

"קבלה לעתיד"**מאמרים / שיחות****מאמר א:****דברי הרמב"ם בהלכות תשובה****הרמב"ם בהלכות תשובה כותב:**

"כל מצות שבתורה בין עשה בין לא תעשה אם עבר אדם על אחת מהן בין בזדון בין בשגגה כשיעשה תשובה וישוב מחטאו חייב להתודות לפני האל ברוך הוא שנאמר איש או אשה כי יעשו וגו' והתודו את חטאתם אשר עשו זה וידוי דברים וידוי זה מצות עשה כיצד מתודין אומר אנא השם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך והרי נחמתי ובושתי במעשי ולעולם איני חוזר לדבר זה וזהו עיקרו של וידוי" [רמב"ם הלכות תשובה פרק א הלכה א]

מדברי רמב"ם אלו עולה, כי סדר התשובה הוא כך: א. הוידוי הוא הראשון. ב. החרטה על העבר. ג. "קבלה לעתיד" שלא יחטא.

מאידך, בדברי הרמב"ם בפרק הבא של הלכות תשובה יש סדר אחר לתשובה. וכך נאמר שם: "ומה היא התשובה, הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד שנאמר יעזוב רשע דרכו וגו' וכן יתנחם על שעבר שנאמר כי אחרי שובי נחמתי ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם שנאמר ולא נאמר עוד אלהינו למעשה ידינו וגו' וצריך להתודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו: "[רמב"ם שם ב,ב]

כאן הסדר הוא שונה. א. קבלה לעתיד. ב. חרטה על העבר. ג. וידוי בפה. מעבר לכפילות בהלכות, שנראית מיותרת, יש כאן סתירה לכאורה בסדר עשיית התשובה. קושי נוסף הוא, שינוי הלשון ביחס לאדם החוטא. בפרק א' מדובר על "אדם" שעובר עבירה, לעומת פרק ב' שם הרמב"ם מדבר על "החוטא".

**פרק ב' – הסברו של הרב סולובייצ'יק**

הרב סולובייצ'יק עומד על הסתירה הנ"ל שבין ההלכות, לעניין ההקדמה של החרטה בפרק א, לעומת הקדמת ה"קבלה לעתיד" בפרק ב

הוא כותב, שיש כאן שני סוגים של תשובה, "תשובת הרגש" ו"תשובת השכל".

התשובה הראשונה, תשובת הרגש, עוסקת באדם, שלאחר החטא, מבין לפתע כמה חטאו הוא נורא ואיום. כולו מלא בתחושות חרטה, הוא אכול בשנאה עצמית על החטא שחטא. כמשל לתחושות אלו לאחר החטא, מאריך הרב סולובייצ'יק לנתח את חטא אמנון ותמר. הוא מסביר,

"קבלה לעתיד"

שאת תחושות השנאה העצמית שחש בהן אמנון כלפי עצמו, הוא הפנה לתמר האומללה, : "שילחו את זאת מעלי וסגור הדלת אחריה".

בתשובה מסוג זה, החרטה על העבר היא הקודמת. יתר על כן, יש כאן תחושות של בושה, "נחמתי ובושתי במעשי". הקבלה לעתיד בכגון זה, היא ברורה לחלוטין ובאה באופן טבעי, : "ולעולם איני חוזר לדבר זה".

זו התשובה עליה מדובר בפרק א ברמב"ם.

מאידך, יש תשובה שהיא תשובת השכל. מסבירים לאדם שהוא טעה וחטא בחטא מסוים. הוא אינו מרגיש שעשה דבר נורא, אף צריכים לשכנע אותו שעשה דבר אסור. באופן זה, קודמת הקבלה לעתיד.

יתר על כן, קשה יותר לאדם, שלא מבין מה נורא במה שעשה, לעזוב את חטאו. לכן הרמב"ם מאריך בלשונו: "שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בליבו שלא יעשה עוד".

בתשובה זו לא מזכיר הרמב"ם בושה עם החרטה, כי האדם לא מתבייש כלל במה שעשה, הוא אפילו לא ידע שחטא. זו התשובה עליה מדבר הרמב"ם בפרק ב'.

