מנינה 050-412-4068

בת חורין

שמורה
קהילת העובדות החרדיות הגדולה בישראל

לא מעט דפיקות לב ליוו אותנו בעריכת התגובות ובהכנת החוברת הזאת המוגשת כאן בפנייך.

על מה בעצם אנחנו מדברים? על הסכנה שברשת? נו.. באמת... בשביל זה צריך ליזום דיון? מי לא יודע היום שסיכויי ההישרדות של ילד בן 7 שחוצה לבדו את כביש 6, גבוהים הרבה יותר מסיכויי ההישרדות של מי שגולש באינטרנט לא מסונן?

על הסכנות שבאתרים המוגדרים 'חרדיים'? די... זה לא לרמה שלנו להתבלבל עד כדי כך, זה הרי כל כך שקוף שמדובר במלתעות שטניות הפושטות טלפיים ומנפנפות 'כשר אני'...

על האיסורים החמורים והמפורשים וקריאות הקודש? גם לא. גדולי ישראל כבר פרסמו דעתם הנחרצת האוסרת ומגבילה את השימוש, והדברים מפורסמים וידועים היום לכל דרדק.

אז על מה כן? כל שביקשנו להשיג במקבץ התובנות שאספנו כאן, לחדד ולהאיר מחדש ולהדגיש עד כמה זה לא שווה את זה... **לשמוע** את קולן של אלו שחוו - ונכוו... **להבין** את עוצמת הסיכון **להיישיר מבט** ולקלוט את עומקו של התהום הפעורה, **לבחון ולהרגיש** את רופפות החבל הדק המתוח על פני התהום, **ולהזיל דמעה** על כל אלו המשלים עצמם שהחבל הזה הוא בעצם אוטוסטרדה...

להפנים עד כמה זה פשוט לא משתלם!

אז מדוע מהדהדים לנו דפיקות לב ברקע? משום קוטביותו של הנושא. מחד, עכשיו עכשיו זאת הזדמנות פז לעצור את הסחף. עכשיו כשרוב הציבור עדיין לא נשטף בגל התקשורת הרציפה והחונקת, זאת הזדמנות להירתם, להתלכד ולומר "אנחנו נשארים כאן" אך מאידך, רבות וטובות נדחקות לפינה, נדרשות בשל סיבות כאלו ואחרות להשתמש בפתרונות טכנולוגיים שמהותן בעייתית כל כך... ובהחלט דברים שעבור האחת הינם נצרכים לחברתה הם מיותרים ומזיקים.

אם כן, אז מה בכל זאת מה תפקידה של החוברת הזו?...

נכון, הצטברו תובנות מדהימות שזאת החמצה אמיתית לא לשתף את כולן בהם אבל לא רק זה גם בגלל שככל שהזמן חולף, מרגישים יותר את הטרגדיה הגדולה הזו, את העובדה שלאט לאט נשלחות לכיוונינו זרועות תמנון המאיימות לתפוס את כולם ברשת מפחידה ולקטול את שרידי השפיות שעוד נותרו לנו.

שבוע שעבר יצא לי להגיע לירכא. מכירים? לונה פארק באיזה כפר דרוזי בצפון. (למי שמנסה להתנזר מאתרים מחללי שבת ומלאי צחנה של פריצות, לא נעים לומר, אבל לערבים יש מה להציע... וזו לא קריאה או המלצה, מי שמסתדרת עם אתרים גלאט- אשריה! אשריה! אשריה!!!)

יש שם מתקנים חדשים שכל החוויה שהם מעניקים היא ב'מציאות מדומה' הרגשתי שאני חייבת לנסות. ניסיתי ויצאתי המומה!

דקה אחת של עמידה כשכל מה שקורה לי באמת זה לבישה של קסדה שמקרינה לי סרטון קצר - דקה אחת כזאת מצליחה 'לשגע' לגמרי.

אנשים צורחים, מסוייטים, מזיעים, נדחקים לפינה ובטוחים שהם אכן שם.

הם בטוחים שהם באמת על מתקן נדנדה בגובה 150 מטר כשלמרגלותיהם פזורים גורדי שחקים והם מתנופפים קדימה ואחורה על פני העיר כולה.

אישית, אם מעניין אתכן איך שרדתי את הטראומה, זה פשוט בגלל שרוב הזמן עצמתי עיניים:)

אבל יצאתי נפעמת והמומה איך הטכנולוגיה יכולה באמת להפוך לנו את כל החיים חלילה וחלילה. הבנתי שיש מצב שאנשים נכנסים לעולמות וירטואליים והם לא יכולים להתנתק,

הבנתי מדוע זה כל כך מסוכן,

הבנתי שאין דרך לשרוד... אלא על ידי עצימת עיניים...

אז

ראשית לכל תודה לבורא עולם שהקובץ הזה רואה אור, זה לא טבעי שזה קורה ועד שאני לא אראה שזה באמת הופך לא אאמין שהצלחנו:)

תודה רבה מעומק הלב ל[נעמי] העורכת המיתולוגית של הסיפורים, שפצחה במלאכה, תודה ענקית ל[תמר הלר] אמנית הגרפיקה, הכתיבה ובעיקר - אמנית הנכונות לעשות טוב בעולם! שהסכימה לצאת איתי לדרך למרות 'אתגרי הימים'... ערכה ועיצבה את הקובץ.

ל[יהודית] המזכירה המדהימה שאין פרוייקט שהיא לא יכולה לו...

ואחרונה חביבה, ל[רבקי שפירא], בעלת החברה לשירותי חשבונאות וייעוץ מס ששלחה לי פתאום את המייל הבא, וכמחויבות אישית לתרומתה הנדיבה בכך שהיא מגישה לנו שירותי משכורת מידי חודש וללא תמורה, הרגשתי שאני מאד רוצה להיענות לבקשתה...

:

ביעור חמץ תשע"ט

לאה היקרה, מה שלומך

ראשית תודה על השמורה המדהימה הזאת,

המסרים מאלפים ומחזקים,

אין מילים!

מה הביא אותי לכתוב לך:

אני יועצת מס עצמאית כמו שאת יודעת,

ב"ה שמורה למהדרין,

דרך העבודה יוצא לי לפגוש הרבה בחורות נשים צעירות עצמאיות, שאמנם לא מתמודדות עם סביבת עבודה חילונית ומסיבות גיבוש לא מתאימות, אך כן עומדים בפניהן נסיונות לא פשוטים, כמו למשל להחזיק טלפונים חכמים עם וואטסאפ, שאין צורך להרחיב כמה נסיונות הוא טומן, שהרבה פעמים לקוחות אומרים איך אפשר לתקשר בלי זה. וכן זה כלי פרסום חזק ללא עלויות, אך כמובן שזו לא השתדלות ראויה לפרנסה. וכן כל יועץ/צת עסקית (והיום יש הרבה נשים שדרך מעוף (במימון משרד הכלכלה) מקבלות יעוץ כזה כמעט בחינם), מסביר את "החובה" בהחזקת חשבון פייסבוק לצורך פרסום שגם שם ההרס ידוע, אני גם ראיתי עצמאיות שהדרדרו כתוצאה מכל הנ"ל.

אני יכולה להעיד ביחד עם עצמאיות רבות שניתן להסתדר ולהצליח בלי כל זה, כי פרנסה כמובן זה רק משמים. אמנם אין לי סיפור בנושא אך מאחר ומחוברות לקהילה הזו הרבה נשים עצמאיות אולי כדאי להעלות את הנושא בדרככם הכל כך מיוחדת.

שיהיה חג פסח כשר ושמח

ובשורות טובות

רבקי

הלוואי, והמילים ואותן הקריאות מן הלב שחברות הקהילה קוראות זו אל זו - ייכנסו אל הלבבות, ועוד ועוד מאיתנו נפנים את הסכנה ונבין ששווה לעבוד קצת יותר, בשביל לזכות להיות ולהישאר- **בת חורין!!!**

מאחלת קריאה משחררת,
לאה

שיעבוד

כך נעלם החופש...

קריאה לעזרה

שלום חברות,

המייל של הצעירונת משבוע שעבר תפס אותי חזק.

תפס? טלטל!

כי פתאום שמתי לב שאני יכולה להיות עם מכשיר כשר גלאט שבגלאט, ועדיין לסבול מתסמיני מחלה חמורים.

אין לי עוד סוף טוב לסיפור שלי,

אבל אולי ה'קריאה לעזרה' הזו - היא הפרק הראשון בחלק של סיום טוב?...

הלוואי!

אז בואו נשתף אתכן, לא ביומני הוירטואלי, אבל כן בהצצה לריטואל קבוע שמתרחש אצלי בבית מידי ערב:

אחרי שגדוד ילדים מלאי מרץ נכנעו למלאך השינה, אחרי קריאת שמע, אחרי "אמא-אני-צמא", אחרי מקלחות, אחרי ארוחת ערב, אחרי מגדלים בקפלה וארמונות במגנטים (פעם-פעם, היו בונים ארמונות בחול...),

אחרי כל זה הייתי מתיישבת לי לכמה רגעים של הפוגה, כמה דקות למילוי מצברים על כוס קפה וכתבה טובה. מוכר, לא? אה, היו ימים...

היום הכל נראה אחרת... מאז שהצטרפתי לפורום 'ברמה', בתחום התעניינות נחשק מאד. מדובר בפורום ""חרדי"" והתוכן הוא 'הגותי' בלבד. לכאורה, לא גיבובי שטויות ולא סרטונים שרצים ברשת. (למה אני קוראת לזה 'חרדי'? לא יודעת... אולי כי ('רוב') המשתתפים (/'פות'...) עושים רושם כזה, אולי כי זה אתר שפתוח ברמת סינון מאד גבוהה?... אולי סתם כי ככה נח לי לקרוא לזה)

איפשהו בין 8 ל9 אחרי כל ה"אחרי" הזה, אני מתישבת לי לכמה רגעים ליד המחשב, ממש כמה דקות להעשרת הידע והרחבת האופקים, ומתחברת לפורום.

החומר מרתק, התגובות מחכימות במיוחד. זה בדיוק מה שאני אוהבת... תמיד הייתי מאלה שאוהבות לדעת עוד קצת מסביב, להבין עוד טיפה לעומק, וזה ממש האוצר שגיליתי פה... חומר מקצועי, מקיף, בטוב טעם וברמה גבוהה.

בפעם הראשונה הייתי שיכורה מהנאה... איזה חומר נפלא!

אחרי כמה דקות שאני מתמוגגת מהפינה החכמה שגיליתי, גיליתי לתדהמתי שהשעה אחת אחר חצות! ...

איך שקעתי מבלי לשים לב?? זה אמיתי, השעה הזאת?? נו, זו ההתלהבות הראשונית.

למרבה הצער מסתבר שההתלהבות המשנית והשלישית לא היו טובות ממנה...

למזלי, בשעות אחר הצהרים אני חייבת 100% תפקוד עם הילדים, ואת זה אני נותנת להם באופן מושלם, אבל איך שהאחרון שבהם עוצם את שמורות עיניו - אני כבר לא פה. אולי בכלל צריך להזמין בייביסיטר? אני בעולם אחר...

בעלי חוזר מה'כולל ערב' ומוצא את אשתו באותה תנוחה בה עזב אותה לפני כמה שעות, ורק העיניים רצות על המסך וגומאות בצמא שורות על שורות, תגובות על תגובות, עולם עצום של ידע ומחשבה.

כל היום אני סביב זה, רק מחכה כבר לרגעים של ההפוגה, סליחה, לשעות אל תוך הלילה...

מי שלא טעם טעם של התמכרות - לא יבין אותי לעולם,

ומי שטעם - כל מילה מיותרת...

התמכרתי!

לא מסוגלת לעזוב!

חברות, מה עושים?? איך נחלצים מחגורת החנק הזאת, הלופתת אותי והורסת כל בדל של "אני" שנותר ממני??

איך משחררים את אזיקי הברזל האלו שכל היום אני סביבם, ורק מחכה כבר לרגעים של הפוגה לקשור את עצמי בהם??

הצילו!!

חוץ מהזמן היקר שאני שורפת מידי יום, אני מרגישה שאני שורפת את עצמי, את הפנים העמוק שבי, איה היא שלוות הנפש? איפה הרוגע הפנימי? אבדה לי הפניות, אין לי את החיים שלי.

כל היום הראש שלי "שם", כל הזמן המחשבות שלי ב"זה", ועם כל זה - לא מסוגלת לעבור ערב בלי לפתוח...

זה מ-רע-תק אותי!! איך יוצאים מהבוץ הזה שאני עצמי מתעקשת להישאר בו??

///

הסמארטפון הינו
מלתעות הארי
אבוי- מצופות בזהב, מה נוצץ!
האינטרנט הוא
שטן מסוכן
אבוי- מחופש לליצן, סוד קורץ.
כחרב מתהפכת
בפתח הבית,
כשואב עוצמתי
ובפיו עלה זית,
כדלת על סף של תהום בלי תחתית,
כפרי עץ הדעת - ביד איש משחית.
***
אז... מה פה אירע? ואיך זה קרה?
זאת נדע רק אני והיצר הרע.
הטוב- נעלם
בפרצוף מכורכם
מי יתן וישוב במהרה!
זה התחיל בקטן,
עם מכשיר מיושן,
"לצורכי עבודה" (גם בבית),
שיחות,
אס.אמ.אס שבקושי נכתב,
ואינטרנט בקצב הצב.
זה המשיך, הו קלי!
עם מכשיר משלי,
מתקדם, משוכלל, מעודכן.
עם היסטוריה פרטית
-חסויה בתכלית!
ו-12 ג'יגה חינם.
וללא מעצור,
בלי יכולת לנצור
את עיניי, ולבי ומוחי
היכרות מסעירה
רעותה גררה,
עבירה גררה עבירה.
לילות לבנים,
שיחות, דיונים,
במרחבי הסייבר העצומים,
ריגושים למכביר,
בזרם אדיר,
של מים מלוחים זידונים.
ומן הפח אל הפחת
גלשתי בנחת,
והסמארטפון הגיע עדיי
מה קל ומה נוח,
חיי כך לשכוח
ולכלות את זמני בידיי.
וילדי הקטן,
לא פשע, לא עווה,
אך אמו בל עמו- היא משחקת,
עולה עוד שלבים,
כבר ממש אלופה,
וממנו רוצה- רק קצת שקט,
ובזמן שנותר,
המלאכה מרובה,
אלפי הודעות ממתינות,
אני כה מבוקשת,
(חבל- רק ברשת),
יש לקרוא ולכל לענות.
סרטונים, את כולם "חובה לפתוח",
"תעבירו הלאה fw:fw:fw:fw :fwd"
וגם "מעניין"
(שאותי שיעמם),
ו"דחוף! להתפלל"
עם תיעוד החולה, הסרטון המלא.
ובכיור- הכלים,
צחנה מעלים,
וגם הר הכביסה כבר דורש חציבה,
רק כשאין כל ברירה
תישפת הקדירה,
ולפסח תמתין השטיפה.
המצב לא הזהיר
עד שבוקר בהיר
הסמארטפון נדם ושבת.
ותודה לה'
כי מאז ועד הנה
תחתיו לא הגיע נוסף.
תדהמה, הכחשה,
כעס ומיקוח,
ואז השלמה! (ושמא לא?
כי עדיין נשאר
עוד קמצוץ געגוע
לסמארטפון שהיה ואינו.)
במקומו, שעותיי
מוקדשות לילדיי
ולביתי- בית אלוקים,
וכל יום מחדש
אל חיקי מגיעים
עוד ועוד ממנעמי החיים.
החיים, החיים!
מה טובים החיים!
אוויר הפסגות הנפלא!!!
מחיה נשמות!
כמה טוב כך לחיות,
הרחק מקרקעית המצולה!
ואותך אחותי,
ראה גם ראיתי,
שקועה במדמנת הפיגולים.
ענייך התרות,
"ראוני!" הן קוראות,
מנוח אינן מאפשרות.
הילוכך הסינתטי,
חיוכך המוקפד,
הגם את, הגם את בנופלות???
שלמתך הקצוצה,
נשמתך הרצוצה,
התתני לה תוחלת, או לא???
נכון!
דווקא שם, במחשך,
הפיתוי עז כל כך,
בחטאך- מי יכיר? מי יזכור?
אבל!!!
דווקא שם- את עומדה
במרכז התצוגה
וה' בוחנך בזרקור,
התשכילי לשחוק
ליום אחרון,

התדעי אל נכון מה לבחור?
רק את ויוצרך,
ונפשך בכפך,
התפקחי ענייך לאור???
***
הסיפור לא נשלם,
לא ייתם לעולם,
זה סיפור שלעד יסופר,
כי אני וגם את
נגיע למעלה,
במוקדם- או במאוחר.
את פרי העמל
נקצור גם נאכל
אך לזרוע - יותר לא נוכל.
ועכשיו- כשהנר
עוד דולק, עוד בוער,
זה הזמן לתקן- ומהר.
מהרי, רב לך שבת,
כעת זו העת,
שבע פלי, שבע קומי, צאי,
העפר נערי,
בא אורך, קומי עורי,
כבוד ה' עלייך גלי.

///

"מבחן" לאווירה במשפחה, חששני להיות הקלאפטע

הנושא נוגע לליבי מאוד מאוד מאוד,

באימייל נפרד כבר שיתפתי את הסיפור האישי שלי עם הסמארטפון,

אבל אשמח להרחיב עוד קצת,

ובעיקר להדגיש את הנקודה, שקשה מאוד לצאת מההתמכרות לבד, כמו שנאמר "אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים"

ולכן, יותר ממה שניתן לתת עצות וטיפים למכורות שבינינו, כך יש צורך להדגיש את האחריות הכוללת הרובצת על כל אחת ואחת מאיתנו, כלפי החברות והאחיות היקרות שנפלו.

יש לי אחות שמחזיקה סמארטפון "לצרכי עבודה",

נניח שהיא אכן חייבת את הסמארטפון בשביל העבודה (דבר שכלל אינו בטוח), אך כולנו רואות שהשימוש שלה במכשיר חרג כבר מזמן מגדר עבודה, וזה הגיע לרמה שבמוצאי שבת אחד כשישבנו בסלון כמה אחיות וגיסות, ואימי לא נכחה בדיוק באותו רגע, אותה אחות שלפה את הסמארטפון והראתה לנו בדיחת קרש כלשהיא שקיבלה באימייל,

הזדעזעתי, איך היא מסוגלת לחלל כך את בית הורינו, (ברור שהיא לא היתה עושה זאת אם אמא שלנו היתה נוכחת) אך לא אמרתי כלום ואני מצירה על כך מאוד, חששתי להיות הקלאפטע,

לאחר מעשה הבנתי שאותה אחות ערכה, כנראה באופן לא מודע, "מבחן" לאווירה במשפחה, האם מקבלים אותה עם הסמארטפון או לא, והתשובה שהיא קיבלה הייתה חיובית, וזה נורא!!! מי שמחזיקה סמארטפון ומחפשת לגיטימציה, צריכה לקבל משוב שלילי, שמשדר לה, 'גם השימוש לצרכי עבודה הוא בדיעבד, זהו צינור אל חדר הזבל של העולם, לפחות תשמרי אותו בכיס'!

אם מקרה כזה יקרה שוב, כולי תקווה שיהיה בי כוח לומר לה: "אני מצטערת, אך אינני מסתכלת בסמארטפון" או "לא הייתי מאמינה שבדיוק לך יש זמן לשטויות הללו" או משפט דומה. מתוך דאגה לעתידה, לעתיד הילדים שלה, ולעתיד המשפחה ועם ישראל.

כמובן לא מתוך שיפוטיות ולא מתוך קנאה או שנאה, כי אלו דברים שלא יישמעו ומצווה שלא לאומרם.

לעשות את המקסימום שניתן מתוך דאגה אמיתית, הבנה ואהבה.

כמובן שאם מדובר בנפש מאוד קרובה, יש מקום גדול לקחת אחריות מלאה, לשאול בלי להתבייש, "לא היית רוצה לצאת מזה?" ולעזור באופן מעשי בצורה היעילה ביותר.

)לפעמים זה הופך לציד מכשפות שמקורו בקנאות מזויפת או מידה רעה אחרת- ואז זה הזמן להפסיק ולזכור שהיא לא מכשפה! יש לה בחירה חופשית משלה, ותפקידנו להתערב - ככל שהוא חשוב- כך הוא מוגבל, עד לתחום שהשפעתנו מגעת ומועילה)

מחובתנו להפוך את המרחב הציבורי לנקי מאינטרנט ומסמארטפונים, ולשדר, כל אחת ואחת בהתנהגותה, שמי שמכורה לאינטרנט ולסמארטפון היא מסכנה שנפלה בעצת היצר, (גם אם היא נראית כל כך מרשימה ובטוחה כלפי חוץ, וגם אם יש לה ק"נ תירוצים לכל עבירה, זה היצר ששולט בה) היא ראויה לכל עזרה וסיוע על מנת לצאת ממהתמכרות, אך המרחב הציבורי צריך לשדר לה שהחזקת הסמארטפון, או ההתמכרות לאינטרנט, זו התנהגות מזולזלת, לא ראויה, ואין מה להתגאות בה.

///

פסק הדין: יש להחזיר נפש יתת אייפון

שמעתי הערב מבן משפחה של רב שמתעסק בתקשורת שיצא צו בית משפט שאם אדם לקח לחברו את האייפון שלו,לא מספיק שיחזיר לו אייפון,כי את נפשו הוא לקח,ולא מחזירים אייפון תחת נפש...

ודי לחכימא ברמיזא...

רציתי לספר שרכשתי מכשיר שיש בו רק מייל ווייז,וגם זה לצרכים רפואיים של אימי ועל מנת לא לגזול בעבודה,ואני די מתחרטת...

מי שמצליח לא להכניס כלום הביתה אשריו ואשרי חלקו.

הילדים שלי מתביישים מהחברים שלהם ב"ה ולא רוצים שיראו אותי עם מכשיר.

איפה החינוך שלנו???

שחוץ מנושא ההתמכרות, שהוא ודאי עקרוני ביותר,

יש גם את הענין שילדינו שומעים כל הזמן מכל כיוון שהוא וגם מאיתנו,עד כמה המכשירים אסורים ויש להתרחק מהם כמו מאש, ופתאום אמא שלהם, בתוך הבית שלהם,מתעסקת עם המכשיר (אפילו שאין בו בכלל אינטרנט) וזה סותר להם את מה שחונכו על ידינו ובמוסדות החינוך ולכאורה משחרר את הנושא הכל כך סגור ואסור.

חוץ מזה שהגדולים מבקשים רק לשלוח מייל ורק לשמוע שירים ורק לצלם...ופתאום נעשה להם (ולנו) כהיתר.

בקיצור,שומר נפשו ירחק מהם...

כל הנ"ל הוא למרות שקיבלתי היתר מפורש מהועדה לעניני תקשורת...ולמרות שכאמור התעסקתי עם המייל הפרטי בעבודה וכוונתי היתה למנוע גזל זמן,שאכן מאז שרכשתי את המכשיר אני לא פותחת את המייל הפרטי בעבודה.

אולי המסקנה שעדיף מייל במחשב ביתי למי שיש עם סיסמה שרק ההורים יודעים וכך נמנעת ההתעסקות עם המכשיר וחשיפת הילדים למכשירים מסוג כזה,על כל המשתמע מכך.

///

אין לי יום ולא לילה. נקודה.

משם התחילה הגלישה האישית שלי. וכך יום אחד תפסתי את עצמי מחפשת שיר מסוים שמאוד אהבתי, ולמחרת רק הסתכלתי במפות של גוגל כדי להבין את הדרך להגיע למקום מסוים כי הנציג ב*8787 היה ערבי ולא הבנתי מרוב מבטא מה הוא הסביר.. **וביום שלמחרת- תפסתי את עצמי מחפשת מידע שאפילו לא אפרט מרוב שאני מתביישת בעצמי..** אבל זה היה עלול לגרום לי להכנס לראשונה בחיי ל"כיכר השבת"..

