

## בשורה משמחת!!

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

# שלום בית פניו

פרשת- כי  
תשא  
מפטירין:  
ויהי דבר

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

### 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

ע' 630 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

אדם שלא מתלונן וכלפי חוץ מקרין רוגע ושלווה. גם בבית מעמיד פנים שהכל כשורה, כאשר סובל בשקט רק על מנת לרצות אחרים. כעבור שעה לערך עליתי בס"ד על שורשי בעיותיו, עצרתי אותו במטרה לחסוך לו בטיפול, בכאב ובסבל שהוא עובר, ואמרתי לו שאין צורך להמשיך יש לי עבורו פתרונות. ענה- "בבקשה אל תפסיק אותי ואשלם במיטב כספי, לא באתי לקבל עצות, אני מכיר את חולשותיי ויש לי גם פתרונות, פשוט אין לי למי להשיח ולשפוך את תסכוליי", וכך המשיך לערך חמש שעות. מכאן רואים בחוש את כח ההאזנה המרפא שכולנו זקוקים! מסופר על אחת שפגשה שכנה ושאלה אותה מהו סוד ההצלחה עם בן זוגך? השיבה-יום אחד דפקתי על השולחן וקראתי יוני- מהיום אתה עושה קניות, מנקה, שוטף, מטפל בילדים ובכל ענייני הבית! שאלה האם זה עבד? השיבה-ביום הראשון לא ראיתי אותו, ביום השני גם לא ראיתי אותו, ביום השלישי נכנס ויוצא וביום הרביעי הבין שאין לו ברירה לקח סינר והחל לעבוד. הודתה על העצה ונפרדו לדרכן. כעבור חודש ימים נפגשו שנית ושאלה האם השתמשת בעצה? כן. האם זה עבד? השיבה-ביום הראשון לא ראיתי אותו, ביום השני לא וגם ביום השלישי, אך ביום הרביעי ירדה הנפיחות וראיתי בטשטוש וביום חמישי הצלחתי לראותו ומאז אני סותמת את הפה! זה נשמע מצחיק אך בימנו זה גם עשוי לקרות ובעיקר כאשר מתייעצים עם קרובים, בני משפחה וכו', ולא מאנשי מקצוע. החוכמה בעיקר לדעת לתת עצות מתאימות ע"פ הנפשות הפועלות ולא רק עצות טובות. כלומר עצה טובה שהצילה זוג, אותה עצה לזוג אחר עם אותה בעיה עלולה להרוס ולהחריב להם את הבית. לכן צריך ס"ד מיוחדת מעבר לרקע המקצועי, להכיר את הנפשות הפועלות ולהעניק להם עצות טובות ומתאימות, מאחר שכל אחד צועק מתוך יבלת עמוקה שאינה דומה לחברתה! בעלון זה נציע בס"ד עצה שטובה ומתאימה לכל הנפשות הפועלות, נקדים: מובא במשלי כ"ה- "אם רעב שונאך האכלהו לחם ואם צמא השקהו מים כי גחלים אתה חותה על ראשו". כלומר- אם יש לאדם שונא ומעוניין לנקום בו, יגמול עימו טוב וחסד, והוא יחוש כאוב ומושפל יותר מאשר שיחזיר לו מלחמה ונקמה. סבל רגשות אשם הוא רב

כאשר נשללת האפשרות להתייעץ ולקבל תמיכה מבעלי מקצוע או מאנשים תומכים, ניתן לשחרר רגשות שליליים באמצעות שיחה אישית האדם עם עצמו. כלומר ידבר בקול והוא יהיה למאזין ותומך לעצמו. המקור בחז"ל- "שיחה בלב איש ישחנה". פרוש ראשון: "ישיח לאחרים", פירוש שני- "ישיח לעצמו". מכאן ראייה נפלאה להוצאת רגשות בינו לבין עצמו כשאין אפשרות לקבל תמיכה מאחרים. אמנם עדיף לקבל תמיכה מהאחר, כי כאשר האדם משיח לעצמו, הוא בעצם מקבל אהבה מהאני האהוב שלו, וכאשר משיח לאחרים, מקבל אהבה מהם, ומי לא זקוק לאהבה מאחרים! עצה נפלאה זו היא טובה במיוחד לאנשים מופנמים, ביישנים וגם למגשרים ויועצים שאין להם כתובת להוציא, [אני משתמש בעצה נפלאה זו כשרעיתי עמוסה]. רצוי לקיים עצה זו במקומות שקטים עם פרטיות ללא הפרעות כדי לשחרר מטענים ללא חשש בושה וחוסר נעימות. רצוי לערוך רשימה לפני ובכל הזדמנות להוציא תסכול או בעיה אחת ולעבור לאחרת. מומלץ לצאת לשדה ולקיים עצה מדהימה זו ולנצל הזדמנות נפלאה זו להתבודד עם השם יתברך. אך ההבדל- כאשר האדם מדבר עם השם יתברך, זוכה לקבל ממנו אהבה ללא תנאים, אולם כשהוא מדבר עם עצמו ומשחרר מטענים רגשיים, הוא מקבל אהבה מהאני שלו כאמור, אך בהחלט ההמלצה לשלב את שניהם. יש עוד עצה מדהימה- שהאדם ינהל דו שיח מחשבתי עם עצמו. כלומר הוא יטען את טענותיו באופן מחשבתי והוא יהיה היועץ והתומך של עצמו. עצה זו היא גם בדוקה ומנוסת והריני עד על עצמי. ישנה עוד עצה בדוקה ונפלאה להוצאת רגשות באמצעות כתיבה. הכתיבה מועילה עם בן/ת הזוג או האדם עם עצמו, כי עצם הוצאת רגשות שליליים ללא פחד, איום ונטישה, היא עשויה בהחלט לשחרר את האדם ממצוקותיו וכתבנו רבות בעבר בנקודה חשובה זו. הגיע לטיפול איש ציבור חשוב וסיפר במשך שעות ברצף על הצרות שהוא עובר ועל הסבל הרב שהוא מושך בשקט ושאין לו כתובת להוציא. סיפר שהכי מתסכל אותו שהחברה והסובבים אותו מקנאים בו ומדברים רק בשבחו ומחזיקים ממנו כאדם המאושר והמושלם ביותר, בו בזמן שהוא מרגיש האדם הכי כאוב וסובל מכולם. הוא פשוט

