

עיקרי התשובה

פתח דבר:

במאמר זה נעסוק בעזרת השי"ת בעיקרי התשובה - כלומר מה מעכב להלכה במי ששב בתשובה לפי רוב הראשונים זצ"ל.

ואלו הם: חרטה, עזיבת החטא, קבלה לעתיד ויודוי. נבאר מה מהותם וכיצד יש לעשותם, ובמאמר אחר נבאר בעזרת השי"ת כמה מעיקרי התשובה [בושה, הכנעה ושבירת התאוה] המובאים בדברי רבינו יונה זצ"ל.

רבינו יונה זצ"ל: עיקרי התשובה: חרטה ויודוי ועזיבת חטא

כותב רבינו יונה זצ"ל בשערי תשובה (שער א' אות י"ט):

"ומודה ועזב ירחם" (משלי כח, יג) פירוש: אף על פי כי יסודות התשובה שלושה: החרטה, היודוי, ועזיבת החטא - החרטה והיודוי בכלל "מודה", כי המתוודה מתחרט, ואין תשובה פחותה משלושה אלה, כי המתחרט ומתודה ואיננו עוזב החטא דומה למי שטובל ושרץ בידו שלא עלתה לו טבילה, אכן מודה ועזב ירחם, כי הוא בעל התשובה, אף על פי שיש לתשובה מדרגות רבות. כאשר ביארנו".

הרי שלדעת רבינו יונה זצ"ל עיקרי התשובה המעכבים את התשובה - שנים שהם שלוש: חרטה, ויודוי ועזיבת החטא.

רבינו בחיי זצ"ל: מעיקרי התשובה - גם קבלה לעתיד

מאידך גיסא רבינו בחיי זצ"ל כותב בספרו חובות הלבבות (שער התשובה פרק ד') שעיקרי התשובה הם ארבעה.

וכך כתב: גדרי התשובה הם ארבעה. הראשון, שיתחרט על העוונות שעשה. השני - שיעזוב אותם ויסיר מהם. השלישי - שיתודה שעשה אותם ויבקש סליחה עליהם. והרביעי - שיקבל על עצמו בלבו ובמצפונו שלא יעשה אותם עוד, עכ"ד.

וכאשר בעל התשובה מקיים את ארבעה עיקרים אלו, על כללותיהם פרטיהם ודקדוקיהם, הבורא מכפר לו על עוונותיו וסולח לו על פשעו. ואפילו אם עשה חטא שעליו נאמר "לא ינקה" (שמות לד, ז) כגון שנשבע לשוא או שחטא עם אשת איש,

התשובה פועלת שהבורא מקל את עונשו בעולם הזה ומטיב לו בעולם הבא, והוא חוזר להיות בגדר צדיק.

הרי שהוא זצ"ל הוסיף כי גם הקבלה לעתיד היא מן הדברים המעכבים בתשובה.

עיקרי התשובה להרמב"ם זצ"ל

ואותם ארבעה עיקרי התשובה מבוארים גם בדברי הרמב"ם זצ"ל בהלכות תשובה (פ"ב ה"ב), אך הסדר מעט שונה, וז"ל:

"ומה הוא התשובה, הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשה עוד שנאמר וגו', וכן יתנחם על שעבר, שנאמר וגו', ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם שנאמר וגו'. וצריך להודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו".

והאמת שארבעה עיקרי תשובה הללו כבר רמוזים בפסוק בספר ישעיה (א, טז):
"רְחֲצוּ הַזְּכוֹת הַסִּירוּ רָע מֵעַלְלֵיכֶם מִנְּגֵד עֵינֵי חֲדָלוּ הָרַע".

וביאר הגר"א זצ"ל (ליקוטים מכת"י שם) כי בפסוק זה רמוזים ארבע דרכי התשובה - "רְחֲצוּ" - היינו חרטה על העבר, "הַזְּכוֹת" - שיתוודו בפיהם על מה שעשו, "הַסִּירוּ" - שיתקנו מכאן ולהבא את דרכיהם, ו: "חֲדָלוּ הָרַע" - שיקבלו על עצמם לחדול מכל חטאיהם.

מדברי הגר"ח מוולאז'ין זצ"ל

הגאון רבי חיים מוולאז'ין זצ"ל כותב בסגנון מעט שונה בכתר ראש (אות ק"ל), וז"ל:

"עיקר דרכי התשובה מדאורייתא: חרטה, עזיבת החטא בלב שלם, וקבלה על להבא. וחז"ל החמירו גם בצום ובכי ומספד ושאר דברים. ובזמנינו מקיימים צום ובכי ומספד, והעיקר - עזיבת החטא - אינן מקיימים".

