

## תוכן העניינים

11	הקדמה - קופת הזוגיות
16	איך בונים אהבה? ..
24	כוחה של מחמאה
30	מצפה יותר מדי? ..
35	לראות בעיניים טובות-מתחיל בי
40	כמה לתת - ואיפה לעצור? ..
45	לראות את מה שמאחורי
49	איך מתחילים שיחה טובה? ..
56	איך אומרים שקשה - בלי לפגוע? ..
62	כועסים? רגע לפני שזה מתפוצץ
68	פגעת! איך מבקשים סליחה באמת? ..
74	עומס בבית - מי עושה מה? ..
81	אפשר להחליט יחד - בלי לריב? ..
87	להיות שם - גם בשמחה, גם בקושי
92	כסף, רגש ומה שביניהם
98	להגיד תודה - לא רק כשחייבים
102	מה הילדים רואים בבית? ..
107	האחריות לחיבור - הדרך לשלום
113	השתדלות שלנו - וברכתו של מעלה



## הקדמה - קופת הזוגיות



איך שומרים על חום זוגי לאורך זמן?  
איך צוברים קרבה ואמון גם בתוך היומיום?  
הרבה ספרים חשובים כבר נכתבו על זוגיות.  
ספרים שמסבירים את הנפש, התקשורת, העומק שמאחורי  
הקשר.  
הם חשובים מאוד, ומי שיכול להעמיק בהם - כדאי שיעשה  
זאת.  
הספר הזה נכתב מתוך מטרה אחרת:  
לתת כלים פשוטים, ברורים, יישומיים - למי שמחפש תכל'ס.  
בלי תאוריות. בלי הקדמות. רק עצות, קצרות, מעשיות.  
כמובן, ההבנה הפנימית והעמוקה לא סותרת - אלא רק  
מוסיפה.  
מי שירצה - יוכל למצוא אותה בשפע בספרים אחרים, ולהרוויח  
כפליים.

אבל גם בלי זה - כל פעולה קטנה, כל רעיון שיוצא מהכוח אל הפועל - הוא רוח. הוא פלוס בקופת הזוגיות.

וכמו שכתב ספר החינוך (מצווה ט"ז):

**"האדם נפעל לפי פעולותיו"**

לא הלב הוא שמוליד את המעשים, אלא המעשים - אפילו הקטנים שבהם - הם אלה שמעצבים את הלב.

כשעושים טוב - מרגישים טוב.

וכשעושים שוב - זה הופך לטבע שני.

כי בכל זוגיות יש קופה רגשית - מלאה בפלוסים ובמינוסים.

מחמאה, פרגון, הקשבה, הבנה - פלוסים.

עקיצה, שתיקה, חוסר כבוד - מינוסים.

כשהקופה מלאה - גם מינוס קטן לא מורגש.

וכשהיא ריקה - גם טעות קטנה עלולה לכאוב.

**המטרה של הספר הזה:**

**להעשיר את הקופה.**

להכניס עוד טוב, עוד אור, עוד רגישות ושותפות -

בלי דרישות מושלמות, בלי "הכל או כלום".

רק להוסיף. עוד אחד. ועוד אחד.

כדי שזה יהיה פשוט ויישומי כל פרק בנוי בצורה קבועה וברורה:

🔊 פתיחה קצרה שמכניסה לנושא

🔊 מה לעשות - עצות מעשיות לחיזוק הקשר

🔊 מה לא לעשות - טעויות ששווה להימנע מהן

🔊 סיכום - משפט אחד שמרכז את הרעיון ומכניס אותו ישר לכיס ואל הלב.

ככה, קל לזכור - וקל ליישם.

כמו שאמר הבעל שם טוב:

”מעט אור דוחה הרבה מן החושך”

לא צריך מהפכות. גם מעשה אחד קטן, מילה אחת טובה, מחווה אחת של הבנה - יכולים להאיר מרחב שלם.

וכך, צעד אחרי צעד, לבנות בית של חום, אמון ושמחה.

---

### עוצרים לרגע להודות

---

עם כל זאת, לא הייתי מגיע להוצאת ספר זה בלי האנשים שתמכו, עודדו וליוו אותי לאורך הדרך.

בראש ובראשונה, תודה לבורא עולם, מלך מלכי המלכים, שברחמיו המרובים זיכה אותי לכתוב את הספר הזה. על הכוחות שניתנו לי, על הרעיונות שנולדו, על ההשגחה המדויקת שהובילה אותי לפגוש את האנשים הנכונים ולהגיע למקומות הנכונים.

