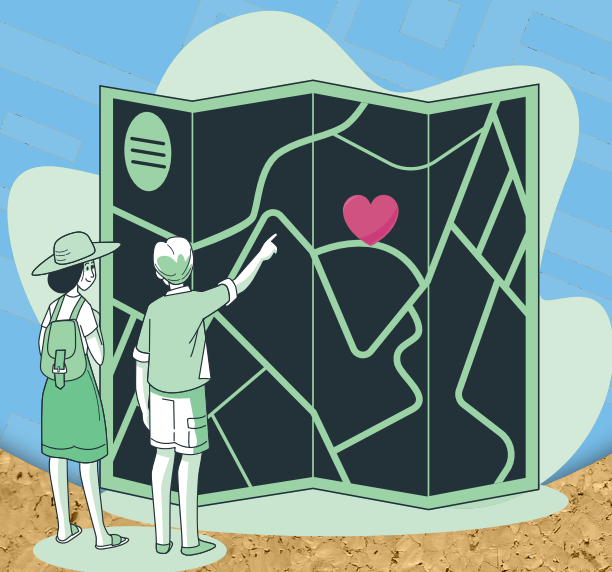




18 צעדים לזוגיות מאושרת

ד"ר יעקב ארנברג



מפת המסלול

1

הידעת?
בן זוגך
לעולם לא
ישתנה!

2

כח דיבור
בשפת הרגש

3

ויתור,
עד כמה?

4

עושים לך
"בית ספר"?

5

מילה טובה
ופרגון,
עד כמה ומתי?

6

להוריד
את מפלס
הגאווה בינכם

7

האם יש לי
"בחירה"
בתוך מערכת
הזוגית?

8

מהו "סודו"
של הדולפין?



9

הערכה הדדית
במערכת הזוגית?
מתי?

10

תפקיד "הדיבור"
במערכת הזוגית

11

אז מה,
להסתיר את מה
שכואב?

12

הבנת השוני
בין גברים לנשים

13

סוד ותפקיד
"הטיפוח הנשי"

14

איך מוצאים
נקודות זכות
אצל בן הזוג?

15

סוד
בקשת הסליחה

16

איך להסתדר
עם החמות
ולהשאר בחיים?

17

הטיפוס
המאשים
והטיפוס המתקן

18

כוח התפילה



נעים להכיר



אי שם לפני יותר מ-40 שנה, קצת אחרי שהתחתנתי, הבנתי ש"השליחות" שלי בחיים היא, לעזור לאחרים במקומות בהם יש תחושה שהם "תקועים" וזקוקים לעזרה ותמיכה.

ההתחלה הייתה כנשוי צעיר שחש בעצמו עדיין ילד, חברים טובים פנו אליי לתת להם כיוון ועזרה בתחום הזוגיות שלהם. נרתעתי - אני כל כך צעיר! איך אוכל לסייע להם?

באותם רגעים חשתי שהקב"ה חנן אותי בכוח מיוחד והשתדלתי להיות קשוב ולעזור להם למצוא כיוונים ודרכי פעולה שהאמנתי אז שעשויים לעזור להם במציאת הפתרון לבעיות שהם חשים, ולשמחתי כך אכן היה.

החברים חזרו אליי וסיפרו בהתרגשות: "שמע זה עובד! בזכות ההכוונה שלך אנחנו מצליחים לחזור לחיי נישואים מאושרים".

כך במשך כמה שנים כמין תחביב מהצד עזרתי וייעצתי, בתחום הנישואין, לכמה וכמה זוגות, קרובים יותר ורחוקים פחות.

עם הזמן תחושת האחריות התעצמה, לא מעט לילות הדרתי שינה מעיני, האם יעצתי נכון? האם הייתי רגיש לומר את הדבר המדויק? ובהחלט היו גם מקרים שפספסתי ולא דייקתי, כשמתעסקים בנפשות, לא תמיד ניתן לכוון במדויק. לצערי זה אינו מדע מדויק!

לפני כ-20 שנה החלטתי להפוך את ה"תחביב" שלי, למקצועי הרבה יותר, ובעצתה של אשתי נרשמתי לקורס במכון י.נ.ר שם התחלתי ללמוד ייעוץ, הנחייה, גישור, הדרכת חתנים ועוד ועוד... ואיך אומרים, מאז נפתח לי התאבון, ב"ה הספקתי לכתוב עשרות מאמרים בתחומי זוגיות ונישואין, כתבתי לא מעט עבודות סטאד' וסמינריוניות וסיימתי תואר.

במשך כל השנים האלו, שאני מייעץ ומטפל, לומד וכותב הבנתי שיש לי הרבה ידע בתחום ואני רוצה להעביר אותו הלאה, האוצר הזה שיש בידי וניתן לי מאת הקב"ה, אינו שלי - אלא הוא בא כדי להציל נפשות, ממש.

בשנת 2014 (תשע"ד) בעידודו והמלצתו של הרב שמחה כהן שליט"א (המוערך כיום "כמנטור" המוביל בעולם, בתחום ייעוץ נישואין) פתחתי "מכון ללימוד ייעוץ נישואין", וב"ה זכינו להכשיר מאות תלמידים כיועצים ומאמנים לנישואין ומדריכי חתנים וכלות. בחוברת שלפניכם אספתי 18 צעדים בסיסיים מאוד לאימון האישי שלנו לחיי הנישואין. רעיונות מרכזיים שנאספו ועזרו למאות זוגות בקליניקה במהלך כ-20 שנים.

מאמין, מקווה ומתפלל שיישום הרעיונות המובאים כאן, יתנו נופך אחר לחיי הזוגיות שלכם ותקבלו שדרוג משמעותי.

מוכנים לצאת לדרך?

3"ה י'לק 2 אינ 2"ה

הידעת? בן זוגך לעולם לא ישתנה!

מה ההצהרה הזו? אז מה זה אבוד? האם ככה נגזר עלי לחיות?!
 "בן זוגי לא ישתנה לעולם? זה הרי ממש מפחיד! מייאש! אם כן,
 אלו חיים יהיו לי? איך אוכל לחיות עם ה"שונות" הזו ביננו?"
 בני זוג לא מעט חושבים על הנושא, "אנחנו לא משדרים על אותו
 הגל, בכל תחום אנחנו שונים אחד מהשני!"



אין תחום אחד שאנחנו מסכימים עליו, החל מענייני היגיינה -
 היכן ואיך לפתוח את המשחת שיניים?
 ועד שאלות כבדות יותר: אצל מי נעשה שבת? חינוך ילדים,
 נושא הבילויים, נושא "תרבות הפנאי" שלנו, איך לסדר את הארון

בגדים? איזה רכב לקנות ? איך לסדר את המקרר, ובעצם על מה אנחנו לא רבים?

איפה שאנחנו לא נוגעים, בכל נושא אנחנו רבים ולא מסכימים. ושלא נדבר על אימא שלו ...



לפני שתפלו לייאוש כזה, כמובן שיש פתרון ..

זה שכולנו שונים אחד מהשני זה ברור רק צריך לדעת, זה בתוך מעשה הבריאה!

כך "בורא עולם" ברא את עולמו ואותנו והחליט שנהיה שונים אחד מהשני, אם כן מה עושים?!

קודם כל "אזעקת הרגעה"

אתם לא שונים מאף זוג בעולם, אתם לא הראשונים ששונים אחד מהשני וכנראה גם לא תהיו האחרונים.

כל העולם וכולל אותך ואותי ואת כל היצורים. כולנו רוצים שבני הזוג שלנו ישתנו, כולנו מצפים שבן הזוג ייצא מהראש שלו ויתקרב לראש שלנו, שייעשה את מה שאני חושב או חושבת שנכון.

מה שקורה שבן הזוג חושב בדיוק את אותו דבר, אבל ההיפך! ואז מה נעשה ?

זה לא יעבוד, אם נמשיך לדרוש זאת במפגיע!

יש רק פתרון ודרך אחת ש(אולי) זה יקרה!

כשהשינוי יתחיל ממך, ולא מהצד השני!
זה הסיכוי המירבי והיחיד שאכן "השינוי"
בבן הזוג בא יבוא!



כח הדיבור בשפת הרגש

מה הקשר בין דיבור לרגשות?

האם יש קשר בין "שפת הדיבור" וצורת הדיבור שלי, להפעיל את הרגש אצל הצד השני?

האם קיימת "טכניקה" המאפשרת לצד השני להיות קשוב אלינו?

אכן יש!

יש טכניקה ושיטה שעובדת ומוכחת בשטח.

