

~"אמרי נהזקתי"~

אחרי שהספיק 100 דף...". רגע לפני שהזקן החל שוב לתקן את ה'טעות' בשלישית, המשיך ה'חפץ חיים' ואמר לו: "בני, שמעתי אותך היטב היטב. אבל כיוונתי לדברי הז"ל שאמרו כי יפה אחד בצער 100 שלא בצער. נמצא שאתה שכל כך התאמצת והשקעת – למדת למעלה מ-100 דפים!..." {**לפעמים גם מאמץ קטן עושה הרבה**} - פיל ועכבר הולכים על גשר מעץ. העכבר, שיושב על האוזן של הפיל, אומר: "אתה שומע איזה רעש אנחנו עושים!?" {...}

"וידבר... זאת חקת התורה" - רש"י: "לפי שהשטן ואומות העולם מונין את ישראל, לומר, מה המצוה הזאת ומה טעם יש בה, לפיכך כתב בה חקה, גזרה היא מלפני, אין לך רשות להרהר אחריה (במ"ר יט, ה):"

"שנם מצוות שנראים לנו כחוקים ואיין בהם טעם – למשל למה ה' אם כ"כ רצה שנלמד תורה, הפך את המצווה הזאת לאחת המצוות הקשות ביותר לקיום.

עוד סיפר הרב אליעזר טורק: מרן



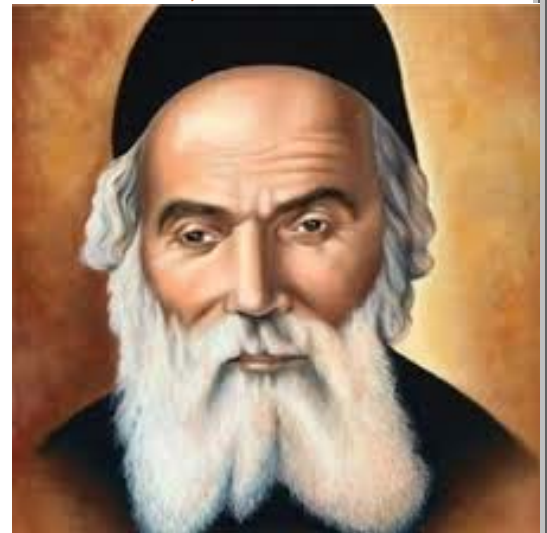
ה'סטייפלער'
(הרב **יעקב ישראל קנייבסקי**)

זצ"ל כותב במכתב ('קריינא דאיגרתא', אגרת סח), כי שעה אחת של עמל

התורה בדורנו חשובה יותר מ-1000 תעניות! {**לפעמים בגלל שלא מעריכים משהו עלולים לפספסו ולהמעיט בערכו**} - עובד מקופח מספר: "היום אמרתי לבוס שלי, עם המשכורת הנמוכה שאתה נותן לי לעולם לא אוכל להתחתן!". הוא ענה לי שיום אחד **אודה לו על זה**... מספרים על אותו מנהל שיום אחד שם במשרדו אקווריום עם דג כחול. כשהוא נשאל מה ההסבר השיב: "מצאתי שמאוד מרגיע אותי לראות שמישהו פותח את הפה בלי לבקש לעלות לו את המשכורת"... {...}

מספר הגאון רבי **אליעזר טורק** שליט"א: שמעתי

מבן דודי, הגאון הצדיק רבי **בנימין פינקל** שליט"א, מראשי ישיבת מיר, כי שמע פעם מבן תורה אחד סיפור נפלא בשם סבו, שזכה להכיר את מרן ה'חפץ חיים' זצ"ל, והיה עד ראייה למקרה



המופלא הזה. הסב סיפר, כי פעם הגיע אל ה'חפץ חיים' יהודי זקן וירא אלוקים שנאלץ עשרות שנים לעסוק לפרנסתו, ורק לעת שיבה החל