**פרק ג – הסבר הרמב"ם לאור דברי רבנו יונה**

רבנו יונה נותן סדר תשובה לאדם החוטא באופן חד פעמי, וסדר תשובה אחר, לאדם שהתמיד בחטא מסוים. וכך כתב : "העיקר השני עזיבת החטא, כי יעזוב דרכיו הרעים ויגמור בכל לבבו כי לא יוסיף לשוב בדרך הזה עוד, ואם און פעל לא יוסיף, כענין שנאמר (יחזקאל לג, יא) :

"שובו שובו מדרכיכם הרעים", ונאמר (ישעיה נה, ז) : "יעזוב רשע דרכו". ודע כי מי אשר חטא על דרך מקרה, כי התאוה תאוה ויחזק עליו יצרו ויתקפהו, ולא נחלצו רעיונו וחושיו בפגעו בו, ולא מהרו לגעור בים התאוה ויחרב, על כן יגורוהו היצר בחרמיו, ונפל במכמוריו לפי שעתו ועתו, בהיות רוח היצר רע מבעתו, ולא מאשר חפצו ורצונו למצוא עונו, ולעשות כמוהו אחרי זאת - ראשית תשובת האיש הזה החרטה, ולשים יגון בלבו על חטאתו ולהיות נפש נענה ומרה כלענה, אחרי כן יוסיף בכל יום יראת ה' בנפשו, ויתן חתת אלקים בלבבו בכל עת, עד אשר יהיה נכון לבו בטוח בה', כי אם יוסיף יעבור בו היצר ויפגשהו כפעם בפעם, ורבה עליו תאותו כמשפט הראשון. לא יהיה נפתה לבו עליו - ויעזוב דרכו, כמו שנאמר (משלי כח, יג) : "ומודה ועוזב ירוחם", הזכיר תחלה "ומודה" על החרטה והוידוי, ואחר כך "ועוזב". [עד כאן דברי רבנו יונה]

כלומר, האדם שנפל בחטא באופן חד פעמי, דרך התשובה שלו היא חרטה ווידוי. כמו שאומר הפסוק: "ומודה ועוזב ירוחם". החרטה צריכה להיות עמוקה כל כך, עד שתבטיח שלא ייכשל יותר בחטא.

כלומר, חרטה ווידוי קודמים לקבלה לעתיד.

אך אם אדם חוטא באופן קבוע, יש לו דרך תשובה שונה לחלוטין.

על אדם כזה כותב רבנו יונה: "אך האיש המתיצב על דרך לא טובה, תמיד, וגבר על חטאיו דורך בכל יום ושונה באולתו, ושב במרוצתו גם פעמים רבות, וכל עת אוהב הרע ומכשול עונו ישים נוכח פניו, רוצה לומר התאוה והיצר, וחפצו ומגמתו, אשר לא יבצר ממנו כל אשר יזם לעשות - ראשית תשובת האיש הזה, לעזוב דרכו ומחשבתו הרעה, ולהסכים לקיים ולקבל עליו לבל יוסיף לחטוא, אחרי כן יתחרט על עלילותיו הנשחתות, ויתודה לשוב אל ה', כמו שנאמר (ישעיה נה, ז): "יעזוב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל ה' וירחמהו"..... עוד נאמר אחריו (ירמיה לא, יח): "כי אחרי שובי נחמתי", רוצה לומר, כי אחרי אשר יסרתני ואוסר ושבתי מדרכי הרעה - נחמתי אחרי כן ואתחרט על מה שעבר מדברי עונותי. והנה נתבאר לך מזה כל הענין אשר בארנו:"

על אדם כזה, שהורגל בחטא, לעזוב דרכו, ולקבל עליו שלא ישוב לכסלו, ורק אח"כ להתחרט ולהתוודות.

רבנו יונה בדבריו מסביר סתירה לכאורה בין שני פסוקים. הפסוק במשלי אומר: "ומודה ועוזב ירוחם". והפסוק בירמיהו אומר: "אחרי שובי נחמתי".

רבנו יונה מסביר, שהפסוק הראשון עוסק בחוטא באופן מיקרי, ולכן הוא יכול לפתוח בוידוי וחרטה לפני עזיבת החטא וקבלה לעתיד. אך הפסוק השני עוסק בחוטא באופן קבוע. אדם כזה יכול להתוודות ולהכות על חטא, אך לא עזב עדיין דרכו, ואין טעם בוידוי שלו, וכפי שרבנו יונה משווה אותו [שם] ל"טובל ושרץ בידוי", שלא עלתה לו טבילה. לכן אדם כזה צריך להאריך בתהליכי עזיבת החטא וקבלה לעתיד, ורק אח"כ להתחרט על העבר ולהתוודות.

לפי הסברו הנפלא של רבנו יונה, דברי הרמב"ם מאירים ממש.

בפרק א' עוסק הרמב"ם באדם שנפל בחטא באופן חד פעמי. כך משמע מלשונו: "אם עבר אדם על אחת מהן".

