

דאליזזר

עלון לשבת קודש



דברי מחשבה והלכה, ומהנעשה בבתי הכנסת

להצלחה ולשמירה על חיילנו במלחמה להחזרת החטופים בריאים ושלמים ולרפואת הפצועים

נושא השבוע: נישואין (עא)

כט' סיון תשפ"ד 1532 (שנה כט')

פרשת קורח – שבת ראש זודש

"ויקח קורח בן יצחק בן קהת בן לוי.. (טז, א)

מהו "ויקח"?- אומר ה"זוהר הקדוש" נטל עצה רעה לעצמו, שכל הרודף אחר דבר שאינו שלו הוא בורה ממנו, ויותר מכך אף מה שיש לו אובד ממנו.

קורח התאוה לקבל שררה שאינה מגיעה לו, סופו שהפסיד הכל. גם אדם בתוך ביתו לא ישליט שררה ואימה על בני ביתו כדי שייכבדוהו אלא מעשיו הנעמים והמאירים הם שיביאו אותם לכבדו ולהעריכו.

"וישלוז משה לקרא לדתן ולאבירם" (טז, יב)

מכאן שאין מחזיקין במחלוקת (רש"י).

אסור לאדם לומר מאחר ונעשו כמה וכמה ניסיונות להשכין שלום, שוב לא יועיל מאומה, אלא יש לנסות שוב ושוב. לפיכך לא נלאה משה רבינו גם לאחר שדיבר כמה פעמים, שלח שוב לקרוא לדתן ולאבירם לפייסם בדברים טובים.

ובפרט בתוך הבית צריך אדם לחיות בשלום עם בני ביתו ולא לעשות מחלוקת שמביאה לעוונות חמורים ביותר כשנאת חנם, לשון הרע, רכילות לנקימה ונטירה וקללות ופעמים גם לחילול ה' ר"ל... וגורמת ח"ו לחורבן הבית, והחכם עיניו בראשו יהיה בבחינת אוהב שלום ורודף שלום...

ראש זודש שחל בשבת

השבת שראש חודש חל בה מוציאים שני ספרי תורה: **בראשון** קוראים שבעה עולים בפרשת שבוע, **בספר השני** המפטיר קורא קריאה של ראש חודש (שו"ע סי' תכה ס"א). **ולעניין חצי קדיש** לספרדים- אומרים אחרי כל ספר תורה (כה"ח סי' תכה ס"ק ו) [אפילו במקרה שיש ספר תורה אחת וגוללים אותו מקריאה לקריאה אומרים את הקדישים המוזכרים להלן] (ילקוט יוסף לרש"י צ יצחק יוסף ח"ב סי' קמ"ד ס"ח ושכן דעת רש"י צ"מ"ן עובדיה יוסף, הרה"ג מר"ן בן ציון אבא שאול בשו"ת אור לציון ח"ב פ"מ ס"נד, דברי בנייהו לגר"ב דיין ח"יט ס"טו, מקוה מים לגר"מ מלכה ח"ג סי' ה) [ולאשכנזים- אחרי ספר תורה שני בלבד עבור שניהם (כה"ח שם, משנ"ב ס"ק ג) **ולעניין קריאת ההפטרה:** **הספרדים:** "השמים כסאי" [פר"ח שחל בשבת] (שו"ע ס"ב) ונכון שבסיום ההפטרה יאמר המפטיר פסוק ראשון ואחרון מהפטרת: "השמים כסאי" [פר"ח שחל בשבת] ו"ומחר חדש" [פר"ח שחל ביום ראשון] **האשכנזים:** "השמים כסאי" [פר"ח שחל בשבת] בלבד (הרמ"א שם, ערוך השולחן ס"ג).

השקפת היהדות



לשמר את ההתחלה המתוקה...

כשהיה הרב אברהם פאס ראש ישיבת "תורה ודעת" שבארה"ב יושב עם בני הזוג שהשלוש אינו שורר בביתם והיו כל הזמן רבים וכועסים זה על זו, היה מבקשם להביא אליו את אלבוס התמונות מהזנות. בני הזוג התמהים היו ממלאים את בקשתו והוא היה עובר עמהם על התמונות, ואומר בפנים מאירות: "דאו איזה חייוך של אושר על פניכם! ראו כמה אמא היתה מאושרת ביום נישואיכם! והנה סבא רוקד בחופתכם כשכל כולו שמח. אתם התזתנתם כי מצאתם התאמה ואהבה ביניכם, חבל לפרק הכל. בואו נתאמן בקבלת הדרכה נכונה, ותצליחו!"....

