

ספר בראשית פרק ב'

- ◆ וַיֹּאמֶר ד' אֱלֹהִים לֹא טוֹב הָיְתָה הָאָדָם לְבַדּוֹ אַעֲשֶׂה לּוֹ עֶזְרָא כְּנֶגְדּוֹ:
- ◆ וַיִּקְרָא הָאָדָם שְׁמוֹת לְכָל הַבְּהֵמָה וְלַעֹף הַשָּׁמַיִם וְלִכְל חַיַּת הַשָּׂדֶה וְלָאָדָם לֹא מָצָא עֶזְרָא כְּנֶגְדּוֹ:
- ◆ וַיִּפֹּל ד' אֱלֹהִים תְּרַדְמָה עַל הָאָדָם וַיִּישָׁן וַיִּקַּח אֶחָת מִצִּלְעֹתָיו וַיִּסְגֶּר בָּשָׂר תַּחְתָּנָה:
- ◆ וַיִּבֶן ד' אֱלֹהִים אֶת הַצֶּלַע אֲשֶׁר לָקַח מִן הָאָדָם לְאִשָּׁה וַיְבָאָהּ אֶל הָאָדָם:
- ◆ וַיֹּאמֶר הָאָדָם זֹאת הִפְעַם עָצַם מְעַצְמִי וּבָשָׂר מִבְּשָׂרִי לְזֹאת יִקְרָא אִשָּׁה כִּי מֵאִישׁ לָקַחָה זֹאת:
- ◆ עַל כֵּן יַעֲזֹב אִישׁ אֶת אָבִיו וְאֶת אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד:

2

ספר בראשית פרק ג'

- ◆ אֵל הָאִשָּׁה אָמַר הֲרַבָּה אֲרַבָּה עֲצֹבוֹנָךְ וְהֲרַנְנָךְ בְּעֵצָב תִּלְדִּי בָנִים וְאֵל אִישׁךָ תִּשְׁוֹקֶתְךָ וְהוּא יִמְשָׁל בָּךְ:
- ◆ וְלָאָדָם אָמַר כִּי שָׁמַעְתָּ לְקוֹל אִשְׁתְּךָ וַתֹּאכַל מִן הָעֵץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לֵאמֹר לֹא תֹאכַל מִמֶּנּוּ אַרְוֶרְהָ הָאָדָמָה בְּעֵבוֹרְךָ בְּעֵצְבוֹן תֹּאכְלֶנָּה כֹּל יְמֵי חַיֶּיךָ:
- ◆ בְּזַעַת אֶפְיֶךָ תֹּאכַל לֶחֶם עַד שׁוֹבֶךָ אֵל הָאָדָמָה כִּי מִמֶּנָּה לָקַחְתָּ כִּי עָפַר אֶתְּהָ וְאֵל עָפָר תָּשׁוּב:

3

תלמוד בבלי מסכת סנהדרין (כב,א)

ואמר רבי יוחנן כל אדם שמתה אשתו ראשונה כאילו חרב בית המקדש בימיו... אמר רבי אלכסנדר כל אדם שמתה אשתו בימיו עולם חשך בעדו... רבי יוסי בר חנינא אמר פסיעותיו מתקצרות... רבי אבהו אמר עצתו נופלת....

4

תלמוד בבלי מסכת יבמות סב,ב

א"ר חנילאי כל אדם שאין לו אשה שרוי בלא שמחה בלא ברכה בלא טובה... בלא תורה בלא חומה...

5

תלמוד בבלי מסכת יבמות (סג,א)

אשכחיה רבי יוסי לאליהו, אמר ליה כתיב 'אעשה לך עזר' במה אשה עוזרתו לאדם, אמר ליה אדם מביא חיטין חיטין כוסס פשתן פשתן לובש, לא נמצאת מאירה עיניו ומעמידתו על רגליו.

6

תלמוד בבלי מסכת שבת (קיח,ב)

אמר רבי יוסי מימי לא קריתי לאשתי ולשורי שורי, אלא לאשתי ביתי ולשורי שדי.

7

רות רבה (ב,טז)

אין קורת רוח לאישה אלא בבית בעלה.

8

מכתב החזו"א ז"ל

טבע שלה להתענג על חנה בעיניו, ואליו עיניה נשואות.

9

תלמוד בבלי מסכת נדה (מה,ב)

כתיב ויבן אלקים את הצלע, מלמד שנתן הקדוש ברוך הוא בינה יתירה באשה יותר מבאיש.

10

ספר משלי (יד,א)

חַכְמוֹת נָשִׁים בְּנִתָּה בֵּיתָה וְאֹלֶת בְּיַדֶּיהָ תִּהְרָסְנָה.

