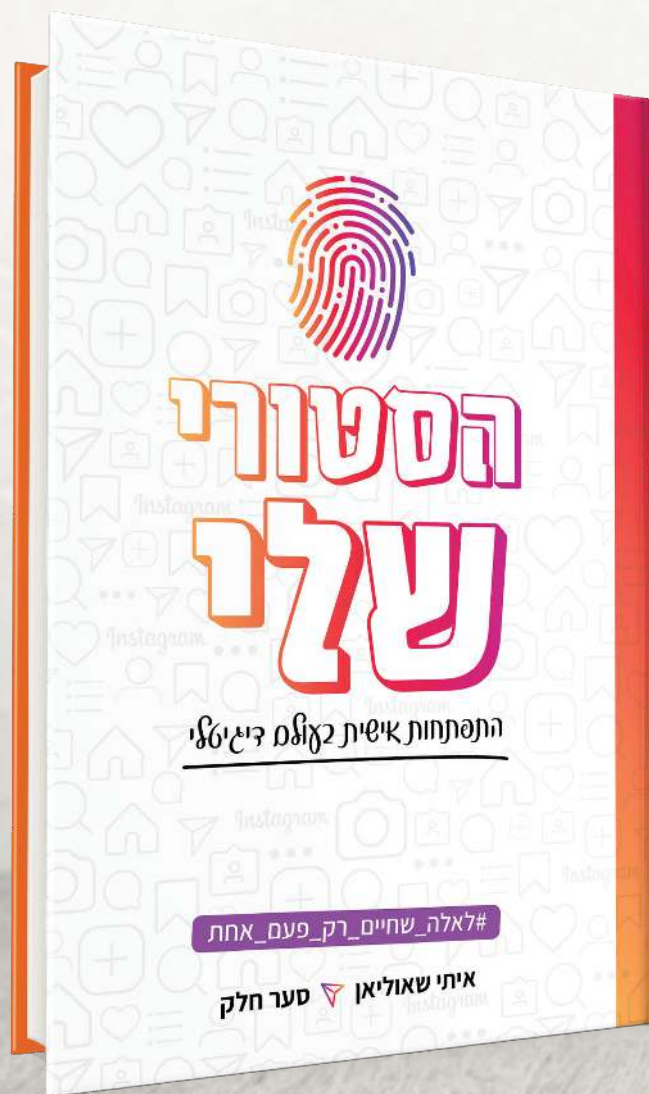


קצת ממה שתפגשו בפנים...





וואלה, לא חסר לי כלום בחיים.

יש לי משפחה נחמדה. אני אוכל, שותה, הלימודים שלי די סבבה.
 יש לי כמה חברים, אני מבלה איתם קצת, זורם... בקיצור, חי את החיים, אחי!
 אני אוהב להשיג דברים, להתקדם. אוהב שצוחקים כשאני זורק איזו עקיצה.
 סבבה לי להעלות איזה סטורי לפעמים ולקבל עליו לייקים ותגובות.
 יש כמה סדרות שאני רואה במקביל. זה אחלה.



תוכן העניינים

חלק 1: להתחיל מההתחלה

פרק א: סוד האושר

פרק ב: האנשים הגדולים

חלק 2: אני טוב

פרק ג: אני טוב

פרק ד: להוקיר את החיים

פרק ה: נעים להכיר

חלק 3: לעוף עם החלום

פרק ו: מגשימי החלומות

פרק ז: חופש

פרק ח: לרוץ עם הרצון

פרק ט: המסלול הבטוח

פרק י: לתת ולצמוח

חלק 4: מתנתקים בשביל להתחבר

פרק יא: ההחמצות

פרק יב: מה הם יודעים שאנחנו לא?

פרק יג: עולמות של דמיון

פרק יד: הבלו-פרינט

פרק טו: למלא את החלל

פרק טז: מדיה - הסיפור האמיתי

חלק 5: צידה לדרך

פרק יז: מישהו לרוץ איתו

פרק יח: טיפים של אלופים

פרק יט: אמא אדמה

חלק 6: להדליק את האור

פרק כ: בוא נדבר על...

פרק כא: זהירות! פסגה

פרק כב: אפשר לשנות

פרק כג: יום השחרור

פרק כד: תיבות פנדורה

פרק כה: חוזרים לשליטה

פרק כו: אין לי כוח

חלק 7: הסטורי שלך

פרק כז: לבחור נכון

פרק כח: מה הסיפור שלי

פרק כט: תמיד מוכן

פרק ל: יוצאים לדרך

קצת עלינו

11
13
16

25
26
33
40

47
48
55
58
64
70

73
74
77
80
86
90
99

103
104
109
113

117
118
121
135
137
145
147
157

163
164
169
172
177
194

אבל אם אתה באמת שואל, כשהלילה והמסך יורדים, אני מסתכל לעצמי בעיניים, רק ביני לבין עצמי. והכי אמיתי? אני יודע שאני לא מבסוט.

מה חסר לי?

אני לא מרוצה מעצמי. מאיך שאני נראה, מאיך שאני מרגיש. תמיד בא לי יותר. אני לא מרוצה ממה שיש לי.

איך אני יכול להיות מאושר כשאני לא מרגיש בנוח בסביבה שלי? כשאני מסתיר מההורים שלי את מה שאני באמת חושב או רוצה?

כל פעם אני צריך להמציא לעצמי איזה דמות מול החברה ולהגיד להם ש'הכול טייל', כי אי אפשר לדבר איתם דוגרי בלי שהם ירדו עליך וישפטו אותך.

ככה נראה אושר? לא, אה? אז אני פשוט מעדיף לזרום, לובש את הבגדים המתאימים, לא עושה פדיחות. זה פשוט מטורף שיש לי איזה 2,000 חברים בפייסבוק ומלא עוקבים באינסטה, ובסוף היום אני מרגיש הכי בודד שיש. שמע, זה באסה.

ובלימודים – כל האותיות והמספרים האלה מתישים אותי. יש כמה מקצועות שאין לי מושג למה אני צריך אותם. אני נכנס לשיעורים רק כי אני חייב. אני לא מרוכז בכלל, הווטסאפ והקבוצות והחפירות ממלאים לי את הראש כל היום.

אבל אם אתה באמת שואל, כשהלילה והמסך יורדים, אני מסתכל לעצמי בעיניים, רק ביני לבין עצמי. תכל'ס, אני לא מבסוט



חוץ מזה, לא נעים לי, אבל יש כמה אנשים בלימודים שאני פשוט שונא. אני שונא שלוחצים עליי לעשות משימות ומבחנים. די! לא בא לי!

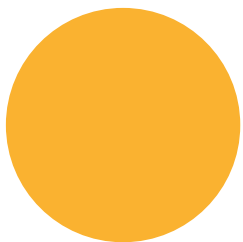
בלילה הרבה פעמים אני מרגיש מת אחרי ששרפתי את היום שלי על כמה סרטים או על איזו סדרה – פרק ועוד פרק ועוד פרק כי אין שום דבר מעניין אחר לעשות... זה נראה מגניב, אבל זה פשוט טוחן את השכל שעות.

והמשחקים בסמרטפון הם המכה הכי גדולה. אני נשאב לזה, לעוד סיבוב ועוד גביע, בכל שנייה פנויה שיש לי בבית או בלימודים. עובר שלבים אינסופיים שמובילים לים של ריקנות. המון פעמים אני פשוט מתבזבז על בהייה בסטורי של כל האנשים בעולם.

כל מי שאי פעם הגיב על פוסט של חבר של חבר של חבר. עוד תמונה, עוד בדיחה לא מצחיקה, עוד תגובה, עוד סרטון, עוד סרטון.

קורה שאני מוצא את עצמי במקומות גרועים. העסק מתחמם, אני מגיע לסרטים שיש בהם את כל הגועל שבעולם. בהתחלה אני מתלהב, אבל אחר כך אני מרגיש פשוט עצוב. אני לא ממש מבין מה הבעיה בזה, אבל כשאני מגיע לסרטים האלה אני מתחבא בחדר. בתכל'ס, זה גומר עליי. זה לא עושה לי טוב, וזה חוזר על עצמו פעם אחרי פעם.

לפעמים אני רב עם ההורים, או עם עצמי. לפעמים סתם לא בא לי כלום. זה נורמלי, לא?



מצלצל מוכר!

אח יקר, אני איתך. מבין אותך.

תאמין או לא, אבל גם אני עברתי שם, ואני חייב לשתף אותך שגיליתי שיש דרך - מלאה תשובות, שאיפות וחלומות גדולים. דרך שמאפשרת להבין הרבה יותר טוב מה אני רוצה לעשות עם עצמי ומה הייעוד שלי.

היום יש לי מסלול, דרך בחיים. אני עדיין מי שאני, חי את החיים שלי, ובכל זאת אני שמח לבוקר. והאמת? זה תלוי רק בי. זאת אומרת כך.

צא איתי למסע של 60 יום וגם אתה תהיה שם. שנצא לדרך?

כולם יפים,
מושלמים, נהנים,
מבלים ומחייכים.
רק אצלי הכול
רגיל ואפור

אין לי מושג למה זה קורה רק לי. שמע, באינסטגרם אני מרגיש שכולם בטוב. כולם יפים, מושלמים, נהנים, מבלים ומחייכים. רק אצלי הכול רגיל ואפור, לא מעניין ובטח לא מושלם. זה גורם לי להרגיש אפס.

