



יעקב ארנברג
מומחה לזוגיות מאושרת

16 הטיפים **לזוגיות מאושרת**

סאת

יעקב ארנברג
יועץ נישואין ומשפחה
פסיכותרפיסט



טקסט מבוא



מעט (יותר מדי) אודותי ..

התלבטתי קשות אם לכתוב כאן את כל הבירוקרטיה שלי בנושא זוגיות..

נושא של יעוץ בכלל, ו"יעוץ נישואין" בפרט החל אצלי סמוך לחתונה שלי, דהיינו משנת 1978, משהו כמו לפני כ- 35 שנה. כבר אז עסקתי בכל העניינים של שינוי עמדות/מכירות .. כגון: טבריה קלאב הוטל, סוכנות לביטוח, ומה לא?

הרגשתי שיש לי את היכולת לשנות עמדות במשא ומתן, וב"ה הצלחתי. עסקתי ועדיין עוסק בענף הביטוח, הצטיינתי הרבה שנים בתחום, והבנתי שהמטרה שלי והשליחות שלי היא לעזור לאחרים במקום שהם "תקועים" וזקוקים לעזרה ותמיכה.

ולנושא יעוץ נישואין ..

הייתי נשוי צעיר וטרי ועדיין בעצמי ילד ומה ילד מבין בלייעץ לאחרים, אבל כמו כל דבר בחיים שצריך גם מזל וגם בלשון ה"דוסים" מעט סייעתא דשמיא (סיוע משמים ממרום מה'..), ומעט כישרון/מתנה לא מעט, חברים נשואים צעירים פנו אלי, הייתי קשוב להם ונתתי פתרונות או דרכי פעולה שהאמנתי שעשויים לעזור להם בתוך חיי הנישואין שלהם, וכך אכן היה. זה עבד ..

אותם החברים/זוגות חזרו ואמרו לי: "שמע זה עובד !", "זה הצליח!", והנושא תפס תנופה ותאוצה. עזרה ותמיכה בתחום הנישואין הייתה עבורי מעין תחביב ואתגר.

עם השנים התחלתי להרגיש בתחום יעוץ הנישואין מעין "שליחות", הרגשתי אחריות עצומה, לא מעט לילות הדרתי שינה מעיני האם יעצתי נכון? האם הייתי מספיק רגיש לומר את הדבר המדויק?

והיו גם מקרים שפספסתי ולא דייקתי, הרי מתעסקים כאן בנפשות, והמדע הזה לא מדויק!

לאחר שנים אשתי היקרה שלחה אותי להתמקצע בתחום הנישואין וללמוד לעומק את הנושא, בינתיים הספקתי

ללמוד * יעוץ נישואין * הדרכה והנחייה סדנאות למבוגרים * הדרכה בתחום יחסי אישות (יחסי מין.. למי שלא הבין

את השפה המקראית ..) * גישור * פסיכותרפיה אינטגרטיבית (משולבת שיטות),

* הדרכת חתנים * טיפול בחרדות/טיפול בהתמכרויות * הפרעות כפייתיות O.C.D. ועוד ..

טוב, אני מסיים להשווץ למי שעוד לא נטש את הדף וממשיך לקרוא ..

החלטתי שיש לי בעצם מה "למכור" ולתת מענה למצוקות הפוקדות כמעט כל בית.

ממוצע הגירושין בישראל הינו 33%-38% בפועל, באירופה ובארצות הברית גבוה יותר..

ב"ה כיום אני מרצה בתחום הנישואין, תוכניות רדיו, דיסקים, וכעת גם הספרון הנ"ל,

בו אני מרכז מס' טיפים שלעניות דעתי, עשויים לעזור מאוד ולסייע בבניית האמון ובהבנת השונות בין גברים לנשים

עם העצמת התכונות החולשות והמאווים של כל צד.

בעז"ה אני מקווה שהספרון הזה יהיה לעזר ולסיוע!

אשמח לקבל הערות והארות בונות ע"מ לשפר ולהשתפר להבא.

אני כבר יושב על הספר הבא :

" 101 רעיונות כיצד להפוך את בן זוגי לחבר הטוב ביותר שלי !! "

במידה והספר מוצא חן בעיניכם אנא העבירו אלי פרטי חברים משפחה ואשלח גם אליהם את הספרון !

בהצלחה בהפקת המירב מהקריאה בספרון ומהיישום .

בן זוגך לעולם לא ישתנה!

1

אז מה זה אבוד ? האם ככה נגזר עלי לחיות ?!

בן זוגי לא ישתנה לעולם ? זה הרי ממש מפחיד, ?

אם כן, אלו חיים יהיו לי ? איך אוכל לחיות עם ה"שונות" הזו ביננו ?

אנחנו לא משדרים בכלל על אותו הגל, אין תחום אחד שאנחנו לא שונים בו, אחד מהשני !

אין תחום אחד שאנחנו מסכימים עליו, החל מענייני היגיינה, היכן ואיך לפתוח את המסחת שיניים , דרך אצל מי נעשה ונהיה בשבת, נושא חינוך הילדים, נושא הבילויים, נושא "תרבות הפנאי" שלנו,

איך לסדר את הארון בגדים איך לסדר את המקרר, ובעצם מה לא ?

איפה שלא נוגעים אנחנו רבים ולא מסכימים.

אין תחום אחד שאנחנו משדרים על אותו הגל .. ושלא נדבר על אמא שלו ..

חברים.. יש פתרון..

זה שאתם שונים זה ברור וזה **Build In** בתוך מעשה הבריאה, ככה בורא עולם עשה ויצר וברא

אותנו שנהיה שונים אחד מהשני, אם כן מה עושים ?!

קודם כל "אזעקת הרגע" חברים, אתם לא שונים מאף זוג בעולם, אתם לא הראשונים ששונים אחד מהשני וכנראה גם לא תהיו האחרונים .

כל העולם וכולל אותך ואותי ואת כל היצורים הלוחים על 2, כולנו רוצים שבני הזוג שלנו ישתנו, אבל

זה לא עובד, ובטח לא בצורה שאנו דורשים זאת במפגיע , יש רק פיתרון אחד ..



יש רק מצב אחד בעולם שבו הצופ ישתנה, אם "השינוי" יתחיל ממך, ולא מהצד השני! זה הסיכוי האחרון והיחיד שאכן "השינוי" בבן הצופ בא יבוא !

כח הדיבור - שפה רגשית

2

מה הקשר בין דיבור לרגשות?...

כיצד עושים זאת ? כיצד גורמים ע"י דיבור שבן הזוג יעשה את מה שאנחנו מבקשים או ישנה את דעתו ?

