

רות וולף

### תשובה, תפילה וסליחה בימים הנוראים כחוזקה וכנחמה לאדם

עיקרו של מאמר זה הוא הדגשת מקומה של הסליחה הווידוי והתפילה בחייו של האדם. הימים שבין כסה לעשור בחודש תשרי קרויים "הימים הנוראים". אלו ימים של תיקון לקראת התחלה חדשה, שנה חדשה. ימים אלו מסייעים לאדם להתחבר לעצמו ולהתבונן במעשיו. גישה אינטרוספקטית זו מביאה לתפילה, לסליחה ולוידוי. האדם בוחן את מעשיו ומתלבט בינו לבין עצמו. עיקרה של חקירה זו היא מודעות באשר למהותו, לחייו ולעתידו. האדם משיח את בקשותיו לפני בוראו, ולעתים פונה לבוראו בבקשת סליחה מתוך אמונה שתפילתו תתקבל. בדברים רבה פ, ב נאמר: "שערי תפילה פעמים פתוחים, פעמים נעולים, אבל שערי תשובה לעולם פתוחים". עיקרה של התפיסה היהודית היא אפוא האפשרות לתקן.

ביהדות קיימת תפיסה שלפיה קבלת האל את ברואיו היא לפי אמת הסליחה ולא לפי אמת הדין. מידת החסד של הקב"ה מאפשרת קבלה של האדם וגם קבלה של זה שסטה מדרכו, אך הגיע לתשובה. לראיה, מעמדו של החוזר בתשובה ביהדות הוא איתן; אין מזכירים לו את עברו, ואין דנים אותו על מעשיו הקודמים.

הווידוי והסליחה מאדירים את בעל התשובה למדרגת צדיקות. כבר נאמר: "במקום שבעלי תשובה עומדים צדיקים גמורים אינם עומדים" (בבלי, ברכות לד ע"ב). במקורות היהודיים מודגש כוח התפילה והתשובה כאמצעי לשינוי גורל האדם, ככתוב: "אם עשו תשובה בית דין של מעלה מוחלין להן" (בבלי, מכות יג ע"א), ובמדרש תהלים (צ, ב) נאמר: "אמר רב אבהו בר זעירא: גדולה תשובה שקדמה לבריאת העולם". היהדות מאפשרת אפוא לפרט סליחה, וידוי, כפרה ותשובה, וידועה האמרה: "צדיק גוזר והקב"ה מקיים", המדגישה את עצם כוחה של התפילה.

בתפילת הימים הנוראים אנו חוזרים אכן שוב ושוב ומזכירים שמידותיו של הקב"ה הן רחמים וסליחה. הן נאמר על מידותיו של הקב"ה ב"שלוש עשרה המידות": "ויעבור ה' על פניו ויקרא: ה' ה' אל, רחום, וחנון, ארך אפים, ורב

חסד, ואמת נוצר חסד לאלפים, נושא עוון, ופשע וחטאה ונקה", ואנו מתפללים: "כך תחננו אבינו אב הרחמנו המרחם רחם נא עלינו ותן בלבנו [...]". ועוד כתוב: "רחמנו כרחם אב על בנים [...]". פסוקים אלו מדגישים את יחס המתפלל לבוראו – יחסי אב לבן.

רעיון התשובה והתפילה מופיע בכתובים ובנביאים, ככתוב: "יעזוב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו, וישב אל ה' וירחמהו ואל אלהינו, כי ירבה לסלוח" (ישעיהו נה, ז). מוזכר שהתשובה מחייבת כוונה מלאה וכנה, ועליה להיות מלווה במעשים המעידים על התשובה. בישעיהו (א, טו) כתוב: "גם כי תרבו תפילה אינני שומע, ידכם דמים מלאו". תפילה ויודי הנאמרים כ"מצוות אנשים מלומדה", ללא שינוי ממשי בדרכיו של הפרט, אין בהם כפרה וסליחה. נמצא אפוא שהתפילה עשויה לדרוש פעילות מעשית מהפרט ולדרבנו לעשייה חיובית. יש לציין כי הדיאלוג הפנימי בעת התפילה עשוי לעורר את הפרט להתמודדות עם מערכי נפש, להגביר בו מודעות ולסייע לו להבנת משמעות חייו. הדו-שיח בין אדם לאלוהיו בתפילה מאפשר קרבה של הפרט לעצמו, לרגשותיו ולמכלול התחושות המרכיבות את ה"אני". נמצא כי התפילה מביאה אפוא את האדם למודעות, מאפשרת לו לבדוק את נשוא רצונותיו ולהעלות את תוכני לבו על הלשון.

