



אמירה אישית | עו"ד בני דון'יחייא

## להיות מוא"ר

האינטליגנציה הרגשית - א"ר - היא המפתח לקשר טוב בין אדם לחברו, להורות טובה יותר, לבריאות משופרת ולנישואים מוצלחים יותר. כדי שיתקיים בנו לא רק "ושמחת בחגיך", אלא בכל ימך

אדם בא לחכם זן ואמר לו שנישואיו מקרטעים. חזור הביתה, השיב לו החכם, והקשב לכל מילה שאשתך מדברת. אחרי חודש חזר האיש וסיפר שהיחסים השתפרו, אבל עדיין, זה לא זה. יש לך עוד עצה? שאל. כן, השיב הגורו, עכשיו חזור הביתה והקשב לכל מילה שאשתך **לא** אומרת.

זו אינטליגנציה רגשית, א"ר, ובעיני היא הדבר האמיתי. היא היסוד לזאהבת לעצמך כמוך, וכתוצאה מזה - ואהבת לאחרים גם אם אינם כמוך. היא המפתח להצלחה. המשורר אורי צבי גרינברג כתב פעם: "אנשי השכל אינם צודקים, צודקים תמיד חכמי הלב".

\*\*\*

"עבירות שבין אדם למקום - יום הכיפורים מכפר. עבירות שבין אדם לחברו - אין יום הכיפורים מכפר עד שיכצה את חברו". כך פסקו חכמים במשנה והוסיפו: "אפילו יקריב כל קורבנות שבעולם וירבה בתפילות וצומות, אין מוחלים לו בלא שירצה את חברו".

כדי "לרצות את חברו" צריך להתגבר על מעצורים, וגם אנשים חכמים אינם מסוגלים לכך תכופות. מנת משכל מוגזמת היא לא פעם מנת מסכל גוֹזְמָת. ה-IQ (Intelligence Quotient - "מנת משכל שכלית") בא פעמים רבות על חשבון ה-EQ (Emotional Quotient - "מנת משכל רגשית").

\*\*\*

מה זה א"ר? יכולתו של אדם לעקוב אחרי הרגשותיו שלו ואחרי הרגשותיהם של אחרים, להבחין בין רגשות שונים ולעשות שימוש במידע הזה לצורך הכוונת מחשבותיו ומעשיו. לשם כך צריך לכוון היטב את אנטנות הלב. חגי תשרי הם הזדמנות משובחת לכך.

יכולת זו מביאה ליחסים אנושיים פורחים יותר, להורות מיטיבה יותר, ועל פי מחקרים - גם לבריאות טובה יותר.

הא"ר היא הגורם המכריע להצלחת הזוגיות. בני זוג הנשואים באושר אינם עשירים, חכמים או משכילים יותר מזוגות אחרים, אלא כאלה שסיגלו בחיי היומיום שלהם דינמיקה ששומרת כי הרגשות השליילים של האחד כלפי האחר לא יעלו על תחושותיהם החיוביות.

אלה נישואים מוא"רים.

---

בני דון'יחייא הוא עורך דין מומחה לדיני משפחה וירושה. באחרונה יצא לאור ספרו העשירי, "הרי את מחודשת ל". מרצה על זוגיות ועל הומור ומדעות, ומעלה מופע הומוריסטי על זוגיות, "טובים השניים", ומופע על הומור יהודי, "צחוק הגורל".