

דרך אחרת

מדריך רעיוני ומעשי לאתגרי הזמן



כתיבה ועריכה: הרב ליאור לביא, הרב יחזקאל שטלצר (ארגון 'שמור עיניך')

עריכת לשון: יערה פריד

עימוד ועיצוב: נעמה רובין, סטודיו ישוב הדעת

ייעוץ: הרב אלישע אבינר, הרב יונה גודמן, פרופ' דן אריאלי

תודות: לראשי מינהל החמ"ד הרב ד"ר אברהם ליפשיץ וגב' מיכל דה האן על הליווי, העצה והעידוד.

© כל הזכויות שמורות לארגון שמור עיניך, התשע"ז 2017



מכתב ברכה לחוברת הבנים / סגנית מנהל החמ"ד

בעולם שבו אנו חיים אנו נדרשים יום יום, שעה שעה, לבחור בטוב ולסור מהרע. בחירה זו נוכחת בחיינו, ביחס לזמני הפנאי, למדיומים הדיגיטליים שאנו חשופים אליהם, לתרבות ולעולם הכללי שסביבנו. בכל אחד מהמרחבים האלו יש הרבה טוב, אך גם הרבה אתגרים והתמודדויות ואפילו סכנות.

לימוד מלאכת הבחירה הוא חלק מתהליך ההתבגרות שבו ילד, שעד עתה הוריו ומוריו בחרו עבורו, לומד להיות אדם מבוגר; לבחור כבוגר מתוך שיקול דעת ומחשבה תחילה, ואף לקבל אחריות על בחירותיו.

גיל ההתבגרות הוא תקופה שבה לומדים איך לעשות זאת; אילו בחירות מקדמות ומעצימות אותנו כבני אדם שנבראו בצלם אלוקים, ואילו בחירות יכולות חלילה לפגוע בנו ובזולתנו. תקופת הלמידה הזו אינה קלה, וחוברת זו מתחברת לשאיפת החמ"ד: "לחזק את רוח האדם (...)
לצמיחה מתמדת ולמצוינות בכל תחומי החיים".

תקוותנו היא שחוברת זו תסייע לכל אחד להתקדם ולצמוח, לבחור בטוב ולסור מהרע, מתוך הכרת המעלה האישית הייחודית שיש בכל אחד ומתוך כבוד ואהבה לזולת.

מיכל דה האן / סגנית ראש המנהל



תוכן העניינים

מה, למה ואיך? 8

חלק א: למה? 11

איזה מין יצר? 13

מה מתאים לי? 15

לנקות את הראש 16

לצאת מהסרט 18

הסם החדש 19

לזרוק את הקליפה 20

השומר הצעיר 21

משביעו - רעב 23

משחקי הרעב 24

ארבעת הכללים 28

לזהות את הקול 33

חלק ב: איך? 35

משהו חדש מתחיל 37

יוצאים לדרך 38

מעט זה המון! 56

להיות לוחם בסיירת 57

לסגור את הדלת 58



אח יקר!

כמוני, גם אתה בוודאי מרגיש שלהתבגר היום זה אתגר רציני. לא משחק ילדים.

זה נכון בכל תחום, אבל בתחום היצר [יצר המין] ההתמודדות היא עוד יותר מורכבת; תכניות טלוויזיה, סדרות, סרטים, וגם האינטרנט שמפוצץ באתרים, תמונות, סרטונים, ומה לא?

והפרסומות, וה'פיד' של ה'פייס' שלך וה'ווטסאפ', וכל זה בלי להיכנס בכלל למיליון המסרים הסמויים שמציפים אותנו בכל רגע.

הפיתויים רבים וזמינים כל כך, עד שהאפשרות להדוף אותם ולהתנגד אליהם לחלוטין היא כמעט בלתי אפשרית.

כשזה המצב, קשה מאוד לעמוד בפני הפיתויים ולא להיכנע להם.

זה יכול לגרום לך להתייאש ולוותר על חיים של קדושה, חיים שבהם אתה שולט ביצר שלך ולא הוא שולט בך.

אבל אנחנו מאמינים שיש דרך אחרת.

אפשר, כבר מהיום הזה, להתחיל לחיות חיים אחרים.

חיים נקיים וטובים יותר.

אני רוצה להזמין אותך להצטרף למסע; מסע לגילוי הכוחות שקיימים בך. כוחות שאולי לא הכרת ולא היית מודע אליהם עד עכשיו.

זהו המסע אל האדם שאתה באמת.

מה, למה ואיך?

החוברת שבידיך תספק לך את המידע הנחוץ ותעניק לך גם כלים להתמודדות עם האתגרים השונים שמצפים לך.

כדי לרכוש הרגלים חיוביים, בכל תחום מחיינו, צריך לחבר בין שלושה מרכיבים עיקריים - ידע, כישורים ורצון (מוטיבציה);

הידע הוא צורת ההסתכלות שלנו על דברים - ה'מה' וה'למה'.

הכישורים או הכלים הם ה'איך'.

הרצון הוא הגורם שמניע אותנו להשתמש בידע ובכלים שרכשנו בצורה יעילה. רצון יכול לנבוע כתוצאה מידע, על סמך ניסיון העבר או בשל שניהם גם יחד.

לדוגמה: הרצון להתחיל בדיאטה או לשמור על כושר יכול להתעורר בעקבות קריאת מידע בנושא, או בעקבות הרגשת הסבל והכאב שנובעים מאי-הקפדה על אורח חיים בריא. כל אחד מהדברים הללו יוצר מוטיבציה לרכוש הרגלים בריאים.



לאור זאת חילקנו את החוברת לשני חלקים:

א: מה ולמה?

בחלק הראשון נלמד על הכוח המיני ועל משמעותו לחיינו, וכן נסביר באיזה אופן חשיפה לתכנים שליליים פוגעת בנו ולמה כדאי לנו להפסיק את ההרגלים הללו (כאמור, המידע גם מעורר בנו מוטיבציה).

ב: איך?

בחלק השני נתמקד בשלל כלים וטיפים שנוסו והוכחו כמועילים לשינוי הרגלים והתנהגויות. הם יסייעו לנו לסלול את הדרך החדשה.



חלק א: למה?

לפני שנבחן למה כדאי להפסיק הרגלים שליליים ולצאת לדרך חדשה, חשוב שנקבל תמונה רחבה על הכוחות שקיימים בנו. מהו הכוח המיני שקיים בנו? מה חשיבותו? ולמה הוא מושך ועוצמתי כל כך?





איזה מין יצר?

למה מכל היצרים והכוחות שיש בעולם, דווקא היצר הזה מצליח לסובב לכולם את הראש; מה הופך דווקא את היצר הזה ליצר העוצמתי והמושך ביותר בעולם?

התשובה המקובלת שבדרך כלל נותנים לנו היא שהוא יצר 'נמוך', והוא מושך את החלק ה'נמוך' שקיים בכולנו - הרי הכי קל להימשך לדברים גסים, נמוכים ורדודים.

הסבר פשוט, סביר והגיוני, לא?

אבל שנינו מרגישים שההסבר הזה מפספס בגדול. קודם כול מפספס את הדברים הטובים שהיצר מביא לעולם; את תחושות ההנאה הייחודית שהוא מעניק, ובעיקר - את הערך העצום שלו.

סתם שתדע, העובדה שאתה יושב עכשיו ויכול לקרוא את הדברים האלה היא תוצאה של היצר הזה. כן, כן, גם אתה הגעת ככה לעולם (לא, לא עם החסידה...).

העוצמה שלו נובעת דווקא מהחשיבות שלו, זהו היצר היחיד שגורם לך שהחיים יימשכו כאן, על כדור הארץ. **יש בו משהו נצחי**, כי הוא מביא המשכיות לחיים הזמניים והחולפים שלנו.

רוב הכוחות שקיימים בנו [היצרים] נחוצים כדי לשמור על הקיום הזמני שלנו כאן בעולם - לאכול, לישון, להרוויח כסף. לעומת זאת, העוצמה של יצר המין איננה רק בשביל ה'כאן ועכשיו'; עם היצר הזה החיים ממשיכים גם אחרינו.

אבל זה עוד לא הכול. העוצמה של הכוח הזה **מקרבת, מחברת ומאחדת**, מפילה מחיצות וגורמת לכך ששני אנשים נפרדים יימשכו זה לזה בעוצמה אדירה ויוכלו להתאחד בגוף ובנפש בתחושת עונג ואחדות שאין דומה לה בעולם הזה.

זאת לא סתם תאווה שפלה שיש גם לבעלי חיים, לא מדובר ברצון נמוך, אלא ברצון עמוק להתחבר ולהרגיש בשיא העוצמה שאנחנו אחד, לא לבד.

אין עוד כוח שיש לו איכויות חווייתיות כאלה, ולכן זה בכלל לא מקרי שהוא 'מסובב' את העולם. המשיכה העצומה אליו נובעת מהאיכויות הייחודיות שהוא מעניק לנו - נצחיות ואחדות.

