

תדניס מהדורת דינוי הרבים של הספר

# צומחות יחד

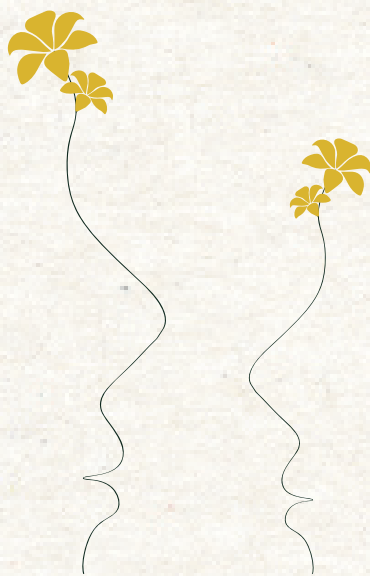
במבט כנימה



פרקי לימוד ושיח

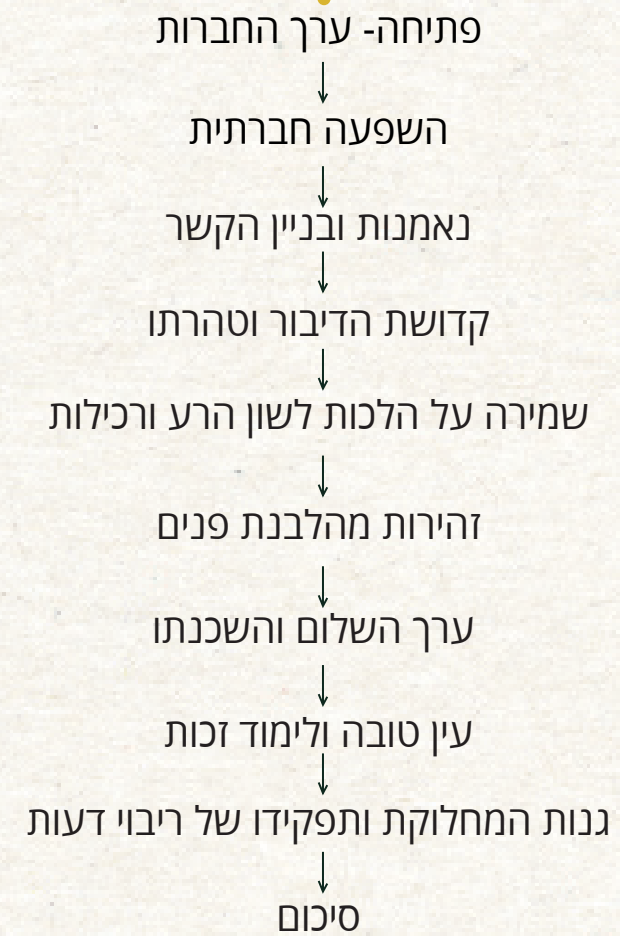
לאימהות ומחנכות עם הבת  
ולנערות ונשים צעירות בחברותא

מאת הרב ערן משה ורינה מרגלית



חברות  
וכוחן של מילים

## חברות וכוונות של מילים



### למטיבות לכת

מוות וחיים ביד הלשון ← תלמידי חכמים מרבים שלום בעולם

נספחים

## א. פתיחה – ערך החברות

הרצון בקשר שיש בו חברות, שיש בו שיתוף ושיח, שיש בו נאמנות – הוא רצון בסיסי באדם, במיוחד בתקופת גיל ההתבגרות, שבה ישנה חשיבות רבה לחברה אצל הנערות.

נוסף על כך, ההשתייכות לקבוצה שיש בה מכנה משותף, למשל של חוויות משותפות, של למידה משותפת, של בנות שמבינות את מה שעובר עליהן (גם להן יש 'משברי התבגרות וצמיחה'), חשובה לנערה ונותנת לה תחושה של שייכות ותמיכה.

לעיתים קרובות בגיל זה, לתחושת הנערה, החברה מהווה תחליף למשפחה. פרק זה עוסק בנושאים הקשורים למערכות יחסים ולחברויות, ובאופן כללי לשיח ולתקשורת בין-אישית. הנושאים שבו חשובים לא רק בגיל ההתבגרות אלא בכל גיל, ויש בהם גם יסודות לבניית זוגיות טובה בבוא העת. נושא זה הובא מיד לאחר הפרק העוסק בנושא 'מידות', וזאת משום שבמפגש עם בני אדם האדם מגלה את מידותיו ויכול להוציאן מן הכוח אל הפועל.

❖ למה יש לנו צורך בחברה?

❖ מה את מקבלת מהחברות שלך ומה הן מקבלות ממך?

❖ אילו השפעות יכולות להיות לחברה עלינו?

אמר להם [רבי יוחנן בן זכאי]: צאו וראו איזוהי דרך ישרה שידיבק בה האדם. רבי אליעזר אומר, עין טובה. רבי יהושע אומר, חבר טוב. רבי יוסי אומר, שכן טוב.

אמר להם צאו וראו איזוהי דרך רעה שייתרחק ממנה האדם. רבי אליעזר אומר, עין רעה. רבי יהושע אומר, חבר רע. רבי יוסי אומר, שכן רע.

אבות פרק ב, משנה ט

✿ מדוע ראו רבי יהושע ורבי יוסי בחבר / בשכן סיבה משמעותית שגורמת ל"דרך ישרה שידבק בה האדם"?

✿ מה ההבדל בין 'חברי' ל'שכן'? מה סוג הקשר עם כל אחד מהם?

יְהוֹשֻׁעַ בֶּן פְּרֹחִיָּה אֹמֵר: עֲשֵׂה לְךָ רֵב, וְקִנְיָה לְךָ חֵבֵר, וְהָיָה דָן אֶת כָּל הָאָדָם לְכַף זָכוֹת.  
נִתְּאֵי הָאֲרָבִלִי אֹמֵר: הֲרַחֵק מִשְׁכַּן רַע, וְאַל תִּתְחַבֵּר לְרָשָׁע, וְאַל תִּתְיַאֲשׁ מִן הַפְּרָעוֹת.

