

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

בתפוצת המייל S.RAVHOFMAN@GMAIL.COM

נערך ע"י מאיר שמחה שטיין | טבת תשפ"ב

כפייתיות – 3

א.	המעלה שבכפייתיות ובכח ההרגל
ב.	כח ההרגל מרבי אימץ שר צ"ל בהקדמה לספר חשבון הנפש
ג.	הקושי לשנות הרגל גם כשצריך להתגבר ולשנות את ההרגל
ד.	התנגשות הכוחות הפנימיים גורמים לפעולות כפייתיות.

א. המעלה שבכפייתיות ובכח ההרגל

דבר ראשון כשנכנסים לברר ולדון על 'כפייתיות' צריך לדעת שב'כפייתיות' יש מעלה גדולה מאוד, חהו שמבנה נפש האדם בנוי על היסוד שהאדם פועל על פי ה'הרגלים' שמושרשים בו – כמו אצל בעלי חיים שהם פועלים רק לפי הרגלים זה חוקיות הטבע אצלם, כך אצל כל אדם יש לו חוקיות כ"א בעוצמה אחרת בכל דבר ודבר.

והיינו שאם האדם היה צריך לקום כל בוקר ולא היה לו הרגלים קבועים והוא היה צריך לדון על כל פעולה ופעולה האם לעשות אותה, האם ליטול ידיים או לא, האם לאכול או לא לאכול, האם ללכת לעבודה או לא ללכת לעבודה, זה היה מצב בלתי אפשרי והוא היה משתגע מהמצב הזה, האדם חייב שיהיו לו הרגלים קבועים בכל תחום ותחום מהפעילויות שלו, זה בכל דבר ודבר גם ב'מחשבה' גם ב'דיבור' וגם ב'מעשה', האדם מתרגל לעשות דברים בלי צורך לדון האם לעשות אותם או לא לעשות אותם, וככה הוא פועל מתוך הרגלים.



שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

ולכן הרמב"ם מבאר את החשיבות של **'כח ההרגל'** ככח מרכזי וחשוב בחינוך. הרמב"ם מדבר על זה במשנה באבות ג,ט **"כל שיראת חטאו קודמת לחכמתו חכמתו מתקיימת, וכל שחכמתו קודמת ליראת חטאו אין חכמתו מתקיימת"** ח"ל: הנה דבר זה מוסכם עליו מהפילוסופים גם כן, שהרגל המעלות כשיקדם לחכמה עד שיהיה קנין חזק, ואחר כך ילמד החכמה אשר תזכהו על הטובות ההם, יוסיף שמחה ואהבה בחכמה ובחריצות להוסיף ממנה, אחר שתעוררהו למה שהורגל, וכשיקדימו קניני הדעות ואחר כך ילמד, ותהי החכמה מונעת אותו ממה שיתאווה בהרגל תכבד עליו החכמה ויניחנה.

אנחנו בחינוך מקפידים מגיל מאוד מאוד צעיר **להרגיל** את הילד שיהיה לו הרגלים טובים בקיום המצוות ואח"כ ככל שהוא מתבגר הוא קולט ומבין את החכמה והעניין שיש בהרגלים שהורגל אליהם זה נותן לו טעם חיבור וגישמאק בדברים הטובים שהוא הורגל אליהם, יש כאלו אנשים שחושבים להיפך קודם נלמד אותו את החכמה ואת המשמעות בדברים הטובים ואח"כ כשהוא יתבגר הוא יוכל מעצמו להחליט ולבחור לקיים את המעשים הטובים, ואולם אומר הרמב"ם שזה לא יעבוד ולא יצליח כי אפילו אם הוא יקלוט את החכמה וההסבר הטוב שבמעשים הללו אבל מכיוון שכל חייו הוא התרגל ללכת אחר תאוותו יהיה לו מאוד קשה לשנות את ההרגלים שכבר רכש ויהיה לו מאוד קשה ליישם את המעשים הטובים שהחכמה שהוא מבין אומרת לו לעשות כי ההרגלים הרעים יכריעו את הכף. רבינו יונה מסביר את זה על מה שחז"ל אומרים "שוב יום אחד לפני מיתתך" והיינו שישב היום שמא ימות מחר, אומר רבינו יונה שהעניין בזה שכל יום שעובר הוא מתרגל לעשות שלילי אבל אם ישוב היום ככה יהיה לו יותר קל להשתנות כי הוא רכש פחות הרגלים רעים כל יום שעובר והוא לא משתנה זה מגביר את ההרגל הרע.