חתיכת טוויסט בעלילה, הא? עד היום חשבת שמדובר ביצר נמוך ושפל, וקיבלת את 'מלך הכוחות שלנו'. אז אם הוא חשוב ומרכזי כל כך, למה הוא עושה בעולם כזה בלגן?

פשוט מאוד: ממש כמו אנרגיה גרעינית - שיכולה לבנות עולמות, או חלילה להחריב אותם; גם הכוח הזה, בלא טיפול נכון, עלול לחולל הרס עצום - ליחיד ולחברה כולה.



מה מתאים לי?

אבל מי אמר שכדאי בכלל לעשות את השינוי הזה? אולי עדיף להישאר באותו מצב ולהמשיך עם אותם מעשים, גם אם לא תמיד אני מרגיש אתם בנוח?

שאלה מצוינת. בוא נדבר רגע על מי שאתה ומי שאתה רוצה להיות.

נעשה תרגיל קטן בדמיון מודרך:

דמיון את עצמך אחרי מאה ועשרים; כל המשפחה מסביבך, כולם מזילים דמעה ומספרים כמה טוב וצדיק סבא היה וחושבים כמה הוא יחסר לנו. הכול טוב ויפה. פתאום, נכנס משומקום עוד מישהו, ומתחיל לספר על מעללינו הפחות ידועים: "המנוח ה'צדיק' שלכם היה 'שובב לא קטן', תראו את היסטוריית הגלישה ה'מעניינת' שלו..." וכך הוא ממשיך ומספר על עוד כמה דברים שהיינו מעדיפים שאיש לא ידע. הילדים והנכדים מביטים זה בזה במבוכה ומשתדלים שלא לצחוק, או לבכות...

הבנת את הקטע?

בקיצור, עוד לא נולד האדם שירצה שיכתבו על קברו:

פ"נ סבינו היקר ז"ל, שהעביר את חייו בשינה, אכילה, וצפייה בפורנו.
ת.נ.צ.ב.ה...



הסיבה לכך היא לא רק בגלל הפדיחות, אלא גם כי יש בכולנו רצון עמוק לטוב, למשמעות ולערך, רצון שהטביע בנו ה', וככה אנחנו רוצים שיזכרו אותנו בעולם.

עזוב לרגע את מה שאתה אולי חושב על עצמך עכשיו, ומה שאולי עשית אתמול או לפני רגע; הרצון הפנימי שלך לטוב מעיד על משהו עמוק מאוד שקיים בתוכך.

הרצונות והמעשים האחרים הם מקומות שאליהם אתה מגיע בטעות, וזה בכלל לא משנה כמה פעמים זה קרה, קורה ויקרה.

השאלה היא לא לאן הגעת, אלא האם אתה מרוצה מהמקום שאתה נמצא בו.

הרצון שאתה יותר שלם אתו הוא הרצון האמתי, וזה הרצון הטוב של הנשמה שבך. זה הרצון המכוון, הלא מבולבל, שמוביל אותך לכל היעדים שאתה שמח בהם.

לנקות את הראש

מה בעצם נורא כל כך בצפייה בפורנו או בסרטים שמציגים מין? אני לא עושה בזה רע לאף אחד, וזה אפילו ממש כייף.

לפני כל ההסברים,

הסיבה הראשונה והעיקרית לכול היא שאנחנו עושים את רצון ה'.



בתורה נכתב: **“וְלֹא תִתְּנוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם”**, וחכמים הדגישו שא-לוהינו שונא זימה [הפקרות מינית].

חשוב לי שתזכור תמיד: גם אם כתוב שהזימה שנואה בעיני ה', אין הכוונה שהוא שונא את מי שנפל, נכשל ומתחרט על כך. במילים אלה חז"ל באים להדגיש עד כמה הפריצות וההפקרות המינית מרחיקות אותנו מה'.

לעשות את רצון ה' זאת זכות וגם חובה, ואנחנו עושים זאת באהבה, גם אם נראה לנו כרגע שאנחנו מפסידים ומשלמים על כך מחיר אישי.

ועכשיו למה שתרוויח מזה באופן מידי:

כשאתה שומר על המחשבה והעיניים אתה קודם כול **מנקה את הראש**. כשאתה 'משחרר' אותן אתה 'מלכלך' את הראש.

למה אני מתכוון?

ראש נקי רואה בצורה ישרה, נקייה. ראש 'מלוכלך' מסתכל בצורה משובשת ועקומה. במצב הזה אתה מוצא את עצמך מחפש כל הזמן רק דבר אחד, בכל מקום ובכל רגע. ה'לכלוך' הזה משתלט לך על הרצונות, וגורם לך להסתכל על בנות ונשים בצורה מעוותת; כאילו אין להן נשמה, רגשות, אישיות. הוא גורם לך להתייחס אליהן כאל חפצים לצורך סיפוק היצרים שלך.

המצב הזה הוא פרי ההרגל 'לשחרר את העיניים' ולמלא את הראש בתמונות וסרטטים שמבטאים בדרך כלל תאוה ללא אהבה.

לצאת מהסרט

ההרגל הזה עלול לגרום לנו גם לעיוותים חמורים בדרך שבה אנחנו מסתכלים על העולם. כי מה בעצם רואים שם בדרך כלל? אהבה? רגשות? קשר? כלום! רק מין ותאוה.

העיוות הזה מתבטא בצורה קיצונית בסרטים שרואים בהם לפעמים דברים הזויים ומטורפים - סטיות חמורות ואלימות קשה, שאנשים נורמליים אפילו לא מעלים על דעתם, ובוא נחסוך בדוגמאות...

כשצופים בסרטים כאלה, עלולה לעבור בראש מחשבה: "וואלה, אם יש אנשים שעושים את זה, אז למה לא, בעצם?"

במקרים מסוימים זה גם עלול לערער אצלנו את הזהות המינית. למי אני נמשך בעצם - לבנות? לבנים? גם וגם?

כי אם בסרטים הכול 'לגיטימי' ו'נורמלי', ואני רוצה להסתכל בזה, וזה אפילו מעורר ומגרה אותי, אז אולי גם אני כזה?

בקיצור, בלגן שלם בראש...

זה לא המקום להרחיב בכך, אבל חשוב לי להדגיש לך: משיכה מסוימת לא בהכרח אומרת עלינו משהו. הגוף והנפש שלנו יכולים להימשך לדברים שלא תמיד קשורים אלינו, סתם כי זה מושך, מעניין ומסקרן.

לכן אתה לא צריך להרגיש בושה ורגשי אשמה אם אתה נמשך למשהו שלא מתאים לערכים שלך או למה שאתה מאמין בו. השאלה היא רק מה אתה עושה עם המשיכה הזאת **בפועל**, וכאן יש לך בחירה חופשית.

כאן גם המקום להדגיש: יש דברים שמתמודדים איתם לבד, ויש דברים שצריכים לפנות איתם לייעוץ מקצועי ולא צריך להתבייש כדי לבקש עזרה וייעוץ. בדיוק לשם כך יש אנשים טובים שזהו התפקיד שלהם והם ישמחו לעזור לנו.

הסם החדש

אני כותב עכשיו משהו קצת מאיים שעלול להרתיע, אבל חשוב לי שתדע שבקצה הסקאלה יש גם דברים כאלה, וחשוב להיזהר מלהגיע אליהם.

מחקרים מראים שההרגל לגלוש באתרי פורנו ומין הוא ממש כמו סם. כשמתמשים בסמים, החומר שמכניסים לגוף נותן תחושה נעימה, ולכן קשה מאוד להיגמל ממנו. כשמתרגלים לצפות בסרטים כאלה, המוח מפריש הורמונים, שאחראים על תחושות העונג בגוף, כגון: דופמין, אוקסיטוצין ועוד, שהם ממש כמו סמים; הם משרים תחושה נעימה שגורמת לרצות עוד ועוד, גם כשמבינים שזה לא עושה לנו טוב.

זה דומה למישהו שמכור לסיגריות; הוא יודע שזה לא בריא ומזיק לו, אבל הגוף שלו כבר מבקש את ה'סם' הזה, וכשהגוף רוצה את ה'סם', המוח כבר לא מסוגל לחשוב בהיגיון.

התמכרות היא דבר מסוכן ומפחיד, כי כשמישהו נחשף שוב ושוב לסוג מסוים של גירויים ממכרים, הוא נוטה לחפש בהדרגה גירויים עוד יותר חזקים. מה שהספיק כדי להשיג סיפוק רגעי אתמול, כבר לא יביא לאותה תוצאה היום (מכיר את התחושה הזאת שמישהו שריגש אותך בעבר כבר לא מרגש אותך עכשיו בכלל, ואתה מחפש את הדבר המרגש הבא?).

נוסף על כך, מחקר שהתפרסם לאחרונה הראה שבקרוב בני נוער שגולשים באתרים פורנוגרפיים באינטרנט יש מספר גדול פי שניים של כאלה שסובלים מתחושות של דיכאון ובדידות.

חשוב להבין את העובדות האלה בזמן. הן צריכות לתמרץ אותנו לעצור עכשיו, כי בכל פעם נוספת שאתה חוזר על הפעולות האלה אתה מקשה על עצמך את ההתמודדות בטווח הארוך.

