

תדפיס

# עצות בנפשי

עצות הרבי מליובאוויטש לאתגרים  
נפשיים וחינוכיים ויחסו למסיכולוגיה

מכתבים • מענות • עדויות





# עצות בנפשי

ליקוט עצות והדרכות מהרבי מליובאוויטש  
על אתגרים נפשיים וחינוכיים בחיי האדם  
ויחסו לפסיכולוגיה המודרנית וטיפול הנפש

ליקוט ועריכה:  
יעקב טויטו

מכתבים • מענות • עדויות



# עצות בנפשי

תהילים י"ג, ג

מהדורה ראשונה

ליקוט כתיבה ועריכה: יעקב טויטו

הגהה: מ. הלפרין, מ. רייכמן, י. אקסלרוד

יעוץ: ה. טויטו

עימוד ועיצוב: *y.w. graphicdesign*

---

לרכישת הספר, לתגובות, הערות, תיקונים ורעיונות נוספים למהדורה הבאה:

כתובת דוא"ל: [likutim770@gmail.com](mailto:likutim770@gmail.com)

---

רבים וטובים הם, שספר זה בא לעולם הודות לנדיבותם ופתיחת ידם, ועל כן בשער הספר  
אנו רוצים להודות:

להוצאת הספרים קה"ת - על פרסום שיחות, אגרות, מענות וכתבי יד קודש המובאים  
בספר. לחברת המדיה jem ולמערכת 'הסיפור שלי' - על העדויות המתפרסמות באדיבותם.  
להוצאת 'היכל מנחם' - על המענות והיחידויות המתפרסמות באדיבותם. לשבועון כפר  
חב"ד - על המכתבים המתפרסמים מתוך סדרת הספרים "מורה לדור נבוך". לשבועון בית  
משיח - על כתבי יד קודש ומענות המתפרסמים בספר. למערכת אוצר ספרי ליובאוויטש  
על המכתבים המתורגמים מאנגלית, ולכל המקורות הנוספים, הספרים והקבצים שמהם  
נלקחו המכתבים והמענות.

---

© כל הזכויות שמורות על פי חוקי התורה, ולהבדיל על פי החוק הבינלאומי למוציא  
לאור ולמערכת 'ליקוטים' - ליקוט ענינים מתורת רבינו'. אין לשכפל, להעתיק, לצלם,  
להקליט, לתרגם, לאכסן במאגר מידע, לסדר או לקלוט בכל דרך שהיא ובכל אמצעי  
אופטי, אלקטרוני, מכני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מכל סוג  
שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא.

נדפס בארץ ישראל ה'תשפ"ב • מסת"ב: 0-264-598-965-978-ISBN

## פתח דבר

ברגשי גיל והודיה להשם יתברך הננו מוציאים לאור את הספר "עצות בנפשי" ובו ליקוט ראשון מסוגו על שיטתו, הדרכותיו ועצותיו של הרבי מליובאוויטש בכל ההיבטים הנוגעים לאתגרים נפשיים וחינוכיים ולרפואת הנפש - מהתמודדות עם אתגרים חינוכיים ובעיות פסיכולוגיות ורגשיות, וכלה בשאלות מורכבות בתחום בריאות הנפש, הפרעות נפשיות או הפרעות נירולוגיות ואתגרים המשליכים על הנפש.

בשאלות בתחום זה, מקובל בעולם הרחב להסתמך ולהסתייע בפסיכולוגיה ובפסיכיאטריה המודרנית, להן יש כלים נרחבים להתמודדות עם אתגרים אלו. פעמים שטיפולים אלו עולים בקנה אחד עם הדרכותיו של הרבי, ופעמים שיש ביניהן ניגוד קוטבי. בכך עוסק חלקו השני של הספר, המלקט התייחסויות מהרבי הנוגעות לפסיכולוגיה ולעולם הטיפול המודרני.

לאור זאת, הספר שלפנינו נחלק לשני חלקים:

**חלק ראשון - ליקוט נרחב של מכתבים, מענות ועדויות מהרבי בעניינים השייכים לאתגרים נפשיים:** בעיות פסיכולוגיות ורגשיות, הפרעות נפשיות, התמודדות עם מצבי לחץ, ילדים מיוחדים ועוד.

**חלק שני - ליקוט נרחב של מכתבים, מענות ועדויות, המשקפים את יחסו של הרבי לפסיכולוגיה המודרנית ולשיטות הטיפול השונות, לסוג המטפלים אותם יש לבחור ולהתמודדות עם טיפול מקצועי הנוגד לדעת התורה וההלכה.**

לנוחיות הקורא הבאנו בסוף הספר **מילון מונחים** ובו הסבר על מונחים ומושגים מעולם הפסיכולוגיה ורפואת הנפש המובאים בספר.

לשם הרחבה על הנושאים בהם עוסק הספר, ועל אופן הליקוט והעריכה - ראה להלן במבוא.

.

תורתו של הרבי רחבה מיני ים, וישנם עוד ענינים רבים שטרם ראו את אור הדפוס, היוצאים לאור כל העת, וכן ענינים שנשמטו מבלי משים בזמן העריכה. על כן בקשתינו מציבור הקוראים והמעיינים אשר מצאו מכתבים, מענות ועדויות בעניני רפואת הנפש שלא התפרסמו בספר זה - שיואלו נא לשלוח אלינו את אותם קטעים על מנת לפרסמם במהדורה הבאה אי"ה, וזכות הרבים תלויה בהם.

ויהי רצון שכבר ברגעים אלו נזכה להתגלותו המיידית לעין כל של משיח צדקינו, בגאולה האמיתית והשלימה, אזי נזכה למנוחת הנפש ומנוחת הגוף באופן שלם ואמיתי, ונוכל לעסוק בתורה ובפנימיות התורה עד לתורה חדשה מאיתי תצא, אשר היא רפואת הנפש האמיתית, ותיכף ומיד ממש!

**המערכת**

ניסן ה'תשפ"ב, ארה"ק

## תוכן הענינים

מבוא ..... 19

### חלק ראשון עצות והדרכות לאתגרים נפשיים

במקום הקדמה ..... 29

פרק ראשון - בעיות פסיכולוגיות ורגשיות ..... 33

פחדים וחרדות • דאגות • עצבות ומרה שחורה • דיכאון • יאוש • ניסיונות  
וקשיים • בלבול וחוסר מנוחה • חוסר יציבות • בדידות • אכזבות • ביטחון  
עצמי • ביישנות • עצבים וכעס • עצלות • ליצנות • גמגום • דיסלקציה •  
בעיות שינה • חלומות • בלבול זהות • אובדנות • התמכרויות • הימורים

פרק שני - בעיות והפרעות נפשיות ..... 201

רפואת הנפש • טורדנות כפייתית (OCD) • סכיזופרניה • מאניה דפרסיה •  
קלפטומניה • טריכוטילומניה • חרדה חברתית • אגורפוביה • ניתוח  
לובוטומיה • שונות

פרק שלישי - אתגרים חינוכיים ..... 223

שובבות • מרדנות • עצבים מתוחים • משמעת, סדר וריכוז • אופי פראי  
ולוחמני • הסתגרות • רקע משפחתי מורכב • סילוק תלמיד ממוסד לימודי

פרק רביעי - ילדים מיוחדים ..... 239

היחס לילדים מיוחדים • כיתות חינוך מיוחד • אוטיזם • תסמונת דאון •  
שונות

## חלק שני יחסו של הרבי לפסיכולוגיה המודרנית וטיפול הנפש

- 261..... הקדמה
- 265..... פרק חמישי - התאוריות הפסיכולוגיות  
שיטתו של זיגמונד פרויד • שיטתו של ויקטור פרנקל
- 277..... פרק שישי - שיטות הטיפול.  
פסיכואנליזה ופסיכותרפיה • היפנוזה • ריפוי מיסטי • יוגה • טיפול בשיטת  
המדיטציה
- 311..... פרק שביעי - בחירת מטפלים.  
רופא על פי תורה • מטפלים המאמינים בה'
- 319..... פרק שמיני - התמודדות עם טיפול הנוגד לתורה
- 329..... נספחים
- 391..... מילון מונחים
- 397..... ביבליוגרפיה





## מבוא

מאז ומתמיד, אמונים חסידי חב"ד על דבריו של הרבי, כי "יש רבי בישראל, ואין הוא נכנס בהגבלות הטבע, והרוצה ללכת לבטח דרכו: במסחר, בהנהגת הבית, וכו' - לא ירים את ידו מבלי לשאול את פי הרבי"<sup>1</sup>.

עוד בדורות הקודמים, ידעו חסידים, כי הרבי הוא הכתובת המתבקשת לכל בעיה או שאלה המצריכה הכרעה. ועד כמה אופייני הוא הדבר, ניתן ללמוד מדבריו של אדמו"ר הזקן - שטען בתקיפות כנגד מנהגם של החסידים להתייעץ עם הרבי בנושאי חולין. ובלשונו של אדמו"ר הזקן: "איה איפוא מצאתם מנהג זה באחד מכל ספרי חכמי ישראל, הראשונים והאחרונים, להיות מנהג ותיקון לשאול בעצה גשמיות כדת מה לעשות בעניני העולם הגשמי"<sup>2</sup>;

ואף על פי כן החסידים הוסיפו לשאול את הרבי גם בנושאים אלו. וכמו שאמר הרבי באחת משיחותיו - "חסידים לא התפעלו מזה והמשיכו לשאול גם בנוגע לענינים גשמיים, וכך נהגו גם חסידים גדולים ביותר. ולהוסיף, שלאחרי שידועים מה שכתב רבינו הזקן שמענה על ענינים גשמיים שייך "לנביאים ממש", אזי יודעים שהמענה של הרבי על ענינים גשמיים הוא להיותו "נביא ממש"! - חסידים אינם מתייראים. אם יש צורך שהרבי יהיה נביא, הרי הוא נביא, העיקר, שיתן מענה על הענינים שחסידים שואלים ומבקשים ממנו"<sup>3</sup>.

