רַק חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת וירא תשפ"ז | גיליון מס' 12

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

לכולם

הַמָּאוֹר שֶׁבָּהּ

כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

הֱיֵה ברכה

פעמים רבות אנחנו מרגישים שאנחנו מתמודדים מול כוחות חיים עצומים שגועשים בתוכנו, ושואלים את עצמנו מה אנחנו אמורים לעשות. בפרשת השבוע אנחנו מוצאים תשובה אפשרית לכך. בתחילת פרשת 'לך לך' פגשנו את אברהם 'איש האמונה', שהולך על פי ציווי ה' אל יעד לא ידוע. בתחילת פרשת 'וירא' אנחנו פוגשים את אברהם 'איש החסד' בתיאור מפורט של הכנסת אורחים מופלאה.

מהו בעצם עניינה של מידת החסד? לפעמים כדי להבין דבר בצורה עמוקה יותר, עלינו להתבונן דווקא בדבר ההפוך והמנוגד לו (מהר"ל נצח ישראל פרק א'). ואם נתבונן במידת הגבורה, שעניינה הוא הצבת גבולות, נוכל להסיק מכך שעניינה של מידת החסד הוא בדיוק להיפך: טשטוש הגבולות ושבירת המחיצות שיש בינינו לבין אחרים.

מידת החסד יכולה להופיע בשני אופנים הפוכים זה מזה: האופן החיובי הוא שבירת המחיצה **כלפי חוץ** - במטרה לצאת מעצמנו ולתת לאחרים. את המידה הזו נכנה 'אהבה'. האופן השלילי הוא שבירת המחיצה **כלפי פנים** - במטרה לקחת מאחרים ולמלא את עצמנו. את המידה הזו נכנה 'תאווה'. ואכן, בספרים הקדושים מובא, שאיסורי העריות מכונים 'חסד' (ויקרא כ יז), כיוון שהם הצורה המקולקלת של הופעת מידה זו.

את שתי תנועות הנפש האלה אנחנו רואים אצל אברהם ולוט. אברהם מייצג את מידת האהבה (האותיות אה"ב גם מופיעות בשמו), והוא נקי באופן מיוחד מן התאווה (רש"י בראשית יב יא). ואילו לוט, שהוא 'קרוב משפחתו' של אברהם, מייצג את מידת התאווה, ובוחר לגור בסדום מפני שהיא פרוצה בעריות (שם יג י).

שבירת המחיצות של אברהם מביאה ברכה ושפע לעולם - 'וֶהְיֵה בְּרָכָה... וְנִבְרְכוּ בְךָ כֹּל מִשְׁפְּחֹת הָאֲדָמָה'. שבירת המחיצות של לוט גורמת נזק, ומשמעות המילה 'לוט' בארמית היא לשון קללה (זוהר ח"א עח א).

אוהל אברהם פתוח מכל הכיוונים (מדרש תהלים קי), בעוד שמשמעות המילה 'לוט' בלשון הקודש היא כיסוי והסתרה (ישעיהו כה ז). מעשים של אהבה אנחנו מרגישים נוח לעשות בגלוי, מעשים של תאווה אנחנו מרגישים צורך להסתיר בחדרי חדרים.

חשוב שנזכור שאנחנו בני אברהם, שהפריד את עצמו מלוט, כך שבמהות שלנו אנחנו שייכים למידת האהבה ולא למידת התאווה. וגם אם קצת הלכנו לאיבוד - אנחנו יכולים וגם צריכים 'להפוך את הקללה לברכה' (דברים כג ו).

אם כוחות גדולים של חסד גועשים בתוכנו, אנחנו יכולים לנתב אותם ולשנות את הכיוון שלהם - מתאווה לאהבה, מלקיחה לנתינה. זה לא סתם רעיון מופשט, אלא דבר פשוט ומאוד מעשי. במקום לשבור את המחיצה כדי למלא את עצמנו ולהרגיש ריקנות, אנחנו יכולים לשבור את המחיצה כדי לתת לאחרים ולהרגיש מילוי וסיפוק אמיתי.

וֶהְיֵה ברכה!

