

~'אמרי נהזרתי'~

"כי תצא למלחמה" - העולם זה מלחמה עם היצר הרע, וכל הזמן ה' בוחן אותנו. ואם אדם ישיכיל להבין שה' הוא המנסה אותו, הוא יצליח ינצח במלחמה וירוויח הרבה.

מספר הגאון רבי **יחיאל צוקר**, מרבני ישיבת 'תורה



בתפארתה! לפני תקופה בא תלמיד לשעבר, כדי לשוחח עמי על נושא שבער בעצמותיו. הוא רצה חיזוק באמונה וביטחון, לאחר

שעבר יחד עם רעייתו איזשהו קושי גדול מאוד. הם חוו אכזבה נוראה, והרגישו שהם חייבים לקבל עזרה ותמיכה כדי להתרומם מעל הקושי ולהמשיך הלאה בחיים. נו, מה אפשר לומר לאנשים שמתמודדים עם קשיים ואכזבות קשות? דיברתי איתם על אמונה וביטחון כי ה' הטובה עלי, ממקורות שונים בש"ס ובספרי המוסר, כמו שכל אחד אחר היה עושה. כשהם קמו והלכו הבנתי שבעצם אותו תלמיד חיזק אותי הרבה יותר ממה שאני חיזקתי אותו. הוא גם סיפר לי סיפור נפלא, וגם המחיש לי את דבריו בצורה מאוד מעניינת, ועל כך בשורות הבאות... "אני זוכר דרשה ששמעתי מרב בית הכנסת שבו הייתי מתפלל כילד, יחד עם אבי מורי", סיפר לי התלמיד, "באחת הפעמים אמר הרב דרשה מאוד חזקה בנושא הזה, ודבריו חדרו לי לעצמו. הוא סיפר סיפור שפשוט נחרט בי ואני זוכר אותו לפרטי פרטים עד עצם היום הזה. וכך סיפר: "מעשה ביהודי שחיתן את בנו בכורו בשעה טובה, ולפני החתונה הוא הודיע שיש לו שאיפה גדולה להעניק לזוג הצעיר דירה בירושלים. הוא לא התחייב על כלום, אבל רק הביע את רצונו, ואמר שהוא ייתן להם את הדירה אחרי החתונה, שנה או שנתיים אחרי. "בני הזוג התחתנו, גרו בדירה שכורה וכל מחסורם על אבי החתן. אבל הם כל הזמן חיכו לראות מתי יקיים האב את דבריו ויעניק להם את דירת החלומות שלהם. "ויהי היום, בני הזוג מתבשרים שהאבא החליט לקיים את הצהרתו, הוא קנה להם דירה יפיפיה בירושלים, במרכז העיר, 5 חדרים גדולים ומרווחים, הוא גם ריהט את הדירה בריהוט חדש ונוצץ, שטיחים נאים וילונות שמוסיפים הרבה יופי וזן לדירה, וכל צרכי הבית הועמדו בצורה היותר טובה. "בני הזוג מקבלים הנחיות איך מגיעים למקום, והאבא שמעניק להם את הדירה החליט לעשות להם 'תרגיל' אחד אחרון לפני שהוא נותן להם את המפתח. הוא

