

# הסיפור שלי

סיפור מעורך השראה  
לשולחן השבת

לזכות שמואל אליהו הכהן וזוגתו שרה יסכה וילדיהם:  
שירה, אוריאל מנחם הכהן, הילה, אילה שיחיו אייזנברג  
יהושע וזוגתו דינה ובנם מנחם איתן שיחיו גוטמן

## לפתוח את 'שערי הביטחון'

### הערת העורך:

במהלך עבודתנו לתעד את הסיפורים שחוו אנשים שונים במפגשים שלהם עם הרבי, אנו נתקלים לעתים קרובות בכאלה הטוענים שהמפגש שלהם היה כל כך אישי ופרטי שאי אפשר לשתפו.

אף שאנו תמיד מנסים לשכנעם שדווקא סיפורים אישיים מעין אלו הם הרלוונטיים ביותר, רבים מדי מחליטים לשמור את סיפוריהם לעצמם.

אנו מכירים תודה מיוחדת למר ב' על שהסכים לשתף עמנו את סיפורו. למרות הקושי הרב עבורו הכרוך בשחזור חלק זה מחייו, הוא נאות לעשות זאת בעילום שם, בתקווה שהדבר יסייע למי שאולי מתמודדים עם אתגרים דומים.

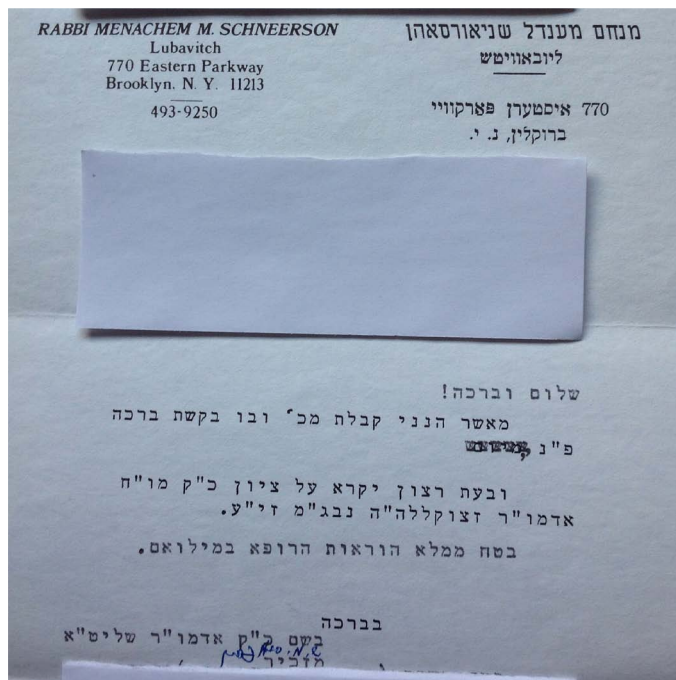
אנו מקווים שגם אחרים שנמנעו עד כה מלשתף את הרבים בסיפורם, ישאבו מכאן עידוד ללכת בעקבותיו, ובכך יסייעו לרבים שעשויים להפיק מכך תועלת מרובה.

**ה**רבי סייע לי בדרכים רבות, אך הייתי מבקש לנצל את ההזדמנות הזו כדי לספר כיצד הוא סייע לי בנושא בריאותי הנפשית. אני חש שהדבר עשוי להעניק לאחרים תובנות מסוימות בנוגע לגישתו של הרבי לסוגיה של בריאות הנפש, וגם ימחיש עד כמה עצותיו של הרבי היו קולעות אל השערה.

בסביבות גיל שמונה עשרה עברתי אירוע פסיכוכטי שבעקבותיו אושפזתי במוסד פסיכיאטרי למשך כשישה שבועות. בהמשך אובחנתי כחולה מאניה דפרסיה, מצב המכונה כיום "הפרעה דו קוטבית".

כחצי שנה אחר כך, נכנסתי לרבי ליחידות. בפתק שהכנת מראש ומסרתי לידו, כתבתי בנוגע להתקף הפסיכוכטי שעברתי, וצינתי שאני מעוניין לבקר בישראל בקיץ, וגם כתבתי שאחר כך אני מעוניין לעבור ללמוד בישיבה מרוחקת מהבית.

במהלך היחידות יעץ לי הרבי לשאול את הפסיכיאטר שלי מהי דעתו ביחס לשאלה האם לנסוע לישראל או לא. הייתי די המום, מאחר שבתפיסה שלי הייתי משוכנע שהאירוע הפסיכוכטי היה משהו ששייך לעבר, ושכעת אני בריא לחלוטין. אמרתי לרבי שעבר כבר זמן רב מאז היה לי צורך לפגוש רופא. אך הרבי השיב שהרופא יוכל לבדוק את התיק האישי שלי, ובמקרה שלא, אוכל להזכיר לו את מה שאירע.



