

בדרך

שלך

הארות להתבגרות ולצמיחה



כתיבה ועריכה: ארגון 'שמור עיניך'

עריכת לשון: יערה פריד

עיצוב גרפי: נעמה רובין, סטודיו ישוב הדעת

ייעוץ והכוונה: הרב יחזקאל שטלצר, הרב ליאור לביא, גב' מיכל דה-האן - סגנית ראש מינהל החמ"ד, גב' עדי פישמן - מדריכה ארצית לתחום חינוך מיני בחמ"ד.

תודות: נועה ירון-דיין, על השימוש בקטע מספרה 'מקימי'.



”בתי החינוך של החמ”ד מלמדים באהבה ומחזקים את רוח האדם.
[...] חינוך למידות טובות ושאיפה לצמיחה מתמדת ולמצוינות בכל
תחומי החיים, [...] חינוך להכרת מעלת האדם, הנברא בצלם אלוקים
[...] ולאהבת כלל ישראל, מתוך-אחריות אישית ומעורבות חברתית”.

(מתוך חזון החמ”ד)

בנות יקרות,

בעולם שבו אנו חיים אנו נדרשים יום יום, שעה שעה, לבחור בטוב
ולסור מהרע. בחירה זו נוכחת בחיינו, ביחס לזמני הפנאי, למדינומים
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 אחת להתקדם ולצמוח, לבחור בטוב ולסור
מהרע, מתוך הכרת המעלה האישית הייחודית שיש בכל אחת ומתוך
כבוד ואהבה לדולת.

שלכן,

מיכל דה האן / סגנית ראש המנהל



· תוכן העינים ·

6..... אז על מה בעצם אני מדברת?

7..... מה, למה ואיך?

9 חלק א: למה?

11..... איזה מין יצר?

13..... עולם אחד

15..... סולם האהבה

18..... מי אני?

19..... משחקי הרעב

22..... רואים רחוק

24..... לנקות את הראש

26..... צאי מהסרט

28..... לזרוק את הקליפה

31..... ארבעת הכללים

37..... לזהות את הקול

39..... חלק ב: איך?

41..... משהו חדש מתחיל

42..... יוצאים לדרך

58..... מעט זה המון!

59..... לסגור את הבסטה

61..... כי בא אורך



אחות יקרה!

בדברים שתקראי בחוברת שלפנייך תוכלי למצוא תשובות לשאלות שאולי שאלת את עצמך.

אולי הדברים יעזרו לך גם לסדר את המחשבות שעוברות בראש, ולא תמיד אפשר לדבר, לשאול ולהתייעץ עליהן עם מישהי.

לאורך החוברת תמצאי כמה טיפים ועצות שעזרו לי מאוד, ושנראה לי שיוכלו לעזור גם לך.

אני מאמינה שחלק מהדברים שתקראי ידברו אלייך בדיוק ותזדהי אתם. עם חלק מהדברים אולי תזדהי פחות, ותרגישי ש'את לא שם'. ובכל זאת, רציתי להציג בפנייך את התמונה השלמה, כדי שתוכלי לבחור מתוכה את מה שמתאים לך.

אז על מה בעצם אני מדברת?

כמוני, גם את בוודאי מרגישה שלהתבגר היום זה אתגר רציני. לא משחק ילדים. זה נכון בכל תחום, אבל בתחום היצר [יצר המין] ההתמודדות היא עוד יותר מורכבת; סדרות, תכניות, סרטים, וגם האינטרנט שמפוצץ בתמונות, סרטונים, אתרים ומה לא? והפרסומות, וה'פיד' של ה'פייס' שלך וה'וואטסאפ', וכל זה בלי להיכנס בכלל למיליון המסרים הסמויים שמציפים אותנו בכל רגע.

וזה מסקרן, ואת נכנסת בסך הכול רק 'קצת' להכיר, 'להיות בעניינים', וזה גם מרגש ומושך, ובעצם - למה לא?!

אולי גם יש הרבה שאלות גדולות שמעסיקות אותך, שלא תמיד מקבלות מענה מספק, למשל:

איך אני אמורה להתייחס לגוף שלי - למראה שלו, ליופי, להנאה?

ואיך כל זה מתחבר למה שאני שומעת / רואה מסביבי?

מה אמור להיות היחס למיניות שסובבת אותנו כמעט בכל תחום ומעוררת המון עניין וסקרנות, אבל גם בושה ושאלות על דרך החיים שלנו?

מה הבעיה להסתכל בתכניות ובסרטים לא צנועים / פורנוגרפיים (מחקי את המיתור), ואיך זה משפיע על החיים שלנו בהווה ובעתיד?

האם אפשר בכלל לעשות שינוי אם כבר התרגלתי לחשוב, להרגיש ולעשות דברים בצורה מסוימת?

ועוד המון שאלות, שלא תמיד נעים לשאול, ולא תמיד יש מישהי שאפשר לשאול אותה בלי להרגיש בושה ואפילו פחד...

כי בינינו, גם את מרגישה שלא כל מה שאת רואה ושומעת מסביב מגיע ממקום טוב ונכון, וזה מאוד מבלבל ולא ברור. יש בתוכך קול שרוצה ללמוד את הדברים, את רוצה להבין ולהיות מחוברת באמת, לא ממקומות שזרים לנשמה ולרוח שבך.

נשמע לך מוכר?

מה שאני הולכת לכתוב לך נועד לעשות סדר בבלגן שיש לנו בפנים.

מה, למה ואיך?

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

כדי לרכוש הרגלים חיוביים, בכל תחום בחיינו, 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'.

הורצון 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 כוחו של יצר המין 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 יצר המין? מה חשיבותו? ולמה הוא מושך ועוצמתי כל כך?





איזה מין יצר?

למה מכל היצרים והכוחות שיש בעולם, דווקא היצר הזה מצליח לסובב את כולם; לפתות ולהפיל בפח בנות רציניות וחכמות, להכשיל מנהיגים, לסבך לוחמים ומפקדים ולפרק משפחות? מה הופך דווקא את היצר הזה ליצר הכי עוצמתי והכי מושך בעולם?

התשובה שבדרך כלל נותנים לנו היא שהוא יצר 'נמוך מאוד', והוא מושך את החלק ה'נמוך מאוד' שיש בכלנו, כי הכי קל להימשך לדברים נמוכים ורדודים - להתחבר למכנה המשותף הרחב ביותר...

הסבר פשוט, סביר והגיוני, לא?

אבל שתינו מרגישות שההסבר הזה מפספס בגדול. קודם כול מפספס את היופי והשמחה שהיצר הזה מביא לעולם, את תחושות ההנאה הייחודיות שהוא מספק, ובעיקר - את הערך העצום שלו.

סתם שתדעי, עצם העובדה שאת יושבת עכשיו ויכולה לקרוא את הדברים האלה היא תוצאה של היצר הזה. כן, כן, גם את הגעת ככה לעולם (לא, לא עם החסידה...).

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

רוב הכוחות נחוצים כדי לשמור על הקיום שלנו כאן בעולם - לאכול, לישון, להרוויח כסף. לעומת זאת, העוצמה של הכוח המיני איננה רק בשביל ה'כאן' עכשיו; עם הכוח הזה החיים ממשיכים גם אחרינו!

אבל זה עוד לא הכול. העוצמה שלו 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 הסיבה העמוקה לחוויית העונג המופלאה שקשורה ליצר המין. זאת לא סתם תאוה שפלה, 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 במקרה שהוא 'מסובב' את העולם.

חתיכת טוויסט בעלילה, הא? חשבת שמדובר בכוח נמוך ושפל, וקיבלת את 'המלך'. אז אם הוא חשוב ומרכזי כל כך, למה הוא עושה לנו כזה בלגן?

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

הבעיה היא שלפעמים נראה לנו שכל התחום הזה של אהבה, גוף, יצר, חשק, תשוקה ומשיכה הוא תחום שלא אמור להיות קשור אלינו. לפעמים מתגנבת לתוכנו תחושה שכל המושגים האלה שייכים בעצם ל'יצר הרע', ולא לעולם שלנו.

