



פרק ג

אמצע הדרך



דרכו של החוזר בתשובה זרועה בהרבה מכשולים. על אף כל הכוונות הטובות, היצר הרע טומן לנו מחשבות של ייאוש וחוסר אמון בעצמנו או בדרך התשובה. ולכן, הכלים החשובים ביותר במסלול התשובה הן העצות שדוחפות ונותנות כוח להמשיך ולצעוד בחכמה בדרך התשובה.

פרק ג מתמקד בכמה תובנות ועצות של חיזוק והדרכה, שמכוונות את דרכו של החוזר בתשובה:

1. **לוחמה פסיכולוגית** - הדרך להתמודד מול הנשק המסוכן ביותר של היצר הרע: הייאוש
2. **כל מילימטר קילומטר** - החשיבות העצומה של כל מעשה טוב וצעד קדימה
3. **חושך לא מגרשים במקלות** - המיקוד צריך להיות להוסיף בטוב ולא בהתעסקות עם הרע
4. **צעד אחר צעד** - לתכנן את צעדינו ולא לצפות לשינוי מיידי



1. לוחמה פסיכולוגית

בכל הדורות, לוחמה פסיכולוגית הייתה שותפה משמעותית במהלכים צבאיים. באמצעים שונים ומגוונים זרעו האיובים ייאוש וחרדה בקרב אזרחי המדינה שכנגד, ובכך השיגו את מטרותם. גם היצר הרע משתמש בלוחמה פסיכולוגית: הוא משנן באוזנינו שוב ושוב, שאין לנו סיכוי, שבאמת לא נצליח לחזור בתשובה ולא נפסיק לחטוא.

האמת היא, שתקופת אלול-ראש השנה-יום כיפור זו תקופת הפריחה שלנו. אנחנו סוף סוף מקבלים את הכוח להשתנות באמת. אין נפלא מזה! אך משום מה, לעיתים אנו מוצאים את עצמנו מתייחסים לאלול ולימים הנוראים בכבודות ומתח שלילי. הסיבה לעצב הצובע את הנס הגדול בעולם (התשובה) בצבעים קודרים, נעוצה במעשה הבא: חסידים אמרו שכאשר גילה השטן שה' נתן אפשרות לחזור בתשובה הוא היה מודאג מאוד. הוא הרי כל כך מתאמץ להחטיא אנשים, ואם ה' ייתן להם אפשרות לתיקון אז יצא שכרו בהפסדו! ומה יעשה?... לאחר כמה זמן נראה שוב השטן מחייך, הוא מצא פתרון! הוא יעטוף את התשובה בכמות כל כך גדולה של ייאוש, עצבות ומרה שחורה, שאף אחד כבר לא יעיז להתקרב אליה...

על המכשול הגדול שטומן הייאוש לבעל התשובה, מדבר רבי נתן מברסלב במקור הבא:

"עיקר קיום התורה שצריכין להיות עקשן גדול בעבודת ה' לעשות הדבר שבקדושה אפילו דרך עקשנות אפילו אלפים פעמים, ולכלי להסתכל על שום חלישות הרעת שהבעל דבר ויצר הרע מחליש דעתו, רק לעשות ולחזור ולעשות הדבר שבקדושה אפילו אלה פעמים ... כי הכל מלאים חרטות, כמו שאמר רבותינו ז"ל, אכל על פי רוב עיקר עיפובו מתשובה הוא מחמת חלישות הרעת, שנדמה לו שאין מועיל לו עוד תשובה לריבוי עוונותיו העצומים מאוד, ובפרט אותן שהתחילו כבר להתעורר משנתם להתחיל לשוב לה' יתברך ועסקו בתורה ומצוות איזה זמן זמנים ואחר כך נפלו מזה, והעיקר הוא מחמת חלישות הרעת..."

(רבי נתן מברסלב, 'ליקוטי הלכות', הלכות בשר בחלב הלכה ה)

כל מחשבה של רפיון או ייאוש מגיעה מהיצר הרע! הוא פשוט פוחד שנברח לו. עלינו להיות עקשנים כפרד, זאת אומרת: אפילו אם נשכח את כל הסיבות למלחמה, נמשיך להתעקש סתם כך, התעקשות לשמה...

