

שלום באוהלך עבור הבעל

(ליקוטים מהחוברת שלום באהלך, מהספר רעים אהובים,

איש צדיק היה, וחיזוק הבית ברסלב)

מובא בספר הזוהר הקדוש שנשמות האיש והאישה
הן נשמה אחת בעולם העליון,
וכשיורדת למטה, לעולם,
מתפצלת לשני גופים זכר ונקבה
וכשמתחתנים בחופה וקידושין כדת משה וישראל
נשמתם חוזרת ומתאחדת שוב לישות אחת.
ומקבלים כוחות וכלים להשלים האחד את השני
וידוע שזיווג האדם נקבע מן השמיים לפני שנולד.
מהי אישה לאיש.

שלום ואושר אמיתי בבית

אמנות הנישואין היא להתמקד בתכונות החיוביות

באישיות ולא בתכונות השליליות,

זוהי אהבה אמיתית

גם אם יש בעיות וקשיים.

ארגז כלים זה יכוון ויסייע לכם לטפח את הזוגיות

שתמיד תשאר יפה לנצח

כיצד לנהוג באשתך?

האשה היא המתנה שנתן ה' לאדם. ראוי לאדם לאהוב אותה כגופו ולכבדה, ולרחם עליה ולשמרה כמו שישמור על אחד מאבריו.

אחד מתלמידיו של הצדיק רבי אריה לויין שעמד לשאת אשה, שאל את רבו: "כיצד עלי לנהוג ברעייתי? התפלא ר' אריה על עצם השאלה והשיבו: "...ומה השאלה? והרי היא כגופך, נהג בה כפי שנוהג אתה בעצמך..."

ואמנם כשחשה רעייתו הרבנית מיחוישים ברגלה, נלווה אליה ר' אריה לרופא, כשנכנסו אמר הרב: "הרגל של אשתי כואבת לנו".
הרופא שאל: "מי זקוק לעזרתי?" והרב ענה: "בשעה שכואבת לאשתי הרגל, גם לי כואב, לכן אמרתי כך. מעשה זה מלמדנו מה המשמעות של "אשתו כגופו".

הבית הוא בית ספר לתיקון המדות

עיקר המבחן אם יש לאדם לב טוב ומדות טובות הוא ביחסו והתנהגותו עם אנשי ביתו, ששם אין הנגיעות של כבוד מהחברה וכד', ורק בהתנהגותו עם אנשי ביתו, בדאגה לאשתו ובהתחשבות בצרכיה מתגלית הפנימיות האמיתית של האדם.

זהירות בכבוד אשתו

נשים מאוד רגישות ודמעותיה מצויות. לכן, אם מראה הבעל לאשתו כעס או זלזול וכדומה חס ושלום, עלול להתפרש אצל אשתו כפגיעה ועלבון. ואפילו שזה לא נכון, אבל כך היא מרגישה.

כשאשתך מתפרצת וצועקת, כועסת ומאשימה, נשום עמוק ונסה לשמור על קור רוח. אל תיכנס לוויכוח ואל תתרחק ממנה. אל תתעצבן ואל תכעס. מדובר במצב זמני בלבד.
בשעה זו היא זקוקה לך יותר מתמיד. מבחינתה זוהי שעת מבחן לאהבתך אותה, גם שהיא לא נחמדה ונעימה. תן לה לחוש שאתה אוהב אותה ללא שום תנאי. (מהרב ישועה עטייה עזרה ראשונה לנישואין מוצלחים)

כשהאב יודע להעריך את האם, והאם את האב, אזי ידעו הילדים להעריך את שניהם.

- **כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם.** תגמול אתה חסד - אף היא תגמול איתך חסד. כמסירותך כלפיה, כך תהיה מסירותה כלפיך. במידה שתכבד אותה היא תכבד אותך.
- לפעמים נקלעים למצבים המביאים לרוח קודרת ועצובה ומתקשים למצוא מוצא. כאן, יש על הבעל לקחת יוזמה, ולהפיח רוח תקווה ושמחה בבית ע"י אמונה וביטחון.
יסוד האמונה בהשם: שכל מה שקורה בבית ובעולם מאת השם, וכל מה שהשם עושה זה בהשגחה פרטית מדוייקת והכל לטובה.

