

בס"ד

סוד  
הנישואין

קונטרס

# עד מתי תהיו הקרבן של הנשואין?

פְּרָקִי הַנְּחֵיָה לְעַנְיֵי זֹגִיּוֹת בְּרִיאָה  
וְתַקְשֶׁרֶת בְּתָא הַמְשַׁפְּחָתִי  
מִמְקוֹרוֹת הַיְהוּדוֹת

נֶעְרָךְ בִּס"ד עַל יְדֵי  
שְׁלֵמָה תוֹרֵג'מַן הִ"ו

ניתן להשיג את החוברת אצל המחבר  
וכן שאלות ותשובות ניתן להפנות למייל  
shlombait.shlomo@gmail.com  
ובנייד 0528451513  
פה עיר הקדש ירושלים תובב"א  
© אין להעתיק - כל הזכויות שמורות

עימוד וגרפיקה: אהרן עמיר 052-7657995

בס"ד

HARAV SHMUEL PINCHASI

הרב שמואל פנחסי

Rav of Shechunat Machane Yehuda  
26 Hakablan St., Jerusalem  
Tel. 02-6524244

רב שכונת "מחנה יהודה"  
רח' הקבלן 26, ירושלים  
טל' 02-6524244

Date תאריך יג אדר א' תשפ"ב

מכתב ברכה

ראיתי איש מהיר במלאכתו, אשרי מי שעדין זכין לו, יראתו קודמת לחכמתו, איהו ניהו ר' שלמה תורג'מן הי"ו אשר הגה רעיון חשוב והוזיל כספים מכיסו להדפיס קונטרס בעניין שלום בית הנקרא בשם "עד מתי תהיו הקרבן של הנשואים". בשפה רפה ושיבץ רעיונות ומעשיות דבר השווה לכל נפש בטוב טעם ודעת.

הנני לברכו מקרב לב יה"ר שזכות הרבים תעמוד לו ולזרעו אחריו, ויזכה לכל מילי דמיטב ויאריך ימים ויראה בטוב ירושלים, בבני חיי ומזוני, ברוב אושר וכבוד אמן

בברכת התורה  
שמואל פנחסי



# תִּכּוֹן הָעֲנִינִים

- 1 ..... האם את/ה הקרָבָן?! .....
- 12 ..... חלק מִבְּנֵי תִּקְשׁוּרַת.....
- 13 ..... הַמְּלָאָה לֹא, סָתֵם כָּה, מִשְׁדַּרְת חֶסֶר הִבְנָה.....
- 14 ..... תִּיבִים לְהִסְכִּים עַל הַפֶּלֶל?!
- 15 ..... הַעֲרֹכָה וּמַחְמָאָת.....
- 16 ..... קָצָר בְּתִקְשׁוּרַת.....
- 17 ..... לֹא לַפְחָד לְבִטָּא רְגָשׁוֹת.....
- 18 ..... לֹא קוֹבְעִים עֲבָדוֹת.....
- 19 ..... הַגִּישָׁה הַמוֹצֵלַחַת.....
- 20 ..... בְּנֵק הַרְגָשׁוֹת.....
- 22 ..... שְׂנִינָו בִּיחָד וְכָל אֶחָד לְחֹד.....
- 23 ..... אֲגָרַת לְגַבֵּר.....
- 25 ..... לְהַכִּיר טוֹבָה גַם לְבֶן-זוּג מִצִּיק.....
- 26 ..... הָאִינְטֵרְס הַנֶּכּוֹן.....
- 27 ..... הַנְּעָה לַפְעֵלָה בִּיצֵד? .....
- 28 ..... אֵל תְּהִיָּה פְּרָאִיָּה, תִּנְתֵּר.....
- 29 ..... תַּפְסִי אֶת בְּעֵלְךָ.....
- 31 ..... נִשׁוּאִין = יְצִיאָה מִהָאֲנוּכִיּוֹת.....
- 34 ..... אֲתָתָא דָּא שְׂכִינְתָּא - אֲשֶׁתְךָ הִיא הַשְּׂכִינָה.....
- 37 ..... רַב אוֹ יוֹעֵץ? - הַתְּלַבְּטוֹת בְּעוֹלָם מוֹדְרָנִי.....
- 38 ..... הָרַב וּמִנְגֵד הַיּוֹעֵץ.....

- 39..... דְּאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחַנְנָהּ
- 40..... לְהָאִיר בְּאוֹר חֲדָשׁ
- 41..... הַטְּפוּל הַמְעֵרְכֵתִי
- 42..... הַחֲשֵׁשׁ מִטְּפוּל זִוּגִי
- 43..... הַנּוֹק שֶׁנִּגְרַם מִכָּה
- 44..... שְׁתִּי סוּגִי מִשְׁפָּחוֹת
- 45..... אָחִי אֶל תְּתִיאֵשׁ!
- 46..... אוֹלֵי הַטְּפוּל יַעֲלֶה אֶת הָעֵצָבִים?
- 48..... אִין יֹאוּשׁ בְּעוֹלָם כָּלֵל
- 50..... קוּינטֶרס-מַעֲלַת הַשְּׁתִיקָה
- 65..... אַגְרַת הַרְמָב"ן
- 68..... שְׁעָרֵי תַפְלָה לֹא נִנְעָלוּ



## עד מתי תהיו 'הקרבן' של הנשואין

### האם את/ה הקרבן!?

אתם הרבה פעמים מרגישים שיש ביניכם בסך-הכל בעיות בנשואין כדבר שברגיל, כמו בכל שאר מערכות היחסים, עניינים של קנאה, גאווה, אולי גם חוסר תקשורת, ולכן כל שיחה ביניכם יוצרת ויכוחים קשים, אולי זה נכון. אך יתכן מאוד ששניכם עסוקים בלהיות "קרבן ששופט", וכל אחד מכם עסוק רוב זמנו, גם בתפקיד של שופט שחורץ לרעה את דינו של בן-הזוג, וגם בתפקיד של קרבן שכלו חמלה ורחמים על עצמו.

### "קרבן ששופט" מזה?

תודעת ה"קרבן ששופט" נבנית במוחנו, בעת זמן הויכוח בין בני-הזוג, ובנדאי שאחד מכם הוא אשם. כמובן שמישהו מבינכם התנהג בצורה פוגעת, מישהו מכם בודאי עשה משהו מרגיז או הרסני. "מישהו" זאת אומרת או שאת

או שהוא, ולכל אחד מכם מובן מאליו שזה לא הוא שפגע ואין שום קשר למעשיו, כמובן שלא! 'לא יתכן שאני הוא הצד הלא בסדר מביננו!', זאת אומרת שזה תמיד הצד השני שפגע והכעיס ואין אחד אחר. ואם אחד מכם היה מודה באשמה הכול היה מסתיים ברגע, היתה סליחה ומחילה.

בנוסף כל אחד מכם בטוח בעצמו שהוא מאוד "סלחן". הפרובלמה היא שכל אחד מכם רואה איך שהצד השני מכחיש שהוא אשם. ולא רק שהוא מכחיש הוא עוד מנסה להפיל את האשמה עלי, ולכן כל אחד מכם מרגיש שאין לו אפשרות אחרת והוא חייב כעת לאמת ולהודיע לצד השני שהוא האשם הבלעדי. וכיצד אתם תעשו זאת? אתם תזכירו כעת לבן-הזוג את החובות שלו כלפיכם, וכמה שהוא מתאכזר אליכם, וכמה שהוא לא אחראי, ותנסו להוכיח זאת מארועים קודמים, ובנוסף תאספו עוד כמה שמות של אנשים שנפגעו ממנו לדין שנוצר. ולכל אחד מכם יש זכרונות רבים במוח מכל הפגיעות שנאספו במשך חייכם. ואתם זוכרים כל מקרה שנפגעתם האחד מהשני. והלואי שפה זה היה נגמר, כי יש המשך. אחרי

זוּ כָּל אֶחָד מֵכֶם יִתְחִיל בְּחִקְרָה וְנִתּוּחַ שֶׁל מִדּוֹתֵיו הָרְעוֹת וְהַקְּשׁוֹת שֶׁל בֶּן-הַזּוּג. אֵיךְ שֶׁהוּא מִתְנַהֵג כְּמוֹ הָאָבָא שְׁלוֹ, וְהִיא כְּמוֹ הָאָמָא שְׁלָה. שֶׁהִיא מְלֹאֵת גְּאוּה וְלַעוֹלָם אֵינָה מוֹדָה בְּזֶה שְׁטַעֲתָה. וּבְזֶה שֶׁהוּא לַעוֹלָם אֵינוֹ יוֹדֵעַ לְפָרְגָן עַל דְּבָרִים טוֹבִים, וְאֶפִּילוֹ אַחוֹתוֹ וְהַשְׁכָּנָה הַעִידוֹ וְאָמְרוּ זֹאת בְּמִפְרֵשׁ עָלָיו.

### מְבִינִים מָה קוֹרָה?

בְּכָל סִכְסוּךְ בֵּינֵינוּ, אֲנַחְנוּ תְּמִיד רוֹאִים אֶת עֲצָמֵנוּ הַצַּד שֶׁנֶּחְבֵּל, וְזֶה דְּבַר שֶׁבְּחֻבָּה. וּמִדּוּעַ כֵּךְ? כִּי הָאוֹפְצִיָּה הַשּׁוֹנָה וְהַבוֹדְדָה הִיא שֶׁאֲנַחְנוּ הָרְעִים בְּנִשְׁוֹאִין, וְאֲנַחְנוּ אֵלּוֹ שְׁפוֹגְעִים, וְזֹאת מְשִׁימָה בְּלִתִּי אֶפְשָׁרִית לְהַכְלִיחַ עֲבוּרֵנוּ. אֵין לָנוּ יְכוּלֵת מִצַּד עֲצָמֵנוּ לְסָבּוֹל אֶת הָעֲבָדָה שֶׁאֲנַחְנוּ חֵלֵק גָּדוֹל בְּזֶה שֶׁהַשְּׁלוֹם אֵינוֹ בְּקֶרְבָּנוּ. כָּל אֶחָד מֵאֲתָנוּ חוֹשֵׁב לַעֲצָמוֹ, וְכִי אֲנִי אֶהְיֶה זֶה שֶׁאוֹצִיא אֶת הַשְּׂכִינָה הַקְּדוּשָׁה וְהַמְּבוֹרָכָת מֵהַבַּיִת!?, אֵין סִיכּוּי שְׂכָזָה! אֲנַחְנוּ לֹא מוֹכְנִים לְסָבּוֹל אֶת הַמַּחְשֶׁבֶה שֶׁאֲנַחְנוּ מְכַנְּסִים מוֹקְשִׁים לְבֵיתֵנוּ. וְאוּלַי אֲנַחְנוּ שֹׁדֵה מוֹקְשִׁים אֶחָד גָּדוֹל בְּבַיִת!?, אֵין סְכוּי!.

שלא נטעה אנחנו לא היחידים שמככבים בדמות הזאת של 'אתה הוא הבעיה העיקרית בנשואין ואני בסדר גמור'. בהרבה מערכות יחסים הופכת התקשורת לבית הדין שחורץ את גורלו של הצד השני. ובני-הזוג מחפשים מי הוא החוטא העיקרי בנשואין, ובמקום לנסות לבדוק מה לתקן, מחפשים מי מאתנו נפגע ונפצע יותר. במקום להפיר אחד את השנייה ואת התכונות שמאפיינות, מחפשים מי פגום יותר. במקום לחפש פשרנות ולהתחבר לצד השני, במקום לאהוב ולהכיל את הצד השני, ובמקום להתחשב ולנסות לבדוק מה אני יכולתי לתקן שהמצב יהיה יותר נעים בבית בוויכוח האחרון ובקודמיו.

הטעם הוא שאנחנו לא יכולים לסבול את המחשבה שאנחנו יצאנו רעים בסיפור. כי אם נחשוב כך, זה יצרוך מאתנו להבין שאנחנו חסרי רגישות, חסרי רחמים, אטומים ולא קשובים לקשיים של הצד השני, שאנחנו מערימים עליו, וגורמים לו להתנהג כפי שהתנהג. וכי אנחנו מסגלים לחשוב שבן-הזוג נפגע בגללנו?!, האם נוכל להודות ולהתוודות על רשלנותנו, האם נוכל להביע חרטה או

סְלִיחָה?! חֵס וְחִלְלִי! עֲדִיף לָנוּ לְקַפוֹץ מֵהַחֲלוֹן  
וְגֵרוּעַ מִזֶּה, וּבִלְבָד לֹא לְהַכִּיר בְּזֶה. כִּי אִם כֵּן,  
אֲנַחְנוּ נִהְיֶה בְּסִתְרָה עִם עֲצֻמְנוּ, זֹאת הַנְּהִיגָה  
שֶׁמְצַרִּיכָה מֵאֲתָנוּ לְהוֹדוֹת עַל כָּל מָה שֶׁאֲנַחְנוּ  
מִתְלוֹנְנִים עַל בֶּן-הַזּוּג.

וְלָכֵן בְּלִי שְׂיִיכוֹת לְאַמֶּת בְּשֵׁטַח וּבְלִי קֶשֶׁר  
לְעֲבָדוֹת, אֲנַחְנוּ נִרְגִּישׁ צוֹרֵךְ חֲזָק לְהוֹכִיחַ  
שֶׁאֲנַחְנוּ אֵלֹו שֶׁנִּדְרָסְנוּ, וּפָגְעוּ בָנוּ עַל לֹא עֲוֹל  
בְּכַפְּנוּ, וְאֲנַחְנוּ בְּסֶךְ הַכֹּל קָרְבַּן חַף מִפְּשַׁע. וְזֹאת  
הַסִּיבָה שֶׁאֲנַחְנוּ עֲסוּקִים בְּמֵאֲמָצִים לְהַרְשִׁיעַ  
אֶת בֶּן-הַזּוּג וּלְהַבְלִיט תְּמִיד אֶת הַטּוֹב שֶׁבָּנוּ.  
וְכָךְ נִבְנִית בַּתּוֹדָעָה שֶׁלָּנוּ טִיפָה וְעוֹד טִיפָה  
בַּהֲתַמְדָּה עֲקֵבִית מִחֻשְׁבֵּת 'הַקָּרְבָּן שֶׁשׁוֹפֵט'.

## מוֹכֵן לְשַׁלֵּם אֶת הַכֶּאֱב.

הַהֲרַגְשָׁה הַיָּא קֶשֶׁה, לְלַכֵּת עִם תְּחוּשָׁה שֶׁאֲנִי  
הַקָּרְבָּן בְּנִשְׁוֹאִין, הַיָּא מְכַבֵּדָה עַל הַמְחַשְׁבָּה,  
גּוֹרְמֶת לָנוּ לְהִיּוֹת עֲצֵלִים, חֲסָרֵי שְׂמִחָה, גּוֹרְמֶת  
לָנוּ לְהִיּוֹת כְּעוֹסִים וּמִתּוֹחִים, תְּחוּשָׁה שֶׁעֲלוּלָה  
לְפָגוּעַ גַּם בְּיַלְדָּנוּ שֶׁמְרַגִּישִׁים בָּנוּ וְנִעֲשִׂים  
חֲסָרֵי בְטָחוֹן. לֹא קֵל לְשֵׂאת אֶת זֶה "שֶׁאֲנִי  
הַפָּגוּעַ וְחֲבָרֵי גֵרִם לְכָךְ". אֲבָל זֹאת תְּחוּשָׁה

שְׁכַלְנוּ מוֹכְנִים לְלַכַּת אֶתְּהָ בְּלֵב שָׁלֵם, וּבְלֵבד  
שְׁלֵא נִרְגִישׁ שְׁאַנְחָנוּ הֲלֵא בְּסֹדֶר. כָּל אָדָם  
שׁוֹאֵף לְהִיּוֹת מְשָׁלֵם, וּלְכָל אֶחָד מֵאַתְּנוּ חָשׁוּב  
מְאֹד שֶׁגַם הַחֲבֵרָה סְבִיבָה תִּרְאֶה אוֹתוֹ כָּךְ. כָּל  
מְרַכֵּז חַיִּינוּ בְּנוֹי סְבִיב הַצּוֹרֵךְ לְהִבְטִיחַ שְׁאַנְחָנוּ  
תָּמִיד בְּסֹדֶר. כָּל עוֹלְמִינוּ הַפְּנִימִי מֵאַרְגָּן סְבִיב  
מִלְחָמָה עַל הַצֶּדֶק שְׁלָנוּ וְעַל הַדְּמוּת הַחַיּוּבִית  
שְׁלָנוּ. זֶהוּ תַּפְקִידוֹ הָעֵיקָרִי שֶׁל הַיִּצָּר, לְהִבְטִיחַ  
שְׂאֵם אֲנִי פְּגוּעַ זֹאת אֵךְ וְרַק אֲשַׁמֵּת בֶּן-הַזּוּג,  
אֵף עַל פִּי שֵׁישׁ לָנוּ חֶלֶק גָּדוֹל בְּנִסְיָבוֹת, וַיִּתְּכֵן  
שְׁאַנְחָנוּ אֲשֵׁמִים לְגַמְרִי. רַק אִם אֲנִי אֶתְאַמֵּץ  
לְהוֹכִיחַ שְׂאֵתָה אֲשֵׁם, אֲנִי אוֹכִיחַ שְׂאֲנִי בְּסֹדֶר.  
וְלָכֵן אֲנִי תָּמִיד הַקְּרָבָן שֶׁבְּמַחְלֻקוֹת בֵּינֵינוּ,  
קְרָבָן חָף מִפְּשַׁע, אֲבָל אֲנִי תָּמִיד גַּם הַשׁוֹפֵט,  
צוֹדֵק חוֹתֵךְ וְחוֹתֵךְ, וּבִלְתִּי מִתְּפַשֵּׁר.

