

פרק ב על הדרך



לאחר שעסקנו בפרק הקודם בהגדרות של חטא ותשובה, נתקדם בפרק זה אל תהליך התשובה עצמו: נברר מה בתכל'ס השינוי שנדרש מאיתנו, ואיך אנחנו צריכים להסתכל על עצמנו כדי להגיע לשינוי הזה. נלמד על מקומו המשמעותי של הרצון בתהליך התשובה ומתוך כך נדון האם התשובה היא עניין של רגע אחד או תהליך ארוך. לסיום, נתבונן ברגשות הכאב והשמחה המלווים את השיבה אל ה' מבנה הפרק:

1. **לא בשמים** - תשובה זה להשתנות
2. **קצת גמישות** - כדי להשתנות צריך להעריך את עצמנו נכון
3. **פשוט להסתובב!** - הרצון עושה את השינוי
4. **בבת אחת ולאט לאט** - השינוי הראשוני והתהליך המתמשך
5. **שמח או עצוב?** - רגשות מעורבים בתהליך התשובה

1. לא בשמים

נפתח בהגדרתו של בעל התניא למצוות התשובה:

”והנה מצות התשובה מן התורה היא עזיבת החטא בלבד. דהיינו שיגמר בלבו בלב שלם לכל ישוב עוד לכסלה למרד במלכותו יתברך, ולא יעבר עוד מצות המלך חס ושלום, הן במצוות עשה הן במצוות לא תעשה. וזהו עקר פרוש לשון תשובה - לשוב אל ה' בכל לבו ובכל נפשו לעבדו ולשמר כל מצוותיו... ולא פרעת ההמון שהתשובה היא התענית”.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, 'אגרת התשובה', פרק א)

אם בכל תחום חשוב להבחין בין עיקר וטפל, בנושא התשובה הדבר חשוב שבעתיים. התשובה קשורה לרגשות סותרים המתרוצצים בתוכנו - אשמה ויאוש, תקווה ושמחה, כאב ובושה - וקל מאוד להיסחף עם הרגשות ללא הבחנה נכונה בין עיקר וטפל. לכן, מלמד אותנו בעל התניא כי העיקר הוא התכלס - עזיבת החטא בלבד.

יותר קל להתענות ("כדעת ההמון") מאשר לעזוב חטא, אולי זה אפילו יותר מרשים - אבל העיקר הוא לשנות את ההתנהגות. יותר משחשוב כמה תבכה, תתאנח ותגנח על מצבך - חשוב שתחיה אחרת. יש בזה משהו מרגיע: 'הצלחה' לא נמדדת בכמות הרגשות שיסערו בך. אפשר לשחרר את עצמי מהמדידות העצמיות, עד כמה ואיך בדיוק הרגשתי, העיקר - בפועל להשתנות. ומצד שני, יש כאן רף גבוה; מתי לאחרונה הצלחתי באמת לשנות מעשים בעקבות החלטה? להתפלל מעומק הלב, להצטער או להתוודות - אפשרי בהחלט, אבל ממש להשתנות - מי יודע איך בכלל עושים את זה?

תן דוגמא לשינוי שהצליח בחיים שלך, ודוגמא נוספת למקרה של כישלון - כשרצית וניסית להשתנות, אך לא הצלחת. האם תוכל לאפיין מה גרם לך להצליח במקרה הראשון ולהיכשל במקרה השני? (אם לחשוב על עצמך זה קרוב מדי וקשה, נסה להתבונן בניסיון של הסובבים אותך, ולמצוא דוגמאות פחות אישיות).

חשוב לציין, שגם בעל התניא בעצמו תולה את עזיבת החטא בתנועה של הלב: "דהיינו, שיגמור בלבו בלב שלם לכל ישוב עוד לכסלה". במילים אחרות: איך עוזבים חטא? על ידי תהליך רגשי עמוק. אם היינו תוכנות מחשב, די היה בכתיבת פקודה, והופ! היינו מתנהגים אחרת. כמה פשוט וקל. אך אנחנו, ברוך ה', אנושיים ומורכבים, וחוויתנו בהווה נסמכות בהרבה על העבר. לא די בהחלטה נחושה: 'די! אני מפסיק להתנהג כך!' כי זה פשוט לא מחזיק מעמד. המתכון היחיד להצלחה הוא הבשלה נפשית. רק תהליך נפשי, יכול לגרום לשינוי התנהגותי לאורך זמן. עזיבת החטא לא מתבצעת בידיים, היא חייבת להתבצע קודם כל בלב.

הנתיבות שלום' מגדיר זאת כך:

”וזהו יסוד ענין התשובה, לצאת מההוי של הפשע, הוי של רחוק מה' ומהקדשה, ולצודר הוי אחר של דבקות בה'. וזהו מה שכתב הרמב"ם (משנה תורה הלכות תשובה ב'ד') כי מדרכי התשובה ש'משנה שמו מעשיו ומקומו', היינו שמשנה ההוי שלו. משנה את מציאות הנפש החוטאת על ידי שנוי שמו, כלומר אני אחר ואינו זה שחטא, ומשנה את המציאות של מעשיו כלם לטובה, היינו לא רק שמתקן את עצם המעשה הרע שעשה, אלא משנה את ההוי של כל מעשיו שיהיה מעשיו בדרגה חשובה יותר... לאור הדברים הללו יתבהר הענין שאינו נותן מנוח לכל איש לבב, מה זה עשה אלוקים לוי? שגם אם עושה תשובה במרירות עצומה ומקבל על עצמו כל עניני קבלות שיקימם במסירות נפש, והוא סמוך ובטוח שלא ישוב לכסלה, אחרי זמן מה הכל חוזר לקדמותו, ונשכח כל השבע ולא



אדם ששב בתשובה יבחן את עצמו אם הוא מתנהג עם הזולת במידת הרחמים. תשובה אמיתית מביאה לידי הנהגה במידת הרחמים, כדברי הכתוב: "ושב ה' אלוקיך את שבותך - וריחמך" (דברים ל, ג).

