

רק חזק ואמץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת כי תצא תשפ"ו | גיליון מס' 2

דברי פתיחה

שלום וברכה. בעקבות המשובים שלכם, הוספנו כמה שיפורים וביניהם: אפשרות להורדת קובץ להדפסה, סימון ברור למי מיועד כל מדור, הדגשת נקודות מרכזיות ומשוב קצר ואנונימי בסוף כל מדור. נשמח לשמוע מכם עוד תובנות, הערות, הארות והצעות במייל shmor.help@gmail.com

לכולם

המאור שָׁבָה

כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

כולם חגורים?

בפרשת 'כי תצא' היה אולי מתבקש שנעסוק באשת יפת תואר. אבל הפעם נעסוק במצוה אחרת, המוזכרת בהמשך הפרשה: "וְעָשִׂיתָ מַעֲקָה לְגִגְךָ". הגג הוא החלק הגבוה בבית, והמחשבה היא החלק הגבוה שבאדם. בניין גשמי נבנה מלמטה למעלה ובסופו הגג. תהליך נפשי נבנה לפעמים מלמעלה למטה, כאשר המחשבה שבראש מניעה את התהליך, וממנה משתלשלים אחר כך הרגש והמעשה.

רובנו נזכרים להיאבק ברגע האחרון, כשהדחף כבר התעורר. אבל עלינו לזכור שזו רק החוליה האחרונה של השרשרת. התורה מלמדת אותנו ש"כִּי יִפֹּל הַנֶּפֶל - מִמֶּנּוּ", **הנפילה מתחילה בגג, במחשבה, בחלק העליון והפנימי של האדם, וכבר בשלב המוקדם הזה צריכים להציב את המעקה.** כשהמחשבה הראשונית מתעוררת, זה הזמן שלנו להתעורר גם. לעצור שם. לטפל בזה כשזה עדיין קטן. איך אמר הקב"ה לנחש? "הוא יִשּׁוּפֶךָ רֹאשׁ" (בראשית ג טו). בתור בני אדם יש לנו יתרון על הנחש. אנחנו יכולים להכות אותו בראש, בהתחלה, וזה גם המקום הנכון להכות בו.

אמנם, גם כשאנחנו כבר "באוויר", באמצע תהליך של נפילה, עדיין אפשר לעצור ולהציל את המצב. אבל זה כבר יותר קשה... (ובמושגים של המאמר הקודם: חשוב להציב שמירה חזקה כבר בשער הראשי, ולא להיזכר בכך שיש צורך בשמירה רק אחרי שהאויב נמצא כבר בשערים הפנימיים).

ועם כל זה, אין מקרא יוצא מידי פשוטו. חוץ מהמעקה הרוחני, צריך גם מעקה פיזי-מוחשי. קוראים לזה **סינון**. הוא בשום אופן לא תעודת ביטוח, אבל הוא סוג של חגורת בטיחות, שחשוב שתשים עוד לפני שאתה מתניע. אמנם, גם אחרי שהקלקת את החגורה (תרתי משמע) ויצאת לדרכך האינטרנטית, זה עדיין לא מונע ממך להשתולל בכביש. סינון הוא לא תחליף לעבודת הנפש, אבל הוא מזכיר לנו באופן יומיומי מה השאיפה האמיתית שלנו. הוא גם קצת שומר עלינו, שלא יהיה קל ואוטומטי מדי להגיע למקומות שאנחנו לא באמת רוצים להיות בהם. אז... **כולם חגורים?**

למתמודדים



מוטיבציה

האדם מחפש משמעות

"אוף! שוב הדחף הזה תוקף. כבר חשבתי שזה מאחוריי. נמאס לי! עייף מהמאבקים האלה..."

היצר הרע דומה לזבוב טורדני ועקשן (ברכות סא א), מהסוג הזה שנדבק אליך ופשוט מסרב לעזוב. אתה מגרש אותו - והוא חוזר שוב, כל פעם מכיוון אחר. מגרש אותו מהמצח, הוא מתיישב לך על האף. אפילו אם אתה מחליט לעזוב את המקום - גם אז הוא רודף אחריך. אין לו פחד או בושה. והכי מייאש: הוא לעולם לא מתעייף. גם כשאתה מותש לחלוטין, הוא עדיין רענן ובמלוא הכוח. כאילו רק עכשיו המאבק התחיל.

אחד הדברים החשובים ביותר ליצירת שינוי מתמשך, הוא הבהירות. צריך להיות מאוד ברור לנו למה אנחנו רוצים בשינוי הזה. כמובן שכולנו רוצים להישמר מן החטא, אבל רצון כללי שכזה לא תמיד מספיק ברגעים קשים. באימון אישי יבקשו מאיתנו "לדייק את ה'למה' שלנו". **כשברורה לנו המטרה והמשמעות של המאבק שלנו, יש לנו הרבה יותר סיכוי להצליח. אסור לנו לגשת למאבק מתוך אנחה, מתוך תחושה שעצם קיומו של המאבק הופך אותנו ל"רשעים" וחסרי ערך.**

משפט ידוע אומר ש"מי שיש לו 'למה' יוכל לשאת כל 'איך'". הרעיון הזה התחזק אצל הפסיכולוג היהודי ויקטור פרנקל, ודווקא בתנאים האיומים של אושוויץ. בעקבות מה שראה שם, פרנקל חלק

על הפסיכולוגים הקודמים לו, שסברו שהאדם מונע בעיקר בידי דחפים, וקבע ש"האדם מחפש משמעות" (וכך גם נקרא ספרו רב המכר). עוד בהיותו במחנה ההשמדה דמיין את עצמו עומד ומרצה על שיטתו, והמשמעות שמצא בכך היא שסייעה לו לשרוד.

חבר סיפר לי על סדנה שהעביר לחיילים. בתחילת הסדנה שאל אותם מה הכי שובר אותם בשירות הצבאי. הם ענו תשובות מגוונות. לאחד היה קשה עם הצורך למלא פקודות, לשני - הריחוק מהבית והמשפחה, לשלישי - חוסר שינה, ולרביעי - חוסר הוודאות לגבי הלו"ז. בסוף הוא שאל כל אחד איך דווקא הקושי הספציפי הזה בנה בו משהו משמעותי. התשובות היו מפעימות.

הראשון בנה מחויבות למסגרת ולכללים, השני למד להקדיש יותר זמן לבני המשפחה כשזה אפשרי, השלישי גילה בעצמו כוח לתפקד במצבים שבעבר נראו לו בלתי אפשריים, והרביעי - גמישות ויכולת אלתור. כאשר החיילים הבינו את המשמעות של הקשיים שהם עוברים, הכל פתאום נראה להם אחרת.

עכשיו נשאר לך רק לענות (אבל מתוך התבוננות, ולא כלאחר יד): **מה ה'למה' שלך?**

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

אני אלרגי לתאוה!

בשבוע שעבר תיארנו את התופעה הנפשית המוזרה שנקראת התמכרות. אנחנו צורכים תאוה למרות שאנחנו מבינים היטב את ההשלכות העתידיות הקשות, ואפילו כבר לא כל כך נהנים מהשימוש הכפייתי. בשבוע הזה ובשבוע הבא נצלול קצת יותר לעומק, ונסביר כיצד פועלת ההתמכרות ולמה בעצם כל כך קשה לצאת ממנה.

המנגנון ההרסני של ההתמכרות פועל בשני אזורים: הגוף והנפש. השבוע נעסוק במה שקורה **בגוף**, ולשם דוגמא נתייחס כאן למה שקורה אצל המכור לאלכוהול. כשאדם רגיל שותה אלכוהול, הוא צורך כמות שתגרום לו הנאה. בשלב כלשהו מתחילה להתעורר אצלו תחושה ש"זה כבר יותר מדי", תחושה של סחרחורת וחוסר שליטה. הוא מרגיש עם זה לא נוח וזה גורם לו להפסיק. **שימו לב:** **הוא לא צריך להיאבק בעצמו בשביל זה**, הוא פשוט קיבל את שלו, ולא רוצה יותר. זוהי תגובה רגילה של הגוף לשתיית אלכוהול.

אבל מה קורה אצל המכור? פעמים רבות, באופן מוזר, תחושת חוסר השליטה דוחפת אותו "להתחפר" עוד יותר באלכוהול, והרבה יותר עמוק ממה שתכנן. הוא חשב שהוא ימזוג לעצמו רק כוסית אחת, אבל אז הוא מוצא את עצמו שותה את כל הבקבוק(ים)! לפני ששתה הוא הרגיש רצון לשתות, אבל אחר כך זה הפך לצורך שרק הלך והתגבר והוביל אותו למחזות פרועים שבכלל לא דמיין למצוא את עצמו בהם. דבר דומה קורה אצלנו, המכורים לתאווה. אנחנו חושבים שנשתמש בה הפעם רק קצת ורק לזמן קצר, ואז פתאום מוצאים את עצמנו בשרשרת נפילות, הרבה יותר רחוק ממה שהתכוונו.

התופעה הזו דומה לאלרגיה. אם אני אוכל חבילת בוטנים יהיה לי מקסימום כאב בטן. אבל אם מי שאלרגי לבוטנים אוכל אפילו קצת במבה, פתאום יש לו פריחה בכל הגוף וקוצר נשימה. הגוף שלו מגיב אחרת לבוטנים. והגוף שלנו מגיב אחרת לתאווה. אם אנחנו צורכים אפילו קצת, יש תופעות לואי קשות, שלא קיימות אצל אנשים רגילים. המכור לתאווה אף פעם לא יכול לצרוך בביטחון תאווה. **אתה יודע איפה זה מתחיל, ואין לך מושג איפה זה נגמר.** וכל זה רק מה שקורה **בגוף** של המכור. עדיין לא התחלנו לדבר על מה שקורה **בנפש** שלו, ועל כך - בשבוע הבא.

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

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
