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 אייך שטארקן און מוטיגן אין שווערע אומשטענדן, און אויך בארייכערן אייערע ידיעות אין די פעלד פון עמאציאנאלע שוועריקייטן.

הערטער פון: המחזק

אינדרויסן און אינעווייניג

אינעם זעלבן טאג קענט איר הערן פון איינעם שרייען חי וקים "ס'איז הייס" און פון א צווייטן "נע, וואס רעדסטו, ס'איז דאך ביטער קאלט!".

א סתירה?

ניין. דער וואס איז הייס געפינט זיך אין פלארידע, און דער וואס קאלט געפינט זיך אלאסקע. ביידע זענען גערעכט. אנדערע רעאליטעטן.

עס איז דא א טראגישע זאך וואס פאסירט אפט ווען די רעדע איז פון מענטל העלט שוועריקייטן. די ווייטע מרחק אין ריאליטעט פון דער וואס איז אינדרויסן לגבי דער וואס איז אינעווייניג - דער ליידענדער.

דער וואס איז אינדרויסן - איינער וואס האט קיינמאל בייגעוואוינט די סארט מיטמאכעניש פארשטייט נישט פארוואס יענער וואס ליידט יסורי איוב פון זיין ענקזייעטי אדער דעפרעסיע קען זיך נישט "אויסשאקלן" דערפון, אפטמאל וועט דער אינדרויסנדער אפילו פארשלאגן עצות ווי: "טראכט נישט דערפון" אדער "שטארק זיך און טראכט אז עס איז א מצוה צו זיין בשמחה". עס איז איבריג פון ערקלערן אז די דאזיגע עצות זענען אפשר גוט פאר עמיצער וואס ליידט נישט פון קיין מענטל העלט דיסארדער אבער ווייט פון בייהילפיג פאר דער וואס ליידט יא. פארקערט עס קען נאך צומאל ערגער מאכן ווייל נישט נאר וועט דער ליידענדער נישט קענען אויספירן די "גוטע" עצה נאר ער וועט זיך נאך זעלבסט באשולדיגן אז ער איז נישט קיין נארמאלע מענטש ווייל פאר א נארמאלע מענטש דארף דאך דאס העלפן.

דער אינדרויסנדער האט נישט קיין באציאונגן מיט דעם רעאליטעט פונעם ליידנדער. ער רעדט פון א צווייטע רעאליטעט.

אבער, עס איז דא א ענליכע פראבלעם די פארקערטע זייט אויך.

דער וואס אינעווייניג און פארכאפט אין א וואלקן פון דעפרעסיע אדער ענקזייעטי אפטמאל האט דעם זעלבן פראבלעם. ער קען נישט זען וויאזוי מען קען לעבן נארמאל אן קיין זארגן און בשמחה. עס ווערט נעבעך ביי אים אזוי שטארק פינסטער אין מח אז די וועלט קוקט אויס ווי איין שטיק טונקעל ווי מען ראנגעלט זיך מיט כוחות עצומות צו קענען דערטאפן א פונק פון ליכטיגקייט. די נאטור פון ענקזייעטי און דעפרעסיע איז אז עס ווערט גרעסער און שטערקער וויפיל מער צייט עס גייט אדורך אנע הילף, און עס האט די כח ממש צו אריינכאפן דעם ליידענער אין א פאסטקע פון גלייבן אז די דאזיגע מצב איז די לעצטע דעסטינאציע פונעם מענטש און ער האט שוין נישט קיין האפענונג צו צוריק ווערן געזונט. עס וועט שוין קיינמאל נישט ווערן בעסער פאר אים. ער שפירט אן אייביגקייט. פון זיין פארצער'טע ווינקל קוקט ער ארויס צו די וועלט און פרעגט זיך: האב איך א וועג ארויס פון דא? אויב יא וואו איז די וועג פארשוואונדן געווארן?

אבער דער אינעווייניגער דארף געדענקן וואס עס האט אמאל א חכם געזאגט אז: דער וועג אריין איז אויך דער וועג ארויס. נעמליך, אויב איז געווען אן עפענונג אויף אריינצוגיין קען מען דאך פון דארט אויך ארויסגיין. דאס איז אזוי אין פיזישן זין אבער פונקט אזוי אין גייסטישן זין.

איי אויב אזוי פארוואס שפירסטו וואו עס איז פארהוילן פון דיר די וועג?

די תירוץ אויף דעם איז אז פיללייכט האסטו נאכנישט צוגעטראפן צו די ריכטיגע טערעפי מעטאד, אדער ריכטיגע מהלך; דארפסט אפשר שטערקער בעטן ביים באשעפער ער זאל דיך שיקן די ריכטיגע שליח דיר צו העלפן. אן עפענונג איז אבער דא. און דער עפענונג דינט אלס א שטענדיגער דערמאנונג אז עס איז דא האפענונג. אייביג.

צי איר שטייט אינדרויסן אדער אינעווייניג זאלט איר געדענקן איין זאך: ביידע רעאליטעטן זענען אמת; אינעווייניג איז עכט, און אינדרויסן איז עכט.

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 ענקזייעטי און דעפרעסיע א.ד.ג.

די חיזוק וואס א מענטש שעפט פון דעם וואס ער הערט און לייענט פון אנדערע וואס זענען אדורך דעם זעלבען שווערן נסיון איז אומשאצבאר. עס טרייסט דעם מענטש אין זיינע שווערע צייטן, און גיט אים א שטופ צו גיין נאך א טריט 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 צו 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 קאפי'ען סיי וועלעכע 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 בביאת משיח צדקינו בב"א.

