



מרכז אלקים מושיב יחידים ביתה

בס"ד

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ תשרי תשפ"ג | גיליון מספר 31



תכנון נכון - מתכון לשלום בבית

תשרי הוא החודש החשוב ביותר בשנה. האופן שבו נחשוב ונתנהג בחודש זה, המושפע בחגים (ראש השנה, יום הכיפורים, סוכות), ישפיע על איך נרגיש ונחווה את כל השנה שלנו. הזרעים בתודעה שאנו זורעים בחגי תשרי, על ידי המודעות הנכונה והפעולות הנכונות, מהווים את שורשי העצים שיצמחו לאורך כל השנה כולה, ויתנו לנו את הפירות שאנו חפצים בהם בכל תחום בחיינו.

עבור זוג צעיר, ובמיוחד זוג צעיר עם ילדים, חודש של חגים יכול להיות מאתגר במיוחד. כל שינוי ויציאה מהשגרה יכולים להיות מאתגרים, אך כאן נתמקד בשינוי השגרה שמתחולל בימים אלו של חגים, שבתות וחופשות.

האתגר: פתאום בני הזוג נמצאים במחיצתנו פי כמה וכמה מאשר בשגרה. אם כזוג צעיר הייתי פוגש את אשתי בעיקר בערבים ובסופי שבוע, פתאום אנחנו כל היום ביחד. לחלק מהזוגות זה נפלא, אך לחלק מהזוגות זה יכול להיות הרבה יותר מדי. לא שלא עשו את זה בעבר, אבל השילוב של זמן חופשי רב ונוכחות של בני הזוג הוא לא תמיד מבשר טובות.

למי שיש לו ילדים צעירים ימים אלו יכולים להיות מאתגרים פי כמה, במיוחד אחרי חופש ארוך שבו בילינו המון עם הילדים, וכל מה שאנחנו רוצים לעשות עכשיו זה להתרחק, להיות קצת לבד או להיות בשקט של העבודה. יש אנשים שממש מרגישים כלואים בזוגיות או במשפחה.

נוסף על כך, זוגות צעירים רבים נוסעים להורים בתקופה זו. הורים זה נפלא, עד שגם הם נהיים קצת TOO MUCH ... במיוחד אם אלו ההורים של בן או בת הזוג. על זה יש להוסיף את כמות הימים שבהם אנחנו צריכים לבשל, לנקות, לפנות, לארוח, להתארח וכד'.

בקיצור, לצד השמחה הגדולה, החגים מביאים איתם אתגרים מורכבים. כל המטפלים הזוגיים יודעים שאחרי תקופת חגים מגיע מבוך של פניות. אז מה עושים?

המציאות מראה שעבור מי שיש לו זוגיות איתנה וטובה ויחסים משפחתיים טובים, תקופת החגים היא תקופה נפלאה של בילוי ביחד והנאה מהזמן אחד עם השני ואף עם הילדים; אך עבור מי שהזוגיות שלו מאתגרת במהלך השנה, תקופת החגים מעמיקה את האתגר. לכן:

א. הדבר הראשון שצריך לדעת הוא שזו המציאות ואנחנו לא אשמים בזה. החגים יכולים להיות תקופה קשה, ולכן אל לנו להוציא את כל הקשיים אחד על השני. הקושי של שינוי השגרה הוא קושי אמיתי, וברגע שאנו מודעים לזה אנו יכולים להתכונן וגם להגיב בצורה טובה יותר.

ב. אל תתנו להורים להיכנס ביניכם. הורים זה נושא רגיש. הם דואגים לנו ורוצים את טובתנו, אבל לפעמים הם יכולים להיות גורם מפריע בבניית הזוגיות. לפעמים מספיקה הערה אגבית של אימא או אבא, כגון: "הוא לא דואג לך מספיק", "היא לא ראויה לך" או משהו דומה כדי להפר את שלווה הזוגיות. אתם תהיו הרבה אצל ההורים, אבל תדאגו לשאוב מהם את הדברים הטובים ולא לתת לשהייה אצלם להפריע לזוגיות שלכם.

