אידיש

נַפְשִׁי שׁוּבֵ

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

גליון י"א

מלחמה, אדער זיך אויסלערנען?

תוכן הענינים:

באקעמפן דעם סאב-קאנשעס - א פארקערטע רעאקציע - **געיעג אדער געשלעג** - דער סאב-קאנשעס אנטלויפט - **נישט לוחם זיין** - אין א שטענדיגע מצב מלחמה - **די באמבעס נוצן זיך אויס** - אריינגיין אין מוח מיט היפנאזע - **די שכל'דיגע מהלך** - ווען מען זאל איגנארירן די מחשבות - **איבערמאכן דעם מוח רואיגערהייט** - ווען א קינד וויל פלעכטן חלות - **געבן דעם גוטן געפיל פאר'ן קינד** - אריינעמען דאס קינד אין בילד - **זיך רעכענען מיט דעם סאב-קאנשעס** - זיך נישט לאזן קאנטראלירן

אריינפיר

מיר האבן שוין אויסגעשמועסט די וויכטיגקייט פון פארשטיין די אייגענע הרגשים, און ארויסגעברענגט אז אויב מען ווייסט נישט וואס איז דער פראבלעם, קען דאס ברענגען צו ארבעטן אויף די נישט ריכטיגע מידה. אסאך מאל מיינט א מענטש אז ער האט איין פראבלעם, און באמת האט ער אן אנדערע פראבלעם. מיר האבן אויך אויסגעשמועסט אז **א מענטש האט די יכולת צו ארבעטן אויף זיינע הרגשים און זיי אויספארעמען אויפ'ן ריכטיגן וועג.**

יעצט ווילן מיר רעדן וועגן זייער א וויכטיגע נקודה, וואס איז א טעות וואו מען קען זיך זייער גרינג טועה זיין.

באקעמפן דעם פראבלעם

ס'איז דא אמאל וואס א מענטש אנערקענט אז ער האט עפעס א טיפע ווייטאג, וואס דאס שטערט אים אין אין לעבן. און כדי צו לעזן דעם פראבלעם, הייבט ער אן צו "לוחם" זיין מיט דעם ווייטאג, ער איז ברוגז אויף זיך אליין היתכן אז ער לאזט זיך צושטערן זיין לעבן וועגן עפעס א ווייטאג פון יארן צוריק, און בכלל פאר'ן טראכטן אזעלכע נארישע מחשבות, און אזוי הייבט זיך אן א גאנצע געראנגל, אהין און צוריק.

אזא סארט צוגאנג איז זייער א מסוכנ'דיגע וועג, ווייל **אז מען האט עפעס אן איינגעווארצלטע פחד צו ווייטאג וכדומה, און מען נעמט זיך עס באקעמפן, קען דאס גאר האבן א פארקערטע רעאקציע.** אנשטאט וואס דער שווערער געפיל זאל זיך איינשטילן, און מען זאל איינזען אז דאס דארף נישט זיין קיין שטער אין לעבן, פאסירט פארקערט, דער אלטער ווייטאג ווערט צוריק אויפגעלעבט און עס ווערט נאך אסאך שווערער.

ווען מען נעמט זיך באקעמפן א שווערע מידה, דאן ווערט דער מענטש זיין אייגענער לוחם. ער קעמפט קעגן זיך אליין.

געיעג אדער געשלעג

וואס פאסירט דאן? דער סאב-קאנשעס איז דאך אויך א חלק פונעם מענטש, און קיינער גלייכט נישט ווען מען פרובירט אים צו באזיגן... דער סאב-קאנשעס רעאגירט אזוי ווי יעדער מענטש רעאגירט ווען ער איז אין א מצב סכנה, וואס איז באקאנט אלס "פייט אר פלייט" - געיעג אדער געשלעג. איין וועג איז צו אנטלויפן פון דעם סכנה, און די צווייטע וועג איז צוריק צו לוחם זיין קעגן דעם שונא מיט אלע מיטלען וואס מען האט נאר צו דער האנט.