די קומענדיגן אויסגאבע וועט אי"ה ערשיינען אין חודש אדר הבעל"ט

לייענט און דערקוויקט אייך דאס הארץ

-58-

סארנא מעטאד אויף ענקזייעטי

עס ווערט יעצט דריי און א האלב יאר פון ווען איך האב גענומען די פעדער אין האנט צו שרייבן איבער מיין עקספיריענס פאר די חשוב'ע אויסגאבע "להתחזק" די ערשטע מאל.

דעמאלטס האב איך געשריבן נאכן ארויסקריכן פון א גאר שווערן מצב פון ענקזייעטי און פאניק אטאקעס בלויז מיטן עס פייטן און נישט זיך לאזן, דהיינו דורך קעספעפטן אלע סארטן פילינגס און נישט זיך דערשרעקן פון קיין פאניק אדער ענקזייעטי אטאקעס אדער אלע אומב'טעמ'טע סימפטעמס וואס ענקזייעטי ברענגט מיט זיך, און זיך נישט צוריקהאלטן פון גארנישט וואס פלעגט מיר זיין ממש ווי א גהינום, צו איז דאס ביים גיין אין פארמאכטע פלעצער צו איז דאס ביים זיין אין א פלאץ מיט אסאך מענטשן ווי אין בית מדרש וכדו'.

איך האב דעמאלס געשריבן איבער מיין עקספיריענס אז יעדעס מאל נאכדעם וואס איך בין אדורך געגאנגען א שטארק אנגעצויגענע מצב גייסטיש, פלעג איך א צייט נאכדעם ליידן פון שטארקע ענקזייעטי און פאניק אטאקעס עס פלעגט זיין בערך יעדע דריי יאר.

והנה עס איז דורך פינקט דריי יאר **און איך האב אנגעהויבן פילן אז דער אומבא'טעמ'טער בחור איז צוריק דא**. פאר איך גיי ווייטער וויל איך מקדים זיין עטליכע הקדמות.

איך בין בטבע זייער א ווייכע און געטרייע מענטש עס איז מיר שווער צו זאגן ניין פאר א מענטש אפילו ווען ער בעט מיר א זאך וואס איז מיר זייער שווער, און אויך בין איך אזא איינער וואס ווען איך זעה אז מען דארף עפעס ערלעדיגן אין כלל אדער פרט ענינים וועל איך אריינשפרינגען דערין מיטן גאנצן לייב און לעבן און ווערן אן אומבאצאלטער עסקן. אבער ווי דער סדר איז אז עס קומט נישט אן לייכט און אן עסקן כאפט צאם אסאך קריטיק וכדו' און טאקע פון מיין עקספיריענס האב איך געוויסט אז נאך אזאנע שווערע עסקנות מיט קריטיק קומט דער תקופת ענקזייטי אן צו מיר.

נאך איין הקדמה, דאס מציאות איז אז רוב פון די מענטשן וואס ליידן אויף ענקזייטי האבן די אדער ענליכע נאטורן צו דאס וואס איך האב פריער דערמאנט.

יעצט וועל מיר צוריקגיין ווי איך האב פריער געהאלטן: נאכן ארויסקריכן דאס פאריגע מאל פון מיין מצב האב איך זיך טאקע פארגענומען צו שטיין ווייט פון סיי וואסערע עסקנות אדער מצבים וואס קענען גורם שווערע געפילן, כדי איך זאל חלילה נישט אריינפאלן נאכאמאל אין שווערע מצב מיט ענקזייעטי.

> **מיין ערשטע פראגע צום טערעפיסט איז געווען זאל איך אנהייבן נעמען מעדיקעישן אדער זאל איך ווייטער פייטן מיט אכזריות?**

אבער... א מענטש איז א מענטש, און דאס קעצעלע ציעט צו מילך... איך וועל נישט אריינגיין אין קיין דעטאלן אבער זיך פילענדיג גוט פיל מיט ענערגיע, בין איך נאכאמאל אריינגעשלעפט געווארן אין גרויסע עסקנות ווי איך האב געברויכט דילן מיט אסאך מענטשן, און נאך א שיין שטיקל צייט ווען מען האט שוין געשניטן פירות פון די ארבעט האט דאס ערוווארטעטע נאכגעפאלגט, עס איז געקומען שטארקע היץ פון ממש יחידים און איך האב געשלינגען און געשלינגען און געטון ווייטער וואס מען ברויך.

און אין די זעלבע צייט בין איך אויך דורך א שווערע צייט אין מיין פרנסה, איך בין דורך גאר אסאך עגמת נפש איך פלעג מיר ממש ארום דרייען אן א קאפ דערוועגן.

צו מאכן א לאנגע מעשה קורץ, נאך אביסל מער ווי דריי יאר וואס איך האב נישט געוואוסט פון קיין ענקזייעטי און פאניק אטאקעס, האב איך איין שיינעם אויף דערנאכט געהאט א שטארקע פאניק אטאקע און צוביסלעך צוביסלעך איז די ענקזייט געווארן ערגער און ערגער.

איך האב שוין אנגעהויבן טראכטן אז עס איז צייט צו גיין צו א טערעפיסט. נאך א פאון קאל צו רעליעף האבן זיי מיר אנגעטראגן א היימישער טערעפיסט.

מיין ערשטע פראגע צום טערעפיסט איז געווען זאל איך אנהייבן נעמען מעדיקעישן אדער זאל איך ווייטער פייטן מיט אכזריות? נאכן אויסהערן מיין גאנצע היסטאריע האט דער טערעפיסט - א גרויסע חסיד פון דאקטאר סארנא - מיר אנגעהויבן אויסלערנען סארנא'ס מעטאד.

ער האט מיר פארציילט זיין עקספיריענס ווי דאקטאר סארנא האט אים ממש געראטעוועט און צוריק געברענגט צו א נארמאלן לעבן. די מהלך לגבי ענקזייטי ארבעט ענליך צו דאס וואס איך האב געלערענט אין די פארגאנגענהייט, נאר גייט מיט א טריט פאראויס.

