

**"אמרי נהוראי" – פרשת "דברים"**

פוסקת הגמרא, שבמעשה זה של השלכת הנייר שוב לרצפה, סילקת את הפעולה הראשונה ועכשיו אתה הוא הבעלים.

**סיפר רבי ישראל סלנטר זצ"ל** – היה זה בערב יום הכיפורים לפנות ערב... בשעה שיהודי העיריה פסעו אל בתי הכנסיות לתפילת "כל נדרי" ... האוויר ברחוב היה טעון מ'חרדת יום הדין' הקרב ובא, האווירה הרצינית ששרתה בזמן זה הייתה כל כך מורגשת עד שניתן היה לחתוך אותה בסכין... ברחוב השקט הלך לו בפסיעות נפחדות יהודי חשוב "מגדולי היראים" מכונס היה אותו יהודי בתוך עצמו, ואימת יום הדין הייתה נסוכה על פניו שהיו רציניים עד לאימה, כל מהותו כאילו צעקה על מתח ולחץ... {יש המגזימים בתגובתם- כמו המאזינים שהוכרחו להשתתף בהרצאה של מורם המשעמם והגיעו לבושים בפיג'מה מוכנים לשינה מבריא... ובאחד הפעמים הגדילו ומחו כפיים הרבה זמן יותר מהמקובל על משהו מצחיק שאמר המורה- כדי להעביר את הזמן, וכשאמר להם המורה שלא ימשיך לדבר עד שלא יפסיקו להרעיש במחאות הכפיים- לא הפסיקו הקהל עד שנגמר הזמן שהיה צריך לדרוש...} אך בדיוק ברגעים אלו הייתי צריך לשאול אותו שאלה מסוימת, פניתי אליו עם שאלתי, אבל אותו יהודי, מ"גודל עיצבונו ויראתו" פשוט יתעלם ממני. ולא רק שלא השיבני, אלא אף יותר מזה, שאפילו לא חנן אותי בניד עפעף...". "עזבתי אותו"- מספר רבי ישראל- "עם רגשות כואבים", הקול הפנימי שבתוכי התחיל, כביכול, לסדר את טענותיו למול אותו יהודי: 'למה אני אשם כי אתה ירא ה', ותרעד ותפחד מיום הדין?! {אף אחד לא אוהב להיות אשם, אם לא הוא אחראי על הנזק שנעשה, כמו הסיפור בשוטר שעצר מכונית שנכנסה בעמוד, וראה שכולם בה שיכורים. שאל: "מי נהג?". ענו לו הנוסעים: "אף אחד, כולנו ישבנו במושב האחורי..."} מה זה נוגע אלי? הלא מחויב הנך לענות על שאלתי בנחת רוח! כי זהו מדרכי ההטבה וגמילות חסדים!... האם אימתך ויראתך הגדולה מיום הדין משחררת אותך מהמחויבויות שלך ש'בין אדם לחברו'? ויתרה מזאת- מיחה אותו קול פנימי- אם אותו יהודי הוא באמת חרד וירא לדבר ה', למה הוא בכלל לא חשב על ההרגשה המאוד לא נחמדה שנגרמת לחברו כאשר מתכחשים ממנו, כאילו שאינו במציאות כלל...!!

**שבת שלום!**

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

**להקדשת העלון** בנדבת קודש (אפשר גם מכספי מעשר) או **לקבלת עלונים בחינם**- נא לפנות למספר: 0527116539 או לאימייל: nz0527116539nz@gmail.com

**"אלה הדברים" – 'רש"י' – "לפי שהן דברי תוכחות ומנה כאן כל שהכעיסו לפני המקום בהן, לפיכך סתם את הדברים והזכירן ברמז, מפני כבודן של ישראל."**

**על אף הקפדתו של הקב"ה על נפילותיהם של עם ישראל במדבר, למרות זאת הראה ה' ש"מדות טובות" זה המפתח ועיקר לתורה, וחשוב לשמור על כבודו של כל אדם בישראל!!-**

