

להתחזק

אויסגאנצ

א פלאטפארמע פון חיזוק פארן ציבור, וועלכע געבט די געלעגנהייט פון איש את רעהו יעזורו דורכ'ן שטארקן אנדערע און שטארקן זיך אליין. צווישן די שורות פון להתחזק וועט איר זיך אנשעפן הויפענס פון חיזוק וועלכע וועט איך שטארקן און מוטיגן אין שווערע אומשטענדן, און אויך בארייכערן אייערע ידיעות אין די פעלד פון עמאציאנאלע שוועריקייטן.

דבר המערכת

מיט שטאלץ טון מיר אייך פארשטעלן אונזער הערליכן אויסגאבע 'להתחזק'.

'להתחזק', איז א לייכט-טורעם פאר מענטשן וואס גיין אדורך פארשידענע עמאושענעל שוועריקייטן, ווי ענקזייט און דעפרעסיע א.ד.ג.

די חיזוק וואס א מענטש שעפט פון דעם וואס ער הערט און ליינט פון אנדערע וואס זענען אדורך דעם זעלבן שווערן נסיון איז אומשאצבאר. עס טרייסט דעם מענטש אין זיינע שווערע צייטן, און גיט אים א שטופ צו גיין נאך א טרטי ווייטער, און זיך נישט דערשרעקן ווען מען פילט פארלוירן און דערשראקן. אט דאס איז אונזער ציל!

להתחזק: מיר שטארקן זיך אינאיינעם ווייל מיר זענען נישט אליין!

מיר טוען הערצליך באדאנקען פאר די אלע וואס האבן גענומען די מיה און אריינגעשיקט בריוון אדער הערות, איר האט די זכיה אז אייערע ווערטער זענען מחזק טויזענטער אידן בלי גוזמא פון אלע שיכטן און קרייזן אין אלע היימישע געגענטער!

מיר שפירן פאר וויכטיג די דערמאנען אז מיר נעמען נישט קיין שום אחריות אויף די געדאנקען און עצות וואס ווערן דא אראפגעברענגט. די ציל איז נאר צו פארברייטערן די ידיעות אין דעם פעלד, און זיך מחזק זיין איינער דעם אנדערן.

מיר געבן רשות פאר סיי וועם צו קאפירען סיי וועלכע חלקים פון די אויסגאבע בתנאי אז מ'שרייבט אז עס קומט פון 'להתחזק'.

מיר האפן אז אונזער ארבעט וועט ברענגען די ריכטיגע תוצאות, און אז איר וועט הנאה האבן פון דעם אויסגאבע און טרעפן די ריכטיגע חיזוק. מיר בעטן א תפלה צום באשעפער אז מיר זאלן אלע געהאלפן ווערן מיט שמחת החיים והנפש, און מיר זאלן שוין זוכה זיין צום גרויסן שמחה בבית משיח צדקינו בב"א.

דעם קומענדיגן אויסגאבע וועט בעיה'ר ערשיינען אן חדש שבט הבע"ט

ליינט און דערקויקט איך דאס הארץ

די רעדאקטאר

דארף איך אלעס פיקסן?



איך די היינטיגע וועלט ווען מיר ווערן געטריבן פון א רייץ צו פאררעכטן און לייזן פראבלעמען איז געווארן ווי א חיוב אז יעדע שוואכקייט וואס א מענטש האט מוז ער בלי שום תירוץ בעולם אדורכברעכן, אדורכפליקן, און זיך שטארקן דערויף.

מאכט נישט קיין טעות, עס איז קיין ספק אז איינס פון די בעסטע זאכן וואס דער אייבערשטער האט געשאנקן פאר דעם דור איז טערעפי. טערעפי באשטייט פון אלע סארט מעטאדן און שיטות וויאזוי צו אדרעסירן און היילן כמעט אלע נפשיות'דיגע שוועריקייטן.

טערעפי האט שוין באוויזן צו ראטעווען מיליאנען מענטשן, זייערע שטובער, זייער דורות, און זייערע משפחות. אבער למעשה זענען מיר אנגעקומען צו א שטאפל היינט ווי די כסדר'דיגע דרייוו אין מענטשן צו פיקסן זייערע און ארומיגע פראבלעמען דערשטיקט די שמחה און מנוחת הנפש פונעם מענטש.

א ביישפיל צו וואס מיר באציען זיך איז ווען א מענטש זעט ביי זיך א שוואכקייט למשל ווען ער גייט צו א שמחה אד"ג ווערט ער צוריק געצויגן און נערוועז. מען רעדט פון א שמחה וואס עס וועט גארנישט פאסירן אויב ער וועט זיך נישט באטייליגן בסך הכל אזוי איז אנגענומען אין די משפחה זיינע, איז וואס טוט מען? לאזט זיך ארויס אויפן יאכט צו פאנגן א מעטאד וויאזוי זיך צו ספראווענען מיט דעם שוועריקייט. די זעלבע זאך אויב מען פילט ארום געוויסע מענטשן ווי די אייגענע ענערגיע ווערט אויסגעקוועטשט פון די נעגאטיוויטי זייערע און מען האסט זיך זעלבסט ווען מען גייט אוועק פון דארט, אין אזא פאל זוכט מען אויך וויאזוי מען קען דאס פאררעכטן ווייל דאס איז א פראבלעם. אזוי אויך ווען מען זעט אז געוויסע אויפגאבעס זענען גאר שווער פילט מען ווי א חיוב דאורייתא עס איבערצוקומען און בייקומען דעם צוריקהאלט.

דער פראבלעם איז אז א מענטש קען נישט אלעס פאררעכטן!

