

התהליך של התבוננות פנימית וצמיחה אישית

רבי משה חיים לוצטו כותב ב"דרך ה'", שהאלוקים ברא כל אדם ואדם עם כשרונות ותכונות המיוחדות לו, ועם היכולת והזכות לבחור באופן חופשי כיצד לממש את הפוטנציאל האישי שלו. בראש השנה, אנחנו נידונים על האופן שבו מילאנו את משימתנו בשנה שחלפה, ונאשמים על החטאים שביצענו. ה' העניק לנו את המתנה היקרה שהיא התשובה, המאפשרת לנו להתחרט על חטאותינו, לזכות בכפרה ביום-כיפור ולחדש את יחסינו עם אלקים ועם אנשים.

השיעור הזה ידון במקור, באופי ובתהליך של התשובה.

שיעור מוקדש בנושא "בחירה חופשית" מומלץ כשלב מכין לשיעור זה.

השיעור יתייחס לשאלות הבאות:

- מהי תכלית התשובה?
- מהו מקור התשובה?
- מתי ניתן לעשות תשובה?
- מהו תהליך התשובה?

ראשי הפרקים של השיעור

פרק I. מהי תשובה?

פרק II. מהו מקור התשובה?

פרק III. מתי אנו עושים תשובה?

- חלק א. אף פעם לא מאוחר מדי
- חלק ב. חודש אלול ועשרת ימי תשובה
- חלק ג. ראש השנה
- חלק ד. ההזדמנות של יום כיפור
- חלק ה. ימי צום ותענית
- חלק ו. לאורך השנה

פרק VI. תהליך התשובה

- חלק א. לעשות לקב"ה מקום בחיינו
- חלק ב. ארבעה צעדים לשינוי אישי
- חלק ג. לשנות מן השורש – שכלול ועידון תכונות האופי
- חלק ד. עבודה על עצמנו בצעדים קטנים
- חלק ה. השלמה עם אנשים

פרק V. כל אדם משפיע על העולם כולו

פרק I. מהי תשובה?

פירושה של המילה תשובה הוא חזרה. בעוד שהחטא והעוול מרחיקים אותנו מהקב"ה, פלא התשובה מאפשר לחוטא להשיג מחדש את קרבתו לה'. למעשה, בכוחה של התשובה אפילו להעלות את החוטא אל מעבר למצבו הרוחני המקורי. העבירות עצמן, בדרגה הגבוהה ביותר של התשובה, נהפכות לזכויות.

1. ערכת הישרדות לראש השנה ויום-כיפור, הרב שמשון אפיסדורף, הוצאת לווייתן, ע"מ 102 – הטיפול בשגיאותינו.

אחת המילים הנפוצות ביותר בסידור התפילה היא "חטא". זו אינה מילה נעימה לאוזן. ודאי שאף אחד אינו רוצה לראות את עצמו כחוטא. פירוש המילה "חטא" הוא "טעות". חטאים, לא תודה. אבל טעויות? בטח! כולנו עושים טעויות.

העניין ביום-כיפור (ולאורך השנה) הוא: כיצד אנחנו יכולים לתקן את טעויות העבר שלנו ולהימנע מלחזור עליהם? באם נבין כיצד לעשות זאת, אזי בידינו המפתח למאגר שלם של פוטנציאל לגדולה, שאם לא היינו מוצאים אותו, היה נשאר חבוי לעד.

זוהי התשובה. הפירוש הנפוץ ביותר למילה תשובה, הוא "חרטה". שוב, מושג זה. הפירוש הנכון ביותר למילה הוא, "לחזור". תהליך התשובה הוא טכניקה חיה, בה אנו מאתרים את ההיגיון המצוי בשורש הטעויות שלנו, מזהים אותן, מתמודדים איתן ומוציאים אותן מן המשוואה.

2. הרמב"ם, הלכות תשובה, ו:ז – תשובה מקרבת אותנו אל הקב"ה.

גדולה תשובה שמקרבת את האדם לשכינה, שנאמר שובה ישראל עד ה' אלהיך. ונאמר ולא שבתם עדי נאם ה', ונאמר אם תשוב ישראל נאם ה' אלי תשוב, כלומר אם תחזור בתשובה בי תדבק. התשובה מקרבת את הרחוקים - אמש היה זה שנוא לפני המקום, משוקץ ומרוחק ותועבה, והיום הוא אהוב ונחמד וקרוב.

3. מסכת ברכות ל"ד, ב' – הצדיק אינו יכול להגיע לדרגתו של בעל תשובה.

במקום שבעלי תשובה עומדין צדיקים גמורים אינם עומדין, שנאמר שלום שלום לרחוק ולקרוב, לרחוק ברישא והדר לקרוב.

