מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 370-373**

**נשיות בעולם המקושר,**

**תכונות האישה המקושרת,**

**אמהות בעולם המקושר**

**מטרות:**

* לברר כיצד ליישב את הפרדוקס שמחד אנו חיים בעולם מקושר שבו הקשרים החברתיים והסביבה הטובה הינם ערבון לאושרנו ולהתפתחותינו, ומצד שני נשים שנכנסות לתהליך האמהות מוצאות עצמן פעמים רבות לבד, קשורות לבית ולילדים ללא סביבה מספקת.
* לברר כיצד אישה יכולה להרגיש ממוממשת בימינו כאשר ברור שאינה יכולה להשקיע גם בקריירה וגם במשפחה את מלוא הזמן והכוחות שהיתה רוצה?
* להבין את ייחודיות הקשר של אישה למערכת האינטגראלית.
* לעשות הכנה לאישה צעירה לנשיות וחיים פעילים ומשפיעים בחברה האינטגראלית
* ללמוד כיצד נשים יכולות להשפיע על המערכת האינטגראלית בצורה מיטבית

**זרימת התכנית:**

* **מהי נשיות אמיתית?**
* **האישה בעולם המקושר- לבדות ומימוש עצמי**
* **האישה במערכת האינטגראלית**
* **מימוש המודל הנשי האינטגראלי בחברה הישראלית**
* **מנהיגות נשית**

**פתיחה:**

לפעמים את ילדה, ולפעמים את אמא, ולפעמים את בת-זוג. ולפעמים את בת של אמא, ולפעמים את סבתא, ולפעמים את אשת קריירה – אבל תמיד אתאישה <http://www.binyamin.org.il/?CategoryID=999&ArticleID=3599>

קודם כל, אנחנו רוצים לדבר היום על נשים ועל נשיות, על המאפיינים של החיים כאמא וכאישה בחיים המודרנים, בעולם המקושר. תכף נגיע לשאלות שמתעוררות מתוך כך והן ישנן והן מהותיות, שאלות של איזון ושל בחירות בחיים.. אבל קודם כל הייתי רוצה לשאול קצת על עניין הזהות. אני גדלתי בבית די גברי, עם שני אחים, תמיד עשיתי איתם הכל, בבי"ס למדתי את המקצועות "הגבריים", פיסיקה, מתמטיקה, בצבא שירתתי בשירות קרבי.. יותר מאוחר, סביב נושא הזוגיות אולי ובכלל החיפוש והרצון הזה להתחבר יותר פנימה, יותר למי שאני התחלתי לשאול שאלות לגבי הנשיות. רציתי להבין מהי, מהי נשיות אמיתית. כי באמת היום אין לנו דוגמאות ברורות ונכונות של נשיות- יש מודלים של נשיות קרייריסטית וגברית מאד, יש מודלים של נשיות אמהית יותר אבל שלא בהכרח מספקת את הצורך במימוש עצמי, ויש את כל התקשורת שמלעיטה אותנו כל הזמן בדימויים שטחיים ומיניים של נשים שבכלל הופכים את הנשיות למשהו רדוד ושטחי. אז קודם כל הייתי רוצה לשאול:

* **האם יש חשיבות לכך שנשים יחקרו ויבררו את מהות הנשיות שלהן? מדוע?**
* **האם זה נכון בכלל להתייחס לעצמנו בצורה כזו כוללנית- כ"נשים"- או שיש כאן בכלל עניין שכל אחת שונה כמו שכל אדם הוא שונה, ואין מה להיכנס להכללות ולסטיגמות.**
* **איך אישה מערבית שחייה עמוסים בבית, עבודה משפחה, יכולה להיות גם חזקה ועם זאת לא לסגל תכנות גבריות, אלא לגלות את הנשיות שבה, שהיא כבר מזמן לא יודעת מהי? וגם אין לה דוגמאות סביבה**
* **מהי נשיות אמיתית? בשיא הפוטנציאל שלה? כפי שהיא אמורה להיות בשיאה?**
* **מה נשים באמת רוצות? מה הן צריכות כדי להיות באמת מאושרות? (לולא היו השפעות סביבתיות כה חזקות)**

**מהי נשיות אמיתית?**

**התגברות על הפרדוקס שבין השקעה במשפחה לבין קשר לסביבה, בין לבדות לביחד:**

בעולם המקושר שלנו היום, ברור לכולם שלהיות מאושר זה להיות מקושר- זה להיות כמה שיותר  חברים, כמה שיותר קשרים, עם עבודה טובה שמאפשרת מימוש עצמי ויחד עם זה לגדל ילדים ולהשקיע במשפחה. יחד עם זאת אנחנו רואים שהאיזון הזה לא תמיד מתאפשר, ובמיוחד נשים כורעות תחת הנטל של פרנסה וטיפול במשפחה. מצד אחד מאד זקוקות לקריירה (לא נדבר כרגע על נושא הפרנסה שגם הוא מאד קריטי) אבל זקוקת למימוש העצמי שלהן, ביחס לאחרים, בעבודה עם אנשים, לקחת חלק מהחברה בה הן חיות, ומצד שני מאד רוצות להיות אמהות טובות, אך מרגישות שההשקעה בבית, במיוחד אמהות צעירות שרק ילדו והן מטפלות בתינוק קטן- דווקא מנתק אותן מהסביבה, מהחברה, וגורם להם הרבה פעמים לחוש לבד, ללא עזרה וללא חברה. אני רוצה לשתף שכאישה בתחילת שנות השלושים שלי, שאמהות ולידה זה כבר משהו שאני חושבת עליו ברצינות- יש כל מיני חששות ומתעוררים בי לחצים כלפי הנושא הזה. העולם שלנו היום הוא עולם תחרותי, עולם של מאבק, עולם שבו צריך להלחם על המקום שלך, על ההשרדות הכלכלית, על הכרה והערכה. ברגע שאישה לוקחת את הצעד הזה של להיכנס להריון וללדת ילדים, היא באיזה מקום יוצאת מהמירוץ הזה. כי זה מהלך שמנתק מהסביבה שפחות מאפשר את מרחב התמרון שהיה קודם לכן, במיוחד אם אישה עוד לא ביססה את עצמנה מבחינת הקריירה שלה. הרבה מאד חברות ונשים שאני מכירה שעשו קריירות דחו את הנושא המשפחתי לגילאים מאוחרים הרבה יותר של סוף שנות ה30 שלהם, שגם לזה יש השלכות.

