

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

בתפוצת המייל S.RAVHOFMAN@GMAIL.COM

נערך ע"י מאיר שמחה שטיין | כסלו תשפ"ב

בס"ד

כפייתיות - 2

א. פעולות כפייתיות

ב. החשיבות להתרגל לעשות פעולות מתוך הנאה ולא מתוך כבישה כי אם בהרבה דברים האדם יהיה במצב של כבישה, אזי היצר יפרוץ ויהיה מוכרח להנות מפעולות כפייתיות.

ג. ההגדרה של סיפוק הרצון, תאוה וחמדה בגר"א, וניתוב ההנאות והסיפוקים

ד. עידון הרגשות תיקון היצר

א. פעולות כפייתיות

פעולה כפייתית זהו מצב שהאנרגיה דחפה לקבל סיפוק ולא קיבלה את הסיפוק ולכן היא פורצת לקבל את הסיפוק בדרך אחרת, יש באדם המון מאבקים ומלחמות בין הרצונות יש לו הרבה קונפליקטים כמו לדוגמה אדם רוצה אוכל טעים וה'שכל' אומר שזה מזיק, וכשאתה נמנע ולא אוכל אם כן כבשת את היצר וזהו מצב שהיצר רצה לקבל סיפוק ואתה מונעת ממנו על ידי שחסמת אותו, ובמצב כזה היצר לא נעלם עד שיגיע לידי סיפוק, ולכן יש התפרצות של פעולות כפייתיות הרבה פעמים אפילו על שטויות שהוא מגרד את המצח או מושך בזקן, או לפעמים זה משפיע על השרירים בהרטבה בלילה בגיל מבוגר, או גמגום, או הצורך ללכת כל הזמן לנטילת ידיים, הפעולות הללו הם התפרצויות לכל היצרים שלא הגיעו לידי סיפוק בגלל הכבישה שהאדם כובש, כשזה מתפרץ היינו שהיצר דורש סיפוק בכל מחיר אז הוא שובר את ההגנות הגופניות הרגילות כמו ההגנה שנקראת בושה או יראת העונש או ההגנה של ה'שכל' שהשכל אומר שלא כדאי לעשות את זה כי יצחקו



מוקדש לעילוי נשמת האשה החשובה מרת חנה לאה ב"ר יצחק דוד ע"ה

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

ממנו והוא בכל אופן עושה פעולה שנותנת לו סיפוק והנאה באופן בלתי מודע לכוחות שלא הגיעו לפרקן שלהם.

כל פעולה שהאדם עושה היא שורפת אנרגיה, אפילו הוזנת יד או גירוד המצח תלישת שיער וכדומה הם נותנים סיפוק ומרגיעות את האנרגיה וככה האנרגיה מגיעה למימוש, ואפילו אם מלכתחילה האנרגיה התעוררה לפעול למשהו מסוים כמו לדוגמא הוא רצה לאכול עוגה ולא אכל דהיינו הוא לא עשה את הפעולה הזו ואח"כ הוא עשה פעולה שונה כמו לדוגמא שמע מוזיקה טובה שנהנה ממנה זה בעצם מספק את אותה אנרגיה כבושה, ויש לנו בתוכנו מאות ואלפי אנרגיות כבושות שלא הגיעו למימוש.

בגמרא בשבת יש מאן דאמר שסובר שסובר כלי מחמת בחמתו חייב חטאת וזה נחשב מלאכת מחשבת דהיינו פעולת תיקון ויצירה, ולמרות שבעצם הוא שובר את הכלי הריהו מתקן את יצרו הוא מרגיע את היצר ולכן זה נחשב כמותק, ואותו הדבר פעולה כפייתית יש לאדם בתוכו מתחים גדולים וזה משתחרר ומתפרץ על שטות, כמו שתראה באותו פעולה יכול להיות שפלוני יתרגז מאוד ופלוני פחות, וכן אצלך לפעמים תתעצבן מהר לפעמים יהיה קשה לעצבן אותך, כי זה תלוי בהצטברות של הכעסים והכוחות הפנימיים, ובפרט ברמב"ם בלאו של קללה מבואר שזה תלוי בעוצמה איך שזה נתפס בדמיון, כי אותו גורם שגורם להתעוררות של הכעס יכול לגרום אצל אחד שיקלל ואחר יפגע בממונו או בגופו או יהרגו, ותעניין ברבינו יונה איך שמתאר כל כך יפה את היצרים של הקנאה וכעס.

