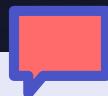




תגובות
בעקבות הכאב
שהעלת



יש לי רק הצעה פרקטית- להשתמש בהגדרות סינון של נטפרי, אצלי אישית זה ממש עשה טוב, הגדרתי 2 מסלולים, "ברירת מחדל"- כל היום ו"עבודה" - 7 עד 4 אחה"צ, בברירת מחדל פתחתי רק דברים כמו בנק וכו', אין מייל:(((((((ובעבודה פתוח הכל, (חוץ מחדשות וכו, זה פיצ'ר מדהים שלהם) כן, למקרה שמתעורר צורך חשוב, אני יכולה לפתוח את זה עם סיסמא, וזה מעולה, כי בסוף משהו במצפון לא נותן להקליד סיסמא ארוכה רק בשביל להציץ מה קורה במייל..



איך חוסמים רשת לפי שעות? ←





מזדהה מאוד עם המלחמה הפנימית שתוארה לעיל, לחזק את הבחורה- אנו אמונות על כך שכלל שהבחורה מתגברת, כך גם הזיווג שלה מקבל חוזק להתגבר, כי הרי למעלה הם נשמה אחת וזה משפיע אחד על השני. אז שתהיה המון סיעתא דשמיא והרבה הצלחה. ברוחניות צריך להקשיב לרגש. בפנים יש את הקולות השקטים של היצר הטוב שהקב"ה מדבר אלינו דרכם. חזקי ואמצי!!

מהיכן אני כל כך בטוחה במה שכתבתי? אשתף אתכן במה שעברתי בחודשים האחרונים: בחנוכה השנה רציתי לעשות משהו למען עם ישראל וקירוב הגאולה וכמובן לישועות פרטיות. שאלתי את עצמי, מה אני הקטנה יכולה לעשות? כבר קיבלתי את כל הקבלות האפשריות בצניעות, כבר לומדת פעם שלישית שתי הלכות שמירת הלשון בכל יום לאחר התפילה, איפה אני אישית יכולה לעזור במערכה?

התייעצתי עם אחותי הצדיקה והיא מיד: "תוציאי את האינטרנט מהבית!!!" אמרתי לה, איך את אומרת לי שאני גם עובדת מרחוק וגם לומדת בזום? יש לי היתר מרב לצורך עבודה במחשב מסונן נטפרי. את יודעת מה, תוציאי קודם את ואז אני. אבל הלב היהודי עדיין חיפש התחזקות וזכרתי שצריך לתפוס את המומנט הזה ול"הכות על הקורנס בעודו חם". היצר הרע נלחם

בשיניים!!!

התקשרתי לאותו הרב שהתיר לי ושאלתי אותו, באינסטינקט הוא אמר להוציא ואח"כ כששמע במה דברים אמורים, אמר אני לא מכיר אתכם תשאלו רב שמכיר את המשפחה... חשבתי על ההשלכות, פירקתי לגורמים והחלטתי - למה לא לנסות ל04 יום? לעבודה אפשר להגיע פיזית, את הזומים אפשר להשלים בימים שלומדים פרונטלית. (פשוט להגיע קצת קודם)....

לא אלאה אתכם, עשיתי זאת!!! התקשרתי לנטפרי ובקשתי הקפאה ל04 יום. אין לכם מושג! פשוט לא!! הרגשה עילאית, שקט נפשי, שעות שינה סדורות, שלום בית, פניות ורוגע וכו' וכו'.

אל תחשבו שלא היו נסיונות, היו והיו. בכל פעם של ניסיון פשוט ביקשתי מה' במילים שלי שיעזור לי כי אני רוצה להתקדש במותר לי, אני רוצה להתקרב, להרגיש יותר... ומה נראה לכם? ה' שומע תפילות ובחסדים מרובים עברנו את מכשולות היצר.

כן, גם התקדמיות אישיות כגון להתגבר על הדחף לדעת אולי שלחו מייל דחוף (שלאחר תקופה גיליתי שאף אחד לא מחפש אותי ואין שום דבר דחוף, אז אולי אנחנו מחפשים את עצמנו...) או למשל להגמל מרכישות ברשת - ואז מגלים את המוצרים האיכותיים שבארץ במחירים סבירים ושווים כל לירה! או היתרונות של שהות במשרד ולא עבודה מרחוק, אינטראקציה



עם הצוות שהרבה יותר יעיל לאיכות העבודה ולמהירות הביצוע ויתרונות נוספים.

כמובן תחליפים כשרים לשמיעת שירי שבת בימי שישי ועוד ועוד, שלא לדבר על כך שדאגתי לספר לכולם על המבצע האישי שלי, אתן יודעות למה, למדתי מהשמורה ומקו הצניעות כמה השיתופים הללו מחזקים אחרות ונותנים רעיונות.

