



אלקים מושיב יחידים ביתה

בס"ד

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ סיון תשפ"ב | גיליון מספר 27

זוגי / יקר!

דבר העורך

נתינה ולקחה בחיי הנישואין

הרב למוה בן

לדעת להכיר טובה

הרב למוה / למוה

שנ"ת זוגי

למוה / למוה

ידעת ומצאת

למוה / למוה

לגעת ברגש

למוה / למוה

טיפ טיפה

למוה / למוה

האמון והכנות בזוגיות הדבר החשוב ביותר ליציבות הזוגיות הוא הביטחון שחשים בני הזוג בקשר ביניהם. הביטחון נובע מהאמון שרוחשים בני הזוג זה לזה.

כאשר מילה איננה מילה, כאשר ישנם סודות בין בני זוג או אזורים שהם ללא כניסה לבן הזוג - מצב זה יוצר תחושה של אי אמון, מצב של חוסר ביטחון.

ככל שהמצב הזה מתמשך, ככל שבן הזוג שמילתו אינה מילה ממשיך בהתנהלות זו מתוך מודעות, כך הקשר הזוגי נחלש ותחושת הכבוד ההדדי פוחתת. הדבר החמור ביותר הוא שהאדם אינו לוקח אחריות על הקשר הזוגי. במצב זה הקשר הולך ונשחק עד כי ניתוק.

אי אפשר לקיים קשר זוגי עמוק ומשמעותי בסביבה של חוסר ביטחון. רעה נוספת הצומחת ממצב זה היא התנהלות שעל פיה מה שחשוב הוא מה רואים כלפי חוץ. כלומר, אם כלפי חוץ, כלפי "רשות הרבים", נראה כאילו הכול בסדר, על אף שבחדרי חדרים הכול יכול להיות איום ונורא - אפשר להמשיך ולהפטיר כדאשתקד, כי אין לקחת אחריות, ההצגה חייבת להימשך. מצב זה אינו נכון ואינו טוב.

מי שחווה כך את החיים הזוגיים יכול לחשוב שבמצב כזה אין תקווה, וכדי לקבל בחזרה ביטחון חייבים לקחת אחריות ולפרק את החבילה.

ספירת העומר מלמדת אותנו שלא כך הם הדברים. יש תקווה, אפשר לתקן. הרעיון של ספירת העומר, הימים שאנו סופרים בין פסח לחג השבועות, חג מתן תורה, הוא תיקון המידות. אלה ימים של בחינת מקומנו ויחסינו עם אחרים, של שיפור ובנייה של רגשותינו ודפוסי ההתנהגות שלנו.

אדם אינו מתקן דבר מתקון, מתקנים מה שיש בו קלקול הדורש תיקון. הרעיון הזה נכון ביותר לגבי החיים הזוגיים. ישנה אשליה שבחירת בן זוג היא בחירת האדם המושלם, וכאשר ישנה התפכחות ומגלים שהאדם שבחרנו כבן זוג אינו מושלם, עלולים ליפול לייאוש. על כן רעיון ה"תיקון" מגיע כרפואה לנפש, כמים צוננים על נפש עייפה.

כל החיים אנו נמצאים במסע של תיקון. אומנם בן הזוג הוא מושלם, אך זה רק מבחינה פנימית, מבחינת הכוחות הטמונים בו. במציאות החיים יש הרבה מה לזכך כדי לגלות את היהלום הנמצא בפנים. הרעיון הזה בא לידי ביטוי אצל ר' עקיבא.

היו לו לרבי עקיבא עשרים וארבעה אלף תלמידים, והם נפלו בחטא אי נתינת כבוד זה לזה ונענשו. היינו מצפים שרבי עקיבא יתייאש, אך לא - רבי עקיבא עושה מעשה של תיקון ומושך חמישה תלמידים. מתורתם של "הניצולים" אנו נהנים עד היום.