1. אג"ק ח"ג ע' נד.

2. תניא, אגרת הקודש, סימן כב.

3. תורת מנחם תשי"א ח"א ע' 107.

בשנת תשמ"ח, נראה היה כי חלה נקודת מפנה בתחום זה - כאשר הרבי הורה<sup>4</sup> בפומבי לכלל החסידים, שמכאן ואילך, לא יפנו בכל שאלה אל הרבי. הרבי הורה מהם הערוצים הברורים לקבלת החלטות בנושאים שבהם מקובל להתייעץ עם הרבי: בשאלות בעניני עבודת ה' - יש לפנות אל הרב האישי שמינה כל אחד לעצמו ("עשה לך רב"); בשאלות רפואיות - יש להתייעץ עם רופא ידיד; ובשאר השאלות בענינים גשמיים, כגון פרנסה וכדומה - יש להתייעץ עם ידידים מבינים.

אך גם אותו שינוי משמעותי בתשמ"ח, לא פגם בעומקו של הקשר בין חסידים לרבם. מלבד העובדה שגם לאחר ההתייעצויות עם רבנים, רופאים או ידידים - ממשיכים חסידים לדווח לרבי בענינים אלו ומבקשים את ברכתו הקדושה; ומלבד האמונה בכך שההתייעצות עם הגורמים אליהם הפנה הרבי היא, למעשה, "צינור" דרכו עוברת ברכתו של הרבי; ישנה נקודה חשובה נוספת:

זמן קצר קודם לכן, הואיל הרבי לפרסם כסדרם את מכתביו הרבים בסדרת "אגרות קודש", הכוללת אלפי תשובות לשואלים בכל תחומי החיים. במבוא לכרך השנים עשר מסדרה זו, באה סקירה נרחבת על אופי המכתבים, תוכנם וחשיבותם; ובין הדברים נכתב:

"בשנים האחרונות כאשר מספר החסידים הולך וגדל, כן ירבו, נפסקה, כידוע קבלת אנשים ליחידות פרטית וגם כתיבת האגרות המפורטות איננה כבשנים שעברו, וכ"ק אדמו"ר שליט"א דיבר לא אחת בשיחות הקדושות כי בתקופה זו אין להרבות בשאלות פרטיות אלא להתייעץ ב"עשה לך רב" וכו'.

והנה, בדיוק בתקופה זו זוכים אנו להופעת כרכי אגרות הקודש בדפוס, כך שהמבקש לדעת את דעתו הקדושה של כ"ק אדמו"ר שליט"א, כמעט בכל נושא בכל שטחי החיים יכול למצוא זאת באגרות הקודש.

בכל אחד מהכרכים ישנו מפתח של תוכן האגרות לפי הסדר, בתחילת

4. ספר השיחות תשמ"ח ח"א ע' 240.

הספר, ובסופו - מפתח עיניים, שמות מוסדות, אנשים ומקומות לפי א"ב, ועל ידם אפשר למצוא את עצותיו והדרכותיו הקדושות בכל נושא שיהיה.

כשחושבים על כך, שמסידרה זו ניתן לדעת מהי דעתו של כ"ק אדמו"ר שליט"א כמעט בכל שאלה שעשויה להתעורר, מובן, עד כמה חשוב ללמוד בספרים אלו ולעיין בהם בכל הזדמנות". [ראוי לציין כי מבוא זה נכתב בהוראה ישירה מהרבי<sup>5</sup>, והיה למראה עיניו הקדושות טרם הדפסתו].

.

"דאגה בלב איש ישחנה . . . ישיחנה לאחרים. ופירש הצמח צדק: לאחרים רק בגוף אבל מאוחדים אתו עמו, שמרגישים את ענינו"<sup>6</sup>.

אם בכל תחום בחיים פונים חסידים לרבם, על אחת כמה וכמה באתגרים בתחום הנפש, בהם ברור כל כך למתמודד כי הכתובת לבעיותיו היא רק אצל מי שחש ומזדהה עם רגשותיו העמוקים ביותר. ואין לך כמו הרבי, הרועה הנאמן, אשר מרגיש כל אחת ואחת מכבשות הצאן שבעדרו; ואם אחת מהן מרגישה "חלישות רצונה הטוב", ממחר הוא להזכיר לה "אשר גם הוא, בהיותו רועה אמיתי של ישראל, מסתכל בה בשעה זו"<sup>7</sup>.

כמו כן, לעיתים, אתגרים נפשיים ומצבי רוח קשים, הם תוצאה של אורח חיים מבולבל, חוסר משמעות ומצב רוחני הטעון שיפור. במקרים כאלו, ברור שבעתיים כי הרבי הוא הכתובת להדריך, לכוון ולהפנות זרקור אל העיניים הרוחניים הטעונים חיזוק, שבעקבותיהם ישתפר ממילא המצב הנפשי.

לעיתים ישנה חשיבות קריטית לפניה אל הרבי, מסיבה נוספת: כאשר מתייעצים עם אנשי מקצוע בתחום הטיפול ובריאות הנפש, לא תמיד ניתן לסמוך בעיניים עצומות על הדרכותיהם. יש ועולה חשש שמא גישתם פגומה מבחינה הלכתית או אמונית. גם כאן יכוון הרבי באופן הברור ביותר

5. עבודת הקודש אצל הרבי מליובאוויטש, ע' נג.

6. היום יום כ"ה סיון.

7. מצילום הכתי"ק - מאוצר המלך ח"א ע' 4.

על פי התורה, "תורה אור" - מה לקרב ומה לרחק, איזה חלק מן הפרי לאכול ומהי הקליפה אותה יש לזרוק.

מפונים כאלו ואחרים, נבוכים שחיפשו מורה שיאיר את דרכם, הצטברו בין כרכי ה"אגרות קודש" עשרות רבות של מכתבים מהרבי העוסקים באתגרי הנפש.

מלבד ממכתבי ה"אגרות קודש" - אשר בדרך כלל כתובים באריכות ובפירוט (ובמיוחד הכרכים הראשונים, המרכזים מכתבים מהשנים המוקדמות) - ישנם מענות קצרים יותר, אשר נכתבו כפתקים קצרים או על גבי מכתבו של השואל. מענות מסוג זה מתפרסמים תדיר בעיתוני "בית משיח" ו"כפר חב"ד", וכמה ספרים יצאו לאור המלקטים מענות כאלו, בנוסף לחוברות וליקוטים רבים מספור.

מלבד הפונים בכתב, היו, כמובן, רבים שהתייעצו עם הרבי פנים אל פנים ב"יחידות" בתחומי אתגרי הנפש. מתוך שנים רבות של לילות יחידות ארוכים, בני עשרות מפגשים בכל לילה, לא רבים הם התייעודים שבידינו. כמו כן מובן, שלא ניתן לברר את מידת הדיקו והמהימנות של דברים שנמסרו מזכרונו של השומע (בפרט אם שוחזרו כעבור שנים). עם זאת, מצאנו קטעים רבים, שבהם התייחסויות מיוחדות בנושאים אלו, ונכנסו על מקומם בספר (כמובן, על אחריות המספרים בלבד).

מכל אותם מכתבים, מענות ויחידויות ליקטנו את הדרכותיו של הרבי למתמודדים עם אתגרים בעולם הנפש: בין אם מדובר בהפרעות הדורשות טיפול, או במצבי רוח מזדמנים וברגשות שליליים; בין אם מדובר בבעיות שמקורן בתחום הנפש, או בעיות נוירולוגיות ולקויות אשר להן השפעה רבה גם על מצבו הנפשי של המתמודד. כל התייחסות שמצאנו מהרבי שלה זיקה לעולמו הנפשי של האדם, נלקטה בספר זה.

כל המובאות מתורתו של הרבי באו כאן כלשונן, למעט הוספת פיסוק במקומות בודדים או פתיחת ראשי תיבות, וכן צוינו המקורות מהן נלקטו הדברים. תרגום או הסבר קצר בגוף המכתב הובא בסוגריים מרובעות ובגופן שונה. באו כאן גם כמה קטעים העוסקים באותו נושא, אם - כפי הנראה לעין - יש באחד מהם חידוש שלא הובא בזולתו.

לעיתים, ליקוט הקטעים וסידורם תחת נושא כזה או אחר, אינו חד-משמעי - משום שמענה אחד של הרבי יכול להתאים למספר נושאים דומים בתחומי אתגרי הנפש, (דוגמא בולטת היא מהמכתבים בהם מעודד הרבי אנשים במצב רוח ירוד - שניתן לסווגם תחת כמה נושאים, כדוגמת: עצבות, דיכאון, ייאוש וכדומה). הדבר אמור במיוחד במקרים שבהם שאלת הפונה אינה ברורה דיה, וייתכנו כמה אפשרויות על איזו בעיה בדיוק עונה הרבי. לכן, על אף שניסינו ככל יכולתנו לדייק מלשון המכתבים ולהתאימם לנושא הקרוב ביותר, יש להבהיר שהחלוקה לנושאים היא לפי שיקול דעתה של המערכת ועל אחריותה בלבד, ולא בכל מקום, הכרעת העורכים מחייבת שזו כוונתו הבלעדית של הרבי, ושגיאות מי יבין.

