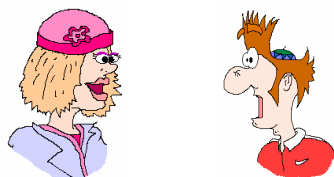


בניין עדי עד



חוברת הכנה לנישואין

בניין עדי עד

מאת: הרב משה הר נוי

אייר: אוהד אלון

כל הזכויות שמורות למחבר

להערות ותגובות: harnoy0@walla.com

נדפס בישראל תשס"ה 2005 Printed by Israel



במקום הקדמה

אנו מצטרפים בשידור חי לתדרוך של מפקד סיירת מטכ"ל המתדרך את חייליו לקראת פעולה מסובכת וסודית מעבר לקווי האויב. החיילים הציגו למפקדם שורת שאלות הנוגעות לתוכנית המבצע וזו הייתה תשובתו:

"...למען האמת אין שום תוכנית. אתם הרי יודעים שאנחנו לוחמים ספונטניים ולכן נתכנן את התוכנית תוך כדי תנועה. למרות שלבטח יהיו קשיים בדרכינו אנו הרי חדורי אמונה ביכולתנו ולכן נתגבר על כל קושי בדרכינו...."

ברור לכל בר דעת כי מבצע כזה יסתיים באסון. גם אם אתה מקצוען, אין זה אחראי לצאת למבצע צבאי בלא תכנון מוקדם, צפיית קשיים, והעלאת פתרונות יצירתיים.

חתן וכלה יקרים!

חיי נישואין מאושרים הינם מבצע מסובך לא פחות מפעולה מבצעית של סיירת מטכ"ל. אין אפשרות ללמוד תוך כדי תנועה, אלא צריך להתכונן למבצע הזה כמו שמתכוננים למבצע צבאי. צריך ללמוד את החומר התיאורטי, ללמוד על קשיים צפויים ולעסוק בפתרונות אפשריים. לאחר מכן יש לבחון כיצד הדברים מתאימים לנו כזוג העומד לחיות את חייו עד מאה ועשרים שנה.

אחוז הגירושין בישראל הוא גבוה ביותר ולכך סיבות רבות. אחת הסיבות העיקריות, לדעתי, היא חוסר הכנה מתאימה לחיי נישואין. כל אחד מבני הזוג מגיע לחתונה עם ציפיות שונות כיצד מתנהלים חיי נישואין מאושרים, ועד מהרה חלה התנגשות בין שני הצדדים. התנגשות זו מסתיימת פעמים רבות בגירושין קשים. כרב עורך חופות, אני מקפיד ללמוד עם בני הזוג את הסוגיות העוסקות בחיי הנישואין המאושרים.

התחלתי לשלב את הדברים הללו בפגישותיי עם זוגות לאחר שקראתי סטטיסטיקה מזעזעת לגבי אחוזי הגירושין בארץ. הדבר שהדהים אותי מכל היה שהמומחים שהתראיינו לעיתונות מצאו סיבות שונות ומגוונות, ואף אחד לא דיבר על הסיבה שלדעתי היא הגורם מספר אחד: **חוסר הכנה לחיי הנישואין.**

חיי הנישואין, הם תעלומה לרוב הזוגות המתחתנים, כל אחד מסתכל על החיים בכלל ועל חיי נישואין בפרט מזווית הראיה האישית שלו.. ההתנגשות היא בלתי נמנעת ולכן יש לעשות כמין "תיאום ציפיות", וזוהי בעצם החוברת שלפניכם.

אבקש לציין כי לא אקיף את כל החומר הדרוש לחיי נישואין מאושרים. אני רק כותב ראשי פרקים בקצרה, ואתם – זוג יקר, תפתחו את הדברים, או – כמו שאני רגיל לומר לאוגות אותם אני משיא: "אני נותן לכם את התוכן של הספר ואתם תכתבו בעצמכם את הספר".

לפניכם "עשרת הדיברות לנישואין מאושרים" כפי שאני רואה אותן. אשמח לשמוע תגובות והארות לדברים שבכתב. ברצוני להודות לתלמידי החביב אוהד אלון שהוסיף את איוריו ועיצב את החוברת שלפניכם. בורא עולם ישלם לו את שכרו הטוב ויזכה לעלות מעלה מעלה.

