

**זוגיות על הפנים!**

**סודות הזוגיות המוצלחת**

**ע"פ תורת הקבלה**

**ותורת רחלין**

**מאת: האדמו"ר מרחלין**

**זוגיות על הפנים!**

**סודות הזוגיות המוצלחת**

**ע"פ תורת הקבלה**

**ותורת רחלין**

**מאת: האדמו"ר מרחלין**

**כ"ק האדמו"ר רבי פינחס דניאל הכהן רחלין שליט"א**

**מחולק חינם**

בהוצאת אוריאל יעוץ ופתרונות בע"מ  
רחוב יפה רום 40, גילה, ירושלים ת"ו  
ת.ד. 11688, טל': 02-6520002



**[www.rachlin.org.il](http://www.rachlin.org.il)**

© כל הזכויות שמורות לאדמו"ר מרחלין  
כ"ק האדמו"ר רבי פינחס דניאל הכהן רחלין שליט"א

## הקדמה

לעולם לא חשבתי שאני אכתוב ספר בנושא זה. מפני שכבר הוצאתי לאור ספרים רבים העוסקים בתיקון האדם ושיפור אופיו.

אך בעקבות עיסוקי במתן יעוץ רוחני הגעתי למסקנה הברורה שספר זה חשוב ודחוף. מצב הזוגיות גרוע: רבים אינם מתחתנים, רבים מתגרשים מהר מאוד ומספר פעמים. רבים חיים חיי סבל ותסכול.

רבים נכשלים בחוסר נאמנות. רבים שרויים בדיכאון ובחוסר שמחת חיים. רבים טועים בבחירת בת הזוג.

רבים מתלבטים אם לסיים מהר את הקשר או למסדו אם כדאי להתעקש או לא אם מדובר בבת הזוג האמיתית והמתאימה.

בעיות חינוך ילדים. בעיות פרנסה ובריאות לקויה - לא פעם נובעים ישירות מזוגיות גרועה ולא מתאימה.

עד היום ביקרו בייעוץ הרוחני שלי כ-300000 איש.

אני מייעץ על פי תמונת פניו של האדם ועל פי תורת הקבלה וכללי תורת רחלין.

לאור הביקוש הרב והשאלות החוזרות והמצוקות שהיה אפשר למנוע - החלטתי לכתוב ספר זה למען לפתוח צהר של תקווה ותיקון לכל השקועים בנושא הזוגיות ומתלבטים כיצד לשפר אותה. השתדלתי כדרכי תמיד להיות מובן ולתת עצות מעשיות שהשפעתן, לא פעם, מיידית ומדויקת. אין ספק שיהיו מקרים בהם רק קריאה של הספר או של פרקים ממנו יספיקו לאדם לעשות את ההחלטה הגורלית: להתגרש או לא - להתחתן או להמשיך הלאה.

רצוי תמיד לבוא להתייעץ אישית וכך האבחון והעצה יהיו מדויקים יותר בס"ד.

ספר זה נכתב בצורה של מדריך מעשי והוא מופנה לכל אדם באשר הוא ולכן אין לצפות למצוא בפנימיותו ספר פילוסופיה אלא ספר לעזרה מעשית. יתכן שלקוראים מסוימים יהיו נקודות מובנות מאליהן ולא יראו בהן כל חידוש! אך מה שמוכן לאחד לא מובן אצל השני ולכן כתבנו את דעתנו בצורה יסודית למען כל סוגי הקוראים!

יש בספר זה שילוב זורם של נושאים בתורת הקבלה, בתורת רחלין, ועצות מניסיון חיים וטיפול רב. ניסינו להפשיט את ההסברים הקבליים לרמה שתהיה מובנת להדיוטות.

אני תפילה שנועיל בספר צנוע זה לכל הנשמות המחפשות זוגיות טובה.

### בהצלחה

**הערה:** ספר זה וכל הדוגמאות המובאות בו מכוונים לנשים ולגברים כאחד! מטעמי נוחות לא הקפדנו בכל פעם לפרט גם בלשון נקבה.

## תוכן עניינים:

- 3.....הקדמה
- 7.....זוגיות טובה מהי?
- 8 מה הם הכללים בהם נוכל להיעזר על מנת לשמור על זוגיות מוצלחת?
- 10.....מקום הבקורתיות הבונה בזוגיות
- 11.....כלל שני:
- 12.....כלל שלישי:
- 13.....הנושא הכלכלי:
- 14.....הקשב - המפתח להצלחה
- 16.....4 מצבים בזוגיות על פי תורת הקבלה
- 18.....בינו לבינה
- 19.....אתם יודעים לבקש סליחה? אתם יודעים לסלוח?
- 20.....הקץ לכעס
- 21.....הקנאה כגורם בונה והורס
- 22.....תן לצד השני מרחב מחיה
- 23.....יש ללמוד את הספר שלנו: "מלחמת היצר"
- 23.....60 שנות נישואין
- 24.....כיצד לבחור בן זוג
- 27.....שורשי הנשמות על פי תורת הקבלה
- 28.....ההקרנה הנפשית הסביבתית
- 28.....חשוב לבדוק את עברו של האדם וגם את חבריו
- 28.....יש לבדוק עוצמה נפשית - חריצות ויציבות!
- 29.....לא לבזבז את הזמן בחברות סתם!
- 30....."סגרו לי את המזל - עשו לי עין - עשו לי כישוף!"
- 31.....כדאי להתגרש?
- 32.....הזוגיות נבנית מהמחוות הקטנות

- 32....."בעלי חזר בתשובה: הצילו!"
- 33....."הוא בן 52 וברח עם צעירה בת 20"
- 33....."הבן מתחצף והאבא כמעט הולך אתו מכות - להוציא את הבן בן ה-17 - מן הבית?"
- 34.....שמרו על בריאות הגוף ועל נפש בריאה והזוגיות תפרח
- 34....."אשתי לא מסדרת את הבית - והאוכל על הפנים"
- 35.....הרוחניות הוא המפתח לזוגיות אמיתית
- 35.....הוא בא עייף מהעבודה - היא עסוקה בשיחה סתמית עם השכנה - הוא לא מקבל תשומת לב - ומתפרץ.
- 36.....הבעל עובד קשה בא הביתה גמור אוכל בקושי ונרדם. האישה צוברת תסכולים בלי סוף.
- 36.....הם היו זוג חברים נהדרים עד אשר החברה גנבה לה את הבעל
- 36.....אין ידידים וידידות
- 37.....הם נסעו לחו"ל ובאמצע חופשת הקיץ המתח הזוגי גבר והחופשה הסתיימה בגירושין
- 37.....היא רצתה גבר תקיף, הוא תרגם תקיפות לאלימות, הזוגיות עלתה על שרטון
- 37.....אם אין מציאת חן - לא להתחתן בשום אופן
- 38.....בדור הזה מעטים זוכים להתחתן עם בן הזוג האמיתי
- 38.....כל החסרונות של הזיווג מתגלים לאחר החתונה ביתר שאת
- 38.....לא על כל דבר חייבים להתווכח
- 39.....הבעל מכור להימורים לסמים או לאלכוהול
- 39....."אתם רוצים שלום בית או גירושין?"
- 39.....התפילה הוא מכשיר רב ערך בהשכנת שלום בית
- 40.....על פי תורת התיקון ברור שמידות רעות של ההורים עוברים בתורשה לילדים ולנכדים
- 40.....הוא כבר 5 שנים בהליכים - לחכות לו?

- אישה נעלבת נוקמת - נוטרת ומקנאה - זאת מציאות מסוכנת! 41.....
- "בזכות נשים צדקניות נגאלנו ועתידיים להיגאל" 41.....
- "הרב תברך לי את הילדים!" 41.....
- הגבר בהיותו המשפיע חייב לדעת להתאים את האור לכלי ולשמור על הכלי - אישתו. 43.....
- גבר אגואיסט - אלים - כעסן - עצלן או אדיש - זאת מציאות מסוכנת! 43.....
- קו ימין קו שמאל קו אמצעי 43.....
- שמאל דוחה - ימין מקרבת! 44.....
- אהבה זאת דאגה ונתינה מתמדת! 45.....
- התבוננות ה"שיווית" 46.....
- שיעור ראשון: 47.....
- שיעור שני: 48.....
- שיעור שלישי: 49.....
- שיעור רביעי: 50.....
- שיעור חמישי: 51.....
- שיעור שישי: 52.....
- שיעור שביעי: 53.....
- מעייין המלכות 54.....

## זוגיות טובה מהי?

אהבה, הבנה הדדית, קשב ותקשורת טובה, יכולת להתמודד יחד ולפתור בעיות, מציאת חן, סיפוק אישי זוגי ומשפחתי, געגועים רצון לחיות יחד לעד, יכולת לבקש סליחה, יכולת לסלוח, הכרה והתעמקות אישית וזוגית: גילוי האני האמיתי של כל אחד מבני הזוג, תמיכה הדדית, כיוון רוחני וערכי משותף, חיי אישות תקינים, חיי כלכלה תקינים, תמימות דעין בחינוך הילדים.

כל אלו הם סימנים של זוגיות טובה!

וכן להיפך: חוסר אהבה, חוסר הבנה הדדית, חוסר קשב, חוסר תקשורת, חוסר יכולת להתמודד יחד ולפתור בעיות, חוסר מציאת חן, חוסר סיפוק אישי זוגי ומשפחתי, חוסר געגועים, חוסר רצון לחיות יחד לעד, חוסר יכולת לבקש סליחה וחוסר יכולת לסלוח, חוסר רצון ויכולת להתעמקות אישית וזוגית: חוסר רצון או יכולת לגלות את האני האמיתי של שני בני הזוג, חוסר תמיכה הדדית, חוסר כיוון רוחני וערכי משותף, חוסר חיי אישות תקינים, חוסר חיי כלכלה תקינים, חוסר תמימות דעין בחינוך הילדים.

התאמצתי לכתוב את הסימנים השליליים אחד לאחד למרות שהם מובנים, על מנת להדגיש אותם ושכל קורא יתן עליהם את הדעת.

זוגיות טובה תלויה בשני דברים:

התאמה בסיסית של בני הזוג ועבודה משותפת במשך כל ימי חייהם!

על פי תורת הקבלה כאשר בעל ואישה חיים בשלום ובאהבה שכינה שרויה ביניהם.

על פי תורת הקבלה המטרה המשותפת של חיי הזוג היא להגיע לתיקון האישי הזוגי והמשפחתי.

התיקון הזה חייב לכלול חיים חיוביים ומעשים טובים ולא להיפך!

אם הזוגיות גורמת לחיים שליליים ומצערם - חבל להמשיך בהם!

לא פעם מעשיו של אדם מושפעים מאוד מאיכות הזוגיות שלו: אדם שמח בזוגיות שלו יהיה חיובי כלפי עצמו והסביבה.

יהיה חיובי יותר מאשר אם חי את חייו בבעיות קשות של שלום בית הגורמות לא פעם לעשיית מעשים קשים ואכזריים!

לכן השיקול אם להמשיך יחד או להיפרד הוא שיקול שחייב לקחת בחשבון גם את רצון האדם להיות אדם טוב ולחיות חיים חיוביים!

ובדאי שלאדם שחיים מתוקנים ומוסריים חשובים לו כאשר הוא בא להחליט האם להישאר יחד או להיפרד התיקון או הקלקול הרוחני שיגרם כתוצאה של החלטתו הוא שיקול מכריע.

## מה הם הכללים בהם נוכל להיעזר על מנת לשמור על זוגיות מוצלחת?

ובכן:

הכלל הראשון הפשוט אך הקשה ליישום גורס ש: "על שני בני הזוג לעשות את אשר טוב לזולתו ואהוב עליו - ולהימנע מלעשות את אשר שנוא עליו".

לצורך ידיעת מה אהוב ושנוא על בני הזוג להיות קצת אלטרואיסטים ולעזוב רגע את אהבת עצמם בצד.

כעל כל אחד מבני הזוג לערוך מחקר על זולתו להתבונן בו ובמעשיו והעדפותיו ולרשום את התוצאות לעצמו.

השלב הבא יהיה לנסות להשתמש במידע זה לשיפור הזוגיות.

צריך להתבונן בפשוט וללמוד. ברגעים של תקשורת טובה - כאשר הלב נפתח - זהו הזמן המתאים ביותר.

יסוד הלמידה ההדדית הוא מיסודות הזוגיות המוצלחת.

אין בני זוג יודעים את העדיפויות ההדדיות אלא אם כן ערכו מחקר יסודי.

ללא לימוד יש סיכוי שבכל רגע מישהו מבני הזוג יפגע מהתנהגות זולתו - והזוגיות תינזק.

כאשר מתגלה הופכיות ברצונות יש צורך בפשרה!

אין ספק שללא ויתורים והתחשבות הזוגיות נהרסת.

אין ספק שעל האדם לוותר למען הזוגיות ולא לצפות שגם הצד השני יוותר.

מובן שאם מצב הויתור יהיה בלתי מאוזן לבסוף העניין יתפוצץ.

אפשר בהחלט להתנסות במשחק זוגי כאשר כל צד מספר לשני מה הוא אוהב ומה הוא שונא.

לפעמים בני זוג מפחדים לגלות את פנימיותם מפני שהם חוששים משימוש לרע באינפורמציה הנאספת.

אין ספק שישנם מקרים בהם בני הזוג משתמשים במידע חסוי זה על מנת לפגוע דווקא בבן הזוג!

אין ספק שזוג במצב מביש זה לא בנוי על אמת ואמון הדדי!

כאשר הזוגיות בנויה במתכונת של עסק כך פני הדברים נראים!

אין ספק שבזוגיות קיים עניין של תן וקח אך אסור שהוא יהיה בולט ומכוער!

רצוי שבכל תחום הזוגיות תתבסס יותר על אהבת חנינם ולא על אינטרסים גלויים ובוטים.

גם כאשר כולנו מבינים שאהבת איש ואישתו היא במידה רבה אהבה התלויה בדבר!

כאשר בני הזוג עורכים מחקר להכרה הדדית ונוצרים הבדלים גדולים ועמוקים ברצונות ובציפיות אין להיבהל מכך: "על כל פשעים תכסה האהבה".



אם יש מציאת חן בסיסית ואהבה גם כאשר ההבדלים גדולים ניתן בעבודה קשה לגשר עליהם.

כלל גדול בזוגיות טובה הוא לא לנסות לשנות את הזולת!  
גם כאשר התנהגות אחד הצדדים שלילית ביותר - לא מועיל הרצון לשנות אותו עד אשר הוא בעצמו ירצה להשתנות.

אין ספק שיש בידיהם של בני הזוג אפשרויות רבות להפעלת סנקציות ולחצים על מנת לנסות לשנות את התנהגות אחד הצדדים.

אך כאשר מתחילים בהפעלת סנקציות ונקמות - הזוג בדרך לפירוק!  
ולכן עדיף תמיד לגייס את תמיכת הצד השני בדרך חיובית ובחן!  
כאשר בני הזוג מכירים את אשר אוהבים ואת אשר שונאים יש להשתדל לאט אך בהתמדה ללכת בכיוון של הגשמת הציפיות של בן הזוג.

