

בס"ד

שמירת העינים מתוך למידת כוחות האדם

על פי 'וועדים' בענייני החיים ועבודת ה'
כולל 'צילו של היכל' בנשיאות הגר"א נבנצאל
העיר העתיקה ירושלים תובב"א
מהדורה חדשה אלול תשפ"א

בכל ענייני הקונטרס:

פלאפון: 053-3153234

פקס: 02-6422201

תוכן הענינים

9.....הקדמה

9.....קיום תורה ומצוות מתוך נעימות

10.....אזהרת שלמה המלך שלא לילך אחרי אשה זרה

11.....החיפוש

11.....האדם מיסודו נברא חסר ומשתוקק כל חייו להשלים את חסרונו

12.....האשה היא הכלי היחיד על ידו מסוגל האיש להשלים חסרונו

12.....חווית שלימות מזויפת בחיבור לאשה זרה

14.....עוצמת השפעת האשה על האיש

15.....יצר הרע של עריות - שורש כל יצר הרע

16.....דרך ההתמודדות מול כח 'החיפוש'

17.....הסקרנות

17.....שורש הסקרנות מהתפיסה ששיג תועלת ממילוי הסקרנות

18.....ה'סקרנות' מלווה בפחד שמא יפסיד כשלא ימלא סקרנותו

19.....הסקרנות החזקה כלפי אשה זרה

19.....דרך התמודדות מול כח הסקרנות - לא תפסיד אם לא תסתכל!

20.....השתוקקות לענייני עולם הזה כולו דימיון

20.....דרך התמודדות נוספת מול כח הסקרנות - התבוננות במומי האשה

21.....תחושת חסר

21.....שתי סיבות להסתכלות הבאה מפני תחושת החסר

תיאור והמחשה כיצד התת מודע מגן על האדם מפני תחושה הבאה ממעשה

לא טוב - על ידי תחליף אחר המביא להרגשה טובה

תיאור והמחשה כיצד התת מודע מגן על האדם מפני תחושה הבאה ממעשה

לא טוב - על ידי הפנמה שלא נכשל במעשה שעשה

דרך ההתמודדות מול תחושת החסר - הבנה והפנמה שהסתכלות פתאומית

אינה אסורה

25.....המקורות מדברי רבותינו כי הסתכלות פתאומית אינה אסורה

| | |
|-----------------|---|
| 27 | ההתנגדות |
| 27..... | ההכרח יוצר התנגדות..... |
| 28..... | מקור ל'כח ההתנגדות' מדברי חז"ל והנהגת רבותינו..... |
| 29..... | הנהגת מרן החזון איש עם הבחור |
| 30..... | 'כח ההתנגדות' המתייחד בנסיון שמירת העינים..... |
| 30..... | דרך ההתמודדות מול כח ההתנגדות - לא להדוף את הרצון להסתכל..... |
| 31..... | המקור מדברי רבי ישראל סלנטר לדרך ההתמודדות מול כח ההתנגדות..... |
| 31..... | ההתמודדות מול מחשבות רעות שלא לרצון האדם..... |
| 33 | סיכום |

בית מדרש עליון לתורה יד אהרן
 מוסד המוסד התורני על שם אהרן ורחל חיות ירושלים ע.ר. 580020246

High Academy of Torah "YAD AHARON" Founded by the Aharon & Rachel Chajuss Torah Foundaion, Jerusalem.

בס"ד

אנשי ב' תולדות תנ"כ

ראיתי קונטרס גדול שמירת עינים מתוך
 חלק מהבעיות של שמירת הלך המבואר
 שמירת בתים ונשים קודם לכן אמרנו
 מהבעיות ואם מביאים דברים מהשם החיים
 הקדום של עשרת השנים שישנו קטנים
 בענין היצר ה' צדק וכוונתו של חכמים
 שיכול לברר טוהר רוח חסד אנוש וכו'
 רצונו שלכם לחתום אצלנו ונצט
 שמענו ויהי קדוש.

דודת
 אהרן חיות

ראיתי קונטרס בשם שמירת עינים מתוך למידת כחות האדם שמבאר
 חלק מהבעיות של שמירת העינים ונותן דרך איך לינצל מחלק
 מהבעיות, וגם מביאים דברים מהאור החיים הקדוש בפר' אחרי מות
 שמבאר יסודות חשובים בענין היצר של עריות, ובודאי שכל תחבולה
 שיכול להביא תועלת הוא חשוב מאד, ויהי רצון שנזכה לרוח ממרום
 של טהרה ונזכה שמחנינו יהיה קדוש.

בברכה

יהושע אייכנשטיין

היקם ע"י
 מרן האבן
 רבי בעזאל זולטי זצ"ל
 רבה של ירושלים
 Established by
 Hagaon
 Bezael Zolti זצ"ל
 Chief Rabbi of
 Jerusalem

ישיבה נבחה
 Yeshiva

כולל אברכים
 Kollel

ספרייה תורנית
 Torah Library

הרב ישראל גנס
רח' פנים מאירות 2
קרית מטרסדורף, ירושלים 94423
02/5378927 02/5371782

בס"ד, שילהי מנחם אב תשע"ט

מכתב ברכה

הנני לבוא בדבר שבח המגיע להרה"ג שליט"א העומד לזכות את הרבים במעלת גודל שמירת העינים, אשר הוא דבר נצרך מאד להתחזק בו, כמו שאמרה תורה 'ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם'. והוא אחת משש המצוות התמידיות כמובא בביה"ל ריש או"ח, ובפרט בדורנו היתום אשר צדו צעדינו מלכת ברחובותינו. ואשרי למי שמתחזק בזה ואשרי למי שזוכה לחזק אחרים בעינים אלו.

לא נצרכה אלא לברכה שיוסיף לזכות את הרבים מתוך נחת והרוחה בריאות ושמחה כל הימים.



דברים אחדים

חיבור זה אין מטרתו להקיף את כל נושא 'שמירת העינים', אלא להאיר זווית נחוצה במיוחד לבני דורינו, עם חולשת האדם בכלל, וחולשת כוחות הנפש בפרט, אנשים רבים אינם מרוצים מעצמם וחווים בחייהם הרגשת חסר ומלחמה עצמית.

ותחושה זו, פעמים שמביאה את האדם להתמודדות חזקה עד בלתי נשלטת בתחום שמירת העינים.

בחוברת זו יבוארו בעזרת ה' ארבעה כוחות המצויים בנפש האדם, המעוררים בו רצון להסתכלות אסורה. הכרת האדם בארבעת כוחות אלו בעצמו - תביא אותו בעז"ה להתמודדות נכונה בתחום.

נדגיש, כי אין תכליתו של חיבור זה לבטל מהאדם את הרצון והמשיכה לאשה, שהלא כבר לימדונו חכמינו כי משיכת האיש לאשה אינה ניתנת לשליטה בשכל אנושי, וכפי שאמרו בגמרא (שבת קנב.): 'האשה חמת מלאה צואה ופיה מלא דם והכל רצין אחריה'. וכתב רש"י: 'אם לא על פי גזרת המלך לא היתה ראויה להתאוות לה'.

וכן חילק האור החיים הקדוש (ויקרא יח, ב) בין מצות פרישה מעריות לכל המצוות, וזה לשונו: 'כי כל מצות אשר צוה ה' לעם קדושו, הם מצות שיכול האדם לעמוד בהם, ויטה עצמו אל הרצון לעשותם'. כלומר בכל המצוות אדם יכול להטות רצונו לקיימם.

'זולת מצות פרישת העריות, הוא דבר שנפשו של אדם מחמדתן ואנוסתו עליהם לעשותם, זולת בהתעצמות הרחקת שני דברים והם מרחק הרגש ראות העין, ומרחק בחינת החושב'. כלומר, משיכת האיש לאשה אינה תלויה בשכל, אלא מוטבעת עמוק בנפש האדם שלא לרצונו, והאפשרות היחידה להתגבר עליה על ידי שלא יראה ולא יחשוב¹.

¹ והאור החיים ממשיך ושואל, כיצד אם כן ציונו הבורא לפרוש מעריות, הלא לאחר שאדם כבר ראה וחשב 'אין אדם שליט ברוחו למנוע מעצמו חשק המכריחו'?

ומיישב האור החיים על פי יסוד גדול: 'הן אמת במין אנושי, זולת ישראל - ישנו בטענה זו, כי לא ימצא בכוחו למנוע עוצם חשקו ממנו'. כלומר לפי כוחות הטבע, באמת לא ניתן לשלוט על משיכה זו. אלא 'בכח האלהי ינוצח כח הטבעי גשמי, כי הצורה תשלוט בחומר כשיסכים איש ישראל להתדבק בה' אלהיו

אמנם חיבור זה נועד לבני עליה המשתדלים בכל כוחם לא לראות ולא לחשוב, ובכל זאת, פעמים רבות עומדים בפני התמודדות קשה ומרגישים בעצמם רצון לראות ולחשוב, ופעמים שיש להם משיכה חזקה וכמעט בלתי נשלטת בזה.

והסיבה לכך, מפני שבזמנינו ניסיון שמירת העינים קיים באדם אף בקומת הנפש, שהיצר מעצים אצל האדם את התשוקה לאשה מתוך החוסר סיפוק וההתנגדות שיש לו עם עצמו.

