

בס"ד



# **פסיפס אמנות הזוגיות**

כלים מעשיים להצלחה בחיי הנישואין.

**הרב יצחק פנגר**

תשע"ו

## תוכן עניינים

7.....	פתח דבר
11.....	פרק 1 רק חמורים מתחתנים?.....
19.....	פרק 2 אתגרי התקופה .....
29.....	פרק 3 מה זאת 'אהבה'? .....
53.....	פרק 4 לפני החתונה.....
69.....	פרק 5 דברים שכדאי לחשוב עליהם.....
81.....	פרק 6 יום החתונה - מנהגים ורעיונות.....
91.....	פרק 7 אחרי החתונה .....
113.....	פרק 8 עשה טוב .....
135.....	פרק 9 ביקורת .....
153.....	פרק 10 דבר אלי... ..
169.....	פרק 11 אני ומשפחתי.....
183.....	פרק 12 שותפות .....
195.....	פרק 13 אאוץ', פגיעה!.....
211.....	פרק 14 חנות המתנות .....
219.....	פרק 15 שדרוג עצמי = שדרוג הזוגיות .....
241.....	פרק 16 המציאות - אמת או פרשנות? .....
255.....	פרק 17 הכעס .....
275.....	סיום .....

©

כל הזכויות שמורות  
אין להעתיק לסרוק ולצלם  
אלא באישור בכתב מהרב יצחק פנגר

הוצאה לאור והפצה:

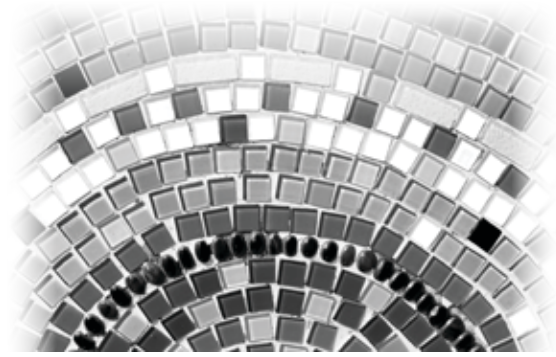
**יפה נוף** טל' 1599-581-581

להארות והערות ולהזמנת הרצאות

משרדו של **הרב פנגר**: 072-2520540

עיצוב כריכה ועימוד: **רבקה אנגל**

rivkaengel@gmail.com | 054-8411955



# פתח דבר

השעה הייתה 01:00 שעון טקסס, ארה"ב.  
די מאוחר בשביל ג'ורג' להתחיל להתארגן לשינה.  
"הי", אמרה פתאום אשתו, "מישהו מאיתנו שכח לכבות את האור  
במחסן שבחצר האחורית."  
ג'ורג' העייף יצא מהבית לעבר המחסן, אך לאימתו גילה שלוש  
דמויות חשודות מסתובבות במחסן שלו. הוא קפא על עומדו. שלוש  
הדמויות לא הבחינו בו. הם המשיכו לארוז את חפציו בארגזים,  
כמעט מרוקנים לו את המחסן.  
ג'ורג' חמק משם, והתקשר מיד למשטרה.  
"משטרה, שלום, תגיעו כמה שיותר מהר. יש לי פורצים במחסן!"  
מוקדנית: "תירגע, אדוני, ותן לי פרטים. אתה בסכנת חיים?"  
ג'ורג': "לא, אבל הציוד שלי במחסן בסכנת חיים."

מוקדנית: "אז תקשיב להוראות שלי, ותפעל על פיהן - סגור את דלת הבית, ותנעל אותה. סגור את כל התריסים, כבה את האור ותשכב על הרצפה. אין לנו כרגע ניידת פנויה. כשתתפנה ניידת, נשלח. אבל זה יכול לקחת קצת זמן."

ג'ורג': "מה הכוונה 'יכול לקחת קצת זמן', עד שתגיעו המחסן יהיה ריק."

מוקדנית: "אני מבינה, אבל תבין גם אותנו, אין כרגע ניידת פנויה." ג'ורג': "טוב, תודה."

הוא ניתק, ספר עד שלושים, והתקשר שוב למשטרה.

מוקדנית: "משטרה, שלום."

ג'ורג': "שלום, זה שוב אני שהתקשרתי קודם. אל תילחצו, אין לכם מה למהר. יריתי בהם, ונראה לי שכולם מתים. כשתהיה ניידת פנויה, תשלחו אותה. ביי."

