

בס"ד ערב שבת קודש
ענג שבת
 פרשת: **בראשית - נח**
 כ"ו בתשרי ה'תשע"ו (09.10.2015)
 יוצא לאור ע"י העמותה להשרשת ערכים יהודיים לאומיים
 עלון מס' 1 (1150) (שנה שלושיים)
 מועדי השבת בראשית

ער"ש מוצ"ש

יום-ם	17.39	18.50
ת"א	17.54	18.52
חיפה	17.45	18.51
ב"ש	17.57	18.53
אילת	17.50	18.51

זמני היום והלמידים היומים:

משבת בראשית - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	5.10 - 5.14
זמן הנחת תפילין	5.51 - 5.55
הנץ החמה (משור)	6.41 - 6.45
הנץ החמה (הנראה)	6.45 - 6.50
ס"ו ק"ש מג"א	8.49 - 8.50
חצות היום	12.28 - 12.26
מנחה גדולה	12.58 - 12.57
שקיעת החמה	18.15 - 18.08
צאת הכוכבים ב'	19:05 - 18.58

דף יומי: **ניר מט - נח**

מועדי השבת נח

ער"ש מוצ"ש	יום-ם
17.31	18.42
17.46	18.44
17.36	18.43
17.49	18.45
17.42	18.43

זמני היום והלמידים היומים:

משבת נח - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	5.15 - 5.19
זמן הנחת תפילין	5.56 - 6.00
הנץ החמה (משור)	6.46 - 6.50
הנץ החמה (הנראה)	6.51 - 6.56
ס"ו ק"ש מג"א	8.50 - 8.52
חצות היום	12.26 - 12.25
מנחה גדולה	12.57 - 12.56
שקיעת החמה	18.06 - 18.00
צאת הכוכבים ב'	18.56 - 18.50

דף יומי: **ניר נו - סב**

לזמנים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "זמן" ובקשת למספר 1315. לדוגמה: "זמן שקיעה מחר בטבריה" את העלון ניתן למצוא באתר www.yeshiva.org.il ו גם באתר מורשת בטבריה עלוני שבת ב"מדינת יהודה" www.moreshet.co.il

יו"ר העמותה והעורך עו"ד שמואל כהן
 כתובת: רח' בלוך 3, ת"א
 טל: 03-5234063, פקס: 03-5234054
 דוא"ל: smuladv@netvision.net.il
 עיצוב: חנואל שפיצברג 054-6695400

ברכת העבודה וקללתה
 ויניחהו בגן עדן לעבדה ולשמרה" (בראשית ב'). רבותינו ראו בפסוק זה דברי שבח למלאכה ואמרו (אבות דרבי נתן פ"א): אף אדם הראשון לא טעם כלום עד שעשה מלאכה, שנאמר "ויניחהו בגן עדן לעבדה ולשמרה" - ואח"כ "מכל עץ הגן אכל תאכל".
 ובאותו מקום דרשו מקראות נוספים בשבח המלאכה - שיהא אדם אוהב את המלאכה: כשם שהתורה ניתנה בברית, כך המלאכה ניתנה בברית שנאמר "ששת ימים תעבד ועשית כל מלאכתך" ואף הקב"ה לא השרה שכירתו על ישראל עד שעשו מלאכה שנאמר - "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם".
 אולם למרות זאת מצינו גם גישה הפוכה, הרואה בעבודה קללה. "ארורה האדמה בעבורך... וקוץ ודרדר תצמיח לך... בזעת אפיק תאכל לחם" (בראשית ג). משמע, שהעבודה אינה ברכה אלא קללה.

כדי ליישב את הסתירה עלינו לעמוד על אגדה תמוהה לכאורה המובאת ברש"י בפרק הראשון של התורה. רש"י עומד על השוני שבין הציווי הא-להי "ויאמר א-להים תדשא הארץ דשא... עץ פרי" לבין הביצוע "ותוצא הארץ... עץ עושה פרי" - שה' ציווה שיהא טעם העץ כטעם הפרי והיא לא עשתה כן אלא "עץ עושה פרי" ולא "העץ פרי", לפיכך כשנתקלל האדם על עוונתו נפקדה גם היא על עוונה.

