

רב מכר!

לראות  
טוב

תשובה, טהרה,  
שמחה.



# האר עינינו!

לא רק קדושת הברית

מאירים את הצד האפל של האינטרנט

”כל העושה דבר עבירה  
ומתבייש בו  
מוחלין לו על כל עונותיו”  
(ברכות יב:)

”... כאילו מה אני אגיד לו?  
’הרב, זה מאוד מחמיא לי שבחרת בי להנהיג את  
הפרויקט של השכבה,  
אבל אני גמור מעייפות כי בלילה נשאבתי למסע  
תענוגות באינטרנט של מגוון אתרי פורנו  
שסדום ועמורה זה ”זכרון משה” לידם?  
אני מרגיש כמו נרקומן שחייב להזריק את מנת הטומאה שלו.  
כבר כמה שנים שאני דוהר על רכבת שדים מייסרת שנופלת  
בכל פעם מחדש לתהום. זה פשוט מקיף אותי מכל הכיוונים.  
בבית. בכיתה. לבד עם הסמארטפון.

**אני לא יכול יותר.  
תעזרו לי!”.**

נכתב בסייעתא דשמיא ע"י צבי רדלר

לשאלות, הערות ורכישת הספר:

052-4289889

[zvi@eprsys.com](mailto:zvi@eprsys.com)

עורך ראשי אוֹרֵי רדלר

עריכה לשונית:

עקיבה ג'מוס (050-6889884) - פרקים א-ג.

חנה פורטגנג (050-7846741) - פרק ד וסיום.

עיצוב הכריכה - רינת דרור

עימוד - נרי לוי

נדפס בישראל הדפסה שלישית אלול תשפ"ב

כל הזכויות שמורות למחבר.

מותר לצלם ולהדפיס שלא למטרות מסחריות.

הספר זמין באינטרנט, פרטים בפנים.



## הרבנות הראשית המועצה הדתית

עיה"ק צפת תובכ"א

בס"ד

כ"ז תמוז ה'תשפ"א

### מכתב ברכה

ראיתי את החוברת "לראות טוב" שחיבר הרב צבי רדלר שליט"א ובה יש הדרכות מעצימות לנוער המתבגר וכלים מעשיים, על מנת שיוכלו להתגבר על הנסיונות הקשים שיש בדור הזה, ובפרט בענייני הצניעות באתרי אינטרנט.

אשריו שזכה להעלות את הדברים על הכתב על מנת לזכות את הנערים, ובי"ה נראה שזכה להוציא מתחת ידו דבר נאה ומתוקן.

כיום יש אינטרנט ברוב הבתים, מחקרים רבים שנערכו בעבר גילו שרוב ההורים לא יודעים כי הבנים שלהם גולשים למקומות של אלימות וגילוי עריות. לרוב זה לא מתוך רצון רע של הילדים, רק מתוך סקרנות. לפעמים החברות עצמן רודפות אחרי הילדים להרבות את הצפייה ואגב כך להכשיל את הילדים. יש מחקרים רבים שמלמדים כי רוב גדול של הגולשים נופלים ברשת במקומות אסורים וגם המבוגרים. לכן חובה על ההורים שיש בביתם אינטרנט להתקין חסמים נגד גלישה למקומות אסורים. והוא הדין למי שיש בידו טלפונים חכמים, שעליו להתקין חסמים נגד גלישה למקומות אסורים.

ויהי רצון שזוכה לחנך את כל בנינו ובנותינו בקדושה ובטהרה ויקימו בתים נאמנים של אמונה ויראת שמים. אכי"ר.

בברכת תזכו למצוות,

  
שמואל אליהו  
רב העיר צפת



# פתח דבר להדפסה שלישית

במהדורה הזו יש כמה תוספות. בין השאר, בחלק המעשי נוספו הערות חשובות מאת אנשי מקצוע ומטפלים (תודות לפסיכולוג נועם לב, ולסער חלק מלוקחים אחריות), ובסוף החוברת צירפתי דף תפילה לפני הנפילה- עזרה ראשונה למתמודד, וכן קטע של שאלות שקבלתי מקוראים, ותשובות שעניתי עליהן.

אחד הדברים המרכזיים שהתחדשו לי מאז פרסום המהדורה השנייה, הוא הביסוס המחקרי שמצאתי לחלק מהתופעות והתחושות הקשות שעליהן דיווחו בני הנוער. הגענו למצב שלא רק שהתורה זועקת על המציאות האימה, אלא העולם המדעי בעצמו כבר מוחה על הרס התרבות האנושית, ואני לא מגזים.

במסגרת פעילותי נפגשתי עם פרופסור גייל דינס מארה"ב, החוקרת את התחום כבר 30 שנה. היא אישרה בעזרת מחקרים שחברות התועבה מנסות למשוך אליהן ילדים ובני נוער, ושהצפייה בפורנוגרפיה גורמת לבנים לשלל בעיות, בהן חרדה, דיכאון, חוסר רגישות, התנהגות מינית בעייתית וקשיים בקשר הזוגי.

עוד היא העלתה שגם בנות שנחשפו בגיל צעיר לתכנים עם מיניות מופרזת, סבלו משלל תופעות קשות, כגון סבירות גבוהה יותר לפתח חרדה ודיכאון, הערכה עצמית נמוכה, נטייה מוגברת להפרעות אכילה, לפגיעה עצמית ולמעורבות בהתנהגות מינית מסכנת. נוסף על כך, הן נטו בסבירות גבוהה יותר לשימוש קיצוני בסמים ואלכוהול, להיות מעורבות בשיחות מיניות ובהחלפת תמונות מיניות, וכן להיפגע מהטרדה או פגיעה מינית.

ה' עוז לעמו ייתן,  
ה' יברך את עמו  
בשלום.

## רשת האינטרנט.

היא פה, היא שם. היא נמצאת היום כמעט בכל מקום.

באינטרנט יש דברים טובים, אבל יש גם דברים רעים. רעים מאוד.

בגלל האינטרנט, נער טוב וחיובי כמוך יכול פתאום לעמוד מול הרשעה הכי גדולה בעולם. היום, בגלל האינטרנט, יכול עולם פנימי טוב וטהור וחיובי לפגוש פתאום עולם אפל, מרושע, נצלני.

להילכד ברשת.

התמכרות לאינטרנט, למשחקי מחשב, לרשתות חברתיות ולפורנוגרפיה הפכו לדבר שגרת. רגע אחד אתה אדם עצמאי, וברגע הבא אתה פתאום שם, עמוק בבור, ואתה אפילו לא יודע איך זה קרה. ואתה לא היחיד. נוער יכול היום לאבד בשנייה את החיים ואת החלומות ואת ההנאה.

**זו מלכודת**, ומישהו החביא אותה היטב. והוא מרוויח מזה. מרוויח מהמאבק היומיומי שלך, מהעצב שלך, ומהתסכול והכרסום האלו שמכרסמים בנשמה שלך. ולמישהו הזה ממש לא אכפת. הוא מרוויח מזה שאתה חושב שהכול באשמתך, ואתה חוזר שוב ושוב אל המלכודת שלו. עצוב ושבור.

חכה. אני אספר לך עליו ואתה תכיר אותו. אתה תדע כמה מאמצים משקיעים כדי לגרור אותך לשם. פנימה, אל תוך ההתמכרות. אתה תבין כמה לא אכפת לאלו שטומנים לך את המלכודת, שאתה בצד השני. כמה לא אכפת להם מה קורה לך אחר כך.

חשוב מכך. אני אסביר לך איך אתה יכול **לרסק את המלכודת לרסיסים**. איך אתה יכול להציל אחרים לפני או אחרי שנלכדו, ולעזור להם. איך לשנות את המצב כדי שכולנו ננשום אוויר נקי יותר. אפילו אלמד אותך **איך אתה יכול להתעלות**, להמריא ולהגיע לשיאים של כיה, הנאה וקדושה שאפילו לא חלמת עליהם.

הגיע הזמן לעשות שינוי, ואני ואתה נתחיל לגלגל את כדור השלג, והוא יגרום למפולת. שינוי שישנה את הכול. בשבילך, בשביל אחרים ובסוף בשביל כולם. אתה לא רק תצא מהמלכודת ותשבור אותה, אלא גם תוביל איתך אחרים. אתה תרסק עוד ועוד מלכודות. **והטיפות יהיו לים** שיטביע את הזוהמה וישטוף אותה לתמיד. **ניצחון שלם**.

בחוברת הזו יש לך אוצר. כלים שיעזרו לך לזהות מלכודות, וכלים שמכוחם תוכל לשבור מלכודות. הכלים יעזרו לך להבין את עצמך ואת האינטרנט טוב יותר. הם יספקו לך מפה של דרך בטוחה בשדה מוקשים, ובאמצעותם תוכל גם לפרק

אותם. השקענו זמן רב בניסיון ללמוד ולהכיר את הנושא הזה, בדיוק בשביל המטרות האלו.

נוסף על כך, יש גם דף המיועד להורים שבו תוכל להשתמש, להסביר, להיעזר. למדנו, אספנו, חשבנו, הכנו בשבילך ארגז כלים שלם. עכשיו תורך. עכשיו זה בידיים שלך. בהצלחה!!!

קודם כול תדע שכל ההתמכרויות קשות, אך יש התמכרויות קשות יותר. אפשר להתמכר לסמארטפון, אפשר להתמכר ל-Fortnite או לכל משחק מחשב אחר. יש לזה תוצאות כואבות. אבל כאן נתמקד בהתמכרות אחרת, **קשה ומסוכנת מאוד לעתידך**: התמכרות לפורנוגרפיה.