ואחר שהתעצמות הניסיון הינו בקומת הנפש, אף דרכי ההתמודדות מוכרחים להיות בקומת הנפש². על כן בחיבור זה נבאר חלק מכוחות האדם המעוררים בו רצון להסתכלות על אשה זרה, וכיצד להתמודד עמהם.

ישלוט בטבעו'. כלומר היהודי נתייחד בכח אלוקי שניתן לו מאת ה', שמשרה ה' את אור שכינתו עליו, ובכך מסוגל להתגבר על הכח הטבעי.

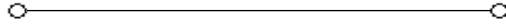
ומכאן סתירה לסברת העולם החילוני, שהאדם יכול לראות אשה ולשלוט בעצמו, שבדברי האור החיים מפורש שעל פי הטבע לא ניתן לשלוט בענין זה. וכן רואים בחוש כי העולם החילוני יורד נוראות בתחום זה.

ודברי האור החיים מהוים תשובה לבני עליה רבים, שכאשר מרגישים שיש להם משיכה חזקה לאשה, מנסים להסביר לעצמם מבחינה שכלית כי משיכה זו היא גרועה. ובהיותם בני עליה מרגישים תסכול מעצם המשיכה שיש להם לאשה זרה [והתסכול עצמו מגביר את ההתמודדות].

אך בדברי האור החיים מבואר, כי באמת לא ניתן לדון בשכל בענינים אלו, שכה המשיכה בזה אינו שכלי, וכפי שכתב: 'הוא דבר שנפשו של אדם מחמדתן ואנוסתו עליהם לעשותם'. אך עיקר המלחמה צריכה להיות שלא לראות ולא לחשוב.

² ובאמת אדם אשר נקודת ההתמודדות שלו בתחום שמירת העינים היא בחסרון ביראת שמים ולא בקומת הנפש - יש להדריכו ללמוד ספרי מוסר העוסקים בחומרת העוון.

הקדמה



קיום תורה ומצוות מתוך נעימות

בספר משלי מלמדינו שלמה המלך, כי אף שחייב כל יהודי לקיים את דיני התורה משום שכך ציווהו הבורא, מכל מקום חובה מוטלת על האדם להזדהות עם ציווי התורה, ולהרגיש שקיום תורה ומצוות הם הדבר הטוב ביותר עבורו, גם מצד טבעיו הגשמיים.

כך משכנע שלמה את הגנב שלא כדאי לו לגנוב בְּנִי אִם יִפְתּוֹךְ חֲטָאִים אֶל תִּבְא (משלי א, י), לא רק מפני חומרת איסור 'לא תגנובו', אלא משום שלבסוף תפסיד מכך כבר בעולם הזה.

וכן ממשיך ואומר: אִם יֹאמְרוּ לְכֹה אֲתָנוּ נֶאֱרָבָה לְדָם נִצְפְּנָה לְנִקְי חֲנָם נְבִלְעָם כְּשָׂאֹל חַיִּים וְתַמְיָמִים כְּיֹרְדֵי בֹר (שם יא-יב). ממבט שטחי נדמה כי הגנב מרויח מגנבותיו, ואת זאת מלמדו שלמה, כי לבסוף חבורת הגנבים שהלך עמהם תשדוד אותו ויתברר שלא הרוויח כלל. בדברים אלו שלמה המלך מחבר את הגנב לאיסור 'לא תגנובו'.

וכן הוא בכל עבירה, הבנת האדם בהפסד שיבוא לו מעשיית העבירה, מביאה לו כוחות לפרוש מלעשות.

זהו פירוש דברי חכמינו זכרונם לברכה (פסיקתא קהלת יב, ט): 'עד שהגיע שלמה המלך לא היה אדם יכול להנות ולסבור בדברי תורה כל עיקר'. בתקופה שלפני שלמה המלך, הבריות לא היו מחפשות להתחבר עם דיני התורה ולהבין מדוע כדאי לקיים כל מצוה ומצוה על פי הטבע הגשמי, וכשהגיע שלמה לימד את העם דעת, והסביר כי החיבור למצוות נותן כח לקיים.

אזהרת שלמה המלך שלא לילך אחרי אשה זרה

וכן בבוא שלמה לבאר מדוע כדאי לאדם לפרוש מאשה זרה, הוא לא מזהיר את האדם מפני העונשים הקשים שיבואו עליו, אלא הוא משכנע אותו בהסבר הגיוני, שההליכה אחר אשה זרה תביא לו הפסד כבר בעולם הזה.

וכה דבריו: הִרְחַק מֵעֲלִיָּה דִרְכָּךְ וְאַל תִּקְרַב אֶל פֶּתַח בַּיְתָהּ. כלומר תיזהר ממנה ותשמור מרחק. ואם תשאל מדוע, הלא רצוני להיות איתה וליהנות. התשובה היא: פֶּן תִּתֵּן לְאַחֲרִים הוֹדֶךָ, את כל יופיך הפנימי תאבד, את כל אישיותך תפסיד על ידה ותצא מבוזה.

כמו כן ההליכה אחריה תגרום שתתן את שְׁנֵתֶיךָ לְאַכְזָרִי, כוחות הרע ישלטו עליך, ותרגיש רע עם עצמך.

למדנו מדברי שלמה, כי לא כדאי לילך אחר אשה זרה - לא רק מפני ציווי ה' ולא רק מפני קבלת העונש, אלא מפני הסבל והרע שיבוא לאדם בעולם הזה.

וכפי שרואים בזמנינו בחוש, אשר כאב, תסכול, צער, מרמור ועצב נורא נולדו בעולם בעקבות הרדיפה אחר אשה זרה. הרבה אנשים שנתפסו בעינים אלו, נעשו אומללים ומסכנים. הרבה משפחות נהרסו, והרבה אנשים שבשלטון איבדו כבודם וחייהם.

וכך מסיים שלמה את דבריו, כי ההולך אחר אשה זרה יאמר לבסוף לעצמו: אֵיךְ שָׁנְאַתִּי מוֹסֵר וְתוֹכַחַת נֶאֱפָץ לִבִּי. מדוע לא הקשבת לקול המוכיחים שאמרו לי לא לילך אחריה, הלא כעת אני סובל נורא.

בחוברת שלפנינו נלמד בעזרת ה' כיצד להזדהות עם מצוות 'ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם'. נבין מדוע ההליכה אחר אשה זרה חמורה כל כך, ונלמד כיצד להתרחק ממנה.

החיפוש

האדם מיסודו נברא חסר ומשתוקק כל חייו להשלים את חסרונו

בפרק זה נבאר את היסוד והשורש של חיפוש האדם אחר אשה זרה. כל אדם מיסודו נברא חסר, ומלבד שנברא חסר, אף נטע בו הבורא הרגשת חסר. הרגשת חסר זו באה לידי ביטוי בשאיפה חזקה ובדחף פנימי שיש לאדם לפעול ולהתקדם בחיים. בכל אדם ישנו רצון עז להגשים את עצמו ולהוציא את כוחותיו מן הכח אל הפועל.

ואדם שפועל נכון ומתקדם כראוי בחיים, חש תחושת סיפוק והנאה פנימית. שמשמעות הנאה זו היא הרגשה של השלמת חסר.

זו הסיבה שאף אדם אשר פרנסתו מזומנת לו ברווח, יקשה לו לישב בטל בלא לעשות דבר, הוא ירגיש דחף ליצור ולעשות כדי להשלים את הרגשת החסר המלווה אותו.

מסיבה זו בעלי חיים אינם חווים תחושת סיפוק בחייהם, שאחר שנבראו שלמים בייסודם ואינם מרגישים חסר, ממילא אינם חשים בתחושת סיפוק הבאה מתוך השלמת החסר.

והרצון של האדם להשלים את עצמו קיים בו בכל גיל, אלא שבכל גיל הוא מתבטא אחרת.

ניתן לבחון זאת אצל ילד קטן, כשאמא קוראת לבנה הקטן לאכול ארוחת ערב בעודו הוא קורא בספר, הילד אומר לאמא: 'אני רק אסיים את הספר', יש לו הנאה מיוחדת לסיים את הספר, כי בכך מרגיש חווית שלימות. ויתרה מזו, אף אם לא מעוניין לסיים את הספר, הוא מבקש מאמא: 'אני רק אסיים את הפרק'. ולכאורה מה יועיל לו סיום פרק, אם לא יסיים את הספר ועדיין היא במתח. אך התשובה היא, כי גם סיום פרק נותן תחושה מסוימת של שלימות.

האשה היא הכלי היחיד על ידו מסוגל האיש להשלים חסרונו

והנה חכמינו לימדונו, כי האדם אינו יכול להשלים את עצמו בלא אשה. כן אמרו בגמרא ביבמות (סו:): 'כל השרוי בלא אשה שרוי בלא שמחה, בלא ברכה, בלא טובה'. הקשר של האיש עם האשה הוא לבדו מביא לו את שלמותו. וכן נאמר בתורה (בראשית ב, יח): 'אעשה לו עזר כנגדו', ואמרו בגמרא (שם סג): 'מאירה עיניו ומעמידתו על רגליו'.

