בס"ד

נפש שובב

מתוך שיעורי תורת הנפש ע"י הגה"צ ר' יהושע נתן פייפער שליט"א, אבד"ק ברכת מנחם

גליון ט"ז

"הייתי נבהל"

מהי 'טראומה' וכיצד לטפל בה

רפואת הנפש ורפואת הגוף שוות זו לזו

בגליון הקודם (מאמר חנוניך חלץ ממסגרים) נגענו במושג יסוד בתורת הנפש הקרוי 'טראומה' [trauma], שה־פחד מהעתיד לקרות - הנובע על פי רוב ממעשה או חשש שאדם שמע או הרגיש, גדול רב ורם כל כך, עד שמפריע ומונע ממנו לחיות את חיי היום יום כראוי. והעמקנו לראות בין הדברים, את ה'טראומה' הגדולה שאבותינו ורבותינו יכלו להימצא בה בשנות חייהם הקשות, ואת דרך החיים שסללו עבורנו שלא לתת לרגשות הפחד והדאגה להביאנו לידי מרה שחורה ועצבות, ואדרבה, לקחת את הדוחק והמיצר ולחזק בהם אחרים לבל יפלו ושיתייצבו על דרך המלך.

במאמר שלפנינו, נרחיב ונשרש לעומק מהו המושג 'טראומה', כדי להבין על נכון מה מתחולל בגוף האדם הנמצא במצב זה ומהי הדרך להחיש מזור ותרופה למכת נפש זו. כי כשנבין היטב את הגדרתה ועניינה, נוכל להגיע לידי 'נפשי ישובב', מנוחת הדעת ורוגע הנפש, ולעבוד את ה' מתוך הרחבת המוחין כרצון איש ואיש.

כלל גדול מסור בידינו מחכמי האמת ורופאי הנפשות, לפיו רפואת הגוף

תוכן העניינים:

א. רפואת הנפש נלמדת מרפואת הגוף.

ב. הטעות שבדחיקת 'טראומה' ורגש.

ג. מכת גוף מתרפאה מאליה ומכת נפש נשארת חקוקה בלב.

ד. ריפוי טראומת הנפש על ידי ההתבוננות בכאב ובמשמעותו.

ה. 'דאגה בלב איש ישחינה לאחרים' - אופן הרפואה בזה.

ורפואת הנפש חד הן, היינו, שחולי הגוף ודרכי רפואתו - שהם חיצונים ונגלים לכל, מלמדים ומגלים את דרך החולי והרפואה של הנפש הפנימית, שכן הגוף אינו אלא לבוש לנפש הפנימית שבתוכו.

ועל פי יסוד זה נבאר, שכשם שכשגוף נחבל ומקבל מכה, נחלקים הברואים לשני מחנות: **א.** אנשים שגופם אינו מייחס חשיבות למכה והפצע מגליד ומתרפא במהרה. **ב.** אנשים שגופם חלוש יותר, ואשר על כן זמן רפואתם מכל מכאוב ומכה ארוך יותר.

כן גם לענין 'חולי הנפש', כשבאה לאדם ידיעה או ענין חדש שלא הורגל בה עד אז המערערת אצלו מה שהיה מוסכם אצלו מאז ומעולם, רובא דעלמא לוקחים את המציאות החדשה ששמעו עליה, ומבינים כיצד היא נוגעת אליהם, ונשארים צלולים ומיושבים בדעתם וממשיכים את חייהם במעט זהירות נוספת, אך יש אנשים שכשמקבלים ידיעה או מציאות חדשה, תיכף ומיד הם נכנסים ל'טראומת נפש' וכל מוחם ומחשבתם אינו אלא על מה ששמעו זה עתה, ממה היא נעשתה וכיצד ישמרו מפניה עד שקשה מאד להרגיעם.

