רַק חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת חיי שרה תשפ"ז | גיליון מס' 13

הודעה חשובה:

החל משבוע פרשת 'ויצא' תתקיים בע"ה סדנא טלפונית שבועית. נכיר עוד חברים שמתמודדים, נתרגל ביחד כלים מעשיים ונגביר את המוטיבציה להצליח.

במהלך השבוע הבא נקיים אי"ה שיחות היכרות עם החברים שנרשמו, ונקבע את המועד הנוח ביותר לכולם. גם אתם מוזמנים להצטרף אלינו!

לפרטים נוספים צרו קשר עם רפאל בטלפון 058-7004152
או במייל shmor.help@gmail.com

לכולם

הַמָּאוֹר שֶׁבָּהּ
כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

כמה אתה מוכן לשלם?

פרשת השבוע נפתחת בתיאור מפורט של המשא ומתן בין אברהם אבינו לבני חת לגבי מקום קבורה לשרה. פעמיים מציעים לאברהם מקום מובחר בחינם: תחילה בני חת שמציעים לו לקבור את שרה היכן שיחפוץ, ואחר כך עפרון שמציע לתת לו את מערת המכפלה - אך אברהם מתנגד לכך, מתעקש לקנות את מערת המכפלה במחיר המלא, ולשלם עד הפרוטה האחרונה.

מה בעצם עומד מאחורי הסירוב הזה?

אולי אברהם רוצה לבטא במעשיו את העובדה ששרה חשובה לו, בכך שישקיע ברכישת הקבר עבורה ולא יקבל אותו בחינם. כשמשהו יקר ללבנו, אנחנו מוכנים ואולי אפילו רוצים לשלם כדי לבטא זאת. הדבר מזכיר את דברי הזוהר הקדוש (ח"ב קכח ע"א), שנכון לשלם עבור חפצי מצווה ולא לקבל אותם חינם. ועל האריז"ל מסופר שאפילו לא התמקח על המחיר (שער המצוות פרשת עקב).

לאחרונה התפרסם ברשת סרטון של יהודי שפתח דוכן להנחת תפילין, וסירב בכל תוקף לפנות את הדוכן, גם במחיר דוחות של אלפי שקלים. הנכונות שלו לספוג קנס כל כך גבוה בלי למצמץ, הדגישה בפני הצופים את החשיבות העצומה של מצות התפילין בעיניו. וזו כנראה הסיבה לכך שהסרטון תפס תאוצה כה רבה.

גם חז"ל אמרו שרופא בחינם - שווה חינם (בבא קמא פה.), ואין הדבר מועיל כל כך. בעקבות דבריהם פסק ה'שולחן ערוך' (חו"מ תכ כא), שאדם שגרם נזק לגופו של חבירו, ורוצה להביא רופא שירפא אותו בחינם, אין שומעין לו, אלא עליו להביא רופא בשכר. מטפלים ומאמנים טוענים שמה שנכון ברפואת הגוף נכון גם ברפואת הנפש - אם לא משלמים על זה, זה לא שווה הרבה. זו אחת הסיבות שבאמצעותן הם מצדיקים את הסכומים הגבוהים שהם גובים על כל פגישה.

השירותים שלנו ב-GYE אולי לא עולים כסף, אבל זה ממש לא אומר שלא צריכים לשלם עליהם. הכלים שאנחנו מציעים לכם לא דורשים לפתוח את הארנק, אבל הם כן דורשים לפתוח את הלב. הם דורשים השקעה של זמן, אומץ להתבונן בעצמנו בכנות ולפנות לעזרה כשצריך, ובעיקר - התחייבות מלאה לתהליך.

לפעמים אנחנו מציעים כלים פשוטים, שדורשים רק כמה דקות, ואנחנו שומעים חברים שאומרים ש"קשה לבצע את זה", או לפחות "קשה להתמיד בזה". זה באמת נכון, אבל כמה אנחנו מוכנים לשלם כדי להישאר נקיים?