אברהם	לוט
אהבה	תאווה
כלפי חוץ	כלפי פנים
נתינה	לקיחה
בגלוי	בחדרי חדרים
ברכה	קללה

מָתוֹק לַנֶּפֶשׁ
מוטיבציה תכנון וקשר

קשר

תדאג שיהיה איתך טייס משנה!

כולנו ודאי שמענו על הדרמה המטלטלת שהתחוללה לא מזמן בתא הטייס של טיסת "פליי דובאי". טייס המשנה נטל לידיו את גרזן החירום, תקף את הטייס הראשי, וניסה לרסק את המטוס על כל נוסעיו. רק בשרשרת אירועים של השגחה פרטית מופלאה נמנע אסון כבד. מדהים שביטוי כה מוחשי של "ופרוש עלינו סוכת שלומך" התרחש דווקא בימי חול המועד סוכות.

בעקבות הסיפור הזה עולה השאלה: מהו בעצם תפקידו של טייס משנה? למה לא מספיק טייס אחד? הרי בנהיגה ברכב, ואפילו באוטובוס או משאית - מספיק נהג יחיד. אין מושג כזה של 'נהג משנה'. אמנם נהג חדש זקוק ל'נהג מלווה', אך רק למשך זמן קצר, בתקופה הראשונה של הנהיגה, ולא באופן קבוע.

התשובה, מן הסתם, ברורה לכולנו. הטסת מטוס לא דומה לנהיגה ברכב. מהירות של מטוס גבוהה לאין ערוך ממהירות של רכב. גם מערכות ההיגוי והבקרה של מטוס הרבה יותר משוכללות, והן דורשות לשים לב לפרטים רבים. גם אין שום אפשרות באמצע טיסה 'לעצור רגע בצד' כדי לנוח או להתרענן. כל הדברים האלה הופכים את הטיסה לדבר הרבה יותר מורכב.

העקרונות האלה נכונים לא רק לגבי כלי תחבורה. הם תקפים גם לגבי עבודת ה' שלנו. יש תחומים שבהם אנחנו זקוקים לליווי בעיקר בתחילת הדרך, אך בהמשך אנחנו ממשיכים לצעוד בעיקר בכוחות עצמנו. אבל יש תחומים מורכבים שבהם אנחנו זקוקים ל'טייס משנה'. לליווי מתמיד.

אחד התחומים האלה, ללא ספק, הוא התאווה. אנחנו מתמודדים מול כוח עם עוצמה גדולה מאוד, והמסע הזה שלנו מורכב מאין ספור פרטים. אנחנו צריכים שיהיה שם איתנו עוד מישהו. שיהיה מי שישים לב לנורות האזהרה שאנחנו מפספסים. הוא אולי לא לגמרי 'טייס משנה', הוא לא יכול לקחת את ההגה במקומנו, אבל הוא כן יכול להדריך אותנו צעד אחר צעד איך לצאת ממערבולת שאליה נקלענו. ובמיוחד כשמדובר באדם בעל ניסיון.

התאווה רוצה אותך לבד איתה בתא הטייס. כדי שלא תשים לב כשאתה מתחיל לצלול. כדי שלא תדע מה לעשות כשאתה בהצפה של דחף וכל השעונים משתוללים. אל תיתן לזה לקרות. תדאג שיהיה איתך טייס משנה. אחד שמבין מה אתה עובר ויודע איך לעזור (הוא הרי טייס בעצמו...). זה יכול להיות רב, חבר קרוב, או אולי קבוצה שמתמודדת יחד. אל תישאר עם זה לבד. תדאג שיהיה איתך טייס משנה!

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

צְעָדַנִי וְאוּשְׁעָה
12 הצעדים

צעד 2 הגענו להאמין שכוח גדול מעצמנו יכול להחזיר אותנו לשפיות

אל תסתובב במסדרון!

ראובן ושמעון היו אמנם אחים תאומים, אך כלל וכלל לא זהים. יום אחד הגיעו שניהם לבדיקה אצל רופא המשפחה, שהחליט לשלוח אותם לעבור טיפול רפואי דחוף באחד מבתי החולים הגדולים בארץ. הוא נתן בידם את ההפניות והבהיר כי עליהם לצאת מיד לדרך ולהתחיל את הטיפול ללא עיכובים. הם נסעו יחד לבית החולים, אולם ברגע שהגיעו לשם נפרדו דרכיהם, וכל אחד מהם התנהל בצורה שונה לגמרי.