ג. חשבו איך לנצל את הזמן ביחד כדי לחזק את הזוגיות ולא להחליש אותה. ללמוד ביחד, לקבוע עיתים לשיחה, לטיול, לשחק ביחד ועוד. צריך לתכנן ביחד את הזמן הזה מראש.

הדברים לעיל הם קריאת כיוון כללית. יש זוגות שיצטרכו הכוונה פרטנית אחרת, ולרוב זה לא יסתדר בזמן החגים. לכן חשוב מאוד: אם בחודש תשרי הזוגיות עמדה למבחן, אזי מיד אחרי החגים יש לפנות לייעוץ זוגי. מה שבטוח - אסור להשאיר את זה ללא התייחסות.

אני מאחל לכם שנה טובה ומבורכת, עם אהבה ושמחה וגמר חתימה טובה!

ד"ר א. ג. ג. / א. ג. ג. יועץ נישואין ומשפחה

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

כך נתחיל מבראשית

היום למחנה כהן

חגי תשרי המדריך לשמחה במשפחה

היום / א. ג. ג.

"לגעת ברגש"

רגש / א. ג. ג.

טיפ טיפה

א. ג. ג. / א. ג. ג.



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

כך נתחיל מבראשית

הרב אהרן רבין

חשוב ומה לא חשוב. הדבר משפיע ישירות על מה שהוא עושה או לא עושה בתוך המשפחה שהקים. בעוד שהוא חושב בכנות שמה שהוא מבטא זו דעה אובייקטיבית שלו, ועקרונות בלתי ניתנים לפשרה שצריכים להיות מקובלים על כל העולם, למעשה זו הקנייה הנשמרת בזיכרון מבית ההורים.

אפשר להיווכח בכך מדוגמה רגילה: כאשר מועמדים לסגור שידוך פונים להתייעצות האם לעשות את הצעד המכריע, מגלה לא אחת היועץ, שאף על פי שהכל נראה חיובי, ואין סיבה הגיונית שלא "לסגור את השידוך", הם חשים מעצור לסיים בחיוב את ההצעה שעומדת להכרעה. בניתוח מעמיק יותר לעיתים מתגלה שלמועמד יש חששות מעצם ההליכה לקראת נישואין בשל זיכרונות לא חיוביים מהנהלות הוריו ביחסים הזוגיים שלהם. זה מקרה של הזיכרון המופנם שלנו, שנמצא עמוק בתוכנו. בלתי נראה, אך משפיע הרבה מאד על התנהגותנו בכלל ועל התנהלות חיי המשפחה שלנו בפרט.

לאחר שלמדנו את הדברים האלה, נבין טוב יותר עד כמה הקדוש ברוך הוא גומל חסד, כאשר כל שנה הוא דן את האדם מחדש, ומרשה לנו לבקש ממנו שלא יתבונן במעשינו מן העבר, אלא יפנה רק לרצוננו להשתנות, להשתפר ולעשות בעתיד מעשים טובים בעיני הבורא. רבותינו לימדונו כי הסיכוי שאכן בורא עולם ייענה לבקשתנו, תלוי בנכונות שלנו להשתחרר לא רק ממה שאנחנו זוכרים מהעבר, אלא ממה שאין לנו זכרים במודע שלנו, אבל הוא "קבור" עמוק בתוכנו.

אם נרצה לוודא אם אכן באמת נפרדנו מהעבר והשתחררנו ממנו, או שזה רק מן השפה ולחוץ, ראוי שנשקף מן הצד על ההתנהגות שלנו. אם נגלה בתוכנו נכונות לעשות דברים חיוביים למען בני זוגנו בלב שלם, ואף בשמחה, תהיה זו הוכחה כי בפנימיות שלנו התעלנו מעל הזיכרונות העגומים של העבר ופנינו אכן לעתיד. לעומת זאת, אם אדם מרגיש קושי לבצע דברים לטובת בני משפחתו, הרי הדבר מלמד כי אינו מכיר מספיק את כוחות נפשו, ואינו מזהה נכון את סיבת המעצורים, אשר מגיעים מתוך תוכו, ומחבלים ביכולתו לעשות את הדברים הטבעיים שמוטלים עליו ברוח הנכונה.