אבות פרק א, משניות ו-ז

✿ למה צריך להתאמץ ("קנה") כדי 'לרכוש' חבר?

✿ לשם מה חשוב לאדם שיהיה לו חבר? מה התועלת שאת ובני אדם אחרים מקבלים מחברות ומקשרים חברתיים?

**ביאור והעמקה**

הרמב"ם מביא בפירושו למשנה (אבות פרק א, משנה ו) שישנם סוגים שונים של קשרים חברתיים, והוא סידרם זה על גבי זה: **חברות לתועלת** - למשל שותפים (במשימה, בעסק), וכן אנשים שבזמן סכנה מתאגדים יחד. זהו למעשה הרובד הבסיסי המקיים את החברה - כל אחד נותן לשני ומקבל ממנו.

**חברות להנאה** - כלומר, קשר המאפשר לי לחלוק חוויות עם השני וליהנות עימו.

**חברות לביטחון ושלווה נפשית** - מצד היכולת לשתף ולסמוך זה על זה. חברות והתאגדות למען מטרה עליונה משותפת ורצון לעשות את הטוב ולגלותו.

בדבריו מלמדנו הרמב"ם מהי חברות אמיתית, חברות שבאה לידי ביטוי ביכולת של האדם לשתף את חברו בכל מה שעובר עליו (לטוב ולרע), וזה לשונו:

שיהיה לאדם אוהב, תבטח נפשו בו, לא ישמר ממנו - לא במעשה ולא בדיבור, ויודיעהו כל עניניו - הטוב מהם והמגונה, מבלתי שירא ממנו ששיגיגהו בכל זה חסרון, לא אצלו ולא זולתו. כי כשיגיע לאדם בטחון באיש זה השיעור - ימצא מנוחה גדולה בדבריו ובאהבתו הרבה.

רמב"ם, פירוש המשנה (שם)

בהמשך דבריו הוסיף הרמב"ם וכתב שדברי רבי יהושע בן פרוחיה במשנה - "וקנה לך חבר", מתייחסים לחברות שעיקרה הוא שאיפת הטוב המוחלט, חברות שביסודה אהבה שאינה תלויה בתועלת או בהנאה זמנית.



**לבת-**

באילו קבוצות חברתיות את שותפה? (למשל: כיתה, שבט בתנועת נוער, שכונה) מה המעמד החברתי שלך בכל אחת מהקבוצות? האם את מרוצה מהמעמד החברתי שלך? מה את מוכנה לעשות, או חושבת שצריך לעשות, כדי לרכוש חברות או לקנות מעמד חברתי? כיצד בוחרים חברות? איך את בוחרת את החברות שלך?

**לאם / למלווה -**

שתפי את הבת בחוויה מיוחדת הקשורה לחברות שזכורה לך מימי הנעורים. מה היה המעמד החברתי שלך כנערה? האם את שומרת על קשר עם חברות שלך מימי הנעורות גם היום? עם מי מהן?

"ליד חבר טוב - אני רוצה להיות טוב יותר, וליד חבר אמיתי - אני כבר טוב יותר"

בשם הרב שלמה קרליבך זצ"ל

## ב. השנעה חברתית

נוסיף ונלמד על השפעת החברה עלינו:

דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר ריעיו וחבריו נהג כמנהג אנשי מדינתו.

לפיכך צריך אדם להתחבר לצדיקים ולישב אצל החכמים תמיד כדי שילמוד ממעשיהם ויתרחק מן הרשעים ההולכים בחשך כדי שלא ילמוד ממעשיהם, הוא ששלמה אומר: "הולך את חכמים יחכם ורעה כסילים ירוע" (משלי יג, כ). ואומר: "אשרי האיש וגו'" (תהילים א, א).

וכן אם היה במדינה שמנהגותיה רעים ואין אנשיה הולכים בדרך ישרה, ילך למקום שאנשיה צדיקים ונוהגים בדרך טובים, ואם היו כל המדינות שהוא יודעם ושומע שמועתן נוהגים בדרך לא טובה כמו זמנינו או שאינו יכול ללכת למדינה שמנהגותיה טובים מפני הגייסות או מפני החולי, ישב לבדו יחידי כענין שנאמר: "ישב בְּדָד וְיָדִים" (איכה ג, כח) ואם היו רעים וחטאים שאין מניחים אותו לישב במדינה אלא אם כן נתערב עמהן ונוהג במנהגם הרע, יצא למערות ולחוחים ולמדברות ואל ינהיג עצמו בדרך חטאים כענין שנאמר: "מי יתְנַבֵּר בַּמִּדְבָּר מְלוֹן אֲרָחִים" (ירמיה ט, א).

מצות עשה להדבק בחכמים ותלמידיהם כדי ללמוד ממעשיהם.

רמב"ם הלכות דעות פרק ו, הלכות א-ב

מה אומר הרמב"ם?

אילו השפעות שליליות יכולות להיות לחברה? מדוע הרמב"ם כה קיצוני בדבריו,

עד שהוא מדריך את האדם לצאת למערות כדי להתרחק מחברה רעה?

מה מדברי הרמב"ם את יכולה לקחת לחיים האישיים שלך היום?

על כן מי שענינו בראשו, יותר יזהר ויעיין במעשי מי שרוצה לקנותו לו לחבר או ליועץ, או לפקיד על ביתו, ממה שיזהר ויעיין במאכלו ובמשתיו, כי המאכל והמשתה יוכל להזיק לגופו בלבד, והחברים או הפקידים יוכלו להשחית נפשו ומאודו וכל כבודו, ודוד המלך עליו השלום אומר: "לא ישב בקרב ביתי עושה רמיה הולך בדרך תמים הוא ישרתני" (תהלים קא, ו), ואין טוב לאדם אלא שיבקש לו חברים תמימים שיאירו עיניו במה שהוא עור בו, ויזכירוהו באהבתם ונמצאו מצילים אותו מכל רע, כי מה שאין האדם יכול לראות, לפי שאינו רואה חובה לעצמו, הם יראו ויבינו ויזהירוהו ונשמר, ועל זה נאמר: "ותשועה ברוב יועץ" (משלי יא, יד; שם כד, ו).