ההתמכרות הזו מביאה איתה עול כבד. זעזוע, מיאוס וזיהום במסווה של הנאה. יש בה מראות אסורים שגורמים לבושה, לרגשות אשמה ולייאוש. היא יוצרת תחושה שה' לא אוהב אותי, שהתרחקתי מדי, שאני לא יכול לשוב, לעולם. ההתמכרות מרחיקה אותי מהאור ומקרבת את נשמתי עוד ועוד אל עבר החשכה. זה נדמה כמו לצאת מעיר מוארת ולהתרחק אל מדבר חשוך אינסופי, עד שאור העיר נראה כמו להבה בקצה של גפרור. וככל שיעבור הזמן כבר נראה שהעיר נעלמה ואולי איבדתי את הדרך ואין עוד דרך חזרה.

דבר ראשון תדע, ותחקוק את זה עמוק עמוק בלב, שגם אם היצר, גם אם התחושה, גם אם מישהו או משהו אומר לך אחרת, תדע שכל העבירות שלך **בטלות** באינסוף זכויותיך. ה' אוהב אותך, ה' מחכה לך, יש דרך חזרה והיא כאן מולך.

אבל אתה ממשיך להתרחק לתוך המדבר. עוד ועוד ועוד. למה?

כי יש נחש במדבר הזה. הוא מכיש אותך ברגליים שוב ושוב ודוחף אותך, מרחיק אותך מהעיר.

מה הבעיה הכי קשה בלראות מראות אסורים? מה הבעיה בלטמא את העיניים?

הוצאת זרע לבטלה? האם רק זאת הבעיה? האם זה החטא האיום?

**ממש לא!** שערי תשובה לא ננעלו. הרע הגדול ביותר בכל חטא, ובחטא הזה במיוחד, הוא **הארס** שזורם בתוכנו **לאחר המעשה**. הארס שגורם לנו להתרחק אל המדבר...

היצר הרע מכיש כמו נחש. הוא עושה חור קטן, לא פצע גדול. כאילו כלום לא קרה. לרגע אפילו יש עונג שמתפשט בגוף. אבל בלי שנשים לב הארס מתחיל לזרום בגוף.

הארס מחליש אותנו, מעוות את החשיבה, הופך אותנו לאסירים בגופנו, שכבר לא מסוגל לשאת את עצמו. הארס מחליש בהדרגה, מפיל, ובסוף יכול גם להרוג.

**וזו הסכנה. כמו הארס, כך גם החטא. הוא גורם לך להתייאש, להיחלש, לאבד את האמון בעצמך, בעולם, בכך שיש דרך חזרה.**

אתה מתעורר פתאום, עומד מבולבל במדבר. העיר רחוקה. אתה לא רואה אותה. לא רואה כלום חוץ מחושך בכל כיוון. אתה מרגיש רחוק מה'. מזועזע מהעבירה, ממה שעשית, מהמקום שבו אתה פתאום מוצא את עצמך. אתה מרגיש רחוק, בטוח שאין כפרה, שאין דרך חזרה. אתה מבין כמה נפלת. ואתה מיואש.

אלא שזה לא האמת.

זה שקר!

זה היה הטריק של היצר. זה היה המטרה שלו מראש. זה הארס האמיתי שבשבילו הוא טרח לשכנע אותך לעבור את העבירה. כן, **הייאוש**. לא החטא. החטא היה הכלי, החטא היה ההכשה. הייאוש, מצב הרוח הרע, השנאה העצמית, הרגליים שנדחפות רחוק יותר לתוך המדבר. **זה הארס.**

לא מאמין? שים לב:

רק לפני רגע או שניים, **היצר הרע** שכנע אותך ליפול במראות אסורים. ולפתע, אחרי החטא **אותו יצר מתחפש לרב גדול**. הוא מסביר בפרצוף חמור שאין לך כפרה, שאתה אדם שפל, שכך הוא הטבע שלך, שה' שונא אותך. הוא מפמפם לך שאתה צבוע ושכל מעשה טוב שלך בכלל לא נחשב, ושאתם ההורים, המורים והחברים שלך היו יודעים מה עשית - הם לא היו רוצים איתך קשר לעולם.

**כל אלו שקרים על גבי שקרים. אלו מנות של ארס שירחיקו אותך אל המדבר ואל החושך. עכשיו אתה יודע את זה.**

וחשוב שתדע שאתה יכול לחזור אל העיר. שזה בידיים שלך ושמתחילים לך שם. רוצים אותך. ה' מחכה לך ורק לך, בכל רגע ורגע. מחכה שתגלה את האמת.

והאמת היא אחרת ממה שנראה לך. דע שאפילו החטא שלך, הנפילה, העבירה, הגיעו ממקום טוב אצלך - יש לך יצר עריות. יצר של גילוי והענקת חיים מופלא, של סקרנות כבירה, ותרגישי זאת כשתחיה אותו נכון. כשתכיר את הדרך מעבר לרשתות היצר ודרכי השקר, תגלה סוד גדול. באמת זה יצר אריות. אתה אריה! אתה גיבור, אתה אדם ענק של טוב. הכוח הכי גדול באדם - הוא כוח היצירה. כוח החיבור, המשפחה, ההוספה, הריבוי. כוח הענקת החיים עצמם, חשיפת רזים

1 אותיות אריה, ראייה, ידאה, האיך, הן בגימטרייה 216, בדומה למילה גבורה. הדברים יוסברו בהמשך.



וגילוי אורותיו של ה'. נעמיק בכך בהמשך.  
לא סתם כל כך קשה לנו. ה' אוהב אותנו, הכי בעולם, אבל הוא רוצה אותנו גדולים,  
שותפים יחד איתו, ולכן הוא רוצה שנעבוד, לכן הוא נתן לך את האתגר הזה.  
היצר הרע אומר לך שאין לך סיכוי. שאתה שלו. שהלכת רחוק מדי.  
זה שקר!

נשבור את המלכודת, נצא. נמצא את הדרך ונלך בה. ונזכה בעזרת ה' בפירות  
ובשמחה שלא דמיינו כמותם. ניחשף לחיים גדולים, עצומים, עוצמתיים. נסיף  
טוב גדול שיאיר באור יקרות את העולם כולו.  
נוכיח שאפשר לסור מרע. יש דרך גם בחושך הגדול ביותר. העיקר לא להתייאש,  
כי כל חטא ניתן לתקן.

ויותר מזה. לא רק שנסור מרע, לא רק שנפסיק להיות עבדי היצר, אלא שנצא  
מחוזקים. נהיה שלמים יותר. נגיע להנאה עצומה וגדולה יותר מכל עונג חלול ועלוב  
שהיצר הרע אי פעם הציע לנו.

מתוך דבריהם האמיתיים של חז"ל הקדושים, מתוך סיפורים על נערים ומבוגרים  
שנפלו וקמו, ומתוך דוגמאות מהחיים של כולנו נזכה בטהרה, באמת קדושה  
ובעונג. נחזור לתמימות, לשמחה ולתחושת השלמות שהרגשנו בתור ילדים.  
אך דע, חיבור זה לא נועד רק לעזור לך לשמור על העיניים, הוא נועד גם להאיר לך  
את העיניים.

דבר פשוט הוא לכל לוחם, שאם הוא רק מתגונן - הוא יפסיד, לפחות בחלק  
מהקרבות.

אנחנו נצא להתקפה, נשאף להרבה יותר.

וככל שנאיר יותר את העיניים, לא זו בלבד שלא נחטא בהן, אלא גם נעלה במעלות  
הקדושה ונזכה ליהנות מהעונג האמיתי שה' טמן בעינינו. עונג עליון ואינסופי.

## **אין כמוך!**

קדימה לעבודה.

# תוכן

4.....	פתח דבר להדפסה שלישית
5.....	פתח דבר
11.....	הקדמה
12.....	מה ה' רוצה ממני?
14.....	תזכור, מי שמאמין בעצמו מצליח. תמיד.
26.....	נראה לך שאף אחד לא מבין אותך.....
33.....	פרק א
33.....	כמה קלה היא התשובה.
49.....	פרק ב
49.....	מדוע חוטאים בעיניים? ולמה בכלל אנו חוטאים?
51.....	"יצר הרע, הוא רע?"
63.....	ובכל זאת, למה צריך את יצר הרע?
67.....	מה ה' רוצה ממני?
68.....	למה החטא מתחיל בעיניים?
77.....	כוחות האדם, חלקיו ועיניו
83.....	פרק ג
83.....	מתגברים על ההתמכרות - השלב המעשי
88.....	איך אנחנו מתמכרים?
99.....	יצאת לדרך. עצות וטיפים נוספים:
99.....	עצות ועקרונות להתגברות ולניצחון.
128.....	כאבי התשובה - זעקת הנשמה
131.....	פרק ד

- 131..... מאור העיניים - המתנה בראיית הטוב
- 132..... מה זה עונג בכלל? מהו עונג שלם?
- 137..... עיקר ראיית הטוב - כוח חיובי.
- 141..... גם אדם שנפל יכול להיות נביא!
- 142..... ה' ועם ישראל - איש ואישה
- 148 ..... מה עוד נרויח?

### **סוף דבר**

- 151..... קדימה להסתער.
- 154..... נ"ב
- 155..... סוף דבר.

### **מידע להורים - גלגל הצלה**

- 161..... אבא ואימא יקרים,
- 162..... אז מה עושים?
- 168 ..... סוף דבר.
- 173.....

### **סוף דבר למהדורה שלישית**

- 175.....
- 177..... דף תפילה לשעת הנפילה

### **שו"ת**

- 180 .....

