

אלול Elul Be Prepared

Shiurim Tuesdays 8:00 pm

Sept. 3 Return to Sender: 7 Practical Tips to Make the Most of the Month of Elul

Sept. 10 The More We Change, the More We Remain the Same: Managing Expectations and Goals During the Season of Teshuva

Sept. 17 In the Still of the Night: Why Selichos Are Recited When Everyone Else is Sleeping

Sept. 24 People Hearing Without Listening: Discerning The Shofar's Many Messages

Oct. 7 In Search of Solitude: Finding One's Way Into the Holy of Holies

Shabbos Drashos

Shoftim What My Encounter With the Secret Service Taught Me About the Month of Elul

Ki Teitzei Have You Been Checking Your Messages Lately?

Ki Savo Our Proudest Confessions

Nitzavim The Most Common Questions People Never Ask Before Rosh HaShanah

Rabbi Larry Rothwachs

Congregation Beth Aaron,
950 Queen Anne Road, Teaneck



f Can't attend in person? Watch on Facebook live at <https://www.facebook.com/larry.rothwachs>

For more information or for sponsorship opportunities, please contact office@bethaaron.org

THE MORE WE
CHANGE THE MORE
WE REMAIN THE SAME:

Managing Expectations And Goals
During The Season Of Teshuva

רמב"ם הל' תשובה א:א - 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 הא-ל ברוך
הוא שנאמר איש או אשה כי יעשו וגו' והתודו את חטאתם
אשר עשו זה וידוי דברים, וידוי זה מצות עשה, כיצד מתודין
אומר אנא השם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך
והרי נחמתי ובושתתי במעשתי ולעולם איני חוזר לדבר זה, וזהו
עיקרו של וידוי, וכל המרבה להתודות ומאריך בענין זה הרי
זה משובח...

רמב"ם הל' תשובה ב:ב - 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

ישעיהו נה:ו - דְרָשׁוּ ה' בְּהִמָּצְאוֹ קְרָאֵהוּ בְּהִיּוֹתוֹ קְרוֹב

מס' ראש השנה יח. - אלו עשרה ימים שבין ראש השנה ליום הכפורים.

רמב"ם הלכות תשובה ב:ו - אע"פ שהתשובה והצעקה יפה לעולם, בעשרה הימים שבין ראש השנה ויום כפורים היא יפה ביותר ומתקבלת היא מיד שנאמר (ישעיהו נה:ו) דרשו ה' בהמצאו קראהו בהיותו קרוב



שלטי הגבורים יומא ה.
– כשיגיע יוה"כ ראוי
לאדם להתעורר בתשובה
ולפשפש במעשיו ביותר
כדי שיהא נקי מחטאיו
ויתכפרו עונותיו ביוה"כ
שהוא יום מחילה
וסליחה ולפיכך נהגו
להשכים בלילות שבין
ר"ה ליוה"כ



רמ"א או"ח תרג:א - ויש לכל אדם
לחפש ולפשפש במעשיו ולשוב מהם
בעשרת ימי תשובה

משנה ברורה שם - כתב הרא"ש שיקרא
באלו הימים באגרת התשובה של רבינו
יונה והאר"י ז"ל כתב שחיוב ללמוד
בספרי מוסר כל השנה וכ"כ הגר"א
במשלי בכ"מ ובמע"ר ועכ"פ באלו הימים
יעשה כל אדם כדעת הזוהר שישוב קודם
שישכב ויתאונן על חטאיו ויפשפש
במעשיו.

