

תוכן עניינים



שלמי תודה והקדמות	9
-------------------------	---

חלק א' - גיל ההתבגרות - אתגריו ותפקידיו

פרק א - גיל ההתבגרות	29
----------------------------	----

מהות גיל ההתבגרות והנערות / מאפייני גיל ההתבגרות / הכח והיצר המתחדשים
באדם / אתגרי גיל ההתבגרות / נורמליזציה של הרגשות / הזהירות מבהלת
הנפילה / הקדמה לאיסורי ההסתכלות וההרהור / הגדרת איסור ההסתכלות /
הגדרת איסור ההרהור / הגורמים וההתייחסות למקרה לילה / הצורך בשליטה
על המחשבות

פרק ב - חובת החינוך לנושאי הקדושה	44
-----------------------------------------	----

ממתי לדבר עם הנערים על "גיל ההתבגרות"? / ההשלכות ההרסניות לעתיד באי
חינוך נכון לנושא / חוסר צניעות בחינוך לקדושה, האמנם?! / מחיר השתיקה
בעניינים אלו / הנהגת רבותינו עם ילדיהם ותלמידיהם / הנהגת רבותינו בפני
הציבור / רגשות החוטא והייאוש מהתשובה / רגשות האשמה והיחס הנכון לאחר
מעשה / רגשות אשמה מדומים / שימת לב להתפתחויות ונסיות מיניות

פרק ג - תפקידנו כהורים וכמחנכים	69
---------------------------------------	----

מטרות השיח בין הורים - מחנכים לתלמידים / הקשר הרצוי שבין ההורים
לילדיהם / חינוך מתוך שמחת חיים / גבולות ההשגחה / גבולות התוכחה / קשר

של אהבה או שנאה / אומנות הבקשה / השפעת מבט המחנך על חניכו / המבט הנכון על הנפילות / כיצד נעזור לנער להתגבר על קשיי גיל ההתבגרות / סבלנות - לא להיבהל / מבחן ההקשבה / סוגי ההקשבה / ההקשבה האמפתית / תפקיד המבוגר ברגע שנער פונה אליו

חלק ב' - היצר - הטוב והמוטב

פרק ד - טיבו של יצר העריות והיחס כלפיו 111

חובת לימוד דרכי היצר / נחיצותו של יצר הזיווג / קדושתו של יצר הזיווג / זכר ונקבה בראם / היחס הנכון ליצר הזיווג וההתמודדות עמו / גדרות התורה אל מול התאוות / ניתוב כח היצר לדברים חיוביים / שני צדדי היצר / חובת הזהירות מהתרשלות מול היצר / עיקר יצר הרע בעריות / לי זה לא מזיק / לב אבן ולב בשר / לגודל נחיצותו הבלבול בו

פרק ה - לבם של ראשונים 135

הוי בורח מן העבירה / החתם סופר / רבי נפתלי אמסטרדם והגרי"ס / החפץ חיים / רבי זושא מאניפולי / המגיד מקאז'ניץ / רבי נפתלי טאוב / הסבא מקלם / החזון איש / רבי אהרן קוטלר / רבי יחזקאל לוינשטיין / רבי מיכל יהודה ליפקוביץ' / הגרי"ז סגל / רבי זלמן בריזל / רבי שמואל שפירא / חכם אברהם שמש / רבי שמואל יעקב בורנשטיין / חלבן פשוט / הצורף סאלם אלבדיחי / כל אחד והדרך שלו

פרק ו - חומרת חטא הו"ל 151

פתיחה והבהרה / מקור החטא בגמרא ובפוסקים / מקור החטא בספר הזוהר / תשובת המשקל / מדוע אינו מפורש בתורה / מקורות נוספים

חלק ג' - הנסיון - ההתמודדות וההתגברות

פרק ז - טעם הנסיונות 163

עניין הבחירה / נקודת הבחירה / החיים בזכות הנסיונות / הנסיון מגדל ומעיד על גדלות / ההזדמנות שבנסיון / הנסיון המקנה שכר מעשה למנוסה / הנסיון שאחרי

הנסיון / סומך נופלים / לכל אדם תיקונו המיוחד / אל תביאנו לידי נסיון

פרק ח - התמודדות גדולי ישראל עם היצר 187

אם ראשונים כמלאכים... / יוסף הצדיק / רבי עקיבא / תלמידו של רבי עקיבא / רבי מאיר בעל הנס / רבי מתיא בן חרש / רבי יוסי ב"ר אלעזר ב"ר שמעון / מר עוקבא / רבי צדוק / רב יוסף / רב כהנא / רב עמרם חסידא / רב חנינא בר פפי / אבוי / אבוי ורבא / מעשה מזמן 'אור החיים' הקדוש / בעל הלבוש / החסיד יעב"ץ / רבי נפתלי כ"ץ / הרש"ש / רבי נחמן מברסלב / מעשה מזמן ה'בת עין' / מעשה מזמן ה'בן איש חי' / הכל לפי חשבון יגיעת האדם / חפץ ה' והנאתו ממעשינו

