



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.

ישנם כמה עצות מרכזיות להתמודדות בזמני הקושי.

תפילה

הכלי האפקטיבי ביותר הוא פנייה ישירה לבורא עולם במילים פשוטות 'אנא עזור לי, אני עומד מול ניסיון כזה וכזה ולא מוצא כח בעצמי להתמודד עמו'. ישנם מקורות רבים על עוצמת כח התפילה, אך אם אתה מעוניין לראות את זה בחוש בחן זאת בשעת ניסיון שכזו. אכן לא תמיד התפילה נענית וודאי שלא באופן מיידי, מה עוד שבמקרים כאלו תמיד תישאר לאדם יכולת בחירה. אבל בפעמים רבות אפשר לראות בחוש שהתפילה נענית ולפתע מגיע עזר ממרומים, יתכן שלפתע תאזור כח להתמודדות ויתכן גם שכל מיני גורמים חיצוניים יצוצו פתאום וימנעו ממך ליפול.

הדברים נכונים בכל עניין שמתפללים עליו, אך במיוחד במקרים הללו שאדם מתפלל על הצלחה להינצל מהיצה"ר, כי לתפילה זו יש ממד מיוחד. הן משום שהיא נוגדת את תשוקת הגוף האנושי, ומבקשת על כך שיזכה לשמוע בקול יוצרו ולא בקול יצרו. והן משום שהיא נובעת מחוסר אונים מוחלט כשהאדם מרגיש שאין ביכולתו להחזיק מעמד בכוחות עצמו, ולכן היא נחשבת ל"תפילה לעני" השקולה כ"תפילה למשה".

גם אם מעולם לא התרגלת לפנות לקב"ה באופן טבעי וישיר, עשה זאת כעת ונסה להתרגל לבקש מלפניו שיסייע לך. ואדרבה נצל את חוסר האונים העוצמתי שאתה נמצא בו, ותפנה להשי"ת מתוך תחושה עמוקה שאין מה שיכול לעזור לך מול עצמך בלעדיו.

רגשות שמקשים על התפילה

מצויים מאד רגשות שונים שיפריעו לך לגשת לתפילה שכזו (ולעניינים רוחניים ככלל).

א. קרירות וריחוק: במרבית המקרים יוצרות המעידות השונות תחושת קרירות וריחוק מדברים שבקדושה, מה שמקשה רגשית על עבודת התפילה וודאי שבצורה הישירה והטבעית שלה.

ראשית צריך להתעודד שזהו 'מום עובר' שיחלוף ככל שתתקדם בתהליך, ואדרבה מי שמצליח להתנתק מוצא את עצמו מרומם עוד יותר מהסטנדרט, כשהקשר בינו להשי"ת נהיה הרבה יותר טבעי ומלא רגש. ולעת עתה צריך להתרגל להתפלל אפילו ללא רגש וחיבור למהותה של התפילה, יש בכך אפילו מימד גבוה יותר של 'תפילה לשמה' כשחסרה ההנאה מהסיפוק והרוממות. ועם הזמן אותם תפילות יפתחו את שערי הלב, ואור של קדושה ורוממות יושפע עליך ברמה שלא הכרת אפילו בתקופותיך הטובות.

ב. בושה: יתכן מאד שתחוש בושה לפנות לקב"ה, תחושת השפלות העצמית עלולה להעלות מחשבה שזאת תהיה חוצפה מצדך לבקש עזרה במצבך הנוכחי. אך האמת היא שאין לכך בסיס, הקב"ה רוצה בתפילתו של כל אדם ואפילו רשע, על אחת כמה וכמה בתפילתו של מי שמנסה להשתנות ומתפלל על כך.

ג. חוסר חשק: הגיוני מאד שתרגיש שאינך רוצה להתפלל, ולמרבה הפרדוקס מתוך חשש שתפילתך אכן תתקבל והקב"ה ימנע ממך את מימוש תשוקותיך השליליות. יתכן אפילו שבלבך אתה מהרהר תפילה שקטה שלא תצליח להתגבר ותוכל לעשות

כתאוותך. במקרה שכזה אין ספק שתפילה כזו שנוגדת את החשק הגופני שלך באותה שעה, היא גבוהה ביותר וכמוה כקרבת עצמי למען קדושת ה'. וזו בהחלט מעלה עצומה שבהחלט אפשר לזכות בה אך ורק ברגעים שכאלה.

קריאה לעזרה

צור קשר עם האדם ששותף להתמודדות שלך ובקש ממנו עידוד ותמיכה. רצוי לסכם עם התומך מראש, שבכל מקרה של עמידה מול ניסיון יהיה אפשר להתקשר אליו, כולל בשעות הלילה המאוחרות.

הנאה חילופית

לך באופן מידי ותסדר לך הנאה או תעסוקה אחרת, אוכל, ספר או משחק, טיול, שיחה עם חברים וכדומה. ברגעים כאלה לא כדאי לחסוך כסף או לחשוב על דיאטה, כמו לא להאזין לעצת היצר שמלחשש לך 'אין אתה יכול ללכת לטייל באמצע הזמן' וכדומה. אין דבר שלא נכתב במפורש בשו"ע לאיסור, שלא כדאי לעשות על מנת להימנע מפילה, זו שאלה של חיים כפשוטו.

