

בס"ד

ערב שבת קודש

עלון
דו שבועי

ענג שבת

כי תבא - נצבים - ראש השנה

כ' באלול ה'תשע"ז (23.09.2016) יוצא לאור ע"י העמותה להשרשת ערכים יהודיים לאומיים
עלון מס' 25 (1174) (שנה שלושנים)

מועדי השבת כי תבא

ער"ש מוצ"ש	יום	17.58	19.09
	י-ם	17.58	19.09
	ת"א	18.14	19.11
	חיפה	18.05	19.11
	ב"ש	18.16	19.12
	אילת	18.09	19.10



זמני היום והלימודים היומיים:

משבת כי תבא - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	5.00 - 5.04
זמן הנחת תפילין	5.41 - 5.45
הנץ החמה (מישור)	6.31 - 6.35
הנץ החמה (הנראה)	6.35 - 6.39
ס"ז ק"ש מג"א	8.46 - 8.47
חצות היום	12.33 - 12.30
מנחה גדולה	13.03 - 13.01
שקיעת החמה	18.34 - 18.26
צאת הכוכבים ב'	19.24 - 19.16

דף יומי: בבא קמא קטז - בבא מציעא ד

מועדי השבת נצבים

ער"ש מוצ"ש	יום	17.49	19.00
	י-ם	17.49	19.00
	ת"א	18.04	19.02
	חיפה	17.55	19.01
	ב"ש	18.07	19.03
	אילת	18.00	19.01



זמני היום והלימודים היומיים:

משבת נצבים - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	5.05 - 5.09
זמן הנחת תפילין	5.45 - 5.49
הנץ החמה (מישור)	6.35 - 6.39
הנץ החמה (הנראה)	6.40 - 6.44
ס"ז ק"ש מג"א	8.47 - 8.48
חצות היום	12.30 - 12.28
מנחה גדולה	13.01 - 12.59
שקיעת החמה	18.25 - 18.17
צאת הכוכבים ב'	19.15 - 19.07

דף יומי: בבא מציעא ה - יא

מועדי ראש השנה

ער"ש ב' דה"ש מוצ"ה	יום	17.47	18.58	18.57
	י-ם	17.47	18.58	18.57
	ת"א	18.02	19.00	18.58
	חיפה	17.53	18.59	18.57
	ב"ש	18.05	19.00	18.59
	אילת	17.58	18.58	18.57

לזמנים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "זמן" ובקשתך למספר 1315.
לדוגמה: "זמן שקיעת מחר בטבריה"
את העלון ניתן למצוא באתר www.yeshiva.org.il
וגם באתר מורשת בקטגוריית עלוני שבת
ב"מידע יהודי" www.moreshet.co.il

הרב דוד לאו, הרב הראשי לישראל ונשיא מועצת הרבנות הראשית
העלון מוקדש לזכר ולע"נ
רבקה קליין ע"ה בת **מלאכי רחל סילצקי** יבלח"א,
נפטרה בדמי ימיה ב-כ"ג באלול תש"ן. יהי זכרה ברוך!

אקורא! "הנץ שבת" ולכל בית ישראל!
ברכת שנה טובה ומתקנה, פתחה והתחילה טובה!

קראוהו בהיותו קרוב

ברכות מופיעות בפרשה, קללות אימות ועונשים. ברכות אם נשמור לקיים את דברי התורה, ועונשים חמורים אם חלילה לא נשמור. ביטויים קשים שאנו תמהים, על מה יצא הקצף, מה החיסרון הגדול כל כך בעבודת ה' שבעבודתו מגיעים עונשים חמורים כל כך.

כותבת התורה "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוךך בשמחה ובטוב לבב מרוב כל". זאת אומרת שלא נאמר כאן שלא עבדנו את ה' אלוךך כלל וכלל. לא נאמר שלא שמרנו שבת חלילה, או עבדנו עבודה זרה. נאמר שעבדנו את ה' אך לא עשינו זאת בשמחה, וזו הסיבה לכל העונשים הקשים שכתובים בפרשה.