מקווה שעכשיו אתה מבין טוב יותר כמה החיים שלך יהיו בריאים, נורמליים וטובים יותר אם תהיה מוכן לשנות כיוון ולעלות על דרך חדשה.

לא משנה איפה היית ומה עשית עד עכשיו, אנחנו מציעים לך **דרך אחרת**, דרך שמאפשרת לנקות את הראש ולהתחיל את המשחק מהתחלה.

לזרוק את הקליפה

חשוב לי מאוד להדגיש לך משהו: כל מה שכתבתי לך עד עכשיו לא מדבר נגד האינטרנט. להפך. האינטרנט הוא אחלה דבר, הוא חשוב וחיוני, ודווקא בגלל זה חשוב לדעת איך להשתמש בו בחכמה; ממש כמו מכונית או מטוס.

באינטרנט יש ים של דברים טובים, מעניינים, כיפיים ומועילים שאפשר לראות אותם ולהשתמש בהם; סרטים, סרטונים, מוזיקה ואינסוף אפשרויות ללמוד, ליצור קשר ולהעביר מסרים ותוכן.

חשוב שנזכור את זה ושנדע להשתמש בכל הטוב העומד לרשותנו.



אבל העוצמה הגדולה של האינטרנט כוללת גם - מצד אחר - עוצמה של רוע וכיעור. במקביל לכל הדברים הטובים שהוא הביא, האינטרנט פתח גם פתח למקומות איומים ואפלים, שגורמים לאנשים ולנשים סבל גדול.

ממש כמו שלפרי יש קליפה, גם לאינטרנט יש קליפה, ואותה צריך לזרוק.

השומר הצעיר

קראתי פעם באינטרנט ששמירת הברית היא דבר לא טבעי, כי אי אפשר להימנע מהמעשה הזה באופן מוחלט. ובכלל, הרי כולם עושים את זה, לא?

אז ככה, הדחף לזה הוא ללא ספק טבעי. אבל יכול להיות שגם טבעי לגמרי להימשך לאוכל לא כשר, לאיזה צ'יזבורגר עסיסי ומגרה...

האם זה הופך את זה לטוב או למותר?!

העובדה שמיליונים בעולם מעשנים, 'עושים' סמים, אוכלים ג'אנק ועושים עוד מלא שטויות שהורסות להם את החיים ואת הבריאות לא הופכת אף אחד מהדברים האלה לטובים עבורם.

ממש כמו שאנחנו שומרים שבת, מקפידים לאכול כשר ולא נוגעים בבנות לפני החתונה (כן, כן, זה לא איזה מנהג או הידור...), גם זה חלק מקיום רצון ה', ואנחנו משתדלים לקיים את רצונו בכל תחום.

קיום המצוות הוא חלק מעבודת ה' שלנו, ואנחנו עובדים את ה' גם כשזה קשה וגם כשזה דורש מאתנו הקרבה, מסירות ומאמץ אדיר. ולא, ממש לא רק בגלל פחד מעונש, אלא מפני שה' נתן לנו את החיים במתנה, ואנו

משתדלים לעשות עם המתנה הזאת דברים טובים.

גם הגבולות שה' מציב בפנינו הם קודם כול לטובתנו, כי הוא רוצה שיהיה לנו טוב באמת. ממש כמו שאני מקפיד להקשיב לרופא שלי כשאני חולה והוא נותן לי מרשם לתרופה כלשהי. כי מה הרופא רוצה בסופו של דבר? שאהיה בריא.

גם החלק השני במה שאמרת - שאי אפשר להימנע מזה לגמרי, הוא לא נכון.

שלא כמו אכילה, שתייה ושינה, הימנעות זמנית מפעילות מינית, אפילו ארוכה מאוד, אינה מזיקה. אף אחד עדיין לא מת או נעשה חולה מכך, וזה בדוק.

גם פסיכולוגים או רופאים שמעודדים את הפעילות הזאת מסיבות שונות, לא טוענים שמי שלא עושה את זה נמצא בסכנה או מזיק לעצמו.

אבל יש עוד משהו שחשוב לי מאוד שתדע:



**כל הורדת מינון בפעולה שאנחנו רוצים להפסיק היא התקדמות חשובה,
ואסור לזלזל בה!**

רגיל ליפול חמש פעמים בשבוע והצלחת לרדת לפעמיים? - מברוק! גם
זאת התקדמות חשובה!

אנחנו צועדים כל הזמן בדרך אל היעד הגדול, אבל לא מזלזלים לרגע
בכל התקדמות בדרך אליו.

מי שיתחיל לטפס בשביל הזה יגיע בסוף גם אל הפסגה, ומשם ימשיך
לעוד פסגות רבות בע"ה. גם אם לאורך הדרך יהיו לך עוד ירידות
תלולות, עצם ההליכה בדרך אל היעד כבר משנה את כל התמונה.

משביעו - רעב

**בטח אתה חושב לעצמך: אם רק היה מותר גם לנו ליהנות מדי פעם,
לספק את הצורך והחשק הזה, אז היינו נרגעים ולא היינו מרגישים כל
הזמן את התשוקה והתאווה שלא מרפות.**

אז אולי תתפלא לשמוע שהמנגנון שלנו עובד בדיוק הפוך: **ככל ש'טועמים'
יותר, כך גם נעשים רעבים יותר.**

כבר חכמינו ז"ל, בחכמתם הרבה, ניסחו את העובדה הפשוטה הזאת
בקיצור ובתמצית: **"מרעיבו - שבע, משביעו - רעב"**. באופן מפתיע,
דווקא אם מספקים את התאווה היא מתגברת, אך אם חוסמים ומגבילים
אותה - היא נחלשת ונרגעת.

נכון שזה מאוד לא פשוט, ולפעמים מרגישים שממש עומדים להתפוצץ.

הכול בסדר אחי, קח נשימה עמוקה, תירגע, ותזכור שאפשר להישאר בחיים גם בלי הדבר הזה, גם אם בהתחלה זה נראה בלתי אפשרי. הכלים שאציע לך בהמשך יסייעו גם לך לעמוד ביעד בע"ה, אם תרצה בכך באמת.

ושוב אני מדגיש: לא משנה מה היעד שהצבת לעצמך, כל הצלחה קטנה בדרך אליו חשובה מאוד מאוד!

גם יום נקי אחד הוא סיבה לשמחה והכרת טובה. גם שעתיים שמצליחים להתאפק ולא להיכנע זאת גבורה אדירה.

כל מטר שאתה כובש בדרך אל היעד הגדול הוא חלק בלתי נפרד מההצלחה הגדולה שעוד תגיע אליה בע"ה.

אם תתמיד לשמור על קשר עין עם היעד שהצבת, ובמקביל תדע להעריך כל הצלחה קטנה בדרך אליו, אין ספק שעוד תעלה על הדרך החדשה.

משחקי הרעב

אבל לפעמים בא לי פשוט ליהנות ממשהו כיפי שירגש אותי ויעניק לי תחושה נעימה, בלי 'חפירות' ובלו עומק ומשמעות.

נכון, אבל חשוב לזהות ממה בדיוק התחושה הזאת מגיעה עכשיו.

הכוח המיני כמו כל כוח שקיים בנו, בנוי משכבות וקומות - העומק שלו הוא האהבה והנתינה,



אבל בחלק החיצוני שבו הוא מושך אותנו לתאוה שמנותקת מאהבה. כשמתפתים לצרוך תאוה ללא אהבה מרגישים בדרך כלל בסופו של דבר בדידות, עצבות וכאב.

לכן, מה שקורה במצב הזה שבו 'בא לי' משהו כזה בדרך כלל הוא שבאותו רגע, מסיבה כלשהי, החלק הנמוך משתלט לנו על המערכת ולוקח את ההגה לכיוון הפוך מהכיוון שאליו אתה רוצה להגיע באמת. קשה מאוד לעצור את ה'רעב' למשהו הזה שייתן לך את תחושות הסיפוק, הכיף והריגוש הללו.

מה שמתחשק זה רק להרגיש טוב **עכשיו**, לברוח מהמועקה, השעמום וחוסר הנוחות **כמה שיותר מהר**.

על הכול אתה אומר: "יאללה... שיישרף העולם, בא לי לעשות את זה, ולא אכפת לי מה המחיר שאשלם על זה אחר כך..."

וככה אתה מוצא את עצמך מגיע אל המקומות האלה פעם אחר פעם.

זה כמו שלפעמים אנחנו בבאסה בגלל איזה כישלון במבחן, או מילה לא טובה שמישהו זרק לנו, או סתם עצבניים על כל העולם שלא מבין אותנו. ואז תכליס רק רוצים להרגיש טוב, אז אנחנו הולכים על הדבר שייתן לנו את התחושה הכי קרובה לזה - מחסלים לבד חצי קופסת גלידה...

ואיך מרגישים בסוף?

בדרך כלל לא משהו.

אח שלי, חשוב שתזכור תמיד: אתה לא בן אדם רע שמחפש דברים רעים, כמו שאולי חשבת פעם. אתה טוב, ומחפש באמת להרגיש טוב.

