

בעזרת ה'

# הנהגות ועצות טובות ומועילות לזוג

כסלו תשס"ח  
(מהדורה שנייה)



העמותה "למענד מוקד יהדות"

הרבה ספרים עוסקים בענייני שלום-בית. בכל זאת, יש צורך לדעת מספר נקודות תמציתיות שהן בסיס לחיים נורמליים ובריאים בין בני הזוג, לכן הם נכתבו כאן בלשון קצרה כדוגמת "הלכה למעשה". דברים נכתבים על-דעתו ומניסיונו של בר-סמכא שהדריך וליווה מאות זוגות.

## פרק א' - שמחה

בברכה השישית של ה"שבע-ברכות", אנו מבקשים מה' שיש מח את הזוג "כשמחך יצירך בגן-עדן מקדם". מתפללים לקב"ה שהזוג הזה ישמח כמו ששמחו אדם וחוה זה מזה. אפשר להצביע על מספר נקודות במצבם של אדם וחוה וללמוד מהם לחיים.

### א. אדם וחוה היו האנשים היחידים בגן-עדן ובעולם.

העובדה שהיו יחידים מנעה מהם את הצורך להשוות עם אחרים. בימינו, אין מציאות כזאת. יחד עם זאת, בני זוג צריכים לנסות ליצור ביניהם תחושה שמבחינה מסוימת הם חיים באי בודד שאין בו אנשים נוספים. אם אין אנשים אחרים, אין מקום להשוואות כלל. לדוגמה: לעולם אל תשווה "כמה ההוא מוצלח יותר או מוכשר יותר". לעולם אל תאמר משפט כמו "ההוא או ההיא כך, אז מדוע את/ה אינך כזו". כשאומרים זאת בדיבור, בן הזוג תמיד ייפגע. ראוי לשאוף לכך שגם במחשבה לא נהרהר כן.

### ב. מתחתנים לנצח.

הידיעה שנהיה לנצח יחדיו נותנת הרגשת ביטחון ואמון שאין חשוב ממנה לחיי הנישואין. המחשבה שאם זה לא יצלח, יש דרך להיפרד או להתגרש וק"ו הזכרה ולו ברמז של אפשרות כזאת, הינה התחלת חורבן הנישואין.

מטבעם של דברים ששני בני-אדם היודעים שעומדים להישאר לנצח יחד באי שלהם, יעשו הכל על-מנת שחיהם יצלחו יחדיו, ויבינו שכדאי לראות בשני רק את החיוב ולא את השלילה.

למרות שאתם מכירים זמן רב, יום לאחר החתונה תכירו אדם חדש. תגלו מעלות רבות ותכונות חיוביות רבות שלא ראיתם קודם, אך לדאבון לבב גם חסרונות. הידיעה שתמשיכו יחד כל החיים נותנת לכם כח לראות את הטוב בבן הזוג ולומר לעצמכם: גם לי יש חסרונות ובעיניי הם חסרונות לא משמעותיים וזניחים, כך גם אצל בן זוגי, אין אלו חסרונות בעלי משמעות.

### ג. הקב"ה "שידך" בין אדם לחוה. כך בכל זוג, "מה' אישה לאיש".

מאחר שנישאו, מה' יצא הדבר, ברור שבני הזוג מתאימים זה לזה. אפשר לחיות בשכנוע פנימי כזה, אם מאמינים שאני התיקון שלה והיא התיקון שלי. אין זוג לא מוצלח, יש זוג לא מודרך או לא משקיע מספיק למען הצלחתו.

ד. שְׁאֵר בשרו - זו אשתו, כך דרשו חז"ל, ובארו ההוגים מלשון שְׁאֵר בשרו. **אנחנו שני חלקים של ישות אחת.** הקב"ה יצר הן את אדם והן את חוה.