ובמיוחד בחיים המשפחתיים שלנו, בדרך שאנחנו הלכיים בה, הזיכרון הוא זה המחבר אותנו אל העבר, כמו במסמרים, ואחד המבחנים הבולטים בחיינו הוא היכולת לשים אותו במקומו, ולתת לנו את האפשרות לצאת לדרך חדשה ובריאה, שתסייע בעדנו לשפוט נכונה את החיים ולהיטיב לנו ולכל בני משפחתנו.

נמצאים אנו בראשיתה של שנה חדשה הנושאת עימה את ההזדמנות להתחיל מבראשית את החיים, בלי כל המכשולים הרגשיים והאחרים, שהנחנו לעצמנו בדרך. כדי לעשות זאת טוב ונכון, עלינו להבין מדוע לא כל כך קל לנו להוביל מהלכים של שינוי ולעיתים אנו מעדיפים להמשיך באותם הדפוסים הקיימים מאשר לשנותם, אפילו אם השינוי יוביל בסופו לשינוי חיובי.

עיקר הקושי בהתחלה מחדש, קשור למשהו חיובי מאד ביסודו: הזיכרון של כל אחד מאתנו שכונס אל תוכו את כל מה שעבר עלינו, הופך לחלק מרכזי של הישות העצמית שלנו. לאחר שנה או שנתיים של נישואין, ההתנהגות ההדדית של בני הזוג ואופן התנהלותם אחד עם השני, מושפעת רבות ממה שעבר עליהם בתקופת נישואיהם. אף על פי שאם בני הזוג ינסו להזכר במריבות שהיו, לא בהכרח שיזכרו את כולם, הרי הם משפיעים ישירות על ההתנהלות שלנו בתקשורת בתוך הבית.

כל אדם יכול לזהות אצל עצמו, כי דברים רבים הוא עושה אף על פי שאינו רוצה בהם, וכן שהוא נמנע מלעשות דברים אחרים, רצויים, על אף שהוא מאד רוצה בהם. למה זה קורה? הכל מוביל שוב אל הזיכרון המצוי בתת המודע, זוכר בחדות רבה את התגובות החריפות של הסביבה, בעיקר המשפחה, על הדברים שעשה האדם, וגם מעביר לו שדר סמוי: "אל תעשה זאת שוב ואז ימנע הריב". או לחילופין בצע מיידית את הבקשה, ולא...

הדרך שלנו לשפוט את הסובב אותנו, ולכלכל את צעדינו, היא שימוש במה שמדווח לנו הזיכרון.

דבר נוסף שאדם מושפע בו בהתנהגותו על ידי הזיכרון, הוא הדחף למעשים אלה ואחרים. ההתנהלות היא כזו, שאתה אומר לעצמך: כיוון שבפעם הקודמת לא הגבתי מספיק חזק על התנהגותו של בן זוגי, הוא לא הבין עד כמה הדבר חמור בעיני. המסקנה שהוא מסיק, שבהזדמנות הבאה יש להגיב בכל החומרה, כדי להעביר את המסר שבעיניו המעשה חמור במיוחד. לעיתים אדם מתפלא על עצמו, כיצד הגיב בחומרה כל כך רבה על פעולה כל כך פעוטה, בעיקר של בן זוגו. אבל אין צורך להתפלא, כי התגובה החריפה כל כך, אינה נובעת מההתרחשות שקרתה עכשיו, שאכן לא מצדיקה כלל תגובה חריפה, אלא מזיכרון מוצפן של אותו אדם מהתרחשות קשה שהתרחשה בעבר, הקרוב או הרחוק.

