רַק חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת בראשית תשפ"ז | גיליון מס' 9

לכולם

הַמָּאוֹר שֶׁבָּהּ
כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

עם נחש לא מדברים!

השבת אנחנו שוב מתחילים את התורה מ'בראשית'. עד אמצע חומש 'שמות', כמעט לא מוזכרות מצוות, והרוב המוחלט הוא סיפורים. כמובן, לא סתם סיפורים, אלא יסודות חשובים בעבודת ה'. בפרשתנו מוזכרים שני החטאים הראשונים: בין אדם למקום - האכילה מעץ הדעת, ובין אדם לחבירו - קין שרוצח את הבל, והמפרשים לדורותיהם למדו מכך תובנות מעשיות רבות.

חטא עץ הדעת מתחיל בכך שהנחש שואל את האישה: "תגידי, זה נכון מה ששמעתי, שה' אסר עליכם לאכול מכל הפירות שבגן עדן?" וכפי שמסביר רש"י, הנחש יודע שזה שקר מוחלט. הוא כבר ראה אותם אוכלים מפירות העצים האחרים. השאלה נועדה אך ורק כדי 'להקפיץ' את האישה, לגרור אותה לשיחה ולהכשיל אותה באכילה מעץ הדעת.

ה'אור החיים' הקדוש כותב (ויקרא יח ב), שאפילו כאשר המחשבה שלנו עסוקה **בהתנגדות** לתאווה - עצם העיסוק בה, אפילו על דרך השלילה, גורם לתאווה להתגבר. **הויכוח עם נחש התאווה מגביר את הדחף, ולכן עצם ההסכמה להתווכח איתו היא סוג של ניצחון בשבילו**. ועל כך דורש 'אור החיים' את הפסוק: "בְּנִי אִם יְפַתּוּךָ חַטָּאִים אַל תֹּבֶא" (משלי א י). אם החטא מנסה לפתות אותך - אל תסכים להיכנס לשום דיון בנושא! דברים דומים כתב גם בעל התניא (פרק כח), שלא לענות בשום צורה למחשבה של תאווה, "כי המתאבק עם מְנוּוָל מִתְנַוֵּל גם כן", מי שרב עם אדם מלוכלך - מתלכלך בסוף גם בעצמו.

גם מחקרים מוכיחים את אותה נקודה. כולנו מכירים את התופעה שכאשר מבקשים מאיתנו 'לא לחשוב על פיל ורוד' - זה יוצר אפקט הפוך וגורם לנו דווקא כן לחשוב עליו. הסיבה לכך היא, שהמוח מעלה תמונה כזו למודעות שלנו, כדי להבין ממה בדיוק אנחנו אמורים להימנע, ואז המחשבה רק מתעצמת. גם בויכוחים בין אנשים, ואפילו בין מדינות - עצם הויכוח גורם לכל צד לאמץ קצת יותר את העמדות של הצד השני, בגלל שהמוח שלנו צריך לעבד את הטענות שאנחנו רוצים להתנגד אליהן.

אחד הפתרונות המוצעים, הוא לציין לעצמנו בצורה קרה ועניינית, מבלי 'להתערבב' עם המחשבה: "שמתי לב שעלתה בי כרגע מחשבה של תאווה". כאשר אנחנו מפרידים את עצמנו מהמחשבה, אנחנו מאפשרים לה להמשיך הלאה בדרכה. אפשרות נוספת היא לעבור לעשייה של משהו, אבל לא בתור תגובה של התנגדות ומאבק. לפנות בפשטות למשהו אחר, תוך התעלמות מוחלטת מהמחשבה. בהצלחה!

עם נחש לא מדברים!

למתמודדים

מָתוֹק לַנֶּפֶשׁ
מוטיבציה תכנון וקשר

תכנון

לבוא מוכנים מראש!

בעבר עסקנו בחשיבות של להפוך את ה'למה' ל'איך'. גם אם יש לנו מוטיבציה גבוהה - היא לא תחזיק מעמד לאורך זמן בלי תוכנית פעולה מעשית. עלינו לשבת עם עצמנו בזמן של יישוב הדעת, ולבנות לעצמנו תוכנית אישית, שתפורה לפי מידות ואופי הנפש שלנו.

אחד הכלים החזקים כדי לייצר תוכנית פעולה ברורה, הוא הכלי של "אִם - אָז", כשאנחנו מחליטים מראש מה בדיוק עלינו לעשות אם נמצא את עצמנו במצב מסוים. הכלי הזה יכול לשמש אותנו בכמה אופנים. נפרט כאן כמה דוגמאות עיקריות:

א. פיתוי

לדוגמא: אם ארגיש פיתוי בגלל שאני לבד בבית, אז אתקשר לחבר לבקש עזרה או אצא להליכה. או: אם ארגיש פיתוי בגלל שימוש באתרים מסוימים, אז אחסום מיד את האתרים האלה במכשירים שלי. או: אם ארגיש פיתוי בגלל מראה מסוים ברחוב, אז אלך למשך כמה זמן לצד השני, עם הגב למראה הזה, גם אם זה אומר ללכת הפוך מכיוון ההליכה שלי.

