

# להדליק את האור בבית

איך תצליחו מחדש את האנרגיה והאור בבית



שנהב עסיוס

יועץ זוגי ומטפל רגשי | פסיכולוגיה יהודית + CBT



# להדליק את האור בבית

הדרכה מהירה לחידוש האנרגיה הזוגית

“כל אדם שאין לו אשה – שרוי בלא שמחה, בלא ברכה, בלא טובה...”  
(יבמות סב.)

שרוי בלא אשה זה לא מי שלא נשוי, אלא זה גם מי שנשוי ולא מרגיש שמחה, ברכה, טובה...

במסע החיים הזוגי, לא מעט זוגות מוצאים את עצמם במקום שמעולם לא חשבו שיגיעו אליו.

ההתרגשות של ההתחלה, התשוקה, החלומות המשותפים והחוויות שדמיינו – דהו עם הזמן.

**כעת, הם חיים באותו בית, אך מרגישים רחוקים.**

הבדידות חודרת אפילו כשנמצאים יחד, והלב מתכווץ מהפער בין מה שרצו – למה שמרגישים.

עמוק בפנים, הם היו רוצים להחזיר את החום, את הקשר, את האהבה. אבל לא מאמינים שזה באמת אפשרי.

השחיקה לא מגיעה ביום אחד. היא מחלחלת לאט, דרך העומס, השגרה, המילים



שלא נאמרו – והפגיעות שכן.  
יום אחד אנחנו מתעוררים ומבינים שמהו כבוי.  
לא בגלל שמהו "נשבר" – אלא כי לא שמנו לב שהוא נעלם.

הכאב הזה לא תמיד מדובר. הוא לובש צורה של שתיקות, עייפות, ריחוק.  
לפעמים הוא נראה כמו ויכוח קטן, לפעמים כמו שקט גדול מדי.  
המחיר של המצב הזה לא נמדד רק בזוגיות – הוא חודר להורות, לבית, וללב.

ובכל זאת – בתוך כל זה יש געגוע.  
געגוע למה שהיינו, למה שיכול להיות, למה שבשביל זה התחתנו מלכתחילה.  
לפעמים זה מתחיל מהתלונות הקטנות – על מה שלא נעשה, על מה שלא נאמר.  
אבל מתחת לפני השטח יש קושי עמוק יותר:  
התחושה שאין אוזן קשבת, שאין מישהו שרואה אותי באמת.  
התחושה שאני לבד, גם כשאנחנו יחד.

במקרים אחרים – דווקא בגלל שהכול "מתפקד" כלפי חוץ,  
אנחנו שותקים.

**כי מי יתלונן על שגרה נוחה?  
על בית מתוקתק?  
על סדר יום רגיל?**

אבל בפנים – משהו כואב.  
העיניים לא מחפשות אחת את השנייה.  
והלב? מתרגל להפסיק לצפות.

**המחירים כקדימ:**

- חוסר חשק לקום בבוקר לתוך עוד יום רגיל מדי
- איבוד חדוות החיים
- פגיעה בילדים שמרגישים את המתח והניתוק
- וחמור מכל – התחלה של ניתוק רגשי, לפעמים בלתי הפיך

אבל – וזה ה"אבל" החשוב ביותר –

**זה לא חייב להישאר ככה.**



כי אם הגענו עד כאן, סימן שיש בתוכנו עדיין משהו שזוכר.  
משהו שרוצה יותר.  
שמאמין שמתחת לשכבות העייפות והכאב – יש גחלת, ואפשר להצית אותה מחדש.

השאלה היא לא אם אפשר – **אלא איך עושים את זה נכון**.  
בדיוק בשביל זה נוצר מודל השינוי שילווה אותנו בפרקים הבאים.  
צעד אחר צעד – מנטלית, שפתית, התנהגותית, זמנית וחוויתית –  
כדי להדליק שוב את האור בבית.

### יש דרך אחרת – ויש לה שם

אם הגעת עד כאן – סימן שעוד לא ויתרת.  
עמוק בפנים, יש בכך קול שאומר:  
“זה לא חייב להיות ככה.  
אפשר שזה יהיה אחרת.”

