



מרכז

בס"ד

# אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ טבת תשפ"ד | גיליון מספר 46

הגיליון מוקדש לרפואת שרה זהבה בת הודיה

## כיצד בונים ארון?

ארון הוא תחושת ביטחון ויציבות שיש לאדם בקשר עם הזולת. ארון הוא הבסיס לזוגיות טובה; הוא בסיס ליחסים טובים וכנים בין אנשים; ובכלל, ארון הוא המפתח שמאפשר לנו ליצור קשרים, להתחבר, להקשיב ולשתף. ומה קורה כשהארון נשבר? מה קורה כאשר אדם שבטחנו בו פוגע בארון שלנו? מה עובר עלינו? האם אפשר לשקם מערכת זוגית שעברה משבר ארון? האם אפשר לשקם את הארון שלנו בעולם? יש רמות שונות וסוגים שונים של פגיעה בארון. למשל כאשר אישה מתחנת מתוך ידיעה שבעלה מתמיד גדול בלימודיו, אך לאחר הנישואין היא מגלה כי הוא אינו יוצא מהמיטה לפני 12 בצוהריים. זה יכול להוביל לסוג של פגיעה בארון ולתחושה של "רימו אותי".

יכולה להיות גם פגיעה בארון שנובעת מתחושת חוסר ביטחון והגנה מצד בן או בת הזוג בזמנים מסוימים או באירועים מסוימים - למשל במציאות שבה בן הזוג מרגיש כי אשתו מלגלת עליו בפני משפחתה, הוא עלול לאבד את הארון בכך שאשתו לציוד. במאמר זה אני רוצה להרחיב דווקא על משבר ארון מסוג אחר. משבר שנוצר בעקבות סוד שמתגלה. לפני שנים מספר פגשתי זוג מקסים, שחווה משבר גדול בעקבות כך שהאישה גילתה שבעלה משתף את אימו בכל המתרחש בבית ללא ידיעתה. לאחר תקופה האשה לא הבינה מדוע השתנה היחס של חמותה כלפיה, עד שחשפה את האמת המרה. המשבר היה גדול מאוד. תחושתה כי בן זוגה הסתיר ממנה, רימה אותה וחי בהסתרה הייתה קשה מנשוא בעבורה.

אך לא רק היא נפגעה מהמשבר. גם בן הזוג. האישה הרגישה שלא רק שאינה יכולה לסמוך עליו שישמור על פרטיותם, אלא שבאופן כללי היא אינה יכולה לתת בו ארון דבר. היא התרחקה והסתגרה, והוא הרגיש דחוי, מבוזה, חסר אונים ולעיתים אפילו שנוא.

האם יש דרך לצאת ממשבר כזה? איך מחזירים ארון שנשבר? האם יש סיכוי לבנות מחדש?

### הדרך לשקם את הארון

אני מאמין שאפשר לתקן. ניתן לבנות ארון בשנית. אפשר לקום מהשבר וליצור קומה חדשה. מניסיון של עבודה עם זוגות שעברו משברי ארון קשים ומורכבים - התיקון אפשרי. ראשית כול, יש לקחת בחשבון כי ארון יכול להישבר ברגע, אך הבנייה המחודשת היא תהליך, וזה יכול לקחת זמן. תהליך בניית הארון מחדש כולל כמה היבטים:

### • חרטה והבעת רצון אמיתי בשינוי

כל עוד אותו בן או בת זוג שסודם נחשף אינם מביעים חרטה אמיתית על מעשיהם ואינם מביעים רצון לתקן, לשנות ולא לחזור על מעשיהם - יהיה קשה עד בלתי אפשרי לבנות את הארון מחדש. ראיתי מקרים שבהם בן או בת הזוג שסודם נחשף ממש בכו, התחננו והצטערו מעומק ליבם על מעשיהם והביעו רצון כן ואמיתי לעשות שינוי של ממש, וזהו הפתח לשיקום הארון. בלי חרטה וקבלה לעתיד הצד הפגוע יתקשה מאוד להתקרב מחדש ולרצות לבנות את הארון והקשר.

