

~ יאמרי נהזראי ~

"פְּלַל מִשְׁבְּתֵיכֶם בְּיוֹם הַשַּׁבָּת" (לה ג)-

דַּרְשׁ הרב **צבי גטקור** שבת היא מתנה, יום של המלכת ה' בעולם, של גילוי שכינה, יום שבו ה' ציווה אותנו לעזוב את כל החשבונות, ולהתרכז, מתוך המנוחה, באמת ואמונה, בבריאת העולם, ובהשגחת הבורא. ביום זה, עלינו לא רק לשמור את איסורי השבת, אלא לדאוג להיות במנוחה נכונה, בלא לראות אפילו חלילה חילולי שבת, ראייתם אמנם אינה עבירה, אך היא מעקרת את עיקר המטרה, שהיא ההתרכזות שלנו באמונת הבריאה. יהודי מסיים תפילת ערבית של ליל שבת, נכנס בליווי מלאכי עליון לביתו, מזמר לכבודם, ולכבוד השבת, שמחה בבית, הוא נעמד ע"י השולחן, ונהיה שותף למעשה בראשית. תשמעו יהודים!! בזה הרגע שאתם נוטלים את הגביע המלא בייך, ובאמונה יוקדת אתם אומרים: אשר קדשנו במצוותיו ו'רצה בנו' ושבת קדשך ב'אהבה וברצון' הנחלתנו זכר למעשה בראשית... בזה הרגע נהייתם שותפים למעשה בראשית. משום שאכן כן, מעשה בראשית, צריך זיכרון, העולם רוצה לשכוח חלילה, שיש בורא שמשגיח, ויש לו תכנית ורצון נעלה מעולמו אשר ברא, ובמצב כזה, יסודות העולם מתרופפים!, ממש כך, עד, עד שבא היהודי, נעמד עם הכוס, ומכריז בעוז, ויכולו השמים והארץ, באותו הזמן, העולם מתייצב ומתחזק, והנה יכול הוא לעוד שבוע של ימי מעשה.

מספר הגאון ר' **חיים ברוך נבנצאל** שליט"א **ראש ישיבת תפארת יעקב:** בזכרון יעקב, הייתי באיזו שבת גיבוש, ונהגתי שם את חומרותי בהלכות שבת. יהודי נכבד, שאל אותי, מדוע הינך מחמיר כ"כ וכי הינך סבור כי גדולי הפוסקים הסבורים שההלכה היא להקל טועים? במקום לענות לגופם של דברים, מה עניינה של הנהגה מחמירה, סיפרתי לו כי שבוע שעבר לבשתי את בגדי השבת ויצאתי לתפילת ערבית, השמש שקעה זה מכבר, ואני כבר לאחר קבלת שבת שליו ונינוח, צועד לכיוון בית הכנסת, ולפתע בא לקראתנו אדם, בעל חזות יהודית, ראו בבירור כי הוא אינו מתושבי המושבה הגרמנית, אלא יהודי מזרע אברהם, הולך גם הוא נינוח ודשן, ומקטרת בפיו, והוא מסלסל מתחת לשפמו ענני עשן. קפאתי על מקומי, פרשתי את ידי למולו, ואמרתי לו בנימת תמיהה, יהודי שאבעס!!!, אך הוא בשלו.. **יש** כאלה שאין להם טקט ולא מבינים שיש מעשים שלא עושים, כגון שלא מתאים ללכת בשבת עם מקטרת בפה, ולחלל ככה שבת בפרהסייה, וכגון - 2 נשים שמעניין אותן רק חומריות, מחליטות לצאת לקמפינג. הן יוצאות לאזור הביצות, מאובזרות במותגים מכף רגל ועד ראש: נעליים של

