

בס"ד

ענג שבת

פרשת: שופטים – כי תצא

1 באבול ה'תשע"ז (09.09.2016)

עלון דו שבועי

ערב שבת קודש

מועדי השבת שופטים

ער"ש מוצ"ש

י-ם	18.17	19.28
ת"א	18.32	19.30
חיפה	18.24	19.30
ב"ש	18.34	19.30
אילת	18.27	19.28

זמני היום והלימודים היומיים:

משבת שופטים - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	4.49 - 4.54
זמן הנחת תפילין	5.32 - 5.36
הנץ החמה (מישור)	6.22 - 6.26
הנץ החמה (הנראה)	6.26 - 6.30
ס"ז ק"ש מג"א	8.43 - 8.44
חצות היום	12.38 - 12.35
מנחה גדולה	13.09 - 13.06
שקיעת החמה	18.53 - 19.45
צאת הכוכבים ב'	19.43 - 19.35

דף יומי: בבא קמא קב - קח

מועדי השבת כי תצא

ער"ש מוצ"ש

י-ם	18.08	19.19
ת"א	18.23	19.21
חיפה	18.14	19.20
ב"ש	18.25	19.21
אילת	18.18	19.19

זמני היום והלימודים היומיים:

משבת כי תצא - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	4.55 - 4.59
זמן הנחת תפילין	5.36 - 5.40
הנץ החמה (מישור)	6.26 - 6.30
הנץ החמה (הנראה)	6.31 - 6.34
ס"ז ק"ש מג"א	8.45 - 8.46
חצות היום	12.35 - 12.33
מנחה גדולה	13.06 - 13.03
שקיעת החמה	18.44 - 18.36
צאת הכוכבים ב'	19.34 - 19.26

דף יומי: בבא קמא קט - קטו

לזמנים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "זמן" ובקשתך למספר 1315.

לדוגמא: "זמן שקיעת מחר בטבריה"

את העלון ניתן למצוא באתר www.yeshiva.org.il

וגם באתר מורשת בקטגוריית עלוני שבת www.moreshet.co.il

ב"ד העמותה והעורך עו"ד שמואל כהן

כתובת: רח' בלוד 3, ת"א

טל: 03-5234063, פקס: 03-5234054

דוא"ל: smuladv@netvision.net.il

יעיצוב: הגואל שפיצברג 054-6695400

למען תחיה וירשת את הארץ

"צדק צדק תרדף למען תחיה וירשת את הארץ" (דברים טז, כ). פסוק זה בפרשתנו מביטא ענין ברור ומובן מאליו, בדבר חובת השופט לשפוט אך ורק בצדק. אלא שחז"ל נדרשו לכפילות המילה "צדק". האם רק מפני הצורך להדגיש חובה יסודית זו, או שמא כוונה נוספת היתה לה לתורה. במסכת סנהדרין (לב), "שאל ריש לקיש, כתוב (ויקרא) 'בצדק תשפוט עמיתך' וכתוב (דברים) 'צדק צדק תרדוף' - הא כיצד? כאן בדין מרומה כאן בדין שאינו מרומה". את הכפילות בפסוקים, מסביר ריש לקיש בכך שהפסוק בס' ויקרא מדבר במשפט רגיל, בו העובדות הברורות מאפשרות לשופט להגיע לפסיקת אמת, ואילו הפסוק בפרשתנו, מדבר באפשרות, בה המצב המשפטי היבש אכן נוטה לטובת אחד הצדדים, אך השופט מרגיש בשעת הדין, שלפניו "דין מרומה", תחושה עמומה בלבו, שעורכי דין מתוחכמים, הצליחו לגייס בצורה מבריקה, את סעיפי החוק היבש לטובת מרשם, אולם אין בידו עובדות המוכיחות את תחושתו זו. יכול הוא להתבצר מאחורי סעיפי החוק, לעשות לעצמו חיים קלים, ולפסוק ע"פ הראיות שלפניו בלבד - להנהיג "על פי הספר". לזאת באה התורה בהדגשה, "צדק צדק תרדף". על השופט לרדוף אחרי הצדק, לא רק "להיות בסדר", "שתחזור ותנדקדק הרבה למצא את האמת הברורה, היינו שתורבה בדרישות וחקירות, ותברר את הכוונות בדין המרומה" ("תורה תמימה" שם).

