

חברת פיתוח זוגיות

כתב: ערן שחר, מחקר התלהבות 0544-346494

הכנה לפרויקט זוגיות / פיתוח זוגיות

- להגיד לשני, ירד לי אסימון, ואני רוצה לעשות פיתוח / שיפורים / שדרוגים
- לא להפתיע עם דברים ואז לקבל: מה קרה ממוש? השתגעת? כי כשיש הפתעות השני לא מבין מאיפה זה בא
- להגיד לשני שלך, יאללה. בואי/י ננסה. מה יקרה? בואי נתן לזה צ'אנס.

לקבל החלטה על זוגיות בסדר עדיפויות סופר גבוה!

- לקבל החלטה, שזוגיות פי 10 יותר טובה, זה הפרויקט מס' 1 שלך בחיים
- להפנים, שאם אתה בזוגיות, אז זה השסי/תשתית לכל החיים
- לקלוט, שאם לא בונים את זה טוב, אז בשנים של גיל 50 עד 95 זה יכול להיות סיוט/דיכאון
- המשימה של פיתוח זוגי, אמורה לעולמים לא להפסיק. ובכל גיל היא מקבלת התאמה

חזון זוגי

- בואו נחשוב, בואי/י תחשבו, על החזון הזוגי שלכם. מה הייתם רוצים לבנות? איזה בית/משפחה?
- שיהיה לנו בית סבבה
- שיהיה לילדים ולנכדים שלנו כיף איתנו
- שיהיה לנו הזדקנות סבבה
- חיים שמחים. שובבים. צעירים. מגניבים. מוזיקה. חוויות. צחוקים. חיבוקים. חיוכים.
- בניית תרבות משפחתית. DNA. של ערכים. לכידות חברתית. אהבת מדינה.

מנהיגות זוגית

- זה אומר שכל אחד מאיתנו אחראי לקחת את הקשר למקום טוב. ולפתח אותו.
- האחריות שלך, ושלי, זה לשפר דברים. להזמין מסעדה. ליזום מגע. ליזום חיזור. וכו'.
- זה אומר להיות חזקים, כשצריך להיות חזקים. אסרטיביים. שומרים אחד על השני. איתנים. עמוד שדרה.
- זה אומר, לא להיות סמרטוטים, ולקבל כל דבר. לבנות הובלה פעם שלך ופעם שלי.
- זה אומר לקבוע גבולות כשצריך! ללא גבולות, יש בלגן.

יותר קלילות

- להגיד יותר "כן" על הצעות
- דיבור עממי יותר וצעיר: יאללה זורם, בדוק, Cool, סבבה, נשמון, כפרות, ..
- חיוך רך ואוהב

רוגע מעל הכול

- להפנים שהחיים קצרים ושבריריים ויכולים להסתיים ברגע
- להבין מה זה סרטן / מחלה / מלחמה / ... ולקחת כל דקה ולנצל אותה נכון
- להפסיק לריב עם העולם. די מלחמות. די אגו.
- לזכור, שהעולם כרגע על 40% גירושים. וזה פח. ו 20% עד 50% מהגירושים, מיותרים. הם תוצאה של הזנחת פיתוח קשר.
- לזכור, שזה נחמד ממש, ארוחת שבת של ילדים ונכדים, עם הורים שביחד. עם משפחה מלאה.
- לשים את היעד של רוגע מעל כסף. מעל עבודה. מעל צדק חינוך ילדים.

אנרגיה, אנרגיות

- גם רגועה. דיבור נעים. לאט. לדבר לאט. טון נמוך. ידיים לא תוקפניות
- וגם מתלהבת! תזוזה מהירה, טון מתלהב, פעירת עיניים, גיבור עם הידיים, חיוך

די ציניות סרקסטיות

- זה רעל. זה ייאוש + מרמור במסווה
- זו בריחה מאינטימיות ודיבור על דברים

שיחות, שיחה

- בלי שיחות בזוגיות אין כלום. אין אינטימיות
- מומלץ שיחות קפה, שניכם מחוץ לבית. התעניינות על העבודה הרגשות + מעקב אחרי סיפורים

חיזור מוגבר

- שימוש בשם חיבה
- להגיד "אוהב/ת אותך" /מחכה לך, בוואטס אפ פעם ביום
- מחמאות לבוש: מכנס מהמם, חולצה מקסימה, הנעלים האלה הורסות, המסקרה מדהימה
- מחמאות אופי: את נחושה פחד. אין על הרכות שלך. יא חרוץ פחד.

עידוד

- עידוד לפריצות דרך (לפתוח עסק, להחליף עבודה, ללמוד משהו, תחביב חדש), ו-די לפחד
- עידוד אחד את השני להיות אסרטיביים כשצריך ולדרוש מה שאתה רוצה לדרוש
- פירגון אחד לשני במפגשי חברים + לא להכניס להקניט שם

פיתוח מגע חברי (לא אינטימי)

- החזקת ידיים
- עיסוי קרקפת/כפות רגלים לפני השינה מול הטלוויזיה
- חיבוק מושקע יותר

- החלקת ידיים על הגב במעבר ממקום למקום

מחויבות ושירות + שותפות מלאה בבית

- הקשבה וביצוע של בקשות השניה + ללא דחיה שוב ושוב
- להביא לה/לו אוכל לעבודה / להכין אוכל לעבודה
- אחריות משותפת על האוכל: קניה, הכנה
- שותפות בכביסה – קיפול / עשייה
- נוכחות באספות הורים בבה"ס
- מעורבות במה קורה לילדים אחר צהרים ואיך הם מגיעים למסגרות
- בדיקה שהשני שלך לא קורס מעייפות ודאגה למנוחה של זוגי שקורס מעייפות

שיפורים ללא טענות

- ניסוח בקשות מכבדות לשיפור
 - נשמה, יש מצב ששנינו נשים לב ל ... בזמן הקרוב
 - ללא את! אתה ... אתה תמיד ... למה אתה ... למה את ...

