איך לבנות ביטחון עצמי – מדריך מלא עם טיפים מעשיים

מאת: אלעד אלמגור
9 ,2023

מהו ביטחון עצמי? מדוע חשוב לבנות ביטחון עצמי? כיצד ניתן לבנות ביטחון עצמי? מהם הצעדים הראשונים לבניית ביטחון עצמי?

בניית ביטחון עצמי היא תהליך ארוך ומורכב. ישנם מספר צעדים שניתן לנקוט בהם כדי לבנות ביטחון עצמי, כגון:

אלעד אלמגור, מומחה לבניית ביטחון עצמי, מציע מספר טיפים לבניית ביטחון עצמי. "חשוב להתחיל בצעדים קטנים ולהתקדם בהדרגה. אל תנסה לשנות את כל חייך בבת אחת. התמקד בתחומים שבהם אתה רוצה לשפר את הביטחון העצמי שלך, ובנה על הצלחות קטנות." לדבריו, "חשוב גם לזכור שכולנו עושים טעויות. אל תתייאש אם לא הכל הולך כמתוכנן. למד מהטעויות שלך והמשך להתקדם."

שהוא יסתאב באכילה מרובה והוא מחליט ואומר: 'הריני נודר שלא אוכל
אנטרקוט למשך שנה', במו פיו האדם אסר על עצמו את הבשר באיסור
חמור מהתורה למשך שנה, כאילו מדובר חלילה בבשר פיגולים.

מה מביא אדם לנדור ולאסור על עצמו? הוא רואה שהוא נמשך אחרי
שתיית יין, אחרי הטיפה המרה, והוא מחליט – די! מספיק עם הסיפור
הזה. אבל למרות ההחלטה שלו הוא עדיין חושש שמחר הוא לא יצליח
לעמוד בניסיון. אולי כשהוא יריח את היין הוא יתמכר לזה ולא יוכל
לעמוד בניסיון, או במקרה של אכילת בשר הוא מרגיש שהוא מסתאב
ונגרר לאכילה מופרזת, 'הפרעות אכילה' כפי שזה נקרא בימינו, והוא
מחליט לעשות לזה סוף. בסערת רגשות הוא נודר שלא יאכל בשר ולא
ישתה יין לתקופה מוגבלת כדי להיגמל מהתאווה שלו, שהינה כמעט ללא
מעצורים.

אולם קורה שלאחר תקופה האדם נוכח שהוא לא מצליח לעמוד בהתחייבות
שלו, והוא חושש שאולי הוא ייכשל ויעבור על נדרו. התורה מאפשרת לו
לשאול על נדרו ולהתיר אותו, על ידי שהוא הולך לשלושה חכמים או
לחכם אחד שמומחה ב'נדרים' והם מוצאים לו פתח של חרטה, הם מתרשמים
שאילו היה יודע שהנסיבות תהיינה שונות כפי שהם כעת הוא לא היה
נודר מלכתחילה, ואז הם יכולים להתיר את נדרו. זוהי ההלכה הבסיסית
של נדרים.

אולי גם זה יעניין אתכם:

לחבר את הלב מחדש – פנחס

כך תגלו את האמת – בלק

לבקש מתנת חינם – חוקת

כעת ננסה להבין את הדברים בשורשם. ראשית, עלינו להבין את ההיגיון
הבסיסי במצוות נדרים: אם אדם יכול לעמוד בניסיון ולהתגבר על
יצרו, שיתגבר מעצמו לשם מה הוא נודר? ואם הוא אינו יכול להתגבר
על יצרו, מה יועיל לו הנדר? להיפך, הוא עלול להיכשל בעוון נדרים
החמור ביותר. שנית, איך יתכן שהתורה מתירה דבר באכילה, ואדם אוסר
אותו על עצמו בדיבורו באיסור של התורה? ואם אכן ישנה אפשרות

כזאת, כיצד ניתן להתיר אותו אחר כך על ידי החכמים, וכי ישנה מצווה כלשהי מהתורה שניתן ללכת לחכם ולהתיר? והערה אחרונה, מדוע פרשת נדרים נסמכה לפרשת פנחס שקינא על מעשה זמרי, האם יש קשר בין הדברים?