די וועלט איז פול מיט אומפערפעקטע מציאות'ן, און אומבאקוועמע רעאליטעטן. א מענטש איז נישט ביכולת צו היילן אלע זיינע פראבלעמען און שוועריקייטן. סך הכל וואס ס'געשעט ווען מען טרעפט זיך מיט פעלער וואס איז אזוי גערופן פראבלעמאטיש און מען פרובירט עס צו פייטן בכל הכוח ומוח בלייבט מען מאכטלאז און אנדירעגעשלאגן ביי זיך. אויפגעבן טאר מען דאך חס ושלום נישט ווייל מען וויל דאך נישט זיין א שוואכשטיקער, אדער ווייל דער ווינט אין גאס איז אז מען דארף פאררעכטן יעדע סארט ענקזייט וואס מען האט, בלייבט מען אין די מלחמה און מען קומט ארויס ווי אן אויסגעקלאפטע הושענא.

וואס זאל מען יא טון? איז, איין מינוט, ווער זאגט אז מען דארף עפעס טון, ווער זאגט אז מען מוז זיין שטארק באקוועם ווען מען קומט אריין צו א חתונה זאל? אפשר גאר מוזט איר נישט גיין צו די חתונה אויב עס איז אייך אומבאקוועם פאר סיי וועלכע סיבה?!

יא יא איר האט גוט געהערט איר מוזט נישט פייטן יעדע ענקזייט!

אויב איז דאס גיין צו דעם חתונה נישט גאר וויכטיג בעצם דאן ווער זאגט אז איר מוזט זיך באטייליגן? איר ווערט נישט קיין שוואכלינג ווען איר גיט זיך אמאל נאך און איר גייט נישט אין קריג מיט די געפילן. דאס לעבן האט גענוג אין נאך שוועריקייטן און מען דארף איבערלאזן די ענערגיע איבערצוקומען דארט ווי עס איז באמת וויכטיג און דארט ווי די שוואכקייט, פחד אדער גוסטע טוט באמת שטערן די טאג טעגליכע פונקציע אין לעבן. נעמט אייך דעם כלל אין די הענט: ווילאנג די שוואכקייט אייערע טוט נישט שטערן קריטיש וויכטיגע פלעצער אין לעבן מעגט איר זיך עקסעפטן און זאגן אז פאר מיך איז שווער צו גיין צו דאווענען אין יענע שול ווייל איך פיל נישט באקוועם, אדער מיר איז שווער צו גיין צו א געוויסע חנוכה פארטי ווייל א געוויסע פעטער איז דארט און ער מאכט מיר שפירן יעדעס מאל גאר אומבאקוועם.

איר האט די רעכט זיך צו מאכן באקוועם אין לעבן!

אוודאי דארף מען האבן יישוב הדעת שוקל צו זיין ווי מען זאל ארבעטן אויף זיך אבער דארט ווי איר קענט זיך אן עצה געבן אנדערש למשל מיטן אויסמיידן דעם ארט האט איר נישט קיין פליכט דוקא יא צו גיין.

לכבוד המערכת אשריכם בזיכוי הרבים

ביטע אריינלייגען מיינע ווערטער א גרויסע דאנק.

מיינע גוטע פריינד אחים לצרה, קודם וויל איך ענק זאגען א דבר חיזוק און דערנאך א מהלך וואס האט מיך ארויס גענומען פון טיפן גרוב!



מיר ווייסן אז דער רבוש"ע- מקור הטוב ער איז דער וואס שיקט אונז די ייסורים נוראים מיר ווייסן אויך אז יסורין ממרקין

עוונותיו של אדם, ממש אז עס שטייט חייב אדם לברך על הרעה אזוי ווי צדיקים האבן געזאגט דער רבוש"ע שיקט ייסורין פאר א מענטש 'ווייל' ער איז א גוטער, נישט 'כאטש' ער איז גוטער! די תקופה וואס דו האסט געליטן איז דיינס!! דו וועסט איין טאג הנאה האבן פון דעם מער ווי אלע רוהיגע צייטן פון דיין לעבן!! חזק ואמץ!

עס איז דא אסאך סבות פארוואס מענטשן ליידן היינט מער פון אמאל אבער די עיקר סיבה איז די 'שוואכקייט' פון מענטשן היינט, וואס איז א דירעקטע רעזאלט פון אונזער מפונק'ישע ספול"ד וועלט!

יעדע קלייניקייט וואס עס קען אונז נאר איינפאלן פאר אונזער באקוועמליכקייט וועלן מיר מיזן האבן ביז א קורצע וויילע (דעליווער"ד...) אונז האבען געפרעדיגט די מוח אז גארנישט זאל אונז שטערן נישט אינעם הווה און נישט אויפן עתיד און אלס רעזאלטאט קענען מיר נישט פארנעמען עפעס שווער!! אונז וועלן איבערדרייען די וועלט צו קענען צוריק זיין רואיג, מיר וועלן זיך נישט אונטער נעמען קיין זאכן וואס קענען אונז שטערן די מנוחה!

רבותי דאס איז די שורש פורה ראש ולענה, דאס ברענגט צום סוף צו דיסארדע"ס ווי ocd אדער phobia פחדים און ווייטער, ווייל אונזער נפש פארנעמט גארנישט! און טאמער האט ער א שווערע תקופה און ער ווייסט נישט ווי אזוי צו דילען דערמיט גייט ער זיך אונטערברעכען און ווערן דיפרעסט אדער ליידן פון פחדים...

פיין ביז אהער די טעאריע, וואס איז די עצה פאר דעם? (די עצה ארבעט אויכעט פאר דער וואס מאכט אוועק די אויבנדערמאנטע ווערטער)

דער רבוש"ע שיקט יסורים פאר א מענטש 'ווייל' ער איז א גוטער, נישט 'כאטש' ער איז גוטער!

