

כי אם שוכחים זאת, לא חולף זמן רב ובשעת הקושי הראשונה מתחילים לצוץ הרהורי חרטה, היצר מתחיל לטעון למקח טעות, ומכאן קרובה הדרך לכישלון. ומאידך כשמודעים מראש לכך שזהו ויתור, יש יותר יכולת להתמודד ולומר 'נכון זה קשה אבל זה היה צפוי מראש, ואין מה לעשות זה המחיר לתוצאה המשתלמת שתבוא בעז"ה'.

ב. גודל ההשקעה: האושר הוא מוצר יקר ערך - היקר ביותר לאדם, ומטבע הדברים לא קל לרכוש אותו. צריך להשקיע מאמצים רבים כדי להיות מהמיעוט שזוכה להיות מאושר, ולכן צריכה להיות נכונות להשקעה גדולה ולסבלנות מרובה. חשוב מאד לזכור שפעמים רבות יהיו רגעי ייאוש, שבהם לא תבין מדוע התחלת עם העסק הזה, ולהיות מוכן גם להם.

ג. התנתקות טוטאלית משימוש לצרכי בידור – חובה: המסע אל האושר דורש בראש ובראשונה ובאופן חד משמעי, ניתוק מוחלט משימוש במדיה לצרכי בידור. זהו הקרבן הראשון שצריך להקריב בשביל להצליח להיות מאושר, אסור בשום אופן להתפתות לאיזו אשליה ש'אחרי כל המאמץ וההתנתקות אני אוכל מדי פעם לפצות את עצמי באיזה סרט טוב', כי זוהי סתירה לעצם התהליך. אם אתה בוחר באושר פירוש הדבר שאתה מפסיק לברוח להנאות מזן 'מסיחי הדעת', ומתחייב לעשות כל שביכולתך שאפילו במצבי קושי לא תתפתה לברוח.

אתה מתחיל תהליך שבו תלמד את עצמך להגיע בסופו של דבר למצב שבו לא תצטרך וגם לא תרצה לשמח את עצמך בסרט. אלא תדע לשמח את עצמך ללא תלות בשום גורם חיצוני. ולכן בראש ובראשונה צריך להפסיק עם הבריחה מהחיים, ותחת זאת



פרק ה'

בניית חיים של סיפוק

החלטה מערכתית

הצעד הראשון להיפרדות מהשימוש במדיה ולדרך אל האושר, הוא להחליט באופן ברור ומושכל על יציאה לדרך לכיוון האושר בחיים, למרות כל הקושי וההשקעה שכרוכים בדבר. ההחלטה הזאת היא הצעד הראשון בתהליך בניית חיים של סיפוק ואושר אמיתיים, תוך כדי התנתקות מעולם הדמיון שבמדיה השלילית.

על מנת שלהחלטה הזאת תהיה אריכות ימים, צריך להפנים לפני כן שלשה דברים.

א. גודל הויתור: שעולם הדמיון הוא באמת מאד מהנה, הסרטים מרתקים והאינטרנט סוחף וממלא את הזמן. אסור בשום אופן לטייח את העובדות ולומר 'הסרטים והאינטרנט הם סתם הבל הבלים שעושים אותי עצוב, ואני רק משלה את עצמי שאני נהנה'. אמת, יש חסרונות רבים ומשמעותיים להנאה מהמדיה, אבל חובה לזכור כשמחליטים להתנתק שזהו ויתור משמעותי על משהו מהנה ומעניין.

סיפוק, הבסיס הוא איתור של עניין מסוים או צורת לימוד כלשהי המסבים לך קורת רוח והנאה, וקביעת זמן לעיסוק בלימוד הזה.

