



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | ניסן תשפ"ד | גיליון מספר 50

תקשורת בריאה

תקשורת היא מרכיב עיקרי בכל מערכת יחסים אנושית, וכל שכן בנישואין. תקשורת בריאה יכולה לתרום רבות ליחסים טובים ולשביעות רצון מהנישואין. לעומת זאת, תקשורת לא בריאה ("תקשורת רעילה") עלולה לפגוע מאוד ביחסים הזוגיים ולהפחית משמעותית את שביעות הרצון של בני הזוג. לכן בטיפול זוגי נהוג להקדיש זמן רב ללימוד תקשורת בריאה ולהקניית דרכים להימנעות מתקשורת לא בריאה. לפני שנלמד מעט על תקשורת בריאה, כדאי להדגיש את החשיבות הגדולה שבעצם השיחה בין בני הזוג. שיחות יומיות קבועות חיוניות בנישואין, ויש להקדיש להן זמן, והרבה זמן, גם בתקופות שאנו עסוקים מאוד. יש להקדיש זמן רב הן ל"שיחות טכניות" והן ל"שיחות נפש". שני סוגי השיחות האלו חשובים מאוד.

שיחות בנושאים "טכניים" חשובות מאוד כדי שנהיה מתואמים בינינו, עד כמה שאפשר, בכל נושא. ככל שנהיה יותר מתואמים בינינו ונדבר מראש על הדברים, כך נריב פחות. גם אם לא בהכרח נסכים בכל נושא, השיחה המוקדמת תפחית ותחליש את העימותים. גם "שיחות הנפש" חשובות מאוד כמובן, מאחר שהן יוצרות את האינטימיות הרגשית המשמעותית כל כך בנישואין.

כדאי לזכור ששיחות חשובות לנשים הרבה יותר מאשר לגברים, כפי שאומרת הגמרא: "עשרה קבין שיחה ירדו לעולם, תשעה נטלו נשים" (מסכת קידושין, פרק ב). עבור נשים שיחה היא דרך להביא את עצמן לידי ביטוי, לעומת גברים, שעבורם שיחה היא אמצעי לפתרון בעיות. הרבה בעלים לא כל כך אוהבים לשוחח, אולם בהתנהלות חכמה ונכונה אפשר בהחלט לעודד אותם לעשות זאת.

אחד העקרונות של תקשורת בריאה הוא שתמיד עדיף לנסות לעודד לפעולה, ולא לבוא בתלונות ובדרישות. אם תתלונני בפני הבעל באמירות כגון: "אתה כל הזמן עסוק, אתה אף פעם לא פנוי לשמוע אותי" - הדבר לא יעודד אותו לשוחח. גם אם הוא יסכים לשוחח פעם או פעמיים, ברגע שהוא יוכל הוא יפנה לענייניו. מה שעשוי לעודד אותו לשוחח הוא שתגידי לו כמה חשוב עבורך לדבר איתו ולשמוע את דעתו, וכמה את סומכת על חוכמתו ועל שיקול הדעת שלו (להגיד לבעל שהוא "חכם" פועל עליו כמו שפועל על אישה להגיד לה שהיא "נראית טוב"). חשוב מאוד שיישאר לבעלך טעם טוב מהשיחה, כך שירצה לשוחח