יחד עם זאת, כדאי מאוד לזכור שיש לנו סיבות טובות מאוד להתעקש. עלינו לחסן את עצמנו מהלוחמה הפסיכולוגית על ידי מחשבות משלנו: אני ודאי אצליח! אני הרי רוצה לעשות את רצונו של ה', וזה שם אותי בצד החזק! ה' רוצה בטובתי ועומד לצדי כל הזמן. "ואלמלא הקב"ה עוזרו אין יכול לו" (קידושין ל ע"ב) - זה נכון, ללא עזרה מלמעלה אין לנו שום סיכוי לנצח את היצר הרע. אבל ה' עוזר כל הזמן. וגם אם יהודי נפל בחטא והובס - ה' לא עוזב אותו לרגע. מחשבה של יאוש היא מחשבה של כפירה בנוכחותו של ה' ובאהבתו אלינו, וכפי שמבטא זאת בחריפות ה'נתיבות שלום' במקור הבא:

"מה שאמר מרן הקדוש מקוברין זי"ע שיהודי אשר עבר על העברה החמורה ביותר בתורה ואח"כ אינו יכול לעמד בתפלה ולשפך שיחו לפני ה' יתברך, לא דרך על מפתן החסידות, ואח"כ הוסיף: על מפתן היהדות.

ואיך באמת יכול יהודי לאחר שעבר עברות חמורות להתיצב בכזו חזקה לפני השם יתברך. אלא באשר יהודי מאמין בבחירות ויודע ש"בנים אתם לה' אלקיכם" (דברים יד, א) בכל מצב שהוא, דהלכה פר' מאיר שבין כך ובין כך נקראו 'בנים', הרי אף במצב הגרוע ביותר יש לו פנים להתיצב לפני אביו שבשמים.



רבי ישראל מרוזין הסביר פעם: הקדוש ברוך זוכר רק הנשכחות. הכיצד? כשאדם עושה מצווה ושוכח אותה ואינו מזכיר טובה לעצמו, את אותה מצווה זוכר הקב"ה. אבל אם האדם זוכר את המצווה ומחזיק טובה לעצמו, אזי אין הקב"ה רוצה לזכרה. וכן הדבר גם בעבירות. אם עשה אדם עבירה ושכח אותה מבלי להצטער עליה, זוכר לו אותה הקב"ה. אך אם האדם עבר עבירה והוא זוכר אותה ולבו מיצר לו על כך, אין הקב"ה רוצה לזכרה.



וְכִלְשׁוֹן הַמְדַרְשׁ (דברים רבה ב, כד) שֶׁהַקַּב"ה אוֹמֵר לְיִשְׂרָאֵל חֲזֹר בְּךָ בְּנִי, וְהָיָה הַבֶּן מְשַׁלַּח וְאוֹמֵר לְאָבִיו בְּאֵלֵי הַפָּנִים אֲנִי חוֹזֵר בֵּי, וְאֲנִי מִתְבַּיֵּשׁ לְפָנֶיךָ. וְהָיָה אָבִיו מְשַׁלַּחוֹ וְאוֹמֵר לוֹ, בְּנִי יֵשׁ בֶּן מִתְבַּיֵּשׁ לְחֲזֹר אֶצְלִי אָבִיו? וְאִם אֵתָּה חוֹזֵר, לֹא אֶצְלֵ אָבִיךָ אֵתָּה חוֹזֵר"?

(רבי שלום נח ברזובסקי, 'נתיבות שלום', קובץ שיחות למשמרת ראשונה, עמ' מח)

לאן יש לנו לחזור אם לא לאבינו שבשמים? בושה בעקבות חטא צריכה להיות ברגש העמידה מול ה' אך לא להביא לניתוק ממנו. אם מרוב בושה אדם מתייash ומתרחק, סימן הוא שהבושה צמחה מאותו מקום שיצא החטא! אין לנו מישהו בעולם, שיותר מבין אותנו ואוהב אותנו ומצפה לנו מה' יתברך. הוא אף פעם לא יתפטר מתפקיד אבינו שבשמיים, ולמרות הבושה והחולשה העצומה שאחרי החטא - בתוך הלב פנימה עלינו לדעת כי תמיד יש לנו מקום אצלו, ואין לנו מה להתבייש מלפנות אליו.

חשוב: אם יהודי שחטא אינו מרגיש בנוח לשפוך שיחו לפני ה', סימן שהוא מודע לחומרת מעשיו. מצבו טוב בהרבה ממישהו שמסוגל סתם כך לעמוד לאחר חטא, ולהתפלל. מדוע אמר הרבי מקוברין כי אדם כזה לא דרך על מפתן היהדות?

