



שמור עיניך (GYE) – המדריך

חלק 1: 20 כלים לטיפול במאבק בכל הרמות: החל בנפילות אקראיות ועד להתמכרות

חלק 2: 30 עקרונות לגישה נכונה במאבק בתאוה



מייל התמיכה: help@gye.org.il

הקו החם: 1599-500-119

אזהרה: המדריך הזה מכיל מידע רגיש ואין להעבירו ללא שיקול דעת. לא מיועד לילדים

כל השירותים בקהילה שלנו אינם כרוכים בתשלום. פעילותינו תלויה בתרומות. אנא, עזרו לנו להמשיך לעזור לאחרים! ניתן לתרום באתר: www.gye.org.il, המחאות ניתן לרשום לפקודת "שמור עיניך (ע"ר)" ולשלוח ל: ת.ד. 521, קרית יערים 90838, תרומות טלפונית: 02-580-5921.

הרב אהרן פעלדמאן
RABBI AHARON FELDMAN
409 YESHIVA LANE, BALTIMORE, MD 21208
TEL.: 410-653-9433 FAX: 410-653-4694
STUDY: 410-484-7200 EXT. 114

ROSH HAYESHIVA
NER ISRAEL RABBINICAL COLLEGE

ראש הישיבה
ישיבת נר ישראל
בס"ד

September 16, 2010
ח תשרי תשע"א

לכל מאן דבעי :

מגיפה עולמית תוקפת גם את העם היהודי: התמכרות נרחבת לצפייה בתכנים בלתי נאותים ובהתנהגויות אחרות הקשורות בהם. בעיקר בשל הנגישות הקלה לאינטרנט והאנונימיות שנלווית לשימוש בו, הנגע הזה מאיים לקרוע את מרקם החיים היהודיים ולקעקע אחד מיסודותיו החשובים ביותר: צניעות וקדושה.

התמכרות זו פוגעת בכל סוגי היהודים: ממתבגרים צעירים עד אברכי כולל, מעובדי משרדים ועד רבנים, מרווקים ועד גברים נשואים. חייהם ונישואיהם של אלפי אנשים כבר נהרסו בגלל אותו פיתוי הרסני.

ארגון "שמור עיניך" (GUARD YOUR EYES) לקח על עצמו לבלום את הגל ההרסני הזה. "שמור עיניך", באמצעות שימוש בשיטות שהוכחו כיעילות בטיפול בהתמכרויות אחרות ובעזרת עידוד מתמיד ומתן תמיכה ואסטרטגיות למטופלים, עזר לגמול בהצלחה מאות אנשים, אם לא אלפים, מההתמכרות ההרסנית הזאת וסייע להם לחזור לחיים תקינים. כל זה התבצע בתקציב זעום ומתוך מסירות נפש גדולה.

לאחר שראיתי את החומרים שהתוכנית הזאת מפיצה, יש בפי רק שבחים על השיטות שהיא מפעילה ועל הגישה שלה לבעיות של המתמכרים. כל מה שראיתי תואם לאמות המידה הגבוהות ביותר של ערכי התורה. אני ממליץ בחום לכל מי שסובל מבעיה זו ללכת ולהיעזר בתוכנית המועילה הזאת.

ארגון "שמור עיניך" פועל רבות גם כדי למנוע אנשים נוספים מליפול למלכודת הזאת באמצעות העלאת המודעות והצעת פיתרונות מעשיים.

"שמור עיניך" הוא הנשק היחיד שיש בידינו היום להתמודדות עם בעיה רחבת היקף זו. עבודתו של הארגון חיונית להצלת הקדושה של כלל ישראל, והוא ראוי לעידוד ולתמיכה של כל יהודי.

יהי רצון שהקב"ה יעניק לצוות של "שמור עיניך" את התבונה, הכוח והאמצעים להמשיך בעבודת הקודש הזאת, ושזו תסייע לעם היהודי להיות שוב העם שעליו נכתב "והתקדשתם והייתם קדושים".

ראיתי את המסמך ש טאיון מילן
והי' יחזקאל או אגמ דויט א' הימן
אני זה הפנתי כי רגנו גרס
היו אצל שרוא
שרגאון היות
שרגא האגר (אדמו"ר מקאסוב)

אני מסכים אלה כ' כ' כ'
אזרחים תיש און
אברהם חיים לוי

בכבוד רב,

אהרן פעלדמן

24 בינואר 2010

על אף שאין זה ממנהגי להעניק הסכמות, אני חייב להרוג ממנהגי במקרה של ארגון "שמור עיניך".

מסופקני אם בכל תקופה אחרת בהיסטוריה ריחפה סכנה כה חמורה על הטוהר המוסרי של עצמנו ועל היציבות של המשפחה היהודית כמו מגיפה זו של התמכרות לפורנוגרפיה באינטרנט. אני זוכר במעורפל שקראתי שלקראת ימות המשיח, יסיר השם את כל המגבלות שיש על השטן. אני חושב שהמגיפה של ההתמכרות לפורנוגרפיה היא התגשמות של אותה נבואה.

אילו היה אפשר להגביל את הנגישות לאינטרנט, זה היה פיתרון אידיאלי. לדאבון הלב, זאת מטרה שאי אפשר להשיג, ולכן עלינו להתמודד עם המציאות.

איש אינו חסין בפני הבעיה הזאת. היא פוגעת בצעירים ומבוגרים, בגברים ונשים ואפילו באנשים מלומדים ויראי שמים, שנפלו למלכודת ההתמכרות הזאת.

אני מנסה לתרום לארגון הזה מפני שהוא בעצם השיטה היעילה היחידה שעומדת לרשותנו. אני מודע למספר האנשים שניצלו מההתמכרות ההרסנית הזאת בזכות הארגון הזה, שמספק להם תמיכה והדרכה.

ארגון "שמור עיניך" מציל אנשים ומשפחות. אפשר לעשות עוד הרבה בכדי להרחיב את התוכנית החשובה והיקרה הזאת, אך יש צורך בתמיכה שתאפשר לארגון להמשיך לפעול ולהתרחב עוד. תמיכה במאבק מציל חיים זה היא מצווה גדולה.



Rabbi Abraham J. Twerski, M.D.
Founder, Medical Director Emeritus

עדויות אישיות

"כמים קרים על נפש עייפה", יצירת המופת הזאת החדירה בי תקווה חדשה, שאולי באמת אצליח להיות האדם שחברי חושבים שאני. אני מתחנן בפני הקדוש ברוך הוא שיבוא יום ואוכל לסייע לכם במקום להיעזר בכם. הלוואי והיו לי מילים שיעבירו את עומק ברכתי לכם, כי ההצלחה שלכם היא ההצלחה של כלל ישראל. - שמעון

הדפסתי את המדריך ואני קורא אותו לאטי. הוא פשוט נהדר! הוא נותן לי כל כך הרבה כלים להתמודד. קודם הרגשתי שאין לי כלים להתמודד עם הדחף המאיים, וכל שיכולתי לעשות היה רק לומר לעצמי, "תשתדל יותר", בלי שיהיה לי מושג איך להתמודד עם הבעיה בצורה יעילה ויצירתית. כל הכבוד על השירות הזה שאתם מספקים! - ישראל

אני מודה לכם על המדריך. הדפסתי אותו וקראתי כל מילה בקפידה. כך הבנתי שאם רוצים, אין באמת תירוץ למה לא להפסיק. יש כל כך הרבה דרכים יעילות להתמודד עם הדבר הזה. - אילן

אני מוכרח לומר שהמדריך הזה הוא מהדברים הגדולים שקרו לכלל ישראל מאז מתן תורה. - אפרים
הייתי רוצה להדפיס כמה מאות עותקים של המדריך, ולחלק אותם בישיבה שלי ובישיבות אחרות.
- יעקב

המדריך הינו מלאכת מחשבת מופלאה, עדות לסיעתא דשמיא הבאה לידי ביטוי בכל עלוני החיזוק שאתם שולחים בדואר האלקטרוני. - יהושע

המדריך מעולה, פשוט זהב טהור! המידע שהוא מכיל פשוט לא ייאמן. הוא באמת אוסף את כל מה שקראתי מאז שהצטרפתי לאתר ולפורום, ושם את הדברים ישירות מולך. - שמואל

קראתי את המדריך הזה, וקראתי שוב, ושוב. הוא נפלא! אני חושב שהמידע באתר צריך להיות נגיש לכל המחנכים, מפני שאין ספק שיש חוסר מודעות רבה בנושא הזה. - ברוך

Copyright 2011

הרשות נתונה בזאת להעתיק, לחלק או לשתף את המדריך הזה
כל עוד הדבר נעשה שלא למטרות רווח.

המדריך

במדריך זה יכולים להשתמש אנשים המתמודדים עם התאווה בכל רמה, אם ניסו להפסיק בעצמם ולא הצליחו עד כה. כמו כן יכולים להשתמש בו רבנים, מחנכים, משגיחים, מטפלים ומנהיגים בקהילה, היכולים ללמוד איך לסייע לאחרים הנאבקים בבעיה.

הנושא הזה היה טאבו בחברה הדתית למשך זמן רב מדי. למרבה הצער, התופעה הגיעה לממדים של מגיפה, בעיקר בשל רמת הזמינות הגבוהה של האינטרנט והפרטיות שבצרכיתו. המרקם העדין של החברה שלנו נמצאת בסכנה. משפחות ממש נהרסות. בעלים, רעיות וילדים רבים נפגעים. הנגישות המיידית והאנונימיות שהאינטרנט מספק הופך את הנושא הזה אולי למבחן הגדול של דורנו.

הרב יוסף וינר מאגודת ישראל במונסי, ניו יורק, אמר באחרונה כשדיבר על שלמות המשפחה: "לא חולף שבוע בלי שעליי להתמודד עם בעיות שלום בית, או בעיות חינוך הבנים או הבנות, או שבחור מצוין מתקשר אליי – או לפחות מה שנתר מהבחור המצוין – מתקשר אליי בבכי, מתחנן לעזרה. אין אחד שיכול לטעון שהוא, או בן משפחה, או שכן, או חבר, או החברותא היושב מולו בישיבה – שמישהו מאלה לא נפגע. אם לא התייחסתם לזה עד עתה, תצטרכו להאמין לי כשאני אומר שאין היום בעיה גדולה מזו, הניצבת מול יחידים ומול כלל ישראל. שום דבר אפילו לא מתקרב לזה. ישנו חוב קדוש לעשות משהו לפני שלא יוותר עוד שום שמץ של קדושה בעם ישראל.

ואני לא אומר את זה בקלות. זכרו כי האנשים שבאים אליי הם כל כך דתיים וכל כך נסערים ממה שקורה, עד שהם מוכנים לדבר עם הרב שלהם. זה אומר שיש עוד אלפי אנשים שלעולם לא ידברו עם הרב. אני לא רוצה להישמע פסימי, אבל אם יש לכם אינטרנט ללא שמירות בבית, כזה שאין עליו לא פילטר ולא דיווח, אני אומר שיש סיכוי של יותר מ-90% שכבר היו בביתכם אנשים שנכשלו. ואם זה טרם קרה, יש סיכוי של יותר מ-90% שזה עוד יקרה. ואם זה לא קורה בבית, זה קורה במשרד.

הרב טוורסקי גם מתאר באחת מהרצאותיו כמה קל ליפול לדברים האלה: אין לכם מושג אילו אנשים נפלו קורבן לפורנוגרפיה באינטרנט. לא היינו מעלים בדעתנו שאנשים מהסוג הזה מסוגלים לזה. אנו מקווים כי אדם ירא שמיים לא ילך לחפש את זה. אבל, בהחלט יכול להיות, שבשעה שאדם גולש לתומו באינטרנט, הוא לוחץ על כפתור וללא כוונתו עולה מולו סצינה פורנוגרפית. לא חיפשת את זה, אבל זה קרה. יש לך בדיוק 3/10 השנייה לכבות את זה, ואם חיכית 4/10 השנייה, אתה כבר יכול להיות מכור. עד כדי כך זה חמור. זוהי אחת ההתמכרויות החזקות ביותר. יום אחר יום אחר יום, אני מקבל מכתבים וטלפונים מאנשים ששואלים, "מה אני יכול לעשות בשביל להציל את עצמי?"

GYE עוזרת להציל חיים ומערכות נישואים מדי יום, עוזרת לאנשים לשמור על כבודם העצמי ולהשיב לעצמם את שפיותם ואת החיבור לרוחניות. על כל אלה הם ויתרו מתוך מחשבה שאין להם סיכוי להשתחרר. סוף סוף אנשים מגלים שהם לא לבד ושיש תקווה אמיתית להתגבר על ההתנהגויות הללו.

קרוב לוודאי שאין שום מקום אחר בעולם שבו ניתן למצוא התעוררות כזאת של תשובה והתקרבות להשם. המון אנשים כותבים איך הם פשוט מתרגשים ופורצים בבכי כשהם קוראים באתר ובפורום בפעם הראשונה, ומבינים שגם להם עוד יש תקווה!
קהילת GYE היא הקהילה הדתית היחידה בעולם היום, המתמודדת עם הנושא הזה בצורה כל כך מקיפה ומציעה כלים כה רבים, כמו אתר עם מאות עמודי מידע, פורום, עלוני חיזוק במייל, שיחות קבוצתיות בטלפון, קווים חמים, מטפלים, קבוצות 12 צעדים ואת המדריך פורץ הדרך הזה.

החלק הראשון של המדריך מציג צעדים מעשיים שניתן לעשות על מנת להשתחרר מההתנהגויות הממכרות; החל מהצעדים הבסיסיים ביותר וכלה בצעדים היותר מחמירים ומשני חיים, במידת הצורך.
החלק השני מתמקד בגישה הנכונה שיש לאמץ במאבק הזה.

חז"ל כינו את שמירת הברית "יסוד". יסודותיו של בניין הם מתחת לפני הקרקע. איש אינו רואה אותם, אך הם מחזיקים בניין שלם! שמירת הברית הינה החלק הנסתר ביהודי, היא מי שאנחנו באמת. אם יסודותיו של היהודי רעועים, כל המבנה הרוחני שלו נמצא בסכנת קריסה.
בעזרת ההדרכה הנכונה, אנו מתחילים לראות שינויים אמיתיים בעצמנו, כאלה שלא האמנו שייטכנו. ב-GYE אנו סוף סוף מתכנסים יחד, למען עצמנו ולמען הדורות הבאים, על מנת לחזק את היסוד – היסוד של עמנו.
עזרו לנו להפיץ את הבשורה. הורידו את המדריך מהאתר www.gye.org.il – ושתפו אותו עם אחרים.

ברוכים הבאים, אתה כבר לא לבד.

על אף שחונכנו כדתיים, מצאנו את עצמנו מתנהגים בדרכים הנוגדות את מה שלימדו אותנו. פה ושם התחילו לעלות במוחנו מחשבות שהציעו שאולי מעולם לא באמת הייתה לנו אמונה, או שאנו פשוט אנשים חלשי אופי, בעלי יצר הרע חזק מהמוצק. אחרי זמן מה, אולי אפילו התחזקו המחשבות והתחלנו לחשוב שממילא כבר הרחקנו לכת, וכי השם בוודאי כבר רוחש לנו בוז, או שכבר נטש אותנו.

ואז מצאנו את רשת **GYE** – קהילה שלמה של אנשים, שהם בדיוק כמונו!

גילינו שאנחנו לא לבד. למדנו שההתנהגויות הללו הן ממכרות במיוחד, וכי הדבר שהחל לפני שנים רבות כסקרנות תמימה, או כבעיות האופייניות לגיל ההתבגרות, כנראה הוביל אותנו להתמכרות במלוא מובן המילה.

ואז למדנו שאנחנו כן יכולים להשתנות. כל שהיינו צריכים בשביל להתחיל במסע היה הכרה בעובדה שאכן יש לנו בעיה.

נשמתו של כל אחד מאיתנו זועקת בתוכנו, רק שהרגלנו את עצמנו שלא להקשיב לזעקה הזאת. אבל בעזרת הנחיה נכונה, התחלנו לגלות כי האמונה שחשבנו שמעולם לא הייתה שלנו, למעשה הייתה שם לאורך כל הדרך. גילינו שהשם לא נטש אותנו אחרי הכול, אלא הכין עבורנו תכנית מופלאה. וכשהצטרפנו לקהילת GYE, התחלנו לראות את התכנית הזאת נפרשת לפנינו. השם המתין לנו כל הזמן הזה, עד שנקרא את השורות האלה ממש, ונרגיש את התקווה מתעוררת בתוכנו.

בראשונה אי פעם, יש כתובת שאליה אתם יכולים לפנות ולקבל עזרה. השירותים שאנו נותנים אינם כרוכים בתשלום, ואנונימיים לחלוטין. בפורום, בתכנית 90 הימים, בקווים החמים ובקבוצות התמיכה הטלפונית משתמשים בכינויים ובכתובות מייל שאינן חושפות זהות. לפני הכול, אולי תרצו לפתוח לכם כתובת מייל אנונימית (משהו כמו: NewMan@gmail.com), לפני שאתם מצטרפים לקהילה.

GYE עזרה לכאלף יהודים לחזור לנתיב השפיות, השליטה העצמית והריפוי, ונגעה בחייהם של עוד אלפים נוספים. אנו מייחסים את הצלחתנו לחמישה גורמים:

1. **ניסיון:** הכלים של תכנית השיקום שלנו פותחו בהדרכת המומחים המובילים בתחום – כמו הרב ד"ר אברהם טוורסקי, לדוגמה – ובאמצעות הניסיון האישי של מאות אנשים, שבעצמם הצליחו להשתחרר מהתמכרותם.

2. **גישה חדשנית:** מערכת השיקום שלנו אינה ייחודית רק בתוך הקהילה היהודית, אלא ייחודית בעולם כולו, בשל העובדה שאנו מציעים סיוע לכל מי שמעוניין, בכל שלב של המפגש עם הנושא, החל בהתנסויות אקראיות שהאדם רוצה לחדול מהן ועד להתמכרות מלאה והרסנית. התכנית שאנו מציעים עושה שימוש באופן מובחן בכלים שונים בהתאם לרמות ההתמכרות השונות.

3. **אנונימיות:** כל הכלים שאנו מציעים הינם אנונימיים לחלוטין. זהו אחד מסודות הצלחה שלנו, מכיוון שהחשש מחשיפה, במיוחד בתחומים הרגישים האלה, ובמיוחד בקהילה הדתית, הינו אחד המעכבים העיקריים המונעים מאנשים לפנות לקבלת עזרה.

4. **זמינות:** אנו עושים שימוש בכוחה של הזמינות המיידית שמאפשר האינטרנט, אותו כוח עצמו שלמעשה גרם למגיפה הזאת, על מנת להגיע ולעזור לאלפי אנשים בעולם, במקומות שגישות טיפוליות מסורתיות לא היו יכולות לסייע להם.

5 . **תקווה:** הנשמות היהודיות, הטהורות מטבען, שהסתבכו בהתמכרות הזאת, הרבה פעמים פשוט כמהות ליד מושטת שתיתן להם את הדחיפה הקטנה שתעזור להם להשתחרר. הגילוי כי הם לא לבד וכי מאות אחרים הצליחו באמצעות הכלים שלנו, מעניק להם את הנחישות והאומץ לעשות שינוי.

חלק 1:

20 כלים לטיפול במאבק בכל הרמות

החל בנפילות אקראיות ועד להתמכרות

תוכן עניינים – חלק 1: הכלים

מבוא לחלק 1: הכלים

אבחון ראשוני

20 הכלים

1. תפסיק!

2. גישה נכונה

3. שמירת עיניים

4. חיזוק יומי

5. מימוש עצמי

6. פעילות גופנית

7. הקמת גדרות

8. הפחתת הצריכה

9. קפיצת אמונה: מסע בן 90 יום

10. גדרות חזקות במיוחד: שיטת TaPHSiC

11. ערבות הדדית

12. תמיכה קבוצתית

13. דבר עם המומחים

14. עזרה לזולת

15. קבוצות תמיכה טלפוניות של 12 הצעדים

16. תכנית 12 צעדים במפגשים

17. תראפיה

18. טיפול תרופתי

19. מרכזי גמילה

20. המפלט האחרון

מבוא לחלק 1

בפעם הראשונה שאדם מגיע ל-GYE, הוא עלול להרגיש מוצף ואבוד. הוא ייחשף לעצות וכלים רבים, החל בטכניקות הפשוטות והבסיסיות ביותר – כמו עלון החיזוק היומי, הפורום, תכנית 90 הימים ועוד – וכלה בפעולות מחמירות יותר, כמו קבוצות 12 הצעדים, טיפול ואפילו נטילת תרופות. הרבה פעמים קשה למי שזה מקרוב בא למקד בדיוק עד כמה הוא באמת "מכור", ואילו מהכלים הם אלה המתאימים לו. הרי ברור שמתחיל לא יצטרף לקבוצה של 12 צעדים, בדיוק כפי שאיש לא ינסה לטפל בשפעת באמצעות כימותרפיה.

כוונתנו במדריך הזה הייתה לאגד ולהציג את כל הכלים המעשיים שאנו, בקהילת GYE מגדירים כשימושיים. אנו משתדלים להציג אותם בסדר הדרגתי, מהקל אל הכבד – מהמהלכים הבסיסיים, היסודיים ביותר אל המלצות יותר חמורות הכרוכות בשינוי מהלך החיים.

הרעיונות והכלים שאנו מציגים כאן, כמו גם הסדר שבו הם מוצגים, הם בסך הכול הצעות. אנחנו משתפים בדברים שעזרו לרבים מחברי קהילת GYE. אתם יכולים להוריד, להוסיף או לדלג על שלבים, כל אחד לפי צרכיו. אנחנו נשמח לשמוע אם בין הכלים שהוצגו כאן היה משהו שעבד עבורכם באופן מיוחד, ואולי היו דברים אחרים שעזרו לכם. מי יודע, אולי תציעו לנו משהו שנוכל אפילו להוסיף לגרסאות עתידיות של המדריך. (פנו אלינו באמצעות האתר).

תקוותנו היא כי בעזרת המדריך הזה, צעד אחר צעד, כל אדם המתמודד עם התאוה, ולא משנה באיזו רמה, ימצא את הדרך שתוביל אותו להחלמה מלאה. כל מה שצריך לעשות זה להתחיל מההתחלה, ולסמן את הצעדים, הכלים, שכבר ניסיתם ואת אלה שעדיין לא. אם תגלו שלא הצלחתם להשתחרר גם אחרי שיישמתם את העצות הראשוניות הכלולות במדריך, תוכלו למצוא עצות חזקות יותר, המבטיחות כי בסופו של דבר תגיעו להחלמה מלאה, בעזרת השם.

יש להיות מודעים להתקדמות ההדרגתית של הפתרונות המוצעים כאן. אם ניסיתם כלי מסוים ולא הגעתם לתוצאה הרצויה, המשיכו הלאה, לכלי הבא. ההתמכרות היא מחלה, ואם לא מטפלים בה בצורה נכונה, היא רק הולכת ומחמירה. התמכרות מובילה אותנו בנתיב של כאב והרס עצמי, עד שאנו עלולים להפסיד את כל היקר לנו, בעולם הזה ובעולם הבא.

לעתים קרובות אנשים מתלוננים שקראו את החלק הראשון של המדריך פעם או פעמיים, אבל הם עדיין חווים נפילות. חשוב להבין שעל אף שהמדריך הזה יכול להוות "משהו נחמד לקרוא", המטרה היא ליישם את הכלים – הם יעבדו רק אם תעשו בהם שימוש. קריאה בלבד אינה מספיקה בשביל

ליצור שינוי ☺

מומלץ לפני הכול לקרוא את המדריך כולו, מתחילתו ועד סופו, ואז לחזור שוב להתחלה ולעבוד עם כל כלי בצורה יותר מוקפדת. בקריאה השנייה אפשר להתחיל ליישם כל כלי בצורה רצינית יותר בתוך חיי היומיום.

18 הכלים הראשונים המוצגים כאן אינם מיועדים למי שהתנהגותם חצתה את גבולות החוק, או גורמת נזק לאחרים. במקרים כאלה, אנא עברו ישר לכלים מספר 19 ו-20 ופנו מיד לאבחון פסיכיאטרי, לפני שהקורבן הבא ייפגע.

המפתח להתחלת ההחלמה הוא פשוט "קבלה". עלינו לקבל את העובדה שאנו סובלים מבעיה, לפני שנוכל להתחיל להחלים. אחרת נקרא את הספר ונגיד לעצמנו, "טוב, הם לא מדברים עליי". חשוב לדעת שהבעיה הזאת לא עוברת מעצמה. וגם נישואים אינם פותרים אותה. כפי שהרב טוורסקי כתב לאחד המחלימים: "חשוב לדעת שהבעיה מטופלת לפני ששוקלים להינשא. הנישואים אינם בית חולים ואינם מרפאים התמכרות; הבעיה, לעומת זאת, סביר שתהרוס את הנישואים".

חייבים להיות מוכנים לעשות הכול כדי להשתחרר. הרב טוורסקי מכנה את ההתמכרות הזאת "סרטן רוחני", ובשביל להחלים מהסרטן הזה, הוא אומר, "אסור שדבר יעמוד בדרכנו".

אנו מקווים בכל לבנו שאלה מכם הנמצאים עדיין בשלבי ההתחלה של ההתמכרות יקשיבו וילמדו מנסיונם של אחרים, שכבר נמצאים עמוק בפנים. אחת המטרות שלנו ברשת **GYE** היא לעזור לאנשים לעצור לפני ההתדרדרות לתהום. בכך שאנו עוזרים לאנשים להבין את טיבה של ההתמכרות הזאת, ואת המקומות שאליהם מגיעים איתה בסופו של דבר, אנו מקווים שהם ינקטו בצעדים ההכרחיים על מנת להשתחרר מהמחלה בעודם בשליטה, וחייהם יישארו שלמים וללא פגע.

אבחון ראשוני

GYE משתמשת בגישה ייחודית על מנת לעזור לאנשים, בכך שהיא מכירה בעובדה שלמאבק לשמירת עיניים ולשמירת הברית יש רמות שונות. סיכמו כאן, בקיצור רב, את העצות שמצאנו כמועילות ביותר למתמודדים עם התאווה ברמות השונות. האבחון הראשוני הוא טכני מטבעו, לכן אולי תעדיפו לדלג עליו, להתחיל בגוף המדריך (עם כלי מס' 1), ולחזור אליו בהמשך.

שמונה הרמות

רמה 1: "אני מתמודד עם שמירת עיניים, תשוקות ופנטזיות (כמו רוב הגברים)"

הצעות:

- פילטרים: התקן פילטר טוב לכל המכשירים שמהם אתה יכול לגלוש. אנו יכולים לעזור לך למצוא את הפילטר הנכון בשבילך באתר המניעה שלנו, או בקו החם לעיניים פילטרים. אנו ממליצים מאוד כי תיתן לאשתך, לחבר או לגבאי הפילטרים שלנו לשמור את הסמאות אצלם.
- חיזוק יומי: הירשם לקבלת עלון החיזוק היומי של שמירת עיניים במייל, המציע טיפים יומיים וחיזוק להתמודדות עם שמירת עיניים, התמודדות עם פנטזיות, מאבק ביצר הרע וכד'.
- קריאה: באתר המניעה של **GYE** תוכל למצוא מאמרים מעוררי השראה, היכולים להעניק לך טיפים וחיזוק בנוגע להתמודדות עם המאבק.
- הצטרף לקהילה: הצטרף לפורום ה"מניעה" שלנו (בקרו), על מנת להחליף רעיונות עם אחרים, הורים ומחנכים, המחפשים אחר פתרונות להתמודדות מול הנסיונות של דורנו.

רמה 2: "מעדתי ופעלתי על התאווה כמה פעמים ספורות, אבל אני מאמין שאוכל להימנע לתמיד

אם אשקיע מאמץ ואשאר נחוש"

(ב"לפעול על התאווה" הכוונה היא או לצפייה בחומרים לא נאותים ו/או להוצאת זרע לבטלה. כמו כן הדבר כולל פעולה על התאווה עם אדם נוסף. בתוך הקהילה הדתית, יש לראות התנהגות זו כמסמנת דרגה חמורה יותר).

הצעות (כל ההצעות הקודמות, ובנוסף):

- תוכנת דיווח: התקן תוכנה מדווחת בנוסף לפילטר, כך שרשימת כל האתרים המוטלים בספק תישלח לחבר או לרב שאתה מכבד ושתתבייש לאכזב. אנחנו ממליצים על www.webchaver.com, אך באתר שלנו תוכל למצוא אפשרויות נוספות. מסור את הסיסמה לגבאי הפילטרים.
- גישה ונקודת מבט: קרא את חלק 2 של מדריך **GYE** כדי להבין את מהות המאבק הזה וללמוד כיצד להשתמש בו כקרח קפיצה לצמיחה אישית ועבודת השם.

- גדרות לשמירת עיניים: הקם גדרות חזקות יותר לעיניך, כמו – הימנעות מסביבה מאתגרת, הימנעות מאתרים כמו פייסבוק ויוטיוב, התרחקות מסרטים ומגזינים מעוררים וכד' (ראה כלי מספר 3).

רמה 3: "אני יכול להימנע מ'לפעול על התאוה' במשך תקופות ארוכות (מעל תשעים יום), אבל איכשהו אני תמיד שב ונופל לזה"

הצעות (כל ההצעות הקודמות, ובנוסף):

- קבלה: התמכרות פירושה שאנו עושים דבר מה שאנו רוצים להפסיק, אך איננו מצליחים להפסיקו. קבל את העובדה שיכול להיות שאתה סובל מהתמכרות. על אף שיש רמות התמכרות שונות, חוקי המשחק משתנים ברגע שאנו מכירים באמת החשובה הזאת לגבי עצמנו.

- חיזוק יומי חזק יותר: הירשם באתר **"ל'לצאת לחופשי'**, עלון החיזוק היומי שאנו שולחים במייל, וקבל מדי יום טיפים, עצות וסיפורים אישיים מקהילת **GYE**, העוסקים בדרכים להשתחרר מההתנהגויות הממכרות הללו.

- קריאה בפורום שלנו: קריאת פוסטים של מאות אחרים המתמודדים עם הנושא תראה לך כי אתה לא לבד, ותעזור לך ללמוד את הגישות והטכניקות שעוזרות לרבים אחרים.

- גדרות חזקות: בנה לעצמך גדרות חזקות, כמו הכנת רשימה של דברים שיהיה עליך לעשות לפני שאתה מרשה לעצמך ליפול, או קנסות - קבל על עצמך "תשלום" כזה או אחר במקרה שתמעד. (ראה כלי מספר 7).

- חומות חזקות יותר לשמירת עיניים: הייה רציני בנוגע לזה. הבן עד כמה קל להפעיל אותנו בנושא. התחל להימנע ממקומות בעלי צביון מעורב ככל יכולתך, מכל הסרטים שאינם דתיים, עיתונים, מגזינים, ואפילו אתרי חדשות ובידור ודומיהם.

- קריאה: באתר שלנו ישנם מאות מאמרים שבאמצעותם ניתן ללמוד כיצד לנצח את ההתנהגויות הממכרות. תחת הכותרת "12 הצעדים" באתר תוכל למצוא וללמוד את העקרונות שמאחורי התכנית הזאת, המפורסמת בעולם כולו, המסייעת לאנשים המבקשים להחלים מכל סוגי ההתמכרויות (ראה כלי מספר 15).

- פעילויות יומיות שימלאו את יומך בצורה חיובית: התחל להכניס ליומיום שלך תחליפים מתוכננים לשיעמום, דחיינות וחוסר פעילות. צור לעצמך סדר יום מובנה יותר, הכולל בתוכו את הפעילויות החדשות האלו. הקדש יותר זמן לפעילות גופנית מדי יום (ראה כלים מספר 5 ו-6) ועיין ב"כשר למהדרין" באתר כדי לקבל רעיונות לפעילויות כשרות, אתרים כשרים, בידור, שיעורים ועוד.

רמה 4: "ניסיתי המון פעמים, אבל לרוב איני מצליח להימנע מ'לפעול על התאוה' למשך תקופות משמעותיות (90 יום או יותר)"

הצעות (כל ההצעות הקודמות, ובנוסף):

- הוסף משמעות לחיך: ברמה הזאת חשוב להתמקד במציאת דרכים מעשיות להוסיף משמעות ותחושת הגשמה לחיך. מצא משהו חדש שלא רק יעסיק אותך, אלא גם ייתן לך השראה, יוציא אותך מעצמך ויפנה אותך לעזרה לאחרים. זה יכול להיות פרויקט חסד כלשהו, מעורבות בקהילה, עבודות ופעילויות אחרות שיתנו לך סיפוק פנימי, ישאירו אותך בקשר עם העולם האמיתי ויוציאו אותך מבידוד חברתי (ראה כלי מספר 5).
- הפחתת הצריכה: "משביעו רעב, מרעיבו שבע". התחל להפחית את הצריכה לאורך זמן על ידי יצירת קווים אדומים לעצמך. לאט לאט גמול את עצמך מההתנהגויות האמורות על ידי הפחתה הדרגתית של התדירות ושל עוצמות הגירוי וההתנהגויות, וכך תלך ותסיג את קווי הלוחמה עוד ועוד לאחור (ראה כלי מספר 8).
- מסע בן 90 יום: קפוץ את קפיצת האמונה בת 90 הימים והישאר נקי במשך 90 ימים שלמים על מנת לשבור את דפוס ההתמכרות במוח (מבוסס על מחקר מדעי שנערך באחרונה). השתמש במערך 90 הימים שלנו כדי לסמן את ההתקדמות ולקבל עידוד בעורך מתקדם לרמות חדשות (ראה כלי מספר 9).
- שיטת TaPHSiC: למד ויישם את שיטת TaPHSiC (ראה כלי מספר 10). זוהי אחת השיטות החזקות ביותר עבור דתיים הסובלים מהתמכרויות ברמות נמוכות. היא מלמדת אותנו לאזן את יראת השמיים – שבדרך כלל לא עובדת טוב עם התמכרויות – עם עונשים אישיים מוחשיים. שילוב נבון של השניים, כפי שמתואר בשיטת TaPHSiC, יכול לעזור לייצר חומת מגן חזקה מפני התנהגויות של התמכרות.
- הקשב לקבוצות התמיכה הטלפוניות של **GYE**: האזנה לקבוצה של אנשים אחרים הנאבקים בהתמכרות ונמצאים בתכנית החלמה, תמלא אותך שוב בתקווה ולא תרגיש בודד. כמו כן תלמד את הטכניקות והגישות המסייעות לרבים אחרים.

רמה 5: "ניסיתי את כל הצעדים שהוצעו ברמות 1-4 ועדיין איני מצליח להישאר נקי."

הצעות (כל ההצעות הקודמות, ובנוסף):

תמיכה וירטואלית אנונימית:

- פורומים: העלה הודעות בפורום על מנת לקבל תמיכה משאר חברי קהילת **GYE**. ספר את סיפורך, תאר את המסע שלך, בקש עזרה כשאתה מרגיש חלש וחזק במקביל את חבריך. הפורום הוא קו חיים של חיזוק ותמיכה עבור מאות אנשים הנמצאים בדיוק באותו מצב כשלך.
- חדרי צ'אט: שוחח עם אחרים בחדרי הצ'אט של **GYE** (בקרב).

- רשת חברתית: צור לך קבוצת חברים שאיתה תוכל להיות בקשר מתמיד באמצעות מערכת הרשת החברתית החדשנית של GYE (בקרוב).
- שותף לדרך: מצא לך חברותא, לצעוד איתו בדרך, באמצעות מערכת החברותא/ספונסר של GYE. שמרו על קשר יומיומי באמצעות המייל או חדרי הצ'אט. למדו כנות, יושרה וערבות הדדית. חזקו זה את זה.

רמה 6: ניסיתי את כל הצעדים שהוצעו ברמות 1-5 ועדיין אינני מצליח להישאר נקי"

הצעות (כל ההצעות הקודמות, ובנוסף):

- תמיכה טלפונית אנונימית: הקו החם של GYE: התקשר אל מומחי הקו החם שלנו לקבלת עצות.
- קבוצות תמיכה טלפונית של 12 הצעדים: תן לעצמך ליהנות מכוחה של תמיכה קבוצתית. הצטרף, בעילום שם, לקבוצת תמיכה טלפונית, והתקדם בתכנית החזקה הזאת עם אנשים אחרים הנמצאים במצבך, בעזרת מנחה בעל ניסיון. תכנית 12 הצעדים, המפורסמת בעולם כולו, עזרה למיליוני אנשים להשתחרר מכל סוגי ההתמכרויות.
- ספונסר: מצא לך ספונסר במערכת החברותא/ספונסר של GYE. ספונסר הוא אדם שהצליח להישאר נקי במשך תקופה ארוכה, שיכול להדריך אותך ולספר לך מה עזר לו.
- שותף טלפוני: מצא לך שותף לדרך שיהיה איתך בקשר טלפוני ככל שתצטרך – באמצעות מערכת החברותא/ספונסר של GYE.
- צור רשימת טלפונים אישית: צור לך מעגל של חברים שאליהם אתה יכול להתקשר כשאתה מרגיש חלש. שלח מסר פרטי לחברים בפורום ובקש מהם את מספר הטלפון שלהם.
- הקהילה הטלפונית של GYE: הצטרף לקהילה הטלפונית של GYE (בקרוב), וכך תוכל להיות בקשר עם עשרות אנשים כמוך, הזקוקים לקהילה שתתמוך בהם.

