



אלקים מושיב יחידיים בית

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | כסלו תשפ"א | גיליון מספר 8

זוגיות יקר!

לואר העורך

ביקורת בונה

חלק ב' / שנה 1 להגות

שות זוגי

שנה 1 להגות

הארות זוגיות לאור הנרות

שנה 1 להגות

הודיה כמרכיב צמיחה אישי וזוגי

שנה 1 להגות

טיפ טיפה לזוגיות

שנה 1 להגות

תפקידם של נרות החנוכה הוא להאיר את החושך שבחוץ, אך תנאי הכרחי לכך הוא שהאדם יאיר את ביתו מבפנים תחילה, ולכן מבחינה הלכתית הדלקת נר שבת עדיפה על פני הדלקת נר חנוכה - כי שלום ואור בבית קודמים לצורך להאיר את החוץ. אנו חיים בעולם מלא מאבקים מכל מיני סוגים, והצורך להשכין שלום וליצור אחדות הוא ברבדים שונים: שלום בתוך עצמך, שלום בבית וגם שלום בחוץ. חג החנוכה בא להאיר את קדושת הבית היהודי. למשך שמונה ימים הופך הבית להיות מקדש מעט - הדלקת נרות החנוכה היא המשך קיום מצוות הדלקת הנרות במקדש. כוחו של נר חנוכה להפיץ את האור שבתוך הבית פנימה כלפי חוץ. פרט לחג החנוכה אין שום חג אחר הדורש מאיתנו להיות דווקא בתוך הבית שלנו. בכל שאר חגי ישראל אין שום בעיה להתארח בבתי אחרים או לחגוג בכל מקום אחר, אך חג החנוכה נחוג דווקא בבית (ויש הפוסקים כי מי שאינו יכול להיות בביתו באחד מימי החנוכה צריך למנות שליח שידליק את החנוכייה בביתו).

אם כן, מהו הסוד המיוחד של הבית שאנו לומדים מתוך חג החנוכה? אחד הצרכים הבסיסיים שלנו הוא הצורך במקום. להרגיש שיש לנו מקום בעולם, פינה בטוחה שהיא שלנו. וזהו כוחו של הבית. הידיעה שיש לי בית מעניקה ביטחון, מקום וכוח, גם אם כרגע אני מחוצה לו. ברחוב, מחוץ לבית ובמציאות כולה העולם מתקדם כל הזמן, פועל ומשתנה. אך בבית ישנה שלוה אחרת. קביעות אחרת. רוגע. מקום של מנוחה. היוונים רצו להרוס לנו את הבית. הם רצו לקלקל את הקשר בנינו לבין בורא עולם. בתפיסה היוונית אהבה היא תלויה בדבר. לפיכך הם חשבו שאם יגזרו על עם ישראל שלא לקיים מצוות ויטמאו את בית המקדש, הקב"ה יעזוב את עמו והקשר והאהבה ייפסקו. אך בנס החנוכה הקב"ה הראה לנו שהאהבה והקשר בינינו הם נצחיים. הם אינם תלויים ואינם מותנים. זו גם ההבנה שאנו משיגים בחנוכה, לגבי החיים שלנו. כל אדם שואף לחוש אהוב, אהבה שאינה תלויה בדבר. דווקא הבית, הזוגיות והמשפחה הם השורש שלנו לכך. הם הבסיס לביטחון שאני אהוב, מקובל ורצוי, בכל עת ובכל שעה (ולכן כשולצערנו זה לא כך, זה קשה וכואב). מתוך הבית אנו יוצאים בבוקר אל מטלות היום, ואליו אנו חוזרים לנוח ולהתחדש. הבית הוא המקום האישי של כל אחד - להתבטא, להיות, לגדול. להאיר ולקבל מקום ייחודי. כשאנו יוצאים החוצה ומסתובבים בעולם נדמה לעיתים שאנחנו 'סתם עוד אחד' בתוך המון האנשים הפועלים. אך בבית שלנו - אנו הופכים להיות משהו אחר. איננו 'עוד אחד', אנחנו עיקריים ומשמעותיים. זה המקום שלנו. שם הפינה האישית שלנו. ואת המקום הזה והתחושות הללו אנו חפצים לטפח ולהפנים אל תוכנו.