די ביידע זאכן זענען זייער נישט גוט ווען דאס פאסירט. אויב דער סאב-קאנשעס אנטלויפט, דאס מיינט אז די אינערליכע געפילן ווערן דערשטיקט און פארשוואונדן פונעם האריזאנט, האט מען גארנישט אויפגעטון, ווייל מארגן ווערט זיך עס צוריק אויפוועקן.

אין אזא פאל האט מען זיך נישט באמת אפגעגעבן מיט דעם פראבלעם און געטוישט דעם מהלך המחשבה, נאר **מען האט עס פשוט אוועקגעשטופט אויף א קורצע ווײַלע, און עס וועט בקרוב צוריקקומען.**

ווייטער, אויב דער סאב-קאנשעס קעמפט צוריק, און עס פרובירט צו אויפקומען מיט אלע סארטן סיבות פארוואס די אלטע פחד וכדומה איז יא ריכטיג, דאן קען עס נאך ערגער ווערן, ווייל דער סאב-קאנשעס איז יעצט שוין מער נישט אזוי באהאלטן אין דעם מוח, נאר עס האלט אקטיוו מלחמה און פרובירט צו געווינען דעם מענטש.

מען קען נישט לוחם זיין

ווען א מענטש איז אין א מצב מלחמה איז זיין גאנצע וועזן געטוישט. דער באשעפער האט אריינגעלייגט אין דעם מענטש אן אומגעהויערע מאס ענערגיע וואס ער נוצט נישט געווענליך, און דאס איז ספעציעל כדי ער זאל עס קענען נוצן אין א צייט פון א מלחמה. דער מענטש פארנוצט געוואלדיגע כוחות כדי זיך צו באקעמפן זיין געוואוינהייט, און מיט דער צייט קען ער ווערן אינגאנצן ערשעפט און מיואש.

קיינער האט נישט קיין גרעניצלאזע כוחות צו קענען קעמפן אן קיין סוף. עס איז באקאנט אז ווען אמעריקע האט לעצטנס מלחמה געהאלטן מיט איראן, איז אויך אנגעקומען א צייט ווען אמעריקע האט אנגעהויבן אויסלויפן פון וויכטיגע וואפן און שוץ מיטלען, און די גענעראלן האבן געווארנט אז מען קען נישט באהאגלען איראן מיט באמבעס אויף אייביג, ווייל דער זאפאס פון שיץ מיטלען גייט זיך אמאל אויסנוצן.

דעם מענטשנ'ס כוחות זענען אויך באגרעניצט, און מען קען נישט שטיין און ווארפן באמבעס אויף זיך אליין א גאנץ לעבן - אפילו ווען דער ציל איז א גוטער - כדי צו אויסרייסן א שלעכטע געוואוינהייט, ווייל עס קומט א צייט ווען דער מענטש ווערט ערשעפט און אויסגעמוטשעט און ער פאלט צוזאם ח"ו.

א מענטש וואס איז אין שטענדיגע מצב מלחמה, איז נישט געהעריג ביי זיך. זיין קאפ איז נישט ביי זיך, זיין גאנצער מוח איז אויף די העכסטע "אלערט", יעדער שארך פון א בלעטל מאכט אים אויפציטערן.

א מענטש וואס איז אין שטענדיגע מצב מלחמה, איז נישט געהעריג ביי זיך. **זיין קאפ איז נישט ביי זיך, זיין גאנצער מוח איז אויף די העכסטע "אלערט", יעדער שארך פון א בלעטל מאכט אים אויפציטערן.** ער איז פול מיט ענקזייעטי און ער קען נישט בכלל הנאה האבן פון דער "יעצטיגער" מינוט, ווייל זיין גאנצע מחשבה לויפט אויף א געדאנקענגאנג פון "וואס קען אלס פאסירן". דאס איז א מצב אין וועלכן מען קען נישט אנהאלטן צו לאנג, און צום סוף וועט עס שאפן פרישע פראבלעמען.

פארוואס דער יצר הרע שטארקט זיך

דער געדאנק אז מען זאל נישט לוחם זיין מיט די אייגענע מחשבות, שטייט שוין בעצם אין פריערדיגע ספרים.

