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.

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 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 בביאת משיח צדקינו בב"א.

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

לייענט און דערקוויקט אייך דאס הארץ

ווען דער לאך ווערט נישט פארשטאפט

ר' זלמן קומט אהיים פון א לאנגע טאג ארבעט א פארסאפעטער, לייגט אראפ זיין טאשקע אויפן טיש און פאלט אונמאכט אין סאפע אריין. ער כאפט זיך דאס אטעם און בארואיגט זיך. אבער דאן קומט זיין רואיגקייט צו אן אפשטעל ווען פון ערגעץ וואו, באמערקט ער פון די ווינקל פון זיין אויג, רינט וואסער. ער הייבט זיך אונטער פון באקוועמען סאפע און טוט אן זיינע טאטע-פארשט-ווי-א-דעטעקטיוו ברילן און פרובירט צו טרעפן דעם חוצפה'דיגן לאך וואס האט אדורכגעלאזט די וואסער אריין אין הויז.

עס נעמט עטליכע לאנגע מינוטן אבער צום סוף קומט די זוך אקציע צו אן ענדע ווען ער דערגייט אז אויפן דאך נעבן דעם פענסטער געפינט זיך א לעכל א קליינע, און עס האבן זיך אנגעזאמעלט לעצטענס אזויפיל רעגן דארט אז עס ענדליך אויפגעריסן א לאך און די וואסער האט געטראפן א פרישע ארט וואנעט צו טון דאס איריגע און פליסן אן קיין דאגות.

צופרידן אז ער האט געטראפן דעם מקור אבער אנטוישט אז דאס איז בכלל געשען שארט זיך ר' זלמן ארויף די ארבעל און נעמט זיך צום ארבעט, פון פארמאכן דעם לאך. מיט שטארקע קלעב מאטריאל. און ר' זלמן פארגעסט פון די לאך און די וואסער.

פארביי זענען עטליכע חדשים און ר' זלמן קומט אהיים איין שיינעם טאג פון די ארבעט, גוטמוטיג און אויפגעלייגט, גרייט צו זיין א גוטע טאטע צו זיינע קינדערליך היינט, ווען א שאקירטער גיט ער א קוק און זעט אויפן שיינעם פאדעלאגע ליגט א גאסט, דעם זעלבן אלטן גאסט, לויטערע קלארע רעגן וואסער. עטוואס בייז זעצט זיך ר' זלמן אראפ אויפן סאפע און כאפט אן דעם בארד א פארקלערטער. וויאזוי האט אזאנס געקענט נאכאמאל פאסירן, פרעגט ער זיך מיט וואונדער און דילעמע. "טראכט נישט אזוי טיף אריין דערין" מורמעלט אים א מחשבה'לע. "פיליכט איז די קלעב מאטריאל נישט געווען גענוג שטארק, דו ברויכסט נאר טרעפן די ריכטיגע און אלעס וועט זיין מסודר". מיט א שמחה שפרינגט ר' זלמן ארויס פון סאפע, טוט זיך אן דעם אויבערראק און גייט אין געשעפט אריין; קויפן שטערקערע קלעב מאטריאל. ביז 20 מינוט איז ר' זלמן צוריק אינדערהיים און נעמט זיך באלד צו די עבודת ה'קלעבן'. ער קלעבט און קלעבט יעדע חשש לעכל וואס שייך. ביז ווען ער פילט אז עס חתום און גענצליך פארמאכט. הערשט דאן לאזט ער ארויס א לאנגן אטעם. ענדליך געלייזט דעם פראבלעם. מער וועט ער נישט דארפן אזוי שווער ארבעטן און נישט דארפן ליידן פון אומגערופענע געסט.

פארביי זענען נאך עטליכע חדשים. ר' זלמן האט שוין פונלאנג פארגעסן פון די וואסער געשעעניש אבער דאן איין פרייטאג פארטאגס ווען ר' זלמן האט זיך געגרייט צו גיין דאווענען שחרית באמערקט ער אז דער גאסט איז ווידער דא! אבער דאסמאל איז דער גאסט דא אויף אביסל א גרעסערע פארנעם ווי בעפאר. דאס גאנצע סאלאן איז פול מיט אן אינטש פון וואסער. א שאקירטער לאזט זיך ר' זלמן ארויס אין א געיעג צום לאך ביים פענסטער וועלכע האט געזאלט זיין פארקלעבט און פארזיגלט און מיט עגבערניש דערקענט ער אז דאס לאך איז גארנישט דעם פראבלעם, (המשך צד ב')

(המשך פון צד א')

נאר עס איז פאראן נאך א לאך העכער פון דעם לאך וועלכע ער האט בכלל נישט פארדעקט. נישט קיין וואונדער אז עס האט אים גארנישט געהאלפן.

.....

מיר זענען געווען אמאל קליינע קינדער, מיר האבן זיך אנטוויקלט, יעדער אינעם ארט, פלאץ, פאמיליע און צייט וואס דער באשעפער האט אויסגעקליבן. דורכאויס די אנטוויקלונג פאזעס, זענען מיר אדורכגעגאנגן פארשידענע שוועריקייטן וועלכע האט איבערגעלאזט לעכער און פאראייטערטע וואונדען אין אונזער נשמה. די לעכער בלייבן. מיר ווערן עלטער און די לעכער בלייבן. מיר ווערן נאך עלטער און די לעכער בלייבן. אויף די לעכער קומען צו נאך לעכער און דורך די לעכער רינט אריין און ארויס גייסטישע, עמאציאנאלע און צומאל אפילו פיזישע שוועריקייטן.

צומאל קען זיך אונז דאכטן אז מיר האבן ארויס וואס מיר האבן צוטאן צו היילן אונזער ענקזייעטי און דעפרעסיע, מיר פאלגן ערליך א געוויסע מעטאד און מהלך אבער מיט צער זעען מיר יעדע שטיק צייט ווי די סימפטאמען שווימען פון פריש ארויף. ווען דאס איז דער פאל איז צייט צו זוכן דעם לאך אונטער דעם לאך, ווייל אויב מיר האבן שוין פארשטאפט איין לאך און עס רעגנט נאכאלץ אריין מיינט דאס אז דער פראבלעם איז ווארשיינליך נישט די דאזיגע לאך, נאר עפעס טיפער פון דעם.

-66-

אמונה!

אמונה, זה הדבר היחיד שיכול להחזיק בני אדם במצב נפשי מטלטל כזה, האמונה בהשגחה פרטית נצרכת כאוויר לנשימה במצבים כאלו, ואם לא האמונה אין שום דבר שיכול לחזק בן אדם במצבי יסורים כאלו, יש הרי להבדיל בין יסורי נפש של חרדות וכדומה, ליסורים אחרים, הרי וודאי שאף כשנגזר על האדם לעבור יסורים, יש הבדל גדול אם האדם כשלעצמו הוא בעל ערך, והוא נשאר במדריגתו, ורק שעובר יסורים, כמו למשל אם חלילה וחלילה נגזר על האדם שיעבור יסורי עוני וכדומה, הרי כל שהאדם עצמו הוא לא היסורים, אלא היסורים הם דברים שעוברים עליו, הרי יש פה בכל מקום אדם, שהוא אדם, ויש בו כוחות נפש שעל ידיהם הוא יכול להתמודד עם היסורים שנגזר עליו לעמוד בהם.

יוצאים מן הכלל הם היסורי נפש של החרדות וכדומה, שאוכלים את האדם מבפנים, וכאדם שסבל מכך רבות, יודע אני שהדבר החשוב ביותר הוא להגיד לאדם שסובל מכך, לא פעם ולא פעמים, אלא פעמים רבות מאד, ואם האדם בעל כח, הוא צריך להגיד את זה לעצמו, עד שהוא יאמין בזה, שזה לא הכוונה שהוא הבעיה, אלא שהוא, יש לו בעיה, והקב"ה בחר בו, בהשגחה פרטית לעבור את סאת היסורים האלו, יסורים קשים משאול, שמטלטלים טלטלת נפש, ומשאירים מאחריהם קרקע חרוכה, עד שכל מי שלא עבר את זה, לא יבין את זה.