ובאמת, זה לא קסם – אבל זה כן תהליך קסום.  
לא שינוי חד פעמי, אלא תנועה הדרגתית שמדליקה מחדש את מה שכמעט כבה  
לשם כך נבנה מודל פשוט ויישומי –  
“חמשת מוליכי השינוי”  
חמישה צירים שדרכם אפשר להוביל שינוי זוגי עמוק – גם כשמרגישים רחוקים.

### חמשת המוליכים הם:

- **המוליך המנטלי** – שינוי בחשיבה הזוגית ובתפיסות הסמויות שמנהלות אותנו
  - **המוליך השפתי** – שינוי באופן הדיבור, האינטונציה והמסרים
  - **המוליך ההתנהגותי** – שינוי בבחירות הקטנות של היומיום
  - **המוליך הזמני** – שינוי בזמינות הנפשית, הרגשית והפיזית בתוך אתגרי החיים
  - **המוליך החווייתי** – יצירת חוויות משותפות שמחזקות את החיבור
- כל אחד מהמוליכים הוא כמו חוט חשמל קטן – שמחבר בין הלבבות ומדליק את האור בבית.

ביחד, הם יוצרים מערכת שלמה ומחוברת של שינוי זוגי מעשי, פשוט, ואפשרי.



## רגע לעצור. רגע לשאול.

לפני שממשיכים – אני מזמין אותך לעצור לרגע. להתבונן פנימה.

### ולשאל את עצמך בכנות:

- מתי בפעם האחרונה באמת הרגשנו אחד את השנייה?
- כמה זמן עבר מאז צחקנו יחד בלי מאמץ?
- האם אני באמת נוכח בזוגיות שלי – או רק מתפקד בה?
- מה הילדים שלי קולטים מהקשר שלנו – ומה הייתי רוצה שהם ירגישו?
- האם יש בתוכי עדיין אמונה שזה יכול להשתנות?

אם משהו מתוך השאלות האלה נגע בך – זה סימן.

סימן שהלב שלך מבקש שינוי.

שיש בתוכך קול שזוכר איך זה יכול להרגיש – ואיך זה יכול להיות אחרת.

הקריאה שלפניך איננה רק טקסט.

היא הזמנה למסע.

מסע מחודש, בהיר, מדויק –

אל תוך הלב של הקשר שלך.



# המוליך הראשון: שינוי מנטלי

כל שינוי אמיתי מתחיל **בתודעה**.  
לפני שנשנה דיבור, התנהגות או הרגלים – עלינו להקשיב למחשבות שמנהלות אותנו מתחת לפני השטח.

האם אני מאמין שבן הזוג שלי באמת רוצה בטובתי?  
האם אני משוכנע שאין דרך לגשר על הפערים?  
האם אני מזהה דפוס שחוזר על עצמו – ומכתיב לי את הדרך בלי שבחרתי בו?

## השינוי המנטלי הוא היכולת לעצור, לזהות, ולבחור מחדש:

- לא כל מחשבה היא אמת
- לא כל פרשנות היא מדויקת
- ולא כל תחושה היא תחזית לעתיד

## הנה כמה "תקלות חשיבה" נפוצות בלוגיות:

- **חשיבה דיכוטומית:** "אם הוא לא עושה את זה – הוא לא אוהב אותי"
- **השלכה:** "אם לי קשה, אז גם לו בטח לא אכפת"
- **קריאת מחשבות:** "ברור שהוא עשה את זה כדי לעצבן אותי"
- **נבואה שמגשימה את עצמה:** "גם אם ננסה – זה לא יעבוד, אז למה לנסות בכלל?"

כשאנחנו מתחילים **להטיל ספק בתקלות החשיבה** האלו, נפתח מקום למשהו חדש:  
להסתכל אחרת, לפרש אחרת, ולהרגיש אחרת.

## תרגיל פשוט לשינוי מנטלי:

- תזהו רגע מתסכל בזוגיות
- תשאלו את עצמכם: "מה חשבתי באותו רגע?"
- תשאלו: "האם יש דרך אחרת להסתכל על זה?"



• תכתבו מחשבה חלופית, שעדיין אמיתית – אבל מיטיבה יותר המפתח הוא לא לשכנע את עצמך שהכול טוב – אלא לראות תמונה שלמה יותר של המציאות.

דבר נוסף, כדי ששינוי מנטלי יתרחש באמת, אנחנו צריכים לא רק לעצור את החשיבה השלילית, אלא **להתחיל לדמיין מחדש את הטוב**. לכולנו היה זמן שבו ראינו רק את החיובי בבן/בת הזוג – זה קרה בתקופת ההיכרות, האירוסין או תחילת הקשר. אז, בלב פתוח ובאמונה תמימה, שרטטנו תמונה עתידית של בית מלא אהבה, של הבנה עמוקה, של שותפות אמיתית.

הדמיון ההוא לא היה "נאיבי". הוא היה **כוח יוצר**, שהשפיע על ההתנהגות שלנו, על הסבלנות, על ההשקעה. ואותו דמיון בדיוק – אפשר לגייס גם היום.

כשאנחנו בוחרים לתאר לעצמנו איך הזוגיות יכולה להיראות, גם אם כרגע היא רחוקה משם – **משהו בתודעה נפתח**. ככל שנאפשר לעצמנו לראות את מה שיכול להיות – הלב יתחיל להגיב בהתאם. נחזור להרגיש אפשרות. תקווה. התרגשות.

**לדמיין** איך זה יהיה כשנחזור לצחוק יחד.  
**לדמיין** שיחה רגועה אחרי יום ארוך.  
**לדמיין** רגע של עיניים שמביטות אחד בשניה.  
**לדמיין** חיוך פשוט באמצע המטבח, לא כי צריך – כי אפשר.

הדמיון הזה יוצר מסלול חדש במוח. הוא מסמן: **"זה אפשרי. זה קיים. זה מחכה לך"**.

המוח מתחיל לחפש הוכחות, הלב מתחיל להאמין, והמעשים מתחילים להשתנות.

כן – גם אם זה מרגיש רחוק, תנו לדמיון הזוגי שלכם להתרחב. אל תדמיינו רק את מה שעלול לקרות אם הדברים ימשיכו כך – **דמיינו מה יכול לקרות אם תתחילו לנוע יחד בכיוון חדש**.

הדמיון הוא לא בריחה מהמציאות – הוא הדרך ליצור מציאות אחרת. הוא לא מותרות – הוא חלק מכל שינוי אמיתי.



# המוליך השני: שינוי שפתי

”החיים והמות ביד הלשון” - למילים יש כוח  
הן בונות – או הורסות.  
מחברות – או מרחיקות.  
והכי חשוב: הן חושפות את מה שמתחולל בלב, גם כשאנחנו לא מתכוונים.

השפה שבה אנחנו מדברים בזוגיות היא לא רק דרך להעביר מידע –  
היא האקלים, האווירה שבו הקשר מתקיים.

*לפעמים, אנחנו מדברים מתוך:*

- **האשמה** – “אתה אף פעם לא מקשיב לי”
- **ציניות** – “בטח, עכשיו אתה נזכר לעזור...”
- **הכללות פוגעות** – “את תמיד...” / “אתה אף פעם...”
- **שתיקה רועמת** – “גם היעדר מילים הוא אמירה, לעיתים כואבת במיוחד

אבל מה קורה כשאנחנו מתחילים **לבחור את המילים?**  
כשהשפה שלנו נעשית מדויקת, רגישה, מחברת?

*הנה כמה מעברים שפתיים שיכולים לשנות את הדינמיקה:*

- מ”מה לא בסדר איתך?” ל- “אשמח לשמוע מה עובר עליך?”
- מ”את לא מבינה אותי” ל- **אני מרגיש שאני לא מצליח להסביר את עצמי**
- מ”אתה תמיד כזה” ל- **”קרה משהו שהכאיב לי, אפשר שנדבר על זה?”**

כשהשפה משתנה – הלבבות נרגעים.  
המתח יורד.  
הקשב עולה.  
ונוצרת קרקע לשיחה אמיתית.

*תרגיל יומי:*

בפעם הבאה שמתחשק לך להעיר או לפרוק תסכול – עצור רגע ושאל:

- האם יש דרך להגיד את זה בלי לפגוע?
- האם אני מדבר כדי להגן על עצמי – או כדי לבנות גשר?  
לפעמים, שינוי של משפט אחד – משנה את כל האווירה בבית.



# המוליך השלישי: שינוי התנהגותי

אחרי שהמחשבות משתנות, ואחריהן גם המילים – מגיע תור **המעשים**.  
כי בסופו של דבר, **מה שבונה זוגיות – זו היום-יום**.  
לא המחווה הגדולה, אלא הבחירות הקטנות שמצטברות ומבנות מציאות חדשה.

אנחנו רגילים לחשוב: "כשהרגש יחזור – אז אתנהג אחרת."  
אבל האמת הפוכה:  
**כשהתנהגות משתנה – הרגש מצטרף אליה.**

## דוגמאות קטנות שעושות שינוי גדול:

- להכין לו קפה, גם אם יש יום לחוץ
- להפתיע את בן הזוג בעשיית מטלה שלו
- להחמיא בלי סיבה
- להשאיר פתק קטן על השולחן או המיטה

אלו פעולות שלא דורשות שינוי עצום – אבל משדרות:  
**"את חשובה לי. אתה לא שקוף. אני רואה אותך."**

וכשמרגישים שרואים אותנו – הלב מתרכך, הקרבה חוזרת, והאור בבית נדלק מחדש.

## תרגיל פשוט:

בחר פעולה זוגית אחת קטנה, שאינך עושה בדרך כלל –  
ובצע אותה היום.  
בלי תנאים. בלי לחכות לתגובה.  
רק כי אתה בוחר **לזרוע זרעים של חיבור**.



# המוליך הרביעי: שינוי זמינות

אחד המשפטים הכי נפוצים אצל זוגות הוא:  
"אין לנו זמן."

אבל מתחת לזה מסתתר משהו עמוק יותר:  
"אין לי מקום בשבילך."

- הזוגיות לא נשברת בגלל חוסר זמן – היא נשחקת בגלל חוסר זמינות רגשית.
- אפשר לגור יחד, לאכול יחד, לגדל ילדים יחד – ועדיין להיות מרוחקים.

## זמינות זוגית נמדדת לא בשעון – אלא בכוונה:

- האם אני עוצר כשאת מדברת – או רק שומע ברקע?
- האם אני פנוי אליך כשאתה חוזר מהעבודה – או שקוע במסך?
- האם יש לנו רגעים יזומים של יחד – או שהכול נבלע בריצות?

הבשורה הטובה היא:  
לא צריך שעות. צריך נוכחות.

## כמה דרכים פשוטות ליצירת זמינות:

- לקבוע זמן קבוע בשבוע לשיחה זוגית – גם 15 דקות
  - להשאיר טלפון מחוץ לחדר כשנמצאים יחד
  - ליזום שאלה פתוחה בסוף היום: "מה שימח אותך היום?"
  - לזהות רגע שבו אני פנוי – ולבחור לפנות אותו לבן/בת הזוג
- ברגעים הקטנים האלה, נבנית תחושת "אנחנו".  
תחושת ביטחון שקטה, שמישהו כאן באמת איתך – לא רק לידך.  
זמינות אמיתית היא לא שאלה של זמן – היא שאלה של סדר עדיפויות.



# המוליך החמישי : שינוי חוויתי

”להצית מחדש את הרגש דרך החוויה”.

רגש לא מתעורר מהיגיון – הוא מתעורר **מחוויה**.  
כמה שנדבר, נחשוב ונתכוון – אם לא נחוה משהו יחד, הלב נשאר על מצב שקט.

המוליך החווייתי עוסק בדיוק בזה:  
**ליצור חוויות חדשות יחד**, שמטעינות את הזוגיות באנרגיה, קרבה וחיוניות.

## למה זה חשוב?

כי חוויה משותפת שוברת שגרה.  
היא יוצרת זיכרונות טובים חדשים,  
והיא מזכירה לשינוי – למה בכלל התחתנו, ולמה אנחנו כאן.

זה לא חייב להיות טיול מפוצץ לחו”ל.