עוד התייחסות של חז"ל לכפילות זו, אנו מוצאים באותה סוגיא - יש צדק שהוא מעל הצדק... "צדק צדק תרדוף" - אחד לדין ואחד לפשרה. "כיצד? שתי ספינות עוברות בנהר ופגשו זו את זו, אם עוברות שתיהן (ביחד) טובעות, בזו אחר זו שתיהן עוברות." א"כ כיצד נקבע מי תעבור לפני חבריתה? "היתה אחת טעונה והשניה ריקה, הטעונה קודמת. היתה אחת קרובה למחוז חפצה והשניה עדיין רחוקה, הקרובה קודמת. ואם שתיהן שוות בכל תנאיהן, הטל פשרה ביניהן, ומעלות שכר זו לזו", כלומר, זו שתעבור ראשונה, "תפצה" את השניה על זמן ההמתנה. דוגמה זו של הספינות, הינה דוגמא למעשים שבכל יום, הנוגעים לזכות קדימה, כמו שניים שהגיעו כאחד למקום חנייה, בתחרות על משרות, מאבקים פוליטיים ועוד. פעמים שהצדק הסובייקטיבי "שקול". כיצד ננהג, האם נוותר לצד השני, או שמא הצדק מחייב לעמוד על שלי, על זכותי ויהי מה, ובכך להביא לידי משבר היה אפשר לחשוב, שהפשרה הינה פתרון של "אין ברירה", בדיעבד, באים חכמים, ומבארים לנו במשל הספינות, שע"פ תורתנו הקדושה, גם הפשרה נחשבת לצדק, במקום של מבוי סתום, מחייב הצדק פשרה. אמנם במקרה כזה, יש לרדוף אחרי הצדק, מפני שכל צד דבק בתחושתו שהצדק אצלו. הצדק, הפשרה שבאמצע, פעמים שנעלמת היא מן העין ויש לרדוף ולהתאמץ להכיר בה. אזהרת התורה אכן במקומה היא, "צדק צדק תרדוף", אם תרדוף אחר הצדק, תגלה את הפשרה.

גדולה מזו נפסק בתלמוד ובפוסקים, שהפשרה מעולה מן הדין. וכך נפסק בשו"ע (חו"מ סימן יב, ס"ב): "מצוה לומר לבעלי הדין בתחילה, דין אתם רוצים או פשרה... וכשם (שבית הדין) מזהר שלא להטות הדין, כך מזהר שלא להטות הפשרה, לאחד יותר מחבירו. וכל בית דין שעושה פשרה הרי זה משובח".

אכן כדי לפשר בצדק, צריך הדיין להיות, מלבד חכמתו, איש לישב בדין באימה ובכובד ולהתייחס לכל דין, לא כאל עבודה ופרנסה, אלא לישב בדין באימה וביראה ובכובד ראש. ויראה הדיין כאילו חרב מונחת לו על צוארו, וכאילו גהינם פתוח לו מתחתיו, וידע את מי הוא דן, ולפני מי הוא דן, ומי הוא עתיד להיפרע ממנו אם נוטה מקו הדין. וכל דין שאינו דן דין אמת, הרי הוא גורם שתסתלק שכנה מיראל. וכל דין שנוטל ממון מזה ונותנו לזה שלא כדין, הקב"ה נוטל ממנו נפשות. וכל דין שדן דין אמת לאמתו, אפילו שעה אחת, כאילו תיקן כל העולם כולו, וגורם שתשרה שכנה בישראל" (שו"ע שם סימן ח ס"ב).

ועל זה אנו מתפללים: "ואשיבה שפטיך כבראשונה ויועצך כבתחילה, אחרי כן יקרא לך עיר הצדק קריה נאמנה".