אדם זה צריך לפתוח בוידוי וחרטה. חרטה עמוקה, המלווה בבושה, שייכת יותר באדם צדיק שנכשל. וכלשון רבנו יונה "נפש נענה מרה כלענה".

מתוך חרטה זו, יגיע בקלות לקבלה לעתיד. על אדם כזה נאמר: "ומודה ועוזב ירוחם".

בפרק ב' עוסק הרמב"ם בחוטא באופן קבוע. לכן הרמב"ם כותב: "שיעזוב החוטא חטאו". הרמב"ם קורא לו חוטא. על כן מאריך הרמב"ם בצורך של אדם כזה להתנקות מהחטא ולקבל לעתיד, לפני החרטה על העבר והוידוי. לכן הרמב"ם מאריך בתשובתו: "שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשה עוד", ורק אח"כ יתנחם על שעבר ויתוודה. על אדם כזה נאמר: "אחרי שובי נחמתי".

הנה כי כן, דברי רבנו יונה מתאימים ומבארים את שיטת הרמב"ם בשני סוגים של עשיית תשובה.

**מאמר ב:**

**קבלה לעתיד**

במאמר הבא אבקש לבחון את משמעות 'הקבלה לעתיד' בתהליך התשובה על פי הגישות השונות, ותוך כדי גם לראות מה בעצם מגדיר אותנו כבעל תשובה. ובסוף המאמר אכתוב תובנות שעלו לי מחודשי אלול-תשרי משנים שעברו.

הרס"ג מונה ארבעה חלקים בתהליך התשובה: עזיבה, חרטה, בקשת כפרה, וקבלה לעתיד. כשהרס"ג מדבר על השלב האחרון – הקבלה לעתיד, הוא מביע את חששותיו שאנשים לא יעמדו בזה. הוא בטוח שביום כיפור אנשים יעזבו את החטא ויתחרטו על זה, אולם לגבי הקבלה שלא ישנה הוא בכלל לא בטוח. הוא אף מציע פתרון מרחיק לכת לדבר – תפרוש מן העולם עד שהכל יהיה מאוס עליך, וכך גם החטאים יהיו מאוסים עליך.

בהמשך הרס"ג מגדיר מה נחשב לעשות תשובה – "כאשר יסכים בעת תשובתו בלב שלם שלא ישנה, תהיה תשובתו מקובלת. ואם תשיאהו התאוה אחר כן לשנות, אין תשובתו נפסדת". דהיינו, שבשביל להיחשב בעל תשובה מספיק שאדם יקבל על עצמו בלב שלם שלא לחזור על המעשה, אפילו אם בסופו של דבר הוא כן ימעד. תהליך התשובה מסתיים בגמר ארבעת השלבים: עזיבה, חרטה, בקשה הכפרה וקבלה לעתיד, אם עשה אותם בלב שלם.

גישה נוספת המחשיבה את ההסכמה בלב כתשובה היא הגישה של הרב קוק. הרב קוק בפרק ז' של אורות התשובה כותב על מעלתם וערכם של הרהורי תשובה "הרהורי תשובה הם מגלים את עומק הרצון", "ולהיות בטוח, שבהרהור תשובה לבד גם כן מתקנים הרבה את עצמו ואת העולם"

מלבד ההיבט ההגותי שמתאר הרב קוק, יש לאמירה הזאת גם ביטוי הלכתי. במסכת קידושין ישנה פסיקה המורה כי המקדש אישה על מנת שהוא צדיק גמור הרי זו מקודשת שמא הרהר תשובה בדעתו (מט,ב) הרהור תשובה לא רק מועיל להגדיר אדם כחוזר בתשובה אלא גם להחשיבו כצדיק גמור.

מנגד, קיימת גישה שאינה מסתפקת בהרהור תשובה, ועל פי הבנתי, זאת שיטת הרמב"ם. כאשר הרמב"ם מתאר בפרק ב' את שלבי התשובה, מתעורר קושי בדבריו: הוא מזכיר פעמיים את עניין הקבלה לעתיד, פעם בתיאור עזיבת החטא "יגמור בלבו שלא יעשהו עוד" ושוב לאחר החרטה – "לא ישוב לזה החטא לעולם". לדעתי יש לומר שעזיבת החטא והניתוק ממנו כוללים החלטה רגעית שלא לחטוא שוב, ללא תכנון העתיד. לעומת זאת, קבלה לעתיד היא נקיטת אסטרטגיה לטווח ארוך שאמורה למנוע בכל עת חזרה אל החטא. יעיד על זה המשפט הבא שכתב הרמב"ם – "ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם". חלק מהפרשנים מסבירים כי האדם צריך כביכול לזמן את ה' לעדות להבטחתו כי לא ישוב לזה החטא לעולם. צריך שלאדם יהיה הצהרת כוונות ברורה לחזור בתשובה, צריך שיהיה להבטחתו מן מעמד של שטר, שבועה, עדות.