אגדה זו אין לפרשה כפשוטה, שהרי האדמה אינה בת בחירה ואין ביכולתה לשנות מהציווי הא-להי כמלוא הנימה, ולשם מה שיתנה מה שנצטוותה? ומה איכפת היה לה שיהיה טעם העץ כטעם הפרי? ופירש יפה אגדה זו מרן הרב קוק זצ"ל (אורות התשובה סוף פרק ו'): העץ והפרי מסמלים את האמצעים והמטרות. העץ הוא האמצעי, הפרי הוא המטרה. המגמה הראשונית היתה שלא יהיה פער בין האמצעים לבין המטרות, שהמטרה תקדש את האמצעים. כלומר, שהערך המקודש של המטרה יורגש גם באמצעים, אולם רעיון זה לא היה בר ביצוע. הארץ לא היתה מסוגלת מטבעה להגיע לרמה כה גבוהה. חטאה הארץ. החטיאה את מטרותיה, ולא יכלה - מצד עצם טבעה - לסגור את הפער שבין האמצעים לבין המטרות. בעולמנו הנוכחי העיסוק באמצעים עלול, בדרך כלל, להסיח את הדעת מהמטרה. האמצעי הופך להיות מטרה לכשעצמו והמטרה הראשונית משתכחת. זו היא קללת האדמה. עלינו להבחין אפוא בין הברכה של "לעבדה ולשמרה" לבין הקללה שב"זעת אפיק תאכל לחם". הברכה היא בכך שהאדם לא יהא פרזיט ובטלן אשר לחמו ניתן לו ללא יגיעה וטורח. לאדם אסור רק לקבל, עליו גם לתת. לכן חייב הוא גם לעסוק ביישובו של עולם. אולם לא זה כל האדם. עבודת הברכה הפיזית צריכה מקום זעום ביותר בפעילותו של האדם. עיקר זמנו חייב להיות מוקדש לפעילותו הרוחנית.

אך גם ברוחניות אין קבלה ללא תנייה. האדם חייב לעמוד על רוחניו רב כדי לשפר את מעמדו הרוחני. "רצה הקב"ה לזכות את ישראל, לפיכך הרבה להם תורה ומצוות". התורה דורשת מהאדם פעילות מתמדת בכל תחומי החיים. זה הקו המאפיין את תורת ישראל. חקיינים וזייפנים רצו למצוא חן בעיני ההמון, שואף הבטלה והנוחיות, והבטיחו לו גן עדן ללא עמל וטורח כמעט, ויפה דרשו בעלי הסוד ואמרו: "לעבדה" - אלו מצוות עשה, "לשמרה" - אלו מצוות לא תעשה" (זהר).

האדם לעמל יולד. עמל גוף, עמל פה ועמל מוח - בערכים, בתורה ובמצוות, כשגם יישובו של עולם בכלל, ויישובו של ארץ ישראל בפרט, הוא חלק בלתי נפרד מהן. גם הכשר מצוה נחשב לעיסוק במצוה, כשהאדם מכוון בהכשר המצווה לשם מצווה.

רק ההרמוניה המאוזנת של הפעילות של האדם כולו, פעילותו הנפשית והגופנית גם יחד, כשכל חלק יודע את מקומו וזמנו - היא היכולת לעשות את האדם מאושה. "אשרי כל ירא ה' ההולך בדרךיו".
 מי שיראתו קודמת לחכמתו ולמלאכתו יכול גם לומר "יגיע כפיך כי תאכל אשריך וטוב לך".
 אשריך - בעולם הזה, וטוב לך - בעולם הבא.