בבסיס, החיפוש הזה אחר התחושה הטובה הוא טבעי, נורמלי ובריא.

אז מה הבעיה?

הבעיה היא שלפעמים, בגלל הצד הנמוך של היצר, אנחנו מחפשים את התחושות האלה במקומות שבהם **לעולם** לא נמצא את מבוקשנו.

זאת גם הסיבה לכך שאחרי ההבטחה הגדולה להנאה וסיפוק מטורפים, בדרך כלל נשארים בסוף עם רעב גדול יותר ותחושות תסכול, אכזבה ואשמה - מעין תחושה של 'דאון' כללי כזה. רגע לפני כן מרגישים בשיא ההתלהבות, התשוקה וההנאה, ושנייה אחר כך מרגישים ריקנות כזאת ובושה.

יודע על מה אני מדבר?

אז למה זה ככה?

קודם כול, הכי פשוט - אחרי שאנחנו עושים משהו שלילי אנחנו מרגישים **ייסורי מצפון**. ממש כמו שרע לנו כשאנחנו משקרים, פוגעים במישהו או עושים כל דבר אחר שלא מתיישר עם הערכים והאמונה שלנו.

חוץ מזה יש עוד סיבה; כשאתה לוקח משהו שמיועד למטרה אחת ומשתמש בו לדבר אחר, שלא מתאים לו, הגיוני מאוד שתרגיש לא בנוח.

ולענייננו - ראינו שהכוח המיני מיועד לחיבור קרוב ואישי עם אשתך לעתיד. כמו שכוח הדיבור מיועד ליצירת קשר עם בני אדם אחרים, כך גם הכוח הזה מיועד לאפשר לנו להתקשר ולהתחבר.

כשאנחנו משתמשים בכוח המיוחד הזה **רק עבור עצמנו**, עבור התאוה במנותק מאהבה, אז גם אם בהתחלה זה נותן לנו תחושה נעימה, טובה וכיפית, בסוף, במקום להתחבר לזולתנו באהבה, אנחנו 'מתחברים' רק לעצמנו ונשארים לבד...

זאת עוד סיבה לתחושות הלא נעימות האלה שמלוות אותנו לאחר מעשה.
זוהי גם הסיבה לכך שהיחס למעשה הזה חמור כל כך בדברי חז"ל.
התפקיד של הכוח החשוב הזה הוא לחבר, וכאשר הוא אינו משמש
למטרה הזאת, הוא מבוזבז, נפגע ופוגע גם בנו.

דמיין שאתה נותן למישהו שאתה סומך עליו מיליון שקל כדי לבצע
פרויקט חשוב ומשמעותי, ובסוף אתה מגלה שהבן אדם בזז את הכסף
על שטויות. זאת לא סתם אכזבה, זאת פשוט השחתה של אוצר שיכול
היה להביא תועלת גדולה, סתם ככה על ריק!



חשוב לי להדגיש: ברור שכשאני מדבר על החומרה שבמעשה
הזה אני לא מתכוון למצבים שבהם הגוף פולט באופן טבעי זרע
במהלך השינה (מה שמכונה בשם 'קרי לילה'). במקרים כאלה
מובן שאיננו אשמים, ולא על זה אנחנו מדברים. (מה שמוטל
עלינו הוא רק לא ליתדלק את המצב הגופני הטבעי הזה על-ידי
צפייה בתכנים מיניים/שקיעה בפנטזיות וכדו')

ארבעת הכללים

לפני שנעבור לשלב ה'איך' ונלמד על כלים שעוזרים מאוד בהתמודדות, חשוב לי להדגיש לך עוד משהו, אח יקר שלי: אחד המחסומים הגדולים שמונעים מאתנו להתקדם בנושא הזה ובעוד המון נושאים בחיים הוא הייאוש. ייאוש הוא תחושה נוראה שמכרסמת בך עד שאתה מרים ידיים ומוותר על המאבק.

לייאוש יש כל מיני 'תחפושות' וכל מיני הסברים מלומדים שתכליתם היא אחת: לגרום לך לוותר. לוותר לעצמך ולוותר על היעד שהצבת לעצמך.

בשורות הבאות אני רוצה לתת לך **ארבעה כללים** חשובים שתוכל להזכיר לעצמך בכל פעם שתחושות הייאוש יצופו ויעלו מולך מחדש.

1. ה' צא מה צאתך.

האמונה והקשר לה' מעניקים תקווה, כוח ושלווה. אחת התחושות הכואבות אחרי נפילה היא שאנחנו רחוקים לגמרי מה', רחוקים מקדושה, רחוקים מאמונה. נדמה לנו שה' שונא אותנו ולא קשור אלינו יותר חס וחלילה.

זהו הייאוש ב'תחפושות' הכי מוכרת שלו: הוא רוצה לשכנע אותך שזה אבוד, שאין מצב לשקם את היחסים עם ה' אחרי מה שעשית או ראית.

למשל, אם תרצה להתפלל, ללמוד תורה או לעשות כל מעשה חיובי אחר, הוא ייתן לך תחושה מרירה שאתה סתם שחקן והכול מזויף ולא שווה כלום.

תזכור תמיד: אם ברגע הזה אתה כואב את מה שהיה ורוצה בשינוי, אז אתה אהוב בעיני ה', הוא רוצה בך ושמח בך וברצון שלך להתקדם.

זאת האמת הפשוטה וכל תחושה אחרת היא פשוט טעות.

2. תזכור מי אתה באמת.

אחד המאפיינים של מחשבות מייאשות הוא קיבעון וחד-ממדיות. הנה כמה משפטים לדוגמה: "כולם עושים את זה, אין מה לעשות", "ככה זה", "זה אני ותמיד אני אשר ככה", "אין לי סיכוי לצאת מזה", "אני דפוק", "החיים שלי דפוקים".

האם זאת כל האמת? האם אתה לא זוכר את עצמך במצב אחר מתי שהוא? נסה להיזכר במצב כזה. נזכרת? מצוין! איך הרגשת במצב הזה? טוב, שלם, רגוע. מעולה!

עכשיו בוא נעשה הפרדה. מה שאולי עשית לפני רגע זה לא מי שאתה. מי שאתה באמת זה מי שאתה באמת **רוצה להיות**, מי שאתה זוכר שכבר היית בעבר ועוד תהיה בעתיד. כל מעשה שלא מרגיש לך טוב ונכון וגורם לך כאב וצער הוא סטייה ויציאה ממי שאתה באמת, וכל סטייה כזאת היא זמנית. בכל רגע אתה יכול לחזור למסלול מחדש.

תחושת הייאוש מנסה להציג את הרגע הספציפי שבו אתה נמצא כאילו שהוא התמונה כולה, וככה - להפוך אותך לאפס ולכישלון מוחלט. למעשה, זה ממש לא מה שאתה באמת. ההוכחה הכי טובה לך היא עצם התחושה שלא טוב לך ואתה רוצה כל כך לצאת מהמצב שבו אתה נמצא כרגע.



3. לקום אחרי נפילה.

“שבע יפול צדיק וקם” (משלי כד, טז).

הייאוש תוקף לפעמים בצורה מתוחכמת: הוא מציג לנו תמונה של צדיק מושלם שמעולם לא נפל ולא התלכלך. כשאנחנו מסתכלים על עצמנו במראה ורואים את המצב שלנו, אנחנו מרגישים עוד יותר חסרי סיכוי ומלאי אשמה וייאוש...

אבל הצדיק שעליו מדבר שלמה המלך דווקא נופל ועוד איך, **שבע פעמים** הוא נופל, זאת אומרת **המון פעמים**, ובכל זאת - הוא קם בחזרה על הרגליים וממשיך לצעוד.

מי שאיננו צדיק נופל ונשאר על הקרשים לתמיד, אבל הצדיק לא נשאר שם אלא קם, מנקה את האבק מהבגדים, וממשיך הלאה בראש מורם.

4. הרגע הזה הוא שקופע.

לפעמים הייאוש נובע מתחושת גודל המשימה ואורך הדרך שעלינו לעבור כדי לצאת מהמצב שלנו. למי בכלל יש כוח לעבור תהליך מפרך כזה?

התחושה הזאת מתגברת בעיקר אחרי נפילה ארוכה וממושכת שהובילה אותנו לתחושות קשות וכואבות. בלב מתעוררת תחושה שבשביל לצאת מבור כזה עמוק צריך שנים רבות ומאמץ אדיר...

בקיצור, העבר לא מעודד והעתיד לא נראה מזהיר...

מה עושים?

כדי להתמודד עם התחושה הזאת עלינו **להתרכז רק במה שעומד לנגד עינינו כרגע**. לא משנה בכלל מה קרה לפני שנייה אחת, לא משנה איפה היית, מה ראית, מה עשית וכמה שנים עשית את זה עד עכשיו.

מוכן לשנות כיוון ברגע הזה ממש?

אז ברגע זה אתה כבר נמצא במקום אחר לגמרי! לא בעתיד, לא מחר, לא בעוד שעה ולא בעוד שנה. אם כרגע אתה מוכן לשנות כיוון - אז שם אתה נמצא.

