

# הקדמה

**מסירת מודעה:** המידע בקונטרס זה נאסף ממגוון מקורות, כולל מחקרים רבים בתחום חקר המוח ומניסיונם של מומחים בתחום אשר הקדישו שנים רבות לחקר הנושא. אף שחלק נכבד מהיסודות מופיעים בחז"ל ובספרי רבותינו בעלי המוסר, במקרים רבים הם אינם מוצגים בצורה מפורטת וברורה מספיק עבור אנשים פשוטים כמוני ודכוותי. הבנה אמיתית של מאמרי חז"ל בתחומים אלו עד כדי היכולת לדלות מהם את התובנות שיהיה ניתן ליישם הלכה למעשה דורשת דעת רחבה וניסיון חיים רב, במיוחד יש לדעת איזה מאמר חז"ל מתאים לכל מצב, כמובן כל זה מקוצר המשיג ולא ח"ו מקוצר המושג. ישנן סיבות נוספות שבגללן נמנענו מלצטט מקורות תורניים בקונטרס זה, וביניהן הרצון שלא יידרש לגניזה.

אם אינך זקוק להסברים אלו, כי אתה מצליח בכוחות עצמך לשנות את מעשיך באמצעות מאמרי חז"ל וספרי מוסר ואתה מרוצה מהתוצאות - אשריך, ואכן קונטרס זה אינו מיועד עבורך.

## חשיבות ההרגלים בחיים שלנו:

מרבית הבחירות שאנו עושים מדי יום עשויות להיראות בעינינו כתוצרת של קבלת החלטות מסודרות, אנחנו חיים בתחושה יומיומית שאנו בעצמנו מנהלים את חיינו.

אז בא אגלה לך סוד: לא! לא מדובר בפעולות של ניהול מושכל של החיים שלנו.

מה שמנהל את רוב חיינו אלו הם ההרגלים שלנו.

לכל אחד מאיתנו יש הרגלים - התנהגויות קבועות שאנחנו עושים בחיי היומיום באופן אוטומטי ללא מחשבה ושיקול דעת. סיגלנו לעצמנו הרגלי משמעת עצמית, הרגלים של סדר וניקיון, של בריאות, של אכילה, ושל שינה.

הרגלים של יחסי אנוש, והרגלים של התמודדות עם רגשות, מאורעות, אירועים ומצבים. באופן טבעי, אנחנו מרוצים רק מחלק מההרגלים שלנו ושל הסובבים אותנו.

להרגלים אלו יש השפעה לא רק על החיים הגשמיים שלנו, אלא גם (ואולי בעיקר) על החיים הרוחניים. לדוגמה: האם אנחנו מגיעים לתפילה בזמן? האם אנחנו מתפללים במתינות או בחיפזון? האם אנחנו מצליחים לקבוע לעצמנו הספקים קבועים? האם אנחנו מסכמים סוגיות לאחר לימוד? האם אנחנו חוזרים על הלימוד? האם אנחנו קובעים זמן ללמוד מוסר כל יום? בקיצור, רוב חלקי עבודת ה' הם לגמרי תוצר ישיר של ההרגלים שלנו. מה שאנחנו עושים שוב ושוב יוצר בסופו של דבר את האדם שאנחנו, את הדברים שאנחנו מאמינים, ואת האישיות שאנחנו מייצגים.

קרה לך פעם שניסית לקבל על עצמך קבלה ובימים הראשונים הצלחת, אבל אחרי כמה ימים זה לא בדיוק 'הלך' כמו שרצית (בלשון המעטה)? או אולי רצית להיפטר מהרגל רע והכל היה נראה כ"כ מבטיח, אבל אחרי תקופה קצרה הכל חזר להיות כבתחילה, וההרגל הרע המשיך להיות חלק בלתי נפרד מחייך?

