

המעייין הסודי של הקדושה

רמה גנזל

אוכלוסיית היעד: כיתות ז'–י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 10 (אפשר גם כיתה שלמה) | זמן: שני שיעורים רצופים
ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים.

רציונל

הזדהות עם רוח ההלכה ופרטיה דורשת התבוננות רחבה על רוחניות ומיניות ועל הערך והתועלת הטמונים בעבודת ה' ובאיפוק שהיא מחייבת. אומנם נדרש מאיתנו מאמץ, ועם זאת כדאי לשים לב שהמאמץ הזה נושא פירות.

מטרות

1. הכרה בווייתור ובאיפוק הנדרשים בחיים בדרך להשגת מטרות חשובות;
2. הזדהות עם ערכי התורה בתחום הבית היהודי והמיניות;
3. הפיכת החובה להימנע – לְמִנּוּעַ אישי של כוח וצמיחה.

מהלך ההפעלה

שלב ראשון

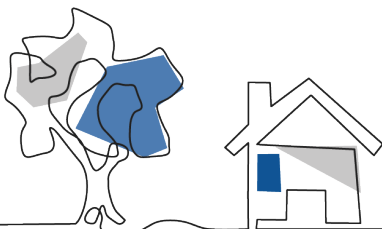
פתיח: ניתן להציג את הפתיח על רקע מוזיקה שקטה כדמיון מודרך וניתן להשתמש בו כדרך שמשתמשים בשאלות מנחות כדי לעורר דיון ולכוונו.

מי לא אוהב מעיינות? יש בארץ אנשים המכירים מעייין שאיננו מוכר לרבים. הם שומרים את הידיעה בסוד כדי שבעת הטיול יוכלו ליהנות משקט וממרחב. דמיינו אתכם מגיעים למעייין סודי כזה שאין סביבו המולה ועשרות מטיילים... רק אתם והטבע, ואולי קומץ חברים. עצרו וחשבו – מניין מגיעים המים של המעייין? מעייין הוא נביעה – פריצה של מי תהום. מים חיים טבעיים נובעים מן האדמה, ללא התערבות אדם. נעזוב כעת את המעייין (בהמשך עוד נשוב אליו). כעת מתקרב אל המעייין אדם ממש קדוש. הוא הולך בצעדים איטיים כמעט מרחפים.

- * איך אתם מדמיינים אותו: כיצד הוא נראה? איך רואים עליו שהוא קדוש? מה הוא עושה?
- * האם יכול להיות "אדם קדוש"? האם יכולה להיות קדושה באדם? אם כן, מניין מגיעה/נובעת הקדושה הזאת?
- * מהו המטען/ה"דינמו" שטוען את האדם באנרגיות של קדושה?

ייתכן שהמשתתפים יציעו תשובות כגון הקרבה לאלוהים, תפילות, הצדקה שאותו אדם מפזר, חיי סגפנות שבהם בחר (הסתפקות במועט ללא מותרות) וכדומה. נשים לב להנגנה – ייתכן שה'תשובות' תיאמרנה בהנגנה האופיינית לשאלה.

הרב יוסף דוב הלוי סולובייצ'יק כתב שהמעייין שמזין את הקדושה שבאדם, היינו המקור שממנו היא נובעת, הוא ההתעלות מעל לדחפים הגופניים והציות לצו האלוהי – בדיוק בנקודה זו (במקרים שכל אחד מהם 'מושך' לכיוון המנוגד לכיוון שאליו 'מושך' האחר). הבחירה להתאפק, להתעלם מן הצרכים והדחפים הגופניים ותחת זאת לקיים את דבר ה' עלולה לגרום לאדם סבל. הסבל הזה הוא שיוצר קדושה באדם יותר מכל גורם אחר. הוא ה'מצבר' שמטעין אותו בקדושה.



שלב שני

אם הסבל מטעין אותנו בקדושה, משמע – הסבל משתלם. הייתכן?!

