



בנשיאות הרב יצחק גינזבורג שליט"א

בעזה"ת אב תשע"ה

"למרות החומרה האמיתית או הדמיונית של מצבנו, נשאר עמוק בתוכנו נקודה של שלמות וטוב שדבר לא נגע בה ולא השפיע עליה. ברגע שאנו זוכרים זאת, אנו יכולים להשתמש בה כדי לנסח מחדש את כל המצב שלנו באור יותר חיובי. ללא ההכרה הזאת, אנו עלולים לתפוס את האני הפנימי שלנו כבעייתי, או אפילו כנגוע בהפרעה נפשית או תסביך כלשהו. אך לאמיתו של דבר, יש לנו זהות ועצמיות בלתי תלויה וחופשית מן הדאגות שלנו. אם נוכל להזדהות בהדרגה עם הנקודה הפנימית הזאת של בריאות, נוכל לשקם את עצמנו על פי דמותה..."

הרב יצחק גינזבורג, "להפוך את החשך לאור" עמ' ע

לומדים ולומדות, יקרים ויקרות,

עומדים אנו בפתחה של השנה התשיעית לקיומם של הלימודים בתכנית שלנו. במהלך שמונה השנים האחרונות העמדנו את היסודות ופרצנו את הדרך ללימודי תורת הנפש עפ"י תורת הבעל שם טוב, ואנו תפילה לאבינו שבשמים שישרה ברכה בעמלנו, להמשיך ולבסס את הלימוד והעיסוק בנפשות ובנשמות, שנגדיל תורה ונאדיר ושזכה שתשרה בנו ברכת שמים לפתוח פתח לעזרה ולמרפא לעצמנו ולכל המבקש עזרתנו.

השתדלנו לעצב תכנית עשירה ומגוונת, אשר תשלב בין הכרה פנימית ועמוקה של יסודות תורת הנפש של הקבלה והחסידות, לבין שיעורים אשר ישימו דגש על ההפנמה האישית של הדברים, וכן נשיאת מבט אל ההיבט הישומי של תורת הנפש. כבכול שנה, אנו משלבים בין המשך השיעורים וה"פרקים" המורגלים והמנוסים שלנו, לבין הוספה וחיידוש בין בנושאים הנלמדים ובין באנשי צוות המצטרפים ומגוונים את סגנונות הלימוד.

התכנית המוגשת כאן, מתייחסת בעיקר לשנים מתוך שלשת השלבים העיקריים של לימודי תורת הנפש: **השלב הראשון** – כולל את לימודי השנה הראשונה, ו**השלב השני** – לימודי השנה השנייה והשלישית.

ברוך ה', סיימנו כבר ששה מחזורים של לימוד התכנית בת שלש-השנים, ואנו רואים ברכה מרובה בבוגרים ובבוגרות אשר סיימו אותה.

כחלק מההתקדמות וההתפתחות של תורת הנפש, אנחנו שמחים ונרגשים לרגל הגעתה של קבוצת החלוץ של תורת הנפש, המסיימות את **השלב השלישי** (הנועד לבוגרי שני השלבים הראשונים, אשר מעוניינים להתקדם ולהכשיר עצמם בתחום הייעוץ והעזרה הנפשית) אל שלב הסיום של תהליך ההכשרה, ואנו מתכוננים למעמד ההסמכה שלהן, וליציאתן בעזרת ה' לדרך הייעוץ והעזרה הנפשית.

נשא תפילה שהקב"ה ישלח ברכה בכל מעשי ידיו, וכי חפץ ה' בידינו יצלח להתקרב ולקרר אחרים אליו, ולהביא אור שמחה וישועה לכל הפונים והצריכים.

בברכת תשובה מאהבה, שנה טובה ומתוקה ולימוד פורה,

צוות בית הספר

מידע כללי.....4

- 4..... תכנית הלימודים.....4
- 4..... מבנה תכנית הלימודים.....4
- 4..... מקומות הלימוד.....4
- 5..... זמני השנה.....4

מערכת השעות – לימודי הנשים.....6

- 6..... כיתות ירושלים.....6
- 7..... כיתות תל אביב.....7
- 8..... כיתות חיפה.....8
- 8..... כיתת רחובות.....8

מערכת השעות – לימודי הגברים.....9

- 9..... כיתות ירושלים.....9
- 10..... כיתות תל אביב.....10

תיאור הפרקים ("קורסים").....11

א. פרקי יסוד

- 1.א. הכרת הנפש.....11 6.א. כחות הנפש לפי פנימיות התורה.....14
- 2.א. תיקון ה"אני" (האגו).....12 7.א. נושאי יסוד בתורת הנפש.....14
- 3.א. תהליכי תקון בנפש.....12 8.א. כחות הנפש בעולמה של האשה.....15
- 4.א. מבוא לקבלת האר"י.....13 9.א. רעיונות יסוד בתורת הנפש.....15
- 5.א. להפוך חשך לאור.....13 10.א. "וחי בהם" – דרכי ריפוי ותמורה.....16

ב. פרקים מתקדמים

- 1.ב. מרחבים וקשרים בנפש.....17 8.ב. יסודות היעוץ החסידי.....19
- 2.ב. חינוך הדרכה וטפול.....17 9.ב. יחסי אנוש – שלשה שותפים.....20
- 3.ב. מציאת כיוון וקבלת החלטות.....17 10.ב. שכינה ביניהם.....20
- 4.ב. מודעות טבעית.....18 11.ב. סודות מעולם התהו – יסודות.....20
- 5.ב. פלא יועץ.....18 12.ב. בפסיכופתולוגיה חסידית.....20
- 6.ב. מהעומק אל היישום.....18 13.ב. מקבלה עצמית לעיצוב המציאות.....21
- 7.ב. עֵדוֹן הַמְדוּת.....19 13.ב. "וכולם מקבלים זה מזה".....21

ג. סדנאות

- 1.ג. האמונה כיסוד בריאות הנפש (סדנה).....22 4.ג. להכיר את מקומי (סדנה).....23
- 2.ג. שלום בית (סדנה).....22 5.ג. עליה למודעות נשית (סדנה).....24
- 3.ג. "פלא יועץ" – סדנה יישומית.....23 6.ג. בין מסע התיקונים האישי לתהליך.....24
- 24..... היצירה העצמית.....24



ד. פרקים שיתקיימו בשנים אחרות

1.ד	אבני היסוד של תורת הנפש.....25	5.ד	סוגיות ביחסי אנוש –
2.ד	ממעיינות החסידות.....25		עיון במקורות ובחיים.....25
3.ד	סוגיות בייעוץ.....25	6.ד	סיפורים מרפאים.....25
4.ד	סוגיות בחינוך ילדים.....25	8.ד	כיבוד הורים – משפחה ויחס בין דורות...25

נהלי הרשמה.....26

English Program..... i

i	A. About Torat Hanfesh’s English Program
i	B. Who is the program for?.....
i	C. Are there any prerequisites?.....
ii	D. When and where are classes held?.....
ii	E. What is the academic calendar for the year?
ii	F. How do I get there?
ii	G. Course offerings.....
ii	H. Summer semester
iii	I. Internet Learning.....
iii	J. Sample Classes.....

2015-16 Course Schedules..... iii

iii	First Year Schedule.....
iii	Third Year Schedule

General Course Catalog..... iv

iv	101 Basic Topics in Jewish Psychology.....
iv	102 Mapping the Soul
iv	103 Rectifying the Ego.....
iv	104 Submission, Separation, Sweetening.....
iv	201 Faith and Confidence (Jewish Coaching)
iv	202 The Jewish Experience.....
iv	203 Mystery of Marriage.....
v	204 Foundations of Counseling
v	205 The 12 Senses.....
v	303 Advanced Topics in Tanya.....
v	304 Submission, Separation, Sweetening.....
v	305 Personality Theory: Talents and Intelligences.....
v	401 Advanced Texts in Jewish Psychology
v	403 Wondrous Female Counselors.....
v	404 Healing with the Hebrew Letters
v	405 Advanced Workshop

Registration and Payment Schedules..... vi



תכנית הלימודים

מבנה תכנית הלימודים

תכנית הלימודים מורכבת מ-3 שלבים:

שלב א' – בסיס

שנת לימודים העוסקת בהיכרות מקיפה עם מכלול הנושאים המרכזיים של תורת הנפש – הכרת הנפש, תיקון האני, תהליכים בנפש ועוד.

שלב ב' – מתקדמים

שתי שנות לימודים נוספות, בהן מעמיק הלימוד ומתווספים נושאים נוספים: יסודות הייעוץ, זוגיות ושלום בית, חינוך ילדים, התייחסות למצבי משבר ועוד.

שלב ג' – הכשרה

לקראת סוף שלב המתקדמים, ואחריו, מתקיימת תכנית של הדרכה אישית ושל לימודים מעשיים לחיבור החומר הנלמד אל השדה המעשי.

תכנית הלימודים לגברים

כהסקת מסקנות מנסיון השנים הקודמות, אנו בוחנים אפיון שונה של התכנית לגברים, ולפיו שלב ההכשרה יוקדם וישולב בתכנית החל מהשנה השנייה ללימודים.

הקבוצות הנפתחות

אז"ה, תיפתחנה השנה הקבוצות הבאות:

לנשים:

בירושלים – שנה א', שנה ב', שנה ג'. בוגרות המעוניינות בכך יכולות, תוך תיאום, להשתלב בכל אחד מהשיעורים המתקיימים.

בתל אביב – שנה א', קבוצת מתקדמות (בוגרות שנה א' וב' של השנים הקודמות), קבוצה הלומדת אחר הצהרים (תכנית חלקית, שני שיעורים בכל מפגש). בוגרות יכולות להשתלב בשיעורים המתקיימים, וכן להשתתף בשיעורים ייעודיים לבוגרות.

ברחובות – שנה א'.

בחיפה – שנה א', שנה ג'.

תוכנית הכשרה לבוגרות, מתקיימת בירושלים בימי ראשון.

לגברים:

בירושלים – שנה ב', שנה ג'.

בתל אביב – שנה א', קבוצת מתקדמים (בוגרי שנה א' ושנה ב' של שנים קודמות).

פתיחתה של כל קבוצה מותנית במספר נרשמים/ות מינימלי!

מקומות הלימוד

בירושלים – בית הארחה בית וגן, רח' הפסגה 8. ניתן לחנות בחניון התת-קרקעי של בית הארחה, או להגיע בתחבורה ציבורית (הרכבת הקלה, או אוטובוסים להר הרצל / רח' הפסגה)

בתל אביב – "מרכז ברודט לתרבות יהודית", רח' צייטלין 22. בסמוך לרח' אבן גבירול ולרכבת ארלוזורוב.

