האנט בוך

© כל הזכויות שמורות
אלע רעכטן ווערן געהיטן
פאר דעם ארגאניזאציע "היט דיינע אויגן"

ערשטע אויפלאגע: תשע"ח - 2018

מען מעג זיך באנוצן מיט די תוכן פון דעם ספר
מיט'ן תנאי אז מען גיבט אונז קרעדיט דערפאר

gabbai@guardyoureyes.org • 732-474-7255
hitdanoigen.com

עיצוב: סטודיו שֶׁמֶן זַיִת · www.s-design.co.il

תוכן

הקדמה 14
די ערשטע כלי: אויפשטעלן גדרים................20
די צווייטע כלי: די רייזע צו ניינציג טעג 23
די דריטע כלי: שטעל זיך אפ.........................26
די פערטע כלי: א ריכטיגען צוגאנג 28
דער פינפטער כלי: שמירת עיניים 31
דער זעקסטער כלי: רעגלמעסיגע חיזוק........33
די זיבעטע כלי: זעלבסט-פארווירקליכונג.......35
די אכטע כלי: פיזישע אקטיוויטעטן...............37
די ניינטע כלי: פארקערטע פעולות 40
די צענטע כלי: נייע געוואוינהייטן 43
די עלעפטע כלי: צוברעכן דעם איינזאמקייט ...46
די צוועלפטע כלי: דרויסדיגע שטיצע............49
די דרייצנטע כלי: קבלות, שבועות און נדרים....52
די פערצנטע כלי: אונזער פארום...................56
די פופצנטע כלי: די צוועלף סטעפס 59

Harav Binyumin Eisenberger
Cong. Heichal Hatfilah
1448 56th Street
Brooklyn, New York 11219

בנימין א. אייזענבערגער
רב דק"ק
היכל התפילה
ברוקלין נ.י.

בעזהשי"ת

לכבוד ידידי נפשי ויקירי כו' קהל ישראל יושבי ראש חברת "שמור את העינים שלך"
אחדשה"ט בברכת כט"ס

בדבר שאלתך לחוות חוות דעתי על המבצע שלכם לעורר לזהר אברכים ובחורים ובעין עולם הלאה בקביעת קנין שמירת העינים - הנה אין לנו בזה יותר מדברי התורה הק' של "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם - אשר אתם זונים אחריהם", ואח"כ כבר שנתרבו האפשרויות של "אשר אתם זונים אחריהם" רק צריכין לחזק את "ולא תתורו .. ואחרי עיניכם" ומכיון שעוררני לזה בפרטים בחברת האינטרנט - צריכין לקיים בזה קווי עשה, עד מלחמה - ואשריכם ואשרי חלקכם שהנכם זוכים ומזכים אחרים פי כמה אלף ואלף, קטנה ואחיסמך לעמוד בפרצה זו !! וזכה מזכים "מלחמה לה' בעמלק מדר דר", מדור דור ונצחונותיו !

בברכה מצלחה וסייעתא דשמיא
בנימין אליעזר אייזענבערגער
ערב שבת פרשת זכור התשע"ו לפ"ק.

Rabbi Y. Y. Rosenfeld
30 Ashel Lane
Monsey, N.Y. 10952
Tel. ~~914~~ 845 356-7934

יוסף יצחק ראזענפעלד
מר"צ
בבית הוראה שבט הלוי
מאנסי נ.י.

ב"ה

כו אדר א' תשע"א לפ"ק

הנני בזה להודיע שהמוסד "שמור עיניך" G.Y.E.
שמטרתם לעזור לאנשים שלא יפלו ברשת האינטערנעט.
וכן לאותן שכבר נפלו ברשת האינטערנעט ונכדר
אדוקין בו בחלק הרע שבו, האיך להוציאן מזה. וכבר
עזרו לאנשים הרבה שותום. וידם פשוטה לעזור
לכל הרוצה עזרה, והכל הוא בעילום שם.

ובדקתי וראיתי החומר שלהן, בדיוק רב,
והוא מיוסד על דרך התורה להרבות קדושה בישראל,
וראיתי בפעולותיהן שהם עושים לשם שמים, ורואים
הרבה סייעתא דשמיא בפעולותיהן

ע"כ מי שצריך עזרה יתקשר אליהן, ובס"ד ייעצו
האיך להנצל מרשת האינטערנעט שמכלה נשמות ישראל רח"ל

ושי"ת יתן להם עוז להמשיך בפעולותיהם הטובים
ומצוה רבה היא לכל המסייעים למוסד הנ"ל שיוכלו להמשיך
בפעולותיהם הטובים כי ההוצאות עולין להון רב.
ואנו מצפים שהשי"ת יחלץ אותנו מרשת
הטומאה. ונזכה לעבדו בקדושה וטהרה, ע"ז בעה"ח
יוסף יצחק ראזענפעלד

הרב מוטה פראנק

מתוך ניסיון חיים של פגישות רבות
עם הרבה אנשים, צעירים ומבוגרים, בארץ
ישראל ובחוץ לארץ שנכשלו רבות אחרי שהתפתו
ונסחפו לאתרים האסורים המפוצצים בושת
האינטרנט, אין ספק שאותו "שמור עיניך"
מתוכן בולט נשמת ישראל שלו, יתבודדו,
לנקות להתרומם רבה באמצעות השימוש באינטרנט
אשרי להם! אשרי חלקם!
אשרי המסייע בידם בכל דרך
ברוך מרדכי
פראנק

GatewayRehab

Hope Has a Home.®

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

24 בינואר 2010

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

מסופקני אם בכל תקופה אחרת בהיסטוריה ריחפה סכנה כה חמורה על הטוהר המוסרי של עמנו 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

Gateway Rehab Executive Offices · Robinson Plaza Three, Suite 430 · 6600 Steubenville Pike · Route 60 and Park Manor Drive · Pittsburgh, PA 15205
p 412.766.8700 · f 412.747.0398 · www.gatewayrehab.org

KOLLEL TORONTO כולל טאראנטא
INSTITUTE FOR ADVANCED JUDAIC STUDIES

בעזהשי"ת

מאוד נהניתי לראות ולשמוע אודות חברת "שמור עיניך" Guard your Eyes שעושים דבר גדול מאוד להציל אחינו בני ישראל מרעת הINTERNET אשר התפשטה מכל צד כבר פרצו פרצות גדולות בבית ישראל רח"ל, והם עושים תיקון גדול בין למניעה מלפול, ובין להעלות אלו שכבר נפלו לפח זו, והנני מברכם בכל לבי שהקב"ה יעזרם במלאכת הקודש שעושים ויצליחו להציל אחינו בני ישראל מרדת שחת.
וע"ז באה"ח כ"ו טבת תשע"ב לפ"ק פה טאראנטא

שלמה אליהו מילר

RAV SHLOMO ELIYAHU MILLER
Rosh Kollel of the Kollel Avreichim Institute, Toronto

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".

בכבוד רב,

הרב אברהם חיים לוין
(ראש ישיבת טלז-שיקגו)

הרב שמואל קמנצקי
(ראש ישיבת פילאדעלפיא)

With deep respects,
Aharon Feldman

הרב יעקב פרלוב
(אדמו"ר מנובומינסק)

Rabbi Abraham J. Twerski, MD
Founder, Medical Director Emeritus

הרב מלכיאל קוטלר
(ראש ישיבת לייקווד)

בנימין א. אייזענבערגער

RAV SHLOMO ELIYAHU MILLER
Rosh Kollel of the Kollel Avreichim Institute, Toronto

שרגא האגר (אדמו"ר מקאסוב)

Berel Wein
Rav, Beit Knesset HaNassi, Jerusalem
Director, Destiny Foundation

יוסף יצחק ראזענפעלד
מו"צ
בבית הוראה שכם הלוי
מאנסי נ.י.

הרב מוטה פראנק

ר' יצחק אלעזר מאסקאוויטש שליט"א
רב דקהל דרך ים – שאץ, ונשיא ישיבת אור תורה - מאנסי

הרב יהושע שפירא
ראש ישיבת ההסדר רמת גן

יא, עס איז מעגליך ארויסצוקריכן פון דעם און לעבן א לעבן ריין פון לאסט.

עס איז א מחי', אבער עס טוט ווי, און עס איז ווידער א מחי', און עס טוט ווידער ווי, און עס צופליקט דיך פון אינעווייניג. אבער עס איז דאך אזוי גרינג און פשוט. אבער עס איז דאך אזוי שווער און פארפלאנטערט. אבער מען טאר דאך נישט. אבער איך קען דאך נישט אן דעם.

און דו האסט זיך שוין צוגעזאגט אזויפיל מאל אויפצוהערן, אבער דו ווייסט נישט וויאזוי, און דו ביסט צוריק געגאנגען אהין. איין מאל. און נאכאמאל, און ווידער אמאל. טראץ די גאנצע ווייטאג.

יא, מיר קענען גוט די דאזיגע געפיהלן. מיר זענען אויך דארט געווען - ביז מיר זענען אנגעקומען צו "היט דיינע אויגן[1]". דא האבן מיר זיך אויסגעלערנט אז עס זענען פארהאן וועגן זיך צו פארמעסטן מיט די תאוה און זוכה זיין צו דעם מתנה פון ריינקייט.

אין דעם האנטבוך וואס געפונט זיך דא פאר אייך האבן מיר צוזאמען גענומען די הויפט שיטות און מהלכים וועלכע האבן אונז געהאלפן. איר וועט נישט געפונען דא קיין קאמפליצירטע טעאריעס, און אוודאי נישט קיין אפשרעקונגען אדער הבטחות. דא וועט איר בעיקר טרעפן פאקטישע כלים-געציייגן וועלכע זענען גרינג צו פארשטיין, וועלכע איר קענט אויספירן למעשה. די כלים זענען מסודר מן הקל אל הכבד, לויט דעם הארבקייט פון אייער פראבלעם. די כלים זענען געשריבן געווארן לויט דעם עקספיריענס פון טויזענטער חברים, סיי אזעלכע וואס זענען אדיקטעד און סיי אזעלכע וואס נישט, און זיי ווערן אראפגעשריבן אין א פשוט'ן קלארן שפראך.

אלזא, אויב דו זוכסט א וועג ארויס - לייען דורך דעם דאזיגן האנטבוך. פאר אונז האט עס געהאלפן. מיר וואונטשן אייך אסאך הצלחה.

1. '**היט דיינע אויגן**' איז די אידישע אפטיילונג פון די באקאנטע ארגאנעזאציע און וועבסייט אויף ענגליש באקאנט אלץ **Guard Your Eyes**, אויך באקאנט אין קורצען אלץ **GYE**, און אויך טויף עברית באקאנט אלץ '**שמור עיניך**'.

הקדמה

אין אלע דורות האבן זיך מענטשן געפלאגט מיט דעם תאוה. זעהט אויס אז דאס איז דער רצון ה׳ און אזוי וועט זיך עס ציען עד סוף כל הדורות. אונזער היסטאריע איז רייך מיט דערציילונגען איבער גיבורים וועלכע האבן זיך געשטארקט אויף זיך און זייערע תאוות, און אזוי אויך איבער אזעלכע וואס האבן נישט מצליח געוועז זיך צו שטארקן און זענען געפאלן, און אנגעברענגט צער און ווייטאג אויף זיך און זייערע נאנטע. עס דוכט זיך אונז אז אין דעם הינזיכט איז זייער אמת אז אין כל חדש תחת השמש.

אבער מיט דעם אלעם מוז מען זאגן אז די לעצטע צוויי צענדליגע יארן האבן דוקא יא צוגעברענגט א באדייטענדע שינוי אין דעם הינזיכט, בעיקר צוליב דעם מעכטיגן טעכנאלאגישע פארשריט, וועלכע האט מיטגעברענגט מיט זיך - אין צוגאב צו אלע געבענטשטע חידושים - אויך נייע סכנות. אפילו די אלע באמיאונגען פון פילע קהילות און א גרויסער טייל פון דעם חרד׳ישן ציבור, זיך צוריק צוהאלטן פון זיך באנוצן מיט געוויסע כלים, אדער זיך נאר צו באנוצן מיט כשר׳ע און געפילטערטע כלים, זעהט אויך נישט אויס אז עס האט אפגעשטעלט, אדער אפילו נאר פארשטייטערט, דעם באנוץ מיט די דאזיגע כלים, און אויך נישט די שוועריגקייטן וועלכע דאס ברענגט מיט מיט זיך.

אויב אמאליגע צייטן איז געוועז פיל שווערער אנצוקומען צו זעהן מיאוס׳ע בילדער, מען האט געדארפט צוברעכן פילע צוימען צו קענען אנקומען צו דעם, און עס איז אלעמאל געוועז דער מעגליכקייט אז מען וועט געכאפט ווערן, און אפילו ערגער פון דעם. איז אבער היינט אלעס געווארן אזוי נאנט, נאר איין קליק אוועק. אין איין רגע ערשיינען די אלע בילדער אויפן קאמפיוטער סקרין אדער אויפן סמארטפאון. און דאס איז אמת סיי מיט בילדער און סיי מיט פילע ערגערע אויסדרוקן פון דעם תאוה. ביי אלע איז דער וועג צו זיי געווארן שטארק פארקורצט דורך די אלוועלטליכע טעכנאלאגישע פארשריט.

די קאמבינאציע פון דעם געוואונטליכן רצון און חשק צו תאוה, וואס דאס איז געווען אין אלע דורות, און די גרינגע צוטריט וועלכע עס איז היינט דא דאס פאקטיש צו באקומען, האבן איבערגעקערט די נפילות צו א מגיפה. מען רעדט נישט מער פון איינצעלנע מענטשן וואס זענען אריבער אלע גרעניצן, נאר פון א מאסשטאבליכן ערשיינונג פון וועלכען עס ליידן הונדערטער מיליאנען מענטשן איבער די וועלט, און צווישן זיי געפונען צענדליגער טויזענטער אידן שומרי תורה ומצוות, מענטשן מיט פאמיליעס, וועלכע ארבעטן שווער פאר זייערע פרנסות, כולל אינגעלייט, תלמידי חכמים און מענטשן מיט גרויסע חינוך פאסטנס, און פראפעסיאנאלן. דער פראבלעם האט זיי אלע אנגעטראפן און זיי פאלן כסדר און באנוצן זיך מיט לאסט אויפן אינטערנעט.

אבער דער פראבלעם איז נישט נאר דאס באנוצן זיך מיט לאסט אויפן אינטערנעט, ווייל בדרך כלל טוט עס טרייבן און אנטוויקלען נאך אנדערע סארט באניצונגען. די ערשטע אויף די רשימה איז הוצאת זרע לבטלה (מעסטורבעישן), וואס דער אינטערנעט טוט דאס פארשטארקן, סיי בכמות און סיי באיכות, און בעיקר מאכט עס כמעט אוממעגליך עס אויפצוהערן.

לאמיר נעמען א ביישפיל פון עסן. דער רבונו של עולם האט אריינגעלייגט אין די טבע הבריאה פון דעם מענטש, א געברויך און א ווילן צו עסן. אן דעם קען מען נישט לעבן. אבער מיט דעם אלעם איז אמאליגע צייטן כמעט נישט געווען א פראבלעם פון איבערוואגיגקייט. ניטאמאל נאנט צו וואס מיר האבן היינט. איז וואס האט זיך געטוישט? פשוט, אמאליגע צייטן איז געווען זייער שווער צו ערגרייכן דעם קוואנטיטעט פון עסן וואס עס פעלט זיך אויס צו ווערן אזוי פעש. בכלל האט זיך אויסגעפעלט גאר אסאך צייט און כח אנצוזאמלען עסן און עס אפצוקאכן מיט די פרימיטיווע אופנים מיט וואס מען האט זיך דעמאלס באנוצט. די אלע זאכן האבן אויטאמאטיש אוועק געשטופט דעם היינטיגען סארט אומקאנטראלירטע געברויך זיך איבערצועסן.