שאלה: למה באופן קבוע היצרים משתחררים על ידי 'כפייתיות' כמו בנטילת ידיים או שהאדם עושה פעולה מצחיקה בפרצוף באופן קבוע, ולמה זה לא מתחלק בכל חלקי הפעולות האפשריות?
ר' שלמה: לפעמים זה מתחלק בשאר חלקי הפעולות של הנפש, אבל הרבה פעמים על ידי **כח ההרגל** הגוף **מתרגל** לעשות את אותו פעולה שמשחררת את האנרגיה בצורה הזו, ואפילו אם היא פעולה שטותית נוצר מצב קבוע שבצורה כזאת הוא ישתחרר מהדחפים שלא הגיעו לסיפוק.

ב. החשיבות להתרגל לעשות פעולות מתוך הנאה ולא מתוך כבישה כי אם בהרבה דברים האדם יהיה במצב של כבישה, אזי היצר יפרץ ויהיה מוכרח להנות מפעולות כפייתיות.

כל פעם שה'אנרגיה' מתעוררת היא בעצם דוחפת להגיע ל'סיפוק והנאה', ולא תמיד האנרגיה שמתעוררת דוחפת להגיע לסיפוק באמת תנמש את עצמה ותגיע לסיפוק, כי הרבה פעמים אנחנו כובשים את האנרגיה שלא תקבל את הסיפוק שהיא ביקשה.

ולכן כשאדם עושה פעולה שהוא 'נהנה', זהו מצב שהאנרגיה פועלת היטב ואין לה משהו שמתנגד לה, ולכן ככל שהאדם במשך היום יתרגל לעשות פעולות שהוא 'נהנה' מהם כגון גישמעק בלימוד, או לשמוע מוזיקה טובה, או שהוא נהנה מהתפילה, או וכו' וכו' וכו', בכהאי גוונא היצר **נהנה** וממילא יש פחות אנרגיות כבושות כי אין שום אנרגיה כפויה.

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

וצריך לדעת שגם כשאדם עושה מצווה יכול להיות שהוא במצב של כבישת אנרגיות והוא כופה רצונות ודברים אחרים. כי אם למשל הוא הולך לתפילה אבל הוא מאוד רוצה לשמוע באותו זמן את החדשות ברדיו, ומכל מקום הוא מתגבר והולך להתפלל, אם כן זהו מצב שהאנרגיה והרצון לשמוע חדשות כפוייה למרות שהוא עסוק בעשיית מצווה, וכך בדרך כלל האדם במשך היום עוצר מהאנרגיה המון דברים ולכן רק אם יתרגל ללמוד בהתמדה **וליהנות** מהלימוד וכו' אז ממילא לא יהיה לו שום צרכים לעשיית דברים אחרים כי כשהוא נהנה הוא מספק לאנרגיה סיפוק וככה היא נרגעת ולא דוחפת לקבל סיפוק ממקורות אחרים.

וזהו שבקבלה יש מושג של **'יצר' 'יוצר' ו'יצירה'** – שבאותו כח יצר אפשר לבנות ואפשר להרוס – והיינו שבעומק הדבר זה לא שני יצרים אין יצר טוב ויצר הרע אלא שבאותו כח יש אפשרות לייצר אתו ויש אפשרות להרוס אתו, וזהו לבחור בין טוב לרע, ואם כן ככל שאדם יתרגל את הרצון שלו **'להנות'** מטוב ככה הוא ממילא לא יצטרך להנות מהרע, כי הכח רצון שלו יקבל סיפוק והנאה.

פעולה כפייתית זהו סיפוק ורגיעה לכח רצון שלא הגיע לסיפוק, ומלכתחילה כשהכח התחיל לפעול היה לו אפשרות לבחור לספק את כח הרצון או על ידי עשיית 'טוב' או על ידי הנאה מה'רע' וכאן בפעולה כפייתית הוא פורץ ועושה את זה ע"י דרך שלישית פעולה ללא תכלית שאין בה לא רע ולא טוב, וכך בפעולה הזאת הוא **מהנה** ומספק את היצר על ידי הפעולה הזאת. בזוהר כתוב דיש תורה ומצוות דלא פרחי לעילא, וזה 'שלא לשמוח' שאתה לומד בגלל הפחד מהעונש ולא בגלל שאתה נהנה, ורק כשאתה עושה מעשה ונהנה מעצם המצווה זהו לשמוח וזה תורה ומצוות שפרחי לעילא ודו"ק. (א.ה. הרב הזכיר דברי הזוהר בלי לציין מקור אודה למי שיכול למצוא את המקור. יש מי ששלח לי שזהו המקור תיקוני זוהר תקוה עשיראה דף כה עמוד ב' "דבר ודא עמודא דאמצעיאת דחכמה ובינה אינון נסתרות במוחא ולבא ברחימו ודחילו ואורייתא בלא דחילו ורחימו לא פרחת לעילא")