תוך שלוש דקות, חמש ניידות משטרה הקיפו את הבית ואת המחסן. מסוק משטרה ריחף למעלה באוויר, וממנו השתלשל כוח קומנדו מיוחד, שפרץ למחסן ולכד את שלושת הפורצים.

לאחר תום האירוע, ניגש מפקד המשטרה הזועם לשוחח עם ג'ורג'. "אמרת שירית בהם", הוא הטיח בו. "מה, אתה עושה מאיתנו צחוק?" "אני עושה צחוק?" השיב לו ג'ורג', "אמרתם שאין שום ניידת פנויה, ותראה בעצמך... חצי משוטרי משטרת המדינה נמצאים פה, עם תגבורת של אף בי איי..."

מסקנה:

כשרוצים - יכולים!

הסיבה לאי-עשייה נובעת, בדרך כלל, מסדר העדיפויות.

דבר שהינו חשוב לנו באמת - אנחנו מקצים לו זמן ומשאבים וכוחות. מן הסתם, כל אחד מאתנו מבין ומרגיש את הצורך בזוגיות טובה. הבעיה היא במלכוד - אי אפשר בלי זה, אבל קשה מאד להצליח עם זה...

כלומר, אדם מרגיש צורך מאד גדול בזוגיות אמיתית. טובה, תומכת

ואוהבת.

אך מצד שני, מרבית הזוגות נתקלים בקשיים חמורים ביותר בחיי הזוגיות שלהם. בעיקר לאחר שחולפות ההתלהבות וההתרגשות הראשונות.

אדם בוגר - אם יבדוק את עצמו, סביר שימצא, שחלק ניכר מהדאגות ומתחושות התסכול והצער, שהוא חש, נובעים מקשרי זוגיות שאינם טובים דיים.

חלק ניכר מהפניות לייעוץ הינו סביב נושא הזוגיות.

אלו שעדיין אינם מצויים בתוככי קשר כזה, חשים בדידות, ומתלבטים לגבי בחירת בן/בת הזוג - כיצד לבחור, על מה לשים את הדגש, על מה להתעקש ועל מה לוותר.

הבחור מביט סביבו, ורואה זוגות מאושרים, וגם זוגות אומללים, שהופכים את חייהם לגיהנום. ויש גם לא מעט גירושין, שהאחוז שלהם עולה בכל שנה. כיום, אגב, הסטטיסטיקה מספרת שאחד מכל ארבעה זוגות מתגרש.

אלו שמצויים כבר בקשר של זוגיות, חווים קשיים וחיכוכים. רבים תוהים, האם טעו טעות פטאלית בעת שעשו את הבחירה שלהם.

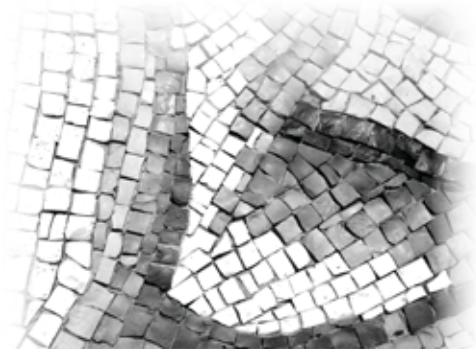
בעניין זה, חשוב מאד להדגיש - אי שביעות רצון מחיי הזוגיות אינה מעידה בהכרח על בחירה שגויה. עצם המציאות של חיי זוגיות לאורך זמן מהווה אתגר גדול.

זו הסיבה וזו המטרה שבעטיין החלטתי לכתוב את הספר הזה, כדי שיהווה מדריך מעשי לתקופה שלפני החתונה, וגם לתקופה שאחריה, לחיי זוגיות מוצלחים, שיש בהם סיפוק ושמחה.

בספר ניתן למצוא כלים פרקטיים, וגם רעיונות מחשבתיים שעשויים לסייע לבנייה נכונה של הקשר הזוגי.

הרבה מאד בעיות ניתן למנוע, אם מודעים מראש לעובדה שמרבית הנשים מאד דומות זו לזו, ומרבית הגברים מאד דומים זה לזה, בדפוסי ההתנהגות שלהם ובצרכיהם.