רמח"ל, מסילת ישרים פכ"ג

מדוע החברים יכולים להציל ולהזהיר את האדם יותר ממה שהוא עצמו יכול?

כיצד אפשר ליישם את העיקרון שמלמד אותנו הרמח"ל במציאות האישית שלך?



### יש לי בחירה

מידת היכולת של האדם לבחור את מעגלי החברה שבהם הוא נמצא ואליהם הוא משתייך משתנה בהתאם לגילו.

ילד קטן אינו בוחר את מקום מגוריו – כלומר מי יהיו שכניו, ואינו בוחר את מוסדות הלימוד שלו – כלומר עם מי ילמד בכיתה.

ככל שהאדם גדל, כך הוא יותר בוחר את מעגלי ההשתייכות החברתית שלו. בגיל ההתבגרות, ובוודאי לאחר מכן, מוטלת עלייך האחריות לעשות את הבחירה הנכונה עם מי להתחבר ומהו אופי הקשר שיווצר.

נוסף על כך, בדור שבו ישנה אפשרות להתחבר באמצעות המדיה הדיגיטלית לאנשים רבים ולקבוצות שונות (מכל מקום בעולם), מוטלת עלינו הזהירות והאחריות לבחור בקפידה את האנשים שעימם ניצור קשר.



עיינו במקור הבא:

והמפסיד השלישי הוא החברה, דהיינו, חברת הטפשים והחוטאים, והוא מה שהכתוב אומר: "ורעה כסילים ירוע" (משלי יג, כ). כי הנה אנחנו רואים

פעמים רבות אפילו אחר שנתאמת אצל האדם חובת העבודה והזהירות בה, יתרפה ממנה או יעבור על איזה דברים ממנה כדי שלא ילעגו עליו חבריו או כדי להתערב עמהם [...] ואם יארע לו שימצא בחברת מי שילעג עליו, לא ישית לבו אל הלעג ההוא, אדרבא, ילעג על מלעיגיו ויבזם, ויחשוב בדעתו כי לולא היה לו להרויח ממון הרבה, ההיה מניח מה שהיה צריך לזה מפני חבריו שלא ילעגו?! כל שכן שלא ירצה לאבד נשמתו מפני לעג.

מסילת ישרים פרק ה – ביאור מפסידי הזהירות

❁ לפי הרמח"ל, מה גורם לאדם להתנהג בניגוד לאמת שלו?

❁ מה העצה שנותן הרמח"ל כדי להתמודד עם הקושי הזה?

## ביאור

הרמח"ל בספרו 'מסילת ישרים', עוסק בין היתר, בדברים שיש להיזהר מהם. אחד הדברים שהוא מציין הוא השפעה שלילית שנובעת מהקושי של האדם להתמודד עם מצב שבו לועגים למעשיו, או במילים אחרות, הפעולות שהאדם מוכן לעשות, אפילו שהן מנוגדות לאמת שלו, כדי לרכוש חברים ומעמד בחברה. על כך אומר הרמח"ל שכשם שבמקרה בו האדם היה מקבל ממון רב על פעולה מסוימת היה לו רצון לעשותה, והוא לא היה מוותר עליה אפילו שהיו לועגים לו – כך, ועוד יותר, על האדם להרגיש ביחס לפעולות המועילות לנשמתו.

## עיון נוסף

כל מה שהשלמות הפנימית יותר חסרה, כן הטבע מחפש להשתלם לצד חוץ. רק במעמד שפלות הנפש יתעורר [אצל האדם] חשק להתהדר [למצוא חן והדר] לפני אחרים, בין במה שיש בו בין במה שאין בו [ורק יראה עצמו כאילו יש בו].

ועל כן חייב האדם להגדיל את רושם השלמות הפנימית, [ואז יזכה לכך ש] ודבריו ביחשו להכרת עצמו לאחרים יהיו תמיד במשקל הראוי.

הרב קוק זצ"ל, מוסר אביך – מידות הראייה, כבוד

❁ מה גורם לאדם לחפש את אושרו 'בחוץ'? מה הפתרון שמציע הרב קוק למציאות זו?

כאשר אדם אינו עמל לחשוף את האור הפנימי שבקרבו והוא מודד את הערך של עצמיותו על פי מראה העיניים החיצוני, על פי הישגיו, ועל פי מה שהחברה רואה ומעריכה, ממילא הוא שוקע בקנאה, בשנאה, בתחרות ובכל מיני תסבוכות נפשיות. כאשר הוא מצליח לעלות מעל האחרים, לקבל ציון טוב, משרה טובה או משכורת גבוהה – הוא מרגיש מצוין, ואם האחר מצליח ומתקדם יותר ממנו, הוא מקנא בו ומרגיש לא טוב. אדם כזה חש שהתקדמותו של האחר היא "על חשבוננו", הוא עצבני, הוא חי במתח ובקנאה.

[...] הדרך למחוק קנאה ותחרות זו מן הלב היא, שהאדם יכיר את המעיין הפנימי שלו, יכיר באות המיוחדת שלו בתורה, ויעמול ויפתח להוציא אל הפועל את האמת הפנימית הייחודית שלו. ההכרה של האדם באמת הזאת, ההכרה שבעומק חייו הוא שייך אל הגודל והאמת האלוקית העליונה, ושערכו אינו מתחיל ואינו תלוי בהצלחות חיצוניות, בידענות, או בניצחון על זולתו – היא מכת מוות לקנאה ולתחרות.

הרב אלי הורביץ זצ"ל הי"ד, "מלחמת התרבות" עמ' 199-198

❁ מה מהווה פתרון לקנאה בין בני אדם לפי הרב אלי הורביץ?

## ביאור

הנטייה הנפשית של האדם להיות עסוק בקבלת 'אישורים' ו'חיזוקים' מהחברה למעשיו ולהתנהגותו, להיות עסוק ב'מה תאמר' עליו החברה, ואיך היא תעריך אותו – הינה תוצאה של חוסר שלמות פנימית.

