



בס"ד

פרק ב'
יצר
ויעירה

אודיה מזעקי



ההתמודדות עם היוצרים מלווה את האדם כמעט כל ימי חייו:

לפני הקמת בית ומשפחה ובאופן שונה גם אחרי הנישואין.

ההתמודדות מאתגרת זו כרוכה פעמים רבות בנפילות ובעלויות.

- מה מטרת היוצרים האלו ומדוע המאבק המתמיד?
- ממה יש להישמר וכיצד יש לנהוג כדי להצליח לעמוד בהתמודדות?
- לשם מה יש כל כך הרבה איסורים, הגבלות וציוויים הקשורים במימוש היוצרים?
- לשם מה חשובה כל כך ההתמודדות וההתגברות, שאיננה פשוטה ודורשת תעצומות נפש רבים?



מבוא

מהו יצר?

כינוי לכוחות מולדים אצל האדם, הגורמים לו לפעול באופן שמספק את צרכיו המידדיים.

אדם יכול להשתמש בכל אחד מן הכוחות המולדים באופן חיובי או שלילי.



שני פנים לויצרים



היצר	הפן החיובי	הפן השלילי
אוכל 	נותן קיום לגוף, מרפא, מחזק, מחסן.	אכילה גסה מביאה לזללנות, אגרנות, בהמיות, מחליאה את הגוף. (שומנים בדם, כולסטרול)
שינה 	נותנת כוחות חדשים, מרעננת, גורמת לחילוף חומרים.	עודף שינה גורם לבזבוז זמן, עצלנות, כבדות.
ממון 	נותן לאדם קיום ובסיס כלכלי. קיום מצוות (צדקה, גמילות חסדים). עני חשוב כמת.	קמצנות, רדיפת בצע, שוחד, אוהב כסף לא ישבע.
מין 	קיום העולם, המשכיות, קירבה בין איש לאשתו,	יצר מיני יכול להביא לפריצות, אונס, פורנוגרפיה, סטיות, פדופילים.

האם יש קשר בין יצר ליצירה?

יצרים הם כוחות של יצירה,

שימוש נכון ביצרים יכול להביא את האדם

ואת העולם למקומות גבוהים ביותר.

בלעדי היצרים אין חיים, אין צמיחה והתפתחות.

שימוש לא נכון ביצרים יכול להביא את האדם

להידרדרות מוסרית קשה, לחוסר עשייה

ולחורבן.





בפרק זה נעסוק בשלושה נושאים:

א. "וַיֵּצֶר ה' אֱלֹקִים אֶת הָאָדָם"

על מהותו של האדם ועל הכוחות המתגוששים בתוכו.

ב. יצרים ויצירתיות

על אופיו ומשמעותו של יצר העריות שנטע הקב"ה באדם.

ג. "וּבְחִירַת בְּחַיִּים"

על סוגיות הלכתיות שההוראה וההדרכה בהן עוזרות לאדם לבחור

בחיים ולנתב את יצריו ליצירה ולקדושה.

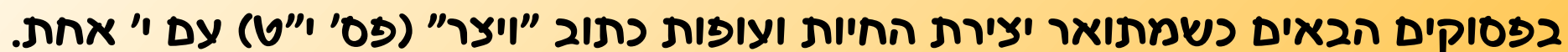


א. "וַיִּצֶר ה' אֱלֹקִים אֶת הָאָדָם"

בסעיף זה נעסוק במהותו של האדם המורכב מיצר טוב ויצר רע, דרך התבוננות בבריאת האדם ובמשמעות הנשמה הטהורה הקיימת בכל אחד מאיתנו. בתיאור בריאת האדם בבראשית פרק ב' מופיע בפעם הראשונה הביטוי: "ויצר" (פס' ז). עד עתה הפעלים היו- "ויברא", "ויעש", וכאן מופיע ביטוי אחר: יצירה.

בראשית ב, ז

(ז) וַיִּצֶר ה' אֱלֹקִים אֶת הָאָדָם עֶפְרָר מִן הָאֲדָמָה וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נִשְׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה.



מה משמעות הדבר?

בראשית רבה, פרשה יד, ג

"ויוצר" – שתי יצירות: יצירה מן התחתונים ויצירה מן העליונים. רבי יהושע בר נחמיה בשם רבי חנינא בר יצחק, ורבנן בשם רבי אליעזר: ברא בו ד' בריות מלמעלן וד' מלמטן. מלמטה: אוכל ושותה כבהמה, פרה ורבה כבהמה, מטיל גללים כבהמה, ומת כבהמה. מלמעלה: עומד כמלאכי השרת, מדבר, ומבין, ורואה כמלאכי השרת. ובהמה אינה רואה? אתמהא! אלא זה מצדד (=האדם מסתכל ישר ורואה גם מה שבצדדים. בהמה צריכה להטות ראשה). רבי תפדוי אמר בשם רבי אחא: העליונים נבראו בצלם ובדמות ואינן פרין ורבין, והתחתונים פרין ורבין ולא נבראו בצלם ודמות. אמר הקדוש ברוך הוא: הרי אני בורא אותו בצלם ובדמות מן העליונים, פרה ורבה מן התחתונים.

א. "וַיִּזְכֹּר ה' אֶת אֲבֹתָיו" (אבות)



בראשית רבה

חכמים דרשו את הכפילות של האות ' במילה 'וויצר' כמייצגת שני פנים באדם-

• **פן בהמי** - ארצי, נמוך (=יצירה מן התחתונים)

• **פן אלוקי** - רוחני, שמימי, גבוה (=יצירה מן העליונים)

המדרש מביא ארבע תכונות משותפות לאדם ולבהמה, וארבע תכונות

משותפות לאדם ולמלאכי השרת;

פן בהמי

אכילה ושתיה

פריה ורבייה

הטלת גללים

מיתה

פן אלוקי

עומד

מדבר

מבין

רואה*

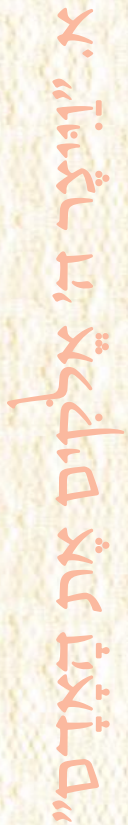
*מביט ישר ורואה גם מה
שבצדדים, בניגוד לבהמה

”וַיֵּצֵא אֱלֹהִים אֶת אָדָם מִן הַגָּן”



האדם הוא בריאה ממצעת, מחברת בין העליונים לתחתונים.
יש לו את היכולת להתעלות למדרגות רוחניות גבוהות, מעצם
היותו נברא בצלם, ויש לו גם את היכולת לפעול ולהשפיע בעולם
הזה, במציאות.
אחד הביטויים המשמעותיים הוא ביכולת הפריה והרבייה- שהיא
יכולת המשותפת לו לבעלי החיים ואינה קיימת במלאכי השרת.

”אִתְּכֶם וְאִתְּכֶם”



מתוך תפילת הבוקר

אלוקי, נשמה שנתת בי טהורה היא. אתה בראתה. אתה יצרתה. אתה נפחתה בי ואתה משמרה בקרבי. ואתה עתיד ליטלה ממני ולהחזירה בי לעתיד לבא. כל זמן שהנשמה בקרבי מודה אני לפניך ה' אלוקי ואלוקי אבותי, רבון כל המעשים, אדון כל הנשמות. ברוך אתה ה', המחזיר נשמות לפגרים מתים.

המשכו של הפסוק בבראשית - 'ויפח באפיו נשמת חיים'.

האדם אינו רק גוף, רק חומר, הוא גם בעל נשמה.

דבר זה בא לידי ביטוי **בתפילת 'אלוקי נשמה'** שאנו אומרים בכל בוקר ומבטאת את תודתנו לקב"ה על כך שנתן בנו חלק אלוקי, והוא משמר אותו בקרבנו ומקיים את החיבור המופלא הזה שבין גוף לנשמה בכל בוקר מחדש.

בתוך כל אחד ואחת מאיתנו, ישנה נשמה אלוקית, חלק אלו-ה ממעל, צלם אלוקים שבקרבנו, ויחד עם התאוות והרצונות הנמוכים שלנו, שוכנת בתוכנו נשמה אלוקית טהורה, המתחדשת בקרבנו מידי יום ביומו ומאפשרת לנו להתחיל מחדש ולהאמין מחדש בטוב שבנו.



הרב משה חיים לוצאטו, דרך ה', פרק ג סעיף ב

גזרה החכמה העליונה שיהיה האדם מורכב משני הפכים, דהיינו מנשמה שכלית וזכה, וגוף ארציי ועכור, שכל אחד מהם יטה בטבע לצדו. דהיינו: הגוף לחומריות והנשמה לשכליות, ותקצא ביניהם מלחמה. באופן שאם תגבר הנשמה, תתעלה היא ותעלה הגוף עמה, ויהיה אותו האדם המשתלם בשלמות המעותד. ואם יניח האדם שינצח בו החומר, הנה ישפל הגוף ותשפל נשמתו עמו, ויהיה אותו האדם בלתי הגון לשלמות, ונדחה ממנו חס ושלוה. ולאדם הזה יכולת להשפיל חומרו לפני שכלו ונשמתו, ולקנות שלמותו.

רמח"ל

האדם מורכב משני הפכים - נשמה וגוף חומרי.

כל אחד מהם נמשך לכיוון מנוגד לכן יש ביניהם מלחמה.

אם הנשמה גוברת - היא מתעלה והגוף מתעלה עמה, ובכך האדם קונה את שלמותו -

וזו מטרת הבריאה.

ואם חלילה, החומר גובר - הגוף מושפל ועמו הנשמה.

”אדם זכאי לאש”



הרב שלמה אבינר, ימי תשובה, עמ' 182-183

רבי יצחק עראמה בעל ספר עקידת יצחק מדגיש: "כִּי אָדָם אֵין צָדִיק בְּאָרֶץ
אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחַטָּא" (קהלת ז, כ). מטבע ברייתו הוא עלול לחטוא, בהיותו
בעל גוף ויצר גופני הדוחף לחטא. צדיק גמור ללא חטא בכלל, הוא מלאך
בלבד. ...יש באדם כוחות מתנגדים, כוח השכל וכוח התאוה, יצר טוב ויצר
רע, והוא נמצא במלחמה תמידית, בדו-קרב תמידי, "האדם בטבעו לוחם".
אך האדם ניחן בכוח הבחירה, הוא יכול לכבוש את יצרו ולהשליט את שכלו.
...אם האדם נפל בחרב במלחמה הפנימית ונכשל בחטא, יש תשובה. ריבונו
של עולם, בחסדו, שיתף את מידת הרחמים, חנן אותנו בסליחה ופתח את
שערי התשובה. ...בעל התשובה הוא מעל צדיק גמור, הכובש הוא מעל הישר
מטבעו... הכובש צריך להאמין בעצמו, לדעת שאף שיצר לב האדם הוא רע
מנעוריו, זה בגלל סיבוכי המציאות. אבל בתוכיותו הפנימית, הוא טוב וישר
כאשר עשה אותו האלוקים. "אל תהי רשע בפני עצמך" (אבות ב, יג).