שיר מפורסם מנוגן במילים "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד". מגנינה המשמחת את הלב, אך האמת היא שאין מצוה מפורשת להיות בשמחה. כבר כתב הרמב"ם "השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה ובאהבת הא-ל-שציוה בהן עבודה גדולה היא, וכל המונע עצמו משמחה זו ראוי להיפרע ממנו, שנאמר "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוךך בשמחה ובטוב לבב" (פ"ח מהל' לולב הט"ו). למדנו מדבריו שישנה מעלה גדולה לעבודת ה' בשמחה, אבל גם מי שמקיים מצוות ללא שמחה עדיין קיים את מצוות ה', ומדוע נחשב הדבר כחמור עד כדי כך שראוי להענישם בעונשים החמורים את מי שעובד ה' שלא בשמחה.

רוצה התורה ללמדנו שהשמחה בעבודת ה' מהותית היא. כאשר ילד רואה את אביו שמקיים מצוות שלא מתוך שמחה, שלא בחשק רב, ואילו מעשים אחרים הוא ממחר ושואף לעשותם, מבין הבן שישנם דברים משמחים יותר שכדאי לעשותם, והדרך לפריקת עול עלולה להיות קרובה. מי שאינו שמח בעשיית מצוות משתדל להתחמק מדברים שאינו מחויב בהם, ושמו כשאומרים לו שהוא פטור כעת.
לא זו הדרך הנכונה. נצטוונו בתורה, ואנו חוזרים על כך מדי יום: "ואהבת את ה' אלוךך". כשאוהבים את ה' רוצים להיות בקרבתו, ושמחים על אפשרות לגרום לו נחת, כפי שכשאוהבים אדם רוצים לראותו נהנה. אם איננו שמחים בעבודת ה' זה מלמד שאיננו אוהבים את ה' בכל לבבנו ובכל נפשנו, והדרך להתרחקות ולעבוד עבירות קצרה מאד.

ימי חדש אלול מיוחדים הם בכך שהקדוש ברוך הוא נמצא בקרבתנו. הוא מראה לנו את חיבתו ואהבתו ומוכן למחול לנו על חטאנו, אך אנו צריכים להשיב לו אהבה ולהראות כי אכן חפצים אנו בקרבה זו, ורוצים אנו לעשות רצונו בשמחה.
"המלך בשדה" אומר האדמו"ר הזקן בספר התניא. ואלינו מופנית הקריאה "דרשו ה' בהמצא, קראוהו בהיותו קרוב", נמצא איתנו אלוךך וקרוב אלינו, אם רק נדע לפתוח את הדלת לקראתו ולהתברך מפיו בשנה טובה ומבורכת.
שנה טובה, כתיבה וחתומה טובה, שזוכה לשנה מוצלחת רגועה וברירה, שכל אחד מאיתנו יזכה לממש את עצמו ולהצליל בשנה הקרובה יותר מהשנה שחלפה, שנה טובה ומתוקה.

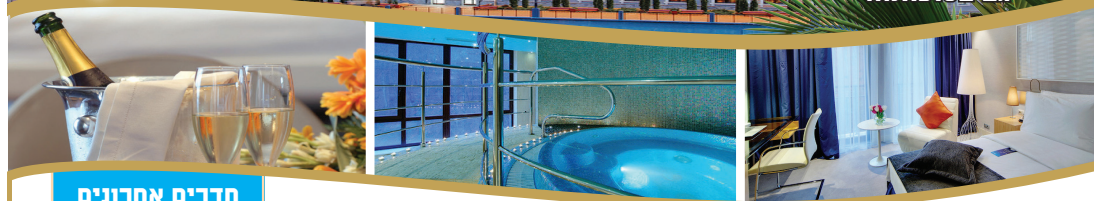
הרב דוד לאו, הרב הראשי לישראל ונשיא מועצת הרבנות הראשית
העלון מוקדש לזכר ולע"נ
רבקה קליין ע"ה בת **מלאכי רחל סילצקי** יבלח"א,
נפטרה בדמי ימיה ב-כ"ג באלול תש"ן. יהי זכרה ברוך!