כמו כן ברצוני להודות לר' אבי סאלם אשר כדרכו במאור פנים ובסבלנות ערך את הדברים והוריד את הרעיון מעולם האצילות לעולם העשיה.

הרב משה הר-נוי



הבנת הבדלי המנטליות



מעשה בבעל מפעל שנכנס למפעלו לביקורת פתע. לצערו גילה כי מרבית העובדים מתבטלים ממלאכתם ורק משה וחיים ממשיכים בעבודתם במסירות. בעל המפעל נפעם ממסירותם של שני העובדים והחליט להעניק להם פרס גדול. הוא הלך למשרד כרטיסים סמוך וקנה להם כרטיס לקונצרט של הפילהרמונית בהיכל התרבות.

שני העובדים המסורים הלכו לקונצרט וכאשר יצאו משם נתגלתה ביניהם מחלוקת עמוקה. משה – לא הפסיק להתמרמר על המעסיק שלו, אשר שלח אותו ל"עינוי סיני מהסוג הגרוע ביותר" (כלשונו...) ואילו חיים – היה ברקיע השביעי, לא מבין בכלל את תלוונותיו של חברו.

בואו ונחשוב יחד, מה הייתה טעותו של ה"בוס"?

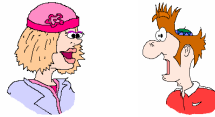
כן, צדקתם. בעל המפעל לא חקר מה מעניין כל אחד, הוא פשוט חשב שכל האנשים בעולם עשויים מקשה אחת. ברור כשמש כי אילו היה חוקר היטב ומכין שיעורי בית, היה מגיע למסקנות נכונות והיה נותן לכל אחד את הפרס המתאים לו.

גבר ואשה שונים מאוד מבחינות רבות. ד"ר ג'ון גריי בספרו המצויין (מומלץ לקריאה כהכנה לחיי נישואין וגם בהמשך הדרך) "גברים ממאדים ונשים מנוגה", ממליץ להעמיק בסוגיה זו.

לדבריו, גברים ונשים משתמשים באותן המילים אך במשמעויות שונות.

הבה ונדגים את העניין בשתי דוגמות. (מתוך כ...50 שאספתי במשך השנים):

א. הגיעו אליי בני זוג לטיפול זוגיות. אחת הטענות העיקריות של הבעל היתה שכאשר אשתו שבה בצהריים מן העבודה תמיד פניה כפני "תשעה באב" (כשהגדרתו). עבדתי איתם על פירוק המושג "בית". אומנם המילה בעברית היא זהה אך יש לה משמעויות שונות בשפה "הגברית" ובשפה "הנשית".



בשביל הגבר פעמים רבות המושג בית = מנוחה. ולכן לא פלא שהוא נכנס הביתה עם חיוך רחב על פניו. לעומת זאת אשה – היא מנחלת את צרכי הבית, וככזאת, מוטלות עליה משימות ארגון הבית. לכן, בשבילה הבית הוא משרה שניה, ולא פלא שהיא נכנסת לביתה פעמים רבות עם "פרצוף תשעה באב".

ב. חלון הראווה הוא מקור בלתי נדלה למריבות. "כמה זמן את יכולה לעמוד באותו מקום?" ו:"אי אפשר ללכת איתך לשום מקום!" "תמיד אתה מממהר". אלה הם רק חלק מן הפנינים הקולחים מפייהם של בני הזוג. יש לדעת כי בעוד שפירוש המושג "להביט" בשביל גבר הוא מבט כללי וחטוף. אצל אשה

קיים חוש מיוחד של ירידה לפרטי פרטים. גבר ממצה בשניה את כל מה שיש בחלון הראווה ואשה צריכה הרבה יותר זמן להתבוננות מעמיקה.

אני ממליץ ללמוד כמה שבועות לפני החתונה בצורה מסיבית את הבדלי המנטליות בין גברים לנשים. לדעתי, הדבר פשוט ימנע בעתיד מריבות בבית הנובעות מחוסר תקשורת. אפשר להיעזר בספר שהזכרתי ובעוד ספרים העוסקים בתחום.

