

דוקטור התלהבותTM ©
ערן שחר

פרויקט זוגיות

הכי קל
זה להתייחס לזה בלי דרמה
ופשוט לפתוח פרויקט
כמו בעבודה
לשדרוג זוגיות

זה לא טיפול
ואתם לא חולים שצריכים טיפול
זה אימון
כמו בחדר כושר
זה לימודי קורס
כמו שעושים באוניברסיטה
זה שיפור של מיומנות

רוב הזוגות
עם מיומנות 5/6 מתוך 10
בניהול זוגיות
כי לא למדו את זה בשום מקום

הצטבר בשנים האחרונות המון ידע בתחום
שפה, יסוכם לכם

בתקופת "הקורס" או הפרויקט
די להכנים אחד לשני, די לבקר
ובטח ש-די לאיים "אני אלך" אתה תלך
או "אם זה לא טוב לך אז" וכאלה.
כשעושים פרויקט, הכל חייב להיות חיובי,
ולתת לזה צ'אנס מלא

די להאשים אחד את השני
שניכם לא אשמים בכלום
פשוט אין ידע ואין אימון
ואין מיומנות
בניהול זוגיות
אז די להאשים אחד את השני

פירגון ועידוד אחד לשני

סוגי פירגון, עידוד והרמה

- על יופי: ריסים, מסקרה, לק, נעלים, מכנסיים
- על אופי: עוגן / יציב / מחושל / עמידה / רכה / עדינה /
- חיזוק עשייה: את עושה בדיוק מה שאת צריכה לעשות
- לא לוותר. לא להסכים לקבל חוסר כבוד.
- קדימה ללכת על מטרות! לתת ת'ביס על מטרות
- פרופורציה. בריאות. חיים פעם 1ת. לא שווה להתעצבן
- מהממת, אלוף, חברה שלי, ניסיכוש, מלאך, מלאכית, תותחית, אלופת על חלל, קשת בענן, שועלת שמשון, ...
- לשאול - איך אפשר לעזור?

כל מפגש, כל תקשורת אחד עם השני

בוואטס אפ, מייל

טלפון / פנים אל פנים

המטרה שלך זה להרים את הזוגי שלך

במצב רוח ובאנרגיות

מ 6 ל 8.5

מגע חברי

זה כלי מס' 1 של זוגיות

מה זה מגע חברי?

זה לא מגע מיני

זה חיבוק / ליטוף / החלקת יד על גב

קיצו בשיער, ידיים מתחת לעורף מסרקות שיער,

לשים יד על רגל, להחזיק ידיים

סרקזם זה פח של אנרגיה

זה רעל שנכנס ולא יוצא ועובר לילדים

די סרקזם כל הזמן. סרקזם זה משחק אינטלקטואלי

שמעביר זמן ועלאק Fun

אבל תאכלס זה בריחה משיחת עומק שקט ורוגע

די עם זה. להתעסק בלפרגן ולהיות חיובי

במיוחד גברים. די עם זה

בכלל, חיוביות
זה בייסיק והכי חשוב
להתלונן ולקטר
מוריד את כל הבית
צריך להיות מחושלים קצת
כוח סבל. חוסן. לחום /קור. ללכלוך קצת.
לחוסר סדר קצת בבית. להיות חיובי יותר
ופחות לקטר

במהלך היום, גם בעבודה
לא להתנתק

כל כמה שעות לשלוח וואטס אפ של חיזור / אהבה
או סתם התעניינות:

מה נשמע? אכלת? שומרת על עצמך?
יאללה בואי נברח חחח

לחזור: לשלוח תמונה עם פרצוף / לינק לשיר משאזם
או סרטון וידיאו או הקלטה קולית

מתי בפעם האחרונה
הבאת לה לעבודה
משהו טעים לאכול?

בצהריים ככה
שווארמה / סלט
להפניק אותה

מתי בפעם האחרונה
קנית לה חולצה? ז'קט? נעלים?
יודע מה המידה שלה?

תברר

ותקנה לה נעלים או פריט שלא היתה קונה לעצמה
משהו צבעוני אולי
מקסימום היא תחליף
אבל זו חוויה מדהימה ומחברת

גבר חדש מודל 2023 בחיים לא מסתלבט על זה שהאישה קונה בגדים וכאילו מבזבזת

קניית בגדים היא מדהימה, מעשירה ברגש
ממלאת בביטחון, ומשמחת לב

קניית בגדים היא כדור המצב רוח והשפיות מס' 1 של אנשים,
אז Relax עם תגובות של "אישה קונה" ואישה עם ויזה,
שזה יציאות של פעם בענק.

