

# חזרה בתשובה

המדריך השלם – איך לחזור בתשובה בלי לחץ ודאגות

כשאנו מדמיינים את עצמנו חוזרים בתשובה, פעמים רבות כל הצרות נעלמות והכל נראה ורוד ויפה. אמנם הצעד הוא קשה, אבל נראה שלאחר שנאזור כוח ונצליח לעשות את אותו צעד, פתאום כל החיים שלנו יקבלו משמעות ורוחניות ונזכה לאושר ושמחה. מה רבה האכזבה כאשר אנו מגלים שגם לאחר שזכינו לעשות את הצעד הנכסף שהיה כל כך קשה, עדיין נשארנו באותו המקום, לפעמים אפילו הצרות גדלות עוד יותר והבלבול כל כך גדול עד שאנו כלל לא מבינים מהו הצעד הבא שעלינו לעשות. חשוב לדעת שחזרה בתשובה זה לא משהו שמתרחש ביום אחד וכל מה שאנו חווים הם הנסיונות שמביאים להשלמת התהליך החשוב. אם נצליח להבין את הרעיון האמיתי שעומד מאחורי עניין התשובה, נוכל לזכות לעשות תשובה כראוי ואז באמת להגשים את החלום הרוחני שמושך אותנו אליו. הכי חשוב ליזכור שאסור להתיימשך ומוכרחים ללמוד ולדעת את הכללים כדי לנצח במשחק.

## מה זה בכלל חזרה בתשובה?

אם גם לכם הביטוי "חזרה בתשובה" מעלה אסוציאציות של פחד אימים מקבוצה המונית של אנשים זרים וקרים לבושים במדים שחורים ומגבעות שחורות, זורקים אבנים וצועקים על אנשים לחזור בתשובה תוך כדי שטיפת מוח אינטנסיבית, כפייה אגרסיבית ובידוד מוחלט מהחברה האנושית, אז כנראה שראיתם יותר מדי טלוויזיה או ששמעתם יותר מדי סיפורי הפחדה המנסים להרחיק מהדת.

חזרה בתשובה זהו תהליך אישי של התקרבות לקדוש ברוך הוא. הנשמה האלוקית שבתוכנו היא חלק ממנו ממש, אלא שבהתגשמות הנשמה בתוך גוף, בתוך עולם של חומר ותאוות, התרחקנו מאוד מהמקום הקרוב להשם בו היינו בעבר. לכן עלינו לעשות תהליך של תשובה, בו אנו שבים אל אותו המקום הקרוב להשם בו היינו. אנו חוזרים ושבים אל אבינו השם יתברך שאוהב אותנו ואנו בניו. לכן התהליך נקרא "תשובה" מלשון לשוב, ולא תשובה לשאלה כלשהי (למרות שעצם התהליך עונה לנו גם על הרבה שאלות קיומיות בדרך).

כדי לשוב להשם יתברך אנו צריכים להאיר את האור של הנשמה שלנו ולתת לה שליטה על הגוף החומרי שמרחיק אותה מהקירבה להשם. הדרך להאיר את הנשמה היא על ידי הזדככות פנימית בעזרת מידות טובות ומעשים טובים. הבעיה היא שאנו לא יכולים לדעת בצורה אובייקטיבית מה טוב ומה רע, מה מועיל ומה מזיק, מה מקרב ומה מרחיק וכו'. אנו גם לא יכולים לשנות את המידות שלנו כל כך בקלות ואנו לא יודעים כיצד לפעול לשם כך. לכן, כדי להגיע אל אלו, הקדוש ברוך הוא הוריד לנו הוראות מעשיות כיצד לפעול בחיי היום יום כך שנוכל בעזרת מעשים קטנטנים שנראים לא משמעותיים לזכות להגיע לשינוי אמיתי ולהתקרב אליו עוד ועוד. אותן הוראות מעשיות נמצאות בספר התורה שהוריד לנו והן קרויות בשם "מצוות". מצוות עשה שמקרבות אותנו אליו ומצוות לא תעשה שמגבילות אותנו ומונעות מאיתנו להתרחק ממנו.

