רַק חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | פרשת וישלח תשפ"ז | גיליון מס' 16

לכולם

הַמָּאוֹר שֶׁבָּהּ
כלים להצלחה לאור פרשת השבוע

אתה מנצח!

הרב יצחק דוד גרוסמן צלצל שוב בפעמון הכניסה של הוילה המפוארת. אין קול ואין עונה. הוא הציץ בשעונו ופליאה התפשטה בפניו. הפגישה עם מיסטר מוזס נקבעה לתשע בערב. מאז חלפו כבר דקות ארוכות. האם חלילה אירע משהו?

זמזום מתכתי ארוך קטע את מחשבותיו. הדלת נפתחה והוא נכנס אל הסלון. מיסטר מוזס נגלה לעיניו, כשהוא יושב על אחת הכורסאות ובוהה במסך גדול. גבו היה מופנה אל הרב, והוא היה כל כך שקוע בצפייה, שאפילו לא הבחין כשנכנס.

על המסך נראו שני מתמודדים בתחרות איגרוף, חובטים זה בזה במרץ. מיסטר מוזס היה מתוח ולחוץ. ניכר היה שהוא רוצה בכל מאודו בהצלחת אחד מהם, ובתבוסתו של האחר. בכל פעם שהצד "שלו" ניצח, קרא קריאת עידוד נלהבת, וכשספג מכה, מיהר למחות בכל תוקף.

בשלב מסוים חטף המתאגרף שלו סנוקרת הגונה, וצנח לקרקע כשהייאוש ניכר בפניו. או אז נעמד מיסטר מוזס על רגליו והחל לזעוק בכל כוחו: "גִּיב הִים! גִּיב הִים!" (=תן לו, תחטיף לו!)

עם סיום התחרות הבחין מיסטר מוזס ברב העומד ומחכה מאחוריו ומיהר להתנצל: "הו, ראביי גרוסמן, אני ממש מצטער, פשוט השקעתי כאן המון כסף". התברר שאותו יהודי נדיב לב, אך רחוק משמירת התורה והמצוות, הימר בסכום כספי גבוה על הניצחון.

"אתה לא צריך להתנצל", הפתיע הרב גרוסמן, "למדתי ממך הערב יסוד גדול בעבודת ה'. כמה אנשים צופים בתחרות הזאת?" "מיליונים", השיב מיסטר מוזס. "ואם היה עולה לזירה רק מתאגרף אחד, והשני היה נשאר בבית, האם גם אז היו כל כך הרבה צופים?" "הו לא", הגיב מיסטר מוזס בשלילה נחרצת, "הרי כל מה שמעניין הוא היאבקות בין שני צדדים".

"כך גם, להבדיל, אצל הקב"ה", הסביר הרב גרוסמן, "יש לו רבבות מלאכים, אבל העניין שלו הוא דווקא במאבק שלנו כבני אדם בין שני צדדים, בין היצר הטוב ליצר הרע. וכאשר הקב"ה רואה יהודי נלחם ביצרו, הוא כביכול מעודד אותו ואומר: "גִּיב הִים!" (אור השבת, עמ' 71)

בפרשת השבוע, מתקיים מאבק אימתני וממושך בין יעקב לבין מלאך מסתורי. כשרואה המלאך שאינו מצליח להכריע את יעקב, הוא מכה אותו בכף ירכו, במקום המסמל את כוח ההולדה (ראו רד"ק בראשית לב כו).

המאבק הזה נמשך גם בימינו. אנחנו אנשים ערכיים, והיצר בדרך כלל מתקשה להכריע אותנו. כמוצא אחרון, הוא מנסה לפגוע בנו בדיוק בנקודה הרגישה של התמודדות מול התאווה.

המאבק לא תמיד נראה אותו דבר, ובעלי המוסר כתבו שישנם שני סוגים של יצר הרע: יש את היצר הרגיל שכולנו מכירים, ששוכן בתוך לבו של האדם. אותן מידות שכל אדם צריך לשפר ולתקן.

אך ישנו גם יצר בעוצמה גבוהה יותר, מלאך בעל כוחות עצומים, שנמצא מחוץ לאדם ומסית אותו בתחבולות שונות, עד שהוא "מצליח לפעמים להביא [את האדם] לידי עבירות שהן למטה הרבה ממדרגתו הרגילה" (מכתב מאליהו ח"ה עמ' 23. וראו פירוש המלבי"ם בראשית לב כה).