טוב, מה אומר? לאחר 04 יום הרגשתי שאני לא רוצה לחזור לבית הסוהר הזה, כל כך טוב לי בלי!!! עדיין לא סיפרתי לכם על הנשיקות משמים שקיבלתי בענין הקבלה והשמירה עליה. בלימודים המנהלת הסכימה לי להשתתף בזום באחת הכיתות, המנקה הגבר הוחלף לאישה וכך היה נעים יותר, בעבודה חוויתי סיעתא דשמיא מיוחדת, הכל הלך חלק ומהר ב"ה וכו' וכו' המשכתי עוד 04 יום ועוד 04 יום. ואפילו התקשרתי לבטל לגמרי את הספק!

בתפילה שה' לא ינסה אותנו יותר ונזכה לגאולה שלימה במהרה בימינו אמן.



מניסיוני מלחמת היצר היא מלחמה כמו מלחמה ממשית בעולם הגשמי. כל מדינה ערוכה למלחמה באויביה זאת אומרת שהיא יודעת: 1. מי האויב 2. על מה המלחמה עלולה לפרוץ לדוגמה על קרקע או על

משאבים כגון נפט.

בדוגמה שלך: 1. האויב זה המחשב/ האינטרנט 2. המלחמה היא על כמה תשתמשי בו.

כל מדינה ממריצה את חייליה כשהיא מסבירה להם כמה האויב נורא ומה יקרה אם הוא ינצח. בדוגמה שלך: תסבירי ותגדירי לעצמך באופן ברור ומושך. שחשוב לך להילחם במחשב כי אחרת את עלולה להתמכר ולהגיע לתכנים שלא תואמים את השקפת עולמך מה שעלול לגרום לך להיות יותר רדודה ולאבד את הערכים שלך. כל מדינה מגדירה גבולות קיימים. בדוגמה שלך: שהמחשב בבית זה שטח כבוש לטובת האויב, זה שיש לך רק מייל זה שטח כבוש לטובתך.

כל מדינה מחליטה האם הגבולות טובים מבחינתה והיא תילחם רק על שמירת המצב באופן סטטי או שהיא מעוניינת לכבוש שטח שלא ברשותה. ובדוגמה שלך: את צריכה להחליט האם טוב לך הגבולות הקיימים או שאת רוצה לשנות אותם לדוגמה: להחליף חסימה או להוציא את המחשב מהבית.

בהתאם להחלטה המדינה מפתחת אסטרטגיות, אם היא רוצה לכבוש היא מכינה תוכנית מלחמה, אבל אם היא רוצה לשמר את הקיים, היא תכין תוכניות למקרים שהצד השני יתגרה בה או יפתח עליה במלחמה. שלב פיתוח אסטרטגיות הוא מאד משמעותי ודינמי בשביל זה צריך לנתח נקודות תורפה בגבולות או במדינה



באיזור שרוצים לתקוף. בדוגמה שלך: זמני שעמום. ואז לפתח אסטרטגיה שמתאימה לנקודת החולשה בדוגמה שלך: להכין לו"ז מפורט מראש לפני כל יום מה לעשות בכל שעה.

אחרי תקופה מסוימת יש לבדוק מה קורה, האם זה עובד? מתי זה עובד? למה? ולפי זה להשאיר או לשנות את האסטרטגיות. בדוגמה שלך: פעם בשבוע לדוגמה את יושבת ובודקת ביום זה הצלחתי, מה זה אומר? הייתי על המחשב רק לצורך עבודה ומיילים חשובים. למה הצלחתי? כי הלו"ז שלי היה מעניין עבורי. ביום זה נכשלתי בצהריים, מה זה אומר נכשלתי? הייתי על המחשב ללא צורך מוגדר ושוטטתי בפורומים במשך שעה. למה זה קרה? כי היה כבר צהריים והייתי עייפה אז לא היה לי כח ללו"ז שבניתי.

עכשיו את יודעת לשים לב שהלוז צריך להיות מספיק מעניין ומאתגר, ואולי יהיה לך הכי טוב לעשות רשימת גיבוי ללו"ז של דברים שכיף לך לעשות גם כשאת עייפה. או שאולי בכלל לו"ז לא מתאים לך ואת צריכה אסטרטגיה שונה. המון בהצלחה במלחמת היצר. ובתפילה לבשורות טובות.

מניסיון - זה ניסיון קשה, קשה, קשה. היתה לי תקופה

שהיה לי רק מחשב בבית בלי אינטרנט והיה לי קושי אדיר לא להשתמש בו סתם את עומדת מולו ונקרעת, מבינה אותך מאוד!

אז שום דבר לא הצליח באמת לחזק אותי, היו פעמים שנפלתי השתדלתי אחר כך לקום ומה שנתן לי קצת כוח זה לחזק את האמונה שבדור שלנו, לה' חשוב אפילו הרגע האחד שאני עוצרת לפני השימוש במחשב. כל הזמן שיננתי את זה.

קראתי השקפה בנושא המשך חכמה אמר בשם הרמ"ק "כשמלך יוצא לגלות, הוא הכי שמח אפילו בכוס מים קטנה שמגישים לו" ובאמת, את יודעת כמה עולמות את מאירה בזכות שניה אחת שאת עוצרת? פעם אחת, 2 דקות שאת מחכה? וקל וחומר כשזה קצת יותר זמן. או שאת מפסיקה באמצע למרות שכל כך כיף לך.

שמעתי סיפור שמעצים את הנ"ל, ונותן לי כוחות אדירים ברגעי ייאוש. פעם הגיעו לרבי משה גדליה מזוועהיל ואמרו לו שיש בחור שהתייאשו ממנו לגמרי, הוא הדרדר מבחינה רוחנית והגיע לשפל המדרגה. הרבי אמר "תביאו לי אותו אני רוצה לשוחח איתו" שאלו את הרבי, מה העניין, הרי הבחור לא ישמע בקול הרבי, וגם אם כן, זה יהיה לו קשה נורא, השיחה הזו לא תעזור, חבל על הזמן של הרבי, וחבל שישמע מהבחור את כל הדיבורים שלו.

ענה הרבי מזוועהיל "עצם זה שיש תחושה של אני כ"כ



רוצה לא לעשות ובינתיים קשה לי וזה גדול עלי זה דבר כ"כ גדול בעיני הקדוש ברוך הוא ואם אולי בזכות שאני אדבר עם הבחור הוא יבין וידע חזק יותר שהוא מעדיף לשמור על עצמו ומעדיף לא לעשות דברים לא טובים אבל רק קשה לו עכשיו זה דבר עצום וענקקקקקקקק!!! ועוד משהו, חשוב מאד אם ייקח לו עוד קצת זמן שהוא עושה משהו לא טוב, אם הוא יחכה אפילו 2 דקות עד שהוא עושה ואפילו אם אח"כ הוא לא יתגבר, זה דבר כ"כ גדול וחשוב ועצום לפני הקדוש ברוך הוא, שאני רוצה שהבחור ידע את זה."

כי הרגעים האלו של עדדדד שאני לא מתגברת אי אפשר להבין עד כמה הם ענקיים ויקרים ונוצצים לפני הקדוש ברוך הוא. וגם לזכור שמי שהביא את הניסיונות הללו זה ה', הוא נתן לנו משהו שאמנם קשה לעמוד בו, והוא יודע עד כמה אנחנו יכולים. את עושה מה שאת יכולה והתוצאה בידיים שלו. אשמח שתעלו את הדברים! תודה.

לבחורה היקרה הזו שכתבה את הניסיון שלה כל כך יפה.

רציתי לכתוב לך, מלב אל לב, לא מכירה אותך, אבל אני מעריכה אותך, ומרגישה שמבינה אותך כל כך. כי... אני איתך ביחד בניסיון. גם אני, בחורה, הקטנה בבית, כולם פרחו מהבית, ואני נשארתי עם הורים אוהבים

והמון המון שעות פנויות עם גישה למחשב, ועם הרבה מאד ממה שהוא כולל מתוכו ו... הייתי מתחילה לספר ולהסביר כמה זה קשה, וכשהצלחתי נפלתי, וכשנפלתי קמתי, וכשהייתי במצב סטטי- פזלתי... אבל, את כבר יודעת הכל.

אני רוצה לומר לך בקצה המזלג מה עזר לי, ומה גרם לי להיות במקום שונה מאד מאד מאד. מקום שבו את למעלה, ורואה את כל הנוף... תקשיבי, קחי לך מישהי/ מישהו שימחא לך כפיים!!!! אני מתחננת אליך. זה מה שעזר לי, זה מה שעזר לכמה מסביבי.

תמיד אומרים, תעשי דברים כמה שיותר פנימי, פחות חיצוני, שזה יהיה שלך. במקרה שלנו- תמחקי את זה!!!! דמיני לך את עושה דיאטה, רואה את הטילון הנחשק עליך בפריזר- "לא, לא... אני בדיאטה" סוגרת את המקפיא, פותחת מקרר, ולוקחת מרק עדשים. אחר כך רואה את הבמבה על הספה, "לא, לא- אני בדיאטה" ותוקעת מלפפון...

