

לעילוי נשמת  
יואל ישעיהו קלמנוביץ  
נוחו עדן

## “דאגה בלב איש ישְחֶנָה”

### הקדמה

המאורעות הקשים אשר תכפו עלינו באחרונה<sup>1</sup> הם ממין המאורעות הקרויים בשפה הפסיכולוגית מצבי “סער ודחק” (Storm & Stress), מאורעות המגבירים באדם את תחושות המתח והחרדה, דבר הטומן בחובו סכנה של פגיעה בבריאות הנפש. כמי שעומדים על משמר ההגינה הנפשית של תלמידינו וילדינו, אנו מצווים להתייחס למאורעות, לדובב את הילדים ולעודדם לתת פורקן מילולי לחרדותיהם ולמצוקותיהם. אולם, נראה לנו שעם כל החשיבות שבדבר, אין להשאיר את העניין במישור של הרגש בלבד, בצד ההתייחסות לתהודות הרגשיות, יש להתייחס גם לשאלות ולתהיות האמוניות-השקפתיות אשר המאורעות מעלים. בצד החוויה הרגשית ועל בסיסה יש לבנות את הידיעה, ואולי בכך נשלים את הפעילויות המכוונות לְגֵהוֹת הנפש בפעילויות המכוונות לְגֵהוֹת הרוח. על רקע זה בא העיון המוצע להלן בפסוק הידוע ממשלי (משלי י"ב, כה) ובירור ההשתמעויות הפסיכולוגיות והחינוכיות הנגזרות ממנו.

### א. “דאגה בלב איש ישְחֶנָה ודבר טוב ישְמֶחָנָה”

פסוק זה הוא מאותם פסוקים אשר שפר גורלם והם שגורים בפי כול. אולם נדמה שדווקא השגרה מסיחה את הדעת מהעיון וההעמקה, ולגבי פסוקנו – משיבוש לשוני שנדבק אליו. נראה לנו, שאת הדאגה כאן יש לראות בפירושה הרחב כפי שהגדירה רדי ורביץ במילונם (1989): “חרדה, מועקה נפשית, בעיה מטרידה, מתח נפשי או דכאון” ואת הפירושים השונים של הפסוק יש לראות כמבחר של עצות המוצעות לאדם הדואג על ידי שלמה המלך, אליהם נתייחס להלן:

**1. ישְחֶנָה (שין ימנית), הפעיל של השורש ש.ח.ה.** כפי שמבאר המלבי”ם: “משורש ש.ח.ה. במשקל יגלנה, שישפיל אותה [את הדאגה] למטה” ובפירושו הוא מוסיף: “להשפיע על הציור הלו [הדמיונות וההרהורים הפנימיים] ולהורידו לעומק הנפש”, כלומר – יכופף את הדאגה וימעיט אותה. הכנעת תחושות הדאגה והפחד תביא את האדם לידי שליטה עליהם בבחינת “זאתה תמשל בו” (בראשית ד', ז).

1. דברים אלו נכתבו בעקבות מאורעות הדמים של חודש מרחשון תשנ”ה, והוצגו לפני הסמינר המחלקתי של מורי מכון לה”ב במכללה ירושלים. הגבי מיכל עמיר, ראש המכון, עברה על הדברים והעירה הערות חשובות. תבוא עליה ברכה.

2. "ישיחנה מדעתו" – כך דורש את הפסוק ר' אמי ביומא ע"ה, ע"א. כלומר, יבליג ויתעלם. נראה כי ר' אמי קרא את הפסוק בשין שמאלית ושין מתחלפת בסמך ולכן "ישיחנה" – הפעיל של השורש נ.ס.ח. כלומר, בהסחת הדעת (=הסעת הדעת) הכתוב מדבר.