בעיה שאנחנו רואים אצל בן או בת הזוג שלנו אינה, בהכרח, בעיה ייחודית שלהם. ויותר מכך - ייתכן, שזו כלל אינה בעיה, אלא מבנה



פרק 1

# רק חמורים מתחתנים?

מה הן התכונות הנצרכות להצלחה בזוגיות? האם הנישואין יפתרו את כל הבעיות שלי, או שהנישואין עצמם הינם סיבה לבעיות? כל זה ועוד בפרק שלפנינו.

וצורך נפשי מסוים, שמצוי אצל רבים אחרים מאותו המין. אם נהיה מודעים לעובדה הבסיסית הזאת, אולי תהיה בקשר הזוגי הבנה הדדית טובה יותר, עם יתר הכלה ועם יתר אהבה. בספר זה נלמד תחילה מה זו אהבה, ונעבור על שלוש דרגות של אהבה.

נצא לדרך עם טיפים ועם נקודות למחשבה, עבור אלו שמחפשים את בן/בת הזוג.

לאחר מכן, נצלול לעומק חיי הנישואין, עם נקודות המפגש הנפוצות ביותר, שבני זוג נתקלים בהם. כגון, הצורך במחמאות, כיצד לומר או לא לומר ביקורת, היחסים בין בן הזוג למשפחת בן הזוג השני, ועוד רעיונות ונקודות מעשיות, שכל אחד מהם יכול לשרג ולשפר, ולפעמים אף להציל את חיי הנישואין.

ברצוני להודות **לאשתי** שתחי' שהייתה יד ימיני בכל מה שקשור לספר זה. הן מבחינת תוכן והן מבחינת עיצוב.

לרב **שמחה כהן** שליט"א, שהרבה מהידע שלי בתחום - ממנו רכשתיו. להוצאת יפה נוף, ובראשה לרב **יעקב פוזן** היקר, אשר ידיו רב לוי בהוצאת ספר זה.

לגבי **יהודית בהרב** שתחי' על העריכה המוצלחת בחן רב ובכישרון מיוחד.

לגבי **רבקה אנגל** שתחי' על העימוד והגרפיקה המושקעים.

לגבי **מרים גולשבסקי** שתחי' על ההגהה.

קריאה מהנה ומועילה,

**יצחק פנגר.**



## רק חמורים מתחתנים?

⋮ | "אלבא, מה לך אתן?"

האב מעדכן את בנו, "זו האישה של החמור."  
הבן מופתע. "מה, גם חמורים מתחתנים?"  
"בוא נדייק", אומר האב, "רק חמורים מתחתנים!"

אני לא מסכים עם הבדיחה הזאת, אני סובר שרק חמורים מצליחים בנישואין.

## | חמור או אדם ערכי ומאושר |

הגמרא במסכת עירובין (ק' ע"ב) אומרת:

**"אמר רבי יוחנן, אלמלא לא ניתנה תורה היינו למדים צניעות מחתול, וגזל מנמלה, ועריות מיונה..."**

מהחתול ניתן ללמוד צניעות. בשונה מהכלב - שעושה את צרכיו באמצע הרחוב, וממש לא אכפת לו מי רואה אותו בעיצומו של

### | טעות אחת - בעיות רבות |

טעות אחת בנקודת המבט גורמת לבעיות רבות, ואפילו לגירושין. מדובר באופן מחשבה מוטעה, רווח מאד, כאשר האדם אומר לעצמו - **הנישואין יפתרו לי את כל הבעיות...** כרגע, במצבי הנוכחי כרווק/ה, לא טוב לי. אם אני אתחתן, הבעיות שלי תיעלמנה.

ומה מתברר?

לא רק שלא נפתרו הבעיות אלא שנוספה התמודדות לא פשוטה - הנישואין עצמם הם סוג-של בעיה.

זו עשויה להיות מה שנקרא 'בעיה בריאה', הנישואין עשויים להביא לאושר ולשמחה.

אבל אם מצפים להגיע מיד למצב אוטופי של פתרון כל הבעיות - ניפוץ הציפיות מהווה בעיה גדולה והרסנית.

ניפוץ האשליות הוא, אם כן, מן הסיבות העיקריות להרס הנישואין. הבה נהיה הגיוניים - לא מעטים הם האנשים, שאפילו עם עצמם אינם מצליחים להסתדר.

די מצוי לשמוע עדויות-עצמיות עגומות, כמו "אני שונא את עצמי", "נמאס לי מעצמי", "אין לי כוח למצבי הרוח שלי", וכד'.