Gucci, תרמילים של Prada, חליפת ספארי של Versace וכו'. בלילה הן מקימות אוהל (של Salewa) והולכות לישון. אחת מהן קמה באמצע הלילה, מתה מחום ומחליטה לישון מחוץ לאוהל. איך שהיא נרדמת, בא תנין וטורף אותה, אבל היא גבוהה, אז הראש שלה נשאר תקוע לו בין הלסתות. בבוקר קמה השנייה, יוצאת החוצה ורואה אותה בתוך התנין ואומרת לה: **"לא אמרת לי שקנית שק שינה של Lacoste"**... (Lacoste - 'לקוסט', הסמל של לקוסט הוא תנין (מבוסס מאדריאן)). לאחר שהלך, שאלו אותי מלווי, וכי היה לך מחשבה שהזעקה שלך תזיז אצלו משהו? ענית להם במשל: משל למה הדבר דומה, חתן קנה לכלתו שעון זהב, אבל לא סתם שעון זהב, אלא לאחר סבב התייעצויות ארוכות עם כלל בנות המשפחה המורחבת הוא קנה שעון זהב משובץ ביהלומים יקרי ערך, בשווי של 5000 דולר!, וואו. כל בנות המשפחה המתנינו בדריכות לסעודת ה'תנאים', איזו התרגשות, לא בכל יום רואים כלה מקבלת כזה תכשיט יקר ערך, מגיע הרגע, החתן מוסר את השעון, והכלה לוקחת את זה וזורקת כבעס על הרצפה תוך כדי שהיא קוראת לעברו: מה הבאת לי?, אזיק ליד מצופה באבני פלסטיק?!... תתבייש. כולם לא מוצאים איפה לשים את עצמם, מרוב תמהון ובושה, הם ממש יוצאים מעורם. כן הוא הדבר אמרתי להם, כלפי שבת קודש; הקב"ה, אבינו אב הרחמן, הביא לנו מתנה מיוחדת, מתנה טובה יש לי בבית גנזי ושבת שמה, איזו התרגשות, לובשים שיראים של שבת ויוצאים לרחובה של עיר, לראות את היופי של המתנה הייחודית. ופתאום רואים איזה אדון מעשן בשבת או חלילה נוסע ברכבו ודורס את השבת... זה הרי לא נשלט הזעקה: שאבעס!! כן הוא הדבר אמרתי לאותו נכבד, אילו היית שואל אותי על חומרות בענייני מאכלים, הייתי אולי נכנס איתך לדיון לגופם של חומרות, אבל כאן הלא מדובר במתנה, תבין אותי, יקרה היא לי, ויש מקום של כבוד, לחששותי, להפסיד ממנה ולו משהו.

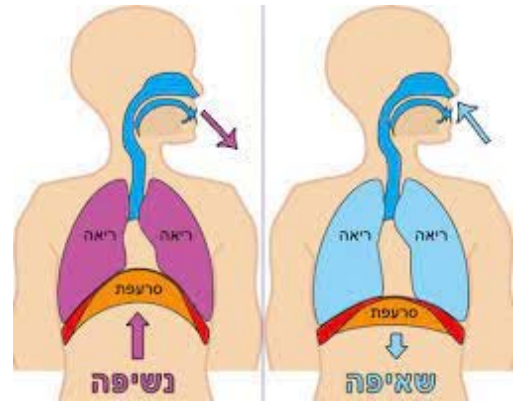
להפצת עלונים (ללא עלות) או **לתרומה לעלון הקדוש** (אפשר גם מכספי מעשר) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם** - נא לפנות בכל עת ל- מספר: 0527116539, וואצאפ: 0534717662, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכנתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

"פיתוח הקול בדרך הבל"

