

אהבה-תשוקה-קרבה-טובות-הכל



מדריך מעשי לזוגיות מאושרת



הזוגיות שלכם באחריותכם



נמאס לכם ממריבות חוזרות
שאתם לא מצליחים לתקשר
שיש המון מתח וכעס
שאת מתרחקת והוא נאטם
אתם עייפים מהשגרה השוחקת
ומרגישים שהזנחתם את הזוגיות?

לא מגיע לכם ליהנות בזוגיות שלכם?
להרגיש מחוברים קרובים ואוהבים?



הכנתי לכם מדריך
עם צעדים פרקטיים
שיובילו אתכם לקשר עמוק משמעותי ואוהב



תקשורת פתוחה ואפקטיבית

תקדישו כל יום זמן לשיחות ללא הפרעות
(לפחות 20-30 דקות)
כבו טלפונים ומסכים
תבחרו מקום נעים ושקט בבית
תתעסקו זה בזו ללא הסחות דעת

תתרגלו הקשבה פעילה
תקשיבו בלי להתפרץ או לחשוב על תגובה
תשקפו לבן/ת הזוג את הדברים שאמרו
"אם הבנתי נכון, אתה מרגיש ש..."
תשאלו שאלות הבהרה לפני שאתם מגיבים

השתמשו במשפטי "אני"
במקום האשמות, דברו על רגשותיכם
לדוגמה: "אתה תמיד בחוץ ולא אכפת לך ממני"
אפשר להגיד "אני מרגישה בהזנחה ולא בסדר עדיפויות שלך
שאתה נמצא הרבה זמן מחוץ לבית"

תלמדו לבטא צרכים ורצונות בצורה ברורה
תהיו ספציפיים: "אני צריכה חיבוק כשאני חוזרת מהעבודה"
במקום "אתה לא מספיק תומך"



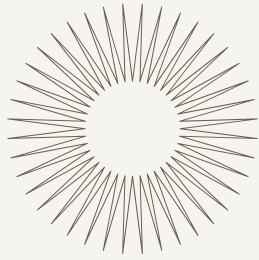
תביעו הערכה וחיזוקים חיוביים

תגידו 3 דברים שאתם מעריכים בבן/ת הזוג מדי יום
זה יכול להיות בתכונות אופי, מעשים ומאמצים
שתפו למה זה משמעותי עבורכם
"אני מעריכה את העמידה שלך בזמנים, אתה אחראי ואפשר לסמוך עליך"

תודו על מעשים קטנים
"תודה שהכנת ארוחת ערב, זה ממש עזר לי אחרי יום קשה"
"אני מעריך/ה שזכרת לקנות את המוצר שאהבתי"

תתנו מחמאות ספציפיות
"אני אוהב/ת איך שאת/ה מצליח/ה להרגיע את הילדים כשהם עצבניים"
"ההתמדה שלך בעבודה מעוררת בי השראה"

תכתבו פתקי אהבה והערכה ותחביאו אותם במקומות שונים
בארנק, בתיק העבודה, על המראה בחדר האמבטיה או על הכרית.



תפנו זמן איכות לבילוי משותף

תקבעו "דייט נייט" שבועי קבוע
תכננו מראש ושריינו זאת ביומן
תערכו לכל הסידורים הלוגיסטיים- לצאת מוקדם מהעבודה
לשריין בייביסיטר וכו
תתחלפו בבחירת הפעילות על מנת לייצר עניין וריגוש
ותנסו דברים חדשים: מסעדה חדשה, הופעה, טיול לילי, פיקניק

תתכננו פעילויות זוגיות
סדנת בישול זוגי
קורס גלישה
לימוד שפה חדשה יחד
התנדבות משותפת בקהילה

תצרו מסורות משותפות
ארוחת בוקר משפחתית בשבת
טיולים בחו"ל או בארץ
חגיגת יום נישואין בדרך ייחודית כל שנה

תקפידו לשלב רגעים קטנים של קרבה ביומיום
הליכה משותפת אחרי הארוחה
שיחת טלפון קצרה באמצע יום העבודה
שליחת הודעה של געגוע וחיזור



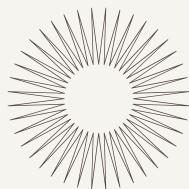
כבוד הדדי וקבלה

תכבדו את הגבולות של בן/ת הזוג-
תבינו שלכל אחד צרכים שונים
של פרטיות וזמן אישי לתחביבים או לחברים
תכבדו את הצורך במרחב אישי
בלי לחוות תחושת דחייה

תימנעו מביקורתיות-
במקום לבקר, הציעו פתרונות מקדמים
התמקדו בהתנהגות ולא באישיות של האדם
תקבלו את ההבדלים והשוני ביניכם
תמצאו דרכים לגשר על פערים
במקום לנסות לשנות זה את זה

תפתחו דיאלוג על ערכים ואמונות
תשתפו בחלומות ובפחדים שלכם
תלמדו להקשיב בפתיחות לנקודת המבט של בן/ת הזוג
אולי תגלו דברים חדשים או זווית נוספת שלא חשבתם עליה





תטפחו את האינטימיות והקרבה הפיזית

תשוחחו בפתיחות על צרכים ורצונות מיניים-
תקבעו "שיחת אינטימיות" חודשית
דברו על פנטזיות, העדפות וגבולות

תקדישו זמן למגע לא מיני-
כ-6 שניות של חיבוק יומי (מחקרים מראים שזה משפר קשר)
עיסוי כתפיים הדדי לפני השינה
החזקת ידיים בזמן טיול או צפייה בטלוויזיה

תהיו יצירתיים בחיי האהבה-
תגוונו במקומות בבית- לקיום מגע אינטימי
נסו משחקי תפקידים או אביזרים חדשים
הפתיעו זה את זה עם ערב רומנטי לא צפוי

תטפחו אינטימיות רגשית-
שתפו זיכרונות, חלומות ופחדים
צרו "טקסים" אינטימיים משלכם (שיתוף דבר טוב שקרה
לכם היום, בארוחת הערב או לפני השינה)



פתרון קונפליקטים בדרך בריאה

תגדירו "כללי ריב" משותפים-
לא לצעוק או להשתמש בשפה פוגענית
לקחת פסק זמן של 20 דקות אם הדיון מתלהט מדי
להימנע מהאשמות וללמוד לקחת אחריות ע החלק שלכם בריב

להתמקד בבעיה, ולא באדם
במקום "אתה אנוכי", תאמרו "אני מרגיש/ה שהצרכים שלי
לא מקבלים מספיק תשומת לב"

.