אבער ווען די צייטן האבן זיך געטוישט און עס איז געווארן גרינגער צו ערגרייכן גרויסע קוואנטומס פון עסן, האבן מענטשן אנגעהויבן עסן גאר אסאך, אויף א נישט געזונטן אופן. בשעת ווען אמאל פלעגט מען עסן צו זעטיגן דעם נאטורליכן

געברויך וואס דער באשעפער האט אריינגעלייגט אין אונז כדי מיר זאלן זיך קענען ערהאלטןביים לעבן, האט זיך דאס אבער געטוישט אין די לעצטע הונדערט יאר און מענטשן האבן אנגעהויבן צו עסן קעגן זייער טבע. און פאר אנדערע סיבות: סתם הנאה צו האבן פון דעם טעם, זיך צו פארמעסטן מיט שווועריגקייטן, אא"וו.

אין א געוויסן זין איז דאס וואס האט פאסירט אין דעם ענין פון זיך פארמעסטן מיט די סארט תאוה. פון ווען דער באשעפער האט באשאפן די וועלט האבן מענטשן זיך באנוצט מיט דעם תאוה. אויף זיך צו באהעפטן מיט די פרוי, אויף צו האבן קינדער, אן דעם קען דאך די וועלט נישט האבן קיין קיום. אמאליגע צייטן, כדי אז די תאווה זאל חרוב מאכן א מענטש, האט דער מענטש געמוזט ארבעטן זייער שווער און אריינלייגן פילע כוחות, און אפילו דעמאלס איז עס נישט אלעמאל מעגליך געווען צו דערגרייכן. היינט אבער איז אנגעקומען דער אינטערנעט און דאס האט איבערגעדרייט דעם מצב, עס האט געגעבן פאר יעדן איינעם גאר גרינגע צוטריט צו לאסט, סיי אין דעם וועג ווי גרינג עס איז געווארן עס צו באקומען אן דארפן מורא האבן אז מען וועט געכאפט ווערן, און סיי מיט דעם אומענדליכן כמות וואס מען קען באקומען אן דארפן ארבעטן שווער דערפאר.

אבער עס האט פאסירט נאך עפעס. פונקט ווי ביי עסן, ווי דאס עסן דינט מער נישט בלויז אלס א זאך צו זעטיגן דעם הונגער, נאר עס ערפילט פולע אנדערע פונקציעס, טייל פון זיי זענען פונקט פארקערט פון וואס זיי האבן לכתחילה געדארפט צו ערפילן, זיי זענען אפילו מסוכן פאר דעם מענטש און טוען אים אומברענגען. פונקט אזוי האט פאסירט מיט דעם תאוה. עס איז מער נישט בלויז א רצון פון א מאן זיך צו באהעפטן מיט זיין פרוי. היינט איז דער תאווה געווארן א מעכטיגע מארקעטינג טול, דער תאוה איז געווארן א ריזיגער געלט מאשין (די בעסטע ביזנעס ליין אויפן אינטערנעט), און עס ווערט גענוצט אויף פונקט דאס פארקערטע פון דעם אויף וואס עס איז באשאפן געווארן: דער תאווה טוט צושמעטערן דעם קשר צווישן א מאן און זיין פרוי. אנשטאט צו דינען זיי צו באהעפטן, דינט עס זיי צו צושיידן און צוטיילן, זיי צו דערווייטערן איינער פון דעם אנדערן.

אזוי ארום איז געבוירן געווארן א נייער סארט פראבלעם: טייל פון די וואס פאלן ליידן נישט פון "סתם" א יצר הרע אדער א שטארקע תאוה, נאר פון א פיל טיעפערן פראבלעם, טייל פון זיי ליידן אפילו פון אדיקשאן. בשעת ווען אמאליגע

צייטן זענען די 'נופלים' געווען בעיקר אזעלכע וואס האבן דאס דוקא געזוכט, זענען די היינטיגע געפאלענע ע"פ רוב דוקא אזעלכע וואס ווילן עס נישט.

אבער אויב זיי ווילן נישט, דעמאלס פארוואס פאלן זיי? דער תירוץ איז ווייל זיי קענען נישט אויפהערן.

דער מציאות אז דער ערשיינונג איז אזוי פארברייטערט געווארן, האט אבער נישט געברענגט אז דאס זאל זיין ווייניגער ווייטאגליך אדער ווייניגער שלעכט. יעדער איינציגער מענטש וואס פארמעסט זיך מיט לאסט באנוץ, ווערט אויטאמאטיש געצוואונגען זיך אויך צו פארמעסטן מיט נאך עטליכע זאכן וועלכע קומען אלעמאל מיט מיט דעם, אזויווי: פחד, בושה, שולד געפיהלן, חרטה, זיך שפירן צעפיצלט פון אינעווייניג (ווי א צוטיילטער פערזאן), און נאך. און אויב איז דאס נישט גענוג, קומט צו דער פאקט, אז ארום יעדער מענטש וואס פאלט און ליידט, געפונען זיך נאך מענטשן, זיין נאנטע פאמיליע און פריינט, וועלכע ליידן אויך. אפגעזעהן צו זיי ווייסן פון זיין אויפפירונג אדער נישט.

אויב דו לייענסט דעם האנטבוך, ביסטו לכאורה איינס איינער וואס פארמעסט זיך, אדער פארמאגסטו א נאנטער מענטש וואס פארמעסט זיך און דו ווילסט אים העלפן. און טאקע פאר דעם איז דער האנטבוך געמאכט געווארן: צו העלפן פאר די וואס פארמעסטן זיך, אין פארשידענע דרגות און לעוועלס, אויפצוהערן דעם צעשטערערישן, ווייטאגליכן אויפפירונג, און אנהייבן צו לעבן אויף א געזונטן, אחריות'דיגן אופן.

דער האנטבוך איז געשריבן געווארן דורך דעם עקספיריענס פון הונדערטער, און טויזנטער מענטשן. טייל פון זיי גאר יונגע, וועלכע פארמעסטן זיך פשוט מיט דעם יצר הנעורים, וואס קומט מיט בדרך כלל מיט דעם נאטורליכן אנטוויקלונג פון דעם מענטש; אנדערע וועלכע זענען שוין געפאלן מערערע מאל, אליינס אדער דורכ'ן אינטערנעט, און זיי האבן באשלאסן צו טון אלעס אין דער וועלט כדי נישט צו ווערן ארייגעצויגן אינעווייניג; און זעלבסטפארשטענדליך, אזעלכע וואס זענען שוין אדיקטעד, די וואס האבן שוין פרובירט אלעס כדי אויפצוהערן אבער האבן נישט מצליח געווען.

דער האנטבוך קומט נישט דיאגנאזירן און מחליט זיין צו וועלכע פון די דרגות דער לייענער געהערט, עס קומט נאר געבן כלים-טולס וועלכע זענען צוגעפאסט פאר יעדן פון די אויבנדערמאנטע דרגות, און עס איז אויסגעשטעלט מן הקל אל הכבד, אנגעהויבן פון די פשוט'ע כלים און געענדיגט ביי די פיל שטערקערע, וועלכע זענען צוגעפאסט פאר די וואס דארפן זיי האבן.

"היט דיינע אויגן" איז א נאנפּראפיט (פארדינט נישט קיין געלט) ארגאניזאציע, וואס זיין איינציגסטע ציהל איז צו העלפן די וואס ווילן הילף זיך צו פארמעסטן מיט דעם תאוה. עס קאסט נישט קיין "מעמבערשיפ" געלט צו באקומען הילף, און מיר האבן נישט קיין שום אינטערעסע אדער דעה אין סיי וועלכע ציבור'ישע מחלוקה פון סיי וועלכע סארט. אפילו נישט איבער דעם עצם באנוצן זיך מיט לאסט אדער איבער די כלים זיך צו פארמעסטן איבער זיי. מיר דינען אלס א פלאטפארמע פאר יעדן סארט וועג אדער געצייג וואס קען העלפן פאר די וואס ליידן, צו ענדיגן זייערע ליידן.

דערפאר טאקע האבן מיר פארשידענע סארטן געצייגן און עצות, וועלכע זענען אויסגעבויעט געווארן דורך דעם פאקטישן עקספּיריענס פון פארשידענארטיגע חברים, מיט פילצאליגע אנדערע בעקגראונד און פון פארשידענע אנדערע סארט השקפות. עס מוז נישט זיין אז וואס האט געארבעט פאר יענעם וועט אויך ארבעטן פאר דיר. נעם אן דאס וואס ארבעט פאר דיר, און איגנאריר דאס איבריגע וואס איז נישט צוגעפאסט פאר דיר.

אויב האסטו געטראפן א אנדערע אופן, מהלך אדער געצייג וועלכע ארבעט פאר דיר, וועלן מיר זיך פרייען צו הערן פון דיר. אזוי אויך, אויב האסטו סיי וועלכע הערות בנוגע איינס פון די כלים וועלכע מיר שטעלן פאר דא אין דעם האנטבוך, וועלן מיר זיין זייער צופרידן זיי צו באקומען, און זיך באנוצן מיט זיי, אויף ווי ווייט מעגליך, אין קומענדיגע אויפלאגע. געדענק אז דער האנטבוך איז די פאקטישע עקספּיריענס פון די חברים דא, און דו ביסט אויך א טייל פון דעם, און דערפאר האט דיין עקספּיריענס זייער א גרויסע חשיבות.

א פערזענליכען ווארט צום שלוס: אלס אזעלכע וואס זענען אליינס אריבער דעם פראצעדור, ווייסן מיר גוט ווי שווער עס זענען די ערשטע פאר טריט אין דעם יעצטיגן פארמעסט. מיר קענען גוט דעם שרעק פון דאס אומבאקאנטע, דער געפיהל פון בושה מודה צו זיין און אנערקענען אז מיר ליידן פון דעם פראבלעם, און די שטארקקייט און קוראזש וואס עס פאדערט זיך, זיך צו קענען שטארקן אויף דעם אלעם, צו דאונלאודן דעם האנטבוך און עס לייענען.

אבער טראץ דעם אלעם, האסטו עס געטון, און יעצט ביסטו דא, דו לייענסט און פארשטייסט - אפשר גאר צום ערשטן מאל אין דיין לעבן - אז דו ביסט נישט אליין אין דעם דאזיגן פארמעסט.

מיר ווענדן זיך צו דיר, מיט א רוף פון טיעפן הארצן, פון א ליבליכע, מיטפילנדע הארץ, און מיר בעטן דיך: ביטע, הערט נישט אויף יעצט. לייען אדורך די פארגעשלאגענע כלים, צייכן דיר אן וועלכע פון זיי דו ווילסט אויספרובירן, און טרעף דעם וועג צו א נייעם, בעסערן לעבן. דאס איז דיין געלעגנהייט, טו עס נישט פארפאטשקענען.

ווי עס שרייבן זיך אונטער,

די מעמבערס פון "היט דיינע אויגן"

די ערשטע כלי: אויפשטעלן גדרים

א צוים איז געמאכט געווארן אונז אפצוהיטן פון פאלן דארט ווי מיר אליינס ווילן נישט. אבער עס קען אונז נישט אפהאלטן ווען מיר קריכן איר איבער.

אויב אונזער ציל איז נישט צו פאלן, דאן איז א פשוט'ע זאך אז מיר דארפן זיך אויפשטעלן גדרים. פונקט ווי א מענטש וועלכער שפאצירט אויפן דאך און וויל נישט אראפפאלן און צושמעטערט ווערן. אונזער וועלטל ווערט כסדר מער און מער מסוכן, און זאכן פון וועלכע מען האט זיך אמאל נישט געדארפט היטן זענען היינט געווארן זייער נאנט. אין דעם זין לעבן מיר היינט ביים עק דאך. איין נישט ריכטיגער טריט, און מיר טראסקענען אראפ מיט א מעכטיגן שנעלקייט.

באופן כללי קענען מיר צוטיילן די גדרים אין צוויי קאטעגאריעס: 1. אין די פארשידענע טעכנאלאגישע כלים. 2. אין די גאס און אין אנדערע עפנטליכע ערטער (שאפינג מאללס, עירפארטס אא"וו).

אבער איידער מיר גייען אויפשטעלן דעם גדר, איז זייער וויכטיג צו פארשטיין וואס איז דער ציל פון א גדר, כדי מיר זאלן זיך נישט באציען צו איר מיט א נישט ריכטיגן צוגאנג, און דעמאלס וועט דער גדר נישט עררייכן איר ציל.

לאמיר אלזא צוריק גיין צו דעם מענטש וועלכער שפאצירט אויפן דאך, און לאמיר צונעמען זיין מצב דארט. בדרך כלל רעדט מען פון א מענטש וועלכער וויל נישט אראפפאלן פון דאך. און אין אזא פאל, וועט א געהעריגער גדר אויפטאן וואס ער דארף. אויב מיר ווילן באמת נישט אראפפאלן און דער ארבעט פון דעם גדר איז אכטונג צו געבן אז מיר זאלן נישט בטעות אראפפאלן, דאן וועט דער גדר גרינגערהייט עררייכן איר ציל.

אויב אבער, מיר וועלן מחליט זיין אז מיר ווילן דוקא יא פאלן, דאן וועט דער גדר אונז נישט קענען אפהאלטן. דעמאלס וועלן מיר זיין גלייך צו א מענטש אויפן דאך וועלכער האט מחליט געווען אריבערצוקריכן דעם צוים און אראפשפרונגען.

מיר שטעלן אויף גדרים און סייגים אז זיי זאלן אונז העלפן זיך צו היטן, אבער אויף קיין פאל וועלן די גדרים נישט טון די ארבעט אנשטאט אונז. אויב מיר וועלן נישט אליינס טון די ארבעט, נאר מיר וועלן באשליסן אריבערצוקריכן דעם גדר, וועלן מיר אלעמאל טרעפן א וועג צו פאלן.

אויב מיר באנוצן זיך מיט א קאמפיוטער וועלכער איז קאנעקטעד צום אינטערנעט, צו אינדערהיים צו ביי די ארבעט, צו מיר האבן א סמארטפאון אדער א טאבלעט, דארפן מיר אינסטאלירן א גוטער, שטארקער צוים. עס זענען פארהאן היינטיגע צייטן פילע מעגליכקייטן, וועלכע זענען פאסיג פאר יעדן סארט באנוצער (פילטערס, שומר פראגראמען און נאך פילע אנדערע), און מיר מוזן אויסקלויבן דעם סארט צוים וואס איז דאס מערסטע צוגעפאסט פאר אונז.

עס איז כדאי זיך צו באנצן מיט "ונשמרתם" venishmartem.com אדער רופן "טעג" taghelpline.org. וועלכע וועלן אייך באקאנט מאכן מיט אלע סארט מעגליכקייטן און אפילו צוהעלפן עס ארויפלייגן און אינסטאלירן אויב איר וועט וועלן.

אבער אפילו ווען דער אינטערנעט איז שוין פארזיכערט, איז נאך דא גענוג אנדערע מקומות ווי מיר דארפן זיך אכטונג געבן. אזויווי וואטשן מואוויס און טעלעוויזיע, אדער אפילו נאר לייענען צייטונגען און מאגאזינען. דא איז שוין פיל שווערער צו טרעפן א 'פיזישע' צוים, אזוי ווי ביי די טעכנאלאגישע כלים. דא וועט זיך אויספעלן צו נוצן ריכטיגע עבודה און אויפשטעלן א צוים אין אונזער מוח צו וויסן וואס מיר קענען זיך ערלויבן צו קוקן און וואס נישט.

אין צוגאב צו דעם, ווען אימער מיר גייען ארויס פון אונזער געוועגליכע סביבה (די היימישע געגענט, די ישיבה אד"ג), דארפן מיר זיך אויפשטעלן נאך א צוים, וויבאלד מיר דערנענטערן זיך צום עק. יעדער איינער קען פאר זיך מחליט זיין וואס איז זיין צוים און ווי נאנט צום עק ער איז גרייט זיך צו דערנענטערן אפילו ווען עס איז דא דארט א גדר. און גלייכצייטיג, צו וועלכע ערטער ער וועט זיך נישט ערלויבן אנצוקומען אהין אינגאנצן.