כדי לטפל במציאות של חוסר כנות, של אי לקיחת אחריות על מילה הנאמרת, ראשית יש להתרגל להיות כנים זה עם זה עד הסוף. לא קצת, לא בערך או די הרבה, אלא לחלוטין. שנית, מוכרחים ללמוד איך לשתף זה את זה. לא כל אחד גדל בסביבה שבה קל לשתף, אך מוכרחים ללמוד איך להיפתח נכון בלי להיפגע.

אם חס ושלום זוג נפל למציאות של חוסר אמון, יש דרך של תיקון. השלב הראשון הוא הרצון ההדדי לתקן את המצב מתוך ההכרה בנזק הקיים מסביבה של חוסר אמון.

אחר כך צריכה להיות מוכנות לקחת אחריות. מכאן יש ללמוד איך בונים אמון, מהדברים הקטנים עד הדברים הגדולים. מתוך ניסיון, לא תמיד זוג יכול או יודע לבד איך בונים חזרה אמון שנשבר. פה מוכרחים להיעזר בגורם חיצוני.

בנושא זה דרוש ניסיון מקצועי רב. ישנם זוגות שניסו לשקם את מערכת היחסים ללא עזרה חיצונית והאכזבה הייתה גדולה מאוד כשלא הצליחו. עם זאת, יש מועטים שדווקא הצליחו.

גורם מקצועי חיצוני גם מלווה וגם שומר על בני הזוג שלא ימשיכו להיפגע וליפגע זה בזה. גורם כזה נותן כלים איך לא ליפול שוב, איך להתקדם ולבנות אמון עמוק יותר באופן הדרגתי. הכי חשוב - להאמין שאפשר לתקן.

למוה / למוה יועץ נישואין ומשפחה

"זוגיות טובה היא מתכון מנצח לא רק לחיים שקטים ושמחים 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

הרב דסלר בספרו הרביעי התייחס לכך, ומורה לנו כי כאשר אתה רוצה להשיג דבר מה ממישהו "אל תשתדל רק שיעשה, אלא שירצה לעשות, ויהיה מאושר בעשייתו". כל אחד מאתנו יכול להרגיש זאת על עצמו, שהרבה יותר קל לו לתת, כאשר מבקשים ממנו, מאשר כאשר נראה לו כי דורשים ממנו. הנכון הוא שבחיי משפחה, כאשר החיים מטבעם מאד משותפים, קרובים ו"צפופים", הציפיות ההדדיות גורמות להצגת משאלות עשרות פעמים במהלך יום, וקשה לנו לכאורה לזהות את ההרגשה הלא נעימה, כאשר אומרים לנו "תביא", "זוזי". אבל בתת מודע אנחנו בכל זאת רושמים משהו. על אף שהדבר אינו נראה באיננו חריג או בלתי תקין, הצגת הבקשות בסגנון זה, יוצרת שריטות קלות בתת מודע, שברבות הימים מתעבות והופכות לסדקים ואף חריצים עמוקים, שמבשילים לכדי ניכור בקשר בין בני המשפחה ויום אחד בני הזוג אומרים לעצמם - כל אחד בליבו - אינני מרגיש כל כך שייכות לשותפי למשפחה.

בעזיה בחלק הבא נרחיב מהם נזקי התנהלות זו ומה הפתרון.

כאשר בעל מפעל מבקש לייצר מוצרים שיוכל לשווק לציבור הרחב, הוא עורך מקודם לכן חקר שווקים כדי לברר מה הקונים הפוטנציאליים, קהל היעד אליו הוא פונה, עשוי לקנות. הוא לא מייצר את המוצרים שהוא אוהב, אלא את המוצרים שהלקוחות שלו מעוניינים בהם, וזאת משום שהוא מבין שבכדי למכור את המוצרים שהוא מייצר, הוא צריך להתאים אותם לא לטעמו שלו אלא לטעם הקונים הפוטנציאליים והציבור הרחב. הוא נוהג כך משום שכך מורה לו הגיונו הבריא.

