



# מרכז ב"ס"ד אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אדר ב' תשפ"ד | גיליון מספר 49

## סיפוק עצמי = שמחה בזוגיות

ככל שנקבל את עצמנו ואת הזוגיות שלנו, כך תעלה מידת השמחה שלנו. המקור לחוסר סיפוק וחוסר שמחה במה שיש לנו הוא שתמיד אנחנו רוצים יותר ממה שיש לנו. בין אם זה כסף, רכוש, ביטחון או כל דבר טוב יותר, מוצלח יותר, ממה שכבר השגנו. ההתמקדות האוטומטית של רובנו היא בחסר (כוחו של החומר בחסרונו - תמיד נראה את הצד החסר, את מה שאין). אנחנו מתמקדים בתדמית, במה שאנחנו חושבים שיעשה לנו טוב, ולא במה שיש או במה שעושה לנו טוב בפועל.

### איך מגבירים שמחה?

המוח שלנו גמיש וניתן לתכנת אותו, ליצור חיבורים חדשים. אם נלמד להתמקד בחוויות חיוביות וברגשות חיוביים, נתכנת את המוח שלנו להיות שמח. התמקדות בדברים חיוביים יוצרת במוח קשרים המאפשרים לנו להיות שמחים יותר. סביבה ותומכת, זוגיות, סיפוק עצמי וכד' - כל אלו תורמים לתחושת השמחה שלנו ומגבירים אותה. כמו כן עזרה לזולת מייצרת תחושת משמעות, שמגבירה שמחה. השוואות הן גורם מרכזי לחוסר סיפוק ושמחה בחיים בכלל, ובזוגיות בפרט.

אנחנו חושבים דרך השוואות, ככה המוח שלנו עובד - הציון שלי טוב ביחס ל... אני עשיר / עני ביחס ל... אני הורה טוב ביחס ל...

אנחנו משווים הכול - ציונים, הישגים, מראה חיצוני, רמות הכנסה, גודל הבית, הצלחות, כישלונות, בעלות על רכוש, בני זוג, הכול! להשוואות יש השפעות שליליות על איכות החיים שלנו. הן גוזלות זמן, גורמות לנו להרגיש "פחות", "לא מספיק", מורידות מהערך שלנו, יוצרות רגשות שליליים של קנאה וטינה כלפי אחרים, והכי גרוע - כאשר אנחנו עוסקים בהשוואות אנחנו מתמקדים באחר במקום בעצמנו.

### איך משחררים השוואות?

קודם כול, מזכירים לעצמנו כל יום שמה שאנחנו רואים אצל האחר הוא ברובו הצגה של מה שרוצים שנראה. כל תמונה נבחרת מתוך מיליון ניסיונות, וגם התמונה הנבחרת עוברת עריכות ופילטרים. רוב האנשים משתפים ברגעים היפים בחיים, ולא ברגעים הקשים, וכך יוצרים תחושה שאצלם המציאות נפלאה והחיים רק מחייכים להם כל הזמן.

אני מכיר לא מעט אנשים עצובים שמפרסמים תמונות שבהן הם נראים שמחים ומאושרים; זוגות במשבר שמציגים לראווה תמונה זוגית שכולה נוטפת אהבה בעוד שמה שהם מרגישים הוא בדיוק ההפך.

למרות הידיעה הזאת, אנחנו עדיין מאמינים למה שאנחנו רואים. לכן חייבים לחזור ולהזכיר לעצמנו שמדובר בעולם וירטואלי ולא אמיתי.

ההצעה שלי - שחררו את כל מי שאינו עושה לכם טוב וגורם לכם לקנאה ולתחושות לא טובות בחיים.

### פרגון משחרר קנאה ויוצר שמחה פנימית.

אם תגיבו לאחרים כפי שהייתם רוצים שהם יגיבו לכם - תפרגנו להם ולהצלחות שלהם - הם יעריכו זאת, וזו תהפוך לתגובת שרשרת הלאה ולתגובה חוזרת כלפיכם. זה יחזק את הקשר שלכם ויעורר תחושות חיוביות במקום שליליות.

