חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת נח תשפ"ז | גיליון מס' 10

לכולם

הַמָּאוֹר שֶׁבָּהּ

כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

התיבה הרעה

תגידו, תיבה זה דבר טוב או דבר רע?

כמו כמעט כל דבר בעולם - זה תלוי בהֶקשר. בהקשר מסוים זה טוב, ובהקשר אחר זה עשוי להיות רע. בתחילת הפרשה שלנו, ה' מצווה את נח לבנות תיבה כדי להינצל מהמבול. בשלב הזה התיבה היא דבר טוב. היא שומרת על נח ומשפחתו ועל בעלי החיים. אבל אחרי שהמבול מסתיים, ה' מצווה את נח: 'צֵא מִן הַתֵּבָה' כדי ליישב מחדש את העולם. להישאר בתיבה בשלב הזה יהיה כבר רע ומנוגד לרצון ה'.

גם אנחנו מתמודדים עם סוג של 'מבול'. ובהקשר לכך מעניין לציין: רבי חיים ויטאל כתב (שערי קדושה חלק א שער ב), ששורש כל המידות הוא בארבעה יסודות שמהם מורכבים הנבראים (רמב"ם יסודי התורה ד א): אש, רוח, מים ועפר. כאשר שורש מידת התאווה הוא - איך לא? - 'יסוד המים'! כדי להתגונן מפני 'מבול' התאווה, אנחנו גם זקוקים ל'תיבה'. אבל לא כל תיבה עוזרת לנו. יש 'תיבה טובה' שמגינה עלינו מפני הזרם, ויש 'תיבה רעה' שדווקא גורמת לנו לשקוע. נתחיל בטובות:

רבים מגדולי ישראל בדורות האחרונים הגדירו את בית המדרש כ'תיבת נח' שמגינה עלינו מפני ה'מבול' שמשתולל ברחובות. נוכל אולי להרחיב את ההגדרה הזאת לכל עשייה חיובית שאנחנו עסוקים בה. כשאנחנו שקועים בטוב ומחוברים אליו, זה נותן לנו מרחק ביטחון מסוים.

גם סינון הוא תיבה טובה. הוא אולי לא תיבה הרמטית, וייתכנו דליפות וטפטופים פה ושם, אבל זה עדיין שונה לגמרי מלתת למבול 'אישור רשמי' לשטוף לנו את הראש באופן יומיומי ובמלוא

העוצמה. הסינון גם מזכיר לנו כל הזמן את הרצון הפנימי האמיתי שלנו. הרי בתוך תוכנו אנחנו לא באמת רוצים לחיות רטובים עד לשד עצמותינו. את ה'תיבה' הזו בחרנו לבנות ברגע של צלילות מֵי הדעת, ובזמן שהיינו במיטבנו.

אבל יש גם תיבה רעה - כשאנחנו מתמודדים עם זה לבד. נשארים נעולים עם התאווה בתיבה חשוכה של ייאוש קודר, מבלי להכניס לשם אף אור של אדם אחר. התיבה הזו היא בהחלט תיבה רעה. היא רק מחזקת את המבול הפנימי, מבול רגשות האשמה והבושה שגורם לנו לשקוע. אנחנו חושבים אולי שנוח להסתגר בה בלי לספר לאף אחד מה אנחנו עוברים. אבל היא רק נראית 'תיבת נוח'. למעשה, היא בכלל לא 'תיבה'. היא 'טביעה'.

הניסיון המתמשך שלנו ב-GYE מלמד, שבכל סוגי ההתמודדות, קשר עם אחרים הוא קריטי להתקדמות שלנו. אם אנחנו רוצים להישאר נקיים לאורך זמן, אנחנו חייבים שותפים תומכים למסע הזה.

צֵא מִן הַתֵּבָה!

הודעה חשובה:

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

לפרטים נוספים צרו קשר עם רפאל בטלפון 058-7004152
או במייל shmor.help@gmail.com

למתמודדים

מָתוֹק לַנֶּפֶשׁ
מוטיבציה תכנון וקשר

תכנון

התוכנית שלי לא עובדת!

כזכור, ישנם שלושה יסודות שעליהם בניין ההתקדמות שלנו יכול לעמוד בצורה יציבה: **מ**וטיבציה, **ת**כנון **וק**שר (ובראשי תיבות: **מתו"ק**). במאמר הקודם הבאנו את אחד הכלים המעשיים והחזקים של

ה'תכנון'. הכלי הזה נקרא 'אִם - אָז', והוא מאפשר לנו להיערך מראש להתמודדויות השונות עם הדחף.

