



# מרכז בית אלקים מושיב יחידיים

בס"ד

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אדר תשפ"ד | גיליון מספר 48

## הזולת הוא המראה שלנו

עין טובה היא מרכיב חיוני בעיצובה של זוגיות מוצלחת. כיצד עלינו לראות את בן זוגנו ואת עצמנו?  
בפירושו לפסוק "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" אומר הבעל שם טוב הקדוש: "גם שיראה דבר כעירות מחבירו, ירגיש שהוא לטובתו, שיבחין בעצמו שיש לו שמץ מנהו, וישוב בתשובה ממנה גם במחשבה. וזהו טובתו, שאילו היה יחיד היה סובר שהוא חסיד, מה שאין כן עתה."  
הזולת הוא מראה שלנו, והזולת העיקרי בחיינו - המראה הראשית בבית - הוא בן הזוג שלנו. מי שחי ללא התקשרות מחייבת עם זולת המאתגר את יכולתו להשהות את סיפוק רצונותיו המיידים, עלול לחוש שהוא 'חסיד' האוחז במדרגות רוחניות נעלות. הדמיון הזה מתנפץ כאשר נכנס בן הזוג לתמונה, ודמותו על שלל התנהגויותיה מציפה אצלנו, בין היתר, תגובות לא קלות. חוסר הנוחות והביקורת שאנו חווים באים לספר לנו על מקומנו האמיתי.

לכל אחד מאיתנו יש רשימת דרישות וציפיות מהאדם שהיינו רוצים לחלוק אתו את חיינו, או מהאדם שאיתו אנו חולקים את חיינו. לא פעם קורה שקשה לנו עם בן או בת הזוג שלנו, ואנחנו לא מצליחים למצוא תקשורת שמספקת אותנו, שמקרבת אותנו. יש כאלה שנכנסים פעם אחר פעם לקשרים לא מספקים ואף הרסניים, או שפשוט לא מוצאים את האדם הנכון עבורם.

בשביל לעשות שינוי מסוים בזוגיות עלינו לזכור עובדה חשובה ביותר: **הקשר הזוגי מתחיל מבפנים.** כשאנחנו לא שלמים עם עצמנו, עם כל חלקינו, הדחף הטבעי הוא לחפש בבו זוגנו מילוי של החסכים שלנו, ולרוב יש ציפייה, לעיתים לא מודעת, שבני הזוג שלנו ייקחו על עצמם את התפקיד הזה. כל עוד אנו חיים באשליה שאושרנו תלוי במי שנמצא לידנו - אנו נידונים לחוות הרבה אכזבות, כעסים, תחושות בדידות ואף נטישה.

### איך יוצאים מזה?

הדרך לצאת מהמצב הזה היא קודם כול פיתוח המודעות לצורך הפנימי שלנו. כשנהיה מודעים לצרכינו שלא באו על סיפוקם בעבר - נוכל ללמוד להביע ולמלא אותם היום, ולהיות שלמים יותר עם עצמנו.

### נשאל את עצמנו: האם אני עושה את מה שאני מבקש מהאחר?

אם את רוצה שבן זוגך יאהב ויקבל אותך כפי שאת, שישמוך עליך ויכבד אותך - שאלו את עצמך: האם את אוהבת ומקבלת את עצמך כפי שאת, או שאת מבקרת את עצמך ללא הרף? אם אתה רוצה שבת זוגך תהיה רכה וסלחנית כלפיך - בדוק: האם אתה מוכן לסלוח לעצמך בקלות? האם אתה יודע מה היא רכות כלפי עצמך?

אם התשובה היא לא - האם זה אפשרי שבן / בת זוגנו ימלאו עבורנו את מה שאיננו מוכנים לתת לעצמנו?

בן / בת הזוג הם המראה הפנימי שלנו. את החלקים שאנחנו לא אוהבים בתוכנו - קל לנו יותר להשליך על האנשים הקרובים לנו, ולהאשים אותם באומללות שלנו.

אך קורה, למשל, שאישה מאופקת, שאף פעם לא מרשה לעצמה להביע כעס, נתקלת בבן זוג כעסן במיוחד? איפה כאן המראה? פשוט מאוד - הכעס הוא חלק ממנה, חלק לא לגיטימי מבחינתה. אם היא תעז להביט פנימה, היא תמצא המון כעסים חבויים בתוכה. בן זוגה מגלם עבורה את החלק הדחוי הזה, ועם כל הסבל שבכך - היא זקוקה לו כדי להרגיש שלמה. אך אם נעז להתבונן במראה שמולנו - נוכל לצאת מהקורבנות שלנו ולהתחיל ללמוד ולגדול.

מה שהכי מרגיז, הכי מקפיץ אותנו - בו טמונות המתנות הכי יקרות עבורנו, שם הפתח לגילוי עצמי ולריפוי. אם, למשל, הכי מרגיזה אותי הקמצנות - איפה אני עושה את זה לעצמי? גם אם אני נחשב לאדם נדיב ביותר, נותן ברוחב לב לכל העולם, מה עם האדם הכי קרוב אליי - אני? איפה אני מתקמצן עם עצמי? אולי בפרגון? אולי בשעות מנוחה? ואיך אפשר אחרת? בעזרת המראה שמשתקפת אלינו מבן / בת הזוג שלנו נוכל ללמוד רבות על עצמנו ועל מערכת היחסים הראשונית שלנו, שמשפיעה על כל מערכות היחסים בחיינו - **זהו שלב הדורש אומץ, והוא נחוץ לצורך ריפוי.**

ההכרה בכך שבן / בת הזוג מהווים לעיתים קרובות שיקוף של הדברים שבי שקשה לי איתם מאפשרת לי להכיר את עצמי דרך אותם פחדים וכאבים הנחשפים ומופעלים כתוצאה מהמפגש הזוגי. בכך נוכל לשפר את איכות החיים האישית שלנו, וכתוצאה מכך גם המערכת הזוגית תהיה טובה, תומכת, נעימה ומעצימה יותר.  
התמקדות ברצונות המשותפים וניסוח של מסרים חיוביים יובילו את בני הזוג לקרבה וליכולת להתקדם יחד.

מעצם היותך  
ישיב בולל

שונ"ת זוגי  
אברהם לרובין

ידעת  
ומצאת  
אברהם לרובין

לגעת ברגש  
אברהם לרובין

טיפ  
טיפה  
אברהם לרובין



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

אברהם לרובין יועץ נישואין ומשפחה

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

# מעצם היוותך

## עוגנים בתקופה של איודאות

האיודאות גבוהה יותר מזו שיש לנו בימים של שגרה. דוגמה מצוינת לניסיון עקר להשיג שליטה היא הגברת הפנייה לשמיעת חדשות.

רבים מדווחים כי הם מקפידים להאזין למהדורות החדשות ואף מקפידים לקבל עדכונים שוטפים על המתרחש. כל זאת מתוך האשליה שאם נדע יותר, נדע מה קורה בכל רגע, אזי תהיה לנו שליטה רבה יותר על המצב. מכיוון שמדובר באשליית שליטה, שהרי בפועל אין לנו שליטה בקצב ההתפתחות של מלחמה או מגפה, אזי המעקב השוטף אחר החדשות רק מגביר את החרדה ומעצים אותה. על כן ההמלצה היא דווקא לצמצם את מידת החשיפה לחדשות - להתעדכן במתרחש אך באופן מידתי, ולהתמקד יותר בתפקוד היומיומי.

### עשייה משמעותית

עשייה מחזקת את תחושת השליטה והביטחון ומפחיתה את החרדה. כאשר אנשים חשים שהם עוזרים לאחר, שהם עושים משהו שיש לו ערך עבורם ועבור הסובבים אותם, הם מחזירים לעצמם תחושה של שליטה אמיתית (בניגוד לשליטה המדומה המתקבלת ממעקב אחר החדשות, עיסוק אובססיבי ב'מה יהיה' וכדומה). על כן ישנו ערך עצום במציאת ערוצי פעולה שבהם אנשים חשים שהם תורמים לסובבים אותם ושהם עושים משהו שמספק אותם ונותן להם תחושה של הישג. לדוגמה באמירת תהילים ובמתן צדקה או חשים שתרמנו את חלקנו במה שאנו יכולים.

### פעילות גופנית

באינספור מחקרים שנערכו לאורך שנים רבות, המסקנה החד משמעית היא כי לפעילות גופנית ישנו ערך בהעצמה ובחיוזק - גם של הגוף, אך מעבר לכך של הנפש. כאשר אנשים עוסקים בפעילות גופנית משתחררים במוחם חומרים המקבילים לאלה המצויים בכדורים נוגדי חרדה ודיכאון. כל מי שעוסק בפעילות גופנית חש עד כמה מוסיפה פעילות זו לאיכות החיים ולתחושה של סיפוק, עשייה ומסוגלות.

עוגן לא פחות חשוב - מתן מקום לרגשות שעולים בנו, מתן מקום לפחדים. לא להדחיק אותם, להתמקד ברגע הנוכחי ולאפשר לעצמנו להרגיש ולחוות את החוויה במלואה, עם כל חוסר הנוחות וחוסר האונים שבה. כך בסופו של דבר יחלפו התחושות הללו.

### שחרור ותפילה

ולבסוף - שחרור. שוחחי עם בורא עולם, שהוא כל יכול, והשליכי עליו את כל יהבך. זה ייתן לך את ההרגשה הכי טובה.

בתקופות מבלבלות ומפחידות של חוסר יציבות וודאות, מנחם לדעת שאנו לא חסרי אונים. התמקדות בפעולות שבשליטתנו, התמודדות עם החששות וניהול הרגשות שלנו יכולים לסייע להפיג את הערפל. בדרך זו נוכל אף לצמוח ולצאת חזקים יותר לקראת ההתמודדות הבלתי צפויה הבאה שהחיים יזמנו לנו.

במאמר הכרנו בקיומו של חוסר ודאות בחיינו. כעת נראה מה עלינו לעשות כדי לצלוח תקופות ומצבים שבהם אנו חשות איודאות.

### התמקדות במה שבשליטתנו

ראשית כל, נסי לזהות אילו מן הדברים בשליטתך ואילו אינם בשליטתך. התמקדי בדברים שיש לך השפעה עליהם ופעלי במסגרתם. נקיטת פעולה היא הנוגדן לתחושת חוסר אונים. אומנם אנו לא יכולים לשלוט על התפשטות נגיף מידבק, על מלחמה, על מצב הכלכלה, על שוק העבודה, איננו חלק ממקבלי ההחלטות בממשלה, אך בכוחנו לשלוט על הבחירות והפעולות שלנו.

### קבלת המציאות

שנית, אחת הפעולות המרגיעות ביותר שאפשר לעשות במצבים של חוסר ודאות היא לקבל את המצב כפי שהוא, להכיר בכך שאיננו יודעים מה יקרה. כאשר אנו מכירים באיודאות, אנו בעצם מוותרים על המאמץ לנסות להשיג שליטה על מה שאינו בר שליטה. באופן פרדוקסלי ומפתיע, הכרה זו מרגיעה. אנו עוברים ממצב של מאמץ מתמשך למצב של שחרור והרפיה. מעבר לכך, גם בתוך מצבים של איודאות אפשר למצוא מרכיבים שבהם אנו יכולים לשלוט. כאשר אנו מתמקדים בפרטים שבהם יש לנו ודאות, אנו נותנים לעצמנו עוגנים התורמים גם הם לתחושת השליטה שלנו. אחת הדרכים לעשות זאת היא להתייחס יותר ל'כאן ועכשיו' ופחות לעתיד הרחוק.

למשל במצב הנוכחי, שבו איש אינו יודע כיצד יתפתחו הדברים, מה יהיו ההשלכות וכו', חשיבה לטווח הרחוק עלולה לעורר המון חרדה - יש אינסוף תרחישים מבעיתים שהמוח שלנו יודע לייצר ואשר יכולים להדיר שינה מעינינו. עיסוק בעתיד הלא ידוע ובתרחישי אימה אלה אינו תורם להתמודדות שלנו. להפך, הוא רק מגביר את החרדה. לעומת זאת, עיסוק ב'כאן ועכשיו' ובעתיד הקרוב מאפשר תחושה של ודאות יחסית - אני יודעת שהיום אני צריכה לצאת לעבוד; אני צריכה להכין ארוחת צוהריים; מחר יש לילד תור לרופא - באלה אני מתמקדת. כאשר אני נוכחת בכל פעולה ב'כאן ועכשיו', בלי להתעסק בכמה משימות יחד, הגוף חווה שלוה, וכך באותם רגעים אין דאגות מהעתידי.

### צמצום צריכה מוגזמת של חדשות

בתקופות משבריות כגון זו העוברת עלינו, רמת





# בשורה משמחת!!

התחתנת? אתה אברך? מורה הוראה?

רוצה לזכור את ההלכות?

יצא לאור קונטרס "ושכנתי" קיצור הלכות נדה

לפי מנהגי בני ספרד ובני אשכנז

מבית מדרשו של הרה"ג משה פנירי שליט"א

ראש בית הוראה אפיקי מים ירושלים

ע"י המוציא הרב שמואל אריה אזולוס שליט"א

הקונטרס נכתב בסגנון חוויית בצורה של שאלות ותשובות להקל על הזכרון

## שאלה:

ברצוני לשאול ולברר, מדוע כשאני מחמיא ומפרגן לאשתי מכל הלב ובכל פעם אני מקבל ישר סירוב לפרגון בתירוץ: לא עשיתי כזה מאמץ, לא מוצאת שום סיבה למחמאה הביטול מוריד לי את הרצון להחמיא שוב, כיצד אני מתמודד עם זה?

## תשובה:

חשוב שנבין, אשה שמבטלת מחמאות זה יכול להיות בגלל שהיא רוצה לוודא שאתה רציני ולא אומר סתם - זה מצוי מאוד, פעמים אשה מבטלת את המחמאות מבעלה בגלל שהיא סופגת במקביל ערמות של

ביקורת (גלויה או מרומזת) ואז פתאום הוא אומר לה את האישה הכי מדהימה שפגשתי הי פעם והוא חושב שזה יעבוד לא משנה מהיכן מגיע הביטול שלה. אם זה מפריע לך, אתה צריך לעמוד על כך ולהראות לה כמה שזה כואב לך. אם היא תבין שזה ברמה של כואב וצובט בלב שלך אז היא תבין כמה שאתה אמיתי עם המחמאות שלך!

יש בעלים שמחמיאים רק כשיש סיבה ומסובב... הוא מחמיא לה רק כשהוא רוצה ממנה משהו מסוים או שהוא מחמיא לה כשהיא מבקשת ממנו שיחמיא. אם העניין לא עקבי זה מרגיל את האישה

לחשוב שרק כשאתה רוצה משהו אתה מחמיא ושבעצם (לתפיסתה) אתה לא באמת מתלהב... אלא מתלהב ממה שתקבל ממנה תיכף ומיד ובסמוך למחמאה... גם אם היא לא צודקת ולא מפרשת אותך נכון, עדיין זה גורם לה התניה שמחמאות = הוא רוצה משהו. רוצה משהו ידוע.. או רוצה להיות סתם חבר שלה ולהתפייס.

אישה צריכה מחמאות נקיות בלי גורמים זרים בסביבה.



המחיר 10 ש"ח

מהסכמת הראשון לציון הרה"ג רב יצחק יוסף שליט"א  
 "אשר ליקט כעמיר גורנה בטוב טעם ודעת פסקי הלכות נדה בקצרה בבחינת לעולם ישנה אדם לתלמידו דרך קצרה הן לספרדים והן לאשכנזים."

מהסכמת מורי רבני עטרת ראשי הגאון הגדול משה פנירי שליט"א  
 "ראש בית הוראה אפיקי מים  
 "לנועלות ההתנים שרבים מהם שוכחים עם הזמן את מה שלמדו דבר שמעוב על חייהם... והגם שאין דרכי לבוא בהסכמות יצאתי מגורי לכבוד הרב המחבר שליט"א התמחה כאן בבית ההוראה מזה כמה שנים ומשיב מטעמו לשאלות הציבור."

מהסכמת הרה"ג ר' אשר וייס שליט"א  
 "בקונטרס זה ערך המחבר את כל עיקרי ההלכות בלשון קצרה ובהירה בדרך שאלה ותשובה כדי שכל אחד לדעת את הדרך י"ך בה... ויש תועלת גדולה בהצעת הדברים בלשון צחה וברורה."

ניתן להשיג גם בטלפון: 02-6438877

# "לגעת ברגש"

רגישות / רגשנות

## כיצד נבנה חוסן נפשי

הפתרון עבורו אינו הדחקת רגשות אלא העצמה אישית ולמידה להסכים לחוות גם תחושות קשות.

2. כאשר אנחנו נמנעים מרגשות בלתי נעימים הם אינם נעלמים מעצמם אלא נשארים מאוחסנים בגופנו. ניתן לבדוק זאת על ידי העלאת זיכרון - בכל זיכרון שלנו מאוחסן רגש בעוצמה מסוימת, וכאשר אנחנו מעלים את הזיכרון עולה הרגש שבא בעקבותיו.

אם איננו מתמודדים ואיננו משחררים רגשות אלו הכלואים בגופנו אלא מדחיקים אותם, הם ממשיכים לנהל אותנו בחלק הלא מודע.

הרגשות הכלואים הם סיבה להיעדר חוסן מנטלי: כאשר אנחנו מזהים סטיואציות הדומות לסטיואציות קודמות, שבהן הרגשות נשארו כלואים, אנחנו נמנעים ובורחים מהסטיואציה. אנחנו לא מבינים את סיבת ההימנעות שלנו, אבל למעשה הסיבה היא שלא למדנו לחוות את הרגש הקשה, ולכן כשהוא בא אלינו שוב אנו נמנעים מלחוות אותו וכך מייצרים דחיינות, עצלנות או חוסר מוטיבציה.

### הרשו לי להפריך מיתוסים אלו.

1. אנשים שמנסים להיות קשוחים כשובר גלים ומשתדלים להראות ששום דבר אינו מזיז אותם מהמטרה - הרגשות שהם מדחיקים מחלחלים בהם אט אט, עד שהם מתמוטטים נפשית. אז הם שואלים את עצמם מדוע קרה להם דבר כזה. שובר גלים הוא חוסן מדומה מאופק. זה יכול לקחת שנים, אבל בסופו של דבר הוא מתנפץ.

כאשר האדם מפחד להרגיש רגשות נמוכים ולצורך כך מייצר חומות של הגנה - זה מעיד על חולשה. מי שמפחד להרגיש כך בעצם חש שאין לו ערך עצמי אמיתי, מפני שהוא משייך את הרגשות השליליים שהוא חש לזהות שלו. לדוגמה - אם אני לחוץ זה סימן שאני לא בסדר או לא מוצלח. לכן האדם מייצר חומות של הגנה, כדי לא להרגיש שהוא לא מאמין בעצמו. הרי אדם שחש בטוח בעצמו וחושב מחשבות חיוביות על עצמו אינו נזקק לבניית חומה.

חוסן נפשי הוא היכולת שלנו להתמודד עם כל קושי שנקרה בדרכנו, ובעיקר עם רגשות קשים ונמוכים, שבהכרח יופיעו במהלך החיים.

בתקופה קשה זו, שבה אנחנו חווים כל כך הרבה רגשות קשים, חוסן נפשי הוא הכרחי לכל אדם לצורך תפקוד וצמיחה. השאלה היא איך אפשר לשמור על חוסן נפשי עם כל החוויות והרגשות הקשים שאנו עוברים, הרי אותן חוויות לכאורה מחזירות אותנו אחורה והורסות את מה שבנינו.

כדי לענות על כך, ראשית נברר מהו חוסן נפשי.

### ישנם שני מיתוסים בעניין:

1. חוסן נפשי הוא כמו שובר גלים - ככל שאנחנו קשוחים יותר, כך נוכל להתמודד טוב יותר עם כל קושי.

2. חוסן נפשי מושפע מהיכולת שלנו להימנע, לברוח או להתחמק מרגשות קשים או נמוכים.

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



## חקר הצחוק

מצווה גדולה היא לשמוח, זה ידוע, וברצוני להסביר מדוע זה כל כך חשוב. למה הצחוק יפה לבריאות ומדוע לא מצחיק בכלל לחקור את הצחוק? ד"ר נצח גורן, פסיכולוג קליני ביחידה לטיפול בכאב, במרכז הרפואי תל-אביב, מסביר: הרפואה אומרת כי הצחוק יפה לבריאות, הפיזית והנפשית שלנו. כי כשאנו צוחקים משתחררים בגופינו חומרים כימיים, שתורמים לחיזוק המערכת החיסונית שלנו. חשוב במיוחד בחורף עם כל הוירוסים, שאנו יכולים להימנע מהם באמצעות צחוק!!! אני יודעת שזה לא פשוט כל הזמן לצחוק ולחייך, יש רגעים שכולנו חווים שלא בא לצחוק בהם, וזה בסדר. יחד עם זאת נסו, גם ברגעים אלה, לעמוד מול המראה ולחייך לעצמכם. נכון, זה מלאכותי.. אך מה שיפה במוח שלנו, שהוא לא מזהה מה אמיתי ומה לא...ואם נעשה זאת מספיק זמן..נהפוך זאת להרגל מקדם.

חידה: מה עושה אדם ממוצע 20 פעמים ביום? תשובה: מחייך, או לפחות מפעיל את שרירי הפנים באופן המבטא חיוך, לא כולל אימוג'ים.

הקדימו חיוך לכל מי שאתם פוגשים היום, ותצפו לניסים במערכות היחסים שלכם.

טיפ  
טיפה



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