לעמול בתורה. על אף החלטתו הנחושה, הדבר היה קשה לו מאד, שכן לא הורגל בכך מעולם. אולם הוא לא נרתע והמשיך להגות בתורה במסירות נפש, ולאחר תקופה ממושכת של התאמצות כבירה הצליח לסיים... דף גמרא אחד! בא אותו זקן לפני ה'חפץ חיים' כשהוא שבור ורצוף. שטח בפניו את כל אשר קרהו, ונפשו בשאלתו: "האם יש טעם להמשיך כך?". היה זה לעת זקנותו המופלגת של ה'חפץ חיים', והוא הניד בראשו וחזר על שאלתו של הזקן כמשיח לעצמו לפי תומרו: "אז היהודי שעומד כאן מבקש עצה, האם מי שלמד 100 דפים כדאי לו להמשיך...?", שמע השואל את דברי ה'חפץ חיים', וחשב כי עקב גילו המופלג כנראה הוא לא שמע טוב, וחזר בקול רם יותר כמבקש לתקן: "רבי, לא 100 דף, דף אחד! זה כל מה שהספקתי...". אך שוב היה נראה כי ה'חפץ חיים' לא שומע, ושוב חזר: "היהודי שואל האם כדאי ללמוד עוד

העלון להצלחת האנשים היקרים: "אליהו בן

מרים", "אסף בן רוחמה", "יהונתן בן אסתר" וכן לכל המעוניינים ב'עילום שם' - על אשר נתנו מזמנם להפיץ את העלון בבתי הכנסיות ושאר מקומות. (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).

להפצת עלונים (ללא עלות) או לתרומה לעלון

הקדוש (אפשר גם מכספי מעשר) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם וכדומה** - נא לפנות בכל עת למספר: 0527116539 - **נהוראי זוהרי**. או למייל: nz0527116539nz@gmail.com להעברה בנקאית: מרכנתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

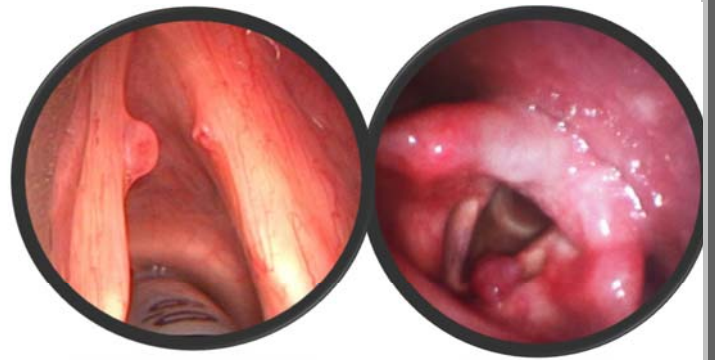
~"פיתוח הקול בדרך הכל" (מבוסס על תורת אבי)~

דאגות וחששות מאובדן שליטה או מאירועים עתידיים אפשריים! 48. פעילות יתר! 49. דיבור יתר! }גם אדם שמדבר הרבה, אבל יודע וקל לו להיות בשקט מתי שצריך הוא לא נחשב אדם הסובל מדיבור יתר - 2 חתולים במשרד הכרטיסים של ההצגה: "2 כרטיסים, בבקשה". - "אבל...אתה מדבר!" - "כן, אבל כשאנחנו בפנים נהיה בשקט"... 50. רגישות לדחיה! 51. כבודת בגפיים! 52. תחושת ייאוש! 53. כאבי פרקים! 54. האטה פסיכומטורית - קושי לבצע והאטה (איטיות במחשבה, בדיבור או בתנועות הגוף) - בעת ביצוע פעולות יומיומית שגרתיות (כמו להתקלח, לבשל או לערוך קניות)! 55. ירידה בביטחון העצמי! 56. לעתים רתיעה ממצע פיזי בזולת! 57. כאבים בלתי מוסברים! }כדאי לדעת! שאפשר בנקל לפתור את בעיית הפולפ, ולא נצרכים להרוס שום דבר - 2 חתולים בעבודה ביקשתי מעמית צעיר שיעביר לרגע את העיתון, וקיבלתי הרצאה על היותי מבוגר ומיושן וכמה שהדור שלו התקדם, והגיש לי את הנייד שלו (שאראה שם את החדשות). לא נאריך הסיפור, הזבוב מת, הנייד שבור והוא בוכה"... 58. נדודי שינה - הפרעות בדפוס השינה כגון: התעוררות בשעות המאוד מוקדמות של הבוקר מתוך תחושה של "ערנות מלאה", או קושי להירדם (אינסומניה)! 59. תחושת בדידות! 60. רגשות קהים, תחושה שלא מרגישים דבר! 61. האצת מחלת האלצהיימר בגיל המבוגר! 62. שינוי לרעה במראה החיצוני, כגון הזנחה אישית! 63. שיפוט לקוי של המציאות! 64. רגישות גבוהה יותר למחלות לב! 65. שנאה עצמית! 66. מחשבות שווא! 67. הזיות! 68. קשיי התעוררות בבוקר! 69. חולשה גופנית! 70. רתיעה מרעש!