פאר איך שרייב די ענטפער בעט איך, איך שרייב נאר מיין עקספיריענס איך האב געליטן אזעלכע יסורים וואס אפילו פאר נאר האלב פון מיינע יסורים געבט מען שוין פילן און מיט רעכט! איך בין אבער ארויס פון מיינע שוידערליכע יסורים פון ocd און אבסעסיע קלאסטעפאביאע און פאניק אטאקעס און קיין פיל! איך נעם נישט קיין אחריות אויף וואס איך גיי שרייבן דא זאל יעדער אליין טראכטן וואס צו טיהן, איך טייל נאר מיין עקספיריענס.

די ענטפער איז און 1 ווארט "גבורה"- "שטארקייט" דער הייליגער רמב"ם זאגט אין שמונה פרקים: "א מענטש וואס איז א חלש לב זאל ווערן אן אמיץ לב" אזוי וועט ער אנקומען צום דרך הממוצע, גבורה איז א מדה און עס איז בחירה. און א מענטש קען ווערן שטארק!

אנדערש פון רוב פון די שיטות און טעראפי וואס גייען בארואיגען די מענטש און עלעמינירען די פחד פון איהם, צו דורך אויסלערנען צו טראכטן אנדערש און אזוי וועט די זאך מער נישט זיין מורא'דיג, אדער אנדערע וועגן, דער שם הכולל איז בארואיגען די מענטש אז עס איז נישטא וואס מורא צו האבן, וואס אין פאקט מאכט דאס שטערקער די שוואכקייט פון די מענטש, און אפילו עס וועט ארבעטן אויף א געוויסע פחד צום סוף ווען עפעס שטערט וואס עס גייט נישט מיט יענע קאנגינאטיוו"ע איז ער פארלוירען, דאס איז שוין אן דער פאקט אז פיהלינגס היילט מען מיט פיהלינגס נישט מען נוצט הגיון-שכל צו היילן רגש-פיהלינגס. גבורה - שטארקייט גייט דיר נישט בארואיגען, דאס מיינט אז טאמער דו האסט ocd אדער אבסעס"ע פון עפעס לאז עס האקען און קאפ! זאג צו דיר אליינס אפילו איך גיי שטארבן גיי איך זיך נישט בארואיגען אדער פארענטפערען אדער איבערטיהן די זאך! עס דארף מיך נישט זיין גוט אין לעבן א גאנצן צייט, איך קען פארנעמען שוועריקייטן און ווייען! עס וועט האקן אין קאפ, אבער ביז א קורצע צייט ביסטו ארויס פון דעם. אזוי אויך ביי פאביע"ס, דו זאלסט זיכער מאכן אז דו ציטערסט גוט און דערנאך זאג צו דיר אליין איך בין א גיבור און איך גיי זיך נישט בארואיגען אויף קיין שום פאל! זאל זיין דאס ערגסטע! דעמאלטס וועט איר זעהן אז דאס גייט אויפהערן צו האקן!

און טאמער האסטו שווערע געפילן פון א זאך וואס דו האסט געטוהן צו בין אדם למקום צו בין אדם לחבירו אז דו קענסט פאררעכטן פאררעכט, און אז נישט ברענג ארויף די זכרונות און טראכטן יא איך האב דאס און דאס געטוהן, עס שטערט מיך

סאקע אבער איך פארנעם שוועריקייטן און איך גיי מיר נישט בארואיגען אפילו דאס מאכט פיהלן ווי א גארנישט גיי איך מיך נישט בארואיגן! איך קען פארנעמען אפילו אז איך בין א גארנישט! 'המחשבה' גייט דיר נישט ארויס נעמען פון גרוב, 1 זאך נאר פאר דער וואס וויל גיין מיט דעם האב שכל!! דאס מיינט נישט אז דו זאלסט נעמען זאכן וואס דו קענסט נישט, ודי למבין.

איין זאך וויל איך נאך צולייגן אמאל פעלט די מענטש פשוט סיפוק אין לעבן, און אפילו ער וועט מער נישט זיין קראנק ווייל ער איז א שטארק און פארנעמט וויי, געזונט וועט ער נישט זיין, נאר ווען ער וועט פיהלן סיפוק און חיות פון עפעס, אז נישט פיהלט ער שלעכט.

גלייבסט מיר אסאך מער פון וואס איך האב דא געשריבן שטייט דא:

א דאנק פאר'ן אריינלייגען מיינע ווערטער. און ענק טייערע ברידער אחים לצרה אלע ברכות און א שנעלע רפואה!

(-)

-56-

ווארימע חיזוק ווערטער

לכבוד חשובע מערכת.

עס איז נישט דא די ווערטער זיך צו באדאנקן פאר אייער ארבעט, פאר די חיזוק און פאר די מיטגעפיהל און דאס מערסטע אז מען איז נישט אליינס אויף די וועלט!

קען זיין אז איך בין נישט גערעכט, אבער איך מיין אז אין די מצבים דארף מען די מערסטע סאפארט פון אלעס אויף דער וועלט.

ווען איינער איז אין א מצב פון תפיסה אדער אנדערע מצבים איז עס זייער שרעקליך, אבער ווי נישט ווי איז דא אסאך סאפארט און מען קען עס אדורך רעדן מיט מענטשן, צרות רבים חצי נחמה. אבער דא רעדט די מענטש זיך איין אז קיינער פארשטייט איהם נישט. איך פארשטיי אז עס דארף זיין די ריכטיגע מענטשן, עס וואלט געדארפט זיין אין יעדע אידישע געגענט אזא סאפארט גרופ אזוי ווי אלע ארגענאזאציעס, ווייל עס פיקוח נפש ממש.