איך וועל שרייבן דאקטאר סארנאס מעטאד אויפ'ן שפיץ גופל לויט ווי איך האב עס פארשטאנען און דערנאך וועל איך עס אביסל פארברייטערן לגבי ענקזייעטי.

א מענטש האט בערך 60,000 מחשבות א טאג א גרויסע רוב דערפון זענען אנקאנטשעס מחשבות דהיינו אז ער ווייסט ניטאמאל אז ער האט דאס געטראכט עס איז אין בעק פון די מיינד. עס זענען פאראן פינעף סארטן שווערע פילינגס מיט וואס א מענטש קען זיך מיטשעגען און דאס קען גורם זיין אסאך פראבלעמען פאר א מענטש אויב ער נעמט דאס נישט אויף ריכטיג: Fear, Anger, Sadness, Guilt and shame, Discussting.

א מענטש און נאכדערצו אזעלעכע מענטשן ווי אונז מיט אזעלעכע האקעלע געפילן און ווייכע הערצער קען האבן איינע פון די פילינגס אדער עטליכע, נאך פון די גאר אינגע יארן, אבער עס ליגט אינטערן באוואוסטזיין און במשך פון די יארן קומען צו נאך און נאך פון די עמאושענס און דער מח האלט און איין טראכטן דערפון אבער בלויז אינטערן באוואוסטזיין דער מח וויל אבער נישט דארפן דיעלן דערמיט אויפ'ן באוואוסטזיין, דערפאר שטיפט ער כסדר אוועק די שווערע געפילן אינטערן באוואוסטזיין.

ביז עס קומט א צייט וואס די מעסטל איז אזוי איבערגעפילט און די מחשבות האלטן שוין ביים ארויסקומען אויפן אויבערפלאך, דאן קומט דער מח און הייבט אן מיט נייע מעטאדן צו פארשטיקן די שווערע געפילן

ביז עס קומט א צייט וואס די מעסטל איז אזוי איבערגעפילט און די מחשבות האלטן שוין ביים ארויסקומען אויפן אויבערפלאך. דאן קומט דער מח און הייבט אן מיט נייע מעטאדן צו פארשטיקן די שווערע געפילן און הייבט אן מיט פיזישע ווייטאגן געווענליך אויף א פלאץ ווי מען האט זיך צוקלאפט אדער מען שטרענגט זיך איבער, הייבט דארט אן שטארק וויי צו טוהן.

אדער קען עס זיין אלע אנדערע מיני סארט פיזישע באדי סימפטעמס ווי למשל מייגרעין העדעיקס, שוואכקייט, שוואכע אפעטיט, אנגעשטרענגטע מאסעלס, די הענט און פיס דריזלען אזוי ווי ווען מען זיצט לאנג אויף איין פלאץ וכדו' וכדו', אזוי אז דער מענטש זאל זיין פארנומען מיט די פיזישע ווייטאגן ווי איידער מיט די שווערע געפילן.

זאגט דאקטאר סארנא אז מען ברויך רעדן צום מח און אים זאגן קלאר אזוי ווי מען רעדט צו זיך אליינס אז **"איך דערשרעק מיר נישט פון דיינע מעשיות איך ווייס דיינע שפיצלעך און עס מעג מיר וויי טוהן אדער באדערן דאס אדער יענס, אבער איך ווייס קלאר אז איך בין געזונט און שטארק עס פעלט מיר גארנישט!"**

און לגבי די שווערע פילינגס דארף מען דאס דווקא יא ארויסברענגען צום אויבערפלאך און עס דווקא יא פילן און וויסן ביי זיך אז מען מעג דאס פילן און עס שאדט נישט גארנישט. דאס איז עס אין קורצן ממש.

און ווי וואונדערליך האט שוין די מעטאד אויסגעהיילט טויזענטער מענטשען בלי גוזמה פון אלע סארטן מיני מצבים.

א גוטע עצה וואס קען העלפן ארויסברענגען די באהאלטענע סטרעס פון אינטערן באוואוסטזיין און אזוי ארום פטור ווערן פון די סימפטעמס, איז מאכן א ליסט פון אלעס וואס באדערט דיר, סיי זאכן פון די יוגענט וואס דו מיינסט אז דו האסט שוין פארגעסן דערפון, אבער באמת טוט דיר עס נאך וויי, און סיי זאכן פון די שפעטערע יארן און אוודאי פון די איצטיגע תקופה אין וואס דו שטייסט. נאכן מאכן די ליסט מאך זיכער פון צייט צו צייט דאס דורכצולייענען.

יעצט צוריק צו מיין פערזענליכע איבערלעבעניש.

באמת האב איך שוין לאנג געוואוסט אז מען ברויך עקסעפטן די ענקזייעטי און פאניק פילינגס, און נאר אזוי גייט עס מיט די צייט אוועק.

אבער דא איז געווארן אז אנשטאטס אנטלויפן פון די שווערע געפילן דארף מען דאס דווקא אקעגן גיין און אנשטאט עס באגראבן טיף אין די קישקעס, דארף מען עס יא פילן און זיך אויסלערנען צו פילן די סארט פילינגס און עס ארויסברענגען די מערסטע שייך פון די טיפעניש פון די מענטש.

איבריג צו זאגן אז בחסדי ה' האבן זאכן אנגעהויבן גיין אויף א גוטע ריכטונג. די פאניק אטאקעס האבן זיך אויפגעהערט און זאכן האבן אנגעהויבן ווערן גרינגער.

פון צייט צו צייט האב איך נאך פארשידענע פיזישע סימפטעמס, אבער נאכן חזרן פאר זיך עטליכע מאל אז איך ווייס אז עס איז גארנישט און איך בין געזונט און שטארק, גייען סימפטעמס אוועק נאך א שטיקל צייט.