חנוכה, חג האור, מזכיר לנו כי מקור האור חייב לנבוע מתוך הבית. את החנוכייה אנו מדליקים מתוך הבית - לכיוון הרחוב. כלומר, ישנה מטרה חשובה להאיר אל החוץ, אך זה מוכרח להיות קודם כול מתוך הכוח של הבית, מתוך חיבור וקשר. את מצוות הדלקת הנרות לא ניתן לקיים בשלמות אם לא מדליקים את האור בבית, וכך גם בחיים.

אפשר לעשות הרבה חסדים ומעשים טובים לעולם, אך קודם כול, מלמד אותנו חג החנוכה, אנו נדרשים להאיר ולהיטיב בתוך הבית שלנו. "עניי עירך קודמים" - כך אמרו חז"ל. אין הכוונה דווקא עניים בממון, עניים הם אלו שזקוקים למשהו, וכולנו זקוקים לדברים לעיתים. זקוקים לחיזוק, למילים טובות, לסיוע, להקשבה, לאהבה. הציווי "נר איש וביתו" הוא המזכיר לנו בכל שנה מחדש: אתה רוצה להדליק נר, להשפיע אור? תתחיל קודם בתוך הבית! זה הבסיס, זה השורש, זה קודם לכול. הילדים, האישה או האיש זקוקים לך יותר מכול. תחייך, תפנק, תקשיב, תסייע - תגדיל את האור בבית שלך. תחזק את אוירת השמחה במשפחה. דווקא מתוך כך שאנו מגבירים את האור בביתנו הפרטי, אנו מפתחים את היכולת להאיר ולהפיץ אור גדול ואמיתי גם כלפי חוץ. לסיום, נזכור כי הכוח לשנות טמון בנו. אם ניקח אנחנו אחריות אישית ונעניק לבן או בת הזוג את אור השמחה והביטחון, נעניק לילדים שלנו את התחושה שהם אהובים ורצויים ללא תנאי - נזכה יחד לתקן את הקלקול שניסו לעשות היוונים, וביחד נביא אור גדול של חיבור ואהבה, שיאיר וישפיע על המציאות כולה.



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

מייל: aviclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

שנה 1 להגות / שנה 1 להגות יועץ נישואין ומשפחה

ביקורת בונה

חלק ב'

ע' / שנה 1 / ה'תשפ"א

של אף אחד שהוא לא יודע את הכול, ולא אשמתו של האדם שקשה לו להבין ושקשה לו להתמודד רגשית. גם אם כבר העירו לאדם בעבר והוא לא קיבל את הביקורת, עדיין אפשר לנסות שוב לדבר על ליבו, בצורה מכובדת, ולגרום לו להבין בכוחות עצמו, מה באמת נכון יותר עבורו.

כאשר מעבירים על האדם ביקורת על פי הכללים הנ"ל - מתוך רצון טוב לעזור, בצורה מכבדת ומתוך כוונה לעזור בו את הרצון להשתפר - הסיכוי של הביקורת להתקבל גדול יותר.

לביקורתיות חיובית זו סימן היכר מובהק: אחרי שהמבקר משמיע אותה, הוא מרפה מהנושא לגמרי. הוא אפילו לא חוזר לבדוק אם בן הזוג מיישם אותה. הסיבה היא שמהרגע שנתנו לו את העצה היא כבר לא שלנו אלא שלו, וכעת זה רק עניינו איך, מתי ואם בכלל הוא יישם אותה. ב"הפוך על הפוך", כשאדם מקבל ביקורת באופן זה קיים סיכוי הרבה יותר גבוה שהוא ייקח אותה לתשומת ליבו. כשאנו מרגישים שלא מקטינים ומחלישים אותנו אלא מעצימים ואוהבים אותנו, יש לנו חשק לאמץ את הרעיונות שמציעים לנו. איך אנחנו יודעים שביקורת שאחריה מרחב פעולה היא הנכונה? כי כך הקדוש ברוך הוא מתנהג אלינו. עובדה שלמרות כל חטאינו - כיחידים וכעם - אנחנו עדיין כאן, מוצפים בחסדיו.