(רבי שמלקה מניקלשבורג)



נוֹדַע כִּי בָאוּ אֶל קַרְבָּנָה. וְזוּ מִרְפָּה יָדַי בְּעַלְי תְּשׁוּבָה, שְׁבַעְצָמוּ אֵינּוּ מֵאֲמִין
בְּתְשׁוּבָתוֹ שֶׁהַפַּעַם בֶּן תַּתְקִים. אֲכֹן גּוֹרְמֵי הַדְּבָר יֵשׁ לְנַתַח אוֹתָם עַל פִּי דְבָרֵינוּ
הַנִּל, כִּי הַחֵטָא יֵשׁ לוֹ הוּי שְׁלֵם, וְהַתְּשׁוּבָה צְרִיכָה לְצוּר הוּי שְׁלֵם אַחֵר, מְצִיאוֹת
חֻדְשָׁה, עַל יְדֵי שְׁנוּי בְּנַפְשׁ בְּמַעֲשֵׂה וּבִמְקוֹם. הַתְּשׁוּבָה הַעֲמֻקָּה בְּיוֹתֵר עַל עֲצָם
הַחֵטָא, אֵינָה תְרִיס שְׁלֵא יִחְזֹר לַחֵטָא, אֲלֵא אִם כֵּן מְשַׁנָּה אֶת הַהוּי וְהַמְצִיאוֹת
כִּי אַחֵר הוּא, וְכָל שְׁאֵינּוּ עוֹשֶׂה תְּשׁוּבָה מְשַׁלֶּמֶת, הֵינּוּ שְׁלֵא עָשָׂה מִהַפְּכָה וְשְׁנוּי
בְּמְצִיאוֹת חֻיּוֹ, אֵין תְּשׁוּבָתוֹ מִתְקַיֶּמֶת...”

(רבי שלום נוח ברזובסקי, 'נתיבות שלום' חלק א', פרק התשובה מאמר חמישי)

התשובה היא עולם שלם, לוקח זמן להבין את זה, ועוד יותר זמן להתמסר לעולם המופלא הזה. אין פה מעשה חד-פעמי שיפתור את התסבוכת, אלא תהליך שלם, שמורכב גם מרגעי-שיא פתאומיים וגם מתהליכים איטיים. לאחר הבשלה נפשית ראויה, השינוי המעשי ישתלב בטבעיות בחיי האדם, וייקבע בנפש כדבר יציב. כמובן שאי אפשר להמתין לנפש, והאדם מצווה להילחם במסירות נפש נגד כל פיתוי, ולא לחטוא בשום אופן - אך במקביל, עליו לקדם את עצמו, כדי לחיות בתודעה רוחנית נכונה יותר.

את השלבים הבסיסיים של תהליך התשובה נחלק לשלושה שלבים עליהם נלמד בקטעים הבאים: הכרה עצמית; התפנית - הרצון; בבת אחת ולאט לאט (מפתאומיות לתהליך מתמשך). מובן מאליו שהנפש גועשת ורועשת ולא עובדת לפי שלבים כל כך מסודרים ומוגדרים. החלוקה לשלבים באה כדי לאפשר את הדיון בהם ולא בשביל לקבוע מסמרות.



2. קצת גמישות

אל תנסה להיות צדיק גמור! זה אולי מפתיע אותך, אבל זה לא מה שאתה אמור לעשות. להיפך, המחשבה על 'להיות צדיק' היא לעיתים זו שתוקעת אותך, ורק אם תבין את זה תוכל סוף סוף לצאת לדרך.

כך כותב הרב קוק:

"כְּשֶׁאָדָם רוֹצֵה לְהִיטְרֵם בְּצִדִיק גָּמור, קָשָׁה לוֹ לְהִיטְרֵם בְּעַל תְּשׁוּבָה. עַל כֵּן רָאוּי לוֹ לְאָדָם שֶׁתְּמִיד יֵשִׁים אֶל לְבוֹ הַשְּׂאִיפָה לְהִיטְרֵם בְּעַל תְּשׁוּבָה שְׂקוּעַ בְּרַעֲיוֹן הַתְּשׁוּבָה וְשׂוֹאֵף לְהַתְגַּשְׁמוּתָהּ הַמְעֻשִׂית, וְאֵז תּוּכַל תְּשׁוּבָתוֹ לְהָרִים אוֹתוֹ לְמַעְלָה, עַד מִדַּת צְדִיקִים גָּמורִים וְלְמַעְלָה מִזֶּה".

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, 'אורות התשובה' יד, לו)

צדיק הוא למעלה, הוא כבר על הפסגה, ואתה - לא. ממש לא. אם אתה לא מסתדר עם זה שאתה נופל וקם, מחליט ושוכח, ושוב מחליט, אז עוד לא הסכמת לצאת לדרך. בעל תשובה חייב להיות גמיש, להבין שבין התקדמות להתקדמות עלולות להיות גם נפילות. אם צדיק חוטא - הוא נכנס להלם, כי הוא צדיק, והוא אף פעם לא חוטא. אך אם אנתו נכנס להלם בכל פעם שניפול - לא נצליח להתקדם סנטימטר. מי שרוצה להיות דווקא צדיק גמור - לא יצליח בכלל להיות צדיק. כי על הפסגה הוא לא נמצא, ולמיומנויות ולסבלנות הנדרשות לטיפוס ולמכשולים שבדרך הוא לא מוכן להזדקק.

האם הרב קוק התכוון שלא נשאף להיות בדרגות גבוהות? שלא נרצה להיות ממש צדיקים?