אני לא אגיד לך שאין זמנים שאני מרגיש בהם על הגל. אני מקבל המון לייקים, כולם מגיבים לי, אח על מלא! אבל גם אז אני יודע שזאת לא אהבה אמיתית. אז אני הולך למקפיא ומפרק קופסת גלידה, או פשוט דופק שנ"ץ של שלוש שעות. אבל זה פשוט לא זה, אתה מבין? חסר לי משהו.

אני רק רוצה להיות, אתה יודע, מוצלח. להיות מבסוט מעצמי. וואלה, כן, להיות מאושר! הבעיה היא שלפעמים אני קם בבוקר ואין לי מושג מה אני רוצה לעשות עם עצמי. כמו מי אני אמור להיות? מה אמור לכוון אותי בחיים? מה המסלול שלי? לאן כל העסק הזה מתקדם?

מזדהה עם התחושות האלה? משהו מכל זה מצלצל מוכר?



**לפרוס את האתגר
לפרוסות, לקחת
כל פעם צעד אחד,
להתקדם לאט, ולהיות
סבלניים לתהליך הגדול
שהולך ונבנה**

חבר טוב שירץ איתי ונדחוף זה את זה קדימה. אחר כך אני מתחיל בריצה של חצי קילומטר. זה משהו שאני יכול לעמוד בו, אפילו בכיף. בשבוע הבא אני מוסיף עוד כמה מאות מטרים. כך, שלב אחרי שלב, קילומטר ועוד קילומטר, הריצה הזו אצלי בכיס! ככה אפשר להתקדם בכל תחום שנרצה.

בקיזור: לפרוס את האתגר לפרוסות, לקחת כל פעם צעד אחד, להתקדם לאט, ולהיות סבלניים לתהליך הגדול שהולך ונבנה.

בפרק הקודם יצרת רשימה מדהימה של חלומות שעושים לך פרפרים נעימים בבטן. אנחנו רוצים להתחיל להפוך אותם למציאות. השימוש בשיטת הסלמי מוביל אותנו לשני מסלולים אפשריים להגשמת החלומות האלה:

מסלול ההרגלים משימה קבועה בכל יום



המינימום הנדרש כדי לפתח הרגל הוא להתנהג כך למשך 14 יום ברציפות. ההרגל הופך להיות חלק בלתי נפרד משגרת החיים הפשוטה והטבעית שלך. זו דרך מדהימה להגיע ליעדים.

לדוגמה, אם היעד שלך הוא להיכנס לכושר, אתה יכול להחליט ש-20 דקות בכל יום למשך שבועיים אתה מבצע תרגילי כוח וגמישות.

אם היעד שלך הוא לחזק את הקשר עם אמא אתה יכול להתקשר אליה בקביעות במהלך היום ולשאול לשלומה, או לשטוף את הכלים שנשארו בכיור בסוף כל יום למשך שבועיים.



פרק ט

המסלול הבטוח

אני רוצה לספר לך על השיטה שבה משתמשים כל האנשים המצליחים ביותר שהכרת:

שיטת הסלמי



נניח שאני לא הכי חזק בריצה. הצבתי לעצמי יעד – להצליח לרוץ 10 ק"מ. הבעיה שלי היא שרק המחשבה על ריצה כזאת ארוכה מספיקה כדי לייאש אותי לגמרי. גם אם אצליח להתגבר על הייאוש ואצא לריצה הזאת, אני די בטוח שהרגליים שלי יביעו מחאה וישביתו אותי לחצי שנה לפחות עם שברי מאמץ. קיצר, גדול עליי.

כאן בדיוק נכנסת שיטת הסלמי. סלמי הוא נקניק עבה. איך אוכלים אותו? פורסים אותו לפרוסות דקות, אחרת אי אפשר להשתלט עליו.

בדיוק ככה אני מתמודד עם היעד שלי – ריצת ה-10 ק"מ: אני פורס אותו לפרוסות דקות, לשלבים בדרך לריצה הגדולה. קודם כול אני קובע עם

מסלול השלבים

רשימת צעדים בדרך ליעד



יש סוג של יעדים שהדרך להגיע אליהם היא באמצעות פירוק היעד הגדול לשלבים, לצעדים קטנים.

לדוגמה, אם החלום שלך הוא לבנות נדנדת עץ לחצר, עליך לחלק את הביצוע לשלבי ביניים:

1. לחפש חומר על הנושא (באינטרנט למשל) ולהכין תוכנית עבודה.
2. להביא כלי עבודה מתאימים ממשפחה או מחברים.
3. לקנות עצים לבנייה.
4. לחתוך את העצים ולשייף אותם.
5. לצבוע את העצים.
6. להרכיב בתכל'ס את הנדנדה.



משימה

המשימה של 14 הימים הקרובים: בחר אחד משלושת 'החלומות הקטנים' שכתבת ב'רשימת החלומות', בחר את המסלול המתאים לך - "הרגלים" או "שלבים" - ופשוט הגשם לעצמך חלום! נתראה באגף המשימות. בהצלחה!

המשימה נמצאת ב'אגף המשימות', עמ' 18.

דוגמה מאגף המשימות:

היעד שבחרתי

לקנות נדנדה לחצר

מסלול השלבים

1. חיפוש חומר באינטרנט על הנשאל וביצוע תוכנית עבודה
2. להביא כלי עבודה מתאימים ממשפחה או מחברים
3. לקנות עצים לבנייה
- 4.

שקול, כיך חלון, 2.12

היעד שבחרתי

להיכנס לכוס

מסלול ההרגלים

השבוע אתמיד ב:
3 דקות כפיפות בטן לפני ארוחת הבוקר

- | | |
|--------|--------|
| יום א' | יום ד' |
| יום ב' | יום ה' |
| יום ג' | יום ו' |

שקול, כיך חלון, 2.12

עכשיו בוא נעשה תרגיל מחשבה קטן.

קח את החלום המתוק שבחרת. כתוב אותו כאן. מדוע זה היעד שבחרת?

לדוגמה: אני רוצה לדעת אנגלית שוטף, ככה אוכל ליצור קשרים עם אנשים מכל העולם!

סע בדמיון כמה שנים קדימה.

מה יקרה אם לא תצליח להגשים את החלום? איך תרגיש? איך זה ייראה? איך זה יישמע? איך זה ישפיע על הסובבים אותך?

לדוגמה: וואלה ארגיש מבואס, אני רואה את עצמי בטיוח בארצות הברית, מסתכל על שלטים ובקושי מצליח להבין איך מגיעים משדה התעופה לרכבת. אני שומע את עצמי מג'ברש לאנשים סביבי כדי לקבל עזרה והם מרחמים עליי.

כמה שנים מהיום - הגשמת את החלום שאליו כל כך שאפת. איך תרגיש? איך זה ייראה? איך זה יישמע? איך זה ישפיע על הסובבים אותך?

לדוגמה: וואו, אני ארגיש מדהים! אני רואה את עצמי אדם הרבה יותר חופשי. עולם האפשרויות הביתי מוגבלות נפתח לפניי. אני מעביר טיסה שלמה בשיחה מרתקת עם צלם טבע אוסטרלי, אני שומע את המילים יוצאות לי מהפה כמו נהר זורם. יורה סלעים באנגלית כאילו היא שפת אם. פשוט כיף!

עכשיו, כשהרגשנו כמה זה מתוק, כמה אתה מוכן להשקיע מ-1-10 כדי להגשים את החלום? למה?

לדוגמה: 10. מבחינתי לדעת אנגלית = איכות חיים. ובמה משקיעים אם לא באיכות חיים?

שב על זה אח.

הפרק הבא ייפתח רק בעוד

14:02:16
דקות : שעות : ימים



בוא נדבר על פורנוגרפיה.

בחיים זוגיים בני הזוג חיים יחד ויוצרים חיבורים משותפים. הם מקימים בית וקושרים את גורלם זה בזה מתוך אמן ואהבה.

**החוויה הגופנית
האינטימית, הקיימת
בכל זוגיות טובה, היא
ההשלמה הטבעית
לקשר**

החוויה הגופנית האינטימית, הקיימת בכל זוגיות טובה, היא ההשלמה הטבעית לקשר, לחיבה ולתשוקה שבין בני הזוג. מבחינה רגשית, זהו שיא תחושת החיבור ביניהם.

אנחנו נמשכים ומשתוקקים מאוד לחוויה ממלאת ועוצמתית כזו. זה בטבע שלנו.

פורנו - 'זנות', גרפיה - 'צילום' (בלטינית).

כלומר, פורנוגרפיה = זנות מצולמת. האנשים הרעים שמאחורי הפורנוגרפיה לקחו את השימוש במיניות לקצה.

הם מוכרים לנו עטיפה נוצצת של אנשים 'עושים אהבה', אבל זו עטיפה ריקה. כשהחיבור הוא פיזי בלבד הוא מנותק לגמרי מהחיבור הנפשי העמוק הקיים בזוגיות יפה ואמיתית, שאותו אנחנו באמת מחפשים.

הרצון והצורך הטבעי בחיבור, באפשרות להיות אהובים, שייכים ורצויים, הם שדוחפים אותנו לפורנוגרפיה. אבל מה שאנחנו מקבלים שם הוא אשליה, תחליף זול. אתה לא יוצא משם לא עם קרבה ולא עם אהבה. האמת, הפורנוגרפיה רק מרחיקה אותך מחיבורים אמיתיים בחיך.

מבין למה זה מרגיש חלול?

את התעשייה הזו לא מעניינים העתיד שלך, הזוגיות שלך, המוסר או מה שבריא וטוב לך. הם משקיעים מאות מיליוני דולרים במטרה אחת בלבד – לנצל כל חולשה אנושית כדי להכניס אותנו עמוק לפורנוגרפיה ולעשות על הגב שלנו וואחד קופה.



