

הזמנה לחתונה

אוריאל וינברגר



מדיה 10 הוצאה לאור בע"מ

www.media10.co.il

מנכ"ל ומו"ל: דורון קריספין 050-2633766 / 077-7508086

info@media-10.co.il

עורכת: נעמי לבנון-קשת

עיצוב גרפי: רעות גליכהן

בית ספר לזוגיות 'הגפן': אריאל וינברגר 073-7256660

הודעת וואטצפ: 058-4414015

info@zoogischool.com

zoogischool.co.il

מהדורה ראשונה, נדפס בישראל תשע"ח / 2018

הזמנה לחתונה

אוריאל וינברגר





סדר פרקים

חלק א'

9	התיאוריה של הכל
15	מה באמת צריך כדי להצליח
18	המחשבות משפיעות
22	סוגיית הדתיים
26	על דיאטה, על זוגיות מאושרת ועל מה שביניהן
30	חברת הכנסת שהתחתנה עם מוסכניק
33	המרדף
37	העוצמה הפנימית האינסופית
40	השינוי של נעמה
44	עשיתי הכל, אך דבר לא השתנה
48	אהבה ולא מלחמה
51	זהירות! מומחים
53	לשפר את הביטחון העצמי
56	אמונה ואופטימיות
59	האומנם הזמן יעשה את שלו
62	בקשה אחת שהובילה למהפכה שלמה
65	הצעד הראשון לזוגיות מאושרת
68	השימוש בשכל
71	הדרך לשינוי המציאות
74	על המאזניים
77	הכוחות שלנו

חלק ב'

81	המדריך המעשי למציאת זוגיות מאושרת
83	לא נרשמה התלהבות...
86	אתגר
89	רשימת המכולת שלי
92	שמונה תחנות, מרווקה - לנשואה באושר
134	מקשר מאתגר לזוגיות מאושרת
137	הדרך הקשה למציאת האדם הנכון
140	כיצד יודעים ש"זה זה"
144	הזמן המשפיע על הצלחת הדייטים
146	לתת צ'אנס?
149	"כל ההזויים נופלים עליי..." האמנם
152	לוותר על החלומות או להתאמץ להגשים אותם
154	הפלונטר של מיכל
158	עד מתי להשקיע בקשר קיים ומתי להתקדם לקשר הבא
162	דעות של אחרים על קשר
165	לתת את הנשמה ואת הלב
168	להתחתן עם מישהי שחטאה
171	פעולה בתנאים של חוסר ודאות
174	מהם הגורמים להצלחת הזוגיות?

חלק ג'

177	נספחים
179	שאלות נפוצות





חלק א'

התיאוריה של הכל





הקדמה

אני שמח מאוד שספר זה הגיע אליכם.
קריאה בספר שעוסק במציאת זוגיות, ייתכן שתעורר ספקנות וציניות,
אך בעיקר חוסר אמונה בהצלחתו.
כשמתרוצצים בראשנו הקולות הללו, אנו מפסידים במשחק טרם
החל.

כאשר אנחנו לא משקיעים את כל זמננו בנושא הזוגיות וכשלא
מקדישים לכך את מלוא תשומת הלב, אין זה מפתיע שהתוצאות הן
בהתאם.

יתרה מכך, מבחינת ההרגשה הפנימית שלנו, כאשר יש תחושה של
חוסר ודאות, אנו נוטים להיות פחות מחוברים לעצמנו, ולא מנצלים את
הכוחות האינסופיים ואת העוצמה הפנימית שיש בנו, אנו לא מנצלים
את היכולות, את הכישורים ואת הכוחות שלנו כדי להצליח במשימה
שלקחנו על עצמנו. אנו נקטעים ונתקעים ולא מצליחים לגייס את
עצמנו למשימה.

האם יש דרך אחרת?

האם אפשר לצאת לדרך חדשה?

האם יש דרך שמאפשרת לנו לפעול בצורה אחרת, באנרגיה אחרת
ובאווירה אחרת?

האם יש דרך לשים בצד את הקולות שמחלישים אותנו, ולאמץ גישה
חדשה, גם אם ניסינו זאת פעמים רבות בעבר?
בעיניי, הצעד הראשון שלכם חייב להיות – הסכמה לצאת לדרך
חדשה.

יתרה מכך: צריכה להיות החלטה – "לא עוד!"
 כאשר מחליטים כך, מגלים שיש דרכים חדשות לחשיבה, ושישנן
 פעולות חדשות שאפשר לעשות, ואנשים חדשים שאפשר להכיר
 ולהיעזר בהם בדרך.

אחד הסיפורים האהובים עליי בהקשר זה הוא על יהודי אחד שעבד
 קשה למחייתו ושאל את אחד מגדולי ישראל, מה עליו לעשות אם יש
 לו רק חמש דקות ביום ללימוד תורה, האם עדיף להקדיש אותן ללימוד
 הלכה או ללימוד מוסר?

ענה לו הרב הגדול: עדיף שתקדיש את הזמן הזה ללימוד מוסר, וכך
 תגלה שיש לך הרבה יותר מחמש דקות ביממה ללימוד.

במילים אחרות, הרב למעשה הבהיר לו: המחשבה שלך שאתה
 מוגבל ויש לך רק חמש דקות ביום, היא מחשבה הנובעת מתפיסת
 עולמך והיא יכולה להשתנות, וכדאי לך מאוד שהיא תשתנה. ברגע
 שתפתח את עצמך לאפשרות חדשה ותעסוק בלימוד שמשחרר אותך
 מההגבלות האנושיות שלך, וחושף אותך לצורת מבט אינסופית אלוקית
 על חייך – סביר להניח שתגלה שגם סדר היום שלך יכול להשתנות,
 ותוכל להכניס לתוכו סדרים חדשים שלא הכרת קודם לכן.

חשוב לי מאוד, בשלב ראשון של התהליך הזה, לעורר אתכם
 הקוראים, לקחת את ההחלטה הזו על עצמכם, גם אם עדיין לא ברור
 לכם מה זה יידרש מכם ומה התהליך עצמו כולל.

כל הרעיונות בספר הם רעיונות פשוטים, שלפעמים אף יכולים להישמע
 מובנים מאליהם, ועם זאת, הם נשכחים ואינם זוכים לתשומת לב
 ולמיקוד בהם ביומיום, ולכן התוצאות אצל רבים, הן כה מצערות.
 ההבטחה שלי היא, שלאחר קריאת ספר זה, נקודת מבטכם תשתנה
 לחלוטין.

במקום להיות בחוסר אונים בכל הקשור לשאלה כיצד לקדם את

עצמכם, יהיו בידכם כלים עוצמתיים שבעזרתם תוכלו להתקדם בכל רגע נתון.

ייתכן מאוד שבשלב הזה עדיין תחשבו שעליכם לנקוט בצעדים נוספים בתחום העשייה, כלומר: לחפש עוד מקורות של בני זוג פוטנציאליים ומתאימים. אקדים את המאוחר ואשתף אתכם בכך, שלמיטב הבנתי וניסיוני זהו הצעד הפחות חשוב כדי שהתהליך כולו יוכתר בהצלחה.

הייתי רוצה לבקש מכם לעצור לרגע את שטף הקריאה ולחשוב מדוע אני אומר זאת?

כיצד ייתכן שהצעד הכי מקדם הוא לאו דווקא החיפוש אחרי אנשים נוספים?

אתייחס לכך בהמשך הספר, אבל חשוב לי מאוד, כבר בשלב זה, לעורר את מחשבותיכם לכיוון שעליו אני מדבר.

אני גם רוצה להבטיחכם דבר נוסף: תהליך זה הוא נעים הרבה יותר ממה שנדמה לכם.

אין מדובר במתן 'צ'אנסים' לכל מיני אנשים רק כי סבתא שלהם ביקשה מאוד מהדודה שלכם שתיפגשו... מדובר בתהליך שהוא מאה אחוז שלכם, מדובר בבחירה שלכם, ובהתאמה מלאה לאישיותכם ולעולמכם.

נכון לזמן כתיבת שורות אלו, כבר פעלו יותר ממאה איש ואישה על פי שיטה זו וזכו להתחתן באושר, ואחרים זכו להתקדמות משמעותית בדרך לזוגיות מאושרת.

בתחילת דרכי היה לי חלום גדול שעדיין לא התגשם. היום אפשר לומר, שכבר יש תוצאות. כיום, אחת לשבועיים בערך, אני מקבל עדכון או הזמנה לחתונה של מישהו שהשתתף בהדרכות שלנו וזכה להגיע לזוגיות מאושרת בזכות כך.

היום מדובר במציאות. בתופעה שהולכת ומתרחבת של גברים

ונשים, שהיו בודדים ועצובים, והצליחו להגיע לזוגיות מאושרת.
לסיום, הייתי רוצה להזמין אתכם ולשאול את עצמכם:
למה לא בעצם? למה דווקא לכם זה לא יקרה? האם לא מגיע לכם
להגיע סוף־סוף לזוגיות מאושרת?



פרק 1

מה באמת צריך כדי להצליח

הלוואי שהייתה לנו נוסחה אחת להצלחה. אולי בעצם לא ממש הלוואי, כי זה היה מייתר את האתגר ואת ההתמודדויות בחיים.

כך או כך, ברור שאין נוסחה אחת מדויקת שמתאימה לכל אחד, אבל יש לא מעט עקרונות שגיליתי שהם משותפים לכל אלה שהצליחו להגיע לזוגיות מאושרת בזמן קצר, ואותם כדאי לאמץ כדי להגיע לאותן תוצאות.

לכל אורך הספר אסקור את העקרונות הללו מזוויות שונות, ולפני הכול חשוב לומר שיש כאן עיקרון על שחשוב להבחין בו. העיקרון אומר שאם יש מישהו שהצליח במשהו, אני יכול ללמוד ממנו; מה הוא עשה וכיצד, ובכך כדי להגיע לאותה תוצאה.

אבספר זה, המלכד תחתיו שיטות וכלי עבודה רבים, אנסה לזהות את דפוסי הפעולה והחשיבה של הרווקים, זה שמשאיר אותם בדד שנה אחר שנה, ולזהות את דרכי החשיבה הפעולה של אלה שמצליחים להינשא באושר. כל שיישאר לנו לעשות הוא לסייע לתת־מודע לבחור בדרך חדשה ומקדמת שמביאה לפסגות חדשות של אושר, אהבה ובנייה עצמית נכונה ומקדמת, והחשוב מכול: זוגיות שיש בה עומק ואושר אמיתי.

חלק מהעקרונות שיוזכרו בספר נכונים לכל תחום בחיים, וחלקם ייחודיים לתחום של מציאת זוגיות מאושרת בזמן קצר.

הייתכן שיש מישהו שהצליח להגיע לזוגיות מאושרת לאחר חיפושים ממושכים? בהחלט כן!

בואו נזהה מה הוא או היא עשו, ונאמץ לעצמנו את העקרונות הללו – התוצאות יהיו דומות.

נכון שלא כל דבר אפשר לשכפל או להעתיק, לכן, נצטרך להיות חכמים וקשובים לעצמנו ולא להיות כ"קוף אחרי בן אדם", ועם זאת, לזכור שיש עולם קסום שיכול להתגלות לנו.

האם יש סביבך אנשים שמצאו זוגיות לאחרונה? בני משפחה או חברים? אין זה משנה מי הם, או מה הקרבה ביניכם, הדבר החשוב והקובע הוא, האם יש לך אפשרות לאמץ אותם כמודל, דגם, שיוכל לשמש גם אותך בדרך החשיבה והפעולה שהם אימצו לעצמם בהצלחה.

זו גם לא רק דרך חשיבה ופעולה, לפעמים מדובר בזיכרונות ספציפיים שעולים בהם, אמירות מסוימות או הרגלים שונים.

מה שאבקש ממך בסיום פרק זה, הוא לחפש בסביבתך הקרובה אנשים שנעים לך לחשוב עליהם ואולי גם נעים לך לקבוע איתם פגישה וללמוד מהם. עדיין אינני מבקש ממך לעשות זאת, אבל כן הייתי רוצה שהמוח שלך יתחיל לחפש אותם וה'גלגלים' יתחילו לעבוד בכיוון. שאלו את עצמכם: מה אפשר להעתיק מאותו אדם שהצליח?

בינתיים נאפשר למחשבות שלך להתפרס לכיוונים שונים.
האם המחשבות הללו מעוררות בך תחושה מסוימת של חוסר נוחות?
זה טבעי...

נאנחנו קוראים לכך אתגר; לצמוח ולהתפתח ולא להישאר במקום. הצמיחה פותחת מקומות חדשים בתוכך, והמוח האנושי לא ממש אוהב

לאפשר אותה. עוד אעסוק בהמשך בכך שהמוח אוהב שיגרה, הוא חסיד של "מה שהיה הוא שיהיה" ושומר עליך מפני שינויים לא צפויים, שעשויים להביא לחיך תוצאות חדשות ומרגשות. בהנחה שהעיקרון מובן, יש בידך אפשרות לתת לתשומת הלב ולמחשבות שלך להתרחב למעגלים נוספים, ולהבחין באנשים נוספים ש"עשו את זה" והגיעו לזוגיות מאושרת אחרי תקופות ממושכות של חיפושים.

תהליך זה מסקרן מאוד ויש לו השפעות רבות עוצמה,
אני כבר סקרן לדעת אחי תוכלו להבחין בהם.
בהצלחה!



פרק 2

המחשבות משפיעות

השפעת האמונות על הפעולות, או, האם יכול לגדול מלפפון בערוגה של פטרוזיליה?

בתהליך זה, אנו מניחים כי מה שנמצא בתוכך, במקומות שאינם גלויים לאחרים, הוא המשפיע על התוצאות במציאות החיצונית שגלויה לאחרים. עיקרון זה הולך ומתפרסם בעקבות גורמים שונים, וחשוב להעמיק בו, כי הוא משמעותי מאוד עבור ההצלחה של כל אחד מאיתנו. כדי שיהיה לנו קל להבין עניין זה, נבחן את האופן שבו אנו מקבלים החלטות מסוימות, או מבצעים פעולות כאלה ואחרות. לדוגמה: בקשת עזרה מאחרים.

לפני שאנו מחליטים לבקש עזרה ממישהו, עוברות לנו בראש כמה וכמה מחשבות: מה הוא יגיד עלינו? מה הוא יחשוב עלינו? מה יקרה אם הוא יגיד לנו לא?, מה זה אומר עליי אם נאלצתי לבקש עזרה ולא הסתדרתי בעצמי? ועוד ועוד.

מחשבות אלו גורמות לנו לבחור בפעולות מסוימות, כלומר, האם לבקש עזרה או לא לבקש, והצעד השני יהיה האופן שבו נבקש את העזרה.

השורה התחתונה של הפעולה נובעת מהתרחשות פנימית של מחשבות, מהתייחסויות פנימיות, מזיכרונות שונים וכו'.

לפעמים, במצב כזה, עולות במוחנו מחשבות על כל מיני אנשים שמבצעים את הפעולה המדוברת ואנו אומרים לעצמנו באופן לא־מודע: האם אני רוצה להיות כמו אותו אדם? תשומת הלב לאנשים

מסוימים שמבקשים עזרה היא זו שגורמת לנו ליצור את ההתייחסות הפנימית שלנו לעניין בקשת העזרה.
אם נעצור לרגע את התהליך, נוכל להבחין שבעצם אנו עושים בתוכנו, באופן מאוד מהיר, תהליך שמורכב משני שלבים:

בשלב הראשון אנו נזכרים באנשים מסוימים שנוקטים פעולה שהיינו רוצים לעשותה, או נזכרים בהקשרים מסוימים שכרוכים מבחינתנו בפעולה שאנו אמורים לבצע.

השלב השני הוא, שאנחנו בוחרים לבצע את הפעולה או את אופן ביצועה, בהתאם לזיכרונות הללו.

אם יצרנו לעצמנו הקשרים חיוביים, כגון אנשים שאנו רוצים להיות דומים להם, או מחשבות שאנו אוהבים – סביר להניח שנבצע את הפעולה שתגרום לנו לחוש את ההרגשות שנעימות לנו, כגון: "הנה עכשיו אני כמו X שגם עשה כך".

כאשר אנו מבחינים שיש שורש של הקשרים פנימיים בתוכנו לכל פעולה שאנו בוחרים לבצע, יהיה לנו קל הרבה יותר להבין מדוע אנו נמנעים מפעולות מסוימות או, לחילופין, בוחרים בפעולות מסוימות. למה אנחנו נוטים לפגוש אנשים מסוימים או לא לפגוש אנשים אחרים ולמה אנו נוטים להתנהג בצורה כזו ולא אחרת.

תוצאת הבחנה זו היא, שאם איננו מטפלים בשורש, אנו מקדישים אנרגיה רבה לתוצאות שעל פני השטח, וזה בדרך כלל לא דבר קל; לבקש שיצמח מלפפון כאשר הזרע הוא של פטרוזיליה. לפיכך, אם אנחנו רוצים לקדם את עצמנו, עלינו להבחין בשורש הפעולות ולהשקיע בו את האנרגיה שלנו ולא רק בפעולות הגלויות על פני השטח.

דוגמה נוספת היא – הצטרפות למפגשי 'פנויים-פנויות'. ההחלטה אם להצטרף או לא להצטרף נובעת מההקשרים הפנימיים שלנו להחלטה.

אם יש למישהו הקשר פנימי הגורם שהשתתפות במפגשים לפנויים

ופנויות היא פעולה שמיועדת לאנשים חלשי אופי, או אנשים שמסיבה כלשהי הוא לא רוצים להשתייך אליהם – מה הסיכוי שהוא אכן יהיה חלק ממפגשים כאלה?

ואם מישהו יכריח את עצמו ללכת למפגשים כאלה, אך כל העת הוא יאמר לעצמו: "אני דפוק שאני כאן" – האם יש סיכוי שהשתתפותו תוביל לתוצאה הרצויה?

מה שאנשים אינם מבינים הוא, שמלחמה לא תעזור כאן. השתתפות במפגשי פנויים-פנויות כאשר משהו בתוכך נוכף כך על עצם השעתך למקום – היא מלחמה אבודה מראש עם עצמך, שבדרך כלל לא תביא לתוצאה הרצויה.

דוגמה נוספת היא לתת 'צ'אנס'

לפעמים קורה שמציעים לך לפגוש מישהו ואת לא בדיוק רוצה לעשות זאת, בשל 'הקשר פנימי' המתנגד לך.

דוגמה להקשר: "שכל האשכנזים הם..." בעקבות מפגשים מהעבר עם בני העדה שיצרו את התחושה.

או הקשרים לפיהם: אם הוא ספרדי, אשכנזי או תימני, אז אין סיכוי להצליח איתו.

יש שיאמרו לעתים, "לתת צ'אנס", אף על פי שמדובר במלחמה פנימית. בסיטואציה כזו אני ממליץ להתבונן בהקשר ולהעמיק בו: מה יצר אותו? האם אכן יש משהו פנימי שלילי כלפי העדה המדוברת?

כל עוד לא משנים את ההקשר הזה – כל מאמץ שתעשו להילחם בעצמכם ולהיפגש – לא יצא מזה שום דבר.



ברוב המקרים שבהם מתנהלת מלחמה פנימית, שיכולה גם להיות מלחמת התשה הדורשת כוחות נפש רבים להכריח את עצמך לעשות או לא לעשות משהו, הרי זה נובע ממשהו בתוכך שכדאי להתבונן בו לעומק ולהתמודד איתו.

הדבר היפה הוא, שכאשר עושים זאת, אין צורך במלחמה והחיים הרבה יותר רגועים ונעימים. הדבר היפה עוד יותר הוא, שהדרך הזו משחררת אנרגיה נעימה המאפשרת להיות עם עצמך בצורה טובה ונעימה יותר וכך גם להגיע לפגישות באווירה חיובית שתוביל לתוצאות טובות. התהליכים הללו של מפגש עם השורשים שלנו אינם פשוטים ולא תמיד נעים לגלות אותם. עם זאת, כאשר מוכנים להיכנס לעולם הזה של ההתבוננות הפנימית מגיעים לתוצאות חדשות ומרשימות בזמן קצר, וזה אחד מסודות ההצלחה שזמינים לכל אחד מאיתנו.



פרק 3

סוגיית הדתיים

כשמוצאים שיטה שעובדת ובעלת תוצאות מוכחות, יש רבים ששואלים: והיכן האמונה בקדוש ברוך הוא? והיכן הביטחון שלא הכול בידינו? אני חושב שיהיה נכון להבהיר כמה עניינים בשאלות מעין אלו.

אפתח בכמה שאלות שיחדדו את העניין:

כשמגיעים למוסך לתקן את הרכב, האם גם אז מדגישים שבעזרת ד' יהיה טוב? האם כשמזמינים תור לרופא ומפקידים בידי את האחריות על חלקים מהותיים ביותר של האדם, כולל איברים שהנשמה תלויה בהם כגון: לב, ריאות, ולפעמים גם מוח... מה אז?

האם כשמתחילים ללמד נהיגה, ונרשמים לסדרה של עשרים עד חמישים שיעורי נהיגה – גם אז אומרים כך?

האם נשים שרוצות לרדת במשקל, לפני שמצטרפות לקבוצה של "שומרי משקל", גם הן שואלות מה עם עזרת ד'?

אנו יודעים שלכל דבר בעולם נזקקת עזרת ד', אך אנו מניחים, ואולי אפילו סמוכים ובטוחים, שכאשר אנשי המקצוע יעשו את עבודתם נאמנה אז תגיע לידיהם ההצלחה בסיעתא דשמיא, ואם הם יתרשלו – הם לא יצליחו.

לפיכך, שלפני הכניסה לחדרו של איש מקצוע, מן הראוי להתפלל, ורק אחר כך מדובר על תהליך מקצועי לכל דבר.

במילים אחרות, הסוגיה הרוחנית שפתחנו בה את הפרק היא לא ממש אמיתית. כלומר, הדיון הזה יכול להתחיל מחוסר הבנה בסיסי,

כאילו מדובר כאן על עקרונות מוכחים שעובדים פעם אחר פעם. כאשר מבינים שמדובר בשיטה ובדרך – האם זה לא מבטל משמעותית את השאלה הזו מעיקרה?

חשוב להוסיף עוד שני נושאים:

הראשון (ואליו ייוחדו פרקים נפרדים) – ההסבר המפורט על השיטה, על האתגרים שבה, על הקסם ועל היתרונות והחסרונות שבה.

השני הוא על כך שגם כשמדובר בשיטה ובדרך פעולה בדוקה, עדיין יש אנשים שיעדיפו לא לבחור בה מסיבותיהם שלהם, והנושא הזה של השגחת ד' היא בפייהם אך ורק כמס שפתיים. תירוץ לכך שאין בהם מוכנות אמיתית להיפתח לגישה חדשה.

לגבי הנושא השני, יש שני סיפורים משעשעים שמצאתי לנכון להזכיר על אף שהם די מפורסמים:

הסיפור הראשון מספר על יהודי עני שבאחד שנים מתחנן לזכות בהגרלה של מפעל הפיס. נוסע לכותל המערבי, לכל קברי הצדיקים, מתחנן בדמעות שליט ואף פעם לא זוכה בהגרלה המיוחלת. עד שנכארו רחמיהם של המלאכים ושל פאליה של מעלה על אותו עני ואחרו לפני הקדוש ברוך הוא: ריבוננו של עולם, עד מתי לא ייכנסו תפילותיו ודמעותיו של עני זה לפניך.

ענה להם הקדוש ברוך הוא, "כבר מזמן גזרה חכמתי העליונה שיזכה בהגרלה, אך מה נעשה אם כל תפילותיו אם מעולם הוא לא רכש כרטיס".

כל חילת חיותרת בהקשר למסקנה העולה מהסיפור המשעשע הזה, שתמיד, חלק מהישועה ומההצלחה של האדם נמצא בידו ובאחריותו, והוא לא יוכל להפנות את כל האחריות רק לגורמים עליונים של בחירת ד'.

סיפור משעשע אחר הוא על אותו מלח, שהיה חסיד, וספינתו טבעה בנהר. כדרכם של חסידים, התחנן לקדוש ברוך הוא להצילו, והוסיף ואחר שהוא מאמין שאין יצועתו בידי אדם אלא בידי הקדוש ברוך הוא עצמו.

שם ד' תחינתו ושלח אליו חסוק ששלח אליו חבל הצלה. סיון להם המלח החסיד בדיו כאומר: "אל תבואו, אני מחכה ליצועתו של הקדוש ברוך הוא עצמו..."

והחשך המלח החסיד לחכות ליצועת ד' בכבודו ובעצמו, עד שיצאה נשמתו בים. הגיע לפני כיסא הכבוד למשפט. ענה לו הקדוש ברוך הוא במשפט: "שטה שבעולם, וכי אינך יודע שכל דרכי בעולמי לפעול, והחסוק הזה שכמעט והצילך נשלח בהוראה מיוחדת מכיסא כבודי, כי שמעת תפילתך ותחינתך".

החשך כביכול הקדוש ברוך הוא במשפט ואחר לו ליהודי: "כאשר שלמה המלך בנה את בית המקדש נאמר 'ויבן שלמה', וכי עלה על דעתך שלמה המלך בכבודו ובעצמו הוא זה שסחב את האבנים, סיתת אותם וביצע את כל הפעולות הכי קטנות? אלא כל אחד מבין ש'ויבן שלמה' זה שהוא היה אחראי לנהל את כל מערכת הבנייה שהוא הקים".

כך גם בענייננו. ריבוננו של עולם ברא עולם והקים מערכת מדהימה של חיים שמובילים תוצאות לעם ישראל ולאנושות כולה. גורמים אלה כוללים את המוח האנושי, את הפיתוח הטכנולוגי ואת כל המקצועות שהמין האנושי פיתח.

מי שמנסה לחפש את 'ישועת ד' בכבודו בעצמו' ולא מצליח להבחין

בכלים הטכנולוגיים שנתן לנו בעולמנו, הוא כמו אותו מלח שוטה שעדיין מחכה לישועת ד' בכבודו ובעצמו.



רצון ד' הוא בוודאי שנחיה על פי מצוות התורה, ואחת המצוות החשובות שאנו מצווים היא להינשא ולהקים משפחה. קיום מצווה זו אינו קל במקרים רבים, והמסקנה העולה ממה שנכתב עד כה היא שיש לחפש את הכלים האנושיים והמקצועיים שיעזרו בקיום המצווה, ולא להתיש עצמנו בשאלות רוחניות אינסופיות על רצון ד' מאיתנו בעת הזאת.



פרק 4

על דיאטה, על זוגיות מאושרת ועל מה שביניהן

נכונותם של אנשים להשקיע בתהליכי דיאטה מול חוסר הנכונות להשקיע באימון/ליווי/ייעוץ/טיפול למציאת זוגיות מאושרת היא תופעה מעניינת מאוד.

במשך זמן רב לא ממש הצלחתי להבין את הסיבה לכך, שהרי אם אנשים היו צריכים לבחור מה המדד שלהם לאושר, בדרך כלל היה המדד מושפע מאוד מיצירת מערכת יחסים של זוגיות שיש בה אהבה ואושר ותמיכה אמיתית.

נכון הוא שהאושר עובר גם דרך בריאות ומשקל תקין ומראה חיצוני מצודד, אך מחקרים מראים באופן די ברור שזוגיות טובה ומאושרת משפיעה על כך מאוד, ובכל זאת, מפתיע לגלות שאנשים משקיעים מעט מאוד בתחום זה.

לאט־לאט התחלתי להבחין בהבדל משמעותי מאוד. כל מי שמנסה לרזות מכיר תופעה מאוד כאובה: ההרגלים שטבועים בו עמוק מאוד כוללים, בין היתר, אכילה לא נכונה.

שני גורמים עיקריים לכך: כמות האוכל וסוג המזון.

כמעט כל מי שמנסה לרזות מבין שאין כאן גזרה משמים, אלא הרגלים שמזינים שוב ושוב את המצב שממנו הוא רוצה להיפטר – משקל יתר.

כמו שלמדנו בגיל צעיר ש־ $1+1=2$, כך כולנו יודעים, שאכילה מרובה של מאכלים שאינם מותאמים גופנו, תביא לתוצאה של משקל יתר.

לפיכך, גם מי שמנסה להתמודד עם משקל יתר, יודע שמדובר בהרגלים שעליו לשנות, ולכן הוא יחפש את השיטה או את האדם שיסייעו לו לשנות את ההרגלים, או ינסה לבחור בשיטות ודרכים שיבטיחו את התוצאה הרצויה בלי לשנות את ההרגלים.

לעומת זאת, בהקשר של זוגיות, גם אנשים שרמת המודעות שלהם גבוהה מאוד – אינם ערים לכך שהם פועלים באופן שלא מקדם אותם.

רוב האנשים לא יודעים לעצור את המרוץ של הפעולה שלהם, ואינם מבחינים בעובדה שיש הרגלים שמשפיעים על התוצאות. הרגלים אלה קשורים הן להרגלי חשיבה והן להרגלי פעולה. נכון הוא, שגם לאחר שמזהים את ההרגלים שאינם מקדמים אותנו, יש לצעוד כברת דרך ארוכה עד שמצליחים לשנות אותם, אך זוהי דרך שברוב המקרים פשוטה יותר, ממוקדת ואפשרית.

אי לכך, ההבדל הראשון בין דיאטה לבין מציאת זוגיות מאושרת, הוא הנכונות להסכים שיש הרגלים שמקדמים את המטרה. הדיאטה "זכתה" להכרה הזאת ומציאת זוגיות מאושרת – לא זכתה.

ההבדל השני והנפוץ הקשור להבדל הראשון, הוא היכולת לתלות את התוצאה בגורם חיצוני שלכאורה, או לא לכאורה, לא תלוי בי. בתחום הדיאטה, בעקבות ההרגלים ואולי ללא קשר אליהם, יש מעט מאוד אנשים שאפשר להפנות אליהם אצבע מאשימה על שאינם מצליחים לרזות.

נכון שבאופן מהותי, יש גורמים רבים שייצרו את ההרגלים שאנו מאמצים לעצמנו, אך ברוב המקרים, בנקודת הזמן הנוכחית, יש גורם עיקרי שמשפיע על התוצאה והוא: האכילה.

לעומת זאת, בהקשר של מציאת זוגיות, יש באופן מובנה גורם נוסף והוא: בן או בת הזוג.

יתרה מכך: יש אנשים המציעים למחפשים בן או בת זוג, פגישות

עם מועמדים פוטנציאליים. כלומר, יש אנשים שרגילים לחפש זוגיות בדרך מקרית (ברחוב או במוקדי בילוי). בשל כך, לא יהיה שם גורם מתווך. אבל במקרה שקיים גורם מתווך, כגון אתר היכרויות או שדכנים מקצועיים, או חברים, או כל דרך אחרת – אפשר לייחס את חוסר התוצאה לכך שלא מציעים לך הצעות רלוונטיות.

גם מי שרגיל להיפגש דרך אתרי אינטרנט, יכול "להאשים" את האתר בכך שאין בו אנשים מתאימים, והוא מותאם בעיקר לקבוצת גיל אחרת או כל שיוך אחר. במילים אחרות, יש לא מעט גורמים שאפשר להטיל עליהם את האחריות לאי־הצלחה.

למען האמת, במקרים רבים זה גם נכון. יש לא מעט אנשים שישכנעו אותך להיפגש עם האחיין או האחיינית של סוכן הביטוח שלהם, אך ורק משום ששניכם בגיל מתקדם ועדיין לא מצאתם את האושר.

השורה התחתונה היא, שכרוב החקרים המוח, באופן חוכמה, איננו מחוקק באיתור הרגלים לא חקדמים ובשינוי שלהם, אלא מחוקק בכעס, בתסכול ובכאב על כל אותם גורמים או אנשים שהיו יכולים לעזור לך ולא עשו את מלאכתם נאמנה.

כאשר לא מאפשרים למוח להתמקד באזור הנכון, באופן לא מפתיע הוא לא מצליח לענות תשובה נכונה.

כדאי לשאול את עצמנו את השאלה: אם נמקד את המוח בשאלות כגון, "למה לעזאזל הסכמתי שוב להצעה מהסוג הזה?" או "מה הם חושבים שאני כשהם מציעים לי כזו הצעה?...?" סביר להניח שזה לא יקדם אותנו לעבר המטרה.

לעומת זאת, מה יקרה אם נחפש את התשובה בשאלות כמו: "מה ההרגלים שהיו לי עד היום שלא עזרו לי ואולי אפילו לא אפשרו לי להצליח...?" האם ייתכן שנצליח למצוא תשובות חדשות ומרתקות? נראה שכן.

באחד הפרקים הבאים נתייחס להנחה שהובלעה כאן בתוך הדברים והיא, שאם ניתן למחול שלנו פקודה לסייע לנו, הוא יוכל לעשות זאת. כלומר: בכל אחד מאיתנו יש עוצמה פנימית ויכולת לתת מענה נכון לשאלות ולקשיים, וכל שעלינו לעשות הוא – לגלות את הדרך שלנו, למצוא בתוכנו את התשובות. על כך כאמור – בהמשך.



פרק 5

חברת הכנסת שהתחתנה עם מוסכניק

העולם המודרני מציע לנו שפע של אפשרויות. כמעט בכל תחום עומד לרשותנו מגוון רחב של אפשרויות וכמעט בכל יום אנו נדרשים לקבל החלטות, כלומר – לבחור באפשרות אחת על פני אפשרות אחרת. ההחלטות היומיומיות עוסקות לרוב בשאלות קצרות טווח, ולעתים אנו נדרשים להחלטות משמעותיות שיכולות להשפיע עלינו לתקופה ארוכה, לעתים לשנים ואף לעשרות שנים.

רובנו רוצים לדעת שאנחנו מקבלים את ההחלטות הנכונות שנוגעות לעתידנו, בלימודים, בעבודה ובהקמת עסק. על אחת כמה וכמה כאשר מדובר בבחירת בן או בת זוג.

רווקים ורווקות משקיעים אנרגיה רבה בבחירה הנכונה כביכול, כל אחד לפי אופיו, סגנונו, הרקע וההרגלים שלו.

לא תמיד זוכרים את העיקר: למצוא מישהו שאיתו נצליח לבנות זוגיות כדי ששנינו נהיה מאושרים בה, לכל חיינו. זו המטרה שכל אחד רוצה להשיג אותה, והשאלה היא כיצד למצוא את האחד שאיתו נצליח במשימה.

העיקרון המנחה הוא, שזוגיות נכונה עונה על הצרכים העמוקים של שני בני הזוג. כאשר מוצאים את הדרך לזהות את הצרכים העמוקים שלנו, אנחנו מתחילים להתמקד בהם ובבניית קשר שיענה לנו על צרכים אלו.

זיהוי הצרכים הוא לא תמיד תהליך פשוט. רבים מאיתנו מתחנכים, מגיל צעיר, להרשים את הסביבה ולמצוא חן בעיני אחרים. יש מי שגדלו בבתים "אידאליסטים", שבהם חונכו והורגלו להקריב את עצמם לטובת החברה.

לא כאן המקום לעסוק בשאלות חינוכיות אלו, אך התוצאה היא שרבים מאיתנו לא אומנו להבחין בצרכים של עצמם ונשארו עם הצורך להרשים את הסביבה.

זכיתי ללוות זוג שעמד לפני נישואין קרובים. הבחורה עובדת במקצוע יוקרתי, לצד הכנסה מכובדת.

היא פגשה בחור מוכשר בעל יכולות רבות, שמכל מבחר כישרונותיו הברוכים, בחר להיות עובד סוציאלי.

בכל פעם שהיא סיפרה בשמחה לקולגות שלה שהיא עומדת להתחתן, נשאלה השאלה: "נו, עם מי?" "מה הוא עושה?" והיא עונה: "החתן שלי הוא עובד סוציאלי!"

היא מאוד אוהבת אותו, מעריכה אותו, נהנית בקרבתו. יש להם קשר נהדר, והבחור באמת איש מיוחד ונעים הליכות, אך בכל מפגש שלה עם הסובבים היא מתביישת מאוד.

הגיעו דברים לידי כך, שהיא היססה אם לקבל את הצעת הנישואין שלו.

אחת העאלות שאני אוהב לעאל במצבים אלו,
 על בנות שמחודדות עם דיאלמה, היא: "מה היית עושה אם הייתם
 בירח דבש ארוך – רק את והוא על אי בודד?"
 אם התשובה היא, "זה יהיה קשה",
 לא אעודד אותה להמשיך בקשר לאורך זמן
 (מובן שכדאי תמיד לוודא שמדובר בעובדות ולא בפרשנויות).

אומנם, במקרים רבים התשובה תהיה, שעל אי בודד זה יכול להיות נפלא, אך: "מה לעשות שאנחנו לא חיים על אי בודד", ולפיכך אנו מזהים, שהאתגר הוא – להתמודד עם תגובת הסביבה.

במקרה שלה, ובמקרים רבים נוספים, לעתים גם הבחורה מייצרת כביכול לעצמה באופן לא־מודע סרט דמיוני בכל פעם שהחתן שלה מגיע לבית הוריה.

היא מדמיינת את אבא שלה הרוצה לומר לה: "שרון, את כל כך מוכשרת, לא יכולת להביא מישהו מוצלח יותר?"

הקולות הללו שהיא שומעת מהסובבים אותה מאז ילדותה, גורמים לה ליצור מדדים שונים לגבי תכונות שונות באישיות החתן שלה.

מובן שהיא איננה היחידה, ורבים מאיתנו שומעים – מהורינו ומהסובבים אותנו עוד מילדות – את הקולות המעודדים הצלחה חיצונית של כסף ומעמד, שלא תמיד מקלים עלינו לבחור באדם שבאמת יעניק לנו את מה שאנו זקוקים לו.

ככל שעזרתי לה להבחין עד כמה הבחור שלה ממלא את צרכיה, מקשיב לה, מפנק אותה ומתייחס אליה כמו למלכה, כך היה לה קל יותר להתמודד ולבוא שמחה ומאשרת ליום חתונתה המתקרב.

מאז זכיתי לרקוד בחתונתה ולאחל לה ולבעלה רק טוב...



פרק 6

המרדף

מצער אותי לגלות, שוב ושוב, דפוס שגוי בהתנהלות של רובנו. לכולם, כל בני האדם, יש הרבה רצונות וחלומות, אך לא כולם מצליחים באמת להגשים אותם ולממש את תשוקותיהם. הם נכנעים למהלך האפרורי של חייהם, נהנים מהשיגרה ומסתפקים בה. רק בודדים מצליחים להשיג את מבוקשם.

מעניין להבין כיצד ישנם מי שמצליחים בכך בעוד האחרים – רובם הגדול – נכשלים.

חקירה קטנה שערכתי בתחום הקסום של מציאת זוגיות מאושרת, העלתה שהמשותף לאותם בחורים ובחורות שהצלחתי לעזור להם הם שני מאפיינים שלכאורה סותרים:

- נחישות ומוכנות לעשות הכול כדי להגיע לזוגיות מאושרת.
- נחישות ויכולת לנהל חיים עשירים, עצמאיים ומלאים גם בלי זוגיות ובלא תלות בה.

מצאתי ששני מאפיינים סותרים אלו הם הכרחיים: מי שזקוק לתשומת לב כדי להרגיש מוערך, מי שזקוק, יתר על המידה, למחמאות ולפרגון מהאחר, בדרך כלל לא ישיג את מבוקשו ויהיה מתוסכל.

רבים מאיתנו זקוקים לחום ולאהבה, אך אינם מוכנים להכיר בכך או להודות בכך אפילו בפני עצמם. אנו חיים בעולם תחרותי והישגי, שלא

עונה לצרכים שלנו כבני אדם, ובעצם משאיר אותנו רעבים לצרכים הקיומיים שלנו, גם כאשר יש לנו לכאורה הכול.

לאחרונה גיליתי שבכל תחום יש אפקט שכזה. "כל הרודף אחרי הכבוד – הכבוד בורח ממנו", "נבהל להון איש רע עין, ולא ידע כי חסר יבואנו". **ככל שאנחנו ממעטים ברדיפה אחרי רצונות שונים, כך הם ימהרו להגיע אל חיינו**, וליתר דיוק: מה שנכון עבורנו – מגיע. על אחת כמה וכמה כאשר מדברים על האפשרות להיות נאהב ולאהוב. כאן המקום לשאול שאלה מכרעת: האם אפשר להיות נאהב תוך כדי קרב? האם אפשר לאהוב תוך כדי קרב? קרב על הדימוי העצמי שלך, קרב על ההערכה שתגיע אליך מהסביבה, וההבנה שכאשר נמצאים במלחמה אין פנאי לכך.

אחת התופעות הנפוצות והכואבות ביותר היא, שאנשים אינם מבחינים שהם בתוך קרב, ובמצב שכזה הם מגיעים לפגישות. מה שהם מוצאים שם, הוא מה שאפשר למצוא כאשר מסתכלים במשקפת של טנק על תמונת חיים שמחים ומאושרים. האם אפשר להיות נלהבים כך ממישהו? האם אפשר באמת להשתוקק לקרבה ולקשר מתוך מצב שכזה? האם כך אפשר לראות את היופי של מישהו?

בדרך זו נוצר מצב שהמרדף האינסופי מכשיל את עצמו. מרוב רצון להשיג אהבה, קשר וקרבה, מייצרים באופן לא־מודע תחושת תסכול אדירה שרק מרחיקה את הסיכוי למצוא קשר. הרגשה זאת מעצימה את החיסרון ואת ההתמודדות היומיומית עמו, ובכך מעצימה את הכאב ואת התסכול. נוצר בור גדול של חסך באהבה ובקשר, לצד צורך אדיר להשיג אותם. ללא השגתם – מתגברות תחושות קשות של דימוי עצמי נמוך, ביקורת עצמית קשה וכעס לא־מודע על העולם, וכך, כל מפגש עם בני המין האחר, שמטרתו לכאורה לרפא את הכאב וליצור סיטואציה של צמיחה ואהבה, נכשל מראש. הכאב רק גדל והנבואה מגשימה את עצמה.

הפתרון למעגל הקסמים הזה מורכב מכמה שלבים:

א. לעצור את החרוץ ולבדוק אם גם לטביר יהיה נכון להשתמש בדיחוי של חרוץ ומרדף לאופן שבו חיפשת עד היום זוגיות.

ב. אם לא, אזי, יהיה נכון לבחור את המינון הנכון עבורך להשקעה בנושא.

ג. אם זה אכן נכון – כדאי לשאול: מה היית עושה אם זה לא היה כך? כלומר, איך היו נראים חייך ללא המרדף הזה? לפעמים קל יותר לענות על השאלה הזו על ידי סובסטיה (השאה) הפוכה – מה היה קורה אם המרדף שלך היה גדול יותר? איך היו נראים חייך? ואז להיווכח שיכולות להיות צורות שונות של מרדפים להשגת היעד.

ד. האם ייתכן שיש זרכים אחרים שלא מסופקים בחיים שלך ושאורחים לך למצב של מרדף יתר אחרי זוגיות? אולי ואין לך סיפוק עצמי מהחיים? אולי גם את או אתה חליתם במחלה הנוראה של פרפקציוניזם שצורחת לשאיפות הבלתי האפשריות מהחיים לעזור תסכול וכאב רב? אולי אינכם שבעי רצון מעבודתכם? אולי יש לכם כאבים רגשיים לא פתורים החונקים מחר להגיע לאהבה ולקשר זוגי מספק ומתמלא?

תשומת לב לשאלות אלה, תאפשר לך להפנות את המשאבים הנכונים לכיוון הנכון, לפנות מהחיים שלך טונות של תסכול וכאב, שמתעוררים כאשר מפתחים ציפיות לא נכונות מהחיים, ולהביא לחיך אנרגיה זמינה ומתגמלת.



אם מישהו היה עוצר את חיך לרגע ומאפשר לך לצפות בעצמך מהצד, ייתכן שהייתה לך אפשרות להבחין בתופעה הזו של מרדף אחרי היעד. מרדף זה, ברוב המקרים, לא משיג את מטרתו. נדרשת ממך יכולת לווסת את האנרגיה שלך, לכוון את תשומת הלב שלך לנושאים נוספים בחיך ולקבל מהם את המענה לצרכים והתשוקות שלך, ולהשאיר את האהבה והזוגיות במקום הנכון והמתאים לך.



פרק 7

העוצמה הפנימית האינסופית

זוכרים את סיפור המטבע שחיפשו אחריו מתחת לפנס? הוא ממחיש את האבסורד בחיפוש פתרונות לבעיה בהתאם למשאבים המוגבלים שבידי מחפש הפתרון.

האם אנו מחפשים את החטא בחקוס שיש בו תאורה או בחקוס שיש סיכוי טוב לכך שנמצא אותה? כדאי שנתרשם לשאול זאת עצמנו.

פעמים רבות, יש צורך מהותי להגדיר מהי המטבע, והיכן אבדה. אחרי שמגדירים את הבעיה כדאי להגדיר במדויק מהם המשאבים שיעמדו לרשותנו למציאת פתרון.

