

צומחות יחד

במבט כנימה



פרקי לימוד ושיח

לאימהות ומחנכות עם הבת
ולנערות ונשים צעירות בחברותא

צומחות יחד



במבט כנימה

האם היצר הוא טוב? מה יחסנו ליופי? האם יש קשר בין חוצפה לגאולה?
האם התפילה שלי משפיעה? מה הקשר בין השמש לירח?

כיצד נוכל לדבר ביחד על הנושאים שמעסיקים כל נערה ואישה מתוך אמון בטוב שבנו?

הספר 'צומחות יחד' מאפשר לאמא ואו למלווה ללמוד ולשוחח ביחד עם הבת – הנערה, באמצעות לימוד משותף של מקורות תורניים, העוסקים בנושאים המרכזיים המעסיקים את הבת: התבגרות ואהבה, אמונה ומצוות, מידות, חופש וחירות, יצר ויצירה, יופי וצניעות, זהות נשית ועוד.

תהליך הצמיחה של הבת מהווה אתגר של צמיחה והתבגרות גם לאם – מתוך עמדה נפשית זו ויכולו בעזרת ה' שתיהן יחד להתקרב ולהיפגש, ללמוד ולצמוח.

הספר מומלץ ללימוד מגיל 14 ומעלה, והוא מתאים מאוד גם ללימוד של בנות אולפנה ומדרשה, ונשים צעירות - ללימוד בחברותא, ואף מחנכות ומדריכות ימצאו בו חומר רב ומגוון אשר יוכל לשמש אותן עם התלמידות.

נעורים היא תקופה מעצימה בחיים, אבל היא גם תקופה לא קלה... "מרד הנעורים" זועק לנו משהו, הנוער מחפש זועק בדרכו: הדריכוני. ואתגר מונח על כתפי המורים ליתן את המענה הנכון "חנוך לנער על פי דרכו" [...] כבר איתמחי גברא בספריו הקודמים, ובעיקר בספר "מתבגרים יחד" המיועד לבני הנעורים.

הרב הראשי לישראל, הרב דוד לאו שליט"א

הספר עוסק בעניינים חשובים ביותר... מתייחס לכל התופעות שאנו עדים להן בימינו אלה לאורה של תורת הנצח שלנו... הספר כולו הוא ממש מצוין והוא בוודאי יביא תועלת מרובה לעם ישראל.

מו"ר הרב חיים דרוקמן זצ"ל

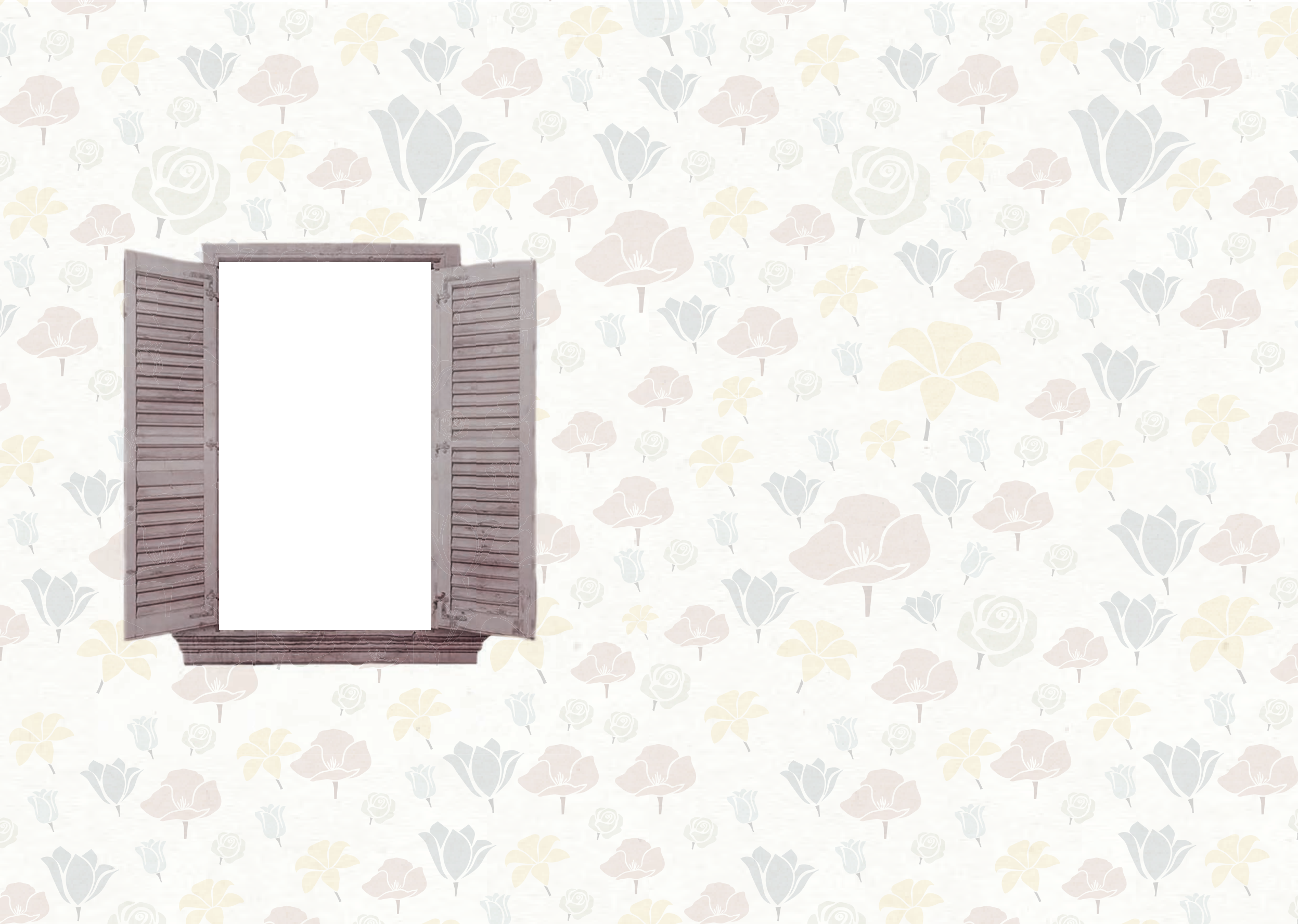
בטוחני שכל מי שתלמד בספר, וודאי מי שתלמד עם אמה או בתה, תרוויח מעצם הלימוד והשיח, הן בעצם לימוד התורה, הן בנושאים החשובים הנידונים בו והן בקשר הבין-דורי. כמוכן שהספר מומלץ בחום גם למורות/ מחנכות/מדריכות ומנחות סדנאות להעשרתן עצמן ולהוראת התחומים הללו לתלמידותיהן.

הרבנית שולמית בן שטיה

הרב ערן משה מרגלית הוא רב ומחנך, יועץ ומגשר. אשתו, רינה מרגלית, אמא וסבתא, מחנכת בנות ונערות שנים רבות, ועסקה בהדרכת הורים. הספר 'צומחות יחד' הינו המשך לספר הקודם 'מתבגרים יחד', המיועד ללימוד של אב/מחנך עם הנער המתבגר.



0 8002301205 1
דאנאקוד 800-2301205
מחיר מומלץ לצרכן 98 ש"ח



בעזרת השם יתברך

צומחות יחד

במבט פנימה

פרקי לימוד ושיח

בנושא אהבה והתבגרות, תורה ומצוות, מידות, חברות וזהות נשית

לאמהות/מחנכות יחד עם הבת
לנערות ובנות מדרשה בחברותא

מאת

הרב ערן משה ורינה מרגלית

לעילוי נשמת מו"ר

הרב

חיים מאיר דרוקמן זצ"ל
בן אברהם מרדכי ומילכה ז"ל

אשר חינך והצמיח רבבות תלמידים ותלמידות,
והצית בנשמתם את אור האהבה לה',
לעם ישראל, לתורת ישראל,
לארץ ישראל ומדינת ישראל.
נלב"ע ב'זאת חנוכה', ב' טבת ה'תשפ"ג

ת.נ.צ.ב.ה



ייעוץ לשוני: יערה פריד

עריכה לשונית:

אלעד פייט 052-7710700

בוטז גרינווד 0547371127 - boazgree@gmail.com

עיצוב ועימוד: נעם ריש

ייעוץ והפקה: פתרוניס אריה זילברברג - ariezil26@gmail.com

תגובות יתקבלו בשמחה
למייל mishkan72@gmail.com

נדפס בישראל, מהדורה ראשונה ה'תשפ"ג
כל הזכויות שמורות למחברים.
מותר להעתיק ולהדפיס דפים בודדים לשימוש פרטי.
מוסדות לימוד המעוניינים לעשות שימוש בחומר -
נא לפנות באמצעות כתובת המייל.

לזכר ולעילוי נשמת אמי

צביה פרחה בת דוד ושרה ז"ל

נלב"ע בכ"ט אדר א ה'תשפ"ב

ת.נ.צ.ב.ה

ולהצלחה ובריאות התורמים רחלה וחזי

(יחזקאל) נוראל ובני משפחתם.

לרפואת

עליזה בת צילה

ותמר בת אפרת

לעילוי נשמות

מרדכי וגבי מארק ז"ל

ולעילוי נשמת

משה מרסל בן יצחק ז"ל

ת.נ.צ.ב.ה.

