

מאמר

# דרך תשובה

## לנשים ונערות

הקבלה לעתיד

עפ"י דברי הגר"י סלנטר

עם תוספת הדרכה מעשית מפורטת

- הבנת הקושי שבקבלה להבא
- דרך קבלת "הבחינות הקלות" של הגר"י
- הדרכה מעשית
- הקבלה משנה את האדם

### מודעה

הגם שהמאמר נכתב בלשון נקבה  
לנשים ונערות  
הדברים שייכים ונכונים לכל אדם

המאמר שלפניכם מטרתו להראות שאין מקום להרגשת  
יאוש ממצות התשובה וכל יהודי יכול לקיימה,  
ולהראות את הדרך הפשוטה והקלה אליה.

"הן יסוד ימי התשובה קבלת עזיבת החטא, והיא הקשה מכל

העבודות שביזה"כ"

אור ישראל אגרת ט"ו.

"אכן גם המעט טוב מאוד אין ערוך לה בענייני התבל..."

ובכל בחינה קטנה שבקטנות, אשר יכין האדם את עצמו להגדיל  
בחינת יום הכיפורים שלו, אין ערוך ואין די באר הצלחת נפשו, להנצל  
מצרות רבות ונצורות, ואין לנו רווח גדול מזה"

אגרת ז'.

"אכן כשיתבונן האדם היטב בכל פרטיהם, בגדר הקלות והכבדות,  
נקל לפניו לקבל על עצמו קבלה של קיימא, ולשמור אותו בגדר הקלות  
לפניו... ובזה ינזר כמעט מרוב עוונותיו בנקל..."

אגרת ח'.

- ניתן להשיג את הקונטרס בפנייה למייל הנ"ל, וכן את הקונטרסים:  
**מעשה התשובה** - בהירות במצות התשובה [מהדור' אלול תשפ"א].  
**לפני השם תטהרו** - עבודתינו ביום הכיפורים.  
**הריני מוחל** - בהירות במצות פיוס ומחילה.  
**דרך תשובה לנשים ונערות** - באנגלית
- ניתן לקנות את הקונטרסים הנ"ל לפי רשימת המקומות שבגב הקונטרס.
- זכות זיכוי הרבים תעמוד למסייעים בהוצאות. ניתן לתרום דרך עמדות נדרים פלוס  
ע"ש "מעשה התשובה" או דרך טלפון נדרים פלוס 03-7630585 שלוחה 2309.

# דרך תשובה לנשים ולנערות

## הקבלה לעתיד עפ"י דברי הגר"י סלנטר

מקורות הדברים ראה בתקציר בסוף, ובהרחבה בקונטרס מעשה התשובה. ניתן לקבלם במייל הנ"ל.

### הקדמה

כבר מגיל צעיר מאד ידועים לנו שלושת עיקרי התשובה המעכבים את כפרת התשובה: חרטה, עזיבת החטא המסתיימת בקבלה לעתיד, והוידוי. החלקים הקלים יותר הם החרטה והוידוי. שהרי כל אחת שיש לה קצת יראת שמיים מרגישה צער וחרטה על עבירות שנכשלה בהן במזיד, גם הוידוי הוא חלק מעשי שקל לקיימו.

אבל עיקר הקושי מצוי דווקא בקבלה לעתיד, שלא ישוב לחטא זה. וכפי שהתבטא על כך רבי ישראל סלנטר באגרותיו: "הן יסוד ימי התשובה קבלת עזיבת החטא, והיא הקשה מכל העבודות שביום הכפורים..."

עלינו לדעת שהקבלה לעתיד מעכבת את הכפרה על העבירות שנעשו, וגם שאין תחליף לחלק זה שבמצות התשובה.

מבחינה לשונית, התערבבו אצלנו שני מושגים, הקשורים אמנם לאותו תחום, אך שונים זה מזה מאוד:

המושג "קבלה" כשהכוונה לאימוץ הנהגה טובה, לעומת המושג "קבלה לעתיד" שמשמעותו חזרה בתשובה ע"י עזיבת החטא הזה לעולם.

לדוגמא:

- "לשנה הבאה קיבלתי על עצמי לומר בכל יום שני פרקי תהילים לאחר התפילה"
- "החלטתי להתחזק בחסד. הכנתי לי טבלת מעקב לסמן בכל יום מעשה חסד שעשיתי"
- "קבעתי ברצינות עם חברה והתחלנו ללמוד בספר מוסר באופן קבוע"

הדוגמאות האלו הן דוגמאות לאימוץ הנהגות יפות וחיוניות, אך לא "קבלה לעתיד" במובנה הפשוט- לחדול מכאן ולהבא ממעשה האיסור.

קבלות טובות אלו אמנם מוסיפות זכויות ומקרבות את הלב לתשובה, אבל חשוב לדעת כי הוספת מעשים טובים והנהגות טובות עדיין אינה נחשבת קבלה לעתיד לגבי התשובה בעצמה. במצוות התשובה חייבים לקבל את עזיבת מעשה החטא עצמו.

בשורות הבאות ננסה לעמוד על הקושי, להבינו ולדעת את פתרונו המעשי – כך תוכל לדעת כל אחת לפי כוחה את הנדרש ממנה על פי ההלכה, ונמחיש בדוגמאות מעשיות.

## הקושי

חיוב הקבלה לעתיד הוא להגיע להחלטה חזקה בלב שלא לשוב לחטא הזה לעולם. כלומר: בשעה שאני מתחרטת ומתוודה על החטא, יש בי נכונות למאמץ להתגבר על הפיתוי לעולם, בשעה שידוע לי שזהו אותו פיתוי חזק שלא אזרתי כוח בעבר להתגבר עליו.

- תפסתי את עצמי מדברת דברי לשון הרע פעמים רבות, והייתי רוצה מאוד להחליט שדיבורים כאלו יהיו אצלי מהיום מחוץ לתחום, אבל אני בטוחה שלא תמיד אוכל לעמוד בניסיון ולא לדבר.
- אורך החצאיות שלי אינו לפי ההלכה. ידוע לי חומר האיסור ויש לי נקיפות מצפון, אבל אני גם יודעת שאותו קושי חברתי שגרם לי ללכת כך, יקשה עליי לקבל על עצמי מהפך מוחלט מכאן ואילך.
- השנה נכשלתי הרבה בעניין כיבוד אב ואם, גרמתי להם לצער ולעגמות נפש ממני. כעת אני רוצה לקבל על עצמי לא לצער אותם עוד, אבל די ברור לי שאותם קשיים ורגעי ניסיון יעמדו בפניי גם בהמשך.