3. "ישיחנה לאחרים" – פירושו של ר' אסי (שם). הפעיל של השורש ש.י.ח. כלומר, יספר אותה לאחרים ויוקל לו, כפי שאומר איוב לרעיו בשעת דחקו: "אדברה ויִנְחַח לִי" (איוב ל"ב, כ) – "על ידי שתצא הרוח בדבור תהא לי רווחה ממצוקתי שהצקתני רוח בטני" ("דעת מקרא").

4. "ישיחנה לאחרים" – שמא ישיאוהו עצה" (רש"י בפירושו ליומא ע"ה, ע"א). כלומר, יספר אותה לאחרים כדי שאלו ישיאוהו עצה, יחלצוהו מראיתו ותפיסתו הסובייקטיבית את מצבו ויראו לו גם פן אחר, אשר ממנו ניתן לראות את המצב קצת אחרת, ולשוב על ידי כך לאיזון ואף לשמחה, כפי שמשמע ממחציתו השנייה של הפסוק (משלי י"ב, כה) "דבר טוב ישקִיחֶנָּה" – "דבר טוב יהפוך את הדאגה לשמחה" ("דעת מקרא").

5. המהרש"א בפירושו לסוטה מ"ב, ע"ב מפרש: "דאגה בלב איש ומטרידו מלימוד התורה, ישיחנה מדעתו כדי שיהא דעתו צלולה". פירוש זה מבוסס על המילה "מדעתו" שבדברי ר' אמי האומר: "ישיחנה מדעתו" ולא "מלבו". על פי המהרש"א, הדאגות מעיקות על הדעת ההולכת ומטשטשת ועיקרו של דבר הוא להביא את האדם שוב לדעה צלולה. ואולי אף יותר מכך – "יעסוק בתורה והיא תשמח הדאגה שבלבו ותצילנו ממנה" (רש"י בפירושו למשלי י"ב, כה).

עצתו של שלמה המלך לאיש הדואג היא אפוא אחת: מודעות, שליטה ובקרה. הדרך לכך היא תהליך רצוף והדרגתי.

אדם החווה חווייה רגשית בעלת עצמה נתון בדרך כלל בסכנה של הצפה (flooding). סערת הרגשות מטלטלת אותו בחוזה ומאיימת להטביעו בתוכה עד כדי אובדן. ראשיתו של תהליך השליטה במצב היא המודעות לסכנה זו. העצה היעוצה לו היא להנמיכה ולהכניע אותה. כלומר, יחזיר אותה לממדים ריאליים מוגבלים ויחלץ אותה מהממדים הפנטזיוניים-דמיוניים אשר לבשה בעולם הרגש והדמיון. כך ניתן ללמוד מפשוטו של הכתוב: "ישחנה" – יכניע אותה". לשם כך מוצעות מספר דרכי פעולה אשר אין לראותן כסותרות זו את זו אלא משתלבות ומשלימות אחת את רעותה.

## ב. השתמעויות פסיכו-חינוכיות

נשוב אל דברי חז"ל וננסה להאיר את המשמעויות הפסיכו-חינוכיות החבויות בהם.

1. "ישיחנה מדעתו" – זהו מה שקרוי במינוח הפסיכולוגי: "הדחקה" (repression), שפירושו: "תהליך משוער שתפקידו להגן על האדם מפני רעיונות, אימפולסים וזכרונות העלולים ליצור חרדה, פחד או אשמה לו היו עולים למודעות" (ריבר 1992, עמ' 182). כלומר, זו פעולה המונעת מתכנים נפשיים מסוימים להגיע אל המודעות, או עושה ניתוק בין תכנים נפשיים מסוימים לבין התודעה. ההנחה היא שמידת מה של הדחקה הכרחית ואף רצויה לצורך תפקוד תקין<sup>2</sup> (קובובי, 1970, 1992). נראה שזוהי הסחת הדעת<sup>3</sup> (=הסעת הדעת) שעליה מדבר ר' אמי בפירושו.