## להידבק במידותיו

תארו לכם שהייתם רוצים להתקרב לאדם כלשהו. הדרך להתקרב אליו היא למצוא מכנה משותף כלשהו שייתן נושא לשיחה. לכן ידוע שמין מוצא את מינו. ככל שיהיו יותר נושאי עניין דומים, כך נוכל להיות קרובים יותר. תחשבו על מסגרת כלשהי שאתם נמצאים בה, יש לכם הוואי משותף ובדיחות שרק אתם מבינים, אם יבוא אדם חיצוני הוא כלל לא ירגיש שייך. כדי להרגיש קירבה אנו צריכים להיות דומים. ככל שנאהב את אותם הדברים ונשנא את אותם הדברים, כך נהפוך לקרובים יותר. כך הדבר גם כאן, כדי להתקרב לקדוש ברוך הוא, כדי לנסות להבין את פעולותיו ולהרגיש כמו הבנים שלו, אנו צריכים תחילה להידמות לו. ככל שנקיים מצוות, נידבק בו ונהפוך לדומים לו, כך נשדר יותר ויותר על אותו הגל ונוכל לקבל ממנו יותר ולהתקרב אליו יותר.

כאשר אנו הולכים בדרכי השם ומתקרבים אליו אנו נמצאים בתהליך הנקרא תשובה. תהליך התשובה השלם על פי ההלכה מורכב מכמה שלבים: עזיבת החטא (להפסיק לעשות אותו, שהרי אם נמשיך עם אותו החטא אז בוודאי לא נוכל לעשות תשובה), חרטה על העבר (על החטא שעשינו), וידוי (פירוט החטא לקדוש ברוך הוא) וקבלה לעתיד (שמעתה והלאה נקפיד יותר, נשים גבולות וכו' כך שנמנע מהחטא להישנות בעתיד). כל זה מדובר על חטא אחד מסוים שעשינו, שהרי בוודאי שאי אפשר לעזוב בבת אחת את כל החטאים ולהתחרט בשנייה אחת על כל מה שעשינו במשך כל החיים. כך תהליך התשובה צריך לחזור על עצמו בכל החטאים שלנו.

למרות כל זה, תהליך התשובה הוא הרבה יותר עמוק. לא מדובר רק על חטאים ממש שאנו עוזבים ומתחרטים עליהם, אלא מדובר גם על כל דבר שמרחיק אותנו מהקדוש ברוך הוא. יתכן שעשינו מעשה לא כל כך טוב, אפילו שלא עברנו ממש עבירה ולא באמת עשינו חטא. על כל דבר ודבר יש עניין גדול לעשות תשובה ולהתקרב בחזרה לאור העצום של הקדוש ברוך הוא.

להידמות לו ולעשות מעשים טובים שיקרבו אותנו אליו. לכן חשוב לדעת שזה לא משהו טכני כפי שזה נשמע בצורה הלכתית, אלא תהליך פנימי עמוק ומורכב שעל האדם לעבור יום יום כדי להתקרב עוד ועוד לקדוש ברוך הוא. במשך כל החיים שלנו אנו צריכים להיות בהתקדמות, וזה כלל לא משנה מה המצב בו אנו נמצאים כעת, מה שחשוב הוא שמחר נהיה במצב טוב יותר מהיום כאשר נהיה קרובים יותר להשם. יוצא מזה שגם אם שכחנו לחייך למישהו שעבר לדיננו, כדאי לקבל על עצמנו תשובה כדי שמחר נקפיד להתייחס בצורה חמה יותר לאנשים וכך נתקרב לקדוש ברוך הוא. בוודאי שאין שום עבירה בכך שלא חייכנו, אבל אם אפשר להיות קרובים יותר לשלמות ולאור הקדוש של השם יתברך, אז מדוע לא להגיע לשם?

