

ד.א.ל.דזר

עלון לשבת קודש



דברי מחשבה והלכה, ומהנעשה בבתי הכנסת

נושא השבוע: נישואין (נג)

יא' כסלו תשפ"ד 1501 (שנה כט')

ההפטרה: "יועמי תלואים" (הושע יא)

פרשת ויצא

"ותרא רחל כי לא ילדה ליעקב ותקנא רחל באחוזתה ותאמר אל יעקב הבה לי בנים ואם אין מתה אנוכי ויזר אף יעקב ברחל ויאמר התנחל אלוהים אנוכי אשר בנע ממך פרי בטן" (ל, א-ב)

מובא במדרש רבה (עא,י) על שחרה אפו של יעקב ברחל על שאמרה לו "הבה לי בנים", אמר לי הקב"ה: כך עונים את המעוקות? חייך, שבניך עומדים לפני בנה ונכנעים בפניו. הייתה כאן תביעה על יעקב אבינו, בחיר האבות, ושואלים מדוע נהג כך? מבאר הרמב"ן: שראה יעקב אבינו שהיא סומכת על תפילתו, אמר לה שהיא נוגעת בדבר יותר ממנו כי יש לו בנים מלאה ועליה להתפלל על עצמה ובוודאי שתתקבל תפילתה לפני ה' (כדין תפילת החולה על עצמו). משנוכחה רחל לדעת שלא תוכל להסתמך על תפילתו, שבה להתפלל על עצמה ואח"כ נאמר: "וישמע אליה אלוהים". ואע"פ שלטובה נתכוון יעקב, כיוון שציערה בתשובתו נענש. ללמדנו עד כמה צריך להיזהר מלצער את האישה, גם אם הכוונה היא טובה אם נגרם צער זה אסור.

"אתה ידעת את אשר עבדתיך" (ל, כט)

פירש רבינו עובדיה ספורנו: יעקב אבינו ביקש לשוב לארץ ישראל, לבית אביו ואימו, אבל חותנו, לבן עיכב בעדו באומרו: אנא, השאר כאן כי אתה כעין הקמיע שלי, ובבואך הבאת את המזל והברכה לביתי ולרכושי שנאמר (פס' כז): "ניחשתי ויברכני ה' בגללך". השיב לו יעקב: "אתה ידעת את אשר עבדתיך" - וכמה עמל ויגיעה השקעתי למרות שסבלתי כדי להביא את הברכה אל ביתך ביושר ולא ברמאות (מעין שבוע) גם בבית היהודי האישה היא שמושכת את הברכה אל הבית פנימה, לכן כשהיא שמחה ומסופקת היא מקרינה אוריה של רוגע ושלווה על בני הבית והברכה שורה בו. לכן חשוב שבני הבית ובראשם הבעל יפרגנו לה על כל מה שעושה וטורחת למענם באוכל, בניקיון ובכל צרכי הבית, ובכך היא תתמלא אנרגיות חיוביות לעשות עוד ועוד ויזכו לשפע ברכה בפרנסה ובכל מעשי ידיהם.

ביקורת בנישואין, כיצד!

השקפת היהדות



על פי טבע הבריאה, חייבים להיות חילוקי דעות בין שני בני אדם, שהרי כ"שם שאין פרצופיהם שווים כך אין דעותיהם שוות (מדרש תנחומא פר' פנחס פרשה י), אולם יש לדעת כיצד למתוח ביקורת כאשר הדעות חלוקות וצד אחד פגוע.

בדרך כלל אין אדם אוהב שמבקרים אותו על חסרונותיו והוא נוטה לקבל את הדברים כפגיעה אישית. הוא מרגיש כסוג ב' ונפגע מאד שהרי הביקורת נתפסת בעיניו כפגיעה באישיותו. כמו כן ראוי לכל אדם ירא שמים לדון כל אדם לכף זכות, וכל שכן את בן ה' זוג. לכן התוכחה תהיה מתוך ראית צדדי הזכות של בן ה' הזוג ולא רק את צדדי החובה. וצריך לדעת איך ומתי לומר? כדי שהדברים ישמעו ויתקבלו על לב מה גם שהבעל חייב בכבוד אשתו יותר מכבוד עצמו כמבואר בגמרא (יבמות טב): "תנו רבנן: האוהב את אשתו כגופו ומכבדה יותר מגופו עליו הכתוב אומר (איוב ה, נד) "וידעת כי שלום אהלך ופקדת נוך

ע"פ "אור החיים" אופק תל אביב * לא לעיין בזמן תפילה * שקיעה 4:37-4:38 * סוף זמן ק"ש 8:20-8:24

ציאת שבת: 5:09

ציאת שבת: 5:09

כניסת שבת: 4:18

ולא תחטא". וכן פסק הרמב"ם" להלכה (הל' אישות פ"ט הל' יט): "וכן ציוו חכמים שיהא אדם מכבד את אשתו יותר מאת עצמו". ולכן התוכחה צריכה להיות בדרך של כבוד, וצריך להיזהר ביותר מאונאת דברים מאחר והיא מאד רגישה כמבואר בגמרא (בבא מציעא נט.) "אמר רב: לעולם יהא אדם זהיר באונאת אשתו לפי שדמענה מצויה".

