

לחיות כמו מלך

השליטה בידים שלך

ברוך
הבא
לחיים
שתמיד
חלמת
שיהיו
לך



לחיות כמו מלך

מדריך מהפכני לחיים של חופש אמיתי

גלה את הדרך כיצד להתעלות מעל התאוות ולשחרר את הפוטנציאל האדיר הטמון בך. מדריך זה, עשיר בתובנות עמוקות וכלים מעשיים, יוביל אותך צעד אחר צעד אל עבר שליטה מלאה ביצריך.

כאן תמצא את המפתח לפתיחת שערי החופש האמיתי - חיים מלאי אהבה, סיפוק ואושר אותנטי. זו אינה רק הבטחה 'לחיות כמו מלך', אלא הזמנה להפוך למלך אמיתי על ממלכת חייך.

הגיע הזמן לקחת את ההגה לידיים, ולהתחיל לחיות את החיים שנועדו לך. המסע אל עבר החירות מתחיל כאן!

- מהו "פגם הברית" ומה הנזקים?
- התועלת שבשמירה על הברית
- מיהו מלך ומיהו עבד? הכל על המאבק ביצר
- כיצד לצאת מהבעיה אחת ולתמיד
- כלים, עצות ותירגול מעשי
- מחקרים מדעיים בנושא

תוכן העניינים

4.....	1. היכרות עם הבעיה
10	2. הנזקים שבהוצאת זרע לבטלה
14	3. החיים המבורכים שמחכים לך
16	4. על יצרים ועל המאבק שמתחולל בתוכנו
22	5. לחיות כמו מלך
31	6. יצר פגם הברית
38	7. לנצח את היצר: ממה להמנע
47	8. לנצח את היצר: מה כן לעשות
55	9. תירגול מעשי
58	קישורים
59	מאמר בונוס: הסוד לעושר ברוחניות
62	תיקון הכללי

1. היכרות עם הבעיה

אח יקר, במדריך הזה יש מידע קריטי שיכול לשנות את חיך לטובה בנושא רגיש מאוד שממעטים לדבר עליו. הדברים מיועדים לכל גבר ששופך את הזרע שלו לבטלה, ולא מודע לכך שהדבר הזה פוגע קשות בחייו. מכיוון שעד עכשיו לא ידעת על הנזקים החמורים שאתה גורם לעצמך במעשה הזה אז לא התייחסת לעניין ברצינות. אולי אתה חושב שזו סתם שובבות לילית תמימה שאתה עושה כדי לנחם את עצמך בפרטיות מול הטלפון או המחשב כשאתה מרגיש לבד, משועמם או עצוב. אולי אתה עושה את זה כדי לפרוק מתח מיני או כדי שתוכל להרדם בקלות בלילה. יכול להיות שאתה מספר לעצמך שזו פעילות גופנית נורמלית שגברים צריכים לעשות מידי פעם כי "ככה זה הטבע שלנו", בערך כמו שכשעייפים אז הולכים לישון או שכשרעבים אז אוכלים, אז אין לנו ברירה אלא להכנע לדחף הטבעי שלנו. וחופף מזה, זה גורם לעונג גדול אז זה בעצם טוב, לא?

יש כ"כ הרבה בלבול והטעיה בדור שלנו סביב הנושא הזה, שנובעים ממיתוסים שקריים, בורות וסתם הבנה לקויה. אף אחד לא באמת מספר לנו מה זו אוננות ומה ההשלכות שלה על חייו. אפילו הרפואה המערבית ומערכת החינוך הממלכתית, שבתמימותנו למדנו לבטוח ולהאמין בהן באופן מוחלט, מחזיקות בדעה המוטעית שאוננות מפליטת זרע זו פעילות גופנית טבעית שבריא לא לגוף ולנפש, ושהיא עוזרת לגוף שלנו להפטר מ-"מאגרי זרע מיותר".

ואולי אתה דווקא כן מודע לזה שיש פה עניין בעייתי... אבל מעדיף לא לתת לזה להטריד אותך וחושב שמקסימום אחרי הפליטה אמנם תרגיש קצת בדידות וריקנות אבל "יאללה הולכים לישון, מחר יום חדש, מאגרי הזרע יתמלאו ולא קרה כלום". אז זהו! ... שכן קרה,

וקרה בגדול! הנזקים מצטברים לאט-לאט בלי שאתה שם לב... וזה בדיוק הקטע - שזה קורה בשקט "מתחת לרדאר", ואתה הולך ומאבד נקודות בלי לשים לב. וברקע, החיים שלך מתחילים להתקע ומופיעות לך בעיות ואתה בתמימותך כלל לא קושר את זה להרגל שלך לשפוף זרע. וככל שהחיים שלך הולכים ומשתבשים, זה דוחף אותך לפלוט עוד ועוד זרע, כדי לקבל פיצוי ונחמה, והחיים ממשיכים להדרדר ואתה לפתע לכוד בתוך מעגל הקסמים האכזרי הזה. גם אם אתה עושה את זה "רק" פעם בשבועים (וכל שכן אם אתה עושה את זה בתדירות גבוהה יותר), צר לי לספר לך אבל אתה כבר לכוד בבוץ. וכנראה שאתה אפילו לא מודע לכך! במדריך הזה אחשוף בפניך את כל המידע, מה הנזקים ואיך יוצאים מזה אחת ולתמיד וכדי לגבות את הדברים אביא בסוף המדריך קישורים למחקרים מדעיים על הנושא, כדי שתפנים שאלה לא סתם קשקושים רוחניים אלא עניין רציני ומהותי מאוד עם השלכות אדירות לחייך. המדריך הזה שאתה קורא בו עכשיו, מתחילתו ועד סופו, מלא במידע יקר ערך שיעזור לך לצאת מהבעיה ולהחזיר לעצמך את השליטה בחייך.

אוקיי, בוא נתחיל. מסתבר שבעולם יודעים על זה כבר לא מעט זמן, ולפני כמה שנים החלה תנועה עולמית בשם NoFap (חפש עליהם בגוגל), של מיליוני בחורים שהחליטו להגמל מצפיה בתוכן פורנוגרפי ולהמנע מפליטת זרע לבטלה, ומדווחים באופן חד-משמעי על שיפור משמעותי באיכות החיים שלהם בכל התחומים: הם הפכו לאנשים שמחים, שלווים, כריזמטיים, עם חוסן פנימי ובטחון עצמי ובעיקר עם מוטיבציה לחלום בגדול ולהגשים את שאיפותיהם.

יכול להיות שכבר שמעת על הנושא של "פגם הברית" (הפעולה של אוננות ופליטת זרע נקראת "לפגום בברית") ואולי ביטלת את זה כסתם עניין של דתיים או של אנשים רוחניים? אם ככה, אז אח שלי - אתה בכלל לא בכיוון! העניין הזה רלוונטי באותה מידה לכל גבר בלי

קשר לאמונה ולדת וגוזל ממך את החיים שלך ממש. אני מראש מתנצל על הטון הקשות, אבל פגם הברית הוא הרבה יותר רציני ממה שנדמה לך, או מקובל לחשוב בדור המבולבל וה"משוחרר" שלנו. אני פה נטו כדי לעזור לך להציל את עצמך מידי עצמך. ויש מצב שהחוכרת הזו שאתה קורא בה עכשיו - זו אחת המתנות היקרות שקיבלת בחיך. ברגע שתבין ותפנים עד כמה ההרגל הזה מזיק לך, ומה אתה מעולל לעצמך, ועם ההדרכה הנכונה שתוגש לך כאן, אני משוכנע שתתחיל להימנע מההרגל הזה שנראה לך כרגע תמים, שובב ולא מזיק. ויכול להיות שבהתחלה זה ירגיש קצת "גדול עליך" להפסיק עם זה, אבל ככה זה תמיד עם הרגלים שהתקבעו בנו ושנחנו רוצים לחדול מהם.

שים-לב למשהו עקרוני: מלבד עונג ופורקן (שנעלם כעבור 2 שניות) אתה לא מקבל שום דבר טוב מהמעשה הזה! כלום! אין לאחריו שום מילוי או סיפוק מתמשכים, לא גופני ולא נפשי ובוודאי לא רוחני. להיפך - לאחר הפורקן הרגעי האדיר הזה אתה לפתע נשאר בודד, עייף, מבולבל, עצוב וריקני. ובעיקר חלש, פיזית ונפשית. ויש לכך גם סיבות ביולוגיות (בסוף המדריך תמצא קישורים למאמרים מדעיים רבים על הנזקים הפסיכיאטריים, המנטליים והרגשיים המצטברים מהחשיפה לפורנוגרפיה ומהוצאת זרע לבטלה). ומעבר לכך, מבלי שאתה שם לב, זה מעגל קסמים ששואב אותך לתוכו שוב ושוב ואתה מתקשה לצאת ממנו. אתה אומר לעצמך כל פעם שאתה רוצה להפסיק ושהפעם יהיה לך כוח להחזיק מעמד ו...הופ - הנה אתה שוב נגרר פנימה. אבל האמת היא שאתה יותר חזק מזה - בהינתן שיש לך את הידע, הרצון והכלים המתאימים! זה קשה כרגע להפסיק משתי סיבות: 1. כי אתה לא מבין שהדבר הזה הורס את החיים הנפלאים שהיו יכולים להיות לך (ולכן אין לך את המוטיבציה להפסיק) ו-2. כי אתה לא מיומן עדיין בלכבוש את היצר שלך. אבל דע, שלמרות שמהרגלים מגונים קשה לצאת, זה בהחלט אפשרי! בחורים רבים היו לכודים שם

כמוך, והצליחו לצאת מזה. וברגע שתצא לחופשי, התוצאות והברכות לא יאחרו לבוא ויוכיחו לך כמה כל זה היה כדאי. וזו הבטחה עם 100% אחריות. הקטע הכי מדהים בסיפור, הוא שכשאתה תקוע בתוך הבוץ הטובעני (והתובעני) הזה של סיפוק התאוה והיצר, אתה אפילו לא מודע לאפילה ולהשחתה שהוא יוצר בחיים שלך. פשוט כי העיניים שלך "הסתגלו לחשיכה", עד ששכחת עם הזמן איך נראים ומרגישים חיים של תמימות ואור, ושל שמחה וברכה, כמו שהיו לך לפני שנכנסת למלכודת הזו. וכשתתחיל להמנע בגבורה עילאית, פעם אחר פעם, שבוע אחר שבוע, שוב יתחילו להכנס לך האור, הטוב והבהירות לחיים, ואתה תבין באיזה מקום חשוך ומקולקל היית תקוע קודם לכן.

כדי לשבור את התאוה הזו, ואת ההרגל המגונה הזה, קודם כל אתה חייב להבין מה אתה מעולל לעצמך. כי רק ברגע ש"יפול לך האסימון" והעיניים שלך ייפקחו אתה תוכל להגיד: **"חלאס! אני לא מוכן יותר להרוס לעצמי את החיים!"**. ההבנה הזו תיתן לך הרבה כוח ומוטיבציה כדי להפסיק מהסיבה הפשוטה - שלא תרצה לעשות משהו שמשפיע באופן כ"כ שלילי על חייך. הרי אתה, כמו כל אדם נורמלי, רוצה לחיות חיים טובים של אהבה, הצלחה, סיפוק ואושר ובוודאי שלא תרצה לפגוע בעצמך. במדריך הזה אתה תלמד הכל: מה הנזק, מה התועלת בהימנעות ואיך יוצאים מהבוץ הזה אחת ולתמיד. זה ידרוש זמן, תרגול ונחישות והרבה אמונה בעצמך וביכולת שלך לשנות הרגלים, אבל ככה זה עם כל התמכרות... כן, אמרתי "התמכרות". אח יקר, אם אתה מאונן ושופך את הזרע שלך לפחות פעם בשבועיים - אתה מכור. מצטער, אני יודע שזה כואב לשמוע. והתמכרות לשפיכת זרע לבטלה היא התמכרות קשה, מכיוון שככל שאתה נופל בזה יותר, זה נותן לך אח"כ חשק הולך וגובר להמשיך לעשות את זה שוב ושוב - ועם הזמן, הדחף מתחזק ויכולת ההתנגדות שלך נחלשת. ועוד סיבה לכך שזו התמכרות קשה - כי זה נראה כביכול כ"כ תמים וטבעי (ובעניי

החברה המערבית והמבולבלת בה אנו חיים, מאוד לגיטימי ובריא) ומכיוון שאתה כלל לא מודע לנזקים שזה גורם לך - אתה אפילו לא חושב על להתנגד, אלא פשוט נכנע על אוטומט. היצר שלך אומר לך: "זה בסדר. כולם עושים את זה. אתה גבר בריא וייצרי, זה כיף. אל תעשה מזה סיפור. בוא תהנה קצת, תשתחרר. אין בזה משהו רע." ועם כל כניעה ליצר, אתה הופך את עצמך לחלש יותר מולו בפעם הבאה. כן, בדיוק כמו עם אלכוהול וסמים. אבל דע לך שזה עובד גם הפוך: כשתתחיל להמנע, עוד יום ועוד יום, עוד שבוע ועוד שבוע, כמו גבר אמיתי שלומד לשלוט בעצמו וביצרים שלו, ותתרגל לא להכנע לדחף (ומידי פעם גם אם תיפול - אתה תקום ותתחיל שוב, כי "לא מנצחים את רומא ביום אחד"), אז לאט לאט התאוה תיחלש וכוח הרצון שלך יתחזק. ותוך כדי תהליך ההיפרדות מההרגל הזה, האופי שלך ייבנה ויתעצם וממילא פחות תימשך למעשה המקולקל הזה.

אביא לך משל למה הדבר דומה: כמו שבחדר-כושר, רק במאמץ ובהתנגדות למשקולת אפשר לבנות שרירים, ואז ככל שהשריר מתחזק אתה יכול להרים בכל פעם משקל כבד יותר, כך גם פה - ככל שאתה מתנגד ליצר ומתמיד בהימנעות, פעם אחר פעם, בסבלנות ובנחישות בלי להתייאש, אתה בונה "שרירים נפשיים" ואת האופי שלך, והופך להיות גבר חזק וחסיין. ממצב של עבד שחייב לעשות מה שיצרו פוקד עליו לעשות, אתה הופך למלך שמולך על ממלכתו, ושולט על יצריו. אבל, וזה אבל מאוד חשוב: כמו שבחדר-כושר, אם אדם לא היה חושב שתצמח לו תועלת מהסבל והמאמץ, הוא בוודאי לא היה הולך להזיע ולהרים משקולות כבדות סתם ככה, כך גם בשמירת הברית - כשתפנים לעומק מה הנזק העצום שהפגם הזה מייצר עבורך, לעומת התועלת והפירות המתוקים שמחכים לך לכשתיגמל, אז, עם הכלים והעצות הנכונים, תוכל להתנגד ליצר עם הכוח והרצון שנדרשים לכזה מהלך ולצאת סופית מהמילכוד. לכן הקריאה והלמידה של

החוברת הזו הן כל-כך חשובות. כי כמו בכל מלחמה, צריך להכיר את האויב, להכין תחמושת ולהתכונן לקרב מראש.

אבל אח יקר, חשוב שתצא לזה עם חיוך ועם מורל גבוה. כי המפתחות העיקריים להצלחה שלך הם האופטימיות והידיעה הברורה שאתה תנצח, ואתה תחיה את החיים שתמיד חלמת שיהיו לך.

מה שיפה פה, זה שכבר תוך כדי התהליך ולא רק בסופו, החיים שלך יתחילו להשתנות לטובה. כי זה לא 0 או 1. זה אמנם ייקח זמן, אבל השיפור הוא הדרגתי, וככל שתבחין בו ותשים אליו לב זה יתן לך עוד כוחות להמשיך ולהחזיק מעמד. וכשתגיע אהבה וזוגיות יציבה (אם אתה רווק) או שלום בית ויחסי משפחה תקינים (אם אתה נשוי), כשהשמחה והבטחון העצמי שלך יגברו ואיתם רמות האנרגיה והמוטיבציה, כשיחזור החשק לחיות את החיים ולהגשים חלומות, כשתתחיל לכבוש יעדים שניראו לך קודם בלתי אפשריים - אז לא רק שלא תרצה לשפוך זרע לבטלה יותר, אלא פתאום תבין איך כל ההתעסקות סביב המעשה הנפסד הזה רק רוקנה אותך והפכה אותך לאדם פאסיבי, תלתי וחלש, והרחיקה ממך את עצמך ואת החיים האמיתיים שלך, וכמובן גם את אהבת חיך. כי גבר שלא מסוגל לכבוש את יצרו, ונכנע שוב ושוב לפיתויים של תאוות הגוף והחומר הוא גבר חלש ונשים מיד מרגישות את זה. אף אשה לא רוצה לצידה גבר חלש שהיצר שולט בו. וכן, זה נשמע קצת רוחני - אבל רק כי זה באמת ככה. אם אתה חושב ששפיכת זרע זה עניין פיזי בלבד, פה הטעות שלך. נקודת המוצא של התהליך שנעבור פה ביחד חייבת להיות שאתה גם ישות רוחנית - ופעולות פיזיות טובות או רעות שאתה עושה בעולם משפיעות על המציאות שלך ועל התדר שאתה משדר לעולם - לחיוב ולשלילה.

תמשיך לקרוא כי עכשיו זה מתחיל להיות מעניין.

2. הנזקים שבהוצאת זרע לבטלה

בזרע הגברי טמון כוח אדיר של חיוניות וחיים. הכוח הזה אצור בתוכך לא רק כפוטנציאל עתידי להבאת ילדים, אלא זה כוח החיים שמשמש אותך עצמך בהווה בכל רגע, יום אחר יום. אפשר להמשיל את זה לאנרגיה שממלאת בטריה. בכל פעם שאתה פולט זרע לבטלה אתה מאבד חלק ממאגרי החיים שטמונים בך. אתה הופך להיות אדם פחות חי, חזק ו"פוטנטי" (כלומר: פחות אנרגטי ונוכח) וכך נוצרות בעיות שפוגעות בכל רובד ובכל תחום בחיך. בוא נלמד על הנזקים שחלקם עלולים להצטבר אצלך בגלל פגם הברית:

נזקים פיזיים

1. איכות הזרע שלך נפגעת (ספירת זרע נמוכה יותר, והזרע עצמו פחות חזק ופורה - על כל ההשלכות של כך).
2. רמת הטסטוסטרון (ההורמון הגברי) בדם שלך יורדת וכתוצאה מזה העוצמה והגבריות שלך נחלשות ואתה הופך לאדם תגובתי, חלש, רגיש ופגיע יותר. סוג של "עלה נידף ברוח".
3. בגלל השחתת הזרע וכוח החיים שלך - החיות שלך נפגעת. אתה מתעייף ומתנהל בכבדות. יש לך פחות אנרגיה וחשק לעסוק בספורט. גופך מאיץ את הזדקנותו וקמטים מופיעים בפניך.
4. השינה שלך נהיית רדודה, אתה מתעורר יותר בקלות ומתהפך יותר במיטה במהלך הלילה. ומצד שני, אתה קם עייף ויותר קשה לך לצאת מהמיטה בבוקר.

