ספרים נוספים · הבית היהודי

קונטרס הנהגות הבית

ספריית אור ברסלב · or-breslev.co.il

קונטרס הנהגות הבית

מקור הטקסט: אור ברסלב

לקריאה באתר, עם המפרשים והמקורות ליד כל שורה: https://or-breslev.co.il/library/קונטרס-הנהגות-הבית/
הקובץ נוצר ב־19 בנובמבר 2026 מגרסה v38-202611162349 של הספרייה.

תוכן העניינים

כללי 4
מחמאה 4
כללים 4
קשר רוחני 7
כללי 7
ביקורת בונה 9
כעס 12
התפייסות 14
דו שיח 17
דיון 20
מדוע קשה להסכים? 20
לתת ולקחת 23
התייחסות 27
ציפיות 29
לחזק את האהבה 34

הוכן מתוכנת תורת אמת, מותר להפיץ בכפוף לתנאי רשיון CC BY-NC-SA 2.5 - אסור בשימוש מסחרי
בס"ד - כל הזכויות שמורות (c) ל מחבר

הרב רפאל אלמקיאס שליט"א

הנהגות הבית ושלום בית - מדריך מעשי איך להפוך את ביתנו לגן עדן בעולם הזה
בהסכמת הרב שמעון אשר שליט"א, מו"ר הרב חיים רבי שליט"א, הרב בניימין שהר שליט"א
על פי ספרו של הרב שמחה כהן שליט"א (בהסכמתו)

כללי

1) לעולם לא ניתן לשנות את הזולת, אלא רק את עצמו.
2) אפשר לעזור לזולת להשתנות ע"י:
א.דוגמא אישית
ב.ביקורת בונה (עיין תחילה היטב פרק ביקורת).
3) שלום בית אינו בהכרח שיש ריב, אלא אף הוספת אחווה ורעות.
4) יש לזכור שרוב בעיות הנשואים אינם נובעים מרוע לב או תכונות רעות, אלא מחוסר ידע בסיסי בנוגע להכרת אדם את עצמו וכל שכן מחוסר הכרת בן המין השני.
5) אל תחכה/תחכי לצד השני שייחל לפעול לשינוי, היוזם ראשונה ישפיע על השני והזכות שלו.
6) בני אדם שונים זה מזה ועוד יותר איש ואישה, לכן אין לצפות לחשיבה דומה (ההפך).
7) לאחר הנשואים נראה לנו שבן הזוג השתנה לרעה וזה טעות יש לכך כמה סיבות:
א: תופעת עיוות ממדים: גימוד תכונות שליליות והגדלה של חיוביות, לאחר החתונה חוזר לגודלו הטבעי (ולפעמים גם מנפחים את השלילי) .
ב: גורמים המשפיעים להתחתן: לחץ חברתי, משיכה לא מוסברת ועוד, לאחר החתונה הם נעלמים ונשארת המציאות.
8) מסקנה: אמנם יש לעשות השתדלות, לבדוק התאמה ולבחור בן / בת זוג מתאים, אבל אין בידנו כלים מדויקים ואמינים לבחירה מושלמת, ולמעשה כך רצה הבורא, כדי שנלמד לתקן את עצמנו.

מחמאה

כללים

1) אחת הסיבות לנשואים הוא סיפוק צרכים הדדי, צרכים גשמיים וצרכים רוחניים.

2) צורך רוחני חשוב ביותר הוא המחמאה, ועל פי הרמב"ם, הצורך החזק ביותר.
3) המחמאה נחשבת לחסד, חסד גדול מצדקה, ועוד יותר בין איש לאשתו.
4) המחמאה משרה אווירה נעימה בבית, מעודדת עשייה ומחזקת את הקשר בין בני הזוג.
5) להרבה קשה להחמיא ובמיוחד בבית, הסיבות לכך:
א: כאשר יש בבן הזוג דבר ששותפו רוצה לשנותו הוא מעיר לו הערות, כאשר מעירים הערות על דבר שלילי קשה להחמיא לו והמצב נעשה קשה יותר עם הזמן, משום שההערות לא מועילות. דעו כלל: הערות וביקורת ביחסי בני הזוג יכול להיות דבר הרסני.
ב: חוסר חינוך לעידוד, תחושה שזה לא אני.
ג: מאחר שתפקידי בני הזוג נראים מובנים מאליהם לכן לא רואים את הצורך לעודד אותו בעת מילוי תפקידו.
ד: פעמים אנשים משתמשים במחמאה להשגת רווח, ולבן הזוג הרי מגיע מחמאה אמיתית, לכן כאשר הוא רוצה להחמיא נראה לו שהוא לא אמיתי, "אינני מסוגל לשקר לבן זוגי".
ה: משום שנראה לנו שאין מה לשבח, אבל יש לדעת שיש השפעה גדולה לדיבור. בזמן שאנו מחמיאים אפילו נראה לנו שהדבר מלאכותי, עם הזמן נראה בבן הזוג את הדברים באמת, אם משום שהוא הושפע לטובה ואם משום שהפכנו ע"י דיבורנו את הדבר לממשי בעיננו, ועוד ע"י כך שהמחמאות בתחילה היו בעיננו מלאכותיות, אנו נחפש דברים אמיתיים בבן הזוג, כדי שהמחמאות לא יהיו מלאכותיות ותוך כדי כך באמת נמצא כאלה לרוב.
ו: כאשר בני-הזוג ביקורתיים ומרבים לבקר, נראית המחמאה כסותרת, "לא מסוגל לומר מה שאני לא חושב עליך". בנוסף לכך עולה המחשבה שמאחר שבן הזוג לא מתנהג בצורה חיובית לא מגיע לבן הזוג עידוד, ועוד אם בן הזוג לא מחמיא לי מדוע שאני אחמיא לו ולמה שאני אעודד אותו להחמיא לי אם דבריו לא מהלב.
ז: גורם התחרות המצוי בין בני אדם פעמים מצוי גם בין בני זוג ולכן קשה להם לפרגן לבן תחרותם.
ח: נטיית האדם לראות את הצדדים הרעים, יותר מאשר את הצדדים הטובים.
ט: כל הטעמים האלה נובעים מהקושי של האדם להעניק לזולת את הדבר האישי ביותר, נשמתו.

י: אחד האפשרויות לפתרון בנקודה זאת, לעשות רשימה של דברים טובים שבן הזוג עושה למענך.

6) חוסר (רעב) במחמאות גורם לחוסר סבלנות, ביקורת כלפי הצד השני ולדרישות מוגזמות.

7) בין מעלותיה של המחמאה יש גם השלכה חיובית שמונעת ביקורת מהצד השני - כאשר מחמיאים לאדם כבר לא נעים לו לבקר את המחמיא (הכוונה לביקורת לא נכונה, ראה פרק ביקורת בונה).

8) יש להתאים את המחמאה לשומע, להשמיע לו מה שהוא זקוק ורוצה גם אם לדעת המשמיע אין הדברים ראויים, לכן על בני הזוג להכיר אחד את השני מה הוא רוצה לשמוע. ישנן מחמאות שמתאימות לגבר וישנן שמתאימות לאישה.

9) יש ללמוד מה המינון הנכון שמתאים לבן זוגו.

10) יש לתת את הדעת למעשים טובים של בן הזוג ולשבחו על כך, ע"י כך גם מעודדו לעשייה מוגברת.

11) כדי שהמחמאה תיקלט ע"י בן הזוג יש לנקוט בכמה מהלכים:

א) להאריך במילות השבח, ההרחבה בשבח מתקבלת כאכפתיות.

ב) לומר את המחמאה בהארת פנים.

ג) לשוב ולומר את אותה מחמאה לאחר זמן.

ד) להתמקד במחמאות בנושאים חשובים למקבל המחמאה.

12) יש להיזהר ממחמאה מוגזמת, אך שימוש במחמאה כזאת לעיתים רחוקות יכולה להיות טובה.

13) מחמאה בזמן שרוצים להשיג משהו יכולה לפגוע, אלא אם מרבים במחמאות גם בזמנים שלא רוצים להשיג דבר.

14) מחמאה בלשון לא נכונה יכולה להעליב, דוגמא: כאשר אומרים לאדם (בכוונה כנה להחמיא) "בזמן האחרון אתה בסדר".

15) מחמאה בדימוי: אפשר להחמיא לילד על דבר טוב, למשל: "אתה כמו אבא שלך". גם האבא קיבל מחמאה וגם משפיע לטובה על הילד.

16) מחמאה עקיפה, לדוגמא: לומר לילד "איזה אוכל טעים הכינה אמא". כך אמא קיבלה מחמאה ומשפיע לטובה על הילד.

17) לפעמים לבן הזוג קשה לשבח, כדי לעודדו בכך, טוב שהצד השני יציג סיפור הצלחה שהיה לו, הפוך מכך לא כדאי לספר.

18) יש להימנע מלספר שבחים על בן הזוג בפני חברים, וכן לא יספר הבעל שבחים על עצמו בנוכחות אשתו של חברו, וכן גם האישה, כיוון שהדבר יכול לגרום לשנאה בין בני הזוג.
19) טוב שהבעל יאמר לחבריו עד כמה יש להתחשב בבת הזוג, וכן האישה לחברותיה, וכן לספר שכך הם נוהגים, ע"י זה הם יעודדו גם את החברים לנהוג כך.
20) דחיית מחמאה: לפעמים השומע מחמאה דוחה אותה, לדוגמא: הבעל מחמיא לאשתו שהתלבשה יפה, האישה:"אתה לא מתכוון, בטח כך לימדו אותך לומר בכולל", האדם שמגיב בצורה כזאת צריך ללמוד שזו לא תגובה טובה. מהצד השני, נותן המחמאה צריך להשתדל להבין שהתגובה הזאת לא נועדה להעליב, אלא לוודא שאכן זו מחמאה אמיתית.
21) יש לעודד את המשבח ע"י כך שיאמר לו עד כמה הוא נהנה לשמוע, כמה התחזק מהמחמאה וכדומה.
22) יש לדעת שכאשר מחמיאים ומעודדים, משפיעים על הצד שכנגד להשתפר עוד יותר.

קשר רוחני

כללי

בין בעל ואשתו קיים גם קשר גשמי וגם קשר רוחני. תהיה התייחסות לקשר הגשמי, אך בפרק זה נתמקד בקשר הרוחני.
צריך לדעת שישנם הרבה קשיים שמפריעים לחזק את הקשר הרוחני בין בני הזוג, במיוחד עם הזמן, כאשר המשפחה מתרחבת, קשיי פרנסה טיפול בילדים וכדומה.
דברים המקשים על חיזוק הקשר:
1) מאחר ויש הבדל בתחומי התעניינות בין בני אדם, וכל שכן בין איש ואישה, צריך להשקיע מאמץ להתעניין גם בדברים שמעניינים את בן הזוג, למרות שזה לא מעניין.
2) השוואה של בני הזוג עם אחרים.
3) אי שביעות רצון של בני הזוג מעצמם, מהלימודים, מהעבודה ומהילדים, לכן מתרבות התלונות והערות על כל דבר פעוט. לפעמים זה נובע משום דרישה לשלמות ופעמים משום מידות רעות. על כן על בני הזוג להשתדל לפרוק בפני בן הזוג את מצוקתו, וחשוב שהצד השני יאזין למצוקה קשב רב כדי שיוכל לסייע בפירוקה.

4) אי השתתפות בשמחתו או בעצבותו של בן הזוג. צריך להשתדל לשמוח בשמחת בן הזוג, להתלהב ממה שהוא מתלהב, גם אם אותנו באמת לא מלהיב, לעודדו בעצבותו ולהשתדל תמיד להיות עם פנים מאירות ושמחות.

לחיזוק הקשר, בני הזוג חייבים:

1) להשתדל להקשיב קשב רב לדברי השני ולנסות להראות שהנושא מעניין אותו, גם אם זה לא מעניין אותו.

2) להשתדל לזהות נושאים שלא מעניינים את בן זוגו, כדי לא להקשות עליו בשמיעת נושא שלא מעניין אותו.

בניית הקשר הרוחני:

1) שיחה עם בן הזוג והתעניינות בדברים המעסיקים אותו, הענקת הערכה לאישיותו הפנימית.

2) שיחות ודיונים כגון על פרשת השבוע, מוסר או שאלות הלכתיות, חשוב שבני הזוג ילמדו יחד באופן קבוע וכן ישבחו זה את זה על דברי התורה שאמר.

3) עיסוק במצוות ביחד, כגון: עזרה לזולת או גמ"ח יכול לתרום לקשר רוחני, אך יש לבחון היטב אם באמת שני בני הזוג מסכימים שהנושא חשוב וכדאי לעשותו.

4) לבעל תחושות רוחניות זמינות יותר משום שהוא לומד בישיבה, וגם כאשר הוא עובד יש לו שיעור קבוע בערב, וכן הוא מתפלל בציבור. אצל האישה הסיפוק הרוחני פחות זמין, לכן טוב שהבעל יקפיד להודות לאשתו ויציין בפניה שבזכותה הוא לומד, ועוד כדאי שהבעל יבקש רשות מרעיתו ללכת ללמוד, וכך ע"י מעשים אלה האישה תרגיש שותפות בלימודו של בעלה.

5) כדאי מאד שגם לאישה יהיה שיעור שבועי קבוע לסיפוק הצורך הרוחני וכן כדי לעשות הפסקה בפעילות השגרתית בביתה. על הבעל לאפשר ולעודד את אשתו ללכת לשיעור כזה.

6) חשוב שכל אחד מבני הזוג יפעל, יעשה וידבר דברים אשר יגרמו לכך שיעריכו אותו, וישתדל שלא לעשות דברים אשר יגרמו לכך שלא יעריכו אותו.

7) טוב שבני הזוג יצאו לפחות פעם בשבוע, אפילו לטיול רגלי קצר בקרבת הבית או נסיעה ברכב, אפילו ללא מטרה מוגדרת, וכן אפשר לנצל נסיעה מוגדרת ליצירת "יחד" ע"י שיחה, ללא שהרדיו יהיה פועל.

הערה: כאשר בני הזוג יוצאים לטייל ביחד, אסור לאחד מהם לתת תחושה לשני שהוא עושה טובה, שלא כל כך מתאים לו, אבל הוא עושה זאת למען השני, טעות היא אם יחשוב שבכך תגדל הערכה של בן זוגו, ההפך.

ביקורת בונה

הקדמה:

1) כל אדם שואף להיות מושלם, וחשוב לו שגם אחרים יראו אותו כך, לכן הוא גם מקדיש תשומת לב להופעתו ובודק עצמו במראה לפני יציאתו. מי שיאמר לו שצוואורנו מקומט הוא יודה לו על כך ויישרו, לא כך באישיותו וערכיו של האדם; ביקורת בתחומים אלה נתקלת בהתנגדות עזה עד כדי שנאה, אפילו כאשר אשתו מבקרת אותו וזאת למרות שעל מקבלי התוכחה אמרו חז"ל שהוא חכם.

2) אמנם יש חשיבות בביקורת בונה, אך עלינו לדעת שחייבים להבין איך לבקר, שאם לא כן עדיף לא לבקר כלל. ביקורת לא נכונה הורסת יותר מאשר השתיקה וההתעלמות מהמקרה.

3) פעמים בן זוג מעיר הערות, ולא ברור מדוע הוא נתפס על דברים קטנים. הסיבה האמיתית היא לא הדברים הקטנים, אלא דברים אחרים, ועל כן מין החכמה לברר מה מציק לבן הזוג ובכך לפתור את המצוקה ואת הביקורת שעמה.

4) עוד אפשרות שבן זוג מעיר הערות; משום שהוא מרגיש שלא מעריכים אותו, לכן למרות שקשה לשבח אדם כזה שמבקר כל העת, יש להשתדל לשבחו ובכך בהדרגה ישתפר.

5) ישנם מקרים שבן זוג שואל: "למה? מדוע?" למשל: "מדוע אתה לא ניגש לאכול?, למה הצעצועים מפוזרים על הרצפה?". לכאורה הוא לא דיבר בשלילה, אך ברור שהשאלה נשמעת כביקורת.

6) ישנן אמירות "תמימות" שהן בעצם ביקורת כגון: "אני מיואש ממך", או לכאורה מחמאה: "תהיה לי בריא!" או "מותק שלי", אך הנימה, הניגון והויכוח שהיה לפני כן, מבהירים שיש כאן ביקורת. אלו ביטויים שיש להימנע מהם.

הסיבות לקשיים בקבלת ביקורת:

1) כבוד ותחרות (אפילו כלפי אשתו).

2) קושי בשינוי הרגלים.

כיצד לבקר:

1) על המבקר לבקר ללא כעס.

2) כדי שהביקורת תתקבל צריך לעשות פעולת ריכוך מקדימה, לשבח אותו, כגון: לומר לו שהוא חכם או נחמד וכדומה, לבקש ממנו רשות בטרם נתחיל לבקר, דבר שיעיד על כך שהוא נחשב בעיננו.
3) אין להתמקד באישיותו של זה שמעבירים עליו ביקורת, כגון: "למה עשית... אתה לא בן אדם... אתה לא מתחשב..."', אלא להתמקד בפגיעה שנפגע ממנה המבקר.
4) אין להתייחס לעבר בביקורת, אלא על מה צריך לעשות מכאן ולהבא.
5) יש להסביר מה המצוקה שיש לנו שבעקבותיה באה הביקורת.
6) יעיל הרבה יותר לבקר כאשר יושבים בצוותא, בניחותא בבית, ולא מיד בכניסתו של בן הזוג או ברגע יציאתו. כאשר בן הזוג נכנס לבית ומקבלים אותו בסבר פנים מאירות, נותנים לו תחושה שהוא רצוי ואהוב (וכך הוא ישמח לשוב הביתה), וכן כאשר הוא יוצא מהבית כדאי שיצא בתחושה טובה.
7) כאשר אדם עשה טוב, אבל במקביל עשה גם דבר לא טוב, יש להדגיש את הטוב ולהאדיר אותו, ורק אז להמשיך בביקורת על המעשה הלא טוב.
8) יש להיזהר שלא ליצור רושם של תחרות, צריך ליצור שותפות בביקורת, כגון: "חושבני שלא היינו צריכים לעשות כך, או חושבני שבעתיד כדאי שנעשה כך וכך". ולא: "אני חשבתי שצריך לעשות כך..."
9) צריך להיזהר לא להשוות את בן הזוג למישהו אחר, כגון: אח או אחות - "אילו היית כמו...".

מצבים שבהם אין לבקר:

1) כיוון שהביקורת נועדה להשפיע על הזולת לשנות התנהגותו ולא חס ושלום כדי לצער, יש להיות ערניים, האם הביקורת בונה או רק מכאיבה. פעמים הסיבה לביקורת נעוצה בצורך לפרוק לחצים אישיים שהצטברו ולא משום שסבור שיהיה בביקורת שיפור בבן הזוג. יש להישמר מכך. ביקורת ללא תועלת רק מזיקה, לכן אין לבקר דברים שלא ניתן לשנותם כגון: מבנה גוף, קווי אופי יסודיים, מוצא עדתי או משפחה.
2) אין לבקר בן-זוג בזמן שהוא מנסה ליצור אוירה חיובית בבית.
3) יש להשתדל לא לבקר בעת הארוחה. לא רק שביקורת כזאת פחות יעילה, אלא שהמתח שנוצר גורם לבעיות עיכול.
4) אין לבקר את בן הזוג בפני אנשים אחרים. בנוסף להלבנת פניו, נראה שהמבקר כורת ברית עם השומעים נגד בן-זוגו.

5) אין להעיר מיד לאחר עשיית הפעולה השלילית, הזמן שעובר מאפשר למבצע לחשוב בעצמו על מעשיו ולהיות יותר פתוח לביקורת.
6) אם משהו בבית מפריע לבן הזוג, כגון: סדר עדיפות לא נכון בענייני הבית, יש להתמקד בדבר המפריע לו ולא בשיקול הדעת של בן הזוג.
7) אין לתת הסבר למעשיו של זה שמבקרים אותו, כגון: "אתה עושה כך משום שהשפיעו עליך או משום שיש לך רגשי נחיתות".
8) ביקורת בעניין הלכתי צריכה להיאמר בדרך של שיתוף, כגון: "אולי כך עדיף שנעשה". כדאי ללמוד יחד את ההלכה, כך תתקבל יותר דעתו של המבקר. המבקר עצמו צריך להשתדל להקפיד על ההלכות, כדי שבן הזוג לא יוכל לומר: "הרי גם אתה לא מקפיד אז למה אתה בא אלי בטענות?"
9) חובה לומר את הביקורת בצורה רגוע ונעימה.
10) אין לנצל לביקורת דברים שלילים שנאמרו לו ע"י בן זוגו, משום שהם נאמרו לו ברגעי חברות וידידות, מתוך הרגשה של פתיחות. שימוש כזה יסתום את הפתיחות שיש בה חשיבות לקשר הזוגי.
11) יש להשתדל לצמצם את הביקורת לדברים עקרוניים ולא פרטים פעוטי ערך על כל צעד ושעל, דבר זה יגרום לבן-זוגו לחשוב עליו: "הוא אדם ביקורתי", וממלא לא יתקבלו דבריו. ויותר מכך, בן הזוג ישמח שלא לראות את בן זוגו, כך לא יתמודד עם פניו הזועפות.
12) הביקורת צריכה להיות בממדים אמיתיים, ולא להפוך תקלה קטנה לאסון.
13) אין לבקר לפני יציאה מהבית ולא מיד ברגע שבן הזוג הגיע לבית, וכן לא דרך הטלפון.

כיצד יתנהג בן הזוג המבוקר:

1) כאשר בן זוג מבקר את בן זוגו, על המבוקר להקשיב לדברי שותפו לנישואין ולאפשר לו לסיים את דבריו, אפילו אם נראה לו שדברי המבקר לא תואמים את המציאות ודבריו מרגיזים אותו.
2) יתאזר בסבלנות ולא יענה מיד לדברי הביקורת, כי לעתים המבקר מפסיק לרגע וממשיך לומר עוד משפט או שניים. ועוד, כאשר המבקר מסיים את ביקורתו, הוא פורק את שבלבו ונעשה רגוע יותר ויתכן שהוא גם יוסיף ויאמר: "כמדומני שאני צודק, לא? אני מקווה שלא פגעתי בך". שתיקתו והקשבתו של המבוקר הופכת את המבקר לפתוח וקשוב לדברי תשובתו של המבוקר.

3) כדאי לפתוח בתשובה למבקר, כגון: "אתה צודק, אבל ..." או "נכון, אבל הרשה לי להוסיף נתון ..." וטוב יותר אם יוכל לפתוח בתשובה: "הרשה לי לחזור על הערתך, אתה מתכוון לומר ש...", ע"י כך מדגיש המבוקר שהוא הקשיב קשב רב לדבריו, כמו אמר: אני מקבל את דבריך, אני מנסה להבין וללבן את הבעיה. תגובה מיידית לביקורת ודחייתה, יביאו לחסימה תקשורתית .

עצות טובות:

1) טוב יעשו בני הזוג אם יקבעו זמן לשיחה מדי יום (ראה פרק שיחה) ובשיחה זו מדרך הטבע יעלו גם נושאים שבהם אין הם מרגישים בנוח, והם מבקשים להם פתרון טוב. כאשר יתרגלו לזה, יפתח המבקר מנגנון פנימי אשר יעצור בעדו מלבקר בשליפה, משום שהוא יודע שהוא יוכל להעביר את המסר טוב יותר בפגישה הקבועה.

2) צריך ללמוד להודות על האמת:

א: לא יאמר: "כן אתה צודק..." אבל יזכיר מקרה אחר בו הוא צדק.

ב: המבקר שהוצדק לא יאמר: "כפי שצדקתי עכשיו, כך צדקתי אתמול".

ג: לא ישתמש בהודאה להגדיל עצמו, ההפך, ישבח את המבוקר על יכולתו להודות בכישלונו וייתן לו כוח לקבל להבא.

ד: ביקורת בונה זה דבר חשוב, לכן אין לדחות ביקורת על הסף, גם אם לא נראה לנו, כי דחייה תגרום להפסקת ביקורת בכלל.

כעס

כללי :

1) אחת התכונות הגרועות באדם היא הכעס. כעס פוגע בבריאות האדם הן פיזית והן רוחנית. הכעס פוגע באחרים באמצעות לשונו, פוגם ביחסיו עם הסובבים אותו וגם הוא עצמו לא מרוצה מעצמו.

2) אין ספק שכעס היא מידה שקשה לשפרה, אי אפשר לתכנן מראש לא להיפגש עמה, כמו בתכונות אחרות. הכעס בדרך כלל הוא היקלעות למצב סוחף בלתי נצפה, הוא נובע ממגוון תכונות והשקפות של האדם ולכן השתלטות עליו קשורה בשיפור כללי של מידותיו והשקפת עולמו של האדם.

3) בכעס מעורבת גם גאווה. כאשר רואה הכעסן שאין מתחשבים בדעתו, אז הוא כועס, הוא חש שחייבים לעשות את רצונו, סבור שמגיע לו ולכן מותר לו לכעוס.

4) הכעס הוא אמצעי ביטוי להשגת צרכים או הישגים שלא הושגו בדרכים אחרות, והוא שם לב שע"י הכעס הוא מצליח להשיגם. לטווח הקצר לכאורה הוא צודק, אבל לטווח הארוך נגרם נזק גדול.

5) הקב"ה לא ברא שום דבר סתם, גם לא את הכעס, רק צריך לדעת שלעולם אל לו לאדם לכעוס בפועל, אלא כעס הפנים (הבעת פנים כועסת) כדי להציג את תוקף דרישתו, כגון בחינוך ילדים.

6) אמנם אפשר ללמוד על כעס הפנים, אבל בתחילה מומלץ לא להשתמש אפילו בכעס הפנים, כי הפעולה החיצונית יכולה להשפיע על הפנימיות. רק לאחר שלומדים לשלוט בכעס, אפשר ללמוד להשתמש בכעס הפנים.

כיצד להתייחס לכועס:

1) לפעמים נשאל, על מה הכעס? על דבר פעוט כזה? אבל הסיבה לכעס היא לא הדבר הפעוט, אלא דבר אחר שקדם לכך והופנם, כגון: בן זוג ציפה למתנת יום הולדת או יום הנישואין ולא הייתה התייחסות, בן הזוג התאכזב ונעלב, הדבר נשמר בלב ונחקק בתחושותיו, הוא נהפך רגיש לכל דבר קטן. על כן כאשר נתקלים בכעס על דבר פעוט שכזה יש לברר מה הגורם האמיתי המציק כדי לתקן את המעוות.

2) לעיתים מתפתח כעס לאחר ששמע חבר משבח את אשתו, והוא מיד משווה עד כמה אצלו זה לא כך.

עצות נגד הכועס:

1) כיוון שכל המשפחה סובלת מהכעסן, אין לדרוש רק מהכעסן לתקן עצמו, אלא מוטל על בן זוגו לעזור בכך, כיצד?

א) ע"י בירור הסיבה האמיתית של הכעס, כפי שכבר הסברנו, וכן ע"י לימוד הדברים שהכעסן רגיש בהם ולהיזהר בהם להבא.

ב) ניתן להבחין על פניו של הכעסן, רגע לפני הכעס שהוא עומד לכעוס, התנהגות נכונה שלנו ברגע זה יכולה להביא רגיעה על הכעסן.

ג) לפעמים ויכוח מתמשך גורם לכעס ולכן יש לעצור כזה ויכוח לפני שיתפתח הכעס, וזאת למרות הקושי הרב בכך. לאחר זמן הדבר יהיה קל יותר.

ד) יש כאלה אשר רואים בעת ריב שהכעס גובר, יוצאים מהבית להירגע. זו עצה טובה, אך ישנם כאלה שפעולה זאת תגרום לתוצאה הפוכה של הגברת הכעס, מתוך תחושה של: "לא מקשיבים לי", "לא מתייחסים אלי".

ה) דיבור בנחת מביא לרגיעה, לעומת הגברת הקול המגבירה את הכעס.

ו) אי הסתכלות בפניו של הכועס יכולה להשפיע לטובה.
ז) אין לפנות עם בעיות או ביקורת בזמן של לחץ או עייפות.
ח) צריך לדעת שאין הכרח שהאומר מתכוון באמת למה שאמר, אלא שבשעת כעס הכועס רוצה לפגוע, והוא אומר מילים שהוא יודע שהן יכולות לפגוע, כי למד עם הזמן את רגישותו של הנפגע ומה משפיע עליו. אין הכוונה שמותר לעשות כן, אלא שיש להבין שהדברים נאמרו על מנת לפגוע, מתוך כעסו ולא במתכוון.
ט) אם לא תתייחס למילים הפוגעות שהכעסן אומר הוא יפסיק לומר אותן כי הוא יגלה שזה לא מועיל לו.
י) כל אדם רוצה להיראות חיובי בעיני אחרים (במיוחד בין בני זוג). מילים טובות מעודדות אותו לנסות להשתפר על פי מדד השבח והעידוד שקיבל, והפוך חס ושלום, הטחת מילים שליליות, כגון: עצלן או שקרן, מפחיתות את הרצון להשתפר: "למה עלי להשתפר, הרי ממלא כך חושבים עלי".

עצות נגד הכעס:

1) חשוב על הנזק שנגרם שלא שווה את פריקת הכעס השלילית הזאת.
2) לפעמים בעת ויכוח לא מגיעים להסכמה וכל אחד רוצה לשכנע את סברתו ואז לאחר שלא מצליח, האחד יכול לפלוט מילה, כגון: "טיפש ולא מבין". אסור להגיע לכך, חובה לדעת לנהל דו שיח מבלי להגיע ליידי כך.
3) אדם כועס כאשר לא עושים רצונו או שדבר מפריע לו מאד, ומי שהדבר תלוי בו לא מתקן. לכן יש ללמוד לעקור את הסיבה לכעס, ע"י שיבין שאין סיבה לכעוס או שיקבל את המציאות כמו שהיא.
4) יש לעבוד על מידת הסבלנות, כיצד? יבחר זמן שבו בדרך כלל המתח בבית עולה ויקבל על עצמו בהתחלה רבע שעה לשמור על שלוות נפשו ועל קור רוח. עם הזמן, יוסיף עוד רבע שעה וכך יוסיף עד שירגיל עצמו לסבלנות.

התפייסות

הקדמה :

מאחר שלא הגענו לשלמות אנו חייבים ללמוד את תהליך התפייסות - כיצד יש להתפייס, לא להיכשל שנית ולאפשר חזרה חלקה לשגרת החיים התקינה.
בכדי לבנות מערכת יחסים תקינה יש להבין את הקשיים בבקשת הסליחה, ועל הדרך להתגבר עליהם, וכן חייבים ללמוד לבקש סליחה, וכמובן יש ללמוד מהכישלון איך להשתפר בעתיד.

החכמה היא ללמוד כיצד לא לחזור על אותן טעויות, ללמוד מה מרגיז את בן הזוג וממה הוא נעלב. הנטייה הטבעית שבנו גורמת לנו להיות שקועים בעצמנו, מה אנו נפגענו, ולכן לא מנסים לחקור ולבחון מה הם הדברים הביאו למעידתו של בן הזוג.
בני זוג שיודעים לתקן יתעלו ויחזקו את הקשר עוד ועוד.

בקשת סליחה:

1) על בני הזוג לפתח נכונות לבקש סליחה כאשר אחד מהם פוגע בזולתו, ע"י כך הוא מבהיר לבן זוגו שהפגיעה לא נבעה מרוע לב, אלא מחוסר מודעות טבעית, הוא מכיר בטעותו ולכן מכאן ולהבא הוא לא ייכשל. אבל אם יעסוק בלמצוא צידוקים להתנהגותו, לא יפיק תועלת מהכישלון ולא יתוקן המעוות. אי בקשת סליחה לעיתים חמורה מהפגיעה, משום שבכך מבין הנפגע שהפגיעה הייתה מכוונת ולא מקרית, וגם אם לא מכוונת הוא בטח לא מתכוון לתקן.
2) סליחה לא מבקשים כלאחר יד, כגון: בשפה רפה ובמעבר במסדרון, וגם מתנה או מעשה אדיב אינן תחליף לסליחה.

הסיבות לקשיי בקשת הסליחה:

1) כדי לשפר את תכונות האדם צריך להכירן, ללמוד את המבנה שלהן, לבחון את תפקידן, לחוש את עוצמתן ומדוע הבורא יתברך טבע אותן באדם, מדוע אדם לפעמים מאבד את מצב הרוח, משהו מפריע לו ואינו יודע מה. ידיעת נפש האדם משפרת את הרגשתו ועוזרת לו להתמודד עם ההפרעה, אע"פ שעדין לא יודע את סיבת ההפרעה או ההרגשה הלא טובה, כך אם האדם, שחש במעצורים פנימיים להתנצל, יבדוק את עצמו ויעמוד על הסיבות היוצרות את הקושי להתנצלות, עשוי להתברר לו שהקושי שהפריע לו הוא רק מעצור קטן שיכול להתגבר עליו.
2) מאחר שבכל אחד קיימת מעצם בריאתו שאיפה עזה "להיות בסדר" והיא המנחה ומדריכה אותו לחפש את האמת המוסרית, ומשום שהדחף להיות בסדר הוא רצון בסיסי, על כן כשלון ואי עמידה בצפיות אלה מהווה מכה מוחצת לגאוותו, זו היא סיבת הקושי להודות בכישלון ובטעות.
3) התחרות שיש בין בני אדם, לענייננו, מי צודק יותר. ובכלל, ישנה תחרות מודעת ובלתי מודעת בין בני אדם, על כן גם קשה לאדם לפרגן לזולת, לתת לו את התחושה "נוכחו בצדקתי".
4) אי התפייסות מיידית.
5) למדו מההורים שפגעו אחד בשני ולא ביקשו סליחה (על כל פנים לא בפניהם) .

