

הכוח שבך

כניסה לגיל מצוות בדרך נכונה



הרב ליאור לביא והרב יחזקאל שטלצר

מוגש ע"י

שמור עיניך 

הרב אהרן פלדמן
RABBI AHARON FELDMAN
421 YESHIVA LANE, APT 3A, BALTIMORE, MD 21208
TEL: 410-6539433 FAX: 410-6534694
STUDY: 410-4847200 EXT. 6050; DIRECT LINE: 443-5486050
E-MAIL: RAF@NIRC.EDU

ROSH HAYESHIVA
NER ISRAEL RABBINICAL COLLEGE

ראש הישיבה
ישיבת נר ישראל

בס"ד כה בשבט תשע"ז

לכל מאן דבעי :

ראיתי את החוברת "הכח שבך" (The Power In You) המיועדת לנערים לפני התבגרותם ובה הדרכה איך יתמודדו עם השינויים בגוף ובנפש הממששים ובאים עליהם, ויש בחוברת תועלת עצומה שהיא מכניסה לנער עצות נכונות ע"פ דרך התורה עוד לפני שהיצה"ר מקונן בקרבו.

וראיתי שוהחוברת נכתבה בצורה עדינה ומחנכת ובשפה המדברת על לב הנער. וראוי לחלקה ביעקב ולהפיצה בישראל כדי שיוכל כל נער להתכונן בעוד מועד להזהר מסערות התאוה שעלולות לשטוף אותו. ועצה טובה נראה לי אם הדבר אפשרי, שחוץ ממה שהנער יקרא את החוברת שגם כל אב ימסור את תוכנה לבנו בע"פ כדי לתת לעניינה יתר תוקף.

בברכה,


אהרן פלדמן

שלום נער יקר ואהוב!

כל שלב בחיים מביא איתו אתגרים חדשים, כוחות חדשים וגם שאלות חדשות. אתה עובר עכשיו שלב בחיים; אתה נפרד בהדרגה מתקופת הילדות ועובר לתקופת ההתבגרות.

לא משנה אם אתה לפני או אחרי גיל בר-מצווה, לפני או אחרי מעבר למסגרת לימודים חדשה – מה שבטוח הוא שאתה נמצא בשלב המעבר לחיים בוגרים.

כחלק מתהליך המעבר לחיים הבוגרים, חשוב לי לדבר איתך ולשתף אותך בכמה נושאים חשובים שלא היו קשורים אליך עד עכשיו.

החלטתי לכתוב לך את הדברים בעקבות שיחות רבות עם צעירים ומבוגרים שסיפרו עד כמה המידע הזה היה חסר להם כשהיו בני גילך. רבים מהם אמרו שאילו ידעו אז את הדברים הללו, היו נחסכים מהם צער וקשיים מיותרים.

כל הורה היה רוצה להעביר לילדים שלו את המידע החשוב הזה, אבל לא תמיד קל להורים למצוא את העיתוי המתאים ואת הדרך הנכונה לעשות זאת.

לכן כתבתי לך את הספר הזה.

אם אחרי כל מה שתקרא תהיה לך איזו שאלה נוספת שלא התייחסתי אליה, גם שאלה שלא ממש נעים לך לשאול, כדאי מאוד שתשאל ולא תשמור את הדברים בבטן.

אני בטוח שההורים, המורה או הרב שלך ישמחו מאוד שתשאל אותם ותדבר איתם, והם אפילו יעריכו את זה מאוד.

א. לצמוח ולשמוח

אז בוא נתחיל בהתחלה.

תהליך הגדילה הוא מורכב וכולל פרטים רבים; חלקם קשורים לגוף שלך וחלקם קשורים לנפש ולאישיות:

אתה יכול לרוץ עכשיו מהר יותר משיכולת כשהיית קטן; הסיבה לכך היא שהשרירים שלך גדלו ונעשו חזקים ומפותחים יותר.

אולי אתה מתחיל גם קצת לגבוה ומקבל גוף של גבר צעיר, מה שמתבטא בשיער שצומח במקומות שונים בגוף – על הרגליים, מסביב לאיבר הברית, על הידיים, מתחת לבית השחי ועל הפנים.

אולי גם הקול שלך כבר מתחיל להשתנות ולהפוך לקול נמוך וגברי יותר.

כל הסימנים האלה הם ביטוי לכך שאתה גדל ומתפתח, ברוך ה'.

מה שתיארתי הוא חלק קטן מתהליך הגדילה וההתבגרות שלך. זה נורמלי, זה טבעי וזה אומר שאתה בדרך הנכונה.

גם אם חלק מהדברים שכתבתי עדיין לא ממש התחילו להתפתח אצלך, זה בסדר גמור. לכל אחד קצב התפתחות וגדילה משלו. אין כל סיבה לדאוג, וגם אצלך תתרחש ההתפתחות שתיארתי – בזמן ובקצב שלך.