ברחובות – בית כנסת "קהלת יעקב" רח' מירון אברמסון 1.

בחיפה – בית הכנסת "משכן אחוה", סמוך מאד לתחנת הרכבת קרית מוצקין.



זמני השנה

מחצית א'

ירושלים: ו' מרחשון - כ"ב שבט
תל אביב: ז' מרחשון - ט' שבט
חיפה, רחובות: ח' מרחשון - י' שבט

מחצית ב'

ירושלים: י"ג אדר א' - כ"ט אייר
תל אביב: ז' אדר א' - כ"ג אייר
חיפה, רחובות: ח' אדר א' - ט' סיון

חגים וימי פגרה בהם לא יתקיימו לימודים

כ"ה כסלו - ב' טבת (חנוכה)
 י"ג-ט"ו אדר ב' (פורים)
 א'-כ"ג ניסן
 ג'-ד' אייר

רָשׁ וְאִישׁ תְּכַכֵּים נִפְגָּשׁוּ

מֵאִיר עֵינֵי שְׁנֵיהֶם הוּי

משלי כט, יג

כאשר אנו משיחים את דאגותינו וחרדותינו לידיד או משפיע רגיש ומבין, וחותרים אחר שורשיהן, כבר עלינו על הדרך לפתרון הבעיה. הידיד או המשפיע יכולים להציע את המלה הטובה שתסייע לנו להפוך את הבעיה לשמחה - כסיום הפסוק "[דאגה בלב איש ישחנה] ודבר טוב ישמחנה". חילופי מלים בין שני אנשים הם האמצעי שעל ידו ניתן לפתור את הבעיה, כרמוז במאמר שלמה המלך "מאיר עיני שניהם הוי".

הרב גינזבורג, להפוך את החושך לאור עמ' לט,
 על פי הקדמת ספר התניא



כיתות ירושלים

הלימודים יתקיימו בימי שני בבית הארחה בית וגן, רח' הפסגה 8

מערכת השיעורים לשנה א'

מחצית א'	מחצית ב'	
אורלי טויטו: האמונה כיסוד בריאות הנפש (א) מס' פרק: ג.1	אורנת וורנו: האמונה כיסוד בריאות הנפש (ב) מס' פרק: ג.1	שיעור ראשון 9:45-11:45
הרב נעם שפירא: הכרת הנפש (א) מס' פרק: א.1	הרב נעם שפירא: הכרת הנפש (ב) מס' פרק: א.1	שיעור שני 12:00-13:30
הרב אפרים ארנברג: להפוך חושך לאור מס' פרק: א.5	הרב איתאל גלעדי: תיקון האני (א) מס' פרק: א.2	שיעור שלישי 14:00-15:30

מערכת השיעורים לשנה ב'

מחצית א'	מחצית ב'	
אורנת וורנו: עליה למודעות נשית (סדנה) מס' פרק: ג.5	הרב איתאל גלעדי: תיקון האני (ב) מס' פרק: א.2	שיעור ראשון 10:00-11:30
הרב משה גנוט: הכרת הנפש (ג) מס' פרק: א.1	דיצה אור: הכרת הנפש (ד) מס' פרק: א.1	שיעור שני 12:00-13:45
ישראל אריאל: תהליכי תיקון בנפש מס' פרק: א.3	הרב אפרים ארנברג: יסודות תורת הנפש מס' פרק: א.7	שיעור שלישי 14:00-15:30

מערכת השיעורים לשנה ג'

מחצית א'	מחצית ב'	
הרב נעם שפירא: סודות מעולם התהו מס' פרק: ב.11	שיעור ראשון 9:45-11:45	שיעור ראשון 10:00-11:30
אורלי טויטו: שלום בית מס' פרק: ג.2	שיעור שני 12:00-13:30	
הרב יצחק שפירא: מהעומק אל היישום (ב) מס' פרק: ב.3	שיעור שלישי 14:00-15:30	
	דיצה אור: יסודות הייעוץ החסידי מס' פרק: ב.8	
	הרב איתאל גלעדי: חינוך הדרכה וטיפול מס' פרק: ב.2	
	הרב אליהו לוי: פלא יועץ מס' פרק: ב.5	

* ייתכנו שינויים
קלים בסדר
השיעורים



כיתות תל אביב

הלימודים יתקיימו בימי שלישי
ב"מרכז ברודט לתרבות יהודית", רח' צייטלין 22

מערכת השעות – לימודי הנשים

שנה א'

מחצית ב'		מחצית א'	
אורלי טוויטו: האמונה כיסוד בריאות הנפש מס' פרק: ג.ג.	שיעור ראשון 9:45-11:30	הרב איתיאל גלעדי: תיקון האני (האגו) מס' פרק: א.א.	שיעור ראשון 10:00-11:30
הרב ניר מנוסי: רעיונות יסוד בתורת הנפש מס' פרק: א.א.	שיעור שני 12:00-13:45	דיצה אור: להפוך חשך לאור מס' פרק: א.א.	שיעור שני 12:00-13:45
הרב נעם שפירא: הכרת הנפש (ב) מס' פרק: א.א.	שיעור שלישי 14:00-15:30	הרב נעם שפירא: הכרת הנפש (א) מס' פרק: א.א.	שיעור שלישי 14:00-15:30

כיתת המתקדמות

מחצית ב'		מחצית א'	
הרב נעם שפירא: מקבלה עצמית לעיצוב המציאות (ב) מס' פרק: ב.ג.	שיעור ראשון 10:00-11:30	הרב נעם שפירא: הכרת הנפש (ג) מס' פרק: א.א.	שיעור ראשון 10:00-11:30
אורלי טוויטו: שלום בית (סדנה) מס' פרק: ג.ג.	שיעור שני 11:45-13:30	הרב איתיאל גלעדי: חינוך הדרכה וטיפול מס' פרק: ב.ב.	שיעור שני 12:00-13:30
הרב אפרים ארנברג: נושאי יסוד בתורת הנפש (ב) מס' פרק: א.א.	שיעור שלישי 14:00-15:30	דיצה אור: הכרת הנפש (ד) – שיעור וסדנה מס' פרק: א.א.	שיעור שלישי 13:45-15:30

בגרות

מחצית ב'		מחצית א'	
הרב נעם שפירא: מקבלה עצמית לעיצוב המציאות (ב) (יחד עם קבוצת המתקדמות) מס' פרק: ב.ג.	שיעור ראשון 9:45-11:45	דיצה אור: "פלא יועץ" – סדנה יישומית מס' פרק: ג.ג.	שיעור ראשון 9:45-11:45
הרב אליהו אסייג: מבוא לקבלת האר"י מס' פרק: א.א.	שיעור שני 12:00-13:30	הרב איתיאל גלעדי: חינוך הדרכה וטיפול מס' פרק: ב.ב.	שיעור שני 12:00-13:30
אורלי טוויטו: "פלא יועץ" – סדנה יישומית (ב) מס' פרק: ג.ג.	שיעור שלישי 13:45-15:30	הרב אליהו אסייג: מבוא לקבלת האר"י מס' פרק: א.א.	שיעור שלישי 14:00-15:30

לומדות אחר הצהרים

מחצית ב'		מחצית א'	
הרב אפרים ארנברג: עידן הקדמות מס' פרק: ב.ב.	שיעור ראשון 18:00-19:30	הרב נעם שפירא: מקבלה עצמית לעיצוב המציאות (א) מס' פרק: ב.ג.	שיעור ראשון 18:00-19:30
ישראל אריאל: תהליכי תיקון בנפש מס' פרק: א.א.	שיעור שני 19:40-21:10	הרב איתיאל גלעדי: מציאת כיוון וקבלת החלטות מס' פרק: ב.ב.	שיעור שני 19:40-21:10



כיתות חיפה

הלימודים יתקיימו בימי רביעי בבית הכנסת "משכן אחוה",
צמוד לתחנת הרכבת בקרית מוצקין

מערכת השיעורים לשנה א'

מחצית ב'	מחצית א'	
הרב נעם שפירא / הרב דרור שאול*: הכרת הנפש מס' פרק: א.1	הרב אורי ציפורי: תיקון האני מס' פרק: א.2	שיעור ראשון 9:30-11:00
הרבנית טובה בזק: כחות הנפש בעולמה של האשה מס' פרק: א.8	הרב אליהו אסייג: כחות הנפש לפי פנימיות התורה מס' פרק: א.6	שיעור שני 11:15-12:45
הרב אליהו אסייג: כחות הנפש לפי פנימיות התורה מס' פרק: א.6	דבורה נוב: "וחי בהם" – דרכי ריפוי ותמורה מס' פרק: א.10	שיעור שלישי 13:15-15:15

* השיעורים יתקיימו לסירוגין, שבוע־שבוע

מערכת השיעורים לשנה ג'

מחצית ב'	מחצית א'	
הרב נעם שפירא / הרב דרור שאול*: מקבלה עצמית לעיצוב המציאות מס' פרק: ב.12	הרב אורי ציפורי: שכינה ביניהם מס' פרק: ב.10	שיעור ראשון 9:30-11:00
הרבנית טובה בזק: "וכולם מקבלים זה מזה" מס' פרק: ב.13	הרב אליהו אסייג: כחות הנפש לפי פנימיות התורה מס' פרק: א.6	שיעור שני 11:15-12:45
הרב אליהו אסייג: כחות הנפש לפי פנימיות התורה מס' פרק: א.6	דבורה נוב: בין מסע התיקונים האישי לתהליך היצירה העצמית מס' פרק: ג.6	שיעור שלישי 13:15-15:15

* השיעורים יתקיימו לסירוגין, שבוע־שבוע

כיתת רחובות

הלימודים יתקיימו בימי רביעי בבית הכנסת "קהלת יעקב", רח' מירון אברמסון 1

מחצית ב' מחצית א'

מחצית ב'	מחצית א'	
רוחמה שפירי: להכיר את מקומי מס' פרק: ג.4	ארנת ורנו: עליה למודעות נשית מס' פרק: ג.5	שיעור ראשון 9:00-11:00
הרב אורי ציפורי: תיקון האני (א) מס' פרק: א.2	הרב יהודה דויטש: תהליכי תיקון בנפש מס' פרק: א.3	שיעור שני 11:15-12:45
הרב יהודה דויטש: הכרת הנפש (ב) מס' פרק: א.1	הרב דרור שאול: הכרת הנפש (א) מס' פרק: א.1	שיעור שלישי 13:00-14:30