"אשת חיל מי ימצא"

לזכר ולעילוי נשמת אשתי, אחותנו

איריס ניטיס ז"ל

בת יחיא ורחל שמעון ז"ל

אשת חסד ואהבה, שלמדה תורה והוקירה תורה

נלב"ע בכ"ד תשרי ה'תשפ"ג

ת.נ.צ.ב.ה

היה אביר, לעיקר בעלה, אשר כתב
לזכרה את השיר:

'מורה באהבת חיים'

אשתי ומורתי

לימדני לאהוב, חיים כול הבריות

לא רק את עצמי.

אני תלמיד לא טוב, כאן מבקש סליחה,

פחדתי יוסף דעת יוסף מכאוב.

הנני במבחן כנצל נשמתה.

האם יוציא תרופתי: "מסכן אני", "עייף"?

שלא הוספתי דעת - הרבה יותר כואב,

איבדתי פתאום את האהבה הפשוטה...

תוכן עניינים

12	הסכמות
15	דברי פתיחה ותודות
17	צורת הלימוד בספר ולמי הוא מיועד
20	תוכן עניינים מכורט
25	התבגרות
53	אהבה
87	אמונה ונועם עול מצוות
139	מידות
197	חברות וכוחן של מילים
253	זהות נשית היחודיות שלנו כנשים

רשימת הנושאים בכרך "צומחות יחד - יפה כלבנה"

נסינות	יופי וצניעות
נכילות התרחקות תשובה	מה שאני רואה משפיע עלי
סיכום כללי	יופי וצניעות בעידן של גאולה
נספח : החמה והלבנה	יצר ויצירה
	חוכש וגבולות

"כִּי מִמָּקֶד הַכֹּל וּמִיָּדֶךָ נִתְּנוּ לָךְ"

לעילוי נשמת

רונית אהרנה סלנט ז"ל

בת

בנימין ונילי יבלח"א

נלב"ע בי"ט טבת ה'תשפ"ב

ת.נ.צ.ב.ה

לעילוי נשמות

יעל שורק הי"ד ז"ל

בת אלישבע ויהודה קנדל יבלח"א

אייל שורק הי"ד ז"ל

בן חנן ורינה יבלח"א

עלו ביחד בסערה השמימה בכ"ח סיון ה'תשס"ב

ת.נ.צ.ב.ה

הלימוד בספר מוקדש באהבה

גם לכל התורמים

שהביעו אמונם בספר והיו שותפים בצאתו,

בסייעתא דשמיא, לאור עולם

יהי רצון שיתברכו בכל מילי דמיטב



מרכז ישיבת בני-עקיבא
אור-עזיון
ישיבה גבוהה-הסדר

הרב חיים דרוקמן ראש הישיבה

בעז"ה, כ"ז שבט תשפ"א

לכבוד

הרב ערן משה ורינה מרגלית
הרבה שלום וברכת ד'!

ראיתי את ספרכם "צומחות יחד" – פרקי לימוד ושיח בנושא גיל ההתבגרות, תורה ומצוות, צניעות, זהות נשית ועוד.

הספר עוסק בעניינים חשובים ביותר, שהם משמעותיים מאד בזמננו ובמיוחד ממש חיוניים לגיל ההתבגרות.

הספר מתייחס לכל התופעות שאנחנו עדים להן בימינו אלה לאורה של תורת הנצח שלנו. על כל ענין מובאים מקורות החל בתורה שבכתב, המשך בתורה שבעל פה ועד לענקי התורה שבתקופתנו.

הספר כולו הוא ממש מצוין והוא בודאי יביא תועלת מרובה לעם ישראל.

ועל כך תבורכו מן השמים.

בברכת התורה והארץ

ובידידות

חיים דרוקמן

חיים דרוקמן

מרכז שפירא
טל' 79411

ראש הישיבה
טל' 08-8582827
פקס' 08-8587399
Drukman@gmail.com

משרד הישיבה
טל' 08-8586805
פקס' 08-8502035
DrEzion@netvision.net.il

David Lau
Chief Rabbi of Israel
President of the Great Rabbinical Court



דוד לאו
הרב הראשי לישראל
נשיא בית הדין הרבני הגדול

בס"ד, כ"ב חשוון, תשפ"א
9 נובמבר, 2020
הסכ' - 104.פא

לכבוד

הרב ערן משה מרגלית שליט"א

מכתב ברכה

ראיתי את עלי ספרך "צומחות יחד" - פרקי לימוד ושיח בנושא גיל ההתבגרות כולל קיום מצוות התורה. צניעות, זהות נשית ועוד. ספר שיעודו להורים, ובו הדרכה כיצד ראוי לחזק את הקשר בין ההורים לבנותיהם.

אנו חיים בדור שההתפתחות בו מהירה ומשמעותית. כל שנתיים ואפילו פחות שנים זה כבר נחשב כדור אחר. הצעירים אינם רואים את העולם כפי שהוריהם רואים זאת, ולצערי לעתים רבות חל ניתוק בין הדורות.

נעורים היא תקופה מעצימה בחיים, אבל היא גם תקופה לא קלה. המתחים שנוצרים בין הורים לילדיהם בגלל הרצון של הנוער לפרוץ קדימה, עלולים ליצור גם ניתוק. "מרד הנעורים" זועק לנו משהו, הנוער מחפש וזועק בדרכו: הדריכוני, ואתגר מונח על כתפי המורים ליתן את המענה הנכון "הנוך לנער על פי דרכו". לכל אחד ואחד ישנה את הדרך המיוחדת שלו, החכמה לנתבו למסלול הנכון.

תכלית היעוד שאליו בן הנעורים נכנס היא להפוך את חייו למשמעותיים, ולא ליצוק בתוכם תכנים ריקניים שאמנם מושכים את הלב אבל אינם מובילים לשום תכלית.

לבנות ישראל אתגר נוסף וקשה, השינוי שהן עוברות בתקופה זו יוצר מצב שברירי ורגיש, יש לטפח להן סביבה בריאה וטהורה לעבור שינוי זה. לעתים המציאות הסביבתית עלולה לבלבל ולהטעות ולגרום לחיות באשליה שתוצאותיה קשות. הצניעות היא המענה לשמירה על יחודיותה של בת ישראל. רבים לכודים בלחץ חברתי ותקשורתי שחושף אותנו למחוזות לא ראויים, על ההורים והמחנכים מוטלת האחריות להציג את האמת הנכונה.

כבר איתמחאי גברא בספריו הקודמים, ובעיקר בספר "מתבגרים ביחד" המיועד לבני הנעורים. ספר זה נדבך למסה הגדולה שעניינה חינוך בימים אלו.

תזכה להגדיל תורה ולהאדירה.

בכבוד רב
David Lau
דוד לאו
הרב הראשי לישראל
נשיא בית הדין הרבני הגדול



מכתב ברכה מהרבנית שולמית בן שיעה

לרב ערן ולרבנית רינה מרגלית הי"ו

יישר כוח גדול מאוד על כתיבת ספר הלימוד עבור בנות ונשים. עברתי בזמנו על הספר אותו הוציא הרב ערן לבנים, וחיכיתי מתי יגיע הרגע בו יוכלו לשבת אמהות ובנותיהן ללימוד ושיח משותף סביב סוגיות רגישות וחשובות אלו.

בטוחני שכל מי שתלמד בספר, וודאי מי שתלמד עם אמה או בתה, תרויח מעצם הלימוד והשיח, הן בעצם לימוד התורה, הן בנושאים החשובים הנידונים בו והן בקשר הבין דורי. כמובן שהספר מומלץ בחום גם למורות/מחנכות/מדריכות ומנחות סדנאות להעשרתן עצמן ולהוראת התחומים הללו לתלמידותיהן.

עברתי על חלקים נרחבים בספר ובעקבות העיון בהם מבקשת להציע מספר הארות: העיסוק באתגרי היצר חשוב מאוד.

בנושא זה עלינו להבין ולהדגיש כי יצרא דעריות להבנת חז"ל הוא כח החיים של האדם. אילולי היצר, אומרים חז"ל – אדם לא היה נושא אשה, לא היה יולד ילדים וגם לא היה "נושא ונותן" ומשמע מכך שכל המנוע הפנימי של החיים נובע מאנרגיית החיים הזאת ("מיניות" במובן הרחב שלה).

ניתן להמשיך זאת בהתבוננות על ה"יצר" כעל מנוע. בדיוק כשם שמנוע של רכב יכול להסיע את האדם למחוז חפצו בבטחה אך לא עלינו גם לדרדר מי שאינו נזהר דיו לתהום, כך היצר. אותו הכח יכול להניע את האדם להתקדמות עצומה בחייו האישיים והרוחניים, אך גם יכול לדרדרו לתהום. המשימה של האדם היא לנתב את הכח המיני שבו למקומות בונים ויוצרים ולהישמר ממקומות אסורים, אך הדגש המרכזי הוא שהאנרגיה הזאת ביסודה חיובית ומהווה ברכה גדולה. עבודת ה' של האדם צרכיה לכלול גם את הגוף בבחינת "מבשרי אחזה אלוק" ודברי ר' נחמן מברסלב על כך – "מבשרי דיקא".