אבקש לציין כי גם במקורות היהודיים מופיעים הבדלים אלו כמתכון להצלחה בחיי נישואין. (התלמוד עומד על כך שאשה נעלבת מהר יותר מגבר. כי אצל האשה הרגש חזק יותר, וממילא צריך הבעל להיות רגיש ביותר במילותיו כלפי אשתו).



אל נא תעלבו מן המשפט הבא: "כל אדם בעולם הוא אגואיסט", אבל זאת לדעת יש מספר סוגים של אגואיסטים. יש כאלה שהם אגואיסטים שאי אפשר לחיות לצידם. ויש כאלה שהם "אנוכיים סבירים" ובקצת מאמץ יכולים לנהל חיי חברה.

ביהדות, מובא לכך הסבר הגיוני, והוא שהאדם נברא יחידי, ובאותם רגעים שהיה לבד בעולם (טרם יצירת האשה), למד לדאוג לעצמו בלבד והוריש לנו את התכונה הזו לנצח נצחים.

חיי נישואין, הם חיים של נתינה למען הזולת. אם אכן חמשת השורות האחרונות הן נכונות הרי שיש כאן סתירה גדולה. אם כל אדם הוא אכן אגואיסט, איך יתכן שיעניק לזולתו והרי כל מחשבתו היא רק לטובת עצמו?

התשובה היא, שיש תרגיל פסיכולוגי פשוט שאנו צריכים להפעיל על עצמנו במשך חיי הנישואין (ובכלל בכל נתינה לזולת). כאשר אני מיטיב לזולתי – גם הצד השני מגיב בצורה דומה, וכך גם אני מרוויח שהרי האווירה בחיי הנישואין שלי תהיה טובה ונעימה. כך בעצם אני "מוכר לעצמי" כי ההטבה לזולתי היא בעצם בשבילי. ואכן בלשון

הקודש המילה "נתן" נקראת מימין לשמאל ומשמאל לימין, כי כל נתינה היא בעצם גם קבלה. לכן, במשך כל חיי הנישואין, עלינו לחשוב על נתינה. בן זוג מאושר משקיע יותר בחיי הנישואין ולכן תפקידי להביא את בן/בת זוגי למצב של אושר וסיפוק בחיי הנישואין. אני ממליץ לבן/בת הזוג להשקיע בחיי הנישואין את מאת האחוזים בלי להסתכל האם גם הצד השני ממלא את חלקו. כאשר אנו עומדים על נקודה מסויימת ובת זוגי מתרחקת צעד, הרי שכדי לחזור למצב ההתחלתי, יש לצעוד צעד קדימה. אבל, אם גם אני אצעד צעד לאחור, הרי שעכשיו כדי לגשר צריכים שני צעדים, דבר שלפעמים הוא כבר בלתי אפשרי.

בתחילת החיים המשותפים זה קצת קשה אבל כמו כל דבר קשה יש לתרגל עד שמגיעים לתוצאות.



מדוע אין לוותר בחיי נישואין



כאשר אני אומר לזוגות את המשפט הזה, הם חושבים טעיתי. הרי הרי כל יועצי הנישואין לסוגיהם מדברים תמיד על ויתורים מרחיקי לכת כערובה לחיי נישואין מוצלחים.

הלכתי לבדוק מה פירושו הראשוני של המושג "ויתור". מצאתי כי אדם החושב שמגיע לו דבר מסויים והוא מוכן לא לדרוש את המגיע לו נקרא "ותרן" והפעולה נקראת "ויתור".

חברים יקרים, בן זוג המשתמש במונח "ויתור" – גורם לעצמו משברים עתידיים בחיי הנישואין. בדרך כלל, המוותר מצפה לתגמול כלשהו, מרגע הויתור והלאה, מתהפך שעון חול של צפייה לתגמול. ככל שיזמן עובר מתקדם, המוותר הופך להיות תובעני יותר בקשר לתגמול.

אם את או אתה עוסקים בויתורים הרי שיש לכם בתת הכרתכם רשימה שלמה של תגמולים שבן/בת הזוג חייב לכם. ככל שהזמן עובר אתם הופכים מרירים יותר כלפי בן הזוג שאינו יודע "הכרת הטוב" מהי.