נזקים מנטליים

1. אתה פחות נוכח, פחות חד. מופיעה נטיה לשיכחה ופיזור הדעת. הריכוז והמיקוד שלך נחלשים.

2. אתה הופך להיות אדם פחות שמח. האגו שלך נהיה רגיש ואתה נפגע ונעלב יחסית בקלות. קל "להוריד אותך".
3. הבטחון העצמי שלך והאמונה שלך בעצמך ובכוחותיך נפגעים. כתוצאה מזה אתה נהיה יותר פאסיבי ותלוי במה חושבים ואומרים עליך אחרים. אתה מאבד את האמירה והנוכחות שלך.
4. אתה נהיה אדם שנוטה יותר למתחים, פחדים וחרדות. זה מתבטא בפחד במה, חרדת ביצוע, חרדה חברתית, חששות מהעתיד, דאגנות יתר וכיו"ב. אתה מאבד אמונה ומתייאש מהר.
5. האהבה העצמית והקבלה שלך את עצמך ללא תנאי נפגעות. אתה פחות מטפח את האישיות, העצמיות והקידום המקצועי שלך. במקום זה אתה עסוק ברגשי אשמה, נבירה בעבר ובושה.
6. אתה הופך לאדם ביקורתי ושיפוטי כלפיך וכלפי אחרים ולכן חי פחות בשלום עם העולם. אתה מרגיש חסר ולכן אתה מתקשה לפרגן, ונוטה לראות באחרים פגמים ואת מה שחסר בהם.
7. נפגעים כוח הרצון, תחושת המסוגלות והמוטיבציה לפעול ו"להזיז דברים". קשה לך להתמיד במשימות לאורך זמן.
8. נפגעת הסקרנות שלך, ההסתכלות הפלאית על החיים והעולם וההתרגשות מהדברים הקטנים. במקום זאת ראיית העולם שלך על החיים נהיית עייפה, אפרורית, צינית וחסרת התלהבות.
9. אתה משדר חולשה, מתח ועצבנות. אתה מפתח נטיה לויכוחים ומחלוקות. קשה לך להיות בחוסר הסכמה או שחולקים עליך.

נזקים רוחניים

1. החיבור שלך ל"אני הגבוה" שלך נחלש (כלומר היכולת לקבל מסרים מהנשמה, בין אם בחלימה או באמצעות האינטואיציה).

2. כשאתה מזיק לעצמך במו ידיך, אז המזל שלך נפגע. דברים לא "הולכים לך" ואתה ממגנט אליך צרות, קושי וחוסר הצלחה. אתה חי ברעב רגשי ותודעתי תמידי של אדם שחייב לספק את תאוותיו ולכן החיים שלך כמו שהם בוודאי לא מספקים אותך.

3. תחושת האחדות שלך עם העולם והאנשים שסביבך נפגמת. אתה מרגיש בודד, לא שייך ולפעמים מוזר, מנוכר ולא מובן.

4. אתה מפחית את הסיכוי שלך למגנט אליך את בת הזוג הרצויה והמתאימה לך. וכשכבר תהיה בזוגיות, היכולת שלך להתמיד בקשר פוחתת. אתה פחות סבלני, וממהר לפסול ולמצוא פגמים.

5. תפיסת המציאות שלך לגבי נשים ויחסים מתעוותת. אתה מפתח נטיה להחפיץ נשים ופחות לכבד אותן. חיצוניות האשה מעניינת אותך הרבה יותר מאשר האופי והפנימיות שלה.

6. אתה מסתכל על יחסי-מין בצורה בהמית. במקום לראות בהם משהו קדוש ועילאי שמחבר את הגוף עם הרוח, אתה רואה בהם אקט גופני בלבד למילוי וסיפוק של תאוות ויצרים גסים.

באופן כללי - אתה הופך לאדם חומרני ומגושם יותר, וזה מתבטא בהיותך מופעל ע"י דחפים ומנגד נחלשות בך השליטה העצמית והיכולת לדחות סיפוקים. מתפתחים בך מתחים, קוצר רוח, מרירות וחוסר שביעות רצון מהחיים. החיבור שלך עם החלק הנשמתי והרוחני שבך נחלש, אותו חלק שעניינו הגשמת מטרות נעלות, תרומה והשפעה מעצמך לחברה ולעולם שסביבך. **נסה רגע לדמיין אדם גס ובהמי שמרוכז בעצמו ובהשגת מטרות שטחיות וגשמיות כמו אוכל, חפצים, כבוד, נשים וכסף. אתה באמת רוצה להיות אדם כזה? היית רוצה להיות חבר של אדם כזה? אני מקווה שתסכים איתי שלא לשם השגת מטרות בזויות וחומריות הנשמה היקרה שלך ירדה לעולם.**

נזקים מעשיים

1. התוצאה מכל הנ"ל היא שאתה לא באמת חי את החיים שנועדו לך, ולכן מתקדם הרבה יותר לאט. אתה פחות הישגי ואנרגטי, החיים נראים לך קשים ומאיימים, ולכן אתה נכנע ומוותר בקלות על מה שהיה יכול להיות שלך: זוגיות טובה, מקצוע נחשק, ג'וב חלומי, פרויקט משמעותי וכיו"ב.

2. תחשוב רגע על כל הזמן היקר שאתה משחית על ה"תחביב" הזה, זמן שנעלם לנצח מחייך. כל השעות המצטברות שאתה יושב מול סרטוני זימה ועוסק בעינוג עצמי וסיפוק תאוות מיניות. זה מפחיד לחשוב על הזמן והאנרגיה שאתה מכלה עבור דמיונות שווא. בנאדם תתעורר! כל רגע ורגע שאתה מבזבז עם המכנסיים למטה, אלה החיים היקרים שלך שהולכים לפח! הרי אלו אלפי שעות שלעולם לא יחזרו. תראה מה יכולת לעשות באותו זמן: להתקדם, לצמוח רוחנית, ללמוד, להחכים, לבנות, לחוות, ליצור, לטייל, להכיר, להגשים, לאהוב, לחיות כמו מלך!

זוהי אכן רשימה ארוכה ומלחיצה למדי של צרות ונזקים ובוודאי לא את כולם אתה חווה, ובטח שלא באותה עוצמה, אבל כל מי שמאונן באופן קבוע "זוכה" בשילוב כזה או אחר מהתמהיל הנ"ל. ככל שאתה יותר "פגום" בברית, אתה ניזוק יותר. ועם הזמן הולך ומתרוקן מכוחות החיים והופך לדמות יותר שולית, אפורה ופחות דומיננטית במשחק החיים. כן, אני יודע שהדברים נשמעים קשים וחריפים, אבל אני לא מנסה לייפות את המצב. להיפך - עדיף לך שתבין היטב כמה הנושא הזה חמור ומזעזע מתוך כוונה שההבנה הזו תעיר אותך ותיתן לך יותר כוח לצאת מהמילכוד ולדבוק בהנחיות שאתן לך בהמשך.

אוקיי, עכשיו לאחר שהבנו כמה מסוכן להמשיך להדרדר במדרון הזה, בוא נתקדם לחלק האופטימי של המדריך.

3. החיים המבורכים שמחכים לך

נעבור לחדשות הטובות: הבעיות שגרמת לעצמך הן הפיכות לחלוטין! ניתן להפטר מההתמכרות הזו ולהחזיר את הגלגל אחורה ולהתחיל לחיות את החיים האמיתיים שלך. ככל שתתמיד בהימנעות מלפגום בברית, הבעיות שציינתי בפרק הקודם יתחילו להיעלם ובמקביל שינויים מבורכים יתרחשו בחיך. למשל:

הבטחון העצמי, העוצמה והנוכחות שלך יתחזקו

יהיה פחות אכפת לך מה חושבים עליך אחרים. תהפוך להיות לגבר נוכח, משפיע, יציב, כריזמטי, ערכי, בעל קול ודיעה ברורים.

מוטיבציה, יצירתיות ורצון להזיז דברים

במקום להיות פאסיבי ונגרר, אתה תרגיש שבא לך לקחת דברים לידיים ולנווט את חיך אל עבר היעדים והחלומות שלך, שלפתע ייראו כמו משהו שהוא בהחלט בר הגשמה. יחד עם המוטיבציה להשיג ולהגשים, גם הריכוז, היצירתיות והכוחות המנטליים שלך ישתפרו.

שמחה, התלהבות, מיגנוט והצלחה

החיים שלך יתחילו לקבל גוון שמח וחיובי. החיוך יעלה לך על הפנים לעתים קרובות ובאופן טבעי יותר, ואיתו הצחוק, הקלילות והשמחה. הדברים יתחילו להסתדר לטובה, ותמשוך אליך ללא מאמץ הצלחה ואנשים טובים שיתמגנטו לתדר ולאנרגיה החדשים שלך.

שינה, בריאות וחיוניות

השינה שלך תהפוך לעמוקה ונעימה. יחזרו חלומות הטובים, ואיתם תשוב התחושה הרעננה בבוקר שישנת טוב ואתה מלא בכוחות, אופטימיות וחשק להתחיל יום חדש מלא בעשייה חיובית.

הרצון להיטיב עם עצמך

האהבה העצמית שלך תגבר, ולכן אתה תרצה להיטיב עם עצמך ולשפר את חייך. יופיע חשק ללמוד דברים ותחביבים חדשים, להשתפר בתחומים שונים שמעניינים אותך, לטייל, לחקור, להינות ולהכיר אנשים חדשים. יופיעו אצלך רצון וכוח לחיות נכון, לאכול בריא, לישון מסודר, ולעסוק בפעילות גופנית. יופיע האומץ לעשות שינויים מרחיקי לכת בחיים, כמו החלפת מקצוע או מגורים.

המצב המנטלי שלך ישתפר

אתה תיקח דברים בפרופורציה, בגישה רגועה ובריא. אם משהו לא יסתדר לך, זה לא יטלטל אותך. תלמד לשלוט ברגשות שלך - ולא תיעלב או תיפגע בקלות ולא תתקע על שטויות וענייני אגו. תיעלם ההתעסקות עם טעויות עבר, עם רגשי אשמה, נחיתות ובושה. הכעסים, המתחים, החרדות והדאגות מפני העתיד גם הם ייעלמו. תגיד: "ברוכים הבאים!" לשלוות הנפש, ולישוב הדעת.

תזמן לחייך זוגיות בריאה ואהבה

ההערכה והכבוד שלך לנשים תגבר, ותפסיק להסתכל עליהן כעל אובייקט מיני לסיפוק דחפים. לרווקים: אתה תזמן לחייך אשה איכותית על מנת להתמסד איתה בקשר בריא של אהבה ואינטימיות אמיתית, ותוכל להתמיד איתה בזוגיות בריאה ויציבה. לנשואים: היחסים עם האשה ישתפרו. תלמד איך להתנהל נכון בבית וכיצד לפתור בקלות כעסים ומחלוקות. הבית ירגיש באמת כמו בית.

הרוחניות שלך תגבר

ככל שתתמיד להמנע מלפגום בברית, אתה תחזק את האמונה והצד הרוחני שבך. החיבור לנשמתך ולבורא יתעורר, ותגלה את ייעודך ומה השייכות הפרטית שלך לבריא ולאחדות הכוללת שסובבת אותך.

4. על יצרים ועל המאבק שמתחולל בתוכנו

על מנת שתוכל לנצח במאבק הזה נגד היצר האדיר שדוחף אותך לפגום בברית, אתה צריך להכיר את המנגנונים הרוחניים שמפעילים אותך מתוך תת-המודע שלך. אנחנו חיים את חיינו ומונעים מבפנים על ידי מגוון של יצרים (נקראים גם דחפים או אינסטינקטים). היצר הוא כוח רוחני/אנרגטי מניע - שדוחף ומפעיל אותנו ונמצא מאחורי כל רצון ועשייה שלנו. למעשה היצר הכי בסיסי בחיינו - הוא כוח החיים עצמם: הדחף, התשוקה והרצון לחיות. לכל יצר כזה שפועל בנו ומפעיל אותנו יש שני צדדים - חיובי ושלילי: יצר יכול להתבטא דרכנו באופן טוב, מואר ומתוקן, ומנגד - באופן גס, בהמי ורע. הבחירה כל הזמן נתונה בידינו לאיזה צד להטות את היצר ואת עצמנו, לטוב או לרע. חלקנו מודעים למאבק הזה בתוכנו וחלקנו עדיין לא.

בוא נסתכל רגע על העולם שלנו הכי בגדול, על כל מערכות החיים שסביבנו: ניתן לזהות שני כוחות מנוגדים שמתנהלים בעולם הטבע - כוח אחד הוא כוח חיובי של חיים, בריאות, שלוה, בניה, הרמוניה, יופי ושגשוג, ומצד שני יש בטבע כוח שלילי של הרס, אסונות, שטפונות, תאונות, מלחמות, זיהום ומחלות. אפשר להמשיל את זה למאבק התמידי של האור נגד החושך, והטוב נגד הרע. עכשיו, לאחר שזיהינו את המערכת ה'דו-קוטבית' הזו בעולם הגדול, נעשה 'זום-אין' ונחזור לעצמנו ונראה שגם בתוך העולם הקטן שלנו, במערכת ה"מיקרו" שהיא האדם וכוחות הנפש שלו, יש בדיוק את אותה מערכת מקוטבת: יש בנו כוח אחד טוב של אור ושלווה שרוצה לעשות טוב, לאהוב, לעזור, לשמח, לבנות, להעצים, לתת, לתקן, ליצור, להגשים וכו', ומולו - יש באדם כוח מנוגד של חושך ורוע - הדחף לשנוא, לקחת, לפגוע, לקנא, להשפיל, להזיק ולהרוס. כל אחד מבני-האדם נולד עם "קלפים" אחרים אותם הוא לא בחר, ואיתם עליו 'לשחק' בעולם:

משפחה, סביבה, גנטיקה, מראה, תכונות ונטיות מולדות. יש אנשים שלכאורה חילקו להם "יד" טובה יותר: הם קיבלו תכונות חיוביות, משפחה טובה וגדלו בסביבה נעימה יותר ולכן כביכול יותר קל להם בחיים, ויש כאלה שנקודת ההתחלה שלהם יותר קשה, וצריכים להתאמץ ולהלחם כדי להצליח. אבל לכולם ללא יוצא מן הכלל יש את שני הכוחות האלה פועלים ונאבקים בתוכם, ולכל אדם יש את היכולת בכל רגע נתון, בכל צומת או החלטה - לבחור בין בטוב או בין ברע ועם איזה צד להזדהות ולשתף פעולה - עם יצרו הטוב או עם יצרו הרע.

במובן מסוים, שני הכוחות האלה הם כמו שתי ישויות שחיות ופועלות בתוכנו ונאבקות ביניהן על השליטה בנו, ב"מיינד" שלנו ועל כל החלטה שניקח. ניתן להרגיש את זה לפעמים בצורה מאוד מוחשית. למשל בשעת כעס, אדם יכול להבחין שיש מעין כוח שלילי שמנסה להשתלט עליו ולדחוף אותו לצעוק, לקלל, לשבור דברים ואף לעשות דברים חמורים יותר, שאין שום סיכוי שהיה עושה אותם אלמלא היה בכעס. זו דוגמא ליצר הרע ש"מתלבש" בכעס. דוגמא נוספת היא יצר הרע שמתלבש בתאוות אכילה. אדם בעל יצר אכילה לא נשלט הרבה פעמים מוצא את עצמו אוכל יותר מידי ולרוב אלה יהיו דברים משמינים שמזיקים לבריאותו. אדם כזה לאחר אכילה לא מרוסנת מרגיש מאוכזב ומובס על ששוב נכנע ליצרו הרע.

בשעת הניסיון, על האדם לרסן את עצמו ולא לתת ליצר הרע להשתלט עליו. ברגעים כאלה ממש מתחולל מאבק איתנים בתוכו. לחלקנו קל יותר לעמוד בניסיונות מהסוג הזה ולחלקנו ריסון היצר הוא משימה קשה יותר ולפעמים אפילו קשה מאוד.

מהלך זהה קיים גם בצד של יצר הטוב - יש רגעי חסד בהם אדם מתעורר לעשות טוב עבור האחר. למשל נותן צדקה ביד נדיבה לקבצן שניגש אליו ברחוב, או מסכן את חייו וקופץ לכביש להציל

ילד מפגיעת רכב, או עוזר לחבר או בן משפחה בזמן שהכי לא מתאים לו, ובכל-זאת עוזב הכל כדי לעזור מכל הלב. אכפתיות, עשיית חסד, עזרה לזולת, מתן צדקה, כיבוד הורים, ניחום אבלים, התנדבות וכיו"ב הם כולם ביטויים של יצר הטוב.

לסיכום, "חיים" בתוכנו שני כוחות הופכיים וכל אחד מושך לכיוון אחר ומנסה להשפיע על מה נחשוב, מה נגיד ומה נעשה, **והתפקיד שלנו הוא תמיד לתת לכוח הטוב להכריע ולנצח את הכוח הרע.**

כוח הבחירה החופשית והעבודה על המידות

את ההחלטות שלנו אנחנו מקבלים בבחירה חופשית, אבל זה רק בזכות העובדה שיש בתוכנו באמת 2 כוחות מנוגדים. הרי אם לא היו בנו 2 כוחות הפוכים, אלא רק כוח אחד (כל אדם על-פי אופיו), אז לא היתה בחירה חופשית: מי שבעל אופי טוב, תמיד היה ממשיך לעשות טוב מבלי שהדבר תלוי בו, ומי שהוא בעל אופי רע היה ממשיך לעשות רע, וגם לו לא תהיה בחירה. אז למעשה דווקא העקרון הרוחני של מאבק היצרים שמתחולל בנו, הוא זה שבעצם מאפשר לנו לבחור מי אנחנו רוצים להיות פה בעולם הזה ואיזה חיים אנחנו רוצים שיהיו לנו. ככל שנתמיד לבחור בטוב, אנחנו נחזק את הטוב שבנו ונחליש את כוחות הרע, והמאזן ינטה יותר ויותר לכיוון החיובי, או במילים אחרות נהפוך לטובים יותר, וכתוצאה מזה החיים שלנו יהפכו לטובים יותר. לעומת זאת, כשאדם הוא בעל אופי בעייתי ומידות לא טובות, אז גם החיים שלו מן הסתם לא יהיו טובים. כי ככה זה עובד, וזה עיקרון-ברזל שחשוב מאוד שתכיר בו: **העולם בחוץ (המשפחה, העבודה, הבית, החברים, האתגרים, הקשיים וההישגים ... כלומר החיים שלך) משקף את עולמך הפנימי באופן הכי מדויק שיכול להיות, ממש כמו השתקפות במראה.**

הבחירה היא בידינו מה לעשות עם הדחפים שפועלים בתוכנו.