די צוימען קענען זיין אפילו קליינע זאכן וועלכע זאל אונז דערמאנען וואס מיר ווילן נישט טון, למשל, אויסטון די אויגן גלעזער, צו הערן א שיעור אדער אריינקוקן אין א ספר (ווען מיר פארן אויפן וועג), אבער דער עיקר איז, א אינערליכע הכנה צו דעם בעפארשטייענדן פארמעסט מיט די רייצענדע זאכן וועלכע מען זעהט אינדרויסן.

לאמיר טון צום זאך: יעצט איז דיין ארבעט זיך אויפצושטעלן גדרים, אויף יעדע טעכנאלאגישע כלי וואס דו פארמאגטס. איך וואלט דיר פארגעשלאגן אז דו זאלסט מיר מודיע זיין אין אימעיל וועלכען סארט צוים דו האסט זיך אויפגעשטעלט אויף וועלכע כלים, און אויב דו האסט סיי וועלכע פראגעס,ליידן איך דיר איין מיך צו פרעגן און בעז"ה וועל איך זיך פרייען דיר צו העלפן.

די צווייטע כלי: די רייזע צו ניינציג טעג

חז"ל זאגן (און דער מציאות ווייזט אזוי) אז טוישן א הנהגה פאר 90 טעג, טוישט אונזער מח און מאכט גרינגער זיך צו פירן מיט די נייע הנהגה.

יעצט איז אנגעקומען די צייט זיך ארויסצולאזן אויפן וועג. אצינד שטייען מיר און מיר קוקן אונזער פראבלעם גראד אין פנים אריין, און מיר גייען מאכן אן ערנסטן פרואוו "צו ערלעדיגן" דעם פראבלעם און גענצליך אויפהערן זיך צו באנוצן מיט איר.

אבער פארשטייט גוט: דער דאזיגער כלי קען נאר העלפן אויב מיר זענען באמת גרייט מיט אונזער גאנצער נשמה זיך ארייננצולייגן אין דעם מיט אונזער גאנצער מציאות אויף א לענגערע תקופה. אויב אבער מיר זוכן עפעס א צויבער טריק, אדער אויב מיר זענען נישט גרייט נפשיות'דיג אויף אזא סארט 'טשאלענדזש', וואס גייט זיך ציען פאר ניינציג טאג, דאן איז א שאד אנצוהייבן.

פארוואס טאקע פונקט 90 טעג? ווייל ווי עס שטעלט זיך ארויס איז 90 טאג דער צייט אפשניט וואס עס געדויערט צו טוישן א ספעציפישער געוואוינהייט.

אונזערע הייליגע חכמים האבן דאס שוין געוואוסט פאר טויזענטער יארן צוריק. דערפאר האט די הלכה קובע געווען אז נאך 90 מאל זאגן א זאך איז דער זאך שוין געווארן איינגעווארצלט ביי אונז און עס האט זיך געשטארקט איבער דעם פריערדיגן געוואוינהייט.

די היינטיגע פארשונגען להבדיל טוען נאר פעסטשטעלן וואס חז"ל האב שוין געוואוסט. פילע היינטיגע אויספארשונגען און שטודיעס וועלכע זענען אפגעראכטן געווארן אין די לעצטערע יארן האבן אויפגעוויזן אז עס געדויערט פאר'ן מוח ניינציג טעג צו טוישן אירע ליניעס און אנצוהייבן אויספארעמען נייע ליניעס פון דאסניי. אמת אז דער אלטער געוואוינהייט איז נאך דארט, אבער עס

האט זיך שוין אנגעהויבן איינוווארצלען דער נייער געוואוינהייט, און דאס גיט דעם מענטש א בעסערע מעגליכקייט צו קענען קלויבן דעם נייעם געוואוינהייט איבער דעם אלטן, פראבלעמאטישן הרגל.

מיר מוזן אבער ארויסברענגען, אז טראץ די גוטע בשורה וואס דער דאזיגער כלי זאגט אונז אן, דארפן מיר אבער געדענקען אז מען רעדט דא בכלל נישט פון עפעס וואס איז גרינג אויסצופירן.

אין די בעפארשטייענדע 90 טעג וועלן מיר זיך גאר אפט דארפן פארמעסטן מיט אונזער אלטן געוואוינהייט וועלכער וועט פאדערן דאס זייניגע, און דאס נישט נאכגעבן דעם געוואוינהייט קען האבן שווערע פאלגן. אנגעצויגנקייט, פחדים, דיפרעסיע, נאכגעלאזטקייט און נאך פילע אנדערע זענען גאר אפטע געסט אין די סארט צייטן. און דאס איז שוין אויסער די געוועלנליכע רייצענישן מיט וועלכע מיר דארפן זיך פארמעסטן לכתחילה.

כדי אריבערצוגיין די 90 טעג ריינערהייט וועלן מיר זיך מוזן אנגארטלען מיט אלע אונזערע כוחות און נאך צונעמען צו דעם נאך פילע אנדערע הילף (רוב פון די זאכן ווערן ברייטער אויסגעשמועסט אין די שפעטערע כלים. אזוי ווי עקסערסייז און גוט אויסנוצן די צייט און די כשרונות און נאך).

עס איז וויכטיג צו וויסן - און דאס קען אונז געבן אסאך חיזוק - אז די שווערע סימפטאמען וועלכע באווייזן זיך אין די צייטן, נאך וואס מיר הערן אויף זיך באנוצן מיט אונזער געוואוינהייט, ווערן בדרך כלל שוואכער און שוואכער מיט די צייט, און גאר אפט וועלן זיי זיך אויפהערן אינגאנצן, און אפילו ווען נישט, וועט עס אבער בדרך כלל זיין ווייניגער און מיט פיל ווייניגער קראפט.

ווידער אבער דער רייץ פון די תאוה אליינס, דאס ווערט נישט אפגעשוואכט און וועט זיכער קיינמאל נישט נעלם ווערן. עס איז זייער וויכטיג דאס צו געדענקען, כדי מיר זאלן נישט איינשלאפן איינמאל די 90 טעג זענען אריבער, נאר מיר זאלן אלעמאל בלייבן אויף די וואך קעגן יעדע סארט רייץ און קעגן יעדן פארמעסט.

נעמט אין אכט, אז כאטש וואס עס איז קלאר מעגליך אויפצוהערן זיך צו באנוצן מיט די תאוה, איז אבער נישט מעגליך אויפצוהערן זיין א מענטש. מיר קענען נישט ווערן ראבאטן אדער מלאכים וועלכע האבן נישט קיין תאוות און געפילן. די פארמעסטן וועלן אונז אלעמאל באגלייטן - אמאל שווערער און אמאל גרינגער - אונזער גאנץ לעבן.

עס איז זייער ראטזאם זיך צו באנוצן מיט אונזער 90 טאג טשארט וואס געפונט זיך דא אויף אונזער סייט, ווייל דאס אליינס, וואס מען טוט עס אפדעיטן יעדן טאג, און יעדן טאג זעהט מען פאר די אויגן ווי מען האט זיך גערוקט, געט דאס מאטיוואציע זיך צו האלטן און שטייגן מיט נאך א טאג. יעדן טאג וואס דו וועסט אנצייכענען "נאך אלץ ריין", וועסטו זיך אליינס שפירן בעסער און דאס וועט זיין ווי אן איינשפריץ פון כח און חיזוק צו גיין ווייטער.

בכלל, ווען מען זעהט פאר זיך דעם ציהל, קלאר אנגעצייכנט, און מען זעהט ווי מען דערנענטערט זיך דערצו נאך א טריט און נאך א טריט, גענבט דאס אליינס א רייץ צו גיין ווייטער, משקיע צו זיין און מצליח צו זיין. אזוי אויך באקומט מען חיזוק, ווען מיט יעדן שלב וואס מען גייט אריבער באקומט מען א (ווירטואלע) מעדאל און מען גייט ארויף א דרגא אין דעם טשארט אליינס.

די דריטע כלי: שטעל זיך אפ

זיך אפשטעלן מיינט: היינט גיי איך נישט אויסלעבן מיינע תאוות און איך בין גרייט זיך לאזן לערנען נייע זאכן וואס גייט מיר העלפן בלייבן אפגעשטעלט.

איידער מיר גייען דא אנהייבן אראפשטעלן פאר אייך ספעציפישע כלים, געצייגן און פארשידענע וועגן וועלכע וועלן אונז העלפן ״בלייבן אויפגעהערט״, איז וויכטיג צו באטאנען אז עס איז דא א וויכטיגער יסוד צו די אלע זאכן, וואס אן דעם וועט זיין כמעט אוממעגליך אפילו אנצוהייבן גיין אין דעם וועג. און מיר רעדן דא איבער א החלטה, א באשלוס אויפצוהערן.

מיר גלייבן אז אויב איר זענט אנגעקומען צו ״היט דיינע אויגן״ זענט איר אזא איינער וואס וויל אויפהערן, אנדערש וואלט איר דאך דאס נישט געטון. אבער מיר האבן געלערנט פון עקספיריענס, אז גאר אפט איז דער כלליות׳דיגער ווילן אויפצוהערן נישט גענוג און עס פעלט זיך אויס נאך א טריט ווייטער פון דעם.

איידער מען גייט בודק זיין און אויספרובירן די אלע כלים און וועגן, שטאפל נאך שטאפל, וועלכע קענען אונז מעגליך העלפן, דארפן מיר צו ערשט פשוט אויפהערן. איך ווייס אז דאס הערט זיך קאמיש, ווייל גאר אפט שפירן מיר ביי זיך אז עס נישט דא קיין שום זאך וואס מיר ווילן אזוי שטארק ווי אויפהערן. און רוב פון אונז האבן שוין אויפגעהערט גאר גאר אסאך מאל. אונזער פראבלעם איז נאר וויאזוי בלייבן מיר אויפגעהערט.

פונדעסטוועגן איז וויכטיג, אז יעצט, ווען מיר ווילן זיך ארויסלאזן אויף א נייעם וועג, זאלן מיר זיך מיטנעמען אין דעם וועג א פרישע החלטה אויפצוהערן. און דערפאר, איז אט דער כלי געמאכט געווארן אונז פארשטיין צו געבן וואס מיינט דאס אויפהערן און וויאזוי טוט מען דאס.

נעם אין אכט, אז דאסווארט ״אויפהערן״ איז נישט דאס זעלבע ווי ״ענדיגן״. קיינער זאגט נישט אז ווען מיר הערן יעצט אויף מיינט דאס אז מיר גייען קיינמאל

מער נישט פאלן. נאך מער - אין דעם יעצטיגן מאמענט גייען מיר אפילו נישט זאגן אז דאס איז אונזער ציל (לפחות נישט אין דעם יצטיגן שטאפל). יעצט אויפן מינוט גייען מיר נאך נישט אויפצוהערן אויף אייביג, נאר מיר הייבן אן אויפצוהערן.

אבער פון די אנדערע זייט דארף אונז דער דאזיגער החלטה זייער שטארק מחייב זיין, מיט צוויי זאכן: 1. אז מיר הערן אויף אויף יעצט, אן קיין שום קשר מיט וואס גייט זיין שפעטער, נעכטן איז שוין געווען, מארגן איז נאך נישט דא. היינט איז דא און אויף היינט שטעל איך זיך אפ.

און 2. די דאזיגע החלטה טוט באצייכענען אז מיר זענען גרייט צו האבן אן אפענעם קאפ זיך אויסצולערנען נייע זאכן וועלכע וועלן דא שפעטער פארגעשלאגן ווערן (געצייגן וועלכע האבן געהאלפן פאר פילע מענטשן וועלכע האבן געליטן פון די פראבלעמען אויף יעדן דרגא, און זייערע לעבנס האבן זיך געטוישט אויף נישט צום דערקענען, דורך די דאזיגע כלים).

נישט קיין חילוק צו דו ביסט א אינגער בחור וועלכער מוטשעט זיך מיט די שמירת עיניים אויף די גאסן אדער דו ביסט א פארהייראטער איד מיט א גרויסע פאמיליע וועלכער פלאגט זיך מיט א שווערן אדיקשאן צו לאסט און תאוות, אדער סיי וועלכע קאמבינאציע אינדערמיט. די ערשטע זאך מוזן מיר מאכן א ערנסטע החלטה אויפצוהערן.

די דאזיגע החלטה מיינט, ווי מיר האבן געזאגט, אז מיר וועלן האבן אן אפענעם קאפ און מיר זענען גרייט זיך אנצושטרענגען צו גיין אויף א נייעם וועג. ברגע מיר האבן געמאכט דעם דאזיגן החלטה און מיר זענען גרייט איר אנצוהייבן, האבן מיר גענומען דעם ערשטן טריט אויף דעם נייעם רייזע אונזערן.

אצינד, נאך וואס מיר האבן אויפגעהערט, דארפן מיר האבן די כלים און וועגן וועלכע וועלן אונז העלפן "בלייבן אפגעשטעלט".

איך וועל זיך פרייען צו הערן פון דיר אויב דו האסט שוין געמאכט די החלטה, אויב עס איז דיר שווער צו מאכן די דאזיגע באשלוס און אזוי אויך אויב דו האסט שוין גענומען סיי וועלכע אנדערע שריט זיך צו העלפן אויף דעם (און פארשטייט זיך, סיי וועלכע אנדערע הילף דו דארפסט אין דעם ענין).

אסאך הצלחה.

די פערטע כלי: א ריכטיגען צוגאנג

דורך פרובירן צו טרעפן וואס דיין פראבלעם איז, וויאזוי עס קלאפט אויס און וואס טריגערט עס, וועט זיין גרינגער צו טרעפן דעם ריכטיגן לייזונג.

ווען מיר לאזן זיך ארויס אויפן וועג זיך צו היילן פון אונזער פראבלעם, איז וויכטיג אז מיר זאלן וויסן (אויף וויפיל עס איז מעגליך) וואס אונזער פראבלעם איז, און נאר אזוי וועלן מיר קענען פראבירן צו טרעפן א ריכטיגן לייזונג. ווידער א נישט ריכטיגע צוגאנג, אדער נאך ערגער, א צומישטע צוגאנג, וועט אונז נאר אויפהאלטן אין אונזער וועג צו טרעפן דעם לייזונג.

עס איז אמת אז אין א געוויסן זין מוטשענען מיר זיך אלע מיט דעם זעלבן פראבלעם און אויב אזוי וואלט לכאורה געדארפט זיין איין און די זעלבע לייזונג פאר אונז אלע, אבער דער פאקט איז נישט אזוי.

אז א מענטש וועט קומען צום דאקטער און אים זאגן: "עס טוט מיר וויי", איז גאנץ זיכער אז דער דאקטער וועט האבן זייער א שווערע ארבעט אים צו היילן. פון די אנדערע זייט, אויב ער וועט קענען אנווייזן ווי עס טוט אים וויי, וואס פארא סארט ווייטאג עס איז, ווען עס טוט וויי מער און ווען ווייניגער, דער מענטש האט שוין אנגעהויבן זיין היילונג, כאטש ער איז נאר יעצט אנגעקומען צום דאקטער.

דערפאר איז דער פערטער כלי אונזערער: צו פארשטיין אונזער פראבלעם. כאטש וואס עס וועט אונז אויסקוקן ווי אין דעם פאזע טוען מיר זיך נאר באשעפטיגן מיט דעם פראבלעם אליינס און נישט מיט דעם לייזונג, איז עס אבער נישט ריכטיג. כדי צו וויסן וואס צו טון און וויאזוי צו לייזן דעם פראבלעם, מוזן מיר צוערשט פארשטיין דעם פראבלעם. און דאס פארשטיין דעם פראבלעם איז א גרויסער טריט פאראויס אין דעם ריכטיגן וועג. ווי די וועלט זאגט: "פארשטיין דעם מחלה איז שוין א האלבער רפואה".