הדבר הראשון שחייבים להחדיר למוח של הסובל, הוא, אתה לא הבעיה, אלא אתה יש לך בעיה, זאת אומרת שכמו שסבל פיזי בגוף, הוא דבר מובן שהוא דבר חיצוני לאדם, וכמו סבל של עוני וכדומה שהבאנו בתחילת דברינו, הוא דבר מובן שהוא חיצוני לאדם, כך, למרות שלמושכל ראשון נראה שסבל נפשי הוא האדם עצמו, אין זה כך, אלא שלאדם יש סבל רק כך יוכל האדם למצוא בעצמו רובד פנימי יותר, עמוק יותר שע"י יוכל להתמודד, הרי כמו שבסבל גופני צריכים התאים הבריאים להתמודד עם התאים החולים, כך, ויותר מכך בסבל נפשי, שרק כאשר נמצא רובד פנימי יותר עמוק יותר יוכל האדם למצוא בעצמו כח להתמודד ושוב, אם הבעיה זה לא אני, אז זה רק שלי יש בעיה, והכל בהשגחה פרטית שעי"ז אצלול למעמקי הנפש שלי למצוא כוחות שמעולם לא הייתי מודע לקיומם, ועל ידם להתמודד, ולבנות רובד פנימי יותר ועמוק יותר לחיים שלי.

ובשורה האחרונה אנחנו חייבים להאמין באמון שה׳ מאמין בנו, כי אם ה׳ שלח לנו דווקא בהשגחה פרטית, את ההתמודדות הזו, הרי הכוונה שהוא מאמין בנו, וסומך עלינו, שנוכל לעמוד בזה, ולהתמודד עם זה, ולהבנות על ידי זה.

הכותב מתוך נסיון עשיר, וצעידה בדרך שנסללה בהשגחה פרטית אל מקום גבוה הרבה יותר בהצלחה

-67-

וויכטיגע און נוצבארע עצות פאר ענקזייעטי

אוי! די מיטמאכעניש איז עפעס וואס קיינער פארשטייט נישט, נאר די באשעפער און די וואס האבן דאס אמאל מיטגעמאכט!

דא שרייבט א איד, א בעל פרנסה, אן עסקן, א סוקסעספולע אינגערמאן מיט פיל חברים ב"ה. אבער די ענקזייעטי און דיפרעשאן האבן זיך פון מיר נישט דערשראקן, און זיי מאכן זיך באקוועם ביי מיר אינעווייניג פון צייט צו צייט.

יא איך נעם ב"ה מעדיקעשאן און איך דאנק דעם באשעפער די בורא רפואות פארן אונז שענקען א רפואה פאר די מכה, איך גיי פאר טערעפי פון צייט צו צייט און איך האף צו גיין מער אפט ווייל דאס איז קריטיש וויכטיג.

איך פיל פאר וויכטיג צו מיטטיילן מיט מיינע חברים עטליכע וויכטיגע נקודות וואס קען זייער פארגריגערן די מצב בעז"ה.

1) **שלאף**. א אינגערמאן האט פארציילט אז ער האט זיך אויסגערעדט צו זיין רבי (א גרויסע אדמו"ר) וועגן זיין ענקזייעטי וואס ער ליידט, זיין רבי האט אים געזאגט: "די וויכטיגסטע זאך וואס העלפט זיכער, איז שלאף. נישט 6 שעה און אויך נישט 7 שעה, נאר מער". אני הקטן האב איך לעצטענס גערעדט מיט מיין דאקטער, די ערשטע שאלה וואס ער האט מיר געפרעגט איז צו איך שלאף גענוג, ער זאגט מיר אז מ'מוז שלאפן מינימום 7 און א האלב שעה א נאכט, און אויך אין די נארמאלע שעות, נישט פון 2 ביז צענע...

"די וויכטיגסטע זאך וואס העלפט זיכער, איז שלאף. נישט 6 שעה און אויך נישט 7 שעה, נאר מער"

עס איז זייער א פשוטע זאך וואס אז זייער פארשטענדליך, א קאפ וואס איז נישט אויסגערוהט קען נישט פארטראגן קיין שוועריגייטן, מ'זעהט עס שטארק ביי קינדער, אויס איז דאס קינד נישט אויסגערוהט ווער ער וויינען פאר יעדע קלייניקייט. איז אודאי א מענטש וואס איז אויסגעשעטעלט צו ליידן פון ענקזייעטי, דארף זיין מח זיין פולקאם אוסגערוהט צו קענען קאנטראלירן זיינע מחשבות צו דעם גוטן ריכטונג כדי נישט אריינצופאלן אין דעם גרוב. אסאך אידן זאגן אויף דעם עדות אז גיין שלאפן פרי האט געטוישט זייער לעבן.

2) **עקסערסייז**. דאס איז גאר א וויכטיגע זאך פאר אלע חלקים פון די קערפער אבער פאר די מח איז עס נאכמער וויכטיג. אך האב אמאל געהערט פון א דאקטאר אז עקסערסייז געבט א געוויסע פליסיגייט פארן מח פונקט די זעלבע זאך וואס מעדיקעשאן געבט פאר די מח. עקסערסייז מיינט עפעס וואס מאכט שוויצן. ווי למשל לויפן, טאנצן, שווימען וכדומה. דאקטורים זאגן אז מ'דארף דאס טוהן א האלבע שעה א טאג, כאטש 3 צו 4 מאל א וואך.

3) **קלאניפין**. בדיעבד אויב מ'פילט נישט גוט און מ'וויל זיך ארויסזעהן פון די פיין, קען מען נעמען klonipin. (עס איז אזוי ווי טיילענאל פאר יסורי נפש). יעדע לאקאלע דאקטער וועט עס סובסקרייבען. מ'נעמט איינס צופרי און איינס ביינאכט און א האלבע אינמיטן טאג, פאר 3 טעג. איך נעם נישט קיין אחריות אויף די עצה. פאר מיר האט עס א קלוגער איד געזאגט און עס האט מיר געהאלפן. פארשטייט זיך, דא איז נאר געמאכט געווארן פאר איינער וואס איז שוין אויף מעדעקעישן, ער טוט וואס ער דארף צו טאן, נאר ער פאלט אמאל אריין אין גרוב און ער וויל זיך פון דארט ארויסזעהן, פאר אים איז דאס געמאכט.

5) **זיך אויסרעדן**. טרעף איינעם עס צו אויסשמועסן (חוץ א טערעפיסט). זאל עס זיין א חבר, א רבי, א חשובע איד א.ד.ג. מ'קען גאנץ גרינג שמעקן אויף א נאנטע חבר צו ער פארשטייט די סארט ווייטאגן. דער וואס ווייטס א משהו וואס טוט זיך אויף דער וועלט וועט דיך נאר ארויפקוקן פארן דאס מיטמאכן, און דו וועסט נאך מן הסתם הערן פון אים אז ער האט דאס מיטגעמאכט. שעם דיך נישט! עס איז נישט קיין בושה, עס איז איינס פון די סימטעמס פון א געלונגענע מענטש.. עס געבט געוואלדיג אסאך חיזוק וון מ'רעדט מיט אנדערע דערוועגן.

יעצט פאר אלע וואס מאכן מיט: לאמיר זיך מחזק זיין! מיר זענען די אוסדערוועלטע וועם דער הייליגער באשעפער האט אויסדערוועלט צו געבן פאר אונז אזעלכע חשובע יסורים! עס איז כפרת עוונות, עס לאטערט אויס די מענטש, עס געבט אונז די טיפקייט אין לעבן. עס מאכט אונז זיין נענטער צום באשעפער! עס איז טאקע ביטערליך שווער, אבער אויפן עולם האמת וועלן מיר זיך מחיה זיין דערמיט! און אפלו אויף די וועלט, לוינט זיך דען נישט אביסל צו ליידן אויב עס מאכט דיר פאר א בעסערע איד?

א בקשה פאר אלע וואס האבן עקספיריענס אין די סארט מיטמאכענישן, עס איז נישט גרינג צו שרייבן, עס איז מיר אויך נישט גרינג געווען, אבער וואס טוט מען נישט גרינגער צו מאכן פאר א צווייטע איד וואס ווארט צו הערן אביסל חיזוק? ביטע נעמט די פאר מינוט און זייט מחזק אייערע חברים!

יישר כח להתחזק פארן געבן די געלעגענהייט צו מחזק זיין און נתחזק ווערן.

י. פ.

ביטע ארייגלייגן מיין שאלה אין די קאלום 'איך אין דיין מצב'

איך בין א אינגערמאן, 35 יאר אלט, איך לייד פון ענקזייעטי, דעפרעסיע וכו', אבער איך באהאנדעל עס ב"ה, צווישן אנדערע בין איך ארויף אויף מעדיקעישן, איך לערן און איך בין זיך מחזק אין ענייני אמונה ובטחון ווי אויך האב איך אסאך תקופות ווען איך גיי צו טערעפי.

פארוואס איך זאג "תקופות וואס איך גיי צו טערעפי" איז וויבאלד איך האב וואכן וואס די ענקזייעטי איז שווער אויף מיר, און דערנאך איז דא וואכן וואס איך פיל ב"ה זייער גוט. עס האט זיך אזוי אויסגעשטעלט אז איך גיי נאר ווען איך פיל ממש געפערליך, אבער ווען זאכן הייבן זיך אן בארואיגן שפיר איך ווי איך דארף עס מער נישט.

מיין שאלה איז ווי פאלגענד: איז ראטזאם אזוי צו טון, אדער איז ראטזאם צו גיין אויף א קאנסיסטענט אופן, נישט קיין חילוק צי איך פיל דערביי אדער נישט?

א דאנק פארן ארייגלייגן מיינע שורות

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 ביזט געווען אין דעם מצב?

טויזענטער אידן קוקן ארויס אויף אייערע חיזוק!

זייט מחיה נאך אסאך אידן דורכן ארייגשיקן 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) 256-5458**
L'hischazek, 1274 – 49th Street #392
Brooklyn, NY, 11219

איך אין דיין מצב

"האב איך אזוי געטון"

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

שאלה פון פאריגע חודש:

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

ענטפערס:

Support Group

For the mother asking for advice, there is a support group for woman in your situation. they feature text group, speakers and peer support. you can reach them by emailing: amudeinu@gmail.com

פארשטיין און מוטיגן די מאן

ביטע ארייינלייגן ביי 'איך אין דיין מצב'

איך בין אמאהל געוועהן דארט ווי אייער מאן איז, מיין עצה איז ווי פאלגענד. געבט אים די מעסעדש אז ''איך ווייס אז דו גייסט יעצט אדורך עפעס וואס איך קען נישט פארשטיין. און איך געב דיך די צייט וויפיהל ס'פעהלט דיך אויס. איך פראביהר דיך נישט צו פארעכטן, איך לאז דיך ווייל איך טראסט דיך אז דו טוסט וואס דו דארפסט זיך צו אויסהיילן."

איהר קענט אים עס זאגן. דאס וועט זיין א שטארקע כח וואס וועט אים העלפן זיך היילן.

זייט מצליח אין די שווערע תקופה!!!

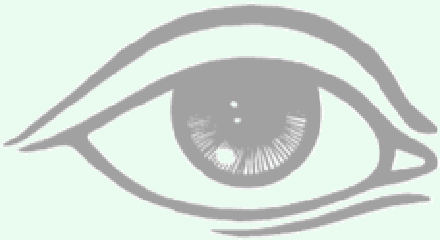
הערן און פארשטיין פון א פראפעשינאל

איך בין געוועזן אין זייער אן ענליכע מצב ווי אייך חשובע מאמע! עס איז נישט גרינג. און ווי שיין איז צו זעהן ווי איר ווילט נאר אלעס טון ווי אזוי עס וועט בעסער זיין פאר אייער מאן איהם צו העלפן! איך וואלט גע'עצה'ט (וואס האט מיר אסאך געהאלפן) אז איר זאלט אויך גיין צו איינער וואס זאל אייך אויסלערנען ווי אזוי צו deal'ן מיט די סיטואציע. ס'איז אסאך מאל גוט צו גיין אפשר צו דער proffesional וואס אייער מאן גייט צו אדער צו איינער וועם יענער וואלט רעקאמאנדירט. אזא זאך דארף צו זיין א טובה פאר אייך און פאר אייער מאן אויך. איר זאלט אויסשמעוסן מיט יענע proffesional אלע אייערע קשיות וואס איר שרייבט דא אריין פאר להתחזק. געווענליך וואלט אזא איינער אייך די בעסטע געקענט guide'ן וואס יא און וואס נישט צו טון. די זאכן זענען האקל און דארפן ווערן געענטפערט דורך איינער וואס פארשטייט באמת!-

אסאך אסאך הצלחה און ברכה אין וואס איר טוט נאר! און א גאנצע רפואה פאר אייער מאן בקרוב!

המחזק ויאמץ לבך!

א שטענדיגע ליינערן!



א טיפערע אריינבליק

אינעם ענין פון

רפואת הנפש

א. מ. לעווי

צוליב די נאכפראגע אויף די צווייטע טייל פון דעם ארטיקל וואס איז נאכנישט ערשינען, ברענגען מיר נאכאמאל אראפ די ערשטע טייל. די צווייטע טייל וועט נאכקומען אין די קומענדיגע גליון אי"ה.

בעזהשי"ת וועלן מיר דא אראפשרייבן עטליכע כללים אין די ענין פון רפואת הנפש, וואס מיר זען אלס וויכטיג צו מפרסם זיין. בסייעתא דשמיא קען דאס פארמיידן אסאך עגמת נפש, און שפארן אסאך געלט.

פארשטיין צו חולי הנפש איז א חכמה. מיר וועלן בעזרת השם אויסרעכענען די הויפט פונקטן וואס שפילן א ראלע אין די רפואה וואס דער באשעפער האט באשאפן פאר חולי הנפש. ווי אויך וועלן מיר ערקלערן וויאזוי עס פאדערט זיך - ביי יעדע איינע פון זיי - טיפע פארשטאנד, חכמה און טאלאנט און מען זען ווי סתם וויסן נעמען פון דיאגנאזע איז ווייט פונעם גאנצע חכמה.

שרייבערס ווארט: *דער ארטיקל איז געווידמעט פאר מענטשן וואס מוטשען זיך מיט חולי הנפש, זיי זאלן האבן א שטיקל באגריף וויאזוי די רפואה דארף צוגיין. און זען לויט דעם אויב די צוגאנג צו זייער רפואה גייט אויף די ריכטיגע רעלסן.*

נקודה א: קלארשטעלן די סימפטאמען:

1. צום אלעם ערשט דארף דער מומחה מברר זיין די סימפטאמען פונעם חולה. אזוי אויך וואס עס זענען די פרטים און איינצלהייטן ארום די סימפטאמען., עס איז זייער מצוי אז דער חולה אליין, אזוי אויך די בני המשפחה זאלן נישט ארויסהאבן די סימפטאמען בשלימות. נישט יעדער ווייסט וויאזוי מגדיר זיין גוט א מציאות. אזוי אויך צוליב בושה באהאלטן מענטשן - פונעם מומחה - אדער פון זיך אליין - די פולע מעשה. אדער זענען זיי אליין צומישט און ווייסן נישט וואס דריקט דעם חולה.
2. כדי דער מומחה זאל קענען מברר זיין די סימפטאמען בשלימות, אזוי אויך די גאנצע מעשה ארום און ארום, פאדערט זיך אסאך קאפ און מח. ער דארף אריינלייגן די גאנצע קאפ, מיט פול געדולד און ישוב הדעת, כדי נישט צו פארפעלן - ווי ווייט מעגליך - בס"ד - די פולע פרטים וואס שפילן א ראלע אין דערגיין א חולי הנפש. דערנאך דארף ער האבן א מח, דאס הייסט א מומחית, צו וויסן וואס צו ארויסשלעפן, וויאזוי צו ארויסשלעפן, און וויפיל. עס איז דא אסאך עמקות אין די טאלאנט פון וויסן וועלכע אינפארמאציע ארויסצושלעפן, ווי עס פעלט נאך א חלק פון די אינפארמציע, און וויסן וויאזוי צו העלפן די פאציענט דערגיין וואס טוט זיך אפ ביי אים.
3. די מומחים וועלן בדרך כלל איבערגיין מיטן פאציענט זיין גאנצע הלך ילך פון אלס קינד אן. זיי וועלן אים אויספרעגן אסאך שאלות. - אבער זיי וועלן אסאך מאל פארפעלן וויכטיגע פונקטן. צומאל לייגן זיי נישט צו גענוג קאפ, און צומאל פעלט זיך אויס מער מומחית אין יענער פאל. אלעמאל פעלט זיך אויס סייעתא דשמיא.

פיל מאל מוטשעט זיך א מענטש זייער לאנג, אסאך מאל אפילו יארן, און קען דורכגיין די הענט פון עטליכע מומחים, און צום סוף קומט איינער ־ וואס איז א מומחה אין ארויסשלעפן אינפארמאציע ריכטיג - און ווייזט אויף אז די מעשה איז גאנץ עפעס אנדערש.