ניתן לעשות זאת על ידי כך שניקח "אחריות" ונשוחח עם בן הזוג, נציג את "החולשות" שלנו בשפת "הרגש".

אם נשוחח בשפה שאלמד אתכם, יש סיכוי אמיתי ש"בן הזוג" יסכים ויאזן לעשות בשמחה את כל מה שאנחנו מבקשים ממנו! חושבים שזה מוזר? מוזמנים לניסיון.

אך קודם יש ללמוד שני כללים בסיסיים:

- תמיד נציג את בקשותינו מול בן הזוג כבקשה ולא כדרישה. נשתמש ב" אתה יכול?" "את מסכימה?" "את מוכנה בבקשה ל...?"

- נציג לבן הזוג מציאות שהוא "כאילו" עושה משהו עבורנו או מתחשב בצורך שלנו – ולא כמחויבות שיש לו כלפינו. במקרה הזה נזכה לראות שיעשו עבורנו עוד יותר ממה שאנחנו מצפים.

נציג מספר דוגמאות של "דו שיח" המתנהל בהבעת בקשה או חולשה, המשמעות היא שנהיה חייבים להפוך את ה"דו שיח" לשיחה במושגים רגשיים, כגון:

- טוב לי ש..
- כיף לי ש..
- אני מאוד מבקש/ת ש..
- מאוד ישמח אותי ש..
- אני אשמח ש..
- נוח לי ש..
- קשה לי ש..
- כואב לי ש..
- מרגיז אותי ש..
- משמח אותי ש..
- לא טוב לי ש..
- מכעיס אותי ש..
- אני אוהב/ת כש..
- עצוב לי ש..
- נחמד לי ש..
- ועוד ועוד ..

המשמעות הינה שאני לוקח/ת 100% אחריות על התוצאות של ה"דו שיח" ואחריות על התוצאות.



הנה כמה דוגמאות לשיחות שאפשר לייצר:

1. דוגמת פנייה אישה לבעלה:

"תראה ליאור, אתה באמת בסדר, אבל לי מאוד קשה להסתדר לבד בשעות אחרי הצהריים, השעות האלו ממש עמוסות, חשוב לי שתהיה נוכח בבית. נוכחותך מאוד חשובה לי ולילדים, תעשה את זה עבורנו, זה מאוד ישמח אותי"

2. דוגמת פנייה בעל לאשתו:

"תשמעי ליאורה, את באמת בסדר, את יודעת כמה ישמח אותי שמדי פעם גם נקפוץ להורי באמצע השבוע ולא רק בחגים או בשבתות, זה ממש ישמח אותי אם תסכימי .."

הקשר עם ההורים חשוב, וחשוב לי שתצטרפי אלי, אני מבקש ממך להצטרף, כדי שלא אצטרך לנסוע לבד".

3. דוגמא לפרגון מצד האישה לבעלה:

"ליאור היה לי ממש כיף כשקמתי בבוקר וראיתי שכל המטבח מסודר הכיורים נקיים, אפילו שטפת את המטבח איזה כיף, תודה! אין לך מושג כמה זה שימח אותי! ממש תודה ליאור, זה עזר לי המון."

4. דוגמא להשבת תודה של הבעל לרעייתו:

"ליאורה, אני רוצה לומר לך, המילים הללו שאת מפרגנת לי ותשומת ליבך לכך שאני משקיע בבית, זה מאוד מחזק אותי, ונותן לי כוח ורצון ומוטיבציה להמשיך ולעזור ולפנק אותך!"



חברים, ברגע שנפתח ערוץ דיבור המתנהל בסגנון של רגישות לצרכי השני, המושגים שהיו תקפים בבית קודם לכן, או ההתנהגויות או ההרגלים שהביאו לכאבים אצל בן הזוג, כל זה ניגמר!

"התקשורת" החדשה הנלמדת כאן מקבלת זווית אחרת לגמרי. וזאת מכיון שאנחנו אלו היוזמים והמשנים והעושים את תהליך השינוי בעצמנו ודורשים מעצמנו, בלי דרישות מבן הזוג ..

הדרישה היחידה שצריכה להיות מופנית היא – אל עצמנו!

ברגע שבן הזוג ירגיש ויחוש את זה
שאנחנו עושים מאמץ עבורו...
כבמטה קסם בן הזוג ישתנה עבורנו.



לוותר... לוותר... לוותר... עד כמה?

האם אני באמת צריך להיות כזה "וותרן"? מה אין לי אישיות משלי?

למה אני הוא זה שכל הזמן צריך לוותר?

למה היא או הוא לא מוכן מדי פעם להוריד את הגאווה וללכת לקראתי?!

יש הסבר:

כדי "לזכות" שהצד השני ירצה לוותר, צריך להילחם על ה"זכות" להיות הראשון שמוותר, תכל'ס, תמיד להיות הראשון שמוותר. לראות זאת כזכות - לריב על מי יהיה הראשון שהולך לקראת האחר.

כפי שאמר שלמה החכם מכל אדם, בספר משלי: "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם", זו אינה "טקטיקה" זולה, זה חלק מתכונות האדם המשווה התנהגות מול התנהגות, אם תיתנו פנים שוחקות - תקבלו פנים שוחקות, תנו הרגלים של "ויתור" בבית - ותזכו לקבל ויתורים בחזרה.

היות ואנו כאלו שלא רוצים לצאת "פראירים" נמאס להיות אלו שתמיד מבקשים סליחה ותמיד מוותרים, בוודאי לא נרצה להיות אלו שכל הזמן מוותרים מול בן זוג קשוח שלעולם לא יודה שהוא לא בסדר או שיש לו מקום להתנצל על מעשה או פגיעה שפגע בנו אפילו בלי כוונה.

הרבה פעמים מרגיש אחד מבני הזוג שהוא כל הזמן "קורבן הוויתורים", רק הוא צריך להוריד את הראש, או להוריד את הפת, רק הוא צריך ללכת להורים שלה או שלו ובן הזוג לא מוכן להקריב את עצמו על "מזבח" ביקורי גומלין, רק אני זה שמכבה את מנורת הלילה כי האור מפריע לבן הזוג להירדם, רק אני צריך לצאת מהבית כדי לעשן ובן הזוג לא מוכן להתחשב בשום חולשה או קושי שיש לשני .



אז מה עושים בכאלו מקרים?

נחזור לשאלתנו הראשונה - האם אני זה שצריך להיות תמיד הראשון לוותר?

התשובה הניצחת היא:

**כן .. תמיד תהיה אתה או את ה"פריירים"!
תהיו מוכנים להקריב את גאוותכם,
כך בן הזוג ילמד שבשביל השלום
מוכנים להתכופף!**



"קואוצ'ינג" במערכת הזוגית

גברים יקרים, מכירים את הביטוי "אשתי עושה לי בית ספר"?

לא מעט גברים נתקלים במציאות שהאישה עושה להם "בית ספר לחיים". אתה רואה בעלים שפופים ולא שמחים ואנחנו מודעים למציאות שיש להם "אינתיפאדה" בבית, "גיהינום" זה "גן עדן", לעומת הצער שיש להם.

איך אומר הנביא?! "אויבי איש אנשי ביתו" (מיכה ד' ו'). לא הבנק שלו הוא האויב. לא מע"מ, ואפילו לא מס הכנסה...

יודעים מי האויב של הגבר? חז"ל אומרים: זו אשתו, ובני ביתו.

כמובן שזה לא כורח המציאות. קצת תמוה וכואב, איך תיתכן מציאות כזו? הרי הגמרא במקום אחר אומרת: "שאין ברכה מצויה בתוך ביתו של אדם אלא בשביל אשתו!" (מסכת בבא מציעא נט' א'), אז מה הנכון?

ולמה? איך קורית מציאות כזו שיש בעלים המרגישים שבאמת התחתנו עם מפלצת?

מה נהיה רע באשתו לפתע? פעם היא הייתה "נופת צופים", מקסימה, כל מה שרציתי היא הסכימה, היא עשתה אותי "מלך", מה נהיה כעת שאני אומר בבית את המילה האחרונה: "כן אשתי, בסדר, מה שתגידי"...

גברים יקרים!

ה"זוהר הקדוש" מסביר שתפקיד האישה בעולם הזה הוא לתקן את הגבר מגלגוליו הקודמים ולהיות לו ל"עזר"!

ה' ברא את האישה להיות "עזר כנגדו". שואלים על כך: אם עזר אז למה כנגדו? ואם היא כל הזמן נגדו אז איזה מן עזר זה?

אלא צריך לדעת שהחבר האמתי הוא זה שמנסה לעזור לך ולתקן אותך, אל תתייחס להערות של אשתך כדבר כואב! "העזר" המדויק הוא, כשלעיתים זה כואב והיא "נגדך"!