אני מציע להוציא מן הלקסיקון של חיי הנישואין שלכם את המילה "ויתורים". אתם בעלי מניות במפעל אשר הצלחתו היא הצלחת שניכם וכשלונו הוא כשלון שניכם. כאשר אתה מקפל כביסה או את מניחה אותה בארון אף אחד משניכם לא ראו

לתגמול מאחר שבסופו של דבר הועלתם להצלחת חיי הנישואין
שלכם כלומר כל אחד מאיתנו מועיל בעצם...לעצמו.
(פעמים רבות אני רואה את ההשלכה השלילית של הרגשת
ה"ויתור". לעיתים מזומנות שומעים את הבעל אומר לאשתו:
"קמתי הלילה לילד שלך" או "קיפלתי את הכביסה שלך". בעל
שאומר משפט כזה מרגיש כמתנדב בביתו שלו ומצפה לתגמול).



הכרת הטוב

אחד הדברים הקשים לנו הוא לומר "תודה" ההסבר הפסיכולוגי לכך הוא פשוט. כל עוד לא אמרתי "תודה" הרי שלא הכרתי רשמית בכך שהזולת עשה לי טובה. כאשר אני אומר "תודה" הרי בעצם הכרתי בכך רשמית ועליי לגמול לזולתי על הסיוע.

חיי נישואין מונעים בידי שני כוחות (או כמו שאני אוהב לומר **שני סוגים של דלק**) : הכרת הטוב ומחמאות (במחמאות נעסוק ביחידה נפרדת).

אני ממליץ לזוגות להרבות באמירת תודה במיוחד בדברים היומיומיים והבסיסיים ביותר. כאשר אני רוצה שהזולת ימשיך ויסייע לי ויעשה זאת מתוך שמחה עליי להראות לו בצורה בולטת כי שמתי לב כי הוא עשה לי טובה וכי אני מרגיש מחויב לגמול לו. ילד ההולך לשפוך את הזבל יעשה זאת פעם נוספת בשמחה אם בשובו נודה לו בחום וניתן לו את ההרגשה כי הוא הציל את הבית במעשהו.

אבל רציתי להמליץ לכם על דבר חשוב נוסף. ישנם אנשים שכאשר אתה אומר להם "תודה" אתה מקבל הרצאה שלמה מדוע המעשה שהם עשו בשבילך הוא לא כזה חשוב ונשגב. כאשר

מתחיל הנאום הזה אני מסמן את אותו אדם כמי שאינו יודע לקבל תודה ואני מפסיק לומר לו תודה.

גם אצל בני זוג קורה הדבר לעיתים ולכן יש ללמוד גם כיצד לקבל תודה (ומחמאות כי שנראה בהמשך). אדם שאומרים לו "תודה" יסתפק בתגובה קצרה שאין בה מן ההתנצלות.

לא פשוט להתרגל לומר תודה. כמו שכתבתי למעלה האדם הוא סה"כ יצור די אנוכי ולכן קשה לו להודות לזולת על מעשהו, הוא מרגיש שחייבים לו. פעמים רבות כאשר עולה על דעתנו המחשבה לומר תודה, אנו מתחילים להעביר במוחנו את אירועי העבר עם אותו אדם כדי להוכיח כי בעצם הוא היה...חייב לנו ולכן אין אנו חייבים לו עתה כלום.

בתקופת הנישואין הראשונה יש להקפיד על כך ביותר על מנת לחזק את הקשר בין בני הזוג. אם נרגיל את עצמנו הדבר יבוא לנו בהמשך ביתר קלות.



השקעה בחיזוק התא המשפחתי



לו הייתי מחפש הגדרה תמציתית וקולעת לחיי נישואין לא הייתי יכול לבחור הגדרה טובה יותר מאשר ההגדרה של בורא עולם בספר בראשית בחתונה הראשונה, חתונת אדם וחוה : **"על כן יעזב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד"**.