כי בלעדיך, ריבונו של עולם, לא הייתי יכול לכתוב מילה אחת.

כמו שנאמר: "כי ה' יתן חכמה, מפיו דעת ותבונה", וכל הטוב והאור שבספר הזה - כולם מאיתך. "מאת ה' הייתה זאת, היא נפלאת בעינינו".

למורי, הרב רפאל בן זקן שליט"א,

תודה על כל התורה, דרך ארץ והערכים שנטעת בי לאורך השנים.

מתוך כל השיעורים, דווקא הדברים שנגעו בנושא הזוגיות - אף שהיו חלק קטן יחסית - העניקו לי נקודת פתיחה נעימה ומשמעותית להתחבר לתחום זה ולפתח אותו.

בהשראתך המשכתי ללמוד, לעמול ולהעמיק בנושא במשך עשר שנים, עד שזכיתי להוציא לאור את הספר הזה.

תודה גדולה להוריי היקרים על החינוך, הערכים והאהבה שנתתם לי מאז שהייתי ילד.

לימדתם אותי להקשיב, לקבל וללמוד מאחרים - יסודות שמלווים אותי בכל החיים.

תודה על הנוכחות, התמיכה והדאגה כל הזמן, ועל כל מה שאתם עושים בשבילנו.

לחמי ולחמותי היקרים, תודה על האכפתיות וההשקעה, על כך שאתם נותנים לי להרגיש כמו בן במשפחה, על התמיכה, ההקשבה והעידוד, ועל כך שאתם תמיד לצידי בלב ובמעשה.

ולכל מי שתרום, סייע, עודד או חיזק - גם אם שמו לא נכתב כאן - דעו שאתם בלבי ותודתי נתונה לכם מעומק הלב.



ולבסוף, לאשתי היקרה, שתמיד עומדת לצדי - בתמיכה, בעידוד ובמסירות לאורך כל הדרך. לאחר שמקדישה את כל כולה למעני, מאפשרת לי לשקוד על התורה ולהתעלות בה - תמיד.

ובנוסף, כאם מסורה לילדינו, השומרת ומגדלת אותם באהבה ודאגה בלתי פוסקת.

בזכות מסירותה, ספר זה יוצא לאור, ואני יכול להמשיך לגדול ולצמוח.

ולילדיי היקרים, ששמחת החיים והטהרה שבהם מעוררים בי כוח להמשיך ולהתפתח.

יהי רצון מלפניך, ריבונו של עולם שיהיה ספר זה גורם לקירוב לבבות ולהרבות שלום בית בעם ישראל, שלא תצא תקלה תחת ידי, ויהיו דברי לתועלת, להבנה ולאחדות. ושתשרה שכינתך בכל בית ובית, ויקוים בנו: "ה' עוז לעמו ייתן, ה' יברך את עמו בשלום".

**בצלאל בן זקון**



## איך בונים אהבה?




---

### פתיחה

---

אהבה לא נבנית מעצמה. היא לא רק ניצוץ שעובר, אלא קשר שנבנה בכל יום מחדש - במילים, במעשים, בסבלנות, בבחירה לראות את הטוב גם ברגעים הרגילים.

כמו שכתוב: "ויאהב יעקב את רחל ויאמר אעבדך שבע שנים..." (בראשית פרק כט פסוק יח) יעקב אהב את רחל, אבל האהבה לא נשארה רק בלב. הוא פעל בשבילה, השקיע, חיכה, ולא וויתר על הקשר גם כשלא היה קל.

אהבה אמיתית נבנית מתוך רצון לתת, להקשיב, להיות שם באמת, גם בשגרה, גם בעייפות. כדי להרגיש אהובים - צריך לפעול כאהובים. כדי לאהוב באמת - צריך לבחור לאהוב, לא רק ברגעי שיא, אלא דווקא בדברים הקטנים של היום-יום.

---

## מה לעשות

---

• **להבין שאהבה היא לא רק רגש אלא אחריות מודעת - לבחור לבנות קשר.**

לדוגמה: כשאתה מרגיש אתגר בזוגיות, במקום להתרחק, תבחר להשקיע זמן בשיחה פתוחה כדי להבין ולהתקדם יחד.

• **לרצות לאהוב, להחליט להעניק אהבה כל יום מחדש.**  
לדוגמה: גם כשאתה עייף, תבחר להקשיב ולהיות נוכח ברגע המשותף.