עַכְשָׁיו אַתֶּם יְכוֹלִים לְהִבִּין לָמָּה כָּל הַמְּרִיבוֹת  
שְׁלָנוּ סוֹבְבוֹת סְבִיב הַשְּׂאֵלָה, מִי הַתְּחִיל?  
עַכְשָׁיו אַתֶּם יְכוֹלִים לְהִבִּין לָמָּה כָּל מְרִיבָה  
הִיא תַּחֲרוֹת מִי אֲשֵׁם יוֹתֵר?, וּמִי גְּרוּעַ יוֹתֵר?,  
וּמִי רָשָׁע יוֹתֵר?, וּמִי טִיפֵּשׁ יוֹתֵר? הַהוֹרִים שֶׁל  
מִי קֵנוּ יוֹתֵר?, וּמִי תָּרַם יוֹתֵר לְזוּגִיּוֹת הַזֹּאת?  
אֲבָל מָה עִם הַמַּעֲשִׂים הֲלֵא נִחְמָדִים שְׁלִי? מָה  
עִם הַמְּקָרִים שֶׁבָּהֶם אֲנִי הִיִּיתִי בְּאַטְמִימוֹת אֶל

בן-הזוג?, מה עם המקרים שבהם הצד השני נפגע ממני?, מי זוכר אותם בכלל?!, מה שאני זוכר זה את כל הדברים הנפלאים והמיוחדים שעשיתי למענו, והקרבת המון, והנה התמורה שאני מקבל.

### אטימות לשמה!

טוב, אז זו אטימות!. איזה סיכוי יש לתקשורת פתוחה וכנה וגלויה בינינו שאני הולך עם רשימת העוולות שאתה עשית לי, ועם רשימת החסדים שאני עשיתי לך, ובינתיים אתה הולך בדיוק עם שתי רשימות זהות רק הפוך, עם רשימת אי הצדק שנהגתי כלפיד, ועם רשימת נדיבות הלב שעשית עבורי. כך נראה הפלונטר שבו לכודים שתי קרבנות, שכל אחד מהם שופט אחד את השני ללא חמלה, ללא רחמים, ובעיקר ללא צדק רחוק מדרכי ה'.

### ומה אתכם?

בודאי קשה לכם עם זה שאתם הקרבן של הנשואין, ובודאי קשה לכם לקבל את האפשרות שאתם שופטים, ובודאי קשה לכם

לראות את עצמכם בתפקיד כפול של 'קרבן' ושוֹפֵט'.

ומה הפלא? במשך שנים אומנתם לחשוב שאתם בסך-הכל נלחמים בשביל הצדק שלכם, כך נהגו רוב החברה סביבכם, ההורים והמורים, כל אחד שהיה משמעותי בחייכם דאג להאשים אתכם בדרך כלשהי כדי שהוא לא יצא האשם, באותו אופן קרוב לודאי שגם אתם אימנתם את עצמכם להאשים תמיד מישהו אחר כדי שאתם לא תצאו אשמים. כל הדימוי העצמי שלנו בנוי על כך שאנחנו הטובים, ואני בסך-הכל מחזיר על מה שאני מקבל ממך, אם אתה תשתנה אז גם אני אשתנה. אבל לרוע מזלי הצד השני פועל על-פי אותה התייחסות והשקפה, וגם לו יש את אותה טענה, טענה של אני בסך-הכל מחזיר לך בגלל מה שאתה עשית לי, אני נותן לך בדיוק את אותו יחס שאני מקבל ממך, אני מוכן להשתנות אך ורק אם אתה תשתנה.

**בְּנִשׁוּאִין 0=1+1**

אותה שיטה שזרמת ברחובות שאם אתה תעשה שינוי אז גם אני אעשה, זאת מתמטיקה

של מפסידים שהתוצאה שלה היא תמיד אפס. אם כל אחד רוצה להיות האחרון שיתנצל, והאחרון שיתפייס איזה סיכוי יש למערכת הנשואין להגיע לאיזשהו מקום טוב ואם בכלל להתקיים!?, וכך אנחנו נהפכנו כלנו לחלק מהשיטה, ולחלק מהמשחק.

### מספיק עם האשמות!

הגיע הזמן שנהיה מספיק אמיצים להסתכל בעיניים של האויב האמתי. ואיפה אותו אויב, הוא אצלנו בפנים, עמוק בתוכנו. זה הפחד שלנו לראות את השליליות של עצמינו, לראות את הפחד הזה לא יהיה קל, קשה לנו מאוד לקבל את העובדה שאנחנו בכלל לא קרבנות חפים מפשע, שתמיד יש לנו חלק במצב. זה בעצם נוגד את כל מה שחשבנו עד היום על עצמנו. אבל עם כל הקושי וכל הכאב להכיר בזה שאנחנו שלילים לא פחות מאלה שאנחנו מאשימים, ההכרה הזאת היא תנאי להשגת רווחה ושלווה פנימית וחיצונית שלה אנחנו כל כך מייחלים.

והנה משהו חשוב לחשוב עליו, שבן-הזוג שלנו מאשים אותנו, אנחנו מיד מתעטפים

בהגנות ומנסים לתפוס שליטה. הגאווה שלנו מיד נכנסת למגננה כדי שלא נצטרך להאמין לאפשרות שאנחנו לא בסדר, במצב כזה אין לנו בכלל אפשרות לראות איזושהי אשמה בנו, ואין לנו סיכוי לקחת אחריות על החלק שלנו ולתקן את הטעויות שלנו, אנחנו נמצאים בהכחשה. וזה גם מה שקורה שאנחנו מאשימים את בן-הזוג שלנו הוא נכנס מיד למגננה כדי להדוף את האשמה שלנו, ואז אין סיכוי שהוא יקח אחריות על החלק שלו, או שיתקן מה שאנחנו כל כך רוצים שהוא יתקן. אז אולי האשמת בן-הזוג נותנת לנו הקלה רגעית וזמנית אבל זה תוקע אותנו תמיד במריבות ללא מוצא, ללא הבנה, ללא פתרון.

### רחמנות אכזרית

הרחמנות המסכנת ביותר לאדם כשהיא באה על עצמו, כשהוא חושב לעצמו 'מעט ורעים היו ימי שני חיי, איזה חיים היו לי אז ואיך הם נראים כעת, כמה עברתי וכמה סבלתי מתחלת הנישואין האלה'. הגיע הזמן שנפסיק לחיות בהרגשה של קרבן מלא בהאשמות, ניקח אחריות על עצמינו ועל חיי העתיד שלנו,

ונפנה לצד השני בדיוק כמו שאנחנו פונים אל בורא עולם בחדרי חדרים, עם וידויים ומחילות ובהבעת רגשות אף על פי שבורא עולם הוא תמיד מוחל וסולח, ורחמן שתמיד מבין אותנו ודן אותנו לכף זכות, לא בדיוק כמו שבן-הזוג. רק בנתיב הזה נוכל להשיל מעלינו את העטיפות שחוסמות את הצד השני להתחבר אלינו וכך נסלל עבורו כביש בטוח לגלות לנו את עצמו ואת טעויותיו. כאן אנחנו נוכיח לאלוקינו עד כמה אנחנו באמת חפצים בשלום ורוצים להיות טובים לפניו, ומשתוקקים שהשכינה תשרור בביתנו.

## חלק מבנית תקשורת

רויטל התלוננה שדוד בעלה מתיחס אליה כאל אשה לא אינטליגנטית וחסרת הבנה. אחרי שנסאלה מה גורם לה לחשב ככה?, אמרה שבכל פעם שהוא מסביר משהו הוא שואל אותה 'את מבינה, את מבינה?' והשאלות האלו חוזרות על עצמן הרבה פעמים בשיחה.

אחרי ברור ביניהם נודע הדבר שבזמן שיחה ביניהם רויטל אמנם מסתכלת על דוד ושומעת

כָּל מָה שֶׁהוּא אוֹמֵר, אָבֵל הִיא לֹא מְגִיבָה אֵלָיו  
בְּמַלִּים וְהַכֹּל אֶצְלָה עִם פָּנִים חֲתוּמוֹת לְלֹא  
הֶרְמַת גְּבֵה, וְהִיא זֹאת בְּעֵצָם שְׁגוּרַמַּת לְדוֹד  
בְּעֵלָה לְקַבֵּל תַּחוּשָׁה שֶׁהִיא לֹא הִבִּינָה אוֹ שֶׁלֹּא  
הִשְׁתַּכְנַעָה מִמָּה שֶׁהוּא אָמַר לָהּ.

מִכָּאן נִלְמַד לְשֵׁים לֵב לְהִגִּיב עִם מַלִּים וְהִבְעוֹת  
פָּנִים, וּבְעֵקֶר כְּשֶׁזֶה שְׁמוּלָנוּ מְדַבֵּר עַל דְּבָרִים  
בְּעֵלֵי מָסָר רְצִינָיִים עֲבוּרוֹ, כְּגוֹן כְּשֶׁהוּא מְסַפֵּר  
עַל עֲצָמוֹ, אוֹ עַל הַמְשַׁפָּחָה שָׁלוֹ, אוֹ עַל רַעִיּוֹן  
חֲדָשׁ שֶׁהִבְרִיק לוֹ, וְאִם נָגִיב אֵלָיו בְּהִתְפַּעְלוֹת  
עִם מְאוּר פָּנִים זֶה יִשְׁמַח אוֹתוֹ מְאוֹד, וַיִּתֵּן לוֹ  
תְּמַרִּיץ חֶזֶק לְדַבֵּר אֶתְנֹו.

## הַמְּלָה לֹא, סֵתָם כֶּן, מִשְׁדָּרַת חֶסֶר הַבְּנָה

אֲנַחְנוּ אֱלוֹפִים בְּלוֹמַר לְצַד הַשְּׁנִי מָה לַעֲשׂוֹת  
וּמָה לֹא. אָבֵל פְּחוֹת אֱלוֹפִים לּוֹמֵר אֵת זֶה  
לַעֲצָמֵנוּ. לְהַגְבִּיל אֵת אִשְׁתְּךָ וְלוֹמַר לָהּ אֵת  
הַתְּנוּרָה אֶפְיָה שְׂרָצִית אֲנַחְנוּ לֹא נִקְנָה בְּסוּף כִּי  
הַמַּצָּב שֶׁלָּנוּ לֹא מְאֻפָּשֵׁר כְּעַתָּה, נִשְׁמַע לָנוּ סִבִּיר  
לוֹמַר זֹאת. לַעֲמַת זֹאת אִם הִיִּיתָ מְאוֹד חֶפֶץ  
בְּאִיזָה סִפְרִיָּה מִיְחַדָּת, אוֹ בְּאִיזָה שְׁלַחַן טְנִים  
שֶׁחֲשַׁקְתָּ בוֹ, לֹא בְּטוּחַ שֶׁהִיִּיתָ עוֹצֵר בְּעֵצָמְךָ.

סביר מאוד שהיית אומר לעצמך 'כמה כבר יוצא לי לקנות דברים מהסוג הזה?!', או 'זה לא כל כך יקר' כי לצרכים שלנו אנחנו הרבה יותר קרובים וממילא קל לנו יותר לשכנע את עצמנו. כשבּעֵלך אומר לך שהוא חייב ללכת לשעור חשוב עם חבריו, ואת משדלת אותו להגיע הביתה כי את זקוקה לו, את משדרת לו שאת לא מבינה ללבּו. הוא מרגיש כעת מכרח לעשות משהו, להוכיח לחבריו כמה שהוא התחזק, כמה שהוא גדל בלמוד התורה, לאורר את עצמו מלחצים. את שנמצאת מחוץ למערכה שלו, לא יכולה להבין את זה כי אף על פי שאת קרובה אליו ורוצה בטובתו, עדין את לא הוא, ואם את לא הוא כיצד תוכלי להרגיש את ההרגשה שלו?!

## חִיבִים לְהַסְכִּים עַל הַכֹּל?!

האם אנחנו חייבים לאפשר לבן הזוג תמיד לעשות מה שמתחשק לו במקום לעזר בבית? וכך מה שמבקשים אנחנו חייבים לקנות? כמובן שלא זאת הכוונה. אולי באמת כרגע אין לבעל כסף ולא מתאים כרגע לקנות את התנור. ואולי את באמת זקוקה לעזרתו של בעלך, וזה חשוב

יותר מלאפשר לו לצאת לשעור. הענין הוא רק לבאר כמה חשוב להבין את הזולת, לדעת שגם לו יש רגשות, ולהבין שגם הוא בנאדם ולא רובוט שעושה כל מה שלוחצים עליו לעשות. ננסה להיות קשובים יותר לצד השני, נפתח את הנושא ונדבר עליו, נעמיד את שני הצדדים זה מול זה ונגיע למסקנות יחדו. אנחנו לא בנים יחידים בעולם, דעות ורצונות יש לכולם. נתחיל לצאת מנקודת הפתיחה הזאת. זה יפעל לטובת שתפנו לנישואין, אבל בעקרון זה ישפיע יותר על נפשנו.

### הערכה ומחמאת.

מנהג נשים שהן מתלוננות שבעליהם לא מסכימים אתן על כלום ואין כל אפשרות לשכנע אותם אפילו על דבר קטן שהן זקוקות לו. ושאליתי לאותן נשים האם אתן מראות הערכה לבעליכן? מתי בפעם האחרונה נתתם לו תחושה שהוא איש חשוב בעיניכן?, האם הוא מרגיש את זה שאתן לא מעריכות אותו מספיק? סביר להניח שהוא מודע לזה. האם את חושבת שחברה שלא מעריכה אותך היתה מצליחה לשכנע אותך? גם כן סביר להניח שלא. אם ככה

מה כל כך הפלא על זה שאתן לא מצליחות לשכנע את בעליכן, הרי הוא מבין שאין שום הערכה אליו ודעתו אינה כזאת חשובה.

רק אם תחיו באווירה שבה תהיה לו תחושה שאת מעריכה אותו, האוזניים והלב שלו יהיו קשובים להאזין לך ולהשתכנע מדבריך. נסו להתמקד בשבחים ובדברים החיוביים שבבן-הזוג, וכתוצאה מכך מקבל המחמאות נעשה פתוח יותר לקבל את הכוונתו של המחמיא והסיכוי לשנות אותו יגדל פי כמה. יש בכוח המחמאה לגרום לצד השני לקבל ביקורת ולגרום לו להשתנות בעקבותיה. אומר שלמה המלך (משלי ט, ח) "אל-תוכח לץ פן-ישנאך הוכח לחכם ויאהבך" השל"ה הקדוש מפרש זאת שלא תאמר לאדם 'אתה לץ' כי הוא ישנא אותך ולא ישמע לך. אבל אם ברצונך להחזיר אותו למוטב תאמר לו 'אתה חכם'.

## קצור בתקשורת

בני זוג רבים בפרט אצל נשים, מצפים שחברם לנשואין ינחש מה הם מרגישים או מה הם חושבים. לעיתים הם מנסים להעביר מסרים

שֶׁל חוֹסֵר שְׁבִיעוֹת רְצוֹן בְּשִׁפְת הַרְמָזִים  
וּבְדֶרֶךְ לֹא מִלּוּלִית, בְּאִמְצָעוֹת הַבְּעוֹת  
פְּנִים, הַתְּרַחֲקוֹת, טְרִיקַת דְּלִתוֹת, שְׁתִּיקָה אוֹ  
הַסְתַּגְרוֹת מִתּוֹךְ צִיפִיָּיה שֶׁבֶן-הַזּוּג יִגִּיב לְכַךְ  
וַיְבִין אֶת עֲצָמוֹ. מְצוּי מְאוֹד לְשִׁמוּעַ מְזוּגוֹת  
מִשְׁפָּט כְּגוֹן, 'אִם הֵייתָ אוֹהֵב אוֹתִי, הֵייתָ יוֹדֵעַ  
מָה אֲנִי חוֹשֶׁבֶת וּמָה אֲנִי מְרַגֶּשֶׁה, וְאִם אַתָּה  
לֹא יוֹדֵעַ, סִימָן שְׂאֵתָה לֹא אוֹהֵב אוֹתִי'. הַנְּחָה  
זוֹ מְטַעֵית בִּיסוּדָה מִכִּיּוֹן שְׂאֵף אֶחָד לֹא יִכּוֹל  
לְדַעַת מָה הַצַּד הַשְּׁנַי רוֹצֵה בְּאִמַּת אוֹ מְרַגֶּשׁ  
אֲלֹא אִם כֵּן מְדַבְּרִים אֹתוֹ 'בְּשֵׁם הַמִּפְרָשׁ' עַד  
כְּדִי יִרְיֵדָה לְפָרְטִי פְּרָטִים. אִם בֶּן-הַזּוּג מְצַפֶּה  
מִשׁוֹתָפוֹ לְנִשְׁוֹאִין שְׂיִקְרָא אֶת מַחְשְׁבוֹתָיו הוּא  
מְזַמֵּין לְעֲצָמוֹ צְרוֹת צְרוּרוֹת. הַדֶּרֶךְ הַנְּכֹנֶה  
הִיא לְדַבֵּר וּלְשַׁתֵּף בְּאוֹפֵן יָשִׁיר וְגִלּוּי אֶת כָּל  
מָה שְׂאֵנְחָנוּ מְצַפִּים וְלִתֵּת הַסְּבָרִים מְנוֹמָקִים  
וּמוֹבָנִים. אֵין טַעַם לוֹמֵר 'הוּא מְכִיר אוֹתִי, הוּא  
צָרִיךְ לְדַעַת'. נִזְכּוֹר הַצַּד הַשְּׁנַי בְּנִשְׁוֹאִין אֵינוֹ  
נְבִיא וְלֹא בֶן נְבִיא.