והסיבה שהאשה לבדה יכולה להביא לאדם את שלמותו, משום שהאיש והאשה ביסודם נבראו גוף אחד עם שני פרצופים, וחילק הבורא גוף זה לשנים - זכר ונקבה. ונמצא שכאשר הזכר לבדו בלא נקבה - הרי הוא חצי גוף [וכלשון הזוהר הקדוש ויקרא ז: - 'פּלג גופא'].

וכשם שאדם וחוה נבראו גוף אחד עם שני פרצופים, כך כל התולדות שבאו אחריהם נבראו נשמה אחת עם שני גופים. ועל כן ציוה הבורא את האדם לשאת אשה, שבחיבור עם אשתו נעשה שלם כבתחילה³.

זו הסיבה שהטביע הבורא באיש תשוקה לאשה, תשוקה זו מעוררת בו רצון לדבוק באשתו ולהשיג את שלמותו.

חווית שלימות מזויפת בחיבור לאשה זרה

והנה האפשרות של האיש להשלים את עצמו בחיבור לאשה, תתכן רק בחיבור לאשה כמצות התורה על ידי נישואין, אך המתחבר לאשה שלא כמצות התורה - אינו משלים את עצמו.

ואמנם אף אדם שמתקשר לאשה שלא כמצות התורה, מרגיש בקשר חוויה מדומה של שלימות, למרות שלא השלים עצמו באמת.

וחוויה זו באה מהטעית היצר הרע, כפי שאמרו במדרש (בראשית רבה יז, כא) כי עד שנכתב הפסוק וַיִּסְגֹּר בְּשַׁר תַּחְתְּנָהּ, לא הוזכר בתורה אות ס', כיון

³ זו הסיבה שמברכים בברכת האירוסין 'וצר האדם', ואין מברכים ברכה זו בשעת הלידה, משום שדוקא בעת הנישואין נשלמת יצירתו.

שנבראת האשה בא סטן עמה. והיינו שבכל הזדמנות בה מתחברים האיש והאשה שלא בקשר נישואין, השטן מכניס חווית שלימות מדומה⁴.

ונמצא כי אותה תחושה והנאה של שלימות הבאה מחיבור לאשה כמצות התורה, יש בחיבור לאשה שלא כמצות התורה מפני הטעית היצר.

ונרמז ענין זה באות ס', אשר צורתה עיגול המורה על 'שלימות', ללמדינו שזו החוויה שמרגישים בחיבור לאשה זרה - חווית שלימות.

זהו שורש התאוה הפשוטה שיש לאיש לקשר עם אשה זרה, בקשר זה הוא שואף [בתת מודע] להשלים את עצמו. ובהיות ועל פי האמת האשה מסוגלת להשלים אותו, מטעהו היצר כי אף אשה זו תשלים אותו.⁵

בזה נבין כיצד יתכן שמצד אחד התאוה מתחדשת באדם בכל יום, ומצד שני לאחר מילוי התאוה האדם מרגיש רע. כי אף שבעת מילוי התאוה האדם נהנה, זהו משום שהיצר דימה בעיניו כאילו משיג כעת שלימות, אך לאחר מעשה מרגיש ריקנות, כי באמת לא השיג מאומה בחיבורו איתה.

והענין דומה לאדם שמכניס סמים לגופו, בשעה שהסם בגופו הוא מרגיש הרגשה טובה, אך לאחר שפגה ההשפעה הוא מרגיש ריקנות.

ותהליך זה מתרחש בקשר עם אשה זרה, האדם מדמה שאשה זו תספק לו טובה, ובאמת הוא מחליף תחושת שלימות אמיתית בתחושת שלימות מזוייפת.

אלו הם דברי השכנוע של שלמה המלך את האיש שלא ילך אחר אשה זרה, אף שממבט חיצוני ההליכה אחריה נראית יפה וטובה, על פי האמת היא

⁴ עיין ספר אהל יעקב ולאה (עמוד קה).

⁵ ואף שממבט שטחי נדמה, כי התאוה של האיש לאשה אינה תלויה בגורם אחר, רק היא תאוה פשוטה שהאדם נהנה להסתכל. זה לא יתכן, שהרי כתב הרמב"ם (פכ"ב מאיסורי ביאה הכ"א): 'אין מחשבת עריות מתגברת אלא בלב פנוי מן החכמה'. וכן אמרו בכתובות (נט): 'הבטלה מביאה לידי זימה'. ומבואר בזה כי התאוה מתגברת באדם מפני ענינים מוקדמים הקיימים בו.

גורמת רעה לאדם ועושה אותו 'רדוף' כל הימים, אחר דבר שאינו מביא לו סיפוק ושלמות.

כעת נבין מדוע הזהירונו חכמינו בחומרה כה רבה שלא לילך אחר אשה זרה, שהיות והחיפוש אחר השלימות הוא החיפוש החזק ביותר באדם, על כן זהירות יתירה צריך שלא להרוות את הצמא לשלימות האמיתית בשלימות מזוייפת⁶.

מסיבה זו אפילו התנאים הקדושים עמדו בפני ניסיון שלא לילך אחר אחרי אשה זרה, שהיות והתשוקה אחר האשה ביסודה היא תשוקה להשגת שלמות, הרי שדוקא תלמידי חכמים השואפים להשגת שלימות ברמה גבוהה יותר - עומדים בניסיון גדול יותר.

עוצמת השפעת האשה על האיש

מסיבה זו נפסק בהלכה שאסור להתבונן בפני אשה זרה, שכשם שיש באשה כח חזק של השפעה חיובית להיות עזר לבעלה ולרומם אותו, כך יש בה עוצמה של השפעה שלילית להשפיל את האדם עד עפר.

והשפעת האשה כה חזקה, עד שאמרו בגמרא (מגילה טו.): 'רחב בשמה זינתה, יעל בקולה, אביגיל בזכירתה'. כלומר עצם הזכרת שמה של רחב, או שמיעת קולה של יעל, או זכירת אביגיל - מביאה לידי טומאה.

וכן מצינו בגמרא (שם פא.) שבתחילה רבי מאיר היה מתלוצץ על עוברי עבירה, עד שפעם אחת הגיע השטן לנסותו, והיה נדמה לו כאשה ועמד מעבר הנהר. כשראה אותו רבי מאיר הוא נטל ספינה ועבר את הנהר כדי לעבור עבירה, כשהגיע לצד השני נעלם השטן. אמר על כך השטן: 'אי לאו דקא מכרזי ברקיעא הזהרו ברבי מאיר ותורתו - שויתיה לדמך תרתי מעי'. כלומר: הייתי מסוגל להכשיל את רבי מאיר בדבר עבירה ולהשפיל את ערכו לשווי שתי פרוטות.

⁶ עיין ספר אהל יעקב ולאח (עמוד צו).

וכן מספרת הגמרא סיפור מעין זה על רבי עקיבא. ומכאן ואילך הפסיקו רבי מאיר ורבי עקיבא להתלוצץ מעוברי עבירה.

עוד מובא בגמרא שם (עמוד ב) כי מאותו יום לא הסכים רבי מאיר להתיחד אפילו עם בָּתוּ, אף שעל פי הטבע האדם אינו עומד בפני נסיון בבתו, רבי מאיר חשש על עצמו והחמיר.

יצר הרע של עריות - שורש כל יצר הרע

בדברים אלו נבוא לפרש את הסיפור שהובא בגמרא (קידושין פא:): ברבי חייא בר אשי שהיה נופל כל יום על אפיו והיה מבקש להינצל מיצר הרע. פעם אחת אשתו שמעה אותו מתפלל על כך, ואמרה בלבה: 'הרי ממני פרש כבר שנים רבות, ולמה הוא מבקש על כך.

והקשה היעב"ץ מנין ידעה אשתו של רבי חייא שבעלה מבקש כל יום להינצל מיצר הרע של עריות, והלא בתפילתו לא הזכיר כי אם להינצל מיצר הרע ולא פירט יצר הרע של עריות?

ומתרץ היעב"ץ כי עיקר כח היצר הרע הוא בעריות, ומי שבטל ממנו היצר הרע של עריות, בטל ממנו יצר הרע אף בשאר עבירות.

והדבר תמוה, מה השייכות בין יצר הרע של עריות ליצר הרע של שאר עבירות, ומדוע כשבטל זה - בטל זה.

אך לפי דברינו יש לומר, שמשמעות ביטול יצר הרע של עריות מהאדם, היא שהחיפוש אחר השגת השלימות אצלו הוא בדרך הנכונה, וממילא בטל ממנו כל יצר הרע, שהרי עיקר כח היצר הרע, הוא להטעות את האדם בהעמדת שלימות מזויפת מול שלימות נכונה, ואחר שבשלימות החזקה ביותר שהיא החיבור לאשה - לא הצליח היצר להטעותו, אף בשאר ענינים שיביאוהו לידי לשלימות לא יצליח להטעותו.

דרך ההתמודדות מול כח 'החיפוש'

בדברים אלו נבין, כי אדם המרגיש בתוכו משיכה חזקה לאשה, מן הסתם **מרגיש חסר בעצמו**, והרגשת חסר זו היא הגורמת לו לחפש אשה זרה, שסבור שבכך ימלא עצמו.

