



זה היה בחורף בשנת תשס"ד. ישבתי עם קבוצת מחנכים בכירים בימי עיון במרכז "רטורנו", כשעלה לדבר הרב איתן אקשטיין שליט"א. הוא דיבר בהתלהבות, כל מילה ירדה עד התהום.

"כשאדם נמצא בכאב ובמצוקה מתמשכת", אמר, "הוא מחפש הקלה. וכשהקלה כבר לא מקלה - הוא עובר לדבר הבא. כך נולד אפקט ההתמכרות: מהרגעה רגשית - לרדיפה מסוכנת".

תוך כדי דבריו עלה בי זיכרון.

נער מוכשר, שקט, מרקע מורכב. היה בו עומק, היה בו כאב. ובשעות שהעולם לא ראה - הוא אכל. לא מרעב, אלא מהנפש. כדי להרגיע. כשזה לא הספיק - חיפש דברים אחרים. וכמו שאמר הרב אקשטיין:

"כשהמילוי לא ממלא - נולד צורך חזק יותר, ואז באה התמכרות".

הטלפון צלצל בשעה 2:30 בלילה. "הרב", אמר קול נשבר מהעבר השני, "אני לא יודע מה קורה איתי". זה היה אותו נער שליוותי כבר שנתיים - נפש יפה, משפחה מכובדת, אבל שנתיים של מצוקה במשפחה הביאו אותו למקום אפל.

"זה התחיל מאכילה", הוא לחש, "כשהייתי עצוב פותח את המקרר. אחר כך זה לא עזר יותר, אז התחלתי לחפש דברים אחרים... והיום אני כמעט עברתי קו אדום שלא יודע איך אחזור ממנו".

אפקט ההתמכרות הוא משתלשל - כשהדבר הראשון כבר אינו מרגיע, האדם מחפש דרכי הרגעה אחרות, ואז הוא עלול ליפול לדברים אסורים ומסוכנים יותר.

פתאום הבנתי מה קרה לבחור שלי - "אפקט ההתמכרות" - קלטתי איך זה מתחיל ומה הן ההשלכות הרסניות לטווח הארוך.

שורש הבעיה: תחושת החסר

כאשר אדם נמצא במצב רע, הוא נכנס לסיכון של מצב נפשי של "חסר" - והחסר הזה הוא הגורם להתמכרות.

התורה מראה לנו זאת בסיפור הנורא שהיה במדבר:

"וַיְהִי הַיּוֹם כִּמְתָאֲנָנִים... תַּחוּשֵׁת תְּלוּנָה. וְעֵצָהּ נִפְשָׁנוּ יִבְשָׁה... אֵין פֶּלֶא - רִיק פְּנִימִי."

מסביר האבן עזרא: "חסרנו כל דבר". וכשיש ריק - התאוה נכנסת: "זְכַרְנוּ אֶת הַדָּגָה... וְאֶת הַקִּשְׁיָאִים... וְאֶת הַבָּצִילִים..." לא כי חסר אוכל - אלא כי הנפש הייתה חסרה.

רואים איך זה מתפתח: מתחושת חסר כללית, הם התחילו לחפש באופן ספציפי מה חסר להם. תחילה באוכל: "זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חנם, את הקשואים ואת האבטיחים..."

ואחר כך המצב החמיר עוד יותר. רש"י מוסיף: "בוכה למשפחותיו - על עסקי עריות".

הריב"א שואל: למה דווקא עכשיו נזכרו לבכות על עסקי עריות? התשובה היא: כאשר הגיעו לתחושה ולמצב של "חסר" ו"נפש יבשה", התחילו לחפש דרכים שימלאו את החסר ולהיאחז בכל מה שנראה כממלא - חיפשו וחיפשו בכל מקום, אפילו באיסורים החמורים ביותר.

ומזה חשב משה: "לא אוכל אֶנֶכִּי לְבַדִּי לְשֵׂאת..." והקב"ה השיב: "וְאֶצְלָתִי מִן הָרֶמֶס אֲשֶׁר עָלָיָהּ..."

כשנער מתמכר - זה לא סיפור של תאוה. זה סיפור של כאב וריקנות, ואנחנו - נדרשים לתת לו לא רק גבולות, אלא רוח. לא רק עצירה, אלא אחיזה והיתפסות במשהו חיובי. כי רק מי שמחזיק - יכול גם למלא.

הפתרון מתחיל בהכרה: אם אתה מרגיש שיש תלמיד שיש בו "דיק וחסר" - עצור ושאל עצמך מה באמת חסר לו, תקשיב לו על הכאב שיש בו, ותעניק דרכים בריאים להרגעת כאב.