מעצם היותך
ישיב בול

שונות זוגי
אשה לרוב

שלום בית
הרב אריה נקל

לגעת ברגש
גנאל ארזן

טיפ טיפה
אנושית
אשה לרוב

איתך גם להבא. כדי שיישאר לו טעם טוב מהשיחה רצוי שלא תנצלי את זמן השיחה לטענות ומענות לגבי התנהגותו, גם אם נראה לך שהטענות שלך לגמרי מוצדקות (והן לא תמיד מוצדקות...). הכלל הוא פשוט: את תמיד יכולה לדבר על מה שאת מרגישה, אבל לא כדאי שתדברי על ההתנהגות שלו. לדוגמה, את יכולה להגיד לו: "הרגשתי מאוד פגועה מכך שלא שאלת אותי איך אני מסתדרת עם הניקיונות לפסח" (כי דיברת על ההרגשה שלך), אבל לא כדאי שתגידי לו: "זה מאוד לא יפה מצידך שלא שאלת אותי איך אני מסתדרת עם הניקיונות לפסח" (כי דיברת על ההתנהגות שלו). אם תבואי אליו בטענות ובהאשמות על התנהגותו, רוב הסיכויים שהוא יתגונן, ואז השיחה ביניכם תיהפך למריבה. במקום זאת כדאי "להניח לפניו" את מה שאת מרגישה ולאפשר לו לבחור אם מתאים לו "לקחת"


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

את מה שאמרת. יכול להיות שהוא ייקח לתשומת ליבו את מה שאמרת, ומחר הוא כבר ישאל אותך מעצמו איך הסדרת עם הניקיונות של פסח; ויכול להיות שהפעם הוא יבחר להתעלם מהאמירה שלך. בכל מקרה, ככל הנראה זה לא יסתיים במריבה. חג ה"פהסח" הוא זמן מתאים לחזק ולהעצים את השיחות ביניכם. ככל שתשקיעו יותר בשיחות עומק ביניכם, כך היחסים ביניכם יהיו טובים יותר

לפי אשה לרוב יועץ נישואין ומשפחה

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

מעצם היונתן

ניקוי הנפש מרעלים

התפעלות מטריגר מסוים שהציף בנו רגש, כגון פחד, קנאה, כעס וכו' ביחס לסיטואציה שקרתה לנו. במצבים כאלה נרצה לברר מול עצמנו כמה דברים:

כולם שמעו על ניקוי רעלים מהגוף באמצעות תזונה, אך לא פחות חשוב לנקות רעלים מהנפש.

1. מה אני מרגישה?
2. למה אני מרגישה כך?
3. מהו הרגש העמוק שיושב לנו שם מתחת?

התשובות לשאלות הללו יעזרו לנו לזהות את שורש ההתפעלות שחווינו, וכך נוכל לתת לגיטימציה לרגש שעולה לנו בשאלה 3 ולהבין שכל אחד שהיה חווה את אותו הרגש היה מרגיש כמו שאנחנו מרגישות. ניקח נשימות עמוקות וננשום לתוך הרגש הכואב שצף בנו, ונשאל את עצמנו שאלה נוספת: לאור זאת שכואב לי עכשיו, מה יהיה לי נעים? אולי לעזוב רגע את מה שאני עוסקת בו, לשתות כוס מים, לדבר עם בורא עולם, לצאת לכמה רגעים לנשום אוויר. לאחר שהבנתי מול עצמי מה הרגשתי ונתתי לגיטימציה לכך, ברוב המקרים נרצה להסביר לאדם שמולנו מה הרגשתי ולבקש התנצלות, וזאת מתוך הבנה שהוא לא רע אלא הדגש הוא מה הרגשתי אני, וכך בכל פעם שהרגש חוזר בעקבות הסיטואציה, נחזור וניתן לו מקום. שלבים אלו, הכוללים שיום הרגש, קבלה ולגיטימציה, חשובים מאוד לריפוי הנפש. כשם שבמקרה שאנו מקבלים חלילה מכה פיזית כואבת לא נוכל להמשיך מיד בעשייה אלא נעצור לרגע, אולי נחבש את המכה וננח, כך לא נוכל להמשיך בעשייה כשיש לנו כאב רגשי. כאשר אנו מדחיקות את הרגש השלילי הוא אומנם פג אחרי כמה דקות / שעות / ימים, אך הוא יחזור ויציף בנו עוד ועוד רגשות שליליים מזיכרונות המשודרים בתת-מודע שלנו שוב ושוב. ברגע שרגש עלה הוא כבר עלה, ולכן נצטרך לתת לו מקום, אחרת הוא נדחק עמוק פנימה לבטן ויוצר רעלים בגוף. רעלים אלו יוצרים מחלות. זה יכול להתבטא בכאבי שרירים או בכל מחלה אחרת ל"ע. אדם שאינו נותן מקום לרגש עלול לצבור רגשות שליליים עד שהוא מגיע לסף הגבול שבאפשרותו להכיל, ולבסוף הוא משחרר קיטור על מישוהו בסביבתו. יש גם אנשים שקטים, שכל התסכולים, העצבים והרעלים שצברו שוקעים בתוך ליבם ומייצרים להם לחצים נפשיים, חרדות, בלבולים ועוד. לעומת זאת מי שנותנת מקום לרגשות שלה ביום יום, ולא מדחיקה וממשיכה בסדר היום - הנפש שלה תתנקה, הביטחון שלה יעלה, היא תרגיש שחרור, הרפיה ורוגע, ובכך תיקח אחריות לחיים עם נפש נקייה ואווירה טובה יותר לה ולסביבתה.