כיצד עובדים את ה' מתוך הגוף זו שאלה גדולה, אחת הנגזרות שלה היא העיסוק בסוגיית היופי בה עסקתם, אך יותר מכך, יש פה התבוננות אחרת על האופן בו נדרש האדם היהודי לעבוד את הקב"ה – לקחת את הגוף ואת כוחותיו ולרומם אותם למקום של עבודת אלוקים. כידוע הראי"ה קוק מאריך על העניין בדגש על חזרת עם ישראל לארצו (אורות התחיה וכד' וכן יש מקורות אצל הרב חרל"פ).

אני מדגישה את הנושא בגלל הערך החינוכי הגדול שבו. ההתייחסות לגוף ול"תורת הגוף" עשויה לתת הבנה נכונה יותר של הנושא בכללו ולעניי"ד חשוב להדגיש אותה בפרט אצל בנות, ולפני שמגיעים לעיסוק בנושא צניעות, על מנת להדגיש שערכי הצניעות לא סותרים את ערכו של הגוף. שתי דוגמאות מעשיות לנושא זה הן הלכות טהרה המשפחה ובפרט נושא ההכנות לטבילה בהם בא לידי ביטוי בצורה ברורה תשומת הלב לגוף כמבוא לטהרה (כלומר עשייה פיזית הממוקדת בגוף (מקלחת, הסרת החציצות וכד') היא תנאי חיוני למציאות רוחנית של טהרה וכן כמובן נושא האישות.

נושא הצניעות הוא אתגר גדול מאוד בדור שלנו גם עבור בנות יראות שמים. הייתי מציעה להניח שההתמודדות הזאת משותפת לכולן ולא כולן מצליחות בה כפי שראוי וכפי שהיו רוצות. בעיני עצם ההבנה של הקושי היא פתח משמעותי להתמודדות איתו.

מאחלת לכם שתהיה ברכת ה' עליכם, ושתזכו בזכות עבודתכם הנאמנה להוסיף עוד אבן בבניין של עם השב לארצו, ולהתמודדות כנה ואמיצה יותר עם האתגרים שתקופה מטלטלת זאת מזמנת לנו.

שאו ברכה

שולמית בן שיעה

דברי פתיחה ותודות

בשנת ה'תשע"ה זיכנו ה' יתברך להוציא לאור את הספר 'מתבגרים יחד', המיועד ללימוד ושיח של נערים עם אבות ומחנכים בנושא גיל ההתבגרות ועניינים שבצניעות.

לאחר צאת הספר, בשיחות על השפעתו ובהרצאות שקיימנו, עלה מן השטח הצורך בספר מקביל ללימוד של אימהות ומחנכות עם בנות ונערות. בעקבות זאת יצאנו למסע של לימוד ושיח משותף, ופריו מוגש לפניכן.

מודים אנו לריבוננו של עולם על הזכות ללמוד תורת חיים, על הזכות ללבן את הנושאים שבספר יחד, ועל הסייעתא דשמיא שליוותה את תהליך מציאת המקורות ואת שאר שלבי כתיבת הספר ולידתו. אנו מאמינים כי גם זכות העתידות ללמוד בספר היא שעמדה לנו, ובכך כל אחת מן הלומדות הופכת להיות שותפה ביצירה זו.

נציין כמה נקודות מרכזיות שליוו את תהליך הכתיבה:

א.בחירת הנושאים – פרקי הספר נבחרו בהתאמה לנושאים המעסיקים נערות בגיל ההתבגרות, וכן את הבת והאישה באופן כללי.

הרחבנו והעמקנו באופן מיוחד בעניין היחס אל היופי, בצניעות, בכח הראייה ובזהות הנשית – נושאים שבמיוחד בזמננו ישנה חשיבות מרובה לבררם מתוך תורה.

ב.אמון בגודל הזמן ובגדלות הנשמות – אנו חיים בתקופה מיוחדת, שבה אתגרים רבים מלווים את גיל ההתבגרות, ועולות שאלות הקשורות לצניעות וזהות נשית בעידן של תמורות.

הספר נכתב מתוך אמון גדול בבת ובכך שהנשמות כיום צמאות לתורה פנימית ועמוקה, ומתוך אמון שהשאלות והאתגרים שעימם אנו מתמודדים הם חלק מחבלי גאולה, וכי התורה – בכוחה להאיר ולכוון את דרכנו האישית והלאומית.

צורת הלימוד בספר ולמי הוא מיועד

הספר בנוי במתכונת של יחידות לימוד, הכוללות מקורות, שאלות ותשובות עליהם, ביאורים והעמקה, וכן מאמרים קצרים. יחידות הלימוד מעוררות סקרנות וחשיבה, וכך מתוך שותפות של לימוד ושיח ניתן בעזרת ה' לצמוח ולהפנים את הדברים.

הספר מזמין את הבת ללימוד ושיח עם דמות מבוגרת – אימא או מחנכת/מדריכה, או ללימוד ולמסע של צמיחה משותפת בחברותא עם חברה. בספר יש הזמנה והצעה לשיתוף אישי בנושאים הנלמדים, ומשימות שונות ליישום.

בחלק מיחידות הלימוד, הובאו גם נושאים שונים תחת הכותרת **'העמקה' / 'ביאור והעמקה'** ובדרך כלל תוכנם עמוק ומורכב יותר, והם מתאימים יותר לבנות בוגרות.

כמו כן, בחלק מן הפרקים, הובאו בסיום הפרק, יחידות לימוד נוספות המהוות הרחבה והעמקה של הנושא שנלמד בפרק – יחידות אלו כונו בשם **"למיטיבות לכת"**.

מפני גודלו והיקפו, חולק הספר לשני חלקים:

"צומחות יחד - במבט פנימה" הובאו פרקי הלימוד שעוסקים באופן מובהק יותר בגיל ההתבגרות, וכן נושאים כלליים הקשורים לעבודת ה', בניין המידות וזהות נשית.

"צומחות יחד - יפה כלבנה" הובאו ורוכזו פרקי הלימוד שמתמקדים ביופי, צניעות ואתגרי התקופה.

אתגרי הזמן מחייבים אותנו ללימוד פנימי יותר, לחיבור גדול ועמוק לתורה ולה'. אתגרי הזמן מחייבים את הנשים לגלות את האור הנשי המיוחד שלהן.

נ.אמון בקשר – אנו מאמינים כי לצד תהליכי ההתבגרות והרצון לעצמאות ולחירות של הבת, ניתן וחשוב לייצר קשר משמעותי ומיטבי בין האם והבת, ואנו תפילה שספר זה יאפשר זאת. עם זאת, הלימוד בספר מתאים גם ללימוד של הבת עם דמות בוגרת אחרת או בחברותא.



תודות לכל האנשים שהיו שותפים לכתיבה ולצאת הספר לאור עולם.

התודה והברכה לרבנית שולמית בן שעיה שעברה על עלי הספר, והעירה הערות חשובות אשר שוקעו בתוך פרקי הספר. תודות ליערה פריד על היעוץ הלשוני והערותיה המחכימות, לר' אלעד פייט ור' בועז גרינווד שהיו שותפים להגהה הלשונית של הספר. תודה לנעם ריש על העיצוב הנאה והמיוחד של הספר.

נושאים אנו תפילה כי לא תצא תקלה תחת ידינו; תפילה שהלימוד בספר זה ירבה אחדות – בין אמא לבת, בין הדור הצעיר לדור המבוגר, ובין ישראל להקב"ה – לגאולת עולמים; תפילה שהלימוד בספר יעזור ללומדות לגבש את אישיותן, מתוך רצון לקרבת אלוקים ולקדושה.

מודים אנו לפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו ששמת חלקנו מיושבי בית המדרש, וזיכיתנו להשלים ספר זה יחד עם ספרים נוספים. יהי רצון שנזכה להמשיך ללמוד וללמד, ולהוציא לאור חיבורים וספרים נוספים. יהי רצון שזכות ספר זה תעמוד לנו ולכל ילדינו ובני ביתנו ולמשפחתנו לדורות עולם, לזכות לבריאות הגוף והנפש, ללכת בדרך התורה, המצוות והאמונה, ולהתברך בכל מילי דמיטב.

ערן ורינה מרגלית, ירושלים, ה'תשפ"ב

תוכן עניינים מכורט

התבגרות	
25	כתיחה
29	מי אני?
34	תום הילדות
36	עצמאות וקשר
40	גבורת המתבגרת והמשבר כהזדמנות
43	סיכום
45	למיטיבות לכת - יחידות לימוד נוספות בנושא התבגרות
45	חינוך האמת ותחילת דרכו של רבי עקיבא
49	ירידה לצורך עלייה

אהבה	
53	כתיחה
56	ה' אוהב אותי ואני אוהבת את עצמי
63	אהבת ה'
67	אהבת הורים וילדים והצבת גבולות
71	ואהבת לרעך כמוך ואהבת חברים
75	אהבת איש ואשה המתגלה בנישואין
78	סיכום
80	למיטיבות לכת - יחידות לימוד נוספות בנושא אהבה
80	אהבת ה' לישראל
82	האהבה להורים וגבולות הציות להם

אמונה ונועם עול מצוות	
87	כתיחה - להיות חלק מעם ישראל
89	בניין אמונה
93	העונג והשמחה בעבודת ה'
98	שמע ישראל וקבלת עול מלכות שמיים ומצוות
101	בכל דרכיך דעהו
105	תפילה
111	תפילת נשים
121	ג' מצוות המיוחדות לנשים - נר, חלה וטהרת המשפחה
134	סיכום

פרקי הספר נכתבו באופן שכל פרק יעמוד בפני עצמו, ועל כן במידה והבת מעוניינת ללמוד נושא מסוים, ניתן להתמקד בו, ואח"כ לשוב לפרקים אחרים.

