

~ יאמרי נהזרתי ~

"וְהָיָה כִּי יֹאמְרוּ אֲלֵיכֶם בְּנֵיכֶם מָה הָעֵבֶדָה הַזֹּאת לָכֶם" (יב, כו).

דרש: (רבי יחיאל צוקר שליט"א - להאיר שמות)

ישנה מצוה להזכיר יציאת מצרים בקריאת שמע, שחרית וערבית. כמו כן מצוות רבות הן "זכר ליציאת מצרים". באחת הפעמים שהגאון הצדיק רבי **שלמה ברעוזה** זצ"ל היה אצלנו בסמינר באשדוד הוא שאל בשפה שלו: "נו באמת? אני כזה שוטה? מה שאמרתי בבוקר אני שוכח עד הערב, ומה שאמרתי בערב אני שוכח עד הבוקר? מה שאמרתי בתפילת ערבית בליל שבת אני לא אזכור עד הקידוש, שם עלי להזכיר זאת שוב? למה מה שאמרתי בתפילת ערבית בליל פסח עלי להזכיר עוד עשרות פעמים במשך הלילה? מה פשר כל החזרה הזאת לעשות שוב ושוב "זכר ליציאת מצרים"?"



בטרם ניגש לבאר את הדברים נפתח בהקדמה: לפעמים

אנחנו נוטים לחשוב ש"הכרת הטוב" היא משהו טבעי שנמצא אצל כל אחד. מה יותר טבעי ופשוט מלחוש הכרת הטוב להודות למי שהטיב עמנו? אבל האמת היא שזה ממש לא נכון, ולא רק שזה לא נמצא באופן טבעי אצל כל אחד, אלא ההיפך הגמור הוא הנכון! קשה לאדם להרגיש מחויב. דווקא כשאדם מטיב אתו - זה מפתח אצלו אנרגיות שליליות כלפי מטיבו, רק כדי לא להרגיש שהוא "חייב" לו. משום כך מצות הכרת הטוב היא מצוה שאדם צריך לחשוב ולהתבונן בה שוב ושוב. **"ה' חובת הלבבות"** (שער עבודת האלוקים) כותב, שכל עבודת האלוקים מבוססת על היסוד הזה של הכרת הטוב. יהודי צריך להכיר בכך שבורא עולם הוא המחייב אותו שעה שעה, רגע רגע. הוא מנשים אותו. הוא שנותן לו את היכולת לראות, לשמוע, לדבר וכו'.

מסופר: אישה יהודייה מארה"ב, כבת 50, שומרת תורה

ומצוות, חלתה במחלת ריאות קשה. מצב הריאות שלה התדרדר מיום ליום והיא הגיעה למצב שהיה עליה להיות מחוברת למכשיר חמצן באופן קבוע. היא חיכתה בתור להשתלת ריאה. מצבה התדרדר וגם מכשיר החמצן, שאליו הייתה מחוברת, כמעט ולא עזר. יום אחד הגיעה סוף סוף הקריאה. בחורה בת 20, גויה,