ככל שהאדם יעריך את עצמו יותר, יקבל את עצמו כפי שהוא וידע כמה ה' אוהב אותו ומאמין בו, כך הוא יוכל להשתחרר מה'מחויבות' לעשות מה שהוא חושב שהחברה רוצה ממנו.

ועוד סוד קטן: דווקא מי שעומד על העקרונות שלו, שיודע מתי להגיד 'כן' ומתי 'לא', הוא זה שבסופו של דבר גם מוערך יותר.

❁ כיצד את יכולה ליישם בפועל את דברי הרב קוק?

## ג. נאמנות ובניין הקשר

כל אחת מצפה שתהיה לה ידידות אמת.

❖ מה היא בשבילך ידידות אמת? למה את מצפה מקשר שכזה?

❖ האם דרגת החברות ניתנת לשינוי ולפיתוח? אם כן, כיצד?

שלמה המלך מלמדנו:

טוֹבִים הַשָּׁנִים מִן הָאֶחָד אֲשֶׁר יֵשׁ לָהֶם שָׂכָר טוֹב בְּעַמְלָם.  
כִּי אִם יִפְלוּ הָאֶחָד יָקִים אֶת חֲבֵרוֹ וְאִילוּ הָאֶחָד שִׁיפוּל וְאִין שְׁנֵי לְהַקִּימוּ.  
גַּם אִם יִשְׁכְּבוּ שְׁנַיִם וְחָם לָהֶם וְלֹאֶחָד אֵיךְ יָחַם.  
וְאִם יִתְקַפוּ הָאֶחָד הַשָּׁנִים יַעֲמֵדוּ נִגְדָּו וְהַחוּט הַמְּשָׁלֵשׁ לֹא בְמַהֲרָה יִנְתַּק.

קהלת ז, ט-יב

❖ לפי שלמה המלך, מה התועלת בחברות?

"יְהוֹשֵׁעַ בֶּן פְּרוּחִיָּה אוֹמֵר [...] וְקִנְיָה לְךָ חֵבֵר."

אבות פרק א משנה ו

❖ מה פירוש המושג 'לקנות חבר'؟ אנו רגילים לקנות אוכל, בגדים, האם גם חברות נקנית בכסף?

❖ כיצד את מתייחסת לבת שנותנת לחברותיה ממתקים ומתנות כדי שירצו בקרבתה?

להלן רשימה של תכונות. חשבי מה הן חמש התכונות שהכי חשוב לך שיהיו לחברה שלך:

אמון ושמירת סוד	שמחה בהצלחת
עשירות	האחר
התחשבות וסבלנות	כבוד והערכה
נכונות לעזור בעת צרה	לזולת
חוכמה/הצטיינות	נתינה
בלימודים	נדיבות
טוב לב	אחריות
חוש הומור	הקשבה
תמיכה	וותרנות
ניקיון	מוכיחה ומעמידה
אכפתיות	על האמת
מאור פנים	
הכנסת אורחים	



## מתכון לחברות

ניקה שתי כוסות עין טובה,  
כוס של סבלנות  
וכוס של סלחנות.  
נוסיף כוס של סקרנות,  
כוס של הקשבה,  
נשפוך בנדיבות רטב - רצון לעזור.

בקערה נפרדת נערבב אבקת 'התחשבות',  
נגרד קליפת 'נדיבות',  
אפשר גם להוסיף קורט של 'חוש הומור'.  
נוציא מרירות  
ונרחיק תחרות,  
נקציף דאגה ואכפתיות,  
נפזר מילים טובות.

והנה קיבלנו חברות  
שוות ושמחות.

## הטבה לחברה

הרמח"ל בספרו 'מסילת ישרים' מפרט מהם חלקי החסידות הנוגעים בין בני אדם:

במה שבין אדם לחבירו, וענינו גודל ההטבה שיהיה האדם לעולם מטיב לבריות ולא מריע להם, וזה **בגוף, בממון, ובנפש**:  
בגוף: שיהיה משתדל לעזור כל אדם במה שיוכל ויקל משאם מעליהם, והוא מה ששנינו: "ונושא בעול עם חבירו" (אבות פרק ו). ואם מגיע לחבירו איזה נזק בגופו, והוא יוכל למנוע אותו או להסירו, יטרח כדי לעשותו.  
בממון: לסייעו באשר תשיג ידו, ולמנוע ממנו הנזקין בכל מה שיוכל, כל שכן שירחיק הוא כל מיני נזקין שיכולים לבוא מחמתו, בין ליחיד בין לרבים, ואפילו שעתה מיד אין היזקן מצוי כיון שיכול לבוא לידי כך יסירם ויעבירם, ואמרן זכרונם לברכה: "יהי ממון חבירך חביב עליך כשלך" (אבות פרק ב).  
בנפש: שישתדל לעשות לחבירו כל קורת רוח שיש בידו, בין בעניני הכבוד, בין בכל שאר העניינים, כל מה שהוא יודע שאם יעשהו לחבירו הוא מקבל נחת רוח ממנו, מצות חסידות הוא לעשותו, כל שכן שלא יצערנו בשום מיני צער כלל, יהיה באיזה אופן שיהיה.

וכלל כל זה הוא גמילות חסדים אשר הפליגו חז"ל בשבחה ובחובתינו בה, ובכלל זה רדיפת השלום שהוא ההטבה הכללית בין כל אדם לחבירו.

רמח"ל, מסילת ישרים, פרק יט - בביאור חלקי החסידות

וּתְצִילֵנוּ מִקְנָאת אִישׁ מֵרַעְהוּ וְלֹא יַעֲלֶה קְנָאת אָדָם עַל לִבְנוּ וְלֹא קְנָאתְנוּ עַל אַחֲרִים, אֲדַרְבֵּה, תֵּן בְּלִבְנוּ שֶׁנִּרְאֶה כֹּל אֶחָד מֵעַלְת חֲבָרֵינוּ וְלֹא חֲסָרוֹנָם, וְשֶׁנִּדְבַר כֹּל אֶחָד אֶת חֲבֵרוֹ בְּדֶרֶךְ הַיָּשָׁר וְהִרְצִי לְפָנָיִךְ וְאַל יַעֲלֶה שׁוֹם שֶׁנִּאָּה מֵאֶחָד עַל חֲבֵרוֹ חֲלִילָה.