בעל המשתמש בלשונו באופן הנכון: מחמיא, מעודד, משתתף בצער ומתנסח באופן מושכל, יוצר סביבו אווירה נעימה, וממילא חייו וחיי הסובבים אותו יהיו טובים ומאושרים יותר. אולם, המשתמש בלשונו לעקוץ ולבקר ללא הרף ומאידיך נמנע מלהחמיא ומלומר דברי עידוד ונחמה, לשון כזו תוביל אותו לחיים מרים ממות, ועל זה נאמר (משלי יח, כא): "מוות וחיים ביד הלשון"!



מעשה שהיה כיצד נמנע מלבקר ? (מרדכי רוט)

לפני כשנה הגיע אלי אדם ובפיו שאלה: "אני נשוי כבר 10 שנים, יש לי חמישה ילדים, קשה לי בחיי הנישואין האלו, הם רצופים כל הזמן במריבות וויכוחים, שבוע אנחנו חיים טוב ושבוע אנחנו רבים ללא הרף, זה לא נקרא חיי, אין לי פשוט כוחות לזה. שגנו יודעים שאנחנו לא מתנהלים נכון בחיי הזוגיות שלנו, אף צד לא זורק את האשמה רק על השני, אבל במציאות אנחנו חיים לא טוב. הלכנו למספר יועצי נישואין ולא עזר כלום. אנחנו רוצים לחיות חיים טובים יחד, מה יש לך להציע?".

דיברתי איתו באריכות על החיים שלו עם עצמו ועל חיי הזוגיות שלו, ולא ראיתי איזו בעיה יוצאת דופן שיש להם, רק כמה בעיות קלאסיות של חוסר היכרות בסיסית מה זה אישה? ומה זה בעל? מה זה חיי נישואין? מה אסור להגיד ולהעיר? ואיך צריך לכבד את השני?

שאלתי אותו: "האם אתה מוכן להשקיע בשלושת החודשים הקרובים בכל יום 15 דקות למען הנישואין שלך, רק 15 דקות ביום וזה? לא פחות ולא יותר?". המלצתי לו על איזה ספר שעוסק בענייני זוגיות שמתמקד בתפקידו של הבעל בחיי הנישואין. מה זה אישה? מה האופי שלה? מה הטריגרים שיכולים לגרום לבעיות בין הבעל לאישה? כשבספר כתוב רק מה תפקידו של הבעל.

"תקרא בספר בכל יום 15 דקות, זהו, אני לא מבקש ממך חוץ מזה שתעשה כלום, אתה כבר תרגיש את השינוי לבד" – אמרתי לו.

"אתה רציני? הגעתי אליך כדי שתגיד לי לקרוא ספר על זוגיות? קראתי כבר עשרות ספרים על זוגיות ושום דבר לא עזר", הוסיף במעט כעס.

האם עשית בעבר כפי שיעצתי לך לעשות עכשיו? קראת בעקביות בכל יום במשך שלושה חודשים ספר בנושא זוגיות לפחות רבע שעה? ולא לקרא ספר בשלושה ימים וזהו, האם עשית משהו ברציפות יום אחר יום ובעקביות כדי לשפר את הזוגיות שלך?", הוא ענה: "לא".

כמו שאתה מבין שהגוף שלך צריך לאכול ולשתות בכל יום ואם לא תאכל ותשתה תזיק לעצמך. אתה לא יכול להגיד: 'אני אוכל פעם בחודשיים וזה מספיק', אתה יודע שאתה צריך להזין את הגוף שלך בכל יום שלוש ארוחות ביום, ובפרט אם יש לגוף בעיה פיזית, אז אתה צריך להקפיד יותר על תזונה נכונה וקבועה. למה כשזה מגיע לנפש שלך אתה לא מבין שאתה צריך להאכיל את הנפש שלך מידי יום? ובפרט שיש לה חוסר ידע והתמודדות בנושא מסוים? כאשר אתה קורא בכל יום ובעקביות, הנפש מקבלת את המידע הקוגניטיבי שהייתה צריכה ואז מתחיל שינוי. אתה לא יכול לשחק עם זה, יום אחד אתה קורא ויום אחד לא, אתה צריך בכל יום להזין את הנפש שלך בידע שחסר לך, כאשר תקרא את זה שוב ושוב מידי יום, אז יש סיכוי שכאשר תגיע להתמודדות יהיו לנפש שלך, מספיק כוח, וחיות וכלים להתמודד עם המצב".