גבר חדש מודל 2023

הולך עם אשתו בכיף ממש לקנות בגדים

הוא יוזם את זה מעת לעת

ובעיקר כשצריך לתת לה זריקת אנרגיה

כי אולי היה משהו מבעס

ויושב בכיף, ממתין בתוך החנות בכיף ובסבלנות

ומציע לה פריטים! תסתובב בחנות,

תחפש דברים יפים, ותציע לה.

כשמגיע לשלם, היא יוצאת, וכדי שהיא לא תתבעס מהמחירים,

אתה משלם בכיף ומביא לה את השקיות.

לפני השינה

כשרואים ביחד טלוויזיה איזו סדרה או פרק

היא שמה על הרגל שלך את הראש שלה

ואתה עושה לה עיסוי קרקפת באהבה והשקעה

רבע שעה או 20 דקות. תבלבל לה את המחשבות המטרידות.

קח לה את הטרדות חוצה.

לפני השינה, לפעמים את, מול הטלוויזיה

עושה לו עיסוי כפות רגליים

בלי שיחות אמת, אין אינטמיות אין קשר.
ת ד ב ר ו

תיפגשו לקפה פעמיים בשבוע מחוץ לבית
סתם ליהנות ולדבר
ספרו על העבודה
שתפו מה קשה

והשני מקשיב ושואל עוד $2/3$ שאלות על כל אירוע
מתעניין/ת. ולא מראים חוסר סבלנות.

שאלות התעניינות

- איך היה בעבודה?
- מה היה?
- על מה דיברתם? מה היא אמרה? מה הוא אמר?
- זה הלך טוב? היה טוב? היה קשה? איך זה הרגיש?

ולעקוב אחרי הסיפורים שמתמשכים לאורך ימים ושבועות. לשאול איך דברים מתקדמים.

חלוקת תפקידים בבית

- עושים רשימה בראש / בכתב
- מי עושה מה – סוגרים בינינו
- מחליטים, אומרים, שלא תהיה ריצה / גננת, אחרי מי שלא עושה. לא יהיו תזכורות לעשייה. כל אחד חייב להיות היזם/ת של ביצוע מה שהוא אחראי עליו
- שווה לשים על מקרר רשימה / טבלה, של מי עושה מה וכל כמה זמן. משו כזה:

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	
	שני			שני			כביסה
		ערן			ערן		כלים
	אבא			אבא			מדיח
			אמא			אמא	

חלוקת תפקידים בבית

- **מרעננים** את התפקידים והמשימות מעל לעת. יושבים, מדברים, שמים את מה שצריך על השולחן. **מרעננים חלוקה.**
- **מי שלא עושה. לא מסכימים לזה. עוצרים. מדברים.** אבל גם לא עושים מלחמות לא מדיתיות. ולא עונשים או איומים. בדף הבא יש את "שיטת ההסכם" שעובדת יותר טוב.

הסכם עם ילדים

- בונים מושג, שנקרא "ההסכם בינינו" בין אמא ואבא, והילדים

- יש הסכם

- זה בכלל לא קשור לאהבה. ההסכם. ככה להגיד. אני אוהבת אותך בטירוף בלי קשר. אתה מקסים ושרופה עליך. אבל יש בינינו הסכם, והוא יכובד.

ההסכם

- אני (האמא): אוהבת, מחבקת, עוזרת, מסיעה, מאפשרת ומשלמת חשבון טלפון, קונה טלפון, פותרת, קונה אוכל, עובדת בשביל כל זה, מארגנת בית ותקרה, מסיעה, בגדים, וכל זה

- אתה (ילד אהוב שלי): מרים מהרצפה בגדים, מוציא מהמדיח, שם במדיח, מקפל את הכביסה שלך, לא מרים את הקול עלי בחיים, ועוד ועוד

הסכם עם ילדים

• **המסר: אם אתה לא תעמוד בחלק שלך, אני, למרות שיש לי המון המון אהבה וללא קשר, אתקשה לעמוד בחלק שלי.**

• אתקשה להסיע.

• אולי לא אשלם חשבון טלפון

• אולי לא אממן מחשב

• ואולי לא אשאג לאוכל במקרר. ליומיים ככה. שכולם יזכרו כמה אני חשובה פה ואמורה לקבל כבוד והקשבה לצרכים גם שלי.

• **מה התהליך, כשלא מקשיבים/עושים, למרות שהסכמנו?**

1. הערה ראשונה, שאין פה כבוד למה שהסכמנו

2. הערה שניה, + להגיד שהמתח/עצבים קצת עולים

3. הערה שלישית + להגיד שזה תכיף מתפוצץ

4. עצירת חלק שלך האמא אבא בהסכם. עצירת מימון / הסעות / מחשב / טלפון תוך הסבר, שההסכם הופר + להגיד שנשמח לחזור למצב רגיל, שבו כן יש כבוד הדדי בינינו.