

הפעלה מחדש



מדריך מקצועי להתמודדות
מול המדיה האלקטרונית והשלכותיה



תוכן ענינים

מאמר הדרכה.....13

התודה והברכה.....19

מבוא.....21

חולשת הנפש כתוצאה מאורח החיים המודרניים.....21

הקרב האחרון - מינימום משאבים ומקסימום אתגרים.....23

אנשים גדולים מול יצרים פחותים.....23

דרכי ההתמודדות - למידה.....25

נזקי השימוש במדיה לצרכי בידור

חשיבות הבנת הסיכונים.....29

סוגי הסכנות:.....29

תמיהות מצויות.....30

התמכרות - תהליך בלתי מורגש.....31

איכות חיים.....32

הנזק שבטכנולוגיה לאיכות החיים.....33

מודעות לסיכון.....36

כיצד נמנע מפילה?

יצירת מרחק - הדרך היחידה למניעת נפילות.....39

ההבדלים בין הניסיונות הקלאסיים לפיתוי שבמדיה.....40

מכשירים עם גישה לתכנים אסורים.....42

מכשירים עם גישה לתכני בידור.....43

© כל הזכויות שמורות למחבר

ניתן להדפיס ולשכפל לשימוש אישי ולהעברה לאנשים נוספים. להפצה ציבורית יש לקבל רשות מפורשת.

בנימין פינקל

הרב יעקב מוצפי 11/4 ביתר עילית

להערות הזמנות, תרומות, תמיכה וסיוע.

053-4153508

עיצוב העטיפה: אביעד בן סימון

עימוד ועיצוב: נ. קסלר 052-7661225

78.....התהליך
79.....זמני קושי
80.....הרגשת החסר
82.....נקיפות המצפון
83.....ייאוש
84.....סבלנות והתבוננות
85....."יעזור ה' לשבים"
87.....כלים להתמודדות בזמני ניסיון
88.....תפילה
89.....רגשות שמקשים על התפילה
90.....קריאה לעזרה
90.....הנאה חילופית
90.....התבונן בהרגשות שלאחר מעשה
92.....שמח בהצלחותיך
92.....מקרי כישלון

תכנית עבודה מעשית

97.....כללי שימוש
99.....שלב א' - עזרה ראשונה
99.....יצירת מרחק
105.....פיצוי
107.....גב תומך
108.....שלב ב' - אין אונים
108.....מטרת חוסר המעש

43.....מכשירים לצורך הכרחי
45.....כשאין כל ברירה
45.....הכרה בבעייתיות
47.....'ניצול הזדמנויות'

איך יוצאים מזה?

51.....קשה ומשתלם
52.....שיגעון נעים מול שפיות כואבת
52.....קשה, אבל משתלם
53.....הקרב על החיים
55.....עזרה ראשונה
56.....חלקי התהליך
56.....שלשת הפעולות החיוניות
61.....מודעות
62.....השורש: חוסר טעם בחיים
64.....עולם הדמיון ועולם האושר
64.....ההבדלים בין עולם הדמיון לעולם האושר
66.....מעלות עולם האושר על פני עולם הדמיון
68.....בניית חיים של סיפוק
68.....החלטה מערכתית
70.....יצירת סיפוק אמיתי
70.....עוגן של לימוד תורה עם הנאה
71.....יוצרי סיפוק נוספים
73.....איתור הסיפוק האישי
75.....הרהורים מחלישים
75.....פתרון בעיות

הדברים הובאו לפני ראש ישיבת סלבודקא
וחבר מועצה"ת
הגאון הגדול ר' **משה הלל הירש** שליט"א
שהתיר לצטט בשמו
"יש בדברים תועלת לנצרכים להם"

שלב ג' - החלטה מערכתית.....110

110.....ביצוע ההחלטה

שלב ד' - בניית עולם של אושר וסיפוק.....112

112.....מציאת טעם בלימוד

112.....מציאת סיפוקים

113.....חשיבות גם למעשים הקטנים

114.....הפחת חיות בפעולות ההכרחיות

114.....התחדשות תמידית

115.....מסע החיים

שלב ה' - התהליך.....117

117.....התמקדות בעשייה ולא במאבק

119.....מיפוי

119.....גב תומך

119.....תרפיה

120.....רשימת הצלחות

120.....רגעי ניסיון

120.....אל ייאוש

יש תקווה לאחריתך

125.....התועלת הגדולה שבתהליך היציאה

125.....הרווחים הנוספים מהתהליך

126.....מעלת השב על פני צדיק גמור

127.....שמח בהזדמנות

סוף דבר.....128

בית מדרש עליון לתורה יד אהרן
מיסוד המוסד התורני על שם אהרן ורחל ח'יט' ירושלים ע.ר. 580020246

High Academy of Torah "YADAHARON" Founded by the Aharon & Rachel Chajuss Torah Foundaion, Jerusalem.

בס"ד

ז"ל של תפ"א י"המנצח

הוקם ע"י
מנחם
רבי בצלאל זולטי זצ"ל
רבה של ירושלים
Established by
Hagaon
Bezalel Zolty
Chief Rabbi of
Jerusalem

ישיבה גבוהה
Yeshiva
כולל אברכים
Kollel
ספריה תורנית
Torah Library

כתוב בספר אבן שלמה שבכל דור יש ניסיונות וצרכים לגדור גדרים
לפי הפרצות של הדור. ובדור שלנו יש את הניסיון הגדול של האינטרנט.
ובימינו יש קושי גדול לעמוד בניסיון, כי נפוץ העניין של הבילויים,
והבילויים הפכו להיות מטרה. וכן בדורנו יש מתירנות, מה שפעם היה
מקובל שזה דבר מאוס והסתכלו על זה בבוז היום נעשית כהיתר, ובנוסף
לזה הכל נגיש בקלות. וכל הדברים האלו מוסיפים קושי בנוסף על היצר
הרע שהיה בכל הדורות, וזה גורם שיש הרבה נפילות אף שלפי הנראה
הם אנשים כשרים, אבל לפי גודל הניסיון יש שמתקשים להתגבר.
וניתן ישר כח גדול להרב בנימין פינקל שליט"א שמוציא ספר איך
להתמודד שלא ליפול, ומי שהתחיל ליפול איך להשתקם. והדברים
נכתבו בשכל ישר ובצורה ריאלית ופרקטית, עם הרבה חכמת חיים. וגם
איך לבנות את החיים עם תוכן אמיתי, ואיך לצאת מעולם הדמיון לחיים
אמיתיים. ובוודאי שהספר יכול להביא תועלת גדולה לכל מי שיקרא
אותו. ויה"ר שהעולם יתמלא בדעת, ויהיו לנו הגדרים הנכונים לעמוד
בניסיונות של דורנו.

הסכמת ראש ישיבת 'יד אהרן'

הגאון הגדול ר' יהושע אייכנשטיין שליט"א

כ"ט שבט תשפ"א

הסכמה

כתוב בספר אבן שלמה שבכל דור יש ניסיונות וצרכים לגדור גדרים
לפי הפרצות של הדור. ובדור שלנו יש את הניסיון הגדול של האינטרנט.
ובימינו יש קושי גדול לעמוד בניסיון, כי נפוץ העניין של הבילויים,
והבילויים הפכו להיות מטרה. וכן בדורנו יש מתירנות, מה שפעם היה
מקובל שזה דבר מאוס והסתכלו על זה בבוז היום נעשית כהיתר, ובנוסף
לזה הכל נגיש בקלות. וכל הדברים האלו מוסיפים קושי בנוסף על היצר
הרע שהיה בכל הדורות, וזה גורם שיש הרבה נפילות אף שלפי הנראה
הם אנשים כשרים, אבל לפי גודל הניסיון יש שמתקשים להתגבר.

וניתן ישר כח גדול להרב בנימין פינקל שליט"א שמוציא ספר איך
להתמודד שלא ליפול, ומי שהתחיל ליפול איך להשתקם. והדברים
נכתבו בשכל ישר ובצורה ריאלית ופרקטית, עם הרבה חכמת חיים. וגם
איך לבנות את החיים עם תוכן אמיתי, ואיך לצאת מעולם הדמיון לחיים
אמיתיים. ובוודאי שהספר יכול להביא תועלת גדולה לכל מי שיקרא
אותו. ויה"ר שהעולם יתמלא בדעת, ויהיו לנו הגדרים הנכונים לעמוד
בניסיונות של דורנו.

בברכה

יהושע אייכנשטיין

מכתב

הגאון ר' יונתן אבר שליט"א
משגיח ישיבת 'היכל יצחק'

לכבוד הרה"ג ר' בנימין פינקל שליט"א,

המציאות בה אנו חיים בדורנו, שאנו מסובבים ונגישים לכל צורות המדיה למיניהם. ריבוי הסכנות האורבות לפתחם של מבוגרים וצעירים כאחד, מכריחה ויוצרת את הצורך הקיומי לעסוק בסוגיות אלו בעיון רב, להכיר את הסכנות, וללמוד ולדעת דרכי ההתגוננות בעניינים אלו.

לצערנו ישנם מספר לא מבוטל של אנשים יקרים, חשובים וברי מעלה שהתדרדרו באמצעות כלים אלו, מהם הסובלים מהתמודדות ואפילו מהתמכרות, המדכאת את נפשם ומקשה על צמיחתם.

ברכתי האישית להרב בנימין פינקל שליט"א שחלק מניסיונו בטיפול בתחומים אלו והעלה על הכתב חיבור מקיף, בדרך מעשית ופרקטית לנתינת יד וכתף תומכת לכל מתמודד בעניין זה, החל ממניעת ההתדרדרות ועד התמכרות לצורותיה השונות, וכל זה עשה בעיתו באופי והשקפה תורנית מובהקת תוך התייעצות עם גדולי התורה בדורנו.

לאור הנ"ל ראוי שכל מי שנחשף לעניינים אלו ומרגיש צורך, שיגש ויטייעץ באנשים בעלי ניסיון על מנת למצוא את הדרך הנכונה לטפל ולהתמודד עם ניסיון קשה זה.

אסיים בברכה כפולה להרב המחבר שליט"א שיזכה להביא דבר מושלם ויהיה לתועלת להרבות קדושה וטהרה בישראל.

בברכת התורה

יונתן אבר

ישיבת מיר ירושלים YESHIVAS MIR YERUSHALAYIM



Founded in Mir 1817. In Jerusalem 1944
RABBI E.Y. FINKEL
DEAN

ע"י 580037638

בס"ד נוסדה במיר בשנת תקע"ז. בירושלים בשנת תשי"ד
הרב א.י. פינקל
ראש הישיבה

אדר תשפ"א

בס"ד

מכתב ברכה

ברכה מרובה להאכרך-המצויין ברוך הכשרונות איש חי רב פעלים, מוה"ר בנימין בינוש פינקל שליט"א, בן אחי הג"ר ישע"י שליט"א, העמל בתוה"ק בשקידה רבה ובעומק העיון בהבנה ישרה וכשום שכל. והינו משכיל ומבין כנכחי הנפש ודרכי החיים להדריך בתבונה לתועים בעולמם, להעמידם על האמת ולסלול מסילה ישרה ללכבם, להשיכם לאביהם שבשמים בדרכי נועם ובטוב טעם ודעת.

אמינא לפעלא טבא, יישר כוחו וחילו לאורייתא, ויזכה תמיד לשקוד ולהגות בתוה"ק באהלה של תורה ולמוד וללמד לשמור ולעשות, ולהציל נפשות ישראל מרדת שחת, ויהא כבוד שמים מתרבה על ידו להגדיל תורה ולהאדירה.

בברכת התורה

הרב אליעזר יהודה פינקל
ראש הישיבה

מאמר הדרכה

מאת אבי מורי הגאון ר' ישעיה פינקל שליט"א

מרבני ישיבת מיר

עונג ורוב נחת היה לי לראות שבני בכורי חביבי אב בחכמה ורך בשנים הרב בנימין בינוש שליט"א, הניחון בפקחות, בחכמה, אצילות ועדינות הנפש. שעמל ויגע להוציא קונטרס הדרכה מעשית, שיהיה לעזר וסיוע לכל המבקש דרך להתמודדות עם ניסיון פגעי הטכנולוגיה. הדברים נכתבו בכישרון רב, בטוב טעם והבנה עמוקה ובהגדרת העניינים בצורה ברורה ומאירה ובטוחני שיביאו הרבה תועלת לקוראים בו.

הנני להציע קומץ דברים בעניין הניסיונות העוברים על האדם בחייו, ועצה ותמיכה למבקש לעמוד בהם.

העולם מלא בניסיונות והניסיונות הללו הם עיקר מטרת הבריאה, כמבואר במסילת ישרים פ"א שכל מטרת האדם בעולמו היא לעמוד בניסיון, וז"ל הנה שמו הקב"ה לאדם במקום שרבים המרחיקים אותו ממנו יתברך וכו' כי כל ענייני העולם בין לטוב בין לרע הנה הם ניסיונות לאדם. ואם יהיה לבן חיל וינצח המלחמה מכל הצדדים, הוא יהיה האדם השלם אשר יזכה להדבק בבוראו וכו'. עוד מבואר בספר דבר בעתו, שמעלת הניסיונות היא שעל ידם יכול האדם שעומד בהם, להתעלות ולזכות למעלתם של הצדיקים הגדולים.

בזמננו אור התורה הולך וגדל ובוקע מתוך החושך, ובני ישראל זוכים לעמוד בניסיונות. וכבר אמר האר"י הקדוש לתלמידו רבנו חיים ויטאל (עיין שומר אמונים סוף פרק ב') וז"ל 'ועכשיו מפני גירוי החיצונים יותר חשוב גם עבודה

מכתב

הגאון ר' שלמה פלאי שליט"א
משגיח ישיבת חברון

מכתב ברכה

לשכני האברך היקר והחשוב הרב בנימין פינקל נ"י בן ידיד נפשי העוסק רבות בזיכוי הרבים הרה"ג ר' ישעיהו פינקל שליט"א

השלום והברכה

התרגשתי ושמחתי מאד לראות את הספר "הפעלה מחדש" העומד לצאת כדי לזכות את הרבים בניסיון הקשה של דורנו והוא ההתמודדות בפגעי הטכנולוגיה.

השתתפתי בכינוסים רבים וגם נכתב רבות על דרכי ההתמודדות בניסיון זה. לספר זה יש מעלה מיוחדת בכך שהוא נכתב מתוך דיבורים עם מתמודדים שהתמודדו עם ניסיון זה והצליחו לצאת ממנו. המחבר התברך בכושר הסברה ובכתיבה ברורה באמצעותם הוא מבאר את המציאות הקיימת, את ההפסד והאבדון המצוי בה ואת דרכי העבודה איך להילחם להתגבר ולחזור לחיי קדושה וטהרה.

בטוחני שהוא יהיה לעזר וסיוע לכל המבקשים והמחפשים את דרכי ההתמודדות. והנני לברכו שחפץ ה' בידו יצליח לזכות את הרבים, ושזכות הרבים תעמוד לו ולמשפחתו להתברך בכל העניינים.

בידידות ובהערכה

שלמה ז. פלאי

קטנה מבר ישראל, יותר מכל אילי נביות שבעולם מדורות הקודמים' וזה היה בימיו, וכל שכן בזמננו שהניסיונות הולכים וגדלים, הן מצד הבלבול הגדול ששורה בעולם כשטוב ורע מעורבים זה בזה בחלק מתחומי החיים ובמיוחד בעניין המכשירים האלקטרוניים, והן מצד הרדידות והשטחיות שיש בדורנו. אמנם בדורנו קל יותר ליפול, אך יש יכולת גדולה לקום ולהתרומם ולהשיג מעלות גדולות ונפלאות.

•

העצה לעמידה בניסיונות היא לימוד התורה שלא יהיה ליבנו פנוי מן החכמה. וכמו שכתב החזו"א (אמונה ובטחון פ"ד א"י) ז"ל **כללו של דבר מי שחש בשפלות יעסוק בתורה הרבה, עד שישנן שכלו וילאה גופו. וכאשר יקנה תורה הרבה והשפלות תמס תהלך ושב ורפא לו.**

כמו כן על האדם לרומם את עצמו ולהחדיר בקרבו תחושת נכבדות, בהיותו יהודי בנו של הקב"ה ההוגה בתורה, וכבעל בחירה שיש לו את היכולת לעמוד בניסיונות. וכמו שביאר הגר"ח שמואלביץ זצ"ל (מאמר כ"ח) **ש'העבודה המוטלת על האדם היא להתעלות ולהיות נכבד וחשוב, וע"י כך הוא נשמר מן החטא. שמכיוון שהוא מכיר במעלתו וחשיבותו הגדולה, הרי הוא נמנע מלחטוא כדי שלא ירד ממדרגתו.**

•

יסודות חשובים ועצומים במלחמת היצר אנו מוצאים בדברי האוה"ח הקדוש על הפסוקים "כי יסיתך אחיך בן אמן או בןך או בתך או אשת חיקך או רעך אשר כנפשך בסתר. לאמר נלכה ונעבוד אלוהים אחרים וגו', לא תאבה לו ולא תשמע אליו ולא תחוס עינך עליו ולא תחמל ולא תכסה עליו" (דברים יג ז-ט) שיש בהם רמז על אופי היצר הרע ועל דרכי ההתמודדות מולו.

ומבאר האוה"ח שישנם ארבעה מיני יצר הרע.

א. **"אחיך בן אמן"** הוא היצר הרע הטבעי שבא עם האדם מיום היוולדו וכביכול בן אימו הוא.

ב. **"או בןך או בתך"** הוא תוספת היצר הרע שנולד באדם כתוצאה מעבירה שעבר וכמו שאמרו חז"ל עבירה גוררת עבירה, ונמשל בבן ובת כיוון שהוא תולדת מעשי האדם.

ג. **"או אשת חיקך"** כשאדם נוטה לדרך לא טובה, הוא קונה בעצמו נפש רעה ששוכנת בחיקו.