4. הרב אליהו דסלר, מכתב מאליהו, כרך ב', עמ' 80 – תשובה מאהבה (ולא מתוך יראה) הופכת עבירות לזכויות.

זהו ענין השב מיראה – מהכרת גודל החטא והכרת רוממותו ית' – נעשין עבירותיו כשגגות, שהקב"ה ברוב רחמיו מסתכל עליהן מבחינת שוגג, כפי חרטתו של החוטא.

מדרגה יותר גדולה היא זו של השב מאהבה. כששב ומתחרט מכיר את שפלות החטא ואת רוממותו ית', ומתבונן בעוצם חסדי השי"ת שמשפיל את עצמו כביכול לתוך טומאתו כדי לקבל את תשובתו... אז על ידי הכרה זאת מתעוררת בו אהבה עזה אל השי"ת: וכל שמעמיק יותר בחרטה ומכיר יותר גנות העבירה, גדולה יותר הכרת הטוב שלו כלפי הקב"ה, ומתוך אהבתו דבק יותר בהקב"ה.... עבירותיו נעשין זכויות, כי כיון שנתעלה לאהבה גדולה זו בגרם החטא, דן הקב"ה עליהם ברוב חסדיו בבחינת זכויות.

פרק II. מהו מקור התשובה?

1. תלמוד בבלי, פסחים נ"ד, א' – התשובה נבראה לפני בריאת העולם.

שבעה דברים נבראו קודם שנברא העולם ואלו הן תורה ותשובה וגן עדן וגיהנם וכסא הכבוד ובית המקדש ושמו של משיח... תשובה דכתיב בטרם הרים ילדו ... תשב אנוש עד דכא ותאמר שובו בני אדם (תהלים צ:ב-ג)

2. פרקי דרבי אליעזר, פרק ג' – העולם לא יכול היה להתקיים ללא תשובה.

עד שלא נברא העולם, היה הקב"ה ושמו הגדול בלבד, ועלה במחשבה לברוא את העולם, והיה מחריט את העולם לפניו, ולא היה עומד. משלו משל למה"ד, למלך שהוא רוצה לבנות פלטרין שלו, אם אינו מחריט בארץ יסודותיו... אינו מתחיל לבנות, כך הקב"ה חריט לפניו את העולם, ולא היה עומד עד שברא את התשובה.

3. אורחות צדיקים, שער התשובה – הצורך בכך שהתשובה תקדים את העולם.

שבעה דברים קדמו לעולם, ואלו הן: תורה, תשובה, גן עדן, גיהנם, כסא הכבוד, בית המקדש ושמו של משיח. ולמה אלו שבעה? דע לך, שעיקר בריאת העולם הוא בשביל האדם, כי אין צורך בעולם התחתון אלא באדם, והוא מושל בכל העולם התחתון: בבהמות, וחיות, ועופות, ודגים, ושרצים. ומאחר שעיקר הבריאה בשביל האדם, אם כן הוצרך להקדים התורה שהיא קיום העולם, דכתיב (ירמיה לג כה): "אם לא בריתי יומם ולילה חקות שמים וארץ לא שמתיו":

וכיון שהקדים התורה, הוצרך כמו כן להקדים התשובה, כי כיון שיש בתורה עשה ולא תעשה ועונשים המפורשים בתורה, הוצרך על כל פנים להקדים התשובה, שאם יחטא אדם שיהיה לו זמן לשוב, שאם לא כן, לא היה העולם קיים דור אחד, "כי אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא" (קהלת ז כ)...

פרק III. מתי אנו עושים תשובה?

שערי תשובה פתוחים בכל השנה. בכל זמן הקב"ה מחכה בדאגה לתשובתם של בני עמו, כשתוקק לקרבה שתשובה אמיתית יכולה להשרות. אולם ישנן עתות רצון, בהן אנו מודעים במיוחד למושג של תשובה. סעיף זה יתאר את טבען של עתות רצון אלו.

חלק א. אף פעם לא מאוחר מדי

כאשר אנו חושבים על הזמנים המתאימים לתשובה, חשוב ביותר לציין שאף פעם לא מאוחר מדי לחזור בתשובה. עד יום מותו יכול האדם להתחרט ולתקן את חטאיו.

1. תפילת ראש השנה – ה' מחכה לעבריין עד יום מותו.

כי כשמך כן תהלתך. קשה לכעס ונוח לרצות. כי לא תחפץ במות המת. כי אם בשובו מדרכו וחיה. ועד יום מותו תחכה לו. אם ישוב מיד תקבלו.

2. מסכת עבודה זרה י"ז, ב' – קנה לעצמך עולם הבא ברגע אחד.