ומה האמת?

האמת היא שלכל אחד מהכוחות שקיימים בנו יש תפקיד ומקום מוגדרים ומיוחדים. לכל אחד יש מקום משלו בעולם.

אסביר מיד למה אני מתכוונת.

אבל כאן חשוב לי גם לעשות קצת סדר בתחושות שתיארת: אנחנו באמת נמצאות בהתמודדות לא פשוטה כיום; התמודדות עם עולם שמדבר על כל התחומים האלה בחופשיות, בשיא הטבעיות, וגם בגסות ובחוסר עדינות; ומן הצד האחר - אנחנו, שמנסות לשמור על ערכים שמגיעים ממקום שונה לגמרי, מקום שמתייחס לתחומים הללו בשפה שונה ובגישה שונה.

והתוצאה?

תחושה שאנחנו במלכודת.

את מתארת תחושה של **שני עולמות** - עולם 'חילוני' של הנאה וכיף, ועולם 'דתי' חיוור ומסכן. זאת תמונה עצובה ומתסכלת, שמקשה להקפיד על אורח חיים דתי, ובכלל - לשמור על גבולות וכללים.

אבל אני מציעה לך להפסיק לחשוב בראש של 'שני עולמות', ובמקום זה לחשוב על **עולם אחד** - עולם שבו כל דבר מקבל את מקומו הנכון. בעולם כזה יש שמים וארץ, גוף ונשמה. לכל אחד מהם יש מקום, חשיבות ותפקיד, אבל גם גבולות והבדלים.

בעולם כזה 'מין' ו'מיניות' אינן מילים גסות שמתקשרות מיד לשפת רחוב בוטה ומזלזלת.

בעולם כזה גם הנאה מהגוף - מן היופי שבו ומהנעימות שבקשר ובמגע - היא חלק בלתי נפרד, משמח ונפלא מהחיים.

כי אם הגוף מקבל את מקומו המדויק והנכון הוא נעשה חלק מתוך מכלול, ואז לא מתרכזים רק בו. במצב כזה, בשונה ממה שתיארת למעלה, הגוף הוא ממש לא 'יצר הרע'. הוא אפילו יכול להיות טוב מאוד!

סולם האהבה

אני רוצה להסביר קצת יותר למה אני מתכוונת כשאני אומרת 'עולם אחד'. 'עולם אחד' זה לא אומר שהכול טוב באותה מידה ושהכול סבבה וכיף ואפשר לעשות מה שמתחשק. הכוונה היא שיש לעולם מבנה, שנקרא לו לצורך העניין 'סולם'. בתחום שבו אנחנו עוסקים נכנה אותו '**סולם האהבה**'. בסולם האהבה יש שלבים, מדרגות, ולכל אחד מהם יש תפקיד, זמן ומקום.

ישנה קומת הגוף - הפיזית;

מעליה - קומת הרגש והחוויה;

מעליה - קומת המחשבה;

ובקומה העליונה - הרוח והנשמה.

מה שצועק אלינו מתוך המודעות ברחוב, הקליפים והתכניות מתעסק בעיקר בשתי הקומות התחתונות - הגוף, הרגש והחוויה.

לדוגמה: "תייב מהטעם, מהתחושה"; "תגעי, תריחי, תאזיני"; "תתרגשי, תחוו". כל הדברים האלה נמצאים על אותה סקאלה: גוף וחוויה.

שתי הקומות האלה גלויות מאוד, ולכן גם מושכות מאוד. הן גם כמעט לא דורשות מאתנו מאמץ, החלטה ובחירה. טועמים, מרגישים, רואים ונהנים. גם ילד קטן יכול לעשות את כל הדברים האלה.

הקומות האלה טובות ונפלאות, ואין לנו שום דבר נגדן באופן עקרוני.

אבל בלי שתי הקומות הנוספות - המחשבה והנשמה - אנחנו מאבדות משהו חשוב ויקר מאוד: את שיקול הדעת, את הבחירה ואת האחריות ללכת אחרי מה שנכון, ולא רק אחרי מה שמושך אותנו כאן ועכשיו.

כי מה קורה למשל אם ממש בא לי לעשות משהו [גוף וחוויה] שאני יודעת
שהוא ממש לא נכון וטוב לי [מחשבה ונשמה]?

ומה אם אני מבינה שמאכל מסוים עלול להזיק לי [מחשבה ונשמה] אבל
ממש בא לי לטעום אותו [גוף וחוויה]?

את מה שאני כותבת לך כאן לא תשמעי ברדיו, לא תראי (בדרך כלל)
באינטרנט וגם לא בטלוויזיה. למה? כי לצניעות, כבוד עצמי, עדינות ושקט
פנימי אין הרבה רייטינג היום.



קשה למכור אותם, ועוד יותר קשה לקנות אותם, לסגל לעצמנו אורח חיים
כזה שלא מתפתה ושיודע להגיד 'לא' למה שעלול להזיק לנו.

טיפוס בסולם האהבה אינו אומר שאנחנו מתנתקות מהגוף ושוכחות ממנו,
אלא שאנחנו מכוונות אותו ומובילות אותו לחוות ולהרגיש חיבור גם אל
הקומות העליונות שקיימות בנו.

כשאת מטפסת בסולם הזה ועולה למעלה, זה לא אומר שאת מתנתקת
מהגוף ושוכחת ממנו. זה רק אומר שאת יכולה להחליט ולבחור מתי להתחבר
לקומות התחתונות - לגוף ולחוויה - ומתי לכוון אותן, להתאפק ולעצור.

**העיקרון הוא שלא הכוחות האלה הם שמובילים אותך, אלא את מובילה
ומנחה אותם.** לא כי הם רעים וטמאים, להפך! דווקא בגלל העוצמות
שטמונות בהם חשוב לשמור עליהם ולהשתמש בהם בחכמה, בתבונה
וברגישות.

כשמתייחסים ככה לגוף, הוא הופך להיות א-לוהי, כי א-לוהים לא נמצא רק
בשמים, הוא נמצא גם כאן, בארץ, בכל פרט שאנו רואים, טועמים ומרגישים.

כשמסתכלים ככה על הגוף הוא גם נהיה יפה יותר, כי הוא חלק מתמונה
רחבה וגדולה יותר. הגוף נהיה שער ומשכן לנשמה.

אך כשמנתקים אותו מהקומות העליונות הוא הופך להיות ריק מתוכן, חשוך
ואטום (גם אם מבחינה חיצונית הוא נראה דווקא מושך ויפה...).

כדי לטפס בסולם הזה צריך קצת מאמץ, אבל אני מבטיחה לך שזה שווה,
כמו שעוד תראי בהמשך.

מי אני?

אולי מי שאני בצורתך זה דווקא החלק של האני והחווייה, שלא שואל בצדדים? אולי החלק הזה, להתלבש איך שבא לי, לראות מה שבא לי, להסתובב איפה שביקש לי ולגשת מה שמתישק לי, הוא האמתי יותר, וצריך ללכת איתו במקום להיאבק כל הזמן?

שאלה מצוינת. בואי נעשה תרגיל קטן: דמייני את עצמך אחרי מאה ועשרים; כל המשפחה מסביבך, כולם מזילים דמעה ומספרים כמה טובה וצדיקה סבתא הייתה וכמה היא תחסר לנו. הכול טוב ויפה. פתאום, נכנסת משומקום עוד מישהי, ומתחילה לספר על מעללינו הפחות ידועים: "המנוחה ה'צדיקה' שלכם הייתה 'שובבה לא קטנה', תראו את התמונות שהיא העלתה ל'פייס' ול'אינסטגרם', ותראו את היסטוריית הגלישה ה'מעניינת' שלה" וכך היא ממשיכה ומספרת על עוד כמה דברים שהיינו מעדיפות שאיש לא ידע... הילדים והנכדים מביטים זה בזה במבוכה ומשתדלים שלא לצחוק, או לבכות...

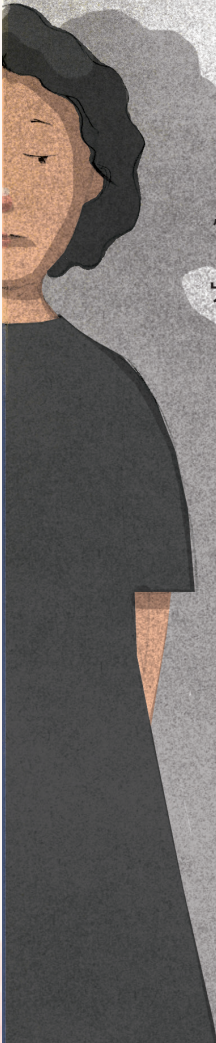
הבנת את הקטע?

בקיצור, עוד לא נולדה הבחורה שתרצה שיכתבו על קברה:

**פ"נ סבתנו היקרה ז"ל, שהעבירה את מרבית חייה
בשינה, אכילה, פייסבוק וצפייה בסרטונים. ת.נ.צ.ב.ה....**

הסיבה לכך היא לא רק בגלל הפדיונות, אלא שיש בנו רצון עמוק לטוב, למשמעות ולערך, וככה אנחנו רוצים שיזכרו אותנו בעולם.

תחשבי שנייה איך היית רוצה לעמוד מול עצמך אחרי 120, ולא רק בגלל מה שיגידו עלייך.



הרצון העמוק הזה קשור לשלבים הגבוהים יותר בסולם - למחשבה, לרוח, לנשמה.

עזבי רגע את מה שאת חושבת על עצמך עכשיו, ומה שאולי עשית אתמול. הרצון הפנימי שלך לטוב מעיד על משהו עמוק מאוד שקיים בתוכך!

הוא מעיד על כך שיש בך כוח פנימי וחזק, שמוביל אותך אל הטוב ואל היושר. הכוח הזה הוא מי שאת רוצה להיות באמת. הרצונות והמעשים האחרים הם מקומות שאליהם את מגיעה בטעות, וזה בכלל לא משנה כמה פעמים זה קורה.

משחקי הרעב

אנסה להסביר קצת יותר:

*שאלתי: מי אני באמת? האני' שנתית אבאית צמ החברות,
אומרת, מתנדבת ומתפללת, או זאת שנמלכת מאז
להסתכל בסראונים הכי גזעניים בצולמ?*

זה באמת מבלבל ומתסכל מאוד, כי יש בתוכנו שני צדדים מנוגדים שמתרוצצים ונאבקים ביניהם על השליטה; חלק מתוקן וחלק שבור, חלק מואר וחלק אפל.



אבל החלוקה הזאת בין שני הצדדים, כמו שכבר אמרתי לך, תלויה בבחירה שלנו. בשורש - כולנו רוצות בעצם רק דבר אחד: להרגיש טוב באמת. להרגיש אהבה, להרגיש שמחה פנימית, להרגיש מחוברות לעצמנו.

החלק המתוקן שבנו מחפש את ההרגשה הזאת במקומות הנכונים: במשפחה, בקשרי חברות טובים; בלימוד, תפילה, טיול, ריקוד, יצירה ועוד ועוד.

אבל יש בנו חלק נוסף, והחלק הזה מחפש את השמחה וההנאה במקומות אחרים. הוא מוביל אותנו לחפש התרגשות ושמחה מדומה דרך חוויות חזקות מאוד שאינן מחוברות כלל לשלבים העליונים של הסולם שלנו.

אז נכון שלכולנו יש לפעמים 'מצבי רוח' - עליות, ירידות, דיכאון או שמחה לא מוסברים, בלי כל סיבה נראית לעין. זה טבעי לגמרי.

אבל תחשבי לרגע: מתי את מרגישה טוב עם עצמך? בדרך כלל זה קורה כשאת עושה משהו חשוב ובעל ערך, כשאת מרגישה אהובה ומוערכת. במצבים כאלה את מתמלאת בתחושת סיפוק נעימה ומהנה. זאת דוגמה למצב שבו אנחנו נמצאות בכל שלבי הסולם - למעלה ולמטה. מחוברות גם לגוף שלנו וגם לנשמה.

כשאת נמצאת במצב נפשי חיובי כזה, עמדת הפתיחה שלך טובה. במצב כזה, גם אם תעמדי מול ניסיון, כשתראי משהו מסקרן, מושך ומפתה, יהיה לך מספיק כוח ותוכלי לעצור, לנשום עמוק, ולהגיד לעצמך שעדיף להתאפק, כי זה לא באמת מה שאת רוצה.

אבל לפעמים השלבים העליונים של הסולם כאילו נעלמים לנו מהאופק, ובא לנו ליהנות ממהו כיפי שירגש אותנו ויעניק לנו תחושה נעימה בלי 'חפירות' ובלי עומק ומשמעות.

חשוב שתביני שהסיבה הפנימית שמניעה אותך היא טובה וחיובית. זה לא איזה חלק רע שנמצא בך, אלא חלק טבעי שרוצה ליהנות מהחיים.

במצבים כאלה קשה מאוד לעמוד איתנה ולעצור את ה'רעב' למשהו הזה שייתן לך את תחושות הסיפוק, הכיף, הריגוש וההנאה שחסרות לך.

לתחושה הכללית הזאת מצטרפת גם התחושה ששום דבר לא ממש חשוב כרגע. מה שמתחשק זה רק להרגיש טוב **עכשיו**, לברוח מהמועקה, השעמום וחוסר הנוחות **כמה שיותר מהר**.

על הכול את אומרת: "יאללה... שיישרף העולם, בא לי לעשות את זה, ולא אכפת לי מה המחיר שאני אשלם על זה אחר כך..."

וככה את מוצאת את עצמך מגיעה אל המקומות הנמוכים האלה.

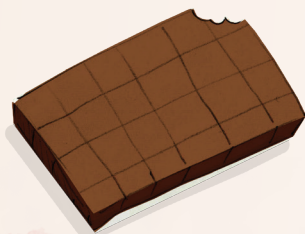
זה כמו שלפעמים אנחנו מרגישות בבאסה בגלל איזה כישלון במבחן, או מילה לא טובה שמישהי זרקה לנו, או סתם עצבים על כל העולם שלא מבין אותנו. ואז תכל'ס אנחנו רק רוצות להרגיש טוב עם עצמנו, לקבל את החום, האהבה וההבנה, שבאותם רגעים חסרים לנו כל כך.

אז מה אנחנו עושות?

הולכות על הדבר שייתן לנו תחושה שהכי קרובה לזה - מוציאות חפיסת שוקולד ומחסלות אותה לבד...

ואיך אנחנו מרגישות בסוף?

בדרך כלל לא משהו.



אחותי האהובה, תזכרי תמיד: את לא בן אדם רע שמחפש דברים רעים כמו שאולי קראת או שמעת פעם. את מדהימה ומהממת! את מחפשת להרגיש טוב, שמחה, כיף, להיות אהובה ואוהבת. להרגיש את הכוחות שקיימים בך. זה טבעי כל כך! כי בבסיס, החיפוש הזה אחר האהבה והעונג הוא טבעי, נורמלי ובריא.

אז מה הבעיה?

הבעיה היא שאנחנו מחפשות את הרגשות החיוביים האלה במקומות שלעולם לא יוכלו לתת לנו את מה שאנחנו מחפשות. זאת גם הסיבה שאחרי ההבטחה הגדולה להנאה וסיפוק מטורפים, אנחנו בדרך כלל נשארות בסוף עם רעב גדול יותר ותחושת תסכול ואכזבה.

רואים רחוק

שאלתי: מה הבעיה בצרכייה בסרטים שמציגים מין. זה לא צושה רץ ולפזעמים זה אפילו ממש כיף ומרגש (ותכא'ס, גם אין כל כך מה לעשות כי זה נמצא במצב כול סרט). אם הכוא איתנו בנות אז זה פחות נורא, לא? אז למה בעצם זה אסור?

לפני שאנסה לענות לך על השאלות, חשוב לי שתזכרי משהו: ממש כמו שאנחנו שומרות שבת, מקפידות לאכול כשר ולא נוגעות בבנים לפני החתונה (כן, כן, זה לא איזה מנהג או הידור...), גם זה חלק מקיום רצון ה', ואנחנו משתדלות לקיים את רצונו בכל תחום. קיום המצוות הוא חלק מעבודת ה' שלנו ואנחנו עובדות את ה' גם כשזה קשה וגם כשזה דורש מאתנו הקרבה, מסירות ומאמץ אדיר. ולא, ממש לא רק בגלל פחד מעונש,

אלא מאהבה. ה' נתן לנו את החיים במתנה, ואנו משתדלות 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 מקפידה להקשיב לרופא שלי כשאני חולה והוא נותן לי מרשם לתרופה כלשהי. כי מה הרופא רוצה בסופו של דבר? שאהיה בריאה.

המקור בתורה שממנו אנו לומדות על חשיבות שמירת המחשבה והעיניים הוא: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם" (שמות טו). הפסוק הזה מלמד אותנו שני דברים: לשמור את ה**לב** ממחשבות שמנוגדות לאמונה ושמרחיקות את הלב שלנו מה' (אחרי לבבכם); ולשמור את ה**עיניים** שלנו ממראות שמנוגדים לערכי הצניעות של עם ישראל ושמעוררים את היצר והתאוה שלא במקומם הנכון (אחרי עיניכם).

במילים פשוטות, שתי ההנחיות האלה מבקשות מאתנו להתקדם ולעשות צעד אחד קדימה בסולם שלנו: לא להתפתות למראה העיניים בלבד, שגורם לנו לשכוח מי עומד מאחורי כל מה שאנחנו רואים בעולם הזה ('אחרי לבבכם' - האיסור לעבוד עבודה זרה); ולא להתפתות להנאה החושנית של העיניים אם היא מנותקת משלבי הסולם הגבוהים יותר - הרוח והנשמה ('אחרי עיניכם' - האיסור להסתכל בדברים לא צנועים).

לנקות את הראש

אחרי ש'יישרנו קו', בואי נתקדם: כשאת שומרת על המחשבה והעיניים את קודם כול **מנקה את הראש**. כשאת 'משחררת' אותן את 'מלכלכת' את הראש.

למה אני מתכוונת?

ראש נקי רואה דברים בצורה ישרה, נקייה, עדינה. ראש 'מלוכלך' מסתכל על דברים בצורה משובשת ועקומה. הוא גורם לך להסתכל ולבחון את הגוף שלך לפי אמות המידה שאת רואה בסרטים; לתפוס את הקשר בין איש לאישה בצורה שגויה, כאילו הגוף והעונג שסביבו הם העיקר וכל מערכת היחסים בין גברים לנשים מושתתת עליו.

מעבר לזה, בחלק מהסרטים הללו אנו מקבלות 'ידע מיני', ובשונה ממה שחושבים הידע הזה רחוק מאוד מהמציאות והוא יוצר אצלנו, ממילא, ציפיות מוגזמות, אשליות ואפילו חששות וחרדות.

כל ה'לכלוך' הזה גורם לנו להסתכל על כל הקשר עם בנים בצורה עקומה ומעוותת.

זה אולי נשמע לך טיפשי עכשיו, אבל בגלל התמונה המעוותת הזאת שרואים בסרטים, כשמתרגלים לך, עלולים לשכוח שבין גבר לאישה יש קודם כול קשר, מחויבות, אחריות, חום, אהבה, הקשבה, נתינה, צחוק ושמחה. לא רק מין ומין ומין...

מבחינה הגיונית ברור לך לגמרי שזאת לא האמת, ושזוגיות אמיתית כוללת אהבה עמוקה וקשר פנימי שנבנה בהדרגה מתוך הקשבה ונתינה, אבל לאט לאט, הרושם שמתרגלים אליו בעקבות מה שאנחנו רואות, בפנטזיות וברגשות, מתחיל לקבל גוון שונה. וזה מה שמתחיל ללוות אותך באופן לא מודע.

הדבר הכי מפתיע הוא שבכלל לא הכרת את עצמך כמישהי שמסתכלת על דברים בצורה כזאת. זה קרה בהדרגה, לאט לאט, בלי ששמת לב, אבל עכשיו זה כבר כמו איזה הרגל מעצבן כזה, שקשה מאוד להשתחרר ממנו; ככה את מסתכלת על דברים וככה את חושבת, גם כשאת ממש לא רוצה.

המחיר האישי שאנחנו משלמות על ההרגל הזה הוא כואב מאוד:

דימוי עצמי נמוך - בגלל איזו שחקנית-דוגמנית מאופרת כבד ומפוצצת בסיליקון שהיא המודל שעומד לכולם מול העיניים, אנחנו מרגישות פתאום לא כל כך בנוח עם הגוף שלנו. העניין הוא שזה לא מתחיל מנתונים אובייקטיביים. לאהוב את הגוף שלך, בלי להשוות לאף אחת, זאת עבודה. הניסיון ליישר קו עם מודל היופי המעוות ששמים לנו מול העיניים רק מקשה את ההתמודדות הזאת.

'צומי' - התלות שלנו ביחס ובתשומת לב, שגורמת לנו פעם אחר פעם לעשות דברים שעם טיפה יותר כבוד עצמי ומחשבה, אין מצב שהיינו מוכנות לעשות; אני מתכוונת ללבוש, לאיפור, לתמונות שאנחנו מעלות ולהתנהגות שמכוונת למטרה מאוד מסוימת. אבל ככה זה, כשהעולם הופך לתחרות אכזרית על רייטינג, אנחנו הופכות למשאבת 'צומי' מטורפת, שחייבת שכולם יסתכלו עליה, יחמיאו לה ויימשכו אליה.



צאי מהסרט

אם כבר העלית את נושא הסרטים, חשוב לי להסביר קצת יותר מה כל כך מזיק בהם, ולמה עלולים לגרום לך הדברים שאת רואה בהם.

אז נכון, יש המון סוגים של סרטים, תכניות, קליפים, תמונות ועוד ועוד, וכל אחת נמשכת למשהו אחר. יש מי שנמשכת דווקא לסצנות רומנטיות, יש מי שמחפשת דברים בוטים יותר, ויש מי שסתם צופה בתכניות שהתוכן שלהן רדוד, ולפעמים מופיעות בהן גם סצנות מיניות.

אני בכוונה לא מדברת על סוג מסוים של סרטונים. כל אחת והגבולות שלה. המכנה המשותף לכל הסרטים הוא שברור לך שלא אמורים להסתכל בדברים כאלה, כי הם לא תואמים את הסולם שדיברנו עליו.

מה התחושות שיש לנו אחרי צפייה בסרטון כזה? כיף? יכול להיות שכן. אבל שתינו יודעות שלא תמיד זאת התחושה שאת מרגישה בסיום הצפייה. וגם כשכן - רק חלק אחד בך מרגיש ככה.

יש בך חלק אחר שדווקא מרגיש לא ממש בנוח עם כל ההתעסקות הזאת במין ובכל מה שסביבו. אותו חלק משדר מעין מועקה ותחושת ריחוק מעצמך. כל התחושות האלה מובילות אותך לפעמים אפילו לבדידות, לכעס ולתסכול. את מרגישה ייסורי מצפון - "איך אני רואה דברים כאלה!?" אף אחת לא מדמיינת מה ראיתי הרגע ומה אני עושה מתחת לאף של כולם... אם הן רק היו יודעות מה אני באמת... כלפי חוץ אני נראית מישהי אחרת לגמרי..."

כל מעשה שלילי גורם לך להרגיש לבד, כי הוא מנתק אותך מה', ומעצמך כמו שאת באמת רוצה להיות. כמו שאמרנו, אף אחת לא ממש שמחה

לראות את עצמה כמי שאחד מהתחביבים שלה הוא לראות סרטים ותכניות עם תוכן מיני (וזה לא משנה אם זאת ארוטיקה, פורנוגרפיה או סתם חוסר צניעות בגוון מיני). זה נמוך, זה רדוד וזה מבייש.

