

רק חזק ואמץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת האזינו תשפ"ז | גיליון מס' 6

לכולם

המאור שבה

כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

מה שלא מחזק אותך

בשירת 'האזינו' משה רבנו ממשיך את דבריו לסוגים שונים של גשמים, היורדים בעוצמות שונות (מטר, טל, שעירים, רביבים). דברי תורה נמשלו למים, מפני שהם אמורים להחיות אותנו ולהרוות את צמאוננו. אבל בשביל שזה יקרה - הם צריכים להיות **מותאמים** לאדמת הלב שלנו. אם ניתן לתינוק קטן לשתות כוס מים - אנחנו מעמידים אותו בסכנת חנק. מצד שני, לא קשה לדמיון את התסכול שחוזה אדם מבוגר שנאלץ לשתות מים מבקבוק של תינוק...

המהר"ל מסביר **שהתורה** נקראת כך מפני שהיא **מורה** לאדם את הדרך. לימוד תורה צריך להיות תואם ליכולת הקיבול שלנו, כדי שאכן יוביל אותנו להתקדמות ולא לנסיגה חלילה. כך שעלינו לדבוק בכל הכוח בזרם המים החיים שדוחף אותנו קדימה, ומאידך עלינו להיזהר מדברים שרק יציפו אותנו ויגרמו לנו לטבוע, מדברי תורה מסוג שמייאש אותנו ושובר את רוחנו.

זו הסיבה לכך שהעלון שלנו נקרא "רק חזק ואמץ!" (יהושע א ז). המטרה שלנו היא להביא כאן רק דברים שיחזקו ויאמצו אתכם. ואם במקרה דבר מסוים שמתפרסם אצלנו לא משפיע עליכם באופן כזה - תרגישו הכי בנוח להתעלם ממנו. הוא פשוט לא נכתב בשבילכם.

דברים נוקבים בעניין זה כתב רבי נתן מברסלב (ליקוטי הלכות, בכור בהמה טהורה, ד כז): "לפעמים על ידי שהאדם רואה דברי מוסר בספרי יראים, או ששומע תוכחה ומוסר מאיזה איש חשוב - הוא נופל בדעתו יותר ויותר. וזהו בחינת 'יראה רעה' שצריכין לברוח ממנה מאוד, כי צריכין לקבל יראת ה' רק

לחיים ולא למוות ח"ו, דהינו לקרב את עצמו לה' יתברך על ידי היראה והמוסר, ולא להתרחק ח"ו. ועתה האיר ה' עיני ומצאתי מפורש בפסוק ענין זה: 'יַחַדְל בְּנִי לִשְׁמֶעַ מוֹסֵר' (משלי יט כז). והמקרא תמוה לכאורה. אבל עתה מבואר היטב פירוש המקרא כפשוטו, שהפסוק מזהיר את האדם שימנע ויחדל את עצמו מלשמוע מוסר ותוכחה המזיקים לו".

הזמר ביני לנדאו סיפר פעם, שבאחת השנים, כשהגיע לאומן לראש השנה, דברים רבים השתבשו לו. הוא הסתובב קצת מדוכדך, ולא ידע מה לעשות, כשלפתע מתוך בליל המחשבות האירה בליבו תובנה: "מה שלא מחזק אותך - עזוב אותך!" תוך זמן קצר, האמת הפשוטה הזו הוציאה אותו מהדכדוך, והוא מיהר לחלוק אותה עם אנשים אחרים שפגש.

הפתגם החדש התחיל להתגלגל ברחובות אומן וקצת יצא משליטה. ברמה כזו שביני החל לשמוע אנשים אומרים זה לזה: "שמעת איזה משפט חזק רבינו (נחמן) אמר? מה שלא מחזק אותך - עזוב אותך!"

קצת אחרי 'תשליך' היה נראה שהחגיגה נגמרת. אדם זועף הגיע ושאל: "אתה ביני לנדאו?" וכשהשיב בחיוב, החל לשטוף אותו בביקורת נוקבת על הפצת משפט כזה באומן "ועוד בראש השנה" יום הדין הרציני. "רגע, זה לא מחזק אותך?" שאל ביני. "ממש, ממש לא!!!" שאג האיש בכעס. "אז עזוב אותך!..." סיים ביני.

מה שלא מחזק אותך - עזוב אותך!

