

זמני קושי

אין זו נבואת זעם אך ברור ללא צל צלו של ספק, שיבואו זמנים - וזמנים רבים! שבהם תפעפע בכך תשוקה עצומה לצפות בסרט או לשוטט במרחבי האינטרנט, באותם הסרטים והאתרים שכה מצאו חן בעיניך.

ויש ברגעים הארוכים כנצח הללו שלשה ממדי קושי.

א. הרגשת חסר נוראית: מהרצון העז לגלוש ולצפות שלא בא על סיפוקו. כשבפעמים רבות משולב בזה גם קושי חיצוני שהוא זה שמעורר את הרצון לברוח אל מרחבי הדמיון, כך שלא זו בלבד שחסרה ההנאה מהמדיה, עוד נותרת מצוקה שמעיקה על החיים מבלי שנותר מרחב לבריחה ממנה.

ב. נקיפות מצפון: מאידך גיסא מתעוררות בלב תחושות בושה ונקיפות מצפון על הרצון וההשתוקקות לאותם דברים. אדם מלקה את עצמו 'כבר הבנתי כמה שזה שלילי, וכמה טובה תצמח לי מכך שאמצא לי סיפוקים אחרים ואכן מצאתי אותם ואני נהנה מהם, אז מדוע אני נמשך לזה שוב?'.
ג. ייאוש: רגעי הקושי הללו על שני חלקיהם המנוגדים מעוררים יצליח ובצדק ייאוש ושאלות כמו 'האם באמת כל התהליך הזה יצליח, או שבסופו של דבר אני אתדרדר שוב ולמקומות עוד יותר נמוכים?', או 'אני שבע כישלונות, והנה הריטואל חוזר על עצמו גם בתכנית הזאת'.

דרכי ההתמודדות הם כדלהלן:



פרק ו' התהליך

קיבלת על עצמך להיות מאושר, הבעת נכונות כנה להשקיע בכך כל מאמץ שיידרש, מצאת רעיונות לדברים שיביאו לך סיפוק ושמחה - אשריך ואשרי חלקך - עשית צעדים עצומים. בתהליכים הנ"ל בנית את הפלטפורמה להצלחה בחיים ולהתנתקות מהמדיה הקלוקלת, הן מבחינה מעשית והן מבחינה רגשית - זהו הבסיס לתהליך שבסופו של דבר יביא אותך למצב שהאינטרנט והסרטים כמעט שלא ימשכו אותך. כי תחת עולם הדמיון הססגוני והנוצץ תבנה בעז"ה בניין של אושר שייתן לך שמחה וסיפוק יציבים, מרגוע לנפש ומנוחת הדעת איתנה גם במצבים פחות קלים.

אבל עדיין כברת דרך נכבדה לפניך, מסלול רב אתגרים ורגעי קושי שבהם תצטרך ליישם בפועל את ההחלטות שלך, ולהתעקש על הגשמת היעדים האישיים שהצבת לעצמך. לא חולף זמן רב מרגע ההחלטה הטהורה והאמיתית, עד שמתחילים רגעי הקושי. ההתלהבות דועכת עם הזמן, וזמני קושי ומשברים ממשמשים ובאים מעצם טבעו של עולם. אין אדם שאין לו קשיים כמו שאין מי שאין לו זמנים בהם הוא שפוף וחסר מצב רוח, ואין אפשרות למנוע זאת באמצעות החלטה גרידא, אם כי בהחלט היא מקלה על ההתמודדות.

עם קשיי החיים המזדמנים. משולים אנו למי שנמצא בתוך מבוך, יש לו תחושה שהדרך ליציאה נמצאת בכיוון מסוים, הוא מנווט את דרכו בין המעברים עד שמגיע למבוי סתום. כעת אין לו ברירה והוא צריך לשוב על עקבותיו ולנסות שוב ושוב דרכים אחרות עד שימצא את היציאה. אותו הדבר גם בחיים, ניסית למצוא סיפוק מסוים אך ללא הועיל, תנסה לשנות מעט או להוסיף חיזוקים ועשיה יוצרת סיפוק וכן הלאה. וברגע שהגעת למבוי סתום, אל תילחם בכח - לא זה מה שיעזור. פשוט תחשוב מה יכול לעזור לי להתקדם? מה הנקודה הפנימית שמפריעה לי? עד למציאת הפתרון.

חשוב מאד שלא לשכוח לפצות את עצמך בהנאות חילופיות לסרטים והאינטרנט. וכל תחליף כשר עדיף וכדאי בתמורה למניעת חשש נפילה, כי בראש ובראשונה צריך לנצח במלחמה על החיים, ונפילה במדיה זה מוות בזה ובבא.

