



גורף לְאֹר הַחֲסִידוֹת וְנִשְׁמָה



יוזמה הפקה ועריכה:



דודי סלאווין

נייד: 054-5453770

דוא"ל: echad.hafakot@gmail.com

כתיבה: מענדי הרשקוביץ.

ניקוד: מנדי פרומר

הגהה ויעוץ תוכן: שלמה מאיר מארק

עימוד ועיצוב: creative חיים

© כל הזכויות שמורות

נדפס בישראל ה'תשע"ח (2017)

להזמנות: 050-876-5027 | tzama.co.il

פתיח דאָר

אַמר המגיד ממעזריטש:

"חר קטן בגוף - הגו חר גדול בנשמה".

על שמירת בריאות גופנו הצטיינו כבר בתורה: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם".

על פי תורת החסידות, הגוף הוא כלי להשתמש בו ולנצל ליעבודת ה', ודוקא באמצעותו להגיע לדרגות הגבוהות והנעלות ביותר.

בספר זה שבידכם, נלמד על הגוף המפלא, היצירה המרפכת והמרתקת שברא הקדוש ברוך הוא. נתמקד באיברים המרכזיים, נקרא על דרכי פעלתם, נדע את מקומם השתלבותם במערכת הכללית של הגוף. נוסיף ידע אודות פרטים מעניינים הקשורים בהם,

על חשיבותם מבחינה הלכתית וגם על פי תורת החסידות. בנוסף, פנה מיחדת מקדשת לשמירת בריאותו של האיבר עליו אנו קוראים, ובכך לשמר על בריאות גופנו ובכך נקים את צווי התורה.

אתם מזמנים להצטרף למסע המרתק, אל הגוף הקרוב אלינו כל כך - אך כה מפלא ונסתר מאתנו...

קריאה מהנה ומאלפת!
אחד הוצאה לאור

8 החודש

הכלי הסגורים

היאכה
12

הכפיות
24

20
הראות

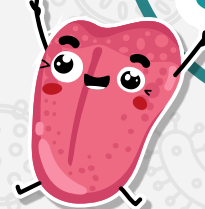
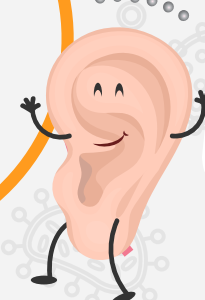
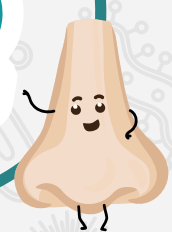
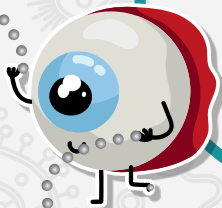
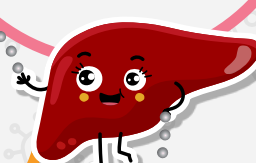
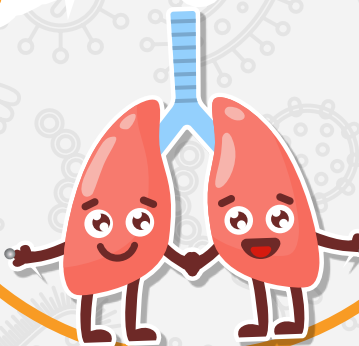
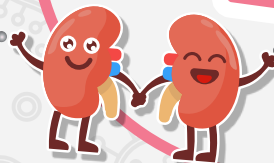
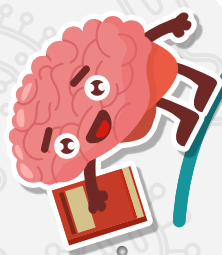
הכפיה
16

העינים
28

האף
32

האזניים
40

הלפון
36



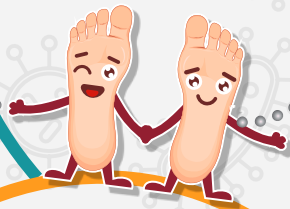
האצטות

52



הרגלים

48



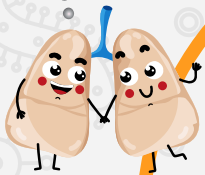
הידים

44



56

הקנה והיט



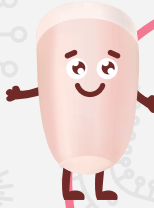
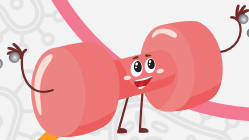
העצמות

60



הפרקים

64



80

הצפרות

84

היעור



העור

76

העצבים

68

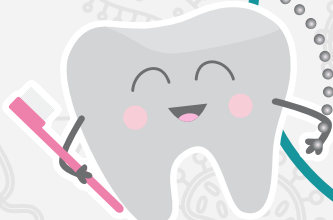


הדם

72

הגנים

88



פִּתְחִילִים פֶּה־רֹאשׁ!
בְּרוּכִים הַבָּאִים לְאִיבֵר הָרֹאשׁ!
בְּגוֹפֵנוּ - הַפּוֹחַ...