אמרו עליו על ר"א בן דורדיא שלא הניח זונה אחת בעולם שלא בא עליה. פעם אחת שמע שיש זונה אחת בכרכי הים והיתה

נוטלת כים דינרין בשכרה נטל כים דינרין והלך ... אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותו בתשובה הלך וישב בין שני הרים וגבעות. אמר הרים וגבעות בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר כי ההרים ימושו והגבעות תמוטינה. אמר שמים וארץ בקשו עלי רחמים אמרו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר כי שמים כעשן נמלחו והארץ כבגד תבלה. אמר חמה ולבנה בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר וחפרה הלבנה ובושה החמה אמר כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר ונמקו כל צבא השמים. אמר אין הדבר תלוי אלא בי הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה עד שיצתה נשמתו יצתה בת קול ואמרה ר"א בן דורדיא מזומן לחיי העולם הבא ... בכה רבי ואמר יש קונה עולמו בכמה שנים ויש קונה עולמו בשעה אחת.

תחנוניו הראשונים אל השמש, הירח והכוכבים מסמלים את השתוקקותו הראשונית של בן דורדיא להעביר את האשמה על עבירותיו לגורם חיצוני – הסביבה או הגורל. לאחר שכשל במאמציו אלה הוא הבין שעליו לקחת את מלוא האחריות למעשים שלו.

3. ניצוצות מוסר, ערוך על ידי הרב חיים אפרים צייטשיק.

לילה אחד, בשעה מאוחרת, רבי ישראל ליפקין מסלנט העז להיכנס לביתו של הסנדלר. הסנדלר ישב ועשה את עבודתו לאור הנר המהבהב שכמעט וכבה. "מדוע אתה עדיין עובד?" שאל רבי ישראל. "השעה מאוחרת. וחוף מזה הנר שלך עומד לכבות ולא תצליח לסיים".

"זו לא בעיה", ענה הסנדלר. "כל זמן שהנר דולק, עדיין ניתן לעבוד ולתקן".

רבי ישראל התרשם עמוקות ממילותיו של הסנדלר, משום שאם אדם צריך לעבוד עבור צרכיו החמריים כל זמן שהנר דולק, על אחת כמה וכמה שאדם צריך לעבוד עבור השיפור הרוחני שלו כל זמן שהנשמה – "נר ה'" – נמצאת בו.

חלק ב. חודש אלול ועשרת ימי תשובה

חודש אלול כולו הוא זמן המיועד לתשובה והתקרבות לקב"ה. במשך חודש זה, משה רבינו עלה להר סיני להשיג את כפרת ה' על חטא העגל. לאחר ארבעים יום, ה' הסכים וסלח לעם ישראל על חטאם, כשהוא מציין שתקופה זו בכל שנה היא במהותה זמן של עשיית תשובה. בתקופה זו תוקעים בשופר בכל יום לאחר תפילת שחרית כדי להזכיר לנו לא להחמיץ את ההזדמנות. השיא של תקופת ארבעים הימים הוא בעשרת ימי תשובה שבין ראש השנה ליום כיפור.

1. טור, אורח חיים, תקפ"א – חודש אלול ותקיעת השופר.

תניא בפרקי ר"א בר"ח אלול אמר הקב"ה למשה עלה אלי ההרה שאז עלה לקבל לוחות אחרונות והעבירו שופר במחנה משה עלה להר ... לכן התקינו חז"ל שיהו תוקעין בר"ח אלול בכל שנה ושנה וכל החדש כדי להזכיר ישראל שיעשו תשובה ... וכן נוהגין באשכנז לתקוע בכל בוקר וערב אחר התפלה ויש מי שמרבין לומר סליחות ותחנונים מר"ח אלול ואילך.

2. שיר השירים פרק ו' פסוק ג' – אהבת אלול (ראה המקור הבא)

אני לדודי ודודי לי

3. הרב אליהו כי-טוב, ספר התודעה, עמ' 651 – קרבת ה' במשך ארבעים הימים.

אני לדודי ודודי לי - ראשי תבות: אלול. שבחדש זה כנסת ישראל מתחזקת בתשובה ומתקרבת לדודה שהוא הקדוש ברוך הוא: ואף הקב"ה פושט ידו לקבלה ומתקרב אליה.

וארבע תבות אלה מסתימות כל אחת באות יו"ד, וארבע פעמים יו"ד מספרם ארבעים, רמז לארבעים הימים שנועדו לתשובה, מראש חדש אלול עד יום הכיפורים.

4. תלמוד בבלי, מסכת ראש השנה י"ה, א' – דרשו ה' בהמצאו.

דרשו ה' בהמצאו (ישעיה נה:1) אימת אמר רבה בר אבוב אלוי עשרה ימים שבין ר"ה ליוה"כ.

