עשר הספירות ומשמעותן למעשה

שיעור 2 - ספירת הכתר

א. זוה״ק פרשת בא דף מב ע״ב:

הכי עלת העלות עביד עשר ספירות, וקרא לכתר מקור, וביה לית סוף לנביעו דנהוריה, ובגין דא קרא לגרמיה אין סוף, ולית ליה דמות וצורה, ותמן לית מאנא למתפס ליה למנדע ביה ידיעא כלל, ובגין דא אמרו ביה: ״במופלא ממך אל תדרוש ובמכוסה ממך אל תחקור.

תרגום: כך עלת העלות עשה עשר ספירות וקרא לכתר מקור, ובו אין סוף לנביעות אורו. ומשום זה קרא לעצמו אין סוף. ואין לו דמות וצורה. ושם אין כלי להשיגו, ולדעת בו איזה ידיעה כלל. ומשום זה אמרו בו, במופלא ממך אל תדרוש ובמכוסה ממך אל תחקור.

ב. הרב יצחק גינזבורג - הנפש, עמ׳ סט

הכתר המונח מעל הראש, הינו משל לכחות האלקיים שמעבר לכל השקולים השכליים – ״למעלה מטעם ודעת״. הוא מקומו של העל־מודע, השורש הכמוס לכל כלי וביטויי הנפש המביאים את מהותה לידי גילוי ומציאות. הכתר הוא הכלי המכיל את מהותה הבלתי נתפסת ובלתי מושגת של הנפש, כלי המהוה מעבר בין אותה מהות היולית מופשטת ובין הכחות המוגדרים והמסוימים של הנפש. בקבלה מחלקים את הכתר, על פי רוב, לשתי דרגות עיקריות – פנימיות וחיצוניות. פנימיות וחיצוניות הכתר הן בעצם שני ״פרצופים״ (פרצוף הוא כינוי בקבלה למערכת שלמה בת עשר ספירות) – פרצוף ״עתיק יומין״ ופרצוף ״אריך אנפין״. הכתר הוא ממוצע בין שני עולמות, ובשורשו הוא הממוצע בין האין סוף לבין העולמות המוגבלים, כאשר פרצוף ״עתיק יומין״ נחשב ל״תחתון שבעליון״ (המדרגה האחרונה של העולם העליון, ובשורש – של האין-סוף) ואילו פרצוף ״אריך אנפין״ הוא ה״עליון שבתחתון״ (המדרגה הראשונה של העולם התחתון, בו מדובר, ובשורש – של כל העולמות המוגבלים). לכן, הדרגה העליונה של הכתר – פנימיות הכתר – אינה נחשבת לחלק משאר הכחות שבתוך העולם התחתון (שראשיתו חיצוניות הכתר), וכמעט שאין לה מגע איתם. לעומתה, חיצוניות הכתר הינה ״המקיף הקרוב״ הנמצא אמנם מעל לכחות הפועלים בעולם, אבל משפיע עליהם ומכוון אותם. כשמדייקים יותר, מבואר כי על אף שישנם שני פרצופים בכתר, הרי הם עצמם מתחלקים לשלשה ״ראשים״ – שלשה כחות עצמאיים בנפש האדם – וכך מפורש בספר הזהר.

ג. זוה״ק - אדרא זוטא, חלק ג, דף רפח ע״א

האי עתיקא קדישא טמיר וגניז.... תלת רישין אתגלפן דא לגו מן דא, ודא לעילא מן דא, רישא חדא חכמתא סתימאה דאתכסייא ולאו מתפתחא וחכמתא דא סתימאה רישא לכל רישיה דשאר חכמות, רישא (ראשית קמז א) עלאה עתיקא קדישא סתימא דכל סתימין, רישא דכל רישא [דף רפח עמוד ב] רישא דלאו רישא ולא ידע ולא אתידע מה דהוי ברישא דא דלא אתדבק בחכמתא ולא בסוכלתנו....

תרגום: זה העתיק הקדוש טמיר וגנוז.... שלשה ראשים מתגלפים זה לפנים מזה, וזה למעלה מזה. הראש האחד חכמה הסתומה שמכוסה ולא נפתחת, וחכמה זו הסתומה (היא) ראש לכל הראשים של שאר חכמות: ראש העליון העתיק הקדוש הסתום של כל הסתומים, ראש לכל הראשים, ראש שאינו ראש, ולא יודע ולא נודע מה יש בראש זה, שאינו נדבק בחכמה ולא בהשכלה....

