

~ "אמרי נהוראי" - "פרשת תולדות" ~

אליו הבחור ומילות הודיה בפיו: "הרב, עדיין אינני מלאך, אבל את הפחד להתחתן איבדתי. ועוד אני מוכרח להגיד שבהתחלה היה בלבי קצת כעס (...). על הרב, שהאם הרב חושב שאני ילד קטן שלא יודע כמה חמורה מידת הכעס, ואינה רצויה לפני ה'. אבל עכשיו אחרי שלמדתי הבנתי כמה מועיל לראות עוד ועוד דוגמאות ומקורות שמבארים את החסרונות העצומים שבה". וכך כתב גם **הפלא יועץ**: "הגדר הגדול לכעס, שירשום בכתב וילקט כל מאמרי חז"ל בש"ס ובמדרשים ובזוהר הקדוש ובדברי האריז"ל ויהיו לזיכרון לנגד עיניו ובהם יהגה מדי יום ביומו". {החוכמה של העם היהודי גדולה עד מאד – סיפר בעל מכולת גוי לבעל מכולת חברו היהודי: "תקשיב איזה מקרה מוזר היה לי היום. דוד הקפדן נכנס אלי היום, וביקש לקנות קופסת גפרורים. ביקשתי ממנו עבודה שקל. נטל הקפדן את הקופסא ובדקה, והתלונן: "הקופסא לא טובה לשמאלי כמוני". הפכתי לו הקופסא, ועניתי לו: "מהצד השני זה הפתיחה של השמאליים, איזה פתי!"}. ענהו יעקב: "אתה גם פתי, כי אני הייתי נותן לו קופסא אחרת, ואומר לו שקופסא של שמאליים מיוחדת ועולה 2 שקל!"...}

"בת בתואל מפדן ארם אחות לבן" - רש"י

"וכי עדיין לא נכתב שהיא בת בתואל ואחות לבן ומפדן ארם, אלא להגיד שבחה, שהיתה בת רשע, ואחות רשע ומקומה אנשי רשע, ולא למדה ממעשיהם". **"ויתרוצצו" - רש"י** - "...רבותינו דרשוהו לשון ריצה, כשהיתה עוברת על פתחי תורה של שם ועבר, יעקב רץ ומפרכס לצאת, עוברת על פתחי עכו"ם, עשו מפרכס לצאת". **"תם" - רש"י** - "אינו בקי בכל אלה, אלא כלבו כן פיו. מי שאינו חריף לרמות קרוי תם".

סיפר רבי נחום דימט שליט"א - מעשה בבחור שהגיע אליי ואמר

לי: "רבי אני לגיל וכנראה בני עוד מעט ללחוץ אותי שאלתי אותו: הבעיה בזה?".
הבחור: "הרב



כבר הגעתי שידוכים, משפחתי יתחילו להתחתן", "נו, ומה וענה לי

אני יש לי בעיה גדולה – של מידת כעס. ואני מפחד שאני וגם אשתי נסבול ממנה. באתי אליך כדי שתתן לי עצה איך להתגבר עליה? וכדאי שהרב ידע שכבר ניסית הרבה שיטות להתגבר, ושום שיטה לא עזרה!". { פעמים רבות הפזיזות מביאה למקומות לא טובים. וצריך לחשוב לפני שעושים משהו... – כמו הזקן שנכנס לרופא. ועוד לא הספיק להגיד שום דבר. וכבר אמר לו הרופא: "מהר תשפיל שרוולים!", ניסה הזקן למחות ולהגיד: "אבל ... אה...", וכבר קטע אותו הרופא ואמר לו: "אין זמן לדיבורים מיותרים, תסתכל איזה תור ארוך יש כאן...!", נכנע הזקן בליט ברירה, והפשיל שרוולו. בדק אותו הרופא, ואמר לו: "הדופק שלך בסדר, הבדיקה טובה. למה בעצם באת אליי?". גמגם הזקן וענה לו: "סלח אדוני הרופא, אני גבאי של בית הכנסת, ובאתי לגבות את חובך על עליית שלישי!"... } ענית לי: "תראה, אני מוכן לתת לך עצה שבעיני היא מצוינת, אבל אני צריך שתבטיח לי שלמרות שהעצה תראה בעיניך בהתחלה כלא יעילה ואף טיפשית, בכל זאת תקיים אותה. שהרי אין לך מה להפסיד!". כשהבחור הבטיח אמרתי לו: "יש ספר קטן ששמו 'הסר כעס מלבך' (ובו מובא המון מדרשי חז"ל וסיפורים על רעותה של מידת הכעס), אני רוצה שתקרא את הספר הזה כל יום במשך 10 דקות, לא יותר. ותקרא אותו בנחת וברגיעה, לאט לאט. מתי שתגמור את הספר תחזור עליו פעם שניה. כשתגמור פעם שניה – יש עוד ספר מאותה סדרה שאני רוצה שתקרא ששמו הוא 'לענווים יתן חן'. אחרי שתגמור כל זה – אתה תראה איך זה ישנה אותך". אמר לי הבחור: "הרב אני מסכים לעשות את זה, אבל אשמח להסבר למה דווקא עצה זו תעזור לי?". ענית לי: "אחרי שתקרא ספרים אלו, ובדגש על לקרוא אותם לאט וברצינות – אתה תרגיש כמה הכעס זו מידה רעה ומאוסה, ועל ידי זה תשתפר". חלפו כמה חודשים והנה חזר