המוח הוא האיבר הראשי בגוף האדם, ושולט על כל מערכת העצבים (עליה נלמד בהמשך...). לא סתם הוא נמצא ממש בראש, בקדקוד, שמור ומוגן היטב על ידי עצם חזקה. המוח הוא כמו מחשב ראשי, המבקר ומתאם את הפעילות של כל מערכות הגוף השונות.

המוח שלנו לא נח לרגע! המוח האנושי הוא האיבר החזק והמסתורי ביותר בגוף האדם. הוא הגורם לנו לחוץ, לחשוב, להרגיש, ובצעם לחיות. למרות חשיבותו הרבה של המוח, רב דרך פעלתו נותרה נסתרת מעיני המדע. אפשר לומר שכיום אנחנו יודעים יותר על החלק החיצוני מאשר על פנים הראש שלנו... ובכל זאת, מחקרים רבים גלו לנו הרבה דברים על הדרך בה המוח עובד.

מהם תפקידיו העיקריים של המוח?

★ תפקידו של המוח הוא לקבל מידע ממערכות החישה, לעבד אותו, ולהשתמש בו על מנת לנהל את הגוף כלו.

★ המוח אחראי על תפקוד הגוף, מהמערכות הפשוטות ועד למרכבות.

★ המוח ממזין ומנתח את כל המידע שמגיע מהחושים: ראייה, שמיעה, טעם, ריח ומשוש.

תכלית

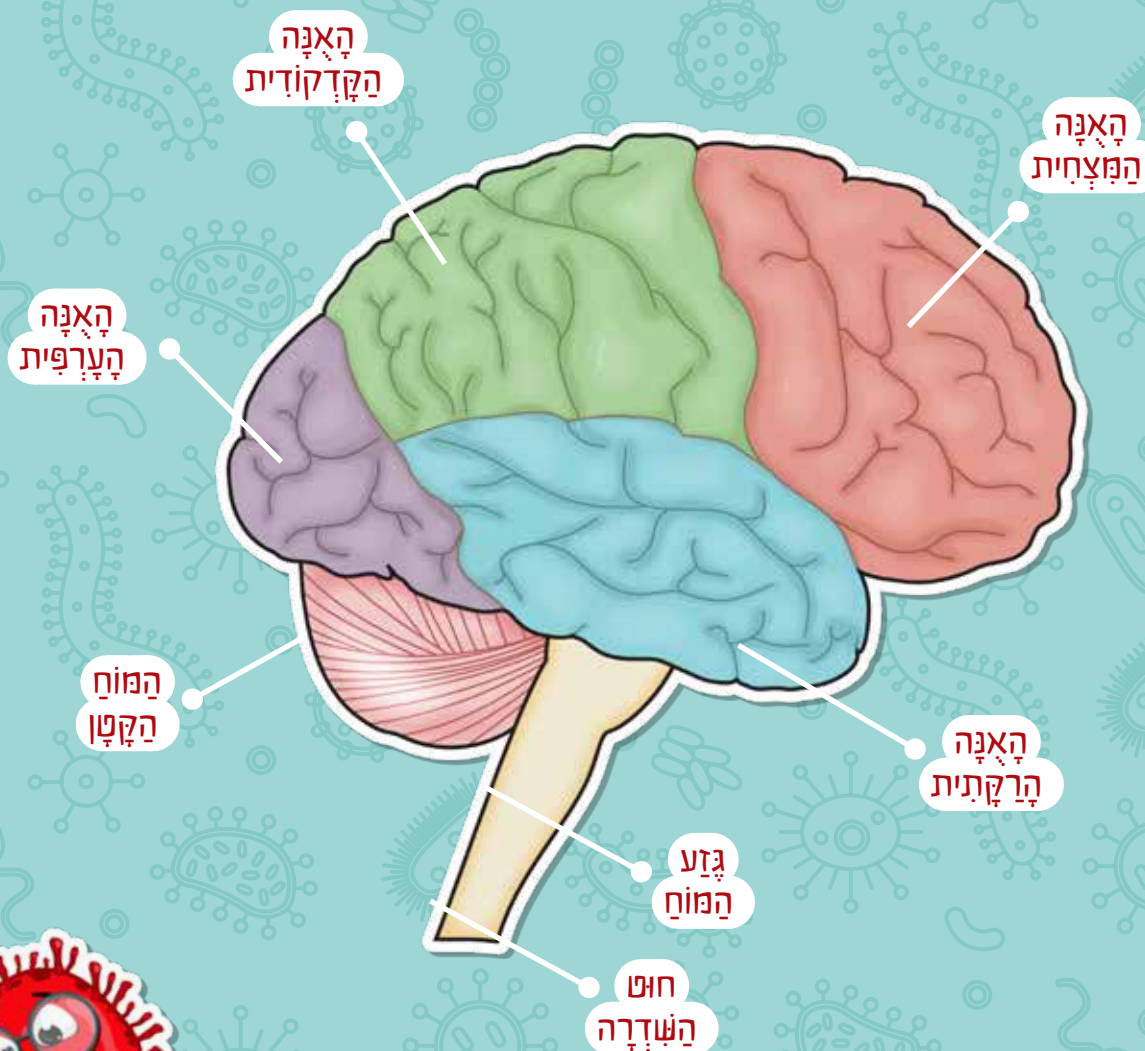
אמרו לכם פעם "תפעילו את המוח?" לא ממש מדויק. המוח תמיד פועל ולא נח לרגע!