פרק ט - מעלות המתגבר על יצרו 231

כחות הנפש הנעלים שבהתגברות / מדרגת המתגבר על יצרו / חשיבותו של כל רגע ומעשה בודד / היושב ונמנע מהעבירה / שכר המתגבר על יצרו / סגולות המתגבר על יצרו / מבט מפוכח על הכישלון - ימי השנאה / קניין המעלות של המתגבר על יצרו

חלק ד' - התשובה - מעלתה דרכיה ומעכביה

פרק י - גדול כח התשובה 247

פתיחה לסוגיית התשובה / הכרח התשובה לקיום העולם / הגיון התשובה והמשך המאמץ למרות הכישלון / חפץ ה' בתשובה / ואפילו הרבה לפשוע / תשובת מנשה המלך ויקום איש צרורות / תשובת בלעם הרשע

פרק יא - ממעלות התשובה ובעל התשובה 257

ממעלות התשובה / מעלת בעל התשובה מהצדיק הגמור / ספרם של בעלי תשובה / כישלונות העבר והמבט לעתיד / היחס לחטאות הנעורים

פרק יב - התעוררות לתשובה מהז"ל 266

האם יש עוונות שאין עליהם תשובה? / האם אכן עוון זה חמור מכל העבירות שבתורה? / השוואות בין הוז"ל לדברים בטלים / האם המצוות שעושה החוטא

אינן נחשבות לו? / פירוש דברי הזוהר שאין על כך תשובה / מסגולות יום הכיפורים
לכפר אף על החטאים החמורים / התשובה הנצרכת לפי הזוהר - תשובה
גדולה / האם נדרשת דווקא תשובת המשקל? / אף אם שמעת: שובו בנים שובבים
חוץ מפלוני - אל תחוש!

פרק יג - התעוררויות נוספות לתשובה 282

בין כך ובין כך אתם קרויים בנים / מיהו האומר אחטא ואשוב / פרטי התשובה
אינם מעכבים זה את זה / קימת הצדיק דרך ה'שבע נפילות' שלו / חשיבות הרצון
לתיקון כשלעצמו / אין הדבר תלוי אלא בי / פתחו לי פתח / אל תהי רשע בפני
עצמך / עוד מעט ואין רשע / המבט הראוי על עצמו / עבירה עם ייסורי מצפון /
אין דברי תורה מקבלין טומאה

פרק יד - דרכי תשובה וכפרה כלליים 305

גדר התשובה / קרוב אליך הדבר מאוד / חרטה אמיתית / תשובה מכאן ולהבא /
וידוי בניגון?! / תשובה מתוך שמחה / דרכים בטוחות לעליה / תשוקה ורצון /
חשבון הנפש

פרק טו - תיקוני החטא 319

היחס לסיגופים / לימוד תורה - כפרה / לימוד תורה - מרוממת את האדם /
לימוד תורה - היפוך היצר לקדושה / לימוד סדר טהרות ואמירת תהילים / קריאת
שמע שעל המיטה / פריה ורביה ומצות עונה / שמירת שבת ולימודה / להתחזק
באמונת ההשגחה / ראיות של מצוה / טרחה וזיעה של מצוה / להרבות בענווה /
תפילה ווידוי / שערי דמעה / תיקונים נוספים / כיצד להינצל מן החטא

חלק ה' - ההתמודדות - עצות וכלים מעשיים

פרק טז - מבוא להתמודדות 343

החיפוש אחר דרכי התמודדות / החיפוש אחר שורש העבירה / דחיית הרהורי
העבירה / עליית האדם מוכרחת בקשיים ובירידות / פיקחות והתמדת היצר / אין
מנוחה במלחמה / אחריות החניך בחינוך

פרק יז - זהירות מבורות בדרך 359

התמדה וזהירות מצעדי ענק / מעלות הצדיקים נקנות במתינות / מעלת הנזיר -

תכנון בעבודת ה' / ההכרה במעלת ההתמודדות בפני עצמה / לא עליך המלאכה לגמור / ולא אתה בן חורין ליבטל ממנה / זמני חולשה

פרק יח - כלים בדרך לעליה 371

כחו של רצון / הצבת יעד וחזון / כתבם על לוח ליבך / האדם עץ השדה / הטיפוס במעלה הר ה' / שלא לדחות קבלות טובות / התקדמות תמידית / להתחיל בכל יום מחדש / לחטוף כל מעשה קטן מידי היצר / לא להפסיק לנסות / להתחבר להצלחות / רכישת חבר חיובי / התרחקות ממעשים וקשרים שליליים עם חברים

פרק יט - משכנו לבית המדרש 404

הפרדת המערכות / לימוד התורה / התעלמות מהחטא על ידי לימוד התורה / כח התורה אל מול הסיגופים והעונשים / לימוד המוסר / כח הציור וההמחשה / ציורי מלכות / תפילת הנער המתמודד / התחברות לרגש רוחני

פרק כ - דרכי השליטה על המחשבות 429

השליטה על המחשבות - אחר ההכנות / מיאון ראשוני והתעלמות / תחילת המפלה והמפנה / עבירה אחת גוררת הרבה עבירות / מלחמה בדרכים עקיפות / בכח המלחמה בהרהורים לחזקם יותר / עם המבט קדימה לא להביט לאחור / לא לזכור מעשי העבר / יחס עולם הישיבות לנושא הצניעות / התרחקות משעמום

