



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ כסלו תשפ"ד | גיליון מספר 45

הגיליון מוקדש לרפואת שרה זהבה בת הודיה

לראות את האור בבן הזוג

"הוא לא מספיק רואה אותי".
"היא לא מספיק מכבדת אותי".

"הוא לחוץ, עצבני ומעיר יותר מדי לילדים". נשמע מוכר? רבים מן הזוגות שאני פוגש לייעוץ מתארים בהרחבה כמה בני הזוג שלהם לא מספיק טובים, ומפרטים את כל מגוון החסרונות שלהם. ברור שזוג המגיע לייעוץ זוגי אינו נמצא בשיא של הקשר, אבל מה מביא זוגות למצב הזה? מה גורם לכך שהקשר היפה והנעים הופך להיות דוקרב בין בני הזוג?

חשבו על עצמכם כמה שנים אחורה, בראשית ימי הנישואין...

ימי הנישואין הראשונים קצת מזכירים הדלקת חנוכייה - כשאנחנו עומדים מסביב לחנוכייה, כל נר נוסף שנדלק מוסיף כל כך הרבה אור. כאשר אנחנו עומדים קרוב, מרוכזים באור, נדמה לנו שהאור של כל נר הוא הרבה יותר משמעותי.

אולם אם נכנסים לחדר כמה דקות אחרי שהחנוכייה כבר דולקת - אז בקושי מבחינים בתוספת האור של החנוכייה...

כשקשר זוגי מתחיל, הנטייה הטבעית היא לראות את הטוב בבן / בת הזוג. כל אחד מבני הזוג מרוכז בתכונותיו החיוביות של בן הזוג שהוא אוהב ונרגש מאוד לגלות אותן. למעשה, כך נוצר החיבור הזוגי. כאשר צד אחד מרגיש אוהב ומוערך, נטייתו הטבעית תהיה להשיב לצד השני באותה מטבע, באהבה ובהערכה. התחושה הפנימית שלו כלפי עצמו היא טובה, ולכן הוא פנוי לתת לאחר. כך נוצר קשר שבו כל אחד מבני הזוג עסוק בלאהוב, לפרגן ולהתפעל. עם השנים, לאט לאט, בלי לשים לב, התכונות הטובות של בן הזוג הופכות להיות "שקופות" ומובנות מאליהן עבורנו, ואנחנו כבר לא רואים בהן משהו מיוחד. יתרה מכך, כל מה שנותר מול עינינו הם החסרונות והחולשות של בן הזוג.

כך בן הזוג, אשר קודם לכן חווה תחושה של הערכה ופרגון, מתחיל לחוש כי מופנית כלפיו אצבע מאשימה והוא סופג הערות בלתי פוסקות. בן הזוג שלנו, כמו כל אדם נזוף ומותקף, כמובן משיב מלחמה. התחושה הפנימית שלו כלפי עצמו אינה טובה, ולכן הוא מתחיל להגיב בהתאם. החיבור הזוגי ממשיך, אלא שבמקום צעדים של מחוות הדדיות, הערכה ופרגון, הקשר הזוגי הופך למחול של דריכה על רגליים, כל תנועה גוררת תנועה נגדית (מעין משיכת חבל), וכך נוצרת אותה תחושת ריחוק וכעס.

קשר הנישואין, או במילים אחרות הבית שבנינו, אמור להוות עבורנו מקום שבו

מדור חדש
מעצם היותך ישיב אור

שני תזונה
א. שרה זהבה לרובני

ידעת ומצאת
הרב אהרן א. לוי

לגעת ברגש
רגיש א. לוי

טיפ טיפה לזוגיות
א. שרה זהבה לרובני

אנו מרגישים ביטחון והערכה, אולם עם המלחמה ההדדית ומשיכת החבל המקום הופך להיות ריק, מתיש ומנוכר. זאת אומרת שהאוטומט שלנו משתנה - במקום להיות עסוקים בטוב שבבן / בת הזוג שלנו אנחנו עסוקים ברע, בתכונות הפחות טובות.