בית שלם ונאמן
פרה אלחנן רייזן

משמעות

מבית
מפעל האידה
בהעלותך תשפ"ח
88

הנפש והחינוך

ע"פ התורה

העצבות והדרוך



לא כל צדיק מתאים לכל אחד

צדיק שהגיע לשלמות רוחנית מוחלטת, שכל מעשיו קדושים ומכוונים לשם שמים, לא יכול לשמש מודל לחיקוי עבור אדם הנאבק עם יצריו. האדם הפשוט לא יבין כיצד אותו צדיק יכול לאכול ולשתות ללא מעצורים. ובכל זאת להיות צדיק.

שבעים זקנים כגשר חינוכי

המאור ושמש ממשיך לבאר את הפתרון דרך הסבר מינוי שבעים הזקנים:

וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה אֲסֹפֶה לִּי שִׁבְעִים אִישׁ מִזִּקְנֵי יִשְׂרָאֵל, רֹצֵה לֹמֹר זֹאת אִי אֶפְשָׁר לְהוֹרִיד אוֹתָךְ מִמִּדְרָגְתְּךָ, רַק תֹּאסֹף לִי שִׁבְעִים אִישׁ וְהֵן בְּעֶרְךָ זֶה שֵׁשׁ לָהֶם אַחִיזָה מִה עִמָּהֶם וּמֵהֶם יִכָּלִים לְלַמֵּד מִה שֶׁהֶם צֹרִיכִים כֵּן"ל.

הקב"ה מציע פתרון לבעיה החינוכית. הוא לא מוריד את משה מרמתו הרוחנית הגבוהה, אלא יוצר שכבת ביניים של מדריכים.

השבעים זקנים מתפקדים כ"משפיעים" רוחניים - הם מספיק צדיקים כדי להיות מחוברים למשה, אך עדיין מספיק קרובים לעם כדי להבין את מאבקהם.

"וגם השבעים איש מחמת שהן צדיקים גדולים הן יכולים להיות דבוקים בך, אם כן באמצעותיהם יהיו הפשוטים עם דבוקים אליך ועל ידי זה יבואו לידי תיקון".

כל אדם זקוק למדריך ברמה שמעט מעליו, אך לא רחוק מידי. השבעים זקנים יוצרים **"שרשרת של השפעה חיובית"** המחברת בין הרמה הגבוהה ביותר, לרמה הפשוטה ביותר.

דרכים מעשיות להתמודדות עם עצבות וכאב

הכרה בסכנה: הבנה שעצבות עלולה להוביל למעגל של התמכרויות ובעיות נוספות

חיפוש המדריך המתאים - איתור מדריך רוחני או מטפל שמבין את המאבקים האישיים ויכול להציע כלים מעשיים

קבלת התהליך - הבנה שצמיחה רוחנית היא תהליך הדרגתי ואין לצפות לשלמות מיידית

העצבות והדרוך לתיקונה

כל אדם יש בו שכל ורגש, השכל מוביל עם הנתונים שלו, וגם לרגש יש צרכים משלו. כאשר יש רגש עוצמתי הוא מנסה להשתלט על האדם, והאדם צריך לדעת כיצד להתמודד עם הרגש שמנסה לשלוט עליו.

גם מידת העצבות, הוא אחד מביטויי הרגש, שמשתלטת לפעמים על האדם, ומנתבת את אורחותיו לכיוונים בלתי רצויים. ועל האדם לדעת כיצד להתמודד עם רגש העצבות.

הרה"ק רבינו קלונימוס קלמן זי"ע בספה"ק 'מאור ושמש' פותח בראשית דבריו ומניח הנחה חשובה ביותר:

"יסוד גדול בעבודת ה' להרחיק עצמו מעצבות ומרה שחורה רחמנא ליצול בכל האפשרות, שמצינו בזוה"ק שעצבות הוא שמץ עבודה זרה. והמופת לזה דמי שהוא עצבון משוטט במוחו מחשבות עבודה זרה. על כן צריך להתרחק מהעצבות מאד ומאד כי

הוא מביא את האדם לכל מיני עבירות"

מעצבות לתאוות

המאור ושמש מתאר תהליך נפשי מדויק:

"והעצבון תחילתו הוא שמתגבר בקרבו תאוות אכילה כאשר עינינו רואות האיש אשר הוא שרוי במרה שחורה רחמנא ליצול אוכל בתאוה ורעבתנות ובמהירות, ומתאוות אכילה נמשך אחר תאוות אחרים ודומיהן".

העצבות יוצרת חלל רגשי שהאדם מנסה למלא באמצעים חיצוניים. תחילה באכילה מופרזת, ומשם התאוות מתפשטות לתחומים נוספים. זהו מעגל קסמים הרסני שבו הנסיון להקל על הכאב הרגשי מוביל להתמכרויות שונות.