מכן, 34. יקיצה מוקדמת מדי בבוקר, 35. שינה לא איכותית, 36. תפקוד לקוי של מערכת העצבים האוטונומית, 37. שוני של קצב הלב, 38. דופק מהיר, 39. הזעה, 40. הסמקה, 41. לחץ דם גבוה, 42. רעד, 43. חוסר יכולת לחוות רגשות חיוביים (למשל: חוסר יכולת להרגיש אהבה, קהות רגשית (ויקיפדיה), 44. האשמת אחרים, 45. חוסר יכולת להיזכר בהיבט חשוב של האירוע הטראומטי (ויקיפדיה), 46. אגרסיביות, 47. התנהגות מסוכנת והתנהגויות של הרס עצמי, 48. תגובת בהלה מופרזת, 49. קשיים בריכוז, 50. התנהגות שתלטנית, 51. התמכרויות, 52. מחשבות אובדניות, 53. מנעד רגשות מצומצם, 54. ציפיות שליליות על העולם ועל העצמי, 55. קשיי זיכרון, 56. שמיעה וראייה של דברים שלא קיימים, 57. פוביות, 58. כאבי ראש, 59. סחרחורות, 60. כאבים בחזה, 61. בעיות במערכת העיכול, 62. הפרעות אכילה, 63. ניסיונות התאבדות, 64. כאב כרוני, 65. מחלות אוטו-אימוניות כמו דלקת פרקים שגרונית, 66. מחלות של בלוטת התריס, 67. מחלות הקשורות לעצמות ולשרירי השלד. {לא כל דבר אפשר להגיד, למשל לא נעים להגיד למי שסובל מתסמינים של פוסט-טראומה שיכול להיות שזה בגלל שלא נושם נשימה סרעפתית, וכגון - "אמא, שיקרת לי!" - "מתי, חמודה?" - "אמרת לי שאחי הקטן הוא נהיה מלאך ולכן הוא לא אתנו!" - "ובכן, לא שיקרתי לך! הוא באמת מלאך." - "אז למה כאשר דחפתי אותו מהמרפסת לפני הרבה שנים הוא לא עף?"...}

למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית? חלק כ"ו:



27. נשימה סרעפתית - נותנת תחושה כללית חיובית. חלק מהסיבות לדבר: 1. כיון שהיא מפעילה את המערכת הפרא-סימפתטית, 2. כיון שמבריאה את הגוף.

28. נשימה סרעפתית - מועילה לריאות להיות אלסטיות.

29. נשימה סרעפתית - מורידה קצב הלב.

30. נשימה סרעפתית - עוזרת לסימפטומים של פוסט-טראומה. אלו הסימפטומים של פוסט טראומה (לא חייב שיהיה את כל התסמינים): 1. זיכרונות ופלבאקים של האירוע הקשה, 2. רגישות יתר, 3. עצבות ודיכאון, 4. חוסר הנאה מהחיים, 5. פסימיות, 6. חוסר תפקוד, 7. קפיצה מכל רחש ורעש, 8. נטייה לכעוס, 9. התפרצויות עצבים, 10 חוסר ויסות רגשי, 11. נטייה להסתגרות והתרחקות וחוסר רצון לראות אנשים, 12. קושי בשמירת יחסים אישיים, 13. קושי לעבוד, 14. סיוטים בחלומות, 15. מחשבות טורדניות של האירוע, 16. קושי לישון עד כדי פחד מלהירדם, שלא לפגוש בלילה את הסייטם שיזכירו האירוע, 17. הצפה של האירוע ע"י זיכרון חושי (כמו ריח מסוים שהיה בזמן הטראומה מציף האירוע מחדש), 18. חיפוש כפייתי אחר דברים המזכירים האירוע, 19. הרגשה שהעולם לא בטוח, 20. מתח רב, 22. עוררות יתר, 23. חוסר רצון לעשות דברים חדשים או ליזום פעילויות, 24. ערך עצמי נמוך, 25. תחושות אשמה, 26. בושה, 27. תחושת כאוס, 28. הימנעות מדברים המזכירים האירוע, 29. חרדה, 30. פחד, 31. תחושת חוסר אונים, 32. שינויים בחשיבה, 33. יקיצה במהלך הלילה וקושי בהירדמות לאחר

להערות והארות, או להרחבה בנושאים: נשימה סרעפתית/צרידות(יבלות, צ'יסטה, פולפ וועוד)/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 דיבור 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.