חשוב לי להסביר קצת יותר מה הצפייה הזאת עלולה לגרום לחיים שלנו. את בטח יודעת שמה שאת רואה בסרטים לא ממש אמתי, אבל כשאת 'שם' זה אשכרה נראה אמתי: מה שהם עושים, איך שהם נראים ואיך שהם נהנים, והכול נראה מושך, מפתה ומזמין.

ומה בעצם רואים שם בדרך כלל? אהבה? רגשות? עדינות? קשר? כלום!
רק מין ותאוה.

לזה בדיוק התכוונתי כשכתבתי לך שכשמתנתקים מהשלבים הגבוהים של סולם האהבה, השלבים הנמוכים נופלים עמוק לתהום.

חוץ מכל זה, בחלק מהסרטים רואים לפעמים דברים הזויים ומטורפים - סטיות ואלומות קשה, שאנשים נורמליים אפילו לא מעלים על דעתם, ובואי נחסוך בדוגמאות...

כשצופים בסרטים כאלה, עלולה לעבור בראש מחשבה: "וואלה, אם הם עושים את זה, אז למה לא, בעצם?"

לפעמים זה גם עלול לערער אצלנו את הזהות המינית. למי אני נמשכת בעצם - לבנים? לבנות? גם וגם? כי אם בסרטים זה לגיטימי וטבעי, ואני רוצה להסתכל בזה, אז אולי גם אני כזאת? בקיצור, בלגן שלם בראש.

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

לכן את לא צריכה להרגיש בושה ורגשי אשמה אם את נמשכת למשהו שלא מתאים לערכים שלך או למה שאת מאמינה בו. השאלה היא רק מה את עושה עם המשיכה הזאת בפועל, וכאן יש לך בחירה חופשית.

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

להתנקות מכל התחושות והמראות האלה זה לגמרי לא פשוט, ודורש גם מאמץ. וכמו שאימא שלי אומרת: "למה להתאמץ לנקות זבל שלא חייבים להכניס הביתה?!"

לזרוק את הקליפה

ועוד משהו שקורה לנו בטווח הארוך אם אנו נחשפות לתכנים מיניים בוטים יותר. קראתי לאחרונה מחקר שהראה שבקרב בנות ובנים שגולשים באתרים פורנוגרפיים ומיניים באינטרנט יש מספר גדול פי שניים של כאלה שסובלים מתחושות של דיכאון ובדידות. אחרי מה שהסברתי עד כאן, אני משערת שעכשיו את מבינה קצת יותר מה מקור התחושות הללו.

ועוד משהו. חשוב לי מאוד להדגיש שכל מה שכתבתי לך עד עכשיו לא מדבר 'נגד' – לא נגד יופי ולא נגד הגוף וגם לא נגד האינטרנט. הבעיה היחידה היא כשלא יודעים לתת לכל הדברים האלה את המקום הנכון והמדויק שלהם.

אינטרנט זה באמת כלי מדהים, יש בו ים של דברים מעניינים, כיפיים וטובים

שאפשר לראות אותם ולהשתמש בהם; סרטים טובים, סרטונים מצחיקים, מוזיקה ואינסוף אפשרויות ללמוד, ליצור קשר ולהעביר מסרים ותוכן.

חשוב שנזכור את זה ושנדע להשתמש בכל הטוב שיש באינטרנט.

אבל העוצמה הגדולה של האינטרנט כוללת גם - מצד אחר - עוצמה של רוע וכיעור. ממש כמו שלפרי יש קליפה, גם לאינטרנט יש קליפה, ואותה צריך לזרוק. במקביל לכל הדברים הטובים שבו, האינטרנט פתח גם פתח למקומות איומים ואפלים, שגורמים לאנשים ולנשים סבל גדול.

אני כותבת עכשיו משהו שיכול קצת לאיים ולהרתיע, אבל חשוב לי שתדעי שבקצה הסקאלה יש גם דברים כאלה, וחשוב להיזהר מהם.

יש בנות שמתארות תחושה שהן נמצאות במעגל קסמים שכזה: נמאס להן לחזור בכל פעם לאתרים ולסרטים האלה, אבל הן מרגישות שזה חזק מהן, שהן לא מצליחות להשתחרר מזה.

אז תשמעי מה ההסבר לתופעה הנפוצה הזאת: מחקרים מראים שההרגל לגלוש באתרים האלה הוא ממש כמו סם. כשמתמשים בסמים, החומר שמכניסים לגוף נותן תחושה נעימה, ולכן קשה מאוד להיגמל ממנו. כשמתרגלים לצפות בסרטים כאלה, המוח מפריש הורמונים שהם ממש כמו סמים; הם משרים תחושה נעימה וגורמים לרצות עוד ועוד, גם כשמבינים שזה לא עושה לנו טוב. זה דומה למישהי שמכורה לסיגריות; היא יודעת שזה לא בריא ומזיק לה, אבל הגוף שלה כבר מבקש את ה'סם' הזה, וכשהגוף רוצה את ה'סם', המוח כבר לא מסוגל לחשוב בהיגיון.

התמכרות היא דבר מסוכן ומפחיד, כי כשמישהי נחשפת שוב ושוב לסוג מסוים של גירויים ממכרים, היא נוטה לחפש בהדרגה גירויים עוד יותר חזקים. מה שהספיק בשבילה להשיג סיפוק רגעי אתמול, כבר לא יביא

לאותה תוצאה היום (מכירה את התחושה הזאת שמהו שריגש אותך בעבר כבר לא מרגש אותך עכשיו בכלל, ואת מחפשת את הדבר המרגש הבא?).

כמו שבעבר קטע מתוך סיפור על קשר רגשי בין בחור לבחורה היה גורם לך להתרגשות, והיום את נזכרת וחושבת כמה תמימה היית... ממש באותו אופן, סצנות שבעבר ריגשו מאוד, היום כבר לא עושות לנו כלום. החושים שלנו נעשים יותר ויותר קהים לגירויים שיש סביבנו. ככה בהדרגה, חלקנו מתרגלות לצורך 'חומר' יותר ויותר קשה.

כשמתרגלים לראות כל כך הרבה עירום ומין, הגבולות שלנו מתמוססים, ולפעמים אנחנו מוכנות אפילו 'לזרום' ולהעלות תמונות שבעבר לא העזנו להעלות, לעשות מעשים שפעם אפילו לא חלמנו שנהיה מוכנות לעשות. הכול כדי להרגיש שוב את ההתרגשות וההנאה שזורמות אל הגוף, ובעיקר - לקבל את היחס, האהבה והחום שאנו צריכות כדי למלא את החוסר, הבדידות והמצוקה שאנו מרגישות.

זאת עובדה שחשוב להבין אותה בזמן, והיא צריכה לתמרץ אותנו לעצור עכשיו. כי בכל פעם נוספת שאת חוזרת על הפעולות האלה את מקשה על עצמך את ההתמודדות בטווח הארוך.

מקווה שעכשיו את מבינה טוב יותר כמה החיים שלך יהיו בריאים, נורמליים וטובים יותר אם תהיי מוכנה לעצור בזמן.

ארבעת הכללים

כאן חשוב לי להדגיש לך עוד משהו חשוב, אחות יקרה שלי: גם אם לפעמים את נכשלת ולא מצליחה להתגבר, דעי שזה לא סוף העולם. אל תתיישי ואל תתבאסי מעצמך.

אם בעיקרון את מנסה ומשתדלת, אז את במסלול הנכון, ועוד תצליחי בע"ה להתקדם. עוד טיפ-טיפה מאמץ היום, ועוד טיפ-טיפה מחר, ולאט לאט תעלי בסולם האהבה ותתחברי לכל השלבים שבו. העיקר - לא לוותר ולא להתייאש.

הקול בתוכך שאומר לך: "עזבי, למה המאמץ? הרי גם ככה את שקועה בזה עד מעל הראש", ו"הרי ניסית להפסיק כל כך הרבה פעמים ולא הצלחת, אז תוותרי כבר" - הוא הקול של הייאוש. זה החלק השבור, שמחכה שכבר תוותרי על המאבק, תשחררי את כל ההגבלות, ותעשי סוף-סוף 'מה שבא לך'. הוא מחכה לך בפינה, שתשימי את המפתחות על השולחן ותגידי שאת מרימה ידיים ונכנעת.

