

כלים שלובים

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



04

טובים השניים
ד"ר נעמי אפל

22

לא יבוזו לגנב
חיים דיין



ללמוד להוביל להשפיע



תכלית חיי הנצח

על כינון חיי משפחה תכלית החיים הנצחיים

הרב דניאל עשור, רב מרכז י.ג.ר.

daniel@ynrcollege.org | 052-6881713

אחרת החיבור או הייחוד איננו מאוזן ואיננו מתקיים וברכת אלוקים איננה שורה עליו ואיננה מסייעתו.

נתאר לעצמנו שאחד מבני הזוג נשמתו משועבדת לצורכי גופו שלו. כאשר הנשמה גולה וסורה תחת שליטת גופו שלו, נטייתו תהיה לשעבד תחתיו גם את בן זוגו ולהכניעו לתכתיבי ולצרכי גופו שלו. לפיכך, הקשר האמתי ייכון רק כאשר כל אחד מבני הזוג מגיע בעצמו לאיזון פנימי, אז תשלוט הרוח שבו על גופו וייהפך לאיש נותן במהותו ולא לאיש מקבל במהותו. חשוב לציין כי מצידה של הרוח שבאדם באה האחדות האמתית. הפרוד נובע מהנפילה לתוך העולם החומרי המבכר את צורכי הגוף באופן חד וברור על פני צרכי הנשמה.

בזמן שאנו מייחדים את אותיות השם באמצעות מצוות וחסד שורה עלינו בביתנו ובתוכנו ממש השכינה הקדושה ומאיצה בנו תהליכים לקראת השגת השלמות הנכספת. אלוקים בחר במתכונת שיש בה את האלמנטים של גוף ונשמה, איש ואישה כך שנעמול ליחד אותם על מנת שהוא יוכל לשכון בתוכנו. לצערנו, זוגות רבים אינם מכווני מטרה, ותפקידינו הוא להוביל את הזוג את אט להיות מכווני תכלית החיים הנצחיים.

במלאכת הקודש יצלה להרבות הקדושה בישראל. ברכת ויהי נועם ה' עליכם... ועושה שלום במרומי, הוא יעשה שלום עלינו, ושלום בכל בתי ישראל!

בפסוקים רבים. לדוגמא, "כה אמר השם זכרתי לך חסד נעוריך אהבת כלולתיך לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה" (ירמיהו ב' ב') ועוד דוגמאות רבות. לפני כל מצווה אנו מכוונים או אומרים לשם ייחוד קודשה בריך הוא ושכינתו ומייחדים "יה" ב "וה" בשם כל ישראל. חז"ל מלמדים אותנו כי באותיות "יה" נבראו העולמות בשמים ובארץ: באות "ה" העולמות העליונים, ובאות "ה" העולמות התחתונים, כלשון הפסוק "כי ב "יה" השם צור עולמים" (ישעיהו כד ו). כלומר גם הגוף וגם הנשמה באדם. ואילו באותיות "וה" נבראו הבחינות הבאות: באות "ו" בחינת זכר ואילו באות "ה" האחרונה שבשם בחינת הנקבה. החיבור של שם "הויה" שכעמלינו (ייחוד השם) כך הוא גם שכרינו ב"מידה כנגד מידה".

לא ניתן ליחד איש שהוא בחינת זכר המקבילה של האות "ו" בשם הויה ואישה שהיא בחינת נקבה המקבילה של האות "ה" האחרונה בשם הויה בחיבור נצחי ללא השראת שכינה כפי המתכונת האלוקית הנכונה. לפיה, רק כאשר בכל אחד מבני הזוג הנשמה שולטת בגוף ולא הפוך, יתחולל האיזון האלוקי המושלם בו ניתן יהיה לחבר חיבור אמתי ונצחי בייחוד נשמתי ורוחני. כאשר הנפש האלוקית שולטת על הנפש הבהמית כתוצאה מהשראת שכינה ומעבודת ייחוד השם, אז אחד האיתותים המובהקים לכך שבני הזוג נמצאים במתכונת הנכונה היא כאשר הקשר הולך ומשתבח מבחינה תקשורתית ומשמעות החיים הנצחית היא נר לרגלם. רק כך יכון קשר נשמות אמתי שיש רק בו ייחוד מושלם לו כולנו מייחלים.

לא בכדי דווקא האיש והאשה הם שבונים את הקן המשפחתי. בכינון חיי נישואין קיימת כוונה אלוקית המובילה לתכלית בריאת האדם. טפח משיטת הרמח"ל חושף עומק המעניק הסתכלות חדה וברורה לגבי כיצד חיי משפחה צריכים להראות.

על מנת שנוכל להבין כיצד דווקא מתכונת זו של איש ואשה היא שמובילה בסופו של תהליך אל המטרה היעודה, נצטרך להבין מהי חז"ל מלמדים אותנו שרצה הקדוש ברוך הוא להיטיב לברואיו ולכן ביקש מאתנו לגלות את ייחודו בעולם. לפיכך, עיקר עמלינו הוא לייחד את שמו. בכל יום תמיד אנו מחויבים לומר "שמע ישראל השם אלוקינו השם אחד". הרמח"ל (כללים לחכמת האמת) מגלה לנו שהייחוד איננו רק העמל, אלא העצם הייחוד הוא בעצמו גם השכר. הרמח"ל מבסס את דבריו על דברי הגמרא במסכת ברכות (פרק ראשון) ששאלה: "תפילין דמארי עלמא מה כתיב בהו?" - תפילין של בורא עולם מה כתוב בהם? ותשובתה הייתה "ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ". בזמן שאנו מייחדים את אלוקים בשמים ממעל, אלוקים מייחד אותנו בארץ. משמעות הכתוב היא ש"אחד" של שמע ישראל הכתובים בתפילין שלנו, מחובר ל"אחד" של אלוקים. כידוע, הערך המספרי של המילה "אחד" שווה לשלוש עשר, ועוד "אחד" הכתוב בתפילין של אלוקים, שניהם יחד עולים לסך של עשרים ושישה כמספר שם "הויה". בתנ"ך אנו מוצאים שהיחס הנבואי לאלוים ולכנסת ישראל בדרך המשל כאל חתן וכלה

עדיין אינך מנוי?



הצטרף עכשיו

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

ניתן להפיץ את המגזין באזור מגוריכם

כלים שלובים

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

לרכישת מנוי חייגו עכשיו: 02-6321-602

merkaz@ynrcollege.org



10 סודיות בהלכה על אתיקה במבט הלכתי



13

20 אני, אתה, אנחנו נקודה למחשבה

22 לא יבוזו לגנב על גניבות, גבולות ומצוקות רגשיות



28 ששת הצרכים הנפשיים

כלים שלובים | גליון 73 | אלול תשעז

בנושא: אני, אתה, אנחנו- יחסי גומלין במשפחה

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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

יו"ר: הר' יוסף קהתי

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

הביטאון בפיקוח ועדה רוחנית:

הרב דניאל עשור שליט"א - רב מרכז י.ג.ר

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

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

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

כתובת המערכת:

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

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321602

דוא"ל:

merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט:

www.ynrcollege.org

בית הוראה "שערי הלכה ומשפט" 02-6321608

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

ד"ר נעמי אפל
עו"ס, מומחית לטיפול
התנהגותי - קוגניטיבי
ומדריכה מוסמכת, מנהלת
מכון "שיטות" - שירות
טיפול התנהגותי -
קוגניטיבי. מנהלת אקדמית
של המגמה להכשרה בטיפול
הורי, זוגי ומשפחתי ב -
CBT, בתוכנית הישראלית
לפסיכותרפיה התנהגותית
קוגניטיבית בתל השומר
epelsh@zahav.net.il



טובים השניים

דפוסים של יצירת קשרים חברתיים בקרב אנשים מוחצנים ובקרב אנשים מופנמים, והשוני ביניהם

כולנו רוצים ליצור קשר, להיות מקובלים מבחינה חברתית ולהימנע מדחייה חברתית. רצון זה עומד בבסיס אחת המוטיבציות האנושיות המרכזיות והבסיסיות ביותר (Baumeister & Leary, 1995). הדרכים שלנו ליצור קשר שונות זו מזו ומגוונות: יש שמתחברים מהר עם אחרים ויש שמתקשים בכך. יש שמתמידים בקשר ויש שמנתקים. גם מבחינת עומק הקשר והיכולת ליצור קרבה ואינטימיות אנו נבדלים אלה מאלה. הנקודה החשובה היא שכל הדרכים הללו הן לגיטימיות, כל עוד אנחנו או ילדינו לא סובלים, וכל עוד רווחתנו הנפשית והחברתית אינה נפגעת. תחושת הסבל קשורה לאופן שבו אנו מפרשים את עולמנו, את האירועים שקורים לנו, ולמסר שאנו מקבלים מהסביבה בדבר הקשרים החברתיים שלנו. אחד המשתנים הקריטיים המשפיעים על הדרך שבה אנו יוצרים קשר הוא מאפיין אישיותי של מופנמות או מוחצנות (Eysenck, 1997). המסרים שמעבירה הסביבה כלפי מאפיינים אלה משפיעים במידה ניכרת על תהליכים נפשיים בכלל ועל רווחתו הנפשית של האדם בפרט.

הוריו של חנן (שם בדוי), בן 12, הביאו אותו לטיפול בשל מה שהם הגדירו כ"מצוקה חברתית". הם טענו שהוא אינו נפגש עם חברים אחר הצהריים אלא מבלה שעות רבות לבד. אמנם הם הודו שיש לו חבר אחד קרוב, אך טענו כי בעיניהם זה לא מספיק. הם אמרו שקשה להם לראות אותו כך. הוריו של חנן, המאופיינים באישיות מוחצנת, מוקפים חברים. הם פתוחים, יוצרים קשרים מהירים, מרבים לדבר על עצמם ולשאול שאלות, מחייכים, יוצרים קשר עין, משתמשים בהומור ובשפת גוף מגוונת. לעומת זאת חנן, המאופיין באישיות מופנמת, הוא סגור וביישן יותר. הוא ממעט במילים ומרבה להקשיב ולהנהן.



הורים רבים מוטרדים מכך שילדיהם מעדיפים לבלות עם עצמם יותר משהם מעדיפים לבלות עם חברים. הם מודאגים ממצבם החברתי של ילדיהם, לעתים באופן מוגזם. חנן תיאר את עצמו כילד שאוהב להיות לבד. הוא אוהב לשחק משחקי דמיון ואף המציא כמה משחקים ש"אולי יעשה איתם משהו כשיגדל". הוא אמר שיש לו חבר טוב וזה מספיק לו, כי החבר הזה מבין אותו ואת משחקי הדמיון שלו, והוא לא מבין מדוע ההורים שלו אינם מרוצים מכך שאין לו הרבה חברים. הלחץ המוגבר מצד ההורים ליצור קשרים חברתיים מרובים גורם לשני קשיים בולטים אצל הילד: האחד הוא ירידה בתחושת ההערכה העצמית, שהיא משתנה בעל השפעה מכרעת על מידת הרווחה הפיזית והנפשית של האדם (Butler, Hokanson & Flynn, 1994; Chirstie-Mizell, Ida & Keith, 2010; Donnellan et al, 2005; Leary et al, 1995; Nezelek et al, 1997). הקושי האחר הוא יצירת ציפייה שלילית אצל הילד שפוחד לאכזב את הוריו אם חבריו דוחים אותו או שהוא לא מסתדר איתם.

הלחץ של ההורים קשור לא פעם לחוויות האישיות שלהם ולשאלה איזה מין ילד/ה הייתי. האם הם היו מרוצים מהמיומנויות החברתיות שהיו להם בתור ילדים? האם הם מרוצים מהמיומנויות החברתיות שלהם כיום? במקרה של חנן התברר כי לאם בילדותה הייתה חברה טובה שלאחר תקופה מסוימת דחתה אותה, והיא נשארה בודדה. לדבריה, חוויה טראומטית זו מלווה אותה שנים רבות, והיא חוששת שלילד שלה יקרה דבר דומה, שהוא יישאר לבד. החוויות שלנו, ההורים, נצברות במוחנו ומפעילות אותנו. לעתים החרדה בדבר הקשרים החברתיים של ילדינו מזיקה לילד ולא מאפשרת לו להתמודד כראוי עם מצבים חברתיים.

עם זאת, הורים מודאגים בצדק כאשר הילד שלהם נמנע באופן קבוע מפעילויות חברתיות: כאשר הוא לא רוצה ללכת למפגשים חברתיים, לזום שיחות וכדומה. בהקשר זה, חשוב להבחין

בין שלושה מושגים קרובים אך שונים זה מזה: מופנמות, ביישנות וחרדה חברתית. מופנמות היא תכונת מזג מולדת, ואילו ביישנות היא תכונת התנהגות המאופיינת בהימנעות חברתית (Kagan, 2009). לאנשים מופנמים אין קושי במצבים חברתיים. הם אוהבים להימצא בחברת אנשים, אך האנרגיה שלהם מופנית פנימה. הם זקוקים לזמן ולמרחב שבהם יוכלו להיות לבד, והם זקוקים לשקט המאפשר להם להיטען באנרגיות חדשות. לרוב הם מקיימים קשר קרוב ואינטימי עם מספר מצומצם של אנשים מתוך בחירה. לעומתם ביישנים חוששים מסיטואציות חברתיות, וכשהם משתתפים בסיטואציות כאלה הם בעלי מודעות עצמית קיצונית. הם לא זקוקים לניחוח אנרגיות אלא חוששים מתגובת הסביבה (Laney, 2002).

חרדה חברתית נמצאת על קצה הרצף של תכונת הביישנות וגורמת לפגיעה בתפקוד החברתי וברווחה הנפשית של האדם (Clark & Beck, 2010). אנשים עם חרדה חברתית מאופיינים בהתנהגויות של בריחה והימנעות ממצבים חברתיים מעוררי חרדה, המלוות בחשיבה שלילית, בפחד מפני דחייה, ביקורת או בוז, וכן בתסמינים פיזיולוגיים. כאשר מתעורר חשד שמדובר בחרדה חברתית, חשוב לפנות ליעוץ מקצועי לצורך אבחון מקיף ומדויק וכן לקבל טיפול.

לעוף בין הפרחים או להיצמד לעלה

כדי להבין את השוני בין המיומנויות החברתיות של אנשים מוחצנים לבין אלו של אנשים מופנמים, אפשר להשתמש במטאפורה של דבורים ושל חיפושיות. הדבורה היא מוחצנת וניחנה ביכולת לעוף מפרח לפרח בתוך זמן קצר ותוך כדי הפריה הדדית, ולעומת זאת החיפושית מופנמת ואוהבת להיצמד לעלה אחד ולהישאר עליו במשך זמן רב (אפל, 2012).

לילדים ולמבוגרים הניחנים במיומנויות חברתיות של דבורה קל ליצור קשרים חברתיים. הם מוחצנים, מיומנים בקשר בלתי אמצעי וביכולת להתקרב, לזום, לשאול ולספר על עצמם, ליצור קשר עין ולהביע באמצעות שפת הגוף והפנים אכפתיות ורצון לקשר. אנשים מוחצנים מפנים את האנרגיות שלהם כלפי החברה. הם פטפטנים, מלאי חיים ונוטים לאימפולסיביות. הם מעדיפים לבלות עם חברים, לזום קשרים חברתיים, להתבלט באירועים חברתיים ולהיפתח בשיחות עם אחרים. הם זקוקים לגירוי נמרץ כדי לעורר את מרכזי התגמול במוח ולכן מגיבים היטב לסביבה רבת גירויים. הם פחות רגישים ללחץ מהמופנמים, והמערכת החיסונית שלהם עמידה יותר (Eysenck, 1997). עם זאת, הם נוטים לקחת סיכונים, ומעורבים בתאונות דרכים ובשימוש בחומרים ממכרים יותר מאנשים מופנמים (Maddi, 1989).

מבוגרים וילדים הניחנים במיומנויות חברתיות של חיפושית מופנמים יותר, מעדיפים שקט וסביבה עם גירויים מעטים. אנשים מופנמים מפנים את האנרגיות שלהם כלפי עצמם. הם עשויים להיות מהורהרים, זהירים, שקטים, ומעדיפים לרוב לבלות עם עצמם בקריאה, במחשב או בדמיון. אנשים מופנמים הכי מאושרים כשהם נמצאים בתוך עולמם הפנימי, עולם של רגש ומחשבות (Cain, 2012). אצל מופנמים, אזורי הזיכרון לטווח ארוך מפותחים מאוד. מסלול העברת המסרים במוח הוא ארוך ואיטי אך עמוק יותר. מופנמים מגיבים בעוררות גבוהה לגירוי, ולפיכך מתקשים להתמודד עם גירוי רב מדי (Eysenck, 1997).

בשל ההעדפה החברתית כלפי מיומנויות חברתיות מוחצנות, אנשים מופנמים חשים לא פעם שהם אינם מותאמים מבחינה חברתית (Cain, 2012). בעולם ההישגי שבו אנו חיים, פעולה עדיפה על מחשבה או הקשבה, והתבלטות עדיפה על התבוננות. אולם למעשה, לאנשים מופנמים יש עולם פנימי עשיר. הם יצירתיים מאוד ומצליחים בלימודים יותר מאנשים מוחצנים. ידיעותיהם רחבות מאלו של המוחצנים, הם מתמידים במשימה ומעבדים מידע באופן יסודי ומדויק יותר, הם שקולים ומיטיבים להקשיב (Ackerman & Rolfhus, 1999). בשל יכולת ההקשבה הגבוהה שלהם, הם עשויים להיות חברים טובים ובעלי יכולת גבוהה לקשר. (Cain, 2012).

זאת ועוד, אנשים מופנמים הם מנהיגים טובים ומנהלים גדולים, מפני שהם אינם פועלים מתוך הרצון להתבלט אלא מתוך מטרה עמוקה יותר. הם לא חוששים להטיל ספק ולקחת זמן לחשיבה, ולכן הבחירות שלהם נבונות. צ'ארלס דארווין, מהטמה גנדי ואלברט איינשטיין הן רק דוגמאות אחדות לכך (Cain, 2012; Grant, Gino & Hofmann, 2009).

המשמעות הטיפולית

המצב האידיאלי הוא לפתח מיומנויות של דבורה ושל חיפושית גם יחד, אך לא תמיד זה אפשרי או מתאים. בתהליך טיפולי, תפקיד המטפל הוא לבדוק עם המטופל עד כמה טוב לו להיות חיפושית או דבורה, מה הוא יכול ללמוד מהחיפושית או מהדבורה וכיצד יוכל ליישם את מה שלמד. בהדרכות הורים עלינו לתת לגטימציה לכל אחד מהסגנונות ולהבהיר את היתרונות הגלומים בכל אחד מהם, כדי למנוע מצבים שבהם ההורים ינסו לשנות את ילדיהם. אין פירוש הדבר שהם לא צריכים לעודד את הילד להתנסות במיומנויות שונות ומגוונות, אך יש לעשות זאת מעמדה המכבדת את השונות ולא מעמדה ביקורתית. עלינו לסייע להורים להעביר לילדם את המסר "להיות מי שאתה זה נפלא". למשל, אם מדובר



בילד מופנם, אפשר לנרמל את תכונת המופנמות: "יש הרבה ילדים ומבוגרים שהם סגורים וביישנים, אבל יש להם הרבה מתנות לעצמם ולעולם". אפשר גם לעשות זאת באמצעות הסברים פסיכו-חינוכיים כמו אלו שמופיעים בספרה של אפל (2012): "אני דומה לזיזי (הדבורה) ואתה דומה לללי (החיפושית)". לי יש מה ללמוד ממך ולך יש מה ללמוד ממני וזה נפלא שאנחנו שונים כי רק ככה אנחנו יכולים ללמוד זה מזה".