דגש ברור צריך לתת על זמן וצורת הלימוד, והוא הנאה מזקקת מהלימוד. בשום אופן לא לקבוע זמן לא נח או לקבל על עצמך פרק זמן ללימוד שידרוש ממך מאמץ ומאבקים להצליח לעמוד בו. זו צריכה להיות שעת איכות לנפש ולנשמה, זמן לימוד מהנה! מעניין! וללא לחץ!!! – לימוד שאינו לשם הישגים, עשיית רושם או מתוך הכרח, אלא לימוד לשם הנאה. והתועלת מלימוד שכזה אפילו לזמן קצר של כרבע שעה ביום או בשבוע היא עצומה, א. משום שההנאה מהלימוד היא הפתח להתחבר בעז"ה בהמשך יותר ויותר ללימוד התורה. ב. התועלת איננה רק נקודתית לזמן הלימוד בלבד, זהו העוגן הרוחני שלך לכל מהלך היום, כי הסיפוק וההנאה מקרינים על שאר השעות והעניינים האחרים ונותנים להם ערך מוסף ותחושת סיפוק.

כמובן שבמסגרת בניית חיים של סיפוק רצוי מאד לטפל לעומק ככלל בנושא הטעם בלימוד, ולמצוא דרכים ורעיונות איך ליהנות מהתורה במהלך הסדרים ושאר שעות היום. אך בראש ובראשונה החשוב ביותר הוא ליצור את העוגן המינימאלי והיומיומי של שעה של קורת רוח רוחנית.

יוצרי סיפוק נוספים

א. תחביבים ונטיות לב: לכל אדם ישנם תחביבים ונטיות אישיות שונות, יש מי שאוהב ליצור בעבודות יד שונות, לשני יש נטייה למוזיקה והשלישי אוהב פעילות ציבורית. עיסוק במשהו חיובי

להתמודד עם הקשיים, ללמוד לשמוח בכל מצב וליצוק לחיים טעם אמיתי.

יצירת סיפוק אמיתי

לאחר ההחלטה מגיע כמובן החלק הפרקטי - איך מגיעים לאושר בפועל?

כמו שנתבאר אושר נובע מסיפוק, ולכן חשוב מאד לכל אחד למצוא את הדברים שיביאו לו סיפוק. ולכל אחד ובכל מצב ישנם דברים רבים שיכולים להעניק לו עשייה וסיפוק. לכל אחד ישנם כישורים ייחודיים בהם הוא יכול להשפיע על אחרים ולהעניק להם, לכל אחד יש את התחביבים ותחומי העניין שלו שבהם הוא יכול לספק לעצמו יצירה והנאה. והעיקר לכל אחד יש שאיפות - דברים שהיה רוצה לשנות בעצמו או בעולם כולו, איזשהו חותם שהוא חש שרק הוא יכול להשאיר בעולם. והדברים הללו הם המפתחות האישיים של כל אחד מאתנו לשמחה ולסיפוק בחיים.

כל אחד צריך לשבת עם עצמו ולחשוב מה יכול להביא לו סיפוק, ואיך הוא מוציא זאת לפועל.

עוגן של לימוד תורה עם הנאה

ללא לימוד תורה עם טעם והנאה, חסר ליהודי בהכרח את הבסיס המינימאלי לסיפוק מהחיים. אכן סוגיית חוסר הטעם בלימוד הינה בעיה נפוצה המצריכה יריעה נרחבת בנפרד. אך בבואנו לאתר סיפוק וטעם לחיים, אין ספק שאבן דרך משמעותית לכך זהו איתור ניהא אפילו מינימאלית של לימוד עם הנאה. ולכן אם אתה חפץ בחיי

שמושך אותך אפילו למשך זמן קצר ביום או בשבוע, יכול להביא הרבה שמחה ורוגע.

ב. נתינה: אחד הדברים שמביאים הכי הרבה סיפוק ושמחה לאדם, זוהי נתינה והענקה לזולת. ולא קשה למצוא אפשרויות להעניק לשני, אפשר לפתוח גמ"ח, לפעול למען הכלל או להתנדב במערכי חסד שונים. וכמובן שאם יש לך כישורים שיכולים להועיל לאחרים מבחינה רוחנית שזו וודאי תוספת מעלה. ובתור אחד שחוזה התמודדות עם ניסיונות הטכנולוגיה, יש בידך בין היתר כלי ייחודי הנצרך מאד לציבור. אתה יכול בהחלט לעזור לאנשים אחרים בעניין זה (אם כי לא בשלב הראשוני כשאתה עדיין בעיצומו של המאבק האישי שלך), בהסברה על חומרת העניין ובדרכים להתמודד עמו, כשהמרוויח העיקרי מכל העניין הוא בראש ובראשונה אתה.

ג. סיפוק אישי בתוך מסגרת: אפשר בהחלט למצוא סיפוק אישי אפילו בתוך מסגרת כשיבה, סמינר וכדומה. אפשר לעבוד לסכם בצורה מקיפה נושא תורני שמוצא חן בעיניך, להוציא ספר, לארגן שיעור או ועד, לקדם חיזוק בעניין מסוים או להיות אחראי על אוצר הספרים וכדומה, ואלו כמובן דוגמאות בלבד.

ד. הפחת חיים במעשים הכרחיים: מטבע הדברים חלק גדול מסדר היום של כל אחד מאיתנו, מורכב מעניינים הכרחיים שמוטל עלינו לעשות גם ללא חשק - עבודה, לימודים, טיפול בילדים, קניות, סידורים וכדומה. אך במעט מחשבה ניתן למצוא דרכים להפיק חיות במעשים הנעשים בלאו הכי. בכל דבר צריך תמיד למצוא את הנישה שבה תוכל/י לפתח את השגרתיות למשהו שיעניק לך גם סיפוק והנאה, ושיצבע את הפעולות הללו בחיוניות והתחדשות.

אין הכרח לעשות דווקא משהו דרסטי או למצוא עניין שימלא את מרבית שעות היממה. זה יכול להיות עניין אחד שלא תופס זמן מרובה, אך שייתן לך שמחה וקורת רוח שישליכו אור גם על שאר חלקי החיים. מה גם שהשינויים הגדולים מתחילים במעשים קטנים, כל מעשה נותן יותר ביטחון ויותר מוטיבציה להתקדמות הבאה. כל מי שעושה אפילו מעשה קטן שמביא לו סיפוק, יכול לראות ברכה, הצלחה והתקדמות הרבה מעבר למה שציפה - אדם לא יכול לדמיין מה הוא יכול עוד לעשות ברגע שהוא חווה הצלחה.

איתור הסיפוק האישי

יתכן שהדברים נראים מופרכים לחלק מהקוראים, ישנם רבים שיטענו בלהט שאינם מרגישים שיש להם איזו יכולת או כישרון מיוחדים, שכבר ניסו אינספור פעמים למצוא טעם בלימוד, שכמעט שאין תחביב שמעניין אותם וודאי שאין להם שאיפה מיוחדת. וההרגשה הזאת היא טבעית ומובנת מאד, משום שהרבה מהיכולות והפוטנציאל של האדם סמויים מן העין, לא רק של הסביבה אלא גם ובעיקר של האדם עצמו.

טבע האדם שהוא לומד על עצמו יותר ויותר במהלך החיים, התנסויות שונות ומשונות גורמות לו להכיר כוחות ונתונים שלא הבחין בהם לפני כן. גם בגילאים מאוחרים ביותר עדיין רב הנסתר מן העין, ואנשים מבוגרים וזקנים ממשיכים גם הם ללמוד ולהכיר את נפשם ואישיותם. לכן אל לנו לצפות להכיר את עצמנו אך ורק על סמך מה שידענו עד היום, ובמיוחד בנושא הפוטנציאל האישי. עצם קיומנו בעולם בנוסף על כל מיליארדי האנשים שעל פני הגלובוס, מוכיח שיש לנו אישיות ייחודית ותפקיד מיוחד, שאם לא כן מדוע יצר אותנו הקב"ה ועלינו מוטל לזהות ולפתח אותה.

