

~ "אמרי נהוראי" - "פרשת פקודי" ~

שוכב בן משפחה שלנו, הוא חולה אנוש, אנחנו לוקחים אותו לרופא בכיר מאוד ששמענו שהגיע לביקור בעיירה הסמוכה, בתקווה שהוא יוכל למצוא מזור לרפואתו. "מאחר וטלטולי הדרך מכאיבים מאוד לחולה - ירדנו מהעגלה וצועדים אנו אחריה רגלית. כך הפחתנו ממשקל העגלה והקפיצות של גלגלי העגלה על האבנים והמהמורות בדרך יהיו קצת פחות חזקים... הרבי התחנן על נפשו והסביר להם שאם הם משאירים אותו כך בצד הדרך, מי יודע אם האדם הבא שיעבור כאן ימצא אותו כשהוא חי בכלל. ראו הם שדבריו אמת, עצרו העגלה ונתנו לו לעלות בתנאי שישב בקצה ולא יזוז כדי לא להפריע מנוחת החולה. עלה הרבי לעגלה וראה חולה במצב קשה, כל גופו נפוח ממכאובים וייסורים. אבל בניגוד להסכם, ניגש אל החולה והתחיל לגעת לו ביד... "כואב לך כאן?", שאל את החולה, והחולה הניד ראשו לשלילה. אכן מקודם כאבה לו גם היד כמו כל הגוף, אבל ברגע שהצדיק הנסתר נגע בידו - הפסיקה לכאוב. עבר הרב לגעת בידו השנייה: "כאן כואב לך?", שאל, והחולה משיב בשלילה, 2 הידיים כבר לא כואבות לו. קרוביו של החולה שליוו את העגלה כעסו מאוד והחלו לצעוק על הרבי שיתרחק: "אמרנו לך שלא תיגע בו", "זה מסוכן מאוד, הרופאים אומרים לא לגעת ולא לטלטל אותו". אבל הרבי לא שמע לקריאתם, הן נגע ברגלי החולה ובראשו, בכתפיו עד שהחולה הבריא לחלוטין. התיישב החולה על מיטתו וביקש לאכול ולשתות... הוא רעב וצמא. בני המשפחה לא ידעו את נפשם מפליאה. מה זה? לפני כמה דקות הוא היה חולה אנוש, והם רק עשו ניסיון אחרון אולי הרופא הבכיר יצליח לעזור קצת, אף אחד לא חשב שהוא יבריא לחלוטין. הנסיעה לרופא הפכה למיותרת..

לא כולם אנשים תורמים אשר אוהבים לעזור לאחרים, ויש כאלה אשר אפילו על עצמם לפעמים מתקמצנים - הנה משפט של אחד מגדולי הקמצנים: "אם קר לך, תתקרב למפזר חום. אם ממש קר לך, תתקרב עוד יותר. אם אתה ממש ממש קופא, אין ברירה עליך להדליק את מפזר החום..." קמצן רצה להתאמן על קפיצות לגובה - אז הוא ביקש מאדם זר ברחוב שידיבק שקל לתקרה בבית שלו...!

להפצת עלונים (ללא עלות) או **לתרומה לעלון הקדוש** (אפשר גם מכספי מעשר) **ו-יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם** - נא לפנות בכל עת ל- מספר: 0527116539, וואצאפ: 0534717662, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

והנשאם הביאו - רש"י: "אמר ר' נתן, מה ראו נשיאים להתנדב בחנוכת המזבח בתחלה, ובמלאכת המשכן לא התנדבו בתחלה, אלא כך אמרו נשיאים, יתנדבו צבור מה שמתנדבים, ומה שמחסרין אנו משלימין אותו, כיון שהשלימו צבור את הכל, שנאמר והמלאכה היתה דים (שמות לו, ז.), אמרו נשיאים מה עלינו לעשות, הביאו את אבני השם וגו', לכך התנדבו בחנוכת המזבח תחלה, ולפי שנתעצלו מתחלה, נחסרה אות משמם, והנשאם כתיב".