בטיפול בילדים מופנמים אשר הוריהם חרדים לרווחתם הנפשית



הערכה עצמית

על הערכה עצמית וכיצד היא משפיעה על חיי היומיום שלנו

אבינועם יצהרי, יועץ נישואין ומגשר 0546410460 | a@ay4u.net



הערכה עצמית משפיעה במידה רבה על התפקוד שלנו בכל התחומים, קובעת את איכות חיינו ומהווה המרכיב החיוני ביותר בשביעות רצון מהחיים ובשלמות נפש. אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה נמרצים ומסופקים יותר ממערכות היחסים שלהם ומתחומי עיסוקם. לעומת זאת, הערכה עצמית נמוכה קשורה לבעיות רגשיות ולתפקוד לקוי. שני אנשים יכולים להיות בעלי אותו מעמד ואותם הישגים ובכל זאת הערכתם את עצמם תהיה שונה. מדוע?

חשיבות מדומה שהוא 'מחשיב עצמו בעצמו' כפי שהמסילת ישרים מגדיר את הגאווה (בפרק י"א) אלא חשיבות בעלת משמעות עמוקה". רבי צדוק הכהן מלובלין כותב: (צדקת הצדיק עמוד קנ"ד) "כשם שהאדם צריך להאמין בקב"ה, כך הוא צריך להאמין בעצמו".

כיצד נבסס הערכה עצמית?

למרות שהערכה עצמית נרכשת בגיל צעיר ע"י הדמויות המשמעותיות בחייו של הילד, כבוגרים, יש לנו את האפשרות והיכולת לחזק את הדימוי העצמי שלנו ע"י עבודה פנימית:

<< חשוב על עצמך בדרך חיובית - הערכה עצמית נמוכה באה לידי ביטוי במחשבות שליליות של האדם כלפי עצמו, ולכן עלינו ללמוד לעצור את המחשבות השליליות והביקורת כלפי עצמנו, ובכל פעם שעולות לנו מחשבות כמו: "אני לא שווה", "לעולם לא אצליח" - יש להפסיק אותן ולהחליף את המחשבה השלילית במחשבה חיובית. כמו כן, הערכה עצמית נבנית ע"י חשיבה ושימוש בהישגים חיוביים שהשגנו בחיינו וחשוב לתת להם ביטוי, חשיבות ומשמעות.

<< אל תשווה עצמך לאחרים - השוואות בדרך כלל מחבלות בהערכה העצמית. כולנו מצליחים וכולנו נכשלים, וכל אחד מאיתנו יחודי. הערך את הייחודיות שלך, והשקע מאמץ בניסיון להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמך.

<< כבד את עצמך - "חביב אדם שנברא בצלם" (אבות ג ד) כל אדם הוא יחיד ומיוחד. לא משנה איך אתה נראה, ואיפה אתה נמצא בחיך כרגע, יש בך ייחוד, אם לא תכבד את עצמך - גם לאחרים לא יכבדו אותך.

<< עבוד על גיבוש תפיסה עצמית חיובית - גם כאשר עושים טעויות, עלינו ללמוד לעשות הבחנה בין הפעולה לאישיות. מותר לנו לטעות, ואם נלמד מהטעויות ולא נלקה את עצמנו עליהן, נוכל להיבנות ולצמוח מכך ובכך לחזק את הדימוי העצמי שלנו.

<< הקף עצמך באנשים חיוביים - אנשים חיוביים תורמים לנו אופטימיות ואמונה לגבי עצמנו, בעוד אנשים שליליים הם ביקורתיים וקשה לרצות אותם. לכן הם בדרך כלל גורמים לנו להטיל ספק בעצמנו.

<< אל תצפה מעצמך לשלמות - הציפייה לשלמות גוררת אחריה אכזבה מתמדת, תסכול ותחושת כישלון, ולכן השאיפה לשלמות במקרים רבים גורמת לנו פשוט - לא לעשות. שחרר את עצמך מהצורך להיות מושלם ולא לטעות וקבל בהבנה ובסלחנות את הכישלונות שלך.

<< מנה הצלחות ודברים חיוביים - הייה גאה בהישגים שלך כשאתה מבצע משהו טוב. אל תחכה שמישהו אחר יגיד לך כמה נפלא אתה, אמור לעצמך. הקן לעצמך רשימה של הצלחות והישגים שצברת, של תכונות חיוביות בעצמך ושל מחמאות שקיבלת מאחרים. עדכן את הרשימה כל הזמן, באופן יומיומי וקרא אותה לעיתים קרובות

התמודדות עם חוסר הערכה עצמית תלויה רק בנו. ולכל אחד מאיתנו הכוח לשנות.

דילון ס. בסנסן ק. "הערכה עצמית" הוצאת פוקוס שנה 2002
גלן ש. "סדנה להערכה עצמית" הוצאת פוקוס שנה 2004
עלי שור הרב שלמה וולבה

מחקרים מוכיחים כי הערכה עצמית אינה תלויה במעמד חברתי, מקצוע, רמת משכל מראה חיצוני או כישורים מיוחדים. אמנם הישגים גורמים לתחושת סיפוק אך לא לתחושת ערך פנימי. כשהערך הבסיסי שלנו מבוסס על מרכיבים חיצוניים הערכה העצמית תעלה ותרד בהתאם לאירועים.

הערכה עצמית כוללת שני מרכיבים עיקריים:

1 האופן בו אנו בוחרים לראות את עצמנו ולחשוב על עצמנו, ובציפיית שיש לנו מעצמנו.

2 הערכה שלנו לגבי כיצד אחרים רואים אותנו.

מחקרים רבים עסקו בשאלה כיצד מתפתחת הערכה עצמית, והעלו תשובה חד משמעית: הערכה עצמית נרכשת באמצעות יחס הדמויות המשמעותיות בחייו של הילד והוא שישפיע עליו כבוגר. עוד נמצא כי המאפיינים המשותפים להורים שילדיהם בעלי הערכה עצמית גבוהה הם הורים בעלי התנהגות אוהבת, שמגלים עניין בחייו של הילד, מקדישים לו זמן ומעודדים אותו.

מהותה של הערכה עצמית

על מהותה של הערכה עצמית נוכל ללמוד מסיפור ידוע:

מרצה בכיר התחיל את הרצאתו בנושא הערכה עצמית בהחזיקו ביד שטר של 20\$.

הוא שאל את הנוכחים הרבים באולם: "מי מעונין בשטר זה של 20\$?"

דיים החלו להתרומם.

"אני עומד לתת שטר זה לאחד מכם, אולם תחילה הרשו לי לעשות זאת", והוא החל לקמט את השטר. אז הוא שאל: "מי עדיין רוצה את השטר?"

עדיין היו דיים באוויר. "טוב", הוא ענה, "מה אם אעשה זאת", הוא זרק את השטר על הרצפה והחל למעוך אותו באמצעות נעלו. הוא הרים את השטר מהרצפה כשהוא מקומט, מעוך ומלוכלך ושאל שוב:

"עכשיו, מי עדיין רוצה את השטר?"

עדיין הדיים התרוממו לאוויר.

"חבריי, כולכם למדתם שעור ערך רב מאד, לא חשוב מה עשיתי לכסף, אתם עדיין רציתם אותו מכיוון שערכו לא ירד. הוא עדיין היה שווה \$20 כך גם הערכה עצמית, לא משנה מה יאמרו לך ולאילו הישגים הגעת, ערכו של אדם לא משתנה. הוא תלוי אך ורק במידה בה הוא רואה ומעריך את עצמו.

חשוב להבין שהערכה עצמית היא אינה תכונה שקיימת בנו או שחסרה לנו. מדובר ברצף המשתנה בהתאם למצבי החיים השונים. באירועים או בזמנים מסוימים אנו חווים יותר בטחון ובמקרים אחרים פחות, וכל אחד חווה תחושות שונות הייחודיות לו. אדם יכול להיות בעל בטחון עצמי גבוה בחברה בעוד שבקשר זוגי הוא חווה בטחון עצמי נמוך, וישנם אנשים חסרי בטחון בחברה ובעלי תקשורת טובה ובטוחה עם יחידים.

אדם בעל הערכה עצמית לא חושב שהוא מושלם, להיפך, הוא מכיר במעלותיו אך גם מודע לחסרונותיו ומנווט את חייו בהתאם. כפי שמציין הרב שלמה וולבה, (בסיפרו "עלי שור", חלק א' עמוד קס"ט), בשם המשגיח המפורסם הגאון רבי ירוחם ממי: "אוי לו לאדם שאינו מכיר את ליקויי נפשו, אבל אוי ואבוי לאדם שאינו מכיר את מעלותיו, כי הן אפילו את כלי עבודתו אינו מכיר!" וממשיך הרב וולבה "כל אדם חייב לדעת שיש לו חשיבות, לא

שיטת י.נר מנצחת כבר 17 שנה

תכניות לימוד להכשרה מקצועית



הכשרת מנחי הורים חינוכיים



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

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

✓ שילוב של הכשרה לעבודה פרטנית והנחיה קבוצתית.

✓ תכנית המשלבת לימודים עיוניים ופראקטיקה: במהלך השנה השניה, השתלבות בפרייקט הנחיית הורים ארצי.

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

✓ סגל מרצים מומחים.

✓ הכוונה להשמה נרחבת: מוסדות לימוד, אגפי קידום נוער ועוד.



ידע מקיף פראקטיקה מעשית ליווי אישי סיוע בהשמה

לפרטים והרשמה: 02-6321615
rishum@ynrcollege.org

החברתית נלמד את הילד להעביר להוריו את המסר "אנחנו פשוט שונים -אני לא טובל בגלל זה ואתם לא צריכים לדאוג. יש לי הרבה מה להרוויח מזה". במקרה של חנו, היכולת לראות את השונות בסגנונות התקשורת הבין-אישית הביאה להפחתה ניכרת בלחץ שהופעל עליו, והוא החל בהדרגה להיפתח לקשרים חברתיים חדשים.

באופן כללי, תפקידנו כמטפלים ואנשי חינוך לנרמל את השונות תוך כדי עידוד יצירת אזורי התאוששות מותאמים. אזור התאוששות דומה במובנים מסוימים לפסק זמן או לחוויית אזורי התאוששות לאדם להתארגן מחדש מבחינה קוגניטיבית ומבחינה רגשית (Beck, 1988). היכולת של הורים להבין את אזורי התאוששות של ילדיהם והיכולת של בני זוג להבין את אזורי התאוששות השונים שלהם, היא קריטית ביכולת לנהל קונפליקטים, ליצור קשר קרוב, לקבל את האחר כפי שהוא ולסייע לו לפתח הערכה עצמית חיובית.

נרמול וטיפול אזורי התאוששות

המופנמים נחים כשהם לבד. המוחצנים נחים כשהם מוקפים באנשים (Laney, 2002). ביחסים זוגיים שבהם בן זוג אחד מופנם והאחר מוחצן, עלול להיווצר קונפליקט שנובע מהצרכים השונים של בני הזוג: בן הזוג המופנם זקוק לנינוחות, לשקט ולהתכנסות, ואילו בן הזוג המוחצן עלול לחוות זאת כדחייה. לכן חשוב לזהות יחד עם בני הזוג את המאפיינים המוחצנים והמופנמים, לתת מקום לשונות ביניהם וליצור מקומות בטוחים עבור שני בני הזוג. באופן דומה, יכול להיווצר קונפליקט בין הורים לילדים. הורה מוחצן עלול לדרוש מהילד המופנם שלו לדבר, לשתף, וזה בתורו עלול להרגיש בלחץ הולך וגובר להתנהג בדרך שאינה תואמת את מאפייניו האישיים. הוא ירגיש שהוא אינו מובן לסביבתו, שהוא מאכזב את הוריו, ותחושת הערכה העצמית שלו עלולה להיפגע.

המסר שלנו כמטפלים, כהורים, כבני זוג וכבני אדם הוא "להיות מי שאתה זה נפלא". הדבורה לא הופכת לחיפושית והחיפושית לא הופכת לדבורה, אבל הן יכולות ללמוד אחת מרעותה מיומנויות תקשורת ולחיות להן. הן יכולות להבין את הצרכים לאזורי התאוששות מנוגדים ולמצוא שפה חדשה לתקשורת מתוך הבנת השונות.

מקורות

אפל, נ. (2012). זיוי וללי מגלות מהי חברות. קריית ביאליק: הוצאת אח.
Ackerman, P. L., & Rolfhus, E. L. (1999). The locus of adult intelligence: Knowledge abilities, and nonability traits. *Psychology and Aging, 14*, 314-330.
Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
Beck, A. T. (1988). *Love is Never Enough*. New York: Harper & Row publishers
Butler, A. C., Hokanson, J. E. & Flynn, H. A. (1994). A comparison of self-esteem lability and low trait self-esteem as vulnerability factors for depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(1), 166-177
Cain, S. (2012). *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. New York: crown publishers
Christie-Mizell, C. A., Ida, A. K. & Keith, V. M. (2010) African Americans and Physical Health: The Consequences of Self-Esteem and Happiness. *Journal of Black Studies, 40*(6), 1189-1211
Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press
Donnellan, B., Trzesniewski, K., Robins, R. W., Moffitt, T. E. & Caspi, A. (2005). Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency. *Psychological Science, 16*(4), 328-335
Eysenck, h. J. (1997). *Dimensions of Personality*. New Jersey: Transaction Publishers
Grant, A., Gino, F. & Hofmann, D. (2009). The hidden advantages of quiet bosses. *Harvard Business Review*, December, 28
Kagan, J. (2009). *The Three Cultures*. Cambridge University Press
Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(3), 518-530
Laney, M. O. (2002). *The Introvert Advantage: How to Thrive in an Extrovert World*. New York: Workman Publishing
Maddi, S. R. (1989). *Personality theories: A comparative analysis* (5th ed.). Chicago: Dorsey Press
Nezlek, J. B., Kowalski, R. M., Leary, M. R., Blevins, T. & Holgate, S. (1997). Personality Moderators of Reactions to Interpersonal Rejection: Depression and Trait Self-Esteem. *Personality & Social Psychology Bulletin, 23*(12), 1235-1244.



"וְנַחֲנִי בְּאֶרֶחַ מִישׁוֹר"

התהליכים הנפשיים והחברתיים בקרב בעלי תשובה

מאת: הרב דן טיומקין / מנכ"ל ארגון מענה www.maane.info



עולם בעלי התשובה הולך ומתרחב. לצד המגמה החיובית והמבורכת, קיימות התמודדויות רבות ועצמות איתם מתמודדים בעלי תשובה ובני משפחותיהם ברבדים הנפשיים וברבדים החברתיים. 'חזרה בתשובה' היא לא רק כניסה לעולם של תורה ומצוות, אלא גם, ובעיקר הסתגלות לאורח חיים שונה. ההשתלבות אינה מתרחשת ברגע. מדובר בשינוי זהות, תהליך נפשי ארוך שלוקח שנים, והוא כולל כמה שלבים המשפיעים על מערכות הגומלין בקרב המשפחה.

4 - שלב חשבון נפש הבוגר, שרואה את המציאות על כל מורכבותה ולא בשחור-לבן. מתפתחת הכרה במורכבות, ושצריך למצוא את קו האיזון בין הזהויות. כמו כן הביקורת מתמתנת, ונחשפת ראייה בוגרת יותר של מעלות מול חסרונות של כל חברה. יש כאן הכרה בוגרת שצריך לעשות שילובים בין מי שהיה לבין עולם הערכים החדש, ואז נוצר חשבון נפש, שבו בעל התשובה בוחן את שתי התרבויות זו מול זו על מורכבותן.

5 - שלב הרמוניה, שלב שבו בעל התשובה מספיק בוגר כדי לעשות אינטגרציה מודעת וביקורתית, ולבנות לעצמו זהות הממזגת את העבר עם ההווה (ואולי גם עם העתיד). זהו השלב הסופי שבו בעל התשובה יכול להגיע לידי פיוס עם תהליך שינוי הזהות. לא מדובר פה בסטטוס קו אלא במצב דינמי, שמשתנה כל הזמן מול אתגרי החיים.

בראשית הדרך, נמצאים הצעירים בתשובתם בשלב הראשון, שלמרבית הצעיר הוא שלב זמני. במוקדם או במאוחר, יגיעו השלבים הבאים. השאיפה היא לא להיתקע בשלב השני-שלישי, אלא לנסות להגיע לשלב החמישי, שלב האיזון. שלב זה דורש בגרות ולא מעט מודעות עצמית, כדי למצוא איזון נכון בין העבר להווה, בין צרכי הנפש לבין הנורמות ההתנהגותיות בחברה החדשה.

גם עם ישראל כשיצא ממצרים, שחט את גילולי העבודה זרה שבה היה שקוע, ומסר נפש, והלך אחרי ה' למדבר, לארץ לא זרועה. במדבר, הוא לא זכה לעלייה לינארית רציפה; מסירות הנפש המופלאה הניבה פירות מדהימים של קשר, דביקות, קרע ים סוף, אבל זו היתה טעימה של משהו שנלקח מהם מיד אחר כך. אחרי כל האותות והמופתים נדרשה עבודה עצמית: ספירת העומר, כניסה מאיימת לארץ ישראל ועוד. ובדרך היו גם נפילות: אחרי מתן תורה - אירוע של שבירת לוחות. בצד הגעגועים לארץ המובטחת היו גם געגועים לאבטיחים ולקישואים שבמצרים. יש כאן תהליך של עלייה והדרדרות, אליה וקוץ בה. הדרך של ההתקרבות לה' היא ספירלית, מלאה ירידות ועליות.

דיעת השלבים יכולה לסייע לכל בעל תשובה ולכל בעלת תשובה להבין מה עובר עליהם, על בני זוגם ועל משפחתם. ההבנה נותנת תחושה של סדר ונותנת תקווה. כולם מתמודדים עם בעיות דומות, אבל הגישה החיובית שאפשר לקבל מההבנה שזה התהליך, היא הכרחית להמשך בנייה מאוזן.

בתחום הזוגיות, מעבר לשוני הבסיסי בין שני אנשים שונים בכלל, ובין גבר לאשה בפרט, הבעייתיות יותר מורכבת, כי במקרים רבים הבעל והאשה לא מסונכרנים ולא נמצאים באותו השלב בתשובה. בעיות רבות נובעות מכך שיש חוסר התאמה בין בני הזוג כשאחד מהם, לדוגמה, נמצא בשלב "האורות" והשני בשלב המרירות, או כאשר הרמוניה היא שונה בין שני הצדדים. הבנה והכלה שזה בסדר שכן זוגי נמצא בשלב אחר, יביאו לסנכרון ואף סיוע ותמיכה רגשית אחד כלפי השני וימנעו מריבות וחיכוכים.

חשיבות הזיהוי וההבנה של שלבי התשובה באה לידי ביטוי כבר בשלב מציאת השידוך, כשהבחור עוטה על עצמו את מסכת הצדיק, והוא נפגש עם הבחורה שגם היא עוטה את מסכת הצדיקה. וכך, מסכה פוגשת מסכה, ולא ממש בודקים התאמה של האישיות. בהמשך, כאשר התלהבות השלב הראשון יורדת, וכאשר מגיעים השלבים הבאים, שמשקפים יותר את האישיות וצרכי הנפש, מתגלים פערים, לפעמים מהותיים, וזהו פתח למריבות רבות.

הסוד והמפתח, באופן כללי, הוא להבין שאי אפשר בלי פער, והוא טבעי ונורמלי. לא חייבים להיות תמיד באותה הנקודה, ובמקביל, "על כל פשעים תכסה האבה". יש לדאוג לזמני איכות משמחים ומספקים שיאפשרו להתגבר על השוני בשלבים השונים בין בני הזוג, ולהגיע לבית שבו יש בו נועם ועליות, שאז, ורק אז, יש אפשרות להתקדם ולהגיע לשלב החמישי של הרמוניה משותפת ולא להיתקע באחד מהשלבים הקודמים.

גם זירת חינוך הילדים מאד מושפעת מהשלבים של ההורים. חוסר המסורת פוגש את בעל התשובה, באיזה שלב שלא יהיה, בעמדת נחיתות מסוימת מול ילדיו. לכל שלב בתשובה יש את האתגרים שלו. כל עוד בעל התשובה נמצא בשלב הראשוני של "האורות", קיים חשש מובן שילדיו הבוגרים יתייחסו אליו כאל מדומיין, ולא ממש יקבלו ממנו. בעלי התשובה מצפים מהילד שיהיה גם הוא בהתלהבות של בעל תשובה, וכל רצון או דחף שלא נראה להם מספיק תורני מיד מאיים עליהם.