ומבואר מדברי רבינו זצ"ל שאף על פי שצריך להתוודות בפיו מכל מקום אין הוידוי לעיכובא בעיקר התשובה, אלא החרטה בלב, עזיבת החטא והקבלה מכאן להבא.

"תשובה איננה דוב"...

ומפורסם הוא המעשה עם החפץ חיים זצ"ל שפעם אחת עלה לדבר לפני בני הישיבה בראד'ין כמה ימים לפני ראש השנה, ועמד ותמה על ענין החרדה הנוראה אשר מקובל לפחד ולחרוד בהתקרב ראש השנה, וכך היו דבריו: הלא מהי תשובה?

חרטה על העבר וקבלה על העתיד, ואם כן אפשר להתחרט על העבר ולקבל על העתיד, והכל יבוא על מקומו בשלום, ומהי כל החרדה?!...!

וכך הוה מרגלא בפומיה של מרן החפץ חיים זצ"ל: תשובה איננה "דוב" ואין מה לפחד ממנה! כי אין צריך אלא חרטה על העבר וקבלה על העתיד, ואלו הם עיקרי התשובה לעיכובא.

נמצא אם כן מדברי הראשונים כי עיקרי התשובה המעכבים הם - חרטה, עזיבת החטא, קבלה לעתיד ווידוי, ועל כן נעסוק בהם בשורות הבאות ונשתדל לבארם בעזרי"ת.

העיקר הראשון: חרטה

נבאר את ענין החרטה. וראשית כל עלינו לדעת את דברי הבן איש חי זצ"ל:

אדם צריך להתחרט על מעשיו הרעים מפני מיאוס החטא, דהיינו שהוא יבין שהחטא הוא רע ולפיכך הוא מואס בו, אבל אם יתחרט רק מפני יראת העונש, דהיינו שהוא מתמלא פחד שאם לא ישוב יבואו עליו צרות וכיו"ב, זו איננה תשובה אמיתית.

אמנם דרגות רבות יש בתשובה זו למעלה מזו, וכמו כן גם בענין החרטה, כי למרות שכתוב בגמרא במסכת חגיגה (דף ה.ה): כל העושה דבר עבירה ומתחרט בו מוחלין לו מיד, עלינו להבין כי יש חרטה ויש חרטה, יש המתחרט על חטאיו כמי שאיבד כמה פרוטות, לעומתו יש שחש כאילו איבד את כל רכושו!

ולא הרי חרטה זו כחרטה זו!

על ידי החרטה העוון סר מהמציאות למפרע!

כותב הגאון רבי אליהו דסלר זצ"ל במכתב מאליהו (מאמרי התשובה עמוד שפו): צער החרטה מנקה את טמטום החטא.

והוא מביא שם את דברי הרמח"ל זצ"ל בספרו מסילת ישרים (סוף פרק ד'): "שהעוון סר ממש מהמציאות ונעקר, במה שעכשיו מצטער ומתנחם על מה שהיה למפרע".

דבר זה ניתן לתפוס גם במושגים האנושיים שלנו כפי שכבר העיר בספר חובות הלבבות (שער התשובה פ"ד):

כאשר יחטא האדם לרעהו, ואחר כך יביע בפניו חרטה אמיתית על מה שחטא לו, זאת תהיה הסיבה העיקרית שחברו ימחל לו. וכן הוא אצל הבורא יתברך שמו, מי שמראה לו שאיכפת לו על החטא והוא מתחרט על מעשיו, הדבר יועיל לסליחה וכפרה.

מדברי הגאון רבי אליעזר פאפו זצ"ל

ומה נאה להביא את לשונו הזהב של הגאון רבי אליעזר פאפו זצ"ל בספר יעלזו חסידים (אות מ"ב), דברים כדרבונות בענין החרטה:

"התשובה - צריך שיתחרט חרטה גמורה על עוונותיו וחטאיו ופשעיו אשר פעל ועשה. ולא כמי שמתחרט אם עשה דבר שהפסיד על ידו אדום זהב וכדומה, אלא יתחרט יותר ממה שמתחרט מי שהרג בנו יחידו! יותר מזה יתחרט ויצטער על אשר מלאו לבו ויצא מתחת ידו להכעיס למלך רם ונישא איום ונורא אשר לגדולתו אין חקר, וגמל עמו טובות אין חקר".

לאחר דברים מעין אלו אין צורך להפטיר מאומה!

"חרטה, אבל חרטה!"

ואכן כל המוטל עלינו הוא להגיע לידי חרטה כמו שאמר החפץ חיים זצ"ל, אבל הגאון רבי נפתלי טראפ זצ"ל פירש את דבריו ואמר: "אבל שתהא חרטה!" וחזר שוב ואמר, "אין אנו צריכים אלא חרטה, אבל חרטה!"