מעצם היותך.  
ישיב בולל

שונ"ת זוגי  
א. שוה"א לרובני

ידעת  
ומצאת  
א. שוה"א לרובני

לגעת ברגש  
נ. שוה"א לרובני

טיפ  
טיפה  
א. שוה"א לרובני

ברוח חודש אדר נדגיש את חשיבות תחושת השמחה בקשר הזוגי ואת ההשפעה המכרעת שלה על היכולת שלנו להרגיש מלאים ומסופקים בזוגיות שלנו. על פי היהדות, המהות של מערכת הנישואין היא לגלות את האחדות הזוגית כפי שהייתה למעלה, טרם ירדו שני חצאי הנשמה לעולם. כשמחוברים למהות ומבטאים זאת באופן הנכון, מתעצמת תחושת השמחה בקשר הזוגי. כשאנו יודעים להתחבר נכון אנחנו יוצרים את הכלי להשראת השכינה, ואין השכינה שורה אלא מתוך חיבור מלא שמחה. לעומת זאת, כשאין שמחה בזוגיות המקום של הגבר כמשפיע נחלש, ואז הנתינה היא נתינה של הכרח, נתינה מאומצת, נתינה מתחשבת, נתינה "כי צריך", ולא נתינה ממקום של תענוג. נתינה שלא מתלווה אליה תענוג היא נתינה שאינה מעוררת קירוב ושמחה, לא אצל הנותן ולא אצל המקבל. לנתינה צריך להתלוות רגש של שמחה, ואז זה נחוזה כנתינה אמיתית, ממקום פנימי, נתינה בכיף, נתינה אוהבת, לא כי חייבים ולא ממקום מרצה.

  
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

כשנותנים מכל הלב - גם אם יש מאמץ הוא אינו מורגש. השמחה היא תנאי הכרחי לכך שהחיבור בזוגיות יהיה חיבור פנימי ולא חיצוני, חיבור אמיתי שמוסיף קרבה ומעמיק את הקשר הזוגי.

התמקדות ברצונות המשותפים וניסוח של מסרים חיוביים יובילו את בני הזוג לקרבה וליכולת להתקדם יחד.

א. שוה"א לרובני יועץ נישואין ומשפחה

זוגיות טובה היא מתכון מנצח לא רק לחיים שקטים ושמחים אלא גם לברכתו של בורא העולם

# מעצם היוותר:

## כיצד נוכל לשמוח שמחה פנימית אמיתית כדרך חיים?

הרצון ולתת לו מענה חלקי זה חשוב כל כך ומקנה שלווה פנימית ושמחה פנימית אמיתית שמישהו - שזו את - רואה אותך ואת הצרכים שלך. בכך את

משתחררת מרחמים עצמיים וקורבנות, מכעסים ומרמור. את נהיית אישה מלאת חיות מבפנים. ולא, זה לא אגואיסטי, כי כשאת שמחה ומסופקת זה מה שמאפשר לך גם לתת ולהעניק בשמחה לסביבה.

\* עצה נוספת: התפללי לה' ובקשי שתצליחי להיות בשמחה. מקור השמחה הוא מתוך עומק הרגשתך שהקב"ה הוא אב רחמן ותמיד מסור לך להיטיב עימך, מתוך ידיעה שכל מה שה' עושה - לטובה.

\* גלי אילו התניות יש לך בשביל להרגיש שמחה - אולי "כשהילדים יהיו גדולים ועצמאיים", "כשאמצא את הבית שאני רוצה" - ופוגגי אותן באמצעות מתן מענה רגשי.

\* עסקי בדברים בעלי משמעות כך שתחושי מימוש עצמי. העיקרון העילאי ביותר בחיים הוא להתקרב אל ה' ולראות אותו בכל דבר שקורה בחיך.

\* התנדבות, תרומה ונתינה מסיבים אושר ושמחה פנימית של סיפוק. כאשר את עושה משהו עבור הזולת זה משמח אותך כאור חוזר.