5. רמ"א, שולחן ערוך, אורח חיים, תר"ג א' – עת לשוב.

ויש לכל אדם לחפש ולפשפש במעשיו ולשוב מהם בימי תשובה.

6. הרב שמשון פינקוס, הימים הנוראים, עמ' 261 – ההבדל בין תשובה בעשרת ימי תשובה לבין תשובה במשך כל השנה.

מה פירוש עשרת ימי תשובה? בעצם חובת התשובה היא במשך השנה כולה. באלול היתה התחזקות בענייני תשובה. אם כן מהו נושא התשובה באלול לעומת עשרת ימי תשובה? ...

אלא באמת ההבדל בין אלול לבין ראש השנה ועשרת ימי תשובה הוא מהותי. עיקר הסוגיה של תשובה במהלך השנה כולה בכלל, ובמהלך חודש אלול בפרט, הוא נושא של תשובה על מעשים, זאת אומרת לחזור בתשובה על כל חטא וחטא בפני עצמו. לעומת זאת הסוגיה של תשובה בעשרת ימי תשובה זוהי תשובה על עצם צורת האדם. ...

וזה מה שנדרש מאתנו בראש השנה. לא להסתפק בכך שחזרנו בתשובה על עבירות. עלינו להגדיר את מהותנו מחדש, להפוך ל"איש תפילה", להפוך ל"איש נאמן", להפוך את כל צורת ה"איש" שלנו. וכיון שהאדם לא יכול להפוך את עצמו ל"איש" חדש לבדו, לכן כביכול הקב"ה נכנס לתמונה, זוהי התשובה של ר"ה [ועשרת ימי תשובה]!

חלק ג. ראש השנה

ראש השנה הוא יום הדין, שבו האנשים נידונים על השנה הקרובה. יחד עם זאת, זה גם יום של תשובה וחרטה, היום הראשון מתוך עשרת ימי תשובה. אפילו בזמן שאנו נידונים, הקב"ה נותן לנו הזדמנות לעשות תשובה, לשנות את עצמנו, ולזכות בדין. (לתובנה נוספת ראה שיעורי מורשה על ראש השנה).

1. הרב שלמה וולבה, עלי שור, כרך ב', עמ' 413 – עמידת האדם לפני בוראו.

בדין עומד האדם לפני בוראו לגמרי לבד, בבדידות מוחלטת – אין לו טוען ועד, כי "הוא הדיין הוא העד הוא בעל דין". אין לו על מי לגלגל את חובו ואת מי להאשים בכשלונו, כי ברגע עמדו לפני בוראו בדין הוא כאילו אין עוד אדם בעולם חוץ ממנו, והוא לבדו אחראי לכל מה שעשה ומה שלא עשה.

חלק ד. ההזדמנות של יום-כיפור

יום כיפור, יום של כפרה, הוא הזדמנות של פעם בשנה. זהו היום היחיד בשנה, שבו מהותו המוחלטת של היום עצמו היא הכפרה. כל מה שאנו צריכים לעשות הוא ללכת בדרך המלך – דהיינו להתאים את עצמנו באמצעות התפילה והתשובה למהותו הקדושה של היום. בהתאם לטבעו הייחודי, יום כיפור הוא היום היחיד בשנה שבו התשובה היא מצוה שחייבים בה.

1. רמב"ם, הלכות תשובה א:ג – יום הכיפורים עצמו מכפר

בזמן הזה שאין בית המקדש קיים ואין לנו מזבח כפרה אין שם אלא תשובה. התשובה מכפרת על כל העבירות. אפילו רשע כל ימיו ועשה תשובה באחרונה אין מזכירין לו שום דבר מרשעו... ועצמו של יום הכפורים מכפר לשבים שנאמר, כי ביום הזה יכפר עליכם (ויקרא טז:ל)

2. הרב חיים פרידלנדר, שפתי חיים, כרך א', עמ' 265 – הקרבה המיוחדת לקב"ה ביום כיפור.

בעיצומו של יום כיפור... אז השי"ת בא לקראתנו, ולא במצב של קירבה בלבד – "קראוהו בהיותו קרוב" שיש לקרוא אליו, אלא בא ומאיר לנו את הדרך באור הנוקב והחודר דרך הטמטום וטומאת החטאים.

ומכח סגולת הארה זו, שהיא הקירבה הגדולה של השי"ת אלינו ביום הכיפורים, לרומם את האדם ולסייע בידו לעשות תשובה ביתר קלות, מאשר בשאר ימות השנה...

ולעומת מה שהשי"ת מאיר לנו את הדרך למצוא את התיקון, צריך האדם מצדו לפשוט את עצמו, להכיר את חסרונותיו, ולחפש עצות ודרכים לתיקונם.