חשוב לי לדבר על הצורך הזה בקריירה, הקושי לוותר על החופש שיש לך כאישה רווקה, או ללא ילדים, חופש להיות בחברה, להשקיע את הזמן בלימודים, בקריירה...אלה דברים מאד מאד חשובים- הם מתקשרים אצלנו למימוש עצמי, למילוי נפשי, לביטוי ה"אני" שלנו...מחקרים מראים שהאושר שלנו תלוי בזה, תלוי בכך שנרגיש שחיינו משמעותים לחברה, משמעותיים מבחינת התרומה שלנו לסביבה.

מצד שני ברור שיש לנו גם צורך עמוק ופנימי להוליד ילדים, לגדל אותם, לאהוב אותם ולתת להם. השאלה הגדולה היא כיצד משלבים? כיצד מוצאים מימוש עצמי אמיתי בעולם המקושר של ימינו ...האם דווקא הפרדיגמה החדשה, האינטגראלית יכולה לספק כאן תשובות של גם וגם?

בנוסף אישה מוצאת את עצמה מאד לבד בתקופה שלאחר הלידה, בבית עם התינוק. זה לא מרגיש לה טבעי היום, והיא סובלת מהניתוק הזה מהסביבה. כולם מאד עסוקים ובד"כ אין קהילה מבוססת שתדאג לכך שלאם תהיה סביבה תומכת.

* **כביכול יש פרדוקס כזה בין הרצון שלנו לחיות כנשים שמותאמות לעולם המקושר- שנמצאות בקשר לסביבתן, בתפיסה האינטגראלית שאנחנו מדברים עליה- לבין הלבדות שחוות אמהות שנכנסות להתליך הטבעי הזה והחשוב הזה. נראה שצריך להיות כאן איזשהו שינוי כדי שאמהות לא תהווה מעמסה או נסיגה בקשר של האם עם סביבתה אלא להפך, איך עושים את זה?**
* **"מנסיון ההריון והלידה ניתקו אותי מהמערכת החברתית. לדעתי אני לא היחידה שמרגישה כך. להמון נשים יש דיכאון אחרי לידה. למה החברה לא שמה במרכז החשיבות את גידול הילדים והחינוך? מחשיבים את הילדים כנטל, את האמהות כעול על החברה, זונחים את האמא שתסתדר לבד ומערימים עליה קשיים כלכליים. מה נשים יכולות לעשות כדי לשנות את המצב המעוות הזה"**
* **איך להיות אמא בעולם אינטגרלי כשאמא צריכה להיות בבית לבד לטפל בתינוק? מה אפשר להציע לנשים שנמצאות עכשיו לבד בבית עם התינוק שלהן, איך הן יכולות להתחבר למשהו גדול יותר, למשהו מעבר?**
* **כיום נשים מתמודדות לבד, הולכות ליועצים או פסיכולוגים. מה חסר להן? איזה תמיכה אינטגראלית ומשותפת יותר לאמהות טריות יכולה להיות?**

מצד אחד יש לאישה את היתרון הגדול בכך שהיא זו שיכולה ללדת את הילדים, ובכך לעבור תהליכי שינוי גדולים ומשמעותיים יותר. מצד שני, פעמים רבות תהליכים אלו שיש להם אספקט פיסי מאד חזק, ולעיתים מכביד- מונע מנשים להיות פעילות בחברה כפי שהיו יכולות להיות.

* **האם וכיצד אישה יכולה להתגבר על החוסר הזה בסביבה?**
* **האם וכיצד הקשר עם הילדים שלה מפצה על כך?**
* **כיצד משלבים חיי משפחה נכונים, הורות חינוכית, קריירה מצליחה וזוגיות באהבה?**
* **האם זה אפשרי או שהמודל האינטגראלי הנשי בנויי אחרת? הכיצד?**

**נווית: "כל כך.לא טבעי להיות לבד עם הילד בבית... במקום שאין בו חיי קהילה מבוססים. שכל אחד בבועה שלו וקשה ליצור מפגשים וחיבור עם עוד אמהות איך בכל זאת ניתן לייצר מפגשים וחברה לאמא ולילד (תינוק)?"**

## הלידה כארוע מעבר:

[להתכונן רגשית ללידה ולאימהות](http://www.medabrotimahut.co.il/2012/12/%D7%9C%D7%94%D7%AA%D7%9B%D7%95%D7%A0%D7%9F-%D7%A8%D7%92%D7%A9%D7%99%D7%AA-%D7%9C%D7%9C%D7%99%D7%93%D7%94-%D7%95%D7%9C%D7%90%D7%99%D7%9E%D7%94%D7%95%D7%AA/) מאת : בטי גורן 17 בדצמבר 2012  מתוך [הכנה רגשית ללידה ולאמהות](http://www.medabrotimahut.co.il/category/%D7%94%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%9F-%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%93%D7%94/%D7%94%D7%9B%D7%A0%D7%94-%D7%9C%D7%9C%D7%9C%D7%99%D7%93%D7%94-%D7%95%D7%9C%D7%90%D7%9E%D7%94%D7%95%D7%AA/)

את בהריון? בשעה טובה! גם אם את כבר אמא טרייה, אני מזמינה אותך לקרוא על **הלידה כאירוע מעבר.**

במאמר יש פוטנציאל להרגיע אותך לקראת הלידה או לתת לגיטימציה לדברים שאת חשה כאמא טרייה, להבהיר לך כל מיני דברים שיתכן ואת חשה כיום או שתחושי בעתיד, ובעיקר להמחיש לך כי יש לך המון יכולות להתמודד עם [הלידה](http://www.medabrotimahut.co.il/tag/%D7%A1%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%99-%D7%9C%D7%99%D7%93%D7%94/) והאימהות הקרובה, כתוצאה מכך שכבר חווית אירועי מעבר רבים בחייך.

