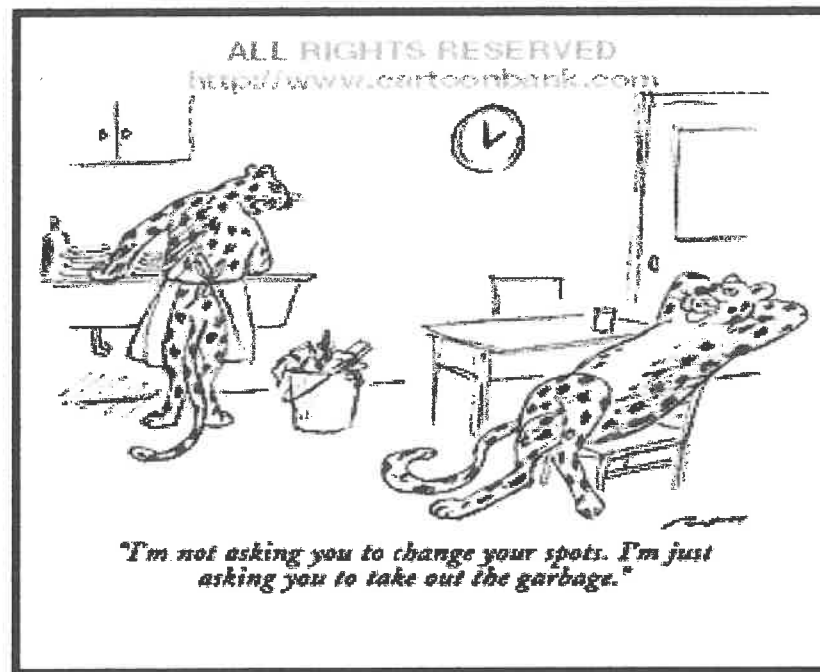


The (Torah) Psychology of Change

בענין תשובה הדרגית

אלול תשע"ז · September 17, 2017



והתניא 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 נמל כים דינרין והלך ועבר עליה שבעה נהרות בשעת הרגל דבר הפיחה אמרה כשם שהפיחה זו אינה חוזרת למקומה כך אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותי 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 יוחפרה הלכנה וכושה החמה אמר כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר יונמקו כל צבא השמים אמר אין הדבר תלוי אלא כי הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה עד שיצתה גשמתו יצתה בת קול ואמרה ר"א בן דורדיא מוזמן לחיי העולם הבא [והא הכא בעבירה הוה ומית] החם נמי כיון דאביק בה טובא כמינות דמיא יבכה רבי ואמר יש קונה עולמו בכמה שנים ויש קונה עולמו בשעה אחת ואמר רבי לא דיין לבעלי תשובה שמקבלין אותן אלא שקורין אותן רבי

מדרכי התשובה להיות השב צועק תמיד לפני השם בבכי ובתחנונים ועושה צדקה כפי כחו ומתרחק הרבה מן הדבר שחטא בו ומשנה שמו כלומר אני אחר ואיני אותו האיש שעשה אותן המעשים ומשנה מעשיו כולן לטובה ולדרך ישרה וגולה ממקומו. שגלות מכפרת עון מפני שגורמת לו להכנע ולהיות עניו ושפל רוח:

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 שנאו לפני המקום משוקץ ומרוחק ותועבה. והיום הוא אהוב ונחמד קרוב וידיד. וכן אתה מוצא שבלשון שהקב"ה מרחיק החוטאים בה מקרב את השבים בין יחיד בין רבים. שנאמר והיה במקום אשר יאמר להם לא עמי אתם יאמר להם בני אל חי. ונאמר ביכניהו ברשעתו כתוב את האיש הזה ערירי גבר לא יצלח בימיו, אם יהיה כניהו בן יהויקים מלך יהודה חותם על יד ימיני וגו'. וכיון ששב בגלותו נאמר בזרובבל בנו ביום ההוא נאם ה' צבאות אקחך זרובבל בן שאלתיאל עבדי נאם ה' ושמתיך כחותם:



פרק ב

תשובה פתאומית ותשובה הדרגית

לגבי משך זמנה, התשובה מתחלקת לשני חלקים: תשובה פתאומית, ותשובה הדרגית. הפתאומית באה מתוך איזה ברק רוחני הנכנס בנשמה, כפעם אחת מכיר הוא את הרע ואת הכעור של החטא ונהפך לאיש אחר, וכבר מרגיש הוא בקרבו השתנות גמורה לטובה. תשובה זו באה ע"י איזו הופעה של סגולה פנימית, ע"י איזו השפעה נשמית גדולה, שראוי לחפש את נתיבותיה בעמקי תעלומה. וישנה תשובה הדרגית. לא בריקה הבריקה בקרבו להתהפך מן העומק של הרע אל הטוב, אלא מרגיש הוא שצריך להיות הולך ומטיב דרכיו וארחות חייו, רצונו, הלך-מחשבותיו, ובמהלכו זה הולך הוא וכובש לאט לאט את דרכי היושר, מתקן את המדות, מטיב את המעשים, מלמד את עצמו איך להתכשר יותר ויותר עד שהוא בא למעלה רמה של זכוך נתקן.

