

לבנינה של העדה

שיחות שנמסרו בבית המדרש על ידי ראש הישיבה הרב ברוך וידר שליט"א



שיחה תקמו

טז באלול תשפ"ה
פרשת "כי תבוא"

"שִׁימוּ לְבַבְכֶּם עַל דְּרֹכֵיכֶם"

התבוננות פנימית כמסלול לתשובה

"הָרַב בְּכַסְנֵי מַעֲוֵי"

הימים הם ימי אלול, ימי גילוי הרחמים ומתנת התשובה. בימים אלו הנחוץ ביותר הוא לברר כיצד יש לשוב בתשובה.

הרב זצ"ל מלמדנו ב'אורות התשובה' חידוש גדול, שלכאורה הוא נגד סדר התשובה המוכר לנו. כידוע, התשובה מתחילה בטיפול במעשי העבר, ומסתיימת בהחלטה לקראת העתיד.

ראשיתה הוא בחרטה על המעשים בהם נכשלנו בעבר, לאחר מכן מתוודים עליהם

בהווה, והסיום הוא בעזיבת החטא

קבלה לעתיד. כך מפורט סדר התשובה הן ב'שערי תשובה' לרבנו יונה¹ והן בהלכות תשובה

לרמב"ם². אולם, הרב זצ"ל מתאר ב'אורות התשובה' תהליך אחר.

כותרתו של פרק יג בספר זה היא 'אורחות תשובה רוחניות ומעשיות'. הרב צבי יהודה

זצ"ל הסביר, כך שמעתי ממנו כשלמדתי אצלו³,

ש'אורחות התשובה' הן

הדרך הכללית של

התשובה, לעומת פרק

יד העוסק ב'נתיבות

התשובה הפרטיות',

המפרט הדרכות

נקודתיות למצבים שונים,

כפי שהמהר"ל מסביר את

ההבדל שבין 'אורח' ל'נתיב'⁴.

אם כן, כאשר נעיין כיצד הראי"ה

מציג את הדרך הכללית של התשובה נבחין שהיא

**עלינו לעצור מידי יום
ולחשוב מהי תכלית חיינו
ומהם האמצעים
שביכולתם להביא
אותנו אליה**

² פרק ב, הלכה ב: "ומה היא התשובה? הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו, ויגמור בלבו שלא יעשה עוד... וכן יתנחם על שעבר... ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם... וצריך להתודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו".

³ הוא נהג ללמד אורות התשובה מפרק יג ואילך.

⁴ הקדמה לנתיבות עולם: "אצל הצדקה אמר אורח שהוא רחב כי רבים דורכים בו... אבל דרך נתיבה דהיינו מה שהאדם הולך ביושר ואינו יוצא מן הדרך אף כי יצר הרע מסית את האדם, וזה הדרך נקרא נתיבה שאינו רחב ואין רבים הולכים בזה הדרך רק מעטים".

¹ מאמר א, אותיות יג. זהו ספר העבודה הקלאסי בעולם הישיבות עבור כל הרוצה לתקן את דרכיו, ובפרט בימי התשובה.

שונה לכאורה מזו המפורטת בדברי הראשונים שהזכרנו.

"כִּי שֶׁהוּא בְּרָא יְיָ"

כך כתב הרב זצ"ל⁵: **"יסוד התשובה צריך לעולם להיות מונח על התיקון של להבא"**. כאשר רוצים לשוב בתשובה יש לעסוק בראשונה בעתיד. **"ובתחילה לא ישים כל כך לעיקר מעכב על דבר העבר"**. בראשית הדרך אין להתעכב על מאורעות העבר ולא יראה אותם כמעכבים את תשובתו. מדוע? **"כי אם יבוא מיד לעסק בתיקון העבר ימצא מניעות רבות, ויהיו דרכי התשובה וקרבת ד' קשים לפניו"**. הוא עלול לחוש שדרכי התשובה חסומות לפניו ואין באפשרותו לתקן את מעשיו. כאשר אדם מתחיל את דרכו דווקא בתיקון העבר, ישנו חשש שהוא יתייאש מהיכולת לתקן, וממילא ירגיש שאין לו תקווה לעמוד בדין בראש השנה וביום הכיפורים ודינו חתום וגמור לרעה. למשל, אם עליו להשיב גזלה שגזל הוא יחשוב שהיות והגזל מעכב את התשובה אין לו כל טעם לשוב אם אינו יודע כיצד להשיב את הגזלה, ואז הוא עלול לבוא לידי ייאוש.