חיינו מורכבים ממעגלים שונים. המעגל הקרוב אלינו במשך שנות רווקותינו (למרות שיש יוצאים מן הכלל) הוא מעגל ההורים. המעגל השני הוא מעגל שאר קרובי משפחתנו ועוד מעגלים שונים ומגוונים.

נישואין הם "המפץ הגדול". לפתע נוצר מעגל פנימי חדש אשר ע"י ההדף שנוצר נדחקים כל המעגלים מעט החוצה. לעיתים המעגל הראשון הקודם (כלומר ההורים) לא מצליח להבין כי נוצר מעגל ראשון חדש והוא נדחק בכוח לתוך חיי המשפחה של בני הזוג. לדעתי, אין ברירה אלא להעמיד את ההורים במקרה הזה על חומרת מעשיהם. יש להסביר להם כי המשך התהליך מצדם יכול להרוס את חיי הנישואין. בורא עולם השתמש בתורתו במילה **"יעזב איש את אביו ואת אמו"**. ראוי בתחילה להסביר את העניין בדרכי נועם אך אם אין ברירה ורואים כי התערבות ההורים הורסת את חיי הזוגיות יש להעמיד אותם על מקומם בחריפות.

הבט נוסף של חיזוק התא המשפחתי הוא השיתוף המוחלט בין בני הזוג. אם אתה רוצה להמשיך וללכת למשחקים של מכבי ת"א בימי חמישי כמו שנהגת לפני החתונה הדבר לגיטימי אך עליך למצוא דרך שאשתך לא תרגיש זנוחה ופגועה. כך למשל אתה יכול להציע לה לבוא אתך למשחק ואז גם אם היא תסרב היא תרגיש הרגשה נפלאה שאין חשובה ממנה בחיי נישואין והיא ההרגשה שהיא חלק חשוב בחיידך.

מסופר על גדולי תורה, רבנים מפורסמים אשר כל דקה מזמנם הייתה קודש קודשים שכאשר שבו הביתה היו יושבים עם נשותיהם ומספרים להם לפרטי פרטים את אשר עבר עליהם במשך היום.

חיזוק התא המשפחתי הוא יסוד היסודות שעליו מושתת הקשר הזוגי. האשה צריכה תמיד להסתובב בהרגשה כי אין עוד מלבדה בעולם וכן הבעל צריך לחוש תמיד כי אשתו חושבת כי אין מלבדו (אנו רומזים לכן בברכה מתוך שבע הברכות "שמח תשמח רעים אהובים כשמחך יצירך בגן עדן מקדם ברוך אתה ה' משמח חתן וכלה" כלומר תפילתנו היא ששמחת החתן והכלה תהיה מושלמת האחד בשני כמו אז בגן עדן מקדם שהיה רק גבר אחד ואשה אחת בעולם וממילא הם תמיד הסתכלו פנימה לתא המשפחתי שלהם ולא הסתכלו החוצה מעבר לכתף של הזולת).

זה בגלל שאתה נראה יותר
מדי טוב היום...



ביקורת



תגידי, למה את חושפת
חררה?

כנאמר למעלה, האדם הוא יצור די אגואיסט. כאשר מעבירים בקורת על אדם מייד מתחילה לפעול בפנים מערכת הגנה אשר מכירה היטב את הכלל "ההגנה הטובה ביותר היא ההתקפה". הפסיכולוגיה מאחורי הכלל הזה היא פשוטה ביותר. אני יודע היטב שכאשר הזולת יאלץ להגן על עצמו מפני התקפותי הרי שלא יהיה לו פנאי להמשיך ולתקוף אותי. לכן צריך ללמוד את "אומנות הבקורת". הכלל המנחה באומנות זו היא היכולת "להרדים" את מנגנון ההגנה של הזולת. יש לציין מייד בפתיחת הדברים כי אין אדם בעולם האוהב בקורת. יש המוכנים לשמוע את הבקורת ויש שכלל אינם מוכנים, אך אין אדם **האוהב** בקורת. ישנם ארבעה כללים בבקורת נכונה:

1. **בקורת נקודתית** – אנו נוטים לפעמים בהעבירנו בקורת לעשות "חיסול חשבוניות כללי". גם אם בתחילה בן הזוג רצה לשמוע כאשר התחלנו לפרוס רשימה שלמה הוא הפסיק להתעניין בביקורת והתחיל לחשוב כיצד לתקוף אותנו בחזרה.

