

**בשורה
משמחת!!**

**ספר שלום הבית
שכולם ציפו לו
יצא לאור וניתן
לרכוש אותו
ישירות מהרב
פ"ל-
0543359848**

שלום בית פנינו

**פרשת ראה
מפטירין:
עניה סוערה**

הצהרה!

למען הסר ספק,
מכשיר הפ"ל
נוקיה פשוט,
המספר להודעות
סמ"ס בלבד
לצורך עבודתי,
ובאישור הרבנים
שליט"א!!

לרפואה ולהצלחה!!

משפחת תמיר מן משה, צדוק בן נג'יה
משפחת יעקב, משפחת דוד
יונה בת לונה, טוהר בת אסנת
דוד אשר, שאול סלם, ערן בן ציונה רחל
ששון בן סביחה, אברהם בן שרה
לירן בן יונה ומשפחתו, שי בן תמר
דניאל בן ג'וליה, אברהם חי בן לולו
שמואל יצחק שי בן חנה, מאור בן חנה
רונית בת דליה, שלמה רפאל בן יוכבד

ע' 651 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

במידה ומאשימה אותו במצב [כך רוב הנשים חשות], ימשיך לתת אוזן קשבת ולא יחוש מואשם או דחוי, כי הוא נמצא במבחן אמון ואין לה כתובת שסומכת ובוטחת כמו בבן זוגה [לוקח זמן להחליש תרעומות ולרפאות פצעים רגשיים]. יתכן שיש לה חסימות ופגיעות של התעלמות והזנחה וגם במצוות שלום הבית, והיא מלבישה את כאבה בעניינים אחרים, לכן על הבעל להיות חכם ולהבין שסבלה קשור גם אליו ורק מלבישה את כאבה בעניינים חיצוניים מחמת פחד או בושה ועליו לקחת אחריות חלקית במצב ויבקש את סליחתה ויעניק לה הכלה, התעניינות, סבלנות וכו', עד שירפא לה את הנפש. יציין-כשהאיש חש צורך לשהות במערתו לזמן ארוך [זה משתנה מאחד לשני] יתכן שיש לו סיבות להתרחקותו ממנה ובפרט שזה נעשה באופן שיטתי שבכל עת שהיא צריכה אותו הוא בורח למערתו. במצבים הללו אם בני הזוג לא מצליחים לתקשר יש לערב סמכות מקצועית ולא להזניח, אחרת צוברים משקעים וכעסים ומה שיכלו לפתור בשיחה אחת יצטרכו כעת לתקשר באמצעות מגשרים, עורכי דין וכו'. מצד שני חובת האיש להרגיע את האשה ולהעניק לה בטחון שהתרחקותו לא קשורה אליה, אלא עובר תהליך נפשי בריא על מנת לאגור כוחות וכפיצוי להבנתה יעניק לה את המיטב. לעומת זאת האשה זקוקה לשותף אמיתי, מבין ומתחשב, שיקשיב לחוויותיה ויזדהה ברגשותיה ויעניק לה הרגשה של מקום ראשון לפני הכל ומעל הכל ללא עצות ופתרונות כאמור. **לסיכום:** האשה זקוקה ליחס וקרבת דעת תומכת ואמיתית, והאיש זקוק לשקט ורוגע בזמנים מסוימים. ההצלחה אינה תלויה ברמת האהבה של בני הזוג, אלא במידת ההתחשבות וההבנה בצרכים שלהם. נחזור-כאשר האיש נסער או טרוד מדבר מה, נכנס למערתו ואינו משתף אחרים, אלא אם השיתוף מביא לפתרון בעיותיו, כי הוא זקוק לפתרונות ולא שיח [יש יוצאי דופן]. יתרה מכך-לצורך בטחונו הוא זקוק להגיע לפתרונות בכוחות עצמו ולא ע"י אחרים ובעיקר לא מבית זוגו. עבורו זו חולשה ופגיעה בערך העצמי להזדקק לאחרים, לכן הוא לא ישוחח אודות דברים שמטרידים אותו, אלא אם סיועם של אחרים נחוצים לו למציאת פתרון. במידה ולא הגיע לפתרונות הוא נעשה