דברים אלו מתקשרים עם האמור בהלכה הראשונה בפרק: "איזו היא תשובה גמורה, זה שבא לידו דבר שעבר בו ואפשר בידו לעשותו ופירש ולא עשה מפני התשובה". עוד לפני כתיבת שלבי התשובה, הרמב"ם מתאר תשובה שנמדדת במישור המעשה. אדם שפרש מן העבירה הוכיח שתשובתו הייתה שלמה, ואדם שלא נקלע לניסיון עליו לפחות להגיע לתודעה עצמית עמוקה שהוא מתכוון לשנות את דרכיו ולעזוב את חטאיו. תשובה אינה הרהור בלבד, היא דורשת נכונות מצד החוטא לקבל על עצמו קבלה ברורה ומחייבת, כגון שטר או שבועה. אדם שחטא שוב באותה עברה הוכיח שתשובתו לא הייתה גמורה, וגם חטא בחטא נוסף: הפר את ההבטחה שלו לה'.

גישה נוספת ומעניינת היא גישת רבינו בחיי בספרו חובת הלבבות. רבינו בחיי כותב לכל אחד משלבי התשובה חמישה פרטים/תנאים שעל האדם לעשות על מנת להשלימו. בתנאי הקבלה לעתיד הוא כותב, שעל האדם להשיב את הגזילות, להימנע מלהזיק לכל הברואים (אפילו לאבן!), להתבונן בגדולת ה' ולבייש את עצמו על שהעז להמרות אותו, לשים לב שמותו מתקרב, לזכור שה' היטיב לו וכן עוד "משימות" שעל האדם לעשות על מנת להשלים את השלב של הקבלה לעתיד.

ניתן לראות בבירור שלדעת רבינו בחיי הרהור תשובה לא מספיק בשביל להיחשב כבעל תשובה. אדם צריך לבנות לעצמו מן "תוכנית שיקום" בשביל להימנע מלחזור על החטא.

לסיכום, ראינו גישה אחת המחשיבה מאוד את הרהור התשובה עד כדי כך שקבלה בלב היא דבר שמספיק בשביל להיחשב כבעל תשובה, ואפילו כצדיק גמור. לאחר מכן ראינו גישה הדורשת הצהרת כוונות ברורה, התחייבות לעמוד בהבטחה. ולבסוף ראינו גישה המוליכה את פרטי הקבלה לעתיד לצורה הכי פרקטי שיש, ומבקשת מהאדם לבנות לעצמו "תוכנית שיקום"

## מאמר ג:

### חריטה לעבר קבלה לעתיד

בימים המתרגשים ובאים לפני הימים הנוראים קבעו חז"ל שיש כמה פרשות שחובה לקוראם, אם כדי לסיים את השנה העוברת ואם כדי לקבל בהם את פני השנה החדשה הבעל"ט.

פרשת כי תבוא שבה יש פרשית הקללות היא נקראת כסיים, וכאומרם חז"ל: "תכלה שנה וקללותיה". ופרשיות נצבים – וילך נקראות לפני הימים הנוראים, כהכנת הלבבות לקראת הימים הנוראים.

האומנם כך שבנוהג העולם קוראים פרשת כי תבוא אין בשנה המתחדשת, ומה ההכנה המתבקשת מקריאת פרשת נצבים וילך כהכנה ?

רש"י על הפסוק "פן יש בכם איש..." (דברים כט', יז') מבאר: "לפיכך אני צריך להשביעכם". ומרחיב הרמב"ן את דבריו "ויפה פירש והטעם, לומר אני צריך להביאכם באלה ובשבועה עתה בברית הזאת אולי נפתה לב קצתכם לשקוצי מצרים כאשר עשיתם בעגל או לשקוצי עמון ומואב..."

מדברי הרמב"ן עולה שמעמד השבועה כנגד מי שנתפתה לבו לתאוות ושיקוצים אשר התאוו ישראל במדבר. שבועה זו באה כמענה לפיתוי ומקור פיתוי האדם בידועו את האמת הוא קלות ראש בעבירה הניצבת כנגדו. כריתת ברית ושבועה היא מעמד של כובד ראש לגבי יחסו של אדם לחולשותיו ורצונותיו שבאים כנגד רצון הבורא.

קריאת פרשת כי תבוא וריכוז קללות ה', וקללה שורש "קל" באה כמידה כנגד מידה על קלות דעתו של אדם בעוברו על דבר ה' בבחינת "כל האומר הקב"ה ותן יוותרו מעיו". תכלה שנה וקללותיה היא בחינת עזיבת החטא ושורשו נובע מקלות דעת והסח הדעת וחוסר כובד ראש. אך לא די בעזיבת החטא שורשו ומהותו, אלא יש בתשובה קבלה לעתיד וזה נעשה במעמד כריתת

הברית וכל "נצבים- וילך" נצב אדם בתוך הכלל ומקבל על עצמו מחויבות כבדה ע"י ברית ושבועה לבל יסור לבבו ויתפתה לעברות, יש בזה פתח רצוי לקראת השנה הבאה בעול מחודש מתוך עול העבודה אשר על כתפיו.

הגר"א ב"אדרת אליהו" מחבר בין מעמד הברית בכי תבוא לתוצאה, וז"ל:

בתוכחה הראשונה אינו רשאי להפסיק מפני שבלשון רבים נאמרה ובתוכחה השניה ראשי להפסיק מפני שבלשון יחיד נאמרה. פי' שבלשון רבים נאמרה וקאי על כל יחיד ויחיד והוא על כלל ישראל אחד, וזהו שאמרו "והיה בשומעו את דברי האלה הזאת" (דברים כט', יח'). השניה הנאמרת בלשון יחיד על כלל ישראל "והתברך בלבבו לאמר שלום יהיה לי" – ולא אני הוא היחיד ולא נאמר רק על כלל ישראל. וכן נאמר "והבדילו ה' לרעה" – כיוון שפירש עצמו מכלל ישראל.

הכניסה לכלל במעמד נשגב זה נותנת את אותותיה לקבלת עול המצוות והפרישה בלב מכלל ישראל לקלות העבודה נותנת בזה את אותותיה.

ייתן ה' שנעמוד כניצבים במעמד היראה כדי שנוכל לילך (וילל) בדרכים ישרות לפניו יתברך.

## **מאמר ד:**

### **תשובה ניקוי יבש לנשמה**

אנשים רבים מבינים לא נכון את המושג "חטא". הם טועים לחשוב שמי שחוטא הוא "אדם רע", כשלמעשה, המילה "חטא" כלל לא קשורה למעשים רעים. המילה "חטא" מופיעה בתנ"ך בהקשר של מקלע שמחטיא את המטרה. אין משהו ממש רע במקלע! ה"חטא" הוא החטאה, טעות הנגרמת עקב חוסר מיקוד, חוסר ריכוז או מיומנות מוגבלת.

את אותו עיקרון ניתן ליישם גם לגבי עצמנו. כאשר אנו נוקטים בהתנהגות הרסנית או בלתי-אחראית, אנחנו למעשה מפספסים את המטרה.

לכל אחד מאתנו יש נשמה, חלק אלוקי ממעל, המבדיל בינינו לבין שאר הברואים. כאשר אנחנו עושים דבר אסור, אנו פשוט מחטיאים את המטרה לשמה נוצרנו. דבר זה קורה משום שה"קול" של הנשמה, הופך באופן זמני לזניח ולא משמעותי, למול "הצעקות" של גופינו הגשמי. בלבול זה מכונה בפינו "היצר הרע", שגורם לנו להאמין כי גם אנחנו בהכרח רעים. אך עלינו לזכור, כי תמצית האישיות שלנו תמיד נשאר תהורה וכל מה שנדרש מאתנו, זה רק לערוך מיקוד מחודש, כך שנחזור לקלוע אל המטרה, ולא נחטיא!

זהו רעיון התשובה. משמעותה המילולית של התשובה גזורה מהמילה "לשוב", לחזור. כאשר אנחנו "עושים תשובה", אנחנו בודקים את דרכינו, מזהים את התחומים בהם קצת איבדנו שליטה, ו"שבים" למצב המקורי של טוהר רוחני. בתהליך זה אנחנו למעשה גם "שבים" לקשר שהיה לנו עם הקב"ה לפני החטא.

### **תהליך התשובה כולל ארבעה שלבים:**

שלב א' – חרטה – להכיר במידת הנזק ולחוש חרטה אמיתית על כך.

שלב ב' – עזיבת החטא – להפסיק מייד את ההתנהגות המזיקה.

שלב ג' – וידוי – לבטא במילים את הטעות, ולבקש סליחה.

שלב ד' – קבלה לעתיד – להתחייב ברצינות שלא לחזור על טעות החטא בעתיד.

כעת, בואו ונביט לעומקו של כל אחד מהשלבים הללו.