כאשר אנו מדברים על השפעת התנהגות האדם במסגרת המשפחתית שבנה, הדבר מורכב לא מעט מזיכרונות העבר הרחוק יותר, לרוב ובעיקר ממשפחת המוצא שלו, בית אביו ואמו. שם הוא למד בצעירותו מה

כִּי הָרַבִּית טוֹבוֹת אֵלַי, כִּי הִגְדַּלְתָּ חֶסֶדְךָ עָלַי

וְמָה אָשִׁיב לָךְ וְהַכֵּל שְׁלִי, לָךְ שְׂמִים אֶף אֶרֶץ לָךְ: וְאַנְחֵנוּ עִמָּךְ וְצִאֲנֶךָ, וְחַפְצִים לַעֲשׂוֹת רְצוֹנֶךָ:

חגי תשרי המדריך לשמחה במשפחה

הרב אהרן יהודה נקש

לצוות על האדם כמו שכתוב בתורה (דברים י, טז) "ומלתם את ערלת לבבכם וערפכם לא תקשו עוד". אחת התכונות הבולטות הנדרשות לשם כך היא כמובן הענווה, מכיוון שרק ע"י ההסתפקות במועט ניתן להגיע לשמחה, בבחינת איזהו עשיר השמח בחלקו. ולכן כתוב ושמחת בחגך והיית אך שמח-אתה רוצה לשמוח בחג, זה חייב לעבור דרך "והיית אך שמח"-המילה "אך" כידוע מרמזת על מיעוט, על ידי שאדם מתנהג בענווה, ממילא כך הוא יוכל להגיע לשמחה.

ואם תמיד היה קשה להגיע לשמחה, אז בדורנו על אחת כמה וכמה, בהיות חיינו מאוד מאתגרים, בפרט בנושא שלום בית וחינוך הילדים. ובחגים, פעמים שבמקום שתתעצם השמחה, מתעצמות המחלוקות. לכן כמה עלינו לתת את הדעת לחשיבות של השלום בבית. כמה חשוב שנפנים שההגעה ליעד הזה של שמחה בבית הוא יעד שמצריך מאיתנו עבודה, מצריך מחשבה. הרבה אנשים שאננים וחושבים שיהיה בסדר, ושלכולם יש בעיות, ועוד כל מיני טענות שמראות על בריחה מהתמודדות או חלילה על יאוש. אז בואו ונחליט שאנחנו הולכים להוביל את התא המשפחתי שלנו למקום של שמחה. איך עושים זאת?

שמים את הערך של שמחה בבית בראש סדרי העדיפויות שלנו-הרבה אנשים אומרים לעצמם, אני אסיים את העבודה ואז אני אתפנה לילדים, עוד שיחת טלפון אחת וכו' וכו' וכך הזמן בורח לנו מבלי שנשים לב. לכן על מנת שנגיע למטרה עלינו ראשית להפנים את החשיבות של ההגעה אל היעד, עם כל מה שכרוך בזה.

משקיעים בזוגיות-זוגיות יציבה וטובה מצריכה תחזוק מתמיד, ובמקרים סבוכים יותר גם סיוע מאיש מקצוע. חשוב לבדוק יחד, הבעל והאישה, את מצב הזוגיות ולקבל החלטות בהתאם.

חושבים על הילדים-חינוך ילדים בדורנו אינו מה שהיה בדורות הקודמים, חשוב לשים לב מה הכי נכון עבור כל ילד בפני עצמו, בלי השוואות, בלי אפליות, והרבה עידוד, זמן איכות ומחמאות. וגם כאן, לשבת יחד ולהגיע להחלטות בהתאם.

הודיה לקב"ה על העבר ותפילה על העתיד-אחד הדברים שיותר מצריכים חיזוק זה הנושא של התמקדות בטוב. לרבים מאיתנו מעט מן החושך מסלק הרבה מן האור. הגדולה היא להתמקד בטוב בכדי לקבל כוחות להמשיך הלאה. לכן חשוב להודות לקב"ה על מה שיש, ולא חסר! וכמובן מעטפת של תפילה לעתיד חייבת להיות באמתחתנו תמיד.

המשך חיים מלאים בשמחה!

אנחנו נמצאים בחודש תשרי, חודש גדוש בחגים וזמנים של שמחה. ידוע שלכל חג וחג במעגל השנה שלנו יש את השפע הרוחני שלו, וכל אדם לפי עבודת ה' שלו מקבל את אותו השפע. אחת הברכות אותה אנו מוסיפים בתפילת העמידה של החגים היא: "והשיאנו ה' אלוקינו את ברכת מועדיך לחיים בשמחה ושלום". והשיאנו מלשון השאה=המשכה, שאותו שפע רוחני שיורד לעולם באותו החג ימשיך איתנו כל השנה.