אין מה לבוא אלי

הרב הקדוש ד"ר גורדון ז"ל, שהיה מתחילה בעל עבירה ואחר כך נעשה בעל תשובה גדול וממקורביו של הרב הקדוש המגיד זצ"ל, שאל פעם את המגיד עצה על מה שלפעמים מבלבל אותו מחשבות ממעשיו הרעים הקודמים.

ואמר לו הרב המגיד זצ"ל על דרך משל, לאחד שהיה לו בית מרזח, שהגויים היו באים שם תמיד לשתות יי"ש, וגם בלילות היו באים לשתות. אחר כך עזב את הפרנסה הזאת ונעשה סוחר יערות ועשיר גדול, אך הגויים הרגילים כאן ביי"ש באים בכל לילה להעיר אותו שיתן להם יי"ש לשתות, אזי הוא עונה להם בכל פעם, שאין זה כבר פרנסתו ואינו שייך לזה, עד שהם מתרגלים שאין להם כבר מה לבוא אליו. וכמו כן ישיב למחשבותיו ממעשיו הקודמים הבאים ודופקים על דלתו לבו, איני כבר אותו האיש, אני כבר בריה חדשה שאין לי שום שייכות למחשבות כאלו, ואז יפרשו כבר ממנו.

(בית אברהם עמ' רג)



לו היו אומרים לי שלא אוכל לשוב בתשובה, הייתי טוחן רקיע ושמיים, ושב!

(רבי מענדל מקוצק)



2. כל מילימטר קילומטר

לא רק שבעתיד נצליח, כבר עכשיו אנו מצליחים! מאוד! כל צעד שלנו הוא הצלחה, כל פנייה שלנו וכל תנועה שלנו מקדמת אותנו. כך כתוב בזוהר: "לית רעותא טבא דיתאביד מקמי מלכא קדישא" אין רצון טוב שאובד מלפני המלך הקדוש (זוהר חלק ב' ק"נ ע"ב). שום דבר לא הולך לאיבוד. כל תפילה, כל מעשה, כל מאמץ, ואפילו רצון קטן - שום דבר לא הולך לאיבוד. ה' רואה את זה וסופר את זה, והקדושה המצטרפת בנשמתנו מצטרפת למלחמה הגדולה. לא רק שבסוף נצליח, ההצלחה הסופית מורכבת ממאות אלפי הצלחות ביניים. כל הצלחת ביניים שכזאת היא רכוש רוחני, המזין אותנו לנצח.

גם הנקודה הזו מתבארת היטב בדברי רבי נתן מברסלב:

"על ידי כל בקשה ובקשה, ועל ידי כל דרישה ודרישה שדורש ומבקש ומחפש למצוא כבוד קדושתו יתברך, ועל ידי כל תנועה ותנועה שפונה לקדושה, על ידי כל זה זוכה בכל פעם לשבר חומות ברזל ודלתות נחושת. אף על פי שאחר כך מתגברים עליו בכל פעם רחמנא ליצלו, אף על פי כן אין יגיעו לריק ח"ו, ואין שום תנועה שפונה להקדושה נאכדת. ואם הוא חזק ואמיץ לבקש ולחפש יותר אף אם יעבור עליו מה, בודאי סוף כל סוף יזכה למצוא אותו יתברך..."

(רבי נתן מברסלב, 'ליקוטי הלכות', הלכות גביית חוב מיתומים ג, יז)

את הכוח העצום שיש בכל מעשה טוב, אפילו בודד, אנו מוצאים כבר בדברי הרמב"ם בהלכות תשובה:

"לפיכך צריך כל אדם שיראה עצמו כל השנה כלה, כאילו חציו זכאי וחציו חייב; וכן כל העולם, חציו זכאי וחציו חייב: חטא חטא אחד - הרי הכריע עצמו והכריע את כל העולם כלו לכף חובה, וגרם להם השחתה; עשה מצוה אחת - הרי הכריע עצמו והכריע את כל העולם כלו לכף זכות, וגרם להן תשועה והצלה. זה הוא שנאמר "וצדיק יסוד עולם" (משלי י, כה), זה שצדק עצמו הכריע את כל העולם כלו והצילו".

(משנה תורה, הלכות תשובה, ג, ח)

לפני החטא, על האדם לזכור את החצי הראשון של דברי הרמב"ם, ולפתח מלהכריע את העולם כולו לכיוון שלילי. אך אחרי החטא, כשאדם מתחיל לשוב בתשובה, עליו לשנן את החצי השני, ולדעת כי כל צעד שלו מקדם את העולם כולו. לא משנה לאיפה האדם נפל, המצווה היא מצווה. וכל מצווה מצטרפת לחשבון הגדול - להצלת נשמתו הפרטית ולהצלת העולם כולו.