עצה שלי: אל תקשיבי לקול הזה. את לא כזאת חלשה, ואת לא מוותרת כל כך מהר על הטוב שקיים בך. יש בך הרבה עוצמות; עוצמות של אהבה, של רצונות טובים, של כוחות וגבורה. תראי לו אותם! את לא רעה ומלוכלכת כמו שהוא מנסה לצייר בפניך. יש בך הרבה מעבר למה שאת מדמיינת. המון אהבה, יופי והנאה שמחכים רק לך.

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 שתוכלי להזכיר לעצמך בכל פעם שתחושות הייאוש יצופו ויעלו מולך מחדש.

1. ה' אוהב אותך.

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

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

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

תזכרי תמיד: אם ברגע הזה את כואבת את מה שהיה ורוצה בשינוי, את האובה בעיני ה'. הוא רוצה בך ושמח בך וברצון שלך להתקדם.

זאת האמת הפשוטה וכל תחושה אחרת היא פשוט טעות.

2. זכרי מי את באמת.

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

עכשיו בואי נעשה הפרדה. מה שאולי עשית לפני רגע - זה לא מי שאת. מי שאת באמת זאת מי שאת באמת **רוצה להיות**. כל מעשה שלא מרגיש

לך טוב ונכון וגורם לך כאב וצער הוא סטייה ויציאה ממי שאת באמת, וכל סטייה כזאת היא זמנית.

בכל רגע את יכולה לחזור למסלול מחדש.

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

3

קומי נשמה.

“שבע יפול צדיק וקם” (משלי כד, טז).

הייאוש תוקף לפעמים בצורה מתוחכמת: הוא מציג לנו תמונה של צדיקה מושלמת שמעולם לא נפלה ולא התלכלכה. כשאנחנו מסתכלים על עצמנו במראה ורואים את המצב שלנו, אנחנו מרגישות עוד יותר חסרות סיכוי

ומלאות אשמה וייאוש...

התשובה הפשוטה היא שאין דמות כזאת בעולם! 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.

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

מה עושים?

4

הרגע הזה הוא שקובע.

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.

מוכנה לשנות כיוון ברגע הזה ממש?

אז ברגע זה את כבר נמצאת במקום אחר לגמרי! לא בעתיד, לא מחר ולא בעוד שעה. אם כרגע את מוכנה לשנות כיוון – אז שם את נמצאת.

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

לא משנה בכלל איך נפלת לבוץ, חשוב שתזכרי תמיד: **ברגע שאת רוצה לצאת מהבוץ את כבר לא בבוץ!** האיני' האמתי שלך נמצא במקום שהרצון שלך נמצא, ולכן השאלה היא לא מה עשית לפני רגע אלא מה את באמת רוצה עכשיו.

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

אם את 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, תראי שתוך זמן קצר תצליחי להתקדם התקדמות משמעותית.

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

לאהוב את עצמך זה קודם כול להיות סבלנית כלפי עצמך, ממש כמו שהיית מתנהגת ומתייחסת לחברה שהייתה מבקשת את עזרתך בהתמודדות דומה. האם היית מעלה על דעתך לומר לה את הדברים השליליים שאת אומרת לעצמך?!

תסתכלי על כל הרצונות הטובים שבך - על הרצון שלך להתקדם ולעלות מהמקום שבו את נמצאת. אני מדברת אל הנשמה שלך, שהיא מי שאת באמת!

ה' אלהיך איתך

ה' רצו הלה הוא שקובץ

לפני כל אלו באים

האלי נשמה

את שומעת?

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

אל תתני למה שהיה לקחת ממך את חוויית העונג והשמחה בטוב שקיים שבו. אז איפה את נמצאת עכשיו?

חשוב שתשנני לעצמך את ארבעת הכללים האלה שוב, פעם אחר פעם:

- 1. ה' אוהב אותך.**
- 2. זכרי מי את באמת.**
- 3. קומי נשמה (לקום אחרי נפילה).**
- 4. הרגע הזה הוא שקובע.**

אם את מסכימה לעקרונות שכתבנו, שלא משנה מה עשית, תמיד את אהובה ומקובלת בפני ה', וש אפשר לעלות בכל רגע על דרך אחרת, אנא מלאי את ההסכם הבא וחתמי בו את שמך.

החלטתי לקבל את עצמי ולא אוהב את עצמי, גם אם סליתי מהדרך -
נבטלתי / נבטלי / אכזבתי את עצמי / לא צעדתי בציוניות שלי או של אחרים (מחקי את הטיוטה).

החתימה שלי: _____ תאריך: _____

לזהות את הקול

הקול הזה בתוכך שאומר לך: "עזבי, למה המאמץ? הרי גם ככה כבר נפלת", ו"הרי ניסית להפסיק ולא הצלחת, אז תוותרי כבר" - הוא הקול של הייאוש. חשוב שתכירי את הקול הזה היטב, שתדעי לזהות אותו בזמן. זה הקול של החלק החלש שבך, שמחכה שכבר תוותרי על המאבק, תשחררי את כל ההגבלות, ותעשי סוף-סוף 'מה שבא לך'. הוא מחכה לך בפניה, שתשימי את המפתחות על השולחן ותגידי שאת מרימה ידיים ונכנעת.

עצה שלי: אף פעם אל תקשיבי לקול הזה! את לא כזאת חלשה כמו שהוא מנסה להציג, ואת לא מוותרת כל כך מהר על הטוב שקיים בך.

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

תראי לו אותן! את לא רעה ומלוכלכת כמו שהוא מנסה לצייר בפניך.

יש בך הרבה מעבר למה שאת מדמיינת.



חלק ב: איר?

לאחר שקיבלנו תמונה רחבה על הכוחות שקיימים בנו והנזקים שאנו עלולים לגרום לעצמנו בהרגלים שליליים, נעבור לחלק השני, שבו נציע שלל כלים וטיפים שנוסו והוכחו כמועילים לשינוי הרגלים והתנהגויות. הם יסייעו לנו לעשות צעד אחד קדימה.