### • רוח מול הפסד

פעמים רבות לאחר משבר ארון יש רצון או נטייה ראשונית לפרק את כל הקשר. במקרים כאלו כדאי לא להיות פזיזים, ולשקול היטב מהו הרווח ומה הפסד בצעד שכזה. לא פעם בהתבוננות כזו אנו מגלים שיש גם הרבה טוב בזוגיות, ושהמעידה הקשה לא באמת מבטלת את כל הטוב הזה. אומנם לא קל להתבונן על הדברים בצורה שכזו, ויש בהחלט מקום להתבוננות על הטוב הקיים היא זאת שתיתן לנו את הכוח לבנייה המחודשת.

### • מבט קדימה

בניית ארון מחדש היא דבר שלא תמיד קל להאמין בו. לפעמים זה אפילו קשה. אך עם הזמן, ככל שהדברים מתעכלים, חשוב לחזק גם את הארון והאמונה שיכול להיות אחרת. מתוך הבנה זו חשוב שנזכור כי קשה מאוד להתקדם כאשר אנו מזכירים את המשבר ומתעסקים בו ללא הרף. קשה לבנות ארון מחדש כאשר בכל הזדמנות אנו מאשימים, כועסים ומזכירים את הנפילה. אומנם אין ספק שחשוב מאוד ללבן את הדברים, לתת מקום לכאב, לבכי ולצער, אך בשלב כלשהו נצטרך להבין שהפנים שלנו מוכרחות להיות מופנות קדימה ולא אחורה. מוכרחים לחזק את הארון והאמונה שאפשר ויכול לחיות אחרת. באמת.

### • לאסוף חוויות טובות

אחת הנקודות המרכזיות והעיקריות בבניית ארון היא לצבור חוויות חיוביות מחדש. להוסיף טוב לקשר, להשקיע, לשמח, להביע, להעניק. ככל שנצבור חוויות טובות, כך יתעצמו הכוחות שלנו להתמודד עם המשבר, ובעיקר נרגיש מחזקים יותר בדרך לבניית ארון מחדש. חוויות זוגיות טובות ומהנות מוסיפות אור לקשר, וממילא מעמעמות אט אט את החושך...

לסיכום, משבר ארון אינו דבר קל. פעמים רבות הוא אף מטלטל את הבית כולו. עם זאת, כשיש רצון לתיקון, ניתן בעזרת לתקן ואף לבנות קומות חדשות ועוצמתיות יותר בקשר הזוגי שלנו. באופן אישי פגשתי זוגות לא מעטים שדווקא לאחר המשבר הגיעו לקשר עמוק, אוהב, מסור, קרוב וחזק עוד יותר.

לר.ס. / א.ג.ה.י. / א.ג.ה.י. יועץ נישואין ומשפחה

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

מדור חדש  
מעצם היותך.  
י.ג.ה.י. / א.ג.ה.י.

שני תזונה  
/ א.ג.ה.י. / א.ג.ה.י.

ידעת  
ומצאת  
היב / א.ג.ה.י. / א.ג.ה.י.

"לגעת ברגש"  
רג.ה.י. / א.ג.ה.י. / א.ג.ה.י.

טיפ טיפה  
לזוגיות  
/ א.ג.ה.י. / א.ג.ה.י.

הגיליון מוקדש לרפואת שרה זהבה בת הודיה

בניית ארון מחדש היא דבר שלא תמיד קל להאמין בו. לפעמים זה אפילו קשה. אך עם הזמן, ככל שהדברים מתעכלים, חשוב לחזק גם את הארון והאמונה שיכול להיות אחרת. מתוך הבנה זו חשוב שנזכור כי קשה מאוד להתקדם כאשר אנו מזכירים את המשבר ומתעסקים בו ללא הרף. קשה לבנות ארון מחדש כאשר בכל הזדמנות אנו מאשימים, כועסים ומזכירים את הנפילה. אומנם אין ספק שחשוב מאוד ללבן את הדברים, לתת מקום לכאב, לבכי ולצער, אך בשלב כלשהו נצטרך להבין שהפנים שלנו מוכרחות להיות מופנות קדימה ולא אחורה. מוכרחים לחזק את הארון והאמונה שאפשר ויכול לחיות אחרת. באמת.