# הקדמה

1. מה ה' רוצה ממני.
2. תזכור, מי שמאמין בעצמו מצליח, תמיד.
3. העצב שנגרם מהחטא מעיד על גדלותנו. תמיד אפשר לתקן, אפשר לתקן את הכול!
4. אני כאן, אני איתך. אתה תצליח לצאת מזה, אם רק תאמין ותנסה.
5. הבעיה האמיתית בנפילה: ייאוש ותינוב עצמי.
6. למה נפלנו? לא היה לנו סיכוי.
7. תעשיית הפורנו והרשעה, ולמה דווקא הדור שלנו נבחר להתמודד במלחמה הזו.
8. אף אחד לא מבין אותי! איך מרגיש הנופל?
9. הכול טוב... דבר ראשון להירגע. אתה כבר אהוב, אין כמון. אתה גיבור וה' אוהב אותך מאוד, גם אם תיפול אינספור פעמים.
10. בשלב הראשון - לא משנים כלום. הולכים על ניצחון בטוח.
11. פירוט הדרך לניצחון.

## מה ה' רוצה ממני?

ה' אוהב אותנו הכי הרבה. הוא רוצה שיהיו לנו החיים הכי טובים שיש, שנהיה שמחים ושנהיה מאושרים. אם ככה, למה הוא לא נתן לנו חיים קלים וכיפיים? למה יש עצב? מדוע ישנם קשיים?

למה לכל אחד לא יהיו שני בתים, ארבע מכוניות יקרות, מיליארד דולר לבזבזים, חוכמה, גבורה, בריאות אינסופית וכוח עצום?

עולם כזה יהיה כיף בהרבה, לא? כל אחד יכול בקלות לדמיין חיים מושלמים יותר ממה שיש לנו. הרבה מהמשחקים, מעולמות הדמיון של ימינו, עובדים בדיוק ככה. הם נותנים לנו עולם מושלם או כיפי, מבטיחים חיים שאפשר לעשות בהם הכול: חוויות אינסופיות, רווחים ענקיים בלחיצת עכבר, הנאה והתרגשות מאורות מהבהבים על מסך, ועוד כל מיני דברים שבעולם האמיתי אין לנו שום דרך לקבל או להשיג.

רגע, למה העולם שלנו לא באמת כזה פשוט, כיפי ונוח? הרי ה' חכם מאיתנו, והוא רוצה שרק יהיה לנו טוב. אז מה התקלקל שם? למה העולם בחוץ כזה קשה? התשובה לשאלה טמונה בשאלה יסודית אחרת. מה זה בכלל טוב? טוב זה כיף? טוב הוא מנוחה? טוב זה התרגשות?

התשובה של ה' לשאלות הללו, שמתקבלת מכל דבר בעולם, היא תשובה אחת - לעבוד זה טוב.

לעבוד? לעבוד זה לא הפוך מכיף? ולמה בכלל לעבוד?

בוא נסתכל על זה ככה: אם היית בא אליי והייתי נותן לך שלושה מיליון שקלים, זה היה לך טוב?

"בטח", היית עונה בהתחלה. "זה היה מסדר לי את החיים ועושה אותי מאושר", היית מוסיף.

אבל לא, לא בדיוק. אולי בכלל לא.

דבר ראשון - היית מרגיש שאתה חייב לי, לא היית מרגיש שזכית בכסף בזכות עצמך. אחרי ההתלהבות הראשונית ולמשך כל החיים היית מרגיש שהשגת את מה שיש לך רק בזכותי. לא בזכות משהו שעשית, לא בזכות מי שאתה. לא היית רואה את הרווח הזה בתור חלק מהחיים שלך.

דבר שני - כמו הרבה מקרים של זוכי לוטו, כנראה לא היית מצליח לשמור על הכסף. המתנה הייתה מתפוררת לך בידיים, ובסוף היית מגיע למקום גרוע, אפילו

גרוע מאוד. הרבה מאלו שזכו בהגרות בסכום ענק, הפסידו הכול בסוף. הם בזבזו את כל הכסף ונכנסו לאט לאט לחובות עצומים, התגרשו, רבו עם אנשים, ואיבדו את הקשר לחיים שהיו להם קודם. בסוף הם גם נכנסו לחובות, וחלקם התמכרו לדברים שונים. הם איבדו את עצמם לגמרי, ממש ככה. שלושה מיליון שקל רווח הפכו לחובות של ארבעה מיליון. ההצלחה מתפוררת לאבק.

אבל בוא נתאר סיפור אחר. נגיד שהיית עובד אצלי בחברת פיתוח תוכנה, והייתי מתרשם ממך, מהרצון שלך ומההשקעה. בהתחלה הייתי מלמד אותך לפתח אתרים, ולאט לאט מוסיף לך משימות. בהמשך הייתי מדריך אותך במגוון תחומים, והיכולות והידע שלך היו הולכים ומתרבים. עם הזמן היית נעשה מתכנת מצטיין. וכך, יום אחד הייתי בא ואומר לך: "יאללה, אתה גדול, אתה מקצועי, כזה תותח, שאני רוצה אותך שותף איתי. קבל שלושה מיליון דולר".

איך היית מרגיש אז? מן הסתם היית על הגג של העולם. ידעת שזכית בזה בזכות עצמך, שהתאמצת, שהתקדמת ושהכסף הזה לא התקבל במתנה. הוא חלק ממך, הוא שלך באמת.

**טוב אמיתי הוא כזה שאנחנו זוכים בו בעצמנו.** שהיינו חלק מהשגתו, שהתאמצנו עליו. זה טוב שמגדיל אותנו והופך אותנו להיות כמו ה', שותפים אמיתיים בעולם. ה' הכי רוצה שנצליח - אבל בגדול. לא כמו עניים מסכנים, אלא כמו בנים ששותפים איתו.

## תזכור, מי שמאמין בעצמו מצליח. תמיד.

מחקרים מראים שמי שמדבר לעצמו, שממש משמיע לאוזניים שלו - "אני אצליח. אני יכול" - משפר את אחוזי ההצלחה שלו פי כמה. יש היום הרבה שיטות שעובדות בדיוק על הרעיון הזה, לשנן לעצמך שאתה יכול, שאתה תצליח.

עם ישראל חזר לארצו כי חלם על כך תמיד והאמין תמיד שיחזור. **אנחנו הוכחה חיה שאופטימיות עובדת.** האמונה חזקה מהכול.

**אבל אופטימיות לא מספיקה. את האמונה צריך לחזק ולהבעיר עוד ועוד,** ובשביל זה צריך לעבוד בצורה מסודרת.

לפני קום המדינה, הסגירו אנשי ההגנה לבריטים את יעקב מרידור, סגן מפקד האצ"ל. כדי שלא יברח וישוב למחתרת, הגלו אותו הבריטים לאפריקה למחנה מעצר.

מרידור הכריז מראש: אני אברח מכם. אין לכם זכות לעצור אותי ולא את היכולת. אתם תשלמו על זה ובגדול. ובאמת, מרידור עשה להם את המוות. הוא ניסה לברוח מכל מקום שבו אסרו אותו, בכל פעם בשיטה נועזת וערמומית אחרת, לפעמים עם חבריו למעצר ותוך הכנות של חודשים. בסך הכול הוא ברח מהכלא והוחזר אליו חמש פעמים.

הבריטים איבדו את העשתונות. לעיתים גם אחרי הבריחה, הם לא הצליחו להבין כיצד מרידור ושותפיו הצליחו לחמוק מהכלא. כל הכוחות הבריטיים באפריקה היו בכוננות במשך חודשי הבריחה ואחריהם, ואפילו ההנהגה הצבאית הבריטית באפריקה התחננה לממשלת אנגליה להוציא את אסירי המחתרות היהודים מהיבשת, מכיוון שהם משגעים אותם וממרידים את המחנה...

רק בפעם השישית הצליח יעקב וכמה משותפיו להימלט לתמיד. הבריטים לא ידעו כיצד ברח, עד שעשרות שנים אחר כך הוא פרסם את ספרו "ארוכה הדרך לחירות", ושם תיאר את פעולת ההימלטות. (ישנה גרסה מקוצרת של הספר לנוער, ושמה "הבריחה אל החופש").

יעקב מרידור האמין שיצליח ולא הפסיק לנסות. הוא פעל באופן מסודר ועקבי. הוא השקיע בכפילים ובתוכניות כיסוי. היה לו סבלנות לחפור מנהרה, גם כשזה נמשך כמה חודשים.

ובדיוק כמוהו, גם אתה תצליח להימלט.

**התמכרות** זו לא סתם בעיה קטנה, **התמכרות** היא ממש **אובדן שליטה**. הכול מתערער, מתבלגן, מיטשטש. לכן חשוב לעבוד בצורה מסודרת, שכן **הסדר הוא**

## הדרך שלך החוצה מהמבון.

כדי להיגמל מהתמכרות לא מספיק להפסיק אותה לכמה שבועות. כדי לנצח, צריך לסלול דרך החוצה שאפשר יהיה למצוא אותה בכל פעם מחדש. עלינו להבין את הבעיה שבגללה אנחנו מתמכרים, ולתקן אותה מיסודה. באופן כזה, לא ניפול שוב ושוב באותו פח, לא ניתפס במלכודת הקבועה, אלא נדע לא ליפול לתוכה מראש. מלבד החוברת הזאת יש גם כלים מדעיים לגבור על ההתמכרות. הם מועילים, אבל לא תמיד מספיקים לבדם. אני חושב שמי שמחובר לה' וגם ישתמש בכלים מדעיים - יצליח בטוח. מי שישתמש רק בכלי המדע היבש, ללא אמונה, ללא להבה שתאיר לו את הדרך במדבר - הסיכוי שלו לחזור אל העיר נמוך יותר.

זו טעות לנתק בין התורה וה' לבין החיים. הטוב הגמור הוא באמת ה', ובלב של כל אחד מאיתנו יש נשמה אלוקית. הבעיה היא שאנו תופסים את ה' בצורה חלקית ושגויה, אך זה כבר נושא אחר.