אל אחד ממקורביו של החזון איש את הרב: "הרב אני יודע

אנשים מנוחתך. תמה מקפיד וכועס ענהו החזון כזאת (חוסר אינני מכיר כמוה



שיש כמה שמטרידים את אני איך אינך עליהם?". איש: "סחורה סבלנות וכעס) ואינני מחזיק בביתי!".

העלון להצלחת האנשים היקרים: - נתנאל בן ברכה

רחל", "שמואל בן בתיה", "יעקב בן אסתר", "אהוד בן יעל", "גדליה בן עדה", וכן לכל המעוניינים ב"עילום שם" - **על אשך נתנו מזמנם להפיץ את העלון** בבתי הכנסיות ושאר מקומות. (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות, ונקרא ע"י אלפי אנשים כל שבוע).

לתרומה לעלון הקדוש בנדבת קודש (אפשר גם מכספי

מעשר) או **להפצת עלונים** (את החבילה של העלונים מקבלים ללא עלות - רק מתבקש לחלק) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם וכדומה** – נא לפנות בכל עת ל-**מספר: 0527116539 - נהוראי זוהרי** או ל-**אימייל: nz0527116539nz@gmail.com** וכן אפשר לעשות העברה בנקאית לבנק מרכנתיל למספר חשבון: 072107857, לסניף: 742, או אפשר לשלוח מכתב ל-כתובת שמואל הנביא 23.

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

~ "פיתוח הקול בדרך הכל" - מבוסס על תורת אבי ~

בחמצן יכול לגרום ללחץ. ולחץ בתורו יכול לגרום להרבה בעיות גופניות, ובכללן בעיה למיתרים, שהם מושפעים מאד מלחץ. ומתפקדים בפחות יעילות.

20. היבלות יכולות לגרום ל-**אודם במיתרים!** {למרות שהיבלות הם פצעים קטנים מאד, אבל בכוחם לגרום להרבה מאד נזק. לפעמים גם דברים קטנים גורמים לנו להרבה בעיות - כמו הנווד שסיפר על עצמו: "יום אחד הלכתי לבדי ביער גדול וחשוך. פתאום ראיתי 100 זאבים אימתניים פוערים פיהם מולי, ורק רוצים לבולעני חי.. ובאתי ל...". עצרו אחד השומעים, ושאלו: "רגע, מה באמת היו 100 זאבים, ממש ספרת אותם? ועוד בחושך?". ענה הנווד: "אולי לא 100, אבל וודאי שהיו שם 50 זאבים!", "הקשה לו מאזין אחר: "רגע, ומי אמר ש-50 ודאי היו שם, אולי היו שם רק 20?". ענה הנווד בכובד ראש: "כן, כנראה שהיו שם 20 ולא 50...". הקשה לו השואל הראשון: "אם כן, מי אמר שהיה שם 20 זאבים, אולי היו שם רק 'מנין' של זאבים, ולא 'ברוב עם הדרת מלך'?". ענה הנווד עם פנים נפולות, ועצב בלב: "אפילו אם היה שם רק זאב אחד, זה מסוכן מאד!...". הקשה לו השואל השני (הוא והשואל הראשון חברותא לשאלות..): "וממש ראית את הזאב, מה הצבע שלו, ואת השיניים שלו?" נפלה רוחו של המספר וענה: "ודאי, שהרי מי רשרש שם בתור סבך העצים!..."

לשאלתי השבוע: "איך אני יודע אם אני סובל מיבלות?", מעניין מה אתם הייתם עונים.

