

לחממות וכלה

חלק ב'

הרב אהרן רבין

החמות היא האמא של בעלה. היא גם מבוגרת מכלתה, ובהתאם לטבע האנושי וכן על פי החינוך שאדם מקבל יש להקנות סמכותיות ועמדה בכירה למבוגר. לכן גם הכלה חשה נטיה לכבד את חמותה כיוון שהיא מבוגרת ממנה.

אך כיוון שהענקת סמכותיות יתר לחמותה לא תיתחם רק בגינוני כבוד או האזנה לדבריה בדרך-ארץ, אלא תחייב לעיתים ביצוע של דברים באופן שונה ממה שהכלה סבורה שצריך לבצע, ולכן הכלה אינה מסכימה להעניק סמכות זו לחמותה.

משום כך, אם החמות למשל מציעה צורת התנהגות שהכלה אינה סוברת שהיא נכונה עבורה, או משמיעה לכלה הערה על אישיותה, מחד-גיסה לא קל להתעלם ממנה ולסרב לה. מאידך-גיסה תוספת השנים שיש לחמות לעומת כלתה אינה ברמה ובסמכות המחייבת את הכלה לבצע את הוראותיה של החמות, ובודאי לא לנהל את חייה על פי הצעותיה של החמות. כלומר, לעומת מערכת היחסים בין הורים לבנים שבה יש לאב שליטה על הבן וכן המפקד על פיקודיו וזאת בצורה חד-משמעית ומקובלת, מערכת העליונות של החמות על כלתה אינה חד משמעית ואינה מקובלת בהכרח. לכן הימצאותה של הכלה במצב שאינו חד-משמעית יוצר את המתח ברגשותיה.

בנוסף לכך, מתפתח ברגשותיה של הכלה עוד נקודת מתח. הכלה מניחה שחמותה סבורה שכיון שהיא אמו של בעלה יש לה עליונות על כלתה והיא כבנה חייבים להטות אוזן למה שהיא אומרת. הנחה זו מהווה סתירה לנקודת המוצא של הכלה הסבורה שבסמכותיות היתר במסגרת משפחה היא דווקא שלה - אמנם החמות השקיעה בבעלה את תמצית חייה אך לא כדי שיישאר תחת חסותה, אלא הפוך מכך, תפקידה של החמות להכין את בנה להתנתקות ממנה ולהיצמד לרשות אשתו. אם הכלה תלמד מדוע היא מצויה בהרגשת מתח ביחסיה עם חמותה, יקל עליה לפעול בצורה משוחררת והגיונית ולפעול בצורה שתביא תועלת לכל המשפחה המורחבת.

את המילה 'מתח' אנו מכירים כביטוי להרגשתו של אדם בעת שהוא נמצא במצב שאינו נח לו.

כשאנו מדברים על מתח נפשי הדבר דומה לאדם שרוצה לעשות משהו ואינו מספיק, או עושה דבר שאינו רוצה לעשות, הרי הוא מצוי במתח בין שתי מגמות אלו.

אדם מצד אופיו חש בנוח וברוגע בעת שהותו בחברה שבה מסכימים עם דעותיו. ומרגיש תחושת מתח מסוימת בקרבת שוללי דרכו והשקפתו. בהשפעת הרגשה זו הוא בורר את חבריו, וקובה את מקום מגוריו ופעילותו.

אולם, טבעי שבחברה האנושית קיימים חילוקי דעות. חז"ל למדונו (ברכות נח):

"שאינ דעתם (של ישראל) דומה זה לזה ואין פרצופיהן דומים זה לזה". בחלק מהמסגרות שבהן אדם מצוי, שוני ההשקפות אינו מציק לרגשותיו. בחלק אחר חילוקי הדעות עשויים להביא לעיונות בין מבטאי תפיסות השונות. למשל: כאשר מדובר במערכת של עובד ומעביד, הרי ברור לעובד שהוא חייב לקבל את עמדותיו של מעבידו בנושאי עבודה, כמקובל במערכת היחסים בין עובד למעביד, מורה ותלמידיו. העובד, הפקיד, הבן והתלמיד מודעים לכך שהמסגרת שבה הם נמצאים היא מערכת של סמכותיות, שעל פיה פועלת החברה ולכן הם מקבלים את הוראותיו של הממונה עליהם, וכיון שהדבר ברור ומקובל בצורה חד-משמעית לא מתפתחת עיונות בין המורה לתלמיד. גם חילוקי דעות בין החברים אף על פי שאין לאף אחד סמכותיות על חברו, אינה גורמת לעיונות כיון שאינם מחייבים את מי שדעתו אינה זהה.

