



ומה היא התשובה? הוא **שיעזוב החוטא חטאו, ויסירנו ממחשבתו ויגמור בליבו שלא יעשה עוד**, שנאמר "יעזוב רשע דרכו, ואיש אוון מחשבותיו" (ישעיהו נה,ז). **וכן יתנחם על שעבר**, שנאמר "כי אחרי שובי, ניחמתי, ואחרי היודעי, ספקתי על ירך" (ירמיהו לא,יח); ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם, שנאמר "ולא נאמר עוד אלוקיני, למעשה ידינו, אשר בך, ירוחם יתום" (הושע יד,ד). **וצריך להתוודות בשפתינו, ולומר עניינות אלו שגמר בליבו.**

יד החזקה לרמב"ם, הלכות תשובה פרק ב'

תשובה - איך עושים את זה?

א. ***חרטה** – עצור, חשוב והרגש פנימה, מה היחס שלך למה שעשית... האם אתה מרגיש הרגשה של פספוס/ צער/ כאב/ בושה/ מאיסה במה שעשית?

במידה וכן, עבור לשלב הבא:

ב. ***עזיבת החטא** – חשוב על מה שעשית, והחלט להוציא את המחשבות השליליות האלו מהראש שלך, מהיום אתה לא רוצה לעשות את זה, אין לך את זה יותר בראש! זהו, נגמרו!

במידה והחלטת, עבור לשלב הבא:

ג. **קבלה לעתיד** – החלט לעצמך, שאתה יותר לא עושה את זה, לעולם! (כמובן, ככל שזה תלוי בך).

במידה וקיבלת את זה על עצמך, עבור לשלב הבא:

ד. **הוידוי** – את כל התהליך שעשית עכשיו בתוכך, הוצא עכשיו בפיו ואמור את נוסח הוידוי הבא:

"אנא ה'! חטאתי עויתי פשעתי לפניך, ועשיתי (פרט את החטאים הספציפיים) והרי ניחמתי ובושתי במעשיי, ולעולם איני חוזר לדבר זה!"

(זה הוא עיקרו של וידוי; וכל המרבה להתוודות ולהאריך בעניין זה, הרי זה משובח)

זהו!

בשעה טובה, עשית תשובה שלמה ועמוקה!

ומה יהיה אם אשוב ואחטא ח"ו?

תעשה תשובה חדשה! (י"ד יפול צדיק וקם!)

* לפי רבינו יונה בספר "שערי תשובה": כאשר מדובר על חטא שתקף היצר אותך ועברת עבירה, ח"ו, אז התהליך הוא קודם כל חרטה ואז עזיבת החטא, אך כאשר מדובר על חטא קבוע שאתה עושה, יש קודם כל לעזוב את החטא, כלומר להפסיק לעשות את זה בפועל ורק אז יכולה לבוא החרטה וכו', שכן אם לא עזבת, נמשל הדבר לטובל במקווה כדי להיטהר ותוך כדי זה, מחזיק ביד שרץ טמא, שבזה לא עשה כלום.