### **שלב א' – חרטה**

לפעמים אנחנו מנסים להצדיק את מעשינו בעזרת מגוון של תירוצים:

"כולם עושים את זה".

"לפחות אני לא כמו אנשים מסוימים שרוצחים וגונבים!"

"מי אתה בכלל שתגייד לי מה מותר ומה אסור?!"

אי אפשר להגיע לחרטה אמיתית, אם לא מצליחים להבחין בוודאות בין טוב לרע. הטבע האנושי תמיד יגרום לנו לנסות ולהצדיק את מעשינו, כשהשינויים התמידיים בערכי המוסר של החברה, אף יתמכו בניסיונו זה.

למשל, דמיינו שגדלתם בבית שדיברו בו הרבה דברי רכילות. אם לא תכירו את הרעיון היהודי של "לשון הרע", ולא תהיו מודעים לאופייה ההרסני של הרכילות, יתכן שלעולם לא תראו בכך דבר שלילי!

כיצד עלינו להרגיש ברגע בו זיהינו את הטעות שלנו? האם עלינו לחוש אשמים, חסרי-ערך או רעים? בהחלט לא! רגש ה"אשמה" הוא רגש שלילי המשדר "אני בן אדם רע". בניגוד לכך, ה"חרטה" היא תובנה הגורסת שמהות אישיותי נשאת חיובית, אלא שבסך הכל לא הצלחתי למלא את הפוטנציאל האמיתי שלי. או כפי שניתן לומר במונחים עליהם דיברנו בתחילת המאמר, החטאנו את המטרה (חטאנו) ועלינו לשוב (לחזור בתשובה) למצבנו המקורי של טוהר רוחני.

הרגשת החרטה היא סימן חיובי לכך שחזרנו לתקשר עם החלק האלוקי בתוכנו. המצפון שלנו לא ייתן לנו לנוח עד שלא נתקן את הטעויות שלנו.

הרגשת החרטה היא סימן חיובי לכך שחזרנו לתקשר עם החלק האלוקי בתוכנו. המצפון שלנו לא ייתן לנו לנוח עד שלא נתקן את הטעויות שלנו.

הצעד הראשון בתהליך התשובה חיוני ביותר, משום שאם האדם לא יחוש חרטה, רוב הסיכויים שהוא ימשיך בדרכיו השגויות.

### **שלב ב' – עזיבת החטא**

בעולם התלמוד קיים הביטוי "טובל ושרץ בידוי". הכוונה בביטוי זה היא לאדם הבא להיטהר וממשיך להחזיק בידו את גורם הטומאה, ובלשון הגמרא:

אדם שיש בידו עבירה, ומתוודה, ואינו חוזר בה [אינו מתחייב שלא לחזור עליה בעתיד], למה הוא דומה? לאדם שתופס שרץ טמא בידו, שאפילו טובל בכל מימות שבעולם [שאפילו אם יטבול בכל המקוואות שבעולם], לא עלתה [הועילה] לו טבילה. זרקו [אך אם זרק את השרץ המטמא] מידו, כיוון שטבל בארבעים סאה [גודלו המינימלי של מקווה טהרה], מיד עלתה לו טבילה". (מסכת תענית דף ט"ז ע"א).

האם תוכלו לדמיין בקשת סליחה ממישהו, בעוד אתם עדיין ממשיכים לחטוא? מבלי להפסיק את המעשה השגוי, גם אם נכה-על-חטא ללא סוף, לא תהיה בכך כל תועלת.

### **שלב ג' – וידוי ובקשת סליחה**

כשאנו מודים בטעויות שלנו, נדרשת מאתנו הודאה מילולית. במחזור תפילות יום הכיפורים של הוצאת ארט-סקרול, יש הסבר יפה לעובדה שאמירת הוידוי היא למעשה הפעולה המשמעותית ביותר בתהליך התשובה:

"האדם הוא יצור אינטליגנטי, יצירתי וחושב, ולכן רצות בראשו מחשבות שונות ומשונות באופן בלתי פוסק. אפילו מחשבות מעודנות של חרטה ושיפור-עצמי אינן זרות לו, אך הן אינן מחזיקות מעמד בראשו למשך זמן רב. בכדי שהמחשבות שלו יאריכו חיים, על האדם להמיר אותן למילים, משום שתהליך החשיבה מגיע לשיאו כאשר הרעיונות מקבלים ביטוי והבהרה.