כלומר: על החרטה להיות אמיתית מעומק הלב. ולהלן ננסה להמחיש מעט מהי חרטה אמיתית.

נתאר לעצמנו: אדם שיש ברשותו כרטיס מספר מסוים להגרלת הלוטו של מדינתו, אשר מי שזוכה בה יכול להתעשר בפעם אחת באלפי מיליוני דולרים. והנה היו חסרים לו חמישים דולר כדי לקנות דבר מה והוא נאלץ למכור את הכרטיס לרעהו.

לאחר יומיים התקיימה ההגרלה ונודע לו שהכרטיס שהיה ברשותו הוא הזוכה בהגרלה הגדולה!

איזו חרטה תתקוף אדם כזה? הלוא הוא איבד סכום עתק במו ידיו. והחרטה תמשיך ללוות אותו בכל פעם שיראה את רעהו סוגר עסקאות, קונה בתים, נוסע ברחבי העולם, מפזר כסף לרוב ועושה חיים... החרטה העצומה תבעבע בו במשך כל ימיו חיינו!

על זה אנחנו מדברים! זו קרויה חרטה!

חרטה - כמי שאיבד כל רכושו בבת אחת!

מסופר על הגאון רבי דוד מזלאטיפאלי זצ"ל שפעם דיבר בעניני תשובה - עד היכן מגיע שיעור ה"חרטה", והוא הסביר זאת בדרך משל.

עשיר אחד השקיע את כל כספו ורכושו בסחורה אחת בלבד, והוצרך להעביר את הסחורה בספינה למדינה אחרת, באמצע הדרך נטבעה הספינה. נתאר לעצמנו מה עומק וגודל החרטה של אותו אדם על כך שהעביר הכל בספינה אחת ובכך העמיד את כל הונו בחזקת סכנה.

נקיפות מצפון שכאלו הם הנקראים חרטה, וכך אמורה להיראות החרטה על עוונותיו של אדם.

מה למדנו מהצאר ניקולאי?

ומסופר שהגאון רבי שמואל מסלונים זצ"ל נשאל פעם אודות תשובה וחרטה, הלוא לכאורה מי אינו מתחרט לאחר שפשע נגד קונו?...

נענה המהר"ש זצ"ל ואמר: האם אתם יודעים מה נקריית "חרטה"? רוצים לשמוע פירושה של חרטה מהי? אספר לכם דבר ממנו ותיקחו לקח עד היכן הדברים מגיעים.

היה זה בעיצומה של מלחמה של רוסיה הגדולה, והצאר ניקולאי ציווה לשלוח ספינה עם מטען אסטרטגי למקום מסוים. אמרו לו השרים כי דרך זו מועדת לפורענות והם אינם בטוחים שהספינה תצלח את דרכה ולא כדאי להסתכן בכגון דא...

ענה להם ניקולאי כי הוא המלך ועליהם לציית לפקודתו ולא להמרות את פיו.

השרים עשו כפי פקודתו והורו לשלוח את הספינה. כעבור ימים בודדים התקבל מברק המיועד לשרי הצבא שהשונא הטביע את הספינה, והיא ירדה למצולות ים עם כל המטען שבתוכה...

כשהגיע המכתב לידיו של ניקולאי, הוא התעלף במקום מרוב רגשי החרטה שתקפוהו...

זוהי חרטה, ועל כגון דא דיברו בספרי היראה.

"חרטה" אצל אחד מהאמוראים הקדושים

בספר שיחות חכמה ומוסר הביא דוגמא כיצד נראתה "חרטה" אצל אחד משרפי מעלה הקדושים מתוך מעשה המובא בגמרא קידושין (דף פא:).

אחד מגדולי האמוראים, כל פעם שנפל על פניו לאחר התפילה, היה רגיל לבקש ולומר: "הרחמן יצילנו מיצר הרע".

יום אחד אשתו שמעה את מילות בקשתו. אמרה בלבה: והלא הרי זה כמה שנים שפרש ממני מחמת זקנתו, ומה טעם שיאמר כך. יום אחד כאשר היה יושב בגינתו ושונה, קישטה את עצמה בתכשיטיה ובקישוטי בשמים ואפרסמון, ועברה לפניו פעם אחת ושניה.

אמר לה: מי את? השיבה לו: אני זונה פלונית מפורסמת והיום הזה חזרתי לכאן.

תבע אותה. אמרה לו: אם תביא לי את הענף הקטן שבראש הדקל אשמע לבקשתך, קפץ והביא לה.