הרב **אהרן בדיחי**, רבה של אבן יהודה וראש בית המדרש "אורות אבן יהודה" ללימודי רבנות ודיינות

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **חיים** בן **שלמה אבישי** ז"ל, נפטר ב-י"ב באבול. יהי זכרו ברוך!

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **שלום** בן **יהודה פרידלנדר** ז"ל, נפטר ב-י"ב באבול. יהי זכרו ברוך!

"נזר הקודש"

הוצאת ספרים ומרכז לשיווק תשמישי קדושה

אליהו הנביא 5 (פינה מר"ע 142) ב"ב

טל: 054-43-140-43

יריד ענק של "שופרות קלי תקיעה"

במגוון גדלים וסוגים שונים

בהכשרו ובפיקוחו של הגר"ש מחפוד שליט"א

קרן אייל מעובדים ולא מעובדים, ללא חשש ניקובים וסתימות.

מהיצרן לצרכן | מחירים ללא מתחרים | בטיטונאות וליחידים.

סופר דייווין החל מ-180 בלבד

סופר מהודר החל מ-130 בלבד

סופר ילדים 49 בלבד

מבחר ענק של למעלה מ-2000 שופרות!

"תמורות - בית הספר לפסיכותרפיה דינמית"

מזמין אתכם לתוכנית הכשרה תלת-שנתית באוריינטציה אנליטית בדגש על אפקטיביות הטיפול

הלימודים יתקיימו אחת לשבוע בימי חמישי באוניברסיטת בר-אילן בין השעות 15:00-18:30

התכנית מוכרת ע"י האגודה הישראלית ליועצים סופוליים (איל"ט)

התכנית מוכרת ע"י שפי" לנאור שעות- נסול ועליה בדרגה

התכנית כמהלך הכרה ע"י האגודה הישראלית לפסיכותרפיה רב תחומית (ותקבל הכרה עם סיום המחזור הראשון)

התכנית מוכרת ע"י הקריטריונים של האגודות לפסיכותרפיה אנליטית ודינמית

פרטים והרשמה: ורד 052-4606210 | ספי 0528-500-835 | psy.temurot@gmail.com

תשע"ז

נאו"ת דש"א נופש, אירוח ותרבות, ארגון שבתון עיון ושבת חתן

ראש השנה

בית ההארה המפואר בית ון ירושלים

כ"ט אלול תשע"ו - ב' בתשרי תשע"ז (2-4/10/16)

אירוח כיד המלך • שני מנינים • בעלי תפילה ותקיעה מקצועיים • כשרות מהדרין • שיעורים והרצאות • אירוח בבנין א' למקדימים

חדרים אחרונים

סוכות

בית ההארה המפואר בית ון ירושלים

י"ד תשרי - ט"ז תשרי תשע"ז (16-18/10/16)

שני לילות ראשונים • שני מנינים • אירוח כיד המלך • סוכה פרטית לקבוצתנו • שעורים והרצאות • כשרות מהדרין • אירוח בבנין א' למקדימים • אפשרות ללילה אחד.

פרטים והרשמה: שמעון ני"ד: 052-3611441 | פקס: 08-9268663

דיני השבוע ומנהגיו

שבת פרשת שופטים

הפטרה: "אנכי אנכי" (ישעיהו נא, יב).

במנחה פרקי אבות: א'

שבת פרשת כי תצא

הפטרה: "רני עקרה" (ישעיהו נד, א). וגם מוסיפים "עניה סוערה" (ישעיהו נד, יא). למי שקראו "השמים כסאי" בשבת ראש חודש פרשת ראה.

במנחה פרקי אבות: ב'

כ"ז אחר פרשת כי תצא ישכחו בני עזות אכסני לאחירת סליחות. אחר והאלון לקראת כי תצא יהיה "עוס" בהלכות לקראת ראש השנה. נראה שנה כאן דמיון מה את הענינים הקשורים לסליחות.