חלק ה. ימי צום ותענית

ימי צום הם זמנים מיוחדים של התבוננות עצמית וחזרה בתשובה. הצום עצמו נחשב לזכות שמוסייעת לקבלת תפילותינו ולתשובה.

1. הרמב"ם, הלכות תענית ה:א – צרות העבר עבר וחרטה.

יש שם ימים שכל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהן כדי לעורר הלבבות לפתוח דרכי התשובה ויהיה זה זכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו (הרעים)... שבזכרון דברים אלו נשוב להיטיב.

חלק ו. לאורך השנה

תיארנו זמנים שונים בשנה שיש להם משמעות מיוחדת לעניין התשובה וההתקרבות אל ה'. אולם נכון לעשות תשובה בכל יום מימות השנה, וחז"ל ממליצים שלעולם לא ישאיר אדם את חטאו ל"תשובה עתידית", אלא יעשה תשובה על חטאיו באופן מיידי.

1. תלמוד בבלי, מסכת שבת קנ"ג, א' – שוב אל ה' היום שמא תמות מחר.

תנן התם רבי אליעזר אומר שוב יום אחד לפני מיתתך שאלו תלמידיו את ר"א וכי אדם יודע איזהו יום ימות אמר להן וכל שכן ישוב היום שמא ימות למחר ונמצא כל ימיו בתשובה.

פרק IV. תהליך התשובה

ישנן דרכים רבות לעשיית תשובה. ברמה הכללית, כפי שכבר הזכרנו, תשובה פירושה חזרה אל ה' – מילוי חייו של האדם באלוקות והתקרבות אל הקב"ה ודרכיו (ראה פרק I). ברמה הפרטית, כל עבירה בפני עצמה דורשת סדר של תשובה, כולל עזיבת החטא, וידוי, חרטה והחלטה לא לחזור על אותה עבירה. כמובן, ישנן רמות רבות של כנות והתחייבות, וכל מה שתהיינה השגיאות של האדם, תהליך התשובה הוא מטרה הנמשכת לכל אורך החיים.

חלק א. לעשות לקב"ה מקום בחיינו

הצעד הראשון בדרך התשובה הוא ההכרה בכך ששיגינו. כל עבירה מרחיקה את האדם מה' מניעה אותו לכיוון הפוך ממטרת קיומו הבסיסית. התשובה משמעותה הכרה בכך שמה שאנו עושים הוא לא טוב, והחלטה נחושה לשנות את דרכנו ולהשתפר. כך, אפשר להפוך מרשע לצדיק ברגע אחד של השראה.

1. איכה פרק ג' פסוק מ' – נשובה עד ה'

נחפשה דרכינו ונחקרה ונשובה עד ה'

2. הרב שלמה וולבה, עלי שור, כרך ב', עמ' 436 – הצעד הראשון: הכרה בה'.

צריך העוסק בתשובה לעשות התשובה הבסיסית: לשוב מאי-הכרת הבורא להכרתו!... ומה טוב לנו כי ראש השנה קודם ליוה"כ, ויום קדוש זה הוא כולו קבלת עול מלכות שמים וחיזוק אמונה.

חלק ב. ארבעה צעדים לשינוי אישי

ישנם ארבעה שלבים בסיסיים בתהליך של התשובה: עזיבת החטא, וידוי, חרטה, והחלטה מכל הלב שלא לחזור על החטא.

1. רמב"ם, הלכות תשובה ב', ב' – ארבעת שלבי התשובה

ומה היא התשובה הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד שנאמר, יעזוב רשע דרכו (ישעיה נה:ז). וכן יתנחם על שעבר... ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם... וצריך להתודות בשפתו ולומר עניינים אלו שגמר בלבו.

2. שערי תשובה, שער ראשון, הוצאת פלדהיים, עמ' 16-17 – התשובה מתחילה התשובה, בעזיבת דרכי החטא ומחשבות החטא.

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 נכח פניו, רצוני לומר, התאוה והיצר, וחפצו ומגמתו, אשר לא יבצר ממנו כל אשר יזם לעשות, ראשית תשובת האיש הזה, לעזוב דרכו ומחשבתו הרעה, ולהסכים לקים ולקבל עליו לבל יוסיף לחטא, אחרי כן יתחרט על עלילותיו הנשחתות וישוב אל השם, כמו שנאמר (ישעיה נה:ז) יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבתיו וישוב אל ה' וירחמהו.

3. הרב אליהו דסלר, מכתב מאליהו, כרך ב', עמ' 79 – התרחקות מהחטא והחלטה שלא לשוב.

היסוד הראשון בתשובה היא הפרישה מהחטא והקבלה להבא שלא לחזור אליו, עד שיעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם (רמב"ם הלכות תשובה פ"ב הלכה ב), כי בלי קבלה איתנה על עזיבת החטא לא תתכן תשובה.