בכל מקום בעולם בכל מערכות החינוך משקיעים הרבה אנרגיה ומאמץ ב'**כח ההרגל**' ועל זה משקיעים הרבה במערכות החינוכית, בצבא, בלימוד נהיגה, ובכל דבר. לדוגמא אדם שלומד נהיגה, בהתחלה מכניסים אותו לרכב ומלמדים אותו ומרגילים אותו לעשות פעולות בלי להבין היטב איך המערכות פועלות וככה לאט לאט הוא מתרגל לנהוג ואחרי ניסיון של שנה הוא יכול לעשות כמה פעולות תוך מחשבה של שניה כגון תפיסה בעין את שדה הראייה ובו זמנית הפעלת הרכב וגם לדבר בטלפון, כל זה דורש החלטות במהירות והוא מתרגל לזה, ז"א בהתחלה לימדו והרגילו אותו איך לנסוע ולהפעיל את הרכב ולקבל החלטות וככה הוא מתרגל לבצע דברים מורכבים ומסובכים במהירות של שנייה.

כמו כן ילד לומד את אותיות ה-א' ב' ומפנים את זה, בהתחלה הוא בקושי יודע להגיד א' ובקושי יודע לקרוא א' אחר כך הוא קורא במהירות שורה, עמוד, וספר, ככה זה בלימוד בחור מסוגל להגיד את הספרות הכי מסובכות תוך שניה משום שבמשך שנים הוא **התרגל** לצורת לימוד לסוג החשיבה וכו'.

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

ב. כח ההרגל מרבי אייקי שר צ"ל בהקדמה לספר חשבון הנפש

א.ה. אצטט דבריו של רבי אייקי שר בעניין כח ההרגל שהודפס בהקדמה לספר 'חשבון הנפש'. ר' שלמה הופמן תמיד ראה חשיבות רבה בהקדמה זו, כי רבי אייקי כותב בצורה מאד תמציתית וקולעת כמה יסודות חשובים בהבנת וחינוך כוחות הנפש. רבי אייקי ניסה להמריץ את ר' שלמה בבחירתו ללמוד את הספר הזה.

בספר נכבד זה מתבארים עניינים חשובים מחכמת המוסר שלא מצאנום בשאר ספרי המוסר שבידינו, ועל שני עיקרים חשובים רצוני להעיר את המעיין בו באשר ידיעתם נחוצה מאוד למתחנכים בעבודת המוסר, **העיקר הראשון** הוא הבנת דרכי יצירת המחשבה... ... המשיך עיקר הראשון ראה בספר ועדים על יסודות החינוך עמוד 267 שם מובאים הדברים בהרחבה. **והעיקר השני הוא הדעת במהות שלטון ההרגל שלמדנו מחז"ל שכוחו גדול מאוד**, האדם נעשה עבד לשלטון הרגלו משועבד לעול ממשלתו ונלכד בעבודות הנהגתו, והמתרגל בעבירה אבדה התקווה שישוב ויחזור בו וחזקתו לעבור עליה גם בעתיד בלי שום מעצור, כדאיתא בקידושין מ' שאין הקב"ה מצרף מחשבה רעה למעשה אבל בעובר עבירה ושונה בה מצרפה למעשה, ופירש"י דאפילו אם לא עבד לה נענש על מחשבתו משום דאין חזרתו לשם שמים אלא משום שלא הוצרך לה, וע"כ הספידו עליו יותר מעל מת כמאמרם ז"ל מו"ק כ' אל תבכו למת ואל תנודו לו בכו בכך להולך ולא ישוב עוד זה מי שעבר עבירה ושנה בה, וגם גילו סודו של כח ההרגל שהעובר ושונה נעשית לו כהיתר שתיכף בראשית הרגלו פועל כ"כ להחליש את הרגש הפנימי שהיה לו, עד שלא להרגיש עוד מורא שמים ולהיות פורק עול בעבירה זו, **באור עניין ההרגל בכל צדדיו הצד הטוב והצד הרע שבו מוצאים אנו בספר נכבד זה**, והמעייין בו רואה שיש שלשה אופני הרגל וכל אחד קשה מחבירו, יש הרגל חיצוני כשהאדם מורגל בפעולה אחת זמן רב נעשה הרגל זה לתאוה חזקה בחפץ לב למלא הרגלו התמידי, עד שקשה על האדם לכבושה ולתקנה, ויש עוד הרגל קשה ממנו כשהוא משתתף עם המידות והתאוות כמו הפטפטנות וההסתכלות שכוחו פי שניים מהתאוות וההרגלים כל אחת מהן בפני עצמן, והיותר קשה מכולם הוא ההרגל במחשבה אם מחשבה אחת כבשה את ליבו, הרי היא נעשית לציר מחשבותיו והשכל עצמו נלכד ברשת ואין מושיע לו, ולאידך גיסא רב טוב צפון בכח ההרגל שנטע ה' יתברך בנפש האדם כי כל עבודת חינוך המוסר נעשה בעזרתו ובכוחו, וכל הזוכה להשתמש בו כראוי הנהו המאושר ואף אם נסתבך האדם בהרגלים רעים יכול הוא האדם לתקן ממכה עצמה רטיה, לשנות את כח ההרגל שנעשה אצלו לאבן נגף וליצור מכשול

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

ולהופכו למכשיר ומניע לעבודת ה', ולהתרגל בהנהגות טובות ע"י חינוכים מוסריים לעומת ההרגלים הרעים ולעוקרם ולשורשם מלב עד שרישומם לא יהא ניכר כלל, והוא הדבר גם בהרגל המחשבה יכול הוא האדם להשתמש בכח ההרגל להיחלץ ממחשבות והנחות זרות שנקבעו בנפשו ע"י התרגלות קבועה במחשבות טובות דעות נכונות ורגשי קודש, שישנו את כל מהלך מחשבותיו לדרך הטוב.

ג. הקושי לשנות הרגל גם כשצריך להתגבר ולשנות את ההרגל

'כפייתיות' זה הרגל מושרש שקשה לאדם לשלול ולשנות את זה. ויש בכפייתיות חסרון משום שאם האדם ינסה לשנות הרגל זה יהיה מאוד קשה, כמו למשל מי שהתרגל לעשן סיגריות אם הוא פתאום יפסיק לעשן אז הוא לא יהיה מסוגל באותם ימים לישון וללמוד, יש הרבה הרגלי שינה כגון סוג כרית, סוג מזרון, תנוחה בשינה, וכו', עד כדי שאפילו אם תהיה מאוד עייף יהיה לך קשה להיכנס לחדר אם לא יהיה לך את אותו סוג כרית שהורגלת אליה, יש לאנשים הרבה הרגלי אכילה שקשה להם לשלול ולהתגבר.

בהלכה הרבה פעמים 'כח ההרגל' גורם לבעיה, כי אם תצטרך לחלל שבת זה יהיה לך מאוד קשה כי התרגלת כל החיים לשמור שבת, אספר לך כמה סיפורים על מקרים שהיה צורך בחילול שבת ולאנשים היה קשה לבצע את זה. כשהייתי בחור בשיבת חברון היה בחור שהקיא דם בשבת, והמשגיח רבי מאיר חדש ביקש מהבחורים שייסעו עם הבחור במונית וייקחו אותו לבית החולים, ואף אחד לא הסכים, ר' מאיר עצר מונית והתחיל להיכנס למונית מייד כולם הסכימו לנסוע אתו לבית חולים.

בבית וגן בבניין של ישיבת עטרת ישראל לצעירים לפני כן זה היה בניין של קריית נוער, וכשאני באתי לגור בבית וגן גרתי שם הייתי מדרך לילה והיה ילד שהיה לו זיהום, והיה צריך ללכת לחדר מיון בשבת ניגשתי לרופא בשבת וביקשתי ממנו שיכתוב לי הפניה לחדר מיון כי אם מגיעים לחדר מיון ללא מכתב אז זה לוקח יותר זמן ואני חשבתי שבמצב של הזיהום זה היה מסוכן וכל דקה חשובה, והרופא לא הסכים לכתוב, וכשאמרתי לו שאני יכתוב ואני אחתום בשמו רק אז הוא הסכים.