קודם כול אנחנו צריכים לחזור אל העיר. להצית את הלהבה שתראה לנו את הדרך. כי כמו שאמרנו, חיבור זה לא נועד רק לגרום לאנשים לשמור על העיניים, הוא נועד גם להאיר את העיניים. לסגל אותנו לראות טוב, ולגלות שוב את האור הטמון בעיניים של כל אחד ואחד מאיתנו, את הכוח האינסופי הטמון בעיננו.

וכדי לחזק את העיניים, צריך לדעת גם מתי לעצום אותן. צריך לדעת מתי משהו פוגע בהן ולהתגונן מפניו. בעזרת כיסוי העיניים, כמו שעושים ב"שמע ישראל" לדוגמה, אפשר לגלות אפילו יותר את הכוח שטמון בהן. אילו היה האדם יודע לאיזו רמת מודעות ולאיזו ראייה עצומה, קדושה ומאירה הוא יכול להגיע, הוא לא היה חוטא לעולם.

אילו משה רבנו היה בא ואומר לך:

"תקשיב לי טוב, אם תשמור על עיניך, אם תלמד את הדברים הנכונים, אתה תהיה נביא לצידו".

האם היית חוטא? ממש לא! היית נותן את כל כולך למשימה הזו.

אילו היית מבין שבית המקדש יכול להיבנות כבר מחר, או נאמר בעוד חודש-חודשיים, האם היית מקדש את עיניך? האם היית בונה בו עוד לבנה? **אילו היית יודע שבועד שבוע תפגוש את אשתך**, האם לא היית שומר עוד מעצמך בשבילה? האם לא היית רוצה את הזוגיות ואת המשפחה הכי חזקות, הכי מאירות והכי שלמות שתוכל להשיג?



הדברים נשמעים דמיוניים. אולם מי שיתמיד בקריאת החוברת הזאת, אני מבטיח שדבר ראשון יבין כיצד אפשר לחזור בתשובה שלמה אם חטא, ודבר נוסף אני מבטיח להוכיח את הדברים שכתבתי כאן, על כוחן של העיניים.

### **הכול תלוי בנו.**

יש בחוברת עצות מעשיות, יש בה פתח להבנה עמוקה יותר של האדם וטבעו. היא תסייע להבנה של עצמך. של מה שמניע אותך, של מה חלק אמיתי ממך, ומה רק רפש שמכסה את נשמתך ומתחזה לחלק ממך כדי שלא תסיר אותו.

על ידי הבנת העקרונות וביצוע העצות המעשיות, תגיע לניצחון מלא **ותוכל להיות חופשי**.

יחד נבין מדוע דורנו נמצא במאבק אכזרי כזה של שמירת העיניים, ואיך הכול הוא בעצם לטובה ממש. נלמד על עוצמת הארת העיניים, ומהן קדושתן ויכולותיהן האדירות.

אפשר ללמוד מסיפורים. אפשר להבין איך להתמודד עם זה ממש, בפועל. איך לשמור על קדושת העיניים, ואיך להאיר את העיניים בחזרה ולזכות לראות באור ה'.

החוברת הזו מתאימה לא רק למי שנפל בשמירת העיניים, אלא גם למי שלא נפל ומכיר אחרים שנופלים.

אם אתה רוצה שלא ליפול, אם אתה רוצה להתקדש ולגלות את הפוטנציאל האדיר הטמון בעיניים, בכוח הראייה, היצירה והחיים.

וגם אם לא נפלת, **עזור לנו. יש כאן בעיה עצומה שאולי חברים שלך, אולי אחים וקרובים שלך, ואולי אחרים נופלים בה. הם נפגעים וסובלים ממנה, ונהיים עצובים**. אתם יכולים לעזור ולהציל נפשות מישראל. בכוחכם למנוע סבל, עצב ותסכול ממושכים. אתם יכולים לעזור בלפנות אל הורים וליידע אותם בעניין, להתקין סינון על כל פלאפון ובכל רשת אינטרנט, להאיר את הדרך אל העיר ולהציף את המדבר במחסומים ובעלטי אזהרה. הצטרפו למאבק הזה, הוא בנפשנו.

אם נפלת, **אל ייאוש**. כבר אמר שלמה המלך: "שִׁבְעַת יְפוֹל צְדִיק וְקָם"<sup>2</sup>, ו"כִּי אָדָם אֵין צְדִיק בְּאָרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחָטָא"<sup>3</sup>.

2 משלי כד, טז.

3 קהלת ז, כ.

**החוכמה האמיתית היא לדעת לקום. זאת צדיקות.** תצחק לרוע בפנים ואל תאמין לשקרים. אל תאמין לייאוש. נפלת שוב? אל תפחד ואל תישבר. בוא לכאן, תשאב מהמים, מהאוויר שבחוברת הזו. תתחזק ובפעם הבאה תוכל לעמוד מולו. תאמר ליצר שבא להפיל אותך - "רוצה לחטוא? אין בעיה, אבל קודם נקרא עמוד". קח את הכלים המעשיים ושים לב לעצות. החיצים יבואו, אל דאגה. בינתיים תתכונן, תבנה מצודות, תכין שריונות. תגן על האחים שלך, על החברים שלך, על עצמך.

ככה ננצח. נקודה אחרי נקודה, מאבק קטן ועוד מאבק קטן, קרב ושוב קרב, ובסוף ננצח גם במלחמה. וזה יהיה שלך, זה יהיה בזכותך. האח הקטן שלך יהיה מאושר יותר בגללך. בן הדוד לפתע שמח יותר, כי אתה פעלת. פתאום החבר שלם עם עצמו ולא מתוסכל ועצוב, כי אתה התאמצת.

## העצב שנגרם מהחטא מעיד על גדלותנו. תמיד אפשר לתקן, אפשר לתקן את הכול!

חבר מיחידה מובחרת סיפר לי שפעם אחת, כדי להצליח במבצע חשוב, הסתתר במשך כמה ימים בתוך פח אשפה במדינה ערבית. איזה סבל זה להיות בתוך פח אשפה, ועוד בארץ אויב עוינת. מה אדם אמור להרגיש במזבלה מסריחה כזאת? אבל רגע, כשחולדה מגיעה לפח אשפה, האם היא סובלת? האם אינה יכולה לסבול את הסירחון? ממש לא, החולדה בעננים. מבחינתה הפח אשפה הוא מסעדה מלאה אוכל.

וזאת בדיוק הנקודה. אם נפלת ואתה מרגיש בזבל, החוש שלך בריא, העצמיות שלך בריאה. **עצם הכאב שלנו על הנפילה** מראה שאנחנו בני אדם, שיש לנו צלם **אלוקים**, ושאנו אנשים **קדושים**. זה מוכיח שהנפילה לא משקפת אותנו באמת. נכון, החלקנו לפח האשפה אבל זה לא המקום הטבעי שלנו, זה לא הבית שלנו, זה לא איפה שאנחנו רוצים להיות. הנפילות האלו הן לא באמת מי שאנחנו. הן מעשה חיצוני, הן טעות. התחושות הקשות הן כמו קליפה דקה ולא מייצגת שנדבקה אלינו כשהחלקנו.

ועוד דבר. אין ספק שהזעקה של דבר ה' מליבנו, שהרגשת הצער של הנפילה הכואבת והרעה כל כך, מסמנות את התשובה. בדיוק דרכן, מהדלת שהן פתחו אל עצמנו, עלינו להאמין לקריאות של ה' **שאנחנו יכולים לתקן בתשובה**. עלינו להפנים שהדלת של החרטה היא הפתח למדרגות של תשובה ושל עלייה בקדושה.

אסור להתיימשך מנפילה בעיניים. זה הדבר הראשון והכי חשוב לזכור. תמיד, תמיד, תמיד **אפשר לתקן. תמיד!**

לא סתם אתה עצוב. אתה עצוב כי הנשמה שלך נגעלת מאשפה ומזבל, היא לא רוצה בזה. אתה לא חולדה, אלא אדם מאיר באור יקרות, והנשמה שלך שואפת אל הקדוש ברוך הוא. הנפילה היא ממש לא אתה, היא לא באמת מתאימה לך. לכן, דבר ראשון **תהיה מאושר** בעצב שלך. תבין שזה אומר שאתה בריא, שאתה מברר ומבין איפה אתה, ושאתה יכול לראות את הדרך הביתה.

ועוד תדע לך שאתה אדם גדול, ענק שבענקים, **ושאני כאן בשבילך. אני יודע שבעזרת ה' תסיים את החוברת, תתגבר לגמרי על היצר הרע, ויותר מכך - תפנה אותו אל טהרה וקדושה ותעשה טוב לך ולכל העולם.**

אין מקרה בעולם! לא סתם נפלת. ולא סתם אתה עומד לנצח ובגדול. ה' רוצה שותפים, ושיהיו אנשים גדולים. בעל תשובה אמיתי חזק פי כמה ממי שלא נפל.

ה' רוצה אנשים כמוך. כאלו שנפלו והיה להם את ההתמדה והאומץ לחזור, שלא מחזיקים מעצמם. אנשים סקרנים שקשורים לעולם הזה, שאוהבים אותו, שהוא מפתה אותם - לא כי הם קטנים, אלא כי בדומה ליוסף גם הם יתקנו את העולם הזה. אנשים שנפלו לא יעופו על עצמם, תמיד הם יזכרו שגם הם נכשלו. הם גם יגלו הבנה וסבלנות כלפי אחרים שנפלו, ויהיה להם כוח להעלות גם אותם. חכה ותראה.