## לֹא לְפַחַד לְבִטָּא רְגָשׁוֹת

הַנְּחָה מְטַעֵית נוֹסֶפֶת הִיא שְׂאֵם נִסְפָר עַל הַכָּאֵב  
שְׁלָנוּ, אוֹ עַל עֲלָבוֹן וְחִלְשׁוֹת שְׁלָנוּ, זֶה יְהַפֵּךְ

אותנו לחלשים, פגיעים וחשופים לפגיעות נוספות. והחשש הוא שאנחנו נותנים בכך כוח לבן-הזוג שישתמש בכך לרעה בעתיד. כתוצאה מכך, בני זוג רבים נמנעים מלבטא בחפשויות את רגשותיהם, דבר שיוצר רחוק, זרות עד כדי נכור ואף פעם ובדידות. בטוי רגשות אינו חלשה אלא אדרבה גורם לצד השני להבין שיש לשתפו כוח בטחון וחזק נפשי ואינו מפחד לומר את רגשותיו.

### לא קובעים עבדות

בית שמנוהל בצורה נכונה זה בית שכל אחד מבני הזוג מבין היטב שאינו רשאי להציב תנאים ועבדות לעמיתו כגון 'אם תמשיך לעשות כך וכך, אז אני אעשה לך כך וכך', או שתסכימי איתי בדרך שלי או שזה נגמר בינינו! ישנם שחושבים שהם בסך הכל נותנים לו "צ'אנס" ובאים לקראתו, אבל האמת שהנהגה כזו נותנת תחושה לצד השני 'בן-הזוג שלי מזלזל בי, מנסה לשלוט עלי, הוא אגואיסט, גאונותן, עריץ, דיקטטור, שתלטן, מזלזל בדעותי, ורואה רק את טובת עצמו ואינו מתחשב בטובת חברו'. ובית כזה

מנוהל כמו מסגרת צבאית, משטרית, בתי דין ובתי משפט שמציבים לך עבדות ולא מתעניינים בדעותיך, ולא כבית חם שמתחשב עם אווירה חופשית ונתינת מרחב לצד השני. ולכן בסוף מגיעים למקומות הנזכרים למעלה לצערנו הרב בר מין. ולכן ברוב הפעמים אותו צד יתנגד ויתחפר להסכמה בפרט שגם לבן-הזוג יש רצונות, מחשבות, ודעות משלו.

### הגישה המוצלחת

הגישה הנכונה היא לומר לבן-הזוג 'יש לנו בעיה כזאת וכזאת, איך אתה מצייע לפתור אותה?', 'מה נראה לך שיעשה טוב לשנינו?' 'מה מונע ממך להסכים איתי?', 'מה גורם לך להתנהג אלי כך, אולי אני אוכל לבוא לקראתך במשהו?!', 'אכפת לך לשוחח עם יועץ מוסמך/ רב בתחום הנישואין ומה שהוא יגיד נעשה?', וכך נותנים לבן-הזוג תחושת כבוד, התחשבות, הכלה, מרחב, הגינות ופשרניות והרגשה של 'הוא באמת רוצה בטובת הנישואין'. וכך נהיה בטוחים בעצמנו שבאמת ניסינו.

נזכור, שבן-זוג טוב, זה בן-זוג שמתחשב ורוצה בטובת חברו לא פחות ממה שהוא

רוֹצֵה בְּטוֹבַת עֵצְמוֹ. וְשִׁינוּי קָטָן בְּגִישָׁה יְכוֹל  
לְחַלֵּל מְהֵרָה שְׁלָם בְּנִשְׂוֹאִין

## בַּנְק הַרְגָּשׁוֹת.

כָּל הַחַיִּים שְׁלָנוּ בְּגָדוֹל בְּנוֹיִים מְאִיזָּשֶׁהוּ  
אוֹצֵר שְׁמוֹפְקָד אֶצְלָנוּ, כְּמוֹ שֵׁשׁ בַּנְק שְׁכוֹלָנוּ  
מְכִירִים וְכִשְׁאַנְחָנוּ אֶצְלָם בְּפְלוֹס, הַשְּׁטִיחִים  
הָאֲדוּמִים פְּרוֹסִים בְּפָנֵינוּ וְכוֹלָם מְאוֹד אוֹהֲבִים  
אוֹתָנוּ שֵׁם, וְשְׁאַנְחָנוּ בְּמֵאָה אֶלֶף שְׁקָל זְכוֹת,  
עוֹד יוֹתֵר אוֹהֲבִים אוֹתָנוּ, אֲנַחְנוּ יְכוֹלִים  
לְהִתְחִיל לְהוֹצִיא אֶלֶף שְׁקָל, וְגַם עֶשֶׂר אֶלֶף אִם  
נִבְקֵשׁ. אֲבָל שְׁאַנְחָנוּ בְּאַפְסֵי בְּחִשְׁבוֹן וְאַנְחָנוּ  
מִתְחִילִים לְהוֹצִיא, אִזּוֹ אֶלֶף שְׁקָל עוֹד יִתְּנוּ  
לָךְ, גַּם אֶלְפִיִּים שְׁקָל עוֹד יִתְּנוּ לָךְ, אוֹלֵי גַם  
חֲמֵשׁ אֶלֶף, וְאוֹלֵי גַם עֶשֶׂר אֶלֶף, אֲבָל בְּרַגַע  
שְׂאֵתָה נִמְצָא בְּחִרְיָגָה, אֵף אֶחָד כְּבֵר לֹא מְדַבֵּר  
אֵתָךְ, הַצִּיקִים שְׁלָךְ חוֹזְרִים, הָאִשְׂרָאֵי נִבְלַע  
בְּכִסְפוֹמֵט וְכָל הַדְּלָתוֹת סְגוּרִים בְּפָנֶיךָ.

מַה קוֹרָה בְּבַנְק הַרְגָּשִׁי שְׁלָנוּ? בֵּין כּוֹלָנוּ, וּבֵין  
כָּל אֶחָד מֵהֵילָדִים שְׁלָנוּ, וְהִתְלַמִּידִים שְׁלָנוּ,  
וּבְנִשְׂוֹאִין שְׁלָנוּ, אֲנַחְנוּ בּוֹנִים אֵיזָּשֶׁהוּ בַּנְק רְגָּשִׁי  
כָּל אֶחָד אֶצְלֵ הַשְּׁנִי. כְּשֶׁאֶחָד נוֹתֵן מִחֲמֵאָה

לאשתו הוא מכניס עוד כסף לבנק. כשהוא קונה בשבילה משהו משמח, הוא בצע עוד הפקדה. כשהוא מותר לה על משהו הוא מכניס עוד כסף לבנק הרגשי שלה. אך אם הוא פוגע בה ומבקר אותה, זה כמו להוציא כסף.

לכן תמיד לבדוק מה קורה בבנק הרגשי, הרבה פעמים הבנק הרגשי הזה מנוטרל, יש שם מינוס ענק של כמיליון דולר. ועד שהנורה האדומה נדלקת הוא אז פתאום הוא נזכר וחושב לעצמו איך לרצותה 'טוב אולי אקח אותה לנופש', 'אקנה לה רכב', 'אני אתחיל להגיע הבייתה עם זר פרחים בערב שבת'. אחרי שהיא עמוסה בביקורות ממנו וכלה חסרת אמון ובטחון כלפיו, הוא כעת במינוס של מיליון דולר אצלה, כמו הכסף שהוא זורק לבנק זה פרוטות לעמת המינוס ואינו שווה כעת למאומה, בדיוק כמו אותם מתנות בעבורה.

הרב אלעזר מנחם שך זצוק"ל תמיד דאג לשנן לתלמידיו, אחרי 100 שבחים ומחמאות לבן-הזוג ניתן לומר לו ביקורת או הערה אחת. אז תתחילו להפקיד רגשות חיוביים אצל שתפקים לנישואין.

## שְׁנֵינוּ בִּיחַד וְכָל אֶחָד לְחֹד.

יִשְׁנֶם זוגות רבים שְׁחוּשְׁבִים בְּטֵעוֹת שָׂאם הֵם חַיִּים חַיִּי נִשְׂוֹאִין מְשִׁתְּפִים וְהֵם גָּרִים בְּבֵית מְשִׁתְּף וְהֵם אוֹהֲבִים, וְלִכֵּן הֵם אֲמוּרִים לְהִיּוֹת מִמֶּשׁ כְּאֶחָד, לְחַשֵּׁב אוֹתוֹ דְּבַר, לְרִצּוֹת וּלְהַרְגִּישׁ אוֹתוֹ דְּבַר. וְצָרִיךְ לְזַכֵּר כִּי כָּל אֶחָד מִבְּנֵי-הַזּוּג הוּא עוֹלָם וּמְלוֹאוֹ בְּפָנָי עֲצָמוֹ, אֵינְדִּיבִידוּאֲלֵי, יְחֻדֵי וּמְיֻחָד בְּמֵינוּ וְהֵם שׁוֹנִים הָאֶחָד מֵהַשְּׁנַי. כְּמוֹ שְׂאוּמְרִים חֲז"ל 'זֵאִין אֶחָד מֵהֵן דּוּמָה לְחִבְרוֹ. לְפִיכָךְ כָּל אֶחָד וְאֶחָד חַיֵּב לוֹמַר: בְּשִׁבְלֵי נִבְרָא הָעוֹלָם' (סְנֵהֲדָרִין לו:). זֶה גַּם מָה שִׁיְפָה, מְעַנֵּן וּמִפְרָה בְּנִשְׂוֹאִין. לְאוֹתָם זוגות אֵלוֹ יֵשׁ קִשְׂי בְּקִבְלַת הַשּׁוֹנוֹת שֶׁל הַצַּד הַשְּׁנַי בְּנִשְׂוֹאִין וְקִשְׂי זֶה הוּא שְׁמַעוֹרֵר אֶת הַמְּחֻלּוֹקוֹת, הַמְּרִיבוֹת וְהַפְּעֵס. חֲשׁוֹב לְקַבֵּל, לְכַבֵּד, לְהַכִּיל וּלְהַעֲרִיךְ אֶת הַשּׁוֹנוֹת שֶׁל בֶּן-הַזּוּג וְלֹא לְבַקֵּר, לְשַׁפֵּט אוֹ לְהַאֲשִׁים שֶׁהוּא אֵינוֹ עוֹנָה לְצַפִּיּוֹת הַנְּדַרְשׁוֹת. בְּקִרְתָּ וְהַאֲשָׁמוֹת הֵם רְעֵלִים וְנִחְשִׁים לְיַחְסִים. כְּמוֹ כֵּן חֲשׁוֹב לְהִבִּין אֶת הַשּׁוֹנוֹת כְּדֵי לְתַת לְצַד הַשְּׁנַי מְרַחֵב וּמְקוּם שֶׁהוּא רְאוּי לוֹ.

נִזְכֵּר, הַבְּנָה וְהַכְּלָה אֵין פְּרוּשָׁה הַסְּכָמָה עִם מַעֲשֵׂיו שֶׁל הַצַּד הַשְּׁנַי בְּנִשְׂוֹאִין. רַק כְּאֲשֶׁר יֵשׁ

הבנה הַדְדִית לְצָרִים הַשּׁוֹנִים נִתֵּן לְשׁוֹחַח עַל חִלּוּקֵי הַדְּעוֹת. מִמָּקוֹם שֶׁל הַבְּנָה אֲנַחְנוּ יְכוּלִים לִתֵּת לְצַד הַשְּׂנִי אֶת הָאֲפָשְׁרוֹת לְהִיּוֹת מִי שֶׁהוּא בְּמִרְחָב מוּגֵן וּבְטוּחַ כִּי בֶן-זוּג מְסַפֵּק מַחְזִיר אֶהְבָּה מְעַצְמוּ.

## אֲגָרַת לְגַבֵּר

בְּעַל יָקָר מָה אֲשַׁתְּךָ בְּסֶךְ-הַכֹּל צְרִיכָה מִמֶּךָ?, לְהַסְתּוֹבֵב אֶתְךָ קִצְתָּ וְלִהְנוֹת מִנוֹכַחֹתְךָ. אוֹלֵי שֶׁתִּקְנֶה לָּהּ גְּלִידָה פֶּעַם בְּשָׁבוּעַ, אוֹלֵי פְּלֶאפֶּל, אוֹ סֵתֶם מְשֻׁלָּשׁ פִּיצָה. פָּרַח אֶחָד קֶטֶן שֶׁקֵּטְפָתָּ מִהֲגָנָה בְּעֶרֶב שַׁבָּת. מִכְּתָב קֶטֶן שֶׁהִיא תִּפְתַּח אוֹתוֹ וְתִרְאֶה שֶׁכְּתַבְתָּ לָּהּ 'לְאִשְׁתִּי הַצְּדִיקָה וְכוּ'. תִּתֵּן לָּהּ אוֹתוֹ עִם חֵיוֹן וְתֹאמַר לָּהּ 'אֲנִי שֶׁמַּח שֶׁזִּכִּיתִי בְּךָ, אֵין כְּמוֹךָ בְּעוֹלָם וְגַם לֹא תִהְיֶה! כְּשֶׁאֲתֶה שָׁר בְּלֵיל שַׁבָּת "אֲשֶׁת חֵיל מִי יִמְצָא" תִּבְיֵט בָּהּ וְתַחֲנֶךָ לְעֵבְרָה. מִצְפָּה קִצְתָּ לְשִׂמְחָה בְּשִׂמְחוֹת שְׁלֶךָ וּבְחִבְרָתְךָ. שֶׁתִּשְׁתַּף אוֹתָהּ בְּחַוִּיּוֹת שְׁלֶךָ וּבְרִצּוֹנוֹת שְׁלֶךָ בְּחַיִּים. שֶׁלֹּא תִסְתַּכֵּל עַל נָשִׁים אַחֲרוֹת בְּמִיָּחָד כְּשֶׁהִיא לְצַדְךָ, כִּי זֶה הוֹרֵס אוֹתָהּ. שֶׁלֹּא תִשְׁכַּח אֶת יוֹם הַנִּשְׁוֹאִין שְׁלָכֶם וְאֵת יוֹם הַהֲלָדָת שְׁלָהּ כִּי זֶה

מעליב אותה ופוגע בה. שתעניק לה תחושה שהיא עדיפה על מרוצת העבודה והלמודים שלך. תרים אליה מדי פעם צלצול לשאל לשלומה. כשהיא הולכת לבדיקות תתלוו אליה ואם לא יצא לה לעולם אל תשכח להתקשר ולהתעניין מה הרופא אמר וכיצד יצאו הבדיקות!?! שאתה קונה לעצמך לאכלתך תתקשר לשאל, 'אולי גם את רוצה?', שאתה יוצא מהבית תודיע לה לאן אתה הולך ומתי אתה חוזר (אגרות החזור"א). שתתעניין בה לפחות חצי שעה ביום, ותשמע אותה ותאזין לה מבלי לתת עצות ופתרונות, רק תכיל אותה ותשמע את דבריה ותהנהן בראשך, ושהיא מספרת לך בשורה עצובה תעשה פרצוף עצוב ותעודד, ותחידך שהיא מספרת לך דבר משמח. שתתן לה מחמאות על האכל שהיא בשלה לכבודך. כשהיא בפעלה ביתית תשא אותה בעל, או שתציע עזרה ואל תשב מולה רגל על רגל כמו אפנדי. (שיח טורקי) שתשאיר סדר אחרך. שאתה נכנס הביתה אחרי יום עבודה, שלא תלך ישר לספה ותתרוח לך, אלא תביא אתך מתנה עטופה בצרוף מכתב ותחפש אותה בבית כאלו אבד לך משהו חשוב, תתאנח מעט

ותסתכל עליה, היא תשאל 'מה קרה?' תאמר לה 'אח כל היום הייתי מבלבל, לא הפסקתי לחשב עליך'.

## להפיר טובה גם לבן-זוג מציק

מספרת רויטל שסוף סוף היא הבינה טעות מסימת בהתנהגות שלה כלפי בעלה: בעלי רגיל לשטף כלים ואף פעם לא אמרתי לו תודה על כך. בזמן אחד תוך כדי וכוח שהיה בינינו, הוא שאל אותי 'לא נראה לך שמגיע לי תודה על זה שאני מדיח כלים בהתמדה?!'. השבתי לו 'עשה לי טובה, אל תדיח כלים, ובמקום זה אני מעדיפה שתשמע אותי כשאני מדברת אהך'. וכשראיתי את הצער בפניו, הבנתי שעשיתי טעות, וגם אם אני זקוקה שבעלי ישוחח אתי כעת יותר משטיפת הכלים, אני צריכה להביע ובמלוא הפה שבחים על שטיפת הכלים.

אחת הסבות שמקשה על הכרת הטוב בזוגיות, היא שמסתכלים על הצד השני בסכום הכללי שלו ולא בנפרד על כל פרט ופרט מאישיותו. אם הבעל היה מתיחס לבשולים של אשתו, לעצוב הדירה, לנקיונות,

ולגדול הילדים בהפרדה מהתנהגות אחרת שלה שנראית בעיניו כשלילית, היו לו הרבה פרטים להוקיר אותה ולהפיר לה טובה על זה. וכן האשה אם היתה מסתכלת על כל הפעולות של בעלה בנפרד היתה להם מערכת נשואין יותר חיובית, איך שהוא דואג לפרנסה, למשפחה, ללמודים שלו, אם הוא מספק רגשות אפלו במעט, עוזר בבית, הרוח שלה שהוא מונע ממנה סבל של בדידות להיות רוקה או גרושה, ומבטל ממנה שעמום. וכל זה כמובן מבלי להשוות אותו לבעלים אחרים, או לצפיות ולחלומות של ילדות, בטוח שהיא היתה מוצאת את עצמה מודה לבעלה ומיקרת אותו כמה וכמה פעמים ביום, אפלו שהם סובלים זה מזו בדברים אחרים.

