



המדריך להכניס שמחה בזוגיות
ב-7 כללים שכל זוג יכול לאמץ!





מי אנחנו?

שרה ויוסי מייכור, הסיפור שלנו התחיל כזוג צעיר, איבדנו את הודיה בתנו השנייה בתאונת דרכים בה הייתה מעורבת כל המשפחה. בניסיון לחזור לחיים מהאבל נולדה לנו בת בשם אפרת שנולדה עם תסמונת נדירה וקשה. שחיה את רוב חיה בבית החולים ונפטרה כשהייתה בת פחות משנתיים. (בגיל 30 כבר ישבנו שבעה על שתי בנות הודיה ואפרת). כל משבר כזה בקלות מפרק משפחה, ולא פעם הזוגיות מתפרקת. אנחנו דווקא שמרנו על הזוגיות שהפכה לנו למקור כוח עוצמתי. היום שנים רבות אחרי החלטנו את עוצמת הזוגיות לתת מתנה לזוגות סביבנו כשיטה פשוטה, יעילה ושימיה.

- ♥ זוגות שמרגישים שהשגרה שוחקת את הזוגיות
- ♥ שמרגישים שהזוגיות נדחקת לסוף הרשימה.
- ♥ שפעם היו קרובים אבל משהו בדרך קרה, התפספס.
- ♥ שכבר לא מבינים אחד את השני
- ♥ הרצונות מתנגשים, מתישים והפערים מרחיקים.
- ♥ שמרגישים שלא נמצאים בראש סדרי העדיפויות של בן/ בת הזוג.

לכל אלו אנחנו מכוונים ומציעים כמה עקרונות שמביאים לשינויים מדהימים בזוגיות. אנחנו מדברים תכל'ס על הכול ורוצים לתת לכם במתנה כלי שיעזור לכם ללמוד איך לריב, איך לדבר על כל נושא שנוי במחלוקת ולדעת לחזור תמיד לנקודת העגינה הסופית של – תמונת הזוגיות הטובה שלנו, התמונה היפה הזו כשהיינו מאוהבים.

השיטה שלנו – מודל טן דו רבים ומתקרבים, מדברת על דרך, מעגל, שמתחיל בטוב נגמר בטוב ואפשר להעלות הכול. מה כואב לי וזאת בלי להתרסק, בלי להתרחק, בלי להיפגע ההפך מכל ריב נלמד להתקרב.

[illegible]



אז איך עושים את זה?

כלל מס' 1 – לחזור תמיד לתמונת הזוגיות הטובה

תמיד נחזור לנקודת העגינה של:

תמונת הזוגיות הטובה שלנו, התמונה היפה הזו כשהיינו מאוהבים.

הכלל הראשון שלנו –

אנחנו מבססים את חיי הזוגיות שלנו על מילות הברכה שנאמרת בחופה:

"ששון ושמחה...גילה רינה דיצה וחדווה, אהבה ואחוה שלום ורעות"

זו בחירה שלנו לבסס את הזוגיות שלנו על הטוב גם אם יש לנו סטייה מהטוב נעשה ככל שביכולתנו לשוב אל הדרך שהיא הבחירה בטוב. כמו בסטייה מנתיב הנסיעה תמיד נרצה לתקן את הסטייה ולחזור לדרך המלך.

אהבה זה לא משהו שתלוי במשהו בחוץ, זו בחירה, דרך חיים.

הבחירה לפעול מתוך מקום נקי ואוהב, בלי חשבונות העבר.

לדוגמא כשאני אומרת אם בעלי יכבד ויעריך אותי, רק אז אהיה שמחה ואוכל להעניק לו אהבה. אני למעשה משאירה את האושר שלי בידיו. צריך לבחור שוב ושוב בטוב ולא לתלות בסובבים אותנו ובבן/בת הזוג את השליטה על מצב הרוח שלנו.

לפעמים אני מצפה שהוא יעשה את הצעד הראשון. אולי גם הוא מצפה שאני זו שאעשה את הצעד הראשון? ככה הזוגיות נשארת תקועה, מוזנחת וכואבת. איך שאני אניגד, אתייחס, ארגיש תלוי קודם כל בי.

יש לי בחירה.

לכן אכניס אהבה, זרימה וטוב וזה כבר ישפיע גם על בן הזוג ועל הבית כולו.

בואו ניקח את היוזמה את הזכות להתקדם לזוגיות טובה.

לא נצפה שהשני יעשה קודם צעד, נראה בצעדים שאנחנו עושים זכות!

זכות להוביל, להיות ראשון, להכניס אור, לקחת אחריות על האושר.

פעם היו אצלנו 2 זוגות יום אחרי יום. הזוג הראשון האישה בכתה בדמעות, "האחריות לקידום הזוגיות לדייטים לנופש הכול עלי" היא התייפחה. למחרת הגיע זוג והאישה אמרה בחיוך בדיוק אותו דבר אבל ממקום של שמחה והשלמה – וזה מה שעושה את ההבדל.