אולי זה לא היה ממש יום אחרי יום, ואולי יהיו עדיין כאלה שלא יבינו על מה אני מדברת, ועל מה הבכי הגדול, אבל כשאני חשבתי על עצמי וחשבתי על התפילות שאני שופכת בהדלקת נרות עבור הילדים שלי, שאין לי ספק שהם יכולים להיות גדולי הדור הבא או בעליהן, **פתאום הבנתי שאין גם וגם.** או שאני מתדרדרת אל פי פחת- או שאני חוזרת להקפדה המלאה וזהו. אי אפשר להתחיל אפילו לטשטש את הגבולות- כי משם השמים הם לא הגבול לצערנו.

למזלי, וזה הנס האמיתי שלי- הנפילה היתה כלכך קצרה שברוך ד' יצאתי ממנה מהר, אבל היא גם גרמה לי להפסיק להאמין בעצמי ובצדקותי יתר על המידה, וגם להתחיל להאמין לכל סיפורי הזוועות שמספרים לי כאן בשמורה..

///

התמכרות מהסורים, פה ברור לי שלו הייתי נפגשת איתן לא הייתי במחיים מקשיבה להן!!

במסגרת עבודתי אני כותבת מערכי מתכונים, ולצורך כך אני מסיירת הרבה באתרי קולינריה כמובן לצורך עבודתי..., אבל כל מי שנכנסה פעם לאתר קולינרי כל שהו יודעת שאתרי קולינריה בדרך כלל הם בלוגים המשתפים את הקוראים בכל חויות חייהם עד הסוף המתוק (המתכון...). אתן בטח מבינות כי הצד השני של כל כותבת הוא היותה קוראת מושבעת (שאינה שובעת) בעצמה... וכך אני מחפשת פותחת וקוראת ויש דברים שאת כל כך מצטמררת מהם אבל העבודה זו עובדה ואני ממשיכה לקרוא... למרות שברור לי מאד שלו הייתי פוגשת בהם במקום כלשהו לא הייתי מוכנה בקלות כל כך להקשיב להגיגיהם.. ובטח שלא לקבל מושגים על חויות אחרות

אבל ממבט של תקופה אני פתאום מגלה עד כמה נחשפתי לעולם ההוא כשכל מה שרציתי רק להיות שמורה

///

יהודי לא יכול להיות יהודי אם הוא לא דבר ראשון בנאדם

חשבתי על כל הסכנות שבטכנולוגיות של ימינו והבנתי שחוץ מהסכנות הרוחניות הברורות שיש: כדוגמת תמונות בעיתות, תכנים לא ראויים, הכרות עם אנשים שממש לא לרוחנו, שהם סכנות גדולות ובעיתיות מאד מאד, יש בעיה רוחנית נוספת שהיא **התמכרות,** אחד שמכור לכל דבר שהוא ברמה גבוהה חסר לו מהאנושיות שלו, **ויהודי לא יכול להיות יהודי אם הוא לא דבר ראשון בנאדם.** כאשר

אישה מרגישה שהיא לא בונה קשר בריא עם בעלה כיוון שהיא משועבדת לעבודה\מכשירים שלה או כשהיא נמצאת עם הילדים - היא נמצאת באמת בעולם אחר שהיא נמשכת אליו יותר - היא איבדה חלק גדול מהאנושיות שלה!!! היא פועלת שלא מרצונה וללא שיקול דעתה הבריא,

חשבתי שלכל אחת יכול להיות אחוז מסוים של התמכרות -

אפילו אם את מוצאת את עצמך פותחת את הג'ימייל שלא במחשבה תחילה פעם בשעה במשך 8 שעות עבודתך, האם זה לא רמה (מינימלית אומנם) של התמכרות??

הנושא הזה מעסיק אותי מאד ורציתי לשתף אותך במחשבותיי....

///

יש בכלל היתך לפורום מעורב?

שלום וברכה

קוראת את הסיפורים המיוחדים והעצובים גם יחד שמשותפים במייל.

בקשר לסיפור של שבוע שעבר- בו סופר על השתתפות בפורומים. ולעורר על הענין של פורום שבו גברים ונשים יחד(!!) דנים על נושאים שונים. יש בכלל היתר הלכתי לכל הדבר הזה שנקרא פורום???

שוב תודה על הסיפורים המחזקים.

///

התמכרות כזה גם למרטוניים שרצים במיל!!

שלום,

בד"כ אני קוראת דבריכן בצמא, בהסכמה שבשתיקה, בהודאה, ובהחלט בהודיה לטורחות ולעורכות...

אבל בתור ממוכרת לשעבר (?) לחלקים שונים בעולם הממוחשב, רציתי להביע דעתי על המיילים החרדיים עם עשרות -מאות הקליפים והתמונות של חלות, עוגות, תחפושות, טיפים, צחוקים...

זה לא כלי העבודה הענייני שעליו יצא ה"היתר" המקובל למייל בבית. הרי אינטרנט בבית אסרו גם חסום? לא?

יש לי מייל (בבית) ואני ב"ה לא מקבלת בו כלום חוץ מעינייני עבודה, סידורים דחופים, ו- שמורה במבול. אפילו לא תפילות ואבידות.

(בעצם יש לי גם ספור אחד בהמשכים וטיפונת מוזיקה... אז אני עדיין???חבל. עלי.)

///

כל בפבוי של פלאפון רצתי לראות..

זה מוכר לי מלפני 18 שנה...

אז היו SMS בתשלום לכל הודעה ועדיין לא היו פלאפונים כשרים, בקושי היו בתחילת הדרך של הפלאפונים הרגילים.

ואני זוכרת שהייתי בקשר חברתי מתוסבך עם מישהי,

וכל צפצוף של הפלאפון קפצתי ורצתי לראות אולי ההיא שלחה לי משהו...

הרגשתי שזה לא נורמלי והבנתי שזה גם התמכרות התמכרות...

כשהתארסתי, קניתי פלאפון כשר של מירס...

שהבדיחה הנפוצה עליו היתה שמי שצועק ברחוב כנראה שיש לו מירס...

ואז באתי אל המנוחה והשחרור מההתמכרות הזו.

מאז אני מפחדת להתחיל התמכרויות כאלו...

כמו צ'אט במייל שהתחלתי ומהר מאד ברחתי ממנו

והיום אני מנסה להתנתק מההתמכרות למייל- בעבודה, (בבית- ב"ה בכלל אין לי כלום) בשלבים, בעזרת ד' אצליח,

רק אני לא יודעת איך אסתדר עם כל התכנים של השמורה שקשה לי לותר עליהם...

///

איין דומה מי שהשתמש ונלכד, לבה שלא טעם טאטרטפון מימיו

הי, מאוד מאוד הזדהיתי עם הסיפור שסופר, לגבי הסמארטפון, **מניסיוני יכולתי להעיד שנקודת הבחירה האחרונה שיש ליהודי בנושא הסמארטפון, היא האם להתחיל להשתמש - או לא.** לא "כמה", לא "מתי", ולא "איך", אלא כן או לא. ההיכרות שלי עם הסמארטפון החלה עוד מזמן, כשהדגמים הראשונים בקושי הגיעו לארץ, וקניתי את הטלפון הכי מתקדם שהיה ניתן למצוא, אחר כך כשכבר הייתי נשואה, שידרגנו לסמארטפון, החזקתי/החזקנו בו תקופה לא קצרה (ב"ה העינוי הזה נמנע מבעלי, ואני זו שהחזקתי בו באופן יומיומי) בלי לפרט יותר מדי, באותה תקופה חיי השתנו לרעה, בעקבות השינויים שחלו בי עצמי, מבחינה אישית-אישיותית, בלי קשר לרוחניות (שגם היא לא יצאה נשכרת כמובן) ואז ה' ריחם עליי ושלח לי 3 מתנות: א. כמה טיפות מים שהוציאו את הסמארטפון מכלל פעולה ב. בעל איתן בדעתו שלא יירכש עוד סמארטפון במשק ביתנו, וחכם מספיק כדי להציג זאת בצורה שתתקבל על דעתי ג. שכל בקודקודי לשמוע ולהסכים. וברוך השם, מאז, אין סמארטפון בבית שלנו, ואפילו לא אינטרנט, (גם לא אינטרנט מוגן/כשר/מפוקח). כל זה קרה לפני 4 שנים, אך לא הסתיים עד היום. יש בדיחה עצובה על אדם מכור לסיגריות, שאמר "מה הבעיה להיגמל מעישון, עשיתי זאת כבר 100 פעם"... גם כאן- גם כשבפועל אינני משתמשת בסמארטפון- הניסיון הוא יומיומי, וההתאפקות, ההמנעות, ההתנזרות- מאמצות את שרירי הלב בכל פעם מחדש. אמנם לאט לאט נמחק הרושם המרופש שהותיר בי אותו מכשיר רע, אבל תמיד נשאר הד געגוע לעולם הדמיוני שמספק אשליות כבקשתי בהינף אצבע. ולפעמים כשקשה בעולם האמיתי, הרצון לברוח אל הסמארטפון חוזר, והתסכול מחוסר היכולת לעשות זאת גובר, והניסיון הוא תמידי! **תמיד להסתכל על כל היופי שבחיים ולזכור שעם הסמארטפון זה לא היה קורה, להתבונן בדברים אמיתיים בעולם האמיתי ולהרגיש אושר וסיפוק מרגשים שלא ניתנים להשגה דרך אף מסך!** לזכור שההנאות הרבות, כמו גם האתגרים, שבחיי הנוכחיים, עדיפים לאין ערוך על התעתועים הבוגדניים שמציע הסמארטפון, ובקיצור, אינו דומה מי שהשתמש ועזב, לזה שלא טעם טעם סמארטפון מימיו. אני מייחלת ליום שבו אגיע לדרגה שבה אוכל לחזור בתשובה בלב שלם על אותה תקופה איומה, ומקווה שכל מי שמתלבטת אם להתחיל או לא תשכיל לבחור באפשרות שלא תביא בכנפיה חרטה,

///

נסי לדמיין מישהי שמעמכרת לאתר של אני ילדים..

קוראת אותם, ומזדעזעת. פשוט כך. לא ייאמן כמה עמוק השבר וכמה בתוכנו הוא יושב.

אבל מאמינה, לצערי, מאמינה לחלוטין ומנסיוני האישי.

לא, ברוך ד' לא התחלתי אפילו להכנס לאתרים בעייתיים וגם אפפעם לא התמכרתי לרשת, ברוך ד' אלף פעמים.

אז למה בכל אופן נסיוני האישי?

משום שאחרי שנים שנים שאני מצהירה על עצמי שהאינטרנט אצלי מוגבל לצורכי עבודה ולהם בלבד!

לצערי השתנו הנתונים, כל אחת מאיתנו יודעת היום שכדי לסדר את הארנונה, או כדי לעשות תיאום מס, ולפעמים אפילו כדי להשיג את הרופא שלך וכל הדברים הללו- ישנם כבר אינסוף דברים שניתן לעשות אך ורק דרך האינטרנט. ונכון שאלו סידורים טכניים בעלמא, וקשה לדמיין מישהי שתתמכר לאתר של "רישום לגני ילדים" למשל, אבל זה כבר מטשטש בהרבה את גבולות ה"אינטרנט לצרכי עבודה בלבד"... מאד מאד קשה לשים גבולות, וצריך להבין שכן... הנפילה יכולה להתחיל מהדברים הכי תמימים...

///

נדהמת לראות את המשיכה שיש לילדים שלנו שנולדו לתוך העולם הדיגיטלי הזה...

פחד לקרוא את זה!

כשאני הייתי בגיל שלה האינטרנט רק התחיל להציץ לבתים החרדיים

אני זוכרת שאבא שלי רצה להכניס את זה הביתה בשביל המייל, כמובן, לצורך ענייניו ועיסוקיו

ובכיתי לו והתחננתי שלא יכניס את זה, שיחכה שאני אתחתן (אני בת זקונים) כבר אז הסתובבו פה ושם שמועות על חברה טובים שנפלו וממש פחדתי (הסינונים היו רק בתחילת הדרך)

ההורים שלי חיכו עד שאצא מהבית אני לא זוכרת אם הם הכניסו את זה אחרי שהתחתנתי או קצת לפני זה כשהייתי בסוף הסמינר (למדתי באופקים והייתי בפנימיה) אבל כידוע גם כשמתחתנים לא עוזבים את הבית של ההורים לגמרי ואפילו מידי פעם כשהגעתי או כששהיתי אצלם שלושה שבועות אחרי הלידה הראשונה... נפלתי מידי פעם.... **לא צריך להגיע לדברים מממששש גרועים בשביל להרגיש זבל עם עצמך....**

התמימות של ההורים....

אפילו אני נדהמת לראות את הקליטה והמשיכה שיש לילדים שלנו שנולדו לתוך כל הדיגיטלי הזה... איך הם תופסים בגיל 4 טאבלט בידיים ועוד לפני שאני קולטת מה זה ואיך מחזיקים את זה הם כבר מתחילים להחליק..

צריך כל כך להיזהר!!!

ובואו לא נדבר על הדברים הרעים...כי יש לנו סינון מעולה.. ואנחנו "שמורות" בוא נדבר רק על ה... שיעורים, הרצאות, כתבות מחזקות, מתכונים, רעיונות ליצירות עם הילדים, טיפים לצילום, ולפיתוח עיסקי, ולהשקעות נדל"ן ואני לא יודעת למה עוד... שהכל נכתב ע"י נשים כמוני וכמוך והכל מעניין, מרתך, מחכים, ומחזק!!!

כמה זמן זה מבזבז!!! מתי?? על חשבון העבודה? (ח"ו מוסר עבודה!) על חשבון הילדים? (רק כמה דקות בצהרים לראות אם מישהי שלחה לי מייל וענתה לי...) על חשבון עבודות הבית? או הזמן עם הבעל בערב? (אני מקציבה לעצמי 15 דקות עם כוס קפה ומגלה שגלשתי ל+45..)

טוב, הקצבתי 1/2 שעה לארוחת בוקר ו"התעדכנות".... והיא נגמרה..

שנחזיק חזק חזק ונדע להיות באמת "שמורות"

ממני

מתמודדת

///

כל הצמן מתנגן ברקע אולי הגיע הודעה חדשה...

לשמורה הנפלאה על הסיפור העצוב, המחכים ולמלמד רבות ולכל הצוות העומד מאחור ישר כח! אין לי סיפור עם התחלה, אמצע והסוף ושום אפי אנד.... אבל מה שכן, מצאתי את עצמי רק בעבודה (לא מחוצה לה, אין שום אמצעים: אין לי בבית מחשב ופלאפון סמסונג פשוט ואהוב...) אבל בעבודה כל הזמן בודקת האם יש הודעות חדשות וגם זה רק דברים שקשורים בישר או בעקיפין לעבודה בישר מיילים מעובדות אחרות ובעקיפין הודעות מכל מיני פורומים מקצועיים הודעות משמורה, מהרוצות בתשובה.... אבל אין מאה אחוז ריכוז כל הזמן יש ברקע אולי הגיע הודעה חדשה.... והאם הגיע מעניין מה כתוב בה. עגום, אבל סוג של התמכרות, לא ממש כי עוד להגיע משהו מעניין. אבל הרגשתי שזה לא זה.... לסגור לגמרי, לא מעשי, צריך את זה לעבודה! אז מה לעשות, להשאר כך?

///

אבדה לנו אישה ואמא אלוג'יאה אלוג'ה.....

נכון אין אצלינו מעשנות ולא סמים

אבל האם אנחנו לא בכלל המכורים?

ישנם ה-מ-ו-ן אתרים שפתוחים בכל הסינונים

שפשוט ממכרים

כל תגובה כל מידע משחרר עוד זריקת דופמין

כל נושא חדש ממריץ אותנו נותן לנו היי

ומה עם שעות העבודה האבודות?

וגם אם אין לי מחשב בבית אבל ברגע שאני נמצאת ליד אחד כזה...

אבדה לנו אישה ואמא אלוג'יאה אלוג'ה.....

אני לא יודעת איך אפשר להיגמל מזה

לא מצאתי שום מדריך חרדי לטיפול בנושא

אולי בעזרת חכמת ההמונות כאן תבוא הישועה

ותודה שהרמתם את הכפפה

היא כבר המון שנים היתה מושלכת על הרצפה...

///

הרגשתי שאני בוגדת במי שבראו אותי

שלום לכולן,

בשביל הרקע -אני חוזרת בתשובה.

אמנם, נקודת המבט שלי שונה משל מספרת הסיפור אבל היא הצליחה לגעת לי בנקודה רגישה.

את כל ההתמודדות עברתי כבר.

וברוך ה' כבר שנים שאני בלי שום נפילות בכלל!!

לצערי הרב, כמו שהיא כתבה ההתמודדות קשה, ויש נפילות. והרבה. והן מ-י-א-ש-ו-ת!!

במקום שלי, ראיתי את כל החברות שלי, שהתחילו יחד איתי את אותו תהליך כשהן כבר סיימו אותו מ-ז-מ-ן ובשבילן "מדיה", משום סוג שהוא, כבר לא היה נושא...

מבחינת המראה שלי = צניעות, צורת לבוש, מידות, ידיעות בהלכה והקפדה עליה, תפילות וכו' המשכתי להתקדם ואף אחד לא יכל לחלום עם מה יש לי עדיין התמודדות. אחת הדמויות בצוות היתה נוהגת לומר שמי שנמצאת בתוך המדיה "רואים את זה בעיניים שלה, רואים את זה על הפנים שלה" - ואני, תמיד כשעברתי לידה, אחרי נפילה רצינית, הסתכלתי עליה ושאלתי אותה בראש שלי "נו, את רואה עלי? את רואה איפה אני נמצאת???" רציתי שהיא תשים לב, רציתי עזרה.

הכרתי את העובדה ש"אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" והייתי "חבושה". הייתי כלואה. הייתי מכורה.

אם אתן חושבות שהייתי אז עדיין בתחילת התהליך אתן טועות...

הייתי צדיקה באמת! בכל דבר! עם השקפת עולם נכונה!! הגעתי לאחד הסמינרים הגדולים בעיר שלי, **וכל נפילה שהיתה לי כאבה לי!! שברה אותי!! תסכלה אותי!! הרגשתי שאני בוגדת במי שברא אותי, שנותן לי חיים כל רגע ורגע!! שנותן לי נשמה זכה וטהורה ועיניים רואות וגוף בריא וכו'.. ומה אני עושה עם כל המתנות שהוא נתן לי?**

שורפת את הזמן שלי, (את הזמן המוגבל שלנו בעולם למילוי רצונו), מטמאת את הנשמה שהיא חלק אלוק ממעל, את העיניים שלי, **ומציקה לעצמי!!** כל רגע שראיתי משהו (גם אם הוא היה נקי לגמרי) הציק לי. כי לא רציתי את זה רציתי להתנתק מהדברים האלה.

בשלב מסוים שיתפתי דמות סמכותית במצב שלי. גם היא היתה בטוחה שסיימתי מ-ז-מ-ן..

וגם ציינה ש"לא ראו עלי". ניסינו להבין למה אני עדיין נופלת. והיא אפילו הביאה לי מאמרים ואמרות על כמה הדבר הזה נורא. זה עזר לתקופה קצרה אבל אז שוב נפלתי.

הלוואי והייתי יכולה לתת טיפ, קסם מסוים, טריק שבעזרתו אפשר לצאת מכל מה שרוצים ברגע, אבל זה לא עובד ככה, זה קשה. וזה צריך להיות קשה.

תסתכלו על העמל שלכן, כל אחת בתחום שלה, וזה לא צריך להיות רק ב"סור מרע" אלא גם ב"עשה טוב".

הקב"ה רוצה את העמל שלנו, את הלב שלנו, את הרצון שלנו לשנות בשבילו, לשמח אותו ולעשות רצונו.

מאחלת לכולנו בהצלחה בכל ההתמודדויות תמיד.

וכן טיפ קטן, כשהייתי קטנה, ממש קטנה, חשבתי לעצמי, אם החיים היו כמו משחק מחשב:

אם היינו הולכות עם הדמות שלנו על מסך המחשב ולפני כל התמודדות היתה קופצת לנו שאלה:

"--- אמרה עלייך כך וכך, מה תרצי לעשות?"

1. לשתוק.

2. להחזיר לה.

בצורה כזאת היה לנו הרבה יותר קל לעשות את הבחירות הנכונות..

אז פשוט, בואו נשתדל לעצור שניה, להעלות את ההתמודדות על המסך, לזכור שיש צופה לבחירה שלנו, לבחון את האפשרויות ולבחור בדבר הנכון.

///

לפעמים מאוחר מדיי

אני כותבת את הדברים ממקום כואב, ממקווה לפחות לפרוק את מה שיש לי על הלב. כבר לפני כמה שבועות התקשרה אלי חבירה לספר לי שאחותה מתחתנת ומאז אני לא מסוגלת לחזור לשיגרה.

מדובר בחברה טובה שהייתי בת בית אצלה משפחה מצויינת וטובה. למרות שעברו יותר מ10 שנים אנחנו עדיין בקשר טלפוני ולעיתים נדירות במפגשים. משפחה חרדית טובה ואיכותית מחוברת לקהילה שכבר חיתנו הרבה מילדיהם והקימו משפחות יפות. החבירה מתקשרת לספר שאחותה מתחתנת ובמקום שזה יהיה שמח זה היה ממש עצוב!:(! היא מספרת שאחותה מתחתנת עם

בחור חוזר בתשובה חלש מאד שגדול ממנה ביותר מ10 שנים בתוספת עוד כמה נתונים שמשדרים אי התאמה.!. היא מציינת שאחותה אמנם ירדה בשנים האחרונות אבל לא עד כדי כך. הבחורה נראית כמו בת בוגרת בית יעקב ומדברת ומשתתפת בשולחן שבת כמו בחורה חרדית. כמה שניסו להסביר לה שהרקע לא מתאים ושזה לא יהיה לה טוב זה לא עזר.....

להפתעתי אחותי שגם מכירה את המשפחה לא היתה המומה כמוני. היא כאבה את המקרה אבל ציינה שכבר לפני כמה שנים טובות היא ראתה שהבחורה משתמשת באפשרויות הנוספות של גמייל בצורה לא בריאה... ודי למבין.

אני גם מחפשת דברי חיזוק ונחמה וגם רוצה לזעוק:

לעולם איננו יכולים לשפוט אנשים אחרים. אף פעם אי-אפשר לדעת מה עומד מאחורה ומה מביא אנשים לבחור בטוב או ח"ו.... תמיד יש מי שיגיד א"כ שזה בגלל חוסר יחס או אחר יגיד דווקא עודף חונק... תאמת לא נדע ועלינו לדון לכף זכות.

אבל המחשבה הזו שבעולם שלנו יכול להיות לבנ"א קושי והוא יכול להתמודד בבריחה למקום אחר שמה אף אחד לא יכול לדעת שהוא בבעיה וגם לא יכול לעזור! המציאות הזו שהאינטרנט יצרה עולם דמיוני שהנפילה בו אפילו לא נראית על פני השטח - וכשכן לפעמים זה כבר מאוחר מידי להושיט יד...

לבד מזה שזה מחזק את החשיבות בסינון זה גם הרבה מעבר. אישית קצת קשה לי להאמין לסיפורים שחשיפה לאינטרנט לא חסום = הבית התפרק. דברים לא קורים ככה ואני מאמינה שתמיד הם באים על רקע כזה או אחר. **כי אם טוב לנו בבית במשפחה ויש לנו מה להפסיד זה המחסום הבטוח ביותר. (לא ח"ו במקום אינטרנט סגור..)**

אנא קחו את הדברים לתשומת לבכם. התקשרו לאח הקטן בישיבה גם אם כבר התחתן.... צרו קשר אמיתי וקרוב עם הבן, האישה הבעל וכולי. לא בשביל שח"ו לא ירעו בשדות זרים אלא בעיקר בשביל **לחיות ביחד** חיים של עליה. אל תתנו לעול החיים לעלות לנו בחיים עצמם. עצוב לראות את המשפטים מתוכניות הסמינר באים לידי ביטוי: "אם אתה לא בעליה סימן שאתה בכיוון ההפוך.."