הגאון רבי משה פיינשטיין זצ"ל פסק שאפילו אדם גדול בתורה, שהלימוד עם אחרים נחשב עבורו ביטול תורה, צריך להקדיש 'מעשר' מזמנו כדי ללמוד איתם, בדומה לחיוב לתת 'מעשר כספים' (אגרות משה אבה"ע ח"ד סי' כ"ו אות ד). ואם למען אחרים כך, כמה זמן אנחנו מוכנים להקדיש בשביל ההתקדמות שלנו בנושא כל כך חשוב ו'יסודי'?

אבל מה עלינו לעשות אם הגענו למסע הזה כשאנחנו לא נלהבים במיוחד? האם זה אומר שלא נצליח?

כאן יש להדגיש יסוד חשוב. זה עובד לשני הכיוונים: מה שיקר לנו - אנחנו מוכנים להשקיע בו, ומה שאנחנו משקיעים בו - נעשה יקר בעינינו (מכתב מאליהו ח"א עמ' 36). זהו בעצם סוד ההצלחה של רשת 'איקאה'. מחקרים הוכיחו, שכאשר אנשים רוכשים שם רהיטים להרכבה עצמית, ובונים אותם בכוחות עצמם - הם נעשים יותר קשורים אליהם וערכם עולה בעיניהם (בשפת המחקר זה אפילו נקרא 'אפקט איקאה'). אם נשקיע בהתקדמות שלנו, היא תהפוך עם הזמן להיות יותר חשובה ומשמעותית עבורנו.

אז כמה אתה מוכן לשלם?

מָתוֹק לַנֶּפֶשׁ
מוטיבציה תכנון וקשר

קשר

תוציא את עצמך ממצרים!

כולנו גדלנו והתחנכנו על הסיפורים של שעבוד בני ישראל במצרים. "בְּכָל דּוֹר וָדוֹר חַיָּב אָדָם לִרְאוֹת אֶת עַצְמוֹ כְּאִלּוּ הוּא יָצָא מִמִּצְרַיִם". וכידוע סיפורים אלה מסמלים גם את המֵיצָרִים והקשיים שכל אדם מישראל נתון בהם בכל הדורות.

אז מה בעצם קרה שם במצרים? מה היה כל כך קשה?

ברובד הגלוי התשובה היא כמובן העבודה הפיזית הקשה, עבודת הפרך. אולם בספרים הקדושים מבואר שהיה שם גם רובד נפשי: הדיבור של בני ישראל היה בגלות. הדברים אמנם עמוקים, אך המשמעות הפשוטה היא כזו: בני ישראל היו נתונים במצב שמזכיר תינוק שיכול אולי לבכות בקול, אך אינו יכול 'לתמלל' את הכאב שלו ולבטא אותו במילים.

דימוי נוסף ועצוב למצב הזה מובא בפסוק בספר ישעיהו (נג ז): "נִגַּשׂ וְהוּא נַעֲנֶה- עָם שנוגשים בו ומענים אותו, וְלֹא יִפְתַּח פִּיו- אך אינו מסוגל לפתוח את פיו, כַּשֶּׂה לַטֶּבַח יוּבָל- ממש כמו כבש שמובילים אותו לשחיטה מבלי שיאמר דבר, וּכְרָחֵל לִפְנֵי גֹזְזֶיהָ נֶאֱלָמָה- וכמו כבשה שגוזזים את הצמר שלה והיא נהיית אילמת, אינה מסוגלת לדבר".

היכולת לְדַבֵּר על דברים היא לא דבר צדדי, היא המהות שלנו כבני אדם. בבריאת האדם נאמר: "וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה" (בראשית ב ז). ותרגם אונקלוס 'לְרוּחַ מְמַלְלָא', נפש מְדַבֶּרֶת. רש"י מציין (שם), שלמרות שגם נפשות בעלי החיים נקראו 'נֶפֶשׁ חַיָּה', בזו של האדם יש יותר חיים, מפני שיש בו את כוח הדיבור. כך גם היא חלוקת הנבראים למדרגות שונות אצל רבותינו הראשונים: דומם, צומח, חי, מְדַבֵּר (ספר הכוזרי, מאמר ראשון לא-לה).