כל מחשבה מיותרת על מה שיקרה בעוד חמש דקות או מה שקרה לפני חמש דקות פשוט לא רלוונטית. השאלה היא רק איפה אתה עכשיו, ברגע הזה ממש.

לא משנה בכלל איך נפלת לבוץ, חשוב שתזכור תמיד: **ברגע שאתה רוצה לצאת מהבוץ אתה כבר לא בבוץ! ה'אני' האמתי שלך נמצא במקום שהרצון שלך נמצא, ולכן השאלה היא לא מה עשית לפני רגע אלא מה אתה באמת רוצה עכשיו.**

זהו גם הסוד של **קלותה של התשובה**. כי התשובה תלויה רק ברגע הזה, בשנייה הזאת; ברצון שלך ברגע הזה, כשאתה קורא את הדברים.

אם אתה רוצה לשנות כיוון, אז כבר עלית על הדרך החדשה.

הגישה הזאת מורידה את כל המשקל הכבד של מה שהיה בעבר. במצב הזה הרבה יותר קל לעשות צעד אחד קטן קדימה.

אם היסוד הזה יהיה כל הזמן לנגד עיניך, תראה שתוך זמן קצר תצליח להתקדם התקדמות משמעותית.

זכור: "ואהבת לרעך כמוך" - אהבה לאחרים מתחילה קודם כול
באהבה לעצמך!

לאהוב את עצמך זה קודם כול להיות סבלני כלפי עצמך, ממש כמו
שהיית מתנהג ומתייחס לחבר שהיה מבקש את עזרתך בהתמודדות
דומה. האם היית מעלה על דעתך לומר לו את הדברים השליליים שאתה
אומר לעצמך?!

תסתכל על כל הרצונות הטובים שבך - על הרצון שלך להתקדם ולעלות
מהמקום שבו אתה נמצא. אני מדבר אל הנשמה שלך, שהיא מי שאתה
באמת!

אתה שומע?

בכל רגע אתה יכול לקחת את ההגה של החיים שלך בחזרה לידיים
ולשנות כיוון. לא משנה בכלל איפה היית וגם לא משנה איפה אתה עלול
להיות בעוד כמה דקות.

אל תיתן למה שהיה לקחת ממך את חוויית העונג והשמחה בטוב
שקיימת בך.

אז איפה אתה נמצא עכשיו?

חשוב שתשנן לעצמך את ארבעת הכללים האלה שוב ושוב, פעם אחר פעם:

1. ה' אוהב אותך.

2. תזכור מי אתה באמת.

3. לקום אחרי נפילה.

4. הרגע הזה הוא שקובע.

לזהות את הקול

הקול הזה בתוכך שאומר לך: "עזוב, למה המאמץ? הרי גם ככה אתה משקוע בזה עד מעל הראש", ו"הרי ניסית להפסיק כל כך הרבה פעמים ולא הצלחת, אז תוותר כבר" - הוא הקול של הייאוש. חשוב שתכיר את הקול הזה היטב, שתדע לזהות אותו בזמן. זה הקול של החלק החלש שבך, שמחכה שכבר תוותר על המאבק, תשחרר את כל ההגבלות, ותעשה סוף-סוף 'מה שבא לך'. הוא מחכה לך בפינה, שתשים את המפתחות על השולחן ותגיד שאתה מרים ידיים ונכנע.

עצה שלי: אף פעם אל תקשיב לקול הזה! אתה לא כזה חלש כמו שהוא מנסה להציג, ואתה לא מוותר כל כך מהר על הטוב שקיים בך.

יש בך הרבה עוצמות; עוצמות של אהבה, של רצונות טובים ושל גבורה.

תראה לו אותן! אתה לא רע ומלוכלך כמו שהוא מנסה לצייר בפניך.

יש בך הרבה מעבר למה שאתה מדמיין.





חלק ב: איך?

לאחר שקיבלנו תמונה רחבה על הכוחות שקיימים בנו והנזקים שאנו עלולים לגרום לעצמנו בהרגלים שליליים, נעבור לחלק השני בו נציע שלל כלים וטיפים שנוסו והוכחו כמועילים לשינוי הרגלים והתנהגויות. הם יסייעו לנו לסלול את הדרך החדשה.





משהו חדש מתחיל

אם הגעת עד לכאן, חשוב לי שתבחן בכנות אם אתה מזדהה עם מה שכתבתי עד עכשיו. גם אם חלק מהדברים דיברו אליך יותר וחלק קצת פחות, אני מזמין אותך לעשות עכשיו עוד צעד קדימה.

יוצאים לדרך

אני רוצה להציע לך עשרה כלים מעולים שעזרו כבר לרבים להתקדם בתחום הזה ולעלות על דרך חדשה.

החלק המעשי דורש מאיתנו מעט מאמץ, אבל בעזרתו נוכל לראות תוצאות של ממש.

אני מאמין בך בכל ליבי, ובטוח שאם אתה רוצה לעשות את הצעד הזה, אתה גם מסוגל לעשות אותו.

1. לצאת להפסקה

לפני שאתחיל להציג בפניך את הכלים והדרכים השונות שסייעו לך להישאר בהפסקה, יש משהו שהוא הבסיס לכל זה, ובלעדיו יהיה קשה עד בלתי אפשרי להתחיל את התהליך. מדובר כמובן על ההחלטה להפסיק. אני מאמין שאם הגעת לשלב הזה בחוברת, יש מצב שאתה כנראה רוצה לעשות צעד קדימה ולהפסיק את ההרגלים הישנים שלך. אבל מניסיוני למדתי שפעמים רבות הרצון הכללי לשנות את התנהגות לא מספיק, ויש צורך בצעד נוסף מעבר לכך.

לפני שבודקים את הכלים השונים, צריך פשוט להפסיק. זה נשמע מוזר, כי אתה בטח אומר לעצמך: "הפסקתי כבר המון פעמים, והבעיה לא הייתה להפסיק אלא להישאר בהפסקה". זה נכון, אבל עכשיו, כשאתה רוצה לצאת לדרך חדשה, זה מחייב אותך להגיע שוב להחלטה חדשה של הפסקה חדשה.

לכן, הכלי הראשון מיועד לעזור לך להבין מהי הפסקה ואיך עושים את זה. שים לב לכך שהמילה 'הפסקה' - אינה דומה למילה 'סיום'. אף אחד לא אומר לך שכשאתה מפסיק עכשיו - זה אומר שלעולם לא תחווה נפילה שוב. זאת אפילו לא המטרה המוצהרת שלנו (לפחות בשלב זה). עכשיו אנחנו לא מעוניינים להפסיק לתמיד, אלא רק **לצאת להפסקה**.

מצד שני, ההחלטה שלך להפסיק היא החלטה מחייבת מאוד:

א. היא מחייבת אותך **להפסיק כרגע** (בלי קשר לתוצאות ולמה שיהיה בהמשך הדרך).

ב. היא מבטאת את המחויבות שלך **לשמור על ראש פתוח** לעקרונות ולכלים שאציע לך בהמשך.

כשאתה מחליט להפסיק ומוכן 'לצאת להפסקה', עשית את הצעד הראשון שלך קדימה.

עכשיו, אחרי שהפסקת, אתה זקוק לכלים ולטיפים כדי **להישאר בהפסקה**.



2. איכות הסביבה

כדי שיהיה לנו קל יותר להצליח בדרך שלנו, כדאי ליצור סביבה שתומכת בשינוי שאנחנו רוצים לחולל.

חשוב להתרחק מדברים שמרחיקים אותנו מהיעד שהצבנו. אחרת קשה מאוד להתחיל להתקדם בלי לחזור אחורה בכל פעם מחדש.

כדי ליצור סביבה תומכת אנחנו צריכים לעשות צעד פשוט וחיוני: **להתקין סינון לסמארטפון ולמחשב.**

למה זה חשוב כל כך?

פשוט מאוד: הסינון עוזר לארגן את הסביבה כך שפחות תפתה אותנו.

זה הדבר הבסיסי ביותר, כי בלי הסינון, ברגע הראשון שגייע הפיתוי אנו עלולים לרוץ אליו בחזרה.

חשוב לי להדגיש שוב: תשתמש באינטרנט; יש לך ים של סרטים וסרטונים נקיים, מוזיקה טובה ותוכן חיובי, ואתה יכול להשתמש בכל אלה בכיף.

הסינון עוזר לנו לזרוק את הקליפה של האינטרנט כדי שנוכל לאכול את הפרי שבו. ככה הוא הרבה יותר בריא וטוב לכולנו.

אפשר לדמות את זה למעקה שמתקינים על גג הבית כדי למנוע נפילה. כשיש מעקה, אפשר לנוע על הגג בחופשיות בלי לחשוש מפני נפילה.

נכון, סינון הוא אף פעם לא פתרון מושלם, ואם מישהו באמת רוצה ליפול תמיד יש דרכים לעקוף אותו או למצוא מכשיר אחר. לכן השווינו את הסינון למעקה על גג - אם מישהו ירצה מאוד לקפוץ הוא יכול לטפס על המעקה, אבל לפחות ככה אף אחד לא ייפול בטעות.