לאורך היום אנחנו ניצבים מול הרבה נסיונות (חלקם מורכבים יותר וחלקם פחות) שדורשים מאיתנו להחליט ולבחור כיצד לפעול - באופן גבוה, חומל, מכבד ומיטיב שמתעלה על הדחפים והאגו או באופן מזיק ונמוך שנכנע לאנוכיות, לפחד, לשנאה, לקנאה וליצרים הבהמיים.

בוא נבחן כמה דוגמאות:

כעס: אדם אומר לנו משהו "לא במקום", מעליב או משפיל אותנו. הכבוד והאגו נפגעים, אנחנו מיד מרגישים כיווץ ומתעורר בנו יצר הרע, שמתבטא בכעס ובשנאה. ואז מתחיל דיבור פנימי: "מי הוא שידבר אלי ככה?! אני אראה לו מה זה". באותו רגע יש לנו בחירה, האם להכנע לדחף הרע הזה שמנסה להפעיל אותנו לתוקפנות? האם נאמין לקול הכועס וה"צודק" הזה שדורש מאיתנו להחזיר מלחמה, או שאנחנו מתגברים על היצר, לא קונים את הרעל שלו, ומצליחים להבליג. זה מבחן קשה! אדם שיש לו נטיה לכעסים - יהיה לו קשה במיוחד לעמוד במבחן כזה. הוא כבר התרגל לתת ליצר לשלוט בו במצבים כאלה. אבל אפילו לו, תמיד יש בחירה חופשית, ואם יחליט ברצינות לעבוד על הכעס שלו, ויתרגל פעם אחר פעם הבלגה והמנעות מפעולה, לאט לאט יצליח "לאלף" את היצר ולשלוט בו במקום שהיצר ישלוט בו.

תאוות אכילה: אדם יושב עם חבר במסעדה, סיים לאכול וכבר שבע. אבל נשארה לו עוד חתיכת סטייק בצלחת. האם יאכל אותה למרות שהוא כבר שבע? זה ניסיון קלאסי של יצר הרע שמתלבש בתאוות אכילה. אנחנו הרי יודעים בשכלנו שלהמשיך לאכול אחרי שכבר שבענו זה בוודאי מזיק לבריאות. ובכל זאת, מי שיש לו תאוות אכילה חזקה עלול ללכת נגד שכלו הישר, להתפתות "ולדחוף" את מה שנותר בצלחת, ואילו מי שתאוה זו לא חזקה אצלו (או כיוון

שכבר הצליח "לאלף" אותה) יעמוד יחסית בקלות בפני הפיתוי הזה, וגם פה הבחירה היא בידיים שלנו.

עייפות/ עצלנות: יש אנשים שמאוד קשה להם לצאת מהמיטה בבוקר, והם ממש נאבקים בשעון המעורר. ויש כאלה שיותר קל להם - כי היצר לא נלחם בהם בתחום הזה. יצר של עצלנות/כבדות מתבטא גם בחוסר חשק לבצע מטלות שאנחנו צריכים לעשות ואנחנו דוחים אותן שוב ושוב, או שאפילו נמנעים מלעשות אותן.

צדקנות/ וכחנות: ישנם אנשים בעלי גאווה שהאגו דוחף אותם להיות כל הזמן צודקים. אדם שסובל מבעיה כזו נגרר מהר מאוד לויכוחים ומריבות, לעתים על שטויות. קשה לו כשמתקנים אותו, הוא לא סובל להפסיד בויכוח או להכיל דעה מנוגדת לשלו. אדם בעל נטיה לצדקנות ווכחנות, עומד מול מבחן קשה בכל פעם שנמצא במצב של חוסר הסכמה עם מישהו, או שמישהו מערער על דעותיו.

היכולת להתמודד בהצלחה במבחנים אלה, ולא להכנע ליצר הרע שרוצה לדחוף אותנו למטה, היא ממש התעלות מעל הטבע הנמוך והבהמי שבנו. אנחנו הופכים לגיבורים שמנצחים קרב אחר קרב, ועם כל נצחון נהיים מיומנים יותר במאבק ביצר הרע. היכולת להתעלות מעל הטבע, מעל היצרים והאגו, הופכת אותנו לפיכך לעל-טבעיים ממש! וזה נצחון הרוח על החומר והאור על החושך. נכון, זה לא קל ומדובר בעבודה רוחנית פנימית יום-יומית, אבל הפירות שלה מתוקים. העבודה הקדושה הזו על שיפור התכונות שלנו נקראת גם "עבודת המידות", כי היא באה לתקן מידות רעות שלנו, כדוגמת כעס, קמצנות, גאווה, קנאה, נקמנות וכו', ולחזק בנו מידות טובות כמו נדיבות, רוגע, כנות, חסד, פירגון, חמלה וכו'.

להתמדה בעבודת המידות הזו יש שתי מעלות מאוד חשובות, האחת בטווח המיידי, והשניה תופיע בהמשך ולטווח ארוך:

1. בטווח המיידי: על ידי עשיית טוב לעצמנו ולאחרים אנחנו מרבים אור סביבנו והופכים את העולם למקום טוב ומתוקן יותר ואת עצמנו לשמחים, משפיעים ומסופקים.

2. בטווח הארוך: העבודה על המידות שלנו היא כמו אילוף חיה פראית. ככל שנתמיד ונתאמן בכך, לאט לאט נחליש בנו נטיות שליליות ובאותו זמן נחזק בעצמנו נטיות חיוביות. זוכר את הדוגמא של חדר-הכושר? אז עבודת תיקון המידות זה ממש כמו ללכת לחדר כושר של הנפש. הנפש נהיית חזקה ובריאה יותר - והחיים משקפים לנו את זה ופשוט נהיים טובים ומאירים! וזה מתבטא בכל ההיבטים: סיפוק ומלאות, מצב רוח טוב, בריאות איתנה, עוצמה וחוסן פנימיים, מערכות היחסים שלנו משתפרות, מתפתחת בנו אהבה עזה לחיים, הערך העצמי שלנו עולה, הפרנסה זורמת, אנחנו מתקדמים מקצועית, האמונה שלנו בעצמנו ובעולם מתחזקת ועוד ועוד.

עכשיו משהבנו שמתקיים בתוכנו מאבק מתמיד בין שני היצירים, בוא ונחזור לענייננו, ונתמקד ביצר הרע הכי עוצמתי והרסני שיש, שלצערנו הפך למגיפת-הדור ממש: היצר לפגום בברית ולשפוך זרע לבטלה.

5. לחיות כמו מלך

פעם היתה ממלכה נפלאה שכל תושביה חיו באושר ובשלווה תחת שלטונו של מלך חכם וטוב לב. הם עבדו בחריצות למחייתם והעריצו את מלכם המוכשר והאהוב, שדאג במסירות לכל מחסורם. המלך הנבון ניהל ביד רמה את כל מערכות המדינה, וטיפח את ממלכתו המפוארת כגן פורח בהמון מחשבה ותשומת לב. התושבים חיו יחד בהרמוניה ובשפע, והיא אף ניהלה יחסים טובים עם הממלכות האחרות.

הממלכה הזו היא משל לחיים האידיאליים שעליך לנהל ולטפח כשליט החכם של עולמך הפנימי. אתה האחראי הבלעדי על כל החלטה ופעולה בחייך, ועליך ללמוד לשלוט בסמכויות ובמסירות על ארבעת כוחותיך: המחשבות, הרגשות, הדיבור, והמעשים. כשאתה מולך עליהם ביד רמה, אתה באמת המלך של עולמך. אך אם תתרשל ותאפשר להם לשלוט בך, תמצא את עצמך כעבד של כוחות נפשך.

כולנו הרי היינו רוצים לחיות כמו המלך החכם והמוכשר - בשמחה, שלווה והגשמה עצמית. לממש את ייעודנו הייחודי בעולם, בביטחון ונוכחות. אין סיפוק וחופש גדולים יותר מאשר לחיות חיים תכליתיים מלאי עוצמה ומסוגלות. ההשתוקקות הבסיסית של כל אדם היא לגלות ולהגשים את עצמו ואת הפוטנציאל האדיר הטמון בו.

למרבה הצער, רובנו חיים חיים אפורים וממוצעים בסגנון "העתק-הדבק", שחינכו אותנו שככה צריך ונכון לחיות, על פי ערכים ואמונות שאינם באמת שלנו, אלא מוחנו נשטף בהם מגיל צעיר. בעל כורחנו כולנו עוברים התניות חברתיות שתפקידן לנתק אותנו מהאמת הפנימית שלנו, וכך לחיות חיים בנאליים שמיישרים קו עם ציפיות החברה. האם ניתן לחיות חיים אותנטיים של אמת וחופש, כשאנחנו לכודים בחברה שדורשת מאיתנו הצלחה על פי מה ש"מקובל ונכון"?

צא איתי למסע אחר חיפוש האמת. תחזיק חזק, יצאנו לדרך.

אשליית האושר

בחברה המערבית, המתכון לאושר נתפס כשילוב של עושר חומרי, מעמד חברתי והישגים תוך כדי חיים של תענוגות והנאה. חיינו דומים לתכנית ריאליטי מטורפת בפארק שעשועים ענק ומרהיב עמוס באטרקציות ופינוקים, שבו אנו רצים ממתקן למתקן בניסיון לצבור חוויות מרגשות, רכוש והישגים.

בסוף המירוץ, נידרש להשאיר מאחור את כל מה שצברנו ולעזוב את הפארק. בתכנית מעוותת זו, בפרק הסיום של חיך, צוות השופטים ישווה אותך לשאר המתחרים, יבדוק כמה רגעים מיצית, כמה יעדים כבשת והאם חווית את החיים שלך במקסימום. אך במירוץ אכזרי זה אי-אפשר באמת לנצח, כי תמיד יהיו עוד יעדים להשיג ועוד חוויות לחוות, ותמיד יימצא משהו שהצליח יותר ממך. האם צורת חיים כזו היא באמת המתכון לאושר? האם החיים חייבים להיות משחק תחרותי, מתיש ואינסופי אחר יעדים ואשליות בלתי מושגים, משחק שבו תמיד מפסידים? ייתכן שכן, אם אתה משחק את המשחק הלא נכון.

אחי היקר, אני מזמין אותך להתבונן בעיניים פקוחות ובאומץ על ה"חוקים הבלתי כתובים" שמציבה החברה שלנו, וכיצד היא מגדירה חופש ואושר. מגיל ילדות, מוטמעת בנו התפיסה שהצלחה בחיים דורשת אישיות מוחצנת, תוקפנית ושאפתנית. תפיסת עולמנו נשלטת על ידי תרבות אגואיסטית ונהנתנית של "אני" ו"עוד", המקדשת את דמות הגבר הכובש, המיליונר הנהנתן שצובר כסף, נכסים, נשים ופרסום. דמות המצליחן החי כביכול את החיים במלואם היא למעשה קריקטורה מעוותת ומגוחכת, תוצר של תרבות שטחית המעריצה חומרנות, אגו מנופח וסיפוק גופני רדוד.

בעידן המודרני, המדיה, הטלוויזיה והפרסומות משפיעות עמוקות על התודעה, המחשבות והרגשות שלנו. הטלוויזיה דואגת להציף אותנו כל הזמן בחרדות קיומיות (שנקראות "חדשות"), ומצד שני מציעה לנו לברוח לעולם דמיוני של בידור ריק ושטחי (על ידי סדרות, סרטים וריאליטי). זוהי מלכודת מושלמת של חרדה ובהלה מצד אחד, ושכחה עצמית מצד שני.

המכשיר המשחית הזה, ש"שורף" לנו אינספור שעות ושנים מהחיים על הבלים ודמיונות, מוביל אותנו בכוונה תחילה לסטרס, הפרעות קשב וטמטום הדעת. הפרסומות ושלטי החוצות מנצלים את חולשותינו האנושיות באמצעות תכנים בוטים ומיניים, ויוצרות בנו תחושה מתמדת של חוסר ושילהוב יצרים, כדי שנקנה את המוצר הבא שמבטיח למלא את הריקנות שבתוכנו. השיטה המערבית מבוססת על שטיפת מוח מתוחכמת שמייצרת בנו מצב נפשי כרוני של קנאה, תיסכול וחוסר סיפוק, כדי שנמשיך לרדוף אחר אשליות וחומר. זוהי תרמית שמרחיקה אותנו ממי שאנחנו באמת ומתכלית חיינו.

ואם חשבת שלגברים קשה, הנשים במציאות המבולבלת הזו אומללות אף יותר עם האובססיה והסגידה שלהן ליופי, לדימוי גוף ולתשומת לב: ניתוחים פלסטיים, ניפוח שפתיים, הזרקות, השתלות, הסרות שיער, שזירות שיער, החלקות שיער, החלקות פנים, מתיחות פנים, בניית צפורניים, הדבקת ציפורניים, הרמת עפעפיים, שיקום גבות, מילוי קמטים וכמובן מכוני שיזוף. טירוף.

רגע, רגע.. שלא תבין אותי לא נכון! אין שום דבר רע בחיים של שפע, עושר, כיף וחוויות מרגשות. אני לא מטיף חלילה לחיי נזירות או סגפנות! אבל זו הנקודה שאני רוצה שתפנים: העושר החומרי, ההישגים והנאות החיים חייבים להיות הקישוטים החיצוניים של החיים, ולא החיים עצמם. עליהם להיות רק האמצעי להשגת התכלית,

ולעולם לא מטרה בפני עצמה. בדיוק כאן נמצא הבלבול שמאפיין את דורנו: האמצעי הפך למטרה! התפל נהיה העיקר! האתגר האמיתי שלנו עכשיו הוא "להוציא את הראש" משטף החיים ולחשב מסלול מחדש. עלינו להבין ולזהות מה באמת חשוב ומשמעותי בחיינו, ולכוון לשם את המחשבה והמאמץ שלנו. הנכסים, הכסף, הטיולים, ה'לייקים', התארים והקריירה - כל אלה אינם מי שאנחנו באמת, ובוודאי אינם מביאים לנו סיפוק או שלוה מתמשכים - ולכן הם לא יכולים להיות המטרה. אלו הן רק 'מדבקות' שטחיות, עטיפה חיצונית המסתירה צורך עמוק ואותנטי יותר, שנוגע במהות חיינו. נורא קל ליפול לאשליה ש'קליפות' אלו הן תכלית החיים. הרי כולנו אוכלים את השקר הזה יום-יום בלי מלח. ואי-אפשר להאשים אותנו, נכון? כי הרי ה'קליפה' היפה והמרגשת הזו נראית ממש משכנעת. אך זכור: היא רק קליפה, ואין בה מהות ולא שווה כלום בלי ה'פרי'.

עד מתי נמשיך לרדוף אחר דמיונות? כמה עוד נתרוץ במעגל קסמים מתיש של רעב ושובע? היעד המיוחל חומק תמיד, כשפסגה חדשה מנצנצת לפתע באופק. הסוכריה הטעימה נגמרה מהר מידי והשאירה טעם מר בפה. הבור הפנימי בנפשנו שוב ריק ודורש "עוד" ללא הרף. הסיפוק המזויף מתפוגג ומפנה שוב מקום לשיעמום, לריקנות ולדיכדוך. רבע מהאוכלוסיה סובלים מדיכאון¹, השימוש בסמים ובאלכוהול כל הזמן נמצא בעליה, וגיל הצריכה כל הזמן יורד. לא פלא שאנשים כה רבים בורחים לתרופות ולסמים, לצריכה ולפורנו, מחפשים משהו זריז שיכבה את הכאב. משהו בצורת החיים שלנו פשוט לא עובד!

מלכודת התענוג

והאידיאל הוא אמריקה! מנהיגת ה"עולם החופשי", שמבטיחה לנו

שהכל בר-השגה. היכן שהחופש מוגדר בלעשות מה שבא לך, עם מי שבא לך, באיזה אופן שתבחר - וככל האפשר. עוד ועוד. ליברליזם פרוגרסיבי מופקר, אלים וגס על-מלא, ללא גבולות וללא תכלית. תרבות בוטה ושמנה שסוגדת לחומר, לשואו ולסיפוק התאוות.

אדם חכם שעניו בראשו חייב לתהות - האם החופש לבחור בין 20 סוגי דגני-בוקר ו-30 סוגי קפסולות-קפה, הוא באמת.. חופש? איך יכול להיות שלמרות השפע הקיצוני, ואינספור האפשרויות והתענוגות שיש לנו בדור הזה, אנחנו לא מצליחים להרגיש סיפוק אמיתי? התשובה פשוטה: החומר מאפשר סיפוק זמני בלבד - מוצר חדש, סדרה חדשה, חוויה חדשה. אלה הם רק פלסטרים שטחיים על פצע עמוק, בועות מרהיבות המתפוגגות לאויר. החדש מתיישן, הריגוש דועך והריקנות שבה. **כי הנפש - מהותנו האמיתית - אינה מתמלאת מסיפוקים חולפים והישגים חומריים.** אנחנו מנסים לרפא את המחלה עם התרופה הלא נכונה, ותוהים מדוע איננו מבריאם.

התבוננות מחודשת ומעמיקה על החברה ומצבה תגלה לתדהמתנו שאנחנו כלואים באשליה אכזרית. האמת והשקר התחלפו ביניהם בצורה כה מושלמת, עד שרובנו אפילו לא מודעים לכך: מה שמזיק נתפס כ"טוב", והמועיל נחשב ל"רע". **"חופש" לעשות מה שבא לנו הוא למעשה ... שיעבוד מלא ליצר ולתאוות שלנו!** תחשוב על אדם שמרגיל את עצמו לאכול ג'אנק-פוד או לעשן סיגריות כל הזמן - בסוף הוא כבר לא יכול להפסיק, נכון? כך זה בדיוק עם כל התאוות: קניות, אכילה, טלוויזיה, שימוש בסמארטפון, התלות באישורים חברתיים, התמכרות לחדשות וכמובן פגם הברית. אדם שלא מודע לתרמית הזו, משתעבד לסיפוק תמידי של יצריו, עד שהוא כבר לא מסוגל להפסיק, ולכן כל הזמן זקוק לעוד ועוד. לעומת זאת, סגנון חיים מאופק ומרוסן על פי גבולות וערכים נכונים הוא זה שמוליד חופש אמיתי, שמאפשר בחירה חופשית מושכלת לעשות את מה

ש"נכון לך" ולא להכנע לדחף לעשות את מה ש"בא לך". הבעיה היא שהשקר הזה, שהאוסר נובע מהישגים חומריים ומילוי תאוות, מושרש עמוק בתרבות ובתודעה שלנו. תפיסה מעוותת זו עוברת מדור לדור, ומוחדרת למוחנו ללא הרף דרך התקשורת, הפרסומות והרשתות החברתיות. ואנחנו הולכים ושוקעים לתוך הבוץ.