**ל**א כמו אותו יהודי שלא מחל על כבודו לגוי שנכנס בו עם רכבו וצעק עליו, והאשים את היהודי בכל הנזק שקרה, והיהודי החליט ללמדו לכך, והציע בתחכום: ש"אולי עדיף במקום לריב ולצעוק ברחוב- לשתות יין שיש לו ב-פגש רכבו", ובעודו מציע שלף ממכוניתו בבקבוק יין חריף, ומג לגוי מלוא הכוס. שמה הגוי וניקה פיו. מזג לו היהודי כוס נוספת, ועוד אחת ועוד אחת, עד שהגיע הגוי לתחתית הבקבוק. אזי ניגש היהודי וחיג למשטרה: "בואו לכן מהר! אדם התנגש במכונית שלי, והוא שיכור לגמרי, בקושי מצליח לעמוד"...}

**מ**סופר על "הסבא מסלבודקא", רבי נתן צבי פינקל

זצ"ל, שהבחין פעם אחת באחד מבחורי ישיבתו- "ישיבת סלבודקא", שהתכופף להרים דף שהיה מושלך בחצר הישיבה, בחושבו כי מדובר בדף קדוש הטעון גניזה. ברם, משנוכח לדעת שהדף לא מכיל דברי תורה, השליכו שוב לקרקע. קרא אליו הסבא מסלבודקא וגער בו "איך אתה מעז לעשות דבר כזה? הרי אתה נחשבת עכשיו 'מזיק ברשות הרבים' ו'כורה בור להכשיל בני אדם'...?!" התפלא הבחור וענה: "מה שייכות יש בין מה שעשיתי לכריית בור ברשות הרבים?" {לא תמיד מה שנראה לעין אומר שכך זה באמת- כמו אותו מרצה לא מוכשר שעמד על הבמה ודיבר ודיבר, עייף את השומעים, עד שעזבו הם את מקום מושבם, חוץ מאחד. כשעמד לסיים המרצה את דבריו שיבח את המאזין היחיד שנשאר, ואמר לו: "אני מוכרח להגיד שאתה אדם נחמד ומנומס". פיהק המאזין והעיר בשקט: "אני לא מעוניין להעליב אותך, אבל אני המרצה אחריו"...} הסבירו הסבא: "בור", אין זה רק אם אתה עושה תקלה ומכשול, שרעך עלול להינזק או להיהרג. אלא אף אתה מאלץ מישהו להתכופף ולהרים דף זה, אתה "מזיק"! שהרי בכך אתה מפריע אותו מהליוכו ומלימודו, ואתה נדרש על זה משום "בור". יתר כל כן, אפילו שהנך הוא לא בעל הנייר הזה ולא אתה השלכת אותו בהתחלה על הארץ אלא מישהו אחר. אבל כיון ואתה הגבתה אותו, הנך נחשב עכשיו בעל 'הבור' ו'בעל התקלה'. שכן, כך

# "פיתוח הקול בדרך הכלל" – מבוסס על תורת אבי

{אם ננשום נשימה שאין בה מספיק חמצן ממילא גם נקבל פחות מהדברים הטובים- כמו הילד שאמר לאביו: "אבא אתה זוכר שאמרת לי שכשאקבל 100 במבחן תיתן לי 100 שקל?", "כן חמודי". "אז תביא לי 50 שקל"... }

**39.** "נשימה דרך האף" יכולה 'לשבש' אף את "אספקת

החמצן לרקמות"- כתוצאה מירידת ריכוז של הפחמן "היפרוונטילציה"- שנגרמת מ-"נשימת יתר"!!!

{כול להיות שלא תבחינו בכל התסמינים של חוסר בנשימה איכותית ומספקת, אבל אין זה אומר שהכל בסדר, כמו החייל שחזר משבת חופשה שרק הוא קיבל על התנהגות מצטיינת- שאלוהו חבריו: "איך היה?". השיב: "אל תשאלו, היה כל כך שקט עד שלא הצלחתי להירדם בכלל"... }

**40.** "נשימה דרך הפה" היא טריגר לכחכות בגרון!!- כיון

שהאוויר הנכנס פחות מסונן ונקי, וממילא יותר חיידקים וכדומה שיושבים על קנה הנשימה ועל המיתרים!!!