אוודאי מעג מען זיך און מען דארף זיך אויסטשעקן ביי א דאקטאר אויב אלעס איז אין ארדענונג, אבער אויב דער דאקטאר זאגט אז מען איז אקעי דארף מען זיך נישט שרעקן און מ'זאל אנגיין מיט א שטארקייט און זיך נישט צוריק האלטן פון גארנישט פון סיי וואסערע פילינגס.

נאך איין וויכטיגע טיפ, יעדעס מאל וואס מען גייט דורך א געוויסע גייסטישע אדער פיזישע פילינג איז כדי אז מען זאל זיך דאס פארצייכענען, אזוי אז ווען דאס פאסירט נאכאמאל זאל מען זיך נישט אזוי דערשרעקן דערפון און וויסן אז **אזוי ווי פאריגע מאל איז עס אדורך ב"ה וועט עס יעצט אי"ה אויך דורכגיין.**

איך האף זייער אז מיינע שורות וועלן מחזק זיין אנדערע אידן.

(-)

-59-

יעדעס ברעקל צער, שטייט אויפ'ן שטר!

לכבוד המערכת 'להתחזק', היות איך בין דורך געגאנגען א מורה'דיגע השגחה פרטיות איך האב געזעהן און געשפירט דעם יד השם, האב איך געטראכט אז אפשר קענען אנדערע אידן ווערן נתחזק פון דעם, וועל איך עס אפשרייבן בקיצור...

איך בין געווארן דייעגנאוזד לעצטע יאר מיט א געוויקס [tumor] ל"ע אין די מח, ב"ה דאקטורים האבן געגעבן גוטע האפענונגן אז מ'קען עס פארברענען מיט אביסל רעדיעשן, איך האב געדארפט אריינגיין יעדן טאג פאר א שעה צייט פאר א משך פון 6 וואכן ברצופות צו באקומען די ראדיעשן, ב"ה עס האט גוט געארבעט און איך בין געווארן ב"ה געהיילט, און מ'האפט בעזהשי"ת אויף ווייטער.

עכ"פ ווען כ'האב געדארפט אריינפארן יעדן טאג אין שפיטאל אין מענהעטאן האב איך אויסגערעכנט א מהלך וויאזוי וועט זיין די בעסטע וועג צו פארן אהין, צו נעמען א קאר סערוויס יעדן טאג איז א הון רב, צו פארן מיט די טרעין נעמט עס זייער לאנג, מיט די אייגענע קאר איז נישט פארהאן קיין פארקינג ארום די שפיטאל, האב איך נישט געהאט קיין אנדערע ברירה נאר צו נוצן די פארקינג לאט אקעגן דעם שפיטאל וואס זיי נעמען $30 א שעה, דאס מיינט פאר 30 טעג וואס איך דארף קומען וועט עס מיר קאסטן $900, נו וואס קען מען טוען? א כפרה די געלט!,

איך האב מיר אריינגעזעצט אין מיין קאר אין טרערן האבן זיך גענומען פליסן פון מיינע אויגן, איך האב דעמאלס געשפירט ווי השי"ת רעדט צו מיר

אנקומענדיג דעם ערשטן טאג האב איך געזעהן אקעגן דעם שפיטאל א ליידיגע גאס אבער מ'האט נישט געמעגט פארקן דארט [no standing anytime] האב איך געטראכט לאמיר פראבירן מיין מזל, איך האב געפארקט דארט און ס'איז געלאנגען איך האב נישט באקומען קיין טיקעט, האב איך מיר געמאכט א חשבון אז אפילו אויב איך זאל באקומען איין טיקעט א וואך איז עס נאך אלס ביליגער ווי $900, אבער אויב איך וועל זעהן אז מ'טיילט דארט טיקעט'ס און אוך באקום א טיקעט מער ווי איין מאל א וואך לוינט זיך עס נישט און דאן וועל איך נוצן די פארקינג לאט...

איך האב דארט געפארקט יעדן איינציגן טאג פאר 30 טעג, און ווינדער איבער ווינדער איך האב ב"ה קיין איינמאל נישט באקומען קיין טיקעט... איך האב געטראכט אדער האב איך סתם געהאט מזל, אדער טיילן זיי נישט אזוי קיין טיקעט'ס נעבן דעם שפיטאל...

עטליכע וואכן נאכדעם, בין איך געווען מיט מיין ווייב סתם אזוי אין יענע געגענט פאר א אנדערע סיבה, האב איך געטראכט איך ווייס דאך א גוטע פלאץ צו פארקן אומזינסט, איך האב דארט געפארקט אקעגן דעם שפיטאל... צוריקקומענדיג צו מיין קאר זעה איך א שיינע קוויטל אויף מיין קאר... א שטראף פון $115

איך האב מיר אריינגעזעצט אין מיין קאר אין טרערן האבן זיך גענומען פליסן פון מיינע אויגן, איך האב דעמאלס געשפירט ווי השי"ת רעדט צו מיר: **די מיינסט טאקע אז מ'געט נישט קיין טיקעטס דא אין פארענט פון שפיטאל?** אוודאי טיילט מען טיקעט'ס אין גרויסן... **נאר די 30 טעג וואס דו האסט מיטגעמאכט אין שפיטאל האב איך קער גענומען פון דיר דו זאלסט נישט האבן מער צער וויפיל ס'איז אנגעשריבן....**

איך האב מיך דעמאלס דערמאנט די באקאנטע ווארט פון צדיקים אויף דאס וואס די תורה הקדושה ברענגט ארויס אז יוסף הצדיק ווען די ישמעאלים האבן אים געפירט האבן זיי נישט געטראגן די בשמים וואס האבן א שלעכטע גערוך, וואס איז דאס אזוי וויכטיג פאר יוסף? נאר עס קומט צו וויזן אז ווען ס'איז באשערט פאר איינעם א צער איז פונקטליך אויסגערעכנט אויף די האר וויפיל צער דער מענטש זאל האבן און נישט קיין משהו מער, און היות אויף די ליסטע פון יוסף'ס צער איז נישט געווען אויך דאס אז ער זאל ליידן אויפ'ן וועג פון א שלעכטע גערוך האט ער עס נישט געהאט.