היה אצלי אדם שסיפר לי: "למדתי כל חיי שאמונה בהשם שהוא מנהיג את העולם זה הדבר הכי חשוב. הכל אני יודע, אבל כאשר יש לי מינוס בבנק אני שוכח את השם ואת הכל ואני יוצא מהאיזון נפשי. כאשר אדם אחר יפגע בי או ידבר נגדי, אצא מהאיזון ואחזיר לו מנה אחת אפיים.

שאלתי אותו: "מה זה אומר שאתה מאמין? מתי בפעם האחרונה פתחת ספר לדוגמה 'חובת הלבבות' שער הביטחון?", "דווקא לפני כחודשיים", הוא ענה. "יפה, אתה לא יכול לפתוח את 'חובת הלבבות'".

שמדבר על אמונה בה' פעם בחודשיים וכאשר מגיע לך ניסיון אתה רוצה להרגיש מלא ביטחון ואמונה כמו שכתוב בספר... אם תלמד בספר הזה בכל יום רבע שעה ותחיה את הדברים, המוח שלך יעבור שינוי קוגניטיבי וכאשר תהיה במצב של התמודדות, הנפש שלך תצליח להתגבר כי אתה תהיה בתוך הסוגיה".

בטיפול קוגניטיבי, הטיפול הוא למצוא את עיוותי החשיבה של האדם ולנסות לשנות יחד איתו את דפוסי החשיבה המעוותים.

כדי שתהליך הטיפול יצליח, על המטופל לעשות שיעורי בית ולתרגל עם עצמו תהליך של מציאת המחשבות השליליות והפרכתם. בתקווה שכאשר הוא יתרגל ויום אחד הוא יגיע למצב של מחשבות שליליות שיגרמו לו למצב רוח לא טוב, הוא כבר ידע אוטומטית לשנות את המחשבות לבד ובהמשך לחשוב מחשבות בריאות וטובות, אבל השינוי האמיתי יבוא רק כאשר האדם יבצע תרגול רציני יום יומי. הוא לא יכול לתרגל פעם בחודשיים ואז לרצות שלנפש שלו יהיו כלים להתמודד.

זה כמו שאדם ירצה לפתח את השרירים שלו, אם הוא ילך פעם בשבוע לחדר כושר זה לא יועיל, אך אם הוא ילך שלוש פעמים בשבוע, הוא יצליח לפתח את השרירים. זה לא לוקח יום או יומיים, זה תהליך, אין אדם שהלך לחדר כושר ותוך יום מסת השרירים שלו גדלה הרבה אלא רק אחרי תקופה של מספר חודשים, כאשר האדם מתאמן בעקביות ובנחישות מתחילים לראות שינוי, כך אותו דבר כשאנו רוצים ליצור שינוי בנפש שלנו, אנחנו חייבים לתרגל בעקביות ובנחישות יום אחרי יום, גם כאשר אנחנו לא רואים שום שינוי - השינוי בוא יבוא.

הרעיון הוא לאו דווקא קריאת ספר, זה יכול להיות שיעור קבוע באותו עניין או כל דבר אחר, אבל הכי חשוב שהדבר נעשה בעקביות. לפעמים אנשים מחפשים פתרונות קסם שיביאו להם חיים מאושרים, אבל הם פשוט לא מבינים שלפעמים הפתרון נמצא דווקא ברעיונות הפשוטים שיכולים להציל להם את החיים. אלא מה, זה דורש קצת מחויבות, עקביות ובעיקר רצון. והכי חשוב שנזכור מה שכתוב בגמרא, שאלמלא הקב"ה עוזרו אינו יכול לו. אם הקב"ה לא יעזור לנו להתגבר על הקשיים, לא נוכל באמת להתגבר, ולכן תפילה לבורא עולם בטוח שתעזור.

אותו יהודי, הגיע לאחר תקופה וסיפר כמה השתנו חיי: "בשבועיים הראשונים לא ראיתי שום שינוי וכמעט התייאשתי, אך אמרתי לעצמי: 'אני לא אוותר, הבטחתי לך שלושה חודשים ואני אקיים', ובאמת לאחר כחודש שמתי לב שאם פעם כל מה שהיה רק מרגיז אותי אצל זוגתי גורם לי לכעוס ובכל פעם שהיה בא לי להעיר הייתי מעיר לה. משהו קרה לי, פתאום הדברים שקראתי בעקביות חלחלו לתוך ליבי ובשעת ניסיון הם צפו לי בראש והצלחתי להתגבר".