העניין פה הוא כפול - לא רק שבן הזוג מרגיש פגוע ומרוחק, אלא שההתעסקות בשלילי ובחסר בצורה אוטומטית מגדילה את הריחוק בחיים שלנו, למרות שיש גם הרבה טוב.

בבן / בת הזוג שלנו יש תכונות טובות וגם כאלו שפחות. השאלה היא איפה אנחנו שמים את הפוקוס. ככל שנתרכז

בלראות איפה בן הזוג שלי בעייתי, מה הוא עדיין לא, אילו תכונות הייתי שמח שיהיו לה - המלחמה הזוגית רק תגדל.

כדי להאיר את בן הזוג ולהחזיר לעצמנו את השמחה בנישואין נתחיל להתרכז בתכונות הטובות של בן הזוג, וממש לא לקבל אותן כמובנות מאליהן. אל תתעסקו בבן הזוג, במה הוא עושה והאם מגיע לו פרגון היום, אלא באופן חד-צדדי חפשו כל הזמן את התכונות הטובות שלו ושימו זרקור גדול על הדברים הטובים שהוא כן עושה.

לסיכום, נזכור כי רק ביחד נביא אור גדול של חיבור ואהבה, שיאיר וישפיע על המציאות כולה.

א. שרה זהבה לרובני 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

מעצם היוותר

פחדים וחרדות בזמן משבר

אלא משאירה אותו תקוע ושבו במצב שאינו משרת את מטרותיו ואינו מאפשר את הגשמת חלומותיו, להלן אתן כמה המלצות ליציאה

מאזור הנוחות בצורה שנכונה לנו:

1. לפני שאת יוצאת לדרך חשוב ביותר להבין למה בעצם את רוצה את זה, עוד לפני שעוסקים בשאלת האיך. האם המטרה מתחברת לערכים שלך? חשוב גם שתשאלי את עצמך איך תרגישי כשתגיעי למטרה.

2. הכול מתחיל מצעד קטן. לפעמים המטרה נראית גדולה מאוד ואפילו בלתי אפשרית, ואז הפחד משתלט עלינו ובצדק. במקרים כאלה אנחנו "שוכרים את הכלים ולא משחקים". אז איך נהפוך את המטרה לאפשרית? על ידי שנפרק אותה לצעדים קטנים. כאשר מפרקים את המטרה

לצעדים קטנים היא כבר לא מפחידה ומאיימת כל כך. מה שישחרר אותי מתקיעות ויקדם אותי מהר יותר לעשייה הוא ההבנה שבכל יום אני עושה צעד - פעולה קטנה שתקדם אותי אל עבר המטרה - רק כשמתאים לי, ואם יהיו ימים שבהם יפחיד אותי להתקדם אז אני לא אתקדם בכוח אלא אתן מקום לפחדים שעולים.

3. מומלץ להיות בגישה של "מקסימום אני אצליח", ולהבין שאני את ההשתדלות שלי עושה ללא תלות בתוצאות. התוצאות הן בידי בורא עולם. זה כבר מקליל את האווירה.

4. יש לזכור שרק את אחראית על החיים שלך. לכל אדם נקודת פתיחה שונה בחיים, והרבה פעמים דווקא מצב של חוסר גורם להרבה יותר מוטיבציה להצליח. יש אנשים הנוטים לתלות את מצבם באנשים אחרים או בנסיבות חיייהם. חשוב להבין שרק את יכולה לקחת אחריות ולשנות את המצב הקיים. הבחירה אם להיות קורבן של הנסיבות או לקחת אחריות ולהתחיל לפעול אחרת היא בידינו. קחי אחריות ושאלי את עצמך: איך אוכל לפעול אחרת ולהצליח? 5. הקיפי את עצמך בסביבה תומכת ומפרגנת והתרחקי ממי שאינו כזה. האמיני בערך העצמי שלך.