4. ספר החינוך, מצוה שס"ד – חרטה וידוי.

שנצטוינו להתודות לפני ה' על כל החטאים שחטאנו בעת שנתנחם עליהן, וזהו ענין הוידוי שיאמר האדם בעת התשובה אנא השם חטאתי עויתי ופשעתי כן וכן, כלומר שיזכיר החטא שעשה בפירושו בפיו, ויבקש כפרה עליו ויאריך בדבר כפי מה שיהיה צחות לשינוי:...

משרשי המצוה, לפי שבהודאת העוון בפה תתגלה מחשבת החוטא ודעתו שהוא מאמין באמת כי גלוי וידוע לפני האל ברוך

הוא כל מעשהו ולא יעשה עין רואה כאינה רואה,

גם מתוך הזכרת החטא בפרט ובהתנחמו עליו יזהר
מזמנו יותר פעם אחרת לבל יהיה מכשול נכשל בו, אחר שיאמר בפיו כזו וכזו עשיתי ונסכלתי במעשי יהיה נגדר שלא ישוב
לעשות כן...

5. הרב חיים פרידלנדר, שפתי חיים, כרך א', עמ' 264 – חשיבות הוידוי.

האדם צריך לפשוט את עצמו, לא להסתיר את חסרונותיו, ולחטט בחדרי לבו כדי לגלותם, ולחפש עצות לתיקון חסרונותיו.
ולכן עיקרו של יוהכ"פ הוא הוידוי, שע"י הוידוי הוא מפשיט את עצמו ומגלה את חסרונותיו, ובכך הוא מתעורר לתשובה
שלמה.

6. הרב אליהו דסלר, מכתב מאליהו, כרך ב', עמ' 80 – חשיבותה של החרטה.

אין שיעור לדרגות החרטה. כשהאדם מתחרט מתבהרים לו גודל חיובי התורה ופחיתות העבירה, ומכיר את רוממות
השי"ת ואת שפלות החטא.

וככל שמתעמק יותר במחשבות החרטה, הוא מכיר ביתר שאת את גודל החיוב ושפלות העבירה – ומתחרט יותר...

כיון שהאדם מתעלה וזוכה להכרה יותר ברורה, אז הרי כלפי דרגתו היותר רמה היו מעשיו של אתמול בבחינת שוגג,
כשעדיין לא ידע בבירור כזה את היקף חובתו.

חלק ג. לשנות מן השורש – שכלול ועידון תכונות האופי

ביטוי של חרטה על מעשיו הרעים של האדם, והצהרה של החלטה לעולם לא לחזור עליהם, אינה יכולה להיות אמיתית ללא
חתימה לשורש הבעיה. למשל, לאדם הנוטה להתפרצויות אלימות, זה לא מציאותי רק לקבל על עצמו "לא לעשות זאת יותר
אף פעם". אמיתיות התשובה תלויה באיתור שורש הבעיה ותכנון שיטה לשיפור תכונות האופי ולהתפתחות עצמית. העבודה
האמיתית של התשובה היא להפוך את עצמו לאדם שונה, אדם שעבר שינוי.

1. רבי יצחק הוטנר, פחד יצחק, ראש השנה, מאמר ו', עמ' 61-62 – מציאת שורש הבעיה.

דבר פשוט הוא כי שורת הדין של תשובה אינה מחייבת את החרטה לעבר ואת הקבלה להבא רק בנוגע לגוף מעשה החטא.
וכמו כן דבר פשוט הוא כי שבח הוא לו להבעל תשובה אם הוא מעמיק את מחרשתה של התשובה לתוך נפשו, ועוקר משם
את אותם הכחות הפנימיים שהצמיחו את המעשה בפעל של החטא...

וחיזין מזה שעבודת התשובה מתפשטת היא מן החטא אל גורמיו. ומכאן ששבח הוא לו להבעל תשובה שמכוין את
החרטה ואת הקבלה לא רק לגוף מעשה החטא אלא גם אל הכחות הפנימיים אשר מתוכם צמח ועליהם התקיים.

2. הרמב"ם, הלכות תשובה ג', ז' – עידון תכונות האופי.

אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגזל וגניבה. אלא כשם שצריך אדם לשוב מאלו כך הוא
צריך לחפש בדעות רעות שיש לו ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומן ההתול ומרדיפת ממון והכבוד ומרדיפת
המאכלות....

3. אור יחזקאל, כרך ב', שיחות אלול, עמ' 35 – חשיבותו של שיפור האופי הן ביחס לקב"ה והן ביחס בין אדם לחברו.