ע"פ "אור החיים" אופק תל אביב * **לא לעיין בזמן תפילה** * שקיעה 7:50-7:51 * סוף זמן ק"ש 8:29-8:31
כניסת שבת: 7:31 יציאת שבת: 8:22 יציאת שבת: 9:17

כל בני זוג מתמודדים עם ויכוחים, מריבות וכעסים, וצריך לקחת זאת במידה הנכונה ולזכור לכל אורך הדרך כמה הצד השני מטיב עימי, הולך לקראתי ומוסר נפש עבורי בכל התחומים. נכון שיש נקודות של אי הסכמה שצריך ליישבם, אך לא יותר מזה! ונשים לנגד עינינו את ההתחלה של הנישואין, ההתחלה המתוקה וזה בידנו להמשיכה אם נדע איך להתנהג עם הצד השני ונגיב בצורה מכבדת ומעריכה, נדבר בכבוד, ונאמר הרבה מחמאות ומעט ביקורת ... והמתוק ימשיך ...

מעשה שהיה



תנו דקה אחת של אור (הרב מרדכי רוט)

לפני כשנתיים פגשתי יהודי שסיפר לי: "אני נשוי זה עשר שנים. יש לי ברוך השם אישה טובה, ילדים מקסימים, אני גם מתפרנס טוב... אז אם הכול כל כך טוב, מה אני עושה אצלך?" יש לי מידה גרועה מאוד שאני לא מצליח להתגבר עליה והיא – מידת הכעס. כאשר דברים מרגיזים אותי אני נהפך לאדם אחר. אני יכול לצעוק בקולי קולות ואף לפגוע מילולית באנשים שסביבי.

אני מאבד את הראש באותם זמנים. אני מתרגז וצועק עד לב השמיים, ואחרי שאני נרגע אני מתחרט ו"אוכל את עצמי" למה התנהגתי כך?

יש לי ייסורי מצפון רבים על אופן התנהגותי, אבל כאן זה גם נגמר. ייסורי המצפון לא עוזרים להרבה זמן, בקושי ליום יומיים, לאחר מספר ימים זה חוזר שוב על עצמו.

לא עברתי שום דבר קשה או טראומטי בימי ילדותי, יש לי דווקא הורים טובים ונפלאים. הלכתי כבר לא פעם ולא פעמיים למטפלים וליועצים כדי לצאת ממידת הכעס הזו, אבל שום דבר לא עזר, הכעס היה חזק ממני.

שרק תבין, אני בעל טוב ואיש טוב, דואג לאשתי ולילדים שלי, מחמיא להם בהכול, אוהב, מכבד. אבל עד שזה מגיע לניסיון של כעס, שם אני פתאום מרגיש שאני נהפך לאפס אחד גדול.

בערב סגרירי אחד, ישבתי עם אשתי לשיחה. ראיתי שהיא מאוד עצובה, שאלתי אותה: 'למה את עצובה?' ואז היא התחילה לבכות חרש. 'תשמע, בעלי היקר, אני מעריכה אותך ויותר מכך, אבל כאשר אתה כועס זה גומר אותי, אתה חייב לעשות משהו עם זה, זה פוגע בי מאוד הכעס הזה שלך. תעשה משהו בבקשה, זה כבר ממש קשה לי', התחננה.

באותו לילה ממש נשברתי, בכיתי והתפללתי לד', שירחם עליי, כמו שכבר הרבה זמן לא התפללתי ויוציא אותי ממידת הכעס הזו שאני שפוט שלה, עד מתי אני אהיה כך! והנה אני אצלך".

הייתה לי שיחה ארוכה עם אותו יהודי, ניסיתי להבין לעומק מאיפה מגיע הכעס הזה.