קשה! ורך...

קבל טכניקה של שיטת לוחמה יפנית: כדי להצליח להתמיד לאורך זמן צריך לדעת להיות קשוח כמו סלע וגמיש כמו זרימה של מים.

תציב מטרה, כמו ללמוד לנגן בגיטרה. תחליט שאתה הולך על זה בכל הכוח. תקבע מה נחשב מבחינתך ביצוע אידיאלי של אימוני גיטרה: כמות מסוימת של אימונים בשבוע, כמות של תרגילים, משך זמן לכל אימון... הביצוע האידיאלי, זה שעומד בשאיפות שהצבת לעצמך, נקרא **דגל לבן**.

אממה, החיים מזמנים בהכרח תקופות שבהן לא נוכל לקיים את האימונים האידיאליים (חגים, תקופת מבחנים, חופשה משפחתית ועוד). לרגעים האלה אנחנו חייבים להיות מוכנים, בעזרת הדגל האדום והדגל השחור.

הדגל האדום מיועד לתקופות לא שגרתיות ולרגעי קושי. במצבים כאלה נקבע מספר אימונים נמוך יותר, או כמות תרגילים נמוכה וקלה יותר, שנוכל להצליח לבצע גם בתקופות אלה. זה דורש מאיתנו גמישות.

הדגל השחור הוא הדגל שלא נחצה בשום פנים ואופן, לא משנה מה יקרה. גם ברגעים שבהם לא נראה סיבה להמשיך בדרך אל המטרה שהצבנו, נהיה נאמנים שלא לחצות בשום אופן את הדגל השחור: אימון מינימלי מאוד, משהו שעושים רק כדי לשמור על הגחלת, אבל עושים אותו – 'ימות העולם'. זה דורש נוקשות של סלע.



פרק כג

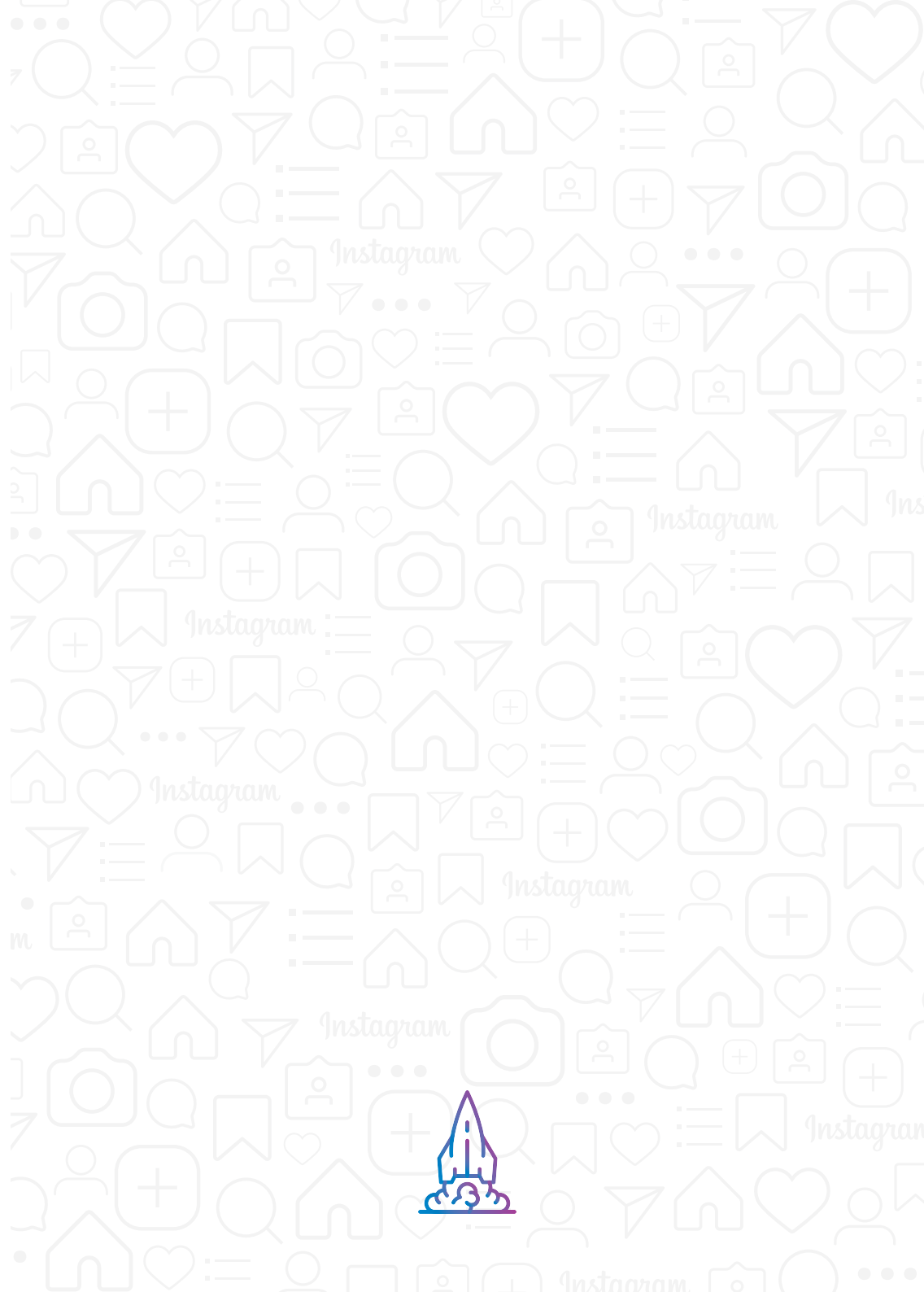
משתחררים!

היום אני מתרגש במיוחד. זה היום גדול. היום משתחררים מהאזיקים ויוצאים לחופשי!

עכשיו, כשאתה חמוש בידע שאפשר לשנות, אני הולך לתת לך את הכלים הכי עוצמתיים, חדשניים ופשוטים לניצחון המוחץ שלך על האנשים הרעים שמאחורי הפורנוגרפיה.

אתה תקבל כאן רק הצעות בדוקות ויעילות, שהוכח שהן עובדות ומביאות תוצאות.

שנתחיל?





התמרוז

כמו שראינו, הסיבות העיקריות להתמרוזות של הדחף לצרוך פורנוגרפיה הן הפרה של האיזון הפנימי והיחלשות כוח היצירה שבנו. אנחנו כנראה נמצאים בתחתית ההר עכשיו, וממש בא לנו לחזור להיות בשליטה. זה מבעיר את החשק המיני יותר מהכול.

לכן הדבר שהכי חשוב לדעת הוא: ככל שתעסוק יותר ביצירה, בפיתוח כישורונות, בנתינה ובהתקדמות מתמדת, כך המערכת תחזור לאיזון הבריא והטבעי שלה. החסך שנוצר ברמת היצירה יעלם, הדחפים היצריים יידרשו פחות ופחות, ובלי שתשים לב הפורנוגרפיה פשוט תיעלם מחייך.

הבעיה היא ברגעים שבהם החשק בוער. אז המוח מספר לנו שאפשר למצוא את הפתרון אך ורק במסך, ושזו האופציה היחידה.

הפורנוגרפיה היא הפתרון המידי והקל ביותר לכל הבעיות. מרגיש מדוכדך?

היא נותנת מענה. מרגיש משועמם? הופ, פתרון קסם. חש בדידות? משהו דרך עליך? נכשלת? טעית? הפסדת? הפורנוגרפיה תיתן לך להרגיש קינג ברגע. תחושת שליטה מלאה, יצירה, חוויה – החיים שלך יהיו תותים.

אבל הכול פייק. מה שהאנשים הרעים לא רוצים שתזכור זה את הרגע שאחרי. מעגל ההתמכרות תמיד יסתיים כך שנרגיש שבורים ומרוסקים, בלי שום הישג, חופש אמיתי או הרגשה טובה.

הרגעים האלה הם הזדמנויות. הזדמנויות לעצור, להתבונן פנימה, לנסות להבין מה חסר לנו ולהעניק לנפש שלנו את מה שהיא באמת צריכה

לפני שנדבר על הפתרונות למצבים האלה, חשוב שקודם כול נרגיל את עצמנו להיות בעמדה של 'אדם בוחר'. להפנים שהאירועים לא מוכרחים ולא מונחתים עלינו. **בכל רגע, תמיד, יש לנו אפשרות לבחור. תמיד יש עוד אופציה. אנחנו לא חייבים לפנות לפורנוגרפיה, אפשר אחרת.**

ועוד כלל ברזל: **פתרון אמיתי לוקח זמן ודורש מאמץ.**

בכל הפתרונות שנכיר עכשיו לפעמים יידרש קצת זמן עד שהרגשות הלא נעימים יירגעו, וכמובן תידרש השקעה בטיפוס אמיתי על ההר, אל הפסגות של החיים שלך.

הכלי שנלמד להשתמש בו עכשיו פועל כמו תמרור מהבהב.

הדחף המיני המתעורר בעוצמה הוא כמו נורת אזהרה, המתריעה שהיום או לאחרונה הנפש שלנו עברה חוויה לא נעימה. הוא מאותת שעברו עלינו רגשות כמו פספוס, כעס, עייפות, רעב, בושע ושעמום.

הרגעים האלה הם הזדמנויות. הזדמנויות לעצור, להתבונן פנימה, לנסות להבין מה חסר לנו ולהעניק לנפש שלנו את מה שהיא באמת צריכה.