את יוצאת לסמינר יום יום, חודשים, ירדת 01 ק"ג. ואף אחת לא אומרת לך כלום!! בבית- גם לא. יש כאלה שתגדנה- "מה אכפת לי מה אומרים, אני מרגישה יפה, רזה וחתיכה- זה מספיק" זהו סתם דמיון יקרה... יש דברים שאני צריכה שימחאו לי עליהם כפיים. להיות בבית מתוקתק מסודר ונקי, עם רשימה גמורה. הכל עשיתי, (אגב יפה שאת עושה...אני הייתי תקועה



במסך כשהכל סביבי הפוך..) ואז... לפתוח ספר שקראת אלפי פעמים, יותר קשה מאשר לאכול מלפפון... בבקשה, את מתגברת, עובדת כל כך קשה. תשתפי מישהי במסע שלך. אני עשיתי את זה עם חברה. יש לנו ממש תוכנית עבודה, אם תרצי, אשמח להעביר לך אותה. שתינו, עשינו מהפך מדהים (ממצב של כמעט הכל, למייל בלבד..) ולשתינו, זה עבד אחרי כל כך הרבה פעמים של כישלון. בהצלחה יקרה! הלוואי, ואראה בעוד חודשיים (אם הייתי מכירה אותך כנראה הייתי אומרת פחות...) (במייל שלי הודעה ממך- קל לי יותר. את גיבורה וחזקה, ולפי המכתב שלך, זה נראה שאת הדרך הקשה- עשית כבר.



אכן, כאב מוכר ולצערי גם אני באותה ספינה. אז ראשית. זה שזה כואב לנו, ושנחנו עדיין נלחמות, ומרגישות את זה שהובסנו... זה כבר חלק גדול מהניצחון!! אני זוכרת שלפני 6 שנים, כשהייתי בסמינר והיו לנו שיעורי השקפה בענייני טכנולוגיה (עוד לפני ה IA.) (מצאתי את עצמי שואלת את המורה "איך והאם הגיוני שגדולי ישראל מתירים לי לפתח משהו שיאסרו עלי להשתמש בו? לצורך העניין - אם נניח הייתי עובדת

בחברת Wppastta - - והיה בידי לקדם את הפיתוח של האפליקציה הזו שתצא לאור ואם הייתי שואלת רב, בזמנו - האם היה מורה לי להיות "עובדת טובה" וכן, לפתח את האפליקציה?? . או לא, שמא היה אומר לי להתפטר???"

אני חושבת שהתשובה לזה, וגם לכאב שמוזכר מעלה - טמון בשאלה עצמה. פשוט. אך מורכב. אם זה ענייני עבודה - כן אחרת -לא!! עניינים אישיים - לא!! זה מבלבל אך גם ברור יחד. וכל אחת יודעת אם זה לצורך עבודה...

אני יכולה לקרוא את המייל של שמורה במשרד, כשאני עושה לעצמי הפסקת קפה - וזה מבורך ואני יכולה סתם בערב לפתוח את המחשב ולקרוא את המייל של שמורה - וזה לא מבורך כי הראשון = ענייני עבודה והשני =לא! זהו.. זה קשה. ואני לא אומרת שאני שם, אבל אני לפחות יודעת מה האידיאל. או יודעת מה אני רוצה שיהיה האידיאל.

וכמו בכל דבר ומידה - ההתחזקות היא לא ביום ולא ברגע. המלחמה היא שוב ושוב. עוד שטחים אפורים, עוד התחזקות, עוד התגברות. שנזכה.. בעז"ה



הייתי רוצה להציע לאותה בחורה שיש בידה זמן פנוי והאופציה של בריחה אל המסך באמת זמינה וקורצת...



דווקא למי שיש בידה פנאי שתראה אם מתאים לה להתנדב היכן שצריך ויש כ"כ הרבה מה להושיט יד בציבור שלנו דווקא בימים המורכבים האלו. הסיפוק ימלא אותה הרבה יותר מהמסך...

צריכה דוגמאות/רעיונות? בבקשה: מוסדות החינוך המיוחד נסגרו, משפחות נמצאות עם ילדיהם שעות בבית... אפשר להציע עזרה או תעסוקה או לקחת לקייטנה במקום מוגן לאותם ילדים כדי להקל על ההורים והאחים האחרים שבבית (לפחות כמה שעות כדי שהאמא תתפנה להביא קצת פרנסה הביתה...) יש הרבה משפחות שפוננו מבתיהם בגלל נזק משמעותי שנגרם לדירה מההדף, ניתן להציע ארוחות חמות דרך ארגונים וכד' כן פשוט לבשל ולאפות להם עוגות ביתיות. יש הרבה משפחות שמחתנות וביטלו להם את האולמות ויש כ"כ הרבה לוגיסטיקה בשינוי המקום ותיאום עם כל בעלי המקצוע והמוזמנים... אפשר לעזור למשפחות האלה.

לא חסר חסד הוא בכל פינה, צריך רצון טוב וחזק להיטיב.

בהצלחה ובשורות טובות

שלום יקרה, איזו נקודת אמת אמיצה שיתפת את כולנו..



רציתי רק לכתוב במילים פשוטות את מה שמחזק אותי במצבים כאלו..