ושוב, העצה הפרקטית היעילה ביותר הן להרגעת סערת הנפש והן להצלחה והתקדמות, היא לדבר עם מישהו חיצוני - דאגה בלב איש ישיחנה! כשאדם מדבר באה לו הקלה שנוצרת משפיכת הלב, גילוי הלב לפה יוצר סדר ובהירות בבלבול וסערת הרגשות, ואדם חיצוני יכול להעניק עצות מזווית ראייה שונה המשוחררת מהסערה שנמצאת בליבך.

כל המעלות של הסחת הלב לחבר קיימים כמובן גם בהסחת הלב לפני השי"ת, מלבד השפע הרוחני והסייעתא דשמיא שמושפעים ע"י כח התפילה. רצוי מאד להסיח את הלב הן לפני הקב"ה והן לפני בשר ודם.

הרגשת החסר

בנוגע לתשוקה העזה שלא באה על סיפוקה, צריך בעיקר להשלים עם קיומה ולהתרגל אליה. זהו הדבר הטבעי ביותר שיקרה, אין דבר שאפשר להתנתק ממנו בבת אחת, וודאי שלא משהו מהנה ומושך כל כך. וזה בהחלט קשה מאד, הרגעים הללו יכולים להוציא מהאדם את כל שלוות נפשו. אלא שאין דרך לשנות את המציאות, וניתן רק לעודד שהתשוקה הזאת בהחלט תחלוף בסופו של דבר, אם כי חשוב להדגיש שלא במהירות גדולה.

בנוסף לכך חשוב מאד לחזור ולהתמקד בסיפוקים החדשים שמצאת, אם התרפית בהשקעה בהם תחזור ותמשיך להשקיע בהם. ואם ישנה הרגשה שהסיפוקים הללו נעשו לשגרתיים ולא מרגשים דיים, צריך לחשוב איך לפתח אותם ולהפיח בהם רעננות והתחדשות ולחילופין למצוא דברים נוספים שיכולים להביא סיפוק. וזהו יסוד שחשוב לחיים באופן כללי, למצוא תמיד עניין והתחדשות בחיים הן באופן אישי והן בזוגיות ובחינוך הילדים. כי שגרתיות מתמשכת זה דבר שוחק שמוציא את הטעם מהחיים, ולכן חובה לקטוע אותה ולהתחדש לפי הצורך.

בזמני קושי כאלו אסור להתחפר בקושי, לשכב במיטה ולצפות שהקושי יחלוף עם הזמן או לנסות להתכתש עם הרגשות ולהוכיח לעצמך כמה שהתאווה היא שטותית. התמקדות או מאבק חזיתי מול התחושות הללו, הם מתכון בטוח לכישלון ולהעמקת התסכול והקושי. תחת זאת צריך להתמקד בעשיה החיובית שנותנת לך שמחה וסיפוק עד שממילא תשכך התשוקה למדיה.

וכמו שנתבאר הכלי החשוב ביותר כדי להצליח הוא חשיבה, לחשוב תמיד ביישוב הדעת איך אפשר להתמודד הן עם התשוקה למדיה והן

נקיפות המצפון

ההתמודדות עם נקיפות המצפון יסודה בעיקר במודעות לכך שכמשתייכים למין האנושי אנו מורכבים מגוף ונשמה. ובזה האדם הוא היצור הכי יוצא דופן והכי על-טבעי בבריאה - תרכובת בלתי אפשרית של שני הניגודים הקיצוניים ביותר בעולם. הגוף מתאווה מעצם טבעו לעניינים גשמיים בלבד - תאוות והנאות העוה"ז, קלות ונוחות, ואילו הנשמה משתוקקת אך ורק לרוחניות ולקרבת ה'. ולכן אדם יכול להיות מרומם רוחנית עם שאיפות ודעות גבוהות ובו זמנית לחוש דחפים ותשוקות לפחותות שבתאוות. אין זה חיסרון באדם, זו המציאות הטבעית שלו. נכון שבעבודה מתמדת של שנים גודלת הדבקות ברוחניות וממילא פוחתת התשוקה לגשמיות, אך ביסודו אדם שפוי ובריא משתוקק למרבה הפרדוקס אפילו בו זמנית, לעניינים הסותרים זה לזה באופן קיצוני.