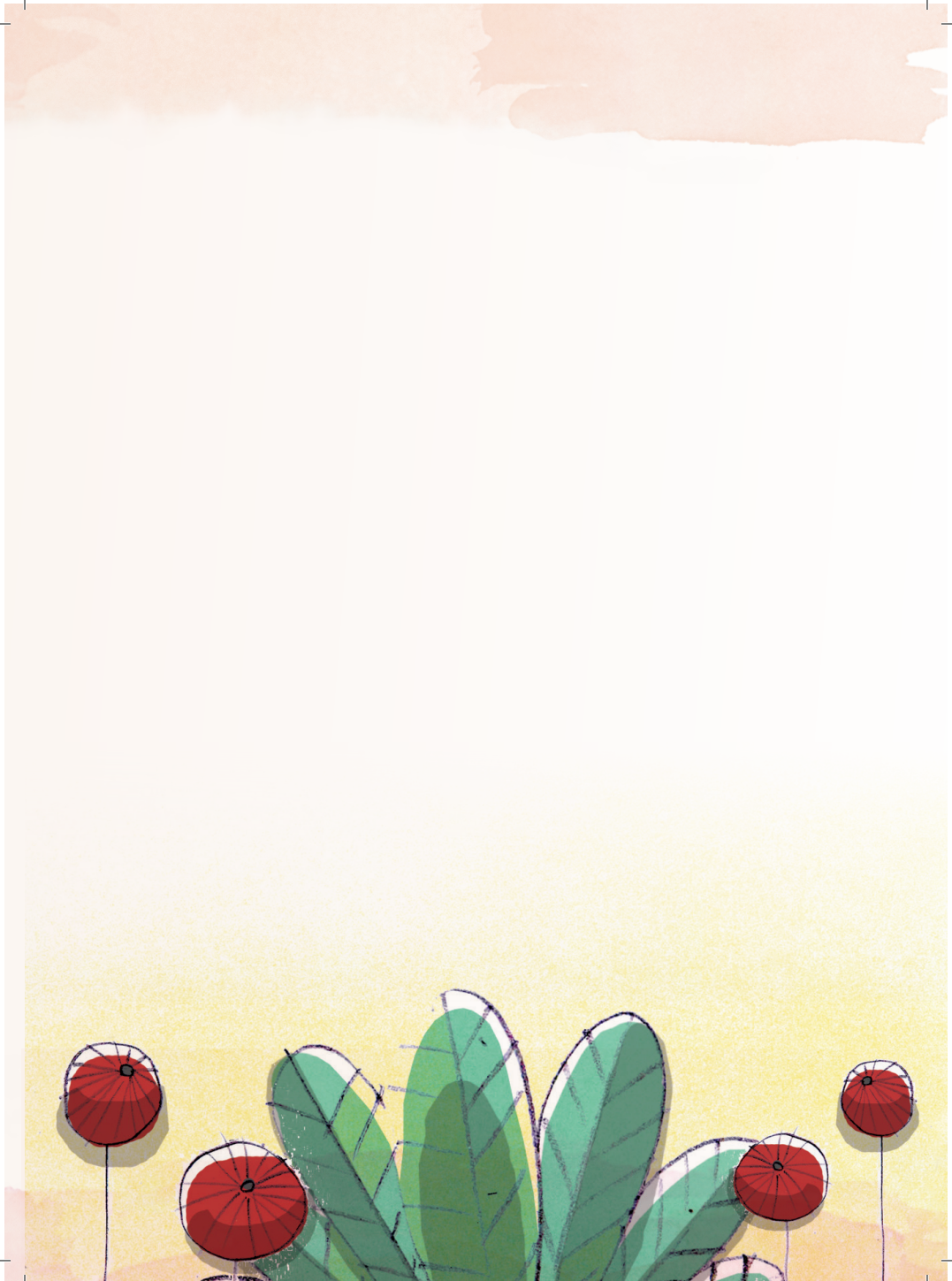


יוצאים לדרך

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

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

אני מאמינה בך בכל לבי, ובטוחה שאם את רוצה לעשות את הצעד הזה, את גם מסוגלת לעשות אותו.



1. לצאת להפסקה

לפני שאתחיל להציג בפנייך 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 מאמינה שאם הגעת לשלב הזה בחוברת, יש מצב שאת 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 את בטח אומרת לעצמך: "הפסקתי כבר המון פעמים, והבעיה לא הייתה להפסיק אלא להישאר בהפסקה". זה נכון, אבל עכשיו, כשאת 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.

שימי לב לכך שהמילה 'הפסקה' - אינה דומה למילה 'סיום'. אף אחד לא אומר לך שכשאת מפסיקה עכשיו - זה אומר שלעולם לא תחווני בפילה 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.

כשאת מחליטה להפסיק ומוכנה 'לצאת להפסקה', עשית את הצעד הראשון שלך קדימה.

עכשיו, אחרי שהפסקת, את זקוקה 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 צריך 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 שיגיע הפיתוי אנו עלולים לרוץ אליו בחזרה.

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

הסינון עוזר לנו לזרוק את ה'קליפה' 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 מישהי באמת רוצה ליפול אז תמיד יש דרכים לעקוף אותו או למצוא מכשיר אחר. לכן השוינו 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, היכנסי 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 המעגל 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 מציעה 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 (שלושים שנים) אך גם לא קל מדי (שלושים 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 שלושים ימים **ההרגל החדש** מבוסס מספיק כדי לאפשר לנו לבחור בו, ולא בהרגל הישן והמוכר.

אחרי שתצליחי לשמור על רצף 'נקי' כזה, משהו משמעותי מאוד יכול להשתנות בחיים שלך. הפיתויים אמנם לא ייעלמו, אבל יהיו לך מספיק כלים והצלחות כדי להתמודד ממקום רגוע, בוגר ויציב יותר.

גם אם יהיו עוד ירידות בהמשך הדרך, תדעי 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 שעומדים בה והיא גם יכולה לחולל מהפך אמתי בחיים.

...

אם את מוכנה להשתמש בכלי 'לשבור את המעגל' ולהתחיל מסע לאורך שלושים ימים נקיים, אנא חתמי על ההסכם הבא:

החלטתי מרגע כה לצאת למסע של שלושים ימים נקיים.

חתימה _____

תאריך _____

4. פסק זמן

הרעיון שעומד מאחורי הכלי הזה הוא כשמו - 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 שאת מרגישה שאת עומדת בפני ניסיון ושאת עלולה לעשות משהו שיייתכן שתתחרטי עליו אחר כך, את צריכה להקדיש 5 דקות לאחת הפעולות שבחרת מראש מתוך האפשרויות האלה:



הליכה, ריצה, 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 את באמת רוצה לעשות.

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

בפעם הבאה בע"ה תצליחי יותר.

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

תחליטי מה את מתכוונת לעשות בפעם הבאה שתעמדי בפני ניסיון.

אז לאיזה פסק זמן את מוכנה להתחייב?

...

אם את מוכנה להשתמש בכלי 'פסק זמן' ולבחור פעולה קבועה שאותה תבצעי ברגע של ניסיון למשך 5 דקות, אנא חתמי על ההסכם הבא:

התאמתי לקבל על עצמי שבכל פעם שארגיש רגז של ניסיון, אבצע פעולות גיבנות
מסוג _____, למשך 5 דקות.

תאריך _____ חתימה _____

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 לא עמדתי במשימה שהצבתי עליי לתת 50 שקלים לצדקה.

כדי שהכלי הזה יהיה יעיל יותר, כדאי לחבר אותו לכלי הקודם (פסק זמן) בצורה הזאת: אם נפלתי - 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 אחת תקבע את גובה ה'המחיר' לפי היכולות שלה ולפי מה שהיא יודעת שיעזור לה.)

...

אם את מוכנה להשתמש בכלי 'תג מחיר' ולבחור קנס קבוע שאותו עלייך לשלם אם תצפי בתוכן לא צנוע וכדו', אנא חתמי על ההסכם הבא:

ההאטתי אקבל על עצמי, בלי נדב, שאם אצפה בתוכן לא צנוע וכדו', אתרים _____ ש"ח לצדקה.

אם אבצע לפני הנפילה פעולות גיבונות שקבוצתי אמשיך 5 דקות, אשלים תנאי אובדתי של _____ ש"ח לצדקה.

חתימה _____ תאריך _____

6. ילדתי שלי, אל תלכי לבדך...

לא טוב לשמור דברים בבטן. הכלל הזה נכון בכל תחום, אבל בתחום ההתמודדות עם היצר הוא קריטי ממש. כשאת שומרת את ההתמודדות בבטן, מה שקורה בדרך כלל הוא שהבעיה רק מחמירה, תחושות האשמה והבושה מתעצמות ואת מרגישה בודדה ומיואשת.

זה לא חייב להיות ככה.

נסי לחשוב רגע על חברה קרובה (או מורה, הורה, מדריכה וכדו') שאת יכולה לשתף מדי פעם בהתמודדות. מישהי שתוכל להקשיב, להבין, ולפעמים גם לייעץ. העובדה שמישהי נוספת יודעת 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 חברה ולהתוודות בפניה מגבילים אותה. בחושך ובהסתר, 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 תתמודדי לבד!** בחרו לעצמך שותפה לדרך ותראי 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 חלק במוח שגורם לנו לחפש את הריגוש. 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; 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 בלו"ז השבועי פעילות גופנית משמעותית, לפחות שלוש פעמים בשבוע (ראי 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.

מכירה את המצב הזה שאת מוצאת את עצמך מתווכחת עם מישהי בלהט, או מתעצבנת על משהו שראית או שמעת, ואת לא מבינה למה זה כל כך הוציא אותך משלוותך?

כשאת חושבת קצת יותר את מגלה לפעמים שאת פשוט מתה מרעב כי לא הכנסת כלום לפה מהבוקר, או שישנת בלילה רק שעתיים, 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 להתדרדרות ונפילה:

עייפה.

כשאת עייפה קשה לך לחשוב צלול, ובמצב כזה את עלולה למעוד וליפול בקלות. לכן הלילה הוא זמן מסוכן יותר. תהיי מודעת לכך.