זה לא כל כך קל כפי שזה נשמע. בדרך כלל קשה מאד לאנשים להודות במפורש שהם עשו מעשה שגוי. אנחנו נוהגים להמציא תירוצים עבור עצמינו. אנחנו מסרבים להודות באמת, ומעבירים את האשמה למישהו או משהו אחר. אנו מכחישים את המובן מאליו, ומצטיינים במתן הסברים הגיוניים. אך אדם שמצליח בכוח רב להוציא מעצמו את האמת המכאיבה: 'חטאתי', ביצע בכך מעשה גדול ומשמעותי."

התורה דורשת מאתנו להיות מלאי ענוה וחרטה בזמן שאנחנו מבקשים סליחה. עמדה זו חיונית בכדי לאפשר ל"קורבן" שנפגע מאתנו להחלים.

התורה דורשת מאתנו להיות מלאי ענוה וחרטה בזמן שאנחנו מבקשים סליחה. עמדה זו חיונית בכדי לאפשר ל"קורבן" שנפגע מאתנו להחלים. האם קרה לכם שמישהו התנצל בפניכם אך ידעתם שההתנצלות לא הגיעה מהלב? זה לא מספיק רק למלמל את המילה "סליחה".

אפילו בתי המשפט מאמצים כעת את העקרון הזה; ישנם שופטים הדורשים מהעבריינים להביע חרטה אמיתית ולהתנצל באופן רשמי בפני הקורבנות שלהם, כתנאי לכך שבית המשפט ישקול לקצר את גזר דינם.

### **שלב ד' – קבלה לעתיד שלא לחזור שוב על הטעות**

ביום הכיפורים אנחנו מתפללים שתי תפילות ("אשמנו" ו"על חטאי") שמכילות רשימה מפורטת של חטאים. למעשה, כשעוברים על הרשימות הללו, מגלים שהחטאים שהן מזכירות מכסים את כל תחומי החיים האפשריים! הדבר מעורר את השאלה: האם ע"י התפילות הללו, אנחנו בעצם מתחייבים שלא לחטוא שוב בעתיד? האם הדבר מציאותי?



דמיינו לעצמכם ילד קטן שעושה את צעדיו הראשונים מול הוריו הגאים. הוא קם על רגליו, מתקדם כמה צעדים, ונופל היישר על פניו. ההורים שלו מוחאים לו כפיים בשמחה ובהתרגשות. אך אם ננתח את האירוע הזה, האם לא מן ראוי שההורים יהיו מאוכזבים? הרי הילד שלהם נפל, ולא הצליח ללכת כמו שצריך!

התשובה מובנת מאליה. ההורים לא שופטים את הילד בהתבסס על הליכתו או נפילתו, אלא על עצם העובדה שהילד העיז לקחת כמה צעדים בכיוון הנכון.

אנחנו לא מתחרים באף אחד חוץ מבעצמנו ומה שאכפת לקב"ה, הוא האם אנחנו משקיעים מאמץ אמיתי בהתקדמות בכיוון הנכון.

כך גם הקב"ה. אנחנו לא מתחרים באף אחד חוץ מבעצמנו ומה שאכפת לקב"ה הוא האם אנחנו משקיעים מאמץ אמיתי בהתקדמות בכיוון הנכון. הקב"ה לא מבקש מאתנו להשתנות בתחום שאנו עדיין לא מסוגלים להשתנות בו. אנחנו מצוויים להיות בני אדם, לא מלאכים. הכוונה היא שנתחייב ברצינות גמורה לשנות את דרכינו, ולהתקדם בקצב הנכון ובזמן הנכון.

אין צורך שיהיו לאדם את כל התשובות כאן ועכשיו. המפתח לתשובה הוא ההתחייבות להשתנות. היה ערני לסיטואציות בהן אתה נוטה למעוד, ושמור מרחק בטוח מהן. התורה מבטיחה לנו שאם נהיה חזקים בהחלטותינו, הקב"ה גם יסייע לנו. אין דבר העומד בפני הרצון. וכפי שהגמרא אומרת (במסכת מכות, דף י" ע"ב): "בדרך שאדם רוצה לילך, מוליכים אותו".

## מאמר ה:

לא פעם אנו מחליטים לבצע שינוי בחיינו האישיים, החברתיים או הכלכליים. השאיפה לשינוי מלמדת על נשאייה כי קיימת דרך טובה יותר מן הדרך שצעדו בה עד עתה. השאיפה לשינוי היא שאיפה בסיסית ואנושית, המאחדת את המין האנושי על כל מרכיביו. מפלגות רבות בארץ ובעולם נטלו את סיסמת השינוי ורתמו אותה לצורכיהן, מתוך הבנה כי הרצון לשינוי יאחד סביבן את מספר המצביעים הגדול ביותר.