"אבל בהיותו עוסק באמת לתקן את מעשיו, הדבר מובטח שאז יעזרוהו מן השמים גם על תקנת העבר". כאשר אדם עוסק בתיקון מעשיו להבא ישנה הבטחה אלוקית לסייעו גם בתיקון העבר, שהלוא ה"בא ליטהר - מסייעים אותו"⁶.

בפסקה אחרת עוסק הרב זצ"ל באדם שרוצה באמת לשנות את דרכיו ולקדש את כל כוחותיו בבת אחת. הוא רוצה להיות מושלם במהירות. הרב משרטט לפניו את הדרך⁷: **"העיקר שהכל בו היא עלית ההכרה, הגברת אור התורה"**, להיות שרוי באווירה של תורה, **"והתשובה המעשית תהיה סמוכה לה - בתחילה בדברים שלהבא, ואחר כך בדברים שבעבר"**.

⁵ אות ט**

⁶ שבת, דף קד, עמוד א; יומא, דף לח, עמוד ב ועוד
⁷ אורות התשובה, שם, אות ו

יתירה מזאת, הרב זצ"ל מחדש שיש לתקן מן הקל אל הכבד. ראשית יש לעסוק בענייני העבר **"הנוח להתקן, ואח"כ יתרחב החוג גם בדברים שתיקונם כבד, וכה ילך הלך ועלה עד אשר יזכה לתקן את הכל"**. על האדם לתקן בתחילה את הדברים שיותר קל לו לתקנם. לדוגמה: אדם היודע שפגע בשני אנשים. באחד מהם הוא פגע בצורה חמורה ובשל כך הוא מתקשה לבקש את סליחתו, ואילו באחר הוא פגע בצורה קלה. לפי הדרכתו של הרב זצ"ל יש לבקש תחילה את סליחתו של זה שפגע בו בצורה קלה, ורק לאחר מכן יתנצל בפני זה שפגע בו באופן חמור. ייתכן שהנפגע לא יסכים לסלוח, ואז מוטל על הפוגע לעשות את שלו ככל האפשר וה' יסייע להשלים את העניין בכי טוב⁸. הוא לא מוכן, אתה תעשה ותהיה ברכה אלוקית.

על כן, ממשיך הרב זצ"ל, **"אל יזוז משום דבר מצעידתו הרוחנית על פי אותה המדרגה הפנימית שנשמתו בקרבו תובעת אותו"**. אל לאדם להרפות מלממש את שאיפותיו הרוחניות, אלא שאם הדבר קשה יעשה זאת מהקל אל הכבד, מהעתידי אל העבר.

הדוגמאות שהבאתי הן מתחום העניינים שבין אדם לחברו, אולם ברור שהעיקרון נכון גם לגבי עניינים שבין אדם למקום, ו"לב יודע מרת נפשו"⁹ - כל אחד יודע מהן נקודות הקושי שלו. עליו לחשוב על נקודות ההתמודדות בדברים שבין אדם למקום, בינו לבין הגילוי האלוקי שבקרבו, שהוא הוא עצמיותו האמיתית. יש להתחיל בתיקון העתיד, ורק לאחר מכן לשוב לתקן את העבר.

פעמים רבות אדם מתייאש מתוך מחשבותיו על העבר. מרוב שהוא מנסה לתקן עברו הוא מתמלא

⁸ עיין אורות התשובה, שם, אות ט: "אל ייבהל אדם מפני המניעות שיש לו על התשובה... ואפילו כשהוא יודע בדעתו שאינו יוצא ידי חובתו... אל יניח בלבבו שום חלישות דעת הגורמת להקטין יקרת ערכה של התשובה... שמתוך ההשלמה בכל מה שאין לו מניעות יזכהו השי"ת לתקן בכי טוב גם את כל הדברים שיש לו עליהם מניעות גדולות שאי אפשר לו לנצחן".
⁹ משלי, פרק יד, פסוק י

עייפות וייאוש, וחושב שאין לו כל סיכוי. זהו שורש הרע¹⁰.