כדי למצוא ולהתקין פתרונות סינון מתקדמים בהתאמה למכשיר שלך, היכנס עוד היום לאתר 'ונשמרתם': www.venishmartem.co.il.

3. לשבור את המעגל

כדי לשנות הרגל, בכל תחום, צריך להצליח לשבור את **מעגל ההרגל**. כדי לעשות את זה צריך להציב יעד ברור לשינוי, שיהיה מאתגר אך לא מאתגר מדי. יעד מאתגר יניע אותנו לנסות לעמוד בו, אך יעד מאתגר מדי עלול לגרום לנו להרים ידיים מראש ולוותר.

לכן, מה שאני מציע לך בכלי הזה הוא ללכת על 30 ימים נקיים. למה דווקא 30?

קודם כול כי זה יעד שאפשר לראות את האופק שלו; הוא לא מטורף מדי (30 שנים...) אך גם לא קל מדי (30 דקות...).

נוסף על כך, מחקרים הוכיחו שכדי לשנות התנהגות והרגלים יש צורך בפרק זמן משמעותי של חודש (30 ימים) לפחות, שבו שומרים על רצף 'נקי'. במחקרים הללו הראו שהנתיבים העצביים שלנו במוח, שמתקבעים כתוצאה מהרגלים שונים, יכולים להשתנות ולהיבנות מחדש אם נצליח להתמיד ביצירת הרגל חדש לאורך פרק הזמן הזה.

מה זה אומר תכל'ס?

זה אומר שאחרי 30 ימים **ההרגל החדש** מבוסס מספיק כדי לאפשר לנו לבחור בו, ולא בהרגל הישן והמוכר.

במילים אחרות - נפתחת בפניך **דרך אחרת!**

אחרי שתצליח לשמור על רצף 'נקי' כזה, משהו משמעותי מאוד יכול

להשתנות בחיים שלך. ההתמודדות אמנם לא תיעלם, אבל יהיו לך מספיק כלים והצלחות כדי להתמודד ממקום רגוע, בוגר ויציב יותר.

גם אם יהיו עוד ירידות בהמשך הדרך, תדע לאור ניסיון העבר איך לעלות מחדש על המסלול עם חיוך ועם הרבה שמחה ותקווה.

היעד הזה מומלץ מאוד - זו משימה מאתגרת שגם מעניקה תחושת סיפוק כשעומדים בה והיא גם יכולה לחולל מהפך אמתי בחיים.

אם אתה מוכן להשתמש בכלי 'לשבור את המעגל' ולהתחיל מסע לאורך 30 ימים נקיים, אנא חתום על ההסכם הבא:

החלטתי מרגע זה לצאת למסע של 30 ימים נקיים.

חתימה _____

תאריך _____



4. פסק זמן

השם של הכלי הזה מבטא את הרעיון העומד מאחוריו - יצירת הפסקה זמנית בין הדחף לבין התגובה על ידי פעולות קבועות.

'פסק זמן' הוא פעולה או פעולות שאנו מחליטים מראש לבצע כשאנחנו עומדים בפני ניסיון או התמודדות, וזאת כדי לאפשר לנו מרחב בחירה והחלטה נכונה.

ברגע שאתה מרגיש שאתה עומד בפני ניסיון ושאתה עלול לעשות משהו שייתכן שתתחרט עליו אחר כך, אתה צריך להקדיש 5 דקות לאחת הפעולות שבחרת מראש מתוך האפשרויות האלה:



הליכה, ריצה, שכיבות שמיכה, כפיפות בטן, רכיבה על אופניים, שחייה, צלילה, כדורגל, כדורסל, טניס, טיפוס על קיר או כל מה שעולה על דעתך.

הפעולות של פסק הזמן נותנות לך טווח נשימה, והן מאפשרות לך לחשוב מה אתה באמת רוצה לעשות.

בקיצור, במקום להתעסק בחשש מפני הנפילה הבאה, פסק הזמן מאפשר לך להתעסק רק במשימה שמוטלת עליך ברגע הניסיון; אם עשית אותה ובכל זאת נפלת - לא נעים, אבל לא נורא...

בפעם הבאה בע"ה תצליח יותר.

פסק הזמן יעזור לך לעמוד ברגעי משבר וקושי, שמן הסתם יצוצו מדי פעם במהלך המסע.

כאמור, חשוב להחליט מראש מה אתה מתכוון לעשות בפעם הבאה שתעמוד בפני ניסיון.

אז איזה פסק זמן אתה בוחר?

אם אתה מוכן להשתמש בכלי 'פסק זמן' ולבחור פעולה קבועה שאותה תבצע ברגע של ניסיון למשך 5 דקות, אנא חתום על ההסכם הבא:

החלטתי לקבל על עצמי שבכל פעם שארגיש רגע של ניסיון, אבצע פעילות גופנית מסוג _____, למשך 5 דקות.

חתימה _____

תאריך _____



5. תג מחיר

נהוג לומר ש"מה שלא נכנס דרך הראש ייכנס דרך הרגליים". הכוונה היא שכאשר למשהו יש **מחיר מוחשי**, בדרך כלל נחשוב פעמיים אם אנו מעוניינים ברווח שהוא נותן לנו על אף ההפסד שנחווה בגללו.

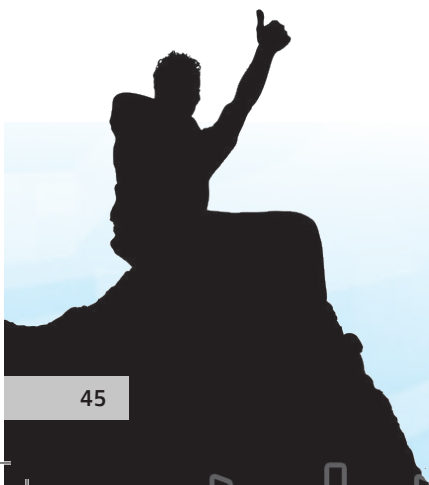
את הכלל הזה כדאי לאמץ גם לאתגר שלנו. המטרה היא להציב 'תג מחיר' כספי על כל נפילה. לדוגמה, אם נכנסתי לאתר פורנו וכדו' עליי לתת 50 שקלים לצדקה.

כדי שהכלי הזה יהיה יעיל יותר, כדאי לחבר אותו לכלי הקודם (פסק זמן) בצורה הזאת: אם נכנסתי לאתר פורנו - עליי לתת 50 שקלים; אך אם עשיתי את אחת מפעולות פסק הזמן ובכל זאת נפלתי, עליי לתת רק 10 שקלים.

ה'הנחה' שפעולות פסק הזמן יוצרות, עשויה לעודד אותך לעשות אותן גם ברגע של ניסיון.

אומרים שכסף מסובב את העולם. אז למה לא להיעזר בכוח החזק הזה גם לדברים טובים?

(כל אחד יקבע את גובה ה'מחיר' לפי היכולות שלו ולפי מה שהוא יודע שיעזור לו.)



אם אתה מוכן להשתמש בכלי 'תג מחיר' ולבחור קנס קבוע שאותו עליך לשלם אם תצפה בתוכן לא צנוע / מיני וכדו', אנא חתום על ההסכם הבא:

החלטתי לקבל על עצמי, בלי נדר, שאם אצפה בתוכן מיני וכדו', אתרום _____ ש"ח לצדקה.

אם אבצע לפני הנפילה פעילות גופנית שבחרתי למשך 5 דקות, אשלם קנס מופחת של _____ ש"ח לצדקה.

_____ חתימה

_____ תאריך



6. טוב חבר קרוב

לא טוב לשמור דברים בבטן. הכלל הזה נכון בכל תחום, אבל בתחום ההתמודדות הוא קריטי ממש. כשאתה שומר את ההתמודדות בבטן, מה שקורה בדרך כלל הוא שהבעיה רק מחמירה, תחושות האשמה והבושה מתעצמות ואתה מרגיש בודד ומיואש.

זה לא חייב להיות ככה.

נסה לחשוב רגע על חבר קרוב (או רב, הורה, מדריך וכדו') שאתה יכול לשתף מדי פעם בהתמודדות. מישהו שיוכל להקשיב, להבין, ולפעמים גם לייעץ. העובדה שמישהו נוסף יודע על ההתמודדות מקלה עלינו ומאפשרת לנו להרגיש שאנחנו לא לבד בדרך.

השיתוף חשוב מעוד סיבה: ההסתרה מעודדת את ההתנהגות השלילית, ואילו היושר והכנות לעמוד מול חבר ולהתוודות בפניו מגבילים אותה. בחושך ובהסתרה, כשלא רואים אותנו, אנחנו מסוגלים לעשות דברים שלא היינו מעזים לעשות באור מול כולם. השיתוף מוציא אותנו אל האור ומחייב אותנו לעמוד בכנות מול האמת.

זה לא רק כלי או טיפ, זאת ממש בקשה אישית: **אל תתמודד לבד!** בחר לעצמך שותף לדרך ותראה איך הדרך נעשית קלה ונעימה יותר.