אם אדם לא מסתדר עם עצמו, איך נראה לו שיצליח להסתדר עם אדם אחר, שבנוסף, גם שונה ממנו?

גם אילו היינו בוחרים לבלות את חיינו עם החבר או החברה הטובים ביותר שלנו, עדיין היו צפויים לנו היתקלויות וקשיים.

מדוע?

אדם נהנה להיות עם אדם אחר, כל עוד האדם השני מסכים עם דעותיו, ורוצה את אשר הוא רוצה, ושאיפותיו זהות לשאיפותיו שלו. המציאות הזו תיתכן, אולי, באופן זמני, אך בשלב מסוים יתברר שלכל אחד יש סולם עדיפויות שונה - לפחות במעט - משל השני, ואז כל אחד יבחר, כמובן, בהעדפותיו האישיות.

יתרה מכך, חז"ל לימדו אותנו "כשם שפרצופיהם שונים, כך דעותיהן שונות". כפי שאין לנו דומים חיצונית, כך אין הדעות שלנו דומות.

התהליך - החתול עושה את צרכיו בצנעה, וגם מכסה אחריו. מכאן גם שמו 'חתול' - שורש ח.ת.ל. שעניינו כיסוי ומלבוש וכד'.

(ומכאן גם המילה חיתול).

הנמלה אמורה להיות המדריכה הרוחנית של כל הנוכלים, הגנבים והתככנים למיניהם. הנמלה מלמדת, בעצם התנהלותה, על הזהירות מגזל - אם נמלה מוצאת גרגר מזון שכבר נגעה בו נמלה אחרת, ובכך הכריזה בעלות עליו, היא לא תיקח את הגרגר, גם אם היא תרצה בו מאד.

ומה אפשר ללמוד מחמור?

י"אמר לזכותו של החמור, שהוא לא מתלונן. הוא "אלוף" בנשיאת עול.

הוא מסוגל לשאת את העול על גבו במשך שעות רבות, ואולי אפילו ימים שלמים. הוא מוכן לסחוב בעלייה מטען כבד, ומסוגל אפילו לישון בעמידה, כשהמשא הכבד על גבו. החמור לא מנסה להתמרד. הוא אפילו לא מקטר.

כדי להעריך כראוי את התכונות הללו, כדאי להעיף מבט על הסוס. אף האוכף שעל גבו נראה לסוס מטרד מעצבן, עד כדי כך שהדבר מצריך הברשה הגונה של גבו לאחר מכן. על סחיבת משא אין כמעט מה לדבר. הסוס נוטה להתעצבן ולהשתולל עם כל רמז לעול.

כדי להצליח בנישואין צריך ללמוד מהחמור - לדעת לשאת עול. כי נישואין הם עול.

בפסוק במגילת איכה (ג', כ"ז) נאמר: "טוב לגבר כי יישא עול בנעוריו". חז"ל מבארים, שמדובר בעול תורה ומצוות וגם בעול של אישה. (ילקוט שמעוני רמז תתר"ב).

העול, באופן הנכון, לא הופך את האדם ל'**חמור**' במובנו השלילי, אלא להפך - הופך אותו ל'**אדם** ערכי, מצליח ומאושר.

איך זה קורה?

בעזרת ה', בהמשך.

ממילא, בשלב מסוים תתגשנה דעותיו של האדם בדעותיו של השני, ואז תתחלנה הבעיות.

אני לא רוצה להפחיד, אבל מערכת הנישואין מביאה אתה אתגרים חדשים, שלא היינו, בהכרח, רגילים אליהם.

אתגרים אלו כוללים, בין השאר, ניהול בית משותף, ניהול חשבון בנק משותף, וכן חינוך וגידול ילדים משותפים. קיימים גם יחסי גומלין בין המשפחות המורחבות, שמוסיפים עוד "דעות" ועוד רצונות, שצריך להסתדר איתם.

אפילו מעצם העובדה, שאת אישה ואתה גבר - מעצם השוני הזה - נוצר כר נרחב למחלוקות ולרצונות שונים.

מאחר שכך, כל זוג - אפילו המושלם ביותר - חווה במהלך הנישואין עליות וירידות. בתקופה של ירידות יש חשיבות מיוחדת לתחושת המחויבות.

