

פיצד היו מסגלים אז להתישב ולאכל?

... פֶּרֶשֶׁת וַיֵּשֶׁב ...

שנה שניה . תשפ"ה . גליון 74

נשב, נרגע, נאכל דבר מה, נשתה משהו מרענן, נצא לסיבוב קל בחוץ, ולעתים צריך קודם לישון על זה, ל'הטעיני' את המוח ע"י מנוחה נכונה...

• • • • •

"וַיִּשְׁכַּבְתָּ וַעֲרַבָה שְׁנָתְךָ" (משלי ג, כד)

בימים שקדמו לנו, ברדת הליל על כל יושבי תבל, היו חבלי שינה נופלים על עיניהם של בני אנוש ובאופן טבעי היתה האנושות כולה - שוקעת בתרדמה מתוקה...

הנה כך מורה לנו הנשר הגדול בספרו 'היד החזקה' (הלכות דעות ד, ט) "היום נהליקה כ"ד שעות. די לו לאדם לישון שלישי שעה שמונה שעות..."

בימינו אנו, מפאת התפתחות הטכנולוגיה - לילה פיוס יאיר, פחשיקה פאורה (לשון הכתוב תהלים קלט, יב), ורוב האוכלוסייה עושים לילות כימים בהיותם ערים - בניגוד לטבע הבריא - עד לשעות הקטנות של הלילה.

ממחקרים רפואיים שנערכו בנדון, הועלו נתונים מדאיגים ביותר בכל הקשור להפרעות השינה, וחוסר שינה משווע שמהווה כיום נחלת הכלל, במחקרים הללו, נמצאו קשרים רבים בין חוסר שינה, למחלות והפרעות רבות ל"ע בגוף ובנפש, וביניהם עלייה במשקל, דכאון, ואלצהיימר...

מצאו כי ילדים חסרי שינה, מפתחים דפוס התנהגות של חוסר שליטה וריכוז המזכיר היפר-אקטיביות והפרעות קשב וריכוז (ADHD), ואך בשגגה הם מטופלים ככאלה, ואלבא דאמת ה'הפרעה' היחידה שממנה סובל הילד הוא נטו 'חוסר שינה'. גם בדקו ומצאו שבסביבות 100,000 - ובמילים: מאה אלף (!!!) תאונות דרכים ברחבי ארצות הברית במשך שנה, מתרחשות כתוצאה מסיבה זו.

ובודאי שרגשות כמו כעס, תסכול, חוסר אונים, יכולים בפירוש לנבוע מחוסר איזון פיזי ונפשי המגיע מהעדר שינה. חוקרי שינה מלמדים ששינה מספקת איננה בגדר מותרות אלא היא מתחזקת ומחלימה את הגוף באופן מופלא, הבה נזכור, שינה טובה שווה בריאות טובה, איכות ותוחלת חיים, יישוב הדעת ושמחת חיים. נשים לב, כי מציאות גשמית המטופלת והמתחזקת כדבעי, מאפשרת התנהלות רוחנית שפוייה ומאוזנת.

ואמרו צדיקים: **בראשית** - הדבר הראשון, **ברא** - בריאות הגוף, אוכל כראוי וכנכון, שינה רגועה ומספקת. וכבר רמזו **'לעולם יהא אדם'** נקדים להיות 'בן אדם' ומשם נוכל להעפיל בדרגות הקודש של **'ירא שמים'**... ולהמשיך לטפס במעלות הרוחניות - - - **יתמיד השי"ת את בריאותינו ובריאות בני ביתנו, ונזכה להשכיל ולשמור היטב על 'כלי' הכרחי זה - הגוף, שבקרבו שוכנת הנשמה הטהורה - כך נצליח לעבדו ית' שכם אחד, הגוף והנשמה גם יחד.**

"מדוע קמת היום בשעה כה מאוחרת!?", ואדי הזעם החלו ממלאים את ישותנו, הם מטפסים ומאיימים להטריף אותנו...

"כיצד נפלתי ונכשלתי, לאחר שפעמים אין ספור קבלתי על עצמי לעמוד חזק על עומדי?" הריני מוצא את עצמי אפוף ברגשי אשמה כבדים, **"מה אני שווה בכלל!?"**

"כיצד אשתוק מול הפקרות כזאת!?" מחשבות כאלו מדרבנות אותי, **"במצב שכזה? הופכים שולחנות! חז משמעית, אני חייב ללמד אותם לקח..."**

• • • • •

דברים נפלאים אנו מוצאים בדברי רבנו ה'בני יששכר' **רבי צבי אלימלך מדינוב** ז"ע בספרו הקדוש **'אגרה דכלה'**, שמקשה, כיצד יתכן שאחי יוסף שבטי ישורון הצדיקים, לאחר השלכת אחיהם לבור, מספרת התורה הקדושה **"וַיֵּשְׁבוּ לְאָכַל לֶחֶם"** (בראשית לו, כה)? אתמהה!

אלא שהשבטים בחושבם שאחיהם יוסף הצדיק, הוא חלילה כעין אחי האב יעקב - עשו הרשע, ואחי הסב יצחק - ישמעאל, וישנאו אותו על אשר הולך ומביא את דיבתם רעה אל אביהם, ועל כן החליטו והשליכוהו אל הבור.

אולם כשהתבוננו במעשיהם, המה ראו כן תמהו "כיצד זה שאין אנו מתפעלים ונמסים מהבכי והזעקה של יוסף ומהצער שיבוא לאבא יעקב, שמא אנו מצויים במצב של כהות חושים והתגברו הכעס ומידת האכזריות אך ורק מכך שהקיבה ריקה והננו שרויים ברעב, והרי דרך הטבע היא שהכעס גובר כשהגוף לא מתמלא מסיפוקיו החיוניים?"