חשוב לזכור מה שאמר המהר"ל: כשהפה מדבר - המוח שותק. לכן חשוב שהדברים יהיו מתוכננים, וחשוב ללמוד איך מבקרים באופן מושכל. עלינו ללמוד לומר את מה שכוואב לנו בצורה נכונה.

איש ואישה זכו - מלשון הזדככו - שכינה בניהם.

האם אין שום מקום למתן ביקורת לשני? יש, אך היא צריכה להגיע רק אחרי הרבה התעסקות בתיקון עצמנו, וממקום חיובי ובונה.

ביקורת בונה היא ביקורת שאפשר ללמוד ממנה ולהשתפר.

כאשר באים לבקר את בן הזוג יש לתכנן נכונה את הביקורת, כדי שלא רק תיאמר, אלא גם תישמע. כיצד נראית ביקורת שהיא בונה? פשוט מאוד: כאשר מעבירים על האדם ביקורת מתוך רצון טוב לעזור לו; וכאשר מעבירים על האדם ביקורת בצורה כזו שמכבדת אותו; וכשה נעשה בצורה כזו שאינה מנסה לכפות עליו את דעתו של מעביר הביקורת, אלא מנסה לעזור לאדם להבין בכוחות עצמו את האמת, ואת מה שנכון יותר עבורו. על ידי זה הסיכוי של הביקורת להתקבל גדול יותר. היא לא עסוקה במתן פורקן לתסכולינו או בהפגנת עליונותנו על השני. היא מסתכלת עליו, על מקומו, על יכולותיו ועל דפוסי התנהגותו, ושואלת - איזו עצה תקדם אותו צעד אחד קדימה מהמקום שבו הוא נמצא? ביקורת זו אינה באה מתוך כעס אלא מתוך אהבה, מתוך רצון אמיתי להציע לאחר, שהוא לעיתים בן זוגנו, עזרה.

יש דרך נכונה עוד יותר להעביר ביקורת, והיא על ידי כך שמתייחסים להכול באיזון. אם מישוה עשה טעות, גם אם זו טעות גדולה, אפשר מצד אחד לנסות להבין אותו ולא לפגוע בכבוד שלו, ועדיין אפשר להעביר עליו ביקורת, כדי לגרום לו להיות טוב יותר. ביקורת נכונה היא כזו שאינה שוללת את זכות הדעה השונה והעצמאית של האדם האחר, אלא בסך הכול מנסה לגרום לאדם האחר להבין טוב יותר בעצמו מה נכון יותר עבורו לעשות כדי לגרום לו לחיות טוב יותר. העברת ביקורת בצורה נכונה כפי שראינו אפשרית כאשר מכבדים את האדם השני ומראים לו את הדרך שנראית למעביר הביקורת כנכונה יותר, מתוך הבנה שזו לא אשמתו

תשובה:

לכבוד הגב' נ.מ שלום וברכה

ניתן בהחלט להבין את התסכול שבו את נמצאת, מעטים האנשים שיודעים לקבל ביקורת בצורה נכונה לכן חשוב לשים לב! האם בעלך פנוי בכלל לשמוע, ולא טרוד במשהו אחר, בנוסף: הערות כדאי לומר רק בזמן רגוע, וכדאי לומר את הביקורת בצורה כזו: לומר לבעל שבח שנוגע לאישיות שלו (בצורה כנה), כמה הוא טוב ועוזר וכד', ואז לומר לו: מה שיכול עוד יותר לקדם אותך זה אם..... (לומר בעדינות את מה שאת חושבת שכדאי שישפר), ואז לסיים שוב בשבח על האישיות שלו, לצורה הזו קוראים "משבח סנדוויץ'" בו את מתחילה ומסיימת בשבח ומשחילה באמצע בעדינות את ההערה, בדרך כזו יש סיכוי הרבה יותר גבוהה שהוא יסכים לשמוע ולקבל ממך.



שאלה:

לכבוד מערכת 'ביתה'

שמי נ.מ

כל פעם שאני מנסה לדבר עם בעלי על משהו שמפריע לי אצלו, מיד הוא מאשים אותי וכועס עליי, והבית נהפך למריבה גדולה, ניסיתי לשבת ולדבר אתו על המצב אבל זה תמיד חוזר על עצמו, אי אפשר לפתור בעיות ככה, אני מתוסכלת מהמצב מאוד, מה עליי לעשות?

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם aviclinc1@gmail.com

הארות זוגיות לאור הנרות

יום שישי - חנוכה

יועץ חינוכי / זוגי מנחה הורים ומאמן אישי

ימי החנוכה, ימים נפלאים הם. בכל בית יהודי ניצבת החנוכה בעוז ובגאון. שלהבות האש מרצדות בחזקה ומספרות באור את ניסי התקופה. אור הנרות המופץ סביב משרה חמימות בלב ומאיר את הנשמה. שמונה נרות ושמונה הארות.

במאמר הזה אתמקד בהארת הנרות ומה ניתן ללמוד מהארה זו לחיי הזוגיות ובנין הנישואין.

נפסק להלכה בשולחן ערוך, אור החיים, סימן תרע"א סעיף א':
"אפילו עני המתפרנס מן הצדקה שואל או מוכר כסותו ולוקח שמן להדליק" אין העני פטור מנר החנוכה בגלל עניותו. עליו למכור את כסותו עבור נר. כוחו של האור גדול מכוחו של החושך.

אין בני הזוג רשאים לפטור עצמן בעניותן - העדר תקשורת וכלים לזוגיות, ולא ב"אניותן" במיקוד ה"אני". מוטלת עליהם חובה למכור את כסותם, את הכיסויים החוצצים ולעשות כל שבידם להדליק את נר הזוגיות ולהאיר את ביתם

נפסק להלכה כי את נרות החנוכה מדליקים על פי הכלל של "מוסיף והולך".
חיי הנישואין זקוקים לכלל זה, מוסיף והולך. בכל שלב בחיי הנישואין יש את הצורך להוסיף ולהרבות אור. מעלת ההוספה באור היא כזו שמטפחת את האור הקיים ומוסיפה עליו אור חדש. יש עניין להרבות בהתחדשות על שגרת הנישואין הקיימת.

מיקום הדלקת נרות החנוכה הוא "על פתח ביתו מבחוץ" או על החלון הפונה לרשות הרבים. (שם סעיף ה').
מטבע הדברים, פתחי הבית, אלו הפונים לרשות הרבים יותר חשופים ופגיעים. דווקא שם יש צורך להניח את האור ולחזק את שערי הזוגיות בחומות של אהבה ואור.

זמן ההדלקה הוא בין שקיעת החמה לצאת הכוכבים לפי הדעות השונות.
ניתן ללמוד מפסיקה זו, כי אין לחכות עד ש"תחשך" הזוגיות כדי להאיר אותה מחדש. יש לדאוג להאיר אותה תמיד ולזהות בתבונה את מצבי השקיעה. שם יש להרבות אור מעבר לרגיל. עלינו לזכור שאף פעם לא מאוחר להדליק את האור. ומי ששכח רשאי להדליק כל הלילה.

"כל השמנים והפתילות כשרים לנר חנוכה", סימן תרע"ג סעיף א'.
כל דבר שיש בו בכדי להדליק את האור הזוגי כשר להדלקה. ובלבד שהוא ראוי ומותר לשימוש.

נר שישוי - הארה שישית

נר שביעי - הארה שביעית

נר שמיני - הארה שמינית

נר רביעי - הארה רביעית

נר חמישי - הארה חמישית

מצות נר חנוכה חלה גם על נשים היות והיו באותו הנס. כך מובא בשולחן ערוך סימן תרע"ה סעיף ג'. עבודת הזוגיות חלה על שני הצדדים על הגבר ועל האישה, היות וגם היא באותו העניין כמו הגבר. ואדרבה, כוחה גדול מכוחו שהרי חכמת נשים בנתה ביתה.