6. כתבי את החזון שלך. החזון הוא הבחירה שלך הכוללת את הערכים של מי שאת ומה את רוצה להיות. כתבי תיאור מדויק איך ייראו חייך בכל התחומים בעוד חמש שנים, בעוד שנה, בעוד שלושה חודשים מהיום בתאריך X. כתבי כמה שיותר פרטים והכול בזמן הווה. הוסיפי את כל החושים והרגשות. עכשיו, לאחר שכתבת את כל החלומות החשובים לך על הדף, שאלי את עצמך מהן הפעולות שעלייך לבצע היום (רק היום!) כדי להתקדם אל עבר החיים שאת רוצה.

יציאה מאזור הנוחות דורשת אומץ, מתן מקום לפחד מכישלון, לפחד מהלא נודע ולכל הפחדים שעולים. על ידי כך הביטחון העצמי יתעצם ותוכלי להתקדם צעד אחר צעד אל המטרה הנכספת.

קרה לך שרצית להתקדם באיזשהו תחום בחיים, אולם פעם אחר פעם הרצון הזה לא התממש?

קרה לך שהבטחת לעצמך לשנות הרגל מסוים, ואפילו עשית מאמץ מודע לשנות אותו, רק כדי לגלות יום למחרת ששוב נפלת אל אותו הרגל?

זו התנהגות אנושית אופיינית כל כך, ובכל זאת פעמים רבות היא מתסכלת אותנו. אנחנו רוצים שינוי בחיים, והנפילה מחדש אל תוך הרגל, אל תוך מה שאנחנו קוראים לו "אזור הנוחות", מפגיעה אותנו כל פעם מחדש בכוח המשיכה האדיר שלה.

מה שמחריף את הבעיה הוא שהמבקר הפנימי שלנו, אותו חלק בתוכנו שאחראי למצוא כל הזמן מה לא בסדר בנו, משתמש בשקיקה בתופעה האנושית הזו של נפילה אל אזור הנוחות כדי לספר לנו ברצינות חמורת סבר כמה אנחנו חלשים, לא רציניים, לא מתמידים, חסרי אונים... ממש כמו מעגל הרסני, אנו שוקעים עוד יותר בתחושת חוסר ערך וחוסר ביטחון שרק מחזקת את הצורך שלנו באזור נוחות שבו אנחנו חשים בטוחים, שבו הכול מוכר וידוע, שמביא יציבות ותחושת ביטחון לחיינו גם במחיר של תקיעות וחוסר שינוי.

האמת, כמו תמיד, רחוקה מאוד מהמציאות שהמבקר הפנימי שלנו מציג בפנינו.

למעשה הקושי שלנו לצאת מאזור הנוחות אינו קשור כלל לתכונות האופי שלנו, ואינו אומר עלינו כלום כבני אדם. הקושי לצאת מאזור הנוחות נובע מחוסר הבנה של מה באמת תוקע אותנו, ואלו הם הפחדים שלנו!

כשאנחנו מצליחים לזהות את הפחדים שתוקעים אותנו אנחנו מצליחים לצאת מאזור הנוחות אל אזור העשייה, תוך מתן מענה לפחדים שעולים לנו וגורמים לנו להרגיש אי-נוחות במהלך הפעילות.

רק כשנפעל בקצב שמתאים לנו, ללא הלקאה עצמית, נצליח לצאת מהאזור הבטוח ונוכל לאתגר את עצמנו במצבים כגון: קבלת החלטות, ניהול משברים, שיתופי פעולה עם אחרים, עמידה בלחצים ויעדים, מנהיגות, תכנון אסטרטגי ועוד.

לאורך כל חיינו אימצנו אמונות מסוימות והרגלים שונים. חלקם משרתים אותנו וחלקם מעכבים אותנו. היציאה מאזור הנוחות יכולה ליצור את השינוי המיוחל. עצם השינוי הופך את האדם לפרואקטיבי. הוא נכנס לעולם של עשייה, וכך ממצב של עשייה ניתן להגיע לתוצאה חדשה ולשינוי הרצוי.