\* בספר החינוך כתוב "אחרי המעשים נמשכים הלבבות", זאת אומרת שהמעשים שלנו משפיעים על עולם הרגשות שלנו. על ידי עשיית מעשים משמחים ניתן לעורר ולשנות מצב רגשי פנימי. עשי דברים שמעוררים בך שמחה ועושים לך טוב על הלב.

\* היי בהודיה על כל הטוב שה' עושה עימך. אמרי תודה על הדברים הפשוטים. את הבוקר אנחנו מתחילות בתפילת הודיה לה'; דוד המלך כתב: "עבדו את ה' בשמחה". כשאנחנו לא עובדים את ה' בשמחה אנחנו מחטיאים את כל המטרה.

\* הקדישי זמן גם לעבודת גוף: הליכה, קפיצה עם הילדים בחבל, ריקוד, ריצה או כל כושר אחר שנעים לך.

כשאת בוחרת להיות נוכחת את רואה את עצמך ומתוך כך את מי שסביבך. חשבי מה ישמח אותך ועשי ככל יכולתך כדי להשיג זאת, להיות מאושרת. כשאת בוחרת להרגיש ליבך פתוח לשמוח, וכך תוכלי לחוות שמחה כדרך חיים.

בחודש אדר נצטוונו להרבות בשמחה, ועוד מבטיחים לנו הצדיקים שמי שירבה בשמחה יזכה לשמחה כל

השנה. לכאורה הציווי להיות בשמחה נשמע ממש נחמד ונעים, אך למעשה זה לא פשוט - אנו מצווים על רגש, להרגיש שמחה אף על פי שיש לנו אתגרים יומיומיים, אם זה עם הילדים, בעבודה ובכלל במציאות המורכבת שבה אנו חיים. איך נוכל לשמוח לא מתוך אילוץ ובלי להדחיק את מה שעצוב?

ה'שומר אמונים' כותב שהשורש של מידת השמחה הוא אור חסד עליון גדול מאוד מרוח אלוקים, והיא מעלה ומקרבת את האדם השמח לה'. השמחה היא המפתח לכל שערי הקדושה.

שמחה היא תפיסה מיוחדת, היא דרך ושיטה בחיים. ברגע שאיישם את עקרונות השיטה - אהיה בשמחה בקלות וללא מאמץ.

הכלי הגדול ביותר למשיכת שפע הוא השמחה. כשאת שמחה את מושכת שפע לחיך, את ממתיקה דינים, את מרגישה נפלא, את מתמלאת באנרגיה ומרגישה חיות, ועוד ועוד דברים שמחים ומשמחים מגיעים לחיך. אז איך מגיעים לשמחה פנימית ולא מאולצת? הדרך לשמחה פתוחה בפניך, את רק צריכה לקחת אחריות על עצמך.

להלן כמה עצות שכדאי לאמץ כדרך חיים: \* הדבר הראשון שאני דוגלת בו וכותבת עליו שוב ושוב הוא קודם כול לתת מקום לרגשות ומענה לרצונות ככל שעולים לך ביום יום. הכוונה היא לכל קשת הרגשות, מהעצובים ביותר ועד השמחים. לא להתעלם מהם, להרגיש אותם, לתת להם שם ולגיטימציה, לנשום לתוך הכאב ולדבר עם ה', או לחלופין לנשום לתוך תחושת השמחה ולהודות לה'.

חשוב לתת מענה לרצונות קטנים כגדולים ביום יום. גם רצון גדול שאינו יכול להתממש מכל סיבה שהיא יכול לקבל לכל הפחות מענה רגשי. לשאול איך כן אוכל לממש את