## היאוש

המציאות היא, שרבות חושבות: אין מה לעשות, זה לא בשבילי. להחליט על שינוי דרסטי, לחולל מהפך כזה – זה לא ביכולת שלי.

בכל פעם שאני אומרת את הוידוי, אני מבינה כמה רחוקה ממני הקבלה לעתיד. כמובן, באותו זמן הלב מלא צער וחרטה על דיבורים לא ראויים, חילול ה' שגרמתי, כסיסת צפורניים או תלישת שערות בשבת... אבל נראה לי שאין סיכוי שאצליח לקבל על עצמי באופן ודאי ומוחלט שהדברים האלו יהיו מחוץ לתחום מהיום ואילך.

מחשבה כזו מביאה אותנו לייאוש מהחלק של קבלה לעתיד, ולכן אנחנו מסתפקות בחלקים האחרים: חרטה ווידוי, ואילו על חלק הקבלה אנו מרימות ידיים ומוותרות מראש.

בכך אמנם אנחנו מרויחות סיבה שיתחשבו בנו בשמיים לתת לנו עוד שנה של חיים שנוכל לחזור בה בתשובה [אור ישראל איגרת ל'], אבל אנחנו עלולות להפסיד את זכות הכפרה, שהיא תקוותו של כל יהודי ביום הכיפורים!

## עצת הגר"י סלנטר

הגר"י סלנטר זצוק"ל ראה את הקושי שבמצות הקבלה לעתיד, עד כדי שאנשים מתיאשים מקיומה, ו"הניח את האצבע" על הנקודה:

אם אדם במצב שאין בכוחו להישמר לגמרי מאיסור מסוים, העצה היא שלא יתייאש

מכל שמירת האיסור הזה חלילה, אלא יקבל על עצמו לשמור **חלק קל יותר** שבאיסור, שאותו הוא מסוגל לשמור. הגר"ס קורא לכך **"הבחינה הקלה שבחטא"**.

על ידי קבלה זו, אפשר לזכות לבחינת "בעל תשובה" על החלק הקל בעבירה. זה עיקר הרעיון בחידוש זה: לכל עבירה יש דרגות קלות יותר, וכשאנחנו מקבלות על עצמנו שלא לעבור על חלקים קלים יותר של האיסור – יש לקבלה זו ערך מדהים, היא מצילה אותנו **מרוב** העונש שיש על איסור זה, ומקרבת אותנו לתשובה מושלמת, כשהמטרה היא להגיע בהמשך להתרחקות מחטא זה באופן מושלם.

- הניסיון לשמור את הפה באיסור לשון הרע משתנה מאוד לפי הנושא; כמה הנושא 'חם' ומסעיר, ועד כמה הוא חשוב לי. גם היחס שלי לזו שעליה רציתי לדבר; אם היא אחת מהחברות שלי, או שאני לא כל כך מסמפטת אותה, ואולי זו דווקא מורה או חברה לצוות שלא מסתדרת אתנו במיוחד... ומי היא המאזינה שלי כרגע: סקרנית מאוד לשמוע או אדישה. וכמה אוזניים יש כאן להתפעל מדבריי: אקבל תשומת לב מהרבה מאזינות או ממעט. וכן מצב הרוח שלי באותו זמן: מוחצן ומשוחרר או מכונס ושקט יותר, וכן הלאה... לפי הפרמטרים האלו, משתנה גודל הניסיון שלי, ובכל מצב נתון אוכל לבחור את ההתמודדויות שעליהן כן אוכל להתגבר.
- הקושי הידוע ללבוש חצאית באורך הנדרש לפי ההלכה. קצר מדי הוא כמובן אסור, אבל יש דרגות רבות באיסור, ולכל אחת בדרגה שבה היא מצויה- קיים הקושי להתגבר על הפיתוי. מי שרגילה ללכת באורך קצר מדי, ומרגישה שאינה מסוגלת להוסיף את כל האורך הנדרש לכל החצאיות – תוסיף להן אפילו ס"מ אחד אם רק לזה היא מסוגלת. זוהי 'הבחינה הקלה'. ואם היא מסוגלת להאריך רק בגד אחד מכל הבגדים- זה קל יותר. זוהי 'בחינה קלה יותר'. וללבוש קצת יותר ארוך רק במקום שידוע לה שלא ילגלו עליה שם, וכל שכן אם יעריכו אותה על כך, זו בחינה קלה כבר הרבה יותר.
- לא תמיד קל לי לכבד את ההורים, ובמיוחד זה מתבטא ביכולת לציית להם ולדבר אליהם בצורה מכובדת. לפעמים אמא מבקשת ממני עזרה מעשית, ובוה בדרך כלל קל לי יותר. אבל אם למשל נראה לי שההורים "מתערבים" לי וכדומה, זה קשה לי יותר. וכן לגבי דיבור בצורה מתאימה: יש משפטים שעלולים לצער אותם מאוד ובכוחי להתגבר ולא להשמיע אותם, יש דיבורים שנאמרים בטון קצר רוח, וכן הלאה. גם כאן אוכל לאמוד מהי הדרגה הקלה שבה אני מסוגלת לעמוד.

לפעמים השתרש בנו הרגל רע של מעשה איסור, וקשה מאוד לחדול ממנו :

- בילדותי התרגלתי לכסוס צפרניים. במשך השנים זה הפך אצלי להיות ממש הרגל קבוע שקשה לי בלעדיו.  
אני יודעת שזה ממש אסור בשבת, אבל למרות הידיעה הברורה, אני לא יודעת איך למעשה לצאת מזה.