מתוך הניסיון האישי והמקצועי שלי, אני מאמינה כי ישנן נשים שמאוד עוזר להן לעבור תהליך פנימי עם עצמן [כהכנה ללידה ולאימהות](http://www.medabrotimahut.co.il/category/%D7%94%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%9F-%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%93%D7%94/%D7%94%D7%9B%D7%A0%D7%94-%D7%9C%D7%9C%D7%9C%D7%99%D7%93%D7%94-%D7%95%D7%9C%D7%90%D7%9E%D7%94%D7%95%D7%AA/). הרעיון הוא שעל מנת לצאת החוצה כאמא ולהוציא תינוק מתוכן, יש נשים שעוזר להן לנבור פנימה אל תוך האמונות שלהן על עולם הלידה, על האמהות, פנימה אל תוך מנגנוני ההתמודדות שלהן בחיים עם מצבי לחץ, עם מצבי אי ודאות, עם סיומים ופרידות ועם התחלות חדשות.  אני מאמינה כי הנבירה הזו פנימה, שיכולה להיות בעבודה קצרת טווח, יכולה מאוד לסייע לצלוח את אירוע המעבר בצורה טובה יותר.

במאמר שילבתי בין הידע מעולם הלידה והידע מהפסיכולוגיה הייעוצית והאנתרופולוגית אודות אירועי מעבר, כדי שנוכל להיתרם מהעושר הטמון בשילוב הזה.

אירוע הלידה, בנוסף להיותו אירוע מעבר פיסיולוגי, פסיכולוגי ורוחני מאוד משמעותי בחייה של אישה, המעבר לאימהות, כולל בתוכו תתי מעברים רבים נוספים. ישנו מעבר בתוך שלבי הלידה עצמה -  מהשלב הלטנטי לשלב האקטיבי, שלב המעבר, שלב הלחיצות ויציאת התינוק והשיליה, מעבר מהבית לסביבת הלידה, מעבר מייאוש לתקווה, מעצב לשמחה וחוזר חלילה, וכמובן, המעבר הבלתי נתפס לעיתים לאמהות.

## שלבי המעבר:

ויליאם ברידג'ס, יועץ בנושא מעברים והתחלות חדשות, טען כי נחוצה הגדרה עצמית מחודשת על מנת להטמיע את השינויים שמביא איתו האירוע החיצוני (הלידה, למשל) והגדיר את רכיבי כל מעברי החיים:

* סיום (תהליך קשה שבו משתחררים מהמצב הישן).
* אזור ניטרלי (מעין שום מקום מבלבל של מצב הביניים).
* התחלה חדשה (מתמודדים עם המצב החדש).

בואי ננסה להבין יחד קצת יותר לעומק מהו כל שלב ושלב :

**סיום** – כל אירע מעבר מתחיל בסיום.  אנחנו צריכות לוותר על דבר מסוים לפני שניקח את הדבר החדש. לא רק כלפי חוץ, אלא גם בפנים.

אם את בהריון כרגע וקוראת, אני מזמינה אותך לשאול את עצמך: "על מה אצטרך לוותר כשאהפוך לאמא?"

מהאנתרופולוגיה אנחנו יכולות ללמוד כי חברות שבטיות שמות פעמים רבות דגש על מעברים באמצעות טקסים (למשל, טקס ובו הנערה הופכת אישה והנער הופך גבר). ברידג'ס מציין כי אחד היתרונות בטקסי מעבר הוא שהם מבהירים כי הסיום כרוך במוות סמלי. ואכן, דרך נוספת להקל על המעבר לאמהות ולהתכונן ללידה הוא לערוך "מעגל לידה" עבורך – המעגל הוא טקס נשי עתיק יומין, ובו את מזמינה את כל הדמויות הנשיות המשמעותיות עבורך מהמשפחה והחברות וכולן מברכות אותך לקראת הלידה והאמהות.

כולנו מפתחות תגובה אופיינית לדברים שמסתיימים ויתכן שההתנהלות שלנו באירועי מעבר כל כך מוכרת עד שקשה לעיתים לזהותה.

**האזור הניטרלי** – אזור זה מאופיין בקושי לשהות בתוך האזור המבלבל, הלא ברור, הלא ידוע. ברצון להיאחז במציאות העבר שאיננה תקפה עוד. רבות חוות את האזור הניטרלי כחוויה של ריקנות, שבה המציאות הקודמת נראית שקופה ושום דבר אינו יציב עוד. תחושת הריקנות הזו היא למעשה רק המשך טבעי של הסיום הפנימי.

ברידג'ס ממשיג לנו את מה שאנו כבר יודעות באופן אינטואיטיבי: תהליך ההשתנות במהותו הוא תהליך של מוות ולידה מחדש. בכל התחלה חדשה אמיתית ישנו כאוס, אנרגיה טהורה, שאליו האדם חייב לחזור. הכאוס מפחיד רק מנקודת המבט של ההוויה הקודמת, אך מכל נקודת מבט אחרת הוא נראה כמו החיים עצמם, שעדין לא לבשו צורה באמצעות מטרה וזהות .

בהווה, בעת השינוי עצמו, הכל עמום וקשה לדעת מה בדיוק מסתיים ומה יבוא במקומו (כדולה, אני יכולה לחשוב על נשים שליוויתי במהלך הלידה, שהמשפט הזה יתחבר להם במדויק לחוויה של צירי הלידה, ובמיוחד "בשלב המעבר", שלא סתם נקרא כך). יום אחד נדמה שהכל מתפרק ולמחרת החיים ממשיכים כרגיל, ולעיתים אנחנו שואלות את עצמנו אם כל הקשיים שלנו הם פרי דמיוננו. בתקופה של שינוי אנחנו מחפשות סימנים שיעזרו לנו לפענח את המציאות, שיעזרו לנו להבין עד כמה הדברים אכן השתנו, וכיצד השינויים באמת משפיעים על חיינו. אני רוצה שתדעי כי נשים רבות שהפכו אמהות טריות, יכולות לחלוטין להזדהות עם התיאורים הללו.

בחיים שלאחר הלידה, הרזולוציה יכולה להיות של רגעים ולא של ימים. רגע אחד "הכל בסדר" ואני מאושרת, וברגע הבא דכדוך עמוק מציף אותי. הקוקטייל ההורמונלי המיוחד לאחר לידה גם אחראי לכך כמובן והנה, אנו למדות שכל זה קורה גם בשל האופן הפסיכולוגי שבו אנו מתמודדות עם מעברים.