ובזמנינו, מצוי שיש לאדם **חסר באהבה והערכה שלו לעצמו**, וחסר זה **מביאו לידי הרגשה לא טובה עם עצמו**, ומשפיע ישירות על הקשר הרגשי שלו עם בן/ת זוגו, שבהיותו הוא טרוד בבעיות עצמו, אינו מסוגל להכיל את בן/ת זוגו ולהתחבר עמו/ה.

וראוי לבני הזוג להשקיע בהתייעצות ולמידה, כיצד לבנות קשר רגשי טוב ביניהם, וכיצד להסיר מחסומים שלו ושלה. [ופעמים שיש לאדם תפיסה שלילית על עצמו ומפני כן מרגיש רע בעצמו, ותפקידו ללמוד להעריך את עצמו ולהתחבר לנקודות החזקות שבו, כך יחיה בתחושה נעימה ממילוי תפקידו בעולמו ויהיה שלם עם עצמו].

ולאחר בניית קשר בריא, מלא באהבה והערכה ובשיתוף הדדי, ירגישו בני הזוג שמחה ונעימות בחייהם המשותפים.

וכשיגיע למציאות זו של הרגשת סיפוק ושלימות בחיבור שלו עם אשתו, ממילא לא יחפש מילוי אחר של חווית שלמות מדומה אחרת, ובנקל יתגבר על המשיכה לאשה זרה.

נמצא אפוא, כי דרך ההתמודדות של האדם מול החיפוש אחר אשה זרה, אינו בתחום 'שמירת העינים' אלא בתחום '**האדם עם עצמו**'. תפקידו להתחבר לעצמו ולהעצים בתוכו תחושה של אהבה והערכה עצמית.

[ונושא הערכה עצמית דורש למידה והדרכה רבה, ואי"ה יתבאר בחוברת נפרדת]

סיכום פרק 'החיפוש'

המשיכה החזקה המלווה בהתמודדות לא מאוזנת בהליכה אחר אשה - הינה תוצאה של ארבעה שלבים:

א. האדם מיסודו נברא עם הרגשת חסר. ב. מעת בריאתו הוא משתוקק להשלים הרגשת חסר זו. ג. התשוקה של האיש לאשה ביסודה היא תשוקה להשלמת החסר, אחר שהאשה לבדה מביאה לו את שלמותו. ד. החוויה שמרגיש בחיבור לאשה היא חווית שלימות. ובחיבור לאשה זרה חווה שלימות מדומה.

ההתמודדות מול כח החיפוש: תפקיד האדם להביא את עצמו לידי תחושה נעימה מעשייה של עצמו והתקדמותו בחיים.

הסקרנות



בפרק זה נבאר כיצד מידת ה**הסקרנות** פועלת באדם בענין 'הסתכלות על אשה זרה'.

פעמים אדם הולך ברחוב ואינו מתכוון להסתכל על אשה, אך מזוית עיניו הבחין באשה שחולפת על פניו, וכעת קשה לו להתנתק, ובדוקא ממשיך להסתכל. ופעמים רצון זה הוא 'כפייתי', הוא ראה משהו לא ברור ובתוכו יש משיכה חזקה לראות מה בדיוק קורה שם.

וצריך להבין מדוע התעורר אצלו כעת רצון להסתכל, הלא לפני שראה את האשה מזוית עינו - לא היה מעונין כלל להסתכל, ומה התחדש כעת?

שורש ההסקרנות** מהתפיסה ששיג תועלת ממילוי ה**הסקרנות****

לביאור ענין זה, נקדים לבאר את שורש מידת ה**הסקרנות** הכללית הטבועה באדם, ושוב נבאר את מידת ה**הסקרנות** ביחס לשמירת העינים.

כלל נקוט בידך: ה**הסקרנות** שמתעוררת באדם בכל נושא וענין, נובעת מהרצון העמוק שיש אצלו להתקדם בחייו ולמלא את תפקידו בעולמו.

בכל הזדמנות בה אדם נפגש בדבר אשר על פי הבנתו [פעמים בתת מודע] ישיג תועלת ממנו - הוא נעשה סקרן לדעת מה מתרחש שם.

דוגמא לדבר, אדם ששומע על אפשרות של קניית מוצר במבצע, הוא יעשה סקרן לדעת את פרטי המבצע, משום שלפי סברתו בידיעת הפרטים יוכל להשיג תועלת במימוש המבצע.

ועל פי האמת, האדם מסוגל לקבל תועלת ולהשלים את עצמו בכל פרט ופרט בבריאה, אלא שרמת התועלת ששיג מכל פרט תלויה במידת הקירבה שלו אליו.

ומסיבה זו האדם סקרן לדעת מה נעשה עם הקרובים והשכנים הנמצאים בסביבתו, יותר מאשר הרחוקים אליו, שבקירבה לאותם אנשים הוא מסוגל להשיג יותר שלימות.

זו הסיבה שהנגר סקרן בענייני נגרות, והקצב בענייני קצבות, אדם אחר אינו מוצא ענין בנושאים אלו, משום שדוקא הנגר והקצב שתפקידם לחתוך עצים או לחתוך בשר - נושאים אלו מביאים להם תועלת יותר מאדם אחר.

ובאמת מידת הסקרנות היא מידה טובה באדם, אשר על ידה האדם מתקדם ומשיג את שלמותו. ואילו המדכא מידת הסקרנות שבו ונשאר אדיש כלפי כל הסובב אותו - אינו מתקדם בחייו ואינו ממלא תפקידו. אלא שיש לאדם לאבחן בכל נושא אם מילוי הסקרנות בנושא ההוא אכן מקדם אותו.

ה'סקרנות' מלווה בפחד שמא יפסיד כשלא ימלא סקרנותו

והנה למטבע הסקרנות ישנם שני צדדים: האחד - כאשר האדם מספק את סקרנותו - הוא חווה רגש נעים של מילוי הסקרנות. השני - כאשר האדם אינו מספק את סקרנותו - הוא חווה רגש לא נעים של פחד, והוא מפחד [בתת מודע] שיפסיד משהו מכך שלא ידע מה מתרחש שם.

דוגמא לדבר, נגר אשר ישמע על כתבה מוצלחת שעוסקת בענין נגרות, כאשר הכתבה תהא לפניו והוא יקרא בה, הוא יחווה רגש נעים של מילוי הסקרנות, אך כאשר הכתבה לא תהא לנגד עיניו - הוא יהיה סקרן לדעת מה כתוב בה, ובתת מודע הוא יחווה רגש של פחד שמא יפסיד משהו מכך שלא ידע.

מסיבה זו אדם שהולך ברחוב מעונין לראות את האנשים ההולכים סביבו וקשה לו לסגור את עיניו, משום שלפי התפיסה שלו, אילו יסגור את עיניו יפסיד משהו, ולדוגמא אומר בלבו: 'מישהו עלול לומר לי שלום והוא יעלב מכך שאיני משיבו'.

נמצא מעתה כי התפיסה שיש לאדם שישגי תועלת מההסתכלות - היא מעוררת בו את מידת הסקרנות. ובשלב הבא, כשאינו מספק את הסקרנות הוא חווה רגש של פחד שמא יפסיד משהו.

הסקרנות החזקה כלפי אשה זרה

עד עתה ביארנו את מידת הסקרנות הכללית הטבועה באדם, כעת ניגש למידת הסקרנות ביחס לשמירת העינים.

הנה ביחס לשמירת העינים קיימת באדם סקרנות חזקה יותר מאשר הסקרנות לדברים אחרים, ואם בדברים אחרים אדם יכול להתגבר ולא למלא סקרנותו, הרי שבשמירת העינים ישנו משהו עמוק יותר ומאיים, והתחושה של האדם אומרת לו: 'אילו תשמור את עיניך תפסיד משהו אמיתי'.

והסיבה לכך כמו שביארנו בפרק 'החיפוש', שבכח האשה להביא את האדם לידי שלימות אמיתית, ואף שאשה זרה אינה מביאה שלימות, מכל מקום היצר הרע מטעה את האדם ומדמה לו שאף אשה זרה תביא לו שלימות.

ועל כן כשאדם הולך ברחוב ומבחיין מזוית עינו באשה החולפת לידו, מתעוררת בו מידת הסקרנות, היות ולפי הבנתו יוכל להשיג תועלת בהסתכלות עליה. וכאשר עוצר את עצמו מלהסתכל - הוא חווה פחד, שמפחד שמא יפסיד משהו מכך שלא יסתכל.

דרך התמודדות מול כח הסקרנות - לא תפסיד אם לא תסתכל!

ודרך ההתמודדות מול מידת הסקרנות, שיפנים ויבין שאם לא יסתכל לא יפסיד! כי הסתכלות על אשה שאינה שלו אינה מביאה כל תועלת!

וכפי שביארנו בפרק 'החיפוש' מדברי שלמה המלך, שההולך אחר אשה זרה סובל צער גדול בעולם הזה, ואף שנדמה לאדם שיכול לקבל הנאה או סיפוק מההסתכלות עליה - זהו רק דמיון, ולפי האמת יפסיד מכך כבר בעולם הזה.

