

בשורה משמחת!!

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

שלום בית פניו

פרשת: בראשית
מפטירין:
מחר חודש

הצהרה!
למען הסר ספק,
מכשיר הפ'ל
נוקיה פשוט,
המספר להודעות
סמ"ס בלבד
לצורך עבודתי,
ובאישור הרבנים
שליט"א!!

לרפואה ולהצלחה!!

משפחת תמיר מן משה, צדוק בן נג'יה
משפחת יעקב, משפחת דוד
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

ע' 660 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

בני הזוג, לא בהכרח מפאת תקשורת לקויה, אלא בהעדר הבנת המין השונה. אומנם תקשורת נכונה פותרת בעיות רבות, אך כל עת שבני הזוג לא ילמדו לעומק את מבני נפש האיש והאשה ואת השוני המהותי שקיים ביניהם-מדוע הוא מגיב כך והיא אחרת ועוד.. ימשיכו להתקוטט ולריב ולא יבינו זה את זה. כמו אותו הזוג-שאלתי את האשה מדוע את לא מאפשרת לו זמן לנחות לקרקע כשמגיע מהעבודה? השיבה- הוא בדיוק כמוני ולא שונה, וכמו שאני מסוגלת להחליף מדי ב' בחזרתי מהעבודה ולהתעסק בענייני הבית והילדים, גם הוא מסוגל. שאלתי מתי הוא מגיע? ענתה הוא לא צפוי וזמני העבודה שלו משתנים מידי יום. השבתי- חומר למחשבה. כששאלתי ביחידות לפשר הדבר, ענה- מאחר והיא חונקת אותי ולא מאפשרת לי זמן מחייה, אני משתדל להגיע מאוחר כשהילדים במיטות והבית רגוע ובכל הזדמנות שיש לי אפשרות לטוס לחול מטעמי עבודה, אני קופץ בראש. יוצא-שהאשה מרגישה זנוחה ומזולזלת, מפני שהיא מצפה למעט שיתוף והבנה מצידו אחר יום שלם שלא התראו, והאיש נפגע כי הוא מצפה למעט שקט והתחשבות אחרי היום העמוס שעבר. במידה והיא מחליטה לתקשר עם הבעל- "הבלתי מתחשב" ולשתף אותו בחוויותיה או להתעניין ולתחקר אותו על מצבו, האיש חש לחץ ומחנק ותשובותיו הקצרצרות מעידות על זלזול וחוסר הבנה מצידה והיא חשה פגועה ודחוייה על חוסר השיתוף מצידו. הוא ינסה להתעלם או שיציע לה פתרונות כספיים או שימעיט את בעיותיה באמצעות משפטים- "זה שטויות", "מכל דבר את עושה עניין וכו'". נדמה לו שבדרך זו תומך בה ומשחרר אותה ממצוקתיה, והיא נפגעת עד עומק נשמתה כי חשה מזולזלת וחסרת ערך. בדרך כלל כך השיחה מסתיימת- "חבל ששיתפתי אותך, אין עם מי לדבר, אתה לא אוהב אותי, לעולם לא תבין אותי וכו'". יוצא שבחסרון הבנת הנפשות הפועלות, התרעומות והכעסים מתעצמים וגדלים עד הפיצוץ הבא. או שמחליטים להתנהג באופן שכלי והתנהלותי בלי מערכת זוגית ריגשית ומחזיקים מעמד מפני סיבת הילדים ועוד חשבונות. גם כשמחליטים לסיים את הזוגיות, בדרך כלל מתלווה לזה תהליך גירושין אכזרי של ניצחון, אגו וכבוד וכולם