רמה 7: ניסיתי את כל הצעדים שהוצעו ברמות 1-6 ועדיין אינני מצליח להישאר נקי"

הצעות (כל ההצעות הקודמות, ובנוסף):

- תמיכה פנים אל פנים: מפגשים קבוצתיים של 12 הצעדים / קבוצות GYE – בוא ליהנות מעוצמתה של קבוצת תמיכה והיפתח בפני אחרים. מצא קבוצת 12 צעדים באזור מגוריך, או הירשם והצטרף לקבוצת GYE בקהילה שלך. ותר על הבושה והיפתח לאחרים, ותגלה שאתה ממש לא לבד. השתמש בכוחה של הקבוצה במאבקך במחלה הזאת, שהרבה פעמים היא חזקה בהרבה מאיתנו. עבור את תהליך 12 הצעדים עם הקבוצה.

- ספונסר: עבור את תהליך 12 הצעדים עם ספונסר מנוסה. ותר על הצורך להיות "בשליטה" ולמד להקשיב לאדם אחר. תן לספונסר שלך להנחות אותך, והייה מוכן לעשות כל מה שהוא יאמר לך לעשות.
- תראפיה: צור קשר עם הקו החם של GYE כדי למצוא תראפיסט / פסיכולוג המתמחה בטיפול בהתמכרויות. גלה את הגורמים העמוקים למצבך, ולמד שיטות לגבור על המחשבות וההתנהגויות הממכרות.

רמה 8: "ניסיתי את כל הצעדים שהוצעו ברמות 1-7 ועדיין אינני מצליח להישאר נקי. נראה לי שזה חסר סיכוי בשבילי"

הצעות (כל ההצעות הקודמות, ובנוסף):

- פסיכיאטר / טיפול תרופתי: פסיכיאטר יוכל לרשום לך תרופות שיעזרו להוריד את הנטייה המנטלית שנמצאת בבסיס ההתמכרות (כמו הפרעה טורדנית-כפייתית – OCD) ועלולה להגביר או לחזק אותה.
- מרכז גמילה: ב-GYE תוכלו למצוא רשימה של מרכזי גמילה, באשפוז או כחולי חוץ. שינוי טוטאלי של הסביבה, עזרה מקצועית ומשטר של טיפול וסדנאות אולי יתנו לך את מה שאתה צריך בשביל סוף להשתחרר (ראה כלי מספר 19).
- המפלט האחרון: לאלה מכם הנמצאים במצב של סיכון אחרים, ישנן שיטות של סירוס כימי שהן בטוחות, בעלות תופעות לוואי מעטות וכן הפיכות (ראה כלי מספר 20).

עוד שני דברים חשובים בנוגע לתכנית GYE

1. אופציונאלי לעומת הכרחי: רוב הכלים שאנו מגדירים כ"הכרחיים" ברמות ההתמכרות הגבוהות, יעזרו גם לאלה הנמצאים ברמות הנמוכות להשתחרר. באופן כללי, הנאבקים ברמות הנמוכות מוזמנים לנסות את הכלים של הרמות הגבוהות אם הם חשים שאלה יסייעו להם, או אם כך הומלץ להם לעשות על ידי אדם בעל ניסיון. דוגמאות לכלים כאלה הן: להתקשר לקו החם של GYE, להצטרף לפורומים ולחדרי הצ'אט של GYE, להצטרף לקבוצות התמיכה הטלפונית של 12 הצעדים (כל אלה מוזכרים למעלה, ברמות 5-6). הצטרפות למפגשי 12 צעדים פנים מול פנים אינה מומלצת למכורים ברמות נמוכות ועלולה אף להזיק!
2. עצות כלליות שיכולות לעזור בכל הרמות: א. נסו להשיג התקדמות הדרגתית בשמירת עיניכם. ב. פתחו גישה נכונה למאבק שלכם, על ידי קריאת החומרים של GYE ויישום מה שאתם לומדים. ג. חזקו את תחושת המשמעות וההגשמה בחייכם, ממקומות אחרים ומפעילויות שונות. ד. הוסיפו ליומיום שלכם פעילות גופנית. ה. אל תישארו מבודדים וסגורים כל היום. ו. התחברו, גם אם בעילום שם, לאחרים הנאבקים את המאבק הזה באמצעות קהילת GYE.

20 הכלים

כלי 1 – תפסיק!

הכלים המוצגים במדריך הזה לא נועדו ליצור מוטיבציה להפסיק – הרי הפסקנו כבר אלפי פעמים. עמוק בפנים, זה הדבר שכולנו הכי רוצים לעשות – להפסיק. הכלים המוצגים כאן נועדו לעזור לנו להישאר נקיים, אחרי שהחלטנו להפסיק. לכן, כלי מספר 1 מיועד לפני הכול בכדי להגיע להחלטה להפסיק, רק להיום. העבר עבר, והעתיד אינו בידנו.

ההחלטה להפסיק אין פירושה שלעולם לא ניפול שוב, או שנצליח להישאר נקיים לנצח כבר בניסיון הראשון. עם זה, היא כן אומרת שאנו מחויבים לנסות, באמצעות שמירה על ראש פתוח לעקרונות והכלים שנדונים במדריך הזה, שעזרו למאות, אם לא לאלפי אנשים, להשתחרר מההתמכרות. פעמים רבות חשבנו שאם רק נאכיל את התאוה עוד קצת וניתן לה את מה שהיא רוצה באמת, היא תניח לנו. אבל ההפך הוא הנכון. חז"ל אמרו, "אבר קטן יש באדם משביעו רעב ומרעיבו – שבע". אף על פי שקשה להפסיק וסביר אפילו שנחוה תופעות לוואי למשך זמן מה, ככל שנצליח להישאר נקיים בטווח הקצר, כך יקל עלינו הדבר בטווח הארוך. ידיעת היסוד הזה יכולה להיות משמעותית מאוד. היצר הרע / ההתמכרות לא באמת מבקשים את העונג, אלא את נשמתנו. אחרת, למה אלף פעם לא מספיקות לו? כדאי לזכור את האמירה של תכנית 12 הצעדים: "רק פעם אחת זה יותר מדי, ואלף פעם זה אף פעם לא מספיק".

הסטייפלר מציין בכרך הראשון של הקרינא דאיגרתא שכל מי שמתרחק מהתענוגות האסורים האלה, מובטחים לו תענוגות חיים בתחומים אחרים, במקום. נובע מכך, שמי שמקבל על עצמו את הסבל שבו כרוך השחרור, יוריד מעצמו סבל רב בתחומי חיים אחרים. ברגע שקיבלתם החלטה שאתם מעוניינים להפסיק, רק להיום, אתם מוכנים לקרוא את המדריך, וללמוד כלים, טיפים ושיטות רבות שיוכלו לעזור לכם להישאר נקיים.

כלי 2 – גישה נכונה

נקודות מבט נכונה אל מול המאבק הזה יכולה להיות משמעותית מאוד. רבים כותבים לנו ואומרים ש"אילו רק הכירו" בצעירותם את הגישות הנכונות, שאנו דנים בהן בתוך הקהילה שלנו, הרי שמלכתחילה לא היו נופלים להתמכרות.

החלק השני של המדריך הינו אוסף חלקי של מה שאנו, בקהילת GYE, מוצאים כעקרונות החשובים ביותר במאבק הזה. מדובר רק בהצעות של דברים שעבדו בשבילנו. המדריך הזה הוא מדריך מתעדכן, ואנו נשמח לשמוע מכם את הרעיונות והעקרונות החשובים גם לכם. אתם מוזמנים ליצור איתנו קשר דרך האתר.

אנחנו ממליצים מאוד לקרוא את העקרונות האלה בשלבים הראשונים של המסע, מכיוון שהם יכולים להיות אבן דרך במאבק. נקודת המבט הנכונה יכולה לסייע לנו להתקדם בעקביות, ומנגד, תפיסות

מוטעות וגישות לא נכונות עלולות לחזק את הנטייה להתמכרות. הנה דוגמה של בחור אחד שהתחיל לפעול למען היטהרות וכתב לנו כך לאחר מספר ימים:

"ההתלהבות הראשונית פגה ויצר הרע שלי כל הזמן אומר לי שזה לא כל כך נורא. אני לא מצליח לשמור על ההתלהבות הרוחנית לאורך זמן, ואני לא מבין איך אוכל להחזיק מעמד עוד הרבה זמן".

שלחנו לו חלקים מתוך חלק 2 של המדריך הזה, ולמחרת הוא כתב לנו שוב:

"תודה רבה! זה כל כך עזר לי! זה גורם לי לראות את כל התהליך הזה באור שונה לגמרי. במקום להתמקד בכמה מייאש המאבק יכול להיות, אני צריך לשמוח על כך שאני זוכה בהזדמנות כזאת לצמיחה רוחנית. כמו כן, כפי שאמרתם, מאוד סביר שזה קשור לייעוד העיקרי שלי בעולם הזה. ולא כל אחד הוא בר מזל שזוכה לדעת מהי העבודה האישית שלו! והעובדה שכל צעד קטן הוא חשוב, גם אם בסוף ניכשל; וגם שלא צריך להתמקד בלהישאר נקי **לנצח**, אלא רק "להיום"... אני חייב לומר, שבראשונה מזה שנים, אני חש שיש תקווה אמיתית ואני ממש מחכה לשינוי בכיליון עיניים!"

וזו רק דוגמה אחת קטנה לאופן שבו שינוי קטן בגישה הבסיסית יכול להיות משמעותי מאוד. לכן חשוב מאוד שהגישות הנכונות ילוו אותנו במסע להחלמה, מהרגע הראשון ולאורך כל הצעדים המעשיים שנחליט לבצע. בעזרת גישה כזאת נצליח ללמוד לשלוט בהתמכרות בתוך זמן קצר יותר ובעזרת צעדים קיצוניים פחות.

החלק המוקדש לגישות במדריך הזה מחולק לשני חלקים. החלק הראשון מציג עקרונות הנכונים לכל המנהלים מאבק בנושאים האלה, גם אם עדיין לא הגיעו לרמת התמכרות. אלה הם עקרונות חשובים שכדאי לבני נוער לקרוא בזמן שההורמונים שלהם מתחילים לתת את אותותיהם והמאבק הופך לכוח חזק בחייהם. כמו כן, חשוב שיקראו את הדברים גם מבוגרים שמרגישים כי המאבק חונק אותם לעתים. העקרונות המוצגים בחלק השני מופנים לאנשים שניסו לעצור את ההתנהגויות הללו, אבל חוזרים ונופלים אליהן שוב ושוב, כלומר, אנשים שכבר התמכרו. העקרונות המוצגים בחלק השני עוסקים בטיבה של ההתמכרות, ובכך שההתמודדות עמה כרוכה הרבה פעמים בשינוי פנימי.

מלבד העקרונות החשובים הרבים המוצגים במדריך בחלק האמור, אתם יכולים גם להירשם לקבלת עלון חיזוק יומי באתר www.gye.org.il. קריאה יומית של החומרים הכתובים בעלון החיזוק תעזור לכם להיסחף עם רוח הדברים של קהילת GYE ולהפנים במהירות הנחיות רבות שיעזרו לכם לשמור על עמדה וראייה נכונות בנוגע למאבק הזה, לאורך המסע כולו.

כלי 3 – שמירת עיניים

לא לחינם נקראת הקהילה שלנו "שמור עיניך". מלבד גישה נכונה למאבק הזה, כפי שכבר אמרנו, הצעד המעשי הברור ביותר שיש לנקוט בו על מנת לגבור על ההתמכרות לתאווה הוא ללמוד איך לשמור את העיניים. זוהי אבן הפינה של היציאה לחופשי, וברור למה: איננו יכולים להשתוקק לדבר

שאיננו יכולים לראות. כאשר אנו שומרים את עינינו, דומה הדבר להימנעות מכניסה לזירת האיגרוף שבה ממתין לנו היצר הרע במלוא כוחו. אם פשוט לא ניכנס לזירה, הוא לא יוכל לגעת בנו! בלתי אפשרי אפילו להתחיל להחלים מהתמכרות לתאוה כל עוד אנחנו ממשיכים להיות מופצצים בגירויים מכל עבר. התודעה שלנו כבר פיתחה הרגלים תאוותניים. אי אפשר להתבונן בתמונות מעוררות ולצפות שלא להתגרות. אי אפשר שהכול יהיה בהישג יד, ולצפות שלא נתקרב. התמכרות להצפה הכימיקלית שהתאוה מייצרת במוחנו, בדיוק כפי שאלכוהוליסט מכור לבקבוק שלו. לכן, אם אנחנו רוצים לצאת מהמעגל הזה, עלינו בראש ובראשונה להרחיק מאיתנו סוכני תאוה על מנת שנוכל לצאת למסע ההחלמה.

אבן הפינה

חשוב להבין כי שמירת עיניים איננה רק "כלי מספר 3", אלא אבן פינה לכל הכלים. בלי שמירת עיניים, התאוה מתעוררת כל פעם מחדש, וההתמכרות מוזנת, ולא משנה אילו צעדים אחרים ננקוט, עדיין נתנהג כמו אלכוהוליסט הלוגם לגימות קטנות מהוויסקי כדי להשיג את השפעתו. הדבר ההכרחי הוא ללמוד לשחרר את התאוה ולא להרשות לעצמנו את אותה "לגימה ראשונה". אין "שתייה ג'נטלמנית" כשמדובר באלכוהוליסט, וכך גם לגבי מכור לתאוה.

אף על פי שאנו מציגים את הכלי הזה בשלב ההתחלתי, שמירת עיניים חייבת להיעשות לאורך הכלים כולם. גם המכורים ברמות כבודות יותר, העובדים כבר עם הכלים המתקדמים יותר המוצגים במדריך, עדיין יצטרכו לשמור על העיניים. למכורים באמת אין שליטה על הנושא. לא משנה כמה שנים הם מצליחים להישאר נקיים ולא משנה אילו צעדים הם נקטו, אם תבוא תאוה ישירות מולם, הם יחוו חסרי אונים. למכורים כאלה יש "אלרגיה" לתאוה. אבל עד כמה שזה נשמע מפחיד, זה באמת לא כל כך נורא. אנשים שחסר להם ברזל בגוף, גם אם זה מצב כרוני, עדיין יכולים לחיות חיים נורמליים לגמרי, כל עוד הם נוטלים כדור מתאים פעם ביום.

אסור אף פעם להירדם בשמירה. הסימפטום העיקרי של המחלה הזאת הוא שכאשר עומדים באופן גלוי מול גירוי לתאוה, התאוה מתעוררת בלי שליטה. זוהי הסיבה לכך שהכלי המעשי הראשון בהחלמה הוא שמירת עיניים והימנעות, עד כמה שאפשר, מכל מה שמעורר את התאוה.

פילטרים

אחד הדברים הראשונים שיש לעשות זה להתקין פילטר חזק לאינטרנט. באתר GYE יש עמוד שלם עם מגוון הצעות לפילטרים שונים. כל אחד יוכל למצוא שם את הפילטר המתאים לצרכיו. אם אתם מחפשים פילטר חינוכי וקל לשימוש, אנחנו ממליצים על K9 (www.k9webprotection.com). אבל שימו לב – חשוב להשתמש בכתובת המייל של אדם אחר בזמן ההתקנה, על מנת שלא יהיה לכם קל אחר כך לבקש את הסיסמה. באתר תוכלו למצוא הדרכה, צעד אחר צעד, כיצד לעשות זאת בצורה נכונה ויעילה. ל-GYE יש "גבאי פילטרים" שיכול לשמור למענכם את הסיסמה ולערוך שינויים בפילטר שלכם כשצריך, על ידי שימוש בתוכנת השתלטות

מרחוק. באופן הזה לא תצטרכו להחזיק את הסיסמה אצלכם ותוכלו להרגיש חופשיים באמת! אתם מוזמנים ליצור קשר עם גבאי הפילטרים בכתובת filter.gye@gmail.com. אם אתם לגמרי חייבים גישה מלאה לאינטרנט בגלל ענייני עבודה, עדיין אפשר להוריד תוכנות פיקוח, ששולחות מייל לחבר שתבחרו, עם כל העמודים החשודים שביקרתם בהם. לצורך פעולה כזאת, בדקו את www.webchaver.org או את www.eBlaster.com. חשוב להתקין תוכנות פיקוח גם כאשר ישנם פילטרים. כאשר התאווה תוקפת, מי שמכור בדרך כלל ימצא את הדרך לעקוף את הפילטר, אבל אם הוא יידע שחברו יראה את כל האתרים שבהם הוא מנסה לגלוש, הגורם המרתיע יהיה חזק בהרבה.

אם הפילטר לא חוסם את כל האתרים הלא נאותים, עליכם לשקול בקפידה את הסיבות לגלישה בכל אתר שאתם מבקרים בו. התחילו לזהות את קולו הערמומי של היצר הרע/ההתמכרות. אם מדובר באתר חדשות, בדקו עם עצמכם מה גורם לכם לרצות לקרוא דווקא את המאמרים שאתם קוראים. אם הסיבה היא שהאתר או המאמר עוסקים בנושאים לא ראויים (אופנה, מפורסמים, או ידיעות חדשותיות העוסקות בהתנהגויות לא מוסריות); או אם הנושאים האלו עלולים להופיע שם, והיצר הרע/ההתמכרות רוצה שרק תוודאו את זה, אז עליכם ללמוד להתאפק ולא ללחוץ על הקישורים. באופן כללי, חשוב להגביל את מספר האתרים שבהם אתם מבקרים ולצמצם אותם לרשימה קצרה, כשאתם בודקים את עצמכם כל פעם שאתם חשים את הצורך לבקר באתר שלא נמצא ברשימה.

על מנת להחלים מההתמכרות, עלינו ללמוד להיות כנים מאוד עם עצמנו. אם אתם רואים שאינכם מסוגלים לשלוט בהרגלי הגלישה שלכם, עליכם להודות בכך ולהקים גדרות חזקות יותר, כמו להגביל את זמני הגלישה, לערוך רשימות מדויקות של האתרים שאתם מרשים לעצמכם לגלוש בהם, להתקין פילטרים או תוכנות פיקוח משודרגות, או להפעיל את הפילטר הקיים ברמות ההגנה הגבוהות ביותר. אנחנו ממליצים מאוד להתקין פילטרים חזקים, החוסמים כל אתר שנוי במחלוקת. וכמובן, רמת ההגנה הטובה ביותר היא "רשימה לבנה", שמשמעותה היא שכל האתרים חסומים, מלבד אתרים מוגדרים שאפשר לבקש מהספק לפתוח, או כאלה שהחברה כבר בדקה והכניסה לרשימה הלבנה. אם רמת הרשימה הלבנה לא מתאפשרת בשל צרכי פרנסה, יש להציב את הפילטר לכל הפחות על מצב ההגנה הגבוה ביותר האפשרי, גם אם פירוש הדבר הוא פחות בידור.

חשוב להבין כי מטרת הפילטר היא רק לשמור את הדברים "מחוץ לטווח ראייה ומחוץ לתודעה". הפילטר לא יעלים לגמרי את אפשרות הגישה לחומרים לא נאותים. אדם נחוש דיו ימצא דרכים לעקוף את הפילטרים, וגם אם לא, הוא תמיד ימצא דרכים אחרות להגיע לחומר לא ראוי. בסופו של דבר, השינוי מוכרח לבוא מבפנים, עם רצון אמיתי להפסיק את התאווה (בחלק 2 יש הרחבה על הדרכים להגיע לרצון הזה).

הפילטר מתפקד כתזכורת, בדומה למה שחז"ל מספרים לנו על פלטי בן ליש (ששאל המלך נתן לו את אשת דוד). פלטי בילה כל ערב לבדו עם מיכל (שחז"ל מספרים שהייתה אחת הנשים היפות ביותר), אך הוא מעולם לא מעד, בזכות חרב שהניח ביניהם. הפילטר מתפקד כמו החרב – אבל הוא לא יעצור אתכם לגמרי אלא אם תרצו שהוא יעצור אתכם. אבל מכיוון שלוקח זמן רב ללמוד לוותר על התאווה,

כדאי להפעיל פילטר חזק תמיד. כי אם לא תצליחו להוציא את החומרים המפתים מטווח השגה, לא תצליחו לצאת מהמעגל האכזרי של ההתמכרות ולהתחיל בתהליך ההחלמה. דרך מצוינת נוספת לוודא שאנחנו שומרים את עינינו בעת גלישה היא להעמיד את המחשב במקום מרכזי וגלוי בבית, כמו הסלון, וכן להקפיד לא לגלוש כשאינ איש בבית. בכל מקרה, מוטב – במידת האפשר – להימנע מאתרים לא דתיים וכן מאתרי בידור ודומיהם. ב"כשר למהדרין" שבאתר יש רשימה של אתרי חדשות ובידור כשרים, שיכולים לספק לכם את כל החדשות והבידור שתזדקקו להם, ועוד יותר...

שמירת עיניים בחוץ

כמי שמתמודד עם תאוה עלינו להיזהר משנה זהירות בנוגע למקומות שבהם אנו נמצאים. מוטב להימנע מלבקר בקניונים ובמקומות ציבוריים אחרים, שבהם ברור שקשה לשמור את העיניים. אם אין ברירה ואתם חייבים לבקר במקומות כאלה, נסו לבלות בהם כמה שפחות זמן, ואולי אפילו להסיר משקפיים אם ראייתכם לקויה. אפשרויות נוספות הן להרכיב משקפי שמש המצופים מבפנים בלמינציה אטומה, או לצבוע את פנים הזוגיות של זוג משקפיים מסוים בטוש שחור, ולהותיר רק אזור קטן שדרכו ניתן להציץ החוצה (הסטייפּלר נתן פעם את העצה הזאת למישהו). אלו מכם הזקוקים לתחבורה ציבורית בשביל להגיע למקום העבודה – קחו איתכם ספר, או נגן MP3 שבו תוכלו להקשיב לשיעורים בעיניים עצומות. בשביל מכורים, אפילו חתונות, שמחות והתכנסויות משפחתיות עלולות להוות סכנה, ואפשר לנסות להתכונן מנטלית לפני האירוע. אפשר להחליט להישאר באזורים הלא מעורבים כמה שאפשר, או לנסות למצוא מקום ישיבה הפונה בכיוון הפוך מכל גירוי אפשרי. אם אתם יודעים שתיאלצו לשהות במקום שבו אתם יודעים שיהיה לכם קושי, תוכלו להתפלל תפילה קצרה לפני שאתם יוצאים מהבית. "אנא, השם, עזור לי לא להסתכל". ואם אתם רואים שכן מעדתם והבטתם בשנית, אפשר להתפלל במהירות תפילה קטנה נוספת, "השם, אני מוסר לך את תאוותי. אנא, קח אותה ממני".

שמירת עיניים שלא באינטרנט

מי שרציני בנוגע לשחרור מההתמכרות לתאוה צריך להימנע מצפייה בטלוויזיה ובסרטים ומקריאת מגזינים ועיתונים חילוניים במידת האפשר. בואו נדבר על סרטים, למשל. סרטים הם בין הבורות הגדולים ביותר שניתן למעוד לתוכם, המפריעים להחלמה אמיתית מההתמכרות לתאוה, מכיוון שהרבה פעמים קשה מאוד לוותר עליהם. הם משמשים כמקור לבידור עבור מיליוני בני אדם ברחבי העולם, ולעתים קרובות הם מהווים הסחת דעת מבורכת מקשיי המציאות. אבל הסרטים מלאים בפיתויים רבים לתאוה. ואפילו אם מישהו יצליח למצוא סרט שאין בו ולו אישה אחת הלבושה באופן פרובוקטיבי, או זוג מתנשק (כמעט בלתי אפשרי כיום), האם לא יהיו שחקניות מושכות בסרט בכלל? מי שמשתדל לשמור עיניים ברחוב – וכולנו חייבים – איך יוכל להרשות לעצמו לנעוץ מבטים בנשים מושכות בסרט במשך שעותיים רצופות? רוב המכורים לתאוה

יתקשו להביט בנשים מושכות – אפילו כאלה הלבושות בצניעות – בלי שתתעורר תאוה כלשהי. טיבה של ההתמכרות מבטל את היכולת הזאת, ואנו מוכרחים להודות באמת הזאת בפני עצמנו. כל עוד אנו מעוררים בעצמנו תאוה, אנו עדיין מזינים את ההתמכרות.

טיפים נוספים

ברור לכל בר דעת, שאין לנו שליטה על מבט מקרי ברחוב שהצית בנו תאוה. אבל אם נביט שוב, הרי שאנו כבר מזינים את ההתמכרות. להלן כמה טיפים לאימון שיכולים לסייע בשמירת עיניים ברחוב:

1. המבט הראשון – על אלוקים; השני – עליי; והשלישי? על GYE: הרי לכם דוגמה קבלה למבט השלישי שתוכלו לבצע: "אני מקבל על עצמי, לחודש ימים, לתרום 10 ש"ח ל-GYE בכל פעם שאעיף מבט שני ושלישי במשהו שמעורר אותי, בתוך 15 שניות; או אם אתבונן במשהו שמעורר אותי במשך 15 שניות רצופות. אם אביט בדבר ולא אזכור שעשיתי את הקבלה הזאת, לא אצטרך לשלם". החזיקו בכיס פנקס קטן וסמנו לעצמכם כל פעם שמעדתם.

למה זה עובד? הרבה פעמים אנחנו מועדים בשמירת עיניים, מפני שבאותו רגע של ניסיון היצר הרע גורם לנו לשכוח את כל ההשלכות ואנחנו חושבים שזה לא באמת יזיק, אם נעיף עוד מבט. יותר מזה, היצר הרע גורם לנו להאמין שמוטב לנו שנביט! ועד שאנחנו משכנעים את עצמנו שזה לא לטובתנו, הרי שכבר מעדנו והסתכלנו על מה שמוטב היה שלא נראה. אבל בעזרת הקבלה הזאת, המודעות שלנו תתעורר מיד להשלכות של ראיית הדבר ונוכל להסיט את מבטנו הרבה יותר מהר.

2. לעשות שזה יכאב: אנו יכולים להחליט, בינינו לבין עצמנו (לא לעד, רק למשך מספר מסוים של ימים או שבועות, בשלב ראשון) שבכל פעם שאנו מביטים מבט שני על אישה שמעוררת תאוה, אנו עושים אחד מהדברים הבאים:

- צובטים את עצמנו צביטה כואבת.

- עונדים גומייה ומצליפים בה כנגד העור.

- תורמים 10₪ לצדקה.

- נותנים לעיניים פסק זמן ועוצמים אותן למשך שש שניות.

3. חוק שלוש השניות: אם אנו רואים דבר מה לא ראוי, אנו יכולים להפעיל את חוק שלוש השניות, שכרוך בשלושה שלבים: זיהוי, הסטה, הכרה. השלב הראשון הוא לזהות שנחשפנו לדבר מה לא ראוי, והוא עלול לקחת שנייה או שתיים. השלב השני הוא עצימת עיניים או הסטת המבט. שני השלבים האלה אמורים לארוך כשלוש שניות. השלב השלישי הוא להעניק לעצמנו מעין טפיחה מנטלית על השכם ולחשוב משהו כמו, "ראיתי את זה בטעות והסטתי עיניים במהירות. בעזרת השם, אתקדם עוד, כל יום קצת". זהו שלב ההכרה.

כל זה הוא מהלך חיוני, מפני שהמעידה הראשונה היא בדרך כלל מה שמוביל לנפילה. בדיוק כפי שאלכוהוליסט חייב להימנע מהלגימה הראשונה, כך גם המכור לתאוה חייב להימנע מהמעידה הראשונה.

הרבה פעמים יש תחושה כאילו "הסטנו מבט, אבל אולי חיכינו רגע אחד יותר מדי לפני שעשינו את זה" - ואז היצר הרע מעורר תחושת אשמה, כשלמעשה, לא עשינו שום דבר רע. הדבר הזה עלול להוביל למעידות ולנפילות נוספות. חוק שלוש השניות מכיר בכך שיכולות לחלוף שנייה או שתיים עד הזיהוי שמשוהו אינו תקין, ורק אז אנחנו מצופים להסיט את המבט.

4. יעדים קטנים: אנו יכולים להגדיר לעצמנו יעדים קטנים מאוד בתחילה. לדוגמה, אפשר להחליט, שבהליכה לבית הכנסת ובחזרה, לא משנה מה יקרה, לא נרים את המבט מהקרקע. זה יכול להיות קשה בהתחלה, אבל אחרי מספר פעמים בוודאי ניתן יהיה להעלות את דרגת הקושי של היעדים.

5. פיתוח הגישה הנכונה כלפי שמירת עיניים:

א. עלינו לומר לעצמנו שלא משנה עד כמה יכאב לנו לא להביט, תמיד יכאב לנו עוד יותר כן להביט, מפני שכאשר אנחנו מביטים, אנו חשים שני כאבים חדים:

- אנו מרגישים פתאום רחוקים מהשם ומהיעדים שלנו.

- אנו יודעים שמושא התאוה לא יכול להיות שלנו ממילא, וזה כואב.

כך שבעיקרון, הכאב שאנו חשים כשאנחנו מביטים הוא עדיף על זה שאנו חשים כשאנו כן מביטים! וכמו שאומרים בתכנית 12 הצעדים, "אין מצב שיכול להיות חמור עד כדי כך, שמעט תאוה לא תחמיר אותו עוד יותר".

ב. הכאב שאנו חשים כשאנחנו מביטים, הוא כאב מרפא, כמו הכאב שחשים כשמחלימים מניתוח. הכאב עוזר להחלים. מאידך, הכאב הרוחני שאנו חשים כשאנו מביטים, דומה לכאב של מחלה ההולכת ומחמירה. באיזה כאב נעדיף לבחור?

ג. הכאב שאנו חשים כשאנחנו מביטים, הוא לא באמת הכאב שלנו. זהו כאבו של היצר הרע הגוסס לאטו, צורח שאנו מכים בו בחוזקה. לכן, אנו יכולים ליהנות מהכאב הזה. זהו כאבו של האויב ההולך ונחלש.

ד. התשוקה היא בסך הכול בועה, הנבנית סביב מה שאנו רואים ומדמיינים. הניסיון לימד את כולנו, שברגע שאנחנו משיגים את מה שחשבנו שאנחנו רוצים, מה שחשבנו שיהיה פשוט נפלא (לפי מה שראינו ודמיינו), כשהבועה מתנפצת כל מה שנותר זה כלום. אנחנו נותרים מנידים בראשונו ולא מאמינים שבשביל כלום אנחנו מוכרים את נשמתנו.

ה. בואו נחשוב רגע: הרי אילו היינו עיוורים, חס ושלום, לא היה עלינו להיאבק כלל בתאוה. אילו לא בורכנו כולנו במתת הראייה המופלאה שהשם נתן לנו, האם היינו מסוגלים להתאוות באמצעות עינינו? המדע מספר לנו כי התודעה האנושית מסוגלת לבצע מיליארדי חישובים בשנייה כשהיא מעבדת מידע מאינספור קצוות העצבים המחוברים את עינינו למוחנו. איך אפשר לקחת את המתנה הנפלאה הזאת, ולהשתמש בה בניגוד לרצון השם?

6. ויתור על תאוה: העולם מלא פיתויים. אם אנו רוצים להיאחז בתאוה, יהיו לנו אינספור הזדמנויות להמשיך ולהרגיש תאוה בכל רגע. לשווא נילחם את מלחמת שמירת העיניים אם כל הזמן ננסה לא להסתכל על דברים שאנו מאוד רוצים להביט בהם. הסוד האמיתי להצלחה הוא ללמוד איך

לוותר בכלל על התאוה. במקום להילחם בה, צריך פשוט לוותר עליה. כפי שכתב אחד המשתתפים בתכנית 12 הצעדים:

"היום, המאבק הרבה יותר קל בשבילי. כשעולה בי הדחף, אני מודה בחוסר אונים, מכיר בכך שהשם הוא היחיד שיכול לעזור לי ומבקש ממנו לקחת ממני את התאוה. למען האמת, מפתיע אותי עד כמה זה עובד הרבה יותר טוב מאשר להכריז מלחמה כוללת על הדחפים".

צעד חשוב נוסף בויתור על התאוה הוא ללמוד איך להתמודד עם פנטזיות ומחשבות אובססיביות. בעיקרון מספר 11 בחלק השני של המדריך הזה – תוכלו למצוא טיפים נהדרים וטכניקות לשחרור מתאוה ופנטזיות.

7. הירשמו לקבלת עלון חיזוק יומי בנושא שמירת עיניים: לצורך כך, הצטרפו לרשימת הדואר האלקטרוני שלנו באתר.

8. העיניים הן חלונות לנפש ויש לשמור עליהם באדיקות על מנת להתקדם באופן רציני מבחינה רוחנית. באתר שלנו ניתן להוריד ספרי אלקטרוני הנקרא "חלונות לנפש" מטעם אגודת סלנט. הספר, שניתן לרכוש אותו גם בכריכה קשה, מספק תכנית חיזוק יומית לשלושים יום שעוזרת להבין כיצד לשמור את העיניים בצורה נכונה.

מדובר בתהליך

כפי שנאמר, שמירת העיניים היא נקודת התחלה, נקודת אמצע והגבול האחרון במאבק הזה. גם כשאנו כבר לומדים לשלוט בהתנהגויות התאוותניות החמורות יותר, אנו עלולים עדיין לגלות שלוקח לנו עוד שנים למסור את התאוות באופן מלא לידי השם ולשלוט שליטה מלאה על עינינו. אז אסור להתיימש כשאנו מצליחים להשתחרר מההתנהגויות הלא נאותות, אבל עדיין מתקשים לשמור עיניים ברחוב. מדובר בתהליך. ואם נישאר נחושים ברצון להחזיר את חיינו ואת סדרי העדיפויות שלנו שוב לתלם, אין ספק שנראה התקדמות בנושא, לאט אבל בטוח. וההתקדמות היא חיונית. הישארות במקום משאירה אותנו בסכנת הידרדרות ונפילה. ומי שאינו משתדל לנוע קדימה מעט בכל יום, בשמירת עיניים, יישאר פתוח להישאב שוב גם להתנהגויות המזיקות יותר.

כלי 4 – חיזוק יומי

בשביל להצליח במאבק הזה, חשוב מדי יום לקבל נקודת מבט רעננה, וחיזוק. חז"ל אומרים שהיצר הרע מחדש את התקפתו עלינו מדי יום. הוא משחק משחק מלוכלך ויעשה הכול על מנת להפיל אותנו. בשביל לעמוד מול זה, אנחנו צריכים חיזוק חדש וטיפים כל הזמן. יש המון מידע באתר שלנו, אבל הרבה פעמים לוקח זמן להתמודד עם הכמות, ולא תמיד הוא בהישג יד כשצריך אותו. אנחנו מספקים עלון יומי במייל, המכיל מידע, טיפים, מאמרים וציטוטים מחז"ל, ממטפלים שונים ומנאבקים אחרים – והכול במטרה לעזור לכם להשתחרר מההתמכרות. אלפי חברים כבר הצטרפו, ורבים חשים שזה ממש חבל הצלה בשבילם.

אז הירשמו היום והקפידו לקרוא מדי יום את מייל החיזוק היומי. היצר הרע יעשה כמיטב יכולתו לגרום לכם להתעלם מהמיילים האלו אחרי זמן מה, אבל אם אתם נחושים להשתחרר – עליכם להקפיד לקרוא ולהפנים את המסרים הכתובים בהם מדי יום. כמו טיפות המים על הסלע של רבי עקיבא, חיזוק קטן מדי יום יכול להותיר רושם עז אחרי זמן מה.

גם הפורום של GYE הוא מקור תמיכה מצוין. מאות חברי הקהילה מעלים את סיפורי המאבק והצלחה שלהם, מחזקים ונותנים השראה ותקווה זה לזה. בשביל רבים, הפורום הוא עורך חיים אמיתי של חיזוק יומיומי.

באתר שלנו יש קטגוריות שונות: טיפים, סיפורים, נצחונות פרטיים, ציטוטים, עדויות, מחשבות תורניות ועוד. מכל התוכן הרב הזה ניתן ללמוד ולהתחזק כל הזמן!

אתם יכולים לקרוא את סיפורי ההחלמה באתר ולראות שאתם לא לבד. תוכלו לקרוא איך אחרים – שמצבם אפילו חמור משלכם – הצליחו להשתחרר, ותקבלו השראה ללכת בעקבותיהם. אתם יכולים להשתמש בטיפים כדי לקבל כל הזמן רעיונות חדשים להצלחה, על מנת להמשיך לזקק את נקודת ה מבט שלכם בנוגע למאבק.

אתם יכולים לקרוא את קטגוריית השאלות והתשובות, שם סביר שתמצאו שאלות רבות שהטרידו אתכם ותקבלו הבנה והעמקה בנוגע לסוגיות רבות הנוגעות להתמכרות הזאת.

כשאתם חשים משועממים או פגיעים, אתם יכולים לעיין ב"כשר למהדרין" ולמצוא מבחר אתרים כשרים שבהם תמצאו בידור, רעיונות לפעילויות והרבה שיעורי תורה בווידיאו או באודיו.

שחרור מהתמכרות דומה מעט ל"ניקוי מוח", ובדיוק כמו שאיש לא יכול להפוך להיות מנתח מוח טוב בלי ללמוד המון, כך גם אנחנו צריכים להיות מוכנים "ללמוד" היטב, כדי לנצח במלחמה על נשמתנו.

אבל לא כדאי לנסות לנגוס יותר מדי בבת אחת. מוטב לקרוא פחות ובעקביות ולהפנים את מה שאנו קוראים, מאשר לקרוא המון חומר בבת אחת ולשכוח אותו מהר. על כל אחד מאיתנו למצוא את האיזון שיעבוד טוב בשבילו – לקרוא מספר מאמרים וטיפים מדי יום, בכמות כזו שתאפשר לנו לבלוע, לעכל ולהרגיש חזקים יותר היום. עלוני החיזוק הנשלחים במייל הם הרבה פעמים מנה יומית מדויקת במובן הזה.