7. עושים ספורט

כתבתי לך כבר על פעילות ספורטיבית בתור 'פסק זמן' ברגע של התמודדות. מעבר לכך, פעילות גופנית באופן כללי יוצרת תחושה טובה ונעימה - לגוף ולנפש. קודם כול בגלל חוויות ההצלחה וההתקדמות שמלוות אותה, בניגוד לריקנות ולשעמום שמובילים בדרך כלל לנפילה הבאה. אבל יש פה עוד דבר חזק: מחקרים שנערכו הוכיחו שפעילות גופנית משפיעה באופן ישיר על אותו גורם במוח שגורם לנו לחפש את הריגוש והסיפוק המיני. בעקבות הפעילות הגופנית המוח מפריש לגוף חומר שמספק את אותה תחושת סיפוק והנאה, ולכן היא כבר פחות נצרכת.

מלבד כל זה, פעילות גופנית מפחיתה דיכאון, מגבירה תיאבון בריא ומסייעת לשינה עמוקה ורגועה. בקיצור, לא במקרה מחקרים רבים קובעים שאנשים המשקיעים זמן קבוע בפעילות גופנית הם אנשים שמחים ובריאים יותר.

אגב, פעילות גופנית יוצרת תגובה הפוכה לזאת שאנחנו מרגישים כשמתפתים לסיפוק התאוה; לפני הנפילה אנחנו מרגישים בשיא ההנאה והכיף, אבל בסוף - נשארים עם תחושה רעה. בפעילות גופנית זה הפוך בדיוק - לפני כן זה נראה קשה, מעייף ולא מושך, ודווקא אחר כך מרגישים שמחה והנאה.

מומלץ מאוד לקבוע בל"ז
השבועי פעילות גופנית
משמעותית, לפחות שלוש
פעמים בשבוע (ראה
דוגמאות בכלי 'פסק זמן').



8. עכב"ר, עכב"ר, הישמר...

אחד העקרונות החשובים בכל התמודדות הוא **לזהות מה בדיוק גורם לי לרצות לברוח אל הפעולה השלילית**. כשאנחנו מזהים איך אנחנו מרגישים כרגע, יש סיכוי טוב יותר שנגיב בצורה נכונה, לא תגובה שנובעת מדחף רגעי שאינו תואם את הרצון האמתי שלנו. נוסף על כך, יכול להיות שזיהוי הגורם יסייע לנו למצוא פתרון לקושי ממקור לא צפוי.

מכיר את המצב הזה שאתה מוצא את עצמך מתווכח עם מישהו בלהט, או מתעצבן על משהו שראית או שמעת, ואתה לא מבין למה זה כל כך הוציא אותך משלוותך?

כשאתה חושב קצת יותר אתה מגלה לפעמים שאתה פשוט מת מרעב כי לא הכנסת כלום לפה מהבוקר, או שישנת בלילה רק שעתים, ולכן כל דבר קטן 'מדליק' אותך ומפר את שיווי המשקל שלך.



אז עכב"ר הם ראשי התיבות של המצבים האלה, שבהם אנחנו נמצאים בקבוצת סיכון להתדרדר וליפול:

ע
עייף:

כשאתה עייף קשה לך לחשוב צלול, ובמצב כזה אתה עלול למעוד וליפול בקלות. לכן הלילה הוא זמן מסוכן יותר. תהיה מודע לכך.

כ
כועס:

כעס גורם לנו לפעול מתוך חוסר איזון וחוסר יציבות. כשאתה כועס אתה עלול לנסות לפצות את עצמך על ידי שימוש בתאוהוה כתרופה, מה שכמובן יגרום למצב רק להחמיר...

ב
בודד:

כשמרגישים בדידות זה מתכון לחזור לחיק התאוהוה. בעיקר כדי לנחם את עצמך. אלא שאז מרגישים עוד יותר בודדים. אז לא צריך מיליון עוקבים בפייסבוק, מספיק חבר טוב אחד שאפשר לדבר אתו כדי לפעול בשיקול דעת.

ר
רעב:

לפעמים הפתרון הוא פשוט לאכול ארוחה טובה. הרעב לאוכל מתורגם אצלנו בטעות כרעב לסיפוק היצר, ולפעמים ארוחה טובה עושה את העבודה.

אז קודם כול, כשמרגישים את התחושות האלה עולות, יש לשים לב אליהן ולקבל את המצב שבו נמצאים: אני גמור מעייפות, אני מת מרעב, אני מרגיש לבד ולא טוב לי. מהרגע שזיהית את התחושה, קיבלת אותה והבנת מה מקור הרצון 'לברוח' לפעולה מזיקה, אתה כבר נמצא במקום בטוח יותר.

באופן כללי - תשתדל מאוד לא להיות עכב"ר, ואם אתה כבר עכב"ר, אז הישמר!

9. לנשום אוויר נקי

הכלי הזה, בדומה לכלי הקודם (עכב"ר) הוא שיטה נהדרת לזהות את המצב שבו אנחנו נמצאים כרגע וליצור תגובה שקולה וחיובית, מבלי להיסחף אחרי דחף רגעי שמתעורר בעקבות פיתוי.

הרעיון הוא כזה: כל נפילה מתחילה **בצורה הדרגתית**, מהדחף הכללי ועד לנפילה עצמה.

הכלי הזה מסייע לעצור בזמן את 'הטייס האוטומטי', שמוביל אותך פעם אחר פעם להתרסקות.



לצעדים הללו אנחנו קוראים **לנשויים**, ראשי תיבות של:

וקחים צעד לאחור ומתבוננים,

ושמים עמוק כמה פעמים,

וואלים בכנות: מה אני באמת רוצה?

ואז -

וגיבים בצורה בריאה.

נתחיל עם ה-ל' ב**לנשויים**: **לוקחים צעד לאחור ומתבוננים**.

בזמן שהדחף עולה בפנים, כדאי מאוד 'לקחת צעד לאחור', להתבונן במצב בשלווה, לחשוב ולזהות מה באמת קורה לי עכשיו: מה אני באמת מרגיש כאן? אילו מין מחשבות מציפות אותי? איך הגוף שלי מרגיש כרגע?

אחרי שלקחת צעד לאחור והתבוננת במצב, ההרגשה עדיין לא יציבה והדחף עדיין חזק מאוד. לכן חשוב לעשות את הצעד הבא: **נושמים עמוק כמה פעמים** באטיות. זה מאפשר לך להתרכז ולהירגע. עצום את העיניים ותרגיש את הריאות מתמלאות לאט-לאט באוויר, ואז שחרר.

זה מוביל אותנו לצעד הבא - ה-ש' ב**לנשויים**. **שואלים בכנות: מה אני באמת רוצה?** זה יעזור לך להתחבר לשאיפה האמתית שלך - מה שאתה באמת רוצה ומקווה להשיג בטווח הארוך.

ואז - **מגיבים בצורה בריאה**. זו ההחלטה שלך - לוותר או לא.

כשאתה לוקח צעד לאחור ומתבונן, נושם עמוק כמה פעמים, ושואל: "מה אני באמת רוצה?" - התרחקת מהסיכון של **תגובה אוטומטית**. במקום זה, הגעת לעמדה שבה תוכל לעשות **בחירה אמתית** - בהתאם למה שאתה באמת רוצה. האם זה אומר שאתה יכול לבחור ליפול? בעיקרון כן. אבל העובדה שאתה עושה את התהליך הזה אומרת הרבה על הרצון האמתי שלך.

10. מיקוד וייעוד

העולם שסביבנו מרגיל אותנו להתפזר למיליון כיוונים. הטכנולוגיה שמקיפה אותנו - בסמארטפון ובאינטרנט - מושכת אותנו בכל פעם לכיוון אחר ומפתה אותנו לבזבז המון זמן על שום דבר.

זאת אולי הבעיה של שמירת העיניים והברית - פיזור. פיזור המחשבה, פיזור הדעת ופיזור הכוחות לריק.

התרופה לפיזור היא כמובן מיקוד. **מיקוד במה שחשוב לנו באמת.**

כדי להתמקד כדאי מאוד לשבת, לחשוב טוב ולכתוב **מה הייעוד שלך**. המילה 'ייעוד' נשמעת מילה מפוצצת, אבל אפשר להחליט על ייעוד גם לזמן מוגבל.

ייעוד כולל גם הגדרה של מי אתה רוצה להיות, איזה סוג של בנאדם, ומה אתה צריך לעשות בכל יום כדי להגיע לייעוד הזה.

הכתיבה עצמה ממקדת אותנו וגורמת לנו להיכנס לפוקוס לגבי מה שאנחנו רוצים מעצמנו.

אז עוד היום תכתוב לעצמך בקיצור:

מה הייעוד שלך לזמן הקרוב?

מה אתה צריך לעשות בכל יום כדי להשיג אותו?

מה הגורמים שמפזרים אותך ומונעים ממך להגיע לייעוד שלך?

בכל יום מחדש תחזור לשאלות האלה ותנסה לענות עליהן.
התשובות יסייעו לך לחזור למיקוד, כדי שגם תגיע לייעוד.