הכלל פשוט: "סור מרע ועשה טוב". בכך מסתכמת מסכת ההתנהגות הרצויה בזוגיות.  
כאשר אנו ממליצים להגשים את רצונות בני הזוג המדובר הוא כמובן רק במעשים טובים וכשרים!

אחד הטעויות הקשות במיוחד כאשר מדובר בזוגות צעירים או באנשים ביישנים במיוחד הוא שכל צד מצפה שהצד השני יכיר אותו בפנימיותו מבלי שיהיה לו צורך לטרוח להסביר מי הוא ומה הוא אוהב!

התקשורת הישירה והכנה כה חשובים כי ללא תקשורת מתחילות האכזבות המוליכות לא פעם את הזוג לפרוד בשלב התחלתי של היחסים.

אם האדם בקושי מכיר את עצמו - במיוחד בגילאים הצעירים - מה יש לו לצפות שהצד השני יכיר אותו?!

במחקר הזה חשוב לבדוק דברים גדולים וקטנים: מה טעם בת הזוג באוכל - בלבוש - בצבעים - בתרבות - בריחות - במוסיקה - בספרות ובכל תחום בחיים!

## מקום הביקורתיות הבונה בזוגיות

ישנם אנשים רגישים מאוד ופגיעים שאינם יכולים לקבל ביקורת. גם כאשר המדובר הוא בביקורת בונה הנאמרת בעדינות ובארבע עיניים. ק"ו בן בנו של ק"ו כאשר המדובר הוא בביקורת בוטה והרסנית הנאמרת בצעקות ובפרהסיה!

יש לדעת שרוב האנשים לא סובלים ביקורת. כאשר בן הזוג הוא המבקר המצב גרוע בהרבה. בני הזוג מצפים לקבל מבן הזוג תמיכה, הבנה, אמפטיה - ולא ביקורת. רבים מאתנו ילדותיים וסובלים מרגשי נחיתות וברור שבמצב זה לא נוכל לקבל ביקורת באופן חיובי.

ולכן כאשר אנו מאבחנים שבני הזוג אינם בשלים לקבל ביקורת - פשוט יש להימנע מכך עד אשר בני הזוג יתחילו בתהליך של בניה והתבגרות! אם אין תועלת אז למה לקלקל?!

כאשר האדם לא בשל יש במקום להטיל עליו ביקורת הרסנית - לבנות את הביטחון העצמי שלו עד למצב שיוכל להתמודד עם החסרונות שלו ולא יתמוטט מביקורת! כאשר הביקורת נאמרת באהבה ומתוך קשר נפשי עמוק יש לה יותר סיכויים להתקבל! חשוב שבני הזוג ירגישו שהטלת ביקורת אין פירושה שנפסקה האהבה או הערכה! רבות מבעיות הזוגיות נובעות מחוסר בגרות רגשית של אחד מבני הזוג או של שניהם. ולכן הגדילה וההתבגרות וחיזוק כוחות הנפש הם ערובה טובה לפתרון רוב בעיות הזוגיות.

## כלל שני:

"לא עושים עד שלא מסכימים".

זהו כלל זהב: לא לעשות באופן חד צדדי דבר כלשהו שבני הזוג אינם מסכימים לו. כאשר אחד מבני הזוג בכל זאת עובר על כלל זה הדבר גורר שבירת כלים כללית: נפגע האמון - החברות - הכאב חד ובלתי נסבל האדם חש נבגד! ולכן כאשר דבר מסוים שנוי במחלוקת עד אשר פותרים אותה אין לנקוט פעולה חד צדדית - פן יהיה קשה לאחות את הקרע.

דבר זה מובן אך לעיתים ההחלטות שיש לקחת הן גורליות ומיידיות. אז מה עושים!?: פשוט דוחים את החלטה - שלום הזוגיות קודם לרוב הדברים בעולם. העולם ולחציו תמיד יכולים לחכות.

גם אם הדבר יגרום לעגמת נפש, להתבזות בפני החברה או לאובדן כסף או שעצם ההימנעות תגרום לטרוניה מצד חברים או המשפחה המורחבת - המחיר של שמירה על הזוגיות שווה, וקודם לכל אלו!

בודאי שיש לצפות החלטות כאלו מראש ולהיערך להן כאשר עומד לרשות הזוג זמן מספיק על מנת לנתח את כל הסוגיה ולהחליט עליה בנחת.

כלל זהב בזוגיות הוא לדעת לבחור את הזמן לשוחח ולברר בתוך הזוג סוגיה קשה, כואבת, מפלגת ומורכבת.

יש למצוא את הזמן ואת המקום בו בני הזוג יהיו רגועים ופנויים להקשיב ולהשתתף בשיחה בנושא הלא נעים והלוחץ!

שיחות כאלו יש לערוך תמיד לא בנוכחות זרים ולא בפני הילדים!

אם הילדים מפריעים - יש להסביר להם שעל ההורים לשוחח בפרטיות.

אם הדבר לא אפשרי יש לצאת לטיול רגלי בפארק הסמוך ולהתמודד שם בשלוח עם הבעיה עד לפתרונה.

אם הזכרנו כבר את הילדים נציין שכלל ברזל הוא לא לאפשר להם לעשות מניפולציות בין ההורים: כל הורה חייב לגבות את אשר קבע ההורה השני לפחות עד לפגישת בירור בין בני הזוג.

עד הליבון וההחלטה הסופית בסוגיה יש להציג בפני הילדים חזית מאוחדת ולומר להם חגיגית: "עד שלא נשב עם אבא/אמא ונחליט אין לי מה לומר לכם על הנושא הזה".

## **כלל שלישי:**

על תאפשרו לאף אחד להיכנס ביניכם: לא לחברים ולא לבני המשפחה המורחבת.  
זהו נושא מורכב ומשתנה מתרבות לתרבות אך ככלל אין לאפשר לאף אחד לסכסך בין בני הזוג: תמיד בני הזוג קודמים לכל העולם. גם לילדים ולהורים!  
זוגות רבים כשלו והתגרשו רק מפני שלא ידעו לשים גבולות להורים טובים מדי או לאחים וחברים!  
ולכן יש להיזהר מאוד מלקבל עצות מהסביבה כי לא פעם אינן מדויקות ולעיתים הן גם אינטרסנטיות!

## הנושא הכלכלי:

זהו נושא שלעיתים גורם לפיצוצים אין סופיים. הויכוח המתמיד סובב סביב הפזרנות או הקמצנות של בני הזוג! מובן שבזוגיות טובה יש תכנון משותף של ההוצאות. מאידך ראוי להסכים על סכום מסוים שבני הזוג יכולים להוציא מבלי צורך לשתף מראש את הצד השני! במציאות הישראלית העכשווית במשפחה בעלת הכנסה ממוצעת סכום כזה יכול לנוע מ - 100 עד 300 ש"ח מדי פעם - סכום גבוה יותר אינו סביר. אין ספק שבזוגיות טובה החשבונות בבנק בדרך כלל משותפים. גם החסכונות חייבים להיות עבור שני בני הזוג ועבור הילדים. יושר במישור הכלכלי הוא ערובה חשובה לזוגיות טובה! כאשר מתגלים פערים בציפיות בתחום רמת החיים יש צורך לשבת לבד או באמצעות מגשר ולהגיע להסכמה. טיפול מהיר ויעיל בנושא זה מונע פיצוצים רציניים והרסניים. אם אחד מבני הזוג מתגלה כקמצן - יש לטפל בו כבכל הפרעה נפשית אחרת: לעומק וברצינות. בדרך כלל הטיפול הטוב ביותר הוא על ידי תוכנית של תיקון ההתנהגות: פשוט להרגיל את הקמצן לתרום כסף לצדקה - לא דווקא כסף רב אך בסכומים קצת כואבים על פי דרגת קמצנותו. עדיף תמיד תרומות קטנות ורבות. האדם הקמצן הוא קמצן גם בנפשו, בזמנו, הוא מצומצם ואגואיסט. אפשר לתקן מידה קשה זו בתנאי שהאדם רוצה ומוכן לשתף פעולה. ככלל אין להציג בעיות של בני הזוג כפגמים נוראים ויש להשתדל לא לבייש את השני אלא לעזור לו להתגבר. כל דרך של ניהול משק הבית היא טובה בתנאי שהיא מוסכמת על שני בני הזוג. יש לבדוק נושאים טעונים כגון נושא ההוצאות בזמן נוח כאשר בני הזוג לא עייפים ולא ממהרים לשום מקום.

## הקשב - המפתח להצלחה

היכולת להקשיב הוא אחד הכישורים החשובים בחיים: גם בעבודה - גם בחברה אך בעיקר בזוגיות.

לכן בני הזוג חייבים להיות מוכנים להקשיב אחד לשני - אחרת חבל על הזמן! חייבים להקדיש כל יום כחצי שעה לשיחה על הדברים הבערים ולשתף אחד את השני בחוויות של אותו יום. אם בני הזוג לא מעדכנים אחד את השני על הקורות אותם ביום יום הקשר נפגם והגירושין בדרך!

אין ספק שישנם גברים שלא נוהגים לשתף את נשותיהם בביזנס שלהם: זאת טעות. נשים מטבע ברייתן זקוקות לשיחה ולחברות ולתשומת לב וחשוב להן לחוש שותפות ומעודכנות! תורת הקבלה קובעת שיש לנשים בינה יתרה.

דהיינו יש להן יכולות ספציפיות להן. הן בהחלט מסוגלות לתת עצה טובה ובונה לבעל המותאמת היטב למצבו ולדרגתו הרוחנית. הן יכולות להאיר כיצד עליו להוציא תוכנית מהכח אל הפועל: לאישה חוש מצויין לדרג דברים ולפרט שלבים!

טביעת העין הנשית עולה לאין שיעור מטביעת העין הגברית שכמעט ואינה קיימת! לרגישות הנשית ולחושים הנשיים תפקיד חשוב ביותר בקליטת פרטים הנעלמים לגמרי מהעין הבוחנת הגברית!

גבר חכם ולא יהיר ישמח להיעזר ביכולות הרבות של אישתו! אישה נבונה וחכמה תדע כיצד להשפיע על בעלה בחן תוך כדי שהיא נותנת לו את ההרגשה כמה הוא חשוב וכמה הוא מבין וכמה הוא גבר!

אל תשכחו: כפי שאישה אוהבת להרגיש אישה - כך גבר אוהב להרגיש גבר! למרות המהפכה הפמיניסטית - עובדות אלו חיות וקיימות גם כיום! אגב: כל גבר רוצה לראות באשתו יצור עדין ורגיש ויפה לא רק בחיצוניות אלא גם בפנימיות!

האישה נתפשת בעיני הגבר כיצור אלוקי וקשה לו לגלות שבת זוגתו לא אותו מלאך אצילי שהוא חשב!

אין מה לעשות גברים תמימים בנקודה זאת. אישה חכמה תשתדל להיות תמיד אצילית ונאמנה - אשת חיל. אף על פי שיתכן ובפנימיותה ישנן גם מידות קשות או צרכים פחות אציליים!

חז"ל הדגישו את הנקודה שהאישה צריכה להיות זהירה לא להתגנות בעיני בעלה ושבעלה לא יגלה בה דבר מכוער בגשמיות וברוחניות.

אמנם התיאוריות הפמיניסטיות יזלזלו בנקודה זו - אך אמיתותה נשמרת בכל תוקפה למרות שישנן נשים הנוטות להתעלם מהטבע הגברי וחושבות שבן הזוג חייב לקבל אותן כפי שהן! יש בנקודת השקפה זאת צדק - אך לא כל הגברים יכולים לעמוד בדרגה זו! כלל זהב: ככל שאתה משקיע יותר בזוגיות אתה אמור לקבל יותר! ככל שבני הזוג משתדלים להיות נחמדים אחד לשני כך טוב לכולם. ולכן אין מצוה שהאדם יגלה את מידותיו הרעות ואת כיעורו הפנימי אלא להיפך! גברים רבים מחפשים אצל האישה גם רעה וגם אמא. לא במקרה כך מכנים גברים רבים את נשותיהם! בתואר: אמא.

אמא תמיד מעניקה חום אהבה ודאגה. אמא ממלאת את כל צרכי בני הבית. גברים רבים אוהבים אוכל טוב אך האמת היא שהם אוהבים יותר את עצם המסירות והאכפתיות של האישה בהכנת ובהגשת האוכל: הדבר מזכיר להם את אמם המסורה! אין לאישה להתמרד כנגד נטיות רגשיות פנימיות אלו אלא להשתמש בהן בחכמה לטובתה ולטובת הזוגיות והמשפחה! הוא רוצה אמא?! תהיה קצת אמא שלו! ומה רוצות הנשים? שאלה טובה!

נשים מחפשות בן זוג שיעריך אותן: נשים אוהבות מחמאות, מתנות, ופרגון, חברות ונאמנות!

לאישה מאוד חשוב שהבעל יכבד אותה ויראה את חיבתו ואהבתו. מאידך: פגשתי זוגות לא מעטים עם בעיות בזוגיות וכאשר חפרתי לעומק גיליתי לא פעם שהבעל נחמד וטוב מדי לטעמה של אישתו! כן אולי לא יאומן אך זה קיים בהחלט: ישנן נשים האוהבות גבר תקיף כזה שלא נותן להן את ההרגשה שהוא מובן מאליו! במקרה כזה - אם הגבר יהיה נחמד מדי - אישה מטיפוס כזה תזלזל בו עד למצב שהנאמנות שלה תתערער!

יכול להיות שהסיבה לכך טמונה בילדות ובהווי משפחתי דומה בו גדלה האישה. והאישה מנסה לחקות את יחסי הזוגיות של הוריה.

בכל אופן הדבר כלל לא חשוב: כפי שביקשתי מהאישה להיות קצת אמא של הבעל על מנת שיהיה שלום - כך במקרה שהאישה רוצה גבר תקיף וקשוח - אנא עשה זאת למענה! ואם אינך מסוגל: יתכן שעדיף לפרק את החבילה לפני שהאישה תתפתה לחוסר נאמנות! מובן שישנה אפשרות לנסות לעזור לאישה לצאת מהקיבעון הנפשי שלה. אך לעיתים צורך נשי זה הוא בלתי ניתן לשינוי! לכן ככלל: עדיף להתגרש ולא להיכשל ח"ו בחוסר נאמנות.

מניסיון רב ביותר אני מעיד שזוג שחוסר ההתאמה שלו קשה ובלתי ניתן לתיקון מתקרב באיזשהו שלב למצב בו לא יוכלו להמשיך לשמור על נאמנות ר"ל! אם זה המצב - או שתתקנו את הדרוש תיקון או שעדיף גירושין!