### האינטרס הנכון

אמנם אינטרס זאת מלה שמעלה קונוטציות שליליות. אבל צריכים להחדיר לעצמנו כמה יהיה לנו טוב אם נפעל עם אינטרס בפעולות שניזם למען השלום בית שלנו. כמה יהיה טוב לאשה שבעלה לא ישפיל אותה ואדרבה יכבד אותה, כשהוא ידבר אתה יפה, שיהיה

שִׁמַח מִמְנָה. כְּשֶׁבַעֲלָךְ יֵלֶךְ בַּחוּץ נָקִי וּמְסֻדָּר. אִם הוּא תָּמִיד מִתְלוֹנֵן 'אֲשֶׁתִּי לֹא מְגַהֶצֶת אִף פְּעַם, תִּרְאֶה אֶת הַבְּגָדִים שְׁלִי כְּמוֹ שְׁלוֹמְפָר אֲנִי נִרְאֶה, הִיא גַם לֹא יוֹדַעַת לְכַבֵּס, וְאֲנִי קוֹנֶה לָּהּ וְעוֹשֶׂה לָּהּ'. לֹא נָעִים!! כִּמָּה יִהְיֶה לָּךְ כִּיֶּף?, יִגִּידוּ 'וּוֹאוּ, אִיךָ בַּעֲלָהּ שֶׁל מִיטַל נִרְאֶה טוֹב', זֶה הָאִינְטֵרֵס שֶׁל אוֹתָהּ אֲשֶׁה.

## הַנְּעָה לַפְּעֵלָה כִּיֶּדָד?

כְּמוֹ שְׁמַנִּיעִים יֵלֵד 'אִיזָה כִּיֶּף יִהְיֶה לָּךְ יֵלֵד מֵתוֹק וְחִמוּד אִם תֵּלֶךְ לְהִתְקַלֵּחַ, אִיזָה רִיחַ טוֹב יִהְיֶה לָּךְ?, מְחַר הַיְלָדִים בְּגַן לֹא יִצְחָקוּ שְׂיֵשׁ לָּךְ כִּנִּים', 'כִּמָּה יִהְיֶה טוֹב אִם תֹּאכֵל קֶצֶת יִרְקוֹת, יִהְיֶה לָּךְ פְּחוֹת כְּאֲבִים בְּמַעֲיָם', 'כִּמָּה אַתָּה תִרְוִיחַ שְׁתִּהְיֶה תִלְמִיד חֹכֵם?', 'כִּמָּה תִרְוִיחַ שְׁתִּפְסִיק לְדַאֵג רַק לְעֵצְמָךְ וְתַעְזֹר לְחֻבְרִים, תִּבְנֶה אֶתְּךָ, תִּבְיֵא לָהֶם, תִּנְקֶה אֶתְּךָ, אַתָּה תִּהְיֶה מְקַבֵּל, יַעֲרִיכוּ אוֹתָךְ יוֹתֵר'. כִּמָּה לָּךְ יִהְיֶה טוֹב. כִּמָּה שָׁוֶה לְאֲשֶׁה לְלַכֵּת לְקִרְאָת בַּעֲלָהּ גַם כְּשֶׁהוּא פֹּגַע בָּהּ? בְּסוּף הִיא תִצְלִיחַ לְהִבִּיא אוֹתוֹ אֵלֶיָּהּ. כִּמָּה שָׁוֶה לָּךְ לְלַכֵּת לְקִרְאָת אֲשֶׁתְּךָ?, תִּהְיֶה עֲרֵנִי

אתה, שים לב מה עובר עליה, תנסה לבדק אתה לפני שיהר הגעש שלה מתפוצץ עליך, אתה רואה אותה קצת מצברחת, תשאל 'מה קרה נשמה?' 'מה כואב?' 'מה מפריע?' 'בגללי, לא בגללי?!', 'במה אני יכול לעזור?'. כמה לך יהיה טוב שאשתך תהיה מאשרת?, כמה לך יהיה טוב שתעשה כלים כמו בנאדם ואשתך תחמיא לך?, כמה לך יהיה טוב אם תדבר יפה עם הילדים ופתאום כל הבית יחייך?, כמה לך יהיה טוב שאשתך תשמח שהלכת אתה לבדיקות רפואיות?, אמןם היא זאת שתשמח ולא אתה, אבל אם היא תשמח גם אתה תהיה שמח, כי אם היא עצובה אתה על הפנים. רק ככה אפשר להניע לפעלה ולתת מוטיבציה.

## אל תהיה פראייר, תוותר

על מנת להניע מישהו לכוון פעלה, נגרם לו שיבין שגם אם הוא עושה משהו טוב הוא מרויח מזה. את תרויחי מזה שבעלך יהיה מאשר. וזאת התשובה לזוג נשוי שמגיע בגישה של 'אבל למה אני הראשון שאעשה?' שהיא תתחיל'. 'למה שאני אכבס לו, אם הוא

מכאיב לי?.. למה ולמה.. הרי אף אחד מאתנו לא רוצה להיות הראשון שעושה עם עצמו שנוי. גם שמגיעים לטפול-זוגי, הדבר הראשון שהם אומרים, 'תגיד לו שישתנה', 'תגיד לה שתתאפר' וכו', ואולי לא מגיע לאחד מכם שהצד השני ישתנה ויעשה בשבילכם!? אולי. הכל לצערנו הולך אחר האינטרס. אבל בסוף רק אתה תרויח מזה שהצד השני ירצה להשתנות בשבילך.

### תפסי את בעלך

אשה יקרה תדעי לך שאין דבר היוצר דחיה וסלידה ממך אצל בעלך יותר מזה כשהוא רואה אותך פותחת עליו עיני מדקרות קרב עם פרוץ מענות ועצבני, פורצת עליו בצעקות המחרישות לו את אזוריו, ומדברת אתו באיומים ויענטשים. באותה שניה הוא חש שאשתו נהפכה לגבר הראשי בבית ויש לו מתחרה רציני שמנסה לגנב לו את מקומו, ויתכן מאוד שהוא יגיב בצורה לא נעימה, או שפשוט יותר על המעמד הנ"ל וימצא את עצמו משוטט ברחובות, שם לפחות הוא לא מקבל יחס כזה משפיל. או שיבלה שעות נוספות בסביבת

חבריו, שם הוא חש יותר מערך מאשר להיות בבית עם צעקות והאשמות ובפרט כשהוא האובייקט המאשם. ובפרט שלרב הנשים יש טונים גבוהים יותר משל גברים, וברב הפעמים גברים מתלוננים שהם אינם מבינים את העול שהם פעלו שמגיע להם יחס שכזה. ובשעת ופוח הוא לא שומע את עצמו, וכל מה שחשוב לרעהיה כעת לשחרר עליו את לחץ הקיטור שלה, בזמן שהיא לא נותנת לו להשחיל מלה, וגם אם הוא הצליח היא לא באמת הקשיבה לו או ענין אותה מה שאמר. אך עם זאת נלמד שאין דבר היותר מושך בעל מזה שאשתו יודעת לגשת אליו מלמטה ולהקסים אותו עם רגישות שמפנית אך ורק אליו, לומר לו 'בעלי היקר אולי היתה בינינו אי הבנה, אני אסביר לך שוב', 'אולי לא הבנתי אותך נכון' או שתנסה ליצר אתו דיאלוג שיחה שבו תדבר אליו ברכות, 'תוכל לשטף כלים היום במקומי? עם תוספת מחמאה יגברו הסכויים שהוא גם יעשה, לצליל מחמאה של אשה יש עוצמה אדירה לתזז את בעלה לכל פנה שרק תרצה. הגבר זה יחסית קפסה לא מרכבת לעמת האשה, רב משיכת הבעל לאשתו זה

כְּשֶׁהיא מְדַבֶּרֶת אֵלָיו בְּעֵדִינּוֹת וּבְצוּרָה נְשִׁית,  
בְּנַחַת עִם סִבְלָנוֹת וּבְנֵעָם שִׁיחַ, כִּי עֶצֶם נְתִינַת  
הַמְּרֻחָב וְהַתְּחוּשָׁה שֶׁהוא "הַבַּעַל הַבֵּית" תִּכְרַךְ  
וּמִיד מְכוּפָפֶת אוֹתוֹ אֵלֶיהָ. כְּשֶׁהוֹלְכִים בְּשִׁפְת  
הַהִכְנָעָה, בּוֹדְאוֹת מִצְּלִיחִים לְשֹׁבֵר אֵת זֶה  
שְׁמוּלָנוּ. אִשָּׁה יְקָרָה אֵת תִּלְכִּי לְקִרְאָת בַּעֲלֶךָ  
צֶעֶד אֶחָד הוּא יְרוּץ לְקִרְאָתְךָ קִילוּמֶטְרִים, וְגַם  
אִם תִּתְּנִי לוֹ הַרְגָּשָׁה שֶׁהוא הָרֹאשׁ בַּבֵּית וְהוא  
הַשּׁוֹלֵט, אֵת תִּהְיֶי הַצּוֹאֵר שְׁמִיזֵי אוֹתוֹ.

### נִשְׁוֹאִין = יְצִיאָה מֵהָאֲנוּכִיּוֹת

נִלְמַד שֶׁרַק עַל יְדֵי אִשָּׁה שֶׁהיא הַפֶּךָ גָּמוֹר  
מִבַּעֲלָהּ, וְכֵן עַל יְדֵי בַּעַל שֶׁהוא מְנַגֵּד לְגַמְרֵי  
מִרְעֵיתוֹ, יִהְיֶה נִתֵּן לְהַגִּיעַ לְמַעֲלָה שֶׁל יְצִיאָה  
מֵהָאֲנוּכִיּוֹת שְׁלָנוּ. כִּי אֵף עַל פִּי שְׁנֵשֵׁאֲנוּ בְּתוֹךְ  
תּוֹכְנוּ הַנֶּפֶשׁ הַרְגָּלָה ל'יְמֵי הַזֶּהָר' (הַרוֹקוֹת)  
וְלָכֵן חִלַּק מִשְׁמַעוֹתֵי בָּנוּ מְעַנֵּן עוֹד לְהִשְׁאֵר  
בְּאוֹתוֹ מִצָּב עִם אוֹתָם דְּפוּסֵי הַתְּנַהּגוֹת, שֶׁכָּל  
מָה שֶׁאֲנַחְנוּ פּוֹעֲלִים זֶה כְּפִי הָעוֹלָה עַל לְבָנוּ  
וְשִׁכְלָנוּ וְאֵךְ וְרַק בְּשִׁבִיל עֲצָמְנוּ לְלֹא נְתִינַת  
דִּין וְחֻשְׁבוֹן. וְרַק עִם גָּבֵר נְטוּל רְגִשׁוֹת עִם  
שֶׁכָּל קֶר שֶׁמְדַבֵּר עִם הָאִשָּׁה תֵּאֲכַלֵּס בְּאוֹתָהּ  
מְדָה שֶׁהוא מְשׁוֹחַח עִם הַחֲבָרוֹתָא שְׁלוֹ,

שְׂאֵשָׁה יְכוּלָה לְהִתְפּוֹצֵץ מִמֶּנּוּ כִּיּוֹן שְׁנֵרָאָה  
 בְּעֵינֶיהָ כְּבוֹר סוּד שְׂאִינוּ מְכִיל טְפָה, מִמֶּשׁ  
 אָטוּם. וְכֵן עִם אִשָּׁה בְּעֵלֶת רְגָשׁוֹת עֲצוּמִים  
 הַשּׂוֹלְטִים עַל שְׂכָלָהּ, וַיֵּשׁ לָהּ כָּל מִינֵי מְצוּקוֹת  
 וּמִשְׁבָּרִים תְּמִידִים, וְכֵן שְׂמֵחוֹת מְשֻׁנוֹת וְלֹא  
 מוֹבְנוֹת לְמִינֵיהֶם, שֶׁרַב הַגְּבָרִים אֵינָם מְצָלִיחִים  
 לְתַפְס בְּשִׂכְלָם. רַק כֹּךָ ה' מִבֵּין שְׂנוּכֵל לְצִאֵת  
 מֵהָאֲנוּכִיּוֹת. לְדַגְמָה עַל זֶה שֶׁהִיא מְסַפֶּרֶת לוֹ  
 עַל הַחֲבֵרָה שֶׁהִבְרִיזָה לָהּ, וְלִכֵּן הִיא לֹא מוֹכֶנֶה  
 לְדַבֵּר אֶתָּה יוֹתֵר לְעוֹלָם. וְכֵן עַל הַרְבֵּ-קוֹ שֶׁפָּגַע  
 תְּקוּפוֹ, אַחֲרֵי שֶׁהִיא כָּבֵר עֲלֶתָה לְאוֹטוֹבוֹס. וְכֵן  
 דְּבָרִים מְשֻׁמָּחִים שֶׁעֲבָרוּ עָלֶיהָ, שֶׁהִיא אֶפְתָּה  
 עוֹגָה, וַיֵּצֵא לָהּ טְעִים וְכו'. וְהוּא חוֹשֵׁב לְעֲצָמוֹ  
 'מָה הַחֲשִׁיבוֹת כָּל כֹּךָ לְדַבֵּר עַל זֶה?!'. הַקְּשִׁי  
 הַיּוֹתֵר גָּדוֹל לְבַעַל, כִּשֶׁהִיא מְעַנֶּנֶת לְדַבֵּר  
 עַל עֲנָן שֶׁעָבַר עָלֶיהָ בְּאוֹתוֹ יוֹם, וּבְרִצּוֹנָהּ  
 כָּעֵת לְפָרֵט לְפָנָיו כָּל מָה שֶׁעָבַר עָלֶיהָ מִשְׁעָה  
 שֶׁקָּמָה מִמֶּטְתָּהּ, עַד לְמִקְרָה הַנוֹדֵעַ שֶׁהִיא  
 מְעַנֶּנֶת לְשׂוֹחַח עָלָיו. וְעַל הַדְּרֵךְ מְרֻשָּׁה  
 לְעֲצָמָה לְהִכְנִיס עוֹד כִּמָּה סְפוּרִים שֶׁעָבָרוּ  
 עָלֶיהָ בְּמִשָּׁךְ הַשָּׁנָה וּמִדּוּרֵי דוּרוֹת. בְּעַל שֶׁהוּא  
 קָצֵר רוּחַ, בְּמִקּוֹם קוֹטֵעַ אֶת אִשְׁתּוֹ בְּדַבְרֶיהָ,  
 וּמְשִׁיב לָהּ 'נוּ מָה הִיָּה בְּסוּף?' או 'אוּלַּי

תקצירי?! בעל שהוא קצת יותר עדין ומנמס, רומז לה בצורה קצת יותר רכה, 'תעשי טובה אולי תגיעי כבר לנקדה' או, 'אממ.. אני קצת עיף, אכפת לך לקצר?!'. לצערנו המציאות מראה שבעלים טיפוסיים כאלה, לא יפרדו במהרה מהאנוכיות שלהם, כי 'כל ימי עני רעים זה שדעתו קצרה' (ב"ב קמה:): ולאשה יש חישנים שלא נתן להתחמק מהם. לעמיתם, בעל מתחשב שרוצה לשמח את אשתו, מבין שזאת מעין משימה המטלת עליו, 'המשימה שלי כעת, היא לשמע את אשתי בהתענינות!', והוא יושב אתה, ומראה התענינות לדבריה, וכלו קשוב לצרכיה, מהנהן בראשו לקצב דבריה ומראה התפעלות מכל מלה ומלה שמוציאה מהפה, עונה לה בחיוך רחב, עם תגובות של 'וואו מה את אומרת, לא מאמין!', באמת? איך הצלחת?, איך הסתדרת לבדך?! כל זה אפלו שרוב היום ראשו עסוק בעסקים, וכן בבטיות שעדין לא פתר, הוא יושב ומקשיב וכל והלב שלו אתה, ועליו נאמר 'לב טוב משתה תמיד' זה שדעתו יפה (ב"ב קמה:): אומר רש"י 'שסובל הכל'. וזה נחשב שיש לו לב טוב אל אשתו.