כדי לענות לשאלות אלו עלינו להתחקות אחר שורש המצווה של נדרים, שחכמינו קראו לה ‘פליאות חכמה’:

נדר או שבועה, נועדו לסייע לאדם להיטהר. כך למדונו חכמינו: “שרי ליה לאיניש למנדר לזרוזי נפשיה” כלומר, מותר לאדם לנדור כדי לזרז את עצמו לעבודת השם (הערה: כדי לא להיכשל בעוון חמור עדיף לכתחילה להתרחק מנדרים ככל האפשר, גם באופן המותר, רבי נתן ממליץ רק באופן שאדם יכול לקיים באופן מידי). כשאדם נודר למטרה קדושה, בכוח הנדר הוא עולה למקום שנקרא ‘פליאות חכמה’, זאת אומרת, הוא עולה לשורש של התורה שבו התורה קובעת מה מותר ומה אסור, ובכוח הדיבור של האדם, כלומר, באמצעות הנדר, הוא שואב את הכוח של התורה לאסור על עצמו כל דבר, למשל, אכילת בשר כרצונו. זה כמובן מלמד אותנו על הכוח העצום של הדיבור של האדם שיכול להמשיך תורה כרצונו.

אם אדם יכול לעמוד בניסיון ולהתגבר על יצרו, שיתגבר מעצמו לשם מה הוא נודר? ואם הוא לא יכול להתגבר על יצרו, מה יועיל לו הנדר? להיפך, הוא עלול להיכשל בעוון נדרים החמור ביותר!

הנדר הינו ביטוי לנחישות וכוח הרצון, ובכוחו הנודר עולה למקום שנקרא ‘פליאות חכמה’ שהוא השורש של כוח הבחירה, ומשם הוא מקבל כוח להתגבר על יצרו. לולי הנדר, יתכן באמת שאדם יעמוד בפני ניסיון ולא יצליח להתגבר, הוא ימשיך להתמודד עם עליות וירידות יומיומיות, כן לאכול – לא לאכול, כן לשתות – לא לשתות, ולא יצליח להתגבר על יצרו. דווקא הנדר יוצר חריש עמוק של מחויבות בנפש, ובכוחו הוא יצליח לעמוד במשימה שהוא קיבל על עצמו.

רעיון זה, מצאנו בסיפור המוכר של בועז ורות. נעמי, חמותה של רות המואבייה, יעצה לכלתה רות לרדת לגורן של בועז שהיה קרוב משפחתם

בלילה שבו הוא זורה את גורן השעורים , כשהיא רחוצה ולבושה במיטב בגדיה . רות עשתה כעצת חמותה ונשכבה למרגלותיו של בועז . כשבועז התעורר באמצע הלילה והבחין בה , היא ביקשה ממנו לשאתה לאישה . הניסיון שבועז עמד בו באותו רגע היה קשה ביותר מכיוון שהיא הייתה מותרת להינשא לו , ובכל זאת , בועז נמנע מכך באותו מעמד ונשבע : “חַי ה ’ שִׁכְבִי עַד הַבֹּקֶר ”. רש”י מבאר : “ליצרו נשבע , שהיה יצרו מקטרג עליו – אתה פנוי והיא פנויה . בוא עליה ! ונשבע שלא יבוא עליה אלא על ידי נישואין ”. מסיפור זה אנו רואים ששבועה מחזקת את כוח הרצון ומאזנת את כוח הבחירה . לולי השבועה , בועז חשש שהיצר יתגבר עליו להחטיא אותו .

הוא רואה שהוא נמשך אחרי הטיפה המרה , והוא מחליט – די ! מספיק עם הסיפור הזה …

אולם , כאן ישנה תמיהה , אם הנדר הוא זה שנותן לאדם את הכוח לעמוד בניסיון כפי שראינו , כיצד ניתן להבין את העובדה שהחכם יכול להתיר את הנדר , הרי הסיבה שהאדם נדר הייתה בגלל הרצון שלו לעמוד בניסיון , אם החכם יתיר את הנדר , מהיכן הוא ישאב כעת כוחות לעמוד בניסיון ? ובכלל , לאחר שהדבר נאסר עליו באיסור תורה חמור , איך החכם יכול להתיר אותו ?

התשובה היא , שהכוח של כל חכם שמתיר את הנדר נובע מהכוח של משה

רבנו , שגילה את סוד הנדרים והתרתן על ידי החרטה לפני החכם , בדומה לכוח התשובה שכוחה מהחרטה והיא גבוהה למעלה מהתורה . נקשר את הדברים למדרש נפלא וכך נוכל להבין את הדברים :

המדרש מספר שכאשר משה היה במצרים וראה את סבלם של בני ישראל , הוא הצטער בצערם . הוא היה ניגש לאחיו שנאנקו תחת עבודה קשה ועודד אותם ונשא עמם בעול פיזי , טרח והתאמץ לעזור להם . המדרש מספר שהשם אמר למשה 'בגלל שאתה נותן את ליבך לשים לב לסבלותם , בזכות זה תזכה שיתגלה לך סוד פרשת נדרים '. מה הקשר בין פרשת נדרים לנשיאה בעול הגלות ?