"אני אישית ניסיתי פעמים נשימה מהפה והיא גרמה לי לקול פחות נקי באותו רגע, והפריעה לי כשניסיתי להגיע לטונים הגבוהים ועוד".

לא חבל להשקיע כל כך הרבה בחיינו ובכל זאת לא לראות הצלחה!!- כמו אותו אמן שהתלונן: "כל הדמויות שביצירה שלי הם חיוביות, ואילו כל הביקורות עליהם הם- שליליות"... }

ל'הערות' ו'הארות' או ל'הרחבה' בנושא- "פיתוח

הקול" בשיטת "פיתוח הקול בדרך הכול" ממורה מוסמך ויר"ש, בעל ניסיון רב (הוסמכתי ע"י אבי המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed. Mus. ונטורופת N.D) אפשר להתקשר לפלאלפון: 0527116539-נהוראי זוהרי. או לאימייל: nz0527116539@gmail.com

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

"למה נשימה דרך ה'אף' חשובה כ"כ לקול שלנו- למיתרי הקול, לחללי תהודה, לדיקציה נכונה וכו'. וכן- לשאר חלקי גופינו?": חלק ג'-

**5 סיבות נוספות!":**

**36.** "נשימה דרך הפה" גורמת ל'נשימה מהירה! שזאת

צורת נשימה שאינה בריאה!! ו"מפריעה" להפקה קולית 'חלקה' ו'יעילה!'. {פנה אחד לרעהו לספסל ההופעה והעיר על הזמר: "הזמר הזה הוא ממש זמר מהשורה הראשונה!". התפלא האדם השני: "באמת, מן השורה הראשונה! לא הגזמת? והרי בכלל א"א לשמוע אותו, מרוב שקולו כ"כ חלש ולא ברור!!". "נכון, לזה התכוונתי", ענה הראשון, "שקולו כ"כ חלש שרק השורה הראשונה באולם יכולה לשמוע אותו, והוא הזמר רק שלהם"... }

**37.** "נשימה דרך האף" מונעת 'מחלות כרוניות'!! מחלות

כרוניות פוגעות לנו ב'מיתרי הקול'.

{בר אחד לא טוב שאנו עושים- יכול להיות 'כדור שלג' הורסני ולהרוס דברים נוספים. "עבירה גוררת עבירה"- שלמה נשלח לעמוד כדי להיות שליח ציבור. באמצע העמידה בלחש- דפק על התיבה מספר דפיקות. שכידוע זה סימן ליום שלא אומרים בו תחנון. אחרי התפילה ניגשו אליו מספר בחורים ושאלוהו: "שלמה מדוע 'דפקת' על התיבה?". מחה את הזיעה שלמה ואמר: "אוו...", היה כאן זבוב טורדני שהפריע לי בכוונת התפילה, והנה בדיוק באמצע העמידה ב"מודים" סייעוני משמיים והנה הוא מונח לפניו מוכן להקריב נפשו, ואני...". הקשו עליו: "והלא אתה יודע שדפיקות על הבימה זה סימן היכר בין החזן לציבור לאי 'אמירת תחנון'!?!". הנהן שלמה ומצחו נחרש קמטים. שבו והקשו לו שוב: "ואתה מדוע אינך אמרת תחנון?". השיב שלמה בתמימות: "משראיתי שאתם לא אומרים תחנון, אף אני לא רציתי להיות פורש מן הציבור..." }

**38.** "נשימה דרך הפה" גורמת ל'ירידת הריכוז' של הפחמן

"היפרוונטילציה"!! ואחת התוצאות של ירידת פחמן זה היא- 'התכווצות' של ה'שריר החלק'. 'כלי הדם' שעטופים בשריר חלק מתכווצים גם הם וכך 'משתבשת' 'זרימת הדם'!!!