היעלה על הדעת שיש לאל ידו של אחד מהם לשנות את האחר? כל מחשבה מהסוג "בסוף אני אצליח לשנות אותו/ה" חייבת להתחלף ל"זה/זו הוא/היא וזה אני ונראה כיצד אנו בונים משנינו דבר משותף". נשריש בלבנו את הרעיון שהקב"ה ברא אותנו כישות אחת, ניסר והפריד בינינו, ועתה חוזרים ומתאימים את שני החלקים שנפרדו לזמן ומתאחדים מחדש. אם ישנן בעיות בהתאמה, הדרך היא שאני אעבוד על עצמי ואשתנה.

גם כשנועלים נעל חדשה לוקח זמן עד שהיא מתאימה לרגל והשפשוף מפסיק לכאוב.

בסופו של דבר, בני זוג מוצלחים, לאחר שנים רבות, משפיעים מאוד זה על זה מבלי מודע ויש שאפילו נהיים דומים זה לזה במראה במשך השנים. המטרה: ה"אני" וה"אתה" הופכים לישות אחת - משפחה, ואז כה טבעי להשתמש במטבע הלשונית של אותו צדיק שבא לרופא והתלונן: "הרגל של אשתי כואבת לנו"...

ה. **כדי לבצר ולחזק את הקשר בין בני הזוג, צריך להשאיר זמנים שבהם נהיה לבדנו, מעין אי מלאכותי.**

**שבתות** - אחד הזמנים המתאימים לזה הוא יום השבת, שבו אין טרדות ולא ממהרים. אפשר להקשיב זה לזה בנחת ולבנות את הקשר בינינו. אין זה נכון לנסוע מהבית כל שבת, וכן, אין צורך להזמין אורחים כל שבת. זה עשוי להיראות נעים ונחמד בהתחלה במקום להישאר לבד, אך לא תמיד זה בונה. לטווח ארוך, הרבה יותר טוב ללמוד לחיות עם בן הזוג. אמנם, גם בנסיעות להורים ולחברים וכן בהזמנתם, יש ערך בבניית הקשר, אולם, חייבים להשאיר שבתות שבהן יהיו בני הזוג זה עם זה. **כלל זה חשוב במיוחד בשנה הראשונה.**

**לילות** - זמן נוסף הוא זמן ההליכה לישון, כמאמר הגמרא (עירובין סג): "אמר רב ברונא, כל הישן בקילעא (חדר) שאיש ואשתו שרויין בו, עליו הכתוב אומר 'נשי עמי תגרשון מבית תענוגיה'". ומדוע? מפני שזמן זה שהולכים לישון ראוי להיות אישי ופרטי. מכאן שחשוב שהזוג ישמור זמן זה לעצמו, וגם כאשר עייפים לא הולכים לישון לפני שאומרים מספר מילות חיבה זה לזה, כמו בן בגדרי ההלכה והחכם עיניו בראשו. וק"ו אם הייתה ביניהם מתיחות או ח"ו סכסוך כלשהו.

**סודות** - כלל זה לא נאמר לגבי זמנים מיוחדים בלבד, אלא גם לגבי נושאי דיבור. סוד = קשר. כאשר ישנם דברים שרק בני הזוג יודעים ומדברים עליהם, זה מקשר ביניהם ונותן הרגשה שיש פינה בעולם שבה רק הם נמצאים לבד.

כבר קבעו בעלי הניסיון בַּק הנישואין הוא הרז וככל שעמוק הקשר כך גדול הרז שבין בעל לאשתו ביחסם מול העולם.

**דיבור** - אחד מיסודות הצלחת הזוג הוא הדיבור ההדדי. אם אתה מרגיש שהשני רוצה לדבר אתך, התנתק מכל העולם, מטלפון, מאנשים, והקשב. רבע שעה מאותם רגעים שווה יותר משעה שלמה כשהשני אינו חפץ ומשתוקק לקשר שבדיבור. אם לומדים לדבר זה עם זה, ניתן לפתור את רוב הבעיות ביחד מבלי לערב אנשים מבחוץ (מלבד מקרים מסוימים המכריחים טיפול חיצוני). לא כל דבר צריך לספר לחברים ואפילו לא להורים. הפיתרון לכל בעיה יבוא קודם כל מתוך הזוג עצמו. אם מתרגלים לדבר מראשית הנישואין, יודעים שהכתובת הטובה ביותר היא בן הזוג, ומתרגלים לפתור ביחד את כל הבעיות בכל המצבים.