התורה מצווה אותנו: "ושמחת בחגך והיית אך שמח". מילא לצוות על שמירת שבת, ברית מילה, צניעות וכו', אבל יעלה על הדעת שצריך לצוות על השמחה? וכי יש משהו שלא רוצה להיות שמח? וגם אם כן צריך לצוות מכל סיבה שהיא, האם אפשר בכלל לצוות על השמחה, הלא זה דבר המסור ללב? ושאלה אחרונה: מה פירוש המילה "אך" בציווי "והיית אך שמח"?

השמחה הינה חיונית ואף קריטית לכל אדם באשר הוא. גם אם יש לאדם שפע כלכלי, בריאות, משפחה וכל טוב, לא בהכרח הוא יהיה שרוי בשמחה. כדי להגיע לשמחה ולשלווות נפש פנימית האדם זקוק לעבודה מתמדת ולא קלה. ובכלל, אחד היסודות הבסיסיים והחיוניים ביותר בעבודת ה' זה השמחה, מכיוון שעבודת ה' אינה יכולה להתבצע בשלימות אלא מתוך שמחת הנפש. עד כדי כך שהתורה עצמה אומרת שקיום המצוות שלא בשמחה אינו נחשב, כפי שכותבת התורה בפרשת "כי תבוא" הידועה גם כפרשת הקללות. שם התורה מונה את כל הברכות לעושים רצונו של מקום, וכל הקללות חלילה לעוברי רצונו. התורה מונה 98 קללות, ומסכמת את הסיבה לקללות במשפט אחד: "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל" (דברים כח-מז).

בספר עטרה למלך מובא שנחמיה היה שר המשקים אצל מלך פרס. לאחר שקיבל את הבשורה שחומת ירושלים נפרצה ושערי ירושלים הועלו באש, לבש שק ואפר. בהגיעו כך אל הארמון, אמר לו המלך: "למה פניך רעים? הרי אינך חולה, אין זה כי אם רוע לב". מסבירים המפרשים את טענתו של מלך פרס-אם פניך כך נפולות, סימן שאתה לא מרוצה מהמלכות שלי, אחרת היית עם פנים שוחקות לא משנה מה עובר עליך. אדם שעובד אצל המלך צריך לעשות זאת בשמחה אחרת זה מראה שאין לו אהבה למלך.

שאלנו מדוע התורה מצווה עלינו לשמוח, לכאורה צריך לצוות על שמירת שבת וכו' דברים שמצריכים מאיתנו מאמץ. ועוד הרי שמחה זה דבר המסור ללב וכי שייך לצוות על האדם לשמוח? אלא בכדי להגיע לשמחה זה מצריך מאמץ לא פחות ואולי אף יותר, משמירת שבת | כמו שכותב הרמב"ם: "השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה ובאהבת האל שצוה בהן. עבודה גדולה היא" | אלא שהדרך להגיע לשם היא דרך הלב, ואת זה כן שייך

”לגעת ברגש“



2 הימנעות ממצבים מסוימים שיכולים להזכיר את העבר הלא נעים כגון לא לעלות ברכבת בגלל ש... לא עלות על מטוס בגלל ...

3 אנשים עם פוסט טראומה יש להם ירידה בחיות הם חסרי מוטיבציה הם מסתגרים בינם לבין עצמם בשעות מסוימות וכשנשאלים על העתיד הם משיבים שהעתיד חסר טעם
4 עירנות יתר לרעשים מסוימים דריכות יתר נטייה לכעס, בהלה, פאניקה, אפילו צבעים מזכירים להם דברים ריחות, צלילים, שינה לא רציפה כל רעש יעיר אותם

