

סיר הלחץ של החגים
טיפים לחגים - לנשים ולגברים
ד"ר חן נרדי

האמת, החגים יכולים להיות מאוד מלחיצים. ההפך ממה שהם אמורים ויכולים להיות. כולנו מצפים שהמפגש יתנהל על פי החצ"מים – חייב, צריך, מוכרח - החוקים הטיקסיים הנוקשים. מה אוכלים, אילו מתנות מביאים, איך נראה הכי יפים ונשמע הכי חכמים. אבל המציאות היא שהמציאות, מה לעשות היא שאנחנו לא מלאכים וגם לא קרובינו. לפעמים אתה מאוכזב מאיך שלא פרגנו לך את הכרס הקטנה והיו חייבים להעיר, "השמנת", או על השמלה או התספורת, לפעמים מעירים לך על המתנה ש"לא היית צריך להביא" או "יש לי כבר אחד כזה" או "הצבע לא מתאים", או "האם אפשר להחליף?", "נו, מתי הבן יתחתן?", "יש כבר חבר?"

שלוש דרכים להתמודד עם האתגר: בדרכו של **הסרדין**, בדרכו של **הכריש** או בדרכו של **הדולפין**.

הסרדין: "הכי טוב למצוא תירוץ ולא לבוא לחג, או אם כבר באת, אז תסתגרי/ ואל תפתח בשיחה"
הכריש: "תקוף, תעיר הערה צינית, פשוט תקום ותלך"

טיפים דולפיניים:

- **לזקוף את הסנפירים ולזנק מהמים.** להיענות להזמנות וגם להזמין. זו הזדמנות לחזק את רשת הקשרים החברתיים וגם לתקן קרעים שנוצרו ברשת במשך השנים.

- **סבלנות - לקחת אוויר ולצלול – אתם הולכים לחוות המון לחצים קטנים ומעצבנים – תספרו עד עשר, מאה ואפילו אלף לפני שאתם מגיבים כמו סרדינים או כרישים.**
- **מאה אחוז פירגון - אפס ביקורת.** זה הזמן להתחיל לרסן את הכריש הביקורתי ולעודד את הדולפין לפרגן. רק פרגן.
- **גברים 1:** ההכנות לחגים הן הזדמנות לממש את ההצהרות לממש את ההצהרות שלך על כך שאתה פמיניסט, או לפחות שוויוני. לא רק כדי להיראות יפה או להישמע 'פוליטיקלי קורקט' אלא באמת להיות חבר אמיתי שלא מפקיר את בת זוגו או אימו במצב הסוחט הזה שנקרא הכנות לחג. אתה קונה בסופר, סוחר את העגלות, מבשל, מדיח כלים ועושה הכל. גם קם להגיש באמצע הארוחה. ולא נותן פשוט לא נותן לבת זוגך או לנשים אחרות לעשות את "העבודות הנשיות".
- **גברים 2:** אל תחכה שאשתך תבקש ש"תעזור" לה. אחד הדברים השנואים ביותר על נשים הוא לרוץ אחרינו ולהזכיר לנו ולשמוע את ה"לא עכשיו" או את ה"אחר כך" שלנו. קח אחריות על תחום מסוים בהכנות לחג, ושחרר את בת זוגך מדאגות בתחום זה. מנע מראש מצב שבו עליה להזכיר לך את מה שלקחת על עצמך. דוגמאות: השג שיתוף פעולה של הילדים וחסוך מאשתך את העימותים עימם.
- **גברים 3:** מצא הזדמנות מתאימה להודות באפן חם לבת זוגך על האחריות ועל העבודה לקראת הארוחה. עשה זאת גם בפני האורחים וגם בארבע עיניים.

- **נשים 1:** אל תהיו קדושות מעונות. זה הזמן להיות אסרטיבית ולעמוד על חלוקה צודקת ושוויונית של התפקידים בבית. לא לספוג ולא לקבל שכל העבודה נופלת עלייך. אם תקבלי את אי הצדק הזה, את תוציאי אותו בסוף על כולם ולא תאהבי את עצמך ובودאי לא את אלה שבגללם הרגשת מנוצלת.
- **נשים 2:** ותרו על הפרפקציוניזם – לא חמש מנות וארבעה קינוחים. ארוחה חגיגית שפווה שלא הופכת את המזמינות/ים לעבדים, ואת האורחים לאווזים מפוטמים.
- **נשים 3:** מצאי הזדמנות מתאימה להודות באפן חם לבת זוגך על האחריות ועל העבודה לקראת הארוחה. עשי זאת גם בפני האורחים וגם בארבע עיניים.
- **להורים:** שתפו את הילדים בהכנות. זו הזדמנות לחזק את עבודת הצוות במשפחה. בקשו אל תתבעו. אם אין שיתוף פעולה עם הילדים אז בבקשה בלי טרור. זה יהרוס לכם ולכולם את הכיף שיכול להיות. דברו איתם על כך באווירה רגועה בלי כעס הטפות מוסר ואיומים.
- **מתנות:** הסתפקו במתנות צנועות. וותרו על מתנות יקרות. אל תהפכו את המתנה למאבק כוח צדקני, ולהתחשבנות על מי הביאו, מה הביאו או כמה הביאו.
- **עלבונות 1:** פרגנו לטעויות שעושים בני המשפחה – ספגו הערות על המתנות ("יש לי כבר אחד כזה", או "אני לא אוהבת את הצבע הזה") על ההופעה ועל הלבוש. התגברו על העלבונות הקטנים והגדולים.
- **עלבונות 2:** אם כבר הגעת למצב בלתי נסבל, אז רגע לפני שאתם מתפוצצים תחשבו על ימי החול שלאחר החג: העיקר שלא נתבייש

בעצמנו בעוד כמה שעות או ימים. שנהיה גאים בהתמודדות שלנו עם
הלחץ.