נושאי הלימוד שבספר מעסיקים כל נערה ואישה. יחד עם זאת, חלק גדול מן המקורות והביאורים מתאימים לגילאי 15 ומעלה, ואף בנות מדרשה ונשים צעירות ימצאו בע"ה עניין רב בתכנים.

כמו כן, מבחינת מבנה הספר וחלוקת פרקיו; בכרך "במבט פנימה" רוכזו הנושאים שמתאימים יותר ללימוד עם נערות צעירות יותר, ובכרך "יפה כלבנה" רוכזו הנושאים שמתאימים יותר לנערות בוגרות ונשים צעירות.

גם מחנכות ומחנכים ימצאו בספר חומר רב עבור תלמידותיהן ותלמידיהם (זאת משום שעל אף שהספר נכתב עבור בנות והותאם לכך, יש בו פרקים ותכנים רבים אשר מתאימים וחשובים גם ללימוד של בנים).

הספר מתאים גם למסגרות לימוד של 'אמהות ובנות', הן מטעם מוסדות הלימוד והן בקהילה. בלימוד מסוג זה ניתן לקיים, מלבד הלימוד האישי, שיעור מכין או מסכם, ובו מרחיבים ומעמיקים את הלימוד.

	מידות
139	פתיחה
143	והלכת בדרכיו
147	הכרת הטוב והודיה לה'
152	חסד ונתינה
157	ענווה וגאווה
165	בושה ועזות
171	להיות בשמחה
180	עין טובה ולימוד זכות
185	קנאה וביקורת עצמית
190	סיכום ומשימת התנדבות

	חברות וכוחן של מילים
197	פתיחה - ערך החברות
200	השפעה חברתית
204	נאמנות ובניין הקשר
210	קדושת הדיבור וטהרתו
214	שמירה על הלכות לשון הרע ורכילות
219	זהירות מהלבנת פנים
223	ערך השלום והשכנתו
227	גנות המחלוקת ותפקידו של ריבוי דעות
231	סיכום
233	למיטיבות לכת- יחידות לימוד נוספות בנושא חברות וכוחן של מילים-
233	מות וחיים ביד לשון
237	תלמידי חכמים מרבים שלום בעולם
241	נספחים

	זהות נשית היחודיות שלנו כנשים
253	פתיחה
255	התבוננות בשמות בהם נקראה האישה
258	ארבע אמהות
271	מרים והנשים בגאולת מצרים
277	הנשים לא היו בחטא העגל
279	חיבת הארץ - הנשים לא חטאו בחטא המרגלים
282	רות - אמה של מלכות
287	אסתר
290	רחל אשת רבי עקיבא
292	סיכום



התבגרות

התבגרות

התבגרות



א. פתיחה

גיל ההתבגרות הוא תקופת חיים מיוחדת ומרתקת. לתקופה זו מאפיינים ייחודיים שכדאי מאוד להכיר, ובהם:

א. בגיל זה הבת מגבשת את אישיותה ואת זהותה. הנערה שואלת את עצמה: מי אני? מה מיוחד בי? כמו כן, תקופה זו מתאפיינת במצבי רוח מתחלפים, פעמים שהבת בוגרת ולוקחת אחריות, ופעמים שהיא ילדותית ויכולה לעשות 'שטויות'. כל זה מוביל את הבת לשאול את עצמה: מה עובר עליי? האם אני ילדה או מבוגרת?

ב. תקופת ההתבגרות מתאפיינת במורכבות רבה: מצד אחד שאיפה לעצמאות ולחירות, רצון ל'פרידה' מן ההורים והמבוגרים, ומצד שני צורך באהבה ובתמיכה, בחינוך ובהכוונה מן ההורים והמחנכים.

ג. בגיל זה מתגברים כוחות החיים והיצר. הבת עוברת שינויים פיזיים, שינויים הורמונליים ושינויים נפשיים, אשר מובילים להתמודדויות חדשות, לניסיונות ולמשברים.



מעניין מאוד לראות את ההתייחסות במקורות לשלבי ההתפתחות של האדם. עיינו במקורות שלהלן וחשבו על הנקודות למחשבה שאחריהם.

תנו רבנן שלשה שותפין הן באדם הקדוש ברוך הוא ואביו ואמו.

קידושין ל ע"ב



המשנה במסכת בבא מציעא עוסקת בדיני השבת אבדה, ובמצבים שונים בהם ישנה אפשרות לטפל באבדה אחת מתוך כמה אבדות:

אֲבֹדְתוֹ וְאֲבֹדַת אָבִיו - אֲבֹדְתוֹ קוֹדֶמֶת. אֲבֹדְתוֹ וְאֲבֹדַת רַבּוֹ - שְׁלוֹ קוֹדֶמֶת. אֲבֹדַת אָבִיו וְאֲבֹדַת רַבּוֹ, שֶׁל רַבּוֹ קוֹדֶמֶת, שְׁאֲבִיו הֵבִיאוּ לְעוֹלָם הַזֶּה. וְרַבּוֹ שְׁלֵמֶדוּ חֻקָּמָה מֵבִיאוּ לְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. וְאִם אָבִיו חָכֵם (שְׁקוּל כְּנֶגֶד רַבּוֹ), שֶׁל אָבִיו קוֹדֶמֶת.

בבא מציעא פרק ב, משנה יא

- מה משמעות דברי המשנה שאבדת האדם קודמת לאבדת אביו או רבו?
- כיצד מנמקת המשנה את ההכרעה שהשבת אבדת רבו קודמת להשבת אבדת אביו?
- אילו דמויות שפגשת בחייך השפיעו עלייך?

העמקה

האיש והאישה נותנים לילד את החלק הגופני, שכולל גם תכונות אופי וכיוצא בזה, והקב"ה נותן באדם את החלק הרוחני - הנשמה המחיה את הגוף. בגיל ההתבגרות אנו בונים את החלק הייחודי שבנו, על גבי מה שקיבלנו מההורים בשנות הילדות. למעשה החלק הייחודי שבנו הוא החלק שהקב"ה נטע בנו, ואנו צריכים להוציאו מהכוח אל הפועל.



האפשרות של האדם לחשוף ולגלות את כוחותיו ואישיותו תלויה בחינוך שהוא מקבל. עיינו בדברי שלמה המלך, המלמד אותנו מהו החינוך המתאים לאדם:

חֲנֹךְ לְנֶעֶר עַל פִּי דַרְכּוֹ גַם כִּי יִזְקֵן לֹא יִסוֹר מִמֶּנָּה.

משלי כב, ו

"חנך לנער", כשהוא עוד נער, ואז גם כשיזקין - "לא יסור ממנה". [...] "חנוך לנער על פי דרכו" - לפי דרך מזלו וטבעו תחנכהו ותדריכהו לעשות מצות, ואז גם כאשר "יזקין לא יסור ממנה", אבל כשאתה מכריחו נגד טבעו, עתה ישמע לך, מיראתו אותך, אבל אחר כך, בעת יוסר עולך מעל צוארו יסור מזה, כי אי אפשר לו לשבר מזלו.

הגר"א בפירושו לפסוק

שלמה המלך אמר במשלי (כב ו): "חנוך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה". זה הוא עיקר החנוך שלא בלבד בשעה שהנער נער, ויד אביו עודה תקיפה עליו ישמע לו ויעשה כמצותיו, רק גם כשיגדל והוא ברשותו, אף כי יזקין לא יסור ממנה. כי החנוך לא צווי לבד הוא, שמצוה את בנו או תלמידו עשה כך וכך, גם לא הרגל בלבד הוא, שמרגילו לעשות מעשים טובים, יותר גדול ויותר פועל מן הצווי ומן ההרגל הוא החנוך, ושני אלה הצווי וההרגל רק כלי תשמישו הם, שהמחנך מוכרח להשתמש בהם, לצוותו ולהרגילו, כדי לחנכו בדרך ד'. [...] אבל המחנך שרוצה לגלות את נשמת התלמיד הטמונה והגנוזה בו,

לגדלה ולהבעירה שתבער באש של מעלה למרום וקדוש, וְכָל־זוֹ - אֵף כִּתְּי גּוֹפוּ בַקֶּדֶשׁ יִתְגַּדְּלוּ וְלִתּוֹרַת ד' יִשְׁתַּוְּקוּ, מוֹכֵרָח הוּא לְהִרְכִּין אֶת עֲצָמוֹ אֶל הַתְּלִמִּיד הַמִּתְחַנֵּךְ עַל יָדוֹ, וְלִחְדָר אֶל תּוֹךְ קִטְנוֹתוֹ וְנִמְיֻכּוֹתוֹ, עַד אֲשֶׁר יִגִּיעַ אֶל נִיצוּץ נִשְׁמַתוֹ הַגְּנוּזָה אֵף נִעְלָמָה וְלְהוֹצִיאָהּ, וְלְהַצְמִיחָהּ וְלִגְדְּלָהּ. וְכִיּוֹן שֶׁכֵּן, לֹא בְּכָל הַנְּעָרִים שׁוֹה הוּא הַחֲנוּךְ, תְּלוּי הוּא בְּכָל נֶעֶר וְנֶעֶר כִּפִּי טִבְעוֹ, דַּעְתּוֹ, מִדּוֹתָיו וְכו'.

