רַק חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת לך לך תשפ"ז | גיליון מס' 11

לכולם

הַמָּאוֹר שֶׁבָּהּ
כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

לֶךְ לְךָ!

רבים עוסקים במעלת ה'לֶךְ לְךָ' של אברהם. פחות מדובר על ה'לֶךְ לְךָ' שעשה יצחק. במה דברים אמורים? כידוע, מידתו של אברהם היא מידת החסד, ואילו מידתו של יצחק היא מידת הגבורה המנוגדת לה, כך שיצחק נאלץ ללכת ולהתרחק במידה מסוימת מסגנון עבודת ה' של אברהם אביו, כדי לסלול את דרכו שלו בעבודת ה' (כמובן, קיים הבדל משמעותי בין המקרים: אברהם התרחק בצורה חדה ומוחלטת מן העבודה זרה של תרח אביו, בעוד יצחק רק פנה לסגנון שונה של עבודת ה', מבלי לדחות שום דבר ממה שהנחילו אברהם אביו).

הרב דסלר שואל מדוע לא המשיך יצחק בדרך עבודת ה' של אביו, ומשיב ש"אז הייתה עבודתו חזרה בעלמא על עבודת אביו". הנהגת ה' כיוונה את הדברים שמידת יצחק תהיה שונה לגמרי, "כדי שכל אחד מן האבות הקדושים יוריד לעולם בחינה חדשה של עבודת ה'" (מכתב מאליהו ח"ב עמ' 164).

עניין זה בא לידי ביטוי מיוחד בתחילת פרשת תולדות, שם מסופר על יצחק ורבקה המתפללים להיפקד בבנים. מצד אחד כותב רש"י (כה כא), שה' נענה דווקא לתפילת יצחק ולא לתפילת רבקה, וזאת מפני "שאין דומה תפילת צדיק בן צדיק לתפילת צדיק בן רשע". אך מצד שני מציין רש"י (שם כ), שהטעם לכך שהתורה מזכירה שוב שרבקה היא בת בתואל ואחות לבן, הוא "להגיד שבחה, שהייתה בת רשע ואחות רשע ומקומה אנשי רשע - ולא למדה ממעשיהם".

אז אם כן, מי עדיף - צדיק בן צדיק, או צדיק בן רשע?

הרב דסלר מסביר שלכל אחד מהם יש מעלה: צדיק בן רשע ראוי לשבח על כך שלא למד ממעשיו הרעים של אביו ובחר בדרך טובה. אולם אצל צדיק בן צדיק קיימת סכנה אחרת - שהדברים יתקיימו אצלו רק כהרגל חיצוני.

כולנו יודעים עד כמה קשה, למשל, להכניס כוונה יומיומית עמוקה לתוך נוסח התפילה שהורגלנו לומר מילדותנו. וכאשר צדיק בן צדיק עובד כדי להפוך את הדברים מהרגל חיצוני לקניין פנימי, "כמו איש המוצא את הכל מחדש", הריהו זוכה למעלה גדולה (שם ח"ב עמ' 205, ח"ג עמ' 124).

ואיך כל זה קשור אלינו?

לפעמים גם אנחנו נדרשים לעשות סוג של 'לֶךְ לְךָ'. רבים מאתנו גדלו בבית של שומרי תורה ומצוות, והתחנכו על יסודות שונים בעבודת ה'. אבל אם אנחנו רוצים להיות כנים לגבי עבודת ה' האישית שלנו, ובפרט לגבי ההתמודדות שהביאה אותנו לכאן, לא תמיד מספיק לפעול רק מכוח ההרגל. לפעמים אנחנו צריכים לעצור רגע ולהתבונן פנימה, או להתייעץ עם אנשים בעלי ניסיון, כדי לבדוק מה באמת יוביל אותנו לתוצאה הרצויה.

אם מה שגדלנו עליו עובד - זה מצוין! נמשיך להשתמש בו בכל הכוח. אבל אם לא, אולי רצון ה' מאתנו הוא 'לֶךְ לְךָ' - אל מה שמותאם למבנה הנפש שלך, אל כלים ותפיסות שאיתם נוכל באמת להגיע אל הארץ המובטחת. כאשר הדבר נעשה בצורה נכונה, לא מדובר כאן חלילה בפריקת עול, אלא להיפך - בקבלת עול אמיתית, בצורה פנימית ומתוך התבוננות, ולא מתוך הרגל חיצוני.

לֶךְ לְךָ!

להעמקה נוספת:

ה'שולחן ערוך' פסק שמצוות צריכות כוונה (או"ח ס ד). וכתב ה'משנה ברורה' (שם ס"ק י) שכאשר מדובר במעשה שרגילים לעשותו אך ורק לשם מצוה, כגון נטילת לולב, הרי עצם המעשה מוכיח שהייתה לו כוונה לעשות מצוה, ובדיעבד יצא ידי חובה, גם אם לא היה בדעתו במפורש לקיים מצוה.

אמנם, ידועים דברי הגר"ח מבריסק, שכדי לצאת ידי חובת תפילה, האדם חייב להיות מודע לכך שהוא עומד ומתפלל לפני ה', מפני שזהו חלק בלתי נפרד מהגדרת מעשה מצות התפילה. ובלשונו החריפה של הגר"ח: "אם אין לבו פנוי, ואינו רואה את עצמו שעומד לפני ד' ומתפלל - אין זה 'מעשה תפילה', והרי הוא בכלל 'מתעסק'... וכאילו דילג מילות אלה" (חידושי רבנו חיים הלוי תפילה ד א).

ואם כן, אולי לא לחינם הייתה גדולה מעלתו של יצחק דווקא לעניין התפילה על הבנים. יצחק שמידתו היא מידת הגבורה, מידה של התכנסות פנימה, עובד לגלות את הפנימיות בתוך ההרגל החיצוני שעליו התחנך, וזוכה לבנים שהם גילוי הפנימיות ומעמקי הלב של האב (צדקת הצדיק סג), וכל זה על ידי תפילה, שכל עניינה הוא 'עבודה שבלב' ולא רק מלמול חיצוני.

מָתוֹק לַנֶּפֶשׁ
מוטיבציה תכנון וקשר

קשר

המחיצה השקופה

המעשה המצער הבא אירע לפני כמה עשרות שנים בפורים באחת הישיבות בחו"ל. אחד הבחורים התחפש לליצן, שתה 'עד דלא ידע' ועד מהרה הגיע למצב שבו הוא כבר לא שיכור קלות, אלא שיכור כלוט. כטוב ליבו ביין הוא פרץ בשמחה וריקודים, והתנגש בעוצמה בדלת זכוכית שהתנפצה מיד לרסיסים. הזכוכית הייתה מבריקה במיוחד, ובשכרותו הוא היה משוכנע שהדלת פשוט פתוחה לרווחה (באותה תקופה היו הדלתות עשויות מזכוכית רגילה, ולא מזכוכית בטיחותית שבה משתמשים היום). אפילו הצוות הרפואי שהובהל למקום כדי לחבוש את פצעיו לא הצליח לשכנעו אחרת.

אמנם 'לא כל יום פורים', אבל גם בתחום התמודדות שלנו ישנה 'מחיצה שקופה'. פעמים רבות היא זו שמפרידה בינינו לבין ההצלחה. היא שקופה גם בגלל שאנחנו לא תמיד רואים אותה, אבל בעיקר בגלל שאנחנו לא מספיק מבינים את ההשלכות שלה. **המחיצה הזו היא עצם העובדה שאנחנו מנסים לעשות את זה לבד.**

זה לא שאנחנו לא מתאמצים מספיק. אנחנו קוראים דברים מעוררי השראה ולומדים טכניקות יעילות להתמודדות. אנחנו יודעים מה נכון לעשות, ורוצים בכל מאודנו לבצע את זה. אנחנו אפילו מתמידים בכך למשך כמה ימים, שבועות ואפילו חודשים, אבל איכשהו, בסופו של דבר, אנחנו מפסיקים לקיים את מה שהבטחנו לעצמנו. אנחנו לא מצליחים להחזיק מעמד לאורך זמן.

הניסיון המתמשך שלנו ב-GYE, כבר קרוב לעשרים שנה, מצביע על כך שהקשר עם אחרים הוא חיוני כדי שנצליח, וזה נכון לגבי כל רמות ההתמודדות. יכולות להיות לכך סיבות רבות, ומיד גם נתייחס לכמה מהן, אך הסיבה החשובה והעיקרית היא עצם העובדה שזה פשוט לא עובד לבד. וכידוע, עם עובדות (שאנחנו פוגשים כל יום) לא מתווכחים. המציאות היא, שכאשר אחרים שותפים להתמודדות שלנו - אנחנו מצליחים הרבה יותר. **אנחנו יודעים מה צריך לעשות, אבל רק הקשר עם אחרים נותן לנו את הכוח להתמיד בכך.**

כאשר מישהו מנסה לרדת במשקל, או להפסיק לעשן, בדרך כלל הסביבה הקרובה יודעת על כך. המשפחה והחברים שותפים להתקדמות שלו. הם מתעניינים באופן יומיומי בתהליך שהוא עובר, חוגגים איתו את ההצלחות וגם מעודדים ותומכים בזמנים של קושי. הם חולקים איתו את הניסיון האישי שלהם בהתמודדויות דומות, ומתוך התחשבות הם אפילו עשויים לערוך שינויים מסוימים

באורח חייהם כדי ליצור עבורו סביבה שמורה יותר מאוכל מגרה וכדו'. כל הדברים האלה מאוד מקלים עליו, ומאוד מנרמלים את המסע שהוא עובר.

הדברים שונים מאוד כאשר מדובר בהתמודדות שלנו. המסע שלנו כרוך מטבעו בהסתרה שעליה אנחנו משלמים מחיר כבד מאוד. אנחנו עשויים למשל להרגיש שמדובר בסוד אפל שמבטל את כל המעלות שלנו. עצם התחושה הזו עשויה לגזול מאתנו המון אנרגיה, שהייתה יכולה להיות מושקעת בהתקדמות עצמה. כאשר אנחנו משתפים אדם מבין, שאולי גם התמודד בעצמו, או קבוצה של חברים שותפים לדרך, זה פורק את המשקל הכבד מעל כתפינו.

אבל זה לא מסתכם רק בכך. ההתעניינות הכנה והיומיומית בהתקדמות שלנו, משאירה אותנו על המסלול. בלעדיה יש שחיקה טבעית שפועלת נגדנו, כמו בכל שינוי הרגלים שאנחנו ניגשים אליו בהתלהבות אבל דועך עם הזמן. והדבר נכון במיוחד בהתמודדות שלנו עם התאווה, עם אותו כוח חזק של חיים, שלפעמים נראה חסר מעצורים. לאורך כל הדרך, ובפרט בזמנים של קושי, השותפים שלנו מזכירים לנו כל הזמן איפה אנחנו באמת שואפים להיות. ואיך רגילים לומר בתוכנית 12 הצעדים? **"רק ביחד זה עובד!"**

הודעה חשובה:

בקרוב תתקיים בע"ה סדנא טלפונית שבועית. נכיר עוד חברים שמתמודדים, נתרגל ביחד כלים מעשיים ונגביר את המוטיבציה להצליח. גם אתם מוזמנים להצטרף אלינו!

לפרטים נוספים צרו קשר עם רפאל בטלפון 058-7004152

או במייל shmor.help@gmail.com

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

צְעָדַי וְאוֹשְׁעָה
12 הצעדים

צעד 2 הגענו להאמין שכוח גדול מעצמנו יכול להחזיר אותנו לשפיות

זה לא נשמע הגיוני!

אחד הדברים שמעכבים חברים חדשים מלהצטרף לתוכנית 12 הצעדים, הוא התחושה ש"זה לא נשמע הגיוני". חבר שנקי היום מעל עשר שנים סיפר, שכאשר שמע לראשונה על התוכנית, המחשבה שלו הייתה:

> **"במצב הנוכחי אני מתאמץ בכל הכוח להישאר נקי, ולמרות זאת אני נופל די הרבה. אז אם אכנע ואוותר על המאבק, ו'אמסור את זה לאלוקים' - ברור שההידרדרות תהיה מוחלטת ותצא לגמרי מכלל שליטה. זה בעצם לשחרר לגמרי את הבלמים!"**

רק אחרי שנתיים נוספות של סבל, כששום פתרון אחד לא עבד לאורך זמן, הוא הגיע דרך אתר GYE לתוכנית הצעדים, גילה שזה לא היה בדיוק מה שחשב, ונקי מאז ועד היום.

לא רק חברים חדשים ספקנים לגבי התוכנית. אפשר לשמוע גם מטפלים מתבטאים כך:

> **"לא נשמע הגיוני שחבורת מכורים שמתכנסת יחד תצליח במקום שבו אפילו מיטב אנשי המקצוע נכשלו. הרי התמכרות היא בעיה כל כך עמוקה. זה לא נשמע סביר שהם באמת נשארים נקיים לאורך שנים. גם כל הנושא הרוחני הזה שלהם נשמע ממש מוזר".**

תחושות כאלה נובעות לפעמים מהיכרות שטחית עם התוכנית ועם המושגים שלה, אבל גם יש בהן מן האמת. **זה אכן לא תמיד הגיוני**, ולנקודה הזו בדיוק אנחנו רוצים להידרש הפעם.

אם נתבונן בכנות בדרך שבה הלכנו עד היום, ובתוכניות השונות שהיו לנו לאורך השנים איך להישאר נקיים לאורך זמן, נוכל להודות ש**"זה נשמע הגיוני, אבל זה לא עובד"**. אנחנו לא באמת מצליחים לבצע את התוכניות הנפלאות שלנו. זו בדיוק הסיבה שהביאה אותנו לכאן. הגענו להכרה ברורה שאנחנו חסרי אונים ולא יכולים לפתור את הבעייה - לא בכוחות עצמנו, ולא בכוח התוכניות המבריקות שלנו. **אם תוכנית הגיונית הייתה מספיקה כדי לנצח התמכרות - רבים מאתנו היו יוצאים ממנה כבר מזמן.**

בתוכנית הצעדים מציעים לנו משהו הפוך: "זה עובד, אבל לא נשמע הגיוני". וכאן אנחנו נדרשים לבחור: האם נתעקש להיצמד להיגיון שלנו בכל מחיר, כואב ככל שיהיה? אנחנו אולי יודעים

בתוך תוכנו שהרעיונות שלנו לא עובדים, אבל קשה לנו לוותר עליהם, גם בגלל שהם נשמעים כל כך טוב, וגם בגלל שהשקענו בהם כל כך הרבה.

תוכנית הצעדים היא תוכנית מכוונת תוצאות, לא תוכנית של תיאוריות. אנשים שסבלו כל כך הרבה והגיעו כבר "עד הקצה" לא יכולים להרשות לעצמם להשתעשע ברעיונות יפים. אחד הביטויים החריפים בתוכנית הצעדים מציע לחברים חדשים "להוציא את צמר הגפן מהאוזניים, ולהכניס אותו לפה". כלומר, להפסיק להשמיע את הרעיונות שלהם, ולהתחיל להקשיב לאותם חברים שנקיים לאורך שנים, בניסיון להבין מה עבד להם ולנהוג באותו האופן.

נכון שהראש שלנו אומר שאנחנו יותר חכמים מהם, ויכול להיות שזה אפילו נכון - אבל זה לא עוזר לנו להישאר נקיים פרקי זמן ארוכים כאלה, ולכן אנחנו צריכים לבדוק - לא מה נשמע מתוחכם והגיוני, אלא מה מצליח להביא תוצאות כאלה שמעולם לא הצלחנו להשיג. אנחנו כבר עייפים ממה שנשמע הגיוני אבל לא באמת עובד.

אל דאגה. לא דורשים מאתנו לזרוק את השכל. נמשיך להפעיל אותו, אבל בצורה קצת אחרת. נגיע למפגשים של תוכנית הצעדים, ונערוך השוואה: נבדוק לאן התוכניות שלנו מובילות אותנו, ולאן תוכנית הצעדים מובילה את החברים שלוקחים אותה ברצינות. ולא רק בעניין התאווה, אלא בכל תחומי חיינו.

זה אולי לא נשמע הגיוני, אבל זה עובד!

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