קורא יקר, נשמה גדולה, **אני כאן בשבילך. מספר הטלפון שלי וכתובת המייל שלי כתובים בסוף החוברת. רק אל תתיימשך.** כבר הצלחתי לעזור להרבה אנשים, ועם כולם הוכח הכלל הפשוט, **שמי שמאמין ועובד - מנצח.**

ההתחלה הכי קשה. אבל מהר מאוד, כשתתחיל לספור הצלחות, כשתראה כמה אתה מתקדם, אתה תתחיל גם ליהנות.

זו הדרך שבה תנצח:

תקרא את החוברת מההתחלה ועד הסוף פעמיים. תהיה פתוח להקשיב וליישם את מה שכתוב בה. רבים שהיו במצב קשה, וכנראה גם קשה בהרבה משלך, כבר הצליחו לבצע זאת.

תבין שהטוב שברך, שצד האמת והקדושה שלך, גדולים פי מיליוני מיליונים מכל רע שעשית. אפילו אם תמשיך לחטוא במשך שנים, **תדע שאין כמוך** ואתה בן אהוב לה'. אם תתמיד לחזור על זה, תנצח בטוח. כמו שאנו אומרים בתפילה: "וכל

הרשעה כעשן תכלה”.

**בלי** זלזול עצמי ובלי ציניות. אלו מלכודות של הנחש שרוצה לדחוף אותך שוב אל המדבר. תאמין שאתה יכול להשתנות. אתה מלאך בצורת אדם, ואתה הרבה יותר חזק ממה שאתה יודע. הרבה היו במצבים גרועים משלך, גרועים בהרבה, ויצאו משם.

תחליט ברגע הזה, בכל ליבך, להשתדל במה שאתה יכול כדי להיפטר מהעול הרע הזה שמכביד עליך. תתכוון להפוך אותו לכוח מדהים, חזק וטוב.

תעשה ותצליח. אני אשתדל לעזור לך ככל שאוכל.

כאשר נסיים יחד את התהליך ועל ידי התשובה השלמה מאהבה, אנו מובטחים שכל העבירות שלך יהפכו לזכויות. יהיו לך תאוה גדולה לקרבת ה', תשוקה נוראה לעשות טוב וישר, ורצון לתקן את העולם ואת בני האדם.

ושוב, לפני שניגש למלאכה, יש דבר שחשוב שתזכור. גרוע בהרבה מהחטא הוא **הייאוש** שבא בעקבותיו. התיעוב העצמי, התסכול, התחושה שעדיף שלא אהיה קיים בעולם. זה הארס, זה השקר הכי גדול שיש.

נכון, חטא הוא דבר נורא, אבל המחשבה שאין תקווה היא הדבר הנורא ביותר. זה ממית אותך, מדרדר אל החשכה, שחמורה פי כמה מנפילה במראות ובמעשים אסורים.

דע שלא מספיק ליצר הרע שבכל לילה הלב שלך נקרע לגזרים. לא מספיקים לו גם ייסורי המצפון, הבחילה, הפחד והמחנק. יותר מכול רוצה היצר הרע שתאבד את הדרך. שתשכח את הקשר שלך אל ה'. כמו עמלק, גם היצר רוצה לנתק בינך ובין חבל ההצלה שלך, בינך ובין מי שהכי אוהב אותך, בינך ובין ה'.

אבל ה' מכין מצעדי גבר והוא לא ינטוש אותך.

רק תן לי את ידך ותתחיל ללכת איתי לעבר האור, חזרה אל העיר.

**אשאל אותך כמה שאלות: איך בכלל הגעת לזה? איך נפלת נמוך כל כך? והרי בכלל לא רצית?**

דע לך שברוב המקרים החשיפה הראשונה לאתרי הזימה נעשית **בטעות**.

למה זה ככה? נתחיל בכמה עובדות. נכון לכתובת שורות אלו, תעשיית סרטי התועבה העולמית מרוויחה יותר מ־100 מיליארד דולר בשנה<sup>4</sup>. הרבה כסף...

4 [www.webroot.com/us/en/resources/tips-articles/internet-pornography-by-the-numbers](http://www.webroot.com/us/en/resources/tips-articles/internet-pornography-by-the-numbers)  
דו"ח "פורנוגרפיה באינטרנט לפי המספרים: איום משמעותי על החברה" של חברת "Webroot".

בכל כניסה לאתר תועבה, בכל קליק על פרסומת שמפנה גולש תמים כמוך לאתר כזה, מישהו מרוויח כסף. זו לדוגמה הסיבה שבחיפושים בגוגל מוצגות זך פרסומות.

תבין, זה אתה או אחיך בן השש מול אחת התעשיות העשירות בעולם. תעשייה שלמה שתעשה הכול כדי שתיכנס לשם, בכוונה או בטעות. לאנשי התעשייה לא אכפת אם זה אתה, ילדה בת ארבע או אדם שכבר נשוי שנים ארוכות. פרסומת, פיתיון, קליק והלאה.

וכל כניסה שלך, שלנו, לשם רק מחזקת ומעשירה אותם. והמפלצת גדלה. היא מבינה שלפתות אותך לוותר על חלקים מהעצמיות שלך ולהפוך אותם לכסף, זה דרך טובה להשיג עוד אוכל.

חשוב להכיר את ההיגיון שמאחורי הדברים. החברות הגדולות תכננו את הסמארטפון ואת משחקי המחשב וגם את הפרסומות בדיוק באופן כזה שהם יצודו וימכרו אותנו. הן משקיעות בניורו-פסיכולוגים ובאנשי מחקר ושיווק רבים כדי לגלות את הדרכים להשפיע עליך, ואחר כך עורכות במוצרים עוד ועוד ניסיונות ושיפורים. הכול כדי שלא תוכל להפסיק להחזיק במכשיר הזה, כדי להרוויח יותר ויותר כסף.

חברות אתרי התועבה והזנות - כן, זה השם הנכון, וזה מה שזה באמת. הפירוש של פורנוגרפיה בלטינית הוא "זנות כתובה". זה מה שמתחבא מאחורי כל הכינויים ה"כאילו" נחמדים והאווירה ה"כאילו" כיפית. חברות אלו עושות הכול כדי להכניס כמה שיותר בני אדם לאתרים שלהן. גם מבוגרים, גם ילדים. הן גם יכולות לאסוף עלינו מידע, ואפילו לגנוב את פרטי כרטיסי האשראי של ההורים. בהמשך נפרט יותר.

אבל קודם נתרחק מעט כדי לצאת מהעשן שעסקנו בו, נקבל תמונת מצב גדולה יותר.

בואו נלמד איך חז"ל היו מתייחסים למכשירי הסמארטפון ולכל התהומות שסובבים אותנו, במרחק של הקלקה אחת מאיתנו.

כן נכתב בתלמוד הבבלי, במסכת ברכות לב ע"א:

"... אמר ר' יוחנן: משל לאדם אחד שהיה לו בן. הרחיצו וסכו והאכילו והשקהו ותלה לו כיס על צוארו והושיבו על פתח של זונות. מה יעשה אותו הבן שלא יחטא?"

האמת, זה לא אשמתיך שנפלת. לא היה לך שום סיכוי.

אבל עכשיו? עכשיו **הכול תלוי בך**. אני פוגש ומלמד נוער, והאמת היא שהם, ואתה בתוכם, מדהימים. דור גדול, דור של אלופים, דור אמיץ.

אז מה תעשה? תיכנע? תוותר? או שתקום ואת הרוע שפגשת תרתום גם כן לעבודת ה' האם תתגבר ותגדל כנגדו?

האם תגלה בעצמך את הנקודה הטובה או שתנצל את הנפילה כתירוץ לברוח מהאור, לשקוע ברחמים עצמיים ובבוץ עמוק יותר?

עכשיו הכול תלוי בך. אם רק תמשיך הלאה, אני בטוח שתתקן הכול ואפילו תהפוך את כל הכוחות שבזבזת, לזכויות ולמנוע של צמיחה והתעלות עצומות.

בוא ונרחיב עוד את המבט שלנו. נתבונן על התקופה שאנחנו חיים בה, ונחשוב למה דווקא בדור הזה, בדור שלנו, יש מלחמה קשה כל כך מול היצר הרע? למה נראה לפעמים שכל הגבולות שעמדו במשך שנים נפרצו בימינו?

ראשית נזכור שאין מקרה בעולם. כגודל יכולת הדור הזה להתקדש ולעלות, כך גם גדלה היכולת ליפול. (מהסיבה הזאת עצמות הגוף של כל אדם מישראל שמת מטמאות, לעומת עצמות חמור שהן טהורות כאשר הוא מת<sup>5</sup> ככל שהדבר גדול ושלם יותר - כך גדלה היכולת שלו להתקלקל. וכמובן, מבין המערכות הכי גדולות באדם אפשר למנות את מערכת היחסים בינו לבניה, שבה כלולים כוח החיים, הזוגיות, המשפחה וההולדה).

חשוב רגע בהיגיון. בשום דור קודם לא היה ניסיון כל כך קשה כמו בדורנו. השפע, הפריצות, והמתירנות לא היו נוראיים כל כך ונפוצים כל כך.

**חלק גדול מההורים שלנו אינם מכירים את הרשעה, ולכן לא מפעילים סינון תוכן.**

אפשר לשמוע מהם את המשפט המוכר: "לבן שלנו זה לא יקרה... הבן שלי ילד טוב..."

אבל שנינו יודעים שזה ממש לא קשור למידות. יש כאן מכונה מתוחכמת, שאפשר לדמותה למפלצת רבת-זרועות, שמנסה בכל רגע לפתות אותך פנימה.