ד. רבי צדוק הכהן מלובלין, צדקת הצדיק אות רכ

וידוע דאור מקיף הוא מדריגת הכתר פירוש שורש הנעלם של מקור הולדת המחשבות איך הם נולדים מאמיתות רצון השם יתברך.

ה. תניא ליקוטי אמרים פרק א-ב

אך ביאור הענין על פי מ״ש הרח״ו ז״ל בשער הקדושה [ובע״ח שער נ׳ פ״ב] דלכל איש ישראל אחד צדיק ואחד רשע יש שתי נשמות דכתיב ונשמות אני עשיתי שהן שתי נפשות נפש אחת מצד הקליפה וסטרא אחרא והיא המתלבשת בדם האדם להחיות הגוף.... ונפש השנית בישראל היא חלק אלוה ממעל ממש כמ״ש ויפח באפיו נשמת חיים ואתה נפחת בי וכמ״ש בזוהר מאן דנפח מתוכיה נפח פי׳ מתוכיותו ומפנימיותו....

ו. חיי מוהר״ן - אות רסא

1

אָמַר מָשָׁל שֶׁפַּעַם אַחַת נָסַע סוֹחֵר גָּדוֹל עִם יַיִן טוֹב אִינְגְרִישֶׁער [אוּנְגָרִי]. פַּעַם אַחַת אָמַר הַמְשָׁרֵת וְהַבַּעַל עֲגָלָה לְהַבַּעַל הַבַּיִת הֲלֹא אָנוּ נוֹסְעִים בַּדֶּרֶךְ הַזֶּה עִם הַיַּיִן הַזֶּה, וְאָנוּ סוֹבְלִים הַצַּעַר כָּל כָּךְ תְּנוּ לָנוּ לִטְעֹם מְעַט. וְנָתַן לָהֶם לִטְעֹם מִזֶּה הַיַּיִן הַטּוֹב. לְאַחַר יָמִים נִתְגַּלְגֵּל שֶׁזֶּה הַמְשָׁרֵת נִתְוַעֵד יַחַד עִם שׁוֹתֵי יַיִן בְּעִיר קְטַנָּה וְשָׁתוּ יַיִן וְשִׁבְּחוּ אוֹתוֹ מְאֹד, וְאָמְרוּ שֶׁהוּא יַיִן אוּנְגְרִישֶׁער. אָמַר הַמְשָׁרֵת הַנַּ״ל תְּנוּ לִי לִטְעֹם וְנָתְנוּ לוֹ. וְאָמַר אֲנִי יוֹדֵעַ שֶׁאֵין זֶה יַיִן טוֹב אוּנְגְרִישֶׁער כְּלָל, וְעָרְרוּ בּוֹ וְדָחֲפוּ אוֹתוֹ. וְהוּא אָמַר הֲלֹא אֲנִי יוֹדֵעַ שֶׁאֵין זֶה יַיִן אוּנְגְרִישֶׁער כְּלָל, כִּי הֲלֹא אֲנִי הָיִיתִי אֵצֶל סוֹחֵר גָּדוֹל כָּזֶה וְכוּ׳ וְהֵם לֹא הִשְׂגִּיחוּ עָלָיו. וְאָמַר, אֲבָל לֶעָתִיד כְּשֶׁיָּבוֹא מָשִׁיחַ אָז יֵדְעוּ כְּשֶׁיִּתְּנוּ יַיִן הַמְשֻׁמָּר, אֲזַי לַאֲחֵרִים יוּכְלוּ לְהַטְעוֹת וְיִתְּנוּ לָהֶם יַיִן וָואלִיחְשִׁין סְטְרָאוויצְטֶיר וְיֹאמְרוּ לָהֶם שֶׁהוּא יַיִן הַטּוֹב הַמְשֻׁמָּר, אֲבָל לְאַנְשֵׁי שְׁלוֹמֵנוּ לֹא יוּכְלוּ לְהַטְעוֹת כִּי אֲנַחְנוּ טָעַמְנוּ הַיַּיִן הַטּוֹב וְכוּ׳:

ז. אדמו״ר מפיאסצ׳נה הי״ד - צו וזרוז, אות יד

רצונך למוד את עצמך ולדעת אם עלית, או חס ושלום ירדת במשך שנה או שנתיים שעברו, הסתכל ברצונך, אבל רק ברצונך ולא בברכתך. כי רק הרצון שהאדם רוצה ועובד ביגיעה לבוא לאיזה דבר, רצון נקרא. ואם אינו עובד בו אף אם רוצה הוא אין זה רצון, רק מין ברכת הלב שמברך ומאחל לעצמו להתאשר בזה הדבר.