2. את הפסוק "וגם את העולם נתן בלבם" (קהלת ג', יא) דרשו חז"ל: "וגם את העולם נתן בלבם – אילולא שהקב"ה העלים מלבו של אדם את המיתה, לא היה בונה ולא נוטע..." (תנחומא קדושים, ה).

3. ואין לפרשו כ"היסח הדעת" (distractibility) שפירושו: "מצב פתולוגי של התפקוד השכלי כשהאדם

2. **"ישחנה לאחרים"** – בעצה זו מקופלים שני עקרונות פסיכולוגיים הקשורים זה בזה: ונטילציה (ventilation), וורבליזציה (verbalization) שפירושו – מתן ביטוי מילולי לתהליכים נפשיים ולרגשות. ביטוי מילולי מביא לפריקת מתחים ומשחרר את האדם ממצוקת הלחץ הפנימי של רגשותיו. דבר זה דומה לקתריזיס (Catharsis) – התפרקות ממתח ומחרדה. אולם, ביטוי מילולי של רגשות והרהורים לא רק משחרר ומטהר אלא גם מאפשר ל"אני" לחזק את שליטתו וביקורתו על התפקוד, כפי שאומר הרב סולובייצ'יק: "האדם עצמו אינו יודע מה מתרחש אף בליבו שלו, עד שהוא מגבש הרגשיו ורעיונותיו ויוצקם לדפוסי ביטוי... כל אמוציה, כל תחושה, רעיון והרהור, מתבהרים לאדם ונתפסים על ידו לאחר שהצליח לבטאם במשפטים בעלי מבנה הגיוני ודקדוקי..." (תש"ה, עמ' 62). זה מה שקרוי בפנינו: מודעות.

3. **"ישחנה לאחרים שמה ישיאוהו עצה"** – אין די ב"ישחנה לאחרים" במובן של לספר דברים מעיקים לזולת המשמש אוזן קשבת, אלא – הדובר גם מצפה לתגובה מצד השומע. תגובה זו אינה יכולה להיות רק "הד" העלול להגביר את עוצמת הרגשות המעיקים, אלא תגובה מסייעת – מתן עצה.

כשאדם מתנסה בחוויה שהזולת מקשיב לו ומבין אותו באמת, זה מסייע לו בארגון מחדש של עולמו על בסיס רחב יותר ובוגר יותר. עצתו של הזולת מציידת אותו בנקודת מבט שונה מנקודת מבטו הסובייקטיבית, ומסייעת לו לגלות את המשמעות האובייקטיבית של המציאות שנסתלפה, ובכך הוא חוזר לראייה מאוזנת של המציאות החיצונית והפנימית. מצבו הסובייקטיבי ייראה לו באור שונה הודות לשיפוט השכלי האובייקטיבי אשר מספק לו הזולת. הארה חיצונית זו אפשר שתביאהו להארה פנימית – תובנה (Insight), כפי שמשמע מדברי הרב הירש: "הרגש הוא מוצדק. אך שכלכם ימתיק גם הכרה זו כאשר תלמדו לראות את הדברים 'בעיניים אחרות'... הדבר 'החורה' לנפש ייראה באור אחר ל'עיניים' (פירושו לבראשית מ"ה, ו. ד"ה: 'אל יחר בעיניכם'). פירוש פסיכולוגי דומה נותן אברבנאל לפחדו של יעקב בעומדו לפגוש את עשיו אחיו: "הכוח החיוני אשר ליעקב התפעל מזה כי ראה ופחד, ועם כל זה שכלו מנהיג את הכוח המתעורר אשר לו, כמו שראוי לבעל המעלה, גער בו על פחדו והתאמץ והלך לקראת אחיו..." (בראשית ל"ב, ח).