חיי אדם חלק ב כלל קמג - ...ולכן מה נואלו
היוצאים לפעלם ולעבודתם כל היום בימים
האלו, וכל שכן מתחלת ימי הסליחות שהם נגד
ימי ביקור של קרבן, וכל שכן בעשרת ימי
תשובה ימי הדין והמשפט, ואינם יודעים מה
יהיה משפטם. ולכן מחוייב כל אדם ליתן לנפשו
ולשים הדברים אל לבו ולמעט בעסקיו ולקבוע
ביום ובלילה שעות מיוחדות להתבודד בחדריו
במשכיות לבו ולקדם באשמורות ולהתעסק
בדרכי התשובה וכשרון המעשה ולשפוך שיחה
לפני בוראו ולהתוודות על עוונותיו ויוסיף
לעשות מצוות ומעשים טובים, ולעסוק בתורה
יותר ממה שעושה בשאר ימים וירבה בצדקה
יותר מכל השנה, כי העת עת רצון והתפלה
נשמעת בו.



שו"ע או"ח תרג:א - אף מי שאינו נזהר מפת של

כותים בעשרת ימי תשובה צריך ליזהר



**אלף המגן תרג:ב - ולא נאסר בזה בשאר ימות השנה כיון שאין
בדעתו לנהוג כן וליזהר כי אם באותן הימים בלבד (הפוסקים)**

**ערוך השולחן תרג:ב - ונראה לענ"ד דזה אינו אלא בדברים שאין
בהם איסור מן הדין דבזה אינו אלא הידור בעלמא ונכון להדר זה
בימים אלו אבל דברים שיש פוסקים לאיסור מן הדין אלא שנוהגים
ע"פ דעת המתירין כמו חדש בחוץ לארץ או בשר בלא סירכה וכיוצא
בזה א"א לנהוג כן בעשרת ימי תשובה דכיון שאין אוכלין בימים
אלו הרי זה כקבלו עליהם דיעות האוסרים וא"כ איך יאכלו אח"כ**

רמב"ם הל' תשובה פרק ג:א - כל אחד ואחד מבני האדם יש לו זכיות ועונות, מי שזכיותיו יתירות על עונותיו צדיק, ומי שעונותיו יתירות על זכיותיו רשע, מחצה למחצה בינוני, וכן המדינה אם היו זכיות כל יושביה מרובות על עונותיהן הרי זו צדקת, ואם היו עונותיהם מרובין הרי זו רשעה, וכן כל העולם כולו





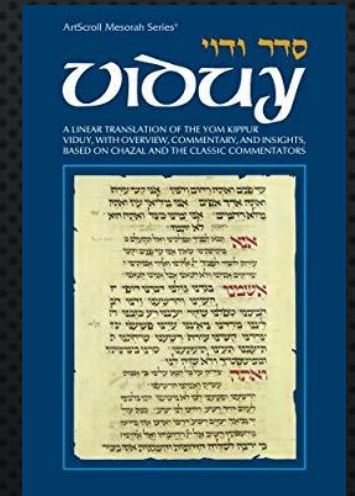
שם הלכה ב - אדם שעונותיו מרובין על
זכיותיו מיד הוא מת ברשעו שנאמר על רוב
עונך, וכן מדינה שעונותיה מרובין מיד היא
אובדת שנאמר זעקת סדום ועמורה כי רבה
וגו', וכן כל העולם כולו אם היו עונותיהם
מרובין מזכיותיהן מיד הן נשחתין שנאמר וירא
ה' כי רבה רעת האדם, ושקול זה אינו לפי מנין
הזכיות והעונות אלא לפי גודלם, יש זכות
שהיא כנגד כמה עונות שנאמר יען נמצא בו
דבר טוב, ויש עון שהוא כנגד כמה זכיות
שנאמר וחוטא אחד יאבד טובה הרבה, ואין
שוקלין אלא בדעתו של אל דעות והוא היודע
היאך עורכין הזכיות כנגד העונות

שם הלכה ג - כל מי שניחם על המצות שעשה ותהה על הזכיות ואמר בלבו ומה הועלתי בעשייתן הלואי לא עשיתי אותן הרי זה איבד את כולן ואין מזכירים לו שום זכות בעולם שנאמר וצדקת הצדיק לא תצילנו ביום רשעו אין זה אלא בתוהה על הראשונות, וכשם ששוקלין זכיות אדם ועונותיו בשעת מיתתו כך בכל שנה ושנה שוקלין עונות כל אחד ואחד מבאי העולם עם זכיותיו ביום טוב של ראש השנה, מי שנמצא צדיק נחתם לחיים, ומי שנמצא רשע נחתם למיתה והבינוני תולין אותו עד יום הכפורים אם עשה תשובה נחתם לחיים ואם לאו נחתם למיתה.