שלוש בית

סיכום שיחה מרב הכותל הרב מאיר יהודה גץ זצ"ל

ששה עקרונות ליצירת הרמוניה נאה, בעזרת ה' יתברך, בחיי הזוג וחישוב החיים המשותפים לעמידה איתנה בפני כל סערה:

1. תיפקוד

חלוקת שטחי אחריות, כאשר כל בן זוג משתדל למלא על הצד הטוב ביותר את שקיבל עליו. בדרך כלל, ואולי גם רצוי, שיהא תחום הבית – נתון לטיפולה של האשה, והחופץ – לזה של הבעל, כאשר תחום זה כולל את חלוקת המשאבים הכספיים. אך לאו דווקא, העיקר שתשרור הבנה בסגולותיו של אחד מבני הזוג לנהל את העניינים.

2. הערכה

אין די מילים בפי להדגשת נקודה חשובה זו, והיא צורך נפשי יסודי לכל אדם. חשוב מאד שהאשה תרגיש שבעלה שם לב אליה, בכללות ובפרטות, ושיתן לה הרגשה שהיא תמיד אהובה עליו כבתחילה. ועל דרך חז"ל שכתבו: "דעתן של נשים – קלה" הייתי, לצורך הסבר עקרון זה כותב: "דעתן של נשים – כלה" כל חפצה היא להיות תמיד בעיני בעלה כביום היותה כלה תחת חופתה. ואכן, מצוות תורתנו הקדושה, בחיי האישות, מכוונות בין היתר, להשגת מטרה זו.

3. יחסים

הם בעלי משקל כבד ורציני, אך לא כל כך מכריע כפי שמקובל אצל רבים. לפי מיטב הבנתי, העיקר הוא שכל אחד יראה באושרו של בן זוגו את סיפוקו הוא. היחסים הפיזיים נתונים לתנודות בשל כושר גופני, גירויים, מצב רוח וכד'. ולא תמיד מרוכזים כל התנאים הטובים בעת אחת. אך כאמור, כאשר אושרו האישי תלוי באושרו של הזולת, הרי תמיד משיגים את המטרה הנכספת, ברגשי התעלות, שהיא לא רק לקחת, אלא בעיקר לתת. כמובן שאין שורות אלו ממצות את הנושא שהוא רחב מאד ובעל גוונים מרובים, שונים ועדינים.

4. נכונות

אדם הוא עולם מלא. יש לו רצונות, מאוויים כיסופים, ושאיפות משלו, שאינם עולים בדרך כלל בקנה אחד עם אלה של בן זוגו, ובשל כך נוצרות התנגשויות במשך חיי הנישואין. אין כל רע בכך. העיקר הוא שכל צד יהיה נכון ללכת לקראת השני בתהליך הפיוס והחזרת השלום על כנו. שלא תשתלט הגאווה או הבושה המזויפת לעשות את הצעד הראשון, ושלא תיפסק ההידברות, בסעיף זה אני כולל את מידת הסובלנות של אחד לחסרונות הבלתי נמנעים של השני, כי אין בנמצא אדם כליל השלמות.

5. רוחניות

בלעדי זה, יפלו חיי הזוג במוקדם או במאוחר בבהמיות אשר כל שאיפתה היא סיפוק צרכים גשמיים גסים המגיעים מהר מאד לנקודת רוויה, אז מנסים למצוא תחליפים לשם גיוון. אסוננו בדור זה, היא ההתעלמות מהדרישה הרוחנית החיונית והאיזון בין החומר והצורה. אינני משקיף על כך רק כיהודי הרואה בלימוד תורתנו הקדושה ובקיום מצוותיה ראשית ואחרית הכל, אלא גם בסתם אדם. יהיה הסיפוק הרוחני בלימוד, בקריאת שיר, בשמיעת מוסיקה, בעזרה לזולת, בצרכי ציבור שלא על מנת לקבל פרס. יש בכך בלם ומעצור להידרדרות ולשקיעה בתאוות ובחושים מגושמים והרסניים.