לתפילה כמהות יש חיבור רב של האדם לאלוהיו, והיא למעשה מעין גשר, קשר בלתי אמצעי שבין הפרט לקב"ה. היא מאפשרת לאדם להוריד מסכות, להיות כן עם עצמו וליצור בכך שינוי ולהגיע לגדילה וצמיחה.

שורש המילה תפילה הוא פל"ל<sup>1</sup>, וזה מרמז על מהותה. משמעות המילה היא גם שיפוט והערכה עצמית. כאשר פונים לבורא עולם בבקשה או בתודה, הכרחי לבדוק ולבחון אם אנו ראויים לאותה תודה או לאותה בקשה. יכולת האדם לשפוך את שיחו לפני הבורא, להיות שפל רוח, להתפלל, לבקש חסד בשל יתרונותיו או להתוודות על חסרונותיו, מאפשרת לאדם להגיע למודעות אישית ובכך להפנות כוחות ואנרגיה להתחדשות ולהתפתחות. השינוי אפשרי בבחינת "לב טהור ברא לי אלהים, ורוח נכון חדש בקרבי" (תהלים נא, יב).

1 כמו שנאמר: "ויעמד פנחס ויפלל" (תהלים קו, ל). ועוד נאמר: "ויפללו אלהים" (שמואל א ב, כה).

### פיתוח מודעות עצמית באמצעות התפילה

בתפילה, בהתכוונות של הפרט לקונו, בעמידתו לפני בוראו, האדם ניצב בפני שאלות הקשורות לעצמיותו. בתפילה הוא שוטח לפני האל את עברו, את הווייתו, ואף מכוון עצמו באוריינטציה חיובית כלפי העתיד. אקט זה של התפילה עשוי לסייע לפרט לבנות עתיד חיובי ולצפות לו בתקווה שעתיד זה יהיה אמנם חיובי. ההתכוונות לאוריינטציה עתידית מאפשרת לאדם לברר בינו ובין עצמו: מי הוא? במה ירצה לעסוק? מה תכליתו? מה הן מטרותיו? שאלות אלו עשויות לסייע לו לבנות זהות הרמונית ובוגרת. היכולת של הפרט לתכנן עתיד ולהתייחס לפשר חייו היא יסוד מרכזי בבניית מערכות נפשיות יציבות. פרנקל (1963) התייחס לנושא בהרחבה, וטען כי אדם שאינו מוצא פשר ומשמעות לחייו חווה "ריק קיומי".

לפי נוימן (1991), מודעות האדם מושתתת על יכולתו להכיר את מחשבותיו ואת מעשיו כשייכות לעצמו. הכרת העצמי היא שהופכת את האדם לאנוש (Person). מודעות מאפשרת לאדם לבחון את מצבו העכשווי מול תמונת העולם האידיאלית שלו. מודעות זו היא תנאי עיקרי לכינון משמעויות בחיי האדם, לבחינה וליצירת סטנדרטים להתנהגות. גם בתפילה האדם המציג את תחינתו בפני האל, חושב על עצמו, מתייחס לעצמו באהבה, בהערכה, באשמה, בכעס או בבושה. בעת שיח זה עם אלוהיו הוא יכול לחוות את מכלול הרגשות הללו, לבדקם ולבקש שינוי מיוחל בסיוע האל.