הרב **יעקב אריאל**, רבה הראשי של רמת גן

העלון מוקדש לזכר ולע"נ חיה רחל (הלה) בן ציון מן (מנדלוביץ) ז"ל, שהקדיש את חייו למען הציבור. נפטר ב-כ"ט בתשרי תשע"ד. יהי זכרו ברוך!	העלון מוקדש לזכר ולע"נ חיה רחל (הלה) בן ציון מן (מנדלוביץ) ז"ל, שהקדיש את חייו למען הציבור. נפטר ב-ב' בחשוון תשס"ט. יהי זכרה ברוך!	העלון מוקדש לזכר ולע"נ חיה רחל (הלה) בן ציון מן (מנדלוביץ) ז"ל, שהקדיש את חייו למען הציבור. נפטר ב-ב' בחשוון תשס"ו. יהי זכרה ברוך!
---	---	---

מהיום לימוד המשנה קל, פשוט ומובן:
משנת רפאל
ששה סדרי משנה
המחבר: הרב רפאל פרנסיס זצ"ל
 • ביאור בהיר, מקיף ומאיר עיניים המשולב בין מילות המשנה לצד פירושו של רבינו עובדיה מברטנורא.
 • פירושים והרחבות בתחתית העמוד לפי מהלך סוגיית הגמרא.
 • תוספת ידיעה רחבה בקורות חייהם של חכמי המשנה.

עירובין - פרק שני
 משנת רפאל - קלז
 שופר תקשורת



מתוך ההסכמות:

'ומשמיא זכו ליה לחבר ביאור בהיר ונחיר בקיצור וברירות, והוא מונח מודפס בין התיבות של המשנה בכתב קטן יותר באופן שיכול אדם לקרא המשנה בנעימה, ועיניו צופות בפירוש וליבו מבין ושכלו שקולט ומאיר, ועוד הוסיף פירוש רחב יותר המודפס למטה להאיר עיניים'
 הראש"ל הר"ג **שלמה מ. עמאר שליט"א**

'נהנתי לראות איך הביאור מסודר בתוך המשניות, ובהערות מנגד סביב לאורה מועד יחננו'
 הר"ג **אביגדור נבנצל שליט"א**

'פרוש המתיישב על לב הלומד ומעורר בו חשק גדול להבין את המשנה. ועוד מפרש מילולי בתוך המשניות בבחינת קב ונקי.'
 הר"ג **ישראל אביחי שליט"א**, ראש ישיבת המקובלים בית-אל

'הפירוש הקצר, המשולב בתוך המשנה מאפשר ללומד להבין היטב את דברי התנאים מבלי להעיק עיניו מחוץ למסגרת המשנה... מו"ח הרב פנחס קהתי זצ"ל זכה להאיר את המשנה לרבבות אלפי ישראל... אנו בטוחים ש'משנת רפאל' הוסיפה עוד נדבך חשוב להנחלת המשנה לדור...'
 הר"ג **אורי כהן שליט"א**, ראש כולל "מיר" מבשרת ירושלים

17. **פירוש:** בור הוא מקום כינוס מים, אבל אין מימיו נובעים. באר - מימיה נובעים. כמבואר לעיל, חכמים התירו פטי ביראות רק לצורך בהמתן של עולי רגלים, אך כל זמן שאין שם חסרונות: א. מימיו אינם נובעים ועלולים להפסק בשבת. ב. אם יפסקו המים, אין מי שיוזכר לבעל הבור שאסור לטלטל בין הפסים. אולם, כאשר יש רק חסרון אחד מותר לעשות פטי ביראות. אולם **לדעת רבי יהודה בן בבא** רק בבאר הרבים הותרו פטי הביראות, ששתי מעלות יש בה: א. מימיה נובעים ואין חשש שיפסקו בשבת. ב. היא של רבים ויזכירו זה לזה. בגמרא (כג א) למדוין בשם שמואל, שהלכה כרבי יהודה בן בבא, ולא הותרו פטי ביראות אלא לבאר מים של רבים בלבד.

רבי יהודה בן בבא היה תנא דבור השלישי, מחכמי בינה. היה חברו של רבי יהודה בן בתירא, החולק עמו בהלכה. היה חסיד גדול עד שאמרו: כל מקום שאמר "מעשה בחסדי אהד" - או רבי יהודה בן בבא או רבי יהודה בר אלעאי (בבא קמא קג ב). בסוף ימיו החלו נזירות עליו.
 עקיבא בריסיון עמד וטוב...