זמן אמירת סליחות

בקהילות הספרדים התחילו לומר סליחות בראשית חודש אלול, מחצות הלילה או מלפני אשמורת הבוקר עד אור הבוקר, חוץ מימי שבת וראש חודש, שאין אומרים תחנונים בשבת ובראש חודש. בקהילות האשכנזים מתחילים השנה באמירת סליחות במוצאי שבת פרשת כי תצא. מקדמים השנה בתחילת הסליחות מאחר וראש השנה חל ביום שני, ולא נשארו לפחות ארבעה ימי סליחות, אם היו מתחילים בשבת שלפני ראש השנה, לכן מתחילים את אמירתן במוצאי שבת של השבוע שלפני.

בכל העדות ממשיכים באמירת "סליחות" עד ליום כיפור.

מסורת היא, שאמירת הסליחות באשמורת הבוקר, קודם עלות השחר, רצויה ביותר, כי עת זו היא "עת רצון" והקב"ה קרוב אז לכל קוראיו. ברוב המקומות לא מקפידים בכך (מטה אפריים תקפא, יא). גם המשנה ברורה בהלכות הסליחות מצייין זאת). ביום הראשון, כשמתחילים בסליחות, מקדימים כדי לומר את הפזמון "במוצאי מנחה", "בזעקתם בעוד ליל", "רוצה עתירתם בעמדם בלילות", לזעוק ולעלות דוקא כשעדיין עוד לילה.

מכל מקום אם לא אמרו הסליחות בעוד ליל או לפני עלות השחר אפשר לומר לאחר מכן אלא שעליו לדגל על התיבות המזכירות "עוד ליל" או "באשמורת הבקר" וכו', שלא יהיה נראה כדובר שקר. גם מי שקשה לו להשיג קודם עלות השחר יכול לומר סליחות כבר מחצות הלילה ואילך. אך קודם לכן אין לומר סליחות (משנה ברורה תקפא, יב). שיעריי תשובה תקפא, א)

ברכות השחר קודם סליחות

קודם תחילת אמירת סליחות יש לברך ברכות התורה (משנה ברורה מו, כז). מטה אפריים תקפא, יב. יברך ברכת על נטילת ידיים ויסמוך לברכה זו ברכת אשר יצר (משנה ברורה סימן ו', יב) ואולקין נשמה (שם ס"ק יב).

אם קם לסליחות קודם עלות השחר אף שכבר נטל ידיו וגם בירך על נטילת ידיים כנ"ל, עליו ליטול ידיו שנית לאחר עלות השחר (לא צריך לעשות זאת באמצע הסליחות כשהגיע זמן עלות השחר אלא ימתין עד אחרי הסליחות), אך לא יחזור לברך שנית (משנה ברורה ד, יד וברמ"א). אם לא ברך על נטילת ידיים קודם עלות השחר, כלומר אם נטל ידיו קודם עלות השחר, קודם הסליחות ולא ברך, אז יצא ידי חובת נטילת ידיים שקם מהשינה, וגם אם לא ברך הפסיד כבר את החיוב "וצונו" (על נטילה בהשכמה) וספק ברכות להקל. כתב שם במשנה ברורה (ס"ק לג) שיעשה צרכיו קודם התפילה כדי שיתחייב בברכה ואז יטול ידיו שנית ויברך על נטילת ידיים.

הראוי להיות ש"ץ לסליחות (ולמינים נוראים)

לכתחילה יש לדקדק ולבחור ש"ץ לאמירת סליחות ולימים נוראים, איש הגון, גדול בתורה ובמעשים טובים, וראוי שיהיה בן שלושים (במשנה ברורה תקפא, יב) מצייין שמגיל שלושים היה ראוי בן לוי לעבודה בבית המקדש, ותפילה נכגד (עבודה). והיה לו בנים, שאז לב נכנע יותר (משנה ברורה תקפא, א ברמ"א). בהמשך במשנה ברורה (שם ס"ק יג) אומר "מיהו כל ישראל כשרים להיות ש"ץ", אבל אומר שקודם לכולם בן תורה וירא ושמים, רק שיהיה מרוצה לציבור מתפללים. ואם יש חשש למחלוקת לא יהיה ש"ץ, אף שמחתו כי יתפלל אדם שפחות הגון, אבל מרוצה לציבור (משנה ברורה שם).