כאשר לומדים את הוראותיו של הרבי לאנשים פרטיים שונים, חשוב להזכיר את דברי הרבי שנכתבו בכמה הזדמנויות<sup>8</sup>, שמענה הנכתב לאדם מסוים אינו בהכרח מתאים לאדם אחר ולא תמיד ניתן ללמוד ממכתבים אלו הוראה פרטית.

אך מאידך, ליקוט המכתבים ופרסומם באגרות קודש נעשה בהוראתו, הסכמתו והכוונתו של הרבי, ומכך מובן, שמרבים מהמכתבים ניתן להבין את השקפתו ודעתו של הרבי שעל פיה השיב לאדם פרטי זה. מובן מאליו שמהדרך הכללית אותה מתווה הרבי במכתבים, ניתן להפיק תועלת רבה וללמוד עצות והדרכות לחיינו אנו. אך כאשר ישנו ספק האם הוראה מדויקת מהרבי מתאימה למקרה ספציפי, יש לפנות למשפיע או רב מורה הוראה ולשטוח בפניו את השאלה.

.

"כאשר אדם אינו מרגיש את הכוונה והתכלית בחייו (ש"אני נבראתי לשמש את קוני"), אינו יכול להיות במנוחה והתיישבות אמיתית, כיון ששינויי הזמן והמקום וכל ריבוי הפרטים ופרטי פרטים שבחייו גורמים אי-

8. "אמרתי כמה וכמה פעמים: (1) שאיני אחראי להנאמר בשמי על ידי אחרים. (2) שמענה לא' (פרטי) - אינה מחייבת את השני ובפרט - מוסד" (אג"ק חכ"ה ע' לט); "כמה פעמים צריך להכריז שמה שאומרים לאחד אין בזה כל מענה כלל לשני" (אג"ק ח"ל ע' ט).

שקט תמידי, ש"שובר" אותו; דוקא כאשר הוא מרגיש את המטרה - הכוונה והתכלית - הטמונה בכל הפרטים, הרי זה מביא לו מנוחה"<sup>9</sup>.

ממענותיו של הרבי בכלל, ובעניני הנפש בפרט - עולה הגישה הברורה כי אין לך מאורע והתרחשות למטה שאין לה שורש למעלה. לכל בעיה - פתרון רוחני, וכל אושר וסיפוק בחייו היום-יומיים של האדם - נובע רק מהיותו יהודי שלם המקיים רצון בוראו. שוב ושוב מדריך הרבי את הפונים אליו להתחזק בהנהגה יום-יומית על פי השולחן ערוך, ולהידור בקיום המצוות מתוך אור וחום של תורת החסידות, כדרך בלעדית לחיים בריאים ויציבים בגוף ובנפש.

דבר מיוחד אותו ניתן למצוא במענות אלו הוא חיזוק הביטחון בה', כאור אשר מעט ממנו דוחה את החושך של החרדות, הדאגות, המשברים והבלבולים. כאשר יהודי חי חיים של ביטחון ומשליך את יהבו על ה', אתגרי הנפש שלו יתגמדו ואף ייעלמו. בקשר עם זה הוספנו בסוף הספר נספח מיוחד ובו שיחות ומכתבים בנוגע לאמונה והביטחון בה', השלכותיו והדרך להגיע אליו.

.

מלבד "עשה טוב" - הענינים אותם מחזק הרבי, עולה ממכתביו אלו הצורך גם ב"סור מרע" - להיזהר מן הטיפול בבעיות הנפש באופן המנוגד לתורה ולמצוותיה, להלכה או לאמונה.

במיוחד, עולים חששות כאלו, לאור השיטות המרכזיות בפסיכולוגיה המודרנית<sup>10</sup>, עליהן מבוססות גישותיהם של מטפלים רבים:

בערש ילדותה, היתה הפסיכולוגיה המודרנית בעלת אופי כפרני ושלילי לדת. הרבה מכך נזקף לחובתו של זיגמונד פרויד, הנחשב לאבי הפסיכולוגיה המודרנית. שיטתו ראתה את האדם כמונע מיצרים ודחפים, ובכל רצונותיו ומחשבותיו שולטת בכיפה אנוכיותו במלוא עוצמתה. לפי שיטת פרויד אין

9. שיחת שבת פרשת במדבר תנש"א.

10. ראה להלן במילון המונחים ע' 391.

מקום לדת במבנה הנפש של האדם ובחתיירה לשלימותו, והיא אינה יותר מאשר אשליה.

שנים לאחר מותו של פרויד צמחה גישה חדשה בעולם הפסיכולוגיה, שיטתו של ויקטור פרנקל, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט יהודי וינאי, מייסד האסכולה הוינאית השלישית (אחרי פרויד ואלפרד אדלר) ששרד את השואה ואת מחנות הריכוז, ומייסד שיטת הלוגותרפיה<sup>11</sup>. פרנקל הביט אל האדם במבט אופטימי בהרבה, וראה בחתיירה למשמעות את השאיפה העמוקה ביותר שלו. לאור זאת היה יחסו לדת שונה לחלוטין. באחד מהראיונות בהם נשאל על יחסו לדת בשיטת הטיפול שלו, ענה ד"ר פרנקל: "הדת היא דרך, אולי הדרך הטובה ביותר, למציאת משמעות בחיים. משמעות מוחשית לאדם".

שיטתו של פרויד ברובה, כמו טיפולים אצל מטפלים שהלכו לאורו, נדחו בשתי ידיים על ידי הרבי. הרבי חלוק על שיטתו של פרויד לגופה, ובודאי על ההתאמה שלה לחייו של יהודי שומר מצוות. בהקשר זה שלל הרבי גם את המתירנות של מטפלים שונים, שגרסו כי על מנת לשחרר את האדם ממצוקותיו, עליו להתיר לעצמו הגבלות שונות וביניהן איסורים חמורים.

מאידך, אימץ הרבי בחום את שיטת פרנקל. יחסו החם של הרבי לשיטה זו לא התבטא רק להלכה אלא גם למעשה, ונתן דחיפה משמעותית לפרנקל עצמו. בתקופה בה הקונצנזוס בין אנשי המקצוע נטה לתורת פרויד וקולו של פרנקל לא נשמע, הגיע פרנקל אל סף ייאוש וחשב לעזוב את עיסוקו בתחום הנפש. עידוד מהרבי שהגיע אליו ברגע האחרון, שכנע אותו להניח לתוכניותיו המיואשות ולהמשיך להפיץ את שיטתו, שברבות השנים נחלה הצלחה.

על כל זה, ועל חששות נוספים הקשורים בעולם הטיפול המודרני, כמו גם על שיטות ודרכי טיפול עליהם המליץ הרבי - בחלקו השני של הספר בהרחבה.

11. גישה טיפולית המתמקדת בחיפוש האדם אחר משמעות. וראה להלן במילון המונחים ע'

[בהקשר לדרכים אותן שולל הרבי, הובא בנספחים גם ליקוט בענין "תמים תהיה עם ה' אלוקיך" - שלילתן של שיטות ריפוי רוחניות למיניהן, סגולות שונות וכדומה].

.

תקוותנו כי ליקוט זה יוסיף עוד יותר בחיזוק ההתקשרות לרבי, ובאופן ממילא, גם במנוחת הנפש והגוף של כל אחד ואחד ההולך בדרכי הרבי - וכדבריו הקדושים: "על ידי ההתקשרות האמיתית לנשיא הדור, בלימוד תורתו ובמעשה בפועל הליכה בדרכיו ואורחותיו כו', כדבעי למיעבד, והנשיא רק הוי' אלקיו עליו - אזי, מלכתחילה אין צורך לילך לרופאים, מכיון שאז הרפואה היא מהקב"ה בעצמו (שלא על ידי רופא בשר ודם), וכש"אני ה' רופאך", אז, "כל המחלה גו' לא אשים עליך" (מלכתחילה)<sup>12</sup>; וממנוחה זו למנוחה השלימה, ביום שכולו מנוחה, בגאולה האמיתית והשלימה, תיכף ומיד ממש.





פרק ראשון

# בעיות פסיכולוגיות ורגשיות



פחדים וחרדות • דאגות • עצבות ומרה שחורה  
• דיכאון • יאוש • ניסיונות וקשיים • בלבול  
וחוסר מנוחה • חוסר יציבות • בדידות • אכזבות  
• ביטחון עצמי • ביישנות • הסתגרות • עצבים  
• וכעס • עצלות • ליצנות • גמגום • דיסלקציה •  
בעיות שינה • חלומות • בלבול זהות • אובדנות  
• התמכרויות • הימורים

---

רבים מבני האנוש מתמודדים עם בעיות פסיכולוגיות ורגשיות. לעיתים מדובר בבעיות מולדות, ולעיתים כאלו שנוצרו במהלך החיים בעקבות טראומות וחוויות קשות; לעיתים הבעיות הן חמורות וממושכות ולעיתים אלו רק מצבי רוח מזדמנים. הצד השווה שכולן, שהמתמודד נבוך ואינו יודע לאן לפנות, וזקוק לעצה והכוונה - ופעמים לטיפול - כדי למצוא את דרכו לצאת מהמצב בו הוא נתון.

פרק זה מלקט התייחסויות רבות מהרבי למגוון בעיות פסיכולוגיות ורגשיות. לעיתים מדובר בבעיות המאובחנות ומוגדרות ככאלה, ולעיתים זהו רק מענה לאנשים במצב רוח שלילי (עצבות, ייאוש, בדידות וכדומה) שהרבי מרומם את רוחם.

---

**פחדים וחרדות**

•

**דאגות**

# פחדים וחרדות

## הרגשת פחד וחרדה

### חוסר הרמוניה בין אורח החיים ל'אני' האמיתי

הנני לאשר את קבלת מכתבך עם המצורף אליו, בו אתה כותב אודות בעיית החרדה החמורה שלך, ושואל לעצתי.

הדבר הטוב ביותר והיעיל ביותר לעשותו, במצב כמו שלך, הוא ללמוד ביסודיות את אותם חלקים ופרקים בספרים הקדושים שלנו, כמו "חובות הלבבות, שער הביטחון" וכדומה, שבהם נידונים הנושאים של השגחה פרטית וביטחון. כדאי לחקוק בזיכרון את אותם פרקים ופסוקים בתהילים אשר עוסקים בנושאים הללו, וכן מדרשים ופירושים של חז"ל עליהם. צריך ללמוד נושאים אלה בהעמקה, עד שהם יהפכו לחלק מהחשיבה של האדם. בצורה זו לא יישאר כל מקום פנוי לשום סוג של חרדה או דאגה, ובמילותיו של דוד המלך בתהילים "ה' לי, לא אירא. מה יעשה לי אדם!" (תהילים קיח, ו).

כפי שאתה יודע היטב, אמונה בהשגחה פרטית היא היסוד למונותאיזם אמיתי, נושא שמשמעותו עבורנו היא לא רק שהשם הוא אחד, אלא שישנה אחדות בכל הבריאה. במלים אחרות, לכל היקום ישנה ישות עליונה, שהוא לא רק בורא הכול, אלא הוא גם אדון הכול, אשר משגיח באופן מתמיד על כל פרט ממעשי ידיו. התוצאה הישירה מכך היא שלא יכולה להיות אפילו נקודה אחת בכל הסדר של העולם שהיא נפרדת מהישות העליונה, או

אינה נתונה תחת שליטתו בצורה כלשהי. בו בזמן, ברור שהישות העליונה היא גם המקור לשלמות ולטוב [וי"ו אחרונה בשורוק]. ולמרות שדברים רבים בעולם לא נראים מושלמים, ודורשים השלמה או שיכלול, לא יכול להיות שום ספק בכך שקיים סדר מושלם בעולם, ואפילו החלק הנמוך ביותר בסולם הבריאה, כלומר החפצים הדוממים, מראה שלמות וסימטריה נפלאה, כפי שאפשר לראות באטומים ובמולקולות של חומר לא אורגני.

לפיכך, המסקנה מוכרחה להיות שאפילו אותם דברים שדורשים השלמה, אף הם מהווים חלק מסדר מושלם זה, והנם נחוצים עבור המימוש של הטוב, והדברים הללו מוסברים באריכות בתורת החסידות. עוד מוסבר שם שכדי שהאדם יוכל להשיג שלמות, נחוץ גם שתהיה לו ההרגשה שהוא לא רק מקבל ונהנה מסדר אלוקי זה, אלא הוא גם משחק תפקיד פעיל בכך שהוא תורם לזה.

למעשה, בלשון חכמינו, זיכרוןם לברכה, לאדם ישנה היכולת והאפשרות להיות "שותף לבריאה" (שבת י, א). זוהי הסיבה לכך שהרבה דברים הושארו בעולם באופן שנותר לאדם מה לשפר ולהשלים.

ברצוני להעיר הערה נוספת - וגם זה חיוני עבור שלוות הנפש שלך - שבאמת אין שום יסוד לחרדה בשום זמן, וכפי שאתה בעצמך הזכרת במכתביך, שאתה לא מוצא לכך שום סיבה. ואפילו באותם מקרים שאתה חושב שאתה יודע את הסיבה לחרדה שלך, הסיבה הזאת היא ללא ספק דמיונית, או לפחות לא הגורם האמיתי. שכן, הגורם האמיתי הוא שחיי היומיום של האדם אינם בהרמוניה מלאה עם המציאות האמיתית של היהודי. במקרה כזה, בלתי אפשרי שלא תהיה הרגשה מביכה שנראה שאיכשהו הדברים לא מסתדרים, וחוסר ההרמוניה הזו הוא שנמצא ביסודה של החרדה, והוא קיים באופן פרופורציוני לאי ההתאמה בין דרך החיים שלו ל'אני' הטבעי האמיתי שלו.

כל אחד מכיר בכך שהחרדה קשורה בנפש. אבל במקרה של יהודי, מה שמכונה 'הנפש' היא לאמתו של דבר הנשמה. ישנם יהודים בעלי נשמה רגישה באופן מיוחד, ובמקרה כזה חוסר ההרמוניה שהוזכר למעלה עלול ליצור חרדה גדולה עוד יותר, ואפילו חריגות עדינות ו"קלות" עלולות לגרום

לכך. אבל אפילו במקרה של נשמה מן השורה ששייכת ליהודי הממוצע, חרדה מסוימת מוכרחת להיווצר באופן בלתי נמנע אם ישנו כישלון בקיום המצוות הבסיסיות.

ייתכן מאוד שלאמור למעלה יש נגיעה למצב שלך. ואם זה כך, אזי כל מה שנחוץ הוא ליישר את הענינים ולהביא את חיי היומיום של האדם ואת התנהגותו לידי הרמוניה מלאה עם המהות של הנשמה, על-ידי דבקות מוחלטת בתורה ובמצוות. או-אז ייעלמו הסימפטומים מעצמם.

נחוץ להזכיר גם שבמקרה שלך, כאשר העמדה שלך נותנת לך מידה רבה של השפעה על אלה שמסביבך, ההשפעה שלך מוכרחת להיות חלק בלתי נפרד מהחיים ההרמוניים שלך, ולכן זה חיוני שגם ההשפעה שלך תהיה בהרמוניה עם התורה במידה המלאה ביותר.

אני מציע גם שתבדוק את המזוזות בביתך, וכן את התפילין שלך, ושלפני שאתה מניח תפילין בכל יום חול בבוקר, תפריש מטבע קטנה לצדקה.

(מורה לדור נבוכ ח"א ע' 29)

## אין ממה להיבהל

בעתו קבלתי הפדיון נפש עבורה על ידי . . . בו הוא כתב לי שהיא סובלת מפחד מסוים:

רצוני בזה להדגיש שוב, שכל יהודי הן אשה והן איש צריכים להיות חזקים בבטחון בקדוש ברוך הוא, וכיון שכל יהודי מאמין באמונה שלימה שהקדוש ברוך הינו שליט העולם, כך הוא ברוך הוא הינו גם שליט על החיים של כל יהודי יחיד, הן איש והן אשה, ומכיון שבטוח שהשם יתברך הוא טוב, ודאי שהוא ינהיג לטובה, וכאשר נמצאים תחת השגחתו - השגחה פרטית - של השם יתברך, אין ממה להבהל, וכפי שדוד המלך אומר בתהלים "לא אירא רע כי אתה עמדי", וה'אתה עמדי' הוא אצל כל יהודי.

(אג"ק<sup>13</sup> [מתורגם<sup>14</sup>] ח"ה ע' רמב)

13. אגרות קודש.

14. אג"ק מתורגמות ח"א ע' 303.

## עצות לביטול הפחדים

### אמונה חזקה בהשם אחד

מענה לאישה על חיזוק מידת הביטחון ושלילת הפחד:

הנהגה יומית, כולל אמונה חזקה שהשם בעל-הבית היחיד בעולם, וכשתתנהג כרצונו (כבשולחן ערוך) דבר לא יוכל ליגע בה.

בדיקת המזוזות והתפילין.

(מצילום הכתי"ק<sup>15</sup> - פתקים ח"ב ע' 135)

### הסחת הדעת ללא מלחמה

במענה על מכתבו . . בו כותב אשר מרגיש פחד וכו'.

והנה בכלל ענינים כמו אלו אין להם מציאות (מלבד זה שהאדם חושב אודות זה ומתבונן בהם), והיסח הדעת מבטלם כליל, וידוע בענין היסח הדעת שאין זה מלחמה עם מחשבה מסוימה, שהרי גם מלחמה היפך דהיסח הדעת הוא, כי אם הענין כפשוטו שחושב ומתבונן בענינים אחרים לגמרי, וכשעולה מחשבה זו במוחו, אינו שם לבו עליה ופשיטא שאין מגדילה וגם אין נלחם כנגדה אלא דוחה אותה על ידי מחשבה אחרת וביחוד על ידי מחשבה דעניני תורה ומצות שאפילו מעט אור דוחה הרבה חשך אפילו.

מובן שהנ"ל בנקל יותר לגשם כשהגוף חזק ובריא, ולכן כדאי שישאל עצת רופא בהנוגע לזה ויעשה כהוראתו בפועל אבל כנ"ל מבלי התבונן אם יש לו רגש פחד כו' וכו'.

(אג"ק חט"ז ע' יג)

## עזרה לזולת

מענה לאישה שחלקה עם הרבי את תחושותיה הקשות ואת חרדותיה:  
 בתימהון גדול קראתי במכתבה שאינה רואה עניין שישמח אותה, לאחרי  
 כותבה שיש להם "ב"ה שתי בנות מאוד נחמדות ודתיות!"

תשתדל למעט ככל האפשרי במחשבות "איך מרגישה, האם מפחדת  
 ממה שהוא או לא וכו'", ותמורת זה תתבונן איך יכולה לעזור להשכנת  
 שלה או קרוביה שי' בהמצטרך להם, ובטח תמצא כמה דברים כאלה.  
 והמיטיב לרעהו השם מיטיב לו, ובהרבה יותר.

כיוון שצריכה להיות עשייה גם בדרך הטבע - תתייעץ ברופא ידד.

(מצילום הכתי"ק - פתקים ח"ב ע' 130)

## לימוד תניא ומזוזה בשני כיסויים

מענה לאברך שאביו שהה בבית רפואה ולא היה רגוע:

יביאו לו תניא ויקרא בו מזמן לזמן וכן מזוזה (בדוקה) במעטפה תוך  
 מעטפה . .

(היכל מנחם ח"ג ע' קמד)

## בדיקת תפילין ולימוד פרק מ"א בעל פה

ובמה שכותב אודות פחדים.

מהנכון שיבדקו את התפילין שלו, וכן ילמוד בעל פה פרק מ"א בתניא  
 קדישא מהתחלת הפרק עד לתיבת המלך בעמוד ב' ויחזור על זה במחשבה  
 או גם בדבור.

(אג"ק חי"ז ע' שלא)



## בדיקת תפילין ציצית ומזוזות, לימוד חת"ת ופעולות נוספות

קבלתי מכתבו . . בו מבקש ברכה לכך שקשה לו להרדם ומפחד, ושואל מה דעתי בזה:

לדעתי עליו להסיח דעתו מזה לגמרי, וישתדל בהקדם האפשרי לבדוק את התפילין, ציצית וגם את המזוזות בדירתו, האם הן כשרות כדין, וגם יקבל על עצמו - בלי נדר - לשמור את התקנה של חמי כ"ק אדמו"ר זצוקללה"ה נבג"מ זי"ע, לומר בכל יום לאחר התפלה בבוקר שיעור תהלים - כפי שהתהלים מחולק לימי החודש - ובכל יום חול לפני התפלה בבוקר לתת פרנק לצדקה, וגם להשתדל שלא יעבור יום שלא ילמד בו לכל הפחות כמה פסוקים בחומש מפרשת השבוע, ואיזה לימוד בתורה שבעל פה שיותר נוח לו, והנני מקוה שיתיעץ עם אנ"ש דליובאוויטש - הם יתנו לו עצה טובה בזה.

מוכרחים לדעת בעל פה משהו מתורה ולכל הפחות כמה פרקי תהלים ומשניות, וכשנדמה לו איזה פחד או מחשבה לא שמחה, יחזור אז במחשבתו פרק תהלים או משניות שידוע בעל פה, ואז בטח ירגיש טוב ויבשר לי בשורות טובות בזה.

(אג"ק [מתורגם]<sup>16</sup> חכ"א ע' קעא)

במענה על מכתבו מיום ההילולא של רבנו הזקן, במה שכותב שלפעמים מפחד הוא וגם נדמה לו שיש לו מיחוש הלב. ולדעתי שני הענינים הם ענינים של דמיון ובמילא עליו לבדוק התפילין שלו, המזוזות בדירתו או בחדרו על כל פנים וכן לבדוק בכל יום את הטלית קטן, וחזק יהיה בבטחונו בהשם יתברך המשגיח על כל אחד ואחת בהשגחה פרטית שהוא נצב עליו וכו' ומה טוב שילמוד בעל פה מהתחלת פרק מ"א בתניא קדישא על כל פנים עד התיבות לפני המלך - נ"ו ע"ב - .

בודאי שומר שלשת השיעורים השוים לכל נפש מתקנת כ"ק מו"ח אדמו"ר זצוקללה"ה נבג"מ זי"ע בחומש תהלים ותניא הידועים, ונוטל חלק

16. אג"ק מתורגמות ח"ג ע' 241.

בפעולות צעירי אגודת חב"ד ובהתועדון[יו]ת חסידיות, אשר כל זה מבטל העלמות שישנם במציאות וענינים כהנ"ל שאינם במציאות.

(אג"ק ח"י ע' רפט)

## לבישת טלית קטן

להפחד של בנם . . שי' - ילבש טלית קטן (בעל שיעור) ויסבירו שטלית קטן שומר את הנלבש בו ומגין עליו, כי הציציות מעידות שהוא עבד להשם. כן לבדוק המזוזות שתהיינה כשירות כדין, וכן אופן קביעותן.

(לקו"ש<sup>17</sup> חל"ג ע' 273)

## כדורי הרגעה

**מענה לאשה שסבלה מפחדים:**

באם הרופא המשפחתי ייתן פילן הרגעה [גלולות להרגעה] וכיוצא בזה, תמלא הוראותיו.

אזכירה על הציון להנ"ל ולכתיבה וחתימה טובה.

לבעלה שי' - בדיקת התפילין והמזוזות באם לא נבדקו בי"ב חודשים האחרונים.

(מצילום הכתי"ק - פתקים ח"א ע' 134)

## פחדים שונים

### פחדים בלילה

#### להניח תמונת כ"ק אדמו"ר

מענה לאדם שבתו היתה בוכה בלילה באופן בלתי רגיל:

בנוגע לשינת בתו תחיה - יבדוק את כל המזוזות. גם יניח אצל מטתה קודם שהולכת לישן תמונת כ"ק מורי וחמי אדמו"ר הכ"מ. - גם איזה לילות אחר שתתחיל שוב לישון בטוב.

(מצילום הכתי"ק)

#### עצות שונות

תדקדק באמירת קריאת שמע קודם שתלך לישון וכן גם בעת השינה תהיה לבוש בטלית קטן ושתבדוק הציציות שלו שכשרות הן ושמונה חוטים בכל אחת ואחת, ולפני אמירת הקריאת שמע הרי מלבד ליל שבת ולילי יום טוב, תרשום לעצמך אם חסרת מה בלימודך במשך היום שלא לשכח למלאות החסר למחר, וכשתעשה כל זה תשכב ולא תפחד ושכבת וערבה שנתך.

(אג"ק חי"ג ע' כט)

מה שכותב על דבר הפחד בלילות: יבדוק התפילין והמזוזות, ידקדק יותר בקריאת שמע שעל המיטה ועל מטתו יחזור בעל פה או במחשבה לחוד איזה שורות מתנאי, ילמוד איזה פעמים שער הבטחון בספר חובת הלבבות, ויסיח דעתו מהפחד, היינו אפילו לא להלחם בו. ומעצמו יחלש עד שיפטר מזה לגמרי. ובודאי יש אצלו תמונת כ"ק מו"ח אדמו"ר בפורמט כ"ס.

(אג"ק חי"א ע' קסב)

## פחד משדים

### ”לא ינום ולא ישן שומר ישראל”

במענה על מכתבו . . . אודות מרת... תחיה, הנה יבדקו את המזוזות בדירתה שיהיו כולן כשרות כדין, וקודם השינה תאמר על כל פנים פרשה ראשונה דקריאת שמע, ובבקר בימות החול תפריש איזה פרנק לצדקה, ותסיח דעתה לגמרי ממחשבות בטלות אודות שדים רחמנא ליצלן וכיוצא בזה, וכבר אמרו הנה לא ינום ולא ישן שומר ישראל, ונאמר באברתו יסך לך כו' לא תירא מפחד לילה כו' יקראני ואענהו וגו'.

(אג"ק חי"ב ע' סד)

### חיזוק ההנהגות הרוחניות

במה שכותב אודות . . . שי' שסיפר לו מהנעשה עם בנו . . . שליט"א, וצריך היה להסבירו אשר אין זה חס ושלום ענין של שדים רחמנא ליצלן, אלא ענין של בריאות הגוף בלבד, וכיון שבריאות הגוף תלויה בענינים רוחניים ואחר כך צריך לעשות גם בדרך הטבע, הנה יבדוק את המזוזות בביתו וכן את התפילין שלו, וכוונתי לא הבתים של התפילין מבחוץ אלא בעיקר הפרשיות שתהיינה כשרות כדין, והאם של הבן תהיה זהירה בענינים של צניעות, ובעיקר בדיני וחוקי טהרת המשפחה, ולפני הדלקת הנרות בכל ערב שבת קודש וערב יום טוב וכן בכל יום חול של שני וחמישי בשבוע בבקר תפריש לצדקה איזה פרוטות-פראנק ובנם יהיה לבוש טלית קטן וזהיר בכסוי הראש, ונוסף על זה ישאלו דעת רופא מומחה למקצוע זה ובעיר גדולה וכהוראתו כן יעשו, והשם יתברך יזכם ויצליחם לגדלו לתורה ולחופה ולמעשים טובים ושלם.