לימודי הגברים

כיתות ירושלים

הלימודים יתקיימו בימי שני בבית הארחה בית וגן, רח' הפסגה 8

מערכת השיעורים לשנה ב'

מחצית א'	מחצית ב'	
הרב אפרים ארנברג: עֲדוֹן הַמְּדוֹת מס' פרק: ב.7	הרב אפרים ארנברג: הכרת הנפש (ד) מס' פרק: א.1	שיעור ראשון 16:00-17:30
הרב נעם שפירא: הכרת הנפש (ג) מס' פרק: א.1	הרב איתיאל גלעדי: תיקון האני (ב) מס' פרק: א.2	שיעור שני 18:00-19:30
הרב ישראל אריאל: מרחבים וקשרים בנפש מס' פרק: ב.1	הרב משה גנוט: להפוך חשך לאור מס' פרק: א.7	שיעור שלישי 19:45-21:15

מערכת השיעורים לשנה ג'

מחצית א'	מחצית ב'	
הרב יצחק שפירא: מהעומק אל היישום (ב) מס' פרק: ב.6	הרב נעם שפירא: מקבלה עצמית לעיצוב המציאות (א) מס' פרק: ב.12	שיעור ראשון 16:00-17:30
הרב ישראל אריאל: יחסי אנוש – שלשה שותפים מס' פרק: ב.9	הרב אפרים ארנברג: עֲדוֹן הַמְּדוֹת מס' פרק: ב.7	שיעור שני 18:00-19:30
הרב משה גנוט: מודעות טבעית מס' פרק: ב.4	הרב איתיאל גלעדי: חינוך הדרכה וטיפול מס' פרק: ב.2	שיעור שלישי 19:45-21:15

* ייתכנו שינויים
קלים בסדר
השיעורים



כיתות תל אביב

הלימודים יתקיימו בימי שלישי ב"מרכז ברודט לתרבות יהודית", רח' צייטלין 22

מערכת השיעורים לשנה א'

מחצית ב'	מחצית א'	
ישראל אריאל: תהליכי תיקון בנפש מס' פרק: א.3	הרב איתיאל גלעדי: תיקון ה"אני" (האגו) מס' פרק: א.2	שיעור ראשון 16:00-17:30
הרב נעם שפירא: הכרת הנפש (ב) מס' פרק: א.1	הרב אליהו אסייג: מבוא לקבלת האר"י מס' פרק: א.4	שיעור שני 18:00-19:30
הרב יהודה דויטש: להפוך חשך לאור מס' פרק: ב.3	הרב יהודה דויטש: הכרת הנפש (א) מס' פרק: א.1	שיעור שלישי 19:45-21:15

מערכת השיעורים לקבוצת המתקדמים

מחצית ב'	מחצית א'	
הרב אפרים ארנברג: נושאי יסוד בתורת הנפש מס' פרק: א.7	הרב ניר מנוסי: שכינה ביניהם מס' פרק: ב.10	שיעור ראשון 16:00-17:30
הרב ישראל אריאל: יחסי אנוש - שלשה שותפים מס' פרק: ב.9	הרב אליהו אסייג: מבוא לקבלת האר"י מס' פרק: א.4	שיעור שני 18:00-19:30
הרב נעם שפירא: מקבלה עצמית לעיצוב המציאות (א) מס' פרק: ב.12	הרב איתיאל גלעדי: תיקון ה"אני" (האגו) ב מס' פרק: א.2	שיעור שלישי 19:45-21:15



א. פרקי יסוד

פרקי היסוד נלמדים בדרך כלל בשנה הראשונה, ומהווים את הבסיס להכרת עולמה של תורת הנפש. מקצת מהפרקים "גולשים" לשנים הבאות, ומקצתם חופפים את האחרים, כך שלא כל קבוצה תלמד את כל הפרקים המתוארים.

פרק א.1 הכרת הנפש

משך הפרק: שנתיים **מוצא:** הרב נעם שפירא / הרב ניר מנוסי / הרב אפרים ארנברג / דיצה אור

תיאור הפרק

היכרות בסיסית ויסודית עם מבנה הנפש עפ"י תורת החסידות, יחד עם היכרות בסיסית ומקיפה עם מושגי היסוד של הקבלה והחסידות: עשר הספירות. במהלך הפרק ניתנת סקירה על כל כח מכחות הנפש, אופיו המיוחד ויחסיו עם הכחות האחרים.

הפרק מתבסס על הספר "הנפש", ומומלץ לרכשו לקראת הלימוד.

הפרק מחולק לארבע חטיבות (חטיבה ראשונה: המערכות השונות בנפש; חטיבה שנייה: סקירה ראשונה של כחות הנפש; חטיבה שלישית: לימוד מעמיק של מערכת העל-מודע והשכל; חטיבה רביעית: לימוד מעמיק של מערכת המדות). שתי החטיבות הראשונות יילמדו בשנה א', והחטיבה השלישית תילמד א"ה במהלך שנה ב'. בסיומה של כל חטיבה יש להגיש מבחן/עבודה.

נושאי הפרק

חטיבה ראשונה:

- א. "מבשרי אחזה אלוק" – הקשר בין הנפש לבין מושגי הקבלה והחסידות
- ב. נפש רוח נשמה חיה יחידה – הנפשות השונות שבאדם
- ג. הנפש האלקית והנפש הבהמית – החייתי והאלקי שבאדם
- ד. כחות ולבושים – הנפש וכלי הביטוי שלה
- ה. מערכת הלבושים – מחשבה דיבור ומעשה על אפיוניהם השונים
- ו. כחות מקיפים וכחות פנימיים – בין מודע, תת-מודע ועל-מודע
- ז. מערכת כחות הנפש – רמות שונות בכחות, וחלוקה ל"שלושה קוים"

חטיבה שנייה:

סקירה של כחות הנפש. כל שיעור יעסוק באחד מכחות הנפש:

- | | | |
|---------------|----------------|-----------------|
| א. אמונה | ו. דעת-יחוד | יא. הוד-תמימות |
| ב. תענוג | ז. חסד-אהבה | יב. יסוד-אמת |
| ג. רצון | ח. גבורה-יראה | יג. מלכות-שפלות |
| ד. חכמה-ביטול | ט. תפארת-רחמים | |
| ה. בינה-שמחה | י. נצח-בטחון | |

חטיבה שלישית:

- א. הכתר – העל-מודע: אמונה תענוג ורצון
- ב. החכמה – הכח היוצר, נביעתו מ"כח המשכיל", טעמים שונים לרצון, כח ה"בטול" בנפש
- ג. בינה – כח ההפנמה, מקור השמחה, ראשית ה"יש", כח ההולדה, הראיה והשמיעה הרוחניים
- ד. "כח המדמה" – הדמיון על חולשותיו, סכנותיו והפוטנציאל הגבוה שלו
- ה. דעת – כח היחוד בנפש, הריכוז על סגולותיו וסכנותיו, ההתמודדות עם הספק, יכולת קבלת החלטות, ועוד
- ו. יחסי שכל ורגש – יחסי שליטה, מדות של "תהו" ומדות מתקונות ועוד



חטיבה רביעית:

- א. חסד ואהבה – הכח המוביל את הנפש, הגדולה שבחסד
- ב. גבורה ויראה – כח הצמצום וההתכנסות בנפש, יראה חיובית, יחסי אהבה ויראה בנפש, התמודדות עם פחדים וחרדות
- ג. תפארת ורחמים – הכח המכליל והמאזן, העומק וגילוי העצמיות שבאמפטיה אמיתית
- ד. נצח ובטחון – בטחון עצמי מתוקן, בין אמונה לבטחון, בטחון מופרז כמו וסכנותיו
- ה. הוד ותמימות – כח ההודאה, ההודיה, חן התמימות, הזהירות מתמימות נפולה
- ו. יסוד ואמת – כח הסיודור, הולדה מתוך תענוג, אחיזה בשמים ובארץ
- ז. מלכות ושפלות – כח ההבעה בנפש, הצד הנשי בנפש, השכינה, הארץ, מדת השפלות המתוקנת

פרק א.2 תיקון ה"אני" (האגו)

משך הפרק: שנתי (לימוד הפרק יתחלק בין שתי שנות לימודים) **מרצה:** הרב איתאל גלעדי

תיאור הפרק

הכרת דרך העבודה האישית היסודית והעיקרית לפי החסידות: עבודת הביטול, ובעיקר עבודת השפלות בנפש. לימוד פרטני של בניית מדת השפלות בנפש. הבנה כיצד שתי המדות הללו מבטלות את 'ישות' האדם, אך משאירות אותו בריא ופעיל. פיתוח יכולת לתגובות נפשיות מתאימות לעליות ולמורדות בחיים.

הפרק מתבסס על המאמר "פרק בעבודת ה'" שבספר לב לדעת. קטעים הרלוונטיים ללימוד יובאו במהלך הלימוד.

נושאי הפרק

- א. מהות עבודת ה"בינוני". הדרישה לנקיות "בפועל" לעומת הכרת הטבע הנטוע בבהמיות
- ב. כח הבטול – הפתח להארה האלקית בתוך הנפש
- ג. שפלות האדם – הכרת הנתונים הנמוכים של אישיותו
- ד. התזמון הנכון של הבטול והשפלות
- ה. הדרך להגיב למצבי הצלחה בחיים – הנטיה הטבעית (סיפוק וטיפוח האגו), יחוס לנטיות אגואיסטיות, לטבע אנושי טוב, לטבע אלקי שבנפש, להופעת פעולה אלקית דרך הנפש
- ו. הדרך להגיב למצבי כשלון בחיים – הנטיה הטבעית (הקטנה של משמעות הכשלון / הטלת האחריות על אחרים), הדרך המתוקנת: התמרמרות אמיתית מתוך נטילת אחריות אישית
- ז. מודעות לרחמי ה' המאפשרת חשבון אמת – בדרגות שונות: עצם המשכיות החיים, סגולת ישראל, היכולת לשוב בתשובה, הצפיה האלקית לתשובה
- ח. תיקון הגאווה – שבירת ה'ישות', היחס הנכון אל הנקודות הטובות באישיות
- ט. תיקון העצבות – מקור העצבות בבדידות, תיקון העצבות מענייני העולם, הקשר העצמי שבין השפלות והשמחה
- י. תיקון הפחד – הפחד השלילי, הפחד והיראה החיוביים המהווים מקור חיות לאדם



פרק א.3 תהליכי תקון בנפש (הכנעה הבדלה המתקה)

משך הפרק: חצי שנתי / שנתי **מרצה:** ישראל אריאל / הרב ניר מנוסי / הרב אפרים ארנברג

תיאור הפרק

לפי החסידות, לא רק מה שנשבר טעון תיקון. "תיקון" הוא מלת מפתח לכל סוג של צמיחה והתפתחות. לכל טוב יש טוב מתוקן יותר, וכל שכן לכל משבר ונפילה.