הפתרון: קשר עם דמות.

הפתרון למצב הזה הוא שיהיה לאדם קשר עם דמות שיוכל להשפיע עליו, וכפי שתיאר המאור ושמש:

"לתת עצות לנפשו להתגבר על יצרו לשבר תאוות היצר אי אפשר, כי אם שידבק עצמו לצדיקים ומהם ילמוד אורחות חיים".



התבוננות

במשנת האירה

כיצד הצלית, כשכולם נכשלו?

יהודה בן הארבע עשרה ישב בפינת חדרו, מסרב בתוקף לפתוח גמרא כבר שלושה שבועות. "אבא, אמא, נמאס לי! הציונים שלו בישיבה ירדו, והוא מבלה את רוב היום בחדרו במקום ללכת לשיבה.

ההורים ניסו הכל. האבא הביא את ראש הכולל הגאון הנודע שהעביר לו תוכחה חריפה על חומרת הענין של מי שמבטל תורה. האמא ארגנה לו פגישה עם אברך מהישיבה שהסביר לו על הדין וחשבון שייצטרך לתת בעולם הבא על כל רגע של ביטול תורה.

כל הניסיונות האלה רק הגבירו את התנגדותו ואת סגירותו.

האברך שהגיע לבקר

יום אחד הגיע לביתם אברך צעיר ומחויך בשם ר' שמואל, שהיה מוכר כמי שמצליח לקרב בחורים שהתרחקו מהלימוד. במקום להתחיל בדברי מוסר ובהטפות, הוא ביקש לשבת עם יהודה ולהכיר אותו כאדם. "ספר לי על עצמך, יהודה. במה אתה מתעניין? מה הכישרונות שלך? איך אתה אוהב לבלות?"

יהודה, מופתע מהגישה החדשה והמכבדת, סיפר בהיסוס שהוא אוהב לתקן

דברים שנשברים בבית, מבין במכונות ובחשמל, וחולם שיום אחד יהיה טכנאי או אפילו מהנדס.

"איזה כישרון נפלא ונדיר!", אמר הרב שמואל בהתלהבות אמיתית שהפתיעה את יהודה. "יש לך ראש טכני חד וידיים זהב - זה צירוף מיוחד מאוד שלא כל אחד זוכה לו!"

הפנייה המיוחדת

במקום לומר ליהודה שהוא מזניח את התורה או שהוא לא מתנהג כראוי לבן תורה, הרב שמואל בחר בדרך חדשה: "יהודה, אתה יודע מה? אני רואה בך בחור מיוחד ומוכשר. יש לך את היכולת הנדירה להבין איך דברים עובדים ולתקן אותם כשהם נשברים. זה כישרון שמעט אנשים זוכים לו, וזה ממש מעולה!"

עיניו של יהודה זרחו והוא התיישר במקומו. זמן רב לא שמע מישוה מתייחס אליו בצורה כל כך מעריכה וחיובית. "תראה, יהודה, מי שיש לו ראש טכני חד כמו שלך יכול להבין דברים עמוקים שרוב האנשים לא מבינים. התורה והגמרא - זה המדריך הטכני הכי מתוחכם ומושלם לחיים!"

השכנוע בדרכו של משה רבנו

"אתה יודע מה, יהודה?", אמר הרב שמואל כשהוא מוציא חומש, "בפרשת השבוע אנחנו לומדים בדיוק איך משה רבנו שכנע את בני לוי לעבוד בבית המקדש. הוא לא התחיל בתוכחה או באיומים."

הוא פתח את החומש וקרא בקול: **"קח את הלוויים מתוך בני ישראל וטהרת אותם."**

ורש"י הקדוש מסביר: **"קחם בדברים - אשריכם שתזכו להיות שמישים למקום."**

"רואה איך משה רבנו התחיל?", אמר הרב שמואל בהתרגשות, "הוא התחיל לומר להם **'אשריכם'** - כמה אתם מיוחדים שזוכים לדבר כל כך גדול ונעלה!"

תחשיב אותו

הרב שמואל המשיך ופתח ספר נוסף: "והאמרי יוסף מסביר שזה הכלל לכל הדורות. הוא כותב במפורש: **'הדרך הוא קחם בדברים, דווקא בדברים המושכים את הלב, ואמור להם אשריכם שזכיתם לעבוד את ה'. אל תאמרו להם דברי מוסר, אלא תחזקו אותם על ידי גדולתו ומעלתו, להחשיבו ולומר לו שאין נאה לעשות כמעשים האלה.'**"

"זה בדיוק מה שאני רוצה לומר לך, יהודה", המשיך הרב שמואל בחום. "אשריך שיש לך ראש כל כך חד וכישרונות כל כך מיוחדים! בחר מוכשר כמותך יכול להגיע לעומקים של חכמה ולהבין דברים שרוב האנשים אפילו לא יודעים שהם קיימים."