בעיני רבים, החזרה בתשובה נתפסת כמשהו חד פעמי ולא תהליך יומיומי שאורך כל החיים. כשאומרים על מישהו שהוא חזר בתשובה, אף אחד לא מבין את התהליך הפנימי שהוא עשה, אלא רואים שלפני כן הוא היה מתנהג כ"חילוני" ולאחר מכן הוא מתנהג כ"דתי". רואים את הלבוש, את ההתנהגות, את המעשים, ומכאן קובעים שהוא חזר בתשובה. כאילו שהוא כבר סיים לעשות את מה שצריך וכעת הוא יכול לצאת לפנסיה מוקדמת. שמת כיפה? יש ציצית? מניח תפילין? שומר שבת? אז מה צריך יותר מזה...? נראה כאילו שאותו אדם כבר הגיע למטרת החיים. אלא שכל אלו אמנם מראים שאותו אדם עבר תהליך של תשובה והגיע למקום טוב יותר, אך הדרך היא עוד ארוכה. גם תלמידי החכמים הגדולים שאנו מכירים שלומדים כל היום תורה ומקיימים את כל המצוות, גם הם צריכים לעשות תשובה בכל יום ולהתקדם עוד ועוד. כמובן שכל אחד ברמה שלו, ולכן העבודה שלהם היא שונה משלנו, אבל בהחלט כל אחד צריך לעשות תשובה בדרכו האישית ובעבודה המיוחדת לו.

כאן כנראה מתחילות רוב הבעיות של תהליך התשובה. הרי אנחנו מצפים לכל כך הרבה. אנו בטוחים שלאחר שנשמור שבת, נרגיש רוחניים כמו מלאכים. אנו בטוחים שהנחת התפילין תביא לנו אושר עילאי. אנו בטוחים שהציצית תשמור עלינו מכל הצרות ולא נראה יותר שום צער לעולם. ואז אנחנו הולכים על זה, ומגלים שהכל נשאר אותו הדבר. לאחר כמה שבתות אנו מגלים שזה לא כל כך כיף ואז אנו מחכים בקוצר רוח שתצא השבת שנוכל לעשות דברים מעניינים. לאחר כמה ימים כבר נהיה קשה לקום מוקדם ולהניח תפילין ואנו חושבים פעמיים על החלטה שקיבלנו. פתאום קשה לנו לראות את הרוחניות שבדבר וכל מה שאנו רואים מול עינינו זה ייאוש ובלבול. האם באמת קיבלנו החלטה טובה? האם כולם צדקו כשאמרו לנו להתרחק מהדת? פתאום במקום שהדברים יסתדרו, הכל הופך למסובך יותר.

## נסיון האמונה

צריך להבין כמה דברים על תהליך התשובה. ראשית כל, זהו תהליך, כלומר זה לוקח זמן. אי אפשר להפוך להיות צדיקים ביום אחד. אפשר לקבל על עצמנו מצוות ומעשים טובים, אבל אי אפשר לקבל על עצמנו יראת שמיים או מידות טובות. אלו באים לאחר הרבה התמדה, התבוננות, לימוד ותובנות בדרך שלנו. הדבר דומה לעבודה חדשה, שלא משנה כמה היא טובה בשבילנו, תמיד ההתחלה תהיה קשה. בהתחלה אנו לא מכירים אף אחד, לא בדיוק מבינים את פרטי העבודה, ישנן הרבה חששות, ישנם דברים שאנו לא רגילים אליהם... אבל בסופו של דבר אנו מתרגלים ואז אנו שמחים שעשינו את הצעדים הראשונים. אמנם היה קשה, אבל זה היה שווה את זה. כך בתהליך התשובה, אי אפשר להיות מקצוענים כבר מהרגע הראשון, אבל ככל שאנו צוברים יותר ניסיון, כך אנו מתעלים בדרגות ומגיעים למקומות גבוהים וטובים יותר.