הבעל-שם-טוב לימד שכל תהליך של תיקון ותשובה צריך לעבור שלושה שלבים, אותם כינה "הכנעה", "הבדלה" ו"המתקה". הרב גינזבורג פיתח מאד את הרעיון הזה, והראה כיצד המערכת הזו נוגעת לכל תהליך של צמיחה בנפש ובעולם. הבנה מעמיקה של מושגים אלו – על ההקשרים שלהם, היחסים ביניהם והחלקים המרכיבים אותם – מעניקה כמה מהיסודות החשובים ביותר להבנת תורת הנפש החסידית ושיטת היעוץ שלה, ואף להבנת פנימיות התורה בכלל, וכן משכללת את התמודדות עם מצבים מורכבים בחיים.

הפרק נוגע במספר נושאים מרכזיים: עמידתו של האדם בתוך המערכת של עולמות-נשמות-אלקות; הדרך ליצירתה של "מודעות טבעית" מתוך הקונפליקט שבין "מודעות עצמית" ל"מודעות אלקית"; התמודדות ("המתקה") עם חרדות ופחדים; ועוד.

פרק א.4 מבוא לקבלת האר"י

משך הפרק: שנתי **מרצה:** הרב אליהו אסייג

תיאור הפרק

קבלת האר"ז"ל היא הבסיס הרחב והעמוק ביותר לתורת החסידות, ובכלל זה לתורת הנפש המפותחת שלה. במסגרת הפרק נכיר באופן בסיסי ורחב ככל הניתן את היסודות העיקריים של תורת האר"י מתוך הפרשנות ונקודת המבט הפנימית של תורת החסידות.

הפרק מבוסס על הספר "מבוא לקבלת האר"י", ומומלץ לרכשו לקראת הפרק.

מונשי הפרק

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| א. מח, לב, כבד | ה. הרצון והתענוג |
| ב. העולמות | ו. חיצון, פנימי, עצמי |
| ג. מדור הקליפות | ז. קטנות וגדלות |
| ד. א"ק – דמות הצדיק העליון | ח. שרש, נשמה, גוף, לבוש, היכל |

פרק א.5 להפוך חשך לאור

משך הפרק: חצי שנתי

מרצה: הרב אפרים ארנברג / דיצה אור / הרב דרור שאול / הרב יהודה דויטש

תיאור הפרק

תהליך העזרה האישית לאדם במצוקה נפשית, אישית או חברתית, כרוך בעבודה פנימית הן של הפונה והן של היועץ אליו פונים. ככל עבודה פנימית אמיתית ניתן לתאר את סדר העבודה כסדר של "הכנעה-הבדלה-המתקה". כאן אף ישנו פירוט רב יותר, אל ההתכללות: הימצאות השלבים השונים בתוך כל אחד מהשלבים בעצמו.

הפרק מתבסס על הספר "להפוך את החשך לאור", ומומלץ לרכשו לקראת הלימוד.



מנושאי הפרק

- א. בדרך לבריאות נפשית איתנה
- ב. שלבי התיקון בנפש - הכנעה-הבדלה- המתקה
- ג. תשעת השלבים לקראת תיקון נפשי
- ד. התמודדויות שונות עם דאגות וחרדות
- ה. הכישורים הנדרשים ליועץ
- ו. התהליך הפנימי שעובר היועץ
- ז. בין פסיכולוגיה נכרית לתיקון נפש יהודי

פרק א.6 כחות הנפש לפי פנימיות התורה

משך הפרק: חצי שנתי / שנתי **מרצה:** הרב אליהו אסייג

תיאור הפרק

פנימיות התורה, ובראשה קבלת האריז"ל וקבלת הבעל-שם-טוב - תורת החסידות - מאירים את כל פרטי הבריאה והיקום, ובראשם את המבט על נפש האדם. בפרק זה נלמד את התובנות והמבנים הבסיסיים של פנימיות התורה לגבי נפש האדם, תוך זיקה למקורות הבסיס בקבלת האריז"ל כפי שמתפרשת ע"י תורת החסידות.

מנושאי הפרק

- א. עיגולים ויושר
- ב. נר"ן ח"י - נפש רוח נשמה חיה יחידה
- ג. אור, חיות, כח
- ד. מח, לב, כבד
- ה. הפלאה
- ו. הרצון והתענוג
- ז. חיצון, פנימי, עצמי
- ח. קטנות וגדלות

פרק א.7 נושאי יסוד בתורת הנפש

משך הפרק: שנתי **מרצה:** הרב אפרים ארנברג

תיאור הפרק

הפרק נועד להוות, בראשיתו, מעין דלת כניסה לבית הספר. הוא כולל הקדמות למכלול הנושאים הנלמדים ואופי הלימוד בבית הספר, וכן התבוננות מזוויות חדשות על נושאים הנלמדים במסגרת פרקי לימוד אחרים.

הפרק מחולק לשתי חטיבות, כאשר הראשונה - העוסקת בעיקר בהיכרות עם מושגים ונושאי יסוד של תורת הנפש - נלמדת בדרך כלל במהלך השנה הראשונה, והחטיבה השנייה - שעוסקת בעיקר באינטגרציה ובזרימה האורגנית שבין המושגים, הנושאים והמבנים השונים - נלמדת בשנה השנייה או השלישית.

חטיבה ראשונה:

- א. מקיף לפני פנימי - יצירת מרחב לימוד פורה ומפרה.
- ב. "מבשרי אחזה אלוק" - תורת הנפש וחסידות, ידיעת המציאות לעומת השגת המהות.
- ג. דרך ארוכה וקצרה - שרייה בתכנים לעומת צבירת אינפורמציה.
- ד. ללמוד על הנפש בלי לפרק אותה - הקשר העצמי בין אמונה לפסיכולוגיה והאבסורד שבניסיון להפריד בין השתיים.
- ה. תווה ותיקון - נקודה, קו, שטח
- ו. הסולם הפנימי והסולם החיצוני למדידת החיים.
- ז. חש-מל-מל - התבוננות במבנים שונים המשקפים את הסדר הזה (פתיחות-הזדהות- התכללות, ג' חושים, נקודה-קו-שטח ועוד).
- ח. הבדלה שבהבדלה - האופי ה"שחור-לבן" של ההתבוננות השכלית לעומת הרבגוניות של המציאות.



חטיבה שניה:

- השיעורים בחטיבה זו יעסקו בדרך לקשר באופן זורם וחי, מושגים מתחומים שונים בתורת הנפש, בעזרת המבנים הבסיסיים המאפשרים זאת. בין השאר יילמדו הנושאים הבאים:
- נקודה קן שטח, סוציאליזם קפיטליזם מלכות ישראל, חקירה קבלה חסידות, לימוד כתיבה חינוך, פתיחות הזדהות התכללות – תוך קישורם לתבנית של הכנעה הבדלה המתקה.
 - מושגי זמן ומרחב בנפש, בהקשר של תיקון ה"אני":
 - עבר-הווה-עתיד; רשע-בינוני-צדיק; גאוה-עצבות-פחד, ועוד,
 - התבוננויות בסוד ה': התיחסות לתחומים שונים על פי המבנה הבסיסי של שם הוי': יה-וה.

פרק א.8 כחות הנפש בעולמה של האשה

משך הפרק: חצי שנה/ שנה **מרצה:** הרבנית טובה בזק

תיאור הפרק:

אמי-בתי-אחותי-רעיתי.
לימוד הפרק מהווה הזמנה לתמיכה נשית ולרפוי הנשיות במעגליה השונים (אישי, זוגי והורי). זאת תוך היכרות עם צד שמאל שבמערכת הספירות, המניע את התנועה הנשית שבנפש.

פרק א.9 רעיונות יסוד בתורת הנפש

משך הפרק: חצי שנה **מרצה:** הרב ניר מנוסי

תיאור הפרק:

הפרק עוסק בנושאי יסוד של תורת החסידות בכלל, עם התייחסות רלוונטית לתורת הנפש בפרט. המפגש עם הנושאים הללו באופן נקודתי מאפשר לגעת בנושאי עומק ורוחב אחרים לאחר שנרכשו כלים בסיסיים של הכרת מחשבת החסידות.

מנושאי הפרק

- מהי תורת הנפש החסידית?
מבוא על מהותה של תורת הנפש החסידית, מה אופיה ביחס לפסיכולוגיה מערבית או שיטות אחרות ומה שורשיה ההיסטוריים בחסידות וביהדות בכלל.
- תמצית התניא
סקירה של ספר התניא, וסיכום הרעיונות הבסיסיים שבו תוך הסבר כיצד הם משמשים כבסיס לתורת הנפש הנלמדת בבית הספר.
- שלוש נפשות
על שלוש הנפשות לפי החסידות – הנפש הבהמית, הנפש השכלית והנפש האלוקית. נושאים:
 - מה בין שתי נפשות לשלוש נפשות – מדוע לא מודגשת הנפש השכלית בספר התניא?
 - תפקידה ואיכויותיה של הנפש השכלית
 - חשיבות נושא שלוש הנפשות להבנת היחס בין ההתפתחות הרוחנית של יהודי ושאינו יהודי, ושל אדם שומר מצוות לשאינו שומר מצוות. מה יכולה תורת הנפש להציע ללא-דתיים ולהבדיל ללא-יהודים.
- סוד ה' ליראיו

הצגת והסברת מבנה שם הוי', מבנים בסיסיים המקבילים אליו (נר"ן ח"י, ארבעה עולמות, פרד"ס, דצח"מ) והסבר מדוע הוא כה מרכזי אצלנו. על הדרך נסביר את חשיבות ההקבלה בין נושאים שונים ומה היא מעניקה להתפתחות השכלית והרוחנית.