העצה המדוברת ישימה גם למצב כזה :

- יש דרגות של קושי בהתאפקות מההרגל הרע, התגברות לזמן קצר זו דרגה קלה.  
אם למשל אקבל על עצמי להתאפק לזמן קצוב יהיה לי יותר קל להצליח, ואז אשתדל להמנע לעוד פרק זמן נוסף.  
וכבר ספרה בעלת נסיון שלאחר כמה פעמים של התגברות כזו "נשבר" הקושי והיא הצליחה לצאת מזה!

הנה ראינו שיש דרגות שונות באיסור. ולאחר ההתבוננות במציאות המוכרת לי וזיהוי הדרגות הקלות יותר – אוכל לבחור את הקבלה המתאימה ליכולת שלי עכשיו.

כל זה אמור רק לגבי עבירות שנעשו **במזיד**, כלומר : ידעתי את האיסור בשעת המעשה אך לא אזרתי כח להתגבר מול הפיתוי. אבל חטא **בשוגג** שנעשה בלי דעת ובלי בחירה רעה, רק מתוך אי שימת לב, הזנחה או זלזול בזהירות הנדרשת - לא מתאימה לו החלטה כזו שלא לחטוא בשוגג לעולם.  
ולכן התיקון לחטא כזה שנעשה מתוך חוסר תשומת לב או זלזול הוא : להוסיף זהירות על מה שפגמתי בחוסר זהירות.

- שמתי לב שיש לי הרבה חובות קטנים : ביצה שלויתי משכנה, כסף קטן שלויתי מחברה, ספר ששכחתי להחזיר ועוד. כמובן לא התכוונתי בשעת ההלוואה שלא להחזיר- להיפך, תכננתי, אך לצערי לא הקפדתי על רישום מסודר של החובות ולכן לבסוף עברתי על גזל בשוגג.  
התיקון הנצרך לי יהיה לנסות להיזכר ולהחזיר את הנדרש ולהקפיד מהיום והלאה על רישום מדויק של כל העניינים הכספיים.

- לצערי אני נכשלת לעיתים בשכחת ברכה, בברכה לבטלה או ברכה שאינה צריכה, ומתוך כך מזכירה שם שמיים לבטלה. תקלות אלו הן בגדר שוגג, ונובעות משכחה או זלזול אבל הרי - גם השוגג הוא איסור, ואם אקבע לי לימוד מסודר של שינון דיני ברכות ואחשוב טיפה לפני כל ברכה- נראה לי שלא אכשל בכך.

יש עוד אופן של חטא שוגג שנעשה מחוסר ידיעה : לא ידעתי את הדין שהדבר אסור, או שידעתי את הדין אבל לא זכרתי אותו בשעת מעשה.

- כשהכנתי סלט לסעודת השבת וסחטתי עליו לימון, נפל לתוכו גרעין ובאופן טבעי הושטתי יד והוצאתי אותו.  
לא ידעתי את הדין שזה ממש איסור בורר בשבת, וכך נכשלתי באיסור בורר מחוסר ידיעת ההלכה.  
התיקון הנצרך לי יהיה ללמוד הלכות בורר המצויות ואז אדע בס"ד להזהר.
- בליל שבת ראיתי שסיר החמין עומד על הפלטה במקום שלא חם מספיק, והזזתי אותו למקום יותר חם כמו בכל שבת, ושכחתי שלא כל מה שיש בסיר הספיק להתבשל כל צרכו, וכך עברתי בשוגג על בישול בשבת מחוסר תשומת לב.  
התיקון הנצרך לי יהיה להזהר מהיום והלאה שלא לקרב לאש סיר שאני לא זוכרת שכל מה שיש בו כבר מבושל כל צרכו.

**גם בהתגברות על מידות רעות אנו מוצאים רמות שונות של עבודה :**

- יש דברים רבים שמרגיזים אותי והאופי שלי הוא להגיב על הכל. אבל את ההרגל שלי לכעוס על הקטנים שמנדנדים לי, אני יכולה לשנות עם קצת מחשבה ומודעות להבין ולקבל שכך מתנהגים ילדים בגילם [ואולי למצוא פתרונות לזמנים המועדים יותר ללחץ] ואז יהיה לי פחות קשה לא לכעוס, ובהמשך אוכל לעבוד על מידת הכעס גם במצבים אחרים.
- כששמעתי שרחל קבלה את הקידום שכל כך רציתי, הרגשתי קנאה נוראה ומצאתי את עצמי מאחלת לה בליבי שלא תצליח. כשתפסתי את עצמי עם קנאה כזו - ניסיתי להרגיע את עצמי במחשבות אמונה: "מה אני מרויחה מהקנאה הזו, חוץ מהרגשה רעה? בכל מקרה אין אדם נוגע במוכן לחברו ואם אני לא קבלתי – זה כנראה לא שלי"  
דיבורים אלו יתכן שירגיעו, וגם אם לא ארגיש שמחה בשבילה, לפחות תירגע חלק מהתחושה הקשה של הקנאה.

### **הבחינה הקלה משנה את האדם**

עוד ידוע כלל גדול בחיים, המופיע באיגרתו המפורסמת של הגר"א, ש"ההרגל – על כל דבר שלטון".

כלומר, כל דבר חדש בתחילה הוא קשה לאדם, עד שמתרגל. ולאחר שעושה אותו שוב ושוב, מתבטל הצורך להתאמץ בעבורו, עד שהוא נהפך לטבע. כשההרגל הזה מתבסס, כוחותיו של האדם פנויים לכבוש יעדים חדשים - ואז אפשר להוסיף עוד שלב בעלייה.

- התרגלתי כבר למראה שלי עם האורך הנוכחי, בסך הכל 2 ס"מ יותר מכפי שהייתי רגילה בעבר. השינוי הזה כבר לא גורם לי לניסיון גדול או לסלידה. כעת, כשהתבססתי בדרגה זו- יתכן שאוכל להוסיף עליה בלי לחשוש כל כך מהסביבה.

- בזמנים שאני לא יושבת על הספסל בתוך המעגל החברתי 'הכי נחשב' מבחינתי, אני מרגישה שלא קשה לי מידי להתגבר לא לדבר על אנשים. בזמנים האלו אני מצליחה די יפה לשמור על הלשון. יתכן שאוכל לעלות שלב בהתגברויות טלפוניות וכדומה.

