

מיוחד לולנטיינס די: טיפים לשמירה על זוגיות מאושרת

באדיבות ד"ר זיוה שגיא, מנכ"ל מרכז אלה - אימון להצלחה בשיטת ד"ר שגיא תקשורת טובה: הסוד להתמודדות עם כל קושי בחיי הזוגיות הוא דיאלוג פתוח ובונה. אל תצפו שיבינו אתכם, הסבירו את עצמכם. אל תבנו מגדלים באוויר: דברו על הציפיות שלכם אחד מהשני ועל הציפיות ממערכת היחסים. כך תקבלו תמונה נכונה ובהירה על הזוגיות שלכם ותדעו לפעול בתוך מערכת היחסים באופן מותאם לציפיות של שניכם מסר אני: "דברו על הקשיים שלכם, לא דרך האשמת בן הזוג. אמרו" כשאני חוזרת הביתה, הבלגן בבית מפריע לי וגורם לי לחוסר שקט, "במקום" למה אתה לא מסדר? אתה יודע שאני לא סובלת בלגן "חשיבה חיובית: יום יום הזכירו לעצמכם את כל הדברים הטובים שכן זוגכם עושה עבורכם, במיוחד אלו הנתפסים בעיניכם כמובנים מאליהם. זכרו, בן זוגכם בחר לעשות כל זאת עבורכם: חיוך של בקר טוב, שם חיבה, חיבוק, נשיקה, ארוחת ערב וכו'. קחו יוזמה: נסו ליזום פעילויות משותפות ואל תסמכו על הספונטניות. לעתים יש להניע את העניינים כדי להילחם בשחיקה. אפילו קיום יחסי מין, שבעבר נעשה באופן ספונטני, עלול להפוך למטלה שדוחים. תיאום ציפיות בחיי המין: תיאום ציפיות חשוב מאד גם בהתייחס לחיי המין שלכם. אל תתביישו לכוון את בן/בת הזוג למה שגורם לכם עונג. בקשו דברים שאתם אוהבים ומגבירים את ההנאה מהמין. תצפיות על הצלחות: דימוי עצמי תקין הקשור לאיזה בן/בת זוג אתם יהפוך אתכם לפרטנרים טובים יותר. לצורך כך התבוננו על הפעולות שאתם עושים עבור האחר/ת. שאלו את עצמכם: מדוע אנו ראוים לכך שיעריכו אותנו כבן/בת זוג "ללמוד לבקש: אחת ההנאות של בן/בת זוג היא לעשות דברים למען בני זוגם. פעמים רבות אנו חוששים לבקש שיעשו למעננו מחשש שלא מגיע לנו. התצפית על מה שאתם עושים עבור האחר, תאפשר לכם להבין שאתם ראוים לקבל ולפיכך גם לבקש עבור עצמכם, ולבסוף גם לגרום לפרטנר/ית שלכם הרגשה טובה של נתינה. ייעוץ זוגי בתחילת הזוגיות: מומלץ וכיום מאוד מקובל להגיע לייעוץ קצר מועד על מנת לאפשר לבני הזוג להתחיל את חייהם באופן חיובי, במקום להגיע לייעוץ בעקבות משברים, לאחר שכל אחד מבני הזוג צבר כעסים כלפי האחר. ד"ר זיוה שגיא היא דוקטור לפסיכולוגיה. מאמנת אישית ומטפלת בשיטת ד"ר שגיא בילדים, מתבגרים ובוגרים עם הפרעת קשב וריכוז; מאמנת לשיפור הזוגיות; מנחת סדנאות להורים, לילדים ולמתבגרים עם הפרעות קשב וריכוז וסדנאות למורים ולמנהלי בתי ספר; מאמנת אישית/קבוצתית בארגונים להתמודדות עם הגורם האנושי. מרצה בטכניון ביחידה ללימודי חוץ.