מזכירה לעצמי שאצל השם יתברך- כל התחלה מחדש, יקרה מאד מאד וגם אם נפלתי המון פעמים, חלילה- עדיין יש לי תקווה וכל התחלות והנסיונות שלי שמורים אצלו. דבר לא נאבד, אפילו לא רצון טוב כמו שכתוב בזוהר הקדוש: לית רעותא טבא דיתעבד... ומותר לי גם לבוא לפניו, כל יכול, ולבקש מלפניו- השיבני השם ואשובה.. תעזור לי לחזור אליך, למצוא את נקודת הכח שלי, להתחיל עוד פעם לגלות איך אני יכולה כן למצוא את הסיפוק והחיות מעבר למסך המפתה.. ואילו פעולות אני יכולה לבחור בהם, כדי לשמור על עצמי היקרה.

לא בצורה שארגיש שאני צריכה ל-ק-ר-ו-ע את עצמי אלא בצורה שיהיה לי חיבור למה שאני עושה, וארגיש שההתקדמות הזו שייכת אלי, למדרגה שלי. ותוך כדי ולפני - מותר גם לבקש כח, ושישלחו לי משמיים את התחושה וההבנה כמה כל פעולה שלי יקרה. גם אם היא חלקית גם היא שובבבב מנסה להתחיל מחדש:) בהערכה גדולה

אני כל כך מבינה את ההרגשה הזאת, תדעי שאת לא

היחידה ויש המון טובות שמתמודדות עם זה. לצערי נפלתי בזה גם אני לפעמים, בדרך כלל בזמנים שהבית ריק זה הניסיון הכי קשה! כל פעם מקבלים קבלות שונות אך לרוב זה לא עוזר ושוב נופלים... זה כל כך קשה! לנו יש נטפרי ואני יודעת שגם באינטרנט מסונן אפשר ליפול. כמוכן שלכל אחת עוזר משהו אחר, לי אישית הכי עזר לשים הגדרות אישיות בנטפרי, כך אפשר לשים סינונים נוספים לפי מה שאת מחליטה. אני שמתי שבשעות העבודה פתוחים לי רק הדברים שאני חייבת לעבודה.

שאר שעות היום רק דברים הכרחיים כמו קופות חולים/ בנק וכד' ובליילה, לשעתיים השארתי הכל פתוח- בזמן שאני יודעת שיש אנשים בבית והם רואים בדיוק מה אני עושה וכמה זמן. ובקשתי מקרוב משפחה שישים סיסמה ככה שאני לא אוכל לשנות באמצע היום. בצורה זו אני יכולה לראות דברים שמעניינים אותי אך לזמן מוגבל. שיהיה לך המון הצלחה, ותזכרי שכמעט כל מי שיש לו מחשב בבית יכול ליפול.



אני איתך באותה זירה אבל קצת שונה. יש לי מייל בלבד בבית ואני נשאבת לשם הרבה יותר מאשר רק לעבודה...



הבן שלי הגדול בן 7 רצה יום שישי אחד (לפני שבוע) לראות את מסיבת הסידור שלו במחשב, לא התחשק לי אבל יום שישי והבלגן... אמרנו לו "כן". והוא הסתכל. באותה שבת הוא ביקש מאיתנו לפחות 3!!! פעמים להסתכל במסיבת סידור... "שבת היום!" ואין עם מי לדבר (הילד על הרצף)

במוצאי אותה שבת חשבנו בעלי ואני להוציא את העבודה = המחשב מהבית וכך למנוע התמודדויות מיותרות. זה עולה כסף. זה שווה את זה? ניסינו לשאול רב. הוא הפנה אותנו לרב מסויים. שאלנו את הרב שהוא הפנה אותנו אליו. הוא רק סיכם את כל הצדדים, והראה לנו את כל הנתונים זה מול זה.

אנחנו כבר יודעים. אנחנו רוצים הכרעה ברורה. זה הוצאה חודשית קבועה והעבודה שלי לא קבועה (אני עובדת בניקוד והגהה לשונית כשיש, יש ב"ה) אבל אז התחיל המבצע "עם כלביא". והכל נדחה לזמן בלתי ידוע. והילדים בבית. אז גם אנחנו בעיצומו של ניסיון... והלואי שהקב"ה יאיר את עינינו ויתן לנו הכוחות להחלטה הנכונה בשבילנו



אני חושבת שזה באמת נסיון גדול והנסיון שלי באמת הרבה יותר קטן משלך, כי אני לא הכנסתי אינטרנט הביתה וההחלטה הזאת היא פעם אחת, אבל הנסיון

שלך הוא כל שניה ואלפית שניה כפול שעות וימים בשבוע. בקיצור זה ניסיון אינסופי.

אז קודם כל כל הכבוד לך על הרצון שאת בוחרת וזה חשוב לך לא להיסחף. לאחרונה שמעתי משהו שמאד עוזר לי בנסיונות הקטנים שבהם היה לי מאד קשה "איך שאתה מתנהג בדברים הקטנים, זה האדם שאתה בדברים הגדולים" ז"א שלי מאד קשה להתגבר ותמיד חשבתי שאין לי משמעת עצמית ואין לי עקביות וכו' ואז קלטתי שאם אני פעם ועוד פעם אעשה משהו בעקביות או שעוד פעם ועוד פעם אחת ועוד פעם אחת אני אתגבר, אני רוכשת לעצמי להיות אדם עם משמעת עצמית, אדם עקבי. כי בסוף אני נהיית אדם שאני רוצה להיות ממעשה ועוד מעשה קטן.

