



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | תמוז תשפ"ד | גיליון מספר 53

נתינה שלא מתוך מריצוי

צו החיים - "תן וקח". כך נברא העולם: כל אדם יהיה משפיע ומקבל, ומי שאין בו שניהם כאחד הריהו כאילן סרק. (ר' יצחק מזידיטשוב זצ"ל)
כאשר אנו מעניקים מעצמנו לבן הזוג, בלי תנאי, בלי חשבון, רק מתוך אהבה ואחריות לקשר הזוגי, תחושת האהבה שלנו אליו גדלה. ככל שנעניק יותר מרחב, ביטחון, כנות ואהבה לבן הזוג שלנו, כך תהיה תחושתנו שלנו לגבי עצמנו ולגבי הזוגיות חיובית ובטוחה יותר.

חשוב לתת את הדעת על נתינה "נקייה", שבאה ממקום אמיתי של: "אני רוצה לתת כדי לשמח את האחר", ולא על מנת להרוויח משהו לעצמי. חשוב להכיר את הגורם לנתינה, כדי שתוצאת הנתינה תהא מושתתת על אהבה אמיתית ולא נובעת מפחדים - פחד שמא אאבד משהו אם לא אתן, שמא משהו בשגרה שלי ישתנה ולא אדע איך להתמודד. חשוב לבחון: האם הנתינה בנויה על אהבה, על הרצון לשמח את האחר כי אכפת לי ממנו? נתינה שבאה ממקום של ריצוי האחר לא תתקבל בהערכה כלל. לכן לא תתקיים הדדיות ברמה נאותה והולמת. התמקדו בנתינה "נקייה", העריכו זאת ותנו חיזוק חיובי (חיוך, תודה אמיתית). כשהנתינה שלכם תבוא ממקום נקי, גם הקבלה שלכם תהיה ממקום מעריך, המכבד את ההשקעה בעצם פעולת הנתינה של האחר כלפיכם. כשאנחנו ממוקדים במשהו ומעריכים אותו הוא מתעצם וגדל. ככל שתחזקו את הנתינה של האחר כלפיכם, כך תעצימו את דפוס הנתינה שלו.

לדוגמה: אם אתם עסוקים במשהו שמאוד מעניין אתכם והאחר מבקש מכם משהו דווקא ברגע זה, אל תתביישו לומר: "כרגע אני לא פנוי, כשאתפנה אעשה זאת בשבילך", גם אם זה אדם שאתם מאוד מעוניינים בקרבתו ובטובתו. כאשר אתם נותנים, חשוב לא להיות מרוכזים במה אתם יכולים לקחת מהאחר, אלא במה אתם יכולים לתת לו. חשוב לראות את מידת הנתינה כמשמעותית בעבור זוגיות הדדית ומכבדת.

זוגיות נבנית על בסיס ההכרה בנתינה ההדדית. נתינה אינה נמדדת בכמות הפרחים או המתנות שמקבלים, אלא ביחס מכיל ואוהב: אמפתיה ואכפתיות, הקשבה וכבוד הדדי. אין נתינה שבאה ממקום שאני נותן כדי לקבל, אני נותן ומצפה. לעיתים האחר אינו מסוגל לתת ברמה שכן הזוג מסוגל לתת. גם נתינה היא מסוגלות. כדי שנוכל למלא כוס מים, עלינו למלא את כד המים תחילה. אדם שלא הועשר במשך כל חייו באהבה, הכלה, אמפתיה והקשבה, יתקשה מאוד להעניק לאחר. חשוב לדבר בפתיחות על אותה מסוגלות.

מומלץ שכל זוג ישב ויכתוב כיצד נכון להם לבטא נתינה, מה כל אחד מבני הזוג מסוגל לעשות שמתפרש עבור האחר כנתינה. חשוב לומר זה לזה מתוך מקום נקי ואמיתי מה מסוגלים ומה לא.