בדרך הזו נוכל לחזור לחיות חיים שלמים, שמחים ומלאי יצירה מתוך חיבור פנימי, במקום לברוח אל המילוי הדמיוני, החולף והשקרי של הפורנוגרפיה.





ניקח לדוגמה את גלעד. גלעד בחור רציני עם מלא חברים, וייתב טוב ושמח, סטודנט במכללה למנהל ובכללי הולך לו סבבה. בוקר אחד, בדרכו למכללה, הבחור מקבל התראה באפליקציה: 'ציון מבחן בטיחות מבנים – 52'. איזה דאון. "כל הסמסטר אני לומד וזה מה שמגיע לי?? בואנה, המרצה הזה תפר אותי..." כל היום גלעד הולך עם התחושה הקשה של הכישלון. הוא לא יודע מה לעשות עכשיו עם הבשורה, כשכל המאמצים שלו ירדו לטמיון.

באותו ערב גלעד ישב על המחשב בדירה וגלש לתוך הלילה. הוא לא כל כך ידע להסביר לעצמו למה, אבל הוא הרגיש דחף עז לגלוש לאתרים פורנוגרפיים, ומשם הסיפור רק הידרדר... ברור שגלעד התחרט על הערב שנשרף לו, ועל התחושה הגרועה, העייפות והבדידות שליוו אותו אחר כך.



בסיפור הזה אפשר לראות בצורה ברורה: גלעד חלף ליד התמרור ולא עצר להתבונן.

הרגעים שבהם הדחף רק מתחיל להתעורר, ממש-ממש בהתחלה, הם התמרור שלנו. ברגעים האלה צריך לשאול: מתי, היום או לאחרונה, הרגשתי לא טוב עם עצמי? האם נפגעתי ממשהו? לא העריכו אותי? חשתי קנאה, פחד, לחץ, מתח, כעס? מתי זה קרה, ובעקבות מה?

זיהית את האירוע? מעולה! עכשיו נעבד אותו. נענה על ארבע שאלות בחלוקה הבאה: **האירוע, הרגש, החוסר, המילוי.**

?

1. האירוע – מה קרה?

לדוגמה: נכשלת במבחן אחרי שלמדתי אליו הרבה זמן והשקעתי מאד כדי להצליח בו.

?

2. הרגש – מה הרגשתי?

לדוגמה: הרגשתי שאני לא שווה כלום, פשוט כישלון.

?

3. החוסר – מה חסר לי?

מה באמת רציתי שיקרה? מה רציתי להרגיש לגבי עצמי? מה הדבר שציפיתי לו ועכשיו הוא חסר לי?
לדוגמה: רציתי להרגיש שאני מוצלח, שאני שווה. להרגיש מוערך.

?

4. המילוי – איך ממלאים את החוסר?

מה אני יכול לעשות כדי למלא בצורה נכונה את תחושת החוסר הזו? מה יכול להיות מענה עבורי?
לדוגמה: בפעם הבאה כשנסיים אלמוד, וכלום ימארו לצאת כרגיל, אני אישאר להרים את כל הכיסאות על השולחנות כדי שהמוקד הזקנה לא תצטרך לעשות את זה בערב. אחרי זה אהיה מוערך בעיני עצמי.



משימת התמור:

למשימה הזו יש חשיבות רבה בתהליך הסטורי, כי היא שורש ההחלמה והשחרור. כדאי להשקיע בה.

ב-10 הימים הקרובים, בכל פעם שיתעורר בך הדחף המיני – תתבונן עליו כמו שלמדנו. כנראה שזה לא יהיה קל, לפחות בהתחלה. השתדל להקדיש זמן מיוחד ביום לתרגול ולהקשבה פנימית.

אל תנסה לחפש תוצאות, אבל תהיה בטוח שהן יגיעו. כי כשנותנים לנפש את המזון שלה, היא לא צריכה לחפש אותו במקומות אחרים. זה חוק טבע. כמובן, מאוד חשוב לשתף את המלווה.

אני מבין שלא בטוח שיהיה קל לפתוח נושאים כאלה עם אדם אחר, גם אם הוא אדם קרוב, אבל פורנוגרפיה ברשת היא התמודדות של כולם היום. אני מבטיח לך שהמלווה שלך לא יהיה בשוק ולא יפול מהרגליים כשתדבר איתו על הנושא. זו לא בושה. אתה מגלה עוצמה. במקום לשקוע לבד עם ההתמודדות הזו בחרת לקחת אחריות על העתיד שלך ולהתקדם לפתרון. המלווה יעזור לך לחשוב על החוסרים ועל הפתרונות הנכונים. כל אתגר בדרך – עם המלווה יהיה קל פי כמה.

בכל יום שבו התעורר בך הדחף וביצעת התבוננות, קבל גביע! בימים שבהם הדחף לא התעורר הקף את היונה עם עלה הזית, המסמלת את השלום הפנימי שבך.

בהצלחה!

המשימה נמצאת ב'אגף המשימות', עמ' 44.

את אותה התבוננות אפשר לערוך גם לאחר מעידה: לשאול את ארבע השאלות ולענות עליהן.

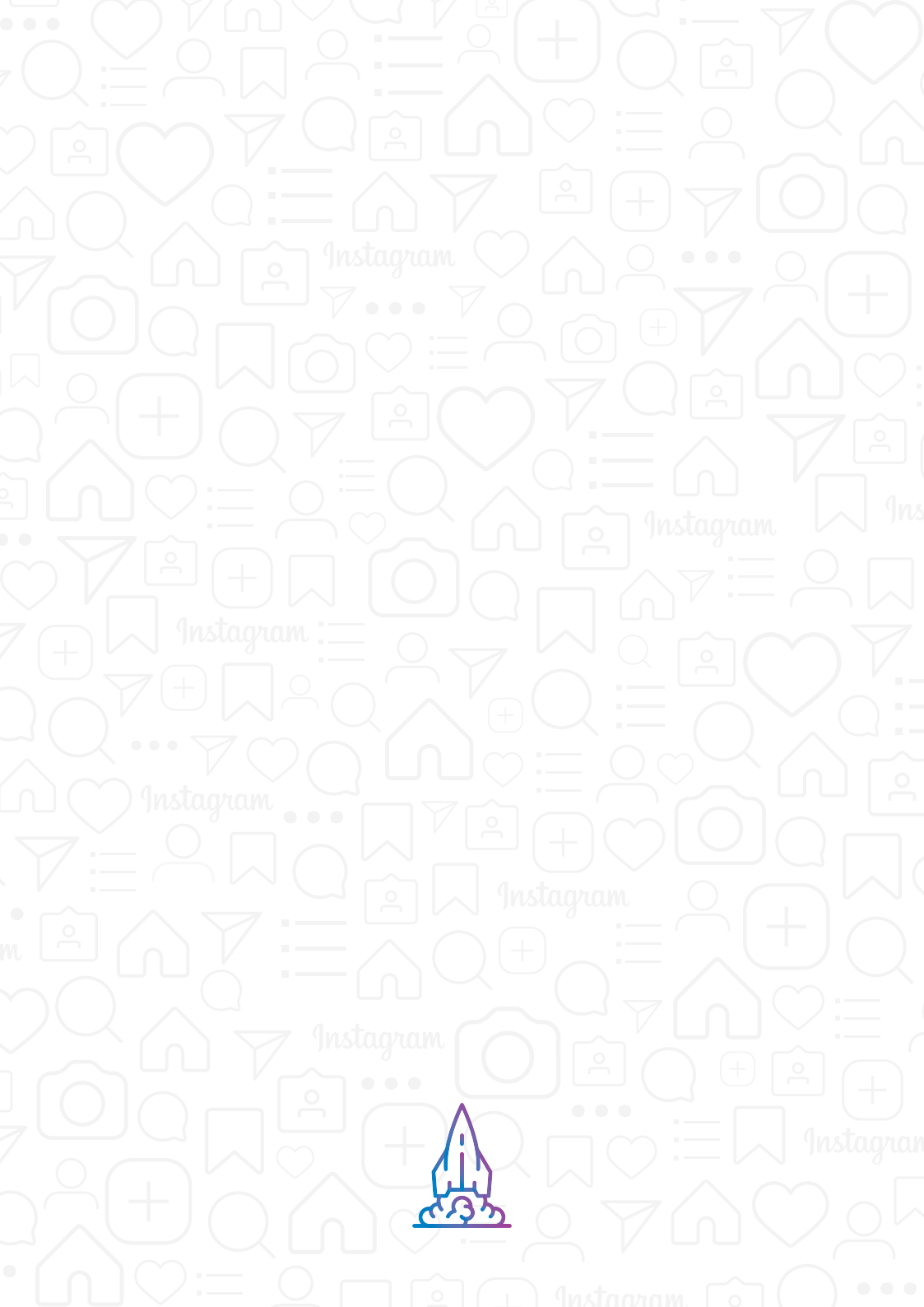
אני מבין אותך, אחי. בהתחלה זה קשה, ואולי קצת חופר, אבל אני מבטיח לך שזה אחד הכלים העוצמתיים והנכונים שפגשתי.

בכל פעם שמתעורר דחף, נדע להתייחס אליו כאל קריאה. קריאה לזהות שמשהו חסר, להבין מה חסר, ולמלא את החלל הזה בצורה נכונה, שתחזיר את האיזון הבריא לנפש ותמלא אותנו בחיות, בשמחה ובהתחדשות

לאט-לאט נלמד להתייחס נכון לחשקים ש'פתאום' צצים, ובמקום לפנות למסך או לאוננות בכל פעם שמתעורר דחף, נדע להתייחס אליו כאל קריאה. קריאה לזהות שמשהו חסר, להבין מה חסר, ולמלא את החלל הזה בצורה נכונה, שתחזיר את האיזון הבריא לנפש ותמלא אותנו בחיות, בשמחה ובהתחדשות.