”וְרוּחַ נְכוֹן חֲדָשׁ בְּקֶרְבִּי”

לכאורה הדרכה זו נוגדת את דבריהם של ה'שערי תשובה' והרמב"ם, אולם למדתי אצל רבנו הגדול הרב יעקב כ"ץ שליט"א דבר נפלא. אמנם חידוש זה כבר כתוב, אבל ההסבר שלו לדברים שופך עליהם אור חדש. כך כותב רבנו יונה ב'שערי תשובה'¹¹: **”עתה נבאר עיקרי התשובה: העיקר הראשון - החרטה: יבין לבבו כי רע ומר עזבו את ה'... יאמר בלבבו מה עשיתי איך לא היה פחד אלוקים לנגד עיני. איך לא יגורתי מהתוכחות על עוון השבטים ורעה מזאת הייתי על הנפש היקרה אכזרי ונטמאה בגילולי יצרי”**. כיצד התאכזרתי לנפשי!

רבנו יונה ממשיך ומפרט את חרטותיו הכנות של האדם על מעשיו הרעים, וממשיך ל'**עיקר השני - עזיבת החטא: כי יעזוב דרכיו הרעים ויגמור בכל לבבו כי לא יוסיף לשוב בדרך הזה עוד, ואם און פעל לא יוסיף... ונאמר¹²: יַעֲזֹב רָשָׁע דְּרָכָו”**.

כעת רבנו יונה כותב חידוש: **”ודע, כי מי אשר חטא על דרך מקרה, כי התאוה תאוה ויחזק עליו יצרו ויתקפהו... ראשית תשובת האיש הזה החרטה, ולשים יגון בליבו על חטאתו ולהיות נפש נענה ומרה כלענה, אחרי כן יוסיף בכל יום יראת ה' בנפשו... עד אשר יהיה נכון לבו בטוח בה', כי אם יוסיף יעבור בו היצר... לא יהיה נפתה לבו עליו - ויעזוב דרכו...”**. אדם שקרה מקרה ונכשל אכן צריך לעבור את סדר התשובה הרגיל - חרטה, וידוי וקבלה לעתיד. עליו לבכות על חטאיו ולתקן את מעשי העבר, ורק לאחר מכן לעסוק בתיקון העתיד.

”אך האיש המתיצב על דרך לא טובה תמיד, וגבר על חטאיו דורך בכל יום ושונה באיוולתו, ושב במרוצתו גם פעמים רבות... ראשית תשובת האיש הזה, לעזוב דרכו ומחשבתו הרעה, ולהסכים לקיים ולקבל עליו לבל יוסיף לחטוא, אחרי כן יתחרט על עלילותיו הנשחתות ויתוודה לשוב אל ה'”. זהו אדם המנסה להתמודד בתחומים רבים - נופל ומתקן, נופל ומתקן. לאדם כזה, שיש לו דברים כה רבים לתקן, ישנה הדרכה שונה - הוא צריך להתחיל דווקא מתיקון העתיד. העבר אֵין, אבל העתיד עדיין מסור בידיו ובידו לתקנו. רק **”אחרי כן יתחרט על עלילותיו הנשחתות, ויתודה לשוב אל ה'...”**.

מפיו של הרב יעקב כ"ץ שליט"א שמענו שאדם נורמלי בן-זמננו משתייך אל הסוג השני שמתאר רבנו יונה. אם כן, דברי הרב קוק אינם סותרים את דברי רבנו יונה, שהלוא הוא לא המציא תורה חדשה, כמובן. כך אני מדריך חתנים העומדים לפני חופתם - התשובה העיקרית שיש לעשות ברגעים מיוחדים אלו היא תשובה של פתיחת 'חיים חדשים', ולא תשובה מתוך נבירה במשוגות העבר.

”שִׁימוּ נָא לְבַבְכֶּם מִזֶּה הַיּוֹם הַזֶּה וּמִעַתָּה”

כיצד עושים תשובה כזו למעשה? ה'מסילת ישרים' מפנה את תשומת לבנו לכך שהעולם פועל כמו עצת פרעה¹³: **”תִּכְבֹּד הָעֶבֶדָה עַל הָאֲנָשִׁים וַיַּעֲשׂוּ בָהּ וְאֵל יִשְׁעוּ בְּדַבְרֵי שִׁקְר”** - העולם הזה מעסיק אותנו כל הזמן ואינו מניח לנו רגע לעצור ולעסוק בחשבון נפש¹⁴. הוא לעיתים אפילו ידחוף אותנו ללמוד ללא הפוגה, העיקר שלא נתייצב בכנות מול נפשנו ונבחן את דרכינו.