כדאי לכל אדם להשקיע זמן להתבוננות ולמידה, עד שיבין היטב שלא יפסיד אם לא יסתכל, וככל שיפנים זאת יותר, כך יפחת בתוכו הניסיון לספק את מידת הסקרנות שבו. ושוב בהיותו הולך ברחוב ומבחיין במראה יפה - לא יהא לו מתח באי ההסתכלות, ויוכל להתגבר בנקל.

השתוקקות לענייני עולם הזה כולו דימיון

וכן כתב **הבית הלוי** (בראשית ב, ב) כי השתוקקות האדם לענייני עולם הזה - הוא דבר שכולו דימיון, ואין בו שום הנאה אמיתית.

שאף שהליכה אחר תאוות אחרות - ישנה נקודת אמת, וכגון בתאות האכילה, פעמים שאדם בא לידי רוגע נפשי באכילה באוירה נעימה, וכך יוכל ללמוד טוב יותר, או כך יכול לעסוק בפרנסתו כראוי [ואף שיש לקחת דימיון זה בפרופורציה נכונה, מכל מקום יש בתאוה זו נקודת אמת]. אך בהליכה אחר אשה זרה אין כל אמת והיא אינה מביאה כל תועלת לאדם.

דרך התמודדות נוספת מול כח הסקרנות - התבוננות במומי האשה

דרך נוספת, על פיה ניתן להתמודד עם המחשבה שכביכול ניתן להשיג תועלת מהסתכלות על אשה זרה, כתב **בספר הישר** (שער תשובה אות קיח-קכא) שיתבונן האדם במומי האשה וכך יחליש אצלו את הרצון להסתכל, וגם אם תכנס בו מחשבה: 'אולי אפסיד משהו אם לא אסתכל', כשידגיש לעצמו את פחיתות האשה - יחלש אצלו הרצון להסתכל.

וכך תיאררו את האשה בגמרא בשבת (קנב): 'חמת מלאה צואה ופיה מלא דם והכל רצין אחריה'.

ההבנה שלא ישיג תועלת בהסתכלות על אשה זרה - תחליש בתוכו את מידת הסקרנות להסתכל.

סיכום פרק 'הסקרנות'

הסקרנות הקיימת באדם להסתכל על אשה זרה - פועלת בשלשה שלבים:

א. בכל אדם קיים הרצון להתקדם ולהשיג שלימות בחיים. ב. בעת שחולפת אשה זרה לידו מתעוררת בו סקרנות להסתכל, משום שלפי התפיסה הפשוטה יוכל להשיג תועלת מאותה הסתכלות. ג. כשאינו מספק את הסקרנות ואינו מסתכל - מתעורר בו רגש של פחד שמא יפסיד מכך שלא יסתכל.

ההתמודדות מול כח הסקרנות: שינון והפנמה שלא ניתן להשיג כל תועלת מהסתכלות על אשה זרה.

תחושת חסר

שתי סיבות להסתכלות הבאה מפני תחושת החסר

בפרק זה נעמוד על התמודדות נוספת בתחום שמירת העינים וחמורה יותר, ומצויה בפרט אצל בני עליה.

פעמים אדם הולך ברחוב וחולפת אשה לידו, ובלי כוונה הסתכל עליה והגיע לידי הרהור רע. כתוצאה מכך הוא מרגיש תחושה לא נעימה, ותחושה זו גורמת לו להסתכלות נוספת.

ההסבר לתופעה זו הוא, שבשעה שנכשל בראייה אסורה, הביקורת העצמית שלו אומרת: 'אתה אדם רע'. ביקורת זו מביאה אותו לתחושה לא נעימה עם עצמו וגוררת הסתכלות נוספת אחריה כפי שנבאר⁷.

שהנה האדם מטבעו אינו מסוגל להרגיש רע עם עצמו⁸, וכאשר נכשל בעשיית מעשה לא טוב, התת מודע פועל להגן עליו באחד משני דרכים: **דרך הגנה אחת** - הוא גורם לו למצוא הנאה מדבר אחר שתמלא את הרגשת החסר שחוהו כעת. שכאשר יהנה מדבר אחר, שוב לא ירגיש חסר בעצמו. **ודרך הגנה שניה** - הוא גורם לו להפנים שכלל לא נכשל מתחילה, וכך מרגיש טוב עם עצמו.

ושני דרכים אלו קיימים בתת מודע אצל אדם שנכשל בהסתכלות אסורה, הוא מרגיש מתוסכל מעצמו והמח בא לעזרתו ופועל להגן עליו מפני ההרגשה הרעה באחד משני הדרכים כדלהלן:

⁷ ובאמת לפי דרך התורה, יהודי העובר על אחת ממצוות התורה הרי הוא ממשיך להיות טוב אלא שיש לו לחזור בתשובה, אך היצר גורם לאדם לחשוב שהוא בעצם רע.

⁸ ואדם שחי עם תחושת כישלון וחוסר מוצלחות לאורך זמן - אותה הרגשה תתפרץ אצלו לבסוף או כלפי חוץ בכעס וכדומה או כלפי פנים בדיכאון וכדומה.

בדרך ההגנה הראשונה הוא ממלא את הרגשת החסר ממקום אחר, על ידי הסתכלות נוספת.

בדרך ההגנה השניה הוא אומר לו שכלל לא נכשל בהסתכלות אסורה, שלפי דרגתו הוא אינו צריך להקפיד לא להסתכל. ותובנה זו מפנים האדם בעצמו על ידי הסתכלות נוספת, בהסתכלות הנוספת הוא משכנע את עצמו שבאמת אינו בדרגה לא להסתכל, וממילא כלל לא נכשל מתחילה.

תיאור והמחשה כיצד התת מודע מגן על האדם מפני תחושה הבאה ממעשה לא טוב - על ידי תחליף אחר המביא להרגשה טובה

להלן דוגמה להמחשה, כיצד התת מודע של האדם מגן עליו מפני התחושה הלא נעימה הבאה בעקבות מעשה לא טוב - בדרך ההגנה הראשונה - על ידי השלמת החסר ממקום אחר:

ישנן משפחות אשר מידי פעם האב נתקף בהתקפת כעס בסעודות השבת וכדומה, הוא מכה בכח על השולחן, מפיל דברים, מקלל וצועק.

בני המשפחה נזהרים בעת ההתקפה שלא להגביר את המתח, הם ממתנינים בשקט מספר דקות עד יעבור זעם. גם האמא יודעת כי כעת היא עלולה לקבל צעקות, עד שישוב לעצמו כעבור דקות ספורות. וכן האב יודע ומכיר את עצמו באירוע זה אשר חוזר על עצמו פעם אחר פעם.

ננתח מהו הגורם להתקפות אלו. אותו אבא משתוקק לסעודות שבת באווירה שמחה ורגועה, משתוקק לשירי שבת ודברי תורה שיאמרו על השולחן, אלא שמפני חוסר התקשורת שיש לו עם בני ביתו, הסעודות שבת אינן מתנהלות כרצונו.

מסיבה זו בשעה שהילדים צועקים ורבים בשולחן, הוא נכנס למתח, בהיות ומציאות זו ממחישה לו עד כמה הוא לא מוצלח ועד כמה הוא אינו יודע לנהל שולחן שבת נורמלי.

ברגעים אלו הביקורת העצמית אומרת לו [בתת מודע]: 'אתה אדם לא יוצלח', 'אתה תינוק', 'אתה אפס', 'אתה לא יודע לנהל דברים', 'אתה לא לענין', 'אתה לא יודע להיות אבא נורמלי'.

המחשבות האלו גורמות לו לתחושת איום חזקה, עד שאינו מסוגל לשרוד. שכך הוא טבע האדם שאינו מסוגל לשרוד עם תחושת איום חזקה לאורך זמן.

ומפני שמוכרח לחוות את תחושת הקיום שבו, הוא מתחיל לכעוס ולצעוק, בכעס הזה הוא אומר לכולם: 'אני נוכח וקיים פה בבית!' הבהלה שאוחזת את כל בני הבית באותם רגעים - נותנת לו הרגשת עצמיות, הרגשת קיום ושליטה.

תיאור זה מלמדנו, כיצד התת מודע פועל להגן על האדם מפני תחושת חוסר מוצלחות ונכשלות, על ידי מילוי הרגשת החסר ממקום אחר, הכעס והצעקות משלימים את רגש הנחיתות שחווה מתחילה בחוסר הצלחתו לנהל שולחן שבת הולם.

זו הסיבה שתקופה ארוכה האבא אינו מצליח לחדול ממנהגו הרע, מאמצי לחדול ממנהגו אינם נושאים פרי, משום שכל זמן שעודו עומד בחוסר הצלחת ניהול שולחן השבת, הביקורת העצמית עודה בעינה תוקפת אותו ומוכיחה אותו על היותו אדם נכשל, ועדיין קיימת בו סיבת ההתפרצות, שעדיין מוכרח הוא להרגיש קיים ונוכח⁹.