בשעה טובה, כאשר תלדי ותהפכי אמא, אני מציעה לך להתקדם עם הדברים צעד אחר צעד, לאט לאט. הדברים הקטנים המתסכלים, בהם אנו מכתתות את רגלנו, מהם צומחים…

[http://www.medabrotimahut.co.il/2012/12/%d7%9c%d7%94%d7%aa%d7%9b%d7%95%d7%a0%d7%9f-%d7%a8%d7%92%d7%a9%d7%99%d7%aa-%d7%9c%d7%9c%d7%99%d7%93%d7%94-%d7%95%d7%9c%d7%90%d7%99%d7%9e%d7%94%d7%95%d7%aa/#sthash.ngSznY8n.dpuf](http://www.medabrotimahut.co.il/2012/12/%D7%9C%D7%94%D7%AA%D7%9B%D7%95%D7%A0%D7%9F-%D7%A8%D7%92%D7%A9%D7%99%D7%AA-%D7%9C%D7%9C%D7%99%D7%93%D7%94-%D7%95%D7%9C%D7%90%D7%99%D7%9E%D7%94%D7%95%D7%AA/#sthash.ngSznY8n.dpuf)

* **על מה עלינו לוותר כשאנו נכנסות לתהליך של הריון ולידה ומהו הדבר החדש שנגלה בחיינו?**
* **מה משמעות מעבר זה בחיינו?**
* **אנחנו נמצאים בתקופת מעבר. שני ההורים צריכים לפרנס, לא תמיד יכולים להיות עם הילדים בבית. איך להתמודד עם שלב הביניים הזה?**
* **האם יש בכל זאת דרך לפצות על החסך? העולם שלנו שעדיין מקולקל ובשביל להחזיק בית ומשפחה צריך לרוב שני מפרנסים.. שתי משכורות. איך מחברים בין המצוי והרצוי? איך להגיע לאיזון?**
* **איזה טיפים אפשר לקבל לאיך להתנתק ולנוח (בראש)? אני מניחה שאתן מבינות כשאני אומרת שלאישה יש כל הזמן מיליון מחשבות בראש ואפילו כשאנחנו מאוד עייפות אנחנו נשכב במיטה ונתחיל לנתח את העולם (לעומת בעלי שאפשר לספור עד 10 וב 3 הוא נרדם). איך לנקות את הראש ממחשבות ולנוח באמת?**
* **נועה: אנחנו חיים בתקופת מעבר מהעולם הישן לעולם חדש. איפה הכי חשוב שהאישה תשקיע כוחות, בבניית החברה החדשה מחוץ לבית או בחינוך המשפחה שלה בתוך הבית? מנסיוני זה לרוב מתנגש**
* **אם האמא פחות בבית כי היא עובדת, איך לפצות על כך מבחינת החינוך והטיפול בילד? האם הוא יהיה עצמאי יותר אם לא תהיה בבית כל הזמן?**
* **לא תמיד חינוך זה עניין של כמות, לפעמים זה איכות. וגם אם האמא לא נמצאת כל הזמן, היא כן נותנת את היחס האיכותי. מה ילד צריך לקבל  מדי יום כדי שזה יהיה יחס מספק?**
* **היום נשים לא יודעות ללדת, לא יודעות לגדל תינוקות, ולא יודעות לחנך. פעם זה היה טבוע בנו כי היינו קרובות לטבע, כיצד זה ישתנה בעולם האינטגרלי. אנחנו נאלצות להיעזר ביועצות לידה, ביועצות שינה, במחברי ספרים ופסיכולוגים שיעזרו לנו לתקשר עם הילדים שלנו וכולי ונראה שזה רק פוגע יותר בילדים. כיצד זה ישתנה והאם להיות אמא רוחנית בהכרח ישפיע על היותנו גם אמא בגשמיות.**

**האישה בעולם המקושר- לבדות ומימוש עצמי**

* **אני אישה צעירה, רוצה לתכנן קדימה.. איך כדאי לי לממש את עצמי כאישה באופן מלא?**
* **איך לשלב בתוך האמהות והמשפחה את המימוש העצמי שלי?**
* **מה לעשות עם הבדידות והניתוק מהחברה כאשר המשפחה דורשת את מירב הזמן? איך לפצות על כך?**

"אני מרגישה שהחברה מצפה ממני להיות גבר, ככה גם חינכו אותי. להשיג, להצליח, לכבוש!!! כל מה שגבר יכול גם אני יכולה, ויותר טוב! ויש לי פיצול פנימי. מצד אחד יש בי חלק, אפשר להגיד קדום, פרמיטיבי, שרק רוצה לגדל ילדים, להיות עקרת בית, לבשל, לשרת את המשפחה שלי. מצד שני החברה די מבזה את הצורך הזה. מצפים ממני לרדוף אחרי כבוד, משרה ומקצוע מכובד, להרוויח הרבה, לפרנס טוב, לקנות דברים יפים... אז לא משנה מה אבחר, לטפח את המשפחה שלי או לצאת לכבוש את העולם, אני לא אהיה מרוצה אף פעם. תמיד אני מפסידה משהו, או את הצרכים הטבעיים שלי או את הצרכים שהחברה מכתיבה לי. כי הם הפוכים! אז נראה לי שהאישה רוצה למצוא את מקומה הנכון בחברה"

* **המימוש עצמי שלנו כרגע נראה כמעט בלתי אפשרי… אי אפשר לעשות גם וגם במלואו וגם לא לוותר על אחד מהם. מה הפתרון?**
* **מה לגבי נשים שעושות תפקידים בכירים בחברה ,ראשי ממשלות, דירקטריות, אפילו נהגות אוטובוסים- למה לא לאפשר להן לממש את יכולותיהן אם הן עושות זאת כ"כ טוב? החברה נהנת מכך וגם אותן הנשים. היום האוניברסיטאות מלאות בנשים, הן תלמידות יותר טובות ומצליחות יותר. יש להן יכולות, למה שלא יממשו אותן?**

**הרב קוק:** "כל קלקולי החיים, או לפחות רובם, באים בגלל שהאיש רוצה להיות אישה והאישה רוצה להיות איש. האיש רוצה לגדול מאליו כצמח השדה, והאישה חפצה ללמוד ולכבוש. יבואו ימים ויכיר העולם את העיוות, ויחזור כל מין לטבעו, ואז יהיה לנו מין אנושי שיכלול את הטבע הנפשי הבריא והישר של האישה ואת הרוח הפועלת והיוצרת של הגבר" [http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4024923,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4024923%2C00.html)