4. **"יסחנה מדעתו כדי שיהא דעתו צלולה"** – פירושו של המהרש"א מביא אותנו לפסגתו של התהליך כולו – דעת צלולה, כדי שיוכל לשוב ללימוד התורה ממנו הוא נטרד על ידי דאגותיו. על פי המהרש"א הדאגות המעיקות מטשטשות דעתו של אדם ועיקרו של דבר הוא להביא את האדם לדעה צלולה.

ואמנם זהו טיבו ועיקרו של כל סעד נפשי הניתן לאדם. הוא נע בין שני קטבים שיש ביניהם קשר הדוק: הקוטב הקוגניטיבי והקוטב האמוציונאלי. המטרה והתכלית של כל תהליך טיפולי היא לחזק את ה"אני" המודע, הנבון, ההגיוני, החושב ומבקר את המציאות (אילן, 1986; יגיל, 1992). הגורם החווייתי-רגשי אינו אלא שלב בדרך אל תכלית זו ואין לשעבד את הרוח לנפש. בריאותו של אדם ותקינותו אינה נשלמת על ידי העלאה של חוויות ורגשות ממבועי הנפש, שהרי ביטוי רגשי אינו רק מטהר, ביטוי גלוי ומפורש של רגשות אפשר שהוא גם מגרה את הרגשות ולא מפחיתן.

תקינותו של אדם אינה נשלמת אלא מתוך העלאתם של הרגשות מן הספירה של הנפש אל הספירה של הרוח (קויפמן, 1939), מתוך התגבשות החוויות ותרגומן לעולם רוחני של מושגי קבע וערכי קבע הגלומים בעולמה של תורה.

הלוקה בו הוא כה לא יציב מבחינה קוגניטיבית עד שהקשב שלו מוסח בגירוי הזעיר ביותר, פנימי או חיצוני (ריבר, 1992, עמ' 250).

הגר"א בפירושו לפסוקו אף מוסיף על כך והוא מצביע על כוחו המרפא של לימוד התורה: "כל הנותן עליו עול תורה פורקין ממנו הדאגות". לימוד תורה מחלץ את האדם הדואג מביצת האמוציות שהוא מתבוסס בה, ומעלהו לספירה של דעת ורוח. ובלשונו של הרב קוק (1964) – הלימוד הוא תהליך שבו הרגשות "מזדקקים ועומדים על המעמד השכלי" (עמ' כא). כך ניתן להבין גם את עצתם של חכמים: "החש בראשו יעסוק בתורה" (עירובין נ"ד, ע"א). אמנם המהרש"א שולל את האפשרות שמדובר שם בחולי ממש במובן הפיזיולוגי הפשוט, אלא ב"מיחוש ראשי" שהם דאגות, הרהורים ופחדים, אולם משאר העצות של הגמרא שם אפשר להסיק שלימוד התורה משכיח גם מיחושים פיזיים וגם דאגות ופחדים.

הלמידה היא אפוא מרפא לנפש, וזאת בשתי דרכים משולבות:

**1. התקה (displacement)** – שפירושה: "העברה של רגש או משאלות מהאובייקט המקורי שלהן לאובייקט אחר" (ריבר, 1992, עמ' 239). האנרגיה הנפשית אשר הזינה את הסער הרגשי מגוייסת כעת לפעילות של למידה. פעילות הדורשת אף היא השקעה מאסיבית של כל כוחות הנפש.

מחקרים רבים מאשרים את ההשערה שמרכיבי הרגש וההתנהגות משתנים עקב שינוי במרכיב ההכרתי. ההכרה אינה רק מושפעת מן החוויה הרגשית אלא גם משפיעה עליה. עקרון ההדחקה אשר הבאנו לעיל במשמעות של הסחת הדעת, מקבל כאן בהקשר של לימוד משמעות נוספת אותה מתארת קובובי (1970): "המתח הפנימי הנוצר בעקבות ההדחקה הוא בבחינת הכרח להיווצרות התהליכים המביאים לידי הפנמתם של מושגים, דימויים וערכים" (עמ' 17).