### תשובה:

לשקף כלפי חוץ עמדה אחידה. כאשר לבני הזוג אין עמדה כזו, ההורים עלולים לנסות להשפיע ולהפעיל לחץ על אחד מבני הזוג וממילא הלחץ שלהם יביא למתח לא רצוי. ככל שבני הזוג עומדים על החלטותיהם איתנים מול משפחותיהם, כך הלחצים מבחוץ יפחתו ואף ייעלמו. מפנייתך עולה כי מתנהל קשר בינך לבין חמותך שבעלך איננו חלק ממנו, את מתמודדת עם דרישותיה, הערותיה והביקורת המופנית אליך [ להרגשתך ] לבד. בשלב ראשון ועיקרי נכון להחזיר את הדיון לפרום הזוגי. אין להשלים עם כך שמה שקורה בינך לבין חמותך זו מערכת יחסית פרטית לשתיכן. הנכון הוא שאת תבהירי לבעלך את הצורך שלך בעזרה ובדיון משותף איתו על מנת להגיע להחלטות. רק באמצעות שיתוף פעולה ודיון זוגי תוכלו לגבש עמדה ביחס לרצונכם כזוג, ותציגו את עמדתכם המשותפת. ככל שבני הזוג יותר מגובשים, כך גדל הסיכוי שהסביבה תשתף איתם פעולה. חוסר תאום עם בעלך מזמין לחץ מצד חמותך.

זוג בונה את ביתו מתוך פרידה מבית ההורים, "על כן יעזוב איש את אביו ואמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד", העזיבה את בית ההורים צריכה להיות מלווה בכבוד ובהכרת תודה כלפי ההורים. כאשר בני הזוג נישאים, כל אחד מקבל על עצמו לכבד את הורי בן הזוג. אנחנו מחויבים בכבוד החם והחמות כמו בכבוד הורינו. אולם המצווה לכבד את ההורים אינה אומרת שעלינו לציית בכל מצב. בעניינים הנוגעים ישירות אל ההורים שם חובת הכבוד גדולה יותר, אולם בכל הנוגע לבניין עולמם של הזוג הצעיר הבן/הבת אינם מחויבים להסכים לדעת ההורים אך אסור להם לסתור את דבריהם. על כן האיש והאישה צריכים לשבת ולתאם ביניהם את גבולות הגזרה של ביתם החדש- מי מגיע לבקר? באיזו תדירות? מה מהסובב אותנו יכנס לביתנו ומה לא? מה מותר לספר להורים ולחברים ומה לא? הזוג קובע לעצמו ערכים ונורמות המתאימים לבית הייחודי שלהם. לאחר שבני הזוג החליטו על גבולות ביתם, עליהם להקרין עמדה אחידה כלפי חוץ. גם כשיש בניהם אי הסכמה ואותה הם מבררים בניהם, חשוב

### שאלה:

קשה לי להסתדר עם חמותי, היא מעירה לילדים שלי המון, מנסה לחנך אותי, איך נכון לחנך אותם, היא קופצת לבקר בשעות לא נוחות ומרגישה איתי מאוד בנוח, אולי יותר מדי בנוח... אני מרגישה שהיא מעיקה עלי, ההערות שלה חודרניות והביקורת שלה חוצה את הגבולות המקובלים עלי. אני משתדלת לא להגיע אליה לעיתים קרובות, אבל במיוחד בתקופת החגים אנחנו מוזמנים ולא יכולים לסרב. בעלי לא מוכן להתערב ולא אומר לה כלום ואני מרגישה שעלי להגן על הקן הפרטי שלי ולחזור הביתה עצבנית ופגועה. אם אני אעיר לה היא תפגע מאוד ואם לא אעיר- אני נפגעת. מה אפשר לעשות?

אם גם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם ..... [aviclinic1@gmail.com](mailto:aviclinic1@gmail.com)