מכתבו של הרבי למספר

אחר כך שוחח עמי הרבי לגבי רצוני לעבור ללמוד בישיבה מרוחקת. הוא הביט בי במבט רציני, ואמר שוב שאשאל את הרופא אם זהו רעיון טוב.

לקראת סיום, בירך אותי הרבי ובין הדברים התבטא "מצב נפשי בריא". אני זוכר שחשבתי לעצמי כי ייתכן שהרבי רומז לכך שה'מצב הנפשי שלי תמיד יהיה ברקע, אלא שהוא יבוא לידי ביטוי בצורה בריאה. לחילופין, ייתכן שהוא פשוט התכוון לאחל לי בריאות נפשית טובה.

אחרי שנועצתי ברופא שלי, עברתי ללמוד בישיבה המרוחקת מהבית. אחר כך, כעבור כארבע שנים, עברתי אירוע פסיכוכטי נוסף; נלקחתי לבית רפואה, שם שהיתי כשישה שבועות.

הייתה זו תקופה קשה מאוד עבורי, ובשלב מסוים הייתי עצבני וטרוד עד כדי כך שחשתי צורך להתקשר לרבי. אולם, נשללה ממני האפשרות להוציא שיחות טלפון. לכן, נכנסתי לאחד ממשרדי בית הרפואה, תקעתי כסא בחוץ תחת ידית הדלת, ובזמן שאנשי הצוות הלמו על הדלת מבחוץ בניסיון

«



מיזם מיוחד לשימור זיכרונות ועדויות על חייו ופועלו של הרבי מליובאוויטש. סיפור זה הוא אחד מני רבים שתועדו על ידינו בראיונות וידאו לאורך השנים. נכון להיום, מצויות בידינו מעל 1500 עדויות מכלי ראשון. אף שהשתדלנו כמיטב יכולתנו לאמת כל פרט, תוכנם של הסיפורים משקף את דברי הרבי כפי שאלו הובנו בשעתו על ידי השומעים והשתמרו בזיכרונם.



להיכנס, התקשרתי למזכירות הרבי, כשאני נסער כולי. הרב בנימין קליין, ממזכירי הרבי, ענה לטלפון, ואמרתי לו שאין בכוונתי לנתק את השיחה עד שהרבי ייתן לי הבטחה שהכל יהיה בסדר.

תשובתו הייתה, "הרבי כבר נתן לך הבטחה".  
 "מה הוא אמר?!", שאלתי.  
 "הרבי אמר, 'יהיה טוב'".

ניתקתי את השיחה, הזזתי את הכסא, ויצאתי ברוגע מהחדר, במנוחת הדעת גמורה. אנשי הצוות היו המומים.

(לא פעם תהיתי כיצד הייתה לרב קליין את התשובה הזו של הרבי מן המוכן למסור לי. אני משער שאני או הוריי כבר כתבנו קודם לכן לרבי בנוגע למצבי, ושהרבי מסר לרב קליין את תשובתו, אך תוכן התשובה עדיין לא הספיק לעבור אלי).  
 כעבור כשנתיים עברתי אירוע נוסף, ושוב אושפזתי בבית רפואה לתקופת מה, ואחר כך שבתי לשיבה. חלפה שנה, וחוויתי התקף נוסף. אחרי שהחלמתי קצת, כתבתי לרבי שעברתי תקופה מאוד לחוצה, וביקשתי את עצתו ואת ברכתו. מזכירו של הרבי חזר אלי ומסר לי שהרבי יעץ לי לעשות ארבע דברים: (1) "היסח הדעת מהנ"ל" - כלומר, להסיח את דעתי מהתקופה הלחוצה שעברה עלי; (2) "בדיקת טלית קטן"; (3) "בדיקת תפילין"; (4) "לימוד 'שער הביטחון' בספר 'חובות הלבבות'", חיבורו הנודע של רבינו בחיי.

מילאתי אחר כל ההוראות הללו. בדקתי את הציצית, ואף שלא מצאתי בעיה כלשהי, רכשתי ציצית חדשה ליתר ביטחון. מסרתי את התפילין שלי לבדיקה, ואכן נמצאה בעיה כלשהי, והיא תוקנה. גם הפסקתי להתמקד בכמה שהייתי עצבני ולחוץ. במקום זאת, התחלתי ללמוד את 'שער הביטחון', המסביר כיצד יכול אדם לחיות חיים נטולי דאגות, מתוך ביטחון מוחלט בקב"ה. אני זוכר שחשתי תחושה עצומה של נחמה וביטחון כשלמדתי את הדברים. למדתי על כך שה' הוא השולט בכל היבט מפרטי החיים, ולכן כאשר אנו שמים בו את מבטחינו, נוכל להתנהל מול הזולת ברוגע ובאמונה. חשתי כמו אדם שהלך במדבר לוהט והתייבש, ולפתע הוגשו לו מי שתייה צוננים ומרעננים. כל החרדות והדאגות שלי התפוגגו להן. פתאום חשתי שאני מסוגל לנווט את חיי ואת מערכות היחסים שלי בצורה בוטחת וחסרת דאגות.