למרות שהנשיאים עזרו וסייעו, אבל בגלל שבתחילה לא התנדבו - נענשו, ללמדנו - אדם שרואה שאפשר לעזור לא יאמר: "אחרים יעשו, ואם ממש צריך אותי, אבל ממש.. אז אני אעזור".

ישנם הזוכים לעשות מעשי חסד בשמחה, ויש כאלה שעושים, אבל הם לא התכוונו לכך, ולא ממש שמחים בכך - כמו הבדיחה שכשהקב"ה רוצה להעניש אדם, הוא נותן לו לעשות שידוך אחד מוצלח שבזכותו התחתנו זוג מאושר. האדם מקבל אלפיים דולרים שש ושמח ונוטל על עצמו בעוז ותעצומות את מלאכת השידוכים, אבל מכאן ולהבא לא מצליח לו שום שידוך...!

מספר ר' אברהם בורשטיין, סיפור על **הסבא קדישא הרבי מרדושיץ**: הרבי היה צדיק נסתר בשנים הראשונות שלו. היה הוא עני ואביון, רעב ללחם כפשוטו. מאחר והיה דבק בצדיקי אותו הדור, הוא היה מטלטל בדרכים וצועד רגלית במשך ימים ואף שבועות כדי לשהות בצלם של צדיקי הדור. לא תמיד הייתה לו אפשרות לקחת אתו צדה לדרך, בגלל מצבו הכלכלי הדחוק.



באחת הפעמים צעד בשוליה של דרך ארוכה לאחד מצדיקי הדור, ומאחר ועברו שעות ולא בא שום דבר מאכל לפיו, הוא הלך ונחלש עד שממש הרגיש שכוחותיו כבר לא עומדים לו. התיישב על סלע בצד הדרך, וחיכה לראות אולי יעבור יהודי רחמן שיוכל להסיע אותו למחוז חפצו. והנה מגיעה עגלה ולצדה צועדים כמה אנשים בעלי מראה יהודי. שמח ואמר, "אני רואה שיהודים אתם, חלוש ותשוש אני, אנא קחוני עמכם, תנו לי לשבת על העגלה". השיבו לו בשלילה והתנצלו: "על העגלה

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

את הדוקטור! שתיתי רעל מסוכן". "מצטערת", משכה המזכירה בכתפיה, "אני יכולה לקבוע לך תור רק לעוד 6 שבועות". "לעוד שישה שבועות? אני עלול למות עד אז!". "אין דבר, את התור תמיד יהיה אפשר לבטל... עוד סיפור באותו בית חולים כושל (אגב השם של בית החולים הוא "בית חולים...") - המנותח שואל את הרופא: "תגיד יצא לך לנתח את הניתוח הזה בעבר?". הרופא עונה: "בטח עשרות פעמים!". המנותח: "יופי, עכשיו אני רגוע". הרופא: "והפעם זה חייב להצליח לוי!". {...}. 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! {ש כאלה שאינם רוצים ללכת לרופא בגלל המחיר היקר, ואינם מבינים שזה יכול רק להחמיר המצב, ואז המחיר יהיה פי עשרת מונים - אישה א': "בעלי צריך ללכת לרופא". אישה ב': "אבל הוא בעצמו רופא?". אישה א': "כן, אבל הוא יקר מדי"...}. 65. שנאה עצמית! 66. מחשבות שווא! 67. הזיות! 68. קשיי התעוררות בבוקר! 69. חולשה גופנית! 70. רתיעה מרעש!

{מובן רק שלא תהיה אי הבנה: אין הכוונה בבדיחות כאן ללעוג לסובלים ולכואבים, אלא רק לגרום להנאה, אבל יש כאלה אשר יעלבו בכל זאת - כמו האישה המלאה שהלכה לרופאת שיניים. פתחה את הפה, התבוננה הרופאה בפיה ושאלה את האישה: "מה שלום התוחנת?". והאישה יצאה מהרופאה בוכה...}.