לאחר שהבנו שאזור הנוחות הוא לא באמת נוח, שהישארות באזור הנוחות אינה מקדמת את האדם



שאלה:

ברצוני לשאול, כיצד אוכל להעיר לבעלי על דברים שמפריעים לי בזוגיות ובלי שאני אפגע בו ?

תשובה:

שלום וברכה, במערכת זוגית, המורכבת משני אנשים שונים, כנראה שתמיד יהיו דברים מסוימים שאחד מהצדדים עושה, והשני לא ממש מחבב או מסכים איתם. השאלה היא, האם ביקורת או הערה כלפי אותה העניין, יהיו אלו שיפתרו את הבעיה או את השוני בין בני הזוג? או אולי דווקא יחמירו אותה? ביקורת

או הערה, איך שנכנה זאת, יוצרים תחושה של אי נעימות. לעיתים זה מעורר הרגשה של חוסר הערכה, או של עליונות מצד האדם שמעיר לנו. תחושות אלו מחלישות אותנו עוד יותר, ומקשות עלינו מלהשתנות. לפני כן כדאי לנסח ולהגדיר את הדברים אחרת. במקום "כיצד להעיר לבעל" אמרי - "איך לדבר על דברים שמפריעים לי בקשר". ההערה היא איננה המטרה. המטרה שלנו היא לסייע האחד לשני לצמוח ולהשתפר ועל יד כך ליצור - חיבור שלם ואוהב. חשוב עד מאוד לתמוך ולסייע האחד לשני מתוך חוויה של "ביחד" ולא של "אני מבינה/יודעת יותר ממך", כי אז, פספסנו את עיקר העניין.

לסיום, ולא פחות חשוב, נדרשת מאתנו עבודה עצמית של קבלה של הבן זוג - כמות שהוא! התחושה של "בן זוגי רק רוצה לשנות אותי", היא מאוד קשה ומחלישה את האמון. תפקידנו, כבני זוג, היא לחזק את חווית הקבלה ההדדית, ובכך לחזק את הביטחון ביחד המשותף.



אור בקטנה

ממד אחר לגמרי. יתרה מזאת, כל יום שבו לא קרה משהו לא טוב - גם את זה אנחנו רואים כבשורה משמחת מאוד! כשיש חושך כל נקודה הכי קטנה של אור היא מאוד מאוד משמעותית ומעורכת ומהווה הצלה גדולה.

אנחנו כבני אדם איבדנו את הערך לפרטים הקטנים של חיינו. הכול טבעי, נורמלי. רק לדברים גדולים אנחנו שמים לב. כאשר זו הגישה שלנו לחיים, בבואנו לבחור בן או בת זוג עם כאלו משקפיים אנחנו לא נתחבר או נתרשם במיוחד, אלא אם כן נראה דברים גדולים ומשמעותיים מאוד, וכפי הנראה נתעלם מכל מיני מידות ותכונות שאינן בולטות ואינן נראות משמעותיות. כך נאבד את העניין וההתלהבות.

כל אדם הוא פאזל - מורכב מכל מיני דברים מיוחדים, חלקים קטנים וחלקים גדולים המצטרפים ויוצרים אישיות מיוחדת. אחד הדברים המעכבים אותנו בשידוכים הוא שאנחנו לא שומעים או רואים משהו מפוצץ, וזאת טעות גדולה. אם נשכיל ונדע להסתכל על כל הפרטים הקטנים והמיוחדים ולחבר יחד את כל נקודות האור הקטנות שיש באדם - נקבל תמונה אחרת, יפה ומדהימה. לפני שמחליטים נסו למנות כמה שיותר מעלות - לא משנה אם גדולות או קטנות, ורק אז לקבל החלטה. כולי תפילה שנזכה לראות את יד ה' בכל פרט ופרט בחיינו ונזכה לאורו של בן דוד בקרוב, אמן.