6. מסגרת נאה

עקרון אחרון חביב זה, הוא רחב: הפתעות קטנות כגון רכישת פריט קטן לאישה, יציאה לטיול ספונטני, ...מבט אוהב, יוצרים הרגשה נהדרת ומדגישים שהאחד אהוב על השני ושגרת החיים המשותפים לא עמעמה את הגחלת. כל אלה אינם עולים לא במאמץ ולא בכסף, ושכרם רב מאד. לתחום זה אני משייך גם את הנקיון הגופני. אדם הוא יצור אנוש בשר ודם, הוא מזיע, ועל כן חייב לשמור על נקיון מקסימלי, להזהר שלא ינדוף ממנו ריח רע, לא מהפה, או מיתר חלקי הגוף ולהשתמש בתכשירים הראויים להתגבר על כך. חוסר ניקיון גופני מרחיק אינסטנקטיבית את בן הזוג מקירבה, גם אם אינו מודע לכך. הפרות שלום בית רבות אני תולה בנקודת תורפה זו.

ועוד עניין, יש לקבל כל דבר בקלות ואם אפשר בבדיחות דעת. לא לייחס חשיבות מרובה ורצינות יתירה לאמירה זו או אחרת. בת שחוק על הפנים דוחה את העצבות ומאירה באור זוהר את השעות האפלות של החיים.

צרות עין, נוקשות, הקפדה שלא במקומה, יוצרות מתח מיותר המזיק לבריאות הנפשית של הפרט ושל הזוג, על כל ההשלכות השליליות הנובעות מכך.

וכללו של דבר, כשם שאדם מצווה להקפיד על כללי יסוד לבל ישחית את בריאותו, כך מצווה הוא להקפיד במידה יתירה על כללים ועקרונות שיבטיחו את שלום הבית.
לשם המחשה של העקרונות שציינתי לעיל, אני משתמש בצורה הנאה והמושלמת של "מגן דוד" שלנו אשר כל משולש קטן שבו מציין אחד העקרונות. אך המשושה הפנימי, השלד שמסביבו נע הכל, הוא שמירת התורה הקדושה שהיא מורה דרך מופלא ומצויין להבטחת קיומו ואושרו של הפרט ושל הכלל, ואשר יעשה אותם האדם וחי בהם.
מה תעשה שתהא אשתך מעריכה אותך?



מעשה באיש שבא אצל הגאון מוולוז'ין ואמר "אני מצליח בעסקים והכל בסדר, אך הצרה בתוך ביתי. אשתי יורדת לחיי מזלזלת בי מבטלת אותי, ומנצלת את מזגי הטוב. מה אעשה שתהא אשתי מעריכה אותי?" נענה הרב ואמר לו: "עצתי לך שתקבע עתים לתורה מדי יום ביומו, לפחות שעה אחת ליום אך ורק ללימוד התורה. התורה היא התרופה לכל הצרות והמצוקות בעולם, לרבות צרת אשה קשה. אם תעשה רצון האלוקים, תזכה שאשתך תהיה אשה כשרה העושה רצון בעלה."

מילה טובה

תשתדל תמיד להיות עדין ולדבר בנחת. תרבה במילים טובות של שבח לאשתו על מה שעושה למענך, שאתה מעריך את מעשיה וכד'. ובאמת אצל רובן ככולן של הנשים אין דבר יותר משמח לב ומעודד, כמילה טובה והערכה מבעלה על מעשיה, שבזה היא מרגישה שהיא מוצאת חן בעיניו. אין אשה בעולם שלא תמצא בה מעלות ומדות טובות. וצריך הבעל מידי פעם לעצור, להתבונן ולהתפעל ממעלותיה של אשתו. כי טבע האדם, שדבר שהוא רגיל בו אינו שם לב אליו.

ערב שבת

בזמני הכנה לקדושה כמו ערב שבת, חג, טבילה במקוה, היצר הרע מנסה לקלקל. הם זמני לחץ ועלולים לגרום חלילה להפרעה בשלום בית. לכן יש להקפיד ביתר שאת לא להגיע למחלוקות. להבליג ולשתוק יותר.

אשה בעלה משמחה!

אמרו חכמינו ז"ל: "אשה בעלה משמחה" דהיינו: הבעל הוא המצווה להיות הפועל בחכמתו ודעתו, להביא לביתו שלום ושמחה, ולא יחכה שהאשה תשמח אותו במעשי ידיה או באמרי פיה. שהרי עיקר עבודתו של הבעל, שהוא יהיה המשפיע, המוביל ומנהיג את השמחה והשלום.

