה מבוקשת התורמת לקהילות התורניות בארץ ובעולם

מסלולים מקצועיים:

- פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית
- טיפול משפחתי
- לימודי נישואין ומשפחה
- מנחי הורים חינוכיים
- ניהול וייעוץ ארגוני
- לימודי גישור ויישוב סכסוכים

קורסים מקצועיים:

- כלים בגשטאלט
- פסיכודרמה
- NLP ניתוב לשוני פזילוגי ודמיון מודרך
- מאמנים אישיים וקבוצתיים (coaching)
- פרידה מבוקרת
- טיפול בהתמכרויות
- טיפול נרטיבי
- לימודי אימאגו
- פסיכולוגיה חיובית
- הנחיית קבוצות
- ילדים ונוער בסיכון
- נוער נושר
- מדריכות נישואין



בנר



!! ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !! 02-6321606

מילגה
לאזרחי
ארה"ב

מוכר למורים בשנת שבתון | מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים | הקורסים מתקיימים לגברים/נשים, בירושלים/ מרכז

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"
לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.



לפרטים: 02-6321620 | 03-7160130 | WWW.YNR.ORG.IL