## פרק ב' - אהבה וכבוד

### אהבה שאינה תלויה בדבר

"כל אהבה שהיא תלויה בדבר, בטל הדבר בטלה האהבה, ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם" (אבות ה', טז'). מי שנישא על-מנת לקבל מהאחר, אהבתו אינה אלא אהבה עצמית, היינו אהבה שהיא תלויה בדבר. לעומת זאת, אם יינשא כדי לתת לזולת, לעולם לא תתבטל האהבה. ולא זו בלבד, אלא ככל שייתן - יאהב. רואים את זה אצל ההורים שכל-כך משקיעים ונותנים לילדיהם, ואוהבים אותם אהבה נצחית. האהבה האמיתית באה אחרי החתונה, אחרי שמתחילים באמת לתת זה לזה.

### ואהבת לרעך כמוך

אמרו בגמרא: "אוהבה כגופו ומכבדה יותר מגופו". אוהבה - למדו חז"ל מהפסוק "ואהבת לרעך כמוך". מצוות ואהבת לרעך כמוך בין בני הזוג, נבחנת בכל עת. כמו גם בתרגום שנתן לזה הלל: "מה ששנאו עליך אל תעשה לחברך". דוגמה טובה: כאשר הזוג נמצא בחברה ואחד מהם עשה מעשה שטות או אמר דבר הבל והאחר מתבייש בכך, דרך נפוצה להתמודד ולהיפטר מהאחריות היא להעיר הערה מעליבה כלפי בן הזוג כדי להראות לכולם אי-שייכות לדבריו. במילים אחרות, כדי שאתה לא תתבייש, אתה מבייש את הזולת. עברת על דברי הלל: מה ששנאו עליך אל תעשה לחברך.

### תוכחה

בדרך כלל, אין ראוי לומר תוכחה לא לפני אחרים ולא בשעת כעס. אם תוכחה תאמר בפני אחרים, אין סיכוי שהזולת יקבל אותה, שכן יהיה עסוק בדחיית הדברים כדי לשמור על תדמיתו. וכן, בשעת כעס נוצרת תחושה של מאבק ולא של רצון אמיתי לתקן. דברים אלו נכונים לכל אדם, ובפרט לבני זוג. לעולם אין להוכיח את בן הזוג לפני אחרים, אלא רק בבית לבד ובנחת, שכן ביניהם אין התוכחה נובעת רק מדאגת תיקון הזולת, אלא מתוך רצון לבנייה משותפת. וכן, לא צריך להעיר על כל דבר, אלא

כדאי לחשוב קודם כל האם ההערה באמת חשובה, ואם כן, לחשוב איך לומר אותה.

### לדון לכף זכות

אל תחפש בעיות "בזכוכית מגדלת". הרי אתם אוהבים זה את זה, אז למה לפרש מעשה או דיבור שאפשר להבינו בשני אופנים, דווקא בצורה השלילית? הרי רצונכם הוא להיטיב זה לזה. וגם אם אתה עדיין רואה את המעשה באור שלילי, כאשר תסתכל על המעשים של בן הזוג, תראה שרובם, והחשובים שבהם, נעשים לטובת הבית. ואם לא הצלחת לדון לכף זכות, אל תשמור בלבאלא ד\_ב\_ר! כבר אמרנו שע"י דיבור אפשר לפתור את רוב הבעיות, ובפעם הבאה תצליח לדון לכף זכות. זכור! בכל פעם שאתה תובע משהו מבן הזוג, במידה מסוימת נכשלת. לתבוע - רק מעצמך! אם אתה צריך לתבוע, סימן שלא הצלחת להקריין מצוקותיך בלא מילים או בדו-שיח אמיתי.