> **אבל מה אני עושה כשהתוכנית שלי לא עובדת? אני מבטיח לכם! ישבתי על זה בשיא הרצינות ובזמן של צלילות הדעת, בדיוק כמו שאמרתם, חשבתי על הפתרונות הכי מעשיים - אבל ברגע האמת זה לא הצליח לי!**

אז לפני שאנחנו מרימים ידיים ומתייאשים, יש כמה נקודות שחשוב לדעת:

לנסות באמת

לנסות משהו באמת, זה לנסות אותו כמה פעמים, במשך תקופה מסוימת. להרגל החדש לוקח זמן לחלחל פנימה ולהיות חלק ממי שאנחנו. אם למשל החלטנו שברגע שהדחף מתעורר נתקשר לחבר, הגיוני מאוד שבהתחלה נשכח לגמרי לעשות את זה, או לא נמצא בתוכנו את הכוח הנפשי. בשלב הזה כבר הגדרנו את הכלל, אבל אנחנו עדיין לא מקיימים אותו. ובכל אופן, אם אנחנו רציניים ועקביים לגבי ההחלטה שלנו - בסוף זה יקרה.

בשלב הראשון אולי נתקשר לחבר רק **אחרי** הנפילה, כדי לשתף במה שכבר קרה. בשלב מתקדם יותר - נתקשר לבקש עזרה **תוך כדי** ההתמודדות שלנו, ובשלב הכי מתקדם - כבר נתקשר **לפני**, מיד כשאנחנו מזהים שמשהו מתחיל. הישגים הם בדרך כלל תהליך שלוקח זמן. ברוב המקרים זה רק דמיון לחשוב שכבר ממחר בבוקר אהיה או אעשה כך וכך.

להפיק לקחים

לוקח זמן למצוא פתרון מדויק לבעיה מורכבת. בהחלט ייתכן שאנחנו צריכים לחפש פתרון חדש. לפעמים מספיק רק לדייק את הפתרון הקיים. מה שמוסיף למורכבות הזו הוא העובדה שכבני אדם יש לנו נטייה להתחפר דווקא בפתרונות המוכרים לנו, באזור **הנוחות** שלנו שהוא לפעמים גם אזור **הנכות** והמגבלה שלנו. לא תמיד קל לנו "לצאת מהקופסה", ולחשוב על משהו חדש ושונה.

אנחנו צריכים לעקוב אחרי מה שקורה איתנו ולפעול כמו שהיינו עושים מול שיירת נמלים שפלשה למטבח. קודם כל עלינו לאתר את ה'חור' שדרכו הן מגיעות. אם זה חור שכבר סתמנו בעבר - כדאי לבדוק איך אפשר לחזק את הסתימה, ואם מדובר בחור חדש - לוודא שאנחנו סותמים אותו בחומר המתאים. אם כל הניסיונות שלנו לסתום את החורים לא מצליחים - אולי כדאי שנתייעץ עם אדם בעל ניסיון (אתם כמובן מוזמנים להתייעץ איתנו בכל שלב).

תפסת מרובה לא תפסת

כשאנחנו קובעים רשימה ארוכה של כללים שאנחנו בעצמנו בקושי זוכרים, הסיכוי להצליח לעמוד בהם יהיה נמוך מאוד. כדי **להתקדם** באמת, אנחנו חייבים **להתמקד** (ולא לחינם שתי המילים מורכבות מאותן אותיות). כולנו מכירים את תופעת הקבלות של חודש אלול, שהן בדרך כלל 'קבלות בלי קבלות'. גם חז"ל כבר אמרו ש"תפסת מרובה - לא תפסת. תפסת מועט - תפסת" (יומא פ.).

אם אנחנו רוצים לבנות הרגל חדש שיחזיק מעמד לאורך זמן, אנחנו צריכים לבחור הרגל אחד או שניים שהכי חשוב לנו לעבוד עליהם בתקופה הקרובה. את ההרגלים האחרים נקנה בהמשך הדרך, אחרי שנראה שההרגלים הנוכחיים כבר הפכו לחלק מאיתנו.

על שלושה דברים

נסיים בנושא שבו פתחנו. התוכנית שלנו לא מבוססת רק על 'תכנון'. יש בה שלושה יסודות חשובים: מוטיבציה, תכנון וקשר. ייתכן מצב שבו התכנון שלנו הוא ממש טוב, אבל לא תדלקנו כראוי את המוטיבציה שלנו לבצע אותו. ייתכן גם מצב שבו יש לנו תכנון טוב ומוטיבציה גבוהה, אבל אנחנו לגמרי לבד בסיפור הזה, אין לנו קשר עם עוד מישהו ששותף למסע שלנו, וזה מה שבעצם מכשיל אותנו.

על חשיבות הקשר הזה, נרחיב בעזרת ה' בפעם הבאה!