ב-GYE אנחנו מכירים זאת מקרוב, ומציעים לכל אחד את המענה המתאים לאופי ההתמודדות האישי שלו:

מי שמתמודד עם יצר רגיל, צריך לחזק ולהגביר את כוחותיו הפנימיים. במקרה כזה אנו ממליצים על הכלים שהניסיון שלנו מלמד שהם הכי יעילים: מוטיבציה, תכנון וקשר. בכלים האלה עוסק **המדור השני בעלון שלנו - 'מתוק לנפש'.**

אמנם, עבור מי שמתמודד עם התמכרות ששולטת בחייו, וגוררת אותו שוב ושוב לשרשרת נפילות, בניגוד מוחלט לרצונו וערכיו, לא די בחיזוק הכוחות הפנימיים בלבד. במקרה כזה יש צורך בכוח גדול מן ההתמכרות, וכאן אנו ממליצים על 12 הצעדים, שבהם עוסק **המדור השלישי בעלון שלנו - 'צעדני ואושעה'.**

כך או כך, בכל רמה של התמודדות, הקב"ה צופה בנו ומעודד אותנו לנצח. **גִּיב הִים!**

מתוק לנפש
מוטיבציה תכנון וקשר

מוטיבציה

בְּשִׂמְחָה וּבְטוּב לֵבָב

חברים רבים פונים אלינו לשיחת ייעוץ והכוונה. אנו ממליצים להם על חיזוק שלושה תחומים, שמניסיוננו הם המועילים ביותר: מוטיבציה, תכנון וקשר. במהלך השיחה אנחנו מפרטים כיצד תחומים אלה יכולים לבוא לידי ביטוי בהתמודדות האישית שלהם.

כאשר אנחנו מדברים על מוטיבציה, בדרך כלל מי שפנה אלינו מציין בפקפוק ובצער שהמוטיבציה דועכת עם הזמן. ואפשר בהחלט להבין למה: אחרי תקופה של נקיות, כבר אין לנו את ההתלהבות והרצון החזק של תחילת הדרך. נוצרת שחיקה טבעית ועייפות מהתהליך, הדחפים מתעוררים שוב וכבר אין בנו את אותה נחישות להתייצב כנגדם. ויש לכך גם סיבות נוספות.

אז מה עושים?

חשוב להבין שיש שני סוגים של מוטיבציה. התורה רמזה לכך כשהדריכה אותנו לעבוד את ה' 'בְּשִׂמְחָה וּבְטוּב לֵבָב' (דברים כח מז). מהו בעצם ההבדל בין שני המושגים האלה?

ה'שמחה' היא אותה התרגשות שמתפרצת כשאנחנו מתחילים משהו חדש. היא חשובה כדי להתניע, ממש כמו הסטרטר של הרכב, שצורך המון חשמל, אבל מטבעה היא הולכת ודועכת. אפשר וגם רצוי ללבות אותה מדי פעם ("בכל יום יהיו בעיניך חדשים"), אבל חשוב להבין שהיא לא יכולה להיות מצב קבוע, ושאי אפשר לבנות עליה לאורך זמן.

לעומת זאת, 'טוב לבב' הוא תחושה עמוקה של חיבור לדרך שאנחנו עושים, וזה בעצם מה שמאפשר לנו להתמיד בדרך. זה אולי פחות מלהיב, אבל יותר יציב, ויכול להחזיק אותנו גם בימים אפורים או קצת קשים. **כדי לצאת לדרך, אנחנו צריכים שמחה, וכדי להתמיד בה, אנחנו זקוקים לטוב לבב.** ואם 'שמחה' היא הסטרטר, 'טוב לבב' הוא האלטרנטור. הוא אולי לא מרעיש, אבל משאיר את הרכב בתנועה ואפילו מטעין את המצבר (ע"פ מוסר אביך א ח).

זה דומה להבדל שבין 'להתאהב' לבין 'לאהוב'. בתחילת הדרך המשותפת של איש ואשתו ישנה פעמים רבות 'התאהבות' והתרגשות חזקה. זה 'קורה' להם וסוחף אותם כמעט מאליו (ולכן הפועל הוא 'להתאהב' - משהו שקורה לאדם). אולם בהמשך הדרך נדרשת מהם 'אהבה', שהיא תחזוק הקשר ביניהם במעשים קטנים ויומיומיים (ולכן הפועל הוא 'לאהוב' - פעולה שהאדם יוזם).

הגמרא מספרת (ברכות נח.) על רב ששת שהלך להקביל את פני המלך יחד עם שאר תושבי המקום. כופר אחד לעג לו, מפני שרב ששת היה עיוור. אך רב ששת אמר לו: "חכה ותראה שאני יודע יותר ממך!" כאשר חלפו גדודי המלך בקול רעש גדול, הכריז הכופר שהמלך מגיע עכשיו, אך רב ששת

אמר לו שהוא טועה. רק כאשר עבר אחד הגדודים בשקט מוחלט אמר רב ששת: "הנה, עכשיו המלך מגיע!"

הכופר שאל את רב ששת כיצד ידע זאת, ורב ששת השיב ש"מלכותא דארעא כעין מלכותא דרקיעא" (שהמלכות בארץ מתנהגת בדומה למלכות ה' בשמיים). וכאשר התגלה ה' לאליהו הנביא, עברו שם קודם: רוח, רעש ואש, אך בכולם לא התגלה ה'. הוא התגלה רק אחר כך, ב'קוֹל דְּמָמָה דַקָּה' (מלכים א יט יב).