## רפעים לזה:

- להכין ארוחת ערב יחד בלי לחץ
- ללכת ברגל ברחוב אחר מהרגיל
- לשחק משחק קופסה
- להסתכל האחד על השניה בעינים ופשוט לחייך

החוויה לא נמדדת בגדולתה – אלא **בכוונה שמאחוריה**.  
כשהלב פתוח, גם הדברים הקטנים הופכים לגדולים.

## תרגול פשוט:

שבו יחד ורשמו 3 חוויות קטנות שהייתם רוצים ליצור החודש.  
לא יקרות, לא מורכבות – רק כאלה שייגרמו לכם **לצחוק, לזוז, ולחיות** קצת אחרת.

זוגיות טובה לא נבנית רק ממה שעושים ביחד – אלא בעיקר ממה שנהנים ממנו יחד



סיומ:

## להדליק את האור - מתחיל בצעד קטן

אם הגעת עד לכאן - סימן שהלב שלך ביקש לעצור, להקשיב,  
ולחפש כיוון חדש.  
בין השורות, אולי התחלת לזהות שגם בציגיות שלך יש עוד מה  
להציל,  
עוד מה לרפא,  
ובעיקר - עוד מה להחיות.

השינוי הוא אפשרי.  
הוא לא קורה ביום, אבל הוא מתחיל ביום שבו מחליטים.  
לעשות משהו אחר. לחשוב אחרת. לדבר אחרת.



# מי אני ולמה כתבתי את החוברת הזאת

שמי שנהב עסיס וכבר שנים שאני חוקר ולומד על הנפש ועל זוגיות, עשיתי מסע אישי ארוך עוד לפני שנישאתי, בלמידה עצמית, שיפור האישיות, בניית התכונות ושיפור היכולות שלי על מנת לתת את הטוב ביותר שלי לעצמי ולביתי.

לאחר שראיתי ברוך ה' הצלחה גדולה, הבנתי שיש לי את היכולת לעזור לעוד הרבה זוגות שזקוקים להדרכה והכוונה איך יוכלו לחיות יחד חיים מאושרים יותר. כיום אני יועץ נישואין ומטפל רגשי בשילוב גישות CBT ופסיכולוגיה יהודית.

בחוברת זו התמקדתי בשחיקה זוגית ובשיקום חיבור רגשי.  
פגשתי כבר זוגות שהרגישו אבודים -  
אבל ברגע שהסכימו לתת סיכוי אמיתי, בלב פתוח -  
הם ראו בחוש איך דברים משתנים.

כתבתי את החוברת כמי שמאמין בחלק האלוקי והיפה שבבני האדם.  
כמי שרואה כמה כוח יש לשיחה, למבט, לחיוך.  
כמה טוב יכול לקרות כששני אנשים מוכנים להדליק את האור בבית.

*רוצה להעמיק? לדבר? לקבל הכוונה אישית?  
אם הרגשת במהלך הקריאה שהלב שלך זז,  
שיש משהו שדורש ליווי אישי או זוגי -  
אשמח להיות שם עבורך.*

אפשר לפנות אליי לפגישת ייעוץ זוגי, רגשי או הדרכה -  
במרחב בטוח, לא שיפוטי, עם כבוד עמוק למקום שבו אתה נמצא.

*"כי אפעים, כל מה שצריך זה פנס שיאיר לנו את הדרך"*



שנהב עסיס - ייעוץ זוגי וטיפול רגשי בגישת CBT ופסיכולוגיה יהודית

abvc1152@gmail.com | 050-4101490

מומנים ליצור קשר, אפילו, להתייעץ - אני כאן בשבילכם.





**איך הופכים את הבית למקום מואר,**

רגוע ואוהב יותר?

בין עומס החיים, הקשיים הרגשיים  
והמריבות הקטנות – לפעמים נדמה  
שהאור בבית כבה.

החוברת הזו נבנתה מתוך האמונה

הפשוטה שפשוט אפשר

**לבחור אחרת.**

בשפה בהירה, עמוקה ומעשית,

אני - שנהב עסיס, יועץ זוגי ומטפל

רגשי בגישת CBT ופסיכולוגיה יהודית,

מזמין אתכם לצאת למסע קצר עם

תובנות גדולות – ולגלות מחדש

את התקווה, הכבוד, השמחה והאור

שבבית.