(אם יש לך תשובות ברורות מומלץ לכתוב אותן כתזכורת בנייד ולהיזכר בכל כמה שעות מה היעד שלך, מה אתה צריך לעשות היום כדי להגיע אליו ומה מונע ממך להגיע אליו).

11. להאיר את היום

כדי למקד את עצמנו בדברים טובים בכל יום, ה' העניק לנו בטובו שתי 'תרופות' יקרות ונפלאות שחשוב 'ליטול' כחלק משגרת חיים בריאה.

התרופה האחת ממקדת את הראש שלנו - התורה הקדושה.

לימוד תורה יומיומי בנושא שמעניין אותך מקדש אותך, ומכניס לראש מחשבות ישרות וטובות, וגם רצונות טובים (בדיוק ההפך ממה ששחרור היצר עושה).

ככל שהראש יהיה ממוקד יותר בתורה, כך המחשבה והרצון יתיישרו, ואז יש סיכוי גדול שנתפזר פחות לכל מיני כיוונים שזרים לרצון האמתי שלנו.

מומלץ מאוד להתרגל לקחת לדרך ספר קטן וללמוד, או להוריד לפלאפון אפליקציית משניות או הלכה ולשנן כשיש זמן פנוי (אפשר גם משהו קל שמכירים, כמו פרקי אבות). אפשר גם להקשיב לשיעורים דרך הפלאפון וכדו'. כל אחד ומה שמעניין אותו.

התרופה הנוספת ממקדת את הלב - תפילה לה' יתברך.

תפילה מעומק הלב מעניקה לנו חוויה אישית שה' קרוב אלינו, מקשיב ושומע לכל בקשותינו. התפילה מנקה את הלב מכל מה שרובץ עליו; דברים לא טובים שראינו, מחשבות ומעשים שאנחנו רוצים לתקן ולשפר ועוד.

תפילה כזאת לא חייבת להיות דווקא ממילות הסידור. היא יכולה וצריכה להיות גם אישית, במילים הפשוטות שלנו, ממש כמו שמדברים לאבא אוהב.

כל התמודדות היא הזדמנות לדבר עם ה' יתברך, ופשוט לספר לו על התחושות שלנו ועל העזרה שאנחנו מבקשים ממנו.

הכי פשוט. הכי אמתי.

ה' קרוב אלינו תמיד, מחכה לפנייתנו ושמח לסייע לנו, אם רק נרצה ונבקש באמת.

מעט זה המון!

יכול להיות שאתה אומר לעצמך: אולי כל הכלים האלה והרצון להתחיל מהתחלה בכלל לא בשבילי? הרי כבר נפילתי וקמתי כל כך הרבה פעמים, מה זה יעזור שאתחיל שוב מהתחלה?

יש כלל שמוביל אותי בחיים: האויב הכי גדול של ה'טוב' הוא 'הכי טוב'. מה אתה בעצם רוצה? להתקדם מהמקום שאתה נמצא בו ולהתחיל מחדש. הקול הזה, שאומר לך: "גם ככה אתה בבוץ ומלוכלך, אז מה הטעם לנסות לצאת?" הוא קול הרסני שתוקע אותך במקום ולא נותן לך לזוז ולהתקדם!

האמת הפוכה לגמרי: **כל שינוי, בכל תחום, מתחיל בצעד אחד קטן.** היום הצלחת להתאפק חמש דקות בלי להיכנס לאתר ההוא? תותח! הצלחת להחזיק מעמד שעה? כל הכבוד! אתה כבר מחזיק מעמד שבוע? מלך! כל הצלחה כזאת היא עוד הוכחה לך שאתה מסוגל לכבוש את היעד.

תפרגן לעצמך ציפור על כל הצלחה. קנה משהו טוב, תרשה לעצמך לחגוג כל הצלחה קטנה. מגיע לך לגמרי, אתה עושה דבר שמעטים בעולם שלנו עומדים בו.

אתה שואל מה זה שווה? זה שווה המון! כל התקדמות מחזקת ומרימה אותך, כל צעד שלך מקרב אותך אל היעד - להרגיש טוב עם עצמך, ולא לחיות בתחושה שאתה חי בשני עולמות, שאתה עושה הצגה ומסתיר בפנים משהו מכוער ומפחיד. פשוט לחיות בשמחה ובחיבור מלא ובריא לכל החלקים שבך.

להיות לוחם בסיירת

הרבה פעמים הרגשתי בעצמי, אחרי נפילה כואבת, או אפילו סתם כשהיה לי קשה, שבא לי פשוט לדבר עם ה', להתקרב אליו יותר, כי אולי הוא היחיד שיודע באמת מה אני עובר. ואז חשבתי לעצמי שזה קצת מוזר, אבל דווקא ההתמודדות הזאת גורמת לי בסוף להתקרב אליו יותר, להיות טוב יותר ולהתאמץ יותר.

האתגרים האלה מעניקים לי יתרון שאין לאחרים; אני מרגיש קרוב לה' בכל רגע ורגע במהלך היום. זה קצת כמו להיות לוחם ביחידה מיוחדת, שדווקא מפני שסומכים עליו, ומטילים עליו משימות קשות ומורכבות בעורף האויב, הוא זוכה להיפגש עם הרמטכ"ל או עם ראש הממשלה הרבה יותר מכל אזרח אחר.

ככה למדתי להרגיש את האהבה של ה' אליי תמיד, לא משנה מה קרה לי ומה עשיתי. בכל מצב. כי למי שנשלח למקומות מסוכנים ולמשימות מיוחדות יש גם יחס מיוחד וקרוב ביותר. ואז, במקום להרגיש בוושה וחולשה, הרגשתי בעיקר קרבה ואהבה.



הרגשתי שה' מבין אותי, יודע מה עובר עליי ואפילו מעריך את המאמצים שלי, גם אם לא תמיד אני הכי מצליח.

וככה גם התחלתי לראות את כל התמונה בצורה אחרת. למדתי לשמוח למרות ההתמודדויות והמאמץ, ובעצם - בגללם.

תזכור את זה תמיד, אח אהוב: לא משנה איפה אתה נמצא עכשיו וכמה נמוך אתה חושב שהגעת.

הוא באמת פה אתך, קרוב ואוהב.

לסגור את הדלת

”איך אני מנקה את הראש מכל מה שכבר נחשפתי אליו?”

אני כל כך מבין אותך ומזדהה עם השאלה. אני זוכר שגם אני הייתי שבור מזה. תמיד התמונות היו עולות לי ברגעים הכי פחות מתאימים, וזה תסכל אותי כל כך. התמונות והמחשבות האלה כאילו רדפו אחריי לכל מקום, והן גרמו לי גם לחזור לעבר, אחרי שהייתי בטוח שכבר עליתי על דרך חדשה.

אז קודם כול, דע לך שזה לוקח זמן ודורש סבלנות; אבל לאט לאט זה נחלש, וכעבור זמן מה זה אפילו כמעט נעלם לגמרי. זה גם תלוי מאוד בהתמדה שלך בשימוש בכלים שהצעתי.

כדאי מאוד להשקיע את הכוחות והמחשבה בדברים חיוביים; בחזון וייעוד אישי שאתה רוצה לממש, בלימוד, משפחה, חברים, תפילה וכל דבר חיובי אחר. עשה מאמץ לשמור על הכללים שכתבתי ותיעזר גם בעשרת הכלים שהצעתי.

וזה מזכיר לי סיפור חמוד ששמעתי פעם:

היה היה פעם יהודי בשם מושקה, שהיה בעל אכסניה, ובה היה מוכר יין ושתייה חריפה לאיכרים הגויים שחיו בסביבה. אחרי זמן מה, מושקה החל להיגעל מההתעסקות המתמדת עם הגויים השיכורים, החליט להחליף מקצוע וסגר את האכסניה. באותו ערב נשמעה דפיקה בדלת: "מושקה, מושקה, תפתחי! אנחנו רוצים לשתות!"

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

לגויים לא הייתה ברירה, והם נאלצו לעזוב את המקום, מאוכזבים.

במשך ימים, ואפילו שבועות, המשיך מושקה לשמוע דפיקות על דלתו, אבל ככל שפשטה השמועה על סגירתה של האכסניה כך הפכה התדירות נמוכה יותר, עד שלבסוף פסקו הדפיקות...

ההחלטה לצאת למסע היא בעצם ההחלטה 'לסגור את הדלת'. אחרי שסגרת את הדלת, יהיה הרבה יותר קל לשמור עליה סגורה.

הכול תלוי בך, אם אתה מחליט 'לסגור את הדלת'. אחרי שסגרת את הדלת, קצת יותר קל לשמור עליה סגורה. לאט לאט ייחלשו קולות השיכורים מהעבר שרוצים להיכנס. אז תדע שעלית על דרך חדשה.



בהצלחה!

אם אתה רוצה להיות בקשר; לשאול, לשתף, להתייעץ -
צור קשר דרך המייל:

info@tiptipa.org.il

אפשר להזמין חוברות, הרצאות וסדנאות
באתר של 'דרך אחרת' בכתובת:

www.tiptipa.org.il/orders