ג. ההגדרה של סיפוק הרצון, תאוה וחמדה בגר"א, וניתוב ההנאות והסיפוקים

לאדם יש אנרגיה שהיא דוחפת את האדם לפעילות והיא נרגעת רק כשהיא מקבלת סיפוק והנאה. כמו בפעילות הגוף שהקיבה נרגעת רק כשהיא תקבל אוכל, כך זה בכל המערכות ובכל היצרים הם יירגעו רק כשהם יקבלו **'סיפוק והנאה'**, וכן ב'רוח' כמו לדוגמא הצורך לקבל כבוד - הדחף הזה יירגע רק כשהוא יקבל כבוד ולא משנה איזה כבוד, וכל אחד מפתח לו ערוצים שונים איך להשיג כבוד האם ע"י כבוד מכדור רגל, או ממתמטיקה, או מש"ס, או מלהיות פוסק, או מלמד, או לכתוב ספר וכו', ואולם אם האדם לא יקבל מספיק כבוד הוא יהיה מתוסכל.

ויש שינוי בין הנאה גופנית להנאה רוחנית. בהנאה גופנית כשתקבל את הסיפוק זה יהיה מוגבל כמו באוכל אפשר לאכול עד כמות מסוימת אבל יותר מזה אתה תקיא כך כל הנאה גופנית יש לה גבול, מה שאין כן

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

הנאה רוחנית אין לה גבול ואדרבה ככל שתקבל סיפוק והנאה אז אתה תרצה עוד ועוד יותר הנאות וסיפוקים רוחניים, ואהכנ"מ שייך מושג נחת רוח, והיינו שהרוח מקבלת סיפוק, ואולם על ידי שהיא מקבלת סיפוק היא מתגרה עוד יותר ורוצה מזה הרבה יותר.

ודוגמא לזה שברוחניות אין גבול, אספר לך מהנכדה שלי. היא רצתה לכתוב ברכה לאביה לקראת יום ההולדת שלו והיא סיפרה לאמא שלה שרצתה לכתוב לו שיהיה צדיק גדול אבל החליטה לא לכתוב. ואמא שאלה למה, היא אמרה כי אבא כבר צדיק. והיינו שילד קטן מבין שיש גבול לצדקות, אבל אנחנו יודעים שאין שום גבול בצדקות וברוחניות וכו'.

הגר"א מבאר שזה ההבדל בין 'תאוה' ל'חמדה' - 'תאוה' זה הנאה בגופני דהיינו הנאות גופניות, ו'חמדה' זה רוח דהיינו הנאות רוחניות. רוח הגר"א מבאר שזהו אדם שנהנה מעצם התרוצצות ולא מההישג, הוא כל היום נוסע לפגישות בכל העולם ואף פעם לא סוגר שום עסקה, הוא רוצה ללמוד ש"ס, ואף פעם לא גמר אפילו מסכת אחת.

והגר"א אומר שקורה הרבה פעמים בגלל שב'רוח' לא מגיעים לסיפוק אז אפשר להגיע להסב את הדחף מ'יצר' של 'חמדה' לידי 'תאוה' דהיינו שיתעורר הדחף הגופני לקבל סיפוק בגלל שברוח אין סיפוק. אפשר לראות את זה בישיבה. לפעמים יש בישיבה בחורים שמשמנים בעקבות תסכול מהלימוד כי קשה לו להתרכז וללמוד, ופתאום הוא נהיה מאוד רעב ואז הוא אוכל, והיינו שהאוכל זהו פיצוי לרצון לסיפוק שהוא צריך לקבל מהלימוד והוא לא מקבל את זה, וכך באופן אוטומטי הגוף מדליק את מערכת הרעב בשביל שיקבל לכל הפחות סיפוק באוכל.

