**עקרונות להצלחה– עקרונות ליישום בדקה התשעים שלפני יום כיפורים ,** ב"ה ברכי נפשי, מאיר אביטן תשע"ו

**מתו ך מס' מאמרים**

**א: פתחו לי פתח – התחלה לא לחשוש מהתהליך ולהתניע !**

פעם אחת היה ר' יוחנן שוחה בירדן, ראהו ריש לקיש וסבר שהוא אישה. נעץ רומחו ( על פי כתב יד מינכן) בירדן, וקפץ אחריו. אמר לו: גבורתך לתורה. א"ל: יופיך לנשים. א"ל: אם תחזור בך, אתן לך את אחותי שהיא יפה ממני. קיבל עליו. רצה לחזור ולהביא בגדיו - **ולא היה יכול.** לימדו מקרא ומשנה, ועשאו אדם גדול. (בבא מציעא פד ע"ב) :

כנגד זה כבר אמר הרב קוק בספרו אורות התשובה:

"עיקר הנפילות באות מפני שאינו מאמין בקלותה של התשובה". התורה עצמה מודיעה "כי קרוב אליך הדבר מאוד בפיך ובלבבך לעשותו".

תהליך לוקח זמן אך עצם ההתנעה היא פשוטה להפליא ותלויה במחשבה וברצון בלבד, וכפי שנאמר בגמ' "המקדש אישה על דעת שאני צדיק גמור, אפילו הוא רשע גמור - מקודשת, שמא הרהר תשובה בדעתו" (קידושין מט,ב).

**מה עושים ! לצאת למקום התבודדות או בזמן תפילה/סליחות ולהתרכז עם עצמו ולהרהר במחשבתו וברצון לתקן**

**ב: לחזור בתשובה עם נגיעות של טהרה – חזרה אל השורש שלך.**

הרב יוסף דֹב הלוי סולובייצ'יק בדרשתו הראשונה בספרו על התשובה, בדרשה זו הוא דן בשני מושגים: כפרה וטהרה (עמ' 15) :

" ליום הכיפורים, כמו לתשובה, יש שני אספקטים. ראשית, יום הכיפורים **מכפר**... ושנית יום הכיפורים **מטהר.**.. שני אלמנטים אלה של כפרה וטהרה הם תוצאה ישירה של החטא, ולעומתם אף בחטא עצמו שני אלמנטים אלה: א) החטא **מחייב**; ב) החטא **מטמא**.

החטא עצמו מחייב עונש, ודבר זה, האמונה בשכר ועונש על מעשי האדם, הוא מיסודות אמונת היהדות. כפרה פירושה מחילה. כאשר אדם שב מחטאיו הקב"ה מוחל לו על העונש שהוא חייב בו: "כפרה מלשון מחיקה, מחִייה. הכפרה מוחקת את העונש" (עמ' 16).

אבל החטא עצמו גם מטמא. יש מושג של טומאת החטא... ברגע שאדם חוטא הוא נפסד, נשחת, הוא נטמא, הוא ירד ממעמדו. החטא מפקיעו... מסגולותיו האנושיות. הוא משתנה לגמרי. אישיותו אחת מסתלקת ואחרת באה במקומה. אין בכך משום עונש או קנס, אף לא זעם חרון ונקמה, זאת היא פגימה "מטאפיזית" באישיותו, בקדושתו של האדם... **התשובה האמיתית היא איפוא לא רק מכפרת (מחיית העונש), אלא גם מטהרת (מן הטומאה), משחררת את האדם מטמטום הלב, מאטימות החושים, מחזירה לאדם חיותו, נותנת לו מחדש את דמותו המקורית. ויש... שהיא אף מעלה אותו לגבהים חדשים שטרם ידע כמותם** (עמ' 17).

יש שוני בין תשובה של כפרה ובין תשובה של טהרה, ושוני זה נוגע לעניין שעליו דיברנו קודם לכן. וכך מתאר זאת הרב סולובייצ'יק (עמ' 22):

"בתשובה של טהרה לא מספיק לפרוש מן החטא, אלא צריך לפרוש פרישה גמורה מכל האוירה, הסביבה, הגורמים, התנאים והכוחות שסיבבו את האדם והביאוהו לידי חטא. תשובה של טהרה, המחזירה את האדם לכשרותו הראשונית, מחייבת אותו לשבור את הפספסין, לקרוע את השטרות, להרוס את כל הגשרים המוליכים ממנו ולעולם החטא שמשם יצא... **לכפרה מספיקה חרטה.**.. **אבל לא כן במה שנוגע לטהרה. כאן לא מספיק לפרוש מן החטא. כאן לא מספיק לא לבצע את החטא עצמו לפי פרטיו שנאסרו עלינו במפורש, אלא צריך לפרוש מדרך חטאים".**

הרב קוק באורות התשובה:

"תשובה היא ההרגשה היותר בריאה של הנפש. נשמה בריאה בגוף בריא מוכרחת היא לבוא לידי האושר הגדול של תשובה, והיא מרגשת בה את העונג הטבעי היותר גדול. פליטת החומרים המזיקים פועלת פעולתה הטובה והמבריאה בגוף כשהוא שלם בתכונתו, והרקה רוחנית של כל מעשה רע וכל רישומים רעים ומקולקלים הבאים ממנו...מוכרחת היא לבוא כשהאורגן בריא".