הכח הגדול שיש לכל מעשה קטן נובע מאהבתו ורחמיו של ה' אלינו. ה' מנצל כל הזדמנות והתעוררות מצידנו, כדי לקרב אותנו אליו. וכדברי חז"ל, שה' אומר 'פתחו לי פתח אחד של תשובה כחודה של מחט, ואני פותח לכם פתחים שיהיו עגלות וקרונות נכנסות בו' (מדרש שיר השירים רבה פרשה ה, ב). ה' מבטיח לנו שהוא יקדם אותנו הרבה יותר מהר ממה שאנחנו נקדם את עצמנו - 'בא ליטהר מסייעים אותו' (שבת ק"ד ע"א). וכך מבטא זאת ה'בית אברהם' מסלונים:

"על פי מאמר הרב הקדוש מלכוביץ: על דרך משל לבן מלך שנתרחק מאד, ואמר לו המלך 'שובה אלי בפסיעות קטנות ואשוב אליה בפסיעותי הגדולות'".

(רבי אברהם מסלונים, 'בית אברהם' עמוד קצו)

ה' יכול הכול, הרבה יותר ממה שאנחנו מסוגלים לעשות ואפילו לשער. לאן הוא ייקח אותנו איננו יודעים, אבל מה שבטוח זה שאנחנו צריכים לצעוד לקראתו. כל צעד קטן שלנו מביא לצעד ענקי מצידו של ה', ולהתקדמות אדירה בדרך למפגש איתו.



3. חושך לא מגרשים במקלות

אחת הנטיות המסוכנות של כל מי שרוצה לתקן את עברו ולשוב בתשובה, היא ההתעסקות הבלתי פוסקת עם הרע. מתוך כוונות טובות עלול הבעל תשובה להסתובב סחור סחור סביב כל הלא טוב שעשה: הוא מתחרט, משחזר את העבירה ושוב מתחרט, שואל את עצמו למה זה קרה לי? ומבטיח לעצמו שלא יעשה זאת שוב, ועוד כהנה וכהנה מחשבות שונות, שבכולם יש את אותה סכנה - השקיעה בבוץ וברע. על הסכנה הזו מתריע החידושי הרי"מ במקור הבא:

"...מה עוד, אם אדם קלקל חס ושלום לדבר חמור ועוֹסֵק ב'סור מרע' לראשונה כמו שכתוב, הרי הוא חושב על הקלקול, ומקום שהמחשבה נמצאת שם האדם עם כל נפשו. אז הוא בתוך הרע! והוא בטח לא ישוב בתשובה כי מחו' יתגשם ויגרום לטמטום הלב, ועלול לפול לתוך עצבות חלילה. ואפלו לא עבר דבר חמור ומחו' לא יתגשם ולבו לא יטמטם, אבל כשיחשב על סור מרע ועל הבוץ, הוא ישאר בבוץ! כן חטא לא חטא, מה יש לקב"ה מזה? ובזמן שהוא חושב על זה הרי הוא יכול להיות נוקב מרגליות ושיהיה משהו מזה למלכות שמים! לכן: 'סור מרע' - הפנה עצמך מרע, אל תהרהר ברע, 'עשה טוב' - עשית חבילות עברות? עשה מצוות כנגדן!"

(רבי יצחק מאיר מגור, 'חידושי הרי"מ על התורה ומועדים' יום כיפור)

אם אדם יחשוב יותר מדי על העבירות שלו, הוא יחטא שוב! הוא לא ימצא את העוז בנפשו לחולל את השינוי. הדרך הנכונה היא להוסיף ולהיות שקוע בעשה טוב. לחזק את הקדושה וממילא לצאת מהבוץ. בשם רבי מענדל מקוצק אומרים שאדם צריך לא לבוא לידי חטא, רק בגלל שהוא יהיה כל כך עסוק במצוות עד שפשוט לא יהיה לו זמן לחטוא... במקום להשקיע אנרגיות ומאמץ ב'סור מרע', עדיף להיות שקוע בטוב, וממילא לרע לא יותר מקום בנפש. את ההדרכה הזו אנו מוצאים גם בדברי בעל התניא במקור הבא:

"וזהו שכתוב בתנא דבי אליהו: 'אדם עבר עברה ונתחייב מיתה למקום, מה יעשה ויחיה? אם היה רגיל לקרות דף אחד יקרא ב' דפים, לשנות פרק אחד ישנה ב' פרקים וכו'". והינו כמשל חבל הנפסק וחוזר וקושרו שבמקום הקשר הוא כפול ומקפץ".