האב איך דעמאלס געטראכט ווען איך בין אריין אין שפיטאל מיט א הארץ פול מיט צער אויף דאס וואס איך דארף אדורכגיין, איז געווען אין הימל א פונקטליכע ליסטע וויפיל צער איך זאל האבן, און דעריבער האט השי"ת אפגעהאלטן די צער פון באקומען א טיקעט אויף די קאר, נישט צו האבן נאך צער.

אבער נאכדעם יא אוודאי טיילט מען טיקעט'ס....

יעדעס ברעקל צער, שטייט אויפ'ן שטר!

-60-

❧ הילפבארע עצות אויף OCD אין הלכות

א גוט יאר טייערע חשוב'ע ברודער, דא שרייבט צו אייך א יונגערמאן מיט אסאך ערפארונג אין דער נושא וואס איך וועל יעצט שרייבן. די נושא איז: **"האבן אסאך שאלות אין הלכות"**. פאר די וואס ליידן אויף דעם, אדער בעסער געזאגט "מאכן מיט" מיט דעם, פארשטייען שוין ווי פון זיך אליין וואס די נושא וועט זיין. איך בין אויך געווען א ליידענדע, און איך וועל אויסשמועסן די שורש הפראבלעם און בעז"ה אויך א מהלך צוצוגיין דערצו.

איך וועל אנפאנגען מיט א שטיקל חיזוק, וואס איז אביסל מסביר פון וואו דער פראבלעם נעמט זיך. א בחור'ל האט בר מצוה געהאט, און ער האט בעז"ה באקומען דעם עול תורה ומצוות. מען האט אים טאקע מחנך געווען די לעצטע דרייצן יאר די וועגן פון תורה ומצוות און אלע כלליות'דיגע הלכות. אבער [אפילו] ער האט אן ערליכע טאטע און מאמע וואס האבן אים געגעבן א גוטן חינוך, נאך אלץ קען ער נאכנישט אלע הלכות פינקטלעך, נאר ער קען עס נאר "פון אויבן אויף". ווייל עס איז נישט שייך אויסצולערנען א קינד אלע אלע הלכות עד אין מפטירין אחר פסח אפיקומן... נאר וואס דען, מען האט מן הסתם אויסגעלערנט אביסל אין חדר און אביסל אינדערהיים, אבער ווי געזאגט 'קען ער נאכנישט אלע הלכות!'. יעצט ווי אזוי וועט ער זיך אן עצה געבן און וויסן ווי אזוי זיך צו פירן בשלימות ווי א איד דארף זיך פירן??? (און אויף דעם קען זיין אפאר תירוצים, ד"ה אדער וועט ער נאכמאכן זיין טאטע און זיינע ארומיגע, אדער...[?].) ממילא פארשטייט מען שוין אז ס'שטארק יתכן אז אויב דער בחור האט א נפש וואס נערוון און או.סי.די. האט דארט אן ארט, איז זייער מעגליך אז עס וועט אים אנפאנגען ארויפקומען אין זיין מחשבה כל מיני ספיקות און שאלות בעניני הלכות, צו "האט ער יוצא געווען", אדער "צו דארף מען טון אזוי צו אזוי?" וכו'.

> **ממילא פארשטייט מען שוין אז ס'שטארק יתכן אז אויב דער בחור האט א נפש וואס נערוון און או.סי.די. האט דארט אן ארט, איז זייער מעגליך אז עס וועט אים אנפאנגען ארויפקומען אין זיין מחשבה כל מיני ספיקות און שאלות בעניני הלכות, צו "האט ער יוצא געווען", אדער "צו דארף מען טון אזוי צו אזוי?"**

יעצט צו די עצות. איך וויל ארויסברענגען א מהלך ווי אזוי מען קען העלפן אזא מענטש, (פארשטייט זיך אז יעדער מענטש איז אנדערש, אבער אזוי בין איך מציע), און עס איז טאקע נישט אזא אנגענעמע זאך, אבער דאך שטארק ווירקזאם. **שלב א'** מען שרייבט זיך אראפ אלע שאלות און ספיקות וואס מ'האט, און מען שרייבט קלאר ארויס סיי די שאלות סיי די פרטים און סיי די פרטי פרטים. **שלב ב'** פון אלעס וואס מען האט שוין געשריבן נעמט מען צוזאם אלע שאלות און פרטים וואס זענען ווי מ'זאגט סתם שטותים... [זאכן וואס זענען אריינגעפאלן בטעות, אדער או.סי.די.], און מען מעקט זיי אויס. דערנאך נעמט מען דעם צעטל און מען גייט דערמיט צו א רב אדער דיין צו פרעגן די אלע שאלות כדת מה לעשות, [און מען פאלגט דער רב...].

פאר איינער וואס שעמט זיך צו פרעגן נאר איין רב, קען מען טון אביסל אן אנדערע מהלך: אזוי ווי אונז זענען ברוך השם געבענטש מיט א ריבוי בתי דינים, וואס האבן אין יעדע שעה פון טאג אנדערע דיינים, אזוי אויך איז דא בתי הוראות פון פארשידענע קהילות, (מען מיז נישט רופן דווקא פון די אייגענע קהילה), און אויב וועט מען נאר רופן (למשל) דריי אנדערע בתי הוראות אדער די זעלבע, נאר אנדערע שעות, יעדע מאל מען רופט, וועט מען בדרך הטבע כמעט קיינמאל נישט אנקומען צו די זעלבע דיינים, ממילא דארף מען זיך נישט שעמען פון רופן אזוי פיל מאל.