ועוד משהוא - אם קרה שנחשפתם למישהו/הי שאתם מכירים אישית שנמצא במקום לא בריא או פגיע התייחסו לזה כאילו ראיתם אותו חוצה כביש ורכב מגיע... דאגו לומר לו עצור, **וגם** לעדכן משפחה קרובה אם אתם מכירים. שלא נהיה אחר כך בוכים על שעבר.

כואבת מתפללת ומבקשת שיהיו הדברים לזכות...

///

החמצה של חיים.

שלום לכן,

וואו איך שהזדהיתי עם כל מילה במייל הזה...

קצת קשה לי לחשוף את הסיפור האישי שלי, שהוא קצת יותר מורכב והזוי מזה שפרסמתם, וב"ה מאחורה כבר כמה שנים, אציין רק שמה שהוציא אותי מהג'יפה, היתה העובדה שכשקרובת משפחתי ז"ל, אישה צעירה במיטב ימיה, שכבה בבי"ח במצב אנוש, וכל המשפחה אמרה תהילים, אני פתחתי את המחשב רק כדי להצטרף ל"תהילים יחד", ועל הדרך "רק להציץ" מה חדש באתר המסויים שהייתי מכורה אליו, וישבתי עליו כמה שעות, עד שהגיעה אלי ההודעה המאד מאד מרה מבית החולים....

זו הייתה הנקודה שבה פשוט הבנתי עד כמה אני מכורה, ומאז התנתקתי מזה, ואציין שזה היה אחרי כמה וכמה ניסיונות התנתקות קודמים שהחזיקו מעמד לתקופות קצרות יותר ופחות...

זה לא היה קל. ממש לא היה קל. כמה פעמים כמעט נכנסתי שוב, ורק הזיכרון המתסכל/עצוב/מחריד (מעצמי) מאותו יום - החזיק ועדיין מחזיק אותי בחוץ....

תמשיכו לחזק אותנו! כל מייל שלכם הוא פשוט במקום ומחזק כל שבוע מחדש. תודה ורק בריאות!

///

עבור: על כה אני תולמת בלילה

שלום שמורה,

קודם כל, אין לי מילים לתאר את עבודת הקודש שאתם עושים, המיילים מכם שאני מקבלת באופן קבוע כל כך מחזקים ומחזיקים אותי טפח מעל הקרקע, מצילים אותי מלגלוש ולגלוש....

קראתי את המייל השני מכם לגבי התמכרות לפורום, על האישה שכותבת שהיא מתמכרת ערב ערב ולא מוצאת מרגוע. לצערי, אני גם חלק מההתמכרות הזו. אני אומנם נהנית ממנה מאוד, כי זה מעשיר את עולם העבודה שלי, והתוכן מקצועי. כך שזה לא מאה אחוז בזבוז זמן, ואני גם לא רוצה להתנתק מזה, כי תכל'ס אני שמחה שאני שם, ועולם העבודה שלי התעשר מאוד מאז שנכנסתי.

אבל אני כן רוצה להוציא את הראש שלי מזה. נמאס לי שזה תופס את כל כולי. שאני כל דבר חושבת "מה אענה בפורום". "איך שזה

מתאים לפורום". אני אפילו חולמת על הפורום....

זה ממכר, אני יודעת. איך מרגיעים את ההתמכרות.

אשמח מאוד לשמוע את התשובות....

תודה רבה וישר כח גדול!!!

ארץ גושן

או: כיצד לא ליפול לעולם המציאות המדמה, הכובלת והמשחיתה...

המקום הבטוח, המבדיל, המרחב הצר, המגביל והמגדיל... שמגדיר ונשאר לא חדיר!

ואיפה שקובעים שהוא, שם הוא יהיה, שם נגמרת ארץ מצרים החשוכה ושם מתחיל אור גדול, הגנה ושמירה על טבעית... ואם הוא לא שם, צריך ליצור אותו יש מאין בתוך מקום שמשדר ההיפך... איך שורדים את זה?

///

"כן". כן, אין לי. מבחירה

כל מילה נכונה!!! זה קשור לסמרטפון וגם למחשב. זו בעיה של כולם, וגם בציבור הכללי אנשים שדיברתי איתם אמרו לי שהם היו "מתים" להוציא את זה כי הוא משבש להם את החיים, אבל הם לא יכולים... ב"ה יש לי טלפון כשר וגם ווייז ששקלתי לקנות לא קניתי בגלל מראית עין, למרות שהיום אפילו לא מוכנים להסביר לך איך להגיע- "פשוט תכניס לווייז"... כאילו, אם היה לי ווייז הייתי שואלת אותך... אבל מפעם לפעם זה נהיה קשה יותר. היום כבר לא שולחים אפילו מיילים, רק וואצאפ. SMS זה כבר מיושן מעט... "תצלמי ותעבירי לי תמונה, תשלחי לי בוואצאפ, אז בSMS. מה אפילו SMS אין לך?" פוערים עלי זוג עיניים כאילו אני מהמאה הקודמת. ואני צריכה את כל העוז והביטחון כל פעם מחדש לענות "כן". כן, אין לי. מבחירה. ואני ב"ה לא רוצה להתחבר. אבל אני לא עובדת בהייטק. אנשים מחוץ למערכת לא מתחילים להבין כמה זה קשה. ההצעה של השמורה לסרב לסמרטפון מכל סוג בגלל שהיא רוצה איכות חיים הוא סיבה טובה להגיד לבוסים אם מסבירים את זה נכון, והם הרבה פעמים מעריכים את זה. למרות שזה לפעמים מונע קידום, כי הבוסים כן מצפים שתהיי זמינה... רק במצבי חירום כמובן, ורק בזמני לחץ, ורק... וזה הופך להיות הנורמה, עד שכשאת לא עונה מתפלאים עלייך או אפילו כועסים. עבדות מודרנית. תודה על המסרים המחזקים! נקודה של בהירות בים של בלבול.

///

נגע בנקודה הכי מעשית היום, פלאפון כשר??

אהבתי את הסיפור! משהו שאני יכולה לקחת לעצמי הסיפורים האחרים לגבי כן או לא יציאה לגיבושים, כן/לא חסימה לאינטרנט זה דברים ברורים יותר או מדוברים יותר או קשורים לחברה שבה אני נמצאית הסיפור הזה, מבחינתי, **סוף סוף נגע בנקודה שבאמת נפרצת היום פלאפון כשר (?!) אבל עם SMS או מוגן או הדרן וכו** עצוב לראות איך לגברים זה נכנס, וגם לנשים... כל אחת שקצת מוערכת במשרד וקצת אחראית לכל מיני דברים, קיבלה רמזים מההנהלה להחלפת הפלאפון..

///

החלטתי שזהו!! היום ניתן להשיג אותי במייל ובפלאפון הכשר

שלום

ותודה רבה על החיזוקים והסיפורים

אני עובדת חצי שנה במשרד חרדי עם מעסיק ממש ממש חרדי

שנתן לי פלאפון עם ווטסאפ - כדי שאוכל לתקשר איתו (העבודה שלי מצריכה זמינות....)

בהתחלה זה באמת היה רק לצורך הזה אבל אז התחילו לקפוץ לי כל יום סרטונים מהיו טיוב

וזה היה מעניין

ואפילו יחסית תכנים בסדר (אמנון יצחק....)

מידי פעם גלישות לפה ולשם....

ואז קראתי את הסיפור של הצעירה הזו.... כאן בשמורה.

והחלטתי שדי!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

אני עוצרת את זה כאן ועכשיו לפני שזה נהיה סיפור

הודעתי לבעלי שאני לא מביאה את הפלאפון הזה יותר הביתה

ובאמת מאז אני משאירה אותו במשרד ושם אני מחוברת דרכו לווטסאפ במחשב!

בעניין הזמינות יש לי מייל ופלאפון כשר לכל מי שרוצה להשיג אותי

///

אם את בבעל הבה תרחמי על החברה. אל תגררי אחרה אויתך!

שלום

אולי זה לא יחדש מה שרציתי לומר

אבל לפעמים כשמישהו נמצא עמוק בתוך משהו הוא מנסה לסחוף אחרים גם כן

למען הדוגמא, נושא שלא קשור אלינו --

אחת סיפרה לי שלפני כעשר -עשרים שנה חבר של אביה שכנע אותו לקחת סיגריה "רק תנסה מה יקרה"

כיום הוא מכור ממש ומתקשה לסלוח למי ששכנע אותו להתחיל...

וחבל - אם אתה לא מצליח לצאת ממשהו תרחם על החבר ואל תגרור אותו איתך

כמובן כל אחת בתחומים הנוגעים לה

///

החסימה אינה בייביסיטר היא מאבטח...

שלום לכן השומרות והשמורות

כל כך מבינה את השיח הזה

לקח לי הרבה והרבה עבודה כדי להפנים שגם בתוך החסימה

אני צריכה לשמור על עצמי (החסימה אינה בייביסיטר היא מאבטח...)

כי גם בתוך הדברים המותרים והכשרים (?) צריך המון כח לשמור על עצמך

גם מבחינת ניצול הזמן... וגם מבחינת ההתרדרות

גם אני הייתי (ולצערי עודני) במקום של הרבה 'דיעבד'

אין לי הפי אנד לעצמי חוץ מתפילה והשתדלות וחומה של התגברות

ואם התובנה הזו הועילה לאי מי או אפילו לי בעצמי (אחרי הכל דברים חזקים על הכתב מאשר ברגשות) - יהא זה זכותי...

לעולם אין די בחסימה (זה אמנם עוזר במקרים מסויימים)

את צריכה גם תמיד לשמור על עצמך

///

אופשר ואופשר בלי לה!!!

הרגשתי חייבת להגיב קראתי את הסיפור פעמיים כמעט בלי נשימה, בגלל הקצב שהוא כתוב וקצב החיים שהמכשירים ה"חכמים" מכתיבים לנו. אני עובדת במשרד, המכשיר האישי שלי כשר למהדרין, והלוואי שתמיד אצליח להישאר רק איתו! בזמן מסוים ביקשו ממני להשתמש במכשיר חכם בעיקר בשביל התכתבויות, קביעת פגישות וכו' **מראש הודעתי שזה לא יוצא מהמשרד** ואין מצב שאחרי 15:00 (סוף היום שלי) זה ממשיך איתי, ממש לא נסחפתי, ואפילו למשפחה (חוץ מבעלי כמובן) לא סיפרתי שיש לי כזה מכשיר בעבודה אפילו התביישתי בזה וכשיצאתי לדואר (כששלחו לי לנייד קישור לאסוף חבילה לבוס) שמתי את המכשיר בתוך מעטפה ורק בדואר הראתי לפקיד והחזרתי למעטפה. ועדיין הרגשתי לא נעים שיחשבו בדואר שאני מחזיקה כזה מכשיר! זה היה נטו עבודה+ דיירת שיש לי בדירה שאני משכירה שזה חסך לי הרבה שיחות וכאבי ראש מולה לא גלשתי ולא כלום. באמת נטו עבודה. אחרי תקופה יצאתי לחופשת לידה והמחליפה שלי לא השתמשה במכשיר, אולי מסיבות רוחניות, לא יודעת בכל מקרה לקחו אותו מהמשרד ושבוע שעבר כשחזרתי מהחופשה- והמכשיר איננו היה ממש בסדר. נכון יותר קל לשלוח ווטסאפ (מילה שנואה עלי נורא..) מלשלוח מייל אבל זה ממש לא נורא. אז נכון שלא ניסחפתי לשום מקום רע אבל מה שבטוח- **לא צריך להגיע לסיפורים דרמטיים כמו זה שסופר כאן בשביל להבין את הסכנות האיומות שבמכשירים האלו. רק לחזק את מי שרוצה- אפשר ואפשר בלי זה!!!** נכון, מייל זה חובה. מחשב ברוב המקצועות זה חובה וזה מספיק. ועוד דבר באותו עניין- זו שהחליפה אותי ביקשה חסימה למחשב, זה היה התנאי שלה לפני שבאה ואכן עשו חסימה עכשיו כשחזרתי זה מפריע לי קצת כי הייתי רגילה להשתתף באיזה פורום ועכשיו זה חסום. ב"ה שבבית אני גם חסומה אז אחרי 4 חודשים בלי זה לא היה נורא בכלל להתנתק. וגם עובדים יותר בריכוז, בלי הסחות דעת. (ויותר ביושר מול המעסיק וכלפי שמים..) ואם כל השמורה קמה רק בשביל זה- והיה זה שכרכן!! בשורות טובות, תמשיכו להרבות זכויות לעמ"י

///

כשהתלתי עבודה מסודרת מכרתי את המחשב

שני הסיפורים שפירסמתם לאחרונה בימי שלישי זיעזעו אותי ממש

אני חייבת לומר שהופתעתי שלא צוין שאותן נשים מכרו את המחשב אלא רק חסמו אתרים בעייתיים (או שלא)

באותה מידה שהן חסמו היום - מחר הן יכולות לפתוח באותה קלות - וללא עלות נוספת!

לפני שהתחלתי ללמוד הנדסת תוכנה קבעתי לעצמי גדר - לבית שלי לא יכנס מחשב!!!

שווה לי לוותר על נוחות כדי שהחיה הרעה הזו לא תהיה אצלי בית (גם אם נראה שכעת היא "ישנה")

היתה תקופה בה לא היתה לי עבודה ועסקתי בהנחיית פרויקטים, השלמת פרויקטים לא גמורים ובהוראת התכנות ואז - לאחר שאלת רב קניתי מחשב נייד שהיה מונח בארון כל עוד הילדים היו בבית

ולא הכנסתי אינטרנט - גם לא חסום בשום אופן!!!!

כשהייתי צריכה לבדוק נושאים מסוימים עבור הנחיות הפרויקטים הלכתי לסיפריה או למקום ציבורי אחר (בתשלום) ושם בדקתי מה שהייתי צריכה

כמובן כשהתחלתי עבודה מסודרת מכרתי את המחשב

אני חושבת שמי שרוצה לשמור על עצמה - שלא תכניס בכלל מחשב לבית - ומי שממש לא יכולה - וזה לצורכי עבודה אמיתיים בלבד דבר ראשון שתשאל רב ודבר שני אם היא יכולה להסתדר בלי אינטרנט זה הכי טוב

אני באופן אישי ויתרתי על עבודה מהבית בגלל שהיה צורך להכניס אינטרנט(לאחר שאלת רב) - לבית שלי זה לא יכנס!!!

מי שרוצה לשמור את נפשה ונפש בני ביתה שתוציא את הדבר הנוראי הזה מהבית שלה כמה שיותר מהר....

סליחה על הבוטות רק זה נשמע שאלו שכתבו את המכתבים הקודמים עשו את זה לעצמם בידים - למה להכניס מחשב לבית?!

נכון שיותר נח להעביר שירים /מסמכים וכו אצלך בבית - אבל הנוחות לא שווה את המחיר...

תודה רבה על המדור המחזק! !

יישר כח

///

אומאו לילדים צריכה אם למיות לאו רק לעבוד ולעבוד...

גם בלי סמארטפון, צריך לשים לב שאנחנו לא לוקחות על עצמנו עבודות בערב, או עבודות נוספות מעבר לשעות העבודה בבוקר. אני מסיימת בשעה 14:30 כל יום עבודת מזכירות וחשבתי לעצמי שאולי אוכל לעשות שעות של קלדנות בערב לדוגמא או להשתמש בידע שלי כטכנאית סאונד ולבצע עבודות מזדמנות. **מה שגיליתי זו אשה מרוטה ועצבנית... שאין לה זמן לישון ולנוח, ומי מדבר על לקרוא קצת או לצאת להליכה רגועה. אולי עד שזה קורה לא קולטים ש"מה הבעיה לעבוד גם בערב?** הרי אני לא עובדת משרה מלאה בבוקר" אבל כל בן אדם ובמיוחד אשה ואמא לילדים צריכה גם לחיות. לא רק לעבוד ולעבוד ולעבוד... אולי לחיות פירושו- לנהל חיים ערכיים ולהקשיב לעצמי לרצונות הפנימיים שלי, לעומת להקשיב לקול שאומר -"תעבדי = תרוויחי עוד = תוסיפי הכנסה...".

תודה על הכל, אתן נפלאות!

///

כתבה כזאת היא תמיד רלוונטית גם למי שיש סמרטפון וגם למי שאין

צהרים טובים, למרות שאין לי סמרטפון, התחברתי מאד לדברים. כמנהלת משרד, מידי פעם עוברת בי מחשבה: אולי כדאי לקנות מכשיר (מוגן, כמובן) ולהיות זמינה ל"קרייסיס". אני רוצה לגלות אחריות, מעורבות וכו'. כתבה כזאת היא תמיד רלוונטית, גם למי שיש סמרטפון, וגם (כמוני) למי שאין. מה גם שהדברים כתובים בלשון נעימה וקולחת. תענוג לקרוא! תודה!! נקודה חשובה שרציתי להדגיש: המשפט **"אין הזדמנות שניה לשנה ראשונה" צרם לי. זה משפט שנשמע טוב, אבל הוא שגוי. תמיד יש הזדמנות שניה, במיוחד בחיי נישואין. ועוד יותר מזה, לדעתי כשמתייחסים לשנה שניה (או שלישית או עשירית) כאל שנה ראשונה, יש לזה משמעות גדולה יותר והשפעה גדולה יותר על הזוגיות**

///

הנה התחתן כבר יגיד לה שמעתי...

תודה תודה תודה הסיפור בדיוק בזמן ובדיוק במקום!!! אני עובדת ב"ה בעבודה במקום חרדי לגמרי, צוות, אווירה, תכנים, אפילו המטבח מתחלק לגברים ונשים בזמנים שונים באופן אוטומטי... אבל משום מה אני ממש מהיחידות עם פלאפון כשר. וכבר קנו לי סמארטפון הכי גלאט שיש, "רק תגידי מתי את מסכימה והוא שלך" אחת היחידות ממש בחברה שלא חרדית היא מנהלת המחלקה שלי. והיא כמובן מזכירה לי מידי פעם, ושואלת בלי סוף- למה לה מותר ולך לא? הנה תראי היא גם חרדית ויש לה.. ובתפקיד שלך

ח-י-ב-י-ם.. איכשהו למדתי לענות לה, והיא זורמת איתי עד הפעם הבאה.. ב"ה אחרי 5 שנים ב'שוק השידוכים' התארסתי, וכולם נשמו לרווחה... ובין השאר גם זה הגיע: הנה החתן כבר יגיד לה שמותר... אז תודה שוב על החיזוק, לא שזה היה בתכנון, אבל יש מחשבה כזאת שעוברת בזמנים של שינויים, שאולי עכשיו יהיה לי גם "שמירה מהבית" ואני לא אסחף וכו'. הסיפור רק מחזק את ידי (ידינו). תודה על הכל! הקב"ה ישלם שכרכן על כל העבודה בארגון "שמורה"

///

ההיתר להשתמש - מוגבל לצרכי הפרנסה בלבד

כשאני קיבלתי אישור מר' ישראל גואלמן שליט"א להכניס הביתה מייל בלבד לצרכי עבודתי, הוא הדגיש בפני שההיתר להשתמש בטכנולוגיה לצרכי פרנסה - מוגבל לצרכי הפרנסה בלבד, ואין להשתמש בו לתקשורת עם חברות וכד'.

///

אמא, זה לא מלכתחילה ואני לא רוצה כזה

בהחלט סיפור מרגש ויפה! רציתי לספר לך: אני מגיעה מבית דתי, ואני במהלך השנים התחרדתי.... :-) מקווה של נחרדתי :-) יש לי פלאפון כשר בלבד... אני לא מחזיקה שניים אחד לעבודה ואחד לבית, לא ברוך השם! חייבת לציין שלפעמים חולפת בי המחשבה שאולי.... אבל מייד אני מעיפה אותה ברוך השם, לא מרגישה כ"כ ניסיון בנושא. לאבא שלי יש בת דודה חרדית שחזרה בתשובה מזמן, גרה בקרית ספר, היא כבר סבתא וחיתנה כבר את כל 9 ילידה ברוך השם. לפני כחודש היא הגיעה לשבעה שהייתה (נפטרה אחות של סבתא שלי) והיא הייתה שם עם סמארטפון כשר.... אמא שלי כנראה אמרה לה שלי אין כזה פלאפון ואז היא אמרה לאמא שלי שזה כשר ואז אמא שלי אמרה לי : "...מירי את יודעת יש לה כזה פלאפון וזה כשר..." ואני.. .. מה עניתי- עניתי **"אמא, זה לא מלכתחילה ואני לא רוצה כזה"....** מה אני אגיד לך לאה - אני פוחדת שזה עלול להכנס לחברה שלנו... והבנות הטובות והאיכותיות תלכנה עם זה, אני לא אומרת שכולם אבל נראה לי שיש הרבה, זה מבלבל!!!!!! סתם חייבת לציין שיש לי אח שהוא לא חרדי, הוא דתי שומר שבת ואפילו לא חובש כיפה כל הזמן אבל הוא - אין לו את הפלאפון הזה, יש לו משהו די דומה לשלי, רק ש הוא מקבל הודעות SMS ואני לא.... והוא זה מדהים, הוא ממש נגד זה.. . יפה לראות את זה הוא אפילו לא משתמש ב-WAZE, הוא משתמש במפות.... והוא אדם מדהים, הוא עובד סוציאלי עם תואר שני והוא עושה המון דברים מעניינים והוא מאוד מצליח, בלי הסמארטפון!!!! בהחלט נקודה למחשבה! !!! (הוא פשוט נגד זה... לפי האידיאולוגיה שלו).

///

הרווח הוא להיות שלווים ומאוזנים בלכות הכשר ולא בלכות המאזן.

תודה ענקית על הסיפור המיוחד הזה!! מאוד מאוד התחזקתי!!