א. "וַיִּזְכֹּר אֱלֹהִים אֶת אָדָם" (שם)



הרב שלמה אבינר

הרב אבינר מסכם את הנאמר לעיל. הוא מדגיש שני עניינים:

א- גבורת כיבוש היצר - ההבנה שחלק מסיפור חיינו כאן בעולם הזה הוא המאבק המתמיד בין טוב לרע, בין גוף לנשמה, וההתגברות על היצר הינה דבר שהאדם נדרש אליו לאורך כל ימי חייו.

בני נוער רבים חווים תסכול רב מהעובדה שעם גיל ההתבגרות הם חווים התפתחות בתחום המיני וייצורם גובר, אך הם עדיין לא בשלים לנישואין ולכן אינם יכולים לתת ביטוי ליצורם בטהרה. זהו אכן מצב מתסכל וצריך לתת מקום לקושי, אך עם זאת, שנים אלו של מאבק לא פשוט ביצר, יכולות לבנות אצל בני הנוער את היכולת להתגבר ולכבוש, שזוהי מתנה שתוכל ללוותם אח"כ בכל ימי חייהם.

ב- שערי תשובה לא ננעלו - על אף שהאדם עלול לחטוא, תמיד הוא יכול לשוב מחטאו, וחשוב לזכור שבתוכו הוא טוב גמור, ושגם אם חטא לא יראה עצמו כרשע אלא יאמין בטוב שבו.



ב. יצרים ויצירתיות

בסעיף זה ננסה להעמיק במשמעות השורש המשותף למילים 'יצר' ו'יצירה'
ונראה כיצד יצר העריות יכול להוות עבור האדם כוח של חיים ויצירה.

בראשית רבה (וילנא) פרשה ט, ז; קהלת רבה, ג, ג

רבי נחמן בר שמואל בר נחמן בשם רב שמואל בר נחמן אמר: "וַיֵּצֵא אֱלֹקִים אֶת
כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהָיָה טוֹב מְאֹד" (בראשית א, לא). "הנה טוב" - זה יצר טוב. "מאד"
- זה יצר רע. וכי יצר הרע טוב מאד? אתמהא! אלא שאלולי יצר הרע לא בנה
אדם בית, ולא נשא אשה, ולא הוליד, ולא נשא ונתן.

מדרש רבה

על כל דבר שברא הקב"ה בימי הבריאה נכתב בסיומו "וירא אלוקים כי טוב" ואילו בסיום הבריאה, לאחר בריאת האדם, כתוב: "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד". תוספת המילה 'מאד' הביאה את חכמים לדרוש 'טוב' - זה יצר הטוב, 'מאד' - זה יצר הרע. מדוע חכמים דורשים דווקא את המילה 'מאד' על היצר הרע? (ותמיהה זו נאמרת במדרש עצמו!)

המילה 'מאד' מבטאת איזו התמסרות, איזו הליכה מעבר לגבולות (כמו אהבת ה' בכל מאודך) גם ביצר הרע, כפי שממשיך ומנמק המדרש, יש את הבעירה הפנימית הגורמת לאדם לפעול בעולם הזה, לצאת מגבולותיו, ליצור ולבנות - "שאינולא יצר הרע לא בנה אדם, לא נשא אישה..." דווקא ההתגוששות הפנימית בה מצוי האדם, התשוקות והתאוות שהוא מצוי בשיח עימן, הם הגורמות לו לא לשבת בשלווה ובחוסר מעש במקומו אלא הן מניעות אותו לפעולה ועשייה.

תלמוד בבלי מסכת יומא דף סט עמוד ב

אמרו הואיל ועת רצון הוא נבעי רחמי איצרא דעבירה. בעו רחמי ואמסר בידייהו. אמר להו: חזו דאי קטליתו ליה לההוא, כליא עלמא. חבשוהו תלתא יומי, ובעו ביעתא בת יומא בכל ארץ ישראל, ולא אשתכח.

[תרגום: אמרו הואיל ועת רצון היא, נבקש רחמים גם על יצר העבירה שיסתלק. ביקשו רחמים ונתן הקב"ה בידם גם את יצר העבירה. אמר להם הקב"ה: ראו שאם תבטלו את היצר הזה, יחרב העולם! עצרו את יצר העבירה לשלושה ימים וביקשו ביצה בת יומה בכל ארץ ישראל ולא מצאו]

בבלי, מסכת יומא

בגמרא מובא שבתחילת בית שני הייתה עת רצון מלפני ה' ובוטל הכוח של יצר העבודה הזרה. בעקבות ביטול יצר העבודה זרה, הועלתה הצעה לבטל גם את יצר העריות. אולם הקב"ה הזהירם - ללא יצר זה יחרב העולם. כלאו את יצר העבירה לשלושה ימים ובסופם לא מצאו ביצת תרנגולת בכל ארץ ישראל. ולכן חכמים התפללו שישוב.



"יצרא דעבירה" - יצר העבירה בה"א הידיעה, הוא יצר התאוה בין המינים.
יצר זה איננו כשאר היצרים. **בזכותו נוצרים חיים חדשים**, ולכן הוא החזק ביצרים.

ללא יצר זה העולם עומד מלכת ואף התרנגולת לא תטיל ביצים.
מימוש נכון של כל יצר עשוי להביא לבניין, שימוש מוטעה ביצר עלול להמיט **חורבן**.
כך גם באשר ליצר התאוה בין המינים: מימוש נכון עשוי להוליד חיים חדשים בעולם,
ואילו שימוש לא נכון עלול לחולל ח"ו נזקים וקלקולים גדולים.

משנה מסכת ברכות פרק ט משנה ה

"וְאַהֲבַת אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ" (דברים ו, ה). "בכל לבבך" - בשני יצריך, ביצר טוב וביצר רע.

המשנה במסכת ברכות דורשת את הפסוק 'ואהבת את ה' אלוקיך בכל לבבך'.

למה כתוב בכל 'לבבך' ולא בכל 'לבך'?

הכפילות של לבבך מלמדת שיש לעבוד את ה' בשני היצרים- גם ביצר הטוב וגם ביצר הרע.

נשאלת השאלה כיצד ניתן לעבוד את ה' ביצר הרע?

הרב ישראל ליפשיץ, תפארת ישראל על המשנה, ברכות פרק ט משנה ה

עבודה לה' בשני היצרים הוא יכול להיות באופן זה שישתמש אדרבה באש
דיצר הרע כמו החמדה והתאוה והכעס והגאווה והקנאה, להתלהב עצמו
לפעולת המצווה ולעשיית מעשים טובים, נמצא משתמש ביצר הרע למצוות
עשה...

ובזה מובן גם כן המאמר התמוה: "יהודה בן תימא אומר הווי עז כנמר"
(אבות ה, כ). דקשה (שקשה): וכי יעלה על הדעת שנאמר לאדם שנרצה לזרז
אותו לשלמות שיהיה כחיות רעות טורפי טרף? והלא היה טוב ונאות יותר
לומר הִיָּה כאחד מהגדולים והטובים בארץ שהיו לפניך כאברהם יצחק ויעקב
משה ואהרן וכדומה!

אבל הכוונה היא לגלות לנו החכמה הנפלאה איך נוכל להפוך את התאוות
הרבות לסיבות אמצעיות להוציא מעשים טובים מהכוח להפועל.

הרב ישראל לפשיץ

המאפיין של היצר הרע הוא 'האש' אותה בערה פנימית, התשוקות, התאוות, הדברים שאדם חומד, כל אלו הם כוח חזק מאד בנפש, ואת הכוח הזה על האדם לרתום לעבודת ה' שלו- שתהיה בה את אותה התלהבות ואת אותה אש שמכניס היצר הרע לחייו של האדם.

הרב לפשיץ שואל על המשנה 'הווי עז כנמר... לעשות רצון אביך שבשמיים'- מדוע לא נאמר בשמנה 'תהיה כמו כל הצדיקים ואבותיך הקדושים שעשו את רצון ה'", אלא תהיה כמו חיה טמאה וטורפת (נמר), הרי הדבר תמוה?

אלא רוצים לומר לאדם, גם לכוחות העצים שבמציאות, התאוות החזקות, גם להם יש מקום בעבודת ה' וניתן, בעבודה נכונה לכוון אותם ולרתום אותם לעבודת ה'.

יש כאן אמירה חזקה לאדם- תעבוד את ה' עם כל מי שאתה עם ה'מאד' שבתוכך, אתה לא צריך להדחיק ולהחניק את הכוחות הפועמים בתוכך, אלא למצוא את הדרך לנתב את כל העוצמות שבך אל עבודת ה' ולעמוד לפניו כאדם שלם.

[illegible]

יצר ויצירה

צֵעִיר נִכְדִי
 צוֹצִיק בֶּן אַרְבַּע
 צָנַח עַל גּוּפִי הַשְׁתוּק
 צָהַל וְצָחַק
 צָפָה בִּי צַד מִבְטִי
 צָקַצַק בְּלִשׁוֹנוֹ
 צִמְד אֲזוֹנוֹ אֶל לִוַּח לְבִי
 וְצִיץ בְּתַמִּיהָה
 סְבֵא !
 אֲנִי לֹא שׁוֹמֵעַ אֶת הַיֵּצֵר הָרַע שֶׁלִּי
 צְדִיק תָּמִים
 צֶדֶק
 הַיֵּצֵר הָרַע שְׁלִי מֵת
 בְּאַמָּת.
 הָאֵמֶת

יצר ויצירה | ד"ר רחמים מלמד כהן

בְּמִבְטָ לְאַחֹר
 יֵצֵר הָרַע גַּם צָרוּר בְּתוֹכִי
 צָרִיף אֲנִי אוֹתוֹ
 לִיִּצְרֹתִי
 כִּי יֵצֵרִי - יִצְרֹתִי
 וַיִּצְרֹתִי - יֵצֵרִי
 בְּלִעְדֵּיו - אֵין עוֹד
 וְעִמּוֹ - קָשָׁה מְאֹד.

אֲזִי אוֹמֵר לְנִכְדֵי הַצֵּעִיר
 יֵצֵר הָרַע שְׁבִי
 לֹא מֵת
 בְּאַמָּת
 הוּא מְסִתֵּת.
 זֶה הַכֹּל
 וְלֹא יוֹתֵר.



ג. "וּבַחֲרָתָּ בַחַיִּים"

"בחירה בחיים" היא ההשתדלות לא להיות כל הזמן בניסיונות ובפיתויים. סביבה עמוסה בגירויים מעמידה את האדם בהתמודדות תמידית.

"לפתח חטאת רובץ".

ההלכה עוזרת לאדם להתמודד באמצעות סייגים וגדרות.

אימוץ הסייגים היא בבחינת בחירת האדם בחיים.