ניתן לעשות זאת על ידי כך שניקח אחריות ונשוחח עם בן הזוג, בשפה של "חולשה" שלנו ..

אם נשוחח בשפה הנלמדת כאן הצד השני יסכים ויאות לעשות בשמחה את כל מה שאנחנו מבקשים .. ועוד יותר מזה .

דוגמאות של "דו שיח" כזה של הבעת בקשה או חולשה, להפוך את הדו שיח לשיחה עם מושגים רגשיים .. כגון:

טוב לי ש.. * אני מאוד מבקש/ת ש.. * אני אשמח ש.. * קשה לי ש.. * מרגיז אותי ש.. * לא טוב לי ש.. * אני אוהב/ת כש.. * נחמד לי ש.. * כיף לי ש.. * מאוד ישמח אותי ש.. * נוח לי ש.. * כואב לי ש... * משמח אותי ש.. מכעיס אותי ש.. * עצוב לי ש.. ועוד ועוד ..



2. דוגמא של פנייה הבעל לאשתו:

" תשמעי ליאורה , את באמת בסדר , את יודעת כמה ישמח אותי שמדי פעם גם נקפוץ גם להורי באמצע השבוע ולא רק בחגים או בשבתות , זה ממש ישמח אותי אם תסכימי .."
הקשר עם ההורים חשוב, וחשוב לי שתצטרפי אלי . מבקש ממך , כדי לא לנסוע לבד .

3. דוגמא לפרגון מצד האישה לבעלה:

" ליאור היה לי ממש כייף כשקמתי בבוקר וראיתי שכל המטבח מסודר הכיורים נקיים , אפילו שטפת את המטבח.. אין לך מושג כמה זה שימח אותי !
ממש תודה ליאור , זה עזר לי המון ."

4. דוגמא להשבת תודה של הבעל לרעייתו :

".. ליאורה , אני רוצה לומר לך המילים הללו שאת מפרגנת לי ותשומת ליבך לכך שאני משקיע בבית , זה מחזק אותי , ונותן לי כח ורצון ומוטיבציה להמשיך ולעזור ולפנק אותך!"

חברים יקרים :

ברגע שנפתח ערוץ דיבור המתנהל בסגנון של רגישות לצרכי השני , המושגים שהיו תקפים בבית קודם לכן , או ההתנהגויות או ההרגלים שלנו שהביאו לכאב אצל בן הזוג , התקשורת החדשה הנלמדת כאן מקבלת תמונה אחרת, היות ואנחנו אלו היוזמים והמשנים ועושים את תהליך השינוי בעצמנו בלי דרישות מבן הזוג ..
הדרישה היחידה המופנית היא - אל עצמנו .



ברגע שבן הזוג ירגיש ויאוש את זה שאנחנו עושים מאמץ עבורו ..
כבאטה קסם בן הזוג ישתנה עבורנו .

"ויתור.. ויתור.. ויתור"

עד כמה? ועד מתי?

3

אני באמת צריך להיות כזה "וותרן"? "מה אין לי אישיות משלי? למה אני הוא זה שכל הזמן נידרש ממני לוותר? למה היא/הוא לא מוכן/ה גם מדי פעם להוריד את הגאווה שלו/ה וללכת לקראתי?!"

יש הסבר..

כל אחד צריך להילחם על הזכות להיות הראשון שמוותר כפי שנאמר: "כַּמִּים הַפָּנִים לַפָּנִים כֵּן לֵב הָאָדָם לָאָדָם", (משלי כז 19), זו אינה "טקטיקה" זולה, אלא זה חלק מתכונות האדם, המשווה התנהגות מול התנהגות, תנאי פנים שוחקות - תקבל פנים שוחקות, תנאי הרגלים של "ויתור" בבית - תזכה/י לקבל ויתורים.

ככאלה שלא רוצים לצאת פריירים או להיות זה שתמיד בבית מבקש את הסליחה ותמיד המוותר, נמאס לנו לעיתים כל הזמן להיות אלו המבקשים סליחה ואלו שכל הזמן מוותרים מול בן זוג קשוח שלעולם לא יודה שהוא לא בסדר או שיש לו מקום להתנצל על מעשה או פגיעה שפגע בנו אפילו בלי כוונה.

הרבה פעמים מרגישים אחד מבני הזוג שהוא כל הזמן קורבן הוויתורים, רק הוא צריך להוריד את הראש, או להוריד את הפח, רק הוא צריך ללכת להורים שלה או שלו ובן הזוג לא מוכן להקריב את עצמו על מזבח ביקורי גומלין, רק הוא/היא אלו שצריכים לסגור את מנורת הלילה כי האור מפריע לבן הזוג להירדם, רק הוא צריך לצאת מהבית כדי לעשן ובן הזוג לא מוכן להתחשב בשום חולשה או קושי שיש לנו.



כן.. תמיד תהיה אתה או את הפריירים המוכנים להקריב את גאווה, כך בן הזוג ילמד שבשביל השלום - מוכנים להתייחס?!

"קואצ'ינג במערכת הזוגית"

4

מכירים את הביטוי "אשתי עושה לי בית ספר"?

לא מעט גברים נתקלים במציאות הזו שהאישה עושה לנו בית ספר לחיים. אתה רואה בעלים שפופים ולא שמחים .. ואנחנו מודעים למציאות שיש להם אינתיפדה בבית .. גיהנום זה גן עדן על יד הצער שיש להם .. איך אומר הנביא מיכה?! "אויבי איש אנשי ביתו" .. לא הבנק שלו הוא האויב לא מע"מ ואפי' לא מס הכנסה .. מי האויב של הגבר? זו אשתו.. כפי שהגמרא אומרת אין ביתו אלא אשתו .. וכל זה למה? מה באמת הוא התחתן עם מפלצת? מה רע בה כ"כ כעת? פעם היא הייתה נופת צופים[מקסימה כל מה שרציתי היא הסכימה עשתה אותי "מלך" .. מה נהיה כעת שאני אומר בבית את המילה האחרונה .. כן אשתי .. בסדר. מה שתגיד ..

ובכן גברים יקרים..

