



עשרת העצות לחתן וכלה

מאת הרב שרון שלום

1. **מידת ההקשבה- שומע כעונה:** ההקשבה לזולת היא אנטיביוטיקה לחיידק הבדידות, הפחד, חוסר ביטחון, ובמידה מסוימת גם מונע תסכולים וחוסר אונים המובילים לוויכוחים ומריבות. לכן בת הזוג ובן הזוג עליכם לאמץ תרופה זאת של ההקשבה. המשמעות של ההקשבה היא שחרף האהבה הקיימת בין שניכם אתם עדיין שונים בתכלית השניו אחד מהשני, כשם שפניכם שונים כך דעותיכם שונות. כל אחד מכם הוא צלם אלוקים עם כבוד עצמי, דעות ורצונות גם אם נראה שדבריו תפלים ואין להם ממש. תנו לכל אחד לסיים את דבריו. לבסוף גם אם אתה או את לא מסכימים, ניתן להבין את עמדת בן/בת הזוג, להבין את רגשותיו/ה ולאחר מכן להביע את דעתך שלך. אנו יודעים מהי הרגשתו של אדם שחש שמקשיבים לו באמת ומקדישים לו את כל תשומת הלב. פתאום הוא משתחרר, מחייך, מרגיש שיש לו קיום. רק אם נקשיב בכנות אז תצליח להפיל חומות, מחסומים. לשתוק ולהקשיב ולא עסוק ב "איך" להגיב אחר כך. לעיתים האחד יכול לעשות הכל בעצמו, פתרונות לא חסרים לו, עצות לא חסרות לו. מה שחסר זה שמישהו ידע איך אני מרגיש. לכן להקשיב פירושו לדעת את מה שבן זוג מרגיש. קרבת אלוקים לי טוב, לא טוב היות האדם לבדו. לכן אנא הקשב והקשב ודאגה הסר ומנע וויכוח בוסר.

2. **כל הפוסל במומו פוסל-** אדם המביט במראה, ומגלה לכלוך על פניו הנראה בהשתקפותו. הרי יהיה זה אבסורד אם ינסה להסיר הכלוך מההשתקפות. אלא הוא ישלח ידו לפניו ויסיר הכלוך. במקרה אחר אדם העומד מול ברכת מים וצופה בהשתקפותו בתוף המים. אם הוא שוחק הם שוחקות ואם הוא עוקם הם עקומות. כן לב האדם לאדם האחר. אם הוא אוהב גם הוא אוהבו ואם הוא שונא גם הוא שונאו. כך גם עם בן הזוג. לכן דע לך שעל ידי שאחד מכם יאהב את השני הוא גורם על ידי כך שגם הבן זוג יאהב אותך. כלומר אל תמתין שתהיה אהבה ואז תחזיר אהבה אלה הנתינה היא שמעוררת לאהבה. "יותר ממה שהנתינה באה בעקבות האהבה, האהבה באה בעקבות הנתינה". הבעש"ט אמר: "האיש אשר הוא נקי לגמרי ולא פגם כלל מועלם אפילו כל שהוא אי אפשר לו לראות רע בשום אדם או שישמע מרע שיעשה שום אדם כי לא יזמין לו ה' יתברך לראות רע או לשמוע שום רע. לכן כשרואה האדם אישה או איש שעושה רע או שמספרים לפניו מאיזה איש שעשה רע ידע בבירור שיש בו שמץ מנהו מאותו הדבר עצמו ואף אם הוא צדיק". כלומר כאשר רואים אתם רע אצל הבן/בת הזוג כעס, זלזול, חוסר רצינות, גאווה עצבות, חוסר התלהבות, זהו סימן שמן השמים מראים לכם שכל מה שאתם רואים נמצא אצלכם או במילים אחרות את/ה הגורם לכך. לכן לפני שאתם ניגשים לתקן ולתת עצות לשני התבוננו על עצמכם.

3. **קבל את השונה כי כל אחד שונה-** אדם שאין מקבל את השונה, היינו את הבן זוג, עם השונות, פירושו שאין אתה מקבל את עצמך. המדרש אומר לנו "כתוב: 'שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד'- אם תעשה מן הדל"ת רי"ש תחריב את העולם. 'לא תשתחוהו לאל אחר'- אם תחליף רי"ש בדל"ת תחריב את העולם". מכאן שההבדל בין רי"ש לדל"ת הוא קוצו של יו"ד. אבל דומה שבקוץ זה תלויים תלי תלים של משמעויות. "אחד" מול ה"אחר". לכן אם אתה תמשיך להתנהג או להאמין שתצליח לשנות את בן זוגך או שהוא חייב להיענות לסטנדרטים שהאחד מציב יהיה קושי גדול בלבנות חיים הרמוניים שלווים ונעימים. אנו פשוט שוב ושוב נתאכזב ונשלה את עצמנו. לכן על כל אחד להכיר את חולשותיו של הבן זוג וגבולות יכולתו וממילא יהיה אפשר לכוון את מעשי תוך מתן מקום לאישיותו של הבן הזוג. הסוד הוא שאין צורך להפנות משאבים לשינוי הבן זוג אלא להכיר אותו ולקבל אותו וממילא חולשותיו יהפכו למעוררי חיבה ואמפתיה. לנסות לשנות פירושו שאין אתה מקבל את בריותיו של הקב"ה. זאת ועוד בהקשר זה חשוב מאוד המימוש העצמי של כל אחד בכיוון שלו. כל אחד יכול להתפתח באופן אינדיבידואלי ללא לחשוש לחיבור בינכם. לכן המחפש את השותפות ימצא את השונות צומחת והמחפש את השונות ימצא את השותפות גורעת.

4. **שותף לדרך ולא לתכלית**- איש אנא הקשב לסוד זה. לבת זוגך יש סוד גדול. היא רוצה שאתה תהיה איתה בדרך. לא מאחוריה לא מלפניה, אלא לצידה לאורך כל הדרך. לכן אל תחסוך בשבחים לעולם ממנה תתעניין בה, ברגשותיה. בת זוגך יכולה לעמוד בכל התכליות והמשימות כל עוד אתה לצידה. לכן בת זוגך תרצה לשתף לחלוק עימך את הדרך, התוצאות פחות חשובות. לכן משפטים כמו "למה את מספרת לי זה מיותר" או "תעשי כך או כך" או "תעשי מה שאת רוצה" הם עבור בת זוגך התעסקות בתכלית ולא בדרך. אתה עלול לאבד אותה והיא עלולה להתרחק ממך. לכן כל פרט הוא חשוב.

5. **שבחי אישה את בעלך**- יש סוד גדול שעליך להבין: בן זוגך מעוניין מאוד שהיה לך טוב, כל שאיפתו היא שיהיה לך טוב ונעים. לכן לעולם את תחסי בשבח, יתרה מזאת לעולם לא לחסוך במילים בכמה את מרגישה טוב ונעים, במסגרת הזוגיות. אמירות מעין אלה מזרימות אדרנלין לדמו של בן זוגך, שבח וחיזוק גורם לבן זוגך למוטיבציה לעשות לך עוד יותר טוב. לכן חושב מאוד שבכל משפט שאת אומרת לבן זוגך תתחילי בשבח ולסיים בעניינים אחרים שאת רוצה לומר. לכן אישה! את רוצה לגרום לנחת רוח אצל בעלך אז תראי לו שאת מאושרת. כי בן הזוג שישמע רק תלונות וקיסורים(מבחינתו) הוא יתקשה בחיי הזוגיות שלו. אנא ממך אישה לא לקבל דבר כמובן מאליו.

6. **הדשא של השכן ירוק יותר**- לעיתים אנו מקבלים כמובן מאליו כל דבר שהוא שלנו, או כל דבר שאנו רגילים אליו. ולכן יש נטייה לבני אנוש לזלזל במה שקיים באופן תמידי וקבוע. "ותהי יראתם אותי מצוות האנשים מלומדה" האדם מתרגל להכל. לכן אין שום דבר המובן מאליו בזוגיות. כל דבר הנראה מובן מאליו מהר מאוד מגלים שזה אינו מובן. כל דבר שאינו זוכה לטיפוח למאמץ להשקעה זה נשחק ומצטנן והופך לחסר משמעות. לכן שני דברים דרושים: ראשית עליכם להודות ולהעריך כל דבר שכן הזוג עושה למענכם, להתעניין בבן הזוג שלכם בכל דבר שהוא עושה ולהעריך את המעשים שאתם עושים ביחד ההנאות המשותפים שלכם בחיי היו יום. ויחד עם זאת תמיד לחפש משהו חדש, לשנות שיגרה, לצאת לנופש או לטיול, לימוד משותף או כל דבר אחר. חשוב שתעשו דברים ביחד ותתחדשו תמיד. אירועים אלה יחזירו את הרעננות בקשר ויתנו לכם להבין שיש לכם דשא ירוק מאוד וזה אמיתי. הדשא של השכן נראה ירוק יותר מרחוק, זאת אשליה גדולה מאוד.

7. **מותר לפספס אך מוכרחים לתקן**- הנבואה אינה מקבלת את רעיון התשובה כי אדם שהרס או שחטא עליו לשאת את העונש. לכן רק הקב"ה מבין סוד חזרה בתשובה. אדם שחטא, אומר ריבונו של עולם, יעשה תשובה ויתכפר לו. הקב"ה מבין שאם אדם קלקל הוא יכול לתקן. התיקון הוא לא להישאר באותו מקום אלא לשנות מיקום וממילא העונש מתכפר. למה הדבר דומה? לאדם שזורקים לעברו חפץ והוא בראותו את החפץ עף לעברו, אז ממקומו, וכך הציל את נפשו. לכן אם טעיתם או עצבנתם אולי גיליתם מידה של ציניות אחד כלפי השני או שכחתם משהו חשוב אז דעו מייד להודות בטעות ולבקש סליחה. כי עימך הסליחה למען נתקרב אליך. זו היא הדרך שבה בן הזוג הפגוע יכול להבין את הסליחה. לא סליחה שיש בה נימה של "אחטא ואשוב" אלא בקשת סליחה מכל הלב. להראות את רגשות החרטה, להראות את הבושה ממילא אני מראה שהבנתי כי פגעתי בבן/בת הזוג. דרך זאת מובילה שבן הזוג הנפגע מגלה את זרעי האהבה את הקשר העמוק שצומח מעמקי הלב. הסליחה היא דרך להתחבר על ידי נסיגה וסוד צמצום האגו. אם לא נצמצם את עצמנו ונראה כי אנו רוצים לתקן טעויות, אנו עלולים להביא את בן/בת הזוג לפחד וחוסר אימון בבן/בת הזוג. בן זוג שאינו מרגיש בטוח עלול להגיע לנקמה או נטירה ולהעצים את האגו על ידי רצון חזק לשמור על מקומו בלא לוותר. לכן דעו לכם העולם הוא עגול כאשר אנו מתרחקים מנקודה אחת בו בעת אנו מתקרבים אליה, ממך אברח אליך.