**די אויבערשטער האט דיר דא
אראפגעברענגט אלץ זיינס א
דיימאנד און ער וויל נאר די בעסטע
פאר דיר... דו זאלסט פיהלן פונקט ווי
א קינד וואס ליגט אין מאמעס שויס,
פונקט ווי א קינד פארשטייט נישט
ווען מען גיט איהם א נידעל און ער
וויינט, ער זעהט נאך ווי זיינע
עלטערן פרייען זיך אז מען טוט די
ריכטיגע טריטמענט.**

צו די אלע ליידענע די אייבערשטער זאל העלפן עס זאל נישט זיין:

איך האב נישט די ווערטער וויאזוי צו ארויסווייזען מיינע געפילן פאר דיר! אבער איך וועל רעדן פון מיינע עקספיריענס און פון מיינע הארץ, די אויבערשטער געבט נישט קיין מצב וואס מען קען עס נישט איבערטראגן, איך ווייס עס איז גרינג צו זאגן, אבער ב"ה יעצט אז איך בין עס אריבער און איך קוק צוריק זעה איך אז עס איז געווען בלויז לטובה! איך מיינע עס אמת'דיג פון מיינע גאנצע הארץ און פון די עקספיריענס אין מיינע לעבן.

די בליק אויפן לעבן האט זיך געטוישט, אפילו די מצב האט זיך נישט געטוישט און אפשר אויפן מענטשליכן קוק געווארן ערגער.

דו זאלסט איין זאך געדענקן און איבערגיין און זיך גוט מתבונן זיין אין די חיזוק וואס האט מיר געהאלפן, האפנטליך וועט עס דיר אויך העלפן.

"אני מאמין באמונה שלימה אינו גוף ולא ישיגוהו משיגי הגוף ואין לו שום דמיון כלל"

וויפיל א מענטש קען געבן ליבשאפט פאר איינעם קומט עס נישט צו א פינטל פון א ברעקלע וואס די אויבערשטער האט דיר ליב, טראכט אריין גוט, די אויבערשטער האט דיר דא אראפגעברענגט אלץ זיינס א דיימאנד און ער וויל נאר די בעסטע פאר דיר. דו זאלסט פיהלן פונקט ווי א קינד וואס ליגט אין מאמעס שויס, פונקט ווי א קינד פארשטייט נישט ווען מען גיט איהם א נידעל און ער וויינט, ער זעהט נאך ווי זיינע עלטערן פרייען זיך אז מען טוט די ריכטיגע טריטמענט.

אויב די פיהלסט ווי דו ווילסט וויינען (וואס איז זייער גוט ווען מען קען שוין וויינען) שעם דיר נישט פאר דיר אליינס עס איז זייער נארמאל און איז נישט בכ"י של חינוך (דאס איז נאך א טריק פון די יצר הרע צו מאכן פילן גילטיג)

אויך אין חודש אלול פיהלן זיך זייער אסאך מענטשן נישט גוט ווייל מען פילט זייער גילטיג, יא מען דארף תשובה טוהן, אבער דאס אריינגיין אין גילטי פילינגס איז וואס די יצר הרע וויל, ווען איינער פילט אזוי האט ער איהם אינגאנצן. זיי בשמחה און פייף איהם אן.

נישט קיין חילוק צו דו ביסט יונג אדער אלט, אויב דו קענסט טרעפן הילף לויף ווי שנעלער, אויב די דארפסט נעמען עפעס, נעם עס! אויב דו דארפסט עס, לאך פון די וואס האבן נישט קיין שכל אז זיי טוען נישט וואס מען דארף, ווייל אויב איז די רצון השם זיי פרייליך מיט דיין מצב!

די אויבערשטער זאל העלפן אז אלע צובראכענע נפשות זאלן שוין אויסגעלייזט ווערן פון זייערע תפילות בביאת גואל אמן.

-57-

הדרכה פאר ענקזייעטי און דיפרעשן

לכבוד די חשובע מערכת פון די אויסגאבע להתחזק

איך ווייס נישט צו איר ווייסט וויפול איר טוט אויף מיט אט דעם אויסגאבע! איך פיל אן אחריות פון הכרת הטוב אייך צו שרייבן אביסל פון מיין עקספיריענס, איך האף אז אנדערע אידן זאלן זיך מחזק זיין פון מייע ווערטער.

איך גיי נישט באשרייבן מייע אלע יארן פון מיין שווערע איבערלעבענישן, אבער בקיצור נמרץ: איך בין א סוקסעספול אינגערמאן ב"ה, פאפולער, חסידיש, טאלאנטפול בליעה"ר, אלעס וואס פעלט אויס צו קענען ליידן פון די מחלה ענקזייעטי און דיפרעשן... בעיקר האב איך געליטן אין מייע צוואנציגער יארן, און היינט בין איך ב"ה פריש, פריילעך און געזונט, גרייט אייך צו געבן חיזוק אין פריידן!