לכן יש להקפיד כאשר אנו מעבירים בקורת על הזולת להתמקד בנקודה אחת ובפעם אחרת אפשר לבקר אותו בנושא אחר.

2. **למפה של פעולה ולא למפו של אדם** – יש להזהר שלא להדביק סטיגמות תוך כדי בקורת אלא לבקר את פעולה שלא מצאה חן בעינינו. כאשר אומרים לאדם "רשע שכמוך" הוא מבין כי תרגום הדברים "שנה את אישיותך" וכיוון שאין לו כוונה לעשות את זה הרי שהוא גם דוחה את הביקורת מכל וכל.. לעומת זאת יותר קל לאדם להתרגל לרעיון שהוא צריך לתקן **מעשה** שגוי שעשה בעבר.

3. **בקורת רק על דברים שאפשר לשנות** – אדם הסופג בקורת על דבר שאיננו תלוי בו ואין לו שליטה עליו מרגיש בתת הכרה כי הבקורת נאמרה לא בשביל לתקן אלא בשביל ניגוח לשמו. כאשר אדם מרגיש הרגשה כזו הרי שהוא יוצא להגן על עצמו בכל הכלים העומדים לרשותו.

לכן בטרם נבקר את הזולת נעצור לרגע ונבחן האם הוא אכן יכול לתקן את הדבר עליו אנחנו עומדים לבקרו.

4. **פתיחה במשפט חיובי** – "זריקת ההרדמה" הטובה ביותר שאפשר להזריק למנגנון ההגנה של הזולת היא הפתיחה

במשפט חיובי. כאשר אני פותח במשפט חיובי , חיידך
רחב מתפשט על פניו של הזולת והוא יקבל את בקורתתי
בלי להסיר את אותו החיידך, שידרתי לו כי הבקורת
שאני עומד להגיד היא לא לא מתוך שנאה אלא ההפך
הבקורת באה מלב אוהב.
יש לציין כי כללי הבקורת הנכונה הם לא רק לחיי
נישואין מאושרים אלא לכל יחסי בן אדם לחבירו
תקינים.



מריבות ויכוחים



כן, יש כאלה בחיי הנישואין. לא נוכל לפרט את כל מה שיש לכתוב בנושא אבל נגע בקצוהו.

כאשר זוג מספר בגאווה כי להם אין ויכוחים ומריבות אני מציע להם את שירותי הטובים כמגשר. אין שום אפשרות שזוג לא יתווכח ואפילו יריב וזאת מן הסיבה הפסיכולוגית הבאה.

כל אדם מורכב על פי הפסיכולוגיה מ עבר+עתיד. כלומר מחוויות דומיננטיות מן עבר שהשפיעו על חייו ומשאיפות אליהן הוא חותר לעתיד.

כלומר הבעל יש לו שאיפות א' וחוויות ב' ולאשה חוויות ג' ושאיפות ד' (יש נקודת השקה מסויימת שהרי הם מכירים תקופה מסויימת ודברו על שאיפות משותפות לעתיד אבל רב הנפרד על המשותף) היתכן כי לא יהיה חיכוך מתי שהוא סביב נושא מסויים!?

לכן יש להבין כי מריבות הן חלק מחיי הנישואין ומה שנשאר זה רק ללמוד כיצד עושים את זה בצורה נכונה.

אז דבר ראשון נא לא ...להתגרש אחרי המריבה הראשונה. כנאמר למעלה מריבות הן חלק מחיי הנישואין ואסור להיבהל כאשר הן קורות. אם כמובן המצב בלתי נסבל יש לבדוק אפשרויות שונות וכדאי לפנות לעזרה מקצועית. בחופה הבעל

מקדש את אשתו במילים: "הרי את מקודשת לי בטבעת זו כדת משה וישראל". שמעתי פעם כי ההסבר של המילים האחרונות הוא כי בחיי נישואין יש ללמוד ממשה ועם ישראל שהלכו במדבר ארבעים שנה. לעיתים היה להם טוב ולעיתים רבו אבל נשארו יחד.