לא לחינם קוראים לזה לצבור "ניסיון", שהרי כל זה בא לנסות אותנו. הדבר דומה למבחן פסיכומטרי, שבו המבחן מכיל שאלות ממגוון דרגות קושי, חלקן קלות יותר וחלקן קשות יותר. המבחן בנוי כך כדי לבחון את רמת הידע של כל אדם. אם הכל יהיה קשה, אז אי אפשר לבחון את הרמות הנמוכות יותר. אם הכל יהיה קל, אז יהיו הרבה שיוציאו ציון גבוה ולא יוכלו להשוות בין הנבחנים ברמה הגבוהה. כדי לבחון את כל שכבות האוכלוסיה ישנן שאלות בכל הדרגות, ואז לפי מספר השאלות שהנבחן הצליח לפתור, כך מעריכים את הרמה שלו ביחס לנבחנים האחרים. כך גם אצלנו בחיים. הרבה אנשים רוצים לעשות תשובה, אבל אצל רבים הדבר נשאר בגדר של רצון בלבד, אצל חלקנו הדבר מביא אותנו לעשות צעד של תשובה, אצל מעטים הדבר מוביל לעוד כמה צעדים ורק בודדים זוכים להמשיך להתקדם בהתמדה ולעבור את המכשולים בדרך כדי לזכות להתקרב לקדוש ברוך הוא. זהו מבחן התשובה, כי ברור שאנו רוצים להתקרב לקדוש ברוך הוא, השאלה היא כמה נהיה מוכנים לוותר ולהתאמץ בשביל זה. על זה אמרו חז"ל "לפום צערא אגרא", כלומר לפי גודל המאמץ של האדם, כך גודל השכר. כמו אדם שנאבק בשינוי כדי להצליח לפתור עוד תרגיל אחד בפסיכומטרי, ובכך הוא זוכה לעוד כמה נקודות, כך אדם שנאבק להצליח בהתמודדות עם איזה קושי בתהליך התשובה, זוכה לעוד כמה נקודות. רק שכאן הנקודות הן הרבה יותר משמעותיות משום שהן משפיעות לו על כל החיים ועל הנצחיות שלו.

אדם צריך לזכור שכל הנסיונות מגיעים כדי לחזק אותנו ולקדם אותנו. לפעמים הדברים נראים קשים מדי, אבל אנו מוכרחים לזכור שעוד מאמץ קטן עכשיו יביא אותנו למקומות גבוהים מאוד שיהיה לנו קשה מאוד להגיע אליהם ללא זה. כמו מלך שיצא לטייל בקרבת מקום ואז אנו יכולים לחפש אותו מעט ולהתאמץ לעבור כמה שומרים כדי להגיע אליו ולדבר איתו. אז אמנם נראה לנו שההקרבה היא קשה, שהרי איך נמצא אותו ונעבור את השומרים המקיפים אותו? אך צריך לזכור שאם לא ננצל את ההזדמנות כעת, אחר כך נצטרך לעבור הרבה יותר קשיים כדי להגיע אל המלך, ניאלץ לחכות שנים בתור, לעבור הרבה יותר שומרים ושרים הנמצאים בפתח הארמון וכל זה בשביל חצי דקה אולי מזמנו של המלך העסוק, שכנראה יהיה טרוד בהרבה עניינים אחרים.

## שחררו את הלחץ

לאחר שאנו מבינים שאנו נמצאים בניסיונות תמידיים, שאנו מבינים את מידת האחריות שיש לנו, שאנו פתאום מסתכלים על חברי העבר שאינם שומרים תורה ומצוות ומאבדים את חיי הנצח שלהם, שאנו קולטים שכל מצווה פצפונת כאן מרעישה עולמות כמו פצצת אטום ענקית למעלה, לאחר כל זה קשה לנו מאוד להישאר אדישים. מרוב האורות הגבוהים בהם אנו נמצאים והכיסופים העזים להתקרב לקדוש ברוך הוא כמה שיותר מהר, אנו לא מצליחים להחזיק את עצמנו שלווים ואז מתחיל הרבה לחץ. פתאום הכל נראה מדאיג, שהרי מה יקרה אם לא נצליח בתהליך? מה יגידו החברים אם כן נצליח? איך תגיב המשפחה? איך ייראו החיים שלנו בעתיד? האם צריך לשנות את האופי שלנו? מה יקרה עם האנשים האהובים עלינו שאינם הולכים בדרך האמת? האם לעולם לא נלך יותר לחוף ים מעורב או לקולנוע לראות סרטים? הכל פתאום מלחיץ וצצים להם דברים שמעולם לא חשבנו עליהם.