ידעת ומצאת

הכנה לחיי נישואין

הגיע חודש כסלו, חודש של אור ותקווה וניצחון. בימים אלה כל חלקי עם ישראל מאוחדים, ומצפים בכל רגע לאורו של המשיח. כגודל הצער והסבל בגלות הארוכה - כך מתגברות הציפייה וההשתוקקות.

לכל אחד באופן אישי יש גלות פרטית משלו, תחום שבו הוא מרגיש חושך וצער, ובתחום זה הוא מצפה ומייחל לגאולה ולאור שיופיע בחייו. יש אנשים המושפעים מכך כל כך עד כי הם שבויים במחשבות מטרידות, אין להם מנוחת הנפש ושלווה והם מתחננים לרוגע ולמנוחה.

בתקופה כה קשה למדנו לראות את החיים בפרספקטיבה אחרת, לקבל פרופורציות נכונות ולהבין מה חשוב יותר ומה פחות. חיי רוגע ומנוחת הנפש הופכים להיות

המרכיב החשוב ביותר בחיינו - מה שווה בית שהוא ארמון אם אני בלחץ ורועד מהמחשבה על מי דופק בדלת? דווקא זמן מלחמה הוא הזדמנות לרענן את המחשבה, להתאפס ולעשות "חישוב מסלול מחדש" בסולם הערכים שלנו, ולחזק את עצמנו בינינו לבין עצמנו ובין האנשים הסובבים אותנו - הקרובים והרחוקים. זו הזדמנות למנף את עצמנו למקום אחר. דווקא בזמן קושי ולחץ מתגלים כוחות שלא הכרנו.

בזמן מלחמה - כאשר כולנו במתח, דואגים, שואלים מה יהיה ורוצים לשמוע רק בשורות טובות בעזרת ה', ושאלף יהודי או חייל לא ייפגע חס וחלילה - דווקא בתקופה זו שבה אנו מצפים לישועה גדולה נשים לב לדבר מעניין: כל בשורה טובה, אפילו קטנה, מקבלת

"לגעת ברגש"

רגישות / רגישות

חשוב להבין שהאדם הוא במהותו יצור רגשי. בשונה מחיות או בהמות או כל יצור אחר שפועלים על פי אינסטינקטים, חלק גדול מהמוח שלנו נועד לקלוט, לעבד ולייצר רגשות ותחושות. ללא רגשות האדם נעשה מנוכר, וחלק גדול מהתפקוד שלו בחברה עלול להיפגע קשות. כתוצאה מכך גם החברה עצמה עלולה להיפגע.

מדוע זה כך? מכיוון שהרגשות והתחושות ממלאים תפקידים חשובים במערך הפנימי והרגשי שלנו. למשל פחדים נועדו לעזור לנו להימנע מכל מיני סכנות - וזה המקום לתת את הדעת לכך שפחד ממשוהו הוא דבר נורמלי והגיוני מאוד, וכדאי שנסביר זאת לעצמנו וגם לילדינו; רגש של אהבה נועד לחבר אותנו לאנשים; בושה נועדה לסייע לנו לשמור על כללי החברה; חמלה נועדה ליצור אצלנו אמפתיה והזדהות עם כאבו של האחר ולהניע אותנו לעזור לו.

הקב"ה ברא אותנו עם רגשות שלכל אחד מהם יש תפקיד מסוים בניהול חיים תקינים עבורנו, עבור ילדינו ועבור הזולת. למעשה, לאחר שהבנו את מסלול הרגשות שלנו, אפשר להבין שאם ננסה להדחיק את רגשותינו נפגע בעצמנו ובתפקוד שלנו. לאור זאת, עלינו להכיר ברגשותינו ולתת להם את המקום הראוי, ולצד זאת לפעול מתוך שיקול דעת ולא מתוך סערת רגשות.

