

# הסיפור שלי

סיפור מעורר השראה  
 לשולחן השבת

לזכות שמואל אליהו הכהן וזוגתו שרה יסכה  
 וילדיהם: יהושע וזוגתו דינה גוטמן, שירה,  
 אוריאל מנחם הכהן, הילה, אילה שיחי' אייזנברג

## דיאטת אורז הרב דב לנט



**ב**משפחתי יש רופאים רבים. דודי, אחיה של אמי ע"ה, צבי הרשקוביץ היה רופא מרדים מפורסם באנגליה, וגם בנו, בן דודי, ברנרד דוד וולוול, הוא רופא.

בשנת תשכ"ח (1968) במהלך הריונה השני של אשתו של ברנרד, מרציה, היא לקתה במחלת מעיים דלקתית, קוליטיס קיבית, שאחד מתסמיניה היה דימום פנימי חמור, וכתוצאה מכך היא ירדה מאוד במשקל ומצבה היה קריטי. הרופאים לא הצליחו לעצור את הדימום, ומצבה נהיה נואש עד כדי כך שהרופאים כבר הרימו ידיים.

באותו שלב קריטי בקשו בני המשפחה לכתוב לרבי. הדרכת אותה בכתובת המכתב, בו היא פירטה את מצבה ואת הטיפול שהיא מקבלת. כעבור שבוע ימים התקבלה תשובתו של הרבי, שתוכנה: "עלייך להמשיך בטיפול התרופתי, אולם, אני די מופתע מכך שבמכתבך אין כל אזכור בנוגע לדיאטת אורז, שעשויה לסייע ברפוי במקרה כשלך".

תהינו לעצמנו: למה מתכוון הרבי? מה זו דיאטת אורז?

בהמשך המכתב נאמר עוד: "אולם, מה שיותר חשוב הוא לבדוק את המזוזות בביתך, ואת התפילין של בעלך".

המזוזות והתפילין נבדקו ואכן התברר שיש צורך בהחלפתם, ולכך דאגנו מיידית. במקביל, החלה מרציה לאכול מנת אורז לבן מבושל ארבע פעמים ביום. למרבה הפלא, תוך ימים ספורים, פסק הדימום. כשחלף עוד שבוע, היה כבר שיפור ניכר במצבה והיא החלה שוב לעלות במשקל. כעבור חודש היה ברור שחל מהפך של ממש במצבה, ושוב לא נשקפה כל סכנה, לא לעובר ולא לה עצמה. ההחלמה המהירה שלה הייתה מדהימה.

זמן מה אחר כך, השתתף דודי, הד"ר צבי הרשקוביץ, בוועידה רפואית בעיר ליברפול שבאנגליה. באחת הארוחות במהלך הוועידה, שבהן הוא הקפיד לאכול רק ירקות ופירות טריים, הוגשו לשולחן כמה קערות של אורז לבן. הוא נזכר מיד בעצתו של הרבי לכלתו. "זה נראה בדיוק כמו הדיאטה שכלתי מקפידה עליה", אמר לנוכחים, וסיפר להם כיצד מרציה הייתה נתונה במצב קריטי וכיצד נרפאה בעקבות אכילת אורז לבן, על פי עצתו של הרבי.

רופא נשוא פנים שישב מולו נדהם לשמע הדברים. הוא הציג את עצמו כפרופסור לגסטרו-אנטרולוגיה באוניברסיטת קיימברידג', ואמר: "לאחרונה גיליתי שבאורז קיימים מרכיבים שעשויים לרפא קוליטיס כיבית. אבל תוצאות המחקר הזה טרם פורסמו. איש אינו יודע על כך עדיין!"

כמה שנים קודם לכן, עמדתי בפני פרשת דרכים בנוגע להמשך

דרכי בחיים. למדתי תקופת מה בישיבות במנצ'סטר ובגייטסהד, ועל אף שנהניתי מהלימוד ורציתי להמשיך בכיוון התורני, לא מצאתי את מקומי בעולם הישיבות, ונרשמתי ללימודים אקדמיים. אולם, היו לי חששות רבים ביחס ללימוד באוניברסיטה, בגלל האווירה החברתית הפתוחה ששררה בקמפוסים, ושהובילה רבים ממכריי לזנוח את שמירת המצוות, ואפילו להתבוללות.

בשנת תשכ"ה (1964) הצטרפתי לטיסת שכר לניו יורק שאורגנה בידי חסידי חב"ד באנגליה, מתוך מטרה לפגוש את הרבי ולהיוועץ בו בנושא זה.