שלום וברכה! ראשית, תודה על הכול. המיזם של שמורה מחזק ומאוד משפיע לטובה. מן השמים תבורכו. שנית, כאבתי עד לדמעות לקרוא את המכתב של האישה שנפלה בפח שטמן לה השטן. מחזקת אותה בהחלטתה החשובה שה' יעזור ויצליח דרכה! גם אני עובדת במקום עבודה מעורב עם חרדים, חילוניים, דתיים וכד'. אני היחידה מכל הצוות שאין לה ווטסאפ. כולן ללא יוצא מן הכלל (חרדיות למהדרין..) מחזיקות גם מכשיר מוגן (ממה מוגן?..). ראש הצוות (החילונית) מתרעמת עלי לא פעם ולא פעמיים מדוע אינני 'מתקדמת' ועוברת למכשיר מוגן שמקבל ווטסאפ. היא מסבירה לי שניתן להחזיק שני מכשירים. אחד כשר בגלל הסביבה ואחד מוגן לעבודה... היא מסבירה לי שאם כל החרדיות בעבודה יכולות גם אני יכולה.. קורה לפעמים שאני מפספסת הודעות (כגון שינויים בזמני ישיבות צוות, תוכניות עבודה וכד'). אני מזכירה לה שכאשר יש הודעה חשובה ניתן לשלוח במייל. אם ההודעה מאוד דחופה ניתן אף להתקשר. אודה ואבוש לא תמיד זה קל להיות מול כולם (מה, את לא יודעת ש.. טוב בגלל שאין לך סמארטפון..). **אך אני מרגישה שחזק מתחת לפני השטח יש הרבה הערכה וקנאה... כן קנאה! יצא לי לשמוע עובדת אומרת לחברתה: כל הכבוד ל.. איך היא שומרת על עקרונותיה...** יצא לי להיות באסיפה בה הבוס צעק על כך שמתעסקים באייפון/סמארטפון תוך כדי עבודה ולהרגיש בטוחה ושלווה שלא אלי מתכוונים.. יוצא לי לשמוע חילוניות מדברות על ההתמכרות לסמארטפון ומדברות בקנאה על מי שלא מכור לכך.. נכון יש מחיר מועט של חוסר נעימות להיות שונה ופחות מעודכנת, **אך יש רווח אמיתי, בעולם הזה של חיים שלווים, בטוחים ומוגנים בזכות הכשר ולא חלילה המוגן!**

///

מדבקת כשרות 'הבעל אמר' כתירוץ

האמת אני אף פעם לא מגיבה.. אבל הפעם יש לי הרבה מה להגיד... דבר ראשון אני מזדהה עד כאב, והאמת זה בכלל לא בגלל סמרטפון או התמכרות לעבודה.. זה נקרא פרוייקט גמר שלקח לי ולחברות רבות שלי את השנה הראשונה מתוך הידיים. אני חייבת

לציין שזה לא נעשה בגלל התייעצות עם בעלי אלא בעידוד מלא שלו לאורך כל הדרך למרות הקושי כי מי רוצה להסחב עם פרוייקט במשך 5 שנים? מפסידים זמן עכשיו כדי שיהיה יותר זמן.... בעיה קטנה - כמו שהיא כתבה, אין הזדמנויות שניה לשנה ראשונה... במיוחד עם ברוך השם מגיע גם ילד... אבל האמת שזה גם שאלה עד כמה נכון להשקיע? האם בשביל שנה ראשונה מותר לקנות פרוייקטים בכסף? האם מותר להפיל את הכל על בת הזוג הרווקה שלי? שלא מספיק סובלת היא גם צריכה לעבוד כפול? אני חושבת שזה בעיה שאין לה פתרון אבל בכל אופן עם הכאב הזדהיתי ואני בטוחה שעוד רבות כמוני.. דבר שני נקודה קטנה למחשבה: היא כתבה שם "טוב.. עכשיו זו לא החלטה רק שלי, טוב שיש לי חתן להתייעץ איתו" אני לא מזלזלת בלהתייעץ עם בן זוג, רק שזה לא התחום היחיד שאני מרגישה שהרבה בנות מדביקות לעצמם מדבקת כשרות על כל מיני ענינים כי הרב הגאון החתן שלהם אמר שזה בסדר. לא מתכוונת לזלזל, אבל בחורי ישיבות הם עדיין לא פוסקים גם אם הם כבר בלימודי הלכה כבר מאז תחילת זמן חורף... ברור שצריך להתייעץ עם בן הזוג, ואפילו חובה אבל יש נושאים שזה לא נתון להחלטה של בחור בן 22... אם באמת מוכנים לקבל את הדעה שלו (מדובר פה על חתן)אפשר לשלוח אותו לרב שלו, אבל זה בתנאי שמוכנים לקבל את כל מה שהרב שלו אומר, בכל ענין... ולא רק להפנות לחתנים (ולבעלים) שאלות כאלו כשאנחנו מחפשים לעצמינו היתרים... במיוחד בעניני צניעות, אני שמעתי מדי הרבה פעמים "בעלי אמר שזה בסדר", מנסיוני, הידע של בחורי ישבות במה שמלמדים אותנו: בהלכות צניעות הוא ממוצע ומטה. וזה לא אומר שהם לא בחורים טובים, להפך, ככל שבחור יותר שקוע הוא ידע הרבה פחות... וחשוב לו שהכלה/האישה שלו תהיה יפה ושמחה ולכן הוא גם נגוע.... במיוחד אם מדובר בחתן הוא בסה"כ רוצה שהכלה שלו תהיה מרוצה ככה שכשהו נדרש לפסוק האם מבחינתו פאה ארוכה יותר זה בסדר.... אפשר לדעת מראש מה התשובה תהיה.. ושוב רוב הפעמים זה נובע מחוסר ידיעה.. זה לא אומר עכשיו שעל כל שמלה ופאה צריך לרוץ לרב, ממש לא. יש דברים שהבעל כן יכול לאשר, זה פשוט נקודה למחשבה לדאוג שאנחנו לא משתמשים בזה כתירוץ.... שנזכה לעשות רק טוב ולמצוא חן וחסד בעיני אלוקים ואדם!! תודה על כל הפעילות המבורכת של השמורה!!

///

ממליצה למתנדבי לקשר האנושי החם עם היקרים לנו ולאו לעדכן את המרחב הוירטואלי

אחותי פתחה חשבון מייל - לצרכי פרנסה בלבד! (הלואי ואהיה כמותה)

כתובת המייל שלה חסויה לציבור - והקשר החם והאמיץ בינינו נשאר רק בטלפון! (למרות שכתיבה זה התחום של שתינו☺ לא רוצה לחשוב מה היה קורה אם היינו מתחילות להתכתב במייל... **קשר אנושי חם ומקסים בין אחיות הוא דבר שחבל להרוס במיילים רדודים שמתעופפים מפה לשם.** ממליצה לכולן לחזור לשיחות בעל פה עם כל היקרים לנו ולא להכניס למרחב הוירטואלי את הקשר האנושי החשוב מכל!

///

כמה מאבקן על נכונת הקיום שלי כאמא וכרעיה

ראשית רציתי להודות מקרב הלב לשמורה על היוזמה הנפלאה, אני מתרגשת כל פעם מהתובנות והמסרים שעוברים בקבוצה הנפלאה. רציתי להגיב לסיפור של ה 24- שעות שממש נגע לי בנקודה הרגישה. ותודה לגיבורת הסיפור על השיתוף האמיץ. אני רואת חשבון ואמנם לא דובר אצלינו מעולם במשרד על טכנולוגיה אסורה אבל דרישה לשעות נוספות והשקעה ומסירות לעבודה (: הייתה גם הייתה. החנוכה הראשון שלנו כזו"צ יצא בשבוע האחרון של דצמבר (מי שנמצאת בתחום מבינה במה מדובר) ואני לא אאריך איך הוא היה נראה. באיזשהו שלב הרגשתי שאני מאבדת את הרגשות מרב העייפות וקהות החושים. ב"ה בסיעתא דשמיא עם התרחבות המשפחה צמצמתי את השעות והאחריות במשרד (התקבל בדיעבד ע"י הבוס) והרגשתי שהתחלתי לחיות, את החיים, את בעלי ואת הילדים. אני עדיין בעיצומו של מאבק על זכות הקיום שלי כאמא וכרעיה מול המשרד, אבל ברוך ה' התהליך כבר התחיל. אני מודה לכם מאוד על קבוצת התמיכה הנפלאה שמהווה עבורי אי של שפיות בתוך ים העבודה, תזכו למצוות,

מפחיד ומצמרר. אין מילים.

///

כשמבקשים על התקדמות ברוחניות - ה' עוזרי!

קודם כל רציתי להגיד למדוברת שאני ממש מעריכה אותה שהלכה עם האמת של עצמה ועשתה את מה שנכון לעשות כי אף פעם לא מאוחר מידי וגם זה הזכיר לי סיפור שקרה איתי. אני עובדת בביה"ס יסודי ומשום מה הביה"ס מחזיק אייפון של נתיב לא ממש ברור לי למה... בד"כ את כול ההודעת המזכירה השניה היתה שולחת כיון שהודעתי לה מראש את עמדתי הברורה לנושא יום אחד המנהלת היתה צריכה לשלוח הודעה דחופה ומכיון שהמזכירה השניה היתה תפוסה היא נגשה אלי אמרתי לה :"אני לא יודעת איך משתמשים בזה" סוג של התחמקות אלגנטית כזו והיא ענתה לי:"מה הבעיה אני אלמד אותך".... באותו רגע פשוט התאבנתי, כי אני כ"כ משתדלת לא להשתמש במכשירים כאלו ועכשיו זה לא ימשיך כך... זה היה רגע של תפילה כזאת להמשיך להשמר, לדעת שיש

לי את הביטוח שאני לא יודעת להשתמש באייפון... ומימלא לא יבקשו ממני. תוך כדי שהיא מנסה ללמד אותי מה עושים ואיך לוחצים המכשיר הבהב לה נגמרה הבטריה. **זה היה רגע מרגש כי זה פשוט הוכיח לי שאם מבקשים באמת על משהו ברוחניות ד' עוזר** ואז פשוט שלחתי את מה שהיא רצתה במייל....:) בהזדמנות זו אני רוצה להודות למי שכותבת את המאמרים זה נותן המון כוח!!!! יום נעים

///

אותי הוציא משם

כח וטיפים בדרך לגאולה

///

בזות להוראות גדולי ישראל!

מזעזע ומרטיט.

אני ב"ה לא שמעתי על סיפורים כאלו מקרוב, וב"ה אין לנו בכלל בבית שום מכשיר לא כשר.

אז מי אני שאדבר ? רק משהו קטן, ודאי וודאי ואין צל של ספק שהשורש נעוץ בחוסר ציות לגדו"י.

יישר כח על הנושא החשוב.

///

אם לאו צריכה טיפים, אם צריכה עזרה חיצונית

טיפ למי שנמצאת בפנים: את לא צריכה טיפים, את צריכה עזרה חיצונית. זה יכול להיות מבעלך/אביך/אמך/חברה נאמנה/רב/רבנית וכו',לאו דווקא עזרה מקצועית- העיקר עזרה חיצונית ממישהו שאכפת לו מהעולם הבא שלך. תפני לעזרה.

שלושה טיפים שיכולים לעזור במקביל לעזרה חיצונית:

א. לקבל על עצמך לסיים מייד כל משימה שהתחלת בלי להפסיק באמצע.

ב. להתרחק ממקומות וזמנים ש"שואבים" אותך לאינטרנט ומועדים לפורענות - להניח שם סייגים.

ג. לפתח תחביבים שאינם קשורים לאינטרנט כמו שחייה, קריאה, נגינה, ציור, אמנות, וכו'.

///

קנס או צ'ופר

להחליט על קנס או לחילופין צ'ופר אישי על כל זמן מסוים-מוגדר מראש.

כגון: קנס של 5 ש"ח על כניסה לאתר/פורום וכו' ועוד 2ש"ח על כל 5 דק' של "שוטטות"

כמובן שהסכום/הקנס צריך להיות בהתאמה למה שבאמת ישפיע, אם כי תמיד מפחיד לגלות אחרי חצי שעה של "סתם" שאת חייבת כ-20ש"ח, ותכפילו...

לחילופין-צ'ופרים על יום/שעה/שבוע שלא "נכנסנו" אפילו לא לרגע

מנסיון-זה עוזר מאד!!! ועוד משהו-המודעות לבעיתיות שבכך זה כבר שלב בדרך החוצה..

///

עלה בדעתי רעיון הגדרתי במתזמן המשימות שתוכנת האאוטלוק תפתח באופן אוטומטי פעם בשעה לקרוא את ההודעות שהתקבלו ולסגור.... זה חדש, מקווה שהכוחות ששואבים מן השמורה יעמדו לי! בהערכה רבה!

///

למלא את החסר

שלום

קראתי שוב ושוב את הסיפור

הרגשתי את הקושי

לפעמים מה שחסר לנו פשוט זה חברה טובה לפטפוט נעים

לא תמיד הקשר המשפחתי (הורים אחיות) ממלא את המקום הזה...

///

האמת הפתרון שאני מצאתי לזה הוא פשוט -

האזנה להרצאות שאני מתחברת

ויש היום ב"ה כ"כ הרבה קוים (שמועה למשל...)

///

להתעמק:

אני ממש מבינה ומזדהה עם המקום הזה, את גם רוצה את זה מאוד - זה ממכר את החושים, משביע תאווה, מהנה, וגם גומר אותך מבפנים! את מרגישה בבוץ והוא פשוט נעים לך! מחמם בקור הזה,

מנסיוני האישי, **פשוט תתנתקי ודי,** זה שורף בהתחלה כמו חתך מסכין חדש וזה בוכה וקשה, תעיפי, תסגרי, ואחר כך תחשבי איך למלא את החלל, לפני שאת סוגרת - לא תמצאי שום פתרון אחר לחור שיפער בך, הדבר שנמכרת אליו מרגיש לך כל החיים, אבל כשתיהיה לך סיבה מספיק טובה - להיות טובה - תחתכי, אני עוד בשלב החתיכה, אבל הבטיחו לי יופי אחר כך...

///

שיתוף... ולאו ויטואלי:)

ממש תודה רבה על הכל הכל!!

ו- אני הייתי ג"כ בתוך זה עמוק בפנים ומה שעזר לי זה המון משמעת עצמית

ושיתפתי את בעלי (אצלי זה היה בעבודה אין לי מחשב בבית)

כל יום הוא בדק מה קורה איתי וזה עזר לי מאד....

///

יש תוסף של כרום שנקרא StayFocusd

אפשר להפעיל ע"מ להגביל גישה לאתר מסוים לפי ימים ושעות או למס' דקות מסוים

לי מאוד עזר לבזבוז זמן.

בהצלחה

///

לצרכי עבודה? או לצרכי הקלה והנאה?

זה צריך להיות כמו פתק על המקרר, צופר מהבהב, קול מהדהד, ולא משנה באיזו צורה: **האינטרנט הוא לצרכי פרנסה בלבד!!** וזו השאלה המנחה כל פעם כשיש שאלה לגבי אתר של זמני אוטובוסים ואפילו בנק!!! כל מה שלא קשור ישירות לעבודה, הוא פשוט מחוץ לתחום!! וזה קשה!! אבל בלי שורת המחץ הזו לא יהיה לזה סוף, ולאט לאט גם דברים שפעם היו מיותרים יהפכו לצורך... "צורך" זה עניין מאד גמיש ומשתנה שאם לא נגביל אותו ונצמצם אותו הוא ילך יתרחב וישתלט עלינו, וזו לא גוזמה (מנסיון מר...)

תהיי שקופה מול המצפון שלך לרגע אחד של מחשבה - מה אענה לקב"ה שפתחתי את האתר ההוא וההוא?? האם אוכל להגיד כלפי שמיא שזה לצרכי פרנסה? את מי אני מרמה?

כגרפיקאית שזקוקה למספר אתרים קבוע ולעוד משתנים מדי פעם לצרכי עבודה - ממליצה בחום על נטפרי אישי - קהילה בנטפרי במסגרתה הכל!!! אבל הכל!!! סגור לגמרי חוץ מאתרים וקישוריות בודדות שאת פותחת מבחירה ומידיעה! פרופיל מומלץ בטוח ומוגן, הרע במיעוטו למי שצריכה אתרים בודדים משתנים באופן גמיש

יש דרך להיחלץ!!!

אני מטפלת רגשית ועזרתי במקרי התמכרות. מצרפת קובץ שיכול לעזור למי שמכורה

///

הכל יכול להמכות למחר בבוקר- לה הכלל!

קבלות "שוות" בעבודה

*** אינטרנט עם סינון - חובה**

*** גם באינטרנט עם סינון - לא לגלוש לאתרי חדשות, פורומים 'חרדיים' וכד'**

*** לנסות בזמנים מסוימים - למשל: מ - 9:00-10:00 - לא לגלוש בכלל גם לא ל - gmail**

כדי שיהיה בשליטה.

///

ליפול את הנעלק

בתגובה לסיפור שהתפרסם היום

עצה שיכולה לעזור

הימים הראשונים קשים מאד, אח"כ זה כבר הרבה פחות קשה,

אז פשוט ליצור מצב שכמה ימים לא ניתן להתחבר (לדוגמא להוציא את המחשב מהבית לכמה ימים)

כמובן מתוך החלטה שגם אחרי הכמה ימים האלו לא מתוכנן להמשיך

וכמובן לא לשכוח להתפלל על זה.....

///

להפסיק לרמות את עצמנו!

הרבה פעמים התת מודע שלנו מטייח את המציאות: אני לא אגלוש ואבזבז את הזמן על... ועל... זה לא לרמה שלי, אני גדולה חכמה וזה לא מושך אותי... וממילא החושים הרבה יותר רדומים ואנחנו לא מחפשות חסימה או סינון ברמה גבוהה יותר. הגיע הזמן לעמוד מול האמת הלא נעימה: זה תופס, זה ממכר! יש סיכוי גבוה מאד שתגלשי בכל אתר שפתוח לך, גם אם חשבת שלא תעשי זאת! אנשים כבר ניסו את זה וזה מוכח:) אני לא מתביישת להגיד את זה למי ששואל אותי למה אני לא מוכנה לשבת ליד מחשב עם חסימה חלשה: מה אין לך גב? התשובה היא לא! אין לי גב! לאף אחד אין! ולכן אני עושה אחד על אחד את מה שגדולי ישראל אמרו, דברים שמכוונים לטבע האנושי שנמשך אחרי דברים שכאלו. בלי לנסות להיות "חכמה" "גדולה ו"בלתי מושפעת".

///

לעשות סדר בבלאן

דבר ראשון, תודה רבה שהעלתן (סוף סוף...) את הנושא החשוב והכאוב הזה שפוגש אותנו בזויות שונות אבל דומות

לגבי המקרה המסוים שתואר-

איפה הבעל בתמונה? (הוזכר בקצרה) כדאי לבקש את עזרתו כשומר, עוזר תומך וכד'

האם הרצון הוא להימנע לגמרי או לשים גבולות?

אם להימנע, אולי יש דרך לחסום את האתר המסוים הזה. אם לא, "לכבוש שטחים" - היום אני לא נכנסת, שלב הבא- השבוע אני לא נכנסת וכך הלאה

גם במקרה של נפילה, זה לא כאשר אבדתי אבדתי, לעצור מייד ולהתחיל מחדש.

אם לשים גבולות, לקבוע פרק זמן מוגדר, נניח - יום בשבוע ושעה ולא לחרוג מהם

אפשר להעזר בשכר ועונש - עמדתי אקבל צ'ופר (ולא, לא שעת גלישה נוספת) נכשלתי, נקנסתי בגלישה הבאה

ועוד משהו, אני מניחה שיש לכותבת עוד כמה משימות בבית שמן הסתם הוזנחו

אז לא לפנות למחשב ולתכנן לטפל בדברים האחרים אח"כ (שלא מגיע)

אלא להתחיל איתן ומצווה גוררת מצווה.

///

אולי פחות נת... אבל יותר נת!

לאה וכל הצוות המיוחד

תודה על השיתוף והכל הכל

מאד מחזק!!!

הפיתרון היחיד שמצאתי לא להתמכר למחשב וגלישות למינהן,

זה (לא) פשוט להוציא את המחשב מהבית,

לא נייח ולא נייד, כלום כלום, כלום,

לא מכשיר טלפון מוגן רק כשר פשוט שלפני 100 שנה.

רק ככה אפשר להיות מוגנים,

כי בעבודה גם אם יש מחשב ויש זמן ואפשרות לגלוש זה לזמן קצר ובכל אופן צריך לעבוד...

רק ע"י כניסה לתיבה (כמו תיבת נח בשעתו) אפשר להינצל בתקופה הזו.

אני נמצאת בנסיון תמידי כי יש המון צרכים ומאד נח שיש מחשב בבית.. .אבל כל פעם מגיעים להחלטה שלא כדאי ולא רצוי וסכנה גדולה!!!!

בהצלחה לכולנו!

///

מרתיע... אבל שווה!

כשלעצמי נראה לי שלהתמכר פרושו של דבר שצד אחד באישיות של הבן אדם מושך אליו את כל כולו, על חלק אחד מתוך העולם המלא שיש בו הוא עובר שוב ושוב ושוב וצובע אותו חזק חזק.

וזה חורבן עבורו.

כי גם אם לא מדובר בחלק רע בכלל (ויש בכולנו גם רע, גם אותו נתן לנו הקב"ה. בלע"ז קוראים לזה יצר הרע:)

ואפילו דבר טוב,

אבל ההתמכרות לוחשת לך, זה את, זה מה שאת באמת.

ומסתירה ממך ולוקחת לך את מה שהעניק לך הבורא - עולם מלא!

יש לך שכל ויש לך רגש, יש בך התענינות בתחום הזה וגם בתחומים אחרים.

אפשר להתמכר להרבה דברים, יש התמכרות גופנית מוכרת ופשוטה לאהלכהול, לסיגריות, קפאין וכד'

ויש גם התמכרות להתנהגות מסוימת, התמכרות לצורת חשיבה מסוימת וכד'

וכל מה שצריך לעשות זה כמה פשוט, לצאת מהמקום הזה וללכת למקום אחר...

כמה פשוט וכמה קשה!

קשה כי פה כבר צבוע חזק אצלי ופתאום ככה להיות חלשה ומתחילה במקום חדש ואחר.

אבל אל פחד! תאזרי את אומץ ליבך ותצאי מהמיצר!

תחפשי לך משהו שמעניין אותך אפילו קצת,

ותשקיעי בו, תעסקי בו. תגלי עוד פינה ביקום, תנסי לחשוב עבור מה היא נוצרה בך, תפתחי אותה...

///

להפסיק את הכאב למעלה

השלב הראשון בכל תהליך הוא זיהוי. ברגע שזיהית שאת מכורה, שהתמכרת למשהו- עשית את הצעד הראשון בדרך לגאולה.

ואגב, התמכרות לא חייבת להיות למשהו לא בסדר, התמכרות זה כל דבר שאת לא יכולה בלעדיו, הוא שולט בך ולא את בו..

השאלה הכאובה: איך יוצאים מהבוץ הזה שאני עצמי מתעקשת להישאר בו??

היא היא המפתח ליציאה מההתמכרות.

את מזהה שאת שם, עמוק בהתמכרות? את מזהה שאת עצמך מתעקשת להישאר בו? קחי את הכאב הזה והפכי אותו לרצון ממנף לצאת מההתמכרות.

גמילה מהתמכרות אינה תהליך, גמילה מהתמכרות זה ענין של החלטה עצמית לעמידה בגבולות.

זיהית שההתמכרות היומית לשעות הערב הממוחשבות הורס ומכלה חלק נכבד מהחיים שלך? זה הזמן לקבל החלטה להפסיק את זה! להפסיק מיד ולגמרי! בשלב ראשון אל תנסי להגביל את זה לשעות מסוימות או משהו דומה, זה לא יעבוד. קבלי החלטה להפסיק את זה ופעלי מיידית.

תעזרי לעצמך לעמוד בהחלטה, את יכולה לחסום את הגישה לאתר או כל צורה אחרת. אל תתני לעצמך לעמוד בניסיון של לעמוד בגבול שהחלטת. אל תשאירי לך אפשרות לחזור לשם..

והעיקר, תתפללי. כן, הדבר הפשוט הזה והמוכר.. תתפללי על זה. בקשי מה' כח לצאת מההתמכרות, בקשי ממנו שיזכה אותך לראות מה החוסר הפנימי שגרם לך להגיע להתמכרות ולמצוא את המענה בקדושה.

יש לך את הכח לעמוד בניסיון הזה, רק תאחזי ברצון להגמל מההתמכרות ואל תתני לרצון ולכמיהה למילוי פנימי כלשהו לבלבל

אותך.

///

...יום אחד תפסתי את עצמי, והבנתי שהשלב הבא יהיה רע. רע מאוד.

מכירה את הסיטואציה.

ולא, לא משעות הערב.

אצלי זה היה בשעות העבודה....

התמכרתי לפורום, שאולי פתוח גם בסינון גבוה, אולם כשרותו מוטלת בספק רציני....

כל דקה פנויה (ולפעמים גם כזאת שלא) בעבודה היתה מוקדשת לגלישה בפורום.

לקריאת הודעות חדשות ולתגובות משלי על נושאים מעניינים.

בתחילה רק קראתי. זה היה כל כך מעניין...

אבל לאט לאט התחלתי גם להיות שותפה פעילה.

שמתי לעצמי סייג, לא מתערבת בשיחות שגם גברים פעילים בהם, ובוודאי שלא מגיבה לגברים.

זה עבד עד שיום אחד מצאתי את עצמי מגיבה לגבר, כי הייתי חייבת, אי אפשר היה להישאר אדישה לכתוב.

ויום אחד תפסתי את עצמי, והבנתי שהשלב הבא יהיה רע. רע מאוד.

החלטתי שלא עוד.

אבל, ריבונו של עולם, איך?!? איך אעמוד בזה?!!?

הרי יש לי פה ושם שעות פנויות בעבודה וממש משעמם לי, והאצבעות מושכות אותי בכוח להיכנס לשם שוב ושוב....

אז חוץ מזה שאני מתפללת חזק מאוד שלא אפול שוב, התחלתי לדאוג לעצמי לתעסוקה לשעות הפנאי בעבודה.

ספר מרתק לחטוף ממנו עמודים בדקות הפנויות פה ושם.

ולחילופין, אם אני מרגישה חייבת דוקא להיות על המחשב, אני נכנסת ל"הידברות".