לאחר מעשה בא לביתו, ואשתו הסיקה את התנור. עלה וישב לו באש שבתוך התנור המוסק והתכווין להמית את עצמו.

אמרה לו אשתו: מה המעשה שאתה עושה? אמר לה: כך וכך היה מעשה. אמרה לו אשתו: זו הייתי אני. לא השית את לבו לדבריה, עד אשר נתנה לו סימנים לאמת את אשר אמרה.

אמר לה: מכל מקום אני לדבר איסור התכוונתי. וכל ימיו של אותו צדיק היה מתענה עד שמת באותה מיתה.

הרי לנו כי אותו צדיק, מחמת עוצם חרטתו על המעשה שכביכול עשה, רצה להשליך את עצמו לכבשן האש שעל ידי זה יתכפר לו עווננו. גם לאחר שהתברר לו כי מעשהו לא היה אסור כלל וכלל, לא נחה דעתו ועד סוף ימיו לא חדל מלעסוק בתיקוני תשובה.

זו דוגמא לחרטה אמיתית.

העיקר השני: עזיבת חטא

נעבור לבאר את העיקר השני - עזיבת חטא.

הגאון רבי בן ציון אבא שאול זצ"ל המשיל את האנשים המחפשים ועושים תיקונים שונים טרם עזיבת החטא, לאדם שהרים גחלת וידו מתמלאת כוויות, והוא מתחיל לחשוב לאיזה בית חולים כדאי ללכת בכדי לקבל טיפול רפואי, וכל זה כשעדיין הגחלת בידו...

הלא לשוטה יחשב! קודם זרוק את הגחלת, אחר כך תחשוב מה לעשות!

כך גם בענייננו - ראשית כל יש לעזוב את החטא אחר כך ניתן לחפש כל מיני תיקונים...

קודם כל "סור מַרְע" ואחר כך "וַעֲשֵׂה טוֹב"

הגאון בעל החתם סופר זצ"ל עורר על זה בדרשת שבת שובה (דרשות חת"ס ח"ג) והוכיח את העם לאמר:

יש רבים שטועים בענין התשובה, מרבים בתהלים ונסגרים בבית הכנסת ומוסיפים מעשים טובים ואינם שבים מרוע מעלליהם, זהו מפיתוי היצר הרע, שהיצר מפתה להם לומר תהלים ומעמדות כל היום וכל הלילה בלי הפסקה, אבל האנשים הללו לא למדו הלכות תשובה ברמב"ם, שעיקר תחילת התשובה היא שיקבל עליו האדם לעזוב את חטאיו, עד שיעיד עליו הבורא ית"ש שלא ישוב עוד למעלליו הרעים. ועל זה נאמר (תהלים לב, טו): "סור מַרְע" ואחר כך "וַעֲשֵׂה טוֹב".

העיקר באמירת הסליחות - לקבל על עצמנו שלא נשוב עוד לכסלה

כעין זה דרש החפץ חיים זצ"ל ברבים:

היה זה בימי התשובה ובישיבת ראדין אמרו סליחות, החפץ חיים זצ"ל השתיק את המתפללים ואמר: "וכי הסליחות נתקנו כדי לספר להקב"ה שחטאנו? הרי לפניו הדבר גלוי וידוע יותר מאשר לנו, אלא העיקר שבאמירת הסליחות צריכים לקבל על עצמינו שלא נשוב לכסלה עוד". כך עורר את העם לתשובה.

ואלו דברי הרמב"ם זצ"ל האמורים (הלכות תשובה פ"ב ה"ב): ומה היא התשובה? הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו, ויגמור בלבו שלא יעשנו עוד וכו'.

כי עזיבת החטא הוא מעיקרי התשובה.

עזיבת החטא כדוגמת הכשרת כלים...

ויש להביא על כך לימוד נפלא מהסבא מנובהרדוק זצ"ל הממחיש לנו את הכורח שבעזיבת החטא, וכך הוא מתאר בשפתו הציורית.

כי אומנם מוכרח שיבוא עת אשר יעזוב העבר ויצא לחיות על דרך התורה, והעת הזאת רגע הוא, כי איך יעשה, היום מעט ומחר מעט?

הרי הדבר דומה למי שיש לו מטבח טריפה, ורוצה לשוב ולעשותו כשר. ואמר הלא איך אשוב ברגע אחד לשבר את כל הכלים ולקנות בפעם אחת כלים חדשים, הרי הפסד גדול הוא. אני אעשה מעט מעט, בתחילה אשבור כלי אחד, ואקח כלי אחר כשר, ואחר כך השני, השלישי והרביעי עד גמירא. הלא לשוטה יחשב! כי מיד שיתערב הכלי עם השאר והיה הכל טרפה, ואף אם יחיה חיי מתושלח וישבור ויקח, וישבור ויקח, לא ינצל מן הטרפה לעולם!