התקשרו אליי זוג שלא חיים ע"פ ההלכה וביקשו להינשא באופן בהול ומוכנים לשלם כל מחיר [מזכיר בפרק ב']. הזמנתי אותם לפגישת הכרות ולהפתעתי הופיעו זוג עם טבעת נישואין, האיש לבוש בגדי חתן והאשה בגדי כלה וכמובן שלקחו חופש מהעבודה וקבעו סוף שבוע לירח דבש. התנצלתי על אי ההבנה ולאחר שבדקתי את כשרות הזוג שאלתי את האשה האם היא עשתה את ההכנות הראויות לכלה? לא. אם כך לא ניתן לחתן אותכם רק עוד שבוע ימים ובתנאי שתיפרדו מהיום על מנת שהאשה תעשה את ההכנות הרצויות ובעוד שבוע אערוך להם בס"ד חופה. שאלו מה העלות? בעשרה 3,000 ש"ח ודרך הרבנות ללא עלות [המטרה שיתחתנו דרך הרבנות]. לאחר ששכנעתי אותם וקיבלו עליהם טהרה הסכימו ברבנות. שאלו האם ניתן להכין בזמן קצר את המסמכים הנדרשים? [זה בתקופת הקורונה וכל המשרדים סגורים], בזכות הקבלה שלכם כן. היתה ס"ד מיוחדת ותוך שלושה ימים התיק היה מוכן ולאחר שבוע זכינו לחתן אותם ולהציל אותם מאיסורים חמורים של "יהרג ואל יעבור". אחת השאלות הקשות שעומדות בפניי מידי יום-האם לעזור ולעשות שלום בית לזוגות שחיים באיסור רחמנא ליצלן, או להשאירם בסכסוך ומריבה כדי שייפרדו ולהציל אותם מאיסורי תורה, יחוד ועוד איסורים השם יצילנו. בעניין זה יש מחלוקת גדולה בפוסקים-יש שפוסקים "הלעיטנו לרשע וימות" ולא לעזור, ויש אומרים לקרב אותם על מנת להצילם. הכרעתי בנידון לעשות שלום כדי לחתן אותם ולהחזירם בתשובה [בדרך כלל אני מצליח]. מפני שהמציאות מוכיחה שכל עת שהם חיים באיסור, הם לא ייפרדו למרות שסיבלו ממריבות וישבעו מרורים ומחלוקות, מכח תאוות האיסור של-"מים גנובים ימתקו ולחם סתרים ינעם". לעומת זאת- רק לאחר שיינשאו ויחיו בקדושה וטהרה, תתברר להם הנקודה האמיתית האם יש ביניהם אהבה או תאוה והיא תכריע את גורלם. כי אם הבסיס הוא יצרים ותאוות, הם יתגרשו ולא יחזרו לחיות יחדיו ואם הקשר ביניהם אהבה כנה ואמיתית, הנישואין יתקיימו, כי אהבה אמיתית בסוף מנצחת "ועל רוב פשעים תכסה אהבה", ורק לאחר הנישואין נקודה עמוקה זו תתברר. ציינו בעבר שהריבים והמחלוקות בין