### כבוד

חז"ל הוסיפו "ומכבדה יותר מגופו". מה בין כבוד לאהבה? חז"ל מבארים סיבת מיתתם של תלמידי רבי עקיבא במגפה: "שלא נהגו כבוד זה בזה". ויש לתמוה כיצד בבית מדרשו של רבי עקיבא שהעמיד כעיקר את הפסוק "ואהבת לרעך כמוך" וקבע: "זה כלל גדול בתורה", נוצר מצב כזה? ידוע בשם חכמי המוסר שבארו: אדרבא, היא הנותנת מתוך שאהבו זה את זה אהבה עזה, "שכחו" לכבד; שכחו שאע"פ שהם אוהבים, השני עדיין שונה, ויש לכבד את השוני שבו. אהבה מתבטאת בהרגשת "כמוך", הרגשת האחדות, אבל כבוד מעמיד את השני כמהות שונה. הידיעה שהשני שונה ממך יוצרת הרגשת כבוד. צריך לכבד את השני כמות שהוא ולזכור שמטבע הדברים יש הבדלים, והרבה, ועל כן כל אחד צריך להיות מודע לכך ולכבד את הרגליו ורצונותיו של האחר.

בעקבות כך נבין כוונת חז"ל במאמרם: "אוהבה כגופו" - תקפיד להרגיש תחושת היחדיו-האהבה, "ומכבדה יותר מגופו" - ובו בזמן לדעת שבן זוגך שונה ומתוך כך לכבדו. זכור דברי חז"ל שגברים ונשים, כל אחד "מין" בפני עצמו, אישיות והרגשות שונים במהותם. הכבוד ההדדי הוא השומר על האהבה לנצח. זכור לכבד! כאן המקום להזכיר שאשתך היא לא "החבר" שלך. עם אשתך ד\_ב\_ר תמיד בעדינות, אף כשאתם לומדים יחד, על אף שהתרגלת לדבר אחרת עם החברים שלך בתוך ר. תחת לימוד התורה. כמה נפלא כשקובעים כל יום ללמוד משהו יחדיו מתורת ה'. זה מרומם את היחסים מעבר לשאלות היום-יום הקטנות שבני זוג עוסקים בהם לרוב. טוב שהזוג ילמד ביחד דברים האהובים על שניהם.

### מחמאות ואמירת תודה

מחמאה במקום הנכון מועילה מאד להרגשת הכבוד ההדדי. אין הכוונה לשקר, ואולם אם בן זוגך אמר או עשה משהו שראוי למחמאה, אנא! אל תשכח/י להחמיא, להעריך בקול. בחיי היום יום

מבצעים בני הזוג כל מיני פעולות הכרחיות אשר עם הזמן הופכות לבלתי-נראות, ולנטולות חשיבות. צריך כל אחד לדעת להודות לבן זוג עליהם, בין אם מדובר בבישול בגיהוץ או בהוצאת פח הזבל... זכור המשתמע מדברי הרמב"ם אם תתנהג א. תה כמלכה, היא תתנהג אתך כמלך.

### התחכמויות

צריך להימנע מלומר "עקיצות" ובדיחות שליליות אחד על חשבון השני, ק"ו כשנמצאים בחברה. דוגמה: אם שואלים אותך כמה זמן אתם נשואים, אתה יכול לענות בצחוק שכבר עשר שנים אתה סובל אותה. גם היא תצחק, אבל אין זה צחוק אמיתי, היא בוודאי נפגעה. אם בדווקא אתה רוצה להתבדח, אמור שהיא סובלת אותך כבר עשר שנים. אבל הטוב ביותר שתגיז שזכית בה כבר עשר שנים, וזה הרבה יותר יפה. אם אתה רוצה להגזים, תגזים בצד החיובי: אני חי כמלך כבר עשר שנים. כך אתה משמח אותה.