הרמ"א ציין שיש מקומות נוהגים שש"ץ העובר לפני התיבה בסליחות, יעבור לפני התיבה בכל תפילות היום. (ראה גם משנה ברורה שם, יד). הנימוק הוא שלא יראה כאילו שמולזלים בתפילות לעומת הסליחות, שרק להם יש לחזור אחרי הגון וגדול בתורה. לדעת המגן אברהם הוא אפילו קודם למוהל ולאבל. בערוך השולחן (תקפא, ו) כתב שאין נוהגים מנהג זה.

טלית בסליחות

ש"ץ לאמירת סליחות צריך להתעטף בטלית (משנה ברורה שם בס"ק ו) ויברך. אם מדובר על לפני הזמן (עד שיכיר את חבריו במרחק ארבע אמות), מוטב שיקח טלית מחבירו ויכוון דלוקחו רק לכבוד אמירת הסליחות, ואז יצא מספק ברכות, שבאופן זה לדברי הכל אין צורך לברך על הטלית (משנה ברורה יד, יא. תקפא, ו). ראוי להדגיש בענין הברכה על עטיפה בטלית: אם אין לו טלית של חבר, יתעטף בטלית שלו בלי ברכה, וכשיאיר היום ימשש בציציות ויברך עליה (משנה ברורה יג, ח ברמ"א וס"ק יא). תקפא בשער הציציות ה). גם לאחר שהגיע זמן חיוב בציצית, במשך כל השנה, כשלוקח טלית של חברו, יכוון שלוקחו רק לכבוד אותו ארוע ולא התכוון לקנותו (כמו בנטילת ארבע מינים למשל), ואז לכל הדעות לא יברך עליה. טלית של בית הכנסת דינו כטלית שלו (משנה ברורה יד, יא). במשנה ברורה שם בביאור ההלכה שטלית של ציבור צריך לברך עליה. אך בהמשך הביאור ההלכה מוסיף שאפשר שאם התעטף בטלית של ציבור לזמן מועט מפני כבוד התורה (כמו לעילה לתורה במנחה בשבת) אין זה לבישה המחייבת לברך.

טוב לעמוד בשעת אמירת הסליחות (מטה אפריים תקפא, יח).

אין לומר י"ג מידות טרם חצות הלילה. כמו כן לא נופלים אפיים בלילה. לכתחילה יש להמתין עד סמוך להנץ החמה. מכל מקום יש מתיירים ליפול מחצות הלילה (שולחן ערוך קלא, ג. משנה ברורה יח-ט). אפשר, וכך צריך לנהוג, לומר את הפסוקים מבלי ליפול אפיים טרם חצות.

המתפלל ביחידות יכול לומר כל הסליחות, מלבד י"ג מידות, אבל יכול לאמרה בניגון ובטעמים כקורא בתורה. גם את הבקשות הנאמרות בארמית לא יאמר המתפלל ביחידות, (משנה ברורה תקפא, ד).

עיקר התפילה: בעל לקט יוסר (חלק א, עמ' קכח) כתב מדרשה של רבו: "אמר, מקצת בני אדם עומדים לסליחות ואחר כך הולכים לצרכיהם, או ישנים ולא באו לבית הכנסת לברכו ולקדושה. הם טועים, כי התפילה בכל יום באה במקום התמיד, והיא עיקר יותר מהסליחות, כי הסליחות אינם באים רק כדי שיהא התפילה לרצון..."