למרות שמריבה היא חלק מחיי נישואין לדעתי חייבים בני הזוג ללמוד לריב בצורה נכונה. לא כל מריבה צריכה לגרום אחריה דמעות. כנאמר לעיל לא אוכל להקיף את כל התורה כולה אבל אני אשאיר זאת שיעורי בית לבני הזוג לקבוע בעצמם את כללי המריבה הנכונה בביתם שלהם.



כבר ציינתי כי לחיי הנישואין שני סוגים של דלק המחזקים את הקשר הזוגי: הכרת תודה ומחמאות. פסיכולוגית האדם איננו אוהב לתת מחמאות. הסיבה לכך היא שבתת הכרה של האדם נמצאת ההרגשה כי אם אתן לך מחמאה הרי שהצהרתי קבל עם ועולם שאתה טוב ממני. כמובן שדבר זה איננו נכון במציאות שהרי אם אמרתי שאת חכמה הרי שלא אמרתי שאני לא חכם או שאת חכמה ממני. מעשה באשה שנגשה לבעלה והתלוננה כי כבר שנים לא שמעה ממנו כי הוא אוהב אותה. הבעל לא התבלבל וענה: "כאשר התחתנו אמרתי לך שאני אוהב אותך ואם זה ישתנה אני אעדכן אותך".

ועכשיו ברצינות...

בחיים המשותפים חייבים להרבות במחמאות. קראתי בכותרת למחמאות "תשומת לב מרבית" מאחר שאם אשתך לבשה שמלה חדשה והפעם הראשונה ששמת לב לכך היא כשהכסף ירד מחשבון הבנק הרי שהדבר עלול לפגוע בה מאוד. מחמאות פירושו "שמתי לב" או במילים אחרות "בשבילי רק את/אתה קיים" ולכן מחמאה מועילה מאוד לחיזוק הקשר הזוגי.

אני ממליץ לתת מחמאות במיוחד על הדברים הקטנים והיומיומיים. כאשר אני שם לב לדברים הללו הרי שאני מדגיש עוד יותר את עובדת היותך חשובה לי שהרי אני משדר אכפתיות אפילו לדברים הקטנים.

אבל חשבתי לעמוד את נקודה חשובה בענייני מחמאות. לתת מחמאות זה חשוב מאוד אבל חשוב גם לדעת לקבל מחמאות בצורה נכונה. כולנו מכירים את האנשים אשר בתמורה למחמאה נותנים לך הרצאה שלמה מדוע המחמאה לא מגיעה להם ("אתה חכם" – "לא, פשוט סבא שלי היה פרופסור ו....").

כדי שיתנו לנו מחמאות עלינו לדעת לקבלן כלומר לא להתנצל אלא להעריך את המאמץ הנפשי שעשה הזולת עד שהצליח לומר את המחמאה. לכן עלינו להודות לו בחום דבר המביע את הערכתנו הרבה על המאמץ שעשה כדי לתת לנו מחמאה.

בחיי הנישואין יש להרבות במחמאות אבל רק אמיתיות. בן/בת הזוג יאבדו את האמון בנו כאשר ניתן להם מחמאות לא אמיתיות שאינן יוצאות מן הלב.



בחינה עצמית תקופתית



בעסקים נהוג לחלק את השנה לרבעונים. מטרת הרבעונים היא לבדוק האם העסק מתקדם כמו שצריך ואם לא לתקן את הדרוש תיקון לפני שהעסק יקרוס. זיהוי מוקדם של בעיה יכול לתת מרווח זמן לטפל בבעיה.

גם בחיים המשותפים יש לקבוע זמנים לבחינת המערכת הזוגית. המלצתי כי לפני החתונה כל אחד מבני הזוג יכתוב בנפרד את ה"אני מאמין" שלו כיצד יראה הבית העתידי לאחר שנת נישואין. ביום השנה הראשון סביב שולחן מלא כל טוב ופרחים תפתחו את הפתקים ותבדקו האם אכן הישגתם את רוב היעדים. במידה והישגתם עשו תחזית לשנתיים הקרובות. אם לא הישגתם (אל תבהלו...) הקימו "ועדת חקירה משפחתית" ובדקו איפה היו הקשיים ומה ניתן לשפר.