הגיע לפנייהם לבית, ונעל את עצמו בפנים. "הם מגיעים לדירה, נוקשים על הדלת, פעם ופעמיים וממתינים לראות אם מישהו פותח אליהם, אבל אין קול ואין עונה. הם מתקשרים לאבא כדי לשאול אותו היכן המפתח, אבל הטלפון שלו כבוי. הם דופקים שוב, ואחרי כמה דקות מנסים פעם נוספת... "ואז מתחיל רף העצבים לטפס. לרגע הזה ממתין האב, הוא מצמיד את אוזנו לדלת ורוצה לשמוע מה הם יאמרו זה לזו וזו לזה ברגעים אלו. "ואז הוא שומע שהרעיה הצעירה שואלת את בעלה: "תגידי, מה חשבת לעצמך? הוא באמת יתן לנו דירה?". "הבן עונה בפשטות, שבוודאי. אבא שלו אדם ישר, אם הוא אמר שהוא יתן דירה, הוא יעמוד בדיבורו, אין בכך ספק בכלל. "היא ממשיכה: כן, דירה, בסדר, אבל בירושלים? 5 חדרים. לא יודעת זה לא נשמע לי הגיוני. בעלה מתעקש: "אם זה מה שהוא הבטיח הוא יקיים את ההבטחה שלו. "נו, בסדר, אבל הוא לא הבטיח שהוא יכין את הדירה כמו שצריך עם וילונות ושטיחים. אני לא מאמינה שהוא חשב על הכל ושילם את הכל. "הבעל ממשיך לעמוד על שלו: "אבא שלי הוא אדם עם לב רחב ועין טובה, אם הוא נותן דירה, הוא נותן אותה עם כל מה שצריך... "בשלב זה מוצאת האשה טענה ניצחת... "אבל תראה! אין פה אפילו פעמון בדלת. זה נראה לתת בעין יפה? כבר קנית דירה, כבר קנית ריהוט, שמת וילונות ושטיחים, מילאת את המקרר בכל טוב, למה התקמצנת על הפעמון? אי אפשר לעשות משהו אחד בשלמות???" "הבעל שומע את הדברים שחודרים ללבו כארס של עכנאי, ונשאר בלי מענה: "את צודקת", הוא אומר בסופו של דבר, "זה באמת לא יפה מצדו. זה לא בסדר". "עכשיו מגיע תורו של האבא להתערב בשיחה. הוא פותח את הדלת, ואומר לבני הזוג, אתם צודקים. לדירה הזאת אין פעמון, ולכן היא לא ראויה עבורכם. לכו תקנו לעצמכם דירה, תרהטו אותה וכמובן אל תשכחו להתקין פעמון. את הדירה הזאת, הפגומה, שאין לה פעמון, אני אתן לאחד מילדי האחרים...".

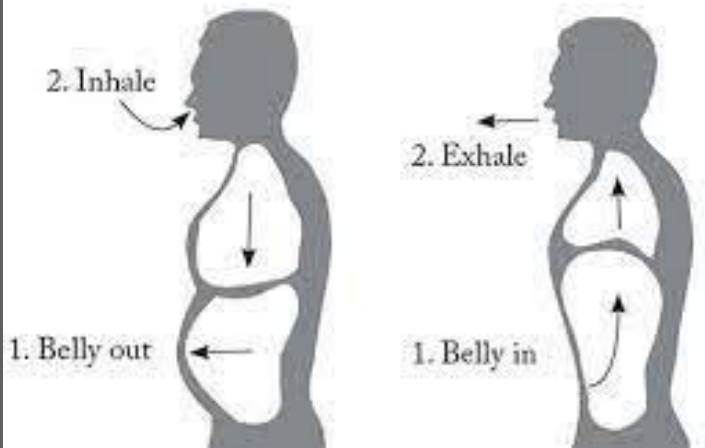
העלון להצלחת האנשים היקרים: "אליהו בן מרים", "בתיה בת יעל" וכן לכל המעוניינים ב"עילום שם" - על אשר נתנו מזמנם להפיץ את העלון בבתי הכנסיות ושאר מקומות (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).