שלא לדחוק חלילה סערת רגש ו'טראומה'

ועוד זאת למדים אנו מדימוי רפואת הנפש לרפואת הגוף, שכשם שבחולי הגוף אי אפשר לומר למקבל המכה שאין במכאובו מאומה, כי אין החי יכול להכחיש את החי שהגוף נחבל ודואב עליו, כך גם ב'טראומת הנפש' לא שייך לומר לאדם הנמצא ב'טראומה' ופחד שאין ממש בפחדיו והוא לחוץ ודואג לחינם. לפי שהאמת איתו וחששו קיים, אלא שחסרה לו ההבנה, שאותו דבר ששמע עליו אמנם קשה וכואב, אך צריך לעיין בו ולראות האם הוא אכן חמור כל כך, או כיצד שייך לסדר זאת באופן שלא

אנא נפשי כתבית יהבית

'כל המדות הם צפונים בנפש האדם, עד שהרוח מעלה איזה ציור על הלב, ויש בכח האדם להעלות את הציור למעלה וכן להשפילו למטה, למשל, 'יכול לעורר ציור טוב או רע מן המדות, ואז 'יבוא בו הרוח ויגלהו ויעלהו אל הלב להמשיל בו הציור הלז, כמו ציור הגאוה או הענוה הקנאה והתאוה וכדומה.

בין כוחות הנפש נמצא גם כן הדאגה, שהוא מה שאדם דואג על העתיד, והציור הזה כשימשול בלב מנפש ועד בשר 'יכלה, שגם העשיר והשליו, כשתמשול הדאגה בלבו, 'ידאג על העתיד פן 'יחרב ביתו, פן 'יכלה עשרו, פן 'ימותו בניו, פן 'ימשלו אויביו עליו וכדומה, והוא ביגון תמידי, ועת 'יעלה ציור הדאגה בלב, נתן החכם ב' עצות לזה: א. להשפיל הציור הלז ולהורידו לעומק הנפש, ושם בחושך שמו 'יכוסה על ידי שיסיח דעתו מרעיונות כאלה ולא 'ידאג. ב. שיעלה על לבו ציורים טובים מתנגדים לציורי הדאגה, למשל, 'יצייר שאחריתו טוב, שביתו 'יעמוד נכון - שהוא מלא ברכת ה', ושיש תקוה לאחריתו.

וזה שכתוב 'דאגה בלב איש' - כשעלה ציור הדאגה וימשול בלב, העצה או ש'ישחנה' ויורידנה למטה, או שישמחנה בדבר טוב, ועל ידי ציור טוב לעומת ציור הרע והמעציב ישמח אותה.

וכן אמרו חז"ל (יומא עה, א) חד אמר יסיחנה מדעתו וחד אמר יסיחנה לאחרים. ושניהם אמת ומיוסדים בשני חלקי הכתוב, במה שכתוב 'יְשִׂיחֶנָּה' הוא שיסיחנה מדעתו, ובמה שכתוב 'דבר טוב ישמחנה' - הוא שיסיח אותה לאחרים רצה לומר לרעיונות אחרות טובות משמחות.

(קדוש ישראל - חלק שני עמוד סג)

יפגע בו.

והדרך הנכונה לטפל בסערת רגשות וב'טראומה', אינה על ידי דחיקת הקושי, לומר לאותו אחד שאין ממש בפחדיו וחששו לשווא, כי האמת איתו ללא ספק שהמכה כואבת, ומה שחברו אינו מתפעל מזה הוא רק משום שזכה ל'נפש בריאה' וכאב זה אינו גורם לו לערעור שלוותו, ומשל למה הדבר דומה, לשני אנשים שהילכו בדרך סמוך למים שנפלו והחליקו על גבי הארץ, שלא ניתן להקיש ולשאול כיצד אחד שבר את רגליו והשני קם בלא פגע, כי הראשון היה חלוש בטבעו ובעל עצמות רכות, וחברו היה בריא ואיתן ועם עצמות וגידים וחזקים, שכמו כן בעת נפילה ל'מים רבים' של עירוב המוחין, לא שייך לשאול ולהקיש מאחד לרעהו, כי כל אחד ואחד מגיב לטרדת הנפש באופן שונה.

'חדר טראומה' בחולי הנפש

'טראומת הנפש' ורפואתה למה היא דומה, למקום הנקרא 'חדר טראומה' הנמצא בכל בית חולים [hospital] לריפוי הגוף, שתפקידו להשיב את הגוף לתיקונו הכ־ללי, ורק לאחר שהגוף חוזר מעט לסדרו, ניתן להתחיל ולראות אלו חושים וגידים צריכים רפואה פרטית יותר ולהעביר את החולה למחלקת בית החולים [Hospital ward] המתמחה בענין זה בייחוד, כי לא ניתן להתחיל בריפוי איבר פרטי מבלי לה־תייחס תחילה ל'טראומה' הכללית. שכך גם ב'טראומת הנפש', תחילה וראש צריך לקבל את ה'חולה בנפשו' ולהבין את הקושי והמכאוב שבאו לפתחו ולסייע לו, ורק לאחר מכן אפשר להחיש לו מזור ותרופה על ידי הבנת המציאות החדשה, ולראות כיצד ניתן לסייע בעדו בפרטים הקטנים שהביאו לידי חולי הנפש.

מכת גוף עדיפה ממכת נפש

ועלינו לדעת, כי ה'טראומה' שבנפש היא עמוקה ואמיתית, ואין מקום לזלזל ולומר לאדם 'וכי נער אתה שהינך מפחד ומתהלך בחרדה על זאת', כי הנפש בשונה מהגוף אינה מתרפאה בכדי, וכל פגיעה רעה ברגשות הנפש נשארת חקוקה וטבועה וקשה מאד לשרשה מן המח, וכאותה שפירש בקדשו **הרבי ר' יהונתן אייבשיץ זצ"ל בספרו 'תפארת יהונתן'** מה שכתוב (שמות כא, יח) 'וכי יְרִיבֻן אנשים והכה איש

הדרך הנכונה לטפל בסערת רגשות וב'טראומה', אינה על ידי דחיקת הקושי, לומר לאותו אחד שאין ממש בפחדיו וחששו לשווא,

את רעהו באבן או באגרוף', שרמז והדרכה יש בה, כיצד 'ראוי לריב' ולהתנהג עם שונאו גם בשעת מדון ומחלוקת, שכשנמצאים במצב של 'וכי יְרִיבֻן אנשים' וכל אחד חורש רעה לחברו, טוב יותר שיתקיים 'והכה איש את רעהו באבן או באגרוף', שיכהו ויזיק את גופו ואפילו 'באבן או באגרוף', ממה שיקניטו בדברים, לפי שחולי הגוף הוא דבר המתרפא והולך לאחר זמן, וגם אם נפל ונכשל במרים על יד על חברו, לא יהיה לדבר סימן עולמית, מה שאינו בהלבנת פנים והשפלת נפשו, שאין רפואה למכה זו ואברתו לעד שמרה, כי נשאר תמיד בנפש הזכרון מאותו דיבור וענין.

'טראומה' נשארת חקוקה בנפש

וזהו שאומרת כנסת ישראל על חורבן הבית וגלות ירושלים 'זכור תזכור ותשוח עלי נפשי' (איכה ג, כ), שאף על פי שלדאבון לב אנו מצויים בגלות שנים רבות כל כך, כשאנו נזכרים ש'מפני חטאנו גלינו מארצנו ונתרחקנו מעל אדמתנו', הפורענויות קמה וגם נצבה מחדש ו'תשוח עלי נפשי', כי במעשה החורבן יש 'טראומה רוחנית' וחרדה בכלל ישראל עד עולם, וזכרון זה אינו יכול להימחק ונשאר קבוע לעד, כ'טראומה' שלא פקעה בכדי.

וצא ולמד מיוסף הצדיק, שאף שהיה משנה למלך ונתון ברומו של עולם, שליט ומשביר לכל עם הארץ (בראשית מב, ו), וכל הארץ באו מצרימה לשבור אל יוסף (שם מא, נז), מעיד הכתוב עליו שכשירדו שבטי יה ועמדו לפניו 'ויבקש לבכות' (שם מג, ל) לפי שנזכר בחלומותיו ובצער שנגרם לו על ידי השבטים, והדבר כאב לו. ואף שבוודאי עומק רב תלוי בבכיו זה ובצער שעשה לאחיו כדי לתקן את חטאם, אין המקרא יוצא מידי פשוטו שיוסף הצדיק נזכר ב'טראומה' שהיתה מנת חלקו כשנמכר על ידי אחיו בביזיון גדול, כשעמדו השטים לפניו 'ויזכור יוסף את החלומות

אשר חלם להם' (שם מב, ט), עלה צערו בלבו, אלא שהוא שהיה שליט על עצמו, ידע כיצד להתנהג בדעת ובתבונה, והלך לבכות בחדרו, מבלי לתת לרגשי לבו לפעול על מוחו והתנהגותו.

וכאשר אמרנו כן ראינו גם בספר תהלים, שדוד המלך לא דחק והרחיק את צרותיו ממנו ואמר שלא היו, אלא 'כלו בדמעות עיני' (תהלים פ, ו) וזכר היטב מה שעבר עליו, כי כמו שביארנו התרופה ל'טראומת הנפש' אינה לדחות זאת ולומר שאין בה ממש, אלא אדרבה לדעת שהיא קיימת ואמיתית, אך לדעת כיצד לפעול עמה.

אין רפואה מעצמה למכת נפש

ולפי שנפש מבוהלת אינה מתרפאה מעצמה, כואב עד מאד לראות אנשים הסובלים מטראומות שונות ואפילו קטנות שעברו עליהם בימי ילדותם, כגון שלא רצו ללכת למקום הלימודים והכריחו אותם לעלות להסעה [School bus] בעל כרחם בעודם בוכים, או שהוריהם חייבו אותם לגמור את האוכל שהכינו עבורם וכל כיוצא בזה, שהאדם עצמו סבור שאלו קטנות שבקטנות שאין להם כל השפעה עליו, אך המציאות היא שפעמים רבות 'ברוב הימים תמצאנו', שכמתעצלים לטפל בהם בתבונה ומעמידים את הקושי בגודלו האמיתי, הקשיים אינם נעלמים כבחולי הגוף המבריא והולך מעצמו, והם נשארים בעומק נבכי הנפש.

תא חזי והיווכח לראות כי כנים הדברים, שיש הורים הנותנים לילדיהם מיני מתיקה בהפרזה גדולה, אף שכולי עלמא מודי שהדבר מסוכן ואינו טוב לבריאותם של העוללים הרכים, והם אינם בושים לומר, שבילדותם מנעו מהם הוריהם בחוזק יד לאכול מיני מתיקה, ונשאר להם מכך 'טראומה' וכדי לצאת ממנה הם נותנים לבניהם ומשלימים

יותר שיתקיים 'והכה איש את רעהו באבן או באגרוף', שיכהו ויזיק את גופו ואפילו 'באבן או באגרוף', ממה שיקניטו בדברים,

להם גם את חלקם שלא ירגישו כמוהם. ונמצינו למדים מזה מה שביררנו, ש'טראומה' שנחקקה בנפש אינה נעלמת מעצמה, וכדי להביא מזור ורפואה לטראומת הנפש המפריעה להתנהגות היום יום, יש לטפל בה ביישוב הדעת או בעבודה עצמית קשה יום אחר יום, או על ידי רופאי נפשות המכירים בטיב הנפש ונבכיה.

'דאגה בלב איש ישחנה' - 'יַשְׁחֶנָּה'

אם כן, משביררנו את הכלל הראשון שחלילה וחס מלזלזל או לדחות את הפחד שב'טראומה' ולומר שאין בה ממש, נוכל להמשיך בדרך הריפוי על פי אומרם ז"ל (יומא עה, א) בפירוש הפסוק (משלי יב, כה) 'דאגה בלב איש יַשְׁחֶנָּה', חד אמר - יַשְׁחֶנָּה מדעתו [לשון הנמ־כה, שיבטלה ממוחו], וחד אמר - ישיחנה לאחרים [שמא ישיאוהו עצה (רש"י יומא שם ד"ה ישיחנה לאחרים)]. ששני דרכים אלו הם פתח והוראה כדת מה לעשות בזמן של 'דאגה בלב איש'.

דרך אחת - 'יַשְׁחֶנָּה מדעתו', להעמיק באותו פחד ורעדה, ולברר לעצמו מה בגדר החשש האמיתי ומה הוא רק דאגה מיותרת, ולשרש עוד על ידי חיזוק באמונה שאף על פי שבמושכל ראשון נראה כאילו כלתה אליו הרעה, אין זה כך אלא כל הנעשה הוא רק כדי להיטיבו באחריתו, וכשם שמצינו ביוסף הצדיק שירד ממעלתו הרמה שהיה 'בן זקונים' לאביו (בראשית לז, ג) כדי שירד מצרימה ויוכל לסלול דרך עבור יעקב אבינו וכל בית ישראל ברדתם לשם (ויקרא רבה לב, ה), ומאותו רגע שבא לידי הכרה זו הוטב לו, לפי שידע שכל שעה שהוא שרוי בטומאת מצרים, היא כדי 'לשום שארית בארץ ולהחיות עם רב' (בראשית מה, ז), שכמו כן מה שנראה לו עתה מכה כואבת, היא לטובתו.

לא אחת מוצאים אדם שהתגורר בשכירות בבית אחד זמן ממושך, וביום מן הימים הודיעו בעל הדירה שעליו לצאת מביתו או לשלם יותר עבור השכירות, והוא מזדעק ונמצא ב'טראומה' 'מאין יבוא עזרי' ולהיכן אלך ואפנה, אך לאחר זמן מתברר שדווקא זה שהיה במצב של 'מאין' בחוסר כל, הוא גרם לו ש'יבוא עזרי', שבזכות זה נכנס לעובי הקורה לחפש ולמצוא עבורו בית חדש ולקנותו, ולהיפטר מדמי השכירות ההולכים לריק. ובמחשבות אלו הופך האדם את ה'טראומה' שהיתה בחלקו, ומוכיח לנפשו שכל ה'רעה' היתה הטבה גדולה עבורו, ומסיר את הפחד והחרדה מהמשכיר שלו לשעבר או מלעבור דירות וכדו'.

דוגמא כעין זה שכיח למצוא בנושא 'עובד ומעביד', שרבים מאד המשתכרים אצל בעל הבית, זוחלים ורועדים לבקש משכורת על עבודתם, וחיים בפחד נורא לבל יאמרו להם לעזוב את מקום העבודה ולחפש מקור פרנסה אחר, עד שיש שהם ב'טראומה' גדולה וחששות תמידיים להיות טוב עם בעל הבית ולעשות כל טצדקי שבעולם שישארו לעבוד במקומם הראשון. וכשבא לפעמים הרגע הקשה שבעל הבית אומר להם לך בשלום, אין בידם די כוחות לקבל זאת, והם חוזרים לביתם מיואשים וחסרי כח. אך ברוב הימים תמצאנו שדווקא משום

ואספר מעשה

המגיד הנודע רבי יענקל'ה גלינסקי זצ"ל היה למוד סבל וקושי, ובכל זאת היה סמל של שמחה. כשנשאל על סודו השיב: 'העולם אומרים שיש כאלו הרואים את חצי הכוס הריקה ויש שתמיד ישימו לב לחצי הכוס המלאה, אני אמר ר' יענק'לה נמוך קומה, ועל כן רואה רק את חצי הכוס המלאה שבכל דבר ואיני רואה כל חיסרון, ונפטר ממילא מכל דאגה'

הוא עלה בידם למצוא מקור פרנסה טוב מן הראשון הן בזמן והן באיכות העבודה והשכר. וזאת ישוב האדם אל לבו ויקח את הדאגה והטראומה שלו ו'יַשְׂחֲנָהּ' - ינמיכנה, ויגלה שהמכה שקיבל אינה כואבת כל כך, ואדרבה טובא נפיק מיניה.

'דאגה בלב איש ישחנה' - ישחינה לאחרים

הדרך הנוספת להסיר את ה'דאגה בלב איש' היא ישיחנה לאחרים, למצוא איש המכיר אותו היטב ולספר לו את הרגשותיו, כי כשאדם מוציא מפיו את סערות רגשותיו וה'טראומה' בה הוא נמצא, הוא מצמצם ומקטין את מצוקתו, ואז חברו הטוב יכול להאיר ולהראות לו שחששו אינו 'הכצעקתה', ולהחזירו לשלוות הנפש ומנוחת מרגוע. וכך כתב **הרה"ק הרבי ר' אלימלך מליז'ענסק זי"ע ב'צעטיל' קטן'** (אות יג) - הדרכות קודש אשר יעשה אותם האדם וחי בהם: **'לספר בכל פעם לפני המורה לו דרך ה' ואפילו לפני חבר נאמן וכו', והוא סגולה נפלאה'.**

וניתן לְאַחֵד את שני הדעות להדדי [וראה במדור אנא נפשי כתיבת יהבית מדברי המלבי"ם בענין זה], שכשאדם נמצא לבדו או שלא מצא עדיין חבר נאמן כלבבו שיכול לספר לו את הדאגה בה הוא שרוי, עליו לספר בינו לבין קונו בהשתפכות הנפש בתפלה וכדו' מה שקשה לו, ויקח זמן התבוננות על פחדיו ודאגותיו, ובזה יקיים הן 'ישיחנה לאחרים' והן 'יַשְׂחֲנָהּ מדעתו', וכפי שעשה דוד המלך ע"ה שהיה רחוק ומנודה מכל, ובארץ ציה ועיף במדברות יהודה מצא את ה' רֵעַ לו, ושח לפניו את כל מסכת חייו הקשה, וזעק 'אנא ה' הושיעה נא' (תהלים קיח, כה), ורגע לאחר מכן מצא את הטובה שחננו ה' בזה הדבר והודה להשי"ת ואמר 'אלי אתה ואודך' (שם פסוק כח), ולא נתן ל'טראומת חייו' להכשילו ולהפילו.

'שמח נפש עבדך' - היוצא למעשה מן האמור

אם כן איפה נסכם בדרך קצרה את המורם מן האמור, 'טראומה' היא כאב אמיתי וקיים הנובעת מפחד שלא ניתן להכחישה ולזלזל בה, וכשם שב'חולי הגוף' רוב בני אדם אינם מתפעלים מן המכה וממשיכים בשגרת חייהם, ויש שהגוף שלהם חלש יותר וצריך זמן ריפוי רב יותר, כך גם ב'חולי הגוף' מזעזוע ו'טראומה', רוב בני אדם הבריאים בנפשם, ממשיכים בשגרת חייהם, אך יש מעט שהדבר עושה רושם בנפשם ועליהם לחפש רופא נאמן שישיבם לשלוותם.

ועדיין גם לכל יחיד ויחיד יש 'טראומות' מסוימות מכל מיני נושאים שעברו עליו, ואף שאינו ב'טראומה' מכל דבר וענין, צריך לשרש את הפחדים הללו מתוכו, ובכח זה באים למנוחה נכונה בהשקט ובטח, והמח שליט על הלב ויכולים לעבוד את ה' מתוך שלוה ורוגע.

בין הדברים הצבנו והוכחנו, כי בשונה מברפואת הגוף, שעשה ה' שהגוף מבריא ומחיה את עצמו ומרפא כל מכה ומכאוב, ברפואת הנפש אין הדבר כן, אלא צריך ללכת לרופאי נפשות ולאנשים מוסמכים המטיבים להכיר את תורת הנפש כדי לעלות ארוכה ומרפא ל'טראומות' ודאגות המפריעות לשלוות הנפש.

ודרך הריפוי יסודו ב'דאגה בלב איש יַשְׂחֲנָהּ' בשני פירושיו שהם אחת, או להנמיכם ולתת להם את מקומם הטבעי על ידי התבוננות והעמקה, שיתכן ומעשה זה הוא דווקא טובה וברכה ומעז יצא מתוק, או להשיח ולדבר על הקושי עם חבר נאמן ומורה דרך, כי הדיבור עצמו מסייע לאדם לצמצם את הקושי ולראות שהדבר אינו בהכרח קשה כל כך.

הבה נזכור, ה' ציוונו 'ובחרת בחיים' (דברים ל, יט) לחיות בעולם הזה ולעובדו, 'למען תחיה אתה וזרעך' (שם) - לעולם הבא, ועל חיינו בעולם הזה 'מודים אנחנו לך' בכל יום ויום, ועלינו לראות כיצד לחיות ללא דאגות ופחד לטוב לנו כל הימים, ולחדש את הנפש ולהסיר ממנה כל מכאוב, ולשורר שיר חדש על פדות נפשנו.

משיבת נפש

נקודות העולות מן המבואר:

- **'טראומה' היא תוצאה של נפש חולשה בטבעה לקבל מוסכמות חדשות.**
- **בשונה מהגוף המעלה ארוכה ומרפא לעצמו, הנפש אינה מתרפאה מעצמה.**
- **הקושי הרב שיש בחולי נפש שאינו סר מהאדם אלא קונה בו שביתה.**
- **לאחר ההבנה שיש לאדם פחד וחרדה, ניתן לבוא ולסייע בעדו על ידי הורדת הפחד בתבונה וחכמה.**
- **הפחתת החששות המביאות ל'טראומה' על ידי יַשְׂחֲנָהּ מדעתו.**
- **העצה לשוחח על כל צער בפני חבר נאמן וכדו', המצמצם את הקושי בדיבור פה ומגלה שהצרה אינה גדולה כל כך.**
- **שלא לבוש לטפל בפחדים וחרדות כדי לחיות בשלוה בעולם הזה ולהשיג את מטרתנו, לאסוף תורה ומעשים טובים עבור חיי העולם הבא.**

OREGRAPH

נפשי ישובב
מסילות בנפש האדם
לקבלת הגליון והשיעורים, להערות והנצחות נא לפנות לכתובת מייל
office@nafshyyeshoveiv.org
קו השיעורים 718-400-7566 בארץ ישראל: 077-850-9310