"משנה אותיות נשמה"
 מעוניינים לפתוח שיעור לעילוי נשמת יקירכם?
סט משניות שישה כרכים חינם
בהזמנת עשרה סטים

לפרטים והזמנות התקשרו:
03-5376771
www.mishnayot.co.il
office@mishnayot.co.il
 דף זה טעון גישה

דיני השבוע ומנהיגו

שבת פרשת בראשית

ההפטרה: "כה אמר האל" (ישעיהו מב, ה).

מברכים החדש: מר חשון

ראש חודש מר חשון ביום השלישי וביום הרביעי הבא עלינו ועל כל ישראל לטובה.

המולד: אור ליום שלישי שעה 5, 51 דקות לפנות בקר ו-10 חלקים.

אין אומרים אב הרחמים ואין מזכירים נשמות.

במנחה לא אומרים צדקתך. מתחילים לומר "ברכי נפשי".

יום שני ערב ראש חודש במנחה לא אומרים יום כיפור קטן.

יום שלישי א' ראש חודש. יום רביעי ב' ראש חודש. בשמונה עשרה "יעלה ויבא". שכח ולא אמר יעלה ויבוא ואמר ברוך אתה ה' – אינו חוזה בשחרית ובמנחה חוזה. חצי הלל. קוראים בתורה

בפרשת פנחס ל-4 קוראים.

ברכת החדש

מן התורה אין ראש חודש אלא יום אחד בלבד – הראשון לחודש החדש. 2 ימי ראש חודש, יום השני עיקר ויום הראשון אינו בא אלא מן הספק, שהיה בזמנו, כשחיכו לעי החדש. משום כך נמנה יום ראשון של ראש חודש עם החדש שעבר (ל' בחדש שעבר), ורק מיום ראש החדש השני מתחילים למנות את החודש שנכנס.

הואיל וכן, ואין 2 ימים ודאים של ראש חודש, לכן אין להוסיף את המילה "ולמחרתו" בברכת החדש. כיצא בזה אומרים "הבא עלינו לטובה, ולא הבאים, כי הבא מתייחס ל"ראש חודש" ולא על הימים. בעבר ציינו את המקור לכך. מצאנו השנה גם בלוח לארץ ישראל, לשנת תשע"א, דיני ומנהגי השנה – לוח טוקצ'נסקי, עליו אנחנו מסתמכים במשך כל השנה, שגם הוא לא מביא את "למחרתו" וכך למנהגי שבת בראשית כתב: "ראש חודש מר חשון יהיה ביום השישי וביום שבת קודש הבא עלינו (והאומרים 'הבאים' טועים הם)".

ראש חודש / המאחר לבית הכנסת בהלל

המאחר לבית הכנסת והציבור עומדים בהלל, יאמר אותו תחילה ואח"כ יתפלל (משנה ברורה תכב, טז). כל זה בתנאי שאמר קודם לכן ברכות התורה, ובתנאי שנותר זמן לקריאת שמע ותפילת שמונה עשרה. העומד בפסוקי דזמרה והגיעו ציבור להלל – יפסיק, ויאמר עם הציבור, אבל בלא ברכה (שם במשנה ברורה). המאחר ואמר הלל עם הציבור, ואחר כך נזדמן לו מנין שבו התפלל, רשאי לומר שוב הלל בלא ברכה.

לפני מוסף חולצין התפילין

יש דעה לחלוץ את התפילין לפני "יהי רצון שנשמור חוקיך" ב"ובא לציון". ויש אומרים לחלוץ אחר הקדיש, והמהדרין נוהגים לחלוץ התפילין אחר הקדיש, לקראת תפילת מוסף. (פרי מגדים).

שבת פרשת נח

ההפטרה: "רני עקרה" (ישעיהו נד, א). וממשיכים "עניה סוערה". **תעניות בה"ב:** קודם שמחזירים ספר תורה להיכל (לפי האדר"ת) קודם "אשרי" שליח ציבור מברך למתענים בה"ב. מי שדעתו להתענות עונה "אמן" אחר מי שברך ואז אינו צריך עוד לקבל על עצמו התעניות. אבל אם רק חשב ולא הוציא המילים מפיו, אינו חייב להתענות.