חופשת סוכות 2016

בעיד הנופש האולימפית סוצ'י
במלון מפואר *5 דלקס

Radisson

ממשיכים בהצלחה גם בסוכות!!!



חדרים אחרונים בתנאי המבצע 6,790 ₪
לאדם בחדר זוגי כולל מיטות, העברות ואירוח ל-7 לילות כולל טיולים

אסיה טרוול ממשיכה בהצלחה ליעד חדש ומרתק - סוצ'י אתם מוזמנים לנפוש במלון המפואר RADISSON BLU ולהנות מהאוויר הצח והנקי הנושב מרכס הרי הקווקז.
• אירוח מפנק פנסיון מלא • אוכל משובח בליווי שפים מיוחדים • חדרים מרווחים ומפוארים • SPA יוקרתי ומפנק, חדר כושר • בר שתייה, פינת מתוקים • תכניות בידור, ערבי זמר ופולקלור
כשר למהדרין בהשגחת הרה"ג משה נחשוני
15-23/10, י"ג תשרי - כ"א תשרי
כולל טיולים ואטרקציות לכל במשפחה



הדולפינריום | העיר סוצ'י הרובע מרכזי | אקוואריום ופארק "רייברה" | סקאי פארק SKYPASS ופארק החבלים | "רודה חותור" | פרטים והרשמה: **03-5256677** | www.asiatravel.co.il



"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 15:15-08:30

תוכנית מוכרת ע"י האגודה הישראלית ליועצים טיפוליים (איל"ט)

תוכנית מוכרת ע"י שפי" לצורך שעות- נסול ועליה בדריה

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

תוכנית עומדת בקריטריונים 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 ההארח המפואר בית ון ירושלים

סוכות בית ההארח המפואר בית ון ירושלים

כ"ט אלול תשע"ז - 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

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 למהדרין • אירוח בבנין א' למקדימים • אפשרות ללילה אחד.

פרטים והרשמה: שמעון נייד: **052-3611441** | פקס: **08-9268663**



דיני השבוע ומנהיגו

שבת פרשת כי תבא

הפטרה: "קומי אורי" (ישעיהו ט, א).

במנחה פרקי אבות: ג' - ד'

סליחות יוצאי אשכנז: במוצש"ק בחצות מתחילים יוצאי אשכנז ומשכימים לסליחות, עד ערב יום כיפור.

שבת פרשת נצבים

הפטרה: "שוש אשיש" (ישעיהו טא, י).

במנחה פרקי אבות: ה' - ו'

במוצאי שבת: אין אומרים 'יהי נועם'

יום ראשון ערב ראש השנה תשע"ז: בתפילת שחרית לא אומרים תחנון, אבל בסיום הסליחות, גם אם זה כבר בשעות היום כן נופלים על פניהם (משנה ברורה תקפ"ג, כג). לא תוקעים בשופר. **התרת נדרים:** נוהגים לעשות בערב ראש השנה אחר תפילת שחרית. רמז נתנו לדבר בפסוק (במדבר ל, ב) "לא יחל דברו ככל (היוצא מפיו יעשה)" - סופי התיבות הם 'אלול' (קצור שולחן ערוך קכ"ז, טז). כל יחיד ויחיד מתיר את הנדרים בפני שלושה אנשים. בשעת הדחק יכולים כמה אנשים לומר יחד את נוסח התרת נדרים, והמתירים יאמרו להם בלשון רבים. שלושת המתירים צריכים לשבת, כדן בית דין, ומבקש ההתרה אומר את הנוסח בעמידה, כדן בעל דין.