אז אולי יעזור לך להחליט שאת רוצה להיות אדם כזה וכזה ולדעת שאם תתגברי פעם אחת על היצר הרע ועוד פעם אחת זה בסוף מה שיעשה אותך בחורה גיבורה בהצלחה בהכל, מעריכה

זה אחד הניסיונות הלא פשוטים שאנחנו מתמודדות. תזכרי שאת כ"כ לא היחידה! יש לי ניסיון לא קטן של היסחפות אחר מסכים וזה סוחףךךך. את פשוט לא שמה לב איך הזמן נאכל ואת גם.. ב"ה היום אני במקום אחר מאוד, אשמח לשתף כמה

דברים שעוזרים לי:

-סדר יום מסודר בתוך האי סדר.. ממש אני עושה מסגור ליום שלי. בבוקר קימה בשעה איקס. קפה. תפילה, בהיה בנוף (אם יש לך) למידה עצמאית, קריאת ספר, יציאה עם חברה וכו.

-כמה שיותר תעסוקה משמעותית בדברים שאת אוהבת לעשות ובדגש על משמעותית! אם למשל אוהבת לבשל/ לאפות - תפנקי את כל המשפחה / שכנה/ חברה. זה נותן הרבה משמעות לעשות טוב לאחרים.

-ספורט: הליכה 02 דקות, ריקוד, תרגילים. -לדבר עם השם. לשתף ולבקש עזרה בפשטות. תקשיבי לעצמך ובעזרתו יתברך תצליחי



זה קשה בזמן שעמום לא ללכת למחשב, ומי כמוני יודעת (מחפשת עבודה לא נשואה) אז אולי זה ישמע מוזר - אבל לי עזר דווקא לא להילחם כל הזמן. לפעמים הלופ של "כן מחשב / לא מחשב" יושב כל כך מקדימה של הראש, וזה רק מגביר את המשיכה חזרה למסך. ברגע שנשמתי רגע, ואמרתי לעצמי: אוקי, מותר להיות מול מסך. זה לא טוב, לא כדאי, לא אוהבת את זה ולא רוצה את זה, אבל לא איבדתי את כל המעלה שלי אם נפלתי. אני עדיין יהודיה ויש בי נשמה טהורה,



ואני רוצה קדימה וממשיכה הלאה. ממשיכה להשתדל ולנסות להפחית ככל האפשר את השימוש.

אם על מידות או על צניעות אומרים שזה אף לא ניצחון מוחלט, אלא תמיד תמיד נלחמים ומתקדמים, אז גם כאן. זה מלחמה תמידית ויומיומית לגמרי. חוץ מזה - אני ממליצה על תוסף שנקרא emitneercS או dsucoFyatS. את מגדירה לעצמך כמה זמן מותר לך ביום לאתרים כמו מייל, וזה פשוט נועל את זה כשעוברים את הזמן. ממש עוזר.

מאחלת לך הכי בהצלחה בכל התחומים בחיים!!

סליחה שאני מגיבה לא ישירות לנושא שהעלת, באמת נושא כאוב אבל רחוק ממני כרגע, בטוחה שתקבלי הרבה הזדהות והשתתפות מכאלה שאיתך במצב הזה ומאחלת לך המון הצלחות!!

מה שכן רציתי להגיד, שיש קבוצה כ"כ גדולה של נשים שצריכות לעבוד בימים אלו עם כל הילדים בבית, ורוצות לאפשר גם לבעליהן להמשיך בסדרי הלימוד - מצב שהוא קשה עד בלתי אפשרי... ובנוסף כל ילדי (ובוגרי) החינוך מיוחד שיצאו לחופש, שחלקם צריכים השגחה צמודה צמודה ואחרים שמערערים את כל המצב המשפחתי של הילדים וההורים..

ב"ה יש מתנדבות אבל עדיין משוועים לעזרה בכל

התחומים. אם היה אפשר שהבחורות הצדיקות ישיטו יד בעזרה למשפחות ככל שבאפשרותן זה היה יכול להיות עצום!! ישר כח על הכל!