הגישה של לתת לזולת את מה שהוא מבקש לקבל, ולא את מה שאני אוהב, או רוצה - לתת אותו לאחרים, דבר זה מצויה גם במערכות שונות לאו דווקא עסקיות, אלא גם ביחסי אנוש, בקשרים שמתקמים בין אדם לחברו, בין שכן לשכנו. אם אדם מיושב בדעתו ופועל על פי הגיון ומבקש לשמור על מערכת טובה של שכנות וחברות, הוא לעולם לא ישמיע בפני שכן או חבר דברי ביקורת על החוג אליו הוא משתייך, ובוודאי לא על בני משפחתו, התוצאה הטבעית היא שאנחנו משמיעים לזולת את מה שהוא אוהב לשמוע.

הרב אהרן רבי

לדעת להכיר טובה

בהמשך הנדודים במדבר, עם ישראל קיבל את המן - לחם שירד מן השמיים וסיפק את כל צרכיהם. אך בשלב מסוים, במקום להודות על הלחם הניסי שהם מקבלים מדי יום, הם הכריזו "ונפשנו קצה בלחם הקלוקל" כעונש על כך שלח בורא העולם את הנחשים שהרגו רבים מהם כמובן שאדם שזוכר להכיר טובה לכל מי שגמל עמו חסד, אפוף ברגשות תודה תמידיים לבורא העולם על כך שהוא ברא אותו ומעניק לו חיים, פרנסה ובריאות בכל רגע מחייו. לא לחינם הדבר הראשון אותו אנו אומרים עם הקימה מהשינה הוא "מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך": הודאה והכרה בחסדיו של האלוקים.

וכמובן שזוג העוסק בהטבה אחד לשני ובשיפור המידות - זה בסיס מצוין להצלחת נישואיהם. אם הם מעניקים אחד לשני, ומפתחים גם את הקרבה הנפשית, הם מעשירים את חייהם בקשר של זוגיות שהולך וגדל ונהיה יותר איכותי ומעמיק. יש בני זוג ששיתפו את עולמם הפנימי בהדדיות כה גדולה, עד שעם השנים נוצרה התמזגות של תכונות נפשם, והרגישו אחד את השני ממש בתוך ליבותיהם בלי חייץ. לפעמים אפילו תווי פניהם נהיו דומים, כהשתקפות טבעית, אוטומטית, של האחדות הפנימית ביניהם.

חשוב לזכור, בני הזוג אינם נדרשים להיות "צדיקים" גדולים או לעסוק בעבודה הרוחנית כל שעה ושעה. העיקר שתהיה הסכמה והרמוניה ביניהם, ויחזקו, יעודדו וישמחו אחד בשני. ולסיום, אמרתי פעם לחבר שסיפר על קשיים בשלום בית, שהוא צריך להרגיש, ולתת לאשתו את ההרגשה שהוא כאן בשבילה כשהיא צריכה אותו, ללא שום מגבלה. ושהיא בשבילו במקום הראשון מעל לכל. כמובן גם האישה לבעלה. וזוהי הזדמנות נפלאה ומנוף לגדול ולהתעלות יחד.

מהי התכונה החשובה ביותר לאישיותו של האדם? ומהי התכונה הרעה ביותר? לפחות לפי דעה אחת, אלו הן מידות הכרת הטוב וכפיות טובה.

"ה' נתן לאדם בגד ללבוש? ה' נתן לאדם דעה ובינה, כיצד ישתמש בהם לחשוב מחשבות רעות? והוא זה שנתן לו פה לדבר, כיצד ישתמש בו לדבר לשון הרע, לשקר?"

ואילו כפוי הטובה הוא הגאווות, זה שמתבייש להודות כי הוא צריך טובה מאדם אחר, ובלבו הוא אומר כי הוא האדם הכי חכם וגיבור בעולם.

והמדריך אף הוא מתבטא בצורה דומה: "כל הכופר בטובתו של חברו, לבסוף כופר בטובתו של הקדוש ברוך הוא."

פעמים רבות בתורה אנו נתקלים ברעיון זה, החובה להכיר תודה והאיסור להיות כפויי טובה. הדבר אף מוצא ביטוי משמעותי בספרי ההלכות המורות לאדם כיצד להתנהג בחיי היומיום. לפנינו נסקור כמה מן המקורות העוסקים בכך שיזכירו ויעוררו אותנו לטפח פן זה באישיותנו.