ההבנה שתוך כדי תהליך התשובה ישנן נפילות וצריך להתגבר ולהמשיך, היא האל"ף -בי"ת של התשובה. וכך כותב רבי נחמן מברסלב:

"מִי שְׂרוֹצֵה לִילֵךְ בְּדַרְכֵי הַתְּשׁוּבָה צָרִיךְ לְחַגֵּר מִתְּנִיחַ, שִׁיתְחַזֵּק עֲצָמוֹ בְּדַרְכֵי ה' תְּמִיד בֵּין בְּעִלְיָה בֵּין בִּירִידָה שֶׁהֵם בְּחִינַת: "אִם אֶסֶק שָׁמַיִם . . וְאֶצִּיעָה שְׂאוֹל". הֵינּוּ בֵּין שְׂיִזְכָּה לְאִיזָה עֲלִיָּה לְאִיזָה מְדַרְגָּה גְּדוּלָה, אֵף עַל פִּי כֵּן אֵל יַעֲמֵד שָׁם, וְלֹא יִסְתַּפֵּק עֲצָמוֹ בְּזֶה רַק צָרִיךְ שִׁיְהִיָּה בְּקִי בְּזֶה מְאֹד לִידַע וְלִהְאָמִין שֶׁהוּא צָרִיךְ לְלַכֵּת יוֹתֵר וְיוֹתֵר... וְכֵן לְהַפְּךְ שְׂאִפִּילוֹ אִם יִפֹּל, חֵס וְשְׁלוֹם, לְמָקוֹם שִׁיִּפֹּל אֲפִילוֹ בְּשְׂאוֹל תְּחַתִּיּוֹת, גַּם כֵּן אֵל יִתְיַאֵשׁ עֲצָמוֹ לְעוֹלָם וְתְּמִיד יִחַפֵּשׁ וְיִבְקֹשׁ אֶת הַשֵּׁם יִתְבַּרֵּךְ וְיִחַזֵּק עֲצָמוֹ בְּכָל מְקוֹם שֶׁהוּא בְּכָל מָה שִׁיִּזְכָּל. כִּי גַם בְּשְׂאוֹל תְּחַתִּיּוֹת נִמְצָא הַשֵּׁם יִתְבַּרֵּךְ, וְגַם שֵׁם יְכוּלִין לְדַבֵּק אֶת עֲצָמוֹ אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, וְזֶה בְּחִינַת: "וְאֶצִּיעָה שְׂאוֹל הַנֶּךְ".

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן' ח"א תורה ו')

החיים דינמיים, הכול כל הזמן משתנה. אפילו הגוף שלנו בתנועה תמידית - הלב דופק ופועם בקרבנו, הריאות שואפות ונושפות ללא הפסקה. ואם הגוף כך, הנפש על אחת כמה וכמה. גם לנפש יש שאיפות - לנסוק לשמים ולשואף לעוד ועוד קרבת ה'. אחרי שהצלחנו ועלינו עלולה להיות ירידה. עבודת ה' צריכה להתעדכן תוך כדי תנועה, כי מה שהיה נכון למצב הנפש של אתמול יכול להיות לא רלוונטי היום. ככל שאדם מודע יותר לטלטלה התמידית הזאת, הוא יודע להתמודד איתה נכון, ואף לנצל אותה.

קיבעון הוא תמיד שלילי: אם אתה 'על הגובה', אל תעצור בשום מקום, רוץ הלאה! ואם נחתת לקרקע - אל תהפוך את זה להתרסקות ואל תיכנס לדיכאון. קח נשימה עמוקה,



בספר הזוהר פירשאתהפסוק "התנערי מעפר קומי" - "כהאי תרנגולתא דאתנערית מקיטמא" (כמו תרנגולת המתנערת מעפר). כלומר, כאשר התרנגולת מתפלשת בעפר, כל מה שינערו אותה בני אדם, לא יצליחו לנער אותה מן העפר. אך כאשר היא בעצמה תתנער, יתנער ממנה כל העפר בפעם אחת. וכך הוא גם לגבי נשמות ישראל: כשאחרים מנערים אותם תמיד נשאר עפר, אבל כשהם מנערים את עצמם - הם מנערים מעצמם הכל בפעם אחת.

(רמ"ח אותיות)



תבין שזה חלק מהתהליך, וקום! "שמי שרוצה לילך בדרכי התשובה צריך לחגר מתניו, שיתחזק עצמו בדרכי ה' תמיד בין בעליה בין בירידיה". בדרכי התשובה צריך **ללכת**, אי אפשר לעמוד. ללכת זה לוותר על הנוחות שבשיווי משקל שבעמידה, ולהתקדם מתוך הניגודים.

נשמה שנפלה וניצלה

הרבי מהר"ש מלובביץ' אמר פעם שהוא צריך לנסוע לפריז, ואיש לא ידע מטרת נסיעתו. נסעו עימו שני גבאים שלו, ושני גבירים, מחסידי הרבי, רבי מוניה מוניסזון ורבי ישעיה ברלין, באו אף הם לפריז. כשהגיע לפריז, שאל רבי ישעיה ברלין להרבי היכן להתאכסן, וענה הרבי: במלון אלכסנדר. מלון זה הוא מהגדולים ביותר בפריז, ובו היו מתאכסנים שרים ובני מלכים וכיוצא בהם. כשבאו למלון ביקש הרבי שיתנו לו חדר פנוי שעולה ביוקר יותר ושכר מחלקה של שלושה חדרים. שני הגבירים התאכסנו במלון אחר, מפני היוקר. לאחר איזו שעות הלך הרבי אל החדר שמשחקים בו בקלפים, ישב אצל אברך אחד ששיחק בקלפים ומזמן לזמן שתה יין מכוסו. הניח הרבי את ידו על כתף האברך, ואמר לו: אברך! יין נסך אסור לשתות. ואחרי כמה רגעים הוסיף: יין נסך מטמטם את המוח והלב. היה יהודי! וסיים: שלום! והלך לחדרו בהתרגשות גדולה. רבי ישעיה ברלין אמר אשר מעולם עוד לא ראה את הרבי בהתרגשות גדולה כזו. כעבור שעות אחדות בא אותו אברך ושאל היכן נמצא האיש שדיבר עימו. ונכנס אל הרבי, ושהה אצלו זמן רב. ולמחרת היום נסע הרבי בחזרה לביתו. ואמר הרבי: זה כמה דורות שלא הייתה נשמה טהורה כזו, אלא שנפלה לעמקי הקליפות. ואותו אברך נעשה בעל תשובה גמור, והוא ראש למשפחה ידועה בצרפת, משפחת יראים וחרדים.