כי לב טוב לא מתבטא רק בזה שהאדם נדיב או רחמן, לב טוב זה כשבבית שתי הצדדים נוהגים בסבלנות האחד לשניה, ואינם קצרי רוח, ומשתדלים להתרחק ממדת הפעס ומשיבים במענה רך ובמתיקות גם כשיעשו להם דברים שלא נוחים להם יסבלו זאת, ולא יראו לצד השני פנים ממרמרות, אלא חיוך ופנים מתוקות עם מלים יפות ונעימות. (רבנו יונה, פרקי אבות)

**אתתא דא שכײנתא - אשתך היא השכינה**  
אשה מטבעה ברא אותה הקב"ה כשתפה, נמשכת אחר הדבור, הנהתה לשתף ולפטפט. ואת הזכר הפך הפכים, מעגן לרב להיות לבדו, כמה שפחות לתת הסברים נמוקים ודבורים מיתרים, ומנין לנו שכך?! כשהקב"ה ברא את אדם הראשון, הוא היה עם הקופים והנמרים, ועם אננס ביד לומד משניות, אבל שום דמות אדם לא היתה אתו. לעמתו כשחנה הגיחה לעולם כבר היה אתה דמות אדם, האדם הראשון בעלה. ולכן נשים תמיד נתפסות כמי שמדברות המון, אך מה שמסתתר מאחורי מסך הדבורים המרבים, שהן מחפשות שתף

או שתפּה. לאַשֶׁה לְרַב יוֹתֵר קֵל לְחַבֵּר אֶת עֲצָמָה עִם הַסְּבִיבָה מֵאֲשֶׁר לַגָּבֵר כִּיּוֹן שְׂאֲצֵלָה הַהִשְׁתַּוְּקָקוֹת הַיָּא לְשִׁתְּפוֹת. הַזֶּהֱר הַקְּדוֹשׁ (זֶהֱר חֲדָשׁ חֶקֶת ס.ב.) מְדַמָּה אֶת הָאֲשֶׁה לְשִׁכְיָנָה "אֶתְתָּא-שְׁכִינְתָּא", וּבִמָּה הַיָּא דוֹמָה לְשִׁכְיָנָה?! מוּבָא בַּמְדַּרְשׁ הַגְּדוֹל, 'וּמִפְּנֵי מָה הָיָו הָאֲמָאוֹת עֲקָרוֹת? מִפְּנֵי שְׂצַדִּיקוֹת וּכְשָׁרוֹת הָיָו, וּכְדִי שְׁלֵא יְהִיּוּ בְּטוּחוֹת בְּעֲצָמָן שְׁהֵן רְאוּיּוֹת לְבָנִים וַיִּתְּפְּלוּ אֶל ה' יִתְּבַרַךְ לְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ בָּנִים'. עַד כְּדִי כָּךְ ה' הֵצִיר לָהֶן וְהִתִּישׁ אֶת כּוֹחַן כְּדִי שְׁיִפְּנוּ אֶלְיּוֹ וַיִּשׁוּחַחוּ אֹתוֹ. וְכִלְשׁוֹן הַגְּמָרָא (יְבָמוֹת ס.ד.) "הַקַּב"ה מֵתָאָה לְתַפְּלָתָם שֶׁל צַדִּיקִים", וְכִר' יוֹחֲנָן (בְּרָכוֹת כ.א.) שְׂאָמַר "וּלְוָאֵי שְׁתִּתְּפַלֵּל אָדָם כָּל הַיּוֹם". וּבְכַתוּבִים (שֵׁה"ש ב) "הַשְּׁמִיעֵנִי אֶת-קוֹלְךָ כִּי־קוֹלְךָ עָרַב". כְּמוֹ שֶׁהַקַּב"ה מְעַנֵּן שְׁכָל הַזְּמַן נִדְבָר אֹתוֹ מִלְּבַד לַמּוֹד הַתּוֹרָה וְהַמְּצוּוֹת שְׂאֲנַחְנוּ מְקִיָּמִים בְּיָדִים, כָּךְ בְּדִיּוֹק גַּם הָאֲשֶׁה. אֲשֶׁה כָּל זְמַן שְׂאֲנַחְנוּ מְצוּיִים לַיָּדָה מְעַנֵּנָת שְׁנִשׁוּחַח אֶתָּה בְּעַנֵּינִי תַפְּלוֹת, דְּבוּרִים קָלִים פְּשׁוּטִים וְעַמְמִיִּים, מִלְּבַד הַקְּנִיּוֹת וְהַעֲזָרָה בְּבֵית וְכֹד'. אַחַד שְׁיִשֵּׁב לִיד אֲשֶׁתּוֹ 5 דָּק' וְלֵא יִשׁוּחַח אֶתָּה, מִיָּד הַיָּא תִּשְׁאַל 'אֶתָּה כּוֹעֵס עֲלַי?', 'עֲשִׂיתִי לָךְ מִשְׁהוֹ לֹא בְּסִדְר'?, וְגַם שְׁהוּא

יענה לה 'לא את בסדר גמור את מצײנת', היא תמשיך לשאל 'אז למה אתה לא מדבר?', ותוסיף להאשים 'אה בגלל זה אתה לא מדבר', והוא אינו מבין, כלו בתמיהה 'לא הכל בסדר אני אוהב אותך, הכל טוב', 'אז למה אתה לא מדבר?', 'מה אני צריך כל הזמן לדבר?'. כן כל הזמן צריך לדבר עם אשה, 'רוצה אשה בקב ותפלות' (סוטה כ.). 'תפלות' מלשון תפלות כמו בתפלה כל הזמן הפה זו ומדבר, לא תפסיק רגע אחד מלדבר אתה, "אתתא דא שכײנתא".

ואם בעלה לא מדבר אתה היא עושה לו 'מצור ימי'. כשהוא מתקשר אליה לא עונה, ואם עונה מדברת קצר 'אין לי זמן, דבר אתי בערב'. והוא חושב לעצמו 'ואי מה קרה לה?'. עושה סנקציות בבית 'למה אתה לא מדבר אתי?', 'אבל אני אוהב אותך את יודעת, אנחנו עשרים שנה יחד', 'לא, הפסקת לאהב אותי כי לא דברת אתי'. במלים אחרות 'אתה לא שתף שלי'. העצה להגיע הביתה להתענג ולשאל על עניני היום איך היה, איך עבר. מעבר לכך בצורה ספונטנית ללא תכנון מראש לשים לב לדבר עמה לפחות חצי שעה ביום, או לקבע

ביניכם זמן לךך. ובשיחה להכניס שאלות  
אקראיות וספונטניות שיעצימו כגון על  
הילדות שלה, תחביביה, הצלחותיה, מחמאות  
וכו', ולפתח שיחה עניינית ומושכת שממנה  
האשה מספקת.

### רב או יועץ? - התלבטות בעולם מודרני

בעבר זוגות שנתקלו בקשיי נישואין פנו לשאול  
את עצתו של הרב. בעשרות השנים האחרונות  
נוספו אנשי מקצוע שהוכשרו בתחומי יעוץ  
מגוונים שמעמידים אותנו בפני ההתלבטות  
למי עדיף לפנות לרב או למטפל?.

הקידמה בתקשורת ובחברה הפכה את עולמנו  
וחשפה גם את התא המשפחתי לשינויים רבים.  
נשים רבות שותפות בעול הפרנסה ולעיתים גם  
מפרנסות עיקריות כאשר הבעל יושב ולומד.  
ולכל אחד מאיתנו ישנה נכונות להשקיע  
בבית, ובפרט במשפחה. לכל אחד מאיתנו יש  
רצון עז למצוא דרך לקידום אישי גם בתוך  
חיי הנישואין. אותן שאיפות אלו מובילות  
פעמים רבות לחיכוכים בחיי הנישואין, מאחר  
שתקופה זו מאופיינת גם בקוצר סבלנות  
ורצון לפתרונות מיידיים הנובעים מחוסר הבנה

שצמיחה אמיתית היא תהליך שדורש השקעה של עבודה עצמית.

## הרב ומנגד היועץ

לכולנו יש רצון גבוהה לקשר זוגי עמוק ופורה של נתינה הדדית בלי פשרות שגורמת לזוגות רבים לפנות ליעוץ ובאמת לבנות ולהעמיק את הקשר המשותף. הרב שבבעבר היה זמין לכל אשר יפנה, בימינו חשוף בעצמו לקצב חיים יותר מאומץ ודחוס ודרישות מחייבות. הרב שעצותיו וקביעותיו בעבר סיפקו, לא תמיד יכול להקדיש את הזמן שנדרש לרצף שיחות של יעוץ והכוונת הזוג בפרטי פרטים, וכן לשלבים של עבודה עצמית וזוגית, וליישום ולמידת לקחים הדרגתית. הרב נדרש במילוי תפקידו לנושאים רבים ומגוונים וכן לדברים כללים שהציבור צריך. לעומת היועץ שהתמחה באופן מקצועי מספר שנים, ומביא בחשבון המון זוויות שקשורות למערך הזוגי והמשפחתי. ישנם רבנים שעוסקים בשלום בית, עצותיהם נפלאות, וחוכמת התורה עומדת להם לסייעתא דשמיא. וכן יש המון זוגות שמעדיפים דווקא את דמות הרב כמייצג

חכמת חיים רוחנית והשקפה יהודית צרופה,  
ומעדיפים דמות סמכותית תורנית והדרכה  
עניינית קצרה ומתמצנת.

### דאגה בלב איש ישיחנה

הצורך לשוחח בשעת מצוקה הוא גדול מאד.  
מחקרים מראים גם בעולם הרפואה, וכך היה  
נוהג ר' אריה לוי זצ"ל לומר שעצם ההקשבה  
ויכולת ההזדהות הם כבר נותנים למשמיע  
כוחות מרפאים ללב ולנפש. בני-זוג שמגיעים  
ליעוץ מרגישים צורך לפרוק מטענים רגשיים  
שהצטברו בליבם, ולא תמיד מעוניינים לשמוע  
דרשה מעניינת על זוגיות. מטפל מיומן הודרך  
לקלוט בין המילים הנאמרות את הליכי הנפש  
שמניעים את המנגנון ההתנהגותי בבית ואת  
המבט של בני הזוג אחד על השניה שנוצר דרך  
פילטרים ופרשנויות שנושמו בנפשם במהלך  
החיים הייחודי של כל אחד מהם. לעיתים  
מזמנות קשה לאדם להרפות מתפיסות אלה. אך  
מול הקשבה מכבדת ולא שיפוטית המטופלים  
חשים שהם נמצאים ב'אזור נוחות' ששם ישנה  
הרגשה בטוחה וההתבטאות המשוחררת  
חושפת להם עצמם רגשות ומחשבות שהפעילו

אותם עד כה באופן לא מודע, אז הם מוכנים  
בהדרגה להיפתח למסקנות חדשות, לחשוב  
'מחוץ לקופסא' ולמצוא בהנחיית היועץ את  
הפתרונות המתאימים להם.

## להאיר באור חדש

החיים המודרניים מעמידים את חיי המשפחה  
מול שאיפות לרמה כלכלית מספקת שלפעמים  
נמצאת בסתירה לרצון לכוון בית על אדנים  
רוחניים, וקשויי הפרנסה מוסיפים מתח לאווירה  
בבית. המטפל בכלים המקצועיים העומדים  
לרשותו עוזר להאיר באור חדש את המתרחש,  
משחרר פחדים ומציע תוויות והגדרות חדשות  
למצבים שנתפסים כמאיימים. בשיחות  
שחושפות הנחות יסוד חדשות, המטפל משקף  
לאדם שמולו את המציאות כמראה והשיחות  
מאפשרות לכל אחד מבני הזוג לבטא את צרכיו  
באווירה תומכת, ללמוד כיצד להביע אותם  
וכיצד לבסס תקשורת בונה. מבטו התורני של  
הרב גם הוא מאוד חשוב וחיוני כמנתב את  
עצותיו כך שתהיינה בהתאם להשקפת עולם  
טהורה תוך שמירה על גדר ההלכה.

## הטפול המערכתית

עולם הטפול המודרני נותן למתענגין מגוון רחב מאוד של תחומי טפול, כמו NLP דמיון מדרך, התמודדות בהתמכרויות וכו'. ולעתים נדרש לשלב שנים או יותר תחומים בכדי להגיע לתוצאות משלמות. כך גם צריך להיות בהתאם לנסבות תאום בין הרב למטפל. ישנם רבנים שהם בעצמם מכשרים לתת יעוץ מקצועי, ובכל מקרה בימינו רבנים רבים מפנים את הפונים אליהם ליועצים שהם סומכים עליהם שידעו לשלב מקצועיות וידע תורני הנחוץ כדי לא לפרץ גדרות. לעתים יועץ עם יראת שמים זקוק בעצמו לעצת רב בכדי להנחות את הפונים באפן המיטבי ביותר. כל מקרה צריך להמדד לגופו ושתוף פעולה משני הצדדים יקדם את הפונים לעלות על דרך המלך.

## החשש מטפול זוגי

(כאן נעזרתי בחלק ממור הרב שמחה

כהן שליט"א הבית היהודי)

אף על פי שרוב הזוגות מבינים שרמת הנישואין שלהם עדין רחוקה מלהגיע לרמה שצפו לה בתחלת הנישואין, מעטים הם הזוגות שמוכנים

לגשת לטפול-זוגי כדי למצא להם עצות כיצד  
לשפר את מערכת הנשואין.

לפעמים אומר אחד לצד השני 'הלואי שאדם  
ניטרלי ולא משחד היה שומע את שנינו ואז היית  
נוכח לדעת כמה שהצדק אתי ברב הנוכחים  
בינינו'. הבעיה שקיימת נסיגה מקבלת טפול-  
זוגי לעמת בדיקה רפואית, שההליכה אל הרופא  
כדי לקבל יעוץ רפואי, או לקחת תרופה לשכונך  
כאבים, היא פעלה מקבלת וחיובית בעיני כלם,  
אף על פי שבעיה נפשית צורבת וכוּאבת יותר  
מכאב גופני. הנסיגה היא משום שמחלה גופנית  
לא נראית בעינינו כמו כשלון אישי, ואינה  
משאירה לכאורה "כתם" על אישיות החולה  
ובודאי לא על משפחתו, בזמן שבעיה נפשית  
או בין-זוגית, נראית לזה שנזקק לטפול ולחברה  
שמסביבו ככשלון אישי, המטיל דפי ופגם בכל  
האישיות שלו, ולכן אין לבן-הזוג אמצ' מינימלי  
לגשת לטפול והם מעדיפים לסבל, ולצבר  
מרירות, כעס ורגז על בן-הזוג.

### הנזק שנגרם מכך:

הנזק שהם גורמים לעצמם בחסר הטפול,  
אינו מצטמצם אך ורק בתחושת מועקה

ממשכת, אלא פוגע בבריאות המשפחה וגורם נזק נפשי לילדים. יש לזכר שקימת סבירות גבוהה שילדים ממשפחות בעלות רמת מריבות גבוהה יתנהגו גם הם בצורה לא נכונה בתקופת הנישואין, וזה מסבה שלא היתה להם דגמא אישית שמהם יכלו ללמד כיצד להתנהג בצורה נכונה, וכן מכיון שהם מחקים את התנהגות ההורים. כמו כן יהיו להם דרישות שאינן מצדקות מבן-הזוג, כתוצאה מחסך שנגרם להם בבית ההורים וממועקות שהתפתחו אצלם במשך תקופה ארוכה.

### שתי סוגי משפחות.

לעמת הרב שאינו נגש לטפול, יש שני טפסי משפחות שבכל זאת נגשות לטפול. האחת אנשים חיוביים ואחראים שתופסים ברצינות את חיי הנישואין וחשוב להם מאוד לשפר את מסגרת משפחתם. הסבה שהם מגיעים לטפול באפן מידי אינה מתוך סבל זוגי, אלא מתוך מטרת חיים לבנות חיי משפחה תקינים ומאשרים, קבוצה זו יגשו לטפול על פי הרב כבר בשלבים הראשונים של הנישואין. אך לעמת הטפוס הראשון, רב הנגשים לטפול-

זוגי, הם אלה שעצמת הקשיים אינה מאפשרת להם להמשיך באותה מתכנת של חיי משפחה, וסבלם עולה על הפחד והחשש מחשיפה. ולכן הם נגשים בשלב מאחר, אחרי שכתשו זה את זה, ונסו מספר פעמים להסתדר בעצמם, הבטיחו בנאמנות להשתפר ולא הצליחו לעמד בהבטחתם. ואז כשכבר המתח בבית מתחיל להשפיע על התנהגותם של הילדים, הם מתעוררים להבין ששלום ביתם חשוב יותר מאשר 'מה יאמרו הבריות'.

### אחי אל תתיאש!

כיון שהנזקקים לטפול-זוגי אינם נגשים בשלבים מקדמים של גלויי הקשיים, הטפול בהם הוא קשה וארוך, מכיון שהם כבר מיאשים מהאפשרות לשפר את חייהם, ואינם מאמינים שהצד השני מסגל להשתנות. הם בעצמם כבר רבו והשלימו עשרות פעמים, והבטיחו זה לזה שלהבא יתנהגו אחרת, וזמן קצר לאחר ההבטחה חזרו על אותו מעשה שלילי.

פעמים שאחד מן הצדדים שכל-כך מתנגד לטפול-זוגי יודע שהנשואין נכשלו בעקר

בגלל ההתנהגות השלילית שלו, והוא חושש שבטפול לא רק שיתברר שהוא אינו נוהג כמו שצריך, בנוסף כל האחריות על מה שקורה במשפחה יפל עליו, ומעתה יהיה ברור שכל מה שסבלה המשפחה במשך תקופה ארוכה זה בעקבותיו, ואחריות מקיפה כזו קשה לו לקחת על הכתפיים. אולם חשש זה מיתר, משום שהמטפל מודע לדאגה הזאת ומנהל את הטפול בצורה כזו שהמטפלים לא ירגישו את עצמם נפגעים.

### אולי הטפול יעלה את העצבים?

הרבה אומרים אם נבוא לטפול, נדבר ונעלה את כל מה שמפריע זה יגביר בינינו את החכוך? שהרי כל אחד מאתנו ידבר מול היועץ ומנסיונם האישי הם יודעים שהתייחסותם לחיי נשואין לא תתקבל מול הצד השני, והמתח רק יעלה. בנוסף כל אחד יספר על הדברים הנוראים שעושה שתפו לנשואין, והאם אין חשש שהוכוחים יגלשו לאחר מכן בבית ויפתחו פצעים בנושאים שכבר נעשינו אדישים לגביהם והשלמנו עם קיומם?. התשובה היא: אם הטפול נעשה על-ידי יועץ מנסה אין

כל חשש, משום שהוא יודע ליצר את אותה הסכמה רחבה שהיתה חסרה לבני-הזוג קדם הטפול. וגם אין חשש שדברים שקרו בעבר וכמעט נשכחו, יתרעננו שוב ויעמיקו את בעיות הזוגיות, כיון שהיעוץ גורם שגם לאחר שובם של בני-הזוג הביתה יפעלו בצורה מחשבת יותר.

