בס"ד

**התמודדות בשעת משבר**

**נושא השיעור:** כיצד יכול אדם מאמין להתמודד בשעת משבר?

**פיתוח ועריכה: אילה גורן**

**מקורות:** 1) מסכת ברכות, פירוש המלבי"ם לדברים מדרש תנחומא והכוזרי

 (עמ'146-148 בחוברת "אמונה וגאולה)

 2) ר' נחמן, תורה ס"ה, אות ג' (מובא בסוף)

**תיאור מהלך השיעור:**

*שלב א':* לימוד בזוגות את המקורות שבספר תוך דגש ל"יחס לרע בעולם" על פי כל אחד מהמקורות.

 *שלב ב' :* הצפה של קשיים וקושיות, הפנית "משפט חסר" לכיתה ועל התלמידים למלא אותו.

 *"לי אומנם קשה לשמוע את ר' עקיבא/המלבי"ם/מדרש תנחומא/ אומר ש... אך בכל זאת יש*

 *במילים הלל פתח עבורי ל..."*

*שלב ג':* לימוד המקור של ר' נחמן, קריאה איטית וללא תוספת פרשנות.

*שלב ד':* עבודה בקבוצות קטנות*.*

* קראו שוב את הקטע והציעו ניסוח תמציתי לנקודה הפנימית שר' נחמן מציג

לדוגמא: "לב הדברים בשורות אלה הוא..."

* איך אנחנו רגילים להבין עצימת עיניים בזמן כאב או ייסורים? ואיך ר' נחמן מפרש זאת?
* כיצד עצימת עיניים מסייעת בהתמודדות עם ייסורים? הסבירו את אופן פעולת העצה הזו במילים שלכם

*שלב ה': במליאה*

* ניסוח משפט: "למדתי היום ש... ולך אני אומר..." (הכוונה לקב"ה)
* "אם אצליח להסתכל על התכלית ובאופן הזה על ייסורים זה עשוי

לאפשר לי.../לשחרר אותי מ..."

*שלב אחרון:* שיתוף במליאה למי שמעוניין וסיכום של המורה.

**נקודות לדיון בעקבות המקור/ות:**

* כיצד נתפסת חווית הייסורים אצל האדם האם זה רק בראש שלנו, וזה מייצג פרשנות חסרת דעת ומפוצלת לאירועי החיים?
* כיצד משבר בחיים יכול להפוך ל"משביר" ולבניה?
* מה המשמעות של המשפט " היוצר הזה אינו מקיש על כלי וקנקן רעוע שלא ישבר..." האמנם?
* עצתו של ר' נחמן ב"עצימת עיניים" מה המשמעות לכך?

**תוצרי למידה/שאלות הפנמה:**

אחד מספר לחברו על עניין שמייסר אותו בימים אלה, או בעבר.

 החבר מקשיב בשקט ורושם לעצמו: אילו נקודות "רעות" החבר רואה במציאות שמייסר אותו.

המקשיב שואל – (אחת משתי השאלות)

* וכשאתה עוצם עיניים על כל זה ומסתכל רחוק- מה אתה אומר?
* אם תאמר על כל הקושי הזה "הטוב והמיטיב – מה עשוי לקרות לך?

אלו דברים מתאפשרים לך?

**פעילות המשך:** לימוד "קול דודי דופק "והשוואה בין דברי הרב סולוביצ'יק לר' נחמן.

**הערות פדגוגיות:**

נושא זה הוא ליבה של האמונה הן בעולמו הפרטי של האדם המאמין והן בכלל. ולפיכך כדאי להרחיב בו ולתת כמה שיותר אפשרות לתלמידים להתבטא, הן בקבוצות קטנות בזוגות ובמליאה.

בכל משימה חייב התלמיד קודם כל לכתוב לעצמו, ולא לומר בע"פ. יש חשיבות רבה לכתיבה עצמית

לביטוי ולניסוח המחשבות.

כדאי לספר לתלמידים לפני שמביאים את המקור מליקוטי מוהר"ן, שעל פי עדותו של תלמידו

ר' נתן, דרשה זו נאמרה ימים ספורים לאחר שנפטר בנו של ר' נחמן,שלמה אפרים (סיוון תקס"ו-קיץ 1806) שלו ייעד ר' נחמן גדולות, וחשב עם הולדתו שתינוק זה עשוי לשמש תפקיד גדול.

דמעותיו של ר' נחמן וחווית יסוריו האישיים הן חוט השדרה של הדרשה כולה, ולפיכך היא

אמינה יותר בעיני הקורא.

האינטרפרטציה של ר' נחמן לעצימת העיניים, שלא העיניים רואות, אלא המוח.

עינני האדם הם רק שליחיו של האדם, הדברים מתפרשים במוח.

 "אדם מצמצם ומכווץ את ריסי עיניו כשהוא מסתכל למרחקים,. משום מה?

הסבריו של אופטומטריסט אינם מתקבלים על דעתו המהפכנית של ר' נחמן.