קיימות שתי תגליות, האחת די מוכרת לכל אחד מאיתנו והאחרת מרתקת בעוצמתה: לבני האדם יש שתי מערכות: האחת מודעת והאחרת לא־מודעת.

בלי להיכנס להגדרות מדעיות, ברצוני לשתף במחשבה שהולכת ומתפשטת בקרב אנשי המקצוע, לפיה החלק המודע יכול לקלוט רק חלק מהרשמים החודרים אלינו בכל רגע נתון.

החלק הלא־מודע קולט אינסוף מסרים, אוגר אותם ויכול לשלוף אותם בכל עת, לפי צרכיו.

בחלק הלא־מודע נמצאים, נוסף על כל הרשמים מבחוץ, גם העוצמה הפנימית, הכישורים, היכולות והניהול של המערכות השונות. ככל שנצליח להקשיב לחלק הלא־מודע, נגלה שיש בכוחנו לשנות את חיינו ולהביא את עצמנו למקומות טובים יותר, ולמצוא בתוכנו עומקים שלא ידענו על קיומם, כל עוד התמקדנו רק בחלק המודע שיש לנו.

אם וכאשר נצליח לרתום את עוצמותיו האינסופיות של החלק הלא־מודע שלנו, נסיף לעצמנו יכולות גבוהות מאוד. לעומת זאת, אם אנו משתמשים אך ורק ביכולות המוגבלות של החלק המודע – נישאר כלואים בתוך מרחב אפשרויות דל ומוגבל.

בספר זה נתבסס על הנחת היסוד לפיה קיימת בתוכנו עוצמה פנימית שבעזרתה נוכל ליצור לעצמנו חיים מופלאים וטובים, וכל שעלינו לעשות הוא למצוא את הדרך לגלות בתוכנו את הכישורים האינסופיים והעוצמה הפנימית שנמצאת בנו.

בחיילים אחרות: אם תאלו מהו הסוד של מאות
הרוקים והרווקות שנעצרו בשיטה שלי והצליחו לשפר
את סיכוייהם לצויות מאושרת וחתונה?
אענה לכם: הם למדו את הדרך להקשיב לעצמם,
לחלק הלא־מודע שלהם, שם נמצאות יכולות־על שהן אינסופיות,
כמו גם כישורים ייחודיים.

המוח האנושי הוא יצירה מופלאה ביכולותיה, הוא מהיר יותר מכל מחשב, יש בו זיכרונות שזמינים לאורך עשרות שנים, ויש לו יכולת קליטה ועיבוד נתונים בקצב מהיר של שברירי שנייה. אם חשת ביכולות לא ממומשות – נראה שעד היום הכרת אך ורק חלק מסוים מתוך היכולות הלא־מודעות שלך.

אם באמת עשית כל שניתן עד היום ומסיבה לא ברורה לא הצלחת – התחל לחפש בנבכי הלא־מודע שלך. אולי יש משהו שעוצר בעדך. אחת התופעות הנפוצות, שעוד נרחיב בה, היא ההתייחסות הלא־מודעת שלך על אודות המצב הרצוי. כלומר, מהי זוגיות עבורך? האם החלק הלא־מודע שלך מייצר בתוכך יחס חיובי, אוהד ומקרב על אודות זוגיות? האם ייתכן שיש בתוכך הקשרים כואבים וקשים בהתייחסות לזוגיות?

אם בתוכך יש חיבור שאומר "זוגיות=עונג, רווקות=כאב", או אז החלק הלא־מודע שלך יסייע בידך לעבור ממצב הכאב שברווקות לעונג שהוא מזהה בזוגיות.

לעומת זאת, אצל רבים, מסיבות שונות, המשוואה היא שהזוגיות היא זו שכואבת ורווקות היא זו שמענגת, ואז... מה הסיכוי שהלא־מודע יצליח להירתם ליצירת שינוי שהתפרש בעצם כתהליך ממצב של עונג למצב של כאב?



בסדנאות שאני מעביר אני מזכיר את אלן קאר – מייסד שיטת "הדרך הקלה להפסיק לעשן", שחולל מהפכה בתחום העישון ואולי בתחום השינוי האישי בכלל.

בעוד שרבים מנסים להילחם בעצמם על־ידי דיבורים אל החלק המודע וניסיונות שכנוע 'שכליים' – עד כמה כדאי ונכון להפסיק לעשן כי העישון הוא "יקר" או "לא בריא" או "מייצר ריח רע" וכו', הצליח אלן קאר לדבר אל המעשנים בשפה שיוצרת בתוכם שינוי פנימי בחלק הלא־מודע, דבר המאפשר להם להפסיק, מבפנים, לרצות לעשן.

שינוי שכזה המבוסס על החלק הלא־מודע הוא יציב ובר קיימא ומביא תוצאות פורצות דרך בכל תחום שהוא.



פרק 8

השינוי של נעמה

תוך כדי שיחות אישיות שקיימתי עם נעמה (שם בדוי) – רווקה איכותית בת שלושים וחמש, שעמדה להתחתן, עמדתי על תופעה מעניינת שחזרה על עצמה. בכל שיחה הוקדשו דקות יקרות מאוד לדיבור על הקשיים והכאבים שהיא מתמודדת איתם, על הפחד מפני השעון הביולוגי המתקתק, על חוסר ההבנה של ההורים ובעיקר של אביה, על הקושי הגדול שלה לשבת ליד שולחן החג כאשר מסביבה לכל האחים יש ילדים והיא עדיין לבד, על הדילמה אם להשקיע מאמצים בשמירה על אופציות ללדת ילדים בעתיד, ועוד כהנה וכהנה נושאים שכרוכים במצבה.

במהלך השיחות שקיימנו הייתי לה אוזן קשבת שאיפשרה לה לפרוק את הכאב הגדול ולהתמלא שוב באנרגיה טובה וחיובית, שסייעה לה להתקדם לעבר מציאת האדם הנכון שהקשר איתו, כמובן, ישחרר אותה מתחושות שנבנו בה בעקבות ההתמודדויות הכואבות הללו. גיליתי שההתמודדות עם החוסר היא אתגר אנושי גדול ועם זאת מיותר.

במצב דמיוני שבו היא בטוחה שבעוד זמן מה תזכה להגיע לזוגיות מאושרת, נראה שלא הייתה מכלה את כוחותיה אך ורק על ההתמודדויות הללו, אלא אוספת כוחות כדי להגיע במיטבה לפגישה מוצלחת עם בחור. בפועל, היא לא הייתה אז בקשר רציני והרגישה חוסר אונים וערפל גדול ביחס לעתיד. היא הייתה מרוקנת מאנרגיה

חיובית שהייתה דרושה לה כדי להתקדם, לגלוש באתרים למשל כדי למצוא בחורים חדשים.

נעמה סיפרה לי שכאשר הגיע בחור רלוונטי לפגישה, היא הייתה כל כך עמוסה ומוצפת ברגשות שליליים, עד שאפילו לא הבחינה בכך שיש לה הזדמנות נהדרת לבניית קשר טוב. היא פסלה אותו בלי להבחין בכל הטוב שיש בו, רק בגלל ה"משקפיים השחורים" שדרכם הביטה בו. כאשר החל השינוי בחייה, נעמה הייתה במקום אחר: מקום שיש בו אנרגיה עוצמתית וחזקה. היא גילתה עולמות חדשים, מופלאים ומרגשים.

התגלית המרגשת

נעמה תיארה זאת כתגלית מרגשת. היא גילתה שהמוח שלנו דומה למכשיר רדיו, בעל תדרי קליטה ותדרי שידור שונים אלה מאלה.

כאשר אנחנו מצויים באווירה חיובית, אנו קולטים עוד ועוד אירועים חיוביים ומשמחים וגם משדרים אותם החוצה. במצב זה – אנשים רוצים בקרבתנו. לעומת זאת, כאשר אנחנו מצויים באווירה שלילית, אנו קולטים עוד ועוד אירועים כאלה ותגובתנו אליהם מביאה אירועים נוספים מאותו סוג, וחוזר חלילה, מעגל אינסופי.

היכולת להיכנס למצב רגשי, חיובי ועוצמתי גם כאשר המציאות קשה וכואבת, היא יכולת שהייתה חדשה ומרגשת עבור נעמה.

במילים אחרות: בדרך להשגת זוגיות מאושרת, נעמה פעלה בשני ערוצים בחוכמה רבה:

- **התמודדות עם מצבי מצוי ולא רצוי** – היא מצאה דרך להתמודד באופן נכון ומכיל עם כל הכאבים והקשיים הכרוכים במצבה כרווקה, והקדישה לכך זמן משמעותי במהלך השבוע.
- **חתירה לקראת מצב רצוי** – נעמה הקדישה זמן רב, מדי יום ביומו, לחשיבה יצירתית על דרכי ההתקדמות שלה, למתן תשומת לב לתגובותיה ולאמונותיה, לעמידה מול הפחדים שלה ולמקומות

שהיא בורחת אליהם. היא זיהתה ושינתה את התחושות כלפי עצמה: ממצב של תחושת חוסר אמון וחוסר ביטחון, למצב של הכרה אמיתית ביופי הפנימי והחיצוני שבה. **וברוך ד'** – התוצאות לא איחרו להגיע.

אתגר ההתמודדות עם החוסר שאב מנעמה אנרגיה רבה. הסובבים אותה לא תמיד ידעו כיצד להקל עליה, הפחד הגדול מפני העתיד וחוסר האונים כיצד להתקדם היו קשים מנשוא עבורה. מומחים שונים ייעצו לה להסיח את הדעת מהקשיים ולהתמקד בהתקדמות בלבד, אך היא מצאה עצמה נלחמת מלחמה אבודה בתחושות החוסר והכאב שעלו בה, במקום לקבל אותם.

כאשר הצליחה לטפל בשתי החזיתות, כלומר: להתבונן בתחושת החוסר ולהתבונן ולהתמקד בדרכי ההתקדמות – היא הרגישה אנרגיה חדשה וצילתה את עצמה מחדש.

ימים לא פשוטים עברו עליה. התסכול, הכאב וחוסר האונים איימו להפיל אותה, והיא הייתה על סף חזרה לייאוש, אך היא הצליחה לאסוף את כוחותיה ולהמשיך קדימה. היא הזכירה לעצמה מדי יום שהיא ראויה, נהדרת ואהובה, והכניסה את עצמה באופן יזום, למצב רגשי חיובי, מאפשר ומזמין.

הישועה לא הגיעה ביום אחד. היא התמידה והמשיכה, ולאט־לאט הרגישה את האנרגיה החיובית שמלווה אותה כאשר היא נמצאת באתרי היכריות.

כך היא מצאה עצמה פונה אל בחורים שמצאה באתר, שהפרופיל

שלהם מצא חן בעיניה, וניסחה את עצמה מחדש, באופן שגרם לאחדים מהם להתעניין בה ועד שהתחילו להגיע אליה תשובות חיוביות. והנה, היא עומדת לפני נישואין לבחור שקודם לשינוי שעברה לא הייתה מאמינה שתתחתן איתו, והוא לא בדיוק התאים לרשימת המכולת שלה. היא מאושרת, ומספרת בכל הזדמנות את סיפורה, כדי לעודד בנות אחרות ולגלות להן את הסוד שלה: מצד אחד – להתמודד עם תחושת החוסר והכאב, ומהצד האחר – למקד את האנרגיה בהתקדמות.



פרק 9

עשיתי הכל, אך דבר לא השתנה

כמעט בכל יום אני משוחח עם רווקות ורווקים נחوشים שמוכנים ורוצים לעשות הכול כדי להצליח ולהגיע לזוגיות מאושרת.

הם כבר בילו אצל כל השדכניות באזור מגוריהם וגם הרחק משם, כבר נסעו לקברות צדיקים בארץ ובחו"ל, נרשמו לאתרי היכרויות רבים והשתתפו במפגשים שנערכו לפנויים ופנויות בני גילם.

כאשר סוף־סוף מגיעה הזדמנות להיכרות, הם עושים את כל ההכנות, לכאורה, וממשיכים להיפגש שוב ושוב כדי לתת הזדמנות, אולי זה יקרה באופן פתאומי. ואז... "אי אפשר לדעת מהיכן הישועה תבוא", ו"אין לך מה להפסיד" – כדבריהם.

על אף שחלק גדול מהפעולות הללו כרוך בויתור על נוחות ולפעמים נושא מחירים רגשיים או כלכליים – התוצאות המיוחלות לא מגיעות ונגרם צער גדול.

החיותך לרווקים ולרווקות – הם לא עצרו לחשוב ולבחון האם
 גישתם נכונה. בכל תהליך שבו אנו רוצים לעבור מחצב חצוי לחצב
 רצוי, עלינו להבחין בשני חלקים מהעצות: העשייה שלנו (doing)
 וההווה שלנו (being) – קרי, הגישה שלנו.

יש אנשים פעילים מאוד אך לא ערים דיים להוויה ולגישה שלהם. כאשר מישהו מבצע פעולות רבות והן לא מביאות לתוצאה הרצויה, כדאי להתבונן בגישה, שבדרך כלל משפיעה גם על האופן שבו הוא מבצע את הפעולות.

לדוגמה:

- בחורה שתפנה לכל השדכניות אבל לא תרשים אותן מאוד, נראה שלא ממש תצליח לרתום אותן כדי לסייע לה. גם סכומי כסף לא תמיד יועילו. לעומת זאת, בחורה שתפנה לשדכנית אחת ותפגוש אותה כשהיא במיטבה, תיצור איתה תקשורת קרובה ותצליח לעורר בה רושם חיובי. פעמים רבות היא תקבל מאותה שדכנית הצעות כה רבות, שלא תזדקק לתיווכן של השדכניות האחרות.
- אם המיקוד של רווק בפגישות הוא לוודא שהבחורה לא תעזוב אותו ושתמשיך להיפגש עמו – הוא לא יהיה פנוי מנטלית עבורה, ולכן גם ולא יצליח.

פגישות מרוכות אינן בהכרח הערובה לתוצאה החיוחלת.
האופן שבו אנו מבצעים את הפעולות הוא שפועל את ההבדל.

מה עובר לך בראש?

אני נזכר בהקשר זה במיכל (שם בדוי) שהייתה רווקה בת שלושים ושבע כשהגיעה אליי. בת בכורה למשפחה דתית ברוכת ילדים. היא פנתה אליי כאשר אחיה הצעיר התארס בשנות העשרים המוקדמות לחייו. מיכל השקיעה את מיטב כספה ופנתה לייעוץ אצל שתי נשים שנחשבות מומחיות בתחום, שאמרו לה את המשפט הידוע: "פשוט עוד לא פגשת את האדם הנכון..."

במילים אחרות, **הן לא הצליחו לזהות את הדרך הנכונה לסייע לה ולכן** טענו שאין שום דבר שעליה לשנות באופן החשיבה או הפעולה שלה, וכל שעליה לעשות הוא – להמשיך ולפגוש עוד ועוד בחורים, בתקווה שבסוף היא תצליח.

כשהגיעה אל"י שאלתי אותה את אחת השאלות האהובות עליי:

"מה עובר בראשך בשעת פגישה?"

מיכל סיפרה שהיא חשה פחד ומתח לצד אופטימיות...

שאלתי אותה: "האם ייתכן שאחד מהרגשות הללו משפיע על הצלחתה? כלומר, האם ייתכן שבחורה שמגיעה לפגישה עם פחד ומתח לא מאפשרת לעצמה להצליח?"

ברגע הראשון הייתה שתיקה ארוכה. לאחר מכן היא הבינה שכאשר תחליף את המתח והפחד בביטחון וברוגע – יגדלו הסיכויים להצלחתה. עליה להגיע לפגישות באווירה טובה של אהבה ולא מתוך חולשה.

התוצאות לא איחרו לבוא. לאט־לאט היא מצאה את הדרך הנכונה לה להגיע לדייטים בצורה אחרת, מלאת ביטחון ומלאת תחושת ערך עצמי. וכך היא כותבת במכתב סיכום:

תחילה למדתי איך להגיע לפגישה אופטימית ורגועה בלי מתח ופחד ובלי לחשוב מה תהיה התוצאה.

השלב הבא היה לאחר כמה מפגשים עם הבחור (בעלי), כשהתגלו פערים בינינו. מבחינתי היו אלה סיבות "טובות ומוצדקות" להפסיק את הקשר, ואתה לימדת אותי להבדיל בין עיקר לטפל ובעיקר בין מציאות לדמיון. כיום אני יודעת כמה נכונים היו דבריך אז, כשכל הפחדים שלי והתסריטים הגרועים שעברו בראשי מה יהיה בעתיד – התגלו כדמיון! אמרת לי: "אם נעים לכם ביחד עכשיו, יהיה נעים לכם יחד גם בעתיד" – וזה אכן נכון.

לפעמים צריך "לארוז את השכל" ולהניח אותו בצד ולא לתת לו להפריע

לתחושות ולרגשות.

שיעור חשוב נוסף למדתי ממך במהלך סדנה שקיימת, איך להניח בצד, או אולי להיפרד, מ"רשימת המכולת" המכובדת והוותיקה שהכנתי לי בנעוריי, ולבדוק שוב עם עצמי, היום, מהם באמת הצרכים שלי מבן זוגי ועד כמה הקריטריונים שלפיהם אני מחפשת ימלאו את הצרכים האלה. התמיכה שלך לאורך הקשר והחזרתי למסלול הנכון אחרי כל חשש שהתגלה אצלי, הביאו אותי ב"ה לנישואין.



פרק 10

אהבה ולא מלחמה

המבוגרים שבינינו ודאי זוכרים את הביטוי השגור משנות השישים: 'עשו אהבה, לא מלחמה'. אומנם הוא נאמר בהקשר של מלחמת וייטנאם, אך רציתי להתייחס לפן אפשרי נוסף שלו:

תשומת הלב שלנו היא המשאב היקר ביותר שיש לנו. אפשר להפנות אותה לכיוון חיובי של אהבה ושמחה ואפשר להניח לה לנוע כרצונה לכיוונים שונים.

פעמים רבות אנשים מספרים לי שהם מגיעים לפגישה באנרגיה טובה, עם חיוך מאוזן לאוזן ורצון אמיתי להצליח, אלא שלא תמיד הם שמים לב למה שעבר עליהם במהלך היום.

כלומר, האם ייתכן שמישהו המלא בכעסים, תסכולים ואנרגיה שלילית מכל העובר עליו במשך היום יצליח להגיע לדייט כשהוא משוחרר מכל אלה? האם אפשר בבת אחת להעלות על הפנים חיוך מאוזן לאוזן והכל יימחק כלא היה?

מן הראוי לחשוב על דרך להפנות את תשומת הלב למיקוד באהבה, כלומר, ברגשות טובים וחיוביים, שיש שמכנים אותם 'זרעים', שכאשר הם נטמנים באדמה – הם מצמיחים פרחים טובים.

אחת התופעות המעניינות בהקשר זה היא שיש קשרי גומלין בין אנשים לבין תופעות. כלומר, כאשר מתמקדים באהבה ובאנרגיה חיובית, מגלים שלפתע נכנסים לחיינו מקרים והתרחשויות שמעוררים את הטוב ואת האהבה עוד ועוד. מנגד – לא נכנסים לחיינו אירועים שאינם כאלה.

לפני זמן מה שמעתי מחבר קרוב סיפור שיכול להמחיש את הנושא הזה:

עזרתי לאחד מקרובי משפחתי בפרויקט מסוים של מכירות. תפקידי היה טכני בלבד: להביא את החוזרים מהמחסן לדוכן המכירה, עם הוצה עובד שתפקידו היה – למכור. לא נתבקשתי לעסוק במשא ומתן או בקשר כלשהו עם אותו עובד, אך רציתי 'להשגיל ראש'. מסיבות לא ברורות מצאתי את עצמי נכנס איתו ללויכוח, ואף צועק עליי בשל חוסר הבנה שנתגלה בינינו. בסופו של דבר, גם אני, גם העובד וגם קרוב המשפחה שלי – נשארנו עם טעם חר בפה.

אותו חבר, שהוא אדם טוב וחיובי מאוד בדרך כלל, נקלע לסיטואציה רגשית מסוימת. הוא היה עייף ומתוסכל וזה גרם לו להיכנס למקום שלא היה אמור להיכנס אליו מלכתחילה. התחושות השליליות הובילו אותו לפעולות מסוימות, שהובילו לעוד ועוד התנהגויות. כך נוצר מעגל שכל כולו התרחשויות לא רצויות.

אם גם לך יש תחושה של מלחמה עם עצמך ועם הסובבים אותך, ואתה מבזבז על כך אנרגיה יקרה – שאל את עצמך אם ייתכן שזה מונע ממך להצליח.

"בטן מלאה" של כעס ותסכול על עצמך ועל הקדוש ברוך הוא, על בני המין השני ועל השדכנים, על אתרי היכרויות ועל ההורים שלך או חבריך, שלא מספיק מסייעים בידך, אלו הם רגשות אנושיים וטבעיים, אלא שהם מונעים ממך להגיע למצב רגשי שיאפשר לך אהבה. להצליח לאהוב ולהיות נאהב הם שני תהליכים לא פשוטים.

כאשר יש בתוכך עומס של רגשות שליליים שעמם אתה מגיע לפגישות – הדבר משול למי שמנסה לנהוג במכונית בלי להוריד את ידית הבלם (הנד־ברקס), או להעביר את ידית ההילוכים להילוך הנכון. תשומת לב לכך, נכונות לשינוי, השקעת משאבים בבחירה של הלכי רוח מקדמים ומאפשרים – מחוללות פלאים ובזמן קצר.



החדשות הטובות

גם אם יש לך תחושה של עומס ברגשות שאינם מזמינים אהבה וזוגיות מאושרת לחיים שלך, זה בהחלט בר שינוי. זה קורה לטובים ביותר. אחרי שנים רבות של חוויות מתסכלות וניסיונות לא מוצלחים, של דחיות ואכזבות, מאוד טבעי שיווצרו רגשות שליליים רבים. יש דרכים לשנות זאת. הצעד הראשון הוא להיות מודעים לכך, להכיר את הרגשות הללו, להבין שהם לא עושים לך שירות טוב ולחפש דרכים לשנות אותם, בין אם בכוחות עצמך או עלי־די קבלת עזרה חיצונית.



פרק 11

זהירות! מומחים

דורון (שם בדוי) הוא רווק המתקרב לגיל ארבעים. בגיל זה, אחת התופעות שמתרחשות היא, שהייאוש מקבל 'כיסא של כבוד' בשולחן קבלת ההחלטות,

אך לרוב התוצאה אינה טובה. אחד הדברים שממש 'מקפיצים' אותי כשאני נתקל במקרים כאלה הוא, שהייאוש מקבל עידוד מכובד מ"מומחים" כאלה ואחרים. לכולם יש שפע של כוונות טובות, אבל את הנזק שהם מותירים אחריהם קשה מאוד לתקן. כך קרה לדורון, בחור נפלא שזכיתי ללוותו באופן אישי לזוגיות מאושרת.

הוא גנן בהכשרתו, מחובר לאדמה ולצמחים. אומנם הוא טרם מצא כלה – אבל מקצוע אהוב – מצא גם מצא.

אלא מאי? אם תחפשו את דורון היום בגינה, לא תמצאו אותו שם. הוא נמצא היום בבניין גדול מאחורי שולחן קטן, במשרה שממש לא מלהיבה אותו ואין לו שום חיבור אליה.

לפני כמה שנים "מומחים" לזוגיות הבטיחו לו נאמנה ש"להיות גנן בזמן שאתה מחפש בת זוג – זה לא רעיון טוב", או במילים אחרות – זה לא מצטלם טוב. המליצו לו בחום למצוא מקצוע 'מסודר', עם משכורת קבועה ומסודרת.

אז דורון, שבאמת היה מוכן להקריב רבות למען הזוגיות הנכספת, שינה את חייו בהחלטיות, וכך מצא את עצמו כלוא בשיגרה מתסכלת של ימי עבודה ארוכים וחסרי עניין, ללא מוטיבציה וללא הנאה,

שמסתיימים בערבים כבויים ועייפים – שבהם הוא כמובן יוצא לדייטים ומציג את דורון 'החדש' המסודר יותר ו'כמו שצריך', אבל בפחות שמחה, פחות התלהבות ופחות קסם אישי, ובעיקר – פחות 'דורון...'. מאחר שזה המצב שאליו נקלע, האם מפתיע שהדייטים שלו אינם מבשילים לכדי קשר משמעותי? כיום דורון נמצא במצב של אין מוצא. הוא מתקשה מאוד לעשות משהו למה שנעשה, לעזוב את מקום העבודה הנוכחי ולשבור כיוון' למקום אחר לגמרי.

אך על אף תחושת האין מוצא – תמיד אפשר לשנות.
הכול תלוי בהכנה של סקורה בחול' הוא הכעיה האחיתית,
אלא מה סקורה בתוכנו פנימה.

במקרה של דורון, הגענו למסקנה שהבעיה האמיתית היא שהוא נמצא ב"אוברדרפט" של דימוי עצמי. במצב שבו הוא "מושך ומושך ולא מפקיד". תהליך כזה יכול להרוס כל אחד, ודאי שהוא מקשה על ניווט נכון לקראת זוגיות מאושרת וקרובה. כשדורון הרגיש שהמצב אבוד – הכנתי עבורו הפתעה. יחד יצאנו לדרך מרגשת לחיזוק הדימוי העצמי באמצעות טכניקות נהדרות. בין השאר, העלינו זיכרונות ודימויים מן העבר והבאנו אותם לחיים של דורון כאן ועכשיו. בסופו של דבר, בגינה או במשרד, דורון הוא אותו אדם.



פרק 12

לשפר את הביטחון העצמי

אחד הגורמים שמשפיעים ביותר על ההצלחה, בחיים בכלל ובמערכות יחסים בפרט ויותר מכול בזוגיות – הביטחון העצמי. כשהביטחון העצמי לוקה בחסר, ברוב המקרים נשליך על בן הזוג את החובה להעצים אותנו וליצור בנו את אותו ביטחון.

חוסר הביטחון שלנו מול בני הזוג יבוא לידי ביטוי בכמה דרכים כמו: אי אמונה שבן הזוג אכן מעוניין בנו, צורך אובססיבי לשמוע שהוא אכן מעוניין, חשדנות אינסופית בכוונות בן הזוג כלפינו.

מה לדעתך תהיה רמת הביטחון העצמי של אדם, שבכל הזדמנות היו מדגישים באוזניו את הכישלונות שלו ואת כל מה שלא בסדר ולא נכון במעשיו, אלה את מה שעשה ואלה שנמנע מלעשותם.
את התשובה אפשר כבר לשער...

הביטחון העצמי שלנו נבנה מהתייחסות הסובבים אותנו אלינו. במקרים רבים ייתכן שהיחס שלך לעצמך הוא תולדה ישירה של מה שהסביבה חושבת עליך ומה שדירה לך כל השנים.
כך קרה לשיירי (שם בדוי), רווקה בת עשרים ושמונה שליוותי. היא נהגה להעביר ביקורת על עצמה על כל מעשה שעשתה או לא עשתה, וגם על כל הרגשה שעלתה בה או שהייתה אמורה לעלות בה. החדשות הטובות הן שבדיוק באותו אופן שאפשר לקלקל – אפשר גם לתקן, ואכן, שיירי הצליחה לתקן.

הצעד הראשון שלה היה לזהות בתוכה את השופטת הזו שמבקרת אותה בחומרה רבה ומתייחסת אליה ללא חמלה ורחמים. היא גילתה שהיא יכולה להבחין בעיני רוחה במישהי שנמצאת בתוכה ושופטת אותה, ולכן, באחד מתרגילי הדמיון המודרך שעשינו ביקשתי ממנה לעוות את ה'תמונה' של השופטת. בעזרת ה'עיוות' הזה היא ראתה את השופטת הזו בממדים מגוחכים, או בצבעים וצורות שונים. כך העברנו את השופטת ממצב שבו שידרה לשירי אנרגיה קשה וביקורתית בלבד, למצב שבו היא מרעיפה עליה תחושת שחרור וחמלה. תהליך זה מתבצע לעתים עם אנשים אחרים שלא באמצעות הדמיון, אלא באמצעות תשומת לב למילים ולמשפטים ביקורתיים שנאמרים באופן אוטומטי ומרוקנים את הביטחון העצמי בשיטתיות: "אוי ואבוי! איך הגעתי למצב נורא ואיום כזה?" "אני לא בסדר, הייתי צריכה להתחתן עם הבחור ההוא לפני כך וכך שנים", ועוד.

כמחציתים להבחין במשפטים הללו אנו יכולים לבחור להפסיק לומר אותם או לומר לעצמנו משפטים אחרים בחקוּם, שיכולים לחזק ולהעצים, ולא להחליש ולרוקן.

רשימת ההצלחות

נוסף על כך, יש טכניקה שעושה פלאים והיא – **רשימת ההצלחות שלך**: עליך למצוא מקום שקט ובו ולהקדיש מספר דקות להכנת רשימה בת עשרים או שלושים הצלחות שהיו לך במשך החיים או במהלך התקופה האחרונה. הצלחות גדולות וקטנות. פעמים רבות, תשומת הלב להצלחות הללו הולכת לאיבוד בעקבות הניסיונות האינסופיים המלווים בתחושה של הכישלון.

עצם מיקוד תשומת הלב שלך להצלחות היא כשלעצמה מחוללת שינוי במיקוד המוח ותורמת לתחושת ביטחון עצמי גדולה יותר. חשוב לרשום כל דבר שנתפס בעיניך כהצלחה – בלי לשפוט את עצמך. אם יש לך שלושים הצלחות טובות יותר אפשר לבחור בהן. חשוב להדגיש, עבור כל הפרפקציוניסטים שקוראים כעת שורות אלה:

כאשר מצרפים הצלחות,

מבטיחין הן רק חלקיות – מקבלים רשימה מפוארת לא פחות!

חוסר ביטחון עקב תחושה מתמדת של כישלון

אם גם לך יש רשימה של משימות לביצוע במהלך היום או השבוע, ואתה חש כישלון בשל אי ביצוע – סביר להניח שאין לך ביטחון עצמי, או שהביטחון העצמי שלך נמוך.

חשוב לדעת שיש באפשרותך ליצור לעצמך, באופן מתמיד, יעדים אפשריים לביצוע לעומת יעדים שאינם אפשריים לביצוע.

אם בשבוע שעבר הצלחת לעמוד ביעד כלשהו – זה לא בהכרח אומר שתצליח גם השבוע.

אם תציב לעצמך משימות קלות לביצוע, להיום או למשך השבוע ותעמוד בהן, תוכל להוסיף בשבוע הבא יותר משימות כאלה ותצליח לעמוד גם בהן.

לעומת זאת, אם תציב לעצמך משימות שבתוך תוכך די ברור לך שהסיכוי לעמוד בהן בהצלחה הוא חמישים אחוז ומטה, אזי, סביר שמצאת דרך נהדרת להחליש את עצמך ואת הביטחון העצמי שלך, ולכן, ניהשת נכון – עלייך לעשות את הפעולה ההפוכה.



פרק 13

אמונה ואופטימיות

אחד השינויים הגדולים שמתרחשים בדרך להשגת יעד כלשהו ובפרט בזוגיות מאושרת הוא להאמין שגם לי זה הולך לקרות! אמונות ומחשבות כמו: "פספסתי את הרכבת", "אני כנראה לא נראית כמו שבחורים מחפשים", "אני שמנה מדוי", "אני רזה מדוי", "אין לי חוש הומור", "בנות רוצות אנשים יותר פשוטים ממני", בהחלט אינן משפרות את סיכויי ההצלחה.

כדי להצליח עלינו להתמודד עם האמונות המחלישות ולהאמין שזה הולך לקרות במוקדם או במאוחר. מי שמאמין שזה לא יכול לקרות לו – זה אכן לא יקרה לו. מדוע? משום שהוא לא יעשה את הפעולות הנדרשות כדי להצליח, וגם אם יעשה את הפעולות – הן לא תהיינה באיכות שתבטיח הצלחה. אומנם יכול להתרחש נס, אבל רוב הסיכויים הם שזה לא יקרה. על פי חוקי הטבע, ההצלחה תלויה במידה רבה מאוד בפעולות שנבצע. **איכות הפעולות הללו ומידת יעילותן נובעת במידה רבה מהאמונות, המחשבות והגישה הפנימית שלנו.**

אמונה חזקה בכך שבסופו של דבר התהליך יוכתר בהצלחה – מסייעת לנו לגייס מתוכנו את המשאבים הנדרשים כדי להצליח. אם נשים לב נראה שאפשר לחלק את האתגרים של החיים שלנו לשני חלקים:

החלק הראשון – דברים שאינם תלויים בנו לחלוטין או שתלויים בנו במידה מועטה, כמו למשל: פגם העובר בתורשה, זיהומים מהסביבה,

פעולות שעשינו בעבר ומשפיעות עלינו היום ועוד.

החלק השני – דברים התלויים בנו, כמו למשל: תאונה בשל נסיעה לא זהירה, חובות כספיים בעקבות התנהלות כלכלית לא נכונה ועוד. הפסימיות משתלטת על האדם כשנדמה לו שאין שום דרך לשיפור המצב. לעומת זאת, אדם נהיה אופטימי יותר כשהוא מגלה עד כמה ניתן לשנות ולהשפיע בנקודות שתלויות בנו.

הרבה מאוד דברים בחיינו ניתנים לשינוי וכל שעלינו לעשות הוא לאתר את השינויים הנדרשים כדי להגיע לתוצאות אחרות. אם נמצא דרכי פעולה חדשות, אם נצליח לפתח מחשבות, רצונות, דיבורים, ויכולות חדשות – המציאות שלנו עשויה להשתנות.

אם אדם ידע מהן המחשבות והפעולות הנדרשות ממנו כדי להצליח ויאמץ אותן, ואם יידע מהן המחשבות והפעולות שמחלישות אותו ושעליו להימנע מהן – הוא ישפר באופן משמעותי את סיכוייו להגיע למטרה, ומשם תגיע האופטימיות.

אציג בפניכם דוגמה לנושא זה:

אני כותב מאמר שהוא חלק מספר, שבעזרת ד' אוציא לאור. אנשים פסימיים יגידו לי: "אין לך סיכוי לגמור לכתוב אותו!" "רוב האנשים מתייאשים באמצע", ועוד משפטים שלא ממש מקדמים אותי או מוסיפים לי עמודים לספר.

וזוהי דוגמה נהדרת לעקרונות שדיברנו עליהם:

במי תלויה ההצלחה בכתיבת הספר? אך ורק בי!

אם אתמיד לכתוב בכל יום שני עמודים – לאחר שישים יום אגיע למאה ועשרים עמודים כתובים.

ביצוע הפעולות הוא תוצאה של תהליך, כלומר, כדי לכתוב שני עמודים בכל יום, צריכות להתחולל בתוכי מספר התרחשויות:

עליי להציב את הנושא במקום גבוה בסדר העדיפויות שלי.
 עליי להקדיש זמן קבוע לעיסוק בו. עליי לזהות את הפחדים והחסמים
 שעומדים בדרכי ולהתגבר עליהם.
 ההתמדה תסייע לי להגיע למטרה, ועליי להביא את עצמי למצב של
 התמדה על-ידי ההתגברות על "מניעות" ואתגרים פנימיים וחיצוניים.
 יש משפט עממי שאומר: "אין הרבה אנשים שהתמידו ולא הצליחו,
 יש רבים מאוד שלא הצליחו להתמיד".



האמונה שנצליח להגיע ליעד, גורמת לנו לפעול בצורה שמאפשרת
 לנו לבצע את הפעולות הנדרשות בגישה הנכונה. כשמגיעים לפגישות
 באופטימיות ובאמונה בהצלחה – נוצרת אווירה מקרבת ומחברת.
 התוצאה היא – פגישה נוספת באווירה שכזו ולבסוף זוגיות מאושרת
 וחתונה בעזרת ד'.



פרק 14

האומנם הזמן יעשה את שלו

זמן הוא פעמים רבות גורם שתולים בו הרבה תקוות. במקרים מסוימים זה אכן נכון. יש דברים רבים שמתרגלים אליהם עם הזמן. עם זאת, כדאי להבחין שבהרבה מקרים יש התמודדויות שרק מחריפות עם הזמן. אם מישהו פועל בצורה לא נכונה בקביעות – ככל שהזמן יחלוף, הבעיה רק תחמיר.

דוגמה ראשונה: אם מישהו אוכל באופן לא מבוקר, הוא ילך וישמין. אם הוא ייתן לזמן לעשות את שלו ולא יעשה שום דבר לשינוי, הוא ימצא עצמו משמין יותר ויותר.

דוגמה שנייה: אם משפחה מוציאה כסף יותר מהכנסותיה, ככל שהזמן יחלוף המשפחה תגדיל את החוב שלה. כל חודש נוסף יוצר פער גדול יותר בין ההוצאות להכנסות.

דוגמה שלישית: אם יש למישהו חור בשיניים, זה לא יעבור לבד עם הזמן. ככל שהזמן יחלוף, החור ילך ויגדל והוא יצטרך אחר כך להשקיע הרבה זמן וכסף בטיפול שורש, במקום סתימה אחת קטנה, שהייתה יכולה לפתור לו את הבעיה כבר בתחילתה.

לעתים התפיסה "לתת לזמן לעשות את שלו", היא בעצם לא להבין שאנחנו בתוך תהליך שלא מאפשר לקשר להצליח.

אם באופן קבוע אחד מבני הזוג, או שניהם, משווים את בן הזוג שלהם לבני זוג פוטנציאליים אחרים – חבל. זהו בזבוז של זמן יקר. אם באופן קבוע בני הזוג דורכים האחד על יבלותיו הרגשיות של האחר, מזכירים כאבים שלא נפתרו ומצוקות שונות – האם זה משהו שעשוי להשתנות ככל שיחלוף הזמן?

אם באופן קבוע בני הזוג מתמקדים בכל הסיבות "למה לא?" למשל, במראה שלא מוצא חן, או מתמקדים בפערים ביניהם – מנטליים, רוחניים או שכליים – גם אז הזמן לא בהכרח יעשה שירות טוב, ואף יעשה 'שירות דב'.

במקרים רבים, הזמן הוא גורם המפריע להתקדמות: לעתים הצד המעוניין מתחיל להרגיש עלבון ותחושת דחייה ככל שהצד האחר מתמהמה. הזמן הוא גורם מכריע וראוי להכות בברזל בעוד חם.

כדאי לזכור את עצמנו אם אנחנו מחכים שהזמן יעשה את שלו, כי אין לנו כוח לעשות את שלנו, או שבאות עשינו את כל מה שאכל ידיו וכעת נשאר רק לחכות שהזמן יעשה את שלו.

בדרך כלל איננו אוהבים לעשות שינויים ואנו מצפים שדברים יקרו מעצמם, מה שלא בהכרח מקדם אותנו להשגת דברים חדשים. ככל שמתארכת ההמתנה שמהו יקרה – הוא פשוט לא קורה. ולהפך: ככל שיוזמים, פועלים ומקבלים את האחריות לידיים – באופן לא מפתיע מקדמים עניינים.

עזרה הדדית

אחת התופעות הנפוצות בהקשר זה היא ניסיון להצליח בכוחות עצמנו ללא עזרה מאחרים. לאחרונה נחשפתי לעובדה מרתקת שלא הייתה

ידועה שרוב האנשים המצליחים ביותר בעולם בכל התחומים הם אלה שיותר מכל נעזרו באנשים אחרים.

במבט ראשון זה נראה תמוה, כי נדמה לנו שלאנשים מצליחים יש את כל המשאבים הדרושים והם לא זקוקים לעזרה כלשהי מהסביבה. אך למען האמת, אנשים מצליחים מתמודדים עם כוחות גדולים ולפעמים גם סותרים. מצד אחד יש בהם רצון אדיר לשינוי ושיפור עצמי, ומהצד האחר צורך אנושי לקבל את עצמם כמות שהם. מחד גיסא יש בהם רצון אדיר להשפיע על הסביבה ומאידך גיסא יש בהם צורך ורצון לצמוח ולהתפתח בעצמם. מצד אחד יש בהם זרימה וספונטניות ומהצד האחר יש בהם כובד ראש וצורך כמעט אובססיבי לשלוט במתרחש בחייהם.

היכולת לנתב את חייהם באופן קבוע בנתיב התקדמות, למרות "הקולות" השונים הנשמעים בתוכם בעוצמה רבה, בדרך כלל לא קיימת אצל רוב האנשים, ולכן הם נוטים להיעזר באחרים.

זהו קיצור הדרך המהיר ביותר הקיים. במקום לנסות ללמוד מהטעויות של עצמם, הם נעזרים באנשים אחרים שכבר גילו (אולי באמצעות לימוד מהטעויות של עצמם) את הדרך המהירה והיעילה.



במקום לחכות שהזמן יעשה את שלו – נלמד מאחרים שגילו מהי הדרך להצליח בזמן קצר.



פרק 15

בקשה אחת שהובילה למהפכה שלמה

כשהייתי רווק, ולפני שהכרתי את אשתי, שמעתי על סגולה מופלאה שפועלת עבור כל מי שבא לפקוד קברו של אחד הצדיקים: לבקש בקשה אחת בלבד על קברו. נדרשתי לפתח יכולת שלא הכרתי: לבחור משהו אחד. לא להמשיך לבקש תמיד "גם וגם". גם אושר וגם עושר, גם לקדם את הרצונות שלי וגם לזכות להערכת הסביבה וכו'. הרי אני רוצה כל כך הרבה דברים.

איני זוכר כבר מה היה אז בדיוק על הפרק, אך בכל רגע נתון, ודאי שרציתי להצליח בלימודים ולהרוויח יותר כסף, לבחור את הבחירות הנכונות בצמתים שעמדו בפניי, להבין לעומק את מה שאני לומד, להעמיק את הקשר עם בני משפחתי, לזכות להערכה של אנשים מסוימים ועוד.

מכל אלה היה עליי לבחור משהו אחד ויחיד ועליו לבקש להיוושע בזכות הצדיק. אני בחרתי לבקש לפגוש את אשתי.

ואכן, אחרי זמן לא רב זכיתי ופגשתי בה.

יש שיגידו שיש בכך התפשרות. מדוע לא לרצות גם וגם ולעשות הכול כדי להשיג עוד ועוד הישגים במגוון תחומים.

אני אומר שיש כאן הבנה עמוקה מאוד, ואולי באופן עמוק זוהי הזכות הגדולה עוד יותר של אותו צדיק שבזכותו נושעתי. לשאול את עצמי – מהי הנקודה המהותית ביותר בחיים שלי באותו רגע נתון. **להכיר ולקבל באהבה את העובדה שאני לא כל יכול**, שהמשאבים שלי מוגבלים

ויכולתי מוגבלות, ולא אחת אני נתקל בקשיים רבים.
 על"י למקד את עצמי בשאלה העיקרית של מה ד' אלוקים רוצה ממני עכשיו. מה הדבר הנכון ביותר עבורי לשאוף, להתמקד ולהתמסר. להאמין, שכאשר אצליח להשיג את אותו רצון ואותה שאיפה, אזכה וגם שאר רצונותי יתמלאו בעזרת ד'.
 כמה נפלא היה שביקשתי להכיר את אשתי. זוהי המציאה הגדולה ביותר שיכולתי לבקש למצוא, ולא שיערתי עד כמה שמציאה זו תשפיע על כל שאר תחומי חיי לטובה.

.....
 הפלשות שהקשר בינינו הביא לחיי, היכולת להעניק ולקבל אהבה,
 תמיכה והכלה, שינו אותי לכלי הכר.

אני מאמין שיש שני שיעורים גדולים שאפשר ללמוד:
האחד – שזוגיות נכונה וטובה יכולה להביא לחיינו הרבה אושר ושמחה, שלא יגיעו אל חיינו אם נישאר לבד.
השני – שהבחירה בדבר אחד, תוך ויתור על רצונות אחרים **לזמן מה**, היא פעמים רבות המקפצה הטובה ביותר כדי להגיע להגשמה של שאר הרצונות והחלומות.

רות (שם בדוי), בחורה רווקה בת עשרים ושמונה שזכינו ללוותה בתהליך, התארסה בפרק זמן שנשמע בלתי אמין: פחות משלושה חודשים מיום שנרשמה לתכנית הליווי. בינה לבין הבחור לא הייתה היכרות קודמת.

כאשר שאלתי אותה מה עזר לה להצליח, היא מנתה, בין השאר, את המיקוד שלה בהשגת היעד; חתונה מאושרת. מיקוד שבו כלולים "ויתור" על רצונות אחרים ופינוי התודעה והכוחות הנפשיים ליצירת

הזוגיות בחיים שלה.

הביטוי העממי כיום עבור מי שלא נשוי הוא – "פנויים ופנויות". עם זאת, יש רבים שאינם פנויים באמת ליצירת קשר. הם מנסים להשיג גם הצלחה כלכלית, גם התקדמות רוחנית וכמובן גם זוגיות.

כאשר מקדישים רק חלק מהאנרגיה לתחום הזוגיות, לא מצליחים להתמודד עם האתגרים שעומדים על הפרק. כל חיסרון, ולו הקטן ביותר – מחליש ומפחיד מאוד. כל פער קטן נדמה כקריעת ים סוף, כך גם כל מקרה של עלבון או כעס או משהו שיכול להתפרש ככזה, ועוד תופעות דומות.