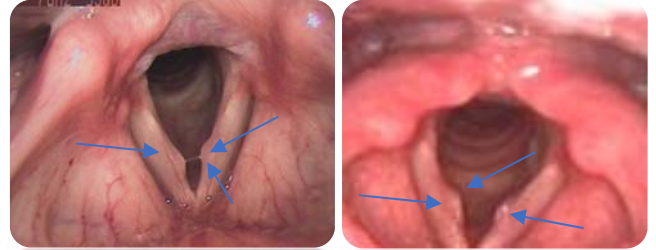
להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" בשיטת "פיתוח הקול בדרך הכל" ממורה יר"ש מוסמך (הוסמכתי ע"י אבי המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D) *טיפול באלפי אנשים, *בעל ניסיון של מעל 10 שנים בתחום, *מייעץ לכל סוגי בעיות הקול, *השיעורים ניתנים בקבוצה או בפרטי - להתקשר לפלאפון: 0527116539 - **נהוראי זוהרי. או לאימייל: nz0527116539nz@gmail.com. או אפשר לשלוח מכתב לכתובת שמואל הנביא 23.**

לפתח קורס חדש מעניין - "לדעת לדבר בדרך מסקרנת לקהל רחב" - בשיטת "מרצה גדול בדרך הכל", *מאות טיפים, *מחיר נוח, *מ-בעל ניסיון של מעל 10 שנים בהרצאות בפני קהל רב ומעט כאחד - **נהוראי זוהרי.**

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

"מהן יבלות במיתרי הקול? ולמה הן מפריעות

למיתרי הקול?" - [חלק ז']



18. ריח רע בפה! **19.** קשיים בנשימה! **20.** אודם במיתרים!

18. היבלות עלולות לגרום ל-**ריח רע בפה!** {היבלות הן הבעייתיות, אז למה לא לטפל בהן, שהרי בינתיים הסובל מהן צריך לסבול גם את החסרונות שלהן (אנשים יעירו על הריח, וודאי יתרחקו..), ואילו יש אנשים שיודעים לא רק לא לסבול מחסרון של מישהו אחר, אלא אף להרוויח ממנו - כמו הנוסע שתוך כדי שירד מהאוטובוס סגר הנהג את הדלת על רגלו, וכתוצאה מכך רגלו המסכנה נשברה.. תבע הנוסע את חברת האוטובוס בבית משפט. אחרי דיונים ארוכים בין השופט לעורך דין ולחברת האוטובוס - נפסק שחברת האוטובוס צריכה לשלם לנוסע פיצויים בסך 5 אלף ש. אחרי שבוע פנה העורך דין עם הכסף בידו, ואמר לו: "מגיע לך 500 ש!, הנה לך, תהנה מהם!". שאלו הנוסע: "אבל למה רק 500, אני זוכר שהשופט אמר שמגיע לי 5 אלף?!". ענה העורך דין: "תראה אחרי הניקוי של שכר הטרחה שלי, דמי טיפול בתיק והוצאות משפט - נשאר לך 500 שקל שלמים!". אמר הלקוח ברוגז חצי בשקט חצי בקול: "אני תוהה לרגע.. למי נשברה הרגל, לי או לך?"...}

19. היבלות יכולות להוות טריגר ל-**קשיי נשימה!** וזה קורה בגלל: שהיבלות נמצאות היכן שהאוויר צריך לצאת והן חוסמות חלק מהמעבר. וזה יכול להיות טריגר ל-4 בעיות: 1. יהיה קשה לדבר, וכן לבצע כל הפקה קולית אחרת. (א) כיון שהקול שלנו זה אוויר שיוצא בסופו של דבר, ואצל הסובל מהן האוויר מתקשה לצאת. (ו-ב) כיון שמלכתחילה לא נכנס אצלו מספיק אוויר, וקולנו תלוי בכמות של האוויר שנכנס. וגם מה שנכנס, נכנס במאמץ גדול, והמאמץ משפיע לרעה על הקול. 2. יכול להיגרם לסובל מהן חוסר בחמצן. וחוסר בחמצן יכול להוות המון בעיות לכל הגוף כולו, וממילא גם לקול בסופו של דבר, כגון - מערכת עיכול שפועלת פחות טוב, וממילא מפריעה לנשימה תקינה, וגם יכולה לגרום לעליית מיצי עיכול, ולגרום פצע במיתרים. וכן עוד המון רעות. 3. יכול להיגמר לסובל מהן האוויר מהר מאד. וזה בגלל שמלכתחילה לא נכנס הרבה אוויר. 4. חוסר