ה"זוהר הקדוש" מסביר שתפקיד האישה הוא לתקן את הגבר בגלגול הנוכחי, אישה לא באה לעולם הזה ע"מ לתקן את עצמה, אלא לתקן אותך בעל יקר. ה' ברא את האישה "עזר כנגדו" ושואלים .. אם עזר אז למה כנגדו? ואם היא כל הזמן נגדו אז איזה מן עזר זה? אלא צריך לדעת שהחבר האמיתי הוא זה שמנסה לעזור לך ולתקן אותך, אל תתייחס להערות שלה בצד הכואב! בדוק לגופם של דברים האם היא באמת צודקת או לא? וגם אם היא מכאיבה, דע לך שזהו רצון הרי השכינה לא יכולה לשוחח איתנו ישירות, אזי ה' מדריך אותנו דרך המראה שנקראת האישה. אם יש רוגע בבית והכל מתנהל על מי מנוחות ואני מקבל את הכבוד הראוי ואת השלווה תדע שיש לך מציאת חן למעלה בשמיים, ואם אתה "חוטף" ממנה תדע שכועסים עליך מלמעלה, ובכן כעת מובן מה הכוונה "עזר כנגדו", על ידי זה שלעיתים האישה היא נגדך.. בעל יקר, דע נא שזו העזרה הכי גדולה שיכולת לקבל ..



בצל יקר !

אנא אל תהזמנות שקיבלת שיש מי ש"עושה לך" "בית ספר" אחיתי לחיים...

כל הזכויות שמורות ליעקב ארנברג

מילה טובה או פרגון

5

.. או בפשטות לתת הרגשה טובה ...

כעת תרימי גבה ותשאלי ..

סתם ככה לתת ..הרגשה טובה ? לא מוגזם ? זה לא שקר ?

בזמן יעוץ כשאני ניתקל בבעיות רגשיות ובחוסרים של התייחסויות הנוגעים לחוסרים רגשיים.

אני מקבל תשובות של זוגות ..ולא משנה אם המדבר זה הבעל או האישה ..

כלומר בני הזוג לא מבינים כלל על מה המדובר ? והשאלה שלהם היא : " מה באמצע היום באמצע

החיים .. ככה סתם להחמיא ? "

ובכן נכון .. צריך באמת להמציא או יותר נכון למצוא סיבות להחמיא.. לפרגן .. לתת .. הרגשה

טובה .

אתן מס' דוגמאות כיצד פרגון או מילה טובה יכולה לשדרג את החיים בבית .

אם בעלך אכל ארוחה , ולאחריה הוא "בטעות" הוריד את הצלחת והסכום .. הוא כבר בטוח שמגיע

לו צל"ש .. ואם הוא גם עושה את הכלים בכיור אז בכלל הוא חושב שמגיע לו משאית עם צלש"ים ..

הוא מחכה ומייחל שתאמרי לו מילה טובה .

ואם נשארו גם כלים משבת כל הצ'ולנט וכו'.. הוא מחכה לקבל את פרס נשיא המדינה.

מה מפריע לך לומר לו מילה טובה ? מילה חמה ?

וכנ"ל גבר יקר.. אם רעייתך עובדת קשה בחוץ או בבית ועם כל העומסים שיש לה בחיים .. היא הרי

כל הזמן מרגישה שקשה לה. לא ?

מה הבעיה לומר לה שהמרק שהכינה לך הוא "הכי בעולם" ? ושכל הבשלנים ב"מאסטר שייף"

יכולים לקבל אצל בית ספר ?

היא הרי טרחה והכינה לך בדיוק את המאכל שאתה אוהב.. כ"כ קשה לזרוק מילה טובה ?

החוכמה לחפש ולנבור כל יום ולמצוא מילים טובות וסיבות טובות להחמיא ולתת הרגשה שבעלך

הוא הכי בעולם!

ואתה גבר יקר..

חפש סיבה תמציא סיבה לתת לה הרגשה טובה, אם התחתנה איתה בטוח שיש מליון סיבות להחמיא ולתת מילה טובה.. שהבית מסודר , שהחדרים נקיים , שהילדים מקולחים ..שהיא נראית טוב .. מתי היא זכתה לשמוע את המשפט הזה שכל פעם שאתה צריך חולצה נקייה ומגוהצת יש לך ..

נו.. קיבלת מספיק סיבות או רעיונות ?

נסכם .. לחפש ולתת הרגשה טובה סתם כך היא לא שקר .. זו זוגיות כל יום לחפש נקודות לחזק את מערך הנישואין ? מילה חמה ?

וכנ"ל גבר יקר.. אם רעייתך עובדת קשה בחוץ או בבית ועם כל העומסים שיש לה בחיים .. היא הרי כל הזמן מרגישה שקשה לה . לא ? מה הבעיה לומר לה שהמרק שהכינה לך הוא "הכי בעולם" ? ושכל הבשלנים ב"מאסטר שייף" יכולים לקבל אצל בית ספר ?

היא הרי טרחה והכינה לך בדיוק את המאכל שאתה אוהב.. כ"כ קשה לזרוק מילה טובה ? החוכמה לחפש ולנבור כל יום ולמצוא מילים טובות וסיבות טובות להחמיא ולתת הרגשה שבעלך הוא הכי בעולם , ואתה גבר יקר.. תחפש סיבה תמציא סיבה לתת לה הרגשה טובה, אם התחתנה איתה בטוח שיש מליון סיבות להחמיא ולתת מילה טובה.. שהבית מסודר , שהחדרים נקיים , שהילדים מקולחים ..שהיא נראית טוב .. מתי היא זכתה לשמוע את המשפט הזה שכל פעם שאתה צריך חולצה נקייה ומגוהצת יש לך ..

נו.. קיבלת מספיק סיבות או רעיונות ?



לתת הרגשה טובה סתם זה לא שקר ..
זו זוגיות ואהבה אמיתית !

להוריד את חיפּלס הגאווה בינכם

6

קבלו סיפור אמיתי ..

אני נוסע ברכב מתקשרת אלי גברת מהמרכז .. שואלת אותי הרב ארנברג ? אמרתי לה אני לא רב .. ומספרת לי שהיא ראתה אותי באחד האתרים באינטרנט , והיא מבקשת לשתף אותי בבעיה מסויימת . הקשבתי לה בקשב רב , היא סיפרה את הסיפור שלה , היא ובעלה כעת בנתק מסויים הם בנתק ולא מדברים רק דברים שצריך .. וגם אז הם מצליחים לריב .

שאלתי אותה אם היא מסמסת לו , זו הזדמנות לכל אחד קצת לרדת מהעץ ולא לריב , אלא להתרכז .. והיא אמרה לי : " הנה אני אתן לך דוגמא , היום סימסתי לו ואמרתי לו : "שמע אני רוצה שנלך סוף סוף ליעוץ , שמעת על יועץ נישואין בשם ארנברג יעקב ? והוא ענה לי לא . בסדר , ואז היא מוסיפה ואומרת לי , כתבתי לו תשמע כדאי ללכת הוא נראה לי רציני והוא גם דתי , והוא ברוב חוצפתו (כך היא אומרת לי) כותב לי , נו.. באמת הגיע הזמן שתתחילי להתקרב לדת , זה לא יזיק לך בכלל "

וענית לו ? אני שואל את הגברת?"ברור שאני לו כתבתי לו שאני מרגישה טיפשה שאני בכלל עוד פונה אליו .. " נו.. ו ? (אני שואל אותה)

" מה .. מאז אנחנו כבר לא מדברים בכלל ולא מסמסים..השיחה הסתיימה כפי שהסתיימה.