שלום לך בחורה יקרה מאוד מאוד, בדרכי אני לא רואה מקום לייעץ - מי כמוך יודעת את ייסורי הנפש שלך! אף אחד לעולם לא יוכל למדוד אותם! אולי להכיל ולשמוע, אבל לא להבין באמת.. אז קודם כל בשורה טובה - ששמעתי פעם מאחת המורות בסמינר שלי - שייסורי הנפש הם דווקא מהמקום המשתוקק, הנכסף לטוב יותר! לכן תדעי שאם את עוד משתוקקת לצאת מזה, ואפילו לא רק - אפילו רק אם מפריע לך הריקנות הזו מול המחשב - את כבר במקום טוב!! הדבר הכי חשוב - לשאת תפילה לה', ממש במילים שלך על הריקנות ועל הרגשות הכי כמוסים שלך. שתפי אותו - הוא מחכה למילים שלך! דבר נוסף, שלי עזר מאוד, נזקק לזכות "קו למען האימהות" - להגדיר זמן מחשב. ואם זה לא עוזר, חפשי לך עיסוק "נשק ליום הדין" - לרגע בו תתפסי את עצמך מול המחשב - והקול הטוב אומר לך כבר איך זה הסתיים - ה' יהיה בעזרך. בהצלחה!

מזדהה מאוד עם מה שכתבת, גם אני מתוסכלת



לא שקל שלם, אלא חצי שקל. ואני מנסה מאד מאד להזכיר לעצמי כמה כל התגברות שווה. וגם אם בסוף היום כן פתחתי, אני משתדלת לזכור את כל הפעמים בהן לא פתחתי. ולפעמים, אני הולכת לעמדת מחשבים ליד הבית. העיקר שהמחשב בבית יישאר רק למה שהוא צריך... מחכה לשמוע עוד רעיונות!!



תחפשי דברים שנותנים לך נתינה ועזרה לאחרים וסיפוק לעצמך, אולי יש בעלי שמחה שיעזור להם שתורידי מהם את העול של העוגות, אולי תשלחי להם מאפה ידיך לפני השמחה כאחת שמצטרפת לאיחולי המזל טוב והם יהנו שזה הוריד להם לעשות עוגה אחת והראש שלך יהיה עסוק לייצר תעסוקה מה שעשו בחורות ישראל לפני עשרים שנה, עשיתי אני בתור בחורה. לא הייתי במטבח בכלל ואז הגיעו רגעים כאלה שיש הרבה זמן בחיים גם אחרי שמתקתקים והתחלתי לעשות עוגות לכל אחין שהיה לו יום הולדת ושלחתי עוגות לבעלי שמחה את כל הניסיונות עשיתי עליהם וממש לא הכרתי את עצמי, עכשיו יש לי עוד תחום כי לפני זה לא ידעתי איך אוחדים במיקסר בהצלחה בעבודת ה' שלך...



מעצמי שאני על המחשב יותר ממה שתכננתי, מה שלי עוזר זה קודם כל להתייחס לעצמי בחמלה והבנה, זה באמת מאוד מאוד קשה! כל אחת בסיטואציה שלה, (אני בכלל עם ארבעה ילדים קטנים, עובדת על המחשב, ומאוד קשה לי לשמור על שעות שפזרות בעבודה, ולעצור בשביל לטפל בילדים ובבית) וגם כמו שהורו לנו רבותינו, הדרך להתקדם בעבודת ד' היא לקבל קבלות כמה שיותר קטנות וישימות! בודאי בתחום כ"כ קשה, לפרק את הקבלת להרבה קבלות קטנות וכך להתקדם לאט לאט, ולשמוח ולהעריך כל הישג קטן, והכי חשוב להתפלל לסיעתא דשמיא! ואנחנו לא יכולות לתאר כמה חשובה כל התקדמות פצפונת וכל שניה של התגברות וכמה זכויות ושמירה זה מוסיף, בשורות טובות וישועות לכל עמ"י, ובהצלחה לכולנו בתקופה המתגרת הזו. תודה רבה!



קודם כל לצערי אני ממש ממש מזדהה! אצלי המחשב נמצא בבית כל השנה, כך שזה לא רק עכשיו. וכן, חוץ מייל אין לי כמעט כלום. וגם המייל שלי, הוא ברוך ד' די נקי. בלי רשימות תפוצה בלתי רלוונטיות למיניהן... ובכל זאת. אישית, הכנתי לעצמי קופה. בסוף כל יום שהצלחתי לעמוד בכללים שקבעתי לעצמי, אני מכניסה מטבע של שקל. ואם לא הצלחתי? אני מוציאה. אבל,





אני ממש בדיוק באותה שאלה. ביה"ס בו אני עובדת הוא ביה"ס של משפחות מתחזקות, ו - איך לומר - כל משפחה עצרה בשלב אחר... הבנות עמוק עמוק בתוך הזהמה. ואני - קשה לי. אני בבית, וממש כמו שכתבת - רק המייל כמעט, אבל זה מפתה מפתה מפתה. מה עושים? מישהו יכול לתת רעיון? אני אומנם לא עזרתי לך, אבל תודה לך על העלאת השאלה, גם כי אני מחכה עכשיו איתך לתשובות, וגם כי עושה לי כל כך טוב לדעת שאני לא היחידה, אני לא רעה - זה באמת ניסיון קשה.



