

רק חזק ואמץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת כי תבוא תשפ"ו | גיליון מס' 3

לכולם

המאור שבה

כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

ושמחת בכל הטוב!

פרשת 'כי תבוא' פותחת במצות הביכורים, הכוללת בעצם שתי מצוות: הבאת פירות הביכורים 'ומקרא ביכורים' - דברי הודאה שאומר המביא אותם, על הטובות שעשה לנו ה', שהוציאנו ממצרים ונתן לנו 'ארץ זבת חלב ודבש' שממנה הפירות.



אחד הכלים החזקים במאבק מול התאוה, הוא הכרת תודה - לכתוב בכל יום רשימה של דברים שאנחנו מודים עליהם. אפשר לפתוח כל משפט ב"אני אסיר תודה על..." "תודה על..." או "מודה אני לפניך ש...". לא כל כך משנה איך עושים את זה, העיקר שעושים את זה. גם אם בהתחלה זה מרגיש קצת מעושה.

למה זה עובד? פעמים רבות רגשות שליליים שולחים אותנו לחפש נחמה בתאוה. זו אחת הסיבות לכך שהקליפה שמחטיאה את האדם בעניינים אלה (זוהר ח"א קמח). נקראת 'לילית', מפני "שהיא מיללת תמיד" (ליקוטי מוהר"ן רכו). כשאנחנו נמצאים בתדר של הכרת תודה, אנחנו

מתרחקים מהרגשות השליליים ומהתאוה, ומתקשרים אל ה' יתברך ש'עוז וְחֹדֶה בְּמִקְוֹמוֹ'

(דברי הימים א טז כז).

הביכורים, כמו מצוות רבות אחרות, מובאים דווקא מן ה'ראשית' וההתחלה. גם לאופן שבו אנחנו מתחילים את היום שלנו יש משמעות רבה, וההמלצה היא לכתוב את הרשימה כבר בבוקר, כדי לפתוח במבט חיובי (אפשר לעשות רשימה נוספת בלילה, לפני שהולכים לישון, כדי להודות על כל הטוב שהיה לנו ביום הזה).

חבר בתכנית 12 הצעדים סיפר, שבמשך תקופה ארוכה הוא התמיד במסירות לכתוב מדי יום רשימה כזו, גם אם נזכר בכך רק בשתיים בלילה ונרדם תוך כדי כתיבה. "אחרי שבעה חודשים כאלה הרגשתי שינוי עצום. בעבר, לא משנה כמה טוב היה מסביבי, הייתה בי נקודה פנימית שתמיד מרגישה רע, תמיד לא מרוצה. עכשיו התחושה היא הפוכה - גם אם מאוד מאתגר וקשה מסביבי, הנקודה הפנימית מרגישה טוב, ונותנת לי כוח לעבור את הכל!" **וְשִׂמְחָתְךָ בְּכָל הַטּוֹב!**

למתמודדים



מוטיבציה

לדייק את ה'למה' שלך

בשבוע שעבר הדגשנו את הצורך "לדייק את ה'למה' שלנו". לבדוק עם עצמנו למה אנחנו רוצים את השינוי. כשהמטרה והמשמעות של המאבק מאוד ברורות לנו, יהיה לנו גם הרבה יותר סיכוי להצליח. כך הם גם דבריו הידועים של ה'מסילת ישרים' (פרק א) שצריך "שִׁיתְּבֹרַר וְיִתְאֲמַת אֶצֶל הָאָדָם מֶה חֻבָּתוֹ בְּעוֹלָמוֹ, וְלִמָּה צָרִיךְ שִׁישִׁים מִבְּטוֹ וּמִגִּמְתּוֹ בְּכָל אֲשֶׁר הוּא עֹמֵל כָּל יְמֵי חַיָּיו". השבוע בעזרת ה' נציג כאן כלי מעשי שיעזור לנו להגיע לשם.