כועסת.

כעס גורם לנו לפעול מתוך חוסר איזון וחוסר יציבות. כשאת כועסת את עלולה לנסות לפצות את עצמך על ידי שימוש בריגושים ומילוי תאוות כתרופה, מה שכמובן יגרום למצב רק להחמיר...

בודדה.

כשמרגישים בדידות זה מתכון בדוק לחזור לחיק הפיתויים. בעיקר כדי לנחם את עצמך. אלא שאז מרגישים עוד יותר בודדים. אז לא צריך מיליון עוקבים בפייסבוק, מספיק למצוא חברה טובה אחת שאפשר לדבר אתה כדי לפעול בשיקול דעת.

רעבה.

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

אז קודם כול, כשמרגישים את התחושות האלה עולות, יש לשים לב אליהן ולקבל את המצב שבו נמצאים: אני גמורה מעייפות, אני מתה מרעב, אני מרגישה לבד ולא טוב לי. מהרגע שזיהית את התחושה, קיבלת אותה והבנת מה מקור הרצון 'לברוח' לפעולה מזיקה, את כבר נמצאת במקום בטוח יותר. באופן כללי - תשתדלי מאוד לא להיות עכב"ר, ואם את כבר עכב"ר, אז הישמרי!

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'.

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

לוקחים צעד לאחור ומתבוננים,

נושמים עמוק כמה פעמים,

שואלים בכנות: מה אני באמת רוצה?

ואז -

מגיבים בצורה בריאה.

נתחיל עם ה-ל' בלנשו"ם: **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 מרגישה 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. עצמי את העיניים והרגישי את הריאות מתמלאות לאט-לאט באוויר, ואז שחררי.

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

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

כשאת לוקחת צעד לאחור ומתבוננת, נושמת עמוק כמה פעמים, ושואלת: "מה אני באמת רוצה?" - התרחקת מהסיכון של **תגובה אוטומטית**. במקום זה, הגעת לעמדה שבה תוכלי לעשות **בחירה אמתית** - בהתאם למה שאת באמת רוצה. האם זה אומר שאת יכולה לבחור ליפול? בעיקרון כן. אבל העובדה שאת 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.

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. למשל, גם משימה פשוטה בטווח הקצר היא ייעוד.

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

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

אז עוד היום תכתבי לעצמך בקיצור:

- מה הייעוד שלך לזמן הקרוב?

- מה את צריכה לעשות בכל יום כדי להשיג אותו?

- מה הגורמים שמפזרים אותך ומונעים ממך להגיע לייעוד שלך?

בכל בוקר תחזרי לשאלות האלה ותנסי לענות עליהן מחדש.

התשובות יסייעו לך לחזור למיקוד, כדי שגם תגיעי לייעוד.

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 בדברים טובים, 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. כל אחת ומה שמעניין אותה.

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.



יכול להיות שאת אומרת לעצמך: אולי כל הכלים האלה והרצון להתחיל מהתחלה בכלל לא בשבילי? הרי כבר נפלתי 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'. אנחנו רוצות לעשות צעד אחד קדימה ולהתקדם מהמקום שבו אנחנו נמצאות. הקול הזה, שאומר לך שגם ככה את בבוץ ומלוכלכת, 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.** עוד טיפה לשמור על הכבוד העצמי שלנו, קצת יותר להקפיד על שמירת נגיעה. היום הצלחת להתאפק חמש דקות בלי להיכנס לאתר ההוא? מעולה! הצלחת להחזיק מעמד שעה? כל הכבוד! את כבר מחזיקה מעמד שבוע? מלכה!

תפרגני לעצמך צ'ופר על כל הצלחה. קני משהו טוב, צאי למיני-שופינג עם החברות. תרשי לעצמך לחגוג כל הצלחה קטנה. מגיע לך לגמרי, את עושה דבר שמעטות בעולם שלנו עומדות בו.

ההנאה הזאת שאת מפרגנת לעצמך חשובה גם מסיבה נוספת. תחושת ההנאה יוצרת במוח התניה [קישור]: על כל התגברות נקבל שכר מוחשי. משהו שיגרום לנו להרגיש ממש טוב. ההתניה הזאת מחזקת את המוטיבציה להמשיך להתגבר.

את שואלת מה זה שווה? זה שווה המון! כל התקדמות שלך מחזקת אותך ומרימה אותך, כל צעד שלך מקרב אותך אל היעד - להרגיש טוב עם עצמך, ולא לחיות בתחושה שאת חיה בשני עולמות, שאת עושה הצגה ומסתירה בפנים משהו מכוער ומפחיד. פשוט לחיות בחיבור מלא ובריא לכל החלקים שלך: לגוף, לרגשות, למחשבה ולנשמה. **לכל סולם האהבה.**

לסגור את הבסטה

אלתי: איך אני מנתקת את הראש מכל מה שכבר נחשפתי אליו?

כל כך הבנתי אותך והזדהיתי אתך. אני זוכרת שגם אני הייתי שבורה 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 בטוחה שכבר עליתי על דרך חדשה.

אז קודם כול, דעי לך שזה לוקח זמן ודורש סבלנות; אבל לאט לאט זה קצת נחלש, וכעבור זמן מה זה אפילו כמעט נעלם לגמרי. זה גם תלוי במה שאת ממלאת בו את הראש עכשיו.

כדאי מאוד להשקיע את הכוחות והמחשבה בדברים חיוביים; לימוד, משפחה, חברים, תפילה וכל דבר חיובי אחר. עשי מאמץ לשמור על הכללים והיעזרי גם בטיפים ובכלים שכתבתי לך.

כל הדברים האלה ביחד יסייעו לך לעשות **צעד אחד קדימה**.

והעיקר - תחליטי לעשות את הצעד הקטן הזה קדימה **בביטחון ובהחלטיות**.

זה מזכיר לי סיפור חמוד ששמעתי פעם:

היה היה פעם יהודי בשם מושקה, שהיה בעל אכסניה, ובה היה מוכר יין ואלכוהול 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 יין ואלכוהול!"

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

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

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

הכול תלוי בך, אם את מחליטה 'לסגור את הדלת'. אחרי שסגרת את הדלת, קצת יותר קל לשמור עליה סגורה. לאט לאט ייחלשו קולות השיכורים מהעבר שרוצים להיכנס. אז תדעי שעלית על מסלול חדש.

כי בא אורך...

יש בי שני קולות. אחד מושך למעלה ואחד למטה,
יצר טוב ויצר רע. כך נבראתי, חומר ורוח, גוף ונשמה [...]
היא לוחשת לי, הנשמה שלי: את כבר יודעת. תמיד ידעת.
הרי לשם כך נבראת. יש תכלית. יש טעם. קומי, קומי [...]
היצר הרע צורח לי: אין לך כוח. אין לך אומץ. אין לך. אין בשביל מה.

יש לך, לוחשת הנשמה. תעשי מעשה [...]

כך גזרה חכמתו של בורא עולם, זהו רצונו. שמתוך התוהו נברר טוב מרע.
שמתוך הסופיות הדלה שלנו נעמוד על קצות האצבעות
ונרצה בכל כוחנו לדבוק בנצח.

להיות כמוהו: טוב, גדול, אוהב, טהור, שלם.

הוא רוצה שאני אתעורר, הוא שמח בי כמו אבא
ששמח בתינוק שלו שרק מתחיל ללכת, שלומד לדבר.
שמתרומם בנחישות, ופעם אחרי פעם נופל ונחבט ברצפה.

וקם שוב. בלי להתייאש.

המלאכים שרים לי, התעוררי, התעוררי, כי בא אורך, קומי אורי.
עורי, עורי, שיר דברי. כבוד ה' עלייך נגלה.

...

(מקימי, נועה ירון-דיין, עמ' 217-218)

אם את רוצה להיות בקשר; לשאול, לשתף, להתייעץ -
צרי קשר דרך המייל:

info@tiptipa.org.il

ניתן להזמין ספרים, הרצאות וסדנאות באתר:

www.tiptipa.org.il/orders