המלבי"ם גם הוא עומד על הקשר בין לימוד-הכרה-הדחקה: "על ידי חוקי החכמה ילמד לדכא ציורים הרעים בל יעלו על הלב רק ישאר צפונים בתהום הנפש למטה" (פירושו למשלי כ"ט, יא).

**2. התחזקות** – מן השעות הללו של לימוד התורה בבית המדרש דולה האדם כוחות ותעצומות נפש לשאת את הקשיים והצרות שבאו עליו ולהתמודד עימם. מתוך המאגר העצום של התורה אפשר שהוא ימצא תשובות לשאלות ולמצוקות העולות בו בשעות הקשות שמציאות החיים כופה עליו, תשובות הנותנות למציאות זו טעם ומשמעות.

## ג. לבית מדרשו של שם

בית המדרש "הוא כור ההיתוך לנשמת הפרט והאומה והוא סמל לאמונה זכה ועבודה תמימה" (בורנשטיין, תשנ"ג, עמ' 90), לשם פונה כל יהודי בשעת מצוקה ושם בקודשי קודשיו הוא מוצא את הישועה ואת ההצלה. הדבר הזה מסופר במקומות שונים במדרש, נביא אחדים מהם:

בשעה שנחתמו איגרות השמד וניתנו ביד המן (אסתר רבה ז', יג), לאן פונה מרדכי? – אל בית המדרש. ושם "קדמה לו תורה שלמד" (פירוש הרי"ף ב"עין יעקב" לשבת קי"ט ע"ב). מרדכי הנתון "בין מיצרי שאול ומצוקות שחת" (ביאליק תשי"ג, עמ' יז), פונה אל "בית המדרש" ואל "פסוקים של תינוקות". "כיוון שהגיע מרדכי אצל התינוקות שאל לאחד מהם: 'פסוק לי פסוק'. אמר ליה: 'אל תירא מפחד פתאום ומשואת רשעים כי תבוא'. פתח השני ואמר: 'אני קריתי היום ובזה הפסוק עמדתי מבית הספר, 'עוצו עצה ותופר דברו דבר ולא יקום כי עמנו אל'. פתח השלישי ואמר: 'יעד זקנה אני הוא ועד שיבה אני אסבול אני עשיתי ואני אשא ואני אסבול ואמלטי'. כיון ששמע מרדכי כך שחק והיה שמח שמחה גדולה" (אסתר רבה ז').

כמו במקומות רבים במדרש<sup>4</sup>, אפשר שגם כאן "שיחתו" של מרדכי עם התינוקות, אינה אלא פרויקציה לחוץ, לעולם המוחש של כל מה שמתנהל בפנים בעולם הרגש והמחשבה. הפסוקים שאותם שומע מרדכי אינם אלא קולות העולים מתוך קירות ליבו. אחד לאחד מתעוררים פחדיו, דאגותיו וחששותיו של מרדכי, בעטיה של הגזירה והאסון הממשמשים ובאים. קולות אלו קמים ומתייצבים לעומתו ומשמיעים את דברם.

וכנגדם "שומע" מרדכי שלושה פסוקים – שלושה קולות, אולי שלוש עצות:

1. **קול ההרגעה** – "אל תירא מפחד פתאם ומשאת רשעים כי תבא" (משלי ג', כה).
2. **קול האמונה** – "עצו עצה ותפך דברו דבר ולא יקום כי עמנו אֵלִי" (ישעיהו ח', י).
3. **קול הביטחון** – "ועד זקנה אני הוא, ועד שיבה אני אסבל, אני עשיתי ואני אשא ואני אסבל ואמלט" (ישעיהו מו, ד).

אלו הם קולותיו הפנימיים של מרדכי והם מתוארים במדרש כשיחה עם דמויות ("תינוקות") המגלמות את הקולות. אלו הם קולות הבאים מן המסד, מן היסוד ומן התשתית הפנימית העמוקה של נפשו. משם שואב מרדכי "תנחומות אל, בטחון, עצמה, אורך רוח וכח ברזל לשאת כל עמל, שכם הנטוי לסבול..." (ביאליק, שם).