ובעל כרחק אם ירצה לשוב צריך לשבור בפעם אחת כל הכלים ולקנות חדשים לגמרי.

וכן ממש בחובת הלבבות. אם לא יפקיר ויעזוב מיד מה שמפריע לו, אותו המפריע לא יניחנו לשוב לעולם. ונמצא כי מי שרוצה לשוב ולהתרומם מנפילתו בהיותו במקום עבירה, הוא כטובל ושרץ בידו, ובהכרח שצריך לעזוב עוד את מקום העבירה, כי איך יתפשר אז, להניח רגל אחת בתוך המקום ורגל אחת אחר המקום? אם לא יעזוב לגמרי את המקום, אין לו עצה להימלט.

הרי לנו שבכדי שיוכל החוטא לחזור בתשובה, עליו קודם כל להשתחרר מהעבירות, כי כיצד אפשר לשוב כל עוד שעדיין הוא שקוע כל כולו בעבירות?!...

התגובה המאלפת של הרבי מקוצק זצ"ל

פעם בא לפני הרבי מקוצק זצ"ל אדם בעל מידות רעות אשר היה מרבה בתעניות.

אמר לו הרבי זצ"ל: אתה יודע למה אתה דומה? למי שרוכב על סוס, בידו רובה קשת בהם הוא הורג בני אדם, ולכפרה - לסוס שלו, הוא אינו נותן לאכול...

אין לך טיפש גדול ממנו! הוא - עובר את העבירות החמורות ביותר, ואת סוסו - גופו - הוא מענה...

הפטיר הרבי מקוצק זצ"ל: אל תענה את גופך טרם שאתה פושט את העבירות החמורות מעליך...

מעשה עם בעל הבית ישראל מגור זצ"ל

כך מסופר על הגאון בעל הבית ישראל מגור זצ"ל.

היה זה אחר התפילה בשבת קודש, הוא ניגש לבחור שעמד על ידו, ואמר לו: דיברת באמצע התפילה? שבועיים לא תיכנס לביתי. ענה הבחור: מישהו דיבר אליי ולא ענית... אמר לו הבית ישראל זצ"ל: אם כך - לא תיכנס ארבע שבועות!

אז ניגש לבחור שני ואמר לו: דיברת באמצע התפילה? שבועיים לא תיכנס לביתי. ענה הבחור: אני מתחרט ומבטיח שיותר לא אדבר באמצע התפילה!

הגיב הבית ישראל זצ"ל: אם כך אני מזמין היום לקידוש!

כך חינך הגאון בעל הבית ישראל זצ"ל את תלמידיו - תירוצים והצטדקויות הן מעשה היצר הרע! חרטה, עזיבת חטא, קבלה לעתיד - מבית מדרשו של היצר הטוב!

איך להביא עצמו לידי ניסיון!

יש להבהיר נקודה חשובה.

חז"ל שואלים במסכת יומא (דף פו:): היכי דמי בעל תשובה? והם עונים: באותו הפרק ובאותו מקום ובאותה אשה.

כלומר, כדי שתשובתו תהיה שלימה, צריך לעבור עליו אותו "ניסיון" בו נכשל, ועכשיו הוא התגבר על יצרו, זהו שאמרו חז"ל: באותו פרק באותו מקום ובאותה אשה.

וחלילה לחשוב שעל מנת לעשות תשובה שלימה עליו להתקרב לאותם ניסיונות שהיו לו בעבר על מנת שיוכל להתגבר עליהם. ועל כגון דא כבר כתב בספר חסידים (סי' קסז) בזה"ל: "אל יאמר (האדם שחטא) הרי אמר רבי יהודה "באותה אשה באותו מקום ובאותו פרק", אקיים זה. כי שמא האשה תחפוץ להזדקק ויהיה לו חטא, ולא אמרו שיביא אדם עצמו לידי עוון".

היינו, שכוונת רבי יהודה שאם קרה ונזדמן לו אותה אשה באותו מקום ולא חטא - זהו "בעל תשובה", אבל אסור להביא עצמו לידי ניסיון על מנת להתגבר על יצרו.

בוא וראה מה שהוסיף על כך בלקט יושר (ח"א): "שמעתי דרך שמועה, לא ידעתי ממי, שאחד רצה לעשות תשובה כדלעיל ועשה העבירה שנית".

נורא!

העיקר השלישי: קבלה לעתיד

נדבר עתה על העיקר השלישי - קבלה לעתיד.

נאריך לבאר בעזרת השי"ת את חשיבות ה"קבלה" בכלל, ונביא מפי ספרים וסופרים כמה נקודות שכדאי לשים לב עליהם על מנת שהקבלה תהיה ברת קיום, וכאשר יעשה זאת אדם כיאות - ייחשב לבעל תשובה גמור.

הקבלה לעתיד מגדלת את האדם!

מסופר על ילד שהוריו העניינים השקיעו עמל רב להשיג מעות על מנת לקנות לו חליפה ראויה ומתאימה ליום ה"בר מצוה".

מה רבה הייתה השמחה כשראו שהחליפה הולמת אותו בצורה מושלמת והיא עשוייה לפי מידתו המדוייקת. מאידך הם התעצבו מעט, כי הם הבינו שהחליפה כבר לא תהיה ראויה ללבישה בעוד שנה...

בתום השנה השלוש עשרה ביקשו מהבן שילבש שוב את החליפה, ומה גדול היה אושרם כשראו שהחליפה עדיין הולמת לו, והם אינם זקוקים להוציא הוצאות על מנת לקנות חליפה חדשה...

כאשר גם בשנה שלאחריה החליפה עדיין התאימה למידותיו, הם התחילו לדאוג לבריאות הילד מדוע הוא איננו גודל...

כך גם ברוחניות! כל שנה עלינו להשתפר ולגדול בתורה, ביראת שמים, במעשים טובים, בענייני בין אדם למקום ובענייני בין אדם לחברו.

מי שלא גודל ונשאר באותה קומה - סימן הוא שמשהו לא בסדר אצלו ויש לדאוג על זה...

ואופן הגדילה הוא על ידי קבלות!

מעלות ה"קבלות"

נביא מעט מקורות לחשיבותן העצומה של ה"קבלות":

(א) בספר יסוד ושורש העבודה (שי' פ"ד) כותב: מי שלא מקבל דבר מה על עצמו ביום כיפור - נחשב כ"טובל ושרץ בידו".

(ב) בספר לקט רשימות מביא מהמשגיח רבי נתן ואכטפויגל זצ"ל:

"כל תענית שלא קיבל עליו מבעוד יום אינו תענית", דהיינו - אפילו שיתענה לשם שמים בכל זאת אינו נחשב לו לתענית. וכן מצינו ש"צדיקים נודרים בעת צרה", מדוע הם לא נותנים לצדקה? התירוץ הוא כי קבלה היא שינוי בגברא וזהו ראשית הכל!

אם רוצים שיום כיפור יותיר עלינו איזה שהוא רושם - זה רק באמצעות קבלה לעתיד!

(ג) המשגיח רבי יחזקאל לוינשטיין זצ"ל סיפר:

הכרתי בית הכנסת שלא נצבע שנים רבות, ואז נכנסתי אליו לאחר שסויד ונצבע אותו והוא היה נראה כאילו נבנה מחדש.

התעוררתי מכך ואמרתי בלבי: "ומה סויד שאינו אלא שכבה קטנה כקליפת השום ובכל זאת בכוחו להפוך את כל הצורה והוא נראה כאילו בנו אותו מחדש, אם כן על אחת כמה וכמה כאשר אדם מתקן ומשנה את דרכו ומקבל על עצמו קבלות חדשות - הוא הופך להיות כמו בריה חדשה".

דגשים חשובים בקבלת קבלות

עתה נעמיד בפני הקורא כמה דגשים חשובים בנושא ה"קבלות", עליהן ראוי להקפיד.

(א) התבוננות מה לקבל - כל אחד זקוק להתבוננות רבה כדי לקבל דבר מתאים וראוי, ויש להתבונן על כך כשהוא לבד ובמנוחת הנפש. והדבר עלול להימשך שעות שלימות!

(ב) לקבל דבר שמסוגל לקיים - מרן הרב שך זצ"ל היה אומר: צריך לקבל דבר שיוכל לקיים, משום שאם מקבלים קבלות רבות או קשות מידי - אזי מזניחים את הכל, והכלל בזה הוא: "תפסת מרובה - לא תפסת".

(ג) קבלת גדרים וסייגים - כמאמר החתם סופר זצ"ל על הפסוק: "פִּי תִבְנֶה בַּיַּת הַדָּשׁ וְעִשִּׂיתָ מַעֲקֶה לְגִגְדֵּךְ" (דברים כב, ח) כלומר - כשתבוא לעשות דבר הַדָּשׁ, וכל שכן

כאשר אדם הופך ע"י התשובה לבריה חדשה, אזי הוא צריך **מַעֲקָה**, כלומר: גדרים וסייגים.