כל אדם הוא מיוחד במינו, ובכל אחד מפעמת נפש גדולה ועמוקה שמשותקת לפרוץ ולהציף את האדם וסביבתו מהפנימיות והמיוחדות שבה. גם אם כמעט לא מרגישים בכך במודע, חשים בזה שלא במודע. הדחף הנפשי למציאת ערך וטעם בחיים לוחץ, וגורם למועקה ולדכדוך למי שלא מצליח למצוא לו סיפוק.

ולכן גם אם אין לך כרגע שום רעיון מה יביא לך סיפוק, אתה חייב למצוא אותו בכל מחיר. אם קיבלת על עצמך להתאמץ להיות מאושר - זה הפרויקט הראשון שלך - לחשוב ולעשות כל מאמץ על מנת לברר מה ייתן לך סיפוק. אם אתה לא מצליח לבדך תתייעץ עם מישהו, חבר קרוב, בן/בת זוג, הורים או רב - דאגה בלב איש ישיחנה ותשועה ברוב יועץ. אבל להרים ידיים זה נוגד את הקבלה שקיבלת על עצמך להיות מאושר, אתה חייב להתאמץ ולמצוא משהו שייתן לך סיפוק.

ואכן זהו אתגר גדול, הן הצבת היעד והן העמידה בו מבלי להתייאש. הרי לא די ברעיונות והחלטות, יש צורך גם להוציא אותם לפועל. לדוגמה, יהודי שהחליט למסור שיעור, הוא צריך להתאמץ לבנות את תוכן השיעור, לארגן מקום מתאים ובעיקר לאסוף את קהל המאזינים. וזה בהחלט עניין שדורש הרבה מאמץ טכני, מחשבתי ומנטלי - צריך להתגבר על חוסר מוטיבציה, על אי נעימות, על ייאוש ותדמית עצמית נמוכה וזה לא קל.

אבל אם הצבת לך יעד להיות מאושר, אתה חייב להתאמץ לעמוד בזה. אין לך ברירה, כי אין אפשרות אחרת, הדרך היחידה להצלחה היא להתאמץ.

וההשקעה הזו משתלמת לא רק בגלל שאם תצליח ויהיה לך סיפוק, יגדל ממילא החוסן העצמי ויקטן הדחף שלך לברוח לסרטים

ולגלישה. אלא שכך תבנה לך חיים חדשים, מוארים ושמחים, ולא רק ביחס לחיים המדוכדכים שהיו בתקופה של ההתדרדרות. אתה תגלה אופקים חדשים ותצליח בדברים שאפילו לא דמיית שבכלל תהיה ברמה של לרצות אותם - זהו בניין חדש ויצירה חדשה - חיים של סיפוק.

הרהורים מחלישים

צפוי מאד שכשתחליט למצוא לך סיפוק בעניין מסוים, במיוחד אם הוא בתחום תורני. שחיש קל יעלו בך הרהורים מחלישים בנוסח 'מי אתה שתמסור שיעור, תכתוב חיבור תורני או תטיף לאחרים בעניינים רוחניים (בפרט בעניין פגעי הטכנולוגיה), הרי מי כמוך יודע מי אתה באמת ובאלו דברים פחותים אתה נכשל'. אם המחשבות הללו מרפות את ידך מהדבר שפשוט הולך לעזור לך להשתחרר מהמדיה, זהו סימן מובהק שהם לא מגיעות ממקום קדוש ואינם אלא עצת היצר. ואדרבה אין מי שראוי ומתאים להרבות זכויות ותורה בעם ישראל, יותר ממי שמתאמץ להתגבר על הניסיון הקשה ביותר שעבר על עם ישראל. בניסיון הזה לצערנו הרוב נפלו ובינתיים ללא קום, ואם זכית להיות מהבודדים שמתרוממים זכויותיך מרובות ואין ערוך לגדולתך.