וויאזוי קענען מיר טאקע וויסן וואס איז אונזער פראבלעם און וואס וועט זיין דער ריכטיגער לייזונג? דער תירוץ צו דעם הייבט זיך אן מיט אט דעם כלי: האבן דעם ריכטיגן צוגאנג און דעם ריכטיגן בליק אויף די גאנצע זאך.

דער וועג צו דעם הייבט זיך אן מיט זיך אליינס אדורך טון, מיט א טיעפקייט און מיט אן אמת'דיגקייט. גאר אפט קען זיך אויספעלן אז מען זאל זיך אדורך רעדן מיט א פראפעסיאנאל, אדער מיט אונז (איר קענט דאס טון דא דורך אימעיל). וואס מער מיר וועלן וויסן און פארשטיין איבער זיך אליינס, אלס גרינגער וועט זיין אנצוקומען צו א צוגעפאסטע לייזונג.

עס איז אבער קלאר אז דער וועג צו דעם לייזונג איז נישט זיך צו נעמען פרובירן די דאזיגע עצות אן א סדר, צומישט, למחצה לשליש ולרביע, אן פארשטיין אפילו וואס אונזער פראבלעם איז. דאס האבן מיר שוין פרובירט און די רעזולטאטן זענען נישט געווען וואס מיר האבן געוואלט (ווען יא וואלט איר דאך נישט געווען דא יעצט).

אויף דעם וועבסייט "היט דיינע אויגן", אין די פארומס, אין די רעגלמעסיגע אימעילס און אזוי אויך צווישן די חברים דא, הערט מען כסדר פארשידענע זאכן וואס קען העלפן. אבער דער איבערפלוס פון אינפארמאציע קען אונז זייער צומישן. מען מוז געדענקען איז נישט יעדע זאך איז געמאכט פאר יעדן. טייל זאכן זענען פאר אזעלכע וועלכע האבן א שווערע אדיקשאן און קיין שום אנדערע זאך וועט נישט העלפן נאר דאס, און אנדערע זאכן זענען דוקא פאר יונגע בחורים וועלכע זענען אנגעקומען יעצט צו די תקופה וואס זיי טוען זיך אנטוויקלען און די געפילן און הארמאנען פון סעקס וועקן זיך אויף ביי זיי און בוזשעווען שטארק.

דוקא דער מציאות אז דער סייט איז אנאנים, קען צומאל צומישן מער, ווייל מיר ווייסן דאך נישט צו דאס וועס יענער זאגט מיט אזא אנטשלאסנקייט און מיט אזא זיכערקייט, וועט טאקע זיין פאסיג פאר מיר אויך.

דער דאזיגער כלי זאגט אונז מיר זאלן נעמען א טיפן אטעם, אפלייענען דעם גאנצן האנטבוך און זיך אליינס אויספרעגן: וואו כאפט מיין פראבלעם, וועלכע פון די זאכן האב איך שוין פרובירט, ווי שטארק האבן זיי געהאלפן, און נאר לויט דעם קען מען בעסער אנהייבן וועבן א פלאן. עס איז נישט כדאי צו ווערן נאכגעשלעפט נאך יעדן געדאנק וואס זעהט אויס גוט און פאסיג, נאר אנשטאט דעם זאל מען פרובירן צוטרעפן וואס וועט ארבעטן פאר אונז.

די אלע כלים וואס מיר שיקן אייך דא, זענען כלליות'דיגע כלים, וועלכע זענען געבויעט מן הקל אל הכבד. עס הייבט זיך אן ביי די גרינגערע שטאפלען און גייט צוביסלעך ארויף צו די העכערע און שווערערע שטאפלען. דאס מיינט אז אויב איר וועט זיי אלע אדורכליינען און אנהייבן מיט דעם ערשטן, און איר אמת'דיג אויספירן, און דערנאך גיין צום קומענדיגן און אזוי ווייטער, וועט איר בפשטות אנקומען ווי איר דארפט. אבער עס איז זייער מעגליך אז מיר קענען אייך העלפן שנעלער און גרינגער פון דעם.

עס איז מעגליך אז איר ליידט פון אדיקשאן און נאר די גאר הויכע שטאפלען וועלן העלפן. און דאס איז מעגליך אפילו אויב איר זענט אצינד זיכער ביי זיך אז נישט. אז איר וועט זיך אדורכרעדן מיט אונז, אדער מיט א פראפעסיאנאלן מענטש, וועט עס אייך מעגליך שפארן אסאך צייט און עגמת נפש.

פון די אנדערע זייט איז מעגליך אז פאר אייך וועט העלפן איינס, אדער א קאמבינאציע פון עטליכע, פון די פרערדיגע, גרינגערע כלים.

די פערטע כלי איז נישט איינס וואס ענדיגט זיך ווען מיר גייען אריבער צו דעם קומענדיגן, די פערטע כלי זאגט אונז, אז אין יעדן שלב, אין יעדן פאזע פון אונזער רייזע זאלן מיר כסדר האלטן אפן די אויגן און זיך נישט נארן. מיר מוזן האבן דעם ריכטיגן צוגאנג און פערספעקטיוו און אזוי אויך זעהן וואס העלפט יא און נאך וויכטיגער, וואס העלפט נישט. אזוי וועלן מיר טרעפן דעם ריכטיגן צוגאנג וואס וועט אונז בעז"ה העלפן.

איך לאדן דיך איין צו שרייבן צו מיר און צוזאמען וועלן מיר פרובירן זעהן וואס פונקטליך איז אייער מצב און וויאזוי צו גיין ווייטער.

דער פינפטער כלי: שמירת עיניים

קוקן מיט די אויגן אויף רייצענדע זאכן ברענגט אז מיר זאלן בהכרח פאלן, דערפאר הייבן מיר אן היטן אונזערע אויגן און מיר הערן אויף אריינגעמען לאסט.

אפגעזעהן פון וועלכען וועג מיר וועלן מחליט זיין אז דאס וועט זיין אונזער ערשטער טריט און פרואוו זיך ארויסצוזעהן פון אונזער פראבלעם, איז אבער קלאר אז דער ערשטער שטח אין לעבן מיט וועלכן מיר וועלן זיך דארפן אפגעבן איז שמירת עיניים.

עס הערט זיך אפשר ווי איבריג צו זאגן, און צומאל גאר פארקערט, ווי עפעס אוממעגליך. אבער דער אמת איז אז אט דער פשוט'ער פעולה איז אויסטערליש וויכטיג און חשוב. און עס איז אויך מעגליך עס צו באווייזן (כאטש וואס צומאל דארף מען זיך באנוצן, אפילו צו דעם, מיט הילף פון טייל פון די קומענדיגע כלים, אויף צו קענען באמת מצליח זיין אין דעם).

אין אונזער בעפארשטייענדער רייזע וועלן זיכער זיין אזעלכע כלים וואס מיר וועלן אין די ענדע זיך נישט באנוצן מיט זיי, צו ווייל מיר האבן זיי פראבירט און זיי האבן נישט געהאלפן, צו ווייל מיר וועלן זיך נישט נויטיגן אין זיי פאר סיי וועלכע סיבה.

אבער דער דאזיגער כלי איז איינס מיט וועלכען יעדער איינער, אין סיי וועלכען פאזע, אין סיי וועלכען דרגא און אין סיי וועלכן מצב, מוז זיך מיט דעם באנוצן. עס איז נישט דא קיין שום מעגליכקייט אויפצוהערן צו פאלן אין דעם ענין אזוי לאנג ווי מיר פיטערן זיך אן מיט לאסט דורך אונזערע אויגן.

עס זענען טאקע דא אזעלכע צווישן אונז וואס א ערנסטע השקעה אין שמירת עיניים וועט זיין דאס גאנצע וואס עס וועט זיך אויספעלן פאר זיי אויפצוהערן צו פאלן. ווייל א פאל הייבט זיך אלעמאל אן ביי די אויגן, פון דארט גייט עס שוין

צום הארץ און מוח און נאר דערנאך קומט דער פאקטישער פאל. ווער עס געפונט זיך אין אזא מצב דארף לייגן דעם גאנצן דגוש נישט צו לאזן דעם פראצעדור זיך אנהייבן, ווי איידער איר פרובירן אפצושטעלן ווען מען האלט שוין פיל נענטער צום פאקטישן פאל (וואס דעמאלס איז עס שוין פיל שווערער).

אבער אפילו פאר די וואס דאס אליינס איז נישט גענוג, און זיי וועלן בהכרח מוזן אנקומען צו נאך כלים און געצייגן, אפילו ביי זיי, ווען מען הערט אויף צו פיטערן די לאסט דורך די אויגן, האט דאס א דירעקטע השפעה אויף אונז צום בעסערן. ווידער אויב וועט ער ממשיך זיין צו קוקן און ארייננעמען לאסט, איז קלאר און זיכער אז דער פראבלעם וועט נאר ווערן גרעסער און ערגער.

און עס איז וויכטיג ארויסצוברענגען דא, אז מיר רעדן נישט דא פון שמירת עיניים פון דעם תורה׳דיגן שטאנדפונקט, מיר רעדן דא פון א פעולה, א אקט, וועלכען מיר מוזן נעמען, פון א פראקטישן שטאנדפונקט, אויב מיר ווילן אויפהערן צו פאלן.

מיר רעדן נישט יעצט פון אן ענין פון זאמלען מצוות אדער ווערן צדיקים. מיר רעדן פון א טעכנישע פעולה וואס איז לעבנסוויכטיג פאר אונז, פונקט ווי א מענטש וועלכע נעמט איין מעדיצינישע טאבלעטן ווייל דער דאקטער האט אים געהייסן. און דערפאר, אפילו אויב מיר שפירן אז שמירת עיניים איז עפעס א הויכע ״מדריגה״ וואס מיר האלטן נאך נישט ביי דעם, דאך טוען מיר דאס אויספירן מיט א שטרענגקייט און עקשנות.

דער זעקסטער כלי: רעגלמעסיגע חיזוק

דברי תורה צריכים חיזוק, אזא עבודת ה', די עבודה פון אונזער לעבן פאדערט גרויס חיזוק, די רעגלמעסיגע אימעילס זענען א קוואל פון אומענדליכע חיזוק.

ווען מיר הייבן אן אונזער רייזע, דארפן מיר פארשטיין אז מען רעדט נישט דא פון א בלויזער באשלוס, דאס האבן מיר שוין געטאן אומצאליגע מאל. מיר פארשטייען אויך אז מען רעדט פון א לאנגע רייזע, נישט עפעס וואס מען גיט א טוה און עס איז ערלעדיגט "איינמאל פאר אלעמאל". מיר פארשטייען אז עס רעדט זיך פון א לאנגע, פארצויגענע פראצעדור, און אין געוויסן זין קען מען זאגט אז דער פראצעדור ציעט זיך אויפן גאנצן לעבן, און דערפאר טאקע דארפן מיר האבן א שטענדיגער "קאנעקשאן" צו א מקור וואס וועט אונז כסדר געבן חיזוק, דערמאנונג און שטארקקייט זיך צו קענען פארמעסטן.

און פונקט פארדעם טאקע איז דא דער סיסטעם פון די רעגלמעסיגע אימעילס וועלכע באשעפטיגט זיך מיט אט דעם ענין פון זיך פארמעסטן מיט די תאווה, און דאס ווערט רעגלמעסיג ארויסגעשיקט צו אלע חברים וועלכע זענען מקפיד נישט אויסצולאזן אפילו איינס.

אין די דאזיגע אימעילס קענען זיך געפונען דערציילונגען פון חברים וועלכע האבן אונז מיטגעטיילט איבער זייערע פארמעסטן, אדער געדאנקען וועלכע קענען אונז ארויסהעלפן אויף פארשידענע אופנים. עס איז א דבר פשוט אז נישט יעדע איינציגסטע אימעיל איז פונקט צוגעפאסט פאר יעדן איינציגסטן מענטש. אמאל וועט זיין זאכן וועלכע זענען צוגעפאסט פאר אונז, פונקט אין אונזער מצב, און אמאל איז עס פאר אזעלכע וועלכע האבן א שווערערן, אדער א גרינגערן, פראבלעם.

אז מיר שיקן א אימעיל מיינט דאס נישט דאס איז תורת משה מסיני, און אז יעדע זאך וואס שטייט אין דעם אימעיל מוז רעדן צו מיר און איך מוז עס אויספירן פונקט אזוי ווי עס שטייט. דער געדאנק דערפון איז אז מיר זאלן שטענדיג האבן א קשר צו דעם מציאות פון ארבעטן אויף דעם. פונקט ווי יעדער מענטש ווייסט אז דאס געזונט מוז מען כסדר היטן. מען מוז אכט געבן וואס מען עסט, מען מוז מאכן איבונגען, מען מוז זיך אכטונג געבן פון אינפעקציעס, און דאס איז שטענדיגע ארבעט, אזוי איז מיט דעם. און דער אימעיל גיבט אונז דעם דאזיגן קשר.

נעמט אין אכט, אז צומאל קען זיין אז דער אימעיל קומט נישט אן, ווייל עס גייט אריין אין דעם קעסטל פון פראמאושענס, אדער ספעם. אויב באקומט איר נישט דעם אימעיל, זוכט עס אויף דארט, אויב איר טרעפט עס נישט דארט אויך נישט, לאזט אונז וויסן און מיר וועלן בודק זיין פארוואס איר באקומט עס נישט.

עס זענען פאראן חברים וועלכע לייענען ביים אנהייב די אימעילס, אבער מיט די צייט לאזן זיי נאך. צו ווייל זיי שפירן אז עס פעלט זיי שוין נישט אויס צו ווייל זיי זענען צו פארנומען מיט אנדערע זאכן. אבער דאס איז נישט ריכטיג, ווייל די דאזיגע אימעילס האבן א געוואלדיגע כח און געבן אונז אסאך הילף און וואוסנשאפט איבער אונזער פראבלעם, און עס איז באמת א שאד דאס צו פארפאסן. עס איז ווערט צו אינוועסטירן די ביסל צייט וואס עס נעמט צו לייענען דעם אימעיל, אויף צו באקומען די הילף וואס דאס קען אונז געבן.

דער אימעיל העלפט סיי פאר נייע חברים און סיי פאר אלטע. ווען מיר לייענען איבער אזעלכע וואס זענען געווען אין אונזער מצב, אדער אפילו ערגער פון אונז, און היינט זענען זיי ריין פאר א לאנגע צייט און זייער לעבן האט זיך פארבעסערט ביז נישט צום דערקענען, אדער ווען מיר לייענען איבער נייע חברים וועלכע זענען פונקט אין אונזער מצב, טוט דאס ארייננבלאזן אין אונז חיזוק, האפענונג און אמונה אז זאכן וועלן ווערן בעסער.

אפילו אויב עס קומט נישט אונז נישט אויס זיך צו באנוצן מיט דעם וואס מיר לייענען אין דעם אימעיל, און אפילו אויב מיר האבן אמאל עפעס פראבירט און עס האט נישט געהאלפן, איז נאך אלץ וויכטיג אז מען זאל לייענען די דאזיגע אימעילס וועלכע קענען האבן א גרויסע השפעה אויף אונז.

די זיבעטע כלי: זעלבסט-פאַרווירקליכונג

א חסרון אין סיפוק איז איינס פון די שטערקסטע גורמים צו פאַלן. עטליכע גוטע געדאנקען וויאזוי צו באקומען סיפוק און פארמיידן דעם קומענדיגן נפילה.

עס איז זייער שווער, ניין, עס איז כמעט אוממעגליך, אויפצוהערן זיך צו באנוצן מיט לאסט (אויף סיי וועלכען דרגא) נאר דורך זיך שלאגן און מיט'ן כח הרצון, אן ערזעצן דעם לאסט מיט עפעס אנדערש וואס זאל פארנעמען איר ארט. דאס איז אמת פאר יעדן איינעם וואס טוט זיך פארמעסטן מיט דעם, סיי אזעלכע וואס דארפן נאר הילף צו קענען אויפהערן הוז"ל, און סיי אזעלכע וואס די תאוה איז געווארן א טאטאלער אדיקשאן און דאס איז זייער איינציגסטער מיטל זיך צו ספּראווען מיט די פארשידענע שוועריגקייטן וועלכע מאכן זיך אין לעבן.