ד. **"או רעך אשר כנפשך בסתר"** וזה לשון האור החיים 'הוא להכנס נפשו בגדר אחרת שאין למעלה ממנה, והיא שנפשו תתחבר ותשתתף עם חלק הרע ותשווה לה בטבעה וכו'. כלומר אדם יכול להגיע לרמה שיש לו חיבור הדוק לחלק הרע שבו.

מלמדנו האוה"ח שהיצר הרע שבאדם יכול לגדול יותר ויותר, עד שאדם מגיע למצב שנפשו מתחברת לגמרי לרע. בעניין ההתמכרות אפשר לראות זאת במוחש, איך אדם נעשה כבול למכשיר ולא מצליח להתנתק ממנו. כשבהרבה מקרים על פניו הוא נראה יהודי רגיל, אלא ש'בסתר' התחברה נפשו לגמרי עם חלק הרע.

ומבאר האוה"ח על פי המשך הפסוקים שלשה יסודות חשובים להתמודדות עם היצר הרע, שמועילים אפילו להתמודדויות הקשות של היצר הרע.

א. **"לא תאבה לו ולא תשמע אליו"**, פירוש על דרך אומרם 'בני אדם יפתוך חטאים אל תבא', פירוש לא תכנס עמו בטענות אלא שלילת הרצון בלא טענה, ועיין מה שפירשתי בפסוק 'ולא אבה' וישלול שמוע דבריו עוד בזה, והטעם שאם יכנס עמו בטענות התמדת החושב תוליד תכונת הרע באדם" עכ"ל. וזהו לימוד גדול למלחמת היצר, לא להיכנס לדין ודברים עם היצר הרע אלא פשוט להתעלם ממנו. זה נכון הן למי שלא נכשל שיתעלם מהסקרנות והפיתוי שהיצר מנסה להחדיר לו, ואפילו למי שכבר נכשל שישתדל להתעלם מהרצונות והמחשבות על כל האמצעים האסורים והממכרים.

ב. **"ולא תחוס עינך עליו ולא תחמל"** והיינו שצריך האדם להרחיק את עצמו מהדברים שהוא מתאוה אליהם ולגדור את עצמו גם במותר

לו. גם יסוד זה חשוב מאד בענייני הטכנולוגיה, שההגנה החשובה ביותר היא להתרחק מהאפשרויות להיכשל.

ג. "ולא תכסה עליו" כמעשה דרב עמרם חסידא שצעק נורא בי עמרם, ולא התבייש ולא ניסה לחפות על כבודו.

•

חשוב לאדם לדעת ולזכור שיש לו כוחות מיוחדים ויכולות להתגבר על ניסיונות, ועליו לעבוד לרכוש אמון ביכולת שלו. רבי ירוחם ממיר הביא בכמה ממאמריו שאדם שאינו מכיר במעלותיו וכוחותיו, הוא בעל חיסרון יותר ממי שאינו מכיר את חסרונותיו. כמו כן ביאר הגר"ח שמואלביץ זצ"ל (מאמר 10) **שכשם שהמאמין בזולתו נותן לו כח בביטחונו בו** [וכמו שמצינו לגבי חולדה ובור], כך המאמין בעצמו הרי הוא מחדיר בקרבו כוחות בלתי מוגבלים לפעול פעולות אשר הן למעלה מכח אנוש.

בנוסף לכך חשוב להזכיר לעצמנו תמיד שהרצון האמתי שלנו הוא להיות מרוממים ויראי ה', ושכל הרצונות האסורים אינם הרצונות שלנו אלא רק פיתויי היצר שמנסה לרמות אותנו שאנו חפצים ברע. וכמו שכתב ה'חובת הלבבות' (שער יחוד המעשה פ"ה) שמרבה לתאר את עוצמת היצר הרע ותחבולותיו. ז"ל בן אדם! ראוי לך לדעת כי השונא הגדול שיש לך בעולם הוא יצרך הנמסך בכוחות נפשך וכו' המושל בסודות נפשך וצפון חבך, בעל עצתך בכל תנועותיך וכו' ואתה ישן לו והוא ער לך וכו'. וכך הוא ממשיך ומרחיב על תחבולות היצר, ועל המאמצים שלו להחטיא את האדם גם לעת זקנה ושיבה.

ולאחמ"כ כתב 'על כן אל יבהילך דברו, ואם עצמו חייליו. ואל יפחידך עניינו, ואם רבו עוזריו. כי עיקר כוונתו לאמת השקר ומגמת חפצו להעמיד הכוזב, וכמה היא קרובה מפלתו ואיבודו מהר אם תרגיש לחולשתו'. אחד הדברים שיכולים מאד לסייע להתגבר על היצר, זה לנפץ את ההרגשה שהאדם הוא זה שחפץ ברע ולחזק בעצמו את האמת שכל הרצונות והמחשבות השליליות לא נובעות מהרצון האמיתי שלו, אלא

מעצת היצר והרמאות שלו. ובכך האדם מסיר את השקר וממילא הרבה יותר קל לו להתגבר, וכן ע"י כך הוא נעשה נכבד בעיני עצמו כי הוא זוכר שהוא אדם טוב ורק היצר הוא הרע.

סילוק השקר של היצר הרע הינו ביכולתו של כל אדם. כי לכל אחד יש מצות בחירה שהיא רצון דק, והוא הרצון האמיתי שלו. וע"י בחירתו יכול האדם בהתבוננות שכלו לזהות את הרצון האמיתי שלו, וכששם לב לרצון האמיתי שלו בקלות מסיר את השקר, וע"כ זוכה לסייעתא דשמיא מרובה, כנאמר 'הבא להטהר מסייעין בידו'.

ואסיים בברכת אב מכל ליבי, שיזכה בני המחבר יחד עם נוות ביתו העומדת לימינו לזכות את הרבים, להועיל ולסייע למבקשים עצה. ובתפילה לבורא העולם שכל המתמודדים יצליחו לגדור את עצמם ולנצח במלחמת היצר ולהדבק בה' יתברך שמו, ויזכו לחיים טובים מרוממים ומאושרים.

בהערכה ובברכה

אביך אוהבך

התודה והברכה

בראש ובראשונה אודה לראשי הישיבות, הגאון הגדול ר' משה הלל הירש שליט"א והגאון הגדול ר' יהושע אייכנשטיין שליט"א, שטרחו לעבור על עיקרי החיבור למרות קוצר העיתים ולהביע את תמיכתם בהפצת החיבור.

אודה למורי ורבי הגאון ר' יונתן אבר שליט"א משגיח ישיבת היכל יצחק, שליווה אותי במהלך הכתיבה, שטרח לעבור על החיבור כולו ושבעצתו והכוונתו נוספה התכנית לעבודה מעשית לחיבור זה.

יישר כח לגאון ר' שלמה פלאי שליט"א משגיח בישיבת חברון, שטרח לעבור בעיון על כל הדברים ולהעיר את הערותיו החשובות.

ברכת תודה אשגר לכל המגיהים הרבים שטרחו לנפות את החומר ולהגיהו הן מבחינה לשונית והן מבחינת התוכן, כל אחד בשמו הטוב יבורך.

תודה מיוחדת לידידי הרב א.ב.ש שליט"א על ההשקעה המרובה בעריכת החיבור ובהגהה הלשונית והספרותית.

זכות גדולה תעמוד לכל אלו שתרמו מהונם להוצאת חיבור זה בצורה נאה, וכל זאת בהצנע לכת והסתרת שמם.

אודה להורי היקרים שהביאוני לעולם, גידלוני וטיפחוני מנעורי כשלא פסה דאגתם ומסירותם למעני עד עתה. הכרת הטוב מיוחדת חב אני לאבי מורי שליט"א מראשי מטכסי העצה בתחום זה, על מאמר ההדרכה שהוסיף לחיבור. אודה גם לחמי וחמותי, שזכיתי להיכנס לביתם ועל כל תמיכתם ועידודם.

והמיוחדת שבברכות לאשתי היקרה, שכל הצלחה שלי - שלה היא, ושכל מילה ומילה שבחיבור זה נזקפים לזכות עידודה, תמיכתה והחכמתה.

ומעל כולם אודה לבורא עולם על חסדיו המרובים, הגלויים והנסתרים, שבכל צעד ושעל בחיי. כשטובה גדולה ומכופלת על הסייעתא דשמיא המוחשית שזכיתי לקבל בכתיבת חיבור זה. ובהיות דברי קונטרס זה הינם רגישים ועדינים, אשא תפילה מעומק לב שלא תצא ח"ו תקלה מתחת ידי. ושיהיו הדברים לתועלת לרבים להוציא יקר מזולל, ולהציל יהודים מרדת שחת כפשוטו.

בנימין בינוש פינקל
ביתר עילית

מבוא

זכינו לחיות בדור עקבות משיח, דור שאמנם עליו התבטאו חז"ל "ייתי ולא אחמיניה", אך אין ספק שמי שעל כורחו נבחר ע"י הקב"ה להיוולד דווקא במציאות הזאת, ומצליח לעמוד אפילו רק בחלק מהאתגרים הקשים, זוכה לגדלות עצומה שלא יכל היה להגיע אליה כלל לו היה חי בדורות קודמים.

בדורות האחרונים נוצרה ירידה דרסטית ברמתו הרוחנית של העולם. עם ישראל, שבמשך רוב שנות הגלות שמר על אדיקותו בתורה איננו כשהיה, רובם הגדול של היהודים בדורנו אינם שומרי תורה ועל אחת כמה וכמה שלא קלה כבחמורה. הקדושה בעולם כמעט שנמוגה, אם עד לפני כמה עשרות שנים אפילו אצל הגרועים שבאומות לא היו מחזות של חוסר צניעות ברחובה של עיר. הרי שכיום הידע, המושגים והפרהסיה של התנהגויות שאינם הולמות צלם אנוש מינימאלי, גדלים בעוצמה אדירה.

חולשת הנפש כתוצאה מאורח החיים המודרניים

בנוסף לירידה הרוחנית סובלת האנושות בימינו מחולשה נפשית גדולה, תוצאה טבעית של עומס החיים והידע הרב. אמנם בעבר אנשים עבדו קשה מבחינה פיזית כדי להתפרנס, ואילו כיום החליפה הטכנולוגיה את עמל הכפיים. אלא שפיתוח התקשורת, התחבורה, המדיניות והשינויים החברתיים שעברו על העולם, יצרו מעמסה כבדה על הנפש.

בימינו יש לכל אחד ידע עצום על כל סוגי הבעיות שבעולם, מה שגורם להרבה יותר דאגה וחששות. כל אדם מכיר הרבה יותר אנשים, מה שמטיל עליו מחויבות חברתית גדולה יותר ויותר. אמצעי התחבורה המפותחים הקלו על חוויית הנסיעה, אבל גרמו לריבוי נסיעות יומיומיות. שינויי התנהלות המערכות הציבוריות כממשל, בנקים ומערכת החינוך הממוסדת, יצרו עומס מטלות ופעולות הכרחיות שאדם צריך לבצע, שאמנם אינם קשות פיזית אך מתישות נפשית. מכל הגורמים הללו וגורמים נוספים, נוצר מצב שהמאמץ השכלי ובעיקר המנטלי שנדרש מכל אחד, גדול לאין שיעור מאשר בדורות קודמים מה שיוצר חולשה נפשית מובנית.

אנשים בדורנו גם מאושרים הרבה פחות מהעבר, תוצאה ישירה של השפעת העצום והזמין של מוצרי צריכה, הנאות ואטרקציות. החלומות הוורודים ביותר של אדם מן השורה בדורות עברו, הסתכמו בהרבה פחות מהמינימום שיש לאביון הגדול ביותר כיום. אם פעם לא היה אפילו אחד שחלם לנסוע במרכבה ללא סוסים, להגיע במעוף מהכפר לעיר הבירה, להתרחץ בקלות במים חמים בחורף ולאכול גלידה בקיץ, כשבהרבה פחות מזה הסתכמו כל המאוויים שלו שלא התממשו. היום יש לנו הרבה יותר, אך גם הרצונות שלנו תפחו בהתאם. גם הקלות היחסית שניתן להשיג בה מותרות שונות מפתחת את דמיונו יותר ויותר, אדם מן השורה יכול לדמיין שהוא ייסע גם לשווייץ וגם לאמריקה, גם ליפן וגם לאוסטרליה. אמנם אין לו את האמצעים לכך אבל העניין לא מופקע ממנו, כי החבר שלו שיש לו רק קצת יותר יכולת עשה זאת. וזה גורם ליותר גירוויים ויותר פיתויים וממילא ליותר אכזבות, קנאה ותחושת חסר.

הקרב האחרון - מינימום משאבים ומקסימום אתגרים

הקשיים הנפשיים שבדורנו אינם נובעים מפחיתות ערכנו, אלא מהמציאות לתוכה נולדנו ושבנה גדלנו. הקב"ה יצר את הפלטפורמה למערכה האחרונה והמכריעה בין כוחות הטוב והרע לקראת ביאת משיח צדקנו - דור חלש נפשית, מבולבל, מדוכדך וחסר מנוחה, המוקף בסוללה משומנת של פיתויים וניסיונות.

ואנו זכינו להשתתף בשלב האחרון והמאתגר ביותר של התהליך, עם מינימום משאבים ומקסימום אתגרים. ואם השי"ת הביא אותנו לידי כך, ברור שלמרות כל הקושי שבדבר יש לנו את היכולת לנצח.

קרב המאסף של המערכה הוא הניסיון הטכנולוגי - האינטרנט, הסרטים והרשתות החברתיות. אויב מסוכן הוא אויב חזק, ערמומי, וששוכן בטווח הקרוב לנו. אמצעי הטכנולוגיה הם שילוב קטלני של שלושת המוטיבים הללו, חוזק: לכלי המדיה ישנה עוצמה אדירה, הם מרהיבי עין ומסעירי דמיון. עורמה: כל הרעל המסוכן שבזה עטוף יפה בעטיפה של כלי שימושי הנצרך לעניינים טכניים. טווח: מעולם לא הייתה למישהו את היכולת להתפלש ביצרים כל כך ירודים כל כך בקלות.

אנשים גדולים מול יצרים פחותים

יהודי חרדי קלאסי מרגיש שהוא מוגן, ב"ה הוא נולד במשפחה טובה, חי בסביבת יראי שמיים, למד בשיבות, עוסק בתורה ובמצוות, והוא בהחלט גם עמד בכבוד בכמה וכמה אתגרים מורכבים בחייו. לכאורה הוא יכול להיות רגוע, אמנם תמיד יש התמודדויות, ביטול תורה, תפילה בכוונה, שמירת הלשון, בין אדם לחברו וכדומה, אך

אלו ניסיונות קלאסיים שאינם מסכנים את כל עולמו הרוחני. וכך הוא צועד לו בנחת במסלול חייו, עד שלפתע כמו מתוך האדמה צץ משהו בלתי סימפטי בעליל, השטן בכבודו ובעצמו...

משחר ההיסטוריה עוד לא התמודדו יהודים ככלל מול ניסיון שכזה. בדרך כלל כל יהודי התמודד בניסיונות שתאמו פחות או יותר לרמתו, יהודי פשוט התמודד האם להתפלל במניין, ת"ח האם ללמוד או להעמיק יותר מהרגלו, יהודי מתבולל ח"ו האם להינשא לגויה וכו'. הטכנולוגיה יצרה תופעה חדשה, שיכול להיות אדם שהוא לומד תורה, יר"ש גם בפנימיותו, אדם שעבד על עצמו והתקדם בחייו, יכולה להיות אישה איכותית, עם שאיפות גדולות ואישיות יציבה. ופתאום, ללא הודעה מוקדמת הם מוצאים את עצמם מתמודדים מול ניסיון שמעולם לא חלמו שהם יצטרכו לעמוד מולו - ניסיון כה ירוד, שכל כך לא הולם את מצבם הרוחני שנמצא עשרות ומאות דרגות מעל פיתוי נמוך זה. והנה הוא פה מולם, מפתה, מושך ו...מטביע.

נראה שההגדרה לניסיון הזה היא, ניסיון של אנשים גדולים מול יצרים פחותים. ניסיונות מסוג זה היו בעבר מנת חלקם של יחידים סגולה בלבד, שבועצם גדלותם כבר גברו על כל היצרים והניסיונות שהתרחשו עמם במהלך החיים, כך שלא נותר איך לאתגר אותם מלבד ביצה"ר על-טבעי שתקף אותם חרף גדלותם הרוחנית (וכידוע המעשה ברב עמרם חסידא (קידושין פא.), וכמובן יוסף הצדיק ומעשים נוספים במהלך הדורות). והמדהים בדורנו הוא, שאנשים מן השורה נקראים להילחם ולהצליח באותה התמודדות קשה, מלחמת פנים אל פנים מול האש הבוערת - השטן בהתגלמותו.

דרכי ההתמודדות - למידה

כל מי שמתמודד עם הניסיונות הללו ושהגיע למחוזות לא רצויים, צריך בראש ובראשונה להירגע. אמת שזהו ניסיון בלתי פשוט, אך אם הקב"ה סיבב את ההתמודדות הזאת בדורנו, אות וסימן הדבר שיש לנו את היכולת לעמוד בכך. יש לפעול בקור רוח ולבנות בנחת תוכנית מערכתית להתמודדות עם האתגר.

את היצר הרע לא מגרשים עם מקלות, מתמודדים מולו עם חכמה, לימוד הדברים וסבלנות. משולים אנו למי שנזרק לעיבורה של בריכה עמוקה ללא ידע בשחייה, אפשר אולי להחזיק מעמד דקות ארוכות באמצעות נענועי ידיים ורגלים נואשים. אך בשביל לצאת מהבריכה צריך לדעת לשחות, ואז למרבה הפלא היציאה נעשית לקלה ופשוטה ואפילו מהנה. גם במלחמת היצר צריך בראש ובראשונה ללמוד ולהבין איך היצה"ר עובד ואיך עובדים מולו. ואח"כ יקל עלינו עשרת מונים להתמודד בפועל בניסיון, לא שהמאבק הוא פשוט אבל לפחות נהיה מצוידים בכלים המתאימים, וה' יהיה בעזרנו.