6) לעיתים קרובות הגורם לאי בקשת סליחה הוא הנפגע עצמו, משום שכאשר אדם נפגע הוא מגיב בצורה ספונטנית ללא מחשבה, לכן על הנפגע להימנע מתגובה של פגיעה נגדית, וכן להתמקד אך ורק בפגיעה הנוכחית.
7) לפעמים, בעקבות התנצלות קודמת בה הנפגע לא הגיב בצורה מעודדת, נוצר הקושי להתנצל. לכן הנפגע צריך לעזור לפוגע בבקשת הסליחה ולעודדו, צריך לעודד את בן הזוג המתנצל ע"י שנותנים לו אפשרות להסביר את עצמו ללא הפרעה. האזנה לדבריו יוצרת פתיחות להכיר בטעותו.
8) לפעמים, הרתיעה מבקשת סליחה נובעת מכך שבפעמים קודמות הוא ניסה לבקש סליחה, והיה צריך להשקיע מאמץ רב להסביר את מעשיו, ועכשיו קול קורא לו בפנים שלא כדאי להתנצל ולהיכנס שוב למבוכה, מה גם לא בטוח שימחלו לו. אדם שמרגיל את עצמו לבקש סליחה יגלה תוך מספר פעמים שהדבר נעשה קל, מה עוד, שיוצר אווירה טובה בבית.

קשיים בקבלת סליחה:

1) במצב בו הנפגע אינו סולח, גם כשמבקשים ממנו סליחה, או שאף אם הוא סולח סימני הפגיעה לא חולפים וממשיכים להציק לו. יש לדעת שלכל אחד קצב תהליך התפייסות משלו, ולפעמים דרושה שיחה כדי להשלים את תהליך הפיוס, על הנפגע לומר זאת לפוגע במקרה שהוא מרגיש צורך בכך.
2) קצב השכל וההיגיון שונה מקצב הרגשות, לאחר שהנפגע הבין בשכלו, הוא זקוק "לבישול נוסף" ברגשותיו כדי לפנות את מקום הפגיעה לחיבה. תופעה זו נמצאת יותר אצל האישה, היא יותר רגישה, משום השוני בחומר בו קורצו כל אחד מהמינים, כמו כן יש לדעת שהאישה נפגעת מבעלה יותר מכל.
3) יש לדעת שהמדד להעלבה נקבע על פי אישיותו ורגישותו של הנפגע ולא לפי ראיית הפוגע, על כן לא יוכל לטעון: "הוא נעלב, אבל אני לא העלבתי". מצד שני, הצד הרגיש (בדרך כלל האישה, אך לא תמיד) צריך לפתח מודעות לרגישותו ולראות בכך פגם.
4) לעיתים הקושי נובע מצורת בקשת הסליחה, למשל: אם יאמר הפוגע - "לא התכוונתי לפגוע ", נשמע הדבר לנפגע כאילו הוא מנסה להמעיט באשמתו, כלומר, אני לא אשם כל כך. הנפגע רוצה לשמוע חרטה מוחלטת, לשמוע למשל: "טעיתי טעות חמורה, מבלי שיש לי הסבר לכך".
5) יש לציין שלפעמים בפגיעה חמורה במיוחד צריך להמתין בבקשת הסליחה, להתהלך בפנים חמורי סבר ועצב, המבטאים: "אני מודה שאפילו אין לי זכות לבקש

סליחה", משום שבקשת סליחה מהירה במקרה שכזה, משדרת: "אמנם פגעתי, אבל לא עשיתי מעשה נורא כל כך, אני מבקש סליחה ודי".

בקשת סליחה נכונה:

1) בקשת סליחה לא עושים כלאחר יד בפרוזדור הבית, יש לעשות זאת מתוך זימון מיוחד, לשבת ולשוחח על כך באופן מיוחד על הטעות שנעשתה.

2) אם מצד אחד הוא מבין שצריך לבקש סליחה, אבל מצד שני קשה לו לומר זאת, הצעה בתור התחלה היא להביע זאת במכתב תוך פירוט כל הנקודות שנוגעות לפגיעה. אבל אם בקשת סליחה תעשה ע"י מכתב בקביעות, עלול הדבר להיראות לבן הזוג כחוסר אומץ לומר בגלוי פנים מול פנים, שהוא מתנצל.

3) אין לשדר לפוגע: "יש על מה להתנצל ", דבר זה מפחית את ההמרצה לבקש סליחה.

4) יש לגלות פתיחות לקבלת סליחה, וכן לעודד את המבקש ולשבחו.

דו שיח

כללי:

1) אחת הדרכים החשובות והזמינות ליצירת קשר עם בן הזוג הוא הדיבור. כמובן שאפשר ע"י הדיבור גם לקלקל, אך אנו נדבר על הבניה.

2) בעזרת הדיבור אנו משיגים סיוע מבן הזוג, מביעים רגשות, מציגים שאלות, פורקים מצוקות ודאגות, וע"י זה נקשרים הלבבות. חוסר שיחה יכול לגרום לניכור וריחוק בין בני הזוג.

3) התייחסות של גבר ואישה לשיחה, שונים במקצת - גבר נהנה משהות עם חבריו, ולשם כך הוא מפתח שיחה או שהוא משוחח להשיג את צרכיו. האישה לעומתו, בנוסף להיות השיחה אמצעי קשר, השיחה היא גם מטרה, לשוחח סתם כך.

4) לאישה, שיחה עם בעלה היא הוכחה עבורה שבעלה קשור אליה ומעריך את אישיותה.

5) עם כל מה שאמרנו, אין זה אומר שחובתו של הבעל לשוחח עם אשתו בכל עת ובכל שעה, בני זוג הרוצים לבנות את חייהם על יסודות היהדות, צריכים למצוא את האיזון הנכון בין כל החובות המחייבים את האדם הנשוי.

עצות ליצירת שיחה:

1) על בני הזוג להיות ערניים לנושאים המעניינים את בן-זוגם, להתבונן במשך היום באירועים המתרחשים, לנסות לזכור את הפרטים וכך יוכל לעניין בהם אחר כך את בן הזוג. בנוסף, אפשר לומר רעיון מוסרי ששמעו או חידשו או קראו.

2) מאידך, יש לתת את הדעת שתגובות מסוג: "אוי למה עשית זאת" או "זו טיפשות" או "מן הראוי שתעשה אחרת" או "אני הייתי עושה אחרת " - הפרעה כזאת תעורר אותו אמנם במיידי להציג את עמדתו, אך לתווך הרחוק ימנע ממנו הרצון לשוחח עם בן-זוגו המפריע, והרבה פעמים בלא לדעת מדוע אין לו רצון לשוחח.
3) סוג אחר של הפרעה הם תיקוני לשון, למשל: שטעה בציון התאריך המדויק או במספר והשומע מתקן אותו (כמובן מדובר במקרה שאין חשיבות לתאריך או למספר המדויק).
4) בעיה נוספת בתקשורת היא כאשר המשוחח מדבר בקול גבוה מדי, ממהר לדבר או בצליל משטרתי חד משמעי, כל זאת כמובן מבלי שהמשוחח חש בכך.
5) ישנם שמפסיקים לשוחח משום שהשיחה מושתת ברובה על קיטורים והערות שליליות.
6) יש שאינם משוחחים בטענה שבן הזוג אינו מפסיק לדבר, לכן לא מוכנים להתחיל, שמא תארך השיחה (ראה פרוט ב"שיחה נכונה" סעיף 6, 7).
7) בזמן שהאווירה לא אוהדת, אין להזכיר וידוי על מעשה לא יפה שנשמע בזמן שהאווירה הייתה אוהדת, דבר זה יגרום לחסימה בשיחה גם כאשר תחזור האווירה להיות אוהדת.

תנאים לשיחה נכונה:

לא רק שיחה נכונה חשובה, אלא גם תנאים סביבתיים מתאימים עשויים להועיל:
1) ישיבה ליד בן הזוג או מולו, ולא משני עברי השולחן.
2) התבוננות אחד בפני השני, משני טעמים: ישנם כאלה שלא יכולים להביע את עצמם אם לא מסתכלים לעברו, ושנית, יכול הדובר לבחון את תגובות השומע.
3) התעסקות בדבר אחר בזמן השיחה גורמת לתחושה של חוסר הקשבה.
4) על השומע להניע את ראשו בהבעה של הקשבה, ואף לומר מילים שיש בהם לעודד את הדובר, כגון: מעניין מאוד, מאה אחוז וכולי'. הפגנת הקשבה מקלה על הדובר להביע את עצמו ומונע ממנו שכחה.
5) חוסר הקשבה יכול לגרום להארכת השיחה ע"י חזרה על דברים מכוח התחושה שלא הייתה הקשבה, והרצון בכל זאת להעביר את המסר. מצד שני, עקב כך נוצרת תחושה שהדובר הוא אחד שמאריך בדיבורו, סתם דברן שקשה להאזין לו. והאמת שהדבר נובע מחוסר הקשבה.

6) אמנם יתכן גם שהצד המשוחח מקשה על השומע בנושא שלא מעניין אותו, לכן טוב שכל אחד יעקוב אחר עצמו בעת השיחה, כדי לבחון כיצד הוא מאזין ומגיב בעת שחברו משוחח עמו, וכן כדאי גם לשאול את בן הזוג אם הוא מקשה עליו את השיחה, ועוד, בכל שיחה שהאדם מנהל, טוב שיגלה הקשבה, יגיב בצליל של התפעלות למשל או בתגובות ברורות של הקשבה.

7) יש להמתין לזמן נוח ואפילו מיוחד לשיחה, לא בזמן כניסה או יציאה מהבית. יש כאלה שלא נוח להם לשוחח בזמן נסיעה באוטובוס, לא בזמן שאחד מבני הזוג (לפחות) עייף ורוצה ללכת לישון. כדאי לקבוע זמן מסודר וברור כך שלא תהיינה תלונות לאף אחד, משום שכבר הסכימו על כך. מומלץ לקבוע זמן של 20 עד 30 דקות ביום לשיחה. בהתחלה יש להשתדל לא להעלות נושאים מרגיזים, עד שהדבר יהיה / יהפוך הרגל.

נושאי שיחה:

1) אפשר לדבר על כל דבר, כמובן להיזהר מלשון הרע.

2) ע"י שיתוף בן הזוג בעיסוקו נוצרת תחושת שותפות. אי שיתוף בן הזוג בעיסוקו יוצר תחושת ניכור אצל השני, החש שיש מישור בחיי בן הזוג שהוא לא יכול לחדור אליו, ושאולי בן הזוג חושב שהוא חסר הבנה וכישורים, דבר הגורם לריחוק וניתוק. מצד שני, טוב שבן הזוג יתעניין, ישאל שאלות על עיסוקו של השני, התעניינות כנה תעניק תחושה של הערכה לעיסוקם של שני הצדדים.