האתר נקי, החומר מרתק, ושום מכשלה לא יוצאת משם...

לבית?! - לא מכניסה מחשב שמחובר לאינטרנט, תהיה החסימה גבוהה ככל שתהיה.

בבית המחשב מנותק, ומשמש לצרכים טכניים.

///

להתמיל בקטן, לנצח בגדול

מה שעזר לי כשהתמודדתי עם משהו ממש דומה, סוג של התמכרות, היה 2 דברים:

דבר ראשון - פשוט **להחליט** שאני גומרת עם זה!! זהו! לא משנה מה ולא משנה איך, אני מפסיקה ועכשיו! את יותר חזקה ממה שהיית מאמינה, וההתחלה תמיד הכי קשה, אבל אם תחליטי בנחישות ובנחרצות שאין את זה יותר וזהו, כי זה כל כך מזיק מכל הסיבות שפרטת בסיפור, אם יש לך כח רצון חזק אז תגלי שאפשר.

דבר שני - להתחיל בקטן. אני הקצבתי לעצמי מספר מסוים של ימים שהמספר הזה הוא בעל חשיבות בשבילי, לא זמן ארוך, משהו בין שבוע לשלושה שבועות, ותתחילי איתם, תעשי לעצמך טבלה מסודרת ותסמני "וי" על כל יום שעובר והתגברת. ומראש תבטיחי לעצמך, כמו שעושים עם הילדים, שאם בסוף ה"מבצע" הטבלה תהיה מלאה ב"ויים", אז תקבלי פרס! תחשבי על משהו שאת רוצה ולא נותנת לעצמך, ותדרבני את עצמך שבסוף התקופה שקבעת מראש תתני לעצמך את זה אם תעמדי בהצלחה באתגר. כל יום שתהיה לך מלחמה פנימית אם לפתוח או לא, תחשבי כמה חבל יהיה להרוס את ה"מבצע"... ותגידי לעצמך שמילא זה רק לעוד כמה ימים ספורים, אז זה באמת לא כזה "ביג דיל"... וכשייגמר המבצע אז תוכלי לחזור לזה. כמובן זה מה שאת אומרת רק כדי להשתיק את היצה"ר, כי כשתגמר התקופה תראי שאת כבר הרבה פחות מכורה, ובעז"ה בכלל לא, ותוכלי להמשיך בהתגברות עוד יום ועוד יום, עד שזה יהפוך להיות זיכרון רע מהעבר הרחוק ולא תביני איך הדבר הזה אי פעם קרץ לך. כי אחרי שבונים את שרירי ההימנעות בצורה קטנה, ולא מלחיצים את עצמנו שלא נצליח להתגבר לעולם, אלא מתחילים בקטן, אז אחר כך כבר הרבה יותר קל להתגבר וזה כבר הופך להיות לא בתחום ההתמודדות, וכמו שהרב דסלר אומר, זה כבר לא שטח הבחירה שלי...

מנסיון, בהתחלה זה נראה הר ענק בלתי עביר, אבל אם פשוט מחליטים חזק ומתחילים קטן, זה עובר!!

בהצלחה!!

///

כל דבר בזמן שלו

הרעיון היחיד שלי- להתנתק

אם אין אפשרות חיבור מהבית אין ברירה, אלא להתחיל לתפקד (או לאגור כוחות)

אני עובדת עם מחשב נייד, יכולה כל יום לקחת אותו הביתה להשלמת שעות

בימים שאני עושה את זה, כל דקה פנויה אני לידו, גם עבודה וגם שוטטות קלה (אפיון הג'וקים שמסתובבים מטבח, בנק קופ"ח)

כביסות? כלים? בית?

בשבוע האחרון לא לקחתי (חודש חדש, חסרות לי רק שעתיים ;))

איזה כיף!

יש לי כוח להזיז משהו? מארגנת את הבית

עייפה? הולכת לישון

יש לפעמים תחושת החמצה שיכולתי לנצל את הזמן ולהספיק גם לעבוד, אבל מנוחת הנפש שווה את זה

(ותמיד אפשר לאפות עוגה או להשקיע בארוחה טובה יותר)

///

סיסמה משותפת

פתרון שמתאים למי שצריך מפעם לפעם ג(ל)ישה: **אולי לעשות שהסיסמא היא משותפת עם עוד משהו מהבית, הבעל או אמא (חצי הוא יודע וחצי אני)?**

כך הגלישה תהיה מגודרת יותר בשעות. ואל תשכחי לנעול את המחשב לפני שבעלך יוצא לכולל ערב...

///

לקבל התלטות בתחילת הדרך!

המסר שלי:

תעשו לעצמכן כמה שיותר גדרים וסייגים בהתחלה לפני אין הידורים מדי בדברים האלה.

אחרי שמתחילים אין מי שלא רוצה לצאת מזה ואז הרבה הרבה יותר קשה.

תקבלו גם המון הערכה מהסביבה

///

קיצוניות - חובה!

אני נותנת דוגמאות, שאולי תהיה פה מי שתחשוב שהן קיצוניות לחלוטין, אבל בהמשך אסביר למה לדעתי הקיצוניות פה היא חובה:

אני מקפידה לשמוע תחזית מזג אויר בטלפון, ולא בשום אתר- אבל אם כדי לשנות רישום בטאבו נאלצתי ו--גלשתי- למה שבאותו רגע לא אגלוש שניונת ל"ירושמים" ואחסוך לעצמי כמה דקות בערב?

אני עורכת קניות רק בחנויות בהן אני מבקרת בעצמי, אבל אם כבר מאוחדת הכריחו אותי להזמין מסמך רפואי דרך האתר אולי בהזדמנות זו אכנס לכמה קופונים משתלמים ששלחו לי עורכות מגזין דיגיטלי חרדי לחלוטין ואהנה מהמבצעים הללו?

מבינות את העקרון? החיים האלו, כשהאינטרנט כל כך נגיש לך (והחסימה אצלנו במשרד לחלוטין לא הרמטית, גם אם היא ברמה גבוהה, ולא נדבר על כך שכמתכנתת בכירה לצערי יש לי גם המידע איך ניתן קצת לעקוף אותה), ולהסתדר בלעדיו כלכך מסורבל ומבזבז זמן וכסף, ומסביבך כלכך הרבה אנשים שמנידים ראש לקיצוניות ו(פיתום אני קצת מבינה מה מרגישות נשות ה"שאלים" כשאני מסתכלת עליהן במבט אלכסוני לגמרי ביום שרבי של קיץ..) ומצד שני- בלאו הכי מאלצים אותך להשתמש בו המון, ולא רק רק לצרכי עבודה

///

מים נקיים - לא דרך ביוב!

משהו קטן להוסיף.

בתור אחת שעובדת במקצוע שהוא "על המחשב" ומסביב עובדות נוספות לפעמים קיים הקושי של להשתמש לא רק לצרכי עבודה כג' רעיונות לאיפור תחפושות/מתכונים/שירים/אתר **חרדי** של אלבום דיגיטלי לחלאקה וכד'.

כנ"ל כל נושא קניות הבגדים והנעלים לילדים וכו' שהרבה יותר זול דרך האתרים השונים.

ההחלטה שהקלה עלי מאוד היא שלא להשתמש גם בכל דבר שהוא מותר באמת ובאמת מסונן או נקי מתמונות וכו' שהוא מחוץ למה שקשור לעבודה. אבל באופן מוחלט.

לדוגמא- אני עובדת באדריכלות וחברה שאלה אותי כמה עוצמת אור צריך לסלון במידות כך וכך. יש דרך פשוטה לבדוק בגוגל את המידע הזה. כמעט ועשיתי את זה כי זה באמת קשור לעבודה אבל נזכרתי אח"כ והודעתי לה שאני לא יכולה לבדוק לה את זה כי לא לקחתי את הפרויקט שלה על עצמי בתור עבודה עם תשלום אלא סתם יעוץ לחברה.

לא תמיד זה קל לשים לב ולא תמיד קל לוותר על כל מיני דברים כאלו זמינים בייחוד שמסביב לא תמיד מבינים למה לא. אבל משפט המפתח (ששמעתי אגב מאישיות חשובה מאוד) שאני משתמשת בו הרבה לעצמי ולחיזוק של חברות/משפחה הוא

גם מים נקיים לא שותים מתוך צינור של ביוב.

///

קיצונית וטוב לה

וזו העצה שלי: תהיי קיצונית, אל תתביישי. מבטיחה לך שד' בשמים לא יתבע אף אחת למה לא עשתה שימוש ראוי וחיובי באינטרנט שבלאו הכי היה תחת ידיה. מבטיחה גם שאף אחת לא תפסיד שום כסף שהוא מלא להשתמש בשירותים הזמינים והזולים שדרך האינטרנט- מבטיחה! ומי שרוצה אסביר לה אפילו מבחינה פרקטית איך זה הגיוני (יותר בילוי ברשת=יותר מבצעים=יותר קניה=פחות מחשבה=פחות התאמה לצרכים=יותר בזבוז.. אף אחד לא חושב עלייך כשהוא נותן לך לקנות באינטרנט..)

תהיי קיצונית ותדברי על זה בקולי קולות בכל מקום- כדי שכשתבוא הנפילה, לפחות תתפסי את עצמך מהר ותתביישי בה. שיהיה לך לא נעים לומר לאנשים שפיתום את כן משתמשת. מבינה?

סליחה שכתבתי ארוך, אבל לאחר החוויה האישית שלי הדברים בוערים בי, ונראה לי שמשום מה הצד הזה של ה"קיצוניות" קצת מוזנח אצלנו בשמורה, הלא כך?

ותודה על כל החיזוקים, הם בהחלט מקיים את תפקידם ה"שומר" וה"שם גבול למבול"..

///

להוציא את המחשב מהבית

שלום וברכה,

המחשבה שעוברת לי כל הזמן בראש למקרא הדברים, היא- למה? למה להכניס לבית אינטרנט?

ההתמכרות היא רק תוצאה של החלטה שנעשתה במודע- להתחבר לרשת.

גם אני עובדת במחשבים, ולו הייתי רוצה יכולתי לעבוד מהבית במקרים מסוימים, ואין חולק על כך שאינטרנט בבית יכול להקל טכנית על החיים.

אבל בשביל זה להכניס את כל המשפחה לסכנה שכזו??

לרובינו יש גישה בעבודה לרשת כדי לעשות מה שצריך, יש גם חנויות ייעודיות. לא צריך את זה בבית.

אני רואה בעיניים כלות איך עוד ועוד משפחות 'מוכרחות' ומכניסות הביתה אינטרנט, כשר כמובן, ומדובר במשפחות טובות ואיכותיות, ואני חושבת שחשוב לדבר על הבעייתיות שקיימת גם באינטרנט המוגן כדי שאנשים ידעו מה הם מפסידים בתמורה לנוחות הטכנית.

///

עמדות לעבודה מתוך הבית

שלום!

אני רוצה לשתף ולהמליץ בחום מתוך נסיון 'טרי' שלי ושל נשים נוספות (כולל בחורה רווקה) באחד מן הערים החרדיות בארץ.

פתרון טכני לאשה שרוצה להפריד בין בית לעבודה,

לאשה שלא רוצה להכניס אינטרנט הביתה,

לאשה שרוצה לא להיות מכורה לאינטרנט ולא להכניס את הבית/את הילדים/את הבעל לתוך סחרחרה של עבודה ואינטרנט ובזבוזי זמן וכו'

///

הפתרון- לעבוד במשרד ממול לבית

אני התחלתי לפני קרוב לשנה לעבוד בעבודה שמוגדרת מעבודה מהבית, הודו לד', אך מראש חיפשתי מקום לעבוד בחוץ, הן מבחינת האינטרנט והן מבחינת 'עבודה ובית' ומצאתי ב"ה,

מצאתי משרד עם עמדות ומחשבים,

כל עמדה עולה באזור 500 ש"ח לחודש.

בהתחלה הייתי רק עם עוד אחת במשרד ולאט לאט התחילו להתווסף עוד נשים וזהו אין עוד מקום במשרד ועדיין יש ביקוש.

מי במשרד?

גרפיקאית, מתכנתות, עורכות וידאו, שכירות ועצמאיות

מדובר בנשים מכל הגילאים, החל מבחורה רווקה, נשואות טריות ללא ילדים ועד לאשה קרוב ל40

המטרות של הנשים פה-

להפריד בין בית לעבודה,

לתחום את העבודה בתוך מסגרת של שעות,

לא להכניס אינטרנט הביתה,

להשקיע יותר בניהול הבית וקשר עם המשפחה

(וגם חברה נעימה בס"ד)

ממליצה בחום, שווה לנסות (אפילו שזה עולה כסף).

///

לבסוף את החמל....

יש להוציא את המחשב מהבית. יהיו כמה ימים קשים / קשים מאד, ולאחר מכן תבוא הרווחה ושלוות הנפש.

כל זמן שהמחשב בבית ויש גישה חופשית - לא תוכלי להתגבר ולהתרחק מהמחשב.

אני מאחלת לך הרבה הצלחה, שהרי הכרת הבעיה היא חצי פתרון, והרצון והנכונות להשתחרר יעשו את המחצית השניה. בהצלחה!

///

איך בכל אופן נשאבתי?....

ואי, ואי...

לצערי אני חושבת שכל אחת שיושבת מול מחשב בעבודה מכירה קצת את התחושה של הבזבוז זמן במחשב (גם בצ'אט), וגם לי היו ימים שהסתיימו בהרגשה רעה מאוד, כאילו נשאבתי ואני לא מצליחה לעצור, והתחושה היא שחיים חיים לא אמיתיים, מתקשרים עם עולם שלם רק בישיבה מול מסך...

אבל!!!! יש דרכים פשוטות לעצור.

אפשר להחליט להתנתק מהאינטרנט בבית. כנראה אין דרך אחרת.

אני באופן אישי שונאת לפתוח מחשב בבית. כך שאני לא רואה את המסך בכלל, ולא מסכימה לעבוד מהבית בשום אופן!!!!! רק בעבודה.

ועדין לפעמים אני מתפלאת על עצמי איך בכל אופן שוב נשאבתי.

זה ניסיון גדול וצריך להתפלל והעלות למודעות את כל הרע שזה מביא איתו!!

מצווה עלינו לספר

סיפור גאולה אישי
הוא מסר לכולנו

הסיפורים שהופיעו ב'שמורה' וגררו בעקבותיהן את הדיון.

מצורפים הסיפורים וחלק מתוך התגובות

סיפור #1

'שמורה' שלום,

פעם, כשהייתי תמימה, חשבתי שהטכנולוגיה מייעלת לנו את החיים. אחרי הנסיון המר שחוויתי אני מבינה שזה 'בלוף' אחד ענק, ואם זה כבר מייעל למישהו, זה אולי ליצרנים שעושים עלינו קופה, ובענק.

ולמה אני בכלל כותבת את הסיפור שלי, למרות שאני 'כולה' צעירונת בקושי שנתיים אחרי סמינר?

אולי בגלל שהפרשיות המדברות על עבודת מצרים והיציאה לחרות, מזכירות לי את 'נס הפסח' האישי שלי...

ואולי... בגלל שכל כך התחברתי למיילים האחרונים שדיברו על "עבודה ברווח", למקום הזה שלפעמים העומס הוא כל כך חונק שאין לנו שום מרווח נשימה, ואפילו לא את הפנאי 'לשחרר את עניבת החנק' הלופתת הזו.

ויותר מהכל הזויה בעיני העובדה, שאנחנו עוד מתלבטות, אולי זה בכלל לא עניבת חנק, אלא זה צעיף ונס שהוא עוטף אותנו, כי גם ככה אנחנו לא נושמות, אז אולי בלעדיו, לא נוכל להסתדר...

ובתקופה שלנו, אנחנו לא תמיד קולטות, שלפעמים אנחנו אלו שקושרות את העניבה הזו סביב עצמנו...

כך או כך... המחשבה שהדברים שלי יכולים להציל אחרות, גורמת לי, למרות הקושי, לחשוף את הסיפור ולשחרר כמה דפים מהיומן (הוירטואלי) האישי שלי:

תמוז תשע"ז,

לא מאמינה שגם אני בין המאושרות. איך אבא שלי אמר? "אמא חיכתה 10 שנים ל'תקן', ואת אפילו לא עשרה ימים..." נכון. לא כל הבנות מהסמינר השתבצו בפרוייקטים, ורק מעט מהן בפרוייקט מוביל, אבל אני מאלו שכן.

אני.. זאת בלי הפרוטקציה או המרפקים... סייעתא דשמיא גדולה וגם המון השקעה בלימודים. נכון שאין לי חופש והקורס המקצועי מתחיל בעוד כמה ימים, אבל למי אכפת מחופש כשחלום העבודה במקום המבטיח הזה כל כך אמיתי וקרוב

כסליו תשע"ז,

רק חודש בעבודה ומרגישה כל כך משופשפת. הכל נשמע לי כל כך טוב, עבודה מאתגרת, מלא חשיבה ויצירתיות, אקשן (מקצועי. מקצועי נטו!) מלהיב, צוות טוב, 'ראשת' צוות מבינה ומתחשבת, מטבחון רק שלנו ואפילו הנשנושים - עדה חרדית...

אדר תשע"ז,

דווקא לי? מכולן, דווקא לי הציעו להיות זאת ש'חצי מנהלת את העבודה' (סקראם מאסטרית, למי שמבין...) יש לי זמן ואני לא בעומס. שידוכים פה ושם, אבל יש לי זמן בהחלט להשקיע 'מעבר'...

אייר תשע"ז,

סמרטפון? לי? השתגעו? אומרת להם שלא מתאים לי ולא בא בחשבון. (חוץ מזה שאני חושבת שהנייד הכשר הוא 'סמל מסחרי' שטוב לי איתו, גם 'שידוכים' זה משהו... לא?)

סיוון תשע"ז,

זה הגיע... קצת סבלנות וזה קורה ב"ה גם לי. גם אני מאורסת...:)

אב תשע"ז,

טוב... עכשיו זו לא החלטה רק שלי, טוב שיש לי חתן להתייעץ איתו. הם מבטיחים לי פה שהסמרטפון יהיה 'כשר' (או מוגן או שמור, לא זוכרת מה בדיוק) והם לוחצים כי יש מלא דברים שקורים ואני חייבת להיות בעניינים, ואם אני התחלתי לעזוב כל יום ב'אמצע היום' (16:00...) אז כדאי שאוכל להיות בקשר ומעודכנת וזמינה ומתוקשרת...

טוב שיש לי גם חתן מבין עניין שאומר שאם זה כשר זה בסדר.

(ו... טוב שאני מתחתנת... כי ההורים שלי לא היו אוהבים סמרטפון שמסתובב בבית :()

חשוון תשע"ח,

קצת להיות מחוברים זה חשוב, ונכון שיש דברים שיכלו להסגר מחר, אבל אם אני עונה עכשיו זה בדיוק דקה וחצי ואף אחד לא מחכה לתשובה שלי (ושלא יגידו חלילה שהחרדית הזו מעכבת את הפרוייקט)

חשוון תשע"ח,

קצת לענות לקבוצות של חברות וקצת להיות מחוברת לעוד מעגלים וקצת להיות בעניינים

וקצת להיות מעודכנת בעוד מתכונים וקצת לדעת מה קורה וקצת להיות מעורבת וקצת להשפיע

ו... קצת... קצת... קצת... לחיות את החיים שלי....

טבת תשע"ח,

חושבת על איך שדמיינתי לעצמי את חנוכה הראשון כזו"צים.

אוף... איזה חושך...

בהדלקה הראשונה בעלי חיכה עד השניה האחרונה כי לא אמדתי נכון את הפקקים וכמעט אחרתי.

בהדלקה השניה כבר הייתי מוקדם. אבל כל כך מוקדם שהרגשתי חייבת 'להתחבר' ולהרגיש בעבודה ופשוט לא שמתי לב שההדלקה איכשהו עברה לה ואני עם האף במכשיר.

ביום השלישי היה אירוע של הצד שלי וברביעי בצד שלו ובחמישי אצל סבתא רבא.

לא יודעת למה אבל בכל ערב היה 'קרייסס' בעבודה (משבר בלע"ז) שחייב, אבל ממש חייב אותי להיות מחוברת, סליחה: מנותקת, מכל המשפחה...

ניסן תשע"ח,

הייתי עם הדלי והספונג'ה והפתיתים להחבאה.

בעלי הלך 'למעריב' ואני ידעתי שאני חייבת להזדרז, אבל זה היה גדול ממני...

הייתי חייבת, פשוט חייבת להגיב על איזה 4 סרטונים טובים שרצו ברשת ולצלם לקבוצה את הפוזה של איך הבית שלי קטסטרופה ולראות את המטבח הנוצץ של פלונית (שאין לי מושג איך התחברתי איתה, אבל תכל'ס אני איתה הרבה שעות בחודש ו... הלו... אין לה בכלל שני כיורים במטבח?...)

ופתאום בעלי חזר לתוך הכאוס והבלגן

ואני הרגשתי הכי בגלות שאפשר להרגיש.

נהיה חושך בחדר, ולא רק כי בעלי כיבה את האור. פתאום שמתי לב שגם העיניים שלו... כבר לא מאירות כמו פעם...

הוא בירך במהירות על ביעור חמץ והתחיל לחפש. הוא חיפש את הפתיתים, אבל אני לא שמתי אותם עדיין. תכל'ס זה לא היה ברכה לבטלה, ולא ברכה בכלל... כי במקום זה הוא גילה איזה חמישה מוקדים שעוד לא נגעתי בהם (כי אני עובדת 24 שעות ביממה) ושם היה הרבה חמץ...

וגם אצלי בלב...

וכשבעלי מלמל בנוגות לעצמו 'כל חמירא וחמירא' ידעתי שאני מבערת עוד משהו אחד שהוא ה'חמץ של כל החמצים'.

לא. לא עשיתי משהו דרמטי ולא שרפתי את הסמרטפון בשריפת חמץ,

אבל כן הטמנתי אותו (מפורק, בלי הבטריה) ב'ארון של הגוי' ויום אחרי אסרו חג (כי באסרו חג פינקתי את עצמי בחופש ויצאתי עם בעלי פשוט ליום טיול נפלא) שמתי את הסמרטפון על שולחן ראש הצוות והודעתי חגיגית שמהיום הזה אני עובדת במשרד ולא עבד של המשרד.

באה בבוקר, עובדת בחריצות ובסוף היום הולכת לחיות... עד למחרת. לא קודם...

זהו.

לא פיטרו אותי.

אבל מנגד, גם לא חיכה לי בזרועות פתוחות בית ש'חיכה רק לי'...

הייתי צריכה בהחלט לעבוד ולהשקיע ולהתחבר מחדש

למשפחה היפה שניסיתי להקים

ולעצמי.

את ה'שנה ראשונה' הפסדתי, כי אין 'הזדמנות שניה לשנה ראשונה' אבל היום הזה שבו ביערתי את החיבור המטורף הזה לעבודה, הוא בהחלט אבן דרך ליציאה לחרות.

הבנתי, שלפעמים בידיים שלנו אנחנו גוזרות על עצמנו עבודות כפייה,

הרבה מהלחץ והעומס זה דברים שאנחנו פשוט מזמינות או נוטלות על עצמנו - וזה מיותר.

החיים שלי כל כך יפים ומלאי משמעות, שחבל כל כך לחיות את החיים של האחרים.

העבודה היא משהו שאם אתה לא מגביל אותו, הוא מגביל אותך - ובענק
והכי חשוב, שפעם חשבתי שאזיקים הם טבעות מאיימות מנחושת,
היום אני חושבת שאזיקים, זה מכשיר קטן
שיכול להיות גם שמור או מוגן
אבל הוא אקסטרא אקסטרא - מסוכן...