כאשר בחור ישיבה רגיל מבקש מאביו החרדי מלידה עניבה צבעונית או חפתים, או אם הילד קם מאוחר ועבר זמן קריאת שמע, האבא לא נבהל. הוא מכיר את ההתנהגות הזו, כי ברוב המקרים גם הוא עבר אותה. הוא מבין שהבן שלו הוא עדיין ילד, ולכן הוא אינו חדור יראה כמו הרמב"ם. זוהי התנהגות נורמלית ואין מקום לפאניקה ולהיסטריה שממילא לא יועילו. לעומתו, בעל תשובה שנתקל בילד שפתאום מדבר איתו שפה זרה שכזו, מרגיש שחבר עליו עולמו, כפשוטו, והוא גם בהחלט מצליח לשרד זאת לילד. כל זאת משום שברוב המקרים, הציפיות מהילדים אינן מציאותיות.

ילדים שגדלו באוירת 'השלב השלישי', שהוא בעצם 'גיל ההתבגרות' שלהם כבעלי תשובה, סופגים את הביקורת הרבה שיש להורים על החברה החרדית. כשילד גדל עם הורים מלאי ביקורת על החברה שאליהם הם רצו להשתייך - למה שירצו להישאר שם? ואפילו אם ההורים חכמים לא להעביר ביקורת על החברה בפני הילדים, עדיין אין מנוס מהשפעתה של הביקורת הסמויה.

גם הורים בעלי תשובה שהגיעו לשלב הרביעי והחמישי, לעיתים מועדים לצרות מכיוון אחר: יש להם נטייה לצפות מהילדים שיקבלו את השורה התחתונה שאליה הם הגיעו, מבלי להבין שיש דברים שהנער, כמו כל נער מתבגר, צריך לחוות בעצמו, ולעבור במסע מסוים שהוא צריך לעבור כדי לגבש את זהותו.

ידיעת השלב בו נמצא ההורה הכרחית להבין את הסיכון מול הילדים, אבל הפתרון הוא די דומה לכל השלבים. חום ואהבה, סבלנות ואורך רוח. גם כאן, אין תחליף לזמני איכות, עם הילדים וגם עם כל אחד בנפרד, שבהם מדברים בלי ביקורת, לא על עניני חינוך, אפילו לא על עניני דת ויהדות אלא שיחה סתמית בגובה העיניים. השקעה מתמדת, שמבוססת על המון כבוד, הערכה וחברות, ולא על משמעת וביקורת, היא התשתית שצרכת כל כך בבסיס חינוך הילדים, במיוחד במשפחות שנמצאות במציאות בתהליך המבוך והרצוי של חזרה בתשובה.



נוער מתבגר

קורס מקצועי וייחודי

באישור האגף לקידום נוער וצעירים עיריית ירושלים

הכשרה ממוקדת המעניקה ידע ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרי גיל ההתבגרות.

- היבטים חינוכיים, פסיכולוגיים, רגשיים ונפשיים, הפרעות קשב ולקויות למידה
- סגל מרצים מהשורה הראשונה
- אפשרות לשילוב בהשמה במהלך הלימודים ובסיומם



מחזורי לימוד חדשים

ההרשמה בעיצומה!

לפרטים והרשמה: 02-6321627
rishum@ynrcollege.org



סודיות בהלכה על אתיקה במבט הלכתי

החובה לשמור על סודיות מעוגנת אף בכללי האתיקה המקצועיים, מלבד מקרים, בהם חלה חובת דיווח לרשויות.

מה שפשוט וברור מבחינה אתית, אינו פשוט כלל ועיקר מבחינת ההלכה. על כל היודע מידע, שיש בו תועלת - רובצת מצווה מהתורה לבוא לבית הדין ולמסור את המידע, כמבואר ברמב"ם¹: "העד מצווה להעיד בבית הדין עדות שיודע, בין עדות שיחייב בה חבירו בין עדות שיזכה בה", והוא שיתבענו להעיד בדיני ממונות, שנאמר והא עד או ראה או ידע, אם לא יגיד ונשא עונו". וברמב"ם בספר המצוות² הביא דרשת חז"ל בספרי: "מנין אם אתה יודע לו עדות, שאין אתה רשאי לשטוק עליה, תלמוד לומר, לא תעמוד על דם רעך". נמצא אפוא, שאסור לאדם היודע מידע להתכבד ולישב בביתו, ולא לחשוף את המידע³.

הן אומנם, בשו"ת אבקת רוכל⁴, קבל על בית דין, שחייבו עד לבוא ולמסור עדותו, חרף העובדה שהדבר יכול לגרום לעד הפסד ממון, וזה לשונו: "הטענה השמינית, שאפילו לא היה בדבר סכנת גוף, אלא סכנת ממון בלבד - היה מותר לכבוש עדותו, אפילו אם היה ראוי להעיד וכו'. ואין אומרים לזה הפסד ממונון כדי שיזכה חברך בממונו, שהרי אין אדם חייב להעיד על חבירו אלא מדין גמילות חסדים⁵ וכו', ואין גמילות חסדים, שיפסיד אדם ממונו בשבילו".

בדברים אלו, יש פתח להימנע מלמסור עדות באופן שבו יש חשש להפסד ממון, בגין עבירה על כללי האתיקה המקצועיים. אך עדיין, יש למצוא מזור לאופנים בהם שני הצדדים אמונים עלי הלכה, ואין איש המקצוע חושש שיתלוננו עליו בגין עבירתו על כללי האתיקה. אך מאידך, חפץ הוא ליצור אמון ולהבטיח לשני הצדדים, כי כל שייאמר ביניהם לא יעבור הלאה מבלי רשות⁶.

אשר על כן, נראה, כי הפתרון הוא, שכל אחד מהצדדים יפסול את איש המקצוע מלשמש כעד, ובאופן זה - לא רובצת על איש המקצוע החובה להעיד. שכן, תנאי מעכב הוא בחובתו של העד להעיד, שיהא תועלת

השער שלך להצלחה תורנית! בביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט" מגוון תוכניות להכשרות תורניות

MILLER POINT
מילר פוינט

- שימוש בהלכות טהרה
- הכשרת מגשרים - התמחות במשפחה
- הכשרת מדריכי חתנים
- שימוש ופרקטיקה בדיני ממונות
- הכשרת טוענים רבניים
- הכשרת מוצי"ם
- "יורה יורה" הכנה ממוקדת למבחני הרבנות
- לימוד שבת פרקטיקה ואקטואליה
- הכשרת דיינים, בוררים כהלכה בדיני ממונות
- הכשרת דיינים - הכנה ממוקדת למבחני הרבנות הראשית

ההרשמה בעיצומה!

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

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

¹רמב"ם הלכות עדות פ"א ה"א.

²רמב"ם ספר המצוות מצווה לא תעשה רצח.

³הן אומנם, כאשר איש המקצוע עובד לבדו, ישנה מחלוקת גדולה בדברי רבותינו, גם אם עד אחד מחויב מהתורה ב"אם לא יגיד ונשא עונו" - ראה פת"ש חו"מ סימן כח ס"ק ב. אולם, פעמים רבות, יושב יותר מאיש מקצוע אחד.

⁴שו"ת אבקת רוכל סימן קצה. וראה בשו"ת הנדפמ"ח שמה שהעירו על מקור תשובה זו, ואכמ"ל. ⁵מטעם זה, שונה היא מצוות הגדת עדות מיתר איסורים שבתורה, שבהם קבע הרמ"א להלכה [או"ח סימן תרנו סעי' א] "המבזבז אל יבזבז יותר מחומש, אפילו מצווה עוברת ודוקא מצוות עשה, אבל לא תעשה - יתן כל ממונו קודם

שיעבור". ובמשנ"ב [שם ס"ק י], כתב, שאפילו אם יצטרך אדם לחזור על הפתחים וזה אפילו בחייבי לאוויין וכו', עיין שם.

⁶אע"פ שבשו"ת מהר"י וויל [סימן מב; הובא בדרכי משה חו"מ סימן כח ובסמ"ע שם ס"ק א], לרבנו יעקב וויל צ"ל - מגדולי הדור במאה ה-15, כתב, "ואם שום עד יאמר שאינו רוצה להגיד עדות, מחמת שקיבל עליו בסוד שלא לגלות, אז רבי חיים ובנו רבי ישראל [הנתבעים] יתירו לאותו עד לגלות הסוד". עכת"ד. ולאור דבריו, היה מקום לומר, כי אם הצד שכנגד יעמוד בסירובו ולא יתיר לעד לגלות עדותו - יהא רשאי העד להימנע מלמסור עדותו. אך כבר תמהו על דבריו רבותינו האחרונים, כמבואר בפת"ש שם ס"ק ד, והעלו להלכה, שאין בעובדה שהעד קיבל עליו שלא לספר, בכדי להתיר לעד להימנע מלקיים את חובתו מהתורה להעיד, עיין שם.

⁷שו"ע חו"מ סימן כח סעי' א.

⁸רשב"א גיטין לד, א ד"ה "ולענין מסירת".

⁹שו"ע אבה"ע סימן קלד סעי' ב.



יחסי גומלין בזוגיות על חשיבות ההדדיות במערכת היחסים

שונמית דרעי - יועצת זוגית ומשפחה, פסיכותרפיסטית ומנחת סדנאות | 052-2314040 | shunamitderi@gmail.com

לראות את אותם האירועים באופן שונה. יחסי גומלין תוך כדי הערכה וכבוד הדדיים יעניקו תחושת מקום וערך עצמי גבוה יותר וההשפעה תהיה ניכרת בתחומים נוספים בחיי הפרט.

יחסי הגומלין אינם קבועים או היררכיים. היות ואנו חיים בדינאמיות מתמשכת גם מערכת יחסים בין בני זוג על פני זמן עוברת שינויים רבים במעגל החיים. אינו דומה הקשר הבראשיתי של הזוג בתחילת דרכו לקשר המתקיים כאשר המשפחה מתרחבת ובני הזוג נדרשים לאתגרים פיזיים ורגשיים רבים. כל שינוי במאזן הזוגי והמשפחתי הוא גורם המשפיע על שני הצדדים ומחייב היערכות מחודשת ומותאמת למצב.

נסו לחשוב:

<< לאיזה סוג של יחסי גומלין אתם מצפים מבן הזוג שלכם?
<< מהי תרומתם ליחסי הגומלין ביניכם?

ניתן לבחון כיצד משפיעה הנוכחות של בן/בת הזוג על תפקידכם בקשר, אם היא גורמת לשפר או לקלקל, חלילה, את האווירה בבית? עליכם להיות ערים להשפעה על מחשבותיכם, רגשותיכם וביצועיכם. אם אתם מזהים שרק צד אחד נותן או מקבל, גם כאשר הצד השני לכאורה מוותר מתוך בחירה, חשוב להעלות את התחושות, לשוחח עליהם וללבן אותם. הניסיון המקצועי מעיד על ויתורים מתמשכים כמובילים לשחיקה שתבטא גם בתחומים אחרים בקשר, בעוד בני הזוג לא תמיד יודעים לייחס להם את הסיבה האמתית.

על מנת להתאים את הקשר לשינויים בשלבי החיים השונים וליצור זוגיות מיטיבה המתפתחת לאורך זמן, חשוב שכל אחד מבני הזוג ירגיל עצמו לחשוב מה הוא יכול לעשות אחרת בכדי לשנות את המצב לטוב יותר. כמו כן תמיד כדאי לראות מה עשה ועדיין עושה הצד השני בכדי לאפשר לנו לקבל או להשיג משהו שעשינו. כל פעולה, ויתור, תמיכה ועידוד אינם מובנים מאליהם וראויים להערכה. זוגות המטמיעים בקשר שביניהם יחסי גומלין הדדיים, נותנים ומקבלים שני בני הזוג ימצאו עצמם מסופקים ושבעי רצון בקשר לאורך ימים ושנים.

יחסי גומלין בקשר זוגי הם מערכת השפעות הדדיות שמתקיימות בין בני הזוג. ליחסי גומלין השפעה מכריעה על הדינמיקה, ההתנהלות בקשר, על התפקוד היומיומי ועיצוב המשפחה. יחסי גומלין יכולים להיות חיוביים או שליליים ולעתים אחד מבני הזוג נהנה מהקשר ואילו האחר ניזוק ממנו. הדדיות ביחסי הגומלין תוביל לקשר שמועיל לשני הצדדים ומצמיח אותם.

פסיכולוגיה חברתית היא תחום מדעי הבוחן את האופן בו פרטים חושבים, מרגישים ומתנהגים ביחס לאחרים, וכיצד ההתנהגויות אלו מושפעות מהתנהגותם של אחרים. (Brehm, Kassin & Fein, 1999).

כאשר יחידים או קבוצות מקיימים ביניהם קשר ויחסי גומלין, הם מכוונים את המחשבות, התחושות וההתנהגויות שלהם לעבר שלוש מטרות חשובות: (Smith & Mackie, 1995)

שאִיפָה להבנה ושליטה - כל אחד מאתנו מנסה להבין ולנבא אירועים בעולם החברתי על מנת לזכות בסוגים שונים של תגמולים. השגת היכולת הזו היא מניע חשוב בניסיון שלנו לעצב ולהחזיק בדעות ואמונות על העולם כיוון שאמונות מדויקות יכולות להדריך אותנו למעשים אפקטיביים ומספקים. בהרבה החלטות יום יומיות, אנו פועלים כפרטים, כקבוצות וכבני זוג בדרך מסוימת הנראית כבעלת הסבירות הגבוה ביותר להביא לתוצאות מתגמלות, וזאת על סמך המידע הכי אמין ומדויק שניתן להשיג.

חיפוש אחר שייכות - כל אדם מנסה ליצור ולשמר תחושות של תמיכה הדדית, חיבה וקבלה על ידי אחרים שחשובים לו. תחושות אלה ואחרות מתמלאות בעזרת יחסי הגומלין והם ממלאים את הצורך בשייכות. המוטיבציה ליצור ולשמר תחושת שייכות היא הדבק שמחבר בין מערכות היחסים שגורמות לנו לאושר כמו המשפחה שלנו, החברים, וכדומה.

הערכה עצמית חיובית - יש לנו מוטיבציה לראות את עצמנו ואת כל הקשור אלינו באור חיובי. ההסתכלות שלנו על עצמנו ועל אלו המקושרים אלינו יכולה להסביר מדוע אנשים מקבוצות שונות נוטים

שערי הלכה ומשפט

בית דין ובית הוראה
מרכז ללימודים תורניים גבוהים

הצלחה גדולה ביום ההכשרה לדיינים וטוענים רבניים. בסדרת הימי עיון המשפטיים המתקיימים ב"שערי הלכה ומשפט" התקיים השבוע החלק הראשון שעסק בנושא: מחקר משפטי, ניסוח וכתובת פסקי דין ומסמכים משפטיים בבתי הדין.

עשרות משתתפים נוכחו והוכשרו בהצלחה רבה ביום העיון החשוב שהתקיים בביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט". יום העיון עסק בדרכים לניתוח משפטי יעיל ושיטה מיוחדת לכתובה אפקטיבית* ניתוח סוגיה משפטית* מבנה אפקטיבי של כתב טענות* ניסוח תמציתי ובהיר* תיאור עובדות המשרת את הטענות* תקינות לשונית* כלים מעשיים בכתובה בכלל וכתובה משפטית בפרט ופיתוח מיומנויות כתיבה נכונה ובהירה* כמו"כ יינתן דגש על מבנה הטקסט, לכידות רעיונית, תחבירית ולשונית* לימוד האבחנה בין כתיבה עניינית ממוקדת לבין כתיבה "אמוציונאלית"

את השיעורים מסרו הרבנים החשובים הרה"ג אליהו גורדון שליט"א עוזר משפטי בבית הדין האזורי תל אביב ובית הדין הרבני הגדול. הדיין הרה"ג חיים וידאל שליט"א דיין בבית הדין הרבני האזורי נתניה. הרה"ג יחיאל פריימן שליט"א עוזר משפטי בהנהלת בתי הדין הרבניים ובריכוז והנחייתו של טו"ר הרב צבי גלר. עו"ד

וכבר החלה התכונה הרבה לקראת הימי עיון והכשרה הבאים שיעסקו בנושאים הבאים: צוואות, ירושות, חוות דעת משפטית, הסכמים משפטיים הלכתיים. ועם זה החלה ההרשמה, והמשתתפים המרוצים תפסו את מקומם להכשרות הבאות.

עשרות משתתפים נוכחו והוכשרו בהצלחה רבה ביום העיון החשוב שהתקיים בביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט". יום העיון עסק בדרכים לניתוח משפטי יעיל ושיטה מיוחדת לכתובה אפקטיבית* ניתוח סוגיה משפטית* מבנה אפקטיבי של כתב טענות* ניסוח תמציתי ובהיר* תיאור עובדות המשרת את הטענות* תקינות לשונית* כלים מעשיים בכתובה בכלל וכתובה משפטית בפרט ופיתוח מיומנויות כתיבה נכונה ובהירה* כמו"כ יינתן דגש על מבנה הטקסט, לכידות רעיונית, תחבירית ולשונית* לימוד האבחנה בין כתיבה עניינית ממוקדת לבין כתיבה "אמוציונאלית"

הדיינים עוסקים בכמויות אדירות של מסמכים: בקשות, כתבי תביעה, כתבי הגנה, פרוטוקולים, פסקי דין ואחרים... ובשל כך על כל העוסקים במלאכה לדעת להתמקד ולמקד



ומייעל את מתן השירות לציבור בצורה יעילה יותר. בכל חודש פונים לבית הוראה כ-12,000 שאלות הלכתיות, ולקראת החגים הבעל"ט כמות הפניות כמעט מכפילה את עצמה. אנו נערכים לכך מכמה בחינות חשובות ובין היתר שבכל שעה נתונה ישיבו שני רבנים במקביל בכדי לקצר את זמן המתנה ולהספיק לתת מענה לכלל הפונים.

בית הוראה "שערי הלכה ומשפט" בתכונה רבה והיערכות על לקראת החגים הבעל"ט
המשך לפעילות המבורכת של בית הוראה במתן תשובות הלכתיות וסיוע הלכתי לציבור הרחב במשך 24 שעות ביממה. מרחיב ומגדיל "בית הוראה" את פעילותו

Brehm, S.S., Kassin, S.M. & Fein, S. (1999). Social Psychology (4th ed.). Boston: Houghton Mifflin Company.
Smith, E.R. & Mackie, D. (1995). Social Psychology. New York: Worth Publishers.
Social Psychology David G. Myers original edition copyright 2010

טיפול נפשי

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה
מאמר רביעי בסדרה

הרב שלום אביחי כהן, יו"ר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

גבולות בטיפול הם עניין מרכזי ומשמעותי ביותר. בעצם, גבולות הם מהותו של הטיפול הנפשי והזוגי. מהם גבולות פנימיים וחיצוניים בטיפול? כיצד מגדירים אותם? מי אחראי על אכיפתם? מהו חלקו של המטופל בעניין? כיצד נוכל להישמר מעוזרים הפורצים גבולות? ומהם סימני האזהרה לכך שתהליך טיפולי מתרחש באופן לקוי? כל התשובות לנושאים הרגישים יותר או פחות בפרקים אלו העוסקים בגבולות.

מטרת התהליך הטיפולי היא לעזור לאדם להכיר את עצמו טוב יותר. המסגרת הטיפולית אמורה לאפשר לנו להיכנס אל תוך עולמנו הפנימי ולחקור את אותם חלקים שייחשפו, יצופו ויעלו במסגרת התהליך. בשבילי ליבו של אדם, קיימים מגוון חלקים שהמערכת הפנימית שלו מצנזרת את הפועתם ומביאה אותם לידי ביטוי בצורות שונות, שחלקן עשויות לגרום לו סבל בחייו האישיים ו/או הזוגיים, חלקים אלו מביאים אותנו לטיפול הנפשי והזוגי.