הבה ונבחן מה הוא המתח שבו הכלה מצויה ביחסיה עם חמותה. הכלה נמצאת בין שני קטבים רגשיים מחד-גיסא,

שאלת היום



שאלה:

לכבוד מערכת 'ביתה'

אנו זוג הנשואים מספר שנים ואני מרגישה שאנחנו עובדים כמו מכונה משומנת היטב. אחד מכין כריכים והשני מלביש את הילדים, אחד שוטף והשני מבשל. אין חיכוכים ומריבות אבל הקשר הופך ליותר ויותר טכני, יום רודף יום והשגרה שוחקת. שנינו עובדים קשה, לגדל ולפרנס חמישה ילדים, זאת משימה ששואבת אותנו. גם אם אנחנו מצליחים לשבת ביחד ולדבר, בד"כ יש לנו הרבה פרטים טכניים לסגור. שעת מפגש שבועית לא ריאלי שביטלנו - ולצאת לשבת זוגית- אי אפשר, כי אין מי שישמור על הילדים, מה אפשר לעשות כדי לחדש ולעורר את הזוגיות מחדש?

תשובה:

בשאלתך נגעת בשאלה קיומית שנוגעת למשפחות רבות שרמת העומס שלהם גבוהה מאד.

מתוך דברייך נשמע שיש בכך רמת אחריות גבוהה ביחס למשפחה בתחום ההורי וכן בדאגה לפרנסת המשפחה. וכתוצאה מכך אתם מרגישים שהחיים הזוגיים נדחקים לקרן זוית, וחבל...

עכשיו כשאתם מנסים לקחת אחריות על חידוש הקשר הזוגי אתם באים ממקום אחראי, ואם כך המשימה שעומדת בפניכם תצליח. סדר עדיפויות: ניהול זמן

אלה שלא מוצאים זמן לתשומת לב זוגית, וחושבים ש"אם היו לי עוד כמה שעות בשבוע הייתי יכול לטפח את הזוגיות שלי..." כי אני באמת חושב ומאמין (ויודע) שמי שמקדיש לזוגיות את תשומת הלב הראויה, מקבל כל כך הרבה עונג ואושר בחזרה.

אנשים אינם חוסכים זמן בשביל לעשות את הדברים שהם רוצים, אלא עושים את מה שהם רוצים וזה חוסך להם זמן.

הזמן הוא אלסטי, גמיש. הוא מתרחב ומתאיים את עצמו כדי להכיל את מה שחשוב לנו. כלומר, הדרך לניהול מוצלח של הזמן היא לדרג את סדר העדיפויות לפי מה שחשוב לנו!

אני ממליץ להחליף את הדרך בה אנחנו מבטאים עצמנו בהקשר של זמן. במקום להגיד "אין לי זמן לזה...", נכון יותר להגיד "אני לא עושה את זה כי זה לא בראש סדר העדיפויות שלי".

לדוגמא: אין לי זמן לצאת לשבת ולהחליף חוויות עם בעלי. או לצאת עם בעלי.

אם היו אומרים לך ולבעלך שתקבלו \$10,000 בכל פעם שאתם יוצאים יחד, הייתם מפנים לכך את הזמן הנחוץ!:

כלומר, מה שאני לא עושה, אני בוחר לא לעשות מסיבות שונות.

בידינו הכוח למלא את חיינו בדברים שאנחנו רוצים שיהיו בהם.

אז אם תחליטו יחד איזו מערכת יחסים אתם רוצים שתהיה לכם, ואז תשבו ותחשבו מה היא כוללת, מה יגרום לכם להרגיש טוב בתוך הקשר הזוגי שלכם, איזו תשומת לב מיוחדת אתם רוצים לתת זה לזה, כמה זמן בשבוע מרגיש לכם שאתם רוצים לייחד לפעילויות שהן רק שלכם, ותשימו את זה בראש סדר העדיפויות שלכם.

