



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ טבת תשפ"א | גיליון מספר 9

קורא יקר!

זכר העורף

החיבור שבדיבור
חלק א' / א. שוהם להובן

שו"ת זוגי
/ א. שוהם להובן

שיפכי כמים ליבך
/ א. שוהם להובן

ילדים בצל הזוגיות
יועץ זוגי - א. שוהם להובן

טיפ טיפה לזוגיות
/ א. שוהם להובן

ימי החורף מגיעים אלינו, ואנו חיים בין סערה לסערה. במיוחד בימים אלו ננסה להבין איזו סערה מתרגשת עלינו, ועד כמה חשוב שנביט אל ביתנו, אל הזוגיות.

עלינו לזכור כי חיי הנישואין מורכבים משלושה: הבעל, האישה, הזוגיות. לזוגיות יש "אישיות" משל עצמה, גם לה יש זכויות, גם לה יש צרכים, גם לה יש מקום, גם לה יש מה להגיד.

בספר אהבה ורעות (חלק ב' עמ' קטז) כתב הרב ישראל פסח פיינהדלר

שליט"א: "משמעותם של נישואין היא נתינה, ולא נטילה. אנו אמורים לשתף בכל שמחה וחוויה את בן זוגנו, וזה בדיוק המרשם אשר גורם לנישואין לשגשג". אם כל בן זוג סגור בתוך עצמו מבחינה רגשית, אז הקשר של בני הזוג אינו של נישואין אמיתיים, אלא של חברות.

אנשים רבים מתייחסים באדישות אל בת הזוג שלהם. בהגיעם הביתה הם מתחילים לקרוא עיתון או לעסוק בכל עיסוק אחר; השאלה הראשונה שלהם עשויה להיות: "מה יש לאכול?" - זה מראה שהארוחה מעניינת אותם יותר מבת הזוג, למרות שהיא חיכתה כל היום לראות סוף סוף את בן זוגה. דאגותיו האנוכיות מראות לה שלא אכפת לו ממנה.

בסדר העדיפויות שלו קודמים האוכל והבילוי לבת זוגו, הנמצאת אי שם בתחתית הרשימה. טבעי שדבר זה יעורר את כעסה של בת הזוג. אף אם לא נאמרו הדברים בפירוש, טינה אילמת אולי מצטברת בפנים ולכך עלולות להיות השלכות הרסניות.

עצוב מאוד לראות בני אדם החיים זה ליד זה כאשר כלפי חוץ הם נשואים, אך במציאות כל אחד חי את חייו הפרטיים, וכמעט ולא משתף את האחר בחוויותיו. כאשר אדם חוזר הביתה, השאלה הראשונה שלו צריכה להיות: "ספרי לי, איך עבר עליך היום?" - פתיחה זו מראה על אכפתיות ועל התעניינות של בן הזוג במה שקורה לבת זוגו. לאחר מכן יוכל האדם לגשת בנחת אל עיסוקיו הקבועים, אך קודם עליו לוודא שבת הזוג יודעת שהוא חשב עליה, וכך לא יפריעו לה עיסוקיו האישיים, כי היא כבר קיבלה את מה שמגיע לה.

נוסף על כך, צריך מידי פעם כאשר מגיעים הביתה להיכנס עם מתנה כל שהיא לאישה: פרחים או ממתק או ספר חדש שהיא תאהב. אף שיחת טלפון במהלך היום, סתם להגיד שלום, שווה הן בעיני האישה. כל המאמצים הללו מראים לה שאתה חושב עליה ושכפת לך ממנה.

בת הזוג אינה מבקשת הרבה, היא מסתפקת באות לכך שהיא חשובה בעיניך.

לד"ר, א. שוהם להובן יועץ נישואין ומשפחה



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

"זוגיות טובה היא מתכון מנצח לא רק לחיים שקטים ושמחים אלא גם לברכתו של בורא העולם"

שבדיבוק

החלק א

1/2 שנה להיומן

מקרכת" הוא שבעצם "מספיק אחד לטנגו". כלומר, גם אם רק צד אחד בזוגיות ייקח אחריות ויבחר להשתמש בכלים של תקשורת מקרכת, זה מספיק כדי לחולל שינוי ניכר בשיחה וביחסים, גם בנושאים מורכבים שעד כה היה נוח לרחוק מהם. קליטה: להניח את הסיפור שלנו ולהקשיב

בשיחה רגילה ניתן לזהות פעמים רבות שכל צד מנסה לשכנע את השני באופן שבו הוא רואה את הדברים. על פי רוב זה נגמר בתסכול הדדי. לעומת זאת, בשיחה שבה אפילו צד אחד משתמש בכלים של תקשורת מקרכת, במהלך השיחה יכולות להיות אמירות כמו: "רגע, אני רוצה לנסות להבין אותך יותר", "מה הכי כואב לך בנושא הזה? מה מפריע לך?".