- ה. פלא יועץ
 על דמותו של היועץ לפי תורת הנפש.
 • מה בין מטפל ליועץ?
 • דמות היועץ: גלגול של ה'משפיע' בחסידות
 • היחס בין שכל לבין חושים בעבודת היועץ
 • הפלא שביעוץ: חשיבות האמונה אצל היועץ והמתייעץ

פרק א.10 "נחתי בהם" – דרכי ריפוי ותמורה

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** דבורה נוב

תיאור הפרק

המחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית / העולם נברא כל רגע מחדש - להיות חלק מעולם שמתחדש תדיר
 תשובה קדמה לעולם - הבחירה לחיות אחרת, על האפשרות לשנות את 'טבע מידותיו'
 היחס בין שורש חיובי למצב נפול, העלאה ואיזון: דרכי ריפוי של העולם הרגשי דרך העמקה בכוח האהבה והיראה
 כוחה של פרספקטיבה: מהתבוננות כללית להתבוננות פרטית, דעת עליון ודעת תחתון, גדלות מוחין וקטנות מוחין, על האפשרות והדרכים להוליד מידות חדשות

מנושאי הפרק

- א. זהות ואותנטיות
- ב. דרכי התפתחות ותהליכי חיים
- ג. דרכים באינטגרציה והתכללות
- ד. וחי בהם



ב. פרקים מתקדמים

הפרקים המתקדמים נלמדים בשלב השני – שלב ההעמקה, ועוסקים ברובם בסוגיות מסוימות בתוך תורת הנפש. בשביל להספיק ללמוד את כל הפרקים המתקדמים, צריך ללמוד יותר משלש שנים.

פרק ב.1 מרתבים וקשרים בנפש

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** ישראל אריאל

תיאור הפרק

הפרק עוסק בקשרים שבין כוחות הנפש השונים. ובהתפתחות והשתכללות שמעניקים הכחות זה לזה. כחות הנפש הפרטיים, המכונים גם ספירות, יוצאים מגדר מספר והופכים לסיפור. כל מידה וכל כח פרטי בנפש מרכז בתוכו ומתוכו יחסים וקשרים אל הנפש כולה. כך, הכחות הפרטיים בנפש הופכים להיות כלי לגלוי המרחבים והמעמקים של הנפש. החשיפה של המרחבים והקשרים בנפש, היא הכלי המרכזי לתיקון הנפש. הפיכתה מישות גולמית ומצומצמת למהות רוחנית מפותחת עשירה וגמישה, ובכך גם מידמה לבוראה. במהלך הפרק נעמיק בעצם העיקרון של ההתכללות – של הפיכת הספירה לסיפור – ונפתח את המודעות לביטויים של העיקרון הזה במציאות הנפשית בפועל.

פרק ב.2 חינוך הדרכה וטיפול

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב איתיאל גלעדי

תיאור הפרק

מבחר סוגיות הנוגעות לליווי וקידום הזולת בתפקידי חינוך, הדרכה, הוראה וטיפול – אמצעים לפעולה נכונה ובניית מערכת יחסים מתוקנת.

מושאי הפרק

א. שבעה יסודי החינוך ב. בין חינוך להדרכה ג. כללי החינוך וההדרכה לרבי הרי"צ

פרק ב.3 מציאת כיוון וקבלת החלטות

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב איתיאל גלעדי

תיאור הפרק

חיי האדם מלווים בחיפושים ותהיות – הגדרת העצמי בהתבגרות, חיפוש מורה דרך, בקשת דרך עבודת ה', מציאת השליחות המיוחדת בחיים, ואין ספור הכרעות קטנות נוספות. הפרק עוסקת בקבלת החלטות בכלל ובפרט בדרך לחפש ולמצוא נכון, בלי לשגות בדמיונות ובלי לקדש את מצב התהיה.

מושאי הפרק

יחידה א' – דרך ושליחות בחיים

- התקשרות לצדיק ומציאת דרך
- מקורות השראה לחיים
- דרך אחת ודרכים רבות
- מציאת השליחות בחיים
- דרך אמת – לעבוד בלי לדמיון

יחידה ב' – קבלת החלטות

- פרצוף הדעת – תהליך קבלת ההחלטות בנפש
- הכרעה במצבי ספק



פרק ב.4 מודעות טבעית

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב משה גנוט

תיאור הפרק

המודעות של האדם היא במידה רבה "מותר האדם מן הבהמה". היא הכח של האדם להתבונן על חייו ועל המציאות ולא רק לזרום בתוכם. כך יכול האדם להתרומם מעל תפיסותיו הראשונות ולהגיע להכרות הולכות ומתפתחות, ומאפשרות למודעות האלקית להופיע בתוך נפשו. מצד שני, באותה מידה המודעות גם מרחיקה את האדם מהזרימה הפשוטה והטבעית של חייו, ואף מהיכולת להיות קשור ליסודות העמוקים של נפשו.

השלב המתקדם ביותר של פיתוח המודעות – המודעות הטבעית – מתמודד בין השאר גם אם הדילמה הזו. בה מתגלה איך אפשר להיות מודע, להיות אדם, חי במציאות, ויחד עם זאת לא להיות נפרד מה', אלא להזרים את נוכחותו באופן טבעי אל תוך העולם. הפרק יעסוק בהכרה עיונית של המודעות הטבעית, על יסודותיה בספרי החסידות, ובמושגיה, ימחיש את אופים של מצבי מודעות טבעית באמצעות סיפורים חסידיים, ויסיים בתרגול של מודעות טבעית ביחס למצבים שונים בחיים.

פרק ב.5 פלא יועץ

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב אליהו לוי

תיאור הפרק

אחת הדרכים המרכזיות ללמוד את דרך הייעוץ החסידית היא "שימוש תלמידי חכמים" – למידה מדרכם ועצותיהם של גדולי החסידות. בפרק זה נתבונן במבחר מעצותיו הרבות שייעץ הרבי מליובאוויטש לפונים אליו, ננסה לזהות עקרונות, כללים ומבנים חוזרים, על מנת להמשיך את כח ההדרכה המופלא שלו הלאה והלאה.

פרק ב.6 מהעומק אל היישום

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב יצחק שפירא

תיאור הפרק

תורת הנפש לפי שיטת הבעש"ט מבוססת על תובנות עמוקות לגבי נפש היהודי, מורכבותה ומשמעות הקשר שלה עם בוראה, ומאיך על הדרכות מעשיות כיצד לממש את התובנות הללו בתוך חיי המעשה.

ישנה חשיבות מרובה להקדיש זמן ופנאי נפשי להתבוננות מעמיקה ביסודות העיוניים של הבנת הנפש, מקומה במרחב הקיום האמוני, והתהליכים העוברים עליה. במידה רבה, יכולת התבוננות זו, די בה כדי להתייחס נכון למכלול קשיים ושאלות העולים מן החיים. יחד עם זאת, ניכר הצורך להעלות על פני השטח נושאים ובעיות הזקקים התמודדות, ולראות כיצד מתיחסים אליהם מתוך הרקע של תורת הנפש של הבעש"ט.

במהלך לימוד הפרק, נתבונן בדוגמאות של נושאים שהגיעו לייעוץ, בדרכים שנקטו להתמודדות, וננתח כיצד נובעים הדברים מהרקע העיוני של תורת הנפש.



נושאי הפרק

הפרק מחולק לשתי חטיבות, כאשר בדרך כלל בכל (מחצית) שנה נלמדת חטיבה אחת:

חטיבה ראשונה

- א. מסירות נפש כיסוד בעבודת ה', ובבריאות הנפשית
- ב. דרכים להנכחת מסירות הנפש בחיים
- ג. מסירות נפש לעומת אובדנות
- ד. הקשר בין יצריות לבין מסירות נפש
- ה. דרכים מפתיעות להתמודדות עם היצריות

חטיבה שנייה

- א. שלשת אבות הנזיקין בנפש: גאווה, עצבות ופחד
- ב. יסוד התיקון: מצב השפלות בנפש
- ג. התמודדות עם המזיקים בסדר של הכנעה, הבדלה, המתקה

פרק ב.7 עֲדוֹן הַמְדוּת

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב אפרים ארנברג

תיאור הפרק

מטרת הלימוד והעבודה האישית והייעוצית היא, שהדברים יחדרו ללב וישנו את המדות הטבעיות של האדם. דרכים שונות ישנן לתיקון המדות, אבל הדרך הייחודית אותה אנו רוצים להכיר, מבוססת על הכלל שהדרך המומלצת היא "דרך ארוכה וקצרה", שעדון הדרגתי אך עמוק של המדות נעשה מתוך התבוננות, והיכרות עמוקה עם טבע המדות. במהלך לימוד הפרק נבין את העקרון של תהליך עדון המדות, וגם נקדיש תשומת לב מרובה להיכרות עם עולם המדות, ועם האופנים השונים של תקון הנצרכים שם.

פרק ב.8 יסודות הייעוץ התסידי

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** דיצה אור

תיאור הפרק

הלימוד של תורת הנפש תורם מאד לעבודה ולהתקדמות האישית של כל אחד ואחת, בעבודת ה', בחיים האישיים, וביחסים הבין-אישיים. הפרי של ההתקדמות וההתפתחות הזו, היא היכולת לעזור, ללוות ולייעץ לאחרים העומדים בפני בעיות ואתגרים בחיי נפשם. בפרק הזה ניגע בגשר שבין עולם ההתפתחות האישית, לבין היישום של הדברים ביציאה אל העזרה והייעוץ.

נושאי הפרק

- א. בין הפסיכולוגיה המערבית לתורת הנפש של הקבלה והחסידות
- ב. העקרונות הטיפוליים הנגזרים מיסודות תורת הנפש
- ג. השבירה והמדות דתהו
- ד. עידון המידות – האם יש סיכוי ממשי לשינוי האופי?
- ה. תשעת השלבים לשינוי בנפש ממבט היועץ
- ו. דמות היועץ
- ז. מתי מסתיים תהליך הייעוץ?



פרק ב.9 יחסי אנוש – שלשה שותפים

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** ישראל אריאל

תיאור הפרק

היחסים המורכבים שבין בני אדם, ובעיקר בין בני זוג, הנם עולם מלא עמוק ועשיר של התרחשות ושל ביטוי עומק של כל אחת מהנפשות הפועלות. בדרך החסידות מיסודו של הבעל-שם-טוב, המורכבות והעושר הללו משמשים בד בבד הן ברגישות גבוהה כלפי יחסי האנוש והן בהעמקת והעשרת מערכת היחסים שבין האדם לבין הקב"ה.

במהלך הפרק נבחין במספר היבטים של הקשרים והיחסים בין בני אדם, בעיקר בהקשר של בני זוג, ונתבונן בזיקה שבין מערכות אלו לבין מערכות היחסים הנרקמות בין האדם לבין הקב"ה. כמו כן, נרחיב ונעמיק בכלים של התבוננות ומודעות העשויים להעמיק ולהעשיר את הקשר ואת האהבה שבין בני הזוג.

כתוספת, נבחין גם מהי המשמעות של דמות האב ושל דמות האב ביצירת המבנה הנפשי השלם של הדור הבא.