1.ג
מבט
נקי

2.ג
איסור
קרבה

3.ג
איסור
יחוד

4.ג
שחייה
מעורבת
ריקודים
מעורבים



ג.1 - מבט נקי

"וְלֹא תִתּוֹרוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶּם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם..."

הקב"ה ברא לנו עיניים בהן אנו מסתכלים ומפנימים את שקורה סביבנו.

העיניים נמשכות אחר היפה, ויש אף ברכות שבהן אנו משבחים את ה' על

מראות טבע יפים (משנה ברכות ט, ב).

ליופי יש תפקיד בעולם, אלא שצריך לדעת איך להתמודד ולא ליפול בעקבות

מראה העיניים ובמיוחד בגיל צעיר.

ג.1

מבט

נקי



איה קרמרמן
איה קרמרמן

צאו מהסרט

עברתי לאוכל כשר, שכחתי את סיפורי הרכילות ששמעתי ואני נהנית משמירת השבת וכיסוי הראש ■ אבל דבר אחד מהעבר אי אפשר למחוק: המראות שנצרכו בעיניים והרסו כל תפיסה נכונה של אהבה, זוגיות ונשיות

האם אתן מזדהות
עם התחושה של
איה?
האם יש תמונות
שהייתן רוצות
למחוק מהראש?



לא לבגרות

רנו. אף אחד כבר לא זוכר מה בדיוק היה. ופייר, הרוב כבר או לא היה מעניין. את מה שאכלתי - כבר תיקנתי. תאי הגוף התחדשו כבר מכוח האוכל הכשר. ואולי אני לא יכולה למחוק את הטעמים מהלשון, אבל כשאני מכינה אוכל אני מעשרת, בוררת, מברכת לפני ואחרי. אבל מה שראיתי - זה כבר סיפור אחר. הסרטים, התוכניות, הקליפים, התמונות - הכול רץ, חקוק לי בתוך גלגל העין. צרוב כמו על סרט צילום רגיש לאור. ולפעמים, כשאני במיטה, המראות מוזר קרנים על האישון. מראות שהיום מוזעזעים כל חלק בנשמה שלי. מראות שאני לא מאמינה שפעם בחרתי לראות, שני ראו לי הגיוניים, נורמטיביים, לא פוגעניים. והם שם. חור זרים בלופ, מתי שנוח להם. בלי להתחשב כלל. והמראות האלה הם לא רק מראות חולפים. כל אחד מהם הפך לחלק מהשתרשות של מושגים: אהבה, חברות, זוגיות. כל אלו נבנו מאלפי מראות מיותרים. ראיתי עשרות סרטי אהבה הוליוודיים שאמרו לי שככה אמורים לאהוב. אבל מה אם בעלי אוהב אחרת? ראיתי אין סוף סדרות שהסבירו לי איך אישה אמורה להיראות, איך היא אמורה להתנהג עם נשים אחרות, בעבודה, עם גברים, עם בעלה. מראות שהחריבו את המושג הבריא של רומנטיקה. אימא'לה, כמה זה שונה מכל מה שקדוש. ובלילה, לפני קריאת שמע, אני מבקשת מהשם שימחק הכול מזההארד דיסק. אבל הוא עדיין לא נענה לתפילות, זה עדיין שם. מה שאתן רוצות לראות בעיניים העצומות שלכן לפני השינה, תלוי רק בכן".

אחרי שיצאתי, ניגשה אליי בחורה. בשקט היא ביקשה: "זה מעניין אותי, תספרי לי עוד על שמירת העיניים". הנה האחת שבשבילה באתי, חשבתי. והיא, הסתכלה על הפלאפון שלה וליטפה אותו.

ayakremerman@gmail.com

הן נפתחות, והשיחה הופכת למעניינת באמת. זה גם השלב שבו המורות מתחילות להרים גבה, מפחדות שניכנס לנושאים שהם בגדר טאבו. לפעמים הן צודקות, אבל לא באתי לחזק את המורות...

השבוע שוב נשאלה שאלת ההתמודדות שלי עם העבר. הסברתי שההתמודדות היא רק פנימית, עם מה שעשיתי ומה שראיתי. ואז עצרתי לדקה. הן הסתכלו עליי. הבנתי שנפל לי אסימון. חתיכת אסימון. אסימון שהוא לחיי הפרטיים, לחיי נוח ילדי וגם לבנות. נשמתי עמוק ואמרתי להן: "אם יש דבר אחד שהייתי רוצה שתיקחו הלאה מהערב הזה, זה לא היופי בכיסוי הראש ומה זה עושה לזוגיות. זה לא צניעות. זה לא כמה כיף לשמור שבת. כל אלו מדהימים. כל אלו הם זכות גדולה, שאם תזכו בה תראו פירות יפים בעולם הזה, בלי קשר לספר המצוות שיפתח במשפט למעלה, אחרי מאה ועשרים. הדבר שאני רוצה שתיקחו הלאה הוא הדבר היחיד שהייתי רוצה למחוק, לפחות חלק ממנו. זה הדבר שאני הכי מצטערת עליו, הדבר שהכי הייתי רוצה לשנות, אפילו שכל מה שהיה אז הביא אותי להיום. והדבר הזה הוא שמירת העיניים".

ה', תמחק לי את ההארד דיסק

הן הסתכלו עליי בפנים מוזעזעות. כאילו ביקשתי את בנן בכורן, או אולי עליו קל יותר לוותר. כולנו ידענו על מה מדובר. חלק אפילו החביאו את הניידים מתחת לחצאית, כמו אמא דובה שמגינה על הגור שלה מפני טורף אכזרי. המשכתי: "את מה ששמעתי, את כל הריכולים ולשון הרע, שכחתי מזמן. מי הלך עם מי, מי עשה מה... כולנו התבגרי

ג.א
מבט
נקי

הראי"ה קוק, עין איה, ברכות פרק ו אות מה

הדרך הרגיל הוא, שאע"פ שכל רגשי היופי הם טובים ומרהיבים את הנפש... כי לא לחנם נברא הרגש הגדול הזה באדם. ולא עוד אלא, שרגשי היופי הם מפתחים כוחות השכל ומגדילים גם כן את כוחות הנפש הטובים. ...והנה למרות כל השבח שיש ביסוד היופי בכל זאת על פי הרוב יאלץ ההכרח לדחותו, בפרט בימי הבחרות, מפני ההפסד המוסרי שעלול לבוא לרגליו. היופי מרומם את רוחו של כל אדם - איש ואישה. אך עם זאת טמונות סכנות רבות כשמדובר על מראה שמושך ומפתה את הלב למקומות אסורים וגורם להתנהגות לא נכונה, ובעיקר במה שקשור לאורחות חיים של צניעות. יש מצבים בחיים שסכנה זו גדולה יותר והיא בגיל הנערות. ההדרכה המעשית היא לדחות את המשיכה או כל מעשה ממשי אחר הבא בעקבות היופי, עד אשר ייבנה טוב יותר בניין האישיות הדתית והמוסרית של הנער והנערה.

1.ג

מבט
נקי

הראיה קוק

הרב קוק מדגיש "למרות כל השבח שיש ביסוד היופי, בכל זאת על פי רוב יאלץ ההכרח לדחותו, בפרט בימי הבחורות, מפני ההפסד המוסרי שעלול לבוא.."
 לכן "ההדרכה המוסרית היא לדחות את המשיכה או כל מעשה ממשי אחר הבא בעקבות היופי, עד אשר יבנה טוב יותר בניין האישיות הדתית והמוסרית של הנער והנערה."

דרך העיניים אנו קולטים יופי רב, היופי עלול ליצור משיכה שעלולה לגרום למחשבות או למעשים שאינם מנווטים למקום הנכון והמדויק. לכן עדיף לשמור על מראה עינינו על מנת שנוכל לנווט את יצרנו לבניין נכון ואמיתי בעתו ובזמנו.

1.ג

מבט
נקי



במדבר טו, לט

וְלֹא תִתְּנוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶּם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אַתֶּם זֹנִים אַחֲרֵיהֶם:

רש"י במדבר פרק טו פסוק לט

הלב והעיניים הם מרגלים לגוף, ומסרסרים לו את העבירות. העין רואה, והלב חומד, והגוף עושה את העבירות.

רש"י

העברות מתחילות בראייה בעיניים, למרות שלא נעשה כל מעשה ממשי.

לב האדם חומד וחושק במראה, ולבסוף האדם עלול גם להגיע למעשה עבירה.

1.ג

מבט
נקי



פסיקתא זוטרתא (לקח טוב) קהלת פרק א

"פִּלְגִי מַיִם יִרְדּוּ עֵינִי עַל לֹא שְׁמְרוּ תוֹרָתְךָ" (תהלים קיט, קלו). ההדיוטים רואים דבר אסור ודבר ערוה, ואומרים: מה בכך?

רמב"ם הלכות תשובה פרק ז הלכה ז

המסתכל בעריות מעלה על דעתו שאין בכך כלום. שהוא אומר: וכי בעלתי או קרבתי אצלה? והוא אינו יודע שראיית העיניים עוון גדול שהיא גורמת לגופן של עריות, שנאמר: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם".

1.ג

מבט
נקי

האיסור הוא להתבונן במקומות שצריכים להיות מכוסים.

אך גם במקומות שאינם צריכים להיות מכוסים אסור להתבונן באופן כזה שההתבוננות גורמת

הנאה או התעוררות מינית.

בוודאי שאין להסתכל בפעולות או בתנועות גוף שאורמות הנאה או התעוררות מינית.

איסורים אלו כתובים בלשון זכר, אך הם מופנים גם לנשים.

הרב אלי שיינפלד, היצר הלב והאדם, עמ' 122-123

כאשר האדם מתבונן במקומות לא צנועים, רגשות ויצרים מתעוררים בו. הראייה לא משפיעה רק על עיניו אלא גם על שאר איברי גופו. הלב מתרגש, הגוף מתפעל, סף הגירוי עולה והתאוה מחפשת לה מפלט. כאשר הרגשת התאוה לא מגיעה לידי פורקן, האדם נעשה מתוסכל. לפעמים אדם לא משלים עם תסכולו ולכן הוא מחפש נתיבים שיוכל לממש בהם את תאוותו.

הזמינות הגבוהה והקלה להסתכל במראות אסורים באמצעות מכשירים ניידיים, אינטרנט, רשתות חברתיות וערוצי טלוויזיה רבים, וכן פרסומות ענק, התנהגות ולבוש לא צנוע ברשות הרבים, מעצימה את הבעיה ומקשה מאד מאד על ההתמודדות. אכן זה הוא קושי לא מבוטל. אך אף על פי כן, יש להשתדל לעשות מאמץ גדול שלא ליפול ברשת היצרית. להגביר את המודעות האישית לסכנות, לשלוט טוב יותר על אותם יצרים ותנועות נפשיות, לא להיכנס למקומות בהם יהיה קשה מאד לעמוד בניסיון, ואז יהיה גם ערך באותן תוכנות שחוסמות ומסננות תכנים לא ראויים למראה העיניים. הטכנולוגיה והזמינות השתנתה, אך יצרי האדם והמבנה הנפשי של בנים ושל בנות, לא השתנו. יש להיזהר אף מהתמכרות לצפייה בתכנים אסורים ולא ראויים.

