רַק חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת תולדות תשפ"ז | גיליון מס' 14

הודעה חשובה:

אי"ה החל משבוע הבא, בכל יום שלישי בשעה 18:00, תתקיים סדנה טלפונית שבועית. נכיר עוד חברים לדרך, נתרגל כלים מעשיים, ונגביר את המוטיבציה. מפגש הפתיחה ביום שלישי הקרוב! גם אתם מוזמנים להצטרף אלינו!

לפרטים נוספים צרו קשר עם רפאל בטלפון 058-7004152

או במייל shmor.help@gmail.com

לכולם

הַמָּאוֹר שֶׁבָּהּ

כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

התאומים שבתוכנו

אחרי קרוב לעשרים שנות ציפייה ותפילה, יצחק ורבקה זוכים להיפקד בילדים. בזמן ההיריון שני הבנים מתרוצצים בקרבה, ורבקה נמצאת בכאב כה גדול, עד שמרוב צער היא אומרת: "אִם כֵּן, לָמָּה זֶּה אָנֹכִי?". אם כך הם הדברים, למה בכלל התפללתי על היריון? (רש"י) ולמה לי חיים? (רמב"ן). מתוך מצוקתה הגדולה הולכת רבקה "לִדְרוֹשׁ אֶת ה'". היא פונה לנביאים שהיו באותו הדור (רשב"ם), והם מסבירים לה שהיא נושאת בבטנה תאומים, שמהם עתידים לצאת שני עמים.

אבל כיצד הרגיעה התשובה הזו את סערת הנפש של רבקה?

על כך השיב בשנינות הגאון רבי שלום שבדרון (לב שלום פרשת תולדות). חז"ל אמרו, שכאשר עברה רבקה על פתחו של בית מדרש, היה יעקב מנסה לצאת, וכשעברה על פתח בית עבודה זרה, היה עשו מנסה לצאת. רבקה חששה שיש לה בן 'יהודי פושר' שנמשך גם אחרי לימוד תורה וגם אחרי דברים בטלים. אך כששמעה שמדובר בשני בנים, שכל אחד מהם נמשך לדבר אחר - נתיישבה דעתה. היא העדיפה אחד צדיק ואחד רשע, מאשר אחד שפוסח על שני הסעיפים.

ועם זאת, גם אחרי הבחירה העקרונית בטוב, בליבו של כל אדם, קיימים עדיין שני צדדים: יצר טוב ויצר רע, נפש אלוקית ונפש בהמית, והמלחמה ביניהם נמשכת כל ימי חייו של האדם.

הרצון הפנימי שלנו הוא כמובן לבחור בטוב - "רצוננו לעשות רצונך". ולכן קצת קשה לנו להשלים עם זה שיש בנו צד שרוצה לבחור אחרת. אנחנו לא ממש מעוניינים לפגוש את הצד הזה ולהכיר בקיומו, וחוששים שהדבר ידביק עלינו תווית שלילית. אנחנו חפצים בחיים של שלווה והרמוניה, ולא של קונפליקט מתמיד, ולכן מאוד אנושי שנתעלם מהבעייה שמאיימת עלינו ונשים אותה בצד, בתקווה שאיכשהו היא תעבור לבד.

מכל הסיבות האלה, כאשר אנחנו נקיים תקופה ממושכת מתאווה, טבעי שנרגיש שזה לגמרי מאחורינו, וכבר מזמן לא מדבר אלינו. אולם הניסיון של רבים מוכיח, שדווקא קיומה של תחושה כזו עשוי להיות הכתובת על הקיר ונורת האזהרה. כשאנחנו בהכחשה לגבי הצד הזה שעדיין קיים בנו, אנחנו לא מספיק עומדים על המשמר, וכאשר מפתיעים הדחפים - אנחנו לא ערוכים לקראתם בצורה טובה.

אי אפשר לנצח משהו שלא קיים. כדי שנוכל לטפל בבעייה אנחנו צריכים קודם כל להנכיח אותה ולהכיר בה. בשפת הפסיכולוגיה הדבר נקרא 'עבודת צֵל', הנכונות לפגוש את הצללים באישיות שלנו, את אותם חלקים שאנחנו מרגישים איתם לא נוח ומתביישים בהם, ולכן גם נוטים להדחיק אותם. כמובן, חשוב שנעשה זאת בזהירות. לא בצורה מוגזמת והיסטרית, שרק תבהיל ותחליש אותנו, אלא בצורה עניינית ואחראית.

נעשה זאת בהתמדה, צעד אחר צעד, ונעניק ליצר הטוב את הבכורה!

מְתוֹק לַנֶּפֶשׁ
מוטיבציה תכנון וקשר

מוטיבציה

בחזרה למגרש המשחקים

אלפי פעמים הוא נפל, אבל היה לו רצון של ברזל. הוא קם מיד, בכל פעם מחדש, עד שבסופו של דבר הצליח להתייצב. נשמע מוכר? לא, זה לא עוד תיאור של התמודדות עם התאווה - זה תיאור של ילד שלומד ללכת... אבל במה בעצם הוא שונה מהמבוגר? איך זה שהוא לא נשבר באמצע? למה הוא לא נשאר להשתטח על הרצפה במחשבות ייאוש של "שוב נכשלתי! לעולם לא אצליח ללכת!"?