כדבר הזה מסופר גם על רבקה בשעתה הקשה. כשלא ידעה את נפשה עוד מצער העיבור "לא הלכה אלא למדרשו של שם ועבר" (בראשית רבה ס"ג, ו) כדי לדעת פשר הדבר שבא עליה.

יעקב בברחו מפני עשו אחיו, בצאתו לגלות ממושכת אצל לבן הארמי, הולך וטומן עצמו י"ד שנה בבית מדרשם של שם ועבר (מדרש הגדול). וכן על סף ירידתו מצרימה הוא וכל ביתו, שעה ש"כל עתיד האומה קם ומתייצב מולו... מה יהיה עתיד בניו בגלות מצרים, בשעבוד ובעינוי העתידים לבוא עליהם?" (ליבוביץ', תשכ"ז, עמ' 358). ומה היא הערובה שירצו לעזוב את טוב ארץ מצרים ולשוב לארץ יעודם? ומה ערובתו שבניו לא יטמעו חלילה במ"ט שערי טומאת ארץ העמים? אלו היו הרהוריו, ספקותיו, חששותיו ודאגותיו של יעקב בשעה זו, ולכן הוא מקדים לירידה: "ואת יהודה שלח לפניו אל יוסף להורת לפניו" (בראשית מ"ו, כח) – "להתקין לו בית ועד שיהא מורה בו דברי תורה ושיהיו השבטים לומדים בו" (בראשית רבה צ"ה ג). זו ערובתו וזו ערובתם של בניו בכל הדורות.

## ד. סיכום

מאורעות הימים הללו שאנו עוד בעיצומם, הם בגדר חוויה רגשית רבת עצמה, מעוררת ומטלטלת. עיבודה של חוויה כזו היא משימה מורכבת וקשה מאוד הדורשת התמסרות מלאה ותובעת את כל המשאבים כדי שאפשר יהיה לשוב באיטיות ובהדרגה לאיזון שהופר. הטלטלה העזה שהנפש מטלטלת בה נוגעת בכל רקמות האישיות ובכללן ברקמה העדינה והעמוקה של האמונה. במצבים אלו אתה מוצא את האמונה ש"היא נאבקת עם מציאות מכזיבה ומערערת... והיא עלולה להשבר. משום כך היא נוקקת למקור נוסף שיחזק ויקיים אותה מתוכה: מחשבת האמונה שהיא חלק בלתי נפרד מן האמונה עצמה" (שב"ד, תשנ"ב, עמ' 62).

אמונתו של אדם, של כל אדם, מתבססת על התנסות טובייקטיבית אולם היא אינה נשלמת בכך. האמונה היא חוויה שיסודות של חשיבה ושל רגש פועלים בה יחדיו, זו

4. כך היא למשל "שיחתו" של אברהם עם השטן שקידמו בדרך לעקידה, וכך הוא נאמו של יהודה באוונג' יוסף אשר המדרש הפכו ממונולוג לדיאלוג (ליבוביץ' תשכ"ז, תש"ל). בכל המקרים הללו עולמן הפנימי של הדמויות ניתן לנו בגילוי החיצוני על ידי המדרש: "השיחה" אצל אברהם, ה"נאום" אצל יהודה, ו"הפסוקים" אצל מרדכי – יכולים להתפרש גם כעיצוב החיצוני של דיבורם הפנימי.

"חוויה כל אישיותית ושב-זמניות של התפקודים הנפשיים היא מסימניה החשובים" (שרמר, תשי"ן, עמ' 338 בהערה).