מעוניין לדעת לדבר בדרך מסקרנת: מייעץ לכל סוגי הבעיות: פחד במה! חוסר בדיבור שוטף! שפת גוף לקויה! חוסר קשר עין! קול לא יפה! דיבור מונוטוני! אוצר מילים קטן! קושי בהעברת מסר ברור! חוסר חיות בדרשה! ועוד... פרטים למטה.

להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" בשיטת "פהב"ה" ממורה יר"ש מוסמך (הוסמכתי ע"י אבי המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus ונטורופת N.D) *מייעץ לכל סוגי בעיות הקול *אבחון ללא תשלום! *מבצעים מיוחדים! - נא להתקשר (בכל עת) למספר: 0527116539 או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי.

אחד הדברים שגורמים לצרידות - זה פולפ במיתרי הקול! לאילו בעיות פולפ יכול לגרום? פולפ חלק י"ג:



28. פולפ עלול לגרום ל-**תסכול ודכאון! (חלק ב')** **70 תסמינים יש לדיכאון** (אין חייב שיהיה את כולם ע"מ לדעת שסובלים מדיכאון): 31. אשמה על דברים שאי אפשר לשלוט עליהם! 32. קושי בחשיבה לטווח הארוך והערכת השלכות! 33. התקפי חרדה! 34. לעתים הפרעות בראייה! 35. תחושות מועצמות של אשמה עצמית ועל אחרים! 36. התמקדות בכישלונות עבר! }DTA הסובל מפולפ עלול לסבול מדיכאון אשר דיכאון יש לו מגוון רחב מאד (לצערנו) של בעיות - 2 חברים ותיקים שלא ראו אחד את השני זמן מה, נפגשים ברחוב: "אתה לא ממש עצמך, מה קורה אתך?". - "לפני ימים מועטים אשתי נפטרה". - "הכיצד? אני זוכר שלפני 3 שנים הייתי בהלוויה של אשתך". - "זאת הייתה אשתי הראשונה". - "אהה, לא ידעתי שהתחתנת שוב. מזל טוב"... 37. קשיי זיכרון! 38. רגישות נפשית יתר! 39. הימנעות מיצירת קשרים חברתיים! }חלק מהדברים בחיים אין התרופה להם היא להימנע מהם, אלא לפותרם - "למה אתה כל-כך שמח?". - "סוף סוף חברי הפחות אהוב עליי הפסיק ללכת בשינה". - "מצאת לו תרופת פלא?". - "לא, הוא נפל מהגג"... 40. נטייה לפגיעה עצמית! 41. תחושה של חוסר הבנה! 42. נטייה להתמכרויות (מסכים/סוכר/סיגריות ועוד)! }לא כל דבר מהנה הוא דבר טוב, גם לא התמכרויות, וכן לא הדוגמא הבאה - "מאז שהייתי קטן אהבתי את בית הספר, בניין ממש יפה, שם אימא שלי הייתה רצה... רצה אחריי (בכעס) כשיצאה מהישיבות הורים"... 43. שינויים באישיות! 44. רצון להסתגר בבית! 45. השמנה! 46. התקפי פניקה! 47.