ידוע שיש קשר עמוק וסמוי מן העין בין בריאות הגוף לבריאות הנפש, ורוב מחלות הגוף באות מחולי הנפש. כמה לחצים, דאגות ופחדים יש בעידן המודרני, ואם זה לא מספיק - גם מצב תחלואת הגוף בעידן שלנו גבוה מאי פעם. מובן שזה קשור לאורח החיים שאדם מנהל מבחינה פיזית - תזונה, התעמלות, שינה, היגיינה וכן הלאה, אך זה קשור מאוד גם למצב הנפשי של האדם. כשם שהגוף שלנו מתמלא ברעלים, כך גם הנפש שלנו מתמלאת ברעלים רגשיים שהולכים איתנו ימים ושנים, ואם לא ננקה את הנפש ונאפשר לרעלים להשתחרר החוצה - נמשיך לסחוב בתוכנו מצבורים של רעלים רגשיים, אמונות מגבילות וזיכרונות שליליים, שעל אף שכבר אינם רלוונטיים הם ממשיכים לפעם בתוכנו. הגוף הוא משכנה של הנפש, והנפש היא המניעה את הגוף. פרט לריפוי מחלות הגוף והנפש בתרופות, במזונות, בהתעמלות וכו', עלינו להתנקות ממועקות, תסכולים, עצב, כעס ועוד. השמירה על בריאות הנפש והגוף נעוצה בראש ובראשונה בקיום המצוות. ניתן לראות זאת במצוות רבות בתורה, כגון המתנה בין בשר לחלב, הימנעות מאכילת אוכל לא כשר ועוד. כלומר, אדם שומר מצוות - יש לו כבר חלק בשמירה על בריאות הגוף והנפש. מעבר לכך, הגישה שלנו לחיים צריכה להיות חיובית. עלינו ללמוד לראות את הטוב שבכל דבר, כי אין רע יורד מלמעלה והבורא הוא טוב ומיטיב. אם גישתנו לחיים תהיה שלילית, לבסוף כוחות הנפש שלנו יתנוונו. הדרך שלנו לתקן היא על ידי שינוי פנימי. לפעמים המציאות מכריחה אותנו להשתנות, והשינוי לא נמצא בחוץ, הוא נמצא בתוכנו, בדרך ההסתכלות שלנו על החיים ועל סיטואציות שקורות לנו במסע חיינו. תנועות נפשיות משפיעות בעוצמה רבה על המצב הבריאותי שלנו - אם זה תסכול מהפער בין הרצוי למצוי, או כאשר נוצרת בנו איזושהי





שאלה:

לכבוד מערכת 'ביתה'
ברצוני לשאול ולקבל את עזרתכם
אנחנו הורים לחמישה ילדים, פעמים רבות
אנחנו מרגישים שהילדים שלנו לא עוזרים
מספיק בבית. הילדים לא נדרשים לעשות
הרבה, אבל את המעט שאנחנו מצפים
מהם- הם גם כן לא מבצעים. סידור החדר,
המיטה ואפילו הנחת הכביסה המלוכלכת
בסל- הם מתנהגים כמו אורחים | בכל
הנוגע לחובות... |
פסח בפתח ויש הרבה עבודה בבית, האם
תוכלו לייעץ לנו איך לבקש עזרה מהבעל
וכיצד להניע את הילדים שלנו לעזור בבית
ולא באמצעות איזמים וכעס?

תשובה:

שלום וברכה - אני יכול בהחלט להבין את תחושת
התסכול שלכם ממצב שבו הילדים לא עוזרים
ונותנים כתף בבית ובפרט בימים לחוצים כמו
בערב חג הפסח,
ראשית צריך לדעת, שהאווירה המשפחתית
וההרגלים שאנחנו מקנים לילדנו משפיעים על
העזרה שלהם בעבודות הבית. כשהאווירה בבית
נינוחה ורגועה, וילדים שומעים מאתנו משפטים
של שביעות רצון יש יותר סיכוי שהם ישתלבו
בעבודות הבית, חפשו הזדמנויות בהן הילדים
עוזרים במשהו ואמרו להם:
"כמה נעים שהורדת מהשולחן את הצלחת שלך",
דברו עם ילדכם על השמחה שיש לכם בלב
כשמשהו טוב קורה,
"אני מקווה שנהנית ושמחת כשתרמת ועזרת
למשפחה".
ילד בטבעו רוצה לעזור הוא מרגיש מועיל וכך הוא
יוצר לעצמו תחושת שייכות למשפחה דרך העזרה
שהוא מגיש.
ולגבי עזרה מהבעל במיוחד בערב פסח שהמלאכה
רבה חשוב לזכור שהבעל מרגיש בבית מתנדב ועל
כל עזרה חשוב להביע הערכה בפה, זה תורם הרבה

ויוצר אוירה טובה בבית
ולילדים הסבירו כי אנחנו חיים ביחד בבית,
וכל אחד שותף במה שקורה כאן, לכל אחד
יש תפקידים כל ילד אמור לסדר את חפציו
האישיים, - ובפרט בערב פסח שמטלות
הבית רבות הן,

לסיכום: לקראת פסח הקרב ובא, שבו עם
עצמכם ותכננו, לאחר מכן שתפו את ילדכם
והכינו תכנית:

מה אפשר לדחות לחופש הגדול? מה יש
לנקות, מי לוקח על עצמו משימה זו או
אחרת, מה לוח הזמנים שעל פיו צריך לפעול?
תנו הרגשה שלעזור זו זכות, אפשר ליהנות
מהניקיון, כיף להיפגש עם מגירות וחפצים
שכבר שכחנו, נעים לטפס ע"ג הסולם כדי
לנקות מקומות גבוהים (רק זהירות),
לא לשכוח לומר תודה לכל ילד. "כמה יפה
עזרת", "כמה התקדמנו בזכותך".
ובזכות ארגון נכון ואווירה טובה נזכה לשבת
בליל הסדר שמחים ומרוצים.

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

אזימם "סדר פסח" ה(efom) בית

הרב אליהו נקש

2. יציאה מהגלות:

חג הפסח מציין את היציאה של עם ישראל מעבודות
לחירות. כך גם בקשר שלנו, הדבר יכול להתפרש כיציאה
מכל מיני חסמים רגשיים שהתהוו עם הזמן ובאים לידי
ביטוי בריחוק מבן הזוג. כדאי לחשוב, לבד או יחד עם
בן הזוג, על דפוסי חשיבה, התנהגות או יחסים מגבילים,
ולחשוב איך לפתוח אפיקים של מודעות ופתיחות. מה
שעלינו לעשות בתור התחלה זה לזהות רגש שלילי שיש
לנו כלפי בן הזוג, ולבדוק על מה זה יושב, מתי זה התחיל,
מה יכול לשנות זאת. ומשם לבחון דרך כיצד להתמודד
(פעמים שיהיה צורך בהכוונה של איש מקצוע).