חוץ מזה דארף מען זיין בקשר מיט א פארשטענדליכע רב דיין אדער ראש ישיבה וואס קען סיי שלחן ערוך און סיי אביסל נפשיות, און קען אייך זאגן פון וועלכע סארט שאלות מען זאל אינגאנצן נישט טראכטן (ודי"ל).

אויך וויל איך באטאנען א מענטש טאר נישט זיין צעבראכן און צעקלאפט מיט זיך אז ער האט אזויפיל שאלות, און ער איז נישט נארמאל. ווייל עס איז יא נארמאל! נאכאמאל, עס איז קלאר יא נארמאל! נאר בדרך כלל קומט עס נאר צו מענטשן "וואס זענען מער דורכגעטראכטע מענטשן" און "מענטשן וואס זענען נישט אויבערפלעכליך", און ס'באמת דא אסאך אסאך וואס מוטשענען זיך מיט דעם, און עס איז יא בגדר נארמאל. צווייטנס וויל איך באטאנען, אז אדרבא אויב ווילט איר אריינקלערן אין דעם און זיך געבן א לעיבע"ל וואס איר זענט, דעמאלטס קומט צו מיר, הערט מיך אויס, ליין דאס, און איך וועל אייך שוין זאגן וואס איר זענט! **איר זענט א... א... פשוט'ער... ירא שמים!!!** עס גייט אייך אן צו איר האט יוצא געווען! און דאס איז א גוטע זאך, נישט חלילה פארקערט! [נישט אז די וואס זענען געזונט בנפש זענען נישט קיין יר"ש, נאר למעשה זעהט מען אויף אייך א סימן אז איר זענט א גרויסער ירא שמים].

אויך דארף א מענטש זיכער מאכן אז ער באהאנדלט דעם פראבלעם, און ער לאזט עס נישט לויפן, ווייל תוצאותיו מי ישורנה, און איך וויל נישט מפרט זיין קיין דוגמאות, נאר החכם עיניו בראשו, מען זאל קעהר נעמען פון דעם פראבלעם, און זיכער מאכן אז מען טוט וואס איז ריכטיג. אויך איז טעראפי אדער מעדעצין נישט אויסגעשלאסן צו באהאנדלען דעם פראבלעם.

און יעצט א בקשה צו די לייענער! גיבט אכט נישט צו אראפקלאפן דער וואס מוטשעט זיך, ד"ה ווען אזא איינער קומט צו אייך זיך אויסרעדן פאר אזא פראבלעם, זאג אים נישט "מאך דיך נישט נאריש!" וכדו', ווייל ער אליין ווייסט אויך אז "ער מאכט זיך נאריש".. אדער אז "עס איז נישט גוט צו טראכטן אזוי פיל", נאר ענדערש גיב אים חיזוק צו טון וואס איז ריכטיג, אדער שיקט אים צו איינער וואס איר מיינט אז יענער קען העלפן דעם איד. ועל כולם זיי מתפלל צו דער וואס האט באשאפן - סיי די תורה און סיי די אידישער נפש, און ער איז די בעסטע שדכן וואס קען משדך זיין אויף א אנגענעמע אופן די תורה צוזאמען מיט די נפש. אלעס גוטס, הצלחה רבה!

(-)

וואס האסטו געטון ווען דו ביזט געווען אין דעם מצב?

א גוטן, כ'האב נישט די ווערטער אייך צו באדאנקן פאר די מורא'דיגע אויסגאבע, מיין צייט איז זייער קורץ דעריבער וועל איך גיין גלייך צום נקודה.

איך לייד ב"ה נישט פון ענקזייעטי, נאר מיין בני בית שתחי' האט ממש לעצטענס אנגעהויבן צו ליידן פון ענקזייעטי און דעפרעסיע, מיר האלטן ממש אנפאנג פונעם וועג, און אייער אויסגאבע, (וואס איך ברענג איר צוביסלעך יעדע פאר טעג נאך פון איינס פון די פארגאנגענע יארן) בלאזט אריין אין איר א שטיק חיות.

נאר איין זאך וואס שטערט איר שטארק, און עס מאכט אין א געוויסע זין שווערער דער מצב, איז אז אסאך מענטשן וואס שרייבן זייערע איבערלעבענישן שרייבן אז זיי זענען שוין "כמעט" אינגאנצן ארויס פון זייער מצב, און דאס דערשרעקט איר זייער, אז ס'איז כמעט נישט מעגליך "אינגאנצן" ארויסצוקריכן.

דעריבער וויל איך דא פרעגן צו איז דא מענטשן וואס זענען אינגאנצן געווארן באפרייט בעזהשי"ת פון ענקזייעטי און דעפרעסיע?

ביטע אויב שייך ענטפערן אויף מיין שאלה.

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.

איך אין דיין מצב

"האב איך אזוי געטון"

ענטפער'ס וואס לייענער האבן ארייגעשיקט אויף פראגעס וואס איז ערשינען אין דעם קאלום אינעם פאריגען אויסגאבע.

שאלה פון פאריגע חודש:

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 טרויערקייט, וואס איך ווייס נישט פון וואס דאס קומט, אפשר ווייל איך זעה יעדעם ארום מיר פרייליך 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.

ענטפערס:

נישט יעדער איז פרייליך

א גוטן. ס'איז גארנישט אויסערגעווענליך די feeling וואס דו האסט. ס'איז זייער נארמאל. און טאקע פאר די סיבות וואס דו רעכענסט אליין אויס. און טאקע א יעדע סיבה פאר זיך און אוודאי אלעס צוזאמען.