תהליך זהה קורה בעת שאדם נכשל בהסתכלות אסורה, אותה הסתכלות מעוררת בו תחושת חסר, וכדי למלא הרגשה זו - הוא מסתכל שוב, בכך הוא מדמה בעצמו לבוא על סיפוקו ולהרגיש טוב עם עצמו.

תיאור והמחשה כיצד התת מודע מגן על האדם מפני תחושה הבאה ממעשה לא טוב - על ידי הפנמה שלא נכשל במעשה שעשה

להלן דוגמא להמחשה, כיצד התת מודע מגן על האדם מפני תחושת חוסר מוצלחות - בדרך ההגנה השנייה - שמשכנע אותו שלא נכשל בהסתכלות,

⁹ ומסיבה זו אמרו בגמרא (שבת קה:): שהקורע כלים בחמתו נחשב כמתקן, שבשבירת הכלים הוא מתקן את הרגשת הנחיתות וחוסר הקיום שחווה קודם לכן. אולם על פי האמת האדם בכעסו מביא נזק גדול לעצמו, כי אף שבאותה שעה חווה חוויה מעצימה, אישיותו לא התחזקה, אלא נשארה חלשה כמקודם.

ושכנוע זה נעשה באמצעות עשייה נוספת הגורמת להפנים שבאמת לא נכשל מתחילה וכי זו הדרך הישרה עבורו.

יצחק החליט לעשות דיאטה קפדנית, במשך שבועיים ימים הצליח לעמוד בכל המשימות שנדרשו מאתו לשם ההרזיה, לאחר שבועיים הוא הזדמן לחתונה וראה שם עוגות על הבר שמאד משכו אותו, הוא החליט להפסיק את הדיאטה, וניגש לאכול מהעוגות.

מערב זה ואילך, יותר לא המשיך בדיאטה.

נשאלת השאלה, מדוע הפסיק את הדיאטה לגמרי לאחר שבועיים של הצלחה? התשובה היא: אכן מתחילה הבין שהדיאטה טובה עבורו, אך בשעה שנכשל ואכל עוגות האסורות לו על פי כללי הדיאטה, הוא חווה חוויה של כישלון, הרי מתחילה הוא החליט לא לאכול וכעת לא עמד בהחלטה.

קעת הוא נמצא בדיון עם עצמו, האם לחוות חווית כישלון או לברוח ממנה, התת מודע מסייע לו לברוח מתחושת הכישלון על ידי שמכניס לו מחשבה: 'אתה כלל לא צריך לעשות דיאטה', 'אתה לא כל כך שמן'.

מחשבות אלו מרגיעות אותו ואומרות לו: אתה 'אדם מוצלח וחזק' אתה לא אדם שמחליט החלטות ולא עומד בהם.

זו הסיבה שמאותו ערב הוא הפסיק לגמרי את הדיאטה, בכך הוא מפנים ש'באמת' הוא לא צריך לעשות דיאטה, והדיאטה שעשה עד היום היתה רק משהו זמני...

תהליך זהה קורה בעת שאדם נכשל בהסתכלות אסורה, אותה הסתכלות מעוררת בו חווית כישלון, וכדי לברוח מחוויה זו, הוא בדוקא ממשיך להסתכל, בכך הוא מחדיר לעצמו [בתת מודע] שבאמת אינו בדרגה לא להסתכל ולפי דרגתו הוא כלל לא נכשל מתחילה.

דרך ההתמודדות מול תחושת החסר - הבנה והפנמה שהסתכלות פתאומית אינה אסורה

ודרך התמודדות האדם מול תחושת החסר, על ידי שיבין כי ראייה פתאומית שהאדם נפגש בה - אינה אסורה! ואינו עובר בה על איסור 'לא תתורו אחרי לבבכם'.

הבנה זו תגרום לאדם להרגיש תחושה נעימה עם עצמו בעת הסתכלות על אשה זרה, וכך לא תהא בו נטייה להסתכל שוב למלא את עצמו בתחושה טובה. וכן על ידי זה לא תהא בו נטייה להסתכל שוב להוכיח לעצמו שלא נכשל.

ויש לציין כי בזמנינו הפנמת ענין זה נחוצה ביותר, שהלא התמודדות 'שמירת העינים' בזמנינו קשה יותר מדורות קודמים, שכמעט ואין אפשרות לאדם לילך ברחוב בלא להתקל בנשים [ורק בעלי דרגה מסוגלים לכסות את עיניהם במגבת בעת לכתם ברחוב], ועל האדם להבין כי ההסתכלות הפתאומית הבאה מתוך אונס אינה אסורה.

המקורות מדברי רבותינו כי הסתכלות פתאומית אינה אסורה

כעת נביא שלוש מקורות שהסתכלות פתאומית על אשה שלא לרצון האדם - אינה אסורה:

א. בספר עזר מקודש (לבעל האשל אברהם מבוטשאטש אבה"ע סי' כג ס"ק ג) כתב: 'כי בהרהור כל דהו אגב שיטפא לא שייך בו איסור, אלא כל שמסיח דעתו כפי סגנון יכולתו וידיעתו - לא ניתנה תורה הקדושה למלאכי השרת, ואין בזה דררא דאיסורא וכו', שכל שאינו מעורר תאוותו לזה ברצונו הנגלה להרגשתו ממש בדרך בחירה בזה - אין איסור על זה'.

ב. בספר דרך פקודיך (בהקדמה אות ז) כתב: 'ודאי אין הקדוש ברוך הוא בא בטרוניא עם בריותיו, והוא בנפול לאדם איזה מחשבה באונס ועל ידי הסתכלות פתאומי וכיוצא - ודאי זה אינו מסוג הזה [איסור ונשמרת] וכו'. ורק כאשר יזכירהו השכל שזה הרהור אסור, והוא מאריך במחשבה וברצון - זה הוא אסור מן התורה'.

ושם המשיך לבאר, כי לאחר שנכנסו לאדם מחשבות רעות, תפקידו לקיים מצוות 'ולא תתורו', על ידי שלא יאריך במחשבה, וזה לשונו: 'אבל מה שנופל לאדם במחשבה באונס, ותיכף כשיזכירו השכל והיצר הטוב יקיים ולא תתורו, יהיה חלקו בחיים, ואין בידו עוון, ואדרבא מצות ולא תתורו תחשב בחשבון מצוותיו'.

ג. היעב"ץ (בסידורו - עשרת ימי תשובה חלק ב' עמוד שלו) כתב: 'כי יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום, ובבעשלי תורה ביותר, ועל אותם הרהורים רעים העולים מאליהם - האדם לא ייתבע'.

[ועיין עוד בספר הזכרון קדוש ישראל (עמוד יז) בשם הג"ר ישראל סלנטר שחידש עוד קולא בדבר זה.]

נמצא מעתה כי תפקיד האדם בעת שעולה בלבו מחשבה או רצון להסתכל, לא להיבהל מאותה מחשבה, אלא להכיר שמחשבה זו נובעת מהתשוקה שהטביע בו הבורא לאשה. ואדרבא לולי שהיתה בו משיכה לאשה - לא היה נוטל שכר על פרישתו הימנה.

סיכום פרק 'תחושת החסר'

הסתכלות על אשה זרה גורמת לתחושה לא נעימה הגוררת רצון להסתכלות חוזרת - משתי סיבות:

א. ההסתכלות החוזרת מביאה הנאה וממלאת את תחושת החסר שחוה מתחילה. ב. ההסתכלות החוזרת מחדדת בתוכו את ההכרה שאינו בדרגה לא להסתכל על נשים, ושלא נכשל מתחילה בהסתכלות.

ההתמודדות מול תחושת החסר: הכרה והבנה כי הסתכלות ומחשבה פתאומית שנכנסות באדם - אינן אסורות.

ההתנגדות

בפרק זה נעסוק במניע נוסף הגורם לאדם להסתכל על אשה זרה, והוא כח ההתנגדות.

כאשר האדם הולך ברחוב וחולפת על פניו אשה והוא אומר לעצמו בתקיפות **אל תסתכל!** - הוא מגביר בכך את הרצון להסתכל. שמתוך שמרגיש מוכרח לעשות נגד טבעו - מתעורר בו רצון חזק יותר לעשות.

ההכרח יוצר התנגדות

וכח ההתנגדות הוא כח נורא שטבע הבורא באדם, שבכל עת שמרגיש מוכרח לעשות פעולה מסוימת נגד רוחו וטבעו - מתעורר בו רצון בדוקא להמנע מאותה פעולה.

והסיבה שהאדם רוצה לעשות היפך הדבר שהכריחוהו, מפני שכל רצון ורצון הקיים באדם הרי הוא חלק מעצמותו ואישיותו, וכאשר האדם מרגיש מוכרח לעשות נגד רצונו - הוא מתעורר בפחד שמא עצם אישיותו עומדת להתבטל.

ומסיבה זו הוא ירצה בדוקא לעשות נגד הדבר שהכריחוהו, שבכך הוא מחדד לעצמו [בתת מודע] שהפחד שמא האישיות שלו תתבטל אינו אמיתי, ויכול הוא להמשיך את חייו כהרגלו.