תפילה ותחינה מאפשרות אפוא אינטרוספקציה ומודעות אישית. זו מכוונת את האדם לגילוי עצמי, לבירור רצונותיו. פעמים רצונותיו של האדם עמומים הם; הוא אינו מודע להם לחלוטין. היכולת לפענח את מאוויי הלב קשורה לטיב ההתקשרות של האדם עם מסילות לבו. תיאורטיקנים פסיכולוגים כבר הדגישו כי מה שעולה במודע אינו בהכרח עיקר כוונתו של האדם (Freud, 1946). תחינת האדם לבוראו עשויה לאפשר לו לגלות את עולמו הפנימי, לפענח את כוונות לבו ולבדוק את המנגנונים המעכבים אותו מלהגשים את מטרותיו. מרפי (Murphy, 1988) הדגיש שמנגנונים העלולים לעכב אדם מלהגשים מאוויים, קשורים לאמונה שהגשמת מטרות ומאוויי לב שונים אינה "מגיעה" כביכול לפרט.

נמצא שבעת התכוונות האדם אל בוראו הוא מגיע להבנה ישירה באשר לרצונותיו ולקונפליקטים הפנימיים שלו. ואמנם, בתפילת הימים הנוראים נמצא בקשות שונות כמו: בקשה לפרנסה – "מלא אסמינו שבע", או הבקשה

"חיים של פרנסה, חיים של חילוץ עצמות". בתפילה יש בקשות אף לרפואה: "שלח רפואה שלמה לחולי עמך"; "מנע מגפה מנחלתך"; "רפאנו ה' ונרפא הושיענו ונושעה [...] והעלה ארוכה ומרפא לכל תחלואינו ולכל מכאובינו, רפואה שלמה לכל מכותינו".

בתפילה נמצא גם בקשות הקשורות להיבטים חברתיים של האדם: "וכל הקמים והחושבים עלי לרעה, מהרה הפרה עצתם וקלקל מחשבתם"; "יבטל מחשבות שונאינו"; "כלה כל צר ומשטין מעלינו"; "שים שלום טובה וברכה". אף על פי שנוסחים אלו של התפילה נאמרים בלשון רבים, הדברים מכוונים גם למאוויו ולרצונותיו של כל פרט בפני עצמו.

במהלך התפילה יש בידי התודעה יכולת לקלוט תכנים פסיכודינמיים האצורים בתוכני התפילה וליחסם למצבו האישי של הפרט. סביר להניח שהמתפלל נעזר בתוכני התפילה ובנוסחה הקבוע לתת ביטוי גם למשאלותיו ולתכנים החבויים בנבכי הלא-מודע שלו. התעוררות תכנים אלו שהאדם יונקם מהתפילה הם יחסיים, סובייקטיביים לכל פרט, קשורים לאופיו של האדם, לנסיבות חייו, למצב רוחו ועוד.

בתפילה עומד הפרט לנוכח "שוויתי ה' לנגדי תמיד" (תהלים טז, ח): אפסותו של האדם מול גדולת האל. הבנה זו מכוונת את האדם לשפלות רוח. נאמר: "אל תתהדר לפני מלך ובמקום גדולים אל תעמוד" (משלי כה, ו). הכמיהה לאלוהים היא מטרתו של האדם עלי אדמות. הקרבה לה', למצוותיו ולתורתו, מגמדות פעמים רבות את הקונפליקטים של האדם. הסביבה מציבה בפניו אתגרים ובעיות באופן תדיר. יכולתו המוגבלת של הפרט להתמודד עם אתגרים אלו עלולה להביאו לעתים לדימוי עצמי נמוך, לשפלות רוח. העמידה לפני בורא עולם בימים הנוראים, בימים אלו של חריצת דין, עשויה לאפשר לאדם הבנה באשר לאפסותו של בן אנוש. "הן ימינו כצל עובר" מול נצחיות האל.

### **התפילה כמעניקה ביטחון וחוסן לאדם**

במחזור נמצא מזמורים ובקשות שעיקרם הענקת חוסן וביטחון עצמי לפרט. בתפילת שחרית אומרים את המזמור המיוחס לדוד המלך:

למנצח מזמור לדוד, יענך ה' ביום צרה, ישגבך שם אלהי יעקב, ישלח עזרך מקודש ומציון יסעדך. יזכור כל מנחותיך ועולתך ידשנה, סלה. יתן לך כלבבך, וכל עצתך ימלא. נרננה בישועתך ובשם אלהינו נדגול, ימלא ה' כל משאלותיך. עתה ידעתי, כי הושיע ה' משיחו, יענהו משמי קדשו,

בגבורות ישע ימינו. אלה ברכב ואלה בסוסים, ואנחנו בשם ה' אלהינו נזכיר. המה כרעו ונפלו, ואנחנו קמנו ונתעודד. ה' הושיעה, המלך יעננו ביום קראנו (תהלים כ).