איך האב אמאל געהערט פון איינעם וואס טוט אין מענטעל העלט. אז נאך פורים (די גאנצע וועלט איז פרייליך.. הא.. ס'גייט הויך מוזיק! מענטשען טאנצן אין די גאסן!... קען דען אנדערש זיין?) האט ער אזויפיל קאללס פון דעפרעסיע. זאגט ער מיר, די האלבע (אפשר) שטאט איז טאקט פרייליך, אבער די אנדערע האלב איז זייער אנגעזעצט. און טאקע ווייגן דעם אז מ'זעט אזויפיל מענטשן פרייליך און מ'קען אליין נישט זיין א חלק פון דעם, צוברעכט דאס זייער שטארק. אבער פארגעס נישט ס'איז דא א גרויסע עולם וואס איז אזוויי דיר... א האלבע שטאט... א שיינע פאר טויזנט מענטשן.

און לאמיר זעהן וואס די עצה איז. (די אויבערשטע פאקט איז אויך א גוטע עצה)

נישט ערווארטן די התלהבות

עס איז דא זייער א טייער ווארט פון הייליגן בעשטה"ק זי"ע (געברענגט אין ספה"ק אור יצחק-ראדוויל), וואס איז א שטארקע חיזוק אויף אייער פראגע בעז"ה.

עס שטייט אין תהלים **צמאה לך נפשי כמה לך בשרי וכו'**, דער מענטש האט געוואלדיגע גלוסטענישען צו א מצוה, ווער רעדט נאך פון א מצוה וואס קומט מזמן לזמן, ער מיינט אז ווען עס קומען דערצו וועט ער פלאקערן פון התרגשות, די מעשה איז אבער אז ווען עס קומט דערצו פארלירט ער עפעס פלוצלונג זיין התלהבות. דעריבער בעט דוד המלך אין נעקסטן פסוק: **כן בקודש חזיתיך**, ווען איך וועל שוין זיין ביי די קדושה, ביי דעם יום טוב, ביי די מצוה, זאל איך עס אויך שפירן.

עס איז א באקאנטע זאך אז דוקא ווען מען זוכט דעם התרגשות קומט ער עפעס נישט אן.

עס איז דא זייער א שיינע מעשה דערויף אין ספה"ק דברי אמונה פונעם תולדות אהרן רבי'ן זצ"ל פ' אחרי-קדושים דף קנ"ז: הרה"צ רבי יואל אשכנזי פון טבריא זצ"ל ביים דברי שמואל פון סלאנים בשם דער רבי ר' הערש מרימנוב זי"ע, עיי"ש.

אביסל אן אויבנאויף עצה, מען זאל נישט ערווארטן צו שפירן מער טעם דוקא אין א יום טוב, ווייל וויבאלד עס איז נאר איינמאל אין יאר איז ער נערוועז אז ער זאל עס נישט פארפאסן, נאר מען זאל פרובירן צו טון יעדע מצוה דאס בעסטע וואס 'איך' קען, און אלעס מיט א רואיגקייט, ווער רעדט נאך שבת קודש וואס מען דארף נישט ווארטן א גאנץ יאר נאכאמאל דערויף, נאר מיר האבן עס יעדע וואך, מתנה טובה פונעם רבש"ע צו כלל ישראל, און עס איז נאך גרעסער ווי אלע ימים טובים, ווי עס שטייט אין זוה"ק וואס מיר זאגן ליל שב"ק, און מיר זאגן עס אויך ביים דאווענען, 'וברכתו מכל הימים וקדשתו מכל הזמנים'. ממילא איז גרינגער צו ארבעטן אן פרעשור, ווייל אז עס גייט נישט ביי דעם שבת האב איך באלד נאך איינס, און אזוי ביי די טעגליכע עבודה, און אזוי צוביסלעך וועט זיך בעז"ה אנפאנגען אריינ'גנב'ענען א געפיל דא און א געפיל דארט.

הצלחה

עצות / זיך מסדר זיין די זמנים

לכבוד די חשובע מערכת להתחזק, צו די חשובע ליינער אחים לצרה, און צו די חשובע אפטיילונג 'איך אין דיין מצב'.

איך וויל זיך באציען צו די שאלה פון פארגאנגענעם חודש (טבת תשפ"א) די שאלה פון א יוד וואס פילט זיך אראפגעקלאפט ביי ימים טובים, און איך וויל ארויסברענגען כמה נקודות:

קודם כל וויל איך אנמערקן אז דער יוד האט אנגעכאפט ערשט פורים און חנוכה און ערשט דערנאך פסח, וויל איך מדייק זיין, אז ווי איך פארשטיי איז עס ווי פאלגנד: ווייל שבת האט ער דאך בכלל נישט דערמאנט, זעט מען פון דעם אז שבת שטערט איהם נישט, קומט אויס אז ימים טובים ווי פסח און סוכות ווי עס איז דא לאנגע דאוונענס און לאנגע סעודות אזוי ווי שבת שטערט איהם מן הסתם אויך נישט אזוי שטארק ווי פורים און חנוכה, און ווי איך וועל שפעטער ערקלערן איז דאס ממש דוקא.

עס איז דא אפאר חלקים אין דעם.

א' די חינוך וואס אונז חסידישע עולם האט באקומען, וואס מען דארף עס ניצן אויף א ריכטיגע וועג, איז דאס וואס מ'האט אונז געלערנט אין חדר און אין ישיבה אז אין די צייט פון יעדע יו"ט קומט אראפ א גאר גרויסער אור, און מען דארף אריינכאפן און עס אויסניצען ווי מער.