אז אולי זה נשמע קצת חסר בסיס למי ששקוע בתוך זה, אבל באמת שאין סיבה להיות בלחץ. ככל שניכנס ליותר לחץ, כך אנו עלולים יותר ליפול. אדם לחוץ ומודאג לא יכול לחשוב בהיגיון. קשה לו להיות מיושב בדעתו והוא מתחיל לעשות שטויות. מתוך דאגה אמיתית למשפחה החילונית שלו הוא עלול לצעוק ולריב עם כולם כדי להציל אותם מהגיהנום כביכול. מתוך רצון לקבל על עצמו עוד ועוד קבלות טובות הוא עלול למצוא את עצמו לא מצליח להחזיק בהתמדה אפילו מצווה קטנה. מתוך אהבה לעבירות שעשה בעבר והחוסר יכולת לעזוב אותן הוא עלול לנטוש את כל תהליך התשובה ולפחד מכל מה שקשור לדת. מתוך הפחדים ממה שיאמרו אחרים, הוא עלול לקבל מעין פיצול אישיות ולהתנהג פעם כירא שמיים ופעם ככופר מובהק, רק כדי שיאהבו אותו ולא ילעגו לו. כל זה סתם מיותר ומביא ליותר תסכולים ובלבולים. אין שום טעם להגיע לכל הלחץ הזה. כל מה שצריך הוא להבין את מה שהקדוש ברוך הוא רוצה מאיתנו, וזה שנתקרב אליו. לא מוכרחים להגיע עד למטרה כלשהי, אלא רק להתקרב.

כדי לזכות להתקרב לקדוש ברוך הוא לא צריך להיות צדיקים גדולים ביום אחד. הקדוש ברוך הוא לא בוחן אותנו ביחס לאחרים, אלא ביחס לעצמנו. אם אתמול היינו במצב מסוים, אז היום אנו צריכים להיות במצב קצת יותר טוב. לכן חשוב לקחת את הדברים לאט לאט מתוך התבוננות מעמיקה ומחשבה מיושבת. הקבלות שאנו מקבלים על עצמנו צריכות להיות בהתאם לרמה שלנו. רק לאחר שאנו מרגישים שכבר הצלחנו במצווה כלשהי שקיבלנו על עצמנו, שעכשיו זה כבר קל וכעת אנו פנויים לקבלה חדשה, רק אז יהיה אפשר לקבל על עצמנו דבר נוסף. כל עוד לא קנינו את ההתמדה במצווה, לא נוכל לעבור לקבלה של מצווה חדשה ואנו עלולים בסוף לאבד את הכל. תפסת מרובה לא תפסת, אבל אם תפסת מועט – תפסת.

לאדם יש מעין אורות שמביאים לו רצון להתקרב וגם כלים שהוא קונה מתוך העבודה שלו. אם יש לו הרבה אורות ורצון טוב, הוא עלול ליפול אם לא ידאג להכין לעצמו כלים ראויים על ידי העבודה הרוחנית שלו. רק לאחר שבנה לעצמו כלים שיוכלו להכיל את האורות הגבוהים שסביבו, אז הוא יוכל להגיע אליהם ולהתקדם לעבר אורות גבוהים יותר. חשוב לציין שגם ההפך לא טוב, אין למשל למה לחכות שנרגיש שלמים עם עצמנו לקבל קבלה חדשה, שהרי אם לא נחליט לעשות את הצעד, הוא לעולם לא יגיע. אנו מוכרחים להביא את עצמנו להתקדמות ולא להתעצל. אם אנו לא שלמים עם משהו אז לעזוב את זה בצד זה בוודאי לא דבר טוב. נוכל ללמוד על העניין, ללכת לשיעורים בנושא וכו' עד שנחזיר לעצמנו את הדברים. העיקרון הוא שתמיד נהיה בהתקדמות, אלא שנדאג שהיא לא תהיה מהירה מדי לרמה שלנו. חשוב לעבוד על להיות שלמים עם האמונה ויראת השמיים במצוות שקנינו לעצמנו, ורק לאחר מכן נוכל להתקדם הלאה למצוות אחרות.

