

מְשַׁכְּחֵם אֶת אֲדַרְתֵיכֶם לְמַחְוֶה

מֵרַכְכֶם

אֲלָקִים מוֹשִׁיבֵי יְחִידִים בֵּיתָה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | אדר תשפ"א | גיליון מספר 11

דו"ח / יקר!

דבר העורך

השמחה היא חיבור

יסוד חיי הנישואין הוא שמחה: הם מתחילים בשמחת החתונה, בה מצוה גדולה לשמח חתן וכלה ושבע הברכות גדושות בבקשות ואיחולי שמחה; הם מתבססים על מצות "ושמח את אשתו" בשנה הראשונה (ובסגנון בדיחה מפורסמת: 'בשנה הראשונה תתאמץ לשמח את אשתך'. 'ומה אחר כך?' 'אחר כך כבר תתרגל...') וגם תכלית הנישואין, העמדת דורות מבורכים, מלווה ותלויה בשמחת ההורים - "אם הבנים שמחה".

חשוב לזכור את דבריו של רבי שמשון פינקוס זצוק"ל שאומר כתוב בתהילים (סח' ז): "ה' מושיב יחידים 'ביתה'... האחדות היא דבר גדול, אך פעמים שוכחים שבפועל נמצאים כאן שניים. שוכחים שבכל בית מורכב גם מ'יחידים', והם לא אחד גמור אלא אחד שהם שניים! החתן והכלה שונים זה מזו - בהבדלים שבין גבר ואשה, ברקע החברתי והמשפחתי השונה ובעיקר באופי היחודי לכל אחד מהם - ולכן החיבור ביניהם אינו פשוט והוא מלווה קשיים וחששות. רק שמחת הנישואין - מאפשרת להתגבר על הקשיים, להשתחרר מהחששות ולהגמיש את הגבולות האישיים עד גישור על הפערים והגעה לאחדות אמיתית.

בחיים המשותפים חווים גם תקופות של 'דינים' ומשבר, בחיכוכים בין בני הזוג או בסתם קשיים במהלך החיים. ובכלל, כתוב שעל האיש להמתיק את דיני אשתו - להפיג את כעסיה, חששותיה ומתחיה. בחז"ל מוסבר שהצחוק ממתיק דינים, ולכן כשמישהו נופל, דבר המעיד על דין המתוח עליו מן השמים, התגובה הטבעית היא צחוק של הסובבים. גם בדרך הפשט, אין כמו הומור בריא - רגיש ונעים, ולא חלילה עוקצני - כדי להפיג את המתח ולהשרות אורה קלילה ונינוחה המאפשרת להתמודד כראוי עם הבעיה. בפרט, הומור עצמי הוא הדרך הטובה ביותר להודות בקשיינו ולהתנצל על טעויות שעשינו.

גם במצבים בהם קשה לצחוק - או שבן הזוג לא ניחן בחוש הומור מפותח, והוא זוכר תמיד ש"אסור לו לאדם שימלא פיו שחוק בעולם הזה" - יש 'ללוות' שחוק מהעתידי. המחשבה כי בעתיד, אחרי שיעבור המשבר, עוד נצחק על הסיטואציה בה עמדנו מקלה ומשחררת גם בהווה. בעוד שהמצוה להצחיק בהווה מוטלת בעיקר על האיש, זכרון העתיד וההתחזקות שיצחק מי שצחק אחרון מסורים בעיקר לאשה -

לסיכום: תכלית הנישואין היא בנין בית משותף, בדומה לתכלית בריאת העולם - "נתאוה הקב"ה להיות לו יתברך דירה בתחתונים". אחת ההגדרות למקום בו אדם 'מרגיש בבית' היא מקום בו מבינים את בדיחותיו, צוחקים מהן וזורמים עם חוש ההומור שלו. כך, יש תיאורית תקשורת לפיה הגדרה שיוצרת קבוצה היא הומור פנימי משותף. במובן זה, הבדיחות הפרטיות, המשותפות לבני הזוג או לכלל המשפחה, מייצרות תחושת לכידות ובעצם מגדירות את אופי הבית. או ברצינות, תצחקו יחד בכל הזדמנות! זה בריא.