¹³ שמות ה, ט

¹⁴ מסילת ישרים, פרק ב: **”אחת מתחבולות היצר הרע וערמתו, להכביד עבודתו בתמידות על לבות בני האדם עד שלא יישאר להם רווח להתבונן ולהסתכל באיזה דרך הם הולכים. כי יודע הוא שאלולי היו שמים לבם כמעט קט על דרכיהם, ודאי שמיד היו מתחילים להנחם ממעשיהם... עד שהיו עוזבים החטא לגמרי. והרי זו מעין עצת פרעה הרשע שאמר: 'תִּכְבֹּד הָעֶבֶדָה עַל הָאֲנָשִׁים וגו'”**, שהיה מתכוין שלא להניח להם ריוח כלל לבלתי יתנו לב... אלא היה משתדל להפריע להם מכל התבוננות... כן היא עצת היצר הרע ממש על בני האדם”

¹⁰ עיין ליקוטי הרי"מ מגור, עשרת תשובה, ד"ה יעזוב: **”כי נמצאים אנשים אשר הולכים במחשבותם תמיד שהם אינם שוים כלום וחזר תמיד מעשיו, ועל ידי זה מתרשלים בעבודת הבורא ית', וזה נחשב בעיניהם לדרך טוב. על זה מזהיר הכתוב שיעזוב הדרך הלז, כי זאת הוא רק מעשה היצר, וזה פירוש: יַעֲזֹב רָשָׁע דְּרָכָו”**.

¹¹ מאמר א, אותיות י-יא

¹² ישעיהו נה, ז

לנו למה אנו שואפים? האם אנו יכולים לדייק יותר את עצמנו? האומנם די בשאיפה להיות יהודי טוב, בעל משפחה ופרנסה טובה?
גם בתחילת ה'מסילת ישרים' הוא כתב על חשיבות הדבר¹⁷: **”יסוד החסידות ושרש העבודה התמימה הוא שיתברר ויתאמת אצל האדם מה חובתו בעולמו ולמה צריך שישים מבטו ומגמתו בכל אשר הוא עמל כל ימי חייו”**. עלינו לעצור מידי יום ולחשוב מהי תכלית חיינו ומהם האמצעים שביכולתם להביא אותנו אליה.

דומני שישנה תוספת בדבריו ב'דרך עץ החיים' על פני דבריו ב'מסילת ישרים'. ב'דרך עץ החיים' מציג הרמח”ל 'תוכנית עבודה' למימוש הנחייתו הכללית שב'מסילת ישרים'. הוא טורח להדריך אותנו כיצד להתבודד ולהתבונן בעולם הגדול ובעולם הקטן, הלוא היא נפשנו פנימה.

”זֶה הַיּוֹם תַּחֲלֵת מַעֲשֶׂיךָ”

אתמול היה יום קשה לעם היושב בציון. יום שבו דמי קדושים נשפכו בחזית המלחמה ובירושלים. גם כאן בתוככי הישיבה עלינו לחוש את כאב הציבור. אמנם, עלינו לדעת כי הדבר נקבע כבר בראש השנה או ביום הכיפורים של תחילת השנה. כבר אז נכתב ונחתם מי יחיה, מי ימות ומי ימית את הרוצחים הנתעבים. את הכל גזר בורא העולם כבר אז. הרב נבנצל שליט”א נוהג להתבטא שבראש השנה מדפיסים את העיתונים של כל השנה הקרובה, הנחשפים דף אחר דף במשך כל השנה כולה.

בידינו לקבוע כעת כיצד ייראה ט”ו באלול הבא ומה יארע בו, כך שבעזרת ה' יתרחשו בו רק דברים טובים. זהו כוחם של ימי התשובה וימי הדין.