פעמים רבות, מאמנים להגשמה עצמית מציעים להציב לעצמנו חזון ברור וכמה שיותר מפורט בתחומי החיים השונים שלנו: רוחניות, זוגיות, חינוך ילדים, מקצוע, סדר יום, ניהול הבית, אורח חיים בריא, כשרונות ותחביבים. זאת כדי שנדע לאן לכוון ולמקד את המאמצים שלנו בדרך להצלחה. יש גם כאלה שמציעים ליצור "לוח חזון" שיהיה תלוי לנגד עינינו במקום בולט, ובו תמונות או משפטים שממחישים את המטרות שלנו בתחומים השונים. אפשר להציב מטרות כאלה לטווח קצר ומיידי יחסית, למשל לאן נראה להגיע תוך חצי שנה, או לטווח ארוך יותר, כמו לחמש השנים הקרובות.

אנחנו מציעים שתעשו כעת את התרגיל הבא (תוכלו גם לבצע אותו בדף העבודה המצורף). קודם כל, הציבו לכם מטרות בתחומי החיים השונים שלכם. השתדלו לפרט את המטרות האלה לפסים מעשיים. לאחר מכן, בדקו לגבי כל תחום: עד כמה תהיו קרובים להשיג את המטרות שלכם - בחיים עם תאוה, ועד כמה תהיו קרובים לאותן מטרות בחיים נקיים מתאוה? מה בעצם התאוה עושה להגשמה העצמית שלכם בכל אחד מהתחומים האלה?

חבר מתמודד שיתף שהיה בטיפול ממושך במשך שנתיים. הוא סיפר שנקודת המפנה הכי משמעותית עבורו הייתה ביום ש"נפל לו האסימון" שהוא לא רוצה שהתאוה למין תהיה הציר שסביבו סובבים כל החיים שלו. הוא אדם שהתברך בהרבה כישורים ויכולות, והעיסוק האינטנסיבי בתאוה לא אפשר לו לממש אותם. **אולי אחרי התרגיל הזה גם ה'למה' שלכם יהיה יותר ברור.**

הערה חשובה: אם ברור לך שכל 'למה' שבעולם לא יצליח להחזיק אותך - שווה לבדוק אם מדובר בהתמכרות. אחד המאפיינים של התמכרות הוא שפעם בכמה זמן תוקפת את המכור המחשבה שהפעם השימוש בתאוה יהיה קצר וממוקד, ולא יפגע בתחומי החיים שלו, אבל ברגע שהוא מתחיל עם התאוה - הוא מאבד שליטה וזה לא נגמר. הרחבנו על כך במדור הבא.

מרגיש שאתה לבד בהתמודדות הזו ורוצה עזרה?
מחפש לבנות ביחד תכנית 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 1

המילכוד הכפול

בשבוע שעבר התייחסנו למה שקורה **בגוף שלנו**. אצל אדם רגיל שצורך תאוה מתעוררת בשלב כלשהו תחושה לא נוחה שגורמת לו להפסיק ללא מאבק פנימי. אבל באופן מוזר, אצלנו המכורים, התחושה שאנחנו מאבדים שליטה דווקא דוחפת אותנו "להתחפר" בתאוה, הרבה יותר ממה שתכננו מראש. זה קורה בגלל שאנחנו "אלרגיים" לתאוה, והגוף שלנו מגיב אליה אחרת מאשר

אנשים רגילים. אנחנו לא יכולים אף פעם לצרוך תאוה בצורה "בטוחה" ולשלוט בכמויות. אנחנו רק יודעים איפה זה מתחיל, אבל אין לנו מושג איפה זה ייגמר.

קעת נתייחס למה שקורה **בנפש שלנו**. נפש של מכור היא חסרת שקט, נפש לא רגועה. בתחילת ההחלמה, לפעמים קצת קשה לנו להכיר בזה. אבל אחרי תקופה מסוימת של נקיות, בדרך כלל המצב הזה, שהדחקנו באמצעות שימוש בתאוה - צף ועולה. הדבר היחיד שאנחנו מכירים כדי להרגיע תחושות כאלה היא התאוה. אבל כל זה עדיין לא לגמרי מצליח להסביר: למה אנחנו שוב ושוב חוזרים לשם? הרי אנחנו חווים סבל והשפלה שרק הולכים וגדלים!

מה שקורה הוא, שיש לנו בראש מחשבה לא הגיונית, שמצליחה להשליך הצידה את כל המחשבות האחרות. פעם בכמה זמן תהיה לנו מחשבה ש"הפעם זה יהיה אחרת" ונצליח לעצור בזמן. הפעם נצליח "ליהנות קצת" בלי לשלם את המחיר של "לסבול הרבה". המחשבה הזאת תופסת את הבמה ונותנת את הטון, ובסופו של דבר היא תגרום לנו לחזור לשם, ולא משנה כמה סבלנו. הזיכרונות הכואבים לא מספיק חיים אצלנו כדי לעצור את זה.

זהו המילכוד הכפול שהמכור נתון בו. הבעיה של הגוף, שמאבד שליטה על כמויות הצריכה של התאוה, נראית אולי כמו הבעיה המרכזית שלנו, אבל היא באמת הבעיה הקטנה. מי שאלרגי לבוטנים פשוט לא אוכל במבה. ומי שאלרגי לתאוה פשוט לא צורך אותה. אבל מה קורה כשמי שאלרגי לבוטנים, גם אובססיבי לבוטנים - חושב עליהם כל היום בצורות שונות ומשונות, וכל פעם בטוח ש"יהיה בסדר"? זו כבר בעיה של הנפש, **וזו הבעיה הגדולה - האובססיה של המחשבה, ולא האלרגיה של הגוף.**

בספר הגדול (ספר הבסיס לתוכניות 12 הצעדים) מובא משל קיצוני שממחיש זאת היטב: אדם שיש לו תאוה לחצות את הכביש המהיר רגע לפני שמכוניות עוברות בו. בהתחלה הוא יוצא מזה בשלום, אבל לאט לאט הוא עובר תאונות יותר ויותר קשות. הוא רק יוצא מבית החולים, וכבר רץ שוב לכביש. אשתו מתגרשת ממנו, כולם צוחקים עליו, והוא בשום אופן לא מצליח להוציא את ה"דיבוק" הזה מראשו.

ההודאה באמת הזאת, שזה המצב אצלי, שאני אכן נמצא בתוך המילכוד הזה, "שאנו חסרי אונים מול התאוה" היא הצעד הראשון להחלמה.

הערה: הדברים שנכתבו כאן אינם בהכרח מדויקים מבחינה מדעית. הם באו בעיקר כדי לסייע בתיאור מצבי הנפש של המכור.

מרגיש שאתה לבד בהתמודדות הזו ורוצה עזרה?
מחפש לבנות ביחד תכנית אישית להתקדמות?
אתה מוזמן לשיחת ייעוץ והכוונה ללא תשלום
נשמור על הפרטיות שלך והכל יישאר בינינו
רפאל 058-7004152 • shmor.help@gmail.com



תודה על

תודה על

תודה על

תודה על

תודה על

תודה על

תודה על

תודה על

תודה על



רק חזק ואמץ!

נספח לעלון השבועי של GYE



לדייק את ה'למה' שלך!

כתבו כאן את המטרות שאתם רוצים להשיג בכל אחד מתחומי החיים שלכם.



בדקו עד כמה אתם קרובים להשיג את המטרות שלכם עם או בלי תאווה

 חיים נקיים מתאווה	 חיים עם תאווה	
		רוחניות 
		זוגיות 
		חינוך ילדים 
		מקצוע 
		כשרונות ותחביבים 
		אורח חיים בריא 
		ניהול הבית 
		סדר יום 

רק חזק ואמץ!

נספח לגיליון השבועי של GYE