והבא ליטהר מסייעין לו (משנה יומא, ח, ט):אמר רבי עקיבא: אשריכם ישראל. לפני מי אתם מטהרין? מי מטהר אתכם? אביכם שבשמים... מה מִקוה מטהר את הטמאים, אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל.

**מה עושים ! חפשו סביבה אחת / מקום שתם מחליפים בו את האוירה – לבחור מקום לנשמה**

**ג: תאמין שאתה יכול לתקן - נבואה המגשימה את עצמה- ציפייה מוטעית גורמת להתנהגות תואמת**

וכך כותב ר' נחמן תורה רפ"ב

דַּע כִּי צָרִיך לָדוּן אֶת כָּל אָדָם לְכַף זְכוּת, ַאֲפִילּוּ מִי שֶׁהוּא רָשָׁע גָּמוּר, צָרִיך לְחַפֵּשׂ וְלִמְצא בּוֹ אֵיזֶה מְעַט טוֹב, שֶׁבְּאוֹתוֹ הַמְּעַט אֵינוֹ רָשָׁע, וְעַל יְדֵי זֶה שֶׁמּוֹצֵא. בּוֹ מְעַט טוֹב, וְדָן אוֹתוֹ לְכַף זְכוּת עַל יְדֵי זֶה מַעֲלֶה אוֹתוֹ בֶּאֱמֶת לְכַף זְכוּת...

התחושה שאין סיכוי לתקן – התפיסה שיש כאלו חטאים שאין אפשרות לתקן ולי אין סיכוי לחזור עוד בתשובה אחרי שירדתי לכזה שפל.

"וְכֵן צָרִיך הָאָדָם לִמְצא גַּם בְּעַצְמוֹ, כִּי זֶה יָדוּעַ שֶׁצָּרִיך הָאָדָם לִזָּהֵר מְאד לִהְיוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד....הַיְנוּ כְּמוֹ שֶׁצְּרִיכִין לָדוּן אֲחֵרִים לְכַף זְכוּת אֲפִילּוּ אֶת הָרְשָׁעִים וְלִמְצא בָּהֶם אֵיזֶה נְקֻדּוֹת טוֹבוֹת, וְעַל יְדֵי זֶה מוֹצִיאִין אוֹתָם בֶּאֱמֶת מִכַּף חוֹבָה לְכַף זְכוּת בִּבְחִינַת וְעוֹד מְעַט וְכוּ' וְהִתְבּוֹנַנְתָּ וְכוּ' כַּנַּ"ל, כְּמוֹ כֵן הוּא אֵצֶל הָאָדָם בְּעַצְמוֹ שֶׁצָּרִיך לָדוּן אֶת עַצְמוֹ לְכַף זְכוּת וְלִמְצא בְּעַצְמוֹ אֵיזֶה נְקֻדָּה טוֹבָה עֲדַיִן, כְּדֵי לְחַזֵּק אֶת עַצְמוֹ שֶׁלּא יִפּל לְגַמְרֵי, חַס וְשָׁלוֹם רַק אַדְּרַבָּא יְחַיֶּה אֶת עַצְמוֹ, וִישַׂמַּח אֶת נַפְשׁוֹ בִּמְעַט הַטּוֹב שֶׁמּוֹצֵא בְּעַצְמו"

**מה עושים ! הקדשו מספר דקות בכדי למנות את הזכויות והמעשים הטובים, מנו אותם בפה עשיתי כך וכך!**

**ד: וִישַׂמַּח אֶת נַפְשׁוֹ בִּמְעַט הַטּוֹב שֶׁמּוֹצֵא בְּעַצְמו יום הכפורים אינו יום אבל או יום צער.**

אין בו עצבות ,ההיפך הוא הנכון - יום הכפורים הוא יום של רוממות נפש ושמחה גדולה לפני הקב"ה. הוא שמח על התקרבות בניו אליו, על העוונות הנמחלים להם , סיגופי הגוף מטרה אחת: התעלות, התרוממות, הזדככות ודבקות.

למה הפכנו את יום כיפור מיום שמח לעצוב? אין תפקיד יום הכיפורים להנמיך את האדם ומרחיק אותו מאפשרות לשינוי רוחני אמיתי. יום כיפור הוא יום מיוחד, שבו האדם מישיר מבטו אל פנימיותו , רק כדי לגלות בו חיים חדשים.