במהלך פגישתנו הרבי נמנע מלהכתיב לי ישירות לעשות כך או אחרת, אלא הפנה אותי להתייעץ עם רב מסוים בעיר מגורי, ולעשות כעצתו. אך בהמשך הרבי הוסיף ואמר, "כאשר תלך לאוניברסיטה, אל תלמד פילוסופיה, פסיכולוגיה או פסיכיאטריה, וכיוצא באלו". מתוך דבריו הבנתי שעלי ללכת ללמוד באוניברסיטה, אך להימנע מללמוד את אותם תחומים.

אחרי היחידות כתבתי לרבי ושאלתי כיצד להתמודד עם האווירה המאוד חילונית השררת בקמפוסים, אווירה שמנוגדת בדרך כלל לקדושה?

הרבי השיב לשאלתי: "עצה לנצח היצר, ולהינצל מסביבה בלתי רצויה בפרט: בהוספה בענייני יהדות. לא להיכנס בוויכוח עם היצר". כלומר, עצת הרבי הייתה להימנע מלנהל מאבקים

«

שהופנתה אלי, אף שהסתייגתי ממנה - לשמש כרב בקהילה קטנה. כאשר הגשתי לרבי את הרשימה, הוא מחק את כל האפשרויות, והקיף בעיגול דווקא את זו האחרונה ורשם לצדה, "יעיין בזה היטב".

בתחילה, היססתי לקבל את המשרה הזו, משום שבין מגוון תחומי האחריות שהתפקיד הזה דרש, היה עלי גם לפקח על נושא הכשרות בקהילה, וזה כלל בין היתר פיקוח על האטליו המקומי. חשתי שלא אוכל לעמוד בזה, שכן בטבעי הייתה לי רתיעה חזקה מפני דם, ועצם המחשבה על כך החרידה אותי.

שאלתי את הרבי בנושא זה, והוא אמר לי כך: "מאחר שהקב"ה זימן לך את התפקיד הזה, הרי זהו סימן שהדבר בכוחך. באשר לרתיעה שיש לך מפני דם, הרי לא מדובר על פיקוח בשעת השחיטה עצמה; מעט שאריות הדם שאולי תיחשף להם באטליו בוודאי לא יעשו עליך רושם שלילי. אל לך לדאוג מכך".

ואכן, גם בדבר זה התברר שהרבי צדק.

בגיל תשע עשרה התמנה הרב דב לנט לרב בית כנסת, ובכך היה לאיש הדת הצעיר ביותר ששירת במשרה רשמית בממלכה המאוחדת. הוא מילא שורה של תפקידים רבניים וחינוכיים במשך עשרים שנה. בשנת תשמ"ז (1987), בברכתו של הרבי, הוא פתח מחלבה, שפעילה עד היום. הוא רואיין בביתו שבאנגליה בחודש אדר תשע"ה (2015)

לזכות הורינו היקרים הרב יעקב ומרת בתיה שיחיו מינסקי הוקדש ע"י בנם ר' שניאור ויוכבד שיחיו מינסקי

## השבוע לפני:

< תשל"ז (1977) — במענה לאשה שהתלוננה על תחושת בדידות, כתב הרבי כי אצל יהודי אין מקום למחשבות שכאלו, שכן תמיד מלווה אותה השגחתו של הקב"ה. כאשר הרבי הקודם היה נתון במאסר, הסביר הרבי, הוא הצליח להתגבר על רגשותיו, ולהתייצב בגאון אל מול המציקים לו, על ידי שהתבונן ונזכר כי אינו לבד, וכי הוא מצוי תחת השגחתו התמידית של ה'.<sup>1</sup>

"ח בתמוז

< תשכ"א (1961) — טיסת שכר (צ'ארטר) שאורגנה בידי מר זלמן יפה ממנצ'סטר, אנגליה, הגיעה לניו יורק, כשעליה אורחים מכל רחבי אנגליה שהגיעו לבקר אצל הרבי, רבים מהם לראשונה. הרבי נכנס לבית הכנסת הגדול ב-770 בשעה שלוש לפנות בוקר, וערך התוועדות מיוחדת בתור קבלת פנים לאורחים שהגיעו.

כ"א בתמוז

1 היכל מנחם, כרך א, עמ' 38

ומלחמות עם היצר הרע, אלא להסיח את הדעת מענייני היצר, ובמקום זאת להשקיע את הזמן ואת המרץ בקיום המצוות ובלמידת התורה, וכך בדרך ממילא תיחסך ההתמודדות עם השפעות סביבתיות לא רצויות.