אן עסקן האט אמאל באגלייט א פאציענט צום זיבעטן מומחה. (דאס איז א מעשה שהי - נישט קיין גוזמא). די עסקן האט בעפאר דעם אריינגעלייגט אסאך כוחות מברר צו זיין און ארויסשלעפן אלע פרטים ארום דעם פאציענט. דאן האט די עסקן דאס פארגעלייגט פארן מומחה. די מומחה איז ארויס פון התפעלות ־ זעענדיג די ערשטע מאל ־ ווי ווייט א מציאות קען זיך טוישן דורך אריינגיין אין די מעשה אסאך טיפער ווי די טיפקייט וואס מומחים לייגן אריין. די מומחה האט זיך אנגערופן צום עסקן ־ איר זענט א גרויסע מומחה - א מומחה אין דערגרינטעוון א מעשה.

פיל מאל מוטשעט זיך א מענטש זייער לאנג, אסאך מאל אפילו יארן, און קען דורכגיין די הענט פון עטליכע מומחים, און צום סוף קומט איינער – וואס איז א מומחה אין ארויסשלעפן אינפארמאציע ריכטיג - און ווייזט אויף אז די מעשה איז גאנץ עפעס אנדערש.

4. דעריבער איז זייער ראטזאם זיך גוט צו מסדר זיין - און אפילו אראפשרייבן פונקטן - איידער מען גייט צו א מומחה. מען זאל נישט אויסלאזן קיין איין איינצלהייט, אפילו אויב איר מיינט אז עס איז נישט וויכטיג. און געדענקט: ווי מער איר דרינגט אריין אין די מעשה, אלס שנעלער און גרינגער קענט איר זיך ארויסזען פון אייער פראבלעם, בסייעתא דשמיא.

מער פון אלעם איז כדאי זיך דורכצירעדן מיט אן עסקן, וואס ווייסט וויאזוי ארויסצושלעפן פרטים וואס קענען טוישן די גאנצע בילד, און וועט אייך ווייזן ווי פונקטן וואס איר וואלט קיינמאל נישט געטראכט אז זיי זענען נוגע, קענען זיין גאר וויכטיג. (די מומחה אליין וועט דאס אסאך מאל נישט טון פאר אייך).

די שרייבער פון די שורות האט אמאל מיטגעהאלטן ווי אן עסקן האט געהאלפען א מענטש מסדר זיין און אראפשרייבן זיינע סימפטאמען. די עסקן האט געפאדערט אראפצושרייבן אהן א שיעור פונקטן, אפילו אזעלכע וואס האבען נישט אויסגעזען צו האבען א שייכות מיט די פראבלעם. ביי איין פונקט אבער, האט אפילו די עסקן מודה געווען אז עס איז נישט וויכטיג. טראצדעם אבער, האט ער געזאגט מען זאל עס נישט אויסלאזן. צום סוף האט זיך ארויסגעשטעלט אז יענע פונקט איז געווען פון די וויכטיגסטע. דאס איז א מעשה שהיה.

נקודה ב: דערגיין די שורש פון די סימפטאמען (-דיאגנאזע):

1. דערנאך קומט די עיקר חכמה: מבחין צו זיין (דערגיין) וואס איז די שורש פון די סימפטאמען. אין אנדערע ווערטער: וואס איז די דיאגנאזע. די חכמה (בעסער געזאגט די חוש) פון מבחין זיין די דיאגנאז, איז א טיפע און גרויסע חכמה. עס האט נישט נאר צו טון מיט די לימוד פון די נעמען פון דיאגנאזעס און זייער היילונגען.

2. פול מענטשן מיינען אז די עיקר איז די חלק הלימוד (-נעמען פון דיאגנאזעס און זייער היילונגען), דעריבער נעמען זיי נישט אין אכט אז מער פון אלעם פאדערט זיך א חוש צו קענען אפלערנען די טיפענישן פון די נפש - דערגיין די שורש אונטער אלע סימפטאמען. נאר נאכדעם קען מען ציפאסן א דיאגנאז. **עס איז דא אסאך וואס מבחין צו זיין איידער מען באשטימט א דיאגנאז.**

אסאך מאל קוקן די סימפטאמען אויס ווי א געוויסע דיאגנאז, אבער באמת איז עס נישט אזוי. צוויי ענדליכע מעשיות האבן צענדליגע חילוקים וואס פארנאנדערטיילן צווישן זיי. סימפטאמען פון אינדרויסן קענען פון אינעווייניג קומען פון גאנץ אן אנדערע שורש. א מענטש קען האבען עטליכע סימפטאמען וואס ענדלען אין איין דיאגנאז, אבער געוויסע פרטים ארום און ארום וועלן ווייזן אז די דיאגנאז איז גאר עפעס אנדערש. א.א.וו.

ווי אויך דארף מען מבחין זיין ווען עס איז א חולי הנפש און ווען עס איז א מדות פראבלעם. איז די שורש א שווערע דורכגאנג, אדער איז די שורש א פיזישע חולי הנפש? האט דער מענטש באמת די דיאגנאז, אדער האט ער נאר שטריכן פון די דיאגנאז (וואס מאכט זיך ביי יעדן)? א.א.וו.

דאס זענען נאר איינצעלנע דוגמאות אויפן שפיץ גאפל. א מומחה וואס פארשטייט צום נפש פון א מענטש נעמט (נאטורליך) אין חשבון צענדליגע פרטים, איידער ער באשטימט א דיאגנאז. **עס איז דא צו דעם אסאך מער ווי מען מיינט.** א גוטע בעל הבחנה קען ארומטוישן די דיאגנאזע מן הקצה אל הקצה. מען מוז האבן א חוש צו דעם. די לימוד איז נישט גענוג.

3. וויבאלד מענטשן זענען נישט אפן צו פארשטיין די וויכטיגקייט פון אט די נקודה, זענען דא צוליב דעם אסאך מומחים אין די פעלד, וואס די מומחים און די מענטשן וואס גייען צו זיי, מיינען ברצונם הטוב, אז וויבאלד זיי ווייסן אדער האבן געלערנט די נעמען און כללים פון דיאגנאזעס, קען מען ביי זיי געהאלפן ווערן.
4. מען דארף אבער וויסן, אז **לערנען די כללים פון דיאגנאזעס קען יעדע מענטש, אבער האבן די טאלאנט און פארשטאנד צו גרינטעוווען אין די נפש פון א מענטש – אפטייטשן צו וועלכע שורש די סימפטאמען געהערן – איז שוין זאך וואס נישט יעדע מענטש קען.**
5. מיר וואלטן געקענט געבן ביישפילן אויף יעדע סארט חולי הנפש, וואו די סימפטאמען קענען זייער קלאר אויסזען ווי א געוויסע סארט חולי הנפש, און מיט א טיפערע הבחנה קען מען באמערקן אז עס איז אינגאנצן עפעס אנדערש. **מיר קענען נישט גענוג מסביר זיין די וויכטיגקייט פון די נקודה.** מענטשן ווערן זייער שנעל איבערצייגט ווען א זאך זעט אויס שטארק ווי איין זייט; זיי שפירן אז די מציאות איז קלאר ווי די טאג. א טיפע בעל הבחנה וועט אבער **קיינמאל** נישט איבערצייגט ווערן מיט א 100% קלארקייט. ער וועט שטענדיג אפן לאזן א טיר אויף ארויס, ממילא קוקט ער שוין אן לכתחילה אנדערש די גאנצע זאך.
6. עס איז כדאי צו זיין אין פארבינדונג מיט אן עסקן וכדו' וועלכע פארשטייט די נפקא מינה צווישן די צוויי חלקים, - די חלק פון די טאלאנט ־ די חלק הלימוד. ער וועט אייך וויסן צו זאגן אויב עס פעלן איינע פון די צוויי כוחות.

נקודה ג: דערגיין די שורש פונעם יחיד:

1. **א מומחה דארף קודם וויסן וואס איז די שורש פון דעם יחיד, אפגעזען צו עס איז דא א צוגעפאסטע דיאגנאז צו דעם אדער נישט.** ער דארף צוערשט דערגיין די סימפטאמען פון **אט דעם יחיד** (נקודה א). דערנאך דארף ער דערגיין די שורש פון די סימפטאמען פון **אט דעם יחיד** (נקודה ב). עס איז ראטזאם אז בשעת ער טוט דאס, זאל ער נישט טראכטן פון קיין שום דיאגנאז, כדי נישט צו אריינצוווינגען בטעות דעם פאציענט צו יענעם דיאגנאז.

ווען א מומחה האט ארויס די אייגנארטיגקייט פון **אט דעם** פאציענט, קען ער בעסער צוטרעפן די ריכטיגע שורש/דיאגנאז. ווידער, אויב שפרינגט ער תיכף צו א געוויסע דיאגנאז, וועט ער דאך נישט דערגיין די קלארע שורש פון דעם פאציענט, און עס וועט פעלן אין די ריכטיגקייט פון זיין דיאגנאז.

2. צומאל איז נישט דא איין צוגעפאסטע דיאגנאז פאר אט דעם יחיד. א יחיד קען האבן סימפטאמען אין פארשידענע ריכטונגען. צומאל איז שווער צו וויסן וואס איז די ריכטיגע שורש. און צומאל איז טאקע דא מער ווי איין שורש. (צומאל איז שווער צו וויסן בכלל צו עס איז א חולי הנפש אדער נאר מדות, א.א.וו.).

ווען די מומחה זעט אז עס קען מעגליך זיין דא מער ווי איין שורש, וועט ער צום ערשט מאכן א סדר וויפיל שרשים עס קען אלס זיין. ער וועט מסדר זיין די סימפטאמען אין עטליכע קאטאגאריעס, לויט וויפיל שרשים עס קען זיין. (דאס עצם מאכן א סדר, וועט אים ברענגן צו פארמינערן די שרשים, און זיי פאראייניגן אין ווייניגער קאטאגאריעס). דערנאך וועט ער וויסן צו שוקל זיין וועלכע שורש זעטאויס צו זיין די מערסטע מסתבר. דאן וועט ער פרובירן קודם די מהלך/רפואה וואס איז אויסגעשטעלט צו העלפן פאר יענער שורש/דיאגנאז. אדער וועט ער זען א תועלת זיך צו פארלייגן קודם אויף א געוויסע שורש ־ ווייל לאיזה סיבה שהוא - איז דא א תועלת דאס אויסצושליסן ערשט.

א מומחה וואס וועט אריינצווינגען די סימפטאמען צו איין שורש/דיאגנאז, וועט נישט מאכן די ישועה קומען שנעלער. **די מערסטע וואס מען קען טון צו ערגרייכען די בעסטע און שנעלסטע ישועה, איז צו צוגיין צו דער זאך די ריכטיגע וועג.**

די פאציענט אליין, שפירט זיך אסאך בעסער ווען ער זעט ווי מען איז שוקל די זאך פון אלע צדדים. ער וויל שפירן אז ווען מען לייגט אויף אים א דיאגנאזע, האט מען קודם אויסגעשלאסן אלע אנדערע מעגליכקייטן.

3. אין רוב פעלער איז יא פאראן א פונקטליכע דיאגנאז וואס מען קען געבן. די ביכער ווייסן גאנץ גוט וואס זיי רעדן. (ווען איר וועט גוט נאכגיין די סימפטאמען פון א געוויסע יחיד, אהן דעם וואס איר זאלט וויסן וואס עס שטייט אין די ביכער, און דערנאך וועט איר אריינקוקען אין די ביכער, וועט איר צומאל נתפעל ווערן ווי שטארק די ביכער טרעפן צו. די ביכער זענען ציזאמגעשטעלט פון טויזענטער פאציענטען וואס רעדן זיך אפ אויף די זעלבע סימפטאמען. ווען א סאך מענטשן האבן די זעלבע סימפטאמען, ווערט דאס א דיאגנאז). דאך אבער איז יעדע מענטש אייגנארטיג, און נישט אלעמאל קען מען צופאסן איין ריכטיגע דיאגנאז.
4. אין פאל עס איז נישט קלאר וואס די שורש/דיאגנאז איז, דארף מען וויסן וויאזוי מען באגייט זיך ווען מען פרובירט מער ווי איין מהלך/רפואה. זעה דערוועגן אין נקודה ז-ח.

אין פאל די מומחה קען עס נישט צופאסן צו קיין שום שורש/דיאגנאז, זעה ווייטער.

נקודה ד: ווען די דיאגנאז איז נישט קלאר:

1. א מומחה וואס קען זיך אן עצה געבן בלויז אויב עס שטימט פונקטליך מיט די ביכער; דאס הייסט עס קען נאר זיין א דיאגנאז אויב עס איז פונקטליך אין איינקלאנג מיט וואס עס שטייט אין די ביכער. אזא מומחה קען העלפן נאר אין פשוטע פעלער.

גוטע מומחים קענען דערגיין א דיאגנאז אפילו עס איז נישט פונקטליך ווי אין די ביכער. ווי אויך קענען זיי ציזאמשטעלן א דיאגנאז פון צוויי דיאגנאזעס צוזאמען. זיי קענען נעמען סימפטאמען וואס ווייזן אויף איין דיאגנאז און זאגן אז עס איז לגמרי א אנדערע דיאגנאז. אזוי אויך ווייסן זיי וועלכע מהלכים/מעדיצינען פון איין דיאגנאז קען ארבעטן פאר א צווייטע דיאגנאז, א.א.וו.

2. א גוטע מומחה קען אויך זאגען אז מען ווייסט דערווייל נאכנישט די דיאגנאז - מען וועט פרובירן פארשידענע מהלכים/מעדיצינען.

אן אמת'ער מומחה גייט מיט די שיטה אז: **מען וועט נישט פרובירן וועלכע מהלך/מעדיצין ארבעט פאר די דיאגנאז - מען וועט פרובירן וועלכע מהלך/מעדיצין ארבעט פאר די פאציענט**.

3. די אויבן דערמאנטע מהלך איז גילטיג אויך ווען א מענטש האט סימפטאמען וואס צייגן יא אהן אויף א ספעציפישע דיאגנאז, אבער צוליב עפעס א סיבה טוט נישט דער פאציענט מאכן קיין פארשריט כאטש וואס מען באהאנדעלט אים די וועג וויאזוי מען דארף באהנדלען דעם דיאגנאז.

א גוטע מומחה וועט אויך דאן נעמען אין חשבון אז עס איז לאו דוקא אז דער פאציענט האט יענער דיאגנאז ווייל: **איינמאל א מענטש האט א שוואכקייט אין מח קען דאס אויסקלאפן אויף סיי וואספארא סימפטאמען, אפילו סימפטאמען וואס געהערן אינגאנצן צו אן אנדערע קאטאגאריע.** א מומחה וואס האט א פארשטאנד אויסער די ביכער וועט וויסן ווי אזוי דאס אפצושאצן, אדער וועט ער זיך באנוצען מיט די מהלך דערמאנט אין פאריגן סעיף.

נקודה ה: קענען טוישן א מיינונג:

1. נאך די מומחה האט שוקל געווען די דיאגנז - לויט אלע כללים - דארף ער נעמען אין חשבון אז נישט אלעמאל וועט דאס בלייבן די ענדגילטיגע דיאגנאז. פיל מאל האלט זיך אינמיטן אנטוויקלען א פראבלעם ביים מענטש, און אין אנהייב זעטעס אויס ווי איין זאך, אבער שפעטער קומט עס ארויס ווי א אנדערע זאך. אזוי אויך - ווי אויבן דערמאנט - קענען סימפטאמען אויסזען שטארק אויף איין זייט, און צום סוף וועט זיך ארויסשטעלן אז זיי זענען גאנץ עפעס אנדערש. עס איז עפעס וואס דער גרעסטער מומחה קען נישט פאראויס זען!

דעריבער, איז <u>גאר</u> וויכטיג א דער מומחה זאל האבן די מעלה וואס רופט זיך: OPEN FOR CHANGES. די פאקט ווייזט אז דיאגנאזעס וואס זען אויס אפילו זייער קלאר ווי איין וועג, קען זיך צום ארויסשטעלן צו זיין עפעס אנדערש. פילע שטובער זענען שוין ליידער חרוב געווארן צוליב נישט זיין פארזיכטיג אין דעם.

2. א מומחה דארף אנקוקן א דיאגנאז ווי א מהלך וואס מען גייט פרובירן. דאס הייסט: יעצט גייט מען באהאנדלן די פראבלעם לויט ווי מען באהאנדלט דעם און דעם דיאגנאז, ווייל יעצט זעט דאס אזוי אויס. אויב אבער זענען נישט דא ציפרידנשטעלנדע רעזולטאטן, וועט מען איבערקלערן דעם דיאגנאז. אזוי אויך ביז ער ענדיגט אויספרובירן אלע מהלכים וואס זענען שייך צו באהאנדלען די ערשטע דיאגנאז, דארף ער שטענדיג האלטן אן אויג און באטראכטן די מצב אז אפשר יעצט זעט עס אויס אנדערש ווי מען האט געמיינט. (דאס איז נוגע אפילו ביי פיזישע קראנקהייט, אבער נאכמער ביי חולי הנפש ווי עס גייט נישט מיט קיין בלוט טעסט וכדומה).
3. ליידער ליידער, זענען פילע מומחים זייער **נישט** אפען פאר CHANGES. זיי וועלן אפשטעמפלן א זאך און נישט אזוי שנעל איבערטראכטן די זאך. דאס איז ליידער א גרויסע מציאות. פילע מענטשן ווענדן זיך צו עסקנים קומענדיג פון יארן לאנג זיין ביי מומחים, און עס שטעלט זיך ארויס אז מען האט קיינמאל נישט איבערגעטראכט די זאך, (אדער קיינמאל נישט ארויסגעהאט די מעשה, ווי דערמאנט אין נקודה א).

נישט אלעמאל איז דאס דוקא די שולד פון די מומחה. עס קענען זיין פארשידענע סיבות צו דעם, אבער הצד השוה, אז מען דארף זיין זייער געווארענט אין דעם.

נקודה ו: טערעפי אדער מעדיצין:

1. מען דארף גוט ארויסהאבן וועלכע פראבלעם פאדערט טערעפי, און וועלכע פראבלעם פאדערט מעדיצין. עס פעלט א גרויסע הבנה אין דעם ענין. און עס זענען אויך דא אסאך נוגע בדבר אין דעם ענין. צו פארשטיין וואס איז דאס טערעפי, און וואס איז דאס מעדיצין, ווען גייט מען מיט די מהלך, און ווען גייט מען מיט די צווייטע מהלך, צו דעם פאדערט זיך אן ארטיקל פאר זיך. פונדעסטוועגן וועלן מיר פרובירן דאס צו ערקלערן אויפן שפיץ גאפל, וויפיל עס איז נוגע פארן פאציענט צו וויסן:

טערעפי איז געשטעלט געווארען פאר איינס פון די צוויי קאטעגאריעס: 1] א מענטש וואס דארף חיזוק; אן אויער וואס הערט אים אויס מיט געדולד; א מענטש וואס העלפט אים ארויסגעבן זיין ווייטאג; עצות וויאזוי זיך אומצוגיין מיט די ווייטאג; עצות און באגלייטונג וויאזוי זיך אומצוגיין מיט שווערע מצבים/מענטשן; אד"ג. אויב גייט מען צו טערעפי פאר די סארט קאטעגאריע, דארף מען זיך דורכרעדן מיט א דעת תורה צו מען דארף פאר דעם האבן די הילף פון א פראפעציענאלע שטאנדפונקט. 2] אין פאל א מענטש האט נישט די ריכטיגע כלים אין גשמיותדיגע באנעמונג, צוגאנג מיט מענטשן, אפטייטש אויף פאסירונגען, בליק אויף זאכן ארום אים, אד"ג. - נישט צוליב שלעכטע מדות - נאר ווייל זיין מח - אדער אומשטענדן אין וואס ער איז אויפגעוואקסן, כאפט נישט אויף געוויסע באנעמונגען וואס נאטורליך כאפט דאס א מענטש אויף פון זיך אליינס. אדער אין פאל א מענטש האט זיך ציגעוואוינט צו נישט געזונטליכע געוואונהייטן. דאן וועט אים די טערעפיסט אויסלערנען/אויסגראדן לויט ווי עס פעלט אויס.

מעדיצין איז געמאכט געווארן ווען א מענטש האט א פיזישע שוואכקייט אין מח, וואס ברענגט אים נישט צו קענען קאנטראלירען זיינע מחשבות/פונקציעס/א.א.וו.

> **מענטשן דרייען זיך ארום לאנגע חדשים און יארן נישט וויסענדיג וואס זייער ציל דארף זיין, טערעפי אדער מעדיצין**

1. ווען דאס אלעס זאל זיין די גאנצע נפקא מינה, וואלט עס געווען גאנץ פשוט. די מציאות אבער איז אז געוויסע חולי הנפש קענען קומען מיט א צוזאמשטעל פוןביידע חלקים. דאס הייסט אז די מח פונעם מענטש איז פיזיש שוואך. ווילאנג דאס לעבן גייט אויף רואיגע וואסערן קען ער געהעריג (אדער בדיעבד) פונקציענירן. די מינוט אבער וואס ער גייט דורך א שוועריקייט, אדער נאך דורכגיין עטליכע שוועריקייטן ר"ל, קען שוין זיין מח נישט דערהייבן, און עס קומט צו א מצב וואס ער קען נישט ווייטער אהנגיין ח"ו. דאן דארף מען מבחין זיין צו דער מח האט דער יכולת זיך צו בארואיגן דורך חיזוק און עצות איבערצוקומען די צער/דורכגאנג/קרומע בליק אין לעבן. אדער איז דער מח צו פיזיש אפגעשוואכט, דאס הייסט אז די מענטש געפינט זיך יעצט אין א מצב וואס פיזיש קען ער נישט קאנטראלירען זיינע מחשבות/פונקציעס, און חיזוק און עצות וועט עס נישט קענען איבערקומען.

דאס איז אבער נישט קיין גרויסע פראבלעם, ווייל מען קען פרובירן ביידע מהלכים, און זען וועלכע ברענגט געוואונטשענע רעזולטאטן. געווענליך וועלן מענטשן פרובירן טערעפי ערשט, און אין פאל עס העלפט נישט וועט מען גיין מיט די צווייטע מהלך. ביידע צוזאמען, טערעפי און מעדיצין, דארפן נישט נעמען מער ווי עטליכע חדשים - לכל היותר - צו האלטן נאך פרובירן די ערשטע פון זיי - און אויב אהן ערפאלג - שוין צו האלטן נאך פרובירן די צווייטע פון זיי - און זען בעז"ה רעזולטאטן. (זעה ווייטער ביישפיל).

2. למעשה אבער זענען די פאקטן נישט אזוי פשוט ווי מיר לייגן עס אראפ. מענטשן דרייען זיך ארום לאנגע חדשים און יארן נישט וויסענדיג וואס זייער ציל דארף זיין, טערעפי אדער מעדיצין. די אורזאך דערצו איז צוטיילט אין צוויי: 1] א נישט געניטע מומחה, קען זייער גרינג זיך ארויפכאפן אויף פארשידענע פאקטארן - אדער פארבעסערונגען - צו קלערן אז עס איז דא אויף וואס צו ווארטן לאנגע חדשים מיט איינע פון די צוויי מהלכים, טראצדעם וואס דער פאציענט קען נאך אלץ נישט פונקציאנירן געהעריג. די מח פון א מענטש איז קאמפלאצירט, און עס איז דא אסאך אויף וואס זיך ארויפצוכאפן - אויב די מומחה האט נישט גענוג פון די נאטורליכע טאלאנט (נקודה ב) צו זען די אמתע בילד. דאס קען האלטן א מענטש געשטראנדעט פאר לאנגע חדשים - אדער אפילו יארן - מיט די ספק אז מיטן ווארטן א לענגערע צייט וועט די פראבלעם אוועקגיין אהן טוישן מהלכים.

א געניטע מומחה, ווי ערקלערט אין נקודה ב, וועט גאנץ קלאר אפשאצן וואו עס האלט די חלק פון די פאציענטס שווערע דורכגאנג/ווייטאג/אד"ג, און וואו עס האלט די חלק פון די פאציענטס פיזישע דיספאנקציע. אויב וועט ער זען אז עס איז דא א מקום צו ארבעטן אויפן געדאנקן גאנג, וועט ער דאס פרובירן ערשט, כדי צו האבן די מעגליכקייט אריינצוגיין מער אין די פאציענטס נפש, און כדי אויסצושליסן ערשט אז מען האט פרובירט צו אויסגראדן/היילן די געדאנקן גאנג. נאך א שטיקל צייט וועט דער ארענטליכער טערעפיסט זייער קלאר וויסן צו עס איז דא ווי די ברכה זאל חל זיין נאר דורכן געדאנקן גאנג. אמאל וועט דאס נעמען אביסל לענגער קלארצושטעלן, אבער רוב מאל נישט מער ווי עטליכע מאל זיך טרעפן מיטן פאציענט. אין ערגסטן פאל - נאך צוויי חדשים - דארף דער טערעפיסט זיין איינגאנצן קלאר וועלכע פון די צוויי חלקים זענען די הויפט אורזאך, און צו די פאציענט האט באוויזן ערנסטע פארשריט אז ער קען זיך העלפן נאר מיטן געדאנקן גאנג. זעה מער אויספירליך דערוועגן אין די קומענדיגע נקודות.

ווען מען פרובירט מעדיצין און עס העלפט נישט נאך א שטיק צייט, טוט דאס נאכנישט אויסשליסן אז די הויפט אורזאך איז אין די געדאנקן גאנג, ווייל עס זענען דא עטליכע סארט מעדיצינען, און מען דארף צומאל אויספרובירן עטליכע, ווי אויסגעשמועסט און די קומענדיגע נקודות. ווי אויך, ווען מען פרובירט מעדיצין, האט מען נישט די געלעגנהייט אריינצוגיין אזוי סאך אינעם פאציענט'ס נפש. דעריבער איז אנגענומען אז מען פרובירט טערעפי ערשט.

עס דארף אבער אונטערגעשטראכן ווערן, אז דאס איז נאר ווען עס איז דא א מקום אז טערעפי זאל מצליח זיין. אין פאל עס איז נאר א פיזישע שוואכקייט, אדער אין פאל די פיזישע שוואכקייט נעמט צופיל איבער די מח פונעם מענטש, דאן פרובירט מען מעדיצין ערשט, אדער אין ערגסטן פאל פרובירט מען דאן טערעפי צווי דריי מאל, און דערנאך האט מען א קלארן בילד אונעם ענין.

צומאל וועט אויספעלן ביידע, טערעפי און מעדיצין. אבער פיל מאל ווען מען נעמט אוועק די הויפט אורזאך, קען די מענטש אליין איבערקומען די צווייטע. אין יעדן פאל, א געניטע מומחה וועט וויסן ווען עס פעלט אויס ביידע, און אויב יא וועלכע איז די עיקר און וועלכע איז די טפל. זיין פאציענט וועט זיך נישט ארומדרייען מיט קיין ספיקות, און נישט מיט קיין עקסטרעם ארומגעשלעפטע באהאנדלונגען.

די צווייטע אורזאך פארוואס מענטשן שפירן אז די באלאנס צווישן טערעפי און מעדיצין איז זייער פארנעפלט און אומקלאר, איז דערפאר וואס דער פאציענט אליין, אדער די בני המשפחה, זענען א נוגע בדבר. זיי זענען נישט אינגאנצן אפען צו ביידע מהלכים. אונטערן באוויסטזיין אדער מיטן פילן באוויסטזיין האבען זיי א בושה צו נעמען דער צווייטע מהלך, געווענליך מעדיצין, דעריבער שלעפן זיי ארום די ערשטע מהלך פאר חדשים אדער יארן. דאס ברענגט פאר צוקוקער צו קלערן אז עס פעלט א קלארקייט צווישן די צוויי מהלכים, אדער אז עס נעמט חדשים - און אמאל יארן - צו אויספרובירן יעדע מהלך באזונדער. אבער ווי אויבן דערמאנט איז דא א שטארקע קלארקייט צווישן די צוויי מהלכים, און טעכניש נעמט עס נישט צו א לאנגע צייט צו אויספרובירן איינע פון זיי און דערנאך גיין צום צווייטן.

3. עס איז פאראן די מעגליכקייט, ווען א מענטש האט א מילדע פיזישע מח שוואכקייט, אז דורך טערעפי וועט ער זיך אויסלערנען וויאזוי זיך צו אומגיין אין לעבן טראץ זיין שוואכקייט. ער וועט זיך לערנען וויאזוי זיך צו שטארקן און אנגיין בשעת דער מח דערהייבט אביסל וויניגער פון פיזישען שטאנדפונקט. א געניטע מומחה דארף קענען אפשאצן ווי שטארק די מענטש ליידט פונעם פיזישען שטאנדפונקט, און ווי ווייט עס זענען די שאנסן ער זאל זיך שטארקן אויף דעם דורך ארבעטן אויף זיין געדאנקען גאנג. מען דארף אבער געווארענט זיין פון איבערגעטריבענקייט אין דעם ענין. די מהלך וועט נישט ארבעטן נאר אין מילדע פעלער, און נאר א געניטע מומחה וועט וויסן וויאזוי דאס צו אפשאצן ריכטיג. אין יעדן פאל, נאכן פרובירן א שטיקל צייט דארף מען אלעמאל וויסן צו עס איז דא וואו די ברכה זאל חל זיין, ווי אויסגעשמועסט פריער.

די זעלבע איז געזאגט געווארן מיט א פסיכיאטאר (- דאקטער וועלכע קען פארשרייבן מעדיצין). ווען א מענטש איז דורך א שווערע דורכגאנג, אדער האט נישט די ריכטיגע צוגאנג אין לעבן, אד"ג, איז שייך מען זאל אים העלפן דורך געבן א מעדיצין אים צו בארואיגען, אד"ג. (צומאל קען מען זיך פשוט נישט אן עצה געבן אן דעם). דורך דעם וועט די פאציענט קענען גרינגער ארבעטן אויף זיין געדאנקען גאנג, אליין אדער מיט הילף. אבער אין די זעלבע צייט דארף מען זיין געווארענט פון מומחים וואס ווארפן ארויף מעדיצין אן קיין חשבון. מעדיצין האט נישט די מעגליכקייט צו אויסגראדען א קרומע געדאנקען גאנג!

צום שלום: אן ארענטליכער טערעפיסט/פסיכיאטאר האט נישט קיין אייגן זייטיגע מיינונג אויף טערעפי אדער מעדיצין. ער האט א ריכטיגע אפשאצונג וואס מוז סוף כל סוף געטון ווערן כדי די מענטש זאל קענען ווערן אויסגעהיילט. די זעלבע ביים פאציענט. א פאציענט וואס זוכט צו ווערן אויסגעהיילט, דארף זען נישט צו גיין מיט קיין איינזייטיגע מיינונגען. וואס האט יענער געזאגט: ווען מיר וואלטן געהאט די ברירה וואלטן מיר נישט געטוען קיין איינס פון די צוויי, און ווען מיר האבן נישט קיין ברירה טוען מיר וועלכע מיר מוזן.

4. וויבאלד עס האט זיך אזוי אויסגעשטעלט אז א טערעפיסט קען נישט געבן קיין מעדיצין, און א פסיכיאטאר איז נישט עוסק אין טערעפי, דעריבער איז שווער צו טרעפן א טערעפיסט אדער פסיכיאטאר וואס זאלן זיין אינגאנצן אהן קיין איין זייטיגע מיינונג צווישן טערעפי און מעדיצין.

פיל טערעפיסטן וועלן שטענדיג זאגן אז די מהלך דארף זיין טערעפי, אפגעזען צו עס איז ריכטיג אדער נישט. און פיל פסיכיאטארן וועלן שטענדיג זאגן אז די מהלך דארף זיין מעדיצין, אפגעזען צו עס איז ריכטיג אדער נישט. דעריבער איז גאר וויכטיג צו זיין אין באגלייטונג פון א זעלבסשטענדיגע מבין/עסקן, וואס וועט קענען זיכער מאכן אז עס איז דא די ריכטיגע אפשאצונג און באלאנס צווישן טערעפי און מעדיציו.

צווייטער טייל אי"ה אין קומענדיגן להתחזק

דאס איז א בריוו - א תשובה אויף א שאלה וואס איז אריינגעשיקט געווארן אין א פארגאנגענע גליון

שאלה: 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, או"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 פרייליך. 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.

דיפרעשן אויף די ימים טובים

בנוגע צו דיפרעשן, ווען עס קומט ימים טובים; איך האב אויך געליטן דערפון און איך האב געהערט פון הרה"צ ר' יצחק אלעזר מאסקאוויטש אב"ד שאץ, אז עס איז דא זייער אסאך יונגערלייט וואס ליידן דערפון.

איך וועל מסביר זיין אזוי; דאס מאכט זיך ביי חסידיש'ע אינגערלייט, וואס קוקן שטארק ארויס אויף די יו"ט, און ווייסן די חשיבות און גדלות פון דעם טאג, און זיי ווילן אפרעכטן די יו"ט טעג 'אזוי ווי עס דארף צו זיין', און זיי ווילן 'שפירן די דעהויבנקייט פון די זמנים, אין מצוות היום' וכדו.'