הלכות הנהגות בין בני הזוג

פינת ההלכה



ביקורת בנישואין (א)

א. ביקורת, היא להעביר מסר אודות מה שמפריע לי אצל הצד השני, מבלי לבזות או להשפיל (המדריך לנישואין מאושרים לרב זמיר כהן (ג) עמ' 59) ואין מטרתה שחרור לחצים או הבעת תחושת עליונות על השני (זוגיות עם רגש הרב מיכאל לסרי עמ' 225).

ב. אין למהר למתוח ביקורת כשמדובר במחדל חד פעמי, היות והביקורת תזיק יותר משתועיל. רק אם מדובר בטעות שחוזרת על עצמה שוב ושוב טוב ומותר לבקר (המדריך לנישואין מאושרים עמ' 60).

דוגמא ממעשה שהיה: פעם בא זוג בפני רב הגדול בתורה שהיה פיקח ושנון כדי להתגרש. האשה טענה בפני הרב שזכתה בזמן האחרון לחזור בתשובה ובעלה אינו מעוניין בכך, ברצונה לקבוע מזוזה בבית אך בעלה מסרב בכל תוקף ושלוש הבית התערער בשל כך. כששמע הרב את הדברים קם בשמחה ואמר: "יש לי רעיון מצוין בשבילכם, הרי יש בדלת שני משקופים אני מציע לעשות בניכם פשרה, על משקוף אחד תקבעו מזוזה ובשני לא... שמח הבעל למשמע ההצעה והסכים לדברי הרב (קלום בית לרב אהרן זכאי עמ' 102).

ג. גם אם אנו משוכנעים בנחיצות ההערה, אין לומר אותה לפני שמהפכים בצד זכות על בן הזוג, ואם נמצא סיבה מוצדקת להתנהגותו לא נעיר [שריבו הערות מפחית את הסיכוי שהם יתקבלו] (זוגיות עם רגש עס).

ד. אין האשה או הבעל יכולים להוכיח זה את זה, אם המוכיח בעצמו [הבעל/האשה] לוקה בחסר באותו עניין שהוא רוצה להוכיח את השני (ע"פ גמרא סנהדרין יט, בבא בתרא ס"י מאמר חז"ל "קשט ענמך ואח"ע קשט אחרים" שפרשו תקן ענמך כמה שאתה רואה להוכיח אחרים).

דוגמא ממעשה שהיה: הגמרא בבא בתרא (ס:) מספרת שהיה אדם אחד שהיה לו אילן שענפיו נטו לרשות הרבים במקום שהיה דרך להילוך רבים, והיו הענפים מפריעים במעבר. פנו אליו האנשים בבקשה לקצוץ את הענפים אך הוא סירב. תבעו אותו האנשים לדין בפני רבי ינאי שהיה אב בית דין בתביעה לקצוץ את ענפי האילן שיוצאים לרשות הרבים. שמע רבי ינאי את טענות הצדדים ואמר להם שמחר יפסוק להם את הדין, לרבי ינאי גם היה עץ שענפיו נטו לרשות הרבים ולכן בלילה שלח שליחים שיקצצו את הענפים של העץ שלו... בבוקר באו בעלי הדין שיפסוק בדינם ורבי ינאי פסק לחובתו של בעל האילן שחייב הוא לקצוץ את הענפים. אמר לו אותו אדם: "איך כבודו פוסק כנגדי, הרי גם לכבודו יש אילן שענפיו נוטים לרשות הרבים..." אמר לו רבי ינאי: "תבדוק, אם האילן שלי קצוץ תקצוץ את שלך ואם לא, אל תקצוץ את שלך.. שנאמר: "קשוט עצמך ואח"כ קשוט אחרים" [הטעם: שרבי ינאי השאיר את הענפים שיוצאים לרשות הרבים ולא קיצצם במשך השנים כי חשב שזה לתועלת בני רשות הרבים שהיה להם צל, אך כששמע את טענות הצדדים קיצץ את שלו].

ה. אין להוכיח את בן הזוג ברצף של ביקורות ותוכחות.

הטעמים: שריבוי ביקורות גורם:

- לאפסית כוחות נפשיים ולהורדת המוטיבציה להשתנות ולתקן.

- פוגעת בביטחון העצמי ומנמיכה אותו.

