

”ויזלום עוד זלום אזור...” (בראשית ל"ט)

פרשת וישב פותחת בשני חלומות ומסיימת בשני חלומות. זה עדיין אפילו לא חצי מסך החלומות המופיעים בספר בראשית (תשעה חלומות!!!). חלומות היו ונשארו ברובם כחידה בלתי פתורה עבור בני האדם, וככל שהמדע מתפתח, כך מתפתחת הסקרנות לגביהם. למרות שעדיין אין לנו תשובות ברורות לגמרי, אפשר ללמוד כבר מפרשתנו ומיתר דברי חז"ל, מספר עובדות לגבי חלומות:

1. חלומות אכן מתגשמים- צריך רק לחלום אותם, לרצות, להאמין!

2. אין חלום שאין בו גם דברים בטלים- כדברי רבותינו ברש"י על דברי יעקב ליוסף- "הבוא נבוא"- והלא אמך כבר מתה. והוא לא היה יודע שהדברים מגיעין לבלהה, שגדלתו כאמו. ורבותינו למדו מכאן: שאין חלום בלא דברים בטלים.

3. חלומות מבוססים על הרהורי החולם- כדברי הגמרא בברכות (נה, ע"ב)- "אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: אין מראין לו לאדם אלא מהרהורי לבו, שנאמר "אנת מלכא רעיונך על משכבך סלקו", ואיבעית אימא מהכא "ורעיוני לבבך תנדע". אמר רבא: תדע, דלא מחוו ליה לאינש לא דקלא דדהבא, ולא פילא דעייל בקופא דמחטא".

4. חלום ללא פתרון הוא חומר גלם שאפשר להטות אותו לכל כיוון, כדברי רב חסדא בגמרא (ברכות, נה): "חלמא דלא מפשר כאגרתא דלא מקריא". לכן כדאי ללכת למישהו שיפתור אותו

בצורה חיובית, או לפחות לפסול אותו באמירת הפסוק "חלומות שוא ידברו". אם באמת החלום מטריד ומעיק אפשר לעשות "הטבת חלום" או "תענית חלום".

גם המדע הצליח לגלות כמה דברים מרתקים ומדהימים על הדברים שמתחוללים בראשו באישון ליל:

5. האדם הממוצע חולם בין שעה לשעתיים מידי לילה, אבל ניתן לחלום עד שבעה חלומות שונים מידי לילה.

6. בחמש הדקות הראשונות לאחר ההתעוררות מהשינה, חצי מהחלומות של האדם הממוצע נשכחים. בעשר הדקות שלאחר ההתעוררות, נשכחים 90% מהחלומות.

7. אנשים נוטים לזכור את חלומותיהם במידה ניכרת יותר, אם הם מתעוררים באמצע מחזור השינה REM, שמכונה גם "שנת חלום". בשנת REM, קיימת תנועת עפעפיים מהירה. זהו שלב שנמשך 20% – 25% מכל השינה, בסביבות 90-120 דקות. במהלך השלב הזה הגוף בעצם משותק על ידי מכניזם של המוח וזאת על מנת למנוע מאיתנו לבצע במציאות את התנועות שלנו בחלום. לעיתים יכול לקרות שהשיתוק הזה מתפוגג קצת לאחר ששלב ההתעוררות החל. במצב זה אנחנו כבר ערים אך מרגישים שאנחנו לא יכולים לזוז.

8. באמצעות מכשיר MRI פונקציונלי, ניתן להבחין בשינויים בזרימת הדם במוח בזמן השינה. הוא מראה אזורים במוח שנדלקים כשהם פעילים, וכך הצליחו החוקרים לראות

שהאיברים הפעילים בזמן החלום הם ה"היפוקמפוס" הקשור בזיכרון, ה"אמיגדלה" הקשורה ברגשות והגשרון בגזע המוח.

האמור מכל,

חלום הוא פתח, ערוץ, דרכו יכולים לעבור דברים "מלמעלה למטה". אלה יכולים להיות מלאכים ואלה יכולים להיות דברים בטלים. זו יכולה להיות נבואה או סתם הרהור הלב.

בסופו של דבר, מי שקובע הוא רק... האדם עצמו!

"...כדי שלא תתעבר וכזיש יופיה" (רש"י לזו"ג)

המפרשים דנים בחטאם של ער ואונן. הראשון לא רצה להכחיש יופיה של תמר ואילו האחרון לא רצה להקים זרע לאחיו. במאמר זה ברצוני להתייחס לנושא ההריון ועד כמה הוא באמת משפיע או מכחיש את יופיה של האישה?