פתרון בעיות

במקביל למציאת סיפוק, יש צורך לטפל בבעיות שמעיקות על חייך ומפריעות לך להיות מאושר ושמח. ויש לך חשיבות גדולה הן לאיכות החיים הכללית והן לתהליך ההיפרדות מהמדיה, משום שברוב המקרים מהווים קשיי החיים השונים מניע מרכזי לנפילה.

קשיי החיים יכולים להיות קשיים טכניים כבריאות, פרנסה, שידוכים, ילדים וכו', או קשיים רגשיים כעצבות, חרדה, חוסר סיפוק, תדמית עצמית ירודה וכן הלאה. כמובן שבד"כ מתלווה לכל קושי טכני משמעותי גם פן רגשי, כי הקושי או הצרה משליכים על הנפש וגורמים לה למועקות שונות, כך שבפעמים רבות ההתמודדות היא משולבת, מעשית ורגשית.

כמובן שבמסגרת זו אי אפשר להביא פתרונות לכל בעיות החיים, והאמת היא שגם אנציקלופדיה עמוסת כרכים של תוכן לא יכולה להועיל, משום שלכל בעיה ספציפית יש דרכי התמודדות שונים, וכל אדם הוא ייחודי ואופיו ורגשותיו שונים לחלוטין משל חברו.

ואכן ללא ספק זו סוגיה בפני עצמה, אלא שחשוב לזכור שכחלק מהדרך אל האושר, אדם מוכרח להרגיל את עצמו לטפל ברצינות בבעיותיו ככל שידו מגעת. וכשעושים את ההשתדלות הנדרשת, מקבלים סעייתא דשמיא להצלחה גם בדברים שנראים ללא סיכוי ומוצא.

ישנם שתי נקודות שחשוב להפנים על מנת להצליח בהתמודדויות החיים השונות.

א. חוסר ברירה: אם אתה חפץ להיות מאושר אתה חייב לטפל בעצמך ובבעיותיך. ואפילו שיש קושי רב הן בזיהוי הדרך המתאימה להתמודדות בכל אתגר ואתגר והן במאמצים הרבים שצריך להשקיע בכדי לעמוד באתגרים הללו, אין ברירה אחרת. הכר בכך שהדרך היחידה להגיע לאושר בנווה התלאה - העולם הזה, היא השקעה ומאמץ.

ב. חשיבה: הכלי החשוב ביותר בתהליך ההגעה אל האושר, לבחון בשכל מה יכול לסייע לי להתקדם ולהצליח ולו במעט. בכל אתגר וקושי שהוא, צריך קודם כל לעצור, להירגע ולחשוב בניחותא על דרכי הפעולה וההתמודדות במצב הנוכחי.

ואם אין לך רעיון או שאתה תוהה מהי הדרך הנכונה - תתייעץ. אם את/ה נשוי/ה אשריך, יש לך את האדם שהכי קרוב אליך ושהכי אכפת לו ממך, שאתו אפשר לדבר בפתיחות ולקבל ממנו עזרה. ואגב זוהי גם הזדמנות מצוינת לפתח את שלום הבית שלכם (כמובן שאין טעם לדבר על הנפילה עצמה, אלא רק על המצבים והרגשות שגרמו לה). וגם אם אתה לא נשוי, תמיד יש מישהו שיכול לעזור לך, בן משפחה, ידיד, רב או יועץ מקצועי. ובמקרה שאתה מרגיש שרק ייעוץ מקצועי מאדם חיצוני יכול לסייע לך, הדבר שווה בהחלט גם את סכום הכסף הנכבד שנדרש לכך.

וכל שנותר הוא רק לאחל הצלחה מרובה בדרכך הארוכה והמרתקת אל האושר, שתצליח ללמוד את הדרכים ולרכוש את הכלים שיתאימו בדיוק לצרכיך ולאישיותך, ושסייעתא דשמיא ממרומים תלווה אותך לכל החיים ושתזכה גם להבחין בה בחוש.