הרב שיינפלד

הרב מדגיש את הזמינות

הגבוהה והקלה להסתכל

במראות אסורים בעידן

הטכנולוגי בו אנו חיים.

הקושי גדול יותר.

לכן יש להגביר את

המודעות האישית ולהגביר

מאמץ על מנת לשלוט טוב

יותר על כוחות היצר

שבנפשנו.

ג.1

מבט
נקי

ספר החינוך, מצוה קכח - שלא להתעדן באחת מכל העריות

מכל מה שהזהירו זכרונם לברכה אין אדם רשאי לזוז ממוסרם הטוב, ואף על פי שהוא מוצא עצמו חשוך התאוה קצת, לא יאמר כיון שאני מוצא עצמי כן מה איכפת לי אם אסתכל בנשים כי יודע אני בעצמי שלא יתעורר יצרי בכך, שהרבה אמרו כן ונכשלו. ועל זה רמזו זכרונם לברכה באומרם כי היצר בתחילה חלש מאוד והולך ומתחזק על האדם הרבה. ואתה בני הזהר על זה מאוד ואל יבטיחך יצרך, ו[אף] אם אלף עֲרֵבִים יתן לך. ...אין לנו לפרוץ אפילו גדר קטן בענינים אלו כלל, אלא לשמור כל ההרחקים שהודיעונו זכרונם לברכה בפרט, ובמה שלא הזכירו הם, יש על כל אחד ואחד לעשות כפי מה שימצא את גופו מוכן כמו שאמרנו, שאם הוא מוצא עצמו שצריך גדר אף על המותר יגדור עצמו, ...לפי שענין זה קשה מאד ויצר הרע חזק בו, על כן צריך כל אדם להרבות בשמירה.

ונוהגת בכל מקום ובכל זמן בזכרים ונקבות. שגם להן אסור להרהר אחר האנשים זולתי בבעליהן, שעליהם ראוי להן להמשיך כל חשקן וחפצן, וכן יעשו בנות ישראל הכשירות.

ספר החינוך

"אין אפוטרופוס

לעריות". גם אם אדם

בטוח בעצמו, אסור לו

לבטוח בעצמו.

נקבעו גדרים וסייגים

בהלכה על מנת לעזור

לאדם לשמור על

עצמו, ואין לסטות

מהלכות אלו.

ג.1

מבט
נקי



המשיכה להתבונן במראות שהצניעות יפה להם, מרגילה את המתבונן להתייחס לאישה כאובייקט מיני, כחפץ, שאמור לספק צורך ביולוגי-פיזיולוגי לצופה בה, ולא **כאל אדם יציר כפיו של הקב"ה, אישיות עם תוכן ומהות.**

כמו כן בצפייה זו יש בזבוז זמן, אין בה תועלת ממשית, מלבד הפקה של הנאה מדומה. יש בה פגיעה באינטימיות שעלולה להיווצר כשבחור או בחורה בונים לעצמם עולם דמיוני של איך נראית זוגיות מינית, ללא קשר למציאות, מתוך הסתכלות בשחקנים ובסרטים שנערכו באופן מגמת.

ההרגשה שאחרי, תחושת החרטה, הבדידות, והידיעה העמוקה על הנפילה, רק מקשה ומסבכת את עיצוב בניין האישיות של האדם.

המיניות של האדם - האיש והאישה, היא דבר נפלא וקדוש שצריך להימצא בהקשר הנכון, מתוך ברית שכוללת חיבור של נשמה, נפש וגוף.

1.ג

מבט
נקי

הרב חיים כהן, "החלבן", טללי חיים - הקיצו ורננו, עמ' רד-רה

שורש התאוה הוא קטנות הדעת, שמבקש לספק את הנאתו ותשוקת עצמו. כי עיקר היצר הוא האגואיזם, ונפילה בתאוות מלבה ומחזקת את שקיעת האדם בעצמו, ומפתחת את התמקדותו במאווי האישיים בלבד. למעשה, התאוה החומרית היא הרובד הכי פרטי ונפרד בכל ההווה, שנהנה לעצמו בלבד.

נמצא שמי ששטוף בתאוות, אינו יכול כלל לפתוח דעתו ולהרחיבה. כי מעשיו ונהירתו אחר התאוה מזינים בכל עת את האגואיזם, וכולאים אותו בצרות המבט וקניית הדעת. לכן התאוה החומרית מולידה גם את גסות המידות, ככעס ויהירות וקנאה וכיוצא בזה.

על כן, חובה גמורה על האדם לשמור עצמו מכל פגמי התאוה, ובייחוד מתאוות העריות, לשמור עיניו וקדושת מחשבתו, ולשמור פיו ולשונו מדבר רע על שום נברא. ...בד בבד עם עבודתו בתיקון התאוה והיצרים, יהיה מרומם עצמו בדיבורי גדלות ואורה, המעודדים את הנשמה ומחזקים את תעופתה, ויעלה הדבר גם לחיזוק כח המאבק ביצר התאוה.

הרב חיים כהן

הרב מדגיש

ששורש התאוה

הוא האגואיזם.

שקיעת האדם

בעצמו שגוררת

אחריה גם גסות

במידות, כעס,

יהירות וכיוצ"ב.

ג.1

**מבט
נקי**



ג.2 - איסור קרבה

על פי ההלכה, איסור קרבה בין המינים אינו חל רק
על קיום חיי אישות בין איש ואישה שאסורים זה לזה,
אלא גם על קרבה פיזית ביניהם.

נשאלת השאלה -

האם איסור נגיעה של חיבה הוא איסור דאורייתא או איסור דרבנן?

ג.2

איסור
קרבה



לפי הרמב"ם -

איסור נגיעה של חיבה הוא איסור דאורייתא

רמב"ם, הלכות איסורי ביאה, פרק כא הלכה א

הבא על ערוה מן העריות דרך איברים או שחבק ונשק דרך תאוה ונהנה בקרוב בשר הרי זה לוקה מן התורה, שנאמר "לְבִלְתִּי עֲשׂוֹת מַחֲסוֹת הַתּוֹעֵבֹת" (ויקרא יח, ל), ונאמר: "לֹא תִקְרְבוּ לְגִלּוֹת עֲרֻוָּה" (שם, יח, ו), כלומר לא תקרבו לדברים המביאין לידי גילוי ערוה.



לפי הרמב"ן -

איסור נגיעה של חיבה הוא איסור דרבנן

הרמב"ן (השגות לספר המצוות של הרמב"ם, מצוות לא תעשה מצוה שנג), השיג על הרמב"ם ולדבריו האיסור הוא מדרבנן.



משמעות מחלוקת הראשונים איננה מתמצה רק בגדר ההלכתי, אלא מלמדת על מחלוקת עקרונית בסיבת איסור הנגיעה. לפי הרמב"ם, איסור מגע בין המינים הוא איסור מן התורה בפני עצמו, ואילו לפי הרמב"ן, איסור זה משמש סייג המונע מהאדם לחטוא באיסורים חמורים נוספים.

בין אם האיסור הוא מן התורה (רמב"ם) ובין אם האיסור הוא מדברי חכמים (רמב"ן), יש להקפיד עליו בדומה לכל איסור שבתורה ובדברי חכמים. כוחו של יצר העריות הוא עצום, וצריך להעמיד סייגים וגדרות כדי לא להיכשל.

2.ג

איסור
קרבה



בשולחן ערוך (אבן העזר סימן כ, א) - ספר ההלכה שהתקבל בעם ישראל, נפסק כדעת הרמב"ם.

הראי"ה קוק (שבת הארץ, קונטרס אחרון, פרק ז) הוסיף שכאשר הקירבה היא בקביעות, גם הרמב"ן מודה שהאיסור מהתורה.

לפי השו"ע - איסור קרבה הוא איסור דאוריתא

הראי"ה קוק - גם לפי הרמב"ן מדובר באיסור דאוריתא אם הקרבה

נעשית בקביעות.

ג.2

איסור
קרבה

זוהי, נאמר ונאמר שהיו אברים ביקשו לברר את מהותו של איסור נגיפה,
וכתבו לרב אלימלך בר שאול.

15 תשובותיו:

הרב אלימלך בר שאול, קדושים תהיו עמ' 259-260

שניכם אינכם רואים בנתינת היד רק ענין של נימוסין אלא ענין של חיבה. והרי
כאן נעוץ יסוד האיסור של קירבה. לגוף חיים ומסגרת משלו, ולנפש חיים
ומסגרת משלה. קרבת נפש פירושה אהבה, ואילו קרבת גוף פירושה תאווה.
קרבת גוף ונפש פירושה מזיגה, והיא מותרת וקדושה רק בנישואין.

צעיר המכיר צעירה, טבעי שהיכרותם מעירה רגשות ורצונות גם יחד... כל
פעם מתקרבים יותר ויותר... והולכת ומסתלקת גם הבושה מחמת ההרגל
המקרב.

וברגע מסוים ובאורח בלתי צפוי כביכול לשניהם, קורה מה שלא יכלו להעלות
על הדעת לפני כן. קורה הכל ממש. אין איש רשאי לומר: אני אעצר לפני החיץ
הסופי. אין כלל חיץ כזה בשביל כאלה הנמצאים בתוך תחום חיי הגוף. הכל
עלול לקרות. ועובדות לאלפים הן המעידות על סכנה ודאית זו...

כבר אמרו חז"ל "אין אפוטרופוס לעריות" (תלמוד בבלי, כתובות יג, ע"ב)... כדי
להדליק אש גדולה אין צורך ביותר מגפרור אחד. כדי לכבות אש גדולה יש
צורך בהרבה מים, ולא תמיד הם מצויים בו ברגע. וביחוד אצל צעירים כאלה
אשר עדיין רחוקים הם מכל זה עד עתה...

קרבת גוף ונפש מותרת

וקדושה רק בנישואין.

איסור קרבה נועד

לשמור על הזוג שלא

להגיע לקרבת גוף

אסורה.

2.ג

**איסור
קרבה**

דברים נוספים בעניין כתב הרב יוסף צבי רימון בהתייחסות למגע בין החנים

בצבא, ודבריו נכונים לכל מצב.

הרב יוסף צבי רימון, "נגיעה בין חייל לחיילת", החזית שבעורף, עמ' 401 (צבא כהלכה, עמ' 260)

המגע בין איש לאשה הוא דבר בעל משמעות עליונה וצריך להיזהר ולהשתמש בו רק לחיבור שבין איש לאשתו. שימוש במגע זה עם נשים אחרות - פרט לכך שיש בו קשר לא נכון ולא מתאים (ופעמים רבות כלול בגדרי איסור עריות) הרי שיש בכך הפסד והכהייה של דבר חשוב כל כך, דבר שמוריד את קדושת החיבור שבין איש לאשתו. דבר שמחליש וממעיט את הקדושה המיוחדת שנתן הקדוש ברוך הוא במגע זה כשהוא מנוצל לצורך שאליו הוא נועד, לצורך של "וְדַבַּק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד". דווקא העליונות של המגע היא המביאה לידי כך שהוא צריך להיות שמור היטב למטרות מסוימות (וגם הן בחדרי חדרים), כשם שעל יהלומים שומרים בצורה סגורה ומיוחדת.