(אג"ק חי"א ע' שג)

## פחד מכשפים וכוחות שונים

### ”אין לכישוף כוח כלל וכלל”

ובמה שכותבת אשר אמרו לה על דבר מכשפה וכו' תסיח דעתה מזה לגמרי, כי בורא עולם ומנהיגו שומר עליה ואין לכישוף כח כלל וכלל ח"ו, וכאמור לעיל תתנהג כיאות לבת ישראל כשרה שכל אחת מהן נקראת בשם בת שרה רבקה רחל ולא, ועל ידי זה תתוסף בברכת השם יתברך נותן התורה והמצוה בהמצטרך לה בכלל ולשידוך טוב ביחוד.

(אג"ק חט"ו ע' ריא)

### על ידי הנהגה יומיומית - אין לאדם שליטה עליו

מובן שמוכרחני לקחת עמדה לכתבה שיש מישהו שיש לו שליטה על נשמתה וכו'. הרי זה היפך יסוד בתורתנו הקדושה תורת חיים, הוראה בחיים, שמבטיחה לכל יהודי, ולא עוד אלא לכל אדם, שאם מקיים קשר הדוק עם בורא העולם ומנהיגו ושם מבטחו בה', אזי - כדברי נעים זמירות ישראל - ה' רועי לא אחסר גו' וה' לי לא אירא גו', ואין למישהו שליטה עליו. וביחד עם זה, תורתנו הנקראת גם כן תורה אור ותורת אמת לפי שהיא מאירה דבריה לאמתתם, אומרת ומדגישה ברור שקשר האמור הוא על ידי הנהגה יומיומית על פי רצונו של הבורא ושמירת מצוותיו שציונו בתורתו, כפי שהן מרוכזות בשולחן ערוך.

עוד יסוד בתורתנו שאין הקב"ה מבקש אלא לפי כוחו של האדם, זאת אומרת שביד כל אחד ואחת להתנהג על פי רצונו כנ"ל למרות כל מה שהיה בעבר, ואין הדבר תלוי אלא ברצונו והחלטתו האמתיים של האדם. ולא עוד, אלא שהתורה מבטיחה שאפשר לעשות כל זה מתוך שמחה וטוב לבב.

וכיון שואהבת לרעך כמוך כלל גדול בתורה, בודאי תשתדל להשפיע על כל אלה שאפשר לה להשפיע עליהם שגם הם יסדרו אורח חייהם: על פי השולחן ערוך. ודברים היוצאים מן הלב נכנסים אל הלב ופועלים פעולתם, בפרט כשמלווים בדוגמא חיה.

בברכה להצלחה בכל האמור, ובפרט שזכתה ודרה בארץ אשר תמיד עיני  
ה' אלקיך בה מרשית השנה ועד אחרית שנה.

(היכל מנחם ח"ב ע' כג)

## הסחת הדעת

**מענה לאישה שחששה מנזק שיעוללו לה מכשפים למיניהם:**

ותסיח דעת לגמרי שמי-שהוא (מהודו, או ממקום אחר) יכול להזיקה  
ח"ו, כי השם שומר עליה.

ותחדל אפילו לחשוב על אליל או כיוצא בזה - כי אין בהם ממש כלל  
וכלל. וזהו רק דמיון במחשבתה, ותו לא.

בדיקת המזוזות.

(מצילום הכתי"ק - פתקים ח"ב ע' 134)

## ה' משגיח על כל אחד

עליה לשכוח לגמרי את מה שאומרים לה אודות עניני כישוף וכדומה, כי  
על כל אחד ואחת השם יתברך משגיח בהשגחה פרטית, צריך רק להתנהג  
כרצון השם יתברך כפי שהורה לנו בתורתו, ואז רואים את הטוב מהשם  
יתברך במה שנחוץ.

בטח שומרת את המנהג הטוב של בנות ישראל הכשרות לתת לצדקה  
בכל פעם לפני הדלקת נרות בערב שבת וערב יום טוב. ומהנכון גם לבדוק  
את המזוזות בדירתה, שיהיו כולן כשרות כדין. והשם יתברך יעזור שתוכל  
לבשר בקרוב בשורות טובות אודות כל הענינים שמזכירה במכתבה.

(אג"ק [מתורגם]<sup>18</sup> חט"ו ע' רטו)

במענה על מכתבו . . בו כותב ראשי פרקים מאשר עבר עליו, ומה  
שתולה ומזכיר בעניני מכשפים כשפים וכו'.

18. אג"ק מתורגמות ח"ב ע' 393.

הנה יסיח דעתו מזה לגמרי מכל וכל, ויתחזק בבטחונו בהשם יתברך המשגיח על כל אחד ואחד בהשגחה פרטית, אלא שצריך לבדוק את התפילין שלו וכן את המזוזות בדירתו, ובכל יום חול לפני התפלה בבקר יפריש איזה פרוטות לצדקה, ולאחרי התפלה בבקר, וגם בשבת קודש ויום טוב יאמר השיעור תהלים חדשי - כפי שנחלק התהלים לימי החדש.

(אג"ק חט"ז ע' קסד)

## זהירות במצוות ה'

במענה על מכתבו . . בו כותב אודות... ואשר עולה במחשבת מי שהוא, שעשו לה כשפים רחמנא ליצלן וכו' ושואל דעתי בזה.

והנה יאמר להאשה הנ"ל אשר תסיח דעתה לגמרי מכל הענין, ותקבל על עצמה להיות זהירה במצות השם יתברך ויתעלה בכלל, וביחוד במצות המסורות לנשים ובעיקר בדיני וחוקי טהרת המשפחה, נדה, הפסק טהרה, טבילה במקוה כשרה דוקא, ולא ממימי העיר וכו', ותרבה בהכנסת אורחים כפי יכולתה, והבעל שלה יבדוק את התפילין שלו וכן את המזוזות בביתם שיהיו כשרות כדין, ובכל יום חול קודם תפלת שחרית יתן איזה פרוטות לצדקה, וכשיחליטו לעשות כל האמור לעיל בלבב שלם ויתחילו בזה תיכף ומיד, הנה מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא ישמרם מכל צרה וצוקה ח"ו, ויגדלו את ילידיהם שיחיו לתורה ולחופה ולמעשים טובים.

(אג"ק ח"ב ע' יב)

## בקיאות בהלכות הנצרכות

עדותו של הרב דובער קליין:

. . שאלה נוספת ששאלתי הייתה קשורה בחוויות שעברתי בדרום מזרח אסיה, שם פגשתי אנשים רבים שעסקו במאגיה שחורה, וחששתי קצת שמא לאורך הדרך מישהו הטיל עלי איזה שהוא כישוף או קללה. רציתי לדעת אם יש מקום לדאגה בנושא זה.

הרבי הפיג את החששות שלי מכל וכל: "לא מאגיה שחורה ולא מאגיה לבנה יכולה להשפיע בקביעות על שום אדם", אמר הרבי, והוסיף, "אבל חשוב שתלמד שולחן ערוך ותהיה בקיא בהלכות הנצרכות".

(הסיפור שלי, jem גיליון 235)

## "לברר האם נולדה בטהרה"

במענה על מכתבו . . בו כותב אודות העלמה... שהמירה את דתה רחמנא ליצלן וישנן תולים זה בכשוף וכיוצא בזה וכו'.

והנה יסיחו דעתם מביאור ענינים כאלו על ידי כשוף, כי זהו מחליש ההשתדלות בהצלתה, שהרי ישראל אף על פי שחטא ישראל הוא ומחוייבים לעשות כל האפשרי בזה וגם על פי דרך הטבע, ובודאי אשר יש למצוא ענינים טבעיים שהיו מהמסייעים לצעד המבהיל הנ"ל ואז יקל למצוא התרופות איך להלחם נגדם.

אבל נוסף על הנ"ל צריך לברר אם נולדה בטהרה, זאת אומרת בעת שאמה התעברה בה, היתה מותרת על פי דין תורה, ובאם ח"ו היתה בזה איזה מגרעת, על ההורים להחליט בתוקף שמכאן ולהבא ידקדקו בשמירת זוהירות חוקי ודיני טהרת המשפחה ככל הדרוש וישפיעו בכל סביבתם בזה, שהרי ההשפעה על הזולת הוא תיקון במקצת על העבר, והשם יתברך הרואה ללבב כשיראה החלטתם בזה, בטח יוסיף בברכתו שתצליח ההשתדלות בהצלת נפש מישראל, ויהי רצון שיבשר טוב בזה . .

נ.ב.

בטח יבררו גם כן אם לא היה בזה גם ענין של אהבה זרה ח"ו. ומסיימים בטוב.

(אג"ק חט"ו ע' שפד)



## פחד מעין הרע

### ”אי אפשר כלל שישלוט בה עין הרע”

באם המזוזות כשרות והעיקר הנהגה יומית [על פי שולחן ערוך]. אי אפשר כלל שישלוט בה עין הרע.

והחלטה תקיפה בהנהגה יומית שתהא מתאימה להוראות תורתנו תורת חיים וקיום מצותיה עליהם נאמר וחי בהם, שנוסף על העיקר שכן הוא ציווי הקב”ה, הרי זה גם הדרך לקבלת הברכה להמצטרך להאדם.

(היכל מנחם ח”ב ע’ צא)

### הסחת דעת מבטלת עין הרע

ובמה שכותב אודות פלוני בן פלוני שחש לעין הרע וכו’, הרי בענינים כגון אלו, כשאין משימים לב לזה כלל והיסח הדעת בתכלית, מבטלים אותם, וכיון שהזכיר על דבר זה במכתבו, הנה יבדוק את התפילין שלו ואת המזוזות בדירתם, וזוגתו תחיה תחזיק במנהג בנות ישראל הכשרות להפריש לצדקה קודם הדלקת הנרות בכל ערב שבת קודש וערב יום טוב...

(אג”ק חי”ג ע’ צד)

### לימוד ואמירת פרק כ”ג בתהילים

מענה לאישה שסבלה מפחדים וחששה מעין הרע:

תלמוד עד שתדע התוכן (לאו דווקא התיבות) של מזמור 23 בתהלים (אין נפקאמינה באיזה לשון תלמד).

תאמר מזמור הנ”ל ביום השבת-קודש, שני, חמישי, בלי נדר. בבוקר דימות החול וכן לפני הדלקת נרות בערב שבת ויום-טוב - תפריש סנט אחדים לצדקה, בלי נדר.

לא תשים לב כלל - מכאן ולהבא - באם מי שהוא מדבר אודותה וכיוצא

בזה, וכן לא תשאלם על דבר זה כלל, כי (כאמור במזמור הנ"ל) ה' עמדה, ואך טוב וחסד ירדפוה - ובמילא, אין שליטה עליה, ח"ו, ממי שהוא כלל.

(מצילום הכתי"ק - פתקים ח"א ע' 134)

## פחד מברקים ורעמים

### לימוד ושינון תניא ומשניות בעל פה

במענה למכתבו, בו כותב אשר לפעמים פוחד הוא מברק וכיוצא בזה. הנה ילמוד בעל פה איזה פרקים משניות ולפחות פרק אחד תניא, ומזמן לזמן יחזור עליו בהלכו ברחוב וכיוצא בזה וכיוון שבמוחו יהיו חקוקים דברי תורתנו הנתונה מהשם יתברך בורא העולם, יתוסף על ידי זה בברכות השם יתברך ושמירתו בכל עניניו.

(אג"ק חי"ח ע' קכד)

### התבוננות בתמונתו של הרבי

במה שכותב אודות ברקים ורעמים, הנה יבדקו את התפילין שלו וכן את המזוזות בדירתם, ויהיה בקירוב מקום אליו תמונת כ"ק מו"ח אדמו"ר וצוקללה"ה ובפרט בזמנים שהנ"ל רגיל, ואז הרי גם בהתבוננות קלה יסור ממנו כל הפחד, מלבד האמור במאמרי רז"ל, שניתנו לפשט עקמומיות שבלב.

(אג"ק חי"ב ע' רסו)

## פחד מטיסה

### תהילים, תניא וציצית כשרה

מענה לאדם שכתב על חברו: "ביקש לשאול, מזדמן לו לטוס באוירון לעתים תקופות, ויש לו פחד וכו', ושואל עצת וברכת כ"ק אדמו"ר שליט"א":

יהיה עמו תהילים ותניא (אותיות איתן) וכפשוט טלית קטן כשר.

(מצילום הכתי"ק)

## ביטחון בטיסה - סידור, תהילים ותפילת הדרך

אגב המענה הקודם, מובא פה מענה למנהל חברת תעופה פרטית, שתאונה אירעה באחד ממטוסיו ושאל אם זהו סימן שעליו לסגור את החברה. הרבי שלל את הרעיון, והוסיף:

אלא שיהיה בכל אחד מהם סידור, תהילים, טופסי תפילת הדרך - מונחים בכמה מקומות בהאווירונים.

(מצילום הכתי"ק - פתקים ח"ב ע' 296)

## פחד קהל

### חזרה בעל פה על פרק מ"א בתניא

מענה לא' ביחידות:

שאלה: כאשר הנני עומד ומדבר בפני התלמידים יש לי "אימת הציבור" וכיוצא בזה.

מענה: תשנן פרק מ"א בתניא, ואז אין ממה לפחד.

(היכל מנחם ח"ג ע' רנז)

### עדותו של הרב אליעזר ליכטשטיין:

. . ניצלתי את ההזדמנות הזו וסיפרתי לרבי שלעתים יש לי 'פחד קהל', וקושי לעמוד ולדבר בפני הילדים. הרבי אמר לי לחזור בעל פה על פרק מ"א בתניא, ואחר כך פנה אל אשתי ובחיוך על פניו אמר, "בפני הקב"ה אין לו כזה מורא..." - כלומר, אם מהקב"ה אתה לא ירא כל כך, מה יש לך לפחד מפני הילדים?

(הסיפור שלי, jem, גיליון 231)

## פחדים שונים

### פחד משהייה לבד

מענה לשאלה אודות אישה "נשואה ויש לה שתי בנות, וזה כעשר שנים שיש לה פחד ויראה לשבת לבדה בבית... ותמיד דורשת שמישהו יהיה עמה. ביקרו אותה אצל כמה פסיכולוגים אבל ללא כל תועלת. וביקשו לשאול אצל כ"ק אדמו"ר שליט"א מה לעשות בכגון דא. כן ביקשו ברכה":

דיוק כדרוש בענייני טהרת המשפחה - העיקר ולראשונה.

עוד - מזוזה בדוקה (ובכלי לפנים מכלי) בפאקעט בוק [תיק היד] שלה. בדיקת המזוזות בדירתה.

לאחר הנ"ל - ישאלו עוד הפעם רופא מומחה, ויעשו כהוראתו.

(מצילום הכתי"ק - פתקים ח"ב ע' 133)

### פחד מאדם שיזיק

כבר כתבתי לו שיחדול לפחד מה יעשה לו בן אדם, ואלקינו שבשמים משגיח על כל אחד ואחת בהשגחה פרטית והוא עצם הטוב, ורק צריך לעשות הצנורות והכלים להמשכת וקבלת ברכותיו, והם עניני תורה ומצותיה, וכשצריך תוספת ברכה צריך להוסיף בתורה ומצוות שבהם ועל דם מקבלים ברכות השם יתברך.

(אג"ק חט"ו ע' שו)

### פחד בגיל המעבר

לכתבו אודות הפחד שנופל עליו לפעמים וכולי, בודאי יודע שתופעה רגילה היא לפי ערך בשנות המעבר כמו בגילו. וכדאי להתייעץ עם רופא במקצוע זה ולשמוע עצתו והוראתו.

(אג"ק חכ"ה ע' יז)

## פחד בזמן הריון

ובמה שכותב שלפעמים מפחדת, יש לבדוק המזוזות בדירתם, והתפילין שלו. וכן, שנוסף על מה שבודאי נוהגת במנהג הטוב של בנות ישראל הכשרות להפריש לצדקה קודם הדלקת הנרות בכל ערב שבת וערב יום טוב, הנה תעשה כן בכל יום חול בבקר להפריש לצדקה איזה פרוטות - עד לאחר הלידה בשעה טובה ומוצלחת.

(אג"ק ח"ג ע' ק"פ)

## פחד מהעתיד

**מענה לאדם ששטח לפני הרבי את דאגותיו וחשותיו מפני העתיד:**

יתעסק בלימוד דא"ח [דברי אלוקים חיים - חסידות] ביראת שמים, ועל פי מאמר רבותינו זכרונם לברכה, מבטלין ממנו יראה ופחד אחר, ו"יראת הוי' לחיים" בגשמיות ורוחניות.

(מצילום הכתי"ק - פתקים ח"ב ע' 86)



# המלצות

ב"ה

## מנחם מענדל גלוצובסקי

רב קהילת חב"ד ומרכז העיר רחובות  
וחבר בי"ד רבני חב"ד באה"ק ת"ו

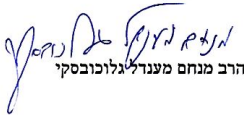
י"ד מרחשון ה'תשפ"ד

שמחתי בראותי פרקים מהספר "עצות בנפשי", ליקוט מתוך מכתבי ומענות הרבי נשיא דורנו, ובהם עצות לאתגרים נפשיים וחינוכיים, ויחס הרבי לפסיכולוגיה המודרנית, שחיבר ידידי ר' יעקב טריטו שי.

מצאתי סידור הדברים באופן ברור וערוך בטוב טעם. הנושאים המופיעים בו חשובים מאוד לדורנו, ורבים מהמוסדות והמשפחות מתמודדים איתם בחיי היום-יום.

ינעם לי מאוד לברך את ידידי, שיזכה להפיץ את ספרו מתוך בריאות הגוף ומנוחת הנפש ושמחה וטוב לבב. ויהי רצון שהספר יתקבל בתשואות חן בקרב הקהילות והמחנכים, וזכות הרבים תעמוד לו ולזרעו עד עולם.

הכו"ח בידידות ובר"ש

  
הרב מנחם מענדל גלוצובסקי



רח' העצמאות 8 קרית אתא  
טל: 04-8440441



חיים שלמה דיסקין  
רב העיר קרית אתא

היבנות הראשית והמועצה הרחבת  
קרית אתא

ב"ה

כבוד הרה"ח הר"ר יעקב שיח' טויטו  
שלום וברכה.

שמחתי מאוד לקבל את הספר החשוב עד מאוד אותו ערכת  
בטוב טעם בשם "עצות בנפשי".

הספר כולל עצות והדרכות שזכה דורנו לקבל במשך השנים  
מרבינו נשיאנו, יחסו לבעיות איתן מתמודדים בעיקר בדור שלנו.  
בעיות נפש, הפרעות נפשיות, היחס לילדים מיוחדים, שיטות  
הטיפול בנפש האדם, מי ראוי לטפל בסוג זה של בעיות והתמודדויות  
ועוד.