כלי 5 – מימוש עצמי

הרבה פעמים המיקוד שלנו בניסיון להשתחרר מההתמכרות הוא בהימנעות ממקורות גירוי ובבריחה מיצר הרע. אבל פעמים רבות הדרך הטובה ביותר להתמודד עם התמכרות היא לטפל בצרכים הנמצאים בבסיסה, על ידי מילוי אותם צרכים בפעולות יזומות אחרות.

התמכרות, לרוב, היא בריחה פסיכולוגית שפיתחנו על מנת להימלט ממצואות כזאת או אחרת בחיינו. אם נצליח להעסיק את עצמנו בפעילויות בריאות ומספקות שאנו נהנים מהן, כבר בשלבים הראשונים של ההתמכרות, וכך נמצא יותר משמעות בחיינו, ההתמכרות לעתים קרובות פשוט תיעלם מאליה. סיפוק הרבה פעמים מגיע מהצבת אתגרים מציאותיים והשגת המטרות שהצבנו לעצמנו.

כדאי למצוא פרויקטים שיאפשרו לנו להביע את היצירתיות שלנו, ליהנות ולהתחבר שוב עם החיים והעולם שסביבנו. זה יעזור למלא את ה"חור" שבאופן לא מודע אנו מנסים למלא באמצעות חיפוש אחר הנאה לא בריאה.

סיפוק "מזויף" גורם לנו להיסגר בתוך עצמנו ולאט לאט להרוס את חיינו ואת נשמותינו. סיפוק אמיתי, מאידך, עוזר לנו להיפתח לעולם שסביבנו ולבנות שוב קשר עם נשמותינו. לכל אדם יש "חור רוחני" – מקום פנימי שהוא חש אותו כריק. הרבה פעמים אנחנו מנסים, שלא במודע, למלא את הריקנות הזאת באמצעות תאוה. הדרך הטובה ביותר למלא את ה"חור הרוחני" ולהגיע לסיפוק ולשמחה היא כמובן לקיים קשר אמיתי עם השם. כפי שאומר הפסוק, "טעמו וראו כי טוב השם", ו"והתענג על השם". את זה אפשר לבנות על ידי הוספת קדושה לחיים, חיפוש אחר קשר עמוק יותר עם יידישקייט באופן כללי, ולימוד תורה בהנאה. התורה היא כמו מים, ואי אפשר לכבות אש בלי מים. אנו יכולים לנסות להתחבר עם חברותא חדשה, או להוסיף שיעור ללו"ז היומי או השבועי שלנו. ניתן למצוא רעיונות נוספים על איך להוסיף תורה לחיים תחת הכותרת "תורה" ב"כשר למהדרין", שם ישנם גם קישורים לאתרים נהדרים עם שיעורי תורה בווידיאו ובאודיו.

רעיונות נוספים לדרכים שונות לחיות פחות בריכוז עצמי ולחוש יותר סיפוק באופן כללי יכולים לכלול פרויקטי חסד או מעורבות בקהילה. בחורי ישיבה יכולים לנסות לעשות דברים כמו ארגון אוצר הספרים, ניהול מזנון, שליחויות כביסה, ספרות וכיו"ב. מי שאינו לומד ואינו עובד, השתדלו למצוא עבודה! הדבר העיקרי הוא להיות עסוקים, להתחבר מחדש לעולם ולמצוא סיפוק במגוון דרכים שיטו את הכף מול ה"סיפוק המזויף" שההתמכרות מנסה למכור לנו.

הרב שלמה וולבה זצ"ל, בספרו "פסיכיאטריה ודת", מציע לטפח מיזוג של סיפוק דתי וחברתי על מנת לעזור לצעירים להתגבר על האתגר. הוא כותב:

"התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול רגשי אשמה, ובפרט לצעיר הדתי. האוננות היא איסור חמור. רוב רובם של הצעירים נכשלים בזה ואינם יכולים להתגבר על זה בשום אופן. התוצאה הם רגשי אשמה. כאן הוא המקום להדרכה נכונה מצד רבנים ומחנכים. כידוע, רב אינו מוסמך לסלוח חטאים ובוודאי לא להתיר איסורים. אבל הוא יכול להדריך, להרגיע ולהביא את הצעיר לסבלנות עם עצמו. ויחד עם זה: טיפוח חיי חברה אינטנסיביים והכנסת הצעיר לתוך אוצרות התורה האדירים, המעוררים בו חשק עצום לקנות ידיעות ולהתעלות בתורה. הרי "טוב תורה עם דרך ארץ, שיגיעת שניהם משכחת עוון" (פרקי אבות ב, ב), כלומר: יגיעת התורה עם היגיעה לטיפוח חיי חברה מביאה לכך שבמשך הזמן שוכחים לחטוא. במקום מלחמה תמידית שהיא אך לשווא – יגיעה חיובית לתורה ולחברה, ולאט לאט נגמלים מהאוננות. זאת היא דרך החינוך הנהוגה היום אצלנו. הן אמת, החיים בתורה צריכים חינוך אינטנסיבי. בלי חינוך – אין מנוס מכך שהצעיר ישקע ברגשי אשמה ויאוש".

כלי 6 – פעילות גופנית

כשאנו מדברים על החלמה ובריאות רגשית, גופנו הוא מרכיב חשוב במשוואה. שינה מספקת, אכילה נכונה ובמיוחד התעמלות, מוסיפים למיקוד הרוחני שלנו ולרווחה הרגשית הרבה יותר ממה שנהוג לחשוב.

לעתים קרובות ההתמכרות שלנו ניזונה מחוסר איזון רגשי עמוק בתוכנו. מכורים, כאשר הם מדוכאים או לחוצים, יברחו לסם המועדף עליהם – במקרה הזה, תאוה. פעילות גופנית יכולה להועיל מאוד להשקיט חרדות, לחץ ודיכאון, שעל פי המדענים נוצרים הרבה פעמים בשל חוסר איזון של נירוטרנסמיטורים במוח. התעמלות משפיעה לא רק על אנדורפינים (ההורמונים שגורמים לנו להרגיש טוב), אלא גם מגבירה את רמות הסרוטונין והדופמין, ויוצרת מצב מאוזן יותר. הדבר הזה מייצר את התופעה הידועה בשם "היי של מתעמלים", מפחית חרדות ומייצר תחושת רוגע באופן כללי.

כולם שמעו על תכנית 12 הצעדים המפורסמת להתמודדות עם התמכרויות. יש מומחים המכנים התעמלות בשם "הצעד ה-13". בכל רמות המאבק/ההתמכרות, כדאי מאוד לעסוק בהתעמלות ובפעילות גופנית על בסיס קבוע, מספר פעמים בשבוע לכל הפחות. הניסיון מראה כי סדר קבוע של התעמלות יכול לעזור מאוד במלחמה בהתמכרות, ובמיוחד בהתמודדות עם העצבנות והלחץ המלווים את תופעות הגמילה.

הוכח כי התעמלות יומיומית משפיעה על המכור באופן חיובי גם במובנים נוספים. למשל, כאשר אנחנו בהתמכרות פעילה, אנחנו בקלות יכולים לאבד את סדר היום ומבנהו, ולהרגיש חוסר משמעות. התעמלות קבועה ממלאה את הזמן ומעסיקה את המחשבה. הוכח כי התעמלות מעלה ערך עצמי וביטחון עצמי. בנוסף נמצא, כי המשמעת העצמית הנדרשת והנלמדת כאשר עוסקים בפעילות גופנית קבועה "זולגת" גם לתחומי חיים אחרים ויכולה לעזור לשנות הרגלים רעים. התעמלות משפיעה השפעה חיובית על שינה ותפקוד קוגניטיבי ומפחיתה תשוקות. היא משפרת את איזון הגוף-נפש ומפחיתה תופעות של מחלות. הפעילות הגופנית מספקת שחרור בריא לתסכולים, אכזבות, כעסים ואנרגיה שלילית, וגורמת לנו לחוש יותר שמחים באופן כללי. אנשים שמתעמלים הם אנשים אופטימיים ושמחים יותר מאלו שמנהלים חיים ללא פעילות גופנית. מחקרים נוספים טוענים כי שריפה של 350 קלוריות, שלוש פעמים בשבוע, בפעילות מוגדרת הגורמת להזעה יכולה הרבה פעמים להפחית תופעות של דיכאון באותה יעילות של תרופות נוגדות דיכאון.

פעילות גופנית מכל סוג שהוא יכולה לסייע לכם לחזק את עמידתכם מול נטיות ההתמכרות – בין אם מדובר בריצה, רכיבת אופניים, הליכה או חדר כושר (בהנחה שזהו חדר כושר כשר, אחרת זה יהיה יותר מזיק מאשר מועיל).

הרבה פעמים אנחנו משכנעים את עצמנו שאנחנו עייפים מדי, או שאין לנו מספיק אנרגיה בשביל להתחייב לפעילות גופנית סדירה. הדרך היחידה להתגבר על דפוס החשיבה הזה היא פשוט לעשות. התחילו להניע את גופכם. אולי לא מתחשק לכם לצעוד או לרוץ, אבל אם תכריחו את עצמכם לצאת מהבית ולצעוד על המדרכה, לפני שתרגישו כבר תהיו בחזרה בבית, מתנשמים ומתנשפים ומרגישים

מלאי חיים. במילים אחרות, זה לא שיום אחד תרגישו נהדר ותחליטו לצאת לרוץ או לצעוד – הסדר הוא הפוך. קודם צריך לצאת ולעשות את זה, על אף ההתנגדות, ואז אפשר להביט לאחור ולראות איך השגרה החדשה הכניסה חיוניות לחייכם ועזרה לכם להישאר נקיים.

כלי 7 – הקמת גדרות

ההתמכרות היא לעיתים כוח חזק מאיתנו, ומלחמה ראש בראש, כמעט תמיד נדונה לכישלון. כשאנו עומדים על קצה הצוק, הסיכויים שניפול ממנו הם גבוהים ומוטב לנו להתרחק ככל שנוכל מהקצה. אחד הכלים החזקים ביותר במאבק הזה הוא הקמת גדרות טובות. אחת הדרכים המצוינות להקים גדר היא ליצור רשימה של דברים שנעשה לפני שנרשה לעצמנו ליפול. ברשימה יכולים להיות פריטים שונים, כמו "להתקשר לאימא", לומר פרק תהילים, לצאת להליכה של עשרים דקות וכד'. עצם העיון ברשימה עשוי להספיק בשביל למנוע מכל אחד לפעול על התאוה.

שבועות

בשביל להבטיח גדרות חזקות, אנחנו יכולים להשתמש בכלי חזק שנקרא שבועות. בדרך כלל, חז"ל מתייחסים לנדרים ושבועות כאל משחק באש, אבל כשמדובר באדם המבקש לעמוד בפיתוי הזה, מצאנו שגם התורה וגם חז"ל מעודדים שימוש בנדרים ושבועות, כפי שכתוב במשנה, בפרקי אבות, "נדרים סייג לפרישות"; וכפי שאומר הפסוק, "נשבעתי ואקיימה לשמור משפטי צדקך"; וכן כתוב, "נשבע להרע ולא ימיר – עושה אלה לא יימוט לעולם". וחז"ל גם מספרים שבועז נשבע לשמור על עצמו מהפרת החוק כאשר רות באה אליו לגורן באישון לילה, ככתוב, "חי השם, שכבי עד הבוקר". אבל, עד כמה שנדרים ושבועות יכולים להיות חשובים ולסייע במאבק בהתמכרות, יש בהם גם סכנה רוחנית. **ההתמכרות הרבה פעמים חזקה מהנדרים והשבועות.** לכן חשוב מאוד ללמוד איך לנדור נדרים ולהישבע בצורה שתעבוד, ותהיה בטוחה מבחינה רוחנית. במקום להילחם בהתמכרות ראש בראש באמצעות הנדרים והשבועות, מוטב לנדור נדרים או להישבע שבועות שיעזרו לעקוף את ההתמכרות. לא נישבע שלא נפעל שוב על התאוה או שלא נתבונן בחומרים אסורים. מכורים רבים ניסו את זה ונכשלו כישלון חרוץ, מפני שליראת שמיים קשה מאוד לעצור התקפת תאוה. לכן, מוטב להישבע – רק לשבוע, בשלב ראשון – שלפני שניכנע, עלינו לעשות מספר דברים. למשל:

אני נשבע – למשך שבוע אחד – שלפני שאוציא זרע לבטלה אעשה שני דברים: (1) אתקשר לחבר או לקרוב משפחה ואפטפט איתו למשך חמש דקות לפחות. (2) אצא להליכה של רבע שעה. לחילופין ניתן להישבע, שאם ניכנע, יהיה עלינו לעשות דבר מה לאחר המעידה. לדוגמה:

- ללכת למקווה
- לצאת להליכה של חצי שעה
- לתרום לצדקה
- לעשות מאה שכיבות סמיכה

להלן דוגמאות לשתי שבועות שעזרנו למישהו ליצור. אחרי שנישבע הוא דיווח כי חש שחרור חדש בחייו!

1. אני נשבע כי למשך חודש אחד שלם, אם במכוון אוציא זרע לבטלה בעודי ער לגמרי, או אם במכוון אשיג חומרים מיניים כלשהם, במדיה דיגיטלית או בדפוס (כלומר, די.וי.די או מגזין), או אם במכוון אגלוש – או אחפש – אתרים, תמונות, סרטונים, חדרי צ'אט או פורומים, למטרות צפייה בתכנים מיניים או יצירת קשרים מיניים, או אם אזום קשר או איענה בחיוב לכל אישה שאיננה אשתי למטרה הקשורה איכשהו במין, או אם אקח חלק בשירות מיני כלשהו, אז יהיה עליי לתרום \$500 ל-GYE ולספר ל_____ (חבר קרוב) מה עשיתי, כל יום שבו אעשה דבר אחד או יותר מהדברים הנ"ל. אם אשכח שנשבעתי את השבועה הזאת, ואעשה אחד מהנ"ל, אתרום רק \$100.

2. אני נשבע כי למשך חודש אחד שלם, אם אקיים מגע מיני עם כל אדם מלבד אשתי, אז אתרום \$2,500 ל-GYE בחודש הבא ואספר ל_____ (חבר קרוב) מה עשיתי, בכל יום שבוא אבצע את החטא הזה.

בכלי מספר 10 תמצאו את שיטת TaPHSiC – שהיא שיטה חזקה עוד יותר המבוססת על הרעיון הזה.

בין הזמנים

חופשות ו"בין הזמנים" יכולים להוות מבחנים קשים יותר למכורים, מכיוון שיש יותר זמן חופשי ופחות מטלות מובנות. מצבים כאלה עשויים לדרוש מערך גדרות ושמירות מפורט יותר מהרגיל. אפשר לנסות להכין "תכנית לוחמה" מראש, להבנות איכשהו את הימים, במידת האפשר. אפשר לקבוע זמן מסוים לפעילויות מסוימות, כמו ללמוד עם חברותא, או דברים אחרים שיעסיקו וימלאו את זמננו. אפשר אפילו ליצור תכניות חירום של פעילויות שונות, שיהיו זמינות כשנרגיש משועממים או פגיעים (למשל, לקרוא ספר, לרכב על אופניים וכד').

אפשר גם להכין מראש רשימה מיוחדת של גדרות "בין הזמנים", כדי להימנע מהצורך להילחם ביצר הרע ראש בראש. גדרות כאלה יכולות לכלול:

- להפעיל פילטר במחשבים בבית.
- לא להשתמש במחשב כשאיש לא נמצא בחדר.
- להגביל את זמן השימוש במחשב (לפחות לדברים שאינם קשורים בעבודה).
- להכין רשימת אתרים מותרים לגלישה – ולא לגלוש באף אתר אחר (לפחות כשאין בחדר אדם נוסף).
- להימנע ממקומות בילוי מסוימים, שמעוררים את התאוה.
- להימנע מסרטים.

סוד ההצלחה בתחום הזה כרוך בהבנה היכן אנו פגיעים והכנת גדרות מראש. כולנו צריכים להכיר היטב את היצר הרע שלנו, כפי שכתוב במשלי (12:10): "יודע צדיק נפש בהמתו".

כלי 8 – הפחתת הצריכה

אם ניסיתם את השלבים שהוזכרו עד כה ואתם רואים שההתמכרות עדיין שולטת בכם וגורמת למעידות תכופות, אולי תיעזרו באסטרטגיית מלחמה לפיה כובשים ומאבטחים כל פעם שטח מוגדר קטן, במקום לנסות לכבוש את השטח כולו במכה אחת.

כפי שאמרנו בכלי מספר 1, חז"ל אמרו: "אבר קטן יש באדם משביעו רעב ומרעיבו – שבע". זהו יסוד חשוב מאוד שיש לזכור, והוא מראה באיזו מידה חז"ל הבינו את טבעה של ההתמכרות. ככל שאנו מפחיתים ומתרחקים מההתנהגויות שמייצרות ההתמכרות, כך הדבר נהיה קל יותר.

בתור התחלה נוכל ליצור לעצמנו קווים אדומים ולהשתדל להפחית כמה שיותר. אם עד היום פעלנו מדי יום, נוכל – בתור התחלה – לרדת לפעם ביומיים בלבד. אם פעלנו קודם פעמיים בשבוע, ננסה לרדת לפעם בשבוע. אפשרות אחרת היא להחליט החלטה חזקה למשך תקופה, לפיה, מלבד ביום אחד מסוים בשבוע, אפילו לא נחשוב לפעול, ולא משנה מה יקרה. ככל שנמעיט להזין את התאוה, נגלה ש"ככל שמזינים את זה פחות, כך זקוקים לזה פחות".

באמצעות הטקטיקה הזאת נלמד גם לא להשתמש עוד בהתמכרות כ"מנגנון בריחה". לעתים קרובות מאוד, הסיבה הלא מודעת שבגללה מתמכרים מלכתחילה, היא השימוש בהתמכרות כמעין "נתיב בריחה" ממציות היומיום המאתגרות. הזנת התאוה משמשת כמשהו שמרגיע ומטפל ברגשות. אבל ברגע שנתחיל לשים קווים אדומים ולהפחית בהתנהגויות האלה באמצעות עבודה קשה ונחישות, נכריח את עצמנו לא לעשות עוד שימוש אינסטינקטיבי בהתנהגויות האלה על מנת לברוח. כך ניצור שינוי הדרגתי בחשיבה, שבסופו של דבר הופך את השחרור המוחלט לקל יותר.

בנוסף, כשאנו עובדים על קיצוץ הדרגתי, אנו גם מחזקים את עצמנו. כשאנו אומרים לעצמנו "לא" אלפי פעמים, השם מסייע לנו מלמעלה, כדי שלבסוף נמצא את השחרור האמיתי מההתמכרות.

בגמרא כתוב, "הבא להיטהר, מסייעין לו", וחז"ל גם אמרו, "בדרך שאדם רוצה לילך, מוליכין אותו". מדוע הגמרא מדברת תמיד בלשון רבים – "מוליכין", "מסייעין"? המהרש"א מסביר שכל מאמץ שאדם עושה, יוצר מלאך, וכאשר צבא המלאכים גדול מספיק, יש בכוחו לעזור לאדם להתגבר על כל המכשולים ולהוביל אותו לאן שברצונו ללכת.

בכל פעם שאנו אומרים "לא" להתמכרות, מתווספת מטבע יקרה לבנק הרוחני שלנו. גם אם בסופו של דבר כן מעדנו, איננו מפסידים את מה שצברנו עד לאותו רגע. כאשר יש לנו די "מטבעות רוחניים" בבנק, השם עוזר לנו להשתחרר לגמרי (בחלק 2 תמצאו פירוט והרחבה על העקרונות החשובים האלה).

יחד עם זה, חשוב להדגיש כי הטקטיקות האלה יהיו יעילות רק אם היעד הוא להפסיק לגמרי עם הזמן, על ידי הפחתה הדרגתית ועקבית. אבל אם נרשה לעצמנו להיות שאננים ולהישאר "שולטים"

בהתמכרות, נישאר מכורים להתנהגויות האלה, וכפי שהרבה פעמים אנו לומדים בדרך הקשה, התמכרות היא מחלה שמתקדמת בהדרגתיות. היא לא משתפרת, רק מחמירה.

כלי 9 – קפיצת אמונה: מסע בן 90 יום

אם הפחתה הדרגתית לא עוזרת, ואתם מגלים אחרי זמן מה שהיא לא מובילה להחלמה מההתמכרות וההתנהגויות הקשורות אליה, כדאי לעשות "קפיצת אמונה" קיצונית יותר, ולנסות לסלק את ההתנהגויות האלה מחייכם באופן מוחלט.

מחקר מדעי שנעשה באחרונה מצא שלוקח תשעים יום לשנות את הנתבי העצבי שיוצרות התנהגויות של התמכרות במוח. המחקר הראה שאם מכור נמנע מאותן התנהגויות במשך תשעים יום, יהיה לו קל בהרבה לעצור גם את דפוסי החשיבה של ההתמכרות. הרבה מחקרים דומים נוספים הראו כי ככל שאנו רחוקים יותר מההתנהגויות הקשורות להתמכרות, כך הן שולטות פחות על נתיבי העצבים שההתמכרות חצבה במוחנו.

בכל העולם, חברי קבוצות 12 הצעדים, העוזרות להיגמל מהתמכרויות, מקבלים אסימון החלמה אדום כשהם מגיעים לתשעים יום. מושג תשעים הימים נמצא גם אצל חז"ל. ההלכה אומרת שאם אדם אינו בטוח אם אמר או לא אמר "ותן טל ומטר", עליו לחזור על תפילת שמונה-עשרה. אבל אחרי שלושים יום, כבר לא צריך לחזור על שמונה-עשרה כשיש ספק, כי ההנחה היא שמוחו כבר התרגל לומר את הברכה. שלושים ימים פירושה תשעים תפילות שמונה-עשרה! חז"ל ידעו שנדרשות תשעים חזרות על דבר בשביל להרגיל אליו את מוחנו. גם האות צ' בעברית – המסמלת צדיק, שווה תשעים בגימטריה. אבל כדאי לזכור שהמסע הזה, בן תשעים הימים, לא בהכרח יהיה קל. אדם מכור יחווה כמעט תמיד תופעות נסיגה – דיכאון, עצב ותשוקות למשכי זמן משתנים. מדי פעם אולי תרגישו שהמאבק קשה מנשוא, עד כדי חוויה של טעם ה"מוות". אבל התחושות האלה אף פעם לא אורכות יותר משעות ספורות בכל פעם. הן באות בגלים. ואף מעשה גבורה לא יכול לקרות בלי מידה כלשהי של מסירות נפש.

הידיעה מראש בנוגע לאפשרות של תסמיני הגמילה יכולה להקל על ההתמודדות איתם לכשיקרו. אם תאמינו, כפי שכה רבים חוו על בשרם, שאחרי תשעים יום תרגישו הרבה יותר משוחררים מההתמכרות, תוכלו למצוא בתוכם את הכוח להחזיק מעמד, ויהי מה! רבים בקהילה הגיעו לתשעים יום, ובהמשך הדרך הצליחו להגיע לשחרור מהתמכרותם.

את תשעים הימים יש לעבור יום אחר יום, יום ביומו. איננו יכולים היום לאכול או לישון בשביל מחר, וגם איננו יכולים להישאר נקיים בשביל מחר. מכור אחד שנשאר נקי כבר עשרים שנה אוהב לומר, "רק היום, לא אפעל על התאוה, גם אם ישבני ייפול!" (וכמו שאתם בטח מנחשים, הוא אף פעם לא נפל...)

☺

אחד הדברים שיכולים לחזק כל אחד בדרך להישג תשעים הימים זו ההבנה של החלופה הכואבת. אם נמשיך ליפול, יכול להיות שנמצא את עצמנו נאבקים כל החיים. מאידך, אם נחזיק תשעים יום בלי

ליפול, על אף שהאתגר לעולם לא ייעלם לגמרי, אחר כך יהיה הרבה יותר קל. מוטב להיאבק תשעים יום מאשר תשעים שנה, לא?

אנחנו ב-GYE יצרנו באתר טבלת תשעים ימים, שתעזור לכם לעקוב אחרי התקדמותכם. ראשית יש להירשם ולמלא את היום הנקי הראשון, ואז צריך לעדכן לפחות פעם בשבוע – או ששמכם יהפוך לאדום בטבלה. מי שלא מעדכן במשך שבועיים, שמו מוסר מהטבלה. ככל שחולפים הימים, אתם מתקדמים ברמות ומקבלים "תגמולים וירטואליים" ומסרי עידוד במייל. המערכת הזאת עוזרת מאוד לרבים לגלות שהם באמת יכולים לחיות ללא תאוה. בדקו את טבלת תשעים הימים באתר ותראו בעצמכם כמה אנשים משתמשים בה בדרכם למשוכת תשעים הימים. הוסיפו את שמכם היום והצטרפו להצלחה, או הדפיסו לכם את הטבלה ועקבו בעצמכם אחרי התקדמותכם.

יש לנו גם טבלה נוספת, הנקראת "קיר הכבוד", לאלה שכבר עברו את תשעים הימים ומודים להשם שמספר הימים הזה הולך וגדל.

בנוסף, על מנת לעזור לכם במסע ולספק מסגרת של תמיכה קבוצתית למשך תשעים הימים, ומעבר להם, הקמנו לוח בפורום, שבו אפשר לפרסם יומן של המסע מדי יום, או בכל מספר ימים. השימוש בפורום למסע תשעים הימים – ומעבר – יעניק לכם המון חיזוק ויהווה השראה גם לאחרים בקהילה. הוא גם יעזור לכם לעקוב אחר התקדמותכם וייצור מידה מסוימת של ערבות הדדית עם שאר הלוחמים, אותם מהר מאוד תתפסו כ"משפחה הרוחנית" שלכם. בנוסף, הצטרפות לפורום מאפשרת לכל אחד גם לחזק אחרים, דבר שכשלעצמו הוא מרכיב חשוב בהחלמה (ראו כלי מספר 14).

כלי 10 – שיטת TaPHSiC

ככל שההתמכרות עמוקה יותר, כך יש לנקוט באמצעים קיצוניים יותר כדי להשתחרר מאחיזתה. הכלי הזה עזר מאוד להרבה מכורים מאמינים לעצור את ההתנהגויות ההרסניות האלה אחת ולתמיד. הוא לא יעזור למכורים ברמה גבוהה, או לאנשים שאין להם יראת שמיים, אבל לרוב המכורים הדתיים השיטה עשתה פלאים, ושחררה רבים מהאובססיה.

הרבה פעמים אנחנו מרגישים כמו שני אנשים שונים. אחרי כל נפילה אנחנו שואלים את עצמנו, מה צריך לקרות בשביל שסוף סוף אפסיק? האם יש לי תקווה? איך יכול להיות שאני יהודי דתי בכל שאר ההיבטים, מלבד זה? האם יש לי יראת שמיים או לא?

חלק 1: מה לא עוצר אותנו?

הדבר הראשון שעלינו לעשות הוא להודות באמת על עצמנו.

השלכות רוחניות "מופשטות" לא גורמות לי להפסיק, על אף שאני מאמין ש:

- זוהי אחת העבירות החמורות ביותר.
- אני הורס את נשמת.
- אני מאבד את הסיעתא דשמיא בחיי (ככתוב, "כי יראה בך ערות דבר ושב מאחריך").

- אני מנתק את קשרי עם השם.
 - אני מרחיק את עצמי מרוחניות.
 - אני מקשה על עצמי לעשות תשובה.
 - זה גורם לי להרגיש צבוע בכל שאר המצוות שאני מקיים.
 - אני הורס את היסוד של כל המבנה הרוחני שלי.
 - ילדיי ואשתי בוודאי חשים שאני לא אותנטי בידישקייט שלי.
 - ההתנהגויות האלה עלולות בקלות להתפתח לעבירות חמורות יותר.
 - אני מנתק את עצמי מהעולם הבא.
- על אף כל האמור לעיל, יראת השמיים שלי בדרך כלל לא מונעת ממני:
- להביט בחומרים אסורים.
 - להוציא זרע לבטלה.
 - גם אם אשבע להפסיק, אפר את השבועה במוקדם או במאוחר. התאוה שלי חזקה מדי.

אל תרגישו רע על כך שיראת השמיים שלכם אינה חזקה דיה לעצור אתכם. זה לא אומר שאין לכם יראת שמיים. כאשר רבן יוחנן בן זכאי בירך את תלמידיו לפני מותו, הוא אמר: "יהי רצון שתהא מורא שמים עליכם כמורא בשר ודם". אמרו לו תלמידיו: "עד כאן?", אמר להם: "ולוואי, תדעו כשאדם עובר עבירה אומר שלא יראני אדם". ואפילו רבי עקיבא לא הצליח לעצור את עצמו כשהיה עליו להתמודד עם תאוה. בקידושים פא., הגמרא מספרת איך רבי עקיבא החל לטפס על עץ כדי לחטוא, עד שהשטן עצמו נאלץ למנוע ממנו לחטוא. תארו לכם! זהו אותו רבי עקיבא שקרא "שמע ישראל" בשמחה בשעה שסרקו את בשרו במסרקות ברזל! (ראו פירוט של הרעיון הזה בעיקרון 2 שבחלק 2 של המדריך).

ההשלכות הלא-רוחניות לטווח קצר גם הן לא עוצרות אותי, אף על פי ש:

- זה מדכא אותי.
- אני מאבד זמן עבודה.
- חסרות לי שעות שינה.
- אני מרוויח פחות.
- אני מאבד את הקשר הקרוב עם אשתי.
- אני מרגיש מרוחק מילדיי.
- אין לי זמן לאיש מלבד עצמי.
- כל החיים שלי סובבים סביב ה"מנה" הבאה.
- אני מרגיש כמו עבד לתשוקותיי.

ההשלכות הלא-רוחניות לטווח ארוך גם הן לא עוצרות אותי, אף על פי ש:

- מישהו עלול לגלות מה אני עושה.

- אני עלול לאבד את שמי הטוב.
- אני עלול לאבד את משרתי.
- אני עלול לאבד את נישואיי.
- אני עלול לאבד את ילדיי.
- לילדיי עלולה להיות בעיה עם שידוכים בגלל זה.
- ילדיי עלולים להזדקק לטיפול פסיכולוגי בעתיד, בגלל הטראומה שהם עלולים לעבור.
- סביר שההתנהגויות שלי יחמירו.
- אני עלול למצוא את עצמי בכלא.
- אני עלול להידבק במחלות.
- אני עלול לפתח רצון להתאבד או למות.

חלק 2: מה יעצור אותנו?

עכשיו, משהכרנו באמת שלנו, עלינו לשאול: "אילו השלכות רוחניות ולא רוחניות, כן יעצרו אותי?"

מבחינה רוחנית, מה כן יעצור אותי?

- לא אסכים לחלל שבת כדי לצפות בחומרים לא נאותים, לא משנה עד כמה ארצה בזה. תמיד אוכל להמתין 24 שעות.
- אם הדרך היחידה לקבל את המנה שלי ב-24 השעות הבאות תהיה על ידי אכילת כריך עם בשר חזיר, אני מניח שאחזיק מעמד ואמנע מלעשות את זה במשך 24 שעות.
- אחרי שאני מסיים להיכנע באופן מלא לתשוקותיי, אני לא רוצה להשליך את שאר היידישקייט שלי. אני מרגיש רע בקשר לזה ובאמת רוצה "לחזור" ל-השם. אילו יכולתי לבחור ללחוץ על כפתור "הפסק את העבירות האלה לעד", הייתי לוחץ עליו.

מה כל זה מראה? שעדיין יש בנו ניצוץ של קדושה, וקיימת בנו יראת שמיים. זה אולי לא מספיק בשביל לעצור אותנו, אבל היא חזקה מספיק בשביל לגרום לנו לרצות להיפטר מכל ההתנהגויות האלה לאמר מעשה. וגם לפניו, היא חזקה מספיק בשביל להחזיק אותנו למשך זמן מה, כאשר ההשלכות הרוחניות הן חמורות (כמו חילול שבת או אכילת טרף). מזה אנו רואים כי יש השלכות רוחניות שכן יעצרו אותנו, אם הן מספיק חמורות, במיוחד כאשר איננו נתונים באותו רגע למתקפת תאוה.

בואו נתבונן עכשיו בצד הלא-רוחני של המטבע. מה כן היה עוצר אותנו?

- אילו עמדתי לפעול ומישהו היה נכנס לחדר, האם הייתי ממשיך?
- אילו כל פעם שפעלתי על התאוה, הייתי חש כאב, האם הייתי ממשיך?
- אילו עקבה אחריי עין אלקטרונית, וכל פעם שהייתי פועל, אשתי או הרב שלי היו רואים אותי עושה את זה, האם הייתי ממשיך?

- אילו כל פעם שפעלתי הייתי מרגיש רע ומוכרח לנסוע באוטובוס לבית חולים, להישאר שם שעתים ולקבל זריקה כדי להרגיש טוב שוב, האם הייתי ממשיך?

מה כל זה מראה? זה מראה שישנן השלכות שהיו עוצרות אותנו, אילו רק היו רציניות מספיק.

לסיכום, אף על פי שההשלכות ה"נורמליות", הן לטווח הקצר והן לטווח הארוך, לא מספיקות בשביל לעצור אותנו, עדיין קיימות השלכות – גם רוחניות וגם לא-רוחניות – שכן היו עוצרות אותנו, אילו היו רציניות מספיק ומיידיות מספיק.

חלק 3: למצוא את נוסחת הפלא

אז עכשיו כל מה שנותר לעשות זה למצוא את נוסחת הפלא – שילוב של השלכות רוחניות ולא-רוחניות שיהיו מספיק רציניות בשביל לעצור אותנו.

ראינו כי לאחר מעשה (כאשר התשוקות הושקטו), יש לנו יותר מוכנות לעשות הכול בשביל לעצור את הפעם הבאה, וכן, כי יש לנו יכולת טובה יותר להתאפק כאשר ההשלכות הרוחניות רציניות יותר. הבה ננסה דבר כזה:

אם נישבע בשם השם (וננקוט בשם המפורש) שאחרי שנפעל על התאוה נעשה דבר כזה או אחר – האם נעמוד בשבועה הזאת? רוב המכורים הדתיים אכן יעמדו בה. אחרי הכול, זה ייעשה לאחר מעשה. התשוקות כבר נעלמו ואנחנו מרגישים רע. איננו רוצים להשליך מעלינו את שאר היידישקייט – אז האם לא נשמור על השבועה שנשבענו בשם השם? האם נעבור על אחת מעשר הדיברות – לא תישא את שם השם אלוֹקִיךָ לשווא (וכפי שהפסוק ממשיך – "כי לא ינקה ה' את אשר יישא את שמו לשווא")?

עלינו להישבע לעשות דבר מה קשה וכואב. לא קשה מדי, ברמה כזאת שתשקלו להפר את השבועה שנשבעתם בשם השם ח"ו, אבל קשה מספיק בשביל שתמנע מכם לפעול על התאוה בפעם הבאה. משהו שאתם יודעים שיכאב, אבל גם שתוכלו לעמוד בו.

לדוגמה, היה מישהו שכתב וסיפר שהוא נשבע לתרום \$200 צדקה ל-GYE אחרי כל מעידה. אחרי ארבע מעידות הוא החלים מההתמכרות. אדם אחר כתב שהצליח להשתחרר אחרי שנשבע שבמשך שנה, אחרי כל מעידה, יהיה עליו לנסוע באוטובוס לכותל ולהישאר שם במשך תשעים דקות. זה, בסופו של דבר, עזר לו להיגמל לגמרי, מפני שכל פעם שהוא הרגיש שהוא עומד להיכנע, הוא נזכר מה יצטרך לעשות, ונמנע.

דוגמאות אחרות יכולות להיות: "אני נשבע ב-א-ד-ו-ני – למשך שבוע אחד, אם אוציא זרע לבטלה, אז ב-24 שעות שאחרי כך:

- אספר לרב
- אספר לחבר קרוב

- אצום מעלות השחר עד הלילה (ואם זו שבת או חג, אצום ביום המחרת) בתחילה כדאי שהשבועות יהיו לפרקי זמן קצרים, כמו בדוגמה שכאן. אם זה עובד טוב בשבילכם, אפשר להאריך את השבועה לפרקי זמן ארוכים יותר. אם אתם רואים שה"קנס" אינו מספיק חזק, כדאי שתמצאו משהו קצת יותר כואב (ראו כלי מספר 7, הקמת גדרות – שם תמצאו דוגמה לשבועה שעזרנו למישהו לנסח. אם תישבעו את אותה שבועה בשם השם, הרי שאתם מעלים את הגדר בדרגה).

חלק 4: שיטת TaPHSiC, הגדר הכפולה

שיטה חזקה עוד יותר משיטת TaPHSiC היא להפוך אותה לגדר כפולה, על ידי השימוש בה גם לפני וגם אחרי המעידה.

לדוגמה: אפשר להכין רשימה של דברים לעשות לפני המעידה, כמו לצאת להליכה של חצי שעה, להתקשר לבקש עזרה מחבר מקהילת GYE וכד'. ואז, נישבע שאם נפעל לפני שביצענו את הדברים הכתובים ברשימה, יהיה עלינו לעשות משהו שממש יכאב (למשל, לתרום \$500 לצדקה). אבל אם נפעל אחרי שביצענו את מה שברשימה, נצטרך לתרום רק \$50 לצדקה. כך נרגיש מחויבים לעשות את הדברים הכתובים ברשימה לפני שניכנע, מתוך ידיעה כי ברגע שניכנע, נפעל והתשוקה תחלוף, לא נוכל להתעלם מהשבועה. החוכמה כאן היא שעד שנסיים לבצע את הפריטים שברשימה, התקפת התאוה בדרך כלל כבר תחלוף. ובדרך כלל זה יקרה לפני שניכנע. עצם החשיבה על הדברים שיהיה עלינו לעשות תגרום לנו להימנע מכל העניין מלכתחילה. השיטה הזאת, של הגדר הכפולה, כבר הוכיחה את עצמה כאחת הדרכים היעילות ביותר למכורים דתיים להשתחרר מההתמכרות לטווח הארוך.

אחד החברים סיפר בפורום איך הגדר הכפולה של TaPHSiC עובדת בשבילו:

התחייבתי שאם ארצה להביט בחומרים לא נאותים באינטרנט אעשה קודם אחת מארבע הפעולות הבאות: א) אדבר על הרגשתי עם אשתי; ב) אצא לריצה או התעמלות של 30 דקות; ג) אלמד תורה במשך 30 דקות; ד) אקרא על השואה במשך 30 דקות. אחר כך נשבעתי, שאם אעשה אחת מאלה לפני שאסתכל, אז רק אצטרך לתת \$75 לצדקה. אבל אם לא אעשה אף אחת מארבע הפעולות האלה, אלא פשוט אסתכל, אצטרך לתת \$750 לצדקה. אני מובטל בימים אלה (לכן יש לי הרבה זמן פנוי), כך שבלתי אפשרי בשבילי לספוג מכה של \$750 כרגע. כאשר היצר הרע תופס אותנו, באותו רגע אנחנו לא חושבים על ההשלכות. השיטה הזאת מקשה מאוד לשכוח את ההשלכות. בעזרת השם, לא הסתכלתי על חומרים אסורים באינטרנט מאז שהתחייבתי. זה עוזר לי מאוד ואני מקווה שזה יעזור גם לכם.

הנה דוגמה לשיטת הגדר הכפולה שמישהו בירושלים סיגל לעצמו (החלקים שבסוגריים אינם נאמרים):
אני נשבע ב-א-ד-ו-נ-י, שלמשך שבוע אחד:

(חלק 1): אם אפעל על פי התאווה, כלומר, אם אוציא זרע לבטלה, או אם במכוון אחפש ו/או אביט בחומרים ארוטיים במשך יותר משתי דקות בתוך כל חצי שעה נתונה, אז יהיה עלי לנסוע לקבר רחל בתוך 72 שעות.

(חלק 2): אם עשיתי את זה מבלי שדיברתי עם מישהו על התשוקה שלי לפעול על פי התאווה במשך השעתיים שקדמו לזה, אז יהיה עליי לנסוע להר מירון בתוך 72 שעות, ולהישאר שם חמש שעות לכל הפחות; וכן, אצטרך לספר לאשתי למה אני נוסע.

(סעיפים נוספים, במידת הצורך)

(סעיף 1): אם לא אוכל לנסוע לקבר רחל או להר מירון בשל סיבות שאינן תלויות בי, אסע לשם בתוך 72 שעות מזמן שאוכל.

(סעיף 2): אם אסע להר מירון, לא אצטרך לנסוע גם לקבר רחל.

(סעיף 3): אם אפעל בלי לזכור את השבועה הזאת, לא אצטרך לנסוע לשום מקום.

אפשר להמשיך לערוך תיקונים קטנים לאורך ההתקדמות בדרך. לכן מוטב להישבע רק לשבוע בכל פעם, בתחילה, ואחר כך אולי לחודש. חשוב לזכור לחדש את השבועה לפני שפג תוקפה. הרבה פעמים ההתמכרות משכנעת אותנו שמצבנו טוב, רק כדי לתפוס אותנו לא מוגנים כשאנחנו מבינים פתאום שפג תוקפה של השבועה! ברגע שתרגישו בנוח ובטוחים בשבועה, ותראו שהיא אכן עוזרת לכם, תוכלו לחדש אותה רק פעם בשנה.

האיזון הוא עדין, אבל בעזרת מחשבה קפדנית ובסיעתא דשמיא, רוב המכורים הדתיים יכולים למצוא נוסחה שממש תעזור להם לאורך זמן. וברגע שתמצאו את הנוסחה הזאת שלכם, תדעו. תחושו תחושה פתאומית של שמחה – חופש עצום, חדש, בחייכם. תרגישו ממש כאילו השתחררתם מ"כלא" שכפיתם על עצמכם, שבתוכו חייתם כל כך הרבה שנים.

אזהרות:

על אף ששיטת TaPHSiC היא בעלת עוצמה רבה, מציאת הנוסחה המושלמת היא עניין עדין ומסוכן. אם נישבע לעשות משהו כואב מדי, נסתכן בהפרת השבועה, דבר שמלבד היותו חטא חמור, יכול להוביל להתדרדרות, מכיוון שאנו עלולים, חס ושלום, להרגיש שאם חטאנו את החטא הזה, הרי שממילא כבר אין לנו תקומה. מאידך, אם הקנס לא יהיה כואב מספיק, תמיד קיימת הסכנה שנמשיך למעוד. תרגישו חופשיים לשלוח אלינו את השבועות שחשבתם עליהם, לפני שאתם נשבעים אותם, לקבלת עצה (help@gye.org.il).

חשוב לשמור רשימה של השבועות, כדי שתוכלו לעקוב אחריהן, וכן כדי לערוך בהם שינויים כל פעם, לפני שאתם נשבעים. בנוסף, רשימה כזאת תעזור לכם לדייק את השבועות, כשתגלו מה עבד עבורכם ומה לא עבד, וברשימה המדויקת הזאת אפשר להשתמש שוב, לתקופות ארוכות יותר.

חשוב גם להבין ששיטת TaPHSiC דומה להצבת גדר חשמלית בקצה הצוק. מי שמתקרב לקצה, יחטוף מכה ויירתע בחזרה. אבל מובן מאליו שאם אדם ממשיך ללכת לאורך קצה הצוק, מכות החשמל

החוזרות ונשנות יתחילו להכאיב לו מאוד. עלול להגיע רגע שהוא פשוט יכבה את מפסק החשמל, מה שיוביל לנפילה, במוקדם או במאוחר. יכול להיות גם שבשלב כלשהו אפילו מכות החשמל לא יועילו והוא ימעד ויפול על אף הגדר.

לכן, ביחד עם השיטה הזאת, חשוב להעמיד גדרות נוספות, שימנעו התקרבות לקצה הצוק. כלומר, כדאי להתקין פילטר טוב, כפי שהוזכר בכלים הקודמים; לעבוד עם תוכנת פיקוח כמו eBlaster או Webchaver השולחת דיווח על האתרים שבהם אנו גולשים למישהו שנתבייש לאכזב. זה יהפוך את ההשלכות לאמיתיות בהרבה, וימנע נסיונות לחפש חורים בפילטר.

השורה התחתונה היא, שאף על פי שהשיטה הזאת דומה לגדר חשמלית שמקימים על קצה הצוק כדי שלא ליפול למטה, כששום דבר אחר לא עוזר, כדאי להמשיך ולהשתמש בכלים הרבים שמציע המדריך הזה, כדי שלא להגיע בכלל לקצה.

כלי 11 – ערבות הדדית

הכלים שהצענו עד כה במדריך הזה, מתמקדים בעיקר במאבק הפרטי של כל אחד בהתמכרות. אם הכלים שהוצעו עד כה לא עזרו לכם, הגיע הזמן להעלות את המאבק לרמה הבאה ולהכניס אחרים לתמונה. לא תצטדו לבד עוד. כוחכם שלכם לא הספיק לכם להתגבר על ההתמכרות, לכן עליכם להתחיל לחפש כוח מחוץ לעצמכם, על מנת להצליח.

הפסוק בספר משלי (יח, א) אומר, "לתאוה יבקש נפרד". הבידוד גורם לנו לרצות לממש את התאוה שלנו. ההתמכרות רוצה שנתכנס בתוך עצמנו ונתנתק מהחיים. כשיש שותף לדרך במאבק הזה, הדבר יכול לחולל פלאים ולעזור לנו להתחבר שוב לעולם שסביבנו, ולבסוף אף להשתחרר לגמרי. השיתוף של מישהו אחר בפרטי הדבר שעשינו ידוע גם כאחת הדרכים הטובות ביותר להיפטר מהבושה, האשמה והחרטה, ולהמשיך הלאה.

בנוסף לזה, לעצם השיתוף של חבר או מנטור ברגשות ובמחשבות, יש כוח עצום לעזור לאדם לשבור את מעגל ההתמכרות הערמומי. כפי שכתוב בצעטל הקטן של רבי אלימלך מליז'נסק:

יספר בכל פעם לפני המורה לו דרך השם ואפי' לפני חבר נאמן כל המחשבות והרהורים רעים אשר הם נגד תוה"ק אשר היצה"ר מעלה אותן על מוחו ולבו הן בשעת תורה ותפלה הן בשכבו על מטתו והן באמצע היום ולא יעלים שום דבר מחמת הבושה ונמצא ע"י סיפור הדברים שמוציא מכח אל הפועל משבר את כח היצה"ר שלא יוכל להתגבר עליו כ"כ בפעם אחרת.. והוא סגולה נפלאה:

אנו רואים, אם כך, שעצם השיתוף של חבר או מנטור במאבקים, יש בכוחו לשבור את כוחו של יצר הרע.

מלבד העובדה שעצם הדיבור על הנושא כבר מפחית את המאבק, המטרה העיקרית בשותף לדרך היא הכנסתו של המרכיב החיוני של "ערבות הדדית" לתוך המשוואה. כפי שרבו יוחנן בן זכאי בירך את

תלמידיו: "יהי רצון שתהא מורא שמים עליכם כמורא בשר ודם". אמרו לו תלמידיו: "עד כאן?", אמר להם: "ולואי, תדעו כשאדם עובר עבירה אומר שלא יראני אדם".

האמת שבברכתו של רבן יוחנן בן זכאי מודגמת בסיפור של הרב עמרם רבן של חסידים (קידושין פא.), שמופיע בחלקו השני של המדריך הזה (עיקרון 2). אנו יכולים לשאול, אם לרב עמרם הייתה כל כך הרבה יראת שמיים, עד שהיה נחוש מספיק בשביל לצעוק "אש!", למה לא יכול היה פשוט לעצור את עצמו? התשובה היא שרב עמרם ידע שאם אחרים לא ייכנסו לתמונה, לא יהיה בכוחו להתנגד לעוצמתה של התאוה. הסיפור המדהים הזה מראה לנו את ערכה העצום של הערבות ההדדית בין בני האדם.

האם מישהו מאיתנו יכול להגיד שהוא חזק יותר מרב עמרם? התשוקות האלה ניצבות בפנינו מדי יום, בתוך ארבעת הקירות הפרטיים שלנו, במרחק לחיצת עכבר אחת! אנחנו חייבים ערבות הדדית כדי להצליח לשבור את ההתמכרות. אם בעובדה שהשם צופה בו עדיין היה משהו מופשט מדי מכדי לעצור את רב עמרם חסיד מול כוחה של התאוה, לבטח הוא מופשט מכדי לעצור כל אחד מאיתנו כשהתאוה ניצבת מולו. אנחנו זקוקים למישהו – בשר ודם – שישמע אותנו צועקים "אש!" כשאנו חשים חלשים. כדאי לנסות למצוא חבר קרוב, או רב, שניתן לבטוח בהם ולחלוק איתם את המאבק. וחשוב עוד יותר, צריך להקפיד לתקשר איתם בנוגע להתקדמות בדרך, ולתת להם עדכונים כנים מדי כמה ימים. ברור שעל מנת שזה יעבוד כמו שצריך, עלינו להיות לגמרי כנים ופתוחים עם אותם שותפים לדרך, ויהי מה. אם ניפול, הבושה שנחוש כשנספר על כך, תהיה כפרה בפני עצמה, בנוסף לתמריץ חזק להישאר נקיים בפעם הבאה.

אפשר גם לחבור למישהו אחר הנמצא במאבק דומה, ולתת זה לזה חיזוק. כשאנו מרגישים התקף תאוה, שיחת טלפון לשותף לדרך יכולה להיות מועילה מאוד. על אף שגם הוא עצמו אולי חווה מעידות מדי פעם, באותו רגע הוא רואה ברור יותר מכם, כי הוא לא נתון תחת התקפת תאוה כמוכם. החיזוק שלו הרבה פעמים יהיה בדיוק מה שהיינו אומרים לעצמנו, אבל בגלל שאנו עיוורים כרגע, עלינו לשמוע את זה ממישהו אחר. בנוסף, כשאנו מסכימים לבטל את הרצונות הנובעים ממוחנו שלנו, ומוכנים לקבל כל מה שהשותף לדרך מציע, הרבה פעמים נוכל לצאת מתוך עצמנו ומתוך התשוקות ההרסניות שלנו. גם כאשר איננו נמצאים תחת מתקפת תאוה, כדאי להיות בקשר עם השותפים לדרך מדי יום בהתחלה, בטלפון או במייל. ככל שנתקדם העדכונים יכולים להיות פחות תכופים, אבל עדיין כדאי לעדכן במרווחים קבועים, שעליהם ניתן להסכים מראש.

אם הנשים שלנו יודעות על המאבק, הן יכולות להיות שותפות מצוינות לדרך. את הכאב שלהן על המעידות שלנו נרגיש בצורה חדה יותר, דבר שיהווה תמריץ חזק מאוד להישאר נקיים (אם כי זה אף פעם לא רעיון טוב להיכנס ממש לפרטי פרטים בנוגע למאבק הזה עם האישה). אם האישה לא יודעת, בטווח הארוך כדאי מאוד שהיא תגלה. אבל את זה יש לעשות רק אחרי שכבר נעשו צעדים רציניים לעבר ההחלמה, ויש להתקדמות ניכרת. כמו כן, מוטב לעשות את זה עם הרבה הכנה ומוטב בנוכחות רב או מטפל, שיוכלו לעזור לה להבין את טבע ההתמכרות ולהציע לה דרכים להתמודד עם הנושא. אף על פי שלרוב יהיה קשה מאוד לאישה לגלות על קיומו של מאבק בנושא, בטווח הארוך זה בדרך כלל

יותר מועיל מאשר מזיק. מלבד המחויבות המתהווה מולה, בני זוג יכולים, בסופו של דבר, להתקרב מאוד זה לזה כאשר אין סודות ביניהם.

המצב המועדף הוא שהשותף לדרך יהיה מישהו מוכר. זה מוסיף מרכיב של כבוד עצמי, שמגביר את היעילות של המחויבות הפנימית שלנו מולו. אבל אם זה בלתי אפשרי בשלב הזה, GYE מספקת מסגרת העוזרת לכל אחד למצוא שותף לדרך, או ספונסר, בתוך הקהילה. צרו איתנו קשר דרך האתר. אתם יכולים לבחור אם להיות בקשר עם השותף לדרך במייל, בצ'אט או אפילו בטלפון. באתר שלנו תמצאו מידע נוסף על תכנית השותף לדרך/ספונסר של GYE.

מהיום הראשון של המסע, כל אחד יכול להיות שותף לדרך של מישהו, לקבל ולתת מחויבות וערבות, הבנה, חיזוק ותקווה מול אדם אחר, הנאבק באותו קושי. ספונסר, לעומת זאת, יכול להיות רק מכור שנשאר נקי לפחות תשעים יום ברצף.

אם איננו מרגישים שאנו יכולים לתת חיזוק לאחר, אנו יכולים להשתמש במדריך הזה, על שני חלקיו, כבסיס לחומר נהדר שאפשר לדון בו עם השותף לדרך. כמו כן, אפשר לקרוא ולדון בטיפים הרבים שהאתר מציע.

אלה המצטרפים לקבוצות 12 הצעדים (שנודון בהן בהמשך) יוכלו למצוא ספונסר בקבוצה, שישמש להם גם כשותף לדרך וגם כמנחה שעוזר לאורך הצעדים. כפי שאחד ממשתתפי הקבוצה סיכם בצורה נפלאה את כוחה של המחויבות הזאת, ואת עצם העובדה שיש אחרים המסייעים במאבק:

נמאס לי לסבול בשקט, להסתתר, לשקר ולחיות חיים כפולים. היום, אני משוחח עם אנשים בתכנית שלי מדי יום, מלבד השתתפות במפגשים פעמיים בשבוע. האמת, וכל האמת, אודותיי צריכה לצאת לאור, בקרב אנשים שאני מרגיש בטוח איתם.

כלי 12 – תמיכה קבוצתית

מכיוון שאחד הכלים החזקים ביותר לצאת ממעגל ההתמכרות הוא לצאת מבידוד, כדאי להגדיל את האינטראקציה עם אחרים הנמצאים במצב דומה, עד כמה שאפשר. אם שותף אחד לדרך, או ספונסר אחד, לא נותן לנו את הכוח שאנחנו צריכים בשביל להפסיק לגמרי לפעול על התאוה, אין דבר חזק יותר מתמיכה קבוצתית בשביל לעזור למכורים להשתחרר מההתמכרות. הרב ד"ר אברהם טוורסקי מדגיש את זה כל הזמן בפני האנשים הבאים להתייעץ איתו בנוגע למאבק הזה.

ב-GYE יש מספר אפשרויות לקבלת תמיכה קבוצתית. ראשית, אפשר להצטרף לפורום ולהעלות אליו הודעות באופן תדיר. התחושה שהעמיתים הלוחמים שם הם מעין "משפחה" רוחנית ממלאת את כל המשתתפים מהר מאוד. בפורום תקבלו המון תמיכה ותוכלו לחלוק חיזוקים עם רבים אחרים, דבר שהוא חשוב מאוד להחלמתכם. לא תרגישו עוד שאתם לבד במאבק הזה ותראו איך אחרים, שמצבם אולי עוד קשה משלכם, מתקדמים בדרכם.

מלבד זה, GYE מציעה קבוצות תמיכה טלפוניות במשך השבוע, שבהן כל אחד יכול לחלוק את סיפורו עם אחרים, הנמצאים באותו מצב, בעילום שם, ולקבל חיזוק מהתכניות השונות וזה מזה. באתר ניתן למצוא מידע נוסף על הקבוצות הטלפוניות השונות.

להלן ציטוט ממכתב שנכתב על ידי בחור מבוגר שנשאר נקי כבר יותר משנה:
כן, זה אפשרי להיות שומר הברית, גם לפני הנישואין, וגם אחריהם. איך הגעתי עד הלום? פעם חשבתי שזה בלתי אפשרי, אבל, ברוך השם, יש לי כמה חברים שמבינים גם את חשיבותה של המצווה הזאת. אנחנו שישה בחורים לא נשואים, הלומדים כרגע באחת הישיבות הגדולות. ביחד יצרנו קבוצה שמתבססת על הרעיון שזה דבר חשוב בחיינו. אנחנו נפגשים אחת לחודש על מנת להדגיש את החשיבות ואת היופי של הדבר שהתחייבנו לו, וכדי להמשיך להתחייב. על פי חוקי הקבוצה, אם אחד מאיתנו מועד, חס ושלום, הוא צריך לדווח על זה לשאר החברים ולשלם קנס של \$200 לצדקה. לסכום אין משמעות מעבר להיותו משמעותי מספיק מחד, ואפשרי מאידך. חברי הקבוצה הצליחו בשמירת הברית במשך שישה חודשים, נכון להיום, ברוך השם. האתר המדהים שלכם משמש לנו כמדריך בתחומים רבים. הכול מתחיל במחויבות מול אחר, ערבות הדדית. אם יש לך מישהו שמולו אתה מתחייב, ובמיוחד אם זו קבוצה שלמה, זה הופך להיות קל יותר ואמיתי יותר.

אם אתם מכירים אפילו רק חבר אחד או שניים המתמודדים עם הנושא, אתם יכולים להתחיל קבוצה קטנה משלכם – קבוצה שתיפגש במרווחים קבועים כדי לדון בחשיבות העניין הזה ותשמש כפורום לקבלת חיזוק ולמחויבות הדדית. עם הזמן, אנשים נוספים יוכלו להצטרף לקבוצה.

בשביל שזה יעבוד עוד יותר טוב, אפשר ליצור ספירה נפרדת ל"קבוצה" (מעבר לספירה האישית של הימים הנקיים). אם אחד מחברי הקבוצה מעד, הספירה הקבוצתית תצטרך להתחיל מחדש, ואולי כל אחד אפילו יצטרך לתרום סכום כלשהו לצדקה. זה יספק תמריץ חזק מאוד לכל אחד מחברי הקבוצה, לא להיות זה שבגללו הספירה תתחיל מחדש. בנוסף, כל פעם שמישהו מועד, יהיה עליו לדון עם הקבוצה בצעדים שהוא מתכוון לנקוט בשביל להבטיח שזה לא יקרה לו שוב, דבר שיעזור לכל חברי הקבוצה להתחזק אף הם. מובן שכל הרעיונות האלה יצליחו רק אם כל אחד מחברי הקבוצה יהיה מחויב ב-100% לכנות מלאה. וזה גם צריך להיות תנאי הקבלה הראשון למי שמבקש להצטרף לקבוצה – מחויבות לכנות מלאה.

בחורי ישיבה יכולים להתחיל מהפכה (דיסקרטית, כמובן) ולזכות בשכר עצום, אם יצליחו להתגבר על תחושות הבושה הפנימית ולנסות להקים קבוצה דיסקרטית של בחורים רציניים שייפגשו במרווחים קבועים, כפי שמתואר כאן. אם אתם רוצים "למכור" את הרעיון לחבריכם ביתר קלות, תקראו לקבוצה "קבוצה לחיזוק שמירת העיניים". הקבוצה יכולה להתחיל גם עם שני חברים ולהתרחב לאטה כששמה יופץ מפה לאוזן (שלטים והודעות אינם במקום, כמובן). תארו לכם איזו הערכה תקבלו אם תקחו על עצמכם משימה כזאת! זה לא רק יעזור לכם במאבקכם שלכם, אלא גם להרבה אחרים, במיוחד אם הרעיון ימשיך להתקיים גם אחרי שאתם תסיימו את שהותכם בישיבה, ואולי למשך עוד שנים רבות.

ומי יודע, אולי בזכותכם הרעיון יעבור גם לישיבות נוספות. איזו הזדמנות אדירה זו יכולה להיות בשבילכם לעשות משהו נהדר למען עצמכם, למען כלל ישראל ולמען הקדוש ברוך הוא! (למחפשים תמיכה קבוצתית מהסוג החזק ביותר – ראו כלי מספר 16).

כלי 13 - דבר עם המומחים

אם הגעתם לנקודה שבה אינכם יודעים איך להמשיך הלאה, או שאתם מרגישים ששום דבר לא עבד בשבילכם עד כה, אתם יכולים להתקשר לקו החם של המומחים של GYE, כדי לדבר על ההתמכרות שלכם עם מישהו שמבין ויכול לתת עצה בנוגע להמשך הדרך. זה יכול להיות מטפל שיש לו הכשרה בתחומים האלה, או מישהו עם ניסיון רב שנים שנשאר נקי כבר שנים רבות. כמו כן, אתם יכולים גם לפנות למייל התמיכה של GYE ולקבל עזרה מקצועית.

באופן כללי, המומחים שלנו בקו החם ובמייל החירום עבדו עם תכניות 12 הצעדים בקבוצות התמיכה השונות והם האנשים המתאימים, היכולים להנחות כל אחד בדרכו, ולספר לו מה עבד ומה לא עבד בשבילם. הם יכולים גם לתת תובנות לגבי ההתמכרות, כדי שתוכלו לזהות את מה שעובר עליכם ולמצוא את ההתייחסות הנכונה וההתמודדות הנכונה. יתרון נוסף בקשר אישי עם מישהו הוא העצות האישיות יותר שהוא יכול לתת.

הקו החם ומייל התמיכה של GYE הם אידיאליים גם למחנכים ולהורים, ולנשים של מכורים וכמובן לכל מי שמתמודד עם בעיה בתחום, כדי לקבל הדרכה בסיסית על איך לצאת לדרך ולהתמודד עם התופעה.

הקו החם של GYE: 1599-500-119

מייל התמיכה של GYE: help@gye.org.il

כלי מספר 14 – עזרה לזולת

הצעד האחרון לתשובה על פי רבנו יונה, והצעד האחרון בהשתחררות מהתמכרות בתכנית 12 הצעדים, עוסקים שניהם בעזרה לאחרים, המתמודדים עם אותן בעיות. כפי שדוד המלך כתב בתהילים (כשחזר בתשובה ממעשה בת שבע), "אלמדה פושעים דרכיך וחסאים אליך ישובו".

אבל כאן לא מדובר בתשובה, וגם לא רק בעזרה לזולת. כאן מדובר בהחלמה האישית של כל אחד. אין דרך טובה יותר להבטיח ניקיון ארוך טווח מאשר להיות בקשר רציף עם קהילת GYE, ולעזור לאחרים מדי יום. בין אם זה להיות שותף לדרך או ספונסר של מישהו אחר ההולך בדרך, או בין אם זה לשתף בהודעות בפורום – מישהו זקוק לכם, ואתם זקוקים לאותם אחרים אפילו יותר.

מעניין לציין שהמכורים ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" מצאו שאם הם לא הופכים גם את העזרה לאחרים לאחת ממטרות ההחלמה שלהם, הם יכולים לעשות את כל שאר הדברים הנדרשים בתכנית 12 הצעדים, אבל במקדם או במאוחר ההתמכרות תשוב להיות פעילה. ההיגיון העומד מאחורי זה הוא

שאם ההחלמה משרתת אך ורק את עצמנו, אנחנו בקלות עלולים לבלבל אותה עם "לעשות מה שמתחשק לנו לעשות", שגם זה רק בשביל עצמנו. מאידך, אם אנחנו כל הזמן חושבים על אחרים, זה שומר גם אותנו במסלול.

זהו אחד הסודות של הבנת החשיבות שבמצוות "ואהבת לרעך כמוך", שרבי עקיבא קרא לה "כלל גדול בתורה". כשהקיום שלנו לא טוב רק סביב מה שמתחשק לנו, אלא אנחנו חיים גם בשביל אחרים, אנחנו יכולים ללמוד איך באמת לעשות את רצון השם למענו. בנו של הרב חיים מוולוז'ין, בהקדמה ל"נפש החיים", אמר בשם אביו, שכל מטרת קיומנו היא לעשות למען אחרים.

לפני שנדון בדרכים השונות שבהן אפשר לנסות לעזור לאחרים, יש דבר אחד חזק שכולנו יכולים לעשות כרגע. יש כנראה אלפי יהודים נוספים ברחבי העולם, שלצערנו נאבקים גם הם בנושאים שאנו דנים בהם כאן, שמעולם אפילו לא שמעו על GYE. ברור שכל מי שעוזר בהפצת הבשורה של GYE, על מנת שאחרים יוכלו להיעזר בנו, יזכה גם לתמיכה משמיים למען עצמו. פנו אלינו ל- help@gye.org.il לקבלת מייל סטנדרטי שנראה כמו מכתב שרשרת, ואנחנו או אתם תוכלו לשלוח אותו לרשימת אנשי הקשר שלכם.

מה עוד אפשר לעשות כדי לעזור לאחרים? גם המתחילים ביותר יכולים למצוא מישהו לחבור אליו ולחלוק חיזוק. הכלל בקהילת GYE הוא שמי שנקי יותר מתשעים יום, יכול לשמש כספונסר של מישהו אחר. אבל לא משנה אם אתם ספונסרים או שותפים לדרך, אתם יכולים לחלוק ניסיון, חוזק ותקווה עם אחרים, ולעזור להם בדרך שלהם.

אחת הדרכים הטובות ביותר לחזק אחרים היא בפורום שלנו, שם מאות אחרים מספרים על המסע שלהם, על המאבקים ועל הנצחונות שלהם. בנוסף, כמו שאמרנו, אפשר להצטרף לרשימת השותפים לדרך או הספונסרים באתר.

העזרה לזולת איננה רק ריפוי נהדר בשביל עצמנו, אלא מידה כנגד מידה, ככל שנעזור לאחרים להירפא ונפיץ את בשורת התשובה והתקווה של GYE, ברור שהשם יעזור לנו בדרכים שכלל לא העלינו בדעתנו. אנחנו יכולים לעזור לאחרים גם באמצעות תמיכה בעבודה הקדושה של GYE ([ראו את אפשרויות התרומה באתר](#)).

כלי 15 – קבוצות תמיכה טלפונית של 12 הצעדים

מהי תכנית 12 הצעדים? 12 הצעדים פותחו בשנות השלושים של המאה שעברה על ידי קבוצת אלכוהוליסטים. האנשים האלה ניסו הכול, ועדיין לא הצליחו להפסיק את ההתמכרות שלהם לאלכוהול, על אף שהיא לגמרי הרסה את חייהם. איכשהו, השם פקח את עיניהם והראה להם תכנית רוחנית פשוטה בת 12 צעדים, שהצליחה לעזור אפילו למקרים הקשים ביותר להחלים. הצלחתה של התכנית גרמה לה להתפשט, והיום מתקיימות אלפי קבוצות 12 צעדים בכל העולם, עבור כל סוגי ההתמכרויות: אלכוהול, הימורים, אכילה, סמים ועוד. התכנית הפשוטה הזאת עזרה למיליוני אנשים להחלים, גם

ברמות ההתמכרות הקשות ביותר. התכנית עובדת הכי טוב במסגרת קבוצתית ובליווי של ספונסר. להלן סיכום של 12 הצעדים:

1. הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה כי כוח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו ספירת מלאי מוסרית של עצמנו, נוקבת וחסרת פחד.
5. התוודינו בפני אלקים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף, על טיבם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין כי ישחרר אותנו אלקים מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענווה כי ישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו ונעשינו נכונים לכפר בפניהם כולם.
9. כיפרנו במישרין בפני אנשים, בכל מקום שניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בספירת המלאי האישית, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את מגענו ההכרתי עם אלקים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאיתנו, ומבקשים ממנו את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר מסר זה למכורים אחרים, ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

GYE מקיימת קבוצות 12 צעדים טלפונית אנונימיות כדי לעזור לפונים ליצור קשר עם מכורים אחרים ולעבוד ביחד לקראת השחרור מאחזתה של ההתמכרות. מלבד הכוח העצום של התמיכה הקבוצתית שמספקות השיחות הטלפונית האלה, תוכלו גם ללמוד את הכלים להשתחררות מההתמכרות דרך התכנית מצילת החיים הזאת בליווי של ספונסר מנוסה. הרב אברהם טוורסקי מציע לאנשים לנסות את הקבוצות הטלפונית של GYE לפני שהם מחליטים להצטרף לקבוצה שנפגשת פנים מול פנים (שזה הכלי הבא במדריך הזה). באתר שלנו תוכלו למצוא מידע נוסף על הקבוצות הטלפונית שאנחנו מציעים.

GYE מציעה גם קבוצות טלפונית לנשות המכורים, כדי לעזור להן להתמודד עם מה שעליהן לעבור. כמו כן, יש גם פורום מיוחד לנשות המכורים, שבו הן יכולות לתת ולקבל תמיכה וחיזוק זו לזו. הרשת התומכת הזאת הצילה הרבה מערכות נישואים.

מעט רקע לתכנית 12 הצעדים

דוד המלך אמר, בתהילים: "עד אנה אשית עצות בנפשי... עד אנה ירום אויבי עליי. הביטה ענני, השם אלוקי, האירה עיני פן אישן המוות..."

אם אנו מרגישים שהפסוקים האלה נכתבו עבורינו כי:

- ניסינו את כל הכלים שהוצעו במדריך עד כה, ואנו בכל זאת חוזרים ומועדים לאותם דפוסים;
- אנו עוד לא מסוגלים להתמודד לבד;

- ולבסוף, חשוב מכול – אנו מרגישים ש"נישן מוות", כפי שאומר דוד המלך, אם לא נצליח...

הרי שהגענו לתחתית הבור ואנו נמצאים בצעד הראשון מתוך השנים-עשר, שאומר:

" הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו."

תכנית 12 הצעדים, אם מפנימים אותה כראוי, הוכיחה את עצמה כבר כגישה החזקה ביותר בעולם להשתחררות מהתמכרויות. זוהי תכנית רוחנית, המיועדת להתגברות על התמכרויות ומבוססת על

שלושה עקרונות בסיסיים: (1) ביטחון באלוקים. (2) הימנעות ופתיחת דף חדש. (3) עזרה לזולת.

12 הצעדים מבוססים על עקרונות רוחניים המשותפים לכל הדתות. יש יהודים דתיים שמתקשים לקבל

את העובדה שיהיה עליהם ללמוד עם חילונים איך למסור את חייהם להשם. אבל הפסוק הבא מקהלת,

אומר את זה בצורה הטובה ביותר: אֲשֶׁר עָשָׂה הָאֱלֹקִים אֶת-הָאָדָם יִשְׂרָאֵל; וְהִמָּה בְקִשּׁוֹ, חֲשָׁב־נֹת רַבִּים.

12 הצעדים הם האל"ף-בי"ת של להיות בני אדם, שנוצרו בצלם אלוהים. ואנו יכולים ללמוד את האל"ף-

בי"ת הזה מכל אדם שהרים את עצמו לדרגה שהיא מעבר לדרגת "חיה". אחד המשתתפים הדתיים

הוותיקים בקבוצות 12 הצעדים משתמש במטאפורה הבאה: הרבה פעמים, כיהודים דתיים השומרים

תורה ומצוות ועם זה פועלים על התאוה בשל ההתמכרות, אנחנו דומים לאדם הנוסע על משאית

בעלת 18 גלגלים, שפשוט יוצאת משליטה. במקום זה, עלינו לרדת מהמשאית הזאת ולחזור לתלת-

אופן. פשוט, איטי, בטוח ואמיתי.

טכנית, המפגשים הם חילוניים. רוחניים, אבל לא דתיים. התכנית לא מלמדת אותנו דבר על אלוהים,

אלא רק על עצמנו, ואיכשהו, זה עוזר לנו להתחבר לאלוהים.

בכנס אגודת ישראל בניו יורק, בנובמבר 2009, הרב טוורסקי דיבר על תכניות 12 הצעדים, אמר שהן

עובדות, והכחיש שיש בהן מרכיב נוצרי. כל אחד מהצעדים שנוקטים שם, הוא אמר, נאמר על ידי

חז"ל. הרב טוורסקי גם כתב ספר שנקרא "שיפור עצמי? אני יהודי" – שמראה כיצד ניתן למצוא את 12

הצעדים בחז"ל. כמו כן, ישנו מאמר נהדר של קרול גלאס, בשם "התמכרות והחלמה בעיני היהדות",

המשווה את תכנית 12 הצעדים להלכות התשובה של הרמב"ם ושל רבנו יונה, ומוצא ביניהם דמיון רב.

יהודים דתיים רבים שהצטרפו לתכנית הזאת לא רק שהחלימו מהתמכרותם, אלא זכו להצלחות בכל

תחומי חייהם.

להבין את הקסם של 12 הצעדים

נדון כאן בקצרה בכוח הסודי שמאחורי 12 הצעדים, ומה יש בהם, בתכנית הפשוטה הזאת, שאיפשר למיליוני אנשים בכל העולם, מאז שנות ה-30, להשתחרר גם ממקרים חמורים של התמכרות. שלושת הצעדים הראשונים הם ליבת התכנית:

צעד 1 הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו.

הצעד הזה עוסק בהגעה לתחתית הבור והודאה בתבוסה. אנחנו מודים בחוסר אונים בכל הנוגע בתאוה. (בהמשך נדון ביתר פירוט במונח "הגעה לתחתית הבור"). אנו לא שולטים בחיינו – אנחנו יודעים שאנחנו מוכרחים להפסיק, אבל פשוט איננו יכולים. אנחנו בין הפטיש לסדן.

צעד 2 – הגענו לאמונה כי כוח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות.

איננו יכולים לעשות את זה לבד. האמונה בכוח עליון היא קלה ליהודים דתיים, מכיוון שמאז ומתמיד האמנו בהשם. אבל עלינו לחזק את האמונה הזאת, ולהפוך אותה לאמיתית יותר בשבילנו. אנחנו יכולים להשתמש בקבוצת 12 הצעדים ובספונסר כדרך ללמוד כיצד לעשות שימוש בכוח גדול מאיתנו הנמצא מחוצה לנו.

צעד 3 – החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים כפי שאנו מבינים אותו.

זוהי ליבת התכנית. כאן אנחנו מוסרים באופן מוחלט את חיינו ואת רצוננו לכוח עליון. בוטחים בא-ל. אנחנו מפנימים את העובדה שאנחנו לגמרי תלויים בהשם, תלות של חיים ומוות, כפי שתינוק בן יומו תלוי באמו. ואנחנו מפקידים בידינו את חיינו ואת רצוננו, ובוטחים בו באופן מלא שייקח מאיתנו את ההתמכרות ויטפל בנו כשאנו מחלימים.

שאר הצעדים למעשה עוסקים ב-איך לבצע את צעד מספר 3 כראוי. איש אף פעם לא הצליח למסור באופן מלא את חיו ואת רצונו לידי השם, אבל באמצעות שאר הצעדים בתכנית, אנחנו כל הזמן צומחים בכיוון הזה. ודבר מדהים קורה כשאנחנו גדלים בצעד השלישי ומתחילים לחיות בענוה, כנות ויושרה בכל תחומי חיינו (בעזרת הצעדים האחרים). איש לא מבין בדיוק איך זה עובד ואין לזה הסבר מדעי, אבל באורח פלא אנחנו מגלים שאנחנו כבר לא צריכים להתגבר על ההתמכרות, כי השם עושה את זה בשבילנו, כפי שכתוב, "השם יילחם לכם ואתם תחרישון". אנחנו לומדים להפקיד את כל עניין היצר הרע שלנו בידי השם, ובמקום לעסוק בזה, אנחנו מתמקדים בלחיות את חיינו כמשרתי השם כמיטב יכולתנו. וכשאנחנו עושים את זה כמו שצריך, נראה כי מתרחש נס והשם משחרר אותנו מההתמכרות, יום אחר יום.

זה נשמע בלתי אפשרי, אבל מתועדים אלפי מקרים שבהם זה קרה. אתם יכולים לקרוא חלק מהסיפורים באתר, אחרים בספר הגדול (של אלוהוליסטים אנונימיים) ואתם מוזמנים להצטרף

לקבוצות 12 הצעדים ולשמוע בעצמכם איך המכורים הכי קשים הצליחו לעשות טרנספורמציה מלאה באמצעו התכנית. כפי שביל כותב בספר הגדול:

ידידי יושב מולי והצהיר באופן שאינו משתמע לשתי פנים כי אלוקים עשה למענו את מה שהוא לא הצליח לעשות למען עצמו. הרצון האנושי שלו נכשל. הרופאים קבעו כי הוא כבר לא יחלים. החברה עמדה לכלוא אותו מאחורי סורג ובריח. בדיוק כמוני, גם הוא הודה בתבוסה מוחלטת. ואז, למעשה, הוא זכה לתחיית מתים – הוא נלקח לפתע מערימת הזבל לרמת חיים טובה יותר משידע אי פעם! האם הכוח הזה נבע ממנו? ברור שלא. לא נותר בו עוד כוח, כפי שגם לא נותר כוח בי באותו רגע. אף טיפת כוח.

הייתי בהלם. זה התחיל להיראות כאילו הדתיים צודקים אחרי הכול. היה כאן משהו, בלבו של האדם, שעשה את הבלתי אפשרי. מחשבותיי על נסים השתנו בו במקום. העבר המעופש לא חשוב – מולי, ליד השולחן במטבח, ישב נס וזעק בשורות טובות. ראיתי שאצל ידידי חלה טרנספורמציה פנימית אמיתית. הוא צעד בדרך אחרת. שורשיו נאחזו באדמה חדשה.

הבנתי, לבסוף, שכל העניין הוא המוכנות להאמין בכוח גדול ממני. לא נדרש ממני שום דבר מעבר לזה בשביל לצאת לדרך. ראיתי שמהנקודה הזאת אפשר להתחיל לגדול. על בסיס של נכונות טוטאלית אוכל לבנות את הדבר שזיהיתי אצל ידידי. האם יהיה לי את זה? בוודאי! כך השתכנעתי שאלוקים דואג לנו, בני האדם, כשאנחנו רוצים אותו מספיק. סוף סוף ראיתי, הרגשתי, האמנתי. מסכים של גאווה ודעה קדומה הוסרו מעל עיני ועולם חדש התגלה מולי.

הצעד השלישי עוסק ביכולת לשחרר ולתת לאלוקים להוביל, וחשוב להבין ש"שחרור", הוא למעשה שינוי פנימי. בשביל זה אנחנו צריכים את שאר הצעדים. ככל שאנו לומדים יותר ויותר לשחרר את המערך המוכר של העמדות הפנימיות שלנו והתגובות לדברים שאנו חשים בלבנו, כך אלוקים יכול להוביל בצורה זורמת וטבעית יותר. זוהי העבודה העיקרית והתוצאה של התכנית. כל עוד אנחנו נשארים אותם אנשים מבפנים, פשוט נמשיך להילחם בעצמנו. לאורך שאר הצעדים אנחנו לומדים להתנהג בצורה שונה – כך שאין עוד צורך לפעול על התאווה במקום להתמודד עם לחצים, גאווה, פחדים או חיים, על תהפוכותיהם הרבות. שאר הצעדים מביטחים שלא נישאר אותם האנשים שהיינו קודם. את הידע כבר יש לנו, ועכשיו אנחנו זקוקים לשינוי פנימי. וכשאנו מתקנים את המצב הרוחני שלנו, השם משחרר אותנו מאי השפיות שלנו, יום אחר יום.

דב, שנשאר נקי בתכנית 12 הצעדים כבר 14 שנה (סיפורו מובא בהמשך), כותב:
12 הצעדים עוזרים לנו לזהות שאנו חולים ואיננו יכולים להרשות לעצמנו להיאבק בתאווה כלל. במקום זה, אנו לומדים לשנות את המיקוד מ"מאבק", פשוט לעשיית רצון השם בשבילי היום, בכך שאנו משמשים אחרים ואותו. התאווה נתפסת פשוט כמשהו שמסיח את הדעת מהמיקוד החוצה, זה הכול.

עוד על התכנית

כבר אמרנו, שבשביל שהצעד הראשון באמת יעבוד, עלינו להגיע לתחתית הבור קודם. לשם הבהרה – הכוונה היא לא שצריך להמתין עד שנרצה להתאבד, עד שנתגרש או עד שנפשוט רגל. כל שצריך בשביל להגיע לתחתית הוא לדעת שההתמכרות חזקה מדי בשבילנו ושלא נצליח להשתחרר ממנה לבד, בכוחות עצמנו.

ראו באתר את סיפורי ההתמכרות האיומים הפרושים תחת הכותרת "לעצור בזמן" – כמו הסיפור על האדם הדתי שחיינו נהרסו והוא נאסר על ניהול צ'אט עם קטינים, או הרוצחים הסדרתיים שהאשימו את השפעות ההתמכרות לתאווה במעשים שעשו, והסיפורים האיומים על גירושין וסבלן של נשות המכורים.

ברגע שאתם מזהים שמדובר במחלה שמתקדמת, שתמנע מכם לנהל חיי נישואין נורמלים, להחזיק במשרה קבועה ולהתפתח מבחינה רוחנית; ובמיוחד כשאתם מתחילים להבין את הסכנות הטמונות במקום שאליו ההתמכרות עלולה להוביל – כמו מאסר או אפילו מוות, ח"ו – אז אינכם צריכים ממש לחוות על בשרכם את ההגעה לתחתית. זוהי ללא ספק אחת המטרות של קהילת GYE: לעזור לאנשים להגיע להכרה במצבם בזמן, ולהשיג לעצמם עזרה ראויה כשחיייהם עדיין שלמים.

12 הצעדים הם מערך של חוקי מוסר כל כך בסיסיים, שאפילו "שיכורים" לא יהודים יכולים להיעזר בהם ולהפוך, בסופו של דבר, לאנשי אלוקים. הם מהווים את האל"ף-בי"ת של פירוש היות בן אנוש שנברא בצלם אלוקים, בניגוד לחיות שאין להם בחירה חופשית. הם אבני בסיס כל כך ראשוניות, שהם ניצבים עוד לפני היהדות, לפני התורה ולפני המוסר, כפי שאומרים חז"ל, "דרך ארץ קדמה לתורה". עלינו ללמוד את האל"ף-בי"ת לפני שנוכל להמשיך הלאה ולהגיע לרמות הגבוהות יותר.

אבל לרוע המזל, רבים מאיתנו אף פעם לא מפנימים את הכללים הבסיסיים הללו. הרבה פעמים יש אירוניה במצב, שרק כאשר אדם נואש, הוא נאלץ סוף סוף ללמוד את האל"ף-בי"ת האמיתי של להיות "מענטש". כמכורים, אנחנו נאלצים ללמוד את חוקי המוסר החשובים האלה, ובאמצעותם נפתחת בפנינו האפשרות להיות אנשים גדולים מהממוצע. ולזה חיכה השם לאורך כל הדרך. יכול להיות שבדיוק בגלל זה הוא נתן לנו ההתמכרות כל כך קשה מלכתחילה.

מעניין לציין שצעדים 2-12 אפילו לא מזכירים שתייה או פעולה על התאווה. הם עוסקים רק בדרכים לחיות נכון ולחשוב נכון, על מנת שלא נתחיל להרגיש מספיק רע בשביל שנפצה את עצמנו באמצעות ההתנהגויות שהתאווה מייצרת. 12 הצעדים מלמדים אותנו לבטוח בהשם ולחיות עם עזרתו במקום לסמוך על כוחנו שלנו; הם מלמדים אותנו לחיות את הפתרון, לא את הבעיה.

אנחנו, ב-GYE, לא לוחצים על אף אחד להצטרף לקבוצות 12 הצעדים. הפילוסופיה של 12 הצעדים עובדת על "משיכה", לא על "קידום". אי אפשר להכריח או ללחוץ על אדם להצטרף לתכנית הזאת, שמשנה חיים. אדם חייב לבוא עם רצון אמיתי לשינוי, כזה שנובע עמוק מתוכו. עליו לדעת שהוא מוכרח להפסיק, אבל אינו מסוגל. אז, ורק אז, יש אכן תקווה שהוא יוכל להפנים את החוויה הרוחנית ש-12 הצעדים יכולים לעורר בו.

האם באמת נוכל להשתחרר מהתאוה מתישהו?

מי שצועד את 12 הצעדים בצורה נכונה, מגלה שאין לו עוד צורך לרוץ ולהסתתר מהעולם; הוא לא ירגיש עוד שהוא מהלך על חבל דק בכל פעם שהוא צועד ברחוב או יוצא לקניות. הוא מסוגל לחיות חיים נורמליים, להיות חלק מהעולם הגדול, ועדיין להישאר שלו ונקי. כפי שהאלכוהוליסטים כתבו עוד ב-1939 ב-AA (עמוד 101) על תחושת הריפוי שחשו אחרי שצעדו את 12 הצעדים:

בהנחה שאנו כשירים רוחנית, אנחנו יכולים לעשות כל מיני דברים שאלכוהוליסטים לא אמורים לעשות. אנשים אמרו שאסור לנו ללכת למקומות שבהם מגישים אלכוהול; אסור לנו להחזיק אלכוהול בבית; עלינו להתרחק מחברים ששותים; עלינו להימנע מלראות סרטים שמראים אנשים ששותים; אסור לנו להיכנס לברים; חברינו צריכים להסתיר את הבקבוקים אם אנחנו מגיעים לבתיהם; אסור לנו אפילו לחשוב או להיזכר באלכוהול.

אבל ההפך הוא הנכון – עלינו להתמודד עם המצבים האלו כל יום מחדש. אלכוהוליסט שלא מסוגל לעמוד בהם הוא עדיין אלכוהוליסט במחשבתו; משהו לא תקין במצבו הרוחני. הסיכוי היחיד שלו להיות פיכח יהיה מקום כמו הקרחונים של גרינלנד, ואפילו שם יכול פתאום להופיע אסקימוסי עם בקבוק ויסקי ולהרוס הכול! אתם יכולים לשאול כל אישה ששלחה את בעלה למקומות רחוקים מתוך מחשבה שכך הוא יפתור את בעיית האלכוהול.

אנחנו מאמינים כי כל ניסיון להילחם באלכוהוליזם באמצעות מניעה של הפיתוי, נדון מראש לכישלון. אלכוהוליסט שמנסה להתרחק מפיתוי אולי יצליח למשך זמן מה, אבל בדרך כלל הנפילה תהיה חזקה יותר מתמיד אחר כך. ניסינו את כל השיטות האלה. הנסיונות האלה לעשות את הבלתי אפשרי תמיד נכשלו.

כלי 16 – מפגשים פנים אל פנים של קבוצות 12 צעדים

מכיוון ש-12 הצעדים הם באמת עקרונות שמשנים חיים, לעתים קרובות ניתן להפנים אותם בצורה טובה רק בקבוצות שנפגשות פנים אל פנים. הניסיון לוותר על רצוננו ולתת אותו להשם הוא קשה מאוד, מכיוון שהוא מופשט בשבילנו. אבל הלמידה לוותר על רצוננו בתוך הקבוצה, הלמידה לחלוק בכנות ולשתף את הקבוצה ואת הספונסר שלנו, מלמדת אותנו לוותר על רצוננו ולהיות כנים גם עם השם.

באמצעות הקבוצה אנחנו לומדים להטמיע את הצעדים בתוך חיינו ואנו יכולים לראות מה אחרים עושים בשביל להשתחרר, ולפעול כדוגמתם. אנחנו שומעים את סיפוריהם האמיתיים של האחרים, שמצבם קשה משלנו, ורואים איך בדרך נס הם מחלימים. אנו חולקים תקווה, כוח וניסיון עם שאר חברי הקבוצה וחשים תחושה חזקה של אחריות הדדית, ואנחנו בוחרים ספונסר – מתוך הקבוצה – שכבר נשאר נקי תקופה ארוכה ואיתו אנחנו יכולים לעבוד בצמוד על יישום הצעדים בחיי היומיום שלנו.

מכור אחד, נקי כבר שנים רבות במסגרת תכנית 12 הצעדים, כתב:

הצלחתי להתפכח רק כשכבר הייתי לגמרי נואש להפסיק וחיפשתי בטרורף עזרה מבחוץ. אדם טובע לא מפסיק לנסות עד שהוא מרגיש בטוח. בעזרת השם, בשבילי זה לא היה סתם משל – אני באמת הרגשתי שאני עומד למות, אז לא ויתרתי.

נאמר לי ללכת לפגישות כדי לפגוש אחרים ולהכיר את האני האמיתי שלי על ידי התבוננות בהם. התמיכה הייתה נפלאה.

ובכל זאת, רבים מגיעים למפגשים ובכל זאת לא מתקנים. הם עוזבים אחרי שתיים-שלוש פגישות ולא חוזרים. הדבר הבא שהייתי צריך היה אמונה בצעדים – לפחות אמונה זמנית, כדי שאסכים לנסות את זה. שום דבר אחר לא עבד, כך שלא היה לי מה להפסיד והיה המון מה להרוויח, כי ראיתי שאם אמשיך כמו שאני, אאבד הכול.

ואני עדיין מחובר לידיעה שגם היום אני קרוב לאבד הכול באותה מידה. ואם זה אי פעם יהפוך ל"סתם מילים", אני מאמין שאובד לנצח. אני לא חושב שאצליח להחזיק במציאות הזאת בלי קשר בינאישי כלשהו, לכל הפחות.

הניסיון ללמוד את 12 הצעדים בלי קבוצה דומה לניסיון ללמוד להיות מנתח מוח מתוך ספר. כל מי שרוצה להיות מנתח מקצועי חייב להשתתף במאות ניתוחים אמיתיים לפני שיוכל לבצע ניתוחים בעצמו.

הרב אברהם טוורסקי, מומחה בעל שם עולמי לנושא ההתמכרויות, המדריך את הקהילה שלנו, תמיד אומר לפונים אליו לעזרה בנושא כי מפגשי הקבוצות של 12 הצעדים הם הדרך הבטוחה ביותר להשתחרר מההתמכרות. אחוזי ההצלחה של הקבוצות האלה גבוהים מאוד והן עוזרות גם למקרים הקשים ביותר. להלן דברים שהרב טוורסקי כתב לאדם דתי אחד שנאבק בהתמכרות שלו לאורך כעשרים שנה, מתוך מחשבה שהיצר הרע שלו פשוט גדול יותר מזה של רוב האנשים:

המקרה שלך אינו חריג. אני אומר את זה כי אני יכול לומר לך מה עובד ומה לא עובד. התנהגויות כפייתיות יכולות לבוא במספר דרכים, אבל המשותף לכולן הוא שהאדם סובל מדחף שקשה לו מאוד להתנגד לו. הוא מנסה דרכים שונות (בדיוק כמוך) ושום דבר לא עובד, גם לא נישואין. הדחף הזה הוא התמכרות. הדבר היחיד שעובד, מנסיוני, זו השתתפות בתכנית הגמילה של 12 הצעדים. הם מקיימים פגישות בכל מקום, גם בישראל.

יש המון תירוצים וסיבות למה לא להגיע למפגשים. מה יקרה אם מישהו יראה אותי? השורה התחתונה היא – אם אדם רוצה להירפא מסרטן, הוא יעשה הכול. אם אדם רוצה להתגבר על התמכרות הרסנית, אסור שדבר יעמוד בדרכו. טיפול פסיכולוגי הוא הדובדבן שבקצפת, אבל 12 הצעדים הם העוגה. כשאתה משתתף במפגשים של 12 הצעדים, אולי תמצא גם שם של מטפל טוב. אבל כדאי שתיקח בחשבון שמטפלים רבים לא הוכשרו לטיפול בהתמכרויות.

הסוג המסוים של ההתנהגות הכפייתית לא ממש משנה. מי ששותה בירה יכול להיות אלכוהוליסט באותה מידה כמו מי ששותה ויסקי. הבעיה האמיתית היא חוסר היכולת של האדם להימנע מלעשות דבר מה שהוא יודע שאסור לו לעשות, בלי שהוא מסוגל לשלוט בכך. מספר לא מבוטל של דתיים הצליחו, בעזרת 12 הצעדים, לעשות את מה שלא הצליחו בעזרת לימוד מוסר. יכול להיות שהסיבה

לכך היא התמיכה הקבוצתית. מוסר אפשר ללמוד ביחד, אבל אנחנו לא מיישמים אותם ביחד, מה שכן קורה בקבוצות 12 הצעדים.

באתר תוכלו למצוא תשובות נוספות של הרב טוורסקי לשאלות שנשאלו בנוגע לקבוצות. קבוצות 12 הצעדים שומרות בקנאות על האנונימיות של כל המשתתפים בהן. "הסוד שלך הוא הסוד של כולם". על אף זה, הרב טוורסקי טוען שמוטב לנסות להפנים את 12 הצעדים קודם באמצעות הקבוצות הטלפוניות של GYE (כלי מספר 15). השתתפות במפגשים פנים אל פנים איננה מומלצת למכורים בדרגות הנמוכות, ועלולה אף להזיק.

אבל כל מי שהקבוצות הטלפוניות אינן מספיקות עבורו צריך לקחת את תהליך ההחלמה שלו לרמה הבאה ולחפש לעצמו קבוצה באזור מגוריו. מידע על מציאת קבוצות 12 צעדים תוכלו למצוא באתר.

לנשות המכורים יש קבוצות תמיכה, שבהן הנשים לומדות איך לחיות עם המכור. הקבוצות האלה עוזרות מאוד לנשים, ומלבד הלמידה על אופי ההתמכרות, הן גם מקבלות הדרכה ותמיכה. ב-GYE מתקיימות גם קבוצות טלפוניות של נשים. צרו עמנו קשר לקבלת מידע נוסף.

סיפורו של דב

דב, המנהל הראשי של הפורום שלנו היום, וכן מנהל קבוצת 12 צעדים וירטואלית וקבוצה טלפונית, הוא מכור שנשאר נקי כבר 14 שנה. כשדב רק הגיע לקהילה שלנו, הוא פירסם את סיפורו וחלק את נסיונו. כולנו יכולים לקבל הרבה ממה שהוא סיפר:

במשך שנים רבות פשוט חשבתי שאני אדם רע, שבמקרה הטוב השם מרחם עליי ובמקרה הרע, בז לי. למעשה, עברתי עבירות חמורות ונכשלתי כישלון חרוץ בלהיות עובד השם. ידעתי שהחיים לא אמורים להיראות כך, אבל איכשהו תמיד הסתבכתי ופעלתי על הדחפים שלי. כתוצאה מזה, האמונה שלי שאני באמת ראוי לעבוד את השם הייתה באמת נמוכה. זה נמשך לאורך יותר מעשר שנים. ואז התחתנתי וזה נעשה הרבה יותר גרוע במשך עשר שנים נוספות. פניתי למספר מטפלים ושוחחתי עם כמה רבנים, בדרך כלל תחת הכותרת של "בעיות בשלום בית". הבעיה האמיתית הייתה, כמובן, שניהלתי חיים כפולים וזה שיגע אותי. חלק מהאנשים שפניתי אליהם אכן עזרו לי מעט, אחרים אפילו הרעו את המצב. אפילו פניתי לרב טוורסקי (ב-1991 או 1992), שאמר לי בדיוק את הדברים שאתם כותבים כאן באתר: שאני כנראה זקוק לתכנית 12 הצעדים. אבל לא יכולתי לעשות את זה (כך חשבתי), כי פחדתי שאשתי תגלה. בנוסף, הרגשתי שכל תהליך ההחלמה המורכב יגביל אותי. לכן הבאתי את עצמי להאמין שהדבר הטוב ביותר בשבילי יהיה להשמיך לחיות עם סוד ענק ומכוער שיירד איתי לקבר.

כשש שנים אחר כך, סוף סוף הגעתי לתחתית הבור. הבנתי בבירור שמצבי רק הולך ומחמיר, ולעולם אינו משתפר, ושאם אלך עוד צעד אחד בלבד במורד – מה שהרגשתי שאני חייב לעשות – אצטרך לעזוב הכול, את משפחתי, את כבודי העצמי, את הקהילה, תורה ומצוות ואפילו לוותר על המאבק שלי על קשר עם השם... בקיצור, כל מה שהגדיר אותי ואת חיי עמד על כף המאזניים.

לא ראיתי שום דרך החוצה והייתי מפוחד. הרגשתי פחד פעמים רבות בעבר (בדרך כלל כשנתפסתי או חששתי שאתפס), אבל זה היה משהו אחר. ידעתי שזה לא קשור ל"להיתפס" על ידי מישהו אחר. גם לבדי, עם עצמי, בלי שמישהו יתפוס אותי, החיים האלה הפכו לבלתי נסבלים.

בשבוע שלאחר מכן הלכתי למטפלת, סיפרתי לה את סיפורי והיא הציעה לי ללכת לפגישות של SA. לא הייתה לי כל ברירה, ועשיתי כעצתה. אחרי שעברתי את הצעד הראשון (הודאה בחוסר אונים) וסיפרתי את סיפורי לאחרים, הבנתי שלמעשה, אני חולה מאוד. מאז ועד היום אני הולך לפגישות SA ומקבל עזרה, ישירה ועקיפה, מהשם – שהיום אני מכיר כחברי הטוב ביותר – כדי להישאר נקי. התפילה והלמידה שלי התקררו למשך תקופה של כשלוש שנים אחרי שהתפכחתי, אבל עם הרבה עזרה וכמה שנים של סבלנות, התגברתי גם על זה והיום, כמו נישואי וחיי באופן כללי, רמות התפילה והלימוד שלי עלו לגבהים שלא חלמתי שאגיע אליהם. לעתים קרובות אני חי במודעות שאני באמת ובתמים חי עם השם, בנוחות רבה.

מובן שיש לי בעיות ויש לי עליות וירידות, אבל לא ברמות של פעם, ותמיד יש "מוסיקת רקע" של תקווה, שמספרת לי שיהיה בסדר.

וזו הנקודה שלי: הגישה המסורתית של אלכוהוליסטים אנונימיים הצילה את חיי. כלומר, המסר שאני חולה במחלה נפשית של התמכרות (לתאוה), התנתקות רוחנית מהשם ומבני אדם אחרים ואלרגיה פיזית (לתאוה) שבסופו של דבר תהרוג אותי. תאוה, בכל צורה שהיא, הופכת את חיי לחסרי שליטה לגמרי והופכת אותי חסר תועלת לאחרים. נראה שרבים אחרים מסוגלים להשתמש מעט בתאוה בלי לסבול כמוני. בשבילם זו רק "מעידה מוסרית", אבל אותי זה מדרדר לספירלה של טירוף וכישלון, בדיוק כמו אלכוהול לאלכוהוליסט.

במקרה שלי, התמקדות במאבק כאילו הוא קשור ליצר הרע הנורמלי שלי, היה מתכון בטוח לכישלון. הוא גרם לי פשוט להשתדל יותר ולהשתמש בתרגילים חדשים, שאף פעם לא באמת עבדו. המסר של ה-AA אליו – באמצעות ה-SA – לא היה קשור לכל זה. הוא היה קשור לקבלת העובדה שאני שונה במהות מלא-מכורים, וקבלת העובדה שאני לא אדם רע שצריך להיות טוב יותר, אלא אדם חולה שצריך להבריא – בעזרת הא-ל.

הייתי חייב להשלים עם העובדה שהמחלה הזאת ניצחה אותי, בדיוק כמו סרטן או סכרת. במחלה לא נאבקים, אלא מקבלים טיפול. רבים לא פונים לקבל טיפול, ולכן הם מתים. "תשובה" רגילה לא עזרה לי כלל, פשוט מפני שהיא לא בנויה לאנשים עם מחלת נפש.

לפני הכול היה עליי ללמוד להיות כנה עם עצמי ועם אחרים. זה לקח לי כשנה וחצי של שיחות תדירות בתכנית, פגישות סדירות, עבודה עם הספונסר שלי ו-12 הצעדים. והחלמתי עדיין הייתה נס גמור. בדיוק כפי שהשם מרפא אנשים מסרטן ומחלות אחרות כשהחולה לוקח את התרופות הניתנות לו, אני הייתי צריך לפעול באופן דומה והוא עשה למעני את אותו הדבר. והשם ממשיך לעשות זאת מדי יום ביומו, כי אני מאמין שגם היום אשוב להשתמש בהתמכרות שלי ואמשיך להרוס את חיי אם פתאום שוב ארגיש לא טוב בחיי. יישום הצעדים מדי יום משאיר אותי באזור השפיות והנוחות (לפחות עד היום).

אני חושב שיש יהודים דתיים, במיוחד אלה שרוצים מאוד לנצח את יצר הרע בעצמם, או כאלה שמאמינים שימצאו תשובה בתורה אם רק יחפשו מספיק, שהגישה שלי לא תהיה בשבילם קלה לעיכול. אבל אני בספק אם הם ישתמשו בגישה ה"תורה" מול כל מחלה אחרת. בשבילי, היה לי קשה מדי לערבב תפיסות של מוסר עם 12 הצעדים, במיוחד בשלבים המוקדמים. למעשה, זה היה הרסני. כן, אני יודע שתאווה – כלומר, שימוש ופעולה על התאווה – היא לא בדיוק כמו אלכוהול, מפני שהיא כרוכה בעבירות חמורות, בעוד ששתיית אלכוהול איננה עבירה לכשעצמה. ובכל זאת, היצמדות לגישה הדתית הטהורה הייתה משאירה אותי במקום שבו הייתי במשך עשרים שנה: מחפש תשובות בעזרת משקפיים שבורות.

12 הצעדים, כפי שאני מבין אותם, עוסקים בתיקון הראייה, ואז בחיזוק הדתיות, ולא להפך – לחזק את הדתיות על מנת להחלים. למעשה, אני נעשיתי דתי מאוד, אבל ככל שהתחזקה בי הדת, כך ההתמכרות שלי נהייתה חולנית יותר. לאורך הדרך הלכתי ונגעלתי מעצמי יותר ויותר, אם להתנסח בעדינות.

אנא, אל תבינו אותי לא נכון. אני לא אומר שהגישות האחרות אינן טובות. אני רק מספר על מה שעבד בשבילי. אף על פי שעקרונות 12 הצעדים נטועים בתורה, התכנית היא כלי לבניית שפיות ולא לחיזוק דתי.

אבל מכיוון שאני יהודי, אחרי שהתחלתי לחזור לשפיות ולהשתחרר מעט מההתנהגויות והמחשבות הכפייתיות, יכולתי להתחיל לגדול, תודה לא-ל, ולהפוך להיות היהודי שהשם רוצה שאהיה. והצעדים הם כלי שאני משתמש בו להישאר במסלול גם עכשיו, יום אחר יום.

כלי 17 – תראפיה

פעמים רבות ההתמכרות מקורה בסוגיות שמתחת לפני השטח, כמו בעיות מהילדות, הערכה עצמית נמוכה, חרדות, דיכאון וכד'. פעולות התאווה משמשות כמנגנון בריחה מכאב רגשי, או כניסיון למלא חלל שאנו חשים בחיינו. וברגע שאנחנו מתמכרים, איננו יכולים להפסיק. הרבה פעמים הסוגיות הללו נולדו כבר בילדותנו והן נטועות עמוק בנפשנו. מזמן שאנחנו צעירים אנחנו משתמשים בעונג בשביל לפצות על תחושות חוסר התאמה או החלל שאנו חשים בחיינו, שמקורו אולי בטראומות ילדות, התעללות או אפילו בידוד חברתי. מטפל המתמחה בהתמכרויות, במיוחד כזה המתמחה בהתמכרות לתאווה, יכול לעזור בגילוי אותן סיבות שמתחת לפני השטח ולגלות את מקור ההתנהגויות הכפייתיות. הדבר הזה חשוב בשביל הטווח הארוך, כי גם מי שלומד להילחם בהתמכרות, אם לא יתמודד עם הסיבות שגורמות לה, המחלה הרבה פעמים תשוב בהמשך.

מלבד חשיבות העובדה שהמטפל צריך להיות מומחה להתמכרויות, מוטב לבחור מטפל שהתמודד בעצמו עם התמכרויות בעברו, והצליח לצאת מזה. למי שהיה שם, קל יותר לעזור. המנגנונים העומדים בבסיס כל ההתמכרויות הם דומים מאוד, כך שלא באמת משנה עם איזו התמכרות מסוימת המטפל התמודד.

בחירה במטפל שאינו מתמחה בהתמכרויות ולא מבין את טיבן, הרבה פעמים יביא לתסכולים רבים ולבזבוז של זמן וכסף לפני שתבינו שהוא לא באמת עוזר לכם. הוא יכול לנסות לעזור לכם להבין את הסיבות שמתחת לפני השטח, אבל התמכרות היא מחלה, וההבנה מהיכן היא נובעת בפני עצמה איננה מספיקה בשביל לאפשר החלמה. בדיוק כפי שהבנה של רגל שבורה לא תגרום לה להתאחות. כל ההבנה וידיעת העצמי שבעולם לא יוכלו לפתור התמכרות – שהיא מחלה פיזית שמתלווה אליה אובססיה מנטלית.

מטפל טוב בהתמכרויות יכול ללמד אתכם איך להתחיל לחיות חיים אמיתיים במקום חיים של פנטזיה, איך להתחבר מחדש לעולם שסביבכם, איך לצאת מהראש ולהפסיק את הקיום האנוכי שלכם, איך להודות בחוסר אונים ואיך למסור את חייכם לכוח עליון (לעתים תכופות על ידי שימוש בשיטת 12 הצעדים). המטפל ילמד אתכם איך להשתחרר מהצורך "לשלוט", הקיים מתחת לכל ההתמכרויות, ואיך להתחיל לבטוח בעצמכם, בעולם שסביבכם ובאלוקים, מבלי לחפש מפלט במנגנוני הבריחה ובצורך לשלוט שקיבלתם מההתמכרות.

יש גם שיטות אחרות כמו CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) ואלה של פטריק קרנס, שבהן משתמשים מטפלים רבים המתמחים בהתמכרויות לתאווה.

בנוסף, מטפל טוב בדרך כלל יעודד אתכם להצטרף לקבוצת 12 צעדים, או ביחד עם הטיפול או לאחריו, ואולי אף יעזור לכם לעבוד את הצעדים.

גם אם אתם דתיים, אין זו חובה לבחור במטפל דתי כדי לקבל עזרה, בדיוק כפי שהרופא המטפל ברגל שבורה לא חייב להיות דתי בשביל לעזור לרגל להחלים. מה שבאמת חשוב זה שהמטפל יבין היטב את טיבה של ההתמכרות, ושיהיה לו ידע בטיפול בהתמכרויות. כפי שהרב טוורסקי ענה למישהו שביקש ממנו עצה לגבי פנייה למטפל לא דתי:

מכיוון שפרויד היה אתאיסט והתנגד לדת, לפסיכולוגיה יצא שם רע לפני שנים (מה שבהחלט הגיע לה). הפסיכולוגיה המודרנית היא בדרך כלל לא אנטי-דתית. מטפל טוב בהתמכרויות לא יוריד אף אחד מהדרך. אדם המכור למין ממילא כבר אינו הולך בדרך, מהבחינה הזאת, וקבלת עזרה בטיפול בהתמכרות יכולה לאפשר לו לחזק את היידישקייט שלו.

תוכלו לפנות אלינו דרך האתר, הקו החם 1599-500-119 או מייל התמיכה help@gye.org.il, ונשמח להפנות אותכם למטפל שיתאים לכם ביותר. בנוסף לטיפול בהתמכרות, סביר מאוד להניח שהמכור ואשתו יוכלו להיעזר בטיפול זוגי בכדי להתמודד עם האתגרים שההתמכרות וודאי יצרה במערכת הנישואין. פנו אלינו ונפנה אותכם למטפלים זוגיים שמומחים בטיפול בתחום הספציפי הזה.

כלי 18 – טיפול תרופתי

אם המטפל קובע שהסיבות להתמכרות קשורות לדיכאון, חרדה, אובססיה, הפרעה טורדנית כפייתית או אפילו מיניות מוגברת (שהיא מצב שכיח אצל מכורים לתאווה), הוא יכול לשלוח אתכם להערכה פסיכיאטרית כדי לקבל תרופות שיוכלו לעזור לכם באופן משמעותי.

כנקודה למחשבה, יש מטפל מצוין אחד שאומר, שהוא אף פעם לא שולח מטופלים לקחת תרופות נגד דיכאון לפני שהוא מכניס אותם למשטר קפדני של התעמלות למשך כשלושה חודשים. ברוב המקרים הדיכאון נעלם כתוצאה מהפעילות הגופנית, ובמחקרים עולה כי התעמלות פועלת טוב יותר מתרופות נוגדות דיכאון.

אם מתברר שתרופות כן נדרשות, אין מה לדאוג, מכיוון שמיליוני בני אדם בכל רחבי העולם נוטלים תרופות מהסוגים האלה. התרופות יכולות באמת להשפיע בטווח הארוך, ועם הקידמה הרפואית של היום, תופעות הלוואי הן הרבה פעמים זניחות. הרב טוורסקי כתב למישהו שיצר איתו קשר דרך האתר:

על מנת להיות בריאים גם פיזית וגם רגשית, אנחנו זקוקים לתזונה נכונה. אם חסרים לנו ויטמינים או מינרלים מסוימים, חיוניים, אנחנו מפתחים תופעות חסר. למשל, מחסור בברזל ובוויטמין בי יכול לגרום לדיכאון. אם ילד גדל אצל הורים מתעללים, שבנוסף גם לא נתנו לו תזונה נכונה, הוא עלול לגדול להיות מבוגר דכאוני מאוד. רופא הבודק את אותו אדם יכול לאבחן חוסרים תזונתיים ולרשום לו את המינרלים והוויטמינים החסרים. האדם אולי ישאל, איך כל אלה ירפאו את כאב ההתעללות, והתשובה היא שהמינרלים והוויטמינים ימלאו את החוסרים, ואת תוצאות ההתעללות יהיה עליו לפתור באמצעות טיפול.

תרופות נוגדות דיכאון יכולות לפעמים לעזור במאבק הזה, מכיוון שההתמכרות קשורה לעתים קרובות להתנהגויות כפייתיות, גם אם הן לא באות לידי ביטוי בתחומי חיים אחרים. התרופות האלה יכולות לסייע בכך שהם מורידות את רמת הכפייתיות ועוזרות למכורים להתמודד עם החור והדיכאון שהם מרגישים כשהם בגמילה מההתמכרות. הרבה פעמים התרופות האלה דומות לאחיזה בגלגל הצלה בשעת שחייה בים סוער. האדם חייב להמשיך לשחות, אבל התרופות עוזרות לו להישאר מעל פני המים.

במקרים רבים ניתן להפחית את מינון התרופות ככל שמתקדמים בגמילה. תקופה של בין 8 חודשים לשנה עם התרופות האלה הרבה פעמים תספיק בשביל לצאת ממעגל ההתמכרות לדי זמן בשביל לשמור על ניקיון בלעדיהן. יש לזכור שהפסקת צריכת התרופות צריכה להתבצע אף היא תחת השגחת פסיכיאטר. אין להפסיק נטילת תרופות כאלה באופן פתאומי, אלא הדרגתי בלבד. יש גם מצבים שבהם תרופה מסוימת יכולה לגרום נזקים, ולכן חשוב במקביל גם להיות בטיפול ולעקוב אחר התגובות בקפדנות.

כלי 19 – מרכזי גמילה

אם ניסיתם הכול ועדיין לא השתחררתם, אולי אתם זקוקים למעט זמן לעצמכם, הרחק מהחברה, במקום שבו תוכלו להתמקד באופן מלא בהחלמה למשך זמן מה. בדיוק כמו במקרים של התמכרות לסמים ולאכזוהול, תופעות הגמילה הרבה פעמים הן פשוט קשות מדי. הדרך היחידה להשתחרר היא להיות בפיקוח ובמקום שבו בשום אופן אין גישה ל"סם", למשך זמן מה.

רטורנו, באזור בית שמש, הוא מרכז לטיפול בהתמכרויות. הצוות המנהל את המקום הוא דתי והוא זכה להצלחה מרובה בטיפול באוכלוסייה הדתית הסובלת מהתמכרויות שונות. מידע נוסף תוכלו למצוא באתר, www.retorno.org.il או אצל איש הקשר שלהם בישראל: גיל ברוורמן, gil@retorno.org, טל. 052-244-3641.

צרו עמנו קשר דרך האתר או הקו החם, לקבלת רשימה של אפשרויות נוספות בארץ ובחו"ל.

כלי 20 – המפלט האחרון

אם כל זה לא עזר ח"ו וההתמכרות ממשיכה להרוס את חייכם; אם אתם עסוקים בפנטזיות יום ולילה ואינכם מוצאים שלוה, ואף אחד מהכלים שהוזכרו לא עוזר לכם; אם הנטייה המינית שלכם נוגדת את הנחיות התורה (למשל, משיכה לבני מינכם), על אף העבודה עם ארגוני סיוע כמו www.jonahweb.org או www.Narth.com; ובמיוחד אם ההתמכרות פוגעת בחייהם של אחרים או גורמת לכם להתנהג באופנים לא חוקיים או מזיקים; במקרים כאלה קיימות תרופות זריקות שיכולות להפחית דחף מיני, עד לכדי סירוס כימי.