כדי ליישם תקשורת מקרכת, כשהצד השני מתחיל לדבר, לא משנה מה נאמר - יש להימצא בעמדת הקשבה בלבד. אבל לא מספיק רק להקשיב. חשוב לנסות להיות בעמדה נפשית שמניחה בצד (רק לבינתיים, לזמן קצר) את הסיפור שלנו ואת האופן שבו אנחנו חווים את הדברים. במקום זה, בתקשורת מקרכת ננסה להקשיב לבני השיחה שלנו, להיכנס לסיפור שלהם ולנסות לחוות את הדברים כמו שהם חווים אותם. לשאול שאלות אמפתיות

בתקשורת מקרכת רצוי מאוד לא להיותו רק בהקשבה אלא גם לשאול שאלות אמפתיות. שאלות אמפתיות אינן שאלות שמנסות להזיז את הצד המספר מהסיפור. אלה לא שאלות שבעצם מייצרות לנהוג אחרת, לדוגמה: "לא היה עדיף אולי לעשות ככה במקום את זה?" - במקום השאלות הללו יבואו שאלות אחרות בתכלית, שמטרתן רק לנסות להבין טוב יותר את הסיפור של הצד השני. שאלה אמפתית תתחיל לדוגמה במילים: "אז מה שאתה בעצם אומר זה ש...?", "מה שהכי הפריע לך זה ש...?", "כאב לך ש...?"

בשאלה אמפתית ננסה לחזור על מה שהצד השני אמר רק במילים שלנו, ונסיים בסימן שאלה כדי לוודא שבאמת הבנו נכון את הדברים. אפשר, ואפילו רצוי, לתת תוקף לרגשות של הצד השני: "אני מבינה למה הרגשת ככה", "אני יכול לראות למה חשת מותקפת". רק לאחר שהבנו באמת את בני שיחנו ואת האופן שבו הם חווים את הדברים, וגם הם הרגישו שהבנו אותם, נוכל לעבור לשלב הבא שבו אנו נשתף במה שעובר עלינו. (על פי פסיט שיח)

הקשבה ואמפתיה: כלים לתקשורת מקרכת

במקום להימנע משיחה ולהגביר מתיחות, או לחלופין להסביר לצד השני איפה הוא טעה, אפשר להשתמש בתקשורת מקרכת. תקשורת מקרכת מבוססת על הקשבה ועל אמפתיה ובכוחה לשנות את השיח ולשפר את הדינמיקה בין בני זוג וביחסי אנוש בכלל.

במהלך החיים הזוגיים עולים בין בני הזוג נושאים מורכבים שיש חוסר הסכמה לגביהם. לעיתים השיחה על הנושאים האלה מובילה להגברת המתח עד כדי כך שבני הזוג מעדיפים להימנע מדיבור עליהם, כי כל ניסיון לפתוח בדיאלוג רק מרחיק אותם זה מזה במקום לקרב ביניהם.

מפגש של בני הזוג עם נושאים מורכבים כאלה הוא צומת חשוב שעשוי להיות מכונן בזוגיות. ברגע שיש אפילו נושא אחד כזה בין בני הזוג הוא תופס מקום גדול, והיחס אליו אף עשוי לנבא במידה רבה את המשך הזוגיות: בכל פעם שיעלה נושא מורכב בני הזוג עשויים להימנע משיחה עליו "כדי לא לדרדר את היחסים", אולם מצב זה יש בו כדי לדרדר את היחסים באופן ניכר, שכן זה עלול להעמיק את הריחוק בין בני הזוג.

במצב שכזה אפשר להשתמש בכלים של תקשורת מקרכת - שיטה שפותחה בשנות ה-60 בידי הפסיכולוג ד"ר מרשל ב' רוזנברג ככלי לפתרון סכסוכים ולניהול יעיל של מערכות יחסים (בין אנשים ובין קבוצות ומדינות). למעשה מקורה של השיטה אינו בעולם הטיפול הזוגי וניתן לעשות בה שימוש במרחבי חיים שונים, לא רק בחיי הזוגיות.