מנהלת מחלקת ילדים בשערי צדק הייתה ד"ר בלוק והיא סיפרה לי שהרב מבריסק קרה לה ותיחקר אותה איך היא מתנהגת בשבת עם הנסיעות מהבית שלה בתלפיות עד לבית החולים ברחוב יפו. והיא אמרה לרב מבריסק שאם בשבת יש קריאה שתבוא לבית החולים אז היא נוסעת לבית החולים במכונית וכשמסיימת לטפל בחולה היא חוזרת הביתה ברגל עד לתלפיות, הרב מבריסק פסק לה שתחזור הביתה במכונית למרות שיכולה לחזור ברגל. לאחר כמה חודשים הרב מבריסק קרה לה ושאל אותה האם היא חוזרת הביתה במכונית והיא ענתה לא. אז הוא ציווה עליה שיש בזה חשש פיקוח נפש והיא חייבת לחזור הביתה בשבת במכונית, היא פרצה בבכי ואמרה לו רבי כך חינוכו אותי בבית אני לא מסוגלת לחלל שבת הרי בחזור זה כבר לא פיקוח נפש, אז הרב מבריסק הסביר לה נכון שהדרך חזור זה

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

לא פיקוח נפש אבל מכיוון שכשהיא יושבת בבית בשבת וקוראים לה לבוא לבית חולים בעומק הנפש נכנס לה שיקול שאם בחזור היא תצטרך לחזור ברגל היא לפעמים תימנע מלבוא לבית החולים, זאת אומרת אם בשעת ההחלטה היא הייתה יודעת שהיא חוזרת במכונית אם כן הרבה פעמים היא הייתה מחליטה לבוא בשבת ולא דוחה את זה למוצאי שבת, ובגלל שהיא חוזרת ברגל בכל מצב, גשם, שמש, קור, רוח, זה גורם לה להחליט פחות לבוא לבית החולים בשבת, זה שיכנע אותה ומאז היא נסעה הלך וחזור במכונית בשבת, זאת אומרת עצם זה שהיא יודעת שתמיד היא תחזור לבית במכונית זה גופא חלק מהציווי של הפיקוח נפש לדאוג שתמיד היא תדאג ותגיע מיד לבית חולים ללא שום שיהוי.

אתה רואה מכל הסיפורים הללו כמה שקשה לשנות הרגל של קדושת שבת למרות שעל פי דין אתה מחויב לחלל שבת בשביל פיקוח נפש בכל אופן זה קשה, זה הבעיה בכפייתיות בהרגל קבוע שקשה לשנות ולשלוט על זה כשצריך לשנות.

ד. התנגשות הכוחות הפנימיים גורמים לפעולות כפייתיות.

'כפייתיות' יש אנשים שבכפייתיות ממצמצים בעיניים, יש שמגרדים בגוף, יש שאומרים מילים מצחיקות באופן קבוע ובלי קשר כגון בקיצור בקיצור, או בסופו של דבר בסופו של דבר וכו', יש שמדברים משפטים מצחיקים וכן יש מצב שהאדם צוחק בדבר קבוע.

ההסבר לתנועות ופעולות כפייתיות קבועות זה שהאדם בדרך כלל יש לו התנגשות בין היצר ובין השכל ולפעמים היצר גובר ולפעמים השכל, הרמב"ם אומר שיש מעט מאוד אנשים שאצלם, או היצר שולט בקביעות דהיינו שהוא תמיד רע רשע או אחד שהשכל שולט באופן קבוע דהיינו שהוא תמיד צדיק יסוד עולם, ואולם על פי רוב 98% מהאנשים בעולם לפעמים הטוב שולט בהם ולפעמים הרע שולט בהם. וכמו כן יש התנגשות בין היצרים עצמם כגון שהכעס רוצה לפעול בצורה מסוימת והכבוד רוצה לפעול בצורה אחרת.

ובדרך כלל במצב של התנגשות יש שני מצבים, **מצב אחד** שהכוחות שווים והאדם לא מגיע לידי הכרעה כגון שנכנסת לחנות ואתה מסתפק האם לקנות את העניבה או לא ולפעמים אתה מתבלט חצי שעה. אם קנית או אם הלכת הביתה בלי לקנות שניהם זהו החלטה אבל אם אתה עומד ונשאר בחנות זהו מצב שלא החלטת מה לעשות, זה גורם למתח ועצבים ונרויים, והרבה פעמים אדם לא מרגיש טוב והוא לא יודע למה הוא לא מרגיש טוב, אבל התשובה שזה מעצם ההתנגשות של הכוחות הפנימיים שהוא לא מודע להם. **מצב שני** שהגעית להחלטה לא לקנות, במצב זה למרות שלכאורה אתה אמור להירגע כי כבר החלטת ולכאורה אין התנגשות, אבל היצר והרצון שכן רצה את העניבה לא נעלם כי אתה בסך הכל כבשת אותו על ידי שהחלטת לא לקנות אבל הרצון הוא דבר שרוצה סיפוק וזהו אנרגיה שלא נעלמת עד שתגיע לסיפוקה, ולכן אם לא תתן לה סיפוק על ידי ההנאה שהיא ביקשה היא תתפרץ בצורה אחרת ותגיע לסיפוקה על ידי פעולה אחרת. זהו בדיוק כמו נהר שאם תעצור את הזרם במקום אחד זה יפרץ במקום אחר, ולפעמים זה פורץ מיד ולפעמים זה מצטבר ורק אחרי הרבה זמן זה מתפרץ אבל תמיד זה יתפרץ.

פעולה כפייתית זהו מצב שיש דחף פנימי שדוחף לקבל סיפוק לכל אותם יצרים שהתחילו לפעול ולא הגיעו למימוש וסיפוק, יש באדם המון דחפים שדורשים לקבל סיפוק והאדם מקבל את הסיפוק בפעולות הכפייתיות, בדרך כלל האדם מתרגל להתפרץ בצורה קבועה, כמו שיש אחד שמכעיסים אותו הוא תמיד מרביץ ויש אדם כשפוגעים בו תמיד צועק, יש שתמיד מתפרץ במחשבה

שיעורים מהרב שלמה הופמן זצ"ל

כגון שכשפוגעים בו תמיד באופן קבוע הוא חושב בצורה מסוימת על הפוגע זה הופך להיות דפוס קבוע שהוא מגיב באותה מחשבה, וכך זה בכל הפעולות הכפייטיות שהאדם מתרגל באופן קבוע לשחרר אנרגיה בצורה קבועה ולפעמים אפילו מצחיקה עד כדי שהוא לא מסוגל לשלוט על הפעולה הזאת.

ה. כשפוגעים באדם בדרך כלל הוא לא יודע להשלים עם הפגיעה, והוא לא יודה שהוא נפגע, ואם תשאל אותו הוא יגיד 'מה אני נפגעת?' בתמיהה, זהו מושג של 'לבא לפומיה לא מגליה' ואנשים רגילים להדחיק את הדברים, ואולם אילו האדם היה מודע יותר לתחושות של קנאה שקיימות אצלו זה גופא היה מקל עליו את הפגיעה, אבל אם הוא לא מודע לזה שהתחושה של קנאה קיימת אז זה מאוד מפרע, ודרכו של השכל להסביר את הפעולות לפי איך שאתה רוצה, וככל שנלמד יותר את היסודות והכוחות שמניעים את האדם כך נוכל להכיר את המקורות של היצרים, דוגמא, אם יהיו עשרה מועמדים להיות ראש ישיבה ואותן לא בחרו אז זה יפריע לך מאוד, ואם תדע שהם טעו אז זה כבר מקל עליך או לפעמים כשפוגעים בך אתה שמח כי על ידי שנפגעת אתה נותן לעצמך פיצוי של הנאה, ואם כן אילו היית יודע את שורש הקנאה זה היה מקל זה העבודה להכיר את ה"דונקלע".

ו. ר' שלמה סיפר שפעם היה בדינר להתרים כסף לישיבה, והראש ישיבה קם ודיבר בפני כולם זה לשונו: מורי ורבותי אני מתכוון לסגור (זה היה בטעות ומיד חזר ותיקן) לפתוח את הישיבה, כולם לא שמו לב, אבל אני צחקתי, כי באמת הוא במתח והיה מעדיף לסגור את הישיבה ולא היה לו כח וסבלנות לכל הטקס הזה, זאת אומרת כל פעולה וכח שמתפרץ זה לא סתם אלא יש דחף פנימי שדוחף לזה, התפרצות של פליטת פה זה לא סתם טעות אלא זה דחף פנימי שבאמת קיים זה תמיד ביטוי לרצון מסוים שקיים בו.

