

## בשורה משמחת!!

ספר שלום הבית  
שכולם ציפו לו  
יצא לאור וניתן  
לרכוש אותו  
ישירות מהרב  
פ'ל-  
0543359848

פרשת בא  
מפטירין:  
הדבר אשר

ניתן לצפות  
ביוטיוב,  
בשיעורים של  
הרב אליהו  
יעקב שליט"א,  
שלום בית  
פנימי!!

# שלום בית פנימי

ע' 624- לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

ע"ג: מר' הרב עובדיה יוסף בן גורג'יה  
הרב יורם אברג'ל, לוי בן יוכבד  
נג'יה בת נעימה, דניאל בן חתון  
מתוך בן נג'יה, סבב בן סלימה  
סעדיה סעיד בן נג'יה, דוד בן נחמה  
סביחה סלחה בת טובה, אורן בן פרידה  
דוד בן גורג'יה, יצחק בן נעימה  
שרה בת נעימה, נג'י בן נעימה  
אסנת בת ירדנה, אברהם בן בלנקה  
דוד בן מזירה, מרים בת לונה ויקטוריה

### לרפואה ולהצלחה!!

תמיר בן משה, אברהם בן סולטנה  
משפחת יעקב, משפחת חמרה  
יונה בת לונה, טוהר בת אסנת  
דוד אשר, שאול סלם, ערן בן ציונה רחל  
ששון בן סביחה, אברהם בן שרה  
לירן בן יונה ומשפחתו, שי בן תמר  
דניאל בן ג'וליה, אברהם חי בן לולו  
שמואל יצחק שי בן חנה, מאור בן חנה  
רונית בת דליה, שלמה רפאל בן יוכבד

של איבוד רגשות זה לזו. זוגות אחרים מדכאים רגשות במטרה למנוע ריבים, ויכוחים ועימותים. כתוצאה מהדיכוי גם הם מאבדים קשר עם רגשותיהם וחיים באופן חיצוני והתנהלותי בלבד. יוצא שאלו שמתווכחים ורבים תמיד, מנהלים קרבות של אש ומאבדים רגשות, ואלו שמדכאים את רגשותיהם על מנת להימנע ממלחמות, מנהלים מלחמה פנימית קרה וגם הם מאבדים רגשות. אגב- כיום הרפואה מוכיחה באופן חד משמעי שכל הבעיות הרפואיות נובעות מפגיעות רגשיות שלא השתחררו בזמן ובאופן הנכון. לכן ישנה חשיבות רבה לא להשאיר פגיעות ורגשות שליליים בבטן לטווח ארוך וגם לא עבור שלום הבית, כי זה מביא לחורבן הבית. מאחר שפסולת רגשית זו היא פצצה מתקתקת ורק שאלה של זמן והכל מתפרץ ללא שליטה ופרופורציה ומשלמים על כך מחיר יקר. אולם ישנה חשיבות להוציאם בזמן רגוע ובצורה מכובדת. במידה ולא מצליחים מכל סיבה שהיא לתקשר בצורה מכובדת ולשחרר פסולת רגשית זו, יש לערב סמכות מקצועית באופן מיידי ולא לוותר בעד שום מחיר בעולם. אני אישית עשיתי טעות נוראה וחסמתי רגשות שליליים למען שלום הבית וכמעט ששילמתי מחיר של פירוק הבית. ציינו בעבר שבאמצעות כיבוד הזולת- את תכונותיו ואופיו המיוחד ניתן לצמצם פערים ולהשוות דעות בלי לדכא רגשות שליליים או להילחם כדי להשתיק דעות ורצונות מנוגדים. **כלל הראשון**- ללמוד להקשיב ולהכיל בלי לתקן וללא עצות ופתרונות. יצוין- כאשר אנו תומכים ומזדהים בכאב, זה לא אומר שבן זוגי צודק ואנו מסכימים עימו. אלא מעבירים מסר יקר וחשוב-אנו שותפים בכאב, מבינים ומכבדים ללא רצון לשנותו. **כלל שני**- לא לדבר בלשון נוכח-"את/ה", אלא עניני. כגון-"המעשה שלך, הגישה, הדיבור וכו'". במידה ובן הזוג מבקש הסבר למעשיו חובה להסביר אך לא להאשימו, כי שום אדם לא מוכן להרגיש מואשם. אגב- בטיפולים אני מודיע מראש לזוגות שאין אצלי אשמים, אך מאחר ויש בעיות צריך לפתור אותם. **כלל שלישי**- לסיים נושא עד הסוף, להגיע לתובנות ולפתרונות ורק לאחר מכן עוברים לנושא חדש. כלל זה הוא משמעותי בתקשורת, כי בדרך כלל בני הזוג [בעיקר האשה] לא מסיימים נושא