נצפה בסרטון: "האחרון שלא נופל" (אפשר למצוא אותו במרשתת), המספר את סיפורו המרגש של האצן הבריטי דרק רדמונד (אם ידוע שהשימוש במדיה עלול להיתקל בקושי, כדאי לצלם את הכתבה לפני השיעור ולחלקה).

שאלות לדיון בעקבות הצפייה

← מה נגע בכך יותר מכול?

← מה מרגש יותר – הסבל של דרק רדמונד או המעשה הנאצל של אביו?

← ושמה הדבקות וכוח הרצון של דרק הם שריגשו אתכם במיוחד?

דרק הגביר את הכאב שלו כדי לעמוד בעקרונות ולהמשיך לאור החלומות שלו, ועל כך קיבל תשואות אדירות מהקהל וממיליוני אנשים בעולם.

כשאנו מתאמצים לקיים את העקרונות שלנו ולפעול לאור החלומות שלנו גם במחיר סבל – וכשאנו עושים זאת הרחק מעין המצלמה ומעיניהם של אלפי ומיליוני צופים – אנו מאמינים שהשגת תוצאה טובה מקדמת אותנו, בונה בנו חוסן וקדושה.

שאלה לדיון

← האם מוכרים לכם עוד מצבים בחיים שבהם האדם נדרש למאמץ ויגיעה שגורמים לו לחוש סבל, אבל בעקבותיהם הוא זוכה לטוב ולהצלחה?

נבקש מהמשתתפים להציע דוגמאות. יש להניח שהם יציעו דוגמות כגון השקעת מאמצים כדי להצליח בלימודים; מחקר; מאמץ ואימונים בתחום הספורט; שירות ביחידות מובחרות בצבא שבהן האימונים קשים במיוחד; ואפילו לידות.... כמעט כל הישג בחיים נקנה במאמץ ובייסורים.

לאיזה הישג אנו מצפים שנגיע בעקבות השמירה (שלעיתים קשה מאוד לעמוד בה) על ההלכות בתחום המיני?

אנו מאמינים שקיום ההלכה הוא הדרך הנכונה שנועדה להיטיב איתנו. אומנם יש מקרים שקשה לנו לקיים הלכות מסוימות, אבל ברור שהמאמץ (או הסבל) משתלם. הכול לטובתנו.

נשמע מסובך? ננסה להבין יחד.

שלב שלישי

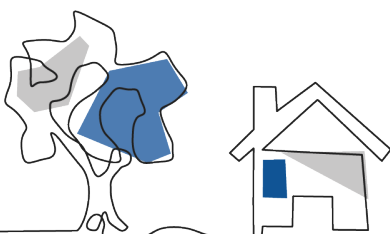
עוררות מינית וריגוש מיני נוצרים בגופנו (ואם כבר נוצרו – מתגברים) בעקבות חשיפה לגירוי מסוים. הגירוי יכול להיות פנימי או חיצוני.

שאלות לדיון

← אם האדם מרגיש עוררות מינית ברגש, בחשיבה (עלייה בתשוקה, בחשק במחשבות וברצון לפעילות מינית) – כיצד עליו לנהוג? מדוע?

(במקרים לא מעטים אדם נדרש שלא 'להקשיב' לתשוקות ולמאוויים ולא לספקם).

← תנו דוגמה למצב שבו הגוף/הרגש רוצה דבר־מה ואתם מנסים להפעיל את השכל, ובאמצעותו להתגבר ולא 'להיכנע' לרצון הזה.