שם הלכה ד - ומפני ענין זה נהגו כל בית ישראל להרבות בצדקה ובמעשים טובים ולעסוק במצות מראש השנה ועד יום הכפורים יתר מכל השנה, ונהגו כולם לקום בלילה בעשרה ימים אלו ולהתפלל בבתי כנסיות בדברי תחנונים ובכיבושין

עד שיאור היום

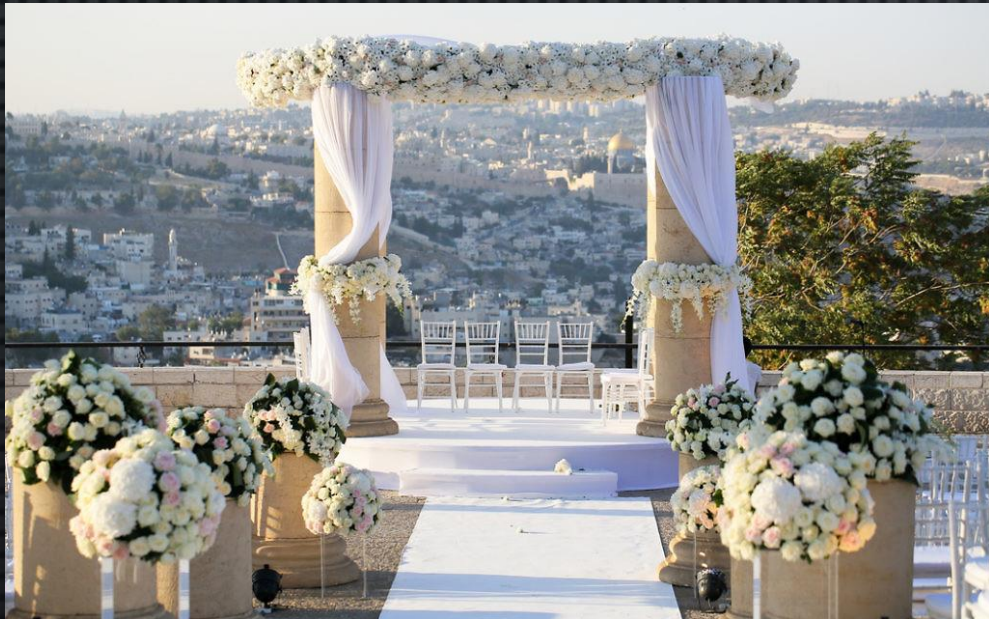


לבוש אורח חיים תרב - אין מקדשין
הלבנה אלא עד אחר יום כיפור מפני שאנו
תלויים בדין וקדושה צריך להיות מתוך
שמחת הלב כן הוא המנהג. ואני שמעתי
בשם גדול אחד שאדרבא טוב שיקדשו
אותה בתוך עשרת ימי תשובה כדי שתבא
מצוה זו ותוסיף על זכויותינו הקודמת
ואולי תכריע היא את הכף לזכות ביום
הדין. וסברא נכונה היא כי זו היא
משמחת הלב שתוסיף על זכויותינו
ותכריע לזכות