"תקשיב", אמרתי לו, "אתה לא צריך להתגבר על הכעס שלך, רק לעשות משהו אחד קטן. כאשר אתה כועס – דקה אחת תתגבר על הכעס. באותה דקה בודדת תנשום נשימות עמוקות, תגיד לעצמך: אחרי הדקה הזאת אני משחרר את כל הקיטור שיש בי עכשיו, אבל רק דקה אני מתגבר על עצמי, לא מעניין אותי מה יהיה עוד דקה, רק דקה וזהו".

"וזה יגרום לי להשתנות? מדקה אחת של ההתגברות? אני חייב פה משהו חזק, עוצמתי ומהר".

"תנסה מה שאמרתי, תתחיל רק מדקה ואז אחרי זמן שתראה שאתה מצליח בזה תאריך את ההתאפקות לשתי דקות וכך הלאה עד שתצא מזה...."

מוסיף הרב מרדכי רוט: לפני כחצי שנה הגיע אליי יהודי שהיה לו קשה להגיד מילים טובות לאשתו. כשהיה ילד הוא היה חי בבית שבו לא בוטאו רגשות, ומילים מחמיאות לא נאמרו בו לילדים ולא בין ההורים, זה מה שהוא ראה וכך הוא יישם בביתו.

הכול התנהל למישרין, הוא עובד והאישה עובדת. מדברים הכול אבל הכול טכני, מצידו אין כמעט רגשות ובעיקר מילים טובות.

החיים המשיכו, דווקא בבעיות בזוגיות הוא פחות נתקל (אבל קשר אמיתי כמובן שלא היה ביניהם).

אבל כאשר ילדו התחיל לפתח בעיות התנהגות בחיידר הם הלכו למטפל, המטפל אמר שיש בעיה של תקשורת ורגשות בבית, אז הוא הבין שמשהו לא תקין פה.

חלק מהתהליך שעשיתי לאותו יהודי יקר היה, שאמרתי לו תתחיל רק מפעמיים ביום להגיד לאשתך: "אשתי היקרה אני חושב עלייך ומעריך אותך".

רק פעמיים ביום וזהו, כחלק מהתהליך הוא היה צריך למידה מחדש של דיבור ותקשורת. הוא אמר לי: "מה זה יעזור, הרי כל הזמן אני לא מתייחס, משתי פעמים ביום יקרה שינוי?" אמרתי לו: "בוודאי, אתה אפילו לא מדמיין ומבין עד כמה, חכה ותראה".

* * * *

אני רואה כל כך הרבה פעמים, שוב ושוב, שאחד הכלים החזקים לשינוי משמעותי אצל אנשים הוא להתחיל ממשוה אחד קטן, אבל באופן עקבי יום יומי כי אור מביא אור ואור מביא עוד אור. הבעיה היא שאדם מסתכל תמיד על כל התמונה, סוג של שחור ולבן. אם אני לא מצליח להתגבר לגמרי אז זה לא שווה כלום, הנה אני לא מצליח סימן שאני לא יכול להשתנות.

העניין הוא שהשינוי האמיתי מתחיל מנקודה אחת של אור ולאט לאט השינוי קורה. לעולם אין להסתכל מה עשיתי ומה אני אעשה עוד דקה, אלא מה עכשיו אני עושה!

היצר שרוצה להפיל את האדם לוחש לו – תראה מה עשית? עזוב, אין לך סיכוי להשתנות! פשוט, הניסיון נמצא באותה נקודה של אור שמתחילה לבקוע. תמיד נזכור כשבא לנו לעשות משהו טוב ומאיר, בדבר אפילו הכי קטן, כמו להגיד לבן הזוג שלנו כמה הוא מאיר וטוב, להגיד לילדים שלנו כמה הם טובים ומאירים, התגברות על כעס, על עצב, על קנאה וכו'.

אזי תנו דקה אחת של אור, דקה אחת של מלחמה ביצר, לא משנה מה יהיה אחרי זה ומה היה לפני זה. תחיו את אותה הדקה וזה יביא לכם עוד אור ועוד אור.