ביוהר דעה (רכ"ג) כתב שהתרת נדרים יכולים לעשות גם קרובי משפחה זה לזה. הרוצה לעשות התרת נדרים עבור אשתו, תעשה אותו האשה שליח וכשמתיר נדרי עצמו יתיר גם נדרי אשתו (יורה דעה רל"ד כג, מט, נו). בגלל שהבעל יכול להפר נדרי אשתו, ועוד, אמרו בשם הגר"ז אויערבאך שלא נהגו לעשות התרת נדרים עבור הנשים. מכל מקום יכול אולי לומר שמתכוון בהתרת נדרים שלו גם על אשתו.

מי שלא ערך התרת נדרים בערב ראש השנה יכול לעשותה בעשרת ימי תשובה עד יום הכיפורים (יש נוהגים לערוך התרת נדרים ביום שאומרים בו סליחות שוקש עשרה מידות).

התרת נדרים זו מועילה רק לנדרי שאינו זוכרם. אבל אם נדר אדם נדר והוא יודע בו וזוכרו, הריהו צריך לפרט את הנדר לפני שלושה היודעים בהלכות נדרים, ולפחות בפני אחד מן השלושה הבקי בהלכות נדרים, והללו יתירו לו רק לאחר שמצאו לו פתח של חרטה, והנוסח על פי דין.

הדלקת נרות: יש להכין לפני כניסת החג את הנרות גם לליל שני של ראש השנה, וכן אף שתבער, בכדי שניתן יהיה להדליק ממנה. מברכים: להדליק של יום טוב ושהחינו. יש שמדליקות לפני כניסת החג ויש המדליקות כשחוזרים מבית הכנסת (בהעברת אש).

ראש השנה

הקדיש: מראש השנה ועד יום הכיפורים נוהגים האשכנזים לכפול בקדיש את המלה 'לעילא', וכדי לא לשנות ממספר המלים בקדיש אומרים 'מכל' במקום 'מן כל', לאמר: 'לעילא לעילא מכל...'. כתוב ב'קיצור שולחן ערוך' וב'ערוך השולחן' לומר 'לעילא לעילא', בלי ו' (לא נכון לומר לעילא ולעילא). כן נהגו האשכנזים לומר בסוף הקדיש ובסוף תפילות העמידה 'עושה השלום במרומו'. אבל הספרדים נוהגים בנוסח הקדיש בכפל השנה ואינם משנים דבר.

ההוספת והשינויים בתפילות העמידה שמראש השנה ועד יום הכיפורים מוסיפים הוספות בארבע ברכות: 'זכרו לחיים'; 'מי כמוך אב הרחמים / הרחמן'; 'זכתוב לחיים'; 'בספר חיים'. אם שכח את ההוספות, כל עוד לא ביטא שם ה' שבחתימת הברכה חזר ואומר את ההוספה ומתפלל כסדר (למשל חזר ל'זכרו' וממשיך 'מלך עוזר'). אבל אם נזכר רק לאחר שביטא שם ה', איננו חוזר, אבל ראשי לאמרה (חוץ מההוספה 'מי כמוך') ב'אלק, נצור'.

מראש השנה ועד יום הכיפורים חותמים בברכת הקדושה - 'המלך הקדוש', ובברכת השיבה שופטינו 'המלך המשפט'. הטועה, או המסתפק, שחנן 'הא-ל הקדוש' - אם נזכר תוך כדי דיבור ואמר 'המלך הקדוש' יצא יחד חובה - ובלבד שלא התחיל עדיין בברכה שלאחריה. ואם הוא לאחר השיעור - לא יזכור, או שכבר התחיל בברכה הבאה, חזר לראש התפילה. הטועה, או המסתפק, שחנן

'מלך אוהב צדקה ומשפט' - אם נזכר תוך כדי דיבור ואמר 'המלך המשפט' יצא, ובלבד שלא פתח בברכה שלאחריה. אבל לאחר השיעור של כדי דיבור, אינו חוזר.

בעשרת ימי תשובה נוהגים לומר 'שיר המעלות ממעמקים' בין 'ישתבח' לקדיש. העומד בין פרק לפרק בפסוקי דזמרה רשאי לאמרו עם הציבור. בנוסח אשכנז אין אומרים 'שיר המעלות ממעמקים'.