[חובת התלמידים, האדמו"ר מפיאסנצה זצוק"ל [פתיחה לספר]

- ♥ מה פירוש המילים "אי אפשר לשבר מזל" שבדברי הגר"א?
- ♥ מה מטרת החינוך לפי ספר 'חובת התלמידים'?
- ♥ אילו עקרונות חינוכיים את למדה ממקורות אלו?

לבת - מי היא הדמות שמשפיעה עלייך מבחינה חינוכית?

- כיצד היא עוזרת לך לגלות את כוחותייך וכשרונותייך ולפתח אותם?
 - מה את אוהבת בתקופת גיל ההתבגרות?
 - האם יש דברים שקשים לך בתקופה זו?
 - על אילו נושאים הקשורים לתקופה זו היית רוצה ללמוד?

לאם - שתפי: מי הייתה הדמות שהשפיעה עלייך בתקופת הנעורים?

- היא עזרה לך להתקדם?
 - האם חינוך הוא פעולה שקשורה לזמן מסוים בחיים או שהוא מלווה אותך כל הזמן?
 - שתפי בתקופת הנעורים שהייתה לך.

ב. מי אני?

נעיין במקור נוסף שממנו נלמד על גיבוש האדם את זהותו:

את מוצא שלשה שמות נקראו לו לאדם:
 אחד מה שקוראים לו אביו ואמו, ואחד מה שקוראים לו בני אדם, ואחד מה שקונה הוא לעצמו.
 טוב מכולן מה שקונה הוא לעצמו.

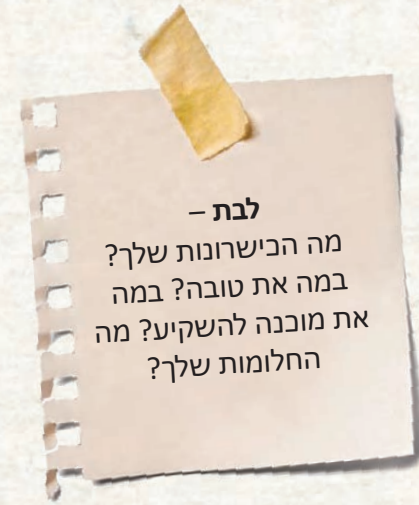
מדרש תנחומא ויקהל פרק א

- ♥ מה כוונת המדרש באומרם שלאדם יש שלושה שמות?
- ♥ למה ביחס לאדם עצמו נאמר "שקונה הוא" ולא נאמר גם כן 'שקורא הוא לעצמו'?
- ♥ למה השם השלישי - מה שקונה לעצמו - הוא טוב מכולם?

כי השם של האדם הוא מה שנברא לתקן אותו הענין שנקרא שמו עליו

שפת אמת וישלח שנת תרנ"ז, ד"ה בפסוק

- ♥ כיצד מסביר ה'שפת אמת' את המושג 'שם'? כיצד יובנו דברי המדרש לפי פירושו?
- ♥ איך אפשר לדעת מה הייעוד שלי בעולם?



לבת -

מה הכישרונות שלך?
במה את טובה? במה
את מוכנה להשקיע? מה
החלומות שלך?

העמקה

כשאדם נולד נותנים לו הוריו שם. לפי חז"ל אין הדבר מקרי, אלא השם ניתן לאדם בהשגחה פרטית ובהתאם לשליחות המיוחדת של נשמתו.

הנשמה היא המהות הפנימית העצמית של האדם - בהיותה חלק אלוהי ממעל, והיא מדרגה מעל לכל שם והגדרה, ואילו השם הוא הביטוי המתגלה ממנה, והוא אמור לצאת לפועל בכישורים ובמעשים שעושה האדם בעולם. באופן מיוחד, גיל ההתבגרות הוא שלב שבו האדם בונה את אישיותו ומתחיל לברר את ייעודו ואת מהות שליחותו בעולם.

חז"ל במדרש מלמדים אותנו שהאדם מגבש את אישיותו וקונה את שמו מכוח שלושה מעגלי השפעה שונים: השם הראשון הוא מהוריו - הן מצד השם שנתנו לו, והן מצד האופן שהם מתייחסים אליו ורואים אותו; השם השני הוא מהחברה שבה האדם חי - כיצד היא רואה אותו ומתייחסת אליו; השם השלישי - הוא השם שהאדם עצמו קונה לעצמו על פי מעשיו והתנהגותו (ולכן נאמר 'קונה' ולא רק 'קורא' כמו בשתי המעגלים הקודמים - כי בהם האחרים קוראים לו, וכאן מדובר על האדם, והדגש הוא על מה שהוא עושה בעצמו).

כל נשמה, מלבד היותה חלק מעם ישראל, יש לה גם ייעוד ושליחות מיוחדת,

שבגינה ירדה ונשלחה לעולם דווקא בזמן מסוים, במקום מסוים ובמשפחה מסוימת. האדם נדרש לברר מהו תפקידו ולהוציא לפועל את הייעוד הזה במהלך חייו. זהו עומק הכוונה במילים: "כי השם הוא מה שנברא לתקן" (שפת אמת).

זיהוי הכישרונות המולדים שבנו, הדברים שאנו טובים בהם, הדברים שכאשר אנו עושים אותם אנו נמלאים שמחה אמיתית וסיפוק - יכול לעזור לנו לברר מה המיוחד שבנו ומה תפקידנו.



הוא [הלל] היה אומר: אם אין אני לי, מי לי. וכשאני לעצמי, מה אני. ואם לא עכשיו אימתי.

אבות פרק א, משנה יד

על פי המשנה "אם אין אני לי כו'". כי כל אדם נברא על דבר מיוחד מה שאי אפשר לאדם אחר לתקן רק הוא. וכן כל שעה ושעה. ואף על פי כן כשאני לעצמי מה אני. שהעיקר לבטל עבודתו לכלל ישראל.

שפת אמת, האדמו"ר מגור, הרב יהודא אריה ליב זצ"ל, בשם סבו בעל חידושי הרי"ם, בחוקתי שנת תרל"ב ד"ה אא"ז

מה פירוש המילים "אם אין אני לי - מי לי"?

מה כוונת המשנה "ואם לא עכשיו אימתי"?

מה כוונת דברי ה'שפת אמת' "העיקר לבטל עבודתו לכלל ישראל"?

ביאור והעמקה

ניתן להבין את דברי הישפת אמת' בעזרת משל לפאזל הבנוי מחלקים רבים: מצד אחד, בכל חלק יש פרט ייחודי מהתמונה הכוללת, ומצד שני, אין שום ערך רק לחלק אחד מכל התמונה, אלא בהיותו משתלב עם כלל החלקים ומרכיב את התמונה השלמה.

והנמשל - מצד אחד האדם צריך להרגיש גדול וייחודי, ושאיין אף אחד אחר בעולם שיוכל לעשות את השליחות המיוחדת שלו, ומצד שני הוא צריך להרגיש שכשהוא עומד לעצמו אין לו כל ערך, וכי ערכו האמיתי מתגלה בשעה שמוסר ומבטל את עצמו לעם ישראל. זאת משום שכלל ישראל הוא נשמה אחת גדולה המופיעה בפרטים רבים, וכל אדם מישראל הוא פרט מאותה נשמה ובעל תפקיד ייחודי בבניין העם ותיקונו ובגילוי ה'.

עיון נוסף

ראינו את מדרש תנחומא בעניין "שלושה שמות נקראו לו לאדם".

האם יכולה להופיע שונות בין 'שלושת השמות' - דהיינו שההורים יחשבו שמתאים לי ייעוד א', הִתְבַּרְה תחשוב שמתאים לי ייעוד ב', ואני אחשוב שמתאים לי ייעוד ג'?

מה עושים כשיש סתירה בין הישמות? איך אפשר להכריע?

עיינו בדברי הרב קוק:

העומד בעולם אחד, בשביל מיוחד, יוכל עולם שאינו שלו, שביל מיוחד לאחר, להיות נדמה לתוהו ובוהו, לחורבה ואפלה, אף על פי שלגבי מי שהוא עולמו - הרי הוא מלא בנין ונגוהות [אותו עולם הוא בנוי ומלא אורה]. שמירה צריך כל אחד להיות מוגדר בעולמו, ואם יהין [יעז] להציץ בעולם שאינו שלו, ידע להיות נשמר ברוחו רק להציץ.

הרב קוק זצ"ל, שמונה קבצים
ה' קנב

מה כוונת הביטויים 'עולם', 'שביל'?

למה אותו עולם - לאחד "נדמה לתוהו ובוהו" ולשני "מלא בנין ונגוהות"? נסו לחשוב יחד על דוגמאות לכך.

ממה צריך האדם להישמר?

האם גם לך היו מצבים שבהם חפצת ללכת ב'שביל' שאינו שלך? איך יודעים מתי זה ה'עולם' וה'שביל' שלי ומתי של אחרים?

לשמוח במי שאני

ביחידה זו למדנו על הזהות המיוחדת שבכל אחת ואחת.