הערה: כאשר אנחנו מתקדמים בדרך, לעיתים עלינו להתמודד עם אמת נוקבת או כואבת. הכוונה במאמר הייתה להדגיש, שהמבט שלנו על הדרך שאנחנו עושים צריך להיות מעודד ולא מייאש, כדי שיוביל אותנו להתקדמות ולא לנסיגה.



מוטיבציה

אשמנו?!

כשאנו ניגשים ליום הכיפורים, ובפרט למצות ה'יודיו', טבעי שיעלו בקרבנו רגשות קשים. בעל התניא (פרק ל"א) מחלק בין שני סוגים של רגשות כאלה, שנראים אולי דומים במבט ראשון, אך יש ביניהם הבדל מהותי:

הרגש הראשון מכונה '**עצבות**', והוא מתאפיין בתחושה של דכדוך וחוסר חיות. אולי הוא נקרא כך מלשון '**עצביהם** כסף וזהב... רגליהם ולא יהלכו'. כשהאדם נמצא במצב כזה, הוא חסר חיים ונשאר

לדרוך במקום כמו פסל דומם. בשפת אָנְשִׁי המקצוע רגש כזה מכונה גם 'אשמה רעילה', מכיון שהוא רק מציף את האדם בשליליות, ומונע ממנו להתקדם.

רגש אחר מכונה '**מרירות**'. הרגש הזה דווקא מלא חיים. כמו טעם **מר** בפה, שמרעיד ומטלטל את כל הגוף. הוא מתאפיין בכך שהאדם לא מוכן בשום פנים ואופן לשאת יותר את המצב שבו הוא נמצא, ומרגיש דחיפה פנימית חזקה לצאת משם, מין תנועה נפשית של "לבעוט את עצמו קדימה". (בעל התיאור מוסיף, שהשמחה והמרירות הן למעשה שתי מידות מקבילות. שתיהן מלאות כוחות חיים שפורצים קדימה, אלא ששורש השמחה במידת החסד ושורש המרירות במידת הגבורה).

מטרת ה'וידוי' היא להניע אותנו קדימה לשינוי. עלינו להיזהר מוידוי כזה שיגרום לנו לשקוע בביצת העצבות והייאוש. וידוי כזה מחזק את התקיעות שלנו בחטא, ורק מרחיק אותנו מתשובה ותיקון. **אותו יצר שרוצה שהתאווה שלנו תהיה רעילה, רוצה שגם האשמה שלנו תהיה רעילה.**

אז רגע, אשמנו או לא אשמנו?

אכן, אשמנו, אבל עלינו לקחת את זה למקום נכון ובונה. הוידוי שלנו צריך להיות כמו 'קרבן אשם' - משהו שמרומם ומקרב אותנו לקב"ה, ולא חלילה משהו שמפיל ומרחיק. משהו שמגביר את המוטיבציה שלנו, ולא משהו שמחליש אותה.

לקראת השנה החדשה נברך אתכם ב... אשמה טובה!

הערה: בפעם הקודמת דיברנו על החשיבות של "תרגום" המוטיבציה שלנו להצליח לתוכנית פעולה מעשית. נמשיך לעסוק בכך בעזרת ה' בפעם הבאה שמדור זה יופיע (בגיליון פרשת 'בראשית'). אולם כהכנה ליום הכיפורים הקרב ובא, ובהמשך למאמר הראשון בגיליון הזה, חזרנו לנושא המוטיבציה כדי להדגיש נקודה חשובה זו.

מרגיש שאתה לבד בהתמודדות הזו ורוצה עזרה?
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

צַעֲדֵי וְאִשְׁעָה

12 הצעדים

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

צעד 2

עד ה' אלקיך

במאמר הקודם התחלנו לעסוק בפתרון הרוחני להתמכרות. אנחנו בעצמנו לא יכולים להשתחרר ממעגל ההתמכרות, אבל ישנו כוח עליון שיכול ורוצה לעשות זאת, כאשר נפנה ונתחבר אליו בדרך נכונה וכנה - הקב"ה. הפעם נעסוק בנקודה חשובה, שקצת מוקדם לגעת בה בשלב זה, אבל לקראת שבת 'שובה' ויום הכיפורים, החלטנו להקדים את המאוחר.