זמן קצר אחר כך עזבתי את הישיבה וחזרתי הביתה. התחלתי לעבוד בעסק המשפחתי, אך לא הצלחתי להסתגל כראוי. עדיין הרגשתי את תופעות הלוואי של האירוע הפסיכוכי האחרון, וסבלתי מדיכאון (ייתכן שהיה זה אחד התסמינים של הפרעה הדו קוטבית). התחלתי לבקר אצל רופא חדש, שהפנה אותי להצטרף לקבוצת תמיכה, אך שנאתי את זה, ולכן פשוט נשארתי בבית. בשלב זה פנתה אמי למזכירות הרבי, ושאלה

**הכוח לחבר באמת!**  
 העולם זקוק לך ולתפילין שלך.  
 הצטרף כעת [Tefillinwrapp.com](http://Tefillinwrapp.com)



**חדש!**  
 ארבעים ואחד אנשים משתפים ברגעים מעוררי השראה על הרבי מליובאוויטש, מתוך מיזם התיעוד ההיסטורי 'המבגש שלי עם הרבי'.  
 להזמנות: [JEM.CO.IL](http://JEM.CO.IL) ובחניוני הספרים המובחרות




בסיוע חברי  
**THE JEM FOUNDATION**  
 ואתה תצוה... להעלות נר תמיד

האם אפשר שהרבי יכתוב לי מכתב. בתגובה אמרו לה שעלי לכתוב תחילה מכתב לרבי.

כך עשיתי, ובמכתבי תיארתי את מצבי. הרבי השיב לי במכתב, "בטח ממלא הוראות הרופא במילואים". הרבי גם האיץ בי לקחת חלק בפעילות מבצע המצוות שאותם הוא יזם.

חזרתי לרופא שלי וסיפרתי לו את מה שהורה לי הרבי, וצינתי שמעתה אני מחויב להישמע למה שיוורה לי. הרופא קלט שמעתה אציית להוראותיו, אך הוא חש שלא בנוח מכך שלפתע תהיה לו השפעה כה נרחבת עלי. אמרתי לו שאני אמנם מבין מדוע הוא מסויג מהעמדה שבה הוא מוצא את עצמו, אך מכל מקום אני צריך להישמע להוראותיו.

הוא קיבל את הדברים, ואחרי ששוחחנו על הרתיעה שלי מההשתתפות בקבוצת התמיכה, הוא אמר שאם אני מעדיף, אוכל במקום זאת לחזור לעבודה. הכרחתי את עצמי להתחיל לעבוד שוב, והדבר אכן תרם רבות לתחושת הרווחה שלי. בסופו של דבר מצאתי את הנישה המתאימה לי בחברה, והצלחתי בעבודתי.

מה שגם סייע לי רבות הייתה ההשתתפות במבצעי המצוות של הרבי. האפשרות לסייע לאחרים הסבה לי אושר רב, והעצימה את הדימוי העצמי שלי במידה רבה. אפילו היום, אני חש שכאשר אני לא מוצא במה לסייע לאחרים, אני מתחיל להרגיש מדוכא, ואני מיד מתחיל לחשוב על דרכים שבהן אוכל לסייע לזולת.

במבט לאחור, אוכל לומר שב"ה, חיי היו מאוד פוריים ומאושרים. התחנתתי והקמתי משפחה. חשוב לי לשתף את התוצאות החיוביות הללו עם כל מי שאולי מתמודד עם מצב דומה לזה שבו אני הייתי נתון בעבר.

לזכות אבינו היקר הרב יעקב שי' מינסקי ולעילוי נשמת אמנו היקרה מרת שיינא באשע בתיה ע"ה הוקדש ע"י בנם ר' שניאור ויוכבד שיחיו מינסקי

## השבוע לפני:

**< תשח"ו (1957) —** במענה לאחד ששאל בנוגע לניתוח באוזן עבור אשתו, כותב הרבי שכנראה כוונתו להליך חדש יחסית שגילה ד"ר רוזן, והקרוי על שמו, הכרוך בהזזת עצם הארכובה שבאוזן התיכונה. הרבי מצוין שמידע זה עשוי לסייע לו לברר פרטים נוספים בנוגע לניתוח זה, ומוסיף שהוא נחשב הליך קל כאשר הוא מבוצע על ידי מומחים. הרבי המליץ לבצע את הניתוח אחרי קבלת חוות דעת רפואית נוספת.<sup>1</sup> ו' במרחשוון.

1 אגרות קודש, כרך טז, עמ' ג

ההקדשות שלכם

מאפשרות את המשך הפצת הגיליון השבועי.

לפרטים נוספים

ולהרשמה לקבלת הגיליון השבועי בדוא"ל

כתבו לנו: [sipursheli@jemedi.org](mailto:sipursheli@jemedi.org)