זכרו!

בבדיקה הזו עלינו להיות אמיתיים עם עצמנו ועם הזולת. אם נשחק "בכאילו" המפעל עלול להתמוטט. במידה ולא הצלחתם לאפיין את הסיבות שלא עמדתם ביעדים אנא לכו לבעל מקצוע והוא על פי נסיונו יכוון אתכם עד לפתרון הבעיה.



חלוקת תפקידים בבית



"המפקד, נמאס לי להיות המכונאי המוטס מהיום אני הטייס..."
 "המאמן, נמאס לי להיות השוער מן המשחק הבא אני החלוץ..."
 אלו שתיים מתוך שיחות שלא תשמעו. ומדוע?

מאחר שהמכונאי המוטס מבין שהוא שייך לצוות והוא המכונאי הטוב ביותר לצוות. השוער מבין כי אם הקבוצה תזכה באליפות הרי שגם הוא ינהנה מכך ולכן הוא תורם את תרומתו לצוות בתפקיד בו הוא הכי טוב. זוגיות היא עבודת צוות. כל אחד מאיתנו אמור להביא את הכוחות הטובים שלו וכך להרכיב הרכב מנצח. את תחילתו של התהליך אנו מבצעים כאשר אנו בודקים התאמה ויוצאים יחד מי פחות ומי יותר.

לאחר מכן יש לחלק תפקידים. את חלוקת התפקידים לדעתי יש לעשות לפני החתונה כלומר שלפני שיחלו מאבקי הסמכויות בבית.

כל אחד מבני הזוג (ובתקווה גם הצד שכנגד) מודע לכוחות הטובים שלו ועליו להציע להיות אחראי בבית על אותו התחום. אין הכוונה שהוא יהיה אחראי בלעדי אלא כוונתי שהו יביא לועדה את ההצעות מאחר והוא מבין יותר באותו נושא.

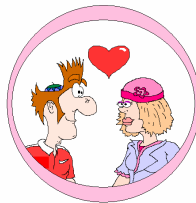
שיתוף פעולה בתחום הזה יביא לסדר בחיי הנישואין ולעיתים ימנע התמרמרות הדדית.

ושוב זכרו!

לא להסתכל למה הוא/היא קיבל/קיבלה יותר תפקידים. כל אחד לוקח תורם את חלקו והקבוצה תקח את האליפות.

ולסיכום...

הסיכום הוא כמו הפתיחה. עשר הנקודות עליהם דיברתי הן התוכן בספר אותו אתם עומדים לכתוב עד מאה ועשרים. ושוב אני מוצא את עצמי מפציר בכם: **אנא אל תהיו שאננים ותגידו נלמד תוך כדי תנועה זה עלול להיות מאוחר מדאי.** לא נותר אלא להתפלל שיהא ביתכם בנין עדי עד שיהיה לכם את כל הברכות אושר ועושר ובריאות וכל מה שאתה מאחלים יהי רצון שיתקיים ובמהרה.



...ומאז, הם חיים באושר ועושר עד עצם היום הזה...

ספרים מומלצים:

- הבית היהודי/ הרב שמחה כהן
- חיים של אושר/ הרב שמואל אייזנבלט
- גברים ממאדים נשים מנגה/ ג'ון גריי
- לבסוף מוצאים אהבה/ הרוויל הנדריקס
- שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד/סטיבן קובי

הרב משה הר-נוי ערך עשרות חופות בשלוש השנים האחרונות ומקובל על כל הרבנויות בארץ.
הרב נפגש עם בני הזוג לפגישה אישית אשר בה מתכננים את טקס החופה עפ"י ההלכה ולשביעות רצונם המלאה של בני הזוג.
הרב הר-נוי איננו עורך יותר מחופה אחת בערב
הרב הר-נוי משאיר את גובה התשלום לשיקול דעתם של בני הזוג.
המלצות אפשר לקבל על פי בקשה וכן באתר מתחתנים ברשת.

לפרטים והרשמה:

03-93337870

054-5965770

harnoy0@walla.co.il