כאשר האיש חוזר מעבודתו, לימודו וכו', הוא זקוק לברוח למערתו לפינה שקטה כדי לנחות לקרקע לפני שמתעסק בענייני הבית. כעת הוא זקוק לניתוק מהסביבה על מנת להתפנות לעצמו, ללימוד, עיון בספרים, צפייה במחשב וכו' [בדברים המותרים] ובכל מיני עיסוקים שיסייעו לו באופן זמני להתנתק ממחשבות, טרדות ולחזור לעצמו. בזמנים הללו תאפשר לו האשה מרחב ופרטיות להתיישב בדעתו ותבין שזה לא קשור אליה כי כך הוא בנוי, [במידה והבריחה באופן שיטתי, יש לערב סמכות מקצועית]. באמצעות התעניינות ניתן לבדוק מתי הוא מתכוון לחזור לעצמו. אם תשובותיו קצרות וחותרות, סימן שעדין הוא זקוק לשחרור. לעומת זאת האשה אינה זקוקה לפתור את בעיותיה ולא עצות לתסכוליה, אלא למצוא מאזין תומך על מנת לשוחח על חוויותיה וקשייה ולקבל הכלה ותמיכה טובה. יתכן שכוונת האיש להרגיע אותה באמצעות עצותיו, אבל היא זקוקה לתמיכה והבנה בלבד ללא עצה ופתרון!! קיים קושי רב לגברים להקשיב לזמן ארוך לנשיה. אחת הסיבות כי הם חשים מואשמים במצב, בעיקר כשהן מוציאות כעסים באימוציות, לכן מתחמקים באמצעות פתרונות. כמו כן- חוששים להעניק הקשבה והבנה, שמא נשיהן בזמני לחץ ישתמשו בהזדהות נגדם, לכן מעדיפים לתת עצות ולברוח למערתם. **יציין-** שהבנה והזדהות בכאב האשה זו לא עדות והסכמה לדעתה, אלא הבנה והשתתפות במה שהיא חווה, כי עם רגשות לא מתווכחים. היא פשוט כואבת וחובת האיש להזדהות בכאבה על מנת לשחרר לה את הכאב ואין דרך אחרת. תובנה חשובה זו תסייע לשני בני הזוג כאחד לתמוך זה בזו ללא חשש ופחד שישמש נגדם. במידה והאיש ישכיל להעניק תמיכה רגשית טובה לאשה ולשחרר את תסכוליה וכו', היא תשמח להסמך אותו כיועץ אישי ומקצועי לכל בעיותיה יותר מכל מגשר או יועץ אחר, כי היא זקוקה דווקא ממנו ככתוב-"אל אישך תשוקתך". שלב זה הוא מוקדם מידי ובעיקר אם האשה צברה תרעומות, הזנחה וחוסר הבנה מצידו. לאחר תקופת האזנה, הכלה וכו', יכול לנסות להשחיל עצה כדי להרגיעה ואם היא דוחה את עצתו או ממשיכה לרטון ולפרוק מטענים, יחזור לעמדת האזנה כי עדין יש לה משקעים ותרעומות לשחרר.