מלבד כל השינויים האלה בגוף, אתה חווה גם לא מעט שינויים בנפש:

יכול להיות שלפעמים מתחשק לך פתאום להיות יותר לבד.

אולי אתה רוצה שקצת יניחו לך, ושלא ישאלו יותר מדי שאלות.

אולי לפעמים אתה מרגיש אפילו קצת מתוסכל, כשלא מבינים אותך ולא מספיק רגישים לתחושות שיש לך בפנים.

החברים מרכזיים מאוד בחיים שלך עכשיו, וחשוב לך לדעת מה הם יגידו על כל מיני דברים שאתה חושב ועושה. אולי לפעמים אתה מוצא את עצמך בוחן האם מה שאתה עושה מתאים למה שהחברים עושים; אתה גם מתלבט לפעמים האם לעשות את מה שכולם עושים, או אולי דווקא ללכת בדרך עצמאית משלך, גם אם זה לא יהיה קל.

למרות שהחברים מרכזיים מאוד בחיך עכשיו, לפעמים אתה יכול להרגיש לבד גם כשאתה נמצא בסביבתם. גם התחושה הזאת טבעית ונורמלית לגמרי.

גם יכולת החשיבה שלך מתפתחת בשלב הזה. אתה מסוגל להבין יותר לעומק רעיונות שאתה לומד, ויכול להיות שאתה חושב עכשיו יותר על המשמעות של דברים שאתה קורא ולומד. היכולת הזאת מאפשרת לך גם לגלות הבנה לסובבים אותך, להתחשב באחרים ולדאוג להם יותר, ולא להתרכז רק בעצמך. כך אתה

בונה לעצמך לאט לאט מערכת ערכים שאתה מאמין בה, ושמייעה אותך לעשות או לא לעשות דברים. כל היכולות האלה מאפשרות לך גם לפתח יותר שליטה עצמית, ומסוגלות לדחות כל מיני פיתויים שמקיפים אותך.

כל התהליכים האלה שאתה חווה הם חלק מתהליך מופלא של צמיחה והתפתחות. המודעות לכך מביאה לתחושת הקלה ושמחה, ומאפשרת ללב להיפתח לקראת השלב החדש שאליו עוברים.

ב. חשוב לדעת

אולי דיברו איתך כבר על הנושא הזה ואולי לא; אולי אחדש לך כמה דברים ואולי לא; אבל חלק מרכזי ממה שחשוב לי להעביר לך בשלב הזה של החיים קשור לנושא שלפעמים קצת מביך לדבר עליו – **איך ילדים באים לעולם, ואיך הנושא הזה קשור להתפתחות ולהתבגרות שלך.**

חשוב מאוד שתדע את הדברים האלה מכמה סיבות:

1. **בגלל השינויים שעוברים עליך** – הגוף שלך משתנה, וכך גם ההבנה שלך, וכדי שתרגיש רגוע ובטוח כדאי להבין איך המערכת שלך עובדת, מה בדיוק משתנה אצלך ולמה.
 2. **כדי לפתח יחס נכון לנושא הזה** – יש כל מיני דרכים ללמוד. אפשר ללמוד בצורה ישרה וטובה, ואפשר חלילה להיחשף למידע מעוות, חלקי או מקולקל. כדי שתוכל ללמוד את הדברים בצורה טובה וישרה ולדעת איך נכון להתייחס אליהם, כתבתי לך את הדברים שתקרא כאן.
 3. **כדי להיזהר** – בתחום שאני הולך לכתוב לך עליו, כמו בתחומים אחרים, יש גם דברים שצריכים לשים לב אליהם ולהיזהר מהם. אם לא לומדים – לא יודעים למה בדיוק לשים לב וממה צריך להיזהר. זאת עוד סיבה טובה ללמוד את הדברים שכתבתי לך.
 4. **כדי לדעת את ההלכה** – ה' מדריך אותנו בתורה כיצד לחיות נכון, וגם לתחום הזה יש התייחסות בתורה ובהלכה. כדי לדעת מהו רצון ה' צריך ללמוד מה התורה וההלכה מלמדות אותנו.
- על הנושאים האלה חשוב מאוד לדבר **בזמן המתאים**. אם יש לך אחים קטנים, גם איתם ידברו על כך כשיגיע הזמן הנכון.

ג. הכוח החדש שלך

משהו גדול ומשמעותי קורה לך; הדבר הגדול הזה הוא המעבר בין שני שלבים בחיך – מילדות לבגרות. אתה הופך להיות נער בוגר.

לגוף שלך יש משימה חשובה מאוד בכל התהליך הזה. הגוף הוא בית מרהיב ופלאי לנשמה שלך. למעשה, ככל שאנחנו לומדים עליו יותר, כך גם נעשה ברור כמה מעט אנו יודעים על הדרכים הפלאיות שבהן הוא עובד.