ההכרה שלכל בת ונערה יש אישיות פרטית ומיוחדת מובילה למסקנה שאל לה לקנא בחברותיה, אלא עליה לשמוח במתנות הטובות שקיבלה מה', ולדעת שהן מדויקות לה, ורק אם תשתמש בהן תוכל להשלים את ייעודה ותפקידה בעולם ולהרגיש סיפוק ושמחה.

ג. תום הילדות

בגיל ההתבגרות יש לנערה רצון עז לחוש 'גדולה' ו'בוגרת', אולם חשוב שתהליך הגדילה והצמיחה שעוברת הנערה יבוא מתוך הכרת ערך ימי הילדות. עיינו בדברי הגמרא:

אמר ריש לקיש משום רבי יהודה נשיאה: אין העולם מתקיים אלא בשביל הבל תינוקות של בית רבן.

אמר ליה רב פפא לאביי: דידי ודידך מאי [רב פפא שאל את אביי מדוע ערך לימוד התורה של הילדים גדול מהתורה שלומדים תלמידי חכמים כמותם]? אמר ליה: אינו דומה הבל שיש בו חטא להבל שאין בו חטא.

ואמר ריש לקיש משום רבי יהודה נשיאה: אין מבטלין תינוקות של בית רבן אפילו לבנין בית המקדש.

ואמר ריש לקיש לרבי יהודה נשיאה: כך מקובלני מאבותי ואמרי לה מאבותיך – כל עיר שאין בה תינוקות של בית רבן מחריבין אותה. רבינא אמר מחרימין אותה.

שבת קיט ע"ב

מה מיוחד בגיל הילדות? מה הערך המיוחד בלימוד התורה של ילדים קטנים?

מה פירוש המילה 'הבל'?

למה ערך לימוד התורה של הילדים גדול מבניין בית המקדש?

עיינו בדברי הרב קוק:

על הילדות תפול תמיד השאלה, איך אנו מכירים אותה ביחוסה [היחס שלה] לחנוך. אם היא רק כמו הכשר להאישות [אמצעי בלבד לתקופת הבגרות שהיא החשובה והעיקרית], או שיש לה ערך כביר בפני עצמה.

מובן הדבר שכשמעמידים את יסוד החיים רק על העבודה והפרנסה, אין לילדות זכות מצד עצמה, כי אם, הילד הוא לפי זה גולם יפה שאפשר לחק ממנו כלי מעשה חזק ועובר לסוחר [אם ערכו של אדם נמדד לפי האפשרות שלו להרוויח כסף וכיוצא בזה, תקופת הילדות אין בה ערך].

לא כן הוא לפי ההכרה האידיאלית, המערכת את החיים לפי הטוהר שבהם, לפי הטוב החסד והתום הנמסך בקרבם. על פי זה המשפט יעלה לנו **ערך הילדות** לא רק בתור הכשר לאישות וגדלות, כי אם **חטיבה יקרה בחיים מצד עצמה, ולפעמים תעלה אצלנו בתור המעולה שבתקופות החיים** שכל החיים ראויים להיות כמכשירים לעמדתה.

מאמרי הראיה ח"א עמ' 230 (דרשה בעת חנוכת תלמוד תורה)

אילו שתי גישות ביחס לגיל הילדות הרב קוק מציג בפנינו?

למה מתכוון הרב קוק באומרו שתקופת הילדות היא "המעולה שבתקופות החיים"?

לקיחת תום הילדות אל הבגרות

ישנו ערך גדול של שימור תכונות ימי הילדות גם בעת הבגרות.

מאחר שבימי הילדות יש תום וטהרה מיוחדים, עלינו לאמץ את התכונות הללו ולשמרן גם בעת הבגרות, כך שימי הבגרות יוסיפו על תכונות אלו תוספת של עוז וגבורה בלי לבטל את הטוב שהיה בימי הילדות.

ד. עצמאות וקשר

הקדמה

בגיל הנעורים הבת בונה ומגבשת את אישיותה - עצמיותה.



תהליך זה של גיבוש הזהות ובניין האישיות כרוך בשאיפה של הבת לעצמאות ולחירות, וכן לציפייה שישמכו עליה, על מנת שתוכל לבנות את זהותה האישית. פעמים רבות הבת זקוקה ל'שחרור' ו'שקט' מההורים. עם זאת, הבת זקוקה גם לאהבה ולקשר חם עמם. היא צריכה שההורים יתמכו בה, ילוו אותה ואף ידריכו ויכוונו אותה בתהליכים שהיא עוברת. ביחידה זו נעסוק בכמה עקרונות שיעזרו לה לבנות והן להורים למצוא את האיזונים הנכונים לכולם:

פער הדורות

פעמים רבות הבת מרגישה שהמבוגרים / ההורים אינם מבינים מה עובר עליה, הם אינם מבינים את השפה שלה ואת תפיסת המציאות והחשיבה שלה, הם פשוט 'מיושנים'.

המציאות היא מורכבת. מצד אחד גם ההורים היו פעם ילדים - ולעיתים אף

ילדים 'שובבים' - ולכן הם יודעים היטב מה עובר על הבת שלהם. אך מצד שני, ההורים כבר אינם ילדים, ובנוסף אנו אכן חיים בתקופה בה שינויים רבים בין הדורות מתרחשים בקצב מהיר, ועניינים שהבת חווה לא בהכרח מוכרים להורים.

מרחב

הבת רוצה קשר, אך חשוב לה שהקשר ייתן לה מרחב ולא 'יחנוק'. הבת רוצה שההורים יכירו בגדילה שלה ויתאימו את הקשר לשלב החיים החדש בו היא נמצאת.

רוצה לעומת מרצה

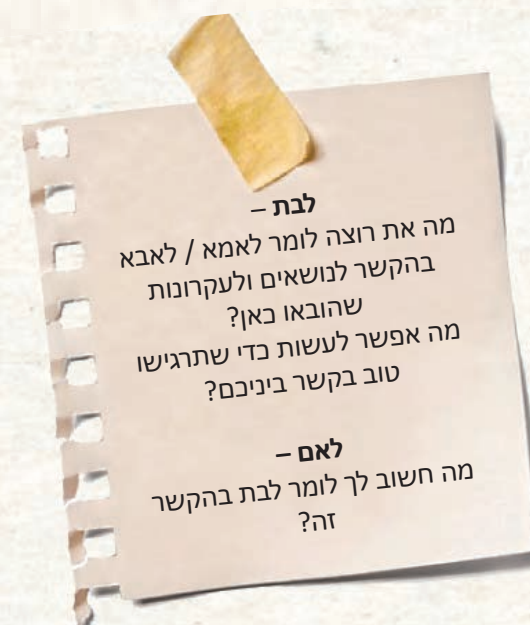
קשר טוב מאפשר לבת להגיע למצב שבו היא תוכל לבטא את רצונותיה, ולא תהיה עסוקה רק בריצוי חיצוני של המבוגר. פעמים רבות ההורים מצד אחד מצפים לדברים מסוימים מהבת (ובצדק), ומצד שני הבת מרגישה שהיא עושה ויתור גדול על רצונותיה רק כדי לרצות אותם. הדבר מוביל למתח פנימי אצל הבת, שיכול להתפרץ וליצור מתח בקשר ביניהם, ולכן חשוב לשוחח על הנושא ולתאם ציפיות.

שחרור ואמון בבת

לעיתים ההורים מפחדים מתהליכים שהבת עוברת - הם חוששים לשלומה או פוחדים שהיא 'תתרחק' מדי. צריך למצוא את האיזון המתאים והנכון בין הצורך להאמין בבת ולתת לה לעבור את התהליכים באופן ובקצב הנכון לה, ובין המקום של השמירה וההגנה עליה.

ציפיות

לעיתים ההורים מפתחים ציפיות מהבת (גלויות וסמויות), דבר העלול לגרום לה למתח ולתגובה של התרחקות. כדי שקשר מיטיבי יוכל להופיע, הבת צריכה להרגיש שההורים מקבלים את הזהות הייחודית שלה, שהיא שונה משלהם, ועוזרים לה להתגלות. גם במצבים שהבת מתנהגת בצורה שונה מהדרך אליה מחנכים בבית - עליה להרגיש כי הוריה אוהבים אותה ומקבלים את המקום הרגשי בו היא נמצאת.



לבת -
מה את רוצה לומר לאמא / לאבא
בהקשר לנושאים ולעקרונות
שהובאו כאן?
מה אפשר לעשות כדי שתרגישו
טוב בקשר ביניכם?

לאם -
מה חשוב לך לומר לבת בהקשר
זה?

מינונים

צריך לתת את הדעת למינון המתאים של הקשר שהילדים רוצים וצריכים. לדוגמה: יש בנות שכשהן חוזרות מהלימודים הן רוצות שקט או זמן לחברות, ולעומת זאת יש בנות שזקוקות לאוזן קשבת מצד ההורים על מנת שיוכלו לשתף במה שעבר עליהן במשך היום.

פְּנִיּוֹת

כדי שאדם ישתף הוא צריך להרגיש שבאמת רוצים להקשיב לו, הן ברמה הטכנית - למשל, על ההורים לא להיות עסוקים בעניינים אחרים באותו זמן (פלאפון, עבודות הבית וכיו"ב), והן ברמה היותר פנימית - במוכנות של מי שמקשיב לנסות באמת להיכנס לעולם של מי שמשתף אותו (בלי לשפוט, לזלזל).