ב. מעידות

גם אם מעדנו וחצינו את אחד הגבולות שלנו, הכלי הזה עדיין יכול להועיל. לדוגמא: אם מעדתי, אז אצא להליכה של שעה, או: אמנע מרשתות חברתיות למשך 24 שעות, או: אקבע פעילות עם חברים כדי שלא אהיה פנוי.

ג. נפילות

אפילו אם נפלנו, הכלי הזה עדיין יכול לעזור לנו ויש לו חשיבות גדולה. אחרי שכבר קרתה נפילה, אנחנו יכולים ללמוד ממנה. לדוגמא: אם נפלתי, אז אכתוב על מה שעבר עלי בימים האחרונים, אבדוק מה גרם לזה, ואחשוב על פתרונות מעשיים למצבים דומים.

ד. הצלחות

הכלי של "אִם - אָז" לא מוגבל רק למצבים שליליים, ואנחנו כמובן לא מעודדים להתמקד רק בהם. הכלי הזה יכול להיות גם תמריץ שעוזר לנו לציין ולחגוג את ההצלחות שלנו. לדוגמא: אם אשמור על הגבולות שלי במשך שלושה ימים, אז אקנה לעצמי משהו, או אלך לאכול ארוחה טובה. אם אשאר נקי במשך 30 יום, אז אצא עם אשתי לחופשה.

הכלי הזה מופיע באזור האישי שלכם באתר, עם דוגמאות רבות ועם אפשרות ליצור 'אִם' ו'אָז' אישיים משלכם. אתם מוזמנים גם למלא את דף התרגול המצורף כאן. בהצלחה!

הערה חשובה: לפעמים חברים שואלים: "אבל יש מצבים מפתיעים שלא חושבים עליהם מראש!" והתשובה היא: גם למצבים כאלה אפשר להיערך עם הכלי של 'אִם - אָז'. אם אתקל במצב מפתיע - אז אעשה כך וכך.

מרגיש שאתה לבד בהתמודדות הזו?
מחפש לבנות ביחד תוכנית אישית להתקדמות?

אתה מוזמן לשיחת ייעוץ והכוונה ללא תשלום
נשמור על הפרטיות שלך והכל יישאר בינינו

רפאל 058-7004152 • shmor.help@gmail.com



הערה: מדור זה עוסק בתוכנית 12 הצעדים, שמתאימה להתמודדות יומיומית קשה שנחשבת 'התמכרות'.
אם אתם בספק, אתם מוזמנים לפנות לרפאל בטלפון 058-7004152 או במייל shmor.help@gmail.com

צעד 1

אני בכלל לא חסר אונים!

עם החזרה לשגרה של 'אחרי החגים', אנחנו מתחילים גם שנה חדשה של התמודדות. לפעמים מקנן אצלנו החשש מחזרה למעגל הנפילות הכואב והמוכר. זו הזדמנות טובה לברר את המשמעות של מושג יסודי וחשוב בתוכנית 12 הצעדים - המושג 'חוסר אונים'.

למרבה הצער, חברים רבים טועים בהבנת המושג הזה. פעמים רבות זה קורה אפילו כשמשתתפים בתוכנית כבר תקופה ממושכת. זה פוגע כמובן גם באפשרות להישאר נקיים לאורך זמן, כי אם אנחנו רוצים לבנות בניין בר-קיימא, אנחנו חייבים להניח נכון את היסודות שלו.

לביטוי 'חוסר אונים' יש צליל כזה של אדם לא-יוצלח, חסר ישע ו'שליימזל'. סוג של אדם אובד עצות, שאין לו שמץ של מושג מה לעשות בקשר לבעיה שלו. זו אולי הסיבה לכך שחברים חדשים רבים מתקשים להודות שהם חסרי אונים. הם מרגישים כאילו דורשים מהם להדביק על עצמם תווית משפילה. אך התחושות האלה נובעות מחוסר הבנה מוחלט.