הסברתי לגברת הצעירה .. ראי נא.. הרי המטרה שלך הייתה להביא אותו לפגישת ייעוץ , מה ייצא מהפגישה אנחנו לא יודעים, אבל לפחות יהיה איזשהו דיבור .. "נשב על שולחן המשא ומתן .." הוא אמר לך שלא יקרה כלום אם תתקרבי לדת , מה זה משנה מה את הולכת לעשות עם זה , היית אומרת לו בחן נשי , אתה יודע מה ? אתה אולי צודק, אני אשקול את זה הוא הרי הרים לך כדור להנחתה .. הזדמנות לעשות משהו .. אני בכלל לא שוללת את זה , מה עשית ? כתבת לו שאת מרגישה בכלל טיפשה שאת בכלל עוד מדברת איתו? כך נעלת אותו רגשית ואת היחסים שלכם כמעט סופית זו הייתה הכוונה "אל תבואני רגל גאוה" .. אנחנו לעיתים לא חושבים עוד שניה אחת , ולא רוצים להרגיש פריירים , ושופכים ומפילים על הצד השני את כל האגו שלנו, והתוצאה ? מי ישורנה ? אם נקדיש עוד חצי שנייה למה שיוצא לנו מהפה, זה יעשה את ההבדל בין נישואין מאושרים ותקשורת בונה, לבין ההיפך.



בעל יקר !
לעיתים משפט קשה או ציני אחד יכול להפוך את כל הנישואין אל פניהם .

האם יש לי בחירה חופשית בתוך המערכת הזוגית ?



שאלה מצויינת .. והתשובה עוד יותר מצויינת !

אכן כן יש לנו בחירה כל יום וכל דקה.
יש לנו יכולת ל"בחור" ולהשפיע על המערכת הקטנה והזוגית שלנו, יש לנו את האפשרות לבחור בלהתחיל את הבוקר עם חיוך, עם מילה טובה לאישה לילדים, יש לנו את האפשרות במהלך היום לבחור אם להתקשר הביתה ולשאול את האישה או הבעל: מה שלומך? נו.. מה היה בפגישה העסקית? או איך היה עם הילד בגן?
יש לנו את האפשרות לבחור אם ל"בקר" את בן הזוג על כל צעד ושעל, או לבחור להבליג!
יש לנו את האפשרות לבחור אם לכווס על כך שהארוחה לכבודי לא הייתה מוכנה בזמן או לבחור בדרך השנייה ולהבין שאולי לא היה זמן לאשתי להכין לי אותה.
וכך בעצם אנחנו כל יום עושים מאות ואלפי בחירות קטנות או גדולות הקובעות את עתידנו הפרטי את עתידנו המשפחתי את עתידנו הקהילתי, וממילא כל הבחירות הנכונות והקטנות הללו יובילו גם לבחירות הגדולות של עתיד עמנו.
אנו יכולים להחליט שמהיום אנחנו מחליטים לבחור רק בטוב, רק בחיוך רק בשמחה, לבחור ולחפש מישהו ורצוי שאחד מהמישהו האלו יהיה אשתי.
לשמח אותו להוסיף לו חיוך וצבע לחייו.
הקושי לעיתים בבחירה הנכונה הוא, שאנחנו לא מאמינים שיש בכוחנו לשנות את המציאות, ומסתובבים בהרגשה ש"מה שהיה היה" הוא שיהיה או מה שהיה היה (כדברי השיר של אריק אינשטיין) וזה ממש לא נכון, כי ..



יש לנו **האון** כח לצבוע את המציאות בצבעים שאנחנו **נבחר**,
טוב שיהיו בצבעים אופטימיים.

יש סיפור מדהים שמספר אותו בחור איילתי . הוא מספר שירד לחוף הים באילת , והתחיל את השחיה היומית שלו בחוף אילת , הוא מתחיל להתרחק מהחוף ולפתע מתקרב אליו לא פחות ולא יותר מאשר דולפין .. הוא מספר שכבר קרה לו והוא שחה על יד דולפינים .. אבל הפעם הייתה לו הרגשה מאוד מוזרה קצת פחד .. בכל זאת דולפין זו חיה עם 200 ק"ג עליה .. מה הדולפין הזה רוצה ממנו ? הוא מנסה להמשיך ולהתרחק והוא רואה שהדולפין לא נותן לו להמשיך ולשחות אלא חוסם לו את השחיה ומנסה לאלץ אותו בעצם חזור אל החוף .. הוא מנסה לברוח מהדולפין ולהמשיך לשחות והדולפין ממש נעמד מולו ולא נותן לו להתקדם .. אוקי לא שווה ולא כדאי להילחם בדולפין והוא מחליט טוב אני חוזר אל החוף הדולפין בעצם לקח לו את ה"שיקול דעת " .. ולא

השאיר לו הרבה ברירות .. מוזר אה ? חח



הוא שוחה חזרה אל החוף והדולפין שוחה לצידו משמיע כל מיני קולות של שמחה כאלו כאומר: ניצחתי אותך !, הוא מתקרב אל החוף ועל החוף הוא רואה את אשתו מנפנפת לו בידיה כאומרת לו .. מהר מהר בוא ..הוא מתקרב לחוף אשתו מחזיקה בידיה דו"ח תוצאות של הבדיקות האחרונות שהוא עשה ומסתבר שהעורקים הראשיים שלו חסומים והוא במצב מסוכן מאוד, מייד הטיסו אותו למרכז הארץ עשו לו צינתור שיחררו לו את הסתימות הקשות, והבחור הבריא ! למה אני מספר את כל זה ..

הקב"ה נתן תכונה מדהימה לדולפין שהוא יכול לזהות מצוקה או קושי אצל הזולת, הדולפין בעצם הציל את חייו

למעשה מה אנחנו מתכוונים ?! אם אנחנו רואים שבן הזוג

כעת לא במצב רוח לנושא מסויים, לא לנעוץ ולא לשוחח על הנושא הזה ! של הבחור שלנו כפי שהוא העיד לאחר מכן: "הדולפין.. הציל את חיי", ואם יש את התכונה המופלאה הזו לדולפין לחיה , ברור שגם אנחנו יכולים לסגל לעצמנו את התכונה לזהות בבן הזוג, או לזהות אצל ילדנו, או אצל חברים .. שנייה לפני שמגיע פרץ של רגשות קשים , אנחנו

יכולים להבחין במצוקות של בן הזוג שנייה או לפני כן לפני שהם מתפוצצים , ואז לנסות ולהרגיע, ואם לא להרגיע , אז לשתוק .. או לא להכביר את הכאב.