ולכן חשוב מאד להיות בעלי מודעות ברורה לעובדה הכי יסודית והכי פשוטה על הנפש שלנו, ואין זה קל כי אנו שואפים להרגיש טהורים ונקיים מפחיתות. אך עלינו לזכור שאדם גדול הוא לא מי שאין לו התמודדויות, אלא דווקא מי שיש לו קשיים והוא עומד בהם אפילו חלקית. ואדרבה ככל שהקושי יותר מרפה ידיים מחמת שפלות הניסיון, כשלמרות זאת האדם מחזק את עצמו ומתמודד, כך הוא נעשה אדם גדול הרבה יותר.

נקודה נוספת היא לזכור מהו רצון ה', רצון ה' הוא חד משמעית אחד - שנתקדם בעבודתו ולא חלילה ניסוג. הלקאה עצמית ותחושת רשע לא קידמו איש בעבודת ה', להיפך, הם גרמו וגורמים אך ורק להתדרדרות. ולכן חובה עלינו לזכור שאם נקיפות המצפון הללו

גורמים לנו רפיון וחוסר התקדמות, זהו סימן מובהק לכך שהם לא נובעים מתשובה ובושה מהקב"ה אלא מעצת יצרנו הרע.

ולכן בכל פעם שאתה מרגיש רע עם עצמך, אל תתמקד בשום פנים ואופן בפחיתות שיש או שאין בך. התמקד בדברים הטובים שאתה עושה, אלו שמאירים את חייך ומביאים לך סיפוק ושמחה. תשקיע בהם, תפתח אותם ותמשיך בפעילות הברוכה שלך בכל התחומים, כי העניינים האלו הם האישיות האמיתית שלך והם אלו שמאפיינים את הרצון האמיתי שלך.

ייאוש

ראשית יש לציין שמאחורי ייאוש של אדם עומדת קושיה מוצקה מבחינה לוגית, 'מה מבטיח לי שהפעם אכן אצליח, אני בעל ניסיון והרבה פעמים נכשלתי והתייאשתי למרות שבהתחלה היה נראה לי שאני מצליח?'. ובמילים אחרות, מה יכול להבטיח לנו הצלחה ועוד באתגר כ"כ קשה, למרות כל היסטוריית הכישלונות שלנו?

והתשובה לכך היא שישנו הבדל עצום בין אדם נוטל על עצמו פרויקט עם מודעות מראש לכל הקשיים הצפויים לו, לבין מי שלא הסכין מראש לקשיים. כל מי שמצא את עצמו בעבר נכשל ומתייאש, יבחן זאת היטב ויגלה שהוא ניגש לעבודה בלי לקחת בחשבון מראש ובכל הרצינות את המחר שיידרש ממנו. אם קיבלת על עצמך לסיים מסכת ולא הצלחת, ברוב המקרים זו תוצאה של אי לקיחה בחשבון את ההשקעה שהייתה דרושה ממך בעבור כך. ומאידך מי שהצליח זה משום שהוא החליט לנצח גם במחיר שנדרש ממנו.

בניסיונות המאתגרים הללו. ולכן אע"פ שאין ספק שחשוב מאד לעשות ככל האפשר בכדי למנוע נפילות, משום שרציפותם של זמני הניתוק מקדמת את האדם אל היעד של הסרת התלות באמצעי המדיה. אך אם ארע שנכשלת אל תישבר, כי **הכישלונות אינם מעידים על סיום צורם של התהליך – הם חלק מהדרך.** ומי שרוצה להגיע ליעד, חייב בראש ובראשונה להפנים זאת וללמוד להכיל ולקבל את כישלונותיו.

נקודה נוספת, במידה מרובה ניתן לומר שמה שמדגיש יותר את ההתקדמות, אינם זמני ההצלחה אלא דווקא זמני השפל. משום שדווקא בהם ניתן להבחין שאפילו בשעות הקושי, אינך מתנהג כבעבר. לפעמים טווח הזמן בין מעידה למעידה גדל, הזמן שלקח עד שהצלחת להרים את עצמך הצטמצם או שהתלות הרגשית שלך בצפייה ובגלישה אינם כבעבר – הדברים פחות זוהרים ופחות מרעשים. כך שכל מה שצריך כדי להתנער מהשבר ואדרבה להתעודד מהמעידה גופא, היא התבוננות ושימת לב לצדדים החיוביים שהיא מציגה בפנינו.