הערה חשובה: אם אנחנו רואים שהנפילות הן בתדירות גבוהה, וששום תוכנית לא עוזרת לנו, שווה לבדוק אם מדובר בהתמכרות. במקרה כזה פתרונות שמבוססים על כוח רצון (מוטיבציה) ועל "לתפוס את עצמנו" (תכנון) - לא ממש עובדים.

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

למכורים



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

צעד 2 הגענו להאמין שכוח גדול מעצמנו יכול להחזיר אותנו לשפיות

להזעיק עזרה!

מחלקת טיפול נמרץ באחד מבתי החולים בארץ היא עמוסה במיוחד. בגלל המציאות המורכבת, שוהים בדרך כלל במשמרת הלילה שלושה רופאים. אולם באחד הלילות, כאשר לרופאים רבים לא התאפשר להגיע, מינו בלית ברירה רופא בכיר כאחראי יחיד על המחלקה.

המשמרת התחילה בשקט יחסי, אולם עד מהרה התברר שהיה זה השקט שלפני הסערה. חולה אחד התעורר כשהוא גונח בכאבים עזים, ואחריו חולה שני, שלישי ורביעי. הרופא מצא את עצמו רץ לאורך כל הלילה ממיטה למיטה, ולמרבה הצער, לפנות בוקר, נפטר אחד החולים.

שבועות ספורים לאחר מכן, נדהם הרופא לקבל מכתב תביעה באשמת רשלנות רפואית. "אבל מה יכולתי לעשות?" טען בבית המשפט בלהט, "הרי המצב הזה היה מעל ומעבר לכוחותיי!" אולם השופט סירב לקבל את טענותיו וקבע בפנים חמורות סבר: "היית צריך להזעיק עזרה!"

את המעשה הזה סיפר הגאון רבי שמשון דוד פינקוס זצ"ל, כשהוא מדגיש שהדבר נכון בכל התמודדות רוחנית. אם אתה לא מסתדר לבד, זה לא פוטר אותך מאחריות. זה רק אומר שאתה חייב להזעיק עזרה ולפנות אל היחיד שיכול לעזור - שהוא הקב"ה. חשוב להדגיש כמה דברים לגבי **האופן** שבו נכון לפנות אליו:

בחוסר אונים

הפנייה לקב"ה צריכה להיות מתוך חוסר אונים. הרי מה ההבדל, שאל רבי שמשון, בין תינוק קטן שאמו קמה להאכיל אותו בכל שעה באמצע הלילה, לבין ילד בן ארבע שקורא באמצע הלילה: "אמא, אני צמא!" והיא נשארת במיטה ומשיבה: "לך למטבח חמודי וקח כוס מים"?

ההבדל הוא כמובן, שהתינוק חסר אונים, ולכן היא חשה כלפיו יותר אחריות, מה שאין כן לגבי הילד הגדול שיכול להסתדר לבד. כך נוהג גם הקב"ה, קבע רבי שמשון. מי שפונה אליו בהכרה ברורה שהוא בשום אופן לא יכול להסתדר לבד - הקב"ה עוזר לו, אך מי שמרגיש 'ילד גדול' - הקב"ה נותן לו להמשיך לנסות בכוחות עצמו.

בעקביות

הפנייה לקב"ה לא יכולה להתבצע כלאחר יד, רק כדי 'לסמן וִי' או 'לצאת ידי חובה'. היא צריכה להיות רצינית, רצופה ועקבית. וכמו בכל פנייה למוקד חירום - לא מפסיקים להתקשר עד שהעזרה מגיעה! ברוח זו הדריך רבי שמשון את אחד מבני הישיבות במכתב חיזוק מרגש: "לבקש ממנו עוד פעם ועוד פעם. מי שייתן לך עצה אחרת, חבל על ההשתדלות. תלך ישר למי שיכול לעזור באמת, ותתפוס אותו ואל תעזוב אותו, עד שהשגת את שלבך חפץ".

רבי שמשון עצמו סיפר, כי בימי בחרותו, כאשר חש רפיון בעבודת ה', היה עולה אל גג בית כנסת שממנו נשקף מקום המקדש, וזועק פעם אחר פעם: "לֵב טָהוֹר בְּרָא לִי אֱלוֹקִים וְרוּחַ נָכוֹן חַדֵּשׁ בְּקִרְבִּי". לפעמים היה מבקש זאת מאות פעמים ביום אחד!