## 4 מצבים בזוגיות על פי תורת הקבלה

קיימים 4 מצבים בזוגיות: פנים בפנים. פנים באחור. אחור בפנים. אחור באחור. פנים בפנים: זהו המצב האידיאלי: הגבר והאישה פונים אחד לשני בכבוד ובאהבה ומספקים אחד את צרכי חברו. כאשר הגבר הוא המשפיע הרוחני והאישה היא המקבלת. כפי המתואר בתורת הפרצופים הקבלית של האריז"ל. מצב זה מתואר כשיא השלמות: "זכו שכינה ביניהם". על פי תורת הקבלה מצב כזה הוא המצב הרצוי ובמצב זה הזוג זוכה גם לעזרה גדולה משמים: פרנסה - בריאות - ילדים ונחת רוח. זהו מצד של הדדיות תוך קיום תפקיד האישה והבעל בשלמות. פנים באחור:

זהו מצב בו הבעל מעוניין באישתו אך אין אישתו מעונינת בשלום עמו! במצב זה על הבעל לנסות להחזיר את בת זוגתו למצב של פנים בפנים! כיצד יעשה זאת? יבדוק כיצד פגע בה וכיצד מנע ממנה את צרכיה הגשמיים והרוחניים וינסה למלא את החסר.

לפעמים כל המאמצים לא יועילו והזוג יגיע למצב החמור של: אחור באחור: דהיינו: אף אחד מבני הזוג לא מעוניין להמשיך את הקשר והדבר גורם לגירושין. יתכן בכל חיי זוג תקופות משבר כאשר הזוג מגיע לעיתים קרובות למצב של אחור באחור אך לבסוף בעבודה משותפת מצליחים לתקן ולשפר.

ככל שמצב של אחור באחור תכוף יותר כך הגירושין קרובים יותר! כאשר מצב הזוג פנים באחור - דהיינו שהבעל מעוניין בקשר והאישה לא יש לבדוק האם האישה שומרת לו נאמנות או שח"ו עיניה נתנה באחר!

על פי התורה אישה שנאפה אסורה לבעל ולבועל: חייבת להתגרש ואינה מותרת לעולמים להתחתן עם הבעל או עם הבועל. בכל מקרה כזה יש להתייעץ עם רב פוסק הלכה לדעת כיצד לנהוג.

כאשר המצב הוא של אחור בפנים משמעות העניין הוא שהאישה רוצה את הבעל אך אין הבעל מעוניין באישה.

במקרה כזה על האישה לבדוק עצמה ומה עליה לתקן על מנת לקרב את בעלה אליה מחדש. במקרה של אחור בפנים יש לחשוש שמא הבעל לא שמר על נאמנות.



על פי ההלכה אין מצב כזה מחייב גירושין! הבעל לא נאסר על אישתו. אך כמובן שאין זה מתיר לבעל לבגוד באשתו!

נשים רואות בשוני בין עמדות הלכה אלו אפליה לטובת הגברים! הדבר הוא לא כך! השוני בעמדת ההלכה נובע מהשוני במהות הגבר והאישה. זהו נושא עמוק בתורת הקבלה. ניתן לומר שהמצוות באות לתקן את חטא אדם וחווה.

מובא בספר הזהר שחווה שכבה עם הנחש! היא חטאה בחטא של חוסר נאמנות - לכן בעולם הזה הנשים שהן בנות חווה חייבות להקפיד על נאמנות לבעל חומרה יתרה!

## בינו לבינה

אין ספק שאחד הנושאים החשובים לזוגיות מוצלחת ובר קיימא הוא נושא יחסי האישות. היהדות לא מעמידה את הנושא בראש סדר העדיפויות. מפני שהמטרה בנישואין ביהדות היא לעבוד את השם ית' ולא את היצר! מאידך: בדור פרוץ כשלנו בודאי שהנושא חשוב לאדם הממוצע. כמו בסעיפים הקודמים גם כאן העיקר הוא ללמוד אחד את השני. גם כאן כלל הברזל הוא לא לעשות דבר השנוא על אחד מבני הזוג! ההתחשבות ושיתוף הפעולה, ההידברות וההדרכה ההדדית, ההבנה העמוקה של צרכי הזולת והרצון לעשות טוב ולא להיפך הם הערובה להצלחה! אין להתעלם מבעיות בנושא זה, אך אין להפוך את הבעיות בנושא זה לעיקר ולשיקול העיקרי אם להמשיך יחד או להיפרד! השקפת היהדות גורסת שנושא האישות הוא לא רק אמצעי להבאת ילדים לעולם אלא אמצעי לקשר ושמירת האהבה בין בעל לאישתו. ישנן דרגות רבות בקשר הזה: מדרגה בהמית פשוטה עד לדרגת צדיקות והתעלות רוחנית אלוקית. כל זוג צריך להתאים את עצמו לדרגה האמיתית הממוצעת של שני בני הזוג. יש לעלות בדרגות הרוחניות רק בהסכמה וללא גרימת צער לאחד מבני הזוג. מובן שעל פי היהדות חיי אישות הם דבר קדוש וטהור. שמירת טהרת המשפחה שומרת על הזוג ועל הגעגועים וגם מהווה תיקון לחטא אדם וחווה שלא המתינו עד שבת והתיחדו קודם זמנם. אין ספק שסיבה רצינית של פגיעה בזוגיות הטובה היא ההתעלמות המוחלטת מכללי הצניעות, הנאמנות וטהרת המשפחה! מאידך: זוג שאינו מכבד את עצמו ואינו בונה את הקשר האמיתי והאיתן לא ימצא את כל הפתרונות רק על ידי שמירת הטהרה. החינוך המערבי שם דגש על איכות הביצועים בתחום זה. על פי היהדות אין מדובר כאן בתחרות ובהישגים ואין מצווה על האדם למלאות את תאוותיו ללא גבול והדברים ידועים ומפורסמים. מאידך: יש לשאוף שבני הזוג יהיו שמחים בחיי האישות ויש בכך תרומה גדולה לשלום הזוגיות.

## **אתם יודעים לבקש סליחה? אתם יודעים לסלוח?**

בני אדם הם לא מלאכים ולעיתים קרובות אדם פוגע או נפגע. לכן חשובה מאוד היכולת לבקש סליחה וגם לסלוח!

אין לסיים יום בברוגז: יש להתפייס ולסלוח אף על פי שהדבר קשה. אף על פי שלא תמיד יש זמן וכח באותו זמן להתעמק בכל נושא הפגיעה!

בקשת הסליחה צריכה להיעשות אף על פי שהאדם לא התכוון כלל לפגוע: לעיתים אדם פוגע ולא התכוון לכך!

אך זה לא פותר אותו מהחובה לבקש סליחה. כאשר המדובר הוא בבקשת סליחה בתוך הזוג החובה לעיתים היא ממש פיקוח נפש!

גם בקשת סליחה מהפה ולחוץ - חשובה: לפעמים האדם קשה לו מפני גאוותו לבקש סליחה אמיתית אך מספיק שיתחיל באמירת סליחה חיצונית שהדבר יפשיר את הקרח וימנע הידרדרות.

הוא גם יכול להוסיף ולומר: "עדיין אינני מסכים לגמרי שעלי לבקש סליחה כי איני מסכים עמך ואיני מבין את פגיעתך אך היות ולך זה כואב - אז אני מבקש בכל זאת סליחה ומאוחר יותר נדון בכל הפרטים".

עצה פשוטה זאת יכולה להציל נפשות ממש!  
האדם שביקשו ממנו סליחה אסור לו להיות אכזרי ולא לסלוח.

המקרים הקשים ביותר בנושא שלום בית הם המקרים בהם אחד מבני הזוג מתעקש לא לסלוח ומנצל את מוכנות הצד הפוגע לבקש סליחה - וסוחט ומשפיל אותו!

בודאי שהמידה הטובה צריכה להיות: "קשה לכעוס - קל לרצות". ולא: "קל לכעוס - קשה לרצות".

## הקץ לכעס

אין ספק שאחד מאויבי הזוגיות המוצלחת הוא מידת הכעס. מידה קשה זו לא מדלגת כמעט על אף אחד בדור העצבני שלנו.

כאשר מתעורר הכעס בקרב אחד מבני הזוג העצה הפשוטה והבדוקה היא: לא להיגרר לכעס ובמקום לצאת כנגד הכועס ולגרום לו להתעצמות כעסו כדאי להצדיק אותו ולתת לו להירגע ורק כאשר הוא רגוע - אז לברר את העניין ולתקן את הדרוש תיקון.

אין ספק שבית בו שוכן הכעס - הופך להיות מקום בלתי נעים לחיות בו. לכן גם על הכעסן מוטלת החובה לטפל בעצמו ולהתגבר על מידה קשה והרסנית זו.

הדבר בהחלט אפשרי. לצורך השגת יעד חשוב זה יש לקרוא בספרי תורת רחלין המופיעים באתר שלנו באינטרנט. ניתן למשוך אותם משם חינם.

אם האדם ירצה להתפטר מהכעס עליו לערוך מחקר עצמי מה מרגיז אותו ומתי וכיצד הכעס מתעורר.

על האדם להתרגל לצאת מהבית ולערוך טיול הרגעה עצמית כאשר הוא חש שהכעס עומד לפרוץ בכל תוקפו.

אין ספק שהכעס עומד בראש רשימת הסיבות להרס הזוגיות.

העיסוק בהתבוננות "השיווית" יש בכוחו למגר את מידת הכעס ולהביא את האדם לרמת סיפוק ושמחה תמידיים. את ההתבוננות "שיווית" ניתן ללמוד בפרק הרלוונטי.

## הקנאה כגורם בונה והורס

הקנאה המתונה יש בה צד חיובי: זהו סימן מובהק של אהבת בני הזוג. הם זקוקים אחד לשני וחשוב להם לשמור על קשר ונאמנות. כאשר בעל מקנא לאישתו הדבר יכול להעיד שאין האישה מתנהגת בצניעות כראוי: יתכן שאין לה שום כוונה רעה - אך יתכן שהיא משדרת חוסר צניעות או חוסר נאמנות. ככלל: היהדות גורסת שאישה צריכה להיות יפה ונאה בעיני בעלה ולא בעיני גברים אחרים. אולי תגידו שזאת פרימיטיביות - אך האמת שהעולם פרימיטיבי! אין מה לעשות!

לכן - אישה נכבדת: אנא שמרי על צניעותך לא רק בלבוש אלא גם בהתנהגות: על אישה צנועה להקרין קורקטיות וקרירות ועליה להיזהר מלפתח קשרים עם גברים גם במסגרת העבודה!

רוב הגירושין שראיתי בחיי כמטפל התחילו ברומנים שהתפתחו בעבודה דווקא. ואין בכך כל פליאה מפני שהאדם מבלה בעבודתו את רוב חייו, ושם הוא פוגש אנשים המשתדלים להיות נורא נחמדים וכך היצר מפתה את הבריות והורס משפחות שלמות ר"ל! לכן כל אחד מבני הזוג היוצאים לעבוד בחוץ - חייבים לשמור על דיסטנס וקורקטיות ולמנוע מצבים של קרבה והרגל היכולים לגרום לאסון.

אין ספק: כאשר אדם רואה שאינו יכול לעמוד בפיתוי ועומד לאבד את נאמנותו - אם אינו יכול להתגבר על יצרו - עדיף לו לעזוב את מקום העבודה ולא להיכשל, ולהרוס את חיי הזוגיות!

להרוס את האמון קל מאוד - לשקם כמעט בלתי אפשרי! אגב: לידיעת הגברים: האישה תמיד מרגישה כאשר הבעל אינו נאמן! ולכן מי שהזוגיות חשובה לו - עליו לרסן את עצמו ולהיות מופת של פרישות וצניעות! כפי שמנה קטנה של קנאה היא ערובה לזוגיות טובה מנה גדושה היא ערובה להרס הזוגיות! גברים ונשים המקנאים באופן מופרז גורמים תמיד לתוצאות קשות עד טרגיות. הקנאה החולנית היא הפרעה נפשית ורוחנית ומעידה על חוסר בגרות ועל חוסר בשלות ועל חסכים רגשיים גדולים.

ניתן לטפל בכך - בתנאי שהאדם המקנא יהיה מוכן להשקיע בכך!

## תן לצד השני מרחב מחיה

לפעמים האדם כל כך אוהב את אישתו או היא כל כך אוהבת את בעלה - שהאהבה הופכת להיות חונקת: הרצון להיות כל הזמן יחד פוגע בסופו של דבר ביכולת להתפתח ולחיות חיים פוריים בתחומים נוספים.

לכן האומנות לזוגיות טובה ולכל החיים, היא לאפשר לצד השני לעסוק בתחומים אותם הוא אוהב.

כמובן בהתחשבות הדדית.

כאשר אחד מבני הזוג רואה שהשני מתפתח בתחומים נוספים עליו לתמוך וגם לא לפגור אחריו: עליו למצוא גם תחום התעניינות ולעסוק בו גם בשביל תחושת הסיפוק וגם כדי לשמר את ערכו בעיני עצמו וגם בעיני זולתו.

כפי שהאדם מתייחס לעצמו כך הסביבה מתייחסת אליו.

ולכן אדם פורה ושמח מקרין טוב למסגרת הזוגית.

יש לשמור על החופש להתפתח אישית במידה הנכונה על מנת שחופש זה - לא יפגע בזוגיות!

זוגיות הוא תחום הדורש זמן והשקעה. כמו פרח שללא טיפוח הוא נובל.

ולכן אין להעמיד בראש סולם העדיפויות קריירה או תחומי פעילות שונים - אלא הזוגיות חייבת לעמוד בראש וכך ישמר התא המשפחתי לכל החיים!

כאשר זוג חי בהרמוניה מדויקת האדם יכול להתמסר גם לענייני הציבור והכלל ולא לפגום בזוגיות.

כאשר הקשר בין בעל ואישה עמוק ואמיתי ומטופח נכון גם זמן קצר ביום מספיק לשמירה על חיים מאושרים!

## **יש ללמוד את הספר שלנו: "מלחמת היצר".**

כן על מנת לשמור על זוגיות אמיתית וטובה יש להשתלם במלחמת היצר. אין ספק שהיצר הרע הפרטי והזוגי מחפש להרוס בכל רגע את הזוגיות. אנו נמצאים במלחמה מתמדת בין טוב לרע בין אור לחושך. ספרנו "מלחמת היצר" יכול להעניק מושגי יסוד נדרשים על מנת לזהות את היצר ואת תחבולותיו וגם לאפשר לאדם לערוך את המלחמה נגדו בהצלחה בס"ד. אין ספק שללא יסודות רוחניים איתנים אין הרבה סיכויים לזוגיות אמיתית לטווח ארוך: הדור מלא מדי בריקנות ופיתויים שללא בניה רוחנית יסודית האדם יתקשה לשמור על דרגתו הרוחנית וייפול בניסיונות ועמו הזוגיות. ולכן אי אפשר לנתק זוגיות מוצלחת מרמה רוחנית ומוסרית איתנה ומבוררת!