גבר יקר, נא בדוק לגופם של דברים האם אשתך באמת צודקת או לא? וגם אם היא מכאיבה, דע לך שזהו רצון הבורא! איך הבורא מדריך אותנו? דרך ה"מראה" הנקראת אישה.

אם יש רוגע בבית והכל מתנהל על מי מנוחות ואני מקבל את הכבוד הראוי ואת השלווה, דע לך יש לך "מציאת חן" למעלה בשמיים, ואם אתה "חוטף" מאשתך, תדע שכועסים עליך מלמעלה!

ובכן, כעת מובנת הכוונה "עזר כנגדו", על ידי זה שלעיתים האישה היא נגדך.. הנה אתה זוכה במראה קוסמית המצביעה היכן אתה עומד מול חשבונות גבוהים יותר.

אם היא רגועה והכל בסדר - אתה מסודר! ואם אשתך מקפידה וכועסת - יש לך לעשות "עבודה" מולה.

זו בעצם העזרה הגדולה ביותר שאתה יכולת לקבל.

בעל יקר !

שמח נא על ההזמנות שקיבלת שיש מי שעושה
לך "בית ספר" אמתי לחיים...



רק מילה אחת טובה, או יותר מזה

כן, בפשטות - תנו הרגשה טובה לבן הזוג שלכם!

כעת תרימו גבה ותשאלו -

מה סתם ככה לתת הרגשה טובה? למה, מה קרה? לא מוגזם,
ככה סתם באמצע היום? באמצע החיים?

זה לא שקר? זה לא זיוף? אולי זו חנופה מיותרת?!

אחת התלונות המרכזיות של זוגות היא על העדר "התייחסויות
רגשיות" בין בני הזוג.

אין ביניהם מילה טובה. אין הבעת חום, אהבה, הערכה או כבוד.

אזי השאלה שלהם היא: "מה ככה באמצע היום? באמצע החיים...
ככה סתם להחמיא?"

ובכן נכון, צריך באמת להמציא, או יותר נכון, למצוא סיבות
להחמיא, לפרגן, לתת... הרגשה טובה.

דמיינו יחד איתי לרגע כמה דוגמאות כיצד פרגון או מילה טובה
יכולה לשדרג את החיים בבית:

אם בעלך אכל ארוחה, ולאחריה הוא "בטעות" הוריד את הצלחת
והסכום, הוא כבר בטוח שמגיע לו צל"ש.

ואם במקרה או בטעות הוא גם עושה את הכלים בכיור אז בכלל
הוא חושב שמגיע לו משאית עם צלש"ים.

הוא מצפה, מחכה ומייחל שתאמרי לו מילה טובה.

ואם נשארו גם כלים משבת עם כל הצ'ולנט או הג'חנון, הוא מחכה לקבל את פרס נשיא המדינה.

מה מפריע לך גברתי לומר לו מילה טובה? מילה חמה? כל המאמץ שלו היה רק בשביל לקבל מילה טובה.



גבר יקר,

רעייתך עובדת קשה בחוץ או בבית ועם כל ה"עומסים" שיש לה בחיים, היא הרי כל הזמן מרגישה שקשה לה. נכון?

מה הבעיה ומה מורכב לך כל כך לומר לה שהמרק שהכינה לך הוא "הכי בעולם"? ושכל הבשלנים ב"מאסטר שף" יכולים לקבל אצלה בית ספר?

היא הרי טרחה והכינה לך בדיוק את המאכל שאתה אוהב.. כ"כ קשה ומורכב לזרוק מילה טובה?

החוכמה האמתית לחפש כל יום ולמצוא מילים טובות וסיבות טובות להחמיא ולתת הרגשה שבן הזוג שלך הוא הכי בעולם!

לעיתים נדמה לנו בטעות שביחסים הזוגיים חייבים לעשות איזה מעשה גבורה על מנת לקבל הערכה או תשומת לב מבן הזוג. ולא היא, דווקא כשיש "שגרה" של נועם, ורוגע, זה הזמן לציין זאת ולמצוא כל יום סיבות למספר פרגונים הדדים. המחמאות והפרגונים הן אלו המתבלים את שיגרת החיים.

כמובן, שהרווחים העקיפים של יחסים כאלו הם רבים.

אחד מהם זה מה הילדים שלנו קולטים, ומה הם ייקחו איתם לחיים?

לעיתים אנו כהורים שוכחים שהילדים שלנו הם "מראה" ובבוא היום יעשו "העתק-הדבק" למה שראו בבית. כך שהרווח של לתת

הרגשה טובה, לעודד, להחמיא, הרווח הוא כפול ומכופל.

גבר יקר,

חפש סיבה תמציא סיבה לתת לה הרגשה טובה, אם התחתנת דווקא איתה, בטוח שיש לך מליון סיבות להחמיא ולתת מילה טובה. בטוח שיש לך מליון סיבות להחמיא ולתת מילה טובה. דוגמאות למילים טובות: שהבית מסודר, שהחדרים נקיים, שהילדים מקולחים.. שהיא נראית טוב ועוד..

מתי רעייתך זכתה לשמוע את המשפט הזה של הערכה אמיתית?! כשכל פעם כשאתה צריך חולצה נקייה ומגוהצת יש לך? מגיע לה על זה הערכה? כשאינך חש בטוב, יש מי שתגיש לך כוס תה? מגיע לה "ישר כח" על כך?



נסכם:

חפש נא לתת הרגשה טובה סתם כך. זה ממש לא שקר .. זו "זוגיות" אמיתית. כל יום לחפש לחזק את מערך הנישואין וזאת רק על ידי מילות עידוד והערכה.



גברתי הנכבדה,

משום מה מקובל תמיד להפיל את "התיק" של חוסר המחמאות על הגבר בטענה שאינו מספיק רגיש.

מניסיון קליני רוב הצרות והבעיות בבית נובעות מחוסר תקשורת

וחוסר פרגון, יודעים מאיזה כיוון?

לעיתים המורכבות היא דווקא מהצד שהאישה לא מפרגנת מספיק לבעלה, מופתעת?

שמעי סיפור, לפני מספר שנים הגיעו אלי זוג לטיפול המקרה שם היה "כמעט בגידה", מדובר בזוג בנישואים שניים.

האישה חשדה שבעלה התרועעה עם אשתו הראשונה. הבעל אכן הודה שהוא התעכב ושוחח עם אשתו הראשונה חרג 5 דקות!! (בזמן ראיית הילדים שהיו במשמורתה) מעל לזמן המוקצב לביקור רגיל, הבעל נימק והסביר לי:

"תראה לגרושתי היו הרבה דברים לא טובים, אבל להחמיא היא ידעה, ידעה לומר מילות חיבה, זה חסר לי בנשואים הנוכחיים שלי! אז מה הפלא שנשארתי עוד בס"ה כמה דקות לשוחח אתה? הייתי רעב לשמוע מילות חיבה, התגעגעתי לצליל הזה" אישה יקרה,

מבינה כמה חשוב לבעלך לקבל מילה טובה? לשמוע מחמאה, להרגיש שהוא אהוב, ושאינו משמש עבורך רק כ"כספומט"?! אנא ממך, חפשי בכח על מה להחמיא ועל מה להודות לו, ואל תתביישי לומר לו עד כמה את מעריכה ואוהבת אותו, הוא זקוק לזה לא פחות ממך.

לגלות לך משהו?

אולי, ייתכן שבעלך זקוק לכך עוד יותר ממך!

אל תחששו להחמיא, זה לא שקר ולא חנופה,
כך בונים זוגיות מצמיחה ובריאה!



מכלס הגאווה רושם ירידה

התחלנו בסיפורים? בוא נמשיך לעוד אחד.

אני נוסע ברכב מתקשרת אלי גברת מהמרכז ושואלת אותי:
"הרב ארנברג?" עניתי לה "אני לא רב..."

היא ממשיכה ומספרת לי שראתה את שמי באחד האתרים
באינטרנט, והיא מבקשת לשתף אותי בבעיה מסוימת.

הקשבתי לה בקשב רב, היא סיפרה את הסיפור שלה, שהיא
ובעלה כעת בנתק מסוים הם לא מדברים כמעט רק דברים
שצריך, וגם אז הם מצליחים לריב.

שאלתי אותה אם היא לפחות מסתמסת איתו? לעיתים זו דרך
לכל אחד קצת לרדת מהעץ ולא לריב, ולהצליח להתרכז.