המגע בין איש לאישה

הוא דבר עליון וקדוש

השמור רק בין איש

לאשתו.

שימוש במגע זה עם

נשים אחרות גורם

לעליונות להיפסד...

2.ג

איסור
קרבה





מגע אקראי

מה הדין לגבי נסיעה בתאורה ציבורית (אוטובוס, רכבת), שבה הנוסעים דאוקים

וַיֵּשׁ נְצִיעָה אַקְרָאיוֹת בֵּין גְּבוּרִים וְנָשִׁים?

הרב משה פיינשטיין, שו"ת אגרות משה חלק אבן העזר ב סימן יד

הנגיעה בלא מתכוין מחמת שאי אפשר לו ליזהר אין זה דרך תאוה וחבה... אבל אם יודע שהוא יבוא לידי הרהור, יש לו למנוע [=להימנע] מללכת אז אם אין נחוץ לו, ואם מוכרח לילך אז גם כן לעבודתו אין לאסור לו אף בכי האי גוונא [=אף במצב כזה], ויתחזק להסיח דעתו מהן ולהרהר בדברי תורה.

אין איסור, שאין בקרבה זו תאוה וחיבה.

הסת"אות: אם יודע שהדבר מביאו להרהורי עבירה, והנסיעה אינה לצורך

חיוני - ימנע מכך.

נסיעה חיונית מותרת וישתדל להרהר בדברי תורה.

א. תורת ה"א"ת

2.λ

איסור קרבה

ג.ג - איסור ייחוד

האתגר בימינו בנושא **איסור ייחוד**, הוא משמעותי מאד, ומקבל חשיבות גדולה לאור העובדה שחיינו מעורבים; במקומות הלימודים, במקומות העבודה, תנועת הנוער, ועוד. אנו נתקלים במצבים רבים בהם אנו נדרשים להקפדה על הלכות ייחוד.

איסור ייחוד הוא איסור על איש ואישה שאינם נשואים זה לזה להיות במקום שבו אנשים אחרים אינם באים אליו ואינם יכולים לראותם, כגון בבית נעול או בלילה במקום חשוך.

איסור זה חל על כל איש ואישה בין אם הם רווקים, גרושים, אלמנים או נשואים לאחרים.

ג.ג

איסור
ייחוד

רמב"ם הלכות איסורי ביאה פרק כב הלכות יט-כ

אמרו חכמים: "גזל ועריות נפשו של אדם מתאוה להן ומחמדתן" (חגיגה יא ע"ב), ואין אתה מוצא קהל בכל זמן וזמן שאין בהן פרוצים בעריות... לפיכך... ירגיל את עצמו בקדושה יתירה ובמחשבה טהורה ובדעה נכונה כדי להינצל מהן. יזהר מן הייחוד שהוא הגורם הגדול.

רמב"ם הלכות איסורי ביאה פרק כב הלכה ב

ואיסור ייחוד העריות מפי הקבלה.

3.ג

איסור
ייחוד

רמב"ם

- כל אדם עלול לחטוא בחטאים בתחום העריות, בכל מקום ובכל זמן.
על כן כל אדם צריך להתאמץ וליצור בחייו אווירה של קדושה ולשמור על טהרת המחשבה, ובעיקר- "יזהר מן הייחוד" (=להיזהר שלא להיות גבר עם אישה יחד במקום מבודד) משום שהוא "הגורם הגדול", כלומר הימצאות גבר ואישה לבד, במקום שאין בו אנשים, יכולה יותר להביאם לידי עבירה.
כאשר נמצאים בחברת אנשים יש יותר בושה, יותר חשש שמישהו יראה אותם בקלקלתם, פחות קל להגיע לידי עבירה.
- לפי הרמב"ם איסור ייחוד הוא "מפי הקבלה" - יש מחלוקת בין מפרשי הרמב"ם אם כוונתו שאיסור ייחוד הוא מדרבנן, או מהלכה למשה מסיני.
גם אם מדובר על איסור דרבנן, זהו איסור שחובה לשמור ולהיזהר שלא לעבור עליו כמו כל איסורי חכמים.

ג.3

איסור
ייחוד



ספר החינוך מצוה קפח - שלא להתעדן באחת מכל העריות

ועוד אמרו רבותינו זכרונם לברכה במצוה זו שאסור להתייחד עם כל העריות, רצוני לומר עם כל העריות דבר תורה, בין זקנה בין ילדה. שהייחוד, לגלות ערוה הוא גורם, חוץ מן האם עם בנה והאב עם בתו והבעל עם אשתו נדה שמותרין...

ספר החינוך

לפי בעל ספר החינוך איסור ייחוד הוא דין תורה.

ייחוד של איש עם אישה שאסורים זה לזה באיסור עריות הוא איסור תורה ללא קשר לשאלה האם יקרה משהו ביניהם. עצם הייחוד הוא איסור תורה. ספר החינוך מציין גם את המותרים בייחוד - הורים וילדיהם ואיש ואישה נשואים גם כשהאישה נידה.

(לגבי אח ואחות ישנה מחלוקת - יש האוסרים, ויש המתירים ייחוד ארעי ואוסרים ייחוד קבוע - שאח ואחות יגורו יחד בדירה, וישנם המתירים בכל מקרה בו אין חשש לעבירה)

ג.3

איסור
ייחוד

בזיקה למציאות החיים בימינו, כתב הרב יוסף צבי רימון סיכום של הלכות

ייחוד, ובו הגדרות מתי חל איסור ייחוד ומתי הוא איננו חל:

הרב יוסף צבי רימון, קיצור הלכות ייחוד, "צבא כהלכה", עמ' 236-246

הגדרת ייחוד - באופן כללי, מדובר בהימצאות במקום שבו אין אנשים שרואים אותם או שעשויים להפתיע אותם, ולכן מצב זה מאפשר לבצע עבירה. הימצאות במקום כזה אוסרת אפילו אם ההימצאות קצרה ביותר.

א. ייחוד של איש ואשה מעל גיל שנים עשרה - אסור מן התורה.

ב. ייחוד של איש וילדה עד גיל שנים עשרה - אסור מדרבנן.

ג. ייחוד של איש אחד ושתי נשים - אסור מדרבנן.

ג.3

איסור
ייחוד

הרב יוסף צבי רימון - המשך

היתרים בייחוד:

1. פתח פתוח: אם הדלת פתוחה לרשות הרבים אין איסור ייחוד. כאשר מדובר על דלת סגורה אך לא נעולה - אם מדובר בקומה אחרונה וכד', שאין שום סיכוי שייכנס לשם אדם, יש בכך איסור ייחוד. אולם, אם מדובר במציאות שבה אמנם לא סביר שייכנס לשם אדם, אך יש סיכוי מועט שייכנס ואדם היה חושש לעשות מעשה עבירה מבלי לנעול את הדלת - נחלקו הפוסקים האם יש בכך היתר, למעשה ראוי להחמיר בכך ודי להשאיר מעט מן הדלת פתוחה, ההיתר של פתח פתוח קיים גם בחלון, אבל במקרה זה, צריכים להיות במקום שניתן לראותם דרך החלון.
2. בעלה בעיר: נחלקו הפרשנים על הגמרא האם יש היתר ייחוד כשבעלה בעיר, כלומר כאשר בן הזוג של אשה נשואה נמצא באזור. היתר זה מבוסס על ההנחה שהבעל יכול להגיע בכל רגע ואזי האשה תחשוש להגיע למצב עבירה. רוב הפוסקים פסקו להתיר ייחוד במקרה זה.

3.ג

איסור
ייחוד



הרב יוסף צבי רימון - המשך

3.ג

איסור
ייחוד

3. שומר: מותר להתייחד עם אשה כשיש שם ילד או ילדה מעל גיל חמש. היתר זה מבוסס על ההנחה כי הילד לא שומר סוד והאיש והאשה יתביישו ממנו. בלילה, בשעה שרגילים לישון צריך שני שומרים, אך במקרה זה ניתן להקל גם כששניהם ישנים כיוון שתמיד יש חשש שאחד יתעורר לפתע. ניתן להתיר ייחוד עם אשה, כאשר נמצאות שם גם אמו, בתו או אחותו של המתייחד.

4. מכונית: איסור ייחוד קיים גם במכונית, כי יש חשש שמא יעצור...לכן הנסיעה מותרת רק כשניתן לראות מה שקורה במכונית (אור יום או פנסי רחוב) וכאשר מידי כמה דקות עוברת מכונית. אם עוברות מכוניות אך יש חושך, ניתן להקל ע"י הדלקת אור במכונית...בשעת הדחק או במקום של סכנה, ניתן לקחת טרמפיסט גם כאשר לא קיימים התנאים הנ"ל (ומ"מ ראוי להדליק אור במכונית), כיוון שבשעת הנסיעה לא קיים חשש למעשה עבירה, וכאשר יעצרו יש בדרך כלל מכוניות נוספות (או מחסומים צבאיים עם אנשים נוספים), ואם יעצרו באמצע הדרך יחששו שיעצרו לידם מכוניות. ובפרט יש מקום להקל במקרה זה בכביש שאי אפשר לעצור בו (או שמסוכן לעצור בו). ומכל מקום כל זה הוא בשעת הדחק. אך באופן נורמאלי צריך להקפיד על התנאים הנ"ל גם בנסיעה במכונית.

5. בן ובת שהולכים לטיול: אם נמצאים בתוך בית צריכים להקפיד על התנאים הנ"ל. אם נמצאים בחוץ, צריכים להיות במקום שיש בו תאורה ושמידי פעם עוברים שם אנשים. אין זה צריך להיות מקום המוני, אך בהחלט לא מבודד. דווקא במקרים כאלו, צריך להקפיד יותר על דיני ייחוד, ובעיקר בבן ובת שיש להם כבר קשר ארוך או אחר אירוסין. כמובן, שגם לאחר דיני ייחוד צריך להקפיד על דיני צניעות, ודיני ייחוד כשלעצמם אינם ערובה להתנהגות באופן צנוע.

הערה:

אחד המצבים שבהם אנשים נוטים להקל באיסור ייחוד הוא כשבני זוג נפגשים כדי להכיר, ויותר מכך לאחר שהחליטו לקשור את חייהם זה בזה ("זוג מאורס").

מצב ביניים זה, שבו התנונה כבר נמצאת באופק, הוא אתגר לא קל לזוגות רבים, אבל אין שום הקלה באיסור ייחוד או באיסור נגיעה זה בזה. גם "זוג מאורס" אסורים זה לזה לחלוטין עד חתונתם.