אני מרגישה שאת ממש מדברת את הכאב שלי... למרות שאני לא במצב המשפחתי שלך, זאת נראה לי התמודדות נפוצה מאוד כרגע... אני חושבת שצריך להשקיע את האנרגיה כרגע בלמצוא תעסוקה אמיתית, משמעות, סדר יום. אם זה קורס מרחוק, להיפגש עם חברות באיזור, או לפתוח קייטנה. (אשמח לשמוע רעיונות נוספים...). זאת ההתמודדות האמיתית כרגע, אחר כך פחות יהיה צורך במייל. לא חושבת שזה בריא נפשית לריב עם עצמך כל היום כשאין תעסוקה נורמלית אחרת. בהצלחה!

כל בת שמוצאת את עצמה עם זמן פנוי בתקופה הזו, יכולה לנסות למצוא משפחה או שתיים שקרובים אליה ומתאים לה לעזור להם... יש כ"כ הרבה אמהות עובדות צעירות שהיו משוועות לעזרה ע"י מישהי... בייביסיטר או כל עזרה אחרת, האבא של הילדים החמודים האלו יוכל ללכת ללמוד ויהיה לבחורה הזו זכויות גדולות ושוות. זו תקופה ממש ממש לא פשוטה למשפחות עם ילדים קטנים, רוצים שהבעל ילמד, ולפעמים זה כמעט בלתי אפשרי כשהאישה חייבת לעבוד... יש גם נשים שילדו בשבועות האחרונים ואני בטוחה שלא יסרבו לבייביסיטר או קיטנה לכמה שעות כדי שיוכלו לנוח ולהתאושש מהלידה... ישלם ה' שכרכם! בהצלחה לכולנו תמיד!



בס"ד. שלום וברכה, אני ממש מתרגשת מהשיתוף האמיתי הכואב שבה מתוך הלב הטהור שלך. גם אני אישית ממש התחברתי לכל מילה שלך. מה שעשיתי פשוט הוצאתי פיזית את המחשב מהבית. ואז אין אפשרות לשוטטות המחשב בערב/לילה וזה באמת לצורך עבודה ואני הולכת הביתה. בשורות טובות! לפום צערא אגרא תתפללי אחרי כל התגברות-בזכות נשים צדקניות נגאל בקרוב ממש!!! תודה על השיתוף



זה נסיון כל כך קשה, אני כל כך מבינה כי אני אישית עם משיכה מאוד למסך ובמיוחד לקניות ברשת... הפתרון האישי שאני מצאתי, והיחיד שעבד אצלי הוא לחסום אתרים שאני מזהה שהם הכי מושכים אותי. מישהי נתנה לי רעיון של חסימה לפי שעות. או קנס לעצמי אם אני חורגת מאיזה כלל..

כל אחת במקום שלה, אני למשל בהחלטה בל"נ מאד מאד חזקה לא לחפש ברשת (אפילו לא חיפוש גוגל) מידע על המלחמה. זה קשה. לפעמים מאד. אבל זה הנסיון שלי ואני ב"ה עומדת בו מתחילת המלחמה!!! לא יודעת אם יעזור למישהי.. לי זה עוזר לכתוב זאת

חסימה לפי שעות, אנחנו לא יכולות להיות חזקות תמיד, יש נפילות ובשביל זה ברגע אחד שאנחנו חזקות אנחנו הולכות וחוסמות, פותחים עם שעות מוגבלות, חוסמים אתרים שמבזבזים לנו זמן, כדי שלמחרת לא נבכה שעוד פעם בזבזנו עליהם זמן יקר והבא ליטרה מסייעין בידו

אני מציעה לא לברוח מזה אלא לעשות עם זה משהו טוב- אולי לעצב אלבום דיגיטלי עם תמונות ישנות של המשפחה? אולי להקליד דברי תורה של האחים\ אבא

דודים וכו'? ואם האינטרנט עובד על סטיק- אולי פשוט להוציא אותו לחלק מהזמן.

לגבי מה שכתבה שלא מצליחה להתנתק אולי אפשר להגדיר שעות שהמחשב חסום (נראה לי יש אפשרות דרך אאוטנט או משהו כזה), או לשתף חברה ולעדכן אותה אם עמדת בשעות שהקצבת לעצמך שהמחשב יהיה סגור?..

להכין מראש בממד תעסוקה הולמת שאינה מסך.. אצלנו הממד זה בכלל חדר המשחקים.. חוץ מזה הדפסתי דף תהילים עם 3 פרקים מוכרים

אל תשכחי לייקר את ההצלחות שלך! ביקורת עצמית בדרך כלל הורסת ולא בונה ואם הניסיון כל כך קשה (והוא קשה!) כל הצלחה מזערית ראויה לכפיים! בהצלחה...

אני ממש מזדהה!!! חייבת כל פתרון שיוצא! תדעי שאת לא לבד בסירה- אני איתך אז מה עושים?

מבינה אותך לגמרי אני גם אשמח לשמוע כי זה בדיוק מה שאני עושה....