מזמור זה כולל, לבד מהבקשה לסעד ולסיוע, תמונה חיובית של קיום משאלות לב: "עתה ידעתי כי הושיע ה' משיחו, יענהו משמי קדשו, בגבורת ישע ימינו". יש לציין, כי בתפילות אלו ראיית המתפלל היא חיובית, ותחושתו היא של מילוי משאלות הלב. הדבר בא לידי ביטוי בתודות לקב"ה ובהרגשת העידוד: "ואנחנו בשם ה' אלהינו נזכיר", "ואנחנו קמנו ונתעודד".

ראייה חיובית של המתפלל נמצא גם בתפילת "ובא לציון": "ובא לציון גואל ולשבי פשע ביעקב [...] ברוך הגבר אשר יבטח בה' והיה ה' מבטחו. בטחו בה' עדי עד כי ביה ה' צור עולמים. ויבטחו בך יודעי שמך, כי לא עזבת דורשיך ה'. ה' חפץ למען צדקו יגדיל תורה ויאדיר".

קטע סיום של תפילה זו מציג את המתפלל ככזה שהגשים כבר את משאלותיו, ומגמתו היא להודות לקב"ה. מבנה התפילה וסגנונה בנוי בצורה המקנה לפרט הרגשה של ביטחון בקיום בקשותיו. תפילה זו ציינה את בקשותיו של הפרט כאילו כבר התגשמו. ואמנם הגישה ההומניסטית בפסיכולוגיה מציינת את תרומת הראייה האופטימית והחיובית למימוש ולהגשמה של רצונות ומאוויים (פרנקל, 1963; Ellis, 1971, 1979, 1985). גם גישת הפסיכולוגיה החיובית, מה שקרוי היום "מדע האושר", מדגישה את ראיית העולם החיובית ואת האופטימיות כשלב עיקרי בהבניית שלמות וחוסן לאדם. תיאוריה זו מעלה על נס את הכרת התודה כפרמטר העשוי לקרב את האדם לאושר המיוחל. הכרת תודה זו לבורא עולם אכן ממלאת את האדם באושר (Seligman, 2000, 2008).

נמצא אפוא כי תפילה מסייעת לכוון את האדם לאוריינטציה חיובית. קיימים בה אף יסודות אוטווגסטטיים, ראייה ואמונה חיוביים העשויים לסייע לאדם להגיע למטרותיו וליעדיו. התפילה מרוממת את האדם ומחדירה בו אמונה רבה ביכולתו ובמסוגלותו. הביטחון בה' והדבקות בו מחזקת את האדם ונוטעת בו תקווה ואמונה שניתן להגשים משאלות לב בפועל. אמונת המתפלל היא: "קרוב אתה ה'" (תהלים קיט, קנא).

תחושת המתפלל היא כי ניתן לו סיוע בכל עת ובכל מקום: "ביום קראתי ותענני, תרהיבני בנפשי עז" (תהלים קלח, ג); "ה' זוקף כפופים" (שם קמו, ח); "רצון יראיו יעשה" (שם קמה, יט); "צדקתך צדק לעולם ותורתך אמת" (שם

קיט, קמב). ברור אפוא שלא כמו העולם החיצון שבו שולט האי-צדק ובו מוגבל האדם בתחומי זמן ומקום, יכולתו של הקב"ה היא מלאה, בכל זמן, בכל מקום, והיא מונחית מתפיסת צדק ואמת. אדם הבוטח בניקיון כפיו עשוי להתעודד יום יום ושעה שעה, והרי בתפילה מודגש: "יענך ה' ביום צרה" (שם כ, ב).