הגוף כולל חלקים רבים, ולכל חלק יש תפקיד מיוחד שה' העניק לו: הידיים משמשות אותנו לגעת, להחזיק, לאכול, לכתוב ועוד ועוד; על ידי הרגליים אנחנו עומדים, הולכים, רצים וקופצים; העיניים מיועדות לראייה; האוזניים לשמיעה; והפה לאכילה ולדיבור.

אחד התפקידים החשובים והמשמעותיים של הגוף קשור ביכולת שלך להיות בעתיד הורה, אבא לילדים. כדי שזה יוכל לקרות – בזמן המתאים – מתחיל להתפתח אצלך בגוף כוח חדש. נכנה אותו **כוח ההולדה**.

התפקיד של כוח ההולדה קשור למצווה הראשונה שהצטוו אדם וחווה לאחר שנבראו – לפרות ולרבות: **"וְאֵתֶם פָּרוּ וּרְבוּ..."** (בראשית ט, ז), כלומר – להוליד ילדים. על הקשר בין האיש לאישה התורה כותבת: **"וְדַבַּק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד"** (בראשית ב, כד). כשאישה ואישה מתחתנים ויש ביניהם חיבור גופני, כוח ההולדה מאפשר להם להוליד ילדים.

זוהי מצווה גדולה וחשובה כל כך, כי כאשר אנחנו מקיימים אותה אנו שותפים עם ה' בהוספת חיים וברכה לעולם; כמו שה' ברא את העולם בטובו וממשיך לקיים אותו, כך גם אנחנו – בני האדם, שותפים עם ה' בהוספת חיים חדשים לעולם, באהבה ובשמחה.

עד עכשיו כוח ההולדה היה קצת 'רדום', וכעת הוא מתחיל להתעורר. זה קורה בעקבות הוראה שנותן המוח לייצר 'הורמונים' שיסייעו לך בעתיד בביצוע המשימה.

הורמונים הם חומרים שהמוח מפריש, שאחראים להתפתחות החלקים השונים בגוף.

יש הורמונים שאחראים על התפתחות השרירים, יש שאחראים על צמיחת השיער, יש שאחראים על הגובה ועוד. ויש הורמונים שאחראים על הכנת הגוף לכך שתוכל להביא לעולם חיים חדשים.

בעקבות הפרשת ההורמונים האלה, הגוף מתחיל לייצר חלקים קטנטנים שנקראים **זרעונים**, ועל ידי הזרעונים האלה תוכל גם אתה, לאחר שתתחתן בעזרת ה', להוליד ילדים.

כוח ההולדה הוא חזק ועוצמתי. עוצמת הכוח הזה נובעת מהחשיבות הרבה שיש לו: התפקיד שלו הוא **להוסיף חיים בעולם** ולגרום לכך שהחיים בעולם יימשכו גם אחרינו.

לכל אחד מאיתנו יש כוחות רבים. חלק מהכוחות מניעים אותנו לשמור על החיים שלנו בהווה, כמו הכוח שמושך אותנו לאכול או לישון. בכוח ההולדה לעומת זאת, יש עוצמה מיוחדת שאין בכל שאר הכוחות שלנו; הכוח הזה חזק כל כך כי הוא קשור לחיים **בעתיד** ולא רק לעכשיו. בכוח הזה תלוי המשך הקיום של האנושות.

זה לא מקרי שהתהליך הזה מתרחש במקביל לכניסתך לגיל מצוות. גיל בר מצווה הוא הגיל שבו אתה נעשה בוגר ואחראי למעשיך, ומתאים מאוד שהוא גם הגיל שבו ה' מתחיל לבנות אצלך את היכולת הגופנית **להעניק חיים לעולם**.

בזמן שמתפתחת אצלך היכולת העתידית להעניק חיים, אתה יכול להקדיש מזמנך ומכוחך למצוות ולמעשים טובים, לקבל אחריות ולהפגין רצינות בכל תחום שאתה בוחר לפעול בו – גם כך מוסיפים חיים לעולם; חיים של תוכן, משמעות וערכים. חיים של קשר לה'.

במילים אחרות, הכוח הזה, שמבשיל אצלך עכשיו, אינו קשור רק ליכולת להוליד, אלא גם ליכולת להיות יוצר ולהשפיע בעולם. עד עכשיו היית בעיקר מושפע ומקבל. הכוח החדש שלך הוא ביטוי ליכולת שלך גם להיות משפיע. אפשר להשפיע על ידי מעשים טובים, אפשר להשפיע על ידי דיבורים מחזקים ומעודדים, ואפשר להשפיע על ידי רעיונות מקוריים שמביאים תועלת לעולם. אתה כבר גדול, ולכן גם מסוגל לעשות דברים גדולים; יש לך כוח.

ד. אז איך זה עובד?

