

מו"ל שמואל טל  
עורך דורון ליבנה  
עיצוב גרפי אודליה אטינגר  
צלמת יעל צור

שיווק שמואל טל  
הפקה ש.ל. טל הפקות ופרסום בע"מ

משתתפים  
ורד ברלל, אמיר בר שלום,  
אורלי גנוסר, ליאור פרג', אריאל רובינסקי,  
שי שגב, יואל שורץ

הוצאה לאור  
ש.ל. טל הפקות ופרסום בע"מ  
רח' נחלת יצחק 34 תל אביב 67448  
טלפון: 03'6094621  
פקס: 03'6912531  
cigarmag@cigarmag.co.il



**בשער:** נעם חורב  
צילום: אור דנון

המודעות על אחריות המפרסמים בלבד.  
© כל הזכויות שמורות. אין להעתיק, לצלם או להשתמש  
בכתבות או בצילומים ללא אישור המו"ל.  
אין בכתבות שבמגזין משום המלצה לעישון /או  
לשתיית אלכוהול.

## אמירה אישית | עו"ד בני דון־יחיא



### הזמנה לבלוב זוגי

כדאי להתייחס לאביב כאל כפתור אתחול טבעי: הזדמנות לשחרר טינות ישנות, להניח לוויכוחים שחוקים ולהתחיל פרק חדש. האביב מזכיר שאהבה, כמו גינה, זקוקה מדי פעם לעידור ולהשקיה

לזוגיות מיוגעת, האביב יכול להיות סטארט־אפ מנער שגרה. השילוב של שמש עדינה, רוח נעימה והבטחה סמויה להתחלה חדשה - מצליח לרכך מתחים ולפתוח לבבות. בעונה זו לא רק מזג האוויר משתנה, גם מצב הרוח. קל יותר לדבר ולהקשיב, וקל גם יותר לא להיות צודקים כל הזמן.

יש רגעים קטנים באביב המרגישים כמו נשימה משותפת, והם אלה שמתחזקים זוגיות. לכן אני מציע להתייחס לאביב כאל כפתור אתחול טבעי: הזדמנות לשחרר טינות ישנות ולהניח לוויכוחים שחוקים. כל השנים אני שומע במשרדי דיווחים על יותר חום וקרבה שהאביב מניב להם.

בספרי "אהבה מחרוז שני" כתבתי: **אֶשְׁתָּךְ עֵצְבִנִית? זוּ הַתּוֹכְנִית לְסִיּוֹם הַמְּהוּמָה: בְּמָקוֹם רּוֹפֵא - קְנֵה לָהּ מַאֲפֵה. רּוֹגְעֵךְ, אֶלָּא מָה.**

\*\*\*

מדוע האביב הוא זריקת המרץ שהזוגיות זקוקה לה? כשהימים מתארכים, המְלֻטוֹנִין יורד (ההורמון שגורם לנו להיראות כמו דובים במערה). אור השמש האביבי מעלה את הסְרוֹטוֹנִין והדוֹפָמִין - הורמוני מצב הרוח וההנאה.

התוצאה? מקטרים פחות על הפירורים שעל השיש, ושמים לב יותר לניצוץ בעיני בן הזוג. אומרים פחות "למה שוב?!", ויותר "איזה מזל שיש לי אותך, גם כשאת/ה משאיר/ה פירורים". כתבתי על כך בספרי "אהבה מחרוז ראשון": **כְּמוֹ בְּיָרֵחַ, כִּף בְּצִמּוּד הַנְּבָחָר, הַתְּמַקִּידוּ בְּעֵיקָר בְּצַד הַמּוֹאֵר.**

יש משהו בפריחה ובשמש המלטפת שגורם לנו לרצות להיות גרסה משופרת של עצמנו, ובגרסה זו אני מציע לְדַלֵּט שלוש אותיות: כִּיעִס. אין מי שמסוגל לשרש רגש טבעי אך כה מזיק זה, שמזיק לכועס לא פחות מאשר לקורבן שמולו. אבל כדאי להטיח ברגש המאוס הזה בנחרצות (וללא כעס) מי בעל הבית האמיתי.

כה יפה כתב על כך הרמב"ן באגרת לבנו: "תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובזה תינצל מן הכעס שהיא מידה רעה להחטיא בני אדם".

\*\*\*

זוגות רבים אומרים לי: צריך נס כדי להציל את הזוגיות שלנו. אני נוהג לומר להם: נסים קורים, אך הם אהבים שפותחים להם את הדלת. לשם כך צריך לצאת ביחד לבית קפה, או לשבת במרפסת או בסלון כשהטלוויזיה כבויה והטלפון בחדר אחר - ולדבר, אך בעיקר להקשיב, עם כוס יין או נס קפה. הנס נמצא לא פעם בהקשבה.

אחד מחרוזי ספרי "אהבה מחרוז שני" מבטא את מה שניסיתי לומר: **תָּנוּ מְתַנֵּת זָהָב לְבָן זֶהָבִים - הַפְּנוּ מִבֶּט אֶל עֵינֵי בְּמִלּוּא תְּשׁוּמַת לְבָבְכֶם.**

אני מציע לא לתת לאביב לחלוף ללא שינוי. לא צריך מהפכה. די בניצן. מומלץ להתבונן בצמוד לנו בעיניים אביביות ולראות בו לא רק מי ששוכח שוב לסגור את משחת השיניים אלא יוֹכְלָה (פוטנציאל) לבלוב חדש. אם הטבע מתחדש אחרי כל חורף, אין סיבה מדוע החיבור הזוגי לא יעשה רענון גרסה. אין צורך בסיסמה. די במעט רצון.

עו"ד בני דון־יחיא הוא מומחה לדיני ירושה וצוואה. באחרונה הוציא את ספרו ה־17, "תורת דיני הירושה"