נהרגה בתאונת דרכים. צוותי הרפואה שהגיעו למקום התאונה מצאו אותה במצב שהריאות שלה עדיין עבדו. במבצע מהיר זימנו אותה להשתלה. אמבולנס הגיע לביתה ולקח אותה, בלוויית בתה בת 20 לבית החולים, בו תבוצע ההשתלה. בנסיעה לבית החולים הרהרה לעצמה: "מצד אחד אני הולכת לקבל ריאה, להתחיל לנשום ולקבל חיים. אבל מהצד השני יושבת משפחה - אמנם לא יהודייה אבל בכל זאת בני אדם - שבוכים ומתאבלים על בתם שמכוחה אני הולכת לנשום" ... האישה עברה את ההשתלה בהצלחה ב"ה, והחלה לנשום בכוחות עצמה. היא החליטה לכתוב מכתב להוריה של הבחורה שנהרגה, וכך כתבה להם: "קברתם את בתכם, שהייתה בגילה של הבת שלי, צעירה בת 20, שחיים מלאים עמדו לפניו. זכרו דבר אחד: הריאות שלה לא נקברו יחד אתה! הן ממשיכות לתפקד ומעניקות לי חיים! בכל יום, בכל נשימה ונשימה, אזכור את בתכם ואת הטובה שעשיתם עמדי! נתת לי חיים!". בסיום מכתבה הוסיפה משפט שנוגע לכולנו: "בדיוק כפי שאני מרגישה כלפי אותה בחורה - כן עלינו להרגיש בכל נשימה ונשימה כלפי בורא עולם שהוא המנשים אותנו! בכל רגע בן אדם עלול, חלילה, להפסיק לנשום, והעובדה שהוא ממשיך לנשום נובעת מרחמיו וחסדיו של בורא עולם בכל רגע ורגע! על כל נשימה ונשימה תהלל י-ה". {**כדאי** שיהודי יבין **שכל כוחות הקב"ה עומדים מאחוריו** ודואגים לביטחונו בכל רגע, בדומה לדבר מסופר על - מפקד שואל את החייל שהופקד על השמירה: "חייל, אם יבוא מולך טורויסט עם סכין או אקדח, מה תעשה?". - "יורה בו, המפקד". - "ואם תבוא קבוצה שלמה של טורויסטים?". - "זורק רימון, המפקד". - "ואם תבוא ארמיה שלמה עם מטוסים?". - "המפקד, מה קרה? אני החייל היחיד בצבא שלנו?"... מבוסס (מאדריאן)).

העלון להצלחת האנשים היקרים: לכל המעוניינים ב"עילום שם" - על אשר נתנו מזמנם להפיץ את העלון בבתי הכנסיות ושאר מקומות (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).

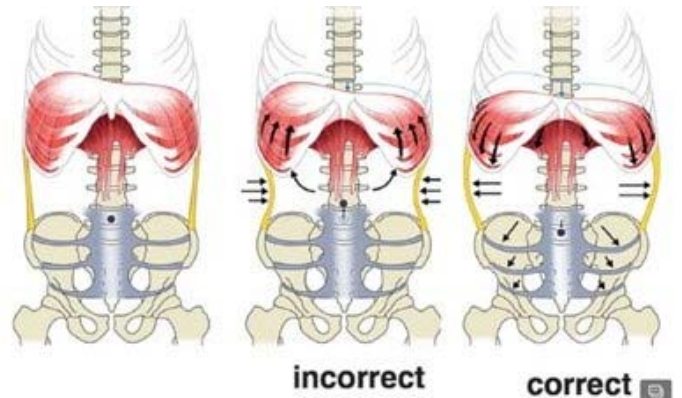
להפצת עלונים (ללא עלות) או **לתרומה לעלון**

הקדוש (אפשר גם מכספי מעשר) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם וכדומה** - נא לפנות בכל עת ל-מספר: 0527116539, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

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

ולמנוע כניסה והשפעה של נגיפים על בריאותינו, אשר קשור גם לבריאות הקול! **יש** דברים שא"א שיהיו, כגון א"א לא לנשום נשימה סרעפתית וגם שלא יהיה הרבה בעיות בתוצאה מכך, וכגון הסיפור הבא - אחד סיפר על עצמו: "טסתי במטוס והיו לו בעיות במנוע, אז כולנו יצאנו ודחפנו אותו" 😊... (מבוסס מאדריאן). 8. פוגע בתהליך חילוף החומרים! 9. סיכון למחלות נוספות אשר יכולות להפריע ולפגוע בהפקה קולית טובה! 10. עצבנות, שגם היא משפיעה לרעה על בריאות הקול! 11. סיכון להשמנה, והשמנה מהווה הפרעה לבריאות הקול! 12. סכרת אשר מסוכנת למיתרי הקול! 13. אירועים מוחיים! 14. דיכאון, ועצב גם מאד מפריע להפקה קולית טובה! 15. בעיות בפניו הפסולת מהגוף! 16. בעיות נשימתיות ובעיות נשימה מפריעות לפעילות תקינה של מיתרי הקול! 17. פוגע בכושר הגופני אשר פוגע גם בכושר שרירי הקול! **ברגע** שרואים על אדם תסמינים של בעיה מסוימת זה יכול לאשש שבאמת יש לו הבעיה הנ"ל, כגון אם רואים שיש למישהו בעיות כמו; עצבנות, דיכאון, חרדה, סכרת, בעיות נשימה ושאר דברים שאמרנו פה, שיכול להיות שהוא לא יושן מספיק או לא ישן טוב, או כגון הסיפור - הקפטן קורא לפקידה: "אנא תבדקי את העבר של החייל קורט!". - "אין בעיה המפקד, אבל אתה יכול להגיד לי למה?". - "בגלל שבבוקר, במטווח, אחרי כל ירייה, ראיתי אותו מנגב את האקדח מטביעות האצבעות!" 😊... (מבוסס מאדריאן).