יתרה מזאת, מכיוון שרגשות הם זרם של אנרגיה העובר בגוף שלנו, כפי שראינו לעיל, אזי כאשר אנחנו מדחיקים אותם ומנסים לא להרגיש אותם, או לחלופין כשאנחנו נותנים להם יותר מדי מקום ולא פועלים מתוך שיקול דעת, הזרם הזה מצטבר ולבסוף האנרגיה מביאה לפיצוץ. זה בא לידי ביטוי בהתקפי חרדה, כעס, חולשה, כאבי ראש ועוד תחושות פיזיולוגיות רבות.

המחקר והמדע כבר גילו בשנים האחרונות שרוב הבעיות והמחלות - אם לא כולן - קשורות לבעיות הרגשיות שבנפש האדם. אז מה עושים כדי למנוע אותן? על כך במאמר הבא.

איך נוכל לשלוט ברגשות?

בזמני חירום כאלו, כשחדשות קשות מציפות אותנו מכל עבר וטילים נורים לעברנו מדי יום, הרגשות הקשים עולים ומציפים אותנו ואת היקרים לנו. דווקא בימים אלו, שבהם אנו רוצים לשלוט על הרגש, קשה לנו מאוד לעשות זאת. איך בכל זאת ניתן להשקיט ולהכיל את הרגשות ולפעול מתוך מקום שכלי והגיוני?

כדי לענות על השאלה הזאת, צריך להבין מה הוא רגש.

תחושות ורגשות הם בעצם זרמים חשמליים שהמוח מייצר בתגובה לגירוי כלשהו. הזרמים הללו נוצרים במוח ועוברים במערכת העצבים שלנו לכל חלקי הגוף.

למשל כאשר אנחנו רואים את הילד הקטן שלנו צוחק או רץ לעברנו, או תינוק שנולד, או חוויה מרגשת כל שהיא - המוח מייצר זרם מסוים שאנחנו מכנים אותו אהבה; כאשר אנחנו שומעים פיצוץ עז, אזהרה או נפילת טיל ליד המרחב שלנו ייווצר זרם בגוף שאותו נכנה "בהלה".

הזרמים הללו הם בעצם אנרגיה מסוימת, בדיוק כמו האנרגיה של השמש או אנרגיית חשמל. אם נעשה בדיקת MRI בזמן שאנו חווים את הרגשות הללו, נראה שינויים פיזיולוגיים במוח. מבחינה פיזיקלית כל זרם של אנרגיה נע במרחב של גלים שעולים ויורדים ובנוי משרשרת של שפל וגאות, בדיוק כמו גלים בים.

אנשים בטוחים שרגשות מסוימים הם שליליים, ולכן צריך לדעת להעלים אותם. כאשר הם חווים פחד, בושה, שנאה, כעס או רגשות לא נעימים אחרים הם מנסים להדחיק אותם, כלומר לא להרגיש אותם.

נתנאל ארגמן | יועץ ומומחה להעצמה אישית לילדים ובני נוער דרך ההורים | מייל: NA0527687576@GMAIL.COM



אמון



אמון הוא אותה תחושה של בטחון המוציאה מהתמונה תחושות של דאגה וחשד והיא זו המאפשרת ליחסים הזוגיים להיות בריאים וחזקים. אמון לא נוצר מעצמו - אם אנחנו רוצים מערכת יחסים מלאת אמון והרמונית, אנחנו האחראיים לספק את אותה תחושת ביטחון זה לזו. אם הבטחנו - נקיים. טעינו? נתנצל, נודה בטעויות. נשמור על גילוי לב ונחשוף מידע, נהיה כנים ונביא את האמת, נהיה מוכנים להסביר מניעים וגורמים למעשים, נגלה הערכה למעשיו של הצד השני, נהיה אכפתיים ונגלה דאגה אמיתית זה לזו.

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 שכינה בעוד בתים