ואם השתיקה היא חלק מכאב הגלות, היכולת לדבר היא חלק מנחמת הגאולה. כדבריו הידועים של האריז"ל (פע"ח שער חג המצות פ"א) שהחג נקרא 'פסח' מלשון 'פֶּה שָׂח', פה מְדַבֵּר. היכולת להפוך את הקושי שלנו מכאב שאנחנו נושאים בקול דממה דקה, למשהו שאפשר לבטא במילים, לדבר עליו עם מישהו אחר, הוא התחלה של יציאה לחירות.

אנחנו ב-GYE זוכים 'לְסַפֵּר בִּיצִיאַת מִצְרַיִם' מדי יום. אנחנו פוגשים אנשים ש'סחבו' לבד במשך שנים ארוכות תיק כבד של התמודדויות, ורואים אותם חווים הקלה עצומה כשהם יכולים לחלוק

את המשא הזה עם אדם אחר. לפעמים אפילו 'שיחת התנעה' אחת עם נציג שלנו מחוללת פלאים, ומביאה אותם לפרקי זמן נקיים שלא הכירו במשך שנים.

תוציא את עצמך ממצרים!

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

למכורים



צעד 2 הגענו להאמין שכוח גדול מעצמנו יכול להחזיר אותנו לשפיות

במדרגות או במעלית?

מהכותל המערבי אל הרובע היהודי שבירושלים מוליך גרם מדרגות תלול, שמוכר היטב לכל מי שביקר באזור. העלייה כרוכה במאמץ גם עבור מי שבכוחו במתניו, וכל שכן עבור אנשים מבוגרים שעולים אט אט, מדרגה אחר מדרגה, כשהם מסתייעים במעקה. פעוטות יוכלו למצוא כאן אתגר טיפוס משמעותי. אפילו עבור הורים עם עגלת תינוק מדובר במבצע מורכב, שלא לדבר על אדם נכה בכסא גלגלים.

בשביל נפתלי שנלר - זריזות היא דרך חיים. הוא אחד התושבים הותיקים ברובע ואחד ממתפללי הותיקין בכותל. מדי בוקר הוא משכים קום ומגיע לפני העשרה הראשונים. בתום התפילה הוא קורא שניים מקרא ואחד תרגום, מקפל את הטלית והתפילין, ועולה במהירות את כל המדרגות בדרך לביתו שברובע.

גם יששכר ברגמן הוא מתושבי הרובע ואחד המתפללים הקבועים עם הנץ החמה. אך בשונה מנפתלי - אינו יכול ללכת בזריזות. למעשה, אינו יכול ללכת כלל. לדאבון הלב הוא מרותק לכסא גלגלים. בכל בוקר, עם סיום התפילה, הוא נאלץ להמתין בקצה הרחבה, עד שיתאספו כמה אנשים חסונים שיואילו ליטול על כתפיהם את המשימה המפרכת ולשאת אותו במעלה המדרגות.

בוקר אחד הגיע נפתלי מתנשף למדרגות האחרונות שעוד נותרו, ולא האמין למראה עיניו. לא אחר מאשר יששכר ברגמן, יושב בשלווה על כסא הגלגלים שלו. היה די ברור שהוא נמצא שם כבר זמן מה, ולא הגיע רק עכשיו. "איך זה יכול להיות?" שאל נפתלי את עצמו, "איך הוא הגיע כל כך מהר? ועוד לפנייך?!" הוא החליט שהטוב ביותר הוא לגשת ולשאול את יששכר עצמו.

"אה, זה פשוט", השיב יששכר בהנאה ניכרת. "כמו בכל בוקר, התחננתי לעזרה, רק שהפעם אף אחד לא הגיע. בסוף ניגש אליי פועל בניין ששמע את הזעקות הנואשות שלי, וסיפר לי שבדיוק היום הפעילו את המעלית החדשה. הוא גם הראה לי איפה דלת הכניסה. לחיצת כפתור אחת ו.. הופ! תוך שנייה הייתי למעלה!"