כמו לכל הבנים, גם לך יש איבר מין זכרי, נכנה אותו '**איבר הברית**' (כי בו נעשית מצוות ברית המילה). יש המכנים אותו בשם 'פין'. באיבר הזה יש שני חלקים שחשוב שתכיר: האיבר עצמו, שדרכו גם מתפנים, ומתחתיו – האשכים.

בשלב הזה, כשכוח ההולדה מתעורר בגוף, מתחילות גם לגדול שיערות מסביב לאיבר הברית. זה אומר שהגוף שלך עובד מצוין והוא מתכוון לזמן שבו יוכל למלא את התפקיד שלו. גם אם עדין לא הגעת לשלב הזה, זה בסדר גמור. לכל אחד יש קצב התפתחות משלו.

האשכים הם שני עיגולים כדוריים, שנמצאים מתחת לחלק עור של הגוף שנקרא 'שק האשכים'. האשכים עדינים ורגישים מאוד, וצריך להיזהר שלא ייפגעו, כי זה עשוי להיות כואב.

בית חרושת בגוף

האשכים הם מעין 'בית חרושת קטן'. בבית החרושת הזה מיוצרים בערך מגיל 13 המוני חלקים קטנטנים שכבר הזכרנו, שנקראים 'זרעונים'. הזרעונים יוצאים מהגוף כשהאיבר קשה, דרך הפתח שנמצא בקצה איבר הברית. הם יוצאים בתוך נוזל לבנבן או שקוף וקצת סמיך שנקרא 'נוזל הזרע', שתפקידו ליצור את הסביבה שתאפשר לתאי הזרע לשרוד מחוץ לגוף.

כל זרעון קטנטן יכול בעזרת ה' להביא להיווצרות של תינוק, כאשר הוא יפגוש בחלק שנמצא בגוף האישה, שנקרא 'ביצית'. זה מדהים ממש שדבר קטן כל כך יוצר אדם מפותח ומורכב כל כך! כן, גם אתה נוצרת כך!

כשאנחנו ערים, נוזל הזרע אינו יוצא מהגוף ככה סתם, אבל לפעמים הוא עלול לצאת במהלך השינה. התופעה הזאת נקראת בשם '**קרי לילה**' ('קרי' מלשון מקרה, דבר שקורה בצורה לא מכוונת).

במקרה כזה, תרגיש שהבגד שלך או הסדין טיפה רטובים. יש נערים שזה קורה להם בתדירות גבוהה, יש כאלה שבתדירות נמוכה ויש כאלה שזה לא קורה להם בכלל. למרות שהתופעה הזאת לא תקרה לכל אחד היא טבעית לגמרי, ואין צורך להיבהל או להילחץ ממנה. להפך, זה סימן שהמערכת שלך עובדת כמו שצריך, ברוך ה'.

ה. ברית מילה

מאחר שלאיבר הברית יש תפקיד חשוב כל כך, כל יהודי מצווה לקיים בבנו מצווה חשובה מאוד ביום השמיני לחייו. זוהי כמובן מצוות **ברית המילה**.

בברית המילה אנחנו מסירים חלק של העור שנקרא **עורלה**, המסתיר את חלקו העליון של האיבר. על ידי המצווה הזאת אנו מכניסים את הילד בבריתו של אברהם אבינו, וכך הוא זוכה לקבל את אות הברית שמייחדת את עם ישראל.

מה שמפתיע במיוחד הוא שרוב מוחלט של עם ישראל שומר על המצווה הזאת עד היום באדיקות – גם אנשים שאינם מגדירים את עצמם שומרי מצוות.

אז מה הסוד של ברית המילה?

להיות יהודי

להיות יהודי זו זכות גדולה מאוד, שדורשת לפעמים גם את מידת הגבורה. המידה הזאת מלווה את היהודי בכל תחומי החיים: לקום בבוקר לתפילה, לבדוק האם מה שאני אוכל כשר, לחכות בין אכילת בשר לאכילת חלב, לשמור על הדיבור, לא לגנוב, לא לשקר, לשמור שבת – כל אלה מצוות שדורשות מכל אחד מאיתנו להתגבר על מה שלפעמים מתחשק לנו לעשות.

אחת המטרות המרכזיות של המצוות היא ללמד אותנו להתגבר על מה שמתחשק לנו כדי לחיות לפי רצון ה'. המילה 'מצוות' מזכירה את המילה 'צוות', ובכך רומזת לחיבור. המצווה מחברת בינינו לבין רצון ה'. כי כשרצון ה' נמצא במרכז החיים שלנו, אז כל היום שלנו נראה אחרת, ובעצם כל החיים נראים אחרת – הם מקבלים משמעות עמוקה, ואנו זוכים לאושר פנימי ולשמחה.

לכן המצווה הראשונה שבה מצטווה אברהם אבינו היא מצוות ברית המילה, כדי ללמד אותו ואותנו שכדי להיות יהודי צריך גבורה.