הנה, על ידי שנתרגל להתגבר על הדרגה הקלה, נעלה את עצמנו למקום חדש, שבו קל לנו לשמור את מה שקודם היה קשה לנו. זו דרך העלייה הפשוטה והבטוחה. רעיון זה הוא כוח העידוד הגדול ביותר שיש בעולם! הרי כל הרפיון והייאוש שאחזו בנו נבעו מהכישלון הקבוע! מה יכול לתת לנו עידוד, תקווה ומרץ יותר מאשר להתחיל לראות הצלחה ממשית בעיניים!?

### **תזכורת חשובה**

כמובן, הגר"י סלנטר לא בא חלילה לקצץ בדרישות התורה, ולהסתפק בתשובה רק על הבחינות הקלות! אלא הוא בא ללמדנו את הדרך הפשוטה שבה נצליח להגיע ליכולת לקיים את המצוות בשלמות הנדרשת. מתחילים עם קבלה לעתיד בצורה קלה, אבל לא מסתפקים בזה! לאחר זמן, כאשר נתרגל ויהיה לנו יותר קל- נקבל קבלה לעתיד בדרגה נוספת של שמירת המצווה, וכך הלאה עד לשלמות השמירה.

### **לסיכום**

המסקנה העיקרית: אין מקום ליאוש! גם למי שידעת בכל שנה שכבר ניסתה אלף פעמים לקבל על עצמה שלא לדבר לשון הרע, או לכבד את הוריה וכו' – ונכשלה בכל פעם מחדש.

הגר"י סלנטר מביא משל לחולה שסבל מייסורים רבים ועדיין לא נמצאה תרופה למחלתו. אבל הוא יכול להשיג תרופה שתקל מאוד על המחלה ותפחית בהרבה את סבלו.

האם ייתכן שאדם בר דעת שנמצא במצב קשה כזה, לא ינסה להשיג את התרופה הזו באופן מיידי?

כך ממש הוא ברוחניות. גם החולה בחלק הרוחני שלו, שאינו מצליח להתגבר ולהימנע מאיסור מסוים, ויש לו מיידית בהישג ידו את התרופה שתקל על החולי, היתכן שלא ייקח תיכף את תרופת 'הבחינות הקלות'?

ומשהתחלת לעבוד 'בקטן', זהו זה. עכשיו את בעז"ה בכיוון הנכון, חוק הטבע של ההרגל מתחיל לעבוד לטובתך מכאן ואילך. התוצאות הטובות כבר בדרך.

וכמובן, לא לשכוח את התפילה. גם לדברים ה'בטוחים' צריך סיעתא דשמיא. ובפרט שכבר הכינו לנו אנשי כנסת הגדולה את הנוסח לכך בתפילת שמו"ע "והחזירנו בתשובה שלימה לפניך...".



# הדרכה מעשית מפורטת

## לדרך תשובה לנשים ונערות

ב"ה לאחר כמה שנות הפצת הקונטרס, הגיעו אלינו ממחנכות, תלמידות סמינר וקוראות רבות, כמה שאלות שחזרו על עצמן. השאלות העיקריות היו:

- **כמעט לכל אחת יש מגוון חטאים שעליה לחזור עליהם בתשובה. לכאורה לא הגיוני להספיק לחזור אפילו בבחינות הקלות על כל סוג וסוג של חטא. אז מה עושים? בוחרים בחלק? איך מחליטים מה דחוף יותר? איך בכלל אפשר לחזור בתשובה על הכל?**
- **חסרות לי הנחיות מעשיות יותר, עם דוגמאות, איך לקבל על עצמי תיקון לעבירות נפוצות. האם אפשר לקבל דוגמאות ספציפיות לקבלה לעתיד ודוגמא מפורטת לכל הליך החזרה בתשובה?**
- **איך אוכל לא להתייאש ממצוות התשובה, כאשר אני יודעת שלמרות המאמצים, התשובה שלי כרגע חלקית בלבד?**

ננסה בס"ד לתת תשובות לשאלות אלו.

**1. לגבי השאלה הראשונה איך אפשר לשוב בתשובה על כל כך הרבה דברים, אכן בדרך כלל אין אפשרות לקבל על עניינים רבים בבת אחת. וכבר עמד על שאלה דומה לזו החפץ חיים זצ"ל שכתב: "אף שלשוב בתשובה שלמה על כל מה שקלקלנו בפעם אחת בזמן קצר אי אפשר, מכל מקום יש בידינו להתחיל תשובה בהדרגה..." (קונטרס בית ישראל פ"ו).**

כלומר, זכינו לעצת החפץ חיים במקרים אלו, והיא: **לשוב בהדרגה**. נסדר את ההדרגה לפי שלשה עניינים:

**א. להקדים לחזור בתשובה על עבירות שהן שורשיות ויסודיות, כאלה שמושכות אחריהן עבירות נוספות.**

לדוגמא: התחברות לחברה רעה, המהווה שורש ירידה רוחנית בתחומים נוספים, או שימוש במכשירים אסורים הגורר כמובן ירידה רוחנית גדולה, או חוסר משמעת להורים ומורים שבלעדיה קשה לצאת מטעויות ומדברים לא טובים בעבודת ה'.

**לסיכום: עליי לחשוב אם יש אצלי אבן נגף רוחנית גדולה שנגרמות ממנה ירידות נוספות, ואם כן, היא קודמת ובעדיפות ראשונה בסדרי החזרה בתשובה.**

**ב. להקדים תיקון לאיסור שהוא מהתורה על פני תיקון איסור דרבנן.**

ניתן דוגמה לרשימת דברים שעליהם עלי לחזור בתשובה : לשון הרע, חוסר כוונה בתפילה, ביטול כבוד הורים ומוראם, ברכות לבטלה, עשיית מלאכה בשבת, צניעות, טלטול מוקצה, אכילת חלבי אחרי בשרי... כעת נברור מתוכם את הדברים שהם איסורים מהתורה, והם הקודמים בסדר החזרה בתשובה : לשון הרע, כיבוד הורים, עשיית מלאכה בשבת, חוסר צניעות (מכשילה את הרבים באיסורי תורה).

ג. להקדים תיקון חטאים **שכיחים יותר**, על פני אלו שפחות מצויים. כמובן כל אחת לפי המציאות אצלה.