ילד חי את ההווה שמתרחש כאן ועכשיו. הוא לא סוחב את משקעי העבר, וגם לא מוטרד מהעתיד. לכן ילדים הופכים תוך זמן קצר מאויבים מושבעים לחברים הכי טובים (או להיפך). הם עוזבים בקלילות את מה שקרה, ומתבוננים בסקרנות במה שקורה. זו אולי גם הסיבה לשמחת החיים האופיינית להם. התמקדות בהווה יכולה לעזור מאוד גם לנו, וכבר הרחבנו על כך בעבר.

אבל יש כאן רובד נוסף: הילד תופס את האתגרים כמשחק קליל ומהנה. הוא לא מייחס משמעות לנפילות שלו ופשוט מנסה שוב. ראיתם פעם ילד שהפסיק לשחק במחשב, רק בגלל שהוא 'נפסל'? המבוגר, לעומת זאת, רואה באתגרים משהו רציני וכבד משקל. הוא מרגיש כל הזמן במבחן, והעיקר: הוא מרגיש שמידת ההצלחה שלו קובעת את הערך העצמי שלו. מבחינתו הוא לא נמצא במגרש משחקים, אלא באולם בית משפט.

כשזה המצב, לא פלא שהילד רץ בהתלהבות והמבוגר מדדה בכבדות. זה מזכיר קצת את הסיפור על דוד, הנער הצעיר, שמגיע בקלילות, בלי נשק "של מבוגרים", ומצליח להביס במהירות את גוליית, איש המלחמה הותיק שמוקף ומבוצר בכלי הנשק הכבדים של הימים ההם.

כדי להגביר את המוטיבציה שלנו, אולי הגיע הזמן לחזור קצת למגרש המשחקים, ולעבור מאוירה כבדה של ביצוע מטלות לאוירה נלהבת של משחק תחרותי, שתייצר אצלנו עניין ואתגר. נביא כאן שתי דוגמאות:

שיטת היעדים

יש חברים בפורום שלנו שמציבים לעצמם שני יעדים קרובים - יעד גדול ויעד קטן. לדוגמא, חבר שנקי שלושה ימים מציב לעצמו יעד קטן של חמישה ימים, ויעד גדול של שבוע. כשהוא מגיע לשבוע הוא מציב לעצמו יעד קטן של שבוע וחצי, ויעד גדול של שבועיים, וכן הלאה.

שיטת ההכפלות

דרך נוספת היא "שיטת ההכפלות". אפשר לקרוא לה גם "מבצע 1+1". השיטה בנויה משבעה שלבים רשמיים, והרעיון הוא להכפיל כל פעם את מספר הימים הנקיים.

אנחנו מתחילים מאיפה שאנחנו נמצאים כרגע. אם המציאות היא שאנחנו נופלים פעם ביום - היעד הוא יומיים, ואם פעם ביומיים - היעד הוא ארבעה ימים. אם הגענו לשבוע, עברנו בהצלחה את השלב הרשמי הראשון, ואנחנו עוברים לשלב השני - שבועיים. בכל פעם אנחנו מתמקדים בהגעה לשלב הבא.



חשוב לחגוג את ההצלחות שלנו, ולציין כל שלב שהגענו אליו במתנה קטנה לעצמנו, ארוחה טובה או יציאה לנופש וכדו' (הזכרנו זאת בעבר, במאמר על הכלי של 'אִם-אָז').

ומה אם נפלנו?

הנפילה לא לוקחת מאתנו את השלב שכבר הגענו אליו, ואנחנו פשוט מתחילים לספור אותו מחדש. לדוגמא, אם נפלנו אחרי 62 יום בדרך ל-100 יום, אנחנו פשוט מתחילים לספור שוב 100 ימים (כדי לעודד את עצמנו, נוכל לציין שוב את השלבים הקודמים בתור שלבי ביניים).

חשוב גם שנבדוק בצורה עניינית מה גרם לנפילה, לא כדי להאשים את עצמנו, אלא כדי להפוך לשחקנים טובים יותר.

אז איזה משחק בחרתם?

"שיטת ההכפלות" מובאת כאן על פי החוברת "לחיות כמו מלך" (יוזמה עצמאית שאינה של GYE).
להורדת החוברת בחינם - לחצו כאן.

הערה חשובה: לא באנו להקל ראש בנפילות, אלא להצביע על כך שגישה קלילה ומשחקית עשויה לעזור לחברים מסוימים לצבור זמני נקיות ממושכים ולקום מהר מנפילות מבלי לשקוע ברגשות שליליים שעשויים להוביל לנפילות נוספות.

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 3 החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוקים כפי שאנו מבינים אותו

מי פה המנהל?