גורם נוסף, שהנו חשוב ביותר לקיום חיי זוגיות תקינים, הוא - **ידע**. אמנם, אפשר לאהוב בלי ידע.

אבל בכדי **לשמר** את האהבה - במקרים רבים, יש צורך בידע.

מרבית הבעיות בזוגיות אינן תוצאה של חוסר-אהבה, וגם אינן נובעות מחוסר התאמה. הסיבה להן היא **חוסר הבנה**.

אנחנו לא מבינים די הצורך זה את זה, ולא תמיד קולטים באופן נכון זה את צרכיו של זה.

כל מקצוע, כמעט, לומדים אותו תחילה כדי לעסוק בו.

היכן למדנו, כיצד להיות בעל או להיות רעיה?

מההורים שלנו?

לא תמיד הדוגמא שרואים אצל ההורים, הנה טובה או נכונה.

בנוסף לכך, בני הזוג מגיעים מבתים שונים, שבהם יש הבדלים בדרכי החינוך ובאופן ההתנהלות בשטחי החיים השונים. מה שאצלנו בבית הנו מובן מאלינו, אצל בן או בת הזוג אולי לא היה קיים בכלל.

בשום מקצוע לא מצפים מאדם לפעול ללא כל הדרכה, באופן של ניסוי וטעייה. כדי למנוע מראש טעויות וכשלים, וכדי להביא

להצלחה, נדרש ידע ונדרשת הכשרה.

בספר שלפניכם אנחנו מנסים, בעזרת השם, להעלות על הכתב תובנות וטיפים, רעיונות קצרים ושאלות נפוצות. מטרתו של המידע הזה לעזור לנו לפקוח את העיניים ולפתוח את הלב, כדי להבין טוב יותר את בן/בת הזוג, ולשפר את המערכת הזוגית שלנו.

י'ללה | :

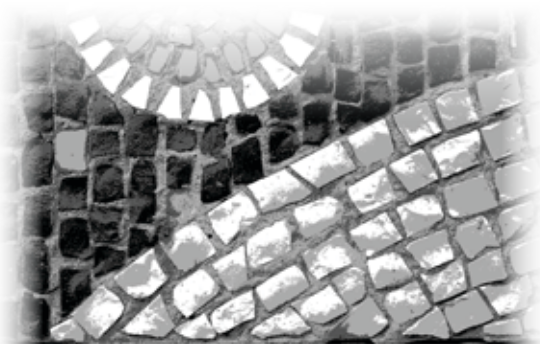
"אימא, ממי קיבלתי את האינטליגנציה שלי?" שאל הילד.

"מאבא שלך, כי שלי נשארה לי", ענתה האם.

הכי קל להאשים את בן/בת הזוג בחוסר הצלחה בזוגיות, או בבעיות בחינוך הילדים.

בקשתי שלוחה אל הקורא היקר - אנא, יחשוב כל אחד כאילו נכתבו הדברים אליו.

אל נא ירוץ להראות לבן או בת הזוג מה שכתוב שעליו לעשות... בהצלחה.



## פרק 2

# אתגרי התקופה

במה שונה מערכת הזוגיות בדורנו ממערכות הזוגיות בדורות הקודמים? האם אנחנו עומדים מול אתגרים חדשים?

מרבית הבעיות בזוגיות נובעות לא מחוסר התאמה, אלא מחוסר הבנה. בפרק הזה נתחיל לפתח את ההבנה הספציפית, הנחוצה לזוגיות טובה.



## עובדות ומחקרים

לתמוך בכך הזוג בתקופות קשות ובעתות משבר - זה חשוב וחיוני.

אבל אנשים נוטים לשכוח, שהבעת תמיכה בעת הצלחה חשובה לא פחות.

מחקרים מראים, שזוגות שחוגגים הישגים וניצחונות, קטנים או גדולים, הנם מאושרים יותר בזוגיות שלהם. הם חווים פחות קונפליקטים, נעים להם יותר יחדיו, והם יותר מאושרים באופן כללי.

אם כן, בפעם הבאה שבן/בת הזוג משיג הישג חשוב, או שפשוט היה לו יום מוצלח, תחגגו יחד. זו לא חייבת להיות חגיגה גדולה, אבל כדאי שתארגנו אירוע אישי ונחמד לשניכם.

מקור:

(Gable, S., Reis, H., Impett, E., & Asher, E. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.)