

איש לדעה בריאות ורפואה

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתוקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל
רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

הצעת דברים

"לאחרונה מועלות על שולחנם של גדולי ישראל שליט"א הצעות מעשיות בנוגע לעישון בציבור החרדי ובמוסדותיו. בשורות הבאות ברצוננו להעלות הצעות בנושא זה, שאולי יתרמו את תרומתם לתועלת כולנו."

בהתייחסות לעישון קיים פרדוקס. מצד אחד לא גומרים לשמוע אודות הסכנות הכרוכות בו; מציגים לנו תמונות של ריאות מפוחמות לצד סטטיסטיקות מצמררות, מצטטים באוזנינו מגדולי הרופאים לצד ווידויים מרטיטים של אנשים הנוטים למות. אך מצד שני עדיין מתייחסים לעישון בסלחנות. בסלחנות בלתי נסלחת!

הצעה 3: מי שמחלק סיגריות לאחרים ייחשב לכל דבר ועניין כחוטא ומחטיא.

הצעה 4: בחופה וקידושין אין לקחת עדים אשר מעשנים, בהתחשב בדעת הפוסקים הסבורים שהמעשן נחשב ל'מאבד עצמו לדעת' ופשוט שהוא פסול לעדות.

הצעה 5: אין להשתדך עם בחור מעשן.

הצעה 6: לא להיכנס לבית בו מעשנים, כפי שלא נכנסים למקום סכנה.

יודגש שכל תקנה בקשר לעישון לא תתייחס רק לשטח המוסד, אלא לכל מקום ולכל זמן.

* * *

חלק מהקוראים לבטח שואל: האם זו הדרך להתמודד עם העישון - באמצעות סנקציות?! הרי ברור שהמעשנים ברובם רוצים בעצמם לחדול מעישון, אז מה הטעם להטיל עליהם קנסות ולהשפילם?

תשובה: כאשר דנים בכל מעשן ומעשן באופן פרטי, חובה למצוא את הדרך המתאימה ביותר עבורו כדי לגמול אותו מעישון. אם הדרך לגמילה נעשית דווקא בדרכי נועם, בתמיכה ובעידוד, אזי ברור שיש לתמוך במעשן ולסייע לו להיחלץ ממעגל העישון.

אבל כל זה נכון רק ביחס למעשן גופא, באופן פרטי. אך כאשר דנים על תקנת הכלל אין מקום לשום "הנחות"

המשך בעמוד הבא

במילים פשוטות: אם העישון הורג אזי יש להתייחס אל הסיגריה כאל רוצח!
ואם הסיגריה היא רוצח אז מדוע מתייחסים בסלחנות למי שמכניס אותה לתוכו?!

בשורות הבאות אנו מגישים שורת רעיונות מעשיים, שהמסר העולה מהן הוא אחד ויחיד: אם העישון הורג אזי חובת האחראיות מוטלת על המעשן בלבד - ולא על סביבתו.

* * *

לאחרונה מועלות על שולחנם של גדולי ישראל שליט"א הצעות מעשיות בנוגע לעישון בציבור החרדי ובמוסדותיו. בשורות הבאות ברצוננו להעלות הצעות בנושא זה, שאולי יתרמו את תרומתם לתועלת כולנו.

הצעה 1: העישון ייאסר על מחנכים - בכל המוסדות ובכל רמות הלימוד. החל מגן ילדים ועד ראשי ישיבות וכוללים. גם אם המחנך התחיל לעשן לפני שנודעה ברבים סכנת העישון, הרי עצם העובדה שהוא מעשן מהווה עבור החניך דוגמא לעישון. לפיכך יינתן לכל בעל משרה שרגיל בעישון פסק זמן של שבוע ימים, בו עליו להיגמל מעישון לחלוטין. אם בתום פסק הזמן הוא בוחר בעישון יהיה עליו להעביר את המשרה לאדם אחר שאינו מעשן.

הצעה 2: אין שום היתר בעולם לבחורים להתחיל לעשן (כפי



עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ו במחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טלפון: 02-5380936 פקס: 02-5375618

הליגה פועלת בהסברה המרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



רעיון מהפכני

"ההשפעה הברוכה של ריכוז המחשבה ידועה בעולם כולו, ומיליוני מיליונים - שיש להם את הסבלנות להקדיש מידי יום כמה דקות לעניין - מעידים כיצד השתפרו חייהם בעקבות כך."