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

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

להבין לפי הטעם? אדוני". - "לא". - "אז מה אנפת לך?...". {☺}. 106. נשימת חזה - עלולה לגרום ל-דקירות קלות. 107. נשימת חזה - עלולה לגרום ל-ירידה בתפקוד הלב וליקויים בזרימת דם בגלל שהיא גורמת לחוסר חמצן. {ב} **ADT** שלא נושם נשימה סרעפתית וסובל מאחת מהבעיות שכתובות בעלון זה **שלא יתלונן** על זה שהוא סובל, כיון שמבלעדי נשימה סרעפתית **היה הוא אמור לסבול אף יותר**, יש עוד בעיות בחיים שלנו שלא כדאי לנו להתלונן עליהם, כיון שבעיקרון היינו אמורים לסבול אף יותר, ומישהו החליט לסלוח לנו - ☺ שלט בבית משפט לתעבורה: "**אל תתלונן, חשוב על כל הדו"חות שהיית צריך לקבל ולא קיבלת!**"... {☺}. 108. נשימת חזה - עלולה להשפיע לרעה על השרירים. 109. נשימה סרעפתית - מביאה חמצן לריאות התחתונות וממילא יש יותר נימי דם. {ADT} שרואה כל זאת ועדיין אינו נושם נשימה סרעפתית כדאי לו להתעורר בזמן, ישנם אנשים אשר **מוצאים דברים** חשובים וטובים אבל **בזמן שלא מתאים** כגון למצוא את המושג נשימה סרעפתית אחרי שכבר סובלים מהמון בעיות, או כגון - ☺ אחד אמר למלצר: "מלצר! **מצאתי במרק שלי מצית**". - "תודה אדוני, עוד ישנם אנשים הגונים בעולם הזה!"... {☺}.

למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית ולא לנשום נשימת בית חזה (נשימת בית חזה - רוב העולם נושם אותה)? חלק ו':



10 סיבות נוספות מתוך 145 סיבות.

להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" בשיטת "פהב"ה" ממורה יר"ש מוסמך (הוסמך ע"י המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D) *מלמד בירושלים. *מייעץ לכל בעיות הקול. *פגישת היכרות חינם. להתקשר (בכל עת) למספר: 0527116539 למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי.

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

מעוניין שמורה לפיתוח קול ילמד את בנך טעמי המקרא (בנוסח עדות המזרח - ירושלמי) ויכין אתו פרשת הבר מצוה. פרטים למעלה.

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

99. נשימת חזה - עלולה לגרום ל-דפיקות לב חזקות. 100. נשימה סרעפתית - בכוחה לעזור בלידה. {ישנם שעושים מעשים קיצוניים, כגון לנשום נשימת חזה שזהו **מעשה קיצוני** לגוף בגלל כל החסרונות הרבים שלה ובגלל שמפסידים את כל היתרונות של נשימה סרעפתית, וכגון הסיפור על - ☺ שיכור גדול אחד נכנס לבר ומבקש מהברמן משהו **באמת חריף**. הברמן שם לו בכוס **אלכוהול טהור 100%**, מערבב אותו עם ערק ומוזג לו. השיכור שותה ואומר שזה לא היה מספיק חריף. הברמן נותן לו את כל הבקבוק של אלכוהול טהור. השיכור שותה ואומר שלא מספיק חריף. הברמן לוקח **חומצה** ומערבב לשיכור. יום למחרת חוזר השיכור והברמן שואל אותו: "נו, היה מספיק חריף?". - "היה סביר, אבל כשהקאתי, כל הכיור התפורר!"... {☺}. 101. נשימה סרעפתית - בכוחה לשחרר מחשבות טורדניות. {☺} **מלצר** שהיה **טרוד במחשבות שטרדו את מוחו** ולא היה מרוכז נשאל: "אנחנו יכולים להזמין שולחן?". - "אנחנו לא מפעל רהיטים"... {☺}. 102. נשימה סרעפתית - בכוחה להועיל למיקוד ולעזור לריכוז. 103. נשימה סרעפתית - נותנת חמצן למוח ולעיניים. 104. נשימה סרעפתית - בכוחה להפחית כעס. 105. נשימת חזה - מעייפת את הגוף. {יש כאלה שלא יודעים כבר להבדיל בין מצב בריאותי טוב ללא, מכיוון שכבר התרגלו למצב הרע, כגון כאלה שלא נושמים נשימה סרעפתית... דוגמא לדבר - ☺ עני אחד הגיע למסעדה, וניסה לשחק אותה מבין בסוגי בשרים, ושאל: "מלצר, מה שהבאת לי זה בשר פרה או בשר סוס?". - "אתה לא יכול