כאשר באים מכוונים וממוקדים ומתמלאים באנרגיה הנדרשת לכך – מצליחים לראות באור אחר את הנקודות הקשות של הזוגיות. מובן שזהו לא מדע מדויק, ואי אפשר להבטיח שפינוי ומיקוד של האנרגיות לכיוון אחד יביא לתוצאה הרצויה, אך אפשר להבטיח שהניסיון להשיג כל הזמן "גם וגם" מהחיים, ללא מיקוד ובחירה בנושא אחד, לא יקל על חייכם בדרך להשגת המטרה.



"מי שרודף אחרי ארנבת אחת אולי ישיג אותה, מי שרודף אחרי שתי ארנבות – בוודאי שלא ישיג אף אחת".



פרק 18

הצעד הראשון לזוגיות מאושרת

כמו כל יעד בחיים שאנו רוצים להשיג, מן הסתם יש בנו תמיהות וספקות – האומנם יש לנו סיכוי כלשהו להגיע ליעד הזה? כבני אדם יש לנו קושי גדול לעשות שינוי בחיים וקל לנו להישאר במקום ולא לזוז.

הצעד הראשון הוא להבחין בכך שכדי לבצע שינוי עלינו להיפתח לקראתו ועלינו להעלות למודעות שלנו עד כמה אנו רוצים בשינוי, דקוקים לשינוי ומוכנים אליו. לשם כך עלינו להיות מודעים לכך שישנם שלושה אלמנטים הרסניים, שמונעים מאיתנו לבצע שינוי. כל שינוי.

- א. נוח לנו במקום הקיים.
- ב. מפחיד אותנו להגיע למצב הרצוי.
- ג. מפחיד אותנו לעשות תהליך של שינוי.

מהו המענה שנוכל לתת לשלושת אלו?

- א. החיים כרגע ללא אהבה וזוגיות בתוך חיי נישואין. הם כואבים וקשים מנשוא עבורנו ואנו רוצים לעשות הכול כדי לשנות זאת.
- ב. כמו הרבה אנשים שנישאים באושר, גם לנו יש את היכולת ואת הכישורים להגיע לזוגיות מאושרת, ולמלא את חיי האהבה שלנו ממש היום. אני ראויה לאהבה ולזוגיות והם ממלאים אותי.
- ג. כפי שהגעתי ליעדים רבים ומלהיבים בחיי ועשיתי שינויים משמעותיים, אני מפנה את עצמי לתהליך שינוי מבורך ומסקרן, כדי למלא את חיי באהבה וזוגיות מאושרת.

מובן שהניסוחים הם לא העיקר. מה שחשוב הוא – ההסכמה לביצוע השינוי. אם לא נצא עכשיו לדרך חדשה – אף פעם לא נעשה זאת באמת.

מובן שיש תהיות ויש חששות ועלינו לתת לעצמנו פשוט לזרום לתוך התהליך המיוחד הזה, להיות סקרנים ולאפשר לזה לקרות. ההזמנה שלי אליך להיום היא זו: שְׁרַטוּט שלושה גרפים שנראים כך:

נוח לי במצב הקיים
ללא אהבה וזוגיות



כואב לי להיות לבד
ללא אהבה וללא
זוגיות מאושרת

בצד שמאל אנחנו כותבים את המצב הלא רצוי, בצד ימין אנחנו כותבים את המצב הרצוי.

אנו מדרגים את עצמנו ביחס לשלושת הנושאים הללו, עד כמה כואב לנו במקום שאנו נמצאים? עד כמה אנו נלהבים להגיע למקום חדש? עד כמה מפחיד אותנו לבצע שינוי?



מומלץ לכתוב את כל מה שעולה מלבנו, כלומר: למה נוח להיות במקום הקיים או למה זה כואב, למה מפחיד לעשות שינוי או למה זה מרגש. למה מלהיב להגיע לזוגיות ועוד.

והנה – הפלא ופלא – נצליח לגלות שיש לנו מגוון קולות שיכולים להבהיר לנו היכן אנו נמצאים.

כמו הרבה תהליכים, תהליך זה הוא נכון לכל תחום בחיינו שבו נרצה לעשות שינוי משמעותי. יהיו קולות שישאירו אותנו במקום ויהיו קולות שיקשו עלינו לעשות שינוי. מטרתנו היא להבחין בשינויים. אם לא נבחין

בהם, נהיה דומים ללוחמים במלחמה שבה אין יודעים מי האויב שממול.
בלי ידיעה מי האויב שממולנו, סיכויי הניצחון יהיו קלושים.



- א. היכולת לעשות שינוי בחיים קשורה ליחס אוהד כלפי היעד, יחס אוהד כלפי תהליך השינוי, ויחס של כאב כלפי המצב המצוי.
תרגיל של מודעות: להבחין בשלושת החיצים שיש בתוכנו הכוללים את שלושת השלבים להתמודדות הזו.
- ב. להסביר מדוע ולמה מפחיד לעשות שינוי, מדוע זה נוח או מלהיב או כואב להישאר במצב הקיים ומדוע זה מלהיב להגיע לזוגיות ואהבה.



פרק 17

השימוש בשכל

מגיל צעיר התרגלנו להשתמש בשכל, לרכוש ידע, להבין את שמסבירים לנו, ולעתים אף קיבלנו על כך תגמול בדמות מחמאות מהמורים וההורים, ציונים גבוהים, ואולי גם מעמד חברתי מכובד. עם זאת, החלק הרגשי אצל רבים מאיתנו לא התפתח ונשאר ילדתי. וכך, הכלי היחיד שעומד לרשות הרבים הוא השכל. לגבי הקשרים "קוגניטיביים" של הבנה ורכישת ידע – השכל משרת אותנו היטב, אבל לגבי יצירת זוגיות – זהו לא הכוח היחיד שנדרש והשימוש בו לפעמים אפילו מבלבל ומפריע.

זוגיות ואהבה הן מילים ששייכות לעולם אחר. אלו מילים ש"מנגנות" על חלק אחר במוח שלנו. חלק שלא חושב ולא דווקא יכול להסביר באופן מדויק לאדם אחר מה עובר עליו.

מי שמחפץ להפעיל אך ורק את השכל בדרכו לבניית משפחה,
זו איננה אהבה וקרבה – נידון מראש לכישלון.

לנסות לאהוב בעזרת השכל – דומה לאדם שמנסה להשתמש בפטיש כדי להבריג בורג. פנויים ופנויות רבים אומרים לעצמם ולאחרים, שעשיתי הכול! התאמצתי, נסעתי לאומן ולעמוקה ואפילו הסכמתי להיפגש עם דוד של סבתא שלי שמבוגר ממני בהרבה שנים, אך בלי לשים לב, הם עדיין משתמשים בכלים הלא נכונים וממשיכים לנסות שוב ושוב. השכל הוא כלי נפלא, אך לא מאוד רלוונטי לגבי יצירת זוגיות.

עם זאת, בימים שקודמים לפגישה עם בן זוג פוטנציאלי, חובן יש להשתמש בשכל כדי לוודא שמדובר באדם ישר בעל חידות טובות, וקיימים תנאים בסיסיים להצלחת הקשר, אבל לאחר מחלטיים להיפגש – כדאי לאחסן את השכל בצד, ולעזור בתוכנו חלקים אחרים בחטרה להופכם למרכזיים ומשמעותיים.

נשתמש בתוצאות מחקר מרתק כדי להבהיר את העניין. חוקרים רצו לבדוק את ההשפעה של כתיבה על קבלת החלטות: הם הזמינו מאה איש כדי לבחור אחת משלוש תמונות: אחת של ואן גוך, השנייה של קלוד מונה והשלישית של צייר מודרני. לאחר שהנבדקים בחרו ציור, הם נשלחו לביתם ולאחר שלושה חודשים הם נשאלו: "האם אתה שבע רצון מהבחירה שעשית?" כמעט כולם השיבו בחיוב ואמרו שהם שבעי רצון. בניסוי המקביל, הוזמנו מאה איש לבחור את אחת מאותן התמונות – ואן גוך, קלוד מונה וציור מודרני, אך הפעם נדרשו הנבדקים לכתוב בכמה מילים מדוע בחרו בתמונה. גם הם נשלחו לביתם, והפעם ההפתעה הייתה גדולה: לאחר שלושה חודשים הם נשאלו לגבי שביעות רצונם מהבחירה, והתברר כי יותר מחמישים אחוז לא היו מרוצים מבחירתם.

ההסבר שניתן לכך הוא, שבחירה של ציור באופן רגיל איננה משתמשת בשכל האדם. זהו חלק אחר בנפש, במוח ובמהות. כאשר השכל מתערב, אזי עולות אינסוף שאלות, עולות גם תהיות אם יכולנו למצוא משהו אחר, טוב יותר. לקיחת החלטות מסוג זה נידונה מראש לכישלון אם נשאלת השאלה על ידי השכל "אולי משהו אחר טוב יותר". זוהי שאלה שלעולם לא ניתן לענות עליה.



עבור רבים זהו ממש רעיון לא הגיוני 'להיפרד' מהשכל שלהם לגבי נושא כלשהו בחייהם, ובכוח הם מנסים להכניס אותו – בדרך כלל ללא הצלחה. רבים מוכנים להישאר לבד ולסבול ובלבד שלא יצטרכו להתמודד עם היבטים נוספים בחייהם כגון: רגשות, דמיון, גישה חדשה, עמדות התייחסות חדשות, שינוי חשיבה ועוד.



פרק 18

הדרך לשינוי המציאות

יש הטוענים שאחוז גבוה מהמאורעות העוברים על האדם מושפעים מגורמים שאינם תלויים בו, ויש שיאמרו שאחוז גבוה עוד יותר מושפע דווקא מגורמים התלויים בנו באופן מודע ובאופן לא־מודע.

כמעט בכל נושא בחיים יש התמודדויות עם מה שלא תלוי בנו: במשפחה, בבריאות, באתגרים כלכליים ועוד.

בהקשר של מציאת בן זוג – גורמים שאינם תלויים באדם יכולים להיות, למשל, האנשים הסובבים אותנו אך לא מציעים לנו הצעות (כמו להכיר לנו מישהו), או בני זוג פוטנציאליים שמגיעים אלינו, אך באופן עקבי פוסלים אותנו בשל סיבות לא רלוונטיות ועוד.

לעתים קשה מאוד לשנות בני אדם. את האנשים שמסביבך, שעד היום לא עזרו לך כמו שצריך, יהיה קשה מאוד לשנות. ניתן להניח שהם לא ימשיכו לעזור לך. ייתכן שהם ינסו ולא יצליחו, ייתכן שהם גם לא ינסו כלל. זאת ועוד, מי שעד היום הכיר לך אנשים לא רלוונטיים עבורך, ימשיך להכיר לך את אותם אנשים, מאחר שאלו המחשבות שיש לו לגביך. גם בני זוג פוטנציאליים שפוסלים אותך מהסיבות הלא נכונות, לא יצליחו מהר להשתנות ולהסתכל עליך בצורה אחרת.

המשמעות היא, שאם גורלך יהיה תלוי בשינויים שאנשים אחרים יעשו, אין לך הרבה סיבות להיות אופטימי.

לא חשוב מהי דעתך על הגורמים שהובילו למציאות הנוכחית של חייך, הדבר החשוב הוא – מהם הגורמים שלדעתך יכולים לשנות את

המציאות.

החדשות הטובות הן, שכאשר המפתחות לחיים עוברים באופן מלא לידיים שלך, הדרך להצלחה מתקצרת באופן משמעותי!

הדרך אל החופה מורכבת מכמה שלבים פשוטים ועל כולם אפשר להשפיע כאשר יש בידך את הגישה הנכונה.

יש אנשים שההשגחה הביאה אותם להיות מובטלים, ויש שנשלחו אליהם מחלות (לא עלינו). יש מי שנגזר עליהם להיות חשוכי בנים ויש שנגזרו עליהם מוגבלויות. יש גם כאלה שד' שלח להם תקופה ממושכת של רווקות או בדידות.

רק לאחר שבדקנו היטב את מעשינו, מחשבותינו, אמונותינו והתנהגויותינו ולא מצאנו דבר שאפשר לשנות ולשפר, נוכל לומר: "מאת ד' הייתה זאת ואין לנו דרך לשנות".

תפיסת העולם המצויה בין שורות אלו כבר נבדקה עם מאות אנשים, שכמעט מאה אחוז מהם גילו שיש להם אפשרות לשנות, ולו במשהו, כדי לשפר את סיכוייהם להצליח. השינויים יכולים להיות מגוונים: פיתוח אופטימיות, הפחתת תלות יתר, עבודה על דימוי עצמי, בריחה מהתמודדויות, התגברות על פחדים, צמצום 'אגו', שחרור מכעסים, יצירת סדר עדיפויות נכון ועוד סיבות רבות שעליהן נתעכב בהמשך.

רבים מאמינים ש"הזמן יעשה את שלו". אך כבר אמר חכם אחד – אם אתה לא תעשה את שלך, גם הזמן לא יעשה את שלו. הסיבה לכך היא, **שכאשר יש דבר מהותי שעוצר ומעכב אותך, עליך להסיר את הסיבה ורק לאחר מכן תגיע התוצאה.**

רבים מנסים לעשות שוב ושוב אותו דבר ומצפים שהמציאות תשתנה. הם לא מצליחים לחשוב על פעולות ומחשבות חדשות שביכולתם לעשות, ולכן הם נשארים באותם מקומות חלשים עד ייאוש.

קריאת שורות אלו מלאה, שהדרך לפתרון היא לפתח נכונות ללמוד
דרך חדשה ואפשרית, וכך מרחבים חדשים ייפתחו בפניך ועולם של
הזדמנויות ורעיונות יתגלה לך בחלום הדרו.

הצעד החשוב ביותר הנדרש ממך הוא הקשבה ונכונות ללימוד
והטמעה של עקרונות אלו.



נשוב וניזכר בדברי המשנה: "אם אין אני לי – מי לי?" כיוון שחכמינו זיכרונם
לברכה רצו בדברים אלה להזהיר אותנו ולעשות כל מה שביכולתנו כדי
לשפר ולתקן את מצבנו, ולא להיתלות בגורמים חיצוניים ולחכות שהם
ישנו את מציאות חיינו.



פרק 19

על המאזניים

לכל אחד מאיתנו יש מספר תחומי עיסוק בחיים: תחביבים, לימודים, עבודה, קריירה, חברים, התפתחות אישית או רוחנית, בריאות, משפחה ועוד. אחד ממרכיבי זוגיות נכונה, הוא מיקום נכון בסדר העדיפויות. מצד אחד, נכונות להשקעה של משאבים נפשיים רבים בזוגיות, ומצד האחר, ניהול סדר חיים נכון ביתר חלקי החיים.

בחור או בחורה שאינם עובדים בעבודה מסודרת עלולים לעתים להיות מוטרדים יותר מהבדידות שלהם, מאשר אחרים שיש להם מקום עבודה מסודר. זאת ועוד, עלולה להתפתח תלות יתר בבן הזוג. תלות שכזו מכניסה את הקשר ל"נפיצות" רבה, כלומר, יכולים להיווצר פיצוצים מסוגים שונים ביתר קלות. למשל: צורך גדול במחמאות באופן שלא תמיד אפשר למלא אותו, היעלבויות במצבים רבים ועוד תופעות שאינן מקדמות ואף מרחיקות את מערכת היחסים.

קיים גם מצב הפוך: מי שמתמכרים לעבודה כדי להפיג את תחושת הבדידות שנוצרה בעקבות אי הצלחה זוגית. הם סוגרים, כביכול, את הערוץ הפנימי של הרגשות הקשורים לזוגיות, ובכך נמנעת מהם תחושת הכאב. אך משהו במערכת הרגשית לא מאפשר פתיחות ליצירת קשר על כל מה שכרוך בכך.

הביטוי "פנויים ופנויות" לעתים איננו מדויק עבור חלק מציבור הרווקים והרווקות, כי הם לא באמת פנויים לזוגיות משמעותית וכל המשאבים הפנימיים הנדרשים מהם להצלחתה.

תיארנו כאן שתי דרכי התנהלות קיצונית ושונות זו מזו, ואולי אף הפוכות, אך השורה התחתונה היא, שהרצון לזוגיות איננו "יושב" במינון המתאים מבחינת המשאבים הפנימיים. לכן, נוצר חוסר איזון שהתוצאות שלו הן, בדרך כלל, חוסר הצלחה.

הפתרון לא קל, וכופה עלינו להיות מוכנים לכאב שבדרך, תוך ידיעה שהסוף השמח שווה את הכאב הזה.

כאשר מוכנים "לסבול" כאב, יהיה קל יותר להפחית את העיסוקים שנועדו לאפשר בריחה "חוקית" ממנו.

במצבים של חוסר איזון לכיוון השני, כלומר, שהצורך בזוגיות יוצר תלות חזקה בן הזוג או בחיפוש כמעט אובססיבי אחריו, כדאי להקדיש תשומת לב ליצירת ערוצי אנרגיה אחרים, זאת אומרת, למצוא עיסוקים שיוצרים תחושה פנימית טובה מעצם העשייה ואף מעוררים תגובות אוהדות, פרגון ומחמאות מהסביבה.

פעמים רבות המודעות לחוסר האיזון, היא כשלעצמה, כבר מסייעת וסוללת את הדרך ליצירת המינון הנכון והמתאים.

עיקרון פעולה זה של יצירת המינון הנכון נוצר באופן אוטומטי אצל אנשים צעירים ולכן הם מצליחים בקלות במשימה של מציאת בן זוג, אך אם זה לא נוצר באופן טבעי – יש צורך ליצור זאת באופן יזום.

זה אומר שלעתים יש להשקיע בחיפוש עבודה שממלאת באנרגיה, ולפעמים להשקיע בתחביבים או בעשייה נוספת.

יש שמעודדים התנדבות, מעשה שתמיד מבורך, אך חשוב להבחין שמתן תשלום לעבודה הוא מעין סימן מוסכם בין בני אדם שמשמעו: העשייה שלך שווה ומועילה.

כשאין מתן שכר לעבודה, זה עלול לפגוע בדימוי של האדם את עצמו: אני לא חשוב מספיק כדי שישלמו לי.
 כך או כך, עליך לבחור את מינון המתאים לך לגבי צורת ההתייחסות שלך לזוגיות, ולא משום שנקלעת למצב מסוים באופן אוטומטי.
 נסיים בדברי חז"ל: "אם הבור ריק ואין בו מים, אז נחשים ועקרבים יש בו".
 משל הבור הריק מלמד, שכאשר יש "ואקום" – נכנסים גורמים אחרים.
 כך לכל אחת ואחד מאיתנו יש צרכים לא־מודעים, שאם אינם מקבלים מענה – נוצר "חסך" שעשוי להתמלא בצורות אחרות המעוררות צרכים נוספים. לכן, הטוב ביותר הוא להימנע מראש ממצב של צורך שלא מקבל מענה הולם ולתת לכל אחד מהחלקים שבנו את המזון הנדרש כדי להצליח.



חשוב מאוד לפתח את יכולת ההבחנה במזון הדרוש לך, כדי לא להגיע למצב של חיסרון משמעותי, שלא יהיה קל למלא לאחר מכן.



פרק 20

הכוחות שלנו

מי שיש לו לִקְהָ יוכל להתמודד עם כל אֵינְ.

כנראה שההסבר לכך הוא, שיש בכל אחד מאיתנו כוחות סמויים שלא תמיד מבחינים בהם. כאשר יש מטרה מלהיבה, מתעוררים בנו כוחות פנימיים אלו ויוצאים ממחבואם, שמאפשרים לנו להצליח בכל האתגרים העומדים על הפרק.

כוחות פנימיים אלו יהיו זמינים לנו ככל שהסיבות שלנו יהיו עמוקות יותר ומלהיבות יותר, ויאפשרו לנו להתמודד עם כל מה שנדרש להתמודד בדרכנו.

ואם כן, אם אנו רוצים להצליח להגיע לזוגיות מאושרת ולחתונה, כדאי לנו לגייס מוטיבציה לכך. כאן חשוב לי מאוד להבהיר: במקרים רבים, נדמה שאין כל קשר בין היכולות, הכישורים והמוטיבציה לעובדה המצערת שמישהו לא הגיע לזוגיות. על פניו נדמה, שיש קשיים אובייקטיביים שאין קשר בינם לבין הרווק או הרווקה המחפשים את זיווגם.

לדוגמה: "פשוט לא מציעים לו את האנשים הנכונים", "הבחורים שהיא פוגשת לא בשלים לזוגיות", "היא לא נחשפת למעגלים חדשים להיכרויות" ועוד.

כאשר חושבים על כך לעומק, אפשר לגלות שברוב המקרים הללו, גם אם יש נסיבות חיצוניות שלא מקלות, יש גם התמודדויות פנימיות שכדאי מאוד לשים לב אליהן.

מי שלא מציעים לה הצעות, אכן עומד בפניה אתגר קשה. האם זה

אומר שאין דרך להצליח במקרה כזה? בהחלט לא. יש לך מה לעשות, ואולי יש סיבה לכך שעלייך לעשות זאת.

קחי יוזמה. אם לא מציעים לך – זוהי קריאה עבורך ליזום. ברור שיותר כיף לרוב בני אדם לקבל הצעות ממישהו אחר, ויותר נעים לחשוב שאנחנו רצויים ואהובים ומוערכים. עם זאת, חוסר יוזמה הוא סוג של אתגר המצוי בתוך האדם שמתמודד ולא מחוצה לו.

הבדל בין מצב של יוזמה למצב של חוסר יוזמה יכול לעשות את ההבדל בין מי שמצליח ובין מי שלא מצליח. גם מצב שבו "הצד השני לא בשל", הוא פעמים רבות קצת שונה ממה שנדמה.

אני אוהב לספר על בחורה בשם סמדר.

אחד הנושאים שעלה בשיחות עמה היה, שאחרי כל קשר שבו הייתה מעורבת סיפרה לי שהבחור לא בשל לנישואין.

זמן לא רב לאחר מכן, הבחורים שהיא פגשה התחתנו עם בחורה אחרת שהם פגשו. כלומר, סביר להניח שהם היו בשלים לנישואין.

לאחר שאנו מוכנים להודות שיש משהו בתוכנו שיכול להשתנות, כל מה שנותר לנו לעשות הוא לזהות מה כדאי לנו לשנות, ולחפש את הדרך לעשות שינוי שכזה. פעמים רבות השינוי לא קל, ולכן נדרשת מאיתנו מוטיבציה, וכמו שאמרנו: מוטיבציה גבוהה יכולה "לכפר" על קשיים אובייקטיביים חיצוניים.

למה אני רוצה להתחתן

עליך לשאול את עצמך:

מה באמת חשוב לי בחתונה?

אילו רצונות שלי ימומשו רק לאחר החתונה?

אלו צרכים רגשיים, רוחניים, גופניים, נפשיים או אחרים ימולאו רק

אחרי החתונה?

אלו ערכים שלי יתגשמו ויתממשו רק לאחר החתונה?

ככל שתהיה לך רשימה ארוכה יותר, כך טוב יותר, כיוון שבדרך זו

יותר חלקים בתוך הנפש יסייעו לגייס כוחות למען הגשמת המטרה באופן מודע ובאופן לא־מודע!

החשוב כעת הוא לגייס את כל הסיבות שיש בתוכך להתחתן – כדי להתגבר על הכוחות המתנגדים והמעכבים מלהתקדם.

המודעות שלך לסיבות שקיימות בך, תייצר את ההתלהבות, תסייע לך לחשוף את הכוחות שיעמדו לרשותך ותסייע לך לגייס את המשאבים והכישורים, שיוכלו לשמש אותך בדרך אל ההצלחה.

חשוב להבחין שיש סוגים שונים של מוטיבציה: יש כזו הקשורה ל"בריחה מנמר" – כלומר, סיבות להפסיק את הרווקות, ויש כזו הקשורה ל"רדיפה אחרי אוצר", כלומר – ליצירה חיובית של זוגיות.

שני הסוגים הללו הם טובים, מאחר שהם מעוררים בך רצון להפסיק את הרווקות ורצון לזכות בזוגיות.

לפעמים נוכל להבחין גם בחלוקה נוספת: סיבות הקשורות אליי לעומת סיבות שקשורות לאנשים אחרים. הסיבות הקשורות לאחרים הן גם טובות, אך קצת פחות מועילות מהסיבות הקשורות אלינו אישית. לדוגמה: "שההורים שלי יזכו לנכדים", "שאחותי הקטנה תוכל להתחתן ולא לחכות לי", "שסבא שלי יהיה שמח לפני פטירתו" וכדומה.

חלק ב'

המדריך המעשי למציאת זוגיות מאושרת



פרק 21

לא נרשמה התלהבות...

ציפייה לבהירות, התלהבות או 'קליק', היא אנושית, אך בה בעת גם מעכבת ומטרפדת.

אני מציע לך לחשוב אם את/ה מסוגל/ת להמשיך קשר רק כאשר יש בהירות או התלהבות או 'קליק', כי אז יש סיכוי גבוה שלאחוז גדול של הקשרים לא תהיה לך בכלל אפשרות להגיע.

במילים אחרות, לבחור רק בקשרים שמלכתחילה הם ברורים. זו החלטה שיש בה הרבה רווח, אך גם מחיר כבד.

הרווח הוא, שכך תמנע ממך ההתמודדות עם חוסר הוודאות הכרוכה בהמשך קשר, כשעדיין לא ברור מה יהיה בסופו.

המחיר הוא, שכך יימנעו ממך כל הקשרים שהיו יכולים להצליח, כי קשרים נבנים בצורה הדרגתית ואיטית.

הדבר הטבעי

חשוב להתבונן לרגע בהנחת היסוד של מי שמוכן להשקיע רק כשיש התלהבות.

"יתכן שאפשר לקבל את ההנחה הזו כאשר מדובר בבחור או בחורה צעירים בגילאי שמונה-עשרה עד עשרים ושתיים, שהתחילו את דרכם בעולם ההיכרויות והדייטים.

עם זאת, מן הראוי לשאול את עצמך – האם זה ייתכן אחרי כמה שנים באותה אופן?

האומנם אחרי כל כך הרבה דחיות, אכזבות, ייאוש, תסכולים, דיכאוונות, התמודדויות עם ביקורת ועוד קשיים רבים – עדיין כל המערכות שבתוכך נשארו רעננות וטריות כמו בייל צעיר?
האם נשמע לך סביר להניח שכדי להתלהב או כדי לחוש שהקשר אכן מתקדם, נדרשות מחר יכולות כלשהן? האם ייתכן שאי שם במהלך הדרך משהו מהאמון שלך בעצמך נחלש? ייתכן שזה אמון בעצמך או בכני המין השני, במערכות יחסים או באהבה בכלל – האם לא סביר להניח משהו נחלש?

כבר הזכרנו לא מעט, שיש לכל אחד מאיתנו מסננים כלפי המציאות שאותה אנו פוגשים, ובעצם איננו רואים את המציאות באמת, אלא את מה שהמוח שלנו מאפשר לנו לראות.

אם ההנחה הזו מתקבלת גם על דעתך, כיצד ייתכן שברגע שיגיע האדם הנכון – המסננים שלך יפעלו בכיוון הנכון ויאותרו לך באופן מדי שזה זה? האם לא ייתכן שהמסננים שלך התרגלו לקליטה אחרת של המציאות וימשיכו לשדר את מה שהתרגלו לשדר?

ומעל הכול, כדאי לזכור שיש גם אויב אכזרי מאוד, שמאיים על ההתלהבות והבהירות והוא – הפחד.

קשר זוגי טומן בחובו ארבעה פחדים: הפחד מפני **אהבה**, הפחד מפני **זוגיות**, הפחד מפני **הצלחה** והפחד מפני **מחויבות**. האם ייתכן שהפחד גם ימנע ממך את ההתלהבות ואת הבהירות ש"זה זה" גם כאשר זה אכן יהיה זה? מתי לדעתך הפחד עשוי להתעורר ולשדר למוח תמרורי אזהרה: כשיש פוטנציאל ש'זה זה' או כשה קשר חסר פוטנציאל?
בכל האמור לעיל רציתי להעלות בפניך נקודות חדשות לחשיבה על הציפייה לבהירות ולהתלהבות בתחילת הדרך. כאן נותרו שתי שאלות

שאני נשאל פעמים רבות וקושיה על דבריי:

עד מתי להמשיך כאשר אין התלהבות? איך להמשיך כאשר אין התלהבות?

אלה שאלות טובות מאוד ויש כאמור גם קושיה: איך זה שלמרות כל מה שאמרת, הצלחתי להתלהב מהקשר עם רחל/לאה/סמדר/חגית/נעמי או ערן/לירן/אברהם/יצחק/ישעיהו/יוסף? אני מציע לך לחשוב בעצמך על התשובות האפשרויות לשאלות הללו ועל יישוב הקושייה. כסיכום ביניים אפשר לומר, שההתלהבות ההתחלתית היא לא תמיד המתכון לקשר מוצלח בהמשך, ולכן לא נכון לצפות לה ולהחליט ש'זה לא זה' אם אינה מגיעה. להפך, המנגנונים הטבעיים מייצרים חוסר התלהבות ולכן נדרשת נכונות להתקדם לאט־לאט למרות היעדרה.



פרק 22

אתגר

ייתכן שקרה לך יותר מפעם אחת, שעקב חוסר הוודאות, בחרת באופן מודע או לא־מודע להפסיק קשר, וייתכן שזה קרה גם לאנשים שמסביבך.

אחרי שמבינים את העיקרון, רבים שואלים: "עד מתי?" הסיבה שהשאלה הזו נשאלת היא משום שהזמן הוא משאב יקר, ולפעמים יכול להיות גם קריטי במצבים מסוימים ובגילים מסוימים בשל מגבלות השעון הביולוגי, ואין אפשרות להקדיש זמן יקר ובלתי מוגבל לכל קשר.

נוסחה שגילתה לי פעם אפרת (שם בדוי) שליוויתי, ועל כך נאמר: "מתלמידיי יותר מכולם".

היא התמודדה בשעתו עם קשר שלא התקדם במשך זמן רב. היו תקופות שבהן רצתה והבחור לא רצה. היו תקופות שהבחור רצה והיא לא רצתה, ולאחר הפסקות רבות, עליות ומורדות מצאה את עצמה במצב די סטטי ולאורך זמן.

השאלה הייתה תמיד: האם כדאי או לא כדאי להמשיך?

אפרת היא זו שלימדה אותי כלל: אם יש תחושה של התקדמות, אפילו קטנה, ואפילו שנדמה שהיא לא משמעותית במבחן התוצאה והתמונה הגדולה, זה אומר ששווה להישאר שם. וכך זה עבד עבורה. אחרי תקופה ארוכה, הגיעה הצעת הנישואין המיוחלת. ברוך ד'.

זה דבר שנשמע פשוט, ואכן הוא כזה, אך הוא גם עמוק מאוד.
 כדי שאבהיר את כוונתי בצורה המיטבית, אשאל קודם – האם יש לך אפשרות לדעת מהו הקצב הנכון שבו קשר אמור להתקדם? האם יש למישהו בעולם יכולת כזו? האם זה לא דבר שעשוי להשתנות מאדם לאדם, מתקופה לתקופה, ולהיות מושפע ממצבי רוח, ממזג האוויר ומהתרחשויות סביבתיות במשפחה, בארץ וכדומה?

אם אנו מסכימים לכך שבני אדם אינם מכונות, ואיננו יכולים לדעת כיצד נוצרת ההפתעה ששמה קשר של אהבה וזוגיות מאושרת בין שניים – **הרי שאנו מבינים, שאל לנו לעמוד עם "סטופר" ביד כדי לדעת כיצד מתקדמים.**

יתרה מזאת: כדאי לך לשאול את עצמך, האם מדובר בתחום שבו המדידה של הזמנים מקדמת או עושה חלילה את ההפך?
 מניסיוני מצאתי, שכאשר אחד מהצדדים היה בשלב מתקדם בקשר והצד האחר אינו מתקדם באותו קצב, הדבר האחרון שעזר, היה לנסות לזרז ולהלחץ.

כאשר היו ניסיונות שונים לזרז את התהליך, בדרך כלל התהליך אכן קיבל זירוז, אך לא לכיוון החיובי של זוגיות מאושרת וחתונה, אלא לכיוון של חוסר יכולת להחליט "כן" ואז בחירה ב"לא".
 מובן שיש מקרים שבהם ההחלטה הטובה, אך יש גם מקרים רבים שממש לא, וממילא המשמעות של הדברים היא שבגבול הסביר, כל עוד הקשר מתקדם כדאי להמשיך בו, גם אם יש חוסר בהירות באשר למשך הזמן.

הסיבה לכך היא שהקצב הוא ממש לא דבר שאפשר לצפות אותו ולנהל אותו, כי הוא מושפע מגורמים רבים שאין לנו יכולת לנהל אותם ולהשפיע עליהם.

בפרק הקודם הזכרנו את האתגר הגדול שכאשר אין התלהבות ברקע, לא קל להמשיך.

עם זאת הדגשנו שלא נכון לוותר על קשר רק משום שעדיין אין התלהבות.

אם כן, מה עושים?

חשוב להבין שהתלהבות היא משהו שלא מביא לפי הזמנה. הרי אין לנו כפתור קסמים שאפשר ללחוץ עליו ואז תיווצר בתוכנו התלהבות. רגשות לא נוצרים ברוב המקרים על פי דרישה, אלא הם תוצאה של אירועים מסוימים שיוצרים בתוכנו התייחסויות על פי פרשנויות שאנו נותנים להם. וכאן יש דבר והיפוכו שניהם נכונים.

מחד גיסא, עלינו לשחרר את עצמנו מהמרדף אחרי ההתלהבות, ולדעת שבדומה לאמירה המפורסמת ש"הרודף אחרי הכבוד – הכבוד בורח ממנו", כך "הרודף אחרי הרגשות – הרגשות בורחים ממנו", כלומר, זה מסוג הדברים שהמרדף אחריהם לא יביא להשגתם וייתכן שאף יבריא אותם. מאידך גיסא, יש דרכים להשפיע על רגשותינו, והם לא מושפעים רק מגורמים נעלמים חסרי השפעה.

כדי להבין כיצד לנהל רגשות, ברצוני להזמין אותך להיזכר באדם שאהוב עליך. ממש לראות את תמונתו בעיני רוחך. ייתכן שזה יהיה קרוב משפחה, או מכר או מכרה, או ילד קטן שאהוב עליך.

האם הצלחת להיזכר בו? האם התחושה שלך השתנתה כעת? האם יש לך כעת רגש מעט שונה מאשר לפני רגע?

זוהי דוגמה מוחשית לעיקרון האומר שזיכרונות משפיעים על רגשות, ובאופן מעשי זה אומר, שיש דרך להשפיע על רגשותיך והיא הזיכרונות המצויים בדמיוןך.

בדומה לכך, הזיכרונות וההתייחסויות שבתוכך כלפי הקשר יכולים להשפיע במוקדם או במאוחר על רגשותיך, ועוד נעסוק בכך.



פרק 23

רשימת המכולת שלי

כאשר אני שואל אנשים שאלה פשוטה: "לפי מה קבעת את התשובה לשאלה מה את/ה מחפש/ת?" אני מקבל שלל תשובות.

הנה שתי דוגמאות:

עדי: "רשימת המכולת שלי נבנתה על-פי חוויות מהשירות הלאומי, לפי מה שראיתי אצל האחים שלי ואני ממש לא רוצה שיהיה אצל בעלי".

סמדר: "בניתי את רשימת המכולת שלי על סמך מה שאני חושבת שנכון לי, לפי דברים שאני מתחברת יותר, ובעקבות כמה בחורים שנפגשתי איתם, שאחדים מהם עזרו לי להבין מה נכון לי ואחרים עזרו לי לחדד מה לא נכון לי".

שתיהן כתבו כאן מספר מילים, אבל לא כתבו את הסיבה העיקרית: מה הדבר החשוב ביותר שכדאי שיהיה בראש הרשימה כאשר מחפשים זוגיות? האם לא לחפש את האדם שאחלוק את חיי עמו ויהיה לי כיף איתו? עם מי ארצה להתמודד יחד בכל האתגרים שהחיים מציבים בפניי? עם מי יהיה לי טוב ליהנות מהיופי שבגידול ילדים והקמת משפחה ובית נאמן בישראל? חשוב לשים לב שאין מדובר בהנאה חולפת או באושר דמיוני בעקבות ריגוש כזה או אחר. ייתכן שהנכון ביותר הוא לחפש את המענה לשאלה: "מי האדם שתהיה לי איתו זוגיות מאושרת לאורך זמן?"

'רשימת המכולת' אמורה לענות על השאלה הזו. אם נתעמק לרגע במה שנכתב, נגלה שעדי וסמדר הן דוגמה למצב שבו המוח כבר לא ממוקד בחיפוש אחר זוגיות מאושרת, אלא בחיפוש אחר דברים אחרים.

זוגיות נכונה – האומנם?

מילה שמוזכרת פעמים רבות בדבריהן של בנות ובמקרים רבים היא שגויה היא המילה – 'נכון'. האם את רוצה זוגיות מאושרת או זוגיות נכונה? וכאן עולות כמה שאלות שכדאי להתעמק בהם:

זוגיות נכונה למי? ואיך יודעים שהיא נכונה? או מי קובע מה נכון ומה לא נכון? ומה לגבי אושר?

כאשר מחפשים מישהו שיהיה טוב איתו, שתהיי מאושרת איתו, שיהיה לכם כיף יחד, אזי כבר יודעים אם נעים או כיף או טוב או אף אחד מהם, ולא ממש צריכים לחפש מה שבהכרח יהיה 'נכון' – בעיני מישהו. אין צורך להרחיב את הדיבור על כך שקשה לדעת אם אוכל טעים או לא עד שטועמים אותו. אם מישהו ינסה להסתכל על אוכל מבחוץ ולהחליט אם הוא טעים – נראה שהוא לעולם לא יאכל. כדי לדעת אם קשר הוא טוב ונכון עבורך – עליך לטעום אותו ולהרגיש אותו מבפנים. להסתכל מבחוץ אומר לבדוק ולנתח בעזרת השכל המודע את ההתרחשויות של קשר, שהוא למעשה דבר לא רציונלי.

חוויות מהעבר כמעצבות את ההמשך

כדאי להעמיק בשאלת הקשר בין חוויות העבר לבין העתיד. האם ייתכן שאנשים שפגשת בעבר יכולים בצורה כלשהי ליצור בהירות לגבי האדם, שנכון יהיה לחלוק את חייו איתו? ואיך את יכולה להשליך מאדם אחד לאדם אחר? האם ייתכן שהשכל מנסה לעשות היקש מסוים שלא בהכרח קשור לתחושות העמוקות שלך?

התכונות שראית אצל האחים שלך

מה ראית אצל האחים שלך? ואיך את יודעת כיצד זה ישפיע עלייך כאישה נשואה למישהו עם תכונות דומות או דומות לכאורה? האם ייתכן שהמחשבה על כך יכולה לגרום לך להסתכל מבחוץ על הקשר ולנסות להיעזר בשכל ההיקשי ולא לאפשר לעצמך להיפתח ולגלות בתוכך יכולות וכישורים אחרים, שאינם שכליים והם אלה שיסייעו לך ליצור קשר קרוב של זוגיות מאושרת.

אני מציע לך לחפש את האדם שאיתו תהיה לך זוגיות מאושרת ולשים לב אם הרשימה שלך עונה על כך.



פרק 24

שמונה תחנות

מרוקה - לנשואה באושר



תחנה ראשונה

איתור הזדמנויות והצלחת מעגל ההזדמנויות

לפני שניכנס לעיקר הנושא, חשוב לי להתייחס לשתי נקודות:
 האחת - שזוהי צרת רבים. יש האומרים: צרת רבים חצי נחמה ויש
 אומרים נחמת שוטים.
 השנייה - רבים מרגישים שלא זורמות לפתחם מספיק הצעות, משום
 כך הם מרגישים 'נחותים'.
 פעמים רבות אני מזכיר לאנשים עיקרון שנשכח מהם והוא קריטי
 בעיניי: קשה להצליח ללא מצב רוח שמאפשר הצלחה.

כדי להצליח בכל תחום, על אחת כמה וכמה במערכות יחסים
 ובזוגיות יש להיות במצב רוח שמאפשר הצלחה ויצירת אהבה.

הצעד הראשון הוא לוודא שיש בכך את האנרגיה הטובה והנדרשת לבניית אהבה ולוודא שהצלחת להשתחרר מהרגשות העולים בכך בשל ה'מחסור בהצעות'.

לאחר תשומת הלב למצבך הרגשי, אני רוצה להפנות את תשומת לבך לדרכי הפתרון ומה עליך לעשות כדי להצליח.

אנשים המצליחים בחיים הם אלה שלוקחים את גורלם בידם ואינם ממתינים מהצד בצפייה שאחרים יעזרו להם, או כמו שכבר אמר הלל הזקן: "אם אין אני לי, מי לי".

מבחינה רגשית, כיף הרבה יותר שמתקשרים אליך. זה גורם לנו להרגיש אהובים, מוערכים ולא דחויים ונחותים.

כולם מעדיפים שירדפו אחריהם על פני התחושה שהם יצטרכו לרדוף אחרי אחרים. ברור שבמקרים רבים זוהי פרשנות בלבד ולא תיאור מדויק של העובדות, אך עדיין חשוב לשים לב לתחושות אלה לקראת התהליך המעשי להצלחה.

נקודה נוספת שמועלית בעיקר על ידי בנות, ושלא כמקובל בדברי חז"ל ובמקורות שונים היא שהגבר הוא זה שצריך להיות פעיל והאישה צריכה להיות מחוזרת – "דרכו של האיש לחזור אחרי אבדתו". סוגיה זו, ייתכן שהיא קולעת יותר לטבע הנשי, אך עליך לשאול את עצמך אם ברצונך להצליח או להצדיק את הקושי במצבך.

מן הראוי להזכיר את המאמר המפורסם: "בזכות נשים צדקניות נגאלו ישראל ממצרים", שבו חכמינו זיכרונם לברכה משבחים את אותן נשים שיזמו קרבה אל בעליהן, שאיננו מן ההדרכה העקרונית של ההלכה, אך באותה סיטואציה – זה היה תפקידן. במקום שהגברים לא היו פנויים לכך, יש לדעת שכל אישה צריכה לדאוג לביתה ולא לצפות שהבעל (שעדיין לא יודע שהוא בעל) ידאג לכך.

רובנו מכירים את הדרכים להגיע למצב של הצעה, פנייה או במילים אחרות – את הדרכים להגדלת מבחר ההזדמנויות:

- אתרי היכרויות.
- שדכנים ומשרדי שידוכים בתשלום וחנים.
- מפגשים והרצאות בימי חול ובשבתות. חידוש קשרים מהעבר.
- רבנים, אנשי מקצוע, חברים ומכרים שיכולים להציע.
- מפגשים אקראיים ברחוב או במוסדות לימוד.
- קבוצות פייסבוק ושאר רשתות חברתיות.

אלא שרוב פעולות אלה אינן פשוטות לביצוע. פעמים רבות זהו מצב שמשחק רגשית, עד כדי כך שאפשר לדרוש את דברי הפסוק: "נשכחת כמת מלב הייתי ככלי אובד". ש בנות רבות וגם בנים, שמרגישים שלא חושבים עליהם ועל כן קשה להם לחשוב ולפעול בצורה יעילה תחת תחושה זו.

חוסר היוזמה עקב פחד מאכזבה ומדחייה, או עייפות גופנית ונפשית מכל התהליך, מביאה למצב של חוסר פעולה. נוסף על כך את החלום שזה יקרה לבד, ואת העובדה המצערת שמאמצים רבים בתחום הזה מסתיימים בכישלון – והרי לנו מצב שלא מקדם אותנו ושיוצר חוסר חשק בסיסי לפעולה. חשוב להזכיר שאצל רבים ניכרת השפעת ה"מה יגידו", כלומר, פחד ממה שיגידו האחרים עליי אם הם יידעו ש...

יש החוששים שידעו שהלכו לשדכנים, ויש החוששים שידעו שהגיעו למפגשים של פנויים-פנויות. יש החוששים מה יגידו על כך שניסו לחדש קשר מהעבר. בכל המקרים הללו אפשר להבין את התחושות והקשיים, אך אין מנוס מפעולה נחושה. כדאי לקפוץ להיעזר באיש מקצוע, כדי להשתחרר מהעכבות הרגשיות העומדות בדרך.

להלן המפ"ה לשלב הגדלת ההזדמנויות. המפ"ה מורכבת מ: מחשבות, פעולות והרגשות. אצל אנשים שונים ייתכן סדר שונה של הדברים הללו.

מחשבות

עבור בנות ונשים – בזכות נשים צדקניות נגאלו ישראל. אם אני פועלת, זה לא אומר שאני לא אישה. להפך, נשים פועלות עוזרות לעצמן ולכל ישראל.