סובלים והקורבנות העיקריים הם הילדים. **לסיכום:** האיש זקוק לברוח למערתו כדי לנחות לקרקע ולהתחבר לעצמו ועל האשה לאפשר לו, להבינו ולהכילו במצבים הללו, ובזמן אחר כאשר הוא שב ממערתו לשתפו במצוקותיה וחוויותיה. לעומת זאת האשה זקוקה ליחס, הבנה והכלה, ועליה להזכיר לו מראש לפני כל שיחה שהיא אינה זקוקה בשלב זה לעצות או פתרונות אלא להאזנה, הכלה ותמיכה רגשית, [כי גברים חסומים בנקודה זו] וחובת האיש ללמוד כיצד להעניק לה תמיכה יקרה זו. סביר להניח שמצב זה מוכר לכם ומהווה דוגמא אחת מיני רבות מקרים שבהם גברים ונשים חלוקים בדעותיהם מפאת חוסר הבנה בהבדלים הטבעיים שקיימים ביניהם. מכאן מובן שהצלחה בפתרון בעיה זו או אחרות אינה תלויה במידת האהבה, החיבור והתקשורת של בני הזוג, אלא במידת ההבנה במין השונה. **דוגמא נוספת-**בזמנים שהאשה נסערת או לחוצה, היא זקוקה לבעל שיקשיב לה, יתמוך בה ויזדהה בכאבה. בדרך כלל האיש חש מותקף ומואשם במצוקותיה ובעיקר כשהיא מוציאה רגשות בכעס ובאמוציות חזקות, וכדי לצאת ממצוקתו ולחלץ אותה ממצוקתה ולשחררה מהלחץ, משיא לה עצות ופתרונות כפי שהוא למד לקבל במצבי לחץ דומים. אך מאחר והיא שונה ממנו וזקוקה לתמיכה והזדהות בלבד, היא חשה יותר מתוסכלת כי לא הבין אותה וירד לסוף דעתה. כלל לא עולה על דעתו שהיא זקוקה להבנה ותמיכה רגשית בלבד ללא פתרונות, לכן מייעץ לה את עצותיו עוד בטרם שאפשר לה לשחרר את תסכוליה. האשה חשה פגיעה וחסרת ערך ומפרשת אותו שהוא מעונין להפטר ממנה ולכן היא דוחה את עצותיו ואפילו אם הם מועילים לה, כי לא אפשר לה לשחרר את תסכולה וכאבה, והאיש חש חסר תועלת כי פתרונותיו נדחו ובעיקר שלא קבל הערכה ראויה. מכאן החשיבות הרבה בלימוד הבנת מבנה נפש האיש והאשה. על מנת לזכות לתקשורת תומכת נסו לאמץ את הכללים היסודיים והכרחיים הבאים:

- א.** לתאם זמן קבוע ורגוע כדי לשוחח בנחת ללא מסיחי דעת [לסגור פלאפונים] **ב.** לסכם שפותחים דף חדש בלי להתעסק בעבר השחור וגם אם בן הזוג הזכיר עבר, בן זוגו יעצור אותו ולא ייגרר אחריו, ויזכיר לו שלא מתעסקים בעבר **ג.** להביט בעיניים [מבט רך ואוהב] והקשבה מלאה ללא התגוננות, כלומר בלי לחשוב מה להגיב או במה להצטדק **ד.** לסכם מראש שאין אשמים ואין צודקים, יש בעיות וצריך לפתור, [כך אני מציין לבני הזוג בתחילת הטיפול, כי טבע האדם להשליך את האשמה על השני אך אין בזה שום תועלת].
- ה.** לדבר ענייני ולא אישי כגון- "כך הבנתי, זו הרגשתי וכו', ולא-" אתה גרמת, אתה עשית, בגללך וכו' ו. לנטרל את הרגש ולהשתמש בשכל ללא שפיטה וביקורת על מנת שנוכל להכיל את כאבו ומצוקתו של בן/ת הזוג [כמו היועץ].
- ז.** רצוי להוציא קולות של הזדהות- צ.צ.צ. וי.וי.וי, ותנודות ראש לצדדים. יצוין- ככל שהזדהות תהיה אמיתית וכנה, הכאב של בן הזוג ישתחרר במהירות. אם קשה להזדהות בכנות, "מתוך שלא לשמה באים ללשמה" ועל בן זוגו לקבל את המאמץ והרצון לשינוי ולא לפגוע ולדחותו כגון- "לא נכון, אתה שחקן, שקרן וכו', כי אם היה סיכוי לשינוי