תהליך הגילוי האישי ברמותיו השונות עשוי להיות תהליך מפחיד למרות ההיגיון הרב הטמון בו. התכנים הפנימיים שלנו כוללים מחשבות, רעיונות, דימויים, משאלות, רגשות ועוד מצבים פנימיים שמעוררים בנו פחד שהופעתם יפגעו בנו וביקרנו. הם עשויים לעורר בנו בושה גדולה, ולעתים חששות מגילוי - למשל, שאנו לא רק אוהבים את אהובינו, אנו גם שונאים אותם. תהליך זה, נוגע בדימוינו העצמי שעלול להיות לא מחמיא במיוחד, במהלך המסע בתניבי עולמנו הפנימי.

אחרות: גם אם יאמר המטפל למטופל, שמה שהוא עושה הינו על פי דעת תורה, וגם אם יוכיח לו זאת כשמש בצהריים, ואף אם ידוע ומפורסם שהמטפל הזה הוא בעצמו תלמיד חכם וירא שמים, עדיין חובה על המטופל לשאול את רבותיו ולקבל מהם את אישורם התורני.

שתי סיבות מרכזיות לחובה זו של המטופל: האחת, ייתכן שעל פי דעת רבני המטפל הדבר מותר, אך על פי דעת רבני המטופל הדבר אסור מצד ההלכה או מצד ההנהגה, וכל אדם חייב ללכת כפי דעת רבותיו בלבד. הסיבה השנייה קשורה בעובדה הכל כך פשוטה והמובנת מאליה: מטפלים הם אנשים רגילים ככל האדם, וכאשר הם בעצמם אינם פועלים על פי גבולות ההלכה והמקצוע, הם עשויים לחטוא בכל דבר שכל אדם עשוי לחטוא בו. כמו"כ מיותר לציין שיש לאדם בשעת החטא יכולת פנומנלית להכשיר את השרץ בק"ן טעמים, ולכן מטופל שחושש שבמסגרת הטיפול נעשית פריצת גבולות תורניים, עליו להיוועץ ברבותיו גם אם המטפל שמולו הוא אדם מכובד ונכבד ככל שיהיה.

חשוב לציין, שמטפלים מקצועיים החברים באגודה מקצועית המזוהה עם ציבור שומרי תורה ומצוות, ואמונים על כללי אתיקה ברורים, ומקבלים הדרכה שוטפת במהלך עיסוקם המקצועי, כאשר יחשו שעלולה להיווצר התנגשות קלה בין התהליך הטיפולי לכללי ההלכה או המנהג, הם יפנו את המטופל לשאול את רבותיו, ואף ידגישו כי אמנם הם פועלים במסגרת מה שהורו להם רבותיהם, אך ראוי שלמרות זאת ישאל המטופל את מוריי ההוראה שעל פיהם הוא פוסק בביתו, ורק לאחר שיקבל את אישורם, ימשיך בתהליך.

בין כך ובין כך, חובת הבירור התורני חלה לא רק על המטפל, אלא אף על המטופל ללא קשר מי הוא המטפל ומה הוא משדר, המטפל והמטופל חייבים בקדימות תורה למקצועיות.

דברים מיותרים אך נחוצים

דומה שלאחר ההקדמה המחודדת את הקדימות התורנית למקצועיות, החלק הבא הינו מיותר לחלוטין. אך מכיוון שבשנים האחרונות מתגלות תופעות קשות ורציניות באופן שיכי למדי בין עוזרים ונעזרים בתחום הנפש, ראוי אף כאן לדבר בצורה ברורה וישירה, על הדברים שאסורים להיות חלק מהטיפול הנפשי והזוגי.

נתחיל במגע פיזי. תהליך טיפולי אינו כולל מגע פיזי בין מטפל למטופל - מגע פיזי אינו מתרחש כלל בטיפול. במצב שבו מטופל מושיט ידו לשלום בכניסה וביציאה מהמפגש המטפל יכול להשיב לו בלחיצת יד. כמוכן, כשמדובר על ציבור תורני יהיה זה אך ורק בכפוף לכל כללי ההלכה. מעבר לזה, הטיפול המקובל אינו כולל כל צורה של מגע פיזי.

הדברים אינם אמורים רק כלפי מגע המכוון לסיפוק גלוי של צרכי המטפל. המגע הפיזי אינו חלק מהטיפול המקובל, גם כאשר הוא מכוון באמת ובתמים לצורכו של המטופל, בין אם המטפל והמטופל הינם גברים, או שתיהן נשים, בכל מקרה יש סכנה גדולה מבחינה טיפולית למגע תומך או מרגיע מצד המטפל למטופל. לעתים מה שנחוה אצל המטפל כצעד של תמיכה וחיזוק, עלול להיחוות אצל המטופל כמצב טראומתי ומרתיע. מעבר לזה, טיפול עשוי לעורר אצל המטופל מצבים וצרכים ראשוניים ועמוקים, ובמקום הזה המטפל עלול לחשוב שהוא משרת את המטופל אך בעצם מזיק לו ומנצל את חולשותיו במקום לעזור לו במסע העדין והרגיש לעולמו הפנימי.

מטפלים חייבים להיות מודעים לגבול המגע הפיזי, ולכן מטפל שמחליט לפרוץ את הגבול הזה, אף אם כוונותיו טהורות ותמימות, אינו פועל במקצועיות.

אם מדובר על מטפל הפועל בשיטה מסוימת הכוללת מגע, חייב המטפל ליידע את המטופל מראש על דרך הטיפול באמצעות המגע. בכל מקרה, לא יהיה מגע זה בעל אופי שאינו ראוי כלשהוא, ועל המטפל במגע כמו כל מטפל אחר החובה לבחון את עצמו כל העת באמצעות קבלת הדרכה ממדריך מוסמך וניטראלי, האם פעולותיו בתהליך משרתות את צרכי המטופל או את צרכי המטפל.

הקול הפנימי שלכם

אם החלטתם לפנות לטיפול, כנראה שאתם אנשים בעלי מודעות ואחריות לחיכם. בתהליך טיפולי מתרחשות דרמות בעולמנו הפנימי. אנשים מדברים על דברים וחווים מגוון של מצבים ברמות שונות של האישיות. לעתים אנו חוזרים שנים רבות לאחור, ולא פעם המציאות בהווה מתעוותת ומושפעת מחלקים עמוקים יותר בנפשנו, אין ספק שבמובן זה, טיפול עשוי בהחלט להיות מסע מרתק בעל השלכות רגשיות ונפשיות רבות.

יחד עם זאת, כדאי שמטופל יהיה קשוב לעצמו, וכאשר הוא חש חציית גבולות, טוב יעשה אם יעלה זאת בפני המטפל ו/או בפני גורם שלישי. אם לאחר שהנושא הועלה, עדיין ישנה מצוקה וההתייחסות אינה מספקת את המטופל, זהו סימן לכך שמהוה בתהליך הטיפולי לא תקין. יתכן שישנה חוסר התאמה בין המטפל למטופל ויתכנו סיבות נוספות, אך כל עוד ואין התייחסות מספקת מצד המטפל, התהליך לקוי.

בחלק זה של המדריך העוסק בגבולות, אנו עוסקים בעיקר באותם גבולות הקשורים למגע ולנושאים שנמצאים בתחומים רגישים, משום כך ראוי שנציין כמה סימני אזהרה למטופלים, האמורים לעורר אצלם אודם לבחינת התהליך.

- ⊖ כאשר מטפל קובע פגישות מחוץ לקליניקה שלו.
- ⊖ כאשר מטפל קובע אתכם בקביעות פגישות כשאין אף אדם בסביבה.
- ⊖ כשמטפל נותן לכם מתנות.
- ⊖ כאשר מטפל אומר לכם שאתם "המטופל האהוב עליו ביותר".
- ⊖ כשמטפל מספר לכם בדיחות לא ראיות.
- ⊖ כשמטפל דן אתכם על חייו האישיים.
- ⊖ כאשר הוא מפעיל עליכם כעס או תוקפנות במהלך המפגשים.
- ⊖ כשמטפל אומר לכם שמגע חייב להיות חלק מהטיפול.
- ⊖ כאשר מטפל מעיר ומתייחס בקביעות למראה החיצוני שלכם.
- ⊖ כשהוא משתמש כלפיכם במילות חיבה.
- ⊖ כאשר הוא משתמש נגדכם באיומים אם לא תיענו לדרישותיו הלא ראיות.
- ⊖ כשמטפל חושף עליכם מידע לחבריו או לאנשים אחרים מבלי הסכמתכם.
- ⊖ כשהוא נשען עליכם על מנת לקבל תמיכה נפשית.

במצבים אלו, יש לעזור! לחשוב, לבדוק, להתייעץ, לדבר על כך עם המטפל ועם גורם נוסף. מטפלים שהינם אנשי מקצוע ההולכים לפי כללי ההלכה והאתיקה המקצועית הם בדרך כלל אנשים הראויים לאמון במידה המאפשרת תהליך טיפולי. ברובם המוחלט הם אנשים הגונים שהשקיעו שנים רבות ומשקיעים משאבים רבים על מנת להתייעל, לבקר את עצמם ואת התהליכים שהם מלווים. יחד עם זאת, ישנם בשוליים מטפלים שהתנהלותם חסרת אחריות וללא כל ביקורת עצמית וחיצונית, וכל אדם שנפגע כתוצאה מאותה התנהלות, הוא עולם ומלואו. לשם כך, עלינו להיות מודעים למערכת הגבולות בתהליך הטיפול, ולהיות ערניים לפריצתם.

חשוב להדגיש כי מדריך זה בגדר המלצה בלבד ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי אישי. בכל מקרה של פנייה לאישי מקצועי, כדאי להיוועץ בגורם מקצועי

קורסי העשרה מקצועית

שיטת י.נ.ר מנצחת כבר 17 שנה



מחשבה

יוצרת מציאות

הכשרת מטפלים ב-CBT

באישור **אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי**

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



מחזורי לימוד חדשים

ההרשמה בעיצומה!

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

"בְּמִסְתָּרִים תִּבְכֶּה נַפְשִׁי"

(ירמיהו יג יז)

התמודדות המשפחה עם משבר נפשי במשפחה



4. למידת מיומנויות תקשורת מיוחדות שמסייעות בתקשורת עם בני המשפחה המתמודד.

הטיפול נעשה בצורה פרטנית ובעבודה קבוצתית. חשוב מאוד למשפחה מתמודדת לפגוש בני משפחות אחרים המתמודדים גם הם עם משבר נפשי. המפגש הבלתי אמצעי עם משפחות אחרות נותן כוח ותקווה. לעתים משפחות זקוקות גם להכוונה מעשית וסיוע עם מערכת השירותים והבירוקרטיה, וכן לייעוץ משפטי.

חשוב להתייחס גם להתמודדות המשפחתית בהקשר חברתי רחב יותר. בשנים האחרונות חל שינוי ביחס לאנשים המתמודדים עם מחלת נפש. השינוי הגיע בעקבות גילויים רפואיים חדשים לגבי ההקשר הביולוגי של מחלות הנפש, יחד עם שינוי חברתי וציבורי בהתייחסות לאנשים עם מוגבלויות בכלל ולאנשים עם מוגבלות נפשית בפרט. ההבנה היא שאין אדם "אשם" במחלת נפש, לא הוא, לא הוריו ולא משפחתו. השינוי התפיסתי גרם לשינויים חיוניים במדיניות כלפי חולי הנפש. מחקרים עדכניים מצאו שיש חשיבות רבה בשיתוף המשפחה בתהליך השיקום וההחלמה של בני המשפחה המתמודד. ככל שהמשפחה מעורבת ותומכת בתהליך השיקום, כך הסיכויים להחלמה של בני המשפחה המתמודד עולים. בנוסף נמצא שיש ירידה משמעותית בסיכוי להישנות המחלה ולאשפוזים חוזרים, כאשר המשפחה מעורבת ותומכת. (Weimand et al 2011).

כחלק מהשינוי התפיסתי והרצון להתאים בין הצרכים של המתמודדים עם מחלות נפש ובני משפחותיהם, חוקק חוק השיקום לנכי נפש בקהילה בשנת ה'תש"ס-2000. החוק מעניק שירותי שיקום לזכאי סל שיקום בפיקוח משרד הבריאות ומטרתו לשקוד על שיקומם של נכי הנפש ובני משפחותיהם ועל שילובם בקהילה. מתוקף החוק הוקמו שירותי שיקום מגוונים שנותנים מענה מקצועי ויעיל למתמודדים והמשפחות: מרכזי ייעוץ למשפחות, דיוור, תעסוקה, חונכות וסומכות, חברה ופנאי, ועוד. השירותים ניתנים בפריסה ארצית.

אגף ברה"נ של 'עזר מציון' מפעיל 5 מרכזי ייעוץ לבני משפחה המעניקים טיפול פרטני, קבוצתי, מיצוי זכויות, ייעוץ משפטי ימי עיון, סדנאות ועוד. כמו"כ באגף מגוון שירותי סל שיקום מקצועיים.

**לפרטים יש לפנות לטלפון: 073-3952222 מייל: bncm@ami.org.il
אתר האינטרנט: www.ami.org.il**

עם התפרצות המחלה האב חש שהוא נכשל בתפקידו ובחובותיו כלפי בנו מאחר ולא הצליח להגן על בנו מפני סכנות העולם. אבות שמעורבים רגשית בגידול הילדים יחושו גם אשמה וצער על הבן. (Spaniol et al, 2000)

מערכת זוגית: כאשר המתמודד הוא אחד מבני הזוג, יחווה בן הזוג הבריא אובדן וקושי רגשי, חברתי, וכלכלי, הדומה לאובדן/פטירה של בן זוג. לכל זאת נוסף הנטל של האחריות בהורות וגידול הילדים ושאר האספקטים בחיי משפחה. לעתים בשל הקשיים הנזכרים יופיעו אשמה וקונפליקט לגבי הזוגיות ואף שקילת אפשרות לגירושין. ראוי לציין שיש זוגות שמצליחים להישאר בזוגיות מטיבה ולהתמודד יחד עם המחלה. כמובן שכל מקרה נידון לגופו עם צוות רפואי ובהחלטת גדולי תורה.

ילדים: בני משפחה צעירים עלולים להיפגע במיוחד כאשר אחד מבני המשפחה סובל ממחלת נפש. זאת בעקבות השלב ההתפתחותי שלהם. הפגיעה יכולה לבוא לידי ביטוי בפגיעה ועיכוב התפתחותי, אקדמי, ורגשי, אובדן הילדות, אימוץ תפקיד הורי, ושאפה מוגזמת לפרפקציוניזם.

לסיכום, משתנים רבים קשורים להשפעת ההתמודדות עם מחלת נפש על בני המשפחה: גיל בן המשפחה בפרוץ המחלה, מגדר והשפעת המגדר על מעורבות בטיפול, סוג הקרבה המשפחתית, משאבים אישיים, דרכי התמודדות, מקום מגורים, רמת המעורבות והקשר עם בני המשפחה המתמודד ועוד (Spaniol et al, 2000).

על אף הקשיים הרבים, יש למתמודד ולבני משפחתו מקום משמעותי לתקווה בעזרת איתור מוקדם של ההפרעה הנפשית. כיום ניתן לטפל ביעילות ולסייע למשפחתו להתמודד בצורה מטיבה עם המחלה ואף לצאת מחוזקים ממנה, מה שמוכנה בשפה המקצועית "צמיחה פוסט-טראומטית". אנשי המקצוע והמחקר פיתחו לאורך השנים שיטות התערבות מבוססות מחקר כדי לטפל בצורה טובה במתמודד ובמשפחתו.

הטיפול במשפחה מתמקד בגורמים הבאים:

1. תמיכה
2. מתן מידע פסיכו-חינוכי אודות ההפרעה הנפשית והטיפול בה.
3. מתן כלים להתמודדות טובה של המשפחה עם המתמודד ועם שאר בני המשפחה.

מקורות

Baxter, E. A., & Diehl, S. (1998). Emotional stages: | Consumers and family members recovering from the trauma of mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 21(4), 349. | Corrigan, P. W., & Miller, F. E. (2004). Shame, blame, and contamination: A review of the impact of mental illness stigma on family members. *Journal of Mental Health*, 13(6), 537-548. | Lefley, H. P. (1996). Family caregiving in mental illness. Sage Publications, Inc. | Minuchin, S. (1974). Families and Family Therapy. Harvard University Press | Schene, A. H. (1990). Objective and subjective dimensions of family burden. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25(6), 289-29 | Spaniol, L.Zipp le, A.M., Marsh, D. T., & Finley, L. Y. (2000). The Role of the Family in Psychiatric Rehabilitation: A Workbook. Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences, Boston University. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation.. | American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing | Weimand B. M., Hedelin B, Hall-Lord M. L., & Sallstrom C. (2011). Left alone with straining but inescapable responsibilities: Relatives' experiences with mental health services. *Issues in Mental Health Nursing*, 32, 703-710.

עם המצב החדש. ישנה הפרה של האיזון המשפחתי הקיים ותחושת חוסר אוניס. כל משפחה מגיבה בדרך שלה ומתמודדת בצורה שונה עם המחלה, עם זאת ניתן להצביע על מספר נושאים אוניברסליים שמצריכים התייחסות. (Lefley, 1996)

ההשפעה של המחלה על שאר בני המשפחה תלויה במשתנים שונים:

- סוג הקרבה: הורה, ילד, אח, בן זוג
- השלב בחיים של כל פרט במשפחה: גיל כרונולוגי ושלב התפתחותי של כל אחד מבני המשפחה, בהתייחסות למשימות ההתפתחותיות המותאמות לו
- תזמון בחיי המשפחה כמערכת
- התפקידים השונים של כל אחד מבני המשפחה

המערכת המשפחתית מאופיינת בתתי מערכות:

המערכת ההורית: ניתן לחלק את ההתמודדות של ההורים לשתי קטגוריות מרכזיות: נטל אובייקטיבי ונטל סובייקטיבי. (Schene, 1990)

הנטל האובייקטיבי מתייחס לתפקידים הנוספים שההורים ממלאים בעקבות המשבר הנפשי הפוקד את אחד מבני המשפחה. ההורים מבצעים, לעיתים, גם את התפקידים המקצועיים ונפולת עליהם אחריות כמטפלים העיקריים של הילד, והם מהווים סוג של מתאמי טיפול בלתי פורמליים. הורים רבים מקדישים משאבי זמן, כסף ואנרגיה יקרים כדי לתת את הטיפול הרפואי והנפשי הטוב ביותר לבנם, ובמקרים רבים ההשקעה בבן החולה עלולה לבוא על חשבון שאר הילדים. ישנם הורים שמקדישים את כל סדר יומם לטיפול בילד החולה, ובכך הם נפילים ממעגל התעסוקה. באופן זה מתווספים קשיים כלכליים וניתוק חברתי מאנשים שהיו יכולים להוות עבורם מקור תמיכה. לאתגרים הללו מתווספות ההפרעות בחיי היומיום הכוללות אי סדר בבית וקשיים בירוקרטיים. (Schene, 1990).

הנטל הסובייקטיבי מתייחס לנטל הרגשי שההורים מרגישים ביחס לבן המתמודד. כאשר אחד מהילדים מתמודד עם מחלת נפש, מקובל לראות את תהליך ההתמודדות של ההורים כתהליך הדומה במאפייניו לאבל על אבדן. תהליך האבל כולל כמה שלבים: הכחשה, כעס, מיקוח, האשמה, דיכאון, השלמה. התהליך אינו לינארי, ומשתנה מאדם לאדם. שלב ההשלמה הוא הארוך ביותר. האבל הוא על אבדן בריאותו של בן המשפחה, על הסבל המשפחתי ועל ההפסד האישי. ישנו גם "אבדן סימבולי" - אבדן תקוות, ציפיות וזהות משפחתית. תחושת הצער היא כרונית - תחושה מתמשכת של אבל ואבדן ולכן הורים רבים מדווחים על רגשות ייאוש, חוסר אוניס ואשם (Baxter, 1998)

לעתים משפחות חוששות שהתנהגות בן המשפחה המתמודד תפגע במוניטין של המשפחה. במקרים רבים זו הסיבה להסתרה ולהרחקת המתמודד מהמערכת המשפחתית, (Corrigan et al, 2004) מה שמקשה עוד יותר בהתמודדות היומיומית. חשוב גם להבין שהסתרה גוזלת משאבים רגשיים רבים ומוסיפה עוד על הקשיים הקיימים של כל המתמודדים במשפחה.