כותב רבינו הלש"ם על עץ החיים- שתכונת החסד להתפשט ולהרגיש חופשי מכל תלות ואחריות, וטבע הדין להגביל ולמשוך את כל הסביבה אליו. רואים זאת בחוש כיצד המים שמקורו מצד החסד בטבעו לזרום ולהתפשט מאליו החוצה, ולעומת זאת את האש ששורשו מצד הדין לחבר ולבטל את הסביבה אליו. מכאן מובן מדוע האיש אוהב חופש ועצמאות כי בטבעו בנוי מצד החסד, והאשה נמשכת להגבלה ודבקות כי בשורשה היא מצד הדין. מכאן שבני הזוג הם שני הפכים שבנויים באופיים ובטבעם בצורה הפוכה לחלוטין. שכל מול רגש, דין מול חסד, רצון לחופש מול רצון לדבקות, רצון להשפיע מול רצון לקבל ועוד. הגיעו אלי זוג לבדיקת התאמה, [הפרטים שוונו מחמת צנעת הפרט]. שאלתי- "כמה זמן אתם מכירים?" ענו- "זמן קצר יחסי, אבל יש ביננו המון דברים משותפים וחיבור נפלא מה שלא הרגשנו קודם לכן". עניתי- "אתם שני הפכים ואין ביניכם שום דמיון". שאלו האם הרב מכיר אותנו? לא. "איך הרב קובע שאין אנו דומים?" הסברתי שהקב"ה ברא זכר ונקבה בעלי אופי ותכונות שונות בכוונה תחילה, כדי שנעבוד על המידות ונקבל את האחר השונה, ובכוח ההכלה נזכה לתקן את מידותינו. כעבור זמן קצר התפרצה האשה לדבריי ואמרה- שאם היתה מקבלת הדרכת נישואין לא היתה מתגרשת ומגיעה לפרק שני. אחד האתגרים הקשים בתקשורת מתבטא בחילוקי דעות והשקפה בין בני הזוג. כפי שתקשורת נכונה היא המרכיב החשוב ביותר למערכת יחסים טובה, תקשורת לקויה עם חילוקי דעות נעשים ליסוד הרסני בזוגיות. ככל שאנו קרובים זה לזו מבחינה רגשית, קל יותר להיפגע ולפגוע ברגשות האחר מפני המעורבות הרגשית, לכן קשה לנהל משא ומתן באופן שקט ורגוע. מצד אחד רגשות גורמים לחיבור, אך בזמן השיח כאשר אנו מערבים שכל עם רגש, התקשורת נהפכת לדו קרב של ממש. אולם קיימת אפשרות להיות כנים ופתוחים ולתת ביטוי לרגשות השליליים ולקבל ביקורת דעות והשקפות נוגדות בלי להתווכח ולריב, בתנאי שנלמד להגיש את הדברים בצורה רגועה ומכובדת. כי לא מה שבן זוגי אומר זה מקומם ומכעים, אלא הצורה והגישה שלו. ישנם זוגות שרבים באופן קבוע ואהבתם גוועת עד למצב