בתפילה מובע גם יסוד האמונה: "רצון יראיו יעשה, ואת שוועתם ישמע ויושיעם" (שם קמה, יט). המתפלל מכיר בצדקתו של הקב"ה, בתורת האמת שלו ובסליחתו, וגם אם שגה וסטה מדרכיו ואולי אינו ראוי למילוי בקשותיו, הרי הוא שוטח את בקשותיו לפני "אל טוב וסלח", אותו אל המקבל את החוזרים בתשובה.

יש לציין כי הביטחון בה' מאדיר את מסוגלות האדם ואת אמונתו כי ביכולתו להגשים את רצונותיו ואת משאלותיו. התפילה מנחילה אפוא לאדם השקפת עולם שלפיה ניתן להתגבר על קשיים ולממש תכניות אף הקשות ביותר, כי הרי מדובר בהכוונת אלוהים שלא ניתן להעריכה באמות בני אדם: "כי לא מחשבותי מחשבותיכם, ולא דרכיכם דרכי" (ישעיהו נה, ח). התפילה מביאה את האדם לשמחה, להתרוממות רוח ולהתנשאות.

קירקפטריק (Kirkpatrick, 1992) טען אכן שהקשר הבלתי אמצעי בין המתפלל לאלוהיו עשוי לסייע בגדילה ובצמיחה אישיותית, בפתרון בעיות פסיכולוגיות, בהתמודדות עם לחצים, בהתמודדות עם בדידות וכו'. הוא התייחס לתפילה ולהישענות על האל כיחסי גומלין בין הורה לבן. לדעתו, אנשים שהתפללו בקביעות מצאו ניחומים לבעיותיהם מהר מאלו שלא התפללו. הוא השווה את הקשר הבונה בין המאמין לפרט כהתקשרות החשובה כל כך בין האם ובנה, התקשרות אשר מובעת בתיאוריה הפסיכולוגית הנקראת "תיאוריית ההתקשרות" (attachment) (Bowlby, 1969, 1982). תיאוריה זו מתארת את ההתקשרות הבריאה בין האם ובנה כתנאי להתפתחות בריאה של הילד בהיבט הנפשי, החברתי והקוגניטיבי של הפרט.

#### **תפיסת הכפרה והסליחה בגישה היהודית ובראי הפסיכולוגיה המודרנית**

בימים הנוראים האדם מתוודה על שורה ארוכה של חטאים שביצע במהלך השנה. לדוגמה: "על חטא שחטאנו...". יסוד חשוב בבריאות הנפש קשור לרעיון הכפרה ולהרגשת הטוהר והזוך שלאחר הווידוי. ביסוד זה יש משום "להשמיד ולהרוס [...] לבנות ולנטוע [...] (ירמיהו א, י). נראה שכדי שאדם יוכל לשוב מדרכו הרעה ולכוון את עצמו להגשמה עצמית, מן הראוי שייפטר מגורמים

שליליים ומטרידים. המדובר במחשבות ובתחושות שונות כמו רגשות זעם, אשם, קנאה, שאט נפש, נקם וטינה. רעלם של אלו פוגע לא רק באלו שהפרט משלח אותם לעברם, אלא הוא מחלחל גם באורגניזם המכיל רגשות אלו. תפילה עשויה אפוא להועיל בריקון האדם מרגשות שליליים ובהקניית תחושת זוך וטוהר, המפנים את האדם לבנייה ולצמיחה.

בתפיסה היהודית אין וידוי ללא תשובה, ככתוב: "חטאת ואשם [...] אין מכפרים אלא עם התשובה" (תוספתא, יומא ד, י). על משמעות התשובה אמר הרמב"ם: "לגמור בלבו שלא ישוב לחטא הזה לעולם" (הלכות תשובה ב, ב). מכאן שרעיון הוידוי כורך בתוכו ליבון רגשות ועימות עם קונפליקטים, וכבר נאמר: "אל דמעתי אל תחרש" (תהלים לט, יג). הדינמיקה הנפשית הנוצרת בעקבות העלאת רגשות קשים מאפשרת כנראה לחוטא להתמודד עם העבר ולהגיע להחלטות הקשורות לעתיד. הוידוי הוא בבחינת מירוק, כפרה וטיהור. נמצא בתפילה הודיה במעשים ובקשת סליחה וכפרה, לא רק בשל ציווי הוידוי כמות שהוא, אלא בשל יכולתו של האדם להשפיע על האל באמצעות התפילה. בניגוד לאמונה הנוצרית, אין הוידוי צו פולחני בפני עצמו. הוא מאפשר שינוי מצד האדם והוא מהווה למעשה את תחילתו של השינוי, כי וידוי מלווה בעשייה ובפעולה, והוא מאפשר את שינוי גורל האדם.