נאפשר למשתתפים להעלות הצעות משלהם. הדוגמות להלן עשויות להיראות חלשות ביחס לעוררות מינית מוגברת, ובכל זאת נעסוק בהן, מתוך ההבנה שבהתנהגות האדם על פי רוב אפשר להבחין ברצף התנהגותי מסוים):

- < עדיין לא חלף הזמן שיש להמתין בין אכילת בשר לאכילת חלב, ומציעים לנו מאכל חלבי מגרה במיוחד.
- < רצון עז ל"משהו מתוק" בזמן דיאטה.
- < חשק של מכור לאלכוהול/סמים/הימורים לחומר/לפעולה שאליהם הוא מכור.
- < ועוד...

שאלה להעמקת הדיון ולניסיון למצוא דרכים לפתרון

← מה הטכניקה שלכם? באיזו שיטה אתם פועלים כדי לנסות להתמודד עם הפיתוי ולגבור עליו? להכניע את היצר? האם גיליתם שיטה מסוימת ש'עובדת'?

אם המשתתפים טרם צפו בסרטון "מבחן המרשמלו" מומלץ להקרינו לפניכם.

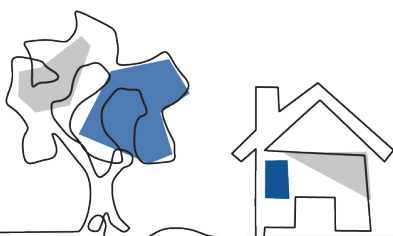
נקרין למשתתפים את הרב יעקב מאור, המספר סיפור יפה "על איפוק ושני אנשי הייטק" (איפוק והישמרות ממאכלות אסורים וקידוש ה' [2020]). את הסרטונים אפשר למצוא במרשתת.

שלב רביעי

בעקבות הצפייה ב"מבחן המרשמלו" או ב"סיפור על שני אנשי הייטק", המשתתפים ימליצו על שיטות שמסייעות להם להתאפק, לשלוט ביצרים או להפחית את השפעתם של גירויים מפתים עליהם. הם יכולים לתאר את השיטות שנחשפו אליהן בסרט/קטע הקריאה.

אחרי שהתלמידים יציעו את המלצותיהם, נציע גם אנו דרכים אחדות נוספות:

1. הכרה שכלית בחשיבות ההתגברות ובתועלת שיש בשמירה על איפוק;
2. הכרה בהשלכות מעשיות שליליות שעשויות להיות לכניעה ליצר/לפיתוי;
3. הכרה בהשלכות רגשיות שליליות שעשויות להיות לכניעה ליצר/לפיתוי (כגון תחושה של חוסר אונים, חולשה או אובדן כוחות);
4. בחירת דמות שהשפיעה עליי (כגון יוסף שבשעה שאשת פוטיפר ניסתה לפתותו עלתה מולו דמות דיוקנו של אביו וסייעה לו במאבק הפנימי [לפי דברי חז"ל]); דמות אמיתית שהתמודדה ורואים בה דוגמה, למשל: סבא או סבתא שכנגד הסיכויים המשיכו לשמור מצוות);
5. לימוד תורה ועיסוק בקודש נחשבים אמצעי היעיל ביותר להתמודדות עם היצר, כמאמר חז"ל: "אם פגע בך מנוול זה – מושכהו לבית המדרש" (תלמוד בבלי, קידושין ע"ב).
6. פעילות התנדבותית, עשייה למען הזולת. פעילות כזו ממלאת בסופוק ושמחה ומגבירה את תחושת השייכות לחברה ותחושת מסוגלות.
7. פיתוח ראייה אופטימית – הכול לטובה.



8. הבנה כי המאמץ מוחשל: "קשה באימונים – קל בקרב".

9. הבטחת פיצוי לעצמי כנגד הפיתוי.

10. הסבת תשומת הלב לעניינים אחרים: פיתוח תחומי עניין חדשים ועיסוק בהם מעשירים את הנפש וממלאים בתחושת סיפוק והצלחה.

סיום

נקיים סבב ונבקש מכל משתתף לבחור 'צידה לדרך' שאותה 'ייקח עימו' מהסדנה ולשתף את חבריו בבחירתו.