וזה משום שהתגובות להתנהגות לא נכונה של בן-הזוג יהיו הרבה יותר מתונות ורגועות מהצורה שבה נהגו לפני תקופת היעוץ, ולעתים קרובות אף לא משמעות בבית, מכיון שהיעוץ מוליך את בני הזוג למהלך חדש ומבקר יותר. כל אחד יודע שדברים שיקרו במשך השבוע שבין מפגש למפגש עשויים לעלות ולהיות נדונים אצל היועץ ולעבר נתוח חשיבתי כדי לבחן את הסבות לאותה התנהגות, ולכן כבר עתה הוא משקיע חשיבה מסוימת 'מדוע התנהג הזולת כפי שהתנהג, והאם היה משהו ביחס שלי אליו שהביא אותו להתנהג ככה?!', 'כיצד נכון שאתיחס אליו במשך כל השבוע', 'האם יחס כמו שלי יתקבל כנכון בדיון במפגש הטפולי?'. בנוסף דוחים ריב וכעסים כלפי בן-הזוג על דברים שעשה

או שהיה צריך לעשות, כיון שיודעים שאפשר להעלות את הטענות למול היועץ והוא מסגל להסביר לצד השני את הדברים בצורה שיוכל להבין אותם טוב יותר מאשר שבן-הזוג יוכל להסביר לו. כמו כן כשהיועץ מבחין שאחד מהם אומר מלים בוטות הוא עוצר את שטף דבורו ומציע סגנון שונה וחיובי כלפי בן-הזוג.

### אין יאוש בעולם כלל

לצערנו המון זוגות נופלים על שלא מצליחים לנהל עם בן-זוגם מערכת נישואין תקינה ומאבדים כל תקנה ולא רואים שום סכוי שאי-פעם יעלו על דרך המלך, וכאבם בלבם 'וכי בצורה כזאת אצטרך לחיות כל חיי?'. תדעו שהקול הזה שמדבר אליכם זה שמחליש אתכם ואומר לכם שאין לכם סכוי הוא בדיוק כמו הקול של פרעה (פה-רע) הרשע. אותו קול שהיה אומר לעם ישראל במצרים, 'לעולם לא תצאו מכאן, כל הזמן תשארו עבדים אמללים ומסכנים'. אבל כנגדו הגיע פסח (פה-שח). הקול הפנימי שמחזק ומעודד. הקול של האמונה שמגלה לנו שהמחסומים והמשוכות

הם בדמיון ולא במציאות, וגם אם נכשלתם פעמים רבות, זה לא הופך אתכם לכשלון. וברגע שהאדם מאמין בה' ובעצמו ומסתער קדימה יכולים לקרות אצלו דברים מדהימים. לא נשכח את ראיתו של רבי עקיבא. יום אחד, הלך רבי עקיבא וראה אבן, ומים זורמים על האבן טפה אחר טפה, וכך מחוררים את האבן. חשב רבי עקיבא בלבו, איך יתכן שהמים הצליחו לעשות חר באבן? אז הבין רבי עקיבא שכל טפה הוסיפה מעט. בהתחלה לא ראו שנוי ולאחר טפות רבות, התחילו לראות את השנוי באבן והוא נמשך עד שלבסוף נוצר חר באבן. חשב רבי עקיבא בלבו: אם טפות המים שהן לא חזקות ואין בהן כוח, הצליחו לשחק את האבן, כך גם התורה תצליח לחדר ללב האבן שלי. מיד הלך ולמד שנים עשרה שנים ואחר כך עוד שנים עשרה שנים נוספות ולמד תורתו בהנאה. למוד ועוד למוד, יעוץ ועוד יעוץ, שאלת רב פלוני ושאלת יועץ אלמוני בנושא הזוגיות והנשואין 'ותשועה ברב יועץ' (משלי יא) עם המון סבלנות עושים שנויים בזוגיות.

## קונטרס-מעלת השתיקה

מנסיוני בעבודת הגישור, הבחנתי שרוב הצרות צרות, הקשיים והמשקעים, נתוק רגשות של ממש עד שכבר כל אחד מבני הזוג מבין ומרגיש 'אין לי יותר מה לעשות בתוך הבית הזה', קורים בעקר מפני שהבעל ורעייתו זורקים מלים בוטות האחד לשני מבלי לשקלל מה כל מלה ומלה יכולה לגרום, ובזמן כעס כל אחד מהם נותן רשות לעצמו לומר כל מה שעולה על לבו מבלי לחשב מה המשקל של כל אותם מלים שמעלים בזמן מריבה. ואינם מבינים שבכח אמירה אחת יש כוח של חרב חדה שפוצעת באגרסיביות את בן-הזוג שמולם ומשאירה נפשות גוססות בקרקע. ולכן הגשור ביניהם נעשה קשה הרבה יותר ולפעמים הדרך אבודה, אחרי שהוציאו מלים בוטות וכוואבות והנפשות פצועות ועיפות, וחדלות כבר מלתקן. ואם רק היו חושבים מעט ושוקלים את מלותיהם, הדרך לשלום ביניהם היתה קלה מאוד אחרי למוד הדרךתי של מה-לעשות. על כן ראיתי לנכון ובהכרח להביא לקורא מעט מדברי רבותינו הקדושים, ומחכמי המוסר על מעלת השתיקה והמנעות מחכוכים מיתרים, וכמה היא גבורה

לאיש ולאשה שידעו לשלט על פיהם דוקא בשעת כעס ומריבה, בפרט לזוגות שלא הכשרו לנהל תקשרת נכונה.

מדברי רבי חיים משה לוצאטו זיע"א (הרמח"ל) נוכל להבין כמה כוחות נפש אדירים יכול להוליד האדם בעצמו כאשר הוא נדבק לדברי רבותינו ומשתדל להדמות להם ולקיים את דבריהם באמונה גדולה שאותם צדיקים קימו כל מה שהעלו לכתב. וזה לשונו:

"זאת היא התרופה היותר גדולה וחקקה שתוכל להמציא נגד היצר, והיא קלה, ופעלתה גדולה, ופריה רב שיעמד האדם בכל יום לפחות שעה אחת פנוי משאר כל המחשבות לחשב רק על הענין הזה, ויבקש בלבבו: מה עשו הראשונים אבות העולם שכך חשק ה' בהם? מה עשה משה רבנו עליו השלום? מה עשה דוד משיח ה', וכל הגדולים אשר היו לפנינו? ויעלה בשכלו, מה טוב לאדם כל ימי חייו לעשות, כן גם הוא וטוב לו" (הרמח"ל, דרך עץ חיים)

• בעדן רתחא ישים עצמו כאילם, לא יפתח פיו, כי לא בדעת ידבר, ואיש אף בדבריו יגרה מדון, והוא מחרף ומגדף, ואפלו שכנה אינה

חַשׁוּבָה כְּנִגְדּוֹ, וְלִכֵּן הַשְּׂתִיקָה יָפָה וְיִסְבַּל וְלֹא  
יָשִׁיב חֶרְפוֹ דָּבָר, כִּי שֹׁמֵר פִּיּוֹ וּלְשׁוֹנוֹ שֹׁמֵר  
מִצְרוֹת נַפְשׁוֹ (פְּלֵא יוֹעֵץ, עַרְךְ סִבְלָנוֹת)

• "אָמַר רַבִּי עֲקִיבָא.. סִיג לַחֲכָמָה שְׂתִיקָה" (אָבוֹת  
ג, יג)

• "סָמָא דְכוּלָּא מִשְׁתוֹקָא, רְפוּאָת הַכֹּל-שְׂתִיקָה"  
(מַגְלָה יח.)

• "שֹׁמֵר פִּיּוֹ וּלְשׁוֹנוֹ שֹׁמֵר מִצְרוֹת נַפְשׁוֹ" (מִשְׁלֵי  
כא, כג)

• "כָּל רָגַע וְרָגַע שֶׁהָאָדָם חוֹסֵם פִּיּוֹ, זוֹכֵה  
בְּשִׁבְלֵוֹ לְאוֹר הַגְּנוּז שְׁאִין מִלְּאֵךְ וּבְרִיָּה יְכוּלִים  
לְשַׁעֵר" (הַגָּר"א מְמַדְרֵשׁ)

• "חֲשׁוּב הַדְּבוּר קִדְּם שְׁתוּצִיאָנוּ מִפִּיךָ" (אָגְרַת  
הַרְמְב"ן)

• הַפְּרוּשׁ.. מַחְלֵקְתוֹ נָאָה וְתִשׁוּבְתוֹ נִכְבְּדַת.. יְנַהֵג  
בְּצַדִּיקוּת גַּם אִם יִכְעֵס.. מוֹשֵׁל בְּיִצְרוֹ, לֹא יִדְבֵּר  
עֵתֵק עַל מִי שֶׁיִּזְיקָהוּ.. צְרוּתָיו רְבוֹת וְתִלוּנָתוֹ  
מוֹעֵטָה.. לֹא יִתְמַיד בְּקִצְפוֹ.. (חֻבוֹת הַלְּבָבוֹת, שַׁעַר  
הַפְּרִישׁוֹת ד')

• וְאֵף אִם כְּבִיר מְצָאָה יְדוֹ תוֹרָה וּמִצְוֹת כְּמִשֶּׁה  
רְבִנוּ עָלָיו הַשְּׁלוֹם, מָה טוֹבוֹ אִם יִגְבֶּה לְבָבוֹ,

מֵאַחַר שֶׁהוּא תּוֹעֵבֶת ה' הָרִי הוּא כְּאֶחָד הָרִיקִים  
וְהַנְּבָלִים, וְלָמָּה לוֹ חַיִּים מֵאַחַר שֶׁהִקְדוּשׁ בְּרוּךְ  
הוּא אוֹמֵר עָלָיו אֵין אֲנִי וְהוּא יְכוּלִים לְדוֹר  
כְּאֶחָד. וְאֵין עֲפָרוֹ נִגְעַר בְּתַחֲתֵי הַמַּתִּים, וְכַהֲנָה  
רְעוּת. לָכֵן לוֹ בְּכַח יִגְבֵר אִישׁ בְּרַב עֵז וְתַעֲצוּמוֹת  
לְהַשְׁפִּיל עֲצָמוֹ. וַיִּחְשַׁב, שֶׁלְּפִי רַב חֲכָמָתוֹ  
וְהַשְׁגָּתוֹ וַיְכַלְתּוֹ גְּדֻלָּה חוֹבָתוֹ לְעַבֵּד עֲבוֹדָתוֹ  
(בְּפָרֵט עִם הָאִשָּׁה שְׂאִינָה לּוֹמְדַת כְּמוֹתוֹ), וְהִקְדוּשׁ בְּרוּךְ  
הוּא מְדַקְדָּק עִמּוֹ כְּחוּט הַשְּׁעָרָה. (פְּלֵא יוֹעֵץ, עֶרֶךְ  
גֵּאוּה)

• "כְּבוֹד לְאִישׁ, שֶׁשֶּׁבֶת מְרִיב" (מְשַׁלֵּי כ, ג)

• "אַל תִּרְבֶּה שִׁיחָה עִם הָאִשָּׁה, בְּאִשְׁתּוֹ אָמְרוּ."  
(אָבוֹת) "אִם זֹאת שִׁיחָה שֶׁל מְרִיבָה, אֲפָלוּ בְּזִמְן  
שֶׁל שְׁנֵי עוֹבְרִים בְּאֵל תִּרְבֶּה שִׁיחָה עִם הָאִשָּׁה"  
(הֶרֶב שְׂמֻחָה כֵּהֵן שְׁלִיט"א)

• "פִּי-כֶסֶל מְחַתֶּה-לוֹ (שֶׁבְרוּן עֲבוּרוֹ), וְשִׁפְתָיו  
מוֹקֵשׁ נַפְשׁוֹ" (מְשַׁלֵּי יח, ז)

• "עֵקֶר הַתְּשׁוּבָה כְּשִׁישְׁמַע בְּזִיוְנוֹ יְדוּם וַיִּשְׁתַּק"  
(רַבִּי נַחְמָן מִבְּרֶסֶלֶב, לְקוּטֵי מוֹהֵר"ן, תּוֹרָה ו')

• "הַשְּׁתִּיקָה מְבַטֵּלֶת הַכַּעַס, וְגַם קוֹל נְמוּד"  
(רֵאשִׁית חֲכָמָה, שְׁעַר הָעֲנוּה, ה')

## עד מתי תהיו הקרבן של הנישואין

• "אם הדבור כסוף, השתיקה זהב" (רבנו בחיי, כד הקמח, ערך רשות)

• "השתיקה היא גדר גדול ליראת שמים, כי אי אפשר להיות יראת שמים בלב המרבה דברים" (ראשית חכמה, שער הקדושה, פי"א. ארחות צדיקים, שער השתיקה)

• "מלה בסלע, משתוקא בתרין". (מלה שוה מטבע, שתיקה שוה שתי מטבעות) (מגלה יח.)

• "אל תהיי צוח כבהמה, ודבריך יהיו בנחת". (ארחות חיים הרא"ש יום ג')

• "אדם עושה בלשונו יותר ממה שעושה בחרבו" (ארחות צדיקים, שער השתיקה)

• "שמעון אומר כל ימי גדלתי בין החכמים ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה.. וכל המרבה דברים מביא חטא" (אבות א, יז)

• "ועד יום מותו צריך האדם להתיסר, ולא בתעניות וסגופים רק ברסן פיו, וזאת התשובה וזה כל פרי העולם הבא" (אגרת הגר"א)

• "ולמקללי נפשי תדם, ונפשי כעפר לכל תהיה" (תפלה שמונה עשרה)

• "נִצֵּר לְשׁוֹנֶךָ מֵרַע וּשְׂפָתֶיךָ מִדְּבַר מַרְמָה"  
(תהלים לד יד)

• "טוב שְׁבֻרוֹפָאִים לְגִיּהֲנָם" (קדושין פב) רופא הגדול לנפש הוא מי שִׁמְבִישׁ אֶת חֲבֵרוֹ וְחִבְרוֹ שׁוֹתֵק וּבָזָה מִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹ שֶׁל הַנְּעֻלָּב וּמִתְכַּפְּרִין לוֹ עוֹנוֹתָיו וְנִמְצָא שֶׁהַמַּעֲלִיב הוּא הַטּוֹב שְׁבֻרוֹפָאִים לְרַפּוּאת הַנֶּפֶשׁ, אָבֵל הוּא לְגִיּהֲנָם הוֹלֵךְ וְיֹרֵשׁ חֵלֶק מִגִּיּהֲנָם שֶׁל הַנְּעֻלָּב, וְהַנְּעֻלָּב שֶׁהוּא מִתְרַפֵּא יֹרֵשׁ חֵלֶק הָעוֹלָם בְּגוֹן עֵדֶן. (החיד"א, פתח עיניים מס' קדושין)

• "אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ ז"ל שְׁכָל מִצּוֹתָיו וְתוֹרוֹתָיו שֶׁל אָדָם אֵינוֹ מִסְפִּיק לְמָה שֶׁמוֹצִיא מִפִּיו "מָה אֲמָנוֹתוֹ שֶׁל אָדָם בְּעוֹלָם הַזֶּה יֵשִׁים עֲצָמוֹ כְּאֵלִים וַיִּדְבִּיק שְׂפָתוֹתָיו כְּשֵׁתֵי רַחִים". (אגרת הגר"א, חלין פט.)

• "אֵל תְּהִי נִבְהַל לְהַשִּׁיב בְּעִזּוֹת לְמִי שֶׁאָמַר דְּבָרִים אֲשֶׁר לֹא טוֹבִים". (ארחות חיים הרא"ש יום ה')

• "עַל כָּל דְּבוּר הֶבֶל, צָרִיךְ לְהִתְקַלֵּעַ מִסּוֹף הָעוֹלָם וְעַד סוֹפוֹ. וְכֵן זֶה בְּדְבָרִים הַמְיָתְרִים, אָבֵל בְּדְבָרִים הָאֲסוּרִים כְּגוֹן: לְשׁוֹן הָרַע.. וּמַחֲלָקֵת וּקְלָלוֹת וּבִפְרָט בְּשַׁבַּת וַיּוֹם טוֹב, עַל אֵלוֹ צָרִיךְ לִירֹד לְשָׂאֵל לְמַטָּה הַרְבֵּה מְאוֹד, וְאֵי

אֶפְשָׁר לְשַׁעַר גְּדֹל הַיְסוּרִין וְהַצָּרוֹת שְׁסוּבֵל  
בְּשִׁבִיל דְּבוּר אֶחָד". (הג'ר"א ב"שם הזהר הקדוש)

• "אמר רבי אילעא אין העולם מתקיים אלא  
בשביל מי שבולם את עצמו בשעת מריבה,  
שנאמר תולה ארץ על בלימה". (חלין, פט.)

• "תתנהג תמיד לדבר כל דבריך בנחת לכל  
אדם ובכל עת ובזה תנצל מן הפעס שהיא מדת  
רעה להחטיא בני-אדם". (אגרת הרמב"ן)

• שאל אחד את החכם, ישנם אנשים שרוצים  
מאוד להזיק לי, האם מתר לי למסור אותם  
למלכות ולהענישם?, השיב לו החכם, "אמרת  
אשמרה דרכי, מחטוא בלשוני אשמרה לפי  
מחסום, בעוד רשע לנגדי". (תהלים לט, ב) שאל  
שוב את החכם: ואם הוא מצער אותי מאוד,  
ואיני עומד בזה? אמר לו "דום לה' והתחולל  
לו" (תהלים לו, ז) דם לה' והוא יפיל אותם לפניך  
חללים חללים, השכם והערב עליהן לבית  
המדרש והן פליו מאליהן ללא שום פעלה  
מצדך (גטין, ז).