העני למשל, הרוצה שתהיה לו פרנסה רצון הוא, כיוון שגם עובד עליה. אבל הרצון שיש לו שימצא מציאה של אלף אלפים דינר זהב, זהו רק ברכה שמברך ומאחל לו להתעשר היא, ולא רצון. הן יש לכל איש ישראל רצון שיהיה צדיק, אבל זהו רק ברכה שמברך לעצמו שישכים בבוקר וימצא את עצמו צדיק, ולא זה רצון. ורק המדרגה ומצב הקדושה שהאדם רוצה ועובד לבוא אליה זהו רצון באמת. <u>לכן הרצון הבלתי אמיתי, תמיד יכול להיות גדול הרבה מאוד</u>, ובכל המצבים שהאיש נמצא, יכול רצונו להיות במידה אחת, לדלג ולאחל לו למצוא הון רב. או שבין רגע לצדיק מרומם מאוד יעשה. לא כן הוא <u>רצון האמיתי, הרצון אשר עם עבודה. לא מדלג הוא רק צועד, צועד</u>

צעד אל מצב ועבודה יותר מרוממה, רק אשר בדעתו והחלטתו להוסיף. ובשביל זה כפי מצבו של האיש כך רצונו, אם קטן הוא גם רצונו קטן וכשעולה בעבודתו וכל מצבו, גם רצונו יגדל. ומעתה אם רוצה אתה לבחון את עצמך, ולמוד את מצבך, הסתכל ברצונך מה רצית לפני שנה או שנתיים, ומה תרצה עתה. אם שווים הם, או השתרע ונתגדל רצונך, וזה האות שגם אתה ב"ה עלית.

ח. של"ה הקדוש - מאמר תולדות אדם - בית ישראל

...השם המפורסם אשר בו נבחן האדם, הוא הרצון, רצוני לומר, הבחירה, שאינו מוכרח במעשיו, והכל בידי שמים חוץ מיראת שמים (ברכות לג ב), הבחירה נתונה ביד האדם, והכל רצון שלו, הנפש מתהפך לכמה פעולות, ואם הם כמעט הפכיות, כמו אהבה ושנאה, וכעס ושחוק, ושאר כל הפעולות ההפכיות כאלו, והרצון הזה מתפשט מנשמת האדם, אשר הנשמה היא מהאצילות... מתנהג כפי רצון הנפש... אף שאמרתי לך כי נעשה הכל ברצון, לא תאמר כי הם נפרדים ממנו, רק נעשו כך באין טעם ברצון...

ט. הרב קוק - אורות הקודש ג, עמו לט

אי אפשר להבין את פליאת הרצון של האדם, בכל פאר חופשו, (אלא) רק בתור ניצוץ אחד מהשלהבת הגדולה של הרצון הגדול שבכל ההויה כולה, הופעת רצון רבון כל העולמים, ברוך הוא. בהתקדשותו של הרצון הרי הענף דומה לשרשו הגדול, יונק ממנו ומתחבר אליו ומתמלא מאורו שפעת חייו, מתמלא אותו המילוי הנצחי והשלם שלו. ובהעתק הרצון הפרטי, בהשתקעותו בהקטנות והפרטיות של השביה החלקית שהוא אסור בה, הרי הוא מנתק את רצונו ממקור החיים שלו, ומביא בזה אפסיות, חלישות כח, וחשכה על מהותו היותר פנימית של עצמיותו, שהוא רצונו, שהוא כבודו.

י. רמח"ל, מסילת ישרים, פרק א

בביאור כלל חובת האדם בעולמו: יסוד החסידות ושרש העבודה התמימה הוא שיתברר ויתאמת אצל האדם מה חובתו בעולמו ולמה צריך שישים מבטו ומגמתו בכל אשר הוא עמל כל ימי חייו. והנה מה שהורונו חכמינו זכרונם לברכה הוא, שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה' ולהנות מזיו שכינתו שזהו התענוג האמיתי והעידון הגדול מכל העידונים שיכולים להמצא. ומקום העידון הזה באמת הוא העולם הבא, כי הוא הנברא בהכנה המצטרכת לדבר הזה. אך הדרך כדי להגיע אל מחוז חפצנו זה, הוא זה העולם.