מה היה תחלתו של רבי עקיבא. אמרו בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום. פעם אחת היה עומד על פי הבאר אמר מי חקק אבן זו אמרו לא המים שתדיר [נופלים] עליה בכל יום אמרו [לו] עקיבא אי אתה קודא אבנים שחקו מים. מיד היה רבי עקיבא דן קל וחומר בעצמו מה דך פסל את הקשה דברי תורה שקשה כברזל על אחת כמה וכמה שיחקקו את לבי שהוא בשר ודם. מיד חזר ללמוד תורה. הלך הוא ובנו וישבו אצל מלמדי תינוקות א"ל רבי למדני תורה אחז רבי עקיבא בראש הלוח ובנו בראש הלוח כתב לו אלף בית ולמדה. (אלף תיו ולמדה תורת כהנים ולמדה).

CHANGING FOR GOOD

By James Prochaska, PH.D., John Norcross, PH.D., Carol Diclemente, PH.D.

THE 6 STAGES OF CHANGE:

1. Precontemplation: There is no intention of changing, may deny having a problem....can't see it. Resist change. Don't want to be nagged by family, friends, co-workers about the problem. May place the problem outside of their control or responsibility. You may feel hopeless or demoralized. If you systematically take yourself through the stages of change, you can change.

2. Contemplation: Acknowledge the problem and begin to seriously consider changing it. You know the goal, but you may not be quite ready to get there. Many remain stuck in contemplation for long time. Fear of failure. You are ready for next stage when you focus on the solution rather than the problem and when you think more about the future than the past.

3. Preparation: Most are planning to take action within the next month. Important to now make public your intended change. But may not have resolved their ambivalence. May still need convincing. Plan carefully, develop a firm, detailed scheme for action, Make sure you learned the change processes you need to carry you through to maintenance and termination.

4. Action: Now you make the move for which you have been preparing. Requires greatest commitment of time and energy. Changes made in this stage are most visible to others and receive greatest recognition. Support is most needed in precontemplation and contemplation and the crucial stages following action. Action is not the first or last stop in the cycle of change.

5. Maintenance: Work to consolidate the gains you attained during the action and other stages...struggle to prevent relapses or lapses. If you are not strongly committed to maintenance, relapse is inevitable.

6. Termination: The ultimate goal.

Relapses are common and most people go through various stages not in a linear fashion but more in a spiral. Feels like going in circles, but the circles are spiraling upward. As we say in the Wellness Inventory program: "Excuses are valid." Shame shuts you down. Recycle is probably a more accurate and compassionate term than relapses. Recycling gives us opportunities to learn.

Recognition

5 דברים הר' תשמך לא בג'.

כל מצות שבתורה בין עשה בין לא תעשה אם עבר אדם על אחת מהן בין בזדון בין בשגגה כשיעשה תשובה וישוב מחטאו חייב להתודות לפני האל ברוך הוא שנאמר איש או אשה כי יעשו וגו' והתודו את חטאתם אשר עשו זה וידוי דברים. וידוי זה מצות עשה .

ומה היא התשובה הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד שנאמר יעזוב רשע דרכו וגו'. וכן יתנחם על שעבר שנאמר כי אחרי שובי נחמתי. ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם שנאמר ולא נאמר עוד אלהינו למעשה ידינו וגו'. וצריך להתודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו:

Goal setting

אמר כפי ה'.

יח באין חזון, יפרע עם; ושמר תורה אשרהו.

The Turn

תורה תמיד מס'.

יש קונה עולמו בשעה אחת (י.), פירש הרב המגיד מהר"ד דובר בער ולה"ה, שעה, הוא לשון פנה, כמאמר הכתוב ואל קין ואל מנחתו לא שעה, שאפשר להיות שלפעמים ברגע אחד שאדם עושה תשובה בהתלהבות גדולה הוא בא למדריגה גדולה מאוד, וזה יש קונה עולמו בשעה אחת, בפינה שהוא פונה את עצמו להשי"ת בתשובה הוא משיג עולמו כל מה שאפשר לו להשיג, אלא