כל אלו תופעות המצויות בפוסט טראומה והן צצות מיד לאחר הטרומה או שנים רבות לאחר מכן מה אם לא מטפלים בזה?
אז ישנן כמה בעיות שכדאי לקחת בחשבון שיתחילו לצוץ
1 הפרעות בתפקוד היומי
2 קושי לתת אימון ולפתח קשרים אינטימיים (תלוי מה סוג הטרומה)
3 התנהגות כפייתית אלכוהול, וכדו'
4 דיכאון, דימוי עצמי נמוך, חסר בטחון
5 הפרעות אכילה (אכילה מופרזת או בכלל לא)
6 מחשבות אובדניות
אם חשתם או מכירים משהו שחש חלק מתסמינים אלו הפנו אותו לייעוץ מקצועי

במאמר הבא ארחיב עוד על הנושא מהו פוביה!

בעולמו של האדם שבאותו זמן האדם חווה חוסר אונים, בלבול, אובדן בטחון ואפילו אובדן חושים כגון שמיעה (מצוי בפיגועים תאונות וכו') למעשה ישנן כמה וכמה סוגי טראומות שונות, בין המתרחשות בילדות ובין טראומות המתרחשות בבגרות.

מיותר לציין שכל טראומה מכל סוג שהוא מצריך פניה מידית לאיש מקצוע בתחום (בהמשך ארחיב מדוע) ישנן טראומות חד פעמיות כגון תאונה, פיגוע, חבלני וישנן טראומות ממושכות.

כגון: פגיעה בגוף במצב פגיעה נפשית, אלימות במשפחה, מלחמות וכדו' כאשר המצב לא מתפוגג לאחר חודש מאז האירוע מצב זה מוגדר: פוסט טראומה. PTSD, פוסט טראומה זהו מצב שבדרך כלל מופיעים בו אחד מהתסמינים הבאים:

1 שאותו אירוע מהעבר כאילו מתרחש ממש עכשיו עם כל התחושות והרגשות כגון פחד רעד בגוף דופק מהיר או תמונות שרצות במוח

מהי טראומה?

הידעתם? שמקור המילה טראומה היא ביוונית ומשמעותה פצע או חבלה, ולמעשה היא חלה על הקשרים גופניים ונפשיים.

זיגמונד פרויד היה יהודי אוסטרי, פסיכולוג ונירולוג ידוע, ואחד מהמדענים הגדולים שהשפיעו במאה העשרים. הוא הסביר שטראומה היא אירוע אינטנסיבי (בעוצמה גבוהה) בחייו של האדם שלמעשה הוא לא הגיב לו באותו הזמן בצורה הולמת.

לדוגמא: תאונה קשה, פיגוע עם מראות קשים, חייל בשטח אויב, ויותר מזה אפילו מקרים קלים יותר רק שאותו אדם לא פענח כראוי את המצב. ההשפעה של המקרים הללו היא ארוכת טווח, ויוצרת שינוי משמעותי בארגון הנפשי של האדם. מצב טראומתי בדרך כלל נוצר כתוצאה מאירוע פתאומי שחולל שינוי עמוק

תנאל ארגמן - יועץ ומטפל ריגשי ומאמן אישי | מייל: NA0527687576@gmail.com



צפיה

ציפייה היא רגש המתקשר לתחושת עונג, התלהבות ולעיתים גם חששות וחרדה בנוגע למאורע טוב הצפוי להתרחש בעתיד. כשהרגשות החיוביים שנלוו לציפייה אינם מתממשים אנו חשים אכזבה ותסכול, וזה מסביר למה לפעמים תוקף אותנו מצב רוח ממש לא קל. כאשר הציפיות שלנו מתייחסות לאדם אחר בהחלט עלולות להופיע אכזבות - אנחנו מצפים שהבעל יזכור את יום הולדת, מצפים שהאישה תבין את האיחור, מצפים שהגיסות יציעו עזרה; מצפים... ונופלים. אז מה עושים? כדי שלא נגיע לאכזבה נשתדל להביע את רצוננו לפני בן הזוג בצורה ברורה בזמן ובעיתוי מתאים. כך נוכל לפעול יחד למימוש הציפייה ולהימנע מאכזבות מיותרות.

טיפ
טיפ
לבוש יוני



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

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

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו