



מרכז

בס"ד

# אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ ניסן תשפ"ג | גיליון מספר 37

הגיליון מוקדש לע"נ הרב שמחה כהן בן ר' דב צוק"ל

## ניהול רגשות נכון - המפתח לקירוב לבבות? חלק א'

איך קורה שמשא ומתן פשוט לכאורה בין בני זוג יכול להסתיים בריב? איך קורה שלבסוף אנו נשברים ומתנהגים כמו שנשבענו שלעולם לא נתנהג יותר?

מה גורם לאנשים שאוהבים זה את זה אהבת אמת להרגיש חרדים כשהם פונים איש לרעהו, או לחלופין להימנע מלשוחח על נושאים חשובים? זוהי מציאות כאובה שיכולה לקרות לבני זוג שבחרו לחיות את חייהם יחד, או להורים בעלי הכוונות הכי טובות לגדל ילד עם ביטחון עצמי וערך עצמי בשמיים.

השאלה החשובה ביותר היא: האם יש אפשרות אחרת? ואם כן, איך נוכל ללמוד להפסיק דפוסי קונפליקט הרסניים שנמשכים זמן רב? איך נלמד לנהל את רגשותינו, במיוחד אלו השליליים, ולא לתת להם להפעיל אותנו בדחפים הרסניים ובלתי נשלטים? איך נוכל ללמוד לדבר ולהקשיב בדרכים המובילות להבנה ולקרבה?

לפני הכול חשוב להבין מה קרה בתקשורת בין בני הזוג שהביא לריחוק, כעס ורגשות שליליים במקום קרבה.

התהליך הרגשי הפנימי שקורה במערכות יחסים הוא כזה: באחד מבני הזוג מתעורר צורך כלשהו, למשל הצורך בתחושת קרבה, והוא מחפש את המענה לצורך בתוך מערכת היחסים הזוגית. אם הוא יקבל מענה לצורך הוא ירגיש שמחה, ביטחון, אופטימיות, אמן וכו'... אך כאשר אנחנו לא מקבלים מענה לצורך שלנו אנו עשויים להרגיש כעס, בלבול, אכזבה, חרדה ותסכול.

מתוך הרגשות השליליים הללו מתעוררת השיפוטיות - תחילה אנחנו שופטים את עצמנו, אך כאשר זה נהיה קשה מדי ואיננו יכולים להכיל את התחושה הזו, אנחנו מתחילים לשפוט את הסביבה שלנו - את בן או בת הזוג שלא שמו לב לצורך שלנו, שלא ייחסו לו מספיק חשיבות או שלא נתנו לו מענה. כלומר, אנחנו עוברים תהליך פנימי רגשי אשר מוביל אותנו לרגשות שליליים ביחס לסביבה שלנו.

רגשות נוצרים בתהליך טבעי פנימי ומשקפים לנו את עצמנו, את ניסיון החיים שלנו, את הרגישויות שלנו, הטמפרמנט שלנו, המהות שלנו. הרגשות יכולים להתעורר מהר מאוד, ואנחנו לא ממש שולטים במה שעולה.

השאלה שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו היא איך נתנהג כאשר נרגיש רגשות שליליים, האם ניתן להם להפעיל אותנו או שמא נוכל לשלוט בהתנהגותנו ולא להגיע למקומות שפוגעים בעצמנו ובסביבתנו.

כאשר אנחנו פועלים מתוך כעס ואכזבה, ברוב המקרים נקבל את ההפך מהצורך המקורי שלנו, למשל - במקום לקבל מענה מבן הזוג שלנו לצורך בקרבה שלנו נקבל ממנו ריחוק.

כיצד ניתן לווסת את הרגשות הכואבים בתוכנו ועדיין להתנהג באופן שמקדם אותנו לקראת מטרתנו, להגיע לקרבה? בעולם ובתרבות שבה אנו חיים למדנו למדוד או להעריך את עצמנו ואת האנשים הקרובים לנו כצודקים או טועים, טובים או רעים, שחור או לבן. לכן כאשר אדם קרוב לנו אינו מתנהג באופן

התואם את הערכים שלנו, אנחנו מתמקדים בלתת ציון להתנהגות שלו - נכונה או לא נכונה, טובה או רעה. אנחנו לא מנסים להבין מהו הצורך של אותו אדם אשר גורם להתנהגות שלו.

לדוגמה: אם אשתי מוטרדת מאוד מהפרטים קטנים או היא קטנונית וכפייתית, ומצד שני אם לי אכפת יותר מהפרטים הקטנים אז אשתי היא רשלנית ולא מאורגנת...

כל השיפוטיות הזו היא ביטוי מכאיב ולא יעיל של הצרכים שלנו והערכים שלנו שאינם מקבלים מענה.

בחלק הבא נראה את נוקי השיפוטיות וננסה להבין כיצד אפשר לפעול אחרת.

מדור חדש  
מעצם היותך ישיב גולל

שנת זוגי  
א.ג.ה.צ. לרובני

התחדשות  
הרב א.ג.ה.צ. לרובני

לגעת ברגש  
רגש.א.ג.ה.צ. לרובני

טיפ טיפה לזוגיות  
א.ג.ה.צ. לרובני

**ביתה**  
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

א.ג.ה.צ. לרובני יועץ נישואין ומשפחה

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



# מעצם היוותך

## הלקאה עצמית - חלק ב'

החלומות שלי.  
רובנו כלל לא מזהות  
הלקאה עצמית, זה נהיה  
אצלנו כדרך חשיבה  
טבעית, אנחנו לא שמות

לב לכך ולכן גם לא נדע לתת לכך מענה. ברגע שאני  
מזהה שמדובר בביקורת, זה כבר 50 אחוז הבראה.

אחר כך נותר להבין שחוויתי פה רגש, כאב כלשהו  
שמסתתר מתחת לתחושת האשמה. יכול להיות  
שהרגשתי אימא לא טובה או כישלון. רגש הוא לא הגיוני,  
הוא עוצמתי מאוד וצריך לזהות אותו ולתת לו מקום.

כשהמנגנון שלי מזהה שהולך לעלות כאן כאב הוא מיד  
שולח אליי ביקורת כדי לברוח מהכאב. אם הרגש עלה  
הוא כבר עלה, והביקורת מוסיפה כאב על כאב.

נניח שהייתה מגיעה אליי חברה ומספרת לי על תחושת  
כישלון שלה, כיצד הייתי מגיבה? מסתבר שהייתי מגלה  
כלפיה חמלה. הייתי מביעה אמפתיה, מתחברת לכאב  
שלה, מקבלת אותה כפי שהיא למרות הכישלון ומנסה  
לעזור לה לקום כדי להמשיך הלאה. כך בדיוק ארצה  
לנהוג כלפי עצמי.

לכן כשעלה הרגש הכואב ונתתי לו מקום שחררתי אותו,  
הוא קיבל הכרה ואז אין צורך בביקורת כי יש עין טובה  
והכלה כלפי עצמי. הרגש הוא ביטוי לנשמה, הנשמה שלי  
קיבלה אהבה, הביטחון שלי עלה ואז הביטחון באימהות  
שלי עלה. כשאני מגיעה לילדים שלי עם אמירה ממקום  
בטוח ולגיטימי הם מקבלים זאת באהבה.

אם כן, קודם כול נרצה להבין: למה עלתה פה ביקורת?  
מה פחדתי להרגיש? עליי להבין את עצמי שם, להוריד  
הילוך. האהבה הזאת מרפאת את מה שחוסם אותנו  
מלזרום ויוצרת שינוי עצום, כי בטבע שלך את כל מה  
שאת רוצה להיות. נולדת טובה ונועדת לרצונות שלך,  
אבל אם יש משהו שחוסם אותך, מה שיוציא אותך משם  
הוא לא הלקאה עצמית אלא אהבה עצמית - כשאת שמה  
לב לרגשות המתעוררים בך ונותנת להם ביטוי, אז את  
מגלה שהשתחררת מרגשות האשם ואת מתחילה לחיות  
את החיים ולהשיג את הדברים שאת רוצה.

במאמר הקודם  
הבנו שהביקורת  
מקבעת את המצב  
הלא רצוי, ושאיף

על פי שהיא מגיעה ממקום אוהב, מרצון  
לשינוי, בפועל היא אינה מביאה לתוצאות  
הרצויות.

העניין הוא שביקורת מכוונת לשינוי חיצוני,  
היא אומרת: "את לא מספיק טובה, בואי תהיי  
מישהי אחרת" - דבר שדורש המון מאמץ. אם  
את לא זורמת בדייט, כנראה קשה לך כרגע  
לזרום - בואי תתאמצי, תזרמי בכוח. כלומר,  
זה לא יוצא ממך בטבעיות. הביקורת אומרת  
לך: "תהיי משהו אחר, ואז זה ילך לך". אבל  
זה מסר לעצמי שאני לא טובה כמו שאני,  
מסר שמוריד לי את הביטחון העצמי וממילא  
הסיכוי שאני אשתנה הוא אפסי.

זה נכון שכשיש תקיעות צריך שינוי, אבל את  
לא צריכה לשנות את מי שאת וגם לא לחשוב  
על עצמך מה לא טוב בך. בעצם כל תקיעות  
שאת חווה היא קריאה לאהבה עצמית.

הגענו לעולם עם המון כוחות חיים, עם המון  
טוב שהקב"ה רוצה שנפיץ בעולם. כלומר,  
התנועה שלנו היא לא החוצה, שאני ארצה  
להיות כמו ההיא ואחיה כמוה; אז גם השפע  
שלי לא יגיע אליי. אני רוצה להיות אני כדי  
שהשפע שלי יגיע אליי; שהרצונות שלי  
יתממשו. התנועה שלנו היא גדילה פנימה, היא  
לגלות עוד מי אני, להתקרב לעצמי ולאהוב  
את עצמי, וזה יוציא את מי שאני החוצה. יש  
לנו תשוקה טבעית שרוצה להתפרץ, וזה  
יקרה רק כשנהיה בקשב לעצמנו, כשנתחבר  
לרגשות ולרצונות שלנו.

הלקאה עצמית קוראת לשינוי חיצוני, בעוד  
שאנחנו בעצם רוצות לקרוא לשינוי פנימי.  
שינוי פנימי אין משמעו הכרה בכך שאני לא  
מספיק טובה אלא להפך, הכרה בכך שאני כל  
כך טובה והגיע הזמן לגלות עוד מהטוב הזה.  
קבלה עצמית ממוססת מחסומים ומאפשרת  
לעוד חלקים בי לצאת החוצה אל עבר השגת







# שאלה

שאלה:

שלום. אני נשואה כמעט שנתיים. עד לפני כחצי שנה היו חיי הנישואים שלנו נפלאים. שררה בביתנו אחווה, הבנו אחד את השני, כיבדנו זה את זה, והאווירה הייתה של אחדות מלאה. בחודשים האחרונים משהו השתבש בנינו. אנו מוצאים את עצמנו יותר ויותר מתווכחים, מרגישים פגועים, ואפילו מתחילים לחוש ריחוק וניתוק. אני מוצאת את עצמי שואלת: האם הכול היה הזוי? האם חיינו שנה וחצי ב"כאילו", האם הייתה זו אשליה של ביחד שהתפוצצה? אולי באמת אנחנו לא מתאימים? אולי הכל היה אשליה חיצונית, הצגה חולפת?

## תשובה:

שלום לך אפשר לחוש בין מילותיך את התסכול, החשש והמבוכה הגדולים שלך שהרי כגודל הציפיות - גודל האכזבה. את מתארת את השלב הראשוני של חייכם המשותפים כמלאי סיפוק רוחני והנה - פתאום מתפוגג לו החלום ועם ה"ניחיתה" למציאות מתעוררים קשיים שגורמים לך לתהייה אודות

הבשורה הטובה היא, שאם תעשו עבודה נכונה (ורצו מודרכת), תוכלו לחזור לאותה הרגשת הרמוניה בסיסית, אך הפעם מתוך בחירה מלאה ומודעות עצמית גבוהה, ומתוך הבנה של יכולת השילוב בין האישיות של שניכם, ללא התעלמות מצרכים הפרטיים. בתחילה יהיה זה מתוך תחושה של צורך ב"כיבוי שריפות" על מנת ללמוד איך להסתדר אחד עם השני, ובהמשך אם תתמידו בעבודה תחושו שדווקא ההבדלים ביניכם שכל כך מכאיבים לכם בתקופה זו - הם אלו שאתם יכולים להעניק ולקבל דרכם את הצרכים החשובים ביותר שלכם. חשוב גם לציין כי תקופות אלו חוזרות ועולות בכל שלב משלבי הזוגיות, וחשיבות גדולה קיימת לרענן ולהיזכר בתקופה הראשונה. היא נותנת "דלק" ואמביציה וגם סיוע לעבודה הגדולה במשך החיים. חשוב, אם כן, שתפנימי, שתקופת הנישואין הראשונה לא הייתה מצג שווא. היא מהווה בסיס איתן לכל חייכם המשותפים, וסימון של מטרה חיובית שתמיד יותן לחזור אליה, והפעם מתוך בחירה חופשית ומודעת, ללא איבוד אישיותכם העצמית, ומתוך הבטה בעיניים פקוחות על השוני והקשיים שניצבים בפניכם.

אמיתות השלב הראשוני. מעניין שאת ההרגשה שאת מתארת חווים זוגות נוספים בשלב זה של הנישואין. מחקרים רבים בתחום הזוגיות מצביעים על משבר שמגיע לאחר תקופת הנישואין הראשונה.

כל מה שחוויתם בתקופת הנישואין הראשונה לא היה אשליה אלא הדבר האמיתי. ישנם אמת ועוצמה גדולים בתקופה זו, המהווה בסיס חשוב להמשך חייכם המשותפים. אולם לתהליך עוצמתי זה ישנו מחיר של הקרבת עצמית למען בן/בת הזוג תוך התמסרות מוחלטת לזוגיות עד כדי שכחת הצרכים הבסיסיים האישיים של כל אחד מכם. משך תקופה זו משתנה מזוג לזוג, ואורכה בין ימים ספורים למספר שנים.

מובן שמצב זה היה חייב להיפסק בבוא הזמן. אין לנו יכולים לשכוח את עצמיותנו לאורך ימים ועל מנת לחוות קשר יציב הנותן ביטוי לשני הצדדים אנו חייבים להביא את העצמיות שלנו לקשר, גם אם לפעמים נראה שזה בא על חשבון הצד השני. דווקא כאשר הקשר ביניכם נעשה בטוח, אתם מרגישים מספיק טוב כדי לצפות למלא את המשאלות המודעות והלא מודעות שלכם, שעמדו ביסוד הנישואין. מסתבר שנכנסתם עתה לתקופה חדשה בזוגיות שלכם, בה כבר אין הקשר מובן מאליו אלא זקק עבודה, ויתור והבנה.

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

## התחדשות



היום 11/10/2015

על מנגנון אוטומטי. יהודי חייב לגוון את החיים הרוחניים שלו ולהכניס בהם אלמנט של הפתעה ושינוי זה אומר, למשל, מדי תקופה להתחיל להשתתף בשיעור תורה חדש. אם עד אתמול למדת גמרא, זה הזמן להוסיף שיעור חסידות ואפשר להתמקד בכל פעם בקטע חדש בתפילה, אפשר לקבל החלטה טובה מתחדשת - העיקרון הוא: אף פעם לא להתרגל, לא להפוך את החיים לשגרתיים ומוכרים. וזו בדיוק אותה נקודה: מהות הקשר של הנישואים היא התחדשות, לידה והבאת חיים חדשים לעולם. וזו העצה החשובה ביותר להצלחת החיים המשותפים: אם רוצים נישואים טובים, נדרש שהחיים הזוגיים יהיו מבוססים על "חודש", התחדשות - זה אומר קודם כל שמירה על הבית וטיפוח הזוגיות, ובכלל, שכל צד משקיע בזוגיות ומתאמץ להפתיע ולחדש. בעיות בתא הזוגי מתחילות כשהכול הופך להיות מחזורי ומעייף, ידוע ומשעמם, כשכל יום נראה אותו דבר כמו אתמול.

מסופר על רב שפגש את תלמידו ולחץ את ידו בברכת "מזל טוב". התלמיד לא הבין על מה ולמה מגיע לו מזל טוב, והרבי אמר: "מה זאת אומרת? מזל טוב על החתונה שלך". כאן האיש כבר התבלבל לגמרי. הוא התחתן לפני שלושים שנה, והרב הזה בעצמו סידר את הקידושין! מה פתאום מזל טוב עכשיו? הסביר הרב: "הסוד לנישואים מאושרים הוא להתחתן בכל יום מחדש. אני מאחל לך מזל טוב על החתונה שלך היום....."



הדבר הכי גרוע שיכול לקרות בחיים הוא כניסה לשגרה, להפוך את החיים לרוטינה שבה היום הוא כמו אתמול והאתמול הוא כמו מחר. חיים שהופכים להיות שגרתיים מאבדים את הניצוץ ואת ההתלהבות, ומידרדרים למדרון חלקלק של עייפות ושחיקה.

וזו בדיוק הסיבה לחשיבות של מצוות "החודש". התורה מצווה לקבוע את נקודת תחילת הזמן לפי ההתחדשות של הירח. כמו שחז"ל מספרים, הקדוש ברוך הוא קרא למשה בערב ראש חודש ניסן, הורה לו להביט על הירח הנולד מחדש ברגע זה ואמר: "החודש הזה לכם - כזה ראה וקדש". עליכם לקדש את רגע התחדשות הירח. למעשה, זהו הפירוש של המילה "חודש" - מלשון

"חידוש". החודש היהודי מסונכרן עם רגע התחדשות הירח, לאחר שהוא קטן ונעלם ושוב מתחדש ומתגלה. התובנה הזו היא גם סוד הנישואים המאושרים והמתכון להצלחה בחיי המשפחה המילה "חודש" היא על שם התחדשות. והמסר הראשון אותו בוחרת התורה להעביר ליהודי הוא: "החודש הזה לכם!"

- זו קריאה שאומרת: תתחדש, לעולם אל תתרגל. אל תהפוך את החיים הרוחניים שלך לכאלו שנעים מעצמם



# "לגעת ברגש"

## לחץ, לחץ, לחץ...

נרנא / נרנא

- לדוגמה:
1. אנחנו נוהגים בצורה לא נעימה כלפי אחרים, ומגיבים באופן מוגזם לכל בעיה קטנה.
  2. יש לנו פחות אנרגיה מהרגיל.
  3. אנחנו מרבים להתווכח על דברים שבדרך כלל לא היינו מייחסים להם חשיבות.
  4. אנו חשים תחושת דיכאון, עצבות או חוסר חשק.
  5. אנו מרגישים חסרי שליטה, כורעים תחת עומס של מטלות והחלק הקוגניטיבי (המחשבת) אינו פועל היטב.
  6. אנו חשים תגובות פיזיולוגיות, כגון כאבים בחזה, דופק מהיר, כאבי ראש וכדו'. אז איך נשפר את המצב?

### מבוגרים

- ראשית כול נזכור שיש הבדל בין לחץ טוב ללחץ רע, ונתמקד במיגור הלחץ הרע. נימנע מאימוץ פתרונות שליליים, כגון לשקוע במחשבות, להתעלם מהבעיה, להסס בקבלת החלטות או להימנע מכל מיני פעילויות - כל אלו יגבירו את הלחץ. מה כן כדאי לעשות?
1. לכתוב את המטלות על דף יומן מסודר על פי סדר עדיפויות.
  2. לבצע תחילה את המטלות שדורשות מאיתנו הכי הרבה אנרגיה.
  3. לסמן על כל מטלה שבוצעה.

### ילדים

1. לדבר איתם על הדברים שמפריעים להם.
  2. להיות שותפים ליום שעבר עליהם ולשקף להם את הדברים מתוך אמפתיה. זה מוריד מהם לחץ אדיר. אנחנו, הדמויות הבוגרות, משמשים עבורם גב חזק.
  3. להשמיע מוזיקה נעימה לפני השינה או אפילו מוזיקה קצבית ולתת להם פשוט להשתחרר. הם מרגישים נהדר אחר כך.
- הן למבוגרים והן לילדים מומלץ לערוך הרפיות - חמישה סטים של נשימות עם מוזיקה נעימה:
1. לנשום נשימה עמוקה דרך האף 4-3 שניות
  2. להחזיק את האוויר בריאות 4 שניות
  3. להוציא את האוויר באיטיות דרך הפה במשך 8 שניות
- המערכת הפרא-סימפטטית נכנסת לפעולה ומשדרת לגוף רוגע ושלווה - זהו המצב האידיאלי שאנחנו צריכים להיות בו.
- במאמר הבא נבין מה גורם לנו וגם לילדים להיות בלחץ.

עלינו להיות מספיק מעוררים כדי לקום בבוקר וללכת לעבודה, וככל שהיום עובר גובר הלחץ המעורר, וזה מאפשר לנו להגיע ליכולת המרבית שלנו ולביצועים הטובים ביותר.

לחץ רע - כשהלחץ רב מדי אנחנו מרגישים שהעניינים יוצאים משליטה ושנחנו לא מצליחים להתמודד עם הדברים. זהו סוג הלחץ הגורם לנו להתייאש. אם לא מטפלים בלחץ הרע ושולטים בו, המצב עלול להגיע לכדי חולי פיזי של ממש, דיכאון או חרדות.

מתי הופך לחץ טוב להיות לחץ רע? תלוי מאוד בנסיבות הפרטיות ובחוסן הנפשי של כל אחד מאיתנו. לחץ יכול ליפול עלינו בפתאומיות בעקבות מקרה ספציפי כלשהו, אבל בגדול לחץ אצל רוב האנשים קורה בתהליך הדרגתי, כאשר היכולות שלנו להתמודד עם הלחץ היומיומי הולכות ונשחקות. ילדים עלולים להיגרר ללחץ בצורה מהירה יותר, מפני שאינם יודעים לנתח את המצב.

מכירים את זה שאתם אומרים לעצמכם: 'די, אני חייב חופש קטן. בא לי לברוח לאיזה אי בודד קטן ושקט!' - זה אומר שאנחנו חייבים לשחרר לחץ.

במאמר הבא נלמד לזהות סימני לחץ אצלנו ואצל הילדים ונראה מה יכול לעזור בהתמודדות איתו. בינתיים - השתדלו להיות רגועים.

### זיהוי מצבי לחץ

לרוב כשנשאל את עצמנו או את ילדינו האם אנחנו בלחץ התשובה תהיה שלילית או לא ברורה. אז איך באמת מזהים אם אנחנו או ילדינו תחת לחץ?

שינויים בצורת ההתנהגות שלנו הם אינדיקציה טובה לדעת האם אנחנו נמצאים תחת לחץ.

איזה לחץ? מכירים את זה? כולנו נמצאים תחת לחצים שונים, אבל לא כל הלחצים פוגמים בתפקוד שלנו. בחיי היום יום הן מבוגרים והן ילדים נמצאים תחת לחצים: מבחנים, לימודים, עבודה, חברה - כל אלה יוצרים מתחים נפשיים, שהיינו מעדיפים להימנע מהם. בעבודה - הלחץ נובע מצורך להספיק לדברים; בלימודים - המבחנים מתישים את הילדים וכו'.

כשהלחץ חזק מדי אנחנו מרגישים שאנחנו מאבדים שליטה, ולרוב זה אכן מה שקורה. אנחנו הופכים להיות עצבניים ואימפולסיביים. מדוע? מכיוון שהלחץ פוגע ביכולות שלנו ושל ילדינו לחשוב בהירות ולקבל החלטות הגיוניות.

אז מה עושים? איך מתגברים? אם נלמד להכיר את הגורמים ללחץ ואת הסימפטומים המאפיינים אותו ונפעל למניעתו מראש, הוא כבר לא יהיה חזק מאיתנו. למרבה המזל לעולם לא מאוחר.

אז קצת מידע על הלחצים שלנו: לחץ הוא התגובה הרגשית שמופיעה אצלנו כאשר אנחנו נמצאים תחת מתחים גדולים. בעקבות קצב החיים המהיר של ימינו - הציפיות והדרישות בחברה, בלימודים, בעבודה, בניהול הבית, חינוך הילדים והדאגה להם - למעשה בעידן של היום, בשונה מבעבר, אנחנו תחת לחץ מתמיד, ולפעמים אנחנו לא מבינים למה אנחנו לא מצליחים ליהנות מההנאות הקטנות של החיים.

בדרך כלל אנחנו לא מבינים שלחץ הוא דבר שיש לטפל בו ולשלוט עליו, אחרת אנו עלולים להגיע למצב של קריסה פיזית, נפשית ומנטלית.

לרוב האנשים המילה 'לחץ' נשמעת כמו דבר לא טוב בכלל, אבל למעשה יש שני סוגים של לחץ: לחץ טוב ולחץ רע. במאמר זה נראה איך נוכל להבדיל בין לחץ טוב ללחץ שאינו טוב, ובהמשך נכיר כלים להתמודדות עם מצבי לחץ.

אז איך מבדילים בין לחץ טוב ללחץ רע? לחץ טוב - כדי למצות את החיים עד תום אנחנו זקוקים ללחץ טוב. בעצם זה סוג של תמריץ, מה שגורם לנו לעמוד מול אתגרים. לחץ כזה נקרא לחץ מעורר.

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



## כוחה של הודיה

זוגיות היא לא דבר מובן מאליה, לכן, לעולם לא נקבל אותה כמובנת מאליה. גם אם אנחנו נשואים שנים רבות, השגרה עושה את שלה ואנו מתרגלים שבן/ת הזוג מעניקים לנו את כל הצרכים והמאווים שלנו, נעצור רגע וננסה להיזכר מתי בפעם האחרונה הודינו על כך? אם מזמן לא הודינו, נתחיל עכשיו. הודיה מחוללת פלאים, ואנו נופתע מעוצמתה. נתחיל לומר 'תודה רבה' לבני זוג על כל דבר, מהקטן ועד לגדול, ונראה איך האנרגיות שלנו משתנות לטובה ומשתפרות. בן הזוג הדיח את הכלים לאחר הארוחה? נקדיש שנייה מזמננו כדי להודות לו; הוא מטפל בילדים במסירות? אמרו לו תודה רבה; הוא עוזר לכם להשלים מטלה חשובה? תודו לו. הכירו תודה לבני הזוג גם בלי סיבה ורק כי הם נמצאים בחייכם וחשובים לכם. אל תוותרו על ההודיה בזוגיות והתמידו בה.



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