

אנחנו צריכים לדבר – תקשורת בזוגיות

מאת: מערכת Breslov.co.il
ינואר 15, 2023

כש"אנחנו צריכים לדבר" מונח על השולחן הכוונה לשיחה כנה, אוהבת ובונה בין בני הזוג עם או בלי כוס קפה. למה? כי ההצלחה לזוגיות טובה עוברת דרך ערוץ התקשורת ביניכם!

אומרים, שההצלחה לזוגיות טובה עוברת דרך ערוץ התקשורת שבין בני הזוג.

כן, ממש כך!

"אנחנו צריכים לדבר" – ולא על מזג האוויר, גם לא על וירוס הקורונה או כל דבר אחר. כש"אנחנו צריכים לדבר" מונח על השולחן הכוונה היא לשיחה בשניים בין בני הזוג, שיחה מלב אל לב, כנה ועם תקשורת אמיתית שתבנה עוד נדבך בזוגיות ובחיי הנישואין. במילים

פשוטות , תקשורת ישירה , מילולית , אחד על אחד עם או בלי כוס קפה .

ולמה צריך להזכיר את זה ? כי אף אחד מאיתנו לא קורא מחשבות . אדרבה , אם נלך עם הגישה הזו בזוגיות נגלה מהר מאוד שהאפקט היחיד שלה הוא הרס וחורבן של חיי הנישואין . קריאת מחשבות , כלומר כשכל אחד מבני הזוג מנסה לנחש מה הלך הרוח של השני – היא אחת הטעויות הנפוצות והנפיצות בין בני הזוג , וכזו שמובילה למסקנות נמהרות ושגויות .

אולי גם זה יעניין אתכם :

אהבה וחסד בחיי הנישואין

המשימה : שלום בית

לא מלקקים דבש

המפתח לזוגיות מאושרת

לא סומכים על אינטואיציות !

אז צריך לדבר על זה ! כן , לשבת ביחד בזמן שתקדישו רק לשניכם – ודברו על זה !

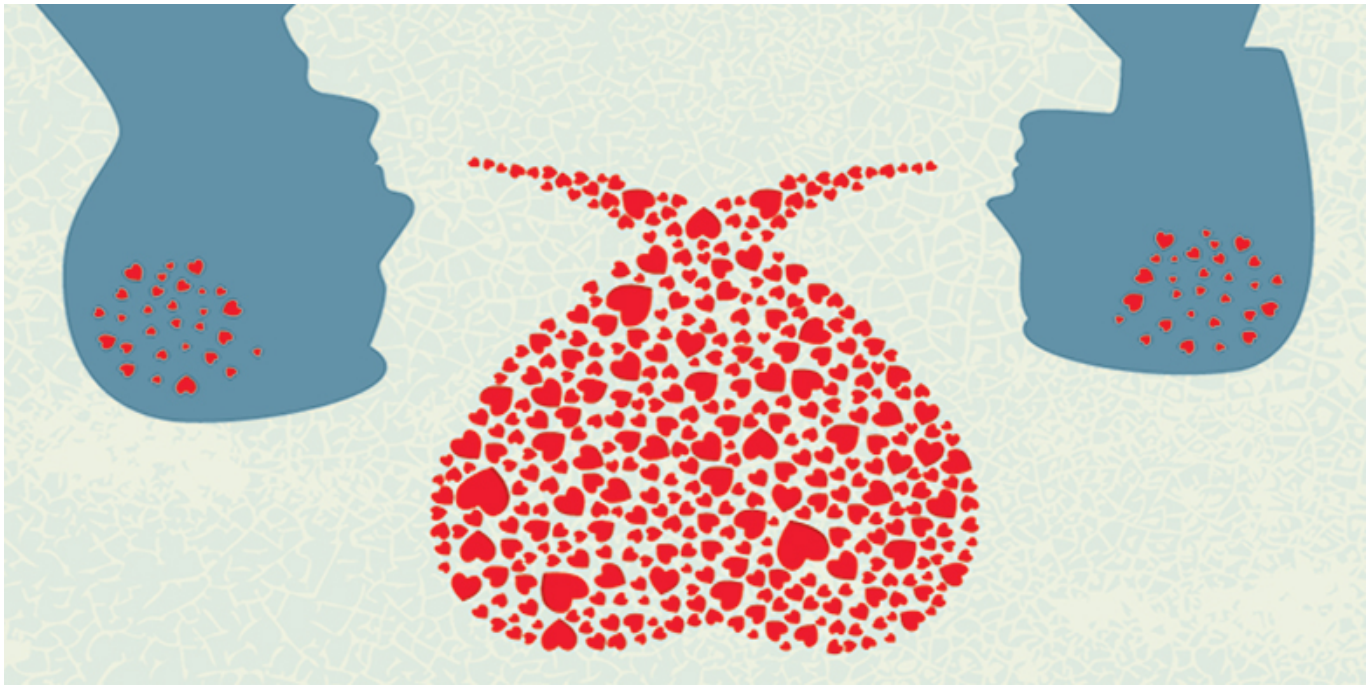
והקדימו תרופה לכדור השלג של השתיקה והניסיון לקרוא מחשבות . שהרי חוסר תקשורת הופך מיד להרגל מפלצתי מכיוון שהאפקט הראשוני שלו הוא ריחוק בין בני הזוג .

כשמדברים – מתקרבים !

כשמדברים – אין התנגדות פנימית , ואין התנגדות לשמוע את מה שיש לצד השני לומר .

כשמדברים – בונים את הזוגיות ! הקשר הופך להיות מוצלח ואנחנו מסוגלים לחלוק עם בני הזוג שלנו את אשר על ליבנו , ולא רק את הדברים הקשים ו ' הכבדים ' שבלב , אלא גם את הטובים , חוויות , הרגשות משמחות וכן הלאה .

אף אחד מאיתנו לא קורא מחשבות . אדרבה , אם נלך עם הגישה הזו בזוגיות נגלה מהר מאוד שהאפקט היחיד שלה הוא הרס וחורבן של חיי הנישואין .



כשמדברים – אוהבים ! ככל שמקלפים את המחסומים בצורה מילולית , האהבה גדלה ומתעצמת כלפי בן /בת הזוג . אנחנו לומדים להכיר אותם , להתבונן על מה שהם חושבים , על איך שהם מתמודדים – ובמקרים רבים זה יעורר בנו השראה והתפעלות , כמו גם בצד השני כלפינו . אנחנו לומדים להזדהות איתם , להבין , להכיל , להתעלות ביחד בצמיחה האישית והרוחנית שלנו .

כשמדברים – אוהבים !

לדבר – זאת מתנה אמיתית ! כי לא פעם בני זוג מרגישים כמו שני גושים של קרח , והדיבור מפשיר אותם ועוזר להם להכיר אחת את השנייה לעומק . השותפות הופכת להיות מעניינת ומסקרנת , יש תחושה של ביטחון , של מימוש עצמי והעצמה אישית ופנימית . וזאת המתנה הכי גדולה שכל אדם מקבל . אז תארו לכם איזו עוצמה יש למתנה כזאת לחיים בשניים .

כי לא דומה ערוץ התקשורת בחוץ לזה שיש לנו בבית .

בבית אנחנו צריכים להתאמץ ולהקדיש תשומת לב , להשקיע מחשבה , לנפות את המסרים ולברור את המילים . כי משאלת הלב של כל זוג היא לשדרג כל הזמן את האווירה בבית , את הרגשת הביחד , את האהבה והאחדות . וזה לא משהו שקונים באמזון .

את הדבר הנפלא הזה יוצרים ביחד כל יום דרך ערוץ התקשורת , שאגב