למעשה מה אנחנו מתכוונים?! אם אנחנו רואים שבן הזוג כעת לא במצב רוח לנושא מסויים, לא לנעוץ ולא לשוחח על הנושא הזה !

בעל יקר ..

אם אתה רואה אשתך לא מסתדרת עם ארוחת הערב, ובלאגן במטבח, לא בטוח שזה הזמן לתכנן סוף שבוע .. זה הזמן לדבר איתה על זה ?

אם את רואה שבעלך מגיע לחוץ ועצבני מהעבודה , לא בטוח שהזמן נכון להזכיר לו על המנורה השרופה בשירותים כבר שבועיים.. ולא רואים כלום . אנא מצאי, אנא מצא את הזמן והעיתוי המדוייק לבקש, לדרוש, לספר, ואם בני הזוג אם הרגישות הדולפינית המתאימה יתקשרו איש עם בן/בת זוגו, אזי הם ישחו ויובילו את ספינת חייהם לחוף מבטחים .



אם הדולפין יודע את מלאכתו ואת סודו,
גם אנו נדע את המוטל עלינו.

כל הזכויות שמורות ליעקב ארנברג

".. האם בכל מקרה ותמיד? .."

כבוד הדדי והערכה כמה? כל כמה זמן ועד מתי? ועל מה להביע הערכה? על כל דבר?
האם יש כיוון?

כבוד הדדי תמיד.. לשוחח בעדינות לשוחח בחן, לשוחח בחיוך, להביע "הערכה" על כל דבר
שנראה לצד השני חשוב, נביע עליו הערכה..

לדוגמא: נניח ואשתך התאמצה במיוחד לבשל לכבודך..

דוגמת פרגון והערכה של הבעל לאשתו:

"תשמעי חדווה הפעם המרק שלך יצא טוב יותר אפי' מהמרק של אימא שלי.. ממש מתובל "בול",
כמו שאני אוהב.. אני ש/וקל לרשום אותך לתחרות "מאסטר שיף" הבאה!
לדוגמא: מקרה של נסיון והצלחה בדיאטה.. של הבעל..

דוגמת פרגון והבעת הערכה של האישה לבעלה:

" משה כל הכבוד, לקחת על עצמך דיאטה ואני ממש מעריצה את כושר ההתמדה שלך,
לא פשוט ולא קל לעמוד בהחלטה שכזו אני מעריכה את זה.. כל הכבוד, נהיית צעיר ב-10 שנים,
אני מתחילה לדאוג מהמעריצות.."

דוגמת הערכה סתמית בלי סיבה:

מסוג המשפטים שהבעל או האישה יכולים לומר אחד לשני מדי פעם.. (פעם שבשנה..)
:" דפנה אני מסתכל עלייך ואני רואה שככל שעובר הזמן את באמת נהיית יותר יפה!
:" אביגדור, אני מה זה שמחה שאתה בעלי, לא חושבת שהייתי יכולה למצוא בעל יותר טוב
ואבא יותר טוב לילדים.



מה מפריע לך לומר לו מילה טובה ? מילה חמה ?
וכנ"ל גבר יקר.. אם רעייתך עובדת קשה בחוץ או בבית ועם כל העומסים שיש לה בחיים .. היא הרי כל הזמן מרגישה שקשה לה. לא ?
מה הבעיה לומר לה שהמרק שהכינה לך הוא "הכי בעולם" ? ושכל הבשלנים ב"מאסטר שייף" יכולים לקבל אצל בית ספר ?

היא הרי טרחה והכינה לך בדיוק את המאכל שאתה אוהב.. כ"כ קשה לזרוק מילה טובה ?
החוכמה לחפש ולנבור כל יום ולמצוא מילים טובות וסיבות טובות להחמיא ולתת הרגשה שבעלך הוא הכי בעולם!

ואתה גבר יקר..

חפש סיבה תמציא סיבה לתת לה הרגשה טובה, אם התחתנה איתה בטוח שיש מליון סיבות להחמיא ולתת מילה טובה.. שהבית מסודר , שהחדרים נקיים , שהילדים מקולחים ..שהיא נראית טוב .. מתי היא זכתה לשמוע את המשפט הזה שכל פעם שאתה צריך חולצה נקייה ומגוהצת יש לך ..
נו.. קיבלת מספיק סיבות או רעיונות ?

נסכם .. לחפש ולתת הרגשה טובה סתם כך היא לא שקר .. זו זוגיות כל יום לחפש נקדות לחזק את מערך הנישואין ? מילה חמה ?

וכנ"ל גבר יקר.. אם רעייתך עובדת קשה בחוץ או בבית ועם כל העומסים שיש לה בחיים .. היא הרי כל הזמן מרגישה שקשה לה . לא ? מה הבעיה לומר לה שהמרק שהכינה לך הוא "הכי בעולם" ? ושכל הבשלנים ב"מאסטר שייף" יכולים לקבל אצל בית ספר ? היא הרי טרחה והכינה לך בדיוק את המאכל שאתה אוהב.. כ"כ קשה לזרוק מילה טובה ?

החוכמה לחפש ולנבור כל יום ולמצוא מילים טובות וסיבות טובות להחמיא ולתת הרגשה שבעלך הוא הכי בעולם , ואתה גבר יקר.. תחפש סיבה תמציא סיבה לתת לה הרגשה טובה, אם התחתנה איתה בטוח שיש מליון סיבות להחמיא ולתת מילה טובה.. שהבית מסודר , שהחדרים נקיים , שהילדים מקולחים ..שהיא נראית טוב .. מתי היא זכתה לשמוע את המשפט הזה שכל פעם שאתה צריך חולצה נקייה ומגוהצת יש לך ..

נו.. קיבלת מספיק סיבות או רעיונות ?



לפת הרגשה טובה סתם זה לא שקר .. זו זוגיות ואהבה אמתית !