כשאנו פועלים בצורה אטית ומבוקרת, אז מצד אחד אנו מרוויחים את השלווה של עשיית הדברים צעד צעד בהדרגה, ומצד שני אנו מרוויחים את הבקרה שאנו מבצעים בצורה יומיומית כדי לבדוק היכן אנו נמצאים כעת, מהו הצעד הבא הנדרש ומתי בדיוק אנחנו צריכים לבצע אותו. אסור לאבד זמן ולהתמהמה, אך הכל בצורה שיטתית ומתאימה לרמה שלנו. הדבר דומה לילד שלומד בכיתה ג'. אם הוא יחלום יותר מדי, הוא עלול למצוא את עצמו בפיגור רציני בחומר, לכן עליו להתמיד ולהשקיע כדי להצליח בלימודיו. אך מצד שני, אם יכניסו אותו כעת לכיתה ו', הוא יקבל הלם וירגיש לא מוצלח ליד כל הילדים הגדולים ממנו, הוא לא יבין כלל את הנלמד בשיעור ולא יצליח להשלים את כל החומר שחסר לו. הוא ייכנס למתחים ודאגות שיטרידו אותו ולא יתנו לו אפילו לנסות ללמוד ולהבין את החומר. שני המצבים בוודאי אינם טובים לאותו ילד. כדי להצליח באמת, הוא מוכרח לקחת את הדברים המתאימים לו ולהתקדם שלב אחר שלב. אף אחד לא מצפה ממנו שיצליח כעת במבחני הבגרות, אך אף אחד גם לא ימחא לו כפיים אם יצליח במבחן של כיתה א'. הוא לא צריך להילחץ מהבגרויות, למרות שכעת אין לו שמץ של מושג איך לעבור אותן ובבוא העת הוא אכן יגיע אליהן. הסיבה לכך שאין לו כעת לחץ היא שהוא עובר את הדברים שלב שלב ולא מנסה לקפוץ בבת אחת. זו אמנם השאיפה שלו, אבל הוא יודע שכעת הוא בונה את עצמו ומכין עצמו לכך. אם הוא ירגיש שהוא מוכרח לעבור את הבגרות בהצלחה בעוד שבוע, אז יש לו סיבה טובה מאוד להילחץ, אבל כאשר כל מה שהוא צריך זה להתקדם מעט, אז הוא יכול להיות רגוע. כך צריכים להיות השינויים שאנו עוברים בתהליך התשובה, מצד אחד ניקח את הכל בצורה איטית כך שנקבל באהבה את הדברים שלב אחר שלב מבלי להילחץ. אך מצד שני נקפיד לעשות את הצעדים הקטנים היומיומיים שיובילו אותנו בבוא העת למקום אליו אנו שואפים.

