בס"ד

ניסן-אייר תשפ"א
חלק י"ד

לְהִתְחַזֵּק
אויסגאבע

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 באריינערן אייערע ידיעות אין די פעלד פון עמאציאנאלע שוועריקייטן.

רווערטער פון: המחזק

קינדער זענען צופרידן, א פערצופאל?

וואס איז דער סוד פון צופרידנקייט? דער שאלה וואס פלאגט דער מענטשהייט זינט בריאת העולם. איז דאס געלט? הממ... מיר אלע קענען מענטשן וואס זענען רייך אבער ביטערע און אומצופרידענע מענטשן. איז דאס כבוד? לכאורה נישט ווייל מיר זעען כסדר מענטשן אין פאזיציעס פון פירערשאפט וואס באקומען אלע כבוד אין די וועלט אבער זיי אליין זאגן אז זיי שפירן נישט קיין טעם אין לעבן. איז דאס הנאה-פלעזשור? שווער צו גלייבן ווייל מיר זען אז מענטשן וואס האבן נישט קיין שום אפהאלט צו גארנישט; זיי לאזן זיך וואוילגיין און גיבן זיך נאך אלעס וואס עס גלוסט זיך זיי באגיין זייער אפט זעלבסטמארד ה"י. חברים? נישט ממש ווייל פאראן מענטשן וואס האבן אסאך חברים אבער שפירן אליינס און איינזאם. זיין אליין? קען נישט זיין ווייל יעדע מענטש קען מעיד זיין אויף זיך אז נאכן זיצן צופיל אליינס ווערט מען דעפרעסט. געזונט? נישט מסתבר ווייל פאראן מענטשן וואס זענען געזונט און פריש און זענען אויפגעגעסן און דערביטערט און פון די אנדערע זייט זעט מען דייקא מענטשן מיט געזונט צושטאנדן וואס זענען צופרידן און בשמחה.

איז וואס יא? וואס איז דער מיסטעריעזע באשטאנדטייל אין די מציאות החיים וועלכע איז דער באשליסענדע פאקטאר צווישן יא זיין רואיג און און נישט זיין רואיג?

דער תירוץ אויף דעם איז נישט א רגל אחת'דיגע, איין ווארט'יגע, אלעס אדער גארנישט מהלך. (ווי ווייט פונעם אמת זענען די רעקלאמעס אין די גאסן וואס פראקלאמירן פארזיכערונג אז אויב מען פרובירט אויס פלוני ופלוני מעטאד, אדער אלמוני ואלמוני מהלך, אדער יענע און יענע וויטאמין זעט מען אפענע ניסים.. און מען ווערט 'גענצליך' געטוישט, אויף אלצדינג.) א מענטש איז היבש א קאמפליצירטער און א מולטי-דימענציעלע באשאף. און עס פאדערט ארבעט און יגיעה צו ערגרייכן א מידה און טוישן א צוגאנג צו וועלכע מען איז צוגעוואוינט. מען טוישט נישט קיין רגילות איבערנאכט. עס ארבעט נישט. דאס איז נישט וויאזוי דער רבוש"ע האט אונז באשאפן. און דעריבער דארפן מיר וויסן אז כאטש וואס מיר דארפן אלע ארבעטן אויף דעם איניג קענען מיר זיך נישט אויפעסן דאס געזונט אז מיר האבן נישט ערייכט שלות הנפש און מיר קענען נישט ערווארטן פון אונז אליין צו דאס קונה זיין אין איין מינוט.

און יעצט צום תירוץ גופא... דער סוד צו רואיגקייט איז היבש פשוט. פשוט און קינדיש. פשוטו כמשמעו. אז מען קוקט אן א קינד זעט מען א לוסטיגע באשפעניש. דער חן, דער לעבהאפט, דער פרישקייט, דאס נעמען ריזיקעס אן קיין שוועריקייטן, דאס לייכטקייט, אא"וו דאס אלעס כאראקטיזירט א 'קינד'. די מאדנע זאך איז נאר אז ווען מיר ווערן עלטער פארלירן מיר דאס און מיר זוכן עס. מיר געדענקן נישט אז מיר אליין, האבן אלע אן אויסנאם געהאט די קוואליטעטן אמאל. א לאנגע צייט צוריק. טאקע אין יענע צייט ווען מיר האבן נישט אזוי מורא געהאט וואס יענער זאגט, וואס יענער טוט, וואס יענער טראכט. טאקע דעמאלטס ווען מיר האבן נישט אזויפיל אריינגעטראכט און נישט געזעסן שעות ארוכות אין פאנטאזירן איבער אזוי גערופענע לייזונגן וואס וועלן אונז העלפן 'פאררעכטן' דאס לעבן, טאקע דעמאלטס ווען מיר האבן געהאט די קוראדזש אנצוהייבן פון דאסניי גאר אפט, (המשך צד ב')

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 סיון הבעל"ט

לייענט און דערקוויקט אייך דאס הארץ

(המשך פון צד א')

טאקע דעמאלטס ווען מיר האבן אויף עפעס אן אופן פארשטאנען אז מיר זענען ווערד און מיר זענען טייער און מיר זענען באליבט און מיר דארפן נישט 'טון עפעס כדי צו פארדינען ווירדע' טאקע דעמאלטס ווען מיר האבן נישט אזויפיל געטראכט סוף טאג איבער וויפיל אונז האבן אויפגעטון אדער נישט אדער ווי 'פערפעקט' אונזער ארבעט איז, טאקע דעמאלטס ווען מיר האבן געהאט די אמת'קייט און ריינקייט פון זאגן זאכן אזוי ווי עס איז, דברים כהווייתן און נישט באדעקט מיט צוקער אונזערע רייד, טאקע דעמאלטס האבן מיר אויף עפעס אן אופן געהאט שמחת החיים! א פערצופאל?