נזקי השימוש

במדיה לצרכי בידור

חשיבות הבנת הסיכונים

לפני שמעניקים כלים ופתרונות פרקטיים להתמודדות, חשוב מאד להבין את מהות הסכנות שבשימוש באמצעי המדיה השונים. יתכן שרבים סוברים שהסכנה ברורה מאליה ואינה טעונה כל הסבר, ומאידך יש שסבורים שאולי ישנם בעיות קשות אך הדברים אינם כ"צעתה". יכולים הם להצביע על משתמשים כבדים כקלים שעל פניו נראים יראי שמים, כמו כאלו שלא יכולים להתנתק מבן לוויתם האלקטרוני הצמוד, אך בס"ה נראים ונשמעים כבני אדם נורמטיביים ואפילו שמחים ומרוצים בחייהם.

לאילו וגם לאלו יש מה ללמוד על הסכנה ומהותה. כי מלבד הצורך הבסיסי בהכרת החששות שבדבר בשביל להבין את הצורך בריחוק מהמכשירים הללו, יש צורך גדול להעמיק בהבנת התהליכים הנפשיים שנוצרים בעקבות השימוש בטכנולוגיה. בהבנה הזאת אנו לא רק רוכשים ידע להימנעות אלא אף כלים להתמודדות. הבנה ברורה ומעמיקה של הנזקים, מפיחה בנו כח ועוצמה להתמודד מול הפיתויים ולדחוק ממוחנו כל מיני תירוצים שאינם מחזיקים מים.

סוגי הסכנות:

הסכנות בכלים הטכנולוגיים מתחלקות לשני נושאים:

- א.** איסורים - פריצות, כפירה, דעות כוזבות, לשה"ר ורכילות, ניבול פה וכדומה.
- ב.** התמכרות.

נושא האיסור הוא פשוט, האינטרנט והסרטים מלאים בדברים שאיסור גמור ע"פ התורה לצפות בהם ולקרוא אותם. וממילא כל

עוד יש אפשרות גישה לדברים האסורים, אסור להשתמש בהם כלל גם בדברי היתר.

שונה ממנו עניין ההתמכרות שאיננו מובן כלל מאליו. ראשית כל חשוב להדגיש שכשעוסקים בהתמכרויות, אין הכוונה דווקא להתמכרויות כבדות המצריכות טיפול גמילה. ההתמכרות היא סקאלה שנמתחת החל מבזבז זמן ועד להתמכרות כבדה.

כבר ברמת הבסיס של ההתמכרות ישנם שתי תופעות בעייתיות:

- א. **בזבז זמן:** ע"י שימוש שלא לצורך אמיתי.
- ב. **פחד מהחמצה:** תופעה המאפיינת לעיתים אפילו מחזיקי מייל בלבד, פשפוש אינטנסיבי בתיבת המייל, הוואטסאפ או אתרי חדשות בתדירות גבוהה, מתוך חשש להחמיץ איזושהי הודעה או מידע חדש.

וככל שאדם מתמיד בצפייה ו/או בגלישה, מתחילה להיווצר בנפשו תלות רגשית בהנאה אותה הוא מפיק מהמדיה. עד לרמות הקשות בהם נעשה האדם כבול להתמכרותו, כשבמצבים כאלו בדרך כלל אין יכולת להתנתק באופן עצמאי.

תמיהות מצויות

השטח שבין השימוש הטכני הנצרך לבין ההתמכרות הבולטת לעין הוא השטח המבלבל, בו קיימות רוב השאלות וחוסר ההבנה לסיכון הפוטנציאלי. כשבראשם השאלה 'מה כ"כ רע בצפייה בסרטים ובגלישה באינטרנט לשם הנאה בעלמא'. ישנם אף כאלו שיטענו שההתמכרות ברמות הנמוכות שלה איננה דבר גרוע. כמו"כ נפוצות מאד הטענות על כך שאע"פ שהשימוש הינו לצרכי בידור, כל עוד

שהדבר נשלט ולא חורג מגבול הטעם הטוב, אדם בוגר ואחראי בהחלט יכול לסמוך על עצמו.

והאמת צריכה להיאמר שאכן השאלות הללו במקומם, הנזק משימוש שלא לצורך אינו דבר פשוט וגלוי לעין - הוא דבר שמתרחש מתחת לפני השטח, אלא שהתוצאות שלו אינם כ"כ נעימות.

מהי באמת הבעיה הגדולה? מלבד מה שבזבז זמן וחוסר מנוחת הנפש כתוצאה ממרדף אובססיבי אחר כל הודעה או ידיעה חדשה, הינם סיבות כבדות משקל בפני עצמם להימנעות וליצירת מרחק ככל הניתן מהאמצעים הללו, יש בכך סיכונים הרי גורל משמעותיים עוד יותר.

התמכרות - תהליך בלתי מורגש

הבעיה המרכזית בשימוש במדיה לצרכי בידור היא, שבטכנולוגיה אתה יודע איפה אתה מתחיל אבל לא היכן אתה מסיים. רבים מאלו שהתדרדרו למכשלות חמורים או להתמכרויות כבדות התחילו בדברים מותרים לחלוטין ובשימוש מינימאלי, ופעמים רבות הם התמידו בשימוש המאוזן והשפוי במשך תקופה לא קצרה לפני שהתחילו למעוד. עד שכאן הייתה הצצה קלה מתוך סקרנות רגעית, מעידה נוספת בשעת קושי וחולשה, זמני שעמום או משהו שצץ לגמרי שלא באשמתם. פעם, אחרי שנה פעם נוספת, אחרי חודשיים עוד פעם וכן הלאה, עד שלאחר תקופה מצאו את עצמם חשים ככבולים מבלי יכולת להינתק. הם מתחילים לעשות שטויות שבעבר לא היו מעלים על דעתם שיהיו במציאות כזו, אבל פשוט אין להם כח להתמודד מול המשיכה, פעם אחת הם מצליחים ושלש פעמים

הם נופלים. ולצערנו זו כרונולוגיה שחוזרת על עצמה שוב ושוב, אנשים איכותיים - שרואים את האכפתיות והכאב בעיניהם - מכורים, נכשלים ואין לאל ידם להושיע את עצמם.

תהליך ההתמכרות הוא איטי, מדורג ובלתי מורגש, והוא יכול להתפרש גם על פני שנים ארוכות. כך שבהחלט קשה מאד לצפות בזמן הטעימה הראשונה, את התוצאות שיכולות להתרחש רק עוד זמן רב.

כמו כן אין לאדם אפשרות לחזות מראש את מאורעות החיים שיתרחשו עמו, מצוי מאד שאדם יציב יחסית שלא הרגיש מעולם משיכה משמעותית לצפייה בסרטים או גלישה באינטרנט, מוצא את עצמו מתדרדר עמוק ובמהירות בגלל סיטואציה קשה בחייו שממנה נמלט למחוזות הווירטואליים. ולכן חשוב מאד לצמצם ככל הניתן את החשיפה ובעיקר את הלגיטימציה כלפיה, משום שכל טעימה מעוררת את התיאבון לזו שאחריה, ואם לא באופן מידי אזי בשעת משבר.

וכשאדם מתחיל להתחבר לסרטים ולגלישה, גם כשאינם ממלאים את כל סדר יומו שלו, אלא רק רבים מזמני הפנאי שלו. הנזק העיקרי שנגרם הוא הפגיעה בדבר החשוב ביותר לאדם - פגיעה באיכות החיים.

איכות חיים

איכות חיים פירושה סיפוק, שמחה, נחת ורוגע, כשהחיים מתנהלים בתבונה ובשום שכל - אדם שמרוצה באופן כללי מחייו ברוב רובו של הזמן. כמובן שגם על אחד כזה עוברים מאורעות מאתגרים

עד קשים ביותר במהלכם הפתלתל של החיים. ואכן איכות חיים, שמחה וסיפוק הם לא מצרכים שניתן להשיג בזול, בכדי לזכות בהם יש להתגבר על מהמורות רבות. אלא שלכל אוהב חיים, מומלץ בחום להשקיע את המאמצים הנדרשים בשביל להצליח להיות מאושר. זה לא קל בכלל, זהו אתגר החיים - הפרויקט המרכזי של כל אחד בחייו, אבל זו גם העסקה המשתלמת ביותר שאדם יכול לעשות.

המתכון לאושר מורכב ממאמצים רבים, בעיקר מנטליים. יש צורך ביכולת איפוק, גמישות מחשבית, סתגלנות למצבים משתנים, בניית יחסי אנוש יציבים, השקעה במשפחתיות, מוטיבציה ועבודה עצמית אינטנסיבית. זהו כמובן תהליך מתמשך, מלא באתגרים, עמוס גם בכישלונות ורגעי משבר. אבל למרות הכל הוא פשוט משתלם, יתרה מכך במהלך הזמן גם הקושי והאתגרים מקבלים טעם ערב של תחושת עוצמה וסיפוק מכל התגברות.

ההשקעה באושר היא לא רק משתלמת אלא גם מוכרחת, משום שאין אפשרות לחיות חיים פרווה. מי שלא מתאמץ בשביל להצליח ולהיות מאושר לא נשאר במצב סטטי, אלא הוא הולך ונסוג, נהיה יותר מדוכדך ויותר מתוסכל, והחיים נעשים ליותר יבשים ויותר מעיקים. משום שבאופן טבעי החיים לוחצים, מעיקים ומלאי התמודדויות, ומי שלא עומד מול כל המערבולת הזאת וסולל לו נתיב, אוטומטית הוא נסחף וטובע.

הנזק שבטכנולוגיה לאיכות החיים

הטכנולוגיה המודרנית יצרה תחליף חדש להשקעה באיכותם של החיים, עולם דמיון אינטראקטיבי ומפיג שעמום מקצועי. עולם שלם

מלא חוויות וריגושים, עניין וחידוש, צבע וצלילים. מרחבים עצומים, וקשרים מגוונים עם בני אדם מכל רחבי תבל - עולם פנטסטי.

העולם הזה הוא עיר המקלט המודרנית לכל מי שמעוניין לנוס ממועקות החיים ודרישותיהם, המייתר את הצורך להתאמץ בשביל להיות מאושר. הוא נגיש וקל ואפילו לא עולה הרבה כסף - דרך קלה ומתקדמת להיות מאושר.

ישאל השואל 'ומה באמת רע כל כך בזה, זה באמת מאד נחמד, ואני בלאו הכי משועמם ולא עושה כלום, ויש לזה אפילו הכשר מרבנים', או 'אני עצבני, עבר עלי יום קשה ואני רק רוצה להירגע עם איזה סרט'.

התשובה היא שהסרטים והשיטוט באינטרנט אמנם נעימים מאד לשעתם, אך מזיקים באופן משמעותי להנאה מהחיים שמחוץ לעולם המדיה ומשתי בחינות.

א. התפלת טעם החיים: מכיוון שבחיים האמיתיים לא קל להיות שמח ומסופק וישנם קשיים רבים ומגוונים. הרי שברגע שנחשפים לעולם מהנה, סוחף ומרתק בקלות כה גדולה, העולם האמיתי שבו אנו חיים את רוב ומרכז חיינו נעשה אפרורי ותפל בעינינו.

הדבר ניכר באופן בולט בסרטים, לכל אחד יש נטייה להתחבר לסרטים וסצנות מסוג מסוים. וזאת משום שהצפייה יוצרת הזדהות של הצופה דווקא עם הגיבור שמגלם את הפנטזיות שהוא מייחל לו עצמו. ולכן לאחר שבעיני רוחו הוא רואה את עצמו כמו השחקן כשהכל מתנהל בדיוק לפי חלומותיו וחווה

זאת באופן ויזואלי כה מוחשי, קשה מאד לחזור אח"כ למציאות ולהסתגל אליה.

ואותה השפעה קיימת גם בשאר השימושים ברשת, שמספקים הנאות מגוונות באופן מרהיב, מהיר ודינמי. מה שמטבע הדברים לא מצוי בעולם המציאותי, וממילא מפחית יותר ויותר את טעמו בעיני האדם.

ב. ניוון שרירי הנפש: כמו חולה שהיה מורדם תקופה ארוכה, שזקוק לאחר שהתעורר לתקופת שיקום לשרירים שהתנוונו מהזמן הממושך ששכבו ללא נוע, כן הם הדברים לגבי שרירי הנפש. כשמתרגלים להשיג הנאות בקלות, אט אט מתרגלת הנפש שלא להתאמץ וממילא נעשים אתגרי החיים לקשים שבעתים. כל מאמץ קל נראה כמורכב עשרת מונים, מה שמביא ליותר ייאוש מהחיים וליותר דכדוך.

כאמור, הפוטנציאל לנזקים הללו מתחיל עוד בשעה שהשימוש נראה כנשלט ופרופורציונאלי, משום ששינוי מחשבתי מתרחש בתודעה באופן איטי ובלתי מורגש. אדם צופה בסרט או מתעסק במשהו מעניין אחר במרחבי הרשת, השימוש מרתק ומפעים את רגשותיו הגלויים ובעיקר הסמויים, ובאותו הרגע מסמן המח לעצמו שהנה ישנה בעולם מציאות הרבה יותר יפה ומעניינת מהחיים הקלאסיים. המידע הזה מחלחל ומתקבע בתודעה, כך שברגעי קושי, שעמום או אי נוחות שבחיים עלול המידע הזה לצוץ. ואז מטבע הדברים האדם מרגיש שאין לו סיבה להתאמץ לפתור את בעיותיו, למצוא עיסוק חיובי או לנסות לשמור על מצב רוח טוב למרות הקושי, הלא ישנו פתרון קל הרבה יותר - שימוש במדיה.

וככל שחוזרים ושונים בצפייה ובגלישה התפיסה הזו מתחזקת עוד ועוד, מה שמעמיק את חוסר הטעם מהחיים ומקטין יותר ויותר את יכולת ההתמודדות. עד שבסופו של דבר הבעיה מתחילה גם להיות מורגשת ומוחשית, ואדם עלול להגיע למצב שבו הוא מרגיש חסר כח ומוטיבציה לחלוטין, כשהאלטרנטיבה היחידה שנותרה היא המנוס לרשת ולסרטים.

מודעות לסיכון

כשבאים לעשות צעד בנושא של הטכנולוגיה הממוחשבת, הדבר שהכי חשוב לזכור, הם הסיכונים המהותיים שקיימים באמצעי הטכנולוגיה. אנשים טוענים 'יש לי בזה צורך והכרח כזה וכזה, ואפילו שאלתי רב ששקל את כל הצדדים והתיר לי'. הכל טוב ויפה, אין להתכחש שיש בזה צורך ויש כאלו שבאמת מוכרחים להחזיק בכל מיני אמצעים וזה יתכן כשזה כשר ומסונן.

אלא שכמו שאפשר להיות כימאי או ביולוג למרות שמקצועות אלו דורשים שהיה ממושכת בחברתם הבלתי סימפטית של חומצות ונגיפים מסוכנים, כל עוד שמכירים בסיכונים הרבים ולא מסיחים דעת מהאמצעים המונעים חשיפה ישירה אליהם. כן הדברים אמורים ביחס לכלי המדיה, חובה לזכור ולהפנים שיש בדברים הללו אפשרויות נגישות וקלות לנזק לדבר שהכי חשוב לנו, לטעם החיים והשמחה שלנו. וגם אם יש לנו הכרח מוחלט ביותר לשימוש בהם, אסור לנו לשכוח במה אנו מתעסקים ולנקוט בכל אמצעי הריחוק וההגנה מהסיכונים שבזה. ההוראות לשימוש תקין במכשירים משוכללים וקטלניים אלו, יתבארו בעז"ה בחלק הבא 'כיצד נימנע מנפילה?.'



כיצד נמנע מנפילה?



יצירת מרחק - הדרך היחידה למניעת נפילות

למניעת נפילה אין עצות רבות ישנו פתרון אחד, **לא להתחיל עם זה!** - להתרחק מהניסיון מרחק מקסימלי. לגבי איסור נזיר אמרו חז"ל "סחור סחור אמרין לנזירא לכרמא לא תיקרב". ורבים מספרי העבודה, הרחיבו בכך שעיקר עבודת האדם צריכה להיות בהימנעות מניסיון ולא בהתמודדות עמו. והדברים קל וחומר ביחס לניסיון הטכנולוגי, כי אם בניסיונות קלאסיים בסך הכל אנשים רבים מצליחים לעמוד בשעת ניסיון, בניסיון הזה רוב האנשים שהייתה להם גישה נכשלו. יתכן שלא מיד בפעם הראשונה או השנייה, אבל בשלב מסוים זה התרחש - כך הוכיחה המציאות.

"עובד בבית תוכנה גדול, פנה למנכ"ל החברה בבקשה להתקין סינון לאינטרנט במחשב שלו. המנכ"ל נטול כיפה אך בעל רקע מסורתי, הביע נכונות לסייע אך שאלה הייתה בפיו. תראה אני אדם מסורתי, אמר לו, ובין היתר אני נמנע מאכילת חזיר, אלא שלא תמיד קל לי לעמוד במנהגי זה. בפעמים שבהם אני שוהה בחו"ל, כשאני יורד לאכול בחדר האוכל של המלון, אני מוקף בעשרות ומאות אנשים שיושבים ואוכלים בהנאה בשר חזיר צלוי ועשוי היטב בליווי תוספות מתאימות. על פניו זו סיטואציה לא קלה, אבל אני מצליח לדבוק בעקרונותיי ואינני מתפתה לטעום מהבשר. וכעת פנה אל העובד בתמיהה, הסבר לי מה ההבדל ביני לבינך. אם על פי עקרונותיך אסור לגלוש בתכנים מסוימים, עמוד עליהם בעיקשות גם כשלא תהיה

לך מניעה טכנית, אין זה כה קשה. והראיה שאפילו אני שרמתי הרוחנית נמוכה, מתמודד בהצלחה מול הפיתויים שברמה שלי..."