אדם שאתה מכבד, אתה יכול להיות אתו באווירה נעימה ונוחה, ולעתים אפילו מבודחת, אבל לעולם אל תלעג על מגרעותיו.

### ויכוח

השתדלי לא לחלוק על בן/בת זוגך בנוכחות אנשים אחרים. מול העולם כולו אתם תמיד ביחד. אל מול העולם (כולל הורים) חשוב להבהיר "אשתי צודקת!" גם כשהיא לא צודקת; "בעלי צודק!" כשהוא לא צודק. הידיעה שאשתך/בעלך יתמכו בכך בלא תנאים מול העולם, נותנת עוצמה גדולה לאמון שביניכם. כשאתם לבד תבהירו את הדברים, וכאשר אחד מבני הזוג אמר משהו, על השני להגיב בכבוד. מותר לחלוק, אבל מתוך התייחסות מכוונת.

חילוקי דעות הם בריאים כשהמטרה היא למצוא את האמת המשותפת, אבל ריב אינו בריא. ריב מתחיל כאשר אחד מדבר בשם האמת. משמעות הדבר שברור שהשני טועה. בכך הוא מונע דו-שיח אמיתי והחלפת דעות. אם אחד לא מסכים עם השני צריך לומר לו "זו דעתי" אבל לא "זה לא נכון". וכן, אם מפריע לאחד משהו אצל השני, אין להגיד לו "המעשה שלך בעייתי" אלא "לי זה מפריע".

אם אמרו לך שזוג בלי מריבות אינו זוג בריא, אל תאמין. זה לא נכון. חילוקי דעות כן, מריבות לא. זכור! הרבה פעמים המריבות נוצרות סביב עניינים חסרי ערך.

### פיוס

ראוי שבני זוג יקבעו בזמן של פיוס כללים איך ליישר הדורים כשישנן אי-הבנות. הכלל הראשון: **כל אי-הבנה מסתיימת בשלום.** לא הולכים לישון קודם שמתפייסים, אפילו אם המשמעות שע, רים כל הלילה. התפייסות, היינו, להשתדל שלא לשמור בלב שום הרגשה רעה כלפי השני.

# פרק ג' - עצות כלליות

## חיי אישות

זכור! אין הם עילת הנישואין, אף לא תכליתם. בעלי הניסיון יאמרו לכל היותר: ראי הנישואין, ודי לחכימא.

## ילדים - משפחה

"תמים תהיה עם ה' אלוקיך". לפעמים אתם רוצים והוא לא רוצה, פעמים הוא רוצה ואתם טיפשים מכדי לרצות. אין דבק חזק יותר בין בני זוג מילד שהוא בשר מבשר שניהם. כשהוא בוכה, וק"ו כשהוא צוחק, הקשר ביניכם גדל. המצוה הראשונה היא "פרו ורבו", ללמדך חשיבותה עבורכם, עבור עם ישראל ולקידוש שמו יתברך בעולם.

## חסד

חסד מתחיל עם אשתך, ואישה עם בעלה. מקובל לומר שבעל חסד הוא העושה חסד עם הרחוקים ממנו. נלא היא! בעל חסד נמדד ראשית בשאלה האם עושה חסד עם בן זוגו. היות ואתם עלולים להתייחס זה אל זה כנתון וכשגרה המובנים מאליהם ושאין צורך להרשימו, לעתים שוכחים שחסד מתחיל בבית.