חיזוק: "ביסט זייער ווייט פון די איינציגסטע וואס ליידט, יעדע דריטע מענטש ליידט פון ענקזייעטיס, נאר די וואס האבן שכל אנערקענען אז דאס איז ענקזייעטי, און די וואס נישט, מיינען אז זיי פילן אזוי ווייל דאס און ווייל יענץ. דו ביסט נארמאל אז דו האסט דאס, דו ביסט גליקלעך(!) אז דו האסט דאס, די באשעפער האט נישט געמאכט קיין טעות ווען ער האט דיר געגעבן די מתנה, עס וועט דיר נאר ברענגען גוטס און שטארקייט בעז"ה. איך ווייס אז עס איז זייער שווער צו אננעמען די ווערטער ווען מ'פילט אזוי, אבער גלייב מיר, איך קום פון דארט, די יסורים וואס דאס ברענגט איז טאקע נישט דא זיינס גלייכן אויף דעם וועלט, אבער מיט דעם אלעס זאלסטו גלייבן און וויסן אז מ'קומט פון דעם ארויס און מ'זעהט דאס ליכטיגקייט וואס דאס ברענגט! און ווער רעדט נאך אז די יסורים רייניגט אזוי שטארק אויס דעם מענטש פון אלע זיינע/אירע נישט גוטע מעשים פון די עבר, און עס ברעגט גאר גאר גרויסע זאכן אין עולם הבא ווי מיר זעהן אין חז"ל.

די זארגן און די פחדים וואס ברענגען די ענקזייעטי איז נישט אמת, נאר דאס איז א פארשטעלטע בער וואס מאכט אז דו זאלסט מיינען און טראכטן אז דו דארפסט זיך פון אים וויסענדיג מאכן

הדרכה: איינס פון די פיינפולע מחשבות וואס דרייען זיך אין די קעפ פון אזוינע מענטשן איז: קוק אויף דער און יענער, ער איז אזוי פריילעך, עס גייט אים אזוי גוט, הלוואי וואלט איך געווען אין זיינע שיר, אא"וו. איז קודם כל, דו ווייסט נישט וואס יענער מאכט מיט, יענער קען מיטמאכן דאס זעלבע ווי דיר און נאך ערגער, נאר דו זעסט דאס נישט ווייל ביי יענעם קלאפט עס אויס אויף אנדערע אופנים, עס קען גאר זיין אז יענער איז דיר מקנה, און ער וויל זיין אין דייע שיר! צווייטענס זאלסטו וויסן און חזר'ן אז לאמיר זאגן אז יענער ליידט טאקע נישט פון אזעלכע זאכן, זאלסט אבער נישט מיינען אז די סיבה פארוואס יענער פילט גוט איז ווייל ער טוט א געוויסע זאך צו דעם, אדער ווייל זיין דזשאב איז בעסער, אדער ווייל זיין ווייב/קינדער/פרנסה איז בעסער, ניין! עס איז פשוט דיין ענקזייעטי וואס מאכט דיר אזוי פילן. דו וועסט אויך פילן גוט מיט דיין דזשאב/ ווייב/קינדער/פרנסה, ווען דיין ענקזייעטי וועט פון דיר אוועקגיין א"ה.

דא וויל איך צולייגן א גאר וויכטיגע נקודה: חס ושלום מאך נישט קיין שום דראסטישע טוישונגען אין דיין לעבן אויב דו ביסט נאך אין די מצב פון ענקזייעטי אדער דיפרעשן! וועגן 2 סיבות, איינס, ווייל די החלטות יעצט אין דעם מצב איז נישט מיט שכל און דו וועסט מן הסתם חרטה האבן פון דיין החלטה. צווייטנס, איז דאס די בעסטע וועג צו האלטן די ענקזייעטי אין דיר. ווייל ווער עס איז שוין אמאל געווען ביי טערעפי פאר ענקזייעטי ווייסט, אז די עיקר ארבעט וואס מ'האט צו טוען איז, צו אייגעוואוינען די מח אז די זארגן און די פחדים וואס ברענגען די ענקזייעטי איז נישט אמת, נאר דאס איז א פארשטעלטע בער וואס מאכט אז דו זאלסט מיינען און טראכטן אז דו דארפסט זיך פון אים וויסענדיג מאכן. ממילא אויב דו וועסט מאכן החלטות אין די צייט וואס די ענקזייעטי זיצט ביי דיר, האסטו געטון דאס פארקערטע, דו האסט אים געוויזן אז ער איז עפעס! דאס פארשטערקערט נאר די ענקזייעטי.

מעדעצין: אנטשילדיגט אויב איך וועל שרייבן אביסל שארף... די איינציגסטע סיבה פארוואס איך קען טראכטן אז מענטשן זאלן זיך צוריקהאלטן פון נעמען מעדעציען, איז וועגן 'גאווה' אדער 'כבוד'. במציאות איז עס נישט קיין שום פראבלעם, עס האט

נישט קיין סייד עפעקטס, מ'קען פונקט אזוי לעבן דערמיט ביז די 120, **עס העלפט ב"ה א מחיה**. די באשעפער האט דאך דאס באשאפן פאר אונז, זיינע טייערע קינדערליך, אז מיר זאלן אים בעסער קענען דינען! מ'זאל זיך נישט ציריקהאלטן דערפון! עס ראטעוועט לעבנס'ס ברוחניות און בגשמיות! איך האב געהערט נאכזאגן פון אן אפטייקער אז 80% פון די פערסקריבשאנס זענען פון די סארט מעדעצינען! אויב אזוי זעהט מען דאך אז די עולם נעמט עס אין גרויסן! נאר יעדער מיינט אז ער איז פון די איינציגסטע. וועק זיך אויף פון דיין שלאף, לייג אוועק די כבוד און גאווה, שלינג אראפ דעם פיל און הייב אהן צו **לעבן!**

טערעפי: עס איז גאר גאר וויכטיג צו גיין צו טערעפי אפ' מיטן נעמען מעדעצין. די אויפטוה פון טערעפי איז אז עס ווייזט דיר ווי אזוי אנצונעמען די מחשבות וואס פייניגען. ס'איז דא א מהלך פון גיין צו טערעפי אהן נעמען מעדעצינען, אבער דאס איז נאר אויב די פראבלעם נעמט נישט אינגאנצן איבער דאס לעבן, אדער אויב א מענטש איז טאקע גענוג שטארק און קען רייסן שטיקער פון זיך צו ארבעטן מיט טערעפי אהן נעמען מעדעצין. אבער פארוואס דארף מען אזוי פיל ליידן?