הרבה פעמים אנחנו מנסים לשנות הרגלים רעים ומבטיחים לעצמנו או לאחרים שנשתנה, אבל באופן מפתיע (או שלא) זה לא תמיד מצליח. אנחנו מנסים בכל כוחנו וכוונותינו הטובות להילחם "לשבור" את ההרגלים השליליים ולא תמיד מצליחים. לפעמים מצליחים לזמן קצר ושוב חוזרים להרגלים הקודמים, וחווים אכזבה כפולה - גם על המאמץ הרב שהושקע בשינוי לשווא, וגם על התחושה המייאשת ששוב נכשלנו.

אז יש לי בשורה בשבילך, בחלק גדול מהמקרים, זה לא היה באשמתך!!!

כן! כמו שאתה שומע, פשוט אף פעם לא לימדו אותך איך המח שלך באמת עובד, ואיך הדרך הנכונה לעשות שינוי בהרגלים.

הרבה אנשים ובמיוחד בני התורה משוכנעים שהעניין של שינוי הרגלים הוא רק נושא של כח הרצון אבל דבר זה אינו מדויק כלל וכלל כמו שנראה בהמשך. אבל אל תחשוב שכוונת הדברים היא למעט ביכולת שלך לשנות את המעשים

אלא אדרבה, מטרת הקונטרס היא לפתוח לפניך דרך שתגביר את הסיכויים שלך לשנות את המעשים.

בתוך הקונטרס הזה תמצא את כל מה שאתה צריך כדי לעמוד ברוב המטרות שתציב לעצמך ושעדי עכשיו לא הצלחת, בין אם המדובר הוא על רכישת הרגלים טובים כמו ללמוד יותר ברצינות, להתפלל בכוונה, לקבוע קביעות ללימוד מוסר, להגיע לתפילה בזמן, ובין אם המדובר הוא להיפטר מהרגלים רעים כמו לדבר לשון הרע, לבזבז זמן על דברים שאינם חשובים, ולהיות מפוזר בחיים האישיים והרוחניים.

אני לא אדבר איתך על תיאוריה או על שיטות מורכבות. אני הולך לתת לך טיפים פשוטים ויעילים שתוכל ליישם מיד. אני אשתף איתך את כל הידע, הניסיון, והכלים היעילים ביותר של מיטב המומחים בתחום, ואראה לך איך להשתמש בהם בצורה נכונה. כל זאת מתוך מטרה כנה לעזור לך להצליח.

אדגיש שהרבה מן העצות שתמצא בקונטרס הזה אלו עקרונות מוכרים ומפורסמים, דברים שמחנכים נוטים לומר שוב ושוב. עם זאת, לעתים קרובות מדי, העצות הללו נזרקות לאוויר ללא כל הסבר, או במקרה הטוב, עם הסבר שטחי בלבד. הרבה מחנכים ומדריכים (גם במקרים שהם עצמם כן יודעים את נימוק הדברים) מניחים שעקרונות מסוימים הם כל כך ברורים ומובנים מאליהם, עד שהם מצפים שהחניכים יקבלו אותם מבלי לשאול שאלות. הם רוצים שהחניכים פשוט "יבצעו את ההוראות" מבלי להבין את התהליך העומד מאחוריהם.

גישה זו למרות שהיא מגיעה מתוך כוונה טובה, מפספסת משהו קריטי - את הכוח של ההבנה העמוקה. כאשר אתה לא מקבל הסבר ברור ומעמיק, אתה עלול לפקפק בחשיבות העצות, או גרוע מכך, אתה עלול לנסות ליישם אותן ולא להצליח פשוט כי לא הבנת איך הן באמת פועלות. התוצאה? תסכול, אכזבה, ולעיתים אפילו ויתור.

אבל כאן נכנס הקונטרס שלנו. קונטרס זה לא יתן לך רשימת הוראות, אנחנו רוצים שתבין את ה"למה" ואת ה"איך" העומדים מאחורי כל עצה. נעמיק בהסברים מדעיים ופסיכולוגיים על הדרכים לשינוי הרגלים, כי ידע

הוא כוח. כאשר תבין איך המוח שלך פועל, תוכל לנצל את ההבנה הזו לטובתך, להצליח ליישם את העצות ולהשיג את המטרות שלך.