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

את המאמץ יש להשקיע במה כן ולא במה לא. ללמוד יותר, להתפלל יותר, לקשור מחדש את החבל בקשר כפול, ולא סתם להתבונן עד כמה נורא שהוא קרוע.

האם אתה מכיר תחומים בהם הדגשת הגרוע והשלילי רק החריפה את המצב במקום לשפר אותו?

האם חווית פעם שינוי בדרך ממילא? זאת אומרת: שלא ראית איך אתה משתנה, אלא פתאום מצאת את עצמך שונה? אם כן: נסה לסמן באחוזים את הגורמים לשינוי. כמה מקום תפסו המירמור והמועקה מהמצב הקודם, ועד כמה תרמו לשינוי התכנים, התובנות והמעשים החדשים שמילאו אותך.



"שובה ישראל עד ה' אלוֹקֶיךָ" (הושע י"ד, ב). כאשר היחיד שב בתשובה, תשובתו מגעת "ע"ה" - דבר המורה על מרחק מסוים. אולם בהמשך נאמר שם "שובו אל ה'", "שובו" בלשון רבים, כי כאשר רבים שבים בתשובה, תשובתם מגיעה עד דרגת "אל ה'".

(האריז"ל)



4. צעד אחר צעד

המפתח הגדול להצלחה בכל תחום הוא ההתמדה והעקביות. להיות החלטי, להתרגל לדברים ולהיכנס לתוכם בעבודה יום יומית. חלק מהעקביות היא ללכת צעד אחר צעד ולא ללכת בגדולות ובנפלאות.

ברור שמהרע צריך להתנתק ומיד, מה שאסור אסור ואין בזה מקום להתקדמות איטית, אבל בכל השאר מוכרחים ללכת צעד אחר צעד.

וכך כותב במכתב הרבי מליובאוויטש:

"העבודה בקדושה היא לאט לאט וביגיעה, ובמילא אין לתבוע מה' יתברך אשר יהיה נס ולפתע פתאום בלא יגיעה מתאימה יהפך מן הקצה אל הקצה. לאידך גיסא מובטח על פי פסק דין תורתינו הקדושה יגיעת ומצאת...".

ובמכתב נוסף מפרט יותר, ובסופו נותן גם נקודה חשובה למחשבה במהלך המלחמה עם היצר:

"במענה למכתבו בו שואל עצה להעדר הסדר אצלו, שמחליט להתנהג באופן מסוים ואינו נמשך זמן רב ומשנה הנהגתו, ובמילא מבלבל זה לעצמו.

בכלל שינויים כהאמור וכאלו באים לעיתים תכופות מפני שמחליטים עניינים שהם לא בערך למצב בהווה. זאת אומרת שחפצים לדלג, בה בשעה שהסדר הרגיל הוא "מעט מעט אגרשנו" (שמות כג, ל), להעלות בקודש צעד אחר צעד (מלבד במקרים יוצאים מן הכלל, שאז הסדר ד"מדלג ומקפץ" ועד להפך מן הקצה אל הקצה "בשעתא חדא וברגעא חדא" ובשעה אחת וברגע אחד, אבל אין זה הסדר ד"תמידים בסדרם")...

מובן גם כן שהיצר משתדל לבלבל גם בעבודה ובהנהגה האמורה, אבל אדרבא מזה עצמו צריכים להוסיף כוח במלחמת היצר. וכידוע ההתבוננות בהשתדלות הכי גדולה שונה ומשונה של היצר לפתות את האדם, כיון שזוהי תכלית בריאתו ושל היצר שנברא לפתות את האדם - הרי צריכה להיות ההשתדלות פי כמה מצד האדם למלאות תכלית בריאתו הוא, כדברי חז"ל 'אני נבראתי לשמש את קוני' (קידושין פ"ב ע"ב). והובטחנו 'אדם מקדש את עצמו מעט מלמטה, מקדשין אותו הרבה מלמעלה' (יומא ל"ט ע"א).

בברכה לבשורות טובות".

(מכתבים מהרבי מליובאוויטש, רבי מנחם מענדל שניאורסון, 'אוצר אגרות קודש' עמוד קע"ח - קע"ט)



מה הוא הגורם לחוסר היציבות אצל השואל, לפי מבטו של הרבי מליובאוויטש? כיצד הוא מציע לתקן זאת?

מהי יש ללמוד ממלאכתו של היצר הרע?