דברים אלה דומים להפליא למה שסיפר יהודי ירא שמיים וחבר ותיק בתוכנית 12 הצעדים, שנקי כיום מעל 30 שנה. בתחילת הדרך הוא היה מבקש 200 פעמים ביום: "אבא, תעזור לי! אני לא יכול לבד!" (והוא תמיד מדגיש שהמספר הזה לא נאמר בלשון גוזמא):

בלי הסחת דעת

חלק מהעקביות הוא לא להסיח את הדעת מהפנייה לקב"ה. לא לחפש במקביל פתרונות אחרים. רבי שמשון סיפר, שכאשר למד בישיבת 'בית התלמוד', חלה אחד מראשי הישיבה. כשמצבו החמיר, החליטה הנהלת הישיבה להעמיד משמרות שיאמרו תהילים לרפואתו בכל שעות היממה.

באמצע אמירת התהילים חשב רבי שמשון שכדאי להודיע גם לישיבות אחרות על המצב, כדי שגם שם יתפללו. הוא יצא אל הטלפון הציבורי, אך ראש הישיבה השני, רבי לייב מאלין זצ"ל, שעבר במקום, גער בו בחומרה: "למה אתה מדבר בטלפון, ולא אומר תהילים עם כולם?" רבי שמשון מיהר להסביר את המטרה, אך רבי לייב לא קיבל את הדברים ואמר: "אין צורך בתוכניות! עכשיו צריך להתפלל!"

גם אנחנו כמכורים נדרשים לעשות את המעבר הזה בדיוק - מתודעה של 'חיפוש פתרונות' לתודעה של 'בקשת עזרה'. כל עוד מנסים למצוא במקביל פתרונות נוספים, בקשת העזרה שלנו לא תהיה שלמה. רק כשאנחנו מכירים בכך שהקב"ה הוא באמת האחד והיחיד שיכול לעזור לנו, רק אז נבקש עזרה בשלמות ומעומק הלב.

תפסיק לחפש פתרונות, ותתחיל להזעיק עזרה!

(ע"פ "השמש בגבורתו" ח"א עמ' 172, 259, 310, 311, 539)

הערה חשובה: אין כאן כל כוונה לפטור אותנו מהשתתפות בקבוצה, הרמת טלפון לחבר או עבודת צעדים עם מאמן (ספונסר). כל הפעולות האלה נחוצות כדי שתוכנית הצעדים תעבוד עבורנו. אך באמת אין כאן כל סתירה, כיוון שמטרת כל הפעולות האלה היא לחזק את הפנייה והחיבור שלנו לקב"ה.

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

מכתב חיזוק לבן ישיבה

לכבוד הבחור היקר איני מכירו שליט"א,

קראתי את מכתבך, ולא הגעתי למדרגה לתת עצות ולומר לך מה לעשות, אבל אכתוב מה שנראה לפענ"ד אחרי התיאור של הדברים שכתבת.

נראה לי שאתה משתדל מאוד בעליה בתורה ויראת שמים, ואתה עושה את כל יכולתך ויצאת ידי חובת השתדלות. עכשיו אתה נמצא בשלב שאתה צריך עזרה מבחוץ. הסיבה לזה הוא פשוט: מפני שהדברים הם כל כך נשגבים ונוראים, לזכות לתורה ולחשק פנימי, וככל שתיארת, זה פשוט למעלה מכוחות אנושיים, ואע"פ שודאי צריך גם השתדלות מצידנו, אבל מגיע רגע שצריך לפנות לעזרה מבחוץ.

על כן אני אתן לך שם וכתובת, שאליו תפנה והוא יעזור לך.

קוראים לו השי"ת.

הוא חזק מאוד, שבאמת הוא ברא הכל, ואני יודע בסוד שהוא גם אוהב אותך באופן אישי, והוא מחכה בכיליון עיניים שתפנה אליו.

אין בעיה למצוא הכתובת שלו יתברך, שהוא נמצא בכל מקום, כפשוטו. גם הרגע הזה שאתה קורא המכתב אתה יכול לפנות אליו.

אני כותב זה, מפני שהרבה חושבים שהוא עניין של תפילה ועשיית מצוה וחיפוש מדרגות. כל זה נכון אבל אינו העיקר - העיקר הוא שהקב"ה אישיות ברורה חי וקיים, אפשר לתפוס איתו קשר אישי, ולעולם לא התאכזב מי שעשה כך.

ומה שהדבר יותר פשוט ופרקטי - יותר טוב ויותר מועיל, והעיקר שיהא קשר אישי: פשוט לספר לו על הבעיה שלך, ולבקש ממנו עוד פעם ועוד פעם.

מי שייתן לך עצה אחרת, חבל על ההשתדלות, תלך ישר למי שיכול לעזור באמת, ותתפוס אותו ואל תעזוב אותו, "אל תתני דמי לו" עד שהשגת את שלבך חפץ.

החותם בכבוד גדול לבן תורה המחפש באמת, ורק חבל שאינו יודע היכן לחפש.

שמשון דוד פינקוס