3. מחמץ למצה:

המצה הינה סמל הענווה. לעומתה, החמץ התופח הינו
סמל הגאווה. הרבה קונפליקטים בין בני זוג
מתפתחים כתוצאה מהרגשה של "מגיע לי", או
"לא נותנים לי" וכו'. ענווה היא קרקע פורייה
להעריך כל מה שעושים בשבילי, וכן לגרום לבן
הזוג על ידי זה, לרצות להעניק עוד ועוד. שבני
הזוג מתרגלים להעניק אחד לשני, לא יהיה צורך
בלקיחה של מה שמגיע לי, כי בן הזוג שלי ממלא
לי את מה שחסר.



1. התחדשות:

את חג הפסח אנו חוגגים בתקופת האביב,
תקופה שבה הטבע מתחדש. כך גם בזוגיות,
החג מזמין אותנו להגיע להתחדשות, לצאת
מהשגרה האפורה שמושכת אותנו אליה מבלי
שנרגיש, אל מקום של הגדרת יעדים חדשים
שיגרמו לקשר לפרוח. אם זה זמן איכות יחד רק
שנינו, שיחות מלב אל לב, וכל חוויה משותפת
שתחבר ותקרב בינינו.

"לגעת ברגש"

ג'מנ'א / י'א / י'א

לקיחת אחריות

כאשר פונים אליי הורים בבקשה להנחות את הילד שלהם הסובל מבעיה ספציפית, לרוב בעיה של חוסר ביטחון ודימוי עצמי נמוך, אני מבצע אבחון מעמיק עם הילד. לעיתים אני מגלה בסופו של דבר שלהורים יש חלק ניכר במצבו של הילד, ולכן ההנחיה נעשית בשילוב הנחיה טיפולית להורים.

להלן תיאור קצר מכיתה ה' בבית ספר במרכז הארץ:

אחת הבנות בכיתה הייתה שמנה באופן קיצוני לגילה. בנות כיתה לא ממש התחשבו ברגשותיה, אבל היו שתי בנות שממש 'התלבשו' עליה. המורה שמה לב לעניין, לקחה את מלוא האחריות לנושא ודיברה בכיתה על החשיבות של התנהלות נאותה בין אדם לחברו.

לפתע הבחינה המורה בסופי (שם בדוי), אחת התלמידות העדינות בכיתה, שישבה בשולחן האחורי ודמעות שוטפות את פניה. בהפסקה פנתה המורה לאותה ילדה ושאלה: "סופי, מדוע את בוכה? מה קרה? דבריי בוודאי לא היו מכוונים אלייך!"

לאחר כמה רגעים אמרה סופי למורה: "אני אכזרית! וזה נורא!"

המורה הייתה המומה. "את אכזרית?! את הילדה הכי נעימה ורכה שהכרתי! למה את חושבת כך?"

"אני לא חושבת, אני יודעת שאני אכזרית!" אמרה סופי וטמנה את פניה בין ברכיה.

סופי אכן מימיה לא הזיקה לשום ילדה בעולם, אך קושי אחד היה לה. היא פחדה מאוד לעשות 'בייביסיטר', לשמור על אחיה הקטנים. תמיד היא דמיינה מציאותו שההורים שלה לא בבית והאח הקטן יבלע משהו והיא לא תדע כיצד להגיב. בדמיונה היא ראתה את עצמה צועקת ומשתוללת עד שאט אט אחיה מפסיק לנשום, נופל ארצה ומאבד את הכרתו. היא התביישה מאוד לספר להוריה על המחשבות הללו.