נוסח הברכה: "מי שברך אבותינו אברהם יצחק ויעקב משה ואהרן דוד ושלמה, הוא יברך את אלה שיקבלו עליהם להתענות תענית שני וחמישי ושני; בשכר זה הקדוש ברוך הוא ישמרו ויצילם מכל צרה וצוקה ומכל נגע ומחלה וישלח ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם ויקבל תפילותיהם ויאזין שועותיהם עם כל ישראל אחיהם ונאמר אמן".

זמן קידוש לבנה: מתחיל ליל מוצאי שבת קודש, ה' במרחשון וסוף הזמן ליל רביעי ט"ו בחדש.

כשמברך הברכה אינו פונה אל הלבנה, אלא פניו לכיוון שמתפללים ונותן עיניו בה ומונה אל וכתב המגן אברהם (שם ס"ק ח), כי יסתכל בה רק פעם אחת ואח"כ אסור להסתכל בלבנה.

תענית בה"ב

מנהג יהדות אשכנז לצום שלושה צומות רצופים, בימים שני וחמישי ושני הראשונים בחדש חשון ובחודש אייר. נראה שבימינו רק בודדים צמים תעניות אלו. בפרק כא במסכת סופרים (פרק כא) מובא מנהג ארץ ישראל להתענות שני וחמישי ושני זכר לשלושת ימי הצום שצמו מרדכי ואסתר המלכה בשושן הבריחה, קודם שנכנסה אסתר למלך אחשוורוש, צום שחל באמצע חודש ניסן. מאחר שאין מתענים בניסן (פרט לתענית בכורות, שגם אותו פוטרים בסיום מסכת), דחו אותו לחודש אייר. ובארבעה טורים (אור החיים תצב) ציינו שזה מנהג אשכנז וצרפת. הטעם המקובל לתעניות אלה, שהמועדים פסח וסוכות עלולים לגרום לאנשים לבוא לידי עבירה, תיקנו להתענות אחריהם כדי לכפר על אותם העבירות. "ומה שמתענים בימים שני וחמישי, ולא בימים אחרים בשבוע, זה מפני שהם ימי רצון. כי "כשעלה משה למרום בפעם השנייה לקבל לחות שניים, עלה ביום ה' וירד ביום ב" (טור או"ח קלד). אם יש באתו מנין עשרה אנשים שמתענים, מוציאים ספר תורה וקוראים "ויחל משה", כבכל תענית ציבור. נהוג לומר סליחות המיועדות לתעניות אלו אף כשאין בקהל עשרה אנשים שמתענים. ברוב בתי הכנסת לא נוהגים כלל לומר סליחות. בשבת שלפני התענית נהוג שהחזן מכריז בתפילה לפני החזרת ספר התורה לארון הקודש על התעניות על ידי ברכה של אלו שיתענו.

יום שני, ו' במרחשון, תענית שני קמא.

ליל שלישי – "ותן טל ומטר". ביום שני בערב, ליל ז' במרחשון, בערבית מתחילים לאמר בברך עלינו: "ותן טל ומטר". שכח לומר טל ומטר וכבר אמר ברוך אתה ה', מסיים הברכה, אומר אותה באותו מקום. אם נזכר רק כשהתחיל "תקע בשופר" אומר ב"שומע תפילה". שכח גם שם אומר קודם "רצה". אם כבר התחיל "רצה" וחוזר לתחילת הברכה, דיינו ל–"ברך עלינו". אם לאור שעקר רגליו – חוזר לתחילת התפילה.

גשמים (ממאמרי הרב חיים זוננפלד זצ"ל בעגן שבת)

שנינו במשנה (ברכות לג, א) "מזכירין גבורות גשמים בתחיית המתים ושאלה בברכת השנים". ומה בין הזכרה לשאלה? פירש רש"י (שם) "מזכירין גבורות גשמים – משיב הרוח, שאינו לשון בקשה אלא לשון הזכרה ושבח. ושואלין – 'ותן טל ומטר', לשון בקשה". ועל כן נקבעה הזכרה בברכות ראשונות, שהן ברכות השבת, ואילו שאלת 'ותן טל ומטר' בברכות הבקשה. ובמשנה תענית (ב, א): "מאימתי מזכירין גבורות גשמים?... רבי יהודה אומר: העובר לפני התיבה ביום טוב האחרון של חג – האחרון מזכיר, הראשון אינו מזכיר". ואשר לשאלה אמרו במשנה (שם י, א): "בשלישה במרחשון שואלין את הגשמים. רבן גמליאל אומר: בשבעה בו – במשה עשר יום אחר החג, כדי שיגיע אחרון שבישראל לנהר פרתי".