אני אכן לקחתי את דבריו לתשומת לבי והשתדלתי ליישם את העצה הזו. כמקצועות לימוד בחרתי לימודי שפות, שלא יעמיסו עלי יותר מדי, ויותר לי די זמן פנוי להמשיך להשקיע גם בלימוד תורה. הייתי ממהר מיד עם סיום הלימודים ורץ לפגוש את החברותא שעמו למדתי תורה.

בהמשך גם נהייתי פעיל במסגרת ארגון הסטודנטים היהודי 'בית הילל' בקמפוס, שבין היתר גם סיפק ארוחות כשרות לסטודנטים היהודים. התחלתי למסור שיעורים במחשבת החסידות, ואלה הפכו לפופולריים למדי. כך, במקום שהאווירה החילונית תשפיע עלי, הצלחתי בעצמי להשפיע לחיוב על הסביבה. אפילו הצלחתי להשפיע על בחור מסוים שיתחיל לשמור תורה ומצוות, והוא בסופו של דבר התחתן והקים משפחה מקסימה. כל זאת הודות לעצתו של הרבי.

בשנת תשכ"ז (1967) סיימתי את לימודי, וקיבלתי משרה חלקית בהוראה. בתור השלמת הכנסה החלטתי לעסוק בתרגום עבודותיו של פסיכיאטר צרפתי ממוצא יהודי בשם הנרי ברוק, שהתפרסם אחרי שקרא תיגר כנגד שיטת הפסיכואנליזה שהגה זיגמונד פרויד. הוא האמין שהדרך לטפל בהפרעות נפשיות היא באמצעות הקניית מערכת איתנה של עקרונות מוסריים למטופלים, בדומה לגישת התורה. חיבורי תורגמו מזה כבר למגוון שפות, למעט אנגלית, ובהסכמתו תרגמתי אחד מספריו לאנגלית. אולם, שום בית הוצאה לאור לא היה מעוניין לפרסמו - מסתבר שגישתו הייתה שנויה מדי במחלוקת באנגליה.

את הפרט הזה, על אודות עבודת התרגום שלי, לא סיפרתי לרבי. לכן, התפלאתי מאוד כאשר ביחידות נוספת שהייתה לי אחר כך, ביקש ממני הרבי שאסייע לו לאתר פסיכיאטרים או פסיכולוגים לא פרוידיאניים. הוא אמר שידוע לו על שומרי מצוות רבים הזקוקים לעזרה פסיכולוגית, דא עקא, שרוב המטפלים ממליצים לאנשים אלו לזנוח את שמירת הדת, ברוח גישתו המתירנית של פרויד. הרבי רצה שאסייע לו להרכיב רשימה של מטפלים, יהודים או כאלה שאינם, מאירופה או מאמריקה, שלא יורו לאנשים לנטוש את דרך התורה והמצוות. הופתעתי מאוד מכך שהרבי מבקש את עזרתי בכך, וכמובן אמרתי מיד, "במקרה, אני אכן מכיר דוקטור אחד שכזה באירופה".

מיד הרבי שאל, "האם אתה מתכוון להנרי ברוק? אני באמת מאוד מרוצה ממנו! תוכל למצוא לי עוד כאלה?" השתדלתי, והצלחתי לאתר כמה מטפלים שלא ראו בדת מכשול, אלא אדרבה, ראו בו גורם חיובי שעשוי להעניק יציבות וביטחון, במיוחד עבור מי שמתמודדים בחייהם עם מצבים כאוטיים.

בשלב זה כבר הייתי בשל לנישואין, והתעורר צורך של ממש להגדיל את הכנסתי כדי שאוכל לפרנס משפחה. החלטתי להיוועץ שוב ברבי. בין האפשרויות השונות ששקלתי היו לשוב וללמוד ראיית חשבון, משפטים, רוקחות - בסך הכל העליתי על הכתב רשימה של כתיסרס אפשרויות שונות, ולבסוף הזכרתי עוד הצעה

ההקדשות שלכם

מאפשרות את המשך הפצת הגיליון השבועי.

לפרטים נוספים

ולהרשמה לקבלת הגיליון השבועי בדוא"ל

כתבו לנו: [sipursheli@jemedi.org](mailto:sipursheli@jemedi.org)

פריקט של



**JEWISH EDUCATIONAL MEDIA**

[sipursheli@jemedi.org](mailto:sipursheli@jemedi.org) | [myencounterblog.com](http://myencounterblog.com) | 03-9608018

784 Eastern Parkway | Suite 403 | Brooklyn, NY 11213

© כל הזכויות שמורות 2015