הוא השקיע חודשים ארוכים בתכנון ההצגה עד לפרטי הפרטים הכי קטנים, והרגיש שהוא עומד להגשים את חלום חייו. אבל כבר בחזרות התחילו האכזבות. התלבושות הגיעו מהמפעל כשאינן מעוצבות בדיוק לפי ההנחיות, התזמורת אמנם ניגנה לפי התווים, אבל התחושה שלו הייתה שיש שם זיוף, שמשהו לא מספיק אותנטי.

שלא לדבר על השחקנים. הם אמנם שיננו בהתמדה את הטקסטים הארוכים שכתב, אבל כשעמדו על הבמה שכחו מדי פעם כמה מילים, וזאת אחרי שהוא בחר ובחן כל מילה בקפידה רבה. גם צורת ההגשה שלהם לא ענתה על הציפיות, ובמיוחד באותם חלקים שמבחינתו היו אמורים להיות המרגשים ביותר. הוא הרגיש איך אט אט הורסים את כל מה שבנה בעמל רב.

הוא ניסה להיות מתחשב ואדיב, והסביר שוב ושוב בסבלנות את החזון שלו. כשזה לא הביא לתוצאה הרצויה, הוא ניסה גם להיות תקיף וסמכותי ולהציב גבולות ברורים. אבל שום דבר לא עזר. התוכנית שלו נראתה אולי מצוין על הנייר, אבל התנפצה אל סלעי המציאות הנוקשה.

ואז הגיע היום הגדול. הוא ישב בפאתי האולם החשוך, והרגיש איך החושך הולך ומתגבר לאורך כל ההצגה. היא אמנם הסתיימה במחיאות כפיים סוערות, אך בפיו היה טעם צורב של החמצה. רק הוא ידע איך זה **באמת** אמור היה להיות. אם רק היו כולם יותר קשובים לו, עד הניואנס הכי קטן, ההצגה הייתה יכולה להיות מושלמת.

אחרי תקופה ארוכה וכואבת של ניסיונות כושלים ומאכזבים, הוא החליט לעזוב את תפקיד הבמאי ולהפוך לשחקן פשוט. המעבר היה אמנם קשה, אך הוא גילה שהוא משמעותי ומשתלם.

ההבדל העיקרי היה שכבר לא הייתה לו בראש תמונה ברורה של איך ההצגה צריכה להיראות. הרי הוא כבר לא זה שכותב את התסריטים. אם התרחש על הבמה משהו לא צפוי, בחזרות או בהצגה עצמה, הוא פשוט הקשיב להוראות שלחש הבמאי לתוך האוזנייה שאותה הרכיב, וניסה לבצע אותן ביעילות המירבית. עול כבד של אחריות עודפת ירד מעל כתפיו, ולראשונה מזה זמן רב הרגיש שהוא באמת מסוגל לנשום לרווחה.

בצעד הראשון הודינו בחוסר האונים שלנו מול התאווה, בצעד השני הגענו לאמונה בכוח גדול מעצמנו שיכול לעזור לנו (הקב"ה), ובצעד השלישי אנחנו מתחילים בבניית מערכת יחסים חדשה איתו, שמבוססת על כך שמעכשיו הוא זה שכותב את התסריטים ולא אנחנו.

זה נשמע קצת מוזר, כי הרי ברור שהקב"ה הוא בורא העולם ומנהיגו, וכותב בהשגחה פרטית מדויקת את התסריטים של כל הברואים כולם. אז במה בדיוק מתבטאת כתיבת התסריטים **שלנו**?

בתחילת הדרך של ההחלמה בדרך כלל קשה לנו לראות את זה, אבל זה מתבטא בהתנגשות היומיומית שלנו עם המציאות, בהתנגדות העזה שלנו לכל מה שלא קורה בדיוק כמו שהיינו רוצים. כל זה גורם לנו להצפה של רגשות שליליים קשים. אנחנו מחפשים מפלט ומוצאים נחמה אצל התאווה.

ברגע שאנחנו מפסיקים לנהל את המציאות, וקשובים להוראות של "הבמאי הראשי", יורד משקל רגשי כבד מעל כתפינו, ואנחנו כבר הרבה פחות מרגישים צורך לברוח.

ויש כאן גם רובד נוסף: הזכרנו בעבר את דברי הרבי מקוצק על כך ש"הקב"ה נמצא היכן שנותנים לו להיכנס". אם אנחנו חסרי אונים מול התאווה, ואנחנו מאמינים שהקב"ה יכול להשאיר אותנו נקיים, אנחנו חייבים לתת בידיו את ההגה.

אי אפשר לאחוז את החבל משני קצותיו. אנחנו לא יכולים להמשיך להתנגד בכל תוקף להשגחה הפרטית שלו בכל תחומי חיינו, ובאותה נשימה גם לבקש שבהתמודדות מול התאווה נזכה להשגחה פרטית מיוחדת שמעטים זוכים לה.

אז מעכשיו - **הקב"ה מנהל את ההצגה!**

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