חלק מההורים פשוט לא מכירים או לא מבינים את המפלצת הנוראית הזאת. הם לא יודעים מה נמצא מתחת לפני השטח. אבל האם אנחנו, שמכירים, שיודעים, נאפשר לילדים שלנו לראות תכנים שכאלה? ישרף העולם ולא ניתן.

התבונה הזו משאירה רק את דורנו עם הניסיון המר והקשה הזה. דורנו, הוא **דור של אריות**, גיבורי עליון שיביסו את הרשעה ויביאו את הגאולה. הצלחה של כל אחד מאיתנו, תשפיע על עם ישראל ועל העולם כולו פי מיליון מנפילה של מישו, וגם אותו נרים.

אבל בדורנו, בינתיים, אדם צריך להתאמץ בכל כוחותיו. המראות האסורים יכולים להופיע בכל קרן רחוב; בגלישה באתר חדשות תמים תקפוץ פתאום פרסומת לאתר זימה; בביקור קצר במשתלה אפשר לפגוש אישה שבקושי לבושה. איך? למה? כי הם מחפשים אותך.

יש כלים מעשיים. בהמשך, וגם בסוף החוברת בדף המיועד להורים, אציע לך כלים שיגנו עליך ועל המשפחה שלך.

רוצה הפתעה? האם ידעת שכבר היו ניסיונות לחוקק חוק מגן מאתרים כאלו? חוק שיקים גדר בינך ובין אחיך הקטן ובין החברים שלך למקומות שיכולים להזיק לכם; חוק שישמור עליכם, וימנע מכם להיכנס לשדה המוקשים הזה בטעות; שישמש כמעקה עוד לפני ההגעה אל שפת התהום; חוק שאילו היה עובר בכנסת, ייתכן שהחיים שלך היו נראים אחרת.

אבל אל תדאג, עוד נקים גדרות, עוד נבנה מצודות. בסוף החוברת אפרט בנושא. זה רק עניין של זמן עד שנצליח.

בהצעת החוק הזו (מובאת כמעט במלואה בסוף החוברת) משנת 2016, נכתב:

”בדיונים שהתקיימו בנושא עלה כי 60% מהילדים בישראל בגילאים

תשע עד חמשעשרה גולשים באתרים פורנוגרפיים, עוד עולה כי

לכ-47% מהילדים בישראל באותם גילאים יש בחדרם הפרטי מחשב...”.

והיום? היום המצב חמור בהרבה. יש מחקרים כיום שלפיהם יותר מ-90% מהילדים עד גיל שמונה נחשפים לאתרים או לתכנים של זימה ותועבה.

איזו זוועה.

האמת, אתה גיבור אמיתי. כמה נלחמת, איך הצלחת להתאפק כל כך הרבה פעמים, אפילו בלי לדעת את כל מה שאלמד אותך בחוברת הזאת. הקדוש ברוך הוא העמיד אותנו בניסיון ענק, וה' גם יעזור לנו להתגבר, בתנאי שננסה מכל הלב. בעזרת השם נעשה ונצליח.

דע לך, "אין הקב"ה בא בטרונאי עם בריותיו"<sup>7</sup>. ה' לא מנסה את מי שאין בכוחו לעמוד בניסיון. כמו כן, ה' עוזר ממש למי שבא להיטהר: "הבא ליטהר מסייעין אותו"<sup>8</sup>.

אם כבר התמכרת, התהליך יכול לקחת זמן. מי שיהיה סבלני ויתמיד - ינצח. ואתה תנצח בעזרת ה'.

אבל למה זה קרה דווקא לך? למה דווקא אתה צריך לעמוד בניסיון כזה קשה? איך אמורים לעמוד מול רוע וטומאה כאלו, שנמצאים במרחק לחיצת אצבע, במרחק כתובת לא נכונה? מהיכן אמור להיות לך הכוח להתמודד?

קורא יקר, אגלה לך סוד גדול. לא סתם המלחמה הזו מתקיימת דווקא עכשיו, דווקא לנו. אתה מתמודד מול זה כי הנשמה שלך גדולה. דורנו שנאבק בעניין הזה הוא דור גדול מכל הדורות. בזמננו בעזרת השם הנבואה תחזור, בית המקדש ייבנה והארץ תימלא דעה את ה' כמים לים מכסים.

הנבואה תלויה באינטואיציה. אינטואיציה היא היכולת להבין דברים גם בלי לדעת את כל המידע שנחוץ לכך. זו היכולת ללמוד ולהבין דבר מתוך דבר. מי שמתמכר - נפגעת לו היכולת הזו. היא נחלשת, הולכת ונעלמת. זה מוכח גם מדעית. ברגע שהתמכרת, אתה פוגע בתכונה שמאפשרת לך להקשיב ללב, לסמוך על החושים הבריאים שלך. משהו שם מתעקם.

זה הקרב האחרון של הרוע. היצר תוקף אותנו דווקא בעיניים, בחוש העליון ביותר, בניסיון לסמא את עינינו. הוא רוצה להחליש אותנו, ובסופו של דבר לעוור אותנו. הפגיעה בעיניים זולגת פנימה אל הלב, אל המוח ואל החיבור לנשמה. הראייה משולה להבנה בשכל, כך מסבירים הרמב"ם ושלמה המלך לפניו. כמו כן הראייה היא חלק מיצירת החיבור בין איש לאשתו. היא יכולה לעזור ולהצמיח אהבה עצומה ואינסופית, ובאמת דורנו דור מרגיש ואוהב, דור שכולו לב.

בתפילה כתוב "ותחזינה עינינו בשובך לציון ברחמים", ואחד הפירושים לכך הוא שעל ידי ראיית העיניים נשוב אל ה', נחזיר את ה' אלינו ונקים את בית המקדש שיאיר לנו ולעולם כולו. לכן לדור שלנו במיוחד ניתנה היכולת לראות את יד ה' במציאות. ביכולת הזו טמון הכוח להחזיר את הנבואה, את הראייה הטהורה של הלב, את האושר והעונג העצומים - הפיזי והרוחני - שיקיפו את כלל החיים.<sup>9</sup>

7 תלמוד בבלי, עבודה זרה ג ע"א.

8 תלמוד בבלי, יומא לט ע"א.

9 ונאריך על כוח העיניים החיובי בפרק ד - מאור העיניים.



אך היצר הרע חזק ממש, ומאוד מחוכם.

ר' צדוק הכהן מלובלין מסביר שהרוע מזהה תמיד את הנקודה הכי מהותית בתוכנו, את הפוטנציאל הכי גדול שלנו, ודווקא שם הוא תוקף.<sup>10</sup> את הייחודיות שלנו לראות את ה' תוקף היצר הרע. הוא מנסה לעוות אותנו לא רק כדי להפיל אותנו בחטא, אלא בעיקר כדי לסמא את עינינו. כמו יריב מתוחכם הוא תוקף דווקא במקום שבו אנחנו יכולים להרוויח הכי הרבה.

זו בעצם כוונתו של היצר הרע. יותר מהפצע הקטן שהוא גורם ברגע הנפילה, הוא יוצר רע מתמשך, כמו מחלה שמעייפת את הרוח.

הנפילה גורמת לך לחשוב שאתה אדם קטן, שהתפילה שלך אינה שווה, שאם נפלת בחטא של שמירת העיניים, אז אתה "סתם צבוע" וכל מעשה טוב שלך לא שווה ולא אמיתי. היא מכניסה בך מחשבה שאתה לא יכול להתמודד מול היצר, שאינך ראוי לעשות טוב, ושהברירה היחידה שלך היא להתכנס בפניה הקטנה הזו של החיים שהיצר הותיר לך.

אבל זה שקר. אתה לא צבוע, התשובה שלך אמיתית, והרצון שלך לטוב אמיתי. לכן כואב לך, לכן אתה מתייסר וחושב שאין לך כל ערך. דווקא כי הטוב שבך מתעורר וקורא לך.

אבל רגע, לפני כל זה. אולי אתה מהרהר שבעצם זה לא היצר הרע. "איך אפשר שלא ליפול?", אתה תוהה לעצמך, "הרי זה כל כך טבעי להימשך למראות האלו, אז איך ה' מצפה שאלחם נגד הטבע שלי? ולמה בכלל אלו מראות אסורים. מה, ה' לא רוצה שאהיה נאמן לעצמי?".

והאמת, אתה כמעט צודק. יש כאן נקודה נכונה. החטא הזה נובע מרצון טוב שבנו, מנקודה אמיתית וגדולה שלנו, לא מרוע כלשהו. אבל בדרך משהו זר מתערב לנו ברצון הזה.

