



ברוכים הבאים לגיליון השבועי החדש של GYE!

בפורמט החדש שלושה מדורים קבועים:

1. **המאור שָׁבָה** - כלים להצלחה לאור פרשת השבוע.

2. **מתוק לנפש** - מדור למתמודדים רגילים.

3. **צעדני ואושעה** - מדור למכורים.

ביצירת המבנה הנוכחי הושקעה מחשבה רבה. נשמח לשמוע את התובנות שלכם, הערות, הארות

והצעות לשיפור במייל shmor.help@gmail.com



עומד בשער

"שִׁפְטִים וְשִׁטְרִים תִּתֵּן לָךְ בְּכָל שַׁעֲרֶיךָ". ספרי החסידות והמוסר הסבירו שאדם צריך לשמור את כל השַׁעֲרִים שבגופו, את כל הפתחים שדרכם מגיעים אליו דברים מבחוץ. שמירת העיניים ממראות אסורים, שמירת האוזניים מקול אשה וניבול פה, ולפעמים אפילו שמירת **האף** מריח של בושם (שו"ע אבן העזר כא, א).

כל זה טוב ויפה לכתחילה. אבל מה עושים במקרה שהאויב כבר עבר בשער ונכנס פנימה, כשכבר התחלנו תהליך של נפילה? הרבה פעמים יש תחושה שזה כבר אבוד מראש. קצת כמו בחוק מִרְפֵּי

הידוע שאומר שכל דבר שיכול להשתבש **באמת** ישתבש. ואם פרוסת לחם מרוחה התחילה כבר ליפול, היא תיפול עד הסוף. על הפנים. אבל החיים שלך הם לא פרוסת לחם, וזה לא באמת חייב לקרות. גם אם התחלת ליפול, זה עדיין לא חייב להסתיים באופן מסוים.

המחשבה הזו שאומרת ש"הנה זה מתחיל שוב. התסריט כבר ידוע מראש. ברור כבר איך זה ייגמר" היא רק **אשלייה**. היא סתם מחשבה מחלישה, וכל עוד לא נתנער ממנה, היא נוטה להגשים את עצמה ולהפוך למציאות שלנו. האמת היא ש"זה לא נגמר עד שזה לא נגמר". הסוף עדיין פתוח. לא משנה באיזה שלב אתה נמצא, עדיין אפשר לצאת. "וְדַע שֶׁיֵּשׁ פְּתִיחַ הַרְבֵּה בַּחֹשֶׁךְ הַזֶּה לְצֵאת מִשָּׁם" (ליקוטי מוהר"ן ט)

ואולי לכן נאמר "**בְּכָל שְׁעָרֶיךָ**" ולא רק "**בְּשַׁעְרֶיךָ**". גם כשהאויב עבר ונכנס לשער אחד, עדיין ישנם שערים נוספים, פנימיים יותר, שאותם אפשר להשאיר נעולים. גם אם שער אחד כבר נפרץ, אפשר לעצור את האויב בשער הבא. כמובן, הכל בסייעתא דשמיא "**אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֶיךָ נָתַן לְךָ**", ומתוך כך: "**וְנִסְפְּטוּ אֶת הָעַם מִשִּׁפְט צֶדֶק**" - גם שאר כוחות החיים של האדם יודרכו בצורה נכונה.

היום מתחילים בישיבות את "זמן אלול". למי שמתמודד במשך שנים עם התאוה, בוודאי מוכרת תחושה של עייפות נפשית שאומרת: "אני מכיר כבר את עצמי. כל שנה אותו סיפור. באלול אני מנסה להיאבק ולתפוס את עצמי קצר, אבל זה רק עניין של זמן עד הנפילה הגדולה של אחרי יום כיפור". השנה הזאת יכולה להיות אחרת. התחלה חדשה באמת!