בחרי שלושה עניינים שחשובים לך ביותר ביחס לקשר עם ההורים (שוחחו על כך, והגיעו להבנות כיצד ניתן להצליח ליישם את הדברים):

שיבינו אותי.

שיעזרו לי בלימודים.

שנמצא זמן של פעילות והנאה משותפת.

שיעזרו לי להציב גבולות.

שייתנו לי יותר מרחב ופחות גבולות.

שיאמינו בי.

שיסבירו לי על השינויים שהגוף שלי עובר / יעבור.

שיקבלו ויאהבו אותי ללא תנאי.

קשר איכותי - בלי התעסקות עם פלאפונים ודברים אחרים...

שייתנו לי זמן להיות עם עצמי.

שייתנו לי דמי כיס; שיקנו לי בגדים.

אפשרויות נוספות (נא לפרט)...

משפחה וחברים, במי בוחרים!?

מה תעשו כאשר באותו זמן יש גם אירוע משפחתי וגם מפגש עם חברים? מתי ניתן עדיפות למשפחה ומתי לחברים? אתן מוזמנות לשוחח ביחד על כך ולהגיע להבנות המתאימות לכן.

ה. גבורת המתבגרת והמשבר כהזדמנות

המילה 'התבגרות' קרובה ודומה למילה 'התגברות', ואכן לעיתים קרובות גיל ההתבגרות דורש מהנערה גבורה רבה. נעיין במושג 'גבורה':

איזהו גבור? הכובש את יצרו, שנאמר: "טוב ארך אפים מגבור, ומשל ברוחו מלכד עיר"

(משלי טז, לב). אבות פרק ד, משנה א

❖ למה המשנה מבארת את המושג 'גבורה' במושגים נפשיים ולא כגבורה גופנית?
❖ הסבירו את הפסוק שהביא התנא.

כשם שגיבור המלחמה מתגבר על אויביו ומושל בהם, הודף ודוחה את הקמים נגדו, כך מידת הגבורה שבנפש עניינה היכולת להדוף ולדחות מחשבות ורצונות שליליים, ולא לתת להם להיכנס ולהתפשט בנפש.

❖ כך כתב הרב נפתלי הרץ ויזל:

ופעולת הגבורה היא שאם האדם בעל חכמה ולבו יודע שאין טוב לשנוא ולנטור רעת רעהו בלבבו כי עלות הרוח לצייר את שמעון והרעה שעשה לו, בכח הגבורה יסיר מחשבה זו מלבבו, ויאחז ברוחו שלא יעלו עוד מחשבות כאלו בלבו.

[...] וכן יוכל לעשות בכל מחשבותיו: אם תעלה אחת מהנה על לבו שיודע בה שאינה כפי החכמה, ישיבנה לאחור וידכאנה שלא תעלה מעלה מעלה [...] ומי שהרגיל עצמו בזה בכל דבר שאינו מניח מחשבותיו להגביה במעלותיהן,

וכרגע עלותן נזהר להשיבם אחור זהו הגיבור האמיתי עליו נופל מליצת "מושל ברוחו", על כן שנינו איזהו הגיבור הכובש את יצרו.

ספר המידות ח"ג פרק א, אות ה

עיקר הגבורה הנדרשת מן האדם היא היכולת לשלוט על מחשבותיו. פעמים רבות עולות בלב האדם מחשבות שאינן טובות. עיקר האחריות והעבודה המוטלות על האדם הן ביכולת להחליט האם לתת למחשבה להיכנס או לא, להחליט האם לתת להרהור 'להתפתח' ו'לגדול' או לסלקו. עמידה בניסיון זה – היא גבורה!

• • •

משבר

גיל הנעורים מתאפיין פעמים רבות במשברים שונים, הנובעים ממגוון גורמים: שינויים רבים שעוברת הנערה, אכזבות, פער בין רצוי למצוי ועוד. נעיין במשמעות המילה 'משבר' בתנ"ך ובחז"ל ונלמד על תפקידם וערכם של משברים:

ויאמר מלך מצרים למילדת העברית אשר שם האחת שפרה ושם השנית פועה. ויאמר בילדכן את העברית וראיתן על האבנים אם בן הוא והמתן אתו ואם בת הוא וחקיה.

שמות א, טו-טז

רש"י (ד"ה על האבנים): מושב האשה היולדת ובמקום אחר קוראו **משבר**. ויאמרו אליו: כה אמר חזקיהו יום צרה ותוכחה ונאצה היום הזה כי באו בנים עד משבר וכח אין ללדה.

מלכים ב' יט, ג

רש"י (ד"ה עד משבר): עד צרה הדומה לאשה יושבת על משבר ואין בה כח לילד. משבר – שם מושב אשה הכורעת לילד.

❖ מדוע מקום מושב האישה הכורעת ללדת נקרא 'משבר'?

ויאמר יעקב כי יש שבר במצרים ויאמר יעקב לבניו למה תתראו. ויאמר הנה

שְׁמַעְתִּי כִּי יֵשׁ שֹׁבֵר בְּמִצְרַיִם רְדוֹ שְׁמָה וְשֹׁבְרוֹ לִנּוֹ מִשָּׁם וְנִחְיָה וְלֹא נִמּוּת. וַיִּרְדּוּ אָחִי יוֹסֵף עִשְׂרָה לְשָׁבֵר בְּרַ מִמִּצְרַיִם [...] וַיָּבֵאוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל לְשָׁבֵר בְּתוֹךְ הַבָּאִים כִּי הָיָה הָרֶעֶב בְּאֶרֶץ כְּנָעַן. וַיּוֹסֵף הוּא הַשְּׁלִיט עַל הָאֶרֶץ הוּא הַמְּשַׁבֵּר לְכָל עַם הָאֶרֶץ וַיָּבֵאוּ אָחִי יוֹסֵף וַיִּשְׁתַּחֲוּוּ לוֹ אַפְיָם אֶרְצָה. וַיֵּרָא יוֹסֵף אֶת אָחִיו וַיִּכְרַם וַיִּתְנַכֵּר אֲלֵיהֶם וַיְדַבֵּר אֲתָם קִשּׁוֹת וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם מֵאֵין בְּאֲתָם וַיֹּאמְרוּ מֵאֶרֶץ כְּנָעַן לְשָׁבֵר אָכַל.

בראשית מב, א-ז

♥ למה יש שימוש בשורש "ש-ב-ר" כדי לומר שבמצרים יש אוכל ותבואה?

♥ אילו דברים קרו לעם ישראל בעקבות הירידה למצרים? האם הירידה הייתה בסדר פו של דבר חיובית או שלילית? (עיינו גם בספר בראשית פרק טו)

ביאור והעמקה

רבנו בחיי בפירושו לפסוק "הֲנֵה שְׁמַעְתִּי כִּי יֵשׁ שֹׁבֵר בְּמִצְרַיִם" כתב:

שלשון שבר כולל התבואה והבר [לשון חיובית], וכולל גם כן השוד והשבר [לשון שלילית], ולכך הוציא הענין כולו [בחר יעקב להשתמש] בלשון שבר. ואמר עוד "וְשֹׁבְרוֹ לִנּוֹ מִשָּׁם", ולא אמרו: 'ושברו לנו אוכל משם', וכל זה כדי שיכלול [יעקב] בלשונו ענין התבואה לשעה [באותה עת], ולרמוז בתוכו [באותה לשון, גם] ענין הגלות לעתיד.

רבינו בחיי בראשית מב, א

נמצא שהמילה 'משבר' כוללת בקרבה הוראה כפולה של סיכון ונפילה, יחד עם הזדמנות לצמיחה ולידה. השבירה מאפשרת לצאת ולהשתחרר מהמצב הקיים ולצמוח למקום חדש.

לכן מקום הלידה נקרא 'משבר' - שכן תהליך הלידה כולל בקרבו קושי וכאב פיזי, יחד עם צמיחה, התחדשות והופעת חיים חדשים.

בזמן משבר, למה את מצפה מאביך ומאימך? ולמה את מצפה מדמות חינוכית אחרת? את מי היית משתפת בזמן משבר?

1. סיכום

גיל ההתבגרות מלווה בשינויים ביולוגיים ונפשיים. זוהי תקופה שמצד אחד מלאה בשמחה ובגילוי של כוחות חיים, תקופה בה הבת זוכה לגדול, ללמוד ולגבש את אישיותה, ומצד שני זוהי תקופה המלווה במצבי רוח משתנים, בערבוב בין רצון להישאר קטנה ובין רצון לגדול, בין רצון להתכנסות פנימה בתוך המשפחה ובין רצון לצאת החוצה, ולעיתים אף בתחושות של בלבול ופחד ובמשברים.

זהו שלב המעבר מתום הילדות לגיל הבגרות הדורש התגברות.

הרצון בעצמאות ובחוסר תלותיות נובע מתהליך של גילוי וגיבוש העצמיות - החושפת את המהות העצמית המקורית. ככל שהבת תיהיה נאמנת יותר לעצמיות חייה, ככל שתנסה ללכת בגיל זה אחר קול ליבה ולא אחרי קולות חיצוניים שאינם תואמים את אישיותה - כך תתגלה בה ביתר שאת עוצמה גדולה.

נקודה למחשבה

-חשבי על דמות שאת מעריכה. אילו תכונות את מעריכה באותה דמות?

-אנו נוטים להעריך תכונות מסוימות אצל הזולת משום שהן נמצאות גם בנו, למרות שלפעמים עדיין לא חשפנו וגילינו אותן.