היא ענתה לי: "הנה אני אתן לך דוגמא, היום סימסתי לו: 'שמע
אני רוצה שנלך סוף סוף ליעוץ, האם שמעת על יועץ נישואין
בשם ארנברג יעקב?'

והוא ענה לי: "לא".

ואז היא מוסיפה: "כתבתי לו: 'כדאי ללכת הוא נראה לי רציני
והוא גם דתי', הוא ברוב חוצפתו (כך היא אומרת לי) כותב לי, נו...
באמת הגיע הזמן שתתחילי להתקרב לדת, לא יזיק לך בכלל!"

אני שואל את הגברת: "ומה ענית לו?"

"ברור שעניתי לו, כתבתי לו שאני מרגישה טיפשה שאני בכלל
עוד פונה אליו".

"נו.. ו?" (אני שואל אותה)

"מה.. מאז אנחנו כבר לא מדברים בכלל ולא מסמסים... השיחה הסתיימה כפי שהסתיימה – ושוב התפוצצות".

כך היה סיפור המעשה.

אני תוהה לעצמי – האם היה שווה לו לבעלה "לרדת" עליה? האם היה שווה ונכון לבעל להיות ציני כלפיה?

מה שניהם הרוויחו מהשיחה הזו?



הבה נלמד – **בואו נוריד את מפלס הגאווה!** הסיכוי המירבי להגיע לתוצאות טובות יגיע רק מענווה!

הסברתי לגברת הצעירה:

"ראי נא.. הרי המטרה שלך הייתה ברורה להגיע אתו לאיזשהו פתרון על ידי איש מקצוע אובייקטיבי שיביא לסיום הסכסוך בינכם, להביא אותו לפגישת ייעוץ, מה ייצא מהפגישה אנחנו לא יודעים, אבל לפחות יהיה איזשהו דיבור, "נשב על שולחן המשא

ומתן .." נכון שהוא אמר לך "שלא יקרה כלום אם תתקרבי קצת לדת..", מה זה משנה מה את הולכת לעשות עם המשפט הזה? היית יכולה לומר לו בחן נשי (מתובל בטיפה הומור):

"אתה יודע מה? זה רעיון אתה אולי צודק, אני אשקול את זה, אולי באמת אני אתקרב לדת!"

בעלך הרי הרים לך "כדור להנחתה", מבחינתך זו היית הזדמנות פז לקרב אותו לעמדותייך, בעלך התחיל איזה דיבור, גם אם הדיבור הזה היה מעין "ציניות" מצדו, לך הייתה הזדמנות לעשות משהו, לומר: "אני בכלל לא שוללת את זה" ולא משנה אם זה נכון או לא, מה עשית? כתבת לו שאת מרגישה בכלל טיפשה שאת בכלל עוד מדברת איתו? כך הרי נעלת אותו רגשית ואת היחסים שלכם כמעט סופית!

זו הייתה הכוונה "אל תבואני רגל גאווה" (תהילים לו, יב'), אנחנו לעיתים לא חושבים עוד שניה אחת, ולא רוצים להרגיש פראירים, ושופכים ומפילים על הצד השני את כל האגו שלנו, והתוצאה? מי ישורנה?

אם נקדיש עוד שנייה למה שיוצא לנו מהפה, זה יעשה את ההבדל בין נישואין מאושרים ותקשורת בונה, לבין ההיפך.

זכרו! לעיתים משפט קשה או ציני אחד יכול להפוך את כל הנישואין על פניהם.
ולעיתים תגובה קלילה - יכולה להחזיר את החיוך לנישואין.



יש לי בחירה חופשית בתוך הזוגיות?

או! זו שאלה מצויינת!

והתשובה עוד יותר מצויינת!

אכן כן יש לנו בחירה כל יום וכל דקה.

יש לנו את היכולת ל"בחור" ולהשפיע על המערכת הקטנה והזוגית שלנו, יש לנו את האפשרות לבחור בלהתחיל את הבוקר עם חיוך, עם מילה טובה לאישה לילדים, יש לנו את האפשרות לבחור במהלך היום אם להתקשר הביתה ולשאול את האישה או הבעל:

"מה שלומך? איך הייתה הפגישה העסקית? איך היה עם הילד בגן?"

יש לנו את האפשרות לבחור אם לבקר את בן הזוג על כל צעד ושעל, או לבחור להבליג!

יש לנו את האפשרות לבחור אם לכעוס על כך שהארוחה לכבודי לא הייתה מוכנה בזמן, או לבחור בדרך השנייה ולהבין שאולי לא היה זמן לאשתי להכין לי אותה.

יש לנו את האפשרות לבחור לכעוס או לדון או לבוא בטענות לבעלך אחרי שהוא חוזר מקניות ולהתחיל עם שאלות והאשמות, או פשוט לחייך ולהבין שהוא עשה את מירה המאמצים להביא את מה שביקשת!

וכך בעצם אנחנו כל יום עושים מאות ואלפי בחירות קטנות או

גדולות הקובעות את עתידנו הפרטי, המשפחתי, את עתידנו הקהילתי, וממילא כל הבחירות הנכונות והקטנות הללו יובילו גם לבחירות הגדולות של עתיד עמנו.



אנו יכולים להחליט שמהיום אנחנו מחליטים לבחור רק בטוב, רק בחיור, רק בשמחה, רק בחיוב ולא בשלילה.

לבחור ולחפש מישהו ורצוי שאחד מהמישהו האלו יהיה אשתי או בעלי, לשמח אותו להוסיף לו חיוך וצבע לחייו.

הקושי לעיתים בבחירה הנכונה הוא, שאנחנו לא מאמינים שיש בכוחנו לשנות את המציאות, היות ואנחנו מסתובבים בהרגשה ש"מה שהיה הוא שיהיה" וחוששים שלא נצליח לתקן.

מספיק שנרצה לבחור בטוב, ומספיק הרצון הזה על מנת ל"ברוא" מציאות של טוב!

איך אמרו קדמוננו? "מספיק שתחשוב ותרצה טוב, הטוב יגיע ובוא יבוא!"

את צבעי "המציאות" אנחנו קובעים!
יש לנו כח לצבוע את המציאות בצבעים שנבחר,
וטוב שיהיו בצבעים אופטימיים.



סודו של הדולפין

מזמן לא סיפרנו סיפורים, אז קבלו את אחד הטובים.

יש סיפור מדהים שמספר אותו בחור איילתי.

האיילתי מספר שירד לחוף הים באילת, התחיל את השחיה היומית שלו בחוף, הוא מתחיל להתרחק מהחוף, לפתע מתקרב אליו לא פחות ולא יותר מאשר דולפין, הוא מספר שכבר קרה לו והוא שחה על יד דולפינים, אבל הפעם הייתה לו הרגשה מאוד מוזרה קצת פחד .. בכל זאת "דולפין" זו חיה השוקלת כ- 200 ק"ג..

"מה הדולפין הזה רוצה ממני, מה הוא נדבק אלי ולא מרפה?!" הוא שואל את עצמו ומנסה להמשיך ולהתרחק מהחוף.

הוא רואה שהדולפין לא נותן לו להמשיך ולשחות, אלא חוסם לו את השחיה ומנסה לאלץ אותו בעצם לחזור אל החוף, הוא מנסה לברוח מהדולפין ולהמשיך לשחות, הדולפין ממש נעמד מולו ולא נותן לו להתקדם!

אוקי מה עושים בכזה מצב? לא שווה ולא כדאי להילחם בדולפין. הוא מחליט לחזור אל החוף, הדולפין בעצם לקח לו את ה"שיקול דעת" ולא השאיר לו הרבה ברירות .. מוזר אה?

הוא שוחה חזרה אל החוף והדולפין שוחה לצידו, משמיע כל מיני קולות של שמחה כאלו כאומר: "ניצחתי אותך!"

הוא מתקרב אל החוף ועל החוף הוא רואה את אשתו מנפנפת לו בידיה כאומרת לו: "מהר מהר בוא!"

הבחור מתקרב לחוף, אשתו מחזיקה בידיה דו"ח תוצאות של הבדיקות האחרונות שהוא עשה ומסתבר שהעורקים הראשיים שלו חסומים והוא במצב מסוכן מאוד, מייד הטיסו אותו למרכז הארץ, שם עשו לו "צנתור", שיחררו לו את הסתימות הקשות והבחור ב"ה הבריא!

למה אני מספר את כל זה? מה שקרה בסיפור הזה שהדולפין עם חושיו הטבעיים הבין והרגיש שבחור שלנו במצוקה בריאותית, ואילץ אותו להגיע לחוף מבטחים (תרתי משמע) על מנת להציל את חייו הקב"ה נתן תכונה מדהימה לדולפין שהוא יכול לזהות מצוקה או קושי אצל הזולת, הדולפין בעצם הציל את חייו.