מסופר על רבי יעקב קנייבסקי זצוק"ל שנסע לירושלים עם בני חבורתו וכאשר סיימו את מלאכתם וביקשו לשוב אל מחוז חפצם, ביקש הצדיק הסטייפלר ע"ה לעצור רכבם ליד חנות דיסקית כדי לקנות "מסרק" נאה עבור נוות ביתו. כשתמה על זה אחד מהחבורה ענה ואמר: "בקניית חפץ זה, פה בירושלים, רצייתי להביע את רגשי כבודי כלפי אשתי שגם פה ברחוק מהבית, עדיין אני חושב עליה – ואיני מסיח דעתי ממנה. ובזה אני מקיים "אוהבה כגופו ומכבדה יותר מגופו"

מתכונן לקבל פני שכינה

סיפר אדם שליוה את הרב אורבך זצוק"ל מבית הכנסת בדרכו הביתה. והנה הגאון רבי זלמן אורבך מיישר את בגדיו, כמו לקראת ארוע. היהודי מתנצל ואומר: "אני מבין שאורחים מצפים לרב"... הגאון אמר "למה אורחים?" אמר היהודי: "הרב מכין את עצמו בצורה מיוחדת"... "לא", משיב רבי זלמן אורבך, "אני מכין את עצמי לשכינה... לאשתי".
"איש ואשה זכו שכינה ביניהם".

לא מתעלם מרגשות רעייתו.

שנה בטרם נפטר רבי משה, ובהיותו מאושפז עקב מחלה שגרמה לו אובדן הכרה, וחזרתה לסירוגין, בישרו נכדו, כי בקרוב ישוב הביתה, ו"אח מקצועי" יגיש לו את הטיפול הדרוש. רבי משה פיינשטיין הגיב: "יש לקבל את הסכמתה של הסבתא" אמר, בידועו שנוכחות אדם זר בבית עלולה להכביד עליה. אם כי מצב בריאותו דרש פיקוח רפואי קפדני, בכל זאת הוא לא היה מוכן להתעלם מרגשות רעייתו.

אחרי הפעולות נמשכים הלבבות

הבעל ע"י פעולותיו החיוביות כלפי אשתו, הכבוד וההערכה שיעניק לה, ימשך אחר פעולותיו. ומתוך שבלבו יחפץ לכבדה, כיון שמאמין שהיא ראויה לכבוד, יאהבנה ממילא וע"י המחמאות ישירש בלבו אהבה אמיתית כלפיה. כבד את אשתך בפני קרוביך, הראה להם שאתה מעריך אותה, כך גם הם יכבדו ויעריכו אותה.

התערבות קרובים

ישתדלו מאוד שלא לספר לקרוביהם על ריב וקטטה שביניהם, אלא יעשו כל מאמץ להסתדר לבדם, כי התערבות הורים וקרובים עלולה לסבך. ויתיעצו עם יועץ ניטרלי.

תשומת לב

תשומת לב שמעניק הבעל לרעייתו, הנו הגורם המרכזי לשלום הבית. כיון שדרכה של האשה להיות עיניה נשואות לבעלה, אל לו להיות אדיש כלפיה, כי האדישות בכוחה להרוס את שלום הבית חלילה. לאשה צורך נפשי עמוק לדעת כי בעלה אוהב אותה. היא זקוקה לאהבה, הקשבה, הכלה, פינוק, עידוד, מילים טובות ומחמאות.