ככל שנתרגל יותר, כך נצליח לזהות ביתר קלות את האירועים והרגשות הקשים שגרמו להתעוררות ונדע לטפל בהם ביעילות.





דוגמה מאגף המשימות:

יום ב' 5"ז כסלו, 2.12

מה קרה?

ידעתי שהחברה הולכים להוציא השבוע 2 רכבים לבסוף.
הבנתי שאם אני לא אצוין את עצמי זה לא יקרה. היה לא
נעים, אבל שלחתי לאיזיק שיסמור לי מקום.

מה הרגשתי?

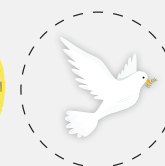
הרגשתי שאני לא הכי שייך בחברה, קצת תקוע כזה.

מה חסר לי?

רציתי להיות שייך, להרגיש אהוב, להרגיש שאני מביא
איזה ערך מיוחד לחברה.

איך ממלאים את החוסר?

עוד השבוע אדאג להיות בסביבת החברים הכי
קרובים שלי, ונעקיר ביחד ערב גדול מהחיים.



יום א' 11"ז כסלו, 1.12

מה קרה?

נכשתי במבחן אחרי שלמדתי אליו הרבה זמן והשקעתי
מאוד כדי להצליח בו.

מה הרגשתי?

הרגשתי שאני לא שווה כלום, פשוט כישלון.

מה חסר לי?

רציתי להרגיש שאני מוצלח, שאני שווה. להרגיש מוערך.

איך ממלאים את החוסר?

בפעם הבאה, אחרי שנסיים ללמוד וכולם ימחרו לבאת
כרגיל, אני אישאר להרים את כל הכיסאות על השולחנות
כדי שהמנקה הזקנה לא תצטרך לעשות את זה בערב.
אחרי זה ארגיש שווה באמת בעיני עצמי.



שב על זה אח.

הפוק הבא ייפתח רק בעוד

10:08:08

ימים

שעות

דקות

וְעוֹד קִצַּת מֵאֵף הַמְשִׁיחוֹת...



פרק ג: אני טוב

ביומיים הקרובים נסה לכתוב בכל יום שלושה דברים טובים שעשית. דברים קטנים, אפילו כאלה שלקחו לך רגע אחד. ועכשיו נעבור לחלק המסובך: מתוך שלושת הדברים שכתבת, נסה להגיע למסקנה על תכונה או על יכולת שיש בך. לאחר סיום המשימה תוכל להמשיך לפרק הבא בסטורי. תן לעצמך את הגביע בימים שבהם הצלחת לעמוד במשימה ולמצוא שלושה דברים טובים.

לדוגמה:

יום ב' י"ד חשוון, ו.ו.

1. קמתי בקוקר בלון.

2. עליתי לשירות לילה במקום חבר למוחקה שהיה הרוג מעייפות.

3. החברה הסתלקה על חבר ולא זרמתי איתם לצחוק עליו.

תכונה או יכולת שלי:

על מס' 1 - כשאני רוצה אני חוזר.



אם הזמן שהוקצב לא מספיק לך כדי לעבור את הלימוד והחווייה של המשימה, השארנו בסוף החוברת טבלאות נוספות (עמ' 67: דפי מעקב למילוי עצמי). בעזרתן תוכל לבצע את התרגיל במשך תקופה ארוכה יותר.

יום א' _____

1.

2.

3.

תכונה או יכולת שלי:

יום ב' _____

1.

2.

3.

תכונה או יכולת שלי:



אדם שאף פעם לא עשה טעות, אף פעם לא ניסה דבר חדש.

אלברט איינשטיין

למרות שאף אחד לא יכול לחזור אחורה ולהתחיל לגמרי מחדש, כל אחד יכול להתחיל מרגע זה וליצור סיום חדש לגמרי.

קארל בארד

פרק ד: להוקיר את החיים

ביומיים הקרובים נסה לעצור לדקה בכל יום ולומר בקול תודה על מה שיש. כתוב כאן שני דברים שהודית עליהם - וקבל את הגביע!
אלה יכולים להיות הדברים הכי פשוטים: עיניים רואות, עכבר למחשב, טישו כשאני מצונן. זרום. תרגיש את ההנאה מהדברים הקטנים.

לדוגמה:

יום ב' ט"ו חשוון, ו.ו.

1. אמרתי תודה לאשתי על זה שהיא קמה ללדך בלילה. לא מובן מאילו.

2. בהתנחלה התבאסתי שאני ילד מפתח וצריך לחמאם לעצמי את השניצל תירס, אבל תכל'ס זה ממש לא מובן מאילו שתידי יש מה לאכול. תודה!



במקום לצפות, תתחילו להעריך. העולם שלכם ישתנה באופן מיד.

שוני רובינס

פרק ה: נעים להכיר

העתק לכאן את שלוש האיכויות או התכונות שכתבת בפרק:

- 1.
- 2.
- 3.

המשימה שלך ליומיים הקרובים היא לקחת אחת משלוש התכונות שהתחברת אליהן ולעשות משהו אחד קטן בשביל להיות יותר כזה. אם גילית שאתה מתחבר לאכפתיות, למשל, תעשה מעשה אחד בשביל

מישהו אחר.

לדוגמה:

התכונה שבחרתי:

אחריות

יום ב' י"ח חשוון, ו.ו.

ההתקדמות שלי:

טרק בהרי נפאל. לקחתי עוד שני בקבוקי מים שיהיה גם לאלה שתידי שוכחים.

איך הרגשתי?

וואו, כמה החבר'ה התלהבו כששאלתי להם בקבוק. מעצבים!



התכונה שבחרתי:

ענינה

יום א' י"ז חשוון, ו.ו.

ההתקדמות שלי:

אמרתי שלא הייתי חייב, התנדבתי לשטוף את הכלים אחרי כולם.

איך הרגשתי?

וואלה, ממש טוב, זה שימד את אמא שלי בסירוף.



פרק טו: למלא את החלל

השודדים

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

העתק לכאן את רשימת 'השודדים'.

קח את החמצות המדיה בתור פרויקט לחמשת הימים הקרובים. נסה לצמצם את ההתעסקות באפליקציה שבחרת, ולהשתמש בזמן הרב שמתפנה לך להשקעה בעשייה החיובית האמיתית שלך. תעד את זה כאן.

את הגביע תקבל על ימים שבהם הצלחת ולא החמצת. בימים שבהם הצלחת, כתוב כמה זמן התפנה לך ומה החלטת לעשות בו. בימים שבהם לא הצלחת, כתוב מה גרם לך להחמיץ.

שים לב! חשוב מאוד לקבוע **מראש** מהם הדברים הטובים שתעשה מחוץ למסך בזמן שיתפנה לך. אם תצמצם שעות מסך בלי שיהיו לך אלטרנטיבות רציניות אתה עלול להשתעמם, להרגיש ריקנות ולחזור מהר מאוד בדיוק לאותו מקום.

המטרה היא התקדמות, לא שלמות. נסו להיות טובים היום יותר מאשר אתמול.

טלמה פארוק

לדוגמה:

מטרה: אינסטגרם - 50 דק' ג'ג

יום ב' ט' כסלו 25

הצלחת?

כמה זמן התפנה ומה החלטת לעשות בו?

החמצת?

מה גרם לך להחמיץ?
אתמול בלילה התכוונתי לכתוב אישון. שכבתי במיטה והרגשתי קצת משועמם. במקום לקרוא ספר כמה דקות, לקחתי את הסמארטפון וראיתי סרטונים עד אמצע הלילה. בבוקר הייתי עייף ולא הצלחתי להתרכז בכולם, רק רציתי אישון.



יום א' ח' כסלו 24

הצלחת?

כמה זמן התפנה ומה החלטת לעשות בו?
התפנה לי יום זמין. כמעט שעה. החלטתי לפתח את החברות שלי עם תומר שג'ר ואמילי. אנחנו נפגשים כמעט כל יום אחרי שעה. נהנה כיף.

החמצת?

מה גרם לך להחמיץ?



אם אין מאבק, אין התקדמות.

פרידיך דאלאס



פרק נה: חוזרים לשליטה

קח את מעידות הפורנוגרפיה בתור פרויקט לשבועיים הקרובים ונסה לעקוב אחריהן. למה שבועיים? כי כדי לראות תוצאות צריך פרספקטיבה להסקת מסקנות, לשיפור וליישום. אתה בונה את עצמך עכשיו. קח את הזמן הזה ברצינות כדי לחוות שיפור והצלחה במשימה.

את הגביע תקבל על ימים שבהם הצלחת ולא מעדת. בימים שבהם הצלחת, כתוב לעצמך מהו 'סוד ההצלחה' שעזר לך לא למעוד באותו יום.

בימים שבהם מעדת, כתוב לעצמך: א. את מקום המעידה. ב. את זמן המעידה - בוקר, צהריים או ערב. ג. מאיזה מכשיר? ד. מה היה הטריגר? את הטריגרים שזיהית ואת השינויים שתעשה בהתאם כתוב לעצמך בסוף כל שבוע ב'חדר הניתוח'.