"תקשורת מקרכת" מבוססת על ביטוי עצמי ("שידור") ועל הקשבה מתוך אמפתיה ("קליטה") במטרה להגדיל את הסיכוי לחיבור, להבנה ולמילוי הצרכים של כל הצדדים ולהקטין את הסיכוי לקונפליקט.

אחד היתרונות המשמעותיים של הכלים של "תקשורת

ישנה שחיקה מתמשכת של הזוגיות, שעשויה לגרום נזק שיהיה קשה מאוד לתקנו.

על מנת להימנע מלהזיק באופן אנוש כל-כך לזוגיות, צריך ללמוד כיצד להימנע מלאפשר לכעס לשלוט בהתנהגות. הדבר הראשון נדרש על מנת להתמודד עם כעסים, הוא זיהוי הכעס, עוד לפני שהוא מגיע לרמה שבה קשה לשלוט בו.

לשם כך, חשוב שכל אדם שנוטה לעתים לכעוס, יכיר את מנגנון הכעס שלו. חשוב שיידע:

מהן הסיטואציות שבהן הוא נוטה לכעוס?

מהן התחושות הרגשיות, שכאשר הוא חש אותן, הן מתפתחות לכעס (עלבון/ השפלה/ חוסר אונים וכדומה)?

מהן התחושות הגופניות שהוא מרגיש כשכעס מתחיל לגאות בו?

הדברים הללו מרכיבים את נורת האזהרה שמאותרת על בא הכעס, וכאשר מצליחים לזהות אותה מוקדם מספיק, ניתן לשלוט בכעס לפני שהוא יתפרץ. במקרה כזה, חשוב לומר לבן הזוג - רק רגע, אני מרגיש/ה שאני מתחיל/ה לכעוס, אני עוצר כאן.

על מנת שבן הזוג לא יחוש מתוסכל על הפסקת השיחה, חשוב לתאם מראש שבשעת כעס תעשו פסק זמן, ותמשיכו לאחר שברגעים.

כמוכן, חשוב שאכן תתקיים השיחה לאחר הרגיעה, כדי שתוכלו ליישב את הדברים באופן יעיל, כאשר שניכם רגועים ומסוגלים לשיחה עניינית.

שני'ת' זוג'



שאלה:

לכבוד מערכת 'ביתה'

אנו זוג נשואים 10 שנים ברוך ה' בעלי נוטה לכעוס לעיתים קרובות וזה מזיק ופוגם בשלום הבית שלנו וכמוכן בחינוך הילדים, ברצוני לשאול מה ניתן לעשות?

תשובה:

שלום וברכה,

כעס הוא ללא ספק אחד האויבים הגדולים ביותר של הזוגיות, בשעת כעס אדם מוצא את עצמו לא פעם מגיב באופן שאח"כ הוא מצטער עליו. נזקי הכעס ממשיכים לאחר זמן רב, ובמידה והדבר חוזר על עצמו שוב ושוב,

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

שפכי זכתיים איבך

כהן-רוניאלין

אני נאווה בדעתי, אייבת לנסא אותה, הוא נאווה לי כמו לשימה של אמנן. נקודת השקט והרובע הקטנה והיקרה שלי. אני מאפשת את הצלילות ואת האיבור, שאין מה לאפש אותם באוף. לא ניתנת לקולות מאבוף לערער אותי. אני לא אייבת להשתף בהצגה המתואלת. אני לא אייבת להתערבב עם הסערה, יש לי את הבאורה! אני בוארת לעצור בצד, ולאפש את השקט, את השמחה, ואת האיבור.

הרגש, כמו חלקים נוספים בנפש, הוא חומר ביד היוצר. הוא ניתן לנו כדי שנמצא באמצעותו את המעיינות שנובעים מתוכנו. בארה של מרים מוביל אותנו למעיינות מים חיים עמוק בתוך הנפש שמהם נוכל לשאוב את השמחה, את התקווה, את החיות, ולהקנות אותם לסביבה. אך כשהרגש סוער הוא משתלט על כל המציאות הרגשית ולעיתים מצליח לשכנע שאין שליטה עליו ולו הקטנה ביותר. זה מעורר פחד מפניו ומחליש את הבטחון העצמי, בטחון שנוכל לו. כל כך היינו רוצות באותו רגע סוער לדעת להבחין ולהבין מה אמיתי ומה לא.

