



## Making and Breaking Habits

“Sow a thought, reap an action; sow an action, reap a habit; sow a habit, reap a character; sow a character, reap a destiny.”

Old Maxim, quoted in “7 Habits of Highly Effective People” pg. 46

### 1. Mishlei 22:6

חנך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה:

### 2. Baba Kamma 24a-b

מתנני'. איזהו תם ואיזו מועד? מועד - כל שהעידו בו שלשה ימים, ותם - משיחזור בו שלשה ימים, דברי ר' יהודה; רבי מאיר אומר: מועד - שהעידו בו שלשה פעמים, ותם - כל שיהו התינוקות ממשמשין בו ואינו נוגח.

גמ'. מאי טעמא דר' יהודה? אמר אביי: + שמות כ"א + תמול - חד, מתמול - תרי, שלשום - תלתא, ולא ישמרנו בעליו - אתאן לנגיחה רביעית; רבא אמר: תמול מתמול - חד, שלשום - תרי, ולא ישמרנו האידינא - חייב. ור"מ מ"ט! דתניא, א"ר מאיר: ריחק נגיחותיו חייב, קירב נגיחותיו לא כל שכן; אמרו ליה: זבה תוכיח, שריחקה ראיותיה טמאה, קירבה ראיותיה טהורה! אמר להן, הרי הוא אומר: + ויקרא ט"ו + וזאת תהיה טמאתו בזובו, תלה הכתוב את הזב בראיות ואת הזבה בימים...

אבעיא להו: שלשה ימים דקתני, ליעודי תורא או ליעודי גברא? למאי נפקא מינה? דאתו תלתא כיתי סהדי בחד יומא, אי אמרת ליעודי תורא - מייעד, ואי אמרת ליעודי גברא - לא מייעד, מימר אמר השתא הוא דקמסהדו בי, מאי?

### 3. Tur, OC 114

אם ספק לו אם הזכירו או לאו צריך לחזור דמסתמא לא הזכיר וה"ה גמ' ל' יום אחר הפסח מסתמא הזכיר וצריך לחזור והר"ם מרוטנבורק היה רגיל לומר בשמיני עצרת ברכת אתה גבור תשעים פעמים עד משיב הרוח ומוריד הגשם כנגד ל' יום שאומר אותו ג' פעמים בכל יום ועכשיו אם היה מסופק א"צ לחזור וראיתו מפרק כיצד הרגל (כד א) דאמר גבי שור המועד ריחק נגיחותיו חייב קירב נגיחותיו לא כ"ש ה"נ כיון דאחר ל' יום אם הוא מסופק א"צ לחזור כ"ש צ' פעמים ביום אחד וה"ר פרץ ז"ל כתב לא חזינא לרבנן קשישי דצרפת דעבדי הכי שאין הנדון דומה לראיה דהתם טעמא משום שהוחזק ליגח ואם הוחזק ג' רחוקות כ"ש בג' קרובות אבל גשם שנתקן בתפלה והדבר תלוי בהרגל לשונו לא אמרינן הכי. וא"א הראש ז"ל היה נוטה לסברת הר"ם:

#### 4. Beis Yosef, OC 114

ורבינו הגדול מהר"י אבוהב ז"ל כתב שטעמו של ה"ר פרץ משום דלא דמי דהתם שהוא לטבע רע שזה השור [הוא נגחן] הנה כשיעשה הנגיחה בקרוב מורה שהוטבע בו זה בקנין מה שאין כן אילו היה עושה אותו בהרחקה שיש לנו לומר בכל אחד מהם מקרה הוא אבל כאן הדבר תלוי בהרגל הלשון והלשון אינו מורגל כל כך כשיעשה דבר אחד בקירוב

#### 5. Shulchan Aruch, OC 114:9

אם ביום ראשון של פסח אומר ברכת אתה גבור עד מוריד הטל צ' פעמים, כנגד ל' יום שאומר אותו ג' פעמים בכל יום, משם ואילך אם אינו זוכר אם הזכיר גשם הרי הוא בחזקת שלא הזכיר גשם, ואינו צריך לחזור. הגה: וכן לדין, אם אמר עד מכלכל חיים בלא משיב הרוח ומוריד הגשם שמזכירין בימות הגשמים, וכן אם אמר בשמע"צ צ' פעמים אתה גבור עד מוריד הגשם, אם נסתפק א"כ אם הזכיר או לא, חזקה שהזכירו (ד"ע).

### Making Meaning

#### 6. Rambam, De'os 1:7

וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו, יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות ויחזור בהם תמיד עד שיהיו מעשיהם קלים עליו ולא יהיה בהם טורח עליו ויקבעו הדעות בנפשו, ולפי שהשמות האלו נקרא בהן היוצר והם הדרך הבינונית שאנו חייבין ללכת בה, נקראת דרך זו דרך ה', והיא שלמד אברהם אבינו לבניו שנאמר כי ידעתיו למען אשר יצוה וגו', וההולך בדרך זו מביא טובה וברכה לעצמו שנאמר למען הביא ה' על אברהם את אשר דבר עליו.

#### 7. Rambam, Pirush Hamishnayos Avos 3:15

אחר כך אמר, שהמעלות לא יושגו לפי שעור גדול המעשה, אלא לפי רוב מספר המעשה. וזה, שהמעלות אמנם יושגו בכפול מעשי הטוב פעמים רבות, ובזה יושג הקנין, לא בשיעשה האדם מעשה אחד גדול ממעשי הטוב, שבזה לבדו לא יושג קנין. משל זה, שהאדם אם יתן למי שראוי אלף דינר, בפעם אחת ולאיש אחד, לא תושג לו מעלת הנדיבות בזה המעשה האחד הגדול, כמו שתושג למי שיתנדב אלף פעמים באלף דינר, ויתן כל דינר מהם על צד הנדיבות, לפי שזה יכפל על ידו מעשה הנדיבות אלף פעמים, ויושג קנין חזק, וזה פעם אחת בלבד התעוררה הנפש התעוררות גדולה למעשה טוב, ואחר כך פסקה מזה. וכן בתורה אין שכר מי שפדה אסיר במאה דינר, או נתן צדקה לעני במאה דינר שהיו די מחסורו, כמו מי שפדה עשרה אסירים, או השלים חסרון עשרה עניים, ואפילו בעשרה דינרים. ולזה תקיש. וזה הוא ענין אומר: לפי רוב המעשה אבל לא על פי המעשה.

#### 8. Sefer Hachinuch, Mitzvah 16

ואל תחשוב בני לתפוש על דברי ולומר, ולמה זה יצוה אותנו השם יתברך לעשות כל אלה לזכרון אותו הנס, והלא בזכרון אחד יעלה הדבר במחשבתנו ולא ישכח מפי זרענו, כי לא מחכמה תתפשני על זה, ומחשבת הנער ישיאך לדבר כן. ועתה בני אם בינה שמעה זאת, והטה אזנך ושמע, אלמדך להועיל בתורה ובמצוות. דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו. ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, ובכח מעשיו ימית היצר הרע, כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות. ואפילו אם יהיה אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים, חפץ בתורה ובמצוות, אם אולי יעסק תמיד בדברים של דופי, כאילו תאמר דרך משל שהכריחו המלך ומינהו באומנות רעה, באמת אם כל עסקו תמיד כל היום באותו אומנות, ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור, כי ידוע הדבר ואמת שכל אדם נפעל כפי פעולותיו, כמו שאמרנו.

ועל כן אמרו חכמים זכרונם לברכה [מכות דף כ"ג ע"ב] רצה המקום לזכות את ישראל לפיכך הרבה להם תורה ומצוות, כדי להתפייס בהן כל מחשבותינו ולהיות בהן כל עסקינו, להטיב לנו באחריתנו, כי מתוך הפעולות הטובות אנחנו נפעלים להיות טובים וזוכים לחיי עד. ורמזו זכרונם לברכה על זה באמרם [מנחות דף מ"ג ע"ב] כל מי שיש לו מזווה בפתחו וציצית בבגדו ותפלין בראשו מובטח לו שלא יחטא, לפי שאלו מצוות תמידיות ונפעל בהן תמיד.