קלפת המוח היא החלק שבו מתרחשות הפעילויות המרכבות ביותר כמו: קריאה, זכרון, ראייה, זהו, למידה, שפה, הבנה ועוד. אין רגע דל!

הקלפה הזו היא סוג של יריעה רחבה המרכבת מתאים, והיא 'מתקמטת' לתוך עצמה בגלל הצורך להדחס לתוך חלל גלגל הראש.

קלפת המוח מחלקת לשני חצאים הנקראים המיספרות. כל המיספרה מחלקת לארבע אנות.





מענין לדעתו!

★ כואב לכם הראש עד כדי כך שאתם מרגישים שהמוח שלכם עוד רגע מתפוצץ? זה לא המוח שלכם שכואב, שכן במוח אין כלל קולטני כאב!

★ כמה מפתיע: דוקא המוח הוא האיבר השמני ביותר בגוף האדם. בערך 60% מנפח המוח הוא שמן.

★ אנחנו חושבים בערך 70,000 מחשבות ביום.

★ "אם נסיר את עצם הגלגולת ונביט ברקמת המוח עצמה, היא תראה לנו כמו טופו,"

ויש בו מספיק נוזל כדי למלא מכל בנפח 2 ליטרים. בערך.

אן המקורות

"יבון בהנחת התפלין, שצונו הקדוש ברוך הוא
לכתב ד' פרשיות אלו, שיש בהם יחוד שמו
ויציאת מצרים, ולהניחן על הזרוע כנגד הלב
ועל הראש כנגד המוח"...

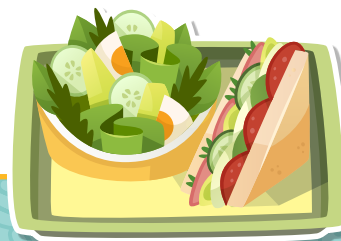
פסקי הסיידור, הלכות תפילין.
התפלין של ראש מכונות מול המוח,
כדי לשעבד את המוח לעבודת ה'.



תהיה פריא!

גם המוח צריך לנוח

הדרך לשמר את המוח צלול ופעיל, היא על ידי שמירת זמני האכילה והשנה. ארוחות מסודרות ושנה בזמנים קבועים ישמרו על המוח רענן ובתפוקה גבוהה. זמן השנה הוא הזמן בו המוח מארגן ומאכסן את כל הזכרונות שהוא צבר במהלך היום. לכן במקרים רבים, כדי להחליט החלטות חשובות כדאי "לישן עליהן". כאשר יש עמס ולחץ על המוח ממלץ לבצע פעולות ידניות שאינן מעסיקות את המוח, כמו שטיפת כלים וסריגה, וכך לאפשר למוח לנוח.