פרק ב.10 שכינה ביניהם

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב אורי ציפורי

תיאור הפרק

מהו סוד חיי הנישואין המוצלחים? כיצד ניתן לרומם את הזוגיות אל הממד הרוחני והאלוקי? מה הם שלבי צמיחת האהבה הבריאה? במה דומים האיש והאשה, ובמה הם שונים ומשלימים? בפרק "שכינה ביניהם" נכיר כיצד מאירה פנימיות התורה את נושא האהבה על כל צדדיו – מקום האיש והאשה ביחסים, הזיקה בין אהבה ואמונה, הצמחת מערכת היחסים, ועוד. נשים דגש על העצות הטובות לתת לבני זוג המתמודדים עם בעיות ומשברים.

בין הנושאים הנלמדים

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| א. מהות הגבריות והנשיות | ד. תקופות במערכת היחסים |
| ב. שלבי צמיחת האהבה | ה. התמודדות עם משברים |
| ג. אהבה ואמונה | |
- ועוד

פרק ב.11 סודות מעולם התהו –

יסודות בפסיכופתולוגיה חסידית

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב נעם שפירא

תיאור הפרק

אחת ההתמודדויות המשמעותיות בהקשר של בריאות הנפש, היא ההתמודדות עם מצבים המוגדרים כחולניים ופתולוגיים. עצם ההגדרה של מצב נפשי כלא בריא וכחולני איננה פשוטה, שהרי לא תמיד ברור מהו הבריא והנורמלי.

בתורת הנפש של החסידות, המתח שבין בריאות נפשית ליציאה מהאיזון מוסבר כמתח שבין יסודות התהו והתיקון שבנפש. כך, החולי אינו באמת חולי אלא התגברות של חלק עמוק ועוצמתי של הנפש, אך באופן לא מאוזן ובלתי ניתן להכלה בכלים.



גם ההתייחסות העזרה והריפוי אינם מתבטאים כהחלשה של הנפש ועמעום עוצמות התווה שלה, אלא כמציאת כח התווה המאזן, ויצירת כלים מתאימים להכיל אותם. המטרה הנכספת היא להגיע למצב בו אין סתירה בין עוצמות התווה לבין ההכלה בכלים: "אורות דתוהו בכלים דתיקון".

מונשאי הפרק

- א. היסודות העיוניים של מציאות התווה והתיקון בעולם ובנפש
- ב. שבירה ותיקון בעולם ובנפש
- ג. תווה יציב ותווה שביר
- ד. תנועת רצוא ושוב כדרך לאיזון נפשי
- ה. איזון נפשי בדרך של התכללות
- ו. תווה ותיקון בכחות הנפש השונים

פרק ב.12 מקבלה עצמית לעיצוב המציאות

משך הפרק: שנתי / חצי שנתי **מרצה:** הרב נעם שפירא / הרב משה גנוט

תיאור הפרק

השלב הבסיסי בתיקון הנפש הוא עמידתה בשפלות, מתוך זיקה לביטול מוחלט לאלקות. אבל שלב זה שיש בו ממד ברור של הכנעה, הנו התשתית, שעל גביה צריכה להבנות קומה שלמה של עשייה, יוזמה והתקדמות. הכח המניע של ההתנערות ליוזמה ועשייה הוא כח הבטחון בנפש – בטחון בה' הסומך ידינו, ובטחון בכך שה' בוחר להתגלות דרכנו ובנו. כח הפעולה שבבטחון מבטא את יכולה ההבדלה של היהודי, בין טוב לרע, בין אמת לשקר ובין פנימיות לחיצוניות. מתוך כך יכול היהודי להגיע להמתקה – להזדהות שלמה וזורמת של נשמתו עם הכח האלקי הפועל בה. בפרק זה נעסוק בעיקר במעבר שבין השפלות לבטחון, וביכולת לבנות בטחון מתוקן – בטחון עצמי המגלה את הבטחון בה'.

העבודה תשלב לימוד עיוני עם תרגול של כלים מעשיים לבניית האמונה והבטחון בנפש. פרק זה מתבסס על המאמר "אמונה ובטחון" שבספר "לב לדעת". מומלץ לרכוש את הספר, אך עיקרי הדברים יובאו בחוברת שתחולק בעז"ה.

מונשאי הפרק

הנושאים מחולקים בין שתי חטיבות, אשר בדרך כלל נלמדות בשנים שונות:

חטיבה שנייה

- א. סוד הבחירה החפשית
- ב. הכח לבחור ולשנות
- ג. "חשוב טוב יהיה טוב" – האמנם? כיצד?
- ד. כח המחשבה וסגולותיו
- ה. "קביעה רצונית" – הסוד היהודי האמתי
- ו. הכח לשנות את המציאות

חטיבה ראשונה

- א. התשתית – בטול ושפלות
- ב. מדת הבטחון והאמונה במקורות
- ג. בטחון פעיל ובטחון סביל
- ד. "אין אמתי" ו"יש אמתי" – באלקות ובנשמה
- ה. עיגולים ויושר – שני כווני זרימה של הבריאה ושל הנפש
- ו. בין סיבות מסתובבות לבין יוזמה ואחריות – בין השגחה לבחירה

פרק ב.13 "וכולם מקבלים זה מזה"

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרבנית טובה בזק

תיאור הפרק

"וכולם מקבלים זה מזה" – משפיע ומקבל בתהליך הטיפול.

סוד השפעה וקבלה בקו אמצעי באורך וברוחב. תהליכי הבראה תוך אישיים ובין-אישיים והשתקפותם במפגש הייעוצי.



ג. סדנאות

הסדנאות משולבות בתוך תכנית הלימודים, ובחלק גדול מהם בתוך שיעור שחלקו עיוני. מטרת הסדנאות לפגוש את הלימוד בתוך החיים דרך אמצעים שונים, כגון כתיבה, שיתוף בתוך הכיתה, וכן יצירה ותנועה.

פרק ג.1. האמונה כיסוד בריאות הנפש (סדנה)

משך הפרק: שנתי מרצה: אורנת וורנו / אורלי טוויטו

תיאור הפרק

התבוננות והעמקה בנושא האמונה כתשתית לבריאות הנפש. על פי תורת הנפש של היהדות בכלל והחסידות בפרט, תופסת האמונה מקום מרכזי ועמוק בעצם הקיום של הנפש. היא הכח העצמי ביותר של הנפש, וממנו ניזונים כל שאר כחות הנפש. "כאשר מתוקן הראש מתוקן הכלל כולו", ולכן עלינו להקדיש תשומת לב מרובה לחיזוקה והעצמתה של האמונה. הפרק מתאפיין בעבודה האישית, הזוגית והקבוצתית שתופסת מקום משמעותי בצד הלמוד העיוני של הנושאים השונים, מתוך שאיפה להגיע לצמיחה והתעצמות עם הנושאים הנלמדים. הפרק מתבסס על הספר "נפש בריאה", ומומלץ לרכשו לקראת הלימוד.

נושאי הפרק

חטיבה ראשונה: הכרת האמונה וכוחה המרפא

- א. האמונה משולה לעפר
- ב. אמונה – הראש הלא נודע, העל מודע
- ג. ארבעה לשונות של אמונה, התמקדות
- ד. ארבעה לשונות של אמונה, התמקדות
- ה. שבנפש
- ו. שלש אמונות לשלש נפשות
- ז. ארבעה לשונות של אמונה, התמקדות
- ח. רמות האמונה בנפש האלקית, הבהמית
- ט. בבחינת אבא ואמא (תוקף ונאמנות)
- י. והשכלית

חטיבה שנייה: מבדידות לאמונה – הצמחת האמונה בנפש

- א. הבדידות הקיומית כשער לה'
- ב. סוגי בדידות מחלישים, זיהוי מקור הבעיה
- ג. דרכי התמודדות: פתרון או נשיאת הפכים
- ד. צדיק מול בינוני
- ה. בטחון ואמונה
- ו. התגלות האמונה
- ז. הטלת ספק בספק

חטיבה שלישית: איזון הנפש

- א. סוד האיזון – רצוא ושוב
- ב. מודעות עצמית ומודעות אלקית
- ג. הכח המאזן – אמונה ושפלות
- ד. הכנעה, הבדלה, המתקה
- ה. הבינוני – הכח המאזן בנפש
- ו. עבודת הבינוני
- ז. בין תוהו לתיקון (תוהו – התלהבות, תיקון – סדר)
- ח. בין אורות לכלים (אור – חוויה, כלי – תפיסה)
- ט. בין האורות: אור סובב ואור ממלא

פרק ג.2. שלום בית (סדנה)

משך הפרק: שנתי / חצי שנתי מרצה: אורלי טוויטו

תיאור הפרק

היחסים שבין בני זוג נשואים הם מיקרוקוסמוס לכל מערכות היחסים בבריאה, ובראשם ליחסים שבין הבורא לברואי. מטרת הפרק לפתוח צהר אל עולם העומק והמסתורין שביחסי בני הזוג



המקמים יחדיו בית יהודי. הפרק מתאפיין בעבודה אישית, זוגית וקבוצתית, לצד לימוד עיוני של הנושאים השונים, מתוך שאיפה להגיע לצמיחה והתעצמות עם הנושאים הנלמדים. הפרק מתבסס על הספרים "שכינה ביניהם", "ברית הנישואין" ו"יין משמח". את הספר ברית הנישואין מומלץ לרכוש לקראת הלימוד.

מנושאי הפרק

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| א. זכו - שכינה ביניהם: תפיסת יסוד של הזוגיות לפי החסידות והקבלה | ז. אמון בכח בן הזוג, עבודה על קבלה, אמון והעצמת הטוב בזולת |
| ב. "שלום בית", בסוד נשיאת הפכים | ח. החסרונות כיתרונות, הכיצד? מפתח לצמיחה אישית מתוך גילוי ומודעות לנקודות הקושי |
| ג. בריאת האדם ואשתו - מדוע "לא טוב היות האדם לבדו" | ט. עבודת המידות בזוגיות: סבלנות, מחילה, כבוד, שפלות, חסד |
| ד. בינה יתרה נתנה באשה, בינה וצניעות | י. תקשורת בינאישית, ותיקון היחס והדיבור בזוגיות |
| ה. מדרגות בקשר - לו, עזר, כנגדו | יא. טהרת המשפחה באור החסידות |
| ו. מצא או מוצא - מציאת הזולת או מציאת עצמי | |

פרק ג.3 "פלא יועץ" - סדנה יישומית

משך הפרק: חצי שנתי | מנחה: דיצה אור / אורלי טויטו

תיאור הפרק

היועץ (מטפל) האידיאלי מכונה "פלא יועץ" - הוא מבטא את מקור המענה הפלאי, את התקשרותו לפלא האלקי, ואת הגמישות והחד-פעמיות של המפגש הבין אישי, שבין היועץ לנועץ. בפרק הלימוד, נעסוק בברור תהליכי הכנעה-הבדלה-המתקה של המטפל, תוך לימוד עיוני של החומר. הלימוד ילווה בהתנסות מעשית מודרכת. הלימוד העיוני, יכלול הבנה של שלבי תהליך התיקון, וזיהויים בנפש המטפל בעבודתו. נשתדל להבין את המבנה המשוכלל, המורכב מהתכללות לכדי תשעה שלבים. בחלק ההתנסותי, התלמידות תידרשנה ליצור קשר ייעוצי עם נועצת מחוץ לכיתה, ולעבד את התהליך במהלך עבודת הקבוצה. כמו כן נעבור התנסויות של מפגש בין-אישי בתוך הכיתה בין התלמידות לבין עצמן.