תזכרו:

בשבוע יש 168 שעות

אם תפנו 5-10 שעות בשבוע שבהן הזוגיות היא במקום הראשון, יעשו לכם פלאים. בהתחייבות!

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

חותר להעביר ביקורת אם עושים זאת באהבה

הרב שלמה אבינר / הרב יצחק שניאורסון

התורה מציגה משנה סדורה בנושא, שמתומצתת בפסוק (ויקרא, יט, יז): "לא תשנא את אחיך בלבבך, הוכיח תוכיח את עמיתך". כלומר, אם יש בלב שלך כעס על משהו, אסור לך לשמור אותו בלב, אתה מוכרח למצוא את ההזדמנות הנכונה להוציא, לומר את מה שיושב עליך - 'להוכיח' אותו על מה שלטענתך הוא עוול כלפיך. העברת ביקורת איננה אופציה, היא חובה. התורה אוסרת עלינו לחיות עם כעסים בלתי-פתורים.

ספר "החינוך", אחד החיבורים הפילוסופיים המרכזיים במחשבה היהודית, טוען כי התביעה הזו נובעת מתוך היכרות מעמיקה עם נפש האדם. בניגוד למה שאנו מספרים לעצמנו, שמוטב לנו להכיל את הכעס ולהתמודד אתו בתוך עצמנו, האמת היא שהיצורים האנושיים לא באמת מסוגלים לחיות אתו לאורך זמן. הכעס של היום הופך לשנאה יוקדת מחר ולהתפרצות חמורה מחרתים. לכן, מוטב לפרוק את הטענות בשלב מוקדם ככל האפשר. ועדיין, השאלה היא: האם כל הערה חייבת להפוך לעימות קולני, אמציונילי? כולנו 'מצולקים' מהעברת ביקורת שהתנפחה למפלצת שלא התכוונו לברוא, כשהובנו לא נכון ובמקום ליישר משקעים ולסלק את הכעסים, רק פגענו ונפגענו. יש בכלל נוסחה לביקורת בונה ולא הורסת? ביקורת בונה היא כזו שניתנת מתוך אהבה ואכפתיות, בשיח שמשדר, בפשטות ובאמת, "אני מדבר מתוך רצון להועיל לנו ביחד, לא כדי לפגוע בך".



אנשים אינם חוששים מביקורת, הם נרתעים מהמנגינה הנלווית אליה. הצליל של השיחה מזמזם באזנם את המנטרה: "לא אוהבים אותך", "אתה לא רצוי, כישלון גמור, כשזה נשמע כך זה בהחלט לא מותר ברירה אחרת, התגובה האפשרית היחידה לביקורת כזו היא התקפה נגדית מתפרצת בכל הכוח, במטרה להגן על האגו הפצוע. ביקורת בונה, לעומת זאת, היא כזו שמשדרת בדיוק את ההיפך: אני רוצה להתקרב אליך ולא להתרחק ממך. אני לא תובע ולא מבקר, אני לא כאן כדי להרשיע ולהפיליל אותך, הטענות שלי נובעות מתוך רצון עמוק לשפר את חיינו המשותפים, ולא מתוך כוונה לפרק אותם, חלילה. בסוף, מרגישים את זה בתנועות הגוף, באינטונציה, בבחירת המילים ובסב-טקסט.

האדמו"ר רבי יוסף יצחק שניאורסון, חמיו של הרבי מליובאוויטש, למד את סוד הביקורת הבונה בביקור סתמי 'קופת חולים'. הרופא בחלוק הירקרק עמד לתת זריקה לפצינט כאוב, והוא התכוון לכך היטב. הוא וידא שציפורניו גזוזות, רחץ את ידיו בנוזל חיטוי, וליתר ביטחון גם עטה על עצמו כפפות סטריליות. לפני שאתה 'דוקר' משהו - חשב הרבי - חובה עליך לוודא שאתה עצמך נקי מכוונות שליליות, שאת הזריקה אתה עושה כדי לעזור, להקל, לרפא.