האם זה אני במראה?
ד"ר אביחי לרובין

שו"ת זוגי
ד"ר אביחי לרובין

ונהפוך הוא
ד"ר אביחי לרובין

המעבר מבחורת לנישואין
ד"ר אביחי לרובין

טיפ טיפה לזוגיות
ד"ר אביחי לרובין

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



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

לכתוב: ד"ר אביחי לרובין יועץ נישואין ומשפחה

האם זה אני במראה?

א. בניהן להיבן

מתקשים לאפשר לאחרים להתקרב ושומרים על הרגשות העדינים שלנו כל כך בפנים, עד שלעיתים אנחנו אפילו שוכחים שהם קיימים. לרוב, המסכה הזו קיימת כדי לנסות ולהגן על תחושה שאנחנו לא מספיק טובים או על ערך עצמי פגיע. המסכה הזו מגינה ממבוכה, מכאב ומדחיה. בדרך כלל מסכה כזו מסמנת כי האדם בודד ומבוהל, אך באופן אירוני

לבישת מסכה כזו רק מרחיקה אותו יותר מאחרים בסביבתו. כאשר אנחנו מתחילים להסיר את המסכה, אנחנו חושפים את החלקים הפגועים שלנו ולמרות הסיכון שבפגיעה, אנחנו יכולים להרוויח עזרה וריפוי אמיתיים, כאלו שיכולים לקרות רק בתוך קשר קרוב ואמיתי.

כפי שניתן להבין משלוש המסכות הנפוצות, המסכות עוזרות לנו פעמים רבות, כאשר אנחנו חוששים להביא את עצמנו, רוצים להרשים אחרים או חשים פגיעים, אך יש להן גם חסרונות.

בכדי להיות אותנטיים, עלינו להתחיל להכיר את עצמנו. להכיר את תכונות אישיותנו, ההתנהגות, הערכים, האמונות, הצרכים, המטרות והמניעים. בשביל להשיג את כל זה אנחנו זקוקים לאומץ, להודות במגבלות שלנו ולאמץ את הפגיעות שבנו. המסכה מגינה עלינו מפגיעה, אך כאשר אנחנו לובשים אותה אנחנו מתנגדים לאמת שלנו, אנחנו מתכחשים לחיים בהם אנחנו רוצים.

כדאי לנו להיפטר מהמסכות שלנו

1. **בכדי למצות את הפוטנציאל שלנו.** בכדי לעשות זאת עלינו להביא את עצמנו באמת, לדברים אותם אנחנו עושים. יש מיליון אנשים שיש להם יכולות דומות לשלנו או אפילו טובות יותר בחלק מהדברים, אבל אף אחד מהם הוא לא בדיוק אנחנו, ולא יכול להביא את אותה אישיות ואתה יצירתיות לעבודה שאנחנו עושים.

2. **בכדי להקל עלינו.** זה מתייש לחיות חיים לא אותנטיים. ללבוש ולפשוט מסכות כל הזמן. בנוסף, זה עלול לגרום לנו לשכוח מי אנחנו באמת. תנו לעולם לראות אתכם כפי שאתם באמת ולא כפי שאתם חושבים שאתם צריכים להיות.

3. **בכדי לרפא את החלקים הפצועים בתוכנו.** כשאנחנו לובשים מסכה, אנחנו מאבדים חלק מהאדם שאנחנו באמת ושופטים חלקים בעצמנו כלא ראוים. אבל מערכות היחסים הקרובות והאהובות בחיינו לא יכולות לרפא אותנו אם לא נוכל לחשוף בהן את כל החלקים הנמצאים בתוכנו.

כשאנחנו מסירים את שכבות המסכות המסתירות את פנינו, אנחנו חושפים את האני האמיתי שלנו. כאן אנחנו אותנטיים, ייחודיים ומלאי נשמה. כאן איננו מוגבלים על ידי סיפורים ואיננו מוגדרים על ידי אירועי חיים, נסיבות או אנשים אחרים. במקום הזה אנחנו מי שאנחנו, פה נמצא השקט הנפשי והקבלה של מי שאנחנו באמת.

כי מתי שאנו עוטים מסכות בזוגיות הן מקשות עלינו להתנהל מול בין הזוג ו"השדים הזוגיים" שהצלחנו להסתיר במהלך השנה יוצאים בעיקר בחגים כדי לקיים אהבה אמיתית עלינו להיות אמיצים להסיר את המסכות לפחות מול בן הזוג ומי שצריך פונה לייעוץ וממשיך את חיו בהקלה ואושר כי זוגיות טובה זה לדעת לקבל את עצמנו ואת בן הזוג עם הקשיים ולצמוח יחד.

פורים בפתח וזה הזמן לשאול את עצמכם איזו מסכה אנחנו עוטים על עצמנו בקשר? האם יצא לנו לשאול את עצמנו לפי איזה מודל זוגי אנו נוטים לשחק או איזה תחפושת עוטה הקשר הזוגי שלנו?

כולנו רוצים להיות הכי טובים שאפשר, שיחשבו עלינו דברים טובים, יעריכו אותנו ויאהבו אותנו. כדי לגרום לכך לקרות, אנחנו עושים מאמצים גדולים להתאים את עצמנו למה שאנחנו מאמינים שאנשים אחרים מצפים מאיתנו.

מתוך המאמצים האלו, רובנו לובשים מסכות. המסכות שלנו הן מחביאות את המחשבות, הרגשות והצרכים העמוקים שלנו ומציגות חזות נקייה ומלאת שליטה לעולם שמתאימה למה שאנחנו מאמינים שאחרים רוצים לראות. המסכות האלה נוצרו בילדות שלנו והן משרתות אותנו ומשמשות אותנו להגנה מכאב ופחד.

אנחנו משתמשים במסכות רבות ושונות. לכל אחד מסכות המתאימות לו בדיוק, אותן הוא שולף ברגע הנכון. במאמר נציג שלוש מסכות שכיחות, שנראה שכולנו התנסינו לפחות באחת מהן במהלך חיינו.

המסכה החיובית: אנחנו מעמידים פנים שאנחנו בסדר גמור, שאנחנו מסתדרים לגמרי עם כל הקשיים שהזדמנו לנו. אנחנו מתפקדים ונראים בסדר או אפילו שמחים גם כשקשה לנו וגם כשעובר עלינו יום קשה. נראה שהמסכה הזו קיימת כי אנחנו מתקשים להודות במגבלות שלנו, אך הן אלה שהופכות אותנו לאנושיים וייחודיים. למעשה, המגבלות שלנו מאפשרות לאחרים להבין ולהזדהות איתנו. כאשר אנחנו חושפים את העצמי האמיתי והלא מושלם שלנו, אנחנו פותחים את עצמנו לעולם של מערכות יחסים עמוקות, בעלות משמעות, ותומכות הרבה יותר.

המסכה הנחמדה: אנחנו נעימים לאחרים גם כשלא מתחשק לנו או כשאנחנו כועסים, לא אומרים בישרות כשמשוהו מפריע לנו ולא מביעים את הצרכים שלנו או מוותרים עליהם כדי לרצות אחרים. אנחנו מחייכים חיוך גדול ומשתדלים שאף אחד לא ישים לב שבפנים אנחנו לא ממש מעוניינים לחייך. אנו עוטים את המסכה הנחמדה כי אנחנו חוששים שאם נשים את הצרכים שלנו בעדיפות ראשונה, אנשים יתרחקו מאיתנו ונהיה בודדים. עם זאת, לשים את צרכיך ראשונים, הינה הדרך היחידה בה באמת תוכל להרגיש נאהב ולעזור בכנות ובלב שלם לאנשים אחרים. לסרב לבקשה של מישהו או להביע את דעתך הכנה על אדם אחר, היא ההתחלה של אהבה עצמית והיא נמצאת בהישג יד, אפשר לבחור לתת לה להתקיים בעזרת שבירה של ההרגלים המרצים צעד אחר צעד.

המסכה הזועמת: אנחנו מתנהגים בצורה תוקפנית, כועסים על האחר כאשר הוא אינו מתיישר בדיוק לפי מה שרצינו,



לכבוד מערכת 'ביתה'

בעלי מתקשה לקום בבוקר הוא קם מאוחר, זה גורם לו לאחר לעבודה, ולאחר מכן גם לחזור מאוחר יותר הביתה. ובקושי נשאר לו זמן אלי ולזוגיות שלנו. ניסיתי לדבר איתו על זה וזה רק הוביל למריבה גרועה יותר. מה עליי לעשות?

תשובה:

אני בהחלט מבין את הקושי שלך. זה כואב לחוש כי עובר יום ועוד יום ואין זמן לזוגיות, מציאות זו מביאה לא פעם לתחושה, כי הדברים החשובים בחיים נדחקים לפינה... וזה באמת מתסכל ומצער

ראשית, דווקא מכיוון שנושא זה רגיש אצלך (ובטח גם אצלו), חשוב כמה שפחות "לעקוץ" או להעיר על זה. "העקיצות" מחלישות את החשק לעשות שינוי. הן מחזקות את תחושת חוסר הערכה, גורמות לאדם לחוש "לא טוב", וגם מרחיקות בניכם

אז מה כן? שיחה יזומה, מתוך מחשבה איך לומר וכיצד. הרי ידוע שבכדי שדברים ייכנסו אל הלב באמת, צריך להקדיש להם מחשבה, ולמצוא את המסילה שפותחת את הלב. בשיחה שכזו חשוב כי תאמרי מילים של הבנה לקושי שלו. לפני שאת מתחילה להביע את התסכול או הכעס שלך, תתני כמה דקות של הבנה ואמפתיה להתמודדות שלו עם הקימה בבוקר לאחר מכן, כשהלב יותר פתוח ופחות מתגונן, תוסיפי ותתארי את הקושי שלך בכך שאת כמעט ולא רואה אותו, שחסר לך זמן זוגי איכותי שלכם ביחד. חשוב כי תדגישי בשיחה זו את החשיבות של בעלך בעינייך. תאמרי לו שאת מתגעגעת אליו, שחשוב לך להיות איתו ולשוחח. תתני לו הרגשה שהוא רצוי.

ונהפוך הוא

א. כהן-רובינשטיין

לדמיין שגם הם יהיו כאלה. זה קל, אך כמה תמימות טהורה צריך וכמה ראיית הטוב של השני בצורה מושלמת כמו שרק ילדים יכולים. לו רק יכלנו להישאר ילדים, היינו יכולים בקלות כל כך לראות בשני את כל הטוב שלו ורק את הטוב שלו. איזו יכולת מקסימה, איזו יכולת נחוצה ועד כמה קשה לשמר אותה בבגרותנו. אך גם כשקשה ואפילו כמעט בלתי אפשרי, תמיד ניתן להתחזק מכך שהילדים שמסתכלים עלינו ומעריצים אותנו באמת ובתמים, רואים בנו את הטוב ולפעמים רק את הטוב.

מחלוקת

נער אחד הסביר למה לדעתו יש מחלוקות בין אנשים מבוגרים: " בגלל שקשה לאדם לראות את הטוב שבאדם אחר". ואכן, המחלוקות בחברה הכללית ובתא המשפחתי הן רעל וארס שביכולתם להחריב ולהרוס כל חלקה טובה. הילדים מרגישים את העוצמה והדרמה במחלוקות מאז הינקות, אך לומדים לפתור אותם באופן יעיל ונכון רק כשמתבגרים. מחלוקות בין מבוגרים נתפסות בעיני הילדים בתור מעשה מטופש אך יחד עם זאת מורכב מדי מכדי שידעו איך לפתור אותן. זוכרים, הילד מסתכל עלינו ומעריץ אותנו, רואה בנו את הטוב, רואה בנו את "הכמעט כל יכול". ואכן, אולי המפתחות של המנעול הזה באמת אצלינו? כמובן, אין תשובה חד משמעית לזה, אך ילדים בפשטות ובתמימות מציעים את הרפואות הפשוטות והטובות ביותר הקיימות - לראות את הטוב שבאחר.



לפעמים הסתכלות הפוכה על העולם יכולה ללמד אותנו הרבה מעבר למה שניתן לתאר. אבל לא הסתכלות הפוכה במונח משובש, אלא כמו שאומרים "מה שרואים משם לא רואים מכאן". הפעם לקראת פורים, חשבתי לצאת למסע בנסיון להבין את עולמם של ילדים מתבגרים, אך לא את עולמם בלבד אלא את העולם של המבוגרים דרך עיניהם. מזמינה אתכם למסע מרגש שיזכיר לכם אולי את הילד שפעם הייתם ו איך כילדים הסתכלתם על העולם של מבוגרים במבט נקי של ילדות.

חלומות

עוד לא נתקלתי בילד שלא רוצה להיות בוגר. השאיפה הזו מאיצה בכל ילד ודוחפת אותו להתפתח ולצמוח. הערצה של המבוגרים קיימת בחיים של ילד ללא כל צורך ליצור אותה. היא מובנית, קיימת שם מאז ומעולם, עוד מהימים שבהם היה תלוי כל כולו בטיפול המסור של הוריו. אך עם הזמן, כפי שגדל, ההערצה משנה את אופיה ולמרות שעדיין המתבגר רוצה להיות גדול ובוגר, בשלב של הנעורים ההערצה הקיימת נובעת מסיבות אחרות. ישנם כבר תחומים נרחבים בהם הילד מרגיש עצמאי ומסוגל יותר ואינו מעריץ רק מפני שזקוק.

שמחה

לא פלא שעולמם של המבוגרים נראה לילדים מצד אחד עוצמתי מושך ומודל לחיקוי, אך מצד שני גם משעמם וקודר. המרכיבים הנפרדים מעוררים השראה אך הכל ביחד קצת מרתיע. כי אין את הדבק שמחזיק את העולם ומחבר את חלקיו להרמוניה אחת יפה - שמחה. שמחה היא המים החיים בנפשו של הילד. היא מלפפת כל ארוע ומשתלבת בכל חוויה. אם אין שמחה - אז לשם מה בכלל לחוות? הילדים מוצאים את השמחה בכל, הם שמחים לא בגלל סיבה מסויימת אלא כי הם ילדים. הם רואים ומרגישים את השמחה בכל דבר בטבע ובסביבה. הם שמחים כי החיים עצמם מחיים ומשמחים אותם והם נותנים לשמחה הזאת להשתלט עליהם בחופשיות ובטבעיות.

בחג הפורים, הופכים הצרות לאוצרות, המוות לחיים, היגון לשמחה. ולמרות סודותיו הרבים של החג ומורכבותו העמוקה, עדיין זהו חג ששייך לילדים, כי הם מבינים בשמחה ובהגשמה של חלומות ובראיית הטוב. ואנו המבוגרים עושים נהפוך הוא ופעם אחת בשנה לא מלמדים את הילדים אלא דווקא לומדים מהם.

ועדיין יש משהו מאוד חשוב שאינו בר השגה אצל הילד ובהתייחס אליו המבוגר נראה גדול וכמעט כל יכול ומעורר בילד הערצה ואפילו קינאה, רצון להזדרז ולהיות גדול כבר. נער בן 13 סיכם זאת כך: "למבוגרים יש יותר אמצעים להגשים את חלומותיהם". כל כך חשוב לחלום, כל כך חשוב להגשים חלומות. אבל חשוב אף מזה, להאמין שחלומות ניתן להגשים. זוהי אמונה ביכולות של האדם לחיות את חייו בצורה האותנטית והנכונה ביותר, בצורה שהיא הכי "שלו". הרצון להגשים חלומות כל כך חזק וחשוב, שהוא דוחף את הילד להתפתח ולגדול ולאגור כוחות הנדרשים כדי הגיע למימוש של מה שכרגע מעבר ליכולותיו. מסתבר שאצלינו המבוגרים, ישנה יכולת נחשקת ונערצת כל כך - לממש את החלומות של אותו ילד שהיינו פעם. תזכרו - הוא מסתכל עליכם ומחכה שתהיו כמעט כל-יכולים ותיישמו את מה שחלמתם עליו.

זה דבר קל

להעריך - זה כל כך קל לכל ילד. ילדים מעריצים את ההורים ודמויות אחרות בסביבתם. זה לא דורש מאמץ מיוחד וכוחות, זה פשוט טבעי, קל, ומאוד מהנה. הילדים ממש נהנים מלהסתכל על דמויות נערצות, לחקות אותם,

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





המעבר

מבחרות לחיי נישואין

י"ח/אדר - י"ג/אלול - י"ג/אלול

מכינים את הבחורים והבחורות כמובן בצורה ה"קלאסית" של הליכה להדרכה מסודרת של "מדריכי חתנים וכלות" המומחים בנושא. הכנה נוספת ומשמעותית לעומדים להינשא היא, שיחות בבית על הנושא מה הולך להיות, לאחר עזיבת ה"קן", והכי חשוב זה "דוגמא אישית" של ההורים. הכנה שההורים מטבעם כהורים יכולים לתת היא ע"י "דוגמא אישית" של זוגיות ההורים, הדוגמא האישית של זוגיות ההורים היא הדומיננטית ביותר על זוגיות ההמשך של ילדיהם, לא אחת אני שומע במהלך ה" טיפול הזוגי ": " זה מה שאני ראיתי אצלי בבית ". או "ככה היה אצלנו בבית", והבחורים והבחורות עושים "העתק/הדבק" מבית ההורים לביתם החדש, לעיתים רבות הילדים מעתיקים את הדפוסים שראו או חוו בבתיהם, לכן, הדוגמא האישית של "זוגיות" ההורים לטוב או למוטב הינה אחד ה"מפתחות" להצלחת זוגיות ילדיהם. כמו כן רצוי וחשוב מאוד שההורים ידברו עם ילדיהם ויסיבירו להם מה מחכה להם בחיי היום יום, על מה לוותר, על מה להתעקש, מה חשוב, מה מועיל וכו'. הגמרא מספרת על רב חסדא שישב עם בנותיו טרם נישואיהן ונתן להן בפרוטרוט עצות כיצד להתנהג עם בעליהן בכל הנושאים, כגון: התנהגות בצניעות מה ומתי לאכול, מה לא לאכול, מה לומר ומתי, וכל זה היה על מנת שלא תתגנה בפני בעליהן.



אימא, הצילו! אני משתגע, אני לא יכולה יותר" מה קרה?! ספרי .. "אימא, את לא מבינה מה קורה אצלנו! אין יום, שאנחנו לא רבים וכל פעם על משהו אחר, כבר לא יודעת מה לעשות! כל מה שאני עושה לא טוב בשבילי, והאמת, גם הוא מעצבן אותי עם השטויות שלו, כל דבר מרגיז אותי אצלו, אני מרגישה שאני מחפשת אותו על כל דבר, לא ידעתי שזה מה שיקרה בנישואין, לא ידעתי שזה כזה סיט, חשבתי על דברים אחרים ראיתי תמונה ורודה יותר. אימא אצל כולם זה ככה בהתחלה? זה הולך ללוות אותי כל החיים? אני כבר מצטערת שהתחתנתי, מה היה לי רע בבית? בבואנו לסקור את נושא המעבר מ"בחרות" ל"חיי נישואין", אצל הבחורים אצל הבחורות, העומדים לפני ההחלטה הזו, בלי ספק זהו אחד ה"מעברים" המשמעותיים ביותר בחיים. על מנת לצלוח את המעבר המורכב הזה בבטחה ובהצלחה, חכמנו הטיבו לציין זאת "זקנה ביום דין, ובחרות ביום קרב, כאיש מלחמות ידיו לו רב", כלומר, כל נושא ה"בחרות" הינו "יום קרב", ולא רק "יום קרב", אלא, כל החיים הינם "מלחמה" אחת רצופה.

- כללים של "עשה" / ולא תעשה " בזמן המעבר ולאחריו מ"בחרות לחיי נישואין"**
- לא להשאיר דברים "בבטן" לנסות ולהבין אחד את השני מתוך "אמפטיה" וסבלנות, במידה וחילוקי הדעות עדיין נותרים,
 - לקבל "הדרכה" מסודרת.
 - להפנים כי "חיי הבחרות" תמו, וכעת נכנסים למסכת אחרת לחלוטין, שאינה מוכרת ומצריכה "הקרבה" ו"השקעה" של שני בני הזוג.
 - להכיר את השוני בתכונות "הגבר והאישה" ללמוד כיצד לחיות עם המציאות החדשה.
 - לא לשתף "זרים" בחילוקי הדעות, רק אם הדברים לתועלת, כגון: הדרכה מקצועית
 - להפסיק "לבנות" על כך שההורים יעבדו, יגהצו, יסיעו וכו' בשביל הזוג הצעיר, אם ההורים מוכנים ומשקיעים ב"נתינה", מה טוב, לא לצפות מהם את הכל כ"חובה

מה הפער בין הרווקות לבין חיי נישואין עושה? במה הוא משפיע על היווצרות הבית? היות ו"זוגיות" ו"מוסד הנישואין" הינם מושגים מורכבים ו"גדולים" על הצעירים, וללא הדרכה ולווי יקשה לגשר על הפער שנוצר מעצם השינוי מבודד לזוג. לפתע לראות רק את עצמי ואת צרכי, לראייה מערכתית של אני לא לבד, החשיבה עוברת ממושג של "לי" למושג של "לנו!" מה טוב לנו מה חשוב לנו כ"זוג", ולא רק לי כ"בודד/ת". הדרך להפנמת שינויי המושגים לא קלה, ונוצר פער בין דמיונות הצעירים לבין מציאות החיים והזוגיות היומיומית, והפער הזה משפיע מאוד על היווצרות הבית, אבל עם השנים הזוג מתבגר ונאלץ להגיע להבנות חדשות, וממילא הפער נסגר. כיצד ההורים יכולים להכין את ילדיהם לקראת הנישואין האם יש מקום להדרכת וללווי ההורים טרם הנישואין?

הרב ד"ר יעקב ארנברג (Ph.D) ראש "מכון ארנברג" - המכללה ללימודי תעודה ליעוץ נישואין ולמקצועות המשפחה.



הכרת תודה

על מה אתם אסירי תודה היום? מדענים גילו כי אנשים החשים אסירי תודה לעיתים קרובות יותר הם גם שמחים יותר; ומרוצים יותר במערכת הזוגית, הסבר אחד לכך הוא שאנשים שחשים אסירי תודה חושבים על העולם בגישה חיובית יותר. הסבר אחר הוא שלאנשים אסירי תודה יש חברויות טובות יותר כי הם מציעים יותר עזרה ומקבלים יותר עזרה בתמורה. חשיבה חיובית יותר על דברים שקורים לכם וחברויות טובות יותר - שניהם יכולים להגביר את השמחה שלכם ולשפר את הבריאות הפיזית שלכם. החדשות הטובות הן שאפשר להתאמן בהכרת תודה שכן מדובר במיומנות שאפשר להשתפר בה על-ידי פשוט לכתוב מדי יום כמה דברים שאתם אסירי תודה עליהם.

טיפ טיפה
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