ההבדלים בין הניסיונות הקלאסיים לפיתוי שבמדיה

שאלה זו מצויה מאד ונשמעת מפי אנשים באופנים שונים, 'מדוע צריך להתרחק כל כך, לעשות סינונים מחמירים כ"כ או להתאמץ לא להכניס אינטרנט הביתה? אני בחור/אדם בוגר, עמדתי בכבוד בניסיונות שונים? אני יהודי רציני שעובד על עצמו, מה החשש הגדול בעבורי?

והאמת היא שזו גם אחת השאלות ההגיוניות ביותר שנשמעות בתחום פגעי הטכנולוגיה, מה ההבדל בין הניסיון הזה לשאר ניסיונות האדם?

והתשובה נמצאת במשולש הברזל שמאפיין את ניסיונות המדיה - משיכה, נגישות וחיסיון.

א. משיכה: נראה שמעולם לא היה מכשול כל כך קורץ ומרתק. ומעולם לא היה מקום שאליו נקבצו כל כך הרבה פיתויים מסוגים שונים ומשונים, כשלכל אחד מהם יש אין ספור אופציות שימוש, חומר כתוב, תמונות, סרטים ויכולת יצירת קשר עם כל באי תבל.

ב. נגישות: על פניו נראה שהבעיה בנגישות הגדולה של האמצעים הטכנולוגיים, היא האפשרות להיכשל בהם שוב ושוב בקלות, ואכן זו בהחלט סיבה לזהירות יתירה, אלא שיש בכך מכשול נוסף, מהותי ומקיף יותר.

לכל אדם יש עליות ומורדות, זמנים יפים וזמנים שפלי. ברגעים הטובים הכל זורם על מי מנוחות, אבל בזמנים הקשים מתחילים לצוץ כל מיני דחפים ומחשבות שליליות. כל עוד שהמכשול רחוק מבחינה טכנית, יש משוכות רבות שצריך לעבור עד לנפילה, מה שמטבע הדברים מונע בס"ד את רוב הנפילות. אבל כשהנגישות והזמינות גבוהים, גם מי שבס"ה ירא שמיים ומרוצה מחייו עלול ברגע של קושי ולחילופין מתוך אי שליטה בסקרנות רגעית, להתפתות במהירות מבלי להספיק לבלום. אמנם יכולים לעבור חדשים ושנים עד שייווצר התזמון המדויק לניסיון, אבל תמיד הוא עלול להתרחש. כי עצם השתייכותנו למין האנושי המורכב גם מגוף חומרי ושבליבו נמצא לצד היצר הטוב גם היצר הרע מאפשרת בהחלט תופעות כאלו, כפי שגם הוכח לצערנו פעמים רבות במציאות.

הוא אומר שהנגישות איננה מסוכנת רק למי שכבר עכשיו קשה לו להתמודד עם הפיתויים הקורצים, אלא אפילו מי שנראה כעומד על קרקע יציבה נמצא בסיכון מהפיתוי הנגיש, שרק ממתין בסבלנות לשעת הכושר.

ג. חיסיון: אם ברחובה של עיר יש את מחסום הבושה והחשש מעין רואים, בסתר בחברתו של המכשיר בלבד המחסום המשמעותי הזה לא קיים.

ולכן אמצעי המניעה היחיד שקיים על מנת להינצל מנפילה, הוא התרחקות ככל שניתן מהאופציות לפיתוי ומכשול וכדלהלן.

מכשירים עם גישה לתכנים אסורים

אין דבר שהוא מוגזם מכדי להימנע מהיחשפות וגישה אליהם, כי על כף המאזניים מונחים הן חיי העוה"ז והן חיי העוה"ב שלנו. למשל בחור שהוריו משתמשים בכלים שהוא יכול להיכשל בהם, חייב לעשות שאלת חכם לגבי הגעה לביתו במצב שכזה ובאילו גדרים ואופנים.

אותו הדבר בענייני פרנסה, אין שום הצדקה להמשיך לעבוד במקום עם גישה לדברי איסור וגם אין זה משתלם, ישנם רבים ששילמו את המחיר שכולל בין היתר גם פן כלכלי משמעותי.

פיקוח נפש דוחה את כל התורה כולה, והמכשירים האסורים הם לא פחות מסכנת נפשות. הם יכולים להרוס עולם רוחני שלם של מבוגר כצעיר, הם יכולים למוטט גם אנשים יראי שמים ועובדי ה' אמיתיים. ולצערנו מגוון הנופלים שהגיעו למקומות מאד לא רצויים הוא רחב מאד, הוא מקיף את כל הגילאים, סגנונות אישיות, רקעים שונים ורמות רוחניות שונות, גברים ונשים.

ההסבר לתופעה הכאובה הזאת הוא כאמור פשטני למדי, היותנו בני אדם קרוצי גוף חומרי. הגוף שלנו נמשך להנאות העוה"ז ולא בוחל בשום תאוה מתאוות העוה"ז, ולכן גם אם אנו מצליחים לדבוק ברוחניות ולהתעלות בעבודת ה' הגוף עדיין ממשיך לשאוף לכל תאוה שבעולם. אמנם ככל שאדם עובד על עצמו ומתקדם בעבודתו תשוקתו לענייני החומר פוחתת, אבל אין היא נעלמת לחלוטין ובשעות קושי ומשבר יכול גם יהודי איכותי ליפול. ולא בגלל שהוא אדם חלש, אלא פשוט בגלל שהוא משתייך למין האנושי - היותו אדם.

מכשירים עם גישה לתכני בידור

לא כתוב במפורש בשולחן ערוך שאסור לראות סרטים שאין בהם מראות אסורות או לשוטט ברשת הממוחשבת, אבל כמו שנתבאר שימוש בטכנולוגיה לבידור הורס לנו בידיים את איכות החיים. ואדם בלי איכות חיים גם יהודי טוב הוא לא יכול להיות, אי אפשר להיות עובד ה' אם אתה לא יצרני, לא אקטיבי ולא מאושר. משום שהא-ב של יהודי זה להיות אדם שמתקדם, ולא חלילה אדם שנסוג ומתכנס לעולם הדמיון המשכיח את החיים ואת התפקיד שהם מטילים עלינו. ולכן מכשירים כאלו הם גם הרסניים וגם אסורים, בבחינת 'למה לי קרא, סברא היא'. (מה גם שנדיר מאד למצוא אמצעים כאלו שהם נקיים לגמרי מכל איסור, ומלבד מה שהם מפתים ומרגילים לראות עוד ועוד ובכך מכשירים את הקרקע גם להתדרדרות לתכנים אסורים. וכל זאת מלבד מה שאסרו זאת חכמי דורנו במכתבים מפורשים).

ולכן מי שחפץ חיי איכות (שאמנם הם קשים יותר, אך משתלמים הרבה יותר), וכן מי שרוצה להיות יהודי טוב, צריך להתרחק מהגישה אליהם לא פחות מתכני איסור להדיא.

מכשירים לצורך הכרחי

זהו הפלונטר הגדול ביותר, כשבאותו כלי יש גם צורך חיוני וגם סכנה. והבעיה הגדולה היא שאין אפשרות להפריד בין הדבקים, אין הגנה הרמטית, נקודה. אפילו מי שמחזיק מייל בלבד עדיין נמצא בחשש להתמכרות למייל בלבד (שזו בהחלט תופעה שקיימת), כמו"כ לתכנים שעלולים להישלח אליו באמצעותו.

לכן במקרים כאלו הנדרש מאיתנו, הוא לצמצם את הסיכון ולהרחיק את הנגישות אליו. ההמלצה הכי חמה שאפשר להעניק לכל אחד,

כשאין כל ברירה

כמובן שצורך ונוחות הינם דברים סובייקטיביים, כמו גם ברירה וחוסר ברירה, ולכל אחד יש את רף חוסר הברירה שלו. אבל גם כשהמסקנה שלך שאתה נצרך באופן הכרחי לגישה מסוימת לאינטרנט, אל תשתמש בלי לגדור לעצמך גדרים.

ראשית כל צמצם את אפשרויות הגלישה לתכני בידור כמו חדשות וסרטונים, ואם אתה חפץ בטובתך, תקטין את האפשרויות ככל שניתן עד למינימום ההכרחי ביותר.

שנית, חובה לגדור את עצמך בקבלה טובה בהקשר לזמן הגלישה, לקבוע שעות מסוימות או שיותר מזמן מסוים במהלך היום לא תשתמש. רעיון מצוין למי שעובד מהבית, הוא להגביל את השימוש לשעות העבודה בלבד ומקסימום לעשות סידורים נוספים בחצי שעה או שעה שלפני או אחרי שעות העבודה. אנא, למענך קבל את האתגר ועמוד על הקבלה שלך בתוקף, אל תתפתה להפר אותה אפילו לא באופן חד פעמי לצורך דחוף ביותר. כי הגדר הזה הוא לא אמצעי הגנה ליתר ביטחון, הוא המגן היחיד שלך מסטייה איטית לכיוון של שימוש ממכר ובלתי מושכל. ואם אתה שובר את מהותו ככלל ברזל שאינו ניתן להגמשה, אתה שוחק את כל האפקטיביות שבו בתור מונע גלישה למחוזות חוסר השליטה העצמית.

הכרה בבעייתיות

”שני כפריים רעים פגשו זה בזה ביום סגריר
כשפניהם רעים, וכשהתעניינו איש במצב רוחו
השפוף של חברו, התברר ששניהם חלום אחד

היא בראש ובראשונה לא להכניס את האינטרנט הביתה! וזה כדאי ומשתלם מאד גם אם זה כרוך בקושי ואי נוחות ואפילו אם זה כרוך בהפסד ממון. שוב, זאת לא חובה, אפשר למצוא התרים לכך, אבל זו המלצה ועצה שאין טובה הימנה ואין גֶּדֶר יותר טוב מזה. ההרחקה מהבית מונעת את הסיכון האקוטי של גישה זמינה, את החשיפה לילדים (שיודעים תמיד יותר טוב מהמבוגרים איך להשתמש בו) ומקטינה את נוחות השימוש שהיא הגורם המרכזי להיסחפות.

אם יש צורך, עדיף עשרת מונים לבקש עזרה מאחר או ללכת לחנות אינטרנט מפוקחת, מאשר להכניס אותו הביתה, גם אם הוא הכי מסונן. אין עסקה משתלמת מזאת, אמת היא גובה מחיר, יתכן שאפילו גבוה, אבל היא פשוט שווה אותו.

אנשים שעשו זאת והשליכו מהבית את האינטרנט הכשר, ראו ברכה בחייהם כתוצאה ישירה מכך - יותר פניות ויותר הספקים. והמדהים הוא שאותם אנשים לפני שהוציאו את האינטרנט לא הרגישו שהוא מפריע להם או מבזבז את זמנם, וראה איזה פלא מהרגע שהוציאוהו לפתע הם שמו לב כמה זמן הוא גזל מהם וכמה יכולת ליהנות מהרגעים הקטנים של החיים נמנעו מהם (הדברים נכתבו בין היתר מתוך התנסות אישית).

קל וחומר בן בנו של קל וחומר שתועלת עצומה תהיה למי שמחזיק סמארטפון לצורך כלשהו, אם ימיר אותו למחשב מסונן או למכשיר שאינו בגודל כיס, כך ממלווה צמוד, נצמד האינטרנט הרבה יותר לקווי היסוד שלו ככלי עבודה. זהו הבדל תהומי עבור איכות ושמחת החיים, הרוגע ויישוב הדעת. ושוב, זאת לא דרישה, זו המלצה - הטובה ביותר שאפשר להעניק למאן דהו.

מה שיעזור לנו הן להתנתקות ברגע שיסתיים הצורך ההכרחי, והן להישאר יותר מרומם ויותר שולט גם בעת שההכרח עדיין קיים.

הדברים אמורים גם ביחס למי שנפל במידה כזו או אחרת ומודע למצבו הבעייתי, אלא שאינו מוצא כח בנפשו להתגבר על עצמו, שהדבר החשוב ביותר עבורו הוא לא להתרגל ולהשלים עם המציאות הזאת. כי אפילו אם עדיין לא הצליח לצאת מהמצב הבעייתי, לפחות אל לו להפוך את המצב לנורמה ולמציאות שאינה ניתנת לשינוי ושאוּלִי אפילו איננה כה גרועה. אלא יזכור תמיד שזהו מצב בעייתי ובעייתי מאד, שאמנם לא פשוט כלל להתנתק ממנו, אבל אסור בשום אופן להשלים עמו.

ניצול הזדמנויות

מובן בהחלט שאין זה קל להתנתק מכל מיני אמצעים, שבהחלט מקילים על החיים ואף נצרכים לצרכים שונים. ולא בכל רגע ובכל מצב מוצא האדם בעצמו את הכוחות לקום ולעשות שינויים. אבל ישנה עצה טובה 'ניצול הזדמנויות' שמה. לכל אחד יש מדי פעם רגעי התעוררות, קריאת חומר על הנושא, דרשת חיזוק, ימים נוראים או איזה מאורע מיוחד שאירע עמו. הרגעים הללו הם הזדמנות שכדאי לנצל אותה להזדרז ולהתנתק, להוסיף עוד גדר או לקבל קבלה איתנה בעניין. וכדאי לבצע זאת במהירות הגבוהה ביותר וללא שהיות כלל, כי טבעה של התעוררות שהיא הולכת ודועכת. ומי שחושש שאולי יצטרך באופן דחוף לאינטרנט, אל דאגה, להחזיר תמיד אפשר, אבל להתנתק לא תמיד אפשר וודאי שלא בקלות. הבה ננצל הזדמנויות ונראה רק ברכה.

חלמו בליל החולף. ובחלומם קול שמימי מזהירים שכל התבואה שעתידיה לצמוח השנה בעולם תהיה מורעלת במחלת שגעון חשוכת מרפא, כך שכל יושבי תבל המתעתדים לאכול מתנובת הארץ יאבדו את שפיותם. על הישנות החלום אצל שניהם ניכר הוא כדברי אמת, ועתה נפשם הומיה משאלתם, מה עדיף, האם לאכול מהתבואה ולהשתגע או למות מחוסר מזון? נמנו וגמרו להתייעץ עם זקן הכפר. נענה הזקן ואמר, לא לאכול מהתבואה אין זה אפשרי הרי עליכם לחיות, לכן תאכלו ביחד עם כל יושבי הארץ. אבל רגע לפני שאתם טועמים לראשונה מגידולי השנה החדשה, תלו על צוואריכם שרשרת עם תליון זהב שעליו יהיה חרוט 'השתגעתי'. כך שאמנם תהיו משוגעים כמו כולם, אבל לפחות לא תשכחו שאינכם במצב תקין".

גם אם יש הכרח כלשהו ואפילו כשיש אונס גמור להחזיק באמצעים שונים, נעשה לפחות את המינימום - נזכור שאין זה מצב תקין. החיים בצל השימוש האינטנסיבי באמצעי הטכנולוגיה, אינם חיים נורמאליים. אמת, הם קלים ונוחים עשרת מונים מבחינה טכנית, אבל הם מעמיסים עלינו עומס של מטלות ומגרים אותנו באין ספור פיתויים, מה שגוזל מאיתנו הרבה משלוות הנפש. כל זאת מלבד מה שבכל אמצעי טכנולוגי יש חשש סכנה של התמכרות או דליפת תוכן אסור בצורה כלשהי.

ולכן אל לנו להשלים עם המצב, גם אם אנו מוכרחים לחיות בחברת גישה לאינטרנט. נתפלל ונייחל ליום שבו לא נזדקק לשימושים ההכרחיים הללו, ונוכל להימנע מהחיכוך באמצעים הבעייתיים. וזה



**איך יוצאים
מזה?**





פרק א' קשה ומשתלם

רופא העובד במחלקה סגורה בבית חולים פסיכיאטרי ידוע, שח את אשר על ליבו בפני אחד מהקולגות שלו. במחלקה שלי ישנה אישה שכל מהלך חייה היו מסכת רצופה של אומללות, ילדות עשוקה, רווקות מתמשכת, נישואים חוזרים שלא עלו יפה ומעל הכל אי הזכייה בפרי בטן. בשלב מסוים הכריע מעמס החיים את נפשה והיא לקתה בשיטיון חמור והתנתקה לחלוטין מהמציאות. ועכשיו, אומר הרופא, אני עומד בדילמה קשה, הייתי מאד רוצה לסייע לאותה אומללה להשתקם ולחזור לחיים השפויים. אך האמת היא שליבי בל עמי, כי עד כמה שחייה היו קשים עד שחלתה, מהרגע שאיבדה את השפיות אין אדם מאושר ממנה עלי אדמות. מדי בוקר בביקור הרופאים השגרתי, היא מקבילה את פני בחיוך מאושר ידיר מגיע לי מזל טוב אתמול ילדתי ילד. וכך מדי יום ביומו מתרבים צאצאיה לאין מספר, וכיצד יכול אני להשיב אותה לאחור למצב שהאמת המרה תתפח על פניה?"

שיגעון נעים מול שפיות כואבת

הסיפור הנ"ל הוא משל לאחת השאלות הכואבות ביותר בתחום פגעי הטכנולוגיה.

בפיהם או במחשבותיהם של רבים מאלו שנכשלו או שעומדים להיכשל ברשת עולה השאלה הזאת, 'הכל ברור ומובן, אני יודע שאני נכשל באיסורים ושה לא משתלם לי גם לחיי העוה"ז, אבל אין לי כח לנסות לחזור כי זהו המפלט האחרון שלי מכל הקשיים שאני שרוי בהם. נכון, זה לא עושה לי טוב וגם ההנאה שלי כבר לא כל כך גדולה, אבל לפחות בזמן שאני שקוע בזה אני שוכח מכל הצרות והבעיות'.