אם הנתינה אינה באה ממקום נקי, בני הזוג תמיד יישארו מאוכזבים, כי הנתינה מתפרשת כמניפולציה וניסיון לשליטה בהתנהלות האחר. אותה שליטה יוצרת מצב שבו גם האחר ינסה לרצות אתכם. ריצוי מבטא פחד וחוסר ביטחון במערכת הזוגית, ובטח שאינו מבטא אהבה. עשו הכול כדי שהמערכת הזוגית תהא מסגרת בטוחה ומכילה, שתחושו מסופקים ואהובים. ככאלה, תהיו מלאים ככד המים ותוכלו לתת את מלוא האהבה כמתבקש.

לסיכום: לכל נשמה יש מה לתת. כל נשמה מגיעה לעולם הזה כדי לתת. היו נכונים ללמוד כיצד לעשות זאת.

היו קשובים למסוגלות של האחר. האיש שאותו בחרנו לאהוב ולהוקיר. הוקירו באהבה גדולה את הנתינה שבאה ממקום נקי ולא ממקום של ריצוי. שמשו מקור להעצמה וביטחון זה לזה. היו במקום של כבוד ותמיכה הדדיים.

ל"א. א. אהוד לרובני יועץ נישואין ומשפחה

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

מעצם היותך
ישיב שולח

שונות זוגי
א. אהוד לרובני

ידעת
ומצאת

לגעת ברגש
נ. א. אהוד לרובני

טיפ
טיפה לרובני



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 היופיך

מצב זה, או שאין לנו העדפה למשהו אחר. כולנו נעדיף בריאות על פני חולי, עושר על פני עוני, שמחה על פני עצבות, אהבה על פני דחייה וכו'.

קבלה הינה הבחירה הנכונה

כשאנו רואים שהתנגדות יוצרת סבל מיותר, כשיש כאב, קושי ואי נוחות. אפשר להיפתח לחוות את התחושות הקשות הללו. כשאנחנו מתנגדים לחוות את הכאב או יוצרים עבורנו כאב וסבל גדולים פי כמה וכמה מהכאב המקורי שאותו אנו מתנגדות לחוות, ובכך אנו מאטים את תהליך ההחלמה וההסתגלות למצב זה.

ניתן לדמות את ההתנגדות למציאות למצב שבו אנו דוחפות קיר. הקיר אינו זז עקב כך שאנו דוחפות אותו, וגם המציאות אינה משתנה בעקבות ההתנגדות שלנו. כך שהמאמץ שלנו אינו נושא פרי, ועל כן הוא מיותר. יתר על כן, כאשר אנחנו דוחפות את הקיר, מופעל עלינו כוח נגדי ששווה לכוח שבו אנו דוחפים את הקיר - זהו סבל מיותר.

ניתן לומר שהלך הרוח של ההתנגדות הוא שאני לא בסדר, ולא אהיה בסדר עד שהדברים ישתנו בהתאם לתפיסת המציאות שלי. מה שאנו מגלים דרך קבלה ודרך החיבור המודע לעצמנו הוא שאנו בסדר כבר עכשיו, בלי כל תלות בנסיבות חיינו, ונמשיך ונהיה בסדר, לא משנה מה יקרה.

חשוב לציין כי קבלה שונה מהשלמה. קבלה מתייחסת לרגע הזה. אנו מקבלות את הרגע הזה כפי שהוא, כי זו המציאות, כי זה מה שקורה כרגע ואין טעם להתנגד, כי כל התנגדות יוצרת סבל מיותר, כאמור. אין זה אומר שהשלמנו עם המצב ומעתה הוא יישאר כפי שהוא, ולא נעשה שום פעולה כדי לשנות אותו. רק ממקום של קבלה אמיתית, כשאנו באמת חווים את המציאות כפי שהיא, ניתן לראות מה ניתן לשינוי ומה לא ניתן לשינוי. במקרה הזה קבלה תהפוך להשלמה. ההתנגדות מקפיצה אותנו לעתיד, למקום שבו היינו רוצים להיות, משווה את המקום הזה להווה ומתנגדת אליו. קבלה, לעומת זאת, מאפשרת לנו לנוע עם המצב הקיים ולהשקיע את האנרגיה שלנו בשינוי, במקום בהתנגדות.

הקבלה מביאה איתה ביטחון, חיבור, פתיחות ובריאות נפשית. הקבלה נובעת מאמונה שכל מה שקורה הוא טוב, והיא גם מחזקת את האמונה. כשאת סמוכה ובטוחה באלוקים את לא מתנגדת, את בקבלה.

אז רגע, איך עושים את זה?
איך נהיה בקבלה?
על כך במאמר הבא.

איך לקבל את המציאות
ולמנוע סבל מיותר

בין אם נקבל זאת ובין אם לא, המציאות, החיים, הרגע הזה - **הינם**

כפי שהם. אם כך, מה המשמעות של קבלה בחיינו?

למרות שכל דבר הינו בדיוק כפי שהוא, ברגעים רבים בחיינו אנו מאמינות, חושבות ומרגישות שמהו צריך להיות אחרת ממה שהוא. האמונות, המחשבות או התחושות הללו גורמות לכך שאנו חיות בהתנגדות. במקום לחוות את החיים עצמם, כמו שהם, אנו מתנתקות מהחיים וחיות את האמונות, המחשבות והרגשות שלנו לגבי החיים. למעשה אנו חוות התנגדות למציאות, וכתוצאה מכך - חוסר שקט וחוסר שביעות רצון. אנחנו לא חיות את המציאות, את הסיטואציה, את הרגע הזה כפי שהוא, אלא את הפרשנות, את הסיפור שאנו יוצרות לגבי כל אלו ואת התגובה שלנו לפרשנות.

ניתן לומר שהפער בין המציאות לבין איך שאנו חווים אותה מתאפיין בהתנגדות לחיים, בסבל, בחוסר שקט ובחוסר שביעות רצון. ככל שהפער גדול יותר, כך ההתנגדות והסבל גדולים יותר.

משמעות הקבלה בחיינו היא הנכונות לסגור את הפער. הנכונות לחזור למציאות על ידי כך שנאפשר לעצמנו להיפתח, לראות ולחוות את המציאות כפי שהיא כרגע. המציאות היא מה שהיא בכל מקרה, היא אינה זקוקה לאישור שלנו. אך גישה של קבלה מאשרת ומאפשרת לנו לחוות את המציאות כפי שהיא כרגע, והרגע הזה הוא מתנה - מתנת האפשרות לגדול ולהתחבר, לבחור באהבה במקום בפחד, לחוות את עצמנו במודעות; מתנת השלווה, האושר והאהבה שנלווים לכך, במקום חוסר השקט, חוסר שביעות הרצון, הפחד והנתק שנלווים לכך שאנו בהתנגדות. הרבה פעמים המתנה הזו עטופה בכל כך הרבה עטיפות, שקשה לנו לראות אותה ואנו מתנגדים בכל כוחנו, לא רוצים לתת לרגע הזה להיכנס פנימה. רק ממקום של קבלה, כשאת באמת נותנת לרגע הזה להיכנס פנימה, רק אז אנו מסירים את כל העטיפות ופתוחים לקבל את המתנה של הרגע הזה.

המושג "קבלה" אינו אומר שאנו בהכרח אוהבים את המצב הקיים, שאנו שמחים על





שאלה:

לכבוד מערכת 'ביתה' ראשית אנו נהנים מאוד מהגיליון שלכם זה מחזק מאוד, יש לי קושי מול בעלי ואשמח לעזרתכם, לאחרונה אני מרגישה שאני כבר לא יכולה להמשיך עם הקמצנות שנוהג בה בעלי, כל דבר שאני רוצה מעבר לצורכי היומיום ממש, הוא טוען שלא צריך וכדאי שנחסוך את הכסף. אני חושבת שאי אפשר לחיות בלחסוך כל הזמן כי אז פשוט לא חיים. יש לנו יו"מ יומיומיים בנושא הכספי אפילו ששנינו עובדים ומרוויחים מצוין, איך אוכל לשכנע אותו שהחיים עולים כל הזמן וזה נורמלי?

תשובה:

שלום וברכה, בהחלט ניתן להבין את הרגש שלך מול בעלך, הבדלי גישות ותפיסות בן בני זוג הם דבר נפוץ ורגיל, אתם לא יחידים שיש לכם חילוקי דעות מה לעשות ואיך בענייני כספים וגם בעניינים אחרים. ככלל, כל נושא שאין בו הסכמה בן בני זוג הוא נושא שעובר להידברות, כלומר אחרי שכל אחד יסביר את עמדתו והשני כמוזן לא יקבל אותה, תבדקו על מה כל אחד יכול לוותר ולהגיע לקראת השני. ולשכנע אותו שוב במה שכבר ניסית לשכנע אותו הרבה פעמים בלי הצלחה. בדרך כלל עקשנות בעניינים כלכליים, כשיש בבית לכאורה רווחה כלכלית, יושבת על פחדים, חלקם במודע וחלקם נסתרים, מי שגדל בעוני יכול להיות מאוד רגיש לכסף (בן אם הוא חוסך ובין אם הוא מבזבז) חינוך מהבית הוא גם משפיע מאוד, יש הרבה אנשים שיש להם כל טוב ובכל זאת מתנהלים ללא תודעת שפע. אני מציע לך לא להיכנס ל'למה הוא כזה' אלא לחפש משהו מקצועי שיעשה סדר. חשוב לי להעיר, שיכול להיות שמה שאת תופסת כקמצנות הוא בעצם סוג של חסכנות ויש הבדל גדול ביים קמצנים לחסכנים, לחיות עם קמצן אמיתי זה סבל נורא, לחיות עם חסכנים - לפעמים זו הדרך לרווחה (במיוחד אם את אוהבת לבזבז...)

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

לחיות את המציאות



החיים הם מה שיש לנו

ואת מדברת משהו אחר". כמוזן היא הסבירה לו שזו השקפת חייה והרמה הרוחנית שלה, והיא לא מנסה חס ושלוש "לעשות פוזות" או להציג משהו שהיא לא באמת. הפגישה הסתיימה ומה שחשבנו קרה - הבחור אמר שהוא רוצה בחורה פתוחה יותר. קיבלנו זאת באהבה ושמחנו שהדברים התבהרו בפגישות ולא חס ושלוש היינו מגלים דברים שלא לרוחנו אחרי החתונה. עכשיו נפשי בשאלתי - הבת שלי חזרה פגועה מאוד ממה שהוא אמר לה, שאין התאמה בין הדיבור שלה למראה שלה. מה? זה מה שחושבים עליי? הבת שלי בעלת יראת שמים ברמה גבוהה, היא לא מתלבשת בצורה לא צנועה או מנוגדת להלכה. כן, היא נראית טוב, אבל משם לחשוד ולחשוב שהיא אחת שמעוניינת במחשבים, אינטרנט וכו'? לאן הגענו?"

ידידי ואהובי, להרגשה הזו, הכל כך לא נעימה, שחושבים עליך מה שאתה לא - אפשר להתייחס בשתי דרכים: האחת - פשוט לא להתייחס, לחיות עם האמת שלך ולהמשיך לעשות מה שנראה לך נכון לעשות; הדרך השנייה היא "להיות חכם, לא צודק", ולהבין שכן, בצורה שאני מתלבשת אני אכן משדרת סגנון פתוח יותר ממה שאני באמת, ולכן אני אצטרך להבהיר את עצמי כשזה נחוץ, כמו בזמן שמבררים עליי מי אני ומה אני מחפשת, ולדאוג שהאנשים שמציעים לי שידוך יודעים באמת מי אני ומה מידת יראת השמים שלי.

בנוסף יש עוד נקודה חשובה מאוד שצריך לזכור: אנחנו בדור של "אשליה אופטית". הרבה דברים שהיו פעם ברורים - היום הגדרתם הולכת ומשתנה, לטוב ולמוטב. מה שפעם קראו "אברך" הוא כבר לא בדיוק אותו דבר, מבחינה חיצונית ופנימית. היום התרחבו האפשרויות הנכנסות תחת הכותרת "אברך". לכן עלינו לברר היטב את הדברים שחשובים לנו עוד לפני הפגישות ולא להתפשר עליהם בשום פנים ואופן. עלינו לזכור שבחור שישבה לא תמיד מצליח לעשות הפרדה בין הנראות לפנימיות, והוא עשוי לחשוב שאם כך היא נראית, כנראה היא גם חושבת כך. אצל בנות בפרט אנו מוצאים פערים משמעותיים בנושא הזה, וזה דורש מאיתנו להיות ברורים ולא להיות מופתעים אם משהו ישגה ב"אשליה אופטית" ביחס אליי.

ידעת
ומצאת

הכנה לחי"ת נשואי

הטלפון שלי מצלצל. "שלום וברכה! הייתי רוצה להתייעץ איתך לגבי סיפור שקרה לאחרונה עם הבת שלי שנמצאת בשידוכים. קיבלנו הצעה על בחור נפלא מבית מצוין, אנשים בני תורה סיפרו עליו שבחים, והוא כעת לומד בישיבה מצוינת. הישיבה לא סגורה והבחורים רציניים, חשבתי שזה בדיוק מה שהבת שלי צריכה - רציני ולא סגור מדי. אחרי בירור על הנושא הכספי ראיתי שאני אוכל לעמוד בדרישות והסכמתי שהבת תיפגש איתו. קבעו פגישה ראשונה, התרגשות גדולה, ואני ואשתי מתפללים שהכול יהיה בסדר וסקרנים לדעת איך היא תחזור מהפגישה. כמוזן הלכתי להביא אותה מהמקום שבו הם נפגשו, היא עלתה לרכב מחויכת מאוזן לאוזן וסיפרה שהשיחה זרמה והיא נהנתה מאוד. היא כמוזן אמרה שתשמח להתקדם. חיכינו בסבלנות לשיחה מהשדכן, לשמוע את תגובת הבחור, וכעבור שעה הגיע טלפון ממני - הבחור נתן תגובה זהה לזו של הבת, גם הוא רוצה להתקדם. קבענו פגישה שנייה עם תפילות שהכול ימשיך כשורה. אני כבר מתחיל לחשוב על הווארט - מי יכין את העוגות, באיזה אולם... בפגישה השנייה דיברו על נושאים חשובים יותר ועל החיים האמיתיים. הבחור העלה את הנושא של מחשבים בתוך הבית. הבת שלי שאלה אותו לשם מה צריך מחשב, והוא ענה - איך נעסיק את הילדים ארבע שעות אחרי הצוהריים כל יום? היא ענתה בתמימות שיש עוד דרכים איך להעסיק ילדים חוץ ממחשב. ואז הוא שאל: ומה עם אינטרנט בבית? ושוב היא שואלת בשביל מה, והוא עונה - לראות חדשות, "כיכר השבת", לדעת קצת מה קורה בעולם, איך נעשה קניות? היום אי אפשר בלי מחשב ואינטרנט. ושוב היא עונה שלדעתה אין צורך באינטרנט קבוע בבית, מקסימום אפשר לשעת הצורך לקנות "נט סטיק". הבחור כבר לא התאפק ואמר לה: "תקשיבי, את נראית משהו אחד

"לגעת ברגש"

מדריך להורים
הורות ברמת על

גמר/א/ויש/א

בין כעס ליצירת סמכות

לפני שאתם כועסים על הילד שלכם, יש לי ידע וכלים מעשיים שתוכלו ליישם כבר היום.

כעס הורי: בין גבולות לפגיעה

כעס הוא רגש טבעי ואנושי, וגם הורים חווים אותו מפעם לפעם. אולם כאשר מדובר בכעס המופנה כלפי ילדים חשוב להבין את ההשלכות, ולדעת היכן עובר הגבול בין הצבת גבולות בריאה לבין פגיעה רגשית.

הבנת הכעס ההורי

כעס הורי נובע לרוב מתסכול, עייפות או חוסר אונים מול התנהגויות מאתגרות של הילד. זה יכול להתבטא בצעקות, בעונשים קשים או אפילו באלימות מילולית או פיזית. הגבול הדק

הצבת גבולות היא חלק חיוני בחינוך ילדים, אך כאשר הכעס הופך להיות הכלי העיקרי להצבת גבולות הוא עלול לגרום לנזק ארוך טווח.

השפעות שליליות של כעס מופרז:

1. פגיעה בביטחון העצמי של הילד
2. יצירת חרדה ופחד
3. הפרעות התנהגות
4. קשיים ביחסים בין-אישיים בעתיד
5. בעיות בוויסות רגשי

ועכשיו אציג בפניכם כלים מעשיים לזמן אמת. מודל ה-STOP לניהול כעסים:

S - Stop (עצור): קח נשימה עמוקה ועצור לפני תגובה.
T - Think (חשוב): הרהר במה שגורם לך לכעס ובתוצאות האפשריות של תגובתך.

O - Options (אפשרויות): שקול דרכי תגובה שונות.
P - Proceed (המשך): בחר בתגובה המתאימה ביותר ופעל בהתאם. כלים לניהול כעס הורי:

1. הרגול מיינדפולנס: מדיטציה יומית קצרה יכולה לשפר את יכולת הוויסות הרגשי.

2. שימוש ב"זמן דחייה": לספור עד 10 לפני תגובה.

3. זיהוי טריגרים: להבין מה מעורר את הכעס שלך.

4. תקשורת חיובית: להשתמש בשפה חיובית במקום בהאשמות.

5. מודל ABC

A - Activating Event (אירוע מפעיל)

B - Beliefs (אמונות לגבי האירוע)

C - Consequences (תוצאות רגשיות והתנהגותיות)

זיהוי האמונות (B) שמובילות לכעס ושינוי יכול לשנות את התוצאות (C).

6. תרגול אמפתיה: ניסיון להבין את נקודת המבט של הילד.

7. טכניקת "הסנדוויץ' החיובי": מתן ביקורת בין שני משובים חיוביים.

לסיכום:

הבנת הגבול בין הצבת גבולות לבין פגיעה רגשית היא מפתח להורות בריאה. שימוש בכלים ובמודלים לניהול כעסים יכול לסייע להורים להגיב באופן מאוזן ובונה, תוך שמירה על הקשר החיובי עם ילדיהם ותמיכה בהתפתחותם הרגשית הבריאה.

זכרו: הורות היא מסע של למידה מתמדת. אל תהססו לפנות לעזרה מקצועית אם אתם מרגישים שאתם מתקשים לשלוט בכעסים שלכם.

כאן בשבילכם, נתנאל ארגמן

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



זיתורים ופשרות

בזוגיות טובה כל אחד צריך להרגיש בטוח לקיים את "האני" שלו לצד "האנחנו". כל אחד צריך לתרום בזוגיות ולתת מעצמו גם אם זה לפעמים דורש זיתורים ופשרות. מנגד, כשנצטרך, גם לנו יזוותרו וגם עבורנו יתפשרו. כמובן, יש למצוא עם בן הזוג את האיזון על מנת שלא ייווצר מקרה בו אחד מבני הזוג ירגיש קורבן.



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

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