רמ"א או"ח תרב:א - אין מקדשין הלבנה
עד מוצאי יום כפור

שו"ת מלמד להועיל ג:א - ראיתי בספר מטה אפרים בסי תר"ב שכתב נוהגין שלא לעשות נישואין בימים אלו דהיינו בעשי"ת וכן העתיק הרב ר' שלמה גאנצפריעד זצ"ל בקיצור שי"ע שלו סי' ק"ל...אמנם יגעתיו ולא מצאתי שום מקור למנהג זה וכמדומה מנהג זה לא נתפשט ולא נודע אף מגדולי הדור ואני בעצמי עשיתי נישואין שלי ביום ו' תשרי שנת תרל"ג לפ"ק...ואדרבה כי קיום מצות פריה ורביה יוכל להכריע לכף זכות, וכן עשיתי מעשה ואין שום אחד ממורי ורבותי וחבירי פוצה פה לומר שיש בזה שום נדנוד איסור, אח"כ ראיתי בסי דרכי נועם בשם מו"ר הג' ר' עזריאל הילדעסהיימער ג"כ להתיר.



What is the single
greatest impediment
to change?

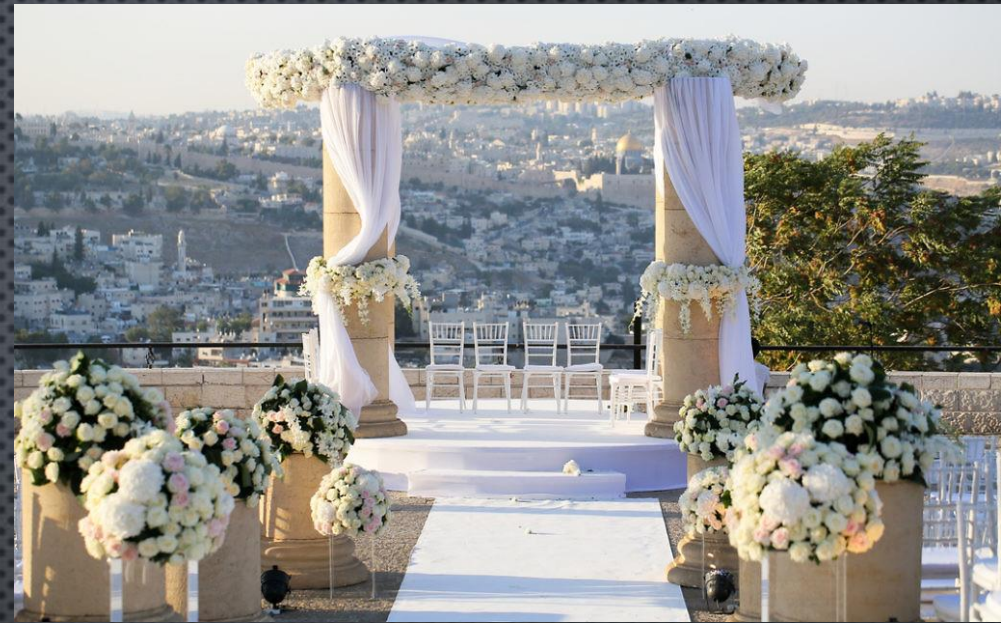


בראשית ג - ויקרא ה' אלקים אלהאדם ויאמר לו
איכה. ויאמר את־קלך שמעתי בגן ואירא פי־עירם אנכי
ואחבא. ויאמר מי הגיד לך פי עירם אתה המו־העץ
אשר צויתיך לבלתי אכל־מִמֶּנּוּ אכלת. ויאמר האדם
האשה אשר נתתה עמדי הוא נתנה־לי מן־העץ ואכל.

ילקוט שמעוני שם - היא נתנה לי מן העץ ואוכל (ג: יב)
ואכלתי אין כתיב כאן אלא ואוכל אכלית ואוכל

We don't believe that we are
capable of change.