ראשית כל מגיע לכל יהודי כזה את מלוא ההבנה וההזדהות, קשה מאד להתמודד עם החיים ובעיותיהם. וגם כשמבינים את הנזק שבמדיה בצורה שכלית, הרגש והמועקה מקשים מאד על האדם להחזיק מעמד. אנשים רבים מתמודדים באתגרים בהחלט לא פשוטים, בעיות בשידוכים, שלום בית, פרנסה, מחלות, צרות מבית ומחוץ וטרדות לוחצות. ישנם גם מצוקות רגשיות רבות, חוסר סיפוק, חרדות, בדידות, עלבון, דיכאון וכדומה. כל אלו מעמידים אנשים במצב של חוסר אונים, כשהמקום היחיד שנראה שיכול להרפות מעט את הכאב הוא עולם המדיה.

קשה, אבל משתלם

אלא שלאחר כל ההבנה והרחמים המקום הזה הוא לא טוב, לא מבחינה רוחנית ולא מבחינה גשמית. והקב"ה מצפה מכל אדם להתמודד עם הקשיים שאליהם נקלע, בין אם הם באשמתו ובין

אם לאו. ואכן יש אפשרות להתרומם ולהצליח בכל מצב, אין אדם שאינו יכול להגשים את משאת חייו ולהיות מאושר גם אם החיים לא מאירים לו פנים.

נכון, אין לכך פתרונות קסם. תהליך היציאה אינו קל, כזה שרק צריך ללמוד אותו וכבר רואים הצלחות. זהו תהליך קשה ומתמשך, אבל אפשרי ועיקר העיקרים מ-ש-ת-ל-ם. מי שיעשה את הצעדים הנדרשים ולא יתייאש למרות כל המעידות, ירוויח בצורה שהוא לא מסוגל אפילו לדמיין. אנשים שעשו זאת, וישנם רבים כאלו, גילו עולם חדש, מלא סיפוק שמחה והצלחות, עם המון עוצמה אישית יכולת התמודדות וערך עצמי.

הקרב על החיים

ביאושם של החשים כנ"ל יש היגיון, הם נמצאים במצבים מעיקים וקשים, לעיתים לאורך שנים מתמשכות. הם גם כבר ניסו לכאורה את כל האפשרויות, והתחושה שלהם היא שזהו דבר ש'גדול' עליהם ולא תלוי כלל ביכולתם.

אבל האמת היא שתמיד יש תקווה, ישנם רבים שהצליחו להתנתק ולבנות לעצמם עולם אושר איכותי, כולל כאלו שהתדרדרו קשות ושהיו בעלי נתוני חיים קשים. וריבוננו של עולם שהוא כל יכול חפץ לעזור כידו הגדולה, לכל מי שיביע נכונות להשתחרר למרות כל הקשיים.

אלא שבראש ובראשונה חייבים להחדיר עמוק ללב שלא מדובר בעוד התמודדות שאפשר לטאטא מתחת לשטיח, זה לא עוד חטא או עוד בטלה - זה קרב על החיים. שני העולמות שלנו נמצאים על

כך המאזניים, אלו חיים אפרוריים לעומת חיים מוארים, חיים של חטא ורדידות מול חיים של סיפוק ורוממות.

ולכן אפילו שהחיים מלאים בקושי וכאב, ואפילו שההיפרדות מהשימוש במדיה הינה קשה מנשוא, אין מחיר שלא שווה את התוצאה. מי שמתנתק מצליח בסופו של תהליך להיות מאושר ובעל יכולת התמודדות עם מצבים מאתגרים, מבלי להזדקק למילוט למרחבי המדיה. וזאת הברכה הגדולה ביותר בחיים שכל בן אנוש משתוקק לה - להיות מאושר ושמח בכל מצב בחיים. וזאת מלבד חיי הנצח המופלאים לאין שיעור שמובטחים למי שכובש את יצרו, וש"לפום צערא אגרא". ובפרקים הבאים יתבאר בעז"ה איך מבצעים את התהליך בפועל.



פרק ב' עזרה ראשונה

התשובה לשאלה 'איך יוצאים מזה?' היא מורכבת, משום שלא כל המעידות שוות - ישנם רמות שונות של התדרדרות והתמכרות. וכן משום שהמניעים שגרמו לכל אחד להיכשל, הם אינדיבידואליים ובעקבותיהם משתנים דרכי ההתמודדות בהתאם לאופיו של כל אחד ואחד.

בגיליונות הבאים יתבארו בעז"ה הכללים שנכונים תמיד, מהם יפיק כל אחד את פרטי המסלול האישי שלו. יודגש שהדברים אינם מיועדים למי שהגיע למצב של התמכרות לפי ההגדרה המקצועית שלה, למרות שחלק נכבד מהם מהווים נדבכים בתהליך הגמילה המקצועי. וזאת משום שבד"כ במצבי התמכרות כמעט בלתי אפשרי להתנתק ללא ליווי חיצוני, ולכן לא כדאי לאבד זמן יקר בניסיון לצאת באופן עצמאי, אלא יש לגשת בהקדם לטיפול מקצועי. בנוסף לכך ישנם כלים נוספים שמיועדים לסיוע למכורים, כמו גם דרכים שונות ואפילו מנוגדות שלא מפורטות בחיבור זה.

הדברים שיובאו להלן אפקטיביים בעיקר למי שמעד בצורה פחות חמורה, והאמת היא שהגבולות בין שימוש בעייתי ברמה נמוכה לבין

התמכרות קשה הם מטושטשים ובלתי ברורים. כמו"כ ישנם מצבים רבים שאמנם לא נחשבים להתמכרות, אבל בהחלט מצריכים עזרה חיצונית כל שהיא ודרכי פעולה אחרות. ולכן הדבר תלוי מאד באומדן דעת והרגשת הלב של כל אחד, אם נראה לך שהדברים שהובאו להלן יכולים לסייע לך להתמודד עצמאית מה טוב. אך אם נראה לך שמצבך מורכב ואין לך את היכולת להצליח לבדך, או שניסית לפעול על פי הדברים הללו ולא עלתה בידך, פנה לעזרה.

חלקי התהליך

תהליך ההתנתקות ממצב בו אתה מוצא את עצמך נכשל, כמו גם מעצם הדחף והתאוה לצפייה בסרטים ולגלישה במרחבי האינטרנט, והגעה למצב שהם לא יהוו גורם מפתה, מורכב משני שלבים:

א. עזרה ראשונה: מיועדת בעיקר לעזרה להתנתקות הטכנית מהמצב שבו אתה נכשל.

ב. מעבר מעולם הדמיון לעולם האושר - בניית חיים של סיפוק: יצירת עולם אושר שימנע את החשק לבריחה לאינטרנט ולסרטים.

שלשת הפעולות החיוניות

בשלב הראשוני חובה לבצע שלש פעולות.

א. יצירת מרחק: שימוש בידורי יוצר תהליך מעגלי של התמכרות, אדם משועמם או מדוכדך, צופה או גולש על מנת לברוח מהרגשות אלו, הצפייה והגלישה משכיחים ממנו את שממונו ועצבותו ע"י השקיעה בעולם הדמיון. אך מצד שני הם מחזקים אצלו את ההרגשה שישנה מציאות יותר יפה מהמציאות בה הוא

חי, מה שמגביר עוד יותר את הרצון לנוס למחוזות הדמיון וחוזר חלילה. כך נוצרת ההתמכרות, כי ככל שאדם מתמיד ומעמיק בה, כך הוא נזקק לה יותר ויותר.

כדי לצאת מהתשוקה ותחושת ההכרח לשימוש הבעייתי, חייבים קודם כל לשבור את מעגל הקסמים הזה. ולכן הפעולה הקריטית ביותר להנעת ההליך, היא יצירת מרווח ביטחון בינך לבין המכשירים או המקומות שבהם אתה נכשל או עלול להיכשל.

אם אתה מחזיק בסמארטפון היפטר ממנו בהקדם, אם מדובר במחשב שנצרך גם לשימושים ענייניים, התקן בו את כל החסימות האפשריות ואם גם זה לא עוזר אין מנוס מלהתנתק ממנו לחלוטין. אפילו אם כרוך בכך הפסד מקום עבודה מוצלח, אין מחיר שלא שווה את מניעת ההתמכרות הטוטאלית, כי זהו קרב על החיים בזה ובבא.

אם הניסיון נמצא במחשבים ציבוריים או במכשיר של חבר, עשה ככל שניתן על מנת להרחיק את עצמך מהתמודדות חזיתית. התרחק מחברים רעים וממקומות שיש בהם מכשול ככל הניתן, גדור את עצמך עם קבלות, התחייבויות או פרסים שונים שיוסיפו לך בלמים למניעת מעידה.

גם אם יש חשש יותר מסביר שלא ירחק היום עד שתשיג מכשיר חדש או תמצא מקום חדש שתהיה בו גישה לתכנים אסורים וממכרים, עדיין זה כדאי. כי לצבירת טווחי זמן נקיים משימוש שלילי ישנה חשיבות גדולה, אפילו אם יתרחשו אח"כ נפילות. משום שבזמנים הללו אדם צובר זמני קושי שהצליח להתגבר עליהם, מה שמאמן ומרגיל אותו יותר ויותר להצליח

בהתמודדויות עתידיות, והמיומנות וההרגל החיובי הללו נשארים גם כשנכשלים.

כמובן שגם אם משיגים מכשיר חדש יש למחר ולזרוק אותו - לא להחביא או להשאיר למחר בשביל 'ליהנות רק קצת ממש וזהו' או בשביל להחזיר לחנות כדי לקבל זיכוי כספי - לזרוק מיד, כל המתנה צופנת בחובה סכנה לשקיעה מחודשת שתקשה עוד יותר על היציאה.

אין ספק שיצירת המרחק מהאופציות למכשלה, היא אחד הצעדים הקשים ביותר בתהליך. ומי שלא רואה את עצמו בנוי לביצוע שלב זה או שניסה ולא עולה בידו להחזיק מעמד, חשוב מאד שיפנה לסיוע.

ב. פיצוי: הגלישה והסרטים מהווים את נישת ההנאה המרכזית של חיי המשתמש, וכשמתנתקים נוצר חוסר של חווייתיות בחיים. ולכן אם רוצים שההתנתקות תחזיק מעמד ואף תצבור תאוצה, בשלב הראשוני חייבים למלא את החלל בהנאות אחרות - טיולים, אטרקציות, אוכל וכל דבר שאינו אינטרנט או סרט.

ואין זה דבר כה פשוט - זהו פרויקט בפני עצמו. צריך להשקיע מחשבה על פעילויות חווייתיות אפילו באופן יומיומי בדגש על זמני הקושי (לשים לב מה הם השעות או הסיטואציות שבהם מתעורר הקושי ולהתאים את התחליף לאותם זמנים).

ובשעת קושי, כשמרגישים תשוקה עצומה לראות משהו בעייתי, מציאת פינוק חילופי זאת חובה המצדיקה כל מאמץ וכל סכום כסף. כי כל נפילה מחזירה אותך לאותו גלגל אין סופי של גירוים, שרק יקשו עליך בפעם הבאה עוד יותר.

יתכן שיש שיראו בכך זילות והחלפה חסרת טעם של תאוה בתאוה, אך אין אלו פני הדברים. מציאת הפינוק החילופי היא חלק הכרחי להצלחת תהליך ההתנתקות, בלעדיו כמעט בלתי אפשרי להחזיק מעמד בכל הניסיונות. ולכן אין מנוס מלהעניק באופן זמני תחליפים כשרים למדיה בהתאם לצורך שכמובן ילך ויפחת עם הזמן, גם אם בזמנים רגילים אין הם הדבר האולטימטיבי.

ג. גב תומך: ההמלצה החמה ביותר שאפשר לתת למתמודדים היא לשותף מאן דהו בהתמודדות שעוברת עליהם. יש בזה אמנם אי נעימות, אבל זהו מרכיב הכרחי בתהליך למי שמעוניין שהוא אכן יצליח. כמעט כל האנשים שהצליחו להתנתק וגם לבנות לעצמם חיים מאושרים ללא המדיה, הסתייעו במישהו שליווה אותם וסייע להם. ובמחשבה שניה אפשר להתעודד שיש היום לצערנו כ"כ הרבה נופלים, כולל כאלו שאתה לא מעלה בדעתך שיפלו, כך שכל מי שמתמצא בתחום כלל וכלל לא יבוז לך.

אין הכרח לגשת דווקא לאיש שמבין והתמקצע בתחום (למרות שוודאי שיש עדיפות למישהו מומחה), אפשר להסתפק גם בחבר קרוב וכדומה, אם אכן יש לך אמון ביכולתו לעזור לך ובעיקר ביכולתו להבין ללבך באהבה וכבוד.

אדם חיצוני יכול להרגיע את הסערה והבושה שמתחוללים בך, הוא יכול לתת לך כח בשעות קושי בהם אתה לא מוצא את הכח הזה בעצמך. והוא יכול לעזור לך למצוא את הדרכים שיעזרו לך באופן אישי להשתחרר מכל הדחפים השליליים.

כבר מתוך שלשת הצעדים הראשוניים ניתן להבחין שהיציאה מכבלי



פרק ג'

מודעות

השלב שמגיע באופן מידי לאחר ההתנתקות הטכנית הוא אחד החלקים הקשים ביותר בתהליך. תחושות קשות של חוסר אונים משתוללות בלב, מחד גיסא רצון להצליח לנטוש ומאידך רצון בוער לחזור לגלוש ולצפות. יש כאלה שחווים זאת בתדירות גבוהה ויש שרק בזמני קושי שונים, הכל בהתאם לרמת הנפילה ולמצבי הרוח. השלב הזה הוא בהחלט חלק קשה ביותר, אין הוא חולף במהירות וגם לאחר שהוא שוכך מופיעות לפעמים התחושות הללו גם בשלבים יותר מתקדמים.

אלא שחוסר האונים הזה הוא לא רק גלולה מרה שיש לבלוע בליט ברירה, הוא שלב שצריך לשמוח מאד בקיומו. משום שלכל מי שנכשל במדיה יש צורך נפשי פנימי שגרם לו להתדרדר לשם למרות ההכרה בחומר האיסור ולמחיר הכבד שהוא יאלץ לשלם. שעמום וחוסר סיפוק, דיכאון, חרדות, בדידות וכדומה, מניעים את האדם לפעול נגד ההיגיון שלו ולמצוא לעצמו הסחת דעת וסיפוק דמיוני במדיה. וכשאדם נפרד מאותם 'משככי כאבים' טכנולוגיים,

הטכנולוגיה איננה דבר פשוט, וחשוב מאד להיות מודעים לכך שזהו תהליך מתמשך (לפחות חמישה שישה חודשים במקרים הקלים יחסית) שדורש השקעה מחשבתית ומשאבי נפש רבים להתגברות.

מתדרדר למחוזות בלתי רצויים אלו, הוא חוסר טעם בחיים, ריקנות, חוסר סיפוק וערך עצמי. והואיל שהמחסור בדברים הללו הוא מהמאפיינים הבולטים של החברה המודרנית, רבים הם האנשים שנמצאים בעמדת סיכון לנפילה.

וגם אם חוסר טעם בחיים הוא לא הגורם, זאת וודאי המציאות לאחר שמתחילים להתדרדר, חיי המציאות מאבדים את את טעמם, כך שבכל מקרה הסיפוק הוא נושא שמצריך טיפול ממוקד.

כמו כן גם במקרים שיש לאדם בעיה חיצונית ברורה, בסופו של דבר הקושי המרכזי הוא שהבעיה מעיבה על שמחת חייו ומפריעה לו ליהנות מהם. כי אם אדם נמלט נגד מצפונו ושכלו לעולם הווירטואלי, זהו סימן ברור שהחיים האמיתיים שלו לא מספיק מהנים ומשמחים אותו. ולכן אין זה משנה אם הסיבה לכך גלויה וברורה או שהיא נמצאת בנבכי הנפש ותת המודע, תמיד חלק משמעותי מהפתרון הוא למצוא סיפוק וטעם בחיים גם כשהם קשים ומאתגרים.

לטעם החיים אין מתכון מוגדר, הדרכים לכך רבות ומשתנות בהתאם לאופיו של כל אדם ואדם. אבל ישנה תבנית כללית של פעולות שחובה לבצע בכדי להגיע לאושר הנכסף, שלתוכה יצוק כל אחד את התכנים המתאימים לו אישית. ועל כך בפרקים הבאים.

צצות באופן אוטומטי כל אותם מצוקות רגשיות שמחמתם הוא נמלט לעולם הווירטואלי. אלא שזו גם הסיבה לשמחה, כי ברגע שמפסיקים להדחיק את המצוקות והקשיים באמצעות המדיה, הם מתחילים לעלות את אט למודעות, מה שמאפשר להתחיל להתוות דרך לטיפול ולהתמודדות אמיתית עימם.

יתרה מכך במקום שהמועקה תדחוף אותנו למחוזות החטא והדמיון, אנו יכולים להשתמש בה כמניע להתקדמות בחיים ע"י הרגשת ההכרח שיוצר חוסר האונים.

משום כך יש להימנעות מכל נפילה גם כזו שנראית 'קטנה' חשיבות כפולה. ראשית בכדי שלא לעורר את הגירוי ביתר שאת מחדש, ושנית בשביל לא להדחיק את המועקה שצפה ועולה. כי למרות כל אי הנעימות וההרגשה ש'מה הבעיה אני אסתכל רק קצת, כדי לשכוח קצת מכל הקושי', המועקה הזו היא לא חלק מהבעיה אלא חלק משמעותי מהפתרון. כי היא זאת שמראה לנו בברור מהו השורש שאתו אנו צריכים להתמודד, והיא זאת שעשויה לדחוף אותנו להתאמץ בשביל להצליח.

השורש: חוסר טעם בחיים

בפעמים רבות אין צורך במחשבה כלל בכדי לעמוד על המניע לנפילה, מפני שהוא ברור מאליו, רווקות, בעיות חברתיות, בעיות בשלום בית, חוסר סיפוק מהעבודה או מהלימודים, עול החיים המכביד וכו' וכו'.

