

### מבוא

במאמר זה נעסוק בנושא שמירת הברית, ואף נציע בעז"ה דרך התמודדות מעשית ליישום הנלמד במאמר. חשוב לציין, שיחד עם העובדה שלימוד אודות יצר עריות, גדולתו וכוחו הוא דבר חשוב, אם לא ניישם את הנלמד במאמר ולא נעבוד עבודה אמיתית ביגיעה וזיעה לנצח אותו, אזי קראנו על היצר ולמדנו עליו, אבל לא התקדמנו בכלום. לכן כדאי להתאמץ מאוד לקיים בפועל את מה שנלמד וכך בעז"ה נתעלה מעלה מעלה בעבודת ה'. ניגשתי לכתיבת המאמר מתוך רצון להיות שותף ולעזור בהתמודדות הדור בנושא שמירת הברית, אשר חלק מהנוער לצערנו לא שמים לב מה הם עושים, ואיך יוצאים מזה. רבים פשוט טמונים בבוץ של היצר הרע.

### פרק א - עוצמתו של יצר העריות

הגמרא במסכת סוכה (נ"ב ע"א) עוסקת בעוצמת היצר הרע הכללי וההתמודדות עמו. יצר העריות הוא חלק מיצר הרע הכללי לכן נראה כמה ברייתות העוסקות בעוצמתו של יצר הרע בכלל ונפרט אותן ליצר העריות בו אנו עוסקים. הגמרא מביאה משל לגבי היצר הרע:

אמר רב אסי: יצר הרע, בתחילה דומה לחוט של בוכיא (קורי עכביש) ולבסוף דומה כעבותות העגלה (חבלים העבים שקושרים בהם את הפרות) שנאמר הוי מושכי העוון בחבלי השוא וכעבות העגלה חטאה.

כלומר מה שהיה בתחילה חבלי שווא, קורי עכביש, הופך בסוף לחבלים עבים של העגלה. רואים אנו את גדולתו של יצר הרע שכל פעם הוא עולה ומתפתח. נלמד מגמרא זו ליצר העריות. לדוגמה, אדם שמתמודד עם ניסיון של פגם הברית בכל פעם שהוא לבד בחדרו עם הטלפון (במקרה שאין לו סינון שאת זה חייב להיות לכל יהודי, כפי שנרחיב בפרק ג'). יום אחד הוא נכנס לבד לחדרו, ואומר לעצמו: "היום אני לא חוטא", בורח מהחדר וניצל מן העבירה. יגיע יום אחר והיצר הרע יכניס את הניסיון לזירה שונה לגמרי, במקום בחדר לבד, הוא משאיר את כל הבית ריק מאיש, ועכשיו ניסיונו של אותו

אדם הולך וגדל. לזה נאמר "הוי מושכי העוון בחבלי השוא וכעבות העגלה חטאה". אחרי כל ניסיון שאדם עומד עם יצר העריות, היצר הולך וגדל.

עוד מקור לכך שכל רגע ורגע יצר הרע גדל מביאה הגמרא (שם):

דרש רבי יהודה: לעתיד לבוא מביאו הקב"ה ליצר הרע ושוחטו בפני הצדיקים ובפני הרשעים. צדיקים נדמה להם כהר גבוה ורשעים נדמה להם כחוט השערה. הללו בוכים והלכו בוכים, צדיקים בוכים ואומרים: "היאך יכלנו לכבוש הר גבוה שכזה" ורשעים בוכין ואומרים: "היאך לא יכלנו לכבוש את חוט השערה הזה?!" ואף הקב"ה תמה עמהם, שנאמר כה אמר ה' צבאות כי נפלא בעיני שארית העם הזה בימים ההם, גם בעיני נפלא.

למדים אנו שני דברים מדברי רבי יהודה:

1. אפשר להתמודד נגד יצר הרע, אפילו עם יצר הרע הגדול כהר, כמו שלמדנו מהצדיקים אשר יצרו הוא הר גדול, וכפי שכתוב בספר שיח שרפי קודש (א, תצט): "כי אין הקב"ה בא בטרוניא עם בריותיו, אינו מנסה את האדם אלה בדבר שיכול לעמוד בו". אם כן, גם עם יצר הרע גדול אפשר להתמודד, וכל אחד מקבל התמודדות בהתאם לכוחותיו.
2. אנחנו לומדים שוב על גדולתו של היצר הרע, שאחרי כל ניסיון שמתמודדים איתו הוא נותן לנו ניסיון "בזירה שונה" וכך צריכים אנו לשים לב איך להתמודד עם הקושי החדש.

הגמרא (שם ע"ב) ממשיכה ואומרת:

אמר רבי יצחק: יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום, שנאמר וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום.

המילים "כל היום" מלמדות אותנו שיצר הרע מוסיף ומגביר את מלחמתו. למדים אנו שעוצמתו של יצר הרע בכלל והעריות בפרט הוא כח שלא מוותר ומתגבר עלינו תמיד. יבוא אדם ויקרא את הדברים ויאמר לעצמו - מה הטעם להילחם בו ולהישמר מהחטא? הרי גם אם אנחנו נעמוד בניסיון, יגיע ניסיון יותר קשה, אז מה הטעם לעמוד מלכתחילה על הניסיון הראשון?

התשובה היא שתפקידנו פה בעולם הוא להתקדם כל הזמן ואם עמדנו בניסיון היצר ממשיך לנסותנו כי זאת תכליתנו בעולם. אולם תמיד צריך לזכור את דברי הגמרא בקידושין (ל' ע"ב):

אמר ר"ש בן לוי יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש המיתו שנאמר צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו, ואלמלא הקב"ה עוזרו אין יכול לו שנאמר אלהים לא יעזבנו בידו.

נסכם מה שראינו עד כה: צריכים אנו לזכור שהיצר בכלל, ולכאורה הוא הדין גם ליצר העריות בפרט, ינסה תמיד להכשיל אותנו ולגרום לנו להתרחק מבוראנו בכך שנחטא, לכן נזכור תמיד להישאר בערנות, ולהיות מודעים למצב שאנחנו נכנסים אליו.

### פרק ב - חומרת העבירה של פגם הברית

לאחר שראינו את **עוצמת** ההתמודדות עם יצר הרע, ננסה להבין את **חומרת** עוון פגם הברית. השולחן ערוך (אבן העזר כג, א) מסביר ומפרט את חומרת העבירה בפגם הברית:

אסור להוציא שכבת זרע לבטלה ועוון זה חמור מכל העבירות בתורה.

מקור דבריו של רבי יוסף קארו הוא מהגמרא בנדה (י"ג ע"א) העוסקת בעוון פגם הברית. הגמרא שואלת מדוע רבי אליעזר מחמיר כל כך בעניין שמי שאוחז באמתו ומשתין כאילו מביא מבול לעולם? אומרת הגמרא שבגלל שהוא אוחז באמתו הוא עלול להוציא זרע לבטלה וזהו עוון חמור, שאמר רבי יוחנן: כל המוציא שכבת זרע לבטלה חייב מיתה בדין שמים שנאמר "וירע בעיני ה' את אשר עשה וימת גם אותו". אונן, בנו של יהודה חטא והשחית זרע, כשהגיע ליבם את אשת אחיו שנפטר, בא אל יבמתו והוציא את הזרע בחוץ ובעוון זה מת. מכאן למדנו שחייבים מיתה בידי שמים בהוצאת זרע לבטלה.

דרשה נוספת במסכת נדה (שם), משוה השחתת זרע לשפיכות דמים:

רבי יצחק ורבי אמי אמרו: כאילו שופך דמים, שנאמר הנחמים באלים תחת כל עץ רענן שוחטי הילדים בנחלים תחת סעיפי הסלעים, אל תקרי שוחטי הילדים אלא שוחטי הילדים (כלומר משחיתים זרע הראוי להוליד ממנו ילדים).

רש"י (ישעיהו נז, ה) מסביר שפשוטו של מקרא הוא שהנביא הוכיח אותם שהיו שוחטים את ילדיהם לעבודה זרה. אבל רבי יצחק ורבי אמי דורשים את המילה "שוחטי" כ"שוחטי", שהיו שוחטים בגופם שכבת זרע שהיה ראוי להיות ממנו ילדים.

ממשיך רב אסי בגמרא שם ודורש דרשה נוספת המשווה השחתת זרע לעבודת כוכבים, שכתוב בפסוק שהזכרנו: "תחת כל עץ רענן", וכתוב בפסוק בדברים (יב, ב) לגבי עבודה זרה "על ההרים הרמים... ותחת כל עץ רענן". וצריך להבין את ההשוואה לעבודה זרה. הדבר יובן לאור דרשה נוספת שם בגמרא: "כך אומנותו של היצר קודם הוא אומר לך עשה כך, ולמחרת עשה כך, ולמחרת אומר לו לך עבוד עבודה זרה והוא הולך ועובד". כלומר היצר ימשיך ויוריד את האדם עד לחטא עבודה זרה.

### זהירות מעצבות

יחד עם המסקנה שעלינו להיזהר מאוד ביצר העריות, בעוון פגם הברית, מכיון שעוון זה הוא חמור מאוד, צריך לדעת שהדבר החמור יותר הוא העצבות המגיעה אחרי הנפילה בעבירה. אחרי שאדם נופל הוא עלול לשאול את עצמו - "למה עשיתי את זה?", "איך הפעם לא הצלחתי לעמוד בזה?", "אני גרוע", וכו'.

וזה בדיוק מה שהיצר הרע רוצה, הוא רוצה שנגיד לעצמנו את המשפטים האלה וניפול לעצבות, כי על ידי העצבות אדם לא חושב שהוא יצליח לצאת מה"בוץ" - העבירה, ולכן במקום לנסות לצאת, הוא שוקע יותר ויותר. כמו שאומר רבי נחמן מברסלב (משיבת נפש יט):

גם עצבות מזיק מאד ונותן כח ליצר הרע, על כן צריך להתגבר מאד לשמח את נפשו בכל דרכי העצות המבארים במקומם, כי עיקר ההתחזקות הוא על ידי שמחה וחדוה, כמו שכתוב כי חדות ה' היא מעוזם.

ועוד הוא אומר (שם עז):

יש שיכולים לטעות מאחר שרואים עצם רחוקם מהאור, על כן יכול ליפול לעצבות ומרה שחרה, שהוא מזיק מאוד ביותר על מן כל כידוע.

אנחנו רואים, שהעצבות היא הכח של היצר, האדם נופל בעברה ומה שהוא נוטה לעשות זה ליפול לעצבות בגלל שהוא מרגיש רחוק מה'. כך אומר רבי נחמן (ליקוטי מוהר"ן תנינא, תורה כד):

כי טבע האדם למשוך עצמו למרה שחורה ועצבות מחמת פגעי ומקרי הזמן, וכל אדם מלא יסורים, על כן צריך להכריח את עצמו בכח גדול להיות בשמחה תמיד ושמח את עצמו בכל אשר יוכל, אפילו במילי דשטותא.

רואים אנו שטבע האדם להכביד על עצמו בעצבות, בלי לעשות חשבון נפש לעצור שניה ולראות איך אפשר לתקן.

### תיקון העצבות

כיצד אפשר לתקן את העצבות? איך לא מגיעים אליה מלכתחילה?

תשובות לשאלות אלו מצויות אצל רבי נחמן. התשובה הראשונה היא ברורה, כמו שכתב רבי נחמן בכל שלוש עצותיו המובאות לעיל, כי הדרך לצאת מהעצבות היא על ידי השמחה, בן אדם שמח לא יוכל ליפול לעצבות כי הוא שמח!

התשובה השניה מופיעה בספר משיבת נפש (ב, ה):

צריכין לידע שכל מה שכתוב בספר ראשית חכמה ושאר ספרי קודש עניני קדושה וטהרה גדולה ועוצם הפגם והעונש של כל חטא ופגם אפילו כל שהוא, אין הכונה בכל זה בכדי לרחק את האדם מעבודתו יתברך ולהחליש דעתו ביותר ח"ו רק כוונתם הטובה הוא רק לקרב ולהזהיר את ישראל שיהיו קדושים וטהורים ויתרחקו אפילו מפגם כל שהוא... אפילו מי שפגם כמו שפגם רחמנא ליצלן בודאי צריך לקיים מאמר הכתוב "אל תרשע הרבה", וכמו שאמרו רז"ל "מי שאכל שום וריחו נודף יחזור ויאכל שום ויהי ריחו נודף יותר"? ובודאי צריך האדם להחיות ולחזק את עצמו בכל עת תמיד יהיה איך שיהיה, כי צריכין להיזהר שלא לקבל היראה והמוסר לרעה ח"ו להתרחק על ידי זה ביותר רק שיהיה בבחינת "יראת ה' לחיים" דייקא, דהיינו לקרב עצמו לה' יתברך על ידי היראה והמוסר ולא להתרחק ח"ו, רק אדרבא מעוצם היראה יחזק את עצמו לקיים דברי חז"ל שהזהירונו להאמין בחסדו וטובו יתברך שאינו נפסק לעולם ולחזק את עצמו בכל עת להתחיל מחדש בעבודת ה'.

על ידי הבנה כי למרות כל מה שאנחנו ח"ו חוטאים אפשר לשוב לקב"ה וכל הדברים הקשים שהזכרנו בפרק זה הם לא בכדי שאותו אדם ייאש את עצמו, אלא אדרבה, הוא יתחזק מזה ולא יגרום לעצמו להגיע לעבירה, וקל וחומר לעצבות.

זאת היא מעלת התשובה החזקה, כמו שכתוב בזוהר הקדוש (חלק א קכ"ט ע"א) על עיקר התשובה:

זכאין אינון מאריהון דתשובה, דהא בשעתא חדא, ביומא חדא, ברגע חדא, קריבין לגבי קודשא בריך הוא, מה דלא הוה הכי אפילו לצדיקים גמורים דאתקריבו גבי קודשא בריך הוא בכמה שנין... אבל מאריה דתשובה מיד עאל ואתדבק ביה בקודשא בריך [אשריהם לבעלי תשובה, שבשעה אחת, ביום אחד, ברגע אחד, הם קרבים אל הקב"ה, מה שלא היה כן אפילו לצדיקים גמורים שהם נתקרבו אל הקב"ה בכמה שנים... אבל בעל תשובה מיד נכנס ומתדבק בקב"ה (תרגום הסולם)].

לסיכום פרק זה, כפי שכתבנו בחלקו השני, אין הכוונה להביא את האדם ח"ו ליאוש או לעצבות, אלא רק להחזיר אותו בתשובה על במעשיו, ואחרי התשובה אדם יגיע לשמחה רבה ובודאי לא ליפול לעצבות היצר בעז"ה. לכן עלינו לזכור שאם אנחנו חס ושלוש נופלים, חשוב מאוד לא ליפול לעצבות כמו שאומר רבי נחמן, אלא, לחזור בתשובה כדברי הזוהר, ולהיות בשמחה כדברי רבי נחמן.

### פרק ג - שמירת העיניים

אחת מזירות ההתמודדות הקשות ביותר עם יצר העריות, היא שמירת העיניים. במיוחד בדורנו, שלצערנו בכל רגע אפשר להגיע לניסיון, חייבים אנו להיזהר מאוד. התורה (במדבר טו, לט) מזהירה אותנו בפרשיות קריאת שמע "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם, אשר אתם זונים אחריהם". רש"י מסביר:

הלב והעיניים הם מרגלים לגוף, מסרסרים לו העברות, העין רואה והלב חומד והגוף עושה את העבירה.

כלומר כוחו של יצר העריות מתחיל מהעיניים והלב, אנחנו רואים משהו, מדמיינים אותו, חומדים אותו ונכשלים.

אומרים חז"ל בגמרא (יומא כ"ט ע"א): "הרהורי העבירה קשו מעבירה, וסימנך: ריחא דבישרא". התוספות רי"ד מסביר:

הרהור העבירה קשה מהעבירה פירוש יותר מתאוה אדם על העבירה כשמהרהר עליה, מהעבירה עצמה כשהעבירה לפניו ועוסק בה. וסימנך ריחא דבישרא כשאדם מריח הצלי יותר אדם מתאוה לריחו ממה שהיה מתאוה אם היה בשר לפניו.