אנחנו כאן כדי להראות לך שלא מדובר רק בטיפים חינוכיים, מדובר בכלים רבי עוצמה שיעזרו לך להפוך את התובנות הללו לפעולות, ואת הפעולות להרגלים מוצלחים.

תהליך השינוי אינו פשוט, אבל עם הבנה נכונה ומעמיקה, הוא בהחלט אפשרי ומספק.

אבל יש דבר אחד חשוב שאתה צריך לזכור: אם לא תשתמש במידע כאן, הוא לא יועיל לך. למען ההגינות אומר לך שאין פה שום קסם. מי שמיישם ומתמיד - מצליח, ומי שלא - נשאר עם ההרגלים הישנים שלא תמיד משרתים אותו. אני לא מבטיח לך הצלחה מיידית, אבל כן אני יכול להבטיח לך שעם עבודה לא כ"כ קשה ועם התמדה תוכל להשיג כל מה שאתה רוצה.

הכלים הבאים יעזרו לך לרכוש הרגלים טובים, ולהיפטר מהרגלים מזיקים. לא משנה באיזה הרגל מדובר ובאיזה תחום בחיים, השימוש בכלים הללו יעשה לך את הדרך נעימה וקלה יותר, עם הרבה יותר סיכויים להצלחה.

## מה הקונטרס לא?

חשוב לי להבהיר כמה נקודות לפני שנתחיל:

ראשית, אין כאן גילויים חדשים או המצאות מהפכניות. אינני טוען שגיליתי רעיונות שלא היו קיימים לפניי, ולא המצאתי את "הגלגל" וגם אני לא מגלה את "אמריקה". וגם אני לא מנסה לקחת קרדיט שמגיע לאחרים. הקונטרס הזה נועד אך ורק להנגיש לך ידע ותובנות שכבר הוכחו כיעילים, לעבד אותם בצורה מתומצתת וברורה, ולהציגם באופן פרקטי שיכול, לדעתי, לתרום רבות לעבודת ה' שלנו. אינך משמש כשפן ניסיונות, וכל הכלים שמובאים כאן מבוססים על מקורות מהימנים, כולל מחקרים מדעיים ותובנות מחיי המעשה, שחלקם אינם נגישים לכל אחד.

שנית, הקונטרס הזה אינו בא לשלול דרכים אחרות לשיפור עצמי. אני מציג כאן רק דרך אחת מתוך רבות, דרך שהוכחה כיעילה ועשויה לסייע לאנשים מסוימים להשיג תוצאות משמעותיות. אם אתה מרוצה מהשיטות שבהן אתה נוקט כבר היום ומרגיש שהן מקדמות אותך, נהדר, הרי שהקונטרס הזה לא נועד עבורך. אני כאן כדי להושיט יד למי שמחפש כלים נוספים שיסייעו לו, ולא כדי לשכנע אותך לזנוח שיטות אחרות שמוכיחות את עצמן עבורך.

ולמען ההוגנות אוסיף ישנם מקרים שבהם השיטות המוצגות בקונטרס אינן מספיקות. מדובר בעיקר בהרגלים או דפוסים עמוקים יותר, אשר שורשיהם נעוצים באמונות מגבילות<sup>1</sup>, דפוסי חשיבה או טראומות עבר. במצבים כאלה,

1. אמונות מגבילות הן רעיונות או מחשבות שליליות שאנחנו מחזיקים על עצמנו, על אחרים או על העולם שסביבנו. הן לא תמיד נובעות מהיגיון ברור, אלא מחוויות חיים, לקחי עבר, פרשנויות אישיות או השוואות בלתי מוצדקות לאחרים. אמונות אלו "משרטטות" לנו גבולות, קובעות מה אנחנו חושבים שאפשרי ומה לא, ולעיתים קרובות גורמות לנו לוותר מראש אפילו בלי לנסות.