חינוך ללא חינוך

שטיפת המוח הזו מתחילה מגיל צעיר: מערכת החינוך שלנו מכניסה אותנו לסביבה תחרותית ולוחצת למשך 12 שנים. במקום להעניק לנו ידע מעשי וכלים לפיתוח כישורי חיים, בתי הספר עוסקים בלדחוס למוחנו מידע שלרוב לא מועיל לחיינו. במקום לטפח בני-אדם ערכיים, יצירתיים ושמחים, המערכת מלמדת אותנו להיות "מכונות-ציונים". למרות כוונותיה הטובות, היא מזניחה את הפיתוח הרגשי, המוסרי והחברתי שלנו, ומחמיצה הזדמנות נפלאה לעצב אותנו כבני אדם שלמים, מודעים ומאושרים יותר. כמה מצער שדווקא התלמיד ה"חרשן", שמשנן ופולט מידע כמו תוכי במבחנים, הוא זה שנחשב למצטיין במקומו של הילד האכפתי, הערכי והיצירתי. מדוע מערכת החינוך מזניחה את החינוך האמיתי - טיפוח אישיות בריאה ומיומנויות חיים חיוניות? מדוע היא ממעיטה בערכם של **מקצועות הליבה האמיתיים** - כמו תקשורת מקרבת, חשיבה ביקורתית, כישורים חברתיים, אחריות סביבתית וחשיבה חיובית? דמיון לרגע מערכת חינוך אחרת: כזו שמלמדת מדיטציה לצד מתמטיקה, אינטליגנציה רגשית לצד אנגלית, ועבודת מידות לצד היסטוריה. מערכת שמטפחת את הנפש לצד השכל, שמכינה את הדור הבא לא רק למבחנים, אלא לחיים עצמם.

שיטת החינוך המיושנת הזו ממשיכה גם לאקדמיה. וכשאנחנו סוף-סוף רוכשים מקצוע ויוצאים לשוק העבודה, החברה החומרנית

שלנו ממשיכה למדוד אותנו באופן בדיוק: מה גובה המשכורת שלנו, מה שווי הנכסים שלנו, באיזה יעדים אקזוטיים טיילנו, איזה רכב יש לנו, איזה מותגים אנחנו לובשים וכמה עוקבים יש לנו ברשתות החברתיות. השיטה המעוותת הזו "תפורה היטב" לחברה אגואיסטית וריקנית כמו שלנו. כך נוצרים "רובוטים" יעילים שאין להם זמן חשק או אנרגיה לשאול שאלות מורכבות ומהותיות על החיים ועל האנושות, מכיוון שהם לכודים במירוץ החיים שמאלץ אותם לעבוד עוד שעות על מנת להרוויח עוד כסף כדי לבזבז אותו בקניון על עוד מוצרים כדי לקבל עוד סיפוק והקלה זמניים מהלחץ של מרוץ החיים.

כולנו שבויים ברמה כלשהי באשליית השקר המערבי, לכודים במירוץ העכברים. מישוהו בכלל עוצר לשאול לאן כולם רצים? מה היא מטרת חיינו? אנחנו חייבים להתעורר דחוף, לשנות תפיסה ולהבין שהתבלבלנו. אושר מדומה התלוי בגורמים חיצוניים הוא לא אושר. **כל תלות בסיפוק חיצוני היא בהכרח התמכרות ושיעבוד.** הפכנו לעבדים של היצר ששולט ופוקד עלינו: "תן לי עוד!". השחרור חייב להתחיל בהכרה שיש כאן בעיה יסודית - אנחנו חולים, והמחלה נקראת: "בא לי".

זה לא מקרה שכולנו לכודים בפארק השעשועים המעוות הזה. יש כאן מנגנון זדוני ומתוחכם, שהולך ומתעצם בדורנו המבולבל והתאוותני, השוטף את מוחנו במסר הליברלי של "תהנה בלי גבול ובלי לדפוק חשבון". הפרוגרס המערבי, תחת מסווה של קידמה ונאורות, דוחף אותנו לחיים של התבהמות: מצעדי תאוה פרוצים, ריבוי מגדרים, הרס המסורת והתא המשפחתי, והנירמול של כל סטיה אפשרית. הם משעבדים אותנו בכוונה תחילה ליצר הרע, לאגו ולגסות הרוח, ומבזבזים את חיינו היקרים במרדף אחר פנטזיות ואשליות. בעולם חסר גבולות החיים נותרים רדודים וסתמיים, נטולי תכלית ומטרה. בסביבה כה גסה ויצרית, מי בכלל מסוגל או רוצה לעסוק

בחיפוש רוחני אמיתי? זו הטרגדיה של הדור הזה, וכך נמנעת מהאדם האפשרות לשאול את השאלות הכי מהותיות של חייו.

יש לי שאלה עקרונית בשבילך: במה שונה אדם החי לפי יצריו ועושה "מה שבא לו" מכל בעל חיים אחר? הרי כל החיות מונָעות על ידי דחפים, ופועלות על פי יצריהן. כשהזברה רעבה - היא אוכלת. כשהחתול מיוחם - הוא מזדווג. כשהקוף עייף - הוא ישן. כשמעצבנים את הטיגריס - הוא תוקף. אין להן בחירה חופשית. אז תכל'ס במה האדם שונה מהותית משאר החיות? האם יש בו מימד נוסף, פנימי ורוחני, שאין לבעלי החיים האחרים, שדווקא גילוי וטיפוחו הם התכלית של החיים? אם כן, הדרך לגלותו ולחיות על-פיו טמונה ביכולת הייחודית לאדם - להתעלות מעל הדחפים החייתיים והטבעיים שלנו, ולגלות את מהותנו האמיתית: **היותנו על-טבעיים**. עלינו לנצח פעם אחר פעם במאבק הרוחני בין יצר הטוב ליצר הרע, עליו דיברנו בפרק הקודם. זו היכולת, ההולכת ומתעצמת באדם להסתכל ליצר הרע ב"לבן של העין" ולהגיד לו: "אני שולט על חיי, לא אתה. אני המלך ואתה העבד". משמעות הדבר היא אינה דיכוי היצר, אלא שליטה בו. ככל שאדם מתרגל לכבוש את יצריו, הוא מאמן ומחזק את כוחותיו הרוחניים, את העצמי האמיתי שלו ומגלה את תכלית חייו - להיות המלך של עולמו.

הפיכתך למלך על יצריך מביאה איתה פרסים רבים: שליטה עצמית, הרמוניה עם הסביבה, ביטחון עצמי, ויכולת להשפיע. אתה מפתח אושר אמיתי ומתמשך, נהנה מבריאות נפשית וגופנית משופרת, ומערכות היחסים שלך הופכות ליציבות ועמוקות יותר.

עכשיו בוא נעמיק וננתח באופן ספציפי את היצר המשעבד מכולם, המכשול האמיתי שלך לחיות כאדם חופשי: היצר לפגום בברית.

6. יצר פגם הברית

הדחף להסתכל על נשים חשופות, לצפות בסרטוני תועבה, לחשוב מחשבות על מין, וכמובן לשפוך זרע לבטלה הוא יצר הרע ש"מתלבש" בדחף הטבעי הכי חזק, טהור ופלאי בעולם: האינסטינקט הבסיסי להקים משפחה ולהביא ילדים לעולם, וכך להמשיך את קיום המין האנושי. כשיצר זה מאוזן וראוי ומשרת את הרצון הקדוש ליצור חיים חדשים במסגרת בריאה של בעל ואשה, אז הוא מבטא חיבור, אהבה, גדילה וחיים. לעומת זאת, כשיצר אדיר זה יוצא מהקשרו הנכון והקדוש, ודוחף אותך לשפוך זרע לבטלה, הוא למעשה מבטא בדיוק את ההיפך: גסות, הפקרות, בהמיות והשחתת כוחות החיים. אתה מבין אח יקר, במקום להשתמש בזרע שלך באופן המיועד והמדויק לו - **על מנת להביא חיים חדשים**, אתה משתמש בו על מנת להרוס את החיים. ואלה החיים היקרים שלך שיורדים למטה לתהום. לפגום בברית זה כמו לקלף פרי, לזרוק את הפרי לפח, ואז לאכול את הקליפה!

לפעמים היצר הזה מרגיש כמו גל אדיר שעולה מבפנים וכביכול "מאלץ" אותך לפגום בברית עבור תענוג דמיוני וסיפוק עצמי שנמשך מספר רגעים בודדים. היצר הזה לוחץ מבפנים, מטריף אותך ומשבש לך את שיקול הדעת, ומשכיח ממך את הסוף הידוע מראש: ה"חגיגה" הזאת **תמיד נגמרת בהתרסקות ובשבר קשה**. מיד לאחר שהוא שדד את מנת החיים שלו ממך - היצר נעלם (זמנית כמובן), ואתה נשאר מרוקן ודי בהלם ממה שעשית כמעט בעל כורחך. כאילו זה לא באמת היית אתה. כאילו "דיבוק" השתלט עליך ודחף אותך לעשות את המעשה הבזוי הזה. לרוב, לאחר המעשה, אתה שואל את עצמך "למה עשית את זה? איך שוב נפלתי?!" - הרי ההרגשה שלך בוודאי לא השתפרה עכשיו לאחר המעשה! **אלא להיפך! אתה מרגיש חלש.. מובס.. מושפל**. לאחר כמה שניות מתגנבים ללב שלך רגשות קשים כמו עצב, בדידות,

אשמה, חרטה, תסכול וריקנות. ובעיקר יאוש: "מה יהיה איתי?"

חשוב שתבין מה אתה מעולל לעצמך גם ברמה הרוחנית: במהלך שפיכת הזרע, לא רק נוזל ביולוגי נפלט ממך, אלא הפורקן הרוחני והאנרגטי האדיר מרוקן מתוכך חיים של ממש, שעוזבים אותך לטובת כוחות הטומאה בעולם. אחי היקר, אתה חייב להפנים ששפיכת זרע לבטלה היא העיסקה הכי גרועה בעולם, עיסקה של "פראייר" אמיתי: מכרת אוצר קדוש של חיים תמורת סיפוק עצמי בהמי בן כמה שניות. זה כמו למכור יהלומים בשווי מיליון דולר, תמורת שק עצום ומרשים שכתוב עליו "מיליארד דולר", וכשאתה פותח את השק אתה מגלה שעבדו עליך ושהוא מלא בחול. והצד השני כבר נעלם עם היהלומים...

בוא ננסה להבין את המהלך: יצר הרע, ממש כמו סוחר סמים ערמומי ומרושע, פיתה אותך והבטיח לך עולם של פנטזיות וכיף, ובתמורה אתה מסרת לו ניצוצות של חיים - ולכן אחרי שיורד לך ה"סוטול" מהסם שלו, אתה נשאר מרוקן ועצוב. למעשה, יצר הרע פוגע בך פעמיים: בפעם ראשונה, הוא זה שמפיל אותך בפח וגורם לך לפגום בברית ולהשחית את הזרע שלך תמורת שקרים והבטחות שווא. ובפעם שניה, לאחר המעשה - הוא זה שמייאש אותך ויורד עליך - "אתה חלש, אתה אפס, תיראה איך שוב נכשלת ונפלת" ומבטיח לך שאין לך סיכוי נגדו גם בעתיד, אז כדאי שמראש תרים ידיים. וזה שקר! על כך יעידו מאות אלפי בחורים שהתחזקו והצליחו להשתחרר מההתמכרות הזאת וכמה טוב זה עשה לחיים שלהם. הם פשוט נלחמו כמו אריות וניצחו את היצר וכן - גם אתה יכול! בתנאי שתאמין שזה אפשרי ותתמיד להיות חזק מולו ומול הדחף לקבל עונג גופני בהמי... עד הנצחון! זה תהליך. זה לוקח זמן ונחישות. ויהיו נפילות בדרך. אבל דע ב 100% של וודאות שגם אתה תצליח, וגם לך מחכה מציאות מוארת שבה אתה חי חיים טובים עם גמילה מלאה מפגם הברית.

כמו כל כוח מניע אחר - בין טוב ובין רע (למשל כעס, חוש צדק, סקרנות, כבוד, אהבה, רעב, עייפות, נקמנות, וכו') גם יצר פגם הברית מנסה להפעיל אותך כדי להשיג את המטרה שלו. כשהוא מתגבר זה עלול להרגיש שהוא שולט בך ולא אתה בו. אבל זה לא נכון. אם תתעקש תוך כדי שתתרגל את כל העצות שאלמד אותך במדריך הזה - אתה תתחזק ותצליח לעקור את ההרגל המאוס והמגעיל הזה. **בדוק!**

חשוב להדגיש שלכל היצרים והדחפים שפועלים בנו, כשהם פועלים בהקשר הנכון ובזמן הנכון, יש תפקיד רוחני גבוה וטוב, ולכן עלינו לתעל אותם למקום חיובי באופן נכון ומבוקר. למשל אכילה היא פעולה חיובית כשהיא מאוזנת, בזמנים מסודרים ולמטרה של מתן אנרגיה וחומרים חיוניים לגוף כדי שנוכל לחיות ולפעול באופן בריא. כשהרעב הופך לתאוה זו בעיה גדולה. גם שינה בכמות נכונה היא בריאה וחיונית להמשך התפקוד שלנו. אך כשמתמכרים לשינה וישנים יותר מידי - זה הופך לבעיה גדולה. עוד דוגמא ליצר שיכול לצאת מאיזון הוא חוש הצדק: כאשר הוא במצבו המאוזן והמרוסן, הוא "מתלבש" באופן חיובי באכפתיות, הוגנות, וברצון לשפר את העולם. ואפילו לפעמים דוחף אותנו להיאבק למען עקרונות טובים ועבור מה שחשוב לנו באמת בחיים. וזה דבר טוב, על מנת שלא נישאר אדישים לעוולות וחוסר צדק. אבל כשבחוש הצדק שולטים האגו, הגאווה והעלבון אז הוא יוצא מאיזון, והופך לכעס (שהוא מידה מגונה מאוד), ואפילו למירמור, שנאה ונקמנות - ואנחנו יודעים כמה צרות יכולות להגרם לאדם בשעה שהוא "רותח" או מרגיש שנעשה לו עוול. ועד כדי כך, שבמצב מאוד לא מאוזן, אדם כזה יכול לסחוב בתוך ליבו שנים על גבי שנים של טינה וקורבנות.

איזהו גיבור הכובש את יצרו

כשחז"ל אמרו "איזהו גיבור הכובש את יצרו" הם לא התכוונו

ללוחם שרירי עם חרב שמנצח אויב חיצוני, אלא לגיבור-חיל שמצליח לנצח בשעת ניסיון, במלחמה הפנימית שמתרחשת בתוך נפשו, את יצרו הרע, ומתגבר עליו פעם אחר פעם מחדש. הגבורה האמיתית מתבטאת ביכולת לדחות סיפוקים ולהגיד "לא ברור!" לפיתויים. לדעת מה נכון ובריא לי באמת בכל מצב. להציב גבולות בריאים, ולרסן דחפים שליליים. אדם שמנצח את טבעו הבהמי, את הצד הנמוך והגס שבו פעם.. ועוד פעם.. ועוד פעם.. הופך בתהליך נפלא של בניית האישיות והאופי שלו לגיבור האמיתי של סיפור חייו. אדם כזה הופך להיות אדון על יצריו, השליט בעולמו הפנימי, המלך של הממלכה הפרטית שלו. הוא נראה טוב ומושך, ומקרין יוקרה וכבוד. בוקעת ממנו מעין הילה של עוצמה ורוגע. הוא מתקדם מהר בחיים, "הולך לו", ההצלחה מזומנת לו, השפע והמזל נפתחים, והביטחון העצמי שלו הולך ומתחזק.

אבל איך מרסנים את היצר העוצמתי לפגום בברית?

אחד המיתוסים המוטעים שיש לנו לגבי יצרים הוא שהם חזקים מאיתנו. אבל מעצם ההבחנה הזאת אפשר ללמוד אמת מאוד מעניינת וחשובה - יש את היצר.. ויש אותנו. אלה שני דברים נפרדים! זו תחבולת יצר הרע בעצמו, לשכנע אותך שאתה אדם כעסן, אדם עצלן, אדם זללן, אדם זימתי. כאילו יצר הרע הוא בעצם אתה עצמך! כאילו זה ממש טבוע בך, בטבע העצמי שלך. לא נשמה יקרה, אל תאמין בזה! אדם יכול להיות עם נטיה לכעסים. אבל הוא לא אדם כעסן. אתה מבין את ההבדל? כי אם הוא כעסן אז זה אומר שזהו, ככה הוא, ואין לו סיכוי להשתנות. אבל אם זו רק נטיה (גם אם חזקה מאוד!), אז הוא יכול להחליש ואף לעקור אותה. עם הזמן. אותו דבר לגבי תאוות אכילה. אם אדם יחשוב על עצמו שהוא זללן, אז הוא לא יצליח להשתנות. כי הוא יאמין שזה מי שהוא וזהו - "הלך עליו", שהוא תקוע לנצח עם תאוות אכילה. אבל אם יבין שזו רק נטיה, אז הוא יוכל

להתחיל לעבוד על עצמו ולשנות את הטבע שלו. וכמובן גם לענייננו - אתה חושב שזו גזירת גורל להיות שטוף זימה ולהיות מכור לפגם הברית? אם תמשיך לחשוב על עצמך כמו שיצר הרע מנסה לשכנע אותך - שאתה אדם זימתי - אז כך גם יהיה, ותישאר בבוי. אבל האמת היא שזו רק נטיה, זה רק דחף, זה רק הרגל מאוד חזק! ואם תעקור את ההרגל - ניצחת! מי שאתה באמת זו נשמה טהורה שהתלכלכה בשכבות של כניעה ליצרים נמוכים. ככל שיותר ויותר פגמת בחיים שלך, אז היצר שלך הלך והתחזק. זה אתה עצמך הפכת אותו לכזה חזק וגדול! ולכן אתה גם יכול להחליש ולהקטין אותו, עד שלא ישלוט בך כלל. כמו יהלום שמכוסה בבוי, שברגע שנסיר ממנו את שכבות הלכלוך, יתגלה במלוא יופיו והדרו. כך הנשמה שלך תחזור להאיר במלוא עוצמתה. כפי שבחדר כושר עם התמדה ונחישות, מאמנים שריר חלש שהולך ומתפתח ומתחזק, בדיוק כך גם במקרה שלנו - כשתתאמן בצורה מסודרת ונכונה בריסון הדחפים שלך, האופי שלך ילך ויתחזק. במסגרת העבודה על המידות שלך, אתה תלמד שיש לך יכולת לבחור להמנע, ותגלה את התענוג הגדול דווקא בריסון יצרך הרע, כשתצליח להוכיח ליצר שלך שוב ושוב - מי הבוס האמיתי. מי המלך, ומי העבד. עם הזמן, ככל שתתמיד לנצח בקרבות הקטנים יום אחר יום, שבוע אחר שבוע, חודש אחר חודש, אתה תחזק בתוכך את יצרך הטוב ותבחין שהמאבקים נהיים קלים יותר ומהנים יותר. **במקום שאתה תהיה העבד של היצר ותחת מרותו, אתה תעלה להיות זה ששולט בו! אתה תהפוך להיות האדון בעולמך, ותלמד להנהיג את עצמך ואת חייך כרצונך, ולזכות באמת בחיים מתוקים ושופעים כמו של מלך, משוחרר וחופשי משיעבוד לדחפי הגוף והתאוות!**

חוק כלים שלובים

מסתבר שמידות הנפש שלנו משולבות האחת בשניה ומשפיעות זו על זו. כשלאדם יש פגם במידה מסוימת זה "מקריין" גם על שאר

המידות שלו, וגם ההיפך הוא נכון - כשאדם הוא בעל מידה טובה ומתקנת היא תשפיע באופן חיובי על מידות אחרות. המידות שלנו קרויות גם "כלים", מכיוון שהן משמשות אותנו בחיים ממש כמו כלי עבודה. אדם עם כלים נפשיים בריאים, יכול להעזר בהם כדי לפעול נכון בעולם. לעומת זאת, עם כלים מקולקלים - אדם לא יכול לעשות הרבה, נכון? ומדהים לגלות איך כל הכלים האלה עובדים ביחד, וקשורים זה בזה.