-אילו תכונות היית רוצה שיהיו חלק מאישיותך? על מה היית רוצה לעבוד?

לבת - לגלות את האני שלי

רשמי לעצמך
 חמש תכונות טובות או כישרונות (דברים טובים) שאת
 מזהה
 ומכירה בעצמך.
 חמש תכונות או כישרונות שאנשים סביבך (משפחה,
 חברים, מורים) רואים בך.
 זכרי - גם אם מצאת שיש שוני בין מה שאת מזהה
 בעצמך ובין מה שהזולת רואה בך - באמת יש בך גם מזה
 וגם מזה.

בין רצוי למצוי

דרכו של עולם היא שקיים פער
 בין ה'אני האידיאלי' - איזה אדם
 הייתי רוצה להיות, ובין ה'אני
 המציאותי'

- מה בפועל מתממש ואיך אני
 מתנהגת. עיקר עבודתנו בעולם
 היא לשאוף להתקדם, ולא להיות
 מתוסכלים מכך שעדיין לא הגענו.

חשבי על דוגמה לתחום בחייך
 שבו יש פער בין השאיפות ובין
 המציאות.

לאם -
 מה יחסך לתהליכים שבתך
 עוברת? מה לדעתך היחס בין
 המצוי לרצוי? מה היית רוצה לומר
 לה?

למיטיבות לכת - יחידות לימוד נוספות בנושא התבגרות

א. חיפוש האמת ותחילת דרכו של רבי עקיבא

אחד המאפיינים של גיל ההתבגרות הוא החיפוש אחר האמת והמוכנות להתמסר
 למענה.

וְזָכְנִי לְגַדֵּל בְּנִים וּבָנֵי בְנֵים חֲכָמִים וּבְבוֹנִים, אוֹהֲבֵי ה', וְרְאֵי אֶ-לֹהִים, אֲנָשֵׁי
 אֱמֶת, זָרַע קֹדֶשׁ, בְּה' דְּבָקִים, וּמְאִירִים אֶת הָעוֹלָם בְּתוֹרָה וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים
 וּבְכָל מְלָאכֶת עֲבוֹדַת הַבּוֹרָא.

תפילת האם בעת הדלקת הנרות

- ♥ האם אצלכן בבית נוהגים לומר תפילה זו?
- ♥ מה כוונת המילים 'אנשי אמת'? (למעמיקות: עיינו גם בשמות יח, כא).
- ♥ למה גיל הנעורים באופן מיוחד מתאפיין בשאלות שאלות, בחתירה לחיפוש
 האמת ולגילוייה ובמסירות נפש למען ערכים?
- ♥ מה את מוכנה לעשות בשביל האמת? מתי קשה לך להיות 'אשת אמת'?

המשנה בסוף מסכת סוטה מפרטת את סימני הגאולה שיופיעו לפני ביאת
 המשיח:

בעקבות משיחא [...] והאמת תהא נעדרת.

סוטה פרק ט, משנה טו

"והאמת נעדרת" שנאמר: "וַתְּהִי הָאֱמֶת נֶעְדְּרַת (וְסָר מִרְעַ מִשְׁתוֹלָל)"

(ישעיה נט, טו)

מאי "ותהי האמת נעדרת"?
 אמרי דבי רב: מלמד שנעשית עדרים עדרים והולכת לה.
 מאי "וסר מרע משתולל"?
 אמרי דבי רבי שילא כל מי שסר מרע משתולל על הבריות.

סנהדרין צז ע"א

מה פירוש המילה 'נעדרת'? כיצד פירשה הגמרא את המילה?

למה זהו אחד מסימני הגאולה?

ביאור והעמקה

אחד מסימני הגאולה הוא "האמת נעדרת", מלשון היעדר וחסרון, אך חכמים פירשו זאת בגמרא מלשון "עדרים עדרים" - כלומר שהאמת לא תימצא במקום אחד, אלא כל אחד יחזיק בחלק ממנה.

בזמן הגאולה תהיה שאיפה לאמת גדולה, אנשים ירגישו שהאמת הקיימת היא קטנה, במיוחד דור הבנים והבנות ירגישו שהאבות והאמהות אינם מסוגלים לתת את כל התשובות לאמת שהם מחפשים, ולכן תתגבר החוצפה (כאמור במשנה בסוטה הנ"ל).

הרב קוק הסביר שבדור הגאולה יתקיים הפסוק האמור אצל יעקב "וַיִּנְאָפוּ שְׁמָה כָּל הַעֲדָרִים וַיִּגְלְלוּ אֶת הָאֶבֶן מֵעַל פִּי הַבָּאָר וְהִשְׁקוּ אֶת הַצֶּאֱן" (בראשית כט, ג), דהיינו על ידי שנתאחד כולנו יחד, וכל אחד יביא את האמת החלקית שלו, נזכה לאמת גדולה אשר תסיר את לב האבן מעל פני הברא - החיים של האומה

(עיניו אגרות ד', אגרת א-קלב, עמוד קכו).

תחילתו של רבי עקיבא

סיפור חייו של רבי עקיבא מסמל את האפשרות להשתנות ולהתקדם, ואת המוכנות להתמסר למען האמת. מה היה תחילתו של רבי עקיבא?

אמרו, בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום.
 פעם אחת היה עומד על פי הברא.

אמר: מי חקק אבן זו?

אמרו לו: המים שתדיר נופלים עליה בכל יום.

אמרו לו: עקיבא! אי אתה קורא "אבנים שחקו מים"? [כלומר המים שחקו את האבנים]

מיד היה רבי עקיבא דן קל וחומר בעצמו: מה רך - פסל את הקשה, דברי תורה - שקשה כברזל על אחת כמה וכמה שיחקו את לבי שהוא בשר ודם! מיד חזר ללמוד תורה.

הלך הוא ובנו וישבו אצל מלמדי תינוקות.

אמר לו: רבי! למדני תורה.

אחז רבי עקיבא בראש הלוח, ובנו בראש הלוח.

כתב לו אלף-בית ולמדה. אלף-תיו ולמדה, תורת כהנים [ספר ויקרא] ולמדה.

היה לומד והולך עד שלמד כל התורה כולה.

אבות דרבי נתן, נוסח א, פרק ו

ר' עקיבא רועה של כלבא שבוע היה.

ראתה רחל בתו של כלבא שבוע שהוא צנוע ומעלה,

אמרה לו: אם אתקדש לך תלך לבית המדרש?

אמר לה: הן.

כתובות ס"ב ע"ב, מתורגם מארמית לעברית

ב. ירידה לצורך עלייה

חכמים בגמרא אמרו ש"אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהן" (גיטין מג ע"א; שבת קיט ע"ב - קכ ע"א), כלומר שיש ערך להתנסות, לנפילה ולטעויות, על מנת לעמוד על הדברים ולהבינם. וכן אמרו חכמים ש"יתרון האור בא דווקא מן החושך". המהר"ל פעמים רבות ביאר עקרון זה והסביר ש"ירידה צורך עליה", כלומר שדווקא המחשך - המשבר והירידה - מוביל לעלייה ולאור.

לאור זאת כתב הרב קוק:

יש קדושה בונה, ויש קדושה מחרבת, הקדושה הבונה טובה גלוי, והמחרבת טובה גנוז, מפני שהיא מחרבת כדי לבנות מה שהוא יותר נעלה ממה שכבר בנוי [...] מהקדושה המחרבת יוצאים הלוחמים הגדולים, המביאים את הברכה לעולם, מעלת משה בעל היד החזקה, ששבר את הלוחות.

הרב קוק זצ"ל, אורות הקודש ח"ב עמ' שיד

וכך כתב במקום נוסף:

כשמרגיש האדם שנהרס הרבה ברוחניות, ידע שהגיע לו התור לבנית בנין חדש, יותר נעלה ונשגב, ויותר קיים ומפואר, ממה שהיה בראשונה.

הרב קוק זצ"ל, אורות הקודש ח"ג עמ' רנא

דווקא החורבן, השבר, מאפשר לשבור את המוסכמות המגבילות ולבנות משהו חדש, גדול ושלם יותר. ההרגשה של האדם שמשוה פנימי בו נהרס יכולה להחליש וליישש, אולם עליו לדעת כי הרגשה זו מבשרת לו שהוא ניצב בפני שינוי, בפני התחדשות ובניין חדש, שלא היה יכול להופיע בלא ההרס.

האם חייבים לחוות משברים כדי להתקדם ולהיבנות?

הצעה ליישום:

כל אחת תשתף במשבר בחייה שהוביל לשינוי ולצמיחה.

מהיכן למד רבי עקיבא שהוא יכול להשתנות וללמוד?

לאילו כוחות ומידות נפש נדרש רבי עקיבא כדי לעשות את מעשהו ולהשתנות?

מה רוצה המדרש לבטא בכך שהוא מדגיש שרבי עקיבא הלך ללמוד יחד עם בנו?

לפי הגמרא, מה היה המניע להליכה לבית המדרש?

מדוע הסכימה רחל להתחתן עם רבי עקיבא?

האם אדם יכול להשתנות בכל מצב?

מה נותן לך כוח לעשות מעשים ולהשתנות?



לאם-

האם יש דברים שאת
חולמת לעשות?
דברים שהיית רוצה
לשנות בחייך?