אך לעיתים רבות אין לנו מניע מוגדר לנפילות, על פניו נראים החיים די מושלמים, משפחה, חברים, פרנסה מסודרת וללא בעיות מיוחדות. אלא שבד"כ המכנה המשותף לכל מי שמצא את עצמו

שונות או בבטלה ושקיעה בפנטזיות. בדורות האחרונים עשה עולם הדמיון 'אקזיט' והשתדרג לדמיונות המומחזים באופן ויזואלי ונוצץ-סרטים, תמונות ורשת האינטרנט הדינמית. לדמיון יש שתי מעלות, הוא נעים מאד והוא קל מאד להשגה, אך יש לו גם שני חסרונות, הוא לא מספק מעבר לרגע ששקועים בו, ולא זו בלבד אלא שמכיוון שהוא כ"כ יפה ומזהיר הוא מתפיל עוד יותר את טעמם של החיים שמחוץ לעולם הדמיון וצובע אותם בצבעים עוד יותר קודרים.

לעומתו עולם האושר אינו נובע ממילוי התאוות או מחיים קלים ונוחים, אלא נובע מדבר אחד ויחיד – סיפוק! ההרגשה שעשית את מה שצריך, שאתה אדם גיבור ולא אדם חלש, שאתה אדם שמתמודד. במילים אחרות האושר לא נובע מיופי ונוחות אלא אדרבה מקושי ומלחמה. אדם מאושר הוא לא מי שמצליח לנוס בקלילות מקשייו, להיפך, רק מי ששולט בכל הדחפים והרגשות שמשתוללים בליבו, מי שמתמודד עם כל המכשולים הנקרים בדרכו הוא זה שיש לו ערך עצמי אמיתי, שמרגיש טוב עם עצמו ושיש לו הרבה יותר רוגע ושלווה, אפילו אם מבחינה טכנית החיים שלו קשים ומרים. ואדרבה במידה מסוימת ככל שהחיים קשים יותר האדם נעשה למאושר יותר, משום שהסיפוק והערך העצמי שלו מההתמודדות גדלים.

לפניך טבלאות מקבילות של מאפייני עולם הדמיון ביחס למאפייני עולם האושר.

עולם הדמיון	עולם האושר
קל להנאה	דורש השקעה
קבלת הנאה במהירות	מצריך סבלנות
נוצץ ומפתה	משתלם
לא מספק	סיפוק, יציבות, רוגע
מרעיב ומדכא	משביע ומשמח



פרק ד'

עולם הדמיון ועולם האושר

העולם בו אנו חיים רחוק מלהיות גן-עדן, הוא דחוס בבעיות וקשיים שמפריעים לנו, החל מקשיים רגילים ויומיומיים ועד סיטואציות קשות במיוחד. רבים מהקשיים נובעים מגורמים חיצוניים שאינם תלויים בנו, אך רבים עוד יותר נובעים מתוכנו, רגשות מטרידים, קנאה, שנאה, עצבות וכדון, מאוויים בלתי ממולאים, פחד וחששות וכדומה.

באופן טבעי מנסה האדם להתמודד עם הקשיים הנקרים בדרכו, ולסדר לעצמו חיים כמה שיותר טובים ונוחים. אלא שלא תמיד אנו מצליחים לפתור את כל בעיותינו, ואז עלינו להתמודד עם העצבות וחוסר ההנאה שלנו מהחיים. ויש לנו שתי דרכים לבנות לעצמנו עולם של הנאה ושמחה למרות כל הקשיים - עולם הדמיון ועולם האושר.

ההבדלים בין עולם הדמיון לעולם האושר

עולם הדמיון הוא בין היתר המקום שאליו נס האדם מפני קשיי ומועקות החיים המציאותיים. בדמיונו יכול הוא להתרומם מעל כל האכזבות והתסכולים, ולדאות אל חיים נעימים בהם הכל הולך למישרים בדיוק כפי רצונו. והאפשרות הזאת הייתה קיימת מאז ומעולם, אם בשקיעה בטיפה המרה, במרדף אובססיבי אחרי הנאות

ממעט את זמני התסכול והעצבות שלו בחיים כולל בזמני קושי אובייקטיבי.

ג. הנאה מהתהליך עצמו: עולם האושר אינו מהנה רק כשמגיעים למצב שמצליחים למצוא סיפוק תמידי ומתרגלים להיות שמחים תמיד. גם במהלך המסלול כשעדיין לא נחשבים לאדם מאושר באופן מיוחד, מתחילים אט אט לרכוש טעם והנאה מההישגים וסיפוק מההתגברויות, כך שגם הדרך נעשית לנעימה הרבה יותר. והאמת היא שהמסע אל האושר לעולם לא מסתיים, תמיד אנו בדרך כי תמיד יש לאן להתקדם יותר ויותר, אבל ככל שמתקדמים במסע הוא נעשה ליותר ויותר מרומם, מהנה ומלא שמחה.

על פניו נראה שישנו איזון בין שני העולמות, לשניהם יש מעלות וחסרונות. אך האמת הברורה היא שאין ערוך למעלתו של עולם האושר על פני עולם הדמיון, וההבדל טמון במילה אחת, עולם האושר הוא - משתלם. אמנם צריך הרבה יותר מאמץ והרבה יותר סבלנות בשביל להיות מאושר, אך אין ספק שהתוצאה מצדיקה את ההשקעה.

מעלות עולם האושר על פני עולם הדמיון

לעולם האושר יש שלש מעלות על פני עולם הדמיון.

א. אורך חיי ההנאה: ההנאה מעולם הדמיון היא קצרת טווח, לא חולפים יותר משנים ספורות עד שהאדם מאבד את הטעם וההנאה מהגלישה והצפייה, והסיבה שאדם ממשיך לרדוף אחרי הדמיון היא מהעדר סיפוק אמיתי אחר. בשביל להבחין בכך לא צריך יותר ממבט קל ובוחן ברחובה של עיר. אנשים שאוחזים בידם סמארטפון עדכני נטול סינון, שבכל רגע נתון יכולים להסתכל בכל שיעלה על דעתם, היו אמורים להיות לכאורה המאושרים עלי אדמות ומחויכים מאוזן לאוזן. מהי המציאות בפועל? בלשון המעטה נאמר שהם לא יותר מאושרים ממי שאין לו מכשיר כזה. ומאידך עולם האושר אמנם מצריך השקעה תמידית, אבל רק כך אנו קונים לאורך ימים ושנים את היכולת להיות מאושר ושמח בכל מצב כולל מצבים קשים.

ב. אושר גם בזמני קושי: בעוד שהדמיון מהנה רק בעת השהיה בחזיונותיו, אך בשאר הזמנים לא זו בלבד שהוא לא מועיל לשיפור מצב הרוח, אלא הוא עוד מרע את המצב שנראה קודר עוד יותר. לעומת זאת מי שמלמד את עצמו להיות מאושר,

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, מאושרים 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 לכך 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.

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 מבוכ, 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 בעשייה 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.

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.



תכנית עבודה מעשית



כללי שימוש

בחלק זה תוצג תכנית עבודה למעשה המבוססת על הנכתב בחלק 'איך יוצאים מזה?'. מטרת התכנית היא להוציא מהכח אל הפועל את התובנות, ולהביא אותם לכלל ביצוע באופן שייתן לתהליך יציבות וקיום לאורך ימים ושנים בעז"ה.

התכנית מורכבת מחמישה שלבים, כשבכל שלב מצויין טווח הזמן המינימלי המיועד לשלב זה.

- יש לקרוא תחילה את החלק 'איך יוצאים מזה?' בשלמותו.
- סדר השלבים מעכב, אין לדלג לשלב הבא לפני סיום מושלם של השלב הקודם.
- בשלבים בהם מצויין טווח זמן מינימלי, אין להתקדם הלאה לפני תום הזמן. זהו תנאי הכרחי ביותר להצלחת התכנית, משום שרק בתהליך איטי ומתמשך מתקבעים הצעדים ונעשים לקניין בנפש.
- סבלנות היא המפתח המרכזי להצלחה, חיפזון - לכישלון. הרצון להמשיך ולהתקדם במהירות הוא דבר טבעי ביותר - אתה רוצה כבר להיות אחרי. אבל דווקא משום כך חובה להיות סבלן ולעמוד על טווחי הזמן בתוקף, כי בלעדיהם עדיף שלא תתחיל בתהליך שרוב הסיכויים שהוא נועד לכישלון.
- גם אם שבת ונכשלת או התנהלת בעצלתיים, אין זה מעיד על שום דבר משמעותי, אתה בן אדם! וזמני חולשה הינם חלק בלתי נפרד מהטבע האנושי. התעלם מהנפילה. היא חסרת משמעות לגבי ההמשך, ותמשיך להתמקד בעשייה חיובית יוצרת סיפוק.

- חשוב לזכור שגם אם נפלת אין זה אומר שחזרת לנקודת ההתחלה, משום שהזמנים שבהם התגברת ושלטת בעצמך עשו אותך למיומן יותר ויותר בהתמודדות עם מצבי קושי, והמיומנות הזאת נשארת לצדך גם לאחר שלא הצלחת.
- אם המעידות חוזרות ונשנות, זהו סימן ששלב מסוים בתהליך נעשה שלא בשלמות, ובמקרים כאלו צריך לחשב מסלול מחדש ולחזור לשלב שנראה שלא נעשה כראוי. בנוסף לכך אם אין לך משהו שמלווה אותך בתהליך, זהו איתות מובהק לכך שאינך יכול להמשיך להתקדם לבדך ללא גב תומך.

הבהרה חשובה

כפי שכבר הודגש, התכנית איננה יעילה למכורים כבדים, במקרה של התמכרות קשה חשוב מאד להתייעץ עם המתמחים בעניין בהקדם.

הדרך שלפניך מורכבת ומלאת אתגרים מגוונים, עליות ומורדות, זמני הצלחה ועתות שפל, זוהי מלחמה עזה שפעמים רבות סופגים בה גם הפסדים. אחל שתושפע עליך סייעתא דשמיא מרובה, שתראה הרבה הצלחות וסיפוק ושתצליח להגשים את שאיפתך להיות אדם מאושר.

שלב א'

עזרה ראשונה

טווח: מהר ככל הניתן

אפשר לבצע את שלושת הפעולות במקביל.

יצירת מרחק

ציין לעצמך את האמצעים או המקומות שבהם אתה נכשל.

☐ חיבור לאינטרנט במחשב האישי.

☐ סמארטפון / טאבלט / נגן.

☐ סלולרי תומך כשר.

☐ דיסק און קי.

☐ מקום עבודה.

☐ מכשיר לצרכי עבודה.

☐ מכשירים של חברים.

☐ מכשירים של בני משפחה.

☐ חדרי מחשבים מפוקחים.

☐ אחר _____

ככלל צריך ליצור ריחוק ככל שניתן מהאפשרויות להיכשל, עשה זאת במהירות ואפילו מיד בשעת קריאת שורות אלו, לפני שתתחרט (ובכל מקרה יהיו רגעים שתתחרט). דחיית הניתוק לזמן אחר טומנת בחובה פוטנציאל לדעיכת ההתלהבות ולהתדרדרות נוספת, ולכן כדאי להתנתק אפילו ללא חשק רב באופן מדי. ואפילו אם נראה לך שלא ירחק היום עד שתשיג אפשרות חדשה ותיכשל בה, ההתנתקות עדיין משתלמת בשביל המיומנות ויכולת ההתמודדות שתרכוש בזמן שלא תהיה לך גישה, מה שגם יקל עליך להיפטר גם מהמכשיר החדש.

הפרטים שחשוב לשים לב אליהם בכל אופציה.

חיבור לאינטרנט במחשב האישי: אם יש לך מנוי לחיבור לרשת באמצעות ראוטר או נטסטיק, בטל אותו בהקדם. אם קיימת קליטת wi-fi חובה לנתק אותה באמצעות טכנאי אאוטנט. אם הנפילות הם בסרטים התקן את תוכנת וידאו-אוף.

סמארטפון / טאבלט / נגן: היפטר מהם מיידית. אל תתפתה להשאיר אותם אצל חבר או קרוב, להניח אותם רחוק מהישג יד או לנעול אותם בקודים וסיסמאות שונות. כי מלבד הסיכון שבשעת המשבר הראשונה תישבר ותשיג אותם בחזרה, עצם זה שאתה משאיר את המכשיר זמין יחסית מראה שבמקום מסוים בלב אתה מותיר את האופציה לחזרה. ובשביל להצליח להתנתק חייבים בראש ובראשונה להפנים שחלק בלתי נפרד מהתהליך הוא פרידה לתמיד מהמדיה הבידורית, וכל עוד שלא מפנימים זאת קשה מאד להתמודד ולסלול דרך חדשה של אושר וסיפוק ללא צורך בהנאות הווירטואליות.

סלולרי תומך כשר: דינו כנ"ל, אין הבדל בינו לבין סמארטפון פרוץ, והראיה שאכן נכשלת באמצעותו.

דיסק און קי: מחק את תוכנו באופן מדי.

מקום עבודה: כשמדובר באינטרנט פרוץ חובה לדאוג מידית לחסימה הרמטית של תוכן בעייתי, אין אפשרות לעבוד עם אינטרנט פרוץ ולהחזיק מעמד. כיום יש פתרונות יצירתיים וייחודיים כמעט לכל מקומות העבודה, כולל משרדי ממשלה ומפעלים ביטחוניים וכולל למקומות שיש להם צרכים מיוחדים לאמצעים שונים, (פרטים בטלפון של ועדת הרבנים לביצור חומות הדת 330-550-1599).

במידה שאין אפשרות לחסום או שאתה מצליח לעקוף את החסימות, אין מנוס מלעזוב את מקום העבודה למרות הקושי הרב הכרוך בכך.

כשהנפילות מתרחשות גם באינטרנט המסונן (ע"י סרטים וכדומה), יש פתרונות גם לזה, פרטים בטלפון הנ"ל.

וכשהבעיה איננה מצד התוכן אלא מבחינת ההתמכרות, בשלב ראשון תנסה להתמודד באמצעות גדרים שתציב לעצמך. הגדרים צריכים להיות חוקי ברזל שאין לעבור עליהם בשום אופן, אפילו לא באופן חד פעמי. כי בפעם הבודדת שתוותר לעצמך, אתה מקלקל את הגדר כדבר מחייב וכך הוא מאבד את האפקטיביות שלו. הגדרים התועלתיים ביותר הם כאלו שמעורב בהם אדם נוסף, כגון שיש לו יכולת לעקוב אחרי הזמן והתוכן שבהם אתה גולש או שאתה מתחייב שבכל שעת קושי תעדיכן אותו וכדומה.

אם הקבלות והגדרים לא הוכחו כיעילים, הדבר מצריך חשיבה מחודשת והתייעצות (חובה). האם ניתן בכל אופן לנסות שוב עם קבלות והחלטות או שאין מנוס מיצירת ניתוק פיזי מוחלט למרות הקושי הבלתי מבוטל שבזה.

מכשיר לצרכי עבודה: אינו דומה מקום עבודה למכשיר נייד לצרכי עבודה. ככלל שימוש במכשיר נגיש הוא בעייתי מאד גם כשהוא למטרות חשובות ונצרכות ביותר. משום שהנגישות והזמינות העצומה שלו עושה אותו לכלי ממכר ביותר, ואין אפשרות לשלוט בהתמכרות הזאת ע"י קבלות וגדרים.

ולכן מעבר מסמארטפון לפלאפון כשר המשמש לשיחות קוליות בלבד, הוא כדאי ומשתלם למרות כל הטרחה, חוסר הנוחות וחוסר הנעימות שבדבר. זהו צעד שיכול להעניק לך חיי איכות, העדיפים עשרת מונים על הנוחות שנותן המכשיר. אם אתה קורא שורות אלו סביר להניח שאתה מודע לנזק של הסמארטפון לחייך, ולכן ערוך בעצמך את מאזן התועלת מול הנזק ותגיע למסקנה זו בעצמך.

אם אין לך אפשרות כזו או שאינך מרגיש בשל לצעד שכזה, לפחות תשתמש במכשיר שגדול פיזית כמה שיותר, רצוי מחשב נייד. גודלו של המכשיר הוא מרכיב משמעותי בפוטנציאל ההתמכרות שבו, כי ככל שהמכשיר גדול יותר, קשה יותר לשלוף אותו שוב ושוב באינסטינקטיביות. בנוסף לכך יש להחלפה למחשב נייד חשיבות חינוכית וציבורית, שימוש בסמארטפון בציבור ו/או בפני ילדיך נותן למכשיר זה לגיטימציה, שבסופו של דבר עשויה להכשיר בעיניהם אפילו מכשירים פרוצים. ומאידך החזקת מחשב במקביל לפלאפון כשר, משדרת שיש מכשיר המיועד לצרכי עבודה בלבד, ואילו פלאפון אמור להיות מכשיר המשמש לשיחות קוליות בלבד.

כמובן שאם כל השינויים והגדרים אינם מועילים למניעת ההתמכרות או צפייה בתוכן בעייתי, צריך לחשוב מחדש ולהתייעץ וכנ"ל.

מכשירים של חברים: במקרים כאלו ישנה עליית מדרגה בקושי, כי

אינך תלוי אך ורק בדעת עצמך אלא גם בסביבתך. אלא שאם אתה חפץ חיים אין לך ברירה אחרת מאשר ליצור את המרחק המקסימלי מחברים שכאלה, וזו בהחלט התמודדות בלתי פשוטה. אם נראה לך שהדבר יועיל אתה יכול **בנוסף לכך** לבקש מהם שלא ימשכו אותך לצפות עמהם, אך ללא קשר למרחק שעליך ליצור בשביל למנוע את עצמך מלהתפתות גם ללא שכנוע מצידם.

מכשירים של בני משפחה: זו ללא ספק הסוגיה הסבוכה ביותר, בעוד שמחברים אפשר להיפרד, משפחה אי אפשר להחליף. הצעד הראשון שהוכח כאפקטיבי במקרים רבים כאלו, הוא ליזום שיחה עם אותם קרובים, להסביר להם את הקושי והבעיה ולבקש מהם למנוע ממך ואולי גם מהם עצמם את הגישה לאינטרנט ולסרטים.