כשאדם רואה בחורה שאינה צנועה, באופן אוטומטי הלב מתחיל לפעול ולחמוד. יש מצב יותר גרוע והוא כשאדם מתבונן באותה בחורה, ואז היא נשארת מצויירת וחקוקה בפנים,

והוא זוכר איך היא נראית. כך מסביר התוס רי"ד את הקושי של הרהורי העבירה יותר מן העבירה עצמה. העבירה נגמרת אולם הרהורי העבירה נשארים.

הגמרא במסכת עבודה זרה (כ' ע"א) דורשת את הפסוק מספר דברים (כג, י): "ונשמרת מכל דבר רע", ואומרת: "שלא יסתכל אדם באשה נאה ואפילו פנויה, באשת איש ואפילו מכווערת". דרשה זו באה ללמד איסור הסתכלות אף שלא בדרך זנות. טעם האיסור הוא לפי שדרך הסתכלות זו לגרום להרהורי זנות ולידי הוצאת זרע לבטלה (ראה רמב"ם, הלכות איסור ביאה פכ"א הי"ח-הכ"ב). יש סוברים שה"הסתכלות" האסורה כוללת אף ראייה שטחית (רא"ש כתובות ב, ג, כפי שביאר הים של שלמה שם).

השמירה המרכזית בשמירת הברית היא שמירת העיניים, ממנה הכל מתחיל, כשאדם מרשה לעצמו להיכנס ולראות דברים אסורים, אז יהיה לו קשה מאד לעמוד מול יצר העריות אחרי זה, לכן צריך אדם עזרה מסויימת עם שמירת העיניים כמו שאומר הפסוק במשלי (כ, יח): "מִחֲשָׁבוֹת בְּעֵצָה תִּפְּוֹן וּבְתַחְבֵּלוֹת עֲשֵׂה מִלְחָמָה". מה הם התחבולות שבעזרתם תעשה לך מלחמה? כמו נטספארק או אינטרנט חסום (רימון), איתם אפשר לנצח את היצר ולא להכניס את עצמו למקומות שהוא לא רוצים להיכנס.

### פרק ד - יצר הרע הוא טוב מאוד

הכותרת ודאי מפתיעה את הקורא - יצר הרע הוא טוב מאד? מה טוב ביצר הרע? כל הזמן הוא רוצה שנתרחק מבוראינו ושנחטא. האם אפשר לנצל את יצר הרע למשהו טוב? כך אומר במפורש המדרש. התורה אומרת בבראשית (א, לא): "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאוד ויהי ערב ויהי בוקר יום השישי". ונשאלת השאלה: למה התורה כתבה דווקא ביום השישי טוב מאוד, ובשאר הימים רק טוב? דורש המדרש רבה (ט, ז) על פסוק זה:

רבי נחמן בר שמואל בר נחמן בשם רב שמואל בר נחמן אמר, הנה טוב מאוד, זה יצר טוב. והנה טוב מאוד, זה יצר הרע. וכי יצר הרע טוב מאוד? אתמהא! אלא שאילולי יצר הרע לא בנה בית, ולא נשא אישה, ולא הוליד, ולא נשא ונתן.

גם המדרש תמה על מה שאמר רבי נחמן בר שמואל - איך יתכן שיצר הרע הוא טוב מאוד?! מסביר לנו המדרש שאם לא היה יצר הרע לא הייתה המשכיות לעולם, כי בן אדם לא היה מתחתן ולא היה מוליד ילדים.

מקור נוסף במסכת יומא (ס"ט ע"ב) מחזק את חשיבותו של יצר העריות:

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 אמרי היכי נעביד נקטליה כליא עלמא ניבעי רחמי אפלגא פלגא ברקיעא לא יהבי כחלינהו לעיניה ושבוהו ואהני דלא מיגרי ביה לאיניש בקריבתה (תרגום): אמרו חכמים הואיל ושעת רצון היא, שכן קודם לכן עלה בידם לבטל את יצר עבודה זרה, נבקש רחמים גם על יצר העבירה. ביקשו רחמים ונמסר בידם. אמר להם (הנביא): ראו שאם תהרגו אותו - יכלה העולם. אסרו אותו שלושה ימים, ובקשו ביצה בת יומה בכל ארץ ישראל ולא נמצאה (ללא היצר, נעצרה הפרייה והרבייה בעולם). אמרו: כיצד נעשה? נהרג אותו יכלה העולם! נבקש רחמים על חציו (שיתבטל) - חצי מן השמים אין נותנים. ניקרו את עיניו ושחררוהו. והועיל הדבר, שלא מתגרה אדם בקרובת משפחתו).

למדנו מגמרא זאת על החשיבות של יצר העריות, שחכמים עצרו אותו וראו, שבלעדיו אפילו תרנגולת לא מטילה ביצה. יצר העריות הוא שורש הפרייה ורבייה של העולם, ובלעדיו לא תהיה המשכיות לעולם.

רעיון חדש מלמד אותנו הראי"ה קוק (שמונה קבצים א, שנו) על חשיבותו של יצר העריות:

יצרא דעריות יוכל ללפף את האדם יותר עמוק מהשורש של קישור החיים שלו עצמו, מפני שהוא נעוץ בנטיית המשך של הדורות כולם. ולעומת זה בקדושה יכולים לעלות על ידי קדושת הברית למדרגת דוגמא של צדיק בכל הדורות.

כלומר יצר החיים והמשך הדורות כל כך חזק אצל האדם שהוא דוחף להביא אותו לידי ביטוי גם בצורה כזאת שמביאה על אדם ספיציפי זה עונש מיתה או כרת. כלומר רצון החיים והבאת חיים לעולם המגולם בו כל כך חזק שהוא בא לידי ביטוי אפילו במחיר של פגיעה בחיי האדם עצמו.

מכיון שיצר זה כל כך חזק ומקושר להולדת דורות, ממילא הצלחה בהתמודדות עם יצר זה מביאה את האדם לדרגת צדיק בכל הדורות, שכן הוא מתמודד וגובר על יצר שמהווה מקור חיים לדורות.

### פרק ה' - שיטת התמודדות עם יצר העריות

לאחר שעסקנו בדרכים של היצר הרע להכשיל אותנו, ובהתמודדות הנדרשת מאיתנו לשמור ולהשגיח על מה שהעיניים רואות ושלא ליפול לעצבות. ננסה להבין איך מתמודדים



עם הקושי הגדול של שמירת הברית. מה היא הדרך? איך אדם יצליח לשמור על הברית בצורה הכי מהירה שאפשר? מה יקרה אם ח"ו ניפול באמצע הדרך?  
**ברצוני לשתף דרך התמודדות שעזרה לי ולחברי בני גילי. יודע אני כי נער אנוכי, ואם כן אולי יהיו מי שיאמרו כיצד אני מעז, כותב ומורה דרך לפני מבוגרים ומנוסים ממני. אף מקורות לא הבאתי להרבה מן הדברים. יחד עם זאת, אם דרך זו, אותה נתאר מיז, עזרה לי ולחברי יתכן והיא תעזור אף לצעירים אחרים ואם כן אל אמנע טוב מבעליו.**  
 נחלק את ההתמודדות לכמה חלקים.

#### א. התמדה והתקדמות קטנה אך עקבית - דרך ההתמודדות עצמה

דרך התמודדות זו היא עבור אדם שנופל כל יום פעם אחת, כלומר בסך הכל שבע פעמים בשבוע. ראשית, על האדם לבחור לעצמו יום אחד, ולא יותר מיומיים בשבוע, שמהם הוא מתחיל את ההתגברות על היצר. כדאי לבחור ימים כאלו בהם רמת הקושי היא לא גבוהה מאוד, לדוגמה יום שחשוב לאדם מבחינה רוחנית לא ליפול בו, כמו שבת. באותו יום שהאדם בחר הוא אומר לעצמו: "אני לא נופל באותו יום, לא משנה מה קורה". כך הוא עושה בחודש הראשון עד שאכן קונה את אותו יום. אחרי חודש הוא מוסיף עוד יום, יחד עם היום הקודם, ואחרי חודש הוא מוסיף עוד יום, שזה אומר שברוך ה' הוא שומר על הברית שלוש פעמים בשבוע, ואחרי חודשיים שהוא שומר על הברית ארבע פעמים בשבוע יוסיף עוד יום, ולאחר מכן יוסיף אחרי חודש עוד יום, ואחרי חודשים שנשאר לו רק עוד יום אחד לשמור את הברית יוסיף גם את היום הזה. אחרי כל פעם שהוא מוסיף יום יגיד: אני על היום הזה ממש "יהרג ובל יעבור" לא פוגם בברית באותו יום, ושאר הימים שלא קיבלתי על עצמי אני אלחם, אבל, פחות מהימים אשר קיבלתי על עצמי. בדרך זו הוא יתקדם בעז"ה לאט לאט ובזהירות ויגיע לשמירת הברית מלאה לכל שבעת ימי השבוע תוך כעשרה חודשים.

יחד עם זה, כל אדם הוא שונה. יש אנשים שממש קשה להם עם שמירת הברית. ממילא דרך ההתמודדות שלהם חייבת להיות שונה. אותם אנשים צריכים לקחת לעצמם את אותו רעיון, ולשבת עם חבר, מדריך, מחנך, רב והוא יכוון ויעזור להם בדרך ההתמודדות המיוחדת שלהם. הוא ידריך אותם בהתמדה ובתשומת לב רבה מתחילת התהליך ועד סופו. חייבת להיות יושרה וכנות רבה בנייהם בשביל להתקדם ולעלות מעלה מעלה (צריך לזכור

כי יצר הרע ישים לנו מכשולים רבים כמו שנבאר בהמשך, וממילא השיטה לשבת עם מישהו טובה לכולם, לא רק למי שקשה לו יותר!).

### ב. היאוש "מהאיטיות"

יצר העריות, כמו שכבר ראינו, הוא יצר מתוחכם. הוא תמיד ינסה למצוא מקום להפיל את האדם וגם אם האדם הצליח והתגבר הוא יחפש שוב מקום חדש להכשילו. כבר מההתחלה יצר הרע ינסה לייאש את האדם מרעיון ההתמודדות הזאת, ולזרוק לנו שאלות של יאוש. מכיון שכך ננסה להבין ולהתכוון לקראתו: מה יהיו עיקרי ההתמודדויות עם היצר במהלך התהליך.

ננסה לדמיין, מה יצר הרע יגיד לנו אחרי שנקרא את הפסקה עם השאלות בתחילת הפרק, ומה הוא יגיד לנו אחרי שנקרא את דרך ההתמודדות?