ועוברים לעוד נושאים ובסוף נשארים תקועים עם אותם בעיות. יצוין שהימנעות מוויכוחים ומחלוקות טמונה בתקשורת המבוססת על רחישת כבוד והערכה הדדיים. מטבע המציאות קיים בין בני הזוג הבדלי השקפות וחילוקי דעות, אולם ההבדלים בחילוקי דעות אינם פוגעים בנו כפי שפוגע בנו האופן והדרך שבה תקשרנו. לכן חובת בני הזוג לדבר בצורה מכובדת ומכבדת ולא להכניס חלילה את הרחוב לבית. עצה זו חשובה גם בחינוך הילדים. כלומר- צורת ורמת הדיבור של הילד נובעת ממה שהוא שומע מהוריו בבית, כי הוא החקיקן של ההורים. רוב הפגיעות והריבים על הדרך שבה תקשרנו וכל שיחה שיכלה להיות מועילה ובלתי מזיקה שמביאה לפתרון מתוך הסכמה והבנה הדדית, הובילה למלחמה ולדו קרב הרסני מפאת הגישה. כאשר בני הזוג מזלזלים ואינם מתייחסים בהערכה וכבוד, מטבע הדברים נחסמים ולא מסוגלים לקבל את דעותיו והשקפתיו של השני. גם אם נמשיך בעקשנות להתווכח, למרות שיתכן שנסכים עם נקודת הראות שלו, אולם מעתה יקשה עלינו לשמוע אותו ולקבל את דעתו. עלינו לזכור שכן זוגנו אינו מתנגד למה שאנו אומרים, אלא לאופן האמירה. דרושים שנים למריבה אולם די באחד להפסקתו. הדרך הנכונה לשים קץ לוויכוח- להתנצל ולהפסיקו בתחילתו ולחזור לתקשר בצורה מכובדת בלי לחזור על אותה גישה מוטעית. התנצלות על משפט או על דרך שאינה נאותה ודאי מועילה על מנת להתחיל לתקשר בצורה יותר רגועה ומכובדת. כאשר גברים מקבלים יחס מזלזל ובלתי תומך, עוברים לעמדת מתקפה, איומים והפחדות כדי להחזיר להם את ההערכה והכבוד שנפגע. במידה ונשיהן חוזרות בהן ומשנות גישה מחמת הפחד, הם עלולים לחשוב שניצחו אותן. אולם ההיפך הוא הנכון, הם המפסידים. כי גישה זו של הפחדות ואיומים כדי לקבל כבוד ומעמד, אולי מבטיחה רווח לזמן קצר, אבל בטווח הארוך מניבה תוצאות הפוכות לרצויות. כי ההפחדה לעולם פוגעת בחיבור ובאמון האמיתי של בני הזוג. גברים אחרים מעדיפים לחדול לריב ובורחים למערותיהם במטרה למנוע החמרת המצב. דרכם לנסות להשיג את מבוקשם, שמונעים את אהבתם מבת זוגן. אין הם מתנפלים ופוגעים בהן באופן ישיר כמו המקרה הקודם, אולם הם מתעללים בהן בעקיפין באמצעות הענשה של התעלמות וצמצום תמיכה רגשית וגשמית. הרווח שלהם להשגת שקט, גם כאן הוא לטווח קצר. כי אם לא מביעים רגשות ומלבנים בעיות, מתחילים התרעומות והמשקעים להצטבר ובטווח הרחוק מאבדים רגשות עם עצמם וזולתם. בעניין האיומים וההפחדות קיים בימינו גם בקרב נשים שמאימות בכל תקרית בגירושין. דרך השגת שליטה ויעדים באמצעות איומים, היא הדרך הבטוחה לכשלון רק שאלה של זמן. במידה והזוגיות מבוססת על איומים והפחדות, בני הזוג מאבדים אפשרות לפתור את בעיותיהן בצורה כנה ופתוחה. נשים מפסיקות לדבר כאמצעי התגוננות ושמירה על השקט והגברים נסים למערותיהם, נעשים מסוגרים, קרים, אדישים וחדלים לחוש אכפתיות לבית ולסביבה. ישנה גם תופעה שנשים מעמידות פנים שהכל כשורה כדי למנוע