יעדער איז באקאנט מיט'ן טאג טעגליכן מציאות. מען שטעלט זיך אוועק דאווענען, און **פלוצלינג הייבן אן אלע סארטן מחשבות אויפבליצן אין קאפ. פון צאלן די בילס, ביז די מלחמה אין מיטל מזרח.** א גאנצן טאג האט מען נישט געטראכט דערפון, נאר יעצט ווען מען וויל מכוון זיין ביי שמונה עשרה, מיטאמאל שפרינגען זיי אלע ארויס. וואס איז פשט דערפון?

דער הייליגער בעל התניא איז מאריך (פרק כז) אז ווען א מענטש שטעלט זיך דאווענען אדער לערנען, גייט ער ארויס אין א קריג מיט'ן יצר הרע. ביי א מלחמה איז דער סדר אז ווען איין צד האלט ביים פארלירן, וועט ער זיך פרובירן צו שטארקן מיט די לעצטע כוחות. ממילא דווקא ווען ער וויל האבן א ריינע קלארע קאפ פאר עבודת ה', דעמאלט ברענגט דער יצר הרע אויף אלע סארטן מחשבות. די עצה דערויף, זאגט דער בעל התניא, איז **נישט באקעמפן די מחשבה, נאר זיך פשוט נישט וויסנדיג מאכן דערפון און ווייטער ממשיך זיין די עבודת ה'.**

דער מהלך איז טאקע זייער פראקטיש, בפרט ווען עס קומט צו מחשבות וואס איז קעגן דעם רצון ה', וואס מען דארף עס פשוט איגנארירן און מסיח דעת זיין דערפון. אבער ס'איז דא אמאל וואס די מחשבות ברענגען אויף עפעס וואס איז בעצם יא א גוטע זאך, נאר **עס איז געווארן פארדרייט און פארטוישט אינעם סאב-קאנשעס.** אין אזא פאל קען מען זיך נישט סתם נישט וויסנדיג מאכן דערפון, אבער גלייכצייטיג טאר מען זיך נישט לאזן פארפירן דערפון.

ווייטאג זאל מען נישט איגנארירן

צום ביישפיל, מען שטייט און שמועסט עטליכע חברים אין בית המדרש, און איינער האט געזאגט עפעס וואס האט דיך שטארק פארשעמט. מען הייבט אן שפירן א ווייטאג און דער כעס הייבט אן ברענען. מען וויל נקמה נעמען... דא קען מען נישט זאגן פאר'ן מענטש, איגנאריר דיין ווייטאג, ווייל א מענטש האט א רעכט צו פילן פארווייטאגט ווען איינער פארשעמט אים. איינער וואס שפירט נישט קיין שום ווייטאג ווען מען פארשעמט אים, איז אדער א גאר אויסגעארבעטער הייליגער איד, אדער האט ער אזוי ווייניג זעלבסט ווירדע אז ער שפירט שוין אפילו נישט ווען מען פארשעמט אים.

דער ריכטיגער וועג ווי אזוי צו טוישן דעם סאב-קאנשעס איז נישט דורך באקעמפן, **נאר דורך רואיג און צוביסלעך אויפטוישן דעם וועג ווי אזוי מען טראכט**

און מען פילט. דאס ווערט נישט געטון אויף איינמאל, און אוודאי נישט מיט קיין אטאקע וואס דער מענטש שפירט כאילו מען האנדלט דא מיט א שונא. דער אמת איז אז דער סאב-קאנשעס איז א וויכטיגע חלק פונעם מענטש, און **אפילו די פאלשע גלויבונגען וואס ער האט אריינגענומען אין זיך, האט ער דאך אריינגענומען צוליב א געוויסע, גוטע סיבה.**

אריינדרינגען אינעם מוח?

עס זענען דא וואס האלטן אז מען קען טוישן דעם מוח דורך געוויסע טריקס, אריינצווינגען אין דעם מח פונעם מענטש און דארטן ארומטוישן וואס ער טראכט און וואס ער שפירט. איינע פון די אופנים וויאזוי די גרויסע פסיכאלאגן זענען פארנומען איז **"היפנאזע"**. מ'גייט אריין אין דיין מוח, אין דיין סאבקאנשעס מיינד, דארט וואו ס'איז געווארן איינגעגעסן די אלע פאלשע דעות, דארט וואו ס'איז געווארן פראגראמירט די אלע זאכן, און מ'טוישט עס דארט.

עס זענען דא וואס האלטן אז מען קען מאכן אז דער מענטש זאל אריינגיין אין א מצב אזוי'ווי ער איז געווען אלס קליין קינד, וואס דער גאנצער מוח איז געווען אנדערש געבויט ווי דער ערוואקסענער מוח וואס פארט און ארבעט אן אפשטעל. **מען פירט אריין דעם מענטש אין א מורא'דיגע רואיגע מצב, וואס דעמאלט קען מען פון פריש אריינלייגן אינעם מענטש נייע מחשבות.** ס'איז דא מענטשן וואס טוען עס דורך "מעדיטעיעשן", ס'איז דא וואס טוען עס ממש פאר זיי שלאפן איין, ווען זייער גאנצע גוף איז שוין האלב פארשלאפן, וואס דעמאלט איז עס אן ענליכע מצב צו היפנאסיס, דאן חזר'ן זיי זיך איין געוויסע זאכן און ס'גייט אריין אין דער מוח.

מיר זענען נישט דא צו רעקאמענדירן איינע פון די מיטלען, אדער באשטעטיגן אז עס העלפט אדער אז עס העלפט נישט. יעדער זאל טון לויט ווי אזוי מען דארף זיך פירן לויט זיין מצב, און אויב איינער האט א מעגליכקייט צו

לאמיר זיך פארשטעלן אז די מאמע הערט די ווערטער, און זי ווערט ברוגז. "דו גייסט מיר העלפן מאכן חלות?! דו מיינסט אז א זעקס יעריג קינד קען שוין מאכן חלות?!" אזוי שרייט זי אן דעם קינד.

קענען אריינדרינגען אין מוח און מאכן דעם מענטש טראכטן נאר פאזיטיווע געדאנקען, אויב איינער קען צוקומען דערצו, אדרבה ואדרבה. אבער דער מציאות איז אז **אפילו די בעסטע היפנאסיס ארבעט נישט אויף יעדן איינעם**. עס איז דא וואס דער מוח איז שוין זייער שטארק פראגראמירט אויף א געוויסע וועג, און מען קען נישט סתם מאכן אן אפעראציע אויפ'ן מוח און עס ארויסנעמען.

צוויי כוחות אין דעם מענטש

איינמאל מיר פארשטייען אז דער מענטש איז נישט קראנק, ער איז נישט צומישט, נאר משום איזה סיבה האט זיין מוח זיך אריינגענומען אין קאפ אז ער דארף טראכטן כך וכך, לאמיר אריינטראכטן רואיג און געלאסן ווי אזוי מען קען זיך אן עצה געבן דערמיט.

איך האב אין זיך צוויי כוחות, איך האב אין זיך דעם מוח פון א קליין קינד וואס איז פראגראמירט איין זאך, און איך האב אין מיר דער ערוואקסענער מוח וואס פארשטייט יעצט א צווייטע זאך. אין דער מינוט וואס אונז פארשטייען דאס, און מיר האבן ארויס אז **די צוויי כוחות זענען נישט קיין שונאים, און מען דארף נישט אונטערברענגען קיין איינעם פון זיי, נאר מען דארף זיך פשוט רעכענען מיט ביידע זייטן**, דאן גייען מיר קענען דאס אלעס רואיג דורכגיין און רואיג דורכפירן, און לאמיר זען וויאזוי.

דאס קינד וויל זיין גרויס

לאמיר אנהייבן מיט א משל וואס זאל זיין גרינג צו פארשטיין.

עס מאכט זיך אין יעדן שטוב אז דאס קליין קינד וויל "פילן גרויס." ער וויל טון וואס זיין טאטע און מאמע, אדער די גרויסע שוועסטער און ברודער, קענען שוין באוויזן.

דאס מיידעלע קומט אריין אין קאך, און זי זעט ווי די מאמע איז פארנומען מיט'ן באקן חלות לכבוד שבת. ער זעט ווי זי קנעט און זי וועלגערט און זי פלעכט די חלות. עס קוקט אים אויס ווי א מורא'דיג אינטערעסאנטע אקטיוויטעט, און דאס קליין קינד הייבט אן זאגן, **"מאמי, איך וויל עס אויך טון, איך קען דיר העלפן, איך קען מאכן די חלות."**

לאמיר זיך פארשטעלן אז די מאמע הערט די ווערטער, און זי ווערט ברוגז. **"דו גייסט מיר העלפן מאכן חלות?! דו מיינסט אז א זעקס יעריג קינד קען שוין מאכן חלות?!"** אזוי שרייט זי אן דעם קינד.

יעדער פארשטייט אז דאס איז זייער אן אומפאסיגע צוגאנג. דאס קינד איז אזוי אומשולדיג. דאס קינד וויל טאקע העלפן, דאס קינד מיינט דען שלעכטס? דאס קינד פארשטייט נישט אז כדי צו מאכן חלות דארף מען האבן געוויסע ערפארונגען און מעגליכקייטן וואס נאר אן ערוואקסענער פארמאגט. א מאמע וואלט זיך געפילט שלעכט צו דארפן בכלל זאגן פאר דעם קינד אז ער איז נאך צו קליין צו מאכן חלות.

וואס טוט מען דא?

יעדע אידישע מאמע וואלט אויך געפילט אז מען קען נישט זאגן פאר דאס קינד, **"שטערט מיך נישט, גיי ארויס פון דא."** דאס קינד מיינט דאך אזוי גוט, זי איז אזוי זיס, אזוי לעכטיג, ער וויל העלפן.

פון די צווייטע זייט, אויב די מאמע וועט נאכגעבן דעם קינד, און זאגן, "אקעי זייער גוט, איך וועל גיין טון עפעס אנדערש און דערווייל זאלסטו מאכן די

חלות", ווערט איך נישט טויגן, און מען ווערט קיין חלות נישט האבן יענע וואך.

איז וואס טוט מען? **מען קען נישט לאזן דעם קינד מאכן די חלות, אבער מען וויל איר אויך נישט פארשיקן און זאגן אז זי קען נאכנישט מאכן חלות.** א געטרייע מאמע ווייסט וואס זי האט צו טון אין אזא פאל, זי זאגט פאר'ן קינד: "**אה, זייער גוט! איך ווארט שוין אז איינער זאל מיך קומען העלפן!**" און מען כאפט אן דעם קינד'ס האנט און מען גיסט צוזאמען אריין די צוקער אינעם טייג, און אזוי וועלגערט מען צוזאמען די טייג און זי באשמירט אביסל די חלה.

די חלות וועלן אפשר נישט זיין אזוי פונקטליך געמאכט, אבער דאס קינד גייט ארויס פרייליך און גליקליך.

ווען עס קומט צו די סעודה און מען שניידט אויף די הערליכע שיינע חלה, ווערט די מאמע זיך אנרופן מיט שטאלץ, "ענק ווייסן ווער עס האט געמאכט די חלות? רבקה'לע!" יעדער קלאפטשט מיט די הענט און דאס קינד שיינט פאר גליק.

דאס קינד העלפט לויט קינדערישע מעגליכקייטן

לאמיר זיך נאר אפשטעלן און פרעגן די עלטערן, "איך פארשטיי" נישט, אזא נאר ביסטו? דו האלטסט דען באמת אז דאס זעקס יעריג קינד האט געמאכט די חלות? און אויב דו פארשטייסט אז ס'איז נישט אמת, ווי גייסטו זאגן פאר'ן קינד עפעס וואס איז א שקר גמור? און מען זאל אים נאך אזוי באקלאטשן און באדאנקען אויף עפעס וואס ער האט קיינמאל נישט געטון? **דאס איז אזא פאלשע חינוך!**"

יעדער פארשטייט אז דאס איז נישט צום זאך גערעדט. א זעקס יעריג קינד טראכט אנדערש ווי אן ערוואקסענער, און ביי איר הייסט עס אז זי האט זיך אנגעשטרענגט און אנגעכאפט די צוקער צוזאמען מיט די מאמע און אריינגעגאסן אינעם טייג. דאס איז ביי איר גענוג א גרויסע דערגרייכונג אז מען זאל עס ארויסהייבן און מחשיב זיין.

מען צילט דא נישט צו זאגן פאר'ן קינד אז זי איז שוין גרייט אליין צו מאכן די חלות, נאר מען וויל דא מוטיגן דעם קינד און איר מחזק זיין אז זי וויל גוטס און זי מיינט גוטס, און בעיקר וויל מען אז זי זאל נאכאמאל פרובירן, און קומענדיגע מאל זאל זי שוין אביסל פלעכטן די חלות, און אזוי צוביסלעך ווערט זי זיך אויסלערנען ווי אזוי צו מאכן די חלות.

אויב די מאמע ווערט פארטרייבן דעם קינד און זאגן "**ניין! מאכן חלות איז נישט פאר א זעקס יעריג קינד!**" וואס ווערט פאסירן? דאס קינד ווערט ווערן זיבן יאר, און אכט יאר און עלף יאר און זעכצן יאר, און זי ווערט נאכאלס נישט קענען מאכן קיין חלות, ווייל מען האט איר קיינמאל נישט אויסגעלערנט, און יעצט ווערט שוין זיין אסאך שווערער זיך אויסצולערנען, און זי ווערט שוין נישט האבן קיין געדולד דערצו.

די מוח פון א קינד

די מוח פון א קינד ארבעט אינגאנצן אנדערש ווי אן ערוואקסענער. ער ווייסט נישט שטענדיג וואס ער וויל, ער קען טוישן זיין מיינונג יעדע סעקונדע, ער טראכט נישט פאראויס. דאס זענען אלע גוטע זאכן פאר א קינד כדי ער זאל קענען זיך אויסלערנען ווי אזוי צו לעבן.

ווען אן ערוואקסענער זעט ביי זיך אז ער האט אין זיין מוח א מחשבה וואס קומט נאך פון די יונגע יארן, וואס ער זעט אז ס'ברענגט אים נישט קיין גוטס, **וואס זאל ער טון? זאל ער אנשרייען די מחשבה? דאס איז נישט גוט. זאל ער לאזן די מחשבה פירן זיין לעבן? דאס איז ווייטער נישט גוט.**

די ריכטיגע באלאנסירטע וועג איז צו **לאזן דעם מחשבה זיך אביסל אויסגעבן, זיך צו לאזן שפירן, אבער נישט אויף א פארנעם וואס עס גייט יעצט פירן דעם מענטש.** דער מענטש פילט אז איינער האט אים ווי" געטון? יא, מען מעג עס שפירן און עס מעג ווי" טון, אבער מען דארף נאכנישט יעצט טון קיין קינדערישע זאכן ווי נקמה נעמען אין יענעם. דא דארף דער ערוואקסענער אריינקומען אין בילד און צייגן פאר דעם יונגן אומערפארענעם מוח ווי אזוי מען באהאנדלט א שווערע געפיל.

משיבת נפש

נקודות העולות מן המבואר:

- **אסאך פאלן אריין אין דעם טעות פון פרובירן צו באקעמפן דעם סאב-קאנשעס.**
- אויב מען באקעמפט דעם סאב-קאנשעס, גייט דער מענטש אריין אין א מצב פון "געיעג אדער געשלעג".
- **אויב די סאב-קאנשעס ווערט דערשטיקט, האט מען גארנישט אויפגעטון.**
- א מענטש קען נישט שטענדיג זיין אין א מצב מלחמה פון זיך אליין באקעמפן.
- **דווקא ווען מען פרובירט צו באקעמפן א פראבלעם, ווערט עס אפטמאל געשטארקט.**
- דער מענטש איז נישט צעמישט, נאר ער האט אין זיך פארשידענע כוחות.
- **ווען א קינד וויל ארויסהעלפן, גייט מען אים נישט אנשרייען דערויף.**
- מען קען נישט לאזן א קינד פירן די ווירטשאפט, נאר אים אריינגעמען אין בילד.

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