כדי לבדוק מהו באמת 'חוסר אונים' נצטרך קודם כל לבדוק מה הם ה'אונים' האלה שחסרים לנו. אונים הם 'כוחות'. יעקב אבינו קורא לראובן בנו הבכור 'כֹּחִי וְרֵאשִׁית אוֹנִי' (בראשית מט ג), והמפרשים מסבירים ש'אוֹן' פירושו כוח. כך הוא גם פירוש הפסוק 'נוֹתֵן לַיָּעֵף כֹּחַ וּלְאֵין אוֹנִים עָצְמָה יַרְבֶּה' (ישעיהו מ כט). הקב"ה נותן כוח למי שעייף, ולמי שאין לו 'אונים', אין לו כוח, הוא נותן עוצמה (שגם היא מילה נרדפת לכוח).

זו גם משמעות המילה בצעד הראשון, שנכתב במקורו באנגלית. 'powerless' פירושו 'חסר כוח'. המתרגמים אולי התכוונו להיות ספרותיים כשבחרו לתרגם 'חסר אונים', אבל לא מספיק הביאו בחשבון את ההקשר השלילי של הביטוי, ואת הבלבול הגדול שהוא עלול ליצור.

חוסר אונים לא אומר שאני לא יודע מה צריך לעשות. זה רק אומר שאין בתוכי את הכוחות הדרושים כדי לבצע את זה. אם יש לי כאבי שיניים חזקים - אני חסר אונים. אני הרי לא רופא שיניים, ואני לא יכול לעשות לעצמי טיפול שורש. אם יש לי תקלה ברכב - אני חסר אונים. אני אמנם יודע שצריך לתקן את הרכב, אבל אין בתוכי את הכוחות הדרושים לכך, כי אני לא מכונאי רכב.

אז מה אני עושה במצבים כאלה? זה פשוט מאוד. אני פונה למי שכן יש לו את הכוח לטפל בזה. אבל שימו לב: עצם האפשרות שלי לפנות אליו, מתחילה בהכרה הברורה שאני עצמי חסר אונים, שבי אין את הכוחות האלה. אני לא נעלב או נפגע מזה שאני לא רופא שיניים או מכונאי רכב. אני פשוט מכיר בעובדה הזו. אם אנסה לטפל בעצמי בשיניים או ברכב, זה כנראה לא יעבוד, אבל הרבה יותר חמור מכך - זה לא יאפשר לי לפנות למי שבאמת כן מתמחה בזה, כי "הרי אני בעצמי כבר עובד על זה".

כשאנחנו אומרים שאנחנו חסרי אונים מול התאווה, זה בכלל לא אומר שאנחנו אנשים טיפשים שלא יודעים מה צריך לעשות. אנחנו יכולים אפילו להיות מרצים בכירים בנושא, ובין נפילה לנפילה - גם להציע לכולם פתרונות מצוינים. הבעייה היא שאין בתוכנו את הכוח לבצע בעקביות את הפתרונות האלה. **מה שחסר לנו הוא לא ידע - אפילו לא הידע הנכון, אלא כוח ויכולת עמידה בפני התאווה. וכל עוד אנחנו ממשיכים להתכחש לכך, לא נוכל לפנות למי שבאמת יכול לעזור.**

בשונה מאנשים אחרים, שיש בתוכם את הכוח להתגבר לאורך זמן, הניסיון המר שלנו הוכיח שבתוכנו זה לא קיים, לפחות לא באופן עקבי. גם רבנים ואנשי מקצוע, גדולים ככל שיהיו, לא הצליחו 'לשתול' בתוכנו את הכוח הזה. אז מה עושים? אנחנו פונים לקב"ה, שהוא 'רוֹב אוֹנִים וְאַמִּיץ כֹּחַ' (ישעיהו מ כו). יש לו את הכוחות הדרושים כדי לשמור אותנו נקיים, והוא בעצם היחיד שיכול לעזור לנו לעבור את הגל ואת הים הסוער כולו.

ולסיכום חשוב לחדד ולהדגיש: אולי לא מתחשק לנו לעבוד צעדים, ללכת לקבוצה, או להתקשר לחבר. אבל בנקודה הזאת אנחנו בפירוש לא חסרי אונים. 'אין לי כוח' בהקשר הזה הוא רק ביטוי של התחמקות. אנחנו כן יכולים להכריח את עצמנו לעשות את הפעולות הנדרשות כדי לחבר אותנו לאותה דרך חיים של פנייה לקב"ה, לדרך של הצעדים שמשאירה אותנו נקיים.

אנחנו חסרי אונים מול התאווה, אבל לא מול פעולות ההחלמה!!!

לקריאת מאמרים נוספים בנושא זה

מתלבט אם אתה מתמודד עם התמכרות?
חושב שאתה מכור ורוצה עזרה?

אתה מוזמן לשיחת ייעוץ והכוונה ללא תשלום
נשמור על הפרטיות שלך והכל יישאר בינינו

רפאל 058-7004152 • shmor.help@gmail.com