כיון שרבן גמליאל תלה טעמו בעולי רגלים, סוברים כמה ראשונים, כי לאחר החורבן בדין הוא שייקשר על הגשמים עם הזכרת הגשמים במוצאי יום טוב האחרון של חג. אך להלכה פסקו הר"ף והרמב"ם וכן בשולחן ערוך (סי' קיז סעיף א) כדעת רבן גמליאל: "ובארץ ישראל מתחילין לשאול מליל ז' במרחשון". בטעמו של דבר כתב הר"ן (על הר"ף) ש"אפילו לאחר חורבן, לפי שהיו מתאספים בכל הסביבות ברגל לירושלים, כמו שעושים גם היום, ומפני עולים הללו ראוי שנאחר השאלה, שהיא היתה עיקר התקנה".

יש בדבר נפקא מינה להלכה: מה דינו של מי שאמר 'ותן טל ומטר' אחרי החג לפני ז' במרחשון? כיון שזמן גשמים הוא, דינו שאינו חוזר. אמנם גם בזמן הזה קיים הטעם של עולי רגלים, אך הקדמת הגשם אינו מפריע בזמנו להולכי דרכים (ראה הליכות שלמה למו"ר הגרש"ז אויערבאך זצ"ל, פרק ח, יח).

העלון מקדש לזכר ולע"נ
ישראל סאלם ישראל ב"ט ז"י
נפטר ב-ג' בחשוון תש"י.
ואברהם סאלם ישראל ז"י
נפטר ב-ה' בחשוון.
יהי זכרם ברוך!

שקט כמו הר זורם כמו נהר

משה ב. א.

מטפל וחוקר צמחי מרפא

"בשעה שבראו הקב"ה לאדם הראשון, החזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו בני, ראה מה נאה עולמי... היזהר שלא תקלקל ותחריב...". התורה מדגישה את חשיבות השמירה על בריאות הגוף עד כדי כך שחז"ל הודיעו לנו "שמדרכי עבודת הבורא, היות האדם בריא", "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" ועוד התבטאויות רבות בנושא. גוף האדם. יצירת פאר שאי אפשר שלא להשתומם.

ניקח לדוגמא את הלב. אחד האיברים הפשוטים ביותר בגוף. משאבה מדהימה היכולה לדחוף ולמשוך נוזל סמיך עם חלקיקים גדולים יותר מצינורות הקצה, בהם הנוזל אמור לעבור. והיא אמורה לעשות זאת 120 שנה ללא הפסקה אחת.

שלא לדבר על מערכת החיסון. תארו לכם שבכל רגע נתון מתחוללים מיליוני קרבות לאורך שטח העור שלנו כנגד פולשים החודרים למערכת. הקרבות כוללים איתור הפולשים, הכנת דפוסים שלהם ויצירת נוגדנים, חיסול הפולשים ופירוקם, פינוי השרידים, ואז השתקת המערכת תוך שימור הדפוסים שנוצרו בזיכרון מיוחד לצורך שימוש בפלישה חוזרת. זו רק דוגמא אחת קטנה ופשוטנית מדי של פעולות המערכת.

למעשה הקב"ה יצר אותנו עם גוף מושלם מבחינת יכולותיו להתמודד עם אימים מסוגים שונים.

כיצד זה שכים, כאשר ההיגיינה טובה בהרבה ממה שהיה בדורות קודמים, המחלות הקשות מתרבות בקצב רצחני וצריכת התרופות הולכת וגדלה בניגוד למצופה?

השאלה מקבלת משנה תוקף לאור הנתונים המטרידים כמו למשל: 28,000 חולי סרטן חדשים בישראל בכל שנה. ישראל היא המובילה בעולם במספר חולי הקרוהן וקוליטיס. (מחלות מעיים קשות). 67% עליה רק בשנה שעברה בצריכת ריטאלין. ביקוש גדול להגדלת מספר המיטות בבתי החולים.

הנתון הזה האחרון מזכיר את חלם, שם היה גשר שממנו נפלו אנשים רבים ושברו את רגליהם. ישבו החכמים והחליטו להקים ליד הגשר בית חולים.

בישראל זה ממש כך – במקום לטפל בתחלואה ההולכת וגדלה, מבקשים להוסיף מיטות בבתי החולים.

האם ניתן באמת להוריד את התחלואה?

התורה בנתה לגוף המושלם הזה גם אורח חיים של 120 שנה עם אפס תקלות, אבל זה בתנאי שנקפיד על אורח חיים זה.

אחת התופעות המטרידות ביותר היא המתח העצום בו נתונים תושבי ישראל. השפעות המתח הזה מתבטאות בין היתר בנתון שהוזכר על מספר חולי הקרוהן וקוליטיס, מחלות קשות הנגרמות ע"י מתח של החולים.

על כך אמר כבר הרמב"ם כי 'רופא שאינו מסתכל על המצב הנפשי של החולה שלו הוא פושע'.

אנו יודעים כיום שהגורמים הנפשיים הם דומיננטיים יותר מהפיזיים בשמירה על בריאות הגוף.

אחד מגורמי המתח הזה, היא התלות שלנו בטכנולוגיה. הטלפון 'החכם' שחיסל כל שריד לפרטיות הכל כך חשובה לנו לעיתים בשביל השמירה על הרוגע החיניי לשמירה על בריאות הנפש הגוף. בוודאי ישאלו הקוראים אך אפשר ללא הטכנולוגיה הזו כיום? התשובה היא שאכן הטכנולוגיה חשובה לנו מכמה סיבות, אולם השאלה האמתית היא מי בעל הבית? האם אנו זוכרים שייצאנו ממצרים מעבודת לחירות או שאנו משתעבדים כל פעם מחדש למשהו אחר? מומלץ לקרוא ולנסות להבין את סיפורו של רבי נחמן מברסלב בנושא: "בן מלך וכן שפחה שנתחלפו".

רבותי, לכל טלפון יש כפתורי כיבו, ועוד אופציות המאפשרות לנו לשלוט במכשיר ולא שהוא יישלוט בנו וינהל את חיינו. ובכלל לפי ההלכה כאשר שנים מדברים אסור להפריע להם מה שהסוללו שלנו לא כל כך מחוייב לשמור, אבל אנו כן.

פתגם סיני עתיק אומר שאדם צריך להיות "שקט כמו הר, זורם כמו נהר" אנו מקבלים זאת ומוסיפים את השמחה המתחייבת.

במאמרים הבאים נביא סדרת המלצות לחיים בריאים שבעיקרה מייצגת את תפיסת הרמב"ם/חז"ל בנושא חשוב זה.

המשפחה בפרשה

הרב עו"ד דוד הלפגוט, L.L.M

מומחה דיני משפחה, מגשר ויועץ זוגי

האם אנחנו מתאימים?

זוגות העומדים להינשא וגם אלו שכבר נשואים שואלים את עצמם האם אנחנו מתאימים?

השדכנים והשדכניות לפני שהם הוגים את רעיון השידוך, שואלים האם הם מתאימים? מה היא ההתאמה שכולם מבקשים? האם ההתאמה היא היותם דומים זה לזו בתכונות האופי? או שמא ההתאמה היא דוקא היותם שונים בתכונות האופי.

התשובה לשאלה יסודית זו, היא לנסות ולהבין מה היא הדרכה של התורה בידוך. בפרשתנו נכתב שהבורא יתברך, ברא את האדם ואת האשה. חז"ל מלמדים אותנו שהקדוש ברוך הוא היה השדכן הראשון בהסטוריה, הוא שידך ביניהם, וגם היה השושבין בנישואיהם.

במדבר רבה קהלת פרשה ז' פסקה ו' נכתב: "ויבן ה' אלקים את הצלע מלמד שקילעה הקב"ה לחוה והביאה אל האדם ונעשה שושבין להם". אם כן, עיון בדברי היוצר, השדכן, והשושבין, עשוי לתת לנו מענה מהו זה התאמה זוגית? ואכן עיון בפרשתנו מלמד שהקדוש ברוך הוא כיוון אותנו ומדריך אותנו לדעת שההתאמה בין בני הזוג היא היותם הפכים המשלימים זה את זה, ואשר עשויים להעצים זה את זה.

כבר בשלב המחשבה תחילה, בבראשית פרק ב פסוק יח, חושפת התורה את התכונן של בריאת האשה: "ויאמר ה' אלוקים לא טוב היות האדם לבדו אֶעֱשֶׂה לוֹ עֵצָר כְּנֶגְדּוֹ." עזר כנגדו זה הוא לכאורה פִּרְדּוֹקס, אוקסימורון. אם עזר איך נגדו? ופירוש רש"י: זכה – עזר, לא זכה – כנגדו להלחם" מעלה שאלה קשה. מי צריך עזרה כזו שיש בה סיכון למלחמה? אולי מוטב היה שלא תברא? שהרי אם אדם לא "יזכה" תהפך לו בריאה זו למר ממוות?! למה התכוון הבורא יתברך שכולו טוב וחסד ורוצה להיטיב עם בריותו, בבריאה זו של הזוגיות?

הרב נפתלי צבי יהודה ברלין מוואלאזין מסביר בפירושו העמק דבר והרחב דבר על הכתוב: "לא טוב היות האדם לבדו" הכוונה של התורה לומר לנו שהאדם איננו דומה לשאר בעלי החיים שהם נצרכים לנקבה רק למען ריבוי צאצאיהם. האדם זקוק לאשה לא רק למטרת רגעי הולדת המין האנושי אלא שתהיה לו לעזר כל הזמן, בכל תחומי החיים, הגשמיים והרוחניים. בלעדיה האדם איננו יכול להגיע לשלימות בעבודת השם. באדם כלולים כל המידות והתכונות של כל הברואים כולם.

והאדם יודע ומכיר את תכונות כל בעלי החיים כולם מתוך התבוננות אינטרוספקטיבית עצמית, עד כדי כך שידע לקרא שמות לכל בעלי החיים, (פרק ב' פסוק כ'): "וַיִּקְרָא אֱלֹדִם שְׁמוֹת לְכָל הַבְּהֵמָה וְלְעוֹף הַשָּׁמַיִם וְלִכָּל חַיַּת הַשָּׂדֶה וְלִאָדָם לֹא מָצָא עֵצָר כְּנֶגְדּוֹ". משסיים אדם לקרא לכל בעיה"ח שמות לפי תכונותיהם ומידותיהם, הבין האדם מתוך התבוננות פנימית, שהוא חסר והוא זקוק לעזרה ואין לו עזר. אין אף בריאה אחרת שיכולה להוסיף לו דברים שאין בתוכו או באופיו, אלא רק אותה אשה שברא ריבונו של עולם. האשה לא נבראה חלילה כנגדו לצערו. אלא להיפך, בינה יתרה ניתנה באשה. כונת הבורא היא שהניגוד יהיה עזר לאדם. שהרי מי שהוא כעסן ורגזן, צריך אשה שתשכך את כעסו ולא שתוסיף עצים למדורה.

אדם שטבעו פזרנות, צריך מי שתתנגד לפזרנותו וכך בכל שאר המידות. מי שסבור שההתאמה בזוגיות היא שהאשה תחשוב ותנהג בדיוק כמו בעלה והגבר ינהג ויחשוב בדיוק כמו אשתו, הוא לא זכה לעזר. הוא הפך את העזר להיות לרעה כנגדו, כי אין לו עם מי להתייעץ שהרי הוא מצפה שתחשוב בדיוק כמוהו, ותסייע לכל רוח רעה חלילה שעוברת עליו. אם יזכו אז יבינו שגם בניגודה היא לו לעזר, והיו לבשר אחד.

לתגובות: 054-4966433