11

תלמוד בבלי מסכת סנהדרין (קט,ב)

אמר רב און בן פלת אשתו הצילתו, אמרה ליה מאי נפקא לך מינה, אי מר רבה אנת תלמידא ואי מר רבה אנת תלמידא, אמר לה מאי אעביד הואי בעצה ואשתבעי לי בהדיהו, אמרה ליה ידענא דכולה כנישתא קדישתא נינהו דכתיב כי כל העדה כולם קדושים, אמרה ליה טוב דאנא מצילנא לך, אשקיתיה חמרא וארויתיה ואגניתיה גואי, אותבה על בבא וסתרתה למויה, כל דאתא חזיה הדר.

12

תלמוד בבלי מסכת ברכות (י,ב)

אמר רבי יוסי ברבי חנינא מכאן שהאשה מכרת באורחין יותר מן האיש.

13

תנחומא (סוף פרשת שמות)

כל מי שנוטל עצה מן הזקנים אינו נכשל.

14

מכתב מאלהו (עמ' 39)

"הזהרו יקרים, שתמיד תשאפו להשביע נחת זה לזה, כאשר תרגישו בכם בשעה זו. ודעו לכם, אשר ברגע שתתחילו לדרוש דרישות זה מזה – הנה כבר אושרכם מכם והלאה".

15

אבן שלמה (בשם הגר"א)

עיקר חיות האדם, להתחזק תמיד בשבירת המידות, ואם לאו למה לי חיים.

Minimizing Expectations

Disappointment is the difference between expectation and reality. Visualize your husband coming home tired and moody. It won't be such a letdown if he really does get angry or doesn't respond. This is not being pessimistic, just broadening your expectations. Don't expect thank yous or appreciation, story of rav noach and rav hutner. to the extent you expect it when you get it you won't appreciate, ultimate goal to expect zero, but that is a life time of work, story of rav in yevomos dayeinu matzelainu chet.

Dan L'kaf Zechus (Judge Favorably).

It's not because your husband doesn't care. He grew up in another home where things were done differently. Don't take it personally. It's hard to change in an instant. Find a positive way to remind him what irks you. Make a big sign, discuss it, work it out so there's a plan that fits both of you. Make it fun instead of getting upset. - horrible mistakes vs understandable errors. cell phone off areh zev ginzberg

Understanding The Differences Between Men And Women.

Men and women are very different. Women find satisfaction in raising and discussing issues. Men tend to focus on getting to the point and finding solutions. Be aware of this and don't get frustrated if your husband doesn't automatically think like you. It's just the way Hashem created us. John Grey Space men need space get over something women talk.

Teach Your Husband Your Nature

like teaching Chinese in a calm detached way and don't be disappointed if it takes time until he learns to speak your language legitimize his misunderstanding like with special needs children. page 177 explain him your needs. House Work men not domesticated make him aware in how much goes into it might not realize, story from hamodia, sign - house work only notice when not done.

Specifics Versus Generalizations

both in complimenting and in criticizing makes it less threatening .

Timing

Timing is important. Don't try to discuss difficult issues when your husband is tired, hungry, or under pressure. Smile when your husband walks through the door. It helps set the tone for the rest of the day.

Let him talk first, before you unload your complaints and grievances.

Help him spend time with you. Be available when your husband frees up his schedule for you.

Getting A Spouse To Change

story of on ben peles, binah yesaira for this reason. Thank your husband for the little acts of thoughtfulness and he'll do it again.

difference ruchnyas and gashmiyus

When you need to give constructive criticism, sandwich it with praise. Start and end with positive words. Story with husband who helped his mother p 242. out source to third party rav, banana before or after critique mass. acceptance at a certain level

Shabbos Table - Effect on Children

One of the most crucial times to practice shalom is at the Shabbat table. This is when our children see us interacting. What we say and how we say it is crucial. Husband and wife must treat each other with respect. If a wife doesn't respect her husband, the children won't respect

Shalom Bais Vaad

their father either. And that's not healthy. It's important that children have role models and authority figures in their life and parents should be central among them. Great gift to child, who goes first husband or children - answer it is the same, ultimately what you do for husband is for child.

Focusing On Your Obligations to Him Not On His Obligations To You

letter from rav desslar achurie hapargod page 357

Teffilah

chinuch 50 percent shalom bayis 50 percent tefilla. sometimes Hashem's response to tefila is acceptance, once a person accepts husband's limitations it is easier to deal with, story paraplegic husband.

Shalom Bayis Pointers

Minimizing Expectations

Dan L'kaf Zechus (Judging Favorably).

Understanding The Differences Between Men And Women.

Teach Your Husband Your Nature

Specifics Versus Generalizations

Timing

Getting A Spouse To Change

Shabbos Table - Effect on Children

Focusing On Your Obligations to Him Not On His Obligations To You

Teffilah