

מזה שבות טובה

מענה לבני הישיבות בנתיבי העליה

גליון 53

שינוי הרגלים

מזה זמן רב אני 'תקוע' עם כמה הרגלים שליליים אליהם התרגלתי ואינני מצליח להשתחרר מהם. גם לאחר שהחלטתי כמה פעמים שאינני מעוניין בהם, ואני מפסיק וזהו, מצאתי את עצמי בתוכם בלי לשים לב! ברור לי שאין סיבה אמיתית להמשיך איתם, אך אני מתקשה לחזור למצבי הקודם.

קשה לי לפרט באלו הרגלים מדובר, אך לא מדובר בדברים חמורים מצד עצמם, אלא עצם ההרגל משפיע בצורה משמעותית על השקיעות בלימוד התורה ועל עבודת השם בכלל. אני מרגיש שהטעם שלי בכל ענין רוחני לוקה בחסר בגלל אותם הרגלים, ובוודאי שההתקדמות שלי איטית ונמוכה מהיכולות שלי.

למען האמת, כבר השלמתי עם המצב בגלל האכזבות מהניסיונות לשינויים, אבל יש זמנים (כמו כעת, עם כתיבת שורות אלו) בהם אני מחליט שאינני מוכן להשלים עם המצב ורוצה להשקיע מאמצים להשתחרר מהרגלים אלו, ואשמח לקבל עצה כיצד ניתן להשתחרר מהרגלים לא רצויים.

הדרך הראשונה - השפעה על פנימיות האדם

הדרך הראשונה היא ע"י השפעה על פנימיות האדם. כאשר האדם משפיע על פנימיותו בדרכים מסוימות, ממילא משתנים המעשים, מפני שמעשים הם תוצאה של הידיעות והרצונות הפנימיים. כשם שהרעב רוצה לאכול, ומי שאוהב כסף מתאמץ ומשקיע למען השגת המון, ואינו זקוק לחיזוקים מיוחדים, כך בן עליה שמחזק את השאיפה לעבודת ד' ואת החיבור לרוחניות, משנה את המעשים שלו בדרך ממילא במשך הזמן².

דרך זו מתחלקת לשנים: א) השפעה ישירה. ב) השפעה עקיפה.

הדרך להשפיע השפעה ישירה על הפנימיות היא ע"י התבוננות מעמיקה בתכלית אליה האדם רוצה להתקדם. ללמוד בספרים העוסקים במעלת אותו ענין ובדרך להשגתו, בשיתוף הרצון והרגש - כמו שנאמר 'ידעת - והשבות אל לבבך'.

ההשפעה העקיפה על הפנימיות נעשית ע"י התבוננות כללית בחובת האדם, כמו למשל ע"י לימוד מוסר - כאשר עצם הלימוד וקניית הידיעות וחזרה עליהם משפיעה על הפנימיות, ולימוד הדברים בהטעמה יש לו כח מיוחד להשפיע על רגש האדם ולהחזיר את הדברים בצורה חזקה יותר. תפילה - בתפילה אדם מהלל ומשבח ומודה ומבקש מהקב"ה כמה פעמים ביום, ואם הגישה שלו לתפילה נכונה ובריא, הוא מושפע מכך עמוקות! מציאות השי"ת והשגחתו נעשים מוחשיים ביותר עבורו, רצונותיו ושאיפותיו מתחדדים מתפילה לתפילה, ומותאמים לרצונו של השי"ת ממנו הוא מבקש ומאיתו הוא מצפה למילויים. ככל שהתפילה מתוך הלב ונאמרת בנעימות וברגש, כך היא משפיעה יותר גם על הפנימיות וכמו שנתבאר לענין לימוד המוסר. חיזוק באמונה - כאשר האדם מעמיק בהתבוננות במציאות הבורא ית' ובהשגחתו בידיעה ובהשבה אל הלב, המבט על החיים משתנה. ממילא הוא נמנע מעבירות ומקיים מצוות כדי לקבל שכר, ולמעלה מזה רוצה לקיים את רצון הבורא, ואף על המידות ישנה השפעה - המאמין אינו כועס על חבריו מפני שידוע לו שיש סיבה ותכלית לכל צער ונסיון שהוא עובר.

ההשפעה הגדולה ביותר על הפנימיות היא לימוד התורה. לימוד התורה מרומם את האדם ומזכך את נפשו, וכמ"ש החזון איש (אמו"ב ד טו) וז"ל 'יש בתורה סגולת אור אשר לא יושג בשכל אנושי, ואשר אור הסגולה הזה מאיר ומזכך את נפש בעליו לראות אור נגה ונועם טוב טעם ודעת' עכ"ל. כל אחד מרגיש איך לאחר לימוד כמה שעות בעירנות וברציפות הוא נמצא במדרגה אחרת, ואמנם אחרי הלימוד הוא חוזר למצבו הקודם, וככל שהשקיעות בלימוד גם בשאר הזמנים חזקה יותר, כך השפעה נמשכת ומתגדלת.

מאחר ולא פירטת באלו הרגלים מדובר, ננסה להציע מיתווה כללי וכלים כיצד ניתן לקנות הרגלים טובים, וע"כ תוכל גם לשנות את ההרגלים הקיימים המעכבים אותך, ולמצוא נחת ושמחה בעבודת השם.