עוצמה עבורו, עד כדי שהיה מעדיף לקחת גחלים ולשפוך על ראשו מאשר כאב זה, ככתוב- "כי גחלים אתה חותה על ראשו"! בעבר ביקש מורי ורבי לשלם לי כסף כדי שאבזה אותו לעין כל למחיקת עוונות וכמובן שהתנגדתי לבקשתו. ידוע מהמון חסידים גדולים שהיו גולים ממקומם לצורך כפרת עוונות ומבקשים יסורין של בזיון כי אין מעלה גדולה יותר ממנה. מובן שאנו לא בדרגות הללו, אולם פעמים רבות מזכים אותנו משמיה לקבל השפלות וביזיונות בלי שנבקש, כדי לזכך ולצחצח לנו את הנפש. באחד הטיפולים סיפרה לי בעלת תשובה שהיא אסירת טובה לבעלה על כל הפגיעות וההשפלות שגרם לה. שאלתי מה פירוש? היא סיפרה שהיא חזרה בתשובה והבעל עדיין, אך מפאת שהוא מתנגד לדרך החדשה שלה, הוא דואג לפגוע בה ובעיקר בנוכחות זרים, משפחה וכו'. סיפרה שעל כל השפלה שהיא מקבלת ממנו היא מתחזקת בעוד שיעור תורה, אמונה ויראת שמיים וזקפת לזכותו. שאלתי מהיכן קיבלת את הכוחות הללו? ענתה- "אמונה פשוטה כי מי שמנסה אותנו זה הקב"ה בלבד וכל הייסורים שהיא עוברת זה לכפרת עוונות וחשבונות העבר ומפי העליון לא תצא הרעות". התרגשתי מאוד לשמוע דברי אלוקים חיים היוצאים מתוך אמונה טהורה ככתוב- "במקום שבעלי תשובה עומדים צדיקים גמורים אינם יכולים לעמוד" ואשרי הזוכים. אמנם הניסיון הוא לא קל ובעיקר אם הפגיעה מהבית ומאדם שקרוב אלינו מבחינה רגשית. במצבים הללו היצר מפתה אותנו להחזיר ולהעמיד את המצב על תיקונו. תגובה זו מקורה מרגש פגוע וחסרון אמונה ומכניסה אותנו לדו קרב ומלחמה אשר התוצאה אינה ידועה. כאשר אנו זוכים לקבל ולא להחזיר, אנו מונעים פגיעה משני הצדדים ומעלים את רמת הנישואין לרמות עצומות [מעבר לניקיון והשכר העצום על כך]. **עצתי-** כאשר בן זוגך מעליב אותך, תגיבי- **"אי"**. אם הוא ממשיך לפגוע, תמשיכי לומר- **"אי זה כואב"** וצאי מהחדר. כשאין מחזירה לו או נוקמת בו, את פשוט שומרת על כבודך ומאפשרת לו להבין את התנהגותו המשפילה בלי ללמדו לקח או להענישו, וזה יכאיב לו הרבה יותר מאשר שתפגע בו ותחזירי מלחמה, כמובא- "כי גחלים אתה חותה על ראשו". פשוט לומר- **"אי"** ולאפשר לו זמן לחשוב. במידה וקשה לך תאמרי- **"תודה"** וצאי מהבית להתאוורר כדי לא להתפתות להחזיר לו, הוא יבין לבד את טעותו ויתחרט על מעשיו, רק היצמדי בצד הניפגע ולא הפוגע. קיים צורך רב לגברים שנשיהן יהיו בצד החלש על מנת להעלות את ביטחונם כדי להעניק להן את המיטב. כדי שהערך של האשה יעלה בעיני האיש והקשר הרגשי יעפיל לרמות עצומות, האשה חייבת להיות במקום החלש. שתיקה בעת מריבה מביאה לכאב זמני ולאחר מכן לסיפוק לימים רבים, אך תגובה בעת מריבה גורמת להנאה לזמן קצר ולסבל וייסורים לזמן ארוך. הדרך היעילה להימנע מהסלמה ומריבה, לומר- **"אי"** כשבן זוגך פוגע בך ולעזוב את החדר אם קשה לך לעמוד בניסיון. פשוט תאמרי- **"אי"**, **"תודה"**, זה יכאיב לו הרבה יותר מאשר שתחזירי לו פגיעה משלך ובהבטחה. בדרך זו את משחררת את הכאב ואינך חייבת לו