איך אנו מיישמים את התכונה הנפלאה הזו ומאמצים אותה לתוך חיי הזוגיות שלנו?!

הבחור בסיפור שלנו מעיד: "הדולפין.. הציל את חיי", ואם יש את התכונה המופלאה הזו לדולפין, ברור שגם אנחנו יכולים לסגל לעצמנו את התכונה לזהות בן הזוג, או לזהות אצל ילדנו, או אצל חברים.

שנייה לפני שמגיע פרץ של רגשות קשים, אנחנו יכולים להיות רגישים לזהות מצוקות ולפעול בהתאם.

למעשה מה אנחנו מתכוונים?! אם אנחנו מבחינים שעל בן הזוג עובר משהו ופניו לא כתמול שלשום, טוב שנבחין במצוקות של בן הזוג שנייה לפני שהם מתפוצצים, ואז לנסות ולהרגיע, ואם אנו יודעים שברגעים אלו לא נצליח להרגיע, אז לשתוק או לפחות לא להכביר את הכאב. למעשה מה אנחנו מתכוונים?! אם אנחנו מזהים שבן הזוג כעת לא ב"מצב רוח" מתאים לטפל או לשוחח בנושא מסוים, לא לנעוץ ולא לשוחח על הנושא הזה, אלא להבליג או לשתוק ולתת לסערה לעבור!

תמיד יהיה את הזמן הנוח או את ה"שעת רצון" לדון ולהרגיע.



בעל יקר,

אם אתה רואה את אשתך שהיא לא מסתדרת עם ארוחת הערב, וב"ה יש בלאגן במטבח, זה לא הזמן לתכנן סוף שבוע, או לדון על עניינים שחשובים לך. זה לא הזמן לדבר אתה על זה!



אישה יקרה,

אם את רואה שבעלך מגיע לחוץ ועצבני מהעבודה, זה הזמן נכון להזכיר לו את המנורה השרופה בשירותים, שאת כבר שבועיים מבקשת להחליפה? זה הזמן הראוי? והמניב תוצאות?



זוג יקר!

אנא מצאו את הזמן והעיתוי המדויק לבקש, לדרוש, לספר אחד לשני מה שאתם מעוניינים.

אם בני זוג יאמצו את הרגישות "הדולפינית" הזו, אזי, הם ישחו ויובילו את ספינת חייהם ומשפחתם לחוף מבטחים.

**אם הדולפין יודע את מלאכתו ואת סודו,
גם אנו נדע את המוטל עלינו.**



הערכה הדדית? תמיד!

"האם בכל מקרה ותמיד?"

כבוד הדדי והערכה, זה מהדברים הברורים וההגיוניים בכל מערכת ובפרט במערכת הזוגית.

אבל כמה? כל כמה זמן? עד מתי? ועל מה להביע הערכה? על כל דבר?

האם יש כיוון? יש נוסחה?

חברים, יש נוסחה! **כבוד הדדי תמיד!** כן לשוחח בעדינות לשוחח בחן, לשוחח בחיוך, להביע "הערכה". על מה? על כל דבר שנראה לצד השני חשוב, נביע עליו הערכה!

לדוגמא: נניח ואשתך התאמצה במיוחד לבשל לכבודך. פרגן לה! תגיד "תשמעי חדווה, הפעם המרק שלך יצא טוב יותר אפילו מהמרק של אימא שלי, ממש מתובל "בול", כמו שאני אוהב. לא לחשוש ומותר לעיתים לתבל "הערכה" עם מעט "חוש הומור".

או: "אני שוקל לרשום אותך לתחרות "מאסטר שף" הבאה!"

הנה דוגמת הערכה של האישה לבעלה במקרה ובעלה ניסה והצליח בדיאטה שלו.

דוגמת פרגון והבעת הערכה של האישה לבעלה: "משה כל הכבוד, לקחת על עצמך דיאטה ואני ממש מעריצה את כח ההתמדה שלך, לא פשוט ולא קל לעמוד בהחלטה שכזו אני מעריכה את זה - כל הכבוד, נהיית צעיר ב-10 שנים, אני מתחילה לדאוג

שלא תהיה יפה מדי .."

אפשר גם לזרוק הערות חיוביות ופרגונים סתם כך, בלי סיבה מיוחדת. מסוג המשפטים שהבעל או האישה יכולים לומר אחד לשני מדי פעם (יותר מפעם בשנה ..)

"דפנה אני מסתכל עלייך ואני רואה שככל שעובר הזמן את באמת נהיית יותר יפה, הזמן רק מיטיב אתך, את נהיית צעירה משנה לשנה!"



"אביגדור, אני כל כך שמחה שאתה בעלי, לא חושבת שהייתי יכולה למצוא בעל יותר טוב ואבא יותר טוב לילדים, לא יודעת למה זכיתי במתנה כזו".



גברת יקרה,

מה כל כך קשה ומפריע לך לומר לבעלך מילה טובה? מילה חמה ואוהבת?

אין לך מושג כמה הוא מתאמץ, ויתאמץ יותר רק על מנת לקבל מימך משוב על התנהגותו כלפיך, הביעי את הערכתך אליו.

כשזה יקרה, בעלך ייצא מגדרו על מנת לספק לך את כל שחשוב לך, יעשה עבורך כל מה שתבקשי ותצטרכי, אם בעלך ירגיש שיש לך אליו "הערכה אמיתית" ואת באמת מקבלת אותו כמוביל ומנהל את הבית, הוא יוריד לך את הירח ואת הכוכבים.

היית רוצה שמישהו או משהיא אחרת יחמיא ויפרגן לבעלך?



גבר יקר,

חפש סיבה, אפילו תמציא סיבה לתת לה הרגשה טובה, אם התחתנת איתה בטוח שיש מיליון סיבות להחמיא ולתת מילה טובה: שהבית מסודר, שהחדרים נקיים, שהילדים מקולחים, שהיא נראית טוב, ועוד ..

מתי היא זכתה לשמוע ממך את המשפט הזה של הערכה כגון במקרים: שאתה צריך חולצה נקייה ומגוהצת, או במקרים שאתה מקבל את ההקשבה או את הארוחה הנכונה והטעימה כל אימת שאתה רעב? אתה מודה לה על כך? היא זקוקה למילים שלך, לתשומת לבך!

אם לא ממך היא תשמע מילים טובות, ממך היא תשמע מילים טובות?

היית רוצה שאחרים יחמיאו ויפרגנו לה?

לתת הרגשה טובה סתם זה לא שקר...
זו זוגיות ואהבה אמיתית!



תפקידו של הדיבור

הגמרא מתייחסת לכח הדיבור בכלל ואצל נשים בפרט:

"עשרה קבין של דיבור ירדו לעולם: תשעה לקחו נשים, ואחד שאר העולם" (מסכת קידושין מ"ט)

איזה גאונים היו חז"ל, איך הם ידעו את זה? מה הם בעצם חז"ל רצו להדריך אותנו באמירה הזו?

אם חז"ל התייחסו לנושא הדיבור, זה לא בכדי, מה זה אומר שנשים לקחו 90% מכוח או מכמות הדיבור בעולם? הבא נראה ונבין מה משמעות הדיבור אצל האישה.

הדיבור אצל האישה הוא בעצם חיבור, אישה מתחברת ע"י הדיבור, אישה יכולה לדבר אל עצמה בלי סיבה, אישה יכולה לדבר בזמן הריונה עם העובר בבטנה, גם אם זה נראה מעט מוזר למי שצופה מהצד.

יש מחקרים המראים שהקשר בין האם לתינוקה קיים משלב "העוברות" וכנראה שהתינוק כן מרגיש שיש מי שמתייחס אליו ע"י הדיבור.

בהגדה של פסח בקושיות של 4 הבנים בפרק המתחיל "מה נשתנה" יש גם את הילד הרביעי הנקרא "זה שלא יודע לשאול" התשובה לשאלתו היא: **"את פתח לו .."**

וזו לא טעות, הרי "את" זה לשון נקיבה "פתח" זה לשון זכר? האם יש כאן טעות כתיב? ברור שלא התשובה היא, יש סגנון דיבור

שרק האימא יכולה לפתוח עם בנה, יש לאישה כוח מיוחד בדיבור שלה.

חז"ל מדגישים ומזהירים את הגברים, הזהרו מלדבר יותר מדי עם אישה בכלל.

בפרקי אבות נאמר: "אל תרבה שיחה עם האישה", וכן "קול באישה ערווה". חז"ל היו מאוד רגישים לעניין קול האישה ודיבור האישה. יש בקולה המון כח והמון עוצמה.