בנוסף על כך, ראש השנה הוא יום של הארת פנים עליונה, על דרך שאמרו חז”ל במדרש על הפסוק¹⁸ **”ה' אֹרִי וְיִשְׁעִי”**¹⁹: **”אֹרִי בראש השנה, וְיִשְׁעִי -**

הלוא מבואר בפוסקים שימי התשובה יש למעט בלימוד ולעסוק בדברי תשובה ומוסר¹⁵.

הרמח”ל כתב לספרו הגדול 'קל”ח פתחי חכמה', שהזכרנו בשיחה הקודמת, הקדמה מופלאה, שנקראת 'דרך עץ החיים' והודפסה גם בחלק ממהדורות 'מסילת ישרים'. באחת השנים מו”ר הרב יעקב הקריא בשיחה שלפני הסליחות¹⁶ קטע מתוך הקדמה זו: **”הלוא האדם רוב שנות ימיו עומד לחשוב חשבונות עסקיו, עסקי חיי שעה”** - האדם שוקד לחשב את מאזן הרווחים הכספי - **”ולמה לא ישים אל לבבו אפילו שעה אחת גם לזו, לחשוב מחשבת ממש - מה הוא, למה בא לעולם ומה מבקש ממנו מלך מלכי המלכים הקב”ה? ומה יהיה סוף כל ענייניו? זאת היא התרופה היותר גדולה וחזקה שתוכל להמציא נגד היצר, והיא קלה ופעולתה גדולה ופריה רב, שיעמוד האדם בכל יום לפחות שעה אחת”** - הלוואי שנעשה כך במשך חמש דקות... על כל פנים הכוונה היא לזמן-מה מוגדר, שיהיה **”פנוי משאר כל המחשבות לחשוב רק על הענין הזה שאמרתי”**.

בזמן הזה צריך לסגור את המכשיר הסלולרי ולהתנתק מכל המפריעים החיצוניים. אפשר לעשות זאת בכותל או אפילו בבית המדרש. את פרק זמן זה יש לייחד למחשבות על תכלית החיים ובדיקת דרכינו לעומתה, מבלי לשוחח עם איש.

ישנה כיום המצאה ישראלית נפלאה הנקראת וויז (Waze). אדם הרוצה להגיע ליעד מסוים מזין את מיקומו ואת היעד שלו באפליקציה זו, ומקבל הדרכה כיצד עליו לנסוע למחוז חפצו. כך גם בחיינו - עלינו לדעת מה מקומנו, מה היעד אליו מועדות פנינו ולכן אנו שואפים להגיע. האם ברור

¹⁵ עיין חיי אדם, חלק ב, כלל קמג: ”מחויב 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”. עיין עוד משנה ברורה, סימן תרג, סעיף קטן ג.

¹⁶ חלק מסדרי הישיבה היא ההשתתפות בשיחה החשובה שלפני הסליחות הראשונות של עדות אשכנז. זוהי התעוררות חדשה לקראת ימי הדין, ורצוי וחשוב לקחת חלק בכך.

¹⁷ פרק א

¹⁸ תהלים, פרק כז, פסוק א

¹⁹ ויקרא רבה. פרשה כא, סימן ד

בראש השנה אנחנו נקרא בכל לב: **”לְבוֹחַן לְבָבוֹת בְּיוֹם דִּין”** - הקב”ה הוא ‘בוחן לבבות’, לא ניתן להשלות אותו. הרמב”ם כותב שעל התשובה להגיע לידי כך ש”יעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם” - הקב”ה הוא ‘יודע תעלומות’, לא ניתן להוליכו שולל.

בהקשר לדברים אלו, ברצוני לסיים בדבר נפלא ששמעתי מהרב שלמה וולבה זצ”ל, בעל ‘עלי שור’, שביאר את הנוסח הברכה הנאמרת בימי הדין: **”כִּי אַתָּה אֱלֹקִים אֱמֶת, וְדַבַּרְךָ אֱמֶת וְקִיָּם לְעַד”**. במעמד המרומם של תפילת נעילה, אדם שב בתשובה, מתחרט על כל מעשיו ומקבל על עצמו קבלות שונות. והנה, לעיתים הוא מוצא את עצמו לאחר מכן שב לדרכו הרעה. רגשי אשם ממלאים את חדרי לבבו, והוא מרגיש שכל מאמציו וקבלותיו ביום הקדוש אינם שווים מאומה. יתירה מזו, לעיתים הוא כבר מתייאש מלכתחילה מלשוב בתשובה, משום שהוא סבור שייכשל. אולם, הרב וולבה אמר שגם רגשי תשובה זמניים השווים כל הון שבעולם משום שבאותו רגע הם היו כנים ואמיתיים. עם זאת, יש לדעת **”כִּי אַתָּה אֱלֹקִים אֱמֶת”** ולא ניתן לרמות את ה’ יתברך. אפשר להשלות את הרב, אפשר להשלות את החבר, אפשר להשלות את הסביבה, אולם את הקב”ה לא ניתן להשלות. רק הקב”ה, הבוחן כליות ולב, יודע אם אנו אכן כנים ואמיתיים.