סיפור #2

הסיפור הבא הוא סיפורה של עלמה אחת - בחורה נחמדה בגילאי העשרה,
של מקום סוחף וממכר שנשאבה אליו,
של המון צער, כאב, עליות ונפילות,
של סוף טוב:)
ושל נקודה כבדת משקל למחשבה, שיש לנו, כהורים, על-מה לחשוב...
ולמה הסיפור הזה נשלח? כי יש בו מן תקווה ואופק לצאת ממעגל ההתמכרות ולחזור לחיים.
שלום לכן, סליחה מראש שאני נדחפת לקבוצה המדהימה הזאת:) אני לא ממש מתאימה לקריטריונים.
למה? כי אני בכלל לא עובדת, אם לא נתייחס לבייביסיטר פה ושם,
אלא עמוק בתוך קלחת מבחנים קשה ומאיימת של המסלול אותו אני לומדת.
(ולמה בכל זאת אני כאן? כי ככה אנחנו, כל החברות ש'בדרך אליכן' רוצות להתחיל ללמוד לא רק איך לעבוד, אלא גם איך 'להתנהג בעבודה'... אז זאת הזדמנות בשבילי להגיד לכן תודה על השיתופים והחיזוקים).
בכל אופן אני מרשה לעצמי להציג את הסיפור שלי, כי יש הרבה מה ללמוד ממנו.
אני "בחורה טובה מבית טוב",
הורי הם אנשים טובים וצדיקים, מקפידים על קלה כבחמורה.
אבל... יש לנו אינטרנט בבית עם 'איזשהו סינון' לצורך העבודה של אחד מהורי,
והשימוש בו מזמן חרג מגבולות העבודה וכל המשפחה משתמשת בו המוווון....
פתחתי חשבון מייל בגיל 15, כי- למה לא?
(במחשבה לאחור אני יכולה לומר סיבות רבות למה לא!! אבל מייל היה עוד הצרה הקטנה...)
אחר כך נפתחו לי העיניים וגיליתי את העולם העצום שנמצא בהישג ידי...
בתחילה השתמשתי ברשת רק לדברים טובים,
מצאתי אינסוף מתכונים מצוינים,
קראתי וצפיתי בכמויות של מידע בנושאים שעניינו אותי.
לבחורה בתיכון יש זמן מיותר, והרשת גדולה...
אבל כולנו יודעות שהרשת היא לא דבר הכי נקי...
יותר נכון- אני חושבת שכולכן תסכמנה איתי שהיא ראויה לתואר- ריכוז הזבל הגדול בעולם!
כן, נסחפתי...נסחפתי... נסחפתי!!!
התמכרתי בצורה רצינית.
בכל יום כשחזרתי מהסמינר- הייתי מתיישבת על המחשב, שרפתי שעוווות על הרשת,
ולצערי הרב גם הדרדרתי.
הגעתי למקומות שמעולם לא חשבתי שאני מסוגלת להגיע אליהם...
היו ימים בהם פתאום 'תפסתי את עצמי', גיליתי שישבתי עכשיו שלוש - ארבע שעות על המחשב, והרגשתי מזעזע!!!
ההרגשה הנוראית הזאת ששרפתי עכשיו כל כך הרבה זמן על כלום..
והטומאה שטימאתי את העיניים שלי במו ידי... הרגשתי שאני שורפת את הנשמה הטהורה שלי.
אחרי כל נפילה הייתי בוכה ומתחרטת עד עמקי נשמתי, אבל זה החזיק מעמד בדיוק עד הנפילה הבאה....

איפה היו ההורים שלי בכל התמונה הזאת? הם סמכו עלי, בלי שהייתי בכלל ראויה לזה.
הם היו בטוחים שאני עושה רק דברים טובים על המחשב -
מקלידה עבודות לסמינר או צופה בדברים יעילים שאני לומדת מהם.
לא היה להם מושג על הנפילות הכואבות שלי.
כלפי חוץ נשארתי בת טובה ביותר, שנחשבת אפילו 'צדיקה', המורות היו מרוצות ממני.
ההתמכרות הזאת השתלטה עלי כליל, בכל פעם שראיתי שהמחשב פנוי - התיישבתי לידו אפילו בלי לחשוב.
זה אפשר לי לברוח מהמציאות, על כל חובותיה ומטלותיה, ולצלול לעולם שאני נהנית בו ופשוט שוכחת מהכל.
כן, ההתמכרות למסך לא שונה מהתמכרות לאלכוהול או לסמים.
ידעתי שאני עושה את הדבר הלא נכון! אבל הרגשתי שאני כבולה ולא ידעתי איך אני יוצאת מזה...
הייתי בוכה להקב"ה בכל תפילה שיתן לי את הכוחות לעמוד בניסיונות, ולהיחלץ מהמיצר הזה!!!
חיפשתי חיזוקים - כל הרצאה בעניין שאבה אותי, כל כנס שהיה בנושא - רצתי אליו, קניתי דיסקים וספרים, ורציתי להתחזק בכל דרך.
ההרצאות והספרים כמובן עוררו אותי מאוד, והשימוש שלי פחת ביותר.
היתה תקופה שכל כך התחזקתי והחלטתי שאני פשוט בכלל לא נוגעת יותר בכלי הזה!
אבל החיזוק הזה שרד רק כמה חודשים עד שנפלתי ובגדול...
וכשנופלים- מתייאשים עוד יותר :(
אחרי תקופה ארוכה נוספת ורצופת התמודדויות וכשלונות, התבגרתי, התחזקתי, התקדמתי, וממש לא הייתי מגיעה לנפילות.
אבל עדיין הייתי משתמשת ברשת המון, רק לדברים נצרכים ו'טובים'.
השימוש ברשת הוא כל כך חלק מהבית והסביבה שלי, שלא יכלתי לדמיין את החיים בלעדיו.
אחרי שהכרתי אותו כל כך, וידעתי כל מה שאפשר לקבל ממנו...
זה דרש ממני כוחות נפש עצומים לוותר על כל זה!!!
לוותר, על כל המידע והידע, על הרעיונות, החסכון העצום בזמן ובכסף, השירים הזמינים ועוד ועוד...
אולי זה נשמע כמו דבר זניח, אבל כשאני יודעת שהכל נמצא בהישג לחיצת מקלדת, זה ממש לא קל לעבוד קשה בשביל להשיג אותם.
אבל הנשמה שלי לא נתנה לי מנוח,
וידעתי מה הקב"ה רוצה ממני באמת!
באיזשהו שלב החלטתי לשתף חברה קרובה בכל ההתמודדות שלי.
סיפרתי לה הכל. זה לא היה קל, אבל זה היה שווה, כי אם מתמודדים ביחד- זה תמיד קל יותר.
היא חיזקה אותי ביותר, ממקום שמבין באמת, וזקפה לי מחדש את הגב שכבר היה כפוף לגמרי.
היא הזכירה לי שוב ושוב, שאני מסוגלת לצאת מזה, יש דרך יציאה ולי יש את הכוח לצעוד בה בכל מחיר.
עברתי תהליך ארוך וקשה, עם התמודדויות סוחטות. שלעיתים אף הביאו אותי לבכות בלי שליטה...
אבל ידעתי- שזה מה שהקב"ה רוצה, ואני אעשה את זה!!
וגם אם לא מרגישים שהכוחות קיימים... חייבים להאמין בכך!
הרגשתי את הקב"ה במוחש, נותן לי יד ועומד לצידי בכל התמודדות.
ורק, אבל רק בזכותו, הצלחתי להתקדם, שלב אחרי שלב, במאמצים אדירים למקום שאני נמצאת בו היום.
כן, הסוף הטוב שלי לסיפור הוא שמזה חצי שנה אני מחזיקה מעמד במקום נקי, הרשת מחוץ לתחום!
אולי בשביל הרבה נשים ובנות חרדיות זה דבר שגרתי ומובן מאליו... (ב"ה). אבל בשבילי זהו אות נצחון!
וזה לא בא מתוך רגע של חיזוק, או קבלה החלטית אחת,
אלא מתוך מלחמה ארוווכה ומתמדת, ומשהו עמוק שבניתי בנפשי.
גם כשעשיתי את הצעדים שלי, לא תמיד קיבלתי מחיאות כפיים, הערכה ועידוד מהסביבה.
חלק חושבים שאני קיצונית ומגזימה... נו באמת, מה הבעיה בשימוש זהיר חיובי ויעיל?? בשביל זה האינטרנט נועד- בשביל להשתמש

בו לדברים טובים!

אבל אני מצליחה לסנן את כל ההערות והמבטים,

ולהציב מול עיני רק את רצונו של הקב"ה- ולעשות כל מאמץ כדי למלא אותו.

אומר בכנות שהניסיון לא נגמר ברגע אחד וזהו... אני עדיין נתקלת בהתמודדויות שונות בעניין, אבל הקושי הולך ונחלש.

כי ישנם דברים רבים שבתחילת הדרך דורשים מאמצים גדולים מאוד, אבל אחרי שכובשים אותם- הם כבר הופכים לברורים ומובנים מאליהם, וכבר דורשים פחות מאמץ (וזה דבר שנכון בהתחזקות בכל תחום שהוא)

ואם אני משווה את החיים שלי עכשיו לחיים שלי אז -

אני קולטת איזה רוגע ירד עלי,

כמה זמן פתאום התפנה לי לדברים חשובים באמת.

אני כבר לא מנסה כל הזמן לרוץ לגלות ולהתעדכן בכל ענייני העולם,

אלא מצליחה לחיות את החיים הפרטיים שלי במלואם ולגלות את כל היופי שבהם.

ממש מרגישה שיצאתי לחופשי...

אז למה היה דחוף לי לשתף בסיפור הכל כך אישי הזה?

קודם כל - אני רוצה לומר לכל אחת שמתמודדת בנסיון הקשה הזה במקום שלה, בכל צורה שהיא-

יש לך את הכוח להתגבר על זה!!!!

תאמיני בעצמך שאת מסוגלת ויכולה, ואל תתני לאף קולות, פנימיים או חיצוניים להחליש אותך.

זה לא החלטה של 'זבנג וגמרנו', יש נפילות, יש מכשולים, אבל עם המון תפילה וס"ד - אפשר להצליח!

וחוץ מזה - אני רוצה לומר לכל ההורים באשר הם (כולל ההורים שבדרך):

לעולם אל תסמכו על הילדים שלכם ואל תתנו להם להתמודד לבד מול הרשת הלופתת והחונקת הזו!

אני חלילה לא מאשימה את הורי בשום דבר, וכל נפילה שהיתה לי היא אך ורק באשמתי, אבל הנזק נעשה...

אם יש לכם אפשרות שלא להכניס את האינטרנט הארור הזה כלל הביתה - אשריכם ואשרי ילדיכם! הם גדלים בחממה, באטמוספירה אחרת!

ואם בכל אופן יש מחוייבות לצורך העבודה - תסננו הכי הרמטי שאפשר, ואל תתנו לאינטרנט להפוך לחלק בלתי נפרד מהתנהלות הבית. בכלל, הכי טוב שהגישה תהיה שלכם בלבד, ואם צריך מחשב להקלדות וכו' - תקנו מחשב נפרד מנותק לגמרי. הילדים שלכם שווים את זה!

תדאגו שלא יהיה לכם על-מה להתחרט...

סיפור #3

בנחת ולא בצער"...?

אז הנה לנו הזדמנות מצויינת להיות חכמות. חכמות הלומדות מנסיונן של אחרות...

הבוץ הזה שתיארתם בסיפור של שבוע שעבר, כל כך מוכר לי, עד כאב...

הייתי בדיוק באותו מקום לפני שנה וחצי.

עברה עלי תקופה קשה של בדידות...

עבדתי בצוות בו הייתי האישה היחידה. בתור שמורה, ברוך ה', לא היה לי שיג ושיח עם אף אחד מעמיתי לצוות, כך שעבר עלי נתח נכבד מהיממה בלי להחליף עם מישהו מילה.

זה לא היה קל בכלל.

היתה חסרה לי כל כך שיחה אינטליגנטית עם מישהי, פטפוט נעים, משהו ברמה קצת יותר גבוהה.

חצי שעה בארוחת ערב עם בעלי, לא היה בה די לספק את הסחורה.

הילדים שלי קטנים עדיין והולכים לישון לא הרבה אחרי השמש,

כך ששעות הלילה השתרעו לפני, זמינות ומזמינות למלא מצבורים של קשרי ידידות וחברות.

את החברה הזאת מצאתי בקלות ברחבי הרשת הוירטואלית.

הייתי מבזבזת שעות על גבי שעות, בדיוק כמו התיאורים של ההיא משבוע שעבר.

הייתי נסערת, מגיבה ופעילה. קיבלתי פידבק חם, הרבה תגובות ו"צלצולים" ומה שאת (לא) רוצה.
זה סיפק לי חמצן - חברתי של ממש, שלא נשמתי ממנו כמעט לאורך כל היום.
'כפיים' לזאת מהסיפור הקודם שלא גלשה - תרתי משמע - אחרי הצהרים,
אני ניצלתי את ההפוגות "בין לבין" כדי לפתוח שוב...
לפעמים על חשבון ארוחת ערב שלא היתה מוכנה (שוב שניצל סויה),
לפעמים על חשבון סיפור, משחק או הקשבה (שילמדו לגלות קצת עצמאות!)
ולפעמים הגבתי בחוסר סבלנות לבקשות לגיטימיות, כי הייתי עסוקה בשטויות...
באותה תקופה הגעתי ב"ה לבית חולים לקומה הכי שמחה!
בדרך כלל משתחררים ממנה אחרי יומיים-שלושה ב"ידיים מלאות"
והכל בסדר, כך ששוכחים כמה מדובר בנס ממשי וגדול.
אני לא שכחתי בכלל, כי חוץ מהתינוק המקסים שנולד לי, נולדת גם אני מחדש...
הייתי בסכנת חיים אמיתית, על סף ה... יותר 'שם' מ'פה'...
לא אכנס לפרטים, אך אני זוכרת את הרגשה האיומה באותם רגעים בהם קלטתי, שאני מאבדת את תמצית החיים שלי!
בדמיוני השתולל תסריט מצמרר על יתומים רכים, ביניהם תינוק בן יומו שלא טעם טעם של אמא,
ואבא שצריך לגדל אותם לבדו...
זעקתי לריבונו של עולם: ה'! אני רוצה להיות אמא לילדים שלי!!
לגדל אותם, לתת להם את כל כולי, להיות אמא למשפחה שלי.
ה', בבקשה-בבקשה, אל תיקח אותי, יש לי מה לעשות פה!

ואז, תוך כדי כל הבלאגן - הרופאים - חדר הניתוחים - המרדים
ובלב כל הרעש, ההמולה, והלחץ והבהלה--
ירדה עלי בהירות כזו, חשתי פתאום כאילו מישהו לוחש לי באוזן:
"באמת? את נותנת למשפחה שלך את כל כולך? את בטוחה בזה?..."
ראיתי גיהנום פתוחה לפני, ממש כך.
האם אני אכן מקיימת את התפקיד שלי?? שבגינו קיבלתי כל כך הרבה מתנות מה'?
האם אני מספקת "עבודה" - גידול הילדים, תפקוד בית ושאר תפקידים של אישה בישראל - בתמורה ל"משכורת" שאני מקבלת? - משפחה, ילדים, דירה, אוכל, כל צרכי?
באותו רגע קיבלתי על עצמי מיד לחסום מכל בכל את אפשרות הגישה לכל המקומות האלה!
כן! אני רוצה לתת את כל-כולי למי שעכשיו 'ברגע האמת' אני רואה בבהירות רבה כל כך -
שטיפולי בהם - 'זהו תפקידי בעולמי'...
הנס הגדול קרה!
בפנים, וגם בחוץ...
נולדתי מחדש.
בחסדי ה' לאחר יממה חזרתי לעצמי, הכל עבר בהצלחה ונכנסתי לתקופת התאוששות לא פשוטה.
אך אחד הדברים הראשונים שעשיתי, עוד בלי כוח, עוד לפני החלמה,
לפני שתפוג הבהירות הזאת שזכיתי לה ברגעים על ערש דווי,
היה להתקשר לחברת החסימה שלי ולחסום את הגישה.
עוד בבית החולים, בחולשה אדירה עם מכשירים וצפצופים, השגתי את הפלאפון שלי ומיד!
זה היה לי ברור כל כך- אני רוצה לחיות את החיים שניתנו לי במתנה, במלואם. אני רוצה לשוב ולהיות אמא ורעיה למופת, ואני לא רוצה ששום דבר יפריע לי ביישום של התפקיד החשוב מכולם!
מאחלת מכל הלב למי שנמצאת במקום הנורא הזה שהייתי בו לפני שנה וחצי,

שתזכה לצאת ממנו מהר, בלי תזכורות ואיתותים מפחידים...

ושנזכה כולנו לחיות את החיים באמת, כי חיים רק פעם אחת...

///

כשכל אחד יכול לשפוך דעות-סכנה אמיתית!!!

מבינה אותך מצוין! ומרגישה את הכאב שלך חזק

גם אני מאוד אוהבת את כל הפורומים למיניהם שמציעים ידע, מחשבה, מה קורה בעולם.

כמובן פורומים חרדים שהחברות שלי מהסמינר גם שם.

הבעייתיות בדברים האלו ששמתי לב שלהרבה זה לא מפריע זה לא רק הזמן שנשרף אלא גם

שבלי לשים לב אנחנו פתוחות למאות אנשים ולמאות השקפות ודעות

חלקם חזקות חלקם פשרניות...לפעמים זה דעות מאנשים שאם היינו רואות אותם לא היינו מעיפות לעברם מבט אבל ככה שהכל אנונימי או שלא. פתאום העולם החרדי הגדול (כמובן נקי בלי תמונות פרוצות)

על דעותיו ורעיונותיו מטפטף לנו טיפין טיפין לתוך הבית פנימה, לתוך הנשמה.

מדובר בדברים קטנים לפעמים אבל הרסניים.

והפתרון לכך בעצימת עניים ובסגירת הלב לשלוח בקשה לסגור את הפורום

לא לחשוב על זה שבוע...ואז זה כבר פחות מענין...כי כבר התנתקנו

וכבר לא מענין אותנו מה ההוא כתב על זה אתמול ומה היא הגיבה על מה שכתבתי.

הפתרון הוא פשוט לחתוך בלי לחשוב - זה יכאב שבוע וזה יעבור.

או עוד רעיון - וזה רק בתנאי שהפורום מפוקח והתכנים בטוח טובים, ולא כל אחד יכול לשפוך את מה שעובר לו בראש - להעביר את המקום שבו אני יכולה להסתכל בפורום פעם ב...אבל לא בבית

נגיד פעם בחודש שאת מגיעה לאמא שלך/אחותך/עבודה וכך לא תרגישי כאילו הפסדת לגמרי

יש הבדל בין פעם בחודש לבין משהו יום יומי.

מקווה בשבילך שתצליחי לעשות את הבחירות הנכונות.

///

הדרך היחידה-להפסיק!!! קשה בתחילה אבל מתרגלים

האמת שגם אני פעם מצאתי את עצמי מכורה

היה לי מכשיר תומך כשר, בימים שזה עוד לא היה חד משמעי שחייבים מכשיר כשר ולא תומך כשר.

כמובן שהיה לי SIM כשר אבל היה במכשיר משחקים.

גם אני שחקתי פעם משחק אחד להתאוששות, ופתאום מצאתי את עצמי מבזבזת כל זמני שקט למשחק...

ממש חיכיתי לרגע שאוכל להתיישב למשחק אחד - מקסימום שתיים, שתמיד הפכו להרבה יותר או ארוכים מאוד...

באיזה שהוא שלב קלטתי שזה לא נורמלי, והחלטתי להפסיק.

החלטתי שהדרך היחידה היא להפסיק לגמרי - בתחילה היה קשה!!

אבל אחרי שבוע - שבועיים התרגלתי, וכבר בכלל לא משך אותי עוד.

לאחר תקופה בעלי החליט שצריך להחליף מכשירים לכשרים, וב"ה היום כבר זאת אפילו לא אופציה...

תודה על הכל!!!

///

קשה המקרבת את הגאולה

תודה על הסיפור, אולי קצת באיחור...

אשמח לקרוא עוד חיזוקים בנושא הזה.

נכון להיום, אני העובדת היחידה בצוות, שלא מחזיקה סמרטפון. (מקום העבודה נותן לכל עובד פלאפון, לצורך העבודה, ולמזלי, הסכימו לתת לי כשר(

זה לא קל. במיוחד כאשר אני רואה איך המכשיר הזה עוזר הרבה פעמים בעבודה עצמה. (אמיתי. לא תרוץ). ויש תחומים שאני מרגישה ממש מוגבלת בהם, או צריכה להשקיע מאמצים כפולים, במקום לקצר עם כמה לחיצות על המסך.. וזה חוץ מהודעות שאני מפספסת לפעמים, אך עליהן אפשר להתגבר בד"כ.

יש לי לפעמים מחשבות שאומרות שיגיע יום שאחזיק גם אני כזה מכשיר, ואני רק דוחה את הקץ...

אני בכ"ז מקווה שהקץ הזה לא יתממש, ואחזיק מעמד בלי להחזיק מכשיר חכם.

אשמח לקבל עוד חיזוקים כנ"ל.

בתודה

///

נשרפת? הדרך היחידה, להציל את המחשב!!!

חברה יקרה מאוד!

קראתי את הסיפור שלך והתכווצתי מכאב

הייתי שם, עמוק עמוק בפנים.

מכירה את הבוץ הזה

מכירה אותו טוב

הוא טובעני ועמוק וסוחף ורע ואכזר

הוא מוחק את כל החיים האחרים

הוא גורם להם להיות חסרי משמעות וחסרי ערך

כל הדברים הטובים והאהובים שהיו לנו יקרים, פתאום נהיים משעממים ולא רלבנטיים

ורק הפורום מעניין ורק הוא שווה ורק הוא בעל ערך

זה סם.

זה סם לכל דבר.

והכי נורא שקשה להרגיש כמה הוא מסמם ומערפל ומטשטש כשנמצאים בהשפעה שלו.

הדרך היחידה היא להעיף את המחשב מהבית

לגמרי

(ואם הוא משמש לפרנסה אז לחסום את הפורום בחסימה בלתי אפשרית לפתיחה)

זה יכאב נוראות בימים הראשונים

זה ישרף

ויבער

וכל המחשבה תהיה תפוסה רק בזה, וכל עצם מעצמיותך תשתוקק לעוד הצצה אחת ודי לפורום,

ותהגי בזה בימים ובלילות, ותחלמי על כך, ותרגישי שהחיים נגמרו, ואין לך יכולת לשרוד בלי עוד פעם אחת של קריאה בפורום.

והשרירים יכאבו לך פיזית בכל הגוף, ואולי גם תבכי הרבה, ויכול להיות שתהיי עצבנית ומתוחה וחסרת סבלנות.

אבל פתאום,

לאט לאט,

כמו ניצנים זעירים שמבצבצים קמעה קמעה על פני האדמה, תגלי חוויות חדשות וטובות.

תחזרי לאהוב את התחביבים מפעם,

תגלי שוב חברויות שזנחת, עולם מלא ועשיר ששכחת אפילו מה יש בו.

זה לא תמיד יהיה קל,

ויהיו נפילות,

ותמיד ההנאה והתענוג מהפורום יהיו קלים יותר ומזמינים יותר ומושכים יותר,

אבל גם מסוכנים ומחריבים ומבטלים עולם שלם.

במקביל, תחפשי חוויות אחרות שהיו ממלאות אותך פעם בהנאה ובסיפוק, ותפני זמן חשוב עבורם.

תנסי למצוא עולם ידע אמיתי ולא וירטואלי, כדי לספק את תאוות הידע שבך.

אולי דרך יד לאחים או חברותא תעניקי לאשה חילוניה המחפשת חברותא להכרת היהדות מהידע שלך.

הנתינה ממלאה ומעשירה ותחייב אותך להתמלא בידע אמיתי וטוב עבורה.

תנסי למצוא גם מישו שתוכלי לבכות לו שוב ושוב כמה קשה לך ההתנתקות והקריעה מהפורום.

אל תחביאי את הכאב והקושי בלב,

תפרקי אותם ותשחררי אותם ותדבררי אותם עוד ועוד כדי לשרוד את הקושי הראשוני והמייסר.