אמהות: במקרים רבים האימהות הן אלה שנושאות ברוב הנטל כאשר אחד מהילדים מתמודד עם מחלה נפש. הן עלולות למצוא את עצמן משועבדות לטיפול, שלעיתים נמשך לכל אורך חייהן. זהות הנשית תלויה במידה רבה בהצלחת הילדים מאחר והתודעה הציבורית עדיין מושפעת ממודלים ישנים (שאינם מבוססי מחקר) שהטילו את האשמה והאחריות על האמא הסכיזו-פרנוגנית. התפיסה החברתית הישנה ראתה בהורים בכלל ובאמא בפרט אחראית ואשמה בהופעת מחלת נפש אצל אחד מהילדים. הטענה הייתה שהופעת מחלת הנפש אצל הילד נובעת בגלל הורות לא טובה, חינוך ותקשורת לקויים של האם. (Spaniol et al, 2000)

אבות: באופן מסורתי, תפקיד האבות הוא לפרנס את משפחתם ובכך לדאוג לביטחונם האישי.

התמודדות עם הפרעה נפשית משפיעה על המערך המשפחתי כולו. יאיר ברקו, MSW ע"ס, מנהל מרכז ייעוץ באגף בריאות הנפש של "עזר מציון" במאמר חשוב ומלמד על האתגרים בהתמודדות המשפחתית עם בן משפחה בעל מגבלה נפשית

המערכת המשפחתית

מקובל להגדיר משפחה כצירוף של שני אנשים, או יותר, הקשורים ביניהם לאורך זמן, בקשר של הסכמה הדדית, לידה ו/או אימוץ ומקבלים על עצמם כמה מן הדברים הבאים: טיפול פיזי בחברי הקבוצה, הוספה של חברים חדשים באמצעות הולדה, סוציאליזציה, חינוך ילדים ובקרה חברתית של הילדים, ייצור, צריכה וחלוקה של מצרכים שונים.

לכל משפחה יש משימות התפתחותיות שאתן היא צריכה להתמודד: איזון בין ה"ביחד" המשפחתי לבין ה"לחוד" של כל פרט במשפחה. איזון בין המערכת הפנימית של המשפחה, שהיא בעלת גבולות פיזיים ופסיכולוגיים, לבין קשרים חיצוניים מחוץ למשפחה. לכל משפחה יש גם חלוקת תפקידים שנושית באופן מילולי ובלתי מילולי.

המשפחה גם מורכבת גם מתתי מערכות - הורה- ילד, קשר בין אחאים וכד'. משפחה בריאה שואפת לאיזון בתוך המשפחה שיוצר איזון גם בקשרים החיצוניים. האיזון המשפחתי יכול להיות מופר מסיבות שונות, ואחד מהגורמים ליציאה מאיזון המשפחתי היא הופעתה של מחלה פיזית או נפשית. (Minuchin, 1974)

מהי מחלת נפש?

על פי ספר האבחון הפסיכיאטרי האמריקאי DSM-5, הפרעה נפשית היא תסמונת המתאפיינת ע"י הפרעה משמעותית מבחינה קלינית בקוגניציה, בוויסות הרגשי ובהתנהגות של האדם, ומשקפת דיספונקציה (הפרה) בתהליכים הפסיכולוגיים, הביולוגיים או ההתפתחותיים שעליהם מושתת התפקוד הנפשי. ההפרעה הנפשית מלווה במצוקה או בפגיעה משמעותית בכושר החברתי, התעסוקתי ובתחומי פעילות אחרים. ההפרעה יכולה להופיע בחומרה משתנה ובזמנים שונים ולהיות כרונית או זמנית. (American Psychiatric Association, 2013)

הופעת הסימפטומים של משבר נפשי נחווית בדרך כלל כאירוע טראומטי עבור בני המשפחה. לרוב בהופעת הסימפטומים הראשוניים של המחלה, המשפחה מופתעת לגמרי, ולא יודעת איך להתמודד

קורסי העשרה מקצועית | שיטת י.נ.ר מנצחת כבר 17 שנה

קורס ניהול ושיווק

בחסות האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

בואו לרכוש יכולות ניהוליות וארגז כלים מקצועי ומעשי שיהפכו אתכם למנהלים מובילים בכל תחום שתבחרו

- ✓ קורס ממוקד ומעשי המשלב ידע מקיף ופרקטיקה
- ✓ מרצים מומחים מעולם הניהול והשיווק
- ✓ תעודה מטעם מרכז י.נ.ר ובחסות האוניברסיטה הפתוחה

קבוצות נפרדות לגברים/נשים
לפרטים והרשמה: 02-6321617
rishum@ynrcollege.org

אחת משלנו...
בוגרים מספרים על עצמם

שם: סבריה לוי
גיל: 56
מצב משפחתי: נשואה + 3
מעניין: עליתי ארצה לפני 3 שנים
מקום מגורים: ירושלים
sabrilevy5@gmail.com

תחום עיסוק לפני הלימודים: עוזרת לסמנכ"ל כספים בחברה זרה.

בחרתי ללמוד את התחום כי: לכל מהפכה שעושים בחיים יש תהליך חשיבתי עמוק. בגיל 55 החלטתי לשנות כיוון וללמוד יעוץ זוגי.

ההחלטה התקבלה בעקבות ניסיון אישי שלי. הטיפול הזוגי הראשון שעברתי בעצמי היה כישלון. הוא ביטל את כל המוטיבציה שהייתה לי לפתור את הבעיות והרגשתי שהמטפלת שלנו חרגה מגבולות הטיפול המקובל. הטיפול פגע קשות בדימוי העצמי שלי והביא החמרה במצב.

בתוך המצב החשוך הזה, הגעתי לטיפול פרטני ששילב טיפול התנהגותי ודינמי שבעקבותיו עברנו שוב טיפול זוגי מוצלח שחיבר אותנו מחדש, פתח את ליבנו והביא אותי להבנה שישנם יועצים מקצועיים וישנם "שרלטנים" וההבדל ביניהם הוא שעשוי להביא לצמיחה ובניה או חלילה להרס ואבדון.

הבטחתי לעצמי שאחפש מוסד רציני אתחיל ללמוד יעוץ זוגי, וכך הגעתי למרכז י.נ.ר בירושלים.

כיום אני: עוסקת ביעוץ זוגי והנחיית קבוצות במתנסים ובמוסדות עירוניים.

העקרונות המנחים אותי בעבודה שלי: אני מאמינה שישנם אנשים עם אופי "טיפולי", שהצורך שלהם להקשיב באמפטיה ולעזור לאנשים אחרים מעשיר את אישיותם.

היעוץ וההנחיה הזוגית והמשפחתית הנם למידה מתמדת ועדכנית.

היושרה האישית והמקצועית של היועץ היא חלק מהצלחתו.

בתהליכי ייעוץ אין מקום לשיפוט, לביקורת ולדעות קדומות.

בדיוק כמו ב"אפקט פגמליון", אם אני מאמינה שאצליח בעבודה עם זוג שמגיע ליעוץ, רוב הסיכויים שנצליח להוביל התקדמות משמעותית.

סיפור הצלחה: זוג שנשוי שנים ארוכות הגיע ליעוץ. המשפט הראשון של הבעל היה "אני כאן רק כי אשתי רוצה". אני לא מבין למה אנחנו צריכים את זה. לי אין שום בעיה". לאחר שני שלישי של מפגש בו רק האשה דיברה, חל שינוי אצל הבעל שלא היה מודע כלל לסבל של אשתו. בסיום, הבעל בעצמו ביקש שנפגש שוב והיה שותף מלא לתהליך שהסתיים ברוך ה', בהצלחה.

הרווח האישי שלי מהלימודים: הלימודים היוו עבורי מהפכה אישית, משפחתית, חברתית ומקצועית.

להתחיל ללמוד בגיל 55 היה מבחינתי תהליך מחושב שדורש תעוזה. כל המשפחה התגייסה בכדי שאוכל לעבוד וללמוד בו זמנית. הלימודים פתחו לי פתח להעצמה אישית, הרחבת אופקים, ועיסוק בתחום שיש בו המון סיפוק.

ההמלצה אישית שלי: גב' מלי אורנבון, המדריכה שלי בפראקטיקום הדגישה באחד השיעורים: "שרק הזוג יודע את הכל, ולכל זוג ישנו את הטיפול משלו". עלינו להעניק כלים שיסייעו להתמודד כזוג, ותמיד לבקש מבורא עולם הכוונה טובה כדי להצליח.

ראשי מרכז י.נ.ר להנהלת האוניברסיטה הפתוחה:
"נעמיק את השת"פ בין מרכז י.נ.ר לאוניברסיטה הפתוחה לתועלת הסטודנטים החרדים"

בביקור יוצא דופן של צוות ניהולי הבכיר מטעם האוניברסיטה הפתוחה במרכז י.נ.ר התודעו מנכ"ל האוניברסיטה הפתוחה והצוות למאפיינים הייחודיים של הסטודנטים החרדים * במרכז י.נ.ר מדגישים כי הלימודים מוצעים לתלמידי המרכז המעוניינים לרכוש תואר אקדמי בהפרדה מלאה.

מנכ"ל האוניברסיטה הפתוחה הגיע יחד עם צוות ניהולי נרחב ובכיר לסיור מרשים ויוצא דופן במרכז י.נ.ר המוגדר כמוסד מלמד של האוניברסיטה הפתוחה ומקיים לימודים לתואר ראשון מטעם האוניברסיטה. במהלך המפגש התודעו המשתתפים למאפיינים הייחודיים של סטודנטים חרדיים ודנו בהעמקת שיתוף הפעולה הקיים.

במהלך הפגישה הציגו מרכז י.נ.ר נתונים מרשימים המעידים על אחוז צמיחה גדול של למעלה מ 300%

שיטת י.נ.ר מנצחת כבר 17 שנה

של האוניברסיטה הפתוחה

מבוקש יותר • יוקרתי יותר • נחשב יותר

- B.A. בחינוך
- B.A. בפסיכולוגיה
- B.A. במדעי החברה והרוח

בואו לשלב לימודים של האוניברסיטה הפתוחה עם תעודה במגוון תחומים מבוקשים:

- קורס הנחיית קבוצות • קורס ילדים ונוער בסיכון • קורס נוער נושר ומתבגר

- ✓ סדנאות ייעוץ והכוונה מקצועית
- ✓ להשמה בשיתוף מרכז כיוון
- ✓ ייעוץ וליווי אישי עד לסיום התואר בהצלחה
- ✓ תכנית מקוצרת לבוגרי ישיבה/בעלות תעודת הוראה
- ✓ לימודים אחת לשבוע בתכנית מובנית
- ✓ תכנית לימודים מגוונת ומרתקת
- ✓ התאמה לציבור התורני
- ✓ מלגות לזכאים
- ✓ ללא תנאי הגבלה

קבוצות לימוד לגברים/נשים בבני ברק ובירושלים

לפרטים והרשמה: סניף ירושלים: 02-6321-614 | סניף בני ברק: 02-6321-615 | openu@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר, ללמוד. להוביל. להשפיע

אני-אתה

אנחנו

"הנישואין לעולם לא יקבלו חיים חדשים, אלא אם כן הם חיים כאלו שמתוכם צומחים חיי נישואין אמיתיים. והוא - הגילוי של אנשי אנשים את העצמי שלהם אחד לשני"

(I and Though, 1958) - מרתין בובר

שי יהודאי M.SW מטפל משפחתי וזוגי עלי זהב, בני ברק 052-6582248 www.shaiyehuday.co.il

הם ישבו מולי, ולאחר שסיפרתי להם קצת על עצמי והם על עצמם, שאלתי אותם - "אז מה הביא אתכם אלי?"

הם הסתכלו אחד על השני במבוכה קלה, הנהנו זה לזו, ואז הגבר החל לדבר: "אני מרגיש שבתקופה האחרונה אני פחות קשוב לה. היא טורחת כל היום ועובדת במשרה מלאה, ואח"כ בבית כל היום עם הילדים. ואני, כל הזמן ביקורת, לא עוזר מספיק בבית, גם כשאני נמצא אני לא שם. אני ממש מרגיש שהגיע הזמן שאעשה שינוי."

הנהנתי בראשי, שיקפתי את דבריו, ואז הסתכלתי על האשה ושאלתי אותה - "ומה הביא אותך אלי?"

היא חייכה במבוכה ואמרה: "אני לא מבינה על מה הוא מדבר! תמיד הוא רק מאשים את עצמו בצרות שלנו. זה בכלל לא ככה! אני הבעייתית, אני לא קשובה, אני כל הזמן ביקורתית, ואני חושבת שאני צריכה להשתנות!"

ואז התעוררתי.....

זוג דמויני כזה מעולם לא פגשתי! זוג בו אחד לוקח אחריות על המצב, רואה את עצמו בלבד ואת השניוים שהוא צריך לעשות ולא מאשים ישירות את השני בצרות של שניהם. לצערנו, המציאות הפוכה.

רוב הזוגות מגיעים לטיפול מהמקום המאשים - כל אחד רואה את השני כאשם במצבם. וגם אם יאמרו, "אני יודע שגם אני לא מאה אחוז, זה תמיד יהיה הפתח ל: "אבל היא.....". כנראה שאדם וחווה הטביעו בנו מציאות של האשמת האחר כבר מימי קדם, כשהם העבירו את האשמה על אכילה מעץ הדעת, אך חשוב שנבין איך זה עובד, מדוע אנו כאלה ומדוע התגובות שלנו הן בדרך כלל תגובות של התגוננות.

"אדם קרוב אצל עצמו" (סנהדרין דף ט, ע"ב) אמרו חז"ל, שכן הוא תמיד יודע לראות את הצדדים החיוביים בעצמו. ובאותו הקשר הוסיפו חז"ל "כל הנגעים אדם רואה, חוץ מנגעי עצמו" (משנה נגעים ב משנה ה), קשה לנו לראות את החסרונות של עצמנו. בפסיכולוגיה חברתית ישנו מושג שנקרא 'טעות הייחוס הבסיסית' שמשמעותו - האדם מייחס התנהגות לזולת כתלויה בתכונותיו, ואילו כלפי עצמו יסביר בהקשר לסיטואציה. למשל, אם אגיע לפגישה באיחור, הרי שזה "בגלל הפקקים" (הקשר לסיטואציה), אך אם האדם עמו אני אמור להיפגש יגיע באיחור, זה משום ש"הוא טיפוס שתמיד מאחר" (תכונה).

בהקשר הזוגי, התופעה הזו מתעצמת. שכן כל אחד יסביר את הטעויות שלו כתלויות הקשר - זה בגלל שהייתי עייף, זה בגלל שאני עובדת קשה, זה בגלל שהיא הכעיסה אותי. ואילו את התנהגות השני כקשורה לתכונה - היא עצלנית, היא סתם עייפה כל הזמן, הוא כעסן. נוסף לזה את העובדה שכל צד לעולם ירצה להיות הצודק בכל דיון על "אוטומט".



בואו לקדם ולהתקדם!

הכשרת מאמנים אישיים Coaching

באישור:

לשכת המאמנים ואגודת היועצים והמטפלים בישראל

תכנית מקצועית וייחודית להכשרת מאמנים מוסמכים, המשלבת כלים טיפוליים בשיטת ה NLP להעמקת והצלחת תהליך האימון; מיצוי פוטנציאל, מימוש יעדים ומטרות, העזמה ושיפור בכל תחומי החיים.

- < התכנית משלבת לימודים עיוניים ופרקטיקה מעשית
- < קבוצות נפרדות לגברים ולנשים
- < בהנחיית צביקה עידן וצוות מאמנים מוסמכים



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

השינוי דורש מאמץ קוגניטיבי בו אנו מתחילים להביא בחשבון גם גורמים סיטואציוניים ו"מתקנים" את הרושם הראשוני. אמנם השינוי יתפוס את התודעה ויחסום תהליכים קוגניטיביים אחרים, אך בסופו של זה מה שמאפשר את השינוי.

כך גם בזוגיות. אנו מגיבים בצורה אוטומטית, ולא עוצרים לחשוב או להבין באמת את התנהגות השני. לרוב כבר קטלגנו את בן/בת הזוג, ולרוב בצורה לא מושכלת ולא מחמיאה. מתוך כך אנו מגיעים למקום שאנחנו "מבינים" את ההתנהגות שלנו, אבל מאשימים את השני בצרות שלנו.

המטרה היא לייצר מציאות הפוכה. מציאות בה אני מנסה להבין את השני, ומתוך כך לא להיות במקום מאשים, אלא במקום מבין. זוהי מהותה של שפת ה"אני-אתה". מרתין בובר דיבר על היכולת לפתח אכפתיות אותנטית מהצד של השני ולהגיע למצב בו באמת רוצים להבין אותו. מצב זה מייצר 'דיאלוג' המאופיין בכך ששני אנשים לוקחים אחריות על המקום שלהם, ורוצים לשמוע ולהבין מה עובר על השני. הם לא מנסים להכיל על השני את עולמם, או לשכנע אותו לראות את העולם כפי שהם רואים אותו. המניפולטור, יתעניין בשני רק אם זה משרת את האינטרס שלו. אבל בדיאלוג, האיכפתיות נובעת ממקום כנה. משמעות ה'אני-אתה' פירושה ההבנה שיש כאן שני עולמות שפועלים ממקום אמיתי, ואני רוצה להבין את עולמו של השני. במקום כזה, נראה זוגות שיכולים להביע את עצמם בצורה אותנטית ובלי חשש, מתוך ידיעה שינסו להבין אותם ולשהות איתם. כאשר הדיאלוג נעשה בצורה הדדית, הוא מייצר זוגיות מצליחה.

לפיכך, הכלי העיקרי שכדאי להשתמש בו, היא להוריד את הפתיח "הוא"/"היא", או "אתה"/"את" ולומר "אני". "אני מרגיש פגועה" במקום "אתה פוגע בי". "אני אשמח שיקשיבו לי יותר" במקום "את לא מקשיבה לי", וכן על זה הדרך. במקום שאני מדבר על עצמי, אני גם יכול לשמוע את השני. ובמקום שאני לא מרגיש מאויים או מותקף, אני גם יכול להקטיב לחווייה של מי שמולי.

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

"לא יבוזו לגנב"

על גניבות, גבולות ומצוקות רגשיות

חיים דיין, עובד סוציאלי קליני - מרצה ומטפל, קצין מבחן מעצרים בכיר לנוער, משרד הרווחה



שאלה:

ילדי בן החמש גונב מכל הבא ליד, בבית ובגן. עונשים לא הצליחו למנוע אותו מכך. בתחילה חשבנו שהוא פועל מתוך חוסר הבנה והסברנו לו מה הוא עושה ומדוע אסור לגנוב, אך ההסברים לא עזרו. להיפך, הוא פשוט למד להסתיר את ההתנהגות שלו כי הוא מבין שהיא לא ראויה בעינינו. הוא רואה רכוש, ממתין שלא נסתכל, ואז "סוחב" משהו ומחביא. לפעמים הוא גונב חפצים שאין לו בהם כל שימוש. אנתנו אובדי עצות ומודאגים.

תשובה:

יש דרכים שונות להסתכל על תופעת הגניבה. כשלב ראשון, ניתן להציע את נקודת המבט השואלת, בעצם מדוע שהילד לא יגנוב?

הנחת המוצא של גישה זו היא שקיימת באדם נטייה לפעול ללא גבולות: הילד רואה חפץ מסויים, הוא מוצא חן בעיניו והוא לוקח אותו. זו תגובה טבעית, אבל לא חינוכית ותרבותית. יש פה מפגש בין הטבע האנושי לתרבות שאמורה להנחות אותו למציאת איזון בין "רוצה" ל"צריך". אנחנו מחנכים את ילדינו לשמור על כללי ההתנהגות, גם אם זה לא הדבר שהם "רוצים" לעשות ברגע נתון. אחד מהכללים הוא לכבד את הגבולות שמפרידים בינינו לבין האחר, בין אם אלו גבולות גוף או גבולות של רכוש.

התנגדות לגבולות לעומת קושי לעמוד בהם

חשוב להבחין מהו שורש התופעה. האם היא נובעת מהתנגדות לגבולות או מקושי לעמוד בגבולות. כדי להמחיש זאת, נשים לב להבדל בין גנב לגזלן. שניהם רוצים חפץ שאינו שלהם. הגזלן מתריס כנגד הנורמה וחוטף את הרכוש לאור יום. הגנב מכיר בנורמה החברתית, הוא מתבייש או מפחד ממנה, ולכן הוא עושה זאת בהסתרה.

ההבחנה בין גניבה הנובעת מקושי לעמוד בגבולות לזו הנובעת מהתנגדות לגבולות חשובה, במיוחד כשמדובר בילד או נער. העובדה שהילד אינו מתריס והוא גונב בהסתרה, אינה שוללת לחלוטין את האפשרות שהוא מתנגד לגבול האוסר עליו לגנוב. ייתכן שהוא תופס את הגבול כלא לגיטימי, יכול להיות שהוא כועס עליו או מתנגד לו מאיזושהי סיבה. עם זאת, יתכן שלמרות שהוא מתנגד לקבל את הגבול ככלל מחייב, הוא יפר אותו בהסתרה. זה יכול להיות בגלל שהוא מפחד מתגובת הסביבה, או בגלל שאין לו דרך מילולית לבטא את התנגדותו, ולכן הוא מעדיף ל"גנוב" בהסתרה.

קושי בעמידה בגבולות

באדם קיימת הנטייה לפרוץ קדימה, לעשות, לקחת, לרצות, במקביל ליכולת נפשית נוספת - להגביל או למתן את עצמו. אפשר לדמות את שתי המערכות הללו לכלי רכב: יש "מערכת הנעה" הדוחפת את הרכב קדימה, ללא קשר לכיוון מסויים. ויש את "מערכת הבלימה" היא כוללת את המעצורים שקובעים את מהירות התנועה, עצירה במקרה הצורך ואת ההגה שמפנה את כח ההנעה ליעד מסויים.

"מערכת הבלימה" משתמשים כאשר מערכת הבלימה מגיעה לחסימה. ישנם שני סוגי חסימה: **גבולות** - כללי התנהגות שאנחנו מחויבים להם: מצוות, חוקים, נימוסים או כל כלל שנובע מערכים שמנחים אותנו; ו**מגבלות** - מציאות טבעית המגבילה אותנו. למשל מצב שבו אדם רוצה לאכול אבל אינו יכול לאכול כי אין לו אוכל, כי הוא שבע, או כי האוכל מסוכן לבריאותו.

כדי להתמודד עם בעיית הגניבות של הילד, יש לבחון כיצד הוא מתמודד עם גבולות ומגבלות במישורי חיים נוספים, למשל:

בהיבט ההתנהגותי, כיצד הוא מקבל גבולות ומגבלות באופן כללי? האם הוא מצליח למנוע את עצמו כשאומרים לו "לא"? האם הוא יודע לעצור את עצמו כשיודע שמשווא אסור לו? האם הוא נוטה "לבדוק גבולות", לראות מה תהייה התגובה אם הוא יפר את הכללים? האם הוא מצליח לעמוד בתור עם חבריו?

בהיבט רגשי, כמה זמן לוקח לו להירגע כשהוא נסער? האם הוא מצליח להרגיע את עצמו או להיעזר במצבים כאלה? באיזו מידה הוא מצליח להסתגל למציאות ולהשלים איתה, ועד כמה הוא "ראש בקיר"?

בהיבט השכלי, האם הוא מתרכז במשימות שמתאימות לגילו? מקשיב לסיפור או שדעתו מוסחת בקלות?

עד כמה הוא מצליח לכבד כללי המשחק? האם הוא מצליח לעקוב אחר מהלך המשחק באופן המותאם לגילו? האם הוא מנסה לעקוף/להחביא/לרמות? כיצד הוא מתמודד רגשית עם כישלון והפסד?

התנגדות לגבולות

אדם נברא בצלם אלוהים. כשם שבפני הבורא לא עומד גבול או מגבלה כלשהו, כך יש באדם חלק נפשי שהוא מעל הגבולות והמגבלות. את החלק נוכל להקביל ל"מערכת ההנעה". אך ברור שכלי רכב בעל מערכת הנעה משוכללת, אך ללא מערכת בלימה, הוא חסר כל ערך. לכן, תחת מערכת ההנעה מותקנת "מערכת בלימה". בתהליך התפתחות תקין, אדם לומד לפתח את שתי המערכות הללו. הוא מבין שהוא לא "כל

יכול", ומשלים עם כך שהוא מוכרח להשתמש במערכת הבלימה. הוא גם מבין שמערכת הבלימה נועדה לעזור לו, שעליו להשתמש לה ולא לבזבז כוחות בהתנגדות. הוא רוכש מיומנויות שונות של בלימה ובאופן כללי לומד להשלים עם היותו מוגבל, למרות הרצון הראשוני שלו להיות בלתי מוגבל.

ההבנה לשורשה העמוק של פריצת הגבולות הינה בעלת חשיבות רבה לסייע לילד. היא מסייעת בפיתוח מבט אמפאטי לחוויה של הילד ובכך מסייעת לחוש אותו, להמתיק את כאב ההגבלה והבדידות ולהגביר את המוטיבציה שלו לשתף פעולה. אנחנו יכולים להסתכל על הילד שגונב בבוז, בכעס, בחרדה, אך מבט כזה מפנה את כל תשומת הלב לפגמימות והוא מחמיץ חלקים נוספים. אפשר לראות (ולהראות) את החלק הבלתי מוגבל שביד שרוצה לקחת לעצמו כל מה שמוצא חן בעיניו. הרגש הראשוני, הגולמי, הבלתי מעובד רואה את עצמו כמו אלוהים. ללא כל הגבלה. ויש בכך נקודה של אמת. אבל רק נקודה. אחרי התפתחות, טיפול וחינוך, הילד יפנים את הצורך והרצון שלו לצמצם את עצמו, להכיר בכך שיש עוד "צלמי אלוהים" וילמד להפריד בין הרצון לבין המימוש. הוא ילמד לקבל ולהשלים עם הגבולות, או לפחות ליישם אותם, גם אם הוא לא משלים איתם. אלו מחשבות שיכולות להרגיע את ההורה, להגביר את האמפתיה שלו ולתת כיוון ויעד בהתמודדות שלו עם הילד.

מדוע ילדים מתקשים במיומנות הגבולות?

אדם נזקק לשיטוף פעולה בין מערכת ההנעה למערכת הבלימה. הוא זקוק לעבודה משותפת שלהם וצריכה להיות פרופורציה בניהם. למשל, אדם עם כח רצון עז וכח איפוק מועט, דומה לכלי רכב שיש לו מנוע של משאית עם בלמים של אופניים.

יש אנשים שנולדו עם דחפים עוצמתיים, עם מערכת הנעה חזקה. זה יכול להתבטא בדחף לשליטה, להנאה, לרכוש, לידע וכדומה. אחרים נולדו עם מערכת בלימה לא חזקה שיוכלה להתבטא בחוסר יכולת להבין גבולות, להפנים מגבלות, להתאפק, להסתגל למציאות וכדומה. תפקיד ההורים הוא לקחת את הנתונים הקיימים ולהפיק מהם את המירב, וליצור איזון בין המערכות הללו.

חשוב לתת את הדעת על כך, שמערכת בלימה "יעילה מידי" משמעותה פגיעה בספונטאניות של הילד, ביצירתיות ובשמחת חיים שלו. איננו שואפים לילד - רובוט שאינו טועה, שעומד בגבולות כנדרש. אדרבא, פריצת הגבולות במידה מסויימת הינה חלק מתהליך צמיחה בריא ואין להילחץ ממנו.

סגנון הגבולות שמנהלים ההורים בבית, עשוי להשפיע במידה רבה על מיומנויות הגבולות של הילד:

בית שלא מציב גבולות - למשל במצבים שההורים לא עומדים כלל על משמעת, הילדים לא יכולים לצפות לתגובה עקבית של ההורים, וההורים עצמם מתנהגים בחוסר גבולות. במצבים כאלה חסר לילד "מודל חיקוי" ממנו ילמד מיומנות מורכבת זו. הוא לא "מתורגל" בשימוש במערכת הבלימה. הוא לא התנסה מספיק בסיטואציות של פער בין ה"רוצה" ל"צריך", כמו ללכת להתקלח גם כשלא מתחשק, ולהחזיר חפצים למקומם. במצב כזה, הוא לא בולם את עצמו, מפני שאינו מיומן ומתורגל בשימוש במערכת הבלימה.

בית שמציב גבולות פגומים - גבולות פגומים יכולים להיות סוגים שונים, כמו גבולות נוקשים מאוד. בביתם מסוג זה, הילד מפתח עמדה שלילית כלפי המושג גבולות או כלפי מערכת הבלימה. הוא לומד שבגלל הוא שלילי ויש להתנגד אליו, או שהוא משהו לא אנושי ויש לנסות לחמוק ממנו או שזהו משהו שאינו בר ביצוע ואין לקוות להצליח לעמוד בו.

סיבות שונות לגניבה

יתכנו הסברים רבים לתופעת הגניבה. נסמן כמה מהם.

היא יכולה לנבוע מסיבה שלילית של היעדר, כמו חוסר במיומנויות בלימה. גניבה יכולה גם לנבוע מצורך נפשי מסוים. למשל ילד שגדל בבית עם גבולות פגומים ופיתח עמדה שלילית כלפי גבולות. ילד כזה חוה את ההגבלה כשלילית, כאכזרית, כלא אנושית, כלא צודקת, ואז הוא "גונב".

ברובד עמוק יותר, הוא מבין שהמקום היחיד בו הוא יוכל לבטא את רצונותיו ו"להתקיים" זה בעולם ההסתרה, בגניבה ובהיחבא, בפריצת הגבול. הוא התרגל לחשוב שהמציאות המסודרת בכללים וגבולות היא מציאות מעוותת ואכזרית. הוא לא מזוהה עמה מספיק. הוא גם לא יודע לנסח זאת במילים. "טענותיו" מבוססות במעשים, בגניבה. לפעמים גניבה יכולה להתפתח כתוצאה ממצוקה נפשית, מקושי להכיל בתוך עצמו עומס של רגשות שליליים. הוא זקוק לרכוש "פיצוי" על חסר נפשי, כמו שמבוגר שחווה חוסר נוחות רגשית יכול לפצות את עצמו באמצעות קניות למשל. ילד (שאינו לו כרטיס אשראי) מפצה את עצמו באמצעות מסע "גניבות". לפיצוי זה יש מימד עמוק. האדם, באופן לא מודע, משליך את הרצון הפנימי שלו על חפץ. והוא "קונה" (או גונב) את החפץ בתקווה שכעת הוא יחוש אהוב. הסבר זה ממחיש את התובנה שהתנהגות שלילית יכולה להוות סימן לכך שאדם לא איבד תקווה, שהוא לא התייאש מלהשיג את הצורך הנפשי שאיליו הוא כמה.

גניבה יכולה גם להוות אקט של מחאה, או ביטוי לחוסר ההזדהות של הילד עם עולם המבוגרים והנורמות שהם מייצגים בעיניו. למשל, ילד שלא מצליח לקבל תשומת לב לכאב שלו, שהסביבה מתעלמת

אימון למערכות יחסים

יוני, בחור בן 20 הגיע לאימון במטרה לשפר את מערכות היחסים שלו עם הוריו, משפחתו וסביבתו. האם תהליך של אימון אישי יכול לסייע לו בכך?

יצחק פיק | מנחה קבוצות, מאמן אישי וקבוצתי ומטפל ב NLP | 054-8439792 | Issac.peak@gmail.com

כל מערכת יחסים מורכבת ממשולש; שני הצדדים והמערכת המשותפת שלהם. לכן יש צורך לזהות מהו מקור הקושי, ולפעול בהתאם. כאשר מקור הקושי נמצא בצד השני, ננסה לברר עם המתאמן כיצד הוא רוצה להתנהג לאור התנהגותו של האחר. לדוגמה: האם הוא רוצה לבקש ממנו לשנות את התנהגותו.

"כשם שפרצופיהם אינם שווים כך דעותיהן אינן שוות" (גמרא ברכות נח ע"א). בכל מערכת יחסים המורכבת משני אנשים שונים בעלי צורת חשיבה שונה, קיימים אי הבנות, חיכוכים ומחלוקות. לעומת זאת, כאשר נקודת המוצא היא שלכל אחד יש צורת חשיבה, ערכים, אמונות, רצונות, רגשות ותגובות שונים, ניתן יהיה לקבל, לכבד ולהבין את נקודת המבט השונה מבלי רצון לשנות אותה, ואולי אף ללמוד ממנה. לצורך כך ניתן לשאול את המתאמן: אם היית הצד השני איך היית בוחר להגיב? האם אתה יכול להבין את הצד השני? האם יש משהו בגישה של הצד השני שיכול לתרום ולעזור לך? יש לשאול שאלות אלו מתוך רגישות, משום שלעיתים הן מעלות אצל המתאמן חשש מוטעה שהמתאמן נוטה לטובת הצד השני.

מערכת היחסים היא מערכת של תגובות מעגליות. תגובה מסוימת גוררת אחריה תגובה נוספת וכן הלאה. הנחת יסוד זו תורמת להבנה, שכל שינוי שהמתאמן יבצע, יכול להשפיע על כל המעגל לטובה.

התגובה אותה מקבל המתאמן היא התוצאה והמשמעות של התקשורת אותה הוא יצר עם הצד השני. כל מערכת יחסים היא תקשורת, וגם קשר של שתיקה הוא קשר.

התנגדות של הצד השני היא סימן לחוסר רפור - כימיה. כאשר מתגלה התנגדות מהצד השני, זהו סימן לחוסר רפור בין הצדדים, וכאשר המתאמן יצליח ליצור רפור עם הצד השני התנגדות תיעלם.



לאחר תהליך אימון ממושך, יוני שיפר את מערכות היחסים שלו עם אחיו וחבריו, אך עם הוריו, עדיין היו לו קשיים משום שבחר בדרך שונה מהוריו. בשלב הראשון הוצע לו לדמיין שהוא יושב מול הוריו ומשוחח איתם תוך שהוא מעלה את כל מה שהוא רוצה לומר להם. בשלב השני, יוני דמיין את עצמו מייצג את הוריו שמקשיבים ועונים לו. בשלב האחרון הוצע ליוני לדמיין שהוא יועץ ששמע את דבריו של יוני ושל הוריו, וכעת עליו לומר מה הוא חושב על הנושא ומה הוא היה מייצג ליוני. את שלושת השלבים הללו עשה יוני בתרגיל סימולציה שבסופו הוא יצא עם תובנות חשובות כלפי עצמו וכלפי הוריו. בסימום של תהליך מורכב, שלמעשה לא הסתיים, יוני שיפר את יחסיו עם הוריו, וכתוצאה מכך גם עם עצמו וסביבתו. יוני עבר שינוי פנימי בעצמו, שינה את דרך התקשורת שלו וכך הצליח להשפיע על כל מערכות היחסים שלו. כל זאת בתהליך אימון שהתבסס על שאלות, תובנות והעצמה. בעזרת האימון, יוני מצא את הדרך שבה הוא רוצה להעפיל אל עבר הפסגה שלו, ולהגיע אליה צעד אחר צעד בכוחות עצמו.

מהו אימון?

אימון, על כל תחומיו, הוא מקצוע שמהותו מומחיות בניהול תהליך שינוי משמעותי ובר קיימא. התהליך מוגדר בזמן, והוא מושתת על מערכת יחסים מקצועית, ועל בסיס של פתיחות ואמון בין המתאמן למאמן. האימון ממוקד תוצאה מעשית, ועיקרו הנחיית המתאמן למימוש עצמי מיטבי ולהשגת היעדים המבוקשים על ידו - בהתאם לערכיו, לשיאיו ולכישוריו. תהליך האימון מאפשר למתאמן להכיר בעוצמותיו ובדפוסי המחשבה המנהלים אותו, וכן ליצור רעיונות ותפיסות לקידום השגת מטרתו. המאמן יוצר מרחב שבו המתאמן יכול לעצב את חזונו בתחומים אותם בחר לקדם, ולפעול להגשמתו.

אימון למערכות יחסים

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

תהליך האימון למערכות יחסים מבוסס על מספר כללי יסוד:

המתאמן מבין שהוא האחראי על מערכות היחסים שלו, על המצב הקיים ועל שיפורו. לקיחת אחריות אין פירושה אשמה, לכן חשוב לעורר אחריות ולא תחושות אשמה.

חשוב לבחון מהי המטרה העיקרית של המתאמן והאם היא משותפת עם עמיתו, ולהגדיר אותה כ"מטרת על". כאשר יש מטרה משותפת ניתן יהיה למצוא נקודות מחברות ומקשרות לעומת נקודות מפרדות ומפלות. לדוגמה, בנישואים המטרה המשותפת היא חיים מאושרים. לאחר מכן יש לבחון עם המתאמן כיצד מטרת העל באה לידי ביטוי באופן מעשי. בנוסף, הגדרת המטרה יכולה לעזור למתאמן לבחון אלו פעולות מקדמות אותו אל עבר מטרתו וכדאי לעשותן ומאלו פעולות יש להימנע. כך יוכל גם לתכנן תכנית פעולה שתקדם אותו אל מטרתו. על מנת להגדיר מטרה, יש צורך לבחון עם המתאמן מהם הערכים, הצרכים והיכולות שלו בנוגע למערכות היחסים.

המתאמן מגדיר את המטרה שלו ואת הדרך המובילה להגשמתה. המאמן, באמצעות שאילת שאלות, מסייע לו לעשות זאת אך אינו מחליט עבורו.

פעמים רבות, המתאמן שקוע במצב הקיים והוא מתקשה לחשוב בצורה אוניברסיטית ולעשות את הצעדים הנכונים לו. כאן תפקיד המאמן בא לידי ביטוי כמי שינסה להקנות למתאמן חשיבה ניטרלית ככל האפשר, ולשקף לו את המציאות מנקודת מבט חיצונית.

המתאמן מביא לפגישת האימון את נקודת המבט שלו, אך המפה אינה השטח, כלומר, המתאמן מציג את המפה של השטח - המציאות כפי שהוא משרטט אותה, אך ברוב המקרים, השטח עצמו שונה לגמרי. לצורך כך מומלץ לברר עם המתאמן באמצעות שאילת שאלות את כלל הפרטים של הסיפור על מנת לקבל תמונה רחבה ככל האפשר.

מקורות:

ויתורת' לורה, קימסי-האוס הנרי, סנדאהל פיל,

עריכה מדעית: טרייסטר-גורן ענת, אימון קו-אקטיבי, תל אביב 2011
"הקוד האתי" בתוך: אתר לשכת המאמנים



« **שיווק גבולות.** אנשים לא אוהבים שמגבילים אותם. יחד עם זאת, אנחנו מבינים שאיננו יכולים להתקיים בלי גבולות, שאדורבא הם אלה שמאפשרים לנו להתרחב ולהצליח. אנחנו רוצים שגם לילד תהייה עמדה חיובית ככל שניתן ביחס לגבולות. נציג לו אותם כמשהו חיובי, מאפשר, גמיש במידת מה, קשוב לצרכי הילד, לרבות עירנות לקושי הטבעי בקבלת הגבול. המסר הוא: הגבולות הם שלך ובשבילך. »

« **שימרו על קור רוח.** אירועי גניבה של ילד הם בעלי פוטנציאל ללחץ ומצוקה של ההורים. הורים יכולים להכנס לסחרור של דאגות, מה יהיה בעתיד? האם הילד יהיה עבריין? אולי הוא סובל מקלפטומניה? העובדה שעליהם להעביר מסר נחרץ השולל את המעשים, יכולה להיות לרועץ משום שהם לכאורה נדרשים לבטא מידה של כעס או זעזוע. המשימה הזו מורכבת, הגניבה, כיום, היא ביטוי של הילד לתחושות שלו. התגובה של ההורים עוזרת לו לפרש את עצמו. לחץ רב מידי של ההורה יכול להעביר לילד את המסר שהדחפים והתגובות של הילד הם מסוכנים/מלחיצים. הוא עלול לפתח עמדה שלילית כלפי "מערכת ההנעה". מצד שני, אם ההורים יביעו אדישות, הם מעבירים מסר הרסני משום שהם לא מטפחים את "מערכת הבלימה". נסו לחשוב כיצד תצליחו לשמור על פרופורציה. התשדלו להתמקד באינטרס של הילד (עד כמה שניתן), כך שגם אם תכעסו, זה מתוך דאגה לו. הביעו בפניו את התנגדותכם למעשיו מתוך דאגה, אך לא חרדה. מרבית הילדים "יוצאים מזה". »

« **סגלו מבט חיובי.** למרות ההסתייגות הנחרצת מהגניבה, אתם יכולים לראות את הנקודה החיובית שעומדת בבסיסה, הנטייה האנושית להיות דומה לבורא הבלתי מוגבל. אמנם ביציאתה מן הכח אל הפועל הוא נעשה שלילית, בבחינת "כוונתך רצויה אבל מעשיך אינם רצויים", אבל עדיין שורשה חיובי. קחו בחשבון שזו אולי קריאה לעזרה הנובעת מכך שהילד במצוקה, אבל לא איבד תקווה ומאמין בכם שתעזרו לו. תוכלו לחשוב על כך שהנטייה לפריצת גבולות, כשמכוונים ומדריכים אותה נכון, יכולה להביא את האדם לדרגות גבוהות. »

« **הישמרו מתיגו שלילי.** שימו לב לשפה בלתי מתייגת. גנו את המעשה, אך לא את העושה. אל תשתמשו בשפה שמתייגת ומקבעת אותו בצורה שלילית. "זו גניבה" שונה מאוד מ"אתה גנב". יש שמייצעים לדבר בשפה ניטראלית. לטענתם לא נכון לומר "זו גניבה" אלא "לקיחה לא ברשות", לשיקול דעת ההורים. »

« **למדו או הילד לתקן.** גם אחרי כשלוך, יש חיים. ויש כללי התנהגות למצבים אלה. ככל שהדבר ניתן, קחו את הילד להשיב את הגניבה לבעליה. בכל מקרה אל תאפשרו לו ליהנות מהטובין הגנובים. »

« **הטילו סנקציות.** היכולת שלכם להבין את מניעיו של הילד, ואפילו את המצוקה הרגשית שעומדת מאחורי המעשה, אינה צריכה לגרום לכך שתימנעו מהטלת סנקציה. כאשר עונש מגיע באופן מידתי ומוסבר, הוא יכול לסייע לילד לפתח אחריות על מעשיו. המילה "אחריות" מורכבת מ"אחרית" ו"אחרות". הגברת אחריות תסייע לו להבין שיש למעשיו אחרית ולזכור שיש אחרים שמושפעים ממעשיו ומגיבים אליהם. »

« **אל תהססו לפנות לעזרה מקצועית.** כשמדובר במצב מתמשך, ובוודאי כאשר הוא מתבטא בשטחי חיים שונים, רצוי לקבוע פגישת ייעוץ ביחידה להתפתחות הילד מטעם קופת החולים, אפשר גם לפנות לעובד סוציאלי או לפסיכולוג. »

מאיתותים שהוא מפנה לעברה, יכול לפתח כעס והתנגדות כלפי הסביבה, וממילא מתרופפת המחויבות שלו ל"נורמות החברתיות". באופן עמוק יותר, הילד סבור שהגבולות הם אינטרס של המבוגרים ולכן הוא יוצר זיקה בין יחסו למבוגרים ליחסו לגבולות.

גניבה יכול לבוע מקושי ב"מנגנון הגמול": היכולת לקשור בין סיבה לתוצאה, בין הפרת נורמה לסנקציה המוטלת. ישנם אנשים שמנגנון הגמול שלהם חלש, וכתוצאה אנחנו רואים "מנגנון גבול" - "מערכת בלמים" רופפת. הקושי ביכולת ההסקה יכולה לבוע ממצבים שונים כמו לקויות קוגניטיבית, מצוקה רגשית חריפה, טראומות ומצבי דיסוציאציה ואפילו מהפרעת קשב.

גניבה ופריצה גבולות יכולה לבוע גם ממצב בו הופרו גבולותיו של הילד. למשל הפרת גבולות הגוף, בהתעללות פיזית או נפשית, הפרת גבולות האנושיות, או במערכות יחסים פוגעניות, מצבים של חוסר נבדלות או הפרדות מוקדמת מידי מההורים, הפרדות דרמטית מההורים וכדומה.

כפי שניתן לראות, ישנן השערות רבות, ואלו רק כמה מהן...

**"לא-יבוזו לגנב, כי יגנוב למלא נפשו
כי ירעב" (משלי, ו,ל)**

**לפעמים הגניבה היא בגלל רעב נפשי
ואין ראוי לבזות את האדם, כי אם
לראות את מצוקתו ולסייע לו.**

אז מה עושים?

« **תראו אותו.** הגניבה היא פעולה שנעשית במסתרים והרחק מן העין. ה"תרופה" הטובה ביותר היא ל"לראות" את הילד, לשים לב יותר לצרכיו ורגשותיו. להיות ערניים ולחוש האם משהו כואב, חסר או מציק לו. אולי הוא זקוק ליותר חום ואהבה. אולי יש איזה צורך שלו שאנחנו מחמיצים. »

« **תרגלו גבולות ספונטאני.** לשים לב לאופן שבו ההורים מקנים בבית גבולות באופן ספונטאני, כמו סביב תפקודי יום יום. למשל, כשהילד מתנגד להתכונן לשינה תנו דעתכם לכך שהוא עושה בו-זמנית משימה נוספת, חשובה לא פחות. הוא לומד לתפקד בתוך החיים. הוא בוחן את המקום של ה"רוצה" מול ה"יכול". ההתנגדות היא הזדמנות ללמד אותו איך מתגמשים ועוברים מלעשות את מה שאני "רוצה" למצב שעושה את מה שאני "צריך". »

« **תרגלו גבולות יזום.** ניתן לתרגל גבולות באופן מתוכנן מראש. למשל לשחק עם הילד במשחקים שונים בהם יש פיתוי מסויים "לגנוב", לעגל פינות, לעקוף בתור. זו הזדמנות לתרגל איתו פעילות מהנה ("רוצה") בתוך מערכת של כללים ("צריך"). במקרים קיצוניים בהם הילד לא מצליח להימנע מרמאויות, אפשר לשקול להציע לו "משחק שבו ניתן לרמות", מתוך הבנה שבדרך זו הוא יחוש שהמשחק לא מתאפשר ללא עמידה בכללי התנהגות. »



חיוב גירושין תוספת כתובה והחזר מתנות במרידה הדדית

עו"ד טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים וטו"ר הרב נדב טייכמן

מקור הדין

המקור לדין זה הוא דברי רבינו ירוחם בשם רבו (ספר מישרים, חלק שמיני, נתיב שלשה ועשרים) בו נפסק: "וכתב מורי הרב אברהם בן אשמעאל כי נראה לי שאשה שאמרה לא בעינא ליה (לא רוצה בו) יתן לי גט וכתובה, והוא אומר אנא נמי לא בעינא לך (גם אני לא רוצה בך) אבל איני רוצה ליתן גט, מסתברא דאין דנין אותה במורדת להפסידה כלום מעיקר כתובה ונדוניא, אלא מיהו משהין לה תריסר ירחי אגטא דילמא הדרי בהו (משהים את הגט שנים עשר חודשים אולי יחזרו בהם), לאחר שנה כופין אותו לגרש והפסידה תוספת וכל מה מה דהייב לה מדיליה, דאדעתא למשקל ולמיפק לא יהיב לה (והפסידה כל מה שנתן לה משלו משום שעל דעת שהוא יחוייב להוציאה הוא לא התכוון לתת לה)".

חיוב גירושין

הגר"נ פרובר שליט"א אב"ד בית הדין ת"א, מבאר שדברי רבנו ירוחם לחיוב בגירושין נובעים מזכותו של כל אדם שלא להיות מעוגן ולקיים חיי נישואין. כאשר שני הצדדים אינם רוצים אחד בשני זו עילה בפני עצמה לחיוב וכפייה, וכך כתב (בספר **כנס הדיינים** תשס"ח עמ' 109 ואילך): "חזינו ברבינו ירוחם שטענת עיגון מצד עצמה היא טענה מספיקה לחיוב ואף לכפות בגט את הצד שכנגד, שבגרימתו יש עיגון... במקום שהן הבעל לא חפץ באשה והן האשה לא חפצה בבעל, מציאות זו היא מציאות של עיגון, שהרי אף אם האשה היתה מעוניינת בבעל לא היתה לה כל אפשרות לעשות עמו שלום בית שהרי אין הוא חפץ זה, ולכן המציאות של האשה היא מציאות של עיגון, ועל כן אף שגם האשה לא מעוניינת בבעל וכתוצאה מכך אין לבעל חיובים כלפיה, כופין את הבעל בגט כדי שהאשה לא תהיה מעוגנת", ומוסיף הרב פרובר: "אין הבדל מי הראשון שהתחיל לטעון שרצונו להתגרש, וכמו כן אין הבדל בסיבת מי המצב שכיום אין צד רוצה את משנהו והעיקר תלוי אם כיום יש עיגון או לא". על פי ההבנה שדברי רבנו ירוחם נובעים מזכותו של אדם שלא להיות מעוגן, ההשלכה היא שבמקרה בו הצדדים אינם מעוניינים זב"ז אך הבעל מתנה את הגט בכך שהאשה תחזיר לו חפציו או שתעביר תביעותיה מביהמ"ש לביה"ד או לדעתו גם בכל תנאי (סביר) אחר, אי אפשר לחייב את הבעל בגט, משום שכאשר היא עומדת בסירובה להחזיר חפציהם או להעביר תביעות היא מעגנת את עצמה.

אב"ד בית הדין ירושלים הגר"א לביא שליט"א (עטרת דבורה ח"ב, סימן פט) מבאר הנפקות מנימוק זה, שמאחר והחיוב בגט אינו נובע ממרידת הבעל אלא

עילות הגירושין בגינן פוסק בית הדין חיוב בגירושין כנגד הצד הנתבע מפורטות בשלחן ערוך. עילה נפוצה מאוד לחיוב בגירושין המקובלת בפסיקת בתי הדין אך לא הוזכרה בדברי השולחן ערוך, הינה "מרידה הדדית". במאמר זה ננסה להסביר מתי עילת חיוב, מתי היא פוטרת מתשלום תוספת כתובה ומתי מחייבת החזר מתנות.

מעיון, לכן קבע רבנו ירוחם המתנה של י"ב חודש (פרק זמן הלכות מדיני מורדת), אולי בתוך תקופה זו יחזרו בהם ואם לא חזרו בהם, תחשב האשה למעוגנת וניתן יהיה לחייב גירושין בשל כך. מדבריו עולה המסקנה, שאם צד אחד מורד במשנהו והצד השני מסכים להתגרש אך אינו חפץ בגירושין אלא בשלום בית, לא תקום עילה של מרידה הדדית ולא ניתן יהיה לחייב בגירושין או להפסיד תוספת כתובה. בזה שונה ונבדל דינו של רבנו ירוחם מהנידון בו יש פרידה ממושכת אך אחד מהצדדים מעוניין בכנות בשלום בית. השוו לצורך ההבחנה, בשו"ת חיים ושלום (חלק ב סימן קיב) שכותב אודות מחלוקת ממושכת בין זוג כדברים האלה: "והנני נותן קצבה וזמן לדבר הזה, דאם יארע איזה מחלוקת בין איש לאשתו וכבר נלא לתווך השלום ואין להם תקנה ימתינו עד זמן ח"י חדשים ואם יבנים לשמים נראה לבית הדין שלא יש תקוה לשום שלום ביניהם יפרידו הזוג ולכופם ליתן גט עד שיאמרו רוצה אני", ואומנם הצדדים נפרדים ויש לגרום לכופם על הגט אך אינם במצב של מרידה הדדית.

פטור מתוספת כתובה והחזר מתנות

בחלק השני של דברי רבנו ירוחם ישנה התייחסות להשלכות הממוניות של מרידה הדדית:

א. האשה אינה זכאית לתוספת כתובה **ב.** האשה חייבת להחזיר את המתנות. ההנמקה לדבריו, משום שהאיש לא התכוון להחייב בתוספת כתובה ולתת לה מתנות במקום שיחייבוהו להתגרש. במרידה הדדית יש השלכה למי גרם לגירושין, וכך כותב הגר"נ פרובר שליט"א: "כפי שכתבנו לעניין חיוב גט לפי דינא דרבנו ירוחם, אין הבדל מי הראשון שהתחיל לטעון שרצונו להתגרש, וכמו"כ אין הבדל בסיבת מי המצב שכיום אין צד רוצה את משנהו והעיקר תלוי אם כיום יש עיגון או לא... **ואולם זה הכל לעניין חיוב גט הנובע מהזכות לא להיות מעוגן, משא"כ להיפטר מחיוב תוספת כתובה שזה נובע מהטעם "דאדעתא למשקל ולמיפק לא יהיב לה", נראה בברור שזה נאמר דווקא במקום שלא הבעל גרם למצב שהאשה לא מעוניינת בו... אבל במקרה שהבעל הוא זה שעזב את הבית והוא זה שהרחיק את האשה ולא רצה בה, ובמעשיו גרם לכך שהאשה כבר אינה חפצה בו, בודאי שלא יכול לבוא ולטעון "אדעתא למישקל ומיפק לא יהיב לה", שהרי הוא זה שהביא את האשה לכך, וא"כ אדרבא אדעתא דהכי כתב לה תוספת כתובה. שכן, אם הוא זה שגרם לנתק ולגירושין בודאי על דעת כן כתב לה כתובה ותוספת כתובה. והדברים פשוטים דאל"כ כל בעל יכול להיפטר מתשלום תוספת כתובה, ע"י שיעזוב את האשה זמן רב עד שלא תחפוץ בו יותר, ולא יעלה על הדעת שיפטר מתוספת כתובה בטענה "דאדעתא למשקל ולמיפק לא יהיב לה".**

היא היוזמת את הגירושין והבעל אומר שגם הוא לא מעוניין באשה, אך לא דיבר רבנו ירוחם במקרה ההפוך ולא בכדי, שכן היכא שהבעל הוא זה שמרד אפילו אם כעת האשה גם היא מורדת בו, מכל מקום חייב הבעל לשלם לאשה כל מה שחייב בעל מורד לשלם. מסכם הרב פרובר ואומר: "והדברים נראים מוכרחים לומר כך, דאל"כ כל בעל יכול להיפטר מתשלום תוספת כתובה, ע"י שיעזוב את האשה זמן רב עד שלא תחפוץ בו יותר, היעלה על הדעת שיפטר מתוספת כתובה בטענה "דאדעתא למשקל ולמיפק לא יהיב לה".

לעומת זאת הגר"ש אלישיב (פד"ר ח עמ' 324) פוסק, שגם במקרה בו הבעל היה הגורם, כל מקום שהאשה גם היא מרדה אחר כך בבעלה, פטור הבעל מתשלום תוספת כתובה והאשה חייבת להחזיר את המתנות. הרב לביא שליט"א (בעטרת דבורה ח"א סימן לו) מתייחס באריכות לדברי הגר"ש אלישיב ודוחה ראיותיו ולמעשה מכריע כדברי הרב פרובר.

הדין הנוהג כיום בפסיקת בתי הדין

הגאון הרב שלמה שפירא (בית הדין הגדול) בפסק דינו בתיק 1033982/1 מיום ג' באב התשע"ז (אליו הצטרפו הגאונים הרב אליעזר איגרא הרב א' אהרן כץ שליט"א): חלקו בין חיוב הגירושין לבין חיוב תוספת הכתובה: **לעניין חיוב גט:** לפי דינא דרבנו ירוחם, אין הבדל מי הראשון שטען שרצונו להתגרש, או בשל מי המצב, כיוון שהגיעו למצב בו אין צד רוצה את משנהו, והעיקר תלוי אם שניהם מורדים זה בזו או לא, דהיינו אם המצב שבפנינו הוא שהבעל לא מעוניין כלל באשה אף אם האשה תרצה לחזור אליו, או שמא, כיום המצב הוא שאין האשה מעוניינת בבעל אף אם הבעל ירצה לחזור אליה. ומכיוון שהגיעו למצב כזה ששני הצדדים מורדים זה בזו, לכן יש לחייב בגט כל צד המעכב את הגירושין, ללא קשר מי גרם למצב הקיים, היות ולאף אחד מהצדדים אין זכות לעגן את משנהו.

לעניין הפטור מחיוב תוספת כתובה שהוא מטעם "דאדעתא למשקל ולמיפק לא יהיב לה", דבר זה נאמר דווקא במקום שלא הבעל גרם למצב שהאשה לא מעוניינת בו ולכן יכול לטעון "דאדעתא למשקל ולמיפק לא יהיב לה", ופטור מתוספת כתובה (ומקבל חזרה את המתנות). אבל במקרה שלפנינו שהבעל הוא שהגיש תביעת גירושין, הוא זה שעזב את הבית והוא שהרחיק את האשה ולא רצה בה, ובמעשיו גרם לכך שהאשה כבר אינה חפצה בו, בודאי שלא יכול לבוא ולטעון "אדעתא למישקל ומיפק לא יהיב לה", שהרי הוא זה שהביא את האשה לכך, וא"כ אדרבא אדעתא דהכי כתב לה תוספת כתובה. שכן, אם הוא זה שגרם לנתק ולגירושין בודאי על דעת כן כתב לה כתובה ותוספת כתובה. והדברים פשוטים דאל"כ כל בעל יכול להיפטר מתשלום תוספת כתובה, ע"י שיעזוב את האשה זמן רב עד שלא תחפוץ בו יותר, ולא יעלה על הדעת שיפטר מתוספת כתובה בטענה "דאדעתא למשקל ולמיפק לא יהיב לה".

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

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

שיטת י.נ.ר. מנצחת
כבר 17 שנה

קורסי הכשרה
מקצועית



הכשרת טוענות רבניות

**התכנית היחידה
באישור ביה"ד הרבני הגדול**

הכח שלך להשפיע

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



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

ששת הצרכים הנפשיים

בת-שבע אדלר, יועצת חינוכית BA ומטפלת רגשית ב-CBT | מוסמכת מטעם איט"ה - 053-3165858



- "אינני מסוגלת להיות מורה ממלאת מקום כל יום בכיתה אחרת, אני צריכה קביעות. אני מעדיפה עבודה במזכירות"
- "בעלי כל היום מתנדב בהצלה! אני כמעט לא רואה אותו"
- "אישה בגיל 40 הולכת ללמוד מקצוע? מוזר"
- "למה הטעם שלה בבגדים חייב להיות ייחודי כל-כך?"
- "הבחור לעולם אינו נרגע. תמיד מחפש הרפתקאות חדשות"
- "אני כ"כ קשורה לחברות שלי בעבודה. לא אעזוב שם. אפילו שמציעים לי משכורת גבוהה בהרבה במקום אחר."

ולהעז להתגבר על הפחדים האומרים לנו, "אתה לא יכול, אל תיקן סיכון".

דרכים חיוביות לצמיחה: הצמיחה מתקיימת בעיקר ע"י לימוד, הצבת מטרות וכיבוש יעדים חדשים, וזו"ל אמרו "מתלמידי יותר מכולם". לא קיימות דרכים שליליות לצמיחה ותרומה, שכן בהגדרתן הן חיוביות.

תרומה כל פעולה או כוונה לפעול לטובת הזולת היא תרומה. בין אם היא פיזית או רגשית. נתינה מספקת לנו הרגשה טובה. כאשר אנו נותנים אנו מעריכים יותר את עצמנו ואת מה שיש לנו. הצורך בתרומה טבוע בנפש האדם והוא מספק בו זמנית גם צרכים נוספים שלנו: אנו נותנים כאשר אנו חשים שיש לנו מה לתת (וודאות). נתינה לאנשים שונים מספקת לנו את הצורך בגיוון. תרומה יכולה לענות גם על הצורך במשמעות, באהבה ובקשר. על מנת לוודא שהתרומה נובעת מהצורך הנפשי בתרומה ולא מצורך אחר, חשוב לתת בלי אנוכיות, לשם עזרה לזולת ולא "על מנת לקבל פרס".

ההבדלים בין בני האדם יכולים להיות קיצוניים מאוד, ועלולים ליצור לא מעט קונפליקטים, בפרט בנישואין. אי הבנת ההעדפות של כל אחד מבני המשפחה יוביל למתחים ולכעסים. לעומת זאת, כאשר ננסה להבין את הצורך החשוב של האחר, גם אם הוא מנוגד לשלנו, ונקבל את מעשיו הנובעים מצורך זה, תגדל ההרמוניה בינינו.

לפניכם תרגיל שמטרתו לגלות מהי צורת זירוג חשיבות הצרכים שלכם ושל בני הזוג שלכם. הבנה זו חשובה על מנת שנדע לספק לבן-הזוג את הצרכים החשובים בעיניו ולא לפי חשיבותם בעינינו.

«**כ** שבו במנוחה, קחו דף ועט וסקרו את ששת הצרכים. על הדף דרגו את הצרכים הנפשיים מ-1 עד 6 לפי מידת חשיבותם בחיכם. חשבו על התנהגותכם. האם מעשיכם מנוגדים או תואמים לדירוג שנתתם? הקדישו לכך מחשבה מעמיקה. אין כאן ענין של מה אתם חושבים שצריך להיות בסדר עדיפות עליון או מה אתם רוצים שיהיה הכי חשוב אלא מה בפועל בא לידי ביטוי במעשיכם.

«**כ** כעת, חשבו על בן/בת הזוג. דרגו את סדר העדיפות שהם נותנים לצרכים הנפשיים לפי מעשיהם.

«**כ** בקשו מבני הזוג לדרג בעצמם את צרכיהם הנפשיים. אחר כך, הם ידרגו את שלכם.

«**כ** לבסוף, כאשר כל אחד מכם דירג בפני עצמו, הגיע הזמן להשוות. אנא, הקשיבו זה לזו ללא שפיטה.

האם גיליתם משהו חדש על עצמכם?
האם גיליתם משהו חדש על בן/בת הזוג?

עשיתם צעד חשוב לקראת הבנת עצמכם וזולתכם. הבנת הצרכים הרגשיים שלנו ושל הקרובים לנו, מעלה את המודעות שלנו לרמה גבוהה ומאפשרת לנו לכבד את עצמנו ואת זולתנו.

*לקבלת מידע אישי לגילוי סדר העדיפות המדויק של ששת הצרכים הרגשיים שלך (מורכב מ-84 שאלות ממוספרות וטבלת ניקוד מפורטת) כתבו לכתובת: ba65858@gmail.com

מקורות:

אנתוני רובינס, כוח בלתי מוגבל, אור עם, תשס"ט 2009.

אנתוני רובינס, להעיר את הענק שבפנים: כיצד ליטול שליטה מידיית על יעודכם המנטלי, הנופני והכלכלי; מאנג'לי - יעל שיינפלד, אור עם, תל אביב, תשנ"ח 1998.

משעמום). שתיית אלכוהול, צריכת חומרים ממכרים והימורים גובלים בסיכון עצמי, והתמכרות אליהם תיחשב לסיפוק הצורך.

הקונפליקט בין וודאות לאי וודאות הוא חלק מחיינו ועל כל אחד למצוא את נקודת האיזון האינדיווידואלית שלו. עלינו לדאוג לסיפוק הצרכים הרגשיים שלנו בצורה חיובית כדי לשלוט על ההתנהגות שלנו במקום לאפשר לצרכינו לשלוט בנו.

משמעות בכל אחד קיים הצורך המהותי להרגיש ייחודי באופן כלשהו. הוריו של תינוק שזה עתה נולד מתייחסים אליו כאל הייצור המיוחד ביותר בתבל. כשהילד יגדל, הוא ימשיך בחיפוש אחר ייחודיותו גם בקרב אחיו ואחיותיו, בין חבריו לכיתה ואצל מוריו. ייחודיות חיובית תתרום לפיתוח תדמית חיובית. הצורך במשמעות מביא את האדם לרצות להצליח ולהצטיין. הדחף לחיפוש משמעות יהפוך לשלילי כאשר משתוקקים להיות 'הכי הכי', ואז ההשוואות הופכות אותנו לתולים באחרים ולא ביכולות שלנו.

דרכים חיוביות ליצירת משמעות: לימודים, השגת תארים ורכישת ניסיון בתחום מקצועי. גם ערכים של עזרה, התנדבות ונתינה נובעים מהצורך במשמעות. הוראה והדרכה, הורות ורוחניות הן דרכים נוספות.

דרכים שליליות: הצד השלילי של הצורך במשמעות כולל גאווה, שיפוטיות, ביקורת והשפלת הזולת. יצירת מעמד שלילי כמו בריון הכיתה, שימוש בתוקפנות או השתלטות בכוח.

חיפוש אחר הגשמה עצמית עלולה להוביל את האדם לעיתים לתחושת בדידות, ולצורך הרביעי של צורך באהבה וקשר.

אהבה וקשר מהרגע שהאדם מגיח לעולם, הוא זקוק לחוש נאהב, קשור ומשתייך. הצורך באהבה וקשר מבטא את התלות שלנו באחרים ויש לו השפעה ברוכה על יכולת החשיבה, ההצלחה והתפקוד הנורמטיבי שלנו בחיים. הוא מתנגש עם הצורך במשמעות משום שעל כל אחד מאתנו לוותר מעט על הייחודיות שלו כדי ליצור קשר עם הזולת.

דרכים חיוביות ליצירת אהבה וקשר: אמונה היא חיבור להקב"ה, כינון חיי נישואין, קיום קשרים חברתיים, השתייכות חברתית ופעילות קהילתית.

דרכים שליליות: השתייכות לקבוצות שליליות שמעניקות אהבה וקשר בדרכים מזיקות כגון כות, חברות רחוב, וקיום קשר אלים. צורך לרצות אחרים על מנת לחוש שייכות יכול להתבטא גם בהתמכרות לעבודה, קניית מותגים מעבר ליכולת הכספית והשקעה מוגזמת בהופעה חיצונית.

כל קשר בין-אישי דורש איזון מתמיד בין הצורך לאהבה וקשר לבין הצורך לייחודיות. בזוגיות, חשוב שכל אחד ייתן ביטוי אישי ויפתח את העצמיות שלו בתוך הקשר על מנת לא להגיע למצב של חוסר איזון שיוצר תשוקה לעצמאות ורצון לבריחה מהקשר.

ארבעת הצרכים הראשונים עלולים להפריע זה לזה ונמצאים בשאיפה מתמדת להגיע לאיזון. שני הצרכים הנוספים עוזרים להגיע לרמה גבוהה יותר של סיפוק ואליהם נוכל להגיע לאחר קיום הצרכים הראשונים.

צמיחה כל לימוד חדש מוסיף נדבך לסל הביטחון העצמי שלנו. אנו צומחים כבני אדם, משפרים את יכולותינו ומרחיבים את גבולות האפשרויות שלנו. כדי לצמוח נדרש מאתנו לצאת מאזור הנוחות

הפסיכולוגיה על כל ענפיה חוקרת אחר הסיבות להתנהגות בני האדם. מהם הגורמים המניעים אותנו לפעולה? מדוע אדם אחד מחשיב קביעות בעבודה מעל כל שיקול אחר ומשנהו יעזוב עבודה קבועה מדי כי היא בעיניו משעממת? הבנת הדחפים הפועלים בנו חיונית להתנהלות בינאישית בכלל ובקשר הזוגי והמשפחתי בפרט.

אנטוני רובינס, שחיבר ספרים בנושא של התפתחות והעצמה אישית, מסביר את ההבדלים בין בני האדם לפי תאוריית "ששת הצרכים הנפשיים". התאוריה מכירה בשישה צרכים רגשיים המהווים דחפים העומדים מאחורי כל פעולתנו. בכולנו פועלים ששת הצרכים, וההבדל בינינו מתבטא באופן בו אנו מדרגים את חשיבותם. במודע או שלא במודע, כל אחד מוצא דרך לספק צרכים אלו. אם הדרך לסיפוק צרכינו אינה תואמת את הערכים שלנו, אנחנו נחוה קונפליקט וחוסר שביעות רצון. כאשר נצליח להתאים את הצרכים לערכים שלנו, נרגיש שלמים יותר ומסופקים.

הצרכים הנפשיים לפי אנטוני רובינס:



ששת הצרכים מתחלקים לזוגות: וודאות ואי וודאות (המתבטא בצורך בגיוון). הצורך במשמעות וייחודיות עם אהבה ושייכות, צמיחה ותרומה. שני הזוגות הראשונים נמצאים בחיפוש מתמיד אחר איזון, כמות רבה מדי של האחד בא על חשבון האחר. השניים האחרונים חיים בשלום זה עם זה, כאשר האחד צומח עם השני.

כיצד באים הצרכים הנפשיים לידי ביטוי במעשינו?

וודאות סדר יום קבוע ושגרה מספקים לנו וודאות. התחושה שאנחנו יודעים מה יקרה מחר מעניקה יישוב הדעת. דרכים חיוביות לחוש וודאות: סדר וניקיון, תכנון וארגון, קיום תכניות חסכון, קביעות במקום העבודה ובקשרים חברתיים. הענקת תוויות לתופעות שסביבנו כלומר שיום המחשבות, התחושות והבעיות שלנו, מקטינה את תחושת המוצפות הרגשית.

דרכים שליליות הן: הענקת תוויות שליליות לעצמנו - "אני כפייתי", "אני פחדנית", על מנת להעניק הסבר לכל התנהגות. תופעות שליליות כוללות גם כסיסת ציפורניים ואכילת יתר.

גיוון כאשר אנו מרגישים שחיינו מתנהלים בצורה אוטומטית, אנו מחפשים גיוון ושינוי מערען. כל גיוון בסדר היום הקבוע יכול לעורר בנו ענין חיובי: להשתתף בשמחה, אירוע או כנס, ביקור משפחתי, קריאת ספר מעניין, קניית וכדומה. שמירה על הלכות טהרת המשפחה מספקת את הצורך בהתחדשות בחיי הנישואין. טיולים, חופשות, ותחביבים הם דוגמאות נוספות. בצורך בגיוון גם בא לידי ביטוי ממוש היצירתיות שלנו, כמו חשיבה על רעיונות מקוריים לבישול, סידור הבית או שיפוץ רציני.

דרכים שליליות ליצירת גיוון הן: רכילות, וויכוחים ומריבות (הנובעים

קורסי העשרה מקצועית

שיטת י.נ.ר. מנצחת כבר 17 שנה

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

הכשרת יועצים לכלכלת המשפחה

הכשרת יועצים לשיפור, איזון פיננסי ובניית תשתית כלכלית משפחתית חזקה



✓ תחום מבוקש ונצרך

✓ הכשרה מקצועית ומעשית

✓ ידע תיאורטי בשילוב פרקטיקה ועבודה מעשית תוך ליווי משפחות במהלך הלימודים

✓ הכוונה לישום והשתלבות בעבודה

מחזורי לימוד חדשים

ההרשמה בעיצומה!



לפרטים והרשמה: 02-6321617
rishum@ynrcollege.org

דיון!

לקושי ולסבל

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

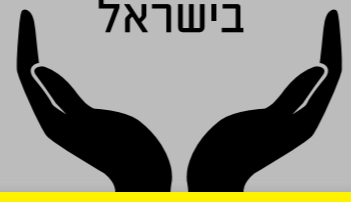
בהמלצת ובהכוונת גדולי ישראל |
פריסה ארצית | דיסקרטיות מלאה
| התאמה לכל המגזרים



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

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

טיפ מקצועי מחברי
אגודת היועצים
והמטפלים במשפחה
בישראל



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

להחליף מילים מלחיצות במרגיעות

מאת: יהודית שוורץ, רכזת האגודה

שמתם פעם לב לביטויים המלחיצים שבהם
אנחנו משתמשים בכדי לתאר את חיינו?
ביטויים כמו "אני צריך", "אני מוכרח", "אני
חייב", "אין לי זמן", אנו מתבלים כל משפט
שני שלנו ונותנים תחושה כללית של חיים
על זמן שאול. מכירים את האמרה "מחשבה
בוראת מציאות"? באותו האופן, ואולי אפילו
בצורה ישירה ופרקטית יותר, המונחים בהם
אנו משתמשים יוצרים מציאות נפשית.

המילים והתבניות בהן אנחנו בוחרים לארגן
את מה שיש לנו להגיד, משפיעות על תפיסתנו
את המצב. כשאנו אומרים שאנו חייבים,
צריכים וממש מוכרחים - אנו בעצם אומרים
ששום דבר לא בידים שלנו. אנו משכנעים
את עצמנו, בלי לשים לב, שאיזשהו כוח עלום
דוחק אתנו לפינה ולא מותיר לנו זמן לנשום.
נסו במשך שבוע לא להשתמש בביטויים
המלחיצים האלה. החליפו אותם בביטויים
רכים כמו "יכול להיות", "אני עשוי", "אני
מעדיף", "אשתדל למצוא זמן". תתפלאו לגלות
פתאום שבאמת יש לכם זמן ותחושת רוגע
ושאתם לא חייבים שום דבר לאף אחד, פרט
לחובתכם בעולמכם."

לטיפים נוספים - הכנסו לאתר י.נ.ר. ynrcollege.org



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

תוכנית רב מערכתית הוצגה ע"י 'אגודת היועצים והמטפלים בישראל' ביום עיון לעובדי המועצה"ד



'אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל' הינו גוף המאגד
מאות מטפלים, יועצים ואנשי מקצוע שומרי מצוות אשר עברו
הסמכה מקצועית.

האגודה מפעילה בין היתר את המוקד הטלפוני אשר הינו מוקד
ארצי התנדבותי המעניק אוזן קשבת ועזרה נפשית ראשונית
לבעיות מגוונות בתחום הרגש, הנפש, יישוב סכסוכים, גישור
ובתחום הנישואין והמשפחה. הפניות המתקבלות במוקד
מנותבות ליועצים ומטפלים העוסקים בתחום המשפחה לפי
תחום התמחותם ולפי אזור המגורים של הפונה וסוג הבעיה. כמו
כן מפנה המוקד למוסדות וארגונים הרלבנטיים פניות שאינם
מתחומי פעילותו.

האגודה שהוקמה לפני 17 שנה מונה כ- 300 חברים. החברים
באגודה הנם אנשי מקצוע שעברו הכשרות מוכרות בתחומים
הבאים: טיפול זוגי ומשפחתי, טיפול נפשי - פסיכותרפיה,
הנחיית הורים גישור ויישוב סכסוכים. האגודה מפעילה רשת
של קליניקות ברחבי הארץ: ירושלים, אשדוד, בני ברק, מודיעין
עילית, אלעד וחיפה.

העובדה שיש גוף חרדי המאגד את אנשי המקצוע שומרי התורה
והמצוות, הביאה לכך שהאגודה הפכה להיות כתובת מרכזית
לרבנים המפנים את קהל שומעי לקחם לפנות לקבל את הטיפול
המקצועי במסגרת האגודה.

וכך, מידי יום מתקבלות עשרות פניות, חלקם אף בעילום שם,
אשר מקבלות בס"ד את המענה המקצועי המיטבי.

שיטת העבודה של מוקד האגודה, מאגדת בתוכה מאפיינים רבים
המסייעים לסיום הטיפול בהצלחה.

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מפעילה מיזם
חדש בו יזכו כל הנרשמים לנישואין ברבנות לשני מפגשי הדרכה
וייעוץ חנים בשנה הראשונה לנישואין.

יו"ר מועצות דתיות ועובדי המועצות הדתיות ברחבי הארץ
השתתפו באחרונה ביום עיון מרשים שהתקיים במלון כינר
גליל במהלכו נשמעה בקשב רב הרצאתו של משה אליאס, חבר
צוות היגוי של מכון לחקר נישואין ומשפחה בישראל, מנחה
נישואין, מרצה ויועץ אסטרטגי זוגי שהציג בפני המשתתפים
את המחקרים הנוגעים לתוכנית שלום בית לאומי.

הוא הציג את חזון המכון לחקר נישואין ומשפחה בישראל
מייסודה של אגודת היועצים והמטפלים בישראל. המדובר
בתוכנית רב מערכתית שצפויה לחולל מהפכה בתחום ולהביא
לחוסן אישי, זוגי ומשפחתי שייצור חברה מתוקנת ובריאה
בישראל.

בדבריו אמר משה אליאס כי כינון חיי משפחה יציבים יביאו
לחיוניות החוסן הלאומי ולתועלת כלכלית, חינוכית, בריאותית,
רווחתית, משפטית וביטחונית.

התכנית תציב את החברה הישראלית כמודל עולמי למיגור
השלכותיהם ההרסניות של משפחות לא מתפקדות ותהווה
מקור השראה עבור כלל המדינות המתקונות בעולם.

במהלך הרצאתו הציג אליאס את שיתוף הפעולה עם המשרד
לשירותי דת, במסגרתו מעניק המכון שירותי תכנון אסטרטגי
המותאם לכל מועצה דתית.

במסגרת פעילותם למען שלום בית וקיום חיי משפחה טובים,
תקיים אגודת היועצים והמטפלים בישראל שיתוף פעולה עם
המשרד לשירותי דת, במסגרתו יזכו הנרשמים לנישואין, ל-2
מפגשי הדרכה ללא תשלום.

כל הנרשמים לנישואין זכאים בקבלת שני מפגשי הדרכה
המעניקים מיומנויות בסיסיות לבניית הקשר הזוגי: תקשורת
נכונה, זיהוי צרכי קיום, כלים לבניית תקשורת, כלים להתמודדות
עם קונפליקטים, ועוד

משה אליאס אומר כי "מחקרים גילו שזוגות שקיבלו הדרכה
וכלים מעשיים בראשית דרכם, עלתה הזוגיות יפה ונחסכו הרבה
בעיות וקונפליקטים. במקרים רבים השנים הראשונות מצוינות
אולם לאחר מספר שנים מתעוררות בעיות, ולכן אנו רואים
חשיבות רבה בהענקת הכלים הנכונים לזוגות."



בא להיות שותף ולקחת חלק בהצלחת המשפחות:
1700-5000-65

שיטת י.נ.ר מנצחת
כבר 17 שנה

תכניות לימוד
להכשרה מקצועית



ההזדמנות שלך לבנות משפחות!

הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות:
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימוד חוץ



האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

במסלול להכשרת יועצי נישואין בשיטת השלבים של י.נ.ר. אנו מקפידים לתת ידע ומיומנויות מעשיות להקשבה, זיהוי בעיות, לגישור פערים והכלה. תכנית לימודים רחבה ומקיפה המתמקדת בפרקטיקה מעשית עם ליווי אישי לכל תלמיד לאורך כל הדרך. זו הסיבה שיועצי נישואין בשיטת י.נ.ר. מבוקשים ומצליחים בכל יום מחדש


פרופ' עמי שקד,

מנהל אקדמי, התכנית להכשרת יועצי נישואין

- תכניות חדשות לגברים ונשים בירושלים וב"ב -

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

* הלימודים אינם מקנים נקודות זכות אקדמיות.

לפרטים והרשמה:

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

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