"מי שאין ידו משגת לקנות נר חנוכה ונר שבת, יקנה נר שבת מפני שלום ביתו", סימן תרע"ח סעיף א'.
נר שבת גדול מנר חנוכה.
אמנם בנר חנוכה יש פרסום הנס, אך לעיתים מדליק אדם את נר החנוכה מן השפה לחוץ ובני ביתו שורין בחושך. לכן נר שבת המסמל שלום, שלום הבית, חשוב יותר. היות והוא מסמל את התהליך הפנימי שיש להדליק בזוגיות ומקורו בשלום.

וקבעו שמונת ימי חנוכה בהלל והודאה.
הלל והודאה הם מקור החיות בתקשורת זוגית. שבחים ומילים טובות מצמיחות את הזוגיות. הכרת הטוב ופרסומו הם בגדר נתינה מן הלב, נתינה המולידה אהבה. כוחן של מילים טובות להאיר את האדם ולרומם את רוחו. הערכה נכונה תביא לעשייה טובה ולשרשרת חיובית.

השמש - תפקידו להדליק את כלל הנרות.
בחיי הנישואין יש חשיבות גדולה לשמר ולקדש את הבסיס והיסוד המשפחתי. לעגן את עמודיו ולחזק את בריחיו. כשהבסיס חזק הבית יהיה עמיד יותר מול פגעי הזמן.

ואסיוס:

תמיד טוב להשתמש במאכלי שמן המסמלים גמישות ורכות במאכלי חלב המסמלים נקיות וגישה חיובית בסביבוניים המסמלים יצירתיות ופנאי בכד קטן עם חותם המסמל זמנים אישיים ובלעדיים

חנוכה זוגי נחמ ומואז



הודיה כמרכיב צמיחה אישי וזוגי

יוני 2017 | פסיכותרפיסטית ומדריכת כלות ונישואין.

היום בתפילה ובברכות אנו מודים לקב"ה על הטוב ועל השפע שחנן אותנו. הכרת הטוב היא גם אחת הסיבות שמוטל עלינו לקיים את מצוות התורה מתוך הכרת תודה לבורא שהעניק לנו חיים.

הודיה והכרת תודה משפיעים על חיינו באופן ישיר. על ידי אמירתם אנו מושכים אלינו שפע נוסף מכל הטוב שכבר קיים סביבנו ומחזקים אותו. למשל: אם נבחר לראות ולהודות על הטוב שיש בנך הזוג שלנו, הטוב ימשיך להיות ולהתעצם, וזאת לעומת בחירה בראיית החסר והשלילי שבו, שאז החוסר יבלוט ויתחזק.

בנוסף לכך, בהכרת תודה ישנו אלמנט של חיזוק התנהגותי, שכן על ידי אמירת התודה אנו מחזקים ומעודדים את מבצע הפעולה להמשיך ולהתמיד במעשיו.

כאשר אנו מודים ומתמקדים ב"יש" אנו מתרגלים לראות ולחשוב חיובי, מה שיתרום לשמחה, הנאה ואנרגיה חיובית, לעומת התמקדות ב"אין" שכוללת מחשבות שליליות שמתעצמות, ויכולות להוביל לעצב ואפילו לדכדוך.

יתרה מכך, יש להודות גם על מצבים קשים ומאתגרים. אמירת תודה על קשיים, היא רמה גבוהה יותר של הודיה, אך בשעה שנתעמק מעט אנו נגלה שדווקא הקשיים בחיינו הם אלו שחישלו אותנו, והצמיחו אותנו למקום שבו אנו נמצאים.

לדוגמה: קונפליקט בין בני זוג שבבסיסו הוא אינו נעים, והוא אכן מאתגר, אך במידה ויפתר בדרך נכונה ובריאה הרי שמעבר לכך שבני הזוג יהיו מפתרון משביע רצון ותחושה טובה, הם ילמדו להכיר ולהבין אחד את השניה קצת יותר טוב מבעבר.