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

מייל: avidclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

# מעצם היוותך

מה שהפך את האבות לאבות הוא עקשנותם, חוסר הנכונות שלהם להתפשר על מילוי רצונם

האם אנו צריכות להתאמץ כדי להצליח?

בשלמותו. כיוון שה' אחראי לתוצאות - אפשר לבקש הכול ולא להתפשר על פחות מכך.

העמדה הנפשית של החושק והמשתוקק שמתאר רבי צדוק היא עמדה של מסירות נפש: אני רוצה הכול ולא מוכן לשום דבר פחות מזה. לשם כך עמדי בתפילה מתוך רצון לחיות בכל העוצמה, בלי להתפשר על פחות מהמקסימום. **ללכת עד הקצה עם הרצון הפנימי זוהי היגיעה האמיתית, שעליה נאמר: "יגעת ומצאת - תאמין".**

כדי להגיע למקום הפנימי הזה נדרש תרגול, וכאן ניעזר ברבי אלימלך מליזנסק, שכתב הוראות למסירות נפש בדמיון: "יודמה בנפשו ויצייר במחשבתו כאלו אש גדול ונורא בוער לפניו עד לב השמים, והוא בשביל קדשת השם יתברך שובר את טבעו ומפיל את עצמו לאש על קדוש השם יתברך" (צעטל קטן).

במבט ראשון אפשר לחשוב שהיו לחסידים הראשונים נטיות אובדניות, אבל מי שמעמיק להסתכל פנימה מבין שמסירות הנפש הדמיונית רק מגבירה את עוצמת החיים, מחדדת את הרצון ומעמידה אותו בטהרתו. התרגיל נועד להעצים את רצונו של המתפלל ולחזק אותו עד כדי קיום במציאות. מסירות הנפש בדמיון מאפשרת לנו לחוות את הרצון שלנו בעוצמה, כאילו הוא מתממש במציאות. אם את מאמינה שהכוחות שיש בך נוצרו כדי לבוא לידי ביטוי, נסי את זה בבית. דמייני את עצמך מבטאת את כוחותייך במלוא העוצמה והחיות, עם כל הרגשות והתחושות בזמן הווה, מוכנה לעשות כל שנדרש כדי להגשים אותם.

**כשאנחנו מעוררים את נקודת הדמיון אנחנו מתחברים לרצון העמוק ביותר שמעבר לאישיות הפרטית שלנו. התנועה הפנימית של מסירות הנפש - הדמיון - מגרשת את הפחדים והחולשות ומוציאה מתוכנו את הייעוד האמיתי ואת הגשמת הרצון.**

מה מביא אנשים לתוצאות יוצאות דופן? לשאלה הזו יש תשובות רבות. כאן אביא את הזווית של ר' צדוק הכהן מלובלין, שהיא שונה מהזווית של הפסיכולוג התעסוקתי, היועץ הארגוני, המאמן או המנטור. היא אינה עוסקת בשיטות ובטיפים להצלחה, לא ברגשות או במחשבות מעכבות, לא בשיתופי פעולה ולא בטכנולוגיות חדשות.

"ואמר רבי יצחק אם יאמר לך אדם יגעת ולא מצאתי - אל תאמין, לא יגעת ומצאתי - אל תאמין, יגעת ומצאתי - תאמין" (בבלי מגילה ו ע"ב).

במבט ראשון נראה שהמסר הוא: "תתאמץ ואז תצליח". הנטייה שלנו היא להעריך ולמדוד הצלחה על פי הישגים ותוצאות. לפי גישה זאת, העבודה נמצאת ביציאה מאזור הנוחות, בדבר שהשגנו מתוך מאמץ והשקעה, שנלחמנו עבורו והשקענו אנרגיות להשגתו. רק אז הדבר הופך להיות משמעותי עבורנו.