ב', סדר היום, מענטשן כאפן אליינס נישט ווי שטארק וויכטיג עס איז צו האבן א סדר היום אפילו אין די בין הזמנים טעג, ווי אויפשטיין א געוויסע צייט, און לערנען אזוי פיל קביעת'דיגע שעות, וכדו'. אבער וואס געשעט ווען עס קומט אן חנוכה, קודם הייבט זיך די טאג אן שפעט ווי מיר ווייסן אלע. צווייטענס איז די צווייטע סדר קלענער, און דאס איז אלץ נאר א הקדמה פאר די צייט פון 'נאך לעכט צינדן' וואס אויב האט מען עפעס א סיבה אדער מען גייט צו א טיש פון א רבי איז כאטש א געוויסע חלק פון די צייט מסודר, אבער טאמער נישט ווערט שווער א שטארקע קשיא, און די קשיא איז ווי פאלגנד, וואס איז יעצט? וואס דארף מען טון יעצט? ס'דאך א היליגע נאכט און מען קען נישט חלילה וחס סתם זיך זעצן לערנען בשר בחלב, אדער שור שנגח את הפרה! דאס לערנט מען דאך דינסטאג וארא אויך, איז ווי קומט עס יעצט אריין, דעמאלטס וואס דארף מען יעצט טון?

ג' נאך א נקודה וואס איך וויל ארויסברענגען, וואס דאס איז נאר נוגע פאר א געוויסע צאל מענטשן, און דאס איז אז זיי ווילן אז אלעס זאל זיין פערפעקט הונדערט פראצענט. די צייט ווען מען שטייט אויף, די צייט וואס מען איז אין מקוה, די צייט וואס מען הייבט אן דאווענען, און די צייט מען לייגט צאם טלית און תפילין, און אזוי ווייטער א גאנצן טאג, מוז אלעס זיין אינגאנצען מסודר, אז אלעס זאל פארן ווי א באן. אזעלכע מענטשן וועלן זייער נישט ליב האבן די טעג וואס איז פשוט נישט מסודר און די סדר היום קען זיך טוישן אין אסאך פרטים, ווי אויפשטיין שפעט, אדער די סדר קען אמאל זיין דריי שעה און אמאל נאר איין שעה, און דאס וועט זייער שטערן פאר די סארט מענטשן, און דאס קלאפט אויס זייער שטארק אין די הייליגע טעג. יעצט וואס קען מען טון זיך יא צו פילן גוט אין די טעג?

די תירוץ איז, אז טאמער וואלט מען געקענט פארעכטן די אלע דריי אויבענדערמאנטע ענינים וואלט געווען מורא'דיג, אבער לאמיר עס דורכגיין איינס ביי איינס זען וואס מען קען טון און וואו מ'קען פועל'ען ביי זיך אויף למעשה.

א' דאס באלאנגט מער פאר די משפיעים אז א מענטש דארף וויסן וואס ער קען מקבל זיין פון דעם יו"ט, און **אריינטראכטן וויפיל עס איז מעגליך פאר איהם צו טון די עבודת השם פון דעם יו"ט, און די איבריגע לאזן פארן באשעפער.**

ב', א מענטש קען למעשה יא זיך אוועק שטעלן עפעס א סדר היום, ווי למשל מקבל זיין אז שפעטער פון די צייט שטיי איך נישט אויף, און עס מאכן אזא זמן וואס מען קען זיך מקבל זיין (זיין אמת'דיג מיט זיך) און העכסטענס וועט מען אויפשטיין געוויסע טעג פריער פון דעם און דעס וועט זיכער זיין נאר ריוח, אזוי ווייטער **מיט די גאנצע סדר היום קען מען שלום מאכן מיט די מציאות אז די טאג וועט טאקע זיין אביסל צופארן**, און למשל מסדר זיין ביי זיך אין מחשבה אז די סדר אויף חנוכה איז נאר איין און א האלב שעה, און אין די טעג וואס עס וועט זיין מער, איז הכל ריוח.

ג' א המשך צו ב' אז מען זאל קוקן אויף די גוטע חלקים וויפיל מען איז יא מסודר'דיג, ווי אויבן דערמאנט, מיטן אויפשטיין לכה"פ די אין די צייט, אדער מיטן לערנען, אז מען ווייסט אז די סדר וועט מען לערנען לכה"פ א געוויסע קבלה פון צייט וויפיל מען קען יא לערנען יעדן טאג. אזוי אויף פאר ביינאכט קען מען טון א צווייטע עצה, זיך צו קובע זיין א האלבע שעה צום לערנען, און אויב איז דאס אויך נישט מעגליך קען מען זיך צוגרייטן א גרינגע אדער א אינטרעסאנטער ספר וואס מען וועט אריינקוקן אין אלע פרייע צייטן, **אזוי אז מען וועט קענען אנקוקען די טאג יא מסודר'דיג.** און מיט דעם האפענטליך וועט מען קענען האבן א לעכטיגע יום טוב און א ליסטיגען תמיד.

"אנגייענדע פארבעסערונג איז בעסער ווי פארשפעיטיגטע שלימות"

"ווען דו קאנצעטרירסט דיך אויף גוטע זאכן ווערן זיי אפילו נאך בעסער"

"גארנישט קען דיר אזוי שאדן מאכן ווי דיינע אייגענע מחשבות"

"עס איז נישט אז פרייליכע מענטשן זענען דאנקבאר, נאר דאנקבארע מענטשן זענען פרייליך"

"די יסורים וואס דו שפירסט היינט וועט זיין דיין גרעסטע שטארקייט מארגן"

"דו קומסט דיר אליין די זעלבע מאס געדולד און ליבשאפט ווי דו גיסט פאר אנדערע"

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 און חיזוק דורכן רופן און לאזן א מעסעדזש.

chizuk4ayid@gmail.com / 929-275-1206

L'hischazek, 1274 – 49th Street #392

Brooklyn, NY, 11219