כגון : זלזול בברכות הוא דבר שכיח מאוד אצלי, לעומתו טעות של אכילת חלבי אחרי בשרי הוא דבר נדיר.

או : חובות קטנים וחפצים שלא החזרתי- יש לי הרבה, אבל בשקר אני נכשלת הרבה פחות.

אמנם במקרה של התנגשות בין שני סוגי עדיפויות (כמו איסור דרבנן **שרגילה בו** לעומת איסור תורה **חד פעמי**), לא ניתן לקבוע סדרי עדיפויות אחידים ושווים לכל, כיוון שהנתונים משתנים לפי האדם והנסיבות, ויש לעשות שאלת חכם, או להתייעץ עם ההורים, דמות חינוכית וכדו'.

עצה יעילה : למפות את מצבי הרוחני באופן מסודר על הכתב.

אפשר לשבת עם וידוי מפורט, ולהעתיק לדף נפרד נקודות לתיקון אישי, בבין אדם למקום, בין אדם לחברו, מידות וכו'. לסמן כוכבית ליד חטא שהוא **מרכזי** או **שכיח** אצלי, ולחשוב על דרך תשובה לעניינים אלו. לשמור את הדף להזדמנות הבאה (בעוד מס' חודשים, או באלול הבא), ואז לטפל בעניינים נוספים מהרשימה, לפי הדחיפות.

2. לגבי השאלה השנייה, ננסה לתת **דוגמאות מעשיות לקבלה לעתיד של "הבחינות הקלות" על עבירות נפוצות.**

דוגמאות לקבלה לעתיד על **שמירת הלשון** :

- אני מקבלת על עצמי לא לדבר על אדם אחד. למשל : לא לדבר בכלל על המורה שלי / הבוסית / הסייעת שעובדת איתי, וכדומה.
- אני מקבלת על עצמי בשעות מסוימות או במקום מסוים (בסמינר, בטלפון, בעבודה) לא לדבר בכלל לשון הרע. (בהמשך בע"ה הקבלה תתפשט לאנשים נוספים, לשעות נוספות ולמקומות נוספים).

- אני מקבלת על עצמי, שברגע שאני מזהה שמישהי מתחילה לומר לי דבר שנשמע גנאי על מישהו אחר, להעביר נושא / לקטוע את השיחה בתואנה של סיבה דחופה וכיוצ"ב.

- אני מקבלת על עצמי שאם כבר שמעתי לשון הרע, לחשוב מיד לימוד זכות, כמו: היא לא התכוונה, אולי הייתה עייפה, הייתה אי הבנה... וע"י זה אנצל מאיסור **קבלת** לה"ר. ואם אוכל לומר את לימוד הזכות הזו למי שסיפרה לי את הלשה"ר אנצל גם מאיסור **שמיעת** לשה"ר.

#### דוגמאות לקבלה לעתיד על **זלזול ושכחת ברכות**:

- אני מקבלת על עצמי לברך יותר בקול, או להשתדל שיענו אחרי אמן, כדי לעזור לעצמי לזכור אחר כך אם ברכתי או לא.

- אני מקבלת על עצמי שברגע ששמתי לב שאני באמצע ברכה, להאט את הקצב ולברך יותר לאט.

- בדרך כלל ברכה ראשונה לא שוכחים, כיוון שהיא לפני האכילה, אבל ברכה אחרונה מצוי יותר לשכוח. לכן אני מקבלת על עצמי לא לקום מהשולחן בלי שברכתי, או בלי ששמתי לי תזכורת לברך (למשל ברכון עומד, פתק, תזכורת בנייד).

- אם הסיבה אצלי היא חוסר ידיעת ההלכות, אקבל על עצמי ללמוד או לחזור על הלכות ברכות.

#### דוגמאות לקבלה לעתיד על **כעס**:

ראשית אגדיר לעצמי האם מידה זו מתבטאת אצלי בכעס פנימי, או שהוא מתפרץ החוצה וגורם לחטאים נוספים, כמו: דיבור לא יפה, הטחת עלבונות, הכאה. ואחרי שהגדרתי לעצמי מה בדיוק בעייתי אצלי:

- כדי למנוע מעצמי את הכעס הפנימי, להתחזק באופן כללי באמונה. ובאופן פרטי, בזמן הניסיון, להזכיר לעצמי שהכל משמים ולטובה, והמכעיס הוא רק שליח.

- אם קשה לי לשלוט על הכעס הפנימי, אקבל על עצמי לצמצם לפחות את התוצאות שלו. לא ארים יד מתוך כעס / לא אוציא מהפה מילות גנאי, כינויי שם או מילים פוגעות.

- אשתדל להנמיך את הקול כשאני כועסת.

- לבקש ממישהו מבני הבית שיזכיר לי בסימן מוסכם מראש, לשלוט על עצמי.

### **דוגמאות לקבלה לעתיד על כיבוד ומורא הורים:**

- אני מקבלת על עצמי לא לעשות דבר אחד מסוים שידוע לי שהוא מכעיס או מפריע להוריי.
- אני מקבלת על עצמי לא לומר מילים מסוימות של חוסר כיבוד הורים (כגון: לא נכון, לא רוצה, אל תתערבו לי). ואם אכשל אבקש את סליחתם.
- לשמור על כבוד ההורים גם כשמדברים עם אחרים אודותם (כגון: בין האחים והאחיות).
- אני מקבלת על עצמי להמנע מהבעת מורת רוח [כמו פנים חמוצות או אמירה של חוסר רצון] בשעה שאני ממלאת איזו בקשה שלהם.
- עיצה מחזקת: להזכיר לעצמי שבכל מילוי בקשה שלהם יש לי מצות עשה גמורה מן התורה, וכשאני מרגישה קושי - השכר גדול הרבה יותר.
- ובכיוון החיובי: לקבל על עצמי להתחיל לעשות פעולה מעשית ספציפית של כבוד או מורא כמו להענות לבקשתם, לעזור יותר בבית, להסכים לשליחויות, לקום בפניהם.

### **דוגמה מפורטת להליך חזרה בתשובה:**

המקרה: בחורה הופיעה לחתונה עם שמלה שיודעת שהיא קצרה בוודאי מהמותר.