לברית הזאת עם ה' יש כמה טעמים ומשמעויות שלימדו אותנו גדולי ישראל במהלך הדורות. ננסה לטעום מעט מתוכם:

1. **פחות זה יותר** – בברית אנו מתקנים את עצמנו על ידי הסרת חלק מיותר – העורלה. במעשה הזה אנחנו מלמדים את עצמנו שהקשר לה' מתחזק על ידי הסרת חלקים מיותרים ולא טובים שיש בתוכנו, כמו אנוכיות, קנאה, תאוה ועוד.

2. **בין ישראל לעמים** – ברית המילה מייחדת אותנו מכל העמים. כמו שחיילים לובשים מדים שמייחדים אותם מכל יתר האזרחים, כך גם לנו, עם ישראל, יש מדים; יש מדים שאנו לובשים, כמו הציצית, ויש גם סימן נצחי בגוף שמזכיר לנו תמיד שאנחנו שייכים לעם נבחר שקיבל מה' משימה מיוחדת בעולם, כפי שאנו אומרים בברכת המזון: "ועל בריתך שחתמת בבשרנו".

3. **לזכור את המטרה** – ברית המילה שאנו חותמים בבשרנו מזכירה לנו כל הזמן שכוח ההולדה צריך להיות מכון לתפקיד המיוחד שה' נתן לנו. הסימן הזה שנמצא איתנו בכל רגע מזכיר לנו את הייעוד של איבר הברית. ה' העניק לנו דרך לזכור בכל רגע את המשימה הזאת בגלל החשיבות הרבה והעוצמה האדירה של כוח ההולדה.

1. שמירת הברית

למדנו שברית המילה היא ביטוי לקשר המיוחד שלנו עם ה', שחתום בגופנו. אך הברית הזאת היא לא רק פעולה שעשו לנו מזמן, כשנולדנו. כדי לשמור את הברית עם ה' אנחנו מצווים להמשיך לשמור על הברית כל הזמן, במיוחד כשכוח ההולדה מתעורר, כלומר עכשיו, בגיל ההתבגרות.

במצוות הברית שעשו לך בגיל שמונה ימים לא היית שותף באופן פעיל (כי לא ממש הבנת מה עשו לך...). שמירת הברית, כמו שנסביר מיד, היא הדרך שלך **לשמור מבחירה** על הברית שעשו לך כשהיית תינוק.

אז מה זה בדיוק 'שמירת הברית', ואיך שומרים על הברית?

שמירת הברית היא שמירת כוח ההולדה לזמן שנוכל להשתמש בו, כשנתחתן ונזכה להביא ילדים לעולם. כמו שכתבתי קודם, כוח ההולדה שנמצא בכל זרעון שבגופנו יכול לגרום להיווצרות תינוק, ולכן הזרע יקר וחשוב כל כך. כדי להימנע מפגיעה בכוח הזה, כלומר משימוש בו לפני הזמן, יש להיזהר מלגעת באיבר הברית סתם כך, כי זה עלול לגרום לנזל הזרע לצאת. אם נזל הזרע יוצא הדבר נקרא **זרע לבטלה**, ואנו מצווים להימנע מכך.

כשהאיבר נעשה קשה וזקוף (תופעה המכונה 'זקפה'), זהו זמן שבו לפעמים עלולים להרגיש קצת לחץ או מתח בגוף. חשוב להבין שזוהי תחושה זמנית בלבד והיא חולפת. זה קצת דומה לגלים בים – הגל מגיע, וכדי שלא יסחף אותך אתה

פשוט מוריד את הראש, עד שהוא עובר מעליך. גם כאן, צריך קצת סבלנות וגבורה וזה יעבור, ממש כמו שזה בא.

ברגע שמגיע 'גל' כזה, כדאי להסיח את הדעת ולהתעסק בדבר אחר – לקרוא משהו מעניין, לצאת להליכה, להתרכז בלימודים, לדבר עם חבר או כל פעולה אחרת שתעזור לך לעבור את ה'גל' הזה בקלות (כמובן, אם משהו כואב או מציק ולא עובר אחרי זמן מה, אפשר וחשוב לדבר עם מישהו – הורה או רופא – ולבקש עזרה).

יש כל מיני מצבים שבהם האיבר עלול להתקשות, כשקמים בבוקר או במהלך היום, גם בלי שעשית משהו מיוחד. מראות לא צנועים או מחשבות לא צנועות עלולים גם הם לגרום לאיבר להתקשות. זה טבעי, לא צריך להיבהל, כדאי פשוט להסיח את הדעת ולא לגעת באיבר, כמו שכתבתי לך קודם.

אם מסיבה כלשהי גרמת לנוזל הזרע לצאת, הכי הכי חשוב – לא להילחץ ולא לקחת את זה קשה מדי. **תשובה** היא מתנה גדולה שהעניק לנו ה' בחסדו כדי שנוכל להשתפר ולהתקדם גם אם טעינו ולא הצלחנו. ה' העניק לנו באהבתו את מתנת התשובה כי הוא מכיר אותנו הכי טוב ויודע אילו אתגרים מציב לנו הגוף. ה' אוהב אותנו, והוא ללא ספק רוצה שגם אתה תשמח, ושתהיה תמיד מלא בתקווה, באהבה ובאמונה בכוחות הגדולים שלך.