## **60 שנות נישואין**

סבתא רבה שלי ע"ה חיה עם סבא רבה 60 שנות נישואין לפני שהוא עלה לישיבה של מעלה! התחתנו בגיל 15 וגידלו דור ישרים יבורך. כאשר הסבא הלך לעולמו - שמעתי אותה אומרת: "לקחו אותו כל כך מהר". זה היה בשנת השישים לנישואין שלהם!!

## כיצד לבחור בן זוג

זהו הפרק החשוב ביותר : רוב בעיות הזוגיות נובעות מחוסר התאמה משוועת! אם האנשים היו יודעים לבחור נכון את בן הזוג היו נמנעים הרבה צרות והרבה דמעות! בתורת הקבלה ישנה שיטה של חישוב גימטריות של שמות בני הזוג. אני בדקתי אותה הלכה למעשה במקרים רבים מספור. אין אני סומך כלל על שיטה זו! ולפי עניות דעתי אסור כלל להשתמש בה כי אינה מדויקת כלל. באים אלי להתיעץ אם הזיווג מתאים עשרות אנשים ליום אך הדרך שלי היא לקבוע את ההתאמה על פי תמונות פניו של הזוג - גם באמצעות תצלום. אין דרך ללמד את השיטה הזאת לרבים ולכן ברצוני לציין על כל פנים, מספר כללים שיוכלו להנחות את המעוניינים בכל זאת לנסות להתעמק ולמצוא את התשובה בעצמם לשאלה: האם הזיווג מתאים או לא. אי אפשר להפריז בחשיבות התשובה הנכונה לשאלה הזאת: שהרי אם הזיווג טוב ומתאים קרוב לודאי שבני הזוג יחיו באושר כל חייהם ולמרות כל הניסיונות לא ידעו גירושין! אך זה המקום לציין שגם זיווג מעולה יכול להתקלקל אם בני הזוג לא יעבדו על תיקון עצמם כל חייהם! כאשר אנו מדברים על התאמת בני זוג אנו מתכוונים שיש צורך לנסות ולבדוק האם הפאזל הזוגי מתאים או שמא החלקים לא מתאימים וחבל על הזמן! האדם מתואר בתורת הקבלה כבעל שלוש קומות: ראש - תוך - סוף. בראש האדם נמצאים דרכי הניהול שלו את עדיפויותיו ואת השקפת חייו. גם את דרכי הניתוח והבחירה שלו. בראש שוכנות הספירות: חכמה בינה ודעת. "בתוך" שלו: נמצא הלב: בחיצוניות הלב שוכן יצר הרע. בפנימיות הלב שוכן הרוח והכתר של הקומה. הכתר הוא הרצון הפנימי ביותר של האדם. "בתוך" ישנם גם מידות האדם: חסד- דין - רחמים: שם שוכן האופי של האדם על מידותיו. גם עולם הרגשות שוכן שם: שם הוא חש את אהבת אישתו ילדיו ואהבת השם והבריאה. בסוף אנו מונים את הספירות: נצח - הוד - יסוד ומלכות! שם ישנן התאוות. וגם דרכי הפעולה והעשייה של האדם. כאשר באים לבחון זיווג צריכים להשתדל שהזיווג יתאים בכל הקומה: ראש תוך וסוף! אם הראש תוך והסוף של האישה והגבר מתאימים - הזיווג יצליח בס"ד! אך יתכן למשל שהראש מתאים: גם הוא וגם היא בעלי אותן השקפות עולם ורוצים להתקדם לאותו כיוון! אך יתכן שהתוך - האופי ועולם הרגש לא מתאימים! יתכן שגם הסוף לא מתאים: אין משיכה - אין דרכי פעולה שוות. כל זיווג נאה בדרגת התאמה בסולם הני"ל!



כאשר הניגודים גדולים מדי - אין סיכוי לזוגיות טובה!  
כאשר בני הזוג דומים מדי - יתכנו פיצוצים בתחומים שונים!  
כאשר הם מתאימים בכל יש סיכוי טוב.  
אך התאמה זאת אין פירושה אישיות זהה אלא השלמה חיובית ומאוזנת!  
לפעמים הבחור: קשה, קפדן, כעסן, גאוותן - טוב לב - אינטליגנטי ורגיש.  
אם בת זוגתו רגועה ובעלת יכולת ספיגה גדולה - בעלת רגישות סובלנות וטוב לב - אך היא לא אינטליגנטית - הזיווג לא יחזיק כי בעל קפדן וקשה רוצה אישה על רמה!  
בעל קפדן ורגיש רוצה בדרך כלל אישה נאה!  
הוא יהיה השולט ולכן חשוב שהיא תהיה מוכנה להיות מספר שתיים: עזר כנגדו.  
אין ספק שבזיווג כזה האישה תסבול לא מעט אך יהיה לה פיצוי בכך שבעלה אינטליגנטית ורגיש ומעניין!  
יתכן שיחסר לה חום ותשומת לב. ולכן חשוב שבזיווג כזה האישה תהיה חמה בדרגה בינונית!  
אנשים חמי מזג אוהבים בדרך כלל אנשים כמותם!  
אך שני בעלי מזג חם יכולים להיגרר לפיצוצים רציניים!  
אדם עם רגשי נחיתות והקשור מאוד לאמו יהיה לו קשה מאוד למצוא את בת זוגתו.  
יהיה בררן גדול וגם יפחד לסגור עסקה!  
צפויות גם בעיות לאחר החתונה כי האמא לא תוותר עליו בקלות!  
ואז יתגלו קשיי כלה - חותנת.  
כלה כזו יתכן ותצטרך להיות דווקא קשוחה עם האמא ולהעמיד דברים על מקומן כבר בשלב הראשון: לעיתים חותנות שתלטניות כאלה יבכו בסתר אך יפחדו מהכלות!  
אדם ביישן, טוב יעשה אם יבחר בבת זוג ביישנית. אך אם שניהם יהיו בעלי נטייה לעצבות והסתגרות יתכנו בעיות כבר בשלב הראשון.  
אם זאת אם יצליחו להתגבר על הקשיים הראשוניים תיתכן אהבה יציבה לכל החיים. קשר פנימי והבנה הדדית. דווקא מתוך ההסתגרות והביישנות.  
כאשר שני בני הזוג פלפלים הדבר טוב אך יתכן שתהיה ביניהם תחרות על תשומת לב הסביבה ואז ישנה סכנת התפרקות לזוגיות וחיפוש אחר בני זוג חדשים מרשימים יותר.  
חשוב מאוד שהזוג ייפגש מספר רב של פגישות שימשכו מספר שעות רצופות: זאת על מנת לראות את התנהגות הצד השני בפרק זמן ממושך ורצוף.  
כאשר בן הזוג משתדל לפנק יותר מדי - יש לחשוד שמא הוא אלים!  
לפני החתונה גברים אלימים מנסים לקנות את הבת זוג בנופת צופים!  
מתנות, בילויים ובזבזו כסף כיד המלך, יכולים לנבוע באמת מלב טוב או יכולים לשמש ביד הנוכל האלים כמסך עשן!

אם האישה חשה שהיא נסחטת רגשית ושכן הזוג לוחץ להתחתן ונותן את ההרגשה שבלעדיה הוא לא יכול לחיות - עדיף באמת שימשיך לחיות בלעדיה וכדאי לה מאוד להתרחק מפני שבעל זה הוא כפייתי ואלים - אוהב את עצמו דרכה ולא אוהב אותה באמת! יש לבדוק היטב כאשר מופיעים סימני כעס - עצבים - שתלטנות ורצון לנתק את האישה מחבריה ומשפחתה, האם לא מדובר בגבר אלים!

כלל: כל זיווג יכול להתאים - אם שני בני הזוג מודעים לבעיות ורוצים אחד את השני! לפעמים ישנם גברים המחפשים אישה קשה וחזקה שתשלוט בהם!

אם אכן הם מוצאים כזאת - יתכן והזיווג יצליח. בתנאי שזהו צורך הדדי עמוק ולא חולף!

## שורשי הנשמות על פי תורת הקבלה

כל נשמה באה משורש עליון: ישנן נשמות הבאות מאותו שורש ממש.  
ישנן נשמות ששורשן בראש - בתוך או בסוף!  
בני זוג אמיתיים הם נשמה אחת שנחלקה לשניים!  
ולכן הם באים מאותו שורש: למשל שורש נשמת הגבר בראש של אדם הראשון.  
וכן שורש נשמת אישתו בת זוגתו האמיתית חייבת להיות בראש!  
אם השורש שונה למשל: האישה מהתוך והגבר מהסוף - יתכן שתהיה זוגיות טובה אך  
האישה תהיה רוחנית יותר ויחסר לה חיי הרגש.  
מאידך בעלה יהיה איש עשייה, עושר וכבוד וידע לספק את צרכיה הגשמיים דבר שיכול  
להוות פיצוי מספיק לה!  
כאשר הבעל מהראש והאישה מהתוך - הבעל יהיה איש שכלי וקר.  
יחסרו לאישה חיי הרגש והפיצוי יהיה באישיותו המבריקה של בעלה!  
גם הראש התוך והסוף מחולקים לראש תוך סוף ולכן גם כאשר בני הזוג מאותו שורש יתכן  
שהם לא משתייכים לאותו תת שורש ואז יהיו הבדלים מהותיים ולכן אמרנו לעיל שתתכן  
התאמה בכל הקומה או בחלק מהקומה!  
אין ספק שכאשר יש התאמה בסוף - דהיינו במציאת החן הבהמית - הדבר גורם להצלחה  
בחיי האישות דבר שיש בכוחו לעזור לשלמות הזוגיות אף על פי שאין התאמה בתוך ובסוף!  
"כפי שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות".  
ויש בעולם בריות מכל הסוגים והצבעים וזיווגים שונים ומשונים וקשה מאוד לרדת לסוף  
סוד הזיווג - נושא בו עסוק הקב"ה מאז שברא את עולמו!  
ולכן בבחירת בן הזוג יש ללכת גם על פי האינטואיציה ולבחון את בן הזוג כפי שחז"ל אמרו  
לבחון כל אדם: "כבדהו וחשדהו. והאדם נבחן בכוסו - בכיסו ובכעסו!"  
ולכן לא יזיק לנסות קצת את בן הזוג ולראות כיצד הוא מגיב במקרים שצפוי שהוא יכעס  
בהם!

## **ההקרנה הנפשית הסביבתית**

חשוב מאוד לתת את הדעת על ההקרנה הנפשית של האדם: יש לבדוק מה הוא מקרין וכיצד הבת זוג חשה לידו: חשה מאוימת - לחוצה - בנעימות - משוחררת - תחת זכוכית מגדלת - חשה באי בטחון - חשה קרבה והבנה וכו'.  
וכן להיפך: יש לבדוק כיצד הוא חש במחיצתה.  
בהקרנה הנפשית קשה מאוד לזייף!  
להעמיד פנים אפשר חלק מהזמן אך לשנות את ההקרנה הנפשית קשה מאוד.

## **חשוב לבדוק את עברו של האדם וגם את חבריו**

לא פעם אדם מסתיר עבר אפל. לפעמים הוא התגבר על קשייו והשתנה אך לעיתים הוא רק מכסה על פגמיו ומתחזה.  
ולכן נהגו חז"ל לבדוק את המשפחה ואת עברו של האדם ומי הם חבריו!

## **יש לבדוק עוצמה נפשית - חריצות ויציבות!**

אלו נושאים יסודיים בחיים המודרניים: ישנם אנשים אשר המנוע שלהם קטן: הם לא שאפתנים והם נוטים לעצלות ורחפנות. האישה צריכה לתת את דעתה על כך לפני החתונה כיוון שאלו תכונות המצביעות שהפרנסה לא תהיה מצויה ויתכן ועול הבית והפרנסה עתיד לפול על האישה.  
אין לאישה לרמות את עצמה ולחשוב שהיא תשנה אותו והוא יהפוך חרוץ: הדבר נדיר מאוד!  
ובכלל: לא מתחתנים על מנת לשנות מישהו: יש להתחתן מתוך הבנה מפוכחת מי הוא בן הזוג ולקבלו עם מעלותיו וחסרונותיו!

לפעמים ישנו אדם שמראה עצמו חרוץ אך אינו יציב. סופו של דבר שיחליף אינסוף עיסוקים והדבר יפגע בזוגיות.

ישנם אנשים גאוותנים מאוד כעסנים ובעלי דינים שאינם יכולים לקבל הוראות מאף מעביד ולא תמיד מסוגלים להיות עצמאים ולעמוד בקשיי חיי העצמאי!  
הדבר יגרור בקלות להידרדרות כלכלית ועמה פגיעה חמורה בזוגיות!  
כמובן מכפי הנהוג בכל הספר הדוגמאות מכוונות כאן לשני המינים.

## **לא לבזבז את הזמן בחברות סתם!**

רווקות רבות פונות אלי ותלונה בפיהם: הן בנות ארבעים - מחוזרות ונאות ולא זכו להתחתן!

כאשר אני שואל מה עשו עד היום במסגרת הזוגיות הן אומרות: "חייתי עם חבר 3 שנים ועם חבר אחר 7 שנים ועם השלישי שנתיים! כולם הבטיחו חתונה ואף אחד לא התחתן עמי!" והן מוסיפות: "אולי המזל שלי סגור?".

ובכן: יתכן שהמזל סגור אך בעיקר השכל סגור!  
מדוע?

מפני שגבר המקבל אישה ללא תנאים וללא צורך להתחתן - לא יתחתן! רק ינצל ולבסוף ימאס בה וילך ויחפש מודל חדש יותר!

אלו עובדות החיים וחבל שהמהפכה הפמיניסטית מתעלמת מהן!  
אולי זהו רעיון ישן ופרימיטיבי - אך הוא מוכיח את עצמו!  
המציאות התל אביבית מוכיחה שדברי צודקים ב-100%.

## **”סגרו לי את המזל - עשו לי עין - עשו לי כישוף!”**

משפט זה אני שומע עשרות פעמים ביום. ובאמת קיימת אפשרות לסגור לאדם מזל - לעשות לו כישופים ולעשות לו עיין הרע! כל זה כתוב בתורה ואין להתכחש ח"ו! מאידך בדור יתום כשלנו אין אנשים רבים המסוגלים לעשות פעולות כאלו. ואי אפשר לפגוע באדם המאמין חזק בקב"ה!

בדורות קודמים מסופר בגמרא שהיו מכשפים עם כח אדיר שיכלו על ידי כישוף למלא במילה שדה שלם בקישואים! או כוסמים לכוס מלא עקרבים! או להדביק מישהו לתקרה ואפילו לקרוע את הים!

אך אז התייצבו כנגדם חכמים וצדיקים עצומים כרבי עקיבא ורבי מאיר שגם היה בכוחם הרוחני להחיות מתים ולבטל כישופים!

הרי יש בקבלה את הכלל: "זה לעומת זה" כאשר יש כח בקדושה כנגדו ישנו כח בטומאה וזאת על מנת לא לבטל את הבחירה החופשית!