יא. רבי שניאור זלמן מליאדי, ליקוטי תורה - דרושים לר"ה נז,ב

הנה באמת יש כמה בחינות בענין התענוג לאין קץ ותכלית ... דהנה גם בגשמיות אנו רואים שהתענוג בנפש הוא ביתר שאת ויתר ריבוי מדרגות משאר כחות הנפש וכנראה בעליל שיש תענוגים רבים לאין קץ ותכלית כי יש הרבה מיני תענוג בחוש הטעם בחיך יטעם אוכל או משקה בהרבה מינים מינים ממינים שונים וכל א' מובדל ומשונה מחבירו בטעמו וכיוצא בזה בחוש הריח וכן בדבור שמתענג מצחות הלשון והמליצה בהגיון או דקדוק או אפילו במלתא דבדיחותא וכן בשמיעה מקול נאה או כלי זמר ערב וכיוצא וכן בראיה יש תענוגים רבים שונים כנודע ועאכ"ו בכחות רוחניים כמו השכל כו' וכיוצא. ומזה יכול המשכיל לצייר עוצם הריבוי בתענוג אלקי מאחר שנודע דכללות התענוג שבעניינים דהאי עלמא הוא רק פסולת ותמצית דתמצית מתענוג האלקי וכמארז"ל ר"ע שחק ואמר אם לעוברי רצונו כו' .... ועאכ"ו למקור התענוג העליון שהוא בודאי רב הכמות והאיכות לאין קץ ותכלית וביתר שאת ויתר עז מכל הי"ס שלמעלה עד"מ הנ"ל דחוש התענוג שבנפש שגדול מאד ורב כחו יותר מכל כחות הנפש כנ"ל.

יב. הרב משה ארמוני - פרי עץ ארמוני, פרשת תרומה

התענוג הוא נוצר ממילוי החוסר, בורא נפשות רבות וחסרונן, בגשמיות אדם רעב נהנה לאכול, אחרי שהוא שבע אם תיתן לו לאכול כבר לא יהנה מזה. אם לא היה חסרון לא היינו מתענגים, כי תענוג תמידי נעשה טבע ואינו תענוג, לכך האדם עולה ויורד בעבודת השם יתברך כדי שיהיה תענוג שהוא עיקר עבודת ה', והיות וכל דבר חושק ומתלהב לחזור לשורשו להידבק שם, לכך הנשמה מתלהבת תמיד להידבק בשורשה למעלה על ידי חשק בתורה ובעבודת ה', ואולם אם היה האדם מתלהב תמיד היה מתבטל ממציאותו כמו קודם עולם התיקון, לכן תיקן ה' יתברך שיעסוק האדם לפעמים בצרכי הגוף, אכילה ושתייה, ומעט להתעסק בצרכי פרנסתו, ועל ידי ביטולו מעבודת ה' בזמנים אלו תנוח הנשמה, והכח השכלי יתחזק לחזור ולעסוק בעבודת השם יתברך. אם כן צריך להכיר טובה לחסרון דאלמלא הוא, לא היה תענוג.... התענוג הוא המניע העמוק ביותר בנפש, ולכן חשוב להפנים את התובנה שלא תיתכן עבודה רצופה בלי תענוג או ציפיה לתענוג, וכשהמניע הוא כוחות ההתמדה בבחינת מצוות אנשים מלומדה, אזי עתידה העבודה במוקדם או במאוחר להפסק ולהיות מוחלפת בקליפה ששם תשלום התענוג הוא במזומן ולא באשראי....

הרבה אנשים נופלים בעבודת ה' כאשר אין להם תענוג מהעבודה, יתר על כן פעמים שהיצר הרע בא באיצטלה של קדושת יתר בחומרות יתרות יותר ממה שכלי האדם יכולים לשאת, וכתוצאה מכך הוא נופל מדרגתו, וככל שהדרגה גבוהה יותר הנפילה ממנה כואבת יותר (ולפעמים לא רק לאדם הנופל אלא גם לסביבתו). וכיוון שתכלית האדם בעוה"ז הוא להיות בדבקות ובתענוג רוחני, לפעמים צריך להוריד קצת חומרות (ההדגשה היא על חומרות ולא על עיקר הדין ח"ו) כדי שלאדם יהיה תענוג מהעבודה. ודבר זה צריך רגישות גבוהה כי מצד אחד המחמיר מנסה לקיים את רצון השם בהידור וצריך מצד שני להרגיש מתי החומרות מפילות אותו משמחת הדבקות.