כל הזכויות שמורות ליעקב ארנברג

תפקיד הדיבור - במערכת הזוגית



הגמרא במסכת קידושין מ"ט: "עשרה קבין של דיבור ירדו לעולם: תשעה לקחו נשים, ואחד שאר העולם" איזה גאונים היו חז"ל איך הם ידעו את זה ?
מה רצו להדריך אותנו באמירה הזו ?
ובכן אם חז"ל התייחסו לנושא הדיבור , כנראה שזה לא בכדי מה זה אומר שנשים לקחו 90% מכוח או מכמות הדיבור בעולם ? הבא נראה ונבין מהו הדיבור אצל האישה ..
הדיבור אצל האישה הוא בעצם חיבור.. אישה מתחברת ע"י הדיבור .. אישה יכולה לדבר אל עצמה בלי סיבה, אישה יכולה לדבר עם העובר בבטנה .. גם אם למי שיצפה מהצד זה יראה מוזר..
למרות שיש מחקרים המראים שהקשר בין האמא לתינוק כבר קיים משלב העוברות וכנראה שהתינוק מרגיש שיש מי שמתייחס אליו ע"י הדיבור . בהגדה של פסח בקושיות של 4 הבנים ב"זה שלא יודע לשאול " .. התשובה היא "את פתח לו .. וזו לא טעות.. כי יש סגנון דיבור שרק האמא יכולה לפתוח את בנה .. יש לאישה כוח מיוחד בדיבור שלה .. ושוב חז"ל מדגישים ומזהירים את הגברים.. הזהרו מלדבר יותר מדי עם אישה בכלל, בפרקי אבות : "אל תרבה שיחה עם האישה" ו"קול באישה ערווה " .. חז"ל היו מאוד רגישים לעניין קול האישה ודיבור האישה. יש בזה המון כח והמון עוצמה .. ועם נחזור לעניין הדיבור במערכת הזוגית .. האישה ע"י הדיבור מחפשת את הקשר עם בעלה .. אצל הגברים הדיבור הינו עניין מעשי וענייני ע"מ לסגור עניין לסגור עיסקה.. להיות תכליתי .. אצל האישה הדיבור הוא פתיחת קשר .. אישה יכולה להתקשר אל בעלה כשהוא לחוץ בעבודה ולהתחיל לספר לו :

"שמע דוד.. היום בבוקר הלכתי עם יוסי למרפאה .. ואח"כ באתי הבייתה .. וראיתי שיש הפסקת מים ..
ואח"כ השכנה ניכנס והביאה לי מופלאטה.. וכמעט שחכתי שקיבלנו בדואר הזמנה ו.....

הבעל מהצד השני משתגע כבר לא יודע מה הוא עושה עם עצמו.. הוא גם באמצע ישיבה .. ומה מעניין
אותו כל ההתרחשויות האלו .. ואומר לעצמו כל הזמן בראש .. נו .. נו .. מה היא רוצה מהחיים שלי ..
מה בסוף אני צריך לעשות ? מה המשימה שלי .. אצל הבעל הדיבור הוא משימה .. ואחרי מס' רגעים
שהיא גמרה לספר לו .. אמרנו להתחבר .. טוב .. ואל תשכח בדרך הבייתה תביא גם 2 חלב .. ריבוננו
של עולם.. למה אני צריך לסבול 10 דקות .. לשמוע סיפורי כיפה אדומה ..תגידי לי שלום דוד בבקשה
כשאתה חוזר 2 חלב .. ביי..

ראיתם פעם 2 נשים מדברות אחת עם השנייה ? זה הולך בערך כך ..
היי דסי מה שלומך ? יופי חני מה איתך .. תשמעי את יודעת אתמול .. יו מה את אומרת .. כן חכי זה
עוד לא הכל .. וגם .. יו אני מתה .. נו ו .. תשמעי תשמעי עד הסוף .. ולך תדע מתי כבר יהיה הסוף ..



כן .. 9 קבין נטלו נשים בעל יקר הדיבור אצל אישה הוא לא
ע"מ לשגע אותך .. האישה מתחברת אליך ע"י דיבור
מבחינתה הדיבור הוא צורך נפשי,היה נא קשוב לה אל
תתן לה הרגשה שהיא נודניקית .. היא זקוקה לשיחה
איתך לשיתוף איתך.



הדרך של אשתך להתאבר, זה דרך הדיבור. תתאבר אליה !!

אז מה לא לומר לה את מה שכואב לי ?



"אוקי, אז לא לומר מה שמציק לי ?

לא לשתף ? לא להביע רגשות ? "

ובכן.. התשובה היא:

ברור לומר את שעל ליבכם, ברור שחייבים לומר את כל מה שיושב לנו על הלב וזאת בשני תנאים :
1. למצוא את העיתוי הנכון והמדויק מתי לומר את מה שאנחנו רוצים , לדוגמא שהאישה לא "תיפול" על בעלה ברגע שהוא ניכנס הביתה עייף מהדרך ומכל היום המסוייט שהיה לו.

אם הבעל רואה שאשתו לא במצב רוח נכון ומתאים לא לומר את מה שיש על ליבו באותו רגע שהיא אפילו לא יכולה ולא מסוגלת להיות קשובה לו. כלומר למצוא זמן איכות, זמן של מצב רוח מתאים לומר את הדברים, ולא משנה מה יהיו הדברים כמה כואבים וכמה לא נוחים .

2. כן לומר בזמן הראוי את מה שיושב על הלב, השאלה היא לא מה לומר.. וכו' , העניין הוא איך לומר את מה שרוצים, לא להתחיל המתקפת טירור וארטילריה כבדה , אלא להתחיל בנועם : תראה דוד אני יודעת שהיה לך יום עמוס, יום קשה , זה בסדר שאספר לך מה קרה היום ליוסי בבית ספר? או, תשמע זבולון רציתי לומר לך מה קיבלנו היום בדואר יש לך מצב רוח לשמוע ? או שנדחה את השיחה הזו?

מה שאנחנו מנסים לומר שבעצם אפשר לומר (כמעט) הכל, השאלה היא לא מה לומר אלא כיצד להגיש את המילים הנאמרות שיהיו נעימות לאוזן המקבל על מנת שהדיבור יהיה אפקטיבי ויעיל, ולא ישאיר משקעים וחוסר רצון להתייחסות .



האזכרה היא כן לומר כל מה שיושב על הלב ..

והאזכרה האמיתית היא כיצד.. לומר את זה !

כל הזכויות שמורות ליעקב ארנברג

"הבנת השוני בתכונות האישה/הבעל"



חשוב להפנים יפנימו את המציאות, שבני זוג אינם דומים, שבעל ואישה תפקידם הוא לא להיות "תאומים סיאמיים" ולא מסכימים על הכל, אלא הם שני טיפוסים מעולמות אחרים ומגלקסיות אחרות לחלוטין.

בני זוג הם כמו 2 אנשים שנקלעו למדינה זרה האחד יודע רק יידיש והשני מדבר רק יפנית, נו לך תבנה בניהם תקשורת ראויה.

אם מבינים את התובנה הזו שגבר נולד עם תכונות אחרות, ואישה נולדה עם תכונות אחרות ייקל עליהם לתקשר. ניתן מס' דוגמאות להבדלים המהותיים בתכונות הגבר והאישה.

