Rabbi Dr. Motti Klein

כב' חשון תשעה'
לינק כולל

TorahPsych Shiur #4:
JEWISH WORRY-ERS:
The Challenges & Silver Lining of Anxiety

1. משלי פרק יב פסוק כה
דְּאָגָה בְלֵב־אִישׁ יַשְׁחֶנָּה וְדָבָר טוֹב יְשַׂמְּחֶנָּה׃

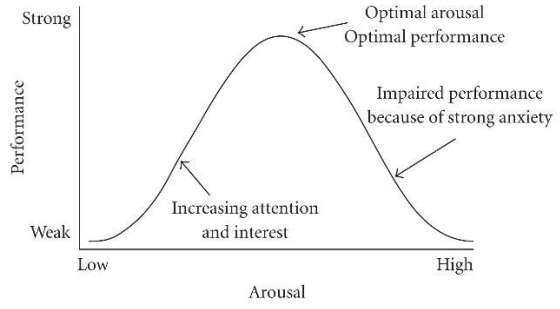
2. תלמוד בבלי מסכת יומא דף עה עמוד א
"דאגה בלב איש ישחנה" רבי אמי ורבי אסי, חד אמר: ישחנה מדעתו, וחד אמר: ישיחנה לאחרים

3. משלי פרק כח פסוק יד
אַשְׁרֵי אָדָם מְפַחֵד תָּמִיד

4. מכתב מאליהו ח' ד עמ' 233-234

5. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ס עמוד א
ההוא תלמידא דהוה קא אזיל בתריה דרבי ישמעאל ברבי יוסי בשוקא דציון. חזייה דקא מפחיד, אמר ליה: חטאה את דכתיב "פחדו בציון חטאים". אמר ליה: והכתיב "אשרי אדם מפחד תמיד"! - אמר ליה: ההוא בדברי תורה כתיב. יהודה בר נתן הוה שקיל ואזיל בתריה דרב המנונא, אתנח. אמר ליה: יסורים בעי ההוא גברא לאתויי אנפשיה? דכתיב כי פחד פחדתי ויאתיני ואשר יגרתי יבא לי. - והא כתיב: אשרי אדם מפחד תמיד! - ההוא בדברי תורה כתיב.

6. Yerkes Dodson Law (1908)



7. צדקת הצדיק לר' צדוק הכהן
כשם שאדם צריך להאמין בה' יתברך כך צריך אחר כך להאמין בעצמו.

8. POTENTIAL = REAPPRAISAL!
Anxiety: High Arousal, Excitement: High Arousal
Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal Of Experimental Psychology: General*, *143*(3), 1144-1158. doi:10.1037/a0035325

9. ר' שמשון רפאל הירש שמות פרק יד פסוק יא
המבלי אין וגו' - פירוש: האם מחוסר קברים וכו'. אירוניה חדה זו, אפילו ברגע של פחד וייאוש שאין למעלה מהם, מציינת את חוש ההומור שהיא תכונה אופיינית של שבט יעקב בהיר השכל.