הראשון שהיה כפוי טובה היה לא אחר מ...אדם הראשון בכבודו ובעצמו היה זה לאחר חטא עץ הדעת, כאשר בורא העולם פנה אל אדם הראשון ושאל האם הוא נכשל ואכל מפירות עץ הדעת. אדם הראשון השיב: "האישה אשר נתתה עמדי, היא נתנה לי מן העץ ואוכל."

אכן, הייתה זו חוה שנתנה לו לאכול מפרי העץ, אך אדם לא הסתפק באמירה כי האישה נתנה לו לאכול מן הפירות; הוא אמר כי הייתה זו האישה אשר נתתה עמדי, כביכול אתה - בורא העולם - אשם גם בכך שנכשלתי בחטא שכן אתה נתת לי את האישה.

כמובן הייתה זו כפיות טובה מן המדרגה הראשונה. בורא העולם ברא את האישה שתהיה עזר לאדם, אך ברגע שהוא לא הצליח להתגבר על יצרו הוא מיהר להפנות אצבע מאשימה כלפי אלוקים.



שאלה:

אני נשואה יותר מעשר שנים ואמא לכמה ילדים. בעלי אדם טוב מאוד ועוזר בנשיאת העול בבית, אך מבחינה רגשית אין לו יכולות. הוא מגיע מבית שבו לא דיברו מעולם על רגש ותמיד היו צריכים להיות חזקים ומתפקדים היטב. אני לעומתו רגשית מאוד ואף עובדת בתחום ומצפה ממנו למעט שיח רגשי, הכלה, שיתוף ותמיכה בזמן קושי או כאב קשה לו מאוד כשאני לא מרגישה טוב אף על פי שאני משתדלת לא להחזין זאת. מצד אחד הוא רוצה שאני אשתף אותו במה שעובר עלי, אך כשאני משתפת הוא אינו יודע איך להגיב ופשוט שותק. גם כשניסיתי להסביר לו מה אני רוצה לשמוע, הוא לא היה מסוגל להבין מה זה ייתן ולכן לא היה מסוגל לומר לי. הוא מתוסכל מעצמו וממצבו אך לא מוכן בשום אופן לפנות לטיפול. אני הלכתי לטיפול לבדי והטיפול הועיל לי אישית מאוד אך לא פתר את הקושי הנ"ל. האם יש לי דרך לייצל את חיי הנישואין גם בלי נכונות מצידו?

תשובה:

אני מניח שאת מחוברת לרגשות האוטנטיים שלך וגם נותנת להם ביטוי, ואת מצפה מבעלך שיקשיב לרגשותייך, שיהיה אמפתי, יכיל וישתף אף הוא במה שעובר עליו. אך לדברייך אין לו יכולות רגשיות. האם הוא אדם מופנם החש ומרגיש, אך אינו נותן ביטוי למה שהוא מרגיש או שהוא מנותק מרגשותיו? אילו זו הייתה מופנמות בלבד אני מניח שהייתם מוצאים איכשהו את הדרך

לשתף, כך שנראה לי שחויית הרגש זרה לו. כנראה באיזשהו שלב בילדות ובמהלך החיים הוא למד להגן על עצמו מכאב על ידי ניתוק רגשי.

הילד המאוכזב, הבודד, הפגוע, חסר האונים, היה זקוק למבוגר שיראה אותו ויכיל את רגשותיו, וכשזה לא קרה, הוא ניסה להסתגל איכשהו. הדרך שהוא 'בחר' היה ניתוק מרגשות. הוא שם מגן על ליבו כדי לא הרגיש את הכאב. בשעתו, דרך זו שמרה עליו והייתה יעילה עבורו, אך בחייו כמבוגר ובוודאי בחיי משפחה, הניתוק הרגשי שומר עליו יותר מידי, מהווה הגנה בלתי יעילה ויוצר ריחוק. ייתכן שאפילו בלי מתכוון הבעת אכזבה מתגובותיו וזה חסם אותו עוד יותר והוא פשוט שותק. אין מולך מישהו שיהדהד את רגשותייך וזו הרגשה קשה. כדי להגן על עצמך מהכאב הזה הפסקת לשוחח.