כְּאֶשֶׁר אָנוּ לוֹמְדִים מִשֶּׁהוּ פֶּעַם אַחַת, הַחֹמֶר נִכְנָס לַחֲלָק
הַחִיצוֹנִי שֶׁל הַמוֹת. כְּאֶשֶׁר אָנוּ שֹׁבִים וְחוֹזְרִים עָלָיו קְרוֹב
לְזִמָּן הָרִאשׁוֹן בּוֹ לְמַדְנוּ - הוּא נִכְנָס עִמָּךְ יוֹתֵר וְנִצְרָב
בְּזִכְרוֹן. לָכֵן הַצְטוּיָנוּ לַחֲזוֹר וּלְשַׁנֵּן אֶת דְּבָרֵי הַתּוֹרָה כְּדִי
שֶׁנִּזְכֹּר אוֹתָם הֵיטֵב: "וְשִׁנַּנְתֶּם לְבַבְכֶּם!"

וְהִכִּי חָשׁוּב
לְבִרְיאוֹת הַמוֹחַ
הַגִּשְׁמִיּוֹת וְהָרוּחָנִיּוֹת:
לִמַּלֵּא אוֹתוֹ
בְּדַבְרֵי תּוֹרָה!



פְּנֵה חֲסִידִית

אַחַד מִכִּלְי הַבָּסִיס הַחֲשׁוּבִים בְּיוֹתֵר בַּחֲסִידוֹת הוּא: "מוֹחַ שְׁלִיט עַל הַלֵּב".
אַדְמו"ר הַזֶּקֶן אוֹמֵר כִּי הַמוֹחַ צָרִיךְ לְשַׁלֵּט עַל כָּל הַכּוֹחוֹת וְהַרְגָּשׁוֹת שֶׁבִּלְב, וּלְנַטּ אוֹתָם עַל פִּי הַשִּׁשְׁכָּל.

בְּזִמָּן מִלְחָמַת נַפּוֹלֵאוֹן, שָׁלַח אַדְמו"ר הַזֶּקֶן אֶת חֲסִידוֹ, ר' מֹשֶׁה מִיִּזְלִישׁ, שֶׁהָיָה
מְכַשֵּׁר מְאֹד וְדוֹבֵר כַּמָּה שְׁפוֹת, לְרַגֵּל לְטוֹבַת הָרוּסִים. בְּאַחַת הַפְּעָמִים בָּהּ שָׁהָה
ר' מֹשֶׁה בַּחֲדָר הַפְּקוּד הַבְּכִיר, נִכְנָס נַפּוֹלֵאוֹן לַחֲדָר, וּכְשֶׁרָאָה אֶת
ר' מֹשֶׁה שָׁם, פָּנָה אֵלָיו בְּצַעֲקָה 'אַתָּה מְרַגֵּל!!', וְהִנִּיחַ אֶת יָדוֹ עַל לְבוֹ שֶׁל
ר' מֹשֶׁה כְּדִי לְבַדֵּק אֶת פְּעִימוֹת לְבוֹ. ר' מֹשֶׁה, שֶׁהָרַגִּיל אֶת עַצְמוֹ שֶׁהַמוֹחַ שְׁלִיט
עַל הַלֵּב, לֹא הִתְפַּעֵל מִצַּעֲקוֹת אֵלּוּ, וְהִשִּׁיב לְנַפּוֹלֵאוֹן שְׂאִינוֹ מְרַגֵּל וְהוּא רַק
מִתְרַגֵּם לְתוֹעֵלַת הַמְּפַקְדִים, כִּי הַצִּילָה דֶּרֶךְ עֲבוּדָה זוֹ אֶת חַיּוֹ שֶׁל ר' מֹשֶׁה!

עם יד על הלב,
פה אתם יודעים
על הלב?...