פאראן געוויסע פון די טייערע ליינער וואס ווילן קענען אנצייגן אז זיי האט אזוי געפילט ביז די 10 יאר אלט און פאראן די ווילכע ווילן זאגן אז אפשר ביז די 7 יאר. ווענדט זיך יעדן לפי די יוגנט זיינע און די סביבה אין וועלכע ער איז אויפגעוואקסן. אבער יעדער וועט עכ"פ קענען זאגן מיט א זיכערקייט אז אונטער די דריי אדער צוויי איז ער געווען אזוי. עס איז עפעס אויף וואס מיר דארפן זיך אפשטעלן טראכטן און זען צו איז דאס די קוואליטעטן אין לעבן אין די קינדער יארן געבינדן צו דעם מענטש'ס גוסטע. מסתבר איז אז יא.

זאלן מיר אלע צוריק ווערן קינדער? ניין. זאלן מיר אלע ארויסנעמען א מעסעדזש דערפון פאר היינט? יא.

-63-

דאנקען! דאס האט מיר געהאלפן

לכבוד די חשוב'ע מערכת להתחזק:

באמת האב איך גאר אסאך צו שרייבן, אבער איך וועל פרובירן צו שרייבן בקיצור. איך וויל אראפצולייגן די יסורי הנפש וואס איך האב מיטגעמאכט. אינגאנצן אראפצושרייבן אויף פאפיר איז ממש נישט מעגליך, אבער דאס ביסל וואס איך שפיר אז ס'איז יא מעגליך, וועל איך פרובירן שרייבן וויפיל ס'איז שייך.

ס'איז דא א מושג וואס הייסט '**פחדים**', עס האט מער 'פענסי' לשונות - שמות הנרדפים ווי מען רופט עס - איך האב עס טאקע געהאט!.. און איך בין געווען פון די וואס האבן 'זוכה' געווען צו ליידן מיט די סארט זאכן אויף קיין שום איד געזאגט. עס איז שוין יארן לאנג וואס איך לייד דערפון. און איך וועל פרובירן מסביר צו זיין די יסורים וואס מענטשן וואס האבן די יסורים מאכן מיט, און אפשר וועט עס קענען ארויסהעלפן די וואס מוטשענען זיך מיט דעם.

איך בין שוין ב"ה כמעט דערנאך פון מיינע מיטמאכענישן, און דערפאר שפיר איך א תועלת מיטצוטיילן מיינע ווייטאגן וואס איך האב געהאט, ווייל מענטשן בדרך כלל מיינען אז פון וואס זיי ליידן, דאס קען מען זיכער נישט העלפן און זיך ארויסדרייען דערפון. ממילא שרייב איך קלאר די יסורים וואס איך האב געהאט, און אזוי, ווען איינער וואס ליידט פון ענליכע זאכן וועט ליינען די שורות, וועט קענען זען אז ממש פון זיינע יסורים האט שוין איינער געליטן, און ער האט זיך ארויסגעדרייט דערפון, ממילא וועלן מענטשן זען אז ס'איז יא מעגליך זיך צו העלפן. ווייל ווען איך האב געליינט ביכער און באשרייבונגען פון פראבלעמען ענדליך צו מיינע, האב איך אלץ געהאלטן אז דאס איז נאר ביי אנדערע מענטשן, זיי קען מען אויסהיילן, אבער מיר איז זיכער נישט מעגליך אויסצוהיילן, און מיין מצב פארשטייען זיי זיכער נישט.

איך האב געפילט ווי א איך פאל צוזאם! איך פלעג האבן גאר אסאך הארץ קלאפענישן. שעות על גבי שעות, טעג און וואכן, חדשים און יארן, בין איך געזעצן ביי דאקטורים, און פסיכעלאגן. אויך האב איך שוין גענומען גאר אסאך מעדעצין. איך קען שרייבן א גאנצע ביכל נאר פון בזיונות וואס איך בין אדורך! אן א שיעור מענטשן האבן געלאכט פון מיר! קיינער האט מיר נישט פארשטאנען, און איך האב אויך געהאלטן אז קיינער מאכט זיכער נישט אזויפיל מיט אזוי ווי מיר! ווען איך פלעג היסן, פלעג איך פילן אז איך גיי זיכער יעצט אויפהערן צו אטעמען. אויך האב איך עכט געהאלטן אז איך האב ערנסטע הארץ פראבלעמען

ל"ע. בסתרים תבכה נפשי! איך האב געוויינט און געוויינט! רבותי! אידן גלייבטס מיר, איך בין נישט קיין אינגערמאן, איך בין שוין א זיידע!

למעשה איז צו מיר געשען נאך א גרויסע נסיון, אז פונקט אין מיינע שווערע צייטן, האב איך פארלוירען מיין פרנסה, און נאכדערצו אויף גאר א בזיונות'דיגע וועג. האב איך געטראכט 'רבש"ע! וואס נאך ווילסטו פון מיר'?

למעשה בין איך געגאנגען צו א קרוב מיינער, איך האב אים פארציילט וואס עס איז געשען, האט ער מיר געזאגט אז ער האט א חבר וואס קען מיר אפשר העלפן, און ער האט מיר געגעבן זיין טעלעפאון נומער.

איך האב גערופן יענעם א שיינע פאר מאל, ביז איך בין ענדליך אנגעקומען צו אים, און ער האט אויפגעהויבן דעם טעלעפאון. איך האב אים דערציילט פון די פחדים, די הארץ קלאפעונישן, און אלע מיינע יסורים. יענער האט מיר זייער שטארק אויסגעהערט, און ביים ענדע זאגט ער מיר; **'דו זאלסט אנהייבן צו דאנקען דעם אויבערשטען א האלבע שעה יעדן טאג אויף די יסורים'... און דא האבן מיר אראפגעלייגט דעם טרייבל.**

נאך יענעם טעלעפאן קאל, ווען ער האט מיר געגעבן דעם עצה פון 'דאנקען', האב איך נישט געוואלט אננעמען וואס ער האט געזאגט, טראכטנדיג, אז עס וועט נישט העלפן, און אדרבה עס וועט נאך נאר ערגער מאכן, ווייל ווען איך וועל דערמאנען די יסורים מיט מיין מויל, וועלן די יסורים נאכאמאל נתעורר ווערן, און עס וועט ווערן נאר שטערקער. ממילא האב איך אים נישט געוואלט פאלגט.

נאך א האלבע שעה אזוי רעדן האב איך געפילט ווי איך גיי אויס... אבער איך האב נישט נאך געגעבן, און איך האב זיך גע'עקשנ'ט ווייטער אנצוגיין מיט די דאנקען. און איך האב אזוי אוועקגעגעבן א האלבע שעה אין א צו יעדן איינציגסטן טאג!

איך האב אים געהאלטן אין איין רופן - דא וויל איך דאנקען יענעם ברבים, ער האט מיר אוועק געגעבן שעות ע"ג שעות, און ער מיך מחזק געווען אסאך - אבער עס איז נאך אלץ געווען ווייט פון גוט... איך פלעג אים רופן אינמיטן די נאכט, פרי פארטאג'ס, און ווען נישט....

האב איך צוריקגערופן צום אויבנדערמאנטן קרוב, און ער האט מיר אנגעשריגען פארוואס איך דריי א קאפ זיין חבר, בשעת ער האט א פארנומענער טאג, און דו פאלגסט אפילו נישט וואס ער האט דיר געהייסן... ביז איך האב צוגעזאגט פאר מיין קרוב אז איך וועל אים שוין יא פאלגן, און אנהייבן 'דאנקען'.

איך האב איינמאל פאר אלעמאל מחליט געווען יהיה מה שיהיה.... איך הייב אן צו דאנקען. איך האב זיך ארייגעזעצט אין מיין קאר און איך האב אנגעפאנגען די עבודה. איך האב פשוט געזאגט 'אויבערשטער איך דאנק דיר פאר די פאניק אטאקעס!' איך האב ארויסגעזאגט יעדע פראבלעם מיט אלע פרטים און געזאגט אזוי: "יישר כח טאטי פאר אלע מיינע יסורים", 'יישר כח פאר די הארץ קלאפעניש'! איך האב ארויסגעזאגט יעדע זאך בפרטי פרטיות. נאך א האלבע שעה אזוי רעדן האב האב געפילט ווי איך גיי אויס... אבער איך האב נישט נאך געגעבן, און איך האב זיך גע'עקשנ'ט ווייטער אנצוגיין מיט די דאנקען. און איך האב אזוי אוועקגעגעבן א האלבע שעה אין א צו יעדן איינציגסטן טאג!

אסאך מאל, האב איך עס נישט געקענט טון נאר ביז ביינאכט, האב איך געווארט ביז דעמאלטס, און זיך נישט געלייגט פאר דעם וואס איך האב געדאנקט א האלבע שעה. צומאל האט זיך געקענט מאכן איך זאל אנהייבן צו דאנקן ערשט צוועלף - איינס, אדער גאר צווי - דריי אזייגער פארטאגס! יעדן טאג האב איך געדאנקט. עס האט געדויערט זייער לאנג, נישט אפאר וואכן נאר אסאך חדשים... אבער איך האב נישט אויפגעגעבן!

שפעטער האב איך אויך צוגעלייגט נאך א האלבע שעה פון חזר'ן די מדה פון בטחון (אויסער וואס איך פלעג לערנען כמעט יעדן טאג מיט מיין חבר א האלבע שעה אדער א שעה שער הבטחון פון ספר חובות הלבבות). אין די האלבע שעה וואס איך האב צוגעלייגט בטחון האב איך עס איינגעטיילט אין דריי חלקים; חלק א' פרנסה, חלק ב' געזונט, חלק ג' ענייני רוחניות.

למשל פאר די חלק פון פרנסה האב איך צען מינוט גע'חזר'ט און געזאגט: **'אויבערשטער דו ביסט דער רופא כל בשר ומפליא לעשות, דו ביסט דער רופא נאמן פון מיינע ביינער, קיינער קען נישט טון וואס דו קענסט, אפי' דער גרעסטער דאקטאר אדער פסיכיליאג אדער מעדיצין קען נישט טון וואס דו קענסט! און דו ווילסט מיר אויסהיילן, און דו קענסט מיר אויסהיילן, און דו וועסט מיר אינגאנצן אויסהיילן גייסטיש און פיזיש! און איך פארלאז זיך אינגאנצן נאר אויף דיר - ווייל דו ביסט מיין טאטע, און א טאטע האט ליב זיינע קינדער'!** און אזוי ווייטער פאר דעם חלק פון פרנסה און דעם חלק פון ענייני רוחניות.

אזוי האב איך געזאגט טאג איין טאג אויס - איך געדענק נישט פונקטליך ווי לאנג - אבער זיכער מער פון א יאר. היינט בין איך ב"ה אן אנדערע מענטש, כמעט אינגאנצן אויסגעהיילט! כמעט וואס איך רוף נישט מיין חבר, אפשר איין מאל א וואך פאר פינף צען מינוט רוף איך אים.

היינט לערן איך, און איך דאווען מיט אזא מין רואיגקייט וואס איך האב שוין יארן לאנג נישט געהאט. כאטשיג איך בין נאך נישט אינגאנצן מסודר מיט פרנסה האב איך געזען ניסים ונפלאות ממש נישט צום גלייבן.

אויך פלעג איך זאגן רבש"ע! דו ווערסט מיך אזוי אויסהיילן – אויף אן אופן וואס איך וועל אפי' נישט געדענקען וואס איך בין אלץ אריבער. און גלייבט מיר, דער באשעפער האט מקבל געווען מיינע תפילות! עס איז ממש אויף אזא בחינה אז אסאך מאל דארף איך זיך שטארק מוטשען צוריק צו טראכטן ביז איך קען זיך דערמאנענען וואס עס איז אלץ אריבער אויף מיר. איך בין נאכנישט 100% אויסגעהיילט, אבער כמעט אינגאנצן. מיין חבר זאגט מיר פון מאל צו מאל; 'איך וויל דיר אפילו נישט פארציילן וואס דו פלעגסט מיר זאגן'...

אויך בין איך געווען פון די ערשטע אין מיין משפחה וואס האט באקומען קאראנע, אבער איך בין געווען פון די רואיגסטע, וויבאלד איך האב אריינגעבאקן אין מיר אמונה און בטחון פאר אזא לאנגע תקופה!

אויך האט מיר דער אינגערמאן מיר געזאגט אז ער הערט אויס די מורא'דיגע שיעורים פון הרה"צ ר' יהודא מאנדעל שליט"א פון Lakewood (מען קען עס הערן אויף Torah Anytime, אויך קומט לעצטנס ארויס א גליון פון זיינע דרשות). איך האב אנגעפאנגען עס אויסצוהערן, און עס האט מיר אסאך מחזק געווען. איך הער אים אויס כמעט טעגליך, און עס איז געוואלדיג. ער זאגט דריי שיעורים, איינס אויף ענגליש, איינס אויף אידיש, און איינס אויף לשה"ק; איך הער אויס אלע דריי... און איך באלעק מיך די פינגער פון יעדע איינס באזונדער. אויך האב איך שוין גערעדט צו אים כמה פעמים, און ער האט מיך א געוואלד געהאלפן.

טייערער ברודער! איך דאנק דעם טאטן אין הימל פאר די יסורים נוראים וואס איך בין אדורך! איך וועל עס נישט פארקויפען פאר קיין שום געלט אין די וועלט!

אסאך מאל ערש"ק ווען עס איז לעבעדיג אין שטוב לייג אריין די earphones אין מיין אויערן, איך צינד אן זיינע שיעורים, און איך הער עס אויס בשעת איך טו מיינע אויפגאבעס ארויסצוהעלפן אין שטוב. איך פיל ווי אן אנדערע מענטש! איך גיי אזוי אריין אין שב"ק רואיג און צופרידן...

טייערער ברודער! איך דאנק דעם טאטן אין הימל פאר די יסורים נוראים וואס איך בין אדורך! איך וועל עס נישט פארקויפען פאר קיין שום געלט אין די וועלט! קיינער, קיינער, נישט קיין דאקטער נישט קיין פסיכלאג, פסיכיאטער אדער די הייניטיגער קורסע'ס פאר זעלבסט זיכערקייט אדער Stress מענעדשזמענט, וכו', קען דיר נישט העלפן, און ווערט דיר נישט העלפן - אזוי ווי דער רבוכ"ע אליין קען! עס איז 100% גאראנטירט! איך בין נישט דא אוועקצומאכן די אלע מהלכים, איך קום נאר זאגן אז עס איז דא אן אמת'דיגע וועג... און עס האט נאך א מעלה... עס איז בחנם! און אהן קיין סייד עפעקטס! ווען סיי וואספארא פראפעשענאל וואלט מיר געגעבן אפילו א פערטל פון די צייט, וואלט עס געקאסט שווערע שווערע אלפים, און צום סוף... עס וואלט נישט געהאלפן... טייערע חברים; לאמיר נעמען דעם דרך המלך... אידן זענען בני מלכים... אונז ניצן Royal Treatment...

דאס אלעס איז אפס קצהו פון די נסיונות וואס איך בין אדורך, און אפס קצהו פון די ישועות וואס איך האב געזען מיט מיינע פליישיגע אויגן... חזק ויאמץ!!!

-64-

זיך וויסענדיג מאכן פון די געפיל

איך וואלט געוואלט שרייבן אן עצה וואס האט מיך זייער געהאלפן אויף מיין ענקזייעטי (די עצה קומט פון א גרויסער גוטער טעראפיסט).

די פראבלעם; איינע פון די ערגסטע זאכן וואס א מענטש קען טון פאר זיינע שווערע געפילן איז; 'זיי צו איגנארירן', ווייל באמת סוף כל סוף בלייבט דאך אלעס סיי ווי אינ'ם מענטש, און די גאנצע זאך וואס מען טוט איז נאר אז מען שטופט עס אוועק, און עס גייט אוועק פאר צייטווייליג, אבער צום סוף מאכט עס נאר שווערער, דורך דעם וואס ס'נעמט איבער די מענטש.

פון די צווייטע זייט; אויב ווערט מען זיך צו נעמען צו יעדעס געפיל, און עס 'באקוקן', 'באטראכטן', און זען ווי אזוי מען קען עס ארויסהעלפן אז עס זאל אוועקגיין, דאס איז זייער א שווערע זאך. און איך וועל אויסשמועסן צוויי נקודות אויף דעם; א. ווייל אריינצוגיין און יעדעס געפיל נעמט מורא'דיג איבער די מענטש, און ס'קאסט אסאך כחות הנפש עס צו טון. ב. ווייל ס'נישט דא קיין צייט פאר דעם.

די עצה; די מהלך איז, אז ווען מ'האלט אינמיטן עפעס טון און עס קומט ארויף אינ'ם מחשבה אן אנגעצויגענעם געפיל, ווי למשל: וואס וועט זיין?... טו איך יעצט גוט?... וכדו', איז די עצה אז מ'זאל כאפן, "אה! איך האב יעצט די (אלט-באקאנטע) אנגעצויגענקייט, און איך ווייס אז דו ביסט דא!". און צו מאכן מער ווירקזאם זאל מען אויך מכיר זיין וואו מ'פילט די אנגעצויגנקייט. למשל; מען זאל אריינטראכטן, וואו איז מיין ווייטאג, צי איז עס אין די קאפ, אין די בויך, די הענט, אדער די האלדז. (ווייל די מציאות איז אז יעדעס אנגעצויגנקייט פילט מען אין די גוף, און ווען מ'פילט עס, און מ'טראכט אריין וואו דאס

איז, מאכט עס רואיגער די מענטש). און נאכדעם גייט מען צוריק ווי מ'האט געהאלטן. און אזוי טוט מען פאר יעדע געפיל ווי לאנג מ'האט כח. און מיט די צייט וועט מען פילן אסאך רואיגער ווען עס גייט אדורך א שווערע געפיל. ווייל דאס אליינס אז מ'כאפט אויף די געפיל, מאכט אז מ'זאל קענען אפטיילן די געפיל פון זיך אליין, און קענען זאגן "יא, איך האב די געפיל, אבער איך קען גיין ווייטער!".

-65-

געוואלדיגע חיזוק און עצות

צו ענק אחים לצרה; אפאר טייערע טיפ"ס וואס האט מיך אסאך געהאלפן אין גאר שווערע צייטן, דאס זענען געווען צייטן וואס עס איז מיר געווען 'שווארץ פאר מיינע אויגן', איך בין געווען 'איין שטיק וויי!!' און עס איז געווען 'יסורים נוראים ומרים!!' (איך וועל פארשטייט זיך נישט מאריך זיין, און דער וואס פארשטייט פארשטייט...) און דאס אלעס האט אנגעהאלטן פאר אזא לאנגע תקופה פון גאנצע ניין (9) יאר!!! ס'געווען בעסערע צייטן, און ערגערע צייטן.

1) אונז אלע ווייסן אז קיינער וויל נישט קיין יסורים, און מ'וועט זיך נישט קויפן קיין יסורים פאר קיין שום געלט אין די וועלט. אבער אז דו ליידסט יא, זאלסטו וויסן אז, 'קיין איין קרעכטס גייט נישט לאיבוד!!'. און 'אז יסורים איז אן אייטעם וואס פארקויפט זיך טאקע זייער שווער אויף **די** וועלט, אבער אויף **יענער** וועלט פארקויפט זיך עס גאר גוט!!!'. האסט געליטן? האסט גוט פארדינט! וואס האסטו היינט פון דיין נעכטיגע רואיגע טאג? אבער פון דיין נעכטיגע ביטערע טאג האסטו היינט יא! היינט ליידסטו שוין נישט פון דעם, אבער די פראפיט ליגט ביי דיר! יא! דו מעגסט וויסן, אז אויב דו האסט אונטער דיר א שווערע ביטערע תקופה, מעגסטו האבן גוטע זכרונות פון דעם!!