נביא מספר דוגמאות כדי להמחיש את המנגנון הרוחני המשולב והמרתק הזה: אדם שסובל מבעיה של קמצנות יהיה לו יותר קשה לפתוח את הלב ולגלות חמלה כלפי סבל של אדם אחר. לעומתו אדם נדיב מטבעו, סביר שיהיה לו קל להשפיע טוב ולרצות בטובת האחר. עוד דוגמאות: אדם זללן שאוכל בצורה לא מרוסנת, לרוב יתקשה לשלוט גם בכעס שלו. או אדם סבלני ורגוע, סביר שתהיה לו יותר נטיה להקשבה ולאמפתיה. ואדם חרוץ, לרוב יהיה לו קל לדחות סיפוקים או להתמודד עם כשלונות, וכן הלאה. ברור שנדיר למצוא אדם צדיק שכל המידות שלו מתוקנות, אבל העיקרון ב"חוק כלים שלובים" הוא שככל שאדם עובד על עצמו ומתקן מידות מסוימות בנפשו, גם מידות אחרות שלו שהוא כלל לא עובד עליהן באופן ישיר, גם הן יתחילו "להיגרר" ולהשתפר אחר אלה שכבר השתפרו.

המערכת הנפשית המורכבת שלנו היא לא דבר סטטי וקבוע, אלא היא גמישה ומתפקדת כאמור כמו "כלים שלובים". כאמור, ככל שאדם מתאמן בחיזוק מידה מסוימת, הוא מגלה שגם שאר המידות שלו "נמשכות" אחריה ומשתפרות גם-כן. כך למעשה מחזק בתוכו האדם את יצרו הטוב "הכללי" שהוא סך כל התכונות הטובות שבו. לצערנו, אותו חוק רוחני פועל גם בכיוון ההפוך: ככל שאדם פועל פעולות רעות ומזיקות בעולם, יצר הרע ה"כללי" שבו (שהוא סך כל תכונותיו הרעות) יתחזק. כך לדוגמא, אדם טוב ומוסרי שנמצא

בחברה רעה, ומושפע מחבריו לעשות שטויות ודברים לא טובים, לאט לאט יתקלקל במידותיו, ויהפוך לאדם שלילי ומזיק, גם במידות שלא הושפעו ישירות על ידיו חבריו. לכן כה חשוב להתרחק מאנשים שליליים ומזיקים, כדי לא להיות מושפעים מהם.

במלחמה בפגם הברית, שימוש בחוק כלים שלובים, עובד בצורה נפלאה **שגם מחזיקה לאורך זמן**, לעומת המלחמה ביצר פגם הברית רק באופן ישיר וחזיתי. "בתחבולות תעשה לך מלחמה" זו הדרך להלחם באויב האכזרי שלנו. ולכן, מנסיון מוצלח של הרבה מאוד בחורים, הדרך היעילה ביותר היא "לרסק" אותו מכל הכיוונים ובכל הגזרות של עבודת המידות, עד שבכלל לא יתחשק לך לפגום בברית. ויבוא יום, אם תתמיד לקיים את העצות שאתה מקבל פה, שעצם המחשבה על לפגום בברית תגעיל אותך! פשוט כי תהפוך להיות אדם, שמצד הערך והכבוד העצמי שלו, לא שייך לו להתבזות בדבר כזה יותר.

לכן על מנת לפתח בך כוחות לרסן את היצר לפגום בברית, אתה חייב לחזק את היצר ההופכי. כשהיצר הטוב שבך יתחזק, הוא זה שייתן לך את הכוחות להתנגד ליצר הרע. נסה לדמיין שני אנשים שמושכים חבל, כל אחד לכיוון שלו. המשוואה מאוד פשוטה: הצד החזק יותר הוא זה שינצח, נכון? לכן במאבק ביצר הרע נעבוד בשני קווי פעולה, שהשילוב ביניהם הוא המפתח לנצחון. קו אחד הוא החלשת היצר הרע ע"י המנעות עקבית מהתנהגויות שליליות, והקו השני שהוא לא פחות חשוב - הוא חיזוק היצר הטוב ע"י התנהגויות חיוביות.

שני הפרקים הבאים כוללים עצות מעשיות שתוכל להתחיל ליישם כבר מהיום בחיים שלך. ככל שתתמיד לתרגל את העצות, אתה תגלה שאתה עובר תהליך של שינוי מופלא שיתבטא לטובה בכל הרבדים של חייך. כשתחזק את התכונות הטובות שלך, באופן בלתי נמנע, הדחף לפגום בברית יחלש. הטכניקה הזו בדוקה ומנוסה.

7. לנצח את היצר: ממה להמנע

המערכת המידתית (שמורכבת מכל המידות שלנו - הטובות והרעות, שהן כאמור הכלים והכוחות הנפשיים שלנו), היא זו שקובעת האם בטבע שלי אני אדם שנוטה יותר להתנהגות טובה או להתנהגות רעה חלילה, בכל מיני המצבים והניסיונות שהחיים מזמנים לי. שים לב שכתבתי: "נוטה". זו נטיה! זו לא גזירת גורל! יחד עם זאת, ככל שהנטיה שלי תהיה יותר להתנהגות רעה, יהיה לי יותר קשה לבחור בטוב. וגם ההיפך, ככל שהמערכת המידתית שלי תנטה לטוב, אז יהיה לי יותר קל להמנע מלבחור ברע. אבל שוב - זו רק נטיה, וכל ניסיון הוא אמיתי, ואף פעם לא מוכרע מראש. זה בידיים שלך לבחור מי אתה רוצה להיות, וכל בחירה שלך משפיעה לטוב או לרע על המאזן המידתי שלך!

נדגיש שוב שני כללים מאוד חשובים:

1. מערכת המידות היא מאוד גמישה ודינמית. כלומר, בעלת יכולת להשתנות לטובה או לרעה כל הזמן, כתלות בהחלטות שנקבל בבחירה חופשית. ככל שנפעל טוב ונמנע מהרע (נתאמץ על "עבודת המידות" שלנו), נהפוך להיות אנשים טובים, שמחים, מסופקים ומאירים יותר. מאידך, ככל שנזיק, נפגע ונפגום, ונמנע מעשיית טוב, נהפוך להיות אנשים יצריים, תגובתיים, חסרים, אומללים ושליליים יותר.

2. "חוק כלים שלובים", זוכר? כל המידות שלנו קשורות ושזורות זו בזו, משפיעות אחת על השניה, ולכן תלויות אחת בשניה. כשנשפר מידות מסוימות, נגלה להפתעתנו, שהן "מושכות אחריהן" למעלה גם מידות אחרות. וגם, חלילה - להיפך...

בחלק זה של המדריך שנקרא "ממה להמנע" אתה תלמד מאילו

התנהגויות שליליות ומזיקות, שמחזקות את יצר הרע שבתוכך, אתה חייב להמנע, על מנת שתוכל לנצח בקרב על חיך.

1. המנע מפגם הראיה (ראיה נמוכה ובזויה):

• **⚠ לא לצפות בתוכן מיני!** זו העצה החשובה מכולן. האויב מספר אחד שלך זה סרטונים פורנוגרפיים. **אתה חייב להפסיק לחלוטין להכנס לאתרים של תוכן מטונף.** אפילו לא לשניה, ולא "רק עוד פעם אחרונה"! כמו-כן אל תצפה בסרטים או סדרות שיש בהם עירום. בדיוק כמו שאין סיכוי לאדם להצליח לעשות דיאטה אם יהיה מולו אוכל מגרה ומשמין, אותו דבר לגבי פגם הברית - אתה לא תוכל לצאת מהתאוה הזאת, אם תמשיך להחשיף לתכנים מיניים ולגרות את עצמך. אתה חייב לעזור לעצמך וצעד ראשון הוא בלי סרטים גסים. בכלל! אתה חייב להתרחק ממה שמפיל אותך, אחרת איך תצא מזה? תהיה חכם ושים לעצמך "גדרות": תתקין **חסימת-ברזל** בטלפון, ובקש מספק האינטרנט שלך לחסום עבורך אתרים בעייתיים. ואם בלילה הקירבה של הטלפון למיטה היא זו שמפילה אותך, תשאיר את הטלפון בסלון ותשתמש בשעון מעורר במקומו. יש ביטוי שאומר: "איזהו חכם, הרואה את הנולד!"

• **⚠ אל תסתכל על נשים שלבושות באופן לא צנוע!** זה כולל נשים לא צנועות במרחב הציבורי, ברשתות החברתיות (והיוטיוב) וגם במודעות ובפרסומות. זה כולל כמובן תמונות וסרטונים של נשים בבגד-ים, או לבושות בבגדים צמודים. מה שקורה כשאתה מסתכל על נשים לא צנועות, המראות האלה נחקקים בזכרון שלך ובתת-מודע, ואח"כ מבלי שאתה מודע לזה, הם מגרים אותך "מבפנים" כדי להפעיל את היצר המיני שלך. ואתה הרי יודע איך זה נגמר כשאתה יושב משועמם לבד עם הטלפון או מול

המחשב ב-1 בלילה. הנה תרגיל טוב עבורך שכל שתתאמן בו הוא יהיה לך קל יותר - עוברת מולך ברחוב בחורה בלבוש צמוד או לא צנוע, מיד תאתגר את עצמך: "בוא נראה אם אני מסוגל לא להסתכל!" תהפוך את זה למשחק - האם אתה יותר חזק מהיצר שלך? בהתחלה זה קשה מאוד, העיניים כאילו יוצאות מהחורים, מנסות "לאכול" את הבחורה לתוכן בכוח משל עצמן. אבל יש רק דרך אחת להיות גיבור, והיא להיות יותר חזק מהדחף. תתנגד אחי, אתה מסוגל! לאחר שתצליח, חשוב מאוד שתפרגן לעצמך על ההישג האדיר ותגיד לעצמך "סחתיין" ענק על הסטת המבט. תהפוך את זה לטבע שלך, להיות יותר חזק מהעיניים שלך! או במילים אחרות: להיות מלך שמסוגל לכוון אותן לאן שאתה רוצה, במקום להיות עבד לעינין שמכוונות אותך לאן שהן רוצות.

• **⚠ אל תצפה בתוכן אלים ו/או בסרטי אימה.** זה כולל משחקי מחשב אלימים. כן, זה קשור מאוד לענייננו. ידוע שיש קשר בין אלימות ופגם הברית. חוס על נפשך ואל תכניס למוח שלך תוכן אלים וגמון. הדברים נכנסים ומתקבעים בתודעה ומרעילים אותה גם באופן לא מודע.

• **⚠ להפסיק לראות את השלילי.** יש לנו לפעמים נטיה להסתכלות רעה על אנשים ומצבים. זו נטיה מאוד לא בריאה שבה אדם מפרש הכל סביבו באופן לא טוב. זו סכנה נוראית לנפש האדם, ואם אתה יודע שיש בך נטיה כזו, אתה חייב לשנות אותה. כי האופן בו אתה רואה את העולם, כך יהיה העולם שלך.

• **⚠ אל תסתכל לעולם בעין צרה על האחר, אל תקנא בו ואל תחמוד את מה ששייך לו.** תהיה שלם ושמח עם מה שיש לך בלי להשוות לאחרים. קבל את המציאות. תאמץ את מה שאמרו חז"ל: "איזהו עשיר השמח בחלקו". כשאתה משווה את מה שיש לך עם האחר,

אתה תמיד תצא בסוף עני ולא משנה כמה יש לך, כי תמיד יהיה מישהו שיש לו יותר ממה שיש לך. המדד האמיתי לעושר הוא ... האושר.

- **⚠ תפסיק להסתכל על עצמך בעין לא טובה.** חשוב מאוד שתאהב את עצמך, ותפרגן לעצמך על כל דבר קטן או גדול שאתה מצליח בו. תמנע מכל ביקורת או דיבור שלילי וארסי על עצמך והישגיך. אל תלקה את עצמך אף פעם על טעויות העבר - העבר לא קיים!
- **⚠ אל תצפה בתכניות ריאליטי בטלוויזיה.** התכניות האלה משחיתות את הנפש, ומבוססות על מתח, שנאה, מזימות ומריבות - וגורמות לצופה להכנס לתפקיד של מציצן ושופט. לרוב בריאליטי יש נשים חשופות ואנשים שמתנהגים באופן מרושע ובהמי - והצפיה בתוכן כזה מגרה וממכרת.
- **⚠ אל תצפה בחדשות!** זו התמכרות קשה לרצות לדעת כל הזמן מה קורה. שים לב שבכוונה מספרים לנו בחדשות כמעט אך ורק על דברים קשים ורעים, וזה ליכלוך שמרעיל את התודעה שלנו.

2. המנע מדיבור לא טוב:

- יש קשר רוחני ישיר בין פגם הדיבור לבין פגם הברית. דוגמאות לפגם הדיבור:
- **⚠ אל תקלל ואל תייחל משהו רע למישהו אחר.** לעולם. לקללות יש כוח רוחני חזק שפוגע בעיקר דווקא במקלל עצמו!
 - **⚠ אל תלעג ואל תרד על אנשים אחרים,** על חולשותיהם ומגבלותיהם. תימנע כמו מאש מכל העלבה, ביוש והלבנת פנים.
 - **⚠ אל תדבר לשון הרע.** זה פגם נוראי, אל תעשה אותו לעולם! מה זה לשון הרע? בקצרה: להגיד דברים לא טובים על מישהו

מאחורי גבו. גם אם זו אמת, כל דיבור גנאי על האחר נחשב לשון הרע! הנזק הרוחני שאתה עושה לעצמך בזה הוא חמור ביותר.

- **⚠ אל תכתוב תגובות שליליות ופוגעניות ברשתות חברתיות.**
- **⚠ המנע מדיבורים מטונפים** (ניבולי פה ושפת רחוב גסה ונמוכה).
- **⚠ אל תדבר דיבורים של קנאה, חוסר פרגון ורוע לב.** ככל שאתה יותר מקנא אתה מרגיש יותר חסר, וסוגר לעצמך את המזל.
- **⚠ אל תשבוע ואל תנדוד בשום מצב!** זה מאוד מסוכן!
- **⚠ אל תרכל.** רכילות היא דבר רע מאוד. מה זו רכילות? לספר ולשמוע דברים על אנשים מאחורי גבם, גם כשהם לא דברי גנאי. אפילו סתם לדבר על מישהו מאחורי גבו שלא לתועלת כלשהי, זה נחשב רכילות. "מה קרה להוא", "מה עשתה ההיא" וכו'.
- **⚠ אל תשקר.** אל תגיד דברים שאתה יודע שהם לא נכונים. לא צריך להרחיב בנושא, אתה יודע כמה מאוס הוא אדם שקרן.
- **⚠ אל תתחנף.** אל תגיד דברים מתוקים ומחמיאים לאחרים רק כדי למצוא חן בעיניהם או כדי להשיג מהם משהו. אף אחד לא אוהב חנפנים ואינטרסנטים. תהיה רק איש של אמת.
- **⚠ אל תעביר ביקורת ואל תשפוט.** ביקורת שגורמת לצד השני הרגשה רעה או אשמה - עושה נזק אדיר ומחלישה את הנפש של המבקר והמבוקר. הרי גם אתה לא רוצה שיעבירו עליך ביקורת.

3. המנע מכעסים:

כעס הוא תולדה של פגם הגאווה. אדם שנגוע בגאווה, מתקשה להתמודד עם מצבים בהם "לא הולך לו", או עם אנשים שלא מסכימים איתו או פועלים בניגוד לרצונו.

הכניעה לדחפים נמוכים כמו כעס מחלישה את כוח העמידה שלנו מול היצר לפגום בברית. אדם כועס הוא אדם ממורמר שלא משלים עם מציאות חייו, וככל שהוא מאפשר לכעסים יותר להשתלט עליו, הוא הופך לאדם שפחות יכול שולט ביצריו ולרסן אותם. לכן:

כשאתה נמצא בסיטואציה מרגיזה - תכניס לעצמך לראש שאתה בניסיון כרגע, והמטרה היא להבליג ולא להגיב. ואם בכ"ז נפלת לכעס, תרסן את התגובות שלך. בשום פנים אל תצעק, תקלל או תיכנס למריבה ואל תגיד דברים קשים של תוכחה וביקורת.

כשאתה כועס אתה נמצא באזור סכנה. תנסה לתפוס את עצמך בזמן לפני שהדברים מסתבכים, ותתרחק מהר ממקור הכעס, בין אם זה אדם שהכעיס אותך, או סיטואציה מכעיסה.