הלל: אין אומרים הלל בראש השנה, לפי שספרי חיים ומתים פתוחים לפני הקב"ה, ואין נאמר שירה? ואף שאנו בטוחים שנצא זכאים, מכל מקום צריך להיות ירא וחרד מאימת הדין, וע"י זה יזכרו ה' לזכות (שולחן ערוך ומשנה ברורה תקפ"ד).

קריאת התורה: בהוצאת ספר תורה אומרים ג' פעמים י"ג מידות, רבנו של עולם, וג' פעמים "ואני תפילתי". כשאומרים: "אחד אלוקינו לאחר "קדוש" מוסיפים "ונורא" שמו.

מוציאים ב' ספרי תורה. בראשון קוראים חמשה קראים מ-"וה' פקד את שרה". נוהגים שלא להוסיף על חמשה הקראים. לאחר הקריאה מניחים ספר שני ואומר בעל הקורא חצי קדיש. בספר השני קוראים למפטר "ובחדש השביעי". מפטירים: "יהי איש אחד מן הרמתיים" (שמואל א', א, א). נוהגים לקרוא לתורה את בעלי התפילה. ומי שנוטל שכר בעד תפילתו אין נוהגים לקרותו (אורח חיים תקפ"ד סעיף ב' ברמ"א ובמשנה ברורה ס"ט ט).

ביום השני קוראים בתורה בפרשת תקיעה: "והאלקים נסה את אברהם". בספר השני קורא למפטר כמו ביום הראשון ומפטירים: "כה אמר ה' מצא חן במדבר" (דמיהו לא, א).

תקיעות שופר - אין להפסיק בדיבור! חובה לשמוע 100 תקיעות היוצאים משופר. לפני התקיעות מברכים וברכה זו נאמרת לכל התקיעות, דמיושב ולתפילת מוסף, לכן, אין להפסיק בדיבור מברכת התקיעות עד סוף התקיעות. **אחרי מוסף:** רצוי לא לומר 'יהי רצון' שבין התקיעות. איסור זה אמור הן על בעל התוקע והן על ציבור השומעים (אורח חיים ובמשנה ברורה תקצ"ב, ב, יד). אם הדיבור הוא לא מעניין התקיעות ואפילו אמר איזו תפילה - צריך לחזור ולברך על התקיעות (שם במשנה ברורה ובשער הציון כא). בשו"ת רבבות אפריים (ח"א סימן שצ"ז) הביא בשם הגר"ח קנייבסקי שגם נשים השומעות תקיעת שופר צריכות להזהר שלא להפסיק באמצע שלושם התקיעות, אף שמעיקר הדין הן פטורות משמיעת שופר.

תפילת מוסף: לכתחילה יש להתחיל בתפילת מוסף לפני זמנה של מנחה גדולה (13.05 בערך). במוסף, 'ומפני חטאינו', יש לומר 'זאת מוספי יום הזכרון'. אם אמר 'זאת מוסף' ביום הראשון של ראש השנה, אם עדיין לא ביטא שם ה' בסיום הברכה, חזר, ואם כבר ביטא שם ה', אינו חוזר. וביום השני, אף אם נזכר לפני סיום הברכה, אינו חוזר. בע'עלנו יש לומר 'שהם משתחיים להבל וריק ומתפללים לאל לא יושיע' לפני 'ואנחנו כורעים' (וכן בכל השנה). יש להפסיק בין 'ומתפללים לאל לא יושיע' לבין 'ואנחנו כורעים'. בחזרת הש"ץ כורעים ב'ואנחנו כורעים', והנופלים על פניהם יפרסו בד או ניר כנגד פניהם (ולא נשים השומעות תקיעת שופר צריכות להזהר שלא כשהפנים כנגד הקרקע).

במקום שנוהגים לתקוע באמצע מוסף של לחש, יחיד העומד עדיין באמצע הברכה מפסיק בתפילתו להאזין לתקיעות, ורק אחרי שגומר את הברכה אומר 'היום הרת עולם'.