• "תולה ארץ על בלימה. (איוב, כ"ו) , כְּאֲבָרְהָם  
אֲבִינוּ, שְׁנֵאמַר בּוֹ וְאֲנֹכִי עֹפֵר וְאֶפֶר, וְכַמְשָׁה

ואהרן, שאמרו ונחננו מה?! וכדוד, שאמר ואנכי  
תולעת ולא איש". (משנת רבי אליעזר פרשה י')

• אמר רבי שמעון, בכל מקום צריך שתיקה חוץ  
משתיקה של התורה (הזהר הקדוש, ויחי רמה ע"א)

• ואני כחרש לא אשמע וכאלם לא יפתח־פיו  
(תהלים לח יד)

• "תני ר' חיא, יפה שתיקה לחכמים, קל וחומר  
לטפשים", כך אמר שלמה גם אויל מחריש חכם  
יחשב, ואין צריך לומר חכם מחריש". (מסכת דרד  
ארץ פרק ו)

• "ויזכר אלהים את רחל". מה זכירה זכר לה,  
שתיקה ששתקה לאחותה [בשעה שהיו נותנים  
ליעקב את לאה, היתה רחל יודעת שנלקח  
ממנה גבר חיייה ושותקת] (בראשית רבה, פרשת  
ויצא, עג)

• "אל תשיב למחרפיה ולמבזיה ותשים יד לפה  
ושתק פן יחם לבבך". (ארחות חיים הרא"ש יום ד')

• "השתיקה בעת הכעס כמים לאש" (פלא יועץ,  
ערך כעס)

• אמר הקדוש ברוך הוא לרחל אמנו, את  
שתקת, חייך בזכות אותה שתיקה זוכרך אני,

שְׁנֵאמַר "וַיִּזְכֹּר אֱלֹהִים אֶת רַחֵל", וְזָכְתָה לְיוֹסֵף.

(תנחומא, פְּרֻשַׁת וַיֵּצֵא)

• "בְּרָאוּ בְּאָדָם שְׁתֵּי עֵינַיִם וְשְׁתֵּי אָזְנַיִם וְשְׁתֵּי נְחִירַיִים וּפֹה אֶחָד, לומר שְׁיִמְעַט בְּדַבּוּר". (הַחֲפֵץ

חיים, שְׁמִירַת הַלְשׁוֹן, פָּרָק ב)

• תְּלַמֵּיד חָכָם לֹא יֵהָא צוֹעֵק וְצוּוּחַ בְּשַׁעַת דְּבִירוֹ כְּבִהְמוֹת וְחַיּוֹת. וְלֹא יִגְבִּיהַ קוּלוֹ בְּיִתְרָא אֲלֵא דְּבִירוֹ בְּנַחַת עִם כָּל הַבְּרִיּוֹת. (הַרְמְבַ"ם, דְּעוֹת

ה', ז)

• "שְׂאֵל רַב יְהוּדָה אֶת עֶלְא, אֵיךְ אוֹכֵל לְבַרֵּר אִשָּׁה מִיַּחְסָת לְבָנֵי וְלִדְעַת שְׂאִין בָּהּ פְּסוּל? (ממזרות או גויה) אָמַר לוֹ בַּחַר לָךְ אִשָּׁה מִמְּשֻׁפָּחָה שֶׁתִּקְנִית, וְשֶׁתִּיקְתָּהּ מוֹכִיחָה עַל יַחְוָסָה, כִּי אֲנָשִׁים צַעֲקָנִים וּבְנֵי מְרִיבָה, חֲשׂוּדִים בְּפִסּוּל כִּי מֵתוֹךְ שֶׁהֲצַבּוּר פְּרָשׁוּ מֵהֶם מִשּׁוּם פְּסוּלָם, הֵתְרַגְּלוּ לְנִטְרָא אִיבָה, וְלֵהַחֲזִיק בְּמְרִיבָה עִם הַצַּבּוּר. כְּמוֹ שֶׁבְּדָקוֹ יַחְוָסִים בְּבָנֵי אֲרָץ יִשְׂרָאֵל, כְּשֶׁשָּׁנִים רַבּוּ בִּינֵיהֶם רָאוּ מִי מֵהֶם הַקָּדִים לְשֶׁתֵּק וְלְחַדֵּל מִן הָרִיב, וְאָמְרוּ: זֶה מִיַּחְסָ יוֹתֵר!" (קְדוּשֵׁין עַא:)

• "וַיִּזְכֹּר אֱלֹהִים אֶת אַבְרָהָם וַיִּשְׁלַח אֶת לוֹט" וְמָה זְכִירָה הִיְתָה שָׁם, לְפִי שֶׁהִיָּה יוֹדֵעַ לוֹט

בְּשֵׁרָה כִּי הִיא אֶשֶׁת אַבְרָהָם וְלֹא גָלָה, וּלְכַךְ נִצְלָה  
בְּאוֹתָהּ זְכוּת שְׁעֵשָׂה עִם אַבְרָהָם חֶסֶד (מדרש  
אגדה בראשית פרשת וירא יט כט)

• אֶל־תִּבְהַל בְּרוּחְךָ לְכַעֵס כִּי כָעַס בְּחֵיק  
כְּסִילִים יִנוּחַ (קהלת ז, ט)

• "אם ירגיל פיו כל כך במדת השתיקה כמו  
האומן לאמנותו עד שתהיה לו השתיקה ענין  
טבעי בנפשו והדבור חוץ לטבעו כמו באיש  
אלם, אז בודאי יהיה נכון לבו בטח בה' שניצור  
לשוננו מרע ולא יבוא לכסלה עוד". (שמירת  
הלשון, פרק א')

• מְעַנֶּה־רֶךְ יִשְׁיב חִמָּה (משלי טו, א)

• "בנימין אבנו ישפה, מהו ישפה?, יש-פה  
יודע במכירתו של יוסף ושותק" (מדרש שמואל  
פרשה כח)

• "אין אסתר מגדת מולדתה" (מגלת אסתר כ, כ)  
מִלְמַד שֶׁתִּפְשֶׂה שְׁתִּיקָה בְּעֶצְמָה כְּרַחֵל זְקִנְתָּהּ  
(אסתר רבה, פרשה ו)

• "מאד מאד הני שפל רוח" (אבות ד, ד) נִשְׁאַל  
אֶחָד הַחֲסִידִים, אֵיזָה יוֹם הוּא שְׁשֻׁמְחָת בּוֹ  
יֹתֵר מִכָּל יָמֶיךָ?, אָמַר יוֹם שְׁהֵיִיתִי הוֹלֵךְ

בספינה והיה מקומי בפחות שבמקומות הספינה בין חבילות הבגדים והיתי לבוש בלויי סחבות, והיו בספינה סוחרים ובעלי ממון והייתי שוכב במקומי ואחד מאנשי הספינה קם להשתין והייתי נקל בעיניו ונבזה, ועניי שהייתי שפל בעיניו מאוד עד שגלה ערותו והשתין עלי ותמהתי מהתחזק תכונת העזות בנפשו, וחי ה' לא כאבה נפשי למעשהו כלל, ושמתתי שמחה גדולה כשהגעתי לגבול שלא יכאיבני בזוי החסר ההוא ולא הרגישה נפשי אליו וזו תכלית שפלות הרוח עד שירחק מן הגאווה. (הרמב"ם פ' המשניות)

• עקר הענוה הוא שלא ימצא בעצמו ערך כלל, אלא יחשב שהוא האין, כמו שאמר הענו (משה רבנו ע"ה) "ונחננו מה כי תלינו עלינו?!" עד שיהיה בעיניו הבריה השפלה שבכל הנבראים, ובזוי ומאוס מאוד. וכאשר יגע תמיד להשיג המדה הזאת, כל שאר המדות נגרות אחריה. (הרמ"ק, תמר דבורה פרק ב)

• כמו שעל ידי האמנות ימצא חיים, כן על ידי השתיקה, כי כל הבל שהוא מוציא ממעט

חֶלֶק מַחֲיִיו, וְעַל יְדֵי הַשְּׁתִיקָה יִמָּצָא חַיִּים,  
 וְקִנְיַת מַדַּת הַשְּׁתִיקָה צָרִיף טָרַח רַב מִפְּנֵי  
 הַרְגֵל הַלְשׁוֹן וּמֵהִירוּתָהּ לְדַבֵּר, וַיִּצַּר סְמוּךְ  
 מִפְתָּהוּ הַסֵּת כְּפוּל לְדַבֵּר, וְהַדְּבוּר מִקְשָׁקֶשׁ  
 בְּקִרְבוֹ כְּזוּג עַד שְׂיוּצִיאָנוּ מִפִּיו, וּמִי שְׂיִקִּים  
 מִדָּה זֹאת שֶׁל הַשְּׁתִיקָה יִהְיֶה מִפְתַּח לוֹ לְקִנְיַת  
 שָׂאֵר מַדּוֹת טוֹבוֹת וּמִבְּטָח לוֹ שְׂיִלְמַד וַיִּקְיֵם,  
 וּמִי שְׂיִרְגֵּל בַּשְּׁתִיקָה יִרְוִיחַ בְּזֶה הַכּוֹנֵה  
 בַּתְּפִלָּה, וּמִבִּיאֵו לְיַדֵּי עֲנוּה וַיִּרְאֶה, כִּאֲשֶׁר  
 יִחְשַׁב שֶׁהוּא לְפָנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ וּבְשִׁבִיל  
 זֶה שׁוֹתֵק כְּדֵי שְׁלֵא לְהַכְעִיסוֹ בַּדְּבָרֵיו, וְכֵן  
 הַשְּׁלֵמוֹת יִקְנֶה עַל יְדֵי זֶה (פְּלֵא יוֹעֵץ, עַרְף שִׁיחָה)

• מַעֲשֵׂה הָיָה בַּמֶּלֶךְ פָּרִס שֶׁנָּטָה לְמוֹת וְנִעְשָׂה  
 כְּחוֹשׁ בְּיוֹתֵר, אָמַר לוֹ הַרּוֹפֵא אֵין לָךְ תִּקְוָה  
 עַד שְׂיִבִיאוּ לָךְ חֶלֶב שֶׁל לְבִיָּאָה, וַיִּשְׁקוּ אוֹתָךְ  
 מִמֶּנּוּ עַד שֶׁתִּתְרַפֵּא. שְׁלַח שְׁלִיחִים אֶצֶל הַמֶּלֶךְ  
 שְׁלֵמָה בֶן דָּוִד, וְנָטְלוּ בְיָדָם מִמּוֹן הַרְּבֵה כְּדֵי  
 לְהִבִּיאַ מִמֶּנּוּ חֶלֶב שֶׁל לְבִיָּאָה. מִיָּד שְׁלַח  
 שְׁלֵמָה וְקָרָא לְבִנָּהוּ בֶן יְהוֹיָדָע, אָמַר לוֹ כִּיִּצַּד  
 נוֹכַח לְמִצָּא חֶלֶב לְבִיָּאָה?, אָמַר לוֹ בְּנִיָּהוּ תֵן  
 לִי עֲשֵׂרָה עֲזִים, הֵלֶךְ הוּא וְעַבְדֵי הַמֶּלֶךְ לָגַב  
 הָאֲרִיּוֹת, וְהִיתָה שֵׁם לְבִיָּאָה מִיִּנְקַת גּוֹרִיָּה.

יום ראשון עמד מרחוק והשליך לה עז אחת ואכלה, יום שני נתקרב מעט והשליך עז אחרת, וכן בכל יום ויום, לסוף עשרה ימים נתקרב אצלה, עד שהיה משחק עמה, וממשמש בדדיה, ולקח מחלבה והלך לו לדרך, ובאו אצל שלמה ופטרו ל שלום, והלכו לדרך. כשקבל הרופא את חלב הלבאיאה, ראה הרופא בחלמו שאיבריו נלחמים זה עם זה, הרגלים אומרים אין בכל האברים כמונו, שאם לא הלכנו לא היה הגוף יכול להביא מן החלב. ענו הידים ואמרו אין כמונו, שאם לא היינו ממשמשים לא היה יכול להביא מן החלב. העינים אמרו אנו למעלה מן הכל, שאם לא היינו מראים לו את הדרך, לא היה נעשה כלום. ענה הלב ואמר אני למעלה מכם, שאם לא נתתי העצה, לא הועלתם בדבר כלום. ענתה הלשון ואמרה אני טובה מכם, שאם לא הדבור מה הייתם עושים!?. ענו כל האברים והשיבו ללשון, איך את לא יראת להדמות אלינו, ואת בכלל יושבת במקום חשך ואפלה, ואין בך עצם ככל האברים ואת הפחותה מכלנו. אמרה להם הלשון היום אתם תודו לי שאני שולטת בכם. כשנעור

הרופא משנתו, שמר את החלום בלבו והלך  
 לדרך, נכנס אצל המלך, ואמר לו קח לך  
 חלב של כלבתא (כלב) שבקשנו בשבילך  
 ותשתה. מיד קצף המלך עליו וצוה לתלותו,  
 כשהלך להתלות התחילו כל האברים רועדים,  
 אמרה להם הלשון הלא אמרתי לכם היום  
 שאין בכם ממש, ואם אני מצילה אתכם  
 תודו לי שאני שולטת עליכם?, אמרו לה הן.  
 מיד אמר הלשון לתולים אותו, השיבוני אל  
 המלך, והשיבוהו אל המלך, אמר לו למה  
 צוית לתלותי?, אמר לו על שהבאת לי חלב  
 כלבתא. אמר לו ומה אכפת לך, ויהא לך  
 רפואה, ועוד ללביא קוראים כלבתא. לקח  
 מהחלב שתה ונתרפא, ונמצא שהיה חלב  
 לביאה, ופטרנו אותו לשלום. אמרו כל האברים  
 ללשון, עכשו אנו מודים לך שאת שולטת על  
 כל האברים, וזה מה שכתוב "מות וחיים ביד  
 לשון" (משלי יח כא), ואמר דוד "אמרתי אשמרה  
 דרכי מחטוא בלשוני" (מדרש תהלים שוחר טוב,  
 מזמור לט, ב)

הבהרה: צריכים אנו לדעת שהשתיקה  
 המדוברת כאן, היא לא כשאנחנו מחליטים  
 לעשות חרם על בן-הזוג, או כשבן-הזוג

## עד מתי תהיו הקרבן של הנישואין

פונה אלינו בגישה שבה הוא מנסה לתקן את המצב, ואנחנו כעת מחליטים לקיים את הדברים הנזכרים למעלה, לשתק ולא לדבר אתו כמה ימים. (מנהג זה קרוי אלימות פאסיבית).

\*

סגלה ענקית לעדון הנפש לומר בעיון רב

## אגרת הרמב"ן

שָׁמַע בְּנֵי מוֹסַר אָבִיךָ, וְאֵל תִּפְשׁ תּוֹרַת אֲמֹךְ:  
תִּתְנַהֵג תָּמִיד לְדַבֵּר כָּל דְּבָרֶיךָ בְּנִחַת, לְכָל  
אָדָם וּבְכָל עֵת, וּבִזְוָה תִּנְצֵל מִן הַפְּעַם, שֶׁהִיא  
מִדָּה רָעָה לְהַחֲטִיא בְּנֵי אָדָם. וְכֵן אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ  
זְכוֹרָנָם לְבִרְכָה, "כָּל הַפְּעַם כָּל מִינֵי גֵיהֶנָם  
שׁוֹלְטִין בּוֹ", שֶׁנֶּאֱמַר: הָסֵר כַּעַם מִלִּפְנֵי, וְהִעֲבֵר  
רָעָה מִבְּשָׂרְךָ, וְאִין רָעָה אֵלָא גֵיהֶנָם, שֶׁנֶּאֱמַר:  
"וְגַם רָשָׁע לְיוֹם רָעָה".

וּכְאֲשֶׁר תִּנְצֵל מִן הַפְּעַם, תַּעֲלֶה עַל לִבְךָ  
מִדַּת הָעֲנוּוָה שֶׁהִיא מִדָּה טוֹבָה מְכֹל הַמִּדּוֹת  
טוֹבוֹת, שֶׁנֶּאֱמַר: עֲקֵב עֲנוּוָה יִרְאֵת ה'. וּבַעֲבוּר  
הָעֲנוּוָה, תַּעֲלֶה עַל לִבְךָ מִדַּת הַיִּרְאָה, כִּי תִתֵּן  
אֵל לִבְךָ תָּמִיד: מֵאִין בָּאת, וּלְאִין אָתָּה הוֹלֵךְ,  
וְשֶׁאָתָּה רָמָה וְתוֹלְעָה בְּחַיִּיךָ, וְאִף כִּי בְּמוֹתְךָ,  
וּלְפָנַי מִי אָתָּה עֲתִיד לִתֵּן דִּין וְחֶשְׁבוֹן, לְפָנַי  
מִלֵּךְ הַכְּבוֹד, שֶׁנֶּאֱמַר: הִנֵּה הַשָּׁמַיִם וְשָׁמַי  
הַשָּׁמַיִם לֹא יִכְלְלוּךָ, אִף כִּי לְבוֹת בְּנֵי אָדָם,  
וְנֶאֱמַר: הֲלֹא אַתְּ הַשָּׁמַיִם וְאַתְּ הָאָרֶץ אֲנִי מְלֹא  
נְאֻם ה'. וּכְאֲשֶׁר תִּחְשׁוּב אֶת כָּל אֱלֹהִים, תִּירָא

מבוראך וּתְשׁוּמֵר מִן הַחֲטָא, וּבְמִדּוֹת הָאֱלֹהִים  
תִּהְיֶה שְׂמִיחַ בְּחֻלְקֶךָ.