האישה

הגבר

גבר מקבל החלטות מהראש מההיגיון מהשכל הקר. **אישה** מקבלת החלטות מהבטן, מופעלת על ידי הרגש.

גבר קשה לעשות שינויים, נוח לו שהדברים סטטיים. **אישה** מחפשת כל הזמן שינויים, חוויות, הפתעות.

גבר רואה את המציאות בצורה מרחבית, במקרו. **אישה** רואה את החיים דרך המיקרו, בצורה הפרטנית.

גבר מדבר לעניין, מהר, מבקש מסקנות ברורות. **אישה** מרחיבה כל נושא וטוחנת אותו לפרטיו.

השינויים הללו בתכונות הגבר והאישה מצריכים הדרכה מתאימה, החשוב הוא לדעת שלכל הזוגות בעולם יש את אותם הקונפליקטים ואת אותם הבעיות במידה ולא נחשפים למיידע הזה.



אכן יש הבדל מהותי בין תכונות הגבר לתכונות האישה.

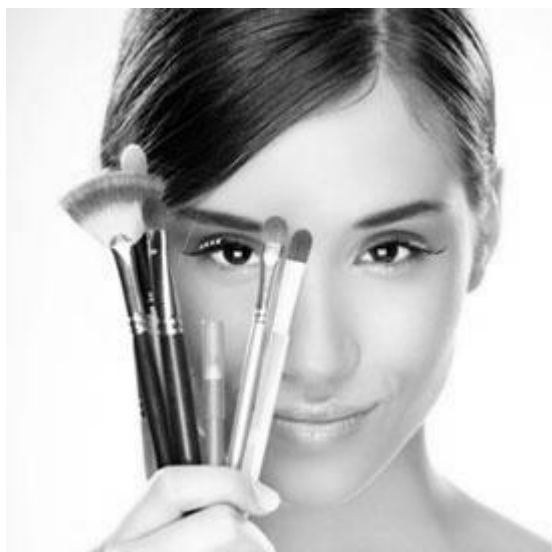
"סוד לאישה - טיפוח ותשומת לב"



בנוגע לטיפוח ואסתטיקת האישה ..

1. לא תמיד נשים מודעת לצורך המשמעותי שיש להן בתשומת לב מירבית לטיפוחן. הסיבה לכך היא שרוב הבעלים נמצאם במשך לא מעט שעות בחוץ, הם נמצאים בסביבת עבודה מעורבת עם נשים, הם מסתובבים ברחוב, במקומות ציבוריים, בקניות, בנקים, משרדי ממשלה וכו', העין של הגבר משוטטת, גם אם אינו רוצה, הרחוב והמציאות מקשים גם כך על "שמירת העיניים" של הגברים!

חשובה מאוד העובדה שהתחרות הקשה בין הרחוב לבין הבית תהיה תחרות עד כמה שניתן קטנה ומצומצמת, האישה חייבת לשים לב לטיפוח החיצוני שלה, אל לה להיות מוזנחת ולחשוב: "בעלי גם ככה אוהב אותי", "מת" עלי, מה זה משנה איך אני נראית, הוא תמיד יחזור אלי ויחשוק בי, נשים יקרות אל תחשבו שהבעל שלכם הוא ב"כיס" שלכן, זה לא היה פעם ועל אחת כמה לא כיום שהמציאות המתירנית לא פשוטה, ובפרט בעידן ה"מדיה האלקטרונית" הפתוחה לעין כל "תרתי משמע", חובה על האישה כפי שנאמר לעיל לצמצם את המלחמה המתחוללת בליבו ובעיניו של בעלה.



2. יש נשים שאכן מטופחות ולעיתים יותר על המידה, אבל לא עבור הבעל אלא עבור ה"חוץ" ואסביר: אני כמטפל זוגי נחשף לא מעט לטענה: אשתי בחוץ.. היא כמו מלכת יופי, דוגמנית צמרת, ובבית היא כמו איזה סמרטוט ריצפה, אני מגיע הבייתה מהמשרד רואה אותה עם כל הסחבות ועם כל ה"שמטעס" שלה, כאילו היא כעת יצאה מנקיונות של פסח, מה היא לא יכולה להיראות קצת אנושית, קצת מסודרת ולא עם ריח של אקונומיקה?

ובכן נסכם פרק זה, נשים יקרות אנא טפחו עצמיכם באופן כללי, ובפרט עבור הבעל, בבית היו יפיפיות ומסודרות, זה יתן חשק וכיף ונועם לבעל לחזור הבייתה לראות אישה מסודרת מטופחת רגועה וחייכנית המצפה לו. ובהופעה בחוץ אנא היו מעט פחות גנדרניות, כל זה על מנת לבעליך את התחושה אתה הדבר היקר ביותר שעבורו אני משתדלת להיות במיטבי, הבית שלי ואתה הם העיקר עבורי!



אשה יקרה: **שימי לב למראך** וטפאי את הנשיות והמתנה שהטבע העניק לך!
אל תתני לנשים אחרות לחשוך את תשומת ליבו.

כל הזכויות שמורות ליעקב ארנברג

למצוא בכוח נקודות זכות בבן הזוג !



רבי נחמן מברסלב טוען שניתן וחובה למצוא "נקודות זכות" בכל בנאדם, כלומר לפי רבי נחמן מברסלב אין אדם שלא ניתן למצוא בו נקודה טובה .

טוב אני מבין/ה .. אבל אם אני לא מוצא בבן הזוג שלי שום נקודה טובה ? אז מה בכח לחפש ? כן, בעל יקר, אישה יקרה ,

אכן אין בנאדם בעולם שאין בו מעט טוב , הרי לא התחתנת עם מיפלצת . לפי החתונה ראית בה רק את הטוב המוחלט , היית מוכן להגיע עם הוריקן ולהילחם עבורה אפילו מלחמת עולם רק שישכמו שתתחתן איתה עד כדי כך אהבת אותה . תיזכר בבקשה בליל החתונה כמה עשרות אלפי שקלים אם לא מעבר השקעת עבור החתונה הזו על מנת שהיא תהייה אשתך ואם ילדיך . פתאום נעלמו כת התכונות הטובות שלה ? פתאום

" אני לא יכול למצוא בה שום תכונה טובה ?"

ואת גברתי, לאן את ממהרת להתגרש? פעם הוא היה "אביר חלומותיך" עם או בלי סוס לבן . מה קרה שהוא הפך ל"סיוט החיים" שלך ? שאת לא מסוגלת להסתכל עליו ? אולי גם את תמצאי בו משהו קטן טוב? אולי תחפשו בכח נקודות זכות טובות ? ומכאן תתחילו להצמיח שוב את זרע האהבה הקטן שנישתל לפני הרבה שנים , את אותה לחלוחית בעיניים את אותו "פרפר" שהיה לשניכם לפני החתונה ובתקוות החיזור, אנא חפשו את אותו הפרפר, אנא הזמינו את אותו הפרפר, והוא בוא יבוא.