כידוע, מאתגרים אנו גדלים, בדיוק כמו שבטבע זרע שנשתל באדמה, בראשיתו הוא נרקב ומתקלקל ורק אח"כ נובט, צומח ומצמיח, המשבר הוא בעצם הזדמנות לצמיחה וללמידה!

באופן הזה ניתן יהיה להסביר ולהבין את המשנה במסכת בברכות: "חייב אדם לברך על הרעה כשם שהוא מברך על הטובה".

הכרת תודה היא מיומנות נרכשת ומצריכה התנסות ותרגול. חג החנוכה הוא זמן מצויין לרכישת ההרגל המבורך הזה!

בזמן שנרות החנוכה מאירים, ואנו פנויים מעשיית מלאכה, נביט בלהבות הקטנות, נתבונן סביבנו ונבקש להודות על כל האור, גם אם הוא קטן וזעיר, שכן לאור יכולת עצומה של דחיית החושך שהרי "מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך", וכך גם דרך ההודיה מתחזקת יכולת ראיית הטוב ועוצמתו.

נתחיל להודות על הדברים הקטנים, וכל יום נוסיף הודיה ותודה נוספת בדרך של "מוסיף והולך" כהדלקת הנרות, כל יום נר נוסף. כל יום תודה נוספת עד שנגדיל את היכולת שלנו להודיה ואמירת תודה.

נתאמן ונתרגל ראשית בבית, כלפי הבעל, האישה והילדים, ובהמשך נרחיב ונודה על הדברים הנוספים והרבים שיש בעולמנו.

הודיה תמידית תורמת לאושר, ולכן נקפיד להודות כל יום באופן קבוע. ניתן להודות באופנים מגוונים: במחשבה או באמירה, וכן ניתן לכתוב זאת. אפשר להודות מיד כאשר קמים בבוקר, או כשהולכים לישון. כל הדרכים טובות ונכונות בכדי לתרגל ולהתרגל להודות ולומר תודה.

בימי החנוכה אנו מוסיפים בתפילות שמונה עשרה ובברכת המזון את תפילת ההודיה המיוחדת לקב"ה על הניסים ועל הנפלאות שעשה לנו ברחמי הרבים, בימים ההם ובזמן הזה.

אנו מצווים לפרסם את הנס על ידי הדלקת נרות חנוכה "נר איש וביתו". הציווי הוא להדליק את נרות החנוכה דווקא מתוך הבית פנימה, על אדן החלון או בכניסה לבית מול המזוזה, איננו מצווים לפרסם את הנס בחוצות ובשווקים אלא מביתנו שלנו.

וכך בימי החנוכה כשקר בחוץ ולפעמים גשום, אנו נמצאים בתוך ביתנו הסגור, המוגן והחמים, יושבים לאור נרות ומביטים בהם, בלהבות הקטנות שמרצדות ומאירות.

זה הזמן לעצור, להתכנס פנימה אל עצמינו, ולהביט סביבנו ואל החלקים שבתוכנו.

אל האורות הקטנים שלנו, שמאירים אותנו, שכל כך התרגלו לנוכחות שלהם והם הפכו למובנים מאליהם.

הבית שיש לנו, הילדים, הבעל והאישה שכל כך טבעי לנו בסביבתם, התרגלנו אליהם ואל מעשיהם שאולי מעולם לא עצרנו להעריך את כל הטוב הזה ולהודות.

וכאן חג החנוכה מזכיר לנו לפרסם את הנס הפרטי שלנו ולהודות דווקא בבית, ומתוך הבית.

להביט בלהבות הקטנות, ולהבין שהן מאירות למרות שהן כל כך זעירות, ולהודות על כל הטבעי והנורמלי בחיינו כמו זוגיות ומשפחה, בריאות ופרנסה, כישרונות והצלחות, ועוד הרבה דברים בחיינו שהתרגלנו אליהם.