לכן בדור שלנו שאין צדיקים מפורסמים בדרגות של דורות קדמוניות כך גם המכשפים הם לא מה שהיו פעם!

אז אפשר להירגע. וליתר ביטחון - אפשר לבוא לקבל ברכה וסגולה כנגד כל מרעין בישין!

## כדאי להתגרש?

באופן כללי היהדות מנסה תמיד לעשות שלום בית. והרי כתוב שכאשר האדם מגרש את אישתו - מזבח מוריד עליו דמעות!

מאידך אפשר להוסיף שבדור אלים כשלנו לפעמים מזבח מוריד עליו יותר דמעות כאשר הוא לא מגרש אותה וממשיך להתעלל בה ובילדים! ולכן בדור שלנו שהוא בעל פתיל קצר ביותר יש לבחון את האפשרות של גירושין כאשר האלימות גוברת והחיים הופכים בלתי נסבלים! כאשר עולה האפשרות של גירושין יש להימנע זמנית מלהיכנס להריון עד שתתברר התמונה הסופית!

לפעמים זוגות רבים ממשיכים לחיות יחד איכשהו מתוך אינטרסים או מתוך שהפרוק קשה מדי!

כמובן שאין מתפקידי לשפוט בני אדם ובמשך חיי למדתי שלמרות שאנו שואפים לשלמות - אין בנו שלמות וכך גם בזולת ויתכן שלפעמים אחד מני הזוג לא יוכל לעמוד בגירושין מבחינה רגשית או תפקודית! לפעמים מדובר גם בפיקוח נפש: האדם יתמוטט כליל אם תתפרק החבילה!

אין ספק שלפעמים נגזר על האדם לסבול מאישה רעה או לאישה מבעל רע! ואז כל המשפחה סובלת במשך שנים עד אשר מישהו הולך לעולם שכולו טוב! אגב: לא פעם באו נשים וגברים ובקשו שאתפלל על מנת שבני זוגם יעבור לעולם שכולו טוב! כמובן שסירבתי!

כאשר מדובר בגירושין יש לנסות לאמוד את כוחות הנפש של הילדים ושל בני הזוג ולנסות לראות כיצד לעזור להם להתמודד ולא להתמוטט! לפעמים דרושה גם עורמה ותחבולות כיצד לגרום לבן הזוג לרצות לפרק את החבילה! לפעמים יש בעורמה זו מצוה!

## הזוגיות נבנית מהמחוות הקטנות

- "הוא לא מצלצל אלי כל היום".

- "מה אני אעשה - אני עסוק נורא".

זאת שיחה טיפוסית בין בני זוג הבאים לייעוץ והאישה מתלוננת שהבעל לא מעניק לה תשומת לב!

האמת שהיא לא רוצה הרבה: רק טלפון פעמיים ביום! היא פשוט רוצה להרגיש קשר. זה הכל. אז למה לא לעשות חסד עם האישה?!

- "הוא שוב שכח את יום הנישואין שלנו".

כן יש גברים רבים שתאריך הנישואין לא זכור להם כלל! ויש כאלה הרוצים לשכוח אותו... אך בכל זאת ישנן נשים רומנטיות המחפשות ללא הרף הוכחה שהבעל ממשיך לאהוב אותן! אז אנא!

## "בעלי חזר בתשובה: הצילו!"

כן אין ספק שזוג הנישא כחילונים עובר טלטלה לא קטנה כאשר אחד מבני הזוג חוזר פתאום בתשובה!

אך בודאי שאין במשבר מסוג זה צורך לפרק את החבילה. הדרך לטפל במשבר כזה בהצלחה הוא קודם כל לשמור על הכבוד ההדדי ועל זכות הבחירה החופשית!

דבר שני יש לבדוק מי מדריך את הבעל בחזרתו בתשובה. ויש להשתדל שהמדריך לא יקצין וידע להבחין בין עיקר וטפל ביהדות.

כמובן שיש הבדל במקרה שיש ילדים למקרה שאין ילדים.

יתכן שהחזרה בתשובה היא אמיתית ויציבה אך גם יתכן שזהו פשוט תהליך המבטא קודם כל חוסר סיפוק מהקשר הזוגי!

ולכן אין להיבהל ואם יש אהבה וכבוד הדדי אפשר להתגבר על קשיי החיים המשותפים.

אך אין ספק שאם המשבר הזה לא ינוהל ברוח טובה ומתוך כוונה להציל את הזוגיות רבים הסיכויים שיסתיים בפרוק החבילה. במיוחד במקרה שהאישה מסרבת לטבול במקווה.

אין ספק שיש צורך בייעוץ רוחני מאוזן ויפה שעה אחת קודם.



## **”הוא בן 52 וברח עם צעירה בת 20”**

לצערי אני עד למקרים כאלו בכל יום!  
הסיבה לכך הוא ירידת ערך המשפחה. וירידת רף הבושה וגם הרצון להיות מאושר ולהגיע לשלמות!

יתכן שהזוג חיו גרוע כל החיים עד שהמסכן אזור אומץ וברח!  
אך יתכן גם יתכן שהיצר הרע שיחק פה חזק והבעל נלכד ברשתו והרס משפחה ללא רחמים ומתוך אגואיזם וכפוי טובה!

לכן יש לבדוק לעומק כל מקרה לגופו לפני שנותנים עצה!  
טיפלתי במקרים רבים כאלו ולא פעם הבעל חזר וגם שלום הבית.  
לכן עצה קטנה לאישה: הפסיקי להתייפח והפעילי את קסמיידך הנשיים ונסי להבין מה הוא מצא במקום מקלטו שלא היה לו בבית והשלימי את החסר!  
זה לפעמים לא צודק ומשפיל - אך עובד יופי!  
בכל מקרה על תמהרי לקבל ממנו גט או לגרשו מן הבית!  
קל לגרש בעל סורר מהבית אך קשה להחזיר אותו חזרה!

## **”הבן מתחצף**

**והאבא כמעט הולך אתו מכות -**

**”להוציא את הבן בן ה-17 - מן הבית?”**

על הדור שלנו נאמר: ”חוצפה יסגא”. פירוש הדבר שהחוצפה תתרבה בימות המשיח.  
ואנו עדים לכך שהדבר אכן קורה. ובאמת בן קם באביו ובת באמא!  
וכפי שניבאו לנו נביאנו הקדושים.  
הפתרון הוא לנסות להעביר את גיל ההתבגרות של ילדנו ללא קרע חמור!  
זהו הזמן שההורים חייבים להבליג למרות שלפעמים הדבר בלתי אפשרי!  
על ההורים לנסות בכל דרך לסלוח לילדים ולעזור להם לעבור את המשברים מבלי לכפות את עצמם יתר על המידה, וללא דרישה שהבנים יכבדו את ההורים - לפחות לא בשעת כעסם!

ההורים בדור הזה חייבים להשתדל להיות חברים של ילדיהם, ולהעביר את הזמן בלי קרעים מסוכנים מפני שממילא רוב בעיות גיל ההתבגרות יעלמו מעצמן בסביבות גיל 18!  
ולכן חבל על הכאבים והכעסים: לכן אם הבעל לא יכול להתמודד שילך לחדרו או יצא לטיול עד אשר תעבור הקריזה של הבן והשקט יחזור לשרור בבית!

אין לגרש את הבן מהבית - גם אם הדבר מכביד על הזוגיות וכל זאת כמובן בתנאי שאין מדובר במקרה של פיקוח נפש שאז יש להתייעץ באופן דחוף ומוסמך!

## **שמרו על בריאות הגוף ועל נפש בריאה והזוגיות תפרח**

עסקו בפעילות ספורטיבית ושמרו על אוכל בריא ומאוזן!  
השמירה על הבריאות וכח הנעורים היא ערובה לחיי זוגיות טובים ומתמשכים!  
מובן שהכל בידי שמים אך השתדלות יש לעשות.  
כאשר האדם פורק את מתחיו באימון יומי בענף ספורט האהוב עליו - סכויי שלום הבית גדלים!

## **"אשתי לא מסדרת את הבית - והאוכל על הפנים"**

פעם עסקתי בשידוכים. הגיע אלי בחור שרצה כלה. שאלתיו מה התכונות חשובות לו אצל האישה. והוא ענה בכנות: "אצלי העיקר הניקיון והבישולים".  
אכן יתכן שנשים רבות יזדעזעו מהבחור שלנו - אך אני למדתי לא להלחם עם עובדות החיים אלא לנסות ולהבין אותן.  
נכון שאותו בחור אינו מפותח כראוי אך לפחות אמר את האמת שלו!  
עצה לי לבעלים הדומים לו: אם האישה לא מבשלת טוב ולא מנקה - זה מה יש!  
הפסיקו לריב על זה! במקום לריב כדאי לכם לנקות וגם ללמוד לבשל!  
ישנן תכונות שקשה מאוד לשנות ובני הזוג חייבים ללמוד לחיות עם חסרונות הזולת!  
ולכן אם קשה לך לנקות ולבשל אז או שתביא מבשלת ומנקה על חשבונך - או שתלך למסעדה!

## **הרוחניות הוא המפתח לזוגיות אמיתית**

האדם בא לעולם הזה על מנת לתקן את עצמו. בכך עוסקת הרוחניות היהודית. בכך עוסקים 20 הספרים שפרסמתי עד היום.  
עקבתי רבות אחרי מצבם של זוגות שטפלתי בשלום בית שלהם במשך השנים.  
היו מקרים שלא ראיתי אותם במשך שנים ואז שוב הופיעו.  
בדקתי את מצבם הזוגי ותמיד נתגלה לעיני צדקת הכלל החשוב: כאשר העסוק ברוחניות ירד - כך החמיר מצב שלום הבית!  
ובלשון הקבלה: "אם אין קדושה אין שלום בית".  
ומה יעשו האנשים שאינם דתיים?  
ומה יעשו האנשים שאינם יהודים?  
ובכן: מי שאינו שומר תורה ומצוות או אינו שייך לדת ישראל על כל פנים חייב לעסוק בתיקון עצמו ובתיקון העולם: על האדם לחיות למען אידיאלים גדולים למען עשות חסד ולהאיר בבריאה!  
אין ספק שללא מטרות גדולות החיים הופכים קטנים!  
ואין מזיק יותר לזוגיות מחיים קטנים ומצומצמים!

## **הוא בא עיף מהעבודה - היא עסוקה בשיחה סתמית עם השכנה - הוא לא מקבל תשומת לב - ומתפרץ.**

ניסיונות בזוגיות לא חייבים להיות בעלי עומק או מורכבות יתר - מספיק מצב של חוסר תשומת לב או חוסר תאום בציפיות והפיצוץ הופך לעובדה חמה!  
לפעמים מתוך אהבה וקשר חזק מצפים להבנה כמעט על טבעית מהצד השני!  
מובן שלהגיע להבנה על טבעית וקריאת מחשבות בן הזוג בשניה, זאת דרגה שלוקח שנים רבות להגיע אליה!  
הציתי לאותו בעל מאוכזב: "כאשר אתה נפגע מאשתך אשר לא העניקה לך תשומת לב כראוי, פשוט במקום לצבור כעס פנימי ולהתפרץ תאמר לה את זה תוך כדי פגיעה: "אני בא עיף ורוצה לשוחח איתך ואת ממשיכה לקשקש עם השכנה?! זה מאוד פוגע בי!".  
מובן שיש לומר זאת לא בפני השכנה.

## **הבעל עובד קשה בא הביתה גמור אוכל בקושי ונרדם. האישה צוברת תסכולים בלי סוף.**

מצב ידוע ומוכר היטב בחברה המודרנית: שעות העבודה עוברות כל גבול והאדם משתעבד לעבודתו על חשבון רעייתו. מובן שלפעמים אין ברירה והעבודה דורשת שיעבוד והאדם לא יכול לסרב. מאידך זה לא פוטר אותנו מלהשקיע בבת זוגתו ולהשקיע מאמצים לתת תשומת לב איכותי של מספר דקות לפחות לפני שהוא נרדם! אגב: אפשר לישון שעה ולהתעורר וליזום חוויה משותפת חיובית על מנת לשפר את החיים הזוגיים.

## **הם היו זוג חברים נהדרים עד אשר החברה גנבה לה את הבעל**

לצערנו פגשתי מקרים לא מעטים: זוגות נוהגות לבלות יותר מדי ביחד והנזקים החמורים לא מאחרים לבוא! ולכן ראוי לנהוג בחכמה ובצניעות וכאשר נפגשים עם חברים - הגברים יבלו יחד והנשים יבלו יחד! כך מונעים מיצר הרע להתעורר ולהחריב משפחות שלמות!

## **אין ידידים וידידות**

בחברה החילונית קיימת חטיבת הידידים והידידות. אנשים ליברלים טוענים שאפשר לנהל מערכת של ידידות גם בהיותם נישואין! על פי חכמת ישראל - אין ידידים וידידות! יש רק בעל ואישה ונאמנות מוחלטת. לבעל יש ידידים. ולאישה - ידידות.

## **הם נסעו לחו"ל ובאמצע חופשת הקיץ המתח הזוגי גבר והחופשה הסתיימה בגירושין**

כגודל הציפייה כך גודל האכזבה! לעיתים אדם מתכנן את חופשתו וחושב ששם מצב הזוגיות ישתפר. הוא משקיע כסף וזמן לתכנן את הטיול ואז על ויכוח קטן הזוגיות עולה על סרטון והפיצוץ סופי!  
אולי היה עדיף לא להימצא יחד מספר רב כל כך של שעות וימים!  
בדור שלנו יש לתכנן חופשות קצרות יותר!

## **היא רצתה גבר תקיף, הוא תרגם תקיפות לאלימות, הזוגיות עלתה על שרטון**

אדם בעל עוצמה פנימית לא חייב כלל להרים את קולו או להיות אלים: לפעמים מספיק מבט עוצמתי או שקט המשדר מסר ברור ביותר!  
האלימות בזוגיות היא סימן של חולשה וילדותיות!

## **אם אין מציאת חן - לא להתחתן בשום אופן**

ישנם אנשים הטוענים שמציאת החן והאהבה מתפתחות אחרי החתונה. זהו שקר מסוכן!  
על פי תורת ישראל ישנה חובה על הגבר לראות את הכלה לפני החתונה! אין חובה לדבר עמה אך כן לראות אותה.  
הדבר מצביע על כך שמספיק מבט אחד כדי לדעת אם האישה מתאימה לו או לא וכן להיפך!  
מציאת חן הוא הבסיס לכל זוגיות ואם היא לא קיימת במבט ראשון היא גם לא תתפתח  
לאחר שנים של חיים אומללים יחד!

## **בדור הזה מעטים זוכים להתחתן עם בן הזוג האמיתי**

זהו עניין של זכות ולא כל אחד זוכה. ומה בעצם נגרע מכך שהאדם מתחתן עם אישה שהיא לא בת זוגתו האמיתית?