אם אין אני לי, מי לי – לפעמים נכון שיהיו אנשים שאמורים לעזור ולדאוג לי. ייתכן שאלו קרובי משפחה, מוסדות ציבוריים, המדינה או הממשלה או כל גורם אחר, אבל בסופו של דבר אם אני לא אדאג לעצמי אף אחד לא ידאג לי. **כולם עסוקים בחיים שלהם ועלי להכיר בעובדה שאני לא נמצא בראש סדר העדיפויות שלהם.**

אף אחד לא מכיר את היופי שלי כמוני – גם אם חוויתי דחיות, אכזבות, התייחסות לא מכבדת במקומות שונים, ברוב המקרים אין לזה קשר למי שאני באמת, אלא רק לאופן שבו קלטו אותי וחוו אותי. האמת היא, שהערך והיופי שלי לא נקבעים לפי החברה, אלא לפי האמת שידועה לי בלבד, וגם ממני היא חומקת לעתים, וידועה לקדוש ברוך הוא בלבד.

אם תלך על בטוח – תיכשל – או במילים אחרות, הדרך להצלחה מצריכה מאמץ רגשי. מי שלא מוכן לצאת מעצמו עקב הפחד מפני פגיעה, גם לא יצליח לפתוח את עצמו ליצירת קשר חדש וקרוב.

געת ומצאת – תאמין, "הזורעים בדמעה ברינה יקצורו" – אף שיש חלום שהכול יהיה קל, כיף ונוח וכו', ההשקעה תמיד משתלמת, וכך מגיעים לעומקים גדולים בזכות ההשקעה.

פסולות

- **להתפלל.** יש להדגיש שהתפילה לא מסירה את האחריות ממך, אלא באמצעותה אנחנו מבקשים את עזרת ד'. כמו בכל תחום, הקדוש ברוך הוא ברא חוקים, שכאשר פועלים על פיהם הוא מושיט את עזרתו. אם מישהו עובר על חוקי המציאות ומנסה לקבל את עזרת ד' – הוא כנראה לא יצליח.
- **לדייק את אופן הפנייה שלנו באתרים.** זה כמובן משתנה בין גברים לנשים וגם בין מגזרים ובין אתרים, אך חשוב לוודא שדרך הפעולה שלך יעילה ומאפשרת, והטוב ביותר הוא להתייעץ עם חבר/ה שהצליחו ולשמוע מה הם עשו כדי להצליח. לדוגמה: אם כותבים למאה בנות: "מה נשמע? בא לך להכיר?" סביר שהתגובה לא תהיה מלבבת. אם כותבים: "ראיתי שגם את למדת במכללת אמנה וגם עובדת בעיצוב גרפי, ואני ממש סקרן לשמוע על זה עוד", אזי תיתכן תגובה אחרת.
- **לחשוב על קשרים מהעבר במקום לחפש עוד ועוד.** ויש על כך מאמר בנספחים.
- **לפנות בכל עת ולהסיר מעצמך את מסווה הבושה.** לשאול אנשים אם הם מכירים מישהו או מישהי וגם לברר אם הם מכירים מישהו או מישהי שיכולים לעזור.
- **גם אם יש הצעות רבות שאינן רלוונטיות בעיניך, ואולי לא רלוונטיות כלל, עדיין כדאי לשמוע.** מותר להגיד לא. יש רבים שנמנעים משמיעת הצעות, כי כבר לא נעים להם להגיד 'לא'.

רוב האנשים אינם מבחינים בכך שהמתכון להצלחה בחיים הוא בדרך כלל לא הנסיבות שמתרחשות, אלא מה שאנו מרגישים וממילא עושים בעקבות הנסיבות הללו. רבים מאיתנו מכירים אנשים שקרו להם אסונות וחרב עליהם עולמם,

ולעומת זאת אנשים אחרים שקרה להם אסון מאוד דומה והצליחו להשתקם, להתקדם ולצאת לדרך חדשה.

הכל תלוי בתחושות הפנימיות שלרוב נובעות ממחשבות בלבד. מי שמאמין בקדוש ברוך הוא ויודע שהכול לטובה, נראה שיתייחס אחרת לאירועים בחייו, מאשר מי שאמונתו מעורערת או לא קיימת בכלל. התחושות הפנימיות במצבים של חיפוש אחר האחד, הן תחושות קשות שלא מקלות על הדרך להצלחה. על אף שזה לא קל חשוב להשקיע את מרב תשומת הלב בחלק הזה של התחושות.

אם בחורה מסתובבת בפרצוף חמוץ, אז נראה שגם ההצעות שיציעו לה יהיו בהתאמה לאמירה זו, או גרוע מכך: כלל לא יציעו לה. ואם היא מצליחה על אף הקושי, להתעלות ולהסתובב ברוממות רוח, אזי, גם הישועה בוא תבוא.

אנחנו רוצים להיכנס ל"תדר" של נחישות להצליח. לפעמים יש תחושת עייפות, וזה נכון לקחת פסק זמן, אבל חשוב לשמור על הלך רוח נחוש ולפתח נכונות למאמץ רגשי ולא לצפות שהכל יקרה בדיוק לפי התכנית.

נוסף על כך, חשוב להתחבר למחשבה, לאמונה ולביטחון שאצליח בקרוב, ולדעת שהתחושות הלא נעימות הן זמניות, והן היבט של קבלת אחריות על ההצלחה שלי ועל החיים שלי.

נקודה נוספת שנכונה כאן, ובהרבה שלבים בהמשך, היא ההסכמה להרגיש חולשה. יש אנשים רבים שהתרגלו להצליח, והפנייה לאחרים בבקשה לעזרה לא נוחה עבורם ואינה מובנית אצלם בראש.

כאמור, הלכי רוח אלה הם הכרחיים מאוד, אך הלך הרוח החשוב ביותר שיש להזכיר כל הזמן הוא – ההסכמה הפנימית להשקעה גם בתנאים של חוסר ודאות, הקשורה לחוסן הנפשי ולחיבור למשאבים הפנימיים.

ככל שהאדם מחובר לעוצמות האינסופיות שלו, כך הוא יסכים להתנסות בתהליכים לא ידועים ולא מוכרים, ולא ינסה רק לשמור על

הקיים והידוע עבורו.

כשמישהו חושש מפני הלא ידוע, פעמים רבות הסיבה נעוצה בכך שהוא לא מחובר לעוצמות האינסופיות הפנימיות שלו.

אם יש דבר קריטי בחיים בכלל ובחציות הפרט,
בשלב זה – זהו הלך רוח של רוחות נפש, מחנה,
ביטחון וחיבור למאבקים הפנימיים.

לרוב האנשים קשה להגיע למצב הרגשי הזה בכוחות עצמם, ולכן כדאי להם להיעזר באדם אחר שיחזק אותם ויסייע להם להתמלא במשאבים הפנימיים שלהם.



תחנה שנייה

סינון

להשיג "כן" למי ש'כן' ולהשיג 'לא' למי ש'לא'

נושא הסינון הוא נושא חשוב ורחב יריעה ויש להתעכב עליו ולדון בו. אקדים ואומר: מטרת הסינון היא להגיע לפגישה באופן שיאפשר הצלחה מרבית.

הצלחת הפגישה והצלחת הקשר (והאמת היא שגם בחיי הנישואין, כבוא העת, בעזרת ד') נובעות מכחה גורמים, ולא כפי שסוברים בטעות, רק מהארכיבים והנתונים האובייקטיביים של האדם האחר.

אם לא מתבצע הליך סינון, אזי ברוב המקרים מתרחש אחד משני דברים או שניהם:

- מרגישים תחושה שאין הרבה סיכוי להצליח.
- מרגישים תחושת חוסר ערך, שגורמת להסכים לכל הצעה,

מלבד שתי התחושות הללו, הבעיה העיקרית שנובעת מכך שאין הליך סינון היא שההליך מתבצע בדיוט עצמו! וזה מתכון בדוק לחוסר הצלחה. מטרת הסינון היא לגרום לכך שתצאי לדיוט שיש לך סיכויים גבוהים להפיק ממנו את המיטב, ולמנוע ממך מפח נפש.

יש להזכיר כאן את שלושת המסננים האוטומטיים

- הקדוש ברוך הוא יושב בשמים ומשגיח על כל אחת ואחד מאיתנו, וכל מה שהוא עושה הוא עושה לטובה, ולכן אנחנו רוצים להאמין שהוא לא שולח אלינו אנשים להיפגש איתם אם אין שום פוטנציאל.
- כשמתקבלת הצעה בלתי אמצעית, אנו יוצאים מתוך נקודת הנחה שהצעה כזו תתבצע רק אם הצד המציע חושב ומאמין שישנה התאמה כלשהי. הרי הוא רוצה בטובתך, ועל כן ישנו סיכוי שההצעה שלו תהיה משובחת יותר מהצעה אקראית כלשהי. מובן שגם הוא עלול לטעות, שהרי גם הוא רק בן אדם, אבל עדיין הצעה כזו - מיטיבה עמך בהרבה.
- הצד השני הסכים להיפגש. עצם ההסכמה למפגש היא התחלה טובה, גם אם לפעמים אנו מסכימים מתוך יאוש או בשל מחסור בהצעות.

חכמות ועקרונות הסינון

- **אם יש ספק** – עדיף לא להיפגש. רק אם יש לך תחושה שקיים סיכוי טוב להצליח.
- **גישה נכונה** – מאפשרת הצלחה גדולה יותר. מצד אחד לא להילחם בעצמך. לדעת שאת בן אדם וגם אם יש משימה שהיא "נכונה", אין זה ברור שהיא במסגרת כוחותייך. מצד אחר – לא להפסיד הזדמנויות שיכולות להתאים לך.
- **להיצמד לעובדות ולהיזהר מפרשנויות שגויות**, לדוגמה:
 - **גובה 1.72**. זוהי עובדה, אבל המילה "גבוה" היא ניסוח של התייחסות.
 - המילה "**חכם**", גם היא כמו גבוה, יחסית למישהו אחר. יש מספר רב של פרמטרים למדוד חכמה.
 - המילה "**קשוב**" מורכבת מעט יותר. היא תלויה בבן השיח. כלומר, ייתכן שהבחור יהיה קשוב לסיגל כי משהו בה הקסים אותו, אך ממש לא יהיה קשוב לאפרת החברה שלה, כי משהו בה לא היה לו נעים או לא הקסים אותו.
 - בדומה לכך המילה "**גברי**". זוהי מילה שיש לה הרבה פרשנויות, ופעמים רבות נובעת מהחויה. ייתכן שהבחור ייתפס כגברי עבור סיגל כי היא מפרשת גבריות בצורה מסוימת, לעומת אפרת שלא הצליחה לראות בבחור שמולה מישהו שעונה להגדרה "גברי".
 - מותר להגיד "**לא**". זה לא אומר עלייך כלום. אם יש צורך, אפשר להסביר למי ששואל מדוע בחרת להגיד לא. לא לפחד מהתגובה שלהם, אלא לדון בכך בצורה כנה ומדויקת. אתם לא חייבים להסכים. אלה החיים שלך ולא של אף אחד אחר.

- **דייטים**, כלומר בפגישה מקרית. לעומת זאת, לא תמיד אפשר באמת לתת הזדמנות לכל אחד שהיה יכול להצליח במסלול העוקף.
- **המצב הרגשי הוא עיקר ההצלחה**. כדאי לוודא עם עצמך שאכן שמת דגש משמעותי על כך.
- **אין דרך לדעת מה יהיה בהמשך**. יש רק דרך לדעת מה הצעד הקרוב.
- לא לתת **"צ'אנסים"**. רק להסכים להיפגש ממקום מסקרן שיש בו משהו רחב, אמיתי עמוק ופנימי.
- **יש הרבה דגים בים ואם לא הפעם, אז נצליח בפעם הבאה**. לא להסכים להיפגש רק בגלל הפחד מפני העתיד, הבדידות וכו'.
- **לחשוב על כך שיש מנהיג לעולם**. כל דבר שקורה הוא מאת ד'. נכון שזה לא בהכרח אומר שאם הציעו לך להיפגש איתו זה אומר ש"מאת ד' הייתה זאת" ושעליכם בהכרח להתחתן, אך צריך לזכור שאין מקריות בעולם, וייתכן שיש סיבה לכך שהציעו.
- **התאמה היא לא עובדה אלא תהליך**. חלק מהתהליך קורה לפני ההחלטה להתחתן וחלקו הגדול מתרחש אחרי החתונה.
- **להתמקד בהווה ובעתיד הקרוב ולא בשאלות על העתיד הרחוק**. נכון שחשוב שלא יהיו ביניכם חילוקי דעות בהקשר למקום הקבורה שלכם בבוא העת, אך אין לנו ממש דרך לצפות את העתיד ומותר לנו להשאיר זאת להשגחת ד', בינתיים, מומלץ להתמקד באדם שיחד עמו נוכל להתמודד עם האתגרים שיש כרגע בחיינו.
- **אל תתני לאף אחד לספר לך, וכמובן אל תספרי לעצמך, שחיצוניות אינה חשובה**. היא חשובה, ויש לכך גם מקורות בדברי חז"ל. אבל בסופו של דבר לא רק היא קובעת, ולכן אין זה כדאי כלל שהחיצונית תהווה השיקול המרכזי והיחיד. כפי שכבר אמרו חז"ל: 'אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו'.

- **חוק המספרים.** גם אם יש לך קריטריונים שגורמים לך שתשעים אחוז ממי שמציעים לך אינם רלוונטים עבורך – לא יהיה בעייתי אם מציעים לך בחודש מאה הצעות בממוצע, כי עדיין יהיו לך עשר הזדמנויות בחודש לפגוש מישהו, זה הרבה מעל הממוצע. לעומת זאת, אם את במצב שמציעים לך בממוצע הצעה אחת בשלושה חודשים והקריטריונים שלך גורמים לך שבממוצע – לשבעים אחוז מההצעות את אומרת 'לא', אז חשבון פשוט מראה שתהיה לך רק פעם בשנה הזדמנות לפגוש מישהו ולכן רצוי מאוד לעבוד ולדייק את הקריטריונים שלך.

לא בהכרח חייבים לשנות את הקריטריונים שלך אם יש פני תנאים
מתקיימים: האחד הוא, שיש מספיק אנשים שעוברים דרך החסננים,
והשני, שהחסננים נשארים בשלב הסיוון ולא מחשיכים איתך אחר כך
לשלב הפגישות ויצירת הקשר

- **עדיף לא להיפגש** מאשר להסכים לפגוש כל אחד ממקום חלש ונואש.

- אנשים רבים מסננים בצורה שטויה, כי הם מסתכלים על זכויות בצורה שטויה. לדוגמה: אם בחור לא אוהב לעשות כוס' ובחורה אוהבת לעשות זאת, זה בהחלט לא מתאים אם הם אמורים לזכות יחד בתחרות ריזה, אבל זה בהחלט יכול להתאים כזוג נשוי וכהורים.
- לא אחת טועים ועושים סיוון עקב נוסאים שלא מחש רלוונטיים לזכויות, כגון: דעות פוליטיות, מקום מגורים וכו'.
- חבל מאוד שרבים שוים ומסננים בני זוג פוטנציאליים בשל הרצון להרשים את הסביבה. בחורות רבות מסננות עקב המחשבה השטויה, ש"בחור מוצלח כזה בחיים לא ירצה אותי". במקרים רבים זה פשוט לא נכון ובמקרים אחרים זה עקב שכחת היופי הפנימי או החיצוני שלך. ברצת ששכחת את היתרונות שלך, אזי, העצמת את החסרונות שלך וחוסר האמונה בעצמך וביכולות שלך. מכאן נובע חוסר האמונה שירצו כך האנשים ברמה שלך, שלפעמים גם יוצר את המציאות הזו.

פעולות

על מה להתפלל בשלב הזה?

שלא אכשל במחשבות שגויות שאינן מכבדות אותי ואינן מדויקות עבורי, אלא לדייק את דרך הסינון, כדי לא לסנן את מי שלא צריך ולהפך.

מי שבאמת רוצה להצליח – המלצתי היא, לשתף מישהו בתהליך זה, רצוי מישהו מקצועי. זה חשוב כדי לא לפספס את האנשים הנכונים. ועם זאת, כדי לא להיפגש עם אנשים הלא נכונים.

להלן השלבים המומלצים

- לרשום את מה שאת מרגישה שהיית רוצה לסנן.
- לעבור על רשימת הצרכים שלך (ראי נספחים).
- לשבת עם עצמך ולהכין מראש את רשימת החששות שעולים בך במהלך פגישה ולכוון את השאלות שלגביהן את מחפשת מענה.
- בסיום פעולות אלו, תהיה בידך רשימה של מספר תכונות מדויקות יותר.
- זמן טוב לברר עם שניים-שלושה חברים, גם כאשר לא ממש 'נעים' לבקש. קודם כל להקשיב לתיאור הכללי של האדם המוצע לך. לא למהר לשאול שאלות בטרם תואר לך האדם כראוי, כדי לוודא שקיבלת תיאור אותנטי, עד כמה שאפשר.
- לשתף מישהו או מישהי שאת סומכת עליהם, אלה שמכבדים אותך אך גם אובייקטיביים. שתפי אותם בתחושות ובמחשבות שלך אם כדאי להיפגש או לא.

הלכי רוח

- **כבוד עצמי.** אחד מהמסננים הפחות נוחים. הרבה אנשים מנסים לשכנע אותך או להגיד עליך כל מיני אמירות לא מקדמות ולא מכבדות וכדומה.
- **הקשבה עצמית.** רבים לא מורגלים במפגש עם עצמם ועם המחשבות והתחושות העולות בהם. זהו תהליך חשוב ביותר. להקשיב לעצמך – חשוב הרבה יותר מאשר להקשיב לאנשים אחרים.
- **סקרנות.** רוב האנשים מספרים שכאשר הם אינם פתוחים להפתעות, אזי, הפתעות אינן מתרחשות.
- **אהבה ולא מלחמה** – במילים אחרות – 'לא בכוח'.

הרבה אנשים מכריחים עצמם לצאת לדייטים בכוח כדי להצליח ומקבלים תוצאה הפוכה מהרצוי. עלינו להיות עדינים עם עצמנו, ועם החלקים בתוכנו שזקוקים לאהבה, הכלה, חמלה, הקשבה וכו'. אל לנו להתעמר בהם ולהתעלל בהם. עלינו להקשיב להם.



תחנה שלישית **שיחת הטלפון הראשונה**

עקרונית – מטרת שיחת הטלפון הראשונה היא לקבוע את הפגישה הראשונה ותו לא. יש להקדיש לכך כחמש דקות.

רוב האנשים משתמשים בטלפון כי הם לא רוצים להשקיע בפגישה בראשונה לפני שהם מרגישים שיש סיכוי טוב. הדרך שלהם לעשות זאת היא באמצעות שיחת טלפון טרום הפגישה. זוהי טעות גדולה שגורמת לקשרים להתחיל ברגל שמאל. הטעות בשיחות הטלפון היא לשני הצדדים. מכשיר הטלפון איננו הכלי האידאלי ליצירת רושם ראשוני.

נאמר כבר, ש"אין הזדמנות שנייה לרושם ראשוני", ואם הרושם הראשוני נוצר משיחת הטלפון – ייווצרו בעיות נוספות.

אם נוסיף על כך את החוכה, *שמחילא קייחת כחפצך ראשון בכל יום ובכל מצב ואת "שק" האתגרים הרשמיים בעקבות חוויות העבר הרבות מעולם הדייטים, לא נקבל מתכון מנצח.*

פעמים רבות נוצרת תחושה שלקשר אין סיכוי להצליח רק מפני שהשיחה לא זורמת בטלפון. יש הרבה אנשים (במיוחד גברים) שלא מורגלים לשוחח בטלפון, וממילא השיחות איתם לא יוצרות רושם נכון. במקום להסיק את המסקנה, ש"מדובר בבחור שלא יודע לשוחח בטלפון", המסקנה ברוב המקרים היא – ש"מדובר בבחור שלא יודע להקשיב" או "בבחור שלא יודע לדבר".

נמצא שבנות מפסידות הרבה בחורים שהיו יכולים להיות בני זוג נהדרים, אך ורק בשל העובדה שאינם יודעים כיצד לתקשר בשיחת הטלפון הראשונה. רבות מהן מספרות שבשיחת הטלפון הן מצליחות "לדעת עם מי יש להן עסק", וחלקן גם טוענות שהן מגלות שוב ושוב בדייטים עצמם עד כמה צדקו. אך עדיין במקרים לא מעטים בהחלט אין זה הרושם היחיד שניתן לקבל על הבחור המדובר.

אך קורה גם ההפך: רושם ראשוני מוטעה לכיוון ההפוך. כלומר, שיחת טלפון קולחת שתופסת את הבחורה במצב רגשי שבו היא רוצה לשתף את הבחור בנושאים שונים וכך נוצרת תחושה נעימה בטלפון. בעקבות השיתוף בשיחת הטלפון נוצרת ציפייה לקשר מיוחד, אך בדרך כלל המציאות שונה לגמרי ונוצרת אכזבה, וממילא הכל מתחיל ברגל שמאל. אם לא הייתה נוצרת ציפייה גדולה מדי בעקבות שיחת הטלפון, והדברים היו מתקדמים בקצב איטי מלכתחילה, אזי האכזבה של הפגישה השנייה הייתה פחותה בהרבה.

אם רוצים להצליח בשיחה הראשונה, מומלץ להבהיר לאדם שאיתו נפגשים, שאת מהות הפגישה כדאי לבצע פנים מול פנים ולא להרחיק בטלפון וכך נחסכות טעויות מיותרות. הרושם הראשון יתקבל בדייט הראשון ולא בשיחה מקדימה כלשהי.

לא אחת, בנות חוששות מפני מה שיגיד הבחור על ההחלטה שלהן להיפגש ולא להשקיע אנרגיה בטלפון.

פעמים רבות מפני שרוצים לבדוק אולי זה 'צליח', אך כאמור, זהו 'מסנן' שממש לא מקדם את המטרה. יש להשתמש בטלפון כדי לשוחח עם חבריו של הבחור ולברר אצלם פרטים על אודותיו.

המוח שלנו בנוי בעוגנים. כאשר המוח מייצר 'עוגן' עבור אדם מסוים שהוא "לא!" או הוא "כנראה לא!" סיכוי קטן שהתפיסה תשתנה. לכן, אנחנו צריכים ליצור מצב שהרושם הראשוני יהיה עוגן טוב וחיובי של חיבור ולא של בדיקה וסינון.

מחשבות

- שיחת הטלפון היא כבר חלק מההליך ולא נועדה לסינון.
- הסכמה לשיחת טלפון פירושה שהסכמת לפגישה. לא למהר להסכים לשיחת הטלפון לפני שלבי הסינון שהוזכרו למעלה.
- פעמים רבות אנו מדמיינים מישהו, אך במציאות הוא שונה מכל מה שדמיינו. הטלפון הוא סוג של דמיון. נכון שיש רבים הטוענים שהם לא טועים ופוגשים בשטח את מה שהם דמיינו בטלפון, אך זהו ברוב המקרים רושם שמושפע מצורת התבוננות ולא רק מהמציאות עצמה.
- לזכור שהקסם שבי הוא דבר יקר ואני לא מאפשר לאנשים לפגוש אותנו בחינם ובקלות. המקום הנכון והמינון הנכון הם בפגישה ולא בטלפון.
- כיוון שכבר כאן מתחיל להתגנב החשש מפני דחייה, מומלץ להתחיל לחשוב מחשבות שקשורות לכך. אחת המחשבות הטובות היא, שמי שלא רוצה אותי – מפסיד. מחשבה נוספת היא, שמי שלא רוצה להמשיך לפגוש אותי זה בדרך כלל אומר שהוא לא באמת

פגש אותי. הרי חבריי ומכריי הקרובים, וגם חלק גדול מאנשי הקשר שנמצאים אצלי בטלפון הסלולרי, שמכירים אותי היטב – כן אוהבים אותי וכן מעריכים אותי ורוצים בקשר איתי, ובל נשכח, גם את אלה שרצו להיות איתי בקשר ואני לא רציתי. בקיצור: התמקדו באלה שרוצים אתכם.

פעולות

יש שני דברים עיקריים בשלב הזה:

- אומץ לעשות שיחת טלפון קצרה גם אם אינך רגילה לכך וגם אם זה נדמה שזה לא הדבר המקובל. כדאי, כאמור, לשתף במשפט בנוסח: 'גיליתי מה טוב לי ועובד אצלי הכי טוב, ואני יודעת/ת שזה לא מה שכולם עושים, אבל לי זה עובד נהדר'.
- לקיים שיחת טלפון קצרה וקולעת של חמש דקות שמטרתה, לקבוע זמן ומקום לפגישה ותו לא. הנכון ביותר יהיה להשאיר טעם של עוד וסקרנות לפגישה עצמה.

תחושות והלכי רוח

- "סבלנות...סבלנות...סבלנות...". מרגע שמתחילה האינטרקציה עם האחר, יש בנו ציפייה סמויה ש"פתאום יקרה משהו". האמת היא, שברוב המקרים לא קורה כלום בהתחלה, ונדרשת סבלנות עד ש"משהו יקרה".
- 'קחי לך תפוחים ותמרים' – בתחילת הדרך, ופעמים רבות גם בהמשך הדרך, לא ניתן לקבל מבן או בת הזוג את כל המענה לצרכים הרגשיים העמוקים שלנו, ולכן אנחנו צריכים ורוצים למלא את החסר ממקומות אחרים, שלפעמים הם נכונים יותר ומדויקים יותר. הסוד הוא להתמלא בתחושות טובות כלפי עצמי ולאפשר

- לאדם שנפגשתי איתו להיכנס בהדרגה לתוך עולמך, ולהימנע ממצב ש"בלעדייך אני חצי בן אדם" – עוד בטרם התוודענו אליו. סקרנות למה שמתפתח וסבלנות לקצב שהדברים מתפתחים.



תחנה רביעית

ההכנות לדייט N-א' ועד ת'.

בדומה לדברים רבים בחיים – הכנה נכונה מפחיתה את הצורך בהתמודדות עם בעיות. כמאמר הפתגם העממי – החכם יודע להיחלץ מבורות שהנבון, מלכתחילה, לא נכנס אליהם.

עצות פשוטות אלו הן לא בהכרח חידוש גדול. עם זאת, מניסיונם של רבים וטובים, ניכרת השפעתם המכריעה על ההצלחה. מחשבה שגויה ונפוצה אומרת: "אם זה זה, אזי, זה יצליח על אף ש...", ובמילים אחרות: "אם זה 'הוא', אזי, זה יקרה גם בלי יותר מדי הכנות...". עם זאת, לעתים, גם כאשר מדובר בקשר בעל פוטנציאל גדול, עדיין יש גורמים שיכולים לסייע לו או להכשילו.

להלן כמה מהם

- **לישון טוב ולאכול טוב.** במילים אחרות לא לבוא עייפים ורעבים לפגישה, במיוחד הגברים שבינינו.
- כבר הזכרנו זאת, ויש לחזור על כך עוד ועוד, כי הרבה אנשים אומרים לך אחרת והם טועים: **יש לבדוק עד כמה שאפשר, לפני כן, במי מדובר, כדי שלא תצטרכו לבזבז את הזמן הקצר שלכם יחד על בדיקות וחקירות שיכולות לגלות מיד שזה לא מתאים**
- **"בסך הכל כוס קפה".** משפט שגוי. כוס הקפה הזו עולה כסף,

אנרגיה, זמן, ובעיקר היא מפחיתה, לאחר מכן, את מאגר הכוחות כאשר מגיע מישהו עם פוטנציאל גדול יותר.

• כדאי להזכיר שוב: אין הזדמנות שנייה לרושם ראשוני, ומה לעשות **שבועולם המודרני אנשים מאוד מושפעים מהחיצוניות**. ייתכן שזו אינה תופעה רצויה והיה עדיף שאנשים יתרשמו יותר מהפנימיות שלך מאשר מהחיצוניות – אבל אלה החיים, ולכן, מומלץ ללבוש בגדים שמכבדים אותך – לא צועקים מדי ולא דהויים מדי. מבחינה רגשית – עליך להגיע בתחושות חיוביות של ביטחון, רוגע, שמחה, ואם יש לך פחדים וחששות גדולים מדי, או תחושות שליליות אחרות, כגון עייפות מנטלית וכו', עדיף לעבור קודם תהליך אישי עם איש מקצוע, שיסייע לך להגיע באנרגיה טובה. **הסיכוי להצליח לבנות קשר טוב עם אדם טוב לא יהיה גבוה, אם המצב הרגשי שלך יהיה ירוד.**

• **לצאת בתקופה מורכבת.** רבים שואלים: "אז מה אני אעשה אם אני בתקופה מורכבת בחיים או בעבודה – לא אצא לדייטים?" התשובה שלי היא, שאכן עדיף לא לצאת. שאלו את עצמך אם כדאי לך ליצור קשר עם מישהו שממלא לך צורך בתקופה מורכבת בחיים בלבד, או שיש לך שאיפה להתחתן עם מישהו שתוכלו ליצור ביחד קשר משמעותי כי יש לכם שייכות עמוקה וחיבור נצחי למאה ועשרים שנה.

• **קביעת מקום.** כמעט מובן מאליו ועדיין יש רבים שאינם עושים זאת נכון. חשוב מאוד לקבוע את המיקום באופן שישפר את התחושה שלכם עד כמה שניתן. הימנעו מבחירה במקום שבו עוברים אנשים שאתם לא רוצים לפגוש, או במקום שהייתם בו יותר מדי פעמים לאחרונה.

• **קביעת זמן קצר** – כדאי מאוד בדיוט ראשון, למרות המבוכה שיש בכך, לקבוע מראש שעה מדויקת להתחלה ושעה מדויקת לסיום. כך נמנעת מבוכה של מי יקום ראשון ל המתח שמתלווה לכך.

אמנם יש מבוכה מסוימת לקבוע זאת מראש, אך זה משחרר ממטענים מיותרים במהלך הפגישה.

- **אורך הדייט הראשון** – קצר ככל האפשר. מומלץ מאוד שהדייט הראשון, וכן שאר הדייטים הראשונים, יימשכו לא יותר משעתיים. יש לכך כמה סיבות והעיקרית היא, שנדרש ממך ומהצד האחר, מאמץ מסוים להיות במיטבכם, וזה מצריך התכוונות שלא קלה בהתחלה.
- הדעות חלוקות לגבי מנהג חלק מהאנשים **להשיג תמונה לפני הפגישה**. לא ניכנס לזה כאן, אך אם השגתם תמונה שלא נראית לכם, יש לכם שתי אפשרויות: או שלא תיפגשו, או שתיפגשו ותחליטו לתת מקום לאופי או למציאות האמיתית להשפיע עליכם. יש אנשים שיוצאים לפגישה בלי להכריע בין שתי האפשרויות ואז הם אומרים לעצמם: "לא מוצא חן בעיניי, אבל נראה כבר מה יהיה". ברוב המקרים הם מבזבזים אנרגיה יקרה לחינם. האפשרות של "אין ברירה, אך עליי לחלוק את חיי עם מישהו לא יפה", אינה נכונה ואינה מקדמת, ובעצם גם לא ממש קיימת.
- מובן מאליו שחשוב לכם **כיצד תריחו בשעת הפגישה**. הקפידו להתקלח ולבשם את גופכם בצורה מכובדת, בלי להגזים.
- **באים כדי לנצח**. הכוונה היא שלא באים כי אין מה להפסיד, לא באים כי "לא נעים" ממישהו, ולא באים כי "אין ברירה".
- **לדמיין מראש** איך נראית, מרגישה ונשמעת פגישה מוצלחת עבורך. להסריט את הפגישה בעיני רוחך.
- **לצפות לערב טוב עם אדם טוב**. המרב שיקרה הוא, שתהיה פגישה נוספת. ציפיות גבוהות מדי יכולות להכשיל וציפיות נמוכות מדי לא מעוררות התלהבות.
- **להגיע מעמדה של סקרנות** ולא לסגור מראש את האופציה להצליח.
- **תתפללו היטב לד' לפני הפגישה**, שהיא תצליח לעבור שלב אל הפגישה הבאה.

- **לבטים.** אם יש לכם לבטים רבים מדי טרם הפגישה – זה מתכון לא טוב להצלחתה. לפעמים פשוט טוב שלא להיפגש, ובמקם זאת – לשתף מישהו שיפרוק מעליכם את עול הלבטים. אל תבואו לפגישה עמוסים בהתלבטויות.
- **רגשות שליליים.** אם יש לכם רבים כאלה, מצאו דרך לנקז אותם לפני הפגישה ולא להגיע איתם לשם. החשוב ביותר הוא להיות בעמדה חיובית ומכבדת – השאר כבר יגיע מאליו.



תחנה חמישית

ד"ר ראשון

כאשר מדברים על בניית קשר, הצעד הראשון הוא כמובן הפגישה הראשונה.

חשוב להדגיש עיקרון שמונח למחשבה השכיחה אבל רוב האנשים ברוך המקרים לא תהיה בהתחלה 'אש'. ההתחלה עשויה להיות מאתגרת וחסר לא חווייתית, ואין זה אומר בהכרח שהקשר לא יוכל לעלות על מסלול מהנה וחווייתי בהמשך הדרך.

בסדנאות ובקורסים אנחנו נוהגים לומר שיש שני מסלולים לבניית קשר: מסלול חווייתי ומסלול אתגרי. כולם רוצים את המסלול החווייתי, שבו מתחילת הדרך הכל יהיה ברור ולא יהיו שאלות ותהיות האם 'זה זה' או לא.

כולנו רוצים שמההתחלה נקבל מהצד השני תשומת לב, אהבה, תחושת ביטחון שאנחנו רצויים, ושלא נצטרך "לרדוף" אחרי האהבה והקבלה של עצמנו.

במסלול האתגרי, כשמו כן הוא, יש אתגרים. לא הכל בו ברור ממההתחלה. יש הרבה תהיות והרבה עבודה. רוב האנשים בני שלושים ומעלה מתחתנים בעזרת המסלול האתגרי, שלפעמים הופך להיות חווייתי ולעתים נשאר אתגרי עד רגע הצעת הנישואין.

המסלול האתגרי

המסלול האתגרי מצריך עבודה מסוימת, בניגוד למסלול החווייתי שקיים יותר בדמיון ופחות על הקרקע. אחד העקרונות החשובים ביותר הוא, שהדייט הראשון יהיה מפגש קצר שבו הצד האחר יכיר אותך מעט, ואת תכירי את הצד האחר. כך יהיה לשניכם רצון להיפגש שוב כדי לבדוק אם אכן אתם יכולים להצליח ומנקודה זו תיפגשו לצעד קטן נוסף וכו'.

במילים אחרות: הדייט הראשון הוא הזמנה לערב נחמד עם אדם נחמד.

המילה נחמד היא בהחלט ציפיה מינימליסטית ביותר. מלבד זאת, יש לה המשך.

הכלל הוא ש"נחמד ועוד נחמד" שווה "נחמד מאוד".

ו"נחמד מאוד" + "נחמד מאוד" = נעים.

ו"נעים" + "נעים" = נעים מאוד.

ו"נעים מאוד" + "נעים מאוד" = מהנה.

ו"מהנה" + "מהנה" = מהנה מאוד.

ו"מהנה מאוד" + "מהנה מאוד" = כיף.

ו"כיף" + "כיף" = מדהים.

ו"מדהים" + "מדהים" = הצעת נישואין.



המטרה: פגישה קצרה ומעוררת עניין, שתגרום לכך שתהיה פגישה נוספת עם רמת עניין דומה ואף מעט יותר מזה.

עיסוק בנושא הדייטים לא יהיה שלם בלי התייחסות לטעויות נפוצות בתחום הזה:

- **באים במטרה לבדוק אם זה יכול להצליח.** כבר התייחסנו לכך לא מעט. הבדיקה היא אנרגיה שיוצרת ריחוק, לעומת הסקרנות והסבלנות, שיש בהן אנרגיה שיוצרת קרבה.
- **ניסוח אחר לבדיקה "לזהות עם יש לי עסק":** גם זו טעות. את הזיהוי ניתן לעשות לפני הפגישה הראשונה או לאחר כמה דייטים, כשתיווצר תמונה שלמה לגבי הצד האחר.
- **כותרת שגויה נוספת:** "לנסות למצוא חן בעיני האחר", "לשווק את עצמי". הפוקוס הוא על מציאת חן בעיני האחר ולא על עצמי ועל מה שמתחולל בתוכי. יש לנו יכולת מועטה אם בכלל להשפיע על הצד האחר, לפחות בהתחלה, ועל כן זה "מתכון" מצוין לבדבדז אנרגיה.
- **לודא שאין סיכוי.** לפעמים אני שומע אנשים שבאים לדייט רק כדי לאשש את ההנחה שהניחו מראש שאין סיכוי. זה נשמע פשטני מדי. **אם מראש מניחים שאין סיכוי, אזי, אין סיכוי. גם אם היה סיכוי כלשהו, הנחה זו מחסלת אותו. היא בבחינת נבואה שמגשימה את עצמה.**
- **למצוא מדוע זה לא יכול להצליח.** בדומה לסעיף הקודם, אם מחפשים סיבות למה לא להצליח – לא חסרות כאלה. תמיד אפשר למצוא מדוע לא. המשימה העיקרית היא לתת למערכת הפנימית שלנו את היכולת להירתם להצלחה שלנו.
- **להוכיח שאני שווה.** מסיבות שונות, אצל רבים, הדייטים הם שיקוף של קשיים ואתגרים אישיים בעמידה מול העולם, ונשאלות שאלות שיכולות להישמע לפעמים תמוהות או אף חולניות. מי שמתמודד עם תהיות בסגנון: "עד כמה אני בסדר", "עד כמה האנשים בעולם מקבלים אותי", "עד כמה אני נורמלי", עלול למצוא עצמו 'מעמיס' על הצד האחר מעמסה כבדה

שהיא מעל לכוחותיו. גם הרופא הגדול בעולם לא יכול לרפא כאבים של שנים ארוכות בדייט אחד, ובמיוחד אם הרופא מגיע עם הכאבים והקשיים שלו.

- **לא כל אחד ראוי לי.** זוהי חשיבה שיש בה מן האמת, אך לא קשה לזהות בה את הצליל המתנשא. ככלל, אנשים שמתנשאים צריכים להכיר בכך שגם להם יש חסרונות. רצוי שיתמקדו בחסרונות של עצמם ובכך לשחרר את תשומת הלב שלהם מהשאלה האינסופית – האם מי שיושב מולם "ראוי" אליהם.
- **לתקן את טעויות המין הגברי או את טעויות המין הנשי.** ככלל, הניסיון לחנך את האחר ולשנות אותו וללמד אותו – הוא לרוב טעות קשה. אנחנו רוצים לבוא לפגישות בעמדה של קבלת האחר והסכמה לחולשותיו ואנושיותו.

ולמעמיקים שבינינו – היכרות עם כמה אתגרים שכיחים

חלקם הוזכרו בצורה כזו או אחרת ובהקשרים אחרים בספר, וכאן זה בניסוח פרקטי.

- **אתגר חוסר הוודאות** – לא ברור מה יהיה: אחד הקשיים הגדולים והשכיחים בנושא הוא, שלא ברור לך מה יהיה. כבני אדם הרבה יותר קל לנו להשקיע במצבים של תוצאה בטוחה, אך קשה מאוד להשקיע במצבי חוסר ודאות. מה שאנו צריכים הוא, להתחבר למשאבים הפנימיים ולעוצמה האינסופית שמאפשרת לנו להשקיע גם בתנאים של חוסר ודאות.
- **אולי אתאכזב או אפגע** – בדומה לאתגר חוסר הוודאות, קיים אתגר החשש מפני האכזבה. עקב החשש הזה אנחנו נוטים לעצור את עצמנו. במקום להשקיע את כל כולנו בבניית קשרים ולהפוך אותם לסיפור הצלחה, אנחנו "תוקעים" מקלות בגלגלים ושוב מתפללים מדוע הקשר לא עולה על 'דרך המלך'. **הפחד להתאכזב קיים כמעט תמיד ועלינו להתחבר למשאבים האינסופיים**

שלנו כדי לפעול, על אף הפחד ועל אף החשש. לדעת שגם אם הפעם זה לא ילך – זה ילך בהמשך. גם אם יתקבל משוב לא מחבק מהצד האחר, העוצמה פנימית תהיה מספקת דיה כדי להתמודד.

- **ציפיות אינסופיות.** מי שזוכה להיוולד בבית בריא מבחינה רגשית, מקבל את כל המענה לצרכים הרגשיים שלו מההורים. אבא ואימא מעניקים הרבה חום, אהבה והערכה, בצד הגבולות הנדרשים כדי לגדול בצורה טובה ונכונה. בגיל שבו אנו אמורים למצוא את החצי השני, אנו אמורים לקבל מענה לצרכים שלנו מכיוון בן או בת הזוג.

מאחר שאהבת הורינו כלבה כבר אינה יכולה לספק את כל צרכינו, נוצר לעתים "חוב", "חסך" או "צורך בלתי מסופק". ביום הראשון החסך הזה הוא בן יום אחד. ביום השני הוא חסך בן יומיים וביום השלישי הוא חסך בן שלושה ימים. אחרי שנה הוא חסך של שנה ואחרי עשר שנים הוא חסך של עשר שנים. במצב כזה רבים מצפים לכך שהצד האחר יצליח, כבר בדיוט הראשון, לתת מענה לכל הצרכים שהצטברו, ירפא את כל החסכים שנוצרו בהם, ואם אין הצד השני לא מספק מענה זה, נוצרת אכזבה כבר בשלב מוקדם מאוד. ברוב המקרים תחילתה של 'אכזבה', לא תסתיים באהבה.

עלינו ללמד את המערכת שלנו לנהל את הצרכים הללו באופן שלא נהרוס לעצמנו שוב ושוב את הסיכוי לאושר ונהיה מתוסכלים בלא סיבה. כל עוד אנחנו מצפים מהאחר לרפא אותנו ומנותקים מיכולת הריפוי הפנימית שבנו – נוצרים תסכולים. שאיפתנו היא להתמלא במשאבים ולהתחבר לעוצמות שיש בתוכנו כדי להתמודד עם המציאות המורכבת. יש צרכים וחסכים שיקבלו מענה לאחר זמן,

עוד לפני החתונה, ויש צרכים שיקבלו מענה רק לאחר החתונה. ייתכן שיהיו צרכים שלא יקבלו מענה לעולם ויהיה עלינו ללמוד להתחבר ליכולת הריפוי הפנימי שבתוכנו.

1. הגעה ללא הכנה – הרחבנו בנושא חשיבות ההכנה ורק נזכיר שוב, שההכנה מזכירה לתת־מודע שלך שההצלחה אפשרית, והיא מאוד מושפעת ממה שתעשה או לא תעשה בפגישה.

מחשבות

- המטרה: להתנהל בנעימות שתוביל לכך שתהיה פגישה נוספת.
- פגישה אחת היא חלק מסוים ממני שפוגש חלק מסוים מהאחר. בני אדם הם באמת אינסופיים.
- שלי הרבה צרכים בריאים. המענה לצרכים העמוקים שלי כרגע מגיע מתוכי מתוך חיבור לכוחות האינסופיים שבי. ההשתלבות של האחר במילוי הצרכים שלי תגיע בחלקה, בעזרת ד' בהמשך, וחלקה לא תגיע.
- **'דא והא' הם הדרך הטובה ביותר ל'וא וזא'. קרי,** אם הצלחנו לדבר במשך כל הפגישה על דא ועל הא והייתה תחושה נעימה – בהחלט נסללה הדרך גם לשיחות המשך עמוקות ומקדמות יותר.
- **המיקוד שלי הוא על מה שמתרחש ומתחולל בתוכי.** ככל שאתחבר ואתמקד בעצמי ואשתחרר מהעיסוק בצד האחר – כך ייטב.
- **הערך שלי והיופי שלי נקבעים בתוכי.** לא הצד האחר יקבע אותם.
- מי שירצה להמשיך את הקשר איתי עושה את עסקת חייו, מי שלא רוצה – ההפסד כולו שלו.
- **להתמקד ב'כאן ועכשיו'** כמאמר הפתגם המפורסם שהפך לשיר: העבר אין, העתיד עדיין, דאגה מניין.
- **"באתי לכאן כדי לנצח, ולא עשיתי הכול כדי להפסיד".**
- **"לאט־לאט".** כך היא גאולתם של ישראל. היום מתקדמים צעד אחד קטן בלבד, ויש לי סבלנות.

- יש בי סקרנות ופתיחות לקראת ההפתעות שהקדוש ברוך הוא מתכנן לי.