מתוך תפילת רבי אלימלך מליז'נסק זצ"ל  
(בסידור, בפתחת תפילת שחרית)

✿ מה את יכולה לקחת איתך או לקבל על עצמך מתוך הדברים שלמדת?

## עצות ורעיונות לחיזוק הקשר עם החברות

פעמים רבות הבת שואלת את עצמה מהי הדרך לחזק קשרים חברתיים, והאם יש משהו שניתן לעשות כדי שבנות אחרות ירצו בחברתה. ריכזנו כמה עצות שיכולות לעזור לך ולכל אחת לחזק ולשפר את הקשר:

**להקשיב באמת ולהביע התעניינות** – אדם זקוק למשהו שיקשיב לו, שיתעניין בו.

על כן, ככל שתצליחי להקשיב לחברה בצורה אמיתית, כך היא תשמח ותרצה בחברות איתך. אחד הכלים להקשבה נקרא הקשבה פעילה, כלומר לא רק להיות מסוגלים לשתוק ולשמע את הזולת, אלא לשאול אותו שאלות על מה שסיפר לנו – שאלות שמטרתן תוספת של גילוי והבעת עניין במה שהשני התחיל לומר (למשל: מה עוד קרה? מה הרגשת כשקרה כך וכך?).

זה הזמן גם לעבוד על מידת הסבלנות. אנשים אוהבים להיות ליד אנשים שיש להם סבלנות.

**לשתף** – לרוב, מה שמאפיין חברות אמת הוא השיתוף. אדם משתף את מי שקרוב אליו, מי שהוא סומך עליו. כשאת משתפת את החברה היא מרגישה שאת סומכת עליה, ואז כנראה גם היא תרצה לשתף אותך – "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם".

**להציע עזרה ותמיכה ממוקדת** – פעמים רבות בקשרים חברתיים אנו מביעים רצון לעזור בצורה כללית, ולעיתים רק חושבים על כך בליבנו, ולכן הצד השני לא יודע על רצוננו או שאינו יודע מתי הוא יכול לתת לדבר ביטוי מעשי. למשל אם תאמרי לבת כיתתך בתחילת השנה: "את יכולה לבוא אליי הביתה מתי שתרצי" – כנראה החברה תתקשה לעשות שימוש בהזמנה כללית זו, ולכן עדיף לומר אמירה ממוקדת, כמו: "אם תרצי ללמוד איתי למבחן את מוזמנת, אני פנויה ביום... מתאים לך?".

**לעזור ולהחיות קשרים שהיו** – לעיתים בקשר חברתי יש עליות ומורדות. אין זה אומר שקשר שנחלש לא יכול לחזור להיות קשר חזק יותר. לכן כדאי לך להשקיע ולבדוק מעת לעת האם הצד השני מעוניין לחזור לקשר ולהדקו.

**לפתח קשר מזדמן** – לעיתים החיים מזמנים לנו מפגשים עם בנות נוספות שלא היכרנו עד כה. זאת הזדמנות לנסות לפתח את הקשר איתן לחברות עמוקה יותר.

## ד. קדושת הדיבור וטהרתו

חברויות ושאר מערכות יחסים בין בני אדם מתקיימות באמצעות תקשורת ושיח. האם נשכיל להשתמש בכוח הדיבור (ובדור שלנו ניתן להוסיף גם בכוח ההקלדה...) בצורה הראויה והנכונה? בידינו ובפינו הדבר.

חשבו על מקרה שבו 'מילה טובה' עודדה אתכם ותמכה בכן, ועל מקרה שבו 'מילה רעה' פגעה בכן.

התורה מצווה את האדם לשמור ולקיים את הבטחותיו, לעשות מה שנדר והתחייב בדיבורו:

מוֹצֵא שְׁפִתָיִךָ תִּשְׁמֹר וְעֲשִׂיתָ כְּאֲשֶׁר נִדְרָתָ לֵאמֹר אֲשֶׁר דִּבַּרְתָּ בְּפִיךָ.  
דברים כג, כד

והנה הפה שביעי בנקבי הראש שהם שבעה: שני אזנים, שני עינים, שני נחירים, והפה הוא השביעי. והקב"ה בחר בשביעי [...] ברא שבעה ימים ובחר בשבת, וכן בחר בפה להללו ולשבחו, כי הוא הכלי לשבח בו שם קדשו וזהו "ולא תחללו את שם קדשי" (ויקרא כב, לב), אזהרה שלא לחלל ברית הפה העשוי להלל בו שם קדשו.

רבנו בחיי על הפסוק

"מוֹצֵא שְׁפִתָיִךָ תִּשְׁמֹר" הוא שמירת הלשון, שהפה הוא אבר פנימי יותר, שכל ההבל ופנימיות האדם הוא יוצא ע"י מוצאות הפה על כן צריך שמירה יותר [...] כי כל שורש החיות בהאדם הוא בהבל הפנימי, וכשאדם שומר הבל פיו זה שורש לכל המעשים [...] שכל המעשים תלוי בשמירת הפה, כי יתרון בריאת

האדם על הבעל חיים כי הוא מדבר [...] לזאת צריך לתת עיקר המעלה שלו להשם יתברך כנ"ל. כי בריאת הפה ודיבור האדם הוא דבר נפלא יותר מכל הבריאה.

שפת אמת כי תצא תרל"ד, ד"ה מוצא

❖ מה היתרון והמעלה של האדם על פני בעלי החיים?

❖ איך מצליחים להשתמש בכוח הדיבור בצורה נכונה?

### נשיות ודיבור

עשרה קבים שיחה ירדו לעולם, תשעה נטלו נשים.

קידושין מט ע"ב

### ביאור והעמקה

חז"ל הבינו שאחת התכונות המרכזיות שנמצאת באישה היא כוח הדיבור. כשם שבהיריון האישה היא הקולטת את הזרע בקרבה והוא מתפתח עד שהולד יוצא ומתגלה - כך עניין הדיבור, שהוא חשיפה וגילוי של המחשבות הפנימיות בצאתן החוצה אל הזולת.