לדוגמה:

יום א' כ"ה כסלו, 11.12	יום ב' כ"ו כסלו, 12.12	יום ג' כ"ז כסלו, 13.12
מעידה דרך המחשב בחדר שלי, בצהריים. אחרי שחזרתי מבית הספר הרגשתי משועמם, התחלתי לראות כל מיני סרטונים באינטרנט, ומשם כבר התחלתי עד למעידה.	מעידה בילדה, דרך הסמארטפון של אמא. ההורים ישנים ואני מתנסה בגלל המבחן.	הצלחה הייתה לי היום שיחה עם המלווה האחד יקר, וזה ממש עזר לי ונתן לי כוח.
		

חדר ניתוח

שינויים

1. לא הולך לישון עם הסמארטפון בחדר.
2. משקיע זמן בערכים לאלי את קובי הכאב שלי לתת יד.

טריגרים

שמתי לב שהרבה מעידות קורות לי דווקא בערב, כשאני משועמם ואין לי מה לעשות. צריך למצוא משהו משמעותי לעשות בערבים.

לאחר מעקב של כמה ימים תוכל להתחיל לראות שלמסקנות שלך יש ערך. זה יעזור לך לבחור דרכי התמודדות נכונות יותר עבורך.

בשלושת הימים הראשונים נסה רק לעקוב אחרי המעידות והטריגרים שלהן, בלי לנקוט שום פעולה כדי למנוע אותן. אל תנסה להילחם או להתנגד, פשוט חיה את חיך. לאחר מכן תעבוד לפי המתכונת הרגילה, הכוללת ניתוח וחשיבה על דרכי מניעה. כדאי שהמלווה שלך יהיה שותף בחשיבה ובמציאת דרכים ורעיונות להתמודדות נכונה.

בהצלחה איש!



פרק כג: משתחררים!

משימת התמרוז: למשימה הזו יש חשיבות רבה בתהליך הסטורי, כי היא שורש ההחלמה והשחרור. כדאי להשקיע בה.

ב-10 הימים הקרובים, בכל פעם שיתעורר בך הדחף המיני תתבונן עליו כמו שלמדנו. כנראה שזה לא יהיה קל, לפחות בהתחלה. השתדל להקדיש זמן מיוחד ביום לתרגול ולהקשבה פנימית.

אל תנסה לחפש תוצאות, אבל תהיה בטוח שהן יגיעו. כי כשנותנים לנפש את המזון שלה היא לא צריכה לחפש אותו במקומות אחרים. זה חוק טבע.

חשוב מאוד לשתף את המלווה.

אני מבין שלא בטוח שיהיה קל לפתוח נושאים כאלה עם אדם אחר, גם אם הוא אדם קרוב, אבל פורנוגרפיה ברשת היא התמודדות של כולם היום. אני מבטיח לך שהמלווה שלך לא יהיה בשוק ולא ייפול מהרגליים כשתדבר איתו על הנושא. זו לא בושה. אתה מגלה עוצמה. במקום לשקוע לבד עם ההתמודדות הזו בחרת לקחת אחריות על העתיד שלך ולהתקדם לפתרון.

המלווה יעזור לך לחשוב על החוסרים ועל הפתרונות הנכונים. כל אתגר בדרך – עם המלווה יהיה קל פי כמה.

בכל יום שבו התעורר בך הדחף וביצעת התבוננות, קבל גביע! בימים שבהם הדחף לא התעורר הקף את היונה עם עלה הזית, המסמלת את השלום הפנימי שבך. בהצלחה!

לדוגמה:

יום א' ט"ו כסלו, 1.12	יום ב' ט"ז כסלו, 2.12
מה קרה? נכשתי במבחן אחרי שלמדתי אליו הרבה זמן והשקעתי מאוד כדי להצליח בו.	מה קרה? ידעתי שהחבר'ה הולכים להוציא השבוע 2 רכבים לצפון. הבנתי שאם אני לא אצא את עצמי זה לא יקרה. היה לא נעים, אבל שלחתי לאיזיק שישמור לי מקום.
מה הרגשתי? הרגשתי שאני לא הכי שייך בחבר'ה, קצת תקוע כזה.	מה הרגשתי? הרגשתי שאני לא שווה כלום, פשוט כישלון.
מה חסר לי? רציתי להיות שייך, להרגיש אהוב, להרגיש שאני מקבל איזה ערך מיוחד לחבר'ה.	מה חסר לי? רציתי להרגיש שאני מוצלח, שאני שווה. להרגיש מוערך.
איך ממלאים את החוסר? עוד השבוע אדאג להיות בסביבת החברים הכי קרובים שלי, ונעביר ביחד ערב גדול מההיים	איך ממלאים את החוסר? כפעם הבאה, אחרי שנסיים לאמוד וכולם ימחרו לצאת ברגלי, אני אישאר להרים את כל הכיסאות על השולחנות כדי שהמנקה הזקנה לא יצטרך לעשות את זה בערב. אחרי זה ארגיש מוערך בעיני עצמי.
 	 

אדם הוא סיפור הצלחה אם הוא קם בבוקר והולך לישון בלילה, ובין קימה לשינה הוא עושה את מה שהוא רוצה לעשות.

בין גירוי לתגובה יש מרחב. במרחב הזה נמצא הכוח שלנו לבחור את התגובה שלנו, ובבחירה שלנו שוכנות הצמיחה והחירות שלנו.



וקצת מחוברת האווה...



לפני הכול –

מה הסיפור של 'הסטורי שלי'?

'הסטורי שלי' מיועד לבני נוער ולצעירים שמחפשים שינוי; לאלה שהבינו שהעתיד לגמרי בידיים שלהם; לחברה ששואפים לחיים הכי טובים שיש, אבל מרגישים שהם לא מצליחים לשמור על האיזון והשליטה בסחף האדיר של המדיה, הסמרטפונים, הסרטים, הסדרות, הרשתות החברתיות ואין סוף האפליקציות ומשחקי הרשת הזמינים להם בלחיצת כפתור.

החברות הגדולות משקיעות מיליונים ומצליחות לשאוב אותנו לתוך עולם מלא בצבעים, מוזיקה, תמונות ופיתויים במטרה אחת: להשאיר אותנו עמוק בפנים. תקועים בין פרסומת לפרסומת, בין אפליקציה למשחק רשת, בין לייק לעוד לייק באינסטגרם, בין סרטון לעוד פרק בסדרה.

הנתונים של המחקרים והסקרים האחרונים מראים הרגלי שימוש לא נורמליים של 7.4 שעות ביום בסמרטפון בממוצע בישראל, אלפי אינטראקציות מול המסך, רמות חדשות של התמכרות למשחקי רשת, סלפי ורשתות חברתיות. שיעורי החרדה והדיכאון עלו בעשרות אחוזים בחברה הכללית.

יותר משליש מבני הנוער בישראל מדווחים על בדידות וקושי חברתי, בהתאמה לכמות הימים והשעות שבהם בילו מול המסך. מחקרים מראים כי השימוש במסכים בקרב בני הנוער הוא פסיבי מאוד, וכמעט לא כולל יוזמה או עשייה אקטיבית.

מעל 90% מבני הנוער נחשפים לפורנוגרפיה (זנות מצולמת), ורבים אף מתמכרים ברמה זו או אחרת לצריכת תכנים אלה.

מחקרים מראים כי הפורנוגרפיה היא התמכרות קשה ביותר, כמו התמכרות לסמים קשים. מיליארדים מושקעים בתעשיית הפורנוגרפיה כדי שכולם

יגיעו לשם. בישראל ילדים נחשפים לפורנוגרפיה כבר בגיל 8. בכל הסדרות הפופולריות משולבות סצנות מיניות. הדפים המובילים ברשתות החברתיות והסרטונים הנצפים ביותר ביוטיוב מיניים במהותם, והנתונים מדברים בעד עצמם.

במציאות כזו, יש סבירות די גדולה לכך שגם החבר שלנו – בהיותו צעיר נורמלי, בריא, סקרן, ומתפתח – נחשף לפורנוגרפיה, וכנראה לא ממש יודע איך לצאת משם לבד.

החמצה. זו התחושה הקשה שעליה מדווחים בני הנוער. רבים מהם נבוכים בשאלות כמו 'מה כיוון החיים שלי?' 'היכן אני בא לידי ביטוי?' 'מה עם היצירה והעשייה שלי?' ו'מה עם משמעות?'

לרוב, בני הנוער בוחרים להמשיך לחיות את חייהם בלי להתמודד עם האתגרים והשאלות הקשות. המעטים שבוחרים לעשות שינוי נעזרים בדרך כלל בגישות ובאנשי מקצוע המרבים להתמקד בבעיה, ברגשות הכואבים ובכישלון. עיקר התעסקותם הוא בצדדים החשוכים שבנפש.

לצערנו, גישות אלה נותנות מענה לחלק מועט מהצעירים ומשמשות פתרון נקודתי בלבד. למעשה, ברוב המקרים זה פשוט לא עובד. תחושות התלות והחלל חזקות מהפתרונות השטחיים, והאובססיה למסך נמשכת ולעיתים אף גוברת.

האם יש דרך להתנער לחלוטין מהרגלי הצפייה הלא מאוזנים? האם יש פתרון שורשי להתמכרות לפורנוגרפיה?

הסטורי שלי

הגישה של 'הסטורי שלי' בוחרת לתת מענה להתמודדות מזווית אחרת. זאת מתוך ההבנה שהגורם השורשי להתמכרות למסכים בכלל, ולפורנוגרפיה בפרט, הוא הצורך העמוק של האדם בתחושה של מלאות פנימית – יצירה, שייכות ומימוש הפוטנציאל העצמי.

