



כיצד ניתן להתגבר?

א. תלמוד בבלי מסכת סוטה דף לו עמוד ב

תנא דבי ר' ישמעאל: אותו היום יום חגם היה, והלכו כולן לבית עבודת כוכבים שלהם, זה יא אמרה להן חולה היא, אמרה: אין לי יום שניזקק לי יוסף כיום הזה. ותתפשהו בבגדו לאמר וגו' - באותה שעה באתה דיוקנו של אביו ונראתה לו בחלון, אמר לו: יוסף, עתידין אחיך שיכתבו על אבני אפוד ואתה ביניהם, רצונך שימחה שמך מביניהם ותקרא רועה זונות? דכתיב: ורועה זונות יאבד הון... מיד וינס ויצא החוצה, א"ל הקדוש ברוך הוא אתה נסת ויצאת חוצה חייך הים ינוס מפני ארונך שנא' (תהלים קיד) הים ראה וינוס,

ב. תלמוד בבלי מסכת קידושין דף פא עמוד ב

רבי חייא בר אשי הוה רגיל כל עידן דהוה נפל לאפיה, הוה אמר: הרחמן יצילנו מיצר הרע.

ג. תלמוד בבלי מסכת סוכה דף נב עמוד ב

אמר רבי שמעון בן לקיש: יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו, שנאמר צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו, ואלמלא הקדוש ברוך הוא שעוזר לו - אינו יכול לו, שנאמר ה' לא יעזבנו בידו ולא ירשיענו בהשפטו. תנא דבי רבי ישמעאל: אם פגע בך מנוול זה - משכחו לבית המדרש. אם אבן הוא - נימוח, אם ברזל הוא - מתפוצץ. אם אבן הוא - נימוח, דכתיב הוי כל צמא לכו למים, וכתוב אבנים שחקו מים. אם ברזל הוא - מתפוצץ, דכתיב הלא כה דברי כאש נאום ה' וכפטיש יפוצץ סלע.

ד. תלמוד בבלי מסכת קידושין דף פא עמוד א

הנך שבוייתא דאתאי לנהרדעא, אסקינהו לבי רב עמרם חסידא, אשקולו דרגא מקמייהו, בהדי דקא חלפה חדא מנייהו נפל נהורא באיפומא, שקליה רב עמרם לדרגא דלא הוו יכלין בי עשרה למדלייא, דלייא לחודיה. סליק ואזיל, כי מטא לפלגא דרגא איפשח, רמא קלא: נורא בי עמרם! אתו רבנן, אמרו ליה: כסיפתינן! אמר להו: מוטב תיכספו בי עמרם בעלמא הדין, ולא תיכספו מיניה לעלמא דאתי.

ה. רמב"ם הלכות דעות פרק ו הלכה א

דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר ריעיו וחביריו ונוהג כמנהג אנשי מדינתו לפיכך צריך אדם להתחבר לצדיקים ולישב אצל החכמים תמיד כדי שילמוד ממעשיהם ויתרחק מן הרשעים ההולכים בחשך כדי שלא ילמוד ממעשיהם... וכן אם היה במדינה שמנהגותיה רעים ואין אנשיה הולכים בדרך ישרה ילך למקום שאנשיה צדיקים ונוהגים בדרך טובים ואם היו כל המדינות שהוא יודעם ושומע שמועתן נוהגים בדרך לא טובה כמו זמנינו או שאינו יכול ללכת למדינה שמנהגותיה טובים מפני הגייסות או מפני החולי ישב לבדו יחידי... ואם היו רעים וחטאים שאין מניחים אותו לישב במדינה אא"כ נתערב עמהן ונוהג במנהגם הרע יצא למערות ולחוחים ולמדברות ואל ינהיג עצמו בדרך חטאים כענין שנאמר מי יתנני במדבר מלון אורחים.

ו. משנה מסכת אבות פרק ד משנה א משנה א

בן זומא אומר... איזהו גבור? הכובש את יצרו שנאמר: "טוב ארך אפים מגבור ומושל ברוחו מלוכד עיר".

ז. הרב קוק - עולת ראיה ח"א - אוצר ישראל בגבורה

גבורה מיוחדת היא גבורתם של ישראל, גבורה המצטיינת לא בכבושים שמכבשים את אחרים, מכניעים אותם או מאבדים אותם, אלא גבורה שבעקרה היא קשורה בכבוש שהאדם כובש את עצמו, גבורת הנשמה האלהית, הרוח האצילי של האדם, שמכבש את הגוף הבהמי ואת תאוותיו הגסות והסוערות, גבורת ארך אפים הטוב מגבור, ומושל ברוחו מלוכד עיר.

זאת היא הגבורה האזורה לישראל, הנאותה ליסוד המוסר הטהור והרמת ערכו של האדם ביתרוננו מן הבהמה.

ח. סיכום השיעור: כלים כיצד ניתן להתגבר על יצר הרע (הלל מרצבך)

א. "באתה דיוקנו של אביו" - יוסף חושב על אבא שלו הצדיק - חשיבה תמידית על דמות גדולה מסייעת בהתמודדות בשעת מבחן. מודעות מתמדת לקודש – "שיויתי ה' לנגדי תמיד".

ב. "דיוקנו של אביו" - יוסף מדמיין שאביו רואה אותו - כוח הבושה ואי הנעימות עוזר לנו להינצל מלחטוא. להכיר ולהשתמש בכוח הבושה מבני אדם – שמונע ממני לחטוא.

ג. "נראתה לו בחלון" - ייתכן שיוסף ראה את עצמו בחלון וגילה שהוא דומה לאביו. אמונה שאני מסוגל להיות צדיק נותנת כוח להתמודד עם נפילות. להאמין בכוחות שה' נתן לי. הידיעה שאני מסוגל להגיע גבוה מאפשרת לאדם להתגדל.

ד. "עתידין אחיך שיכתבו על אבני האפוד" - מבט על העתיד מסייעת לאדם להתגבר על פיתויים שונים. חשיבה לטווח ארוך.

ה. "רצונך שימחה שמך מביניהם" - הבנה שמעשה שלך משפיע על כל העם. להפנים שאני חלק ממשהו גדול, וכל מעשה שלי משפיע על עם ישראל.

ו. "נעץ ידו בקרקע" – עצירה והכאבה עצמית על מנת לעורר את עצמו מתוך החטא. כשאני מרגיש שאני מתחיל ליפול - לעורר את עצמי.

ז. "מיד וינס ויצא החוצה" - בריחה מידית מהזירה מבלי לדון עם יצר הרע. לא לדון עם יצר הרע, פשוט לברוח ממנו מיד.

ח. "החוצה" – מוכנות למסירות, ויתור והסכמה לשלם מחיר יקר עד כדי הליכה לכלא על מעשה כזה.

ט. "הים ינוס מפני ארונוך" - מי שמתגבר, והולך נגד הטבע שלו, זוכה שה' משנה את הטבע בזכותו.

י. "הצילני מיצר הרע" - להתפלל על כך

יא. "אם פגע בך מנוול זה מושכהו לבית המדרש" - ללמוד תורה. לנצל את הזמן.

יב. לא להיכנס מראש למקומות מסוכנים (לא להיות לבד).

יג. להשקיע בפיתוח רצונות חיוביים.

יד. לדעת לבקש עזרה מאנשים.

טו. "דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר ריעיו וחבריו" - להשקיע בחברים טובים.