* **למה הרב קוק מתכוון שטבע האישה הוא לגדול מאליה כצמח השדה?**
* **אנחנו מכירים מהתנ"ך דמויות של נשים מנהיגות, שופטות (דבורה הנביאה)- שעשו תפקידים חשובים מאד. כיצד הן מימשו את עצמן יחד עם היותן אמהות ונשות משפחה?**

**האישה במערכת האינטגראלית**

**יתרונות האישה במערכת קשרים אינטגראלית:**

אנו למדים שאנו חיים במערכת אינטגראלית- מערכת שבה הכל קשור, שבה חלקים שונים ורבים מהווים גוף אחד, מערכת אחת חיה. כל חלק במערכת הזו חשוב, כל חלק הכרחי, לכל חלק יש תפקיד ומשמעות לכלל, ולמעשה השינוי שחל בחלק הכי קטן במערכת מייצר שינוי ואף משקף שינוי שקורה במערכת כולה. מנקודת המבט הזו, אנו רוצים היום להתבונן על מקומה של אישה במערכת הזו.

* **האם באמת ישנם הבדלים בין חלקים שונים במערכת האינטגראלית ביכולתם להשפיע עליה ולקדם אותה?**
* **במה לאישה יש יתרון בכך?**
* **במה אישה היא מקושרת?**
* **אישה מטבעה אוהבת להיות מכונסת בביתה, אז מה זה לחיות בעולם מקושר ובאיזה אופן היא תורמת לעולם המקושר הזה?**
* **במה מתבטאת נקודות החיבור שלה עם העולם. במה היא צריכה להיות מקושרת?**
* **מה התרומה של אישה לאנושות? והאם היא יכולה להרגיש מועילה, מסופקת, מוערכת ובאילו מצבים?**
* **כיצד אישה יכולה לפתח את הקשר הזה למערכת האינטגראלית?**
* **איך דווקא הריון ולידה עוזרים לה בכך? (לפתח את הקשר למערכת האינטגראלית).**
* **מה קורה בתהליך ההריון והלידה שיש בו הזדמנות להתקשרות מוגברת למערכת כולה?**
* **כיצד יש לממש את תקופת ההריון והלידה כדי להתקשר יותר למערכת האינטגראלית?**
* **כיצד יש להתייחס לתינוק אם הוא מהווה חלק מהמערכת שקיבלתי הזדמנות לדאוג לו ולגדל? כיצד ליחס זה יש השפעה על כלל המערכת?**
* **שמעתי מחברה שאיננה לומדת חינוך אינטגראלי שאחרי לידתה היא החלה להרגיש אמפטיה ודאגה גדולה יותר ליצורים חיים, מכיוון שלפתע החלה להרגיש אחריות גדולה כ"כ כלפי יצור חי נוסף (התינוק שלה). איזה שינוי עוברת אישה שחווה הריון ולידה? איזה חוש מתפתח אצלה? אילו תכונות ויכולות?**

**האשה כיוצרת חיים:**

* **מה המשמעות של זה בחיים שלה ובחיים המשפחתיים?**
* **איך זה מבדיל אותה מגבר ששותף ביצירת החיים אך לא מוליד?**
* **מה ההשלכה של זה? איזה איכויות ויכולות זה נותן לה?**
* **איך זה עוזר לה בהתפתחות שלה?**
* **איך זה מחבר אותה למערכת הטבע?**
* **איך כאמא אני יכולה להכין את הבת שלי להיות "מחבר" בעולם האינטרגאלי? ולעשות את התפקיד שלה?**
* **מה זה בכלל להיות חלק ממערכת אינטגראלית?**
* **מה תפקיד האישה במערכת הזאת?**
* **איזה איכויות היא מספקת למערכת כולה?**
* **מה זה אומר לקדם חיבור של מערכת? מה בעצם היא צריכה לעשות?**
* **בדמיון שלי – זה כמו לתת ידיים במעגל, או גלגלי שיניים. מהו תפקיד האישה בעולם המקושר?**

**אישה אינטגראלית בזוגיות :**

* **כיצד תכונות האישה האינטגראלית צריכות לבוא לידי ביטוי כלפי בן הזוג שלה? האם יש כלל הבדל?**
* **איך אישה יכולה להיות יותר רגישה לכל מה שקורה סביבה, להרגיש יותר את צרכיהם ורצונותיהם של הבעל והילדים ולתרום לבניית יחסים אינטגרליים בין חברי המשפחה, ועם זאת להיות מספיק חזקה כדי לספוג מצבים פחות נעימים שעוברים עליה בפרט ועל המשפחה והעולם בכלל? נראה שמצד אחד הרגישות מתגברת וזה טוב כי זה תורם להבנה וחיבור, אבל איפה מוצאים כוחות וחיזוק אם בדרך כלל האישה היא זו שמספקת את התמיכה הזאת?**
* **אם הגבר אינו עובר את התהליכים שעוברת אישה מבחינת הריון ולידה- האם הם שונים ביכולת "האינטגראלית" או בקשר למערכת? כיצד לתמוך זה בזה ולהשלים זה את זה?**
* **האם אישה תוכל להשפיע לטובה על תהליכים גם היא לא נשואה? איפה המקום של האישה היום ואיך היא יכולה להרגיש חיים? האם אישה היום יכולה להסתפק רק בתמיכה בבעלה?**
* **יך האישה מקיימת את חוקיות העולם המקושר עם ילדיה ובעלה ביומיום?**
* **איזה קשר אישה צריכה ליצור עם נשים אחרות כדי שהקשר יהיה פורה ובריא שיקדם את האנושות למקום טוב יותר?**
* **מעיין: אנחנו יודעים שאישה היא מאד קנאית וטריטוריאלית לעצמה ולמשפחתה איך זה מסתדר עם הרצון להיות מקושרת ומחוברת לעולם שבחוץ?**