3) ראוי לא לייעץ לבן הזוג, המספר על עיסוקו, עצות מקצועיות (אלא אם נתבקש) גם אם הוא עצמו למד את המקצוע, משום שעל פי רוב נתוני השטח שונים ממה שמכיר המציע, או שמערכת הקשר החברתית שונה. התערבות כזאת מורידה את רמת המוטיבציה להמשיך ולספר על עיסוקו.

4) עצה חשובה: לא לספר דברים שליליים, כי דבר זה עלול לגרום לזלזול בבן-זוג מהצד השני .

5) כלל: כאשר בן-זוג פונה לבן-זוגו על מצוקה שיש לו, על הצד הנגדי לעודד, להראות השתתפות במצוקה ונתינת כתף, ורק אחר כך אפשר לתת עצה, וזאת במידה והצד המתלונן לא העלה בדעתו את העצה. לפעמים סיפור על מצוקה הוא רצון לקבל מעט פינוק, למשל: תלונה על כאב ראש. תגובה גרועה תהיה: "גם לי כואב ה..."., הבעל (או האישה) ציפה לפינוק, ותגובת האישה, כביכול, מראה שהיא לא רוצה להעניק לו זאת.

דיון

הקדמה:
אחת השאיפות במסגרת הנישואין היא שבני הזוג מצפים שהצד השני יחשוב כמוהו. כאשר מתחילים בדיון, כל אחד מצפה שהשני יקבל את דעתו, אבל על פי רוב, הציפיות נשארות בעולם התקוות, והתוצאה היא פשרה מאולצת. גם במקרים בהם אילו היינו בוחנים את הנושא הנדון מהצד, ללא נגיעות אישיות, והיינו מסכימים לדעתו של הצד השני, בפועל אנו מוצאים חוסר הסכמה, מדוע?
משום שעל מנת שדיון יהיה מוצלח, צריכים הצדדים לדעת איך לקיים דיון, כיצד להעביר מסר וגם להיות פתוחים לדברי השני.

מדוע קשה להסכים?

1) כל אדם הוא יצירה ייחודית, הבריאה הייחודית נועדה כדי להביא כל אדם לבצע את התפקיד המיוחד שנועד לו בלבד. כשם שאנו יודעים שאין אדם דומה לחברו, לדוגמא טביעת אצבע, כך אין נשמה שדומה לחברתה.
2) לכל אחד טעם אחר, מייחס חשיבות שונה לדברים שונים, וראיית העולם שלו שונה מאחרים. בצד המעלה שיש בייחודיות יש גם חסרונות - הקושי להגיע לאחידות דעות, אפילו על דברים עובדתיים. וברור שנמצא יותר שוני בין איש ואישה.
3) לכל אחד יש נטייה להתמקד בטענות עצמו, ולכן לא מאזין היטב לדברי חברו.
4) מאחר שלכל אחד מערכת שאיפות ורצונות שונה, וכן דרך חשיבה שונה, כאשר אדם פונה לחברו להביע את רצונו, עליו לתרגם אותו, כמו תרגום משפה לשפה. כפי שהתרגום משפה לשפה אינו מדויק, כך קשה לתרגם לשפת החבר את הרצונות והשאיפות.

פתיחת הדיון:
1) לפתיחה נכונה של הדיון יש חשיבות מכרעת על רצונו של השומע לקבל עמדת הזולת. אם בני הזוג לא למדו כיצד יש לשכנע אחד את השני, כבר בתחילת הדיון יעלה על פניהם מתח של דחייה וחסימה פנימית תופעל (ניסיונות קודמים שלא הצליחו יגרמו שתחילת הדיון תוצג בצורה לא נכונה, אם מצד המלל, ואם מצד התחושה שמועברת בשפת הגוף).
2) דיון מתוכנן, ישיבה נינוחה ורגועה במקום שקט באין הפרעות (מומלץ להשקיט פלאפונים, הפסקה באמצע הדיון יכולה מאוד להפריע) ונכונות לשמוע את הצד השני, יעזרו לדיון מוצלח. שפת הגוף משפיעה, למשל: ידיים פתוחות מגלה פתיחות, ידיים

משולבות מבטאות חסימה. כמו שהזכרנו ב"שיחה", גם כאן כדאי לשבת אחד ליד השני ולא מעבר לשולחן, מבט וקשר עין. דיון מוצלח אין פירושו שהסכימו עם עמדתנו, מוצלח פירושו שהייתה הקשבה, הבנה, צד אחד אולי ויתר או הסכים שטעה, אבל הכל נעשה ברוח טובה.

3) כדאי לשים לב לצורה וקצב הדיבור שיהיו מובנים.

4) חשוב שהשיחה תהיה רגועה, ולכן לפני שמתחילים בדיון עצמו חשוב לא להתחיל מיד בנושא, אלא לשוחח מעט על דברים פעוטים שאינם מחייבים, נושאים שיש הסכמה עליהם, כדאי גם לחלק מחמאות אחד לשני.

5) לאחר שנוצרה האווירה המתאימה, יש להציג את הנושא שלשמו נועד הדיון. בשלב ראשון, לאחר הצגת הנושא, יש לספר לבן-הזוג על הקשיים שהוא נתקל בהם שבגללם הוא מעלה את הנושא. חשוב שלא יישמע מדבריו שהוא מאשים את המאזין, בד בבד כדאי להוסיף, מה ירוויח בן-זוגו אם המצוקה תחלוף. הרב דסלר מציע דבר נוסף - דבר עם חברך על חברך עצמו, והוא יהיה מעוניין לשמוע.

6) מאחר וקשה לקבל עמדתו של השני, יש לנסות לנטרל ולעקוף את ההפרעות הרגשיות הקיימות בין הדוברים, וזאת ע"י נתינת תחושה שעמדתנו היא למעשה עמדתו ואין כוונתנו לשנות את עמדתו.

7) על כל צד לקחת בחשבון שיתכן שדעתו שגויה, ולכן הוא מתקשה לשכנע.

8) כדי לא ליצור מעצורים וחסימות בדיון אין לומר: "לא נכון", "אתה טועה", "אינך צודק", "אני אוכיח לך שאני צודק", "אני מבין יותר ממך בנושא הנדון", "תשמע אותי ומיד תראה שאני צודק". אף אחד לא אוהב שמגמדים דברים השייכים לו, משפחה, ריהוט, ועוד יותר שמגמדים או שוללים את הבנתו או את צדקתו.

9) כך יענה לחברו: "אתה צודק, אבל..." או "אני מבין את עמדתך, אתה מתכוון לומר ... עכשיו לאחר שהבנתי נדון בעמדתי..." כאשר מציגים את עמדת הזולת דברינו יתקבלו יותר בקלות.

10) מאחר שקשה לאדם לקבל עמדת אחרים, משום שמרגיש פחיתות בעקבות זאת, כדי לאפשר לו לקבל גם בפעם הבאה, לאחר שהסכים, יש לשבח את פתיחותו לדעות אחרות ואת כושרו ויכולתו לשנות את דעתו ולקבל דעתם של אחרים שלא חשבו כמוהו.

11) דרך טובה נוספת לשכנוע היא להביא את בן-זוגו לשכנע את עצמו, ולא שהוא יביא אותו להחלטה, דוגמא: מעשה יעקב שקרא לרחל ולאה לשדה.

12) כלל חשוב הוא שלא להפריע לדובר באמצע דבריו, יש להניח לו לסיים את דבריו עד תומם (תוך הבעת הקשבה כמובן), וזאת גם אם נדמה לנו שכבר הבנו את דבריו, משני טעמים:
א : הדובר משוכנע בצדקת דבריו, וזה שלא הצליח לשכנע יתלה בכך שלא שמעו אותו עד הסוף, ולא משום שלא צדק. עוד צריך לדעת שגם לאחר שסיים את דבריו יש להמתין מעט, כדי שלא ייבצר הרושם שכלל לא חשבו על דבריו, כדאי גם ללבוש ארשת פנים חושבת.
ב : לפעמים מושמעים טיעונים כדי לפרוק מצוקה ולא משום שרוצים לקבל תשובה, לכן ע"י כך שבן-הזוג מאפשר לפרוק את אותה מצוקה, ע"י כך שהוא מקשיב קשב רב ומעניק תחושה שהוא אכן מאזין, במקרה כזה מסתבר שאין צורך בכלל בויכוח, ועוד יתכן שהדובר יבין לבד שטעה.
13) כדי להפחית את המתח שנוצר בזמן שבן-הזוג רוצה להציג עמדה, רצון או צורך בדיון, יש ליצור אווירה של נינוחות ורגיעה, ע"י התרווחות על המושב, העלאת חיוך קל על השפתיים, אווירה רגועה והתחושה שמקשיבים ומבינים אותי גם אם הדעה לא נתקבלה, הדבר יאפשר להוריד את להט הויכוח וגם הדובר יהפוך למאזין המשתדל להבין.
14) לפעמים באמת השומע לא הבין את הנאמר, ולכן על השומע לחזור על הדברים, במיוחד בויכוח לוהט. המחשבה מתמקדת במה אני עתיד להגיב ולא מה זולתי אומר. יתרון נוסף: יתכן לפעמים שעצם חזרה על הדברים, כאשר אנו אומרים אותם, נשתכנע בצדקתם.
15) סיבה נוספת לקושי לנהל דיון בין בני-זוג הוא שבכל פעם שמנהלים דיון כדי לשכנע, מערבים צד חיצוני בדיון, כגון: "גם חברים בעבודה אמרו לי" או "אבי סבור ש...". בכך שהוא מגייס אנשים נוספים לצידו, אנשים שהם מחוץ למסגרת הזוג שחברו נגד השותף לנישואין, מצב זה פוגע מבחינה רגשית בצד השני וגורם לחסימה, הצד השני מפסיק להקשיב ואינו משתכנע.
16) יש להביע מפורשות את עמדתנו, ולא להביע את אי הסכמתנו בעקיפין ע"י הצגת טעם שיכול לעורר ויכוח, וכן יש לדבוק באמת למרות שלפעמים נראה לנו שעדיף שלא, ואם בכל זאת גילנו שקר בצד השני עלינו לבדוק עצמנו אם לא אנו גרמנו במעשינו לתגובה שקרית מצד בן-הזוג.
17) חשוב להסביר בצורה ברורה ומדויקת את הסיבה לבקשה שמציג מי מבני הזוג.

18) אין לנהל דיון בזמן שבן הזוג עייף, או עסוק בדבר, כגון: שיחה או קריאת ספר, כמו כן אין ללחוץ אותו באינפורמציה רבה.
19) חשוב לדעת שלא תמיד ניתן להשיג מה שרוצים, ניסיונות שכנוע אפילו צודקים לא תמיד מתקבלים, צריך לדעת מתי יש לוותר, לקבל את זה ברוח טובה בלא שתתפתח חס ושלום מריבה לפעמים אפשר גם לדחות את ההחלטה לזמן רחוק יותר, להשיג פשרה או הסכמה חלקית. אם הנושא נורא חשוב אפשר להתייעץ עם רב.
20) יש להבין שויכוח זה טוב, לריב זה רע.