אם ההתמכרות מזיקה לאחרים, יש לעשות את הטיפול הזה בהקדם האפשרי – לפני שיווצר קורבן נוסף. יש להיבדק אצל מומחים לפני שמבצעים את הפעולות האלו, כמובן. בדרך כלל אפשר להוריד את החשק המיני לאפס בתוך חודשים ספורים, באמצעות זריקה אחת פעם בחודש. בתחתית העמוד תוכלו למצוא רשימה של אנשי מקצוע העוסקים בתחום בישראל. הזריקות האלה הרבה פעמים ניתנות לעברייני מין ולפדופילים על פי חוק, לפני שבית המשפט מסכים לשחרר את התוקף מהכלא.

לפעמים השיטה הזאת עוזרת למכורים כפייתיים. מכור שמפחיתים את יכולתו לפעול על האובססיות שלו, מקבל עוד זמן לחשוב לפני שהוא פועל. במקום לחשוב מחשבה ולהרגיש שהוא חייב לממש אותה מיד, כפי שעשה תמיד, הזריקות מאפשרות לו לעצור רגע ולנסות ליישם את הכלים (אלה שלמד בקבוצות 12 הצעדים, כמו להתקשר לספונסר) לפני שהוא פועל, ולעצור את עצמו בזמן.

אם ההתמכרות אינה פוגעת באחרים, אנו לא ממליצים על השיטה הזאת, אלא אם מדובר באדם שבאמת ניסה הכול וכבר לא יכול לשאת את המצב. בניגוד לכל שאר הכלים המוצעים בספרון, הכלי הזה אינו פתרון, אלא בריחה. זה דומה לסגירת הדלת מאחורי חדר מלא בזבל, כשכל הזבל נשאר בפנים. וברגע שהמכור מפסיק לקבל זריקות, כל הזבל חוזר שוב להרוס את חייו. הגענו לעולם הזה כדי לפתח את עצמנו ולגדול, ולא כדי שהיצר הרע שלנו יסולק כימית בשבילנו. (אלא אם כן, כמובן, אין ברירה, ואז, כנראה זה מה שהשם מצפה מהאדם לעשות).

זכרו כי האדם אינו יכול להוליד ילדים כשהוא מקבל את הטיפול הזה, והדבר גם בוודאי יפריע ליחסי הנישואין שלו. ועל אף שיש דרכים למצוא איזון ודרכים למקבלי הטיפול להיות עם נשותיהם בצורות מסוימות, האיזון הזה קשה לתחזוקה ויכול לקחת חודשים רבים כדי להגיע אליו.

נותני הטיפול הזה (המשווק בשם דקפפטי) בישראל:
פרופ' אליעזר ויצטום, רח' רבדים 4, תלפיות, ירושלים, טל. 02-6734150,
פרופ' אריאל רסלר, קדיש לוז 3/1, רמת שרת, ירושלים, טל. 02-6418033

נותן הטיפול הזה (המשווק בשם טרלסטאר) בניו יורק:
ד"ר ריצ'רד ב. קרוגר, טל. 212-740-7330, נייד: 917-750-1596, מייל: rbk1@columbia.edu, אתר:
www.paraphilias.com

חלק 2:

30 עקרונות לגישה נכונה במאבק בתאווה

חלק א'

21 עקרונות רצויים למאבק בתאווה

חלק ב'

9 עקרונות רצויים למאבק בהתמכרות לתאווה

תוכן עניינים – חלק 2: העקרונות

חלק א': 21 עקרונות רצויים למאבק בתאוה

1. תיקון היסוד של עצמנו ושל העולם
2. יראת שמיים לא תמיד תעצור אותנו, אבל היא יכולה לקדם אותנו
3. אתם לא לבד
4. הנחישות תלויה בנו במאה אחוז
5. כשלא מתאמצים, לא מרוויחים
6. להעמיד את זה בראש סדר העדיפויות
7. סיפוק אמיתי מול סיפוק שקרי
8. "כי בתחבולות תעשה לך מלחמה"
9. ללמוד לאהוב את השם דרך המאבק
10. הכוונה מחודשת של כוחות הנפש
11. התמודדות עם מחשבות ופנטזיות
12. לתפוס את עצמנו כשאנו מועדים
13. כל הצלחה קטנה חשובה
14. זה אף פעם לא הכול או כלום
15. השם מעריך את מאמצינו, לא רק את הישגינו
16. לקום בחזרה אחרי נפילה
17. אל תחיה בעבר
18. טעות מול פגם
19. מה שכבר השגנו לא הולך לאיבוד
20. הניסיון נרכש על ידי כשלונות העבר
21. תמיד יש תקווה

חלק ב': 9 עקרונות רצויים למאבק בהתמכרות לתאוה

1. להבין מול מה אנחנו ניצבים
2. לקבל את הצורך בעזרה
3. להאמין שעזרה אכן אפשרית וקיימת
4. לעצור בזמן
5. שבירת המעגל
6. רק להיום
7. למסור את המאבק לידי השם
8. לשנות תכונות אופי מפריעות
9. מדוע התורה לבדה לא תמיד מספיקה

חלק א'

21 עקרונות רצויים למאבק בתאוה

1. תיקון היסוד של עצמנו ושל העולם

המאבק בתאוה הוא מאבק בכוחות האנושיים העמוקים ביותר, ולכן, כשאנו מתקנים אותם, אנו מתקנים את עצמנו בצורה העמוקה ביותר האפשרית. לכן הזוהר מכנה זאת בשם "יסוד". יסודותיו של בניין טמונים עמוק באדמה ואיש אינו רואה אותם, אבל הם מחזיקים את הבניין כולו. שמירת הברית היא החלק הנסתר של היהודי, היא מי שאנחנו באמת. אם יסודותיו של האדם חלשים, כל המבנה הרוחני שלו שביר ונמצא בסכנת התמוטטות אמיתית.

הבעש"ט הוא שאמר שאם אדם מצליח לשלוט בתשוקה המסוימת הזאת, הרי שמיידית הוא מסוגל לשלוט בכל שאר התשוקות, כפי שכותב מקור מים חיים (בעל שם טוב, לך לך): "וכשנמאס בעיניו העבירה ההוא, נמאסים בעיניו כל העבירות, כי מכוחה נוצר האדם. והאדם יש בו שס"ה גידים מרומזים על שס"ה מצוות לא תעשה ונתבטלו כל התאוות של כל השס"ה לא תעשה". הבני יששכר (דרך פקודיך) גם כותב: "היצר ביותר מסיתהו לעבירה זו דניאוף, וקיבלנו מרובתינו שבשביל זה היצר ביותר מתאוה לעבירה זו להיות שבזה נכלל כל תאוותיו, היא תאוה כוללת כל התאוות שעל ידי המעשה הזה נולד האדם עם כל התאוות." אולי זו גם הסיבה לכך שרבי נחמן כתב שהפיתויים האלה הם המבחן העיקרי בחייו של אדם.

כתוב בקורבנות "זה האשה אשר תקריבו להשם" – הקורבן הגדול ביותר שעל האיש להקריב למען השם זו האשה, התשוקה לאישה ואש התאוה. כשאנו עושים זאת, בסופו של דבר אנו לומדים לתת את כל לבנו להשם, כפי שאומר הפסוק, "בכל לבבך", וחז"ל אומרים, "בשני יצריך". ולא רק את עצמנו אנו מתקנים באמצעות המאבק הזה, אלא את העולם כולו. כל דור מתמודד מול נסיונות מסוימים, וזהו כנראה המבחן של הדור שלנו. לכל אורך ההיסטוריה עוד לא הייתה תקופה שבה הפריצות והתרת הרסן נראו בכל פינה, כפי שזה קורה היום. בדור שלפני בוא המשיח, אנו מנקים את הלכלוך שנדבק לתחתית החבית. אנו דואגים לשלבים האחרונים של העבודה, לפני שיגיעו הימים הנפלאים.

העבודה הקשה הזאת ניתנה רק לנשמות גדולות בעלות פוטנציאל עצום. כך שאם השם נתן לנו את המאבק הזה, פירוש הדבר הוא שהוא בטח בנו שנעמוד במשימה הגדולה הזאת. רק זה בפני עצמו צריך לשמח אותנו ולתת לנו מוטיבציה להוכיח שאנו ראויים לאמונו. וכמובן, אם נצליח, אנו נעמוד בשורות הראשונות שיקדמו את פני המשיח.

2. יראת שמיים לא תמיד תעצור אותנו, אבל היא יכולה לקדם אותנו

הרבה פעמים אנחנו לגמרי מודעים לרמת החומרה של החטאים הללו, אבל יראת השמיים לבד לא תמיד מספיקה בשביל לעצור אותנו כשתוקפת אותנו התאוה. זה לא שאיננו יראים מפני השם, אבל כוח הרצון לבדו הרבה פעמים אינו מספיק כשמדובר בהתמכרות ובהתנהגויות הנובעות ממנה. ולא רק

זה, אלא שהתאווה היא כל כך חזקה, שאפילו צדיקים גמורים, היראים את השם בכל לבבם, לעתים חשים חסרי אונים כשעליהם להתמודד עם התאווה. ראו מה קרה למתיא בן חרש ורב עמרם רבן של חסידים. בשני המקרים, היה על שני הצדיקים האלה להתאמץ עד מאוד על מנת שלא למעוד.

מדרש ילקוט שמעוני (יוחי) מספר את הסיפור הבא:

השטן, יום אחד, הניח מבטו על מתיא בן חרש, שהיה צדיק גדול, ואמר לעצמו, "האם יכול להיות שהאיש הזה אינו חוטא?" השטן פנה לאלוקים ושאל, "מה דעתך על רבי מתיא בן חרש?" ואלוהים ענה, "הוא צדיק גמור". השטן ביקש מאלוקים, "תרשה לי להעמיד אותו במבחן", ואלוקים נתן את רשותו.

השטן הופיע בפני הרב בדמות אישה יפהפייה, שכמוה לא נראתה מעולם בעולם כולו. כשהצדיק ראה אותה, הוא מיד הסית את מבטו. האישה מיהרה לזוז לעבר המקום שאליו הפנה רבי מתיא את מבטו, והוא שוב מיהר להסית את מבטו, ואמר, "אני חושש שהיצר הרע שלי יגבר עליי ויגרום לי לחטוא". ומה עשה הצדיק? הוא קרא לתלמיד שהיה עמו ופקד עליו להביא לו אש ומסמרים. התלמיד הביא לו מסמרים והצדיק הכניס אותם לתוך האש ואז לתוך עיניו והפך לעיוור. כשהשטן ראה את זה, הוא נדעזע ונפל על גבו. באותו רגע הקדוש ברוך הוא קרא למלאך רפאל, האחראי על הרפואה, ואמר לו, "לך ותרפא את רבי מתיא בן חרש". המלאך רפאל נעמד לפני הרב והרב שאל, "מי אתה?" רפאל הזדהה, "אני המלאך רפאל. באתי בשליחות השם לרפא את עיניך". רב מתיא ענה, "הנח לי. מה שהיה היה". המלאך רפאל חזר אל הקדוש ברוך הוא ואמר לו, "אדון עולם, כה אמר מתיא", ואלוקים אמר לרפאל, "חזור אליו ואמור לו שאני ערב שלא ישלוט בו יצר הרע". המלאך רפאל חזר מיד וריפא את מתיא. ועל זה אמרו חז"ל: "כל מי שאינו מסתכל בנשים, וכל שכן באשת חברו, אין יצר הרע שולט בו."

הגמרא, בקידושין פא., מספרת את הסיפור הבא:

חבורת נשים שנשבתה ושחררה הובאה לנהרדעא. הנשים לנו בעליית הגג של רב עמרם החסיד והסולם הורחק מהמקום. בלילה, האירה קרן אור את פניה של אחת הנשים, וגילתה את יופיה. הרב עמרם נתקף תאווה, הזיז את הסולם – שבדרך כלל נדרשו עשרה אנשים כדי להזיזו – והחל לעלות. כשהיה בחצי הדרך למעלה החל לצרוח "שריפה בביתו של הרב עמרם!" והרבנים והתלמידים זרמו לביתו במהירות. כשראו על הסולם ושאלו את רב עמרם, "בביתו של הרב עמרם!" והרב ענה, "מוטב לסבול בושא בעולם הזה מאשר בעולם הבא".

מהסיפורים האלו אנו יכולים ללמוד שאף על פי שיראת שמיים לא תמיד מספיקה לבדה, היא יכולה לדחוק בנו לעשות הכול על מנת לברוח מהבורות האלה (בחלק הראשון תוכלו למצוא כלים שיעזרו לכם בזה).

לאור כל זה, נבחן עכשיו כמה היבטים העוסקים בחטאים האלה, שיכולים לעזור בחיזוק יראת השמיים שלנו, כדי לוודא שאכן נעשה כל שביכולתנו בשביל להשתחרר.

חז"ל (נידה יג.) כותבים כי הוצאת זרע לבטלה כמוה כרצח או עבודה זרה, וכי מי שעושה זאת, חייב מיתה בידי שמיים. הזוהר אפילו מרחיק לכת ואומר שזהו החטא הגדול ביותר בתורה. תוצאה איומה נוספת של החטאים האלו, המוזכרת בספרי הקודש, היא שהם גורמים לנו לנתק רוחני. ככל שאנו מרבים לחטוא בתחומים האלה, כך אנו רגישים פחות לחלק הרוחני שבנו. זוהי תופעה מוכרת, שרבים חווים, שבה הם מאבדים לאט את השתוקקותם לרוחניות ומתחילים להרגיש יותר ויותר מנותקים מהתורה, מהשבת ומשאר המצוות. לרוע המזל, זה גם הופך את התשובה ליותר קשה, מאחר והאדם הולך ומתנתק, הולך ומתרחק.

בנוסף, ההתנהגויות האלה מצריכות הסתרה, שקר וחיים כפולים. הן מנתקות אותנו מהעולם סביבנו ולא מאפשרות לנו לחוש את נדיבותו העצומה של השם, הממלאת את חיינו. הן מסתירות מאיתנו את טובו של העולם, את נשמותינו ואת השם. אנו מתחילים לאבד את ההערכה שרחשנו לנשותינו ולילדינו. איננו מסוגלים למצוא שלוה פנימית. איננו מסוגלים להפסיק לחשוך ואנו נשארים סגורים בתוך בועה שאיש אינו יכול לחדור.

בטקסטים הקבליים כתוב גם שכל טיפה שיוצאת לבטלה יוצרת נשמות, ואלה נחטפות על ידי הסיטרא אחרא והופכות לחלק ממחנה הסיטרא אחרא, הגורם לסבל רב בחייו של האדם. הנשמות עצמן גם הן סובלות ואומללות ונטולות תקווה (כל עוד איננו מתקנים את עצמנו), ואחרי מותנו הן משמשות כמקטרגות איומות נגדנו.

אבל אל תניחו לכל המידע הזה לייאש אתכם. התשובה נבראה עוד בטרם נברא העולם, והשם ידע שאנו נמעד בתחומים האלה. להשם יש סבלנות אין קץ והוא מבין אותנו הרבה יותר טוב משאנו מבינים את עצמנו. חז"ל אומרים שהשם אפילו גרם לדוד המלך למעוד עם בת שבע, רק כדי להראות לנו את כוחה העצום של התשובה. בנוסף, בספרי הקודש כתוב שבאמצעות תשובה אמיתית וכנה, כל הנשמות שיצרו חטאינו ירוממו, ויהפכו ממלאכים מקטרגים למלאכים מגנים.

אז אל תתייאשו! על אף שמודל התשובה המקובל אולי לא תמיד עובד טוב כשמדובר בהתנהגויות שיוצרת ההתמכרות, למידת נקודת המבט הנכונה בנוגע למאבק הזה, ונקיטת הצעדים שאנו יכולים לעשות על מנת להשתחרר, הם בדיוק מה שהשם רצה בשבילנו לאורך כל הדרך. זוהי התשובה שלנו.

3. אתם לא לבד

אין כמעט אדם שלא נאבק בתאוה ברמה כזאת או אחרת, ורבים מאוד גם מעדו בתחומים האלה. הרב וולבה זצ"ל, בספרו "פסיכיאטריה ודת" (עמוד 82), כותב: "התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול רגשי אשמה, ובפרט לצעיר הדתי. האוננות היא איסור חמור. רוב רובם של הצעירים נכשלים בזה ואינם יכולים להתגבר על זה בשום אופן." (ראו כלי מספר 5 בחלק הראשון, לקבלת עוד מעצותיו של הרב וולבה זצ"ל). אפילו צדיקים מהדורות הקודמים נאבקו בתחום הזה (והם מזכירים את "חטאי נעוריהם"), כך שאתם יכולים לתאר לעצמכם, שהמחפשים טהרה בדור כשלנו הם באמת הלוחמים החזקים ביותר של השם! בקהילת GYE תמצאו אלפי יהודים דתיים כמוכם, הנאבקים בתחומים הללו. בפורום שלנו באתר אנשים בדיוק כמוכם שואלים שאלות ומחליפים חיזוקים, מעלים

את סיפורי ההתקדמות שלהם וחולקים ניסיון ותקווה. אתם יכולים גם לקרוא את הסיפורים הרבים המצויים באתר שלנו, כדי לראות מה אחרים עברו וכיצד הצליחו לצאת מההתמכרות.

4. הנחישות תלויה בנו במאה אחוז

הגאון מווילנה אומר שאין קשר בין מה שאדם אומר שהוא רוצה, ומרגיש שהוא רוצה, לבין מה שהוא אכן רוצה. היצר הרע קיבל רשות לגרום לאדם להרגיש שהוא רוצה משהו שהוא לא באמת רוצה, וכך גם לגבי מה שאדם מרגיש שהוא יכול או לא יכול לעשות. אין לזה כל קשר למה שהאדם אכן יכול או לא יכול לעשות באמת. אז האמינו שאתם יכולים להצליח, גם אם אתם מרגישים שלא! המכשול להתגברות על המאבק הזה אינו בגנים שלכם, בילדות שלכם או בסביבה שלכם. המכשול הגדול ביותר הוא לא להאמין שאתם אכן יכולים להצליח. אם אתם מאמינים שאתם יכולים להצליח ואתם מוכנים להתאמץ בשביל זה, תמצאו את הדרך לצאת מזה. אין דבר העומד בפני רצון אמיתי. אתם יכולים לקרוא את סיפורי ההחלמה באתר ולראות כי רבים, שמצבם היה עוד גרוע משלכם, הצליחו להשתחרר.

עלינו לרצות באמת ובתמים לצאת מ"מצרים". חז"ל אמרו שאלה שלא רצו לצאת ממצרים מתו במכת החושך. כבר מתחילת מסענו עלינו להיות נחושים ולהחליט שלעולם לא נוותר ותמיד נמשיך לנסות, ויהי מה.

רבינו צדוק הכהן מלובלין כותב (צדקת הצדיק): "בדיוק כפי שעל האדם להאמין בהשם, כך עליו להאמין בעצמו!" השם רוצה שנאמין בכוחנו, ביכולותינו ובאפשרות שלנו להתגבר על הרע ולהגיע לגדולה.

גם אם אנחנו מרגישים תקועים, הנחישות תלויה אך ורק בנו. הדרך להצלחה בסופו של דבר, היא רק לרצות מספיק. אז בואו נהיה כנים עם עצמנו. מי שמגלה שאינו רוצה להשתחרר לגמרי מהתאוה, מוזמן לשאול את עצמו למה לא. האם אני באמת זקוק לתאוה? מה היא נותנת לי? יש כל כך הרבה דברים הרבה יותר חשובים בחיים! כשאנו לא רוצים לצאת מתוך כלא התאוה, אנחנו מתנהגים כמו תינוקות שבועטים וצורחים כשאביהם מנסה להוציא מידיהם את הגלולות הצבעוניות שהם ראו כסוכריות. תאוה היא רעל! אם נמשיך להזין אותה, בסופו של דבר היא תהרוס את חיינו. *בואו ניתן לאבינו האוהב לקחת אותה מידנו.*

5. כשלא מתאמצים, לא מרוויחים

באופן טבעי אנחנו נמשכים למה שגורם לנו להרגיש טוב ומשתדלים להתרחק מכאב. בכך איננו שונים מהפרות. חיות לא מבינות שניתן להרוויח גם מחוויה כואבת. נסו להסביר לפרה מהו ניתוח! עונג וסבל שניהם חלק מהחיים, אבל אנחנו יכולים לבחור את הדברים שאנו רוצים להתענג עליהם ואת אלה שאנו רוצים לסבול מהם. והבחירה היא בין העונג המזויף שהתאוה מציעה לנו, לבין התענוגות שהשם רוצה שנחווה – שהם רבים ועוצמתיים יותר. האם נבחר בכאב של ה"אימון" הרוחני, או בכאב של יצר הרע ההולך ומתחזק?

כפי שאמרנו בכלי מספר 1, הסטייפלר מציין כי כל מי שמתרחק מהתענוגות האסורים האלו, מובטח לו כי במקומם יזכה לתענוגות החיים מתחומים אחרים. נובע מכך, כי מי שמקבל על עצמו את הסבל הכרוך בהשתחררות מהתאוה יחסוך לעצמו סבל רב בתחומי חיים אחרים. אם נחליט שאנחנו לא נכנעים בכל מחיר – גם אם נרגיש שאנחנו עומדים למות – השם ייקח מאיתנו את הכאב והדבר יהפוך קל יותר.

6. להעמיד את זה בראש סדר העדיפויות

שום דבר בעל ערך לא קורה בלי מאמץ. אחד המכשולים החזקים המונעים מאדם להשתנות היא האמונה שניתן לעשות את זה בלי להשקיע. אנחנו חיים בדור שרגיל לתוצאות מיידיות, ויש לנו ציפייה שמה שצריך לקרות, צריך שיקרה מהר. אנו נוטים לשכוח כי כל מטרתנו בעולם הזה היא לצמוח ולהשתפר. אנו נוטים לראות בכל חולשה שלנו "אי נוחות" שיש לסלק מהדרך (או להתעלם ממנה), בעוד שהאמת היא שזהו המסר האישי שהשם שולח לנו, המרמז לנו בדיוק לשם מה הוא שלח אותנו לעולם הזה. כפי שכתוב בספרים, הדברים שאיתם אנו מנהלים את המאבק הכי עיקש בחיים, הם בדיוק הדברים שנשלחנו הנה לתקן.

הגאון מווילנה (ספר יונה) מדבר על גלגולים – כלומר, על נשמות שחוזרות שוב לעולם הזה אחרי חיים קודמים. הוא אומר שלכל נשמה יש דבר אחד מרכזי לתקן כשהיא שבה לעולם, בתחום העיקרי שבו היא לא הצליחה בסיבוב הקודם. הגאון מווילנה שואל כיצד אנו יכולים לדעת מהי מטרת הנשמה שלנו בכל גלגול; והוא עונה שאנו יכולים לגלות את זה על ידי התבוננות בחטאים הכי תכופים שלנו, ואלה שאנו הכי משתוקקים לבצע.

לכן, אם זוהי הסיבה שבגינה הגענו לעולם, הבה נהפוך את הצמיחה שלנו בתחום הזה לדבר החשוב בחיינו.

7. סיפוק אמיתי מול סיפוק מזויף

תפקידו ומטרתו של היצר הרע היא להסב לנו נזק, ועל מנת לעשות את זה ניתנה לו רשות להשתמש בעונג ובסיפוק כמקסם שזווא, על מנת להזיק לנו. ללא הרשות הזאת, איך הוא היה יכול לבצע את תפקידו? הרי היינו מגרשים אותו מיד! אבל עלינו להבין שהפיתויים שלו דומים לנוכל שמציע לנו פיסת עוגה על מנת להפיל אותנו ברשתו. אנחנו יודעים שהוא לא מתכוון לתת לנו עוגה טעימה, אלא להשתמש בעוגה כדי להזיק לנו בצורה כזאת או אחרת. רק עונג הקשור לאמת הוא בר קיום, מפני שהוא יכול להפוך מצווה לשלמה - כמו לאכול בשר ביום טוב או ההנאה שאנו חווים בשבת, לדוגמה. אבל לעונג הקשור בשקר אין קיום, מה שמסביר מדוע, כאשר העונג נגמר, איננו מרגישים סיפוק כלל. וכן איננו מדברים על זה עם אוהבינו, אלה הרוצים את טובתנו, כי אנו יודעים שזה היה משהו שנועד להזיק לנו. ולכן אנו גם רוצים את זה שוב אחרי זמן קצר... אחרי הכול, אם זו אמת, איך זה שהיא כבר לא שם יותר? מפני שאנו חשים את הריק, ורוצים למלא אותו שוב בסיפוק מזויף נוסף.

8. "כי בתחבולות תעשה לך מלחמה"

רוב הסיכויים שלא נצליח לנצח את היצר הרע אם נילחם בו ראש בראש. כפי שאור החיים כותב (אחרי מות), הדרך היחידה להצליח במאבק הזה היא להקפיד לשמור את העיניים והמחשבות. ברגע שאנו חושבים על הדברים האלה, ובמיוחד אם אנו רואים את הפיתויים מול עינינו, הרבה פעמים יהיה כבר מאוחר מדי ולא נצליח לשלוט בעצמנו.

בגמרא קידושין (פ-פא) ישנה סדרת סיפורים שבה השם מדגים את כוחו של היצר הרע למספר תנאים שזלזלו בכוחו. הגמרא מספרת כי השטן הציג את עצמו בפני ר' עקיבא כאישה מפתה על צמרת עץ. הוא לא הצליח להתנגד, והחל לטפס על העץ על מנת לחטוא. כשהיה במחצית הדרך, האישה חזרה ללבוש צורת שטן ואמרה, אלמלא נאמר בשמיים לכבד את ר' עקיבא ואת כתביו, הייתי לוקחת את חיך. סיפור דומה מסופר על ר' מאיר שחצה את הנהר בשחייה על מנת לחטוא עם אישה, וכשהגיע לאמצע הנהר, האישה הפכה שוב לשטן ונזפה בו באותן מילים ממש. אנו יכולים ללמוד מסיפורים אלה שכמעט בלתי אפשרי לעמוד במבחנים האלה כאשר תוקפת את האדם מתקפת תאוה.

לכן, על מנת להצליח במאבק הזה, עלינו להימנע מלהילחם בתאוה ראש בראש. בדיוק כפי שמחבלים הרבה פעמים מצליחים בזכות זה שהם לא מנסים להילחם ראש בראש עם צבא גדול, גם לנו כדאי ללמוד לוחמת גרילה ולהערים על היצר הרע. מלחמה ראש בראש היא מתכון בדוק לכישלון. במקום זה, עלינו להקים גדרות קפדניות שיעזרו לנו להימנע ממנו. על מנת ללמוד אילו גדרות עלינו להקים, עלינו לשאול את עצמנו איך הנטייה הרעה הזאת הצליחה עד היום, איך היצר הרע גורם לנו למעוד? אילו תרחישים נוספים יותר לעורר בנו תאוה? באילו מצבי רוח אנחנו שרויים כשזה קורה, ובאילו מצבים אנחנו מתחילים להחליק במדרון?

כשאנו בוחנים את עצמנו מקרוב (ולפעמים כדאי לבחון את התנהגויותינו כאילו היינו אדם אחר, המתבונן בנו מבחוץ), אנו יכולים ללמוד כיצד היצר הרע עובד מולנו, ואז אנו יכולים להקדים אותו ולמנוע ממנו להילחם בנו ראש בראש. בסופו של דבר, עלינו ללמוד שלא לנסות אפילו להיכנס איתו לזירה. במקום להילחם בו ישירות, עלינו ללמוד פשוט לעקוף אותו.

9. ללמוד לאהוב את השם דרך המאבק

המאבק הזה הוא האדמה הפורייה שממנה יצמח ה-אני האמיתי שלנו, ודרכו אנו לומדים כיצד למסור את ליבנו להשם. אנו מקווים שיבוא יום שבו נוכל להביט לאחור ולומר שהתוצאה הצדיקה את הדרך. אחרי הכול, לשם מה הגענו לעולם הזה, אם לא כדי ללמוד לתת את לבבותינו להשם? כפי שאומר הפסוק, "תן, בני, לברך לי". באמצעות המאבק הזה אנו לומדים איך להשתחרר מעצמנו ולמסור את עצמנו לאלוקים, ואיך להכניע את רצוננו ואת חיינו בפני השם בצורה העמוקה ביותר. ואת הדבר הזה רוב האנשים אף פעם לא מצליחים ללמוד, גם ב-120 שנה בעולם הזה. כך שבמובן העמוק, המאבק הזה הוא למעשה מתנה משמיים ואות לאהבתו של השם – אם רק נדע לעשות בו שימוש נכון!

לא משנה כמה מעדנו ונפלנו, אסור לנו אף פעם לחשוב שהשם "בז" לנו, או לחשוב שהשם מתוסכל מאיתנו או כועס עלינו. במקום, בעודנו לומדים למסור את רצוננו להשם, נתחיל להרגיש כי השם הוא באמת החבר הכי קרוב והכי נאמן שלנו.

ככל שאנו מתקדמים ומתבגרים, אנו מתחילים לראות את יחסינו עם השם ברמה הרבה יותר אינטימית. אנחנו מתחילים להבין איך התאוה מנסה להיכנס בינינו לבין השם ולהפריע לקיומה של האהבה החזקה ביותר שיכולה להתקיים!

כדי ללמוד איך לנתב את אהבתנו להשם באמצעות המאבק הזה, להלן גישה אחת שיכולה לעזור, מהספר הקדוש, נועם אלימלך. ר' אלימלך מליז'נסק (פרשת בשלח) כותב: יעקב אבינו, ע"ה, נהג לעבוד את השם במידה שלו, שהיא תפארת. מכל דבר שהוא ראה, שמע, עשה או אכל, הוא התחבר לתפארת הבורא. לדוגמה, כשאכל דבר מה טעים, היה חושב בלבו, "המזון הזה הוא בסך הכול בריאה. מי הכניס לו את הטעם הטוב? האם לא הקדוש ברוך הוא? ואם דבר המאכל הזה כל כך טעים, האם לא ברור שכל הטוב והנעים יימצא בבורא?" וכך היה חושב בנוגע לכל דבר.

כמה יפה ומרומם יהיה לנסות ליישם את המידה הזאת של יעקב אבינו בעצמנו. בכל פעם שנראה משהו שימלא את לבנו בתשוקות האלה, עלינו לומר לעצמנו, "אם זה באמת כל כך טוב, ואני כל כך חושק בזה, כמה עוד טוב יש בהשם, כי בו שוכן כל היופי, האהבה והעונג". (אחרי הכול, אילו כל זה לא היה מתקיים בו, האם היה יכול לברוא את כל זה?)

כולנו נושאים בתוכנו "חור אלוקי", שאנו מנסים למלא. השם נתן לנו צורך תת-מודע עמוק לחפש אחריו, מכיוון שהוא המקור לכל צרכינו. המוח הפיזי שלנו פשוט משבש את האותות של השתוקקות הנפש שלנו. היופי שאנו רואים בעולם הזה הוא רק צל חולף של הדבר האמיתי!

גם הבעל שם טוב מדבר הרבה על זה שהתשוקות האלו הן "אהבות נפולות", ושורשיהן נמצאים למעשה בעולם הרוחני העליון של האהבה. כפי שכתוב בבעל שם טוב על פרשת לך לך:

כל דבר הוא מהתפשטות הקדוש ברוך הוא על ידי מידותיו אהבה ויראה כידוע, רק שהאהבה הוא בגלות, מלובשת בגשמיות, באישה או במאכל, וכשנותן אדם אל לבו שזאת האהבה ומלבוש לו יתברך שמו, ויאמר בלבו אם אני אוהב זאת שהוא רק אהבה שנפלה בשבירה, מלובשת בטיפה סרוחה, כמה יש לי לאהוב אותו יתברך שמו.

אלה הנאבקים בתאוות מהסוג הזה יכולים להשתמש במאבק כקרח קפיצה לאהבת השם. וכאשר אנו עושים זאת בהצלחה, אנחנו מרוממים את התאוות הפיזיות החזקות ביותר והופכים אותן לאהבה גדולה להשם! זוהי רמה גבוהה מאוד של עבודת השם. אנחנו רואים את המידה הזאת גם אצל יעקב אבינו, כשפגש את בנו, יוסף, אחרי 22 שנה, וכפי שחז"ל מספרים לנו, הוא הפנה את אהבתו להשם כשאמר קריאת שמע. אנו יכולים לצמוח בכיוון הזה אם כל פעם שאנו חשים בתאוה לא בריאה, נתפלל להשם ונאמר, השם, אנא עזור לי למצוא בך את הדבר שאני מחפש בתאוה.

10. הכוונה מחודשת של כוחות הנפש

הרבה פעמים מצאנו כי התמקדנו רק בניסיון להילחם ביצר הרע, במקום לבנות ולשנות את עצמנו. בשביל הצלחה אמיתית לאורך זמן, עלינו ללמוד להילחם בסיבה של כל ההתנהגויות הלא רצויות, ולא רק בסימפטומים.

המדרש אומר שאם עשית חבילות רבות של חטאים, עשה חבילות של מצוות במקום. בית אהרון מקרלין מסביר ש"חבילות" זו לשון התקשרות (ככתוב, "יעקב חבל נחלתו"), והוא מסביר כי בשביל לתקן את מה שעשינו בעבר ולהשתחרר מהסיטרא אחרא, עלינו להשתמש באותה התקשרות ובאותה התלהבות שמילאה את מחשבותינו וגופינו בפעמים שבהן חטאנו, ובמקום, לעשות את המצוות באותו אופן נלהב.

באופן כללי, אותם אנשים שהמאבק שלהם בתאוה הוא מאבק איתנים, מלאים באנרגיות רגשיות ורוחניות גדולות מאוד. להם יש את היכולת ואת הפוטנציאל לקיים את הקשר הרוחני החזק ביותר עם השם. עלינו רק ללמוד איך לתעל את האנרגיה שבנשמתנו בצורות הנכונות.

ידוע גם כי אנשים בעלי תכונות אופי מסוימות, כמו יצירתיות, אהבת אדם ורגישות רוחנית, נוטים יותר לחפש ביטוי חלופי לכוחות הפנימיים שלהם באמצעות דחף תאוותי חזק מהמוצא. לכן כל כך חשוב ללמוד לתעל את הכוחות שיש לנו בצורות הנכונות. רמה גבוהה של תאוה היא למעשה סימפטום של צורך תת-מודע עמוק, שמסיבה כלשהי עוד לא סופק.

חז"ל אמרו (סוכה נב., בדיון על התשוקה לתאוה): "כל הגדול מחברו, יצרו גדול הימנו". חשוב להבין כי במובן הפסיכולוגי, היצר הטוב והיצר הרע הם למעשה אותו כוח פנימי. ככל שהאדם גדול יותר, כך דורשים הכוחות של נשמתו ביטוי, והכוחות הללו פורצים לבסוף ומוצאים ביטוי בצורה חיובית או שלילית.

כפי שהרב צדוק (צדקת הצדיק) כותב, אם אדם עומד בפני פיתויים חזקים, אל לו להתעצב בגלל פגמים באופיו. להפך, עליו לשמוח בהבנה שיש לו כוחות מיוחדים שיש לתעל אותם בצורה הנכונה. לזה התכוונו חז"ל, כך הוא מסביר, כשאמרו "כל הגדול מחברו, יצרו גדול הימנו".

בהמשך, הרב צדוק מסביר (בהתבססו על הזוהר) שדור המבול ודור המדבר שקיבלו את התורה, חלקו את אותן נשמות. החטא הגדול של דור המבול היה שפיכת זרע, כפי שידוע מכל הספרים הקבליים, ודור המדבר הם שזכו לקבל את התורה. הרב צדוק מסביר שהאנרגיה הרוחנית היא אותה אחת. התשוקה המזויפת לתאוה היא הצד השני של אותה מטבע של תשוקה אמיתית לתורה ולרוחניות. והוא ממשיך ומסביר כי הדור הזה ישוב ויופיע בימים שלפני בוא המשיח, הימים שבהם כוחות הרוח יצליחו שוב לגבור על כוח התאוה.

אז בואו נכניס את ההתלהבות הרוחנית שלנו אל תפילותינו. מדהים עד כמה התפילות יכולות לרומם! ובואו נתחיל לקיים את המצוות בהתלהבות וללמוד תורה בלהט! השם העניק לנו מתנה, כי המאבקים שאנחנו חווים הם למעשה רק הצימאון של נשמותינו, הכמהות לביטוי אותנטי וקשר אמיתי עם הבורא. עבודת השם שלנו יכולה להיות כל כך הרבה מעל לממוצע אם נשתמש במאבק באופן שבו השם התכוון, כקרב קפיצה לצמיחה. מדובר בהתקדמות רוחנית שאחרים יידרשו לשנים של עבודה

אינטנסיבית כדי להגיע אליה – ואנו יכולים להשיגה באמצעות המאבק הזה בזמן קצר מאוד, אם נשתמש בו נכון.

כדאי מאוד גם לחפש דרכים נוספות להתחבר להשם על מנת למצוא סיפוק פנימי. אנו יכולים למצוא לנו פרויקטי חסד או פרויקטי תורה שונים. מפני שזהו החיפוש האמיתי של נשמותינו – קשר משמעותי עם השם והגשמה של הדבר שלשמו הגענו לעולם הזה. חשוב גם לציין שבמקום לברוח בבהלה ובפחד מפני היצר הרע, אנו יכולים ללמוד לרוץ לעבר השם בשמחה. אם נעשה את זה, היצר הרע יתמוטט מעצמו. כפי שכתוב בספרים, "סור מרע", ואיך? באמצעות "עשה טוב!"