שקט, מכונס בתוך עצמו ונס למערתו. שם הוא זקוק להרהר בבעיותיו בשקט או להתעסק בכל מיני עניינים כדי להשיח את דעתו מטרדתו ולא יוטב לו עד שימצא פתרון. במידה ולא מצא, הוא יפנה לפעילויות אחרות כגון- לימוד, ספורט, פרויקטים וכו', כדי שישכיחו את הבעיה מליבו. ניתוק הבעיה ממוחו תשחרר אותו באופן זמני מהלחץ ותחדש לו מוחין וכוחות חדשים כדי שיוכל שוב לחזור ולהתמודד. במידה והבעיה מלחיצה מאוד, יצטרך פעילויות ואתגרים קשים יותר, עבודה מאומצת המחייבת היעדרות מהבית, פרויקטים מאתגרים ולימודים עד השעות הקטנות של הלילה כדי לברוח מבעיותיו. במידה ונפל בגורלו אשה ביקורתית ובלתי מתחשבת, עלול להוציא כעסים ותסכולים בעניינים לא הוגנים ודי למבינים. לעומת זאת-אם האשה זכתה לבעל תומך ומבין ושיש לה כתובת לשחרר כעסים ותרעומות, היא חשה כל יום התחדשות ובריה חדשה. אך אם נפל בגורלה בעל כעסן, חסר סבלנות, מתעלם ובלתי מתחשב, היא נהפכת לשבר כלי, מאבדת אמון בעצמה ובסובבים ועלולה לשים קץ לנפשה. יוצא שהאיש ירגיש מסופק ושלם רק כאשר יהיה מסוגל לפתור את בעיותיו בכוחות עצמו ללא עזרה חיצונית, והאשה תרגיש מאושרת ומסופקת, רק במידה וזכתה לבעל מאזין ותומך שעִימו היא יכולה לחלוק את חוויותיה ורגשותיה בפתיחות ללא חשש-פחד, איום או נטישה. נשים אינן חוששות להיפתח ולשתף בבעיותיהן לכל מי שנותן להן תמיכה ואוזן קשבת, וזה היפך הגברים. שיתוף אחרים בבעיותיהן מהווה בעבורן לאות אהבה, מתן אמון, התחברות וריפוי נפשי בפני עצמו. לעומת זאת האיש בזמני לחץ פורש למערתו ובכל מה שנוגע למערכת היחסים הוא מנותק, שכחן ואינו משתף. במידה והוא עובר מעברים חדים בנפש, מודעתו המלאה אינה נוכחת בכל מקום שנמצא ולא דווקא בבית. כלפי חוץ הוא נראה רגיל ורגוע, היפך האשה שבעתות מצוקה מכריזה ומקרינה את כאבה לעין כל. כמו כן במצבי לחץ האיש עשוי לעזור לידידים וקרובים במטרה לשכוח מבעיותיו ולחזק את בטחונו העצמי בפרט אם לא זכה לעידוד ותמיכה מספקת בבית. האשה לתומה עלולה להתרעם ולא להבין מדוע כשהיא זקוקה לתמיכה והקשבה הוא מנותק ממנה ומכל מה שקשור לבית ומציע את עזרתו לחברים ואנשים זרים, ואינה מבינה שהתעסקותו בבעיות של אחרים בעתות מעין אלו עוזרים לו למעשה להשתחרר ממצוקותיו, לחזק את בטחונו ולאסוף כוחות כדי לחזור לעצמו ולחזק המשפחה. **עצתי**-שבני הזוג ישוחחו על הקשיים שעוברים מתוך הכלה בלי פרשנות ויתחשבו בנסיבות ובקשיים. כפי שהאיש זקוק להתעסק בבעיות של אחרים כדי להשכיח את בעיותיו, כך האשה זקוקה לשוחח על קשיים ולפתח מעורבות רגשית בבעיות של אחרים כדי לשחרר מצוקות, לכן חובת האיש להקשיב כי זה לתועלת נפשה ואם יש חשש של לשון הרע בליבו לא יקבל. כמו אותו אחד שהצעתי לו שיקשיב לרעייתו וישחרר לה מצוקות, השיב-"אני לא מסוגל היא מדברת לשון הרע". השבתי-מה ההבדל בינינו?ענה-"אתה הרב המגשר". עניתי מהיום אני ממנה אותך ליועץ האישי שלה- תקשיב ותכיל