כמה נפלא שהקב”ה העניק לנו את מתנת חודש אלול. מה היינו עושים בלעדיו? היינו עלולים לטבוע בים הגדול והרוגש של המולת העולם הזה, ברשתות ובסדרות, או בכל מקום אחר שבו ניתן ליפול בכל שערי הגיהנום, רחמנא ליצלן.

כעת עומדת לפנינו עבודה רבה. מתוך מבט על העתיד נשים לב למחצית חודש אלול שעוד נותרה לפנינו, בבחינת המבט הנחוץ **”להבא”**. “מכאן והלאה - חושבנא”, נשים לבבנו את דרכינו ונבחן את אורחותינו. נותר לנו חצי חודש אלול, שבו נוכל להתקדם. בעזרת ה’ מתוך כך נזכה כולנו וכל עם ישראל לשנה טובה ומבורכת.

ביום הכיפורים. הרב חרל”פ כתב על כך דברים נפלאים²⁰: **”ראש השנה הוא היום שבו מאיר ה’ פניו לכל אחד מישראל, והוא היום שאין בו כל הסתר פנים ואין שום חֲשִׁכוֹת, אלא שדרוש לפתוח החלונות שהאורה תחדור לשם”**. על התגלות זו מתפללים בראש השנה²¹: **”שְׂאוּ שְׁעָרִים רְאִשֵׁיכֶם וְהִנֵּשְׂאוּ פִתְחֵי עוֹלָם וַיָּבֹא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד. מִי זֶה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד ה’ עֶזְרִי וְגִבּוֹר ה’ גִּבּוֹר מִלְחָמָה”**. ככל שאדם פותח את חלונותיו לכניסת האורה, כך הקב”ה נכנס ומאיר אותו. **”וכל מי אשר פותח חלונותיו - האורה נחדרת בקרבו, וכפי ערך חדירתה ביום ראש השנה כן מאירה בכל השנה כולה. ופתיחת החלונות הוא על ידי העבודה בחודש אלול, ועל ידי ההכנה הרבה להימים הגדולים ההם, להאורה והישועה”**.

”כִּלְהֵ שָׁב בְּמִרוּצָתָם”

העולם מצוי כל הזמן במרוצה. אקח כמשל דוגמה הנוגעת לכולנו. העולם המודרני מאוד דינמי, אנחנו עסוקים כל הזמן. יש לנו מנוע שאינו מניח לנו לעצור. אדם המחכה לאוטובוס, למשל, שולף מיד את הפלאפון ומתחיל להחליק עליו באצבעו. לפעמים זה מתרחש גם בתוך בית המדרש, וכך לא נותר לאדם רגע פנוי. כמובן שכדאי להוציא את המכשיר הזה מבית המדרש, בוודאי בחודש אלול. אולם, לתקן את כשלונות העבר, להשלים את בזבז הזמן המשווע שכבר אירע - בלתי אפשרי. האדם שיתרכז בכך יהיה מלא באכזבות ובתסכולים בשל חוסר יכולתו לתקן את עצמו. מאידך גיסא, ישנה אפשרות לומר לעצמו: ‘מה שהיה - היה, אני מעוניין לשנות את העתיד’. כל אחד מאיתנו יודע את חסרונותיו, **”לֵב יוֹדֵעַ מֵרֵת נַפְשׁוֹ”**. כל אחד מאתנו יודע מה עליו לעשות לשם כך - להפחית את זמן השימוש במסך, לא להתייחד עם הפלאפון, להתקין חסימה וכדומה.

²⁰ מי מרום-אורי וישעי, פרק טו

²¹ תהלים, פרק כד, פסוקים ז-ח