בהחלט יתכן והוא יגיב כך: "התמדה? פעם ביום/בשבוע לשמור על הברית, וכל השאר לא לשמור? אתה משקר לעצמך! אתה לא באמת רוצה לשמור על הברית. אתה שם לעצמך בסך הכל יום אחד, וכל השאר אתה פוגם, תמצא דרך טובה יותר. תשמור כבר מעכשיו את כל שבעת הימים כך תהיה אמיתי עם עצמך, כך תשמור באמת".

קעת עומדות בפני האדם שתי אפשרויות:

א. להקשיב לעצת היצר, היצר צודק, צריך לתת הכל וכבר מעכשיו לשמור ישר על הברית כל החיים. ואולי בעצם הוא יצר הטוב כי הוא רוצה שאני כבר עכשיו אשמור על הכל, והוא לא מוותר על אף יום. אבל לא! זהו תכסיס של יצר הרע, הוא יגיד לך תשמור כל השבוע! ומה שיקרה הוא שאולי שבוע-שבועיים אתה תצליח, ולאחר מכן אתה תיפול ותתייאש כי תגלה שזה בלתי אפשרי, ואתה אכן צודק! זה בלתי אפשרי לשמור על הברית חודש שלם ברצף כבר בתחילת הדרך, ואת זה יודע היצר לכן הוא אומר לך לעשות זאת, כדי שתיפול ותתייאש כבר מההתחלה.

ב. האם יש דרך מהירה יותר לשמירת הברית? מהירות היא אחת הדרכים של היצר שרוצה שאנחנו נעשה את הכל מהר, בלי לחשוב ולהתבונן מה עושים. אולם מה נענה ליצר? נענה לו בתבונה, בדעת ובעורמה, לשקר ליצר כמו שהוא משקר לנו ולומר לו: אני מתמיד לשמור על היצר פעם בשבוע כי כך אקבל "כבוד" מהרב או עם מי שעבדת איתו (כמובן שנשאר אחרי זה בענוה), והיצר שלנו יזרום איתנו כי הוא מחפש כבוד. הייתי שמח לשמור יותר, אולם אז אני עלול להיכשל בהמשך, ואילו בצורה זאת אצליח ולא אתבייש מהרב שמלווה

אותי, ואולי אף אקבל ממנו כבוד. יצר הרע הוא חכם, כל מה שאנחנו עושים, הוא גם עושה. לכן צריכים אנו לפעול בצורה חכמה עם היצר הרע, אחרת ניכשל ח"ו. הרמח"ל (מסילת ישרים ב) מסביר שאחת משיטות היצר היא פשוט לגרום לאדם לא לחשוב ולחשב צעדיו:

ואולם הנה זאת באמת אחת מתחבולות היצר הרע וערמתו להכביד עבודתו בתמידות על לבות בני האדם עד שלא ישאר להם ריוח להתבונן ולהסתכל באיזה דרך הם הולכים, כי יודע הוא שאלולי היו שמים לבם כמעט קט על דרכיהם, ודאי שמיד היו מתחילים להנחם ממעשיהם, והיתה החרטה הולכת ומתגברת בהם עד שהיו עוזבים החטא לגמרי. והרי זו מעין עצת פרעה הרשע שאמר תכבד העבודה על האנשים וגו', שהיה מתכוין שלא להניח להם ריוח כלל לבלתי יתנו לב או ישימו עצה נגדו, אלא היה משתדל להפריע לבם מכל התבוננות בכח התמדת העבודה הבלתי מפסקת כן היא עצת היצר הרע ממש על בני האדם, כי איש מלחמה הוא ומלומד בערמימות, ואי אפשר למלט ממנו אלא בחכמה רבה והשקפה גדולה.

עצת היצר היא להכביד על האדם עבודה קשה בכדי שלא ישים לב באיזו דרך הוא הולך. כך עשה פרעה בעבודת הפרך שהטיל על עם ישראל, אם רק היינו עוצרים לרגע ומסתכלים על מעשינו, לראות האם הם טובים או נכונים, היינו עוצרים את עצמנו מלעשות את המעשים הלא טובים. לכן צריך להתבונן ולשקול את צעדינו בנוגע לשמירת הברית, ולא להכביד עלינו בעבודה קשה ולא מתאימה כמו שהיצר רוצה. הפעולה הכי מהירה לשמירת הברית באמת, היא דווקא האיטית, השקולה וההדרגתית. דרך ארוכה שהיא קצרה

### ג. התרחקות מזירת ההתמודדות עם היצר הרע

למדנו עד כה את דרך ההתמודדות לשמירת הברית, ולמדנו להתרחק מעצות היצר הרע הבא להרע לנו. כעת נעסוק בדרך להימנע מלהגיע לעבירה מלכתחילה. צריכים אנו להבין, כי ברגע שנקבל את דרך התמודדות, יצר הרע באותם ימים שאותם קיבלנו על עצמנו, יקשה על ליבנו ויתן לנו ניסיונות לחטוא, אם זה ברשת האינטרנט, בתוך הבית או אם זה בקשיים בחוץ, עם כל הניסיונות הקשים שיש, לצערנו הרב, לא יחסרו לו ניסיונות לנסות אותנו בהם. לכן צריך כל אחד להיות מודע ולכתוב לעצמו, איפה יצר הרע מנסה תמיד להכשיל אותי, אם זה במקלחת, בשירותים, בים, ביבשה, בבית, בארץ, בחו"ל ובכל ניסיון שהוא מנסה להכשיל אותי, נכתוב אותו, ונבין שמאותו רגע שאנחנו מתחילים להתקרב לאותו מקום, נעצור ולא נמשיך להתקרב לאותו מקום! לפני שאני נכנס למקום או לסיטואציה כלשהי עלי להפעיל את המחשבה וההתבוננות ולראות שלא נכנסתי למקום שאפשר להגיע ממנו לעבירה. אם חס ושלום נכנסתי למקום כזה הרגש, החיבה, התאוה