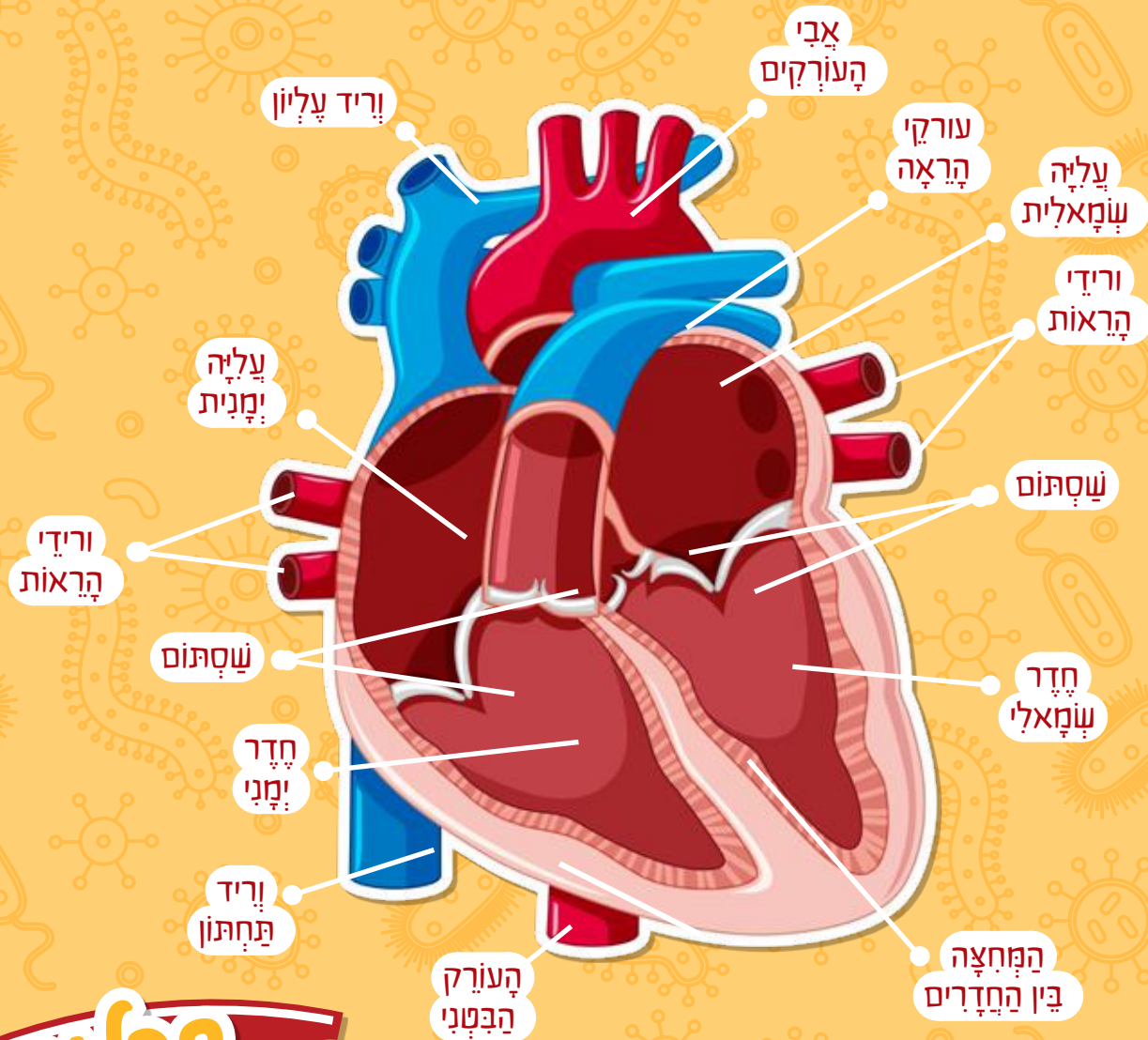
הלב הוא איבר חלול, שרירי, וחזק מאוד. גדלו כגדל אגרוף -
קפצו את כף ידכם לאגרוף, זהו בערך גדל הלב שלכם!
הלב נמצא במרכז החזה, נוטה מעט שמאלה, מתחת לעצם החזה והוא
חלק מ"מערכת ההובלה" שבגופנו, אליה שייכים גם כלי הדם והדם.
אז בואו נלמד קצת על הלב. ומה שחשוב הוא - שלא תקחו את הדברים
ללב, אלא רק לתשומת לבכם...

מהם תפקידיו העיקריים של הלב?