י"ג מידות והסליחות בארמית

אמירת י"ג מידות (ה' ה' אל רחום וחונן...) ביחיד, כשאין שם מניין, מובא בסדר רב עמרם גאון (כנראה הסידור הקדמון ביותר), בשם רבינו נתן גאון, שאין רשות לומר י"ג מידות אלא בציבור, כיון שכרת הקב"ה ברית עם משה רבינו ועם אבותינו, שאין י"ג מידות חוזרות ריקם, וכשהציבור מתקבצים, ומבקשים רחמים, ומכונים את ליבם לאביהם שבשמים, ומתענים, ועושים צדקה, הקב"ה מרחם עליהם, ואינו מואס תפילתם. ולפיכך ביחידות כשאין מניין עשרה מישראל אין לאמרם. וכן כתבו עוד הרבה מהפוסקים, וכן כתב מרן בבית יוסף, שמנהג העולם כדברי רבינו נתן גאון שאין לומר י"ג מידות בלא עשרה. בשלחן ערוך קבע, שגם יחיד רשאי לקרוא י"ג מידות בטעמי המקרא כקורא בתורה, שאין איסור לקרוא י"ג מידות אלא כשקורא אותם דרך תפילה ותחנונים, שאסור לעשות דברי תורה כתפילה, אבל אם קורא בטעמי המקרא, כמי שקורא בתורה, אין בכך כלום. ופסק על פי תשובת הרשב"א, שכתוב בגמרא (ראש השנה יז, ב) שנתעטף הקב"ה כ"שליח ציבור" לפני משה, ואמר לו, כל זמן שישראל עושים לפני כסדר הזה, אני מוחל להם. אבל אם רוצה היחיד לאמרם כדרך שקורא בתורה דרך קריאה בעלמא, רשאי לעשות כן. כך פסק גם להלכה הרב עובדיה יוסף. כך פסק גם החיד"א בספר ברכי יוסף.

בדומה לכך נפסק לענין הסליחות שנתקנו לאמרם בלשון ארמית, כגון, רחמנא, דעני לעניי ענינן, מחי ומסי, וכו', גם כן מבואר בפוסקים שאין ליחיד לאמרם כלל. ראה גם בחזון עובדיה (ימים נוראים עמ' יא). והטעם לזה, הוא מפני שבני ישראל כשהם בציבור, שכינה עמהם, ואז אין הם צריכים את עזרת מלאכי השרת כדי שתתקבל תפילתם, אבל יחיד צריך לעזרת מלאכי השרת כדי שתתקבל תפילתו, (שבת יב ב). והואיל ומלאכי השרת אינם מבינים

לשון ארמית, אל לו ליחיד לבקש צרכיו בלשון ארמית, אלא הטוב מכולם שיבקש צרכיו בלשון הקודש. ובכלל זה שאל לו ליחיד לומר את קטעי הסליחות שבלשון ארמית, ורק בציבור כשיש שם מנין של עשרה מישראל, אז שכינה עמהם, ותפילתם נשמעת.

המשפחה בפרשה

הרב עו"ד דוד הלפגוט, L.L.M.

מומחה לדיני משפחה, מגשר ויועץ זוגי

על זוגיות וקידושין

בפרשת כי תצא אנחנו לומדים על טקס הקידושין שנעשה בחתונה מהמילים שכתובות בפרשתנו בפרק כד פסוק א: "כי יקח איש אשה". המילים "כי יקח", מעוררות את החשיבה כי מדובר בהליך קנייני וכלשון המשנה במסכת קידושין "האשה נקנית". חשוב להסביר שאין מדובר כאן באקט מסחרי קלאסי, אלא מדובר באקט שמטרתו היא יצירת זיקה וחיבור זוגי של קדושה רוחנית בין הבעל לאשה. זיקה זו יוצרת משני אנשים זרים שלא היה ביניהם לפני הקידושין כל קשר והם היו נפרדים לחלוטין טרם החתונה חיבור. החיבור יוצר הדבקה של האיש אל האשה ושל האשה אל האיש לבנין קדוש אחד שלם וחדש. על מצב זה נאמר בתורה "על כן יעזוב איש את אביו ואמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד". הזוגיות והנישואין אינם הסכם מכר מסחרי, אלא יצירה חדשה ההופכת את בני הזוג האינדיבידואליים הנפרדים לבשר אחד, לחטיבה עצמית אחת. לבנין החיים הזוגיים שנוצרים מתוך אקט הקידושין הינם יצירת בנין חדש של הקדש. זו היא טיבה ומטרתה של הזוגיות שברצון האלוקים. כל שימוש אחר בזוגיות שלא למטרת קדושה וקידושין הינו חילול הקודש. לכן אומרים חז"ל שאיש ואשה שזכו שכינה שרויה ביניהם. כי הקידושין יוצרים קדושה בין בני הזוג בחיבור של אותיות יו"ד וה"א שבחיבור האותיות איש אשה ביניהם, תוך מחיקה רעיונית של אותיות "אש" אצל שניהם. אך אם חלילה מועלים בני הזוג בהקדש ובקדושה שנוצרה. אם הם מסלקים ומוחקים מתוכם את אותיות של השכינה שהם אותיות ה"ו שבאיש וה"א שבאשה. הרי שנותרות אותיות "אש" שהיא "אש" המחלוקת שבין האינדיבידואלים. אש המחלוקת הזו שאין לה חיבור של קדושה שורפת חלילה את חיי הזוגיות.