האישה נקראת חוה, מלשון מחווה דעה. יש בה סבלנות להיות אוזן קשבת, להסביר, לשוחח עם חברות, עם בני הבית, עם הילדים וכיו"ב (עדות ודוגמה לכך ניתן להביא מהעובדה שעיקר החינוך בגיל הרך נעשה בידי נשים). אף ספירת המלכות, שעניינה כנגד הנקבה (הצד הנשי), קשורה אל הדיבור, והיא כנגד הפה, ונקראת בספרים הקדושים בשם 'מלכות-פה'. הכוונה שכשם שהפה והדיבור מגלים את הפנים החוצה, כך ספירת המלכות, הספירה העשירית (האחרונה מבין הספירות), לוקחת את ההשפעות שקיבלה מהספירות שמעליה, ומוציאה אותן החוצה.

כמו כן, הביטוי 'מלכות-פה', רומז לכך שכשם שהמלך באמצעות הפה, הדיבור, מנהיג ומתגלית מלכותו, כך ספירת המלכות מגלה את הקב"ה בעולם.

כל כוח שניתן באדם - ביד האדם להטותו לטוב או חס וחלילה אל הרע, בבחינת "זה לעומת זה עשה האלוקים" (קהלת ז, יד). בתחילת הבריאה חטאה האישה בדיבור, בכך שהסיתה את האדם בפיה ושכנעה אותו לאכול מן העץ, ולכן תיקונה יבוא במיוחד בכוח הדיבור. יתר על כן, חז"ל אמרו ש"אין שיחה אלא תפילה" (ברכות כו ע"ב), ומכאן ניתן

ללמוד שכוח התפילה נמסר באופן מיוחד לנשים. למדנו אפוא שאם תשתמש האישה בדיבורה כראוי ותקדש אותו, בשיח חיובי ובתפילה, היא תביא בכך תיקון ועילוי לעולם כולו.

### עוצמתן של מילים טובות

מה משמעות הקביעה כי "מות וחיים ביד לשון" והביטוי "מילים יוצרות מציאות"? האם הרגשת כך פעם?

יש עוצמה למחשבות שלנו, ובמיוחד לכוח הדיבור, שהוא מוציא את הדברים מהנעלם לגלוי ונותן למחשבות תוקף ומציאות. משום כך, נשתדל להקפיד על ניסוח חיובי של הדברים, על מילים מעודדות ותומכות, ונימנע מדיבורים מחלישים. נרבה במילים טובות, בשבח הזולת, באמירת תודה.

על הצורך לדבר דיבורים חיוביים אנו למדים מניסוח התורה עצמה:

וַיֵּבֵא נֹחַ וּבָנָיו וְאִשְׁתּוֹ וּנְשֵׁי בָנָיו אִתּוֹ אֶל הַתְּבֵה מִפְּנֵי מִי הַמַּבּוּל. מִן הַבְּהֵמָה הַטְּהוֹרָה וּמִן הַבְּהֵמָה אֲשֶׁר אֵינְנָה טְהוֹרָה וּמִן הָעוֹף וְכֹל אֲשֶׁר רָמַשׁ עַל הָאָדָמָה. שְׁנַיִם שָׁנִים בָּאוּ אֶל נֹחַ אֶל הַתְּבֵה זָכָר וּנְקֵבָה כָּאֲשֶׁר צִוָּה אֱ-לֹהִים אֶת נֹחַ.

בראשית ז, ז-ט

"אשר איננה טהורה" - אמר רבי יהושע בן לוי: לעולם אל יוציא אדם דבר מגונה מפיו, שהרי עקם הכתוב שמונה אותיות ולא הוציא דבר מגונה מפיו, שנאמר: "מן הבהמה הטהורה ומן הבהמה אשר איננה טהורה".

פסחים ג ע"א

### ביאור

בתורה יש משמעות לכל אות ואות. אותיות התורה שקולות ומדודות ואין בה דברים שלא לצורך. התורה כתבה את המילים "אשר איננה טהורה", שבהן 13 אותיות, על אף שיכלה לקצר ולכתוב "הטמאה", ב-5 אותיות בלבד - הרי שנוספו שמונה אותיות כדי שלא להוציא דבר מגונה. יש להעיר כי במקום שבו התורה מורה הלכה, מה הוא טהור ומה הוא טמא - היא משתמשת בלשון המדויקת יותר, כי שם יש צורך בדבר. נלמד מכאן לחשוב כיצד להביע את עצמנו בצורה מכבדת ונעימה לזולת, שתעצים ולא תחליש אותו.

## ה. שמירה על הלכות לשון הרע ורכילות

### חומרת לשון הרע

אמרו חכמים: שלש עבירות נפרעין מן האדם בעולם הזה ואין לו חלק לעולם הבא: עבודת כוכבים, וגילוי עריות, ושפיכות דמים – ולשון הרע כנגד כולם (ערכין טו ע"ב).  
ועוד אמרו חכמים: כל המספר בלשון הרע, כאילו כופר בעיקר [בריבונו של עולם], שנאמר: "אֲשֶׁר אָמְרוּ לְלִשְׁנֵנוּ נִגְבִּיר שְׁפָתֵינוּ אֶתְנוּ מִי אָדוֹן לְנוֹ" (תהילים יב, ה) [כלומר: אין עלינו אדון].  
ועוד אמרו חכמים: שלשה לשון הרע הורגת. האומרו [מי שאמר לשון הרע] והמקבלו [מי ששמע והאמין לדברים] וזה שאומר עליו [מי שספרו עליו], והמקבלו – יותר מן האומרו.

רמב"ם, הלכות דעות פרק ז, הלכה ג

מה התחדש לך מדברי הרמב"ם על חומרת אמירת לשון הרע ושמיעת דברי לשון הרע?

רבותינו הראשונים עסקו בשאלה מדוע חכמים החשיבו את חטא לשון הרע כש"לש העבירות החמורות ביותר.