"האסט געליטן? האסט גוט פארדינט! וואס האסטו היינט פון דיין נעכטיגע רואיגע טאג? אבער פון דיין נעכטיגע ביטערע טאג האסטו היינט יא! היינט ליידסטו שוין נישט פון דעם, אבער די פראפיט ליגט ביי דיר!"

די חפץ חיים זיע"א האט אמאל געהערט אז א פשוט'ער איד פון שטאט ראדין איז נפטר געווארן, האט ער געפרעגט פאר זיינע נאנטע: פארוואס האט עטס מיר נישט געזאגט אז ער איז אוועק פון די וועלט? איך האב געוואלט גיין צו זיין לוויה! האבן זיי געפרעגט פונ'ם גאון; צו וואס? ער איז דאך געווען א פשוטע איד?! האט דער ח"ח געענפערט 'ער איז דאך געווען א בעל ייסורים, און אין הימל איז א בעל ייסורים אנגענומען ווי א צדיק! און א צדיק האב איך געוואלט באגלייטן!'.

2) ווען איינער פילט ענקזייעטי אדער פאניק זאל ער זאגן צו זיך אזוי: 'איך טראסט מיך, אז אויב האב איך ענקזייעטי, האב איך א גוטע סיבה דערפאר!' 'און איך פארשטיי מיך אליינס אז איך פאניק פון א געוויסע זאך!'. טאמער וועט ער צוגיין אזוי, וועט ער ליידן א צענטל. טאמער וועט ער אבער זאגן אזוי: שוין ווייטער איך! איך וועל שוין קיינמאל נישט זיין נארמאל!! נאר ביי מיך קען עס געשען! וועט עס נישט אזוי טויגן... ווייל סוף כל סוף, אויב נישט אז דיין נפש וואלט געהאט א גוטע סיבה פארוואס צו פאניקן, וואלט ער נישט געפאניקט! און די מעגסט אים פארשטיין - לאזן פילן זיין פאניק - און עס אפילו עקסעפטע"ן אלץ א נארמאלע רגיל'דיגע זאך!

איך וועל געבן א משל למה הדבר דומה: איינער קומט דיר פארציילן אז ער האט געזען אין גאס א שרעקעדיגן 'הינט' (דא"ג) און ער האט זייער מורא געהאט דערפון. אינ'ם זעלבן צייט וואס דו האסט נישט מורא, און אויך פארשטייסטו פארוואס מען דארף נישט מורא האבן - אין די זעלבע צייט אבער - פארשטייסטו יענעם. און ווען יענער קומט צו דיר פארציילן אז ער האט געהאט א געפערליכע פחד פונ'ם הינט וואס ער האט אדורך געוואקט, איז עס זייער לייכט יענעם צו פארשטיין - אפילו אין די זעלבע צייט האלסטו באמת אז ס'איז בכלל נישטא פארוואס מורא צו האבן, ווייל למעשה איז דאס וואס ער פילט, און מען קען פארשטיין זיין ווייטאג. איז פארוואס ווען די פאניקסט ביסטו נישט מסכים דערצו, און דו האסט טענות אויף דיר אליינס אז דו פאניקסט?! עקסעפט דיין פאניק און עס וועט דיר אסאך לייכטער ווערן! (דאס מיינט אז מען זאגט צו די פאניק אזוי: אפילו איך וואלט דיר נישט געוואלט האבן – פארשטיי איך כאטשיק פארוואס דו ביסט דא!)

3)פאר דער וואס האבן געוואלט וויסן **צו מען קען זיך אינגאנצן אויסהיילן**. די תשובה איז; **אויסדריקלעך יא!** דער פראבלעם איז נאר אין דער וואס וויל זיך אויסהיילן. ד"ה, אז דער וואס מוטשעט זיך מיט פינסטערע טעג, ער האט אין קאפ אגאנצן צייט חלומות פון גאר לעכטיגע טעג, און גאר פרייליכע צייטן, און צו אזעלכע טעג וויל ער צוקומען. ער כאפט נאר נישט, אז דאס איז א טעות, ווייל אפילו א געזונטע מענטש האט אויכעט שוועריקייטן, און ליידן! און זיינס 'סתם א טאג', 'לייכט נישט' און 'שיינט נישט' די זעלבע 'ווי דער טאג וואס דו ווילסט צוקומען!'... דער הייליגער רבי ר' אלימלך זי"ע האט געזאגט 'מען שלאגט נישט א גאנצע נאכט, דיין ישועה גייט אנקומען ערגעץ וויו!'

י.ג.

איך אין דיין מצב

וואס האסטו געטון ווען דו ביזט געווען אין דעם מצב?

לכבוד די חשובע אויסגאבע להתחזק, איך האב א שאלה צו פרעגן ביטע עס ארייינלייגן אין אייער אויסגאבע.

איך בין א אידישע מאמע געבענטשט מיט 4 קליינע זיסע קינדערלעך בליעה"ר, וואס דאס מיינט א פארנומענע שטוב פון צופרי ביז ביינאכט ב"ה.