ידוע שהספר שהגיש אותנו להכרת נפש האדם ובמיוחד  
במלחמה שבין שתי הנפשות והיכולת להתמודד עם קשיי היצר  
ותאוות העולם הלא הוא ספר ה"תניא" היסוד של חסידות חב"ד.

אך הצורך בספר בו יפורטו העצות המעשיות לכל בעיה בדורנו  
דור של ליקוי המאורות השמים אור לחושך וחושך לאור, במיוחד  
בתחום הנפש רב הוא. רבים אינם מודעים לאוצר הגדול של הרבי  
ב"אגרות קודש" ובספרי השיחות בהם התייחס הרבי לבעיות הדור.

זכות גדולה נפלה בחלקך שאספת, ליקטת את הכל בספר אחד.  
הספר ערוך היטב, שווה לכל נפש ובעזה"י יביא מזור לסובלים,  
למשפחותיהם, למחנכים ולקהילה.



חיים שלמה דיסקין

**פרופ' חנוך מיודובניק – פסיכיאטר מומחה**

miodownik.ch@gmail.com

רח' מרכז עליאש 8, באר שבע . טל. 6274854 – 08

**חשון-תשפ"ד**

כארבעים שנה אני רופא, ומתוכם למעלה משלושים שנה עובד כפסיכיאטר. גם רופא הגוף וגם רופא הנפש עומדים כל הזמן מול אתגרים מקצועיים ואנושיים מיוחדים במינם הדורשים תעצומות נפש, ידע, ויכולת מקצועית.

אין לו לרופא, ובעיקר אם הוא "הטוב שברופאים", אלא לסמוך על מה שלמעלה ממנו. הרפואה היא שליחות של ממש, להביא מזור לאלו הזקוקים לרפואה.

כחסידי ואנשי מעשה, אנו חייבים לעמוד על בהונות רגלינו, להסתכל ולראות מה למעלה מאתנו, איך נתחבר אל האמת האלוהית.

מה יכול להיות יותר אמת ויותר צינור אל הקב"ה?

כאן נכנס לעולמנו הרבי, הרבי של כולנו, של כל היהודים, שרוצה ומצליח לחבר אותנו אל האמת.

הספר הנפלא "עצות בנפשי" הינו ליקוט עצותיו והדרכותיו של הרבי מליובאוויטש לאתגרים נפשיים וחינוכיים ויחס הרבי לפסיכולוגיה ולעולם הטיפול הנפשי.

לא מדובר על ספר עצות לרופא. כל אחד ואחד מאיתנו יוכל למצוא את עצמו, בעיותיו, מחשבותיו, ספקותיו, קשיי ההתמודדות עם כל אלה.

בדור נבוך ומבולבל כמו שלנו, אנחנו חייבים לקבל הדרכה של קדושה, הדרכה של יועץ האמת, עצות מאירות שעומדות מעבר למחסום הזמן והמקום.

כאיש מקצוע של "השנים המודרניות", אני עומד נפעם מול העצות שבעצם היו צופות פני עתיד. ברור שהדברים נכתבו מתוך השראת רוח קודשו של הרבי. אלו דברים שאילו לא ידעתי שנאמרו או נכתבו לפני שנים רבות, הייתי משוכנע שהם מפירות השנים האחרונות. כל זה בניגוד למה שחשבו בעת שנכתבו, וכעת הם כאילו מובנים מאליהם.

הרבי בעצותיו לנפש הדוויה, המתלבטת, העייפה והסובלת, מגיש ליהודי הזקוק לעצותיו את הפתרונות הייחודיים והמתאימים בדיוק לו.

בספר "עצות בנפשי" מצאתי לא אחת רעיונות שנראו כאילו לא ברורים מאליהם, ובהשגחה פרטית הרבי הוביל אותי לפתרון המתאים לזה שפנה אלי לקבל עזרה.

אין לי ספק שרבים יוכלו להפיק תועלת מעצות אלה, שהן עצות טהורות וקדושות ומתאימות בדיוק רב דווקא לך הקורא או הקוראת.

נוכל ליהנות ולהתקדם ברוחניות ובבריאות הנפשית של כל אחד ואחת מאיתנו ולהפוך את הדברים מעולם המחשבה הטהורה, לעולם המעשה בפועל ממש, ובכך להתקדם ולקדם את העולם כולו לתקופה של גאולה אמיתית ושלימה, כללית ופרטית, בביאת משיח צדקנו בקרוב ממש.

**פרופ' חנוך מיודובניק**

פסיכיאטר מומחה

אוניברסיטת בן גוריון בנגב

מרכז בריאות הנפש, ב"ש





## תגובות

אצל חסידים יש את האורים ותומים שזו התורה וההשקפה של כ"ק אד"ש מה"מ. העניין חשוב עוד יותר כשמדברים על ענינים הקשורים בנפש האדם. הספר עצות בנפשי מקבץ את כל המקומות בהם הרבי מדבר על ענינים הקשורים לנפש האדם, ספר אשר כשמו, נותן לנו עצות לנפשינו. הרב **מאיר וילשאנסקי**, מנהל חינוכי בישיבת חח"ל צפת.

ספר מדהים ומיוחד!

התפעלתי מאוד מהגישה החסידית לדברי הרבי - רואים שדברי הרבי הם נקודת המוצא.

הספר ממש מסודר והבאת בו הרבה מקורות פחות מוכרים. המלצתי עליו בחום גם לחברים.

הרב **נועם בן חמו**, ירושלים

ראשית רציתי להודות לך מקרב לב על היצירה המופלאה שעשית, זה עוזר לי מאוד הן בעבודתי בישיבה והן בעבודתי בקליניקה.

זה נותן בהירות בהבנה מה לקרב ומה לרחק מהדעות ומהשיטות הרבות לרוממות הנפש.

ובעיקר איך האמונה והבטחון בה' וכו' הוא כלי לא פחות יעיל ובעצם באמת הרבה יותר יעיל מכל השיטות, רק שצריך לשלב אותו בצורה נכונה ומעשית וכו'.

ב. כל כך נהנתי באופן אישי מהספר שהחלטנו בארגון 'כרמי שלי' לחלק אותו לצוות הישיבות וב"ה חילקנו כמה מאות ספרים. וחשוב לי לומר שקיבלתי כל כך הרבה תגובות חמות הן מהצעירים החדשים והן ובעיקר מהמבוגרים הוותיקים כמה שהספר פתח להם צוהר חדש בעבודתם הקדושה.

בהערכה גדולה ובתודה עמוקה

הרב **נטע גערליצקי**, לוד

זה למעלה מחמש עשרה שנים שאני פוגש בני נוער שמתמודדים עם אתגרי החיים, אני חושב שהספר הזה הוא חובה לכל הורה שמעוניין לקבל את השקפתו של הרבי בכל נושא ובעיקר בנושאים עדינים הדורשים רגישות מיוחדת.

הספר מומלץ לכל אחד ובייחוד לאנשי חינוך, משפיעים ואנשי טיפול שדוקים להכוונה של הרבי בנושאים אלו.

הספר "עצות בנפשי" נמצא אצלי בקליניקה ואני מעיין בו מפעם לפעם, הוא מחיה נפשות ממש ומאיר את הדברים בגישה המיוחדת של הרבי.

**דובי ברוד,**

מטפל רגשי M.A מתמחה בטיפול בבני נוער ומנחה הורים

כמטפלים רגשיים, אנו חשופים למגוון תאוריות המצריכות כל הזמן לעשות סדר בלב ובראש על מנת לא להתבלבל ולהישאר מכווני מטרה אלוקית.

הספר "עצות בנפשי" בא וענה בדיוק על צורך זה.

קראתי ושבתי וקראתי ואשוב ואקרא את הליקוט המדויק שלא הייתי יכולה לעשות לבד, עד כי התכנים של הרבי יהיו חקוקים בליבת מהותי כמטפלת.

**חני ירס** - מטפלת בפסיכודרמה MA

קראנו את הספר בשבת פשוט מדהים! איזו עבודה נעשתה פה. היה מרגש ממש לקרוא את המכתבים של הרבי! ממש חובה בכל בית, יישר כוח!

**ש.** אור יהודה

ממליצה בחום, ספר נפלא ממש!

אני חרשתי אותו.. בהיר, רהוט, ערוך בצורה נעימה, לפי נושאים, נעים לעין וממש מסדר את המוח ונותן עצות.

עד לא מזמן היה לי סדר לימוד בו והכל מהרבי, אבל בלשון מובנת. ממש מומלץ, ממש!

**דבורה לאה קליינברג**, קרית שמואל

400  
עמודים



ספר ראשון  
מסוגו!

ספר  
כזה  
עוד  
לא  
היה

לקט עצות והדרכות מהרבי מליובאוויטש  
לאתגרים נפשיים וחינוכיים, ויחסו לפסיכולוגיה  
ולעולם הטיפול הנפשי.

הספר שיתן לכם כלים פרקטיים למגוון רחב  
של התמודדויות חינוכיות ופסיכולוגיות.

**חובה לכל הורה, מחנך ומטפל.**



הספר נמכר בחנויות העובדות עם רשתות קה"ת, חיש  והיכל מנחם  לרכישה און ליין באתר היכל מנחם:  [www.heichalmenachem.com](http://www.heichalmenachem.com)

מחיר מיוחד לכמויות במס' 0525094770