... גודל החיוב בעקירת מדותינו הרעות שהם הגורם העיקרי לאי נתינת כבוד לבריות ואילו אנו מדמים בנפשנו כי תקון המדות אינו אלא מדת חסידות ומדרכי המוסר... הוא מעיקרי העבודה וחמורים המה יותר מעבירות.

וכן כתב ר' חיים ויטאל בשערי קדושה שיותר צריך האדם להזהר במדות יותר מהעבירות. ועיי"ש שכתב מטעם אחר שהם כוללים כל התורה כולה...

פשוט הוא מטעם אחר שבתקון המדות תלוי כבוד הבריות. וכבוד הבריות הוא כבוד שמים שהוא קידוש השם ותכלית כל הבריאה כולה.

והמעין בספר תומר דבורה יראה שכל הי"ג מדות... של הקב"ה שבהם מתנהג עם עמו ישראל, חייב האדם להתנהג עם חברו, והטעם לכל זה כי האדם עשוי בצלם אלוקים ולכן חייב להתנהג במדותיו של הקב"ה ואם אינו מתנהג כן כביכול אינו בצלם אלוקים.

4. הגאון מווילנה, אבן שלמה – מטרת החיים.

האדם נברא על מנת לשבר את מידותיו הרעות, ואם לא, למה לו חיים?

5. הרב יהושע פפ"ר – שינוי של האדם את עצמו ושינוי של העולם.

ב-1923, התבקש החפץ חיים להיות הדובר המרכזי בכינוס הראשון של אגודת ישראל בווינה. הוא התבקש במיוחד לדבר על הנושא של איך הוא הפך ל"חפץ חיים". החפץ חיים אמר, שהוא ראה את הליקויים בעולם היהודי, והחליט שעליו לשנות אותו. לפיכך, ניסה לשנות את העולם היהודי ולא הצליח. לאור זאת החליט לשנות את יהודי ארצו, פולין. הוא ניסה לשנות את יהודי ארצו, פולין, ולא הצליח. אז החליט לשנות את היהודים בעירו, ראדין. הוא ניסה לעשות זאת גם זאת לא עלה בידו. אז החליט לשנות את יהודי בית הכנסת שלו. הוא ניסה לעשות זאת וגם זאת לא הצליח לעשות. לאחר מכן החליט לשנות את יהודי משפחתו. ניסה ושוב לא הצליח. ואז אמר החפץ חיים לעצמו, "הבה ואשנה את עצמי". וכאשר הוא שינה את עצמו, הוא נהיה ה"חפץ חיים", ואז הצליח לשנות את יהודי העולם.

חלק ד. עבודה על עצמנו בצעדים קטנים

כשחלה על האדם השראה לשפר את עצמו, תשוקתו הבוררת לשלמות עשויה להוביל אותו לעשות קפיצות רוחניות גדולות. אך תהליך כזה הוא מסוכן. משום שאחרי שישוב להיות עם רגליו על הקרקע הוא יראה שלא ניתן להחזיק בקפיצה הרוחנית שלו, ובהיותו מפוכח ונטול אשליות עלול לזנוח את כל מאמציו. התפתחות אישית מעודנת, צעד אחר צעד – זוהי האסטרטגיה המומלצת.

1. הרב חיים פרידלנדר, שפתי חיים, כרך א', עמ' 135-134 (ציטוט מתוך המב"ט, שער בית אלוקים שער ב', פרק א') – התקרבות לאט לאט.

המב"ט בספר בית אלוקים (שער ב פ"א) כותב: "...ולכן נאמר בענין התשובה לשון 'עד' 'ושבת עד ה' אלוקיך' (דברים ל:ב), 'שובה ישראל עד ה' אלוקיך' (הושע יד:א), כלומר שוב ממקום שנתרחקת והיה קרוב אליו,

כי בכוח התשובה מתקרב האדם לא-ל יתברך מעט מעט – הדרך רחוקה, אבל יש בה שלבים שלבים, וכל צעד שמתקרב הרי הוא מתקרב אל ה' – עד שמגיע – למטרה הסופית אל השיא. – להשיג היותו לפני כסא כבודו עכ"ל – כבר בתחילת התשובה צריך לדעת את הכיוון, ולשאוף להגיע עד ה'! לשוב אל המצב שהיה בקדמותו קודם החטא.

2. שם, עמ' 269 – פירוק העבירות למרכיביהן.

ראשית האדם צריך לקחת את פרטי העבירה הקלים ביותר ולתקנם, וזאת כיון שהם יותר קלים, א"כ נקל יותר לתקנם, נוסף לכך גם הקבלה להבא תהיה יותר יציבה:

וזאת חידש הגר"ס ז"ל, האפשרות להיות בעל תשובה גמור קיימת גם בחלקי העבירה... מ"מ ודאי שהאדם מצדו צריכה להיות לו השאיפה להמשיך לעלות ולהתעלות בתיקון כל פרטי העבירה זו ושאר העבירות.