המפנה הגדול

יהודה ישב בשקט כמה דקות, עיניו מתלבטות. לראשונה מזמן רב מישוה דיבר איתו על התורה כעל משהו מכבד ומעלה אותו, לא כעל משהו כבד שהוא חייב לעשות בלי להבין למה.

"אתה יודע מה?", הוא אמר לאט אבל בבטחון גובר, "אולי אני באמת רוצה לנסות להבין את זה יותר טוב. זה נשמע מעניין כשאתה מסביר את זה ככה."

"זה בדיוק מה שציפיתי לשמוע מבחור חכם ומוכשר כמוך!", אמר הרב שמואל בהתרגשות אמיתית. "בוא נתחיל בדף גמרא פשוט, ונראה איך התנאים והאמוראים חשבו בדיוק כמו מהנדסים - בדיוק, בלוגיקה, ובפתרון בעיות מורכבות."

התוצאה המדהימה

שני חודשים לאחר מכן, יהודה לא רק חזר ללמוד בישיבה - הוא הפך לאחד הלומדים הטובים והמוערכים. הוא מצא איך לשלב את האהבה שלו למכונות עם התורה, ואפילו התחיל לעזור לאחרים להבין סוגיות קשות באמצעות המחשבות טכניות.

"איך ידעת שזה יעבוד?", שאלו ההורים את ר' שמואל באחד הביקורים שלו.

הרב שמואל חיך חיך חם: "משה רבנו למד אותנו את הדרך. **'קחם בדברים'** - תתחיל מהטוב שבאדם, מהכישרונות והמעלות שלו, לא מהחסרונות והבעיות. כך יוכל לחבר אותו בצורה מושלמת לתורה."



מאידים

תנועת מאירי חינוך

ישיבת אוהב ישראל, כשמה כן הוא.

בשורה טובה ומרעננת בעולם הישיבות הגה"ח רבי משה רויטמאן שליט"א רב קהילת החסידות: הישיבה-קטנה הכלל חסידית 'אוהב ישראל' - קובעת את משכנה ופותחת את שעריה בבית שמש - לקראת שנה "ל תשפ"ו בית היוצר

עולם הישיבות החסידיות קיבל בשמחה את הבשורה, על אודות הישיבה הקדושה אוהב ישראל, בית היוצר לתלמידים מצוינים. הבית שמגדלים בו תורה ויראת שמים, חסידות ומידות טובות, בדרך רבינו הבעל שם טוב הקדוש זי"ע, שעוברת ממשכנה הנוכחי בפתח תקוה וקובעת את משכנה בבית שמש, התחדשות והתרעננות

בסימן של התחדשות והתרעננות, עם צוות חדש מהמעלה הראשונה, בראשות המשפיע החסידי

לימוד עשיר ומגוון סדרי הלימוד בישיבה יהיו מגוונים, מלבד לימוד הגמרא יתקיימו שיעורים גם בחומש, בהלכה, ובחסידות, בנוסף גם שיעורים מיוחדים בכישורי חיים, וכלים מקצועיים להצלחה בחיי המעשה. מתוך אהבה והכלה, חינוך לחיבור פנימי בדרך החסידות, עם גישה חינוכית מקצועית המעניקה מענה רחב וגם יחסי אישי לכל תלמיד.

ההתעניינות בקרב הציבור החסידי רחבה, וההרשמה בעיצומה.



בשורה משמחת

ישיבת אוהב ישראל

קובעת את משכנה בבית שמש

ישיק כלל חסידית עם פנימיה לבחורים מצוינים המבקשים להתעלות בתורה ובחסידות מתוך חיבור פנימי לעבודת ה'

ראש הישיבה
המשפיע הרה"ג רבי **משה רויטמאן** שליט"א
מנהל הישיבה
הרב **ישראל שלמה קולא** שליט"א

סדרי הלימוד: גמרא, הלכה, חסידות יחד עם כישורי חיים וכלים ברמה נבונה להצלחה בחיי מעשה. גישה חינוכית ערכית, פיתוח אישיות ועידוד למצוינות.

לקבלת פרטים וטפסי הרשמה:
y79855@gmail.com 0548479855

כתיבה על המיזם שלכם במדור מאירים פנו למייל הרשום מטה

י"ל ע"י מפעל האירה בראשות המחנך הרב אלחנן רייזמן - לקבלת העלון, תגובות, הארות נא לשלוח מייל: m025667066@gmail.com

אתר: ahira.org

טלפון: 02-566-7066 דוא"ל: info@ahira.org

האירה
להאיר לכל אחד