חכמת שלמה או"ח ס' תרב - הנה
המנהג שאין נושאים עד אחר יום
הכיפורים בטעם המנהג הזה
נראה...כיון שאמרו חז"ל הנושא
אשה מוחלים לו על כל עוונותיו
וא"כ בתחילת השנה אין לו לעשות
השתדלות מחילת עוונות עד יוה"כ
שהקב"ה בצירוף עצומו של יום
מוחלין לו עוונותיו ואם משתדל
קודם יוה"כ הוי כמרים יד במלך



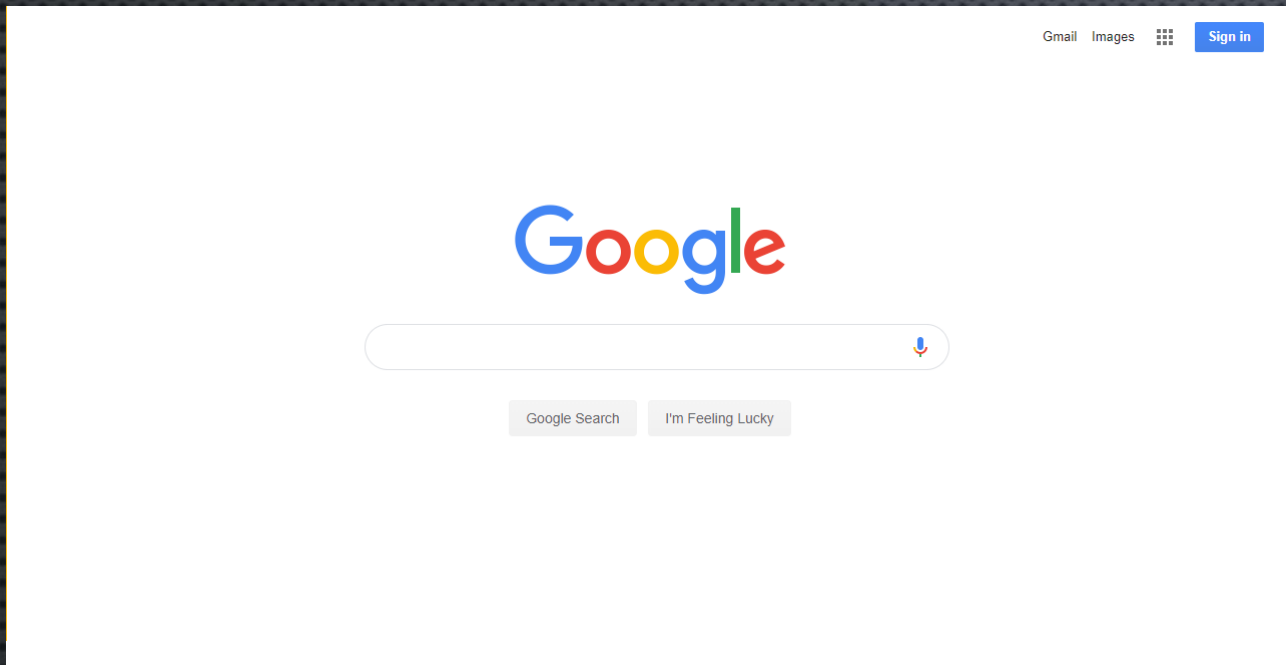




Is change really that easy???

No. Definitely not.

But, change is possible.



Is it possible to
change your...

- eye color
- social security number
- Gmail address
- voice
- personality
- rabbi

Is all “self-change” the same?

No.

We must differentiate between
מדות/תכונות הנפש and behaviors.