הרצון נרגע לאו דווקא בצורה הרגילה שהוא מבקש אלא שהוא יכול לקבל סיפוק ולהירגע על ידי כל מיני דברים, כמו שלפעמים הרעב נרגע על ידי מוזיקה או להיפך, התופעה הזו ניכרת מאוד אצל ילדים קטנים, ילד קטן בדרך כלל בוכה ורוצה אוכל וכשהוא שומע מוזיקה הוא נרגע ולא מבקש לאכול, כי המוזיקה נותנת לו סיפוק וזה נותן לרצון הנאה וסיפוק וברגע שיפסיקו את המוזיקה הוא מייד יבכה וירצה לאכול. כך כשיש לבחור תסכול מהלימוד הוא נרגע על ידי אוכל, ואם כן ככל שאדם יתרגל ליהנות מהלימוד כך ממילא הוא לא יצטרך שום דבר אחר ולא יהיה לו דחפים וצרכים אחרים.

ד. עידון הרגשות תיקון היצר

יש מושג שנקרא 'עידון הרגשות' 'עידון היצרים' והיינו שכשאתה במצב של כעס במקום לשבור לשני את הרכוש, אז אתה מתרגל להירגע על ידי נגינה בכינור, וזהו שאת אותו היצר אתה מרגיע בצורה חיובית במקום לפגוע אתה מעדן את זה למוזיקה או ללימוד גמרא, והיינו שככל שהאדם יעסוק ויפעל בדברים שהוא 'נהנה' כך הוא ישחרר את יצריו על ידי פעולת ה'הנאה' ולא על ידי פעולה מזיקה או מצחיקה.

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

ואנחנו בחינוך מפתחים המון דברים שבהם הילד 'יהנה' ורק בגלל שהוא 'נהנה' לכן הוא לא מתפרץ בצורה פוגעת, כגון פגיעה גופנית באחרים או ברכוש, וככל שיתרגל 'להנות' יהיה לו פחות התפרצויות, יש לזה המון דוגמאות איך שאנחנו מפתחים לו עשרות סוגי הנאות, כמו לדוגמא ילד קטן כשמגיע משהו לדלת לבקש צדקה הוא רואה שהאבא רוצה לתת צדקה ומרגילים אותו לתת את הצדקה, ועל ידי שהוא מזדהה עם הפעולות שלנו והוא עושה כך ממילא הוא מתרגל להנות לתת צדקה. כמו כן במקום להיות קמצן אתה מפתח את האדם ליהנות שמישהו אחר נהנה ממך על ידי שתתן כסף לאחרים, כי זה הסיבה שאדם רוצה לתת כסף, כי הוא רוצה להראות כמה שהוא טוב, או שהוא מראה לעצמו שהוא טוב או שהוא מראה לאחרים ודו"ק.

היה אצלי בחור בעל כשרון הוא התחיל לזלזל בהופעתו החיצונית, והוא כל הזמן אמר שהוא לא מצליח להגיע להישגים, אמרתי לו שאני לא יכול לעזור לו כי אין לך בעיות, אתה לא מוצא את עצמך, אתה לא מתרכז בשום נקודה אתה מפוזר, ואני בטוח שבכישרונות שלך תגיע להישגים וכשתגיע אתה תראה שכל היצרים שלך יירגעו, והוא נפגע והפסיק לבוא, אחרי כמה שנים הוא בא אלי ודיבר איתי בענייני השידוכים שלו והוא אמר לי בדרך אגב שלפני כמה שני אני הצלתי אותו ושאלתי למה, והוא אמר שאמרתי לו בין הדברים שיוציא קונטרס או ספר על נושא מסויים ובאמת הוא עבד קשה ועשה ספר וזה ארגן אותו והוא התייצב.

והיינו שעל ידי שהצליח להגיע למטרה הוא התחיל להיות משוכנע שהוא לא אבוד, וכך התארגן וחזר לעצמו, וזהו שהיו לו כוחות אדירים וברגע שהתחיל לעשות סדר והתחיל לסדר את האנרגיה שלו **ולהגיע להנאה ולספק** אותם בצורה מסוימת, כך מעצמו הוא קלט וסידר את החיים שלו כל כך טוב.

זה מה שהגאון אומר שגם מרוח אפשר להגיע להפוך את הסיפוק בתאוה על ידי שתפתח להנות ממוזיקה, וככל שתדע לתת לרצונות שלך את הסיפוקים האמיתיים ותהיה מסודר ומאורגן כך ימנע ההתפרצויות, וכל אדם צריך לפתח לחפש תחומי חיים שיכול להשקיע את הכוח והשכל והחושבים כל אחד לפי הנאתו הן באומנות וכו', כי אם לא יפתח להנות כוחותיו יגיעו להָרס.

