



אימון, העצמה וחינוך ילדים

הרב מוטי זולברג

יועץ חינוכי מוסמך, מדריך כשורי חיים ומוגנות
מחבר הספר "דע לך בני"

פרשת ואתחנן

"ונשמרתם מאוד לנפשותיכם"

כתב הרמב"ם: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבררים והמחלימים". ע"כ.

התייחסות חז"ל לשמירת הבריאות: בגמרא מובא ששאל רב הונא את בנו רבה, מדוע אינך הולך לשיעוריו של רב חסדא ששמועותיו מחודדות? השיב הבן ואמר: לשם מה אלך לרב חסדא, הלא כאשר אני הולך אצלו, הוא מדבר איתי במילי דעלמא - עניינים של בריאות הגוף! ענה רב הונא לבנו בתמיהה: הוא עוסק בחיי הבריות, ואתה קורא לכך ענייני העולם?! כל שכן שעליך ללכת ללמוד אצלו! הרי לנו, כמה מעלה חשובה יש ללמוד וללמד בעניינים אלו, כי רצון הבורא יתברך בבריאותו של האדם שיהיה בריא ויעבוד אותו בשמחה.

בריאות איתנה: על כל אדם לשמור על בריאות גופו שלא יחלה. על כן, לא יאכל מאכלים שאינם בריאים, וישמור עצמו מהתקררות ומשאר דברים המשחיתים את הגוף, שכן אמרה תורה: "השֹׁמֵר לֶךְ וְשֹׁמֵר נַפְשׁוֹ מֵאֵד", וכן נאמר: "וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם". ודרשו חז"ל על הפסוק: "וַיְהִי הָאָדָם לְנַפְשׁ חַיָּה" - נשמח שנתתי בך החייה.

ימי בין הזמנים מלאי אתגרים: סנפלינג, ים, בריכה, ג'פים, קארטינג, מסלולים, עישון, אכילה, שינה, מוגנות ו... בלי סוף דברים.

כמה עלינו לשמור על הגוף והנפש, הרוחנית והגשמית, ובראש חודש אלול, נחזור ברמה רוחנית וגשמית, לא פחות כמה שסיימנו את שנת הלימודים הקודמת.

סליחה?

למה אתה לא מעשן?

האמת לקריכה היומ?

mottizol@gmail.com

054-5773002