יחד עם זאת, הרגש יכול לאפשר לנו אבחנה נכונה, כמים הפנים לפנים - הרגש יכול לשקף מה באמת חשוב לנו ולמה אנחנו באמת מחוברים. אך כידוע המים מסוגלים לשקף רק אם הם צלולים מאוד וזה רק כשהם רגועים ושלווים, אחרת ההשתקפות תהיה מזוייפת ותוליך אותנו שולל. רק אם נפעל מתוך רגש צלול נוכל להביא את העומק והאמת שלנו לסביבה, לבן הזוג. אחרת, המילים שיצאו מהפה הן שונות לחלוטין ממה שרצינו לומר, הפגיעה וחוסר ההבנה בלתי נמנעים, הריב ממשמש ובא והרגשה של אשמה ובושה וחרטה לא תאחר להגיע גם היא. בן הזוג אובד עצות עלול גם הוא ללכת לאיבוד בתוך הסערה. והרגש גם הוא מראה לנו כאן את צידו השני - המסוגל להרוס ולהזיק.

ברגעים לא פשוטים אלו נוכל לנווט אל חוף המבטחים בכך שנזכר בכוחו המיוחד של הרגש המסוגל להחיות ולחבר את מקורו הטהור, את יכולתו להיטיב עמנו. נזכר בדברים שמעצימים אותנו, נזכר מה באמת חשוב לנו. "מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה". נאחז בזכרונות הללו בחוזקה רבה נזכור שהסערה תעבור. טבעם של מים גועשים להתחלף במי מעיין צלולים. נשמור על הזכרונות היקרים ביותר שלנו כדי שיוכלו לשמור עלינו ברגע סכנה בים הסוער.

כשהכל גועש מסביב... אני כואבת ונסערת, כמעט מנוצלת, אבל רק כמעט. אני מזכירה לעצמי מי אני. אני מזכירה לעצמי שיש לי באורה. מנסה להיזכר לאן הלכתי ומה באמת חשוב לי. מבקשת מכל הצברונות הטובים והמאציומים לבוא לעצרי. מתקטת כל השראה, שמחה, תקווה.

הזכרון חשוב לאדם, הוא שומר עליו. שומר וזכור בדבור אדם. נשימה עמוקה. הדם מבעב וזורם באופקה, מאיה את גופי. כל תא ותא מתאמץ בהדרגה באור, באיים ובשמחה. מתאווה לאוש את הקרקע, את היציבות, את החמר. עוד רגע ועוד נשימה, ובאופק כבר נראה אורף המבטאים.

הרבדים הנפשיים באישיותו של אדם בעיקר בתחום הרגש משולים למים וזה לא מפתיע, הרגש נשפך מתוכינו וזורם לכל עבר ממש כמו מים.

פנים רבות ישלמים. שקטים, סוערים, סוחפים, צלולים עמוקים וכו'. בראשיתו, מקור המים הוא שמיימי, והם לראשונה מופיעים מעל הרקיע, ורק לאחר מכן מתפצלים ויורדים לארץ. מאז ימי בראשית ועד היום המים הם חלק בלתי נפרד מהחיים של כל חי בעולם הזה ומזינים את כל עולם החי והצומח בחיות הנחוצה לו. בתהליך הבריאה המים ניקוו לאזורים מסוימים על מנת לא להציף את הארץ ומאז יורדים לתהומות ועולים שמיימה במעגל בלתי פוסק ובתנועה מתמדת. המים מחברים בין שמים וארץ ומקשרים ביניהם. גשמי ברכה יורדים ומביאים את הטיהור והברכה. מעיינות נובעים ומעלים את המים הצלולים לפני השטח. הכל מתחלף, נשטף, עולה ויורד וחוזר חלילה והכל בחסדיו של הבורא כדי לאפשר את החיים. אך כפי שהמים יכולים להעניק חיות ושמחה, כך יכולים להיות סוערים ולעיתים אף קטלניים.

עולם הרגש כל כך משמעותי אצלנו הנשים. אנו חיות אותו כל רגע וחוות אותו בכל תא ותא. לפעמים הוא סוער וכואב ולפעמים נותן חיים ותקווה, לפעמים פורץ בשמחה ולפעמים שוקע בתהומות של עצבות ודכדוך. ככה הוא הרגש, הפכפך, משתנה, חולף ויחד עם זאת סוחף ועוצמתי. כמו מים חיים הוא מזין כל חוויה בצבעים המיוחדים לה, נותן כוחות ומעורר השראה. כמים שמוצאים תמיד את המקום אליו לזרום, כך הרגש יחפש את ביטויו ללא הרף.