**בדינמיקה שבין בעל לאשתו אנו מוצאים במקרא מודלים שונים:** מצד אחד נשים כ[שרה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%A8%D7%94) ו[מיכל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%99%D7%9B%D7%9C) מרשות לעצמן להתבטא כלפי בעליהן בחריפות‏[[4]](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A2%D7%9E%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94_%D7%91%D7%99%D7%94%D7%93%D7%95%D7%AA#cite_note-4), אך מצד שני נשים אחרות מפגינות נחיתות חברתית ופאסיביות[[דרוש מקור](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%95%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%A4%D7%93%D7%99%D7%94%3A%D7%91%D7%99%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%95%D7%92%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94)]. התייחסות ישירה ליחס בין האיש והאישה אנו מוצאים כבר בסיפור יצירת האישה, כאשר היא נבראת מצלע ה[אדם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%93%D7%9D_%D7%95%D7%97%D7%95%D7%94) כדי להיות עזר כנגדו. לאחר [חטא עץ הדעת](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%98%D7%90_%D7%A2%D7%A5_%D7%94%D7%93%D7%A2%D7%AA), במהלכו פיתתה [חוה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%93%D7%9D_%D7%95%D7%97%D7%95%D7%94) את אדם לאכול מפרי העץ, עונש האישה היה, בין השאר, שאישה ימשול בה: "אל האישה אמר הרבה ארבה עצבונך והרונך, בעצב תלדי בנים, ואל אישך תשוקתך והוא ימשול בך"‏[[5]](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A2%D7%9E%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94_%D7%91%D7%99%D7%94%D7%93%D7%95%D7%AA#cite_note-5).

[ספר משלי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%A4%D7%A8_%D7%9E%D7%A9%D7%9C%D7%99) נחתם בשיר הלל בן 22 פסוקים ל- "[אשת חיל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A9%D7%AA_%D7%97%D7%99%D7%9C)", המשבחה בעיקר על עמלה לפירנוס משפחתה, אך גם על חכמתה ויראת השמיים שלה. ב[מאה ה-16](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9E%D7%90%D7%94_%D7%94-16) הונהג לשיר שיר זה בליל שבת לפני הסעודה והמנהג התפשט בכל תפוצות ישראל.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A2%D7%9E%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94_%D7%91%D7%99%D7%94%D7%93%D7%95%D7%AA>

כאשר בעל של אישה קרייריסטית מרגיש מוזנח, בייחוד אם האישה היא המפרנסת העיקרית במשפחה, הוא יתקשה לשאת ברגשותיו לאורך זמן והמצב עשוי להפוך להיות נפיץ. מצב זה מוביל לעיתים קרובות לעימותים ולמריבות בתא המשפחתי, שבחלק מהמקרים מביאים לפירוק המשפחה.

<http://www.isha-ovedet.co.il/index.php?option=com_content&task=view&id=560&Itemid=76>

* **כיצד אב המשפחה אמור להתמודד עם אישה קרייריסטית?**
* **מה מחיר שהמשפחה בכלל והילדים בפרט משלמים מאמא קרייריסטית? ואיך מפצים על כך?**
* **האם בעידן החדש האינטגרלי עדיין נשים יצטרכו לעבוד כל כך הרבה שעות?**
* **האם זה מאוזן עם הטבע שהאישה תהייה פחות זמן בבית לטובת הילדים ויותר זמן בעבודה?**
* **אך גבר מתגבר על ההבנה שאשתו מרוויחה יותר ממנו? והאם יש לזה עדיין מקום לחשבונות כאלו בימינו ?**

**מימוש המודל הנשי האינטגראלי בחברה הישראלית**

מצד אחד האוניברסיטאות מלאות בנשים. יש יותר סטודנטיות מאשר סטודנטים. אין ספק כי יש לנשים את היכולות, את הרצינות, את האינטליגנציה. ובכל זאת הן לא מגיעות לעמדות בכירות באותם אחוזים כמו גברים.

**אחוז חסימה:** תקרת זכוכית ונשות האקדמיה. עלייה קלה במספר הנשים שמונו לסגל הבכיר במוסדות ההשכלה הגבוהה בישראל מכסה על הטיה גברית מובנית ועל עולם מונחים מיושן ומפלה. המלצות נקודתיות כבר מיושמות, אך גם נשים שהגיעו לראש הפירמידה מודות כי לעמיתותיהן "מתחשק פחות לעשות ויתורים בחיי המשפחה ובגידול הילדים.

[**"** http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4441381,00.html](%22%20http%3A/www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4441381%2C00.html)

ב-[16 בנובמבר](http://he.wikipedia.org/wiki/16_%D7%91%D7%A0%D7%95%D7%91%D7%9E%D7%91%D7%A8) [1992](http://he.wikipedia.org/wiki/1992) הוקמה ב[כנסת](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9B%D7%A0%D7%A1%D7%AA) [הוועדה לקידום מעמד האישה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%95%D7%95%D7%A2%D7%93%D7%94_%D7%9C%D7%A7%D7%99%D7%93%D7%95%D7%9D_%D7%9E%D7%A2%D7%9E%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94). תחום העיסוק העיקרי של הוועדה הוא קידום [מעמד האישה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A2%D7%9E%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94) בישראל לקראת [שוויון](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%95%D7%95%D7%99%D7%95%D7%9F) בייצוג, בתחום החינוך ובמעמד האישי. כמו כן פועלת הוועדה למניעת [אפליה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A4%D7%9C%D7%99%D7%94) בשל מין או [נטייה מינית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%99%D7%94_%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA) בכל התחומים וכן הקטנת פערים ב[כלכלה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9B%D7%9C%D7%9B%D7%9C%D7%94) וב[שוק העבודה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%95%D7%A7_%D7%94%D7%A2%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94) ולמאבק באלימות כלפי נשים.