האדם מעצם טבעו שואף לדברים חדשים, ומחפש בכל רגע משמעות לחייו ולעשייתו. האדם השלם יוצק תוכן וערך לתוך חייו ושואף כל ימיו להיות בתנועה של עליה, כמאמר הכתוב (משלי טו כד) "אורח חיים למעלה למשכיל למען סור משאול מטה", וכפי שמבאר הגר"א - "האדם נקרא 'הולך' שצריך לילך תמיד מדרגה לדרגה, ואם לא יעלה למעלה ירד מטה מטה, כי בלתי אפשרי שיעמוד בדרגה אחת".

אולם עלינו ללמוד ולדעת מהי הדרך לעלות, וכיצד להתנתק מהרגלים ולקנות מעלות יקרות בעבודת ד'. האם אדם שלומד מספר שעות מסוים ביום, ומכוין בכך וכך אחוזים מהתפילה, ומדקדק בהלכה ברמה מסוימת, אמור להישאר באותו המצב פחות או יותר כל החיים, או שישנה דרך להתקדם בצורה משמעותית.

לפעמים נדמה כי רק בעלי תשובה מסוגלים לחולל שינויים בחייהם, אבל למי שהולך בתלם וחי כפי שחונן קשה מאד להשתנות. מחשבה זו כשלעצמה מרחיקה את האדם מהיכולת להשתנות, והסיבה פשוטה, כי מי שאינו מודע או לא נותן אימון בכוחותיו לא יבוא להשתמש בהם, וכמובן שללא עשייה אין הצלחה.

פעמים רבות אנו מתחזקים בעניינים שונים, ובתחילה החיזוק מצליח, אולם לאחר תקופה קצרה הכל חולף כלא היה וחוזרים למצב הקודם, כמו שמצוי אחרי אלו והימים הנוראים, וכל אחד שואל את עצמו כיצד ניתן לשמר את ההתעוררות שיהיו לשינוי אמיתי ויציב לאורך זמן.

ובאמת שינוי מהפכני באופן מיידי הוא דבר קשה עד בלתי אפשרי. הדרך הנכונה והמצליחה היא עליה איטית ועקבית במשך זמן (והרחבנו בנקודה זו לפני כחודש). כל עליה והצלחה זהו שטח שאנו כובשים, וכל עליה גוררת בעקבותיה עליה נוספת, והרגל נעשה טבע והאדם קנה קנין אמיתי באותה מעלה וכעת הוא מגיע מנקודת זינוק חדשה. הסיפוק של הצלחה נוסך בו כוחות חדשים להמשיך ולהתעלות. כאשר האדם מנסה לקפוץ בבת אחת למדרגות גבוהות מלבד העובדה הפשוטה שאינו משיג כלום, הוא גם מאבד את הכוח להתחיל מחדש.

מצינו בספרים כמה סוגי דרכים מרכזיות לעליה במדרגות בעבודת ד'¹.

1) הדברים דלהלן מבוארים במקומות רבים, ובחזו"א (אמונה ובטחון פרק ג) מעמיד את הדברים בצורה ברורה וחזקה. וז"ל 'קנייני מידה הרוממה של... שניים המה: ההרגל קנין אחד, והלימוד קנין שני. כידוע אין האמונה המצומצמת מספקת לכלוא את האדם מעשות רע, בהיותו רדוף אחרי שאיפתו הטבעית כנחל שוטף, והשגת השלימות שיהיו מעשיו ואמונתו בלתי סותרות זו את זו, צריכים לרב ההרגל והתמדת הלימוד, אשר לתיקונם נתחברו ספרים רבים ונאמרו דעות רבות ברוב תבונות, וכו'. ואמנם תיקון הלב אין לו מזור זולת המעשים המתוקנים הנעשים בראשונה בכח מכריח בהסכם קדום, וברוב המעשים הטובים הנעשים במלחמה ובאומץ נגד הרצון החופשי, מתהפך רצון הלב מרע לטוב, ובדרך זה הולך האדם וקונה את הטוב ע"י ההרגל... ולאט לאט הוא מתרגל אל הטוב בנטיה עצמית וחופשית, וזו הדרך הישרה לקנין הטוב ע"י ההרגל. וגם קנין הטוב ע"י הלימוד הוא בראשונה במלחמה לענות ולהכרח את החופש התאווני, כי על הרוב לא ימצא חפץ בשקידה... ומן ההכרח להשתמש בהסכם קדום לשקוד בספר על פי כפייה נמרצה על הטבע הדמיונית. עכ"ל.

2) וכן כתב החובות הלבבות בהקדמה: 'ידעתי דעת ברורה, כי חובות האברים לא תשלמנה לנו כי אם ברצון הלב וחפץ הנפש לעשותם ותאות לבנו לפעול אותם. ואם יעלה במחשבתנו, שאין לבותינו חייבין לבחור בעבודת השם ולחפץ בה, יסתלק מעל אברינו חיוב המצוות שאנו חייבין בהם, מפני שאין מעשה נשלם מבלי חפץ הנפש בו. עכ"ל.