לפעמים אנחנו חושבים על חיינו כעובדי השם לאחר שהתרגלנו במשך כל חיינו לאורח חיים שונה לגמרי. מתוך המחשבות האלו אנו נלחצים מאוד וזה מרתיע אותנו. אנו מרגישים שאנו לא רוצים לחיות חיים כאלו, וזה מובן לגמרי שהרי הכל חדש לנו ולא הורגלנו בכך. אנו חשים כאילו שאנו מאבדים את זהותנו האישית. אנו צריכים להבין שאנו כמו אותו ילד שחושב על בחינות הבגרות. בוודאי שזה ילחיץ אותנו כעת אבל עד שנגיע לשם יש עוד דרך ארוכה. עד אז נבנה את עצמנו ונהיה מוכנים לכך. נרצה את הדברים בעצמנו ולא כמי שמכריחים אותנו חס ושלום. תחשבו על ילד בגן שאומרים לו שהוא יתחתן כשהיה

גדול, או שהוא כבר יפסיק לשחק בצעצועים, אותו ילד יכול להילחץ, אבל האמת היא שבבוא העת הוא בעצמו יגיע לאותם הדברים מרצונו, מתוך התהליך שעבר. אף אחד לא צריך לשכנע אותו להפסיק לשחק בצעצועים, אלא שהוא מרצונו מתבגר ומבין שיש דברים חשובים יותר שבהם צריך להשקיע. כך מנקודת המבט שלנו קשה לנו להיפרד מהדברים שאנו אוהבים כעת שאינם מתאימים לעובדי השם, אבל אנו לא צריכים להיפרד מהם, אלא לעבור תהליך הדרגתי שבסופו נחזיק חזק בדברים הטובים שאנו אוהבים וכבר לא נאהב את הדברים המזיקים ונרצה להיפטר מהם בעצמנו. אנו לא צריכים להכריח את עצמנו לעשות את זה, אלא שנרצה את זה כמו אותו ילד שמאבד עניין בצעצועים לאחר שעבר תהליך התבגרות.

אם נבין שהשם רוצה שנתקרב אליו וזה הדבר היחיד שמשנה, נוכל להסיר מעלינו את כל הדאגות. שהרי הכל הולך לאט בלי לחץ. נשתדל לקדם ולחזק גם את המשפחה והחברים, אבל לאט ובלי לחץ ורק מהמקום בו הם מוכנים, שהרי האדם נמדד ביחס לעצמו בלבד. אף אחד לא ימדוד אותם ביחס למשה רבינו. החברים לא יוכלו להטריד אותנו שהרי נישאר כפי שהיינו קודם, רק שנוסיף כיפה לתלבושת או ציצית מתחת לבגד או נלבש בגדים צנועים יותר. השינוי הוא לא מפחיד, הוא לא צריך להיעשות בכעס או בעצבות, אלא מתוך רצון אמיתי להתקרב לקדוש ברוך הוא. חשוב לזכור ש"דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום", לכן אם אנו מרגישים עצבות, רוגז או מלחמה, זו נורה אדומה שאומרת לנו שמהו השתבש בדרך. התקדמות אמיתית היא כזו שנובעת משמחה ורצון להתחבר ולשוב להשם יתברך.

## ומה קורה אם אין רצון?

לא כולם זוכים לרצון טבעי להתקרב לקדוש ברוך הוא. ישנם כאלו שיכולים לחיות חיים שלמים בלי להרגיש החמצה והם עלולים בקלות לטעות ולחשוב שטוב להם כפי שהם מתוך חוסר ראייה של התמונה הגדולה והתמקדות בחלק קטן ממנה. במקרה שכזה חז"ל לימדו אותנו כלל שאומר "מתוך שלא לשמה יבוא לשמה", כלומר מתוך שאנו מאלצים את עצמנו לעשות משהו, הלב ייפתח ובסופו של דבר נעשה זאת מרצון. לכן נאמר שאחרי הפעולות נמשכים הלבבות, כי כאשר אדם פועל ועושה מעשים כלשהם, הלב נמשך ומתפתח לו רגש בהקשר של אותן הפעולות. אם נחשוב היטב על הרגשות שאנו מרגישים במשך היום, נגלה שכולם קשורים לפעולות שלנו. אם זה למשפחה שלנו, לחברים שלנו או לכל האנשים איתם היינו באיזושהי אינטראקציה בזמן האחרון, הכל נובע מתוך פעולות שאנו עושים. אם נטפל במישהו אז נאהב אותו, אם נשקיע במשהו אז הערך שלו יגדל בעינינו, כך ככל שנפעל פעולות הנוגעות לאותו עניין, כך הלב שלנו יימשך אחריהן. המעשים מביאים את הרגשות שלנו.