מהי תמונת הזוגיות הטובה שלכם?

איך זה נראה שאתם בטוב? איך הפנים שלכם? המבט שלכם? אולי יש לכם תמונה פיזית שצילמתם ופיתחתם? שימו אותה כשומר מסך. שימו אותה כנגד עינכם.



כלל מס' 2 – זמן מתאים

מריבות אצלנו הן מתוכננות ולא ספונטניות.
מתזמנים את השיח על נושאים שנויים במחלוקת לזמן שטוב ומתאים לשנינו.
לא נגרר אחר כל התפרצות למריבה מתמשכת.

המריבות שאנחנו מציעים הן מתוכננות.
שני בני הזוג צריכים לאשר את השיח על הנושא ואת הזמן לשיחה,
אי אפשר לקיים את השיחה אם שניכם לא בעניין.

נוח לך לריב היום? צריך זמן מתאים.

לא מתחילים מריבה אצל החמות, מול הילדים, בערב שתכננו להנות או בחופש קצר
כשהבעל חזר מהצבא 24 שעות. נתזמן זמן שמתאים לשנינו.
יש לדעת להתחיל מריבה, איך לנהל ויכוחים שמתקיימים בכל בית, וחשוב גם לדעת
לסיים מריבות ולא לגרור אותם לאורך ימים, חודשים ושנים.



כלל מס' 3 – Attack the issue not the ish

כלל שלישי וחשוב!! לתקוף את הנושא לא את האיש. מדברים על האישיו לא על האיש.
מדברים לגופו של עניין ולא לגופו של אדם.

האשמה גוררת התגוננות ולא שיח. אנחנו רוצים שיח שיכול לפתור בעיות.

לדבר זה ליצור קשר, לחבר, זו דרך להתקשר.

בואו ניזהר בשוליים משני קצוות.

קצה אחד של "מנזר השתקנים" שלא מעיזים להגיד למה הם זקוקים.

הם מאכזבים שהם לא מובנים. בן בת הזוג לא מבינים את מה שלנו מובן מאליו.

בקצה השני אנשים אומרים מילים קשות, ביטויים מעליבים שבחיים לא היינו מעיזים להגיד לזולת.
מילים שלא הייתם אומרים לשום חבר/ה מחשש שהוא יפגע, לא להגיד גם לבן הזוג.

יש סף נמוך שלעולם לא נרד אליו. חייבים לשמור על סף הדיבור. מצד אחד את המילים הנמוכות,
שיוצאות ממקום נמוך בנפש, שיש לכל אחד, נשמור וננצור ולא נשפירץ אותם כלפי בן הזוג.

מצד שני אנחנו לא חיים במנזר השתקנים, המילים מחברות בינו.
מותר להעלות נושאים שנויים במחלוקת, בלי לקטול את מי שמולך.



כלל מס' 4 - "הוא התחיל" איך פותחים במריבה?



איך לא פותחים?

לא פותחים בהאשמה : אתה תמיד עושה... אתה אף פעם לא עושה...
האשמה והכללה תמיד יזמינו התגוננות סגירות העלבות ומריבה שמרחיקה.

איך כן פותחים

כדאי לפתוח במילה טובה, במשהו חיובי, באווירה טובה.

ד"ר **מרשאל רוזנברג** בספרו "תקשורת מקרבת שפה לחיים" מביא 4 מרכיבים לתקשורת מקרבת שיכולים להיות אופציה לשיח מקרב:

♥ **תצפית** - מדברת על העובדות. לדוגמא כרטיס האשראי החודש היה בגובה 80% מההכנסה שלנו.

♥ **רגש** - הרגש שזה מציף בדובר. לדוגמא אני מרגיש לחץ שב-20% הנוותרים לא נצליח לעמוד בכל התשלומים.

♥ **צורך** - מה אני רוצה שיקרה. לדוגמא "אני צריך שנעשה סדר", "אני רוצה שניקח אחריות על מה שקורה בחשבון" וכדומה.

♥ **בקשה** - הפעולות המוחשיות שאנו מבקשים שיתבצעו. לדוגמא "בואי נשב ביחד ונחליט על חלוקת ההוצאות החודשית..", "בואי נמצא פתרונות יצירתיים, אולי נצליח להשיג הכנסה נוספת" וכדומה.



כלל מס' 5 - מנסים למצוא פתרונות

סיעור מוחות. מנסים להעלות פתרונות לבעיה – אני ואתה מול הבעיה.
אנחנו מאותו צד של המתרס. כששנינו מאותו צד של המתרס ואנחנו לא מבזבזים את האנרגיה על מאבק אפשר למצוא פתרונות שלא חשבנו עליהם עד כה.