הצרכים הרגשיים של שניכם אינם מקבלים מענה. הצורך שלך שיראו אותך, במיוחד שאינך מרגישה בטוב - והא אינו מסוגל, והצורך שלו שתקבל אותו על מעלותיו וחסרונותיו.

איך מיצרים שינוי? קשה לעשות זאת לבד. אך אינו מגלה נכונות לטיפול. לרוב אדם אינו מוכן לטפל בעצמו כשהוא מרגיש בעייתי, חלש, אשם, מואשם. כשמרגישים יותר טוב עם עצמנו מוכנים לטפל מתוך עמדה שאני אדם טוב ורוצה להרגיש עוד יותר טוב. אולי אם הוא ירגיש פחות מואשם, תתעורר מוטיבציה לקבלת העזרה.

ובינתיים עשי את הצעד הראשון. מי שחזק יותר מסוגל יותר. תני לו חיזוק על כל שבריר של צעד קטן, על כל חצי מילה של השתתפות, ובמקביל נסי להגיע ליותר השלמה: "זה בעלי, הוא אדם טוב, אך אין לו יכולות רגשיות". זה תהליך לא פשוט, אולי תזדקקי לקבל עזרה בטיפול אינדיווידואלי באוריינטציה זוגית.

בבית יחד הדבר תורם רבות לזוגיות. ואפשר גם להציע עזרה בהכנת הסעודות.

מקווה שהדברים יתקבלו בהבנה אצל בני הזוג. בהצלחה!

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם aviclinic1@gmail.com



הרב שמואל אריה אזולוס

המשפחה היא לא חלון הראווה שלנו

שמעתי את כל הסיפור ושאלתי את האב: "מה שאלתך?" - "אולי הוא רק מתלהב מהפגישות ובהמשך ייפול לו האסימון והוא יבין שבאמת זה לא כזו מציאה איך שהיא נראית, ואז אני מפחד שיתחילו בעיות והרגשות של חרטה. האם עליי להוריד אותו מהעניין? אני חייב להוסיף ולומר שכאשר ישבנו ושוחחנו עם הבחורה במשך ארבעים דקות מבחינת רמה, אופי ותוכן הבחורה הייתה מקסימה, אבל המראה פשוט היה רחוק ממה שציפינו. אני מכיר את הבן שלי טוב מאוד, הוא לא בחור סגור ולא אחד שלא מבין במדאה, לפחות ככה חשבתי עד עכשיו. אני מאוד מתוסכל והייתי מבקש שתאיר את עינינו ותכוון אותנו מה לעשות".

המשפט הראשון שיצא לי מהפה היה: "אני מצטער לומר לך שאתה לא מכיר את הבן שלך". ואז המשכתי ואמרתי לו: "הטעות הראשונה הייתה שנזכרתם רק אחרי הפגישה הרביעית ללכת לראות את הבחורה. אם אתה מרגיש שהדעה שלך היא חלק מהבחירה של הבן שלך, אז היית צריך עוד לפני שהבן שלך נפגש ללכת ולראות אם היא מתאימה לכם. למה לתת לו להיכנס רגשית לעניין ולהתחבר ואחר כך לבוא ולהכריח אותו להפסיק? זה פשוט עוול, ואפילו יכול להשאיר מחשבות הרסניות אחרי הנישואין עם בחורה אחרת, שזו שעצרו אותי מלהתחתן איתה הייתה האישה המתאימה לי באמת. הנקודה השנייה שחשוב להבהיר היא שזה לא אתה שמתחתן, זה הבן שלך, ואם הוא שמח אז אנחנו סומכים עליו במאת האחוזים שהוא קיבל את ההחלטה הנכונה. ונקודה אחרונה - הילדים שלך, כולל החתנים והכלות, הם לא חלון הראווה שלך. אם הבן שלך שמח במה שהוא בחר והוא עוד הסביר את עצמו בצורה ברורה בנימוק שמבחינתו אין טובה הימנה ואין סוף ליופי - אשריו ואשרי חלקו! באמת בן לתפארת, שעכשיו זכית להכיר אותו מחדש".