איך לגשת לשיחה

כדי להצליח, שיחת הליווי השבועית חייבת להיות איכותית ותורמת. הנה כמה עקרונות לגישה נכונה:

זמן קבוע זה עניין טכני למדי, אבל עוזר מאוד. כשיש זמן קבוע הדברים באמת קורים. אנחנו ממליצים מאוד שהשיחות יהיו פנים אל פנים, אבל אם אי אפשר גם טלפון זה בסדר. העיקר שיהיה קבוע, ברזל.



אני איתך בזמן השיחה עליך להשתדל להיות פנוי לגמרי – בלי טלפונים, ילדים, התעסקויות צדדיות או מתן תחושה שאני ממהר ושהשיחה הזו מטריחה אותי. גרום לחבר להרגיש הכי בנוח שאפשר. כדאי לפנק באיזה קפה או עוגייה בשביל האווירה.



בוא מוכן להגיע לשיחת ליווי בלי לדעת על מה אנחנו הולכים לדבר – זה כנראה לא יעבוד. אם החבר לא ירגיש שאתה מחובר ויודע מה קורה ב'סטורי', איזו משימה עומדת לפניו השבוע ומול מה הוא מתמודד, יהיה לו קשה מאוד לראות בך שותף לדרך ולהיעזר בך.



ודא שקראת את התובנות החשובות מהפרקים הקודמים ושאתה חד על משימת הפרק.

להקשיב באמת הקשבה היא אומנות גדולה. תחשוב על כל האנשים שאתה ממש אוהב. הם אלה שמקשיבים לך, נותנים לך מקום ומתייחסים אליך בכבוד ובהערכה.



שיחת הליווי היא המקום שבו החבר זוכה להקשבה וליחס אמיתי ללבטים ולהתמודדויות שלו. השתדל לשקף את דבריו, להנהן, להבין ולהזדהות. היזהר מלקפוץ למסקנות ולהכריע בשבילו. נסה לא לקטוע את החבר בזמן שהוא שופך את הלב ומשתף. המתן עם תגובתך עד לסיום דבריו.

ב'סטורי שלי' נעודד את החבר שלנו למצוא את כיוון חייו ולחלום בענק באמצעות פיתוח מודעות עצמית, זיהוי איכויות פנימיות ומינוף כישרונות ויכולות. נעודד יצירה והתקדמות בתחומים שונים וניתן כלים להתמיד בכל אלה לאורך זמן.

כל זאת מתוך ידיעה כי המלאות הפנימית שתיווצר לא תשאיר מקום או צורך בבריחה לעולמות של דמיון, הקיימים בשפע בשימושים השונים שבמדיה.

במילים אחרות, העיסוק שלנו בטוב הקיים באדם מיותר ממילא את האובססיה למסכים ולשימוש בפורנוגרפיה, את הצורך בהשתקעות רבה בבעיה, ברגשות הכואבים ובכישלון. רק מתוך התהליך הזה מגיע שלב ההתמודדות עם המדיה ועם סכנותיה.

תחושת המסוגלות והאמון העצמי המשודרת בין דפי 'הסטורי שלי' וההתעסקות ביצירה ובטוב הן סוד ההצלחה של השיטה ומקור הכוח לעמידה איתנה מול אתגרי המדיה.

אתה, המלווה, קריטי בתהליך. אתה יכול להפוך את התהליך המורכב הזה להצלחה. קשה מאוד להיפטר מהרגלים ישנים ולייצר סדר חדש בחיים. ההצלחה תלויה במישהו שידע להיות אוזן קשבת, לתמוך, לפרגן ולתת עצה כשצריך. מישהו שאפשר לשפוך בפניו את המבוכות, את הקשיים ואת הדאגות. מישהו שרואה את הצלחת החבר כהצלחתו האישית, וממילא יתעקש ולא יוותר.

הדברים הטובים קורים לאדם כשיש מישהו שמאמין בו ובהצלחתו.

זה על רגל אחת... שנתחיל?



פרק 1: מגשימי החלומות

התובנה המרכזית: לכל אחד יש חלומות ושאיפות שמרגשים אותו, החל מטרקטורון חדש ועד להישג לימודי או חברתי. הגשמת החלומות שלנו תלויה ביכולת שלנו להפוך אותם מ'איחולים' ליעדים בלתי מעורערים ב'ווייז' הפנימי שלנו.

למה זה כל כך קשה בפועל? בגלל 'גנבי החלומות' – המחירים של המאמץ והעבודה הקשה, הפחד מכישלון, הפדיחה לבקש עזרה, והעובדה שלא כל רגע הוא 'כיף חיים' בדרך להגשמת החלום. כל אלה גורמים לנו להחמיץ את החלומות של עצמנו.

משימת הפרק: אין משימה בפרק זה.

טיפים לליווי: אחת הדרכים הטובות ביותר ליצור שינוי ביחס לחלום מסוים ולהפוך אותו מאיחול בלבד ליעד מחייב היא באמצעות חיבור לכאב ולעונג.

ככל שתצליח לחבר את החבר לתחושת הכאב אם יחמיץ את הגשמת החלום, ולהפך – לתחושת העונג שבעמידה ביעדים שהציב לעצמו, כך תגדל המוטיבציה של החבר להצליח להגיע ליעד ולהגשים את החלום בכל מחיר.

תוכל לבקש מהחבר לענות על כמה שאלות מנחות, שמחברות לכאב ולעונג ביחס להגשמת חלום:

קח אחד מהחלומות המתוקים שלך. כתוב אותו כאן. מה היעד שאליו תרצה להגיע?

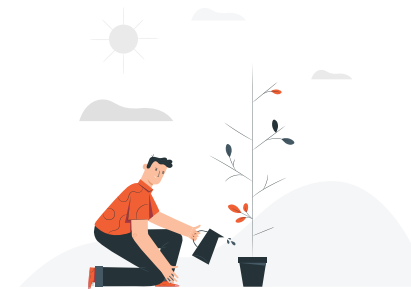
סע בדמיון כמה שנים קדימה. מה יקרה אם לא תצליח להגשים את החלום? איך תרגיש? איך זה ייראה? איך זה יישמע? איך זה ישפיע על הסובבים אותך?

כמה שנים מהיום – הגשמת את החלום שאליו כל כך שאפת. איך תרגיש? איך זה ייראה? איך זה יישמע? איך זה ישפיע על הסובבים אותך?

עכשיו, כשהרגשנו כמה זה מתוק, כמה אתה מוכן להשקיע מ-10-1 כדי להגשים את החלום? למה?

את התרגיל הזה החבר קיבל בסוף חלק 3, אך כדאי לחזור עליו מדי פעם בפעם כדי לרענן את החיבורים לכאב ולעונג ביחס ליעדים ולמטרות שלכם.





פרק י: לתת ולצמוח

 **התובנה המרכזית:** צמיחה אמיתית לא יכולה להתרחש כשהכול סובב רק סביבך. האושר שלך בחיים שלם רק כשאתה גורם לכל מה ומי שסביבך לצמוח. לכן האמת היא **שהאושר השלם טמון בנתינה**. השתדל להיות עסוק בנתינה. בכך אתה מזרים דרכך חיים וטוב והכול סביבך צומח.

 **משימת הפרק:** ביומיים הקרובים נכוון את עבודת הצמיחה האישית שלנו למקום של נתינה. בכל יום כתוב ב'אגף המשימות' על מעשי נתינה קטנים שעשית. למי עשית טובה? מי זכה לג'סטה? את מי פינקת במשהו? חשוב מאוד להוסיף ולכתוב: איך הייתה ההרגשה?

 **טיפים לליווי:** התמקדו בשיח על הרגשות החיוביים שמתפתחים סביב הנתינה, ואיך זה משפיע על נושאים נוספים בחיינו.



שים לב! חשוב מאוד לקבוע **מראש** מהם הדברים הטובים שתעשה מחוץ למסך בזמן שיתפנה לך. אם תצמצם שעות מסך בלי שיהיו לך אלטרנטיבות רציניות אתה עלול להשתעמם, להרגיש ריקנות ולחזור מהר מאוד בדיוק לאותו מקום.

טיפים לליווי: דברו על האפליקציה שבה בחר החבר לצמצם זמן מסך. מה גורם לחבר להשתמש בה כל כך הרבה זמן? נסו להבין מהו הצורך הנפשי העמוק שלו שמקבל מענה בשימוש באפליקציה הזו.

דוגמאות: העלאת תמונות סלפי מרובות יכולה להיות ניסיון לתת מענה לצורך בהערכה ובמעמד חברתי. סדרות אקשן יכולות להיות ניסיון לענות לצורך במשמעות ועניין. סרטים רומנטיים יכולים להיות הניסיון לתת מענה לצורך בקשר ובאהבה.

לאחר שתבינו מהו הצורך הנפשי שהחבר ניסה לתת לו מענה דרך האפליקציה, חשבו יחד כיצד אפשר להוסיף חוויות בעולם שמחוץ למסך, שיכולות להיות המענה האמיתי והנכון לצורך הנפשי הקיים.

בדוק את העמידה ביעדים. כמה פעמים החבר לא הצליח? נתחו יחד: מה גרם לכך? מה יגרום לכך שבפעם הבאה הוא יצליח יותר? לישון מוקדם יותר, לא להיכנס לחדר עם הסמרטפון, או אולי להתחיל להשתמש באחת מאפליקציות ניהול הזמן הקיימות?