כאשר ההתמכרות שלנו פעילה, נקודת המבט שלנו על דברים רבים במציאות מתעוותת. אחד החשובים שבהם הוא המבט שלנו על ההנהגה האלוקית. ייתכן שאחד הגורמים לכך, הוא האופן השלילי שבו חוונו את דמויות הסמכות שפגשנו כאשר היינו ילדים. דמויות הסמכות האלה היו בשבילנו מעין 'כוח עליון' מוחשי, והמשקעים מהמפגש איתם השפיעו על האופן שבו אנחנו תופסים את הקב"ה. (בדרך כלל גורמי הסמכות לא אשמים. הם עשו את מה שהכירו וידעו, ואולי גם את מה שעשו להם בעבר. ובכל אופן, לעיתים זה יוצר משקעים).

כך יכול להיווצר מצב שבו אנחנו רואים את הקב"ה בעיקר כ'קנא ונוקם', ופחות כ'עוזר ומושיע ומגן'. המצב הזה הוא מכשול גדול להחלמה. כדי לפנות בלב שלם אל הקב"ה, אנחנו צריכים להיות משוכנעים לחלוטין שכל כוונתו היא לטובתנו, ולא חלילה להיפך.

יש חברים בתוכנית 12 הצעדים, שכדי לשנות את נקודת המבט שלהם, ממלאים טבלה כמו זו שנביא בהמשך. תוכלו גם אתם למלא טבלה משלכם בדף המצורף. בסוף התהליך הם כותבים בדף נפרד את כל הנקודות שהתבררו להם, כדי לחזור על הדברים, ולהתרחק ממבט שימנע מהם לפנות לקב"ה בלב שלם.

אם נתבונן, זה אולי מה שההפטרה רומזת לנו: "שׁוּבָה יִשְׂרָאֵל עַד ה' אֱלֹהֶיךָ". אנחנו התרחקנו מהמבט הנכון על הקב"ה. עלינו לשוב ולראות ששם הוי"ה ומידת הרחמים, הם עיקר ההנהגה. הם הפנימיות של שם אלוקים ומידת הדין. הדין הוא רק לבוש חיצוני שלפעמים יש בו צורך, כמו תוכחה שבאה מלב אוהב (ולכן שם הוי"ה מכונה 'שם העצם', כי הוא המהות הפנימית שממנה נובע הכל). אבל עיקר מה שמתגלה בעולם הוא החסד - 'חֶסֶד ה' מְלֵאָה הָאָרֶץ'. ורק אל מי שרחמיו וחסדיו כה מרובים - אליו

נוכל לפנות בלב שלם ובטח, בבקשה שיושיע אותנו.

הערה: אין בדברים אלה כדי לבטל את מידת הדין ח"ו. הכוונה הייתה להדגיש את הצורך של מכורים בהחלמה להכיר במידת החסד ולהתמקד בה, כדי להתקדם בעבודתם הרוחנית.

טבלה לדוגמא

גורם סמכות	מה קרה?	המבט המעוות שלמדתי	המבט האמיתי והנכון
אבא שלי	הגיע הביתה מהעבודה עייף וחסר סבלנות.	הקב"ה לא באמת מתעניין בי ואין לו כוח לשמוע אותי.	הקב"ה מאוד מתעניין בי וממש מחכה שאפנה אליו ואשתף אותו במה שעובר עלי.
אמא שלי	היו לה התפרצויות כעס על דברים קטנים.	הקב"ה מלא חרון אף וכעס על כל טעות הכי קטנה שלי.	הקב"ה רחום וחנון. הוא ברא אותי והוא מבין לגמרי את המקומות שאני פועל מהם. "אֵמֶת כִּי אֶתָּה הוּא יוֹצֵרָם, וְאַתָּה יוֹדֵעַ יִצְרָם".
המשגיח בשיבה	כל הזמן חיפש "לתפוס אותי על חם" ולהעניש אותי.	הקב"ה כל הזמן "מחכה לי בפינה". מחכה לראות אותי נכשל ולהעניש אותי.	הקב"ה רואה את ההשתדלות והמאמצים שלי. הם יקרים בעיניו, והוא רוצה בהצלחתי.

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

דף עבודה: המבט על הנהגת ה'

צעדני ואושעה - גיליון מס' 6 - פרשת 'האזינו' תשפ"ז

גורם סמכות	מה קרה?	המבט המעוות שלמדתי	המבט האמיתי והנכון

הנקודות שהתבררו לי כמבט אמיתי ונכון