ומתחילים מיד בערב יום הכיפור "**מצווה לאכול בערב יום הכיפורים ולהרבות בסעודה**" (שו"ע) . הרמ"ק (רבי משה קורדובירו זצ"ל) כתב בספר "עבודת יום הכיפורים": "דרך כל ישראל לשמוח בערב יום הכיפורים ולתקן סעודה יפה. ואמנם, טעם לזה יתבאר במה שהקשו בזוהר, כי התשובה היא אחת ממצוות העשה, ובכל מצוות העשה צריך שמחה. אם כן, השב בתשובה עיקרו הכנעה ודאגה, אם כן שמחה בתשובה היאך? ועתה לעניניו נאמר, כי יום הכיפורים אין בו שמחה מחמת דאגות העוונות, ועיני כל ישראל תלויים לאביהם שבשמים, לראות שיוציא לאור משפטם ואין שמחה, לכן הקדימו השמחה אל המצוה, לכן ראוי לתקן את הבית במצע ושולחן מלא ברכת השם בערב יום זה ולשמוח בו שמחה של מצווה, וכנגד זה אמרו בגמרא (יומא פא, ב): 'כל האוכל ושותה בתשיעי מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי', מפני שהעינוי העשירי אינו נרצה לפניו מפני שהוא בדאגה, אלא אם שמח בתשיעי אז מקבל תענית העשירי".

**מה עושים ! קובעים סעודה עם המשפחה ושרים שירי התקרבות אל ה' ובנחת עם כל בני הבית !**

**ה: תכנית עבודה שנתית הכוללת צעדים יישומים החל מהיום !**

ביום הכיפורים אנו באים בעיניים מושפלות ואומרים: "טעינו, לא הצדקנו את הציפיות שתלית בנו ואת הציפיות שתלינו בעצמנו בשנה החולפת". למרבה הפלא, האב, עם כל האכזבה ולמרות הכישלון, לא ממהר להעניש, אלא שואל שאלה מרכזית אחת: **"האם למדתם את הלקח?** האם ניתחתם את הטעויות? **האם קיבלתם על עצמכם החלטות לשינוי שיגרמו לכם לעמוד מולי בדין בשנה הבאה ממקום אחר?".** אם אנחנו באים עם כוונה טהורה בלב לנסות שוב פעם מההתחלה לעשות טוב, להיות הגונים, להתחשב בסובבים אותנו ולקיים את המצוות, אבא מוחל לנו ונותן צ'אנס נוסף.

רוב המחשבות והרצונות לשינוי, התחדשות ועשיית תשובה נשארים ברמה של הרצון אבל חובה לבנות תוכנית עבודה ממשית שנוכל ליישם ! התוצאה היא שנשארים ביד עם רצונות יפים אך למחרת בבוקר ההתנהגות חוזרת להיות כפי ההרגל. **אדם שמעוניין בשינוי אמיתי חייב לצאת ביד עם תוכנית עבודה הכוללת צעדים** מציאותיים, ומדידים בכדי להגשים את החלום ושהשנה הבאה תהיה טובה יותר .

אני הוא המקור לשינוי. במקום לברוח ולחפש עזרה אצל אחרים או לחלופין להאשים את כל העולם ואשתו בצרות שלנו, יש לחדור אל תוך חומות הלב ולומר את האמת – "אין הדבר תלוי אלא בי!". סיפורו של ר' אלעזר דורדיא. מתוך ההבנה הזאת הקב"ה יבוא ויסייע למי שמסייע לעצמו.

המדד האמיתי למידת הרוחניות של האדם הוא האופן שבו הוא מקיים את המצוות שבין אדם לחברו. חז"ל קבעו: "כל המעביר על מידותיו מעבירים לו על כל פשעיו", ואכן מי שסולח לאחרים מוחלים לו בחזרה.

א. אדם גדול יודע "להקטין" את עצמו. ועל כן אין זמן טוב יותר מיום כיפור כדי להכניע את הגאווה למען השלום.

ב. לשפוט לכף זכות.

ג. להיכנס לנעליים של הזולת. יש לשים את מחשבותינו ורגשותינו לרגע בצד ולחשוב מה הצד השני מרגיש.

ד. מעל הכל יש לזכור – מי שפגע בנו הוא רק השליח.

**מה עושים ! משנים מרגע זה קודי התנהגות שליליים – מתחילים לחזק את המידות ביחס חיובי ושמח החל מהיחסים בזוגיות, מהיחס אל הילדים, יחס אל החברים.**

**לסמן במהלך היום לפני יום כיפור, כל שעה /שעתיים לעצמו הצלחתי לשפר את היחס אל ...**