

פסח משפחה ורווקות

עבורי, שביעי של פסח הוא יום של קריעת ים סוף אישי. במוצאי חג שביעי נפגשתי לראשונה עם בעלי לעתיד. אבל יש רבים שמצפים עדיין לאותה קריעת ים סוף.

פסח הוא חג שמדגיש את המשפחתיות והקשרים החברתיים, אך החג גם מציב אתגרים רבים בפני רווקים ורווקות. כאשר השולחן גדול והמקום מסביב מלא בבני משפחה. עבור רווקים ורווקות, החג יכול להחמיר תחושות של בדידות.

מחקרים מראים כי רווקים בישראל נמצאים במגמת עלייה, כאשר שיעור הרווקים בגילאי 30-40 עולה בהתמדה. הנתונים מצביעים על כך שכ-40% מהגברים וכ-30% מהנשים בגילאים אלו הם רווקים. מגמות אלו מתייחסות לשינויים בתפיסות החברתיות, שמהן עולה כי אנשים מחפשים התמחות אישית וקריירה לפני ביסוס משפחה.

רווקים נוטים לדווח על תחושות בדידות גבוהות יותר, במיוחד במהלך חגים כמו פסח, כאשר הדגש הוא על המשפחה. ישנם מספר מחקרים שנוגעים לקשרים בין רווקות, בדידות והשפעות חברתיות. מחקר שנערך על ידי האקדמיה הלאומית למדעים בארצות הברית מצא כי בדידות עלולה להוביל לבעיות בתחום הבריאות הנפשית, כולל דיכאון וחרדה. מחקרים מראים כי אנשים שחשים בדידות חווים גם השפעות בריאותיות פיזיות שליליות, כמו עלייה בסיכון למחלות לב וחרדה. בנוסף, נמצא כי הבדידות משפיעה על המערכת החיסונית ומפחיתה את רמות הבריאות הכלליות.

ואולם, ישנן דרכים להתמודד עם התחושות הללו. שיח פתוח עם בני משפחה על התחושות האישיות יכול לשנות את הדינמיקה וליצור הבנה הדדית. כאשר רווק מדבר על התחושות שלו, הוא עשוי לגלות תמיכה שלא ציפה לה. בנוסף, פעילויות משותפות כמו משחקים, סדנאות או טיולים יכולים לחזק את הקשרים החברתיים ולהפחית את תחושת הבדידות.

עבור רווקים ורווקות, חשוב להבין את ההיבטים החברתיים והרגשיים של החג, כדי שהם יוכלו להרגיש שייכים ולחוות חוויות חיוביות, במקום שירגישו ניכור, וימצאו מקומות מפלט רחוק מהמשפחה. אפשר לנסות למצוא דרכים לחיבור, וליצור לזמן חגיגה משמעותי ומחבר יותר.

יהי רצון שנחווה את קריעת ים סוף בפרט ובכלל והציפיה לבניין הבית הפרטי יתמזג עם הציפיה לבית הלאומי בקרוב ממש.

ד"ר חנה קטן

רופאת נשים בכירה, מרצה וסופרת,
וחברת תנועת בוחרים במשפחה



"בוחרים במשפחה" - ארגון חברתי ששם לו למטרה לחזק ולקדם את ערכי המשפחה בחברה ובמדינה, מול מגמות הפירוק של התא המשפחתי בארץ ובעולם