הכתר הוא השורש שמפעיל את הנפש, לכל נברא יש בשורשו את הכמיהה לתענוג שאיפה זו היא המניעה את הנפש, ללא שאיפה זו הבריאה הייתה סטטית - דוממת, וכך גם האדם ללא שאיפה לתענוג לא היה עושה כלום. כשאנו אומרים תענוג, זה יכול להיות תענוג גשמי או רוחני, ובלעדיו אדם לא ינקוט אצבעו. ולכן היה תחילת בריאת כל המציאות בתכלית החסרון בתחילה, כדי שבהשלמת החסרון יתגלה נועם זיו הטובה והתענוג.... תענוג תמידי לא מקרי תענוג, אף שבתחילה היה תענוג גדול אם יהיה שגרתי ימאס, ועל כן החכם עיניו בראשו יזהר בדברים החשובים לו לא להפוך את התענוג לתמידי פן ימאס בו, וכך גם בעבודת השם צריך לפתח כל הזמן התחדשות שלא תהיה שגרתית.... תפקיד האדם היהודי להשלים את חסרון הבריאה. ומה שנראה שהרע מתחזק - זה מלמד ששלמות גדולה רוצה להתגלות. כי כשרצה ה' יתברך לגלות את שלמותו - צריך היה שיגלה בתחילה חסרון גדול מאוד, כי אי אפשר להבין את השלמות בלי שניכר החסרון שקודם לו, שהשלמות מתקן אותו. וככל שהחסרון הוא יותר גדול כך צריך להתגלות כוח יותר שלם לתקנו, ואיתו תענוג יותר גדול. ואם תאמר - עדיף היה אם לא היה חסרון, והיה מלכתחילה הטוב שעתיד להיות בסוף. אלא שלמות אין פירושו טוב סתם, אלא - תיקון חסרון. ואם לא היה חסרון - לא היה מתגלה שלמות, אלא טוב. אך תענוג הנשמות האמיתי אינו בטוב (כי הוא שגרתי ונהיה משמעם) אלא בשלמות.

יג. רבי יצחק אייזיק חבר - פתחי שערים, נתיב סדר הפרצופים - פתח ה

ונבאר תחלה פרצוף עתיק מה עניינו. והוא, שצריך שתדע שבכל עולם ועולם, בחינה התחתונה של העליון מתלבש ויורד לתחתון ומתלבש בבחינה עליונה של התחתון, כי כן נעשה בחינת מלכות דאצילות בחינת עתיק לבריאה, ובחינת מלכות דבריאה עתיק ליצירה, ובחינת מלכות דיצירה עתיק דעשיה. והיינו, שכן סידר המאציל יתי"ש שיהיה קשר בין העולמות והמדרגות שהתחתון יהיה נכלל בעליון, מאחר שתכלית האצילות ובריאת העולמות היה בשביל העליה שיהיו עולים ממדריגתם השפלה למדרגה יותר גבוהה על פי עבודת התחתונים, ויהיו קשורים זה בזה, וכולם פונים לסוד היחוד. כמו כן הוא באצילות שצריך להיות קשור באי"ס שהוא א"ק. שכבר נתבאר למעלה שא"ק הוא סידור לכל המדרגות בבחינת נצחיות ויחוד העליון, **וצריך שיהיה מאור א' המקשר הנהגת הגבול עם הנהגת הנצחיות**, והוא סוד מלכות דא"ק. שכבר נתבאר בכמה מקומות שמלכות של כל עולם הוא המדרגה התחתונה שבו, שכולל כל המאורות שבו בבחינה יותר שפלה והיא המתלבשת באצילות לקשרו באי"ק:

לכן נקרא עתיק מלשון העתקה, ר"ל שהוא מעתיק הנהגת הגבול לנצחיות... ונמצא שנקרא כן על שם ב' מדרגות שבו. א', בחינת התלבשותו באי"א שנותן שלמות להנהגת הגבול שיתקשר עם אי"ס. והב', על שם העלותו אותו למדרגת הנצחיות. ואלו הם סוד ב' המדרגות שאנו מדברים בו. א', בחינת ז"ת שבו המתלבשים בז' תיקוני גלגלתא דא"א כמו שי"ת לפנינו. והב' על שם ג"ר שבו שהוא נקרא רדל"א (רישא דלא אתיידע), על שאין לנו השגה שם, ואין לו שייכות להנהגת הגבול והזמן, רק בסוד העברתו לנצחיות כמבואר:

יד. רמח"ל - קל"ח פתחי חכמה, פתח צז

הנהגות א"ק וענפיו עתיק ואבי"ע: מאצילות ולמטה הולך הכל לפי ענין ההנהגה של העוה"ז, שבה סובבים הדברים עד שמגיעים אל שלמות ההטבה. אך מעתיק ולמעלה - הכל הוא לפי מה שיהיה בנצחיות. ועתיק הוא המעביר באמצע מהנהגה להנהגה. א"ק - כללות כל המציאות לכל הזמנים:

טו. רמח"ל - קל"ח פתחי חכמה, פתח צח

קשר ההנהגות של ענפי א"ק עתיק ואבי"ע:

ענין מ"ה וב"ן היה הולך הכל בתיקון, ושם לא הוצרך שום עיכוב. אך בב"ן היה הקלקול, ובמ"ה תיקונו. והוצרך לתת להם מקום לעשות את שלהם, עד שיחזרו אל ענין מה שלמעלה מהעולמות, ומציאות התחתונים מתעלה בסוד ענפי א"ק ממעלה למעלה, עד סוף כל העליות. על כן עתיק העומד בסוד חיבור מ"ה וב"ן, הוא העומד להעביר הדברים מהנהגה זאת של עתה להנהגת הנצחיות. כי כל מעשה התחתונים עושה פעולה בענין חיבור מ"ה וב"ן, והולך ונקבע לנצחיות. ובהשתלם כל מעשה התחתונים, יהיה נשלם כל הצריך בחיבור מ"ה וב"ן. ונקבע מה שצריך לכל הנצחיות, להיות לפי מעשה שעשו בני האדם. ונמצא הכל בזכותו של האדם התחתון, ולפי מעשיו...

על כן צריך שתהיה מדרגה אחת לוקחת התיקונים האלה במקום שהם תיקונים, דהיינו באצילות, להעבירם למקום שאינם עוד תיקונים, שאין צריך שם תיקונים, אלא שהם גורמים התעוררות הארה לסוד השכר הנצחי, שינתן כשישלטו הענפים ההם. וזאת המדרגה היא עתיק, שהיא חוץ מן העולם עצמו, אלא שנעשית בראש לעולם. והיא מתחברת גם כן עם מה שלמעלה, להיותה מלכות א"ק, ואז עושה העברה הזאת:

טז. של"ה הקדוש - תולדות אדם, בית ידו"ד

והכוונה כי עם היות שנאמר ספירת כתר, אינה מפני שיש בה השגה כלל, אלא מפני שעתידה להתגלות למטה בחכמה ובבינה. וכן פירשו הגאונים, כי פירוש כתר לשון המתן, מלשון 'כתר לי זעיר ואחוך' (איוב לו, ב). והכוונה, אל תעמיק בו, שאין בו השגה והשגתו בשאר הספירות, ואם כן נמצא כי הגיונו הוא סיבת רוממותו והעלמו כדפירשנו.

יז. שיעורי בית - עבודה מעשית

שלב 1

- הרצון מגדיר אותי. מי אני=מה אני רוצה. כל אחד יכתוב עשרה רצונות שלו.
- תפילה על ספירת הכתר - הפכו את עשרת הרצונות שלכם לתפילה.
- המלצה למיטיבי לכת: לכתוב את התפילה ולהתפלל אותה מן הכתוב פעם ביום.
- הצעד הבא הוא לקחת כל רצון מהרצונות של הרשימה ולחשוב למה אני רוצה אותו

שלב 2

- כל אחד יכתוב לעצמו רשימה הכוללת את שבעת הגורמים המסבים לו עונג.
- לאחר מכן נא לעבור על רשימת הרצונות ולחשוב לגבי כל רצון מה החוסר ממנו רצון זה נובע ולאיזה עונג הוא חותר להשיג.

שלב 3

- נא להשוות בין רשימת הרצונות לרשימת העונג, האם יש קשרים סיבתיים בין הרשימות? חשבו מדוע בהינתן תשובה חיובית/שלילית.