בסיום הפרק קיבל החבר כמה שאלות מעוררות מוטיבציה, המחברות לעוגג ולאושר - אם יעמוד ביעד שהציב לעצמו לצמצם, ולכאב - אם יבחר לוותר. כדאי שתבצעו יחד את התרגיל הזה.



נגיד ששנה מהיום לא עמדת ביעד שהצבת לעצמך. מה המחירים שתשלם על כך?

אתה יכול לכתוב איך אתה חושב ומרגיש שזה יפגע בך ברמה הרגשית והגופנית. מה יהיה המחיר ברמת הדימוי העצמי שלך, ואיך זה ישפיע על מערכת היחסים עם האנשים החשובים לך?

לדוגמה: כשיושבים עם החברה אני לא באמת נמצא.

כשאני מקבל התראות אני מרגיש שאני פשוט חייב לראות מה הדל, מרגיש שואלה, אם אני לא שם אני לא קיים. אני מרגיש שאני לא זכאי, לא עושה כלום, כל היום במקום אחד... כשאני יושב אלמוד לומדון בהיסטוריה אני מזגזג בין נפלאון ל'פיד' של רונלדו ולא מצליח להתרכז. בשנה הזאת הייתי יכול לעשות את שביל ישראל עם החברים, אבל כל פעם אני דוחה אותם בתירוצים של חלשים.

שנה מהיום - אתה שם! עמדת ביעד וצמצמת את ההחמצה הזאת באופן משמעותי - תאר לי בכתב (ועם מלא רגש): מה העונג שאתה חווה?

אתה יכול לכתוב איך זה ישפיע עליך לטובה וכמה זה יקדם אותך ברמה הרגשית והגופנית. מה יהיה הרווח ברמת הדימוי העצמי שלך, ואיך זה יעצים את מערכת היחסים עם האנשים החשובים לך?

לדוגמה: הספקתי לעשות את קורס הצלום המקצועי שרציתי. קיבלתי תעודת ותקלתי לעבוד באג'טים באירועי בוטיק. אני מרגיש מלאות בשנה האחרונה התקלתי פתאום לדבר עם ההורים שלי, וואלה אני מרגיש שיש לי משפחה מדהימה! אני קבוע בחדר כושר כל יום שני - משקלתי ברבאק. התקלתי לעשות מדוצה. יש לי שליטה על הוויז שלי בכל התחומים. וואלה אני על עץ החיים!



פרק טז: מדיה – הסיפור האמיתי

התובנה המרכזית: האינטרנט והסמרטפונים הכניסו לחיינו יכולות אדירות של העברה וקבלה של כל מידע במהירות האור, ויכולת לתקשר עם כל אדם על הגלובוס כאילו הוא נמצא במרחק נגיעה.

כשהמדיה נמצאת בידיים של החבר'ה הטובים – אין גבול לכמות הטוב שאפשר לעשות עם הכלים המדהימים האלה.

משימת הפרק: להשתמש במדיה למטרה שלשמה היא נועדה – צמיחה ונתינה.

'נתינה' יכולה להיות מסירה של ספה שאין לך עוד שימוש בה דרך אפליקציית 'אגורה' או דרך קבוצה בפייסבוק, תרומה לעמותה דרך מימון המונים או לקיחת חלק במיזם חברתי. הצמיחה שלך יכולה להיות משהו קטן שתלמד דרך סרטונים או אתר ייעודי, בחירה באפליקציית שעון מעורר שתרים אותך מהמיטה בבוקר, או להתחיל להשתמש ביומן גוגל כדי לנהל נכון את הזמן שלך.

זו משימה שאורכת יומיים. בהצלחה, איש!

טיפים לליווי: כיוונו את החבר לצמיחה ולנתינה במדיה. האפשרויות לצמיחה במדיה נגישות מאוד, בשונה מאפיקי הנתינה שמציאתם במרחב המדיה דורשת יותר יצירתיות. אם החבר לא מצא דרכי נתינה במדיה, אל תתרגש. התמקד בתחום הצמיחה.





התקנת אפליקציית סינון

מוכח ובדוק שאי אפשר להשתחרר מהתלות בפורנוגרפיה כל זמן שיש זמינות לתכנים האלה.

ודא כי על המחשב בבית, על הסמרטפון, על הלפטופ או על כל מכשיר אחר שלחבר יש גישה אליו מותקנת תוכנת סינון ברמה גבוהה.

אם הבעיה היא המחשב בבית, ייתכן שהקושי יהיה **לפתוח את נושא הסינון עם ההורים.**

הנה כמה דגשים לשיחה עם החבר בנושא:

רווח מול הפסד: כמו בכל תחום בחיים, אנחנו צריכים להכריע בין רווח להפסד. מצד אחד עומד הקושי לשלם את מחיר הבושה והפדיחה מול ההורים. מה, אני אספר להורים שלי על המעידות שלי באינטרנט? מה הם יגידו? מה הם יחשבו עליי? שאני צריך עזרה כדי לשלוט בעצמי? מצד שני עומד הרווח – להפסיק לחיות את החיים הכפולים האלה כל יום, לחזור שוב לשלווה ולתחושה של השלום הפנימי בתוכי.

פדיחה? בעיניי הדבר החשוב ביותר הוא להבין שלהיעזר בתוכנת סינון באינטרנט זה ממש לא פדיחה. זה צורך כמעט קיומי. כמו הצורך במעקה לגג גבוה, שבלעדיו כל חוסר תשומת לב יכול להיגמר באסון.

הרי אתה לא היחיד שמתמודד. כולם מתמודדים. לכן זו הבקשה והדרישה הכי בריאה ונורמלית שיש – לאפשר לעצמך להיות מוגן. מי שטוען שלהיות עם אינטרנט ללא הגנה זה שפוי ונורמלי – הוא ההזוי! כשחושבים על זה, מה שמפדח באמת זה להיות עם מכשיר בלי סינון (כולנו יודעים מה זה אומר).

ההחלטה בידיך, רק אתה תכריע. שקול את הרווח מול ההפסד ותגיע למסקנה בעצמך. אם החלטת שאתה מוכן לשלם את המחיר, לקפוץ למים ולדבר באומץ עם ההורים על הסינון, לך עם חזה נפוח ותהיה גאה בעצמך שלקחת אחריות. לא רק על עצמך. לך תדע למי עוד תעזור במהלך הזה. יש לך אחים קטנים? אולי הצלת גם אותם.

איך לדבר על זה עם ההורים?

העיתי הנכון: נסה לחשוב: מתי היו השיחות הכי טובות שלך עם ההורים? מתי האווירה של השיחה עם ההורים שלך הייתה הכי פתוחה ומקבלת? זה יכול להיות בארוחת ערב משותפת, במהלך טיול או בהזמנה לחדר לבד. נסה לייצר אירוע כזה ואווירה כזו.

הניסוח הנכון: אין צורך לפרט הרבה על מה שעשית באינטרנט ומה ההתמודדות בדיוק. משפט כמו: "אני חושב שהגבלת האפשרויות באינטרנט על ידי סינון התכנים תוכל ממש לעזור לי ותקל על השהות שלי בבית" כנראה יספיק ויפול על אוזן קשבת.

אם גם זה שיתוף שקשה לך, אפשר לפרט אפילו פחות ולומר: "שמעתי שכדאי שתהיה תוכנת סינון לגיל שלנו". אפשר גם לומר שאתה משתגע מהפרסומות שקופצות לך כל הזמן, ושזה ממש לא נראה לך לעניין שאתה מוכרח לראות מראות כאלה זולים סתם כי נכנסת לאתר קניות או כדי לבחור סרט.

חסוך ביקורת: אם ההורים שלך ירגישו שבאת לתת להם סדרת חינוך ולהאשים, השיחה תהפוך ללא נעימה וכנראה שהם יאטמו. **דבר רק על עצמך ועל המצוקה שלך,** זה יעורר אצל ההורים שלך את הרצון הטבעי לגונן על הבן שלהם ולהיות לו לעזר בשעת צרה.

תיאום ציפיות: אם אתה יודע שהתגובה עלולה להיות זלזול או כעס, כדאי להקדים במשפט מה היית רוצה שתהיה התגובה שלהם למה שאתה הולך לומר. לדוגמה: "אני רוצה לשתף אתכם בהתמודדות לא פשוטה. אני

מבין שאני חשוב לכם, ואולי התגובה שלכם תהיה כעס, אכזבה, צחוק או התנגדות למה שאומר. הייתי שמח אם תוכלו פשוט להיות לצידי, להבין אותי, להרגיש אותי. הייתי מבקש אם תוכלו בסוף רק לחבק אותי! זה מה שאני זקוק לו".

מכתב: אם זה מקל עליך, תוכל לכתוב את הדברים במכתב במקום בשיחה פנים אל פנים, ובכך לחסוך חלק מחוסר הנעימות.

איך מתקינים סינון בקלות?

גם אם טכנולוגיה זה לא הצד החזק של ההורים שלך, ולהתעסק עם התקנת תוכנת סינון זה משהו שמרתיע אותם, ארגון 'לוקחים אחריות' מעמיד היום את '**מוקד אור**' המספק **שירות חינמי** של הכוונה, ייעוץ וליווי בהתקנת הפתרונות הטכנולוגיים הקיימים. פנו אליהם, והם כבר ידאגו לכל השאר.

צור קשר עם מוקד אור בווטסאפ: 0733-212-727

אתר מוקד אור: moked.org.il

זכור, התקנת סינון יעיל היא צעד הכרחי בתהליך היציאה מהתלות בפורנוגרפיה. אל תוותר על זה בשום מחיר. הרווח הוא אדיר.

