

## בשורה משמחת!!

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

# שלום בית פנינו

שבת סוכות!  
מפטירין:  
הנה יום וכו'

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' 658 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

זוגם אמור להיות דומה לי באופי, בתכונות, במה שאני אוהב וכו'. בעיקר נשים יעשו הכל על מנת לשפר, ליעל ולחנך את בן זוגן כדוגמת בנם הקטן ולהתאימו לאופיין. יצוין- שאין מציאות של זוג אחד שדומה בטבעו ובאופיו, לכן אין לערוך השוואות. צדיקים גדולים בדורות קודמים עברו נסיונות קשים כיצד ללמוד ולקבל את האחר השונה כפי שהוא ללא רצון לתקנו או לשנותו. ישנם זוגות ששבעו ריבים ומרורים ובמשך הזמן הרגש הלך ודעך ואהבתם הצטננה וגוועה עד לרמה שאבדו רגש זה לזו. ישנם גם כאלו שמדכאים רגשות במטרה למנוע ריבים ועימותים, וכתוצאה מדיכוי רגשות איבדו קשר עם עצמם ונעשו אפאטיים כלפי עצמם, הבית והחיים. יוצא שאלו שרבים ומתווכחים, מנהלים דו קרב ממש וקרבות של אש, ואלו שמדכאים רגשות מנהלים מלחמה פנימית קרה וגם להם אין שקט ומנוחה. במידה ונלמד לכבד ולקבל את המין השונה, את אופיו וכו', ונתקשר בצורה מכובדת, יהיה ניתן לצמצם פערים ולהשוות דעות, ללא דיכוי רגשות או ללחום כדי להשתיק דעות ורצונות מנוגדים. ראשית יש ללמוד להקשיב, להבין ולהכיל ללא עצות ופתרונות. ציינו בעבר שלהקשיב ולהזדהות בכאב של בן הזוג, זה לא אומר שהוא צודק ושאלו מסכימים עימו, אלא מעבירים לו מסר יקר וחשוב, שאנו מבינים את כאבו ומכבדים אותו כפי שהנו. יש לזכור שההבדלים בחילוקי דעות והשקפות אינם פוגעים באחר, כפי שפוגע האופן והדרך שבה תקשרנו. כאשר בן הזוג פוגע, מזלזל ואינו מתייחס בכבוד והערכה ראויה, מיד בן זוגו נחסם ולא מוכן לקבל את דעותיו למרות שהוא צודק. במצב זה אפילו אם הוא מסכים באופן עקרוני עם נקודת הראות שלו, אך מעתה מידת האגו והכבוד יקשו עליו לשמוע ולקבל את דעותיו וימשיך בעקשנות להתווכח ולהתנצח עימו כדי להוכיח לו את טעותו. כדי למנוע ריבים ועימותים, עלינו לזכור שכן זוגנו לא מתנגד לדעותינו או למה שאנו אומרים, אלא על אופן אמירתו והגשת הדברים. למריבה דרושים שניים ולהפסקתו די באחד. הדרך הנכונה לשים קץ לוויכוח ולהפסיקו מיד בתחילתו, להתנצל ולבקש סליחה. התנצלות על משפט פוגע ועל דרך שבה תקשרנו, וודאי תסייע על מנת לתקשר מחדש בצורה יותר מכובדת

גברים ונשים הם שני עולמות שונים! נציע דוגמאות: נשים מדברות מאותם סיבות שגברים שותקים ואינם מתקשרים. א. אשה מדברת כדי לברר לעצמה מה היא חושבת ורוצה לומר, האיש מפסיק לדבר על מנת לברר לעצמו מה הוא רוצה לומר. ב. אשה מדברת כדי לחשוב בקול רם, האיש שותק על מנת לחשוב ולעבד נתונים בשקט. ג. אשה מדברת כאשר היא מעוניינת לשחרר לחצים ומתחים על מנת לשפר את הרגשתה, האיש שותק על מנת להגן על עצמו ולשפר את הרגשתו. ד. אשה מדברת כדי להתרכז בעיקר ובפרט כאשר היא לחוצה ונסערת, האיש שותק כאשר הוא טרוד או נסער כדי להתרכז בעיקר. ה. אשה מדברת כדי לשחרר משקעים ורגשות שליליים ללא צורך לקבל עזרה, עצות ופתרונות, האיש שותק כדי לעבד נתונים ולמצוא פתרונות לבעיותיו. ו. אשה מדברת כדי לשתף אחרים ברגשותיה על מנת ליצור חיבור, שיתוף ואינטימיות, האיש שותק על מנת למצוא את האני האוהב שלו. ז. אשה מדברת על מנת להתבלט ולהשמיע את קולה, האיש שותק על מנת להבליט את המיוחדות שבו. ח. אשה מדברת כדי לחזק את בטחונה ולהרים את הערכה, האיש שותק על מנת להבליט את מעלתו. ט. אשה מדברת כדי להוציא חששות ופחדים, האיש שותק כדי להעלים פחדים וחששות. י. אשה מדברת כי אינה חושבת על התוצאות וההשלכות, האיש שותק כדי לתכנן את צעדיו בחוכמה מחשש התוצאות. יא. אשה מדברת על מנת לשחרר אנרגיות שליליות, האיש שותק כדי להתגבר על אנרגיות שליליות. יב. אשה מדברת כדי להבליט את מעלותיה, האיש שותק כדי להראות את מעלותיו. יג. אשה מדברת על מנת להסתיר את חולשתה וחוסר הצלחתה, האיש שותק כדי להסתיר את חולשותיו וחוסר הצלחתו. יד. אשה מדברת על מנת להפחיד ולאיים, האיש שותק כדי לשדר פחד ושתיקה מאיימת. טו. אשה מדברת כדי לקבל יחס, חיזורים והערכה, האיש שותק כדי לקבל כבוד והערכה. טז. אשה מדברת כדי להירגע ולשלוט במצב, האיש שותק על מנת להירגע ולשלוט בעצמו. גברים ונשים חושבים ומדברים באופן אחר ובחסרון הבנת המין השונה, נוצר קצר תקשורת, בעיות ומשקעים. ישנם זוגות שסוברים שכן