לדוגמא:

הסיבה למריבה : המצב הכלכלי, המינוס, הביזבוזים וכד

האשמות כמו 'את בזבזנית', 'אתה לא מרוויח מספיק' הן מיותרות ומעליבות.
שנינו ביחד נעשה סיעור מוחות וננסה להתמודד עם הבעיה שההוצאות גדולות מההכנסות.



נעלה אפשרויות לפתרונות:

♥ אחד מאיתנו יוסיף עבודה

♥ ביחד בשיתוף פעולה נמצא מקור הכנסה חדש.
נמכור מוצר שאנחנו טובים בו, או יכולים להשיג בזול.

♥ נגדיר סכום – לבזבזים – בכרטיס מיוחד שנרכוש דרך ארגון העובדים...

נסו להיות יצירתיים ולחשוב ביחד על פתרונות אפשריים. בלי לקטול את בן/בת הזוג שמעלה רעיון.

הצלחנו למצוא פתרון שמקובל על שנינו ? נפלא !
ונסה לישים את הפיתרון וגם אם לא מצאנו פתרון נחזור למצב של שלום ורעות.



כלל מס' 6 - סיום מריבה- להירגע

בין אם מצאנו פתרונות ובין אם לאו בכל מקרה מתכנסים לסיום המריבה.

איך נרגעים?

כל אחד מרגיע את עצמו. האם פעם אמרו לך "תרגע" *ונרגעת?
אותי מעצבן כשאומרים לי תרגעי.

כשיש בזוגיות חוסר רוגע, חשוב מאוד שכול אחד ירגיע את.....עצמו.
במקום להגיד לבן בת הזוג 'תרגע/י', תרגע - כל אחד ירגיע את עצמו.
מובטח לכם בית רגוע, זוגיות טובה.

כדי להרגע צריך להכניס לראש שלנו את ערך השלום בבית.

איך עושים את זה?

על ידי המחשבות אנחנו בעלי הבית על המחשבות שלנו.
יש לנו דרך לשלוט במחשבות.

כל מחשבה שלילית על בן/בת הזוג נחליף במחשבה טובה.
גם מחשבות שליליות על עצמי – נחליף במחשבה טובה.

במקום לטחון מחשבות - הוא לא עושה X, נחליף במחשבה טובה הוא עשה Y!

במקום לטחון מחשבה שלילית על עצמי, על המציאות, נטפח מחשבות טובות.

המוח לא יכול לחשוב שתי מחשבות ביחד, ברגע שחשבת טוב, המחשבה השלילית אין לה מקום והיא קטנה ומעלמת. חושבים טוב מכניסים טוב לזוגיות.



כלל מס' 6 - חוזרים לראש המעגל - "אהבה, שלום ורעות"

אם מצאנו פתרון – ננסה ליישם.

גם אם לא הצלחנו לפתור את הנושא כרגע – נשוב אליו בהמשך.
בכל מקרה אנחנו מסיימים את הריב וחוזרים לנקודת האהבה ממנה יצאנו לדרך.
היכולת, האפשרות להתחיל כל יום מחדש, דף נקי היא מתנה גדולה.
בכל בית מתווכחים ונפגעים. השאלה אם ניתן לכעס ולעלבון חדר קבוע להתגורר בלב שלנו או שנוכל לשחרר ולהמשיך.

יש פתגם שאומר :

"אף כי לא נוכל למנוע את ציפורי הצער מלרחף על ראשנו,
אל לנו לתת להן לבנות קן בשערות ראשנו".

כדאי לתת לכעס, לתסכול, לאכזבה לחלוף מאתנו. לא נעשה מכל דבר סצנה וכשכבר התחיל ויכוח או אפילו מריבה נדע גם לסיים.

אם לא נדע לטפל במריבות ולסיים אותן נמצא שהמשקעים יצטברו ויפריעו.

אם נדע לנהל את המריבות נכון נצא מהם יותר קרובים.

כך מסתיים לו המעגל, וחוזרים שוב לאהבה ולקרבה.



סוף דבר

"המפתח להפקת כוח מהמידע נמצא ביכולת לחבר בין כמויות גדולות של נתונים באמצעות זיהוי תבניות, הפקת המהות ומציאת משמעות וכיוון בתוך הכאוס והערפול"

(האושר שבמנהיגות, ד"ר טל בן שחר).

במדריך שלפניכם הבאנו ידע המבוסס על שלוש תאוריות בתוך מודל אחד נוח ליישום.

♥ ד"ר גוטמן ג'ון, שבעת העקרונות לנישואים מאושרים

♥ ד"ר רוזנברג מרשאל, תקשורת לא אלימה- תקשורת מקרבת, שפה לחיים.

♥ פרופ' מולי להד, מודל החוסן הרב מימדי BASIC-PH.