מ'דארף אסאך סייעתא דשמיא פאר יעדע ריר, און אזוי אויך צו טרעפן די ריכטיגע טערעפיסט. מ'דארף אבער האבן געדולד און צו ווארטן ביז נאך אפאר sessions צו זעהן צו די טערעפיסט איז פאר דיר.

וויכטיג: טרעף א חבר זיך אויסצורעדן! רעד רעד רעד! עס איז אזוי וויכטיג אז דו זאלסט רעדן און איינער זאל זיך מחזק זיין! עס איז נישט אזוי שווער צו טרעפן א חבר וואס האט מיטגעמאכט די זעלבע סארט פעקל. אזוי פיל אינגערלייט זענען באהאווענט אין דעם. האלט עס נישט בסוד, עס איז דא אזוי פיל חיזוק וואס מ'קען באקומען דורך רעדן צו אנדערע. דאס אליינס אז מ'הערט אז אזוי פיל מענטשן מיטשענען זיך מיט די זעלבע און ערעגערע מצבים רח"ל, דאס אליינס איז א חיזוק, ווייל מ'ווייסט אז מ'איז נישט אליין!

צום שלום: געדענק אז די באשעפער האט דיר אויסגעוועלט צו דורכמאכן אט די שוועריקייט, עס איז אסאך שווערער ווי שווער, אבער די באשעפער בלייבט נישט שילדיג! ער צאלט צוריק מיט נחת און אנדערע השפעות טובות. און בעיקר אויף יענע וועלט וועסטו דיר מחיה זיין מיט יעדע ברעקל יסורים! און דערווייל לאמיר צוזאמען מתפלל זיין צום רבונו של עולם אז ער זאל שוין שיקן די גאולה שלימה בקרוב און אונז אויסלייזן פון אונזער גלות הנפש והגוף במהרה בימינו אמן.

(-)



צו די קאלעם 'איך אין דיין מצב':

א גוטן, איך בין זייער צובראכן אין מיין מצב איך האף אז איינער וועט מיר קענען העלפן.

יעדע מאל עס קומט א פרייליכע יו"ט ווי למשל חנוכה, פורים, פסח, אא"וו, פיהל איך א געוויסע אינערליכע טרויערקיט, וואס איך ווייס נישט פון וואס דאס קומט, אפשר ווייל איך זעה יעדעס ארום מיר פריילעך און איך פיהל עס נישט, אדער ווייל איך ערווארט אז איך זאל שפירן א העכערקייט און איך האב עס נישט, אדער ווייל איך פיהל געצווינגען צו זיין פריילעך. איך ווייס נישט. אויב איינער פילט ער קען מיר געבן א חיזוק אדער א מהלך אדער א נייע בליק אין די נושא, ביטע ענטפער מיר אין דעם קאלעם. א דאנק פון פאראויס!



טייערע אידן!

אויב האב איר געהאט דעם מצב אדער אן ענדליכע, ביטע שיקט אריין אייערע עקספיריענס און וואס האט אייך געהאלפן ארויסצוקומען מאפלה לאור גדול, און מיר וועלן דאס מפרסם זיין לזכות הרבים.

אזוי אויך אויב האט איר א שאלה וואס איר ווילט מ'זאל עס פרעגן אין דעם רובריק אינעם קומענדיגן אויסגאבע, ביטע שיקט דאס אריין צו אונז.



וואס האסטו

געטון ווען דו

ביסט געווען אין

דעם מצב?



"האב איך אזוי געטון"

ענטפערס וואס ליינער האבן אריינגעשיקט אויף פראגעס וואס איז ערשינען אין דעם קאלום אינעם פארשטאנד אויסגאבע.

שאלה:

לכבוד המערכת די קאלום איך אין דיין מצב.

איך וויל דא אויפברענגן א שאלה מיט וואס איך דריי מיך ארום לעצטענס און איך שפיר אז דא איז די ריכטיגע פלאץ ווי דאס פארצולייגן.

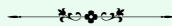
איך לייד פון ענקזייעטי און אביסל אוי.ס.י. עס איז שוין א שיינע שטיק צייט וואס איך בין ארויף אויף מעדיצין און ב"ה געזען א גאר שטארקע פארבעסערונג אין מיין מצב. יעדער וואס איז שוין געווען אדער איז אין מיין מצב פארשטייט וואס עס מיינט צו צאלן אזויפיל געלט יעדע מאל פאר א דאקטאר (וואס איז אין צוגאב צו די וועכענטליכע סעסיע מיט מיין טערעפיסט), איך וואונדער מיך, צו קען איך נישט בעטן פון מיין נארמאלע לאקאלע דאקטאר ער זאל מיר פארשרייבן די זעלבע מעדיצין? איך מוז יעדע מאל צאלן אזויפיל געלט, ווען איך ווייס אז עס זענען שוין נישט געווען די לעצטע פאר מאל קיין שום טויש אין די דאזע אא"וו?

א אינגערמאן וואס ווארט צו הערן וואס אנדערע טוען

ענטפערס:

לאזט אייך נישט אריינארען פון חברים משפחה וואס ווייסן נישט בכלל פון דעם ענין. איך האב א לאנגע צייט פראבירט אן דעם, אויסגעבענדיג שווערע געלטער לויק ביז די רבש"ע האט געהאלפן אז איך האב יא אנגעהויבן און דעמאלט'ס האט זיך אלעס אנגעהויבן ריקן.