אמונות מגבילות עלולות להשפיע על תחומים שונים בחיינו – על ההערכה העצמית, על מערכות היחסים שלנו, על ההתקדמות בעבודת ה' ועל השאיפות שלנו. הן מכשילות אותנו בכך שהן מצמצמות את האפשרויות שאנחנו רואים, ופוגעות באמונה שלנו בכוח שנתן לנו הקב"ה להתקדם ולהשתפר. כמה דוגמאות נפוצות לאמונות מגבילות:

"אני לא מספיק טוב": אמונה זו גורמת לאדם להמעיט בערכו, לחשוב שהוא אינו ראוי להצליח ולהימנע מאתגרים מחשש לכישלון. לדוגמה: אברך עשוי להרגיש שהוא "לא בנוי" לעמוד בהספקים גדולים בכולל, ולכן הוא מוותר מראש על התקדמות משמעותית.

"הצלחה היא לאחרים, לא לי": אנשים שמחזיקים באמונה זו חושבים שהצלחה שייכת לאנשים "מוכשרים" או "מבורכים" יותר מהם. אדם עשוי להאמין שאין סיכוי שיצליח לבנות בית של תורה מלא בשמחה, כי הוא רואה רק את הקשיים שעומדים בפניו.

"אני לא נולדתי עם הכישורים שצריך לזה": רבים מרגישים שהם מוגבלים לתחומים מסוימים בלבד, ולא מסוגלים להצליח בדברים אחרים כי אין להם "כישרון מולד".

"בלי מצב פלוני לא אוכל להיות מאושר": אמונה זו גורמת לאדם לחשוב שאושר והצלחה תלויים בתנאים חיצוניים בלבד, ולא ירצה לחפש דרכים חילופיות או פתרונות למצב הנוכחי. לדוגמה: "אם לא יהיה לי שקט מוחלט בבית, לעולם לא אצליח ללמוד בריכוז".

"אני לא בנוי לדברים האלה": תפיסה שמדביקה לאדם זהות מגבילה: "אני פשוט לא טיפוס שמתמודד עם קשיים", "אני לא מסוגל לקום מוקדם", או "אני לא בנוי להחזיק בסדר יום קפדני".

"אני לא יכול לשנות מידה פלונית": אמונה זו מכשילה אותנו בעבודת המידות. לדוגמה: אדם עשוי לחשוב ש"כעס הוא חלק ממני, ואין לי סיכוי להיפטר ממנו".

"אני לא יכול לשנות את הכלים שה' נתן לי": תפיסה זו יכולה להוביל אדם להאמין שהוא תקוע עם כוחותיו המוגבלים ואינו יכול לצמוח או להשתפר. לדוגמה: "הקב"ה לא נתן לי זיכרון טוב, אז אין לי מה לנסות לחזור על לימודי".

ייתכן שיידרשו כלים נוספים, חלקם ידועים לי וחלקם פחות, אך אין באפשרותי לפרטם במסגרת קונטרס זה בשל מגבלות המקום והזמן, ייתכן שבעתיד אוכל להקדיש לכך התייחסות נרחבת יותר.

עם זאת, אוכל לומר בבטחה כי רוב ההרגלים וההתנהגויות היומיומיות שאנו רוצים לשנות – יוכלו למצוא פתרון יעיל בעזרת הכלים המוצגים כאן. מטרתי היא להציע לך גישה פשוטה וישימה שתוכל להתחיל ליישם מיד, מתוך אמונה שהדברים כאן יסייעו לך לצעוד בדרך של צמיחה והתקדמות בעבודת ה'.

אז בוא ונתחיל את המסע הזה יחד. זה הזמן לקחת שליטה על חיך ולהפוך את העצות הללו לכלי בנייה ומימוש. רק לפני שנעבור לחלק הפרקטי, אנחנו צריכים ללמוד כמה דברים לגבי איך המוח שלנו עובד:

## פרק א

### מודע ותת-מודע

המוח שלנו מחולק לשני חלקים בסיסיים: המודע והתת-מודע. לחלקים אלו עשויים להיות שמות והגדרות שונות בקרב הקהלים השונים. ר' ישראל סלנטר זצ"ל באיגרת ו' קרא להם "כוחות מאירים" ו"כוחות כהים", חלק מרבותינו בעלי המוסר קראו להם "יודעת" ו"השבות". להבדיל, בתחום הנורוביולוגיה (חקר המוח והמערכת העצבית מבחינה פיזיולוגית) מתייחסים ל"קליפה המוחית" (החלק הקדמי של המוח) ול"אונה האחורית" וליתר דיוק, לגנגליונים הבזליים או גרעיני הבסיס. ואילו בשפה עממית (וכן בקרב הפסיכולוגים) מכנים אותם "הכרה" ו"תת-הכרה" או "מודע" ו"תת-מודע". אולם בסופו של דבר, בכל הנוגע לענייננו כולם

"אני לא יכול לסמוך על אחרים, הם רק רוצים לנצל אותי": אמונה זו עשויה להוביל לחוסר אמון קיצוני באנשים אחרים, ולמנוע בניית מערכות יחסים בריאות. לדוגמה: אדם שמרגיש שכל שיתוף פעולה יוביל לניצול, יימנע מלקבל עזרה או לעבוד יחד עם אחרים. אמונות מגבילות כאלה שוכנות עמוק בתת-המודע שלנו ומשפיעות על הדרך שבה אנחנו רואים את עצמנו ואת העולם. אבל – וזה חשוב לזכור – הן לא תמיד נכונות! אפשר ללמוד לזהות אותן, לאתגר אותן, ואף לשנות אותן בעזרת עבודה פנימית וכלים מתאימים. אבל זה לא זה אינו הנושא של קונטרס זה.



מתכוונים לדבר אחד, ואנו מטעמי נוחות, נשתמש במונחים הפשוטים ביותר: המודע והתת-מודע.

המודע הוא החלק שמתעסק עם כל הפעולות שאנחנו עושים מתוך מחשבה מכוונת. לדוגמה, לתת הסברים הגיוניים למעשים שלנו, להבין את המילים שאנחנו קוראים, לחשוב על מה שאנחנו רוצים לכתוב, לחשב חישובים מתמטיים, לחשוב על פתרונות לבעיות, להמציא רעיונות חדשים וכו'.

על מנת להבין טוב יותר את תפקיד המוח המודע, נבחן את הדוגמה הבאה: דמיין שאתה נמצא בחנות ספרים ואתה עומד בפני הבחירה איזה ספר לקנות. כאן המוח המודע שלך מנתח את האפשרויות הזמינות, שוקל את הביקורות ששמעת על הספר, שוקל את האינטרסים האישיים שלך, ולבסוף מקבל החלטה מושכלת. תהליך זה מונע על ידי המוח המודע, השקוע בהתבוננות ובקבלת החלטות.

לעומת זאת, תת המודע הוא הטייס האוטומטי של המוח שלנו. הוא פועל ברקע ודואג לכל הפעולות שאנחנו מבצעים מבלי לחשוב עליהן. הוא אחראי על פעולות חיוניות כגון קצב הדופק, הנשימה, ועוד הרבה יותר, והוא פועל גם בזמן שאנחנו ישנים. בנוסף, הוא מעורב בעיבוד המידע שאנחנו קולטים באמצעות החושים שלנו.

תופעה מרתקת היא שתת המודע לא רק מטפל בפעולות המולדות איתן אנחנו נולדים, אלא גם מנהל התנהגויות נרכשות לאורך זמן. זו הסיבה לכך שאנחנו יכולים לבצע פעולות אוטומטיות כמעט מבלי לחשוב עליהן, כמו הליכה או נהיגה במכונית. סביר להניח שחווית את המצב שבו אתה הולך בהיסח הדעת, שקוע במחשבותיך, ופתאום מוצא את עצמך בכניסה לביתך מבלי לזכור איך הגעת לשם. זה ממחיש כיצד תת המודע פועל על "טייס אוטומטי".

אפילו ההרגלים שפיתחנו עם הזמן נופלים בסמכותו של תת המודע. הרגלים אלו הן פעולות שחזרו על עצמן כל כך הרבה פעמים עד שהמוח שלנו למד לבצע אותן באופן אוטומטי, להעביר אותן מתחום התודעה אל אגף התת המודע.