הסברים מדוע נפגעת או לדרוש ממנו התנצלות, הוא יבין לבד. באופן טבעי אנו מסתירים חולשות כדי שנראה בלתי מנוצחים ובעיקר כך נשים חושבות, נכון? לא נכון! בן זוגך יודע בדיוק את נקודת התורפה שלך כפי שאת מכירה את נקודת החולשה שלו. לכן כשאת אומרת לו **"אי"**, אינך משחררת לו מידע חדש כי הוא מכיר את הרגישות שלך, אך את מאפשרת לו להבין את הפגיעה השטותית שלו בלי לרדת לרמה שלו. גם כאשר הוא עשוי להיראות לך כאויב בקרב, תזכירי לו ולעצמך בעיקר שהוא אינו כזה, כי שניכם באותו הצוות ובאותה ספינה וחשיפת נקודת החולשה שלך תזכיר לו זאת, תייסר אותו ותחזיר אותו למוטב וזה- **סוד נפלא**. כמו כן- כשאין מחזירה לו כגמולו הוא יזקוף זאת לזכותך, יזכור את פגיעתו ויתעורר לעשות תשובה ויבקש סליחה על התנהגותו. במידה ותחליטי להחזיר לו, הוא יבין שנהג כראוי, יצדיק את התנהגותו ולא יטיב את מעשיו. כשאת נמנעת מתגובה פוגענית, את חוסמת בעדו למצוא סיבות להצדקת התנהגותו ומאפשרת לו מחשבה לחיות עם הפגיעה שלו כדי לתקן את טעותו. בכל עת שאת מחזירה לו אפילו אם הוא החל בזה, את פשוט מספקת לו סיבות טובות להכות בך שנית וחבל. איני אומר שאת אחראית על מעשיו או אשמה שיש לך מערכת יחסים עלובה כי זו לא אמת, גם בעלך צריך וחייב לעשות שינויים בהמון תחומים, אולם זה שלו ולא שלך. במקום לבזבז כוחות ואנרגיות סרק מה הוא אמור לשנות וכו', קבלי אותו כפי שהנו ושמרי את כוחותייך לשיפור אושרך. במידה ותקבלי אותו כפי שהוא ללא רצון לשנותו וכו', הוא ישמח לשמוע את דעתך כדי לשפר את עצמו ולהיות ראוי להערכתך. יצוין- שעדיף להשתמש בעצה זו מאשר לשתוק, כי עצה נפלאה זו תגרום לך לשחרר את הכאב ומצד שני יגרום לו רגשי אשם ויעשה שינוים עבורך. כמו כן את זוכה לכבד את עצמך בלי לרדת לרמה שלו, ויגרום לו לשינוי אמיתי מעצמו והרי אין מושלם מזה. משפט קסם זה עשוי להחזיר לך את השלווה והאושר באופן מיידי וזו הזדמנות נפלאה עבורך להיות כנה עם רגשותייך בלי להסוות אותן בפגיעה באדם היקר לך. גישה זו דורשת בגרות ואומץ ויוצרת אינטימיות וחיבור מיוחד שעליו חלמת מהיום שבחרת להיות לו לרעה טובה ונאמנה. מובן שעצה זו היא נפלאה גם לגברים, [בעבר אני ורעייתי השתמשנו בעצה מדהימה זו], אך הדגשתי נקודה זו לנשים, כי בימנו הן שכליות והגברים רגשיים אך כמובן שגם לגברים היא מועילה. עצה זו יש לקיימה בעיקר בזמן כעס ומריבה, אולם לאחר שנרגעים הרוחות, חייבים לתקשר בצורה יעילה ומכובדת ולהעלות את כל הבעיות ולפתור אותן. כי אם צוברים משקעים וכעסים ולא מוציאים אותם באופן ובזמן הנכון, זה מתפרץ בסוף ללא פרופורציה ופעמים הנזקים הם בלתי הפיכים. לכן בכל מקרה יש להיוועץ עם אנשי מקצוע ולא לדחוק רגשות שליליים אלא בשעת מריבה בלבד. במידה ומנסים לתקשר בזמן רגוע ושוב רגשות מתפרצים ללא שליטה ולא מגיעים לתובנות, חובה לערב סמכות מקצועית וללמוד תקשורת תומכת כדי לשחרר פסולת רגשית זו, שמציקה וחונקת ולשלם מחיר יקר בלתי הפיך, **שבת שלום ומבורך**.