<sup>10</sup> ר' צדוק הכהן מלובלין, צדקת הצדיק, אות מט:

מט) כל אחד ידע שבמה שיצרו תוקפו ביותר הוא כלי מוכן לאותם דברים ביותר להיות נקיים וזכים אצלו. ובדברים שהרבה לפשוט בהם ידע שהוא כלי מוכן להיות דייקא באותו דבר נקי ובר לבב ולכן אמרו (ויקרא רבה, כא ה) שבאיבר שבו חטא בו יעשה מצוות ואין זה רק תיקון לעבירה הקודמת מידה כנגד מידה, אבל הוא גם תיקון נפשו בפרט כי כל אחד נברא לתיקון איזה דבר פרטי אשר בו נתייחדה נפשו בפרט ואין לה חבר [כמו שלא נמצא פרצופים שווים ופרצוף פנים רומז על צלם אילקים דנפש] כנודע מאמר הקדמונים על מאמר חז"ל (שבת, קיח ע"ב) אבוך במאי זהיר טפי:

קפא) כל אדם יש לו חמדה מיוחדת ובאותו דבר שחמדתו ותאוותו גוברת ביותר בדבר זה עצמו הוא כלי מוכן לקבל ברכת ה' אם ישוּב אל ה' בכל ליבו היינו להכיר שחמדה זו הנטועה בו מהשם יתברך הוא:

תחשוב על זה ככה: עומק הנשמה שלך שולחת לך חבילות - ארגזים יקרים מלאים בכל טוב. אבל מישהו מפריע לשליח שמעביר אותם. הוא גורם לו להירדם על הדושה ולהאיץ למהירות מופרזת בלי להסתכל לאן הוא נוסע ובמה הוא פוגע בדרך. כך גם בתוכנו. יש לנו רצון טוב מאוד, אך היצר הרע מתלבש עליו כמו עלוקה ומפנה אותו לכיוונים רעים כדי להחליש אותו, כדי להחליש אותנו. הוא יודע שאם השליח/הרצון ייסע במהירות מוגזמת בלי להסתכל קדימה, הוא בדרך ישובר דברים, כולל את הארגזים. ברור לו שאם הוא יעשה מספיק נזק, אם ישובר מספיק ארגזים, כבר לא נרצה את המשלוח. ובדיוק באותה עת יבוא היצר ויצייע לנו חיקוי זול, מזיק ולא איכותי ואנחנו ניקח את זה. נחשוב שרק זה מה שיש, וזהו. הרצון שלנו איננו רע, אבל לכל זמן ועת לכל חפץ. הכול שאלה של תזמון, של הרגע הנכון.

בהמשך נעמיק יותר גם בכוח העיניים שלנו וגם בדרך ההתערבות של היצר הרע. בעזרת השם נכה חזרה, נחשוף את שורש היצר ומניעיו ונעקוף אותו. נכיר את המניעים הנסתרים שלנו ואת הרצון הפנימי הטוב שלנו, שמהם הרוע שואב את חיותו. נקבל עוד ועוד ארגזים שלמים של רצון טהור, ואת אותו רצון נפנה לקדושה ולעונג נצחי, אינסופי ואמיתי. כמה עונג עצום יהיה לנו אז, אילו תחושות ניצחון ושלמות!

**אתה אדם קדוש וטהור. אין כמוך! אדם טהור לגמרי.** אינך עבד היצר, ואני אוכיח לך זאת ללא שמץ של ספק. תזכור, קורה שאדם נופל, ולפעמים הכי נמוך שאפשר. אבל דווקא ייסורי המצפון שאתה מרגיש הם שמעידים יותר מכול על גדולתך. עבד שהתייאש לא עוצר לחשוב על החופש. אדם בזוי כבר לא מתבייש בעצמו, ולרשע מוחלט אין רגשות אשמה.

אבל אדם קדוש, בנו של ה' שנפל - בוודאי שהוא כאוב. ברור שאינו מבין מה קרה לו ואיך הגיע לכאן. מכיוון שהוא שואף למעלה, הוא אכול רגשות אשמה שמייסירים אותו.

אבל...

# נראה לך שאף אחד לא מבין אותך...

אולי כך אתה מרגיש?

"נפלתי, אין דרך חזרה, העולם נראה שחור כל כך, ריק כל כך".

המחשבות מהדהדות לך בראש. "שום דבר כבר לא מרגש אותי או מחיה אותי, רק החטא. כל משחק, לימוד או שיחה נראים סתמיים. רוצה רק לחטוא שוב ושוב וכל שאר הדברים צבועים בעמימות. החטא כל כך מושך. לא יכול להביט לאבא ולאימא בעיניים, לאחים הקטנים. אילו אנשים היו יודעים... אני חוטא, אני רע ואין לי תקנה. הלוואי ולא הייתי קיים בכלל. זה כל כך מייאש, אין לי סיכוי. למה ה' מתעלל בי ככה? למה יש כזה הרבה רוע? למה נפלתי? איפה איבדתי את זה?".

"הרי בהתחלה הנפילה הייתה כל כך כיפית, אמיתית כזו", אתה נזכר. "אבל עכשיו... זה כאילו שאני עושה את זה כי אני חייב. הספרים, הסרטים והחברים - פתאום הכול אפור כל כך. אין לי כוח לכלום. לא לראות אף אחד, לא לחיות. רק להיסגר בחדר עם הסמארטפון ולצפות באתרים האלו... עוד ועוד ועוד. עד שפתאום אני מרגיש עייף מעצמי, וכדי להתעורר אני שוב מנסה לטעום מהרעל הזה".

"גם כשאני כבר מנסה לעשות דברים אחרים, כל המחשבות שלי רק שם. 'כנס שוב, תראה, תיקח עוד', אני שומע את היצר פוקד עליי".

"והאמת, אפילו החטא כבר לא מהנה כל כך. הוא הפסיק לרגש אותי. אני עושה את זה מתוך הרגל, מתוך חוסר אונים". אתה מודה בינך ובין עצמך. "בהתחלה הייתה תחושת מתוקה של מעשה אסור. ועכשיו? אפילו זה לא, רק ריקנות. אני שבוי ביד היצר. עבד להרגלים, לרצונות שהם כבר לא שלי... אין לי סיכוי".

ולפעמים זה נשמע גם ככה:

"אני לא יכול יותר! איבדתי את כל שמחת החיים שלי. בחיים לא תחשוב עליי שאני אחד בזה. כל הסניף שלי עומד עליי."

**אבל אני בוער מבפנים.** נאכל בייסורי חרטה מתסכלים.

פעם עוד התפללתי לה' שיוציא אותי מזה, עכשיו האדישות והייאוש חנקו אותי כבר. אני כל הזמן נופל וקם, ואני אומר לך שאין דבר יותר שחור מהידיעה שגם הקימה היא לא יותר מעוד שלב בדרך לנפילה הבאה.

יש לנו ר"מ תותח באמת שאין דברים כאלו. כולנו אוהבים אותו, אבל דווקא בגלל שהוא מחזיק ממני אני לא מסוגל לדבר איתו.

כאילו מה אני אגיד לו? 'הרב, זה מאוד מחמיא לי שבחרת בי להנהיג את הפרויקט של השכבה, אבל אני גמור מעייפות כי בלילה נשאבתי למסע תענוגות באינטרנט של מגוון אתרי פורנו שסדום ועמורה זה 'זכרון משה' לידם?'

אני מרגיש כמו נרקומן שחייב להזריק את מנת הטומאה שלו. כבר כמה שנים שאני דוהר על רכבת שדים מייסרת שנופלת בכל פעם מחדש לתהום. זה פשוט מקיף אותי מכל הכיוונים. בבית. בכיתה. לבד עם הסמארטפון.

אני לא יכול יותר. **תעזרו לי!**<sup>11</sup>

בוא נעצור רגע ונקשיב לעצמנו.

משהו מהתיאורים הללו נשמע לך באמת כמוך? כמו עצמך האמיתי? האם תמיד היית כזה? כולך כזה? זה אתה?

למה בגיל חמש התלהבת מכל דבר, ועכשיו אתה בקושי מצליח לגרד את עצמך מהמיטה?

**זה ממש, אבל ממש לא אתה.**

"אמר ר' מנחם מנדל מקוצק: 'שבע ייפול צדיק וקם' –

כל העולם חושב שלמרות שהצדיק נפל שבע פעמים הוא קם.

ואני אומר לכם,

שלא למרות שהוא נפל הוא קם, אלא מתוך הנפילות הוא קם"<sup>12</sup>.

**הנה תיאור שלך.** אני מביטיח לך שאתה תשוב. תוכל לראות את האור של העולם מחדש. תצליח להרגיש שוב פליאה ושמחה ורצון טהור, כמו שהיית ילד. תחוש **התלהבות** לחיות, להיות ולעשות. גם בתחום של ההנאה הפיזית תהיה הנאה גדולה בהרבה ממה שהיצר הציע, אבל הפעם היא תהיה נצחית ולא רגעית, מחיה ולא מרוקנת, אמיתית ולא שקרית. לכן אתה תמצא את זה. זה ידרוש הרבה עבודה וייקח זמן, אבל הניצחון שווה כל רגע, כל טיפת מאמץ בדרך. אתה תהיה האדם שיבנה את זה, וההישג יהיה אמיתי, יהיה **שלך** באמת.

11 הועתק מתוך שאלה ותשובה (אבינועם הירש) באתר כיפה: <https://cutt.ly/nmzsTxv>

12 הועתק מתוך שאלה ותשובה (אבינועם הירש) באתר כיפה: <https://cutt.ly/amzsS08>

**אתה לא לבד.** המלחמה כאן גדולה הרבה יותר ממך, ממני ומכולם. מבלי לדעת ולהכיר באמת את הלב של האחר, כולנו נופלים בתמימות למחשבה ש"רק לנו יש יצר, שאף אחד לא מבין אותנו, שאנחנו הכי גרועים ושאם מישהו היה יודע..."

אבל כולנו שם. בני אדם תמימים ושלמים שנפלה עליהם הרשת. עבורנו חלק מהרוע בעולם התחפש למשהו נחמד, נעים ומפתה. ככל שנחשוף מה הוא באמת, את העליבות שלו, את הרשעה והביזיון שבבסיסו, כך נוכל בקלות רבה יותר להתגבר עליו. יחד נצליח לפרום את הרשת, ונקרע אותה לגזרים.

בהמשך אציג לך בעזרת נתונים עדכניים חלק מן המפלצת שפורשת את הרשת הזו. תעשייה שבעבור בצע כסף מנסה לפתות אנשים להיכנס לאתרים שמזיקים להם, שפוגעים בהם במסווה של תענוג. למה? כדי להרוויח מפרסומות. קליק או כניסה לאתר שווים בשבילם כסף ועוד כסף. שמחת החיים שלך, זאת שנעלמת לאט לאט, הבושה שלך, הייאוש שלך, לא משנים להם כלום. הם מרוויחים בינתיים כסף, ניזונים מן ההתמכרות שלך כמו קרצייה מדם. לא אכפת להם מי אתה, לא אכפת להם מי נלכד. ילד בן 4, אחותך הקטנה בת ה-5, או ילד מבוהל מכיתה א'. את התעשייה הזו לא מעניין מי נופל ומשלם את המחיר.