(סיפורי חסידים – מועדים, הרב זיין)



3. פשוט להסתובב

בתוך כל יהודי, בכל מצב, מתחבא רצון טהור לה'. גם אם מתגלה ממנו רק ניצוץ אחד, הוא אמיתי לחלוטין! תנועה אחת, תזוזה קטנה - חושפת את האוצר האדיר הזה, ומשנה את כל התמונה. את העיקרון הזה למדה תורת החסידות מפסק הלכה בדיני גירושין! וכך כותב הרמב"ם:

"מי שהדין נותן שכופין אותו לגרש את אשתו, ולא רצה לגרש - בית דין של ישראל בכל מקום ובכל זמן, מכין אותו עד שיאמר רוצה אני. ויכתב הגט, והוא גט כשר... ולמה לא בטל גט זה - שהרי הוא אנוס, בין ביד גויים בין ביד ישראל: שאין אומרים אנוס, אלא למי שנלחץ ונדהק לעשות דבר שאינו חיב מן התורה לעשותו, כגון מי שהכה עד שמכר, או נתן; אבל מי שתקפו יצרו הרע לבטל מצוה, או לעשות עברה, והכה עד שעשה דבר שחיב לעשותו, או עד שנתרחק מדבר שאסור לעשותו - אין זה אנוס ממנו, אלא הוא אנוס עצמו בדעתו הרעה. לפיכך מי שאינו רוצה לגרש - מאחר שהוא רוצה להיות מישראל, רוצה הוא לעשות כל המצוות ולהתרחק מן העבירות; ויצרו הוא שתקפו. וכיון שהכה עד שתשש יצרו ואמר רוצה אני - כבר גרש לרצונו."

(משנה תורה הלכות גירושין, ב, טז-יח)

גט שניתן לאישה ללא רצונו של הבעל איננו גט. אישה שקבלה גט כזה נשארת נשואה לבעל, ואם תתחתן חלילה עם אחר נישואיה לא יחולו וילדיה יהיו ממזרים. למרות זאת, אם בית הדין הכריח בעל על ידי מלקות, בנסיבות מוצדקות, לתת גט לאשתו - למרות שלמראית עין הבעל הסכים לתת את הגט רק בשביל להפסיק לספוג מלקות, הגט כשר. היות ובית הדין פסק שעל הבעל לתת גט לאשתו, ודאי שגם הבעל חפץ בכך. אלא שיצרו-הרע מתגבר עליו, ועל ידי המלקות מכניעים את היצר הרע - לא את הבעל!

מדהים! בהלכות חמורות כמו גיטין, בית הדין יתיר לאישה להתחתן עם אדם אחר והכול בגלל עיקרון אחד: שכל יהודי, בפנימיותו, רוצה לעשות את רצון ה'. גם בתוך יהודי כזה, שמעגן את אשתו ומסרב לציית לפסק של בית דין, קיים רצון של קדושה. אנחנו יודעים את זה כל כך בוודאות, עד שאין כל סיבה לחשוש לכשרותו של הגט!

הרצון הפנימי הזה, הוא הדבר החשוב ביותר בתהליך התשובה. ועל כך במקור הבא:

"כמו שבבחינת 'עשה טוב' יוכל האדם להמשיך מכל נקדה כל השלמות, ולעשות הראשית, כמו כן בבחינת 'סור מרע' גם כן נתן ה' יתברך כח באיש הישראלי, שבכל רגע שירצה יוכל להסיר כל כח הרע שבו, ולומר 'עד פה תבא ואל תוסיף', כמו שאמר אאמו"ז צדוק"ל פרוש הפסוק 'כרחק מזרח ממערב הרחיק ממנו את פשעינו' (תהילים קג, ב) - הינו כמו אדם שעומד ופניו למזרח, וברגע אחת יוכל להפך עצמו שיהיה פניו למערב. כמו כן הרחיק ה' יתברך פשעינו מאתנו, הינו שברגע אחת יוכל האדם להפך עצמו ולהיות צדיק גמור. כמו שאמרו רבותינו ז"ל במסכת קדושין (מ"ט ע"ב): 'המקדש אשה... על מנת שאני צדיק, אפלו הוא רשע גמור - מקדשת מספק, שמא הרהר תשובה בדעתו'. וזה בבחינת פדור עגל, שבכל נקדה ונקדה יכולים לעשות סוף לבחינת הרע וראשית להטוב הגמור."

(רבי יצחק יעקב מביאלא, 'דברי בינה' פרשת בהעלותך)

הרבי מביאלא מדבר על רגע המהפך: כאשר אדם נמצא בתוך חטא, הוא מפנה את הגב אל ה' ואת פניו אל כיוונים אחרים. התיקון הראשון והחשוב ביותר למצב הנפש הזה הוא - פשוט להסתובב! שוב 'להסתכל לה' בעיניים, ולהסכים שגם הוא יסתכל עלי. עוד לפני תיקונים ושינויים והחלטות וביצועים, פשוט להסתובב חזרה אל ה'. כשמסתובבים



מה פירוש המשפט: "ולומר עד פה תבוא ואל תוסיף?"
מה מיוחד בצורתו של כדור עגול?
מהו הנמשל לכדור?

- אפשר אולי לגלות שאנחנו לא רחוקים כמו שחשבנו, או שאנחנו רחוקים הרבה יותר משהעלנו על דעתנו. בין כך ובין כך - המצב עכשיו טוב לאין ערוך. ה' נמצא מולנו, ניצב בקצה הדרך, יש לאן ללכת! זהו השינוי המשמעותי ביותר, ומכאן ואילך ההמשך הוא רק שאלה של זמן. יכולות עוד להיות מהמורות בדרך, אבל לפחות יש דרך, יש כיוון, אדם חש שהוא שוב שייך לה'.

לא תאמינו, אך יש לכך השלכות הלכתיות מרחיקות לכת. הרבי מביאלא ציין בדבריו את דברי הגמרא המופלאים במסכת קידושין: הגמרא אומרת כי אם אדם רשע נתן טבעת לאישה ואמר לה שהיא מקודשת לו בתנאי שהוא צדיק גמור - היא מקודשת מספק, שמא הרהר בתשובה באותו רגע. שימו לב! הספק הוא האם הוא הרהר בתשובה או לא, אך אם היינו יכולים לדעת בוודאות כי הוא הרהר בתשובה, היא הייתה אשתו בוודאות! הרהור תשובה אחד הופך אדם רשע לצדיק גמור - וזאת הגדרה הלכתית לכל דבר!