התשובה היא , שמשה ראה את מרירות הגלות ונתן ליבו להתבונן כיצד ניתן לגאלם . הוא הבין שעיקר הגלות בגלל עוונות ישראל , והתיקון לכך הוא התשובה . יחד עם זאת , הוא ראה שעיקר המניעה מלשוב בתשובה היא המחלוקת שחולקים עליו ובכך מרחיקים את עם ישראל מדרך התשובה שהוא מתווה . תהליך זה מתרחש בכל דור . הצדיקים מתכוונים תמיד לטובת עם ישראל לקרב אותם לבורא , אך ישנם כאלו המרחיקים אותם מהצדיקים וחולקים עליהם . בדורו של משה היו אלה דתן ואבירם שחלקו עליו עוד בהיותם במצרים והמשיכו בדרכם הרעה במדבר , בירידת המן , בשליו ועד למחלוקת הקשה של עדת קורח שאז הם נבלעו באדמה .

כאשר השם ראה שמשה נותן לב להצטער בצרתם וכמה קשה לתקן את עם ישראל ולהשיב אותם בתשובה בגלל המחלוקת , הוא גילה לו את סוד פרשת נדרים , כלומר הוא גילה לו את הכוח של הצדיקים והאנשים הכשרים שבכל דור שמקנאים את קנאת השם כדי להשיב את ישראל לבורא , כדוגמת פנחס שקינא קנאת השם במעשה זמרי . פנחס לא היה חייב לסכן את נפשו כדי לחדור לאוהל של זמרי וכזבי המדינית לעיני עשרים וארבעה אלף איש משבט שמעון . הם יכלו לרצחו נפש על כך שהוא הורג את נשיא שבטם, ובכל זאת , למען כבוד השם הוא עשה פעולה שהוא לא היה חייב לעשות . בדומה לכך , אדם נודר כאשר הוא רואה שהוא נסחף אחרי תאוות העולם הזה והוא רוצה לשוב בתשובה ולגדור את עצמו גם בדבר שאינו מחויב בו , הוא מתעורר בהתעוררות פנימית ומחייב את עצמו בנדר , כאילו היה חייב בדבר מלכתחילה .

כעת נוכל להבין מדוע הפרשיות הללו סמוכות זו לזו . כפי שראינו , גם

קנאותו של פנחס וגם פרשת נדרים הסמוכה לה שתיהן עוסקות בהקרבה הפנימית שבאה מיוזמתו הפנימית של האדם, לכבוד הבורא ולפנים משורת הדין, גם כשהוא אינו מחויב בדבר.

נחזור לשאלה כיצד ניתן להתיר את הנדר לאחר שיש לו תוקף של איסור תורה? התשובה היא, כמו ששורש התשובה היא החרטה על המעשים הרעים, והיא גבוהה למעלה מהתורה, ובזכותה זוכים לסליחת עוונות, כך גם התרת נדרים מתאפשרת רק בכוח החרטה. כדי להתיר נדר צריכים לחתור לפתח התרה שמקורו בחרטה, כי כאמור החרטה מסמלת את התשובה ששורשה גבוה מאוד. לכן, גם לאחר הנדר, עדיין ניתן לעלות בכוח החרטה למקום גבוה יותר, לתשובה שהיא למעלה מהתורה, ושם להתיר את הנדר. מובן, אם כן, שביום כיפור פותחים את התפילה ב'כל נדרי' שהיא 'התרת נדרים' כדי להמשיך את כוח הסליחה שמקורה בכוח החרטה, התשובה, שהיא למעלה מהתורה.

(ההסבר הבא אינו מפורש ונכתב בדרך של היתכנות): כשמתירים את הנדר על ידי חרטה, במקום שהאדם יתגבר ויעמוד בניסיון בכוח הנדר כפי שהוסבר לעיל, כעת הוא יקבל את הכוח לעמוד בניסיון בכוח החרטה, המקבילה לכוח התשובה.

(על פי ליקוטי הלכות, ברכת השחר ה, צ'-צ"ב).

כל שבוע אנחנו נהנים מעוד חידושים נפלאים על פרשת השבוע, כנסו לכאן ותיהנו גם אתם!