בכל הספרים הקדושים מובא עד כמה שהדבר הכי קטן שיהודי עושה שווה אין סוף. האר"י הקדוש אמר: שבימינו אנו אפילו מעשה קטן מאוד של יהודי שווה יותר ממה שעשו גדולי התנאים והאמוראים בגלל חשכת הגלות הנוראה, והאר"י הקדוש אמר זאת כבר בדורו ועל אחת כמה וכמה בדורנו. שיהיה לכולנו שבוע טוב ומבורך, שמח ומלא באור, באהבה, קדושה ואמונה.

הלכות הנהגות בין בני הזוג [כד]

פינת ההלכה



מידת הכעס (ט) - בין בני הזוג ומניעתו

א. ביקורת היא תוכחה הנאמרת כלפי בן ובת זוג על מעשה לא טוב שעשה, התנהגות לא נאותה או דברים פוגעים ומשפילים שאמר (המדריך לנישואין מאושרים לרב זמיר כהן (ג) עמ' 59, זוגיות עם רגש הרב מיכאל לסרי עמ' 220).

כאשר התוכחה נאמרת מתוך כעס האדם לא שולט רגשית בעצמו ואומר את הדברים בדיבור צעקני, כעוס ועצבני תוך העלבת הזולת ושימוש במילים בוטות ופוגעניות ולפעמים מלווה בקללות ואלימות שאינם משיגים את המטרה. (זוגיות עם רגש עמ' 219).

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).

הסבר: כל ביקורת ותוכחה עשויה "להזמין" כעס ולכן יש למעט בה.

ג. אין האשה או הבעל יכולים להוכיח זה את זה, אם הם עצמם [הבעל/האשה] לוקים בחסר באותו עניין שרוצים להוכיח (ע"פ גמרא סנהדרין יט, בבא בתרא ס' מאמר חז"ל "קשט ע'מך ואח"כ קשט אחרים" שפרשן חזקן ע'מך כמה קשה רוצה להוכיח אחרים).

הסבר: כשבאים להוכיח את הזולת בדבר שהמוכיח נגוע בו זה מעורר כעסים בצד השני על שהוא מעז להוכיח אותו בזה, וכל שכן שלא יקבל את תוכחתו.

ד. 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 מאושרים עמ' 61-60, זוגיות עם רגש עמ' 220).

ה. ישנם זמנים שלא כדאי למתוח ביקורת ויש לדחותם לזמן שהצד השני שרוי 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 שמחה כהן הוצא בעליו לספר ח"ג עמ' שמא-שמג, המדריך לנישואין מאושרים עמ' 39, זוגיות עם רגש עמ' 219).

לא בזמן שבו הזוג עייף או טרוד (זוגיות עם רגש ס).

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 ס).

הסבר: כשמנסים להוכיח את השני במצבים של חוסר סבלנות רוב הסיכויים שהצד השני יגיב בכעס בגלל מצב הלחץ בו נתונים.

ו. יש לפתוח ולסיים בדברי שבח אמיתיים ורק ביניהם לומר את הביקורת (המדריך לנישואין מאושרים ס).

הסבר: בכך אנו מרווחים שהמסר שיתקבל הוא: "את בסדר גמור, הרי שיבחת אותך במילים ברורות, אך ישנו קושי שבידך לפתור". באופן זה הביקורת תתקבל ללא עלבון ולא תגרום לחיכוכים חלילה.

ז. אין דבר כזה "להעיר ודי", שיחה שעוסקת בביקורת בלבד לעולם לא תסתיים בטוב. ההערה צריכה להיאמר במהלך שיחה רחבה במגוון נושאים, בזמנים רגועים כשהקשר ביניהם תקין וזורם (זוגיות עם רגש עמ' 226), וגם אז הביקורת תתחיל במחמאה ותסתיים במחמאה ובאמצע תאמר הביקורת (זוגיות עם רגש עמ' 225, המדריך לנישואין מאושרים עמ' 62).

ח. חלק מההערות של האשה על בעלה ושל הבעל כלפי אשתו נובעים מחוסר הבנה של השוני בין גבר לאשה בחשיבה, ברגשות ובשינויים הפיזיולוגיים החלים בתקופות מסוימות שמביאות להתנהגות מסוימת של האשה שמאפיינים כל אשה באשר היא והוא הדין כלפי הבעל (אור לציון להבנת הדסה לגאון בן ציון אבא שאול עמ' קפו).