פסולות

- **ההכנות חשובות מאוד.** להודיע מראש על הזמן והמקום. דייט קצר, לא יותר משעתיים, עדיף כשעה, לבדוק מראש עם מי נפגשים. להבחין מראש בחששות שיש בכך ולהכין מראש כל מענה שביכולתך למצוא.
- **לא להיבהל משתיקה.** אינכם מכירים זה את זה זמן רב ולכן השתיקה מסמלת על כך. עם זאת, אם ידועים לכם נושאים שבקלות תוכלו לשוחח עליהם – הכינו אותם מראש.
- **דייט ראשון אינו הזמן הנכון ל'עבודה' ולמאמצים רגשיים.** זה הזמן לקצור את הפירות על ההשקעה הקודמת שלך. יש משפט האומר, שצבא חזק בונים בשעת שלום ולא בעת מלחמה. אין זה הזמן לבנות את 'הצבא', אלא להשתמש בכלים שכבר בנית לעצמך בשגרה.
- **לא לערוך וידוי על כל החולשות והחסרונות שלך ועל איך התנהלת לא נכון עד היום.** עדיף להיזכר בכל אלה רק אחרי החתונה.
- **טעות כואבת ונפוצה: "עומק", "מה שמעבר".** כאשר לא נהנים מהצעדים הקטנים ולא מתרגשים מהם – מחפשים בכל עת את ה"פיצוצים" וה"דרמות". זו טעות. בהתחלה צריכים לחוש רק תחושה פשוטה ונעימה ותו לא.
- **עיקרון מפתח:** קשר בין שני אנשים הוא תינוק שבהתחלה ניזון בהנקה. אחר כך הוא גדל ומקבל תחליפי חלב, בהמשך גדל ומקבל מזון מרוסק. רק בסוף, אחרי תקופה ארוכה, הוא יכול לקבל 'אוכל של גדולים'.
- **לדבר על הנושאים שכיף לדבר עליהם ולדחות את השיחות**

הטעונות והדיונים על פערים למועד מאוחר יותר, כשהקשר כבר יכול לעמוד בהם.

- **לחייך כמה שיותר.** זה לא עולה כסף, לא לוקח זמן ופוחת לבבות. לעתים יש תחושה מעט מלאכותית, שבדרך כלל כדאי להתגבר עליה ולא להיות יותר מדי כנים בנקודה הכאובה והמייאשת הנוכחית.
- יש שלוש מילים שמאפשרות לקשרים אנושיים להיווצר והן: **"הקשבה, הקשבה, הקשבה"**. מי שמצפה שהאחר יקשיב בעוד הוא אינו קשוב לאחר כלל – ימשיך לצפות לכך עד מאה ועשרים... ויישאר לבד. משפט חכם אומר: "אל תצפה שיקשיבו לך לפני שאתה מקשיב בעצמך, אל תנסה שיבינו אותך לפני שתשקיע בהבנת האחר, ואל תצפה שישקיעו בך לפני שהשקעת באחר".
- שתי מילים אומרות הכול על דייט: "פשוט להיות". וזה כמובן אומר – לא לבדוק, לא לשאול ולא להתגונן, אלא פשוט להיות.



תחנה שיטית

הדייט לדייטים – מפגישה לפגישות

אחד הרגעים החשובים ביותר כבר עבר ואחד הרגעים החשובים ביותר עוד לפניך.

הדייט הראשון התקיים כבר.

גם אם היה קשה – זה כבר מאחוריך. עכשיו עלייך להחליט אם ברצונך להיפגש לדייט נוסף.

דייטים ראשונים רבים אינם מבשילים לדייט שני. זה נושא רציני

שחשוב לתת עליו את הדעת. כל זאת, כדי שמחד גיסא לא יושקעו בעתיד משאבים לחינם, ומאידך גיסא לא יוחמצו הזדמנויות שיש להן סיכוי גבוה להצליח.

במה להתמקד כדי להחליט אם ברצוני להיפגש שוב?

רוב האנשים רגילים לחשוב על הדיוט במובנים של "איך התרשמתי מהצד השני", או "איזה רושם יצרתי אצלו".

בספר זה אחת המטרות היא להתמקד בשאלות שקשורות ליצירת הקשר ביניכם, ולכן השאלה הנכונה היא: "איך היה?" או "מה היה?" והדגש חוזר למיקוד על: "איך או מה הרגשתי?"

כפי שכבר חזרתי ואמרתי: דייט אחד מאפשר לפגוש חלק מאוד מסוים של אדם שלם. עם זאת, לרוב נוצרת תחושה שאם נתמקד בה נוכל להבהיר לעצמנו:

האם הזמן עבר בנעימים או שכל רגע היה צריך להתאמץ ולהעלות נושאים חדשים?
אלו הן שאלות מקדמות.

שאלות כמו: "כיצד התרשמתי ממנו/ממנה" – בדרך כלל מזינות את החלק שבתוכנו שרגיל לנתח. אך בסופו של דבר – **לא נכון בשלב זה להשתמש הרבה בראש ובשכל המודע במקום בלב ובחלק הלא־מודע.**

המדד הרגשי הנכון

כשהייתי בחור צעיר בתחילת דרכי בעולם הדייטים ויצאתי לפגוש בנות, ניתנה לי העצה הבאה: שאל את עצמך שאלה אחת ויחידה – "האם מתחשק לי לפגוש אותה שוב?" זו עצה נהדרת.

בחור צעיר, ללא כאבים רגשיים רבים וללא דחיות רבות ואכזבות, והחלק הרגשי שלי היה עדיין הרבה יותר קרוב ל"צורה" שבה נברא. עם זאת, חשוב להבין שהמדד הרגשי הזה יכול להיות נהדר למישהו

צעיר וחייכן בתחילת הדרך, אך לא בהכרח נכון לאחר שנים רבות ושבעות באכזבות, תסכולים וקשיים שונים שבדרך.

אצל רוב האנשים נכון לומר, שאינה דוחה החוויה של כחור הפוש את הכחורה הראשונה לבין חויית פגישת הכחורה האאה או האאתיים.

כבר הזכרנו את העיקרון שאומר, ש"נחמד ועוד נחמד" = "נחמד מאוד" וכך מתקדמים לאט־לאט עד התחושות של "מדהים" וכן הלאה.

אם היה נחמד – זה בסדר גמור.

אם היה נעים – עוד יותר טוב.

ואם היה נעים מאוד – זה ממש נפלא.

ואם היה נפלא – זה מדהים.

המשותף למקרים של "אהבה ממבט ראשון" שהסתיימו בחתונה, הוא שלא מדובר במקרים רבים כאלו בכלל.

כדי לדעת אם האוכל טעים או לא, צריך לטעום אותו. כאשר מנסים להסיק מסקנות על־פי החיצוניות, כלומר על־פי הצורה שבה האוכל נראה – בדרך כלל מקבלים רושם שגוי, כי העיניים אינן הכלי הנכון להשתמש בו בהקשר של אוכל ובכלל.

נושא שלישי: התייחסות למחשבות ותהיות

כאן המקום להתייחסות לתהיות ולמחשבות שמתרוצצות בראש על אודות הקשר, וחשוב להזכיר את שהוזכר בעבר – האבחנה בין עובדות לפרשנויות.

חשוב מאוד להבחין בעובדה, שרובנו מפרשים את המציאות בצורה לא חיובית. לעתים אנו לוקחים אירועים ועובדות ומפרשים אותם

לשלילה. מובן שזה לא מקדם אותנו.

מלבד הקלט הרגשי, חשוב לנתח את ה"קלט" השכלי שקיבלנו מהפגישה. למיין את הנתונים השכליים שקיבלנו לתוך רשימה של עובדות ורשימה של פרשנויות שעלו בתוכנו.

אם פעלנו נכון בטרם הפגישה, אזי, לא אמורות להיות הפתעות ברמת העובדות.

לאחרונה שיתפו אותי בשלל סיפורים הזויים על פגישות שבהן שדכנים/יות לא סיפרו מראש על פער גילים של יותר מחמש-עשרה שנה, או פער דתי גדול, כמו בחורה דתית-לאומית שתיאמו לה פגישה עם בחור חרדי, ועוד.

עובדות מעין אלו רצוי מאוד לבררן לפני שנפגשים, כגון: רקע דתי, מצב משפחתי, גיל, גובה, רקע אקדמי, עיסוק, שלב בחיים ועוד.

לאחר הפגישה הראשונה מתגלות בדרך כלל מגוון התנהגויות ופרשנויות להתנהגויות מסוימות. לדוגמה: "הוא לא הקשיב", "הוא רק דיבר על עצמו", "הוא היה מאוד יבש", "לא היה שום עומק", "היה נחמד ותו לא", "היא לא התעניינה בך", "היא איחרה" וכו'.

מומלץ לשתף מישהו אובייקטיבי בפרשנויות שמציפות אותך, כדי שיכוון אותך ללא הצפה רגשית. לא תמיד אנו מוצאים מישהו רלוונטי וכאן מסייעות לנו דמויות דמיוניות, שאנו יכולים להתייעץ איתן בעיני רוחנו.

להתייעץ בעיני רוחך עם דמויות מהעבר – אברהם אבינו או שרה אימנו; להתייעץ עם סבא או סבתא, גם אם הם כבר אינם בין החיים; ולהתייעץ עם אבא או אימא ובעיני רוחך לדמיין מה היו אומרים לך.

אפשר להציע דמויות רבות נוספות כדי הדמיון הטוב עליך, העיקר הוא לשמוע פרשנויות נוספות ולשאול את עצמך לאחר מכן – מה יהיה נכון יותר ומדויק יותר עבורך.

התמודדות עם עובדות ונושאים מורכבים

יש אנשים שלא נכון להם להתגמש בנושא פערי השכלה ויש אנשים שזה לא רלוונטי עבורם. אחרים יכולים די בקלות לפתח גמישות בנושא זה.

שולמית, בחורה תימניה, הייתה מאלה שאינם מסוגלים לראות עצמם מתחתנים עם בני עדה אחרת (קיימת גם תופעה הפוכה של בני עדות מסוימים, שדווקא כן בוחרות מישהו מעדה אחרת). שולמית נישאה לגבר, שאומנם היה אשכנזי, אך אמו הייתה תימניה.

טליה, שהתחתנה עם בחור שלמד בישיבה שאין אומרים בה הלל ביום העצמאות. היא הייתה ציונית מאוד ועניין זה הטריד אותה. שאלתי אותה אם זה מפריע לה רק ביום העצמאות או כל השנה? התברר שזה הפריע לה רק ביום העצמאות. טליה התחתנה כאשר הבינה שאם יש לה בעל ששלוש מאות שישים וארבעה ימים בשנה הוא 'סבבה' ופעם בשנה הוא מתנהג בצורה שלא נעימה לה – אז החליטה להתפשר.

האם הייתה תחושה נעימה בפגישה – אנו רוצים להאמין שעל אף הפערים הדתיים, האקדמיים, העדתיים יש על מה לדבר ויש לאן להתקדם.
קיימים שלושה יוצאי דופן "לא" אובייקטיביים, שחשוב לוודא, טרם פגישה, והם בהחלט מצריכים סינון מוקדם: רק חשוב לוודא שמדובר בעובדות ולא בשמועות...

אלימות או התייחסות לא מכבדת בעליל – זלזול קיצוני, ביקורתיות יתר וכדומה.

מחלת נפש – כשמתגלה שמדובר במישהו/י חולה, זהו אתגר גדול, וצריכים הרבה עזרה ותמיכה, אם רוצים "להכניס ראש בריא למיטה חולה". השיטה המפורסמת, בעיקר בקרב הציבור החרדי היא – להכניס "ראש חולה למיטה חולה", כלומר: חולה עם חולה ולא בריא עם חולה.
• מידות רעות או קמצנות קיצונית – לפי דברי חז"ל, בני ישראל ניחנו בשלוש תכונות: "רחמנים, ביישנים וגומלי חסדים". אם מישהו או מישהי רחוקים משלוש תכונות אלו, לא הייתי מעודד אותך להמשיך בקשר.

אילנה גרה במרכז הארץ ועוסקת בראיית חשבון. היא הייתה רווקה כבת ארבעים כשהגיעה אל"י וסיפרה על בחור בשם מתניה, שהיה מספר לה 'סיפורי אלף לילה ולילה' – כיצד הוא מרמה מוסדות מדינה, כגון מס רכוש ומע"ם, והיא מצדה, הייתה צריכה 'לבלוע את הצפרדעים'. מצד אחד היה לה קשה לעזוב אותו, ומהצד האחר – כל סיפור כזה היה "מקפיץ" אותה.

אילנה למדה שיש משהו אצל מתניה שגורם לה לפגוש משהו לא נעים בתוכה. היא הבינה שמתניה משמש לה סוג של מראה והיא בעצם מנסה להתחמק מהמפגש עם "החלקים האפלים" שלה, כי זה מאיים עליה.

ברגע שהיא למדה לא להיבהל מהחלקים האפלים הללו – הדרך לחתונה אומנם לא הייתה חלקה, אבל מהירה. היא למדה להתייחס לפגישות עם מתניה כאל "סדנת צמיחה אישית" ולבחון כיצד היא צומחת מכל מפגש איתו, שמאפשר לה לגלות מחדש את עצמה, מה לא ידעה על עצמה ומה לא הייתה רוצה לפגוש אצל עצמה.

יש מקרים רבים שבהם עולה התחושה הזו. זוהי באמת הזדמנות לבחור אם פניך לעבודה ויש בתוכך הסכמה לפגוש את המקומות הקשים הללו ולהתמודד איתם, או שברצונך להמשיך לחפש מישהו שלא "יקפיץ לך את הפיוזים". במילים אחרות, לנסות להתחמק ממפגש עם החלקים שבתוכך. הבחירה בידיך.

ברור שבשלב זה אינך צריכה עדיין להחליט החלטות הרות גורל לטווח הארוך, אלא רק אם ברצונך להמשיך להיפגש. זו עדיין לא חתונה, ואנו ממש לא רוצים להמשיך לעסוק בשאלות אלה שוב ושוב, אלא אם מחליטים להיפגש אז חוזרים לשולחן הדיונים, מהסוג המועלה כאן, רק לאחר סדרה נוספת של פגישות, שלאחריה בדרך כלל כבר יהיה ברור יותר לאן הרוח נושבת.

להלן כמה עקרונות בשלב הזה של ההחלטה אם לצאת למחזור פגישות

נוסף

- **לזכור שמותר להגיד "לא".** לא לכפות זאת על עצמך ולא בכל מחיר, אלא אם אנחנו יודעים שיש סיכוי גבוה שבהמשך יהיה טוב יותר ואז מוכנים לעבוד ולהשקיע.
- **לשאול "איך כן?" "כיצד זה יכול להצליח?"** ברוב המקרים ההתניה תהיה לפסול. אנחנו רוצים לבחור את ההתמודדות ולהרגיל את המוח שלנו לדרכים של צמיחה ולא של בריחה.
- **להתמקד במה שקרה בפועל בפגישה ולא במה שהיה לכאורה** אמור לקרות, ולהשתחרר מהציפיות שנבנו מכל מיני מקורות לא ברורים.
- **זה הזמן להקשיב לשכל,** ולא בזמן הפגישות עצמן.
- **להזמין את תת־המודע שלך לזהות האם נוצרה בתוכך הסקרנות** ליצור את ההתאמה עם האדם שממולך.
- **ההחלטה הנכונה תגיע אלייך כאשר תהיה לך יכולת להתמקד בחלק שלך ולהשתחרר ממה שמתרחש בחלק של האחר,** גם אם הוא מעוניין בכך או לא. צפויה לך אכזבה גדולה מאוד אם ציפית שהוא יהיה זה שיקדם/יזום/יהיה מעוניין.
- **לזכור תמיד שיש הרבה יותר אפשרויות** ממה שנדמה.
- **לשאול את השאלה: אם יש משהו שמפריע** והאם מה שמפריע לי קשור אליי או אליו או בכלל קשור אל כל אדם שאפגוש.
- **לשחרר את עצמי מ"מה יגידו".**
- **התחושה הנעימה שבינינו היא החשובה** והיא יכולה ללמד אם מדובר בפער "אמיתי" או במשהו דמיוני שלא באמת יעבי על חיי הנישואין.
- **להתמקד בכך שההחלטה כעת היא לא על חתונה אלא על סדרה של שלושה עד שבעה דייטים נוספים,** לא פחות מכך אך גם לא יותר. בשלב זה לא ניתן לדעת מה יהיה בהמשך ולכן אנו רוצים לשחרר את המוח שלנו מהעיסוק בשאלה הזו. לזכור שיש לך הרבה יותר כישורים ויכולות ממה שנדמה לך.



תחנה פנימית **חדו"טים לקשר**

החלטת לצאת לסדרת פגישות וזה נהדר. כבר עברת מספר שלבים בהצלחה.

להלן עקרונות להצלחת הפגישות, שתגרום גם לך וגם לאחר לרצות בכך: במש"ה = בקשה, מחמאה, שיתוף, הקשבה.

לבקש

רוב האנשים, בפרט הגברים, לא קוראים מחשבות.

בנות רבות מפתחות תסכולים רבים ומיותרים מכך ש"הבחור לא מבין לבד שקר ליי", "הוא לא מבין שלא משאירים בחורה לעשות את הדרך הזו לבד".

נכון, זה עשוי להישמע מוזר, אך במקרים רבים הבחורים הטובים ביותר והמוכשרים ביותר אינם משכילים להבין לבד. צריך להסביר להם. **לעתים צריך להסביר דברים שעבורך הם פשוטים ונדמים כמובנים מאליהם, אבל להם הם ממש לא פשוטים ובטח שאינם מובנים מאליהם.** אם תבקשי ותסבירי לו שפשוט "קר לך", או "חם לך", או "צפוף לך", או "מפחיד לך", או כל דבר אחר – ברוב המקרים הוא יענה בחיוב. וזה סימן לבעל טוב.

להחמיא

אני רוצה להזמין אותך להיזכר במחמאה קטנה או גדולה שקיבלת לאחרונה.

אולי זה היה היום או אתמול ואולי בשבועות האחרונים או בחודשים

האחרונים, או בשנים האחרונות.
 איך התחושה לקבל מחמאה?
 עכשיו אני רוצה להזמין אותך להיזכר במחמאה קטנה או גדולה
 שנתת למישהו בזמן האחרון.
 ואיך התחושה לתת מחמאה?
 מדהים כמה כוח יש למחמאות בחיים שלנו.

אחד הסיפורים הזכורים לי הוא של בנות משפחת כהן.
 שתיהן למדו באותה כיתה בבית הספר היסודי. אחת מהן הייתה
 תלמידה מצטיינת, ואילו האחרת – רחוקה מכך, מרחק מזרח
 ממערב. ערב אחד, באספת ההורים שנוהלה על ידי מורה מחליפה
 שלא הכירה את הנשאות הפועלות, שמעו הוריה של התלמידה הפחות
 טובה, את כל השבחים והמחמאות שיועדו במקור לתלמידה הטובה
 מבין השתיים. כשמה לב לטעותה, התלבה האם להותיר את
 הדברים כפי שהם או לתקן בפני ההורים המוחמאים את טעותה.
 לבסוף החליטה להשאיר את הדברים כפי שהם ולא לעשות דבר.
 שנים רבות אחרי זה, התלמידה שכחה למחמאות מן ההפקר –
 עלתה ופרחה, זכתה לחיזוקים מכל עבר ועשתה חיל.

שיתוף

בדומה לעיקרון של הבקשה, אנשים לא מבינים לבד, ובפרט גברים,
 וכמו שיש לבקש מהם, יש גם לשתף אותם בתחושותייך. ברגע שאת
 אומרת משהו בנימה מטיחה, כועסת, מאוכזבת וכו' – ברוב המקרים
 הוא נסגר ונאטם ולא יעשה את מה שמבקשים ממנו.
 לעומת זאת, ברגע שמשתפים את האחר בתחושות ובקושי – ברוב

המקרים נוצר משהו חדש, מבחינה רגשית, שמאפשר לו להעניק ולתת ביתר בקלות.

הקשבה

אין חילים שיכולות להבהיר עד כמה ההקשבה היא סוד ההצלחה של מערכות יחסים. ככל שיותר נתאמץ באמת להקשיב לאחר ולהבין את מה שעובר עליו – להיות איתו ולא לנסות לשפוט אותו, לשנות אותו, לחנך אותו, או להתאים אותו לרצוננו, אלא פשוט לאפשר לו להיות מי שהוא ולהקשיב לו ולכאובים שלו – כך יהיה לנו סיכוי ליצור מערכת יחסים מדהימה ותואכת, כי ברור שהוא ישיב לנו באותה מטבע.

פעם סיפרה לי חמוטל, שהייתה אצלי בליווי אישי, שהיא נפגשת עם בחור שלא מקשיב לה, ואין היא יודעת כיצד להתנהג. אמרתי לה שזה נושא כאוב מאוד ולא תמיד בר פתרון, וקרוב לוודאי שהוא שלא יודע להקשיב. ייתכן שפעם ידע ואיבד זאת, וייתכן שנולד עם קושי להקשיב. שאלתי אותה אם לפני שהיא נפרדת ממנו – תסכים לעשות משהו שונה. היא נענתה בחיוב והתקשרה אחרי זמן קצר לספר בהתרגשות שהם מתארסים.

הסוד היה שהצעתי לה להקשיב לו ואז אולי יקבל ממנה דוגמה אישית. וכך היה.

מחשבות ופעולות

- המחשבות והגישה יוצרים את הקשר ולא רק מה שנגזר ונקבע מראש.
- האמונה שיש דרך, הפתיחות להפתעה והגמישות לאפשרויות חדשות – יוצרות דרך חדשה ומרגשת.
- לא להפריע = לאפשר לעגלה להתגלגל, לשחרר את המקלות שעוצרים:
- להיפרד שוב, בינתיים, מַהֲשֵׁכָל, שמנתח את הבחור/ה, את הקשר או את הפוטנציאל של הקשר. (בדרך כלל עלִיפי דעות קדומות שלך או של סביבתך).
- להיפרד שוב, בינתיים, מהציפיות: הציפייה לרגשות מסוימים, לבהירות מסוימת ולהשקעה מצדו. להיפרד שוב מהעיסוק האובססיבי בשאלה האם הוא מעוניין.
- לפתח בתוכך בכל עת סקרנות, סבלנות וגמישות.
- לשחרר את הצורך האנושי לחפש את האדם שירשים את האחרים, שכולם יגידו ש"היה לי שווה לחכות". זהו צורך שיש לרבים, אך הוא גורם לך לערב בתהליך הבחירה אנשים ששיקול הדעת שלהם לא תמיד ברור.
- לפתח סקרנות וסבלנות לאופן שבו אקבל מענה לצרכי ולא להיות בלחץ לקבל דווקא היום את המענה לכל צרכי, באופן שעונה בדיוק על כל ציפיותי ושיגשים את כל חלומותי. לשמור על גמישות מחשבתית.
- דא והא' מובילים ל'וא וזא' = לא לחפש את העומק ואת מה ש'מעבר', ולדעת שאם הוא יצטרך להגיע – הוא כבר יגיע.



תחנה שמינית

קשר ואתגרים בקשר

פעמים רבות שואלים אותי רווקות ורווקים: כיצד ניתן לדעת האם "זה זה?" כלומר, האם הבחור הזה או הבחורה הזאת, הוא האדם שנועד לי וכי שווה לי להשקיע בקשר עמו.

אני אוהב את הנחת היסוד של השאלה.

אם אשקיע בקשר, קיים סיכוי טוב שהוא יצליח, או כמו שניסחה זאת אורטל, שזכיתי לסייע לה להגיע בזמן קצר לחתונה, וכתבה לי מכתב תודה, שבו סיפרה שהיא נעזרה בעיקרון שאומר:

"לדמיין שבת־קול משמים אומרת לך שזה בן הזוג שלך, ואז מתמקדים ומשקיעים בקשר הספציפי ומפסיקים לחשוב שאולי יבוא מישהו "טוב יותר".

רוב בני אדם מוכנים "לתת הכול" כדי להצליח, כאשר הם בטוחים שההשקעה שלהם תניב פירות. אלא מה? בהקשר זה של בניית קשר זוגי, כמו בתחומים רבים אחרים בחיים, אף אחד לא מבטיח שההשקעה תניב פירות ותקדם אותך לתוצאות המקוות.

נדרשת השקעה רבה ונכונות להסכים על הביטחון, בכך שהקשר הוא אכן "זה!" ולפיכך, המלצתי היא להבחין שכאשר מכוונים לכך שזה יהיה "זה", יש סיכוי רב יותר לכך שזה יהיה "זה".

הרצון להיות בקשר עמוק עם מישהו הוא החלטה שהיא נחלת כל אחד מכם ובבוא העת של שניכם יחד. אף אחד אחר לא יכול להחליט במקומכם.

אני מניח שגם לא היית רוצה שמישהו אחר יחליט בשבילך החלטה כה משמעותית, ולכן כדאי לדעת שברוב המקרים התשובה לשאלה "האם זה זה?" לא תגיע מבחוץ אלא תגיע מתוכך, מבפנים.

בדיקה של קשר מבחוץ היא גם ניסיון לחשוב על השאלה: "האם זה זה?", תוך עשיית שימוש בקריטריונים שכליים ובניסיון לענות על השאלה: "האם זה נכון עבור אדם כמוני להיות בקשר עם אדם כמו שאני נפגשת איתו?"

זוהי שאלה שכמעט בלתי אפשרי לתת עליה תשובה אמינה מכמה סיבות:

אנחנו לא יכולים לדעת כיצד להגדיר את עצמנו, ובוודאי שלא יכולים להגדיר את האחר. למרות המחקרים שפורסמו, עדיין לא נכתבו מחקרים שיודעים לבנא בוודאות איזה סוג אישיות יצליח עם סוג אישיות אחר.

טעות נפוצה נוספת של רבים היא הניסיון להחליט אם "זה זה" או לא, על-פי רגשות שונים שהם מרגישים. אם יש תחושה של התרגשות, התלהבות, ציפייה דרוכה להיפגש שוב, "פרפרים" וכדומה, אז "זה זה" ואם לא אז לא...

לפסחים מצפים להרשים דבר מה,

אך כאשר הרש החיוחל לא מציג ברצו הרצוי – מחליטים שזה לא מתאים. כדאי להבחין שהרש מטבעו עולה ויורד, ולא להיבהל אם מרשימים עוצמות יורדות ועולות של רצות.

חשוב להבחין בחוויה, שהיא מעט יותר עמוקה מאשר ברגשות עצמם. תחושה עדינה של נעימות והנאה להיות יחד. לעתים כדאי להוסיף שהתחושה הנעימה תהיה מן הסתם רק בשבעים עד תשעים אחוז מהשהות המשותפת.

פַּעַחִים רַבּוֹת אֲנִי אוֹמֵר לְבִזְיוֹת, אִם כִּבְרָה יִלְיִיתְּ יֶחֶד מֵאֵה שְׁעוֹת,
וּבְתַשְׁעִים שְׁעוֹת מִתּוֹכָן הִיָּה לָכֶם נְעִים יֶחֶד וּבַעֲשָׂר שְׁעוֹת – פַּחוֹת,
יֵשׁ לָהֶנִּיחַ שֶׁאִם תִּהְיוּ יֶחֶד אֶלֶף שְׁעוֹת אִזְּ תִשֶּׁע מֵאוֹת שְׁעוֹת יִהְיוּ נְעִימוֹת
וּמֵאֵה תִהְיֶינָה לֹא נְעִימוֹת, אוֹ פַחוֹת נְעִימוֹת.

באותו אופן, גם להפך: אם רק עשר שעות תהיינה נעימות והשאר לא, לפיכך יהיה ניתן להחליט.

זוהי דרך שעוזרת להחליט אם להישאר בקשר או לא, לקראת ההחלטה המשמעותית להישאר יחד עד מאה ועשרים ולהינשא, יש צורך ברגשות עמוקים ותחושה בהירה. אם היא לא מגיעה, מומלץ להסתייע באיש מקצוע ולא לוותר על קשר שיש בו פוטנציאל.



פרק 25

מקשר מאתגר לזוגיות מאושרת

כבני אדם יש לנו נטייה להסיר מעצמנו את האחריות ולהפנות אצבע מאשימה כלפי האחר וכלפי המשימות שלו או שלה. המיתוס הנפוץ בהקשר זה הוא ש"צריך שניים לטנגו" כלומר: אנחנו צריכים שניים כדי לעשות שינוי ולא מספיק שנעשה בעצמנו את השינוי המיוחל.

האמת שונה. כשאנחנו רוצים לגרום למישהו אחר לעשות שינוי, הדרך הטובה ביותר והמהירה ביותר היא לשמש לו דוגמה אישית. אנו יכולים להאשים ולהטיח, לבקר ולשפוט את האחר על ההתנהגות שלו. פעמים רבות גם נהיה צודקים בכך, ועם זאת, שינוי לא יקרה. כמו סיסמת הבטיחות בדרכים – כך גם על כביש החיים: "בכביש – אל תהיה צודק, היה חכם".

יש מומחים הטוענים שרוב בעיות הזוגיות נובעות מהתנהגות לא נאותה של גברים: הם אדישים, לא משתפים, לא מקשיבים, לא מבינים, לא מרגישים וכו'. אחרים טוענים, שרוב בעיות הזוגיות נובעות מהתנהגות הנשים: הן רגשניות מדי, נעלבות בלי שמתכוונות, לא יודעות להגיד מה שיש בלבן וכו'.

מה האמת?

האמת היא שאם הגברים יחשבו שכל השינויים צריכים להיות מצד הנשים, והנשים יחשבו שכל השינויים צריכים להיות מצד הגברים – אף

אחד לא יעשה שום דבר והמצב יישאר כפי שהוא.

לכן מומלץ: שהגברים יחשבו שיכולת השינוי במגרש שלהם, והנשים תחשובנה שיכולת השינוי במגרש שלהן, וכך כל אחד יעשה צעד נוסף קדימה.

אחת מהנחות היסוד של ה־NLP (ניתוב לשוני פיזיולוגי) ש"הגורם הגמיש יכול לחולל שינוי במערכת כולה".

כלומר: יש לא מעט מערכות שברצוננו לשנות ונדמה לנו שיש בהן גורמים שאינם תלויים בנו.

זוגות שבהם בן הזוג אינו מעוניין להשתנות, מקומות עבודה שבהם הבוס או אחד העובדים לא מעוניין בשינוי וייעול ועוד.

סוד ההשקעה

אחד העקרונות החשובים במערכות יחסים בכלל ובזוגיות בפרט הוא ההקשבה. היכולת לצאת מהעולם שלי, והדרך שבה אני רגיל להתייחס להתרחשויות של החיים ולהקשיב לצורה ולאופן שבו האחר רואה אותם.

יש כאן הזדמנות מעניינת. כאשר אדם בא אלינו מלא טענות כריזמן ועמוס בכעסים ותסכולים, אנחנו יכולים פשוט להקשיב לו.

נכון שהאינסטינקט של רובנו הוא לשפוט אותו ולהתגונן מפני הביקורת שהוא מטיח בנו ולא להסכים להקשיב. עם זאת, **מי שמצליח באמת להיות קשוב ולשמוע מה עובר על האחר, מה כואב לו ומה באמת הוא מרגיש, כבר משפיע פלאים על המערכת כולה**, ובאופן מפתיע, לעתים נגלה שגם אדם שלכאורה היה כעוס ומלא ביקורת – יתרכך ואף יתחיל להקשיב.

חשוב לדעת שההקשבה היא אומנות ומצריכה לא מעט משאבים פנימיים, במיוחד כאשר יש בתוכנו רגשות שעשויים להתעורר כשהאחר משתף ברגשות שלו.

לדוגמה:

אישה המשתפת את בעלה בכך שהיא נעלבת, כאובה ופגועה ומרגישה חסרת חשיבות כאשר הוא מאחר ומגיע לאחר השעה שנקבעה.

במצב כזה הבעל עשוי להרגיש קושי להכיל את רגשותיה של האישה, כיוון שהוא עשוי להרגיש מותקף, ובפרט שלעתים הסיבה לאיחוריו קשורה בצורה ישירה או עקיפה לאישה: למשל, הוא מאחר כי הלך לחנות להחזיר משהו שאשתו קנתה בטעות.

יתרון גדול יש לפנויים ופנויות שיכולים להתאמן על ההקשבה בטרם נוצר ביניהם משקעים גדולים מדי, וכך לבנות את הזוגיות שלהם מראשיתה, בלי להיות שיפוטיים וביקורתיים.



פרק 26

הדרך הקשה למציאת האדם הנכון

הדרך הקשה למצוא בן זוג, היא להתמקד בדמות של אדם מסוים שעונה לקריטריונים מסוימים, מה שלעתים מכנים בשפה מעט צינית – "רשימת מכולת".

אם נשים לב, נמצא חמש הנחות יסוד שעומדות בבסיס השיטה של חיפוש בן זוג על-פי רשימת המכולת:

הנחה ראשונה – מציאת 'האדם הרצוי' היא זו שתסייע לבניית חיים שמחים ומאושרים איתו.

הנחה שנייה – אפשר לראות דייטים כמגרש משחקים ליהוי תכונות אופי, הרגלים, דפוסי חשיבה וכל המאפיינים הנדרשים ל'רשימת המכולת'.

הנחה שלישית – שאופי והתנהגויות אלו אינם משתנים אלא נשארים במהלך כל החיים.

הנחה רביעית – שאפשר למצוא בעולם את האדם שעונה לרשימת הקריטריונים המדוברת.

הנחה חמישית – שניתן לאדם אחר לתאר מנקודת מבטו רשימת מכולת זו, ולאחר מכן, להבין מתוך תיאוריו, אם הוא אכן עונה לרשימה המדוברת.

הנחות אלו נמצאות בבסיס התיאוריה של חיפוש 'האדם הרצוי' ויש רבים וטובים המנסים למצוא בן זוג בדרך זו. הדבר המפתיע הוא, שלא ברור

כמה אנשים הצליחו בה, אך משום מה רבים ממשיכים ללכת בה.

בתוך 'רשימת המכולת' של הדרישות, יש מרכיבים רבים המשתנים מאדם לאדם ומושפעים מהשקפת עולם, תכונות, הרגלים, סביבה וגורמים נוספים. פעמים רבות מושפעת רשימת המכולת הזו מדמויות שונות, אמיתיות או דמיוניות, שעמדו לנגד עיניהם של הבחור או הבחורה במהלך השנים.

אני מציע לפעול על פי עיקרון אחר והוא: התמקדות ביצירת הקשר הרצוי ולא במציאת 'האדם הרצוי'. **מציאת האדם הנכון, למי שבוחר ללכת בדרך זו, משמעותה למצוא אדם שנעים לבלות איתו ערב אחד.** בילוי מהנה של ערב אחד יביא לבילוי מהנה של ערב נוסף, ולאחר מכן בילוי ערב נוסף, עד שיהיו חיים שלמים ומהנים יחד.

חשוב לדעת: במקדם או במאוחר יהיו גם אתגרים, התמודדויות עם פערים וצורך להשקיע בבנייה נכונה של החיים המשותפים, אך הבסיס המשותף של הרצון להיות יחד ולבנות – הוא הדבר החשוב. **כאשר שני אנשים אוהבים להיות יחד והשהות המשותפת נעימה, יש בכוחה של אהבה זו לכסות על "פשעים רבים".**

רוב הזוגות מספרים שכן או בת הזוג שלהם לא התאים לרשימת המכולת ולא שיערו שיתחתנו עם אדם מ"הסוג הזה".

הדבר החשוב ביותר הוא, **האדם הנכון הוא, לא ההתאמה לקריטריונים מסוימים, אלא ההסכמה לעבוד יחד ולהיות חוכמים להתמודד עם אתגרים שיעלו מתוך הקשר המשותף והנכונות להיות כתף תומכת בחיים של כל אחד מהם.**

לצערנו, סיפורי אהבה רבים נגמרים בגירושין כואבים, ובמקרים רבים ניתן היה להימנע מכך על ידי בנייה נכונה של הזוגיות וחיי הנישואין

ורכישת כלים להתמודדות עם מצבים מורכבים.
 כפי שכבר הבהרנו לעיל: ההנחה, ש"רשימת המכולת" היא זו
 שתשפיע על אושרם של בני הזוג, היא טעות נפוצה המסיחה את
 הדעת מהמרכיב העיקרי שמשפיע על הצלחת הנישואין והוא – הנכונות
 להשקיע בקשר ולהתמודד עם המורכבויות השונות הכרוכות בקשר
 כה אינטנסיבי וקרוב, כפי שהתורה מדריכה אותנו לבנות.

שתי בעיות נוספות קיימות בחיפוש האיש הרצוי:
 האחת – המחשבה שאפשר לזהות מיהו, והשנייה – המחשבה
 שאפשר לדעת היום מהם התנאים והשלבים לזוגיות נכונה בעתיד.
 החיים האמיתיים עשירים ומורכבים הרבה יותר ממציאת אדם
 שברגע מסוים עונה לקריטריונים מסוימים.

מה שישפיע בעיקר על התנהלותם של בני זוג באהלי החיים,
 היא יכולתם לחיות יחד באופן המאפשר להם להעניק זה לזה את
 צרכיו מהזוויות ומהחיים. התאמה לרשימת הקריטריונים בטרם
 החתונה – לאו דווקא מובילה לכך.



פרק 27

כיצד יודעים ש"זה זה"

פעמים רבות זוגות מתמודדים עם דילמות ומתבלטים האם להמשיך קשר מורכב או לנתקו.

לעתים מדובר בקשר קיים שיש בו אתגרים ומורכבויות ולעתים מדובר בקשר שהיה בעבר ובחרו להפסיקו ועדיין נותרה תחושה של פוטנציאל לא ממומש בהקשר אליו.

אחד הדברים שתמיד צריך להזכיר לעצמנו – שכאשר חושבים על קשר, מומלץ ורצוי להסכים לחשיבה מסוג אחר. כלומר, לא על ניתוח הגיוני המגיע מחשיבה מבחוץ, אלא על חשיבה מבפנים, זאת אומרת, מתוך ההיכרות עם הקשר שנוצר בין בני הזוג.

יש מצבים שבהם נוצרים קשרים בין אנשים, שאם היו נשאלים מראש אם יכול להיווצר קשר שכזה התשובה של רובם הייתה שלא. עם זאת, הם בונים קשר, יוצרים זוגיות מאושרת מתחתנים ומביאים ילדים לעולם וחיים באושר ועושר, תוך שהם מתמודדים עם אתגרי הזוגיות הרגילים והמשותפים לכולם.

כיצד להתבונן על קשר

מהי צורת ההתבוננות הנכונה על קשר?

התשובה מורכבת ואסקור את הדרך שבה אני מעודד אנשים להסתכל על קשר:

בתחילה יש שאלות, כמעט טכניות, כדי ליצור תמונה מסוימת

שלא תמיד מצליחים לראותה ללא שאלות אלו. ראשית, אנו מבררים כמה זמן הם בקשר, ולרוב התשובה תהיה: כמה שבועות או חודשים. לאחר מכן אנו רוצים לברר מהי תדירות המפגשים ו/או שיחות הטלפון ביניהם, ובהמשך מבררים את משך הפגישות ושיחות טלפון. לאחר בירור ראשוני זה נגיע למספר מסוים של שעות, לרוב כחמישים שעות. מדובר בשעות שבהם בני הזוג היו ביחד.

ואז מגיעה השאלה הבאה: מהם אחוזי ההתאמה?

כמה אחוזים מסך השעות הללו היה לכם ממש גן עדן? זה משתנה מזוג לזוג. בדרך כלל יש אחוז מסוים המרגיש כך. השאלה הבאה היא – כמה אחוזים היו לכם גיהינום, או תחושה לא נעימה יחד?

גם נתון זה המשתנה מזוג לזוג. יש כמה גורמים שמשפיעים על כך, אבל בדרך כלל, יש גם אחוז מסוים החש סבל. השאלה השלישית היא – כמה אחוזים היו לכם 'בסדר' או 'ניטרלי'? כאן אנו נתקלים בניסוחים שונים כמו, 'בסדר', אבל בדרך כלל התשובה תהיה שרוב הזמן היה בסדר. לפיכך, נוצרו לנו שלוש קטגוריות של תחושות שאפשר להוסיף גם אחרות.

כאן המקום לשאול – מה לדעתך החלק שלך בקשר שיהיה הקשר

הרצוי ביותר שלך? מה לדעתך קורה אצל אנשים אחרים?

אנו נקבל תמונה מעניינת: אם בני הזוג מתארים מצב שהוא, לדעתם, מה שקורה אצל רוב הזוגות, אזי, מן הראוי לשאול אותם האם כל מה שנותר הוא ללמד אותם להסכים לכללים שבהם העולם שלנו מתנהל ומתנהג.

אבל מה לעשות, ואנחנו לא בעולם מושלם ולכל זוג יש התמודדויות שלו.

אם אתם מוצאים עצמכם במצב שבו יש אחוז מסוים של הרגשת גן עדן ואחוז מסוים של הרגשת גיהינום, אבל רוב הזמן אתם במצב של

בסדר ואולי גם יותר מכך – האם זה מקובל עליכם?
האם נכון להניח שאם כך היה במהלך השעות שנפגשתם עד כה,
יישמר אותו יחס כאשר תכפילו את מספר השעות הללו פי עשר, פי
מאה או פי אלף?

בדרך זו איננו צריכים לנהל משא ומתן על כל אחד מהנושאים
שמטרידים ומפריעים.

**עלינו לחזק את בני הזוג כך שיצליחו להבחין שיש להם דבר גדול
ביד. מובן שאפשר לשפר, להגדיל את רגעי גן העדן, ולהקטין את רגעי
הגיהינום ולהעמיק את הקשר בכמות ובאיכות. בכל מקרה, כאן יש כבר
קרקע טובה להתבסס עליה.**

אם בני הזוג יגידו שרוב הזמן הם סובלים בקשר הזוגי, אזי עדיף
שייפרדו, שהרי מה שקורה ביניהם כיום, סביר שיקרה גם בעתיד.
יש כמה שאלות נוספות שמן הראוי לשאול כאשר מתבוננים על
האתגרים שבקשר, ואתייחס כאן לשתיים:

1. מה מתוך הדברים הן עובדות ומה מהן פרשנויות?
2. מה מהדברים קשור לעובדה שהיא אישה (דהיינו, כל אישה או
בחורה תתנהג התנהגות דומה) ומה קשור לכך שזו היא?

עובדה ופרשנות

במקרים רבים אנו נוטים להגדיל את ממדי האתגרים שאיתם עלינו
להתמודד. מומלץ לשאול האם זוהי עובדה או שרק נדמה לנו, כלומר:
שאנו מפרשים בצורה מסוימת משהו שמתרחש בקשר או משהו באופי
של האחר, כאשר די ברור שיכולות להיות פרשנויות נוספות שלעיתים
הן יותר מדויקות ויותר מקדמות.

יש התנהגויות המשותפות לרוב הנשים והגברים. אם מפריע לנו
משהו הקשור להתנהגויות מסוג זה, לא יעזור אם נוותר על הבחורה
כדי לצאת עם אחרת, שהרי גם היא אישה ותתנהג כמו אישה. הפתרון
היחיד הוא ללמוד להתמודד עם זה.

אם מדובר בהתנהגות הקשורה לעובדה שמדובר במיכל, ושם
תצא במקומה עם אורית, יש סיכוי שהיא אכן תתנהג בצורה אחרת
מזו של מיכל.



פרק 28

הזמן המשפיע על הצלחת הדייטים

הרגע הקובע

סביר להניח שגם אצלך עוברת לעתים בראש המחשבה: מי ייתן לי נוסחת קסמים שתגרום לי להצליח בפגישות? אני מגלה יותר ויותר שיש נוסחת קסמים שכזו, אלא שאנשים נוטים לחפש אותה במקום הלא נכון. אזכיר את סיפור הפנס שהזכרתי כבר. את האור לא תמיד קל למצוא, אך חיוני מאין כמוהו למוצאו. השאלה החשובה היא מהו הזמן הקריטי ביותר להצלחת הדייט שלך?

רוב האנשים עונים באופן מידתי: "הדייט עצמו". כנראה שיש בכך מן האמת, ועם זאת, אני מגלה שוב ושוב, שיש זמן שמשמעותי הרבה יותר. יש כאלה החושבים שהם יכולים לעשות "הצגה" ועל אף שהם נמצאים במשך רוב שעות היום באווירה של מלחמה, הם יציגו עצמם בדייט באופן שונה והצד השני לא יבין ולא יבחין בכך. מובן שיש אנשים שמסוגלים לעשות זאת, אבל כדאי לשים לב לכך שיש כאן מאמץ גדול, שהוא כמעט בלתי אפשרי לאורך זמן. אם במשך היום אדם נמצא במאבקים או במלחמות – יהיה לו קשה להציג את עצמו באופן שונה בדייטים. אנשים בדרך כלל קולטים באופן מודע, או לא־מודע, הרבה יותר ממה שנדמה, ואני מזמין את האדם הזה לשאול את עצמו איך זה

להיות באווירה שמזמינה לחיים שלך אהבה והצלחה והאם המאבקים התמידיים והמלחמות הם רקע טוב כדי להכניס אהבה לחיים? זה מחזיר אותי לשאלת הפתיחה: המחשבות, התחושות והאווירה שנמצאים בה לאורך היום, היא המשפיעה על הצלחת הדייט, לא פחות מהדייט עצמו. אפשר להתייחס לזה כמו לשורשים המצמיחים לאחר מכן את הדייט המוצלח ומניבים פירות. דברים רבים כדאי לשתול בשדה שמצמיח את הפירות המתוקים של דייט מוצלח: לזרוע אהבה לעצמך ולאחרים, לזרוע חמלה ורוך, להסכים להשתמש ברגשות שלך ולא רק בשכל, לזרוע פתיחות, לזרוע גמישות, לזרוע נכונות ולא לברוח, ועוד. כל אלה יכולים להגיע ביתר קלות אם הם נזרעים בתוכך הרבה לפני "הרגע הקובע" של הדייט, שהוא זמן לקצור פירות ולא זמן לזרוע. אם ניסית להצליח בפגישה בלי להבחין ברעשי הרקע שיש בתוכך לפני ההגעה אליה, סביר שהשקעת בכך אנרגיה רבה ולא ממש הצלחת לקבל "תמורה לאגרה", כלומר להרגיש שההשקעה הזו מניבה תוצאות מבורכות.