• **לחשוב בלב, אני אוהב - גם בלי לומר בקול.**  
לדוגמה: להזכיר לעצמך ברגעים שקטים את התחושה הזו, כדי להתחבר מחדש.

• **לראות את מה שיש ולא את מה שחסר, ולהבין שגם אני לא מושלם - חלק מהקושי מגיע גם ממני.**  
לדוגמה: כשאתה תופס את עצמך מתלונן, לעצור ולזכור שגם לך יש פגמים.

• **להכיר שאהבה אמיתית לא מחפשת תועלת, היא קיימת גם כשקשה.**  
לדוגמה: להמשיך לתמוך, גם כשקשה לדבר או להיפתח, ולהראות נוכחות בלי להפעיל לחץ.

• **לזכור: אהבה שאינה תלויה בדבר - אינה בטלה לעולם.**  
לדוגמה: לא לחשוב שהאהבה תיעלם רק כי היו מחלוקות או קשיים.

• **תן אהבה בלי לצפות לתמורה - והיא כבר תחזור אליך.**  
 לדוגמה: העניקו לבן הזוג רק כדי לשמת, בלי לצפות למשהו בתמורה.

• **להקשיב גם לרמזים הקטנים ולשתיקות, כי כשהאדם מרגיש שרואים ומבינים אותו - נולדת קרבה.**  
 לדוגמה: לשים לב לשפת הגוף או להבעות הפנים, ולנסות לשאול בעדינות.

• **להציע עזרה או מחווה קטן ביוזמה אישית.**  
 לדוגמה: להכניס את הילדים למיטה, לסדר יחד את הסלון או את המטבח בלי שיבקשו.

• **שמירה על התנהגות רגועה היא ביטוי של כבוד ואהבה.**  
 לדוגמה: במקום לכעוס או להתעצבן על אי-הסכמות יומיומיות, אדם בוחר לפעול ברוגע ולהבין את נקודת המבט של אשתו, מה שמחזק את ההבנה, הקרבה והחיבור ביניהם.

• **לדבר בכבוד ולהקפיד על סגנון נעים.**  
 לדוגמה: גם כשיש חילוקי דעות, חשוב להשתמש במילים נעימות, להקשיב עד הסוף בלי לקטוע, ולפנות בעדינות במקום לדרוש.

• **לשמור על הופעה נאה, ריח טוב, ולהימנע מהרגלים מרחיקים בבית.**

לדוגמה: לשמור על ידיים נקיות, לא להשאיר בגדים מלוכלכים פזורים בבית, ולהימנע מהרגלים מרחיקים כמו גירוד בראש או קינוח אף באופן גלוי.

• **בחר לראות את הפשטות - לפעמים האדם שלפניך רק עייף או טרוד, לא שותק מתוך ריחוק או כעס.**  
לדוגמה: אפשר לו לנוח בשקט, בלי לנתח כל מילה או התנהגות - פשוט להיות לצידו בנחת.

• **לשמוע באמת - זה יוצר הבנה וחיבור.**  
לדוגמה: לתת מקום לצד השני לספר על הקשיים, הרגשות והחוויות שלו, ולהקשיב מתוך רצון אמיתי להבין ולא רק לענות.

• **לומר מילה טובה, גם אם ברור שהשני כבר יודע.**  
לדוגמה: להגיד "תודה" או "אני מעריך אותך" לעיתים קרובות.

• **לשמור על יציבות רגשית ולהימנע מתגובות עצבנות או עצבות.**  
לדוגמה: לקחת נשימה עמוקה לפני תגובה במצבי לחץ.

• **להשתתף במה שעובר על הצד השני, בשמחות ובקשיים.**  
לדוגמה: להיות נוכח באירועים חשובים ולתמוך ברגעי משבר.

• **לפרגן על חוכמה, רגישות או שיקול דעת - זה מעודד פתיחות.**  
לדוגמה: לציין כאשר בן הזוג עושה החלטות טובות.

• **לשוחח יחד על נושאים ערכיים, בלי לחץ, בנחת.**  
לדוגמה: לקבוע זמן לשיחה על נושאים שמעסיקים אתכם.

• **לעודד למידה והתעניינות משותפת, גם לא פורמלית.**  
 לדוגמה: כמו לקרוא יחד ספר משמעותי, ללמוד נושא חדש או להקשיב להרצאה ביחד - כל אלה יוצרים תחושת "אנחנו" ומחברים בין הזוג.