סוג האיסור: עבירה במזיד (לתאבון).

#### **שלבי החזרה:**

**א. הכרה בחטא וחרטה** - לאחר מעשה, כחלוף ההתרגשות והלחץ החברתי, היא תופסת את עצמה שהתפתתה ליצרה להופיע בציבור בחוסר צניעות באופן שהוא נגד הדין. כעת מתעוררות בה מחשבות החרטה, שמלבד העונש על חוסר הצניעות שלה עוד תשא בעונשו של כל אחד ואחד שנכשל בה. מן הדין בשביל החרטה מספיקה המחשבה "הלוואי שלא הייתי עושה זאת", שאם **עתה** יבוא לי שוב פיתוי זה ממש - אעמוד בניסיון.

**ב. עזיבת החטא וקבלה להבא** - במקרה הזה, מעשה החטא כבר הסתיים ברגע שחזרה לביתה ונעלמה מעיני הרואים, כך ששלב עזיבת החטא המעשית נעשה כבר ממילא.

נשארה לפנייה הקבלה לעתיד, שהיא החלק הקשה שבתשובה. הקבלה השלימה היא ההחלטה שלעולם לא תלבש בגד באורך שאינו עפ"י ההלכה, ואם יהיה לה ניסיון כזה תילחם בו בכל כוחה, עם כל הקושי והמאמץ והצער הכרוכים בזה.

אמנם אם אינה מסוגלת עתה לקבלה השלימה, כבר הובאו בקונטרס כמה אפשרויות של חזרה בתשובה בבחינות הקלות:

- אני מקבלת על עצמי להאריך עכשיו רק שמלה זו.
- אני מקבלת על עצמי להופיע בלבוש קצת יותר ארוך רק במקום שבטוחה שלא ילגלו עלי שם.
- אני מקבלת ע"ע שלא ללבוש שמלות וחצאיות קצרות מדי עד שאאריך אותן קצת [אפילו בס"מ אחד...].
- אפשרות נוספת - אני מקבלת על עצמי ללכת לקנות בגדים עם מישהי מבינה עניין, שתוכל לעזור לי גם מהפן ההלכתי.

**ג. הוידוי** - הוא להודות לפני הקב"ה בכך שעשתה חטא ולבקש מחילה עליו. יש מעלה לפרט בוידוי את החטא, וככל שמרגישה בוידוי יותר צער ובושה, כך התשובה בדרגה גבוהה יותר ומטהרת אותה יותר מעוונה. יש מעלה להזכיר בוידוי גם את הקבלה שקיבלה על עצמה שלא לשוב אל החטא.

### **תוספת חשובה:**

פעמים רבות נובעת החולשה לעמוד בנסיון משום שלא ברורה לי ההלכה, והתרופה לכך היא שאברר לעצמי מהם בדיוק גדרי האיסור ואז כבר לא יהיה כח ליצר לפתות.

**3. ולשאלה השלישית, איך אוכל לא להתיימש ממצוות התשובה,** כאשר היא כרגע חלקית בלבד:

ראשית, הנטייה הטבעית אצל כל אחת מאיתנו היא לזלזל בפעמים שבהם מצליחה לעמוד בקבלה, ולראות זאת כדבר המובן מאליו. אינני שמה לב להתפעל ולהתעודד ממה שכבר עשיתי. לעומת זאת, מכישלון אני מתמלאת אכזבה איך לא עמדתי בקבלתי, ועם מבט "משחיר" זה על עצמי, נבנית בי תדמית עצמית של כזו שאינה מסוגלת לעמוד בקבלות, ואני מגיעה לידי יאוש.

כאן עלי לשנות את מבטי. שהרי האדם חומרי בטבעו, והחומריות תמיד מושכת אותו אל ההיפך מרוחניות ומשמירת המצוות, והכישלון הוא דבר טבעי. ולכן דווקא הצלחה, אפילו מועטה, מגלה שיש בי כוח רוחני ואני מסוגלת להתגבר על

קשיים. ולכן עלי ללמוד לשמוח בכל הצלחה. וכבר בפעם הראשונה שאצליח אומר לעצמי שהנה אני מסוגלת לעמוד בנסיון!

ועצה טובה היא לעשות "עסק" מכל הצלחה. זה נותן עדוד וכוח להתקדם.

לחשוב למשל "כמה נפלא שהצלחתי", "הנה אני יכולה!"

כדאי להתעכב במחשבות אלו, להתבונן בהן, כדי להרגיש יותר את הסיפוק שבהצלחה ואת המשמעות שבהתקדמות שלי - כל התגברות בונה את האישיות שלי, הנשמה שלי מאושרת יותר, אבא שבשמיים שמח שאני מתקרבת אליו...

- כדאי לכתוב לעצמי בפנקס אישי כל התגברות, לסמן לעצמי נקודות.
- אפשר לדבר – לומר לעצמי בקול את המחשבות החיוביות וכגון "איך עשיתי את זה!", "תודה השם שעזרת לי להתגבר!", "מי היה מאמין? אלמלי הקב"ה עוזרו... אנא תמשיך הלאה לעזור לי לעמוד בניסיונות".
- אפשר לעודד הצלחות גם ע"י הענקת פרס עידוד לעצמי אחרי הצלחה (משהו מתוק, קריאה, יציאה ...).

ואפילו אם נכשלתי אחר כך, אין זו סתירה למהותי הרוחנית שאני טובה ורוצה טוב, ולעצם היכולת שלי להתמודד עם היצר. וכשאצליח בפעם השניה והשלישית, כבר אראה עין בעין את התקדמותי לקראת הצלחתי לקניית הרגל קבוע.

נוסיף עוד, חיזוק לקיים את מצוות התשובה, גם כאשר אינה מושלמת.

ניקח דוגמה המצויה בזמננו: בעלי תשובה המתחילים לשמור תורה ומצוות, בתחילה מדריכים אותם לשמור את יסודות התורה (שמירת שבת, כשרות) **באופן הדרגתי לפי כוחם**. ורק לאחר שהתרגלו, מוסיפים להם עוד חלקים ומלמדים אותם הלכות נוספות עד שמגיעים לשמירת כל המצוות.