מיין חשובע מאן ליידט פון צייט צו צייט פון געפערליכע ענקזייעטי און דיפרעשן. ב"ה ער גייט פאר הילף און איך טוה אים זייער שעצן דערפאר. אבער ווי נישט ווי איז עס זייער זייער שווער פאר מיר, איך ווייס נישט ווי אזוי צו ריאגירן צו אים ווען ער איז אין שווערע מצבים. זאל איך אים בארואיגן? עס זעהט נישט אויס ווי עס טוט עפעס אויף. מעג איך אים בעטן אז ער זאל מיר העלפן מיט די קינדער? דארף איך אים שוינען און אים לאזן ליגן אין בעט? אדער אפשר איז בעסער ער זאל יא ארויסגיין און אביסל מסיח דעת זיין פון זיינע שווערע מיטמאכענישן.

ביטע געבט מיר א תשובה ווייל איך וויל אים באמת גרינגער מאכן און אים העלפן.

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 ווען 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"

ענטפערס וואס ליינער האבן ארייגעשיקט אויף פראגעס וואס איז ערשינען אין דעם קאלום אינעם פאריגען אויסגאבע.

שאלה פון פאריגע חודש:

א גוטן, איך האב א זארג וואס דריקט מיין הארץ. א צייט צוריק האב איך געפילט א שטיקל באל אויף מיין קאפ, און איך בין געווארן אינגאנצן צורידערט, איך בין געווען זיכער אז דאס איז יענע מעשה... איך האב שוין געזעהן די גאנצע פראצעדור פאר מיר... די שפיטאל, טריטמענטס, און נאך ווייטער. ב"ה איך בין געגאנגען צום דאקטער און ער האט גלייך געזאגט אז ס'איז גארנישט, עס איז א געשווילעכטץ וואס וועט אליין נעלם ווערן... וכך הוה.

ב"ה אז ס'איז גארנישט געווען, אבער די פחדים האט מיר אזוי צורידערט אז עס האט מיר גענומען וואכן ביז די גאנצע ענקזייעטי האט אויסגעוועפט. מיין שאלה איז אזוי: א) ווען עס קומט צו געזונט פחדים, ווען דארף מען עס נעמען ערענסט און ווען נישט? ב) אויב ח"ו עס איז יא עפעס, איז דא א וועג אז מ'זאל עס נישט נעמען ביז צום נשמה אריין? די פחדים איז דאך שווערער ווי די קרענק אליין!

ביטע העלפט מיר איבערקומען די סארט שוועריקייטן. איך בין זיכער אז אנדערע אידן ליידן אויך פון די סארט 'געזונט פחדים'. תזכו למצות!

ענטפערס:

זאג פאר זיך אליין: "עס גייט מיך נישט אן"

א גוטן. קודם כל וויל איך אייך זאגן, אז איר זאלט קודם דאנקען דער פון אויבן אז דיין פחד האט שוין למעשה כמעט אויסגעוועפט, (ד"ה אז מען טאר נישט פארגעסן די חסדים פונ'ם אייבערשטן - נאך וואס מען איז שוין כמעט אינגאנצן ארויסגעקראכן פונ'ם פראבלעם - הגם מען האט נאך יעצט א חלק פונ'ם פראלבעם וואס מען זוכט צו פאררעכטן).

יעצט לגבי געזונט פחדים, אויב איז דאס א שטענדיגע זאך איז כדאי צו זוכן הילף. איך רעד נישט פון זיצן ביים טעראפיסט פאר חדשים אדער יארן. נאר פשוט, אז מען האט א גייסטישע מחלה - גייט מען און מען היילט זיך אויס. עס איז אויך פארהאן א מוראדיגע ווירקזאמע מהלך, אז מען זאגט פאר זיך, "נישט קיין חילוק וואס דאס איז, ס'גייט מיר נישט אָן!" פשוט, "ס-ג-י-י-ט מ-י-ך נ-י-ש-ט אָ-אָ-אָן!" "קענסער ארויף, מחלה

אראפ, איך גיי אן מיט מיין לעבן און איך האב נישט קיין פראבלעם מיט די גאנצע מחלה ביזנעס!!!"... דאס זאגן די ווערטער פאר די מח, מאכט זאכן אסאך גרינגער, און ווי אויך לאזט עס וויסן פאר'ן מח אז ער קען שוין אויפהערן טערארעזירן, ווייל "ס'גייט מיך סיווי נישט אן"!

יעצט, אזוי ווי דו זאגסט. די מחשבות זענען ערגער פונ'ם (פיזישן) מחלה אליינס! ס'שניידט שטיקער! אבער, אפילו ח"ו די מחשבות זענען יא אמת (פאר קיינעם געוואונטשן), וועט שוין דער אויבערשטער זארגן אז דו זאלסט עס אננעמען גרינג, אבער די מחשבות שטעל אין א זייט. דערווייל, מאך א פיזיקעל טעסט יעדעס יאר, גלייב אין די רעזולטאטן, און אז ס'איז ברוך השם נישטא קיינע פראבלעמען, דעמאלטס דאנק דעם גרויסן באשעפער, און גיי אן מיט'ן לעבן ווייטער.