אם יש נוסחת פלאים להצלחה בכלל ולהצלחה בפגישות בפרט, אזי הצעד הראשון לקראתה הוא תשומת הלב לכל מה שנמצא בתוכך לפני הרגע הקובע. ככל שיש כך נכונות לעמוד מול השאלות הללו, כך גדלים סיכויי ההצלחה.



פרק 29

לתת צ'אנס?

פעמים אין־ספור אומרים לרווקים ורווקות לתת צ'אנס ולא להיות בררנים. ברוב המקרים שבהם מגיעים כדי 'לתת צ'אנס' לא באמת מצליחים לתת צ'אנס אמיתי וטבעי, וזהו תהליך מעושה שלא מצמיח פירות.

אחת הסיבות לכך היא, שכאשר כבר נוצרה התייחסות מסוימת בתת המודע שלנו לנושא כלשהו – לא קל לשנותה.

דוגמה מעניינת לכך אפשר למצוא מהעולם הכלכלי: אחרי שראינו מוצר במחיר מסוים, התקבעה בתוכנו צורת התייחסות למוצר, ולא יהיה לנו קל לשלם אחר כך מחיר גבוה מזה שראינו ברגע הראשון. לכן, מפרסמים משתמשים לעתים במינוח: "מחירים שאסור לפרסם", הם לא רוצים לפרסם מחיר שייתקבע בתת המודע, ואחר כך יהיה קשה לשנותו.

לאחר שתת המודע מקבע רושם מסיים – זוהי מלחמה כמעט אבודה לנסות לשנות את הרושם הזה.

פעמים רבות זה יהיה כרוך במאמץ רב, בתחושת מלחמה פנימית ובהשקעת משאבים רגשיים ונפשיים רבים, שלא בהכרח יביאו לתוצאה המיוחלת.

הזמן הנכון להשקיע הוא – בטרם נוצר הרושם הזה בתת המודע. ליצור גישה פנימית שמאפשרת לך אהבה, זוגיות, חתונה, הצלחה ושינוי.

אצל רבים מאיתנו יש התנגדות פנימית לתוצאות המבורכות הללו. לא תמיד אנחנו מאמינים שאנו ראויים לאהבה. יש בנו התייחסויות שליליות ולא מקדמות לגבי זוגיות, בשל שמועות ששמענו או חוויות שעברנו. מחויבות לא תמיד נתפסת ומתפרשת כדבר נעים עבורנו, אנו חוששים לשנות את חיינו ולפתע להתמודד עם הצלחה. כל עוד משהו בתוכנו מתנגד להצלחה – ניאליץ להשקיע מאמצים רבים ונראה שלא נצליח.

יש שהמשילו זאת לנסיעה כשבלם היד (הנדי־ברקס) משוך למעלה: לא ממש יעזור אם נלחץ על דוושת הגז עד הסוף. **או בדומה לביטוי העממי "פול גז בניוטרל": כמה גז שנשקיע – לא נתקדם, כי ההילוכים לא מכוונים למימוש הפוטנציאל של ההשקעה הרבה.**

לא רבים מצליחים להבין את התחכום של המערכת הלא־מודעת שלנו. כאשר יש תהליכים פנימיים שלא מעודדים אותנו להצליח, לא תמיד נבחין שהם אלה שמתערבים בחיינו ומנסים לנהל אותנו. הפחד לא תמיד בא עם כותרת: "שלום, אני מר פחד". פעמים רבות הוא יבוא בצורה שמעוותת את המציאות וייצור מצב, שבו כל אדם שנפגוש יהיה לא יפה, או לא חכם, או לא רגיש מבחינתנו. האם זה נכון להמשיך להיות בקשר עם מישהו לא יפה או לא חכם? בדרך כלל התשובה היא לא.

האם מדובר במישהו שהוא באופן מוחלט לא יפה או לא חכם? בדרך כלל גם כאן התשובה היא לא. האם יש משהו בתוכנו שגורם לנו מסיבה לא ברורה לפרש את האדם שלפנינו כלא חכם ולא יפה? בדרך כלל התשובה היא כן.

האם זה משהו שאם נהיה מודעים לו ונבחר לשנות אותו כדי להתייחס בצורה אחרת ולהגיע לתוצאה אחרת? בדרך כלל גם כאן התשובה היא כן. במילים אחרות: במקרים רבים נפגוש מציאות חיצונית בצורה

מסוימת הנובעת מהפרשנות שלנו ולא מהמציאות עצמה.

הפרשנויות שבתוכנו נובעות מתהליכים פנימיים שאינם באים עם כותרת חד־משמעית, ולכן לא מקלים עלינו את ההתמודדות עמם.

אם רצונך להשפיע על ההצלחה שלך עם בני המין השני, יש לך שני כיוונים היכן להשקיע את המאמצים שלך:

- בניסיונות לפגוש עוד בני זוג ולתת להם צ'אנס ללא כל תשומת לב למה שמתרחש בתוכך, ולהרגיש תחושות לא חיוביות בפגישות ולתת עוד ועוד צ'אנסים שיהיו כרוכים במלחמה פנימית חזקה – מאחר שלעתים מדובר ב'פול גז בניוטרל'.
- ביצירת גישה מאפשרת וחיובית בתוכך כלפי ההצלחה שלך, ובהתמודדות עם הפחדים שבך, הכאבים, ההתייחסויות שבתוכך שלא מקדמות אותך וכדומה – וכך להגיע לפגישות במצב שמאפשר לך להצליח הרבה יותר בקלילות ונינוחות.

הדרך הראשונה היא הדרך הקשה. היא גם סוחטת את כוחותיך וגם לא מבטיחה הצלחה.

הדרך השנייה היא הדרך הקלה, היא גם נעימה הרבה יותר וגם משפרת פלאים את הסיכויים שלך להצליח.
הבחירה בידך!



פרק 30

"כל ההזויים נופלים עליי..." האמנם

רבים שמגיעים אליי מספרים שכאשר מגיעים לפגישות ודייטים הם פוגשים לעתים אנשים 'הזויים'.

מובן שיש הרבה אמת בכך, כי יש גם לא מעט אנשים הזויים, ועם זאת, כאשר מתעמקים בכך, אפשר לגלות שהרבה פעמים המילה 'הזוי' רחוקה מלהיות עובדה ובעצם היא סוג של פרשנות. הנה דוגמה שנתנה לי עדי (שם בדוי):

ליוויתי אותה תקופה מסוימת בדרכה למציאת זוגיות מאושרת. היא שיתפה אותי בכך שהיא פוגשת יותר מדי אנשים שאינם רלוונטיים. ביקשתי ממנה לפרט.

אחת השאלות שכדאי לנו להתרגל לשאול את עצמנו בכל תחום היא: מהי עובדה ומהי פרשנות.

ההגדרה של המילה עובדה היא: "מחשבה/אמונה שכל בני אדם בעולם, מיום הקמתו, יסכימו עליה". לעומת זאת, פרשנות היא כל דבר שאנשים מסוימים מסיבות מסוימות ובמצבים מסוימים נוטים לחשוב או להאמין.

האם המילה וההגדרה 'הזוי' היא עובדה או פרשנות?

האם ייתכן שכאשר בחורה פוגשת יותר מדי אנשים 'הזויים' זה אומר שהיא במקרה פוגשת אנשים שהם באופן מוחלט אנשים הזויים? או

שאולי מדובר במצב שבו היא מפרשת, מכל מיני סיבות, את האנשים שהיא פוגשת כאנשים 'הזויים'?

האם המילה 'הזוי' היא אכן מוחלטת? האם כל בני אדם משחר ימות העולם יכולים להסכים לגבי אדם מסוים שהוא 'הזוי'?

במילים אחרות, האמירה שמציעים לה רק בחורים הזויים, מעבירה את תשומת הלב שלה לאנשים שמציעים או לבחורים שמוצעים לה, במקום להבחין באופן שבו היא מתבוננת בהם ובאופן שבו היא מפרשת את האנשים שהיא פוגשת.

סביר שיש אחוז מסוים של אנשים שנולדו 'הזויים', ונשמע סביר עוד יותר, שיש אנשים רבים ששנות הרווקות לא היטיבו איתם והם הפכו לכאלו. עם זאת, אם בחורה פגשה מאה בחורים והיא אומרת שיותר משמונים אחוז מהם 'הזויים', זה נשמע שהאופן שבו היא מסתכלת עליהם הוא שגוי (שלא לומר 'הזוי'), והאופן שהיא מפרשת את ההתנהגות שלהם הוא בעוכריה.

ניתן לומר, שהמחשבה שכולם 'הזויים' נובעת מפרשנות שלילית לגבי האנשים שהיא פוגשת.

הסיבות לכך הן, שהיא מייצרת לעצמה באופן לא־מודע פרשנות שלילית על כל אותם בחורים שהיא קשורה לתהליכים שונים בחייה. ובצורה הפשוטה ביותר, ייתכן שהיא מפרשת את העובדה שבחור מעשן כהתנהגות הזויה, ייתכן גם שהיא מפרשת את חוסר ההקשבה שלו אליה כהתנהגות הזויה, ואת ההליכה שלו כהליכה שמראה על חוסר גבריות, או חוסר תשומת לב למתרחש סביבו וכדומה.

בצורה יותר עמוקה, ייתכן שיש בה כעס או פגיעה בעקבות מערכות יחסים קודמות שבהן גברים אכזבו אותה, או דחו אותה, והתייחסותה היא שלילית לכל המין הגברי, בעקבות חוויות כאלה ואחרות.

תחושות ומחשבות אלו גורמות להתייחסות פנימית מסוימת באופן לא־מודע, ואז כאשר היא פוגשת בחור, היא מצליחה לשמוע רק את החלקים הפחות חיוביים בשיחה.

אחת האמונות שהחלטתי לפתח אותה בעצמי, היא שלרוב בני האדם יש בכל רגע נתון מספר התנהגויות שחלקן מנוגדות ואף סותרות.

אם אנחנו רוצים ליהנות מהחיים ולהאזוב את עצמנו, עלינו לפתח דרך שתאפשר לנו באופן אוטומטי לראות את הטוב שבהם ולהסיח את הדעת ממה שלא טוב בהם.

דוגמה: בחורה סיפרה לי לאחרונה מקרה שאירע לה. בפגישה הראשונה הגיע בחור לכניסת ביתה בדיוק כשירדה במדרגות. פנייתו הראשונה אליה הייתה – 'האם חיכית לי עד שבאתי?' היא נפגעה מאוד משאלתו. כמאזין מהצד הבנתי שהבחור התכוון לפתוח בבדיחה כדי לשבור את הקרח, אך היא, מסיבותיה שלה, לקחה את זה ללב ונפגעה.

הבנתי שמבחינתה זה היה פוגע אפילו לחשוב שייטכן שדבר כזה יתרחש, כלומר, שהיא תחכה לבחור... ולכן היא נעלבה וראתה בבחור אדם ציני, שמעליב אנשים ולא אדם נעים שרוצה להתקרב ולהתחבר, כפי שהבינה ממה שסופר לה עליו לפני הפגישה.

זוהי דוגמה אחת מיני רבות לכך, שאיננו מצליחים לפגוש את המציאות, אלא את הפרשנות שלנו לגביה וכאשר רוצים לפגוש את המציאות כמות שהיא, הנכון הוא לבוא עם משקפיים נכונים.

לדוגמה: מי שיש לו פחדים גדולים מזוגיות, מוחו עשוי באופן חמקמק לפרש בצורה שגויה את התנהגויות האנשים שהוא פוגש.

הזמן הנכון לשנות זאת הוא לפני ששמים את המשקפיים על האף ולא לתת הזדמנות לאחר מכן, כשלרוב זה כבר מאוחר מדי.



פרק 31

לוותר על החלומות או להתאמץ להגשים אותם

אחד המשפטים שאני מניח שאת שומעת בתדירות די גבוהה בניסוחים שונים הוא: "נו מה יהיה איתך, מתי סוף־סוף האסימון ייפול לך שגיל שמונה־עשרה מזמן עבר ועלייך להתפשר עם מה שמציעים לך?"

המשפט הזה הוא דוגמה למצב שבו הסובבים אותך, שמאוד דואגים לשלומך, בעצם "מקצצים לך את הכנפיים". הם לעתים גורמים לך לחשוב שרצונותיך, שאיפותיך, תשוקותיך וחלומותיך אינם נכונים/מקדמים/אמיתיים ושעליך לנסות לוותר עליהם כדי להצליח.

ומה האמת? האם באמת נכון וטוב לוותר על החלום והעיקר להתחתן?

האם זו תהיה זוגיות מאושרת, נכונה ומקדמת אם המטרה שלה – "להתחתן וזהו..."?

מה יגרום לזוגיות להצליח לטווח הארוך? פשרה, ויתור על החלומות או התעקשות על הגשמתם?

מחד גיסא, חשוב לדעת שחלומותיו של אדם הם חלק ממנו ולא נכון ולא טוב לזלזל בהם.

מאידך גיסא, רוב החלומות מאלצים אותנו לעבור תהליך מסוים לקראת הגשמתם. כחלק מהתהליך, החלום מתעצב מעט, פושט ולובש צורה, מתחדד מתגמש, ולאט־לאט מתגבש לחלום, לחזון, לדמיון, עד שהוא מתגשם במציאות.

מעטים הם החלומות שנראו בשלב הגיבוש הראשוני שלהם כשם

שנראו בשלב המציאות. רבים הם החולמים שהתייאשו בדרך, כי חשו בפער הגדול שבין החלום המלהיב לבין תהליך ההגשמה שלו, שבדרך כלל כרוך בהשקעה משמעותית במשך פרק זמן ממושך וללא כל הבטחה, שאכן לבסוף הוא יתגשם.

כשמדובר במציאת זוגיות אציין נתון נוסף:

מרגע ההיכרות בין שני אנשים, אפשר לומר שמתרחשים שלושה תהליכים:

תהליך ראשון

- השינוי שלך. מסע עדין ומרתק לתוככי נפשך יגלה, שנוצרות בכך תזוזות קטנטנות הנובעות מהקשר שנרקם בינך לבין האחר.

התהליך השני

- השינוי של בן או בת הזוג, בדיוק באותו אופן כפי שמתרחש בכך.

התהליך השלישי

- בנייה עדינה של הקשר ביניכם, המרחב שנוצר בין שני אנשים.

כדי ששלושת התהליכים הללו יתרחשו באופן שיגשים את החלומות שלך, עלייך לאפשר זאת, ולשחרר מעצמך את המחשבה שהכול צריך להיות מאוד ברור מראש. ככל שמצליחים לאפשר למציאות להתרחש – היא פשוט מתרחשת.

לעומת זאת, כאשר מנסים "להבין", או "לראות מה הסיכויים" או "לנהל" – בדרך כלל לא מצליחים להתקדם.

החלומות מתגשמים, באופן מפתיע ומרגש, דווקא כשמפסיקים לנסות לאלץ אותם לעשות זאת. כאשר מאפשרים לעצמנו פשוט להיות, קורה לא מעט שלפתע מגלים שהחלומות שלנו אכן מתגשמים.

הדרך להגיע לזוגיות מאושרת לא עוברת בהכרח דרך ויתור או התפשרות על החלומות, אבל היא בהחלט עוברת דרך "לזוותר על ההגשמה שלהם בדייט הראשון".



פרק 32

הפלונטר של מיכל

לאחרונה ביקשתי ממיכל שאני מלווה באופן אישי, להסביר לי מה גורם לה להעריך או לא להעריך מישהו. היא כתבה לי בתגובה את הרשימה הבאה תחת הכותרת:

"הגורמים שאני בוחנת, מודדת ושמה לב כדי להעריך מישהו" – ענווה אמיתית (לא כניעה וחולשה), מידות טובות וחסד, יראת שמים, רמת שכלית, בגרות, קבלת אחריות, חמימות, רגישות לאחר, חוש הומור, חיות ושמחה (פנימית בעיקר), כריזמטיות, עומק מחשבה".
עד כאן הרשימה.

מיכל עשתה לעצמה שירות נהדר. היא הצליחה להבחין ב'פלונטר' שהיא תקועה בו.

היא מציבה לעצמה שנים־עשר שלבים כדי שתוכל להעריך מישהו. ייתכנו כמה סיבות שגרמו לכך, אך השורה התחתונה היא שכמעט בלתי אפשרי עבורה להעריך מישהו.

הסיבה לכך היא כפולה ואף משולשת:

1. **בודדים האנשים** שאכן מצליחים לעמוד בשנים־עשר קריטריונים אלו, שהרי אצל רבים, כריזמטיות לא ממש הולכת עם עומק מחשבה, חוש הומור לא תמיד הולך עם יראת שמים ו/או בגרות, וקבלת אחריות,
2. **תשומת הלב**, הזמן והאנרגיה שמיכל משקיעה כדי לבדוק, במודע או שלא במודע, שאכן הבחור עומד בכל הקריטריונים הללו, יגרמו

לה להתייחס בדרך כלל בשלב די מוקדם, כלומר, יותר סביר שהיא תבחר לומר שהוא לא עומד בכל אלו מאשר לומר שהוא הצליח לעמוד בכולם.

3. **רוב המינוחים הם יחסיים ולא מוחלטים.** יראת שמים בשביל מיכל היא לא אותה יראת שמים בשביל סמדר, רמת שכל בשביל מיכל היא לא אותה רמת שכל בשביל עדי וכו'. בדומה לכך כדאי לבדוק את כל רשימת הקריטריונים שכתבה, כאשר מומלץ תמיד לשאול ולברר האם מדובר בנושא שהוא יחסי או מוחלט כמו שאולי נדמה לה.

אצל בנות רבות ההערכה היא תנאי לאהבה ולזיכרון קר, ובה בעת גם תנאי לזיכרון חוסן שיאפשר להתגבר על קשיים ומורכבויות בקשר. במקרה של מיכל ואם אצל בנות אחרות, הן מחמיצות קשרים רבים מפני שאינן מצליחות לפתח הערכה לבחור שהן פוגשות. האם תמיד הבעיה היא שאכן הבחור אינו ראוי להערכה? האם בכל המקרים הליקוי הוא בהצעה שאיננה רלוונטית?

עליך תמיד לשאול את עצמך: מהם המדדים שלך להערכה? האם יש שם יותר מדי מדדים? האם המדדים הם מוחלטים או יחסיים אליך? האם אלה מדדים שיש יותר מחמישה אנשים בישראל ו/או בעולם כולו שיכולים לעמוד בהם?

הפתרון האמיתי למיכל הוא שוב העיקרון של לאכול ולא להסתכל על המעטפת. כלומר, לתת לקשר אפשרות להתהוות ולהאמין שלא ייווצר קשר עמוק ואמיתי עם בחור שאינו מתאים לה. כמעט בלתי

אפשרי לנסח בדיוק את הגורמים להערכה, וכמעט בלתי אפשרי לוודא שהבחור שעומד מולה עונה על כל סעיפי הרשימה.

לעומת זאת, **אפשרי מאוד ליצור קשר, במיוחד במקרה שלה כשהבחור מאוד מעוניין בה. היא רק צריכה להיפתח אליו.**

רשימת תנאים שכאלה להערכה או לאהבה לאדם אחר, אנו נוטים לעשות בהקשרים רבים נוספים.

מן הראוי לשאול את עצמך, כמה דברים צריכים לקרות כדי שארגיש טוב עם עצמי היום? האם צריכים להתרחש 173 דברים? האם חלק גדול מהם לא יתרחש היום? האם חלק גדול מהם אינו באחריותי? האם המדדים שלי הם יחסיים או מוחלטים?

בדומה לכך: מהם המדדים שלי למענה על השאלה, האם אני אדם טוב/מוצלח/מוערך/אהוב.

ככל שהרשימה ארוכה ואני מציב/ה תנאים רבים לכך, אני נמצא/ת בתהליך מתיש ומרוקן מאנרגיה. ככל שאני מוודא/ה שהרשימה הזו היא אפשרית – נמצא שאני מאפשר/ת לעצמי להרגיש טוב עם עצמי. לכל הדוגמאות שהובאו יש מכנה משותף חשוב: לא משנה מהם הגורמים ליצירת רשימה בלתי אפשרית. הנושא המשמעותי הוא, **שברגע שאנו מודעים לרשימה הזו אנו יכולים לארגן אותה מחדש לאחר ששאלנו את עצמנו את השאלות הרלוונטיות אודותיה.**

יהיו אנשי מקצוע רבים שיאמרו, שהסיבה שאנשים מכינים לעצמם באופן לא־מודע רשימות שכאלה היא, שהם לא באמת רוצים להצליח, כלומר: מי שמכין רשימה של 173 סעיפים כדי להרגיש טוב עם עצמו, למעשה לא באמת רוצה להרגיש טוב עם עצמו, ומי שיש לה 173 תנאים כדי להעריך מישהו, לא באמת רוצה להעריך אנשים.

ייתכן שבהחלט יש תהליכים עמוקים שגורמים ל"תהליך ייצור" של רשימות שכאלה. עם זאת, כמו נושאים רבים, גם כאן, אם נצליח לשים לב לרשימה ובאופן מודע לשנות אותה ולהתאים אותה לצרכינו, אזי,

נגיע לשינוי מהיר הרבה יותר מאשר אם נצא למסע מעמיק לתוככי הגורמים הלא־מודעים לפיתוח הרשימה.



פרק 33

עד מתי להשקיע בקשר קיים

ומתי להתקדם לקשר הבא

האם כדאי להשקיע בקשר הנוכחי או לחזור למעגל הדייטים בחיפוש אחרי האדם הבא?

בחלק מהמקרים, השאלה כלל אינה עולה וברור שאין סיכוי להצליח יחד, לכן אין ברירה, אלא להיפרד. אומנם בלא מעט מקרים אין מצליחים להבחין שיש יתרונות רבים להשקעה בקשר קיים ולהתמודדות עם האתגרים שבו על פני 'ריצה' לקשר הבא.

שלוש סיבות לכך שההשקעה הטובה ביותר היא בקשר קיים:

1. **רוב הפגישות הראשונות אינן מצליחות.** במילים אחרות, התחלה חדשה היא מסלול ארוך שיגזול זמן יקר ואנרגיה רבה ולא ברור כמה שנים ימשך.
2. **מה שעובד ימשיך לעבוד.** אם הצלחתם לבלות יחד תקופה מסוימת, רוב הסיכויים שתמשיכו לבלות כך בהמשך, זהו כלל בתחומים רבים בחיים. אם משהו עובד אז נראה שהוא ימשיך לעבוד. אם הקשר ביניכם היה טוב בשמונים אחוז ורק בעשרים אחוז פחות טוב, בהחלט מומלץ להמשיך בקשר זה ולהשקיע בו. נקודת מבט אחת –
3. **אם אחד מהצדדים לפחות מאמין שהקשר הזה יכול להצליח – זה אומר שיש נקודת מבט אחת שיש בה פוטנציאל טוב.** האם לא שווה לעשות את המרב כדי להצליח?

נקודת האפס – הטעות של המקום "הבטוח והנוח".

המוח שלנו לא אוהב שינויים, לכן הוא מראה לנו שנקודת האפס היא טובה. נקודת האפס היא השלב שבו לכאורה כל האפשרויות פתוחות, כי אין שום דבר ממשי.

כאשר נמצאים בתוך קשר יש למקד את האנרגיה כדי שהוא יצליח, ואז נתקלים במכשולים ואתגרים. כאשר נמצאים מחוץ לקשר, יש אשליה שהכול פתוח.

התופעה הזו מזכירה לי לפעמים מצב של נסיעה בין-עירונית, שבה אפשר לנסוע במהירות וללא חוקים בלתי ניתנים. נסיעה עירונית היא בדרך כלל איטית יותר, מלאה בפקקים וברחיצות. פעמים מצאתי עצמי נוסע בתוך העיר מהכניסה אליה ועד ליציאתי ממנה – פרק זמן שהיה זהה לזה שלקח לי להגיע מביתי לעיר.

חשוב להבין שנקודת האפס היא אשליה הרסנית שאינה מאפשרת התקדמות אמיתית, אלא רק נותנת תחושה של אפשרויות לא מוגבלות.

כדי להבין עד כמה כדאי להשקיע בקשר, כדאי להכיר את "חבלני האהבה" – במילים אחרות, האתגרים בקידום הקשר.

אתגר ראשון – הפחד. איננו יכולים לדעת עכשיו מה יהיה בסוף. יש הרבה פחדים מסוגים שונים. לדוגמה: אולי יהיה מצב שאני ארצה והוא לא ירצה (פחד דחייה), אולי הוא ירצה ולבסוף אני אגלה שלא מתאים לי (פחד להתאכזב), אולי נתחתן ויהיו דברים חדשים ומאתגרים (פחד

להצליח). הפחד הוא תופעה אנושית שמונעת מאיתנו להתקדם. פחד נוסף, שמתגנב דווקא כשהקשר מתחיל להיות רציני, הוא "פחד מאינטימיות".

אתגר שני – מציאות ודמיון חלומות שווא ידברו. כלומר, הדמיון לפעמים מראה לנו תמונה מנותקת מהמציאות, בלתי אפשרית להתרחשות. מי שחי בדמיון עלול "להתרסק" כאשר הוא פוגש במציאות.

ככל שהקשר מתקדם, בדרך כלל חשלים הרבה דברים נפלאים. לעומת זאת, נתקלים גם בפערים, הבדלים וכו'. זה קורה לכל זוג ונדרשת מאיתנו, כבני אדם, הסכמה להתמודד עם אותם אלו. קורה שפעמים רבות אנשים אחרים לעצמם: "אם זה זה – זה אומר להיות פשוט" ואחרים ידעים באקוס דרכים יצירתיות להתגברות והתגברות.

נוסף על כך, קשר שמתקדם מצריך לעתים תכופות להתמודד עם רגשות שליליים, עם חוסר ודאות ועם אתגרים לא פשוטים נוספים, ולכן רבים מאוד מעדיפים ללכת לקשר אחר, חדש ומרענן, שלכאורה נדמה שיהיה פשוט וקל יותר, אך בדרך כלל מתברר, במוקדם או במאוחר, שמגיעים בדיוק לאותם מקומות.



אפשר לומר כי עם כל האתגרים והקשיים שבכך, עדיף להשקיע בקשר
קיים מאשר לחפש תמיד קשרים חדשים.



פרק 34

דעות של אחרים על קשר

מי כמוך יודע?

אחת התופעות הנפוצות, ועם זאת גם כואבות, היא קשרים שלא מצליחים להבשיל ולהגיע לזוגיות מאושרת וחתונה. אחרי שנים רבות של ציפייה וימים קשים של ייאוש ותסכול, מגיע לבסוף בן זוג פוטנציאלי. המציאות הכואבת היא, שלא תמיד הקשר מצליח להתקדם. אחד האתגרים הגדולים הוא חוסר ודאות וקושי ביצירת מדדים נכונים למענה על השאלה: "האם הקשר הזה יכול להתקדם. האם זה זה."

כאשר זוגות אינם בטוחים ש"זה זה", מעיב עליהם ספק ולכן הם אינם מצליחים לגלות את הדרכים להתמודד עם המורכבויות שיש בקשר, ואינם מצליחים לקדם את הקשר לשלב הבא.

בחיים קל לנו יותר להתמודד עם קושי, כאשר ברורה לנו בדיוק מטרתו, כמה זמן הוא ימשך ומהם הכוחות הנדרשים מאיתנו להתמודדות זו.

חוסר ודאות מוביל לתחושה של חוסר אונים ולמצב שבו לא מצליחים לקדם את הקשר בגין הספק, האם המאמץ שווה? האם יש סיכוי? תופעה נפוצה היא, שמנסים לבדוק את הקשר בעזרת כלים שגויים, שאחד מהם – הדעות של אנשים אחרים.

הרצון להתייעץ ולשמוע דעה נוספת טוב במהותו. האגו מספר לנו שאנחנו יודעים הכול ויכולים לעשות הכול לבד ולהתקדם בכוחות

עצמנו, אך הניסיון מראה שכמעט כל הישג משמעותי של אנשים בעולם מגיע כאשר הם מאפשרים לעצמם להיעזר באנשים אחרים. חז"ל, במסכת ברכות מספרים שני סיפורים על רבי יוחנן: אדם אחד היה בכוחו לרפא את רבי חייא בר אבא ממחלה על-ידי פעולה פשוטה של הושטת ידו אליו. מיד לאחר מכן מסופר סיפור נוסף, שכאשר רבי יוחנן עצמו היה חולה, הוא נאלץ לקבל עזרה מרבי חנינא, ולא היה בכוחו לעזור לעצמו.

הגמרא שואלת, מדוע לא הקים רבי יוחנן את עצמו? ומסבירה עיקרון מופלא, ש"אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים", כלומר, אפילו האדם הגדול והקדוש ביותר, זה שמסוגל בעצמו לעזור לאחרים, אינו יכול לעזור לעצמו.

ומכאן אנו למדים עיקרון חשוב – אין בכוחנו כבני אדם לעזור לעצמנו ואנו זקוקים לאדם אחר.

עם זאת, חשוב לדעת ממי אנחנו מקבלים עצה והדרכה, ולא תמיד מבינים שמדובר בנושאים חשובים מאוד, שהם כמעט בחזקת דיני נפשות.

תהיה זו החלטה פיזיה מדי לומר על קשר, ש"אם זה כל כך מסובך, כנראה שזה לא זה", או "מגיע לך מישהו ברמה גבוהה יותר". לדוגמה: אם מדובר בבחורה שטרם הצליחה למצוא חתן אז נראה שהעצות שנתנה אינן נכונות.

סוג אחר של מומחים הם ההורים והקרובים שלנו, שברוב מוחלט מהמקרים אכן רוצים בטובתנו. חשוב להבחין שבדרך כלל דעות ההורים מושפעות מהעולם שלהם ומהמחשבות שיש להם עלינו, על החיים ועל זוגיות, מהפחדים והחששות שיש להם, ומהדאגות שלהם לילד שהם טרחו לגדל.

יש לא מעט הורים שקשה להם "לשחרר" את הילדים שלהם, ולכן הם נוטים לעזור להם לשלול קשרים ולפסול הזדמנויות, ונעזרים במשפט המפורסם – "למה את צריכה להכניס ראש בריא למיטה חולה". הכי

קל זה להגיד: "לא! זה לא מתאים".
 אף אחד לא יוכל לתבוע מישהו שאמר "לא!" על קשר בעל פוטנציאל,
 שבעקבות עצתו לא התקדם לזוגיות מאושרת וחתונה.
 למרות זאת, יש כל כך הרבה מקרים של קשרים שהיו יכולים
 להצליח, אך עקב פחדים, חששות ודאגות יתר – וכמובן גם לאור חוסר
 במיומנויות שונות וכישורים בסיסיים של תקשורת – נגדעו. מנגד, אף
 יועץ ואף מומחה לא יעמוד במקומך מתחת לחופה, ולא יחיה איתך
 לצד בן הזוג שבחרת.



הצעתי לך היא, לסגל לעצמך את הדרך לזהות קשר טוב ונכון עבורך,
 ובמידת הצורך להיעזר באנשים אחרים שיסייעו לך למצוא נתיב שבו
 תוכל להגיע ליעד שרצית בו.



פרק 35

לתת את הנשמה ואת הלב

אמת היא זו כי בשלבים הראשונים של המפגשים עדיין אתה לא אוהב ולא יכול לאהוב, אבל פועל לכיוון זה בלי לדעת מה יהיה. ייתכן גם שקרה לך את שקרה לנתן, שאותו ליוויתי, ואשר השקיע הרבה מאוד בקשרים, אך פעם אחר פעם נחל אכזבה, מבלי להבין למה. לאחר ששוחחנו רבות בנושא, גילינו שהוא לא נותן את הנשמה ואת הלב מפני שהוא אוהב. הוא נותן את הנשמה ואת הלב – והרבה מעבר לכך – כדי שיאהבו אותו.

הוא סבל מתופעה נפוצה בקרב רבים מאיתנו: מילדות הוא הורגל שלא להסתפק במי שהוא באמת, אלא עליו להיות מישהו אחר כדי שיאהבו אותו. הוא האמין באמת ובתמים שעליו לצאת מגדרו כדי לקבל אהבה וחום.

חשיבה כזו בעצם הולכת יד ביד עם הביקורת העצמית האינסופית ופירושה: אי אפשר לאהוב אותי באמת כמות שאני. עם תבנית חשיבה כזו הוא היה משקיע בקשרים עם בנות ברמות לא הגיוניות, רק כדי לקבל מהן חום ואהבה שהוא כל כך נזקק להם.

בשיחותינו הוא למד להבחין בכך, ולא ליפול שוב למלכודת הזו. הוא למד להאמין שאפשר לאהוב אותו כמות שהוא, למד להתייחס לעצמו בדרך אחרת ולקבל גם את חסרונותיו. כך הוא למד להגיע לפגישות במצב נפשי של נתינה ולא באווירה של נזקק.

כדי לבחון האם מעניקים אהבה ממקום "נקי" של נתינה, או מעמדה של זקוק לאהבה, בידקו מה רמת הצורך שלכם במשוב מהצד השני. יש הורים שבמצבים חמורים נמצאים ליד מיטת ילדיהם משך זמן רב ומשקיעים בהם את הנשמה ואת הלב. ולא ניתן לדעת אם אי פעם הילד יוכל לגמול להם על כך.

את ההורים הדואגים זה לא מעסיק כלל, הם נותנים את הנשמה ואת הלב ללא מחשבה על עצמם ואף אינם מחכים לקבל משוב. כל עוד יש בך ציפייה סמויה לקבל משוב מהאחר, נראה שזהו סוג של צורך בתשומת לב, חום ואהבה.

מובן שזוהי תופעה אנושית ומוכרת, ואין סיבה להתבייש בכך. עם זאת, מאוד חשוב לשים לב שלא להרעיל את עצמך בתסכול אינסופי עקב תגובותיו של האחר שאינן מספקות אותך. כל עוד הנתינה היא ממקום שיש בו צורך, סביר שהאחר ירגיש זאת באופן מודע או לא מודע. ברגע שהנתינה מצליחה להיות יותר ויותר נקיה – האחר מרגיש זאת ומחזיר לך באותה מטבע.

האם הצד השני משיב לי כגמולי?

ייתכן שגם אצלך בראש עוברת פעמים רבות המחשבה: האם הצד השני משיב לי על כל ההשקעה שלי?

חשוב לדעת שלא תמיד תהיה לך האפשרות להבחין במשוב המחזיר לך הצד האחר, זאת עקב תופעה נפוצה של פרשנות ששונה מהמציאות.

כלומר, מה שהאחר עושה ומה שהוא מתכוון, אלה הם שני דברים שיכול להיות ביניהם הבדל.

יתרה מכך, מה שהאחר עושה או מתכוון, ומה שנקלט אצלך – הם שני דברים שונים כמעט במאה אחוז מהמקרים.

אסביר זאת על ידי דוגמה מהחיים שהביא לאחרונה דוד (שם בדוי), חבר טוב. לקראת יום נישואיו רצה דוד להפתיע את אשתו ולהזמין

סופשבוע זוגי במלון כלשהו.

דוד ייגע את מוחו בשאלות רבות כגון: להיכן לקחת את הילדים, איך לסדר את האיסוף שלהם בחזרה במוצאי השבת, כדי שיוכלו ללכת למוסדות הלימוד וכו'.

בשלב מסוים שיתף דוד את אשתו במאמצים הרבים שהוא עושה ולא קיבל את המשוב שציפה לקבל ממנה. התברר כי באותה תקופה, אשתו ממש לא התעניינה ביציאה לסופשבוע במלון והעדיפה לצאת לטיול יומי בחיק הטבע.

דוד היה מתוסכל מהעובדה שאינו זוכה להערכה על מאמציו. לעומתו, אשתו הייתה מתוסכלת מכך שאיננו קשוב לרצונותיה. מי צודק?



ממקרה זה אפשר ללמוד שפעמים אנו משקיעים באחר, אך הוא אינו מבחין בכך, וגרוע מכך, הוא מייחס לנו חוסר הקשבה ותשומת לב. כלומר, לתת את הנשמה ואת הלב, לתת כשאתה אוהב, ולא לתת כשאתה נזקק ולא להטריד את עצמך מה יהיו תגובות הצד שמנגד לנתינה שלך.



פרק 36

להתחתן עם מישהי שחטאה

לפני כשנתיים זכיתי ללוות בחורה רווקה ומקסימה ממש בדרך לחתונה. היא יצרה קשר משמעותי עם בחור משכמו מעלה, שניהם הרגישו בנוח מאוד יחד. ואז היא עשתה טעות שהייתה יכולה להיות "טעות חייה": היא שיתפה אותו בחטא כלשהו שנכשלה בו פעם אחת.

מבלי לבחון אם אכן הייתה זו טעות, אתרכז בהחלטה אם צריך להסתיר 'נפילות' שלנו מבן/בת הזוג ואם מחליטים כבר לספר להם – מתי ואיך לעשות זאת.

הבחורה שיתפה אותי, והוא אמר לה שעם כל הכאב שבדבר הוא אינו מצליח לראות עצמו נשוי לה לאור מה שסיפרה לו.

היא אמרה שהיא מבינה אותו וביקשה ממנו, לפני שהוא נפרד ממנה, לשוחח איתי, אולי אצליח לסייע. הוא הסכים לכך.

לפני השיחה איתו התפללתי לד' שיאיר עיניי בעצה טובה לתת לו. הוא הרי לא היה אצלי בתוך התהליך, היה לי זמן קצר מאוד לשוחח איתו ואני ממש לא הייתי רגיל בשיחות מסוג זה. והחסד הגיע, ברוך ד'.

שתי מחשבות שחוללו מהפך

המחשבה הראשונה שהובילה לחתונה

נתתי לו שני עקרונות חשיבה שהיו ברוח אותם ימים של חודש אלול, ואני מאמין שעקרונות אלו יכולים להיות יעילים בהרבה מצבים דומים. שאלתי אותו לגילה של הבחורה (שהיום ב"ה היא אשתו) והוא ענה

שהיא בת עשרים ותשע.

שאלתי כמה שנים היא מקפידה על קלה כחמורה והוא ענה, שמרגע לידתה או 'מבת המצווה' שלה.

הוספתי ושאלתי כמה פעמים היא נכשלה בחטא הזה? והוא השיב שפעם אחת. ומה היה משך הכישלון? הוא אמר – מספר דקות.

"ומה היה לאחר שהיא נכשלה?" שאלתי.

"היו הרבה מאוד שעות וימים שהיא לא נכשלה", ענה.

"וכמה יממות עברו עליה ללא חטא מאז שהיא חטאה ולפני שהיא חטאה?"

"כמה אלפים", ענה הבחור.

"אז יש לך עכשיו שתי אפשרויות:

- **אפשרות ראשונה** : להתמקד בחמש דקות מתוך כל ימי חייה.
- **אפשרות שנייה**: להרחיב את מבטך לכל שאר הימים והשעות של חייה.

המחשבה השנייה שהובילה לחתונה

אם היה הקדוש ברוך מדקדק איתנו על כל חטאינו ופשעינו, נראה שלא היינו שורדים. לכן ריחם עלינו בטובו הגדול ונתן לנו את התשובה, שמוחקת את עוונותינו וזכרם המר. בכך הקדוש ברוך הוא רואה כביכול את הנשמה הטהורה שלנו ומביט לעוונות ולפשעים שחטאנו במבט אחר.

הזכרתי לו את דברי הגמרא המעניינים במסכת ראש השנה, שמעולם לא ראתה חמה פגימה של לבנה.

פירוש הדברים – שהשמש לעולם לא תראה את החלק החשוך של הירח, כי באופן תמידי היא זו שמאירה את הירח וממילא היא זו שתאיר את הנקודות החשוכות שלו ולא תראה אותן חשוכות. מי שעוסק בהארה והוספת אור בעצמו ולסובבים אותו, לא יראה את

החלק החשוך שבו עדיין אין אור. הוא יהיה עסוק בהוספת טוב ואור. זה עיקרון שנכון במערכת היחסים שבין הקדוש ברוך הוא לישראל ועקרונית הוא נכון במערכת יחסים בין בני זוג.

(חשוב לי להדגיש, מבחינה רוחנית, שמדובר כאן על נקודת מבט אחת מסוימת בתוך מערכת יחסים שלמה שבין הקדוש ברוך הוא לישראל, שהרי אין משמעות הדבר חלילה שאם אדם חוטא, אזי, הקדוש ברוך הוא לא רואה פגם בכך, ויש להרחיב בדבר, ולא כאן המקום). כאשר מתמקדים בחלקים החשוכים, כמעט תמיד מוצאים כאלה, חשוכים יותר או חשוכים פחות, בעבר או בהווה, בהקשרים שבין אדם למקום או בהקשרים שבין אדם לחברו. בדומה לכך, אם מתמקדים בחלקים המאירים, אפשר להיות מופתעים פעמים רבות מהאורות שמוצאים.

הערה לסיום אודות טבע האדם

אם נוסיף ונזכור שהטבע הבסיסי של האדם הוא טוב וישר, ורק לעתים הוא מתעקם עם החיים בשל קשיים, פגיעות, כאבים והתמודדויות שונות, הרי יהיה לנו קל יותר לפתח חמלה כאשר נתקלים בחסרונות של אחרים. בדרך כלל זה היחס שהיינו רוצים לקבל מאחרים, וזה היחס שהיינו רוצים לקבל מהקדוש ברוך הוא. כך אחרתי לאותו בחור שהיום הוא כבר בעל של אותה בחורה. ברוך ד', אם נשפוט לפי הכרת טובה שלהם אל"י עד רגע זה, נראה שההחלטה להינשא הייתה טובה ונכונה להם.



פרק 37

פעולה בתנאים של חוסר ודאות

"אם תחשוב כי תיפול כבר נפלת"

כמעט בכל יום יוצא לי לדבר עם רווקים ורווקות, וברוב הימים עם יותר מאחד או שניים. במהלך שיחות אלה גיליתי תופעה נפוצה: אחרי תקופות ארוכות של השקעה אדירה ללא הצלחה, רבים מתמודדים עם תחושה פנימית של חוסר סיכוי, ומתייאשים או עומדים על סף ייאוש. כאשר יש ייאוש פנימי, מתרוצצת בראש, בעקשנות, המחשבה ש"אין סיכוי שזה יצליח" ואז באופן לא ממש מפתיע, המחשבה הזו הופכת להיות נבואה שמגשימה את עצמה.

לפעמים אנשים חושבים שזה עניין מיסטי שקשור להשפעה על היקום ולכל מיני רעיונות הלקוחים מהאסכולה של הסרט "הסוד" למי ששמע על כך (ולמי שלא: חיפוש קצר בגוגל ו/או ויקיפדיה "סרט הסוד" יבהיר לכם את הרקע על כך).

הייאוש גורם לכך שכאשר מגיעים לפגישות בחוסר אנרגיה ובחוסר חשק, הדבר מביא לעשיית טעויות מבלי שנבחין בכך, ובעיקר מדלדל את כמות האנרגיה שכל כך נחוצה בתחום כה מאתגר זה של מציאת זוגיות.

לאחרונה הגיע אליו בחור ששיתף אותי בכך שאינו מצליח בפגישות, רוב המערכות יחסים שהיו לו בשנתיים האחרונות היו של פגישה אחת בלבד.

שאלתי אותו מה קורה בפגישות, והוא סיפר לי שהוא מתעניין

בבחורה, במה שהיא עושה או עשתה. זה נשמע מצוין, שהרי התעניינות והקשבה הן דרך נהדרת ליצור קשר שיתמשך לפחות לקראת הפעם הבאה, ואז הוא הוסיף ואמר שהוא מנסה ללמוד מהבחורה כמה שיותר. שאלתי אותו מדוע הוא צריך ללמוד ממנה, ואז הוא "שלף את השפן מהכובע" וגילה לי, שהוא בעצם לא ממש מאמין שיש סיכוי שייצא מזה משהו ולכן הוא משכנע עצמו לפחות לנצל את הזמן הזה לטובתו.

האם זה מפליא מדוע לא יוצא מזה כלום?
ומה היה קורה אם הוא היה משתמש באמונה ההפוכה, שזה בטוח יצליח ואז היה פועל כדי לגרום לזה להצליח. האם זה היה יכול לשפר את סיכויי ההצלחה?