בכל צוהריים אימה הייתה נוהגת לנוח והייתה מבקשת מסופי להשגיח על הילדים, אך סופי הייתה מסרבת בכל תוקף ואימה הייתה מגיבה: "את ילדה אכזרית!"

אט אט התיאור הזה גלש לעוד מקרים בחייה, עד שבכל פעם שסופי הייתה נמנעת מלעשות משהו התואר הזה נצמד אליה בליבה, כך במשך שנתיים. סופי הייתה מתוסכלת מעצמה שהיא אינה מסוגלת להתגבר על הפחד הזה, עד שבסופו היא הסיקה שהיא אכן ילדה אכזרית ושהעולם בנוי משני סוגי אנשים: עצלנים / חרוצים; יפים / מכוערים; רחמנים / אכזרים, וזה משהו שלא ניתן

לשנות אותו.

במקרה אחר, כשישב אצלי יעקב בקליניקה ואמר לי: "אני מרגיש חלש, סוג ב'", שאלתי אותו: "יעקב, תגיד לי, מדוע אתה מרגיש כך?"

הוא השיב לי: "מה זאת אומרת? זה מה שאמרו לי כל חיי, וזאת המציאות, שאני כזה!"

המציאות הזאת כל כך כואבת, מפני שיש בינינו הרבה אנשים שמסתובבים עם הרגשות ותחושות כאלו כי...

לשמחתי הרבה, לאחר תהליך מדויק של "שיחה עם החלק", "מעגל המצוינות" שאותו אני מבצע עם המונחה, יעקב יצא עם תחושה נהדרת.

הורים יקרים,

נשים לב לגודל האחריות שלנו כהורים על המילים הנאמרות, ובכך נמנע המון סבל וכאב שעלול להיגרם לילדינו וללוות אותם לאורך שנים. ילדינו הם פיקדון שנמצא אצלנו ועלינו לשמור עליו. נרבה חוס ואהבה ונמעט במילים ואמירות שעלולות לפגוע. נשאל את עצמנו: האם הייתי רוצה שיאמרו עליי את המילים הללו? האם אני מבין את משמעות האמירה שאני רוצה להגיד לילד שלי, כמו: אתה סוג ב' / חלש / אין לך סיכוי וכד' נשקול את המילים ונחכה מעט לפני שנגיב.

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

נקיון הלב

כולנו מנקים את הבית שלנו, ומה לגבי הלב שלנו? כמה דברים

יש בלב שהוא - אנחנו? תביטו עליו, כמה הוא עמוס, כמה תוכן

יש בו וכמה "ציוד" מיותר. כמה דברים אנחנו שומרים ושומרים שתופסים לנו מקום,

שמבזבזים לנו אנרגיה, ש"מלכלכים" לנו את שאר הדברים היפים.

1. תסתכלו פנימה ותגלו את כל מה שצברתם בשנות חייכם. תאספו את כל הדברים

שאהבתם בעצמכם, שהיו טובים לכם, ששימחו אתכם והאירו את חייכם.

2. במטלית עדינה קלפו מעליהם את אבק השנים, את שיירי היום יום ותנו להם לזהור

שוב בחייכם!

3. מעל הכל- תניחו את כל הדברים שהבהקתם - הסקרנות, חוש ההומור, הסבלנות,

האופטימיות, ההבנה, ההכלה והאהבה - כל מי שאתם ועוד. פנו מקום לדברים חדשים

ונפלאים עד הניקיון של השנה הבאה. ובשנה הבאה בעז"ה, כששוב תביטו פנימה -

אולי תגלו דברים שכבר אין לכם בהם צורך או דווקא תרצו יותר מהם ותשמרו.



התחזקתם מהגיליון? שתפו את הקרובים לכם ותזכו להרבות שכינה בעוד בתים

לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון" baitacenter@gmail.com 058-7211235

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו