



משולש הזהב ככלי להפקדה רגשית ויצירת מערכת יחסים טובה

מהי הפקדה רגשית?

מחקר שנעשה למעלה משמונים שנה על ידי ג'ון גוטמן בווישינגטון, חשף שגם בזוגיות יש לנו מעין חשבון בנק אצל בן או בת הזוג שלנו. אפשר לקרוא לזה "בנק של רגשות" - כל פעם שהוא אומר לה מילה טובה, כל חוויה חיובית או מעשה נחמד - זו הפקדה בבנק הרגשות שלה, ובכל פעם שהוא כועס עליה, מטיח בה ביקורת או נמנע מעשייה חיובית - זו משיכה מבנק הרגשות.

הרעיון אומר שהפרשנות שלנו היא זאת שתקבע אם המעשה שלילי או חיובי והיא תהייה תלויה בבנק ההפקדות הרגשיות שלנו.

כאשר אנו לא מפקידים הפקדות רגשיות מעצימות גם ריב על משהו קטן יתפרש כגדול.

היחס הנכון על מנת שזוגיות תחזיק מעמד בצורה טובה, איתנה ובריאה, הוא יחס של חמש לאחד. כלומר, על כל חמש הפקדות אפשר למשוך פעם אחת בלבד. אם נשמור על היחס הזה, אזי החוויה השלילית לא תתפרש כשלילית כל כך. הדבר עובד כמובן גם בצורה ההפוכה: אם יהיו פחות הפקדות ויותר משיכות, המשיכה מבנק הרגשות תתפרש כאקט שלילי הרבה יותר ממה שהיא באמת, ובני הזוג יגיבו בהתאם.

במשולש הזהב יש

1. שם פרטי (איך שקוראים לי ביום יום) למשל גנית=4

2. יום הלידה בצמצום למשל נולדתי 21 לחודש זה יהיה 3

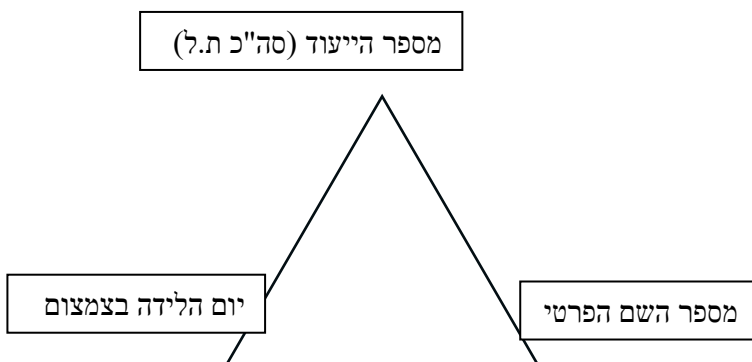
3. סה"כ תאריך הלידה לדוגמא 18,8,1970

$$1+8+8+1+9+7+0=$$

$$34=$$

$$3+4=$$

$$7$$



1. מי האדם?

2. על מה אני מוקירה אותה/ו?



ניתן לחלק את המספרים ל 2 קבוצות

אנחנו נבחר רק מבין הערכים החיובי זה יכול להיות דבר אחד או יותר

בנק ערכים חיובי מרחב הצמיחה= המספרים בצד החיובי, בחירה מודעת, לקיחת אחריות, למידה, חיפוש משמעות, נתינה, עבודה על המידות, מנטאלי, רוחני, פיזי
מרחב הסבל= המספרים בצד המעכב, קורבנות, האשמת האחר, אי לקיחת אחריות

מרחב הסבל שלילי		בנק ערכים חיובי מרחב הצמיחה חיובי
בדידות, אגו, שתלטנות, חוסר ביטחון, פסיביות	1	יזמות, מנהיגות, אקטיביות, עצמאות, עיסוק עם משמעות והשפעה, רציונאליות, שאפתנות, אמביציה, לקיחת יוזמה, ביטחון
עצבנות, חוסר סבלנות, תלותיות, קושי להחליט, דימוי עצמי נמוך, מצבי רוח משתנים, קנאות, עומס שמוציא מאיזון	2	רגישות, חמלה לזולת, יכולת לעבוד בצוות, אינטואיטיביות, יכולת פתירת בעיות, רכות, שותפות, שיוויון, שיתוף, מסירות, הזדהות, אכפתיות, אמינות
התפזרות, קושי עם מסגרות, פחד ממחויבות, חוסר סבלנות, ילדותיות, חוסר מיקוד	3	יצירתיות, שמחת חיים, עליזות, אושר, אנושיות, הנאה, קלילות, ריגוש, תמימות, תושייה, שכיחת העבר, מקוריות, דחף למימוש עצמי
חוסר ביטחון, דאגנות, קשר לא מאוזן עם זכר, קושי עם מסגרות, ביקורתיות, עצבים רגישים, קנאות, קמצנות, "שמירה בבטן"	4	מעשיות, "מרובעות", רוחניות גבוהה, שמירה על המסורת, סדר, סובלנות, נימוס, מקצועיות, משמעת עצמית, מתן כבוד, שליטה, שיפור מתמיד, עקביות, פרפקציוניזם, צדק, כבוד, יסודיות, יושר פנימי, ותרנות, ירידה לפרטים, חומרנות
הרס עצמי, התמכרויות, חוסר מנוחה, חוסר התמדה, חלקלקות, מצבי רוח משתנים, אדישות, חוסר מעשיות, אי לקיחת אחריות, שתקנות, קושי משינוי	5	עיסוק בדיבור ותקשורת, תנועתיות, חוכמה, שינויים, כריזמטיות, אהבת אדם, הרפתקנות, התלהבות, השפעה, עוצמה, אנרגטיות, כריזמה, קבלת האחר, צמיחה
קנאות, קושי בקבלת האחר, תלותיות, דו פרצופיות, התמכרות לעבודה או עצלות, נטייה להתלונן- קורבנות, קושי בקבלת החלטות	6	רכות, רעות, שאפתנות, צדק, שייכות, שיתוף פעולה, שלום, נימוס, נאמנות, מסירות, גמישות, הבעת רגשות, הזדהות, התנדבות, אנושיות, אמפתיה, אמינות, אכפתיות, אינטואיציה, יסודיות, רוחניות, קשר עז לילדים, חומרנות ומעשיות, פשרנות, התחשבות באחר, צדק
בדידות, חולי, התמכרויות, קושי כלכלי, אי יציבות רגשית, עצלנות, ותרנות, קורבנות, ביישנות	7	רוחניות, חתירה לידע, יצירתיות, הימנעות מרכילות, הגשת עזרה לאחרים, חיפוש משמעות, חריצות ומסירות, אמונה, קבלת האחר, יושרה, עקביות, העצמת האחר, נדיבות, נאמנות, מקוריות, תמימות, תקווה, סובלנות
מסוגלים לדרוך על אחרים להשגת מטרות, פאסיביות, שתלטנות, התפזרות, ללמוד לתת ולא רק לרצות לקבל, בעלי יצר נקם, חשדנות, חוסר התחשבות, חוסר סבלנות, גאוותנות, קמצנות, התמכרות לעבודה	8	ניהול וממון, ייעוץ לאחרים, לקיחת סיכונים, בעלי כוח רצון מברזל, יכולת איזון בין עולם הרוח והחומר, תנועה, שפע, תושייה, תעוזה, הנאה, הובלה, מקצועיות, מצוינות, שליטה, שיפור מתמיד, מעורבות, שאפתנות, ביטחון, התלהבות, אחריות, אנרגטיות
אלימות מילולית, סגירות, קושי לדבר, "רחפנות", אנוכיות, חוסר סבלנות, גאוותנות, שחצנות, תחרותיות, מתרגזים מהר, מופנמות, בדידות	9	הפה משמש ככלי עבודה, אכפתיות, אופטימיות, אומץ, השפעה, צמיחה, חריצות, מודעות, שחרור, תקשורתיות, עצמאות, חברתיות, סקרנות, שמחת חיים, אינטואיטיביות, כנות, הרפתקנות