אבל ר' צדוק מפרש שהיגיעה איננה עבודה קשה אלא **השתוקקות**. "כי כל השגה ומדריגה אינו אלא על ידי היגיעה שהוא על ידי **החשק וההשתוקקות** שיש לאדם לדבר זה. ולא ינוח ולא ישקוט עד שימצא, וגוף ההשגה נקרא 'מציאה', דבאמת ה' יתן חכמה ואי אפשר לאדם להשיג שום דבר בכוחו והשתדלותו כלל" (מחשבות חרוץ, אות ז').

לפי רבי צדוק הכהן מלובלין **היגיעה הגדולה שלנו היא הרצון וההשתוקקות, ולא המאמץ הפיזי. המאמץ הפיזי אינו המקור להצלחה שלנו.** ההצלחה היא בגדר 'מציאה', הפתעה שנוחתת עלינו מהשמים אם השתוקקנו מספיק. החשק ש"לא ינוח ולא ישקוט עד שימצא" מפורש בקטע הבא:

"והאבות נקראו איתנים, שמעתי פירושו עקשנים, פירוש שהיה להם תוקף החשק בוער כאש שלא ישקוט וינוח עד שיגיע למילוי" (צדקת הצדיק רמח).

לא מדובר במשהו שקשור לזוגיות. מאידך, אתה שם לב כי בחוץ היא מתנהגת בצורה אחרת, וחברותיה מדווחות על התנהגות נורמטיבית ואף שמחה מהרגיל. דבר זה מביא אותך לחשש שמא העצבות כן נובעת ממשהו שקשור אליך או לחיי הנישואים.

יתירה מכך, העובדה כי רעייתך שמחה עם חברותיה איננה אומרת דבר על אופייה האמתי. כשאתה נמצא בחברה, אם אינך אטרקטיבי ואינך מגלה חיוניות ושמחה, מהר מאד אתה הופך לדחוי ועזוב. החברה איננה נותנת ציאנס ואינה מגלה רגישות יתר לבעלי "פרצוף תשעה באב". לכן לא פלא שאשתך למרות טבעה הנוטה לעצבות, מתאמצת בחברה להראות פנים שמחות ולהיות "כמו כולך".

## שאלה:

אני מודה לכם על העלון המושקע  
אני נשוי חצי שנה, ואשתי היא האישה הכי  
מדהימה שיכולתי לאחל לעצמי! ברוך ה'! יש נקודה  
שמפריעה לי מאוד, והיא - עניין השמחה אצל  
אשתי. היא בעצבות די תמידית, אלא אם יש משהו  
מסוים דווקא שמשמח אותה. כלומר, ברירת המחדל  
היא שהיא עצובה. אשתי היא טיפוס רגוע ושליו,  
ולכן חשבתי שתופעה זו אינה עצבות אלא רוגע  
וחוסר סערה. בניגוד אלי. אבל ברבות הזמן נוכחתי  
לראות שזה כן עצבות. שאלתי אותה על כך, והיא  
אמרה לי שהיא באמת לא יודעת מה הגורם לעצבות  
הזו. ניסינו לחשוב אולי זה קשור לעומס החיים,  
אבל המסקנה שעלתה היא שזה לא קשור לזה. היא  
שמחה מאוד בלימודים ובעבודה, הגם שיש עומס.  
לפעמים אני חושב שאולי זה קשור אלי. משהו  
בגללי. באשמתי. מה עליי לעשות?

## תשובה:

עצוב היה לי לשמוע על מצבה של רעייתך, השורה  
לדברך בעצבות תמידית. אין ספק כי מצב זה אינו משיע  
לשליה רק על חיה והתקדמותה אלא גם על סביבתה  
הקרובה ועל משפחתה. עצבות זו משפיעה על כל צעד  
בחיים ועלולה לפגוע פגיעה משמעותית באיכותם של  
החיים עלי אדמות.  
ברשותך, הייתי רוצה לחזור ולברר את הדברים שהזכרת:  
אתה רואה כי רעייתך בעלת עצבות תמידית, בשיחות  
שאתה עורך עמה, גם היא טוענת כי זה האופי שלה וכי

במובן זה, דווקא מעודד לראות שלמרות שהנכם זמן קצר יחסית ביחד,  
היא מרגישה מספיק נוח אתך כדי שלא לשחק את המשחק. אצלך היא  
כנראה מוצאת אופן קשבת ורגישות יתירה המאפשרים לה להיות מה  
שהיא באמת. זהו ציון לשבח לחיי הזוגיות שלכם שהצליחו בתוך כמה  
חודשים להגיע לרמת פתיחות גבוהה. זה מראה שהיא בוטחת בך וסומכת  
עליך, והיו לכך בעז"ה הרבה השלכות חיוביות בעתיד.

אז מה עושים עם העצבות בפועל?  
קודם כל, אתה צריך הרבה סבלנות והרבה אמפתיה למצבה של רעייתך.  
ניכר שעצבותה של רעייתך הינה רבת שנים ולא נוצרה רק לאחרונה. לצאת  
ממצב כזה וללבוש "משקפיים ורודות" לוקח זמן ומאמץ, ובינתיים יש  
להתאזר בהרבה סבלנות ולקבל אותה כמות שהיא.

מעבר לכך, דווקא קרבתך היתירה אליה, האמון שהיא רוחשת לך  
והביטחון שהיא חשה בקרבתך, זו הזדמנות גדולה שלך לעזור לה לצאת  
ממצב העצבות. זה מאפשר לכם לנהל שיחות פתוחות ולנסות ביחד לחקור  
את המקור לתחושות אלו. מאידך, אתה גם יכול להראות לה עד כמה  
מצבה טוב, לקחת אותה למקומות נעימים, להעצים את הישגיה האישיים  
ואת ההישגים שלכם יחד, ועל ידי זה היא תתרגל להסתכל על העולם  
באופן שונה.

ושוב חשוב להדגיש: הסתכלות רבת-שנים על העולם איננה משתנה בימים  
ספורים. הקבלה שלך אותה במצב הזה, על אף הקושי שזה גורם לך ועל  
אף השוני מאופיך הסוער, הינם חיוניים כדי שתוכלו להתקדם ולצאת יחד  
מהמצב הנוכחי. אתה חייב להתאזר בהרבה אמפתיה כלפיה, ואף להכריח  
את עצמך להשלים עם החיים באופן זה לכמה חודשים עד שהמצב בעז"ה  
ישתנה. ויחד עם זאת לא להתיאש, לנצל את כל היתרונות שהשגתם  
בזוגיות כדי לצעוד יחד אתה להסתכלות מחוייכת יותר על העולם, מה  
שבעז"ה יביא אותה לצאת אט אט ממצב העצבות התמידית.

# לחסוך בחליפה או בהדרכה



שילמד איתי, גג יעלה לי כמה שקלים.  
הדבר שמפליא אותי יותר הוא שהרבה פעמים  
ההורים, שכבר יודעים אילו אתגרים יש בבניית בית,  
ובפרט בתחילת הדרך, ומבינים שיכול להיות מאוד  
מאתגר עד כדי פירוק הבית לפעמים, גם הם אינם  
רואים ומבינים את משמעותה וחיבותה של הדרכה  
מקצועית.

מתוך ניסיון רב בתחום ההדרכה והייעוץ אני רואה  
בחוש - חתן שקיבל הדרכה מקצועית לפני החתונה,  
לא סתם שיחות חיזוק ושיעורים נחמדים על  
טהרת הבית אלא למד לעומק נושאים כמו פתרון  
קונפליקטים, תקשורת בין-אישית, איך לנהל שיחה  
טעונה ועוד מגוון נושאים שהם אבן יסוד  
של זכות הקיום של הנישואין, וכמובן  
ההשקפה הטהורה על איך נראה הבית  
היהודי, מה נדרש כדי להקים בית מבחינה  
רוחנית וגשמית - ביתו של חתן כזה נבנה  
בצורה רגועה, נינוחה, עם פחות אתגרים,  
ועם האתגרים שבכל זאת מגיעים הוא  
יכול להתמודד.