• **הקשב באמת - לפעמים מה שהאדם צריך הוא אוזן קשבת, לא פתרון מיד.**  
 לדוגמה: פשוט להיות נוכח ולהקשיב בלב פתוח, בלי למהר להציע עצות או פתרונות.

• **לעשות יחד דברים שיש בהם ערך - מצווה, מטרה, תרומה.**  
 לדוגמה: בוא נלך יחד להתנדב - זה יעשה טוב לשנינו.

• **להוקיר גם תמיכה שקטה - מישהו שעוזר בלי הרבה מילים.**  
 לדוגמה: שמתי לב שאתה תמיד ברקע - זה ממש לא מובן מאליו.

• **בטא את מה שאתה מרגיש - אל תשמור בפנים, אבל אמור זאת ברוגע ובמחשבה.**  
 לדוגמה: שתף מה שעובר עליך בכנות, בצורה שמכבדת אותך ואת האדם שמולך.

• **לצאת יחד, אפילו בלי סיבה.**  
 לדוגמה: למצוא רגעים שקטים לשבת ולשוחח בלי מטרות - פשוט כדי להתחבר ולהיות יחד, כי זה המטרה העיקרית ולא חייב להיות "למטרה" אחרת.

---

## מה לא לעשות

---

- **לא לחשוב שאהבה נוצרת מעצמה או שהניצוץ הרגעי מספיק.**  
לדוגמה: אני לא צריך להשקיע כי הניצוץ ביננו כבר שם.
- **לא לחכות שהשני יתחיל לתת - לאהוב קודם בעצמך.**  
לדוגמה: אני לא אתחיל להראות חיבה עד שהוא יתחיל.
- **לא להתמקד בחסרונות או במה שהשני לא עושה.**  
לדוגמה: אתה אף פעם לא עושה את זה כמו שצריך.
- **לא לשכוח שגם אני יכול להיות מקור לקושי בזוגיות.**  
לדוגמה: הבעיה רק אצלו/ה, אני בסדר.
- **לא להפסיק לתת כי לא מרגישים אהבה בחזרה.**  
לדוגמה: אם הוא לא מחזיר אהבה, אני לא מביא לו כלום.
- **לא להתעלם מרמזים ושתיקות - לא להניח שהכל בסדר בלי לבדוק.**  
לדוגמה: הוא שתק, כנראה שזה לא משהו חשוב.
- **לא לבדוק כל הזמן אם השני אוהב, אלא לחזק את הקשר.**  
לדוגמה: במקום לחפש אישור אהבה כל הזמן, להראות אהבה במעשים ולבנות אמון הדדי.
- **לא לפרש כל התנהגות של השני כהתעלמות או חוסר עניין.**  
לדוגמה: הוא לא ענה לטלפון, כנראה שהוא לא רוצה אותי.

- **לדעת מתי לא לשתף - כדי למנוע חוסר נעימות מיותרת.**  
לדוגמה: להימנע מלשתף דברים שלא מועילים או עלולים ליצור צער או מתח, אם אין בכך צורך אמיתי.
- **לא להימנע מלהגיד מילים טובות כי "הוא כבר יודע".**  
לדוגמה: אני לא אגיד תודה, הוא כבר יודע.
- **לא לתת לתגובות רגשיות שליליות להשתלט על השיחה.**  
לדוגמה: אני צועק עליו כי הוא עשה לי רע.
- **לא להתעלם מהקשיים והצרכים של השני.**  
לדוגמה: זה לא חשוב מה הוא מרגיש עכשיו.
- **לא להתעלם מהתחומים שחשובים לצד השני רק כי הם לא בתחום שלך.**  
לדוגמה: אני לא מבין בזה, אז למה להתעניין?
- **לא למהר לפתור בעיות - לפעמים ההקשבה בלבד מספיקה.**  
לדוגמה: אני מיד מציע פתרונות בלי לשמוע את כל הסיפור.
- **לא להשתמש במשפטים שליליים או מזלזלים שיכולים להחליש את הקשר.**  
לדוגמה: אתה אף פעם לא תצליח בזה.

---

### סיכום:

---

אהבה אמיתית לא נשארת לבד, היא נבנית כל יום מחדש. במילים טובות, בהקשבה, בהכרת הטוב גם בדברים הקטנים. היא לא תלויה ברגעים מיוחדים, אלא בבחירה יומיומית לאהוב, להאמין בקשר ולזכור שזה לא מובן מאליו שיש עם מי ללכת איתו בדרך. כי כשבחרים לאהוב - האהבה נשארת חיה.