ידעת ומצאת הכנה ל"חיי" יעאלי

בשבוע שעבר קיבלתי טלפון: "שלום וברכה כבוד הרב, אני ואשתי נתקלנו בדילמה גדולה מאוד ואנחנו לא רוצים לעשות טעויות, היינו רוצים להתייעץ". שמחתי מאוד בפנייה, זוהי זכות עבורי לעזור ולסייע. המשיך הפונה: "הבן שלנו בחור מוצלח, לומד בישיבה מצוינת. הוא נפגש ארבע פעמים עם בחורה שביררנו עליה ועל משפחתה ושמענו עליהם רק שבחים. בשלב זה אמרנו לבננו שהיינו רוצים לפגוש אותה. הוא שאל אותה האם זה בסדר והיא הסכימה בשמחה רבה. הגענו למלון שבו קבענו להיפגש, נכנסנו ללובי, וכשהתקרבו אליהם שנינו חטפנו את ההפתעה של החיים. באותו רגע פשוט נעתקו מפנינו המילים, אבל מהר מאוד התעשתנו והתחלנו להיות נחמדים כמה שאפשר, ולשוחח בלי לתת הרגשה מה עובר עלינו בתוך תוכנו. סיימנו את הפגישה, השארנו את הזוג במלון וחזרנו לכיוון הרכב. הסתכלנו זה על זה במבט שאומר הכול. התאפקנו לא לדבר ולא לאבד עשתונות עד שנכנסנו לרכב, ושנינו יחד אמרנו: 'אין מצב'. מה, אין לו עיניים? כל הדרך התהפכה לנו הבטן. מה עושים? החלטנו שלא שייך להחליט להוריד שידוך על דעת עצמנו וכדאי שנתיעץ. מאוחר יותר הבן שלנו חזר הביתה, כולו מחייך ומאושר. 'נו, מה אתם אומרים?' אמרתי לו שהתפעלנו מאוד מהחוכמה שלה ואיך היא עם ראש על הכתפיים, אבל יש נקודה שהייתי רוצה להתייעץ לגביה עם משהו מבחון. לא אמרתי לו מה הנושא. המשכתי לגלגל איתו שיחה, ותוך כדי הדברים אני שואל אותו - אתה מרוצה מאיך שהיא נראית? וכאן אני ואשתי מחכים לשמוע מה הוא יגיד. 'אבא, תקשיב, ברור לי שיש יותר יפות ממנה, אבל אין לדבר סוף, על כל אחת שאני איפגש איתה אני אגיד יש יותר יפה, וזה פשוט לא יגמר".

"לגעת ברגש" נרנ"א/א.וימאן

כלים לאסרטיביות

5 כלים לאסרטיביות מנצחת

רובי נכנס לחנות בגדים, השעה הייתה כבר מאוחרת, ממש לקראת סגירה. מנהל המשמרת ניגש אל רובי בקול מתנצל ואמר לו: שלום לך אדוני, תראה, אנחנו ממש לקראת סגירה... לא נעים לי... אבל אולי תבוא מחר, ניתן לך שירות מצויין! פשוט אנחנו סוגרים, ממש סליחה אני מתנצל...

הכלי הראשון:

אחד הכללים החשובים באסרטיביות ומאבני היסוד בה- הוא לא להתנצל כשלא צריך! חוסר אסרטיביות מתחיל כאשר אנו מתנצלים על משהו שאמור לקרות. מנהל המשמרת אמר לסגור את החנות בשעה היעודה. אבל מתחילה פה שורה של התנצלויות כאשר למעשה לחנות יש לוח זמנים ברור שעל פיו היא מתנהלת.

למנהל המשמרת ישנם שני דרכים להעברת המסר:

האחד בגישה של אי נעימות. זה מתחיל בהתנצלות וממשיך בהסברים מיותרים. הדרך השנייה היא לומר את אותו מסר רק בצורה ברורה ומכובדת ללא התנצלות והיסוס. במקרה שלנו היה נאמר: "שלום אדוני. בשעה 22.00 אנחנו סוגרים את החנות." עם חיוך

השיחה משדרת חוסר בטחון מול האדם העומד מולך.