לכל ביקורת יש "מתי" ו"איך" מה זה אומר, הלכה למעשה? ביקורת בונה מתאפיינת בזמן מתאים ובסגנון מתאים. זמן מתאים: דחו את מתן הביקורת לזמן בו טוב לכם יחד, כשאתם חשים ביטחון בקשר ביניכם. הנה טיפ מצוי: אם אתם מתכננים להעלות ביקורת בפני אדם קרוב, תעשו פעולת ריכוך קודם, תעשו משהו קטן שמבטא אכפתיות ודאגה. כך תהיו בטוחים, גם אתם וגם הצד השני, שאתם באים מאהבה ולא משנאה, חלילה.

כך מסופר על משה רבנו. במשך שנים ארוכות הוא דחה את הביקורת הפומבית שלו על עם ישראל, העם שלו. במשך ארבעים שנה ארוכות במדבר, הוא דאג לספק להם את כל הצרכים, להקשיב להם ולטפל בהם. רק בתום התקופה הארוכה הזו, על סף הכניסה לארץ, רק כשהוא חש שהם בוטחים לגמרי בכנות הכוונות שלו, הוא הרשה לעצמו להעמיד בפניהם את המראה, ולומר להם אפילו מילים קשות.

הביקורת ההפוכה, המסוכנת, היא זו שניתנת בעיצומה של תקופת ריחוק ביניכם, לאחר שלא שוחחתם זמן מסוים או לא ביטאתם את עומק ואיכות הקשר ביניכם. הניכור היחסי הוא התשתית עליה צומחים כעס וחוטר הבנה.

סגנון מתאים: החלק החשוב ביותר בביקורת הוא בחירת המילים. ראשית, כדאי לפתוח את השיחה במילים טובות, אישיות ומחמיאות, על האדם העומד מולנו. לפרגן, לפרגן, לפרגן. גם שיחה שתכליתה ביקורת, צריכה להתחיל במשפטים חיוביים, טובים, שירימו את המבוקר שלנו, גם בעינינו וגם בעיני עצמו. בתוך השיחה עצמה, עלינו לנקוט בסגנון מאופק ולהזכיר בקצרה בלבד את נקודת הכישלון של הזולת ולא לחטט בחולשות שלו. אפשר להסתפק בכמה מילות קוד קצרות המזכירות את התקרית או ההתנהגות הבעייתית, בלי לנבור במעידה ולהעצים אותה, בלי להפוך את העכבר להר.

ועוד דבר אחד, חשוב במיוחד: ביקורת בונה מתמקדת בפתרון ולא בבעיה. במקום להכביר מילים על הכשל של האדם העומד מולנו, שיגרמו לו להרגיש שהוא עומד תחת מטר אכזר של חיצו ביקורת רעילים, חיוני להתמקד בפתרון הרצוי לבעיה, במציאת שביל הזהב שיאפשר לנו להמשיך לחיות או לעבוד יחד בכיף.

מחבר הספר "14 נוסות תה"



לשחרר ציפיות

הרב שלמה אבינר / הרב יצחק שניאורסון

כמה דברים שלא היו ברשימה, הרי כל אחד מצפה לשלמות והיא אינה בנמצא. אחרי שראינו שחסרים כמה פרטים מהרשימה שאלתי: "האם את מאוכזבת שלא כל הדברים שכתובים ברשימה שלך נמצאים בבור?" היא ענתה שכן.

אחר כך באה שאלת המפתח: "האם את מאוכזבת מהבחור שאיתו את נפגשת או שאת מאוכזבת מול הציפייה והפנטזיה שלך?" וכאן הגיעה התשובה: "אני מאוכזבת מול הפנטזיה ולא מהבחור, כי הבחור באמת בחור מוצלח, ירא שמים ובריא בנפשו".

הסברתי לה למה הדבר דומה - לאדם שנוסע לנופש ומצפה לסוויטה בגודל 200 מטר, בריכה אולימפית ומעדני גן עדן. בסוף הוא מגיע ורואה חדר דלוקס 150 מטר, בריכה ענקית אבל לא אולימפית, אוכל טעים ברמה גבוהה אבל לא בדיוק מעדני גן עדן כמו שציפה. מה שקורה עכשיו הוא שהאכזבה אינה מאפשרת לו ליהנות כמו שצריך. הוא אומנם רואה שהכול מצוי, אבל מול הציפיות שלו ומול מה שהוא דמיין הוא מאוכזב. כך גם אנחנו מוצאים את עצמנו מאוכזבים, לא ממה שיש בפנינו אלא מהציפייה, מהאופן שבו דמיינו את בן הזוג.