ואם יבוא בעל התשובה וישאל אותנו: 'האם לשמירת שבת מספיק רק לא לנסוע ברכב ולא להדליק אור?' נאמר לו: חלילה, כל הל"ט מלאכות עם כל תולדותיהן בשלמות, רק הם נחשבים לשמירת שבת.

ואם יגיד אותנו בעל תשובה: 'אם כן, אני רוצה להתחיל מיד בשמירת שבת בשלמות כדון, ולא להסתפק בכמה דברים בודדים', נשיב לו: רצון הקב"ה ממך כעת הוא רק אותם דברים שהדרכנו אותך! רק אותם בכוחך לעת עתה לעשות, שכן אנחנו יודעים שבדרך כלל אי אפשר לעשות בבת אחת שינוי גדול שיתקיים לעולם, ואם תתחיל עם הכל בבת אחת, הרי שתגיע בהמשך להרגשה שזה מעבר

לכוחותיך ותתייאש מזה, ותישאר בלי כלום! לכן הקב"ה רוצה **ממך כעת** שלא תתחיל את שמירת השבת בשלמות. ואם תקפוץ להתחיל מיד בשמירת שבת מושלמת לא תעשה בזה את רצון ה' ממך. ואלו דברים פשוטים.

וכעת נשוב למצוות התשובה. מצד אחד, נכון, תשובה כדין צריכה להיות מושלמת על כל חלקי העבירה. אבל כשבאים לשוב למעשה צריך לדעת מה רצון ה' ממני **כעת**! ואם ברור לי (מניסיון העבר או מהתייעצות עם חכם) שאם אקבל על עצמי הרבה דברים בבת אחת, או שינוי גדול בפעם אחת, לא אצליח לעמוד בזה, אם כן רצון ה' ממני עכשיו הוא, שאקבל רק על החלקים שאני מסוגלת לעמוד בהם, ורק כך אעשה את רצון ה'!

ולמרות שעדיין אין זו תשובה גמורה, הריני כבר בגדר "עושה תשובה" ורוצה להגיע לתשובה מושלמת, זה כבר מקל מאוד על חומרת העונש ומידת הרחמים מתעוררת שאכתב לחיים כדי שאוכל להמשיך בתשובתי.

ויש לזכור שיש חטאים שאינני **מורגלת** בהם, ועליהם אני יכולה לשוב לגמרי - ואם אשוב- אזכה בהם **לכפרה שלמה**. האם בגלל חטאים אחרים שקשה לי כעת לשוב עליהם אוותר על הכפרה באלו? ולדוגמה: אדם שיש לו מוס ביד ומוס ברגל, ויכול לרפא רק אחד מהם. האם יימנע מלרפא אחד מהם, מכיוון שאין ביכולתו לרפא את השני?!

חז"ל אומרים: שובה ישראל עד ה' אלוקיך, משל לבן מלך שהיה רחוק מאביו מהלך מאה יום. אמרו לו אוהביו: חזור אצל אביך. אמר להם: **איני יכול**! שלח לו אביו ואמר לו: "הלוך (-לך) מה שאתה יכול **לפי כוחך**, ואני בא אצלך **שאר הדרך**". כך אמר להם הקב"ה: שובו אלי ואשובה אליכם (פסיקתא רבתי פרשה מד).

מובן שגם אם כוחי מועט, עלי לעשות מה שבכוחי והקב"ה לא יקשה עליו להשיבני בתשובה שלמה לפניו, והרבה דרכים למקום לסייע לי לזכות לתשובה ולכפרה שלמה על כל עוונותי.

ועיקר מלחמתו של היצר היא, לגרום לי שלא אעשה גם את המעט שביכולתי לעשות. כי היצר יודע את היסוד הזה, שאם אעשה את המעט שבכוחי, **אשיג גם את השאר**.

## **תקציר למעשה עם מקורות מקונטרס מעשה התשובה** [אלול תשפ"א]

**א.** עיקרי התשובה המעכבים הם: א. חרטה. ב. וידוי. ג. עזיבת החטא. ועזיבת החטא היא עם הקבלה לעתיד, שאקבל על עצמי לעזוב את חטאי לעולם. ואם קיימתי את השלבים הללו כבר קיימתי מצוות תשובה, ואני זוכה לסליחה ולכפרת העונש על חטאי<sup>1</sup>.

**ב.** חלקי החרטה והוידוי הם קלים לקיום, כיוון שמספיק להרגיש ולחשוב 'הלוואי שלא הייתי חוטאת', ולהתוודות בפה, וכבר יוצאים חובת החרטה והוידוי<sup>2</sup>.

**ג.** עיקר הקושי מצוי בקבלה לעתיד, מכיון שצריך להגיע **להחלטה חזקה** בלב שלא אשוב לחטא, וזאת מתוך נכונות להתאמץ כל ימי חיי להילחם עם פיתוי היצר החזק, כפי זה שנכשלתי בו<sup>3</sup>.

בעבור קבלה זו אין די בהחלטה להוסיף מעשים טובים או גדרים להמנע מהחטא. הקבלה צריכה להיות על **מעשה החטא עצמו**<sup>4</sup>.

**ד.** חיוב הקבלה לעתיד הזה שייך רק לגבי חטא **מזיד**, שעברתי עבירה בידיעה שאני עוברת כעת עבירה, אבל אם החטא נעשה **בשוגג**, שלא בחרתי ברע לעבור על ציווי ה' אלא רק **לא שמתי לב להזהר** - התביעה עליי היא על חוסר יראת שמיים וחוסר זהירות<sup>5</sup> ולכן עליי לקבל על עצמי להוסיף זהירות ושימת לב שלא להיכשל להבא<sup>6</sup>.

וכן אם נכשלתי בשוגג בגלל **חוסר ידיעת הדין**, עלי לקבל על עצמי ללמוד את פרטי דין זה.

וכן אם ביכולתי לקיים חלק מהדין, כדוגמת כוונה בתפילה, שיכולה לכוון בחלק מהתפילה לפעמים, אינני מחויבת לקבל על עצמי **שלעולם** לא אשוב לחוסר כוונה בתפילה, אבל חייבת לקבל על עצמי לכוון **כפי יכולתי** ולא לזלזל במה שבכוחי לעשות<sup>7</sup>.