את אותו עיקרון כותב בעל התניא:

"אף הענין הוא כי ענין התשובה הוא להשיב פנים בפנים אליו יתברך, כי הלא התשובה הוא לשוב ולהתקרב אליו יתברך. ולכאורה לא שייך לשון זה לגבי הקב"ה, דכתיב ביה ושכתוב בו: "את השמים ואת הארץ אני מלא" (ירמיהו כג, כד), ולמה צריך לשוב ולהתקרב אליו יתברך? ובמה נתרחק?

אלא הענין הוא כמשל שני בני אדם שעומדים זה אצל זה, רק שחוזרים ערף זה מזה. אין לה רחוק גדול מזה, ואין קרוב אלא בהחזרת פנים אל פנים. וכך הגה כתיב "וראית את אחרי ופני לא יראו" (שמות לג, כג), שיש בחינת פנים ואחזרים למעלה... ועל דרך זה יובן גם פן ענין התשובה, כי הגה כתיב "כי פנו אלי ערף" (ירמיהו כ, כז), פרוש 'כי פנו אלי' שפונים אליו יתברך בקיום תורתו ומצוותיו. אבל מכל מקום אין זה אלא בבחינת 'ערף' שאינו מבחינת פנימית הרצון מאהבה ותשוקה, אלא מצות אנשים מלמדה והולך בקרירות. והתשובה היא החזרת פנים בפנים להיות פנימיות רצונו וחסדו בתורת ה' ומצוותיו בשמחה ובטוב לבב מרב כל".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' פרשת אחרי מות, דיבור המתחיל "כי ביום הזה")

אי אפשר להתרחק מה' מכיוון שהוא נמצא בכל מקום. הריחוק שלנו הוא בהפניית העורף, והתשובה היא פשוט להסתובב חזרה ולהיות פנים בפנים. איך מסתובבים? חושפים, אפילו לרגע זעיר, מה אנחנו באמת רוצים. לחשיפה הזאת קוראים הרהור תשובה, להרגיש לרגע שאני בעצם מאוד רוצה את ה'. הרהור תשובה אחד מחולל מהפך שלם בנפש האדם, והוא מיד נקרא בעל תשובה! תוך שנייה! כמה זמן לוקח לחזור בתשובה? שנייה וחצי! בדיוק הזמן שלוקח להפנות את הפנים חזרה...

מניין מגיע אותו 'הרהור תשובה'? מאיפה פתאום, לאחר הפניית העורף, מגיע הרצון לשוב? התולדות יעקב יוסף, תלמידו של הבעל שם טוב, מדבר על כך במקור הבא:

"על מה שאמרו רבותינו ז"ל: "בכל יום יוצא בת קול ומכריז 'שובו בנים שובבים'". והקשה מורי [הבעש"ט] ממה נפשך! מאחר שלא נמצא שום אדם שישמע הבת קול איה מכריז, אם פן למה לן ולנו כלל הבת קול? ועל כרחך צריכין לומר שבאמת נשמע לאיזה אדם... והענין כי נמוס המלכות למעט בדבור, רק להבין הענין ברמז, וכן הוא למעלה "אין אמר ואין דברים בלי נשמע קולם" (תהילים י"ט, ד). ואם פן, הכרוז הוא כמחשבה, ברמז, והן הרהורי תשובה שבאין לאדם בכל יום מצד הכרוז. והמשפיל יבין להתבודד ולשפוף שיחו לפני יתברך שמו לשוב עריו. והחרש שאינו שומע להבין, פונה לפקח עצבות לבו בדברים המשפירים".

(רבי יעקב יוסף מפולנאה, 'תולדות יעקב יוסף' פרשת קדושים)



"כי עמך הסליחה למען תיורא" (תהילים קלד, ד) - למען אשר ייראוך בני האדם, ראוי לך שתסלח לחטאי החוטאים. כי אם לא תסלח, יתיאשו מן התשובה ותוסר יראתך מעל פניהם.

(עץ הדעת טוב)



לתפנית המדהימה של רגע התשובה קודמים תהליכים לא-מודעים. ה' קורא לנו ומתגעגע אלינו, והקריאה הזו מהדהדת בבת-קול המעוררת אותנו לשוב. קולה של הבת קול אינו נשמע באוזניים אלא ברחשי הלב. בשקט, בעדינות, מעורר אותנו ה' לשוב אליו. לתהליך התשובה הגלוי קודם תהליך סמוי. עוד לפני שאדם מחליט לזוז, ה' מנענע ומעורר אותו, ופתאום... הבן-אדם מתעורר ומשתוקק לה'. המבחן שלנו הוא ביכולת ההקשבה. עד כמה אנו מוכנים לשמוע את ההכרזה של בת הקול, את הרהורי התשובה שעולים בתוכנו בצורה ספונטנית - ועד כמה אנו מוכנים ללכת בעקבותיהם.

לעיתים, הרצון של התשובה מתבשל לאיטו. קולה של הבת קול מתנגן באוזנינו, אבל אנחנו עדיין לא ממש מקשיבים לו. יש בנו געגועים לקדושה, אך עדיין לא מתעוררת בנו החלטה של ממש. גם לגעגועים הללו יש ערך, ערך רב. ישנה אמרה שעברה בין חסידים, שאפילו אם אדם מרגיש שאין לו כוח לרצות, אלא שהוא רק 'רוצה לרצות', או שרק 'רוצה לרצות לרצות' - גם זהו רצון! גם רצון קלוש - רצון של קדושה הוא, והוא מחלץ את הנפש מריחוקה ומקרבת אותה לה'.

לדין בכיתה:

לאור הנלמד, כמה זמן לוקח לחזור בתשובה? אם זה לוקח הרבה פחות מדקה, האם לחזור בתשובה זה קל או קשה?

אם לחזור בתשובה זה קל, האם זה אומר שזהו תהליך שטחי? דברים עמוקים חייבים להיות קשים או לקחת הרבה זמן? (השוו לדברים עמוקים אחרים: ברית מילה, 'הרי את מקודשת', הנחת תפילין...)

אם אפשר לחזור בתשובה בעמקות, במהירות ובקלות, למה תמיד לוקחים את זה כל כך קשה?

תרגיל רצון: סבב כיתתי - כל אחד מספר או כותב מה הוא רוצה לעשות עם עצמו. מסקנה: כולם רוצים דברים חיוביים. כל אחד מגדיר אחרת מה חיובי, אבל כולם רוצים חיובי.