ברור הוא שאין זה מרוע לב, או עקב חוסר רצינות. בוודאי שזה גם לא מפני שאינו רוצה להתחתן, כי הוא מאוד רוצה בכך, והוא מאוד מתוסכל מהיותו לבד, ועושה כל מאמץ כדי להצליח. הבעיה היא, שרבים מאיתנו לא רואים את השפעת הייאוש על אופן תפקודנו.

כאשר מישהו בטוח שהוא עומד להצליח, הוא רותם את כל הכישורים והיכולות והמשאבים הפנימיים, המודעים והלא־מודעים שלו, לטובת המשימה, ואז לבטח יצליח.

אני החלטתי להרגיל את עצמי להתמקד באפשרות שהמאמצים אכן יישאו פרי ויצליחו. חשוב להוסיף, ואולי זה מובן מאליו, שגם כאשר מתמקדים באפשרות להצליח זה עדיין לא מבטיח במאה אחוז את ההצלחה, ויחד עם זאת זה מכפיל ומשלש את הסיכויים.

נסיים ב"סיר האוחל"

(ר. קיפלינש):

אם תחשוב כי תיפול כבר נפלת,
 אם תחיה בלי היסוס וניצלת,
 אם תרצה לנצח, אך תאחר לא אוכל
 הן ברור שבהרת בקל שבקל.
 אם תאחר כי תאבד, הן תאבד בוודאי,
 כי כל איש בעולם התוסס והחי
 הרוצה להגיע לתרועת ניצחון,
 לא יגיע אליה בלי תרועת הרצון.
 זהו חוק עולמי לנחש ולחושל
 ופשוט הוא החוק ואיתן מברכל:
 החלט כי תוכל – רצונך אז מושל
 עליך יכן חוק איתן מברכל.
 מלחמות החיים לא תמיד מבקשות
 את האיש החזק וכתפיו הנוקשות,
 אם יתמיד, אז תמיד ינצח בכול
 רק אותו האדם החושב כי יכול.



פרק 38

מהם הגורמים להצלחת הזוגיות?

בהקשר של הצלחת הזוגיות, יש הבדל ניכר בין מיתוסים ששכיחים אצל מי שעדיין לא היה בתהליך הזוגיות, לבין מה שחושבים אנשים המצויים בקשר של נישואין. רבים סבורים, בטעות, שהצלחת הזוגיות מושפעת רבות מתהליך הבחירה ומשקיעים אנרגיה רבה בבחירה הנכונה ובמושג "התאמה".

המילה הזו היא שאחראית למצב שבו רבים וטובים מחפשים להרגיש "התאמה" בין בני הזוג, "קארמה", תחומי עניין משותפים, תכונות אופי משלימות, גורל משותף, יכולת "לקרוא מחשבות" האחד של השני, מזל משותף, התאמה בחדר השינה, ועוד. מחקרים חדשים מצביעים על גורמים אחרים לגמרי. על גישה מעריכה ומפרגנת, על תשומת לב, על אכפתיות ועוד.

כדאי להבין שהגישה הרווחת של חיפוש ההתאמה וההשקעה בבחירה הנכונה היא גישה, שבה יכולת ההשפעה של הגורם האנושי של כל אחד מאיתנו נמוכה, שהרי יש מעט מאוד כלים שבעזרתם האדם יכול להשפיע על מציאת בן/בת הזוג המתאימים והנכונים, ורוב מה שמתרחש לכאורה לא תלוי בו.

לעומת הגישה השנייה שהזכרנו, לפיה האדם יכול להשפיע בעזרת מספר כלים על בניית זוגיות נכונה וחיבור עמוק, שיאפשר לו לחיות

בזוגיות מאושרת, ואין זו גזרה משמים.

כאשר בני זוג מפתחים גישה נכונה, משתמשים בעקרונות שנזכר כאן ובכך מספקים את הצרכים העמוקים ביניהם, הם יוצרים חיבור עמוק ונהדר שמאפשר להם לכסות על הבדלים וחסרונות רבים, כמאמר הכתוב: "על כל פשעים תכסה אהבה". חיבור זה אינו תלוי בהסכמה על כל נושא. חיבור זה איננו מושפע מתמימות דעים, אלא הוא קשר של חיים משותפים שיודעים להתמודד יחד עם מצבים מורכבים. זוגות נשואים מגלים שניתן לחיות יחד באושר גם כשיש הבדלים רבים אם יודעים כיצד להתמודד עם העניין. בחרתי לתת לקוראים ארבעה צעדים פשוטים (לכל הפחות פשוטים להסבר, לא תמיד פשוטים לביצוע).

ארבעה גורמים שנמצאו כמשפיעים על הצלחת הזוגיות:

• בקשה

היכולת לבקש מהאחר ולא לצפות שהוא יבין את מה שדרוש לנו ויפעל בהתאם. מסיבות שונות, רוב בני האדם מעדיפים שלא לבקש עזרה והתחשבות מכן או בת הזוג שלהם. כאשר לא מבקשים – בדרך כלל גם לא מקבלים, ואז נוצר כעס על כך שהאחר לא מבין את מה שאני צריך. לעתים, בעקבות תסכולים עמוקים וכאבים מהעבר, התרגלנו לא לבקש כדי לא להידחות. אנו בוחרים, במודע או שלא במודע, שלא לבקש. התוצאה היא, שאנו גם לא מקבלים את מה שדרוש לנו ונשארים רעבים, וכל שנותר לנו הוא לכעוס על האחר שלא סיפק את צרכינו.

• מחמאה

מי מאיתנו לא אוהב לקבל מחמאות? מחמאה הכי קטנה והכי פחות "אמיתית" יכולה לשנות מצב רוח של יום שלם, במיוחד בעולם ביקורתי שאנו חיים בו. מחמאה על אוכל טעים, על טעם טוב בבחירת בגדים, על מאמץ קטן שנעשה עבורך – יכולה להיות צעד קטן ומדהים שמחבר וממסית מתחים וקשיים.

• שיתוף

מלבד בקשה ספציפית מהאחר, לעתים יש צורך לקבל מהאחר תמיכה, הכלה והקשבה. כדברי חז"ל: "דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים". אם נלמד את עצמנו לשתף את בן או בת הזוג שלנו בקשיינו, נזכה לקבל חמלה והבנה שישרו פלאים את חיינו האישיים ואת הקשר בינינו.

• הקשבה

יש מילה אחת שיוצרת את ההבדל בין מערכת יחסים מוצלחת למערכת יחסים לא מוצלחת והיא ההקשבה. האם אני יודע להקשיב לאחר או שאני רק מחכה לתור שלי שבו אוכל לדבר? האם אני מצליח לפנות את עצמי מהמחשבות שלי, מההתמודדויות האישיות שלי ולהיות פנוי כדי להקשיב לאחר/ת? בסדנאות אני רגיל לשאול: "אלו שלושה גורמים משפיעים על יצירת שיחה מקרבת בין אנשים?" והתשובה היא:

- הקשבה.
- הקשבה.
- הקשבה". כלומר: הקשבה היא המפתח להצלחה או חוסר ההצלחה בשיחה משותפת.



הזכרנו כאן מספר גורמים שיכולים להשפיע על מערכת היחסים ובהם תלויה ההצלחה. הבחירה הנכונה היא בעלת השפעה נמוכה מאוד על האושר של בני הזוג לאורך השנים.

חלק ג'

נספחים



שאלות נפוצות

"איך להציג את..."

שאלה

יש לי בעיה כלשהי (התגרשתי/אני נוטלת כדורים/חליתי בעבר/חזרתי בתשובה/ההורים שלי גרושים/סבלתי מהתמכרות ל... וכו'. כיצד להציג בתחילת הקשר את הנושא הבעייתי בלי להסתכן?

תשובה

השלב הראשון הוא קודם כול להבהיר לעצמך את הנושא ולאחר מכן יהיה לך קל יותר להבהיר גם לצד השני.

כמובן, זוהי שאלה שנוגעת לשני המינים ולא צריך לומר שגם גברים וגם נשים מתחבטים בה, ולכן הניסוח כאן יהיה בלשון זכר אך מתייחס לשני המינים כאחת.

בעולם המכירות נוהגים לומר שכדי למכור ללקוח את המוצר עליך, קודם כול, למכור אותו לעצמך. הרבה מאוד מהאתגרים העסקיים של אנשי מכירות אינם קשורים ליכולת המכירה שלהם או ללקוחות שמגיעים אליהם, אלא לרמת השכנוע הפנימי שלהם במוצר שאותו הם מוכרים.

לכן ההזמנה הראשונה שלי אליך, ובעצם זהו צעד ראשון וחשוב לכל אחד מאיתנו, למכור את עצמך לעצמך, כלומר: לשאול את עצמך בראש ובראשונה שאלה נוקבת אחת: "האם מי שיבחר להתחתן איתך עושה את עסקת חייו?" כמובן בהנחה שהוא האדם מתאים. אם התשובה שלך היא "לא", אז אכן יש לך בעיה והיא בעיקר ביחס

שלך כלפי עצמך. ואת הנקודה הזו עליך לברר עם עצמך לעומק.
האם הבעיה שאיתה התמודדת עד היום היא אכן הגורם לכך
שלהינשא לך היא לא העסקה הטובה ביותר שאפשר לעשות? מדוע?
האם ייתכן שאפשר ליצור התייחסות אחרת אל חלקים שונים
באישיותך ובעולם שלך?

הרי סביר להניח שיש בך גם הרבה תכונות טובות.
האם ייתכן שתשומת הלב שלך נמצאת בעיקר בחסרונות שלך
והיתרונות שלך אינם מודגשים מספיק?
במקרים רבים כדאי לעבוד על נקודה זו עם אדם מקצועי בעל ניסיון
שיעזור לך להתייחס לעצמך באופן חיובי, מכבד, מעריך, חומל ואוהב
ולא לתת לביקורת הסביבתית והעצמית למלא אותך.
לאחר הברור עם עצמך יש שתי אפשרויות :

- א.** להיות בטוחה בכל השוב שיש בך, להתייחס אל עצמך באהבה
והערכה, ולקדם בברכה כאשר מישהו אחר רוצה את קרבתך
ומעונין להיות איתך בקשר של אהבה וחיבה.
- ב.** להמשיך ברגשות מורכבים כלפי עצמך ולספר לעצמך, שוב ושוב,
שבעצם יש בך הרבה חסרונות וחולשות, ומי שיתחתן איתך בעצם
יעשה פשרה. כמו כן, להמשיך בחיפושים אחרי אותו אדם שיסכים
לעשות את הפשרה הזו בחייו.

אם בחרת באפשרות השנייה, את יכולה להפסיק לקרוא את הפרק
הזה כבר כאן.

לצערי (ולמעשה גם לשמחתי) לא קל למצוא מישהו שיהיה שותף
לפשרה שכזו. לעשות עסקה שהיא פשרה, מפני שיש מישהו שיש לו
חולשות אנושיות רבות, אזי, עליו להסכים לקבל "תיק" שהוא בעצם
עסקת חבילה שכוללת לא מעט חולשות וחסרונות. כמובן, כמו כל דבר,
יש אנשים שיסכימו לכך, אבל זוהי ממש לא הדרך המומלצת לבלות
בה את שארית חיך, גם אם מדובר רק בשמונים שנה (כי הגעת לגיל

ארבעים ונותרו לך רק שמונים), ועל אחת כמה וכמה אם נותרו לך תשעים או מאה שנה עד מאה ועשרים, בעזרת ד'.

השאלה הראשונה היא בעצם הזמנה להתבוננות פנימית בתוכך, על האופן שבו את/ה מסתכלים על עצמכם, ולבחור לנהל את תשומת הלב שלכם באופן שבו העיקר יהיה הטוב שבכם, והטפל יהיה החלקים החלשים שלכם.

לאחר שהצלחת לסגל לעצמך מבט שכזה, שזהו לא תמיד תהליך קל, כבר השגת הרבה מאוד מהדרך.

כי כאמור, לאחר שמכרת לעצמך את המוצר שהוא את/ה עצמך – 'המכירה' לאחר תהיה קלה הרבה יותר.

ככל שברורה לך האמת, שאותה חולשה או אותו חיסרון שנקרא לפעמים "בעיה", הוא בעל משקל נמוך ביחס לזכות שתהיה למי שיבחר להתחתן איתך, נותר "רק" להצליח להעביר את צורת ההתייחסות הזו לאחר.

הכלל הוא כמאמר הכתוב: "על כל פשעים תכסה אהבה", כלומר, אין זוגות שאין חסרונות בקשר שלהם, אלא יש זוגות שמצליחים לכסות על החסרונות הללו על ידי האהבה ביניהם. ככל שמאפשרים לאהבה להתקיים, יותר קל לכסות על חסרונות.

רקע משפחתי קשה

שאלה

גדלתי בבית עם שני הורים חולי נפש. בעצם גודלתי על ידי סבא וסבתא שלי.

לצערי הרב, מה שקורה בדרך כלל הוא, שעד שאני סוף־סוף מצליחה להגיע לקשר ומרגישה בנוח לשתף את הבחור ברקע המשפחתי שלי – הוא נבהל והקשר בינינו נגמר. לאחרונה שוב הצלחתי להגיע לקשר עם מישהו. אני מרגישה לא בנוח שלא לשתף אותו, עם זאת, אני חוששת שיקרה שוב מה שקרה בעבר. מה עליי לעשות?

תשובה

ראשית: שתי הקדמות חשובות.

- "ישר כוח" גדול שאת שואלת. רוב האנשים לא שואלים שאלות מעין אלו והם 'נתקעים' במשך תקופות ארוכות ללא הצלחה, וחבל. מי ששואל, בדרך כלל מקבל תשובה וכמעט לכל אתגר בחיים יש דרכי התמודדות יעילים, כי בתשעים אחוז מהמקרים מישוהו התמודד עם מה שאת מתמודדת, ומן הסתם פותחו כבר דרכי התמודדות עם הנושא.
- מתוך השאלה משתמע שבחרת לא לשתף את הבחור בתחילת הקשר ברקע המשפחתי שלך, ואני רוצה להחמיא לך על כך. רבים רוצים להיות "כנים" ו"אמיתיים" ובשל כל מיני סיבות, שיש בהן גם אמת מסוימת, בוחרים לשתף באתגרים אלו בשלבים מאוד מוקדמים של הקשר – שבמקרים רבים גורם לקשר להיגמר, וחבל. יש תשובה, של אחד מגדולי ישראל, על בחור שהיה נמוך ובנות היו שוללות אותו בשל כך כבר בפגישה ראשונה, והרב התיר לו לבוא בפעם הראשונה עם משהו שהגביה אותו במעט, וחשף את האמת רק לאחר יצירת רושם ראשוני חיובי. אין בכך משום הונאה או תרמית חס וחלילה.

הייתי מחלק את שאלתך לשני חלקים

- מתי לספר.
- כיצד לספר.

אם הבנתי אותך נכון, אינך שואלת אותי האם לספר, אלא שואלת מתי ו/או כיצד לספר. לגבי ה'מתי', חשוב להבחין שקשר עובר תהליך התפתחות דומה לנו בני האדם, כלומר, יש בו שלב ראשוני מאוד, ולאחר מכן שלב הילדות שלאחריו שלב הנערות, בגרות ורק בסוף

הדרך מגיעה ההחלטה להישאר יחד בעזרת ד' עד מאה ועשרים.
 חשוב מאוד להבחין מה מתאים לכל שלב בקשר. שלא נבקש מתינוק
 שאך זה נולד שיתנהג יפה ויתחשב בהורים, כי אנחנו מבינים שעדיין
 לא הגיע השלב המתאים בהתפתחות. כך גם בבניית קשר. נצליח אם
 נשכיל להבין שיש תהליך בנייה וצמיחה.
 כדי להעמיס על הקשר משא שכולל שיתוף ברקע משפחתי מאתגר
 מאוד, צריך להגיע לקשר יציב, מתקדם ובשל יותר.
 חשוב להבחין מתוך מה את רוצה לשתף אותו. האם יש לך חשש
 שהוא יגיד לך "לא" ואת לא רוצה למשוך את ה"לא" יותר מדי? כדאי
 לברר לעצמנו מה גורם לנו לרצות לשתף.
 אחרי שבחרת לשתף אותו ולאחר שבדקת לעומק את שיקולייך
 והדגשת את מה שטוב בעינייך, הגיע הזמן לעסוק בשאלה כיצד לעשות
 את השיתוף באופן שיתרום לקשר ולא שחלילה יפיל אותו – כמו שכבר
 קרה לך בעבר.

יש ארבע נקודות שחשוב להדגיש

- הביטחון בכך שהוא עושה "עסקה" טובה.
- ההבנה והמוכנות ל"שוק" שלו.
- העמדה הפנימית של שיתוף ולא של פתיחת נושא להתלבטות.
- הביטחון ביכולת שלך להתמודד עם כל תרחיש.

אבהיר את כוונתי

אני רוצה להזמין אותך לדמיון מצב דומה בעוד עשרים שנה, שבו
 יבוא אלייך
 וישאל לדעתך על קשר שלו עם בחורה שמוצאת חן בעיניו, אך
 הרקע המשפחתי שלה דומה לזה שלך.
 מובן שלא תמיד קל לראות את הדברים בצורה הזו, אך שאלי את
 עצמך אם את בטוחה בכך שהוא עושה עסקה טובה עבורו, האם היית
 נוהגת כמותו?

הילד בן שלושים, יושב לבד על הספה...

שאלה

משה, בננו בן השלושים ושתיים, "רווק מבוגר". הוא לא מצליח למצוא בת זוג. במשך שנים, האמנו שזה רק עניין של זמן – שלבסוף ימצא בת זוג, אך לאחרונה התופעה הופכת להיות מדאיגה יותר ויותר. כמו שבוודאי ידוע לך, חלק מהבעיה נובע מכך שהוא רואה רבים מחבריו מתחתנים ומקימים משפחות ומגיעים עם ילדיהם לאירועים חברתיים, והוא נשאר לבד, דבר הגורם לו לתחושות של תסכול וייאוש. מעולם לא חשבנו שיש לבננו קושי חברתי כלשהו, אך נראה שהבעיה מחמירה עם הזמן. הוא משתנה לנו מול העיניים ונהיה אומלל יותר, רציני יותר, נוקשה יותר ביחס למה שהוא מחפש בבת זוג, שקט ומופנם יותר ומתקשה להודות בכך שהוא זקוק לעזרה. בכל פעם שאנו מנסים בעדינות לשוחח איתו על הנושא, הוא נכנס למגננה. איננו יכולים לעמוד מן הצד ולראות את בננו הופך ליותר ויותר מתוסכל ואומלל. האם יש לך הצעות קונקרטיות כיצד נוכל לעזור לו?

תשובה

הורים יקרים,

אכן הכאב גדול ומאוד קשה לראות את הבן שלכם במצב הזה. הכאב הזה מוביל הורים רבים גם לרגשות אשם פנימיים כלפי עצמם: איפה טעינו? אולי היינו צריכים להתערב יותר או לעשות יותר? אולי היינו צריכים להתערב פחות? וכו'. סביר שגם אתם מקבלים תגובות לא נעימות מהמשפחה ו/או מהחברים שלכם על ה"תופעה". הורים כמוכם, שלא רוצים להתערב בחיי ילדיהם הבוגרים, מודאגים בצדק כשהם רואים את בנם מתוסכל ואומלל. קשה לדעת מתי לומר משהו וכיצד לשתף אותו במחשבות שלכם, כשהוא לא מבקש עזרה. לצערי הרב, אין לי פתרונות קסם עבורכם במובן המעשי.

בדרך כלל נדרשת רמה גבוה מאוד של קשר עמוק בין ההורים לילדיהם הרווקים המבוגרים כדי להצליח לשוחח בפתיחות על ההתמודדות הזו. כמו מערכות יחסים רבות, לכל אחד מהצדדים יש כאבים משלו וקשה מאוד להצליח לשוחח בצורה עניינית. במקרים רבים הוא עלול להיכנס לעמדת התגוננות ולדחות על הסף ביקורת בונה – אף שבוודאי יש לכם רעיונות חשובים עבורו.

מה כן?

חשוב לזכור שהבן שלכם נמצא במצוקה רגשית. מבחינתכם כהורים זה נושא חשוב ביותר. אתם רוצים לשדר לו "אנחנו איתך!" "אנחנו אוהבים אותך כמו שאתה". חשוב שתדעו שרווקים נמצאים לבד בהתמודדות שלהם עם החיים. כוונתי היא, שבמערכת זוגית בריאה כאשר יש קושי או התמודדות מחוץ לבית, אפשר לשתף את בן או בת הזוג ולקבל תמיכה, הקשבה, הכלה, חיזוק ופרגון. לבנכם היקר והאהוב אין כרגע בת זוג. אין לו עם מי לחלוק רגעים קשים וכואבים כמו גם שמחים ומרגשים. יש לו התמודדות כמעט יומיומית עם מבטים ביקורתיים מהסביבה הקרובה של החברים והמשפחה. יש לו שאלות שמנקרות בתוכו "מדוע עדיין לא הצלחתי?" ויש לו קושי מאוד גדול כשהוא חושב מה יהיה בעתיד? אתם בוודאי לא רוצים לפעול מתוך רגשות האשם שעולים בכם. אתם רוצים להיות איתו, להרעיף עליו אהבה, תמיכה והכלה עד כמה שניתן. החדשות הטובות הן, שאומנם באופן ישיר, החיבוק והתמיכה שלכם לא יביאו את הזוגיות לחייו, אך ייתכן שבאופן עקיף הם ישפיעו על כך. אנשים שיש בהם רמה גבוהה של אנרגיה טובה, אהבה וביטחון עצמי – מצליחים בקלות רבה יותר להיכנס לקשר זוגי משמעותי. אם אתם תהיו אלו שמחזקים את ההערכה העצמית של בנכם, מרגילים אותו למחשבה ולאמונה שהוא אדם שנפלא וראוי לקבל ולהעניק אהבה – עשיתם את שלכם. אני מאמין שעיקר ההשפעה שלכם על בנכם במצב הזה היא להרעיף

אליו חום, אהבה בצורה שמתאימה לו. אני מעודד אתכם לשים בצד את הרגשות הקשים, שמאוד סביר שקיים בכם. ולסיום, עצה לא ממש 'מקצועית': אין כמו דמעות של אימא ואבא כדי לקרוע את שערי השמים וכבר הובטחנו ש"אף-על-פי ששערי תפילה ננעלו – שערי דמעה לא ננעלו".

חוסר יוזמה של האחר – מענה לשאלה

שאלה של שירה (שם בדוי) רווקה בת שלושים ושבע.

אמיר הוא רווק בן שלושים ותשע, חוזר בתשובה. נפגשנו לפני חודשים אחדים ואחרי מספר פגישות החלטתי להפסיק את הקשר, כי חשתי בחוסר רצינות מצדו. לאחרונה ניסיתי לחדש את הקשר ונשמע שהוא מעוניין.

עדיין, אני זו שיוזמת את השיחות או את ההודעות. לפני שבוע נפגשנו ביוזמתי. זו הייתה פגישה די קצרה ביום שישי ואחר כך דיברתי איתו בטלפון וביקשתי שגם הוא ייתקשר. אמיר אמר שהוא פסיבי ושכל הקשרים הארוכים שלו, היו אלה הבחורות שהניעו את הקשר. הוא אמר גם שהוא זקוק לעתים קרובות למחמאות מצד הבחורה. שנינו מרגישים משהו זה כלפי זה, אבל מפני ששנינו קצת מופנמים ופסיביים, אנחנו מתלבטים אם להמשיך.

הוא הציע שננסה ושהוא ישתדל לעשות יותר, אבל אמר לי שלא אסרב להצעות כי הוא מבין שאני לא יכולה לבזבז זמן גם עקב הגיל. מה דעתך?

תשובה

נושא ראשון: הלך הרוח שאיתו את יוצאת

אתחיל מהסוף:

המצב של "לא לסרב להצעות, כי אני לא יכולה לבזבז זמן עקב

הגיל", הוא המוקש הגדול ביותר.

מצד אחד, זוהי כמובן עובדה נכונה שיש מצבים רבים בהם כל יום הוא חשוב, ואין לסרב בהם להצעות.

מהצד האחר, חשוב מאוד להבחין שההיענות להצעות, רק משום שלא רוצים לבזבז זמן עקב הגיל, היא מצב נפשי שלא קל להצליח בו להיפתח ליצירה של קשר.

ההיענות לפגוש מישהו צריכה להיות כמובן במצב שהפגישה תוביל לקשר משמעותי שסופו זוגיות מאושרת ובעזרת ד' חתונה. מומלץ לשאול את עצמך, אם במצב כזה את אכן מרגישה שיש בכך את הכוחות, הרצון והתשוקה לבנות קשר.

לצאת רק כדי לא 'לפספס' הזדמנויות, זה בדרך כלל לא הלך רוח שמזמין הצלחה. לכן, ההתייחסות הראשונה שלי לשאלה היא, שחשוב מאוד לשים לב לעמדה הנפשית בה את נמצאת לפני שאת פוגשת בחור, כל בחור.

על כן, צריכה להיות החלטה – האם את בעמדה של פנאי רגשי להיפתח לקראת קשר חדש, או שאת בתקופה של מנוחה והפסקה, או שאת משקיעה בקשר עם אמיר.

האתגר העיקרי: להתמודד עם חוסר ודאות

מתוך מה שכתבת, עולה אתגר שכיח מאוד והוא: כיצד להתקדם במצב של חוסר ודאות. בהרבה מקרים, לא תדעי בוודאות ש"זה זה" עד רגע ההחלטה, וגם אחרי ההחלטה יש לא מעט ספקות. אין זה קשור כלל לשאלה את מי תפגשי ומתי זה יקרה.

האם ייתכן שזוהי ציפייה אנושית, אך לא ריאלית, שיהיה ברור ששווה להשקיע?

רוב בני האדם רגילים להשקיע את האנרגיה שלהם רק כאשר הם בטוחים במאה אחוז שההשקעה משתלמת. כך הם, לכאורה, לא מסתכנים בבזבז אנרגיה מיותר. לעומת זאת, הם מסתכנים בהפסד

של הזדמנויות רבות שאינן ודאיות.

כאשר מעמיקים לחשוב על כך, מגלים שכבני אדם, רוב מה שאנו עושים הוא לא באמת בטוח. יש נושאים שבהם לימדנו את עצמנו להתעלם מתרחישים שאינם רצויים, ויש נושאים שבהם אנו מכניסים לעצמנו ביתר שאת את התרחישים הלא רצויים.

לדוגמה: ניתוח רפואי במצבים מסוכנים.

כמי שאינו בקי ברפואה, אני נוטה להאמין שאף פעם לא מדובר בבמאה אחוז הצלחה. יש אחוז מסוים של חולים שלצערנו מתים. יש אחוז מסוים שהניתוח מתגלה כטעות בשל סיבות שונות.

יש אחוז מסוים שהניתוח מצליח אבל גובה מחירים אחרים (עד כדי הביטוי הציני המפורסם "הניתוח הצליח אך החולה מת).

ובכל זאת, רוב האנשים מוכנים ללכת לניתוח מסוכן, ומשקיעים את מיטב כספם בתקווה ואמונה שאכן הניתוח יצליח כמו שאכן, ב"ה, ברוב המקרים קורה.

גם בתחומים נוספים, יש אחוז מסוים של תרחישים מצערים שעלולים להתרחש ואנו רגילים להסיח את דעתנו מהם.

לפני נסיעה ברכב, או עלייה למטוס, או הפלגה בספינה וכדומה – אפשר להימנע מהפעולות הללו כדי להימנע מסכנה, ויש אפשרות שרוב בני אדם בוחרים בה והיא להתמקד בתרחישים הרצויים. שבמקרים רבים מתקיימים, ב"ה.

הפתרון של רבים לאתגר חוסר הוודאות, הוא ניסיון לא להתחייב לקשר כל עוד הוא לא בטוח.

ה'פתרון' הזה הוא מצריך להמשיך ולנסות עוד ועוד קשרים, שברוב המקרים גם הם לא יהיו בטוחים, ובעצם נשארים באותו מקום שלא מצליח לפרוץ קדימה. הפתרון חייב להיות שינוי מהותי ויצירת נכונות להתקדם גם כשלא ברור ש'זה זה'.

כמו כמעט בכל דבר בחיים, כאשר מנסים לבד בכוחות עצמך, יש

סיכויים פחות טובים להצליח מאשר כשנעזרים באיש מקצוע שמלווה, מדריך ומכוון בצורה מקצועית. על כן, כדאי לחפש עזרה מקצועית כדי להיות מכוונת ולהבטיח שההשקעה שלך תהיה משתלמת. בין אם את בוחרת להתקדם בכוחות עצמך, ובין אם את בוחרת להיעזר באיש מקצוע, עלייך למצוא דרך לעורר בתוכך את היכולת להתקדם גם כשלא הכל ברור.

אתגר היוזמה

שאלה שאני נשאל לא מעט – מי צריך ליזום, הבחור או הבחורה? ומה עושים אם הצד השני לא יוזם? ככלל, יש מעט מאוד אנשים שהם פסיביים בקשר לדברים שמאוד מהותיים לחייהם. לדוגמה: אדם שפוטר מהעבודה, בדרך כלל יעשה מאמצים לחפש עבודה חדשה, גם אם הוא אדם פסיבי. אדם שיגיע רעב הביתה, בדרך כלל יכין לעצמו משהו לאכול או ילך לקנות משהו לאכול, גם אם הוא אדם פסיבי. מניסיוני הרב גיליתי, שבמקרים רבים "פסיביות" היא תירוץ של אנשים להימנע מאתגרים שמעוררים בהם פחדים שונים, כגון: פחד מכישלון או מדחייה. יש אנשים יוזמים יותר ויש יוזמים פחות, יש ביישנים יותר ויש ביישנים פחות, אבל כדאי תמיד להעמיק ולחשוב אם אכן מדובר באופי בלתי ניתן לשינוי, או בהתנהגות של בריחה מהתמודדות כדי להימנע מתוצאות שאינן רצויות. אם את נפגשת עם מישהו שמתמודד עם פחדים רבים בעקבות חוויות קשות שחווה בעבר בהקשר הזוגי, חשוב מאוד לשים את הדברים על השולחן. במקרים רבים, לא קל להתקדם כאשר אדם לא מוכן להודות בקושי שלו, והוא מתרץ זאת כ"אופי" או בהסברים שונים.

- השקפת עולמי היא, שאין זה בהכרח דבר לא צנוע שהבחורה תהיה זו שיוזמת. אדרבה, יש מצבים שזה צעד רצוי ומבורך.
- דעתי היא, שאם את מוצאת עצמך במצב שאת זו שיוזמת ולא הצד השני, זה בדרך כלל מצביע על שני דברים:
1. צפויים לעלות בך פחדים וחששות מפני אפשרות דחייה.
 2. יש סיבה לכך שהשני לא יוזם, ולא תמיד זה נכון לתרץ זאת באמירה 'זה האופי שלי'.

מכתבי תודה מלמדים ומרגשים

1. קשר חסר סיכוי שהפך לחתונה מאושרת.
2. הצעת נישואין לא שגרתית אחרי תשעה חודשי המתנה.
3. תיאור מפורט של כלה בוגרת. "קפיצת הדרך" על התהליך שהיא עברה.

להלן שלושה מכתבים של אותה בחורה, ללא שינויים ותוספות: פחדים וחששות האם לחזור לקשר מהעבר?

שלום אוריאל,

רציתי לשאול אותך האם אני צריכה לחזור אל הבחור שיצאתי איתו, ולפתוח את הקשר הזה מנקודת מבט אחרת שמסתכלת על הקשר עצמו ולא על הבנאדם? מקנן בי הפחד שאם אני חוזרת זה בטוח עד לחתונה איתו, ואני לא יכולה לשבור אותו שוב, כי הוא גם ככה נשבר מהפרידה, ורצה שנחזור, ועכשיו הוא בטח מתחיל להשתקם, ואז אני אבוא, אבל לא אותו שוב, ואם פתאום אני אחליט שזה לא זה, אני אפרד ממנו שוב? נתת לי חומר למחשבה על היום יום עם הבן אדם ולא על מי שהוא, אלא על הקשר, התמיכה וכו',

אבל פתאום אמרתי לעצמי – למה לא מגיע לי בן אדם שהוא גם דוס, גם חכם וגם אוהב ותומך ומעריך? למה אני צריכה כביכול להתפשר?

אני מבולבלת!

תודה רבה



שלום אוריאל ותודה רבה על ההשקעה בי!

אז ככה יש לי כמה דברים שמפריעים לי בבחור - קוראים לו נחשון (שם בדוי).

נחשון בחור מאוד פתוח מבחינה דתית, שזה טוב מאוד וגם אני אוהבת את זה, אבל לעתים זה מתנגש לו עם ההלכה והוא מוותר עליה לטובת הפתיחות... לדוגמה - הוא הולך ללמוד שנה הבאה בבית ספר למשחק חילוני לגמרי, זה אומר שהוא יהיה חייב להציג עם בנות... למה שהוא מתחבר הוא מקיים ומה שלא, לפי החשק!

אלו סימפטומים שמעידים על אמונה לא יציבה.

זה מפיל עליי אחריות מאוד גדולה בכל הקשור לצד ההלכתי והתורני בבית, אם זה כבר מעכשיו - שמירת נגיעה, אחר כך כשרות, טהרת המשפחה וכו', אני אצטרך לעמוד על המשמר ולהיות אחראית שבבית שלי ישמרו על ההלכה! זה ייצור עליי עומס, כפי שזה כבר יצר בעבר... וכן! זה עלול להשפיע על הזוגיות ולהוסיף עומס כמי שנוצר בתקופה שיצאנו!

אחרי חמישה חודשים שנפרדנו אני מוצאת את עצמי על אף כל זאת מתגעגעת, אבל האם זה מספיק כדי לבנות בית? להקים בית זה לא רק להסתדר עם הבן אדם ולאהוב אותו, אלא גם להעריך אותו, להרגיש ביטחון, להרגיש שהוא משענת... וכן, גם לבנות על בסיס אידאליים וערכים משותפים. לא הרגשתי שנחשון הוא משענת, כי הוא לא היה חזק לידי ולא הערכתי אותו, אני זו שתמיד הייתי חזקה וזה קשה לי.

זהו לבינתיים... מחכה לתגובתך



שנה וחצי אחרי...

יצאתי עם הרבה בחורים שהרגשתי שאני לא נהנית איתם, הם לא מעניינים אותי ומשהו חסר לי, למרות שעל פי הנתונים שלהם הם היו בדיוק מה שחיפשתי.

חוץ מאחד שיצאתי איתו לפני שהגעתי לתוכנית – שהיה ממש לא על פי הנתונים שחיפשתי – "לא מספיק דתי", סגנון אחר ממני, מעשן (ואני שונאת! סיגריות) ועוד נתונים שממש לא רציתי.

אז למרות שהיה לנו מדהים כל שנייה ביחד, והוא נתן לי תחושה שאני המלכה שלו, אהבת חייו, בכל זאת אמרתי לעצמי שהוא פשוט לא בשבילי, אני אוהבת את התחושה איתו בטירוף, אבל לא מספיק בשביל להתחתן איתו.

כי בשביל להתחתן עם מישהו, כך חשבתי, אני צריכה להיות מתאימה לו, והוא לא מתאים לי. אז נפרדתי ממנו, הוא ניסה שנחזור וכל כך רציתי להגיד "כן", אבל השכל לא נתן לי ולא הסכמתי לחזור.

אני יודעת שהתחולל אצלי שינוי גדול מאוד בתפישה שלי את הזוגיות ואת הדייטים, ומה אני מחפשת בקשר, את מי אני רוצה לבחור כשותף לחיי.

מצאתי את עצמי מתקשרת לבחור שהיה לי ברור שהוא לא יהיה בעלי, ואני חוזרת אליו רק כי אני מנסה להעיף אותו מהחיים שלי ולסגור את הפינה הזו לנצח. ומאותה שיחה קריטית, התחלנו שוב את הקשר שלנו, קשר שנבנה בהדרגה, קשר מיוחד וכל כך מדהים ב"ה.

בחיים לא הייתי מאחלת לעצמי מישהו יותר מתאים וטוב בשבילי, וככל שעובר הזמן אני מבינה עד כמה הוא תפור עליי, ואיזו מתנה מיוחדת

נתן לי הקב"ה, שהוציא אותי מהקופסה שלי ונתן לי את הזכות לפתוח את לבי ונשמתי. אני כל כך מאושרת, מודה לך שהיית השליח שפקח את עיניי ועזר לי ללכת בשביל מדהים ומיוחד, שלא הייתי מאמינה שאלך בו, להפך! התעקשתי לא ללכת בו.



בס"ד

שמי מיכל. את בעלי חיפשתי מגיל 20. כשהייתי צעירה לא חסרו הצעות, והרגשתי שאני רק צריכה לבחור. לא חשבתי שזה יתארך כל כך...

על התכנית של אוריאל שמעתי ממש לפני שהייתי בת 30. הימים היו קשים עבורי, הרגשתי שאני לא מתקדמת. ההצעות כמעט ולא הגיעו, וגם כשהגיעו – הן לא היו להיט גדול... קיבלתי מייל אופטימי במיוחד ובו הוצע לי להשתתף בתכנית "90 יום" בלי לסכן את כספי. הובטח לי למצוא את בעלי במהלך התכנית, ואם לא – אקבל את כל כספי בחזרה.

האמת, שלא האמנתי. קיוויתי שאמצא את בעלי, אך לא בטחתי בכוונותיו של אוריאל, שהציג את עצמו כמי שמעוניין בכל מאודו לעזור לי. אבל – יום הולדתי עבר, ואני הייתי נחושה להוציא את עצמי מהמצר...

נכנסתי לתכנית מתוך החלטה לנצל כל משימה, כל אפשרות להתייעצות. בתכנית השתתפו 50 אנשים, ואוריאל הקפיד להתקשר לכל אחד באופן אישי, ולא רק פעם אחת... שיחת היכרות לפני התכנית, שיחה לקראת סיומה... תמיד ידעתי שיש עם מי להתייעץ, שאוריאל יפנה עבורי את כל הזמן שאצטרך, יקשיב לכל שאלה וינסה, בכל מאודו, לסייע בכל דבר שיוכל.

בסיום התכנית עדיין לא הכרתי את בעלי, אבל נחשפתי לנושאים שונים שגרמו לי לנתח התנהגויות ואמונות שאיתן הגעתי לפגישות. למדתי להפריד בין חלום למציאות, לראות את הדברים בעין מפוכחת, להבחין באמת מה נכון לחפש. מעבר למטלות שביצעתי, ניצלתי את ההזדמנות שנפלה לידי, והתייעצתי עם אוריאל, הן בטלפון והן דרך המייל, בכל עניין שהיה צריך בירור ואפילו כשהייתי זקוקה לתמיכה, אוריאל הקשיב תמיד בשמחה ותמיד סייע.

לאחר שהסתיימה התכנית, אוריאל הציע לי להמשיך לתכנית נוספת מבלי לשלם כלל. הפעם, לא היו לי התלבטויות והצטרפתי מיד.

קצת אחרי זה, הכרתי את בעלי (סיפור מרתק בפני עצמו). זכיתי בבעל מקסים, עדין ומתחשב. לפני שנפגשנו, נראה היה לי שאין בו דבר ממה שחיפשתי בעבר. החלטתי להתמקד במה שכן ראיתי בו – וכך היה. לאחר תקופה קצרה התארסנו. חשוב לי לציין שאי אפשר לומר מה בדיוק עזר לי להתחתן, אבל אין לי ספק בכך שהנושאים שבהם העמקתי במהלך התכנית עזרו לי לראות את הדברים אחרת ולנסות דברים שאולי לא הייתי מנסה לולא התכנית.

במקרה, פגשתי את אוריאל במהלך התקופה שבה נפגשתי עם בעלי. זו הייתה הפעם הראשונה שהוא ראה אותי. סיפרתי לו שאני עומדת להתארס – ולשמחתו לא היה גבול. אוריאל הגיע לחתונה והיה שותף אמיתי לשמחתנו.

אוריאל – את מילות התודה וההערכה שלי אליך אמרתי לא פעם. בעין טובה ובאמונה עזרת לי לשים בצד את כל המשקעים שטיפחתי במהלך השנים ולהתמקד במה שבאמת חשוב ונכון כשבאים לבנות בית בישראל.

כשפגשתי את בעלי בפעם הראשונה יכולתי להצביע על הרבה דברים שלא התאימו לי. חשוב לי לומר – אל תחפשו את השוני. הוא קיים בכל זוג ודווקא אחרי החתונה מגלים שדווקא הוא זה שמאחד. זוגיות היא עבודה מתמדת שמהותה במיזוג שני עולמות שונים לעולם אחד, עשיר ומגוון. מעניין שדווקא אחרי החתונה גיליתי עד כמה אנחנו דומים בכל כך הרבה דברים...

אני מאחלת לאוריאל שיצליח לעזור לעוד הרבה אנשים. אין הרבה אנשים כמוך שעוזרים בכזאת אכפתיות ורגישות.

ישר כוח על הכול, ושוב – תודה,

מיכל (רווקה בת 30 לשעבר)



בס"ד

פסח תשע"ג

לכבוד

הרב אוריאל ויינברגר

מועדים לשמחה!

אף שמזה זמן רב רציתי לכתוב לך, לא עלה בידי לעשות כן לנוכח עומס המטלות שעומדות לפתחנו בשגרת היום־יום, שבנסיבות משמחות – הקמת בית נאמן בישראל – ברוך ה' הולכות וגדלות.

מכל מקום, ברצוני להודות לך מקרב לב על הסיוע והתמיכה שהענקת לי החל מחודש טבת אשתקד, עת הצטרפתי לתכנית שבהנחייתך, ועד שזכיתי לעמוד תחת החופה עם בח"ל ה' שתחי' לפני כארבעה חודשים (בכ"א בכסלו).

אני מניח שגם אתה זוכר את השיחה שניהלנו ביום בו הצטרפתי לתכנית, כאשר הרוח ששלטה בי הייתה רוח של ייאוש, חוסר תקווה ועצבות, ובעיקר בדידות וחוסר אונים, אולם ידעתי דבר אחד – אני מוכן לעשות הכל, אבל הכל! כדי להתחתן. כל דבר שאדע שמקרב את חתונתי – אני מוכן לעשות, ואין זה משנה כמה השקעה תהיה כרוכה בכך.

השתדלתי לצפות בכל הסרטונים, להקשיב לכל ההרצאות ולבצע כמה שיותר משימות, מתוך תקווה שהדבר יסייע בידי להגיע אל האושר הנכסף.

בעיקר השתדלתי להפנים את המסרים החשובים שהעברת, ועבורי באופן אישי, אני חייב לומר, המסר המרכזי היה לא לפסול אף בחורה מטעמים

לא עניינים, שכן בדרך זו אין שום סיכוי למצוא זוגיות. כיום עיקרון זה נשמע לי מובן מאליו, אולם לוקח זמן רב ואף ייסורים לא מעטים עד שמגיעים להבנה זו, שהיא מורכבת ביותר עבור רווק בן 33. על זה נאמר "זר לא יבין זאת".

לא למותר לציין את התמיכה הטלפונית לה זכיתי ממך מרגע שהכרתי את אשתי, ובמהלך כל הקשר עד להחלטה להציע לה נישואין. אין ספק כי תמיכה זו סייעה לי רבות והקלה עלי את ההחלטה, שבתחילה נראתה לי כקריעת ים סוף.

אציין, כי אין כאן המקום לפרט את כל מה שעבר עליי במהלך הקשר, ההתלבטויות, החרדות, הרגשות, העליות והמורדות וכיו"ב, ונדמה כי קצרה היריעה מלהכיל את כל מה שיש לי לומר בעניין.

לסיום, אני רוצה לומר שוב תודה ענקית על מה שקיבלתי ממך, ושכאמור, סייע לי להגיע אל האושר. אני מקווה שרווקות ורווקים רבים נוספים יזכו להגיע אל האושר בזכותך.

עלה והצלח ולך מחיל אל חיל!

שלך,

(ל' רווק לשעבר בן 33)



מכתב של ל' רווקה בת 26 לשעבר

על התכנית של אוריאל שמעתי מאימא שלי, אז שדכנית באתר היכרויות גדול, ובעקבות הסלידה שלי מהליכה לשדכניות החלטתי לתת לזה צ'אנס ולנסות. ראיתי כמה הדרכות מצולמות והתלהבתי מאוד.

ההבדל היה כל כך מהותי ממה שניסיתי עד אז. פתאום הבנתי שהפוטנציאל לעבוד על הקשיים טמון אצלי ושכל מה שהייתי זקוקה לו זה מלווה שישקיף מהצד ויאיר לי את הדרך (הקשה יש לומר).

בעמדה הנפשית שהייתי אז הרגשתי שאני תקועה ולא יכולה לזוז מילימטר ובאמת לא זזתי בהתחלה, עד שנפתחתי ואפשרתי לעצמי לעשות תהליך.

היום ב"ה אני פחות מחודש לפני החתונה ויודעת לומר שהתכנית הזאת עשתה לי טוב ועזרה לי להתמודד בחיפוש הזה אחר החתן המיועד. בדרך התחברתי לעצמי והכרתי הרבה תכונות שלא ידעתי שיש בי.