משלי כב:ו – חֲנֹךְ לַנֶּעַר עַל פִּי דַרְכוֹ גַם כִּי יִזְקִין לֹא יִסּוּר מִמֶּנָּה

(ו) חֲנֹךְ לַנֶּעַר עַל־פִּי דַרְכוֹ וְגו'. כִּשְׁהוּא עוֹד נֶעַר, וְאִז גַּם כִּשְׁיִזְקִין לֹא יִסּוּר'. וְהַעֲנִין: כִּי הָאָדָם אֵי אֶפְשֶׁר לוֹ לְשַׁבֵּר דַּרְכוֹ, כְּלוּמַר מִזְלוֹ שְׁנוּלֵד בּוֹ, כְּמוֹ שְׁאָמְרוּ: הַאִי מָאן דְּבִצְדָק יִהְיֶה גִבֹּר צְדָקָן וְכוּ', וּכְשְׁנוּלֵד בְּמִזְלֵ רַע, אִז עַל זֶה נִתְּנָה הַבְּחִירָה בְּיַד הָאָדָם, שְׁיִוְכַל לְאַחֲזוֹ בְּמִזְלוֹ לְאַיִזָּה דְּכַר שְׁיִרְצֶה לְהִיּוֹת: אוֹ צְדִיק, אוֹ רָשָׁע, אוֹ בִּינוּנִי, וְכִמוֹ שְׁאָמְרוּ בְּמַסְכַּת שִׁבְתָּ: הַאִי מָאן דְּבִמְאָדִים – יִהְיֶה שׁוֹפֵף דְּמִים. אָמַר רַב אֲשִׁי: אוֹ מְהוּלָא, אוֹ טַבְחָא, אוֹ לִסְטִים. וְזָכַר אֱלוֹ הַשְּׁלֵשָׁה, וְהוּא לְפִי שְׁמִזְלוֹ מוֹרָה שְׁיִהְיֶה שׁוֹפֵף דְּמִים, אִף בְּבַחֲרִתּוֹ יוּכַל לְבַחֵר בְּאֵלוֹ הַשְּׁלֵשָׁה: 'אוֹ מְהוּלָא', וְהוּא צְדִיק שְׁעוֹשֶׂה מִצְוֹת עֲשֵׂה, 'אוֹ טַבְחָא', הוּא בִּינוּנִי, 'אוֹ לִסְטִים', וְהוּא רָשָׁע שׁוֹפֵף דְּמִים כְּמִשְׁמַעוֹ. וְזֶה שְׁאָמְרוּ (יומא כג, ט): שְׂאוּל בְּאַחַת וְלֹא עֲלֵתָה לוֹ, דְּדוּד בְּשִׁתִּים וְעֲלֵתָה לוֹ. וְהַעֲנִין הוּא: כִּי בְּדוּד גָּאָמַר (ט"א ט, ט): וְהוּא אֲדַמוּנִי, וְהוּא בְּמַאָדִים, וְלִכְךָ טַעָה עָלָיו שְׁמוּאֵל בְּעֵת רָאָה קְלָסְתָּר פְּנָיו; וְהוּא הָעֵבִיר מְדוּתָיו בְּכָל, וְאִף שְׂאֵלוֹ הַשְּׁנַיִם לֹא הָעֵבִיר, מְכַל מְקוֹם עֲלֵתָה לוֹ, כְּמוֹ שְׁאָמְרוּ (יומא כג, ט): כָּל הַמַּעֲבִיר עַל מְדוּתָיו וְכוּ', וְדוּד כְּבָר הִרְבֵּה צָדֵק לְהָעֵבִיר עַל מְדוּתָיו; מַה שְּׂאִין כֵּן שְׂאוּל שְׁנֵאָמַר בּוֹ (ט"א ט, יג, ט): כֵּן שְׁנֵה שְׂאוּל בְּמַלְכוֹ וְכוּ', כְּכֵן שְׁנֵה, שְׂלֹא טַעַם וְכוּ', וְהוּא הָעֵבִיר מְדוּתוֹ הַטּוֹב לְרַע בְּדַבָּר אֶחָד, וְלִכֵּן אִף בְּאַחַת לֹא עֲלֵתָה לוֹ. וְזֶה שְׁכַתְּב: חֲנֹךְ לַנֶּעַר עַל פִּי דַרְכוֹ – דְּרַךְ מִזְלוֹ וְטַבְעוֹ כֵּן תְּחַנְכֶהוּ לְעֲשׂוֹת מִצְוֹת, וְאִז גַּם כִּשְׁיִזְקִין לֹא יִסּוּר מִמֶּנָּה, אֲבָל כְּאֲשֶׁר תַּעֲבִירָהוּ עַל מִזְלוֹ, עֲתָה יִשְׁמַע לָךְ מִיִּרְאָתוֹ אוֹתָךְ, אֲבָל אַחֲר־כֵּךְ, בְּעֵת יוֹסֵר עָלֶיךָ מֵעַל צְוָאָרוֹ, יִסּוּר מִזֶּה, כִּי אֵי אֶפְשֶׁר לוֹ לְשַׁבֵּר מִזְלוֹ.