3. שם, עמ' 271 – קביעה ושמיירה על טווח מטרות ריאלי.

מז"ר הגרא"א דסלר אמר בשם אביו זצ"ל שאדם צריך לקבל על עצמו קבלות "מקסימום" ו"מינימום", דהיינו צריך לקבל על עצמו קבלה שתהא בה גם בחינה מקסימלית, אך מאידך גם בחינה מינימלית שממנה לא ירד בשום אופן.

ולדוגמא: ביטול תורה, יקבל על עצמו שלא יפסיק מתלמודו למשך חמש שעות, אולם שמא ייפול ממדרגתו מוסיף ומקבל על עצמו מינימום של שתי שעות. ע"י קבלה זו של המינימום יצליח לעמוד בקבלותיו במבחן של כל ימי השנה...

הגר"ס ז"ל במכתבו נותן את העצה שאדם יהיה מסוגל להתמיד בקבלותיו במשך שאר ימות השנה, וזאת ע"י לימוד המוסר...

חלק ה. השלמה עם אנשים

המצוות מחולקות לשתי קטגוריות: מצוות שבין אדם למקום (לקב"ה) ומצוות שבין אדם לחברו. ישנו הבדל מהותי בתהליך התשובה לגבי כל אחד מסוגי העבירות הנ"ל.

1. משנה יומא ט', ח' – פיוס בין אדם לחברו.

עבירות שבין אדם למקום יום הכיפורים מכפר. עבירות שבין אדם לחברו אין יוה"כ מכפר עד שירצה את חברו.

2. ספר החינוך שס"ד – תשובה ללא פיוס של האדם הנפגע אינה מספקת.

במה דברים אמורים שהתשובה לבדה מספקת, בעבירות שבין אדם למקום, כגון האוכל דבר איסור או בועל בעילה אסורה, וכן המבטל אחת ממצוות עשה וכיוצא כזה, אבל עבירות שבין אדם לחברו כגון החובל בחברו או הגוזל ממונו או בכל דבר אחר שהזיקו שלא כדן בין במעשה בין בדיבור, אין נמחל לו לעולם בתשובה בלבד עד שיתן לחברו מה שהוא חייב לו ועד שירצהו.

3. הרב אברהם דנציג, תפילה לערב יוה"כ"פ (תפילת זכה) – השיבותה של המחילה בין אדם לחברו.

ולחיות שידעתי שכמעט אין צדיק בארץ אשר לא יחטא בין אדם לחברו בממונו או בגופו, במעשה או בדבור פה. ועל זה דוה לבי בקרבי כי על חטא שבין אדם לחברו אין יום הכפורים מכפר עד שירצה את חברו...

והנני מוחל במחילה גמורה לכל מי שחטא נגדי. בין בגופו ובין בממונו. או שדבר עלי לשון הרע. ואפלו הוצאת שם רע. וכן לכל מי שהזיק לי בגופי או בממוני. ולכל חטאת האדם אשר בין אדם לחברו. חוץ מממונו אשר אוכל להוציא על פי דין. [נ"א - אשר אני רוצה לתבעם ואוכל וכו'. וכן ראוי לומר]. וחוץ ממי שחוטא כנגדי ואומר אחטא לו והוא ימחל לי. וחוץ מאלו אני מוחל במחילה גמורה ולא יענש שום אדם בסבתי. וכשם שאני מוחל לכל אדם כן תתן את חני בעיני כל אדם שימחלו לי במחילה גמורה:

פרק V. כל אדם משפיע על העולם כולו

למרות שהאדם מבצע כביכול פעולה "אישית" בתשובה על חטאיו שלו, מעשה התשובה שלו יכול להיות בעל השפעה רחבה מאד.

1. תלמוד בבלי, מסכת יומא פ"ו, ב' – כפרה על עוונותיו של העולם כולו

גדולה תשובה שבשביל יחיד שעשה תשובה מוחלין לו ולכל העולם כולו וכו'.

2. שם, מהרש"א – הכרעת העולם כולו לכף זכות

נראה לפרש כמו שאמרו סוף פ"ק דקדושין לעולם יראה אדם כאילו עולם חצי זכאי וחצי חייב והעולם נידון אחר רובו ואם עושה מצוה אחת אשריו שהכריע את כל העולם לכף זכות

ה"נ הכא גם אם העולם רובו חייב על ידו אם הוא עשה תשובה גמורה מאהבה הרי עוונותיו נעשו כזכיות ובוה הכריע את כל עולם כולו לכף זכות ומוחלין לכל העולם: