

# רק חזק ואמץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת ניצבים-וילך תשפ"ו | גיליון מס' 4

לכולם

## המאור שבה

כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

### אתם נצבים - היום!

חבר שנקי שנים רבות שיתף, שבתחילת הדרך שלו, כאשר הימים הנקיים התחילו להצטבר למספר משמעותי, הוא הרגיש כאילו הוא סוחב פיזית את כל הימים האלה. כאילו כל יום נקי הוא עוד לבנה שהוא מניח על הגב שלו, ומיום ליום הבניין נהיה יותר ויותר גבוה. וכבד. והאמת, שלא רק הימים שעברו הפכו להיות משא כבד, אלא גם הימים שיהיו בעתיד - "מה, ככה זה יהיה כל החיים? כל כך הרבה ימים (ושנים) אצטרך להתאמץ כדי להישאר נקי?"

פעמים רבות, מה שמעכב את ההתקדמות שלנו הם כישלונות העבר או פחדים מהעתיד. כשאנחנו מביטים לאחור, אנחנו רואים את הפעמים שבהן נכשלנו, וחוששים שגם הפעם לא נצליח. וכשאנחנו מביטים קדימה, ורואים את כל המאבקים הצפויים לנו בהמשך הדרך - אנחנו מרימים ידיים ומתייאשים. אולי לכן אנחנו מבקשים (בברכת 'השכיבו'): "וְהָסַר שֶׁטֶן מִלְּפָנֵינוּ וּמֵאַחֲרֵינוּ". שהקב"ה יסיר מאיתנו את העיכובים שנובעים ממה שעדיין 'לפנינו', וממה שכבר 'מאחורינו'.

**העצה כנגד כל זה היא: היום! להתמקד ביום אחד בלבד בכל פעם.** להניח בצד את מה שהיה בעבר ואת מה שיהיה בעתיד (גם אם מדובר בהישגים!), ולחיות את ההווה. העבר הוא דירה שעזבנו כבר, והעתיד - דירה שעדיין לא עברנו אליה. את הבתים האלה אי אפשר לבנות כרגע, ואין טעם לסחוב את הלבנים שלהם. כדי להיות אפקטיביים, אנחנו צריכים לבנות אך ורק את הבית שאנחנו גרים בו עכשיו. את ההווה.

רבי נחמן מברסלב הרחיב על כך (ליקוטי מוהר"ן ערב) ואמר ש"זה כלל גדול בעבודת השם - שלא ישים לנגד עיניו כי אם אותו היום", ושזוהי הדרך להצליח גם בעניינים רוחניים וגם בעניינים גשמיים. "כי כשרוצין ליכנס בעבודת השם, נדמה להאדם כאילו הוא משא כבד... אבל כשיחשוב שאין לו רק אותו היום - לא יהיה לו משא כלל". התמקדות ביום הזה גם עוזרת לאדם להימנע מלדחות את ההתחלה ליום אחר, וזאת מכיוון שפשוט **אין** יום אחר! "וגם שלא ידחה את עצמו מיום ליום, לאמר: מחר אתחיל... כי אין לאדם בעולמו כי אם אותו היום ואותו השעה שעומד בו".

גם בתוכנית 12 הצעדים, אחד הכלים החשובים שנעזרים בהם הוא: one day at a time - יום אחד בכל פעם. לחיות חיים מחולקים למארזים של 24 שעות. או בניסוח הקצר והקולע: **רק להיום!** להישאר יום אחד נקי זה אפשרי. זה לא נתפס כמשהו מכביד. כשאנחנו מתמקדים ביום הזה בלבד, ולא בימים שהיו או שיהיו, זה הרבה יותר קל, ובעיקר: פחות מכביד, פחות מייאש, והרבה פחות מעייף. יום אחד הוא טווח שאנחנו בדרך כלל יכולים לעמוד בו. ואם עובר עלינו יום מאתגר במיוחד, אנחנו יכולים גם להגיד לעצמנו: "רק לחצי שעה הקרובה".

**"אתם נצבים - היום!"** יכולת העמידה היציבה שלנו תלויה בכלי הזה של 'היום'.



## תכנון

### להפוך את ה'למה' ל'איך'

במאמר הראשון במדור זה, הרחבנו על כך שישנם שלושה יסודות חשובים להתמודדות מוצלחת: **מוטיבציה, תכנון וקשר** (ומכאן שמו של המדור: **"מתוק לנפש"** (משלי טז, כד)). בשבועיים האחרונים עסקנו ב**מוטיבציה**. הסברנו עד כמה חשוב להבין ולדייק את ה'למה' שלנו. אם רצוננו בשינוי משמעותי וארוך טווח, אנחנו צריכים שיהיה ברור ובהיר לנו למה אנחנו בעצם רוצים ועושים את השינוי הזה, ומה הוא יכול להביא לחיים שלנו.

כעת אנחנו עוברים ל**תכנון**. ה'למה' שייך למוטיבציה, 'לחכמה', להבנה הכללית למה אני נמצא כאן. ה'איך' כבר שייך לתכנון, 'לבינה' ולירידה לפרטים. השבוע נתחיל לעסוק בחיבור החשוב והקריטי ביניהם: להפוך את ה'למה' ל'איך'. "לתרגם" את המוטיבציה לתכנון. **אפילו מוטיבציה גבוהה, לא תחזיק מעמד לאורך זמן בלי תוכנית פעולה מעשית.**

חבר ותיק בתוכנית הצעדים שיתף בגילוי לב בנקודה כואבת, שהבחין בה אחרי תקופה של נקיות: במשך שנים הוא מדד את עצמו לפי **הכוונות** הטובות שבליבו, בעוד שאנשים מסביבו מדדו אותו לפי **המעשים** הגלויים שלו. הן כשלעצמן לא תמיד מספיקות כדי לגרום לנו ללכת בדרך הנכונה. כדי

להתקדם באמת, בצורה ממשית, אנחנו צריכים שהמעשים שלנו יהיו כמה שיותר תואמים לכוונות שלנו.

כבר כתבנו שלהיות מופתע, הוא אחד התרחישים הכי גרועים בכל מלחמה, ובכלל זה גם במלחמת היצר. הלחץ שאנחנו נתונים בו מאלץ אותנו לאלתר פתרונות שלא כל כך עובדים. אבל לא חייבים להיות מופתעים. בדרך כלל, יש מכנה משותף להרבה מהנפילות שלנו: הן נוטות להתרחש באותם מקומות, שעות ומצבים נפשיים.

בשעה של יישוב הדעת, אנחנו צריכים לבנות תוכנית פעולה: מה אנחנו עושים כשזה מתחיל? כשאנחנו יודעים היטב מה לעשות, הסיכוי שלנו להצליח גדל. בפעמים הבאות נסקור בהרחבה כלים מעשיים לכך. ועד אז - **מה ה'איר' שלך?**

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](mailto:shmor.help@gmail.com)

#### למכורים



**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](mailto:shmor.help@gmail.com)

צעד 2

### יש פתרון!

במאמרים הקודמים הסברנו את המילכוד הכפול שאנחנו נתונים בו בתור מכורים: **לגוף שלנו יש "אלרגיה" לתאוה** - בזמנים מסוימים, ברגע שאנחנו צורכים תאוה אנחנו מאבדים שליטה ולא מצליחים לעצור איפה שתיכננו. את זה כשלעצמו היה אפשר לפתור בהימנעות מוחלטת מתאוה, כמו שעושה כל מי שיש לו אלרגיה לדבר מסוים.

אבל כאן מגיעה הבעייה המרכזית: **לנפש שלנו יש "אובססיה" לתאוה** - פעם בכמה זמן תוקפת אותנו מחשבה בעלת עוצמה כזו, שהיא מצליחה להשליך הצידה כל מחשבה הגיונית אחרת, ולשכנע אותנו ש"הפעם זה יהיה אחרת", הפעם באמת נצליח "ליהנות קצת" בלי "לסבול הרבה".

המנגנון הזה יוצר **מילכוד כפול** שבו המחשבה של הנפש מעוררת בכל פעם את האלרגיה של הגוף. זהו מעגל קסמים אכזרי, שאין לנו כל דרך לצאת ממנו בכוחות עצמנו. ההכרה הכנה במצב הזה היא בעצם הצעד הראשון של תוכנית הצעדים: "הודינו שאנו חסרי אונים מול התאוה - שחיינו הפכו בלתי אפשריים לניהול".

שימו לב שאמרנו שאין לנו דרך לצאת מהמעגל בכוחות **עצמנו**. כאן בדיוק הוא הפתח שדרכו נכנס הפתרון הרוחני של תוכנית 12 הצעדים. **אמנם אנחנו בעצמנו לא יכולים להשתחרר מהמעגל הזה, וגם שום בן אנוש לא יכול לשחרר אותנו ממנו, אבל ישנו כוח עליון שיכול ורוצה - אם רק נפנה אליו ונתחבר אליו בדרך נכונה**. במובן מסוים, הכוח הזה כבר מוכר לנו. הרי מדובר כמובן בבורא העולם ומנהיגו, במלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, זה ש"נתן ליעף כח, ולאין אונים עֲצָמָה יִרְבֶּה".

רבים משומרי התורה והמצוות ששומעים לראשונה על תוכנית הצעדים, חשים בשלב הזה אכזבה עמוקה. "תגיד לי אתה רציני? באתי עד לכאן כדי שתלמד אותי מי זה הקב"ה? אתה יודע כמה כבר פניתי והתחננתי אליו מעומק הלב? ניסיתי בלי סוף והגעתי כבר מזמן למסקנה הכואבת שהתפילות שלי פשוט לא מצליחות לשנות את המצב!".

אנחנו מכירים אישית אנשים שהשקיעו שעות אינספור של תפילות, בהן דיברו עם הקב"ה על כל הקשיים שהם עוברים בתחום הזה. זה לא עבד. זה לא הצליח להשאיר אותם נקיים. אבל כאשר הגיעו לתוכנית הצעדים, והתחילו לתרגל את מה שהציעו להם, פתאום הצליחו לראשונה בחייהם להישאר נקיים במשך שנים. אז מה קורה כאן בעצם?

קשה ומאוד לא נוח להודות בזה: משום מה בתחום הזה של ההתמכרות, העבודה הרוחנית שלנו לא הצליחה להביא לתוצאה המבוקשת (מבלי להמעיט ח"ו כהוא זה בערך התורה המצוות והתפילות שלנו). מספרים שהרבי מקוצק שאל את תלמידיו: "איפה נמצא הקב"ה?" "בכל מקום", השיבו התלמידים, "הרי 'מלא כל הארץ כבודו!'". אולם הרבי לא היה מרוצה מתשובתם ואמר: "הקב"ה נמצא היכן שנותנים לו להיכנס". בתוכנית 12 הצעדים אנחנו לומדים בדיוק את זה. לומדים איך לתת לקב"ה להיכנס, באופן כזה שמסיר מאתנו את כבלי ההתמכרות ומשנה את כל תחומי חיינו מן הקצה אל הקצה.

**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](mailto:shmor.help@gmail.com)**

---



# היום!

﴿ (ליקוטי מוהר"ן ערב) ﴾

היום אם בקולו תשמעו" - זה כלל גדול בעבודת השם,  
שלא ישים לנגד עיניו כי אם אותו היום.

הן בעסק פרנסה והצטרפותו צריך שלא יחשוב מיום לחברו,  
כמובא בספרים. וכן בעבודתו יתברך לא ישים לנגד עיניו  
כי אם אותו היום ואותו השעה.

כי כשרוצין ליכנס בעבודת ה' - נדמה להאדם כאילו הוא  
משא כבד, ואי אפשר לו לישא משא כבד כזו.  
אבל כשיחשוב שאין לו רק אותו היום - לא יהיה לו משא כלל.

וגם שלא ידחה את עצמו מיום ליום לאמר:  
"מחר אתחיל, מחר אתפלל בכוונה ובכח כראוי",  
וכיוצא בזה בשאר העבודות.

כי אין לאדם בעולמו כי אם אותו היום ואותו השעה  
שעומד בו, כי יום המחרת הוא עולם אחר לגמרי,  
"היום אם בקולו תשמעו". 'היום' דייקא. והבן.

רק חזק ואמץ!

- GYE -