עוד כדאי לבדוק [אצל תלמיד חכם/סמכות תורנית] האם החטא הוא באמת עבירה או רק **חיסרון** בדברים שהם מדרגות ומעלות יפות אך לא עבירות, שהחיוב באלו הוא רק **להשתדל** להתקרב אל המעלה כל אחת לפי כוחותיה<sup>8</sup>.

### **ה. הקבלה לעתיד בחטאי מזיד**

1. מהותה - לקבל על עצמי שלא לחזור לעצם החטא לעולם<sup>9</sup>.
2. חוזקה - לקבל על עצמי להתאמץ ולהילחם כל ימי עם פיתוי היצר החזק, כפי זה שנכשלתי בו<sup>10</sup>.



3. אמיתותה- אם בזמן הקבלה חשבתי באמת שלא לשוב לעולם לחטא, זו קבלה אמיתית. וגם אם אחר כך היצר ניצח והכשיל אותי לא נפסדה תשובתי, רק עלי לקבל על עצמי מחדש מכאן ולהבא ולהתשובה מועילה בכל פעם, ואפילו פעמים רבות<sup>11</sup>.

אבל אם כבר בזמן הקבלה אני חשה יאוש וחוסר יכולת להילחם ביצר - חסר באמיתות הקבלה<sup>12</sup>.

### ו. "הבחינה הקלה"- למי שמתקשה לקבל

אמנם, גם מי שמיואשת שאין ביכולתה לקבל על עצמה קבלה גמורה לפרוש מכל אפני החטא- תתחיל לפרוש מהבחינה הקלה של העבירה, להתרגל לכבוש את היצר בהדרגה, תתקדם עוד ועוד כפי יכולתה, עד שתגיע לקבלה גמורה ותשובה גמורה<sup>13</sup>.

### מקורות

1. שע"ת ש"א, ט, יט, מבי"ט בבית אלקים רפ"ב.
2. שע"ת (ש"א אותיות י"ב, י"ט) וכן משמע ברמב"ם (ב, ב), רש"י ומאירי יומא פ"ה: , וכ"כ המנוחה וקדושה והפחד יצחק ועוד, והתבארו דבריהם בקונטרס ח"א, הטעויות שבחרטה, הע' 34.
3. שם, ח"ב תשובת המזיד וראה שם בהע' 19 מש"כ הרס"ג והאור ישראל.
4. סתימת הראשונים והפוסקים שדברו כולם על עזיבת מעשה החטא, כוכבי אור מאמר ס' עמ' ק', רבינו ירוחם דעת חכמה ומוסר ח"ב עמ' ש"ח, הו"ד שם ח"א הע' 9.
5. כ"כ רש"י (יבמות פ"ז: ) רמב"ם (שגגות ה, ו), רמב"ן (שער הגמול אות קי"ז ד"ה ולמה) רבינו יונה (אבות ב, ד) ועוד, הו"ד שם בתשובת השוגג הע' 2.
6. הר"י (במשלי פ"ד סוף פסוק כ"א), מבי"ט (בית אלקים פ"ב), הגר"ח מוולוז'ין (רוח חיים פ"ב מ"א) חזו"א (אגרות ח"ג, קמ"ט).
7. הקונטרס, ח"א הטעות הרביעית.
8. שם, הטעות החמישית.
9. רמב"ם תשובה ב, ב, שע"ת א, יא ועוד.
10. שע"ת א, יא, ר"מ ב, ב, התבאר שם בתשובת המזיד הע' 8.
11. רס"ג אמונות ודעות מאמר חמישי פ"ה, מאירי חיבור התשובה מאמר א' פ"ט, מבי"ט בית אלקים פ"ו ועוד הו"ד שם ח"א, הטעות הראשונה הע' 5.
12. חובה"ל שער התשובה סופ"ג.
13. אור ישראל אגרות ו, ז, ח, ט"ו, וראה עוד בקונטרס ח"ב אות ו' ובהערות שם.

## **ניתן לקנות את כל הקונטרסים במקומות הבאים:**

המחיר [מסובסד]: מעשה התשובה-5, רח' הריני מוחל-4, רח' דרך תשובה לנשים-3, רח'

לפני השם תטהרו-3 רח'

התשלום אך ורק דרך קופות נדרים פלוס בבתי הכנסת, ודרך טלפון נדרים פלוס 03-7630585 שלוחה 2309.

### **ירושלים**

- ישיבת מיר [חדר כביסה]
- נוה יעקב- בהכנ"ס חניכי הישיבות, רח' ויקטור ויליוס [ע"י 054-8474020]
- רמות פולין-בהכנ"ס אהל יוסף, רח' ולנשטיין 75 [ע"י 052-7664232]

### **בני ברק**

- ביהכנ"ס נחלת משה, רח' הרב מלצר
- ביהכנ"ס פוניביז' לצעירים, רח' אדמו"ר מצאנז
- פרדס כץ- משפ' רווה, המכבים 81 כניסה ב'
- בהכנ"ס תפארת נחמן, רח' אבן שפרוט [ע"י 0527647635]

### **קרית ספר**

- בהכנ"ס עטרת יוסף, מסילת יוסף 13
- בהכנ"ס קהילת מרומי שדה, מרומי שדה 13
- בהכנ"ס קהילת משך חכמה
- ברכפלד- משפ' לדרמן, רבי יהודה הנשיא 30 [רק לאחר השעה 20:30]

### **בית שמש**

- הקריה החרדית, משפ' ברוכמן, רח' חזו"א 28 טל' 02-6517245

### **זכרון יעקב**

- בהכנ"ס חזון איש, רח' הזית 13

### **רכסים**

- לב אליהו-בהכנ"ס דרכי דב [ע"י 052-7166896]

### **אלעד**

- משפ' שפירא, רח' רמב"ם 13, טל' 03-9090531

### **ביתר**

- ישיבת הר"ן [ע"י 02-5800126]
- בהכנ"ס בוסטון [ע"י 02-5800126]

### **אופקים**

- בהכנ"ס שערי תפילה [בפרויקט החדש] [ע"י 053-3114665]
- בהכנ"ס קיויתי [ע"י 053-3114665]