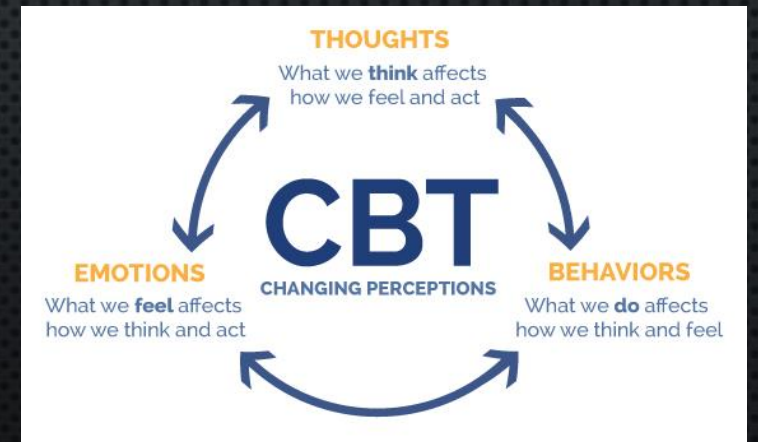
Vilna Gaon z"l
1720-1797



ודבריו הקדושים המה יסוד גדול בדרכי החינוך, כי הרי בכל אדם מטביע הקב"ה טבע מסויים שקשה מאוד לשנותו, ועל כן כאשר מבחינים הורים ומורים בטבע מסוים של בנם או תלמידם, בל ינסו לשנותו, כי היא לא תצליח, ואף אם נראה להם שמצליחים בכך אל ישמחו, כי בודאי אין זה אלא מחמת כבודם או מוראם וכדומה, אמנם מה שעליהם לעשות הוא לכוון ולהדריך את הבן או התלמיד כיצד להשתמש בטבע זה לעשות עמו דברים טובים, וכמו הנולד במזל מאדים אשר בטבעו יהיה שופך דמים צריך לכוונו לטוב שיהיה שוחט או מוהל.



Traditional approach of psychoanalytic therapy vs. cognitive behavioral therapy



GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

In order to change – we need to accept who we are. If we are not realistic about who we are, then setting appropriate goals and expectations becomes very challenging and is often ineffective.



GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

Target behaviors with selectivity and precision

- Don't cast wide nets
- Don't accept קבלות that are abstract – i.e. I will have more כוונה when I daven or I will be nicer to my spouse. In the trenches those types of קבלות go NOWHERE