הכוונה מקצועית רגשית ("טיפול רגשי בלע"ז") יכולה מאוד מאוד לעזור בתהליך ובכלל למצוא כוחות להתמודדות

בתפילה להצלחה

///

חצי מהפתרון הוא הכרת הבעיה.

שלום לך,

וואו, לא פשוטה הסיטואציה שאת נמצאת בה, כואב מאד להרגיש מכורים ברמה כזו מבלי יכולת שליטה :(

קודם כל רציתי לומר לך שעצם זה שאת כואבת את ההתמכרות שלך ואת מה שקורה לך ואת רוצה לצאת מזה, בעז"ה בטוח שתצאי מזה, כי חצי מהפתרון הוא הכרת הבעיה.

מלבד זאת יש לי שתי עצות שיתכן ויעזרו לך:

1.

מאחר ואת יודעת שיש לך צמא לידע ואת אוהבת להחכים ולדעת מעבר, אל תלחמי ברצון הזה כמו שאומרים גדולי המוסר, הדרך הנכונה היא לא להילחם ביצר כשקשה להתגבר, אלא ללכת איתו למקומות טובים.

לדוגמא - אולי תחפשי קורס כלשהו בתחום שמעניין אותך (או לעשות מיליון ואחת דברים אחרים שעושים לך טוב ומוסיפים לך ידע), או חוג וכדו' כך תרוויחי את שני הדברים של ידע וחברה, בצורה הרבה יותר אמיתית וחזקה מאשר פורום וירטואלי שהוא לא קשר אמיתי עם קבוצה. וכך תוכלי לראות איך לאט לאט את פחות מתעניינת בפורום, ומעייניך נתונים לקורס או לחוג שמעניינים אותך.

2.

את יכולה באופן פשוט ביותר להתקשר לחברת סינון או לספק שאת משתמשת בו, ולבקש שיחסמו לך את האתר הספציפי הזה, ושלא יאפשרו לך בשום אופן לגלוש לשם.

אם תעשי את זה במקביל לעצה הראשונה, יקל עליך להתמודד עם הקושי של הימים הראשונים, ואני בטוחה שיהיה קשה מאד, אבל אחרי תקופה קצרה תרגישי שזה אפילו לא מגרה אותך, רק תזכרי איך זה גנב לך את החיים ולא תרצי יותר להיכנס לפורום הזה.

מברכת אותך בחום, שתזכי לצאת משם בקרוב בקרוב ובקלות!

חזקי ואמצי, השם יהיה בעזרך,

///

פנקי עצמך בתחליפים:)

לדעתי - בקשר להתמכרות, היא חיבת להוציא את החיבור לאינטרנט לפחות לשבוע ימים, ובכך להכריח את עצמה בכח לא לפתוח.

יכולה לקנות ספר מרתק או עיתון מעניין במקום, ואפילו הייתי מציעה לה לפנק את עצמה כל ערב באיזה גלידה / ארטיק / אייס קפה / עוגה עסיסית על כך שהיא התגברה.

זה ברור שיהיה לה קשה רק בימים הראשונים, אחר כך המשיכה תרד אוטומטי וכבר לא תרגיש את אותו דחף, ולאט לאט תשכח מזה.

עוד אפשרות - יכולה לבקש מחסימה שלה שיחסמו לה את האתר הזה לצמיתות.

באופן כללי, כזה אתר שממכר לא הייתי מציעה לה לחזור אליו...

אני למשל - אתר ... שאני גם מרבה להשתמש בו, והוא מאד מחכים אותי בתור עצמאית בצילום ועריכה, אני מקציבה לעצמי פרק זמן מסוים שאותו אני לא עוברת.. אבל בשבילה לא הייתי מציעה לה, אלא רק לקנות עיתונים או חומר קריאה אחר שמדבר אליה.

#

///

למתנך! למתנך ולברוחי! כמו שבורחים מהכלא.

ואו, איזה סיפור...

אם אפשר לכתוב למי שכתבה בעילום שם מנסיוני האישי המר -

בדברים האלה צריך פשוט לחתוך, יום אחד להתאייד מהעולם הווירטואלי ההוא, ולחסום הרמטית את הגישה מהמחשב. זה קרב על החיים, ובקרב מהסוג הזה אין חכמות - זה או את והחיים היפים והשלווים שלך, או שאת אינך וגם חייך אינם (קרי משפחה ילדים בעל)

להתייחס לזה כמו האויב הכי מר שלך ופשוט לברוח!

אני הייתי רווקה כשהייתי באותו סטטוס בדיוק, והחיים שראיתי אותי מפסידה, זה החיים שאני זוכה ב"ה לחיות היום! (לזכותי יאמר, שגדלתי בבית מאוד פתוח עם גישה פתוחה לאינטרנט, לא היה לי שמץ למה אני נכנסת...) ופשוט נעלמתי יום אחד מהעולם הווירטואלי ההוא בלי להשאיר שום עקבות טלפונים או קשרים - הלכתי בלי לחזור.

ובכנות - אפילו יום אחד זה לא חסר לי, זה היה יציאה מהכלא ממש.

ה' סיבב שבסופו של דבר אעבוד בכלי שהכי חששתי לעסוק בו - מחשב, כלי שברחתי ממנו באותם ימים.

אולי יש פה תיקון מסויים שיש לי חסימה מעולה וכו', אבל זה פח שאסור ליפול בו בחיים, זה לא ענין של חסימה, זה ענין של הבנה מעבר לחותמת הכשרות, משהו כמו "כשר אבל מ..ריח", צריך תבונה מעבר לחסימה מתכנים שליליים שנותן הספק ואם ח"ו נופלים בזה - לחתוך ישר בלי למצמץ. כואב אולי לרגע, והחיים היפים מעבר לפינה בעז"ה.

ישר כח על העלאת הנושא החשוב - קריטי הזה!

צריך לא לחשוש ולא לפחד - פשוט לעזוב ברגע אחד לפני שמתחרטים.

///

הצדעה שאנו נשים משלנו

שלום,

2 הסיפורים האחרונים שנשלחו בימי שלישי בשבועיים האחרונים זעזעו אותי מאד!!

ראיתי בעיני 2 נשים "משלנו" ממש, שמצאו את עצמם בפתע פתאום בתוך מערבולת מסוכנת,

כשהן אינן יודעות איך נכנסו אליו, והרבה יותר מזה - איך הן הולכות לצאת מזה!

///

מכה של הדור שלנו

כ"כ מזדהה עם הסיטואציה...

למרות שאני לא מדברת על רשתות למינהם אלא על מייל פשוט

אני עובדת מהבית ובהעדר חברה אחרת- החברות הם במייל

והלחץ הזה כל רגע לבדוק אם הגיע תגובה ומה חדש וכו'...

מוציא ממנוחת הנפש ומהדעת בכלל...

אני חושבת שזה מכה של הדור שלנו

לעצמי אני מנסה לקבוע זמנים שבהם אני כלל לא מדליקה את המחשב

אפילו לא לרגע לראות מה חדש.... לא קל אבל ב"ה עוזר...

מחכה מאוד לשמוע רעיונות אייך להגיע למנוחת הנפש מכל הטכנולוגיה

///

תיקנת את כולנו

שלום עלמה,

את אלופה וחזקה!!! ופי מיליון יותר מזה

חייזזקקקת אותי בלי סוף!!!

ד' ישלם שכרך

///

לבכות מהחיה הזו..

ממש לבכות עד הבוקר מהחיה הזו שמבזבזת זמן,שורפת את הנפש והעיניים. הלוואי וכבר יבוא משיח וילכו כל הבלבולים והנפילות שהאינטרנט מביא איתו. ממני הכאובה על התופעה הזו שכביכול זו ברכה,פרנסה,לימודים,רק לכמה דקות ובסוף מסתבר שזה מאבק שנמשך ונמשך

///

מי יוכל למדוד את ההשפעה על הדורות הבאים?

בשונה מהבחורה שלא מאשימה כלל את ההורים שלה, אני כן מאשימה אותם ומאוד.

יש לדעת שהרבנים יודעים מה שהם אומרים, גם אם אנחנו לא מבינים, ואם הרבנים אסרו, יש דברים בגו!!

אני נחשפתי להרבה זבל בבית של חברה שההורים שלה "סמכו עליה". ב"ה שלא התדרדרתי רוחנית, אבל מה עם כל הלכלוך שראו עיני? מה עם כל עיוות המושגים שרכשתי? מי יוכל למדוד את ההשפעה עלי, על כל החברות ועל כל הדורות הבאים? מישהו יכול להגדיר את גודל האחריות המפחידה שיש לנו כהורים? מי ייתן את הדין?

מאוד מאוד מזדהה עם מילותיה של הבחורה הגיבורה.

ועוד נקודה- הורים חושבים שאם הילדים לא נחשפים אז הכל בסדר, אני חושבת ובטוחה שלהורים הנחשפים ללכלוך וזועמה ישנה השפעה ישירה על הילדים ועל החינוך שלהם. אי אפשר להיות בלכלוך ולגדל לקדושה וטהרה. זה לא עובד יחד.

הורים, קחו אחריות! קיבלתם נשמות קדושות במתנה, היו ראויים למתנה שקיבלתם.

///

שהבחורה הגיבורה הזו תזכור לעדכן בשכר שלה.....

קראתי את הסיפור המדהים הזה, ורק רציתי לשלוח עידוד ויישר כח ענק לבחורה הנדירה הזו!!!

יש לי חברה טובה, בת למשפחה טובה, שמשום מה יש להם בבית אייפון כמעט פרוץ לגמרי.

חברתי מאד מחוברת לנושא המוזיקה והזמרים למיניהם וכל החומר היה זמין לה בתוך הבית ממש (קליפים שירים וכו')

אחרי כמה הרצאות בסמינר על הנושא הזה היא החליטה לקחת את עצמה לידיים וממש עבדה כמו הבחורה הזו,

לאט לאט להתנתק מכל הדברים האלו, ואין לי מושג איך עומדים בכזה דבר כשהוא בתוך הבית וההורים וכל האחים והאחיות מדפדפים בו. (ב"ה שאין לי מושג בזה) היא שאפה כל הזמן להתחתן עם בחור צדיק ושמור שאין לו יד ורגל בדברים האלו.

הסוף הטוב שלה הוא שהיא זכתה בדיוק בכזה דבר, בחור צדיק ירא שמים שלא ראה בחייו שום תמונות של שום זמר.....

היא נשואה כבר ומאושרת ולא גומרת להודות, ובאמת אני מוכרחה לציין שהשידוך הזה שמימי לגמרי, כל השלבים בו היו לא הגיוניים מכל בחינה. וברור לי שהיא זכתה בדבר כזה רק בזכות העבודה האישית, המאמץ, הרצון וכמובן שהיא התפללה לזה בלי סוף.

שהבחורה הגיבורה הזו תזכור לעדכן בשכר שלה.....

///

לפעמים כה ממש בגדר 'הצלת נפשות'

שלום וברכה!

קראתי את הסיפורים האחרונים, וכאבי את המצב. אומנם לי יש במשרד חברה חרדית ולכן לא אוכל להבין ממש לעומק את הדברים. אך לעניות דעתי (וכמובן, כל אחת צריכה לבדוק מה מתאים לה, ולביתה) צריך לייחד זמן לקשר עם הבעל, אומנם זו משימה לא פשוטה, בפרט שהילדים גדולים יותר וכבר לא הולכים לישון ב-20:00, אך לפעמים זה ממש בגדר "הצלת נפשות" לא תמיד ולא על הכל אפשר לדבר עם קולגות/חברות ולפעמים בלחץ היום יום אין כ"כ זמן להשקיע בחיי החברה. מצד שני יש צורך ולפעמים הוא ממש קריטי, לשתף במה שעובר עלינו מבחינה רגשית/רוחנית וכו' וכדאי לשתף את הבעל (שוב, תלוי ברמת הפניות שלו...)

בתפילה להצלחת כולנו בתפקידנו החשובים והלא פשוטים

///

כדאי מאוד לדעת שיש מציאות להתנתק ממנה..

טוב לדעת שיש מציאות שאנשים מתנקים מהדבר הזה חשבתי שמי שיש לו את זה, אפשר לשבת עליו שבעה...

///

תודה לכן על השיח החשוב

///

השוני בין השמורה לפורומים אחרים כמו המיינן, הבנקורה, וכמה השמירה האמיתית!

מוכר עד כאב.

לא אאריך במה שעבר עלי, כי זה לא שונה בהרבה מקודמותי שסיפרו על ההיסחפות שלהם.

כן רציתי לציין עוד שתי נקודות בעיתיות מאד באתרים מסוג זה, נוסף על כך שהם **בולעים** זמן, בקצב, וזה לדעתי המגרעה הבולטת שלהם.

קודם כל, את פותחת אזנים ולב לשמוע דעות בכל נושא וענין, מכל המי ומי. התנאים להתחיל להשמיע (להכתיב) דעות והגיגים באתר, כוללים בדרך כלל בחירת שם משתמש, סיסמא והזנה של כתובת מייל!

נידונים שם לפעמים שאלות השקפתיות, הנהגתיות, שמקומם לרב, או לפחות לבעל, והנה כל אחד יכול לפצות את פיו ואת מקלדתו, ולהאכיל בדעותיו, במושגיו, בהלך רוחו, ובהשקפת החיים שלו...

נקודה נוספת וחשובה, בעלי האיר את עיני שיש כאן ענין של חוסר צניעות. נפתח "חדר דיונים", וירטואלי אומנם, אך מאחורי כל תגובה עומד/ת בן אדם.

מתנהל רב שיח מעורב, גברים נשים בלי שום אבחנה.

אז נכון, שרובם מסתתרים תחת שמות פיקטיביים. ובכל זאת, מה זה עוזר? זו שואלת, זה עונה, היא מעירה, הוא תוקף. זה דיון פתוח לכל דבר וענין...

נוסף על כך, קרדיט לשמורה:)

כששמעתי על הקבוצה הזו מגיסתי, חשבתי בליבי, מה הועלנו?

עוד קבוצה להיות מחוברת אליה, לשמוע דעות של עוד נשים,

אולי יצא שכרי בהפסדי.

כמובן שהתבדיתי. וזו לדעתי הנקודה החשובה ביותר בשמורה: המינון.

פעמיים בשבוע, מדורים מוגדרים מראש, פה ושם, יש גם חוזרת בתגובה, אבל נדיר מאד, עם עריכה וצנזורה.

וזה מה שעושה את השמורה לקורת גג, שמורה ושומרת באמת!!

///

לפעמים הימים הכי יפים הכי מרוממים הפכו לימים הנוראים'

פשוט סיפור מדהים!!!!! מחזק ביותר!!!

מתחברת מאוד לאישה שאלול הוא בשבילה הכל חוץ מחשבון נפש ורוחניות... אני רוצה להוסיף על דבריה - מה עם ראש השנה? הימים הנוראים? הסליחות? התפילות בבית הכנסת? תפילת שופר? שכחתי מכל המושגים הנ"ל או בעצם לא שכחתי הם פשוט קיבלו פרשנות מחודשת....כי מאז הפכתי לאם -אלול בשבילי זה זמן שאני צריכה לתמרן בין הילדים בחופש לעבודה כי בעלי כבר התחיל את הזמן..(והמצפון מתחיל לעבוד עם "לדוד ה' אורי וישעי") סליחות זה בשבילי לקחת את הילדים לגנים במקום בעלי שקם באשמורת, ראש השנה זה 5 שעות (ויותר) שמירה על הילדים (דביקים ממתקים) בהמתנה לכל אלו ששבים מלאי אורות וקדושה מבית הכנסת (והמצפון...) ראש השנה יום ב - זה ילדים יותר דביקים והמתנה למוצאי החג שופר זה ריצה מהירה (עם עגלה)אחרי צהרים לשמיעת 30 תקיעות חובה בתקיעות לנשים (וואיפה הראש בתקיעות? שוב המצפון...) סוכות - שוב חופש לילדים בלי עזרה של הבעל שבונה סוכה בהתלהבות, בוחר 4 מינים ועוד...ואח"כ יושב בסוכה 7 ימים ומקבל אורחים (ואני מגישה, מכינה, מנקה, שומרת) כן זה נשמע ממורמר מאוד, אני יודעת אבל בלי ששמתי לב...הימים הכי יפים, הכי מרוממים, הכי רעננים הפכו ל..ימים נוראים! מאוד נוראים..

סיפור מדהים מכל הבחינות ושלא נדע מצרות...

///

אוישש כבר אמצע הלילה.. התמכרות

.אאוצצ', הפעם נגעתם בי חזק ממש. הוספתי לבית חיבור של אינטרנט חסום למהדרין לפני כמעט שנה. ולא, לא לצרכי פרנסה, אבל כן הרגשתי שאני ממש צריכה את זה הרבה פעמים ומרגישה חנוקה ללא זה. אכן השתמשתי בזה רק פה ושם לכל מיני דברים טכניים. (אפילו קניות בנקסט לא יכולתי לעשות, כיוון שרוב התמונות חסומות..) רק מה, לפני כמה חודשים התחברתי לפורום מסוים בפרוג, פורום בהחלט משובח ומפוקח שלעיתים רבות הדיונים בו ממש מרחיבים את אופקי ומהנים אותי, באמת. רק מה - אין לזה תחילה וסוף. כאילו יש לי ספר שאני ממש באמצע המתח כל היום, במקום לפתוח איזו כתבה קצרצרונת ונחמדת בעיתון כשאני עם הקפה - אני פותחת את המחשב. ואז --- מה? עברה כבר שעה? שעתיים? אוישש כבר אמצע הלילה.. ובעלי רואה ועיניו כלות. הוא ממש לא מבסוט מהעניין.שאשתו נעלמת לה לכ"כ הרבה שעות. אמנם כשאני עם הילדים אני לא נוגעת בזה. אבל בלילה - זו הבעיה. אשמח מאד לשמוע רעיונות וסיפורים הנוגעים בדבר ועצות איך לעצור את ההתמכרות. תודה! ואפשר לפרסם אם תראו לנכון, רק כמובן בעילום שם.

///

ואל תביאנו לידי נסיון

תודה רבה! תמסרי לכותבת שאני ממש מעריכה אותה שכתבה. דווקא מכיוון שהסיפור שלה כל כך מלא בפרטים, שכולנו מעדיפות להסתיר פשוט בכיתי כשקראתי אותו (אפילו שאני בעבודה עכשיו...) ואל תביאנו לידי נסיון...

תודה על השיתוף האישי

///

כן כן אחריות של ההורים!

המייל הזה חשוב ביותר

לדעתי הוא נכתב מדי עדין- "אני לא מאשימה את ההורים", "הנפילות" "חלק חושבים שאני קיצונית"

והכי מוזר איך "חברה קרובה " עזרה לה לצאת מהתמכרות שגם גדולים וטובים ממנה צריכים עזרה מקצועית

היא מתארת מציאות כאובה ומנסה להסביר בכלים לוגיים ורוחניים (יש לי יותר זמן, זמן לדברים החשובים)- אני לא חושבת שמי שנתון בתוך הבוץ יעזור לו דיבורים כאלו

בקשר לפניה להורים- ידוע לי שסימנרים מפורסמים עושים ערבי הורים ע"מ להוציא הורים מהשאננות שלהם, ומביאים דוגמאות כ-ו-א-ב-ו-ת מהשטח ע"מ לזעזע את ההורים, זו כן אחריות שלהם! וחשוב מאד ליידע אותם (גם את ההורים מהדור הישן שלא מתקרבים לעולם הטכנולוגי)

נקודה נוספת- צריך לעלות למודעות הציבור בצורה חריפה את הבעיות של הטכנולוגיה, כי כמו שידוע, אפשר להמנע לפני החשיפה, קשה מאד לצאת מזה אחרי החשיפה

אולי גם לתת מידע איך לצאת מזה, ולתת מענה למי שצריך עזרה, בכל סמינר וישיבה - במחשבה שניה יכול להיות שהמידע נגיש וקיים רק שלא ניסיתי לבדוק את זה

תודה

///

כל שצעירים יותר הפיתוי יותר גדול

וואוווו!!

אני מעריצה את הבחורה שעשתה כזה מהלך!!!

זה לא פשוט בכלל, ככל שצעירים יותר הפיתוי יותר גדול ואיתו גם הקושי להתנתק.

תודה על שהאירה את עייניי!! היה לי אינטרנט מסונן עד לא מזמן בבית, ניסיתי לשדל את בעלי לסגור אותו לגמרי אבל הוא לא כ"כ רצה, ובסוף הגיע רישום לבית ספר לילדה הגדולה והיינו צריכים לחתום על טופס והעדפנו לכתוב שאין לנו אינטרנט ואכן ניתקנו אותו עד להודעה חדשה...

///

הרגשת הקושי של האחר נותנים כח להמשיך

שלום וברכה

ישר כוח על הסיפורים - שאינם סיפורים בעלמא אלא חוויות אמת מה"שטח"!!!

ההזדהות עם הסיפורים, ההתרגשות והרגשת הקושי של האחר נותנים כח להמשיך ולהחזיק חזק!

הכתיבה האיכותית ושמות הסיפורים עם ה"עוקץ" כל פעם מחדש מושכים לקרוא ולהפנים!

אשריכן שזכיתן להיות במקום של בזכות נשים צדקניות עתידין להיגאל...

///

לקרוא פעמיים כדי לקלוט את עוצמת הדבר הזה

אמאלה, אין לי מילים, דמעות... אני בהלם!!!!! היא אלופה באמת, לא, אני בהלם שיש אנשים כאלה הזויים, איך היא עשתה את זה? זה כזה מבלבל!!! זה מצד אחד מותר, ומצד שני לא, זה הלב נגד השכל. השכל נגד הלב... איך היא קרעה ככה, זה גדול מאוד, הזוי, אני צריכה לקרוא את זה עוד כמה פעמים כדי לקלוט את העוצמה והעומק של התהליך והמעשה, באמת אין לי מילים, אבל אני פשוט מבינה מאוד מאוד את המקום הזה שזה מותר ולא מתאים, וכן מתאים, אבל מצד אחד ככה וככה, ויש לב ורגש וקולות פנימיים... תגידו לה שאין כמוה בעולם ושהיא גדולה מהחיים!!! זה המילה!!!

///

הסיפור הגיע בדיוק בזמן של הבעת עבודה מפתה ..

שלום וברכה, הסיפור הזה ממש הגיע אלי בזמן משמיים ממש! הבת שלי סיימה ללמוד הנדסאים.. ומחפשת עבודה כבר חצי שנה בערך... הלכה לראיון עבודה בחברה גדולה והציעו לה השבוע מישרה של תיכנות וחייב לקחת סמרטפון לבית ולהיות מחוברת... היא לא הסכימה בשום אופן!! ב"ה והסיפור הזה מאוד יחזק אותה! תודה רבה רבה על כל החיזוקים שאתן שולחות ברכה והצלחה בכל! ואם תשמעו על הצעת עבודה לילדה מוצלחת נשמח לשמוע. תודה!

///

לנהות את המצב פה חלק מהבעד הראשון

תודה רבה על הסיפורים בימי שלישי! אני מחכה לזה כל יום שלישי מחדש :) (מזכיר לי את הילדות שהיינו מחכות ליום שלישי לקבל את 'עיתונלי'...) בטח הרבה הספיקו להגיב לפני, אבל בכל זאת רציתי לומר לה כל הכבוד שהצלחת לזהות את המצב שבו היית, והצלחת לצאת ממנו!! זה לא קל בכלל. לא לזהות את המצב ולהודות בבעיות שלו, ועוד יותר קשה לעשות את הצעד ולהתנתק מהכל ורציתי גם לעודד את מי שרוצה לצעוד בדרכה, שאחרי שכבר עושים את הצעד הזה ומצליחים להתנתק למשך תקופה אז זה כבר הרבה יותר קל להמשיך ולהתמיד עם זה שבת שלום

///

תודה על האזכור

בעקבות האזכור היום לסיפור של אישי לשלישי נזכרתי שמרוב עומס - נאלצתי לוותר השבוע על הסיפור - מה שלא קורה בדר"כ סיפור חזק ביותר!!!!! יישר כח!!!

