

פרשת תרומה

כיצד לבנות הערכה הדדית בנישואין?



"ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם"

(שמות כ"ה ח')

בניית נישואין היא

כבניית בית- מקדש פרטי שלך.

אי אפשר להשיב על כל החסדים שאדם מקבל מבן זוגו.

כיצד בעל ישיב לאשתו על כל מה שהיא עושה

עבורו- שרותיה המסורים בנושא הניקיון,

הבישול, הכביסה, עריכת קניות וגידול ילדים?

ובדומה, כיצד אשה תוכל להשיב לבעלה על

תמיכה נפשית וכספית, תיקונים בבית, לימוד עם

הילדים ועזרה במטלות החיים?

מחמאות והערכה בחיי הנישואין

כל כסף שבעולם אינו יכול להיות תחליף למחמאות שבני הזוג

מביעים אחד לשני.

כשם שה' רוצה שנביע את הערכתנו על מה שקבלנו, עלינו להביע הערכה

גם אל בן זוגנו.

גם דבר סמלי מוכיח לבן הזוג שאכפת לנו ממנו.

הרגשת ההערכה בלב בלבד אינה מספקת.

יש להודיע לבן הזוג תמיד, הן במילים ובמעשים,

כמה אתה מעריך את כל מה שהוא עושה עבורך.

הכרת הטוב צריכה לבוא בתמידות, בדרך מיוחדת משלך.

כמובן, אין דורשים ממך להביא לאשתך טבעת יהלום בכל יום, כשם שה' לא

צפה מאתנו לבנות לו ארמון כשהוא צווה על משכן. אלא נדרש ממך להביע

תמיד אכפתיות והערכה על העובדה

שמישהו מסור אליך.

אם תראה לבן הזוג, גם בדרכים

קטנות, את הערכתך וכמה הוא חשוב

לך, הקשר ביניכם כזוג יתחזק ויפרח.

מה קורה כשאינ משוב?

הרצון להתמסר נעלם לאט לאט.

בן הזוג יהסס לעשות דברים בשבילך,

כי הוא ירגיש שאין מעריכים את

השתדלותו, ואם כן למה לנסות?

כדי להביע הערכה אל בן הזוג,

צריך קודם להרגיש אותה בלב.



תרגיל 1: איך להגיע להערכה לבן זוגך?

בכדי לגרום להרגשה זאת, הקדש זמן לחשוב על הדברים הרבים שכן זוגך עושה בשבילך.
אפשק להגיע לזה מתוך תרגול. רשום את כל הטובות שכן הזוג מטיב עמך ושכן אותן לעצמך יום יום.
כאשר תחשוב על פרט נוסף שלא היה כלול ברשימה, הוסף אותו.
אם תשנן בכל יום את כל הטובות שכן הזוג עושה עבורך, תתחיל להרגיש עם הזמן הערכה אמיתית, ואז תוכל גם להביע זאת באופן הנכון.
חז"ל אומרים שהמכבד את הוריו, כמכבד את המקום.
מאמר זה מרמז על הקשר בין כבוד הורים וכבוד ה'.
מי שאינו מכבד את הוריו, ימצא קושי בכבוד ה'.
הרעיון דומה גם ביחס לבן הזוג.
אם אינך מכבד את בן זוגך, הרי לך סימן שאינך מעריך את מה שהוא עושה בשבילך.
אם אינך מעריך את בן זוגך אשר קיומו מוחשי לפניך, כיצד תוכל להעריך את ה', אשר נעלם ולא ישיגוהו משיגי הגוף?

מנין נובע חוסר הערכה לבן הזוג?



חוסר הערכה נובע מגאווה!
אדם גאה חושב שמגיע לו כל מה שהוא מקבל.
למה שיודה לשני,
אם הוא מצפה שכולם ישמשו אותו?
מובן שיחס זה מוטעה, כמו שחז"ל אומרים
"מאד מאד הוי שפל רוח".
ענו חושב לעצמו שלא מגיע לו שום דבר מבן זוגו,
לכן נדמה לו שכל מה שניתן לו הוא רק חסד.
אדם עם יחס זה תמיד יעריך
את כל מה שהוא מקבל.

תרגיל 2: איך להביע הערכה לבן זוגך?

-ע"י אמירת תודה מספר פעמים ביום,
גם על דברים שגרתיים יום יומיים. ולא רק על מעשה יוצא דופן.
התאמן להכיר טובה ע"י אמירת תודה בכל פעם שכן הזוג עושה משהו עבורך,
ולפעמים אף בדרך של מתנה או מכתב הערכה.

תפילה

בקש מה' לעזור לך להעריך את מה שאתה מקבל מבן זוגך.
כדי שמשמים יעזרו לך להחדיר לתוך הלב את הערכה לבן זוגך.
הכרת הטוב נדרשת מכל אדם,
למרות שהדבר דורש מאמץ לפעמים לאורך שנים.
אך דע, שזוהי השקעה הטובה ביותר בבניית נישואין מאושרים!
(אהבה ורעות)