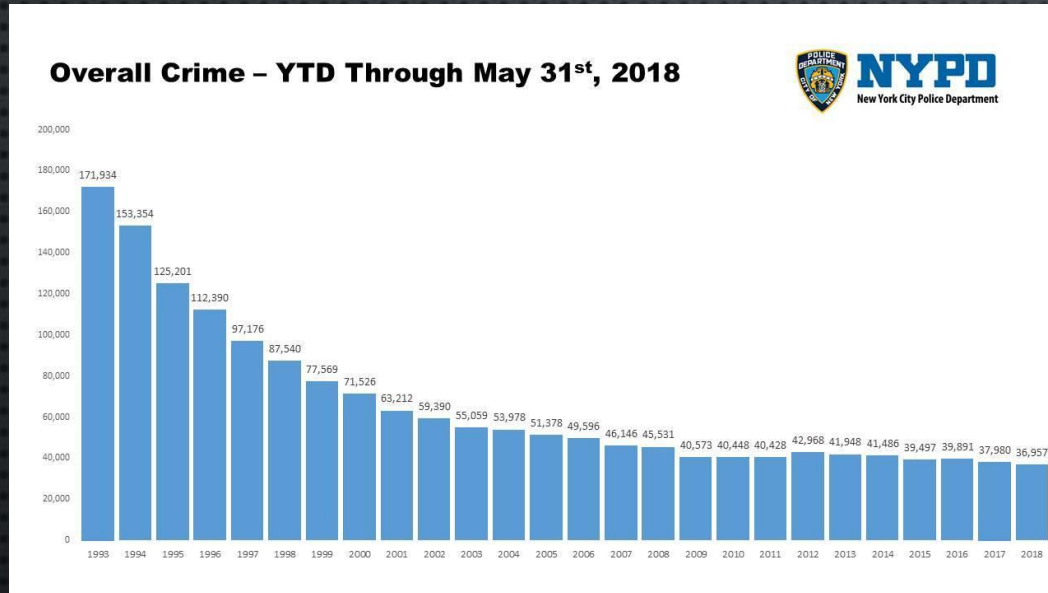
GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

- “Graded Task Assignment” – תפסת מרובה לא תפסת
- Reb Akiva’s model of change



GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

- Create an environment conducive to change



GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

Set yourself up for success. Know your strengths.
Know your weaknesses.



GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

Identify and task motivators.



GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

Know that when it comes to change it's not all or nothing.

בית אלקים למבי"ט שער התשובה פ"ו - ראוי לבאר ענין התשובה ששב האדם בכל שנה ושנה, וחוזר אחר כך למה שחטא, אם תועיל התשובה שעשה על העוונות הקודמים גם כי חזר אחר כך לחטוא אותם החטאים, או אם נאמר שכיון שחזר למה שחטא יראה שלא היתה תשובתו נכונה ושלימה ולא גמר בלבו לעזוב את החטאים והעוונות הואיל וחזר אליהם אחר כך. ואומר כי נראה מדברי רבותינו ע"ה כי כיון שחזר האדם בתשובה מן החטאים שעשה וגמר בלבו שלא לעשותם עוד, השם יתברך מעביר חטאתו בתשובה זאת, ואם אחר כך חוזר לחטוא, יצר הרע הוא שפיתה אותו מחדש לחזור למה שחטא, ולא יהיו החטאים הראשונים חוזרים וניעורים אחר שנתבטלו בתשובה

הקודמת

GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

Remember that THIS is why we were created.



ס' אבן שלמה א:א – כל עבודת
ה' תלוי בתקון המדות, שהם
כמו לבוש למצות וכללי
התורה. וכל החטאים
משרשים במדות...ועיקר חיות
האדם בעוה"ז בשבירת המדות

GUIDELINES FOR EFFECTIVE AND MEANINGFUL CHANGE

Remember that THIS is why we were created.

בראשית רבה פרשה יז - א"ר אחא בשעה שבא הקב"ה לבראת את האדם, נמלך במלאכי השרת, אמר להן נעשה אדם, אמרו לו אדם זה מה טיבו, אמר להן חכמתו מרובה משלכם, הביא לפניהם את הבהמה, ואת החיה, ואת העוף, אמר להם זה מה שמו ולא היו יודעין, העבירו לפני אדם, אמר לו זה מה שמו, אמר זה שור, זה חמור, זה סוס, וזה גמל, ואתה מה שמך אמר לו אני נאה להקרא אדם שנבראתי מן האדמה

IN THE STILL OF THE NIGHT:

*Why Selichos Are Recited When
Everyone Else Is Sleeping*