פרק כא - דחיית הסיפוקים והיצר 451

היצר הבא מכח הדמיון וסילוקו בכח השכל / התפכחות מדמיון היצר על ידי התבוננות - דמיון חיובי / לעבוד עבור המחר / שבעה שמות ליצר הרע / שכר מצוה מצוה / השרשת הריחוק מהנאה שאינה שלו / הכנה לנסיון בטרם יבוא / מבט של אדם גדול / דחיית התאוה

פרק כב - כלים נוספים להתמודדות 474

חכמה בגויים / הרגלי דחיית סיפוקים / היערכות מוקדמת לנסיונות / אשת יפת תואר / מבחן המרשמלו / פחות זה יותר / מודל אפר"ת / התייחסויות חיוביות

לכישלון / חשיפה מבוקרת לתחושות המופיעות בעת הנסיון / אומנות הקינטסוגי / הצפרדע והעקרב / הצפרדע החרשת / סימני טהרת הבהמה / משל העץ / קאוצ'ינג ועוד / אפקט פיגמליון / ניסוי הדמות והמבחן / דמיון חיובי / פריצת מחסומים / מחסומים ועוד מחסומים / חייבים לנצח / הצהרת כוונות / מודל סמאר"ט / תרגילי נשימה להורדת מתח נפשי

פרק כג - שיחת הכנה לגיל ההתבגרות מאב לבנו 534

חלק א - הקדמה לשיחה / למה צריך להתכונן? / השלב הנכון לקיום השיחה / אין משכנעים אלא המשוכנעים / שלא אומר על טהור טמא... / יצירת האווירה המתאימה / הגיעה השעה - הכנות אחרונות / ליתן רווח להתבונן בין פרשה לפרשה

חלק ב - שיחה לדוגמה | הקדמה לנושא השיחה / היצר המתחדש בגיל ההתבגרות / היצר הזה ביסודו טוב והכרחי לקיום העולם / איסור הוזה"ל / ההתייחסות למקרה לילה / למי אין נסיונות... / כיצד להסתכל על הנפילות / לא נשארים עם הבוץ / בתחבולות תעשה לך מלחמה / משכחו לבית המדרש / שכו התגברות כנגד הפסדה / אל תביאני לידי נסיון... / כבדהו וחשדהו / סיום צופה פני עתיד

פרק כד - דוגמא למערך שיעור מתומצת 558

מידע שימושי למוסרי שיעורים / נושאי השיעור / פתיחה / היצר / נסיונות / כלים להתמודדות / עצות מעשיות / גבולות / חזרה בתשובה / נרמול הידע / בהירות במושגים ובעובדות / אתגרי הטכנולוגיה והאינטרנט

נספחים

פרק כה - מאמרי הרב י. א. וינט

מאמר א / חינוך שלא לשמה?!

מאמר ב / יחס התורה לנושאי הקדושה

מאמר ג / לב שומע - הקשבה בחינוך

פרק כו - מאמרי ידידים

600	ד"ר מיכאל אבולעפיה / הדלי המנוקב
602	הרב ישראל אברהם / אין הזדמנות שניה ליצור רושם ראשוני
608	הרב דורון אגסי / מלחמת התרבות של דורנו
612	הרב יעקב בוצ'קובסקי / אמונה ובטחון בחינוך - בנער המתחנך
619	הרב אברהם ביטקין / נפשי בשאלתי
623	הרב אוריאל בלס / להיות מבוגר משמעוטי
629	הרב אליהו בן סימון / כתר הקדושה הראוי דווקא למתמודד
632	הרב דובי ברוד / מטפל ירא שמים!
639	הרב יוסף יצחק ג'ייקובסון / הילדים המאתגרים שמשחררים אותנו מהאגו ...
644	הרב רן ובר / חינוך מתוך הנקודה הטובה
647	הרב דן טיומקין / 6 טעויות נפוצות בקרב הורים
650	הרב אליעזר הופמן / אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים
651	הרב אביעזרי כהן / הדרך להשגת שלוה גם כשהנפש סוערת
654	הרב ישראל לורברבוים / פניה לטיפול פסיכולוגי - דעת גדולי ישראל
659	הרב אברהם לשם / התחושות המלוות את גיל ההתבגרות
664	פרופסור חנוך מידובניק / ההתמודדויות גיל ההתבגרות והשפעתן על בניית נישואין בריאים
672	הרב ד"ר אבידן מילבסקי / האם הבעיות של המתבגר הן קליניות או התפתחותיות?
675	הרב יצחק מילר / תלות רגשית - הגדרה
678	ד"ר בן-ציון סורוצקין / גורמים פסיכולוגיים להחצנת התנהגות מינית
682	מר צביקה עידן / פסק זמן למחשבה
685	הרב יחיאל פליסקין / הכוונה מוקדמת לאתגרי גיל ההתבגרות
687	הרב אליעזר שטיינברגר / אנחנו לא אשמים
692	החיבורים שדבריהם הובאו בספר