הסבר: יש הבדל יסודי בין איש לאשה ואם בני הזוג ידעו ויבינו זאת הם יחסכו לעצמם הרבה כעסים וביקורות מיותרות.

באשה פועל בעיקר כח הרגש ובאיש שולט יותר השכל וזה מתבטא בכל תחומי החיים (אור לציון ס), לו יפנימו זאת בני הזוג יבינו שאין מה לשפוט את הבן/בת זוג על מעשים מסוימים שעושה כוון שהם פועלים ע"פ תכונות היסוד שאיתם נבראו (ס).

האשה קיבלה מבורא העולם רגישות גבוהה להופעה חיצונית לטובת הבית והמשפחה ולכן הופעתה החיצונית תופסת מקום נכבד בנפשה לפי טבעה ולכן היא אוהבת להתחדש כל הזמן בבגדים ואבזרים לבית. האיש קיבל מבורא העולם כלים נפשיים המתאימים למי שמופקד על הבית, מתוקף היותו "שר החוק" הוא "מחוספס" ופחות רגיש (המדריך לנישואין מאושרים עמ' 31-30).

כמובן שכל אחד צריך לעבוד על עצמו ולשפר את מידותיו, אך אם בכל זאת נתקלים בקשיים אזי נדע להתייחס לזה במידה [בפרופורציה] הנכונה, כי זה טבעו בהתאם למה שנברא.

ט. ישנם מצבים שמעירים מס' פעמים בעניין מסוים ואין שיפור או שיש שיפור לזמן קצר, אין להתרגז בשל כך ולחשוב שהצד השני לא מתייחס לבקשתנו, אלא יש לדעת שמדובר בשינוי הרגלים של הצד השני ועל זה אמר רבי שמואל מסלנט, מייסד תנועת המוסר: "קל יותר ללמוד את כל הש"ס מאשר לתקן מידה אחת באדם!" (הנישואין בהלכה ולאגדה עמ' 68).

הסבר: לכל אדם באשר הוא יש פגמים וחסרונות, אין אדם מושלם וממלא כשאדם מתחתן ומגלה מידות אלו ואחרות. בן הזוג שאינן לרוחו, לא יתמקד בהם לשנותם ואז כל הזמן יהיו ויכוחים ומריבות אלא יתחבר למידות טובות שיש באותו בן/בת זוג ש"יכסו" על הדברים הלא טובים שקשה לשנותם (ס).

י. מאחר והביקורת כלפי בן/בת הזוג יוצרת משקעים ופוגעת באישיותו חובה לאזנה בזמן אחר ע"י מחמאות על אישיותו ומעשיו.

הסבר: אם נדמה את החשבון הרוחני השיתופי בין בני זוג לחשבון בנק, הרי אם מחמאה יוצרת פלוס בחשבון וביקורת מינוס, ביקורת פוגענית אחת שקולה כנגד מחמאות רבות ובכוחה למחוק מהחשבון כמה וכמה מחמאות. כדי שה"חשבון" יהיה ביתרת זכות קחו כלל ברזל בשלום בית: "על כל חמש מחמאות ביקורת אחת לכל היותר" (המדריך לנישואין מאושרים עמ' 65-64).

יא. הדרך היחידה לגרום לשינוי במידות של בן/בת זוג הוא ע"י מחמאות ועידוד ולא על ידי ביקורת והערות (המדריך לנישואין מאושרים עמ' 67).

עידוד פרושו לחזק את הקיים בצד השני כדי שיתחזק וישתפר עוד ועוד מעצמו, כלומר יש לחפש "בזכוכית מגדלת" פעולה טובה שביצע באותו תחום שקשה לו לחזקה ולהדגישה, ובכך לעזור לו לרצות להשתפר מעצמו (דרכי החינוך היהודי עמ' 5-4).

שעור לגברים באשדוד ביום שלישי ג' בתמוז ב- 7:00 בערב עם המשפיע הרה"צ משה רחי
וב- 8:00 הרה"צ שלום ארוש בבי"כ מאור הרשב"י רח' שלמה בן יוסף 18 אזור ו'

עלון האיחוד זקוק דחוף לתרומות לחוצאת העלון, כל תרומה תתקבל בברכה - לפנות לטל: 08-8644452

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