לתת ולקחת

הקדמה:
המוכר בחנות מוכר לא מתוך דאגתו לקונה, אלא כדי להשיג את כספו, ומוכן גם להיות סימפטי כדי להשיג את מבוקשו.
גם הקונה מצידו לא משלם מכספו בגלל אהבתו למוכר, אלא כדי להשיג את מבוקשו, את המוצרים, כלומר שני הצדדים פועלים מצד האנוכיות.
כך בפניה לפקיד נחשוב כיצד לפנות אליו כדי להשיג מבוקשנו, כי ברור לנו שעם "אנוכי" צריך לדבר בהתאם (להבדיל מאלה שהופכים שולחנות...).
כך צריך להיות ברור שגם בחיי נישואין כל אחד הוא אדם ככולם הפועל לפי האינטרסים שלו, ראיה לכך שאף אחד לא מחפש בן-זוג נכה או חולני חס ושלום, כדי לקיים כל חייו גמילות חסד. שקולי הבחירה הם של כדאיות, יש בוחרים ביופי, יש בכסף ויש שמחפשים נחמדות ומידות טובות. לכן כל אחד שרוצה להתחתן לא שואל מה ירוויח ממני בן-זוגי, אלא מה הוא ירוויח מבן-זוגו, הן בגשמיות והן ברוחניות. גם כאשר שואלים מה שנינו נרוויח מכך, זה משום שלא נוח להינשא לאדם שלא צריך אותי כלל ואין אני מסוגל לספק לו דבר כלל.
עוד ראיה: אם אדם מצא ברוך השם אישה התואמת לצרכיו, אבל ידוע לו שישנו אדם אחר שהוא טוב ממנו עבורה, האם הוא יציע לה אותו? ודאי שלא. רואים שפועל כאן אינטרס אישי.
כאשר אדם פונה לאדם זר הוא מתחנחן, משום שהוא לא חייב לו, אבל נדמה לו שבן-זוגו זה דבר המובן מאליו. הוא חייב להבין שכמו שלעצמו יש אינטרסים, כך לצד השני.
הקושי לתת:
1) בבית ההורים נתנו לנו ואפילו כאשר לא ביקשנו, הם נהנו מכך, גם כשהיה להם קשה. בחברה אנו צריכים להשקיע יותר מאמץ, להיות נחמדים, וזה לא מובן מאליו.

האדם מצפה שמערכת היחסים בחיי הנישואין יהיה דומה למערכת היחסים עם הוריו, אך למעשה חיי נישואין דומים יותר ליחס החברה.

2) משום הקירבה בין בני הזוג לכל אחד יש תחושה שהשני שייך לו.

3) כאשר כועסים על מוכר, אנו יכולים פשוט לא להיכנס אליו עוד. בחיי נישואין זה לא כך, אנו נותנים גם כאשר חושבים שלא מגיע. ואז יש תחושת ניצול, שתשפיע לרעה על הקשר הרגשי בין בני הזוג.

4) לגבר יש מוטיבציה לגרום נחת לאשתו, הוא מוכן לעשות הרבה כדי לגרום לשביעות רצונה. מצד שני הוא גם רוצה לשמוע זאת ממנה, שהיא אכן שבעת רצון. הוא יתאכזב ויכאב אם היא לא תגיב בהתאם. ככל שהאישה תביע יותר את שביעות רצונה, כן יגבר החשק של הבעל לעשות יותר, ובשמחה.

5) לאישה יש ראיה אחרת. היא בוחנת את בעלה בשני מישורים - בהיבט המעשי של הדברים שהוא עושה, ובהיבט הרגשי, למשל, כאשר הבעל מביא לאישה פרח הוא מרגש אותה, כך שלא גודל המתנה קובע, אלא הנכונות שלו לעשות למענה.

6) לפעמים יכולה להיות התנגשות בין רגשות הבעל, שציפה לשביעות רצונה של אשתו, ולא קיבל. למשל כאשר הוא מדיח כלים הוא מצפה שתהה שבעת רצון ממנו. היא מצדה רואה בכך היבט רגשי: "בעלי מחבב אותי, אז אני יכולה לפרוק בפניו את מצוקותיי". היא מנצלת הזדמנות זאת לספר לו את בעיותיה, בעוד הוא ציפה לתגובות חיוביות והבעת שמחה על מעשיו.

פתרון: האישה מצידה צריכה לדחות מצוקה כזאת להזדמנות אחרת, ולהביע את הערכתה לבעלה. הבעל מצידו צריך להבין שאדרבה, הצגת המצוקה מראה שהיא סומכת עליו, ובעצם מרוצה מאוד.

מי נותן יותר:

יש לאדם תחושה שהוא תמיד נותן יותר מזולתו. במיוחד זה קיים בין בני זוג שחיים יחד ונותנים אחד לשני, כל אחד חושב שהוא נותן יותר. בנוסף ישנו הקושי להודות באמת. לפעמים בעל יכול להודות שהוא נותן פחות מרעיתו, אבל עדין זה יותר ממה שבעלים אחרים נותנים.

כך גם מצד האישה, אבל הראיה הנכונה של חסד צריכה להיות, שבן-הזוג מרגיש שנתן מעט גם אם נתן הרבה, ואם עשו עבורו דבר קטן, עליו להתייחס לכך כאילו עשו עבורו דבר גדול.

אל לו לאדם להכניס לשיקולו בעשיית החסד מניעים של כעס או תחושות של מגיע לי יותר, התור של הצד השני כעת, אני ויתרתי פעם שעברה, עכשיו תורו של בן הזוג וכולי. ובמצב הפוך כאשר הוא מצפה שיעשו עבורו, שלא יאמר "בסך הכל מה ביקשתי". כמו כן, עליו ללמד זכות (שבאמת לא יכולים כרגע לעשות עבורו) במקרה של סירוב לבקשתו שכן לפעמים נכנס שיקול שדבר זה מובן מאליו שצריך לעשות למענו. כאשר לא מצפים לכלום, כל דבר שעושים עבורנו הוא דבר גדול. ואם אנו נרבה לעשות במחשבה שעדין לא עשיתי כלום, גם הצד השני יעשה עבורנו.

מה נותנת הנתינה לנותן:

1) לכל תכונה שטבע בנו הבורא, יש בה צורך חיובי, גם אם היא נראת שלילית, כגון: אנוכיות. תלוי איך אנו משתמשים בה לעבודת הבורא.

2) בעלי המוסר מסבירים שהקב"ה מפגיש בין הנצרך לנותן כדי שהדבר יבנה את אישיותו של הנותן. אמנם הנותן נתן מרכושו או מעצמו, אבל בכך בנה ושיפר את אישיותו.

לכן כדאי שהאדם ישתמש במידת האנוכיות שלו, שייתן על מנת לשפר את עצמו.

3) הקב"ה ברא את האיש והאישה מנשמה אחת, אבל לכל אחד צרכים שונים שיוכלו להשלים אחד את השני, לשפר את אישיותם על ידי נתינה אחד לשני, שאילו היו דומים לא היו נצרכים אחד לשני.

4) נתינה על מנת לקבל, היא חשיבה שגויה, זו אנוכיות שלילית. לעומתו, אם האדם לכאורה מנצל את זולתו כלומר נותן לו על מנת לבנות את אישיותו, כפי שהסברנו, זו אנוכיות חיובית.

5) חשיבה נכונה: כאשר נתת לזולת בעצם נתת לעצמך, שיפרת את אישיותך. כאשר אני נותן, אני עושה את רצון השם, את ציווי השם. חשיבה כזאת תמנע מאתנו לעשות חשבון מי נותן יותר ולהרגיש מנוצלים.

לתת זה לאהוב:

1) ישנה תופעה ידועה שהנותן מפתח אהבה למקבל. דבר זה בולט במערכת יחסים שבין הורים לבניהם. כאשר ההורים לא גידלו את בניהם לא התפתחה אהבה. על כך שתי שאלות:

א) מדוע הנותן אוהב יותר את המקבל, מאשר המקבל את הנותן?

ב) מדוע הנותן נהנה יותר מהמקבל?

תשובה:

א) האדם דומה לבורא, שרק נותן, חש הגשמה עצמית ומתבייש לקבל, שזה הפוך מהרוחניות שלו, דרך הבורא.
ב) גם כאן נמצא אנוכיות, אלא שהיא חיובית, מאחר שהאדם אוהב את עצמו וכן את מה שיש לו, כך שכאשר הוא נותן לזולתו הרי הוא אוהב אותו משום שיש לזולתו משהו משלו, חלק ממנו. ככל שירבה לתת כך תרבה אהבתו.
ג) הנותן אוהב את המקבל משום שבנתינתו הוא התעלה, והתעלות זאת ערכה יותר מהנתינה.
ד) מכיוון שהאדם הוא גאוותן, הוא חש בנעימים ע"י ביטוי גדלותו כנגד חולשתו של המקבל שנזקק לו.
2) לא תמיד הנותן נהנה לתת, לא תמיד הוא אוהב את המקבל, לא תמיד המקבל מתבייש לקבל, לפעמים הנתינה יוצרת מועקה וסבל נפשי לנותן, והקבלה יכולה להיות מקור הנאה, מדוע? משום שהנתינה צריכה להיות מתוך רצון והתנדבות, אז הוא מרגיש גדלות, הפוך מכך הוא מרגיש קטנות, אדם לא נהנה לתת כאשר הוא מחויב. אפשר להבחין שהמקבל מתבייש מכך שהוא נסמך על הזולת, מרגיש את קטנותו, אבל אם קיבל מהזולת מתנה כהוקרה על מעשיו, הוא לא יתבייש ואפילו ירגיש גאווה. במקרה זה הוא ירגיש גדלות משום שהוציא את הנותן ממצוקתו שהיה חייב לו.
3) הקשר בין בני הזוג נרקם ע"י סיפוק הצרכים ההדדיים, כתוצאה מכך נקשרים גם בקשר רגשי, המתורגם לנכונות לתת: "בן-זוגי מעריך אותי, מוכן להקריב למעני, גם אני יעניק לו".
נעים לנו לקבל מתוך שמעריכים אותנו, ולכן גם לא נתבייש לקבל מבן הזוג המעריך. האדם לא אוהב לקבל מתוך הרגשה" "בן-זוגי עושה לי טובה". הוא רוצה שהנותן ירגיש חובה לעשות עבורו ולכן גם הוא חש בצורך לתת ומתוך התנדבות.
4) נתינה כפויה יוצרת שנאה, יש לנקוט בלשון בקשה ולא בלשון ציווי.
5) אמנם יש מצבים שבהם אין ברירה, בנושאים חשובים שקשה לוותר עליהם, אז אפשר לבוא בדרישות, זאת לאחר שמוצו כל האפשרויות.

כיצד מבקשים:

1) בן הזוג רוצה את מה שהוא צריך, הבעיה היא בצורת הפניה. בני זוג שלא יודעים לבקש יוצרים תחושה של דרישה, תחושה של אני רוצה. מתוך גאווה קשה לו להביע שהוא נצרך לסיוע, אבל באמת הוא צריך. גישה זו מקשה על הנותן שמעדיף לתת מתוך רצון ולא מתוך כפיה. כאשר האדם מבקש ואומר: "אני צריך", "אני נזקק" או "טעיתי",

אני צריך עזרה", בני אדם, ובמיוחד היהודי, אוהבים לעזור. אם מצהירים לזולת שהוא החזק, גורם התחרות מתבטל.
2) אין לכפות על הזולת גם אם הוא אדון ומושל.
3) יש להשתדל לשכנע במרב האפשרויות.
4) המגמה היא, שהמתבקש ימלא את הבקשה מתוך רצון והמרצה עצמית.
5) הצליל, טון הדיבור: יש לשים לב שלפעמים הבקשה נאמרת במילים יפות, אבל הצליל תוקפני, המקשה למלא את בקשתו. הקול בדרישה הוא חד, בבקשה הוא נשמע ברוך.
6) קצב הדיבור: קצב בקשה הוא איטי יותר מקצב דרישה.
7) תווי פנים: בדרישה אפשר לראות על הפנים קשיות, ואילו בבקשה רואים רוך, פנים של "מסכן". לכן בקשה אידיאלית נאמרת בקול רך, איטי, חייכני ואף עם מחמאה.
8) יש לבקש במפורש ולא במרומז, אמנם לפעמים יש לרמוז ולהשאיר את ההחלטה לבן הזוג.