11. התמודדות עם מחשבות ופנטזיות

כולם מפנטזים את הפנטזיות האלה, מי יותר ומי פחות. אנחנו בני אדם ולא מלאכים. הקדוש ברוך הוא ברא עולם שבו נשים וגברים נמשכים זה לזה, ובזכות זה אנשים מתחתנים, מולידים ילדים וממלאים את העולם. אם המאבק מטריד אתכם, אתם בדרך הנכונה. אם אנחנו כועסים על עצמנו בגלל פנטזיות, אנחנו נהיים עצובים, והעצבות מביאה עוד יותר פנטזיות, וזה הופך למעגל אכזרי שקשה לצאת ממנו. מאידך, ברגע שנתחיל לראות את עצמנו באור חיובי, נראה כי הפנטזיות נעשות הרבה פחות תכופות. בעל התניא (ליקוטי אמרים) כותב על אלה הכובשים את המחשבות הרעות האלה: *וכמו שהפליג בזוהר בגודל נחת רוח לפניו יתברך כשנכבשת הסיטרא אחרא למטה בעולם הזה. כי אז מתפשט כבודו של הקב"ה למעלה על הכול יותר מכל שבחים אחרים והתפשטות זו הוא יותר מהכל. ולכן אל יפול לב אדם עליו ולא ירא לבבו מאוד גם אם יהיה כן כל ימיו במלחמה זו כי אולי לכך נברא וזאת עבודתו לכבוש את הסיטרא אחרא תמיד.*

מספרים על אדם, בעל תשובה, שהגיע פעם לאחד האדמו"רים החסידים עם שאלה. אחרי שעשה תשובה על חטאיו בעבר, הוא גילה שעדיין תוקפות אותו מחשבות רעות ופנטזיות. הרבי סיפר לו משל: היה פעם יהודי בשם מושקה, שהיה בעל אכסניה, ובה היה מוכר יין ואלכוהול לאיכרים הגויים שחיו בסביבה. אחרי זמן מה הוא החל להיגעל מההתעסקות המתמדת עם הגויים השיכורים, החליט להחליף מקצוע וסגר את האכסניה. באותו ערב נשמעה דפיקה בדלת. "מושקה, מושקה, תפתח! אנחנו רוצים יין ואלכוהול!"

"מצטער", מושקה ענה, "האכסניה סגורה מהיום והלאה".

לגויים לא הייתה ברירה והם נאלצו לעזוב את המקום, מאוכזבים. במשך ימים, ואפילו שבועות, מושקה המשיך לשמוע דפיקות על דלתו, אבל ככל שפשטה השמועה על סגירתו של הבר, כך הפכה התדירות נמוכה יותר, עד שלבסוף פסקה.

אותו הדבר יקרה למחשבות הללו, הרבי הסביר. אחרי שחוזרים בתשובה, המחשבות כל הזמן מנסות לחזור ולהיכנס. אבל אם אנחנו שומרים את החנות סגורה ונמנעים מהתנהגויות העבר, גם המחשבות יפסיקו להטריד אחרי זמן מה.

בעיקרון, אנחנו כן יכולים לשלוט במחשבותינו, במידה מסוימת. יש אנשים שהטכניקה הבאה עוזרת להם: חשבו על משהו "נקי" ומשמח – מקום שהייתם בו או חוויה שנהניתם ממנה. התרכזו בתמונה שהעלייתם במחשבתכם למשך זמן מה, כאשר עיניכם פקוחות או עצומות. תנו לעצמכם לחוש את התחושות, לראות את התמונה ולשמוע את הצלילים שסביבכם. עכשיו, כל פעם שתמונה מהעבר, או פנטזיה שאתם רוצים להיפטר ממנה עולה בדמיונכם, פשוט החליפו אותה בתמונה הפנימית הטובה הזאת.

מומחים אחרים מציעים להתמקד בנשימה, תוך שאתם שואפים ונושפים במשך מספר דקות. לתרגיל הזה יש את הכוח להסיט את המודעות ממחשבותינו כאשר אנו מתמקדים בנשימה. בנוסף, התרגיל גם מרגיע ומשחרר את המתחים והלחצים שהתאווה בונה בנו דרך הפנטזיות. מישהו כתב בפורום את הרשומה הבאה:

אי אפשר להיאבק בחזיר בלי להתלכלך. המחשבות יבואו – קבלו את זה. אין לזה שום משמעות. לא יעזור אם תתנו להן להדאיג אתכם או תנסו לעשות משהו בשביל להיפטר מהן – זו היאבקות בחזיר. זה כמו לנסות לא לחשוב על פיל ירוק... זה רק יגרום לכם לחשוב יותר על פיל ירוק. כשהמחשבות יבואו, נסו פשוט להכיר בעובדה שהן צצו בראשכם, ברכו אותן בשלום ידידותי, והמשיכו הלאה בענייניכם האחרים.

בליקוטי מוהר"ן כתוב שמחשבות רעות ופנטזיות הן למעשה זכות. הן נותנות לאדם את ההזדמנות לתשובה ולתיקון נכון על עבירות העבר. כל כך הרבה אנשים מרגישים רע עם עצמם בגלל המחשבות האלה. אבל המחשבות האלה מגיעות על מנת שהאדם יוכל לגרש אותן ולזכות בתשובה אמיתית. המחשבות באות לאדם כדי לרומם אותו. מבחינת הקבלה, למחשבות יש מעין חיים משלהן, והן למעשה רוצות שירוממו אותן! אז רק תבינו שהאתגרים שלכם עכשיו נועדו לתת לכם הזדמנות לתשובה שלמה. הידיעה הזאת, יש בכוחה לדחוף אותנו להמשיך לצמוח.

גם תפילה היא כוח חזק במאבק הזה. כאשר אתם מרגישים שהתאווה תוקפת אתכם, תתפללו, "אנא, השם, הצל אותי מהתאווה. אני רוצה אותך, לא את התאווה". או, "ריבונו של עולם, אני יודע שאני אשם בכך שיש לי את המחשבות האלה. אני לא רוצה אותן. עזור לי להעסיק את עצמי במשהו אחר ולהניח להן". אפילו תפילות קצרות וממוקדות יכולות לחולל פלאים, כמו למשל, "השם, עזור לי, בבקשה!".

בקרו באתר שלנו, והירשמו לקבלת עלון החיזוק היומי במייל, שם תוכלו ללמוד שיטות נהדרות נוספות להתמודדות עם פנטזיות ומחשבות התאווה העיקשות.

12. לתפוס את עצמנו כשאנו מועדים

גם אם התחלנו למעוד, אנו יכולים להגיע לרמות הגבוהות ביותר של קדושה אם נעצור את עצמנו ולא נמשיך למעוד. בספרים כתוב כי נחת הרוח שאנו נותנים להשם כשאנו עוצרים גם כשאנו מרגישים ש"כבר הרסנו הכול", היא גדולה עוד יותר מאשר כשאנו נמנעים מהנסיונות מלכתחילה.

הדוגמה הטובה ביותר לזה היא אולי יוסף הצדיק. הגמרא (סוטה לו:): טוענת כי יוסף, למעשה, הגיע לביתו של פוטיפר על מנת לחטוא. הגמרא ממשיכה ומספרת שהוא אכן שפך זרע, ובכך הפסיד עשרה שבטים שהיו אמורים להיות צאצאיו. וכשאחרי כל זה הוא נמנע מלחטוא עוד, הוא הפך להיות יוסף הצדיק הגדול.

ר' צדוק מסביר כי זה באמת המבחן הגדול. השטן אמר ליוסף, "אתה לא מבין שכבר הרסת הכול? אתה לא מבין שאתה גמור? אחיך שונאים אותך ומכרו אותך למצרים, לאף אחד כבר לא אכפת ממך. אתה אבוד בעולם הזה ובעולם הבא. ועכשיו נכשלת בצורה כל כך חמורה. תכיר בעובדות – זה נגמר!" אבל יוסף הצדיק אמר, "לא! לא אכפת לי מכלום, אפילו לא איכפת לי מלהיות צדיק. הדבר היחיד שמעניין אותי הוא – מה עליי לעשות ברגע הזה? מה אבי שבשמיים רוצה ממני ממש עכשיו". ובזכות זה הוא זכה בכול. וחז"ל אמרו שאפילו חציית ים סוף לשניים הייתה בזכות יוסף. אז אם אנחנו רוצים לחצות את ים סוף הפרטי שלנו, זהו אחד היסודות הנהדרים שכדאי לזכור.

13. כל הצלחה קטנה חשובה

אנחנו חייבים להאמין שב"בנק הרוחני" שלנו נצברים מטבע אחר מטבע, בכל פעם שאנחנו מסרבים ליצר הרע, ולא משנה עד כמה חסר משמעות זה נראה לנו כשזה קורה. גם אם מישהו בטוח שהוא עומד למעוד בעתיד הקרוב, עליו לדעת שהוא זוכה לתגמול על כל שנייה של איפוק, תגמול שלא יסולא בפז. וכאשר אדם צובר מספיק מטבעות בחשבון הרוחני, הוא יצליח בצורה שלא חלם בחלומותיו הפרועים ביותר.

חז"ל אומרים, "הבא להיטהר מסייעין לו", ו"בדרך שאדם רוצה לילך, מוליכין אותו". מדוע הגמרא מדברת תמיד בלשון רבים – "מסייעין", "מוליכין"? המהרש"א מסביר כי כל מאמץ שאדם עושה יוצר מלאך. וכאשר צבא המלאכים מספיק גדול, יש בכוחו לעזור לאדם להתגבר על כל המכשולים ולהוביל אותו לאן שברצונו ללכת.

14. זה אף פעם לא הכול או כלום

המחשבה שעלינו להצליח תמיד למעשה הופכת אותנו לטרף קל ליצר הרע. הוא משתמש בתכונות הטובות שלנו – כמו הכמיהה המתמדת אחר שלמות – נגדנו, כשהוא מנסה לגרום לנו להרגיש מדוכאים אחרי שאנחנו חווים נפילה. במאבק הזה זה לא "הכול או כלום". כשצבא יוצא לקרב, האם הוא תמיד מנצח? האם אף פעם אין נפגעים? פצועים? הפסוק אומר, "אִין צְדִיק בְּאֶרֶץ--אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה-טוֹב, וְלֹא יִחָטָא" (קהלת ז, כ).

הרב הוטנר כתב פעם מכתב לבחור שהיה מדוכא בשל כשלונותיו הרוחניים האישיים. במכתבו, הרב הוטנר מסביר שמה שנותן לחיים משמעות אינו בילוי תמידי בחברת היצר הטוב, אלא המאבק הדינאמי עם היצר הרע. החוק של שלמה המלך, לפיו "כִּי נִשְׁבַּע, יְפוֹל צְדִיק וְקָם" (משלי), ממשיך הרב הוטנר לכתוב, אין פירושו כי גם לאחר שבע נפילות, הצדיק עוד יכול לקום. המשמעות האמיתית של הפסוק, הוא מסביר, היא שאך ורק באמצעות הנפילות החוזרות ונשנות, האדם באמת הופך לצדיק. המאבקים

– ואפילו הכשלונות – הם מרכיבים של מה שיכול, באמצעות נחישות והתמדה, להפוך בסופו של דבר לניצחון גדול.

אילו צפיתם בקרב בין אדם לאריה, למי הייתם נוטים לתת תגמול גדול יותר – לאדם עם אקדח היורה באריה והורג אותו במכה, או לאדם שנאלץ להשתמש בשתי ידיו? במקרה השני, יש מאבק איתנים, ולעתים האדם נופל והאריה מנצח, אבל הוא בכל זאת מצליח לדחוף מעליו את האריה שוב ושוב, עד שלבסוף הוא גובר עליו ומנצח בתחרות! השם רוצה לתגמל אותנו בשמחה אלוהית אינסופית, ולכן נתן לנו חיה פנימית שעלינו להרוג. הוא יכול היה לברוא אותנו חזקים כמלאכים, אבל נוכחותו של השם מסוגלת להאיר את המקומות החשוכים רק דרך בני אדם הנלחמים בחשיכה במו ידיהם. בזוהר, בפרשת תצווה, כתוב כי האור החזק ביותר נובע מהחשיכה. וכאשר הסיטרא אחרא משועבדת, כבודו של השם מתרומם. ועבודת השם יכולה להיעשות רק דרך החשיכה, וטוב יכול לבוא רק דרך הרע. וכאשר אדם צועד בדרך רעה ואז עוזב אותה, מתרומם כבודו של השם.

15. השם מעריך את מאמצינו, לא רק את הישגינו

השם אינו מבקש מאיתנו הצלחות גדולות או הישגים מופלאים. אם נצליח בגדול או לא, בסופו של דבר, זה עניינו שלו. הוא בסך הכול מבקש מאיתנו להתחזק מעט יותר כל יום ולעשות מה שאנו יכולים בנקודת הזמן הזאת. המאבק שלנו ביצר הרע הוא יקר יותר להשם מהצלחתנו להשתחרר באופן מוחלט. להשם יש די מלאכים נפלאים וחזקים בשמיים, אבל רק בני אדם נאבקים ביצר הרע ויכולים, באמצעות המאבק הזה, לתת להשם נחת רוח. בספר "מנוחה וקדושה" שכתב תלמידו של רבי חיים מוולוז'ין, נאמר כי גם אדם שחטא לאורך כל ימיו יכול עדיין להיחשב צדיק, כל עוד לעולם לא ייכנע ותמיד ימשיך להילחם. אנחנו נוהגים לחשוב על הצלחה במונחים של תוצאות, אבל השם בוחן את מאמצינו ולא את הישגינו.

16. לקום בחזרה אחרי נפילה

אם אנחנו חווים נפילה, אסור לנו לתת לזה לדכא אותנו. דיכאון זה בדיוק מה שיצר הרע רוצה לגרום לנו, והוא מוביל למעגל אכזרי של נפילות נוספות. המבחן האמיתי ביותר של עבד השם הוא דווקא כשהשם לוקח ממנו הכול, כמו במצב שבו הוא נופל ולא מרגיש שום השראה, רגש או התלהבות. זהו רגע האמת שבו אדם יכול לשאול את עצמו בכנות, "האם אני עובד את השם כי זה עושה אותי שמח, או שאני עובד את השם כי זהו רצונו שלו?" הלכעוויטשער (תלמידו של רב שלמה מקרלין) הרחיק לכת פעם אחת ואמר כי אפילו אם אדם הרגע רצח מישהו, והסכין עדיין נוטפת דם, והוא חש שאינו מסוגל לקום ולהתפלל מנחה בכל כוחו ובכל לבו, הרי שעוד לא טעם ממימי החסידות. הבאר מים חיים אומר שבצבא, כשרצו לבדוק אם חייל טוב מתאים להיות גנרל, היו מושיבים אותו על סוס פרא, שאי אפשר היה להישאר רכוב על גבו. על אף שאיש לא יכול היה להישאר על גב הסוס, המבחן למעשה בדק כמה מהר החייל ישוב לרכוב אחרי שהושלך באכזריות.

17. אל תחיה בעבר

על אף שהנזק הרוחני שאנו גורמים כשאנחנו פועלים על התאוה הוא גדול מאוד, אל לנו להרהר ולעסוק במעידות שכבר מעדנו בעבר. זה יגרום לנו להרגיש מדוכאים ויוביל למעידות נוספות. החידושי הרים (בליקוטי יהודה) אומר למאמיניו לעולם לא להביט לאחור, וטוען שאם נביט לאחור, נישאר בתוך הבוץ. לכל אחד יש כביסה מלוכלכת. אין לנו סיבה להתבייש בשלנו, אלא אם ניתן לה להיערם ולעולם לא ננקה אותה.

עלינו גם להבין שלא תמיד הייתה לנו בחירה חופשית בעבר. זה ברור מכמה וכמה ספרים וגם מאמירות של חז"ל. להלן ציטוט מפי אחד מבעלי המוסר הבולטים של ימינו, הרב שלמה וולבה זצ"ל: הפילוסופים [היהודים] הגדולים הגדירו את הבחירה כאבן הפינה לתורה כולה. אבל התוצאה של זה הייתה טעות שהתבססה בקרב ההמונים, לפיה כל בני האדם בוחרים באופן פעיל כל פעולה וכל החלטה. זוהי טעות מצערת.

אם כך, מהי בחירה? כדי לענות על השאלה הזאת, הרב וולבה מפנה אותנו למאמר על הבחירה של הרב אליהו דסלר (מכתב מאליהו). במאמרו מתאר הרב דסלר כיצד "נקודת הבחירה" היא שונה אצל אנשים שונים, ובמצבים שונים. הוא מסביר כי בחירה איננה רעיון תיאורטי שניתן ליישמו בכל מצב שבו אדם יכול, בעיקרון, לבחור בין שתי אפשרויות. למעשה, הבחירה מיושמת רק במצבים של קונפליקטים מוסריים שבהם שני הכוחות המנוגדים הם פחות או יותר בעלי עוצמה שווה, האדם מודע לקונפליקט הפנימי ובוחר באופן מודע באפשרות כזאת או אחרת. כאשר אדם עושה דבר מה שלגביו הוא אינו חווה קונפליקט באופן מודע, או אם כוחו של צד אחד חזק באופן משמעותי מהאחר, העובדה שבאופן תיאורטי הוא מסוגל להחליט כך או כך אינה מגדירה את פעולתו כפעולה של בחירה.

"אין הקדוש ברוך הוא בא בטרוניה עם הבריות". כפי שאומר הפסוק, "הַיֵּצֵר יַחַד לְבָם; הַמִּבִּין, אֶל-כָּל-מַעֲשֵׂיהֶם", והשם יודע כי כמעט כל הגברים כולם מועדים בחטא הזה מתישהו בנעוריהם.

ישנו פתגם ידוע שאומר, שאם השם העמיד אותנו במבחן, כנראה יש בנו את היכולת לעבור אותו. רבי צדוק הכהן אומר (בצדקת הצדיק), שזה לא פשט כפי שזה נשמע. נכון הדבר שלכולנו יש בחירה חופשית, לעשות את הדבר שהשם מצפה שנעשה בעולם הזה במהלך חיינו. אבל, במהלך מסענו, ישנן פעמים רבות שבהן אדם נחשב לאנוס.

אחרי חטא עגל הזהב, המדרש אומר שמשה אמר להשם, אם אב נתן לבנו זהב והושיב אותו בפתח בית זונות, "מה יעשה הבן ולא יחטא?" אנו מוצאים אצל חז"ל לעתים אמירות שמשתמע מהן שלא תמיד יש לאדם ממש בחירה מלאה.

גם ב"הלכות איסורי ביאה" של הרמב"ם כתוב, "שיצר האדם וטבעו, כופה אותה לרצות". ובתוספות בסנהדרין כו:, דנים כיצד אדם החשוד בקיום יחסים אסורים עדיין יכול להיחשב עד כשר, מכיוון שיכול להיות שתשוקותיו פשוט גברו עליו. ובגמרא, ברכות לב:, כתוב, על "אשר הרעותי" ששם הקדוש ברוך הוא מספר לאליהו הנביא כי הוא זה שהרחיק מעצמו את לבבות היהודים.

גם הסטייפלר, בהתייחסו להתנהגות מסוימת שמישהו התקשה לשלוט בה, כותב, "הוא איננו בעל בחירה עכשיו בתחום הזה, והדבר היחידי שהוא יכול (וצריך) לעשות, הם תיקונים שיעזרו לו במשך הזמן".

ברגע שאנו מבינים שלא תמיד הייתה בידנו בחירה חופשית בעבר, לא נאפשר לאשמה לסחוב אותנו למטה אל המעגל האכזרי של ייאוש ומעידות נוספות. ורגשות האשמה יכולים להיות מסוכנת עוד יותר מהמעידות, כמו שאומרים – "לא העוגייה האחת שאכלת היא ששברה את הדיאטה. הדיאטה הסתיימה כשהרגשת רע בקשר לאותה עוגייה ולכן חיסלת חבילה שלמה של עוגיות!" וגם אם הייתה לנו מידה מסוימת של בחירה כשמעדנו, יכול להיות שזו הייתה מידה מאוד מועטה. החטאים שחטאנו נשפטים רק על פי הנסיבות ורמת הבחירה החופשית שהייתה לנו באותה עת. רק השם יודע אם יכולנו לעשות יותר משעשינו, או לא. אבל כשאנחנו מדברים על רגע ההווה, לעולם איננו יכולים לדעת כמה בחירה חופשית יש בידנו, ועלינו תמיד לעשות את מיטב יכולתנו.

18. טעות מול פגם

הרב אברהם טוורסקי כותב:

אנחנו נוטים להתייחס למילים "טעות" ו"פגם" כמילים נרדפות. אדם יכול לומר, "אני מרגיש פגום ולא ראוי בגלל מה שעשיתי" ולהתכוון ל"אני כל כך מצטער על הטעות שעשיתי". אבל למעשה, קיים הבדל בין שני המונחים. תחושת הטעות סובבת סביב דבר מה שהאדם עשה, והיא יכולה להיות תחושה בונה בכך שהיא יכולה להביא לתשובה, לפעולה מתקנת. אדם שמרגיש פגום, לעומת זאת, כבר לא מחובר לתיקון. פגם הוא משהו שהאדם מרגיש שהוא הינו. במילים אחרות, טעות אומרת "שגיתי", ופגם אומר, "אני השגיאה". אם אדם מרגיש שהוא ביסודו פגום, שהוא עשוי מחומרים לא טובים, אין דבר שהוא יכול לעשות כדי לשנות את זה. כשמדובר בטעות, יש תקווה לשיפור, מה שלא נכון לגבי פגם. על כל אדם להרגיש שהוא בנו של השם ובעל נשמה קדושה. השם לא מייצר סחורה פגומה. אף פעם אין מקום לייאוש. מאידך, חרטה על טעות היא דבר חשוב. כפי שכתוב בנתיבות שלום (פרשת נח): רגשות החרטה שלנו הן מתנה מהשם, ומקורן בטוב הפנימי השוכן בתוך כל יהודי. יהודי שכבר לא חש את התחושות הללו, כבר אין לו תקווה רבה.

אדם שנכנע ליצר הרע רק בגלל שהיצר הרע פיתה אותו והוא לא מצליח להתאפק הוא עדיין לא אדם "רע" במהותו. אם יחזור בתשובה כנה, השם יסלח לו. אבל אם אדם כבר לא חש חרטה, פירוש הדבר שהרוע כבר השתלט עליו לגמרי ונותרה תקווה מועטה בלבד.

בנתיבות שלום נאמר כי החרטה שמעוררות טעויות היא למעשה תיקון עבור כל יהודי, כדי שיוכל להשתחרר מהרע. גם כאשר אדם מועד, עליו להקפיד כי המעידה לא תהפוך לחלק ממהותו. אם האדם ממשיך לדבוק בהשם ולהרגיש שזו טעות להתרחק ממנו, אז גם במקרה של החטאים החמורים ביותר, ח"ו, עדיין יש לו תקווה וייסלח לו.

ניתן לערוך מבחן פשוט כדי לקבוע אם אנו מונעים על ידי תחושת חרטה או על ידי תחושה שאנחנו פגומים. אם אנחנו רואים שיש בנו רצון לקום מיד על הרגליים ולמצוא דרכים להתחזק שוב, זהו סימן כי הרגשות ה"רעים" שלנו סובבים סביב חרטה חיובית. לעומת זאת, אם אנו מרגישים שאנו רוצים לוותר, זהו סימן בטוח לכך שאנו חווים את הייאוש של אדם שחש פגום וחסר ערך, ועלינו להזדרז ולמצוא דרך לצאת מהרגשות הרעים האלה, לפני שהם ימשכו אותנו למעגל האכזרי של מעידות חוזרות ונשנות. איך נוכל להישאר שמחים אחרי מעידה? בואו נמשיך לקרוא...

19. מה שכבר השגנו, לא הולך לאיבוד

אם ניסינו להישאר נקיים ומעדנו, עלינו להבין שלא הפסדנו שום דבר שכבר צברנו עד עתה. עלינו פשוט לאסוף את עצמנו ולהמשיך מהמקום שבו נפלנו. הסטייפלר אמר פעם למישהו שהתלונן בפניו על הקושי שבמאבק שעליו לנהל, שאת הפעמים שנפלנו אפשר למחוק, אבל בכל פעם שאנחנו עומדים במבחן, זהו קניין שנשאר שלנו לעד. גם אם אנו מצליחים להתגבר רק לעתים רחוקות בתחילה, עצם ההתגברות תוביל אותנו בסופו של דבר להשתחררות מלאה.

בעל הסולם ממשיל משל יפהפה:

היה היה פעם מלך, ולמלך היה חבר שאותו לא ראה שנים רבות. כשהחבר חזר לבסוף, המלך כל כך שמח לראותו עד שאמר לשר האוצר שלו לקחת את חברו – שהיה עני ואביון – לקופת הממלכה ולתת לו שעה שלמה שבה יוכל לקחת לעצמו את כל הכסף שירצה. וכך, הביאו את האיש לקופת הממלכה ונתנו בידו שקית, שאותה מילא האיש במטבעות זהב. בתחושת הודיה ושמחה פנה העני לצאת מהחדר, אבל ברגע שעבר את הסף, השומרים בעטו בשקית וכל המטבעות נשפכו לרצפה. האיש התרגז, אבל כשהביט בשעונו ראה שעוד נותר לו זמן רב עד לתום השעה שעמדה לרשותו, ולכן מיהר לחזור לחדר הכספים והחל למלא את השקית בשנית. אבל כשהשקית התמלאה והוא ניסה לצאת שוב, השומרים שוב בעטו בשקית והכול נשפך. האיש לא ידע מה לעשות, אבל מכיוון שעוד נותר לו זמן הוא סירב לוותר וניגש למלא את השקית בשלישית.

ההתרחשות חזרה על עצמה שוב ושוב. השומרים חזרו ובעטו בשקית המטבעות וגרמו למטבעות להישפך, עד שהאיש הבין שהוא פשוט מבזבז את זמנו. עד שלבסוף תמה השעה והשומרים גררו את האיש אל מחוץ לחדר, עם שקית שהייתה בקושי מלאה למחצה.

אבל פתאום, האיש נשא את עיניו וראה עגלה מלאה במטבעות זהב עומדת לפניו. ובעודו עומד שם ותוהה למי מיועד כל הכסף הזה, הוא ראה את המלך בא לקראתו בחיוך גדול. המלך אמר לו שכל העגלה המלאה מטבעות שייכת לו, והסביר לו כי כל המטבעות שאסף וחשב שאיבד, נאספו עבורו. המלך ציווה על השומרים לרוקן את השקית פעם אחר פעם רק כדי שהוא יוכל לאסוף לעצמו הרבה יותר מטבעות בשעה שעמדה לרשותו.

המשל ברור. גם אם מעדנו ואנו מרגישים כאילו איבדנו הכול ואנו מתחילים מאפס, עלינו לדעת כי השם עושה זאת רק בשביל ש"הכלים" שלנו יתרוקנו, כדי שנוכל למלא אותם שוב ולהגיע להישגים נוספים.

אבל מה שכבר מילאנו בכלים קודם לכן, לא הלך לאיבוד. הכול כבר הופקד ב"חשבון הבנק הרוחני" שלנו.

אז אם הצלחתם למשך תקופה ואז חוויתם עוד נפילה, אל ייאוש! דעו כי להשם יש נחת רוח כתוצאה מההישגים הרוחניים שלכם, אבל הוא רצה לקחת אתכם לרמה הבאה ולכן נתן לכם בורות כאלה, על אף שידע שתיפלו לתוכם. מה שהופך אדם לגדול זו היכולת שלו לקום ולעמוד שוב על הרגליים, על אף נפילותיו. ודווקא בזכות זה שעלינו לחדש את הנחישות שלנו כשאנחנו על הרצפה, אנחנו מזנקים לקשר קרוב בהרבה משהיינו אי פעם עם השם.

במקום לרדת על עצמנו אחרי נפילה, מוטב לנו להרהר בכל הפעמים שבהן כן הצלחנו לומר "לא" ליצר הרע, לפני שהוא גבר עלינו בפעם הזאת. בואו ניזכר בעשרות הפעמים – אם לא מאות – במהלך התקופה הנקייה האחרונה שלנו, שבהן לא נכנענו לו. אין ספק שידנו על העליונה במלחמה הזאת. הוא נחוש בדעתו לדכא אותנו כדי שנמשיך למעוד. אבל בואו נתמקד בתמונה הגדולה. אולי הפסדנו בקרב עכשיו, אבל אנחנו עדיין מנצחים במלחמה. בואו נשמח בהצלחותינו ונקום מיד לקראת הסיבוב הבא, שבו, בעזרת השם, נצליח עוד יותר מקודם!

20. הניסיון נרכש על ידי כשלונות העבר

יש פתגם האומר, "מי שלא עשה טעות מימיו, מימיו לא עשה דבר". ניסיון שמביא אדם להצלחה בסופו של דבר, נרכש תמיד בזכות כשלונותיו. ההבדל בין מצליחן לכישלון הוא לא במספר הפעמים שכל אחד מעד, אלא במספר הפעמים שהם קמו בחזרה. המצליחן קם על רגליו פעם אחת יותר מהאדם הכושל. חז"ל אמרו, "אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהם". המעידות הן חלק מהמאבק, ובאמצעותן אנו לומדים איך להקים גדרות טובות יותר, לנסות אסטרטגיות חזקות יותר ובסופו של דבר, להפוך לבני אדם טובים יותר.

21. תמיד יש תקווה

הרב ישראל סלנטר אמר, "כל עוד הנר דולק, אפשר לתקן"; ורבי נחמן אמר, "אין ייאוש בעולם כלל". תמיד יש תקווה, גם ממה שנראה כההום העמוקה ביותר של חטא וייאוש. רבי נחמן גם אמר, "אם אתה מאמין שאפשר לקלקל, תאמין שאפשר לתקן". לא קיים חטא שאי אפשר לתקן, או מצב שאין בו כל תקווה.

כפי שנאמר כבר, בזוהר כתוב שאין אור שלא בא תחילה מחשיכה מוחלטת. גם במצב של חשיכה עמוקה, עלינו לדעת כי השם איתנו, אוהב אותנו ומסתיר את עצמו רק בשביל שבסופו של דבר נוכל להעריך את אורו עשרת מונים. השם נכון תמיד לעזור לנו, ברגע שאנו מוכנים להניח לו לעשות זאת.

חלק ב'

9 עקרונות רצויים למאבק בהתמכרות לתאוה

1. להבין מול מה אנחנו ניצבים

ההתנהגויות שאנו עוסקים בהן, הן מאוד ממכרות. להלן ציטוט מדברי הרב אברהם טוורסקי: אין לכם מושג אילו אנשים נפלו קורבן לפורנוגרפיה באינטרנט. לא היינו מעלים בדעתנו שאנשים מהסוג הזה מסוגלים לזה. אנו מקווים כי אדם ירא שמיים לא ילך לחפש זבל כזה, טינופת כזאת. אבל, בהחלט יכול להיות, שבשעה שאדם גולש לתומו באינטרנט, הוא לוחץ על כפתור וללא כוונתו עולה מולו סצינה פורנוגרפית. לא חיפשת את זה, אבל זה קרה. יש לך בדיוק 3/10 השנייה לכבות את זה, ואם חיכת 4/10 השנייה, אתה כבר יכול להיות מכור. עד כדי כך זה חמור. זוהי אחת ההתמכרויות החזקות ביותר. יום אחר יום אחר יום, אני מקבל מכתבים וטלפונים מאנשים ששואלים, "מה אני יכול לעשות בשביל להציל את עצמי?"

אם אנחנו רואים שאנחנו נופלים שוב ושוב להתנהגויות לא ראויות, העומדות בסתירה למצפון ולרצון שלנו, וכבר ניסינו לעצור אינספור פעמים, אבל אנחנו תמיד שבים אליהן בסופו של דבר, אז קרוב לוודאי שאנו מתמודדים עם התמכרות. כפי שהרב טוורסקי אומר:

האבחנה האולטימטיבית בין אדם לחיה היא לא בכך שהאדם חכם יותר, אלא שלחיות אין בחירה בנוגע להתנהגותן. הן חייבות להיכנע לכל מה שגופן דורש. אין באפשרותן לבחור מה לעשות. לאדם יש אפשרות לשליטה עצמית, לבחור איך להתנהג, גם אם מדובר בהתנגדויות לדחפים פיזיים. אם אדם מאבד את היכולת לבחור, ונשלט על ידי דחפים שאין בכוחו לשלוט בהם, אז הוא כבר מוגדר כמכור.

יכול להיות שניסינו לעשות תשובה פעמים רבות בעבר, אבל המודל המקובל של התשובה (עזיבת החטא, חרטה וקבלה לעתיד) לא תמיד עוזרת לנו כבר. התמכרות היא סוג של מחלה וחז"ל הבינו את טיבה של ההתמכרות. הרב אסי אמר, "היצר הרע בתחילה דומה לחוט של בוכיא ולבסוף דומה כעבותות העגלה". חז"ל הכירו בכך שכאשר אדם חוזר על חטא מסוים שוב ושוב, נעשה לו כהיתר. ובמיוחד בתחום הזה שעליו אמרו חז"ל "משביעו, רעב". לכן, טכניקות התשובה המקובלות כבר אינן מספיקות, בדרך כלל, במקרים שלנו. כשההתנהגויות הללו מגיעות לרמת התמכרות, כוח הרצון לבדו כמעט אף פעם אינו מספיק בשביל להתמודד איתן. התמכרות היא מחלה רוחנית ופסיכולוגית. חשוב להבין שאיננו מתמודדים כאן פשוט עם יצר הרע חזק מהרגיל, ואיננו פשוט בעלי כוח רצון חלש, אנשים שאינם מסוגלים לשלוט בעצמם. ספר החינוך, מצווה שפז - שלא לתור אחר מחשבת הלב וראיית העינים – משווה את התאוה להתמכרות לאלכוהול ומסביר איך ככל שמזינים אותה יותר, כך היא דורשת יותר וקשה יותר להשתחרר ממנה. ההתמכרות מושווית לאדם העומד על פסי רכבת ומתבונן ברכבת המתקרבת לעברו – אך אינו מסוגל לזוז ממקומו. כפי שהרב טוורסקי כותב בספרו Addictive Thinking, אנחנו מניחים את הידיים על התנור, נכויים וחשים צורך לעשות את זה שוב.

כיצד ההתנהגויות האלה מובילות להתמכרות? זו נירולוגיה פשוטה. בדיוק כמו כל עונג אחר, אזורי החישה של העונג מופעלים במוח. בין אם זה קוקאין, אלכוהול או עונג שאדם חש מתמונות לא נאותות שהוא רואה בסרט, רמות הסרטונין עולות ונתיבי העונג המופעלים על ידי דופאמין מופעלים על פי דפוס ההתמכרות המקובל. למעשה, היה מחקר שהוכיח כי ההתנהגויות האלה ממכרות אפילו יותר מרוב הסמים. וזה לא מפתיע במיוחד. מדובר בגירוי חזק מאוד, ישיר עוד יותר מסם. וכשאדם נחשף שוב ושוב לסוגים מסוימים של גירויים, הוא נוטה לחפש בהדרגה גירויים עוד יותר חזקים, המובילים לאותו מעגל הרס עצמי אכזרי האופייני למכורים. מה שהספיק בשביל להשיג "היי" אתמול, היום כבר לא יספיק בשביל לייצר את אותה תוצאה.

ההתמכרות לא הופיעה ככה סתם פתאום. פיתחנו אותה לאט, לאורך זמן, בכך שהרגלנו את עצמנו לעורר בעצמנו תאוה, על ידי צפייה בחומרים לא ראויים, עינוג עצמי או פנטזיות. ועשינו את זה אלפי פעמים. ובכל פעם שעשינו את זה, כן, בכל פעם, חצבנו נתיבי נירונים במוחנו, שהלכו והתחזקו. והיום, הנתיבים האלה חרוטים בנו עמוק.

יש לזכור גם, כי להתמכרות הזאת יש רמות שונות. ככל שפעלנו על התאוה פחות, כך אותם נתיבים חזקים פחות במוחנו, וההתמכרות תימצא בשלב מתקדם פחות. זו עובדה שחשוב להבינה ועליה לשמש לנו כתמריץ חזק לעשות כל שביכולתנו כדי לעצור את ההתנהגויות האלו עכשיו! כי בכל פעם שאנו פועלים על התאוה, אנחנו מחמירים את ההתמכרות ומקשים על עצמנו את ההתמודדות עמה בטווח הארוך.

התופעות של ההתמכרות מתחלקות לשניים. תחילה, הרגלנו את מוחנו להשתוקק לעונג הכימי שהתאוה מעניקה, בדיוק כפי שאלכוהוליסט משתוקק לאלכוהול. למדנו להשתמש בתאוה כסם מרגיע. אנו משתוקקים "ללכת לאיבוד" בתוך התאוה, "לסמם" את תחושות החולשה, האשמה והדיכאון שלנו, או אפילו סתם לברוח ממציות החיים. הסימפטום השני של ההתמכרות היא שגירוי יוצר אצל מכורים התעוררות חזקה בהרבה מאשר אצל אנשים נורמליים. נהיינו היפר-סנסטיביים לגירוי, עד כדי כך שאנו חשים חסרי אונים כשהתאוה באה מולנו ישירות. זהו ממש מצב רפואי/פסיכולוגי שניתן למדוד בכלים מדעיים. נתיבי העונג של הדופאמין במוחו של אדם מכור מופעלים הרבה יותר מהר ובצורה הרבה יותר חזקה מאשר אלה של אדם נורמלי.