ראובן החליט לראות את כל מה שיש לבית החולים להציע. הרי הוא גם ככה כבר כאן, אז כדאי לנצל את ההזדמנות. במקום לפנות ישירות אל החדר שבו מתבצע הטיפול, הוא החל לשוטט להנאתו במסדרונות השונים, עובר ממחלקה למחלקה, קורא בעניין את השילוט, מאזין לשיחות הצוותים הרפואיים ומסתקרן לגבי בעיות רפואיות שונות. ככל שעבר הזמן, המטרה שלשמה הגיע מלכתחילה לבית החולים הלכה ונעשתה מעורפלת. היא כמעט נשכחה מליבו, או לפחות נדחקה למקום צדדי.

שמעון לעומת זאת החליט לשמוע בקול הרופא. ברגע שהגיע למיון, בירר לאן בדיוק עליו ללכת ופנה לשם מיד ללא עיכובים. בטיפול עצמו הוא שיתף פעולה באופן מלא עם הצוות הרפואי, ולשמחתו הטיפול אכן הצליח והניב תוצאות משביעות רצון.

שונה היה הדבר אצל ראובן. הוא הגיע לטיפול באיחור גדול, כשאנשי הצוות הרפואי כבר היו צריכים ללכת. הדבר התפרש אצלם כזלזול, ולכן גם הם מצידם לא עשו עבורו את המיטב. לא רק שהתעורר ספק גדול אם הטיפול אכן יצליח, אלא שבשיטוטים הארוכים במסדרונות, הוא ספג לתוכו מנה הגונה של מחלות מדבקות שלא הכיר קודם לכן.

במאמר הקודם עסקנו באנשים שחוששים להגיע לתוכנית 12 הצעדים, בגלל שלא נשמע להם הגיוני שזה יעבוד. במאמר הנוכחי אנחנו עוסקים באנשים שמגיעים לשם בביטחון עצמי מופרז.

אם אנחנו חולים, אנחנו אמנם חייבים להגיע לבית חולים, למרות האפשרות של מחלות מדבקות במסדרון. אבל יחד עם זאת, עלינו להיזהר לצמצם את הסכנה הזו ככל האפשר. אמור להיות ברור לנו כל הזמן למה אנחנו נמצאים כאן ולאן בדיוק צריך ללכת, כדי שלא לבזבז את הזמן בשיטוטים מסוכנים וחסרי מטרה.

בדומה לכך, אם אנחנו מכורים - אנחנו חייבים להגיע לקבוצת תמיכה, אבל חייב להיות ברור לנו לאיזו מטרה אנחנו נמצאים שם ומה עלינו לעשות. בדיוק בשביל זה כל מי שרציני לגבי עבודת הצעדים שלו לוקח מאמן אישי (שנקרא שם 'ספונסר').

בתוכנית הצעדים מדגישים שעלינו 'להיצמד למנצחים', לאותם אנשים שאנחנו רואים שהפתרון עובד אצלם. אם למשל אנחנו משתתפים בקבוצה שבה אנחנו שומעים שיתוף של חבר שנקי כמה שנים, רואים את האור בעיניו ואת שמחת החיים שלו, ואנחנו שומעים גם שיתוף של חבר שפניו נפולות מפני שנפל אתמול - למי נבחר לגשת בסוף הקבוצה?

אולי אנחנו חדשים ומרגישים שאנחנו עדיין לא מספיק בעניינים, או שהמקום שבו אנחנו נמצאים כרגע יותר קרוב לחבר שנפל אתמול מאשר לחבר שנקי כמה שנים. השיחה עם החבר הותיק תדרוש מאתנו עבודה, בעוד שהשיחה עם החבר שנפל תספק את הסקרנות של התאווה שלנו. מה נבחר לעשות? האם נלך לחבר הותיק כדי ללמוד מניסיונו, או שנלך לחבר שנפל וננסה לדלות ממנו פרטים 'עסיסיים'? במי נבחר 'להידבק'? הבחירה - וגם האחריות - היא בידינו.

אם אתה מכור - לך לקבוצה, אבל אל תסתובב במסדרון!

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