על פי הקבלה היהודית, צורך הקב"ה הוא להעניק שפע. ה"צמצום" מאפשר יחסי גומלין בין האל לאדם ובין האדם לאל (וממילא בין האדם לזולתו). היהדות מדגישה שבכוח האדם "להשפיע" על האל. בקבלת האר"י מובע הרעיון שהאל צמצם את עצמו כדי לפנות מקום ולהיכנס עם האדם לדיאלוג. מכאן היסוד התיקוני דיאלוגי שהאדם יכול לנצלו כדי להתחנן על כפרתו. בקבלה מודגש כי צורך הקב"ה הוא להעניק שפע, ואצל האדם הצורך הוא לתקן. לכאורה, עצם האפשרות של האדם להשפיע על האל מעידה על דינמיקה בקשר שבין האל לאדם.

ר' חיים לוצאטו (הרמח"ל) מתייחס אף הוא לקשר בין אדם לבורא, ככתוב: "את ה' אלהיך תירא אתו תעבד ובו תדבק" (דברים י, כ). הרמח"ל טוען כי על ידי קיום המצוות, המקבילות לתרי"ג חלקי האדם ולתרי"ג פרטי הספירות, אדם דבק בשלמות הבורא ומקבל ממנו את מלוא השפע.<sup>2</sup>

2 לעבודת ה' כתיקון החסרונות שבאדם ובבריאה התייחס בהרחבה הרמח"ל בספרו דעת תבונות, עמ' קא-קטז.

בעניין התיקון ובחירת דרכו של האדם אומר הרמב"ם במשנה תורה :  
 רשות לכל אדם נתונה, אם רצה להטות עצמו לדרך טובה ולהיות צדיק –  
 הרשות בידו, ואם רצה להטות עצמו לדרך רעה להיות רשע – הרשות  
 בידו [...] לפיכך דנין אותו לפי מעשיו, אם עשה טובה – מיטיבין לו ואם  
 עשה רעה – מרעין לו (הלכות תשובה ה, א).

המלה "נתונה" באה להדגיש כי בידי האדם קיימת אפשרות הבחירה.  
 התפילה מאפשרת ליחיד לפנות בכל עת ובכל שעה לבורא עולם בבקשה, בתחינה  
 ובתקווה שיוכל להשפיע בפועל על עמדת האל באמצעות התשובה – התיקון.  
 חז"ל אמרו: "הכל צפוי והרשות נתונה" (משנה, אבות ג, טו). היסוד התיקוני  
 דיאלוגי בתפיסה היהודית מדגיש את השוני בין גורלו הגמיש של האדם ביהדות,  
 מול הגורל הדטרמיניסטי של זולתו (לדוגמה זו הידועה בגישה הנוצרית). על פי  
 היהדות, תפילה עשויה לשנות את גורל האדם ואת מעמדו.

יתרה מכך, ביהדות מודגש מוטיב השמחה אצל החוזר בתשובה, וכך נאמר :  
 בנוהג שבעולם אדם יודע שיש לו דין לובש שחורים ומתעטף שחורים  
 ומגדל זקנו, שאינו יודע היאך דינו יוצא. אבל ישראל אינו כן, אלא  
 לובשים לבנים ומתעטפים לבנים ומגלחים זקנם ואוכלים ושותים  
 ושמחים – יודעים שהקב"ה עושה להם ניסים (ירושלמי, ראש השנה א, ג  
 [נו ע"ב]).