ניתן להבחין בכח ההתנגדות כששני אנשים נלחמים ביניהם, ראובן דוחף את שמעון, ושמעון אומר לראובן: 'אל תדחוף אותי'. כתגובה מיידית יאמר ראובן לשמעון: 'אני כן אדחוף אותך'. אתה אמרת לא - אני אומר כן.

כמו כן ניתן לשמוע את המשפט הבא: 'אתה אמרת לי לעשות - אז בדוקא לא אעשה'.

מקור ל'כח ההתנגדות' מדברי חז"ל והנהגת רבותינו

מקור מפורש לכח ההתנגדות מצינו בירושלמי (יומא פ"ו ה"ד), שם כתב שאין יצר הרע תאב אלא לדבר שהוא אסור לו.

והירושלמי מספר על כך את המעשה הבא:

רבי מנא הגיע ביום הכיפורים לבקר את רבי חגי שהיה תשוש, אמר רבי חגי לרבי מנא כי הוא מרגיש צמא והוא מעונין לשתות, ורבי מנא התיר לרבי חגי לשתות מים מפני פיקוח נפש. ומספר הירושלמי כי רבי מנא יצא מביתו, וכעבור שעה חזר ושאל את רבי חגי כיצד מרגיש, והשיבו רבי חגי כי משעה שהתיר לו לשתות - שוב לא הרגיש צמא.

ואף שמתחילה היה בכלל סכנה, עד שהתירו לשתות מים ביום כיפור, לאחר שידע שרשאי לשתות - שוב לא הרגיש צמא.

ומבואר בזה שהרגשת הצמא שהרגיש מתחילה, לא היתה מפני חולשת הגוף והתענית בלבד, אלא נבעה משילוב של הידיעה שהוא אסור בשתייה. ועל כן לאחר שהותר בשתייה, שוב לא הרגיש צמא.

מקור נוסף ליסוד זה נמצא בגמרא חולין (קט:), שם נאמר כי כנגד כל דבר שאסרה התורה התירה דבר אחר כנגדו. כנגד דם נדה התירה דם טוהר, כנגד חלב בהמה התירה חלב כבד, כנגד חזיר התירה שיבוטא, כנגד אשת איש התירה גרושה בחיי בעלה.

שלולי שהתירה תורה דברים אלו, היה האדם מרגיש מוכרח לעשות נגד טבעו ורצונו, והיה קשה לו לקיים את מצוות התורה.

וכן כתב בספר לב אליהו (בראשית ב, טז), בשעה שציווה הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון לא לאכול מעץ הדעת, הקדים לו ואמר: מלל עץ הגן אכל תאכל, ולאחר מכן אמר לו: ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו.

ומבאר רבי אליהו לופיאן, לפני שהקדוש ברוך הוא אסר על אדם הראשון אכילה מעץ הדעת, היה מוכרח להתיר לו מתחילה אכילת דברים אחרים, שלולי שהתיר לו זאת - היה מתנגד לקיים את ציווי ה' שלא לאכול מעץ הדעת.

וכן סיפר מרן הגר"ח קניבסקי שליט"א על עצמו, באחד הימים יצא לנסיעה לצפון הארץ לשמש כסנדק בברית שנערכה בחג הסוכות, ושלח לשאול את הגר"ש אלישיב אם רשאי לישן בעת הנסיעה חוץ לסוכה.

והעיד הגר"ק על עצמו שאילו יאמר הגר"ש שרשאי לישן חוץ לסוכה, הוא ירגיש רגוע יותר ולא יקשה לו הלימוד בזמן הנסיעה.

והיינו שעצם הידיעה שרשאי על פי הדין לישון, מסירה את ההתנגדות הטבעית שבאה כתוצאה מהרגשת ההכרח.

וכן אמר הגר"ח על עצמו בלימוד של ליל שבועות באחד השנים, כי הלימוד באותו לילה היה לו קשה משנים קודמות, מפני שבערב שבועות לא הצליח לישון, ומפני שלא ישן בערב שבועות מן הסתם הוא עייף. כלומר, עצם ההבנה שהיה צריך לישן ולא ישן - גרמה לו למתח והתנגדות בלימוד.

הנהגת מרן החזון איש עם הבחור

על פי יסוד נבין את הנהגת החזון איש במעשה הבא:

בחור מישיבה תיכונית אשר החזון איש הבחין בו שיוכל לגדול לתלמיד חכם - נשלח על ידו ללמוד בישיבה קדושה.

אותו בחור היה מקושר עם אחת ולא היה מוכן להתנתק ממנה. ראש הישיבה של הבחור דיבר עם החזון איש שישכנע אותו לעזוב אותה. ובעקבות בקשת ראש הישיבה, קרא החזון איש לבחור, משהגיע הבחור התעניין החזון איש על מצבו ודיבר עמו בלימוד, ובסיום הפגישה קבע איתו שיבוא אליו בעוד תקופה להיבחן על כך וכך דפים. והחזון איש לא דיבר איתו כלל בענין אשר לשמו הוזמן.

לאחר שיצא הבחור, הסביר החזון איש מדוע לא דיבר איתו מענין אותה אחת, משום שהקשר שיש לו איתה גורם לו הרגשה טובה, ואילו יאמר לו להתנתק ממנה כעת, הוא עלול להרגיש שנוטל חלק ממנו, ובדוקא ירצה להמשיך להיות איתה. על כן ביקש ממנו תחילה להבחן על דפי גמרא, ומתוך שיתמלא בתחושה טובה מלימוד התורה - ממילא ירצה לעזוב אותה.

למדנו מהנהגת החזון איש כי אין להכריח אדם לעשות נגד טבעו, כי ההכרח יוצר התנגדות.

'כח ההתנגדות' המתייחד בנסיון שמירת העינים

והנה עד כמה שנכון כח ההתנגדות בכל עניני החיים, במחשבת עריות הוא בא בעוצמה יתירה, משום שהמחשבה והרצון להסתכל קיימים עמוק באדם, וכפי שביארנו בפרקים הקודמים, כי השאיפה החזקה ביותר הקיימת באדם היא להשלים עצמו, והשגת השלימות של האדם תתכן רק על ידי אשה, וכאשר האדם מרגיש שמוכרח לא להסתכל נגד טבעו ורצונו - הוא בדוקא ירצה להסתכל.

ומסיבה זו בשעה שמתעורר באדם רצון להסתכל על אשה, והוא מונע את עצמו בתקיפות - נכנס בו רצון חזק יותר להסתכל, ואף שאומר לעצמו שזה לא טוב להסתכל - בתת מודע קיים בו רצון עמוק כן להסתכל¹⁰.

דרך ההתמודדות מול כח ההתנגדות - לא להדוף את הרצון להסתכל

ודרך ההתמודדות מול כח ההתנגדות, שכאשר מתעורר באדם רצון להסתכל, הוא לא יתנגד לרצון זה ולא יהדוף אותו בעוצמה רבה, שלא יצעק על עצמו: 'אל תסתכל!' 'זו עבירה חמורה!' וכדומה, אלא יכיר בעצמו שיש בו רצון להסתכל ויזהה רצון זה ויקבל אותו. וכך יאמר לעצמו: נכון שכעת אתה רוצה להסתכל, נכון שמאד מענין אותך לדעת מה קורה שם, אבל כדאי לך לחשוב כעת על דברים אחרים ולא להסתכל.

בהנהגה זו הוא לא ירגיש שציווי התורה 'ולא תתורו אחרי לבבכם' בא לבטל את כוחותיו ורצונותיו, וממילא הוא לא יפתח בעצמו התנגדות. ואף שיש בתוכו רצון להסתכל, לבינתיים יניח לאותו רצון בצד ובמקביל יסתכל על דברים אחרים.

¹⁰ וכן מצוי כאשר אדם מתאמץ להתרכז בתפילה, הוא מגיע עם רצון חזק לכוון ורצון זה מוביל אותו בדוקא לא לכוון.

ויש להמשיל זאת לראובן הבא להכות את שמעון, אילו שמעון יברח ממנו, בודאי ראובן ירדוף אחריו וינסה להשיגו ולהכותו. אך אילו שמעון יעמוד על מקומו ובמקביל יסיח דעתו של ראובן לעניינים אחרים - לבסוף ראובן יניחו לנפשו.

וענין זה שייך גם כלפי מחשבות הנכנסות בלב האדם שלא לרצונו, הדיפת המחשבות בכח מחזקת אותם בלב. ותפקיד האדם שלא להדוף את המחשבות בתקיפות, אלא יתן להן את מקומן, ובמקביל יסיח מחשבתו למחשבה אחרת עד שממילא המחשבה הלא טובה תסור ממנו.

המקור מדברי רבי ישראל סלנטר לדרך ההתמודדות מול כח ההתנגדות

ועצה זו מבוארת בדברי הגאון רבי ישראל סלנטר זיע"א (קדוש ישראל עמוד יז) שכתב לאדם המוטרד ממחשבות הבאות לו שלא לרצונו: 'אין להעמיק ולא בהשתדלות מרובה לדחות הרהורים'.

ומבאר רבי ישראל: 'כי זהו טבע נפש האדם כל שמעמיק לדחות איזה רעיון איזה צער נורא וכיוצא, עוד תתגבר ההתנגדות בנפש האדם להלהיב המוזר'. כלומר הדחייה החזקה של המחשבה - מחריפה אותה.