ברפואה הסינית מדברים על שלוש אנרגיות הקיום של האדם. הן נקראות בספרות הסינית- "שלושת האוצרות" או "שלושת המקורות". ואלו הן: ג'ינג- תמצית החיים. צ'י- אנרגיית החיים. ו"שן"-רוח-נפש האדם.

הג'ינג – הוא היסוד הנוזלי והחומרי מבין השלושה והוא תמצית החיוניות. בתוכו נמצאים כוחות החיים והצמיחה. הוא מאוכסן אצל האדם בכליות ונחשב למקור הזרע והביצית עוד לפני הלידה.

חשוב להבין שהחל מהרגע בו האדם נולד, הג'ינג שמאוכסן בכליות ומזין אותו אנרגטית הולך ונגמר ככל שהאדם הולך ומזקין. ממש כמו מצבר של רכב או בטרייה של פלאפון, אבל בניגוד אליהם, את הג'ינג אי אפשר להטעין שוב! גם אי אפשר לקנות ג'ינג חדש בחנות! ברגע שהג'ינג נגמר האדם מת!

מה זה אומר?

זה אומר שחייבים לשמור על הג'ינג בריא, טהור ומלא, שלא יתבזבז. מה מבזבז ג'ינג? עבודה מסביב לשעון, חיים מתישים, מתח, חרדה, סטרס, אכילת ג'אנק, חוסר פעילות גופנית...

לצורך מחייתו ותיפקודו, האדם צריך להשתמש באנרגיה שהוא מקבל מהמזון שהוא אוכל ומהאוויר שהוא נושם. אוכל בריא ותרגול נשימות (טאי צ'י וצ'י קונג), יכולים לשמר ולשפר את איכות הג'ינג, בכך שהאדם מקבל הזנה מהם ולא מהג'ינג שלו בצורה ישירה. את הג'ינג צריך לשמור לרגעים חשובים יותר במהלך החיים.

כיצד נדע מה מצב הג'ינג?

ג'ינג "מבזבז" או גמור מאופיין בזיכרון חלש, כאבי ברכיים ועצמות, עייפות, נשירת שיער או שיער לבן, שמיעה ירודה, כח גברא חלש, עור מקומט...

אז איך הריון קשור לכל זה?

לפי הרפואה הסינית, כל הריון לוקח חלק לא מובטל מהג'ינג של האישה (אגב, גם הפלה נחשבת כמו הריון לכל דבר מבחינת

הג'ינג). הג'ינג הולך לטובת הזנת העובר ולשימור תהליך ההריון. נשים ודאי שמות לב איך לאחר כל הריון הזיכרון "נמחק" בעוד כמה אחוזים, השיניים מתפוררות, שיערות נוספות מלבינות, השמיעה נחלשת. ללא ספק, איבוד הג'ינג פוגם ומכחיש את יופיה של האישה!

גם גברים מאבדים ג'ינג על ידי ריבוי תשמיש. מעניין לשים לב לסימפטומים שציינו לעיל, המוזכרים בדברי הרמב"ם לגבי מי שמרבה בכך, וכך הוא כותב בהלכות דעות פרק ד הלכה י"ט: "שכבת זרע היא כח הגוף וחיו ומאור העינים, וכל שתצא ביותר, הגוף כלה וכחו כלה וחיו אובדים. הוא שאמר שלמה בחכמתו אל תתן לנשים חילך. כל השטוף בבעילה זקנה קופצת עליו וכחו תשש, ועיניו כהות, וריח רע נודף מפיו ומשחיו, ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושרות, ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה, שיניו נופלות והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו. אמרו חכמי הרופאים אחד מאלף מת בשאר חלאים והאלף מרוב התשמיש".

האמור מכל,

זה לא אומר שאישה לא צריכה להיכנס להריון חלילה, אלא שאישה צריכה לבוא מוכנה להריון! הג'ינג שלה צריך להיות חזק. זאת על ידי תזונה בריאה, פעילות גופנית, נטילת ויטמינים ומינרלים, בעיקר חומצה פולית ו-B12 שחשובים לעובר ולהריון תקין, והכי חשוב- כמה שפחות מתח, סטרס ודאגות!