“יעזור ה' לשבים”

מעל הכל חשוב לזכור שכשאדם מקבל על עצמו להתמודד עם כל קושי ופועל לאור זאת, נפתחים שערי שמים ועזרה ממרומים שופעת עליו. וכשהוא עומד מול ניסיונות ופיתויים קשים שבאמת אין בו כח לעמוד בהם, לפתע הוא מוצא את עצמו מחזיק מעמד בניגוד לדרך הטבע. "כי יעזור ה' לשבים אשר אין יד טבעם משגת", משפטו המפורסם של רבנו יונה יכול ללבוש התממשות מוחשית לנגד עיניך. הדברים המדהימים הללו קורים כל הזמן, רבים הם אלו שחזו זאת

ולכן אם ביצעת נכון את הדברים שנתבארו בפרק הקודם, הכרת בווייתורים ובמאמצים שידרשו ממך ושלחלק מהם אפילו אינך יכול לצפות מראש, והחלטת למרות הכל להשקיע ולבנות לך עולם של אושר - עשית את הצעד המשמעותי ביותר להצלחה. נכון שעדיין עליך לעמוד בקשיים רבים ולא לשכוח את מטרתך, אך בידך נמצא הכלי היעיל ביותר להצלחה בהתמודדות - הצבת מטרה עם מודעות ונכונות לקראת הבאות. ההחלטה המושכלת הזאת תסייע לך אפילו אם חלילה תמצא את עצמך נופל ונכשל, משום שגם אם נכשלת בדרך המטרה נותרה קיימת. ואפילו אם עכשיו יותר קשה והיעד התרחק מעט מהישג ידך, יהיה לך הרבה יותר קל להתגבר על הייאוש - כי החלטת להיות מאושר גם אם יהיה קשה ולא משנה איזה קושי כולל קושי הייאוש.

סבלנות והתבוננות

בפעמים רבות תחושת הייאוש נובעת מכך שמתרחשות מעידות לאחר תקופה של הצלחות והישגים. רבים הם אלו שחשים 'אם לאחר תקופה של הצלחה כשהיה נראה שעליתי על המסלול עדיין מתרחשות תקלות, הדבר מהווה סימן שמצבי הינו חסר תקווה. כי גם אם אצליח להתקדם בסופו של דבר ההצלחה תסתיים בכישלון מחפיר, שלא רק ימחה את משמעות ההישג, אלא אדרבה יוכיח שאינני מסוגל להיות עקבי לאורך זמן, כי אפילו כשאני מצליח להשתנות אני נכשל ובגדול'.

כל מי שחש בתחושות מעין אלו חייב להפנים לראשונה בחייו, שתהליכים נפשיים כוללים בפעמים רבות עליות ומורדות! מעצם טבעו של אדם קשה לבצע שינוי חד בחיים, על אחת כמה וכמה



פרק ז'

כלים להתמודדות בזמני ניסיון

בזמני ניסיון בפועל כשאתה חש מסכן ומדוכדך, והתשוקה לחזור ולהשתמש במדיה בוערת בעצמותיך ומאיימת להוציא אותך מדעתך, קשה מאד להסתמך רק על התובנות השכליות שרכשת וכמו שאמרו חז"ל "שבשעת יצה"ר לית דמדכר ליה ליצה"ט". (נדרים ל"ב ע"ב) וכוונתם היא שבשעה שהיצר בוער באדם, לא עומדים לו כל חכמת היצה"ט שהשכיל בה לפני כן.

הדבר החשוב ביותר הוא שלא להתפתות לטעום ואפילו מעט מהגלישה והסרטים, מתוך כוונה להרגיע את התשוקה הסוחפת. כי אמנם השימוש ירגיע את החשק לזמן מה, אבל המחיר של המעידה הוא יקר ולא מצדיק את ההקלה הזמנית הזאת, וזאת משני טעמים. א. אמנם לשעתו הצפייה או הגלישה מרגיעים, אבל הם יקשו עליך בעתיד. כי ככל שיותר קרובים לשימוש האחרון וככל שמשתמשים יותר, הקושי בזמני חולשה הולך ומתעצם ויכולת ההתגברות פוחתת. ב. כשלא מתגברים מפסידים הזדמנות לרכוש להיות מיומנים יותר בהתמודדות מול מצבי קושי, וצעד ועוד צעד, התגברות ועוד התגברות, מובילים בסופו של דבר לשליטה מוחלטת ולהכתרת התהליך בהצלחה.

בעיניהם. אנשים שהצליחו להתנתק אפילו מתחתית העמוקה ביותר ומההתמכרות הקשה ביותר, שהיו ברגעים קשים שבהם היה להם גירוי עצום לחזור ולהשתמש במכשיר כל שהוא שאף היה בהישג ידם באותה שעה, ולמרות זאת הם לא כשלו. וכששאלו אותם איך הצלחתם? לא הייתה להם תשובה שתניח את הדעת. וכשאתה נתקל במקרים האלו אינך יכול שלא לראות את יד ה' שסייעה לשבים אשר קצרה ידם מהשיג.