מאחלת לכל אחד ואחת מכס/ן שתמצאו זיווגים נכונים וטובים בקרוב, ושלא תחששו מלהיעזר במי שנמצא בדרך לשם.

בברכה

ל.



שלום אוריאל

לפני שנה וחצי התחלתי את התוכנית המדהימה שלך. באותו זמן יצאתי עם הרבה בחורים שהרגשתי שאני לא נהנית איתם, הם לא מעניינים אותי ומשהו חסר לי, למרות שלפי הנתונים שלהם הם היו בדיוק מה שחיפשתי.

חוץ מאחד שיצאתי איתו לפני שהגעתי לתוכנית – שהיה ממש לא לפי הנתונים שחיפשתי – "לא מספיק דתי", סגנון אחר ממני, מעשן (ואני שונאת סיגריות) ועוד נתונים שממש לא רציתי. אז למרות שהיה לנו מדהים כל שניה ביחד, והוא נתן לי תחושה שאני המלכה שלו, אהבת חייו, בכל זאת אמרתי לעצמי שהוא פשוט לא בשבילי, אני אוהבת את התחושה איתו בטירוף, אבל לא מספיק בשביל להתחתן איתו. כי בשביל להתחתן עם מישהו, כך חשבתי, אני צריכה להיות מתאימה לו, והוא לא מתאים לי. אז נפרדתי ממנו, הוא ניסה שנחזור וכ"כ רציתי להגיד "כן", אבל השכל לא נתן לי – ולא הסכמתי לחזור.

בתוכנית הבנתי שהתחושה שיש לנו ביחד היא כל כך חשובה, ההרגשה שיש לי עם מישהו היא הקריטית, ופחות הנתונים. אני זוכרת שבאחת התוכניות דיברת על חידוש קשרים מהעבר ואמרתי לעצמי "טוב אין מצב בעולם שאני חוזרת אליו", אבל התוכנית הזו ערערה אותי והתחלתי לחשוב "אולי כן לחדש את הקשר?" אני זוכרת שכתבתי לך מייל עם כל הסיבות למה לא לחזור לבחור, והתקשרת אליי אחר כך. אני לא זוכרת מה היה בשיחה אבל אני רק זוכרת שנשארתי עקשנית ולא הסכמתי לחזור...

עברתי בתוכנית הזו תהליך גדול, ואני לא יודעת בדיוק להצביע על כל הנקודות שבו, אבל אני יודעת שהתחולל אצלי שינוי גדול מאוד בתפישה שלי את הזוגיות – את הדייטים, ומה אני מחפשת בקשר, את מי אני רוצה לבחור כשותף לחיי.

חצי שנה אחרי שהתחלתי את התוכנית, מצאתי את עצמי מתקשרת לבחור שהיה לי ברור שהוא לא יהיה בעלי, ואני חוזרת אליו רק כי אני מנסה להעיף אותו מהחיים שלי ולסגור את הפינה הזו לנצח. ומאותה שיחה קריטית, התחלנו שוב את הקשר שלנו, קשר שנבנה בהדרגה, קשר מיוחד וכל כך מדהים ב"ה....

לכל אורך הדרך אוריאל, ליווית אותי בשיחות טלפון ועזרת לי להבין מה אני רוצה, ומה הדגשים שלי בזוגיות....

בעוד שבועיים, 10 חודשים אחרי אותה שיחת טלפון מיוחדת, אני הולכת בע"ה להינשא לאהוב ליבי. בחיים לא הייתי מאחלת לעצמי מישור יותר מתאים וטוב בשבילי, וככל שעובר הזמן אני מבינה עד כמה הוא תפור עלי, ואיזו מתנה מיוחדת נתן לי הקב"ה, שהוציא אותי מהקופסה שלי ונתן לי את הזכות לפתוח את ליבי ונשמתי. אני כל כך מאושרת, מודה לך שהיית השליח שפקח את עיני ועזר לי ללכת בשביל מדהים ומיוחד, שלא הייתי מאמינה שאלך בו, להפך! התעקשתי לא ללכת בו.

כששילמתי את הכסף לתוכנית, קצת כאב לי בכיס, הייתי סטודנטית והמחיר היה נראה לי מוגזם, ואמרת לי – את תראי: כשיהיו לך הוצאות לחתונה זה יראה לך סכום ממש שולי, וזה נכון מאוד. לעומת הסכומים שאנחנו מוציאים עכשיו – בחיך גדול ובשמחה. אבל מעבר לזה, אני נפגשת עם המון נותני שירות ואצלך, זה באמת לא העניין של הכסף, נתת לי הרבה יותר! התקשרת ושלחת מיילים והתעניינת, ופשוט נתת את כל כולך כדי שאצליח בדרכי! תודה רבה.

אה ובקשר לנתונים של הבחור שלי. אני חושבת שכל זוג מגלה במוקדם או במאוחר את השוני ביניהם, וזו אחת ההתמודדויות של הזוגיות – לגשר על ההבדלים, ולתת להם מקום. אז אולי דווקא היה לנו טוב עם העובדה שהגענו מלכתחילה בהבנה שאנחנו שונים, אבל אנחנו מתאימים

את עצמנו אחד לשני, זה נתן לנו כוח להתמודד עם ההבדלים, ואפילו לגלות שאנחנו בעצם דומים בדברים רבים, בול.

אני מאחלת לך שתמשיך להאיר את העיניים ואת הלב לכל כך הרבה כאלו שמחפשים את אהבתם. יש לך כוח ויכולת מדהימים לעזור, ואני ממליצה על התכנית שלך בחום. כמובן שהיו דרכים רבות וגלגולים עד שהגעתי לרגע הזה, אבל על התכנית הזו אני יכולה להצביע בוודאות איך היא קידמה אותי לבית שאקים בקרוב... תודה רבה ובהצלחה!

(אפרת, רווקה לשעבר בת 24)



בס"ד

שלום אוריאל,

"הרבה שלוחים למקום". לפני קצת יותר משנה נכנסתי (מתוך סקרנות) לתוך פרסומת של הקורס שלך. זה היה זמן קצר לפני שהבטחתי לעצמי לעשות הכל כדי להתחתן. כשראיתי את הקישור לא ממש חשבתי להיכנס לזה ברצינות, אך נזכרתי במה שהתחייבתי לעצמי ונרשמתי.

כבר מהשיחה ומהמשימה הראשונה התלהבתי.

ההבנה אמיתית ואנושית שהאדם אחד הוא ושאם אני רוצה שמהו טוב יקרה לי אז אני צריכה להקדין טוב, חיוביות, ושמחה שהרי "טוב נדבק בטוב" הייתה מאוד מהפכנית וחשובה עבורי. לאט לאט התחלתי ללמוד וליישם את הדברים. הקורס לימד אותי הרבה והכרתי דרכו דרכים חדשות של הסתכלויות, מעשים ומחשבות ובעיקר – הוא עזר לי להכיר את עצמי. (מהן נקודות החוזק שלי, הצרכים שלי, הפחדים שאולי מניעים אותי ומהם הדברים שחשובים לי ומהותיים בשביל למצוא את בן הזוג שלי..) הקורס עזר לי מאוד להתמקד בדברים החשובים והאמיתיים שצריך לחפש בבניית קשר. נוסף לכך, ולא פחות חשוב, האמונה שנטעת בי אתה, אוריאל, האמונה שלך ביכולת שלי ובכוחות שלי להתחתן בקרוב, האמונה ש"בדיוק כמו שאני ככה זה טוב" ושבאמת אתחתן עם אדם טוב שירצה אותי באמת עזרה לי מאוד בכל התהליך.

הקורס לימד אותי עקרון לכל החיים – יש לנו בחירה וחובת ההשתדלות היא עלינו. למדתי שכל דבר שרוצים להשיג בחיים ניתן בעזרה להשיגו בעזרת עבודה, רצון אמיתי, חשיבה על דרך ריאלית ומטרה ממוקדת להשגת המטרה והרבה הרבה אמונה. את כל אלו מצאתי בקורס.

כמו שפתחתי את המכתב, הרבה שליחים יש לקב"ה, אתה היית השליח
שעזר לי וכיוון אותי ובעזרתך ובעזרת נכונות ועבודה מצדי ב"ה
הצלחתי...

תוך חצי שנה מתחילתו הכרתי בחור מקסים, התארסנו תוך שלושה
שבועות והתחתנו כעבור שלושה חודשים. היום בעז"ה, אנו מצפים לילד.

אז שוב - המון המון תודה על הסיוע ההכוונה, הליווי והתמיכה לכל
אורך הדרך. תודה רבה על הכל! כולי תקווה ותפילה שהקב"ה יהיה
בעזרך לטעת שמחה ואמונה בכל מי שעדיין בתהליך החיפוש ושתזכה
להעמיד עוד ועוד בתים נאמנים בישראל.

בהערכה רבה,

ג'



בס"ד

זכיתי לטוב רק הודות לד'. ולו יש שליחים.

כשהגעתי לאוריאל התכנית עלתה כסף ולא הייתי מוכנה לשלם. הסכום היה גדול וקשה היה לי להשקיע סכום כזה.

ואז, הייתה תכנית מוקדמת שמאוד דיברה אלי והחלטתי שאשקיע.

לפני כן, יצאתי עם בחורים ועם כל ההשתדלות הקשר לא התפתח למרות שאמרו שאני מוצאת חן בעיניהם.

ברוך ד' נרשמתי לתכנית! כבר עם תחילתה מאוד שמחתי והרגשתי טוב בנוגע לעצמי ולמה שיכול לצאת.

כשהתחלתי לקבל משימות התחילה להעמיק המודעות שלי וקיבלתי הרבה כלים.

את בעלי, לו נישאתי בחודש יולי ב'י"ב בתמוז הכרתי די בתחילת התכנית.

הכלים שניתנו בתכנית עזרו לי מאוד. השתמשתי בדמיון החזק, באמונה ובחשיבה חיובית

עדין יש לי על מה לעבוד והייתי שמחה לו היה לי זמן רב יותר להקדיש ולחזק את הכלים, אך אני מרגישה שהתכנית תרמה לי המון ואני נשואה באושר ב"ה.



שלום אוריאל,

אני שמחה לבשר לך שבחסדי השם אני נכנסת ל"רשימת ה-200" שעומדים לעמוד תחת החופה עוד השנה הזו, ובאופן סימבולי או לא – אתמול ה' בשבט קיבלתי הצעת נישואין לאחר תקופה של כשלושה שבועות של היכרות. נעניתי בחיוב בהרגשת שלימות ושמחה עם החלטתי.

אז נכון שאני מעט מוצפת ברגשות אבל בכ"ז מצליחה לזהות את תרומת האימון להצלחה יחד עם תהליך משמעותי נוסף של עבודה עצמית (ועדיין...)

מבחינת האימון קיבלתי הרבה השראה לתפילה. אפילו לזעקה בעת שהאימון עורר והציף את הרצון.

מעבר לכך הידיעה והלגיטימציה שקיבלתי לאמירת "לא" להצעות מסוימות מתוך הקשבה כנה לצורך הייחודי לי בהחלט סייעה בידי, כמו גם ההתבוננות בהתנהגותי – איפה אני נחסמת וחוסמת מתוך פחדים, התנסויות עבר, העדר אמונה ועוד.

אני יודעת שנכנסתי לאימון בנקודה שעשיתי שינויים משמעותיים ואמיצים בחיי שאין ספק שקשורים לתוצאה אבל כנראה שגם לאימון הגעתי שלא במקרה ולו בכדי לקדם במקצת לקראת היעד הנכסף.

דע לך, אוריאל שבמקרה שלי ובנסיבות המיוחדות לי, הסביבה כבר התייאשה ... אני חיה (בעצם כיף לומר – חייתי בלשון עבר...) את מבטי ה"אין לך סיכוי" שכמעט שכנעו אותי. אהבתי את הגישה הפתוחה שלך המאמינה באמת שכל אחד ואחת ראוי/ה ויכול/ה למצוא אהבה.

אז איך לסכם? בהודיה ענקית לקב"ה שהגדיל חסדו עלי ובתודה לך אוריאל על הדרך. בנעימות, בפשטות, באמונה.

בע"ה תזכה להצליח יותר ויותר במעשיך.

נ'



כשניגשתי לכתוב כעת מכתב עבור הרב אוריאל, נזכרתי במייל הראשון ששלחתי לו לפני שנה ושלוש חודשים.

הצלחתי למצוא אותו, והנה הוא להלן:

הרב אוריאל שלום לך! אני נמצאת עכשיו מזה שבועיים בקשר עם בחור מיוחד, שנעים לי איתו. מרגיש לי טוב, בטוח וכיף. הוא ממש לא לפי "רשימת המכולת" הידועה והמוכרת שלי, דבר שעד לא מזמן, הייתי מסיימת מהר מאוד בגללו. רציתי לומר לך תודה גדולה על האפשרות לקרוא את תכניך המדהימים, ובעיקר לתת צ'אנס... לעצמי. לנסות ולקבלו כפי שהוא, ולראות, אולי הקב"ה בישל לי כאן הפתעה נעימה.

אינני יודעת עוד לאן הקשר הזה ילך ויתקדם, אך רציתי להודות לך גם בשלב הזה, על התובנות החדשות שנחשפתי אליהן בזכותך, ואל האופק הפתוח והאפשרי שמתגלה.

אז, כששלחתי את המייל, באמת לא ידעתי לאן הקשר ההוא יוביל.

היום אני יודעת...

הקב"ה אכן בישל לי הפתעה נעימה.

אני נשואה באושר לבחור הזה, בחיר לבי, אוטוטו שנה.

הכרתי אותו חודש לאחר הצטרפותי לתוכנית.

מקרה? בטח שלא, אנחנו מאמינים בני מאמינים. יד ה'? בוודאי.

אך אני מאמינה שלא רק זאת. הייתה כאן הרבה מאוד עבודה אישית שלי בתוכי. בהכוונתו של הרב אוריאל.

אילו הייתי פוגשת את הבחור - לימים בעלי - שנה קודם, או אפילו

חודש לפני שהצטרפתי לתוכנית,

אני בטוחה שהקשר לא היה מחזיק מעמד, ובוודאי שלא היה מגיע לחתונה.

למה? כי מרוב דייטים ופגישות, ובחורים, ומחשבות... ידעתי בפרוטרוט מה אני צריכה. הייתה לי דמות ידועה מראש כיצד בעלי יהיה.

ועם הבחור הזה, (בעלי...) היה כיף, פגישות זורמות, עם הרבה הבנה והקשבה, אבל הוא לא תאם את הדמות שציירתי בראשי.

זה היה קשה. קשה מאד. כמו קיר שחוסם. מה עושים?

נעזרתי בהדרכתיו של הרב אוריאל, הן הכתובות והן המוסרטות.

במיוחד תפסה אותי הנקודה שצריך לחפש את הקשר המתאים, ולא את האישי המתאים.

אט אט, הצלחתי לצאת מהקיבעון על רשימת המכולת המוכרת לכולנו. למרות שהאמנתי בה בכל לבי.

הצלחתי לתת לו אפשרות. לתת לי אפשרות. לתת לנו אפשרות.

ראיתי כמה זה כיף ומעניין, מרגש וממלא להיפגש עם אדם חדש. כמה הכיף של הביחד והשותפות שווה כל רגע!

היוו בדרך קשיים, שאלות ותהיות.

הרב אוריאל ליווה אותנו בתבונת ליבו הייחודית, בכל זמן שהיינו צריכים, עד החתונה. (וגם אחריה).

האם אני ממליצה על התוכנית? בוודאי.

אני מאמינה שכל אחד יכול למצוא בה נקודות אליהן הוא יתחבר, וירגיש
ששם צריכה להיות עבודתו.

לכל אחד ואחת מגיע להקים בית, ולהתמלא בשמחה, בבניה ובכיף של
הביחד.

עם התוכנית והליווי של הרב אוריאל הדבר נעשה קרוב יותר. עליי...



שמי א', אני בן 39 ממרכז הארץ. במשך שנים התרגלתי לחיות לבד. עד לפני שנה וקצת, אף אחת ממערכות יחסים שנכנסתי אליהן לא החזיקה מעמד לאורך זמן.

חילקתי את זמני בין עבודה לתחביבים. ניסיתי לשכנע את עצמי שעוד מוקדם לי להתחתן, שאני עוד לא בשל מספיק, שעוד לא ביליתי מספיק. אך השנים נקפו. ועם השנים, נהייתי יותר מבולבל ופחות בטוח בצדקת דרכי.

לפני כשנה וחצי, קיבלתי מידידה מייל אודות ה"בית ספר לזוגיות" עם המלצות חמות ונחרצות (משהו בסגנון "אם נראה לכם שכבר ניסיתם הכול ושום דבר לא עזר לכם, אתם פשוט חייבים לנסות! זה עובד כמו שעון!"). נכנסתי לקישור המצורף, התרשמתי מאוד. בתור מי שיש לו זיקה ליהדות, לא הייתי זקוק למסע של שכנועים. יצרתי קשר עם אוריאל, ובלי לחשוב יותר מדי נכנסתי לתוכנית שהייתה לו אז: "להתחתן עד ראש השנה".

התהליך התחיל. היה הרבה עבודה מקוונת, קריאת חומרי לימוד והאזנה להקלטות, אך מה שתרם לי הכי הרבה זה שיחות. אוריאל ואני שוחחנו המון בטלפון (אגב, מעולם לא נפגשנו פנים אל פנים), קיבלתי ממנו את מלוא תשומת לב. אחרי שתי שיחות עם אוריאל כבר היה לי כיוון שיכולתי לנוע בו, כבר לא הייתי מבולבל ויורה לכל הכיוונים כמו קודם.

את רונית פגשתי בטיול פנויים־פנויות בינואר אשתקד. ממש מתחילת הקשר הייתה לי הרגשה שהפעם זה אחרת. לא רק משום שרונית היא בחורה מיוחדת (וזה נכון!), גם אני בעצמי כבר הייתי במקום אחר: יותר ממוקד, יותר שלו, יודע יותר טוב מה אני רוצה מעצמי ומהקשר. עד מהרה עברנו לגור ביחד, בפעם ראשונה בחיי. לא רק אני הופתעתי מעצמי לטובה שפתאום בניתי קשר זוגי בר־קיימא, נדמה לי שגם אוריאל

לא ציפה שאצליח תוך פרק זמן כה קצר. אגב, הוא המשיך ללוות אותי טלפונית גם בחודשים הבאים, עזר לי רבות בהתמודדות עם האתגרים של החיים ביחד שהיו חדשים לי. רונית ואני התחתנו בינואר, כשנה מיום היכרותנו.

אז מה אני אגיד לכם, זה באמת עובד! רווקות מאוחרת זו מין התמכרות, הרגל שבמרוצת הזמן הופך לאופי, אך אם רוצים באמת (אבל באמת!) לצאת מזה, זה אפשרי! וה"זוגי סקול" של אוריאל הוא הכתובת!



שלום אוריאל,

אני שמח לבשר לך שב"ה התארסתי לפני שבועיים ולך ולקורס שלך יש חלק גדול בכך. אני מודה שכשנרשמתי לקורס, לא באמת האמנתי שהוא יקדם אותי כשם שדברים אחרים שעשיתי בעבר שחשבתי שיקדמו אותי לעבר החתונה לא ממש עזרו. אבל מאז שהתחלתי לבצע את המשימות של הקורס ולהיחשף לשאר החומרים שאתה מספק, יצאתי בסך הכל עם שתי בחורות. עם הראשונה יצאתי שלושה שבועות ועם השנייה ב"ה התארסתי.

אני חושב שהקורס נתן לי להבין שאני שבוי באמונות ודעות שיש לי עליי ועל עולם הדייטים שעוצרים אותי מלהתקדם ובעצם גרם לי להתפכח ולהיות פתוח לשמוע, להכיל, להפנים וליישם עצות ותבונות שונות ממה שחשבתי והתנהלתי על פיהם עד הקורס. גם אם לא מצליחים ליישם כל דבר, עצם היכולת לזהות במצבים מסוימים בקשר את המחשבות הרגילות ולעצור ולהבין שאין בהם שום אמת ולברר מה יותר מועיל לחשוב עכשיו ומה נכון יותר לעשות עכשיו מועילים ומקדמים הרבה יותר מאשר בקשרים שהיו לי לפני הקורס.

הכלים והשיטות המגוונות שנתת כיצד לחשוב חיובי ואופטימי עזרו להסתכל בצורה אופטימית על הקשר ולהאמין בו.

השיחות איתך בטלפון עזרו לי מאוד, שיקפו לי את ההתקדמות שעשיתי ובעצם נתנו תמיכה ורוח גבית להתנהלות שלי בקשר. היו גם רגעי משבר בקשר שבהם הסברת לי מה כנראה גרם למשבר, על ההבדלים בצורת החשיבה ובהתנהלות של אישה השונים מהותית משל גבר ובעצה אחת איתך פעלתי לחלוטין אחרת (ללא מניפולציות) לפתרון המשבר ורק אחרי שהסברת לי את ההיגיון שעומד מאחורי זה והבנתי אותו.

תודה לך על האכפתיות, האופטימיות, החיזוקים, הליווי הצמוד והתמיכה

שנתת לי לאורך החודשים האחרונים שחיזקו אצלי את הביטחון בקשר
עצמו ובעצם גם בעצמי שאני באמת מסוגל לנהל קשר אמיתי. גרמת
לי לשוב להאמין שאתחתן אחרי שבשנים האחרונות הייתי חסר אמונה
שאתחתן.

אני חושב שאתה עושה עבודת קודש שרבים וטובים לא הצליחו בה וזאת
על ידי הבנה והקשבה אמיתית, פתיחות, מקצוענות וידע נרחב בזוגיות.
מי יתן והקב"ה ישלם לך על גמולך הטוב.

תודה,

א' רווק לשעבר בן 37



שלום אוריאל,

בשעה טובה אני שמחה לספר שהתארסתי לפני שבוע!

אני מאמינה שזכיתי להתארס בעקבות שינוי מהותי שעברתי, שינוי שמורכב ב-3 הבנות שקיבלתי מההדרכות, מהאמרים ומהערכה שלך:

1. אין בן זוג מושלם – יש קשר מושלם.

2. אי אפשר לדעת מי הכי מתאים לך – עד שפוגשים אותו (וכן, הוא יכול להיות כמעט ההפך מהסגנון שהיית בטוחה שתחתני איתו!)

3. לדמיין שבת קול משמיים אומרת לך שזה הבן זוג שלך, ואז מתמקדים ומשקיעים בקשר הספציפי (ומפסיקים לחשוב שאולי יבוא משהו "טוב יותר").

אז תודה רבה ושתזכה לבנות עוד בתים רבים בעם ישראל!

חג שמח!

א'



אוריאל היקר,

מאז ומתמיד אמרו לי שבכל שלב בחיים בו אדם נמצא כדאי לו לקבל ייעוץ והכוונה.

קל וחומר בתקופה ארוכה ומייסרת כזאת כשההרגשה כ"כ קשה וכאילו אין סיכוי להשיג שום דבר.

אחד הדברים שהצליחו לרומם את רוחי בתקופה הנ"ל זה השיחות והקשר המתמשך איתך.

הידיעה שיש אדם אובייקטיבי ומקצועי שפתוח להקשיב בסבלנות ובאכפתיות ויודע לתת את העצות הנכונות בכל זמן ועניין, הרגיעה אותי וגרמה לי שמחה.

בתקופה האחרונה, לפני שהכרתי את אלעד, החלטתי שאני מפסיקה להילחץ ונותנת לקב"ה לעשות את עבודתו. שחרור זה יתאפשר הודות לך ולגישתך המפרגנת והבוטחת.

בשעה טובה ובשמחה גדולה עד אין קץ התארסנו באייר.

אסכם ואומר בהודיה ענקית לקב"ה ובתודה רבה לך אוריאל על הדרך. בנעימות, בפשטות, בסיפורים ובדוגמאות ובהרבה אמונה.

יהי רצון שתזכה לסייע לעוד אנשים רציניים ובשלים לנישואין,

תודה רבה, ע'.



אוריאל שלום,

רציתי להודות לך, במיוחד לאחר שכתבת ש"אומנם שיש כבר 60 חתונות, עדיין כל חיזוק שכזה הוא חשוב ומעצים אותי"... ולספר לך:

שבעז"ה, בחודש חשוון השנה, אני מתחתנת, וכי לך יש חלק משמעותי בשידוך!

לפני שהתחלתי לצאת לדייטים שמעתי מאמי על תוכנית ההדרכה שלך, וההרצאות שלך מאוד קסמו לי. רציתי להתחיל ללמוד ממך, לפני שבכלל התנסיתי,

כדי ללמוד מניסיון של אנשים שכבר עברו בהצלחה את תקופת הדייטים. שבעז"ה אלמד, אפנים ואבצע ויהיה לי מהיר וקל יותר לעבור תקופה זו.

ב"ה בעלי לעתיד הוא הראשון שיצאתי איתו ו... האחרון. הודות לך. תודה רבה! חודש טוב ומבורך, בשורות טובות! שהקב"ה ייתן לך כוח להמשיך בעבודת קודש זו!

בהערכה רבה, ב'



אוריאל לא התאפקתי ולמרות שאני צריכה לצאת מהבית

אני חייבת לעצור ולכתוב לך.

כרווקה בת 38 בלתי אפשרי לרוץ לשדכנים, לערבי פו"פ, ולאתרי היכרויות

בלי לעבור תוכנית ליווי כמו שלך.

כי העבודה צריכה להיות מבפנים לחוץ ולא הפוך, כמו שרובינו עושים.

הלחץ שלך כאישה, גם מצד המשפחה, והחשש "לפספס את הרכבת",

לא נותנת לך לעצור לרגע את המרוץ המטורף אחר הדייט הבא, ולעשות

עבודת עומק עם עצמך.

מה שמצחיק הוא שברגע שעושים עבודה כזו, ואני רק בשבוע השלישי של

התוכנית, פתאום דברים מתחילים לקרות בלי להתאמץ, משהו בתדר ואיך שאת

מצטיירת לאחרים משתנה. בחורים פונים אליך, פתאום למישהי יש מישהו פוטנציאלי

להכיר לך. כאילו היקום נרתם למאמץ שלך. והקטע הוא שאת מפסיקה להתאמץ.

את מתמקדת ופותחת את עצמך לדברים שלא ראית פעם, את מתחילה להבין

את הלמה מכירים, ולא רק את האיך מכירים.

ויותר מזה, את בונה קשר זוגי שמבוסס על התשתיות הנכונות, אלו
שמחזיקות

שנים, וזה נראה אחרת לגמרי מקשר זוגי שנבנה מתוך לחץ, כי צריך.

אוריאל, חבל שלא הכרתי אותך לפני זה.

פשוט חובה לעבור תוכנית כזאת איתך. או לפחות שיחת ייעוץ. זה יכול
לעשות את כל ההבדל, ולחסוך



בס"ד

ז' באב התשע"ו (8.11)

לאוריאל היקר מאוד מאוד!

אז המכתב הזה מחזיר אותי כמעט שנתיים אחורה, אל אותו היום בו הגיע אליי מייל מאתר הכרויות "שליש גן עדן" על מפגש ברמת גן על הדרך להימנע מדייטים מיותרים ולמצוא זוגיות מאושרת.

לפי מה שזכור לי ראיתי את המייל באותו היום בו התקיימה הסדנה, סיפרתי על זה לעוד חברה בעבודה (גם רווקה מיואשת כמוני) והחלטנו בדקה ה-99 שאנחנו נוסעות... זוכרת אפילו איך עשינו את הרישום בפלאפון לסדנה אחרי שכבר עלינו על האוטובוס לכיוון ת"א...

במפגש היו המון בחורים ובחורות, הקשבתי בסקרנות לדברייך, וכבר כשישבתי שם היה לי ברור שאני נרשמת לקורס "קפיצת הדרך לזוגיות מאושרת"... לא הצלחתי להבין למה אחרי ששמעתי כל כך הרבה הרצאות בנושא מציאת הזוגיות, מטובי המרצים (וגם קיבלתי מהם ייעוץ אישי לא פעם), התלהבתי מהקורס. במהלך לימודי האקדמיים שילבתי לימודים במדרשה תורנית לבנות ושם שוחחו איתנו המון על הנושא. כשהתחלתי לצאת לדייטים הרגשתי מאוד "מוכנה" ותמיד חשבתי שזה שעדיין לא מצאתי זוגיות (בגיל 27 אחרי 5 שנים של יציאות לדייטים) זו פשוט איזושהי גזירה ולא עוד משהו שאני יכולה לעשות\לשנות כי באמת עשיתי את כל מה שייצעו לי...

בקיצור, לא יודעת מה 'תפס אותי' וגרם לי להירשם לקורס ולנסוע רחוק כל כך, אבל משהו בדברים שלך הותיר בי רושם שאני הולכת לקבל כאן משהו שהוא לגמרי שונה ממה שקיבלתי עד עכשיו... לא עוד שיחות ואמירות שנשמעות מאוד נכונות אך בפועל ראיתי שלא עזרו לי, אלא

תהליך אמיתי לשינוי, והחלטתי שאני הולכת על זה בכל מחיר.

בתקופה שבה התקיימה הסדנה, מלבד המפגשים, הייתה גישה לאתר ובו היו הרבה משימות וגישה להמון חומרים נוספים, כתובים ומצולמים. עברתי ממש על הכל... שמתי לכמה חודשים את כל מה שקשור בסדנה במקום הראשון בחיי ואת כל השאר הזזתי הצידה.

היו כל כך הרבה נקודות שבהן הצלחת להאיר את עיניי ואני בטוחה שהן שגרמו לי (בסייעתא דשמיא כמובן) להגיע לאן שהגעתי...

במפגש הראשון ביקשת שנכתוב את כל הסיבות שבגללן לדעתנו לא מצאנו זוגיות ולחלק אותן לשתי קבוצות: סיבות שתלויות בנו וסיבות שאינן תלויות בנו. אחרי שכתבנו, החלטנו שאנחנו כרגע מניחים בצד את כל הסיבות שאינן תלויות בנו ומתמקדים רק בסיבות שיש לנו השפעה עליהן.. לא כי הסיבות הללו לא נכונות, אלא פשוט כי אין לנו שליטה עליהן וכל התעסקות בהן רק מייאשת וממש לא מקדמת לשום מקום. נשמע פשוט, אך אני חושבת שזה משהו ששחרר בי הרבה דברים לא טובים, וכמובן כיוון אותי למקומות שיכולים לקדם אותי להשגת המטרה.

במהלך השנים שבהן ציפיתי למצוא את בן זוגי האבוד הייתי טרודה לא מעט במחשבות על כך שלא מצאתי זוגיות עד עכשיו, כי התחלתי לצאת לדייטים בגיל יחסית מאוחר ולכן נשארתי רק עם בחורים שהם סוג של 'ברירת מחדל', ואם הייתי יוצאת בגיל צעיר - כמובן שהייתי מוצאת בקלות בחור טוב ונישאת באושר. חשבתי הרבה על כך שאולי בגלל שהתחזקתי מבחינה דתית בדיוק בגיל שבו התחלתי לחפש זוגיות, יצא שלא ממש השתייכתי למעגלים החברתיים הנכונים ואז פשוט לא קיבלתי הצעות מאנשים שמכירים אותי באמת אלא בעיקר מחברים לא קרובים, שדכנים וכו'... והסיכוי למצוא כך הוא כמו למצוא מחט בערימה של שחת.. חשתי לא מעט כעס על חברים וחברות שהתחתנו וכבר לא

אכפת להם ולא עושים מאמץ לנסות ולהכיר לי מישוהו נורמלי.. וכן על כל שיטת ההיכרויות בציבור הדתי שלא ממש מאפשרת להכיר באופן ספונטני.

האנרגיה שלי הייתה מכוונת בעיקר לשם, לרחמים העצמיים שהרגשתי ולמחשבות שלא יכלו לקדם אותי לשום מקום. ברגע שעשיתי את ההחלטה לכתוב את כל אותם דברים ולהחליט שאני מניחה אותן ומשתחררת מכל אותן מחשבות ורגשות שליליים הרגשתי הקלה מאוד גדולה והתחלתי להתמקד בדברים אחרים לחלוטין.

אני זוכרת שבבשימות שעשיתי באתר הייתה התייחסות קודם כל לעצמי, לרגשות ולמחשבות שלי לפני שאני מתחילה קשר בכלל. פתאום נחשפתי לתובנה מאוד פשוטה, אך כזו שפחות שמתי לב אליה קודם, והיא שאני מביאה לקשר קודם כל את עצמי ואם אני נמצאת במקום של רגשות שליליים ומחשבות שליליות זה מה שאני משדרת כלפי חוץ אפילו בלי להתכוון. ומי ירצה להיות בקשר עם אדם שזה מה שהוא מקרין החוצה? (כמו שגם אני לא הייתי רוצה לצאת עם אדם שזה מה שהוא משדר) ושוב... הרגשתי רגשות כאלו כתוצאה מהמצב אליו נקלעתי, אבל זה מן מעגל קסמים שהייתי חייבת לצאת ממנו. להבין שזה לא העיקר לצאת לעוד ועוד דייטים ולעשות שוב שוב את אותן טעויות.

לעבוד על עצמי בנקודה הזו עוד לפני שאני מתחילה קשר. וכך עשיתי.

באחד המפגשים בקורס התבקשנו לכתוב את כל "רשימת המכולת שלנו", ואחר כך עברנו סוג של תהליך בו ניסינו להבין מה מתוך הקריטריונים ברשימה באמת הכרחי לנו לחיות כדי לחיות בזוגיות מאושרת, ומהם קריטריונים שהם צורך של הסביבה, דברים שהרגילו אותנו לחשוב שהם חשובים, או סתם דברים שנראה לנו שהם מאוד משנים, אך לאחר מחשבה מעמיקה אנחנו מגלים שהם לא באמת אלה שישפיעו על רמת האושר בזוגיות שלנו.

התרגיל הזה עזר לי מאוד מאוד, פתאום הבנתי שהרבה דברים בגללם פסלתי הרבה דייטים והצעות (בגלל רמה דתית מסוימת, השקפות כאלה ואחרות, השכלה, עיסוק ועוד...) וקיבלתי הרבה לגיטימציה לכך מהסביבה שלי, כך שחשבתי שאני צודקת לחלוטין. הבנתי (אבל באמת) שהם ממש לא הגורמים למידת האושר בזוגיות שתהיה לי. להפך, דברים אחרים שפחות התייחסתי אליהם הם החשובים באמת ואת קיומם צריך לדרוש. אני מניחה שהדברים שאני אומרת הם לא שחור ולבן וכמובן הקריטריונים שונים מאדם לאדם..

וכן... אם יש מישהו שלאחר חשיבה אמיתית עם עצמו מגיע למסקנה שהוא חייב שבת זוגו תהיה לדוגמה ברמה דתית מסוימת או ברמה השכלה מסוימת ואם לא אז הוא לא יצליח להיות מאושר איתה, אז על העניין הזה הוא לא צריך להתפשר.

התחברתי למה שאמרת בסיכום התרגיל, שלאחר שהקדשנו מחשבה לרשימה שלנו, מה שבאמת נשאר שם לא מוותרים עליו ולא מתפשרים.

לאורך שנותיי תמיד שמעתי אנשים שאומרים שכל שעולה הגיל צריך לעשות פשרות במה שאנחנו מחפשים. רק בנקודה זו הבנתי שלא מדובר בכלל בפשרות, מי רוצה לצאת עם מישהו שהוא סוג של פשרה? למה לחשוב בכלל בצורה כזו מסכנה ואומללה? מה שבאמת חשוב לנו ויגרום לזוגיות שלנו להיות בריאה ומאושרת צריך להתקיים תמיד! בכל גיל!

ומה שלא חשוב, לא צריך לדרוש אותו גם בגיל 18.

גם אנשים בני 50 לא צריכים להתפשר על קשר 'בינוני'.

אם מגיעים לדייט עם אדם שלא רוצים ומרגישים סוג של פשרה... ברור שקשר כזה לא יתקדם לשום מקום ואין שום עניין לנסות סתם ולהשקיע אנרגיות מיותרות בקשר שלא ייצא ממנו שום דבר.

עוד דבר באמת מרכזי וחשוב הוא על כל נושא ההתנהלות בדייטים. עד שהגעתי לסדנה שלך הגישה שלי בעניין הזה הייתה בעיקר שכלית: בכל ההדרכות ששמעתי בנושא מהלך הדייטים הודגש תמיד כל נושא הבירור שצריך להיעשות במהלכם כדי לדעת אם הבחור מתאים או לא, כדי לא להיכנס רגשית לקשר מסוים ולגלות בשלב מאוחר יותר שזה לא הבחור אותו חיפשנו, ואז יהיה הרבה יותר כואב להיפרד.

השתדלתי להתנהל כמו שהדריכו אותי כדי לא להיפגע ולהכניס את עצמי לקשרים עם אדם לא רצוי, ולמעשה, כל מה שעבר לי בראש במהלך הדייטים היה איך לדעת אם הבחור מתאים לי, מה אני יודעת, מה אני צריכה לשאול ולברר ובכלל לעשות מן הניחוח כזה של מה שקורה בדייט (תוך כדי הדייט).

אתה תמיד חזרת ואמרת שאין בחור\ה מתאימ\ה יש קשר מתאים. וכמה שצדקת... כמה טעויות שעשיתי פעם אחרי פעם יכלו להימנע אם הייתי מבינה את זה קודם..

היו לי קשרים שנמשכו כמה חודשים, בהם כל הפרטים ה'בשים' שלנו התאימו, אך (משום מה) לא הצלחנו להרגיש שהקשר מתקדם לשום מקום, לא הרגשנו חיבה, רצון להיות ביחד... למרות הכול.

אף פעם לא חשבתי שעצם זה שהמוח שלי היה טרוד במהלך הדייטים באם הבחור מתאים\לא מתאים וכו'... במקום פשוט לבוא כדי ליהנות ולהתחבר לאדם שנמצא מולי. זו הייתה עצם הטעות. כאן 'שמתי רגל' לכל הקשרים שהיו לי וזה לא שהבחור לא התאים ובגלל זה לא הרגשנו שייכים אחד לשני, אלא עם התנהלות כזו אף קשר לא יכול להתקדם לשום מקום, אף רגש של חיבה, קרבה ורצון להיות ביחד לא יכול להתפתח.

אתה אמרת באחד מהמפגשים שאת כל מה שרוצים לברר צריך לעשות לפני ההחלטה אם להיפגש או לא ודרך אנשים אחרים, לא דרך הבחור

עצמו. ואחרי שמקבלים תשובות ומחליטים להיפגש מניחים את כל העניינים השכליים האלו בצד. בכל דייט המשאלה שלנו צריכה להיות רק שיהיה לנו כיף וטוב ביחד באותו הדייט, ואחרי פרק זמן מסוים שיהיה לנו טוב וכיף נחליט שאנחנו פשוט רוצים שיהיה לנו טוב וכיף ביחד בכל שאר החיים...

אז במהלך הסדנה יצא שקיבלתי הצעה מחברה על בחור שהיה בו משהו מאוד בולט שלא היה נראה לי והיה לי דיי ברור שאם אני יוצאת איתו זה רק כי אני רוצה לסמן 'וי' ולא להרגיש חלילה שפספסתי משהו... (לפי הגישה של 'מה אכפת לך לנסות? מה כבר יש לך להפסיד?') התייעצתי איתך לגבי זה באחת ההפסקות ולאחר ההתייעצות הבנתי בעצמי שזה לא יהיה נכון שנצא, אם אלו המחשבות מההתחלה.

כמה שבועות לאחר שהסתיימה הסדנה הכרתי באתר הכרויות "שליש גן עדן" את מי שהוא היום בעלי היקר...

אין לי ספק שיד ה' כיוונה אותנו לכל אורך הדרך עד לחתונה (וכמובן מכוונת אותנו אחריה תמיד), אך אתה ללא ספק היית שליח נאמן שלו.

לאחר כמה הודעות באתר ולפני שנתתי לו את מספר הטלפון שלי ביקשתי ממנו מספר של חבר שמכיר אותו טוב. את החבר שאלתי את כל הפרטים שאותם רציתי לדעת ולאחר שראיתי שאפשר להתקדם העברתי לו את המס' שלי. זהו, כאן סגרתי את כל פינות הבירורים והגעתי לקשר קודם כל בראייה ומחשבה חיובית.

הגעתי לדייט פשוט עם רצון שיהיה לנו כיף וטוב ביחד... וכך גם לדייט שאחריו... ואחריו... ואחריו...

ואחרי קצת פחות מחמישה חודשים כאלו החלטנו שאנחנו רוצים שימשיך להיות לנו כיף ביחד כל החיים ☺ וכך הגיעה לה הצעת הנישואים.

במהלך הקשר עם ש' יישמתי את כל מה שלמדתי במהלך הקורס, התמקדתי רק בדברים החשובים לי באמת והתעלמתי מכל השאר. ש' שונה ממני מבחינה דתית (בעבר רצייתי מישור שמתפלל 3 תפילות ביום במניין, קובע עיתים לתורה יומיום, לא צופה בסרטים וכו') ולא הייתי מוכנה לסור ימין ושמאל בעניין הזה) המנטליות של המשפחה שלו מאוד שונה משלי... ואם הייתי יוצאת אותו בעבר אני מניחה שמסיבות אלו הקשר היה נופל.

אך כאן, זה לא הפריע לי.. היה לנו טוב ונעים ביחד במהלך הזמן שיצאנו, הרגשנו איך בזמן קצר התחברנו אחד לשנייה, התגעגענו בין דייט לדייט, הרגשתי כמה הוא מעריך, מכבד, דואג, מחמיא, והרגשתי הרגשה חזקה שעל כל השוני בינינו אנחנו בהחלט יכולים להתגבר, אני אפילו לא יודעת אם להשתמש במילה להתגבר.. פשוט הרגשתי שהקשר בינינו עושה לי טוב.. וכל שאר הדברים לא באמת ישפיעו על הזוגיות בינינו.. אם יש הבנה והכלה תמיד מוצאים את דרך האמצע ולכל זוג יש את ההתמודדויות שלו..

ואיתו אני רוצה לחיות את שארית חיי ☺

אין לי ספק שזכינו להתחבר כך בקלות, מה שלא קרה לי בקשרים קודמים כי אני הגעתי בגישה נכונה לקשר, התנהלתי נכון במהלכו, התמקדתי בדברים הנכונים ובאמת אפשרתי לקשר להתפתח.

לאחר הצעת הנישואין ולפני קביעת התאריך לחתונה, כנראה בגלל שעד אז הכול זרם חלק ב"ה, משהו היה חייב 'להשתבש' והייתי חייבת לעשות סוג של חזרה למתכונת החשיבה הישנה שהייתה לי. פתאום הגיעו לי כל מיני מחשבות והתלבטויות שקשורות להבדלים בין המנטליות של המשפחות שלנו. אני זוכרת איך ממש בטבעיות התקשרתי להתייעץ אתך כמה פעמים.. (כשכל פעם כזו ארכה שעות!) ואיך אתה בטוב לכך,

במקצועיות, ברגישות, בתבונה גדולה הצלחת להסיר מליבי כל חשש
מיותר, שלא היה צריך להיות שם...

בחתונה כיבדת אותנו בנוכחותך (מצטערת שראיתי אותך רק ממש
בסופה ומרוב התרגשות והמולה של אורחים בקושי יצא לנו להחליף
מילה) אבל ממש הערכת את זה שהגעתי!

ב"ה אנחנו נשואים באושר כבר מעל תשעה חודשים ובקרוב בע"ה כבר
נהפוך להורים מאושרים.

אני רוצה להודות לך מעומק הלב.. אי אפשר בכלל להבין את גודל
התודה שאני חשה בלבי



קיבלתי לאחרונה בדואר את המכתב שכתבתי במפגש הראשון בסדנה..
מכתב שכתבה אני הרווקה לאני הנשואה באושר. קראתי אותו והדמעות
לא הפסיקו לזלוג..

באמת באמת שלא האמנתי שאגיע לאן שהגעתי, שאצליח לחיות בזוגיות
מאושרת עם בעל שאני לא יודעת איך חייתי לפני שהכרתי אותו 😊.

וכן, כמובן שיש אתגרים והתמודדויות, אבל זה מתגמד לעומת שאר
הדברים. אנחנו מאושרים בבחירה שבחרנו, מודים על הטוב ויודעים עד
כמה שזה לא מובן מאליו.

אני מאחלת לך שתמשיך לעסוק בעבודת הקודש שלך בהצלחה גדולה..
אין דבר גדול יותר מלהיות הגורם לבניית הרבה בתים נאמנים בישראל,
וכמובן, שה' יברך אותך בכל הטוב שקיים בעולם!

הודיה יחיא

שנים של תסכולים, ואכזבות.

שתמשיך ותזכה לעשות

א.א







לרוכשים ספר זה - מתנה
חודש השתתפות במועדון
"לקרוע את הים"

כתובת מייל

info@zoogischool.com

אתר

zoogischool.co.il

טלפון

073-7256660