וידועים דברי הגאון מוילנא זצ"ל: כל מה שאדם יכול לשלוט על יצרו הרע הוא דוקא לפני שהוא מצוי בתוך ה"מצב" של העבירה אבל אם הוא כבר ב"מצב" של עבירה - שום דבר לא יועיל לו, ולכן חשוב מאוד לקבל גדרים - עוד לפני שנמצאים לעיצומו של הניסיון.

ד) לקבל דברים קטנים - הגאון רבי שלום שבדרון זצ"ל שאל פעם את רבו ר' לייב חסמן זצ"ל מה לקבל לקראת יום הדין? אמר לו הגר"ל חסמן זצ"ל: "תחשוב על דבר קטן מאד שבודאי תוכל לעמוד בקיומו כל השנה". כשאמר ר' שלום זצ"ל ואמר "חשבתי על דבר מה", אמר לו רבו: "עכשיו תחלק אותו לחצי ואותו תקבל על עצמך"...

ה) קבלה לזמן גם היא נחשבת קבלה - מרן הרב שך זצ"ל היה אומר: אפשר לקבל דרך משל קבלה עד חנוכה וכדומה, וכן ניתן לקבל דבר רק לימי בין הזמנים, או לאירועים שונים כמו חתונות וכו'. גם לקבלה לזמן מסוים יש השפעה רבה לקראת יום הדין.

ו) לקבל "מקסימום ומינימום" - בשפתי חיים (ח"א עמ' רע"א) מובא שהמשגיח הגאון רבי אליהו דסלר זצ"ל היה אומר בשם אביו, שיש לקבל באופן כזה שגם אם לא יעמוד ב"מקסימום", לפחות יעמוד ב"מינימום" ועל ידי זה ימשיך הלאה וכשיתאפשר לו - יעמוד שוב ב"מקסימום".

לדוגמא: ללמוד ארבע שעות ברציפות אבל לפחות שעה וחצי. או ללמוד בבין הזמנים שבע שעות ולכל הפחות שלוש, וכך גם אם יש לו איזו מניעה, לפחות הוא עמד על המינימום ולמחרת ימשיך ביתר שאת משום שהוא לא "שבר" את הקבלה. ו: "הַחֶכֶם עֵינָיו בְּרֵאשׁוֹ" (קהלת ב, יד)

ז) לקבל דבר בפרטות ולא בכללות - דוגמא: מי שמקבל "להתחזק בלימוד" - לא יחזיק מעמד ובאיזה שהוא שלב הוא יפול מקבלתו. ולכן יש לקבל דרך משל "ללמוד רצוף בסדר א', או בתחילת הסדר, או ב"שישי שבת" וכדומה.

כמו כן אם יקבל על עצמו "שמירת העיניים" - לא יוכל לעמוד בזה, אלא אם כן אומר בפרטות ד"מ: לא להביט לפחות ג' פעמים ביום, או לא לעבור ברחוב פלוני שיש בו פריצות וכדומה.

ח) לקבל על ה"ראשית" - המשגיח רבי נתן וואכטפויגל זצ"ל היה אומר על פי דברי רבינו יונה זצ"ל על המשנה באבות (פ"ד מ"ב) "מצוה גוררת מצוה ועבירה גוררת עבירה" - שהכל תלוי בהתחלה, כי אחר כך אין כבר "בחירה" אלא מוליכין אותו, וכל ההצלחה תלויה בהתחלה.

ועל כן יש לעשות קבלות על נקודות ה"ראשית" כי שם האדם עדיין בעלים, כגון על תחילת הסדר, פתיחת הזמן, ראשית השנה, ברכה ראשונה בתפילה.

וידוע בשם הגר"א זצ"ל: מי שמקבל על עצמו "עול תורה" בתחילת היום - יצליח כל היום וינצל מביטולים וכו'.

ט) לכתוב הקבלות בפנקס - כך נהגו הרבה גדולים, והענין בזה כדי שיוכל לזכור את הקבלות ובמשך השנים יוכל לעקוב אחר ההתקדמות הרוחנית שלו.

ויש בידינו "פנקס קבלות" של הרבנים הגאונים זצ"ל - החפץ חיים, רבי חיים עוזר, הסבא מקלם, הסבא מסלבודקה, רבי ישראל סלנטר, רב לייב חסמן, ר' שלום שבדרון, ר' יצחק בלאזר, הרב שך, ר' חיים פרידלנדר, ר' נתן וואכטפוגל, ר' יהודה זאב סגל, ר' מרדכי צוקרמן זכר צדיקים לברכה ועוד ועוד.

וכך היה הגאון רבי אליהו לופיאן זצ"ל אומר: עדיף לכתוב הקבלה בכתב מאשר לקבל בעל פה, מכיון שהקבלה בכתב מחייבת יותר.