## הורים

"על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו!" במקרה של אי הסכמה עם ההורים, כדאי שכל אחד ידבר עם ההורים שלו ולא להיפך. לא נאמר על כן תעזוב אישה את אביה ואת אמה. איש עוזב, אישה אינה עוזבת. כבר אמרו חז"ל: אישה רדופה לבית אביה, זה טבעו של עולם. ואל לו לבעל לנסות לנתקה מעם הוריה טבעם של דברים שהשנים, הילדים והטבע עושים את שלהם, והקשר עם הבעל הופך לכזה שאינו מתחרה עם ההורים, כי אם הופך לדבר כה מרכזי שממילא הקשר עם ההורים מקבל את הממדים הראויים.

## עבודה תמידית

אל תחשוב שעבודת בניין הזוג מסתיימת כעבור כמה חודשים בלבד. עבודה זו תמידית! כל חיי הזוג בנויים קומה על גבי קומה. ראית זוג מאושר לאחר עשרות שנים, סימן שעדיין כל אחד מהם עובד על עצמו.

## חשבון נפש

בחשבון הנפש היום-יומי אל תשכח את מדור בן הזוג.

זכור! אמרו וכתבו בעלי הניסיון: חשוב לך מה שבן-זוגך חושב עליך, יותר ממה שחושב עליך כל העולם כולו.

**בברכת "כשמחך יצירך בגן עדן מקדם" !**

לכל שאלות בנושאים של טהרת המשפחה, בעיות בפוריות או אתיקה רפואית, נא ליצור קשר עם המכון פוע"ה. טל: 02-6515050 או לפנות לאתר [www.puah.org.il](http://www.puah.org.il)

לעילוי נשמת



**רבי ישועה שתרוג ז"ל**  
ואשתו **נושה שתרוג ז"ל**

ת.נ.צ.ב.ה.

לעילוי נשמת



**רחמין בן שמואל עשוש**  
ואשתו **ג' וליה בת ג' אוג' ה'**

ת.נ.צ.ב.ה.

לעילוי נשמת סבי וסבתי



**משה (בישי) סלקמון ז"ל**  
ואשתו

**כמונה בת עטו סלקמון לבית פיטוסי ז"ל**

ת.נ.צ.ב.ה.



העמותה "למענך מוקד יהדות" היא עמותה ללא מטרת רווח שנרשמה לרשם העמותות של משרד המשפטים (מס. 580512168) בשנת תשס"ט (2009). היא עוסקת בהחדרת התורה בכל מרחבי החיים בציבור הישראלי ובעולים מצרפת.

הפעולות העיקריות של העמותה הם:

- הוראת מדריכי חתנים
- הדרכת חתנים
- ארגון שיעורי תורה
- פעילויות לנוער כדי לקרבם אל התורה והמצוות
- הדפסת החוברת "עצות לזוג" בעברית ובצרפתית
- כתיבת עצות לכל מעגל החיים היהודי: ברית מילה, בר מצווה, נישואין...
- הפרויקט "יהיו לרצון": תיווך בין אברכים ומוסדות תורניות המאפשר לאברכים למצוא עבודה ולהישאר ללמוד בישיבה...

העמותה מודרכת על ידי וועד הרבנים שמאשר כל פעולותינו.

- הרב ר' דניאל בהר, רב במכון לב וראש הקהילה התוניסאית בבית וגן, ירושלים
- הרב והדיין ר' עמנואל אלאוף, רב במכון לב, ולשעבר ראש כולל ב"בית מדרש ספרדי"
- הרב והדיין ר' משה חביב, רב בישיבת בית-אל

העמותה גם קיבלה את ברכתם של הרה"ג ר' יעקב שפירא שליט"א, ראש ישיבת מרכז הרב ושל הרב יהודה בן-ישי, רב במכון מאיר וראש קהילת "אמונה" בבקעה, ירושלים.

אנחנו צריכים את עזרתכם לתמוך בפעילויותינו!

לפנות אלינו:

"למענך - מוקד יהדות", אליעזר הלוי 34, ירושלים

[www.conseiltorah.com/he](http://www.conseiltorah.com/he)

דוא"ל: [web@conseiltorah.com](mailto:web@conseiltorah.com)

טלפון: 054-787-7272