וויכוחים וריבים מיותרים. כלפי חוץ החיוך שפוך בדרך קבע ונראות שלמות ומאושרות. אולם במשך השנים הן צוברות תרעומות וכעסים ונהפכות לממורמרות ולנותנות כפייתיות, בעוד שבעליהם אינם מרגישים צורך לעשות שינוי בעבורן, כי על פניו נראה שהכל תקין. במשך השנים אותן תרעומות ותסכולים שחסמו בתוכן, גרמו להן שלא לפתח רגשות, עד שנהפכו לאפתיות כלפי עצמן, הבית והסביבה. ישנם גם גברים שמשתמשים בהתנהגות חיצונית של העמדת פנים שהכל כשורה מחמת שלום הבית או מפני שפחדים לבטא ולהוציא רגשות כאובים. בעקבות כך גם הם נחסמים במשך השנים ואהבתם יורדת ונהפכים לאפתיים לכל מה שקשור לבית ולסביבתם. יצוין שקיים שוני בסיבה של העמדת הפנים של האיש ביחס לאשה. כאשר האיש אומר- "הכל בסדר, נפלא וכו'", כוונתו- "אני יכול להתמודד בכוחות עצמי ואין לי צורך בעזרה". אולם כאשר האשה משתמשת בביטויים מעין אלו, כוונתה- על השתדלותה למנוע ריבים וויכוחים מיותרים. יתרה מזו- העמדת הפנים של האשה במשך הזמן, עשויה ללא מתכוון לרמות את עצמה ולחיות באשליה שאכן הכל בסדר בשעה שאין זה כך. היא פשוט מקריבה את עצמה למען שלום הבית ומתכחשת לרגשותיה וצרכיה הבסיסיים, רק כדי למנוע ריבים ומחלוקות. ישנן נשים אחרות שמעדיפות במקום להיכנס לעימותים מיותרים לנקוט בעמדה של- "לטול את האחריות והאשמה עליהן". אכן לטווח מסוים הן יוצרות מערכת יחסים שלמראית העין מושגת על אהבה ושיתוף, אולם במשך השנים מאבדות כל רגש כלפי הסביבה, הילדים, בן זוגן ובסוף את האני שלהן. כאותו זוג שהגיעו אליי להצלת נשואיהם והאשה קבלה עליה את האחריות למחדלים ולטעויות של הבית, בו זמנית שהבעל מאשים אותה בכל הטעויות ומפציר לפניי שהיא צריכה טיפול נפשי כי כל הבעיות שלהם משם נובעות. אולם לאחר בדיקת האבחון מתברר שהבעיה העיקרית היא בבעל ולא באשה, היא רק העדיפה לקחת את האחריות על עצמה ובלבד לא לפרק את הבית. היא פשוט האמינה שהבעיה אצלה והייתה מוכנה לעשות הכל על מנת להציל אל נשואיהם. מתברר שהיא חייה במשך שנים בוותור על עצמה למען הבעל והילדים. ציינו בעבר שאין שום בעיה לוותר למען רווחת השני ופעמים זה גם חיוני, אולם הוויתור אמור להיות מתוך רצון ושלמות אך לא מתוך מרמור, כי זו שאלה של זמן ובסוף הכל מתפוצץ ופעמים גם לא ניתן לתיקון. לפנינו מקרה נפוץ על אשה שהתכחשה לעצמה ולרגשותיה כדי להיות תמיד נחמדה וזמינה לבעלה ולילדיה. תופעה זו של הכחשה קיימת גם אצל גברים על מנת להשביע את רצון נשיהן, הם מקריבים את רגשותיהם עד לאיבוד עצמם. במשך השנים הרגשות נעלמים ובסוף צוברים תרעומות וכעסים, שכל צורה של דחייה מכאיבה להם במיוחד. **לסיכום:** על בני הזוג למצוא את האיזון הנכון, ע"י שזכור שאיש ואשה בעלי תכונות שונים ונכבד זה את זה. רצוי ללמוד תקשורת תומכת כדי לשחרר רגשות בצורה מכובדת ללא חשש ופחד, ולא לדכא רגשות ודעות מנוגדים ונצטרך שלם מחיר יקר ובלתי הפיך, **שבת שלום ומבורך.**