תחפשו פתרונות ביחד
ערכו "סיעור מוחות" לפתרונות אפשריים
תהיו פתוחים להצעות ולרעיונות יצירתיים

תתרגלו סליחה
תלמדו להתנצל ולקחת אחריות על טעויות או על החלק שלכם במריבה
תעבדו על סליחה אמיתית, לא רק בדרך מילולית
אלא גם במעשים שמבטאים את החרטה



תמיכה הדדית בהתפתחות אישית לצד גדילה משותפת

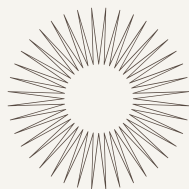
תעודדו את החלומות והשאיפות של בן/ת הזוג
תקשיבו לתכניות העתידיות שלהם, למטרות שהם מציבים לעצמם
תציעו תמיכה גם מעשית וגם רגשית להגשמת חלומות

תלמדו דבר חדש ביחד
כמו רישום לקורס אונליין משותף שמעניין אתכם
תמצאו תחביב חדש יחד (צילום, גינון, נגרות או יוגה)

תחגגו הצלחות קטנות וגדולות
תציינו התקדמות בעבודה או בלימודים
תחגגו אבני דרך בהתפתחות האישית והזוגית- למשל: שאתם מצליחים
לדבר בטונים רגועים יותר או שאת/ה מצליחים לבטא את מה שאתם
מרגישים- זה הצלחה

תתמכו זה בזה בזמן משבר
תהיו שם אחד עבור השנייה ברגעים קשים
תשאלו ותלמדו איך בן/ת זוגיות מעדיפים לקבל תמיכה
(מילים, מעשים, נוכחות)

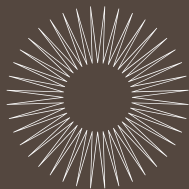
איזון בין עצמאות לשותפות
תשמרו על הזהות האישית שלכם בתוך הזוגיות
תפתחו תחביבים ותחומי עניין נפרדים
תאפשרו זמן עם חברים ומשפחה ללא בן/ת הזוג



תחלקו אחריות לגבי מטלות הקשורות בבית ובגידול הילדים:
צרו רשימת משימות ביתיות וחלקו באופן שווה
או בצורה שמקובלת על שניכם
תהיו מעורבים שניכם בהחלטות חינוכיות ובטיפול בילדים
תשתפו בהוצאות הכלכליות- תקבלו החלטות יחד,
תכינו יעדים משותפים לטווח הקצר והרחוק

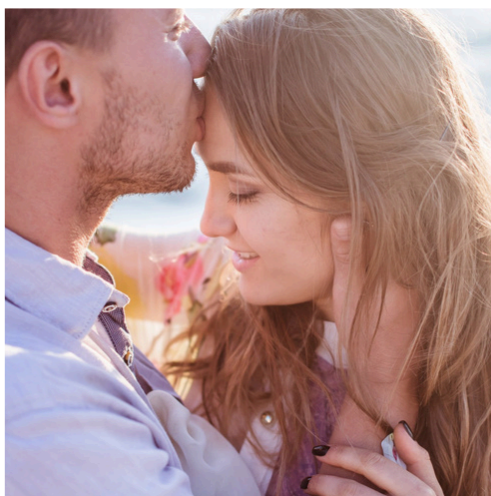
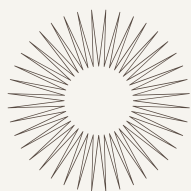
תכבדו את הצורך בפרטיות:
אנחנו לא חייבים לשתף הכל- ישנם דברים אישיים שלא בהכרח קשורים
לזוגיות

תבדילו בין פרטיות לסודיות – בזוגיות אין סודות שאנו מסתירים
אחד מהשני ועלולים להשפיע או לפגוע בנו
תכבדו את המרחב האישי של כל אחד בתוך הבית



זכרו ששיפור זוגיות הוא תהליך
מתמשך הדורש מאמץ, סבלנות ומחויבות
משותפת של שני בני הזוג.

אל תצפו לשינויים מיידיים-
ההתקדמות,
גם אם היא איטית,
נעשית בהדרגה
אך חשוב שתהיה בהתמדה ובעקביות



**אם אתם מרגישים
שאתם זקוקים לעזרה נוספת,
אל תהססו לפנות לייעוץ זוגי מקצועי
הייעוץ מספק עין חיצונית וניטראלית
במרחב בטוח,
מציע כלים נוספים
ועוזר בפתרון בעיות ומשברים.**

התמסר שלכם מתחיל עכשיו



תתחילו בלترגל את הצעדים
שהוצעו במדריך זה בקביעות,
תהיו פתוחים ללמידה מתמדת
וזכרו תמיד את הסיבות
שחיברו ביניכם יחד מלכתחילה

עם מאמץ משותף תוכלו ליצור זוגיות
חזקה, מספקת ומלאת אהבה


ליאת בן חיים
יועצת אישית וזוגית