הצורך לוותר על חלק מהרשימה העשירה שבנינו לעצמנו לגבי התכונות והמראה של בן הזוג עלול להיות מתסכל מאוד, אנו חשים כי אנחנו נדרשים לוותר על איכות חיים. הדרך הנכונה לגשת לרשימה היא:

א. להבדיל בין המצוי לרצוי, דיינו להבין שהציפיות שלנו אינן הלכה למשה מסיני וכי צריך לראות מה חשוב יותר ומה פחות, מה ברשימה אינו באמת מרכיב חיוני הנשואין.

ב. לשים לב שהפרטים ברשימה בדרך כלל נכתבים מתוך מצבים זמניים שאנו נתונים בהם ולחשוב האם הרשימה רלוונטית גם להמשך החיים, ואם כן, במה אני יכול להתגמש.

ג. לזכור תמיד להתייחס לציפיות שלי ממקום של ענווה, מתוך תחושה שגם לי יש מה להשלים ועל מה לעבוד, אני לא האדם המושלם.

אחרי בירור של שלוש הנקודות האלו לא נרגיש ש"אין ברירה", זאת הסחורה, צריך להסתדר עם מה שיש. להפך - נתחבר לטוב שיש בפנינו, מתוך שלמות אמיתית ושלווה, ולא ניתן לדמיון ולפנטזיה להרוס את המציאות.

ידעת ומצאת

הכנה ל"חיי נשואין"

לפני כמה חודשים קיבלתי טלפון מהורים שסיפרו: "הבת שלנו כבר אחרי ארבע פגישות עם בחור מצוי, בעל מידות טובות ויראת שמים, משפחה טובה וישיבה טובה מאוד. כל הפגישות זרמו, התקשורת ביניהם מצוינת, היא מעריכה אותו מאוד ורואה בו בחור מצוי. אבל משהו מפריע לה ולכן היא לא מצליחה לחשוב על לסגור וורט. אמרנו לה שזה יעבור והיא רק מפחדת להחליט; שככה זה בהתחלה וגם אנחנו עברנו את זה; שחייבים לוותר על משהו, אף אחד לא מושלם. אבל שום דבר לא מצליח לשכנע ולהרגיע אותה. והמוזר מכול הוא שהיא בעצמה לא מבינה מה בדיוק גורם לה אי נוחות והיסוס בקבלת ההחלטה".

הייתי מופתע. איך יכול להיות שלכאורה הבחור הוא כליל המעלות, הכול זורם, ובכל זאת משהו תקוע? בנוסף לכך, ההורים אמרו שהיא בחורה שבאופן כללי יודעת להחליט, אז מה יכול להיות הדבר שתוקע אותה ומונע ממנה להתקדם?

אחד הדברים החשובים ביותר בעזרה ובהכוונה לילדינו או לכל אדם אחר בשידוכים הוא לא לשכנע אותם לבחור בכן או בת זוג שהם בעצמם לא בוחרים, מאיזו סיבה שתהיה. הסיבה לכך היא שכאשר האדם בוחר טמון בבחירה שלו דבר עמוק מאוד - הבירור מה הוא רוצה. אנחנו גם לוקחים

אחריות על הבחירות שלנו, והאחריות נותנת לנו את הכוח להתמודד עם האתגרים הנלווים לבחירה. כאשר האדם אינו בוחר הוא אינו מרגיש אחריות, הוא משליל את האחריות על אלו שדחפו אותו לבחור וכל חייו הוא רק מלא האשמות ואינו מרגיש שום מחויבות ואחריות כלפי בן הזוג. לכן נזהרתי מאוד רק לברר ולראות מה הערפל המכסה על המצב שבו הם נמצאים, והאם באמת יש בעיה מהותית.

