

מעצם היוזנק

סוד השפע הנשי | חלק א'

אושר, שפע הגשמה והצלחה, שפע פרנסה. וכשהשפע הזה מגיע, איך זה משפיע על ההתנהגות שלך?

את רגועה יותר, יש לך סבלנות לבעל ולילדים, את מלאת אנרגיה ושמחת חיים, יש לך זמן פנוי, את פנויה להגשמת הייעוד שלך, יש לך ביטחון, את מרגישה אהובה.

אם כך, השפע הופך אותנו לאנשים הרבה יותר טובים, כי כשטוב לנו כל הסביבה מרוויחה. שפע יורד אלינו כל הזמן. אז איפה הוא? הקב"ה הוא טוב אין סופי. אז איך אני לא מרגישה את זה?

השאלה היא מה מצב הדלת שלי - פתוחה לקבל או סגורה? המפתח בידיים שלך.

כשהדלת סגורה, גם אם השפע יגיע עד אלייך את לא תרגישי בו, לא תיהני ממנו.

כשהדלת פתוחה, שפע זורם אלייך בקלות, את נהנית מהחיים שמרגשים אותך ומרגישה שאת מגשימה את הייעוד שלך.

אז מה יכול לגרום לנו לסגור את הדלת לשפע? אנחנו מפחדות שאנחנו לא ראויות לטוב הזה. - לקבל שפע זה להגיד "אני רוצה", זו חשיפה של הרצונות - העולם הכי פנימי שלי, אני חושפת את מה שחסר לי.

- אנחנו מאמינות שעבודה קשה היא ערך, ומה שבא בקלות הולך בקלות.

- אנחנו מעדיפות את המוכר על פני החדש. פתיחת הדלת מתאפשרת כשאני מבינה שיכולת ההשפעה אצלי.

בגיליון הבא נרחיב בע"ה על שלושת ערוצי הקבלה לפתיחת הדלת לשפע בחייך.

כולנו רוצות חיים קלים וטובים, חיים שבהם מה שאנחנו משתוקקות שיקרה אכן קורה, בקלות ובכמה שפחות מאמץ. אם נסתכל סביב נראה שיש אנשים שהחיים באים להם בקלות, יש כאלה שהם למודי קשיים, ויש כאלה שאצלם זה בא בתקופות ובגלים. לרוב אנו נוטים לחשוב שזה עניין של מזל, שאין לנו באמת יכולת השפעה על כך. במאמר זה נגלה שיש לנו יכולת גדולה להשפיע! זוהי בשורה מעודדת, שכן עולה מכך שאנחנו לא קורבנות חסרי אונים שתלויים בחסדי המזל, אלא להפך, המושכות לחיים שלנו נמצאות בידיים שלנו ועלינו רק לבחור כיצד לפעול! "לעולם יהיה אדם זהיר בכבוד אשתו, שאין ברכה מצויה בתוך ביתו אלא בשביל אשתו..." (בבא מציעא נ"ט ע"א), שנאמר "ולאברם היטיב בעבורה" (בראשית יב, טז).

אישה השמחה ומאושרת משום שבעלה מייקר ומכבד אותה היא שער הכניסה לברכה ולשפע הכלכלי של הבית, כלומר הכוח של האישה הוא כוח הקבלה. כשאישה מקבלת היא מאירה.

פתיחת הדלת לשפע נעשית כשאת בעמדה המאפשרת קבלה בשלושה ערוצים - מעצמך, מהגוף ומאחרים:

כשאת פתוחה לקבל את עצמך כמו שאת גם בנפילות, להפסיק להלקות את עצמך ולהתחיל לאהוב את עצמך;

כשאת פתוחה לקבל הנאה מהגוף על ידי כיבוי השכל, נוכחות בהווה והתמסרות לחושים; כשאת פתוחה לקבל מאחרים מחמאות, עזרה ואהבה, להרגיש ראויה ולהתמסר לתחושה הטובה שעולה בך;

רשמית פתחת את הדלת לשפע שלך! שפע אהבה בזוגיות, שפע אנרגיות, שפע נחת מהילדים, שפע בריאות, שפע חברות, שפע



שאלה:

אנו זוג צעיר נשואים כשלוש שנים וברצוני לשאול מה אני עושה במצבים שבעלי לא מוכן להקשיב ולשמוע לי וכל דבר שאני אומרת לו הוא דוחה מיד ואינו מוכן לקבל ממני ?

תשובה:

מדברייך נשמע שהמצב בביתכם אינו פשוט , וניכר שלא בניתם תקשורת נכונה, מהו "סוד הקשר הזוגי" שבו ניתן לגרום לבן הזוג לקבל את רצוני ואת דעתי? מהי הסיבה לכך שישנם בני זוג שאינם מקבלים את דעתו של בן זוגם? שאלתי אלייך האם את

משדרת הערכה לבעלך והוא אכן מרגיש וסבור שאת מעריכה אותו ? אם לא, ואינך רגילה לשבח את בעלך, תחושתו היא, שאינו שווה בענייך ודבריו אינם מעניינים אותך, ולכן לא תצליחי לשכנע אותו ולשנות את דרכו אף אם תשקיעי בכך מאמצים רבים ביותר".

בני הזוג המעניקים זה לזה תחושה של הערכה, וכבוד הדדי, יוצרים בניהם הרמוניה, ולכן הדבר הנכון יותר הוא להתמקד בשבחים על הדברים החיוביים של בעלך. וכתוצאה מכך מקבל המחמאות נעשה פתוח יותר לקבל הכוונה של המחמיא, והסיכוי לשמוע ולקבל את דברייך גדל עשרת מונים.

כללו של דבר, הרוצה לשנות דבר מה בבן זוגו מעיר לו ומבקר אותו על מנת שישתנה, אינו יודע את הקסם: שבכדי שהוא ירצה לקבל את דבריך - עליך להראות לו שהוא מכובד בעיניך על ידי כח המחמאה!

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



הרב שמואל אריה אזואלוס

עוזבים, לא נפרדים

כאשר נכנסים לתקופת השידוכים כל אחד ואחת נתקלים בקשיים נפשיים רבים ובמחשבות מטרידות. אי אפשר למנות את כולם כי רבים הם. נתמקד באחד הקשיים הגדולים המעסיקים אותנו: פרידה מההורים. המחשבה הזו, שיום אחרי החתונה כבר לא אהיה עם האנשים שלרוב הם העוגן הכי חזק בחיים שלי, גורמת פחדים וחרדות, ובעקבות זאת רבים נמנעים מלהינשא עד גיל מאוחר שבו כבר כל החברים התחתנו ועוד כל מיני אילוצים שמכריחים את האדם לגשת לחופה. במציאות כזאת לא תמיד ההחלטה נובעת ממקום אמיתי של בחירה, לעיתים בוחרים מתוך חוסר ברירה, וכמובן אתגר בניית הבית יהיה בהתאם. את הקושי הזה כולנו מכירים; לא כל אחד נפגש איתו, לפחות לא במודע, אבל הוא קיים אצל רבים, בתת המודע, ובלי שהם שמים לב הגורם הזה אינו מאפשר להם לבחור בן או בת זוג או בכלל להיפגש. בעקבות הפחד או החרדה מפני הפרידה מההורים כל קושי בפגישות עצמן, או אפילו לפני הפגישות, בשלב הבריורים, יהיה סיבה לבריחה או לפסילת ההצעה. כמובן, מערכת ההצדקה וההגנה תעבוד קשה מאוד כדי להצדיק את החששות הללו, אף על פי שבמציאות

ידעת ומצאת

הכנה לחיי נישואין

זה לא בדיוק "כצעקתה". מה הדרך להתמודד עם הפחד מפני הפרידה מההורים? כאשר מצווה אותנו התורה הקדושה להינשא היא מדייקת בלשונה הטהורה להפליא וכותבת כך: "על בן יעזב איש את אביו ואם וידבק באשתו". התורה אינה משתמשת בלשון "פרידה" אלא בלשון "עזיבה". מה ההבדל בין שתי לשונות אלו? בדרך כלל במילה "פרידה" משתמשים כאשר הפרידה היא לזמן ארוך מאוד, או אפילו פרידה מוחלטת שלא תהיה אחריה אפשרות לחזור. לעומת זאת הלשון "לעזוב" הרבה יותר רכה, ומשמעותה דבר שיש אפשרות להחזיק בו שוב, לא דבר שלא נראה לעולם. התורה יודעת שלכל אחד יש הורים פיזיים, ובנוסף גם בנפש שלו יש אבא ואימא - ומשם לא נוכל להיפרד לעולם. מצוות כיבוד הורים נמשכת גם אחרי מותם, כי הם קיימים בתוכנו תמיד. אולם לעזוב כן אפשר ורצוי, כדי שנוכל להינשא ולהיות הורים בעצמנו. עצם התובנה הזו וההגדרה שלא נפרדים לעולם אלא עוזבים היא כשלעצמה עוזרת, מחזקת ומרגיעה את החרדות ואת הפחד מפני נישואין. ואם תשאלו - הרי הפסוק מדבר על האיש, ולא על האישה? - את זה נסביר בפעם הבאה.

"לַגַּעַת בְּרִגְשׁ"

רגישות / רגישות

גם אני יכול

ידוע בעולם הפסיכולוגי שאחת הבעיות הקשות ביותר באנושות כולה היא חוסר בטחון עצמי, זה תופס אותנו בכל צומת אפשרית, אם זה בסופר בתור ארוך, בבהכנ"ס, בבית ספר, בישיבה, בקיצור בכל מקום שיש לנו אינטראקציה עם אנשים. והכל מתחיל בעצם מערך עצמי, עד כמה הוא חזק וגבוה או נמוך. נדמה לנו לפעמים שאנשים עם בטחון עצמי גבוה הם אנשים מאושרים, אבל יתכן שההפך הוא הנכון, והם אנשים מדוכאים וחסרי סיפוק. פעמים רבות יצא לי להנחות ילדים שמגיעים אלי לאחר פניות של הורים מסיבות כלשהן אבל לאחר בירור מעמיק הדבר המרכזי שאיתו מתמודד הילד הוא ערך עצמי נמוך. למעשה אני מבצע מבחן מעמיק ומדויק שמובנה ביסודיות רבה, עם סוג של שאלות מסוימות, לדוגמא: האם כשאתה עושה ציור יפה או יצירה יפה ואתה יודע כמה השקעת ויבוא אליך חבר ויאמר לך: תקשיב, זה בכלל לא יפה! האם אתה תעלב? פה בעצם זה נותן לי חלק מפאזל שלם על הערך העצמי של הילד.

הרבה פעמים! אני לא מאמין בעצמי! אמרו לי כבר שיש יש לי ידיים שמאליות! כמה פעמים שילד שומע זאת אם זה מהוריו, מוריו או מהחברים הקרובים אליו. איך אתם חושבים שילד אמור לגדול בצורה כזאת? איזה כאב זה לראות אותו עומד שכולם סביבו מביעים דעה משלהם והוא אינו מעיז להביע את דעתו... איזה הורה מעוניין לראות את ילדו שנמצא במשבצת הזו? הרי זה חסר כל הגיון שהורה יודע מה המצב של הילד שלו ויתן לו לגדול בצורה כזאת, אתם מסכימים איתי? ובפרט שההורה גם גדל בחוויה כאובה זו. לתת לילד לגדול באותו מסלול, הרי אתה יודע מה המחירים ששילמת עבור זה, כמה כאב היה שם ויש היום, כשאתה יודע שהילד שלך מרגיש אוויר, בלי הגזמה! אלו ציטוטים של ילדים שהיו אצלי. ולכן כהורים אחראים שימו לב גיל הילדות הוא מאוד קריטי עבור ילדכם בחוסן הנפשי של ילדכם בחליפת המגן שלו תעניקו לו את מה שהכי הייתם רוצים כשהייתם גם כן ילדים לכן זה הזמן שלא יהיה מאוחר מתמודדים? לא יודעים איך? צרו קשר במייל ואשמח לתת לכם כלים מעצימים ומשפרי חיים נתנאל ארגמן יועץ ומטפל רגשי מומחה להעצמה אישית לילדים ובני נוער

נתנאל ארגמן | יועץ ומומחה לנידוי חברתי והעצמה אישית לילדים ובני נוער | מייל: NA0527687576@GMAIL.COM



לראות את העולם בצבעים נכונים

יש את העולם האמיתי, ויש את העולם שאנחנו רואים דרך העדשה שלנו שבה אנחנו מביטים אל העולם. עלינו להבין שהעולם שאנחנו מכירים, הוא העולם שאותו עיצבנו בעדשה שלנו. יתכן שהאנשים שלצידנו מכירים עולם שונה ואנחנו סתם מדמיינים שכולם יודעים ומכירים את אותו עולם.



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