- להצטברות של כעסים בלב השומע עד כמה הוא כ"כ שלילי בעיני בן הזוג.

וכשהייאוש והכעס מתערבבים יחד התוצאה הרת אסון.

ולכן אם בן הזוג העיר כבר, 'מתין למחורת כדי להעיר הערה נוספת' (המדריך לנישואין מלאושרים עמ' 61-60, זוגיות עם רגש עמ' 220).

ו. ישנם זמנים שלא כדאי למתוח ביקורת ויש לדחותם לזמן שהצד השני נינוח ושרוי במצב רוח טוב.

לא בזמן כניסת בן הזוג לבית או בעת שממהר לצאת, אלא רק לאחר שמגיע הביתה והוא הספיק לנוח ולהירגע, וכן לא בזמן הארוחה (ע"פ הרב שמואל כהן הוצא כעליו לנצח ח"ג עמ' שמואל-שמואל, המדריך לנישואין מלאושרים עמ' 39, זוגיות עם רגש עמ' 219).

לא בזמן שבן הזוג עייף או טרוד (זוגיות עם רגש עמ' 225).

לא בזמן של מריבות או כעסים, אלא בזמנים של קירבה (זוגיות עם רגש עמ' 225).

יש לבדוק תמיד אם המצב הרגשי או הנפשי מאפשר לבן הזוג להיות כלי מתאים לקבל את ההערה, אם לא אפילו כשהאווירה רגועה יש להימנע מלהעיר (זוגיות עם רגש עמ' 225).

ז. יש לומר את הביקורת בטון מפוים ורגוע ולא בטון כעוס ותובעני, שהרי מטרת ההערה היא כדי שבן הזוג ירצה להשתנות, וכשהדברים נאמרים בצורה כעושה הוא לא יקבל את הנאמר, וכל שכן שלא יתקן את עצמו אלא יפגע ויסתגר בתוך עצמו (זוגיות עם רגש עמ' 219).

ח. עיצה כללית: כיצד להימנע מלמתוח ביקורת ?

- אם נכנס הוא מידי יום לביתו כשהוא חסר סבלנות משום שהוא רעב ולכן הוא פותח מיד בביקורת על מה שרואות עיניו, ובפרט שהארוחה אינה מוכנה. יעצור סמוך למגדנייה ושקוט את רעבונו במאפה קל, כך יוכל להיכנס לביתו סבלן ורגוע.

- אם נכנס לביתו ורגיל לראות מיד את הדברים "הרעים" שצריכים טיפול ומיד מעיר על כך, ירגיל עצמו לראות את הטוב שבתוך "הרע" ויחמיא עליו.

דוגמא: בעל שנכנס לביתו ומוצא הררי כביסה שלא קופלה מונחים על הספה או על הכורסא שהוא רגיל לשבת עליה, במקום לפתוח בביקורת ירגיל עצמו לראות את החיובי שבדבר ויאמר לרעייתו: "כל הכבוד ! איזו כמות של כביסה הספקת לכבס היום!"

דוגמא: בעל נכנס לביתו וריח שרוף עולה באפו, במקום לומר: "אני מבין שאין מה לאכול היום", יאמר: "אני מבין שטרחת לבשל ומשהו נשרף, אני יכול לעזור במשהו?"

דוגמא: במקום להעיר בחוסר סבלנות לרעייתו המתלוננת על קשייה בהתמודדות עם מה שעבר עליה במשך היום, יכין ויגיש לה כוס תה או משקה קר כשפניו מביעות השתתפות בקשייה ויאמר: "אני מבין אותך, עברת יום לא פשוט..." (המדריך לנישואין מלאושרים עמ' 65-64).

שירת הבקשות ועונג שבת באשדוד בכל ליל שבת החל משעה 9:00 בליווי חזנים ופייטנים
כבי"כ הריב"ז רח' אור לציון 7 אזור ז' לפרטים טל: 054-8541923 *כיבוד קל

שעור לגברים באשדוד בכל יום שלישי בשעה 8:00 בערב בנושא: פרשת שבוע, אקטואליה והלכות נחוצות
הרב אליהו מלכא בבית כנסת "היכל אירית" במתחם סטאר סנטר לפרטים טל: 050-3436004

לימוד של חברות בעלי בתים עם אברכים באשדוד בכל יום שני מ- 8:30 עד 9:30
בערב בב"כ תפארת ראובן רח' שערי יושר 7 אזור ג' *בעל בית שמעוניין יפנה לתאום טל: 053-3183219

טל: 08-8644452 אתר העלון: alonhaihud.co.il דוא"ל: haihud.ashdod@gmail.com