וְכַאֲשֶׁר תִּתְנַהֵג בְּמִדַּת הָעֲנוּה לְהִתְכַּוֵּשׁ  
מִכָּל אָדָם וּלְהִתְפַּחַד מִמֶּנּוּ [-מֵהֶשֶׁם יִתְכַּרְךָ]  
וּמִן הַחֲטָא, אִז תִּשְׁרֶה עָלֶיךָ רוּחַ הַשְּׂכִינָה,  
וְזוּי כְבוֹדָהּ, וְחַי עוֹלָם הֶפֶא. וְעַתָּה בְּנֵי דַע  
וְרָאה, כִּי הַמִּתְנַאֵה בְּלִבּוֹ עַל הַבְּרִיּוֹת, מוֹרֵד  
הוּא בְּמַלְכוּת שָׁמַיִם, כִּי מִתְפָּאֵר הוּא בְּלִבוֹשׁ  
מַלְכוּת שָׁמַיִם, שְׁנֵאֵמַר הַשֵּׁם מְלֶכֶךְ גְּאוֹת לְבַשׁ  
וּגּוֹ'. וּבְמָה יִתְנַאֵה לֵב הָאָדָם? אִם בְּעֵשֶׂר, ה' /  
מוֹרִישׁ וּמַעֲשִׂיר, וְאִם בְּכָבוֹד, הֲלֹא לֵאלֹהִים  
הוּא, שְׁנֵאֵמַר: וְהַעֲשֶׂר וְהַכְּבוֹד מִלְּפָנֶיךָ, וְאִיךָ  
מִתְפָּאֵר בְּכָבוֹד קוֹנּוֹ?! וְאִם מִתְפָּאֵר בְּחֻכְמָה  
- "מִסִּיר שְׁפָה לְנֵאֻמָּנִים, וְטַעַם זְקֵנִים יִקַּח":  
נִמְצָא הַכֹּל שְׂוֵה לְפָנֵי הַמְּקוֹם בְּרוּךְ הוּא, כִּי  
בְּאִפּוֹ מִשְׁפִּיל גְּאוֹת, וּבְרִצּוֹנוֹ מְגַבִּיהַ שְׁפָלִים,  
לְכֵן הַשְּׁפִיל עֲצֻמָּךְ וַיִּנְשְׂאֶךָ הַמְּקוֹם.

עַל כֵּן אֶפְרַשׁ לְךָ אֵיךָ תִּתְנַהֵג בְּמִדַּת הָעֲנוּה  
לְלַכֵּת בָּהּ תָּמִיד: כָּל דְּבָרֶיךָ יִהְיוּ בְּנִחַת,  
וְרֵאשֶׁךְ כְּפוּף, וְעֵינֶיךָ יִבִּיטוּ לְמַטָּה לְאַרְצֵךְ וּלְכַף  
לְמַעְלָה, וְאֵל תִּבִּיט בְּפָנֵי אָדָם בְּדַבְּרֶךָ עִמוֹ,  
וְכֹל אָדָם יִהְיֶה גְּדוֹל מִמֶּךָ בְּעֵינֶיךָ, וְאִם חָכֵם

או עשיר הוא – עָלִיד לְכַבְדּוֹ, וְאִם רֵשׁ הוּא,  
וְאַתָּה עֲשִׂיר או חָכֵם מִמֶּנּוּ – חָשַׁב בְּלִבְךָ כִּי  
אַתָּה חָיֵב מִמֶּנּוּ וְהוּא זָכָאי מִמֶּךָ, שְׂאֵם הוּא  
חֹטֵא הוּא שׁוֹגֵג וְאַתָּה מִזִּיד.

בְּכָל דְּבָרֶיךָ וּמַעֲשֶׂיךָ וּמַחֲשַׁבֹתֶיךָ וּבְכָל עֵת,  
חָשַׁב בְּלִבְךָ כִּי אֵלֹהִים אַתָּה עוֹמֵד לְפָנַי הַקְדוֹשׁ  
בְּרוּךְ הוּא, וּשְׁכִינָתוֹ עִלְיָךְ, כִּי כְבוֹדוֹ מְלֵא  
הָעוֹלָם. וּדְבָרֶיךָ יִהְיוּ בְּאֵימָה וּבִירְאָה כְּעֶבֶד  
לְפָנַי רַבּוֹ, וְתִתְּפִישׁ מִכָּל אָדָם, וְאִם יִקְרָא  
אִישׁ, אֵל תַּעֲנֶהוּ בְּקוֹל רֵם, רַק בְּנַחַת כְּעוֹמֵד  
לְפָנַי רַבּוֹ.

וְהָיוּ זְהִיר לְקִרוֹת בְּתוֹרַת תְּמִיד אֲשֶׁר תּוֹכַל  
לְקַיְמָה. וְכֹאֲשֶׁר תִּקְוֶה מִן הַסֵּפֶר, תַּחֲפֹשׁ  
בְּאֲשֶׁר לְמִדַּת אֵם יֵשׁ בּוֹ דְּבַר אֲשֶׁר תּוֹכַל  
לְקַיְמוֹ, וְתַפְשֵׁשׁ בְּמַעֲשֶׂיךָ בְּבִקְרָב וּבְעֵרֵב,  
וּבִזְהָר יִהְיוּ כָּל יָמֶיךָ בְּתִשׁוּבָה. וְהִסֵּר כָּל דְּבָרֵי  
הָעוֹלָם מִלִּבְךָ בְּעֵת הַתְּפִלָּה, וְהִכֵּן לִבְךָ לְפָנַי  
הַמְּקוֹם בְּרוּךְ הוּא, וְטַהַר רַעֲיוֹנֶיךָ, וְחָשַׁב  
הַדְּבַר קִדְּם שְׂתוֹצִיאֲנֹו מִפִּיךָ, וְכֵן תַּעֲשֶׂה כָּל  
יְמֵי חַיֵּי הַבְּלָדָה בְּכָל דְּבַר וּדְבַר וְלֹא תַחֲטֹא,  
וּבִזְהָר יִהְיוּ דְבָרֶיךָ וּמַעֲשֶׂיךָ וּמַחֲשַׁבֹתֶיךָ יִשְׂרִים,  
וְתַפְלֹתֶיךָ תִּהְיֶה זָכָה וּבְרָה וְנִקְיָה וּמְכֻנָּה

ומקבלת לפני המקום ברוך הוא, שנאמר:  
תכין לבם תקשיב אונד.

תקרא האגרת הזאת פעם אחת בשבוע ולא  
תפחות, לקימה וללכת בה תמיד אחר השם  
יתברך, למען תצליח בכל דרכיך ותזכה  
לעולם הבא הצפון לצדיקים, ובכל יום  
שתקראנה יענוה מן השמים כאשר יעלה על  
לבך לשאול עד עולם אמן סלה.

## שערי תפלה לא ננעלו תפלה לשלום בית

(טוב לומר לפחות פעם בשבוע)

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו  
אדון השלום מלך שהשלום שלו שתשרה  
אהבה ואחווה שלום ורעות ביני (פב"פ) לבין  
בעלי (פב"פ) מעתה ועד עולם והושיענו  
מהרה למען שמך והגן בעדנו ותצילנו מכל  
אדם רע ומכל צר ומזיק, וכל היועץ עלינו  
ועל עמך בית ישראל עצה שאינה טובה  
ומחשבה שאינה טובה - הפך ובטל עצתו  
בדכתיב: "עצו עצה ותפר דברו דבר ולא

יְקוּם כִּי עָמְנוּ אֵל" וְהִסֵּר מֵאֲתָנוּ כָּל מַחְלָקַת  
 קִנְיָה שְׁנֵאָה וְתַחֲרוּת, וּבַעֲבוּר שְׁמֵךְ אֵל  
 שְׂדֵי בְטַל מַעְלִינוּ כָּל מִשְׁטָנִּים וּמְקַטְרָגִים,  
 בֵּין לְמַעַלָּה בֵּין לְמַטָּה, וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם כּוּחַ  
 לְהַשְׁטִין וּלְקַטְרֵג עָלֵינוּ. וְתִצְוֶה לְמִלְאָכֶיךָ לְעֹזֵר  
 לָנוּ וְלִסְעֵנוּ בְּדִכְתִּיב: "לֹא תֵאָנֶה אֱלֹהֶיךָ רָעָה  
 וְנִנְעַע לֹא יִקְרַב בְּאֵהָלֶיךָ כִּי מִלְאָכֶיךָ יִצְוֶה לָךְ  
 לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל דְּרָכֶיךָ."

אָנָּה ה' א-ל רַחוּם וְחַנוּן אֶרֶךְ אַפַּיִם וְרַב חֶסֶד  
 וְאַמֶּת יוֹצֵר אוֹר וּבוֹרֵא חֲשֵׁךְ עֹשֶׂה שְׁלוֹם  
 וּבוֹרֵא אֶת הַכֹּל אֵל יִהְיֶה עֹזְנוֹתֵינוּ מִזְּנֵעִים  
 הַטּוֹב מֵאֲתָנוּ, וְתִטֶּה אֶת לְבוֹתָנוּ שְׁנִכְבֵּד  
 אֶחָד אֶת הַשְּׁנַיִם וְתִשְׁרֶה אֶת שְׂכִינְתְּךָ בְּנֵינוּ,  
 וְתִהְיֶה בְּנֵינוּ אֶהְבָּה וְאֶחָוָה שְׁלוֹם וְרַעוּת  
 אוֹרָה וְשִׂמְחָה מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם. וְקִיָּם בְּנוֹ  
 אֶת הַכֶּתוּב: "הַשֵּׁם גְּבוּלְךָ שְׁלוֹם חֶלֶב חַטִּים  
 יִשְׂבִּיעֶךָ" וְכֵן: "יְהִי שְׁלוֹם בְּחִילְךָ שְׁלוֹה  
 בְּאַרְמְנוֹתֶיךָ". וּבְרַכְנֵי נָא בְּבִרְכָה הַכֶּתוּבָה  
 בְּתוֹרְתְךָ: "יְבָרְכֶךָ ה' וַיִּשְׁמְרֶךָ, יָאֵר ה' פָּנָיו  
 אֱלֹהֶיךָ וַיַּחֲנֶךָ, וַיִּשָּׂא ה' פָּנָיו אֱלֹהֶיךָ וַיִּשֶׂם לָךְ  
 שְׁלוֹם". וְהִתְמַלֵּא בְּרַחֲמִים גְּדוֹלִים עָלֵינוּ  
 וּמְלֵא כָּל מִשְׁאָלוֹת לְבָנוּ לְטוֹבָה וּלְבִרְכָה וְקִיָּם

בְּכַעֲלִי אֶת הַכְּתוּב: "וְאַתָּה שָׁלוֹם וּבֵיתְךָ שָׁלוֹם וְכָל אֲשֶׁר לְךָ שָׁלוֹם" וְכֵן "וְנָחָה עָלַי רוּחַ ה', רוּחַ חֲכָמָה וּבִינָה, רוּחַ עֲצָה וּגְבוּרָה, רוּחַ דַּעַת וְיִרְאַת ה'" אֲמַן כֵּן יְהִי רְצוֹן נֶצַח סְלָה וְעַד. ה' עֲזֵ לְעַמּוֹ יִתֵּן ה' יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם.

יְהִי רְצוֹן אֲמֵרֵי פִי וְהַגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ, ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי. ה' צְבָאוֹת עֲמְנוּ מִשָּׁנָב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סְלָה, ה' צְבָאוֹת אֲשֶׁרֵי אָדָם בְּטַח בְּךָ, ה' הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ כִּיּוֹם קָרְאֵנוּ.

### עוד תפלה לשלום בית

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׁתַּשְׁכֵּינׁ שָׁלוֹם בְּבֵית הַזֶּה וְתִרְבֶּה בּוֹ אֱהָבָה וְאַחֻוּהַ שָׁלוֹם וְרַעוּת. וְלֹא יִהְיֶה בּוֹ כַּעַס וְלֹא קְפִידָה וְלֹא מַחֲשָׁבָה רָעָה מֵאַחַד מֵאַתָּנוּ עַל רַעְהוֹ. אֲנֵא ה' עֲזוּר לָנוּ לְהַתְגַּבֵּר עַל הַכַּעַס. שֶׁהוּא מְבִיא רָעָה עַל כָּל הָעוֹסֵק בּוֹ. יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹקֵינוּ וְאֱלֹקֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׁתַּשְׁכֵּינׁ שָׁלוֹם בְּבֵית הַזֶּה וְתִרְבֶּה בּוֹ אֱהָבָה וְאַחֻוּהַ שָׁלוֹם וְרַעוּת. וְלֹא יִהְיֶה בּוֹ כַּעַס וְלֹא קְפִידָה וְלֹא מַחֲשָׁבָה רָעָה מֵאַחַד מֵאַתָּנוּ עַל רַעְהוֹ.

אָנָּא ה' עֲזוּר לָנוּ לְהִתְגַּבֵּר עַל הַפַּעַם. שֶׁהוּא מְבִיא רָעָה עַל כָּל הָעוֹסֵק בּוֹ. שְׁנַאֲמַר "וְהָסַר פַּעַם מִלְּפָנֶיךָ וְהֵעֵבֵר רָעָה מִבְּשָׂרְךָ". אָנָּא ה' אַתָּה צוֹתָה אוֹתָנוּ בְּתוֹרָתְךָ לְאַהֲבַת כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל כִּנְפֹשֵׁנוּ וְכַמְאוּדָנוּ שְׁנַאֲמַר "וְאֶהְבֶּתָ לְרַעְךָ כְּמוֹךָ" אָנָּא ה' עֲזוּר לָנוּ לְקַיֵּם מָה שֶׁכְּתַבְתָּ בְּתוֹרָתְךָ, כְּפִי שֶׁהִסְבִּירוּ לָנוּ חֲזו"ל שְׂבֻזָּה תְלוּיָה כָּל הַתּוֹרָה בְּלָה. יִהְיוּ לְרִצּוֹן אֲמַרִי פִי וְהִגְיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי.

תְּפִלָּה לְמַצִּיאת בן-זוג מִהַש"ה הַקָּדוֹשׁ  
 יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי,  
 שֶׁתִּמְצִיא לִי בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים וּבְחַסְדֶּיךָ  
 הַגְּדוֹלִים אֶת זְווגִי הָרְאוּי לִי בְּזִמְנֹו, זְווג הַגּוֹן  
 הָרְאוּי לְהוֹלִיד, תְּלַמִּיד חֶכֶם, גְּדוֹל בְּתוֹרָה  
 וּבִירָאָה, מְזַרַע צְדִיקִים וְאֲנָשֵׁי אֱמֶת וִירָאָת  
 חֲטָא, כְּמוֹ שֶׁהִמְצִאתָ זְווגוֹ לְאָדָם הָרֵאשׁוֹן,  
 לְאַבְרָהָם וַיִּצְחָק וַיַּעֲקֹב וּמֹשֶׁה, כָּל אֶחָד זְווגוֹ  
 בְּעֵתוֹ וּבְזִמְנֹו. וְאוֹתוֹ אִישׁ שֶׁתִּמְצִיא לִי לְזְווגִי  
 יְהֵא אִישׁ טוֹב, אִישׁ נָאָה בְּמַעֲשָׂיו בְּעַל  
 מַעֲשִׂים טוֹבִים, בְּעַל חֵן, אִישׁ מְשֻׁכָּל וִירָא  
 אֱלֹהִים, רוֹדֵף צְדָקָה וְגוֹמֵל חֶסֶד. וְלֹא יֵהָא

בו שמץ פסול ומום ופגם, ולא יהא כעסן  
ורגזן, רק בעל ענוה ונמיכות רוח, פריא ובעל  
כח. ואל יעבב אכזריות הפרייות ושונאים  
ומחשבותיהם ותחבולותיהם לעבב את בן  
זוגי שהוכן לי. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי  
לפניך, ה' צורי וגאלי.

\*

ואני תפלה שחוברת זו תהיה לתועלת הרבים  
ולזכוי הרבים לעזרה ולהשכנת שלום בברכת  
”אתה שלום וביתך שלום וכל אשר לך שלום”..

שלמה תורג'מן

## עוד מספרי המחבר

קונטרס קצר ומרתק עם ספארים עוצרי נשימה על גדולי ישראל כיצד נהגו עם נשותיהם ורדפו אחר השלום והשרו שכניה כביתם!

**אלו דברים שאדם עושה אותם  
אכל מפרותיהם בעולם הזה  
והקרו קימת לו לעולם הבא.  
הבאת שלום בין  
איש לאשתו.**

חוקרת זאת יוצאת על מנת להציל נפשות רבות שסובלות מחיי נשואין קשים ומתסכלים בתוך בתי ישראל ומטרתה לצמצם את אחוזי הגרושין הרבים. (שעומדים כיום על כ־45% מכלל האגות בנשואין ראשונים ובנשואין שניים 75% מתגרשים) לפיכך נברא אדם יחידי בעולם, ללמד שכל המאבד נפש אחת,

מעליו עליו כאלו אבד עולם מלא וכל המקום נפש אחת מישראל, מעלים עליו כאלו קים עולם מלא.

בואו והיו שתפים להפצתה וזכות הרבים תעמד לכם ולגרעכם עד עולם.



**להפצה 052-8451513**