ג.3

איסור
ייחוד





איסור ייחוד חל לא רק בגיל צעיר אלא אף בנוגע לאיש ואישה בוגרים יותר שבטוחים בוודאות שלא יכשלו בשום איסור.

הייחוד יוצר קירבה אינטימית שהיא בעייתית בפני עצמה. הקביעה של חז"ל "אין אפוטרופוס לעריות", מלמדת שאין לאדם לבטוח בעצמו במצבים כאלה. התבודדות של איש ואישה שאינם נשואים זה לזה היא מצב שיכול להתדרדר למקרים שאין אחר כך דרך חזרה מהם, החל מהטרדות מיניות, מגע פיזי שלא מתוך רצון ושליטה, ועוד. גם אנשים גדולים "נפלו" בכך, ויש להימנע מלהגיע למצבים בעייתיים.

בניית חיים טהורים, ומימוש הכוחות המיניים לעת מתאימה אינם קלים, אך כאשר מתמודדים ומצליחים בזה ישנה שמחה ותחושת סיפוק גדולה.

ג.3

איסור
ייחוד



ג.4 - שחייה מעורבת וריקודים מעורבים

שחייה מעורבת

**הרב צבי יהודה הכהן קוק מתייחס לשאלה שעולה הרבה פעמים -
למה לאסור על רחצה מעורבת והרי כל החבר'ה שוחים מעורב, וכד'.**

הרב צבי יהודה הכהן קוק, "צניעות", גן נעול, עמ' 16-17

איך יעלה על הדעת להתרחץ עם נשים שאינן לבושות?... אנשים משיבים
ומסבירים: "כך התרגלנו". זו תשובה שטחית... אין על רחצה מעורבת שום
תירוץ, חוץ מן היצר. אבל האם צריך לפייס את היצר הזה?... כנגד היצר, חונן
האדם בדעת.

ג.4

שחייה
מעורבת
וריקודים
מעורבים

זו "יהדות בתקופה"

הרב צבי יהודה

ההרגל איננו תירוץ מול דבר אסור.

ההבנה הישרה והברורה גורסת כי מדובר בסיטואציה שהצניעות יפה לה

המעוררת את היצר בהקשר הלא הנכון, ולכן היא אסורה.

את האמירה כי 'כנגד היצר חונן האדם בדעת' ניתן להבין כי חיזוק ההכרה

והתודעה מה נכון וראוי לעשות יכולה לעזור בשינוי הרגלים ומעשים

שליליים.

ג.4

שחייה
מעורבת
וריקודים
מעורבים



אז מה עושים?

כיום יש מקומות רבים שבהם יש ברכות שחיה וחופים נפרדים
(זמנים שונים, מחיצה בחוף הים ובים), ואפשר למצוא את
המקומות והזמנים המתאימים והנוחים ליהנות מרחצה בצניעות
מלאה.

במקום בו אין הפרדה, והבנים והבנות מתרחצים במקומות
מרוחקים אלו מאלו, ולא ניתן לראות אלו את אלו - אין בכך
איסור.

4.ג

שחייה
מעורבת
וריקודים
מעורבים

ריקודים מעורבים

ריקוד כביטוי לשמחה הוא דבר מבורך וטוב, אך ריקודים מעורבים אסורים.
 ריקודים אלה אסורים גם אם אין מגע פיזי בין הרוקדים והרוקדות.
 המבטים גוררים אחריהם הרהורים והם גם פוגעים במעמדן של הבנות,
 בשל הפיכתן למוצג, לחפץ, שמתפעלים מהחיצוניות שלו ולא מהתוכן
 הפנימי.

שני כיוונים אלו - שמירת כבוד האישה והחשש מהרהורים, מובאים
 במקורות הבאים כבסיס לאיסור ריקודים מעורבים גם כשאינם כוללים מגע.

ג.4

שחייה
 מעורבת
 וריקודים
 מעורבים



הרב יוסף חיים, בן איש חי, שנה א, פרשת שופטים, סימן יח

ואפילו ריקוד נשים לבדם בפני האנשים אסור, כי תגרה יצר הרע באנשים הרואים, וצווחו כמה רבני האחרונים בדברים כאלה, שאין להם היתר משום שמחת חתן וכלה.

הבן איש חי: גם מצב בו נשים רוקדות לבד, לעיני גברים הוא אסור משום שיש בכך גירוי של היצר הרע (לכן יש לשים מחיצה בין הרוקדים לרוקדות)

הראי"ה קוק, שו"ת עזרת כהן, סימן ל

על דבר הריקודים (המעורבים), חס מלהזכיר פריצת גדרי תורה הקדושה ודרכי הצניעות והטהרה... הרגש החברותי וכבוד הבנות בישראל מתחזק ומתפאר הוא דווקא עם יסוד חיי הקודש.

הראי"ה קוק: האיסור על ריקודים מעורבים מהותו הוא נתינת כבוד וערך

לנשים ואי הפיכתן לאובייקט מיני וחיצוני.

ג.4

שחייה
מעורבת
וריקודים
מעורבים



ג.5 - מניעת הטרדה על רקע מיני

א. החוק למניעת הטרדה מינית

במדינת ישראל חוקק חוק למניעת הטרדה מינית (התשנ"ח-1998),
ובו הוגדר מה מותר ומה אסור בקשרים החברתיים בין איש לאישה.

על פי החוק, ההטרדה המינית פוגעת בכבוד האדם, בחירותו,

בפרטיותו ובשוויון בין המינים.

ההטרדה וההתנכלות יכולות להתבצע על ידי גברים ונשים כאחד

ולהיות מופנים לבני שני המינים.



המעשים האסורים: הצעות או הת"יחסות מינית אל אדם שלא מצוניין בכך או תוך ניצול מרות, וכן ביזוי והשפלה על רקע מינו או מיניותו של אדם עלולים להוות הטרדה מינית.

המעשים הבאים אסורים גם אם נעשו באופן חד פעמי: סחיטה באיומים, מעשה מגונה, הת"יחסות משפילה או מבזה המופנית לאדם ביחס למינו או מיניותו או לנטייתו המינית.

המעשים הבאים אסורים רק כאשר מתקיימות כל הנסיבות הבאות:

הת"יחסויות המתמקדות במיניות או הצעות חוזרות בעלות אופי מיני. האדם המוטרד הראה למטריד במילים או בהתנהגות שהוא אינו מצוניין, המטריד ממשיך בהת"יחסות או בהצעות גם לאחר שאותו אדם הראה שאינו מצוניין.

מה לא יחשב הטרדה מינית? כל סוג של אינטראקציה שאינה מינית, וחיזורים הנעשים ברוח טובה, מתוך הסכמה הדדית ורצון חופשי.

פניות לסיוע: מי שהוטרד או הוטרדה יכול לפנות לממונה במקום העבודה על התחום, או להגיש תלונה במשטרה ולתבוע פיצויים.



ב. האיסור להטריד, לבייש או להבין

על פי ההלכה אסור להטריד, לבייש ולהבין אדם אחר ולגרום לו אי נוחות, אף שלא בהקשר המיני:

ספר החינוך, מצוה רמ

שהבושת צער גדול לבריות, אין גדול ממנו, ועל כן מנענו האל מלצער בריותיו כל כך.

רבי יהודה החסיד, ספר חסידים [מרגליות] סימן נד

איזו היא רציחה שאינה ניכרת לעינים והעונש גדול מאוד והעבירה קלה וחמורה היא למעלה? הוא הבושה. המבייש פני חבירו ברבים או מצערו בפני מי שמתבייש ומצטער.



רמב"ם הלכות איסורי ביאה כא, ב; שולחן ערוך, אבן העזר סימן כא, א
אסור לאדם לקרוץ בידיו וברגליו או לרמוז בעיניו לאחת מן העריות, או לשחוק
עמה או להקל ראש ואפילו להריח בשמים שעליה, או להביט ביופיה אסור.

על פי ההלכה יש להימנע לחלוטין מהטרדות מיניות, לא רק מפני ההטרדה של האחר
או האחרת והפגיעה הנפשית בו או בה, אלא מפני שנדרש מכל איש ומכל אישה
להתנהג בכבוד ובצניעות - בסגנון הדיבור, בלבוש, ובכל ההקשרים שביניהם, ואסור
לאיש או לאישה לעשות פעולה שיש בה ביטוי או התגרות מינית כלפי בן המין האחר,
גם אם האחר אינו מרגיש מוטרד ואף מביע הסכמה.



בספר החינוך הוסיף שכבר הנביא ירמיהו הוכיח את העם על מעשים מעין אלו:

ספר החינוך מצוה קפח (שלא להתעזן באחת מכל העריות)

ובענין זה היה מוכיח הנביא אנשי דורו באמרו להם: "אִישׁ אֶל אִשְׁתּוֹ יִצְהָלוּ" (ירמיהו ה, ח), כלומר לפי דרכם, שנראה כאילו אינם מתכוונים לכך, ירמזו לנשי רעיהם רמיזות של ניאוף ומגביהין קולם בענין שישמעו אותן הנשים ויתעורר יצרן אל אהבת הנואף.

הקריאה היא להתרחק ממעשים ומפעולות שיש בהם ביטויים מיניים באופנים רבים ושונים:

ספר החינוך שם [המשך]

ואין באפשר להגיד פרטי הענינים שידע האדם לעשות לקרב אליו דעת האשה. ולכן הזכירו זכרונם לברכה מהם קצת, ובשאר יזהר כל אחד ואחד לשמור עצמו לפי מה שימצא את גופו, כי ה' יראה ללבב.



הרב יצחק בר ששת, הריב"ש, דן במקרה שבו אישה התלוננה ששכן הטריד אותה. לאישה לא היו הוכחות או עדים, והאיש הכחיש את טענותיה לחלוטין. הריב"ש פסק שלא ניתן להעניש את האיש רק על סמך טענות האישה. ובכל זאת על מנת למנוע הטרדות עתידיות, וגם על מנת להרתיע אחרים, הוא הורה לשואלים את ההלכה הבאה:

הרב יצחק בר ששת, שו"ת הריב"ש סימן רסה

אבל כדי להפרישם מאיסור, ראוי לצוות עליו בכח נידוי, לבל ידבר עמה מטוב ועד רע, וכן שלא ידורו בשכונה אחת. וכן אם מוחזק בעיניכם בחשוד על העריות, אף אם אין עדים בדבר ראוי לגעור בו בנזיפה, ולאיים עליו שאם לא יתנהג כשורה, שתבדילוהו מכם לרעה ושתדחוהו בשתי ידיים [יחרימו אותו].



ג. שיח נקי ומכבד בין אנשים ונשים

השיח בין בני אדם, ובאופן ממוקד יותר בין אנשים לנשים, צריך להיות נקי וענייני, חיובי ומכבד, וללא רמיזות או הצקות בתחום המיני. באמצעות הדיבור, וכך גם באמצעות הכתיבה (ברשתות החברתיות וכד') או באמצעות תנועות גוף אחרות, אנו מגלים וחושפים את מה שבתוכנו: את ההרגשות, המחשבות, המקום הרוחני והתרבותי שבו אנו נמצאים, את שיעור הקומה האישי שלנו.