מה כל כך משמעותי הדיבור עם האישה במערכת הזוגית?!
התשובה היא:

הדיבור אצל האישה ניתפס כקשר, והדיבור הוא בונה קשר.

לכן חז"ל כל כך הזהירו גברים מלפתח דיבורים מיותרים ובכלל, עם נשים אחרות. על ידי הדיבור האישה מחפשת מבקשת ומקבלת את החיבור, את הקשר עם בעלה.

אצל הגברים זה שונה לגמרי. "הדיבור" נתפס בעיניהם כמשהו פונקציונאלי, כמעשה ענייני לחלוטין, ובעיני גברים הדיבור נתפס כפונקציה לסגירת עניין, לסגור עיסקה, הדיבור הוא עניין תכליתי. זהו אחד הסודות האמתיים, להתחבר לבת הזוג על ידי דיבור והקשבה!

אצל האישה הדיבור הוא פתיחת קשר. אישה יכולה להתקשר אל בעלה כשהוא לחוץ בעבודה ולהתחיל לספר לו:

"שמע דוד, היום בבוקר הלכתי עם יוסי למרפאה, ואח"כ באתי הביתה, וראיתי שיש הפסקת מים, ואח"כ השכנה ניכנס והביאה לי מופלטה... ו... כמעט שכחתי שקיבלנו בדואר הזמנה מהבת דודה שלך מהמושב... ו...."

הבעל מהצד השני משתגע כבר, לא יודע מה הוא עושה עם עצמו,

הוא באמצע ישיבה במשרד, ומה מעניין אותו כל ההתרחשויות האלו? הוא מזמזם לעצמו בראש.. נו..נו.. מה היא רוצה מהחיים שלי? מה אני צריך לעשות? מה המשימה שלי? (כך עובד ראש של גבר!)

אצל הבעל הדיבור הוא משימה, וכשהיא מסיימת לספר לו את כל תולדות הבית, המשפחה והדואר, היא תסיים במשפט: "אה, ניזכרתי, אל תשכח בבקשה, בדרך הביתה להביא גם 2 חלב".

"ריבונו של עולם! (אומר לעצמו הבעל) למה אני צריך לסבול 10 דקות לשמוע סיפורי "כיפה אדומה"?! תגידי לי: "שלום דוד, בבקשה כשאתה חוזר הביתה תביא איתך 2 חלב", וזהו, מה כל סיפורי המעשיות האלו באמצע החיים?"

ראיתם פעם 2 נשים מדברות אחת עם השנייה? זה הולך בערך כך:

"היי דסי מה שלומך? יופי חני מה איתך? תשמעי את יודעת אתמול... יו מה את אומרת? כן, חכי זה עוד לא הכל.. וגם.. יו אני מתה.. נו ו.. תשמעי תשמעי עד הסוף.."

ולך תדע מתי כבר יהיה הסוף..

הדרך של אשתך להתחבר, זה דרך הדיבור.
תתחבר אליה!



אז לא להגיד את מה שכואב לי?

"אוקיי, הבנתי. אז לא לומר מה שמציק לי? לא לשתף? לא להביע רגשות?"

ובכן.. התשובה היא:

ברור שצריך לומר את מה שעל ליבכם, ברור שחייבים לומר את מה שיושב לנו על הלב. אבל זאת בשני תנאים:

התנאי הראשון מתי לומר את אשר על ליבנו המצריך תשומת לב מבן הזוג:

למצוא את העיתוי הראוי והנכון והמדויק מתי לומר את מה שאנחנו רוצים.



אל "תפלי" על בעלך ברגע שהוא ניכנס הביתה כשהוא עייף מהדרך ומכל היום המסוייט שהיה לו.

אל תיפול על רעייתך אם אתה רואה שהיא לא במצב רוח נכון ומתאים להקשיב לכל מה שיש לך להגיד עכשיו.

הכלל הוא: למצוא זמן איכות, זמן של מצב רוח מתאים, לא משנה מה יהיו הדברים כמה כואבים וכמה לא נוחים.



התנאי השני איך לומר את אשר על ליבנו המצריך תשומת לב מבן הזוג:

העניין הוא איך לומר את מה שרוצים, לא להתחיל את האמירה במתקפת טירור וארטילריה כבדה, אלא להתחיל בנועם: "תראה דוד אני יודעת שהיה לך יום עמוס, יום קשה ומתיש. זה בסדר שאספר לך כעת מה קרה היום ליוסי בבית ספר? בא לך לשמוע?" או: "שמע זבולון רציתי לומר לך מה קיבלנו היום בדואר יש לך מצב רוח לשמוע? או שנדחה את השיחה הזו?"

בעצם אפשר לומר (כמעט) הכל, הרעיון הוא לא מה לומר אלא איך לומר ואיך להגיש את המילים הנאמרות שיהיו נעימות לאוזן המקבל על מנת שהדיבור יהיה אפקטיבי ויעיל, והמילים או האמירה לא ישאירו משקעים וחוסר רצון להתייחסות.

תמיד לשתף במה שיושב על לבכם,
החוכמה היא כיצד לומר זאת ומתי.



גברים ממאדים, נשים מנוגה

חשוב להפנים את המציאות, שבני אדם באופן כללי "כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות" (מסכת ברכות נ"ח).

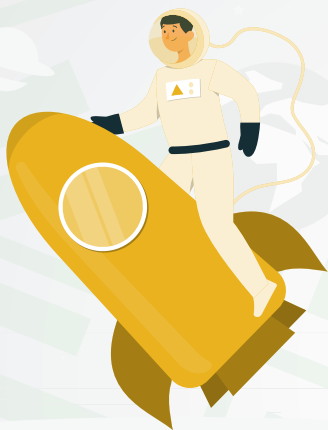
בני זוג לא דומים, בעל ואישה תפקידם בעולם שונה, לא להיות "תאומים סיאמיים" ולא חייבים להסכים על הכל.

נכון לדעת - מדובר בשני טיפוסים מעולמות אחרים ומגלקסיות נפשיות ומהותיות אחרות ושונות לחלוטין.

בני זוג הם כמו 2 אנשים שנקלעו למדינה זרה, אחד יודע רק יידיש והשני מדבר רק יפנית. לך תבנה בניהם תקשורת ראויה. אם מבינים את ה"תובנה" הזו שגבר נולד עם תכונות אחרות, ואישה נולדה עם תכונות אחרות ייקל עליהם לתקשר.

ניתן מס' דוגמאות להבדלים המהותיים בתכונות הגבר והאישה.

הגבר	האישה
מקבל החלטות מהראש מההיגיון ובשכל קר	מקבלת החלטות מהבטן, מופעלת על ידי הרגש
קשה לעשות שינויים, נוח לו שהדברים סטטיים	מחפשת כל הזמן שינויים, חוויות, הפתעות
רואה את המציאות בצורה מרחבית, במקרו	רואה את החיים בצורה פרטנית, במיקרו
מדבר לעניין, מהר, מבקש מסקנות ברורות	מרחיבה כל נושא וטוחנת אותו לפרטיו



השינויים וההבדלים לא מתמטיים. יש תכונות דומיננטיות יותר, יש כאלו תכונות שנמצאות בשני המינים. לימוד השינויים הללו בתכונות הגבר והאישה מצריכים הדרכה מתאימה.

החשוב הוא לדעת שלכל הזוגות בעולם יש את אותם הקונפליקטים ואת אותן הבעיות, במידה ולא נחשפים למידע הזה שגברים ונשים שונים מאוד, התקשורת ביניהם עלולה להיות סוערת מחוסר הידע הזה.

בני זוג אינם תאומים סיאמיים,
כשם שפרצופיהם שונים - כך דעותיהם שונות.



הסוד לאישה: טיפוח ותשומת לב

ברק זה מיועד לנשים - ונוגע בטיפוח ובאסתטיקה.



לא תמיד נשים מודעות לצורך המשמעותי של שימת תשומת לב לטיפוחן.

הסיבות לחשיבות והצורך הן, היות ורוב הבעלים נמצאם במשך לא מעט שעות בחוץ, הם נמצאים בסביבת עבודה מעורבת, או שהם מסתובבים ברחוב, במקומות ציבוריים, בקניות, בנקים, משרדי ממשלה וכו'.

העין של הגבר משוטטת, גם אם אינו רוצה. הרחוב והמציאות מקשים גם כך על "שמירת העיניים" של הגברים!

העובדה שיש "תחרות" קשה בין הרחוב לבין הבית, היא ברורה, כדאי שהתחרות או המורכבות תהיה קטנה ומצומצמת.