חשוב להבין שמדובר בהתמכרות, וזה לא דבר שניתן להעלים על יד שכנוע עצמי בלבד. מטפל יכול לעזור לנו להבין מדוע בכלל התמכרנו, אבל זה לבדו אינו מספיק. עכשיו משהנתיבים האלו כבר חרוטים במוחנו, כל ההבנה שבעולם לא תשנה את העובדה שיש לנו בעיה, בדיוק כפי שההבנה שיש לנו רגל שבורה לא תאחה את השבר. חשוב להבין גם שברגע שההתמכרות הגיעה לשלב מסוים, סביר להניח שהיא תישאר איתנו כל החיים, כמו שאומרים, "פעם מכור, תמיד מכור". פירוש הדבר הוא שברגע שאימנו את מוחנו להשתמש בתאוה כמו בסם, עלינו ללמוד להתרחק מתאוה. ולא משנה עד כמה נדמה לנו שהתקדמנו במאבק הזה, ברגע שנרשה לעצמנו רק "לגימה" אחת מהמשקה, שוב נרגיש חסרי אונים. בספרות של 12 הצעדים משווים את ההתמכרות לאלרגיה. אם אדם אלרגי

לבוטנים, לדוגמה, הוא לא יכול להתקרב לבוטנים בלי לחוות תגובה אלרגית. וגם אם הוא לא אכל בוטנים במשך עשרים שנה, ברגע ששוב יאכל בוטן, התגובה האלרגית תשוב ותופיע במלוא עוצמתה. כפי שנכתב באחד מעלוני 12 הצעדים:

התאווה, בשבילנו, היא כמו רכבת הרים. ברגע שיצאנו לדרך, כמעט בלתי אפשרי להפסיק. לכן יש לעצור את התאווה כשהיא מתחילה, עם הלגימה הראשונה. לכן, יציאה מטווח ההשפעה של התאווה דורשת מאיתנו לא להתחיל לפעול מלכתחילה.

ההתמכרות שלנו לתאווה דומה לבעיה שיש לאלכוהוליסט עם אלכוהול. בדיוק כפי שהאלכוהוליסט לא מסוגל לסבול לגימה אחת של אלכוהול, אנחנו לא מסוגלים לשאת אפילו לגימה קטנה של תאווה. תאווה תמיד מובילה לעוד תאווה, עד שלבסוף אנחנו משתכרים ממנה. וכשאנו שיכורים, פשוט בלתי אפשרי להתנגד לדחף לפעול. רק קצת תאווה? בשבילנו, אין דבר כזה.

אבל עד כמה שהדבר נראה מפחיד, המצב לא באמת כל כך נורא. אדם שיש לו מחסור תמידי בברזל עדיין יכול לחיות חיים נורמליים לגמרי כל עוד הוא נוטל גלולת ברזל מדי יום. גם אדם חולה סכרת יכול להיות בסדר, כל עוד הוא מקבל את האינסולין שלו. וכך גם אנחנו: יש לנו מחלה מסוימת, אבל יש שיטות רבות שיכולות לשמש לנו כ"תרופה" מדי יום, כדי שההתמכרות לא תתפרץ.

במקום מודל התשובה המקובל, עלינו להתחיל לשנות את עצם הגישה שלנו לנושא. אנחנו לומדים את הכלים והטכניקות שבעזרתן נוכל לעקוף את התאווה במקום לנסות להילחם בה; ואנחנו לומדים כיצד למסור את רצוננו בידי השם ולחיות בעזרתו, במקום לנסות ולהשתמש בכוחנו שלנו להילחם במשהו שהוא חזק מאיתנו.

2. לקבל את הצורך בעזרה

המפתח הראשון להחלמה הוא "קבלה". עלינו לקבל את העובדה שיש לנו בעיה ושאנו זקוקים לעזרה. אחרת נקרא את האתר והמדריך של GYE ונגיד, "הם בכלל לא מדברים עליי". חבר פורום אחד כתב למצטרף חדש:

רבים רואים אותי כתלמיד חכם. ניסיתי כל עצה שהצלחתי לקבל, עם מוסר, ספרי יראה ודברי חיזוק. ניסיתי להעניש את עצמי וכמעט ירדתי מהפסים מרוב ששיגעתי את עצמי וכאבתי את היותי כל כך שפל. והנחמה היחידה שמצאתי הייתה לשבת מול המחשב ולהמשיך להזין את ההתמכרות שלי. תקשיב לי, ידידי, הגעת למקום הנכון שבו תקבל עזרה. וזה יעלה לך הרבה פחות מאשר טיפול אצל פסיכולוג, ואולי אפילו יתמזל מזלך ותצליח לשמור את שמך הטוב. אבל אחרי שכל זה נאמר, אתה תינצל רק אם תודה שאתה מכור! אני יודע שזה כואב. זה כאב וכואב גם לי. כן, אני מכור. כן, אני, האב, הבעל, התלמיד החכם והעסקן השכונתי – אני מכור. עדין כואב לי לכתוב לך את המילים האלה, אבל אנחנו מוכרחים להודות בזה על מנת לקבל עזרה. אם אתה רוצה להמשיך לרכב על רכבת ההרים של התשובה/נפילה, בבקשה. אבל כך רק תמשיך ליצור נתיבי נירונים של ההתנהגות הממכרת, מה שיקשה עליך להפוך את המצב.

יש אנשים שמוכנים "לומר" שיש להם התמכרות – אבל להשלים עם המשמעות האמיתית של זה ולהתנהג כאנשים חולים הזקוקים לעזרה, זה כבר עניין אחר. להלן ציטוט מהספר הגדול של האלכוהוליסטים האנונימיים: "קבלה היא המפתח. ההתמכרות היא מחלה וההתפכחות אינה תלויה בכוח הרצון. כשאנו מפסיקים לחיות בבעיה ומתחילים לחיות בפתרון, הבעיה נעלמת מאליה".

קבלה אמיתית של העובדה שיש לנו בעיה אולי נשמעת כמו צעד קשה, אבל בפועל, עמידה מול האמת על עצמנו וידיעה מול מה עלינו להתמודד, היא למעשה משחררת.

קיימת תפישה מוטעית בקרב בחורים לא נשואים, לפיה הנישואים פותרים את הבעיה. כפי שהרב טוורסקי תמיד אומר לאנשים, נישואים אינם פותרים את הבעיה של התמכרות לתאוה. להפך – הם אפילו מחמירים את הבעיה. ולא זו בלבד, כאשר אדם נשוי ואינו מטפל בהתמכרות, הדבר יכול, בסופו של דבר, להרוס חיים של אנשים רבים ולא רק שלו. כאשר חז"ל אומרים שנשותינו עוזרות לנו להינצל מחטאים, הם לא מתכוונים לחטאים שהבאנו איתנו אל הנישואים, כאלה שכבר קיימים בנו מלפני הנישואים. הבעיה שלנו היא לא רק תשוקה שיש להרגיע, אלא היא נובעת ממה שהתפתח (בגלל ההתמכרות) להתייחסויות סוטות לפעולת פרו ורבו. כשחז"ל אומרים שנשותינו מצילות אותנו מחטא, הם מתכוונים לאנשים נורמלים שנתקפים תאוה מדי פעם בפעם. אישה, עבור אנשים כאלה, יכולה להוות הצלה מחטא במקרים כאלה. אבל כשמדובר במכורים, שלמדו להשתמש בתאוה כדי למלא תהום ריקה ועמוקה, וכפתרון לכל קשיי החיים, נשותיהם לעולם לא יספיקו להם.

הגמרא, מסכת סנהדרין עה., מספרת על גבר שהיה כל כך מאוהב באישה, עד שנהיה חולה, נפשית ופיזית. הגמרא שואלת מדוע לא נשא אותה לאישה ועונה שהדבר לא היה מביא להחלמתו, ברגע שהייתה מותרת לו, כפי שאומר הפסוק (משלי ט, יז), "מים גנובים ימתקו ולחם סתרים ינעם". זה מראה בבירור כי הנישואים אינם מהווים פתרון להתמכרות לתאוה, הדומה יותר למחלה הנפשית והפיזית שאותו אדם חווה. גם אם נתחתן עם האישה המושכת ביותר שיכולנו להעלות בדעתנו, הטירוף שבתאוה יכריח אותנו להמשיך ולחפש עוד ועוד "מים גנובים" כדי למלא את הבור חסר התחתית של התשוקות הקשורות להתמכרות.

ברגע שאנו יודעים כי מדובר בהתמכרות לתאוה, שגם נישואים לא יפתרו, אנו מוכנים לקבל את הבעיה שלנו ולהתחיל לחיות בפתרון, על ידי חיפוש שיטות שבאמת עובדות. במקרים של התמכרות מתקדמת, פעולות כמו מלחמה חזקה יותר ביצר הרע, לימוד מוסר חזק יותר או החלטת החלטות נחושות יותר כמעט אף פעם לא יועילו. במקרים של התמכרות מתקדמת, יש שיטות שלא עובדות, ויש שיטות שכן עובדות. הכלים שעובדים מתוארים בחלק הראשון של המדריך, ומהם אפשר ללמוד שאכן אפשרי להשתחרר, ולא משנה עד לאן הגיעה ההתמכרות.

3. להאמין שעזרה אכן אפשרית וקיימת

יש אנשים שחושבים שאם הם אינם נשואים ואין להם מקום לפורקן, אין סיכוי שהם יוכלו להישאר נקיים לעד. אבל זה באופן ברור לא נכון. אנחנו עזרנו כבר לבחורים רבים להגיע להינזרות מוחלטת ויש

לנו עדויות רבות של בחורים שהיו מכורים והשתחררו בעזרת הכלים המתאימים, הגישה הנכונה והנחישות שלהם. באופן מסוים, לבחורים אפילו קל יותר להימנע מתאוה באופן מוחלט, מכיוון שאין להם כלל צורך לעסוק בזה. וכפי שחז"ל אמרו, "איבר קטן לו לאדם. משביעו, רעב. מרעיבו, שבע". יש אנשים היום הסבורים, בטעות, כי ההתנהגויות האלה הינן בריאות, או אפילו הכרחיות, לגוף. זה לחלוטין לא נכון. יש הסכמה כוללת בקהילה הרפואית כי התאפקות לתקופות זמן ארוכות אינה גורמת לשום דבר. אין הצטברות של לחץ. גופנו תמיד סופג ונפטר מחומרים עודפים, ובכלל זה גם את המרכיבים העודפים של הזרע. זה לגמרי טבעי להישאר "יבש" לתקופות ארוכות, ואין לזה שום סיכונים או השלכות בריאותיות.

אנחנו יודעים על מאות מכורים צעירים שהשתחררו מההתמכרות הזאת. רבים מהם כתבו על החלמתם ואתם יכולים למצוא את סיפוריהם באתר שלנו. תוכלו לראות בעצמכם איך אנשים, במצב קשה יותר משלכם, הצליחו להשתחרר.

ההתמכרות הזאת לא משחררת אותנו מכלום. אנחנו אולי חולים במחלה, אבל אנחנו אחראיים באופן מלא להחלמתנו.

4. לעצור בזמן

לעיתים קרובות אדם מתקשה להודות בכך שיש לו בעיה, לחפש עזרה ולהסכים לעשות שינוי אמיתי בחייו, לפני שבאמת הגיע לתחתית הבור. "תחתית הבור" פירושה כי חייו של האדם כבר באמת יצאו מכלל שליטה. זה יכול לקרות באמצעות ההכרה בכך שהוא אינו מסוגל לחיות חיים נורמליים, לקיים מערכת נישואים נורמליית, לשמור על משרה קבועה, או אם הוא נמצא בסכנה שיאבד את כבודו העצמי או שמו הטוב.

אחת המטרות של GYE היא לעזור לאנשים לעצור בזמן. פירוש הדבר הוא שאנו מנסים לעזור לאלה הנמצאים בשלבים המוקדמים של ההתמכרות להבין את מהות המחלה הזאת ואת המקום שאליו היא תוביל אותם בסופו של דבר. התמכרות היא מחלה פרוגרסיבית. בלי טיפול, התמכרות תמיד הולכת ומתחזקת. היא אף פעם לא משתפרת. ברגע שאדם מכיר בכך שהוא חולה במחלה הזאת, לא משנה באיזו דרגה היא מופיעה אצלו, הוא יכול להבין לאן היא תיקח אותו בסופו של דבר מאלו שכבר הגיעו לתחתית הבור. כשאנו עוזרים לאותם אנשים, אנו למעשה "מרימים להם את התחתית", עוד לפני שהם איבדו שליטה, וחייהם לא מתפרקים. הם לא צריכים להגיע למצב שבו הם מאבדים כיוון בחיים, מאבדים את הנישואים שלהם, את מקום עבודתם או את כבודם. הם יכולים ללמוד מאלה שכבר הגיעו לנקודה הזאת ולזהות את הכיוון שבו הם צועדים, על מנת שיעמידו את ההחלמה בראש סדר העדיפויות שלהם. זה נכון במיוחד לגבי בחורים לא נשואים, שיאבדו פחות בשלב זה של חייהם, ולכן יש חשש שיתייחסו להחלמתם בצורה פחות רצינית מאשר גברים נשואים עם ילדים.

באתר, תחת הכותרת "לעצור בזמן" תוכלו לקרוא סיפורים אינטימיים על דברים שההתמכרות גרמה לאנשים שונים, כמו סיפורו של האיש הדתי שחייו נהרסו והוא נשלח לכלא על כך שדיבר בצ'אט עם קטינים; או על הרוצחים הסדרתיים שהאשימו את ההתמכרות לתאוה בכל המעשים האינטימיים שעשו;

והסיפורים הקשים על גירושין והסבל של נשות המכורים. יועצי נישואין רבים אומרים שההתמכרות הזאת היא הגורם מספר אחד או שניים לבעיות של שלום בית וגירושים בקרב זוגות צעירים בקהילה הדתית היום.

ברגע שאנו מבינים כי זוהי מחלה פרוגרסיבית, שתפריע לנו לנהל מערכת נישואין נורמלית, להחזיק במשרה קבועה ולהתקדם ברוחניות; ובמיוחד כשאנו מכירים בסכנות המצויות בקצה הדרך הזאת, כמו מאסר ואפילו מוות ח"ו, אז כבר "ניגע בתחתית" בדיוק כמו כל אלה שבאמת הגיעו לתחתית, ונתייחס להלחמה במלוא כובד הראש.

5. שבירת המעגל

אנחנו חייבים להבין עד כמה ההתמכרות הזאת ערמומית, איך היא כל הזמן משקרת לנו, גורמת לנו שוב ושוב לפעול על התאוה. בכל פעם שאנו פועלים, אנו מקשים על עצמנו להחלים, בטווח הארוך. לכן עלינו לעשות כל שביכולתנו על מנת להשתחרר מהמעגל האכזרי עכשיו, על ידי נקיטה בצעדים המתאימים. כל עוד אנחנו עדיין נתונים במעגל ההתמכרות, איננו יכולים להתחיל להחלים. ובשל אופי ההתמכרות, איננו יכולים לצאת מהמעגל על ידי מחשבות, אלא רק על ידי פעולות שיטנו את דפוסי החשיבה שלנו.

לעיתים קרובות חשבנו, שאם נזין את התאוה רק עוד קצת וניתן לה את מה שהיא באמת רוצה, היא תניח לנו. אבל ההפך הוא הנכון. חז"ל הבינו את אופי ההתמכרות, ואמרו משפט מסכם אחד לגבי התחום הזה, "איבר קטן לו לאדם. משביעו, רעב. מרעיבו, שבע". וכמו שאומרים, ככל שמזינים את זה פחות, כך זקוקים לזה פחות. על אף שקשה בתחילה להמעיט ואנו עלולים אפילו לחוות תסמיני גמילה למשך זמן מה, ככל שנמעיט לפעול על התאוה עכשיו, כך יקל עלינו לעשות זאת בטווח הארוך. ידיעת היסוד הזה יכולה להיות מאוד משמעותית.

עלינו להבין כי היצר הרע/ההתמכרות חומדת את נשמתנו, ולא שם בשביל לתת לנו עונג. אחרת, למה אלף פעמים לא מספיקות? תזכרו את המשפט הבא: "פעם אחת בלבד זה יותר מדי; אלף פעם זה אף פעם לא מספיק". אי אפשר לשאת ולתת עם ההתמכרות. חצי עבודה, בסופו של דבר, מייצרת כלום. מקרים בודדים של שליטה הם חסרי משמעות כשמדובר בהתמכרות. הדפוס הכללי הוא מה שקובע. להישאר נקיים, זו המטרה. אנחנו חייבים להבין שנהגנו בטירוף. זה מטורף לחזור שוב ושוב על התנהגויות של הרס עצמי. המאבק הזה, במובן הכי ברור שלו, הוא מאבק לחיים ולמוות על נשמותינו.

6. "רק להיום"

נהלו את המאבק כל יום, רק להיום. השתדלו לעולם לא להתמקד בעתיד או לתהות איך תעמדו בזה. עלינו ללמוד לחיות בהווה בלבד, להתמקד בלהישאר נקיים עכשיו. כשאנו מתמקדים בעתיד, אנו עלולים בקלות ליפול. זה כמו אדם ההולך על חבל: אם יביט למטה, יהיה לו הרבה יותר קשה לא ליפול. לכן, כשאנו מרגישים חלשים אנו יכולים לומר לעצמנו, "רק להיום, אשאר נקי", "רק ברגע הזה, אשאר נקי". העבר והעתיד אינם בידינו. הם שייכים רק להשם. כשאנו מרגישים שאנו עומדים ליפול,

אנחנו יכולים אפילו לומר לעצמנו שאנחנו שומרים לעצמנו את הזכות לפעול על התאוה מחר. אנחנו לא מחליטים עכשיו החלטה לכל החיים. אבל רק להיום, נעשה הכול בשביל להישאר נקיים. בחור אחד כתב: כשאני קם בבוקר, אחרי תפילת מודה אני, אני תמיד מתפלל להשם במילותיי שלי ומבקש משהו כזה, "השם, אני לא יכול לשלוט בזה ללא עזרתך. אני מוכן לא לפעול על התאוה היום, אבל אני לא יכול להבטיח לגבי מחר. רק להיום, השם, בבקשה, עזור לי להצליח". זהו גם אחד היסודות העיקריים של תכנית 12 הצעדים. בכל יום נתון, אם אנו עושים מה שאנו אמורים לעשות, מצדנו, ומנסים להישאר נקיים ושפויים, אנו בוטחים לגמרי בהשם, שייתן לנו הפוגה של 24 שעות – למשך אותו היום בלבד. אנחנו רואים את הרעיון הזה פועל גם בנושא האספקה לבני ישראל במדבר. השם נתן להם מחיה ליום אחד כל פעם. בין אם הם אספו מעט או הרבה, הם קיבלו רק 24 שעות של מזון ומחיה. המשפטים, "היום על לבבך", ו"אשר אנוכי מצווה אתכם היום", המופיעים בקריאת שמע מוסברים על ידי חז"ל בכך שהכרזת השם כאן היא חדשה – היום הוא היום הראשון שבו שמענו עליה. השם אומר לנו לחיות כל יום ביומו. זוהי הגישה לחיים המוצגת בקריאת שמע עצמה. זה מזכיר לנו, בכל פעם שאנחנו אומרים קריאת שמע, שהשם דואג למצבנו היום. אז אם אפילו השם מבקש רק יום אחד ביומו – האם אנחנו צריכים לבקש יותר? התשובה רלוונטית רק במידה שבה היא משפיעה על העבודה של היום. "חובת הלבבות" כותב (מיד בתחילת שער התשובה), כי הגדרת התשובה היא 'התנהגות נכונה עכשיו', גם אם בעבר עשינו רע. לא מדובר בתיקון של שום דבר. (זה עניינו של השם, לתקן אותנו, לא שלנו). זכרו, היום הוא היום הראשון של שארית חייכם! אז בואו נעשה כל מה שביכולתנו להישאר נקיים, רק להיום.

7. למסור את המאבק לידי השם

בסופו של דבר, רק השם יכול להתגבר על ההתמכרות בשבילנו. כפי שאומרים חז"ל: "ואלמלא הקדוש ברוך הוא שעוזר לו, אינו יכול לו" (ליצר הרע). אבל בשביל שהשם יילחם למעננו, עלינו לדעת שאיננו יכולים לעשות את זה לבד, ועלינו להתחבר מחדש עם השם בצורה בסיסית מאוד וללמוד להיות לגמרי תלויים בו, בדומה לתינוק בן יומו התלוי באמו. לפעמים, הפחד מכישלון עלול לגרום לנו ליפול. וינסטון צ'רצ'יל אמר פעם, "הדבר היחיד שעלינו לפחד מפניו הוא הפחד עצמו". ולהבדיל, רבי נחמן אמר, "והעיקר, לא לפחד כלל". הניסיון לשלוט בעצמנו בהתמכרות שלנו, מוביל אותנו לפחד, כי אנו מתחילים לשאול את עצמנו, "האם באמת נצליח לעשות את זה?" וכשהיצר הרע תוקף אותנו, אנחנו הרבה פעמים נכנעים לו פשוט כי אנו מפחדים מההתמכרות וחושבים שהיא חזקה מדי בשבילנו. הסוד להצלחה, אם כן, הוא להניח להשם לעשות את זה בשבילנו, כפי שאומר הפסוק, "השם יילחם לכם ואתם תחרישון". אבל בשביל להגיע לזה, עלינו ללמוד לשים את מבטחנו בהשם באופן מלא. מי שלומד את זה ומוסר את המאבק להשם נדהם לגלות שהשם אכן מוריד מעליו את התאוה ושומר עליו

"נקי". הטכניקה הזאת היא לא פחות מנס, אבל היא תועדה אלפי פעמים על ידי המקרים הקשים ביותר של ההתמכרות בקבוצות 12 צעדים ברחבי העולם, מאז שנות ה-30 של המאה הקודמת. אור החיים מתאר גם הוא את התופעה המופלאה הזאת. הוא שואל, אם אדם כבר נפל לתוך הדברים האלה ולא יכול להפסיק לחשוב עליהם, איך הוא יוכל להימנע מלחטוא? הוא מצטט את הפסוק מתוך אחרי מות, "דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם אני השם אלוקיכם. כמעשה ארץ מצרים אשר ישבתם בה לא תעשו". אור החיים מסביר, כי התורה רומזת לנו כי למי שכבר "ישב בארץ מצרים" וכבר הרגיל את עצמו לראות ולחשוב על הדברים האלה, הפסוק מתחיל במילים, "אמרת אליהם אני השם אלוקיכם". הדבר הזה בא ללמדנו כי הדבר אמנם בלתי אפשרי בכוח אנושי בלבד, אבל בעזרת כוחו של הא-ל אפשר לנצח את הדחפים הגופניים.

כשאנחנו לומדים לשחרר ולתת לאלוקים, השם נלחם בשבילנו ואנחנו לא צריכים "להתגבר" על שום דבר לבדנו. התפקיד שלנו הוא רק לשמור על מצב רוחני בריא, וללמוד לחיות בעזרת הא-ל. מובן שאנו צריכים גם לעשות כל מה שביכולתנו בשביל להפסיק להזין את ההתמכרות שלנו. כשאנו מניחים להשם לעשות את זה למעננו, אנו נסמכים על כוחו של השם ולא על כוחנו, ככתוב בפסוק, "קווי השם יחליפו כוח". אנחנו ממש מחליפים את כוחנו שלנו בזה של השם.

על מנת ללמוד באמת להפקיד את המאבק בידי השם, אולי נצטרך להצטרף לקבוצת 12 צעדים, מכיוון שלרוב עלינו ללמוד זאת תחילה באמצעות בני אדם, לפני שאנו מצליחים לעשות זאת עם השם, שהוא מופשט. אבל בשביל להתחיל, אנחנו יכולים להתחיל להפנים את זה במאבק היומי שלנו באמצעות תפילות קטנות, בכל פעם שאנו עומדים למבחן. למשל, "אבא, עזור לי!", או "השם, רק אתה יכול לעשות את זה בשבילי", או, "אני תלוי בך לגמרי, אבא", וכו'. הסטייפלר כותב על המבחנים האלה, שיש אנשים שצריכים להתפלל 50 פעם ביום בשביל לקבל הגנה.

הגמרא אומרת שחבקוק הנביא סיכם את התורה כולה במשפט אחד – "צדיק באמונתו יחיה". רש"י מסביר שבדורות הקודמים לאנשים היה כוח להתמקד בכל תרי"ג המצוות, מה שבדורות הבאים פשוט איננו יכולים לעשות. אז חבקוק הנביא נתן לנו מפתח: התמקדו באמונה והשם ידאג לכל השאר.

8. לשנות תכונות אופי מפריעות

ההתמכרות היא הרבה פעמים סימן לכך שחסרים לנו כמה מהעקרונות הבסיסיים ביותר של היות בן אדם, שנברא בצלם אלוקים. אפילו חיות לא מקצינות את תשוקותיהן ונפלות להתמכרויות. בתחומים האלה, נפלנו למדרגה נמוכה יותר מחיות.

על אף שאולי קשה להודות בכך, הבגרות הרגשית של מכור יכולה להיות ברמה של ילד בן שנתיים. כשאנחנו לא מקבלים את מה שאנחנו רוצים, מתחשק לנו לבכות, לבעוט ולצרוח. מעולם לא למדנו להתמודד בצורה ראויה עם כאב, חרדה, טינה, לחצים או כעסים. תמיד השתמשנו בהתמכרות כדי להסתתר בתוך עצמנו ונמנענו מאינטראקציה רגשית בוגרת עם אחרים. בזמן שחברינו התבגרו ולמדו על החיים מהעולם הסובב אותם, אנחנו ברחנו אל עולמות הפנטזיה שלנו, עולמות של עונג עצמי ובריחה. ולכן, הרבה פעמים נותרנו ילדותיים מבחינה רגשית.

על מנת להתחיל להחלים באמת מהמקור, עלינו לשוב וללמוד את חוקי המוסר הבסיסיים ביותר מהתחלה. דברים בסיסיים כמו כנות קפדנית בכל מעשינו, ביטחון בהשם, ענווה אמיתית ורצון אמיתי לתקן את הדורש תיקון מול אלה שפגענו בהם ולהפקיד את רצוננו בידי השם. העקרונות האלה הם כל כך בסיסיים, עד שגם האלכוהוליסטים הלא-יהודיים בקבוצות ה-AA מסוגלים להתחבר אליהם, ובאמצעות עבודת 12 הצעדים הם הרבה פעמים מצליחים להפוך את חייהם ולהפוך ל"אנשי אלוקים". מלבד הצעד הראשון, 12 הצעדים אפילו לא מזכירים התמכרות (שתייה, פעולה על התאוה או כל התמכרות שלא תהיה). הצעדים עוסקים בלמידה לחשוב נכון ולחיות נכון.

הרב טוורסקי כתב פעם את הדברים הבאים, על מישהו שהיה משוכנע שלעולם לא יצליח לוותר על ההתנהגויות האלה:

האמונה שלו שלא יוכל להתגבר על ההתמכרות שלו היא ההתמכרות המדברת אליו ואומרת, "תוותר על המאבק, אין טעם. הרי לעולם לא תצליח, אז למה לך לאמלל את עצמך". מלבד פשוט לנסות להפסיק, מה עשה הצעיר הזה כדי לשנות קווים משמעותיים באופיו? זה המקום שבו צריך להתחיל. השתתפתי בפגישת AA שבה הדובר חגג 20 שנות ניקיון. הוא פתח ואמר, "האדם שפעם הייתי, היה נוהג לשתות; והאדם שפעם הייתי גם ישוב וישתה" (אבל האדם שאני היום, לא ישתה). אלכוהוליסטים שלא שתינו שנים רבות, אבל לא תיקנו את אופיים, הינם "שתיינים יבשים", והרבה פעמים ישובו לשתות. אותו הדבר נכון גם לגבי ההתמכרות הזאת.

כיצד הופך אדם לאדם אחר? באמצעות עבודה שקדנית על שיפור תכונות האופי. על האדם ללמוד לנהל כעסים, להיפטר מטינות, להתגבר על שנאה, להיות עניו, להתחשב באחרים, לנהל את ענייניו בכנות מלאה, להודות בטעויות, להתגבר על קנאה, להיות שקדן ולהתגבר על דחיינות. בקצרה, האדם צריך לקחת את "אורחות צדיקים", לעבור על רשימת התכונות, לחזק את הטובות ולנסות להיפטר מהרעות. זה לא קורה מהר. כשאופיו של האדם משתנה והוא הופך לאדם אחר, הוא יגלה כי "האדם החדש" יכול להשיג דברים שהאדם שהיה שם קודם לא הצליח לעשות.

9. מדוע התורה לבדה לא תמיד מספיקה

אמנם את כל האמיתות אפשר למצוא בתורה, אבל אנחנו איבדנו את היכולת לראות. אף על פי שאולי למדנו תורה ומוסר, הרי שהרכבנו משקפיים שבורים. לכן, לפני שנוכל שוב לפנות לתורה לקבל הדרכה, עלינו ללמוד תחילה מה פירוש להיות אדם. האם אדם יכול ללמוד ספרי מוסר לפני שהוא מכיר את האל"ף-בי"ת?

12 הצעדים ו-12 המסורות דנים בשאלה מדוע אפילו אנשים דתיים, שתמיד חשבו שיש להם אמונה באלוקים, וביקשו מאלוקים עזרה אינספור פעמים בעבר, בכל זאת לא הצליחו להימלט מציפורני ההתמכרות:

התשובה קשורה לאיכות האמונה, ולא לכמות. זו הייתה הנקודה העיוורת שלנו. הנחנו שיש לנו ענווה, כשלמעשה, לא הייתה לנו כזאת. הנחנו שאנחנו רציניים בכל הנוגע לעשייה הדתית שלנו, אבל בהערכה כנה גילינו עד כמה היינו שטחיים. או, בקיצוניות השנייה, התפלשנו ברגשנות וטעינו לחשוב

שזהו רגש דתי אמיתי. בשני המקרים, ביקשנו משהו ללא תמורה. העובדה הייתה שלא באמת עשינו ניקיון פנימי בשביל לאפשר לחסדו של אלוקים להיכנס לתוכנו ולגרש את האובססיה. לא סקרנו את עצמנו בצורה עמוקה או בעלת משמעות, לא פעלנו לתקן מול מי שפגענו בו ולא נתנו לאחר בלי לבקש תמורה. אפילו לא התפללנו כמו שצריך. תמיד אמרנו, "מלא את משאלותיי" במקום "רצונך יעשה". מעולם לא שאלנו מה אלוקים רוצה בשבילנו. במקום זה, אמרנו לו מה צריך לקרות. לא הבנו כלל את אהבת האל והאדם. לכן נותרנו מרמים את עצמנו וחסרי יכולת לקבל מספיק חסד כדי לשוב לשפיות. אמונה (באלוקים) פירושה לסמוך. ב-AA ראינו את פירות האמונה הזאת: גברים ונשים שניצלו מהאסון הסופי של האלכוהול. ראינו אותם נפגשים ומתגברים על הכאבים והקשיים האחרים שלהם. ראינו אותם מקבלים ברוגע מצבים בלתי אפשריים, בלי לבקש לברוח או להאשים. זו הייתה לא סתם אמונה. זו הייתה אמונה שעבדה בכל תנאי.

אחד המכורים (בפורום שלנו) הסביר את המונח "ניקיון פנימי", שמשתמשים בו הרבה ב-AA: חשוב להבין שהבעיה האמיתית שלנו היא הכאב המתקיים בחיינו, ההופך אותנו חשופים להתמכרות. התמכרות היא התרופה שלנו לבעיה, ולא הבעיה עצמה. הכאב הזה נגרם על ידי חומה ביחסנו עם השם ועם רבים אחרים בחיינו. בשביל להסיר את הכאב, עלינו להסיר את החומות. החומות אינן כאלה שתמיד דמיינו לעצמנו – הדברים שהשם עשה לנו, או שאחרים עשו לנו. האמת היא, שהחומות עשויות מפגמי האופי שלנו שאנחנו הבאנו לתוך אותן מערכות יחסים. והדרך היחידה להפסיק את הכאב היא לערוך חשבון נפש אמיתי בנוגע לאותם פגמים באופיינו, לקבל כי אנו זקוקים להשם על מנת להסיר אותם מעצמנו, ולבקש ממנו את עזרתו בנושא. אז, ורק אז, נוכל להתחיל לתקן את פגמי האופי שלנו בכנות, כך שיפסיקו לשמש כחומה ביחסינו עם האלוקים ובני אדם כאחד.

לסיכום

GYE עוזרת להציל חיים ומערכות נישואים מדי יום, עוזרת לאנשים לשמור על כבודם העצמי ולהשיב לעצמם את שפיותם ואת החיבור לרוחניות. על כל אלה הם ויתרו מתוך מחשבה שאין להם סיכוי להשתחרר. סוף סוף אנשים מגלים שהם לא לבד ושיש תקווה אמיתית להתגבר על ההתנהגויות הללו. קרוב לוודאי שאין שום מקום אחר בעולם שבו ניתן למצוא התעוררות כזאת של תשובה והתקרבות להשם. המון אנשים כותבים איך הם פשוט מתרגשים ופורצים בבכי כשהם קוראים באתר ובפורום בפעם הראשונה, ומבינים שגם להם עוד יש תקווה!

קהילת GYE היא הקהילה הדתית היחידה בעולם היום, המתמודדת עם הנושא הזה בצורה כל כך מקיפה ומציעה כלים כה רבים, כמו אתר עם מאות עמודי מידע, פורום, אימיילים, שיחות קבוצתיות בטלפון, קווים חמים, קבוצות 12 צעדים ואת המדריך פורץ הדרך הזה.

מחד, מה שעשינו עד כה הוא כבר הישג משמעותי, אבל מאידך, זוהי רק טיפה בים כשחושבים על עשרות אלפי היהודים שנאבקים בנושא, או כאלה שנמצאים בסכנה רצינית של מעידה להתנהגויות ההרסניות האלה.

אנחנו נמצאים בתהליך של הרחבת אפשרויות ה"טיפול" שלנו, על ידי בניית מסגרת שתסייע לעשרות אלפי היהודים שנאבקים בכל הקשור לנושא הזה. בנוסף, אנחנו גם מרחיבים את התמקדותנו ב"מניעה" על ידי, א) הרחבת המודעות לסכנות הקיימות ברשת, באמצעות קמפיינים חינוכיים וחומרים שמכוונים להורים, רבנים, מחנכים ולציבור הרחב; ב) הרחבת "שירותי הפילטרים" שלנו כך שתכלול קווים חמים ותמיכה, כדי לעזור לאנשים ולעודד אותם להתקין תוכנות של פילטרים ופיקוח במחשבים ובמכשירים הניידים שלהם.

אור החיים כותב על פרשת שמות (ג:ח) שלפני בואו של המשיח, העם היהודי יירד לשער ה-50 של הטומאה. אבל, הוא כותב גם, שלפני הגאולה העם היהודי יאזור כוח באמצעות התורה ויוכל להיכנס לתוך פיו של השטן ולמשוך משם את מי שכבר נבלע ("להוציא בולעו מפיו"). וזה מה ש-GYE עושה היום. אור החיים הקדוש לא יכול היה להשתמש באנלוגיה מדויקת יותר. אנחנו נכנסים למו פיו של השטן ומשתמשים באותו כוח עצמו של הטכנולוגיה הדיגיטלית הקיימת היום, כדי לשלוף החוצה את ניצוצות הקדושה, הנשמות הקדושות שנפלו לשער ה-50 של הטומאה.

אנו מבקשים את עזרתכם בהפצת שמנו ופועלנו בקרב רבנים, מחנכים וראשי קהילה באזורכם. אם יש לכם אתר, אנא הכניסו בו קישור ל: www.gye.org.il או הדפיסו פליירים (שניתן להוריד באתר) ותלו אותם בבתי הכנסת השכונתיים שלכם, על לוחות המודעות ודומיהם, או שתממנו מודעה בעיתון השכונתי או הקהילתי שלכם.

הרב נוח ויינברג ז"ל, ראש ישיבת אש התורה נהג לומר, "השם יחזיר את כל ילדיו וכל שעלינו לעשות זה פשוט להיות שם ולהנחות את לבבותיהם של אחינו היהודים בחזרה למקום". הרב נוח נהג גם לשאול אנשים אם הם חושבים שהם יכולים לשנות את העולם. והם היו אומרים, "מה אני כבר יכול לעשות לבד?" אבל הוא היה ממשיך ושואל, "ואם השם היה עוזר לכם, האם אז הייתם יכולים לשנות

את העולם?" והם היו מסכימים שבעזרתו של הא-ל, הכול היה אפשרי. וזה היה סודו של הרב נוח להצלחה. הוא ידע כי אם מדובר בדבר שהשם רוצה שיקרה בעולם, אנחנו רק צריכים להיות שם ולעזור להוביל את ההתרחשות למקומה.

ב"חובות הלבבות" (שער אהבת השם, פרק 6) כתוב: "וראוי לך, אחי, לדעת, כי זכיות המאמין, אפילו אם יהיה מגיע אל התכלית הרחוקה בתיקון נפשו לאלקים, יתברך, ואילו היה קרוב למלאכים במידותם הטובות ומנהגייהם המשובחים והשתדלותם בעבודת הבורא ואהבתם הזכה בו, אינם כזכיות מי שמורה בני אדם אל הדרך הטובה ומיישר הרשעים אל עבודת הבורא, שזכיותיו נכפלות בעבור זכיותם בכל הימים ובכל הזמנים."

**אנא, העבירו את המדריך הזה הלאה!
תחשבו על הזכיות שתרוויחו אם אחרים יעזרו דרככם!**

**כל השירותים בקהילה שלנו אינם כרוכים בתשלום.
הפעילות שלנו תלויה בתרומות.
אנא, עזרו לנו להמשיך לעזור לאחרים!**

תרומות ניתן לתרום באתר: www.gye.org.il

המחאות ניתן לרשום לפקודת "שמור עיניך (ע"ר)" ולשלוח אל: ת.ד. 521, קרית יערים 90838

תרומות טלפונית: 02-580-5921

העברה בנקאית:

שם הבנק: בנק הדואר, מס' חשבון: 8375158, שם חשבון: שמור עיניך (ע"ר), סניף 001

תזכו למצוות!