חשוב שתדע כלל נוסף שחכמים לימדו אותנו שקשור בנושא שמירת הברית: "מרעיבו - שבע, משביעו - רעב". הכוונה היא שדווקא האיפוק וההתגברות על הדחף מעניקים לנו תחושת רגיעה ושלווה לאורך זמן.

אם לא נכנעים לדחף הרגעי, הגל עובר. אם לעומת זאת מתפתים ונכנעים לדחף, אז לאחר זמן מה הוא שוב חוזר, ואף נעשה חזק יותר.

הדבר הזה דומה מעט לתחושת גירוד של עקיצה או פצע; הדחף לגרד מציק, אך הגירוד בדרך כלל רק גורם לתחושה להתחזק, ולא פותר אותה. דווקא ההתגברות על הדחף לגרד פותרת את הבעיה בטווח הארוך. בקיצור: בשונה ממה שאולי נראה במבט ראשון, כניעה לדחף לא מעלימה אותו, אלא דווקא מעצימה אותו! לכן כדאי לך להתאמץ עכשיו כדי שיהיה לך קל יותר בהמשך.

ז. המתנה שבהמתנה

כמו שלמדנו, **שמירת הברית** היא **הגנה** על כוח ההולדה שטמון בזרע, על ידי **המתנה** בסבלנות לזמן שבו נוכל להשתמש בכוח הזה.

בעבר גיל הנישואים היה מוקדם יותר מהיום, ובדרך כלל היה קרוב לגיל ההתבגרות. כיום תנאי החיים השתנו, וצריך לעשות כל מיני דברים לפני שמתחתנים: ללמוד תורה, לסיים לימודים, להגיע לבגרות נפשית וליכולת לקבל אחריות על משפחה – יכולת שכוללת הרבה דברים, אבל בעיקר פיתוח של תכונות כמו סבלנות, הקשבה, אחריות ועוד.

השינוי הזה מאחר קצת את הזמן שבו תוכל להשתמש בכוח ההולדה שקיים בך, להתחתן ולהביא לעולם ילדים. אבל לפרק הזמן הנוכחי בחייך יש יתרון גדול.

השמירה על כוח ההולדה בשלב הזה של חיך מחשלת אותך ובונה בך את כוחות הרצון והגבורה. המילה **גבר** קשורה למילה **גבורה**. להיות גיבור אמיתי זה להתגבר לפעמים על כל מיני דברים שמושכים אותך ומפתים אותך. זה אומר שיש דברים שאנחנו לא עושים, ושיש לנו גם כוח להתגבר ולהתאפק.

בחירה נכונה ברגע של התמודדות מרוממת אותך ומחזקת את העוצמה שבך.

כשמתגברים על אתגר מרגישים תחושה מדהימה, שדומה קצת להעפלה לפסגת הר גבוה ותלול. כשאתה עומד בפסגת ההר, מביט על הדרך שעברת ונושם את האוויר הצלול, הלב שלך מתמלא שמחה ותודה על המשימה שהצלחת לעמוד בה.

גם אם הגעת לגיל ההתבגרות, זה לא אומר בהכרח שכבר עכשיו תיתקל בקשיים או בהתמודדויות שתיארתי.

מה שחשוב הוא לדעת את **הגישה** הנכונה לכל ההתמודדות הזאת, בכל שלב שהיא תגיע. לאורך החיים, בכל יום ניצבות בפנינו הזדמנויות רבות לטפס ולהעפיל אל פסגות חדשות בתחומים רבים. כל יום והאתגר שלו, כל יום והעלייה שלו. הגבורה לבחור נכון בכל יום מחדש ולהתקדם גם אם יש ירידות היא סוד ההצלחה בכל תחום, וכך גם בנושא הזה.

ה. שמירת העיניים

לעיניים יש תפקיד חשוב מאוד בגופנו, הן השער אל הלב והנשמה.

דברים שאנו רואים מעלים בנו מחשבות. אם למשל ראית בטויל נוף יפה, בטח תזכור אותו ותוכל אפילו לדמיין אותו גם כשהוא כבר לא יהיה לנגד עיניך.

התורה מצווה אותנו: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם", וכולנו מזכירים את הפסוק הזה פעמיים בכל יום בקריאת שמע.

מה הכוונה בציווי לא לתור אחרי העיניים?

חכמינו הסבירו שהכוונה היא להימנע מלהסתכל על מראות לא צנועים. חוסר צניעות יכול להתבטא בנשים שלבושות בצורה שמבליטה או חושפת את גופן או בקשר גופני בין גברים לנשים.