4. המנע מבטלה ועצלנות:

ידוע שהרקע שקדם לפגם בברית הוא כשמשעמם לנו, מרגישים ריקנות ויש לנו זמן פנוי "לשרוף". לפתע קופץ לאדם לראש רעיון מטופש איך לרגש את עצמו! פתאום בא לו לאונן כאילו זו פעילות נחמדה ומרגשת "להעביר איתה את הזמן בכיף". כאילו זה תחביב לשעות הפנאי. אז דע לך שהמחשבה ש "**אפשר לחשוב מה כבר אני עושה, אני רק רוצה להינות קצת**" היא מחשבה קלאסית של יצר הרע, שמנסה להקטין את החומרה של פגם הברית. תהדוף את השקר הזה בכל הכוח - אוננות והוצאת זרע לבטלה הן לא פעילויות חביבות ותמימות לשעות הפנאי! תעשה כל מאמץ אפשרי שלא להיות משועמם בבית.

5. המנע מלהיות לבד:

כשבדודים ומרגישים לבד, קל מאוד במצב הנפשי והרגשי הזה ליפול בפגם הברית. יש פשוט ריקנות פנימית שרוצה להתמלא, ויצר

הרע משגשג בתנאים האלה: הוא מיד נכנס לתמונה ומנסה למכור לך את האשליה שאם תפגום בברית אתה תכנס לעולם נעים של פנטזיות מיניות ועונג, וזה ינחם אותך מהבדידות שלך. זו הרי אשליה שתמיד מתפוצצת עם הרבה תסכול וכאב מיד לאחר שפיכת הזרע. אל תהיה לבד בבית, או סגור לבד בחדר. תהיה עם המשפחה, תהיה עם החברים, לך ללמוד משהו, צא לבלות, צא לעשות ספורט וכו'. תעסיק את עצמך בעשייה חיובית.

6. המנע מעצבות:

העצבות מאוד מחלישה את יכולת העמידה שלנו מול היצר. לכן כשגבר עצוב, ליצר הרע יותר קל לפתות אותו ליפול בברית, כי הפגימה בברית (במיוחד תוך כדי צפיה בסרטונים גסים) מפרישה דופאמין במוח, שזה הורמון שמייצר התלהבות וריגוש ונותנת לנו פיצוי נעים ומלהיב של כמה רגעים. ואז הפנטזיה נגמרת, ה"היי" יורד, והעצבות חוזרת חזקה יותר ממה שהיתה קודם לפגם. זו נקודה חשובה שאני רוצה שתשים אליה לב: כשאתה שמח והולך לך בחיים, לא בא לך לפגום בברית! ומצד שני כשאתה עצוב, מתוסכל, ירוד, כשדברים לא מסתדרים לך - פתאום מופיעה משיכה חזקה מאוד לנחמה השקרית שבפגם הברית. ממש כמו סם. חבר יקר, תעשה כל מה שאתה יכול כדי למלא את חייך בשמחה. השמחה היא חומה מבוצרת נגד פגם הברית.

7. המנע ממחשבות לא טובות:

מחשבות לא טובות מחלישות מאוד את הערך העצמי, ואת האהבה לעולם. והן נכנסות בשקט, בהתגנבות. פשוט תמנע מזה בכל דרך אפשרית. שים לב מתי מתגנבות לך מחשבות מקולקלות, של דכדוך, אשמה, בושה, כעס, קנאה, יאוש, ביקורת. מחשבות שהתגובה הגופנית שלך אליהן הן באסה, חולשה וכיווץ. הרגשה של "לא טוב

לי, אני שבור, קשה לי". אל תיתן למחשבות כאלה מקום בתוך הראש שלך. כי מחשבות שליליות מובילות לפגם הברית. זה הכל אותה משפחה "מקסימה" של אנרגיה שלילית שמטרתה למשוך את הנפש למטה, לקליפות, ליצרים הנמוכים והשפלים - כדי לחפש שם מלאות וסיפוק מזויפים ורגעיים שרק יפילו אותך עוד יותר לקרשים. כשאתה מזהה שאתה ב"לופ" שלילי, תזיז מיד את המחשבה לכיוון חיובי - תחשוב על הדברים שאתה אוהב, על החלומות שלך, על דברים טובים שיש בחיך, על בני משפחה וחברים אהובים.

8. צא מהרשתות החברתיות:

שיטוט בפייסבוק, באינסטגרם וכו' מנוון את המוח, מנתק אותך מהעולם האמיתי והופך אותך למכור למסך. זה גם נותן לך תחושה שקרית שכולם יפים, מאושרים, מטיילים, אוהבים ומבלים ורק אתה מסכן וחסר חיים. בעיה נוספת קשה מאוד ברשתות החברתיות היא שיש שם מלא תמונות וסרטונים של בחורות לא צנועות, ואתה עלול למצוא את עצמך ברגע אחד לפתע פוגם בברית, כביכול משיטוט "תמים" ביוטיוב, בפייסבוק, באינסטגרם או בטיק-טוק. בקיצור תלמד מהניסיון המר של הרבה אחרים (ושל עצמך! אתה הרי כבר יודע מה מפיל אותך, נכון?) והתרחק מהרשתות ומהאינטרנט כמו מאש.

9. המנע ממערכות יחסים מזדמנות:

קיום יחסי מין עם אשה שלא במסגרת נישואין גם נחשב לפגם הברית! בדיוק כמו עם אוננות מול סרטונים גסים, גבר שנכנע ליצר הבהמי שבו ושוכב עם נשים רק כדי לספק את דחפיו הגופניים, הזרע שיוצא ממנו הוא זרע שיוצא לבטלה.

גבר כזה שמחליף נשים נתפס בטעות בחברה המערבית המבולבלת שלנו (שמבוססת על אגו, השוואות וכיבושים), כמישהו נערץ וגברי,

אבל בפועל ההיפך הוא הנכון: גבר שמתייחס לנשים כאל אובייקט מיני הוא גבר חלש ותאוותן עם ערך עצמי נמוך שצריך "להשיג" נשים כדי להרגיש טוב עם עצמו ועל מנת לפצות על תסביך הנחיתות שלו. אל תשאף להיות גבר שפל וזול שכזה! ואל תתרשם מגברים "מאצ'ואים" וגסים כאלה. להיפך, תכוון הכי גבוה שאפשר - להיות גבר חזק, איכותי ואצילי, בעל ערכים ומידות טובות, שמכבד את עצמו ואת גופו, ושמתייחס לנשים באופן הוגן ומכבד ולא רואה בהן חפץ לסיפוק תאוות. תשאף להיות גבר ברמה גבוהה שמחפש לעצמו אישה אחת בלבד - את אהבת חייו על מנת להתחתן איתה ולהקים איתה משפחה חמה, טובה ויציבה.

10. המנע מלהזיק לאחרים:

אל תגנוב, אל תגזול, אל תזיק לרכוש של מישהו אחר, ואל תיפגע באחר. אל תשמע מוזיקה רועשת שמפריעה לאחרים. אל תעקוף בתור. אל תלכלך את הסביבה. אל תסכן אחרים בכביש וכיו"ב.

בקיצור: אל תהיה אגואיסט, ואל תהיה אדיש או רע לזולת. הימנעות עיקשת מעשיית רע לאחר, תחליש את יצר הרע שבך. חוק מספר 1 ביחסים שלך עם אנשים אחרים חייב להיות: **אל תעשה לאחרים, מה שאתה לא רוצה שיעשו לך.**

8. לנצח את היצר: מה כן לעשות

”אוקיי הבנתי: אז כדי להחליש את יצר הרע, עלי לתקן את המידות שלי על ידי הימנעות עקבית מעשיית דברים שמזיקים לי ולאחרים. אבל מה עם יצר הטוב? מה כן אפשר ורצוי לעשות כדי לחזק אותו?”

ובכן, כמו שהזכרנו, כדי לנצח את יצר הרע צריך שני ערוצי פעולה מקבילים: אחד נקרא **”סור מרע”** (שאותו תיארונו בפרק הקודם ”ממה להמנע”), וערוץ הפעולה השני החיובי שנתאר עכשיו נקרא **”עשה טוב”**. וכך ע”י תרגול שני הערוצים האלה באופן משולב, אנחנו גם מחלישים מצד אחד את יצר הרע, ומצד שני גם מאמנים ומחזקים את יצר הטוב, כדי שבשעת ניסיון, יצר הטוב שלך יהיה הוא הדומיננטי והחזק יותר, וכך יהיה לך קל יותר שלא ליפול בפגם הברית. הנה כמה עצות מעשיות ובדוקות שיבנו לך אופי חזק וטוב כדי שתוכל לנצח בשעת מבחן:

1. תבוא בגישה הנכונה

קודם כל חשוב לדעת באיזו גישה לבוא לכל השינוי המבורך הזה שאתה רוצה שיקרה לך בחיים. אם תבוא בגישה קשוחה וחרדתית, של מה יקרה אם לא תצליח, ותהיה לחוץ – אז רוב הסיכויים שיהיה לך קל ליפול ברגעים של חולשה ובדידות. הגישה הנכונה צריכה להיות חיובית ונעימה שהמנוע שלה זה האהבה שלך לחיים, והרצון שלך לעשות לעצמך טוב ולשפר את איכות חייך. נסה להסתכל על התהליך המבורך הזה שאתה נכנס אליו כעל אימון, כעל משחק מאתגר שבו אתה מלמד את עצמך מימונויות חדשות של שליטה ביצר, שיפור עצמי והפיכה לאדם חזק וטוב יותר. תחשוב על זה כאילו נרשמת לאימון רוחני מעולה ואיכותי, ותדמיין את ההשפעה החיובית שלו על חייך. במקום לחשוש ממה

יקרה אם לא תצליח, תחשוב מה יקרה אם כן תצליח! ככל שתתמיד בתהליך הזה, חשוב שתשים לב לשינויים המבורכים שיקרו בחייך - דבר שיתן לך הרבה מוטיבציה להמשיך בדרך החדשה שבחרת של תיקון המידות.

כדאי ומומלץ מאוד לנהל יומן יומי בו תרשום בסוף כל יום את ההצלחות וההישגים שלך, ואת השינוי המבורך שמתרחש בחייך.

2. הסתכלות טובה ומפרגנת (היה בעל עין טובה)

כפי שיש קשר בין ראייה לא טובה לפגם הברית, אז גם ההיפך הוא נכון: ככל שתחזק את ההסתכלות הטובה, בכלל לא יבוא לך לעסוק בפעילות בזויה כמו פגם הברית. הרעיון הוא לתרגל מבט פנימי וחיצוני מחזק שאומר "העולם הוא טוב, ואני אוהב לחיות בו":

- תקן את המבט. תהיה בעל "עין טובה". תתחיל להסתכל באופן מפרגן על אחרים ושמח בשמחתם. זה מאוד טבעי ואנושי להתבונן במבט טוב. זה יחבר אותך לעצמך ולאנשים שסביבך וימלא את ליבך באהבה. איך עושים את זה? כשאתה רואה מישהו מצליח או שטוב לו, למשל זוג מאושר מטייל יחד, אדם שמח שעובר לידך או אנשים שמבלים וטוב להם יחד, תכניס לעצמך אהבה בלב כלפיהם ואם נוצר קשר עין תן להם מבט טוב ומפרגן שהמסר שלו "סחתיין!", "מהממים!", "איזה כיף לכם!" וכו'.
- תראה סרטוני מוטיבציה ביוטיוב שמחזקים לך את האמונה בעצמך, ובכוחות שלך להצליח בחיים. סרטונים שמלמדים אותך להפוך לטוב יותר (למשל חפש את "ג'ו דיספנזה" ביוטיוב).
- תתבונן בפלאי הטבע ותחשוב מחשבות נעלות של "וואו כמה יופי יש בטבע! כמה יפה הבריאה!". זה חשוב להתחיל להסתכל על העולם בעיניים משתאות של פליאה, הערכה והתלהבות.

הרעיון הוא להפוך את המבט הציני והעייף למבט מתלהב ומתרגש. תתחיל להיות כמו ילד שלא לוקח כמובן מאליו את העולם הקסום שנמצא סביבו. ממש תתאמץ לראות את היופי, הפלא והטוב שסביבך.

• זה נדיר מאוד בדור שלנו - אבל תקרא ספר. כן, הדבר "המיושן" הזה עם הדפים. במקום לראות עוד סרט או סידרה, תעזוב את הטלוויזיה, המחשב והטלפון ושב לקרוא ספר. כמו פעם, כשהעולם היה תמים יותר. זה מרגיע ואנושי, ומנתק את המוח מההתמכרות לדופמין (הורמון הסיפוק) ולריגוש זמין, שטחי ומהיר שהוא רגיל לקבל מהמסכים. בהתחלה זה יהיה קשה אבל תתמיד ולאט לאט תגלה את התענוג בלעשות דברים שהם איטיים, שקטים ורגועים.

3. תעסוק בעשיה בריאה

יש קשר ישיר בין נפש רופסת וחסרת מעוף שאיבדה את הניצוץ לבין פגם הברית. הנה כמה פעילויות שיחזירו לך את הצבע לחיים:

• תטייל בחיק הטבע. הטבע הוא מדהים לבריאות הנפש. לנשום חמצן נקי שנפלט ישירות מהעצים, להתבונן בפריחה, בעצים, בנוף. לטייל, לחקור. שב על חוף הים והסתכל על הגלים והשקיעה. סע עם חברים לטייל במקום חדש שלא ראית עדיין.

• תעסוק בפעילות ספורטיבית. צא לרוץ. תעשה יוגה. סע על אופניים. תירשם לחדר כושר. לך לשחק כדורסל עם חבר. פעילות גופנית טובה לבריאות וגורמת להפרשה של הורמון שנקרא "אנדורפין" שעושה טוב על הלב, מחזקת את הגוף והמצב רוח, ואת האהבה שלך לעצמך, וכתוצאה מכך מחלישה מאוד את הרצון לפגום בברית.

• תמצא לך תחביב חדש. משהו שיעשה לך שמח בנשמה. יש מלא

אפשרויות שיעסיקו אותך ויתנו לך משמעות: יצירה עם הידיים (ציור, פיסול, נגרות), כתיבה, שירה, גינון, ניגון, בישול וכיו"ב.

• התנדבות. אתה לא מבין כמה ברכה יש בזה! לזה שמתנדב לא פחות מלאנשים שהוא עוזר להם. זה יעשה לך שינויים אדירים בנפש ויכניס לך טוב, תמימות, פשטות, שמחה ואור לחיים. זהירות - עשיית טוב לאחרים ממכרת! 😊

4. רק דיבורים טובים!

כמו שדיבור רע מזיק מאוד, דיבור טוב ומפרגן מועיל מאוד ומחליש את יצר הרע. כמה דוגמאות:

• תפרגן אחי! בכל הזדמנות תהיה החבר הטוב הזה שתומך ואומר מילה טובה. אבל כמובן מהלב ובכוונה. אפשר להתאמן על זה ולהיות יותר ויותר אדם שאומר דברים טובים לאחרים. נגיד שחבר הצליח במשהו - תעוף עליו! תספר לו כמה הוא מוכשר ואתה גאה בו. חבר קנה חולצה יפה, תפרגן לו! אמא שלך הכינה משהו טעים לאכול - תחמיא לה! תשמח אחרים!

• תתחיל לראות ולהגיד דברים טובים על העשיה שאתה רואה סביבך. למשל, אתה נוסע על מחלף מרשים וחדש - תגיד "פשש איזה מחלף מדהים בנו פה!", בנו פארק חדש בעיר שלך - תגיד מילה טובה. רואה בניין מרשים? וואו איזה בניין יפה! וכיו"ב. תתפעל מהעשיה האנושית שאתה רואה סביבך. סטארט אפ ישראלי עשה אקזיט אדיר - "מדהים! איזה ראש יהודי מבריק יש לעם שלנו!". תרגיש חלק מהעשיה החיובית, תתחבר לנוף היפה.

• תלמד להגיד תודה, על הכל! מישוהו נתן לך משהו? עשה לך משהו טוב? עזר לך? תסתכל לו בעיניים עם תחושה אמיתית של הודיה ותגיד תודה! תגיד: "איזה כיף שיש לי חבר כמוך! זכיתי!" אל תיקח

אף פעם כמובן מאליו עשיית טוב כלפיך. כמו-כן תתרגל להיות עם הודיה בלב כלפי החיים שלך, כלפי הבריות שלך, כלפי כל מה שיש לך - שום דבר לא מובן מאליו! הרגשה של הודיה היא אחד המפתחות הכי חזקים להגיע באמצעותם לשמחה.

- תברך ותאחל דברים טובים לאנשים. לא רק בימי הולדת. למשל: אתה יוצא ממזמור, תגיד לנהג "נהגת ממש טוב. שיהיה לך יום מקסים". חבר שלך חולה - תבקר אותו ותאחל לו בריאות שלימה. קרוב שלך מתכוון למבחן - תאחל לו בהצלחה. אכלת משהו טעים במסעדה - ספר על כך למלצר. וכיו"ב. זה נשמע מובן מאליו אבל זה לא. זה מאוד חשוב לברך את הסובבים אותך.
- תן עצה טובה. כזו שבאה ממניעים טהורים. חבר שלך באיזו בעיה או מצוקה? תחשוב מה יכול לעזור לו **באמת**, ותנסה יחד איתו לפצח את זה. תהיה לארג' ומעניק, שים את עצמך במקומו.
- תתקשר לחבר או בן משפחה שמזמן לא דיברת איתו ותתעניין בשלומו. תספר לו שהתגעגעת. תחדש קשרים ישנים.
- תתמוך ותעודד. תהיה החבר המחזק. אם חבר נכשל במשהו, או קרה לו משהו לא טוב - תהיה שם עבורו עם מילה טובה, ניחום וחיבוק. תרים אותו! לעולם אל תיתן לחבר שלך להשאר "למטה".

5. תעזור לאחרים

ובאופן כללי: תתחיל להיות יותר אכפתי כלפי הזולת. חבר או קרוב משפחה ביקש עזרה? אל תהסס, מיד תגיד כן. תהיה שם עבור האחר. אתה רואה אדם זר ברחוב שמתקשה במשהו? גש ותעזור לו.. עם חיוך! מישוהו סוחר תיק ענק, תן לו יד. תהיה טוב לאחרים, גם לאנשים זרים. תהפוך להיות איש של חסד ונתינה - כי ממקום חיובי הרבה יותר קל לגבור על היצר.

6. תהיה נדיב

- תתרגל נדיבות ונתינה. אל תתחשבן על קטנות. קנה מתנות יפות לחברים ולקרובי משפחה. תפתיע, תעשה מחוות לא שגרתיות כלפי אחרים. תוותר ואל תהיה קטנוני. תזמין ותשלם על אחרים.
- תן צדקה. חז"ל אמרו "עשׂר בשביל שתתעשר". תהיה נדיב, ופתח את הארנק למי שזקוק לכך - הנדיבות תמיד משתלמת לנותן!
- ככל שתתרגל לתת לאחרים וברוחב לב, אתה תתחיל לחיות במציאות רוחנית של שפע וסיפוק, וזה מאוד יועיל לך שלא להרגיש את החוסר וה"רעב" הפנימיים שדוחפים לפגום בברית.

7. תחשוב מחשבות טובות על עצמך ועל אחרים

- תחשוב טוב - יהיה טוב! כשאתה נמצא בתדר של טוב, מלאות ושמחה, וכשאתה אוהב את חיך, יהיה לך קל להתבונן ליצר בעיניים ולהגיד: "אני לא עובד אצלך יותר". כמה עצות שכדאי ליישם, כדי להתחיל לחשוב באופן חיובי:

- כל בוקר תכתוב במחברת 5 דברים שאתה מודה עליהם ו/או שאתה אוהב בעצמך ובחיים שלך. לאו דווקא הדברים הגדולים. אפילו דברים כמו: אני חי, אני נושם, תודה על הרצון להיות טוב, תודה שיש לי מיטה, תודה על הכשרונות שלי, על המשפחה שלי, על העבודה שלי, על החלומות שלי, על הידיים שלי, על החיוך שלי וכיו"ב. כשאתה נמצא בהודיה, אתה ממגנט אליך שפע וטוב.
- תפתח את היום בעצימת עיניים ל-5 דקות ותדמיון את היום הנפלא שהולך להיות לך. איך אנשים יחייכו אליך, איך הדברים הולכים להסתדר לך באופן מדהים היום. מחשבה יוצרת מציאות!
- מידי פעם במהלך היום, תחשוב על דברים טובים שמשמחים

אותך. ממש באופן יזום - תזכיר לעצמך שטוב לך, תחשוב מחשבות טובות ותחייך. גם אם בהתחלה זה ירגיש מזויף!

- תחשוב על עצמך רק דברים טובים, תחשוב על הדברים בך שאתה גאה בהם. תכונות, יכולות, כשרונות, הישגים והצלחות.
- תתאמן בלהאמין בעצמך וביכולות שלך. תשכנע את עצמך שאתה מסוגל להגשים את החלומות שלך, ותאמין בזה בכל הלב. אל תיתן לפחד לעצור אותך. תתקדם קדימה למרות החששות.
- אם אתה נתקל בסיטואציה שבה אתה רואה מישהו מתנהג באופן לא ראוי, נסה בכל זאת "לסנגר" עליו, לחשוב עליו רק טוב. ואם זה קשה, לפחות תגיד לעצמך בלב "אולי יש לו יום רע" או "אני לא יודע באמת מה המניע שלו, אני לא מבין הכל". תנסה להמנע בכל דרך מלשפוט את האחר. להתאמן בלראות את האחר בעין טובה זה אחד הדברים הכי נפלאים שיכולים לשנות את החיים שלך. אף אחד לא מושלם. כשתחשוב טוב על הזולת, יהיה לך גם קל לחשוב טוב על עצמך - וזו המטרה! שתאהב את עצמך! גבר שיש בו אהבה בריאה לעצמו ולחיו - שולט ביצרו.

8. תתרגל מדיטציה, מיינדפולנס או דמיון מודרך

זה מאוד יעזור לך להתחבר לעצמך ולמציאות. לצאת מהמתח והמירוץ המטורף של החיים, להרגע, לנשום ופשוט להיות נוכח ברגע. והרבה מאוד מהיופי והכיף בחיים הוא בפשטות, באיטיות, בהתבוננות. ברגע שאתה מתחיל להרגיע את המחשבה והנשימה, המחשבה מסתדרת ונהיית איטית, לפתע משהו נחמד ומרגיע מתרחש במוח, תחושת סיפוק ומלאות שמנוגדת לתחושת החוסר והצורך התמידי לחפש מילוי, ריגושים וגירויים מבחוץ כדי להרגיש "חי" ומסופק.

נסה תוך כדי תרגול של השקטת המחשבות להתבונן מהצד ביצר

מבלי לשפוט אותו, ומבלי להבהל ממנו. פשוט להתבונן בו - כדחף גופני. נסה לזהות שאתה והוא אלה בעצם שני דברים שונים. גם כשהוא חזק ומייסר, עדיין זה לא אומר שאתה חייב לעשות "כדבריו".

9. תהיה בחברה

בין אם זה עם חברים או עם משפחה אל תהיה לבד. אינטראקציות חברתיות הן מאוד בריאות לפעילות המוח ועושות טוב לנפש. אל תחכה שיתקשרו אליך. תיזום אתה מפגשים. תפתח את ביתך ותארח.

10. תהיה בשמחה!

ידוע שהיצר לפגום בברית מתעורר בעיקר כשעצובים ובודדים, כפי שצינתי בפרק הקודם. ומצד שני כשגבר שמח ומסופק אין לו את הדחף הזה לשפוך את הזרע שלו לבטלה. **לכן אחת העצות הכי חשובות היא להיות שמח.** "שמחה היא מטרה, היא לא תוצאה!". תרקוד, תשיר, תשמע מוזיקה, ספר בדיחות, תהיה עם חברים. צא לבלות, סע לטיול, לך להופעה, תיצור. תהנה מהחיים. תחייך ותצחק כמה שיותר. תעסוק בפעילות או תחביבים שעושים אותך שמח. כשאתה מאושר ומרגיש מלאות פנימית, לא יהיה לך דחף לפגום בברית.

11. תתקדם רוחנית. תלמד תורה וחסידות

לימוד תורה הוא אחד הכלים הרוחניים, החזקים והבדוקים של העם שלנו להתחבר ישירות לאור הבורא ולנצח את יצר הרע. התורה היא מתנה ששייכת לך כמו לכל יהודי אחר, בין אם אתה דתי או לא. אם מעולם לא למדת תורה, אז כדאי להתחיל דרך היוטיוב. מציע לך להקשיב לשיעורים של הרב ארז משה דורון, הרב יגאל כהן, הרב מאיר שלמה, הרב יובל אשרוב, הרב זיו קצבי או הרב ראובן ששון. אלה הרבנים שאני מקשיב להם ומאוד נהנה מהשיעורים שלהם.

9. תירגול מעשי

ברכותיי אחי היקר, הגענו לתכלס! אבל לפני כן אני רוצה להודות לך באופן אישי שקראת את המדריך הזה עד סופו. זה מראה שאתה באמת נחוש לחולל שינוי מהותי בחיים שלך! עכשיו הגיע הזמן לבדוק את גבולות כוח הרצון שלך ע"י תרגול שיטיס את חייך למעלה. ממש כמו באימון גופני, גם באימון הזה יהיה לך בהתחלה קשה, במיוחד אם אתה רגיל לשפוף זרע לבטלה באופן קבוע. **אבל שיהיה לך ברור: עם כוח רצון והתמדה אתה תצליח ב 100%!** התרגול הוא בן כמה שלבים שנבנים אחד על גבי השני, וככל שתתמיד, כוח הרצון שלך יתחזק ויהיה לך יותר קל בהמשך הדרך. חשוב מאוד שתאמין בעצמך שאתה יכול. חשוב שתפנים נקודה קריטית: יהיו נפילות. זה טבעי ואל תתרגש מזה בכלל. הרעיון הוא מיד לקום אחרי הנפילה ולהתחיל שוב מחדש מהנקודה שהפסקת ובשום פנים לא להפסיק ולא להתייאש. אי אפשר להשתנות מקצה לקצה בבת אחת. נפלת? תקום! אל תסתכל אחורה. כי ככה זה במלחמה, גם חוטפים לפעמים. מנצח הוא זה שלא מרים ידיים, וממשיך להאבק עד הניצחון למרות הכל. בוא נצא לדרך:

שלב א': הכפלה ראשונה

בשלב הראשון, תכפיל את המרווחים בין הפעמים שאתה עושה את זה. אם למשל אתה רגיל לפגום פעמיים בשבוע (נגיד כל 3 או 4 ימים), תהפוך את זה לפעם בשבוע. ממש תציב לעצמך יעד - אני שבוע לא נוגע בעצמי! ואם אצלך זה כיום פעם בשבוע, תכפיל את זה לשבועיים. תקשיב, זה לא הולך להיות קל כי זה כבר הרגל אצלך! אבל תקבע לך בראש שאתה תצליח ויהי מה. תחליט שאתה נחוש לעזור לעצמך כדי להציל את חייך. מטרת השלב הזה הוא להוכיח לך שאתה יכול להתאפק אם אתה באמת רוצה. **חשוב מאוד שתחזור פעם ועוד פעם**

לקרוא את המדריך הזה כדי להיזכר למה כדאי לך להתמיד. במיוחד עליך ליישם כל הזמן את פרקים 6 "ממה להמנע", ו-7 "מה לעשות", כי בלי לעבוד על המידות שלך, אתה לא תצליח לנצח את היצר! שלב א' אורכו חודש, ובסיומו שים לב איך אתה מרגיש: האם משהו בהרגשה הפיזית/מנטלית שלך השתנה? האם יש שינויים חיוביים שמתרחשים בחיים שלך? האם אתה הופך לרגוע ושמח יותר, בטוח יותר בעצמך? מה מצב האנרגיה? חשוב שתנהל יומן יומי ותרשום בו בכל יום על ההצלחות, הנפילות, השינויים וכל מה שעובר עליך. ניהול היומן יחזק אותך ויכניס לך משמעת ותחושת הישג והתקדמות.

שלב ב': הכפלה שניה

אם הכפלת בשלב א' את המרווח אחת לשבוע, עכשיו תכפיל לשבועיים. ואם הכפלת לשבועיים, עכשיו תכפיל ל-4 שבועות! תתמיד אחי, אני איתך ומחזק אותך, כמו שעזרתי לאלפי בחורים אחרים. אתה שייך לקבוצת לוחמים שמנצחים את יצרם הרע ו"לוקחים את כל הקופה". יהיו מהמורות וקשיים, אל תיתן לזה להחליש אותך. גם אם נפלת, פרגן לעצמך על זה שאתה לא מוותר! תלמד מהניסיון - מה הפיל אותך ונסה להמנע מזה: האם לא שמרת על העיניים ברחוב? האם השארת את הטלפון לידך לפני השינה? תחכים מהנפילות שלך ודע איפה המוקשים. **אל תייסר את עצמך על הנפילות!!** תכיר את תחבולות האויב: האכזבה, הכעס העצמי והיאוש אחרי הנפילה הם היצר הרע בעצמו אז אל תיתן לו להחליש אותך. תזכור שהיצר תוקף משני הכיוונים - פעם אחת לפני הנפילה כשהוא בא לפתות אותך ליפול, ופעם שניה לאחר הנפילה - הוא בא להחליש, לבזות ולייאש אותך כדי שתפסיק לנסות. המנצח הוא זה שקם אחרי הנפילה ולא מתייאש! חזור לקרוא את המדריך הזה מתחילתו ועד סופו ולתרגל את פרקים 6 ו-7! אל תשכח את שני ערוצי הפעולה להחלשת יצר הרע: תמנע מרע, ותוסיף בעשיית טוב. תכין את עצמך

מראש לנסיונות ולקשיים: פיתויים חדשים, נשים חשופות שיעברו לידך ברחוב, בקניון, בסופר וכו'. זה הכל נסיונות. אז תתכונן... שלב ב' אורכו חודשיים. שים לב במהלך התקופה הזו לשינויים באופן בו אתה חושב ומרגיש. שים לב לשינויי האנרגיה, המצב רוח והמוטיבציה. האם משהו השתנה בתקשורת עם אנשים אחרים? שינויים בקשר עם המשפחה, החברים, הסביבה? מה מצב השמחה והסיפוק הפנימיים? תרשום הכל ביומן! אם נפלת בשלב זה, אתה מתחיל מחדש בשלב זה, אתה לא חוזר אחורה לשלב הקודם!

שלב ג', ד' וכן הלאה - הכפלות נוספות

שלב ג' שוב הכפלה. ואז שלב ד' עוד הכפלה. תכפיל את משך הזמן שאתה מצליח להימנע. אם היה חודש, עכשיו שיהיה חודשיים. ככה מחודשיים תעלה ל 4 חודשים. מ 4 תעלה ל 8. ואחרי כן תעגל לשנה שלמה וצא לחגוג עם החברים! ספר להם על המהפך של חיך! סביר מאוד שאחרי שהפסקת לשנה שלמה - החיים שלך כ"כ ישתפרו, שפשוט לא תרצה יותר להשחית את הזרע שלך. זהו, אתה חופשי!



תודה לך שקראת את המדריך הזה שנכתב עם הרבה אמונה ורצון לעזור לך. מפה החיים שלך בידיים שלך והכל תלוי ברצון ובנחישות שלך. אם תעשה עבור עצמך את ההשתדלות והמאמץ כדי להוציא את עצמך מהבוץ, אני נותן לך את ההבטחה שלי - אתה תנצח!

תשתף אותי בקשיים, בלבטים ובהצלחות שלך. כל שאלה או קושי, או צורך בחיזוק - אני פה בשבילך. אתה לא לבד. אם המדריך עזר לך ואתה רוצה לחלק אותו לזיכוי הרבים אתה מוזמן לכתוב לי ואשלח לך עותקים נוספים. האימייל שלי: shomreyb@gmail.com

אתה מוזמן להעביר את המדריך הזה לחברים שלך - ולעזור גם להם.

קישורים

להלן קישורים שונים למחקרים מדעיים, למקורות נוספים בנוגע לנזקים שבפגם הברית, לתועלת שבהימנעות ועוד:

did.li/giborim	הצטרף לקבוצת הוואטסאפ שלנו "גיבורי אריות" לחיזוקים ועצות מידי יום בשמירת הברית והעיניים
www.bit.ly/brit30	רשימת מחקרים מדעיים על נזקים מנטליים ורגשיים
www.bit.ly/brit44	קהילת NoFap העולמית
www.bit.ly/brit50	הרצאת TED על הנזקים של צפיה בסרטים פורנוגרפיים
www.bit.ly/brit59	מחקר לגבי פגיעה בספירת זרע עקב אוננות
www.bit.ly/brit51	סרטון שמסביר על היתרונות של שמירת הברית
www.bit.ly/brit53	מאמר מדעי על נזקים פסיכיאטריים מצטברים
www.bit.ly/brit54	ההשפעות ההרסניות של פורנוגרפיה על המוח
www.gye.org.il	קהילת "שמור עיניך" - פורום הדרכה ותמיכה ישראלי כיצד להתמודד ולצאת מפגם הברית
www.did.li/melech	להורדת גרסת הדפסה של המדריך הזה
www.bit.ly/brit57	גרסת אונליין של המדריך הזה באינטרנט

מאמר בנוס: הסוד לעושר ברוחניות

אח יקר, יש לי סוד עצום לחלוק איתך! מה היית אומר, אם הייתי מספר לך שאתה יכול לגרום למאות ואפילו אלפי אנשים לעבוד בשבילך - וכל המשכורות שלהם יופקדו לחשבון הבנק הפרטי שלך מידי חודש בחודשו? נשמע כמו חלום, נכון?

והסוד שתיכף אגלה לך, אם תשכיל ליישם אותו, יעשיר אותך ברמות שלא ניתן לתאר... אבל לא בכסף חומרי מתכלה! אלא במטבע שהוא לעין ערוך יותר שווה, המטבע הכי חזק שיש ביקום, שגם נשאר שלך לנצח ולעולם לא יתכלה. אני מדבר איתך על זכויות רוחניות, שניתן להרוויח אך ורק בעשיית מצוות ומעשים טובים, אבל בכפולות על גבי כפולות עד שתהפוך למולטי-מיליונר ברוחניות!

ישנה שיטה מיוחדת לצבירת זכויות, שיטה בדוקה ונפלאה שרק מעטים יודעים אודותיה. זו דרך קלה ליישום שתגרום להכפלה מתמדת של הכנסותיך הרוחניות פי עשר/ אלף/ מיליון ויותר (תלוי רק בך ועד כמה אתה רוצה להתעשר), וההכפלה תמשיך גם הרבה אחרי שאתה תשכח מההשקעה הראשונית שלך!

העיקרון הוא מאוד פשוט: כאשר אתה גורם לאנשים אחרים לעשות מצוות ומעשים טובים, מעשיהם הטובים נזקפים לא רק לזכותם, אלא גם לזכותך ונרשמים גם על שמך באופן מושלם ומלא - כאילו אתה בעצמך עשית אותם. וזאת רק משום שאתה גרמת לאחרים לעשות אותם - ובלעדייך המצוות הללו לא היו באות לעולם.

בוא נניח שלימדת מישהו או אפילו נתת לו ספר/ דיסק/ חוברת ובזכות זה הוא התחיל לקיים מצווה מסוימת או לעשות מעשה טוב או לחילופין להמנע מעשיית מעשה רע - מרגע זה והלאה בכל פעם שהוא

יקיים את המצווה הזו (או יימנע מהעבירה), הזכות תעבור ל"חשבון הבנק הרוחני" הפרטי שלך בשלמות, כאילו אתה בעצמך קיימת אותה! בוא ניקח את זה עוד שלב קדימה: אם אותו אדם שזיכית יגרום לאנשים אחרים לעשות את המצווה (למשל, יחנך את ילדיו לקיים את אותן מצוות שבזכותך הוא התחיל לקיים), גם הזכויות שלהם ייזקפו לזכותך! עכשיו אגלה לך את העומק של הסוד כיצד לבנות פירמידה אדירה של קדושה וזכויות: נניח שבמקום "רק" לזכות משהו, אתה מלמד אותו להיות בעצמו מזכה רבים, ובזכותך הוא זיכה אלף אנשים אחרים, הזכויות של כל האלף האלה נרשמים על שמך! אתה קולט את הטכניקה המדהימה הזו? מה שיפה פה זה שלא רק אתה מרוויח ומתעשר, אלא שבזכות ההפצה שלך, העולם כולו מתעשר ומתברך באור ובטוב! במקום לתת לאנשים דגים, אתה מלמד אותם לדוג!

בכך, נפתחת בפני כל אחד האפשרות להרוויח אינספור זכויות, היות וזה נחשב שהוא עושה מצוות ללא הפסקה. אפילו כשאתה ישן/עובד/לומד - ובעצם חי את חייך - האנשים שזיכית אותם לעשות מצוות, מזכים אותך בחזרה בכל פעם שהם עושים את המצוות האלה! המונה שלך דופק ואתה צובר עוד ועוד זכויות ללא הפסקה - היות ויש לך צבא של אנשים שעושים מצוות עבורך (וכל זה כמובן, מבלי לגרוע מהשכר של מקיימי המצוות עצמן בפועל).

בוא אתן לך רק כמה דוגמאות לזיכוי רבים שניתן ליישם בקלות:

1. לפתוח קבוצת ווטסאפ בנושא מחזק, ולצרף הרבה אנשים, ולשלוח לשם חיזוקים וסרטונים.
2. לחלק ספרים/דיסקים/חוברות בנושאי קודש במקום העבודה, הלימודים, בבתי כנסת, בכנסים, בשיעורי תורה, בתאי דואר וכו'.
3. ליצור רשימת תפוצה של מיילים, ולשלוח אחת לכמה זמן תוכן מחזק (כמובן עם קישור המאפשר לצאת מרשימת התפוצה).

4. לארגן שיעורי תורה אצלך בבית, או אצל חבר, או בבית כנסת.
5. על ידי זה שאתה מתנהג בדרך ארץ וכאדם מידתי והגון, יש בזה זיכוי רבים, כשאחרים יראו בך מודל לחיקוי וילמדו ממך.

והגענו לדרך החביבה עלי באופן אישי לזיכוי הרבים, ואני מזמין אותך להצטרף אלי ולקחת בה חלק:

אם מצאת ערך בחוברת הזו, ואתה מאמין שהיא יכולה לעזור לעוד בחורים כמוך, אשמח שתהיה שותף מלא שלי בעזרה שאני נותן ליהודים לצאת מההתמכרות הנוראית לפגם הברית. מדובר בחסד עצום, אולי היקר ביותר בדור שלנו, של הצלת נפשות ממש, כי יהודי שמפסיק לפגום בברית, יוצא מבור תחתיות ומקבל את חייו בחזרה. בשותפות כזו איתי, אתה תגמול חסד עם כל אותם בחורים יקרים שהחוברת הזו תגיע לידיהם בזכותך ובאמצעותך, וגם כבונוס ענק - תזכה בע"ה ב"תשובת המשקל", על העזרה שלך לאחרים.

יש 2 דרכים בהן תוכל לעזור בהפצת החוברת:

1. הפצה בפועל של חוברות לכמה שיותר בחורים.
 2. על ידי תמיכה כספית בהדפסת המהדורה הבאה.
- בכ"מ, מוזמן ליצור איתי קשר במייל: shomreyb@gmail.com

"כל מי שמזכה את הרבים זוכה שבזכותו קיים העולם הזה וגם העולם העליון, הוא יזכה לראות את נכדיו, הוא זוכה לשפע ועשירות בעולם הזה, כל המקטרגים והמזיקים לא יכולים לדון אותו, בעולם הבא הוא זוכה למפתחות של כל שערי גן עדן כולל היכל 13 ואין מי שיוכל למנוע זאת ממנו. וביומו האחרון של אותו אדם, ביום הדין הגדול והנורא יזרח עליו אור מענג של רחמים וכך הוא יהיה מוגן מכל המזיקים והמקטרגים." (ספר הזוהר, דף קכח, ע"ב)

תיקון הכללי

קריאת 10 מזמורי תהילים אלו, ע"פ רבי נחמן, הם סגולה ידועה לתיקון פגם הברית. לפני קריאת מזמורי התהילים יש להגיד:

הריני מקשר עצמי באמירת העשרה מזמורים אלו לכל הצדיקים האמתים שבדורנו. ולכל הצדיקים האמתים שוכני עפר. קדושים אשר בארץ המה. ובפרט לרבנו הקדוש צדיק יסוד עולם נחל נובע מקור חכמה רבנו נחמן בן פיגא. וכותם יגן עלינו ועל כל ישראל, אמן.

לכו נרננה ליהוה, נריעה לצור ישענו. נקדמה פניו בתודה בזמירות נריע לו. כי אל גדול יהוה ומלך גדול על כל אלהים.

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לשם יחוד קודש-א-בריה-הוא ושכינתיה, בדחילו ורחימו, על ידי ההוא טמיר ונעלם, בשם כל ישראל.



ט"ז מכתם לדוד שמרני אל כי חסיתי בה: אמרת ליהוה אדני אתה טובתי בל עליה: לקדושים אשר בארץ המה ואדירי כל חפצי כם: ירבו עצבותם אחר מהרו בל אסיה נספיהם מדם ובל אשא את שמותם על שפתי: יהוה מנת חלקי וכוסי אתה תומיה גורלי: חבלים נפלו לי בנעמים אף נחלת שפחה עלי: אברה את יהוה אשר יעצני אף לילות יסרוני כליותי: שויתי יהוה לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט: לכן שמח לבי ויגל כבודי אף בשרי ישכן לבטח: כי לא תעזב נפשי לשאול לא תתן חסידה לראות שחת: תודיעני ארח חיים שבע שמחות את פניה נעמות בימינה נצח:

ל"ב לדוד משכיל אשרי נשוי פשע כסוי חטאה: אשרי אדם לא יחשב יהוה לו עון ואין ברוחו רמיה: כי החרשתי בלו עצמי בשאגתי כל היום: כי יומם ולילה תכבד עלי ידך נהפך לשדי בחרבני קנץ סלה: חטאתי אודיעך ועוני לא כסיתי אמרתי אודה עלי פשעי ליהוה ואתה נשאת עון חטאתי סלה: על זאת תפלה כל חסיד אליה לעת מצא רק לשטף מים רבים אליו לא יגיעו: אתה סתר לי (*כאן יש להפסיק מעט) מצר תצרני, רני פלט תסוכבני סלה: אשכילה ואורה בדרך זו תלה איעצה עליה עיני: אל תהיו כסוס כפרד אין הבין במתג ורסן עדיו לבלום בל קרב אליה: רבים מכאובים לרשע והבוטח ביהוה חסד יסוכבנו: שמחו ביהוה וגילו צדיקים והרנינו כל ישרי לב:

מ"א לַמִּנְצַח מִזְמוֹר לְדָוִד: אֲשֶׁר־י מִשְׁכִּיל אֶל דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלִטְהוּ יְהוָה: יְהוָה יִשְׁמְרֶהוּ וַיַּחְיֶהוּ וְאֲשֶׁר בְּאָרְץ וְאֵל תִּתְּנֶהוּ בְּנֶפֶשׁ אִיכְבִּי: יְהוָה יִסְעֲדֵנוּ עַל עֶרְשׁ דָּוִי כָּל מִשְׁכְּבוֹ הַפֶּכֶת בַּחֲלִי: אֲנִי אִמְרָתִי יְהוָה חֲנֻנִי רַפָּאָה נִפְשִׁי כִּי חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי מִתִּי יָמוּת וְאִבְד שְׁמוֹ: וְאִם בָּא לְרָאוֹת שְׂוֹא יִדְבֹּר לְבוֹ יִקְבֹּץ אָנוּ לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יִדְבֹּר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל שֹׁנְאֵי עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִּי: דְּבַר בְּלִיעַל יִצּוֹק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא יוֹסִיף לָקוּם: גַּם אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר בִּטְחָתִי בּוֹ אוֹכֵל לֶחֱמִי הִגְדִּיל עָלַי עֶקֶב: וְאַתָּה יְהוָה חֲנֻנִי וְהַקִּימֵנִי וְאַשְׁלֹמָה לָּךְ: בְּזֹאת יִדְעָתִי כִּי חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא יִרְעֶה אִיכְבִּי עָלַי: וְאֲנִי בַתְּמִי תִמְכַּת בִּי וּתְצַיְבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יְהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

מ"ב לַמִּנְצַח מִשְׁכִּיל לְבָנֵי קִרְחָה: כָּאֵיל תַּעְרַג עַל אֲפִיקֵי מַיִם כֵּן נִפְשִׁי תַעְרַג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים: צִמְאָה נִפְשִׁי לְאֱלֹהִים לֹאֵל חֵי מִתִּי אֲבֹא וְאַרְאֶה פָּנֵי אֱלֹהִים: הֵיטָה לִּי דַמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וּלְלֵילָה בָּאֵמֶר אֵלֵי כָּל הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֶיךָ: אֵלֶּה אֲזַכְּרָה וְאַשְׁפֹּכָה עָלַי נִפְשִׁי כִּי אֶעֱבֹר בְּסָף אֲדָדִם עַד בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹגֵג: מֶה תִּשְׁתַּוְּחִי נִפְשִׁי וּתְהַמִּי עָלַי הוֹחִילִי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדְנִי יִשׁוּעוֹת פָּנִי: אֱלֹהֵי עָלַי נִפְשִׁי תִשְׁתַּוְּחַח עַל כֵּן אֲזַכְּרָה מֵאָרֶץ יִרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים מֵהָר מִצְעֵר: תַּהוֹם אֵל תַּהוֹם קוֹרֵא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל מִשְׁבְּרֶיךָ וּגְלִילֶךָ עָלַי עֲבְרוּ: יוֹמָם יֵצֵא יְהוָה חֲסֵדוֹ וּבְלֵילָה שִׁירוּ עָמִי תִפְלֶה לֹאֵל חַיִּי: אוֹמְרָה לֹאֵל סִלְעִי לָמָּה שָׁכַחְתָּנִי לָמָּה קָדַר אֵלֶּה בְּלִחַץ אוֹיֵב: בְּרִצָּח בְּעֲצֻמוֹתֵי חֶרְפוֹנִי צוּרִי בְּאִמְרָם אֵלֵי כָּל הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֶיךָ: מֶה תִּשְׁתַּוְּחִי נִפְשִׁי וּמָה תְהַמִּי עָלַי הוֹחִילִי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדְנִי יִשׁוּעוֹת פָּנֵי וְאֵלֶיךָ:

נ"ט לַמִּנְצַח אֵל תִּשְׁחַת לְדָוִד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת הַכִּית לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאִיכְבִּי אֱלֹהֵי מִמְתַּקוּמִּי תִשְׁגְּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפַּעְלִי אָנוּ וּמֵאֲנָשֵׁי דְמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אֲרָבוּ לְנִפְשִׁי יָגוּרוּ עָלַי עֲזִים לֹא פִשְׁעִי וְלֹא חָטָאתִי יְהוָה: בְּלִי עֶז וּיְרֻצוֹן וַיִּכְוֶנֶנּוּ עוֹרָה לְקִרְיָתִי וְרָאָה: וְאַתָּה יְהוָה אֱלֹהִים צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הִקְיֵצָה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם אֵל תַּחֲן כָּל בְּגָדִי אָנוּ סֵלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרֵב יְהוֹמוּ כִּכְלָב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הִנֵּה יִפְּיֵעוּ בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי מִי שָׁמַע: וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׁחַק לָמוֹ תִלְעַג לְכָל גּוֹיִם: עֲזֹ אֵלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבִי: אֱלֹהֵי חֲסִדִּי יִקְדְּמֵנִי אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשִׁרְרִי: אֵל תַּהַרְגֵם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עָמִי הַנִּיעֲמוּ בַּחֲלִילָה וְהוֹרִידֵמוּ מִגִּבּוֹרֵי אֲדָנִי: חָטָאת פִּימוּ דְבַר שִׁפְתֵּימוּ וַיִּלְכְּדוּ בְּגָאוֹנָם וּמֵאֵלֶּה וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ: כָּלָה בַּחֲמָה כָּלָה וַאֲיָנָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי אֱלֹהִים מִשַׁל בְּיַעֲקֹב לִאֲפָסֵי הָאָרֶץ סֵלָה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרֵב יְהוֹמוּ כִּכְלָב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הִמָּה יִנִּיעוּן לֵאכָל אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְגִּנוּ: וְאֲנִי אֲשִׁיר עֲזָה וְאַרְנֵן לְבָקֵר חֲסִדֶּךָ כִּי הֵייתָ מִשְׁגָּב לִי וּמִנּוּס בְּיוֹם צָר לִי: עֲזִי אֵלֶיךָ

אזמרה כי אלהים משגבי אלהי חסדי:

ע"ז למנצח על ידותון לאסף מזמור: קולי אל אלהים ואצעקה קולי אל אלהים והאזין אלי: ביום צרתי אדני דרשתי ידי לילה נגרה ולא תפוג מאנה הנחם נפשי: אזכרה אלהים ואהמיה אשיחה ותתעטף רוחי סלה: אחזת שמרות עיני נפעמתי ולא אדבר: חשבתי ימים מקדם שנות עולמים: אזכרה נגינתי בלילה עם לבבי אשיחה ויחפש רוחי: הלעולמים יזנח אדני ולא יסיף לרצות עוד: האפס לנצח חסדו גמר אמר לדר ודר: השכח חנות אל אם קפץ באף רחמי סלה: ואמר חליתי היא שנות ימיו עליון: אפכור מעללי יה כי אזכרה מקדם פלאה: והגיתי בכל פעלה ובעלילותיה אשיחה: אלהים בקדש דרכך מי אל גדול פאלהים: אתה האל עשה פלא הודעת בעמים עזה: גאלת בזרוע עמה בני יעקב ויוסף סלה: ראוב מים אלהים ראוב מים יחילו אף ירגזו תהמות: זרמו מים עבות קול נתנו שחקים אף חצציה יתהלכו: קול רעמה בגלגל האירו ברקים תבל רגזה ותרעש הארץ: בים דרכה ושכילה במים רבים ועקבותיה לא נדעו: נחית כצאן עמה ביד משה ואהרן:

צ' תפלה למשה איש האלהים אדני מעון אתה היית לנו בדר ודר: בטרם הרים ילדו ותחולל ארץ ותבל ומעולם עד עולם אתה אל: תשב אנוש עד דבא ותאמר שובו בני אדם: כי אלה שנים בעיניך ביום אתמול כי יעבר ואשמורה בלילה: זרמתם שנה יהיו בבקר כחציר יחלי: בבקר יציץ ויחליף לערב ימולל ויבש: כי כלינו באפה ובחמתה נבהלנו: שתה עונתינו לנגדה עלמנו למאור פניה: כי כל ימינו פנו בעברתה כלינו שנינו כמו הגה: ימי שנותינו בהם שבעים שנה ואם בגבורת שמונים שנה ורהבם עמל ואון כי גו חיש ונעפה: מי יודע עז אפה וכיראתה עברתה: למנות ימינו כן הודע ונבא לבב חכמה: שובה יהוה עד מתי והנחם על עבדיה: שבענו בבקר חסדה ונרגנה ונשמחה בכל ימינו: ששמחנו כימות עניתנו שנות ראינו רעה: יראה אל עבדיה פעלה והדרה על בניהם: ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו:

ק"ה הודו ליהוה קראו בשמו הודיעו בעמים עלילותיו: שירו לו זמרו לו שיחו בכל נפלאותיו: התהללו בשם קדשו ישמח לב מבקשי יהוה: דרשו יהוה וצאו בקשו פניו תמיד: וזכו נפלאותיו אשר עשה מפתי ומשפטי פיו: זרע אברהם עבדו בני יעקב בחיריו: הוא יהוה אלהינו בכל הארץ משפטי: זכר לעולם בריתו דבר צוה לאלה דור: אשר כרת את אברהם ושבעתו לישחק: ויעמידה ליעקב לחק לישראל ברית עולם: לאמר לה אתן את ארץ כנען חבל נחלתכם: בהיותם מתי מספר כמעט וגרים בה: ויתהלכו מגוי אל גוי מממלכה אל עם

אחר: לא הניח אדם לעשקם ויוכח עליהם מלכים: אל תגעו במשיחי ולנביאי אל תרעו: ויקרא רעב על הארץ כל מטה לחם שבר: שלח לפנייהם איש לעבד נמכר יוסף: ענו בכל רגלו רגלו בראו באה נפשו: עד עת בא דברו אמרת יהוה צרפתהו: שלח מלך ויתירהו משל עמים ויפתחהו: שמו אדון לביתו ומשל בכל קנינו: לאסר שרי בנפשו וזקניו יחכם: ויבא ישראל מצרים ויעקב גר בארץ חם: ויפר את עמו מאד ויעצמהו מצרים: הפך לבם לשנא עמו להתנכל בעבדיו: שלח משה עבדו אהרן אשר בחר בו: שמו כם דברי אתותיו ומפתים בארץ חם: שלח חשה ויחשה ולא מרו את דברו: הפך את מימיהם לדם וימת את דגתם: שרץ ארצם צפרדעים בחדרי מלכיהם: אמר ויבא ערב כנים בכל גבולם: נתן גשמייהם ברד אש להבות בארצם: ויה גפנם ותאנתם וישפר עץ גבולם: אמר ויבא ארבה וילק ואין מספר: ויאכל כל עשב בארצם ויאכל פרי אדמתם: ויה כל בכור בארצם ראשית לכל אונם: ויוציאם בכסף וזהב ואין בשבטיו כושל: שמח מצרים בצאתם כי נפל פחדם עליהם: פרש ענן למסה ואש להאיר לילה: שאל ויבא שלו ולחם שמים ישביעם: פתח צור ויזובו מים הלכו בציות נהר: כי זכר את דבר קדשו את אברהם עבדו: ויוצא עמו בששון ברנה את בחיריו: ויתן להם ארצות גוים ועמל לאמים יירשו: בעבור ישמרו חקיו ותורתיו ינצרו הללויה:

קל"ז על נהרות בכל שם ישכנו גם בכינו בזכרנו את ציון: על ערבים בתוכה תלינו כנורותינו: כי שם שאלונו שובינו דברי שיר ותוללינו שמחה שירו לנו משיר ציון: איה נשיר את שיר יהוה על אדמת נכר: אם אשפחה ירושלם תשכח מימי: תדבק לשוני לחכי אם לא אזכרי אם לא אעלה את ירושלם על ראש שמחתי: זכר יהוה לבני אדם את יום ירושלם האמרים ערו ערו עד היסוד בה: בת בכל השדודה אשרי שישלם לה את גמולה שגמלת לנו: אשרי שיאחו ונפץ את עלליה אל הסלע:

ק"ח הללו יה הללו אל בקדשו הללוהו בקריע עזו: הללוהו בגבורתיו הללוהו כרב גדלו: הללוהו בתקע שופר הללוהו בגבל וכנור: הללוהו בתף ומחול הללוהו במנים ועוגב: הללוהו בצלצלי שמע הללוהו בצלצלי תרועה: כל הנשמה תהלל יה הללויה:



מי יתן מציון ישועת ישראל בשוב יהוה שבות עמו יגל יעקב ישמח ישראל, ותשועת צדיקים מיהוה מעוזם בעת צרה. ויעזרם יהוה ויפלטם, יפלטם מרשעים ויושיעם כי חסו בו.