כלי רביעי:

נקלעתם לשיחה ברוטלית ואגרסיבית שנוגדת את הערכים שלכם? עיצרו מיד את האדם העומד מולכם ואימרו בטון רגוע שאינכם מעוניינים להמשיך את השיחה מכיוון ש...

בעצם שידרתם אסרטיביות מוחלטת ושליטה רגשית מלאה ואינכם יוצאים מהכלים. אתם אלו שתחליטו להפסיק את השיחה כי זה לא מכבד ולא נעים לכם או נוגד את הערכים שלכם.

כלי חמישי:

תמיד אמרו את דעתכם, זו זכותכם המלאה בכל מקום ובכל מפגש.

סכסכם את הכלים:

1. לעולם אל תתנצלו אל משהו שאמור לקרות, זה משדר חולשה.
2. אל תענו מיד תשובה לבקשה שנתבקשתם, ההחלטה היא בידכם.
3. שימרו תמיד על קשר עין במהלך השיחה.
4. נקלעתם לשיחה אגרסיבית- עצרו אותה מיד.
5. תמיד הביעו את דעתכם, זו זכותכם המלאה!

רחב על הפנים וארשת ביטחון.

בדוגמא הראשונה ישנה חוסר אסרטיביות, חוסר אסרטיביות משדר חוסר בטחון עצמי. ע"פ מחקר שנערך אנשים כאלו נוטים להידחות ע"י החברה או הופכים לכאלה שאפשר לזלזל בהם ולא להתייחס לדבריהם ברצינות. התוצאה- פגיעה בערך העצמי.

בדוגמא השנייה ישנה אסרטיביות מוחלטת תוך העברת המסר בצורה מכובדת שלא ניתנת לערעור.

אנשים כאלו מעורכים יותר בחברה ומתייחסים לדבריהם ברצינות.

כלי שני:

כלי נוסף שמייצר ומשדר אסרטיביות - כאשר מבקשים מכם דבר מה אל תענו מיד את התשובה גם היא ברורה לכם מראש, המתינו כמה שניות ואז תענו את התשובה שבחרתם.

אתם שואלים מדוע? ההגיון שעומד מאחורי זה הוא, בתת מודע של האדם העומד מולכם מתקבל מסר סמוי של אדם שקול וחושב שאינו ממהר לענות בפזיזות. זאת אומרת-אני הוא זה שיחליט האם להענות לבקשתך.

כלי שלישי:

כאשר אתם משוחחים- שמרו על קשר עין רציף אך לא חודר (זה לא נעים) קשר עין רציף ועדין משדר אסרטיביות. השפלת עיניים בתדירות גבוהה במהלך

נתנאל ארגמן - יועץ ומטפל ריגשי ומאמן אישי | מייל: NA0527687576@GMAIL.COM



פערים



כדי להתקרב זה לזה ולבנות יחד בית משותף, שמח ונעים, זה להסכים שמותר לא להיות דומים ולא להסכים בכל הדברים וכן לכבד את הדעה והרצון האחרים משלנו. יש כל כך הרבה אתגרים בבני הזוג שגורמים לנו לכעוס על צורת התנהגות, והדעות השונות. שלמה המלך (בספר משלי) "ברזל בברזל יחד ואיש יחד פני רעהו" כמו שהסכין צריכה סכין אחרת כדי להשחית את עצמה כך אדם השונה מחדד אותנו טוב יותר. הפערים נועדו כדי לבחון את דעתנו בצורה עמוקה ורצינית יותר, אדם אינו יכול להגיע לעומק הדברים אלא אם כן ישמע דעה הפוכה והוא יבחן את עצמו טוב יותר. באופן טבעי הפערים בן בני הזוג מצטמצמים עם השנים שהם הם חיים יחד. אם נקודת ההתחלה היא לשמוח ולראות את הדברים הטובים שיש לבן הזוג להציע- מגיעים אל השלווה והשמחה והביחד מתחזק.



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