מעלית הכותל אמנם עדיין לא פעילה, אבל הנמשל - בהחלט חי וקיים בחייהם של רבים. ה'מכתב מאליהו' כותב (ח"א עמ' 25-29), שישנן שתי דרכי עלייה בסולם עבודת ה': אנשים בריאים עולים בדרגות הסולם בכוחות עצמם, כאשר מהירות וגובה העלייה נקבעים לפי כוחו של כל אחד ואחד. אנשים כאלה מגלים את כבוד ה' בעולם בכך שהם "מוסרים נפשם לעשות רצון קונם".

אולם אנשים 'חסרי רגליים', אינם יכולים לעלות בעצמם. הרי אפילו לעמוד באותו מקום אינם יכולים מבלי ליפול. אנשים כאלה "קוראים אל ה' והוא מרחם עליהם, ויעלם למעלה בלי דרגות". גם הם מגלים את כבוד ה' בעולם, אך באופן אחר, בכך שמתגלה על ידם "סייעתא דשמייא שאין דוגמתה, ורחמים רבים עד אין חקר".

לכודים במעגל ההתמכרות, ניסינו כל פעם מחדש לטפס בכוחות עצמנו על סולם הנקיות. למען האמת, ניסינו לא רק לטפס - בבחינת "מִי **יַעֲלֶה** בְהַר ה'", אלא גם ובעיקר להישאר שם לאורך זמן - בבחינת "וּמִי **יָקוּם** בִּמְקוֹם קָדְשׁוֹ". עבורנו היה זה החלק הקשה יותר - לא רק 'להפסיק', אלא גם 'להישאר בהפסקה'. מצאנו את עצמנו נופלים פעם אחר פעם, עד שחלק מאיתנו הכירו בכך שההתמודדות שלנו שונה משל אחרים, ושלגבי הנושא הזה אנחנו בבחינת 'חסרי רגליים'.

הייתה זו מכה כואבת להודות בכך. אף אחד לא אוהב להרגיש שונה. אבל יחד עם זאת, הייתה זו גם הפעם הראשונה שבה מצאנו את הדרך להישאר נקיים לאורך זמן. לא בכוחות עצמנו, אלא ברוב חסדו ורחמיו של הקב"ה, שבתוכנית הצעדים למדנו מחדש כיצד לפנות אליו.

לכל אחד הועיד הקב"ה תפקיד אחר, דרך אחרת בעבודת ה'. אותנו הוא כנראה כבר לא מחכה לראות רצים במדרגות. הוא מעדיף לשמוע אותנו מזמינים את המעלית ו'מסתכלים כלפי מעלה' - עד שהיא תגיע!

להעמקה נוספת - המדרגות שבתוך המעלית:

האם כל זה פוטר אותנו מעבודה?

משפט שנון בתוכנית הצעדים באנגלית אומר: "The elevator is broken, use the steps". באנגלית משמעות המילה 'steps' היא גם 'צעדים' וגם 'מדרגות'. והמשפט אומר: המעלית מקולקלת, תשתמשו במדרגות (בצעדים). כלומר, אין קיצורי דרך. אם אנחנו רוצים להתקדם, אנחנו נתבעים לעבודה. אלא שסגנון העבודה כאן הוא אחר, ומותאם למבנה הנפש שלנו.

יש תנועת נפש שדומה יותר ללימוד תורה, כשהאדם מביא את יכולותיו לידי ביטוי, וכובש לו דרך בביאור הסוגיא. ויש תנועת נפש שדומה יותר לתפילה, כאשר האדם מביא דווקא את חוסר האונים שלו לידי ביטוי ומתוך כך זוכה לישועת ה'.

כל יהודי זקוק לשתי תנועות הנפש הללו, אבל מנסיוננו למדנו, שאם חפצי חיים נקיים אנחנו - חובה עלינו לפתח את תנועת הנפש של פנייה לעזרה. בצעד הראשון "הודינו שאנו חסרי אונים מול התאווה", ובצעד השני "הגענו להאמין שכוח גדול מעצמנו יכול להחזיר אותנו לשפיות".

אז במדרגות או במעלית? גם וגם.

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