דרך העולם הוא שבני אדם רוצים בקשר חברתי עם אחרים, ועל כן הקשר בין כולם צריך להיות טוב ואיכותי ולא משפיל ופוגעני. לכן הזהירה התורה שלא לקלל, שלא להעליב, שלא לרכל ושלא לדבר לשון הרע ועוד פעולות הקשורות לפה. אסור לנגל את הפה, יש לשמור על "דיבור נקי".



האזהרה בתורה על "דיבור נקי" נאמרה בהקשר של שירות צבאי:

ויקרא רבה פרשה כד, ז

"כִּי תֵצֵא מִחֲנֶה עַל אִיבֶיךָ וְנִשְׁמַרְתָּ מִכָּל דְּבַר רָע... כִּי ה' אֱלֹהֶיךָ מִתְהַלֵּךְ בְּקֶרֶב מִחֲנֶה לְהַצִּילְךָ וּלְתַת אִיבֶיךָ לִפְנֵיךָ וְהָיָה מִחֲנֶיךָ קְדוֹשׁ וְלֹא יִרְאֶה בְּךָ עֲרֹת דְּבַר וְשָׁב מֵאֲחֶרֶךְ" (דברים כג, י-טו).

"וְהָיָה מִחֲנֶיךָ קְדוֹשׁ וְלֹא יִרְאֶה בְּךָ עֲרֹת דְּבַר" - ערות דיבור. רב שמואל בר נחמן אמר: זה ניבול פה.

הרב יהודה ליוואי, מהר"ל, חידושי אגדות, שבת לג ע"א

כי חטא נבול פה הוא שחוטא בדבר אשר הוא צורת האדם, במה שהאדם חי מדבר, והוא מנבל פה אשר נחשב צורת האדם.

בעת מלחמה יש יותר חשש להתרופפות מוסרית וערכית, ועל כן האזהרה המיוחדת

נאמרה בהקשר זה. אך האזהרות הללו נכונות ותקפות בכל מצב שהוא, גם בחיי שארה.

"והיה מחניך קדוש" היא קריאה לכל מקום שבו נמצאים אנשים רבים ביחד - מאותו מין

ובפרט בין שני המינים, ששם הנושא עדין ורגיש יותר, והמדרון חלקלק.

ניבול פה הוא רדידות אישית, פגיעה במהותו של האדם - כח הדיבור שלו.



ד. התנהלות ראווה במסגרת מעורבת - נשים וגברים

כשמציבים גדרות ומחיצות ברורים להתנהלות של נשים וגברים, מקבלים אורחות החיים תוכן ומשמעות אחרת, ערכית וגבוהה יותר.

כדי שלא יהיה מתח מיני בין נשים וגברים, ובמיוחד כאלה שנמצאים ביחד במשך שעות רבות יש לקיים את ההלכות הבאות:

דיבור מכובד וענייני (וכן כתיבה); הימנעות מצחוק וקלות ראש משותפת; הימנעות מתנועות גוף שיש בהן רמיזה מינית; הימנעות מחיבוק ונישוק וכל נגיעה גופנית אחרת, כולל נתינת יד; הימנעות מהסתכלות באיברי גוף חשופים או בולטים לשם הנאה; לכבד את האחר, לא לפגוע בו, לא להשפיל ולא להטריד אותו.

ההטרדה היא לא בהכרח בדיבורים, הטרדה יכולה להיות במבט, וגם במעשה. חמור עוד יותר אם אדם מנצל את מעמדו בהיותו בדרגה ובמשרה גבוהה יותר, על מנת להטריד ולפגוע במי שתחת מרותו. זו היא התנהגות שפלה, אגואיסטית וגסה.

הרב יעקב אריאל, שו"ת באהלה של תורה, חלק ה סימן ט

צריך להקפיד אפוא מלבד על צניעות הלבוש, שהיחסים בין גברים לנשים במקומות אלו יהיו עניינים ולא יתפתחו ליחסים אישיים. ...פעמים רבות מטעם מקומות העבודה יוצאים לבילוי בצורה משותפת, ובמקרים כאלו הגבולות הם מאד דקים (בלי להתייחס לתוכן של הבילוי שהוא לפעמים בעייתי ביותר). כל עוד מדובר על בילוי או נופש עם בני הזוג הדבר מותר, כיון שכל אחד ואחת נמצאת עם בן זוגה. אך כאשר מדובר ביציאה לטיול ולמסעדה וכדומה, והעובדים נפגשים שם בגפם ללא בן זוגם הדבר בעייתי ביותר, כיון שבמצבים אלו קרוב לוודאי שתיווצר אווירה שאינה מתאימה ליחסים שבין גברים לנשים. המלצתי לעובדים הרוצים להתרחק מהכיעור והדומה לו להימנע מלהשתתף באירועים אלו אלא אם כן יש הכרח לכך, כגון פרידה מעובד, קבלת פנים נחוצה וכד'.

מטרת ההלכות הללו היא לקיים אורחות חיים בין נשים לגברים ברמה איכותית גבוהה ורצינית, ולהכניס בהם ממד של קדושה:

מדרש רבה, ויקרא, פרק כז, ו

שכל מקום שאתה מוצא בו גדר ערווה, אתה מוצא קדושה.

הרב יעקב אריאל

הרב יעקב אריאל

בדבריו עוסק

בהתנהלות

במקומות עבודה

ובהימנעות מקלות

ראש משותפת.



ג.6 - על גבורה ועל התשובה

היצרים מושכים את האדם למטה.

המאבק הוא קשה ומתמיד, ולפעמים מתקשים לנצח.

אך לכוח חזק זה יש גם כוח מתנגד,

שיכול למשוך את האדם חזרה למעלה בעוצמות חזקות פי כמה - **התשובה**.

יש מצווה לחזור בתשובה.

להכיר בעובדה שהייתה נפילה ולהתמודד עמה.

להתחרט בלב שלם על מה שהיה, ולהתאמץ להתגבר.

לאסוף עוד כוחות ולהפוך לברייה חדשה נקייה וטהורה.



ההתמודדות עם
מראות אסורים ועם כל
האיסורים הכרוכים
בקשרים שבין אנשים
לנשים היא קשה
ומאתגרת מאד.
הרמב"ם סיים את
הלכות איסורי ביאה
בתיאור הקשיים
הגדולים הללו
ובדרכים להתמודד
עמם.

רמב"ם הלכות איסורי ביאה פרק כב, הלכות יח-כב

אין לך דבר בכל התורה כולה שהוא קשה לרוב העם לפרוש אלא מן העריות והביאות האסורות. ...ואמרו חכמים: גזל ועריות נפשו של אדם מתאוה להן ומחמדתן, ואין אתה מוצא קהל בכל זמן וזמן שאין בהן פרוצין בעריות וביאות אסורות.

...לפיכך ראוי לו לאדם לכופ יצרו בדבר זה ולהרגיל עצמו בקדושה יתירה ובמחשבה טהורה ובדעה נכונה כדי להנצל מהן, ויזהר מן הייחוד שהוא הגורם הגדול. גדולי החכמים היו אומרים לתלמידיהם: הזהרו בי מפני בתי הזהרו בי מפני כלתי, כדי ללמד לתלמידיהם שלא יתביישו מדבר זה ויתרחקו מן הייחוד. וכן ינהוג להתרחק מן השחוק ומן השכרות ומדברי עגבים שאלו גורמין גדולים והם מעלות של עריות, ולא ישב בלא אשה שמנהג זה גורם לטהרה יתירה. גדולה מכל זאת אמרו: יפנה עצמו ומחשבתו לדברי תורה וירחיב דעתו בחכמה, שאין מחשבת עריות מתגברת אלא בלב פנוי מן החכמה, ובחכמה הוא אומר "אֵילַת אֲהָבִים וַיַּעֲלֶתָן דִּדְיָהּ יִרְוֶהָ בְּכָל עֵת בְּאַהֲבָתָהּ תִּשָּׁגָה תִּמְיֹד" (משלי ה, יט).



נדרשים כוחות גדולים והשקעה גדולה על מנת להתמודד עם איסורי עריות.

כשהמחשבות והאנרגיות מופנות לעשייה חיובית, לחיים ערכיים מוסריים ולשאיפות רוחניות אזי

אפשר להתגבר.

על פי הראי"ה קוק, זו משמעותה של הברכה **"אוזר ישראל בגבורה"** שאנו אומרים בברכות השחר.

הראי"ה קוק, "אוזר ישראל בגבורה", עולת ראיה, עמ' עה

גבורה מיוחדת היא גבורתם של ישראל. גבורה המצטיינת לא בכיבושים שמכבשים את אחרים, מכניעים אותם או מאבדים אותם, אלא גבורה שבעיקרה היא קשורה בכיבוש שהאדם כובש את עצמו, גבורת הנשמה האלוקית, הרוח האצילי של האדם, שמכבש את הגוף הבהמי ואת תאוותיו הגסות והסוערות, גבורת ארך אפיים הטוב מגיבור, ומושל ברוחו מלוכד עיר.

זאת היא הגבורה האזורה לישראל, הנאותה ליסוד המוסר הטהור והרמת ערכו של האדם ביתרוננו מן הבהמה... שיהיו הכוחות המטים את האדם לצדו הבהמי מושפעים להיות טהורים ומשועבדים לגבורת הלב המתמלא עוז טוהר ורגש מלא קודש בשאיפה עליונה לגבורה של מעלה.



אמנם לעתים יש כישלונות, אבל אסור ליפול ולהיכנע.

הרב נחמן מברסלב, משיבת נפש, מהדורא בתרא אות צה

בתחילה היצר הרע מחטיא את האדם על ידי נְשָׁקָרו שמטעה אותו בכמה מיני הטעות, ואחר כך שבא על דעתו לשוב הוא מחליש דעתו, ומכניס בליבו שכבר נסתלק ה' יתברך ממנו והוא רחוק כל כך עד שכבר אי אפשר לשוב. ובאמת היא להפך, כי מלכותו בכל משלה... השוכן איתם בכל טומאתם... וזה עיקר דרך התשובה לידע שה' יתברך עדיין עם כל אחד ואחד... וכל זמן שאדם מכניס זאת בליבו באמת אזי באמת יש לו תקווה כל ימי חייו לזכות לדרך התשובה באמת... ואפילו אם נפל כמו שנפל רחמנא ליצלן, אף על פי כן ה' איתו ועמו ואצלו וסמוך לו.

על אף הלימוד והמודעות, רבים מאתנו מצויים בניסיונות יצריים מורכבים, ולעיתים אף נופלים בהם.



זוהי תורת ה"שני פנים"

היחס לנפילה הוא בעל **שני פנים** -
האחד צער עמוק ורצון לשוב בתשובה,
והשני הבנה שהנפילה והקימה ממנה היא חלק ממהלך החיים הרגיל של רוב בני האדם, כל אחד על פי מדרגתו.