האם חווית פעם סיטואציה, בה משפט אחד או זיק אחד בעיניים שינה הכול? משפט במקום / לא במקום שהפך את האווירה?

4. בבת-אחת ולאט לאט

ובכן, הרהור תשובה מחולל מהפך אדיר. אך האם בכך הסתיים תהליך התשובה? או שמא רק התחיל?!

הרהור תשובה יכול להיעלם ולהותיר אותנו בחשיכה. אין בכך כל ערעור על האמת והקדושה שהוא חשף ועל כך שהוא הפך את האדם לצדיק גמור, אך כדי שהצדקות הזאת תתבסס במהלך החיים, עלינו לרתום את המהפך הפתאומי לעבודה מתמשכת. ולעבודה המתמשכת אין קץ, כי תמיד יש לאן להתקדם.

שתי הרמות של התשובה אינן סותרות זו את זו, מכיוון שהן אינן מתייחסות לאותו מישור. הרהור תשובה פועל במעמקים על העמדה הנפשית, ומשנה את הכיוון בו האדם צועד. והעבודה המתמשכת מתייחסת להתנהלות היומיומית ולתיקון המעשים. שתי הרמות משלימות זו את זו: השינוי הנפשי הפנימי מניע את תהליך השינוי המעשי.

במקורות הבאים נראה את התשובה כתהליך מתמשך והדרגתי:

”בָּא לְהוֹרֹת לָנוּ דֶרֶךְ הַתְּשׁוּבָה הַנְּכוֹנָה. כִּי בְּכָל עֵת שֶׁהָאָדָם הוֹלֵךְ בְּמִדְרָגָה הַיּוֹתֵר גְּבוּהָ, צָרִיךְ לְהוֹסִיף בְּתְשׁוּבָה עַל יוֹם אֶתְמוֹל שֶׁלֹּא הִגִּיעַ לְמַעְלָה זוּ. וְזֶהוּ פְּרוּשׁ הַפְּסוּק ”הַשִּׁיבֵנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ וְנִשׁוּבָה” (איכה ה, כא), פְּרוּשׁ – כִּאֲשֶׁר נִתְחַיֵּל לְשׁוּב בְּתְשׁוּבָה וְנִשׁוּבָה עוֹד בְּכָל פְּעַם יוֹתֵר. וְזֶהוּ שְׂכָתוֹב ”שׁוּבֵי שׁוּבֵי הַשׁוּלְמִית” (שיר השירים ז, א), בְּכָל פְּעַם תִּשׁוּב בְּתְשׁוּבָה. עַל הַתְּשׁוּבָה שֶׁל יוֹם אֶתְמוֹל, תִּשׁוּב הַיּוֹם בְּמִדְרָגָה יוֹתֵרָה כִּנ”ל.”

(רבי שלמה מרדומסק, 'תפארת שלמה - מועדים', שבת תשובה, ד"ה "והיה כי יבוא אליך")

רבי שלמה מרדומסק מדבר על 'דרך התשובה הנכונה' בתור דרך שבה האדם צועד. במהלך הצעידה ישנה התקדמות מתמדת. לא מייחלים 'לקפיצת הדרך' ולא עומדים במקום. גם אם הגענו רחוק והתקדמנו הרבה, תמיד נוכל להגיע לתשובה ברמה גבוהה יותר. התשובה וההתקדמות של אתמול, גם היא צריכה תשובה ותיקון - בהתקדמות חדשה!

אסור לנו להסתפק ב'הרהור תשובה' ואפילו לא בהתקדמות של יום אתמול, אך יחד עם זאת, ה' יתברך לא מצפה מאיתנו שנצעד את כל הדרך ביום אחד. רבי יוסף יצחק מליובאוויטש ממשיך את ההדרגתיות שבתהליך התשובה לפריעת חוב בין אדם לחברו:

”יש לְבַאֵר עַל פִּי הַמְּשַׁל שֶׁאִמְר רַבְּנוּ הַגְּדוֹל זְצוּק”ל (בעל התניא). כְּמוֹ אָדָם שֶׁהוּא חַיִּב סָךְ גְּדוֹל עֲצוּם וּמְסִים, וְאֵין יָדוֹ מְשַׁגֵּת לְשַׁלֵּם כָּל חוּבוֹ אֶלָּא מְחַצֵּית הַחוּב. וְהוּא אָדָם יִשְׂרָאֵל, אֲשֶׁר יִשְׂרָאֵל לְכַבּוֹ מְעוֹרְרוֹ לְשַׁלֵּם כָּל חוּבוֹ, אֲבָל אֵין יָדוֹ מְשַׁגֵּת לְשַׁלֵּם רַק מְחַצֵּית הַחוּב. וּמְחַצֵּית זֶה גַם כֵּן אֵינוֹ בְּאִפְשָׁרֵי לְשַׁלֵּם לוֹ בְּפַעַם אַחַת, כִּי אִם קִמְעָא קִמְעָא בְּרַבּוּי שְׁנִים.

וְהִיא אִם לְמִי שֶׁחַיִּב לוֹ הוּא טוֹב, וּמְסַכִּים עַל הָאָדָם הַחַיִּב אֲשֶׁר יִשַׁלֵּם לוֹ כְּפִי הַשְּׁגָת יָדוֹ רַק מְחַצֵּית הַחוּב, וְגַם מְחַצֵּית זֶה יִשַׁלֵּם בְּאִפְשָׁר שִׁיכּוֹל, קִמְעָא קִמְעָא בְּמִשְׁךְ רַבּוּי שְׁנִים. הִנֵּה אִזּוֹ הָאָדָם הַחַיִּב מְשַׁתְּדֵל בְּכָל כּוֹחַ לְשַׁלֵּם כָּל חוּבוֹ, וְהוּא אָדָם יִשְׂרָאֵל, שֶׁבְּאִמַּת מִצַּד יִשְׂרָאֵל לְכַבּוֹ חֲפִץ הוּא לְשַׁלֵּם כָּל הַחוּב אֶלָּא שְׂאֵין יָדוֹ מְשַׁגֵּת. הִנֵּה קְרוֹב הָאָדָם שֶׁהוּא חַיִּב לוֹ פּוֹעֵל בּוֹ עוֹד יוֹתֵר רַבּוּי הַהִשְׁתְּדָלוּת, עַד שִׁיכּוֹל לְהִיוֹת כִּי יִשַׁלֵּם לוֹ כָּל הַחוּב, אוֹ בְּכָל אִפְשָׁר יוֹתֵר מִמָּה שֶׁחָשַׁב תְּחִלָּה.