אצל המאמין היהודי האמונה בחזרה בתשובה, בתפילה ובסליחה, היא כה  
 שורשית עד כי אין האדם מתירא על מעשיו הקודמים. הוא משחר פניו לעתיד  
 ושמח. לא רק בתשובת היחיד מדובר, אלא גם בתשובת הכלל, העם. ואמנם אנו  
 מזכירים בתפילת ימים אלו: "תקע בשופר גדול לחרותנו ושא נס לקבץ גלויותינו  
 וקרב פזורנו מבין הגויים ונפוצותינו כנס מירכתי ארץ, והביאנו לציון עירך  
 ברינה ולירושלים בית מקדשך בשמחת עולם".

בתפילת הימים הנוראים אומרים: "ה' זוכר ופוקד את האדם ברחמים".  
 יוצא אפוא שמידתו של הקב"ה היא מידת רחמים. התייחסות חוזרת קיימת  
 בימים אלו ל"זוכר הברית". לשון זה מדגיש את מידת סלחנותו של הקב"ה  
 לברואיו, ואמנם ניתנת לאדם אפשרות לפשפש במעשיו ולחזור בו מדרכו, לחזור  
 בתשובה. בתפילת "ובא לציון" נאמר: "כי אתה ה' טוב וסלח ורב חסד לכל  
 קראיך". בתשובה האדם מצפה למידת החסד ולא למידת הדין.



יש להדגיש, כי עיקרה של בקשת הסליחה והמחילה הוא ביום הכיפורים. בתפילת נעילה יש יסודות המדגישים ביתר שאת את הדו-שיח בין אדם לבוראו: "כי לא תחפוץ בהשחתת העולם". הצורך במחילת הקב"ה, הצורך בכפרת עוונות, מביא את המתפלל לנמק בפני הקב"ה בשל מה כדאי לו לסלוח: "למען נחדל מעושק ידנו". התקווה היא שעצם המחילה תעורר את האדם לשוב אל עצמו ולחדול ממעשיו הרעים. הן הקב"ה אינו מעוניין במות המת, אלא בחזרתו בתשובה. בימים הנוראים האדם פונה אל בוראו: "עשה למענך אם לא למעננו"; "עשה למען שמך הגדול הגבור (והנורא) שנקרא עלינו". ובתפילת דניאל נאמר: "כי לא על צדקותינו אנחנו מפילים תחנונים לפניך, כי על רחמיך הרבים [...] הקשיבה ועשה, אל תאחר, למען אלהי, כי שמך נקרא על עירך ועל עמך". החיפוש הרציונלי אחר סיבתיות כדי לשכנע את האל בצידוק הסליחה והכפרה, מעיד על האפשרות של דו-שיח עם האל. גישה דטרמיניסטית כמו זו שבנצרות אין מועילה לה סיבתיות; אבל ביהדות יש אפשרות להעלות סיבות, לתרץ ולהתפלש לפני בורא עולם: "סלח נא!". גם בתפילת הסליחות שאומרים בתקופה הקודמת לימים הנוראים כתוב: "הנשמה לך, והגוף פעלך, חוסה על עמלך, הנשמה לך והגוף שלך, ה' עשה למען שמך! [...] למען שמך, ה', וסלחת לעווננו כי רב הוא".

התפילה מבטאת אפוא את יכולת האדם לשאוב עידוד מהקב"ה גם בימות צרה: "גם כי אלך בגיא צלמות, לא אירא רע, כי אתה עמדי, שבטך ומשענתך המה ינחמני" (תהלים כג, ד), ואפילו אם נגזר על האדם צרה: "עצו עצה ותפר, דברו דבר ולא יקום, כי עמנו אל" (ישעיהו ח, י). הכול נתון, והאפשרות לתקן את הגורל היא פתח הצלה לעם וליחיד בימים קשים.