יש **דרכים שונות** להתמודדות עם היצר:
תפילה, לימוד תורה, קשר חברי קרוב, חיובי ומחזק, הת"עצות עם אדם קרוב, קשר לדמות תורנית מחזקת, פעילות התנדבותית קבועה, פעילות ספורטיבית וכד'.

והעיקר לא ליפול מהנפילה!

"כִּי נִשְׁבַּע יִפּוֹל צַדִּיק וְקָם" (משלי כ"ד, ט"ז)

כל מאמץ קטן וכל השתדלות וכל התגברות יקרים בעיני הקב"ה ומשמעותם רבה.



מכתב חיזוק שכתב הרב יצחק הוטנר לאדם שנפל.

**במכתבו הרב הוטנר מעלה על נס את
המאבק וההתמודדות, המגדילים את
האדם ומסייעים בהתעלותו.**

הרב יצחק הוטנר, פחד יצחק, אגרות וכתבים עמ' ריז-ריט

...רעה חולה היא אצלנו, שכאשר מתעסקים אנו בצדדי השלימות של גדולינו, הננו מטפלים בסיכום האחרון של מעלתם. מספרים אנו על דרכי השלימות שלהם, בשעה שאנו מדלגים על המאבק הפנימי שהתחולל בנפשם. הרושם של שיחתנו על הגדולים מתקבל כאילו יצאו מתחת יד היוצר בקומתם ובצביונם. הכל משוחחים, מתפעלים ומרימים על נס את טהרת הלשון של החפץ-חיים זצ"ל, אבל מי יודע מן כל המלחמות, המאבקים, המכשולים, הנפילות, והנסיגות לאחר שמצא החפץ חיים בדרך המלחמה שלו עם יצרו הרע, משל אחד מני אלף. ודי לבנון שכמותך לדון מן הפרט אל הכלל.

התוצאה מזה היא כשנער בעל רוח, בעל שאיפה, בעל תסיסה מוצא בעצמו מכשולים, נפילות, ירידות, הרי הוא דומה בעיניו כבלתי "שתול בבית השם" (ע"פ תהילים צב, יד). שלפי דמיונות של נער זה להיות שתול בבית השם, פירושו הוא לשבת בשלות הנפש על נאות דשא של מי מנוחות וליהנות מיצרו הטוב כדרך שצדיקים נהנים מזיו השכינה שעטרותיהם בראשיהם במסיבת גן-עדן. ולאידך גיסא (ולצד שני), לא להיות מורגז מסערת היצר.

אבל דע לך, חביבי, ששורש נשמתך הוא לא השלוה של היצר-הטוב, אלא דוקא מלחמתו של היצר-הטוב. ומכתבך היקר הנלבב מעיד כמאה עדים כי אכן לוחם נאמן אתה בצבאותיו של היצר-הטוב. כמו שאומרים: 'הפסד את הקרב, אבל תנצח המלחמה'. בודאי שהנך נכשל ועומד להיות נכשל (אין בזה משום פתיחת פה לשטן) ובכמה מערכות תפול שדוד. אבל אני מבטיח לך שלאחר הפסד כל המערכות תצא מן המלחמה כשזר הנצחון על ראשך, והטרף החד מפרפר בין שיניך. החכם מכל אדם אמר "כִּי שֶׁבַע יָפוֹל צָדִיק וְקָם" (משלי כד, טז), והטפשים חושבים כי כונתו בדרך רבותא: אף על פי ששבע יפול צדיק מכל מקום הוא קם. אבל החכמים יודעים היטב שהכונה היא שמהות הקימה של הצדיק היא דרך ה"שבע נפילות" שלו. "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד" (בראשית א, לא). "טוב" זה יצר טוב. "מאד" זה יצר הרע. אהובי, הנני לוחץ אותך אל לבבי, ולוחש באזניך, כי אילו היה מכתבך מספר לי אודות המצוות ומעשים טובים שלך הייתי אומר כי זהו מכתב טוב. עכשו שמכתבך מספר על דבר ירידות ונפילות ומכשולים, הנני אומר שקבלתי מכתב טוב מאד. רוחך סוערת לקראת השאיפה להיות גדול. בבקשה ממך אל תצייר לעצמך גדולים שהם ויצרם הטוב בבחינת חד הוא. לעומת זאת צייר בנפשך גדלותם של גדולי עולם באותיות של מלחמה נוראה על כל הנטיות השפלות והנמוכות. ובזמן שהנך מרגיש בקרבך סערת היצר, דע לך שבזה הנך מתדמה אל הגדולים הרבה יותר מאשר בשעה שאתה נמצא במנוחה שלימה שאתה רוצה בה. דוקא באותם המקומות שהנך מוצא בעצמך הירידות הכי מרובות, דוקא באותם המקומות עומד הנך להיות כלי להצטיינות של כבוד שמים...

בהשתתפות בסבלך,
בבטחון בנצחונך,
בתפלה להצלחתך,
יצחק הוטנר



מכתב חיזוק שכתב הרב אלישע אבינר לאדם שנכשל בחטא.
במכתבו הרב אלישע אבינר מתייחס בדבריו בעיקר לייאוש, האורב לפתחו של
כל חוטא, ומחזק את האדם שיאמין בטוב שבו וישמח בהיותו שואף לטוב,
וימשיך להאמין, להתפלל, לקוות ולהתאמץ.

הרב אלישע אבינר, "נכשלתי", לב ובנים, עמ' 404-406

שאלה: נכשלתי. נפלתי בחטא ואינני מצליח לצאת ממנו. כל מאמצי לחזור לעצמי עולים בתוהו. אני מנסה, משתדל, מתאמץ, ושוב נופל. אין מוצא. אני מיואש. למה ה' אינו עוזר לי, מה הוא רוצה ממני?! מאז שהחטא התלבש עלי, אינני מכיר את עצמי ואינני יודע מי אני - דתי או חילוני, מאמין או כופר? אני מסובך עם עצמי. אני בונה אידיאולוגיות שלמות כדי לתרץ את עצמי, ואחר כך מתבייש מהמחשבות הרעות הללו. כיצד יוצאים מזה?

תשובה: המלחמה עם היצר היא קשה. לא תמיד אנו יוצאים ממנה מנצחים, לא תמיד ידינו על העליונה. "אֵין צְדִיק בְּאָרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחָטָא". אבל, איננו מרימים ידיים. אנחנו מתייחסים לנפילות כתבוסות זמניות וממשיכים להיאבק עם היצר ללא הפוגה. כל עוד אדם מתייסר על נפילותיו, כואב ומתבייש, סימן הוא שנפשו לא לקתה לגמרי. נותרה בה בריאות ומקוננות בה אמונה גדולה בה' ושאיפה לטהרה לקדושה. חז"ל (יומא פו, ב) אומרים: "כיון שעבר אדם עבירה ושנה בה, נעשית לו כהיתר". אשריך שהעבירה לא נעשתה אצלך כהיתר אלא נותרה בעיניך 'עבירה' הגורמת לך בושה פנימית ורצון להסתלק ממנה.

אתה שואף לטוב אבל עדיין אווז ברע. טבעי הוא שמצב זה יוצר אצלך בלבול, בלבול בזהות. קרע פנימי. אין שלוה לנפש אלא כאשר קיימת הרמוניה בין כל חלקיה וכוחותיה. כאשר הטוב והרע נאבקים בתוך האדם, הוא חש שכל עולמו מתנדד.

יש המבקשים להימלט מהמתח הפנימי הזה על ידי שקיעה גמורה ברע, ובלבד שיזכו ל"השלמה פנימית" בין חלקי אישיותם. כך נהגו עמים רבים במהלך תולדות האנושות, שהשתיקו את קולות המוסר והמצפון שבקעו מתוך נפשם על ידי התמכרות לטומאה, על ידי כניעה מלאה לרשעות וצלילה לעומק החטא (אורות, עמ' קמא). כך גם קורה שנערים אשר נכשלו בעבירה ואינם מסוגלים לשאת בתוכם את הקרע הפנימי שבאישיותם, בוחרים בבת אחת להשליך מעליהם את כל התורה כדי להיות "עקביים" וכדי להרגיש אחידות נפשית. הסתירה הפנימית מטריפה את דעתם, לכן הם צוללים בעובי החטא, מחליפים זהות, מאמצים מראה חיצוני שונה (לבוש, שער), על מנת לסלק את עצמם מהמאבקים הפנימיים. הם סבורים שהם פתרו בכך את הבעיה והשתחררו מהעימות הפנימי הטורדני. אבל הם טועים. השאיפה לקדושה המקוננת בנפשם לא נמחקה כליל, היא עתידה להתעורר. היא לא תיתן להם



המשך - מכתב חיזוק הרב אלישע אבינר

מנוח ותאלץ אותם לשוב לשדה המאבק ולשנות את דרכם פעם נוספת. אבל, הפעם, לא בכיוון של ירידה אלא בכיוון של עלייה.

הבט סביבך, כמה וכמה נערים ונערות שנפלו לתחתית הסולם, ושוב טיפסו בחזרה למעלה למעלה!

...קשה להימצא באמצע התהליך, בעת הטיפוס על ההר הגבוה. מטפסים ועולים קדימה, ולפתע מחליקים ונופלים אחורה. אל ייאוש. אל תתייאש מעצמך ואל תתייאש מהשגת היעד. שבע ייפול צדיק וקם. אל תתייחס אל עצמך כרשע או ככופר, חס וחלילה, אלא כצדיק שנפל ומנסה לקום.

בכל הקשור לנסיונות, אין שוויון בין בני אדם. יש מי שנופלים בחלקו יותר נסיונות, יש אפילו מי שעליו נאמר: "כל הגדול מחבירו, יצרו גדול הימנו" (סוכה נב, א). יש מי שהוטלו עליו משימות קשות במיוחד, יש מי שאין נותנים לו לנוח רגע אחד בחייו אלא יצרו "מתגבר עליו בכל יום" (שם), ויש מי שנאלץ להתמודד עם הרבה נפילות אישיות.

"קוּה אָל ה' חֲזַק וַיֵּאמֶץ לְבָבָּ וְקוּה אָל ה'" (תהילים כז יד). קברניט איננו נוטש את ספינתו בעת שהגלים סוערים. הוא חותר בהתמדה אל החוף. "קוה אל ה'... וקוה אל ה'". הוא מנסה ושוב מנסה.

"אם ראה אדם שהתפלל ולא נענה - יחזור ויתפלל, שנאמר: 'קוּה אָל ה' חֲזַק וַיֵּאמֶץ לְבָבָּ וְקוּה אָל ה'" (ברכות לב, ב).

"הוי מתפלל וחוזר ומתפלל, ויש שעה שיתנו לך". "קוּה אָל ה' חֲזַק וַיֵּאמֶץ לְבָבָּ וְקוּה אָל ה'" (דברים רבה, ב).



"מקום שבעלי תשובה עומדין
צדיקים גמורים אינם עומדין"

ברכות ל"ד