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



19. נשימה סרעפתית בכוחה להועיל לקשיי שינה ולשפר איכות השינה. גופינו זקוק ל-8 שעות שינה, ונשימה סרעפתית מועילה להירדמות ולשינה איכותית מכמה סיבות: 1. נשימה סרעפתית משחררת חומר במוח בשם אנדורפינים אשר מועיל להירגעות של הגוף, וחוסר רוגע הוא אחד הטריגרים הגדולים לבעיות שינה (אינסומניה), 2. נשימה סרעפתית מפחיתה דאגה וחרדה, אשר גם הן מפריעות להירדום ולשינה איכותית, 3. נשימה סרעפתית מועילה לדיכאון ודיכאון הוא אחד הסיבות לחוסר שינה ולבעיות שינה. חוסר שינה או שינה לא איכותית עלולים לגרום לקולנו בפרט ולגופינו בכלל 17 בעיות (לא חייב שיהיה את כולם): 1. בשעת השינה מיתרי הקול נחים מעבודתם של כל היום! 2. שרירי מיתרי הקול נבנים מחדש בזמן השינה! 3. תחלואה בזרימת הדם, וזרימת דם חשובה מאד לקולנו! **ישנם** אנשים שרואים את הבעיות שעלולות להיווצר מחוסר נשימה סרעפתית, והולכים לפתרונות לא טובים ומזיקים, כגון הסיפור הבא - אמא: "ראיתי שאספת הרבה סוכריות בשמחת תורה. זה לא כל כך בריא, יש בזה מעט ויטמינים". יוסי: "וזאת בדיוק הסיבה שצריך לאכול מזה בכמויות גדולות, אמא!" 😊... וכגון גם הסיפור הבא - ילד שואל את אביו: "אבא, חסכתי לך 100 שקל!". - "יופי לך! אבל איך זה?". - "אתה זוכר? אמרת שאם אביא תעודה בלי ציונים שליליים תיתן לי 100 שקל? אז חסכתי לך!" 😊... וכגון אף הסיפור הבא: אמי סיפרה לי ביום הנישואין ה-60 שלה, כי חיי הנישואין נעשים קלים יותר עם השנים ושיש הרבה דברים שהיא לא סובלת באבי אבל כבר איננה יכולה להיזכר מה הם... 😊 (מובא מאדריאן). 4. תחלואה במערכת הלב, ובעיות בלב עלולות ליצור צרידות קשה! 5. בעיות קוגניטיביות כגון חשיבה וזיכרון! 6. לחץ ומתח, והם דברים שיכולים לגרום צרידות קשה בקולנו! 7. פגיעות ביכולת מערכת החיסונית לעצור

להערות והארות, או להרחבה בנושאים: צרידות (יבלות, צ'יסטה, פוליפ ועוד)/טונים גבוהים ונמוכים/קול נעים, נקי ובריא ועוד מהמומחה לקול/טיפול בדיבור/דיבור בציבור/לימוד טעמי המקרה בנוסח עדות מזרח/מתמחה בטיפול CBT - נהוראי זוהרי - מוזמן לפנות בכל עת: פלאפון: 0527116539, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com השיעורים הפרטיים נמסרים בירושלים. (נהוראי הוסמך בנושא הקול ע"י אבו המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D).

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

מעוניין להיות בטיפול CBT ללא עלות.