לכן אתה, ראה גם ראה מה מלאכתך ועסקיך כי אחריהם תמשך ואתה לא תמשכם. ואל יבטיחך יצרך לומר, אחרי היות לבי שלם ותמים באמונת אלהים, מה הפסד יש כי אתענג לפעמים בתענוגי אנשים לשבת בשווקים וברחובות, להתלוץ עם הלצים ולדבר צחות, וכיוצא באלו הדברים שאין מביאין עליהם אשמות וחטאות, הלא גם לי לבב כמוהם, קטני עבה ממתניהם, ומדוע ימשכוני הם אחריהם. אל בני, השמר מפניהם פן תלכד ברשתם, רבים שתו מתוך כך כוס תרעלתם, ואתה את נפשך תציל. ואחר דעתך זה אל יקשה עליך מעתה ריבוי המצוות בענין זכירת ניסי מצרים, שהן עמוד גדול בתורתנו, כי ברבות עסקינו בהם נתפעל אל הדבר, כמו שאמרנו.

9. Tefillas Geshem

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
זְכוֹר \* אָב \* נִמְשַׁךְ אַחֲרֶיךָ בְּמַיִם, בְּרַכְתּוֹ כְּעֵץ שְׁתוּל עַל פְּלִי מַיִם,  
גִּנְנָתוֹ, הַצֵּלְתוֹ מֵאֵשׁ וּמִמַּיִם \* דְּרָשְׁתוּ בְּזָרְעוֹ עַל כָּל מַיִם.  
—Cong. — בְּעִבּוּרוֹ אֵל תִּמְנַע מַיִם.

10. Tehillim 1:3

3 And he shall be like a tree planted by streams of water, {N} that bringeth forth its fruit in its season, and whose leaf doth not wither; and in whatsoever he doeth he shall prosper.  
ג וְהָיָה-- כְּעֵץ, שְׁתוּל עַל-פְּלִי מַיִם : אֲשֶׁר פְּרִיּוֹ, יִתֵּן בְּעִתּוֹ--וְעָלְהוּ לֹא- וְכָל אֲשֶׁר-יַעֲשֶׂה יִצְלִיחַ.

11. Yalkut Shimoni, Tehillim Remez 614

דבר אחר אשרי האיש, זה אברהם, שנאמר ועתה השב את אשת האיש כי נביא הוא. אשר לא הלך בעצת רשעים, שלא הלך בעצת דור הפלגה, שנאמר הבה נבנה לנו עיר, ואין הבה אלא עצה, שנאמר הבו לכם דבר ועצה הלום. ובדרך חטאים לא עמד, אלו הסדומיים, שנאמר ואנשי סדום רעים וחטאים. ובמושב לצים לא ישב, זה אבימלך שאמר לאברהם הנה ארצי לפניך ולא קבל. כי אם בתורת ה' חפצו, אשר יצוה את בניו וגו'.

12. Bereishis 19:27

27 And Abraham got up early in the morning to the place where he had stood before the LORD.  
כז וַיִּשְׁכֶם אַבְרָהָם, בַּבֹּקֶר : אֶל-הַמָּקוֹם-- אֲשֶׁר-עָמַד שָׁם, אֶת-פְּנֵי יְהוָה.

13. Talmud Bavli, Brochos 6b

אמר רבי חלבו אמר רב הונא: כל הקובע מקום לתפלתו - אלהי אברהם בעזרו. וכשמת - אומרים לו: אי עניו, אי חסיד, מתלמידיו של אברהם אבינו! ואברהם אבינו מנא לן דקבע מקום? - דכתיב: בראשית י"ט וישכם אברהם בבקר אל המקום אשר עמד שם, ואין עמידה אלא תפלה