מראות לא צנועים מסיתים את הלב והמחשבה שלנו לכיוון לא נכון. ה' מצווה עלינו לשמור את העיניים מפני מראות שיש להם השפעה שלילית על הלב והמחשבה.

גם אם מרגישים משיכה וסקרנות, התורה מצווה אותנו לשמור על העיניים, להתגבר ולא להסתכל. ממש כמו שהיא מצווה עלינו לשמור את הדיבור מלשון הרע, גם אם ממש מתחשק לדבר; או כמו שהיא מצווה אותנו לאכול רק אוכל כשר, גם כשרעבים מאוד. בדיוק בשביל מצבים כאלה ה' נתן לנו את **כוח הבחירה**, ואנחנו יכולים לבחור להתגבר על המשיכה והסקרנות ולא להסתכל.

לפעמים זה ממש קשה ודורש מאמץ גדול, בעיקר כשהולכים ברחוב ובלי כל כוונה רואים משהו שמושך את תשומת הלב.

אולי מהסיבה הזאת ה', שברא אותנו ויודע עד כמה שמירת העיניים היא משימה קשה, יצר את העיניים בצורה כזאת שמאפשרת לעצום אותן בקלות, או פשוט להסיט את המבט. אז אמנם קל מאוד לתור אחרי העיניים, אך אפשר גם לשמור עליהן בקלות ולא להסתכל על מה שלא צריך.

שמירת העיניים ושמירת הברית קשורות זו בזו. אם שומרים על העיניים ולא מסתכלים על דברים לא צנועים, קל יותר גם לשמור את הברית.

אינטרנט

האינטרנט הוא כלי שרבים משתמשים בו כיום, אבל הוא הביא לעולם גם הרבה דברים לא טובים, וחשוב להיזהר מהם.

יש אנשים שמשתמשים ברשת האינטרנט לדברים רעים ומזיקים. הם מפיצים ברשת תמונות וסרטים לא צנועים, ועוד דברים אחרים שלא מתאימים לשום אדם, ובטח שלא לאדם מעם ישראל שרוצה להיות טוב וישר, לעשות את רצון ה' ולשמור על העיניים, הלב והנשמה.

לכן, אם אין לכם אינטרנט זה הרבה יותר קל ופשוט. אבל אם יש לכם אינטרנט ועדיין אין לכם תוכנה לסינון, חשוב לבקש להתקין במחשב בבית ובכל מכשיר אחר שברשותכם תוכנה שמסננת ומרחיקה את כל האתרים הלא טובים שיש באינטרנט.

למה צריך תוכנות סינון? מה, אנחנו לא מאמינים שנתגבר ולא נסתכל?

קודם כול, לפעמים עלולים להגיע לדברים כאלה בלי שרצינו ובלי שהתכוונו; ממש כמו ללכת ברחוב וליפול לבור שלא ראינו. לכן אנחנו מכסים מראש את ה'בורות' האלה שיש באינטרנט, כדי שלא ניפול לתוכם בטעות. מעבר לכך, בעזרת הסינון אנחנו זורקים מהבית ומהמכשיר את כל הדברים המקולקלים שיש באינטרנט. ממש כמו שאנחנו זורקים מהבית את האשפה. גם אם אנחנו יודעים שלא נאכל בטעות זבל, מי רוצה שיהיה לו זבל בבית??

גם אם אין לכם בבית אינטרנט, או שיש לכם אינטרנט מסונן, זה לא אומר שאתם מוגנים לגמרי. בעולם שלנו הסיכוי להיחשף לדברים לא טובים באינטרנט גדול אם לא נזהרים מאוד. זה יכול לקרות בגלל חבר או מישהו אחר שהראה לך משהו לא צנוע במכשיר שיש בו אינטרנט; זה יכול לקרות גם בגלל שהגעת לדברים כאלה פעם אחת במקרה. לא משנה איך זה קרה, מה שחשוב הוא שתדע לעצור את זה בזמן ולדאוג לכך שזה לא יקרה בפעם הבאה.

לעצור בזמן

אם אתה מרגיש שיש לך הרגל שקשה לך להשתחרר ממנו שקשור לנושאים שכתבתי עליהם – שמירת הברית, שמירת העיניים או האינטרנט – חשוב שתדע שיש מה לעשות ושיכולים לעזור לך. כדאי שתדבר על כך עם מישהו שאתה מכיר

וסומך עליו – אבא, אימא, הרב שלך, מורה או כל אדם אחר, והם כבר ידריכו אותך ויעזרו לך.

חשוב לעצור הרגלים כאלה בזמן ולא לתת להם להפוך לטבע. גם אם אתה קצת מתבייש, חשוב לדבר על זה ולא לשמור את זה בבטן. אם מצליחים להפסיק בזמן, אפשר לחזור למצב הטבעי והבריא שהיה לפני שההרגל הזה נוצר. תזכור שאתה לא לבד ויש עוד נערים רבים שמתמודדים ושהצליחו להיחלץ מהרגלים כאלה על ידי סיוע שקיבלו מהאדם הנכון בזמן הנכון.