סערת רגשות פנימית גורמת לנו להרגיש כמו סירה המטלטלת בים, הקרקע היציבה נשמטת מתחת לרגלינו ואנו נשארות חשופות ורגישות, גגיעות וכאובות. לא תמיד אנו מצליחות לשאוב מים בששון, לא תמיד המעיין מפיך מים חיים. לפעמים הרגש יכול להביא איתו כאב ולגרום לנוק לעצמינו ולסובבים. ועם כל סערה כזאת מתעצמת ההרגשה שכביכול אין כאן רב חובל ואין מי שינהיג, אין שליטה על כלום, כי זה מדי עוצמתי, מדי מטלטל.

צריך להודות שיחד עם כל ההפכפכות והסכנות שטמונות ברגש, אנו לא מסוגלות לראות חיים בלעדיו. הוא חלק כל כך אמיתי ובלתי נפרד מאיתנו וזהו טבעו ויופיו נעוץ בטבעו. אין צורך לנסות לשנות אותו אלא רק לזכור שיש אפשרות לנווט את הספינה בים הסוער לחוף מבטחים. ובינינו, מי יבין ויתמצא במציאות הלא שגרתית של רגש יותר טוב מנשים?! מי מבין יותר מאשה את השפה והשירה של הרגש והיופי הטמון בו?

כשהכל גועש מסביב... אני נאטה את הקצב, עוצרת בצד, מדימנת את הכל. עוצמת את העיניים, מנסה להרגיש את צלילי בתוך כל הטירוף הזה, בתור משהו נפרד ממני.

אני מתאווה לעולם פנימה באיפוש אחר נקודת השקט והרובע שלי, הפנימית והמיוחדת, ככל שתהיה.

א. כהן-רוניאלין - מטפלת בנשים ונעורות בשיטה המשלבת תורת הנפש היהודית ופסיכולוגיה ניתן לשלוח תגובות ושאלות באימייל:
nefesh.hafetsa@gmail.com

ילדים בצל הזוגיות

הרב אביטל דמתי

שוויון מצידו של השותף השני, קל וחומר אם הם מרגישים מנוצלים, פגועים, כואבים וכועסים על השותף - שותפות שכזאת משפיעה באופן ישיר על הילדים. במקרים כאלה לנו ההורים השותפים אין יכולת, כוח, מוטיבציה ואנרגיה לעזור באמת לילדים בעלי קשיי ריכוז או קשיי התנהגות, כי אנחנו בעצמנו צריכים עזרה.

במקרים חמורים עוד יותר השותפים פורקים את התסכול על "העסק", במקרה הזה הילדים, ודווקא הם - הדבר שהכי חשוב לנו בעולם - אלה שסופגים.

אם בנוסף לכך "העסק" כמשל מתחיל לצלוע, והילדים כנמשל לא כל כך הולכים כרצון אחד השותפים או כרצון שניהם, מה לדעתכם תהיה רמת הסלחנות, היכולת להכיל, למתן ולהנהיג? האם אותם שותפים יוכלו "להרים את העסק", או שדווקא יורידו אותו יותר למטה על ידי מריבות, צעקות, ביקורת ואולי אף השפלות?

ככל שהזוגיות טובה יותר ומאושרת יותר כך גבוהים הסיכויים שלנו להביא להצלחתם של ילדינו, אותם אלה שבורא עולם העניק לנו כשותפות משולשת ביחד איתו. ככל שהשותפות בין השניים האחרים - אביו ואימו - מעוררת, ירודה, קשה ומאמללת, כך גבוהים הסיכויים שזה ישפיע על ילדינו באופן ישיר ויגרום להם להישאר בתוך אותם הקשיים ואף להחריפם.

אז אם על עצמנו ויתרנו ואולי גם על הזוגיות, על ילדינו לא נוותר ונציל את השותפות למענם ולמען הצלחתם. בל נשכח שהשותף השלישי צופה ומביט בנו ומצפה שנעשה את עבודתנו נאמנה מתוך שמחה, כמו שנאמר: "תחת אשר לא עבדת [...] מתוך שמחה".

יהי רצון שהדברים יהיו להצלחתו של ילדי ורעי רבי אברהם אשר מזכה את הרבים ומציל בתים רבים בישראל.