לכבודו. אז מדוע שלא ננצל את החכמות הנ"ל לעבודת השם?
הנה הצעה מעשית:

כאמור, באותם רגעים בהם משיג האדם רוגע פנימי אמיתי, הוא מסוגל לעכל רעיונות שיחדרו לעמקי הנפש וישפיעו עליו באופן ניכר מעתה ואילך. כדי להגיע לכך לא זקוקים לרופא או מטפל, אלא ניתן להסתגל לכך לבד.

התרגיל מתבצע כך: מידי בוקר, לאחר התפילה ולפני שפונים לענייני היום, יש להתיישב במקום שקט שאיננו מופרע מאנשי-ים. לשבת בצורה נינוחה ולסגור את העיניים. כעת מגיע שלב הנשימות. יש לסגור את הפה על מנת שהנשימות ייעשו רק דרך החוטם. נושמים נשימה עמוקה ואיטית, מחזיקים את האוויר בריאות וסופרים לאט עד ארבע. נושפים את האוויר באיטיות דרך הפה החוצה.

יש לרכז את המחשבה, על מנת שהתרגיל לא יהפוך לפעולה טכנית יבשה בלבד. בשעת הנשימה (יציאת האוויר) יש להתרכז ברוגע שמתפשט מהראש ועד לסוף הרגליים. כעבור 3-4 נשימות מגיעים לרוגע מסוים ואז יש לרכז את המחשבה בשעת הנשימה.

וכאן אנו מציעים הצעה מהפכנית!

השיטות השונות מציעות להתרכז במחשבות שונות (שחלקן 'אגואיסטיות' להחריד), אנו מציעים להתרכז במחשבות הבאות שעוסקות בעניינים שבין אדם לחברו. כל מי שהתנסה פעם בתרגילים דומים יודע עד כמה השפעת המחשבות הללו מרובה, ואם כן נוכל לחולל מהפך אמיתי כאשר עוד ועוד אנשים יצטרפו לרעיון.

בשעת הנשימה פנימה יקבל אדם על עצמו את מצוות 'אהבת לרעך כמוך' ויחשוב: אני מכניס לתוכי עמוק עמוק אהבת ישראל אמיתית, לאהוב כל יהודי כנפשי באהבה חזקה. לאחר ספירה עד ארבע, יש לנשוף את האוויר באיטיות ולהתרכז במחשבה: אני מפיץ ומפזר בכל העולם בכלל, וכאן בארץ בפרט, אהבת ישראל אמיתית אשר תיכנס ללב של כל יהודי ויהודי. (הזמן הנדרש ליישום, הוא כ-2 דקות בערך).

* * *

אין צורך לפרט איזה שינוי לטובה יכול להתחולל כאשר אנשים רבים ינהגו כך. ההשפעה הברוכה של ריכוז המחשבה ידועה בעולם כולו, ומיליוני מיליונים - שיש להם את הסבלנות להקדיש מידי יום כמה דקות לעניין - מעידים כיצד השתפרו חייהם בעקבות כך. כל מי שינסוך רעיונות של אהבת ישראל לתוך ריכוז המחשבה, יבחין תוך זמן קצר בשינוי לטובה בכל היחס שלו לזולת.

מצווה לפרסם רעיון זה, כיון שכמה שיותר אנשים שיצטרפו אליו יתרום יותר להצלחת כולנו!

פתחנו בדברנו בנוגע לביאת גואל צדק, ונסיים בתפילה יה"ר שנזכה להכין את הקרקע לביאתו במהרה בימינו.

בקצב הסוער של החיים איננו שמים לב שכל תפקידה של הרפואה הקונוונציונאלית בעולם, אינו אלא זמני. בעזרת השם יבוא המשיח, עם ישראל יבוא על תיקונו ולא יזדקק לרופאים. למרות זאת, מתבאר מדברי הרמב"ן, שעדיין יהיה צורך ברפואה מונעת ("אלטרנטיבית"). שכן כך הוא כותב בפירושו על התורה (ויקרא כו, יא): "הכלל כי בהיות ישראל שלמים... לא יתנהג עניינם בטבע כלל, לא בגופם ולא בארצם, לא בכללם ולא ביחיד מהם, כי יברך השם לחמם ומימם, ויסיר מחלה מקרבם, עד שלא יצטרכו לרופא..." למרות שכתב ש"לא יצטרכו לרופא" הוא מסיים ומגדיר בכל זאת את תפקידם של הרופאים בעתיד: "והרופאים אין מעשיהם רק על המאכל והמשקה להזהיר ממנו ולצוות עליו". לפעולות האלו שמזכיר הרמב"ן קוראים בשפת ימינו "רפואה מונעת", או אלטרנטיבית.