**חוקים להבטחת שוויון זכויות:**

* [חוק שיווי זכויות האשה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%95%D7%A7_%D7%A9%D7%99%D7%95%D7%95%D7%99_%D7%96%D7%9B%D7%95%D7%99%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%90%D7%A9%D7%94), התשי"א-1951 - קובע כי "דין אחד יהיה לאישה ולאיש לכל פעולה משפטית", אך מתיר הבחנה המתחייבת מהשונות העניינית שביניהם, וכן [העדפה מתקנת](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A2%D7%93%D7%A4%D7%94_%D7%9E%D7%AA%D7%A7%D7%A0%D7%AA) לתיקון הפליה קודמת או קיימת של נשים
* [חוק שוויון ההזדמנויות בעבודה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%95%D7%A7_%D7%A9%D7%95%D7%95%D7%99%D7%95%D7%9F_%D7%94%D7%94%D7%96%D7%93%D7%9E%D7%A0%D7%95%D7%99%D7%95%D7%AA_%D7%91%D7%A2%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94), התשמ"ח-1988 - אוסר אפליה בעבודה משלל סיבות, ובהן הפליה לפי מין העובד
* [חוק שכר שווה לעובדת ולעובד](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%97%D7%95%D7%A7_%D7%A9%D7%9B%D7%A8_%D7%A9%D7%95%D7%95%D7%94_%D7%9C%D7%A2%D7%95%D7%91%D7%93%D7%AA_%D7%95%D7%9C%D7%A2%D7%95%D7%91%D7%93&action=edit&redlink=1), התשנ"ו-1996 ‏[[4]](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A2%D7%9E%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94_%D7%91%D7%99%D7%A9%D7%A8%D7%90%D7%9C#cite_note-4) - קובע שוויון בשכר לעובד ולעובד הממלאים תפקידים שקולים.
* [חוק למניעת הטרדה מינית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%95%D7%A7_%D7%9C%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%A2%D7%AA_%D7%94%D7%98%D7%A8%D7%93%D7%94_%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA), התשנ"ח-1998 - אוסר הטרדה מינית של גברים ושל נשים.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A2%D7%9E%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94_%D7%91%D7%99%D7%A9%D7%A8%D7%90%D7%9C>

* **האם בעזרת חוקים ניתן לבנות מודל של האשה האופטימלי והאינטגראלי?**
* **באילו דרכים ניתן ליישם את מודל האשה האינטגראלי בחברה?**
* **האם ניתן לאחד את כלל הנשים בעולם למודל נשי אינטגראלי מייטבי?**
* **אך בעולם שובינסטי שוברים את תיקרת הזכוכית?**

**מנהיגות נשית**

* **מכיוון שאנו חלקים ממערכת אינטגראלית, ויש לנו אחריות כלפי המערכת כולה- כיצד אישה שעוברת את תהליך ההריון ולידה ובכלל הופכת להיות אינטגראלית יותר יכולה להשפיע על סביבתה? המשפחתית, החברתית ..?**
* **מהו תפקידה המיוחד של האישה בעולם המשתנה בזמננו?**
* **כיצד לומדת האישה לנהל נכון יותר את הקשרים שלה, ומערכות היחסים שלה?**
* **כיצד נכון להשתמש ביכולות בטבעיות שטבועות בנו, כמו ״כוח להניע״ לשינוי המתבקש בזמננו?**
* **אנחנו רואים שאפילו את המחאות האחרונות הובילו נשים צעירות.. מה תפקידן של הנשים להוביל בתקופה זו?**
* **מהי מנהיגות נשית? כיצד באה לידי ביטוי? במה היא שונה ממנהיגות גברית?**
* **מהו המימוש המיטבי של אישה בעולם שלנו כעת?**
* **איך אישה יכולה להשתמש בצורה אופטימלית במשאבים הטבעיים שקיבלה לטובת עולם מקושר?**
* **מדוע נשים מצליחות אינן אהודות בעוד שגברים מצליחים כן?**

<http://www.ted.com/talks/sheryl_sandberg_why_we_have_too_few_women_leaders>

# המרוץ אחר קריירה:

ניגוד לחוק // מנכ"לית בית הנשיא חזרה לעבודה - יום לאחר הלידה מסירותה של דובדבני אולי מרשימה, אבל מנכ"לית בית הנשיא גם עוברת על החוק שאינו מאפשר לאישה לשוב לעבודה במהלך תקופת משכב הלידה - 6 שבועות מיום הלידה.

. בלידה הראשונה של דובדבני הייתה המנכ"לית בשמירת הריון במשך חמישה חודשים וכל ישיבות הצוות נערכו ליד מיטתה בבית החולים. "היא קופצת לעבודה, לא ממש עובדת", אומרים בבית הנשיא, "בטח תיקח חופשת לידה בת שלושה חודשים בהמשך. היא מנכלית , ויש לזה מחיר. בתפקידים האלה אי אפשר פשוט עזוב". ד"ר גלית דשא, מנכ"לית שדולת הנשים התייחסה לחזרתה של דובדבני לעבודתה וציינה כי קיים איסור בחוק על אישה לעבוד במשך 6 השבועות הראשונים לאחר לידה. האיסור גורף מפני שאצל רוב הנשים  הבחירה אינה חופשית באמת, והוא מיועד להגן על נשים עובדות מפני לחץ של מעסיקים ומחויבות מופרזת למקום העבודה. "נכון שמנכ"לית בית הנשיא יכולה להחליט בעצמה אם היא עובדת או לא, אבל המסר שהדבר מעביר לציבור הנשים העבודות  - עבדי בחופשת הלידה, בריאותך וזכויותייך חשובות פחות", הדגישה דשא. ח״כ מיכל רוזין (מרצ) גם כן התייחסה לנושא: ״צעד זה מעביר מסר בעייתי מאוד לציבור הכללי ולציבור הנשים בפרט. חוק עבודת נשים בא לתת הגנה לנשים ולא משאיר שיקול דעת. בית הנשיא יוצר כאן תקדים מסוכן ומציב סטנדרטים לא הגיוניים. בלשכת הנשיא צריכים להוות דוגמא ומופת לשמירה על זכויות נשים. על נשיא המדינה להתערב באופן ישיר ולחייב את עובדותיו לשמור על החוק״.

<http://www.themarker.com/career/1.2045768>

**דילמות של נשים בעולם העבודה:**

**סיפור אישי המתאר מצב כללי:** כיום יותר ויותר אמהות צעירות נתקלות בתופעה כי מעסיקים רבים אינם מעוניינים להעסיקם בשל היותן אמהות. יש עדויות לכך שנשים מוחקות מקורות נחיים העובדה שהן נשואות ומשאירות רק שם משפחה אחד (במידה וצירפו את שם המשפחה של בעליהם לשמם הראשון) כדי שלא "יעלו" על העובדה שהן נשואות ואמהות צעירות, כי אז אפילו לא מזמינים אותן לראיון עבודה.

בימינו "משרת אם" לרוב מסתיימת בשעות 15:00-16:00 ואינה משאריה מספיק זמן בכדי להימצא עם בני המשפחה ולטפל בבית.