ובכן: לפעמים הדבר משפיע על הזוגיות ואז יש לעובדה הזאת משמעות!  
לפעמים הזיווג הוא מספיק טוב ואין עולה נושא זה כלל לסדר היום!

## **כל החסרונות של הזיווג מתגלים לאחר החתונה ביתר שאת**

כן ישנם אנשים תמימים החושבים שאם האדם עצבני לפני החתונה לאחר החתונה הוא יהיה רגוע ונחמד!

האמת היא שבחיי הזוגיות מתגלה הדרגה הרוחנית והמוסרית האמיתית של האדם ולכן יש לשים לב על מידות אופי קשות לפני החתונה ולא לחשוב שהדברים יסתדרו מאליהם לאחר הנישואין!

## **לא על כל דבר חייבים להתווכח**

זוגות רבים מפתחים הרגל מגונה להתווכח על כל דבר קטן כגדול! בני זוג חכמים יודעים לוותר על ויכוחים מיותרים ונותנים אמון ומרחב החלטה לצד השני להחליט בעצמו בנושאים מסוימים!

אין צורך לנצח בכל ויכוח! רוב הגירושין נגרמים כתוצאה של ויכוחי סרק!

## **הבעל מכור להימורים לסמים או לאלכוהול**

אלו מקרים קשים של הפרעות באישיות שיש צורך לטפל בהם ובשורשם הרוחני: אין שום אדם המתמכר למשהו סתם כך!  
התמכרות הוא ניסיון לפצות את עצמו על חסכים רגשיים אישיים ואו זוגיים!  
אפשר לצאת מכל התמכרות בתנאי שהאדם ירצה בכך באמת!  
ניתן להיעזר היטב בספרים שלנו על תיקון נפש האדם וכמובן בייעוץ הרוחני.

### **”אתם רוצים שלום בית או גירושין?”**

כן לפעמים זאת בהחלט השאלה הרלוונטית במקרים של זוגיות קשה. ישנו כלל רוחני הגורס: ”מוליכים את האדם בדרך שהוא רוצה ללכת בה.”  
לפעמים בטיפול הזוגי מתגלה שבעצם בני הזוג רוצים רק להתגרש ומחפשים עזרה ותמיכה ולא רוצים כלל שלום. אף על פי שהם באו לכתחילה בהצהרה שפניהם לשלום!  
לפעמים זוגות מחפשות רק במה או אוזן קשבת דרכם יוכלו לפרוק תסכולים ולקבל מילת עידוד!  
אוי כמה זוגות אומללות זקוקות בדחיפות רק לאדם שיהיה מוכן להקשיב ולגלות אמפטיה!

### **התפילה הוא מכשיר רב ערך בהשכנת שלום בית**

על כל צרה שלא תבוא התפילה מועילה בהחלט!  
גם כאשר האדם אינו דתי - האדם מסוגל להתפלל תמיד מתוך לבו.  
לפעמים במקום לצפות ולבקש מהצד השני כל מיני בקשות עדיף לבקש אותן מבורא עולם!  
כאשר אנו מתפללים אנו לפחות בטוחים שיש מי ששומע תפילת כל פה!  
גם אם האדם לא מאמין באלוקים – התפילה מועילה לו בהחלט!

## **על פי תורת התיקון ברור שמידות רעות של ההורים עוברים בתורשה לילדים ולנכדים**

מי שיש לו רגישות רוחנית יכול בנקלה לזהות בצאצאיו את מידות האופי הקשות שלו ושל אישתו ולפעמים גם של סבים וסבתות!  
כך העולם בנוי שתכונות אופי שלא תוקנו עוברות בירושה עד אשר יתוקנו סופית!  
לכן אם נתבונן בהוריו של בני הזוג ובאחיו נוכל גם לדעת משהו על אופיים של בני הזוג.

### **הוא כבר 5 שנים בהליכים - לחכות לו?**

אם הוא כבר 5 שנים בהליכים גירושין מאשתו ומנהל מערכת יחסים כפולה - הוא עוד יהיה שנים רבות בהליכים גברת!  
חבל על הזמן!  
לצערי זאת מציאות תל אביבית טיפוסית המובילה לשום מקום!  
אישה שהסתבכה בקשר אסור שכזה טוב תעשה אם תעמיד את אהבת בן הזוג במבחן ותעזוב אותו לאלתר לחיים טובים ולשלום!  
אז תתברר התמונה האמיתית: הוא יחזור הביתה ויוותר על ההליכים לטובת משפחתו!  
או נדיר: התגרש וממש את אהבתו.

כלל זהב: תמיד במערכת זוגית בעייתית וממושכת, כאשר אחד מבני הזוג מתמהמה בהחלטתו לקחת אחריות ולמסד את הקשר, יש להעמיד אותו בפני ברירה: או למסד או להיפרד!  
אז מתברר הערך האמיתי של הקשר!  
עדיפה אמת מרה – על שקר מתוק!



## **אישה נעלבת נוקמת - נוטרת ומקנאה - זאת מציאות מסוכנת!**

על פי תורת הקבלה האישה היא ספירת המלכות. הספירה התחתונה באילן הספירות. מטבע הדברים האישה היא כלי והגבר הוא המשפיע לה שפע. ולכן האישה משולה לשכינה והגבר לקב"ה. יחוד בין גבר לאישה בקדושה גורם ליחוד הקב"ה עם כנסת ישראל = המלכות = השכינה!

האישה בהיותה כלי רוחני יכולה למשוך אליה ביתר קלות כוחות קדושה, או ח"ו להיפך, כוחות טומאה. ולכן על האישה להשתדל מאד לשמור על קדושתה ולתקן מידות אופי כגון: קנאה - נטירה - נקמנות - ערמומיות. האישה בהיותה מחוזרת מטבע בריתה יכולה להשתמש בחן שלה לטוב או לרע ח"ו. ולכן התורה פסקה: "שקר החן והבל היופי אישה יראת השם היא תתהלל".

## **"בזכות נשים צדקניות נגאלנו ועתידים להיגאל"**

כן ישנן נשים צדקניות:

אלו נשים המתקנות את עצמן ואת מידות האופי. אלו נשים השומרות על שלמות המשפחה ומוסרות נפשן לטובת הבעל והילדים!  
אלו נשים העובדות קשה ובונות משפחות לתפארת! יבורכו מפי עליון!

## **"הרב תברך לי את הילדים!"**

- "נו ובעל יש?"

- "אה כן - תברך לי גם אותו!"

- "איזו ברכה?"

- "שיהיה בריא ולא יצעק ולא יכעס ויביא פרנסה ולא ישמע בקול אמו ויתרחק מהחברים הלא טובים!"

- "ומה אתך? איזו ברכה את רוצה?"

- "שיהיה לי כח לסחוב את כולם על הגב שלי".

- "תבורכו מפי עליון!"



## **הגבר בהיותו המשפיע חייב לדעת להתאים את האור לכלי ולשמור על הכלי - אישתו.**

אין מדובר כאן הכלי במובן העממי השוביניסטי: "כלי להשתמש בו לרע". אלא בכלי במובן הקבלי: כלי להעניק לו אור ולהתחבר אליו בדרך לשלמות הזוגית הנצחית!

## **גבר אגואיסט - אלים - כעסן - עצלן או אדיש - זאת מציאות מסוכנת!**

על הגבר בהיותו גבר לתקן מידות קצת שונות ממידות האישה. הגבר חייב לתקן עצמו ולא להיות אכזרי - לשמור עצמו מהכעס או מהתמכרות לתאוות. באדישות והעצלות הם גורמים מרכזיים בבעיות זוגיות! עצה טובה: אישה תהיה אישה ולא גבר! גבר: תהיה גבר ולא אישה!

## **קו ימין קו שמאל קו אמצעי**

קווי ההנהגה האלוקית דרכם בורא עולם מנהל את הבריאה הם שלושה: קו ימין = חסד. קו שמאל = גבורה. קו אמצעי = רחמים. האדם חייב ללמוד להשתמש בחייו בכל הסוגיות המעסיקות אותו בבחירה החופשית שלו המושתתת על פרופורציה נכונה ומדויקת של חסד, דין או רחמים! לכן גבר ואישה הלומדים להפעיל את הקווים השונים בהתאם למקרים השונים יגיעו להרמוניה זוגית! כאשר אחד מבני הזוג רואה שהצד השני נופל בכעס עצבות, ייאוש, אכזריות או כל מצב או מידה שלילית - עליו לא להיגרר אחריו אלא להתעלות מעל עצמו ולהאיר בנפש זולתו!

"מענה רך ישיב חמה". זהו כלל גדול, חשוב, קשה ליישום אך הוא מהווה ערובה לשלום ושלמות זוגית!

כיום מלמדים את האדם להיות אסרטיבי בכל מקרה. זאת טעות חמורה!  
האדם צריך להפעיל חסד דין או רחמים בהתאם לנסיבות ולא להינעל בהנהגה צרה של דין -  
אסרטיבית!  
האדם צריך להשתדל להרבות בחסד וברחמים ולהמעיט בדין. כך קובעת תורת הקבלה!

## **שמאל דוחה - ימין מקרבת!**

אם רוצים אהבה מתמשכת יש צורך לקרב ולהרחיק!  
לא טוב שהזוגיות מובנת מאליה : מה שמובן מאליו מחירו יורד!  
הופך משעמם!  
ולכן גם בתחום הגשמי - הפיזי - הרגשי - הנפשי והרוחני אסור להיקלע למובן מאליו!  
רק בחיים תוססים כאשר כל אחד מבני הזוג נזהר בכבוד הזולת, דווקא מפני שהקשר אינו  
מובן מאליו - הקשר נשמר מצויין לכל החיים!  
מובן שהאהבה הבסיסית חייבת להיות התשתית הקבועה - אך מאידך יש לשמור עליה כל  
העת!  
בני זוג נשארים ביחד כי טוב להם ביחד! טוב להם ביחד כי הביחד לא מובן מאליו : נלחמים  
על זה בכל יום ובכל רגע.  
זאת המשמעות העמוקה של הכלל : "שמאל דוחה ימין מקרבת".

## **אהבה זאת דאגה ונתינה מתמדת!**

אנשים מבינים אהבה כרכושנות! הם בולעים את הצד השני ורק רוצים לקבל ממנו.  
אך אהבה אמיתית היא רצון להשפיע, לתת, לא רצון לקבל!  
כאשר שני בני הזוג נותנים מעצמם את המיטב - ממילא כל אחד מקבל את אשר הוא זקוק!

## התבוננות ה"שיווית"

התבוננות השיווית תפקידה להביא את האדם לתיקונו השלם. תחילתה בתרגילי התבוננות פשוטים - סופה הגעת האדם לדרגות רוחניות של דבקות מתמדת בבורא עולם ית'. השיווית מזככת את האדם וממלאת את ליבו באורה אלוקית קבועה. דרגתו המוסרית הולכת ומשתפרת ככל שהאדם מתמיד בתרגול. צדיקי ישראל בכל הדורות עסקו בהתבוננויות אלו ועלו לדרגות של רוח הקודש ונבואה. התבוננות השיווית ניתנת לתרגול בכל רגע של היום על פי ציווי הפסוק: "שיווית השם לנגדי תמיד".

אין בטכניקות הפשוטות שום סכנות והאדם מתעלה בסולם התיקון בצורה קלה ומופלאה. לדרגות המתקדמות יותר יש צורך לייעוץ והדרכה אישיים. כבר מהתרגולים הראשונים האדם מתחיל להרגיש שלווה התעלות ואור עצום החודר לנפשו ומקנה לה תחושה של קדושה ופוחתת פתח לעולמות העליונים. אני עוסק בהתבוננות הזו כמעט ללא הפסקה במשך כל שעות היום למרות תפקידי המרובים.

כל היכולות להן זכיתי משמים קשורים קשר הדוק לתרגול וההתמדה גם בתיקון המוסרי וגם בשיווית.

כאשר אדם מתחיל להתעלות לדרגות מעל לטבע עליו לבוא לייעוץ פן היצר הרע הפרטי או הכללי ינסו להסיט אותו מדרך האמת והקדושה. השיווית מתאימה לכל אדם בוגר.

ככל שהאדם מתמיד בשיווית כך נוכחותו של הבורא ית' וקרבתו מתבהרות לו בדרגות שונות של גילוי פנים.

קדושי ישראל זי"ע זכו לגילוי אליהו ולמגידיים מהשמים באמצעות התבוננויות קבליות שונות כאשר הבסיס לכולם הוא השיווית כפי שאנו מלמדים אותה.

## שיעור ראשון:

בתחילת הדרך כדאי להקדיש לתרגול חדר מיוחד מבודד מהפרעות חיצוניות. החדר צריך להיות נקי ואסתטי. המתרגל צריך לשבת בנוח בתנוחה המתאימה לו ביותר. עליו לסגור את עיניו ובאמצעות כח הדמיון לצייר את השם: י-ה-ו-ה על מצחו. מימינו לשמאלו כך שהוא ממש יוכל לקרוא את האותיות. אם קשה לך לדמיין את כל האותיות בבת אחת אז נסה לצייר תחילה את האות י'. רק לאחר שתהיה חרוטה על המצח ללא קושי המשך לאות ה'. וכך הלאה עד שתצליח לראות בצורה ברורה וקבועה את שם השם: י-ה-ו-ה. החזק את האותיות למשך מספר דקות ונשום עמוק באופן חופשי. תחשוב על הבורא ית' ועל רצונך להידבק בו. אל תשכח: אין לנו בבורא ית' שום השגה ותפיסה כלל! כל ההשגות הם על הנהגתו אותנו ואת העולמות ולא עליו כי אין לנו יכולת להשיג את עצמותו. שהרי אם יכולנו לדעת מי הוא היינו הוא עצמו. ואנו בריות ולא בורא! לאחר שאתה מצליח להחזיק מספר דקות נסה לחזור על התרגול עד שלוש פעמים ליום למשך מספר דקות. אם מופיעות דמיונות או הפרעות כלשהן להפסיק ולנסות שוב לאחר יום יומיים. אם חוזרות שוב ההפרעות. להפסיק ולגשת אלינו לייעוץ אישי. אם אדם סובל מהפרעות נפשיות עליו להתייעץ אישית לפני תחילת התרגול. לאחר שתצליח להחזיק מספר דקות ביום נסה לעשות את השיוויתי גם בזמן שאתה עסוק בדברים אחרים. כמובן שאסור לתרגל בזמן שהאדם בשירותים או בבית הקברות או בחדר האמבטיה. לפני התרגול על האדם ליטול ידיים עם כלי לשפוף לסירוגין כוס של מים ליד ימין וליד שמאל וחוזר חלילה שלוש פעמים. כמובן שעל האדם ללבוש לבוש צנוע מפני קדושת השם שהוא מכוון! ודע לפני מי אתה עומד.

## שיעור שני:

לאחר תרגול השיוויוני נשום עמוק ודמיין שאור נכנס דרך הקודקוד של הראש ומתפשט לתוך כל הגוף.

כאשר אתה נושף דרך הפה תדמיין שכל הכעס והרשעות יוצאים ממך דרך הנשיפה ואתה נשאר טהור ושלוו.