פרק ג.4 להכיר את מקומי (סדנה)

משך הפרק: חצי שנתי | מנחה: רחמה שפיר

תיאור הפרק

ההתמודדות עם האגו, הנה אחד האתגרים המרכזיים בעבודת האדם. תורת החסידות העמידה מספר כוונים - כלי עבודה מפותחים - להתמודד עם המשימה היסודית הזו. במאמר "פרק בעבודת ה'", ובמקומות נספחים רבים נוספים סיכם ושכלל הרב גינזבורג את העבודה החסידית הזו, תוך העמקה רבה ויצירת מרחב הכרתי מפותח המבסס את מקומה של מדת "השפלות" כבסיס של חיים מתוקנים באור ה'.

בפרק זה, נשתדל להוריד את התובנות הללו אל תוך הלב ואל ההתנסויות היום-יומיות של החיים. נראה כיצד ניתן לשחרר מתחים פנימיים, מתחים במערכות יחסים, וכמובן לשפר לאין ערוך את היכולת שלנו להכניס את אור האמונה אל תוך עולמנו.



פרק ג.5 עליה למודעות נשית (סדנה)

משך הפרק: חצי שנתי **מנחה:** אורנת וורנו

תיאור הפרק

"המלה חוויה נובעת משמה של האשה הראשונה חוה המשמשת במובנים רבים אב טיפוס לכל הנשים. כל חוויה של הנפש בזמן ובמקום, קשורה לטבע האשה" – ומהי חוויה? ביטוי עצמי פנימי. (ברית הנישואין עמוד סה)

במהלך הסדנה, ננסה להבין את תנועת הנפש הפנימית של האשה באופן כללי ובאופן פרטי, מתוך ניסיון לקנות כלים לעבודת הנפש היחודית לנו הנשים, המחברת את הלימוד השכלי לחוויה, ללב.

התכנים ילמדו תוך שילוב בהתנסויות חוויתיות שונות: התבוננות, נשימה מודעת, ניגון ותנועה, ציור וסיפור.

מנושאי הפרק

- | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| א. מיעוט הלבנה (האשה) ותהליך גידולה | ה. פנימיות הבינה – "עלמא דחירו" – השמחה |
| ב. הכנעה כתהליך חוויתי של בניית מרחב אלוקי כאן ועכשיו | ו. כח המחשבה וההתבוננות ביצירת המציאות |
| ג. על הקשר בין אמונה, אמהות ואומנות – יופי נשי יהודי | ז. שתיקה דיבור ותפילה |
| ד. לידה התחדשות והתעדנות | ח. תשובת הגוף |

פרק ג.6 בין מסע התיקונים האישי לתהליך היצירה העצמית

משך הפרק: חצי שנתי **מנחה:** דבורה נוב

תיאור הפרק

בפרק זה נשתדל ללמוד כיצד להיות עצמנו, וכיצד להיות בקשר משמעותי – כלים ודרכים בקשר עם העצמי, עם הזולת, עם הקב"ה

מנושאי הפרק

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| א. מסע התיקונים של הנשמה והאופנים שבו מסע זה לובש צורה בגופו, בנפשו וברוחו של האדם | ז. דינאמיקות של שבירה ודרכי תיקון בירורים וייחודים |
| ב. מימדי האדם והשפעתם זה על זה | ט. מעברים בין מקיף לפנימי |
| ג. קומה שלימה ועבודת ההתכללות | י. עבודה עם המודע, התת-מודע והעל-מודע |
| ד. עצמיות, מהות, מציאות – עבודה פנימית בקומה שלימה | יא. עבודה פנימית עם הזמן: היחס לעבר, הווה ועתיד |
| ה. דרכים לפיתוח הקשב להשגחה ולעבודה הפנימית המשתנה והמתחדשת | יב. חטא, החטאה, חרטה וקבלה |
| ו. דינאמיקות של תוהו ותיקון | יג. 'תשובה קדמה לעולם' – עבודת ההתחדשות. |



ד. פרקים שיתקיימו בשנים אחרות

להלן באים פרקי לימוד אשר התקיימו בשנים קודמות, ולא נמצא להם מקום במערכת הלימודים של השנה הנוכחית. בעזרת ה', בשנים הקרובות הם ישולבו בין או במקום פרקים אחרים המשובצים בשנה זו.

פרק ד.1 אבני היסוד של תורת הנפש

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב יצחק שפירא

פרק ד.2 ממעיינות החסידות

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב אליהו אסייג

פרק ד.3 סוגיות בייעוץ

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** הרב איתיאל גלעדי

פרק ד.4 סוגיות בחינוך ילדים

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** חנה גנוט

פרק ד.5 סוגיות ביחסי אנוש - עיון

במקורות ובחיים

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** נעמה מנוסי

פרק ד.6 סיפורים מרפאים

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** דיצה אור

פרק ד.7 כיבוד הורים - משפחה ויחס בין דורות

משך הפרק: חצי שנתי **מרצה:** ישראל אריאל



נהלי הרשמה

1. שכר הלימוד בשנת תשע"ו הינו:
 - שנה ראשונה:** 5100 ₪ . בהרשמה מוקדמת, עד ליום כ"ו אלול המחיר הינו 4800 ₪
 - שנה שניה ושלישית:** 6,500 ₪ לכל אחת מהשנים. בהרשמה מוקדמת (עד סיום שנת הלימודים תשע"ה) – 5800 ₪
2. ניתן לפרוס את התשלום ל-12 תשלומים שווים. הנחה של 300 ₪ תינתן למשלמים בתשלום אחד.
3. תלמיד שמפנה תלמיד חדש אשר נרשם וסידר את התשלום, יזכה להנחה של 150 ₪ (עד 3 הנחות).
לגבי מלגות נוספות ניתן לפנות למשרד או לאתר האינטרנט שלנו.
4. אופני תשלום:
 - מזומן** – במשרדנו בבת עין, או לפקידות הרישום באתרי הלימודים.
 - המחאה** – ניתן לשלוח למשרדנו בכתובת:
"תורת הנפש", ת.ד. 98 בת עין, ד.ג. צפון יהודה, מיקוד: 9091300.
 - כרטיס אשראי** – במילוי הפרטים בטופס/ בתשלום מקוון באינטרנט/ בטל. 02-5662323.
 - הוראת קבע** – יש להביא טופס חתום ע"י הבנק. טופס יתקבל במשרד דרך פקס/מייל.
5. **אחריות מלאה לנרשמים לשנה א'** – אם לאחר שני מפגשים תחליטו/י שזה לא מה שחשבת או שהקורס לא בשבילך, תוכלו/י לפנות אלינו וכספך יוחזר במלואו!! ללא שאלות!
6. ביטול הרשמה:
 - קיימת אפשרות לבטל עד לחדש מתחילת הלימודים, תמורת זיכוי של מחצית סכום שכר הלימוד. **לאחר מכן, יחויב תשלום מלא.**
 - במקרים מיוחדים וחריגים ניתן לפנות אל ההנהלה, והחלטתה היא הקובעת.
7. פתיחת קבוצה מותנית במספר הנרשמים.
8. לתשומת לבך, רק הסדר מלא מראש של שכר הלימוד מקנה לתלמיד זכות להשתתף בשיעורי "תורת הנפש".



REGISTRATION AND PAYMENT SCHEDULES

1. Annual tuition fee for 5776 (2015-16) is
 - a. 5,100 NIS for first year students
 - b. 6,500 NIS for second thru fourth year students
2. First year students who register by the 25th of Elul will receive a discounted rate of 4,800 NIS. First year students who have paid for and completed the summer semester will receive a discount equal to the tuition paid for the summer semester.
3. Distance-learning students will be charged the equivalent amount of tuition in dollars.
4. To register, fill out the enclosed Registration Form and include your payment, which can be divided into 12 equal installments.
5. Payment can be delivered to us
 - a. In cash at our office in Bat Ayin, or at one of the one-day seminars that will be conducted before Rosh Hashanah.
 - b. By checks in person at our office, or by mail to: Torat Hanefesh P.O.B. 98, Bat Ayin, D.N. Tzfon Yehuda, 90913.
 - c. By credit card. Please Call 02-5662323 to have your payment processed.
 - d. By bank transfer to our account: Mizrahi-Tefachot Bank (Bank #20), Alon Shevut Branch (#454), Account number 169429.
6. Please attach a passport sized picture to your Registration Form.
7. Requests for scholarships must be submitted in writing to the scholarship committee. The request must include: 1) a description of the importance of the studies in this field for the potential student; 2) a description of the financial difficulties involved in paying the entire sum; and, 3) the scholarship amount requested.
8. Canceling your registration:

Tuition payments for first year students can be refunded in full:

 - a. If during the first 2 weeks of the first semester you feel that you would like to terminate your studies at Torat Hanefesh, your payments will be refunded in full.
 - b. If after two weeks, but before the end of 1 month from the beginning of studies there are extenuating circumstances that require you to terminate your studies. In such a case, a written request should be sent to the Torat Hanefesh office detailing the circumstances. If your requested is accepted, you will be charged for 1/2 the price of tuition and the remainder will be reimbursed.
9. For questions and more details please call the office at 02-5662323. For personal matters and/or special situations, please call the program coordinator, Rabbi Noam Shapira at 050-8884177.

Wishing you a *ketivah vachatimah tovah*,
and a good and sweet year full of productive learning and work,

Torat Hanefesh English Program staff and teachers



204 FOUNDATIONS OF COUNSELING \ 1 SEMESTER

Counseling is a challenge in itself that goes well beyond what can be taught theoretically. Rabbi Ehrenberg, an established counselor and educator will take us through the counseling process in practice, looking at actual cases and exploring their development and resolution.