ומכבדת [כך אני נוהג]. בעבר בקשתי מרעייתי שתחיה סליחה בעניין מסויים והשיבה-"גם שבוע שעבר התנצלת באותו עניין"? השבתי-"אני מתנצל מראש גם אם שבוע הבא אכשל באותו עניין", וזה הרגיע אותה. כי לבקש סליחה והתנצלות זו גבורה ומעלה ולא חולשה, כך בכל אופן אני מרגיש. **נחזור**- בדרך כלל כשגברים מקבלים יחס מזולזל ושאינו מכבד, הם עוברים לעמדת מתקפה, איומים והפחדות כדי להחזיר להם את ההערכה העצמית. כעת ילחמו על כבודם שנפגע וינסו להוכיח לנשיהן שהן כשולון ואינן שוות. מאחר שהמניע האמיתי שלהם כעת הוא האגו הגברי שמעונין שנשיהן יקבלו אותם כפי שהם בלי בקורת. ישנם מקרים שנשים משנות לגישה חיובית ועדינה והם מבינים שניצחו אותן וחוזרים לעמדת מתקפה, אבל ההיפך הוא הנכון, כי הם המפסידים העיקרים. מפני שגישה של הפחדות ואיומים כדי לקבל הערכה וכבוד, אולי מבטיחה רווח והצלחה לזמן קצר, אך לטווח הרחוק מניבה תוצאות הפוכות לרצויות. כי ההפחדה לעולם פוגעת באמון, בחיבור ובאהבה של בני הזוג הן מצד האיש והן מצד האשה. גברים אחרים מעדיפים לחדול מלריב ולהתווכח, ונסים למעורבותם כדי למנוע מחלוקות ועימותים. דרכם להשיג את מבוקשם, שמונעים את אהבתם לבת זוגן. הם לא מתנפלים ופוגעים בהן באופן ישיר כמו המקרה הקודם, אלא הם פוגעים בהן בעקיפין ע"י הענשה והתעלמות מצורכיהן הרגשיות והגשמיות. הרווח שלהם להשגת שקט גם כאן הוא לטווח קצר, כי אם לא משוחחים, מוציאים רגשות ומלכנים בעיות, התרעומות רק מצטברות ובטווח הרחוק מאבדים רגשות וקשר מחייב. בעניין האיומים וההפחדות קיים בימינו גם בקרב נשים לאיים בכל מריבה וכעס בגירושין. יצוין שגישה זו לקראת השגת שליטה ויעדים, ובעיקר להציג את בן הזוג כטועה וכשולון, זו הדרך הבטוחה לקריסת ופירוק מערכת הזוגית, רק שאלה של זמן. כאשר מערכת היחסים בנויה על איומים והפחדות, בני הזוג מאבדים את היכולת לפתור בעיות בכוחות עצמם ואת החשק והמוטיבציה להמשיך להתמודד יחדיו. בדרך כלל נשים מפסיקות לדבר כאמצעי התגוננות ושמירה על השקט וגברים מסתגרים במערה וחדלים לחוש את סביבתם. נשים אחרות מעמידות פנים שהכל כשורה כדי למנוע וויכוחים וריבים מיותרים. יתכן שכלפי חוץ החיוך שפוך ונראות מאושרות, אולם במשך השנים הן צוברות תרעומות וכעסים שהופכות אותן לממורמרות ומרירות, ופעמים נהפכות לנותנות כפייתיות על מנת להרגיע את עצמן והסביבה. אותן רגשות שליליים שלא יצאו בזמן ובאופן הנכון, גרמו להן להיחסם ולחסום רגשות אהבה ונהפכו לאפתיות כלפי עצמן, הבית והסביבה. ישנם גם גברים שמתנהגים בגישה חיצונית של העמדת פנים שהכל כשורה מפני הפחד לבטא רגשות שליליים וגם הם נחסמים במשך השנים ואהבתם גוועת ונעלמת. קיים שוני מהותי בין העמדת הפנים של האיש ביחס לאשה. כאשר האיש אומר-"הכל בסדר, נפלא וכו'", כוונתו-"הניחו לי בשקט אני יכול להתמודד בכוחות עצמי ואין לי צורך בעזרה". כמו אותו אחד שניסתי לעזור לו והשיב-"תניח לי למות בשקט".