יצירה חדשה זו של הזוגיות היא הסיבה המביאה לכך שמברכים לאחר הקידושין, שבע ברכות כמספר ימי בריאת העולם בימי בראשית. ובין היתר מברכים גם את ברכת "יוצר האדם" המרמזת כי בחתונה זו נוצרה לפנינו יצירה חדשה של אדם שהשלים עצמו על ידי בת זוגו והם הפכו לגוף אחד ולחיבור נפשי אחד.

נקודת מוצא בסיסית זו של חיי הזוגיות מובילה את בני הזוג להסיק מסקנות חשובות לטובת חיי זוגיות בריאים. על הבעל להפנים שהאשה איננה סרח עודף לחיי האיש. האשה חשובה לגביו בדיוק כפי שחשובה לו כל אחת מעיניו או כל אחת מידי. אם לפתע עיניו כואבת לו, האיש אינו מכה אותה. אם יד ימינו חתכה עם סכין בשוגג את יד שמאלו, האיש לא יצעק על יד ימין ולא יכה כעונש את יד ימין שלו. כך גם על האיש להתייחס לאשתו כאילו היתה היא בבת עינו ויד ימינו ובשר מבשרו. אם כואבת לאשה הרגל צריך שהאיש יחוש כאילו כואבת לו רגלו שלו. כך גם כאשר האיש מתבונן במראה הוא בדרך כלל אומר לעצמו שהוא האיש הכי יפה והכי חכם שקיים בעולם. כך צריך להיות גם כאשר הוא מביט באשתו עליו לחשוב שאשתו היא היפה והחכמה ביותר בעולם ואין חכמה או יפה כמוה. אותו הדבר אמור לגבי יחסה של האשה אל האיש בעלה.

זכרו, חיי זוגיות הינם חיי קודש. מדובר בהקדש, בקידושין, בקדושה ובטהרה. כשם שאסור למעול בהקדש או להשתמש בו לחולין כך אסור למעול בזוגיות או לעשות בה שימוש לחולין.

אם נתקלם בבטיחה פנו לייצוג.

לתגובות: 054-4966433 | דוא"ל: adavi@walla.co.il

שקט כמו הר זורם כמו נהר

משה ב. א.

מטפל וחוקר צמחי מרפא

התורה מתייחסת בפרשיותינו להנהגה הרוחנית משפטית של העם. המסר העיקרי של התורה בענין זה הוא תפקידם של תלמידי חכמים. לא אחת כשאני נשאל ע"כ, אני שואל את השואלים האם שמו ליבם שבשעת היודיו ככל שתלמיד חכם גדול יותר הוא בוכה יותר? הרי היה צריך להיות ההיפך, לא?

אלא שתלמידי חכמים אמיתיים רואים את עצמם אחראים לכל מה שקורה מסביבם וממילא ככל שנת"ח גדול יותר הוא אחראי יותר. ולכן הוא בוכה יותר על אי הצלחתו בלהשיב את מי שתחתיו ולקרבו לבורא. ועל מה שלא הצליחו הם בוכים מרה. מסופר על רבי יהושע בן לוי שלמד תורה בכל יום עם אליהו הנביא. פעם חלפו שלשה ימים ואליהו לא הגיע. לשאלת ר' יהושע מדוע לא בא ענה לו אליהו "יהודי נטרף ע"י אריה ארבע פרסאות מכאן ואתה לא ידעת?"

זו בדיוק כוונת התורה כאשר "ימצא חלל בשדה ולא נודע מי הרגו" זקני העיר היא צריכים לרחוץ ידיהם בחלל ולהתוודות ולומר "ידינו לא שפכו את הדם הזה". ושואלים חז"ל "היעלה על הדעת שהם רצחו? אלא שלא פטונוהו בלא צידה לדרך ולווייה... יש לנו אחריות גם על מי שיוצא מהעיר לוודא שיש לו הכל."

תלמיד חכם זה לא רק תואר. תלמיד חכם זה גם תפקיד. והתפקיד הזה בגדול הוא אחריות על כל מה שקורה מסביבך, בהתאם לגודלך כמובן. כמו שהיה למשל בסיפור של קמצא ובר קמצא כאשר בר קמצא לא כעס למעשה על שונאו אלא על החכמים שישבו שם ולא הגיבו לנעשה בפניהם.

אחד הדברים הבסיסיים עליו אנו מצויים להיות אחראים כל ימינו הוא שמירה על בריאות הגוף, היצירה המושלמת אותה קיבלנו מהבורא כדי שנוכל להתנהל בעוה"ז. הרמב"ם מסכם את כל תורת הבריאות הזו בשלשה עיקרים מרכזיים:

1. שלמות גוף ונפש

"רופא שאינו מסתכל על מצבו הנפשי של החולה הוא פושע". זה לא סוד שרוב ככל המחלות נובעות ממצבים נפשיים לא תקינים. מחלות קשות כמו: סרטן, סוכרת, קרוהן וקוליטיס, תפקודי כבד, טרשת נפוצה ועוד, קשורות במישרין למתחים, כעסים, חוסר שמחה ועוד. אפילו פריצות דיסק, דבר שעל פניו נראה לא הגיוני מסתבר שנובע ממתח המפעיל לחץ מהכתפיים על עמוד השדרה ולוחץ על הסחוסים שבין החוליות עד לפריצתן.

את מסקנתו של הרמב"ם בענין זה תימצת הפתגם הסיני המלווה אותנו בטור "שקט כמו הר זורם כמו נהר".

זוהי עיקר עבודת הבריאות והדרך שלנו להתקדם בה עוברת דרך הרמב"ם, פרקי אבות מסילת ישרים, אגרת הרמב"ן, רבי נחמן מברסלב ועוד מגוון חיבורים שהותירו לנו חז"ל בנושא. נדון בכך בטורים הבאים א"ה.

2. תזונה

מה אתה אוכל? איך? ומתי? וקיצד אתה מקפיד לפנות את הפסולת מהגוף ועוד שאלות המלמדות אותנו כיצד אנו יכולים לספק לגוף את צרכיו בצורה הטובה והכונה ביותר. "תחילת כל חולי בבני מעיים" אמרו חז"ל וצריך ליכור שהגוף הוא כמו הנמל המספק למדינה את כל צרכיה ופרנסתה. שלשה ימים של שביטה במל - אין ייצוא אין ייבוא והכל משותק. כך גם הגוף.

3. תנועה

הרמב"ם מלמד אותנו ש- מה שלא אז מתנוון. הגוף שלנו חייב להתנועע כה"ז וזה כולל גם את המוח שאם לא מפעילים אותו "תעזבני יום, יומיים אעזבך" אומרת התורה לאדם. כל אחד שחווה חודש עם גבס, יודע איך נראית היד או הרגל אחרי חדש ללא תנועה. ודרך אגב לאחרונה הזכיר רופא בכיר שיש איבר אחד שבו אף פעם אין סרטן - הלב. כפי הנראה הוא טען ובצדק בגלל שהוא לא מפסיק לעבוד.

נפתח את שלשת העיקרים בפעמים הבאות בע"ה.

לתגובות: 055-6612651 | דוא"ל: mbenarye@gmail.com