* * *

את הדורות האחרונים כינו כל גדולי ישראל כ"עקבתא דמשיחא". כמה מעניין גלות שדווקא ככל שזמן הגאולה מתקרב, כך הולכת הרפואה האלטרנטיבית וכובשת מחוזות חדשים בעולם. כנראה שהשינוי המיוחל אכן הולך ומתרחש לאט לאט. אם ננסה למנות כאן את כל תחומי הרפואה האלטרנטיבית שהתאזרחו בקרבנו, יכלה הדף והם לא יכלו. בכל זאת נזכיר מעט מהן: דיקור סיני (אקופונקטורה); רפלקסולוגיה; הומיאופתיה; שיאצו.

לצד הרפואה הפיזית, קיימות שיטות שיסודן בכוחות הנפש כמו מדיטציה (התבוננות עמוקה) הרפיה והיפנוזה. (קיימות שיטות שונות שאסורות משום שהן נוגעות בעבודה זרה, וכמובן שלא באנו ללבן כאן סוגיה זו). כיום מטפלים בשיטות השונות בבתי חולים רבים ברחבי העולם, וכן ניתן לקבל הפניות לשיטות הטיפול הללו דרך קופות החולים! יש כיום מספיק מטפלים יראי שמים שעוסקים בתחומים אלה.

* * *

אחד הנושאים המרכזיים ברפואה האלטרנטיבית, הוא החשיבות שמייחסים למידת הרוגע של המטופל. כאשר אדם רגוע, גופו והמערכת החיסונית שלו, עובדים טוב יותר.

אחת השיטות להגיע לרוגע היא באמצעות נשימות עמוקות, איטיות ומסודרות. לא נאריך בנושא זו שמהווה "תורה שלימה" אך רק נציין את העובדה המעניינת והחשובה: כאשר אדם מביא את עצמו למצב של רגיעה עמוקה, מכוח הנשימות העמוקות, אזי הוא מסוגל לקלוט רעיונות ומושגים שישפיעו עליו באופן חזק ביותר בנפשו פנימה. נדגיש שוב שאיננו נכנסים לכל הפרטים של הנושא, כי רבים הם, אך כותב השורות יכול לציין שלאחר שלמד 'היפנוזה' סייע למספר אנשים לחדול מעישון לחלוטין בתום טיפול לא ארוך.

וכאן אנו מגיעים לנקודה העיקרית של מאמר זה:

הלוא אנו מאמינים שכל מה שברא הקב"ה בעולמו, ברא

המשך "הצעת דברים"

שיוציא את הסיגריה "מחוץ לגדר".

אם נרשה לעצמנו לצפות את העתיד, הרי שברור ופשוט שכאשר ההצעות החד משמעיות הללו יתקבלו נגלה מיד כיצד כמות המעשנים מצטמצמת בשיעור ניכר תוך תקופה קצרה. כל אחד מבין שמעשן שימצא את עצמו ללא "גב חברתי" שמבין את מעשיו יחפש את כל הדרכים כיצד להיגמל, ובס"ד בטוח שגם ימצא את הדרך המתאימה לו.

בתחום זה. המציאות מוכיחה שלמרות אלפי החללים שהעישון מפיל מידי שנה בשנה (יותר מכל הפיגועים יחדיו!) עדיין מתייחסים אליו בסלחנות יחסית. לתופעה זו אין כל הצדקה ואולי היא נובעת בחלקה מתוך ההנחה שקשה להיגמל וכו', ולפיכך אנשים מתייחסים למעשן בסלחנות. אך אנו שבים ואומרים: הגמילה מעישון היא נושא בפני עצמו. כעת אנו דנים כיצד על הכלל להתמודד עם תופעת העישון. ובתחום זה עלינו לגרום למהפך מוחלט

