

נקודות לתזכורת, שיכולות לעזור לנו להפוך מריבה לויכוח, וויכוח לשיחה. במקום וויכוח פוגע ומפריד, שיחה בונה ומעצימה!  
בע"ה שתזכו לאהבה גדולה לראייה טובה ולחיבור אמת, יוסף צבי רימון

בס"ד

## "טיפים" לניהול וויכוח (מריבה...)

- לנסות לחשוב בעצמנו: מה בדיוק הפריע לנו? מהי נקודת המבט של בן הזוג (מדוע הוא חשב אחרת)? מה היה מציע לנו אדם שלישי לעשות?
  - לעבוד על המידות שלנו. לדעת שטוב לקבל דברים שונים.
  - להיות מספיק עניו ולדעת לומר: אני מסכים. לא הבנתי. טעיתי.
  - לא להיות קפדן (פסחים קיג). לא להתרגז על דברים קטנים!
  - לא להיות ביקורתי.
  - לא מחפשים אשמים! לא מנסים לראות מי אשם, אלא לפתור את הבעיה.
  - מי צריך לוותר? לשים לב בכל דבר, למי באמת דבר זה חשוב יותר. כל פעם, מישהו אחר יכול לוותר.
  - לא להרגיש תמיד פרייר! עדיף שלא לוותר אם אתה תמיד מרגיש 'מסכן'. במקרה כזה, עדיף להגיע לאיזו פשרה. אדם שמרגיש שהוא תמיד 'פרייר', תמיד מוותר, בסופו של דבר, ירגיש כאילו בן זוגו מנצל אותו, ודבר כזה מסוכן.
  - לא מערבים משפחה בוויכוחים! זה רק מפריע וגורם להעצמת המריבה.
  - נוהרים לא לפגוע בהורים. לתת כבוד, אך שלא ייכנסו בתוך זוגיות (למשל, היכן יהיו בליל הסדר).
  - במקום לומר: אתה עשית לי כך וכך. עדיף לומר: נפגעתי מ... קשה לי ב...  
לא מנצלים חולשה של צד אחד, בוויכוח! (לא מזכירים חולשות שלו. לא אומרים: בגלל שאתה כזה, לכן אתה מתנהג כך): א. זה לא הוגן. ב. הוא לא יספר לך יותר על קשיים וחולשות, כי
- מבט רוחני על מריבות, בין חברים, בני משפחה ובני זוג:  
הצדדים השונים גורמים לנו לחיבור, מביאים להשלמה (הרב קוק: תלמידי חכמים מרבים שלום בעולם – שלמות), אבל גם מביאים לוויכוח.  
זוגיות – עבודה על המידות! הדברים שמעצבנים אותנו, הם לעתים הדברים שבגללם התחתנו! התחתנו בגלל השוני, וכעת השוני הוא המפריע!  
צריך לדעת, זהו סודה של זוגיות: השוני בא לתקן אותנו! שנהיה טובים יותר. צריך ללמוד, להכיל ולהבין שהשוני הוא אתגר אבל הוא גם בונה!
- אם משהו מפריע לנו, לא להתפרץ מיד, אלא לחכות מעט לשעת רוגע (אך לא יותר מדי – לא הולכים לישון אם כועסים אחד על השני).
  - רצוי לפתוח בשיחה באווירה טובה, בזמן רגוע. אולי גם עם קפה, עוגה, סלט...
  - לפתוח בדברים טובים.
  - לנסות לדבר על הנושא, ולא לומר מלים שעשויות להוציא מפרופורציה (אתה תמיד עושה כך וכך... לא אכפת לך...)
  - לא לדבר בפעם אחת על כל הדברים בעולם, אלא להתמקד במה שמפריע לנו כעת.
  - לדעת להקשיב, לשמוע. ניתן גם לשקף (לחזור על הדברים ששמענו מן הזוג, ולבדוק שהבנו נכון אחד את השני), אבל בצורה טבעית (שלא ייראה מאולץ). [עיקר ההקשבה היא לצאת מנקודת המבט שלנו, ולהיכנס לנקודת המבט של בן הזוג].
  - לשאול את הצד השני, מה בדיוק הפריע לו.
  - לשאול את הצד השני, מה הפתרון שהוא מציע.

יחיד לעצמו, היא אחדות מקרית, ויסודה היא אהבת הפרט העצמית, אין סופה להתקיים, כי אין לה מרכז אמיתי...