אֲבָל אִם הָאָדָם שֶׁהוּא חַיִּב לוֹ הוּא קָשָׁה וְחֲפִץ כִּי יִשַׁלֵּם הָאָדָם הַחַיִּב כָּל חוּבוֹ וּבְפַעַם אַחַת דּוֹקָא, הָרִי מְתַרְשֵׁל הָאָדָם הַחַיִּב וּמְתַבַּלְבֵּל וְאֵינוֹ מְשַׁלֵּם כְּלוּם.

וְכֵן הוּא בְּעִנְיַן הַתְּשׁוּבָה, שְׂאֵנוֹ אוֹמְרִים ”וּתְלַמְדֵנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ לְהַתְּדוֹת לְפָנֶיהָ... לְמַעַן נִחְדַּל מִעֲשֶׂק יְדֵינוֹ” (תפילת יום הכפורים), וְהִנֵּה הָאָדָם הַחַיִּב וְאֵינוֹ פּוֹרֵעַ כְּלָל



נִקְרָא 'עֲשֶׂקוֹן', אֲמַנָם עַל יְדֵי "וְתִלְמַדְנוּ לְהַתְּרֹדוֹת לְפָנֶיהָ" וְאַתָּה סוֹלֵחַ לָנוּ, וְלִפְרַע
הַחֹב כְּפִי הַשְּׂגָת יְדִינוּ, וְגַם זֶה קִמְעָא קִמְעָא, הִנֵּה עַל יְדֵי זֶה נִחְדַּל מֵעֲשֶׂק יְדִינוּ,
שְׁסִלִיחָה זֹו נִוְתַנָּת כַּח וְעַז לְהַשְׁתַּדֵּל בְּכָל מִינֵי הַשְׁתַּדְּלוֹת לְשֵׁלָם הַחֹב".

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, מאמר "כי עמך הסליחה" תש"ט)

הלגיטימציה להתקדמות איטית, מעודדת את האדם להצליח. ה' לא תובע מאתנו
להתקדם בקצב שאיננו מסוגלים אליו, ולא נכון שאנחנו נדרוש זאת מעצמו.

יודי שמח

הבעל שם טוב ז"ל בא פעם לעיר אחת קודם ראש השנה, ושאל מאנשי העיר מי
הוא בעל-התפילה אצלם בימים הנוראים, והשיבו לו כי הרב דמתא הוא הבעל-
תפילה. שאל אותם הבעל שם טוב: איך הוא מתנהג בתפילותיו? והשיבו לו, כי
ביום הכיפורים הוא אומר את כל הווידויים בניגונים שמחים מאוד. וישלח הבעל
שם טוב לקרוא אליו את הרב, וישאל אותו על פשר הדבר, והשיבו לו הרב: הנה
העבד הפחות והנבזה של המלך, שמלאכתו לגרוף ולנקות את החצר ממי-
השופכין ומלכלוך וטינופת, למען תהיה חצר המלך נקייה ויפה, כשהוא אוהב
את המלך, אזי בעת גורפו את הצינורות ובעת עבודתו במלאכת הניקיון, הוא
שמח מאוד על שמנקה את חצר המלך, ומזמר אז ניגוניו בשמחה, שעושה נחת
רוח למלך... אמר לו הבעל שם טוב: אם כבודו מתפלל בכוונה זאת, יהי חלקי
עימו.

(סיפורי חסידים – מועדים, הרב זיין)



5. שמח או עצוב?

לאחר שלמדנו שלושה מרכיבים של תהליך התשובה, נדון כעת ברגשי הלב המלווים אותנו בכל השלבים.

התשובה, יש לזכור, היא מצווה מדאורייתא. יש משהו במצווה הזאת, שהוא נעלה על כל המצוות. התשובה מתקנת עיוותים ומשלימה חללים שנוצרו על ידי חטאים במצוות עשה ולא-תעשה. ולכן, אם את כל המצוות יש לקיים בשמחה, אז את מצוות התשובה על אחת כמה וכמה. וכך כותב רבי אלימלך מליזנסק:

”התורה ניתנה בסיני למען ילמד אדם להיות תמיד מוכנע גדול ונבזה בעיניו, בדרך שעשה ה' יתברך ברוך הוא, שמאס בָּהָרִים הגבוהים ובחר בהר סיני הנמוך מכולם ... רק לזה צריך האדם שלא יתעצב מחמת גדול הכנעה, וזה הוא מניעה גדולה מעבודת הבורא יתברך, לכן הזהירה תורה עליו שיראה להיות תמיד בשמחה, כי אין השכינה שורה מתוך עצבות ... ואם יאמר האדם ואיך אוכל לשמוח ביון שהרפתי לפשוע? ולזה אמרה תורה: אף על פי כן יראה לעשות תשובה בשמחה, ויתחזק עצמו לאמר הרי אני כאלו נולדתי היום הזה, ולא אשוב עוד לכסלה! וזה נקרא חידוש שנתחדש בכריה חרשה!”

(רבי אלימלך מליזנסק, 'נועם אלימלך' פרשת במדבר)

עצם התשובה היא הדבר המשמח ביותר - אנחנו הופכים להיות אנשים חדשים, ומתראים מחדש עם ה'. אך יחד עם זאת, ברור שיש בתהליך התשובה גם מימד של צער וחרטה עמוקים על העבר, המלווים בכאב גדול. הן הכאב והן השמחה מוכרחים בתהליך התשובה ומעידים על העומק שבתשובה. מעבר לכך, הכאב והצער כרוכים זה בזה ותלויים אחד בשני. וכך מבאר זאת האדמו"ר האמצעי מליובאוויטש:

”יש כאן שני דברים: האחד שנתק ונבדל ונתרחק ממקום טמאה ... כל שיתמרמר בלבו על החטא, יותר נתק ונתרחק משם. ובזה עצמו יש בחינת קרוב אל ה' יותר, והוא מה שכתוב: 'ושבו אל ה'' (הושע יד, ג), כמו הרוח שתשוב אל ה'. ואין לחלק בזה כלל וכלל. שודאי לפי ערך הרחוק מן המות והרע, כך ערך קרובו אל החיים והטוב שהוא התשובה אל ה'. ואף על פי שהן שתי תשובות: אחת - תשובה מן הרע שנקרא רחוק והבדלה, והשנייה - תשובה אל ה' שהיא הקרוב והדבוק, הפל אחד ממש במשקל אחד כי הא בהא תליא וזה בזה תלוי ממש. כמו השב מארץ מרחק, כל שיתרחק יותר משם יתקרב יותר לארץ אחרתו.