כולנו מבינים שבחליפה לחתונה  
משקיעים הרבה כסף. זה חשוב, אבל  
הבה לא נשכח שכשחליפה מתבלה אפשר לקנות  
חדשה, אולם זוגיות ושלוש בית אמיתי אינם מוצר  
שקונים, זה מוצר שמייצרים במשך החיים, ואנחנו  
רוצים לבנות לעצמנו את החיים הטובים ביותר. מה  
שווה חליפה מהודרת ונעליים יוקרתיות אם אין לי  
חשק ללבוש אותם? הבית הוא היסוד החיים שלנו.  
אחרי שנבין את משמעות החיים ואת המחיר הכבד  
שמשלמים על טעויות, נבין שהמחיר של הדרכת  
חתנים מקצועית הוא הרבה יותר נמוך ממה שהיא  
באמת שווה.

**ידעת  
ומצאת**  
הכנה לחי' נישואין

"שלוש וברכה כבוד הרב, רציתי לדעת האם אתה עושה  
הדרכת חתנים."  
"כן, בהחלט."  
"אני מתחנן בעוד חודשיים ורציתי לבוא להדרכה  
אצלכם, זה יהיה אפשרי?"  
"בשמחה רבה, אשמח לזכות, אתה נשמע חתן מיוחד.  
אתה לומד? עובד? מה מעשיך?"  
"אני בחור ישיבה לשעבר, והיום אני עובד ולומד."  
"יפה. איך הגעתם אליי?"  
"חבר שלי עבר הדרכה אצלכם והיה מאוד מרוצה."  
"ברוך ה', זה משמח אותי לשמוע. אז נוכל לקבוע ליום  
ראשון מפגש היכרות?"  
"כן, מצוין. רק שכחתי לשאול: כמה זה עולה  
וכמה מפגשים זה כולל?"  
"המפגשים בנויים משלושה חלקים", אני  
מפרט את התוכן בראשי פרקים. "כל מפגש  
שעה וחצי עד שעתיים. וכמובן אנחנו  
לומדים אחד על אחד, לא בקבוצות". אני  
אומר לו מה המחיר, ולפתע נשמע שקט בצד  
השני של הקו. אין תגובה.  
"הלו? הלו?"

"כן, כן, אני פשוט... לא נעים לי, אבל זה נשמע לי  
יותר מדי כסף עבורי... יש מדריכים הרבה יותר זולים  
בישיבה שלמדתי בה, אני זוכר ששם היה יותר זול."  
אני מקשיב בסבלנות. זו לא הפעם הראשונה שאני  
שומע כאלו תגובות. בהחלט הגיוני ולגטימי ובכלל  
לא מפליא אותי, והסיבה לכך היא שהבחורים אינם  
מבינים את המשמעות והחיבות של ההדרכה. הם  
חושבים שאין הרבה חידושים, בסך הכול מדברים על  
החיים, ומה כבר יכול להיות? מה יש כבר לחדש? אני  
בחור לעניין, מכיר את הכלה היטב, אני כבר אדע איך  
להסתדר. ההלכות הן העיקר, אני כבר אמצא אברך

# ”לַגַּעַת בְּרִגְשׁ”

## איזה ילד מעצבן!

בטח כבר יצא לכם להסתובב בטבע ולהיתקל באיזה שהוא חיה או יצור מפחיד או מגעיל ואם לא אז בבית באיזה מקק או בכלב מרטיט לב ואם שמתם לב שבאותם רגעים נכנסתם למצב חירום, יש כאלו שיקפאו במקום מתחושת הפחד, יש כאלו שיצרחו ויברחו, וישנם אנשים שפשוט ילחמו, כאשר המערכת האמיגדלא פועלת, כל המערכות בגוף שאינם חיוניים כל כך במצב הנוכחי מתחילות להאט את תפקודן וכולם נרתמות לתהליך. בשביל לסבר את האוזן למעשה כל האנרגיה של אברי הגוף מובל למקור אחד, כח ההישרדות שלנו.