י) חיזוק הקבלות - מומלץ מאוד שפעם בחודש או חצי חודש יעבור על הקבלות שלו בכדי לראות מה מצבו ומה ניתן לתקן.

ר' יחזקאל סרנא זצ"ל אמר: ה"מחזור" של יום כיפור צריך להיות מונח על השולחן כל השנה כדי שיזכור מה קיבל עליו ביו"כ ומה יצא מכל זה בפועל.

ואכן כך שמעתי מרב אחד שראה שאצל המנש'סטר ראש ישיבה זצ"ל היה מונח על שולחנו ה"מחזור" של יום כיפור במשך כל השנה.

יא) לקבל הכל "בלי נדר" - בעל החידושי הרי"ם זצ"ל נהג לומר: ביום כיפור אין יצר הרע לעבירות, אבל מה עושה היצר הרע? ברגע שבן אדם מחזיק ספר תורה ומקבל על עצמו להוסיף בלימוד, בכונה בתפילה וכו' וכו', ולא אומר "בלי נדר", הרי זה בגדר "שבועה בנקיטת חפץ", וכשאינו עומד בזה עובר על עוון חמור מאוד של שבועת שקר. ולכן יש להיזהר מאד לקבל הכל "בלי נדר", והבא ליטהר מסייעין אותו מן השמים.

העיקר הרביעי: וידוי

החלק האחרון בעיקרי התשובה המעכבים את התשובה הוא הוידוי.

ישנם אנשים החוזרים בתשובה במחשבת הלב, אמנם הם אינם מתוודים בפה, והם חסרים את עיקר התשובה - וידוי בפה דוקא!

רבינו בחיי זצ"ל כותב בספרו כד הקמח (ערך וידוי): מעיקרי התשובה הוא וידוי דברים - שיתחרט האדם בלבו ויתודה בפיו. ולכן אמר הכתוב בפרשת הקורבנות (שמות כט, א): "וְזֶה הַדָּבָר אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה לָהֶם לְקַדֵּשׁ אֹתָם לְכַהֵן לִי לְקַח פֶּר אֶחָד בֶּן בָּקָר וְאֵילִם שְׁנַיִם תְּמִימִם" והוסיף מילת "הַדָּבָר" רמז לעתיד כי מי שאין לו קרבן יביא דברים ויתכפר לו. וצריך להתוודות על כל חטא.

וכך נפסק ברמב"ם בהלכות תשובה (פ"א ה"א): "כל המצוות שבתורה, בין עשה בין לא תעשה, אם עבר אדם על אחת מהן בין בזדון בין בשגגה, כשיעשה תשובה וישוב מחטאו חייב להתוודות לפני הקל ברוך הוא, שנאמר: "אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַעֲשׂוּ מִכָּל חַטֹּאת הָאָדָם לְמַעַל מֵעַל בְּה', וְאֲשָׁמָה הַנֶּפֶשׁ הַהוּא: וְהִתְוַדּוּ אֶת חַטֹּאתֵם אֲשֶׁר עָשׂוּ" (במדבר ה, ו-ז) - זו וידוי דברים. וידוי זה מצות עשה.

ממשיך הרמב"ם זצ"ל ואומר: "כיצד מתוודה? אומר: אנא ה' חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך, והרי ניחמתי ובושתי במעשי, ולעולם איני חוזר לדבר זה, זהו עיקרו של וידוי, וכל המרבה להתוודות ומאריך בענין זה הרי זה משובח".

ומבואר דלא סגי במה שיפרט בלבו את מעשיו, אלא צריך להיות דוקא בדיבור בפה.

הביאור בזה הוא על פי דברי הגאון רבי אליהו דסלר זצ"ל: כאשר האדם מוציא את הדברים בפיו, נקבעים הדברים בלבו, כי הדיבור הוא הגומר והקובע את המחשבה. דזהו גם ענינם של ה"חלויות" שחלים בדיבור, שהדיבור הוא הגומר את דעת האדם לפעול ה"חלות" ההוא. וזהו ביאור לשון הכתוב (במדבר יד, כ): "סִלַּחְתִּי כְּדָבָרְךָ" היינו, שהסליחה היא כפי ערך דבריך.

ביארנו אם כן את עיקרי התשובה המעכבים את התשובה לפי רוב הראשונים זצ"ל, והם: חרטה, עזיבת חטא, קבלה לעתיד וידוי.

נשתדל תמיד לחזור בתשובה באמצעות עיקרים הללו וכך נזכה שהתשובה תהיה שלימה ונוכל להתקרב להקב"ה באמת ובתמים.