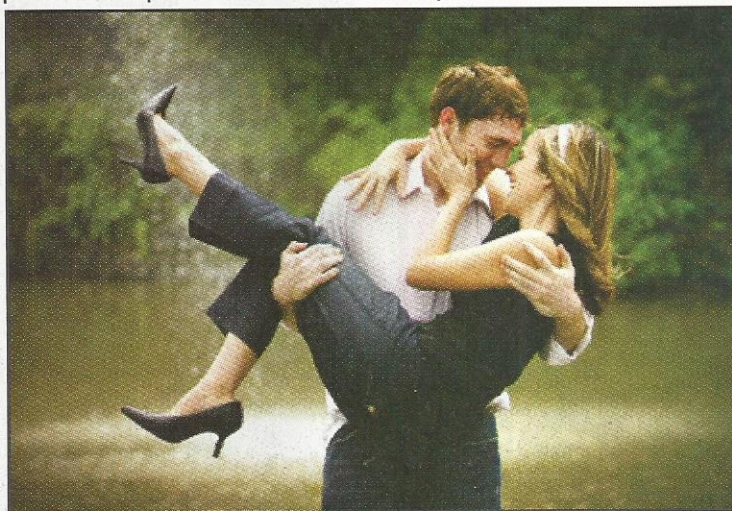


מימים של כעס אל ימי חמלה ניהול כעסים במערכות יחסים

למשל: להאזין למוסיקה, לבשל, לעבוד בחצר, לצפות בטלוויזיה ועוד).

4. לנשום לאט, עמוק ונכון! נשימה היא חלק חשוב מאוד של התכנית - מטרתה להכניס חמצן מן האוויר אל תוך הגוף ולנשוף החוצה מוצרי פסולת כמו דו תחמוצת הפחמן. שינויים קלים בכמות החמצן במוח יכולים לשנות את האופן שבו אדם מרגיש ומתנהג. כאשר אדם מתרגז, דפוס הנשימה שלו משתנה כמעט מיד, נשימתו הופכת רדודה יותר והקצב גובר באופן משמעותי ומכאן כמות החמצן בדמו יורדת. נסו את התרגיל הבא: שבו בכיסא, הסתדרו בנוחיות ועצמו עינכם. הניחו יד אחת על החזה ויד אחת על הבטן. חושו את קצב הנשימה שלכם למשך

מספר דקות. איך אתם נושמים? באמצעות החזה, הבטן, שניהם יחד? לאופן שבו אתם נושמים יש השפעה אדירה על הרגשתכם בכל רגע נתון. אם תצפו בתינוק תוכלו לראות שהוא נושם באמצעות הבטן. ככל שגדלים, דפוס הנשימה מתקלקל ואנחנו מתחילים לנשום בעיקר באמצעות החזה. כדי ללמוד לנשום נכון, שכבו על גבכם והניחו ספר



קטן על הבטן. כאשר אתם שואפים אוויר פנימה, גרמו לספר לעלות, וכאשר אתם נושפים גרמו לו לרדת. הסתת אנרגיית הנשימה לחלק נמוך יותר בגופכם תעזור לכם לחוש רגועים יותר וביתר שליטה על עצמכם.

ד"ר זיוה שגיא היא דוקטור לפסיכולוגיה. מאמנת אישית ומטפלת בשיטת ד"ר שגיא בילדים, מתבגרים ובוגרים עם הפרעת קשב וריכוז; מאמנת לשיפור הזוגיות; מנחת סדנאות להורים, לילדים ולמתבגרים עם הפרעות קשב וריכוז וסדנאות למורים ולמנהלי בתי ספר; מאמנת אישית/קבוצתית בארגונים להתמודדות עם הגורם האנושי. מרצה בטכניון ביחידה ללימודי חוץ.

במערכת היחסים הזוגית של כל אחד מאתנו מתגלעים מפעם לפעם, או יותר, כעסים ומחלוקות. השגרה, הילדים, הלחץ ועוד, גורמים לנו לפעמים לכעס שמופנה אל האדם הקרוב ביותר אלינו, פיזית ורגשית.

ד"ר זיוה שגיא, מנכ"ל "מרכז אלה- אימון להצלחה בשיטת ד"ר שגיא" מסבירה איך לנהל נכון את הכעס באמצעות ארבעה מרכיבים פשוטים יחסית, מבלי לגרום נזק בלתי הפיך לזוגיות.

פתיל קצר, זעם מצטבר, היאחזות בפגיעות מן העבר, חוסר איזון הורמונלי ונטייה להתעצבן מהר בגלל הילדים- כל אלה ועוד נוטים ללבות את המתח והכעס במערכת הזוגית. על כל אלה צריך ללמוד להתגבר, אם מבקשים להגביר את האינטימיות ולשמור על הזוגיות. לשם כך נועדה "תכנית ניהול הכעסים" שלפניכם, הכוללת את ארבעת המרכיבים הבאים:

1. סוף מעשה במחשבה תחילה- המיקוד חשוב מאין כמוהו. לפני שאתם עושים או אומרים משהו, שאלו את עצמכם אם ההתנהגות שבה אתם עומדים לנקוט מתאימה למטרותיכם בחיים. לדוגמה: אם אתה מתרגז

על אשתך ומתכוון להביע את זה, שאל את עצמך אם ההתנהגות זו תסייע לך ליצור מערכת יחסים טובה ותומכת עמה. 2. תיקון מכוון של מחשבות שליליות- דפוס חשיבה שלילי יכול לגרום לכעס, לדיכאון ולאכזבה. בכל עת שבה אתם חשים בכעס המצטבר בתוכם, כתבו מהן המחשבות המובילות לתחושות אלה. במידה רבה של סבירות תמצאו שהן בלתי הגיוניות ותיקון יעניק לכם יותר שליטה על הסיטואציה.

3. רחוק מהעין רחוק מהלב- התרחקו מן הסיטואציה עד שאתם נרגעים. הסחת דעת עוזרת לעתים קרובות בנטרול סיטואציות של כעס. כתבו לעצמכם רשימה של דברים שאתם יכולים לעשות כשאתם מתרגזים (כמו

אילופון
אביזרים לסלולר ותכשיטים
פרטים נוספים בעמוד 29

יוני
סוכנות לביטוח
ניהול סיכונים
רכבים, דירות ועסקים