



## ידע מצמיח תנוך

שלום כבוד הרב,

אני אדם חברותי, חביב על הבריות והרבה משתפים אותי בכל אשר על ליבם. במקצועי אני עובדת סוציאלית. יש לי בעיה שמציקה לי מאוד. מצד אחד יש בי מידת רחמים ברמה גבוהה ואני כואבת את סבלם של אחרים. מצד שני...לצערי הרב אני יודעת שיש בי גם קנאה לפעמים . מטבעי אני שופטת את עצמי לחומרה, אבל בנושא הספציפי הזה אינני מגזימה. אני קנאית ושונאת את המידה הרעה הזאת שלי. לפעמים אני מקנאה בהצלחתם של אחרים או ביופי של נשים אחרות למרות שבורא עולם נתן לי בינה, הצלחה ומראה טוב . אני מרגישה שההתנהגות שלי נוראית וזה הורס אותי. לא רוצה לחוש ולו טיפת שמחה לאיד ולא רוצה לחוש את שורשי הקנאה וצרות העין. אני מנסה בכל שיטה אפשרית להיפטר מזה (מפרגנת או מעבירה נושא כדי לא ליפול למלכודת...שואלת את עצמי אם באמת הייתי רוצה להתחלף עם אותו אדם) לדעתי מדובר גם בחוסר ביטחון שלי, בעיקר בתחום מראה חיצוני של נשים יפות יותר ממני. זה מגעיל ומבייש אותי אפילו לכתוב את זה, אבל אנא...עזרו לי לא לעסוק בשטויות וטפל של העולם הזה. ליבי קרוב מאוד לבורא עולם ואני קרובה לדת למרות שהגעתי מבית חילוני . אני כואבת לכתוב את זה, אבל זאת האמת. לדעתי זה גם מפריע לי להתקדם רוחנית, איך נפרדים מהתכונה הזאת ? תודה רבה מראש...



## יִדְעֵ מְצַמִּיחַ תְּנוּךְ

שלום היועצת,

יש לי בעיה מאד בעייתית שמציקה לי יום יום.. ואני לא יודעת למי עוד לפנות.. קשה לי שאני מקנאה באחרים.. וזה לא סתם צרות עין.. זה שקשה לי שאנשים אחרים מצליחים ממני.. יותר מצחיקים ממני, שנונים, חכמים, יודעים הרבה, היו בהרבה מקומות, ובעיקר שיש להם ביטחון עצמי, וחברות, מה שלי - אין. יש גם את הקטעים האלה שבשיחות בנות מדברות על חוויות מהמשפחה שלהם - ולי אין פשוט מה לספר כי ההורים שלי אף פעם לא יוצאים.. גם לא בחופשים, וגם בקושי לחתונות.. ואני פשוט הכי בצד של החברה הכי לא בעניינים ואני בת 15..

וזה גורם לי כל כך לשנוא את עצמי ולקנאות באחרים, וגם כל שאר הדברים גורמים לי ולפחד לדבר עם אנשים, ובכלל להיפתח אליהם, או ליצור קשר כי בעצם כי גם אני יודעת שאין לי מה להגיד ואני משעממת.

וגם האחים שלי הקטנים (גילאי 4 ו2) לא אוהבים אותי ומעדיפים את האח שלי, שתמיד מלא ברעיונות ויותר מדי בעל ביטחון ומתנשא.. וזה גם גורם לי גם קנאה.. ומן פחד כזה ממנו.

אין לי אופי ועמוד שדרה וכל דבר שחסר לי גורם לי קנאה ואני רוצה גל כך שזה יפסיק אני כל כך מבקשת עזרה!  
כל כך נמאס לי מזה ואני כל כך רוצה לצאת מזה! איך אפשר לגרום לזה להיעלם?

אז תודה רבה רבה לך שנזכה רק לבשורות טובות ולביאת המשיח אמן!



## ידע מצמיח תנוך:

אני בן 16 ולומד בישיבה תיכונית. בזמן האחרון אני מרגיש שאני מקנא מאוד בחבר שלי. אני פשוט כבר לא מצליח לתקשר אתו מרוב הקנאה שלי כלפיו.

הדבר מטריד אותי מאוד, כי מדובר בחבר טוב שלי שמאוד אהבתי. ניסיתי מאוד להפסיק לחשוב על זה ולבטל את ההרגשה הזו אבל אני פשוט לא מצליח. איך מתגברים על הקנאה?



---

## יְדַע מְצַמֵּיחַ תְּנוּךְ:

שלום המורה,

לאחרונה יש לי בעיה גדולה מאד עם מידת הקנאה.

יש לי חברה טובה שרוב הזמן אני מקנאה בה, היא יותר דומיננטית.

כולם אוהבים אותה ומתייחסים אליה היא מכירה את כל העולם וזה מעצבן אותי

מאד!

ממש קשה לי להתגבר על זה ואני מאד רוצה להיות כמוה.

וזה ממש עצוב לי כי חוץ מזה שזה גורם לי לשנוא אותה זה גורם לי לשנוא כל

מי שהיא מדברת איתו אני מרגישה שאני כל הזמן בתחרות איתה אני ממש

רוצה להיות כזאת.

מה אני עושה כדי להתגבר על זה???

ישר כח ותודה רבה על הכל!