רצוי שהאישה תשים לב לטיפוח שלה, אל לה לרגע לחשוב: "בעלי גם ככה אוהב אותי, "בעלי חושב עלי גם כך", "אני בכל מקרה שלו", "אני כל עולמו" "מה זה משנה איך אני נראית, הוא תמיד יחזור אלי!". **זהו, שלא!**

נשים יקרות,

כל ספרות חז"ל המדברת על התחום הנ"ל מביאה אין ספור דוגמאות מנשות התנ"ך והנשים בש"ס עד כמה הן טרחו והתאמצו להראות במיטבן על מנת שבעליהן לא יכשלו בשמירת עיניהם,

וזוהי להיות לפני אלפי שנים.

אל נא תחשבו שהבעל שלכם הוא ב"כיס" שלכן, זה לא היה מעולם ועל אחת כמה לא כיום, שהמציאות המתירנית לא פשוטה ומורכבת, בפרט בעידן ה"מדיה האלקטרונית" הפתוחה לעין כל ("תרתי משמע").

יש חובה מוסרית ומהותית על האישה כפי שנאמר לעיל לצמצם את המלחמה המתחוללת בליבו ובעיניו של בעלה.



יש נשים מטופחות לעיתים ייתר על המידה, אבל לא עבור הבעל, אלא עבור איך הן תראינה ב"חוץ".

ואסביר: כמטפל זוגי נחשפתי לא מעט לטענת גברים האומרים: "אשתי בחוץ מסתובבת כמו מלכה, בבית היא מסתובבת כמו סמרטוט" או "אני מגיע הביתה מהמשרד רואה אותה עם כל הסחבות ועם כל ה"שמאטעס" שלה, כאילו היא בניקיונות פסח, מה היא לא יכולה להיראות קצת אנושית, קצת מסודרת ולא עם ריח של אקונומיקה?"

נשים יקרות,

אנא טפחו עצמיכם באופן כללי, ובפרט עבור הבעל, בבית היו נא יפיפיות ומסודרות, זה ייתן חשק וכיף ונועם לבעל לחזור הביתה לראות אישה מסודרת מטופחת רגועה וחייכנית המצפה לו. ובהופעה בחוץ אנא היו מעט פחות גנדרניות, כל זה על מנת לתת לבעליכן את התחושה שהוא הדבר היקר ביותר שעבורו את משתדלת להיות במיטבך.

במילים אחרות, שדרו נא לבעליכן:

אתה והבית שלי, הם העיקר עבורי ובשבילכם אני במיטבי!

אישה יקרה,

שימי לב למראך וטפחי את הנשיות
המתנה שהטבע העניק לך.

אל תתני לנשים אחרות
למשוך את תשומת לב בעלך.



למצוא (גם בכוח) נקודות זכות אצל בן הזוג

רבי נחמן מברסלב אומר: (בליקוטי מוהר"ן תורה רפ"ב) שניתן וחובה למצוא ולחפש "נקודות זכות" אצל כל אדם! כלומר לפי רבי נחמן מברסלב אין אדם שלא ניתן למצוא בו "נקודה טובה".



יאמרו אנשים טוב, "אני מבין את זה כשיש במישהו "נקודת זכות" אז באמת עלי להאיר נקודה זו, אבל אם אני לא מוצא בבן הזוג שלי שום נקודה טובה ? אז מה בכח לחפש?"

כן!

נכון, אין בנאדם בעולם שאין בו מעט טוב, הרי לא התחתנת עם מפלצת.

לפי החתונה ראית בה רק את הטוב המוחלט, היית מוכן להלחם זה על זו "מלחמת עולם" רק שתסכים שתחתן איתה עד כדי כך אהבת אותה.

היזכר נא בליל החתונה שלכם כמה עשרות אלפי שקלים (אם לא מעבר) השקעת עבור החתונה הזו על מנת שהיא תהייה אשתך. מה קרה? כל התכונות הטובות האלו נעלמו? לפתע "אני לא יכול למצוא בה שום תכונה טובה?"

ואת, פעם הוא היה "אביר חלומותיך" עם או בלי סוס לבן. מה קרה שהוא הפך ל"סיוט החיים" שלך שאת לא מסוגלת להסתכל עליו? בואי התאמצי קצת, אולי גם את תמצאי בו משהו קטן טוב?

חפשו ומצאו בהתחלה בכח, נקודות זכות זו בזה.

ברגע שתשתדלו למצוא נקודות טובות אחד בשני, מכאן תתחילו להצמיח שוב את זרע האהבה הקטן שנשתל לפני הרבה שנים. תגלו לפתע שנית את אותה לחלוחית בעיניים, את אותו "פרפר" שהיה לשניכם לפני החתונה.

אנא הזמינו את אותו "הפרפר", אם תזמינו אותו יפה, הפרפר יגיע. והוא בוא יבוא.

מי שיחפש את פרפר הזכויות,
יגלה לא רק את ה"גולם"
אלא גם את הפרפר שבו.



סודה של הסליחה

בקשת סליחה נתפסת כחולשה.

יש לא מעט זוגות – שבקשת "הסליחה" נתפסת בעיניהם כחולשה או "הודאה" באשמה.

חוסר היכולת לסלוח לאחר, עומדת לעיתים קרובות ביסודה של תקשורת לקויה בין-אישית ואי יכולת לוותר על האפשרות לחיים מתוקים יותר.

חוסר היכולת לסלוח לאחר נובעת לעיתים או מחוסר תקשורת בין זוגית הנסמכת על כך שבן הזוג לא יקבל זאת נכון.

בדרך-כלל הפחד להודות להתנצל ולבקש סליחה לעיתים יושב על חוסר אמון, איך הצד השני יגיב!

לא תמיד בני זוג מוצאים את העיתוי המדויק והרצוי לבקשת הסליחה.

יש לדעת שיש עיתוי נכון לבקשת הסליחה.

טוב ונכון למצוא זמן נוח ומתאים ורגוע ושקט כשבן הזוג לא עייף, טעון או רעב. ואז, לפתוח בטקטיקה הבסיסית ביותר לבקשת הסליחה והיא, לומר בפשטות:

"אני מתנצל/ת על מה שאמרתי אמש, אני חושב/ת שזה היה לא לעניין מה שעשיתי או מה שאמרתי, ואני מבקש/ת שתסלח/י לי."

אחת הטעויות הנפוצות היא לומר: "אני מבקש סליחה ומתנצל ואז מוסיפים את מילה שהיא הרת אסון - ה"אבל".

ה"אבל" הזה, הזה מוציא את כל ה"עוקץ" והחיוביות מבקשת הסליחה. ה"אבל" הזה בעצם בא ואומר: "אני מתנצל, אבל, דעי לך שגם את אשמה בסיטואציה שנוצרה, גם את התרשלת לא מעט ותרמת למצב, אני לא האשם היחיד". כמובן שזה מאבד את כל כוחה של בקשת הסליחה.

עדיף לא להתנצל ולא להוסיף את המילה "אבל"!

אבל.. ☺

אם כבר החלטתם כן להתנצל, תתנצלו ותוסיפו מעט מילות הסבר: "טעיתי שחשבתי כך, טעיתי שלא נתתי אמון, אני באמת מצטער", וזאת כדי שכן הזוג ירגיש שבקשת הסליחה הינה מכל הלב, ולא מהשפה ולחוץ.

ושוב - ללא השמעת ביקורת בעת בקשת המחילה.

אם היינו מעריכים ומבינים את סוד הווידוי ובקשת הסליחה, היינו רודפים אחרי זה.

**לבקש "סליחה" מכל הלב,
לא להאשים את הצד השני באשמה דומה!**



איך להסתדר עם החמות ולהשאר בחיים

סוגיית "כלה וחמותה" אינה סוגיה חדשה. חז"ל כבר לפני אלפי שנים הבינו שיש שביחסי "כלה וחמותה" יש מוקש לא פשוט ולא קל.

הרבה כלות מתלוננות שהן לא מבינות את חמותן, ולא מבינות למה הן מתערבות ומציקות ולא נותנו להן לחיות את חייהן בשמחה ובאושר עם בעליהן.

בואי ננסה להבין את המניע הפסיכולוגי הפנימי המניע את חמותך לשגע אותך, לנדנד לך, או להתערב על כל צעד ושעל.

חמותך, דאגה לגדל את בעלך האהוב במשך עשרות שנים, דאגה לכל מחסורו, ליוותה את הלילות הקשים בילדותו, הכינה לו בדיוק את האוכל שהוא הכי אהב... והנה מגיע בחורה צעירה ונחמדה ולוקחת ממנה את המגיע לה, את הנחת, לוקחת בכח את האהבה שבנה הרעיף עליה לאורך השנים ומגייסת אהבה והנתינה של הבן אליה לטובתה.