את כל מה שהיא מוציא ובוזה תשחרר לה את כל הכעסים והמצוקות כי היא זקוקה דווקא ממך ולא ממני. מובא בעץ חיים-שהאין סוף ברוך הוא מנהיג את העולמות באמצעות עשר ספירות מכתר ועד מלכות [מבואר בפתח אליהו]. ספירת היסוד והמלכות הן הדומיננטיות בעיקר בהנהגת העולמות ובמתן שכר ועונש ועליהם נשענים כל הנשמות, העולמות ואין סוף ברואיו. תפקיד ספירת המלכות לקבל שפע מהיסוד ולחלק לנבראים ולעולמות במידה מדויקת. כידוע האשה היא כנגד ספירת המלכות וכל החיות והקיום שלה מההשפעה שמעניק לה האיש שהוא כנגד ספירת היסוד ועל פי כמות ואיכות השפע שמקבלת מעניקה לבני לעצמה ולבני ביתה. את עיקר השפע הגשמי מעניקה לבני ביתה ואת השפע הרוחני היא לוקחת לעצמה כי משם כל חיותה. אך מאחר והאיש בנוי באופן חיצוני ביחס לאשה, עיקר ההענקה שלו היא גשמית וחיצונית. במידה והאשה אינה מקבלת את חיותה במידה מספקת-התעניינות,הערכה, חיזורים וכו', לאחר זמן היא מתרונקת ומאבדת מוטיבציה להעניק לעצמה ולבני ביתה גם את הצרכים הגשמיים. ע"פ הקדמה יקרה וקצרה זו נסביר את אחד ההבדלים הגדולים בין האיש לאשה שבא לידי ביטוי באופן השונה שבו הם מתמודדים במצבי לחץ בפתרון בעיות. גברים זקוקים לשקט ונעשים מרוכזים ומסוגרים בתוך עצמם ונשים עורמות וצוברות לחצים ותסכולים, וזועקות ליחס, התעניינות ולבר שיה כדי לפרוק ולהוציא מצוקות. האיש בטבעו אין לו צורך לפרוק ולשתף, אלא נכנס למערתו ולא ירגיש טוב ומשוחרר רק לאחר שימצא עצות ופתרונות לבעיותיו כאמור. אך האשה זקוקה להקשבה,שיתוף והבנה על מנת לשחרר כעסים ותסכולים ללא עצות ופתרונות. מכאן מובן מדוע נוצרים מתחים וחילוקי דעות. האיש קופץ ומשיא עצות ופתרונות כדי לשחררה ממצוקותיה ומצוקתו, והאשה מאוכזבת ומתוסכלת כי חשה שלא הבין אותה ולא ירד לסוף דעתה ונותן לה עצות כדי להשתיק אותה ולקנות לו מרחב מחייה.כמו כן כאשר האשה רואה את האיש סגור בתוך עצמו,היא נכנסת ללחץ ובהלה ומדמינת את הדברים הרעים ביותר-"לא טוב לו בחברתי", הוא לא אוהב אותי, אני דחוייה בעיניו, מנצל אותי לצורך צרכיו, מתכנן לעזוב, נמצא בגלל הילדים וכו'". היא גם עשויה להיות נחמדה עימו ולחשוב שהוא זקוק לאוזן קשבת ושיתוף כפי שהיא למודה. היא תנסה לתחקר אותו על סיבת התרחקותו ותציק לו בשאלות וחקירות על מצבו הרגשי, בו בזמן שהוא זקוק כעת לשקט ומשווע לשהות במערתו ולהנות מפרטיותו. העצה לאיש- להעניק הקשבה והבנה ללא עצות, אלא רק תמיכה רגשית בלבד, כגון- יעצים את כאבה באמצעות קולות-פשש, צ.צ.צ ונענוע ראש לצדדים ללא פתרונות אלא רק הזדהות אמיתית בכאבה. ככל שהאיש יעצים את כאבה ויעניק לה הזדהות כנה ואמיתית, כך תשתחרר ממצוקותיה ותסכוליה. העצה לאשה-שתניח לו להשתחרר ממערתו בכוחות עצמו ולחזור אליה ללא שאלות וחקירות.תדאג לשדר לו רוגע ושלווה ושמסתדרת נפלא בלעדיו, כי זה ישפיע לו חוסר רוגע ושלווה ויחזור אליה בהקדם מהרגיל, **שבת שלום ומברך**.