205 THE 12 SENSES \ 1 SEMESTER

We normally speak of 5 physical senses, but from Torah sources we learn that there are actually 12 basic senses. Chassidut argues that without knowing what sense is strongest in an individual it is next to impossible to truly help them. In this course, we will learn about this larger set of senses and how they interact with one another.

303 ADVANCED TOPICS IN TANYA \ 1 SEMESTER

Revisiting the Tanya's foundations for Jewish Psychology, this course provides a deeper understanding of some of its major themes essential for proper treatment and understanding of one's self and others.

304 SUBMISSION, SEPARATION, SWEETENING \ 1 SEMESTER

An advanced level course on implementing the Ba'al Shem Tov's three part process of change: submission, separation, and sweetening in a clinical setting. We will look at some case studies and explore the deeper underpinnings of the process.

305 PERSONALITY THEORY: TALENTS AND INTELLIGENCES \ 1 SEMESTER

This course surveys the Torah's theory of personality especially as found in the structure of the super-consciousness. Building on the teachings of the Arizal, Torah personality typology describes both the static and dynamic elements of personality and helps us advise regarding personal development, career choices, etc.

401 ADVANCED TEXTS IN JEWISH PSYCHOLOGY \ 1 OR 2 SEMESTERS

Jewish psychology requires the counsellor to be continuously engaged in self-study of Torah texts. In this advanced course for graduate students, we will cover 2-3 seminal texts in Jewish Psychology, with an emphasis on developing self-learning skills.

403 WONDROUS FEMALE COUNSELORS \ 1 SEMESTER

In this course we will look at the psychotherapeutic dimensions of stories told about wondrous Jewish women throughout history, beginning with the Tanach and stretching to modern times, their methods, teachings, and insights into the psyche.

404 HEALING WITH THE HEBREW LETTERS \ 1 SEMESTER

Language is the energetic currency of the psyche. Each letter of the Hebrew alphabet has many dimensions to it, the three primary ones being light (energy), life-force, and power. This course will cover in-depth topics related to Jewish psychology based on the Hebrew Letters

405 ADVANCED WORKSHOP \ 1 OR 2 SEMESTERS

Given by our most seasoned and experienced clinical practitioners, this course offers an advanced introduction into the clinical setting and case studies alongside the Torah teachings that form the underpinnings for clinical work.



GENERAL COURSE CATALOG

101 BASIC TOPICS IN JEWISH PSYCHOLOGY \ \ 1 SEMESTER

We will explore the fundamentals of the psyche and its wellbeing based on the classic Chassidic texts. Among the topics will be: the intermediate state of being (the beinoni) and our constant struggles; joy as a fundamental force of psychological well-being; the infinite nature of the soul; recreation at every moment and its application to psychology.

102 MAPPING THE SOUL \ \ 2 SEMESTERS

This two part course provides an in-depth study of the soul and psyche's anatomy. Using an integrative model detailing 22 elements in the soul and in the psyche, this course will provide you with a clear understanding of the forces at work internally: from the faculties of the super-consciousness to the various forms of sub-consciousness.

103 RECTIFYING THE EGO \ \ 2 SEMESTERS

One of our fundamental courses dealing with how our sense of self develops a self-image (ego), why it hinders us from revealing our soul's infinite nature, and what we can do about it to reveal the image of God in us. In addition, we will see what selflessness and lowliness are in the psyche and how they unify to provide us with true being.

104 SUBMISSION, SEPARATION, SWEETENING \ \ 1 SEMESTER

In this course we will learn the Ba'al Shem Tov's three part process of change: submission, separation, and sweetening. These three parts inter-include to form a complete 9 stage process, which serves as one of the most basic models in every therapy setting.

201 FAITH AND CONFIDENCE (JEWISH COACHING) \ \ 1 SEMESTER

One of our most foundational courses, Faith and Confidence is based on an article by the same name in Harav Ginsburgh's volume, Lev Lada'at. In this course, we will learn how to motivate ourselves properly and how to develop true self-confidence based on our mission and goals. We will learn how the balanced and proper way of striving to change reality, while not losing faith in God.

202 THE JEWISH EXPERIENCE \ \ 1 SEMESTER

The modern world is constantly inundating us with new experiences. Experiences can be external and superficial, leaving us unsatisfied. In this course, we will explore how to employ the power of experience in psychological health in the proper Jewish manner based on the central elements of Jewish life such as Shabbat, prayer, singing, etc.

203 MYSTERY OF MARRIAGE \ \ 1 SEMESTER

Marital harmony is one of the cornerstones of a full Jewish life. The Torah's first commandment, to be fruitful and multiply, demands of us the development of our most important human relationship—that with our spouse. In this course, we will look at how the rectification of the ego applies in marriage and at the various motivations for love and commitment between couples.



I. INTERNET LEARNING

Apart from our lectures offered in Jerusalem, we offer distance learning options through the Internet. You can take the full program or sign up for specific courses. Our online learning platform contains video and audio recordings of all lectures in most of our courses.

To sample our online learning platform go to learn.torathanevesh.org. Click **login** in the upper right-hand corner. Choose **login** as a guest. Once in the system, select **courses** from the left side menu and select any of the course titles to view sample classes open to guests.

J. SAMPLE CLASSES

Our Internet learning platform (see above), allows guest access to sample lectures from many of our courses as well as full access to recordings of events, convention, and open-houses held over the years. These can be found in the **courses** menu (see above) by selecting the **Free Sample Lectures** option.

We recommend that you take advantage of these materials.

2015-16 COURSE SCHEDULES

FIRST YEAR SCHEDULE

	Semester A	Semester B
10:00-11:20	103 Rectifying the Ego R. Moshe Genuth	104 Submission, Separation, Sweetening R. Ephraim Ehrenberg
11:30-12:50	102 Anatomy of the Soul R. Nir Menussi	102 Anatomy of the Soul R. Nir Menussi
13:20-14:40	101 Basic Topics in Jewish Psychology Mrs. Miriam Rhodes	103 Rectifying The Ego R. Moshe Genuth

THIRD YEAR SCHEDULE

	Semester A	Semester B
10:00-11:30	403 Wondrous Female Counselors R. Nir Menussi	305 Personality Theory: Talents and Intelligences R. Moshe Genuth
11:45-13:15	405 Advanced Workshop R. Ephraim Ehrenberg	405 Advanced Workshop R. Ephraim Ehrenberg
13:45-15:15	304 Submission, Separation, Sweetening R. Moshe Genuth	303 Advanced Topics in Tanya Mrs. Miriam Rhodes



D. WHEN AND WHERE ARE CLASSES HELD?

All English courses are held on Mondays between 10am and 3pm at the Bayit Vagan Guest House, 8 Hapisgah St., Jerusalem.

Please note that the Hebrew program for women will be held in the same location during these same hours.

E. WHAT IS THE ACADEMIC CALENDAR FOR THE YEAR?

Semester 1 begins on the 6th of Marheshvan (Oct. 19, 2015) and ends on the 22nd of Shevat (Feb. 1, 2016).

Semester 2 begins on the 13th of First Adar (Feb. 22, 2016) and ends on the 22th of Iyar (June 6, 2016).

No classes will be held on the following dates:

25 Kislev through 2 Tevet – Chanukah (Dec. 7, 2015 through Dec. 14)

13-15 Second Adar – Purim (Mar. 23 thru 25, 2016)

1 – 23 Nissan – Pesach (Apr. 10 – May 1, 2016)

3-4 Iyar (May 11-12, 2016)

F. HOW DO I GET THERE?

Public transportation: Jerusalem Light Rail has a station right across the street. In addition, all buses going to Mt. Herzl or Bayit Vagan have a stop across the street.

Parking: Free underground parking available under the building.

G. COURSE OFFERINGS

This fall we will be offering first, second, and 1st year graduate (4th year) courses in Jerusalem for women only.

Distance learning for men and women is offered for the 1st and 2nd year courses. Only 2nd year courses will be broadcast live. All First and second year courses will be posted to our online learning site in a timely manner, allowing distance learners to view video recordings of the lectures.

H. SUMMER SEMESTER

A shortened summer semester (10 weeks) is offered some years. Summer semester courses are usually from our first year offerings. They are meant to offering all our students a chance to review the first year of seminal courses.

The summer semester is also suitable for incoming students who would like to skip a year and join the 2nd year program upon entering the school in the fall. To do so, you must receive the consent of the school's directors.



ENGLISH PROGRAM

“Despite the real or imagined gravity of our situation, there remains deep within us an untouched and unaffected point of wholeness and goodness. As soon as we remember this, we can use this point to recast our whole situation in a more positive light. Without this awareness, we may conceive of our inner selves as problematic or even tainted by some psychological disorder or complex. In truth, however we possess an identity and selfhood that is independent of our anxieties. If we can gradually identify with this inner point of health, we can rehabilitate ourselves in its image.”

Harav Yitzchak Ginsburgh

A. ABOUT TORAT HANEFESH’S ENGLISH PROGRAM

this year marks the ninth year of the *Torat Hanefesh* – School of Jewish Psychology. During this time, we have developed a strong methodology for teaching Jewish psychology, especially as developed by the Chassidic masters, beginning with the Ba’al Shem Tov. We look forward to, with Hashem’s help, continuing our efforts to spread and expand Torah learning in this field.

Four years ago we launched the English speakers’ department of *Torat Hanefesh*. The English program is similar in structure to the Hebrew program and offers rich and varied coursework combining a profound introduction to the foundations of the psychology of the soul according to Kabbalah and Chassidut together with workshop-style classes that place greater emphasis on the students’ incorporating the studies into their daily lives while keeping in mind the more practical applications of Jewish psychology.

Two years ago, our first 15 English speaking graduates completed the full 3-year program. The English speakers’ department has about 30 full-time students in Jerusalem and a changing number of students enrolled in the online program or single courses online.

B. WHO IS THE PROGRAM FOR?

If you are a Jewish man or woman interested in understanding the working of the psyche according to the Torah, you will find our program to be both informative and life-changing.

If you are currently involved in any form of therapy for others, we believe you will find our program to be an indispensable source for connecting with the Torah’s unique approach to therapy.

C. ARE THERE ANY PREREQUISITES?

No prior learning is assumed and all texts provided will be in English. Jewish psychology is not an offshoot from secular psychology, but a self-contained Torah discipline. Therefore, no prior psychological training is required.

If you have studied psychology, or currently provide therapy to others, our program will enrich you by presenting an authentic Jewish approach to mental and psychological health.