אם זה לא מועיל, כשמדובר במי שיש אישיות רבנית שיכולה להשפיע עליו, כדאי לפנות לאותה אישיות כדי שתשכנע אותו בחכמה לסייע לך.

ואם גם אופציה זאת אינה קיימת או שאיננה מועילה, עדיין יש הרבה מה לעשות על מנת לגדור ולשמור על עצמך. אבל במצבים כאלו אתה מוכרח למצוא מי שיעץ לך וילווה אותך בדרך המורכבת, ביחד עמו תגבשו גדרים שימנעו ממך למעוד, כמו גם חיזוקים ודרכי עידוד שיעניקו לך את המשאבים הנפשיים הנצרכים להתמודדות כה קשה.

מחשבים בחנויות מפוקחות: בחנויות כאלו מבחינת התוכן האפשרויות מצומצמות בכמות ובאיכות, אבל מאידך הנגישות אליהם היא גבוהה. וכל שנותר הוא לשמור על עצמך באמצעות גדרים וקבלות ואיש מלווה, ובעיקר בבניית עולם של סיפוק.

אחר: כאמור הכלל הוא, צור מרחק ככל שניתן! אם יש לך ספק או חוסר ידע באשר לדרכי ההגנה, תתייעץ עם המתמחים בזה.

אם אינך אוזר כוחות לעשות את הצעד הקריטי הזה של הניתוק, או שניסית להתנתק כששוב ושוב מצאת את עצמך נכשל. זה סימן ברור שאתה חייב סיוע חיצוני, ואם אתה רוצה להצליח אין לך ברירה ואתה חייב לפנות למומחה בתחום על מנת שילווח אותך.

פיצוי

עניין הפיצוי נראה אולי שולי וכתוספת בלבד לתהליך הרגשי, אבל האמת היא שהפיצוי הוא אחד הרכיבים הקריטיים ביותר להצלחת התהליך. לנפש האנושית אין אפשרות להתנתק מהנאה גשמית מבלי למצוא לה הנאה גשמית חלופית באופן זמני, עד לרגע שבו הסיפוק והשמחה הרוחניים יצליחו למלא את החלל וייתרו את הצורך בתחליף גשמי. ולכן צריך להניח את כל כובד המשקל על הסעיף הזה, ולהשקיע מחשבה מיוחדת במציאת פיצויים ופינוקים חליפיים לצפייה ולגלישה.

רשום לעצמך לפחות חמישה דברים מהנים שיכולים להוות תחליף להנאה מהמדיה.

- א. _____
- ב. _____
- ג. _____
- ד. _____
- ה. _____

ערוך תכנית מסודרת כיצד ובאילו אופנים תארגן לעצמך את כל אחד מהפיצויים הללו וכדלהלן.

סוג פיצוי _____

דרכי השגה

- א. _____
- ב. _____
- ג. _____

גב תומך

זהו אחד הדברים הקשים ביותר לביצוע, מחסום אי הנעימות מקשה מאד על חשיפת ההתמודדויות בפני אדם אחר. אבל זהו גם הדבר שיכול לעזור במידה המרובה ביותר, אדם חיצוני יכול להרגיע, לעודד ולייעץ במקומות שבהם תתקשה להתמודד בכוחות עצמך.

יש בעניין זה גם בעיה טכנית משמעותית, רבים הם אלו שמרגישים שאין אדם בסביבתם שעליו הם יכולים לסמוך. ואכן זו בעיה כבדת משקל, אך לאור חשיבות העניין כדאי לעשות כל מאמץ לאתר מישהו שיוכל לעזור לך.

בבחירת הגב התומך יש לשים לב למספר נקודות.

- וודא שיש לך אמן ביכולתו להבין אותך ולסייע לך בבעיה ספציפית זו.
- אל תיגש לאיש אלא אם אתה בטוח שהוא לא יבז לך, ואדרבה יבין לליבך ויעריך אותך על התמודדותך.
- אין לגשת להתייעצות עם גורם מקצועי ללא קבלת המלצה מאישיות תורנית המתמצאת בתחום, לא כל הנוצץ זהב.
- תתייעץ רק עם מי שנמצא מעל לדרגתך בנושא זה, אין להתייעץ עם מי שמתמודד כמוך בתחום זה.
- אין הכרח באיש מקצוע דווקא (למרות שיש בכך מעלה), אפשר לגשת לקרוב משפחה, ידיד, רב וכדומה.

סביר להניח שחלק מהפיצויים עולים כסף, מה שעלול ליצור התנגשות בין הטיפול בבעיות המדיה לבעיות כלכליות. כמובן שרצוי למצוא את דרך האמצע אם זו אפשרית, אך אם אין אפשרות לגשר בין שני הנושאים, זו בהחלט בעיה כבדת משקל שמצריכה התייעצות עם גורם חיצוני. אבל ככלל אסור לשכוח את העיקרון, על כף המאזניים מונחת שאלת חיים - בעולם הזה ובעולם הבא. הגישה לנושא צריכה להיות לא פחות מהגישה למחלה קשה רח"ל, שלגביה ישנה התייחסות שונה לחלוטין בהקשר לפן הכלכלי. בנוסף לזה חשוב לקחת בחשבון שתהליך גמילה ממצבים יותר מורכבים, עולה סכומים עצומים (בין 1500 ₪ לחודש לטיפול במצבים הקלים ועד 7000 ₪ במקרים הקשים).

חשוב להדגיש שגם בשלבים יותר מתקדמים, אם מתעוררים זמני קושי צריך לחזור ולהשקיע בעניין זה של הפיצוי, מחשבתית, מעשית וכלכלית, כי זהו תנאי הכרחי לכושר ההישרדות מול הניסיונות הקשים.

לו ברירה אלא לאבד עשתונות לחלוטין, להתבלבל או להתנתק מהמציאות לעבר עולם הדמיון.

מטרה נוספת בשלב זה היא לחדד ולהבהיר את המצב בתודעה. הקושי המעיק והרגשת חוסר האונים בהעדר אפשרות המילוט לחזיונות הדמיון, מחדדים לאדם את העובדה הפשוטה שהוא נמצא במצב בעייתי שאי אפשר להתעלם ממנו, אלא יש לתת את הדעת בדחיפות עליונה במחשבה כיצד להתנתק ממצב זה. ויש לזה שלש מעלות.

א. מוטיבציה: כשמכירים בגודל הבעיה, נוצרת מוטיבציה ורצון חזק וכנה להצליח להשתחרר מהמצב הבעייתי, למרות כל הקשיים שכרוכים בכך.

ב. מודעות: ההכרה בעוצמת הקושי גורמת למודעות באשר לגודל והיקף המשאבים הנפשיים שידרשו על מנת להצליח בתהליך. ומודעות מלכתחילה הינה בסיס חשוב להצלחה, כי בלי הכנה מראש עלול האדם להישבר במפגש עם הקשיים.

ג. זיהוי ומיפוי הקשיים: ברגע שישנה מודעות לקושי ולבעייתיות, נוצרת אפשרות לזהות את הגורמים שהביאו להתדרדרות, כמו גם למפות את הנקודות והמצבים שבהם מתעורר הקושי ביתר שאת.

האיפוק מלהיכשל שוב בשלב זה הוא קריטי ביותר להצלחת התהליך, למרות ואולי בגלל כל הקושי שכרוך בו, כי רק כך אפשר להצליח להתנתק.

שלב ב'

אין אונים

טווח: שבועיים!!!

שלב זה הוא השלב הראשון בתהליך השיקום ובניית עולם של סיפוק כתחליף אמיתי להנאות הווירטואליות. זהו השלב הקשה ביותר מבחינה נפשית, אבל הוא הכרחי וחשוב ביותר.

בשונה משאר השלבים, בשלב זה אין שום מטלה אקטיבית שאותה צריך לבצע. הדבר היחיד שמוטל עליך הוא לא לעשות שום דבר! בשום אופן לא להתקדם לשלבים הבאים. רק להיזהר מלהיכשל שוב באינטרנט ובסרטים, למרות הקושי הנוראי שבדבר (ניתן ורצוי להשתמש ב'משככי הכאבים' שבפרק ז').

מטרת חוסר המעש

החשיבות הגדולה ביותר בשלב זה, היא היכולת לחוות מצבי קושי. לכל אדם בכלל ולמי שהתרגל להימלט מהמציאות אל מרחבי הדמיון בפרט, חשוב מאד להתרגל למציאות שקשה לו בחיים מבלי שיש לו יכולת לפעול משהו בשביל להיחלץ מהמצר. כי עוד לפני שאדם צריך לרכוש לעצמו כלי התמודדות עם אתגרים, חשוב יותר שידע לשאת מציאות שקשה וכואב לו. להרגיל את הנפש שקושי הוא לא דבר שאמור לשמוט את הקרקע מתחת לרגלי האדם שלא מותר

מבט לעתיד, לחיים שבהם תצליח להיות מרוצה, מלא שמחה וסיפוק, לחיים שתהיה משוחרר מהתלות במדיה עד שלא תרגיש צורך בה. נכון, הדרך לשם איננה קלה, אבל היא שווה את ההשקעה. וזאת מלבד מה שככל שתצליח ביותר אתגרים, תהיה מרוצה מעצמך יותר ואפילו תלמד ליהנות מהאתגר והקושי, כי ככל שהקושי גדול יותר, הסיפוק גדול יותר. חدد לעצמך את הדברים, עד שתיעשה בשל לקבל על עצמך את ההחלטה המערכתית והקריטית הזאת.

אם אינך מצליח לשבור את הקרח ולעבור את מחסום ההחלטה המערכתית, פנה לאדם שיוכל לסייע לך לעשות זאת.

ה. אם ברצונך לתת תוקף משמעותי להחלטתך, קבל אותה בפני מי שמלווה אותך. הידיעה שיש אדם נוסף המודע להחלטתך, תסייע לך לעמוד בדיבורך גם בזמני קושי.

אם החלטת החלטה שכזו, למרות שעדיין לא עמדת בה בפועל - אתה אדם גדול מאד. מעטים הם האנשים שעשו צעד שכזה אפילו בתחומים אחרים, על אחת כמה וכמה בתחום המדיה. עברת למעשה את המשוכה המרכזית בתהליך, זוהי החלטה מכוננת שבעז"ה תזכה ותאכל את פירותיה.

שלב ג'

החלטה מערכתית

טווח: להחליט רק לאחר מינימום יומיים של מחשבה

הגעת לנקודת המפנה. בהחלטה המערכתית שנעשית בצורה מחושבת ומושכלת, אתה מבצע לראשונה 'פניית פרסה' ומשנה כיוון מהדרך להתדרדרות ולאומללות לדרך אל האושר הנכסף.

ביצוע ההחלטה

א. קרא שוב בעיון את פרק ה'.

ב. שים לב לשלשת התנאים שלפני ההחלטה. א. הכרה בגודל הוויתור שבהתנתקות. ב. הכרה במאמצים הנדרשים בכדי להצליח להיות מאושר. ג. הכרה בכך שנדרשת התנתקות מהמדיה באופן טוטאלי ומוחלט.

ג. קח לך פסק זמן של יומיים לפחות להתבוננות עם עצמך, האם אתה מוכן להתחייב לנטוש לתמיד את האינטרנט והסרטים ולעשות את כל המאמצים הנדרשים בכדי להפוך לאדם מאושר. אם לא ברור לך שאתה מוכן להתחייב על כך - אל תחליט, החלטה אפקטיבית היא החלטה שבאה מתוך מאה אחוז כנות.

ד. אם אתה מרגיש שאינך מסוגל להתחייב, נסה להתבונן שוב ושוב במצבך, בנזקים הרוחניים והגשמיים שהוא מסב לך. ומאידך שא

או שאתה מסתפק בהקשר לדרכי הביצוע, כדאי לך להתייעץ -
"תשועה ברוב יועץ".

הערה חשובה: אין לבצע שינויים דרסטיים במהלך החיים ללא חשיבה מרובה בכובד ראש, ובעיקר ללא התייעצות עם אישיות בעלת סמכות ואחריות. כשלב ראשון בצע אך ורק שינויים שמשתלבים בתוך מהלך החיים הטבעי שהיה לך עד כה, משום שאי אפשר לדעת היכן טמונים הסיפוק ושמחת החיים שלך. יתכן מאד ששינויים קטנים כמו גם שינויי גישה ומבט לחיים, יביאו אושר וסיפוק גדולים בצורת החיים הרגילה שאליה התרגלת עד כה, אפילו יותר מהסיפוק שיבוא לך באמצעות שינוי דרסטי.

חשיבות גם למעשים הקטנים

במידה ואתה מרגיש שהמטרות שלך גדולות מדי ולא תואמות את כוחותיך כרגע.

א. מצא דברים יותר קלים מע"פ שהם לא יעניקו לך סיפוק מקסימלי, אבל מכל מקום יתנו לך סיפוק כל שהוא.

ב. אל תתייאש, שמור בארכיון המוחי שלך את החלום, וצפה תמיד להזדמנות להגשים אותו.

ג. עשה אפילו פעולות קטנות לכיוון המטרה הגדולה, אפילו שמבחינה הגיונית לא נראה שיש סיכוי אפילו קלוש שהפעולות הללו יביאו אותך לתוצאה המיוחלת. וזאת משלש סיבות.

1. **סייעתא דשמיא:** כשאדם פועל וממצה את יכולותיו, מושפעת עליו ע"י הקב"ה סייעתא דשמיא להמשך הצלחה בדרכו. וכמו שאמרו חז"ל "בדרך שאדם רוצה ללכת, בה מוליכין אותו".

שלב ד'

בניית עולם של אושר וסיפוק

טווח: כל החיים (לרמה בסיסית: מספר חודשים)

כמו שצוין לשלב זה אין טווח, במשך כל החיים צריך להשקיע בשביל להיות מאושר ובעל סיפוק. אלא שלמרות זאת יש את שלב הבסיס, שבו יוצרים את המעבר מחיים חסרי טעם לחיים בעלי תוכן וסיפוק. ובשלב הזה צריך להשקיע את כל המרץ, המחשבה והעשייה, בשביל לעשות את השינוי המשמעותי ביותר בחיים.

מציאת טעם בלימוד

- א. מצא את נושא או צורת הלימוד שייסבו לך הנאה.
- ב. הגדר את זמן הלימוד שלא מצריך ממך שום מאמץ לעמוד בו.
- א. קבע לך זמן (רצוי מדי יום, אך בתנאי שיהיה ללא מאמץ וכן"ל) והתחל ללמוד.

מציאת סיפוקים

- א. כצעד ראשון ערוך לעצמך רשימה של הדברים שעשויים להעניק לך סיפוק.
- ב. לאחר מכן חשוב ופרט לעצמך (רצוי בכתב), מהם הפעולות שעליך לבצע בכדי להוציא אל הפועל את אותם הדברים.
- ג. אם אתה מתקשה למצוא רעיונות לדברים שיביאו לך סיפוק

א. ראשית כל כדאי לנסות לנסוך התחדשות וחיות בדברים שביצעת עד כה.

ב. יתכן שלא פעלת בדרך הנכונה להגשמת מטרותיך, ערוך חשיבה מחודשת עם עצמך ו/או עם אחרים, על אופנים אחרים להביא לך סיפוק.

ג. חשוב על מטרות וסיפוקים חדשים, תמיד יש צורך להתחדש ולהוסיף להתקדם בחיים. אסור לשקוט על השמרים, במיוחד כשחשים שהחיים נעשים תפלים ואפרוריים, צריך לחזור ולחשוב מה יכול להיות הדבר החדש שיביא לך סיפוק ושמחה.

מסע החיים

הנקודות הללו הינם ראשי פרקים בלבד למסע המתמשך לאורך כל חיינו, מאחורי כל נושא שהובא בשלב זה יש אין ספור התמודדויות כלליות ונקודתיות, כמו כן ישנם אפשרויות ללא סוף כיצד להתנהל בכל אחת מהם. ותמיד צריך להשקיע ולתחזק את העשייה יוצרת הסיפוק, ולעולם יש לאן להתקדם ולהתעלות. כמו כן תמיד ישנם זמנים שאדם קצת שוקע בשגרתיות ובחוסר התחדשות, וכששמים לב שנקלענו למצב שכזה עלינו להחדיר בעצמנו מרץ ורצון לשוב ולהתחדש, לשוב ולהפרות את חיינו בעשייה, סיפוק ושמחה.

ולכן הדבר שהכי חשוב לזכור הוא שזה פרויקט חיים, הדורש השקעה מתמדת במעשה ובמחשבה. הפרויקט הוא דינמי, קשייו ואתגריו כמו דרכי ההתמודדות עימם מגוונים ומשתנים, מה שמצריך עצירה למחשבה והתבוננות באופן תדיר.

2. גילוי כיוונים חדשים: כשיוצאים מהפסיביות ומתחילים

לפעול לכיוון מסוים, המח מתעורר ומתחיל להביא רעיונות ואפיקי פעולה חדשים שלא חשבנו עליהם לפני כן, והם צצים רק משום שהתחלנו להתעסק ולהרהר בנושא המסוים.

3. סיפוק ורוגע: התועלת הגדולה ביותר גם כשההשתדלות לא מניבה תוצאה בעניין שלשמו פעלת, היא הסיפוק והשמחה שיבואו לך כתוצאה מהעשייה, יחד עם השלווה והרוגע מההרגשה ש'עשיתי את מה שיכולתי'.

הפחת חיות בפעולות ההכרחיות

בנוסף לפעולות למציאת סיפוקים, חפש אפשרויות להפיח חיות בדברים שאתה עושה בלאו הכי.

א. באמצעות יצירת התחדשות וגיוון בעניינים השגרתיים, שינויים קטנים שיכולים לתת טעם לסדר היום הרגיל.

ב. עשה עבודה עצמית עם עצמך, למצוא נקודות אור בחיי היומיום שלך. שים לב לכל הדברים היפים שיש לך בחיים שמתוך הרגל ועצבות לא הבחנת בהם, והתרגל להתמקד בהם ולזכור אותם. (כדאי לרשום את הנקודות הללו)

ג. בדוק את עצמך מהם הדברים שמפריעים לך בחיים מבחינה טכנית או רגשית, וחשוב מה אתה יכול לעשות בכדי לפתור ולו חלקית את אותם בעיות.