מתחילים לצוף ולהיות מעורבים, וממילא קשה לצאת. ניתן לדוגמה, יצר הרע מכשיל אותנו כשאנחנו בטלפון במקלחת, לא נאמר לא ניכנס למקלחת, אלא תיכנסו למקלחת, אבל בלי הטלפון. ככה בכל מקום, נגלה מה מכשיל אותנו בעוון פגם הברית, ולפני שאנחנו מתקרבים לאותו מקום, נזכיר לעצמנו: "רגע, אני עלול להיכשל עכשיו", ונתרחק מאותו מקום לפני שיהיה מאוחר.

בדרך זו נזכה לשלושה דברים אשר אמר הנועם אלימלך (בראשית, ויחי ה):

אך עיקר קבלת שכרינו הוא מצד שהבורא יתברך שמו נתן בנו יצר הרע המסית אותנו בכל עת ורגע ומתגבר עלינו להתאוות תאוה ולהרהר חלילה בעבירה וכל יצר מחשבותיו רק רע כל היום, והאדם עומד כנגדו ובתחבולות יעשה מלחמה נגדו להזהר ולהשמר מכל דבר רע, מחניפות ושקרים וליצנות ולשון הרע ותאוות והרהורים והדומה להם, לזה צריך מלחמה ועבודה רבה לשבר כח התאוות היצר הרע, וזהו עינוי וסיגוף גדול, על ידי זה הקב"ה מקדשו ומטהרו כאילו עשה מצוה, כי על ידי המצוות אנו מתקדשים ומטהרים כאמור "אשר קדשנו במצותיו", וזהו דאמרינן בגמרא "היושב בטל ואינו עובר עבירה מעלה עליו הכתוב כאלו עשה מצוה", והיינו כנ"ל, על ידי שהוא משבר כח התאוה של היצר הרע שלא לחטוא חלילה על ידי זה והוא מתקדש כאילו עשה מצוה.

ראשית אנו זוכים בזה שאנחנו לא נכשלים. ובזכות זה שלא נכשלנו, זוכים אנו להילחם בתחבולות ולא ליפול לעצת היצר, ומזה מקדשים אנו את ה' יתברך והוא מטהר אותנו. בעז"ה נזכה בזכות הפרק הזה לא רק לשמור על הברית, אלא מלכתחילה בכלל לא להגיע למצב בו אנחנו מעמידים את עצמנו בניסיון, ולא נכנסים לזירת התמודדות איתו.

#### ד. לשתף מישהו

כמו שכתבנו קודם, לפעמים היצר הרע לא מכשיל אותנו אלא פשוט לא נותן לנו לעצור, לחשוב ולשקול את מעשינו. אנחנו נמצאים בבעיה, והבעיה היא כפולה כי אנחנו לא מתבוננים מה אנחנו עושים, ומתוך כך הכל עובר מהר, והזמן רץ בלי שהתבוננו מה עשינו ומה לא עשינו. אנחנו צריכים אדם שיעזור לנו בדרך, שיהיה כמו "שעון מעורר" עבורינו והוא יגרום לנו להתבונן על מעשינו והתמודדותנו. לפעמים נשתף את אותו אדם לגבי זירת התמודדות ספציפית שמאתגרת אותנו וכשנתקרב אליה אותו אדם יזכיר לנו לעצור ולהשמר, ממש כמו תזכורת כזאת או אחרת, אבל תזכורת אנושית חיה. חשוב לציין שהתראה ממכשיר חשמלי לא מספיקה, כי התראה היא אדם מול עצמו, והיצר הרע יכול לגרום לך לוותר ולהיכשל, לכן צריך חבר חי אמיתי שיעזור באמת להתמיד ולחזק אותנו

בזמן של התהליך. בנוסף, להרבה אנשים עצם הידיעה שמישהו יודע שלקחתי על עצמי אתגר מסוים דוחפת אותם להצליח.

### ה. תפילה לה'

קשה מאד להתמודד נגד היצר כל פעם, צריך לזכור שחייבים את עזרת ה' בנושא הזה. כמו שאומרת הגמרא בקידושין (ל' ע"ב):

ואמר ר' שמעון בן לוי: יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו, שנאמר צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו, ואלמלא הקדוש ברוך הוא עוזרו אין יכול לו, שנאמר אלהים לא יעזבנו בידו.

לכן חייבים להרבות בתפילות לה' שיעזור לנו להתמודד עם שמירת הברית, שלא נראה ולא נחשוב דברים אסורים, וככה בעז"ה ה' יסייע לנו ונצליח להתמודד עם היצר.

### ו. קרבה לה' יתברך

לאחר שראינו את כל הדרכים לעבוד את ה' ולשמור על הברית מתוך יראה, נוסף עכשיו דרך נוספת להתגברות לעבוד את ה' ולא לחטוא, מתוך אהבה אליו, ולא רק מתוך יראה. נתבונן בדברי הרמח"ל במסילת ישרים (כד) ונראה מה היא "יראת הרוממות":

יראת העונש, כפשוטה שאדם ירא מעבור פי ה' אלהיו מפני העונשים אשר בעבירות... יראת הרוממות, והוא שהאדם ירחק מן החטאים, ולא יעשה מפני כבודו הגדול יתברך שמו, כי איך יקל, או איך יערב לבו של בשר ודם שפל ונמאס לעשות דבר נגד רצונו של הבורא יתברך ויתעלה שמו?