אויב מיר ווילן אויפהערן א געוויסע סארט הנהגה אבער מיר שטאלפערן זיך אן אין שוועריגקייטן, איז די סיבה דערצו ווייל מיר נעמען ארויס 'עפעס' א ריוח פון יא טון די הנהגה (כאטש וואס דער ס"ה איז אז מיר האבן פיל מער שאדן ווי דער הנאה). די תאוה קען אונז צושטעלן א ברייטע אויסוואל פון פארדינסטן. די פשוט'סע איז די פיזישע (און עמאציאנעלע) הנאה, און די עקסטרעמע זייט איז א אנטלויף מיטל ווי מיר באהאלטן זיך אויס פון דעם מציאות פון לעבן. אזוי צו אזוי, ווען מיר דערזעען זיך מיט דעם געברויך אויפצוהערן אונזער אויפפירונג, מוזן מיר טרעפן אן ערזאץ פאר די לאסט.

מיר רעדן נישט דא פון א רעליגיעזן ערזאץ, נאר אן נפשיות'דיגער, א עמאציאנעלער ערזאץ. אין אנדערע ווערטער, עפעס אנדערש וואס וועט אונז אנפולן און אונז געבן א געפיל פון סיפוק און הנאה. די וועלכע האבן הנאה צו לערנען, קענען נעמען פאר זיך עפעס א ציהל אין דעם פעלד (צב"ש, ענדיגן א געוויסע מסכתא, אדורכלערנען די הוראה, אדער אפילו באקומען עפעס א דעגרי אין עפעס א פעלד).

ווידער די וועלכע זענען נישט געמאכט פאר דעם, וועלן מוזן טרעפן אן אנדערע סארט זאך וואס זאל זיי אנפולן. (דאס קען זיי סיי וואס, אנגעפאנגען פון זיין א וואלונטיר פאר א חסד ארגאניזאציע ביז אזא זאך ווי א פארצווייגטער בוי פראיעקט או"וו.)

דאס וויכטיגקייט פון טרעפן אזא סארט פראיעקט דינט א דאפלטן צוועק: 1. עס גיט אונז א געפיל פון סיפוק און זעלבס ווערט. 2. עס פולט אן לעכער אין אונזער סדר היום.

ווען מיר האבן א פראיעקט וואס מיר זענען פארפליכטעט צו דעם און מיר מאכן פארשריט אין דעם, שפירן מיר זיך פיל בעסער מיט זיך אליינס, און אין די מינוטן ווען מיר שפירן זיך "באורד", אדער סתם אזוי אזא געפיהל פון ליידיגקייט, האבן מיר גרייט עפעס וואס מיר האבן ליב מיט וואס זיך צו באשעפטיגן, אן דארפן זיך ארומדרייען ליידיגערהייט וואס דאס ברענגט שוין די שלעכטע הרגשות וועלכע ציען אונז צו לאסט, און אויף וועלכע עס איז זייער שווער זיך צו שטארקן איינמאל מען איז שוין דערין.

געפיהלן פון נוצלאזיגקייט, וויניג זעלבסטזיכערקייט, וויניג אונטערנעמונג, לעהרקייט און ליידיגע צייט, זענען די פון הויפט גורמים צו פאלן. און אפילו פון אריבערגיין דעם שוועל פון פאלן צו דעם דרגא פון אדיקשאן.

ווען מיר טוען ריכטיג אויסנוצן די כוחות וואס מיר האבן באקומען פונעם אויבערשטן און מיר נוצן אויס אונזער צייט צו טון פאזיטיווע זאכן, זאכן וועלכע ברענגען אונז א הנאה, דעמאלס טוען מיר פאקטיש פארקלענערן די דאזיגע שלעכטע געפיהלן, און אנשטאט דעם טוען מיר אנטוויקלען אין זיך פאזיטיווע געפיהלן און א ריכטיגע, געזונטע, זעלבסט ווערט.

אביסעלע האום ווארק: טרעף זיך עפעס א פראיעקט צו טאן און שרייב צוריק און לאז מיר וויסן וואס דו פלאנסט צו טון אין דעם ענין (וואס איז דער ציהל, אויף ווען גייט עס זיין געמאכט, או"וו). איך לאדן דיך איין מיך צו פארציילן וואס דיינע פלענער זענען, אויב דו ביסט אינטערעסירט אין דעם.

די אכטע כלי: פיזישע אקטיוויטעטן

אויסער פעולות וואס געבן אונז גייסטיגע סיפוק איז וויכטיג צו טאן פיזישע אקטיוויטיס ווי עקסערסייז, עס דערפולט אונז מיט פיזישע און גייסטיגע הנאה.

די דאזיגע כלי, וועלכע פארנעמט זיך מיט פיזישע אקטיוויטעטן, איז א גראדער המשך פון דעם פריערדיגן כלי וועלכער פארנעמט זיך מיט זעלבסט-פארווירקליכונג, אבער אין א געוויסן זין גייט ער פיל ווייטער פון אים אויף עטליכע דרגות, און בעיקר אין דעם גרויסן השפעה וואס עס האט אויף אונזער גיסטע. יעדע אויסגעהאלטענע פעולה וואס מאכט אונז שפירן גוט איז פאזיטיוו (ווייל, ווי געזאגט, דינט עס אלס א ערזאץ פאר די נישט גוטע וואס מיר האבן געהאט ביז אהער), אבער ווען מען רעדט פון פיזישע אקטיוויטעטן, גייט דאס פיל ווייטער.

פונקט ווי יעדער גינסטיגער אקט, טוט פיזישע אקטיוויטעטן אונז געבן א גוטער געפיהל פון הצלחה און פארשריט אין לעבן - פונקט פארקערט פון דעם לערקייט וואס באגלייט דאס ליידיגגיין און דאס באנוצן זיך מיט לאסט. אבער אין צוגאב צו דעם, טוען פיזישע אקטיוויטעטן ווירקן גראד אויף דעם ארט אין אונזער מח וואס דארט פאסירט - און טוט זיך שפירן - די הנאה פון די תאוה.

פארשונגען וועלכע זענען געמאכט געווארן אויף דעם מח פונעם מענטש ווייזן אן זייער קלאר אז בשעת ווען א מענטש מאכט פיזישע עקסערסייז, אדער סיי וועלכע אנדערע פיזישע אנשטרענגונג, טוען שטראמען געוויסע כעמיקאלן אין אונזער מח, וועלכע האבן א דירעקטע השפעה אויף דעם פונקט אין מח וועלכע ברענגט אונז הנאה - פונקטליך דער פונקט וואס ווערט געצילט דורך זיך באנוצן מיט לאסט.

פון א ניוראלאגישן אספעקט, איז דער טיפער בענקשאפט, דער שטארקער עמאציאנעלער געברויך זיך צו באנוצן מיט לאסט (פונקט ווי דער געברויך פאר אנדערע סארט הנאות, אנגעהויבן פון עסן און געענדיגט מיט דראגס), איז פאקטיש א געברויך פון דעם מח פאר געוויסע כעמיקאלן (דער שטערקסטער פון זיי איז דאפעמיין), און טאקע דערפאר, ווי מער מיר וועלן דאס צושטעלן פאר אונזער מח פון אנדערע, געזונטערע, מקורות, אלץ ווייניגער וועלן מיר שפירן דעם געברויך פאר סעקס און לאסט.

אין צוגאב צו דעם האט פיזישע אקטיוויטעטן נאך פילע פאזיטיווע השפעות אויף אונזער קערפער און אונזער נפש; צום ביישפיל, עס העלפט פארמינערן דעפרעסיע, עס העלפט האבן א געזונטן אפעטיט, עס העלפט שלאפן רואיג און נאך פילע אנדערע. עס איז נישט אומזיסט אז אזויפיל פארשונגען ווייזן אן אז די מענטשן וועלכע טוען בקביעות פיזישע אקטיוויטעטן זענען געזונטער און פריילעכער.

דערפאר איז אונזער אכטער כלי א פארשלאג צו ווידמען א באשטימטע צייט פאר פיזישע אקטיוויטעטן. עס איז שווער פאר אונז אוועקצושטעלן קלארע כללים, אבער אין אלגעמיין זאגן די מומחים אז יעדע סארט פיזישע אקטיוויטעט דארף געדויערן לכל הפחות א האלבע שעה אויף צו באקומען די גוטע תוצאות און צו שפירן דעם חילוק וואס דאס ברענגט.

אזוי אויך זאגן די מומחים אז מען זאל אוועקלייגן צייט פאר דעם לכל הפחות דריי מאל א וואך. מען קען טון סיי וועלכע פיזישע אקטיוויטעטן, אנגעהויבן פון לויפן און פארן אויף א בייק ביז גיין צו א דזשים אדער אויפהייבן שווערע געוויכטן (ספעציעל געמאכט פאר עקסערסייז). דער עיקר איז אז די אקטיוויטעט וואס מיר מאכן זאל זיין עפעס פון וואס מיר האבן הנאה, דאס וועט אונז געבן דעם חשק אנצוגיין מיט דעם.

און אז מען רעדט שוין, איז כדאי אנצואווייזן אן אינטערעסאנטע קאנטראסט צווישן זיך באנוצן מיט לאסט ביז טוען פיזישע אקטיוויטעטן; דאס איז דער בעפאר און דערנאך. ביים באנוצן זיך מיט לאסט שפירן מיר גוט בעפאר, אבער נאכדעם שפירן מיר זיך שלעכט ביז גאר. ווידעראום ביי עקסערסייז איז פונקט פארקערט: בעפאר דעם קוקט עס אויס גאר שווער, עס ציעט אונז נישט עס צו טוען, אבער איינמאל מען האט עס געטון, שפירט מען זיך גאר גוט.

נו, געגאנגען: מאך אפ ביי דיר וועלכע סארט אקטיוויטעטן דו ווילסט טאן און ווי אפט, און לאז מיר וויסן. אבער מאך זיכער אז דו נעמסט זיך נישט אונטער עפעס וואס איז צו שווער און נאכדעם ווען עס נישט קענען אויספירן און עס וועט דיך נאר שאטן. בעסער זיי רעאליסטיש און קלויב עפעס וואס דו ווייסט אז דו קענסט פאקטיש אויספירן אין דעם נאנטן צוקונפט.

די נייַנטע כלי: פאַרקערטע פעולות

טון זאכן וואס מען דארף יעצט, פאר זיך צו פאר יענעם, אפילו מען וויל נישט, נאר ווייל עס איז ריכטיג, קען אונז געבן דעם כח קעגנצושטיין בעת נסיון.

איך וויל יא אבער איך וויל נישט; אט דאס איז בדרך כלל אונזער פראבלעם. איין טייל פון אונז קען נישט אן דעם, אבער דער אנדערע טייל אונזערער קען דוקא נישט מיט דעם. און רוב מאל, אפילו בשעת מען באנוצט זיך מיט די תאוה, בשעת מיר זענען אינגאנצן פארטועץ אין די לאסט, איז נאך אלץ דא א טייל פון אונז וועלכער איז נישט מסכים און שטעלט זיך אנטקעגן דעם, וואס שרייט און ווארנט אונז אן איבער די גאר ווייטאגליכע נאכפאלגן און וואס פרובירט נאך - אפילו יעצט - אונז צוריק צו האלטן פון פאלן און צושמעטערט ווערן.

דער ביטערער פראבלעם איז נאר, אז כמעט אייביג פארלירן מיר אין דעם פארמעסט קעגן זיך אליינס.

אזוי ארום שפירן מיר זיך אינעווייניג צושפליטערט, און עס טוט זיך אנטוויקלען אין אונז איינס פון די נעגאטיוועסטע און ווייטאגליכסטע געפיהלן: א צושפאלטענע פערזענליכקייט. כאילו ווי עס וואלט ווען געלעבט אין אונז צוויי באזונדערע מענטשן, וואס מען דארף ניטאמאל ארויסברענגען אז זיי זענען פונקט פארקערט איינער פונעם צווייטן.

עס איז נישט אז מיר ווילן פאלן, נאר פשוט אז אונזער רצון נישט צו פאלן האלט נישט אן בשעת ווען עס קומט אן דער "שעת המבחן", דער מינוט וואס מיר ווערן געשטעלט פאר דעם 'טעסט'.

די אנגעזומענע צוגאנג פון פארשטארקן דעם כח הרצון קען העלפן אין געוויסע פעלער, אבער עס זענען דא פילע פעלער, וואס אפגעזעהן פון וויפיל ווילנסקראפט מיר וועלן מאביליזירן צו דעם, וועט עס נאך אלץ נישט העלפן און מיר וועלן

דורכפאלן. ווייל דער פארקערטער כח הרצון וואס געפונט זיך אויך אין אונז (די וואס וויל אז מיר זאלן דוקא יא פאלן), וועט געוואונען. דאס איז דער פאראדאקס: מיר מוזן זיך אליינס געוואונען.

איין צוגאנג וועלכע האט פיל געהאלפן פאר אסאך חברים וועלכע האבן מצליח געווען צו בלייבן ריין פאר א לענגערע צייט איז דער פענאמען וואס ווערט אנגערופן "פארקערטע פעולות".

דער ציהל פון דעם איז נישט נאר צו ברעכן דעם כח הרצון, נאר דוקא צו טון פעולות קעגן דעם 'זיך'. קעגן דעם עגאו און דעם זעלבסט-צענטריסטישקייט (דער געדאנקענגאנג אין וועלכען דער מח פון דעם מענטש זעהט זיך אלס די וויכטיגסטע זאך, דער צענטערפונקט פון די בריאה, ארום וואס אלעס דרייט זיך און צו וואס אלעס דארף זיך צושטעלן) וועלכע טוען פיטערן יעדע סארט באנוצונג מיט לאסט אדער סעקס (און איז דער הויפט פראבלעם פון יעדן פון אונז וואס האט דערגרייכט דעם מצב פון אדיקשאן).

דער געדאנק דערפון איז באמת זייער פשוט: אפילו ווען אלעס זעהט אויס שטיל און רואיג און די תאוה זעהט זיך בכלל נישט אן אויפן האריזאנט, אפילו דעמאלס לייגן מיר אריין כוחות און מיר זענען זיך משתדל צו טון פארשידענע פעולות דוקא פארקערט ווי מיר וואלט געוואלט.

דאס קען זיין הילף אינדערהיים, ווי וואשן די געשיר, אויפרייניגן די דירה, אדער אפילו לייענען א מעשה'לע פאר די קינדער איידערן שלאפן גיין, גיין צו א שיעור, אדער סיי וועלכע זאך וואס מיר ווילן יעצט דוקא נישט טון. אזוי ארום טוען מיר זיך צוגעוואוינען צו טוען זאכן, נישט וואס מיר ווילן, נאר וואס מיר דארפן. וואס איז יעצט די ריכטיגע זאך צו טאן. און אזוי ארום הייבן מיר זיך אן אייננהאנדלען א וועג אין לעבן וועלכע איז נישט באזירט נאר אויף אונזער רצון און קאנצענטרירט זיך נאר אויף "זיך", נאר עס גיבט אויך אן ארט פאר אנדערע מענטשן אין אונזער לעבן. נישט ווען עס שמעקט אונז, נאר טאקע דעמאלס ווען עס שמעקט אונז 'דוקא' נישט.

אויב וועלן מיר אבער לאזן די פארקערטע פעולות נאר אויף דעמאלס ווען די תאוה קומט אן אויף א באזוך, דאן וועט שוין זיין צו שפעט און לכאורה וועלן מיר נישט האבן קיין גרויסן ריווח פון דעם.

פונקט ווי ביי יעדע אנדערע אויפגאבע, איז דאס פראקטיצירן, פרעקטיס בלע"ז, זיך איינגעוואוינען אין דעם אין די תקופה איידער מיר קומען אן אהין, קריטיש וויכטיג, און אן דעם איז דא גאר קליינע אויסזיכטן אז מיר זאלן אויספירן דעם אויפגאבע מיט סוקסעס.