להפוך את המר למתוק

כבר קרוב לעשרים שנה שארגון GYE מסייע לאלפי מתמודדים ברחבי הארץ והעולם. לצד העבודה בשטח, אנחנו בוחנים כל הזמן את התוצאות, כדי לבדוק מה **באמת** עובד לאנשים. לאורך השנים, שלושת הדברים שהוכיחו את עצמם כמועילים ביותר הם: **מוטיבציה, תכנון וקשר**. ובראשי תיבות: **מתוק**. זו גם הסיבה לכך שבאזור האישי שלכם באתר GYE, שלושת הדברים האלה הם היחידים שמופיעים בתפריט הראשי.

במדור זה נעסוק בכלים הללו, לצייד בהם את הנפש ולהפוך את המר למתוק. מכאן גם שמו של המדור: "**מתוק לנפש**" (משלי טז, כד). השבוע נתייחס בצורה כללית לחשיבותו של כל אחד מהם, ובשבועות הבאים בעזרת ה' נרחיב את היריעה בהסברים, דוגמאות, תרגולים וסרטונים.

המוטיבציה היא הדלק שמניע את ההתקדמות שלנו, וקשה עד בלתי אפשרי לנצח בלעדיו. על כך כתב בעל התניא (פרק כ"ו) משל ידוע: כאשר שני אנשים נאבקים להפיל זה את זה, מי שנאבק מתוך עצלות וכבדות, הוא זה שייפול, גם אם הוא גיבור יותר מחבירו. ו"ככה ממש בניצחון היצר". אי אפשר לנצח אותו מתוך "עצלות וכבדות הנמשכות מעצבות... כי אם בזריזות הנמשכת משמחה ופתיחת הלב!" הזריזות הזו היא המוטיבציה לנצח.

תכנון

להיות מופתע הוא אחד התרחישים הכי גרועים בכל מלחמה, ובכלל זה גם במלחמת היצר. הלחץ שאנחנו נתונים בו מאלץ אותנו לאלתר פתרונות שלא חשבנו עליהם עד הסוף, ולא כל כך עובדים. אבל אם נהיה כנים עם עצמנו - בדרך כלל, ההפתעה היא לא באמת הפתעה. אם נתבונן, נגלה שיש מכנה משותף להרבה מהנפילות שלנו: הן נוטות להתרחש באותם מקומות, באותן שעות ובאותם מצבים נפשיים.

כדי להצליח במאבק שלנו, אנחנו צריכים לחפש את הפתרונות מראש, בשעה של יישוב הדעת, ולא להיזכר לחפש אותם רק כשאנחנו כבר מוצפים דחפים לחצים ופחדים. צריכה להיות לנו תוכנית ברורה: מה אני עושה כשה מתחיל? לאן אני הולך? למי אני מתקשר? כשאני יודע היטב מה לעשות במצב מסוים, הסיכוי שלי להצליח גדול משמעותית. לא תמיד מי שמפסיד בקרב הוא חלש. לפעמים חסרה לו רק תכנית פעולה נכונה.

קשר

חז"ל אמרו שבשעת יצר הרע אין מי שמזכיר את היצר הטוב (נדרים לב, ב). כשהיצר הרע תופס את הבמה וצורח בקול רם, היצר הטוב יורד למחתרת ומגיב בקול ענות חלושה. כשאנחנו מתמודדים לבד, אנחנו נמצאים בתוך בועה סגורה עם התאוה. במצב כזה, קלושים הסיכויים שלנו להתמיד ולנצח במאבק לאורך זמן. אך כשאדם נוסף שותף למסע שלנו, התמונה משתנה לחלוטין! זה לא רק מגביר את המוטיבציה לנצח כדי שנוכל לשתף אותו בהצלחות, אלא גם ובעיקר נותן לנו מישהו לפנות אליו בעת צרה. הוא יכול להיות זה שיזכיר לנו בקול רם וברור את מה שהיצר הטוב שלנו מנסה ללחוש. את הרצון האמיתי שלנו.

