

# הקדמה

**זוגיות** בריאה ושלוש בית הם אחד האתגרים העיקריים העומדים לפתחו של כל זוג נשוי, וכתב הרבי מלובביץ' שהיצר הרע מתחזק ומנסה להפריע דווקא להשכנת שלום בעולם, ובמיוחד שלום שבין איש לאשתו. לאור זאת כל חיזוק בעניינים אלו מבורך וחשוב.

בספר שלפניכם מובאות תובנות משנות חיים בנושא זה על פי פרשות השבוע, מתוך מעיין התורה הנצחי. הדברים נכתבו בגובה העיניים, בקצרה ובבהירות, כדי שיהיו שווים לכל נפש. מצד שני, המתבונן יוכל למצוא בהם עומק רב והרחבה ביסודיות הדברים ובחשיבותם.

תודתי נתונה לאשתי היקרה גלית תחי', על תמיכתה התמידית ועצותיה המחכימות. בזכותה הספר יוצא לאור.

לכל מי שימצא בספר זה את שאהבה נפשו אאחל מעומק הלב: יהי רצון שנזכה ובכל בית ישרו אהבה ואחוה, שלום ורעות – ובראשי תיבות: אושר.

**אריק מלניאלי**

# תוכן

**בראשית.** חשיבות איי הזמן הקטנים 9 / **נח.** הטוב שבמבול הזוגי 11 / **לך לך.** להתמקד בחיובי 13 / **וירא.** המעבדה האולטימטיבית להנמכת האגו 15 / **חיי שרה.** להשקות את הגמלים ולתת מעל ומעבר 17 / **תולדות.** ליהנות מפסיפס הניגודים הזוגי 19 / **ויצא.** ביתנו הפרטי וביתנו הציבורי 21 / **וישלח.** אומנות ההכלה 23 / **וישב.** ליצור את העתיד ולהנות מההווה 25 / **מקץ.** לשים לב למילים הבודדות 27 / **ויגש.** נוסטלגיה שלילית ותוצאותיה ההרסניות 29 / **ויחי.** להתחבר לווייז האלוקי 31

**שמות.** הקשר בין שמות וזוגיות 35 / **וארא.** מה להגיד ומתי להגיד 36 / **בא.** לא רציונלי ולא במקרה 38 / **בשלח.** הנזק האסטרטגי שבתלונות 40 / **יתרו.** להשקיע בשלום בית 41 / **משפטים.** ארבעת גורמי הנזק לזוגיות 42 / **תרומה.** הדסטארט זוגי 44 / **תצוה.** החצנה חיובית 46 / **כי תשא.** לא לסלף את הזוגיות 48 / **ויקהל.** אקטיביות זריזה 50 / **פקודי.** כיצד נזכה לנעימות בבית? 51

**ויקרא.** למי יש זמן לריב? 55 / **צו.** להיות קצת ייצוגיים 56 / **שמיני.** להפסיק להיות "אני" 58 / **תזריע.** ברית מילה זוגית 59 / **מצורע.** משברים חיוביים 60 / **אחרי מות.** שילוב הערכים בתוך בית בריא 62 / **קדושים.** בעדינות וברגישות 64 / **אמור.** דיבור בע"מ 65 / **בהר.** בינה - חירות מלחצים פנימיים 66 / **בחוקותי.** חובת הביקורת העצמית 68

**במדבר.** התת-מודע של הקשר הזוגי 73 / **נשא.** ההכרח בהארת פנים 74 / **בהעלותך.** להדביר את המזיקים 76 / **שלח.** זו רק שגגה 77 / **קורח.** אחריות אקטיבית לזולת 79 / **חוקת.** לראות את העתיד 80 / **בלק.** שלושת המרכיבים לזוגיות מוצלחת 81 / **פינחס.** מנהיגות זוגית 83 / **מטות.** להכשיר את הזוגיות 84 / **מטעי.** החיים הם מסע 86

**דברים.** ביקורת סולידית וסטריילית 89 / **ואתחנן.** איך לבקש 90 / **עקב.** לא לשנוח להעביר את הכרטיס המגנטי 92 / **ראה.** לדעת להעניק 94 / **שופטים.** אנחנו קצת עיוורים 95 / **כי תצא.** כלאיים זוגיים 96 / **כי תבוא.** השפעת הפז"מ בזוגיות 98 / **ניצבים.** הדרך לעוצמה זוגית 99 / **וילך.** הכוח למחול על טעויות 100 / **האזינו.** אומנות הקשבה 101 / **וזאת הברכה.** איך שוברים בזוגיות 103

בראשית

# חשיבות איי הזמן הקטנים

בתחילת פרשת בראשית מתוארים ימי הבריאה הראשונים וכל מה שנוצר בהם. התיאור של הבריאה המדהימה אינו מפורט כל כך, והוא מובא בקיצור נמרץ ממש. כל היקום האדיר, על אינסוף פרטיו, מתואר בכמה מילים בודדות לכל יום.

למרות זאת, בכל פעם שהתורה מספרת מה נברא היא חוזרת על אותן המילים: "וירא אלוקים כי טוב!"

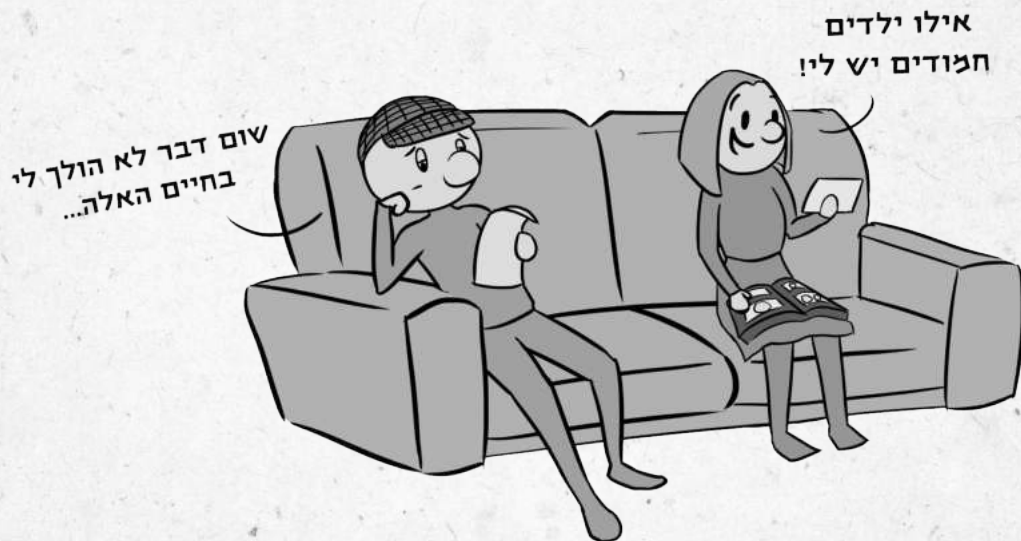
אם נתבונן בזה, נראה שיש בכך מסר גם לזוגיות שלנו.

אחד הדברים החשובים ביותר, לאחר כל יום אדיר של בריאה ויצירה כלשהי, הוא היכולת והפניות הנפשית לא רק לרצות לדהור קדימה, אלא גם להסתכל אחורה ולחגוג את תחושת הסיפוק הנפלאה ממה שנוצר בפרק הזמן שחלף.

גם המערכת הזוגית והמשפחתית היא לפעמים מרתון אינסופי של משימות, מטלות, אתגרים ואף קשיים שהולכים ונערמים לאורך הזמן. אם אדם יסתכל רק על מה שמוטל עליו לעשות, יכולה להתגבגב לליבו תחושת עייפות ולאות שלא תוסיף לו חשק וכוח רב להמשיך במעלה הדרך.

לכן מן הראוי להקים תחנות עצירה יזומות, שבהן נתבונן בסיפוק ובהנאה בנוף של הספקי העבר שלנו: הילדים המדהימים שגידלנו במסירות אינסופית, השנים היפות שחלפו והרגעים הקסומים שהיו במהלכן, ההתקדמות שחווינו בחיים האישיים שלנו ברוחניות ובגשמיות, בקריירה ובתפקידים שלא שיערנו לעצמנו שנגיע אליהם. וזו רק רשימה חלקית.

חשוב מאוד ליצור את אי הזמן הקטנים הללו, וככל שנקפיד לעשות זאת גם תחת לו"ז צפוף ומשימות שלא נגמרות הם יוסיפו רעננות ועומק לקשר הזוגי שלנו.



נח

## הטוב שבמבול הזוגי

פרשת נח עוסקת באריכות בסיפור המבול שמחה את כל היקום במשך ארבעים יום. המבול לא היה רק עונש על החטאים הרבים שנעשו לפני כן על ידי אנשי הדור, אלא היה בו גם מימד של טהרה. ארבעים הימים שארך המבול מסמלים ארבעים סאה, שהם השיעור המינימלי של מקווה כשר.

**הקשיים והלחצים  
של החיים מזככים  
אותנו ומסירים  
מאיתנו את הגסות  
וזחיחות הדעת**

בהיבט הזה המבול לא היה רק חורבן, אלא במידה מסוימת הוא אפילו היה בניין גדול. העולם שאחרי המבול היה עולם חדש, אחר, נעלה יותר, זך וטהור יותר. בדיוק כמו אדם שטבל במקווה טהרה, וכעת מעמדו משתדרג והוא מתעלה למצב של טהרה.

בתוך הסיפור הזה יש מסר חזק ומשמעותי לזוגיות שלנו.

לכל אדם בעולם יש לעיתים אף משברים ותהפוכות. התפיסה המקובלת אצל רוב בני האדם היא שכאשר יש משבר ותוהו ובוהו בחיינו, זו לא בדיוק סיבה למסיבה. זה לא הזמן שבו הזוגיות והחינוך נמצאים בצמיחה ובשגשוג, אלא בדיוק ההפך – זה הזמן שהאדם בקושי מסתדר עם עצמו ועם אתגריו שלו, ובוודאי שבזמן הזה הוא לא יכול להכיל את בני ביתו ולהגיע לרמת תקשורת גבוהה יותר איתם.

אולם המבול מלמדנו שלפעמים דווקא מצבים של בלגן, קושי ואי סדר בסופו של דבר יכולים לקדם אותנו. אם רק נבין שבמצבים כאלה יש פוטנציאל להתבונן בדברים במבט שונה, שיש כאן חלון הזדמנויות, כי הקשיים

והלחצים של החיים מזככים אותנו ומסירים מאיתנו את הגסות וזחיחות הדעת – אז נוכל לקחת דווקא את הזמנים האלה וליצור בהם משהו טוב למען הזוגיות והמשפחה שלנו.

הלחץ והחצנת התסכול הפנימי אל הסובבים אותנו הם מתכון בטוח להרס מערכות היחסים שלנו עם בני משפחתנו. לכן הדרך הטובה והבריאה היא לתעל את השבר לשיבר – לחשב מסלול מחדש, ולראות מה אפשר לעשות כך שההתנהלות שלנו תהיה עדינה, רוחנית ומתחשבת יותר.