חשוב איך נותנים:

כתוב באבות דרבי נתן: והווי מקבל כל אדם בסבר פנים יפות, כיצד? מלמד, שאם נתן לחברו כל מתנות טובות שבעולם, ופניו כבושים בארץ, מעלה עליו הכתוב כאילו לא נתן לו כלום.

אבל המקבל את חברו בסבר פנים יפות, אפילו לא נתן לו כלום, מעלה עליו הכתוב, כאילו נתן לו כל מתנות טובות שבעולם. יוצא מכך שעיקר הנתינה היא סבר פנים יפות ולא הנתינה הגשמית.

מסקנה:

כאשר אתה נותן לזולת, גם אם לא כל כך מתחשק לך, אתה כבר נותן, אז לפחות עשה זאת בסבר פנים יפות.

עוד יש להיזהר שלפעמים כן רוצים לתת, אבל נכנס שיקול נוסף באמצע, שיקול שנגרם מפעולה של הצד שכנגד. פעולה זאת מפחיתה את החשק לעשות, ובכל זאת עשה זאת בסבר פנים יפות, חבל לעשות ולא להרוויח כלום.

התייחסות

כללים:

עובדת חיים היא שאותה פעולה יכולה להיות קלה או קשה לביצוע והדבר תלוי בדעתו של העושה:

1) אם הוא מחשיב את הפעולה כחשובה או לא. למשל, אם יבקשו ממנו לעשות פעולה שהוא לא מסכים שכך צריך לעשותה אותה הוא ירגיש קושי, אבל אם הפעולה תהיה תואמת את דעתו, יהיה לו יותר קל לעשותה.

2) אם הוא סבור שהמבקש נצלן, מושחת, רע במידותיו או שהוא סתם לא סובל אותו, הפעולה תהיה קשה, מה שאין כן אם הוא מחשיב את אותו אדם כערכי, מורם מעם, מתחשב או שהוא סתם אוהבו, שכן אז הפעולה תהיה קלה לאין ערוך. כל הנאמר נכון גם לגבי בני זוג, ולכן כדי לשפר את היחסים בין בני הזוג יש להתייחס לשני הכללים שהזכרנו. בני זוג שמחשיבים את הנישואין כערך עליון, וכן בני זוג שיש להם הערכה אחד לשני, והם מחשיבים את דעתו של השני, יהיה להם קל לבצע את בקשת בן הזוג. אבל אם הם חושבים שחיי נישואין הם תופעה חברתית ויש אפשרות לקבל שירותים מהזולת, אז אין הערכה, ויהיה קשה לקבל את דעותיו של השני ולבצען.

3) מעשנו משפיעים על הילדים, ויתכן שאנו בעצמנו הושפענו ממנה מהורינו. למשל, כאשר ההורים משמיעים בקול את הקושי שלהם בטיפול בילדים, כגון: החלפת טיטול או ניקיון הילד שהתלכלך, הדבר מחדיר בילדים את האמונה שלטפל בילדים זה דבר קשה. כך הדבר יהיה בעיניהם כאשר יהיו להם ילדים משלהם. אבל אם תוחדר להם האמונה שהדבר בעל חשיבות ונעלה, שאלו פעולות קלות ונעימות, הילדים יושפעו מכך לטובה, ויוחדר בתוכם והדבר ישפיע עליהם בעתיד עם ילדיהם.

4) על פי הטבע, כפי שרואים בדרך כלל אצל בני האדם, חיי הנישואין נוטים יותר לצד הלא חיובי שהזכרנו. ככל שאדם קרוב יותר אלינו אנו מגלים בו יותר חולשות וחסרונות, ולכן הערכתנו אליו יכולה לרדת. אבל אנו באנו לעולם לשנות את הטבע.

הסיבות לראיית השלילי יותר מהחיובי:

1) נטיית האדם היא לחפש את השלמות.

2) גורם התחרות.

3) כאשר חיים יחד יש לנו טענות על ציפיות שלא מומשו. אבל אם בן הזוג נסע, מתגעגעים ולא חושבים על הדרישות שיש לנו כלפיו, כי לא מצפים ממנו כרגע לכלום שהרי הוא לא כאן. ואם כועסים אומרים: "יאלה שילך ולא יחזור", אבל אם בן הזוג מאחר, מתחילים לדאוג, שאולי קרה לו משהו.

4) מחקר מראה שמי שבוחן, את בן הזוג מוצא יותר יתרונות מחסרונות. הכיצד עושים זאת?

א) ירגיל עצמו להתבונן רק בצדדים החיובים של בן הזוג.

ב) החדרת האמונה שהקב"ה נמצא בכל מקום וכל מה שאנו עושים צריך להיות על פי ציווי השם, ומאחר שהוא תמיד רואה אותנו, נעשה תמיד רצונו בלבד.
ג) התייחסות נכונה למעשה הזולת.
ד) להכיר בחסרונותיו, שאותם אי אפשר לשנות, או שכרגע אי אפשר.
ה) לדון לכף זכות. אין הכוונה בהתעלמות מהאמת, לדון לכף זכות לא נועדה להגן על האדם שעשה מעשים שנראים לכאורה שליליים, ואפילו הם באמת שליליים, אלא לזכך את לבו ורגשותיו. אדם שרואה בסביבה רק דברים חיובים, אט, אט הופך בעצמו לחיובי.
ו) הרע או הטוב שהאדם מגלה בסביבתו ובחבריו, הם תוצאה של הדרך בה הוא מתייחס לסביבתו.
ז) כאשר רואים את החיובי בחיים, וגם מביעים את זה, הדבר משפיע לטובה על הילדים, וגם הם יראו את החיים בחיוב וידעו לראות בסביבה ובחברים את החיובי.
ח) אדם שמתחיל באופן מלאכותי להתמקד בחיובי ולדבר על הדברים היפים והטובים, עם הזמן הדבר יהפוך לו לטבע וכך יפעל תמיד.
ט) ע"י קריאה והעשרת ידע. נגלה שהדברים שחשבנו שהם מיוחדים במשפחתנו, הם בעצם דברים שקיימים בכל משפחה טובה, וכן נגלה שהבעיה לא נובעת מרוע לב, אלא משום שבן הזוג הוא בן המין השני, ורצונותיו אופייניים להיותו גבר או אישה, שתגובתו אופיינית לגבר או לאישה. כמו כן נבין שיש גם חובות ולא רק זכויות. נלמד שיש טכניקות בהם אפשר להשיג דברים בצורה נעימה וטובה. נלמד שהדרך לנתח דברים היא שכלית ולא רגשית.
י) "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם". אהבתו של אדם את זולתו משפיעה גם על הזולת לאהוב אותו. * מחשבות האדם שנובעות מהרגש, לא ניתן להסתיר, האדם שמולנו מרגיש בהם. * אדם נגרר ומושפע להשיב לחברו באותו האופן, אם בחיבה, ואם בעוינות. יא) טוב להקדיש זמן מחשבה כל יום, לשנן את הדברים החיובים שיש בבן-הזוג, במיוחד טוב הדבר בזמן של ה- ביחד, כגון: אכילה, שיחה או כאשר רוצים לבקש דבר מה. יב) יש לשים לב שלפעמים בונים סטיגמה מדבר שלילי שארע בעבר, ולמרות שהדבר כבר השתנה, הסטיגמה נשארה. יג) לפעמים יש חוסר הבנה, וכדאי להסביר את עצמנו היטב.

ציפיות

הקדמה:

אדם יכול לנהל מערכת יחסים טובה עם חבריו, ובבית לא.
ועוד הוא יהיה בטוח שהבעיה היא לא בו, אלא בבני ביתו, שהרי עובדה שבעבודה אין לו חיכוכים, וכולם מרוצים ממנו. משום שבעבודה אין לו ציפיות כמו שיש לו בבית. הציפיות בבית מתפרסות על פני תחומים רבים, בעבודה הציפיות מוגבלות. כאשר האדם מצפה וציפיותיו לא נענות, נוצר סכסוך.

הסיבות ליצירת ציפיות:

1) האישה לא מצפה מבעלה שיבשל, לכן לא תבוא בטענה על כך, אבל אם עד עתה הוא לא תלה כביסה, והנה היא שמעה מחברה שבעלה תולה כביסה, קול פנימי אומר לה: "גם בעלי צריך לעשות זאת". נוצרה אצלה כעת צפייה. חברה אחרת אומרת: "בעלי זורק זבל". שלישית אומרת: "בעלי מדיח כלים". כעת יש לה שלוש ציפיות שאולי לא היו לה קודם. יתכן שבעקבות סכסוך קל, היא תתפרץ עליו בזעם, משום שבתוך לבה הוא לא עונה על ציפיותיה. יתכן שגם לה יש סיפור טוב על בעלה, שהיה מעורר ציפיות אצל חברותיה, ואפילו יתכן שבעלה עושה דברים אחרים יותר מבעלים אחרים, אבל מה שהשיגה מבעלה אינו בכלל החשבון כרגע, אלא הציפיות החדשות.

2) חוסר בילדות, שהאדם חולם לקבלם בחיי הנישואין (ולפעמים החוסר הוא המניע העיקרי לנישואין), מהר מאוד מסתבר שזה לא כך, ועשוי להיות אף גרוע יותר כאשר בן הזוג דומה להורה. למשל, אבא שהיה קמצן ועכשיו הבעל קמצן, או הורה שהיה כעסן ועכשיו הבעל כעסן. מצפים שבן הזוג יהיה שונה, ואבוי, מסתבר שהוא לא.

3) לפעמים הציפיות באות מההורים של בני הזוג, שציפו לחתן או כלה מסוימים., אולי בגלל החתן או הכלה הקודמים שלהם, כמובן שזה הדבר יכול להוות קושי ביחסי בני הזוג.

4) הטעות המרכזית של בני האדם היא שהם חושבים שחיי הנישואין יפתרו להם את הבעיות, ולא יודעים שחיי נישואין זה עוד בעיה שצריך לפתור.

5) חובה על בני הזוג להכיר את הציפיות שלהם, למיינם לאלה שאפשר לצפות להם במלואם או בחלקם, לעומת אלה שאי אפשר לצפות להם כלל ושצריך לוותר עליהם. יש ללמוד כיצד למשם את הציפיות שכן ניתן לצפות להם. יש ללמוד כיצד לתקן את עצמנו כדי שנעמוד בפרופורציה נכונה עם המציאות, ולהסיר מעלינו את הציפיות המיותרות, ציפיות שגורמות לסכסוכים בבית. אסור לחכות ולתת למשברים לחקוק ברגשותיהם של בני הזוג, עד שיהיה קשה אחר כך לתקן.