ערכן של חוויות רגשיות כפי שאנו חווים במאורעות הימים האלה, נמדד במידה שבה הן מביאות לאיורור ולבירור מעמיק ויסודי של מושגים אמוניים-מחשבתיים הנגזרים מהן כמו: תפילה, ערבות, כלל ישראל, פדיון שבויים, הסתר פנים וכדו'. כל אלו תורה הם ולימוד הם צריכים, שאם לא כן ספק אם ישאר משהו מכל הטלטה והזעזוע, עזים ככל שיהיו. ללא העלאתה של החוויה הרגשית וחיבורה אל הקשר מושגי ועקרוני, יש סכנה שהשפעתה ורישומה ידעכו ויפוגו. אם לא יושתת עליה מסר עקרוני-מושגי-רוחני, חזקה עליה שתשתכח מן הלב.

יתירה מזו, יש סכנה שכמה מן המושגים ישתרשו בלבבות ובדעות כשהם משובשים וחבולים. ההליכה אל הלימוד עליה עמדנו כאן היא הליכה אל "בית מדרשו של שם" – גם בזה מעשה אבות סימן לבנים. בית המדרש הוא המעוז והמבצר אליו ממלט היהודי את נפשו, וממנו הוא שואב כוחות איתנים כדי לשאת מצבים קשים הנכפים עליו ולהתמודד אתם. זהו החיק אליו נשפכים דמעותיו של כל יהודי בשעת צרתו. גם כשלעתים נחרב עליו עולמו – עוד עומד עולם קטן וטהור זה על תילו. שם בבית המדרש יש ישיח בדברי תורה וישפוך שיחו לפני בוראו. לפיכך עצתו של החכם – "דאגה בלב איש ישחנה" אפשר שהיא מתפרשת לשלוש פנים: **ישיחנה לזולתו-חברו, ישיחנה לעצמו וישיחנה לפני בוראו בלימוד ובתפילה:** "תפילה לעני כי יעטף ולפני ה' ישפך שיחו" (תהילים ק"ב, א), "יעטיפת נפש הוא כאבו ודאגת ליבוי" (רשי"י למס' ע"ז ז', ע"ב).

## מקורות

- אילן, א', (1986), "תרומה לתיאוריה הפסיכואנליטית של יחסי אוביקט", **שיחות** 1 (1), עמ' 48-57.
- בורנשטיין, א', (תשנ"ג), "אגדה ופישרה", **שמעתין** 111, עמ' 89-93.
- ביאליק, ח"י, (תשי"ג), **כל כתבי ח.נ. ביאליק**, י-ם.
- גיל, ד', (1992), "דימוי עצמי של מטפלים", **שיחות** 2, עמ' 183-187.
- ליבוויץ, נ', (תשכ"ז), **עיונים בספר בראשית**, י-ם.
- (תש"ל), **עיונים חדשים בספר שמות**, י-ם.
- סולוביציץ, י"ד, (תשל"ה), **על התשובה**, י-ם.
- קובובי, ד', (1970), **הוראה טיפולית – טפוח בריאות הנפש באמצעות תכני הוראה**, י-ם.
- (1992), **ספרות רפיה – ספרות, חינוך ובריאות הנפש**, י-ם.
- קויפמן, י', (1939), "נפש ורוח בחינוך" בתוך: רות, ח"י (עורך) **החינוך התיכוני העברי בא"י**, י-ם, עמ' 224-225.
- קוק, הראי"ה, (1964), **אורות הקודש**, כרך ג, י-ם.
- רדי, צ', רבין, חי (1989), **המילון החדש לתנ"ך**, יבנה-כתר, י-ם.
- ריבר, פ"א, (1992), **לקסיקון למונחי הפסיכולוגיה**, י-ם.
- שביד, א', (תשנ"ב), **להיות בן העם היהודי**, י-ם.
- שרמר, ע', (תשי"ן), "המורה והתלמיד כידמויות דמי בדיון על הוראת המקרא", **שמעתין** 100, עמ' 323-339, י-ם.