אחרי הבירורים הראשוניים שאלתי את הבחורה שאלה אחת בסייעתא דשמיא, ואז התחיל הכול להתבהר: "עם איזה בחור תמיד חלמת שתתחתני? הקשבתי היטב לתשובתה ורשמתי את המפרט העשיר של חלומותיה. בתום הפירוט הארוך אמרתי: 'בואי נראה האם הרשימה מתאימה לאותו בחור שאיתו את נפגשת'. ברור שהיו

היו מנהיגים

380 ג' / ויזמ - יוג בן סימון

יצליח לשקול בצורה הנכונה את המצב, לקבל את ההחלטה המתאימה ביותר בעיניו גם אם דרוש אומץ לכך, ובעיקר ליישם אותה. אדם שלו יכולות מנהיגותיות יצליח להתנהל בגמישות ובפתיחות בנוגע לשינויים, עם כל הקושי הטמון בכך. יש לו את היכולת להאציל סמכויות לסובבים אותו, תוך לקיחת אחריות על כך. אנו מוצאים שתכונות מנהיגותיות יכולות להיות מולדות וטמונות באופיו של האדם, אך בהחלט ניתנות גם ללמידה ולרכישה. עוד אנו מוצאים שיכולות אלו אינן נצרכות רק בעבור הובלת ציבור רחב או צוות עובדים. תכונות אלו שימושיות בהרבה מצבים וסיטואציות פרטיות ואישיות. יכולות הנהגה אלו יהיה נכון ליישמן בתוך הבית כהורה, וכן לאמצע עבוד הובלת העצמי של כל אחד.

כהורה - מנהיג, חשובה מאד ההנהגה וההובלה של בני הבית, רתימתם למטרות הבית המשותפות, דוגמא אישית שמלמדת ומשפיעה יותר מכל, קבלת החלטות עבור הכלל והפרט והאצלת סמכויות שתאפשר לבני הבית לתרום ולחיות שיתוף הדדי. וגם כאנידיבידואל - רצוי לסגל יכולות ותכונות שמאפיינות מנהיגים עבור חיינו הפרטיים.

הרי רב הזמן אנו מבליים סביב עצמינו, אנו משפיעים ומושפעים ממצב הרוח שלנו, אחראים להצלחות ולכישלונות שלנו, לכן כדאי שנהיה אקטיביים ומובילים על מנת להתקדם, להשתפר ולחוש תחושת שביעות רצון עצמית. וזאת נעשה על ידי פיתוח יכולות שמתאימות לצמיחה, גדילה והתקדמות - יכולות של מנהיגים.

כאשר נגדיר עבורנו חזון ומטרה לשאוף לעברם ונפעל להשגתם, זהו הצעד המשמעותי והמרכזי בדרך אל ההצלחה. כמובן שנצטרך להוות דוגמא אישית עבור עצמינו ולפעול בהתאם לערכים שלנו, שיהוו עבורנו כעין תמרור בצמתים שיבלבלו אותנו מעט או שלא נהיה בטוחים בנוגע לקבלת החלטות מסוימות. כמנהיגים עצמיים נהיה מחויבים להיות אמיצים וליישם את החלטות שקבלנו. כמו כן, כמנהיגים נצליח לבצע שינויים, שזה אחד מהקשיים הראשונים שעומדים בפתיחתנו.

אם כן ניראה שתכונות המנהיג אינם רק בגדר המלצה אלא הכרחיות לעיצובנו ול יכולת שלנו לפעול, להתקדם ולהצליח, באופן פרטי, זוגי, משפחתי ואף חברתי.

"מנהיגות היא לא עמדה או תואר, זו פעולה ודוגמא" (מקור לא ידוע)

בימים האלו ובמשך השבועות הקרובים אנו קוראים את חומש שמות, בו מתואר בצורה בולטת תפקידו המיוחד של משה רבינו - הנהגת עם ישראל.

מרגע לידתו, הצלתו המופלאה וגדילתו בבית פרעה. בהמשך יסופר על יציאתו לראות בסבלות אחיו ובחירתו על ידי הקב"ה להנהיג את עם ישראל לאורך מסעותיהם ועד למעמד קבלת התורה.

לאור זאת עולה השאלה: מי הוא מנהיג? האם היכולת להיות מנהיג היא מולדת או שמא נרכשת? אילו תכונות מגדירות מנהיג והאם אפשר לפתח תכונות מנהיגותיות, ואם כן, לשם מה? ההגדרה של המונח "מנהיג" או "מנהיגות" - היא היכולת של אדם או קבוצת אנשים להוביל אחרים אל עבר מטרה משותפת. כמו כן, מנהיגות מתקשרת בצורה ישירה להשפעה וליצירת שינוי.