ט. לשמור על הגוף

יש דברים חמורים יותר, שאינם נפוצים באותה מידה, וגם עליהם חשוב שתדע כדי להיזהר מפניהם, והם קשורים לגוף שלך.

לפעמים בגלל סקרנות או בגלל כל מיני סיבות אחרות, אולי יהיו אנשים, שאתה מכיר או לא מכיר, שירצו לעשות כל מיני דברים שקשורים בגוף שלך או בגוף שלהם. למשל: הם עלולים לבקש ממך שתראה להם חלקים אישיים בגוף שלך, או שתיתן להם לגעת בך במקומות צנועים ואישיים (באיבר הברית, או בכל מקום אישי אחר בגופך). לפעמים הם עלולים גם לבקש שאתה תיגע בהם באותם מקומות.

לא משנה בכלל מה הסיבה שהם מבקשים את הדברים האלה; חשוב מאוד שתדע שהמעשים האלה אסורים! **אסור לאף אחד לבקש ממך בקשות כאלה!** חשוב מאוד שתשמור על עצמך היטב מפני מי שרוצה לפגוע בך או לנצל אותך.

לא משנה בכלל אם מי שביקש ממך את הדברים האלה הוא **נער בן גילך או מבוגר, אדם זר, חבר או קרוב משפחה, רב או מורה, איש או אישה**, אסור לאף אחד בעולם לעשות לך מעשים כאלה.

גם אם אותו אדם מציע לך כסף או כל מתנה אחרת תמורת מעשים כאלו, או שהוא מאיים עליך שאם תספר על מעשה שכבר עשה לך הוא יפגע בך או במישהו שאתה אוהב – **זה לא משנה בכלל!** מה שהוא עושה אסור, ואסור לתת לו לעשות את זה.

במיוחד אם אתה נמצא עכשיו בפנימייה או מתכוון ללכת לפנימייה, חשוב מאוד שתזכור את הדברים האלה טוב טוב: לא לגעת בשום אופן במקומות אישיים של

אחרים, וגם לא לתת לאף אחד לגעת בך בצורה שלא מתאימה ולא נעימה לך (גם אם נראה לך שזה נעים – תדע שזה אסור).

אם קרה לך דבר כזה, אל תתבייש לספר למישהו שאתה סומך עליו. חשוב להפסיק את הדבר הזה בהקדם האפשרי.

שלושת הלמ"דים

במקרה שמישהו מבקש לפגוע בך, זכור את **'שלושת הלמ"דים'**:

להגיד 'לא'! – תגיד את זה בקול, חזק וברור, שלא יהיה לאף אחד ספק שאתה לא מסכים למה שקורה כאן.

לברוח – להתנגד ולרוץ עם כל הכוח רחוק ממי שרצה לפגוע בך.

לספר – למצוא מישהו שאתה סומך עליו **ולספר** לו מה בדיוק קרה.

אלו הן הפעולות הראשונות שחשוב לזכור מיד כשאתה מזהה שמישהו רוצה לפגוע בך. הכוח נמצא בידיים שלך, ובזכות הגבורה והאומץ שלך תוכל להינצל בעצמך וגם למנוע פגיעה באחרים.

אם חלילה מישהו פגע בך או הטריד אותך, אל תרגיש לרגע שאתה אשם במה שקרה.

מי שצריך להרגיש אשם הוא מי שניסה לפגוע בך!

גם אם קרה לך דבר כזה ואתה מרגיש לא נעים, אל תשמור את הדברים בסוד. אתה יכול לפנות להורים או לכל גורם אחר שאתה סומך עליו, והם כבר ידעו איך לעזור לך ולטפל במי שפגע בך. אם פנית ואתה עדיין מרגיש שהעניין לא טופל בצורה רצינית, הבאנו בסוף הספר מספרי טלפון חשובים של ארגונים שאפשר לפנות אליהם לקבלת סיוע.

לפני סיום

אני מקווה שהדברים שכתבתי לך יסייעו לך להבין את החשיבות הגדולה של השלב המיוחד הזה שאתה נמצא בו בחייך. עכשיו, אחרי שאתה כבר יודע על הכוחות המיוחדים שיש לך, על הדברים שצריך לשמור ועל הדברים שמהם צריך להיזהר, אני מקווה שאתה מרגיש מוכן יותר לאתגרים שניצבים לפניך.

ואם יש לך איזושהי שאלה, בעיה או משהו שיושב לך על הלב ואתה רוצה לדבר עליו – אל תהסס לרגע; פנה להורים, לרב או למורה שלך והם ישמחו להקשיב ולסייע לך.

אוהב אותך ומאמין בך ובכוחות הגדולים שיש בך.

עלה והצלח!

לייעוץ, עזרה או הזמנת ספרים: help@gye.org.il