ודבר זה - שכאשר האדם אוכל, סועד את לבו ושבע, אז לבו שמח ומרחם ביותר ואינו מתאכזר - אנו למדים מהכתובים: **"וַיִּשְׁפַּע לֶחֶם וַנְהִיָּה טוֹבִים"** (ירמיהו מד, יז), **"וַיִּאֲכַל בָּעַז וַיִּשְׁתַּן וַיִּיטַב לְבוֹ"** (רות ג, ז) **"וכן קבלנו ממון הקדוש מהרי"מ ז"ל מנוחתו-כבוד ברימנאב שבבוא האדם מהדרך יראה שלא לבא לביתו ברעבונו בכדי שלא יתכעס על אנשי ביתו."**

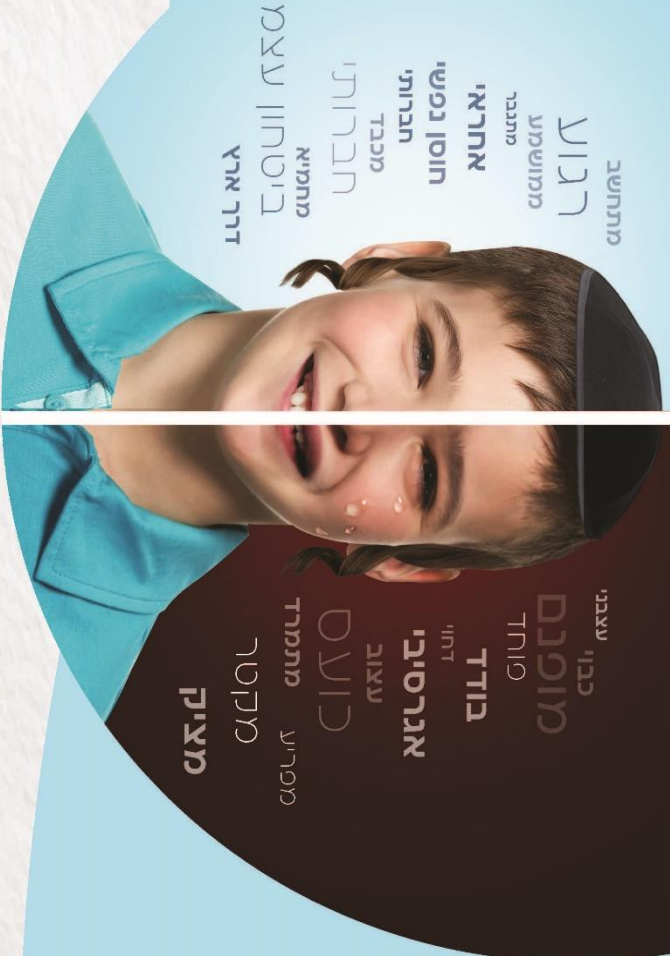
ועל כן גמרו בדעתם, להתיישב ולאכול ולבחון את עצמם, האם הכעס והאכזריות כלפי אחיהם באים להם מחמת רעב, וכשראו שהגיעה אורחת ישמעאלים, הסיקו מכך שיש כאן רמז משמיים ותימוכין לדעה שלהם, ושיוסף, כביכול, הנו המשך זהמתן של עשו וישמעאל...

• • • • •

על כל פנים, לפי דרכנו נלמד, שלעתים כשרגשות 'קודשי' כביכול, מציפים אותנו, ומתעתדים לסחוף אותנו לכדי מעשים או דיבורים לא שגרתיים... ועולה בנו חשש שמא מעורב בהם להט הנגזר ממידות שאינן מושלמות... ראשית, נבחן את עצמנו, יתכן כי סיבת 'ההתלהבות' היתרה, נובעת דווקא מ'חולשת הגוף' - - -

נאחל ברכת 'מזל טוב' חמה ולבבית לקבוצת המנצחת של המסיימים בהצלחה את כל הקורס 'מרגוע' מחזור ד' שהועבר בעיר הקודש ירושלים ברכותינו אליכם :
חזקו והתחזקו בעד עמנו! שאו ברכה מאת ה'!
לכו בכוחכם זה והושיעו את ישראל!

מתחשב
רגוע
ממושמע
מתגבר
אחראי
חוסן נפשי
חברותי
מקבד
חברותי
מתמיה
ביסחון עצמי
דרך ארץ



עצבני
כבוי
מופנם
פחד
בודד
דחוי
אגרסיבי
עצוב
כועס
מפריע
מתמרד
מקטר
מציקן

עכשיו נרשמים
לקורס 'מרגוע'
מבית מכון
'עולמות'
מחזור 5

אתן? אשפ? מיה?

את ההבדל הזה אתה יכול לעשות!

כי כישורי חיים וחברה הם אלו שעושים את ההבדל
בין ילד מסובך לילד מאושר

...
לאחר 15 שנות הצלחה של העברת מאות סדנאות
'עולמות' לאלפי ילדים ובני נוער בארץ ובח"ל

היחיד
מסוגו

הרב דוד חזנגר, יו"ר מכון 'עולמות' ומייסד שיטת מרגוע
שמח להזמין אותך לקורס פורץ דרך

**הכשרת מאמנים
לכישורי חיים לילדים ונוער**

פנה עכשיו: 058.328.6060

margoa.olamot@gmail.com



כואב לך
כשאתה רואה אותו
כל כך סובל בחברה
אתה מדענע
כשאתה שומע על
משברים שמרסקים
אתה חושש
כשאתה מרתבון
וצופה פני העתיד

**מהיום אתה תדע
להקדים רפואה!**

כך תצטרף לעשרות הבוגרים
שלא מפסיקים להודות על השינוי
המבורך שהם חוללו בחייהם