בעזרת ה' נרחיב לגבי שלושת היסודות האלה בשבועות הבאים. עד אז, אם תרצו, אפשר לקשר אותם לשלושת הדברים שעליהם העולם עומד (אבות א, ב): על התורה, על העבודה, ועל גמילות חסדים. ה"תורה" היא המוטיבציה, ההבנה למה אני נמצא כאן, ה"עבודה" היא המאבק עצמו, וכמו כל עבודה יעילה היא כוללת בתוכה ירידה לפרטים ותכנון נכון. ו"גמילות חסדים" היא הקשר. יציאה מהבידוד ויחסי גומלין עם אחרים - לעזור להם ולהיעזר בהם.

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



דרך חדשה

מעשה באדם שתעה ביער, ובשום אופן לא הצליח למצוא את הדרך החוצה. אחרי ימים רבים של חיפושים, הבחין באדם נוסף מתקרב לקראתו ומיד שאל: "תוכל לומר לי איך יוצאים מהיער?" השיב לו השני: "האמת שאני לא יודע. גם אני תועה כאן זמן רב. אולם דבר אחד אוכל לומר לך בוודאות גמורה: בדרך שבה הלכתי אל תלך. משם בטוח אי אפשר לצאת. בוא נחפש ביחד דרך חדשה". את המשל הזה היה מספר ה"דברי חיים" מצאנז בחודש אלול. הדרך שהלכנו בה עד עכשיו לא הועילה, ועלינו לחפש דרך חדשה (דרכי חיים, עמ' סז).

דברים אלה נכונים במיוחד לגבינו, המכורים לתאוה. ניסינו שוב ושוב את כל הדרכים המוכרות לנו כדי להפסיק, אבל אף אחת מהן לא עבדה לאורך זמן. לא משנה כמה הבנו את חומרת העניין, וכמה זה פגע בכל תחומי החיים שלנו, בסופו של דבר מצאנו את עצמנו שוב באותה נקודה. וזה עוד במקרה הטוב. פעמים רבות המצב רק הלך והחמיר: התדירות עלתה ומצאנו את עצמנו עוברים גבולות נוספים ועושים דברים שמעולם לא חשבנו שנגיע אליהם. באופן מוזר, שקשה להסביר למי שלא חווה זאת בעצמו, גם כשברגע האמת היינו מודעים היטב לתוצאות, זה לא הצליח לעצור אותנו.

להתמכרות יש מאפיינים רבים. אחד מהם הוא ההכחשה. כמכורים אנחנו יכולים לעבור שנים רבות (ואפילו חיים שלמים!) בלי להכיר בכך שזה המצב, ולהמשיך לנסות את אותם פתרונות ישנים, למרות שבתוך תוכנו אנחנו כבר יודעים שעבורנו הם לא עובדים. בהקשר לכך ישנו משפט חריף המיוחס לאלברט איינשטיין: "לעשות את אותו הדבר שוב ושוב, ולצפות לתוצאות שונות היא צורה של חוסר שפיות". חוסר השפיות הזה הוא בהחלט חלק מהתמכרות.

קשה להיות כנים עם עצמנו. קשה להודות שלא משנה מה אנחנו מנסים לעשות זה לא באמת עובד. זה גם מעורר תחושה של כישלון צורב. אבל זה בדיוק המפתח להצלחה. זהו הצעד הראשון של תוכנית 12 הצעדים: "הודינו שאנו חסרי אונים מול התאוה - שחיינו הפכו בלתי אפשריים לניהול". לא משנה מה עשינו, לא הצלחנו לנצח את התאוה. כל תחומי החיים שלנו נפגעו מכך, עד שניהול תקין שלהם הפך עבורנו לבלתי אפשרי.

מקובל לומר שמתוך 12 הצעדים, הצעד הראשון הוא היסוד שעליו עומד כל הבניין. זהו הצעד היחיד שצריך לעשות ממש בשלמות של 100%. זה קצת כמו לבנות סכר שיעמוד בפני זרם מים עוצמתי: אם יהיו בו סדקים קטנים, המים יצליחו לפרוץ אותו. רק אם האטימה תהיה מוחלטת, המים יחפשו כיוון אחר. אם לא נוותר לגמרי על הפתרונות הישנים, נמשיך להשלות את עצמנו שוב ושוב. אבל עכשיו אנחנו יוצאים לדרך חדשה!

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