8. **דאגה בלב איש ישחנה ויש אומרים ישיחנה.** ישיחנה פירושו יעשה אותה קטנה הוא בעצמו ישיחנה פירושו יעשה אותה קטנה על ידי שישחנה לאחרים. מערכת זוגית מפגישה בין שני בני אדם שונים בתכלית השינוי, מטבע הדברים נוצרים חילוקי דעות, מתחים ואי הסכמות סביב נושאים שונים. לעיתים יש והוויכוחים מביאים איתם לחרדה לעייפות לייאוש אחד מהשני. לעיתים מסיבות לא מובנות לא מתמודדים עם הוויכוחים בצורה מקיפה ולעיתים אף יש מצב שמתעלמים מתוך תקווה שזה יתפוגג לו באוויר. ולא היא. אל תישמרו שום דבר בבטן. כל מה שיש לכם/ן לומר לבן/בת הזוג אמרו לו/לה. השתדלו לומר את דבריכם כך שיפלו על אוזניים קשובות. יש חשיבות גדולה מאוד באיזו מנגינה נאמרים הדברים. לא לדחות דברים אלה דברו עליהם. תנסו לפחות ארוחה אחת במשותף או שבו ביחד לשיחה קלה. בתוך שיחה זאת יש להתמקד במה שאתם מרגישים ולא לרצות לתקן את השני ולנסות להאשים אותו או לתבוע ממנו שינויים. יש צורך גדול להבין ששום דבר לא מושלם בעולם, ואכזבות או ויכוח הם מעצם המפגש בן שני אנשים שונים. אמר לי פעם אדם שהתגרש מאשתו והתחתן שינית כך: "אם הייתי יודע שזה מה שמחכה לי עם אשתי השנייה אז... הייתי מעדיף להישאר עם אשתי הראשונה". לכן שוחחו תמיד כי דאגה בלב איש ישיחנה מדעתו בכוח עצמו או בכוח שיחה עם אחרים.

9. **האהבה לא הולכת לאיבוד אלה מתחלקת.** החיים מורכבים מאוד ועלולים לא פעם להביא אותנו לטבוע בעשייה בטיפול הילדים, בפרנסה ויש תחושה שאהבה איננה עוד. יש זוגות שמגלים זאת מאוחר מאוד, כאשר הילדים מתחננים ויוצאים מחוץ לבית ופתאום הזוג עומד אחד מול השני ולא מכיר אחד את השני. פתאום הם זרים זה לזה. לכן דעו לכם, האהבה אינה הולכת לאיבוד אלא היא מתחלקת או משתנה ועליכם למצוא אותה תמיד בתוך הבית. לכן תשקיעו בקשר הישיר בנכם, לא להישאר רק ברמה הפונקציונאלית מילוי משימות ועמידה בזמנים, אלא יש צורך גדול גם בשמן שמניע את המערכת. והשמן זה לא המשימות או הילדים אלא האהבה. חשוב לא לומר מחר שמה יהיה מאוחר. לכן יש צורך גדול למצוא דרך ליצור קשר ישיר כמו לצאת לבילוי ללא הילדים או בילויים נוספים שיעזרו לכם לגלות ולחדש את האהבה וזה זריקת מרץ ליחסים שלכם.

10. **יש מיתה ויש מיטה-** חשוב מאוד לא לזלזל בקיום יחסי האישות שלכם, זהו חלק בלתי נפרד בחיים הזוגיים שלכם, ולעיתים יותר ממה שזה תוצאה של האהבה ויחסים טובים הוא הסיבה ליחסים אלה. כאשר חיי האישות זורמים יפה אזי ישנה השפעה ישירה אף לשאר היחסים בינכם בבית. מעניין שבין שלושת המצוות הכתובות בכתובה מדאורייתא אחת מהם היא מצוות עונה – קיום יחסי אישות. לא רק על מנת להביא ילדים אלא להנאה ולקרבה אינטימית. אין לזלזל בכך, זה אינו מעשה צדדי או משימתי אלא מטרה. יחד עם זאת אם אין את ההכנה לפני אזי המעשה עצמו עלול לא פעם להיות טכני בלבד.

תפילה לקב"ה, שישרה עלינו ברכה והצלחה בכל מעשה ידינו.

באהבה,

שרון שלום
רב קהילת קדושי ישראל