## לשמור על הזהות האישית

פעמים רבות אנשים שמתחזקים ומתקרבים ליהדות נוטים לזרוק את כל העבר שלהם ולסלוד ממנו. הדבר מובן, שהרי פתאום אנו מבינים את כל הדברים הלא טובים שעשינו והדבר גורם לנו צער רב. אך צריך לזכור שגם לאותו עבר יש הרבה זכויות. הרי בזכות כל אותן עבירות שעשינו, הגענו למצב הזה שאנו מבינים כמה הן לא טובות ומתוך כך זכינו לחזור בתשובה. חשוב לזכור מהיכן באנו ולשמור על אותה הזהות שהיתה לנו בעבר. אסור להתרחק מהמשפחה, גם אם אף אחד שם לא שומר תורה ומצוות. אסור לזלזל באנשים, גם אם הם עושים עבירות. במקום להתרחק מהאנשים, נוכל לזכות לקרב אותם. ברור ומובן שאם ישנם חברים המשפיעים עלינו לרעה או מזלזלים בנו ובדרך שלנו, אז ראוי להתרחק מהם. אך זהו דבר שגוי ביותר להתרחק ממשפחה וחברים רק משום שהם עצמם אינם שומרים תורה ומצוות. אם המשפחה לא אוכלת כשר, אז נזמין אוכל מוכן ונבוא אליהם (או שנבשל לכולם). אם אין תנאים לשמירת שבת, אז נבוא יותר באמצע השבוע. תמיד אפשר למצוא פתרונות יצירתיים, אבל הכי חשוב לא להתנתק.

כך גם אסור לוותר על הכשרונות והמתנות שקיבלנו מהשם יתברך, שהרי אלו בסך הכל כלים ואפשר להשתמש בהם לדברים חיוביים. אם אדם אוהב לשיר, שישיר שירים מחזקים ומקרבים כמו שירי שבח והודיה לקדוש ברוך הוא. אם אדם גאון במתמטיקה ומדעים, שייקח את הכשרון שלו להבין סוגיות קשות בתלמוד ולבאר אותן לאחרים. אם אדם הוא בעל עסק מצליח, הוא יכול להשתמש בעסק כדי לקרב אנשים לקדוש ברוך הוא. כך כל אדם יכול למצוא את הכשרונות החבויים בו, אך במקום להעלים אותם כפי שבעלי תשובה רבים עושים, הוא יכול לנצל אותם לטובה. צריך לזכור שהכשרונות ניתנו לנו כדי שנעבוד איתם את השם יתברך, ולא כדי שיהיו שייכים רק לחברה שאינה שומרת תורה ומצוות.

## מצווה גדולה להיות בשמחה

הכי חשוב בכל התהליך זה לקחת את הכל בכיף. תהליך התשובה הוא תהליך מדהים בו אנו מתקרבים לאבא האהוב שבשמיים. תהליך בו אנו חוזרים אל המקורות שלנו ומגיעים לשורש נשמתנו. תהליך של התקדמות לשאיפות הכי גדולות שלנו והתחברות לאינסוף ברוך הוא. התקרבות למקום בו נמצא כל השפע ומשם הוא יורד לעולם, למקום בו אנחנו מעל המזל ושום כוח לא יכול להזיק לנו ולשלוט עלינו, למקום בו אין זמן וחומר, אלא נצחיות חלומית ורוחנית של טוב ואושר אינסופי. כל טיפת עצבות תרחיק אותנו משם, שהרי זה בניגוד מוחלט למטרה עצמה. רק השמחה, השלום והשלווה יוכלו לקרב אותנו. השם יזכה כל אחד ואחד מישראל להגיע לזכות הענקית הזו של חזרה בתשובה שלמה מתוך אהבת השם.