עיינו בדברי רבנו יונה:

האחד, כי בעל הלשון הוא שונה באולתו עשר פעמים ביום, יכלים ויבאיש ויחפיר וידבר שפת יתר ויכה בסתה, ומי יתן קץ לענשו [...] בשגם עבירה קלה, כבדה מאד – על השנות האולת פעמים רבות.  
[...] והשני, כי בעל הלשון תשובתו קשה, אחרי אשר למד לשונו דבר שקר ופיו שלח ברעה, מרוב ההרגל איננו שליט ברוחו.  
[...] והשלישי, בעל הלשון חטאו נקל בעיניו, כי יאמר אך דבר שפתיים הוא,

ולא פנה אל נזקיו הרבים, על כן לא ישוב מדרכו הרעה, ואם שוב ישוב אין תשובתו שלמה.

[...] והרביעי, אם ישוב בעל הלשון בתשובה צריך לבקש מחילה לאשר מוצק לו מזעם לשונו, והוא לא יזכור מספר כלם.

[...] ועוד על ענין אחר, נמשל לחץ, כי שולף החרב אם נכמרו רחמיו על האדם בהתחננו אליו ישיב חרבו אל נדנה, לא כן זורק החץ, כי אין בידו להשיבה – כן בעל לשון הרע אחר אשר יצא הדבר מפיו לא יוכל לתקן.

ופעמים שידבר על פגם משפחה והזיק כל הדורות הבאים אחריו, ולא תגיע עליו מחילה מזה, על כן אמרו רבותינו זכרונם לברכה: כי המדבר בפגם משפחה אין לו כפרה עולמית (ירושלמי, בבא קמא סוף פרק ח).

[...] והחמישי, כי לשון הרע תביא את בעליו לתת את פיו לדבר על השם – תועה, כמו שנאמר: "שתו בשמים פיהם ולשוונם תהלך בארץ" (תהלים עג, ט), ואין בכל העבירות אשר ישיג ענשם לעונש המטיח דברים. ואמרו רבותינו: עשר נסיונות נסו אבותינו ובכולם לא נתחתם גזר דינם, אלא על לשון הרע (ערכין טו ע"א).

ספר שערי תשובה לרבנו יונה, שער שלישי אותיות רב-רט

מה הם חמשת ההסברים שמביא רבנו יונה בדבר חומרת עוון זה?

### צרעת על לשון הרע

נאמר בתורה:

וְהִצְרַע אֲשֶׁר בּוֹ הַנֶּגַע בְּגָדָיו יְהִי: פְּרָמִים וְרֵאשׁוֹ יִהְיֶה פְרוּעַ וְעַל שְׂפָם יַעֲטֶה וְטָמֵא טָמֵא יִקְרָא.

כָּל יָמֵי אֲשֶׁר הַנֶּגַע בּוֹ יְטָמֵא טָמֵא הוּא בְּדָד יֵשֵׁב מִחוּץ לַמַּחֲנֶה מוֹשְׁבוֹ.

ויקרא יג, מה-מו

אמר ריש לקיש: מאי דכתיב "'זאת תהיה תורת המצרע" (ויקרא יד, ב) זאת תהיה תורתו של "מוציא שם רע".

ערכין טו ע"ב

מה נשתנה מצורע שאמרה תורה: "בְּדָד יֵשֵׁב מִחוּץ לַמַּחֲנֶה מוֹשְׁבוֹ" הוא הבדיל בין איש לאשתו, בין איש לרעהו, לפיכך אמרה תורה: "בְּדָד יֵשֵׁב" וגו' ערכין טז ע"ב

- ❖ לפי חכמים, במה חטא המצורע?
- ❖ מה הם דיניו של המצורע?
- ❖ מה המשמעות של להיות בבדידות מחוץ למחנה בתקופת התורה?
- ❖ חשבי כיצד הייתה עוברת עליך תקופה של בידוד. מה את היית עושה? מה ניתן לעשות היום שלא היה אפשר לעשות בעבר? האם את חושבת שכיום היה מקום למנוע מהמצורע פעולות מסוימות?
- ❖ איזו מידה כנגד מידה יש בעונשו? וכיצד העונש מהווה תיקון לכך שהוציא שם רע?

ברבים מן הסיפורים מובאים בסיום תפילת שחרית "פסוקי זכירה" שיש לאומרם מדי יום, כגון פסוקים לזכירת יציאת מצרים ומעמד הר סיני. כמו כן מובא שם הפסוק על אודות זכירת מעשה מרים:

הַשְׁמֵר בְּנִגַע הַצָּרַעַת לִשְׁמֵר מֵאֵד וְלַעֲשׂוֹת כְּכֹל אֲשֶׁר יֹרֶוּ אֶתְכֶם הַכֹּהֲנִים הַלְוִיִּם כְּאֲשֶׁר צִוִּיתֶם לַעֲשׂוֹת. **זְכוֹר אֶת אֲשֶׁר עָשָׂה ה' אֱלֹהֶיךָ לְמִי רִים בְּדַרְךְ בְּצֵאתְכֶם מִמִּצְרַיִם.**

דברים כה, ח-ט

וַתְּדַבֵּר מִרְיָם וְאַהֲרֹן בְּמִשְׁחָה עַל אֲדוֹת הָאִשָּׁה הַכִּשִׁית אֲשֶׁר לָקַח כִּי אִשָּׁה כִּשִׁית לָקַח. וַיֹּאמְרוּ הָרֶק אַךְ בְּמִשְׁחָה דָּבַר ה' הֲלֹא גַם בְּנֵי דָבָר וַיִּשְׁמַע ה'. וְהָאִישׁ מִשְׁחָה עָבָד מֵאֵד מִכֹּל הָאָדָם אֲשֶׁר עַל פְּנֵי הָאָדָמָה. [...] וְהֶעֱנַן סָר מֵעַל הָאֹהֶל וְהִנֵּה מִרְיָם מִצָּרַעַת כְּשֶׁלֶג וַיִּפֹּן אַהֲרֹן אֶל מִרְיָם וְהִנֵּה מִצָּרַעַת.

