



לשאלות בני נוער בכל הנושאים "חברים מקשיבים"  
מארגון: טל': 54-5000-1599 וברשת: makshivim.org.il

# כל הזמן נופל...



הרב יוני לביא - מנהל מוקד 'חברים מקשיבים'

הרב, יכול להיות שאתה מכיר אותי אבל אני מעדיף להישאר בעילום שם. אחרי כל מה שאני עושה אני פשוט מתבייש שתדע מי אני... 😞

איך שנוח לך. תרצה לספר במה העניין?

אני מרגיש דפוק, רשע, פושע, אפס מאופס 😞

למה? מה קרה שגורם לך לחשוב כאלו דברים על עצמך?

כי זו האמת, הרב. אם היית יודע מה אני עושה, במה אני נופל, פשוט לא הייתי מאמין עלי. בחר שנחשב אחד הדוסים בכיתה, תלמיד רציני, מזריק בבני עקיבא, מתנדב - עושה כאלו דברים נוראיים...

תן לי לנסות, זה קשור לאינטרנט?

וואלה, הרב, איך ידעת??

סתם ניחוש פרוע... 😊 וגם כי אתה השישי מאז תחילת השבוע שפונה בדיוק באותו נושא...

דיייי, אתה רציני?

לגמרי: צריך לדעת שהמאבק הזה, אולי נעשה באופן פרטי בחדרי חדרים, אבל כולנו בעצם חיילים של אותה מלחמה שהדור שלנו כולו נמצא בתוכה ומתמודד עם ניסיונות גדולים בעיני צניעות. ההרגשה כאילו אני היחיד בכיתה או בשכבה שלי שמתמודד עם הנושא הזה ונופל, היא טעות, ואחת הדרכים של היצר לגרום לנו לחולשה ולייאוש. מסתבר מאוד שרוב מוחלט של החברים שלך מתמודדים עם ניסיונות דומים, ואדרבה - אם היית מספר לי שכל הנושא כלל לא מדבר אליך ולא מושך אותך בכלל, הייתי מתחיל לחשוד שאולי יש לך איזו בעיה...

הרב, אבל אני כבר באמת מיואש. אני מרגיש כל-כך רע עם עצמי שגם כשאני מגיע לשיבה ומנסה להתפלל או ללמוד גמרא אני לא מצליח. אני מרגיש פשוט צבוועווע.

תגיד, הכי שאתך פעם נחש?

נחש???? מה פתאום נחש? 😊 ממש לא. הכי גרוע שהיה לי זה שפעמיים עקצה אותי דבורה.

ב"ה, יצאת בזול. בכל אופן, דע לך שכשנחש מכיש, באותו רגע זה בקושי כואב. בסך הכול דקירה קטנה, בערך כמו שהאחות בקופת חולים עושה לך זריקה. הבעיה הגדולה היא מה שקורה אחר-כך...

נו, את זה כבר למדנו בשיעורי של"ח. הנחש מזמן הסתלק, אבל הארס שהוא הכניס לגוף שלך מתפשט ומחלחל למערכת הדם, וזה הדבר שהורג אותך בסופו של דבר.

אני שמח לראות שבכל זאת זוכרים משהו מהלימודים בבי"ס 😊. זהו בדיוק המנגנון של פעולת היצר הרע. הוא מכיש את האדם, מפיל אותו בחטא. אך הבעיה היותר גדולה זה הארס שהוא מותיר בו. והארס מחלחל ומתפשט ויוצר אצלו הרגשה שהוא רשע ופושע ולא שווה כלום, שאין טעם בתפילות שלו ושכל לימוד התורה שלו זה צביעות אחת גדולה. והתוצאה ברורה - האדם מרגיש חלש ומרוקן, ומכאן הדרך סלולה אל הנפילה הבאה...

אבל גם אם על בני אדם אני יכול לעבוד ולהסתיר מהם את מה שאני עושה, הרי ה' יודע בדיוק מי אני ומה עשיתי אתמול בלילה.

נכון, אבל הוא גם זה שידוע את גודל הקושי והניסיון שאנחנו מתמודדים איתו, והוא גם זה שהבטיח לנו שכשאדם מתחרט על מה שעשה ורוצה לחזור בתשובה - שום דבר לא יכול לעצור אותו ושבעלי תשובה גדולים אפילו מצדיקים גמורים. אתה מאמין בזה?

אני מאמין, אבל קשה לי לראות איך אני מסוגל לצאת מזה. כבר הרבה זמן שאני מנסה בכל מיני דרכים להפסיק, לפעמים אפילו מחזיק מעמד כמה שבועות, אבל עוד פעם זה בא, ואני חוטף מכה ונופל 😞. עד מתי זה ימשך ככה?

האיש הכי חכם בעולם, שלמה המלך, אמר לפני הרבה שנים משפט גדול ששווה לחשוב טוב על המשמעות שלו: "שבע ייפול צדיק וקם" (משלי כד,טז). מה לדעתך אומרות המילים האלו?

שלא רק רשעים נופלים אלא גם צדיקים?

נכון, יותר מזה - הם לא נופלים רק פעם אחת אלא שבע, ואולי אפילו שבעים ושבע. צדיק הוא לא אחד כזה שלא נופל לעולם (יש בכלל אדם כזה עלי אדמות?), אלא אדם שמתמודד ומתגבר ונופל ושוב קם, וממשיך ומנסה ועוד פעם נופל, אבל הוא לא מרפה ולא מתייאש. כל הזמן מנסה לקום ולחפש דרכים חדשות כיצד לנהל טוב יותר את המאבק הזה. הוא זוכר כל הזמן שגם אם הוא הפסיד בקרב אחד עדיין הוא יכול לנצח במלחמה. תגיד, שמעת פעם על "מבחן הסוס"?

לא 😞. אני מכיר רק מבחנים במתמטיקה, פיזיקה, אזרחות, היסטוריה...

אז בוא ותשמע על מבחן מסוג שונה. מספרים שלפני מאתיים שנה בצבאו של הצאר הרוסי היתה יחידה מובחרת שנקראה "חיל הפרשים המלכותי", מעין 'סיירת מטכ"ל' שלהם. לוחם שהיה מעוניין להתקבל ליחידה היוקרתית היה צריך לצלוח שרשרת ארוכה של אתגרים שהשיא שלהם היה 'מבחן הסוס' - הושיבו את הלוחם על סוס פרא והוא היה צריך להחזיק מעמד על גבו ולא ליפול. בשניה שהלוחם התיישב על הסוס מיד הוא היה מתחיל להשתולל ולקפץ ולא היה מצב שהלוחם החזיק שם מעמד יותר מעשרים שניות.

אם ככה אז איזה מין מבחן זה?! אם בטוח אתה נופל בסוף ונכשל אז מה הקטע בכלל... 😞

למרות שהנפילה מן הסוס היתה מובטחת עדיין היה כאן מבחן גדול לפחות בשלושה תחומים:

א. האם הלוחם יעז בכלל לעלות על גבו של סוס פרא כזה. יש אנשים שמפחדים לנסות דברים שיש חשש שייכשלו בהם, אז מראש הם מעדיפים לוותר... ב. כמה זמן הלוחם בכל זאת יחזיק מעמד על גב הסוס - שלוש שניות או שלוש עשרה? כלומר, האם כאשר אדם נתקל בקושי הוא ממחר להרים ידיים ולסגת אחורה או שהוא נושך שפתיים ומתעקש להמשיך ולהחזיק מעמד למרות הקושי. נאמר את זה מכיוון אחר: גם אם אפול בסוף, זה משנה האם זה קרה מיד או שהצלחתי להתאפק אפילו לזמן מסוים. ג. מה קורה רגע אחרי שהסוס השליך אותך על הארץ ואתה מוטל שם מאובק ומושפל. האם האדם אומר לעצמו: 'טוב, אין מה לעשות, לא הצליח, כנראה שזה לא בשבילי', או שהוא מתעקש לזנק שוב על גב הסוס ולנסות בשנית. שלושת מפתחות הזהב האלו רלוונטיים לא רק למבחן הסוס אלא לכל ההתמודדויות שיהיו לנו בחיים.

תודה, הרב, אני צריך עוד לחשוב על זה יותר. ובכל זאת, בתכל'ס, יש לך עצות בשבילי? מה לעשות בפעם הבאה שזה יבוא לי?

קודם כל חייבים לשים גוררת בטיחות! אם משום מה אין לכם בבית אינטרנט מוגן - צריך לדאוג לסדר את זה כמה שיותר מהר. לא פחות חשוב - לדאוג לאפליקציית הגנה בסלולארי (כדוגמת 'רימון סלולארי' החדשה. אפשר אומנם לקבל משהו בחינם מן החברה, אך הוא חלש יותר). להמשיך להתלונן על נפילות ולהשאיר בור ענק כזה בכביש - זה קצת מוזר, שלא לומר מגוחך 😞... מעבר לזה - יש אתר מצוין בשם 'שמור עיניך' עם עשרים כלים שונים להתמודדות עם נפילות ברשת. אפשר להיעזר במוקד הטלפוני של 'עצת נפש' או 'חברים מקשיבים' לשיחה אנונימית לחיזוק בעיניך, ובספר של הרב ליאור לביא - 'יוצר אור'. מעבר לזה כמובן שהעיקר הוא "עשה טוב" - מלא את הזמן בדברים חיוביים - לימודים, חברים, תחביבים, תנועת נוער, התנדבות, לימוד תורה, עבודה, ספורט. ככל שתהיה עסוק יותר, ככל שתרגיש מלא יותר ושלם יותר עם עצמך, תגלה שאתה פחות נמשך למקומות נמוכים ושליליים שמרחיקים אותך מהמקום הטוב והאמיתי שלך.