יש לדעת שאפשר לתקן את בעיית הציפיות:

1) שלב ראשון: על בני הזוג לזהות את ציפיות בן הזוג ולבחון עד כמה חשוב לבן הזוג צפייתו, מחד, ועד כמה הוא מסוגל לשנות את עצמו ולספק את הציפייה, מאידך. מצד שני, עליו לבחון את עצמו, מה הם ציפיותיו עצמו, ולהכיר באלה שהם לא מוצדקות.
2) יש להכיר במציאות שבלתי ניתנת לשינוי, ואז להתעלם מהחסרונות של בן-הזוג ולהתמקד ביתרונות.
3) ראיית בן הזוג לאשורו. יש להחדיר לתודעה את ההבנה שבן הזוג הוא שונה מעצם מהותו, שהאחד גבר והשני אישה, ועוד שגדלו במשפחה שונה, אולי עדה אחרת, בית ספר אחר, סביבה שונה, מאורעות שונים, וכל מעשיו לא נעשו מרוע לב, אלא משום ראייה שונה.
4) יש להבין שלעיתים קרובות האכזבה אינה בגלל חסרונו של בן הזוג, אלא בגלל בעיה שיש ברגשותיו של המצפה.
5) אין לבוא בטענות, כגון: "אני התגברתי על תכונה פלונית, מדוע בן-זוגי לא?" משום שכפי שאמרנו, אנו שונים. יתכן שלנו קל יותר להשתחרר מתכונה מסוימת, בעוד שלבן הזוג קשה. יתכן גם שבן הזוג השתחרר מתכונה אחרת אשר לנו קשה להשתחרר ממנה.
6) כאשר עוסקים בניתוח מתמיד של מערכת היחסים והמאורעות בבית, אט, אט הופך הניתוח לחלק מהאישיות. רוכשים אינטואיציה לגבי התנהגותו של בן הזוג, ומגיעים למסקנות לשיפור.

צרכים של בני הזוג הגורמים לציפיות:

לשני בני הזוג באופן כללי יש אותם צרכים, ההבדל הוא במינון. כמו כן, לכל אחד צרכים שונים שנקבעים על פי הטבע בו נולד, הרגליו בבית הוריו, מאורעות בחייו וכדומה.
על בני הזוג להבין את ההבדל הנפשי בניהם, להכיר בצורך הצד שכנגד, ולהשתדל למלא את הצורך.
רבי ישראל מסלאנט זצ"ל אומר שהצרכים הגשמים של הזולת הם הרוחניות של האמור לספקם. אמנם כל אחד צריך לעבוד על החומריות, על התאוות, על המידות, אבל אלה הם חובה שבן אדם לקונו ואינו מעיינינו של אדם אחר.
מצד החסד אנו צריכים למלא את חסרונו של הזולת, למרות שאנו נמנעים מאותה תאווה, או מידה.

צרכים גבריים:

1) על פי רוב לבעל יש תחושת אחריות לפרנסת המשפחה, יותר מהאישה.
2) הבעל זקוק מאוד שרעייתו תהיה שבעת רצון ממנו.

3) הבעל חש טוב יותר לעשות בביתו כמתנדב, מה שאין כן האישה. האשה עושה דברים, כמובן מאליו כיוון שזו חובתה.
4) חשוב לבעל שאשתו תכיר לו טובה.

צרכים נשיים:

1) האישה בוחנת את בעלה ע"י דברים פעוטים שהוא עושה למענה כגון: פרחים, מתנה קטנה או מאכל אהוב שקנה לה בדרך הביתה.
2) היא בוחנת את דרך התעניינותו של בעלה במכאוביה, אם הוא מאזין לקשייה, ובוחנת את עצותיו המלמדות על דאגתו.
3) תקשורת טובה עם בעלה תתקיים ע"י שיחה.
4) תכונת האישה לראות את בעלה ואת עצמה כאישיות אחת, לכן היא מצפה מבעלה שיהיה כולו שלה. היא מצפה להיות הכי חשובה.

שותפות:

אחת הציפיות של בני הזוג זה היחד, להרגיש תמיד נעים אחד ליד השני, לחשוב אותן מחשבות. צפייה זו כמעט לא מעשית, אלא לאחר הרבה שנות נישואין, אבל אפשר לחזק את תחושת היחד ע"י עמידה על מספר התנהגויות שיש להיות ערים להן:

1) יש המצפים שבן הזוג יתלווה לטיפול שיניים או טיפול רפואי או אישה בלידה.
2) יש המצפים שבן הזוג יתלווה לקניה הכרוכה בהוצאה כספית גדולה או לקניות השבועיות.
3) יש המצפים ללכת לישון יחדיו. בזה יכולים להיות קשיים משום שלכל אחד קצב חיים שונה.
4) יש הרגישים כאשר בן הזוג צועד לפניהם בעת הליכה ברחוב.
5) יש בעלים שנהנים שהאישה נמצאת לידם כאשר הם מתקנים דבר בבית, בתנאי שלא תייעץ לו, אלא אם הוא מבקש זאת.
6) אם אחד מכין משקה, כדאי שיכין גם לשני או לפחות לשאול אם הוא מעוניין.
7) יש שמצפים לסעוד יחדיו, או לפחות שהאחד יישב ליד השולחן בעת שהשני סועד.
8) כאשר האישה מגישה אוכל לשולחן, על הבעל לחכות לרעייתו שתשב גם היא, ועל האישה להזדרז לשבת.
9) מן הראוי שבני הזוג יעדכנו אחד את השני על מקום הימצאם.
10) ראוי שכל אחד מבני הזוג יתפלל על השני, להצלחתו ולרפואתו.
11) יש להיזהר לא לשכוח הבטחות, ולקיימם.

12) יש להימנע מלספר לאחרים על הקורה בבית, בעיקר אם בן הזוג מתנגד לכך, גם אם הוא לא מביע התנגדותו במפורש, אלא רק מגלים אצלו חוסר שביעות רצון.
13) כאשר יש ויכוח אין לומר: "גם חברי או גם הורי אומרים כך".
14) רצוי לקבוע זמן שיחה. בזמן זה וכן בזמן שאוכלים יחד רצוי להשתיק את הטלפון, או לפחות לא לרוץ מיד לטלפון, כדי להראות שהזוגיות חשובה יותר.
15) על כל אחד מהצדדים להראות שהשני הכי חשוב בעיניו מכולם.
16) גם בעת עיסוק, כגון: קריאה, או מחשב, או סריגה, צריך מידי פעם לפנות לבן-הזוג ולהביע התעניינות.
17) שיחה ממושכת בטלפון יכולה ליצור מתח בבית, ועשויה לבוא על חשבון הטיפול בבית, , לכן יש להשתדל להיות מעורב יותר בבית, לא להיות מנותק לגמרי מהאחרים בזמן השיחה, ואם אפשר עדיף לשוחח בזמנים שלא מפריעים למהלך החיים המשותפים.
18) יש חשיבות להיות שותף לרגשות בן הזוג - בשמחתו, בהצלחתו, או חס ושלום בעצבותו.
19) יש לתת חשיבות עליונה בהכרת הטוב בין בני הזוג.

התייחסות נכונה:

1) לפעמים הבעל רוצה לרצות את רעייתו (או האישה את בעלה) על פי אמות מידה שהוא מבין, אבל לאישה אין לדבר חשיבות כל כך, ודווקא בדבר החשוב לה הוא לא מרצה. על בעל זה להבין את הצורך המתאים לאשתו כדי לשמחה באמת, ועל האישה מצד שני להבין את בעלה ולכוונו לצפיותיה .
2) בני האדם נוטים לתת לזולת את מה שהם חושבים כחשוב על פי הבנתם, ולא על פי הצורך של הזולת, המשתנה מאדם לאדם. למעשה בני-זוג היו יכולים לעשות הרבה פחות אחד למען השני ולחיות באושר בלי טענות, אילו היו נותנים את מה שהזולת רוצה לקבל.
3) באותה מידה שאנו צריכים לתת לזולת את מה שהוא צריך, כך צריך להשמיע לו את מה שהוא רוצה לשמוע, ולא את מה שנו רוצים להשמיע.
4) לפעמים יכולה להישמע טענה: "הוא דורש בגלל שגם אביו דרש או משום מוצאו, או משום גורם כלשהו", אבל אין זה משנה מדוע הוא מרגיש צורך, ברגע שנוצר באדם צורך, צריך למלא את הצורך ולקיים מצוות חסד.

5) קל לאדם להשלים צורך של זולתו כאשר הוא עצמו זקוק לאותו צורך, אבל בדבר שאינו צריך, קשה לו להבין את זולתו. יש להגביר את הרגישות שלנו לצורכי הזולת.
6) כמו שצרכי האדם משתנים במשך היום, כך במהלך החיים משתנים הצרכים.
7) לפעמים ישנם צרכים סותרים בין בני הזוג, למשל: מגמת הבעל לעזור לרעייתו נובעת מרצונו שיהיה לה טוב, אבל עזרה מצידו, יכולה לעורר אצלה קירבה, ולכן גם רצון לפרוק בפניו מצוקה, דבר זה הוא בניגוד לצפייתו שיהיה לה טוב והנה, כל מה שהוא עושה ולא טוב לה.
8) הצורך הגדול ביותר שמצפים לו בני הזוג הוא אהבה, אלא מה, שהרבה סבורים שהאהבה הרגשית היא מצב שממתינים לו שיבוא - או שהוא בא או שלא, או שהוא קיים או שלא, אבל אין כך פני הדברים. לימד אותנו שלמה המלך במשלי (כז , יט) "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם". כוונתו שהמים משקפים את ההבעה של האדם המסתכל לתוכם (כמראה) - פנים שמחות או כועסות. כך לב האדם משקף ללבו של חברו, אפילו אם הוא לא לפניו - אם אוהבו הוא ישפיע על חברו גם כן לאהוב אותו.

לחזק את האהבה

1) התמקדות במעלות. אם יבחן ויעשה רשימה, יגלה שיש יותר מעלות מחסרונות.
2) התמקדות במצבים בהם בן הזוג עזר לנו, גם אם נראה לנו שאנו מעניקים יותר.
3) התעלמות מחסרונות. אין אדם שאין לו חסרונות, בנוסף לחסרונות שנמצא בכל הנשים, או לחילופין, בגברים.
4) צריך לזכור שחלק מהתנהגותו של בן הזוג היא תגובה להתנהגות לא נכונה שאני מתנהג עמו.
5) יש לדון לכף זכות: "אולי הוא לא אשם, אולי לא קיבל חינוך מתאים או שעברו עליו מאורעות שהשפיעו.
6) להאמין באמונה שלמה שבן / בת הזוג הוא המחצית המשלימה של נשמתי. העניין שאנו לא מסתדרים, הוא לא ראייה שהוא לא המחצית המשלימה, משום שגם עם עצמי לפעמים אני לא מסתדר, אדרבה בשביל לתקן את הקושי באנו לעולם.
7) אמירה חוזרת של אדם לעצמו: "אני אוהב את...".
8) לפתח חשיבה ואמונה שגם הצד כנגד אוהב אותי ומרוצה ממני, וגם אם לא באופן מושלם, ודאי שבחלק הגדול כן, שאחרת לא היה סיכוי להיות יחד.