## שנכנס אדר ארבים בשמחה

הרב שמואל אריה אזולאוס

העוצמה, וכאשר מתוך מצב זה הוא נדרש להודות על מה שיש - הוא מרגיש כי הוא משאיר את עצמו בצד ומתנתק מעצמו. לכן קשה לו לשחרר. נוסף על כך, עולה השאלה: איך אפשר לא להתייחס לכאב ולהרגשה הרעה? - אנו מרגישים שנדרש מאיתנו לוותר על הפגיעה או על כל דבר אחר שגרם למצב הלא נעים, וקשה מאוד להרגיש שאחרי כל הכאב אני מדחיק אותנו, לא מתייחס אלינו ולא נותן לנו מקום. בגלל ההרגשות האלו קשה לנו להתמקד בחיובי ובמה שיש בזמן כאב, ובכל זאת נדרש מאיתנו מאמץ לעורר את עצמנו, להודות ולהרחיב כמה שיותר ולרדת לרזולוציות של הטובה שיש לנו. היכולת להודות לא רק מפחיתה מהכאב, אלא נותנת לכאב ולרע פרופורציות נכונות ואמיתיות, ולפעמים אפילו יכולה להעלים את הקושי. זאת מפני שאנו מרחיבים את התמונה ולא מתמקדים בנקודה אחת. בכל ציור מיוחד ויפה יש גם צבע שחור. השחור כשלעצמו אולי נראה קודר, אבל בתוך הציור הוא מקבל אפילו משמעות של יופי. בדומה לכך, כאשר באים לקבל החלטה עלינו לראות את התמונה בצורה רחבה, ולא להתמקד רק בנקודה המסוימת שלגביה מתלבטים. יותר מדויק לראות את הנקודה לבד, אבל אחר כך להכניס אותה לתמונה הכללית, להסתכל שוב, ורק אז להחליט. בדרך כלל החלטה תתבהר מאליה.



אחד הדברים שאנשים מתקשים בו הוא היכולת לקבל החלטות, ולא רק בדברים משמעותיים. הקושי עולה אפילו בעניינים פשוטים ומזעריים. כשמדובר בהחלטה גורלית, כמו לבחור בן או בת זוג - הקושי מתעצם עד מאוד. נציג דרך אחת מני רבות להקלה על הקושי להחליט, דרך עבודת חודש אדר. כידוע, חודש אדר הוא חודש שעניינו שמחה, ולא רק שנהיה שמחים - שזאת חובתו של כל יהודי באשר הוא, תמיד, כל יום וכל רגע - אלא עלינו להרבות בשמחה בחודש זה באופן מיוחד. עניין השמחה יכול להיות דבר קשה ביותר, בפרט בזמני קושי וכאב, ועדיין נדרש מאיתנו עבדו את השמחה - אף על פי שזו עלולה להיות משימה קשה מאוד. אחת הדרכים לעורר שמחה בזמני קושי היא להודות על מה שיש ולהציף את כל הטוב שעובר עלינו בלי להתנגש עם הכאב ועם ההרגשה הלא טובה שאנחנו מרגישים כעת. על פניו זה נראה קל, אך למעשה זה קשה מאוד לביצוע. הסיבה לכך היא שכאשר האדם נמצא בכאב או בקושי הוא מרגיש את עצמו ואת כל ישותו נוכחת במלוא

# "לגעת ברגש"

ג'מ"א / י"ג / תש"פ

## המפתח לשמחה

ליז", ב"מה לא טוב ליז" יש לנו הבנה מוטעית לגבי ההגדרה של שמחה. אנחנו נוטים לחשוב ש"אם יהיה לי את זה וזה, אז אהיה שמח ומאושר". בואו נעשה חשבון פשוט ונקלוט מה כן יש לנו. למשל -

הידעתם שבלשון שלכם יש כ-10,000 קולטני טעם, וכאשר אתם אוכלים הם מתעוררים לתחייה?

הידעתם שבפנים שלכם יש 10 שרירים המביעים את הרגשות שלכם? חשבו לרגע מה היה קורה אילו הם היו משותקים חלילה. יש לכם בית? אתם יודעים כמה אנשים חסרי בית יש היום? כמה עניים שאין להם מה לאכול? הידעתם שבכל שנה מתים בין 15 ל-20 מיליון בני אדם מרעב ומתוכם 3 מתוך 4 ילדים!?

אני מתאר לעצמי שכבר הבנתם את הרעיון... כעת צרו לעצמכם רשימה של דברים שקיימים בכם, ותרגישו את תחושת השמחה באמת, ממקום ערכי שיהיה לטווח ארוך, ללא צריכת סיפוקים חיצוניים שייתנו לכם תחושת שמחה לטווח הקצר.

ואולי תבדקו גם את עצמכם... כשנשאל אותו "מה מונע ממך להיות קצת יותר שמח?" - מיד הוא ימנה רשימה ארוכה של דברים שמקשים עליו לשמוח. "אם תיקח ממני את כל זה, אז..." הידעתם שהמילה "מחשבה" בכלול האותיות יוצרת את המילה "בשמחה"? - זאת אומרת שהבחירה אם להיות שמח ומתי תלויה במחשבה שלנו, כיצד אנחנו בוחרים לתת פרשנות למציאות שלנו. זה בעצם יסוד שמקורו אצל הבעל שם טוב הקדוש, וכמו שכותב ר' נחמן מברסלב: "האדם נמצא בכל רגע היכן שמחשבותיו נמצאות". זה לא סתם רמז שנתן לנו הבעל שם טוב, אלא כדי שנבין היטב שהשמחה שלנו תלויה אך ורק במחשבה שלנו. כמו שאומרים: "הכול בראשו!" השאלה היא האם אנחנו עסוקים כל הזמן במה יש לנו או במה אין לנו. מרבית האנשים עסוקים במה שאין להם.

ערכתי פעם סקר וביקשתי מקבוצות של אנשים: "תנו שורה של דברים לא טובים בחייכם". הרשימה הייתה כאורך הגלות. אמרתי להם: "מצוין! ועכשיו תנו לי רשימה של דברים טובים בחייכם". זה היה ממש קשה עבורם למצוא דברים טובים. מדוע? כי המוח ממוקד ב"מה אין

שמחה היא נכס שקשה לרכוש אותו. כל אחד רוצה לחוש שמחה, שמחה תמידית שתלווה אותו כל חייו באופן רציף. אבל... כולנו יודעים שזה לא תמיד כך במציאות.

החיים שלנו מלאים אתגרים, ויש מצבים שבהם אנחנו כבני אדם וגם כהורים חווים תסכולים ומצבים מאתגרים ולא נעימים שמשפיעים מאוד על מצב הרוח שלנו. לפעמים ההשלכות הן קשות, והן עלולות לבוא לידי ביטוי בחינוך ילדינו - בתגובות אימפולסיביות, בתשובות לא מחושבות, בפרשנות בלתי שקולה ומדודה.

אם נשים לב ונתמקד בעצמנו, נראה שאנחנו כל הזמן מחפשים סיפוקים חיצוניים כדי לגרום לעצמנו לתחושה טובה של אושר, של שמחה, לעשות את החיים נוחים ונעימים יותר, כך שנחווה פחות תסכול ואולי גם פחות סבל.

על זה לבד אנחנו מזיעים מבוקר ועד ערב - מתחתנים, בונים בית, נוסעים לנופש, מרחיבים את הבית, וכל זה למה? כדי לחוש תחושה של רוגע, שלוה, שמחה "אמיתית".

אם תשאלו אדם ביום חורפי וסגרירי: "מ-1 עד 10, כמה אתה שמח?" - תראו שבדרך כלל התשובה תהיה קרובה יותר ל-1 מאשר ל-10.

נתנאל ארגמן | יועץ ומנחה הורים, מומחה להעצמת הורים ולחסמים רגשיים | מייל: NA0527687576@GMAIL.COM



## כולנו שואפים לזוגיות בריאה

כאשר אנו מדברים על זוגיות צריכים להבין שהיא בנויה ממארג של טלאים אשר ביחד יוצרים זוגיות חזקה ויציבה.

עלינו בתור זוג, לכבד כל טלאי שבן או בת הזוג שלנו מביאים לקשר הזוגי וזאת משום שזוגיות היא בראש ובראשונה היכולת שלנו להכיל את השני על כל יתרונותיו וחסרונותיו גם אם זה אומר לוותר למען אושרו של השני. זוגיות זה לדעת לשים את עצמך לפעמים בצד ולא להכשיל את השני במסלול שלו להצלחה.



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