וכן כתב בלשונו: 'מריבוי ההשתדלות לדחות הרהורים, יוכל להולד לפעמים סיבה גדולה לחזק הרהורים, כי ההשתדלות לדחות את הרהורים מולידה הרהורים ומחזקת אותם'.

נמצא מעתה כי תחת הדיפת הרצון להסתכל - יכיר ויקבל את הרצון, ובמקביל יסתכל בנחת על דברים אחרים עד שיסור ממילא יסור אותו רצון.

ההתמודדות מול מחשבות רעות שלא לרצון האדם

וכלפי מחשבות רעות שנכנסות באדם שלא מרצונו, מצד האמת הפתרון היעיל הוא שיחשוב בדברי תורה, היות ושורש המחשבה הרעה באה מהרצון שבאדם להשיג שלימות, ועל ידי המחשבה בדברי תורה משיג שלימות אמיתית, והיא תחליף למחשבות הרעות שנכנסות.

אלא שפעמים המחשבה הרעה **טמונה עמוק ברגש האדם**, וכתחליף לאותה מחשבה, הוא מוכרח לחשוב על **מחשבה אחרת מרגשת**, שלולי שיהיה לו ריגוש במחשבה השניה - לא תסור ממנו המחשבה הראשונה.

וכפי שארע אצל עמרם חסידא, בשעה שהיצר הרע נדמה לו כאשה (קידושין פא.), הוא צעק בקול גדול: נורא בי עמרם! הוא לא הסתפק בהפנמת ידיעת שכר ועונש כדי להינצל מהיצר הרע, אלא היה מוכרח להפעיל את הריגושים החזקים של הבושה מפני אחרים כדי להינצל.

וכן יוכל האדם להסיח דעת על ידי המחשבה בנושאים אחרים מענינים כעניני הבית, פרנסה, ילדים וכדומה, וכך ילכו ממילא המחשבות הרעות.

סיכום פרק ההתנגדות

הידיעה של האדם שהוא מוכרח לא להסתכל ולא לחשוב נגד טבעו ורצונו - מעוררת בו רצון בדוקא להסתכל, שמרגיש שהעשייה נגד טבעו ורצונו באה לבטל את עצמותו ואישיותו.
אופן ההתמודדות: יזהה שיש בו רצון להסתכל ויקבל את אותו רצון ובמקביל יחשוב בנחת על דברים אחרים.

סיכום

סיכום ארבעת הכוחות המבוארים בחוברת זו:

בפרק הראשון ביארנו כי ישנה משיכה כללית לאיש להיות בקשר עם אשה, ומשיכה זו נובעת מהתשוקה החזקה שיש באדם להשלים את עצמו. ושלימות האדם באמת תתכן רק בחיבור לאשה כמצות התורה, אלא שהיצר מדמה לאדם כאילו ניתן להשיג שלימות בחיבור לאשה זרה, ומטעה אותו על ידי שמביא לו חווית שלימות בקשר לאשה זרה.

ומסיבה זו אדם שאינו מרגיש סיפוק בעצמו, מתחזקת אצלו ביותר התשוקה לאשה זרה, שרוצה למלא את הרגשת החסר שבו.

ודרך ההתמודדות בזה שישתדל שתהא לו הרגשה טובה של עשייה והתקדמות בחיים, וכך לא תהא בו משיכה חזקה לאשה זרה הבאה מתוך הרצון להשלים עצמו.

בפרק השני ביארנו כי פעמים אדם אינו מחפש לראות, אך לאחר שראה מזוית עין - מתעוררת בו מידת הסקרנות, וכעת מעניין אותו לדעת מה קורה שם וקשה לו להתנתק.

וביארנו כי מידת הסקרנות הכללית נובעת מהרצון שיש באדם להתקדם בחיים ולהשיג את שלמותו, ובכל תחום שהאדם סבור שמסוגל להתקדם בו, מתעוררת אצלו מידת הסקרנות בו.

ועל מידת הסקרנות בפני עצמה, ביארנו כי ניתן להתגבר בנקל, אלא שבד בבד מתעורר אצל האדם פחד שמא יפסיד משהו אם לא יסתכל, וההתגברות על פחד זה קשה יותר.

ודרך ההתמודדות מול מידת הסקרנות, שיפנים ויבין שלא יוכל להשיג כל תועלת מהסתכלות על אשה זרה.

בפרק השלישי ביארנו כי פעמים כאשר אדם כבר הסתכל והגיע לידי הרהור רע, הוא מרגיש לא טוב עם עצמו, וכתוצאה מכך הוא מסתכל שוב.

וביארנו את ההסבר לתופעה זו, שכדי למלא את ההרגשה הרעה שמרגיש בעצמו - הוא מסתכל שוב, משום שבכך חש תחושה נעימה ההמלאת את החסר שחוזה קודם לכן.

וחלק נוסף ביארנו בזה, כי פעמים כדי לסלק את התחושה הרעה שבאה לו בעקבות ההסתכלות, הוא אומר לעצמו שכלל לא נכשל באותה הסתכלות לפי שאינו בדרגה לא להסתכל, וכדי להפנים בעצמו שאכן הוא אינו בדרגה - הוא מסתכל שוב.

ודרך ההתמודדות בזה, שיבין שהסתכלות פתאומית אינה אסורה, ואדרבא כאשר מפנה ראשו תיכף למקום אחר - מקיים בכך מצוה יקרה.

בהפנמה זו, לא ירגיש רע עם עצמו, וממילא לא יהיה בו צורך לספק לעצמו חוויה מהסתכלות נוספת, וכן לא יהיה בו צורך להפנים בעצמו שאינו בדרגה לא להסתכל על ידי הסתכלות נוספת.

בפרק הרביעי ביארנו כח נוסף הקיים באדם הגורם לו לרצות להסתכל, והוא כח ההתנגדות, שכאשר אדם מרגיש מוכרח לא להסתכל נגד טבעו - הוא מפתח בעצמו התנגדות ורצון בדוקא להסתכל.

ודרך ההתמודדות בזה, שלא יהדוף את הרצון שיש לו להסתכל ולא ילחם עמו, אלא יכיר בעצמו שיש בו רצון לראות דברים אלו ובמקביל יחשוב על דברים אחרים בנחת.

לסיום נאמר: תועלת מירבית ניתן להפיק מחוברת זו, כאשר אדם יזהה בתוכו בשעת ניסיון איזו תפיסה עוררה אצלו את הרצון להסתכל, ובשלב הבא ישנן את התפיסה הנכונה שתחליש את אותו רצון. התבוננות בדברים אלו, בעז"ה תפתח בפני הקורא פתח תקוה נכבד להתמודדות מאוזנת וקלה יותר בתחום 'שמירת העינים', ותתן לו כלים לשלוט בעצמו ולהחליט על מה לא להסתכל.

עצת הגה"ק רבי ראובן שרבני זצ"ל

צריך לדעת שאלו שיש להם מלחמה גדולה בינם לבין עצמם והם מרגישים שאין להם שליטה על יצרם ותדיר הם נכשלים בראיות אסורות בלכתם ברחוב, גם לזה יש פתרון.

והענין הוא, להשתמש בדחיה בשביל להצליח, והיינו שלא יאמרו לעצמם שהם נלחמים עם היצר ולא יראו שום מראה אסור, כי לפי מצבם באמת שכמעט אי אפשר להם להצליח בכה"ג, יען תאות ההסתכלות במראות אסורות נהיה למעין מציאות כפייתית בלתי רצונית וקשה לשלוט על המחשבה והראיה בכה"ג, ובמצב זה מי שינהג עם היצר בצורה של מלחמה כמעט אין לו סיכוי לנצח.

ומה שצריך לעשות, הוא כביכול ללכת יחד עם היצר ועם המחשבה ויאמר לעצמו בלכתי בדרך בעשר דקות הראשון לא אסתכל בשום מראה אסור, ואחר כך אני לא אכריח את עצמי להמנע או שיאמר בדרכי בהליכה הראשונה אתגבר על עצמי אבל בחזרתי לא אמנע את עצמי וכדומה בצורה זו המח לא מתנגד לרצונו כי הוא יודע שלבסוף הוא כן יכול למלאות תאותו וכן בעקיפין הוא מוכיח לעצמו ולמוחו שיש לו אפשרות להתגבר.

ובעצה זו אין כללים שוים לכולם כאחד אלא כל אחד צריך לנהוג לפי כוחו וענינו כגון באורך הזמן שינהג לכל הגבלה ובלבד שלא ירמה את עצמו.

והנה מה שאמרת לך הוא רעיון פסיכולוגי ומי שמבין בכוחות הנפש יודע שיש מצבים מסוימים שאין ברירה וחייבים להלך בצורה כזו.

(דרש בחכמה עמוד צ"א-צ"ב)

וכמה וכמה ענינים יכולה להציל עצה נפלאה זו, ויסודה שלפעמים צריך לא להלחם עם היצר אלא להתחכם איתו, כי שורש הנפילה במקרים אלו מגיע גם מחולשת כוחות הנפש.

(שם עמוד שכב בהערה)