גורם א' פון די פראבלעם

א גרויסן חלק פון דעם יסוד וואס איז גורם די דיפרעשנס איז; דאס ארויסקוקן אויף זאך וואס איז נישט ריאליסטיש. למשל; די ענין פון שפירן דער טעם פון א יו"ט - דאס איז א זאך וואס יעדער ווייסט ביי זיך אז לאו דוקא עס וועט אנקומען, און מען וועט טאקע שפירן דעם טעם פון דעם יו"ט - און פון דעסטוועגן לייגט מען האפענונג דערויף, וואס באמת קען זיין אז מען וועט עס בכלל נישט באקומען. און דערפאר ווערט מען דעפרעסט, ווייל פון אינעווייניג ווייסט מען שוין אז עס גייט נישט זיין אזוי ווי מען וויל, אבער געהאפט האט מען - אז עס וועט יא געשען - און די מח שפילט די מחשבות אהין און צוריק - אז איך וויל עס, איך דארף עס - אבער איך ווייס אז עס וועט נישט אנקומען, און ווען למעשה געשעט טאקע דאס וואס מען האט א גאנצער צייט מורא געהאט, און די 'שפירן' קומט נישט אן, און מען האט א קאלטן יו"ט, דעמאלטס ווערט מען דעפרעסט. (און עס גייט נאך טיפער... אז נאכדעם וואס מען איז שוין געווארן דעפרעסט, ווערט מען נאכאמאל דעפרעסט פאר'ן גרויסן 'חטא' פון זיין דעפרעסט אין אזא גרויסער טאג...)

גורם ב' פון די פראבלעם

דערנאך איז דא נאך א גורם, דאס איז 'פערפעקשאניזם', אין קורצן איז 'פערפעקשאניזם' א זאך וואס איז זיך מסביר בערך אזוי: אויב ס'איז נישט 'פונקטליך' און 'פערפעקט' אזוי ווי מען וויל, איז די גאנצע זאך גארנישט ווערד! יעצט צום יו"ט טראכט מען אז מען וויל האבן א פערפעקט יו"ט פונקטליך אזוי ווי מען וויל, און דער זאך 'פערפעקט' איז דאך נישט במציאות, און ווען צום סוף געשעט טאקע נישט קיין פערפעקט יו"ט, ווערט מען זייער צובראכן דערפון.

ממילא א חסידישע אינגערמאן וואס קוקט שטארק ארויס אז די יו"ט זאל 'געלונגען' און 'שפירן דערהויבן', נאכדערצו ווען ער ווייסט אז די יו"ט איז נאר איינמאל אין יאר. איז אויב ס'וועט נישט געשען אזוי ווי ער חלומ'ט, דעמאלטס ווערט ער פארלוירן, און ער פארלירט א שטיק פון זיין מציאות, און דעמאלטס ווערט ער בעצבות.

די עצה

די עצה אויפדעם איז אז מען מוז זיין ריאלסטיש און לעבן מיט דעם אמת, אז דער יו"ט וועט לכאורה נישט זיין אזוי ווי מען וואלט ווען געהאפט עס זאל זיין. (איך אליין קען עדות זאגן

אויף דעם אז עס העלפט מורא'דיג, אויך איז עס דורכגערעדט מיט א מומחה גדול). לאמיר דיר פרעגן א קשיא, וויפיל פראצענט געבסטו בכלל, אז דער יו"ט וועט זיין אזוי ווי דו ווילסט? דער תירוץ איז, זעראָ (0)...! עס וועט זיכער נישט זיין ווי אזוי דו ווילסט אויף 100 פראצענט, און מן הסתם אויך נישט 75 פראצענט אזוי ווי דו ווילסט. בקיצור, מיט די אמת אינ'ם מציאות, וועט יו"ט נישט זיין אזוי ווי דו ווילסט! (מ'קען אריין גיין אין אסאך פרטים. איין פרט איז, אז סוף כל סוף ביסטו אינ'ם אויבערשטענ'ס הענט, און ער איז דער וואס געט דעם יו"ט ווי אזוי ער וויל, און נישט אזוי ווי ור ווילסט. צווייטנס איז, אז עס זענען דא פילע מניעות און שטערונגען, אז די יו"ט זאל נישט גיין ווי אזוי מען וויל, בפרט ווען עס קומט צו הרגשים וואס דאך בכלל נישט תלוי ביד האדם). בקיצור, פארוואס זאלסטו זיין חלום'יש און חלומ'ען אז דער יו"ט גייט אזוי און אזוי, און צום סוף וועט עס נישט זיין אזוי ווי מען האט מעיקרא געטראכט, ענדערש מאך שלום מיט דעם, אז דאס איז די מציאות!

ווי אזוי צו שלום מאכן מיט דער מציאות

און מ'קען מאכן אסאך חשבונות ווי אזוי שלום צו מאכן מיט די רצונות. 1. למעשה פירסטו נישט דער וועלט, נאר דער באשעפער פירט די וועלט, אין ס'איז נישט תלוי אן דיר בכלל, און געב דיך איבער צו אים. 2. אויך קען מען אריינגיין אין חשבונות אז ווי אזוי דער באשעפער וועט פירן פאר דיר דעם יו"ט איז דאס די בעסטע פאר דיר, און דאס איז די גרעסטע טובה. (הערה: זיי מחליט אז דער יו"ט מיינט נישט צו זיין די רואיגסטע און געלונגענסטע, נאר מאך דיך צופרידן אפי' מיט נישט אזא געלונגענע יו"ט. אזוי אויך, מוז מען נישט אדורכלערנען אלע ספרים וואס מען וואלט ווען געוואלט וועלן... נאר וויפיל מען טוט איז גוט). אזאלכע מחשבות אז שייך צו מאכן און זיין צופרידן נישט קיין חילוק ווי אזוי די יו"ט וועט דיר למעשה אויסקומען. און אפילו עס וועט נישט זיין פערפעקט, און עס דריקט דיר נאך אלץ, ווערט מען נישט דעפרעסט און פארלוירן ווען די האפענונגען ווערן צונישט .

למעשה

למעשה זאל מען טון אזוי; 1. פאר דעם יו"ט, גיי איבער אין דיין קאפ דער גאנצע יו"ט. למשל יעצט קומט פסח, מאך א חשבון אין קאפ, און גיי אלעס דורך, בדיקת חמץ, ביעור חמץ, ערב פסח, מעריב, און הלל נאך מעריב. דערנאך די גאנצע סדר נאכט שטאפל ביי שטאפל, (ס'איז בעסער אויב מ'קען עס ממחיש זיין און אריינטראכטן אין דעם כאילו עס פאסירט יעצט). און ביי יעדעס פרט טראכט אריין 'וואס איך וויל', און 'וואס קען אלץ געשען אנדערש ווי איך וויל'. למשל; דא איז דיין הארץ פארמאכט, דא שטערן די קינדער, 'דא ביסטו נאך געוואורן בעצבות אויך', וכו', וכו'. און גיי אלעס איבער אין דיין קאפ, אזוי ווי עס געשעט יעצט, און זיי מחליט אז גארנישט איז געפערליך געשען, און איך גיי ווייטער אן געהעריג, און איך טו וואס איך דארף צו טוהן.

2. די צווייטע זאך וואס מ'קען טון איז, אז יעדע גוטע הרגשה וואס דו האסט יא, זאלסטו מכיר זיין. און דאס קען מען טון סיי אויף יו"ט, און סיי נאך יו"ט. פאר יו"ט - למשל די הלל איז געלונגען, קידוש איז געלונגען, דער חסידי'שער ספר פאר'ן יו"ט איז געלונגען, וכדו', טראכט אריין אין דעם, דאנקן דעם באשעפער פאר דעם, און זע אז געוויסע זאכן גייען דיך יא גוט... נאך יו"ט - ווען אלעס איז שוין אריבער, דעמאלטס קען מען מיט א קלארן קאפ דורכגיין אלע גוטע חלקים, און אלע 'הצלחות' וואס 'איז יא געלונגען'... און לויבן און דאנקען דעם באשעפער אויף אלעס.

3. נאך א נקודה למחשבה, (דאס איז נישט די יסוד הדברים, אבער ס'קען צו העלפן); די אמת איז אלע דיינע הרגשים קומען נישט צו אפס קצהו, צו די עצם זאך נאך אז מען האט מקיים די מצות היום, למשל די מצות פון מצה, ד' כוסות, אא"ו, ס'איז אזוי ווי איינער האט געוואונען א מיליאן דאלער, און ס'באדערט אים אז ער האט פארלוירן א פעני...

תמצית היוצא

דער יסוד הדברים בקיצור; אפאר טאג פאר די יו"ט גרייט דיך אן, און מאך שלום מיט די מציאות אז דער יו"ט גייט נישט זיין 100 פראצענט ווי דו ווילסט - און קען זיין נאך שוואכער אזוי ווי דו ווילסט, און נעם עס אן, אז ווי אזוי עס גייט זיין, 'גיי איך מקבל זיין', און 'שלום מאכן דערמיט', און 'טון ווייטער וואס איך האב צו טוהן'. און גיי דורך די גאנצע יו"ט אין קאפ מיט אלע שוואכקייטן וואס קען זיין, און מאך שלום דערמיט.