טרעפט אייך טאקע א גוטע חבר וואס איר זענט באקוועם זיך דורכצושמועסן, וואס זאל אייך אויסהערן מיט מיטגעפיל, איינער וואס איר שעמט זיך נישט אויסצורעדן אלעס וואס דרוקט אייך אפ' זאכן וואס איר מיינט אז מיט דעם בין איך א משוגענער אדער א שג' עס וועט אייך זיכער העלפן!



א גוטן. איך האב געזען די שאלה וואס איינער פרעגט אויב ער קען באקומען די מעדיצין פון זיין לאקאלע דאקטער, אין אזוי נישט דארפן צאלן אזויפיל געלט יעדע מאל ער דארף א ריפעל.

וואס איך קלער איז. איך פלעג אויך צאלן די שווערע געלטער יעדע פאר חדשים פארן דאקטער, אין אזוי איז עס אן געגאנגען אפאר יאר.

ביז איינמאל האט זיך געמאכט אן אונס אז איך האב נישט געקענט גיין צו דעם דאקטאר פאר חדשים אין א צי צוליב א שוואכקייט אינעם גוף. איז זייענדיג אזוי לאנג אויף די זעלבע מאס מעדיצין אין נאכ'ן שפירן ווי עס דארף צו זיין אויף די מאס מעדיצין שוין פאר אפאר יאר, האב איך פרובירט עס צו נעמען ביי מיין לאקאלע דאקטער א מומחה אין מעדיצין אין א מומחה אין מיר, האט ער מיר דעמאלט געטראסט אין מיר עס געגעבן פאר א לענגערע זמן... אבער אודאי דארף מען ווייטער גיין צום געהעריגן דאקטער יעדע פאר חדשים זיכער צו מאכן אז אלעס איז מסודר...

סך הכל...

א) לכתחילה איז אודאי גוט עס צו נעמען פונעם דאקטער הממונה אויף די זאכן..

לכבוד די חשובע ארויסגעבער פונעם קונטרס להתחזק א גרויסע יישר כח פאר אייער ארבעט עס איז א געוואלדיגע חיזוק פאר אלע חשובע אידן וואס גייען אדורך די שוועריקייטען.

וועגן די שאלה צו מ'קען נעמען די ריפעלס פון די מעדיצינען, פונעם געהעריגען דאקטער אדער מ'מוז גיין יעדעס מאל צום פראפעשענאל וואס עס קאסט אסאך געלט.

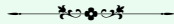
איך וויל נישט נעמען אויף מיין אחריות קיין שום זאך אבער איך קען נאר שרייבן וואס איך האב געטון איך אזוי ווי אסאך אנדערע האט געליטן פון שווערע ענקזייעטי און פאניק אטאקעס. איך בין ארומגעגאנגען צו גרויסע דאקטורים פון איינעם צום צווייטן אויסגעבענדיג אסאך געלט ביז די רבש"ע האט מיך געהאלפן אז איך בין צוגעקומען צום ריכטיגן מעדעצין וואס האט מיך ב"ה ארויסגעשעלעפט פון מיין מצב, איינמאל איך בין שוין געווען סטעביל מיט מיין מעדיצין נאך א לאנגע צייט (א יאר אדער אפשר מער) וואס די דאקטער האט שוין גארנישט ארומגעטוישט האב איך אנגעהויבן צו גיין צו מיין געהעריגע דאקטער אז ער זאל מיך פריסקרייבן די ריפעלס, נישט יעדע דאקטער וויל עס טוהן אבער א גוטע דאקטער וואס פארשטייט אן עסק און קען זיך אויס אביסל אין דעם פעלד אויך, וועט עס טוהן. ער האט מיך נאר געבעטן אז איין מאל א יאר זאל איך יא גיין צו א סעקייעטריס (איך מיין אז עס איז נאר געווען וועגן די אינשארענס) און אזוי בין איך געגאנגען מיט איהם, ב"ה היינט צוטאגס בין איך שוין כמעט אינגאנצען אראפ פון מעדיקעשען אויסער איין קליינע פול וואס אפי' די דאקטער זאגט אז ער מיינט אז איך קען שוין פראבירן אראפצוגיין וויל איך נישט פשט אלץ די פחד וואס איך האב נאך פון דעמאלט'ס אז איך זאל ח"ו נישט צוריקבאקומען עפעס פון די זאכן.

וועגען די חלק אז עס קאסט אסאך געלט היינט צוטאגס איז שוין דא זייער גוטע דאקטורים וואס נעמען אינשארענס אפי' HMO בפרט ווען מ'איז שוין סטאביל מיין איך זיכער אז מ'דארף נישט האבן קיין טייערע דאקטורים.

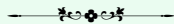
און א ווארט צו אלע ליידענדע פון חולי נפש האט נישט קיין מורא פון קיין מעדיקעישן מ'בלייבט א נארמאלע מענטש אפ' מ'נעמט מעדיקעישען! זייער אסאך מענטשן וואס איר חלומט נישט, נעמען!

איז דא היינט אסאך פיזישע דאקטורים וואס פארשטייען צו מענטל העלט.

דאס איז אלעס, אויב זענט איר אויף די ריכטיגע מעדעצין. פאר א ריפיל דארף מען נישט באצאלן א פאר הונדערט דאלער א וויזיט. דאס איז מיין ערפאנוג.