///

"קופצים לביקורים" בכל העולם

וואי, שמורה אמיצה, המייל שלך ממש נגע לליבי. אני רואה סביבי אנשים עם כל מיני מכשירים מוגנים ופחות וזה באמת עצוב. אנשים לפעמים "קופצים לביקורים" בכל העולם תוך כדי ערב לביבות/מפגש יומהולדת גיסים וגיסות מוצאים את עצמם מתכתבים בקלילות.. באמת לא כדאי להתפתות להחזיק מכשירים אלו. אבל רק עידוד קטן לגבי הזוגיות- לפעמים "מתפספסת" כביכול "השנה הראשונה" או בגלל סיבות משמחות, או סתם בגלל קשיי הסתגלות. אל דאגה - ניתן לבנות קשר מצוין וקרוב דווקא מתוך עבודה עצמית ושיתוף ובכלל חוויות החיים... בהצלחה

את אמיצה שהפסקת וכול הכבוד תפסת את זה ועשית משהוא ולא דחית אז הרווחת! ויותר אמיצה ששיתפת את כולן, רק רציתי

להגיד לך ששנה ראשונה יכולה להתחיל גם בשנה השניה או בכל שנה, זו בחירה שלנו. :) בהצלחה. מעריכה מאוד!!!

///

למשוב לאן כל אחת מה'כמו כולנו' יכולה להגיע

ואווו... אני חושבת שלא קראתי סיפור שכ"כ זעזע אותי כמו זה.. מצמרר כי זאת בחורה רגילה, כמו כולנו, באותו שלב של החיים. ולחשוב לאן כל אחת מה'כמו כולנו' יכולה להגיע אם לא נשמור על עצמינו מכל משמר- זה מפחיד! אני מרגישה שאני צריכה עוד חיזוקים מהסוג הזה, לא להתפתות גם לא בתוספת נוחות לעבודה מהבית שדורשת דברים שלא חלמנו שנסכים שיכנסו לביתינו. אשמח אם תשלחי עוד סיפורים כאלה שיעמידו אותנו במקום הנכון ויזכירו לאן אנחנו רוצות להגיע. תודה רבה על הכל!!! אין לך מושג כמה הסיפורים ושאר המיילים שנשלחים נקראים בשקיקה מידי שבוע בשבוע ומחזקים בנקודות שבדיוק מדברות אלי..!! תזכי למצוות! רחלי

עוצר נשימה ואוצר נשמה:) מדהים!מרגש!! מי כתבה?

///

יש הזדמנות שניה לשנה ראשונה!!!

נוגע ללב כך אמיתי ונכון גם בלי סמרטפון יכול לפעמים להיות נכון. אשריה שעוד זכתה להינצל ברגע האחרון

תודה על הסיפור המחזק האם יש אפשרות להגיב באופן אישי לבעלת הסיפור?

איזה יופי של סיפור!!! פשוט מדהים ומעורר! ישר כח גדול

מחפשת את השורה למטה ל"לייק" :(אני לא מאמינה!!!! גם אני השתניתי...

מי ערכה את הסיפור? צלש ענק!! כתוב מרתק ומחבר! וכל כך חשוב!

מקסים ממש!

עצוב עצוב ונוגע ללב אבל מה שיש לי להגיד זה ודווקא להאיר - (שמעתי מכמה רבניות הרבנית רות שמש והרבנית רות ולדמן למשל) יש הזדמנות שניה לשנה ראשונה!!! אל תגידו שלא זה ממש המוטו של הרבנית ולדמן גם עשרים שנה אחרי החתונה אפשר להתחיל שנה ראשונה!!!

///

לעורך הפרנסה שלבה את האייפון

מחזק מאוד מאוד! תמשיכו לשלוח כאלה סיפורים! גם נוגע ברגש בצורה טובה ומעורר נקודות רבות למחשבה! לפני כמה ימים חשבתי שאולי הסיפור שלנו (שלי, של משפחתי, של גיסתי) יכול לעלות מתישהו. אם נראה לכן. יש לי אח שכנער ירד קצת מהדרך, התחתן עם מישהי מרקע דתי קל, ויחד הם עשו את הדרך חזרה. היום הוא לומד חברותא עם אבא שלי כל שבת ועם גיסי כל יום. ב"ה. אבל כמה שהם חזרו, עם כל הרצון הטוב שלהם, הם עדיין באמצע הדרך. כיפה סרוגה (שחורה) וכד'. וגם אייפון. גיסתי מוכשרת מאוד בתחום של ילדים והחלום שלה היה לפתוח גן בבית. הבעיה היא שהם גרים בשכונה חרדית ולרוב השכנות באזור לא כ"כ מתאים לשלוח את ילדיהם לגננת עם אייפון... היא כמובן תמימה ולא כ"כ קלטה. פרסמה שוב ושוב את המספר ה... ובקושי קיבלה פניות. יום אחד התקשרה אליה שכנה שלה (שהכירה את האמת שבה והרצון להתקדם) וסיפרה לה שבבניין ליד יש גננת שהחליטה לקחת השנה גיל אחר ולכן כל הקבוצה שנרשמה אצלה תקועה. הם חשבו עליה (גיסתי) כאופציה חלופית, רק שיש להם בעיה קטנה... עוד באותו יום גיסתי הלכה, בלב שמח ומאשר (כי גם היא ידעה כמה הדבר הזה נורא...) לקנות טלפון כשר וזהו המכשיר בו היא משתמשת היום. רק לחשוב על האומץ שנדרש מהשכנה... אני מעריצה אותה!!

///

הלואי שמי שצריכה - תתעורר!!

תגובה לספור עם הצעירה והיומן הוירטואלי אני פשוט בוכה בוכה באמצע המשרד באור היום הלואי שמי שצריכה - תתעורר!!!

טפש זה לא מי שנופל, אלא מי שנשאר למטה

מהמם!!! הצטמררתי והתחזקתי!

וואו חזק ביותר!!!

חיזקתן!

תודה צעירונת, חיזקת אותי!

תזכי למצוות

ושנצליח כולנו להישמר!

מרגש ועצוב.

///

בטוחה שבנית את עצמך

את גיבורה ומאחלת לך הרבה הצלחה בכל שלבי חייך.

אני בטוחה שאחרי כזו מלחמה את בנויה מאוד.

///

טוב לשמוע תמיד חיזוקים בנושא

אני נהנית (אולי זו לא המילה המתאימה..) מתחזקת ומתפעלת כל יום שלישי.

רוצה במיוחד להודות על המייל של השבוע, אני עובדת מהבית, עם רשת מסוננת כהלכה כמובן, והילדים עדיין קטנים..

אך טוב לשמוע חיזוקים בנושא! זה מעסיק אותי הרבה ההתלבטות הזו..

///

חיזקת בענין השמירה ההרמטית על הילדים

תמשיכו לזכות את כולנו.

תודה רבה רבה!!

תודה רבה למספרת הסיפור שהחשיפה ודאי לא היתה קלה לה.

חיזקת אותי מאוד בענין השמירה על הילדים.

///

מצמרר!

מצמרר!!!

אשרי העלמה שמצליחה לעמוד בניסיון בגבורה!!!

תודה ששיתפת!!

חיזקת אותי!

///

כה ממש מגלצ'ה ..

תודה על השיתוף, מרגש כל כך

הזדהיתי בעיקר בחלק של האנשים מסביב שמנסים לקרר ולומר למה לא להשתמש בדברים מותרים.

אני עובדת במשרד וברוך ה' זכיתי להתעקש על מחשב מסונן וגם אני לא נכנסת לכלום חוץ ממה שאני צריכה לעבודה, גם לא לדברים שכאילו בסדר כמו הזמנת בגדים וכו'.. כמו שתארת זה ממש מגלצ'ה ולא כדאי לנו

שנצטער אחרי מעשה

מחזקת את כל מי שעושה אפילו צעד קטן בכיוון...

והעיקר לזכור שכל פחות חיבור לרע זה יותר חיבור לה' ולטוב!

///

איפה נגמר הצורך ומתחילה ההתמכרות?

סיפור יפה, אבל קטוע.

מה הלאה? היא חסמה את הגישה (לפרוג, אני מנחשת:)) ואז--- ?

כבר לא היתה זקוקה לחיי חברה ושיתוף?

מאז שנהיתה אמא כל כולה, נעלם הצורך בחברה? כבר לא היתה בדידות?

אז למה היא היתה לפני כן, הבדידות?

שתספר איך הצליחה לתת לעצמה את מה שהיא זקוקה לו, בלי שזה ישתלט לה על החיים. איך למדה איפה נגמר הצורך ומתחילה ההתמכרות. אולי מצאה תחליף ראוי, שכנה, או קורס שהתחילה ללכת אליו.

לחסום הכל וחסל? איך זה יכול להחזיק מעמד?

אשמח מאוד לתשובה!!!

///

המשיכו תמיד!!

תודה רבה

תמשיכו לחזק!!!!!!!!!!!

///

כמה תמיד יכול להכות מעבר לפינה, צריך תמיד שמירה

כואב כואב ומוכר מאד (אולי אפילו הפורום הספציפי)

במיוחד שזה יכול לקרות משני הצדדים של הקשת

גם ממקום של הבעל שעסוק מאד כל הזמן...:(

אחת - שמקווה מאד שבס"ד זה כבר מאחורינו אבל עדין חוששת שזה מחכה מעבר לפינה.

אשמח מאד לכל חומר בנושא ותזכו למצוות! !!

///

למה צריך חיבור מהבית?

דווקא אנחנו - מקהילת ה"שמורה" שעובדות עם מחשבים

בשביל מה צריך חיבור מהבית????

בהצלחה!

///

קשה אבל שווה!

מוכר וכואב!

אני בשלב של התמכרות כזו סיננתי את האינטרנט הרבה יותר כדי שלא תהיה גישה

קשה בהתחלה אבל שווה

///

בלכות קו השמועה - מיכתי וניתקתי

שתשמע הרצאה של הרב צביאלי בן צור

אני שמעתי בשבוע שעבר משמועה הרצאה שלו, ובזכות זה חתכתי- התנתקנו מהאינטרנט

אם אני צריכה משהו יש בעבודה, שום דבר לא דחוף להרגע!! והכל יכול לחכות

חששו שלאבא שלי לא עלינו חזר "המחלה", החלטנו בעלי ואני שלזכותו אנו מנתקים את האינטרנט
וב"ה אולי גם בזכות זה לא מוצאים לו כולם- אחרי שראו במפורש שיש דברים חדשים
בהצלחה ענקית

///

לרקוד משמחה

פשוט להודות לה' שאין לנו אינטרנט בבית!!! לרקוד משמחה!!!
מאוד מרגש הסיפור.

///

הבט משמיים וראה...

איזה עם יש לנו! הבט משמים וראה איזה בנות נפלאות יש לך אבא יקר!!!
אני לא ממש רואה את המקלדת כי העיניים שלי רטובות מדמעות (תיקנתי אח"כ את כל השגיאות)
אשריך בחורה צדיקה!!! תודה ששיתפת אותנו וחיזקת אותנו!
אני בטוחה שבבוא היום ובקרוב תזכי לבנות בית נאמן ואמיתי בישראל כמו שמגיע לבת ישראל כשרה וצדיקה כמוך!!!!!!!!!
מאחלת לך את כל הטוב שבעולם וירבו כמותך בישראל.

///

מערכת יחסים וירטואלית אין בה ממש

העולם הוירטואלי מספק לנו חברה, לכן חשוב לשים לב, לבנות ולשמר מערכות חברתיות גם בעולם האמיתי.
מנסיוני ראיתי שהמערכות יחסים וירטואליות אין בהן ממש ברגע שבטל הדבר-הקשר הוירטואלי, אומר משהו, לא?!

תודה רבה על הכל!!

///

וואווו כמה מוכר ועצוב!!!!!

///

בלבול למן לה יש ע"ל

אין לי מה להוסיף כי היא אמרה הכככל ואני ממש איתה וכמהה לדעת איך לא נופלים להתמכרות הזו
כי מייל זה כשר וגם לי יש סינון מאוד גבוה ובכל זאת גם בזבוז זמן זה ע"ז אולי אפילו חמור יותר מאחרים...

///

מוכר עד כאב

כ"כ יפה ומחזק.
וכמה נכון.
לצערי הבית שלי כך לא מתפקד.
מזדהה ממש עם הנאמר! הלוואי ואזכה גם לשינוי. זה נותן כוח.

///

כי אני יצור אנוש, אני בן אדם ויש בי מה-כ-לי!

האדם הוא עולם קטן

יש בו הרים וגבעות ימים ונהרות סערות ושקט- יש בו ה-כ-ל!

בכל אדם!

גם אם יחלקו אתכם ל4 קבוצות ותשע טיפוסים וחמש וריאציות - בבקשה, אל 'תאמינו' בזה! זה נכון ויש הרבה מה ללמוד על עצמי ועל הזולת בכלים כאלה ואחרים, אבל 'אל תאמין'! תסתכלי בשתי עיניים פקוחות ותראי שכל אחת היא עולם. בכל אחת יש הכל!

אלא מאי?

כולם חתומים בחותמו של אדם הראשון וכל אחד יצא אחרת.

בכל אחד יש הדגשות וגוונים ותתי גוונים ושילובי צבעים אינסופיים.

וכמובן יש את הצדדים שצבועים חזק חזק, מופיעים בכל עוזם ויש את הצדדים החלשים יותר ספציפית אצל בן אנוש זה.

ועוד נקודה אחת - הבן אדם קיבל במתנה גמישות מפתיעה. ויכולת לחיות את החיים מהרבה מקומות שונים באישיות שלו.

לדוגמא, אותי לא מעניין בכלל יאכטות ומטוסים פרטיים, אני מאמינה שגם אותך לא...

לא מדבר אלי... תנסי לעניין אותי בזה תוך דקה אני מאבדת ריכוז.

אבל,

אם אני ממחר או מהיום מתחילה לקרוא את רשימת עשירי התבל שיש להם את שני אלו,

מקבלת אלי הביתה קטלוגים צבעוניים שלהם וקוראת בעיון את ההסברים על ההבדלים בין הסוג הזה לשני וחברת ייצור כזו או אחרת ובקיצור מתחילה לעסוק בזה...

לאט לאט או אפילו לא כ"כ לאט הלב שלי מצד עצמו יתחיל לחפש את זה...

זה יעניין אותי. נקודה. זה יקרה. (ברמה כזו או אחרת כמובן)

ולמה?

כי אני יצור אנוש, אני בן אדם ויש בי מה-כ-ל!

בהצלחה!!

///

שלום,

רק רציתי לומר למרותקת,

כל הכבוד על האומץ לעלות את הנסיון שלך על הבמה!!

גם להודות בבעיה זה דבר גדול.

מאחלת לך שתצליחי להיות מאושרת ושמחה תמיד.

מאושרת באמת מתוך הידיעה הברורה שאת עושה מה שצריך.

מאמינה שבמקרים כאלו תפילה יכולה מאד לעזור..

זה מה שאני עשיתי בינתיים עם הנסיונות והקשיים שלי בעבודה.

עוד רעיונות , אשמח גם לשמוע...:)

///

בת שלי אבא!

שלום חברות,

כאן שני, בת 29

פעם ראשונה שאני משתפת, אבל בעקבות הסיפור של היום) 24שעות ביממה(שהגיע בהשגחה פרטית מופלאה בדיוק ביום המתאים, הייתי חייבת...

במקום העבודה שלי יש צוות מעורב, ברוך ה' אני במחלקה שכולה נשים חרדיות, בוסית חרדית מדהימה, ורק)!?(2 אייפונים.

השבוע יזמו חלוקת טלפונים חכמים לכלל העובדות ששייכות לפרויקט מסוים.)אחד הקריטריונים להשתתפות בפרויקט הוא להיות בסטטוס נשואה..(

ברוך ה' אני לא נכללת בפרויקט הזה ולכן שמחתי מאוד שלא יהיה לי אפילו את הניסיון האם לקחת את המכשיר.

אני רווקה ולא מגדירה את עצמי ככל כך צדיקה... אבל לקחת כזה מכשיר היה נראה לי חציית כמה וכמה קווים אדומים ומהבהבים!

אז 8 מתוך 11 עובדות קיבלו את המכשיר, ואני ועוד שני עובדות נותרנו בחוץ.

היום בבוקר קיבלתי מייל מהבוסית שלי שלא רצתה להשאיר אותי מחוץ לעניינים רק בגלל היותי רווקה מבוגרת, המייל סיפר שהיא קיבלה אישור מיוחד למכשיר עבורי, אם רק ארצה אותו, והיא מחכה ממני לתשובה דחופה בנושא.

מצרפת לכן את המייל שלה-

"ביקשתי עבורך מכשיר טלפון, שמחה לומר שאושר להנפיק מכשיר.

המכשיר הזה אמור לשמש אותך לעבודה. מול הצוות בחברה שיוכלו לפנות אליך במידת הצורך.

במידה ואת מעוניינת תחזירי לי תשובה מיידית שאבצע את ההזמנה.

חייבת לומר שזה לא היה פשוט לקבל אישור..."

לאמר את האמת, ממש רציתי לקחת אותו! המכשיר מוגן, מוכשר, מושגח, מנוהל, חסום.. כל ההגדרות האפשריות לנושא.

אבל, וכאן מגיע האבל הגדול- ידעתי שזה צעד משמעותי, והגדרת זהות מחייבת שממצבת אותי במקום אחר לגמרי ממה שהייתי עד היום. אפילו לא קשור לשידוכים, אלא רק לעצמי מול ה'.

מה שניסחתי לבוסית שלי היה כך-

"תודה רבה שחשבת עלי:(

ממש מחמם את הלב.

אני רוצה את המכשיר אבל אני צריכה להתייעץ עם בעלי בנושא.

כרגע הוא לא זמין ואני לא יכולה לשאול אותו

ולכן אני לא אקח כרגע.

ובעניין העבודה, אני אשתדל לעבוד כמו שצריך גם בלעדיו כרגע..."

הרבה דפיקות לב, ו- שלחתי!

היא לא הבינה כלל מה הבעיה, הרי המכשיר שמור, כל נסיונותי להסביר עלו בתוהו, והיא הבהירה לי הבהר היטב ששני העובדות הנוספות עומדות לקבל מכשיר ואילו אני אהיה היחידה שלא מעודכנת ומצוידת בזה.

וכן שלא אוכל לשנות את דעתי בנושא בעתיד, אלא זוהי החלטה סופית.

ביקשתי כמה דקות, ורציתי להתקשר לרב להתייעץ איתו בנושא.

בס"ד

התחלתי לחייג ולא ידעתי מה אגיד לרב. במה "אשכנע" אותו שאני צריכה את זה. הרי עד היום הסתדרתי היטב בלעדיו ולא נצרכתי לו, אז מה יום מיומיים???

ניתקתי את השיחה שהתחלתי לחייג לרב, ושלחתי לבוסית שלי מייל נוסף-

"תודה. אבל אני לא אקח."

וזהו! בלי נימוקים ובלי הסברים ודיבורים נוספים.

היא כמובן מאוד התאכזבה מהתשובה הלאקונית שלי וכביכול כפוית הטובה, הרי כל מה שהיא ביקשה והתאמצה לאישור המיוחד היה בשביל שארגיש טוב עם כולם ולא אתעצב עכב רווקותי

המתמשכת.
מיד היא חשבה על דרך נוספת לסדר את העניין.
היא קראה לאחת מהעובדות האחרות שחברה טובה שלי, כדי שתשכנע אותי לקבל מכשיר.
החברה הזו היא אשה צעירה ונחמדה, שבאה לשאול מדוע לא לקחתי אותו... כי אם זה מטעמי דת ומצפון, שאדע שבעלה)!(אישר את המכשיר והוא לא היה מאשר משהו לא טוב!!!
ממש שכנעה אותי שאלתי אותה אם היא היצר הרע או היצר הטוב שבאים לשכנע אותי... היא די נבוכה. לא התווכחתי איתה, במיוחד שבעלה אישר, ומי אני שאתווכח עם פסק שלו....
בכל מקרה נותרתי בעמדתי הנחרצת.
זהו, זה הסיפור וכל סיפורי אברהם אבינו מהעבר השני של הנהר כשכל העולם לא מבינים מה הסיפור איתו, עלו מול עיני.
זה לא קל להיות אברהם אבינו, שאפילו ההורים שלו לא היו בצד שלו..
הבוסית שלי חושבת שההורים שלי הם אלה שאוסרים זאת עלי, אבל זה לא נכון. זה 100% ממני.
החלטה שלי שאפילו לא עירבתי אותם בזה.
היא לא מתכוונת לרע, וכל אחת שלקחה את המכשיר, אני בטוחה שיש לה נימוק טוב למה לעשות זאת.
קשה לי עם זה ועם זאת יודעת שהיום עשיתי צעד פצפון שמקרב בענק את השתייכותי לליגת המסוננות והנקיות מתקשורת לא אהובה על אבא בשמים.
יהיו כאלה שלא יבינו אותי עם הסיפור, ויחשבו עלי שאני פאנטית, חניוקית, לא מעודכנת וכו')וגם לי חלפו מחשבות בראש שאילו הייתי נשואה, אולי גם בעלי היה מאשר את עניין הטלפון..(
זה בסדר, גם אני חשבתי ככה על כל מיני סיפורים שקראתי פה בשמורה.
אבל יום אחד, כשהקב"ה מעמיד אותי ואותך מול 2 אופציות שאחת מהם היא לכיוון שלו, ואחת רק כאילו לכיוון שלו, אז נותרת הבחירה המזוקקת שלי מול אבא שלי. ולי נשאר רק לבחור.
זה לא להחמיר! זה לבחור באבא!!!
מודה מראש לכל המגיבות.
שני בת של אבא
בת 29

בּוֹאִי אֶל הַתֵּבָה | תמר הלר

בֹּא אָחִי אֶל הַתֵּבָה,
דַּי בֵּינֵינוּ לְאֵיבָה,
עוֹד מְעַט- אָפְסָה תִּקְוָה,
בֹּא אֶל הַתֵּבָה.

בֹּא אָחִי אֶל הַתֵּבָה,
כִּי הָאַיְפוֹן כְּבָר כָּבָה,
הַטֶּכְנוֹלוֹגְיָה כְּבָר קָרְסָה
מִכָּאן
עַד ת"ק עַל ת"ק פַּרְסָה.

בֹּא אָחִי, אַתָּה מַחְוִיר,
חוֹשֵׁשׁ מִמֶּזֶג הָאֲוִיר,
בֹּא אָחִי, לְךָ אַסְבִּיר,
הַכֹּל מְיֻדָּד בּוֹרֵא כַּבִּיר,

בֹּא אָחִי אֶל הַתֵּבָה,
הַמַּבּוּל עָלֵינוּ בָּא,
זֶה דָּבָר בִּלְתִּי נִמְנָע,
נִשְׁאֲרָה רַק אֱמוּנָה.

בֹּא אָחִי אֶל הַתֵּבָה,
יָחַד נַעֲשֶׂה תְּשׁוּבָה

בֹּא אִתִּי בְּאַהֲבָה,
בֹּא אֶל הַתֵּבָה.

שָׁם יֵשׁ חֹשֶׁךְ- וּבַחוּץ,
עוֹלָמְךָ עַכְשָׁו מָחוּץ,
אָנָּא אַל תִּהְיֶה לַחוּץ,
הַכֹּל טָהוֹר עַכְשָׁו, רָחוּץ,

בֹּא אָחִי אֶל הַתֵּבָה,
יֵשׁ בָּהּ צֹהַר- לֹא כָּבָה,
יֵשׁ מָזוֹן לְכָל נִבְרָא,
יֵשׁ בָּהּ כָּל טוּב הַתּוֹרָה,

בֹּא אָחִי אֶל הַתֵּבָה,
יָחַד נַעֲשֶׂה תְּשׁוּבָה,
הִנֵּה מָשִׁיחַ כָּאן, הוּא בָּא
בְּקוֹל שׁוֹפָר וּמַנְגִּינָה
וְהוּא שׁוֹלֵחַ לַחָפְשִׁי
אֶת הַיּוֹנָה הַלְּבָנָה...

יָחַד נַעֲשֶׂה תְּשׁוּבָה,
בֹּא אֶל הַתֵּבָה...