להערות והארות, או להרחבה בנושאים: נשימה סרעפתית/צרידות(יבלות, צ'יסטה, פוליפ ועוד)/טונים גבוהים ונמוכים/קול נעים, נקי ובריא ועוד מ-המומחה לקול/טיפול בדיבור/דיבור בציבור/לימוד טעמי המקרה בנוסח עדות מזרח/כותב ומלחין שירים/מתמחה בטיפול CBT - נהוראי זוהרי - מוזמן לפנות בכל עת - פלאפון: 0527116539, וואצאפ: 0534717662, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - השיעורים הפרטיים נמסרים בירושלים. (נהוראי הוסמך בנושא הקול ע"י אביו המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D).

מעוניין לדעת לדבר בפני קהל (מקבלים בסיס ב10 שיעורים) - 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. מוזמן לפנות בכל עת - פלאפון: 0527116539, וואצאפ: 0534717662, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי.

מהי ליחה, ולמה היא מפריעה למיתרי הקול, ולשאר הגוף?: [חלק יד']



עודף ליחה יכול לגרום ל-44 בעיות: 40. דיכאון! (חלק שני).

המשך 70 תסמיני דיכאון: 36. התמקדות בכישלונות עבר! 37. קשיי זיכרון! 38. רגישות נפשית יתר! 39. הימנעות מיצירת קשרים חברתיים! 40. נטייה לפגיעה עצמית! 41. תחושה של חוסר הבנה! 42. נטייה להתמכרויות (מסכים/סוכר/סיגריות ועוד)! 43. שינויים באישיות! 44. רצון להסתגר בבית! 45. השמנה! 46. התקפי פניקה! {שנם אשר באמת סובלים מהתקף פניקה, ויש אשר רק מתאמנים - ילד אחד נכנס לרופא שיניים ומתחיל לצרוח: "אייייה איייה!". הרופא בשוק אומר לו: "מה אתה צורח? עדיין לא נגעתי בך". הילד: "כן, אבל אני מתאמן"...}. 47. דאגות וחששות מאובדן שליטה או מאירועים עתידיים אפשריים! 48. פעילות יתר! 49. דיבור יתר! 50. רגישות לדחייה! 51. כבדות בגפיים! 52. תחושת ייאוש! 53. כאבי פרקים! 54. האטה פסיכומטורית - קושי לבצע והאטה (איטיות במחשבה, בדיבור או בתנועות הגוף) - בעת ביצוע פעולות יומיומיות שגרתיות (כמו להתקלח, לבשל או לערוך קניות)! 55. ירידה בביטחון העצמי! {שנם אנשים אשר סובלים מחוסר ביטחון, ויש כאלה שסובלים מעודף ביטחון מחוסר מודעות - אחד מגיע לפסיכיאטר ואומר לו: "דוקטור, יש לי בעיה, אני כל היום עומד מול המראה, כי אני לא יכול להפסיק להסתכל על עצמי לראות כמה שאני נראה טוב, מה לעשות?". "תשמע", משיב הדוקטור, "בוא נעצור כאן. אתה לא צריך פסיכיאטר, אתה צריך רופא עיניים!"...}. 56. לעתים רתיעה ממגע פיזי בזולת! 57. כאבים בלתי מוסברים! 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! {שרואים שסובלים מהבעיות אין לנפנף את הבעיה, ולהגיד הלאה, אלא מוכרחים לטפל בה - פעם הגיע אדם לרופא ואמר לו: "יש לי בעיה כולם מתעלמים ממני, מה לעשות?". הרופא: "הבא בתור!"... באותו בית חולים כושל קרה מקרה גרוע נוסף - ניגש אדם למשכירה כשהוא כולו מתנשף: "גברת, אני מוכרח לראות