די פארקערטע פעולות זענען די עקסערסייזעס וואס מיר דארפן טון אויף צו פארקלענערן אונזער עגא און צו גיין דוקא קעגן אונזער עגאאיסטישער ווילן, און דאס וועט אונז העלפן אז בעת נסיון וועלן מיר זיין מער צוגעוואוינט, און מער גרייט, צו טון די ענדגילטיג-שווערסטע פארקערטע פעולה: צו זאגן פאר'ן 'זיך' א גרויסן ניין, אפילו ווען מיר ווילן באמת זייער שטארק זאגן יא.

די צענטע כלי: נייע געוואוינהייטן

זיך אויסלערנען ווען דער פאל הייבט זיך אן, ווי נאר לאסט צינד זיך אן, און תיכף טון עפעס א נייע פעולה וואס וועט העלפן טוישן אונזער געוואוינהייט.

א שלעכטע געוואוינהייט, אזוי ווי יעדע געוואוינהייט, ווערט אויסגעפירט ארום פארשידענע אומשטענדן און זאכן וועלכע טוישן זיך ארום אונז, וואס רוב מאל באמערקן מיר זיי ניטאמאל ווייל מיר לייגן נישט צו קיין קאפ צו דעם. רוב פון אונז האבן קיינמאל נישט אנאליזירט אין וועלכע מצבים מיר פאלן און וועלכע שוועריגקייטן האבן צוגעברענגט דעם פאל. מיר האבן סתם אזוי אנגענומען אז מיר פאלן ווייל מיר קענען נישט ביישטיין דעם נסיון, בשעת ווען פאקטיש פאלן מיר צוליב פארשידענארטיגע סיבות וועלכע קענען זיין פארבונדען מיט אונזער שטימונג, פארשידענע זאכן וועלכע דרוקן אויף אונז (ארבעט, פאמיליע אד"ג), געוויסע ערטער אדער געוויסע פעולות (א געוויסע נייעס וועבסייט וכדו') אא"וו.

מיר גייען נישט אצינד אויסשטעלן א מאפע פון אלע זאכן וועלכע קענען אונז טריגערן און צוברענגען צו פאלן, נאר מיר גייען פרובירן צו טוישן די תוצאות דורך זיך איינהאנדלען נייע געוואוינהייטן.

אין דעם דאזיגן כלי איז גאר קריטיש צו קענען אידענטיפיצירן דעם כוואליע פון לאסט, דעם טריגער, אין אירע פריעסטע שטאפלען, ווייל אויב מירווארטן לענגער און מיר הייבן זיך שוין אן צו באנוצן מיט לאסט, וועט שוין זיין צו שווער אויפצוהערן. דערפאר לערנען מיר זיך אויס צו רעאגירן גלייך ווען מיר שפירן דעם ערשטן סימן אז עס קומט א פאל. און מיר רעאגירן נישט מיט אנטלויפן און אוועקשטופן דעם רייץ, נאר מיט איר איינטוישן מיט אן אנדערע פעולה וואס וועט ערזעצן דעם געוואוינהייט פון זיך באנוצן מיט לאסט.

יעצט טוען מיר זיך נישט פארמעסטן מיט לאסט, מיר פרובירן נישט יעצט זיך צו צווינגען נישט צו פאלן. דאס איינציגסטע וואס דער כלי פארלאנגט איז, צו טון איין זאך וואס מען האט אפגעמאכט פאראויס, און דאס טוען מיר זיך צווינגען צו טוען פאר יעדן פרייז.

דאס ארבעט אזוי: מיר טוען באשליסן אויף א פעולה וואס דאס גייט זיין אונזער נייער געוואוינהייט וואס מיר וועלן פרובירן זיך איינהאנדלען, וואס דאס גייען מיר טון אנשטאט לויפן צו לאסט. לאמיר זאגן דאס גייט זיין לויפן פאר צען מינוט. קומענדיגע מאל וואס מיר גייען שפירן די לאסט כוואליע דערנענטערט זיך מוזן מיר זיך אנגארטלען און זיך ארויסלאזן אויף צען מינוט'יגן געלויף, אפילו אויב נאכדעם גייען מיר זיך יא באנוצן מיט לאסט און מיר גייען פאלן.

מיר טוען זיך נישט מתחייב זיין נישט צו פאלן, אבער מיר טוען זיך יא מתחייב זיין נישט צו פאלן איידער מיר גייען לויפן פאר צען מינוט. (פארשטייט זיך אז עס מוז נישט זיין דוקא דאס, עס קען זיין סיי וועלכע פעולה, א געוויסע עקסערסייז, נעמען א קאלטן שויער, זאגן א געוויסע סכום קאפיטלעך תהלים, לערנען א בלאט גמרא, אנרופן א פארשטענדליכן חבר און אים פארציילן, וגו'.)

אזוי ווערט אונזער פארמעסט מיט לאסט פיל גרינגער, ווייל מיר ארבעטן נישט צו פארמיידן יעדן פאל, מיר ארבעטן נאר איר אפצושטופן ביז נאך וואס מיר טוען א געוויסע, געזונטע, פעולה. עס איז פיל גרינגער ווען מיר קענען זיך זאגן אז אויב נאך די פעולה וועלן מיר נאך אלץ שפירן ווי מיר מוזן, וועלן מיר דעמאלס פאלן, אבער צוערשט וועלן מיר פרובירן עפעס אנדערש.

גאר אפט, נאכ'ן אפשטופן דעם תאווה און טון עפעס אנדערש, ווערט דער רייץ שוואכער און מיר ווערן באפרייט דערפון. אבער אפילו אין די פעלער וואס מיר פאלן יא נאכ'ן טון די פעולה, האבן מיר נאך אלץ געהאט א גרויסען פארדינסט, אז מיר האבן אנגעהויבן טוישן דעם געוואוינהייט.

אויב מיר זענען צוגעוואוינט צו אנטלויפן צו לאסט יעדעס מאל וואס מיר שפירן אביסל עמאציאנעלער דרוק, וועלן מיר יעצט אנהייבן איינצופירן א נייעם געוואוינהייט, אז יעדעס מאל וואס מיר שפירן דעם דאזיגן אומבאקוועמען געפיל וועלן מיר טון אט די פעולה וואס קען אונז באפרייען און לוינט זיך בכל אופן (אנשטאט לאסט וואס באפרייט אונז טאקע מאמענטאל, אבער פאדערט דערנאך א הויכן פרייז).

ווי מער מיר וועלן שטיין אויף דעם און אויספירן דעם נייעם געוואוינהייט, אלס גרינגער וועט עס זיין פאר אונז דאס קומענדיגע מאל צו קלויבן דעם נייעם געוואוינהייט אנשטאט אויטאמאטיש לויפן צו לאסט.

די עלעפטע כלי: צוברעכן דעם איינזאמקייט

איינזאמקייט צושמעטערט אונז און פירט אונז צו פאלן נאכאנאנד. חיזוק והדרכה צו צוברעכן די איינזאמקייט און זיך אויפבויען קעגן דעם נעקסטן פאל.שבוע

איינס פון די שטערקסטע שטריכן פון אונזער פראבלעם איז איינזאמקייט. עס איז קיין שום וואונדער נישט אז אין דעם היינטיגן, טעכנאלאגישן, עפאכע איז דער אינטערנעט באנוץ פאר לאסט געווארן אזא ריזיגע אינדוסטריע, וויבאלד דאס טוט ערמעגליכן אומענדליכע מעגליכקייטן זיך צו באנוצן מיט פארנאגראפיע אן דעם וואס איינער זאל וויסן דערפון. אזוי בלייבן מיר איבער מיט א ריזיגן לאסט פון נעגאטיווע געפילן, וואס אין שפיץ פון זיי געפונט זיך דאס איינזאמקייט, און ווערט נאכגעפאלגט דורך בושה, שולד און חרטה געפיהלן, און דאס אלעס אינאיינעם באשאפט אין דעם מענטש דער שרעקליכער געפיל פון א צוטיילטער פערזענליכקייט.

איין מינוט, ווער בין איך? איז דער אמת'ער איך דער וואס יעדער קען אינדרויסן, אדער איז גאר דער אמת'ער איך דער שוואכלינג וואס פארלירט יעדעס ברעקל קאנטראל ווען ער זיצט קעגן איבער א קאמפיוטער און ווערט געגצליך פארזונקען אין לאסט.

און דאס איז אמת פאר יעדן איינעם פון אונז וואס מוטשעט זיך אויף סיי וועלכן לעוול, צו ער איז פארהייראט אדער א בחור, יונג אדער אלט. מיר אלע לעבן מיט די געדאנקען וועלכע פארפאלגן אונז כסדר אז מיר זענען די איינציגסטע אין דער וועלט וועלכע זענען אזוי נידריג געפאלן, ציטערנדיג אז ווען און אויב מיר וועלן געכאפט ווערן וועט קיינער מער נישט וועלן האבן קיין שייכות מיט אונז, און דער איינזאמקייט, אלעמאל זענען מיר איינזאם.

ווען מיר וואלטן נאר געקענט דורכברעכן דעם מויער פון איינזאמקייט און זיך עפענען פאר אנדערע מענטשן וואס וועלן אונז פארשטיין, ווען מיר וואלטן נאר געקענט דערציילן פאר אן אמת'ן חבר איבער אונזערע שוועריגקייטן, וואלט דער רייץ פון די תאוה און דער קראפט וואס דאס האט איבער אונז, פיל אפגעשוואכט געווארן.

ווען דאס וועט נישט זיין מער אזא שרעקליכע סוד וואס מען מוז באהאלטן, ווען מיר וועלן זיך באפרייען פון די קייטן פון שרעק און איינזאמקייט, וועט דער תאוה אויטאמאטיש נישט זיין אזוי שטארק און מעכטיג, ווייל עס וועט פארלירן דעם באהאלטנקייט וועלכער גיט אים דער אויסקוק פון דעם שרעקעדיגן, פארבאטענעם סוד וואס איז שרעקליכער פון סיי וועלכע אנדערע זאך.

אבער וויאזוי קענען מיר פארציילן אזעלכע זאכן פאר אנדערע מענטשן? אסאך מענטשן צווישן אונז האבן געזאגט אז זיי וועלן ליבערשט שטארבן ווי איידער זיך אריינצולייגן אין אזא סכנה פון ליידן די בושות און קאנסעקווענצן פון פארציילן פאר אנדערע מענטשן.

אונזער גוטער בשורה פאר אייך הייַנט איז, אז דער ערפארונג פון די וואס האבן דאס שוין געטון ווייזט אויף אז עס איז דא א וועג פטור צו ווערן פון דעם ריזיגן סוד, אן דארפן פארלירן אונזער לעבן, אונזער כבוד אונזער פאמיליע או"וו.

ערשטנס איז וויכטיג צו געדענקען אז אזא טריט טוט מען נישט איבערגעאיילט, נאר נאך זיך ערנסט איבערקלערן און אפוועגן יעדן פרט דערפון, עס איז ראטזאם זיך איבערצורעדן מיט אונז פאר דעם. אזא סארט אנטפלעקונג, אויב עס ווערט געמאכט נישט ריכטיג, אדער פאר דעם נישט ריכטיגן מענטש, נישט נאר וואס עס וועט נישט דערגרייכן זיין ציהל, נאר עס קען זייער מעגליך שטארק שאטן.

דאס בעסטע איז אויב מיר קענען דאס פארציילן פאר אן אנדערן מענטש וועלכער פארמעסט זיך אליינס מיט דעם זעלבן סארט פראבלעם, אזוי ארום וועלן מיר האבן מיט זיך א מענטש וועלכער פארשטייט און קען אונז ארויסהעלפן (אנשטאט די מענטשן וועלכע פארשטייען טאקע נישט דעם פראבלעם און קענען זיך אויסדרוקן זייער נישט ריכטיג), וואס וועט היטן אויף אונזער סוד, ווייל ער איז דאך אינעם זעלבן שיף ווי אונז. רבנים, מדריכים און נאנטע חברים קענען אויך זיין צוגעפאסט צו דעם, אויב מיר פארלאזן זיך אויף זיי אז זיי וועלן נישט פארציילן און אז זיי וועלן אונז פארשטיין. (אבער עס איז וויכטיג צו וויסן אז

אפילו ביי זיי מאכט זיך זייער אפט אז זיי פארשטייען נישט, און ווייסן נישט דעם וויכטיגקייט פון האלטן דעם סוד.)

און נאך איין טיפ צום שלוס: דער שרעק פון געכאפט ווערן האט אונז נישט צוריק געהאלטן פון פאלן. און כאטש מיר זענען אלעמאל געווען זיכער אז מיר וועלן קיינמאל נישט געכאפט ווערן, איז אבער דער ווייטאגליכער מציאות נישט אזוי, און גאר אסאך זענען יא געכאפט געווארן און געליטן די ביטערע נאכפאלגן. דערפאר דארפן מיר זיך אליינס פרעגן: וואס איז בעסער, אז מיר זאלן געכאפט ווערן בשעת מיר האלטן אין מיטן א מיאוס'ער נפילה, אדער אז מיר זאלן זיך אליינס אויפדעקן דורכ'ן זוכן הילף? יא,ביידע וועגן האבן זיך זייערע סכנות, אבער דער בחירה ליגט אין אונזערע הענט.

די צוועלפטע כלי: דרויסדיגע שטיצע

טרעפן א פארטרויליכן מענטש מיט וועמען זיך דורכצורעדן און פון וועמען צו באקומען שטיצע קען זיין א גרויסער הילף, א מויער קעגן די קומענדיגע נפילה.

די דאזיגע כלי גייט מיט איין שריט ווייטער ווי די פריערדיגע, אין די כלי פרובירן מיר ווייטער צו צוברעכן אונזער צוים פון איינזאמקייט און טרעפן א מענטש וואס וועט אונז פארשטיין. אזוי ווי אין די פריערדיגע כלי, דארפן מיר זיך דא אויך זייער גוט דורכטראכטן איידער מיר גייען אויסקלויבן דעם ריכטיגן קאנדידאט פאר אונז, ווייל מען רעדט דא פון זייער א פארטרויליכע מיסיע פון אונזער זייט. מיר מוזן זוכן איינער וואס וועט אונז פארשטיין און שטיצן, נישט איינער וואס וועט נישט פארשטיין און מעגליך גאר קריטיקירן.

וואס מיר זוכן בעצם, איז נאך א מענטש וואס ער זאל זיין א שותף אין אונזער רייזע. דאס קען זיין א חבר וואס פארמעסט זיך אליינס מיט א ענליכע פראבלעם, אדער אפילו איינער וואס האט נישט אליינס דעם פראבלעם, אבער ער פארשטייט אונז און "איז גרייט" אונז צו באגלייטן אין דעם פראצעדור.

אין דעם יעצטיגן פאזע זוכן מיר נישט א פסיכאלאג וועלכער זאל אונז העלפן, און נישט קיין רב וועלכער וועט אונז לערנען ווי תשובה צו טאן, מיר זוכן נאר די שטיצע און פארשטאנד וואס פעלט אונז אזוי שטארק אויס.

ווי עס שטעלט זיך ארויס פון די ערציילונגען פון פילע יוגנטליכע, איז איינס פון די זאכן וועלכע האט זיי דאס מערסטע געשטופט זיך צו באנוצן, מער ווי סיי וואס, אפילו ווען עס האט זיך נאך גערעדט פון געציילטע נפילות, וואס אזוי פיל אנדערע פארמעסטן זיך מיט דעם, איז געווען דער געפיהל אז קיינער פארשטייט זיי נישט און דער אומגעזעטיגטער געברויך פאר שטיצע.

ווען מיר זענען אליין, מיט אונזערע נעגאטיווע געפיהלן און אונזערע געדאנקען איבער פאלן, אן קיין מעגליכקייט דאס צו פארציילן פאר קיינעם צוליב דעם פחד אז מען וועט אונז נישט פארשטיין, קומען מיר צוריק איין מאל און נאכאמאל זיך צו באנוצן מיט לאסט, ווייל דארטן געפונען מיר פארשטאנד און שטיצע, כאטש פאלשע. און אזוי דרייט זיך דער כישוף ראד ארום און ארום.