#### הדרך המעשית לתשובה

נביאי ישראל הוכיחו את העם: "לא תוסיפו הביא מנחת שווא, קטורת תועבה היא ל"י" (ישעיהו א, ג), ובמשלי נאמר: "וזבח רשעים תעבת ה' " (טו, ח). מכך לומדים כי האמצעים המתלווים לתשובה צריכים שיהיו מכוונת הלב, מכוונה אמתית, ואמנם הנביאים נלחמו עם תופעת הרשע והחטאה שנלווה לה קיום פולחני. הציווי על הקרבת הקרבנות הוא: "תמים יקריבנו" (ויקרא א, ג). ניתן להבין את הפסוק גם בהתייחסות למקריב אותו, שעליו להיות תמים בעבודתו. את הפסוק "תמים תהיה עם ה' אלהיך" (דברים יח, יג) ניתן לפרש גם

תמים תהיה בדרכך, ואמנם בתפילת יום ב' של ראש השנה נאמר: "תמים פעלך גדל העצה ישחרנו פניך וצדקתך נמצא".

היכולת להתפלל לבורא עולם מעידה על מסוגלות האדם לחזור בו מדרכו הרעה, לחזור בו מעברותיו. לא בכדי בתפילת הימים הנוראים מופיעה תפילת חמישים השערים של בקשות שונות: "ויפתח ה' אלהינו לנו ולכל בית ישראל אחינו בכל מקום שער. שערי אורה, שערי אהבה ואחוה, שערי ברכה, שערי בית מקדש, שערי גאולה, שערי גולה [...]". כן אנו מתפללים: "פתח לנו שערי רחמים לתפילתנו", ונראה לי שניתן לפרש משפט זה לא על שערי רחמים של מעלה, אלא על שערי רחמים המצויים אצל כל פרט ופרט בתוכו. אלו הם שערים הפותחים את רחמי הפרט אל עצמו. מדובר בפתיחת שערים, כי מטבע האדם שרחמים מצויים בו, והרי הוא נברא בצלם אלוהים. אם מידתו של הקב"ה היא רחמים, הרי שהאדם מחקה את מידות הקב"ה וגם בקרבו רחמים. אלא שלעתים שערי האדם נעולים הם, ויש לפתוח שערי רחמים. ואמרו חכמינו: "מי שאינו בעל רחמים אינו מזרעו של אברהם אבינו". "מה הוא חנון ורחום, אף אתה היה חנון ורחום" (בבלי, שבת קלג ע"ב). אלא שחייב אדם אף לרחם על עצמו, להתעשת, לחזור בתשובה ולהתפלל, ואז יקוים בו הפסוק מתפילת הימים הנוראים: "יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלוהי אבותינו שתרחם עלינו ותמחול לנו את כל חטאתינו, ותכפר לנו את כל עוונותינו, ותמחול ותסלח לנו על כל פשעינו".

התשובה, הסליחה והכפרה מאפשרים אפוא לפרט להעז ולבקש בקשות: "רבונו של עולם, מלא כל משאלותינו לטובה. הפק רצוננו ותן שאלתנו לנו ולבני ביתנו. חיים טובים וארוכים. בכבוד ובמנוחה ביראתך ובתורתך, בשלום ובהשקט ובבטחה", בבחינת אמונה כי בקשות אלו יתקיימו ויתמלאו בידי בורא עולם.

### ביבליוגרפיה

- הרמב"ם (תרגום לעברית וביאור יוסף בכה"ר דוד קאפח, 1977). **מורה הנבוכים**, ירושלים: מוסד הרב קוק
- נוימן, י" (1991). **מותר האדם – האבולוציה של התודעה**. תל אביב: מפעלים אוניברסיטאיים להוצאה לאור בע"מ
- פרנקל, י" (1963). **האדם מחפש משמעות**. תל-אביב: דביר
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. London: Hogarth Press
- Ellis, A. (1971). *Growth Through Reason*. PaloAlto CA: Science and Behavior Books
- Ellis, A. (1979). *Reason and Emotion in Psychology*. Toronto: Citadel Press
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (1985). *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*. New York: Plenum Press
- Freud, A. (1946). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press
- Kirkpatrick, L. A. (1992). An Attachment-Theory Approach to the Psychology of Religion. *International Journal for the Psychology of Religion* 2(1): 3–28
- Murphy, S. (1988). *The Power of Your Subconscious Mind*. New York: Prentice Hall
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp. 3–9). New York: Oxford University Press
- Seligman, M. E. P. (2008). Applied psychology, *An International Review*, 57, pp. 3–18