התבונן בהרגשות שלאחר מעשה

אפילו אם אתה ברגעים שהקושי הוא עצום, והתשוקה להשתמש במדיה תופסת את כל חושיך מבלי להותיר מקום למחשבות אחרות, נסה להפעיל את הטכניקה הבאה.

אמנם כעת אתה עומד קודם מעשה, כשהתשוקה הבוערת תופסת את כל ישותך, אך למרות זאת נסה להעביר במחשבתך במתינות

וברוגע, את ההרגשות שיהיו לך לאחר שתצפה בסרט או תגלוש באינטרנט. דמיין את תחושותיך והרגשותיך, שים לב שהשמחה שלך ממש לא מרקיעה שחקים ושלא נעשית מאושר יותר מאשר לפני שצפית וגלשת. הזכר בכך שתוך זמן לא רב תחוש שוב לא מסופק, כשרצון לצפות ולגלוש עוד, מתעורר ומתחדש, גדל ומעיק עוד יותר.

חשוב גם על שאר תוצאות המעשה, נקיפות המצפון, תחושת ההחמצה מאי העמידה בניסיון והידיעה שהפסדת את הסיפוק שהיה יכול להיות לו היית מתגבר. תזכיר לעצמך שאם תצליח להתגבר אתה צועד צעד נוסף בדרך אל האושר, ושלמרות הקושי וההקרה ההימנעות תקדם אותך לחיים יותר טובים ויפים. חدد לעצמך את המסקנה שהנפילה הזאת לא משתלמת עבורך, הנאה וסיפוק לאורך זמן לא תקבל, ומחיר רוחני וגשמי תיאלץ לשלם.

דמיון התחושות שלאחר מעשה יכול לסייע לך להימנע, משום שברגע שמתעוררת לאדם התאוה, הוא שוכח לגמרי מכך שבסופו של דבר הסרטים והגלישה לא יביאו לו שמחה וסיפוק אמיתיים, וזאת מלבד כל הנזקים ונקיפות המצפון שהם יוסיפו לו. משום שהוא כ"כ שקוע בדמיון על החוויה ה'מדמה' שאותה הוא הולך לחוות, שאין פנאי במח לחשוב על התוצאות ועל ממדיה הפרופורציונאליים של ההנאה. ובתהליך הזה שבו מעבירים כבסרט את התהליך על כל הכרוך בו, חושפים למעשה את השקר שבדמיון.

ואפילו אם לא תמיד זה מועיל, תמיד כדאי לחזור ולנסות שוב להשתמש בטכניקה הזאת, כי פעמים רבות שהיא מועילה. בנוסף לכך יש להפעלת הדמיון הזו חשיבות לטווח הארוך, משום שכל

חידוד והבהרה של המציאות האמיתית מצטברים בתודעה ונותנים בה חותם שמקל בהמשך על העמידה בניסיונות.

נשוב ונדגיש, בכדי להפיק את התועלת מהדמיון, חשוב לבצע את התהליך המחשבתי הזה בנחת ולא בחיפזון, למרות הרגשות שתוססים מטבע הדברים ברגעים כאלו.

שמח בהצלחותיך

לאחר שהצלחת להתמודד מול רגעי קושי, התבונן ושים לב להישג הגדול שבזה. תשמח ותשוש על כך שהצלחת ולא כשלת למרות הקושי הנוראי שבו היית שרוי. ראוי לחגוג הישג שכזה במסיבה זוטא, קנה לעצמך משהו משמח או צא לאיזשהו טיול וכדומה. מגיע לך בהחלט אות הוקרה והערכה להישגך היפים, עליהם עמלת בתמצית דמך.

מקרי כישלון

והיה אם לא הצלחת להחזיק מעמד ונכשלת.

קודם כל צריך להירגע ולזכור שזהו דבר טבעי שבהחלט עלול להתרחש, במיוחד בניסיונות הללו שהם בהחלט מהקשים שידעה האנושות, והראיה שרוב תושבי תבל לא מתמודדים מול הטכנולוגיה ששואבת אותם.

חשוב מאד להבין שהנפילה אולי מקשה מעט על ההתקדמות, אבל בשום פנים לא מוחקת את ההשפעה של המאמצים וההצלחות שהיו עד כה, משום שכל סיטואציה של התגברות עושה את האדם ליותר מיומן בהתמודדות עם הניסיון. וגם אם נכשלת המיומנות עדיין

קיימת, והיא תסייע לך לצלוח ביתר קלות את האתגרים שבהמשך הדרך.

לכן התעלם מהכישלונות ושכח מהם, הם חסרי רלוונטיות, שוב לפעולותיך הברוכות ולעשייה יוצרת הסיפוק וראה ברכה והצלחה.