מסביר הרמח"ל שיש שני סוגי אנשים אשר הם יראים את ה' ואינם חוטאים:

1. הראשון הוא אדם אשר מפחד מעונשים של החטא, לכן הוא לא חוטא.
2. השני, אדם אשר אוהב נורא את הקב"ה, וקרוב אליו מאוד, ומתקרב הוא מאוד לה', ולא יכול לחטוא כי הוא יודע שיפגע בכבודו של ה', ומרוב האהבה שלו ל-ה' יתברך, הוא לא חוטא.

לאחר מכן מסביר הרמח"ל שיראת הרוממות היא מידה שקשה להגיע אליה:

והנה זאת היראה אינה כל כך קלה להשיג אותה, כי לא תולד אלא מתוך תודעה והשכלה להתבונן על רוממותו יתברך, ועל פחיתותו של האדם, כי אלה דברים מתולדות המשכל המבין השכל.

מידה זאת היא אכן קשה להשגה אבל אפשר להשיג אותה על ידי זה שנבין שבכל רגע ה' נמצא לידינו, וממילא לא נעזו לחטוא, כך ממשיך ומסביר הרמח"ל:

היות שכינתו יתברך נמצאת בכל מקום שבעולם ושהוא יתברך משגיח על כל דבר קטן גדול ואין נסתר מנגד עיניו... וכיון שיתברר לו שבכל מקום שהוא, הוא עומד לפני שכינתו יתברך, אז מאליה תבוא בו היראה והפחד פן יכשל במעשיו, שלא יהיו כראוי לפי רוממות כבודו.

הנה כאן ביארנו דרך נוספת להתמודד עם יצר העריות, והיא עצם התקרבותנו לה', וכמו שביאר בנועם אלימלך, שהובא למעלה: שעל ידי זה שלא נחטא אנו נתקרב יותר לה'. ועל ידי זה שנתקרב יותר לה' כמו שמסביר לנו הרמח"ל אנחנו לא נחטא, כי נבין שה' נמצא לידינו ורואה כל מעשינו הטובים, שאנחנו נשמרים מעבירות ועושים מצוות. מתוך כך האדם ירגיש קרוב לה', לומד תורה ומקיים מצוות, וממילא לא יגיע אליו הרצון להתמודד עם יצר העריות. כי האדם יגיד לעצמו לפני החטא, "ה' לידי ואני קרוב אליו ואוהב אותו, ואני ברמה רוחנית גבוהה" ומתוך כך שהוא קרוב לה' ואוהב אותו הוא לא יוכל לתת לעצמו לחטוא ולהתרחק מה', מרוב אהבתו ויראתו אליו יתברך.

לסיום, ברצוני לומר דבר נוסף, קל זה לא יהיה, אבל הדבר תלוי בדבר מאוד מרכזי, והוא: כח הרצון של האדם. על האדם להתמיד במאבק ולא להרים ידיים, ולא משנה כמה הוא יפול בדרך.

זהו הפחד הכי גדול של יצר הרע, הוא מפחד שיהיה לאדם רצון עז לעבוד את ה', ותמיד הוא מחפש דרך להביא את האדם לידי יאוש ועצבות (כמו שראינו במקורות למעלה). ההתמדה היא אחת מהדרכים הכי חזקות בקניין שמירת הברית, ובכלל, בקניין כל דבר בעבודת ה', אם זה מצוות, התמודדות עם עבירות או מידות (ולהבדיל לא רק בעבודת ה' אלא גם דברים גשמיים, נגינה, כושר וכדו').

## סיכום

למדנו במאמר זה על כוחו של יצר העריות. מצד אחד הוא חשוב ומכוחו ליצור יצירות, ורק בעזרתו העולם ממשיך להתקיים. מצד שני למדנו על הסכנות שביצר, על עוצמתו הרבה,

והתגברותו המתמדת, וממילא עסקנו בדרכים להישמר מפניו. דיברנו על שמירת העיניים ועל התרחקות מעצבות.

יחודיותו של מאמר זה היא בניסיון לתת תוכנית עבודה מעשית, שעזרה לצעירים רבים כמוני, כיצד להתגבר עליו.

דיברנו על התקדמות והתמדה איטית אך בטוחה ושיטתית. חיזקנו את המענה ליצר הרע העלול לאתגר אותנו על כך שהמלחמה היא איטית. למדנו על מיפוי המקומות שעלולים לאתגר אותנו במיוחד וההישמרות מהם. התחדש לנו כמה חשובה היא תמיכה של אדם נוסף המודע ושותף לתהליך אותו אנו עוברים. וכמובן, אי אפשר בלי תפילה לה שיעזור לנו במאבקנו זה. לסיום הוספנו איזון לכך שעבודת ה' תעשה לא רק מאהבה כי אם גם מיראה. נשוב ונאמר כי לעניות דעתנו אין די ללמוד ולעסוק ביצר זה אלא לפעול בצורה ברורה שיטתית עד שנתגבר עליו ובמקום שהוא ישלוט בנו אנו נשלוט עליו ונשתמש בו ככלי נוסף לעבודת ה'.