חידוש וגיוון בלבוש ובטיפוח

- לסגנון צעיר יותר
- איזון דברים קלאסיים (ספורט קאז'ואל) עם לבוש צעיר יותר
- הורדת תכשיטים לפעמים. להיות נטוראל
- לפעמים להוסיף דוגמאות חדשות כמו הדפסי נמר (:)
- ריח חדש (זילנסקי – פלפל) לדוגמא

הצחקה

- זוגיות בלי צחוקים זה בעסה
- צחוקים על עצמנו. צחוקים על הילדים. צחוקים על הזקנה. פרצופים. שטויות.

ריבים, טענות, ביקורת

- לשים לעצמך גבולות גזרה: לא מאיימים על ללכת / להיפרד
- מכניסים "חוק סולחה" שאומר, עושים סולחה תוך שעה גג
- ריבים על חינוך? (שעת שינה, חדר מסודר, לימודים) אין טעם. אין צדק 1.
- לא מגיבים בעצבים. יוצאים להתאוורר. נושמים. חושבים. מתכננים מה ואיך. ואז חוזרים נורמליים.
- חרא לך? בא אליה/יו בטענות? תעשה "רשימת יש לי" על 10 עד 80 דברים שיש לכם ביד, ותיזכר/י כמה טוב לכם
- תמיד לזכור, שהדשא של השכן ממש לא ירוק יותר. חלופות ברוב המקרים, מגיעות גם הן לנקודה של טענות
- לזכור את מה שבנינו וכמה זה שווה. לשמור על זה
- להיזהר משבירת אמון או ערעור של האמון

דיכאון וענייני נפש

- המצב הנפשי הטוב של שניכם אמור להיות היעד מס' 1 שלכם. לשמור על הנפש. חיים טובים. הפחתת Stress
- נזהרים מלהפיל על השני שלך את הבלגנים שלך יותר מדי. כל אחד מטפל בעצמו ואחראי על הבריאות הנפשית שלו. לבנות לעצמו מערך תומך: ספורט, תזונה, חברים, חוגים, משמעות, ...

ענייני כסף

- לא הגיוני לקבל החלטות כספיות שמעלות אושר מעל השקט הנפשי שלכם. אם יש סיכון כספי שפוגע משמעותית בשקט הנפשי שלכם ובזוגיות, זה לא שווה את זה
- הגיוני שהחשבון יהיה משותף
- הגיוני שבהחלטות מעל 1500 שח לדוגמא, הם יעשו ביחד בהתייעצות
- הגיוני שתהיה שקיפות מלאה של החובות וההכנסות. לא מסתירים דבר אחד מהשני
- לא נכנסים לחובות, שמכניסים את הזוגי שלך לבלגנים, ללא שיתוף מלא של הסיכונים לפני! שעושים אותם

חברים, מעגל חברתי

- זו טעות להזניח את החברים
- זה חכם לבנות כ 5 עד 10 זוגות חברים במלאי
- חברים = משמעות + שמחה
- שני בני הזוג אמורים לעזור בבניה הזו
- ולקבוע ריטואלים / פרלמנטים. מפגשים קבועים עם חברים. לדוגמא: "חמישי שמח". מפגש כל חמישי.

אינטימיות / עשיית אהבה

- אין אהבה ללא חברות, שיחה, כבוד, חיזור. השסי של מדע הוא חברות רוגע ונשימה
- הגיוני לשים את זה בפרופורציה. זה לא הדבר הכי חשוב בזוגיות. חברות היא מעל זה.
- הגיוני לא להלחץ את השני שלך יותר מדי, בכמות מפגשים אינטימיים. אדם זה לא חפץ. OK לרצות את זה, אבל באיזי עם הלחץ על זה. לפעמים כתוצאה מגיל, לחץ, חוסר שקט, אין פניות בראש לזה.
- הגיוני לבנות חיים, שתומכים ברוע, שתומך באינטימיות
- ללא ספורט, אין אנרגיות, וזה מקשה על אינטימיות
- ללא טיפוח (מקלחת, ריח, מראה נעים וצעיר ברוח), זה גם אולי מקשה

גברים – להיות ג'נטלמנים

- עדינים רכים ומקשיבים כשצריך + חזקים כשרוצים
- פותחים דלת בניין, מחזיקים לה את הדלת, ובנימוס, נותנים לה קודם לעבור
- לא חייבים להיות כמו במילואים (גרפסים / פלוצים). להיות ב Class זה גם טוב

התבטאויות חמודות בזוגיות

- שואלת: איפה אתה? תענה: בלב שלך (:)
- השיחה מתארכת? תגידי לו: השיחה תסיים בעוד 5 .., 4 .., 3 ... (:)
- שלח לה: בואי נברח
- שלחי לו: חתיך / נסיך / נשמה / מה קורה אהוב שלי?
- שלח לה: רוצה להתחתן איתך