ווען מיר וואלטן ווען נאר געהאט איינעם פאר וועמען מיר קענען דערציילן, ווען מיר זאלן ווען באקומען שטיצע און פארשטאנד טראץ אונזערע נפילות, איז זייער מעגליך אז מיר וואלט זיך אליינס געקענט מקבל זיין פיל גרינגער, און זיך פיל בעסער געקענט פארמעסטן מיט די נפילות. אן דעם וואס פון א פאל זאל ווערן אן איינפאל (א חורבה).

איידער מיר גייען אויסקלויבן דעם מענטשן מיט וועמען מיר ווען זיך דורכרעדן און בעטן פון אים שטיצע, דארפן מיר אריינלייגן אסאך מחשבה אין דעם און דאס נישט טון איבערגעאיילט, ספעציעל אויב מיר האבן נישט קיין ערפארונג מיט אויסקלויבן מענטשן וואס מען קען זיך פארלאזן אויף זיי. אריינגעמען אין אונזער פארמעסט דעם נישט-ריכטיגן מענטש קען גאר שטארק שעדיגן, צומאל קען זיך מאכן אז מיר פארציילן פאר איינעם וואס ווערט שפעטער א "שלעכטער חבר". דערפאר איז ראטזאם צו אויסצוקלויבן א ריכטיגער מחנך, אדער אן אנדערער מענטש וואס מיר זענען זיכער און איבערצייגט אז ער וועט אונז העלפן.

ווען מיר טרעפן דעם מענטשן וואס מיר זוכן, וועלן מיר אים דערציילן דעם פראבלעם וואס מיר האבן און מיר בעטן הילף פון אים. דאס קומענדיגע מאל וואס מיר שפירן זיך אטאקירט פון ליידיגקייט אדער ווען דער כוואליע פון לאסט פארפלייצט אונז, וועלן מיר זיך פארבונדן מיט אים און אים דערציילן וואס מיר גייען אריבער. בדרך כלל וועלן מיר נישט דארפן מער ווי א פארשטאנדיגע אויער אדער שטילע חיזוק.

אבער אפילו אויב מיר האבן זיך נישט פארבונדן איידערן פאל, אדער אז מיר האבן זיך יא פארבונדן און מיר זענען דאך געפאלן, וועלן מיר זיך נאכאמאל פארבונדן מיט אים נאך דעם פאל. מיר וועלן אים פארציילן איבער דעם שווערן פארמעסט, אויף דעם פאל און דעם ווייטאג וועלכע קומט נאך דעם. עס קען זיין אז מיר וועל זיך שעמען און האבן שולד געפיהלן, אבער דאך וועלן מיר זיך

שטארקן און זיך פארבונדן מיט אים, טאקע כדי ארויסצונעמען דעם שטאך פון דעם פאל און צו פראבירן גיין ווייטער.

אויב עס וועט זיין א דרויסנדיגער וואס וועט אונז אונטערהאלטן און אונז פארשטיין, וועט עס פיל גרינגער מאכן פאר אונז אליינס זיך מקבל צו זיין און גרייט זיין צו גיין ווייטער אנשטאט ארייננפאלן אין זעלבסט רחמנות. אנשטאט איינזינקען אין דעם בלאטע פון זעלבסט רחמנות און זיך כסדר פארהאלטן, וועלן מיר שפירן מיטלייד און פארשטאנד.

מיר זוכן נישט אז איינער זאל אונז זאגן אז עס איז אקעי אויב מען פאלט, און אוודאי זוכן מיר נישט אז מען זאל אונז זאגן ווי שרעקליך עס איז (דאס קענען מיר בעסער), מיר זוכן אז מען זאל אונז מקבל זיין, מען זאל פארשטיין וואס מיר גייען אריבער און מען זאל אונז געבן חיזוק און שטיצע ווייטער צו גיין און זיך פארמעסטן.

די דרייצנטע כלי: קבלות, שבועות און נדרים

שבועות און נדרים קענען צומאל זיין א גוטער בייהילף זיך ארויסצוזעהן פון דעם פלאנטער. אבער עס מוז געמאכט ווערן ריכטיג, און מיט די ריכטיגע תנאים.

לייג צו קאפ: דער דאזיגער כלי קען זיין גאר א גרויסער הילף, אבער עס קען אויך זיין גאר מסוכן און ווייטאגליך. עס ווענדט זיך צו מען נוצט עס ריכטיג און מיט שכל, אדער מען נוצט עס איבערגעאיילט און אן קיין אחריות. דעריבער זאלסטו זיך קיינמאל נישט באנוצן מיט דעם כלי גלייך נאך א פאל ווען דו ביסט פארווייטאגט און מיואש, נאר דוקא נאכ'ן ווארטן אביסל אויף א צייט ווען דו האסט מער ישוב הדעת. און אפילו דעמאלס זאלסטו זיך נאר באנוצן מיט דעם אויב דו האסט גוט איבערגעטראכט דעם גאנצן ענין.

נישט קיין חילוק צו עס איז א שבועה, א קבלה אדער א נדר. קיין איינס פון די איז נישט געמאכט געווארן זיך צו באנוצן אז מיר זאלן מער קיינמאל נישט דורכפאלן. מיר גייען נישט שווערן אז מיר גייען בלייבן ריין אונזער גאנצע לעבן, מיר גייען נישט מאכן א נדר אז מיר גייען מער קיינמאל נישט דורכפאלן און מיר גייען נישט מאכן א קבלה צו געבן א גרויסע סכום געלט פאר צדקה אויב מיר גייען אמאל אין אונזער לעבן פאלן. אויב איז דאס דער וועג וויאזוי מיר גייען זיך באנוצן מיט דעם, איז נישט דא קיין שום אויסזיכט אז מיר זאלן מצליח זיין. אנשטאט דעם וועלן מיר זיין נאך מער אנטוישט און פארביטערט, אז נישט נאר זענען מיר געפאלן, נאר מיר האבן נאך עובר געווען אויף דעם גאר הארבן איסור פון א פאלשע שבועה.

און דאס איז דערפאר ווייל די תאוה קען צומאל זיין זייער זייער שטארק, שטערקער אפילו פון אונזער מורא - און אונזער שטערקסטער ווילן - נישט עובר צו זיין אויף אזא הארבע עבירה ווי שווערן פאלש.

נאר וואס יא? מיר קענען זיך באנוצן מיט דעם צו באפעסטיגן אונזערע גדרים. מיר קומען פון דעם שטאנדפונקט אז מיר ווילן חלילה נישט עובר זיין אויף אונזער שבועה און דער איסור פון שבועת שוא איז זייער הארב ביי אונז. דערפאר קענען מיר זיך באנוצן מיט א שבועה זיך ארויסצוהעלפן אין אונזער פארמעסט מיט די תאוה.

פון דעם ערפארונג פון פילע וואס האבן דאס פראבירט שטעלט זיך אויס אז דער בעסטער וועג זיך צו באנוצן מיט דעם כלי איז, עס צאמצושטעלן מיט די צענטע כלי.

למשל: לאמיר זאגן אז מיר האבן געמאכט א קבלה אז איידער מיר פאלן מוזן מיר לויפן פאר צען מינוט, אבער למעשה, ווען עס קומט דערצו און דער תאוה כאפט אונז אן, טוען מיר נישט מקיים זיין אונזער קבלה נאר מיר פאלן, אן צו לויפן פריער פאר צען מינוט. אין דעם פאל גייען מיר נישט מאכן א שבועה אז מיר גייען נישט פאלן, נאר מיר גייען שווערן אז מיר גייען נישט פאלן איידער מיר גייען לויפן פאר צען מינוט. (דאס הייסט, איידער מיר גייען מקיים זיין אונזער קבלה, נישט קיין חילוק וואס דער קבלה איז, צו לויפן, צו לערנען א בלאט גמרא, זאגן א געוויסן סכום קאפיטלעך תהלים, וואס אימער מיר האבן אפגעמאכט).

אויף דעם אופן איז דא פיל מער שאנסן אז דער שבועה זאל העלפן, ווייל עס רעדט זיך דאך נישט פון א גערשנגל פון א שבועה אקעגן די תאוה זעלבסט, נאר פון א פראבלעם פון גיין לויפן פאר צען מינוט אדער עובר זיין אויף א שבועה.

עס איז אבער זייער וויכטיג אז דער שבועה זאל זיין זייער ספעציפיש און אויך זאל עס זיין באגרעניצט צו א געוויסער צייט (אוודאי איז נאך אלץ דער ציהל מחדש צו זיין דעם שבועה נאך די באשטימטע צייט). דאס וועט אונז צוריק האלטן פון אריינפאלן אין פראבלעמען וועלכע וועלן נאר ערגער מאכן און אראפוועגן אויף אונזער געוויסן וואס דאס וועט אונז נאר שלעפן טיפער אראפ.

עס זענען דא פארשידענע סארטן נדרים און שבועות און עס איז זייער וויכטיג צו טרעפן דעם ריכטיגן נוסח וואס איז צוגעפאסט פאר דיין יעצטיגן מצב, כדי אז דו זאלסט טאקע באקומען דעם גרעסטן תועלת פון דעם, און נישט אז דו זאלסט זיך חלילה סתם פארהאנקערן מיט א פראבלעמאטישער שבועה, אדער מיט א הבטחה אויף עפעס וואס דו קענסט נישט איינהאלטן.

פאר דעם איז זייער וויכטיג אז דו זאלסט טיעף אריינטראכטן איידער דו נעמסט דעם דאזיגן שריט, און אזוי אויך איז וויכטיג צו לייענען דעם קומענדיגן ביישפיל.

צוליב דעם הארבקייט פון דעם גאנצן ענין פון א שבועה אדער א נדר, און צוליב דעם וואס עס איז א קאמפליצירטער ענין איז וויכטיג צו לייענען ביזן סוף איידער מיר באשליסן זיך צו באנוצן מיט דעם דאזיגן כלי.

ווען עס קומט צו א שבועה אדער א נדר קען יעדער קליינער טויש אין דעם לשון גורם זיין א שינוי אין דעם גאנצן שבועה און צוברענגען שווערע הלכה'דיגע שאלות און פראבלעמען, דערפאר איז זייער וויכטיג אז מען זאל נישט אליינס מחליט זיין אויף דעם לשון פון דעם שבועה נאר מען זאל זיך צוערשט אדורכרעדן מיט איינעם וועלכער האט שוין ערפארונג אין דעם ענין.

אין "היט דיינע אויגן" האט זיך אנגעזאמעלט אסאך ערפארונג במשך די יארן, פון מערערע חברים וועלכע האבן זיך באנוצט מיט דעם מיטל און מיר וועלן עס זייער גערן מיטטיילן מיט אייך. איר זענט העפליך איינגעלאדענט זיך צו פארבונדן מיט אונז אויף gabbai@guardyoureyes.org (אנאנימערהייט, פארשטייט זיך) און מיר וועלן אייך העלפן אנקומען צו א נוסח וואס וועט זיין סיי אויסגעהאלטן און סיי אויף אן אופן וואס וועט אייך העלפן, ווי איידער אייך אריינפירן אין פרישע פראבלעמען.

מיר וועלן אייך דא געבן א ביישפיל פון א כלליות'דיגער שבועה וואס איר קענט נוצן אזוי ווי עס איז אדער קענט איר עס ארום טוישן לויט אייער געברויך:

איך שווער אז ביז (פיל אריין דעם טאג און אפשר אויך דעם שעה), אויב איך וועל פאלן, לויט די פאלגענדע תנאים:

1. איך וועל מוציא זרע לבטלה זיין בכוונה ווען איך בין געהעריג אויף; 2. איך וועל קויפן פארנאגראפיע, געדרוקטע אדער דידזשיטעל (מאגאזינען אדער ווידיאוס וכדו'); 3. איך וועל במכוון ארויפגיין אויף פארנאגראפישע וועבסייטס, פארומס, טשעט סייטס, (פאר בילדער, מאלערייען, קארטונס, ווידיאו קליפס, אודיא אדער עראטישע (erotic) לייען מאטריאל, און איך וועל קוקן, לייענען אדער זיך צוהערן צו די זאכן פאר מער ווי א האלבע מינוט; אריינגערעכנט בילדער אדער סערוויסעס פון דעיטינג סייטס; 4. איך וועל זיך באנוצן, מיט, אדער זוכן אנליין סיי וועלכע אנדערע סעקסשועל סערוויסעס.

דעמאלס, אויב אין די צוויי שעה איידער דעם פאל האב איך זיך פארבונדן מט איינעם פון די חברים אין "היט דיינע אויגן" און איך האב גערעדט אויפן טעלעפאן מיט איינעם און איך האב אים פארציילט וואס איך וויל טון, און איך האב אויך מקיים געווען מיין קבלה פון 10 קאפיטלעך תהלים, דעמאלס וועל איך ביז א וואך געבן 50 דאלער פאר צדקה. אויב איז עס שבת אדער יום טוב דארף איך נישט רופן אויפן טעלעפאן.

אויב אבער איך האב נישט געטון די אויבנדערמאנטע דריי זאכן (אדער צוויי זאכן אום שבת אדער יום טוב) אין די צוויי שעה איידער איך בין געפאלן, דעמאלס מוז איך געבן ביז א וואך 150 דאלער פאר צדקה.

אויב איך וועל מוזן באצאלן דעם קנס פון 50 דאלער מער ווי דריי מאל אין דעם באשטימטן צייט וואס איך האב באשטימט פאר דעם שבועה, ווערט די שבועה אויטאמאטיש בטל פון יענע רגע און ווייטער. אויב מאכט זיך און איך מוז באצאלן דעם גרויסן קנס פון 150 דאלער אפילו נאר איין מאל אין דעם באשטימטן צייט וואס איך האב באשטימט פאר דעם שבועה, ווערט דער שבועה בטל פון יענע רגע און ווייטער.

אויב בין איך געפאלן און איך האב נישט געדענקט אז איך האב געמאכט דעם שבועה, אדער אויב איך האב פארגעסן א טייל פון דעם שבועה, דעמאלס מוז איך נאר באצאלן 50 דאלער קנס. אויב בין איך באמת ובתמים נישט זיכער אז איך בין געפאלן, דעמאלס דארף איך נישט באצאלן קיין שום קנס.

אויב איך בין נישט זיכער, און איך בין מסופק אין סיי וועלכען פרט פון דעם שבועה, געב איך איבער דעם כח און דעם רעכט פאר א מענטש פון "היט דיינע אויגן" אויסצוהערן און מחליט זיין לויט זיין שיקול הדעת.

די פערצנטע כלי: אונזער פארום

אונזער פארום איז א אוצר פון הילף און ריקאווערי. נוצט דאס צו בויען א הייליגן קשר מיט חברים מקשיבים, בכדי זיך צוזאמען ארויסצוזעהן פון דעם צרה.

אין טייל פון די פריערדיגע כלים האבן מיר גערעדט איבער דעם פראבלעם פון איינזאמקייט און דער וויכטיגקייט פון זיך עפענען פאר נאך א מענטש. צומאל איז געגוג זיך צו עפענען פאר איין מענטש וואס ער זאל וויסן אונער מצב, וואס מיר זאלן זיך קענען פארבונדן מיט אים אין א שווערער מינוט און דאס וועט אונז העלפן זיך פארמעסטן מיט א כוואליע פון לאסט און ארויסקומען פון דעם בשלום, אבער צומאל איז דאס נישט גענוג.

פאר טייל פון אונז האט זיך אויסגעפעלט מער פון דעם צו קענען ארויסקריכן פון דעם כישוף ראד פון פאלן-חרטה-שולד געפיהלן-בושה-און ווידער פאלן. צומאל פעלט זיך אויס א קשר מיט א ברייטערן ציבור פארשטאנדיגע מענטשן. אבער נישט סתם פארשטאנדיגע מענטשן, נאר דוקא אזעלכע וועלכע פלאגן זיך מיט דעם זעלבן פראבלעם ווי אונז. אזעלכע וועלכע גייען אדורך דאס וואס מיר גייען אדורך.

