

מטיוצ'א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

כתב עת בתחום המשפחה

גליון 9



***2837**

metivta.org.il | acft@acft.org.il

פקס: 073-3383838 | מען למכתבים: ת.ד. 34351 ירושלים 91343

ירושלים: בית הדפוס 30, מרכז ספיר בנין 1 פתח תקווה: ז'בוטינסקי 100 באר שבע: האבות 64\1



מיזם השלום

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

הרבנית יונת פרימן, יוזמת הפרוייקט 054-9412633

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

טיפ מקצועי מחברי
אגודת היועצים
והמטפלים במשפחה
בישראל



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

ייעוץ זוגי?!

מאת: טל נחום, מרכזת תכניות הכשרה, מרכז ינר

רבים שואלים - האם ייעוץ זוגי באמת עובד?
לזוגות רבים אין מוטיבציה להשקיע בתהליך זוגי
אמיתי שדורש זמן, מאמץ והשקעה
אולי כי אנחנו לא ממש מאמינים בשינוי ושנאשים
באמת יכולים להשתנות
אולי כי אנחנו חושבים שכשיש כל כך הרבה
קשיים זה מעיד על כך שאנחנו לא מתאימים!
אולי התרגלנו לכאן, עכשיו, מהר ובדיוק כפי
שאנחנו רוצים

ואולי פשוט לא בא לנו להתאמץ...
אך מסתבר שכן! ייעוץ זוגי באמת עובד!
יעידו על כך מאות ואלפי האנשים שעברו תהליכי
ייעוץ על ידי בוגרי מרכז ינר. זכרו לחזק את יסודות
הבית שלהם.

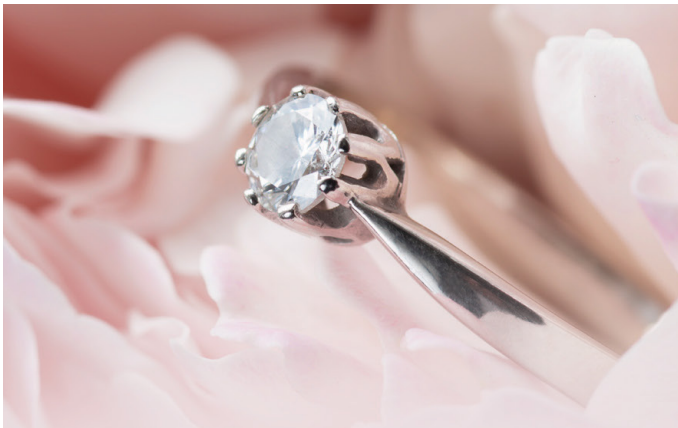
אם אנחנו מבינים שנישואין הם תהליך שדורש
השקעה, מאמץ ובניה
אם אנחנו מבינים שהמפתח לשינוי הוא לא שינוי
הזולת אלא שינוי ההתנהגות שלנו
אם אנחנו לא מפחדים מקונפליקטים ואי הסכמות
אלא להיפך, בונים ובונים מהם

אז אנחנו מבינים שכדאי לנו להתאמץ,
שאפשר גם אחרת ומגיע לנו אחרת.
מחקרים מעידים על כך שאנשים שחיים בזוגיות
טובה נהנים מבריאות גופנית ונפשית טובה יותר.
הם נהנים מחיים ארוכים יותר מלאי שפע וצמיחה.
זוגיות טובה תורמת לבריאות הנפש שלנו ושל
ילדינו ומהווה חלק מאיכות חיים.

רוצים לדעת עוד?
בואו והצטרפו לתכנית להכשרת יועצי נישואין
במרכז ינר.

התכנית המקצועית והמובילה ביותר, ותוכלו
לגרום לאנשים לחיות טוב יותר.
עידו על כך מאות ואלפי האנשים שעברו תהליכי
ייעוץ על ידי בוגרי מרכז ינר. **חברי אגודת
היועצים והמטפלים במשפחה** שזכו לחזק את
יסודות הבית שלהם

לטיפים נוספים - הכנסו לאתר ינר. ynrcollege.org



מתחתנים? מגיליון ברעל ימין אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מעניקים לכם מתנה



שובר מתנה

לשני מפגשים המקנים כלים לתקשורת זוגית

שווי השובר: 550 ש"ח

תאריך הנישואין

*ניתן לזיכוי בשנתים הראשונות של הנישואין בלבד. *השובר מקנה שני פגישות ייעוץ חונם *ללא כפל מבצעים

בואו לקבל כלים כיצד לחיות חיי נישואין מאושרים

« מרכז להנחיית הורים בטיפול בילדים ונוער »
« מרכז ייעוץ והכוונה בנישואין ומשפחה »
« מרכז ייעוץ וטיפול בבעיות נפשיות »



מרכזים
בפריסה ארצית



מטפלים מקצועיים
שומרי תו"מ



בהמלצת והכוונת
גדולי ישראל

אנחנו כאן בשבילך 24 שעות ביממה



*2837 acft@acft.il

החיים מזמנים לך אתגרים?



יחד נצבור איתם!

מטיבת"א - מרכז לטיפול וייעוץ תורני ארצי
יקשיב לכם, ינחה אתכם ויעניק לכם כלים מקצועיים
במגוון אתגרים במעגל האישי והמשפחתי

מרכז להנחיית הורים
בטיפול בילדים ונוער

מרכז ייעוץ וטיפול
בבעיות נפשיות

מרכז ייעוץ והכוונה
בנישואין ומשפחה

«אפשרות לטיפול בעלות סמלית» טיפול גם דרך ה-zoom



דיסקרטיות
מלאה



מרכזים
בפריסה ארצית



מטפלים מקצועיים
שומרי תו"מ



בהמלצת והכוונת
גדולי ישראל



אגודת
היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל

מטיבת"א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

☎ 058-6564848

*2837

אל תתמודדו עם זה לבד. חייגו עכשיו!

www.acft.org.il | acft@acft.il