כאשר האשה משתמשת בביטויים שהכל בסדר וכו', כוונתה על השתדלותה למנוע ריבים וויכוחים מיותרים, אך גם היא סובלת ונאכלת מבפנים. גישה של התעלמות מבעיות וחוסר רצון להתמודדות מצד בני הזוג, אינה מובילה לפתרונות. יתרה מכך- בהעמדת הפנים שלה עלולה במשך שנים לרמות את עצמה ולחיות באשליה שאכן הכל בסדר בשעה שאין זה כך. היא עשויה להקריב את עצמה למען הזוגיות ולהתכחש לרגשותיה ולצרכיה הבסיסיים על מנת למנוע עימותים ומריבות. **יצוין**- במידה והיא מתנהגת בדרך של ויתור על מנת להציל את הזוגיות וילדיה אך היא שלמה בכך, עליה נאמר-"חוכמות נשים בנתה ביתה" ושכרה לאין קץ ולאין ערוך. אך חשוב שתנהג מתוך אמונה ושמחה ולא מתוך מרמור. כי אם היא לא שלמה, התוצאות לא מאחרות לבוא. ישנן נשים שמעדיפות במקום להיכנס לעימותים, לטול את האחריות עליהן. אכן לטווח קצר הן יוצרות מערכת יחסים שלמראית העין מושגת על שיתוף ותמיכה, אולם במשך השנים מאבדות רגשות כלפי עצמן ובן זוגן. כאותו מעשה שבקשה אשה שאשכנע את הבעל לבוא לטיפול ותשלם מכספה בלי שידע. כששוחחתי עימו השיב-"שאין צורך כי זכה לאשה שעושה את רצונו". שאלתי-"האם היא מאושרת"? ענה-"זו בדיוק הבעיה, היא עושה הכל כדי לרצות אותי אולם איני מבין מדוע היא ממורמרת ולא טוב לה". הציע שאקח אותה לטיפולי ושאין לי מה לחשוש כי היא תשלם במיטב כספה. מתברר שהיא חייה במשך שנים בויתור על עצמה למען בעלה וכששאלו אותה על טיב מערכת היחסים? ענתה-"יש לנו מערכת יחסים נפלאה שבעלי מאוד אוהב, הבעיה היחידה שאני מרגישה עצובה ומדוכדכת ואיני יודעת מה הסיבה". לפנינו מקרה נפוץ על אשה שהתכחשה לצרכיה ורגשותיה, כדי להיות תמיד נוחה ונחמדה לסביבה, לילדיה ובעיקר לבעלה. תופעת הוויתור קיימת גם אצל הגברים כדי להשביע את רצון נשיהן והם עשויים להקריב עד לאיבוד "עצמם". אך גם כאן רגשות חיוביים הולכים ונעלמים במשך השנים ובסוף צוברים תרעומות קשות, אשר כל צורה של דחייה כואבת ומכאיבה להם במיוחד, מפני שדחו את עצמם די והותר למען רווחת השני. מצד שני-כאשר יש בעיות בזוגיות, מי שנלחם על מנת להציל את הבית מפירוק אלו הנשים, "אשריהן ואשרי חלקן". כמו כן הן טורחות לעבוד ולשלם מכיסן את הטיפולים ורק שהבעל לא ידע ובעיקר עם בעל קמצן שזו בעיה בפני עצמה שכמעט ולא ניתנת לפתרון. כמו אותו הזוג שהריבים היו סביב הכסף והאיש אינו מוכן לשלם עבור הטיפולים והאשה ביקשה שאקבל אותם ושהיא תעבוד שעות נוספות ותממן את הטיפולים כי מצבה הנפשי היה קשה. יום אחד מתקשר ושואל אם אפשר לדחות פגישה? "תאמר לה שהמגשר דחה את הפגישה ובמקום לשלם לי, תצאו למסעדה ותפנק אותה זה יועיל יותר מכל טיפול". למחרת מתקשר להודות על הרעיון כי חזרה לה השמחה. השבתי-בכל עת שהיא תרגיש לחץ וחוסר רוגע, תצאו לבילוי כי זה ישמח אותה מכל טיפול. מכאן שחוסר דעת ומודעות בהבדלים בין האיש ואשה יוצרים משקעים וריבים קשים, **שבת שלום ומבורך**.