הצלחה

זיך איינחזר'ן די פסוקים פון אמונה

קודם זאלסטו וויסן אז ס'איז נארמאל צו האבן אזעלעכע געפילן פון פחדים, דער פראבלעם איז נאר ווען די פחדים ווערן אזוי שטארק אז עס נעמט שוין איבער דעם מענטש און לאזט נישט במנוחה.

יעצט לגבי דיין שאלה ווען צו נעמען ערענסט און ווען נישט, איך מיין אין דיין שאלה ליגט דיין ענטפער. קודם, עס איז נישט קיין פראבלעם צו גיין צום דאקטאר זיך אונטערזוכן, און אויב חלילה קומט טאקע ארויף אויפ'ן טעסט אז עס איז יא עפעס דא, זאל מען טראכטן אז די פראבלעם איז נישט אזוי גרויס אזוי ווי מען פילט אז ס'איז, (די מחשבה איז אסאך גרעסער ווי די מחלה אליינס).

ווי אויך איז וויכטיג זיך איינצו'חזר'ן א גאר וויכטיגן פסוק פון פרשת שופטים, עס שטייט אין פסוק אזוי: "תמים תהיה עם ה' אלוקיך" און רש"י זאגט דארט: **"התהלך עמו בתמימות, ותצפה לו, ולא תחקור אחר העתידות, אלא כל מה שיבא עליך קבל בתמימות, ואז תהיה עמו ולחלקו".** [און אידיש: **גיי מיטן אייבערשטן מיט א תמימות,** [נאיוו - כאילו עס איז באמת גוט. טראכט אז ס'איז **אזוי** גוט - ממש אזוי ווי דו וואלסט געטראכט אין א פאל וואס ס'וואלט באמת גוט געווען]. **און האף צו אים** [אז עס וועט זיין גוט], **און פארש נישט נאך זאכן וואס קענען געשען. נאר א יעדע זאך וואס וועט געשען צו דיר נעם אן מיט א תמימות** [נאיוו] **און דעמאלטס וועסטו זיין נאנט צום אייבערשטען**].

אזוי אויך און רמב"ן און פ' בראשית (יז, א; ד"ה והיה תמים) שרייבט אזוי: ...**שיאמין בלבו כי הקב"ה לבדו הוא בעל היכולת בתחילה ובסוף** וכו'... **אבל יגזור בלבו שהכל ביד עליון העליונים** וכו'. (עס לוינט זיך צו לערנען איינעווייניג). און די בעסטע זאך איז; זיך איינ'חזר'ן די ווערטער אין די צייטן וואס ס'גייט דיר יא גוט!...

אסאך הצלחה!

געדאנקען און עצות

ענטפער פאר די פראגע לגבי פחדים פון געזונט פראבלעמען ח"ו. אני הק' האב גאר אסאך געליטן דערפון, און דאס איז עטליכע זאכן וואס איך האב מיר געלערנט במשך די יארן.

1) יעדע זאך פון וואס דו דערשרעקסט זיך, צי נישט גלייך קיין מסקנה'ס, נאר לאז די זאך דורך גיין א שטיקל צייט. על פי רוב לאזט די ווייטאג אדער די אנדערע סארט סימפטעמס נאך צוביסלעך. געווענליך צו ווארטן נאך א אפאר טעג איז בכלל קיין עמערדזשענסי, און עס קען ווארטן א וואך צוויי.

2) עס איז זייער נארמאל צו האבן דעם פחד, בעת וואס מען הערט ליידער נישט וויניג צרות ישראל ל"ע, און בפרט ווען עפעס פאסירט ח"ו מיט א נאנטע משפחה מיטגליד, אלזא שפיר נישט צעבראכן אז דו האסט די סארט פחדים.

3) ווי לאנג דו ביסט נאך מסופק צי עס איז סתם א פחד/פאביע אדער עפעס ערענסט, איז עס געווענליך גארנישט, און אין פאל ווען עפעס איז ערענסט, האט מען נישט קיין ספיקות, און מען ווייסט גלייך צי רופן פאר הילף.

4) די פחד וואס נעמט איבער דעם מענטש, איז נאר פון דאס טראכטן א גאנצן טאג ווי כאילו מען האלט שוין דארט ח"ו, אויב שטעלט מען אפ דעם מח און מען טראכט צו זיך 'אז יעצט בין איך ב"ה פולקאם געזונט', איז, פארוואס זאל מען טראכטן אזוי ווייט? אויב עס וועט ח"ו אנקומען דארט וועל איך זיך שוין דעמאלטס זארגן.

6) פחדים פון געזונט קען זיין א סייד-עפעקט פון איינגעגעסענע ענקזייטי, אויב שטערט עס פון אנגיין מיטן טאג - טעגליכן לעבן, איז כדי צו נעמען אין באטראכט צו גיין אויף טערעפי.

6) אויב ליידט איר פון פארשידענע סארטן געזונט פחדים, און א יעדע מאל עפעס טוט אייך וויי, טראכט מען גלייך אויף די ערגסטע. איז א גוטע עצה זיך צו פארצייכענען 'יעדע סארט ווייטאג' וכדו', אזוי אז ווען מען האט נאכאמאל די סארט סימפטעם' זאל מען געדענקן אז מען האט שוין אמאל געהאט די זעלבע זאך' און עס האט גארנישט פאסירט.