(כמובן שזו ראייתה של החמות - ושזה לא מה שצריך ואמור לקרות) קשה לאימא לראות שאת פירות גידולה קוטפת מישהי אחרת.

ואל נא תשכחי כלה צעירה, גם את יום אחד תהיי חמה של הכלות של ילדייך האהובים וזה לא פשוט ולא קל, לא קל להיות כלה, ובפרט לחמה הדורשת דברים לא קלים והמבקרת אותך ללא הפסק, ולא קל להיות חמה לכלה שלא תמיד עומדת בציפיות.

ראי נא כלה יקרה!

לא משנה כמה שנים את נשואה לבעלך, אם את רוצה שבעלך יאהב אותך יותר, הדרך לליבו של בעלך עוברת לא רק דרך האוכל שאת מבשלת לו ורצוי שהאוכל שאת מבשלת לו יהיה דומה או טעים כמו האוכל שאימא שלו בישלה לו במדויק, המשימה הבאה שלך לאהוב או להראות לו לפחות שאת כן מעריכה את חמותך, וחמותך חשובה לך.

דברי איתה לפחות פעם בשבוע ותתענייני בשלומה התעניינות של אמת, בקרי נא אותה לפחות פעם במספר שבועות, סעי עם בנך ועם הילדים לבקר את הוריו, בצעדים הללו בעלך רואה שאת נקשרת ומחוברת למשפחת המוצא שלו, זה מאוד מחזק את הביטחון שלו, ומעבר לביטחון שלו זה יגביר את האהבה של בעלך אליך, ובינינו לא מגיע לה לחמותך קצת תשומת לב ממך? מי גידלה וטיפחה והביאה את בעלך ואבי ילדייך עד הלום?

מי לא ישנה לילות על מנת שהוא יצליח ויהיה בריא? מי עושה לך בייבי-סיטר כשאת זקוקה לה? מי נותנת לו על הראש לבעלך כשהוא לא בסדר איתך? אחרי כל כך הרבה שנות השקעה של חמותך בבעלך.. ואולי גם בכם כזוג. תני לה השקעה מינימלית בחזרה.

פעם בשבוע, הרימי טלפון לחמותך
ותראי איך חייה ישתנו לחלוטין!



הטיפוס המאשים והטיפוס המתקן

לאיזה סוגי טיפוסים אתם שייכים?

המאשימים או המתקנים?

עולם התקשורת הבין אישית בכלל, מתחלק ל-2 אבי טיפוס.

הראשון זה המאשים, השני זה המתקן.



המאשים נוטה להאשים ולראות בזולתו את ה"לא בסדר", שכל העולם, כל הזמן אשם. והוא כמובן נקי ובסדר. המאשימים לא לוקחים אחריות על מעשיהם ויש להם תמיד על מה להישען ולהרגיש שכל העולם זולתם לא בסדר. התחושה שלהם היא "אני תמיד בסדר, אצלי, אין מה לתקן!" האחריות על מה שקורה סביבי היא לא שלי! "אם משהו בתקשורת עם בן זוגי, עם סביבתי, לא בסדר - אזי לא אני הוא האשם! ברור שהצד השני לא בסדר!".

המאשימים כמובן נוטים "לבקר" את התנהגות הזולת, וכחות את הנהגותיהם שלהם. המאשימים לא לוקחים אחריות ומחויבות על מעשיהם ונוטים להפיל אשמה לא על עצמם כמשדרים שדר, אלא על הצד ה"קולט" ולא מבינים שהצד השני בעצם מתנהג לפי השדרים שהוא מקבל והוא רק מגיב לתקשורת הלא סימפטית, מולו.

המתקנים הם המחפשים קודם כל לתקן את עצמו ואחרי זה לנסות לעזור ולתקן את האחרים. המתקנים לוקחים אחריות על מעשיהם, לוקחים אחריות על תגובותיהם, ומבינים שבהם ורק בהם תלוי הדבר ועליהם עומד העולם. המתקנים מדברים בדרך כלל בנועם עם הצד השני, מבלי לתת לו תחושה שמבקרים ומאשימים אותו. הסביבה מרגישה נוחות מולם, וכל מי שבסביבתם, או "בן הזוג" או המעגלים הקרובים, כולם מבינים שמולם עומד "מתקן" שלא מציב מולם ביקורות או כל מיני סוגי אשמה. האנשים סביב המתקנים חשים את דיבוריהם כרצון לתיקון.

הבה נבחן לאיזה אב טיפוס אנחנו באמת מתאימים? ולאיזה מאבי הטיפוסים היינו חפצים להיות?!

הבה נחשוב באמת לאיזה סוג של טיפוסים
אנחנו שואפים להיות
מהסוג של המאשימים
או מאלו ששואפים לתקן?



כוחה של התפילה

תפילה. תמיד מעומק הלב ולפחות פעם בשבוע. זה המרשם.
הסוד הזה של תפילה, יתכן ומקומו הוא בראשיתה של החוברת
הזו.
"תפילה" היא מסוג הדברים שלעולם לא נס ליחם, והם תמיד
עוזרים!



זוג יקר,

כשקשה לכם, אל תשכחו שיש לנו אבא טוב בשמים, ויש מי שזיווג אתכם ויש לו גם אחריות על מה שקורה בינכם. אבל לא רק לו יש אחריות...

הקב"ה עומד ומזווג זיווגים כל יום וכל רגע, וכל יום שעובר עליכם בלי מלחמות ובלי צעקות ובלי איומים זה כי יש מי ששומר עליכם, והשקט בינכם הינו בבחינת "נס" מוחלט.

בסופו של יום, "האחריות" על מה שקורה בינכם, תלויה הרבה ואולי בעיקר בכם ולא באחרים!

"העבודה" על המידות שלנו: כעס, קינאה, קמצנות, ראיית הטוב, הכלת האחר, קבלת השונה ועוד..

אלו "מידות" שצריך ל"עבוד" עליהם לעיתים כל החיים, נכון שזה קשה מנשוא, אבל ההשקעה והרווח לגמרי שווים את המאמץ.

לא תמיד, או יותר נכון, לא מיד, אלא אחרי תקופה ארוכה קוטפים את פירות המאמץ ניכרים.

ואזי מה לעשות ?

סבלנות.

זה בוא יבוא ו"העבודה" על ה"מידות" תיתן את פירותיה – בגדול!

**"קרוב ה' לכל קוראיו,
לכל אשר יקראוהו באמת"
(תהלים קמ"ה, י"ח)**





אחרית דבר

אל סיום המסלול שהצגנו בחוברת הזו תגיעו רק אחרי עבודה מאומצת של שניכם, מתוך רצון לתקן ולשפר.

בחוברת הזו השתדלתי, מעט מזער, מים העצות והתובנות שיש לעבוד ולהשתכלל בהם, לתת ולשתף.

ואם סייעתי או הארתי נקודת מבט שונה, או זווית ראייה נוספת, לו זוג אחד או משפחה אחת שיפרה ולו במעט את חיי הנישואין שלה והכניסה מעט אור לביתה, בזכות ספרון זה.

היה זה שכרי הרב.

אשמח מאוד לשמוע מכם, מי יישם מי למד? מה כן עבד? מה הצליח? מה פחות?

אשמח מאוד להערות או הארות, ואם ישנם דברים קראתם ולא הסכמתם עמם אשמח לדון לשמוע ולהקשיב. וכמובן לתקן למהדורה הבאה.

אם יש לכם חברים שגם יהיו מעוניינים בספרון הזה, אנא העבירו אליהם.

אשמח לשמוע מכם!

אוהבכם,

ד"ר יעקב ארנברג (Ph.D)

052-7203140

Machoneran@gmail.com

ד"ר יעקב ארנברג:

יעוץ נישואין • הדרכה והנחייה סדנאות למבוגרים • נשמת
המטפל • הדרכה בתחום יחסי אישות • גישור • פסיכותרפיה
אינטגרטיבית (משולבת שיטות) • הדרכת חתנים • הפרעות
כפייתיות בחרדות/טיפול בהתמכרויות • הפרעות כפייתיות
בוגר מכון י.נר ומייסד מכון ארנברג ללימודי ייעוץ נישואין,
בברכתו ובהמלצתו של הרב שמחה כהן שליט"א.



עיצוב ועריכה:
אחיה קליינולד

054-4979025

achiaoo4@gmail.com



BRANDING, GRAPHICS & MARKETING