רובינו נוטים לייחס תכונה זו לאנשים בודדים בתוך החברה, בדרך כלל הם מצטיירים בעינינו כחכמים במיוחד, בעלי כריזמה וביטחון עצמי וכן בעלי כשרונות ייחודיים. לרב יבלטו אלו אשר נמצאים בתפקידי מפתח נבחרים, או בתור מורים, מחנכים מוצלחים, רבנים או מובילי דעה אשר משפיעים בציבור. אך לא רק.

מנהיג או מנהיגה יכולים להיות כל אחד ואחת מאתנו, אשר ביססו תכונות מסוימות נרכשות. ובנוסף, נוכל להשתמש ביכולת המנהיגות בכל מקום ותפקיד אשר האדם נימצא בו. במסגרת העבודה ולא דווקא בתפקיד ניהולי או בתפקיד מוביל, בחברה, בתוך המשפחה המורחבת וכן בבית הפרטי של כל אחד.

ואולי ובעיקר כדאי ליישם את יכולת המנהיגות שטמונה בכל אחד להיות המנהיג האישי של עצמו.

ישנן מספר תכונות מרכזיות אשר פיתוחן, ביסוסן או רכישתן תחזק את הפוטנציאל המנהיגותי אשר טמון אצל האדם. יכולת הגדרת מטרה מרכזית עתידית, אישית או משותפת, המנהיג יודע, בוחר ופועל בהתאם למטרה שהגדיר. המנהיג גם מהווה דוגמא אישית - הוא יפעל ויתנהג בהתאם לערכיו וכך יקריין דוגמא לאחרים. הוא יקבל החלטות ויישם אותן, גם במצבים קונפליקטואליים,

רות בן סימון - פסיכותרפיסטית ומדריכת כלות



רק כך נוכל להבטיח את צמיחתה ופריחתה התמידית של הזוגיות שלנו.

אם יש לכם בזוגיות תולעים קטנות בדמות ביקורת, ציניות ושאר מרעין בישין, שמכרסמות בחיבור ביניכם, זה הזמן לקטול אותם,

טוי בשבט שמסמל פריחה, חל דווקא בחורף, כאשר האילן ניצב ערום, רועד מקור, ומט ליפול מהרוחות והגשמים שניחתים עליו. עיתוי תמוה זה, בא לעודד אותנו, וללמדנו, שגם בתקופות של שלכת זוגית, כשהכול נראה אפור ומדכא, אסור להתייאש, צריך לחזק את החיבור אחד אל השני. ביחד, ורק ביחד, נתמודד עם הקשיים והאתגרים שהחיים מזמנים לנו כל העת.

אך זכרו: יש לעשות מעשים אחד למען השני, לא רק לשבת ולקוות שיהיה טוב. אלא להשקיע עוד ועוד שיהיה טוב, רק עשייה אמיתית אחד למען השני, תעזור לנו לשרוד את החורף, ולזכות לאביב הזוגי במהרה.

אם נטפח את אילן הזוגיות שלנו, יצמחו פירות טובים, בדמות ילדים מקסימים, שיהיה להם את הכוח והיכולת, להקים בהמשך אילנות מפוארים משל עצמם, בזכות מודל הזוגיות הנפלא והפורח שהם ראו, שמעו וחוו, בבית הוריהם, כי בסופו של דבר "התפוח לא נופל רחוק מהעץ"...

"יהי רצון שכל נטיעות שנוטעים ממך יהיו כמותך"...

האילן מודל לזוגיות

טיפ טיפה לזוגיות

אם נדמה את האילן לזוגיות, נוכל לקטוף ממנו כמה רעיונות וטיפים לזוגיות פורחת.

האילן כל הזמן בצמיחה, צומח וגדל ללא הפסקה.

גם בזוגיות, אסור להסתפק במה שיש. גם אם שביעות הרצון שלנו מהקשר היא סבירה, ואפילו טובה, תמיד צריך לשאוף להצמיח את הזוגיות יותר.

בשביל שהאילן אכן יצמח ויפרח כל העת, הוא זקוק להשקיה של מים. גם בזוגיות, יש להשקיע בבן הזוג, ולפרגן לו במחמאות ומחוות טובות, שיהיו בעבורו כמו "מים קרים לנפש עייפה".

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

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