אם רק ניתן ל "חופש" הזה של נקודת זכות.



מי שיאפש את פרפר הזכויות, יגלה לא רק את ה"גולס"
אלא גם את הפרפר שלו .

"אני מכש שונאת.. את אמא שלו "

15

סוגיית "כלה וחמותה" אינה סוגיה חדשה

חז"ל כבר לפני אלפי שנים הבינו שיש כאן מוקש לא פשוט ולא קל.

גברת יקרה

את צריכה להבין את המניע את חמותך לשגע אותך או לנדנד, או להתערב על כל צעד ושאל. חמותך דאגה לגדל את בעלך האהוב במשך עשרות שים דאגה לכל מחסורו, לכל מאוייו את הלילות הקשים בילדותו, את האוכל שהוא הכי אהב, ועוד ועוד.. והנה מגיע בחורה צעירה ונחמדה ולוקחת את המגיע ל ה, לוקחת בכח לעיתים את האהבה שבנה הרעיף עליה לאורך השנים ומגייסת א האהבה והנתינה של הבן מגייסת אותו אליה לטובתה, ברור שקשה לכל אמא, ואל נא תשכחי גם את יום אחד תהיי חמה של הכלות של ילדייך האהובים וזה לא פשוט ולא קל, לא קל להיות כלה, ובפרט לחמה הדורשת דברים לא קלים והמבקרת אותך ללא הפסק, ולא קל להיות חמה לכלה שלא תמיד עומדת בציפיות.



ראי נא כלה יקרה !

לא משנה כמה שנים את נשואה לבעלך, אם את רוצה שבעלך יאהב אותך יותר, הדרך לליבו של בעלך עוברת לא רק דרך האוכל שאת מבשלת לו ורצוי שהאוכל שאת מבשלת לו יהיה דומה או טעים לאוכל שאמא שלו בישלה לו במדויק, המשימה הבאה שלך לאהוב או להראות לו לפחות שאת כן מעריכה את חמותך, וחמותך חשובה לך, דברי איתה לפחות פעם בשבוע ותתענייני בשלומה התעניינות של אמת, בקרי נא אותה לפחות פעם במס' שבועות, סעי עם בנך ועם הילדים לבקר את הוריו, בצעדים הללו בעלך רואה שאת נקשרת ומחוברת למשפחת המוצא שלו, זה מאוד מחזק את הביטחון שלו, אבל מעבר לביטחון שלו זה יגביר את האהבה של בעלך אליך,

וביננו לא מגיע לה לחמותך קצת תשומת לב ממך? מי גידלה וטיפחה והביאה את בעלך ואב ילדיך עד הלום? מי לא ישנה לילות על מנת שהוא יצליח ויהיה בריא ועוד ועוד? מי עושה לך בייבי סיטר כשאת זקוקה לה? מי נותנת לו על הראש לבעלך כשהוא לא בסדר איתך? אחרי כל כך הרבה שנות השקעה של חמותך בבעלך ואולי גם בכם כזוג.



כלה יקרה:

תרימי פֶּעַם אַחַת בשבוע טלפון לאחותך ותראי איך אייך ישתנו אהלוטין !

... ורצוי מעומק הלב ..ולפחות פעם בשבוע

הסוד הזה של תפילה , יתכן ומקומו הוא בראשית הספר הזה,תפילה היא מסוג הדברים שלעולם לא נס ליחם, והם תמיד עוזרים !

זוג יקר ,

כשקשה לכם, אנא אל תשכחו שיש לנו אבא טוב בשמים , שיש מי שזיווג אותכם ויש לו אחריות על מה שקורה בינכם. אבל לא רק לו יש אחריות ...

הקב"ה עומד ומזווג זיווגים כל יום וכל רגע, וכל יום שעובר עליכם בלי מלחמות ובלי צעקות ובלי איומים.

דעו נא שיש מי ששומר עליכם, והשקט בינכם הינו בבחינת נס מוחלט .



" קרוב ה' לכל קוראיו, לכל אשר יקראוהו באמת "

(תהלים קמה י"א)

אז מה היה לנו כאן?...

לסיכום, למדנו את הדברים הבאים:

- ✓ לדבר בנחת
- ✓ ולהבין שיש הבדלים מהותיים בינך לבין אשתך
- ✓ לשוחח בשפת רגשות ובנועם גמור
- ✓ להכיל את הקשיים של בן הזוג
- ✓ לנסות לפתור את המשברים לפני שהם מתפרצים
- ✓ שהאישה תשמור ותשמר את הטיפוח ואת היופי הפנימי והחיצוני שלה
- ✓ האישה שלא תשכח לכבד את הוריו ובפרט את אמו
- ✓ לשוחח בנחת ובכבוד אחד עם השני
- ✓ הבעל יכבדה יותר מגופו
- ✓ להבין שאשתי לא נודניקית
- ✓ היא מחפשת חיבור ולכן היא מדברת לא מעט.
- ✓ לא לשכוח לפרגן .
- ✓ לא לשכוח לעודד ולוותר גם כשקשה .
- ✓ תפילה

סוף דבר

אם ניישם את כל הנאמר בסיפרון הזה, ונוסיף גם תפילה מקירות
הלב ומהעומקים הכי פנימיים יש סיכוי טוב שהחיים יתנהלו על מי
מנוחות ונרגיש כפי שהרגשנו בערב החופה ועוד יותר ..
מברככם מעומק ליבי ב:

חיים של אהבה

חיים של אחווה

חיים של רעות אמיתית.

בהצלחה.



ולפני הסוף עוד מס' חילים מהלב ..

אשמח מאוד לשמוע מכם , מי יישם מי למד ? מה כן עבד ? מה הצליח ? מה פחות?
אשמח מאוד להערות או הארות, ואם ישנם דברים שאין הקורא/ת מסכימים עמם
אשמח לדון לשמוע ולהקשיב . וכמובן לתקן למהדורה הבאה . אם יש לכם חברים שגם
יהיו מעוניינים בספרון הזה , אנא העבירו אליהם ניתן להתקשר , לקבוע פגישת יעוץ
פרטנית 'סדנאות/הרצאות/חוגי בית,

דרך כתובת המייל

Jacb56@gmail.com

פייסבוק

או באתר שלי

www.lovestory2.com

סרטונים

בערוץ הדברות

סרטון על הבחירה החופשית במערכת הזוגית

אוהבכם

יעקב ארנברג

052-7203140