יועץ אורח

הרב אביטל דמתי

מנהל מרכז 'שבילים'

יועץ זוגי MASTER NLP ומטפל בקשיי למידה

והתנהגות בשיטת 'בשבילי הגמרא'

בקרום קורס קצר וייחודי לאברכים וחונכים הוראה

מתקנת בגמרא. בואו לרכוש מקצוע שמציל נפשות

gmail.com@8167715

לעיתים הזוגיות שלנו במצב לא קל, ואנו חווים תסכול, אכזבה ובדידות. אנו חושבים לעצמנו שאין מה לעשות, אי אפשר לתקן, ואנו ממשיכים לחיות בצורה כזאת - לא למעננו אלא למען ילדינו. האם זה נכון?

האם באמת זוגיות מלאת משקעים טובה לילדינו?
אמרו חז"ל: "שלושה שותפים באדם - הקב"ה, אביו ואימו", ועוד גילו לנו חז"ל שכל המציל נפש אחת מישראל כאילו הציל עולם ומלואו - בין היתר כי האדם הוא עולם קטן והשותפים של אותו העולם הם השלושה שראינו לעיל. הקב"ה ברא את כל העולמות כולם, אבל כאן גם אנחנו שותפים לבריאה - אביו ואימו כזוג.

לכן ישנו מין מעגל קסמים שמחבר בין זוגיות נכונה, אוהבת ומכבדת לבין הצלחתם - או להפך, אי-הצלחתם - של ילדינו בכלל, ובעמידה מול ניסיונות רוחניים בפרט.

הדבר נכון במיוחד לגבי הצלחתם של הילדים המארגנים, ילדי הקשב והריכוז - אלה שלא באמת מצליחים להשתלב כמו שהיינו רוצים, שהם כה חשובים לנו ושאלו דואגים להם כל כך ומדירים שינה מעינינו בשבילם, כמו שאמרו חז"ל: "קשה תרבות רעה בתוך ביתו של אדם יותר ממלחמת גוג ומגוג". אז איך עובד אותו המעגל?

מה הקשר בין זוגיות נכונה לבין הצלחתם או אי-הצלחתם של ילדינו? והאם באמת ישנו קשר בין מה שמכנים כיום "קשיי קשב וריכוז", "קשיי התנהגות", "ניהול כעסים" ועוד לבין זוגיות נכונה?

כמי שמדריך ומנחה ילדים רבים הנתקלים בקשיי למידה והתנהגות, נוער טרום נשירה וכו' בתלמודי תורה ובישיבות, בין היתר על ידי אימון דרך אסטרטגיות למידה במשנה ובגמרא (בטכניקות שפיתחתי במשך למעלה מחמש עשרה שנה ומביאות להצלחות מדהימות), הניסיון מראה שככל שהזוגיות מוצלחת יותר, הדדית יותר ומכילה יותר ו"השותפים" מרוצים, שמחים ומלאי סיפוק - כך הסיכויים של הילד לצאת מתוך אותם הקשיים ולעלות על דרך המלך גבוהים יותר, כי ל"שותפים" ישנם הכוח, המרץ והאנרגיה הדרושים כדי לעזור לילד שלהם.

לעומת זאת אם ה"שותפות" לא עובדת טוב, וה"שותפים" מתוסכלים, מיואשים, מרגישים חוסר



תחמנות היא סוג של שקר עדין, אבל גם שקר עדין הוא לא אמת... זה מתבטא

גם בדברים קטנים שהסך הכל שלהם מצטבר ופוגע, לא רק באחרים, אלא קודם בנו. ההרגשה הזו שהצלחתי 'לסדר' מישהו היא הרגשה כוזבת, כי אם 'סידרתי' מישהו

זה יחזור אלי בפגיעה כזו או אחרת.

הבעיה היא שלפעמים אנחנו לא שמים לב ואנחנו עושים את זה לעצמנו ולקרובים לנו ביותר וחושבים ש'איזה יופי, הצלחנו' ולא קולטים שלא, לא הצלחנו, אלא הפסדנו. כרגע אנחנו לא רואים את זה, אך בזמן אחר או מקום אחר, נרגיש זאת כמעט בוודאות.

כשזוגות אומרים לי שהם איבדו אמון אחד בשני, מתברר שכמעט תמיד הם התחילו בפעולות קטנות, כמעט לא מורגשות של כל מיני תחכומים, שהיה נראה למישהו שמצליח לו... עד שהגיע הפיצוץ והרס את חיי הנישואין.

אז מה לעשות? במקום להשתמש בתחמון צריך להשתמש בתחכום. תחכום הוא שימוש באינטליגנציה, ומכיוון שכל מעשה שנעשה בתחכום הוא מעשה במחשבה תחילה ונעשה בחכמה, סביר להניח שיהיו לו תוצאות טובות יותר.

טיפ
טיפ

לזוגיות

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