### שו"ת חתם סופר חלק א (אורח חיים) סימן רח

ועד"ו אני מפרש לא תענה על ריב לנטות [שמות כ"ג - ב'], שלא יהי כוונת המתווכחים בדין בין ריב לריב ובין דם לדם, לנטות דעת חברו לדעתו, כי מה לי ולו, אך יהי הויכוח להעמיד סברתי ודעתי על פי שכלי, באופן מה שחברי טען נגדי אראה במחשבתי אם כנים דבריו אחזור בי ואם לא נראים לי דבריו אני עומד על דעתי, ומה לי בכך אם יודה לי או לא כי אין כוונתי לנטות דעתו לדעתי, וכן יהי דעת חברי שכנגדי להעמיד סברתו לעצמו, ואחר הויכוח הזה אחרי רבים להטות. אבל אותם הרוצים דוקא שחברו יודה לו וכוונתו להטות דעת חברו לדעתו, אותם שוגים מדרך האמת ונוטים אל הניצוח ויצא משפט מעוקל...

### הנעלבים ואינם עולבים:

הרב קוק (עין איה, שבת פח):

"לא נאמר מי שמעליבים אותם ואינם עולבים, כי אז היה אפשר להכניס גם אותם שהושפלה נפשם עד למדריגת ההמתה הרוחנית .. ובאמת לא זו היא דרכה של תורה, כ"א שהגשמה תהיה חזקה, כח החיים יהיה במילואו, הרגש של הרגשת הכבוד ומכאוב העלבון הטבעי יהיה במלוא בנינו הנפשי... אבל... הם משתמשים בו לעצור ברוחם, שלא להיות הם מזיקים ומכאיבים את אחרים."

יפחד שתשמש בהם נגדו! ג. כך לא פותרים וויכוח, אלא מעצימים אותו.

• כל וויכוח אמור ללמד אותנו על הדברים שמפריעים לצד השני, וכך נדע להבא להיזהר שלא לגרום לו לצער או לרוגז מיותר. והוא גם ידאג כלפינו באותה צורה.

• אין מטרה לנצח! לא לתת תחושה של "הפסד" לצד השני! שניכם דנים ושניכם מנצחים!

• לדעת לסלוח. וגם אנחנו רוצים שה' יסלח לנו. לדעת להכיל שיש טעויות. לדעת גם שיש דברים שיחזרו, לא תמיד ניתן לתקן הכל, אבל ניתן לתקן בדרך כלל דברים שמאוד משמעותיים לצד השני (אם גם הצד השני מנסה לתקן).

• להתפלל כל יום: א. על שלום ואהבה ביניכם. ב. על הצלחה של בן הזוג.

### מקורות:

עין איה, ברכות, ב', אות כ: יסוד השלום והאחדות בין בני אדם יצויר על פי שני מיני הערות: או מצד ההכרה הפנימית בחפץ עליון שהוא לתכלית השלום והאחדות בין בנ"א, מאחר שכולנו אחים אנחנו לאבינו שבשמים. ובאחדות ושלום בנ"א יוכלו לצאת לאור, החמודות הגדולות של שלימות החכמה והצדק והמשרים. ויש אופן פשוט, שהאדם מכיר שהוא מדיני בטבע ובהתבודד כל אחד בתועליותיו לא יעלה בידו חפצו, גם לא יתגבר על חזק ממנו. אבל הרבים בהתאחדם ע"י השלום ישיגו חפצם, וימצא כל איש פרטי חפצי לבבו. והנה פשוט שהמין הראשון של השלום לא יבנה רק ע"י ההכרה בכבוד שמים, וברוממות תכלית ההשגחה העליונה על המין האנושי. אמנם האופן השני הוא אופן פשוט טבעי, ימצא ג"כ אצל שכחי אלוה. אמנם כשנתבונן בדבר נראה, שיש הבדל גדול בין האחדות שתמצא ע"י הסבה האמיתית הגבוהה, מצד ההכרה בחפץ התכלית העליונה שבאה רק ע"י שלום הבריות, ובין האחדות שתמצא מפני הערת טובתו של כל יחיד. כי הראשונה נוסדה באהבת הכלל באמת, ע"כ כרבות ימיה תוסיף אהבת הכלל להתגדל והיא כנסייה שהיא לש"ש שסופה להתקיים. אבל האחדות למטרה של אהבת כל