מיר דארפן האבן מענטשן וועלכע וועלן הערן וואס מיר גייען אריבער און זיי וועלן וואוסן פונקטליך וואס מיר שפירן; נישט מענטשן וואס וועלן זאגן: נו, טו עס נישט, אדער: הער אויף. און אפילו נישט מענטשן וואס וועלן סתם אזוי האבן מיטלייד. ניין, מיר דארפן אזעלכע מענטשן וואס קענען זיך אליינס טרעפן אין דעם פראבלעם, אין דעם רייץ, אין דעם קאמפף: איך וויל יא, אבער איך וויל נישט. זיי וועלן וויסן פונקטליך וואס מיר גייען אריבער און זיי וועלן אונז קענען דערציילן וואס זיי גייען אריבער ווען זיי געפונען זיך אין אזא מצב.

טאקע פאר דעם סיבה איז געמאכט געווארן דער פארום פון "היט דיינע אויגן". דאס איז א פלאץ ווי מיר קענען ליינען איבער די פארמעסטן וואס אנדערע מענטשן גייען אריבער, מיר קענען מיטיילן מיט אנדערע וואס מיר גייען אריבער, מיר קענען בעטן שטיצע, באקומען הילף, אראפנעמען דעם עול פון די בושה און שולד געפילן, און די חשוב'סטע פון אלעמען, באקומען האפענונג.

ווען מיר זעען ווי אנדערע חברים פארמעסטן זיך מיט די זעלבע סארט שוועריגקייטן ווי אונז, הייבן מיר אן זיך צו שעמען וויניגער און צו פארשטיין בעסער אונזער מצב. ווען מיר זעען ווי אנדערע מענטשן וועלכע זענען געווען אין דעם זעלבן מצב ווי אונז, און אפשר אפילו ערגער, און היינט זענען זיי אין א גוטן מצב, זעען מיר אז עס איז באמת דא האפענונג און א מעגליכקייט צו טוישן דעם מצב.

עס איז וויכטיג צו באטאנען אז אין דעם פארום זענען פארהאן פילע חברים, וועלכע טוען זיך פארמעסטן מיט דעם פראבלעם אין פארשידענע אופנים און וועגן, און מיר מוזן נישט אפקויפן יעדעסווארט וואס יעדער איינער שרייבט דארט ווי עס וואלט געווען תורה מסיני. מען דארף אלעמאל קודם גוט בודק זיין און פארשטיין אונזער מצב, ווי שטייען מיר, וואס איז מיין פראבלעם, און וואס קען ארבעטן פאר מיר. אז עס האט געארבעט פאר יענעם מיינט נאך נישט אז עס 'מוז' ארבעטן פאר מיר.

רוב חברים אויף דעם פארום גייען אין די שיטות און מהלכים פון די "צוועלעף סטעפס", און מיר אלע קענען זיך פיל לערנען פון זיי, אבער דאס מיינט נישט אז יעדער איינער מוז גיין אין דעם שיטה און אין דעם מהלך. און טאקע דערפאר איז זייער גוט און זייער וויכטיג אז ווען איר שליסט זיך אן אין "היט דיינע אויג" אויף צו באקומען הילף און שטיצע זיך צו האלטן ריין, אז איר זאלט שרייבן אין דעם פארום, און צו שרייבן איבער זיך, פרעגן פון אנדערע וואס זיי האבן געטון צו לייזן דיין פראבלעם. אדער אויב דו טרעפסט אז מען שרייבט ערגעץ איבער עפעס מיט וואס דו מוטשעסט זיך, נעם די צייט עס צו לייענען, און אפשר אפילו מגיב זיין אדער פרעגן אויף דעם.

אויף דעם פארום איז אויך דא א ספעציעלע אפטיילונג, גערופן שלום עליכם, וועלכע איז דירעקט געמאכט פאר נייע חברים זיך פארצושטעלן און פאר די עלטערע חברים זיי מקבל פנים צו זיין און אנצוהייבן בויען א קשר מיט די חברים

דא. עס איז אויך דא אנדערע ערטער ספעציעל צו פארציילן איבער זיך און אזוי אויך מיטצוטיילן די טאג טעגליכע זאכן וואס מען גייט אריבער, בשעת מען גייט זיי אריבער, און אזוי ארום צו באקומען חיזוק פון חברים מקשיבים, וועלכע פארשטייען אייך גוט, בשעת ווען מען דארף עס דאס מערסטע.

די פופצנטע כלי: די צוועלף סטעפס

די צוועלעף סטעפס האט שוין געהאלפן פאר פילע טויזענטער מענטשן ביי וועמען אלעס אנדערש איז דורכגעפאלן. געציילטע ווערטער איבער די צוועלעף סטעפס.

די שטערקסטע פראגראם זיך ארויסצוזעהן פון אן אדיקשאן:

אין "היט דיינע אויגן" טוען מיר זיך באגעגענען מיט פארשידענע מענטשן וועלכע פארמעסטן זיך מיט א תאוה צו פארנאגראפיע, מעסטורבעישן און אנדערע סארט סעקסישע אקטן, אויף פילע דרגות. אנגעהויבן פון אזעלכע וואס עס ציעט זיי אביסל און רוב מאל געלונגט זיי זיך צו שטארקן און זיי דארפן נאר אביסל חיזוק און הילף, ביז אזעלכע וואס זענען גענצליך אדיקטעד צו קוקן פארנאגראפיע (אדער אנדערע אקטיוויטעטן), און וויפיל זיי ווילן נאר זענען זיי נישט מצליח אויפצוהערן.

דערפאר טאקע זענען אונזערע ענטפערס אויך נישט אייניג. מיר האבן א ברייטע שורה פון עצות און כלים וועלכע נעמען ארום אלע סארט לעוועלס און וועגן. אנגעהויבן פון פשוט פילטערן דעם אינטערנעט באנוץ, און דערנאך אלע אנדערע כלים וואס מיר רעקאמענדירן און שלאגן פאר, ביז די צוועלעף סטעפס פראגראם, וואס דאס איז די פירנדע פראגראם וואס העלפט מענטשן וועלכע געפונען זיך אין א מצב פון אדיקשאן, ארויסצוקריכן פון דעם.

די צוועלף סטעפס איז איינס פון די אפעקטיוועסטע כלים וואס מיר קענען מציע זיין. דאס איז א פראגראם וואס האט שוין געהאלפן הונדערטער מענטשן וועלכע זענען אנגעקומען דא אהער און זיי האבן בשום אופן נישט מצליח געווען אויפצוהערן צו פאלן איין מאל און נאכאמאל, און היינט זענען זיי ריין און גליקליך.

אבער וואס איז דאס דער דאזיגער פראגראם און וואס זענען די צוועלף סטעפס? איז אזוי; דער פראגראם איז אנטוויקלט געווארן מיט העכער אכציג יאר צוריק

(אין 935') דורך צוויי אלקאהאליקער וועלכע האבן שוין געהאט פראבירט אלעס אין דער וועלט אויפצוהערן צו טרונקען אבער זיי האבן נישט מצליח געווען. דערנאך האבן זיי אנטדעקט אז דארט ווי פסיכאלאגיע און דאקטאריי זענען דורכגעפאלן, האט דוקא א רוחניות'דיגע אויפוואכונג יא מצליח געווען צו טון די ארבעט. אין אנדערע ווערטער, זיי האבן פארשטאנען אז זיי דארפן דורכפירן א גענצליכן טויש אין זייער לעבן, א טויש וואס נעמט אריין יעדן שטח פון לעבן, נישט סתם א לייזונג צו עפעס א געוויסער ספעציפישער פראבלעם אז זיי קענען זיך נישט שטארקן אויף דעם געברויך צו טרונקען.

אין די פילע יארן וואס זענען שוין פארלאפן זינט דאן, האבן מיליאנען אלקאהאליקער זיך ערהוילט. אבער עס האט פאסירט נאך עפעס; אז מענטשן וועלכע זענען געווען אדיקטעד צו אנדערע זאכן האבן אנטדעקט אז דער זעלבער לייזונג ארבעט פאר זיי אויך. אנגעהויבן פון אזעלכע וועלכע זענען אדיקטעד צו כל מיני דראגס, און אזוי ווייטער ביי אלע אנדערע סארטן אדיקשאנס; אריינגערעכנט אדיקשאן צו געמבלען, עסן, און פארשטייט זיך, אונזער אדיקשאן. אזוי ארום איז דער פראגראם אנגעקומען אויך צו אונז.

אין די סטעפס אליינס איז באמת נישט דא קיין שום אויפרייסנדע חידושים, עס רעדט זיך נישט פון קיין שום זאך וואס מיר, אלס פרומע, ערליכע אידן זענען נישט אויפגעצויגן געווארן צו גלייבן אין דעם און זיך צו פירן אזוי. איי אויב אזוי וועט איר פרעגן וואס איז דעמאלס יא דער געדאנק פון דעם פראגראם? אויב ווילן מיר עס מסביר זיין גאר אין קורצן, וועלן מיר זאגן אז דער פראגראם ארבעט ווייל מיר נעמען עס מיט די פולע ערנסטקייט, און אויך וויבאלד מיר באקומען גאר שטארקע, אויסגעארבעטע כלים מיט וואס אדורכצופירן די שיינע רעיונות און געדאנקען אז זיי זאלן נישט בלייבן געדאנקען נאר אז זיי זאלן ווערן פאקטיש אויסגעפירט אין אונזער טאג טעגליכן לעבן.

דער וועג וויאזוי דאס ארבעט איז, אז מיר טוען נישט דעם פראגראם איינער אליין. עס ארבעט נישט אז מיר לייענען די סטעפס און מיר נעמען אויף זיך דאס אויסצופירן; ניין, דאס איז די וועג וויאזוי מיר פלעגן זיך פירן ביז היינט, און ווי מיר אלע ווייסן זייער גוט, האט דאס נישט געארבעט.

אנשטאט דעם שטעלן מיר זיך צו צו א חבורה (עס זענען פארהאן טעלעפאנישע גרופעס און גרופעס פון פאקטישע מיטינגען), און דארטן לערנען מיר פון אנדערע

חברים וויאזוי פאקטיש דורכצופירן די סטעפס, אזוי אויך באקומען מיר דארט פילע הילף, חיזוק און שטיצע אויסצופירן די ארבעט.

אין צוגאב צו די כלליות'דיגע הילף פון די חברים, קען מען דארט באקומען א חבר וואס איז שוין דורכגעגאנגען די סטעפס וואס ער זאל אונז באגלייטן. עס זענען פארהאן אזעלכע וואס ווילן גלייך באקומען אזא חבר, און אנדערע וועלכע ווילן קודם פרובירן אליינס און זעהן וויאזוי דאס ארבעט פאר זיי. אזא חבר ווערט גערופן א "ספאנסער" און זיין ארבעט איז אונז ארויסצוהעלפן צו טון און אויספירן די סטעפס, דורך אונז ווייזן, פארציילן און מיטטיילן זיינע ערפארונגען, וואס האט געארבעט פאר אים און וויאזוי.

דער פראגראם איז באזירט אויף "טוהן" (מעשים), נישט אויף פארשטיין. און דאס ברענגט צו א שטארקע זאך: עס איז נישט דא קיין שום חשיבות אדער ווערט אויב מיר פארשטייען וויאזוי דער פראגראם ארבעט אדער נישט; אויב מיר שפירן אז "עס רעדט צו אונז" אדער נישט, אויב מיר זעען דעם 'קאנעקשן' צווישן די סטעפס און אונזער מצב אדער נישט. די איינציגסטע זאך וואס איז וויכטיג איז: צו פירן מיר אויס די סטעפס?

די חברים וואס ארבעטן לויט דעם פראגראם, זיי זענען די וואס זענען ריין פאר פילע יארן, ווידער זענען דא אזעלכע וואס פארשטייען זייער גוט וואזוי דער פראגראם ארבעט, אבער זיי פירן עס נישט אויס למעשה, און זיי זענען, זעלבסטפארשטענליך, נישט ריין.

דאס באשעפטיגן זיך מיטן פארשטיין די געדאנקען פון די סטעפס און וואס ליגט אונטער דעם העלפט אונז נישט מאכן קיין שום פארשריט, נאר אויב עס קומט שוין "נאכדעם" וואס מיר טוען שוין אויספירן די סטעפס אין אונזער פאקטישן לעבן (דערמאנט אביסל פון נעשה ונשמע...).

דעריבער, אפילו אויב איר האט נישט פארשטאנען קיין איין ווארט פון וואס איך האב דא געשריבן ביז יעצט, אבער דו פארשטייסט אז עס איז דא א פראגראם וואס ארבעט, ביסטו איינגעלאדענט זיך צוצושטעלן און איר אויספירן.

אט איז א ליסטע פון די סטעפס:

1. מיר האבן מודה געווען אז מיר זענען מאכטלאז איבער לאסט - אז אונזער לעבן איז געווארן אומקאנטראלירבאר.

2. מיר זענען צוגעקומען צו גלייבן אז א גרעסערער כח פון אונז קען אונז צוריק שטעלן צו נארמאלקייט.

3. מיר האבן געמאכט א באשלוס אריבערצופירן אונזער ווילן און אונזער לעבן צום אויפזיכט פון דעם באשעפער לויט ווי מיר פארשטייען אים.

4. מיר האבן געמאכט א דורכדרינגליכען מאראלישן איבערזוכט (חשבון הנפש) אן קיין שרעק.

5. מיר האבן מודה געווען צום באשעפער, צו זיך און צו נאך א מענטש אויף די פונקטליכע נאטור פון אונזערע אומרעכטן.

6. מיר זענען געווארן פולקאם גרייט אז דער באשעפער זאל אונז באפרייען פון די אלע פעלערן אונזערע.

7. מיט ענוה האבן מיר אים געבעטן ער זאל אונז באפרייען פון אונזערע פעלערן.

8. מיר האבן געמאכט א ליסטע פון אלע מענטשן וועמען מיר האבן געשעדיגט, און מיר זענען געווארן וויליג זיי אלע צו פארגיטיגן.

9. מיר האבן געמאכט דירעקטע פארגיטיגונג פאר די מענטשן ווי עס איז נאר מעגליך געווען, חוץ פון די פעלער ווי דאס צו טון וועט שעדיגן זיי אדער אנדערע.

10. מיר האבן ממשיך געווען צו מאכן א חשבון הנפש און ווען מיר זענען באגאנגען א פעלער האבן מיר דאס גלייך מודה געווען.

11. מיר האבן געזוכט דורך געבעט און התבוננות צו פארבעסערן אונזער באוואוסטזיניגע קשר מיט'ן באשעפער לויט ווי מיר פארשטייען אים, דאווענענדיג נאר צו וויסן וואס זיין ווילן פאר אונז איז, און פאר די כח עס אויסצופירן.

12. האבענדיג געהאט א רוחניות'דיגע אויפוואכונג אלס די רעזולטאט פון די דאזיגע סטעפס, פרובירן מיר צו טראגן דעם מעסעדזש צו אנדערע סעקסעהאליקס און זיך צו פירן לויט די פרינציפן אין אלע טיילן פון אונזער לעבן.

אזלא, וואס איז דער קומענדיגער טריט?

מיר רעקאמענדירן דורכצופירן א טעלעפאנישן שמועס מיט איינעם פון "היט דיינע אויגן", כדי צו קענען בעסער מברר זיין אויב דער פראגראם איז טאקע פאסיג פאר דיר, און אזוי אויך זאלסטו האבן א געלעגנהייט צו פרעגן סיי וועלכע פראגעס וואס דו האסט מן הסתם איבער דעם פראגראם און איבער די גרופעס. אויב איר זענט אינטערעסירט, שיקט אן אימעיל צו: gabbai@guardyoureyes.org מיט אייער טעלעפאן נומער און מיר וועלן אפשמועסן מיט אייך ווען צו מאכן דעם טעלעפאן שמועס.