לנסות ולהתמקד בטוב הפשוט שקיים סביבנו ולהודות! להודות באמת על כל האור שיש לנו ושיש בנו...

גם, ואולי דווקא, על הדברים הקטנים, הפשוטים שהם חלק בלתי נפרד מחיינו. הפסיכולוגיה החיובית אשר עוסקת בחקר האושר, ומטרתה למצוא ולהעצים חזקות, יכולות וכישרונות אנושיים על מנת לתרום לחוסן הנפשי וליצור חיים מספקים יותר ומאושרים יותר, מצאה שאחד המרכיבים המשמעותיים ביותר שתורמים לאושר ולבריאותו הנפשית של האדם הוא "הכרת תודה".

במחקר של הפסיכולוגיה החיובית שנערך בשנת 2016 ושאף למצוא מתאמים בין אושר לאספקטים שונים בחיים, נמצא שיחסים קרובים ונעימים עם אנשים אחרים, תפיסת הערך העצמי, יכולת הכרת התודה, תחושת אופטימיות ועשייה בעלת תחושת משמעות, הם המרכיבים המשמעותיים ביותר אשר משפיעים על תחושת האושר, וזאת לעומת מגדר, גיל, מוצא אתני, מראה חיצוני וגובה ההכנסה, אשר נמצאו זניחים בהשפעתם על תחושת האושר של האדם.

כמו כן, כמות חברים, מצב נישואין, אמונה דתית, תרבות פנאי, בריאות גופנית ושליטה בחיים, נימצא שהשפעתם על חוויית האושר קיימת אך לא דומיננטית. המרכיב הפרקטי ביותר שמוזהה עם הפסיכולוגיה החיובית עוסק בהכרת תודה, ומבוסס על מחקר של מרטין סליגמן שהשווה בין שתי קבוצות של אנשים שסובלים מדיכאון, כאשר החברים בקבוצה אחת הלכו לטיפול פסיכולוגי, והחברים בקבוצה השנייה כתבו בכל יום שלושה דברים עליהם הם מוכיחים תודה.

התברר שלאחר 30 יום, מצב חברי הקבוצה שכתבו הכרות תודה היה טוב יותר מבחינה קלינית לעומת חברי הקבוצה שטופלו באופן מסורתי.

הודיה היא אחת מאבני היסוד המרכזיים ביהדות, מיד בקומנו משנתנו אנו פותחים במילות הודיה "מודה אני לפניך...שהחזרת בי נשמת", כלומר: תודה על עצם החיים, על הדבר הכי טריוויאלי והכי מובן מאלינו לכאורה, וכן לאורך כל

"...והדליקו נרות בחצרות קדשך וקבעו שמונת ימי חנכה אלו להודות ולהלל..."



למדו לקבל את השונה בבני הזוג כדבר חיובי ולא כמשהו שעליכם לשנות בו!
בזוגיות טובה חייבת להיות הכרה והערכה של מה כל בן זוג מביא למערכת היחסים, כולל החלקים שמוציאים אותנו מדעתנו!
עצה: לגבי שוני - היו מודעים לשוני אצל בן/בת הזוג שלך ויחד עם זאת אל תצפו ממנו לחשוב/לתכנן/לחשב או להרגיש בדיוק כמוך.
שתפו אחד את השני, באופן לבבי, בקשר להשקפות שונות אלו והדגישו כל אחד מה חשוב לו.
זכרו להקשיב עם לב חם ופתוח וללא שיפוטיות.
גם אם יש חילוקי דעות לגבי מה צריך לעשות או איך להתנהג בסיטואציה מסוימת - ניתן לדבר על זה ממקום של כבוד הדדי וקירבה. מומלץ לנסות למצוא דרך שלישית, חלופית שתשלב חלקים משתי דרכי ההסתכלות.

טיפ טיפה
לשוניות

התחזקתם מהגיליון? שתפו את הקרובים לכם ותזכו להרבות שכינה בעוד בתים

לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון" baitacenter@gmail.com 058-7211235 מייל:

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©
*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו

גיליון זה טעון גבייה