

2

1

(א) כעס הינו תגובה לפגיעה בגאווה. (ב) אי נוחות ומצבי לחץ מקשים על היכולת לשלוט בכעס. (ג) אדם החש כי הצדק עמו, נחלש בו הרצון לשלוט בכעסו. (ד) קשה יותר לרסן את הכעס כאשר פגיעה חוזרת ונשנית.

בשני הפרקים הבאים ננסה ליישם עקרונות אלה.

כל מריבה בין בעל לאשה היא הרסנית; היא נוטלת את הטעם מן החיים ומונעת כל פעילות פורייה. המחלוקת פותחת מעגל מכאיב של כעס, עלבון ונקמה; מעגל, אשר אם יהזור על עצמו לעתים קרובות מדי, יכול להסתיים בגירושין.

אם אתה מוכרח לריב, הרי לפניך מספר כללי יסוד, שחובה לשמור עליהם.

ראשית, עשה זאת בצנעה. לעולם אל תתווכח בפומבי. אפילו אם אתה בביתך, הגף את החלונות והולתות – אינך צריך לבורר את השכנים. חסוך לעצמך ולאשתך את המבוכה, שבחשיפת המריבות שביניכם בריבים.

לעולם אל תזכיר, ואפילו ברמו, את נושא הגירושין. בהזכירך את הגט, אתה חונק בבשר החי, והותר חתירה מסוכנת החת יסודות הנשואין. המריבה תשכה בסופו של דבר, אך הזכרת הגירושין תוורר פעמים, שימאנו להגלית.

זכור שעליך יהיה לתת דין והשבח על מנשיך. שמור על לשון נקיה ואל תשתמש בביטויים או בכינויים, שיכבירו על השלטת שלום מאוחר יותר.

נסה להמנע מזהללות. לעולם אל תשתמש במושג "תמיד" (כמו – "את תמיד עושה לי את זה"). לא תוכל להאמין כמה סבל וכאב ניתן לחסוך על ידי הימנעות מהשימוש במלה יחידה זו.

אל תסטה מהנושא. אל תנצל את המריבה כדי לפרוע חובות של טענות וטרוניות ישנות.

אל תערב קרובים. אם אתה כועס על אשתך, אינך צריך לצרף לכעסך ביטויים מעליבים אודות הוריה.

המנע מניתוחים פסיכולוגיים. הגילוי כי הבעיות של אשתך הן תורשתיות או הסרות מרפא, לא יעלה ולא יוריד. אתה מעונין בנשואין מאושרים, ולא בהוכחת הנחיתות הנפשית של אשתך ביחס אליך.

היה מוכן לפשרות. לא תמיד מתנהל הכל כרצונו של האדם. אם אשתך מוכנה לוותר מעט, הראה גם אתה נכונות לעשות כן.

ולבסוף, נסה להתפייס סמוך ככל האפשר לזמן המריבה. היה נכון להתנצל גם אם אינך אשם, ועל אחת כמה וכמה אם כך האשם. כאשר אתה מתנצל, אל תסתפק במלים הודושות "אני מצטער", אשר בדרך כלל אינן מסלקות את גורם הבעיה. השוב להרהיב את הדין על הסיבות לצערך, ומדוע לרעתך שגית. מעל הכל, אל תשתמש בטקטיקה של "ברוגז", זוהי דרך ילדותית לעורר את רחמי הזולת, ואין היא מטייעת לסיים את היכוח. אשתך תעריך אותך אם תודה בטעותך בגלוי, והסגירות לפריצת מריבה נוספת תקטן.

ראוי להזכיר כאן עצה טובה של ה"הפץ חיים" ביחס למריבות על כסף (טיבה שכיחה למדי): רובן של מריבות אלה הן אודות סכומים פעוטים, אך למרות זאת אנשים רבים על סכומים אלה, משום שהם חוששים שאם יוותרו פעם אחת לא יהיה סוף להוצאותיהם. למעשה, בדיוק כנה היתה מגלה כי הסכום שעשוי האדם להפסיד בויכוחים אלה, אף אם יוותר בכל פעם, הוא סכום קטן יחסית, בסביבות מאה שקלים לשנה. ודאי שהכעס והמחלוקת, המשחיתים את המידות, אינם שווים סכום זה. על כן כדאי להפריש סכום מסויים לקרן, שממנה יוכל למשוך כל אימת שמתעורר בו דחף לריב אודות כסף. במלים אחרות. עליו לוותר לבן ריבו, ולהוציא כסף מהקרן כדי לכסות את הפסדיו. אם, למשל, אדם כועס על חנווני בשל המהיר המופרז שגבה ממנו, ימנע מלריב עמו, וימשוך סכום כסף מהקרן המיוחדת. הסכום השנתי שיפריש לקרן זו יהיה בודאי קטן יותר מהסכום שהוא

3