אמיתי, הפסדנו וחבל ז. לא להיכנס לתוך הדיבור ולאחר שסיים רצוי לחזור ולסכם את דבריו כדי שהוא יחוש שהקשיבו לו ודבריו חשובים [תקשורת שקופית] **ח.** לסיים נושא ולסכם אותו, להגיע להסכמה או להבנה ורק לאחר מכן להעלות נושא חדש. במידה ואין הסכמה בין הצדדים, לא להתקדם לנושא חדש וגם אם יקח מספר שיחות וימים, במידה וזה לא צלח לערב איש מקצוע **ט.** יש להתנהג כמו היועץ כלומר- לראות את בן/ת הזוג כמטופל והוא המטפל כדי לשלוט במצב והרגשות לא יתפרצו. עצה מדהימה זו מנטרלת את הרגשות וכך נצליח לתקשר באופן שכלי על מנת לעזור לשני ולא להתנצח עימן, [אני משתמש בעצה נפלאה זו עם רעייתי וזה עובד נפלא] **י.** לא לדבר בגוף ראשון כלומר- "אתה", "את", אלא לגופו של עניין כגון- "גישה זו קשה לי", "התנהגות זו דוחה אותי", "אני חושב כך", "נראה לי בעניין זה כך וכו'" **יא.** להתחיל בחיובי, פירגון וכו', ולאחר מכן את מה שמפריע לנו ולסיים בדבר טוב, כלומר- "אחרי הכל אני מעריך את מה שאת/ה עושה עבורי וכו'" **יב.** להשתדל לא לומר "למה" אלא להחליפה "בחבל" **יג.** תקשורת ללא פרשנות, כלומר אם לא הבנו דבר מסוים, לשאול- "מה התכוונת וכו'", לא לפרש מדעתנו [אנו גרועים בפרשנות, אלא אם אנו מסוגלים להפוך שלילי לחיובי שזה נושא בפני עצמו] **יד.** להאמין בהתחלה חדשה וכגודל האמונה גודל ההצלחה, ולתת אמון והערכה מרובה על כל צעד והתקדמות. מה שנותר סבלנות, התמדה ותפילה. מדוע כתוב- "חכמות נשים בנתה ביתה" ולא חכמת גברים? כי גבר בנוי שטחי, שכלי וחיצוני, היפך האשה שהיא פנימית וההסתכלות שלה על החיים ועל הבית בפרט בצורה עמוקה ואחראית. אולם עיקר החוכמה לדעת כיצד להעניק לבעל כבוד, הערכה וסמכות לניהול הבית מתוך רצון ושמחה. גם אם כשל, טעה או לא מילא את תפקידו ע"פ שביעות רצונה, תמשיך לתמוך ולעודד ובאמצעות עידודה יעשה כל שביכולתו להוכיח לה את אהבתו ויכולתו עבור השבחים והאמון שהעניקה בנדיבות, וזו חוכמת נשים. כי הוא מעוניין יותר מכל להיתפס כבעל אחראי ומסור ולא נזוף וכאוב וזה תלוי באשה כאמור. לעומת זאת כתוב- "אולת בידיה תהרסנו"- זו אשה שמקטרת ורואה בו רק רע ושלילי, מעירה ומעבירה ביקורת תמידית ומשתדלת בכל הזדמנות לנצח אותו כדי להוכיח לו שהוא חסר ערך ושהיא הצודקת והוא כשלון. אמנם גם הבעל צריך ללמוד כיצד להעניק הערכה וכבוד לאשה ולהשרות בה רוגע, שלוה ובטחון על מנת שיהיה לה קל להשתחרר ולשחרר לו סמכות ובעיקר אם כשל ואכזב בעבר. אך עליה גם ללמוד לשחרר, לסמוך ולא להזכיר לו נשכחות. אמן שנפגע קשה להשיבו, אולם עם רצון לשני הצדדים ניתן בנקל לבטוח ולבנות אמון חדש, אך חשוב לא להזכיר את שגיאות העבר. אמן שנפגע כתוצאה מתקשורת לקויה, ניתן לבחון דרך אחרת לבניית תקשורת בן אישית באמצעות איש מקצוע, על מנת להוציא את כל האמת כולה ללא חשש פחד ודחיה. יש שאוהבים ומוכנים למסור נפש על מזבח גאווה ולפרק הכל ולחשוב שצודקים. להינצל מהגאווה, יש להצטייד בתפילה ומידת אמת מרובה, **שבת שלום ומבורך.**