**טור שכתוב בצורה חמודה מנקודת מבט אישית על החזרה של אשה לעבודה לאחר הפיכתה לאם**.- [http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family-mother/Article-cc9862bd14ed131006.htm&Partner=Shlif](http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family-mother/Article-cc9862bd14ed131006.htm%26Partner%3DShlif)

**איזון בין חיי משפחה ועבודה**

על-פי מחקר שנערך בשנת 20.4% ,2006 מכלל השכירים במשק המשיכו בעבודתם מהבית, כ-10 שעות בממוצע לשבוע. רובם נשים

(%55) וכנגזרת מכך, רובם הורים (%37(75. בשוק העבודה התחרותי בימינו, נשים וגברים כאחד נאלצים לבחור בין קריירה לבין חיי משפחה.

למרות שקושי זה ניצב גם בפני גברים, נשים הן הנפגעות העיקריות מהקושי לאזן בין חיי משפחה לעבודה, היות ומצופה שהן יהיו עמוד התווך במשפחה.

<http://www.news1.co.il/uploadFiles/558529078960419.pdf>

**אשה הופכת לאמא- נתונים:**

%3.6 מהנשים שיצאו לחופשת לידה, דווחו כי שבו לעבוד לאחר חופשת הלידה בתפקיד

פחות בכיר. מעט למעלה ממחציתן (%53) עברו לתפקיד אחר ביוזמתו של המעסיק.

משמעות הדבר היא כי אופי עבודתן של כ- 1,330 נשים בממוצע לשנה, נפגע על ידי

המעסיק בשל היעדרותן בגין חופשת הלידה או בשל היותן אמהות לתינוקות.-

שיקולים כלכליים – עלות הטיפול בילד למול ההכנסות הצפויות של האם מהעבודה מחוץ למשק הבית. וכן סך ההכנסות של משק הבית.

זכאותה של העובדת להארכת משך ההעדרות, התלויה בוותק אותו צברה במקום

העבודה (ראה פרוט ברקע החוקי).

שמירת מקום העבודה וצבירת זכויות הכרוכות בוותק בעבודה.

זמינותם של שירותים לטיפול בילד בקהילה.

איכות הטיפול בילד בהסדרים השונים הקיימים.

ערכים ונורמות חברתיות.

טעמים והעדפות של המשפחה.

מימוש עצמי והגשמה הן כאם והן כאשה עובדת.

חופשת הלידה הבסיסית, המוענקת על-פי חוק בישראל, היא בת 12 שבועות. ההחלטה של

אמהות עובדות, האם להאריך את החופשה ולטפל בילד בעצמן, או לחילופין להעזר בשרותי

השגחה על הילד ולחזור לעבוד גם מחוץ למשק הבית, הינה החלטה מורכבת הכוללת בין היתר

את ההיבטים הבאים:

הנשים נמצאות בקונפליקט בין רצונן להיות אמהות מסורות לבין הצורך הכלכלי לעבוד

ולהתפרנס, וההבנה שכדי לשמור על מקום העבודה ולהתקדם בו רצוי לחזור לעבודה

<http://www.tamas.gov.il/cmsTamat/Rsrc/koach/tichnun_koach_adam/tichnun_pirsumim/pir_dape_meda/hufshat-leida.pdf>

#### מחקר שטוען כי נשים שחוזרות לעבודה בריאות יותר-"עבודה טובה לבריאות הפיזית והנפשית"

פרופ' אדריאן פרש וד"ר שרה דמסקה, שתי חוקרות מאוניברסיטת אקרון שבאוהיו, פרסמו לאחרונה מחקר, שהוצג בשבוע שעבר בכנס השנתי של החברה האמריקאית לסוציולוגיה. החוקרות אספו נתונים לאורך 17 שנים, ואיסוף הנתונים כלל את מצבן התעסוקתי של הנשים לפני שהפכו לאמהות ואחרי הלידה ואת ההיסטוריה הרפואית שלהן לפני ואחרי ההריון. על בסיס החומר שנאסף הגיעו החוקרות למסקנה: נשים שחזרו לעבודה זמן קצר אחרי שילדו נהנו מבריאות טובה יותר, [סבלו פחות מדיכאון](http://www.mako.co.il/ninemonth-pregnancy/side-effects/Article-2863df7b8cac631006.htm) והיו אנרגטיות יותר. "עבודה טובה לבריאות, הן הפיזית והן הנפשית", אמרה פרופ' פרש במעמד הצגת המחקר. "זה נותן לאדם תחושה של מטרה, ערך עצמי, שליטה ואוטונומיה, וכמובן שאצל נשים אין הבדל בעניין הזה. עושה לך טוב לדעת שאתה עושה משהו היטב ומקבל על זה שכר". לדברי פרופ' פרש, המחקר נועד להאיר בזרקור על קבוצה שלא זכתה להרבה התייחסות בקרב האמהות העובדות: העובדות למחצה. מדובר בנשים שחוזרות לעבודה זמן קצר אחרי הלידה, אבל נפלטות משוק העבודה וחוזרות אליו לעתים קרובות יחסית.

האמהות הללו, אומרת פרופ' פרש, הן הקבוצה הכי פחות בריאה מקרב האמהות, העובדות והלא עובדות כאחד, ככל הנראה משום שהן לא נהנות מהיתרונות של אף אחד מהקצוות: אין להן את הרגיעה שבהישארות בבית, ומצד שני, אין להם את תחושת היציבות והערך שמעניקה העבודה. "המאבק להחזיק במקום העבודה שלהן, או המצב המלחיץ של חיפוש עבודה כשיש ילדים לפרנס, גובה את מחירו בבריאות הפיזית והנפשית של אותן אמהות", מסבירה פרופ' פרש. "חוסר יציבות תעסוקתית גורם לרמות סטרס גבוהות במיוחד, שמזיקות לנשים בטווח הארוך והקצר גם יחד".

ואם כבר לעבוד, לפי פרופ' פרש –רצוי במשרה מלאה. "לעבודה במשרה מלאה יש מגוון עצום של יתרונות, בעוד שעבודה במשרה חלקית כרוכה בשכר נמוך יחסית, פחות סיכוי להתקדם, ביטחון תעסוקתי מעורער והטבות פחותות". מאידך, אמהות שנשארות בבית, לפי פרופ' פרש, סובלות מתלות כלכלית ובידוד חברתי.

<http://www.mako.co.il/ninemonth-research/Article-828a41a9f076931006.htm>