בעולם שבו אנחנו חיים היום, אנחנו מופצצים מכל עבר ב"רעש" עוצמתי, אולי זו הסיבה לכך שאנחנו לא כל כך מכירים את התחושה הזו של 'טוּב לֵבָב', של חיבור פנימי שקט ויציב, של מוטיבציה לטווח ארוך. אבל דווקא שם נמצאת ההתקדמות האמיתית!

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

צְעָדַי וְאוֹשְׁעָה
12 הצעדים

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

מה רוצים ממני?

השעה היא ארבע וחצי לפנות בוקר. ליל שישי, ערב שבת קודש פרשת 'נשא' שנת תשכ"ד. אחרי לילה ארוך של לימוד תורה בהתמדה, יושב הגאון רבי שמשון דוד פינקוס, אז רק בן תשע עשרה, וכותב לעצמו דברי התבוננות וחשבון נפש.

במהלך הלילה, כשהעייפות התגברה והחשק ללמוד נחלש, הוא מצא את עצמו מתלבט: האם כדאי שיכריח את עצמו להמשיך, או שאין בכך תועלת כי לא יצליח להתרכז וללמוד כראוי.

כשישב לכתוב, התגלה לו, כלשונו, 'הרגש חדש' בעבודת ה'. הוא הבין שכל צדדי הספק היו רק לגבי רצונותיו שלו, אבל "לא עלה על דעתי אף פעם מהו רצונו של הקב"ה עתה ברגע זה, ומה **הוא** רוצה" (השמש בגבורתו ח"א עמ' 160).

בדומה לכך מסופר על אחד מגדולי חסידיו של בעל התניא. הוא היה למדן ועובד ה', וגם עשיר גדול ובעל צדקה מופלג. עד אותו יום מר ונמהר, שבו איבד את כל הונו ונשאר בחובות גדולים.

הוא הגיע אל בעל התניא ושפך בפניו את ליבו, באומרו שהוא מצדיק עליו את הדין ומוכן לחיות בעניות, אבל איך ייתכן שלא יקיים קודם כל את הבטחותיו? הרי יהיה בכך חילול ה' גדול!

הוא ביקש מבעל התניא לעורר עליו רחמים וסיים במילים האלה: "רבי, אני צריך לשלם את כל חובותיי, ואני צריך לחתן את בנותיי, ואני צריך לתת לקרובי המשפחה שלי את מה שהבטחתי להם".

בעל התניא האזין בריכוז לדבריו ושקע בדבקות עצומה. לאחר זמן ממושך הרים את ראשו והגיב: **"אתה אומר רק מה אתה צריך, אבל אתה לא אומר בשביל מה צריכים אותך!"**

כששמע זאת החסיד, "נכנסו הדברים בעומק פנימיות נקודת לבבו" והוא התעלף. מיד אחרי שהתעורר, השקיע את עצמו במסירות רבה בעבודת ה', והסיח את דעתו לחלוטין מהחובות המעיקים.

כעבור זמן קרא לו בעל התניא וציווהו לחזור לעסקיו. הוא חזר והתעשר, שילם את כל חובותיו והתחייבותיו, ונעשה בעל צדקה גדול עוד יותר (אגרות קודש לרבי הריי"ץ ח"ג עמ' תלט).

זו בדיוק הנקודה שאנו עובדים עליה בצעד 3. במשך שנים התרגלנו לפעול מתוך הרצון העצמי שלנו. לא רק ביחס לתאווה, אלא גם בדברים טובים שעשינו. **בצעד 3 אנחנו מקבלים החלטה: מעתה והלאה ננסה לשאול מה הקב"ה רוצה, ולהכניס את השאלה הזו כמה שיותר לרגעי היום יום שלנו.**

זה סוג של החלפת מנוע. במקום שהרצון העצמי שלנו ידחוף אותנו לעשות דברים, רצון ה' יהיה זה שיניע אותנו. למשל: כשאנחנו מתכננים את היום שלנו, במקום לשאול את עצמנו מה אנחנו רוצים להספיק היום, ננסה לשאול מה הקב"ה היה רוצה שנעשה היום.

בהחלט ייתכן שבמקרים רבים ההתנהלות המעשית תהיה דומה, אבל המקום הנפשי שמתוכו אנחנו פועלים יהיה שונה לגמרי. וכתוצאה מכך, אם למשל יהיה שיבוש בתוכניות שלנו, במקום ללחוץ חזק יותר, ננסה לשאול את עצמנו: מה הקב"ה היה רוצה שנעשה במצב שנוצר?

אם נהיה כנים עם עצמנו, נוכל להודות שמדובר באורח חיים שונה בתכלית מזה שהיינו מורגלים אליו. למעשה, זה דורש מאתנו להחליף את הציר המרכזי שעליו סובבים כל תחומי חיינו.

אולי עכשיו אנחנו מבינים קצת יותר לעומק את דברי הרבי מקוצק על כך ש"הקב"ה נמצא היכן שנותנים לו להיכנס". בתוכנית הצעדים אנחנו לומדים כל יום, צעד אחר צעד, איך לפתוח לו את הדלת ולהזמין אותו פנימה. בהצלחה!

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