ומבלי לדעת, **כל מי שנלכד בעצם משתף פעולה עם הרוע ומגדיל אותו.** הוא מאכיל את המפלצת עוד ועוד, משמין אותה ונותן לה כוח וכסף. מאפשר לה להבהיל ולזעזע עוד ילדים, לטמא עוד נערים ומבוגרים ולזהם ולהחליש את הכוח הכי קדוש, טהור ומתוק של כל אחד מאיתנו.

הכוח הזה בא לידי ביטוי בעונג האמיתי והקדוש של מצוות פריה ורביה. זו שאמורה לחבר בין כל חלקי האדם, בין האישה לאישה ובין רעיונותיהם, דיבורם, חוויותיהם ואפילו גופם - לקשר הכול באהבה טהורה ונצחית - עד שיהיו לבשר אחד, לנשמת אדם שלמה. את הדבר הקדוש מכול, המתוק והמייוחד עבורנו, המפלצת הזו הורסת. עם דעת, בלי דעת, מחוסר אכפתיות ומתוך שיגעון כוח וכסף. אף אחד לא עוצר אותה או שם לה גבול. שולחים יד בנפש כולנו - ואנו נשיב מלחמה וניאבק. קודם כול בעד עצמנו.

עלינו להבין מה לוקחים מאיתנו, מה שוברים לנו שוב ושוב. ראשית, חשוב לדעת שבתוך החטא החמור הזה מסתתר רצון אדיר לקדושה, רצון חזק לדבר הכי חשוב בעולם - לזוגיות, לטהרה, לשלמות ולהשתלמות. רצון זה מבטא את ייחוד ה' וחיבור כל ההפכים בעולם לחזור ולהיות דבר אחד שלם ומאושר. הוא הדרך לתיקון כל חטא, עצב ורע ולהשלמת כל חיסרון. ובכן, ככל שכוח הקדושה בדבר גדול יותר, ככל שהפוטנציאל שלו לטובה מרובה - כך גם הקלקול בו מקיף יותר.

ברגע שהכוח נלקח ונפגם, אנחנו מפסידים יותר והעולם מפסיד יותר. כך נפגעים תחושת הקשר, הרצון שלנו לחיבור בריא, וההכנה שבנו לזוגיות שלמה ואמיתית באושר ובשמחה.

המשיכה המינית איננה רעה. היא אמיתית ומבטאת רצון קדוש. מקורה הוא מהמצוה הראשונה בתורה, ממשימת החיים של כל אדם ואדם ושל העולם כולו, מן הקשר והחיבור בין איש לאשתו, בין שמיים לארץ, בין ה' לכנסת ישראל כולה. מטרת המצוה היא להרבות חיים, להרבות טוב ושמחה. לכן גם הקלקול שבה הוא המשמעותי ביותר. ולכן גם הוא הכי מושך, מפתה ומטעה.

**אבל לא נטעה בקטרוג של היצר.** אנחנו יודעים שהדבר הכי חשוב הוא לא להתייאש, להבין שהמציאות מורכבת. להפנים שיש כאן מאבק אמיתי ושגם אם נפלנו, תמיד אפשר לקום.

הרע שבנו בטל בשישים. כל עוד האדם יודע שעשה רע, וזה כואב לו, מצער אותו ובווער בו; כל עוד הוא אמיתי עם עצמו - דינו לכף זכות.

כל מצוה שאנו עושים שווה **פי אינסוף** או פי 500 מכל עבירה שאנחנו עושים.<sup>13</sup>

מה שתעשה בעתיד - לא מה שעשית בעבר - הוא הקובע.

אלא שההפסד הוא עצום, וככל שנופלים ומתלכלכים יותר - קשה יותר לתקן. אנו מפסידים זמן יקר. אל תחכה, תתחיל עכשיו. אני איתך.

אל תהיה כמו איש עסקים שיש לו מיליון ש"ח, והוא לא משתמש בהם בחוכמה. הולך ומבזבז הרבה כסף על שטויות, משקיע בדברים שלא מצליחים ורק מפסיד כסף וזמן. את כל מה שבזבז הוא יצטרך להשלים.

במקום להרוויח עוד כסף, הוא הולך ומחסיר ואף נכנס לחובות. אילו מדובר בחבר שלך, והוא מזמין אותך לשבת רגע לדבר, ודאי היית שואל אותו "השתגעת? לא רק שאתה מפסיד את מה שהיה לך, אתה גם נכנס לחובות? תתייעץ עם מישהו. תפסיק את זה עכשיו! חבל, בזמן הזה היית כבר יכול להרוויח".

כך גם בקלקול העיניים. הטומאה מכסה עוד ועוד את ליבו של האדם, ומרחיקה את האישיות מעצמה. הקדושה שהיה יכול להשיג, הולכת ומתרחקת. בשביל מה? בשביל זה?

מעלות עצומות בקדושתו של האדם, בזוגיות מאושרת מענגת ושמחה - בכל רובד של החיים - הולכות ונפגעות. את זה אתה הולך ומפסיד. ככל שהזמן עובר,

13 ראה בספר אשיב ממצולות עמודים 75 74 - שמביא את שתי הדעות. אשיב ממצולות, הרב יהושע שפירא, רמתגן.

ככל שהחטא הולך ונהיה היתר והרגל, ככל שהרגשת הכאב הולכת ומתקלה, אתה נהיה פחות אתה. אתה שוקע יותר ויותר עמוק בבוץ שמנתק אותך מעצמך, מהחיים, מהעמיד שלך. עכשיו אתה צריך לטפס החוצה, עכשיו! כשאתה עוד זוכר את האמת. כשאתה קרוב אל הקרקע. אתה יכול לצאת, אתה יכול לעלות ולהגיע אל הקדושה, אל השמחה והטוב האמיתיים שבזוגיות.

חוברת זו מחולקת לארבעה פרקים, וכמו שכתבתי תקרא אותה פעמיים. בפעם השנייה אתה תתפלא כיצד הדברים ייראו לך אחרת, וכיצד אתה רואה את עצמך. בזכות הקריאה החוזרת תשיג מבט כללי על החוברת וגם תבין את פרטיה, וכך תוכל להתחבר יותר אל התוכן ולהצליח.

גם אם תיפול שבע פעמים,<sup>14</sup> גם אם תיפול שבעת אלפים פעמים - אם תתמיד במאמץ, תצליח לצאת מזה. ולא זאת בלבד שתצליח שלא ליפול, גם תפגוש את הצד הטוב של הכוח שהתקלקל בך, ותשנא בכל לב את הרוע. את כל תשוקותיך תטהר ותפנה אך ורק אל הטוב. ולבסוף גם תעזור לאחרים, כן, אתה. אתה תלך בכוחך זה ותעזור לכל שאר עם ישראל להשליך עול זרים, לקום ולנצח.

ועכשיו, מילה אישית. מניסיון אני מבקש **שעוד פרק שלישי לא תנסה להתגבר על עצמך ולשנות כלום**. ייאוש מכישלון יכול לחנוק אותך ולהחליש אותך. כמו מי שמנסה לעלות במדרגות מהר מדי ולמעלה מכוחו, לא תצליח ותיפול. אם דבר ראשון תבין את האויב לעומק, תצבור תנופה, ורק אחר כך תבצע את הצעדים המעשיים - הניצחון שלך בטוח.

אל תקשיב ליצר שידיחוף אותך לנסות להתגבר לפני שייגיע הרגע המתאים. אתה כבר יודע עכשיו שהוא יכול להתחפש לרב גדול כשהוא רוצה להפיל אותך. היצר הרע ינסה לגרור אותך למלחמה ולשחוק אותך עוד לפני שתהיה מוכן. חשוב מאוד לחכות לרגע הנכון ואז להכות.

מצד שני תקרא את הפרקים ברצף. אל תתעצל. אם לוקח לך חודש לקרוא פרק, המצב לא טוב... ואם קשה לך הקריאה, בעזרת ה' אכין עבורך באתר גם סרטונים (לינק לאתר בעמוד הבא).

וכעת, תניח את הצינייות בצד, תשאיר את העצבות והייאוש מאחור. אלו השלבים שנעבור יחד בדרך אל האושר האמיתי:

פרק א' - כמה קלה היא התשובה.

הכי קל לשוב, ותמיד אפשר לתקן. נוכיח זאת מן התורה ללא שמץ של ספק.

14 "שבע ייפול צדיק וקם". משלי כד, טז.

פרק ב' - למה חוטאים בכלל? ממה נובע החטא? למה חוטאים דווקא בעיניים? מה יש שם בעומק ליבנו? איזה טוב מסתתר בתוך יצרנו?  
פרק ג' - עצות מעשיות וסיפורים. השלב המעשי.  
כיצד מתגברים, שבילים שונים בדרך אל האור.  
פרק ד' - מאור העיניים.  
מה שנרויח מן השינוי: שמחה, טהרה, קדושה, אהבה, עונג נצחי, נבואה ובית מקדש.  
סוף דבר - קדימה להסתער.  
הכרזת המלחמה. משנים את העולם כולו, מרימים ראש ורותמים את כוחותינו לניצחון מוחץ וכללי.

ובכל אופן, אני כאן בשבילכם תמיד לשמוע לענות ולעזור ככל שאוכל.

[/https://haereye.netlify.app](https://haereye.netlify.app)

צ'בי 052-4289889 TsvikaRedler@gmail.com