ומכל מקום במהות אפן התשובה שני הפכים הן. שזה בא בתכלית העצב ומרת הנפש, וזה בא בתכלית השמחה וחדות הנפש. כי הנה על עצם רחוקו מאלוקים חיים יתמרמר בנקדת הלב, ותכף ומיד בכה יבכה על חטאת נעורים. ואם לאו, לא נקרא תשובה אמיתית כלל כידוע, וכמו שאמר דוד: "אשחה בכל לילה מטתי בדמעתי ערשי וכו'" (תהילים ו, ז), והוא בקריאת שמע על המטה והרוחץ פניו בדמעות מתקן לצלם אלוקים שפגם. ומיד בזכרו שפבר החלט בלבו ושב באמת ולא יסור עוד לקולו וידבק נפשו אחרי ה' ותורתו, זהו הנקרא תשובה אל ה', ובא לכלל שמחת הנפש מאד מאד. כי במה שנפטר מן הרע ומות רוחני ויצא מן החשך, ישמח לבו כמו שהיה יוצא מן המות הגשמי, כי ענש מות הנשמה גדול הרבה מענש מות הגופני כידוע.”

(רבי דב בער מליובאוויטש, 'הארמו"ר האמצעי', 'דרך חיים' שער התשובה פרק א')

האדמו"ר האמצעי מבחין בין שני חלקי התשובה - ההתרחקות מהרע, והדבקות המחודשת בה'. הראשונה מלווה בכאב ומרירות עצומה, והשנייה גורמת לשמחה ותקווה. על אף ששני החלקים הם הפוכים לחלוטין, הם פועלים בנפש בו-זמנית. ככל שהאדם מתנתק מהרע הוא מתקרב יותר אל הטוב. אי אפשר להתנתק מהרע ולהישאר



למה נקרא שמו של הקב"ה "אהיה אשר אהיה" (שמות ג, ד)? מפני שכאשר אדם מתחרט ואומר "אהיה טוב מעתה והלאה", מיד משיב לו הקב"ה: "גם אני אהיה איתך ואשרה שכיתי עליך".

(היהודי הקדוש מפשיסחא)



סתם כך תלוי באוויר. כשאדם נוסע ממקום למקום, כל קילומטר שמרחיק אותו מתחנת המוצא מקרב אותו בדיוק בקילומטר אל היעד. משום כך, כשאנחנו מתקדמים בכביש שמרחיק אותנו מהנפילות שלנו ומחזיר אותנו הביתה, אל ה', רגשות סותרים ממלאים את הלב. אשמה-בושה-צער וחרטה מחד, ותקווה-רענונות-שמחה ואושר מאידך. ככל שהחרטה על החטא עמוקה יותר, כך גם שמחת התשובה. כל דמעה של חרטה, הופכת להיות דמעה של התרגשות.

מצא דוגמא מהחיים למצב בו רגשות הפוכים לחלוטין ממלאים את הלב. האם הסתירה הרגשית היא טבעית או מבלבלת?

האם אתה מכיר אווירה של תשובה במרירות או בשמחה בלבד? מה יאמר על כך האדמו"ר האמצעי?

ראינו כיצד הכאב על הריחוק מה' והשמחה על הקירוב אליו, יכולים לשכון בנפש בו זמנית. במקור הבא נלמד מדברי הבעל שם טוב ונראה, שהקירבה עצמה יכולה להוליד כאב של תשובה. אם הדימוי הרגיל של וידי הוא של בקשת סליחה מתוך עמדה של ריחוק וניכור, מחדש הבעש"ט שאפשר אחרת - להצטער מתוך עומק של קרבה ואהבה:

"פרוש הבעל שם טוב על פסוק "אל נקמות ה' אל נקמות הופיע" (תהילים ד,א), על פי משל לאיש כפרי אחד שמרד במלך, שהכה ורגם איקונין של מלך או כיוצא בזה. ומיד עשה המלך אותו לראש והעלהו ממדרגה למדרגה עד שנעשה משנה למלך, וכל מה שהיטיב המלך עמו יותר והביאו ליותר מדרגה וראה יותר כבוד המלך ומשרתיו והנהגותיו, היה יותר צער לזה שהיה בן כפר בזכרו שמרד נגד המלך הגדול הרחמן הזה, ומה שהיה ראוי לענש הוא מיטיב עמו יותר.

והמלך עשה בכונה מכוונת, שאם היה ממיתו היה צער לפי שעה ותו לא, מה שאין בן בדרך הנ"ל מצטער כל ימיו ומוסיף תמיד תמיד כשעולה ליותר גדלה מוסיף יותר צער על צערו, איך מלאו לבו למרד עיני כבודו.

וזהו שכתוב "אל נקמות הוי", רוצה לומר שנקמות ה' יתברך הוא ע"י מדת הרחמים (שם הוי"ה מציינן למידת הרחמים) שלא כמלך בשר ודם, והוא כי "אל נקמות הופיע", רוצה לומר שהנקמה הוא במה שהופיע לו מגדלתו, ובראותו גדלת המלך ובזכרו שמרד נגד מלך זה אין לה צער גדול מזה".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב' אות ק"ח)

אם אנו נכשלים, נקמתו המתוקה מאוד של ה' היא לקרב אותנו אליו. ככל שהקירבה גדילה, כך גם הכאב על הצער שגרמנו כביכול לה', הולך ונהיה עמוק יותר. הדביקות גורמת לחוש את כאב החטא, וכך נוצר וידי כואב-צורב ומתוק.