כללים לזוגיות טובה

- להודיע ביציאה לאן הולך ובשובו לבית יספר מה עשה.
- לשמור על קשר טלפוני במשך היום ושאלו האחד בשלום השני. (כמובן לא בזמן שיכול להפריע)
- **פרטיות** - לא להניח לאחרים לחדור לפרטיות שלכם. הכניסה לזרים אסורה. לא לספר על דברים אישיים לאחרים.
- **לפרגן** - לעודד, לחזק, לשמח. לא לחסוך במחמאות במילים טובות, בתשומת לב והערכה. לדבר ברכות, בנעימות, בנחת.
- **תקשורת בין בני הזוג** - ישיבה משותפת בבית מדי יום, לסעודה/טעימה ללא הפרעות חיצוניות של טלפון, וכל אמצעי תקשורת אחר. (ארוחה משותפת פעם ביום מקרבת).
בחרו לכם זמן מתאים לשיחה. מצאו את הזמן, בו אתם נינוחים ורגועים, ואז פיתחו בשיחה. יש להבין שדיבורי האשה הנם דרך לפרק מטען רגשי, ולא בהכרח בקשת פתרון. לכן יש להקשיב כמתעניין, תוך השמעת מלות תמיכה והבנה.
- היזהרו - אל תתנו ללחץ העבודה לגזול את הזוגיות שלכם.

• **סיום היום בנעימות** - לא לישון ככעס, במריבה.

• **כבד את משפחת אשתך**. לעולם אל תדבר בגנות משפחתה. גם אם ההורים מתערבים או מעירים, תתאפק ותשתוק. ותחשוב עם אשתך אם להגיב ואיך.

• כשאתה מגיע הביתה השאר את הלחצים והקשיים מחוץ לבית.

• אל תסתובב עם פנים כועסות – אם משהו מפריע לך ואתה במצב רוח לא טוב, תשתף את אשתך בנחת. ואם זה לא קשור אליה, תגיד לה שזה לא בגללה.

• התמקד במעלות אשתך ולא בחסרונותיה. כשמתמקדים בטוב הטוב יגדל וכשמתמקדים ברע הרע יגדל. הימנע משיחות טעונות על העבר. מה שהיה היה. היה עם המבט קדימה.

• בשעת החופה במעמד שני עדים ואורחים רבים מתחייב הבעל בפני אשתו על כל הכתוב בכתובה שכתוב בארמית.
התרגום הוא: **שאעבוד, אכבד, אזון, אפרנס, אכלכל, ואספק כל צורךך ועונתך ואלביש ואכסה אותך.**

לעולם יהא אדם זהיר בכבוד אשתו, שאין הברכה

מצויה בתוך ביתו של אדם אלא בשביל אשתו (אמר רבי חלבו בבא מציעא דף נט).

האוהב את אשתו כגופו והמכבדה יותר מגופו, עליו הכתוב אומר:

”וידעת כי שלום באוהלך..” (יבמות סב).

סליחה

לכל אחד יש טעויות. כפי שאתה סולח לעצמך כך תנהג עם אשתך. כששומרים בלב כעס, האנרגיה המרעילה הזו פוגעת בגוף ובנפש. לעומת זאת הסליחה מרפאה, משחררת, משמחת וגורמת להצלחה.

סייג לחכמה שתיקה

כתוב "סייג לחכמה שתיקה". זה רק סייג ולא החכמה. החכמה היא לדבר. אלא, לפני שאתה מדבר, שתוק וחשוב! האם כדאי וראוי לדבר? מה אתה עומד לדבר? עם מי ואיך? רק אחרי שיש לך תשובות, תדבר. (הרב דיאמנט)
סינון - לא כל מה שחושבים בלב יש לומר בפה.

רב שינחה

כדי להקים בית יהודי, חשוב שתבחרו רב שיוכל להנחות במצבים של מחלוקת ושאלות בהנהגה. תנאים ל"עשה לך רב":

א. רב המקובל על שני הצדדים.

ב. מה שהרב אומר כך לנהוג.

השמחה בבית, רפואה בבית.

ובמקום שיש שמחה יש הצלחה.

בחיי בני זוג, יכולים להיות כמה ימים מעוננים, עם ברקים ורעמים, אבל תמיד השמש שוב זורחת. אז אם יודעים שזאת הנוסחה, תמיד יש לחכות לשמש.

אהבה בין בני הזוג אינה חייבת לברוח. היא יכולה ללבלב ולפרוח. הסוד הוא "טהרת המשפחה". **טהרת המשפחה = מפתח להצלחה**

"אחותי רעיתי" מרכז הבית היהודי" בפ"ת . טל' 03-9112039

או 03-9112006 בימים ב', ג', ד' בין השעות 00-14.00

מעבר לזמנים אלו בטל' 055-9797596