איך ארבעט אונטער איינע פון די בעסטע טערעפיסטן און איך באגלייט צענדליגער מענטשן צום דאקטער. די ערשטע מאל איז זייער זייער וויכטיג מען זאל גיין צו א גוטע סייקיעטריסט און באגלייטונג פון אן עסקן א מומחה און אזוי וועט מען מיטן אויבערשטענס הילף גוט צוטרעפן צו די ריכטיגע מעדעצין, אבער איין מאל מען טרעפט צו איז זיכער אז עס איז א שאד די געלט צו גיין ווייטער צום סייקיעטריסט, מען קען רואיג גיין צום פשוטן פידעליס דאקטער און זאגן אז מען איז געווען ביי א סייקיעטריסט און ער האט עפעס געגעבן און עס ארבעט זייער גוט און מען וויל פשוט א ריעפיל. יעדע נארישע דאקטער קען פארשרייבן אלע מעדעציןען. מען דארף נאר זיין פארזיכטיג נישט צו מאכן קיין טוישיגען אפילו אויפן ראט פון די פשוטע דאקטער, מען זאל בלייבן אויפן זעלבן זאך וואס די סייקיעטריסט האט געגעבן און אויב מען פילט מען דארף טוישן דעמאלטס זאל מען יא צוריקגיין צום סייקיעטריסט. אסאך הצלחה.



צו די אינגערמאן וואס פרעגט וועגן צאלן פאר ריפיל'ס, איז וויכטיג צו וויסן אז ס'איז דא סעקיעטריסטס וואס נעמען מעדעקע אדער אנדערע אינשורענס, וואס מ'קען זיי ניצן נאר פאר די ריפיל'ס, עס איז כדי אנצופרעגן ביי ביקור חולים אדער רעליף דערוועגן, הצלחה אויף ווייטער.

ב) בשעת הדחק, ווען מען איז סטאביל אויף די זעלבע מאס פאר א לענגערע זמן קען מען עס נעמען פון א לאקאלע דאקטער וואס ווייסט ווער איר זענט אין ווייסט וואס די מעדיצין איז.

ג) אפ"ה דארף מען זעהן צו זעהן דעם רופא מומחה אויף די זאכן. השי"ת זאל העלפן אז עס זאל שוין מקוים ווערן והסיר ה' ממך כל חולי, וכל מדוי מצרים הרעים אשר ידעת לא ישמום בך.

ד) איך האב געזען ברענגען ע"פ חז"ל הכל בידי שמים חוץ מצינם פחים. איז אויף ציינים פחים וואס מען קען נישט צוריקהאלטן און משמים, אויף דעם שטייט והסיר - אז אעפ"כ זאל עס השי"ת אפשוהו נאכן באקומען. אבער וכל מדוי מצרים הרעים אלע אנדערע חלאים, לא ישמום בך בכלל נישט געבן.

א כתיבה וחתימה טובה ושנת גאולה וישועה.

ג.ש.ג



בנוגע מעדעצין, אין מיין ערפאנוג. קען געדויערן יארן, און נאכאנדע באזוכן ביי דאקטורים. ביז מ'באקומט די ריכטיגע דיעגנאזיס און מ'באשטימט די ריכטיגע מעדעצין. אנדערש ווי פיזישע קראנקייטן וואס מ'נעמט א בלוט טעסט, און מ'קען גלייך זעהן וואס עס גייט פאר, ביי נפש'דיגע קראנקייטן. ברויך מען א יחיד מומחה צו דערגיין די שורש פון די קראנקייט.

ביז דאן לוינט זיך צו צאלן פאר א גוטע דאקטאר. אבער איינמאל זאכן פארן. קען מען גיין צו א דאקטאר וואס נעמט אינשארענס.

אויב אבער זאגט איר א די מעדעציען העלפט. פארוואס פעלט אויס צו באצאלן שווערע געלטער פארן פיסכיאטאר? אין אלע היימישע שטעט, איז היינט דא, מעדיקעל צענטער'ס און קליניגס. וואס האט מענטעל העלט דאקטורים, וואס נעמען אינשארענס. בנוסף צו דעם

טויזענטער אידן קוקן ארויס אויף אייערע חיזוק!

זייט מחיה נאך אסאך אידן דורכן אריינשיקן אן ארטיקל, אדער אייערע פערזענליכע איבערלעבעניש, עצות און חיזוק!

איר קענט שיקן א געשריבענע בריוו אויף פאסט, אדער אן אימעיל, אדער קענט איר איבערגעבן אייערע געשיכטע/חיזוק דורכן רופן און לאזן א מעסעדזש.

chizuk4ayid@gmail.com

929-275-1206

L'hischazek
1274 - 49th Street #392
Brooklyn, NY, 11219

- עמיצען וואס פארשטייט נישט דיין ווערד, מאך זיכער אז דו ביסט נישט יענער!
- א דורכפאל מיינט אז דו פאלסט אדורך, נישט אראפ!
- אז מען איז פארבינדן פון אויבן - צום הימל פאלט מען נישט פון אונטן



- מיר באוואונדערן דעם באטטערפליי מיט אירע אויג פארכאפנדע קאלירן אבער פארגעסן פון די ביטערע שוועריקייטן וואס זי האט געדארפט מיטמאכן אנצוקומען דערצו
- די פאראנגעהייט איז אין די קאפ, די צוקונפט איז אין די יענע הענט!
- ווען דו פאלסט אראפ מאך זיכער אויפצוהייבן עפעס!
- ווען דו ביסט גוט צו אנדערע ביסטו גוט צו דיר אליין!
- בעפאר דער רבוש"ע האט באשאפן די וועלט האט ער פאראויס געזען זיינע ראנגעלענישן אין לעבן אבער פונקט אזוי די אומבאשרייבליכע שטארקייטן וואס דו טוסט צייגן און טאקע וועגן דעם האט ער האט באשאפן די וועלט!