התחדשות תמידית

אם כל הפעולות הללו לא הועילו או שלאחר תקופה אתה חש שמצית.

שלב ה'

התהליך

טווח: מספר חודשים עד שנתיים

אם ביצעת את השלבים עד לשלב זה, עברת כברת דרך משמעותית ביותר, יצקת למעשה את היסודות להצלחה בחיים בכלל וביציאה מכבלי הטכנולוגיה בפרט. כעת עליך לעבור לשלב ההתמודדות עם הניסיון, בשלב זה מצויים רוב הקשיים, האתגרים והמשברים.

וישנם מספר עניינים שחשוב לדעת.

התמקדות בעשייה ולא במאבק

הכלל החשוב ביותר בדרכי ההתמודדות מול הפיתוי והתשוקה לחזור לצפייה ולגלישה, הוא להימנע ככל שניתן ממאבק בהרגשות הללו. באופן טבעי כשאדם מרגיש תאווה כל שהיא שהוא מכיר בשכלו שהיא אסורה ו/או מזיקה לו, הוא מנסה לסלק ממחשבתו את אותם הרצונות במגוון דרכים. פעמים שהוא מנסה להדחיקם ולגרשם ממוחו משל היו זבוב טורדני, ופעמים שהוא יוצר דין ודברים עם המחשבות הללו, מתווכח בינו לבין עצמו ומנסה להוכיח לעצמו שאלו מחשבות ודחפים של הבל.

אלא שלא זו דרך ההתמודדות הנכונה. הצורה האפקטיבית ביותר למנוע מהדחפים והרצונות האלו לסחוף אותנו, היא הטיית המחשבה

אבל זהו העסק המשתלם ביותר בעולם, מי שלומד להתמודד ולנהל את חייו, להיות מוביל ולא מובל - נעשה לאדם מאושר החי חיי איכות. ולכן חובה לזכור תמיד את המשוואה, זה קשה - ומשתלם. צא לדרך, יהיה ה' בעזרך, הצלח ותהיה מאושר.

הדגשה חשובה: גם את העשייה החיובית אין לעשות מתוך כוונה להיאבק בדחפים המעיקים, אלא מתוך הרצון הטבעי שיש לך כמו לכל אדם, להצליח בחיים וליהנות מהם באמת בלי קשר לכך שנפלת. כי אם הדבר נעשה אך ורק כטקטיקה להתנתקות מהמדיה, הרי ששוב אתה מתחכך בקושי שלך במקום להתנתק ולהתעסק בעניינים החיוביים בלבד.

מיפוי

שים לב לזמנים, המקומות והסיטואציות שגורמים לך לקושי ולהשתוקקות לחזור לעולם הווירטואלי. עמוד על השורשים הרגשיים שלהם, שעמום, עצבות, חרדה וכדומה, והתאם פתרון ממוקד לכל אחד מהרגעים והמקרים הללו.

גב תומך

אם הגעת לשלב זה, אות הוא הדבר שעברת כמה וכמה משוכות משמעותיות. ולכן גם אם עד עתה לא אזרת אומץ לפנות למאן דהו שיהווה עבורך כגב תומך, נצל את האישיות המתפתחת והמוטיבציה שלך, לעשות זאת כעת. זה חשוב וכדאי, משום שאין היתכנות טבעית שלא יהיו לך בשלב זה עליות ומורדות. ובשעות הקושי שפעמים רבות הינם קשות כשאל, ישנה תועלת עצומה לשותף לדרך שילווה ויעודד.

תרפיה

בתקופה הבאה הנך צפוי לעבור זמני משבר ומצבי רוח ירודים, בזמנים כאלו אפשר להרפות את הכאב באמצעים שונים. להלן דוגמאות.

א. דברים המשמחים את הלב, שירה, יצירה ותחביבים שונים.

ב. כתיבה של ההרגשות והתחושות שלך.

לאפיקים חיוביים ומשמחים, כך שממילא ישכנו המחשבות הטורדניות. הוי אומר שבכל מקרה שבו מתעורר בך הדחף לשוב למחוזות הדמיון, אתה צריך להתחיל להרהר ולפעול בעניינים שהגדרת לעצמך ככאלו שמביאים לך סיפוק. איך להתקדם בהם ולפתח אותם או איך להתרחב לתחומים נוספים ומגוונים שיביאו לך עוד ועוד סיפוק.

ולדרך זו יש שלש מעלות.

א. מאבק חזיתי מול הרצונות הללו הוא הרה סיכונים, כי אם נכנסים לוויכוחים ומשא ומתן עמם, בה במידה שהצד החיובי ינצח יכול גם הרצון השלילי לגבור.

ב. מאבק כזה הוא מתיש, המחשבות הללו לא עוזבות במהרה, וגם אם ישנה הפוגה הם שבות וצצות מדי פעם. מאידך כשאדם מפנה את ליבו לעשייה חיובית, הדבר נעשה ביתר קלות, בשמחה ותוך כדי צבירת סיפוק, שמחה והערכה עצמית.

ג. עיסוק ברצונות השליליים ובהתמודדות עימם, משרה על האדם תחושת שפלות ותדמית עצמית של אדם נחות ערך המתמודד עם תשוקות בעייתיות. מה שמביא בפעמים רבות לייאוש ולנפילות מתוך מחשבה ש'אין לי בין כה וכה מה להפסיד'. ואילו בעיסוק חיובי לא זו בלבד שאין זה משפיל את ערך האדם בעיני עצמו, אדרבה הדברים הטובים והמספקים זוקפים את קומתו ומזכירים לו עד כמה הוא אדם חיובי וחשוב העוסק בעניינים מרוממים. כך נוצרים בו מוטיבציה ושמחה פנימית, המונעים באופן טבעי אפילו את החשק להיסחף למחשבות שליליות.

ג. הסחת הלב בפני חבר או בתפילה לפני השי"ת.

ד. יציאה לטבע.

ה. מקלחת (מומלץ, גם זמין וגם מועיל מאד).

רשימת הצלחות

ערוך לעצמך רשימת הצלחות בכתב. רצוי לעיין ולהוסיף עליה במיוחד בזמני קושי, בהם קשה להבחין בהצלחות בתוך בליל הייאוש והמבוכה.

רגעי ניסיון

ברגעים שאתה עומד מול ניסיון לנפילה מידית, השתמש בכלי העבודה שפורטו לעיל, תפילה, קריאה לעזרה, פיצוי ומחשבה על המצב שאחרי הנפילה.

אל ייאוש

כאמור, תהליך ההתנתקות מהמדיה הוא מייסר וכואב, זמנים רבים של תחושות חוסר אונים קשות ומשברים, ויתכן שאף מעידות מדי פעם בצפייה וגלישה. אבל אין להתיאש, זהו קושי טבעי שיחלוף לאחר תקופה מסוימת. אמנם אין זו תקופה קצרה, אבל זו בהחלט מציאות שתחלוף.

בזמנים של ייאוש חשוב לשים לב להתקדמות ולתהליך שבלי משים עברת עד עתה. הדבר בא לידי ביטוי דווקא בזמני הקושי שכה מנמיכים את הרוח, בהתבוננות לאחר ניתן להבחין בהבדלים לטובה בין צורת ההתמודדות הנוכחית לאלו שבעבר. את אט תשים לב לכך שהמרווחים בין זמני הקושי גדלים, הזמן שלוקח לקושי לחלוף

מתקצר, והעיקר יכולת ההתמודדות שלך והמיומנות שלך בעמידה מול האתגרים גדלה.

עד שיבוא יום שתזכה להשתחרר סופית, טכנית ורגשית מכבלי המדיה. תמצא את עצמך אדם הרבה יותר יציב משהכרת אי פעם, שמח ומאושר הרבה יותר, כשרזומה עשיר של בנייה עצמית וכלי עבודה להתמודדויות החיים בידך. עלה והצלח.



**יש תקווה
לאחריתך**



התועלת הגדולה שבתהליך היציאה

לתהליך הניתוק מהמדיה אין רק את התועלת הנקודתית של הפסקת החטא וההתרוממות מהרדידות, יש לו השפעה ותועלת עצומה לחיים בכלל. למרות הכאב על זמני הנפילה וההתבוססות בבזבז, ולמרות המאמצים הכבירים שיש להשקיע על מנת להתנתק מפיתויי הטכנולוגיה, אפשר לומר שהכל היה כדאי על מנת לרכוש את הכלים שנוצרים במהלך ההתנתקות.

התהליך הרי לא מסתכם בהפסקת השימוש בעלמא, חלק בלתי נפרד ממנו הוא יצירת תכנית חיים חדשה ובניית עולם של אושר. שזה דבר שכל בן אנוש מתאווה לזכות בו, גם אם לא התדרדר מעולם באופן משמעותי. אלא שכשאדם נופל הוא מכיר באופן הברור ביותר שהוא מוכרח לבצע שינוי, כך יש לו הרבה יותר מוטיבציה להשקעה, מה שמעניק לו את ההצלחה בבניית עולם האושר שלו.

הרווחים הנוספים מהתהליך

בתהליך ההתנתקות רוכש המתמודד עוד מספר כלים, שכל אחד מהם הוא הישג כביר בפני עצמו.

א. עוצמה וסיפוק: אדם שמתרגל לשלוט ביצריו ובמאווייו, מעניק לעצמו בכך הרבה סיפוק ותחושת יכולת ועוצמה, שבהחלט אפשר לומר שאלו התחושות המענגות ביותר את האדם.

ב. מיומנות: בדרך רצופת הקשיים רוכשים מיומנות להתמודדות עם קשיים ואתגרים, מה שמכין את האדם גם לשאר התמודדויות החיים, אליהם ייגש כשבידיו ארגז כלים וניסיון מקצועי רב.

אבל אין ספק שיש למי שנפל והתעלה מעלה שאין למי שלא נפל כלל, וכמו שאמרו חז"ל **"במקום שבעלי תשובה עומדים צדיקים גמורים אינם יכולים לעמוד"**. וכוונתם שבעל התשובה וצדיק גמור הם שני עולמות מיוחדים ושונים לחלוטין של עבודת ה'.

לצדיק הגמור יש את הטהרה של מי שלא נכשל, מה שאין לבעל התשובה. ומאידך לבעל התשובה יש את העוצמה הכבירה של מי שעמד לפני הפיתויים שמשכו כ"כ את ליבו ויכול להם - זוהי יכולת התמודדות שאינה נרכשת אלא ע"י התדרדרות ועמידה פנים מול פנים עם הניסיון. לכן אע"פ שלכתחילה אנו מבקשים "ואל תביאנו לידי ניסיון", אם בא לאדם ניסיון והוא עמד בו, הוא בהחלט מתרומם ומשיג דרגות שצדיק גמור אינו יכול להשיג.

שמח בהזדמנות

לכן אם גלגלה ההשגחה העליונה את דורנו לניסיונות כה קשים ולפיתויים כה מגרים וזמינים, עלינו לנצל את הסיטואציה שנקלענו אליה ולהרוויח את כל אותם רווחים שלא יכולנו להשיג לו חיינו בדורות אחרים.

וכן כל אחד ואחד שמוצא את עצמו לכוד ברשתו של היצר, אזי שלמרות כל הצער והכאב שבדבר שישמח - ישמח בהזדמנות שנקרתה לפניו לבנות לעצמו מהיסוד עולם של סיפוק, של יכולת התמודדות ושל גדלות רוחנית עצומה, שאותם ניתן להשיג אך ורק כשמגיעים למצבים הקשים ביותר "ויש תקווה לאחריתך".

ג. מבט חיובי על החיים: כל עוד אדם שקוע בסרטים ובאינטרנט, החיים הרגילים נעשים לטפלים ומשעממים בעיניו. וברגע שהוא מתנתק הוא מתחיל להבחין בכל הדברים היפים והמיוחדים כל כך שיש לו - משפחה, ילדים, לימוד תורה, סיפוק מעשיה ונתינה וכדומה.

ד. פתרון בעיות מודחקות: כשאדם משקיע על מנת לפתח את אושרו בעולם, הוא מבחין מטבע הדברים בכל העניינים שמעיקים עליו, טכנית ורגשית. ומכיוון שמטרתו להיעשות למאושר הוא מנסה לפתור את כל הבעיות הללו ברצינות, בכובד ראש ובהשקעה, מה שעושה את חייו לטובים ונעימים הרבה יותר.

ה. מינוף והעצמה: כל עוד שאנו לא מרגישים מוכרחים, יש לנו שאיפות והישגים רבים הנראים כבלתי אפשריים וכחלומות באספמיה. אבל כשאדם מבין שהגיע למצב בעייתי שהוא חייב להרים את עצמו ממנו, והוא מתחייב להשיג את האושר בכל מחיר, מהר מאד הוא מוצא את עצמו מגשים מעל ומעבר אפילו לחלומות הוורודים ביותר שלו. כי ההכרח והחובה ממריצים אותו להתגבר על כל המכשולים שבדרך, בידעו שאילולי העשייה והסיפוק שבה ירחק ממנו האושר.

מעלת השב על פני צדיק גמור

למען האמת זה נראה כמעט משתלם ליפול כדי לקבל את האפשרות לצמוח כה רבות, אך ודאי שאין אלו פני הדברים. תהליך ההתנתקות הוא מייסר, כואב ודורש מאמצים אדירים, זאת מלבד הסיכון המוחשי שלא תצליח לצאת.

סוף דבר

הזמן: שנות קום המדינה, מצבו הרוחני של עם ישראל הגיע לשפל שלא היה מעולם. עולם התורה באירופה נמוג בעשן הכבשנים, יהדות אמריקה פרקה ברובה עול תורה ומצוות זה עידן ועידנים. בארץ ישראל נגסו רוח הציוניות והמחתרות בחלקים נרחבים מבני היישוב הישן, מגמה שהמשיכה ביתר עוז עם קום המדינה, שראשיה הכריזו על מלחמה גלויה בכל מה שריח של יהדות נודף ממנו. עליית יהודי המזרח וצפון אפריקה מנוצלת באכזריות להעברה שיטתית של מאות אלפי יהודים טהורים על דתם. לפי כל פרמטר הגיוני נראה היה, שהעם היהודי כשומר תורה ומצוות צועד אל קיצו הקרב ובא לכל היותר תוך שני דורות. כשכולי האי ואולי תישאר איזו 'שמורת טבע חרדית' במאה שערים, כקוריוז וכמזכרת נוסטלגית לימים עברו.

ובאותם ימים עצובים ומייאשים עמד מרן הרב מפונביץ' זצ"ל ונאם "כתבו מזוזות לבתי עין חרוד, ותפילין לילדי נהלל", צפה את פריחת עולם התורה ואת עולם התשובה שיחבור לו. את דבריו שנראו בזמנו כמשאלה חסרת בסיס, רואים אנו כיום כדבר הטבעי ביותר. עולם התורה כולל עשרות אלפי בני ישיבות ואברכים, מוסדות תורה וחסד מפארים כמעט כל פינה בארצנו. מאות אלפי חוזרים בתשובה, כולל יהודים שהיו דור שלישי ורביעי לחילוניות. בחוש אנו רואים את התגשמות הנבואה האלוקית "אם יהיה נדחך בקצה השמים משם

יקבצך...ומשם ייקחך", "ושבת עד ה' אלוקיך", "וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם..."

לצערנו ההיסטוריה מתחילה לחזור על עצמה, אלפי יהודים שומרי תורה ומצוות נפלו ונופלים באמצעות המכשירים האלקטרוניים. כל רבבות בני הישיבות וילדי ה'חידרים' - דור העתיד שלנו, נמצאים בסיכון פוטנציאלי עצום לנפילה, בקרוב או ברחוק, אם מעט אם הרבה. התהליך אמנם איטי אבל הוא עקבי ומתרחב בשיטתיות. יותר ויותר משפחות מכניסות אינטרנט לביתם, יותר ויותר אנשים מחזיקים בסמארטפונים, ורבים רבים נופלים במקומות ובאמצעים שונים ומשונים. זה כבר לא סוד ולא הגזמה - זו מציאות.

לפי חישוב הגיוני אם הדבר יימשך כך, אנו מתקרבים חלילה וחס למצב בעייתי מאד מבחינת היהדות. יחשוב כל אחד אלו תהליכים עברו על ציבור עובדי ה' בעשרים השנה האחרונות, ויסיק על פי זה כיצד אמורים אנו להיראות ע"פ דרך הטבע בעוד עשרים שנה נוספות.

אך ברור שאותה הבטחה אלוקית שהניעה את מהפכת התשובה בעולם החילוני, שהייתה כל כך ניסית ובלתי מובנת. היא זו שללא ספק תניע גם את המהפכה הבאה, מהפכת השיבה מהעולם הווירטואלי המחטיא והממכר. זה יקרה, וזה גם כבר קורה, בעיקר באלו שמתאמצים לגדור את עצמם בטרם יטעמו טעם נפילה. אבל גם בקרב אלו שהתדרדרו למקומות מאד לא רצויים או שהתמכרו קשות יש ששבים, במאמצים על אנושים, בהתמודדות עיקשת ומתמדת, ובסוף גם בהצלחה מזהירה.

אם נפלת ונכשלת והגעת לאן שהגעת, יש לך את ההזדמנות להיות ממובילי תנועת התשובה החדשה. להיות מהראשונים זו גם מעלה גדולה כמעלתו של נחשון, וגם הרגשה עילאית מיוחדת. העלה בדעתך את בעלי התשובה הראשונים בתולדות תנועת התשובה, אנשים שעזבו את מעמדם ואת מנעמי העולם הזה ללא שהיה לכך כל תקדים בחברה. גם לך יש את האפשרות להיות אמיץ כמוהם, לנטוש את החוויות הווירטואליות הנוצצות, לצאת לדרך לא קלה - ולנצח. בהצלחה!