מנחה: המתפללים מנחה גדולה מיד אחרי תפילת מוסף, לפני הסעודה, לדעת הגר"א אין אומרים 'אבינו מלכנו', אפילו כשראש השנה חל בימי חול.

תשליך: לאחר תפילת מנחה וקודם שקיעת החמה, ביום הראשון של ראש השנה (שלא בשבת) נוהגים ללכת לים, או לנהר או למקום שמצויים שם מים, לאמירת תשליך (משנה ברורה תקפ"ג ב, ח, וברמ"א).

ליל ב' של רה"ש: מתפללים ערבית רק לאחר צאת הכוכבים בוודאות. אף בבית לא יכינו שום דבר להדלקת נרות, לסעודה וכדומה רק לאחר צאת הכוכבים - יניח לפני הקדוש ובהדלקת הנרות פרי חדש או ילבש בגד חדש ויכוון בשהחינו גם על זה.

יום ב' של רה"ש: תפילה ותקיעות כמו ביום הראשון.

זמן קידוש לבנה: מליל רביעי ל' יום יושע ועד מוצש"ק י"ד בתשרי. נוהגים לשקד את הלבנה במוצאי יום כיפור.

יום רביעי - צום גדליה

ביום שלמחרת ראש השנה הוא תענית ציבור, לפי שביום זה נהרג גדליה בן אחיקם, שהיה נציב על יהודה בימים שלאחר חורבן בית המקדש הראשון, בתחילת המאה ה-6 לפנה"ס, ומותו היווה באופן סופי את חורבן היישוב היהודי בימי בית ראשון. נוהגים בתענית זו כבשאר התעניות, וקוראים בתורה בשחרית ובמנחה. ש"ץ אומר "עננו" בשחרית והציבור במנחה. הצום מתחיל עם עלות השחר.

המשפחה בפרשה

הרב עו"ד דוד הלפגוט, L.L.M.

מומחה לדיני משפחה, מגשר ויועץ זוגי

ראש השנה וזוגיות:

כולנו מצויים בעיצומם של ימי ההכנות לקראת ראש השנה תשע"ז הבא עלינו לטובה. ימי הסליחות וקרוב הלבבות יחד עם הרגשת החגיגות של שנה חדשה מהווים מתכון רב עוצמה לאפשרות של התחדשות והעצמת הזוגיות. אלו ימים שבהם אפשר וצריך לסיים סכסוכים ולבקש לפתוח דף חדש והתחלה חדשה לחיי זוגיות טובים יותר.

פרשת כי תבוא קוראים אותה תמיד בציבור בסיומה של השנה וטרם כניסת ראש השנה. זו הפרשה בה מוזכרים קללות וברכות וחכמים אומרים שקריאתה מהווה כעין סיום לדברים הלא כל כך טובים שארעו בשנה החולפת. קריאה זו מכריזה הכרזה קבל עם ועולם לאמור: תכלה שנה וקללותיה תחל שנה וברכותיה. הפרשה והערבות ההדדית שצריכה לשרור בין כל יהודי ליהודי באשר הוא, לשם שמירת תורה ומצוות. הערבות ההדדית והברית החשובה ביותר היא של האדם לתא המשפחתי שלו. המחויבות והערבות של אדם לאשתו לבניו ולבתויו. ערבות הדדית זו דורשת מכל יהודי לגלות אחריות רעות ואחריות לגורלו ולמצבו של כל אחד מבני ביתו. ערבות הדדית זו משמעותה היא שאם יהודי או אחד מבני ביתו חוטא ולא מנעת ממנו לחטוא הרי שאתה נתפט בעוונתו. וכאילו אתה בעצמך חטאת באותו חטא. הערבות ההדדית הנתבעת מבעל לאשתו ומאשה לבעלה היא דומה לכך ממש. לדוגמה: אם האשה קשה לה או שכואבת לה הרגל, צריך שהבעל ירגיש בעצמו ובגופו את אותם קשיים עד שיאמר "הרגל של אשתי כואבת לי". וכך גם חייבת שתהיה הרגשת האשה אל כאבי הרוחניים או הגופניים של הבעל. הערבות והברית הנכרתת מידי שנה בשנה טרם ראש השנה מחדש באמצעות קריאת פרשת נצבים. מטרתה להציב מחדש גם את הברית והערבות ההדדית שנכרתה בין הבעל לאשתו תחת חופה שלהם ביום החתונה. ביום ראש השנה ניצב האדם הנשוי לפני הקדוש ברוך הוא לדין ולמשפט יחד עם אשתו. הוא איננו ניצב לבדו בגפו, אלא הוא נבחן אצל רבנו של עולם במשפט ובדין גם על מצבה הרוחני והגשמי של אשתו. המשפט של כל יהודי יתמקד לא רק במצבה של אשתו אלא בעיקר בתבחן השאלה האם הבעל והאשה קיימו את ברית הערבות ההדדית שלמענה הם באו בברית הנשואין. האם הם אכן רואים שומעים וחשים בעצמם את צרכי בן הזוג. האם הם חיים באמת יחדיו כגוף אחד. האם האחד מרגיש את כאבו של השני ושמוח בשמחתו. האם הם מכירים את בן הזוג מצבו הרוחני של בן הזוג משביע רצון וכמה הוא מעודד אותו לגדול בתורה וביראת השמים. האם יש שמחה אמיתית של קדושה וטהרה בין בני הזוג, בבית ובמשפחה.

מתוך עשיית חשבון נפש וערבות הדדית זו צריך להיכנס לשנה החדשה. צריך לדבר ולהידבר בין בני הזוג על התקוות הרוחניות והתוכניות הטובות והשמחות שכל אחד מהם רואה מצפה ורוצה להגשים בשנה הבאה. חשוב מאוד לא לקבל משימות רבות לקראת השנה החדשה. משום שטבעו של עולם שלא ניתן בשנה אחת להגשים הרבה מאוד משימות. טוב יהיה לקבל על עצמנו משימה אחת רוחנית, זוגית, משותפת. לקראת השנה הבאה. משימה שנתדבק בה בכל יום, נתימך בה ונעשה הכל על מנת להגשימה במשך ימי השנה הבאים עלינו לטובה. די במשימה אחת. אבל כזו שנוכל לעמוד בה ולבצע ולהגשימה במשותף. במטרה להעצים את הזוגיות ולחזק אותה. בנוסף חשוב מאוד לשמוח את האשה והילדים לקראת ראש השנה, חשוב במיוחד, להקפיד מאוד מאוד שלא לזכור ביום אופן, בשני ימי ראש השנה, כי הכל הולך אחר הראש

וההתחלה. ולהיות תמיד בשמחה ועם חיוך טוב. שנה טובה כתיבה וחתמה טובה לכולכם.

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

שקט כמו הר זורם כמו נהר

משה ב. א.

מטפל וחוקר צמחי מרפא

פרשותינו עוסקות מעט בהשלכות של אי הליכה בדרך הנהיג. התנהגות עם ישראל לא לפי הטבע שהבורא יצר אותנו. התנהגות התואמת את בני המלך, אלא כבני השפחה, היא זו המביאה עלינו את כל החולאים המוזכרים בפרשה.

עם ישראל נרתעים לאחור, כך מספר המדרש, בשאלה "מי יכול לעמוד בכל זה?" על כך אומר הנביא "אני ה' לא שנית, ואתם בני יעקב לא כליתם". לשון הפסוק המוזרה מוסברת ע"י המפרשים "אני ה' לא שנית". כאשר אני מביא מכה על אומה אני לא צריך לשנות אלא מספיק אחת כדי לנלותה. "ואתם בני יעקב לא כליתם" גם אם אני מביא עליכם הרבה מכות אתם לא כלים, כידוע. ובהמשך "חצי אכלה בם (בעם ישראל)" "חצי כלים ואתם אינכם כלים". זה מה שמשה אומר לעם ומחזיר את ישראל אחרי שמיעת פרשת המכות. "אתם ניצבים". גם אחרי כל המכות שזכרנו בפרשה ובספר הקודם, "אתם ניצבים", עומדים וקיימים.

דיברנו על שלשת כללי הבריאות של הרמב"ם - שלמות גוף ונפש, תזונה נכונה ותנועה.

לאור זאת נדרב כיום על דוגמא קטנה ומשמעותית כיצד שלמות הנפש והתנועה משמרות את בריאות העיניים שלנו.

אומר דוד המלך "עששה מעכס עיני". מידת הכעס היא אחד הגורמים הקשים ביותר לפגיעה במאור העיניים. הכעס גורם לשרירי העין מאמץ לא בריא הגורם לפגיעה במתמכת בתפקודה ובמשך הזמן להזדקקות לסייע לראיה בצורת משקפיים.

מה יכול לעשות אדם ש 'נולד כעסן'? כולנו נולדים כעסנים. מהרגע שאנו עומדים על דעתנו ומחשיבים את עצמנו קצת יותר ממה שצריך, אנחנו הופכים לכעסנים על כל מה שלא מתנהג לפי רצוננו אנו.

אז מה עושים? עובדים על זה!!! כן פשוט משקיעים מאמץ לימודי ובעבודה קשה אפשר להפחית את הגובה שהאנו שלנו תופס כדי להגיע למידת הענוה.

איך עובדים על כ? בראש ובראשונה אגרת הרמב"ן. האגרת הזו היא אחד הכלים היעילים ביותר להתקדמות בביטול מידת הכעס. אח"כ כמובן יש ספרים רבים והנהגות רבות כיצד לתרגל את עצמנו להגיע לרוגע הנדרש ולמניעת הכעס.

חשוב ביותר - קריאת שמע על המיטה - אחרי הנוסח הרגיל, כדאי לעשות סיכום בכל יום. היחס התקדמתי ב-3, 1,2, בתחומי העבודה, בית... ובתחומי העבודה העצמית, הרוחניות, המידות - הלכת קדימה, או אחרת ח"ו. רק כך בעבודה יומיומית שהופכת מהר מאוד לתענוג עצום, כי אתה מודע לעצמך ולשינויים החלים בך. זה נכס שמי שחווה אותו מתקשה להיפרד ממנו כי בעצם העולם הזה הופך לעולם הבא כמו שאומר הרמח"ל בהקדמתו ל'מסילת שירים' "אז תראה עולמך בחיך". מאדם החזק לעוהר העין מקבלת לביקורים מיותרים אצל הרופא, לחץ דם, סוכרת ועוד, אתה הופך לאדם המסייע לאחרים בדרכם הקשה.

וממילא הפגיעה בעין מצטמצמת והעין חוזרת לתפקודה הקודם. האר"י הקדוש מציע להסתכל על נרות שבת בזמן הקידוש, כדאי לעיין בזה קצת.

הפן הנוסף המשפיע על איכות הראיה הוא חוסר תנועה של שרירי העין. בעין האנושית שתי מערכות שרירים. שרירים היקפיים האחראים להזיז את העין ימינה שמאלה ולמעלה למטה, ושרירי החדשה. השרירים היקפיים במצבם התקין גם שומרים על צורת הגלגל של העין. אם הם נחלשים הם רפויים וממילא העין מקבלת צורה אליפטית, המיקוד של התמונה בעין מקבל מקום אחר והתמונה מתקבלת במוח בצורה המטושטשת המוכרת לקצרי/קרובי ראייה.

בדומה לכך נגרם הנזק לשרירי העדשה שמתנוונים וגורמים לחוסר יכולת להתאים את העדשה למרחק הנדרש כדי לראות היטב.

מה עושים כדי לתקן? יש רופא עיניים אמריקאי בשם בייטס המלמד אותנו תרגילים המסייעים להחזיר לשרירי העין את הטונוס שלהם ולהחזיר הראיה לקדמותה.

מומלץ ביותר להשיג ללמוד..

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