- ★ ללב חשיבות גדולה ביותר בשמירה על חיי הגוף, והפסקת פעלתו תגרם למות. מכאן חשיבותו הרבה ברפואה ובגוף האדם.
- ★ "מערכת ההובלה" מובילה חמצן וחקרים חיוניים אחרים אל תאי גופנו, ומפנה מהם פחמן דו-חמצני וחקרי פסלת. הדם, הזורם בכלי הדם, נושא עמו את החקרים הללו אל התאים וממם.
- ★ תפקיד הלב ב"מערכת ההובלה" הוא לספק את הכח המניע לזרימת הדם בכלי הדם, ופעלתו דומה לפעלת משאבת המים הדוחפת את המים בצנורות. כל זמן שהמשאבה פועלת אפשר עוד לתקו...

פנה חסידית

על פי תורת החסידות, בחלל השמאלי שבלב נמצאת הנפש הבהמית, ובחלל הימני שוכן היצר הטוב של האדם.
החלל הימני הוא כלי לקבל את הנפש האלקית שהמקום המרכזי שלה הוא במוח. משם יוצא אור הנפש האלקית לחלל השמאלי ומשם לכל הגוף.



תַּכְלִים

הַלֵּב מְרַכֵּב מִשְׁתֵּי מְשָׁאֲבוֹת צְמוּדוֹת - אֶחָת בְּחֻלְקוֹ הַיְמָנִי וְאַחַת בְּחֻלְקוֹ הַשְּׁמָאֲלִי. בְּצֵד הַיְמָנִי שֶׁל הַלֵּב זוֹרֵם דָּם עִם מַעַט חֲמָצוֹן, וְאֵלּוּ בְּצֵדוֹ הַשְּׁמָאֲלִי זוֹרֵם דָּם עִם הֶרֶבֶה חֲמָצוֹן. בֵּין שְׁנֵי חֻלְקֵי הַלֵּב מִפְרִידָה מְחֻצָּה שֶׁל שְׂרִיר, אֲטוּמָה לַחֲלוּטִין. אוֹי וְאֲבוֹי אִם הַמְּחֻצָּה הַזֶּה תִּפְתַּח... הַמְּחֻצָּה בֵּין שְׁנֵי חֻלְקֵי הַלֵּב יוֹצֵרֶת הַפְרָדָּה מְחַלֶּטֶת בֵּין הַדָּם הָעֹשִׂיר בְּחֲמָצוֹן לְבֵין הַדָּם הַדָּל בְּחֲמָצוֹן, וְלָכֵן הֵם אֵינָם מִתְעַרְבָּבִים. כָּל אֶחָד מִחֻלְקֵי הַלֵּב מְכִיל שְׁנֵי חֻלְלִים: חֻלְל עֲלִיּוֹן שֶׁנִּקְרָא עֲלִיָּה וְחֻלְל תַּחְתּוֹן שֶׁנִּקְרָא חֲדָר. בֵּין הָעֲלִיָּה לְבֵין הַחֲדָר יֵשׁ פֶּתַח וְשְׁסִתוֹם חֵד-כּוּוּגִי. הַשְּׁסִתוֹם מְאֻפָּשֵׁר לָדָם לְזָרוֹם רַק בְּכוּוֹן אֶחָד: מִן הָעֲלִיָּה אֶל הַחֲדָר, וְלֹא בְכוּוֹן הֶהפּוּךְ. שְׁסִתוּמִים מְאֻפָּשֵׁרִים זְרִימָה בְכוּוֹן אֶחָד בִּלְבָד. הֵם פּוֹעֲלִים כְּמוֹ דֶּלֶת שֶׁנִּפְתַּח בְּדַחִיפָה רַק מִצֵּד אֶחָד, וְכִשְׁדוּחֻפִּים מֵהַצֵּד הַשֵּׁנִי - הִיא נִסְגָּרֶת וְאִי אֲפָשֵׁר לָעֵבֵר. שְׁסִתוּמִים לְכוּוֹן אֶחָד קִיָּמִים גַּם בְּמָקוֹם יְצִיאַת הַדָּם מִהַחֲדָרִים אֶל הָעוֹרְקִים - אֵלֶּה הֵם שְׁסִתוּמֵי הָעוֹרְקִים. גַּם שְׁסִתוּמִים אֵלֶּה מְאֻפָּשֵׁרִים לָדָם לְזָרוֹם רַק בְּכוּוֹן אֶחָד: מִהַחֲדָר לָעוֹרֵק, וְלֹא בְכוּוֹן הֶהפּוּךְ.

כָּל כֵּךְ הֶרֶבֶה צְנוּרוֹת וּמְשָׁאֲבוֹת! נִפְלְאוֹת הַבוֹרָא!!