מה זה קשור לכעס אתם שואלים? אז בואו נמשיך.. כאשר אנחנו כועסים שימו לב שפעילות הלב שלנו מתחילות לעלות לקצב של מאה ועשרים לדקה ואפילו יותר רעד בגוף ולפעמים זיעה קרה תלוי ברמה ובעוצמת הכעס. למעשה הם בדיוק הסימטומים לחרדה מי שיודע מהי תחושת חרדה זהו מצב לא נעים שמתמשך לזמן מסוים עם סימטופים של רעד בגוף, דופק מהיר, זיעה קרה, תחושת עלפון, רעד ברגליים, קושי בדיבור, לחץ דם שעולה צפופים באזניים ועוד. ומדוע זה קורה, מכיוון שהגוף נכנס למצב של הלחם או ברח או קיפאון (בהזדמנות ארוחב על חרדות) ולכן כאשר אנחנו כועסים אותם תחושות לרוב יוצו מכיון שהאמיגדלא (המערכת הסימפתטית) פועלת, ומדוע היא פועלת מכיון שהמוח זיהה קושי הישרדותי. כאשר הילד מרגיש קושי הישרדותי ובגיל הרך ילדים רבים חווים קושי הישרדותי ואפילו בדברים שנראים לנו פשוטים הם נוטים לכעוס הרבה ולהתלונן כמובן שזה לא הגורם העיקרי לכעסים אצל ילדים, במידה וזה בלופ צפוף מעל חודש מומלץ לפנות ליעוץ מקצועי כדי לשלול תסמינים למצוקה נפשית

כהורים אחראים אנו חווים לא פעם ולא פעמיים ולא... התפרצויות זעם וכעס של ילדים ובעצם אנחנו שואלים את עצמנו, מה אתה כועס? על מה יש לך לכעוס? אתה בסה"כ ילד עוד התחלת את החיים שלך ואתה כבר כועס, מתעצבן!?

גם אנחנו כאנשים מבוגרים ונערים בוגרים מוצאים את עצמנו עשורות פעמים שאנו כועסים, ולפעמים כנשאל את עצמנו למה בעצם כעסנו לרוב יהיה סיבה שאינה מוצדקת כל כך לכעס שלנו אז מה בעצם גורם לכעס לפרוץ, מהיכן מגיע הכעס. אז אם מעניין אתכם?

התקדמו איתי לשורה הבאה

רובי הוא ילד קטן וחמוד, בעצם חמוד בערך. כל הזמן אתה כועס אומרת לו אמא, די מספיק. וכשהיא שואלת אותו מדוע הנך כועס עכשיו? התשובה הרגילה והמעצבנת שאנו כהורים פעמים רבות חווים כי הוא עשה לי! כי הוא הרביץ לי! כי הוא... והוא.. כל היום מתלונן וכולם מציקים לו ועשו. בקיצור ילד עצבני.

### אז קצת ידע על המוח שלנו

בכל אחד מאתנו יש חלק במוח שנקרא אמיגדלא החלק הזה הוא בעצם אחראי על "מצבי החירום" כאשר המוח קולט מצב חירום מיד האמיגדלא מקבלת אישור לפעול וכשהיא פועלת הגוף נכנס למצב חירום ובמצב חירום יש לגוף שלשה דפוסי התנהגות שעליה לבחור ולפעול זה משתנה מאדם לאדם, 1 זה הילחם. 2 זה ברח. 3 קיפאון

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



## החירו ביקורת בגיליון

ביקורת היא האויב הכי גדול לזוגיות. אנו אוהבים להשלות את עצמנו שביקורת היא בונה להפך ביקורת מרחיקה. הימנעו מביקורת מילולית או רגשית כמה שיותר. הימנעות זאת תשמור על הבטחון הרגשי והפיזי במרחב הזוגי ביניכם. היחס הנכון בין פירגון לביקורת הוא 5:1. תמיד כייף לשמוע "כמה כיף לי מחיצתך" ואפילו שכבר נשואים שנים רבות ביחד.



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