לא קוצר ראייה בפנינו- אלא דווקא הארכת ראייה. על מנת לראות למרחוק- נדרש

צמצום והקטנה של העיניים. כל זאת מפני שעיניים פקוחות לרווחה מבלבלות את

האדם "חיזו דהאי עלמא" (מבט של העולם הזה). כלומר: פקיחת עיניים מטעה את האדם, מעבירה למוחו אשליות אופטיות, ומרחיקה אותו מראית התכלית. מכאן הסיק ר' נחמן את הרצף הזה:

ככל שהמוח (הדעת) מבקש להשיג תכלית רחוקה יותר נדרשת עצימת עיניים הדוקה יותר,

ועל מנת לראות תכלית אסכטולוגית (תורת אחרית הימים, א.ג) רחוקה במיוחד של 'היום ההוא'

נדרשת עצימת עיניים בחוזקה. רק כך ניתן לראות אל תוככי המציאות, אל התכלית, אל העוה"ב

בעיניים עצומות לרווחה. כך ניתן, גילה ר' נחמן, להשתחרר מן הראייה המתעתעת והמפוצלת

של העולם הזה- להשיב את הדעת ולבטל את הייסורים." (מתוך חוברת "רפאה נפשי", עמ'

28-29 יוסי פרומן ועמרם קליימן)

**ר' נחמן, ליקוטי מוהר"ן קמ"א, תורה ס"ה, אות ג'**

דע, שבחינה זו, היינו בחינת אחד, זה הוא בחינת התכלית.

 כמו שכתוב (זכריה יד): "ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד". 'וביום ההוא', הינו התכלית...

נמצא, שבחינת אחד הוא התכלית. והוא כלו טוב, כי התכלית הוא כלו טוב.

כי אפילו כל הצרות והיסורין והרעות העוברין על האדם, חס ושלום, אם יסתכל על התכלית, בודאי אינם רעות כלל, רק טובות גדולות. כי בוודאי כל הייסורין באים בכוונה מהשם יתברך לטובתו, אם להזכירו שישוב בתשובה, אם למרק עוונותיו. ואם כן, היסורין הם טובות גדולות, כי כוונת השם יתברך הוא בודאי רק לטובה. נמצא, שבכל הרעות והייסורין שיש לאדם, חס ושלום, אם יסתכל על התכלית, היינו כונת השם יתברך, לא יהיה לו ייסורין כלל. רק אדרבא יתמלא שמחה, מגודל רב הטובה שיסתכל בתכלית היסורין הללו. כי התכלית הוא כלו טוב. כלו אחד כנ"ל. ובאמת אין שום רע בעולם, רק כלו טוב.

אך עיקר הצער שיש לאדם מהיסורין שעוברים עליו, חס ושלום. הוא רק מחמת שלוקחין מהאדם הדעת, עד שאין יכול להסתכל על התכלית, שהוא כלו טוב, ואז מרגיש צער וכאב הייסורין. כי כשיש לו דעת, ומסתכל על התכלית, אינו מרגיש כלל הצער של היסורין כנ"ל.

ובזה תבין דבר נעלם ונסתר, מה שנטבע בנפש האדם, כשיש לו יסורין גדולים, רחמנא לצלן, כגון למשל כשחותכין איזה איבר לאדם, חס ושלום. אזי סותם ועוצם את עיניו בחוזק. כי זה אנו רואים בחוש, כשאדם רוצה להסתכל על דבר שהוא רחוק ממנו, אזי סותם את עיניו, ומצמצם ומכווץ הראות, כדי לכוון הראות אל הדבר הרחוק שרוצה לראות.

וזה מחמת כי הראות הוא משרת ושליח של המוח, להביא הדבר שרואה לתוך המוח. כי עיקר הראיה היא הידיעה, דהיינו לידע מהות הדבר שרואה, והידיעה היא במוח. וכשרוצה המוח לידע זה הדבר שעומד כנגדו, אזי הוא שולח את הראות, והראות הולך ורואה הדבר, ומביאו לתוך המוח, ואזי יודע מה שרואה. ועל כן כשמעבירין דבר לפני אדם במהירות גדול, אינו יודע מהות הדבר, אף שבאמת ראה הדבר בעיניו ממש, עם כל זה מחמת המהירות, לא היה פנאי להביא הדבר לתוך המוח.

כמו כן, כשרוצים להסתכל על התכלית, שהוא כלו טוב, כלו אחד. צריך לסתום את עיניו, ולכוון ההסתכלות אל התכלית. כי אור התכלית הזה היא רחוקה מהאדם, ואי אפשר לראותו כי אם בסתימו דעינין. שצריך לסתום את העיניים לגמרי, ולסגרם בחזקה מאד, אף גם לדחקם באצבע, כדי לסתמם לגמרי, ואז יוכל להסתכל על התכלית הזה. הינו שצריך לסתם את עיניו מחזו דהאי עלמא לגמרי, להעלים עיניו ולסגרם מאד, לבלי להסתכל כלל על תאוות עולם הזה והבליו. ואז יוכל לראות ולהשיג אור התכלית הזה, שכלו טוב. ואז יתבטלו הייסורין כנ"ל, כי עיקר היסורין מחמת שרחוק מהתכלית כנ"ל. ועל כן נטבע בנפש האדם לסתום עיניו בשעת ייסורין כנ"ל, כדי לברוח מהייסורין ולבטלם, על ידי ההסתכלות על התכלית, שהוא כלו טוב. שההסתכלות הזאת אי אפשר, כי אם על ידי סתימת העיניים כנ"ל. ואף שהאדם אינו יודע כלום מה הוא עושה, אעפ"כ הנפש יודעת הכול, ועל כן מטבעה לסתם העיניים בשעת ייסורין כנ"ל.