למרות זאת, נראה כי מילים לחוד ומעשים לחוד. כולם מדברים על שינוי, אך מעטים מנסים לבצעו, ומתי מעט מצליחים. מדוע?

כאשר פגש יוסף את אחיו בשכם, ביקשו שמעון ולוי להורגו. ראובן הציע להשליכו אל הבור כדי להצילו מידם. כאשר הבחינו באורחת ישמעאלים היורדת מצריימה, הציע יהודה: "מה בצע כי נהרוג את אחינו וכיסינו את דמו. לכו ונמכרנו לישמעאלים וידינו אל תהי בו, כי אחינו בשרנו הוא, וישמעו אחיו" (בראשית ל"ז, כ"ו-כ"ז).

אחיו סמכו את ידיהם על החלטתו. מאוחר יותר, כאשר הבינו אחי יוסף שטעו וראו את צערו הגדול של יעקב אביהם, ביקשו להוריד את יהודה מגדולתו. טענה היתה בפייהם: אתה אמרת למוכרו. אילו אמרת להשיבו, היינו שומעים לך. תפקידו של מנהיג הוא להוביל, וכל החלטה שהיית מחליט היינו מקבלים. על כן, האחריות למכירת יוסף, מוטלת עליך. מיד (בראשית ל"ח, א'): "וירד יהודה מאת אחיו".

בעוד יהודה לא היה מוכן לשאת באחריות לבדו, וביקש מאחיו שישתתפו עמו, הרי שבמעשה אחר נטל יהודה את מלוא האחריות על עצמו.

לאחר שנודע ליהודה כי הרתה תמר כלתו, הממתינה לייבומו של שלה בנו, הוא תבע אותה לדין. לפני ביצוע גזר הדין, שלחה תמר ליהודה את המטה, את הפתילים ואת החותם שנתן בידה, כשבצידם נכתב: "לאיש אשר אלה לו אנכי הרה" (בראשית ל"ח, כ"ה). יהודה יכול היה להתחמק מן האחריות למעשהו בטענות שונות, אך הוא לא התחמק והודה ברבים: "צדקה ממני".

חז"ל מלמדים כי במעשהו זה, חזר יהודה למעמדו הקודם כמנהיג וכראוי למלוכה. ואכן, כשברך יעקב את בניו לפני מותו, הוא רמז ליהודה כי המלכות שהפקיד בידו ראוייה לו, בעקבות הודאתו במעשה תמר.

לאחר מכירת יוסף יישם יהודה שניים מן הכללים: "מכיר בטעותו" ו"מקבל קבלה לעתיד". במעשה תמר הוא נטל על עצמו את האחריות והוא הצליח לחולל בעצמו את השינוי האמיתי.

כדי לבצע שינוי נדרשים מהאדם שלושה דברים: האחד – הכרה בטעות, השני – חרטה, והשלישי – קבלה לעתיד. השאיפה לשינוי תתעורר בלבו של האדם, רק כאשר יאמין שיש דרך טובה יותר מן הדרך שצעד בה עד עתה. אדם המאמין כי אין דרך טובה יותר לחיות בה את חייו, לא יבקש את השינוי. להפך, הוא ינסה לקבע את מצבו ולהנציחו.

כדי שההחלטה תהפוך למעשית, יש להציב דרך חדשה וברורה. לא סיסמאות, אלא משנה סדורה. ללא "קבלה לעתיד" תהפוך ה"הכרה בטעות" ללא רלוונטית. האדם יישאר מתוסכל ואפוף רגשות אשמה. הקבלה לעתיד משלימה את ההכרה בחטא, והופכת את שאיפת השינוי לבת השגה, לאפשרית.

כדי להוציא את השינוי מן הכוח אל הפועל, נדרשת מן האדם פעולה נוספת – החרטה. בלעדיה לא ינוע קרון השינוי אל מחוז חפצו. ראוי להדגיש כי החרטה אינה רעיון מופשט וערטילאי. כדי להבין את משמעותה יש להגדירה בשם. החרטה מלמדת על נטילת אחריות. המתחרט על מעשיו נוטל עליהם אחריות, הוא מכיר בטעותו, מבקש תיקון, וחשוב מכך, הוא מייחס את הטעות לעצמו ואינו מטילה על אחרים.

כשאנו מבקשים לחולל שינוי בחיינו, אנו נדרשים לבדוק האם אמנם אנו מבצעים את שלושת הכללים. אם אנו עומדים בהם, השינוי בוא יבוא. אם לא, ניאלץ להצטרף אל הרבים המבקשים שינוי, אך אינם מצליחים ליישמו.