חזור על התרגיל מספר פעמים. תרגיל זה מביא את האדם לשלווה ולהינצל מהכעס והתסכולים. כאשר אתה נושם ומדמיין שהאור חודר דרך הקודקוד אמור בתוך הלב: "ריבונו של עולם עזור לי".



## שיעור שלישי:

לאחר תרגול של שבועיים בתרגילים הראשונים הגיע הזמן לעשות את השווייתי ולהוסיף ציור של שם השם גם בלב: צייר י-ה-ו-ה גם על המצח וגם על הלב והתבונן בשניהם בבת אחת!

כלל: אם האדם מתקשה לדמיין את אותיות שם השם הוא יכול לצייר על דף את שם השם ולעשות את ההתבוננות קודם עם עיניים פתוחות ואחר כך עם עיניים סגורות. אגב: לכתוב את אותיות השם רק עם מקפים בין אות לאות כי אסור לכתוב את שם השם סתם. ובודאי שאסור למוחקו ולבזותו.

## שיעור רביעי:

היום במקום לצייר את שם השם תצייר על המצח ועל הלב את השם: ש-ד-י. זהו שם של שמירה והשפעה. ראשי התיבות שלו רומזות על: "שומר דלתות ישראל".  
באמצעות ציור השם הזה ניתן לגרש את יצר הרע ואת כל הדיכאונות והבלבולים.  
יש כח בשם הזה לפעול פלאים בהתגוננות הרוחנית אם מכוונים אותו על התחושות השליליות שבנפש המתמקדות באזורים בגוף.  
למשל: העצבות והמצוקה מתמקדות על הגרון ועל הלב. אם מכוונים את שם ש-ד-י עליהם התחושות השליליות הללו יברחו.  
אם אדם חש שאדם אחר עשק את נפשו ורוצה להתפטר מהעושק כאשר פרצופו של אותו עושק מופיע בנפש על האדם לכוון עליו את השם ש-ד-י. וכך הוא ישתחרר.

כמובן שאסור לכוון שמות על מנת להזיק לאנשים אלא רק על מנת לנטרל את השפעתם השלילית עליך!  
לאחר שרכשת את יכולת ההתבוננות וההתכוונות של השם ש-ד-י עליך לעסוק בעיקר בשם י-ה-ו-ה ולא להרבות מדי בשם ש-ד-י מפני שהשם י-ה-ו-ה הוא עיקר העיקרים בשיוויוני ולא שמות אחרים.

## שיעור חמישי:

לאחר שהצלחת לכוון את השיוויוני במצח ובלב עליך לנסות לכוון אותו בבת אחת על המקומות הבאים בגוף לפי הסדר הזה: במצח - באוזניים - בעיניים - בנחיריים - בפה - בגרון - בלב - בטבור.

בהדרגתיות עד אשר תוכל לראות את כל השמות מצויירים בבת אחת בכל המקומות הללו. כאשר אתה מצייר את השם תבקש בלב מבורא עולם שאותו איבר יהפוך להיות מרכבה לקדושה ותטהר מכל טומאה ומכל שליטה של הרע!

## **שיעור שישי:**

צייר את השיויתי על המצח ותדמיין כאילו שמקוצו העליון של האות י' יורד שפע לתוך האות י', עובר לאות ה', מהאות ה' לאות ו', מהאות ו' לאות ה' האחרונה ומשם לכל העולם ולך.

## שיעור שביעי:

צייר את השיוויותי על המצח ודמיין שמהלב שלך מוקרנת אהבה אינסופית לבורא עולם, נכנסת דרך האות ה' האחרונה עוברת לאות ו' עוברת לאות ה' עוברת לאות י' ודרך קוצו של האות י' עולה לאינסוף ברוך הוא.

זהו תרגיל של התעוררות מלמטה, התעוררות מהאדם כלפי מעלה, כלפי בורא עולם, לגרום נחת רוח לבורא עולם והמתקת כל הדינים על פי הכלל: "אין הדינים נמתקים אלא בשורשם". ועל ידי התעוררות האדם לאהוב את בורא עולם יתברך, מתעוררת אהבה עליונה ואינסופית ומשפיעה נועם על האדם המכוון ועל הבריאה כולה.

לאחר שהאדם השיג את כל הנלמד לעיל עליו לפנות לייעוץ אישי למען התקדם הלאה. וסוד השם ליראיו.

אשריך שזכית לעסוק בשיוויותי! אשרי חלקיך ואשרי יולדתך!

## מעין המלכות

פרקי הגות אלו צורפו לספר זה העוסק בזוגיות, מפני שהן מרחיבות את הדעת ומאירות את הדרך. ויש בכוחן לעזור לנשמות להתפתח באישיותן ולהתעלות - ואף לשפר את הזוגיות ללא הכר.

א. אדם היה חכם! תעריך את מה שיש לך! וגם את מה שאין לך!

ב. אל תטעה בין עיקר לטפל! הרי זאת בעיקר שורש כל בעיה זכור! שאם תחשיב את הטפל כעיקר העיקר יהפוך אותך לטפל!

ג. גרד את כל השכבות מעליך, והתבונן על עצמך כפי שאתה. גם אם תגלה משהו נורא אל תיבהל! החל לנסות להשתנות בהדרגתיות ואז התבונן שוב ושוב אל תיבהל, וכך עשה במשך זמן רציני וממושך לבסוף, אני מבטיחך: כאשר תתבונן תמצא: שהן הטוב והן הרע שבך נובעים ממקור עליון ואתה רק הכלי, רק הרצון שבוחר בין הצד האפל לבין האור. ואז תהיה חופשי לנצח, נשמתך תשחה בכל עומק האוקיאנוס הקיומי, ולבך תמיד יחייד, ותתחבר עם הטוב האלוקי הנצחי ורק נוכחותך תאיר את כל הסביבה, אז תהפוך לצינור שלא מטמא את השפע העובר דרכו, וגם אם מדי פעם טיפת פסולת תסתום את המעברים לא נורא, זהו גורלו של כל צינור, גם הזך והנקי ביותר, כי הרי הוא רק צינור ולא מקור.

ד. אל תסתכל בקנקן ולא במה שיש בו, תסתכל רק על האומן שיצר אותו ולשם מה ייעד אותו.

ה. במקום שקשה לך תתאמץ! כי במקום שקשה לך שם התיקון שלך. תתאמץ - בתנאי שלא תינזק - אם תברח מהתיקון, התיקון ירדוף אחריו, וישיג אותך ודאי כשאינך מצפה לו, לכן ברגע שזיהית קושי - זיהית תיקון! טפל בו מיד לפני שיעלם ויפיע ממקום בלתי צפוי! ובמקום התמודדות עם תיקון, תצטרך להתמודד עם נפילה, והצער הקושי והמאמץ יהיה רב פי אלף מונים! לו קיבלת את האתגר הראשוני של התיקון המקורי ופתרת אותו מלכתחילה!

ו. זכור! ככל שאתה קרב אל האור הנך פחות בחושך, לכן רבה אחריותך!

ז. כמה אלפים ורבבות עולמות צריכים להיברא ולהיחרב, כמה סבל, עליות וירידות, ניסיונות, נפילות וברורים צריכה לעבור נשמה אחת, כדי שתהיה מסוגלת לעבוד את הבורא ית', בלי מתווכים, בלי להשתעבד לסבות, בלי להמיר את האמונה הטהורה בו, בשמץ כלשהו של עבודה זרה!

ח. אדם: עליך לחפש את האמת, ולעלות, ולחפש שוב, ולהתעמק, גם אם תחליף כיוון אינספור פעמים, מובטח לך שהבורא ית', ישמור עליך בכל אשר תלך, ויקרב אותך בסופו של דבר אליו, בתנאי אחד: שתהיה אמיתי, וברגע שגילית שהדרך שהלכת בה איננה נכונה יהיה לך העוז והיושר הפנימי, לעזוב, לעקור את עצמך בכוח ולחפש שוב, כאברהם אבינו.

ט. היזהר מסוחרים הנשמות! רובם רמאים, מלאי גאווה, תאוות שלטון ואינטרסים! רובם חפצים לשעבד אותך, ושלעולם לא תוכל חלילה, להתעלות מעבר ל"דרגתם". אלה הם "עבדי" השם יתברך, שמרדו באדונם והמליכו את עצמם ובמקום לגדל את צאנו, אכלו אותנו.

י. הצדיק דבוק בבוראו בכל עת! כשהוא ישן, קם, מדבר, לומד, אוכל, עובד, קונה בשוק, נופל, מתגבר, מלמד, לכן בוראו דבוק בו תמיד. לכן פניו מוארים והוא מרחם על כל הבריות ועל כל המעשים.

י"א. לאדם יש בחירה בכל: ברצון, בשכל, ברגש, בדיבור, ובמעשה. אל תעשה את עצמך כאילו שאתה אנוס!

י"ב. מי שמנסה להגביל את כוחך, תגביל את השפעתו עליך.

י"ג. הרבה למדו במשך הדורות, את התורה הקדושה, הרבה עבדו את הבורא רק עם היצר הטוב, לכן נפלו ולא קמו, ועשו חצי תיקון. צריך ללמוד את: "תורת היצר הרע", איך הוא עובד, איך הוא מתכנן, ולעבוד את הבורא ית', גם באמצעותו. ואז: גם אם תיפול תוכל לקום, על כל מכה שלו תוכל להחזיר לו אלף, ובמקום חצי תיקון יהיה תיקון שלם.

י"ד. כל הספרים הקדושים נכתבו בלשון הקודש, כל הספרים הקדושים נעטפו בעטיפות קודש, לכן רובם מעבר להשגתו של האדם המחפש, מרוב קודש, היצר הרוויח. לכן הצדיק חייב לדבר בלשון בני אדם, חייב להיות מעורב עם הבריות, חייב להכיר את טעמו של יום חול, אצל הפשוט שבאנשים. חייב לקשר את כל המדרגות כדי שיוכל להעלות את כולם לקודש האמיתי.

אדם שכזה, שעולה ויורד כל הזמן בסולם יעקב המוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, לא מסוגל להתגאות, הרי הוא מותש מטורח הדרך, ובעיקר יודע לאהוב ולהעריך נכונה, את הגדול שבגדולי החכמים, אך גם את הפשוט שבפשוטים, וכדרכו של בוראו, שמפרנס את הטובים עם הרעים, הוא אוהב את כולם, ומרחם על כולם, מתפלל על כולם, נופל את נפילתו של כל אחד, צולל לעומק ומעלה אותו עמו. אשריכם ישראל שבכל דור ישנם עדיין צדיקים כאלה!

**ט"ו.** כמה שנתאמץ ללמדך את תחבולות היצר לא נסיים, לכן תפוש בידך את הכללים, והפוך בעצמך לחוקר ומדען בתורתו.

**ט"ז.** שלום בית זהו השלום של האדם עם עצמו, שלום בית זהו השלום של האדם עם בוראו, שלום בית זהו השלום של האדם עם ילדיו, שלום בית זהו השלום של האדם עם אשתו, שלום בית זהו השלום של האדם עם כל הבריות, אל תאפשר לאף אחד, גדול ככל שיהיה בעיני עצמו ובעיני הבריות, שיכנס כחוצץ בינך לבין השלום. כי השלום זהו אחד מעיקרי השמות של המלך, שהשלום שלו.

**י"ז.** דומם, צומח, חי, מדבר, דע: במשך חיך יהיה לך צורך בכולם! תצטרך לתקן ולהתקן על ידי כולם! הרבה שליחים למקום. לכן: כבד ואהוב את כולם.

**י"ח.** ישנם אנשים שאש שורפת בקרבם פנימה. הם קרואים להשפיע על העולם! להפוך עולמות, ללחוץ על האנשים הרדודים, לעשות מהפכות ולשכלל את הכל! אך עליהם לדעת שכשם שישנה אש שורפת ישנה גם אש מבשלת.

העולם בקושי יכול לסבול את האש השורפת שלהם, אך עליהם להשתמש בה תדיר כדי לשרוף את הקוצים והדרדרים שמעכבים את שכלולו של העולם, כדי להזיז איזה פקיד עצל שיזדרז למלא את תפקידו, ולתת לאיזו זקנה חלושה את העזרה המגיעה לה על פי החוק, המוסר, ההלכה. אך ישנם הרבה מקרים שבהם העולם זקוק דווקא לאש המבשלת שלהם! ואל להם להתבלבל ולהמשיך לשרוף! לעיתים העולם צריך את האש המחממת, על מנת שמעצמו, בהדרגתיות, יספיק להשתנות, בעזרת האש, אך בזכות עצמו.

באותם מקרים על בעל האש לדעת להקטין את הלהבה, כדי לאפשר גדילה גם לאחרים, ובמקום הברק הבלתי מתפשר והשורף שבעיניו, עליו לעלות חיוך ממותק בשפתיו, ולהתפלל לבעל הרחמים שיעזור לפתאים האלה למהר, ולסיים את המלאכה במהרה. על אדם בעל אש שכזו, לדעת להבחין היטב כיצד ומתי ישתמש בכל סוג של אש, כי לפעמים החלופות הנדרשות מהירות מאוד.



ועליו להיות בשליטה מלאה, להגדיל או להקטין את הלהבה, לפי הצורך האמיתי של העולם.

אך מעל לכל עליו לדעת, שאסור לו לצפות לאש מחממת בתמורה לגלי החום שהוא מעניק לזולתו! כי אם הוא מצפה, סימן שנותן על מנת לקבל וזה לא נאה לצינור חשוב כמוהו. לכן, "צדיק באמונתו יחיה" ויצפה לחום רק ממקור החום האינסופי.

**י"ט.** העצבות היא רק הפקק החוסם את השמחה מלהתפרץ החוצה.

**כ.** האדם שעובד במלאכתו שיום יום קם והולך לעבודתו, בתנאי שהיא עבודה כשרה, הריהו מקבל כל בוקר באופן אוטומטי את הישועה הפרטית שהוא זקוק לה. מבחינה נפשית העבודה כל כך חשובה ליציבותו, לפוריותו, למעמדו כאדם, שהיה ראוי שהוא ישלם בשביל לעבוד!

**כ"א.** העולם זקוק אמנם לתלמידי חכמים שיעסקו בתורה יומם וליל, לבל תשכח תורה מישראל! אך גם זקוק להרבה יהודים עובדים שיתגעגעו במשך כל היום לרגע בו יזכו לשבת בערב עייפים, מול רבם ללמוד את הפרק היומי. וברור כאור השמש שחשיבותם של אותם געגועים עולה בדרגה שווה של חשיבות, כאותו לימוד תדיר של אותם תלמידי חכמים. "שמח זבולון בצאתך כי יששכר באוהלך", ויששכר באוהלך כי זבולון מתגעגע אליך!

**כ"ב.** אני מבטיח לך, שאם תתאמץ נכון ובמשך מספר חודשים, בהדרכה נכונה, תוכל להפוך בעל הבית, בן חורין, על נפשך, ב"ה. היצר לא יוכל להרוס אותך יותר. להפילך מדי פעם, כן. להוציאך מדי פעם מהתפקוד, כן, אבל להפוך אותך לגרוטאה, לא, בשום פנים ואופן לא!

**כ"ג.** תמיד לפני שאתה מתחיל במעשה כל שהוא, בקש רחמים שתצליח, מבעל הרחמים. תמיד באמצע מעשה כל שהוא בקש רחמים מבעל הרחמים שתוכל לסיימו בהצלחה. תמיד בסוף מעשה כל שהוא בקש מבעל הרחמים שתודה לו תמיד בכל לב על כל הישג ושתמיד תהיה חפץ לעשות רצונו. ואז תהיה תמיד קשוב וקשור אליו ית', והוא יהיה תמיד קשוב וקשור אליך!

**כ"ד.** אני כותב אליך דברים מהלב, מהלימוד ומהניסיון. על מנת שתוכל להתבונן בהם להחכים ולהיזהר, ושתוכל אחר כך לכתוב דברים לבאים אחריו בהתאם לצורך ולצורכי הדור. כי צריך לדעת להתאים את האור לכלי. כי אם תגזים, הכלי לא יסבול את האור וישבר, ואם תמעט, הכלי יישאר ריק ובחושך. לכן אם ברצונך להיטיב קודם כל תקלוט איזה סוג של כלי עומד לפניך ולמה הוא זקוק. והאם יש ביכולתך למלא את אורו המיוחד.

אם כן תפעל בחוכמה רבה ונפלאה, וב"ה, תתאים לו את האור כנעל לרגל. ואם אין ביכולתך להשפיע נכון, חדל. הפנה אותו הלאה, כי יש הרבה שליחים למקום.

**כ"ה.** אל תשפוט את חברך אך תגיע למקומו.

**כ"ו.** לפעמים האדם צריך את הלמוד העיוני, אך ישנם עיתים שהוא צריך דווקא התבוננות, ישנם זמנים שצריך מנוחה, וכביכול להתרחק מהדבקות התדירית. לפעמים עליו לעורר אהבתו לבורא ית', לבריות, ולעצמו. לפעמים צריך רק להתמזג עם משוב הרוח או עם ריקוד השיבולים בשדה. ולפעמים מספיק להריח פרח, או שיח או ריח האדמה הרטובה.

**כ"ז.** כל אדם חייב לתקן חלק מחטא אדם הראשון, בהתאם לחלק שלקח בחטא עצמו. הרי כל נשמותינו היו כלולות בנשמת האדם הראשון, לכן האחריות נופלת על כולנו. לכן אדם שלא מבצע נכון, במדויק, במלוא האחריות את כל התפקידים המוטלים עליו, הן גשמיים והן רוחניים, הן רעיוניים, הן הרגשיים, הן תחושתיים, הן חווייתיים, לא רק שמפספס את תיקונו, אלא מעכב בעד כל העולמות מלהגיע סוף סוף לתיקונם ושלמותם המלאים, ומעכב את בורא עולם מלהתגלות ולמלוך על כלים מתוקנים וזכים, כפי שראוי למלך מלכי המלכים!

**כ"ח.** פעמים בושם זול, מאכל גס ומגרה, מנגינה עממית פשוטה או סתם גלידה טעימה יכולים לרומם את האדם, מהיאוש ומהדיכאון, כי יש ניצוץ אלוקי, שמחייה כל ברייה באשר היא, לכן לפעמים הזול הוא יקר, הגס והמגרה, התחלה של התעוררות לדבקות בשם ית', ומנגינה עממית פשוטה התחלה של קשב של שיח סוד שרפי קודש. לכן זכור: אין לך דבר שאין לו מקום, ואין לך אדם שאין לו שעה, ולפעמים נפילתו של אדם, ר"ל, גורמת להופעת נביא, וממעשהו הרע של זמרי התגלגל העניין וזכה פינחס בברית שלום!

**כ"ט.** זכור: כמה שאדם קרוב יותר לקדושה, כך יכול לפול רחוק יותר, ר"ל, לכן: אם תפגוש אדם המדבר על אהבה ורחמים תבדוק אם הוא אכזר! ואם תגלה שכך הם פני הדברים, דע: (א). שהוא האכזר שבכולם. (ב). תתרחק ממנו. (ג). בקש עליו רחמים כי ודאי ניצוץ חשוב הוא ולכן נעשק כל כך קשה.

**ל.** כמו שיש פרד"ס (פשט, רמז, דרש, וסוד) בתורה כך יש פרד"ס במציאות של החיים, כך ישנו פרד"ס בנפש, ברצון, במחשבה, ברגש, בדבור, ובמעשה. זכור: רק רבי עקיבא שהתחיל כעם הארץ והפך לגדול שבחכמים, שקישר את כל המדרגות, שמסר בשמחה את גופו על קדוש השם, נכנס בשלום לפרד"ס, ויצא בשלום. לכן אם אתה ממילא בפרד"ס טייל בו, אך

אל תאכל מעץ הדעת טוב ורע, תאכל רק מהפרי המותר, ושהנחש יחפש לו קורבנות אחרים!  
שילך מין אל מינו.

**ל"א.** הפסק למות החל לחיות! חיים ומוות ביד המחשבה. אם תתאמץ לחשוב דברים חיוביים החיים שלך יהיו חיוביים, פוריים, שמחים ומשמחים, אם להפך אז להפך. "כפי שהאדם מעורר מלמטה, כך מעוררים עליו מלמעלה". "בדרך שהאדם רוצה ללכת מוליכים אותו". אין תירוצים!

**ל"ב.** אל תאפשר שכל אחד ישפיע עליך. השפעה היא כמו הריון. זהו חבור בין משפיע למושפע, לכן שמור על ראשך, אוזניך, עיניך, ופיך. על מנת שלא יכנס לשם שפע מעוות, מסר כוזב, רעיון אינטרסנטי. שנים שאני פוגש אנשים ומגלה בפנימיותם, את פנימיותם של אנשים אחרים. אנשים נדבקים משליליות הזולת הרבה יותר מהר ובהשפעה הרבה יותר הרסנית מהמסוכן שבחידקים! כלל יהיה בידך: לא מספיק מה שהמשפיע אומר, לא מספיק מה שהמשפיע עושה, חשוב מעל לכל מה הוא מקרין. כי בזה אי אפשר לסלף! בודאי לא לאורך ימים!

**ל"ג.** הבורא ית' שמו, כאשר החליט לברוא העולמות, צמצם את אורו, את השפעת חסדו והשאיר חלל ריק ופנוי. לאחר מכן הכניס קו אחד של שפע, הנקרא אור אינסוף שיאיר באמצע החלל לתוך פנימיות החלל. אחר כך, תוך כדי שהקו נכנס בחלל, נוצרו עולמות עגולים, כדור בתוך כדור, עשרה כדורים, והקו מאיר בתוכם. ואור אינסוף מאיר להן מסביב, מקיף עליהם. הכדור הפנימי ביותר זהו העולם הזה, הגשמי והחומרי ביותר. כל מה שקורה, מתרחש בתוך החלל הזה. כל כדור מתחלק לעשרה כדורים וכך הלאה. וכך כל דבר אשר במציאות. המערכת הזאת נקראת: "עשר ספירות דעיגולים". בשלב שני ברא הבורא ית', עוד עשר ספירות סביב לקו, הנקראים עשר ספירות דיושר, כאשר הפנימי נקרא: "אדם קדמון" והחיצוני ביותר, המלביש את האחרים הוא העולם הזה, העולם הגשמי, עולם העשיה. פשוט רציתי להודיעך היכן אתה נמצא.

**ל"ד.** מי שהגלות מושכת אותו - הולך לגלות.  
מי שהאמת מושכת אותו - הולך לאמת!

**ל"ה.** ישנן דרגות שונות להתקרבות לצדיקי האמת וכולן תלויות בשמירת הברית ובביטול האגו.

כולן נקנות במסירות נפש ובעמידת אינספור של ניסיונות וברורים ברצון, מחשבה, רגש, דמיון, דבור ומעשה. אשרי הזוכה!

**ל"ו.** אשרי הזוכה לטעום טעם גן - עדן בשעה אחת של עבודה פנימית ומעשית למען הכלל - לשם שמיים!

**ל"ז.** אדם מחפש שקט, אחד שלוה, אחד יופי, אחר נוחיות, ריגוש, ויש את מחפש האמת אשר לא ישקוט עד אשר ימצא אותה ויחיה על פיה. אלו הם הצדיקים.

**ל"ח.** אפשר לקרב נשמה לאמת מתוך מתן סעד של צדקה - זוהי הזדמנות שאסור לנשמה לפספס - אך לאחר זמן - אם לא תעשה מאמצים להתקרב בעצמה ושוב ושוב יהיה צורך להוציאה מהבור, אזי הדבר יגרום בסופו של דבר לקטרוג ולאוברדרפט רוחני - דבר מסוכן לפרט ולכלל.

**ל"ט.** הרבה דרכים להתקרב לצדיק האמת: יש הדבק מתוך נשמתו, ויש הדבק בתורתו, יש הדבק במפעל הקודש שלו, ויש הדבק בנלווים אליו ובקהילתו! יש הדבק בכל אלה כאחת. ע"פ ריבוי נקודות ההדבקות כן חשיבותו של הנדבק - לשמייים. וכך עוצמת המלחמה של היצר הפרטי והכללי המנסה בכל כוחו להרחיקו.

אך דע לך! לאחר מלחמת גוג ומגוג הפנימית הזו - באה הגאולה הפנימית! לכן אל תיבהל!

**מ.** לפעמים נפתח לאדם פתח רוחני והוא מתקרב אליו. ממשש את המשקוף - משקיף בעדו פנימה מתרשם מהנוף אך מפספס וממשיך הלאה: זה בגלל גאוותו.

**מ"א.** ישנן קליפות כאלה שאסור לבוא עימהן במשא ומתן והטיפול היחידי היעיל וההולם הוא ניפוץ מייד וסופי שלהן!

**מ"ב.** לפעמים אין לאדם כלים לשאת את כל האמת ולכן מגלים לו טפח ומכסים לו טפחיים, זורעים בו כללים של עבודת נפש וממתינים לצמיחתם עד אשר העץ שיצמח יהיה כזה חזק ומלא חיות ועלים רעננים שאפשר לאמת להתגלות בכל עוצמתה לתועלת הפרט והכלל.

**מ"ג.** יש סבלנות וסובלנות מצד הקדושה אך גם מצד הקליפה, והחכמה היא לדעת לאבחן בין שני אלה.

**מ"ד.** אלפי התגברויות על אלפי מכשולים, יש צורך לגבור על מנת שניצוץ אחד עשוק ואבוד, יעלה וידבק בקדושה!

**מ"ה.** מגיע שלב שהנשמה מתרוקנת עד כדי כך שישנה תחושה שהגענו לקרקעית ואי אפשר לרדת עוד, ואז בדיוק ברגע שלפני הסוף, מתעורר הרעב והצימאון לאלוקים, לקל - חי!

**מ"ו.** למרות שלצדיק ישנה אחריות רוחנית כלפי זולתו - הרבה מעבר לאחריותו של אדם פשוט - בכל זאת יש לאדם הפשוט בחירה חופשית ואחריות על נשמתו ועליו לסור מרע ולעשות טוב בכל כוחו, כאילו שהצדיק לא אחראי עליו, כי אם יסמוך על הצדיק ויתרשל בעבודתו - גם הצדיק לא יוכל להועיל לו לתווך ארוך.

**מ"ז.** לפעמים האדם עושה חסד, אך מצפה שתוצאות החסד שעשה יהיו כפי ציפיותיו - אולי מצפה להכרת תודה. או לפחות שייהנו מהחסד שעשה - אך לכשמתברר לו שאפילו לא נהנו מהחסד שעשה - כועס, מתאכזב, וכואב מאוד.

זהו סימן מובהק שלא עשה את החסד ממש לשם שמיים, ורק כשליח מהשם, אלא מתוך גאווה גלויה וסמויה ומתוך ציפייה ליהנות בכל זאת ממאמציו - עליו לעלות עוד למדרגות רמות יותר של עשיית חסד אמיתי ונקי, כסולת נקיה, ללא שום צפיות. ואז ידמה לבוראו.

**מ"ח.** רשום לפניך מספר כללים בעבודה הפנימית:

- (א) תעבוד כל הזמן אך תסתיר זאת מעצמך, מהיצר ומהזולת.
- (ב) אחוז תמיד במידת הענווה ואהבת חינוס - גם אם תטעה הנזק לא יהיה משמעותי יחסית.
- (ג) חזק בכל עת את הרצון לקדושה.
- (ד) בקש בכל עת להיות שליח לקידוש שמו יתברך.
- (ה) תזהה את הצינור המיוחד שלך ודבוק בו ללא הפסק - אך מתוך ביטול פנימי ולשם שמיים.
- (ו) הזהר ביותר מהחלקים החלשים בנפשך, וגם מהחזקים, וגם מהפושרים, וככל שהנך מתקרב לצדיק האמת ולענייני תיקון הדור דע שהיצר הרע הכללי אורב לך להפילך ברשתו ולגרום לנזק אדיר לקדושה ר"ל.
- (ז) דע לך שאם ח"ו אתה פוגם הנך בוגד בקב"ה.
- (ח) השתדל להגיע במהרה למעמד איתן שכזה שהקב"ה יוכל לסמוך עליך בכל עת.
- (ט) עסוק בהתבוננות בכל עת - חבל על כל רגע!
- (י) תתפלל לזכות בסוד הניגון.

**מ"ט.** ככל שתתקדם בעבודה הפנימית יבוא היצר לפתותך לדון כל אחד ולמצוא בו פגמים, שהרי אתה מודע לפגמים שלך, אזי היצר ינסה שתהיה מודע לפגמי הזולת.  
אל תשמע בקולו והשתדל לראות בזולת רק את הטוב שבו, ואם בכל זאת תרגיש בפגם כלשהו תאמר לעצמך: "עם פגם כזה קשה - כל הכבוד שיש בו מידות טובות כל כך." כי הרי האור ניכר מתוך החושך! וכך תהפוך את הקטרוג על הזולת ללמוד זכות! והיצר ירפה גם ממך.

**נ.** כל אדם מתאים לתפקידו הוא - ואם אכן הוא מתמסר אליו, ב"ה, לא ייזק - כי עוצמת התפקיד וניסיונותיו, פיתויו ולחציו מותאמים לנשמתו. אך אם יכנס לתפקיד לא לו - הנזק יהיה בלתי נמנע.

**נ"א.** כאשר אדם במקום ללכת בדרכו שלו נגרר מתוך קנאה או טיפשות ללכת בדרך לא לו, סופו ליפול ולהסתבך, אור נשמתו מתכהה - עד אשר יבין את טעותו ויחזור לדרכו ולשורשו - ואז יזוח עליו אורו המיוחד והמיוחד!