במדבר יב, עיינו שם בכל הפרק

שהזְהִירוּנוּ הַתּוֹרָה בְּזֶה, שְׁנִזְכֹּר בְּפֶה תְּמִיד הַעֲנֵשׁ הַגָּדוֹל, אֲשֶׁר עָשָׂה ה' יַתְבָּרַךְ: לַצְדָקָת מִרְיָם הַנְּבִיאָה - שְׁלֹא דָבָרָה אֶלָּא בְּאַחִיהָ אֲשֶׁר אֶהְבֵּתָהּוּ כְּנִפְשָׁהּ, וְגִדְלָתָהּ עַל בְּרָכִיָּה, וְסִכְנָה עֲצָמָה לְהַצִּילוֹ מִן הַיָּם, וְהִיא לֹא דָבָרָה בְּגִנּוּתוֹ

אֶלָּא מֵה שֶׁהִשְׁוֶתָה אוֹתוֹ לְשֹׁאֵר נְבִיאִים, וְלֹא דָבָרָה בְּפָנָיו שְׁיִבּוֹשׁ וְלֹא בְּפָנֵי רַבִּים, רַק בֵּינָהּ לְבֵין אָחִיהָ הַקְדּוֹשׁ בְּצִנְעָה, וְהוּא לֹא הִקְפִּיד עַל כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלֶּיךָ שֶׁנֶּאֱמַר: "וְהָאִישׁ מִשְׁחָה עָבָד מֵאֵד" [במדבר יב, ג - כאמור שם בפרשה], וְאֵף עַל פִּי כֵן לֹא הוֹעִילוֹהָ כָּל מַעֲשֵׂיהָ הַטּוֹבִים וְנִעְנְשָׁה בְּצָרַעַת עַל זֶה, קָל וְחֹמֶר לְשֹׁאֵר בְּנֵי אָדָם הַטְּפָשִׁים, הַמְרַבִּים לְדַבֵּר גְּדוּלוֹת וְנִפְלְאוֹת עַל חֲבֵרֵיהֶם, שֶׁבּוֹדָאֵי יַעֲנִשׁוּ עַל זֶה מֵאֵד.

ספר 'חפץ חיים', פתיחה להלכות איסור לשון הרע - עשין

והאמת כי גם הצרעת מדה טובה לבני ישראל - שאינם יכולים לסבול הלשון הרע בפנימיותם, לכן נולד מזה נגע [...] והראיה שנענשה מרים בצרעת, וידוע שיסורים של הצדיקים הם לטובה, והעונש שלהם הוא מתנה ורחמים.

שפת אמת כי תצא תרמ"ג, ד"ה בפסוק

- ❖ למה צריך לזכור בכל יום את מה שעשה ה' למרים?
- ❖ לפי דברי השפת אמת, מדוע הצרעת הינה מידה טובה לישראל?
- ❖ על מה ואיך מותר לשוחח?

במסגרת לימוד קצרה זו לא נוכל להקיף את ההלכות בנושא, ורק נציין כי בהלכות הללו ישנם שלושה סוגים מרכזיים של דיבורים:

"מוציא שם רע" - אדם שאומר על אדם אחר דברים רעים שאינם אמת.  
 "לשון הרע" - אדם שאומר על אדם אחר דברים רעים, אף על פי שהם אמת.  
 "רכילות" - אדם שאומר על הזולת דברים שאינם רעים, אך עלולים להוביל ולגרום לפגיעה, לזלזול, לשנאה ולמחלוקת.

יש לזכור כי מלבד האיסור לומר דיבורים אסורים, יש איסור לשמוע ולקבל את הדברים.

פעמים שהעיסוק בנושא שמירת הלשון יכול ליצור את הרושם ש"הכול אסור", ש"לא נשאר כלל על מה לדבר". אדם יכול לבוא למחשבה שהדרך היחידה להינצל מלשון הרע היא להסתגר ולהפסיק להיות בקשר עם בני אדם. אולם באמת זאת מחשבה שגויה; ה' נתן לנו את הלשון כדי שנדבר בה דברים טובים, ועיקר מעלת האדם בכך שמדבר דיבורים טובים בלשונו.

על מה בכל זאת אפשר לדבר? הנה כמה דוגמאות:

- א.** עין טובה, תמיכה ועידוד – לומר מילה טובה, לשאול: במה את צריכה עזרה? מה עובר עלייך?
- ב.** שיתוף במה שעובר עליי (מחשבות, רגשות) ופחות עיסוק בסיפורים על מה עובר על אחרים ומה הם עושים.
- ג.** דיבור המכוון לעשיית טוב וחסד – למשל כשהאדם מספר שיש מישהו הזקוק לעזרה.
- ד.** דיבורים של קדושה – תפילות, דברי תורה.
- ה.** שיחה שהיא עצמה מלאה בתכנים אמוניים, ויש בדברים בקשת קרבת ה'.
- ו.** דיבור שאינו כולל ציון של זהות האדם המדובר.
- ז.** לעיתים מותר לומר לשון הרע, במצבים שבהם ישנה תועלת וחשיבות לומר את הדברים – למשל להזהיר אדם מפני סכנה מסוימת.

\* חשבי על דוגמאות ורעיונות נוספים לדיבורים שיש בהם בנייה ולא חלילה הרס.

## ו. זהירות מהלבנת פנים

בסיפור יוסף ואחיו כתוב:

וְלֹא יָכַל יוֹסֵף לְהִתְאַפֵּק לְכָל הַנְּצָבִים עָלָיו וַיִּקְרָא הוֹצִיאוּ כָל אִישׁ מֵעָלָיו וְלֹא עָמַד אִישׁ אִתּוֹ בְּהִתְוַדַּע יוֹסֵף אֶל אָחָיו.

בראשית מה, א

\* מדוע היה חשוב ליוסף לבקש להוציא את המצרים בשעה שהוא התגלה לאחיו?

"וְלֹא יָכַל יוֹסֵף לְהִתְאַפֵּק לְכָל הַנְּצָבִים" – לא היה יכול לסבול שיהיו מצרים נצבים עליו ושומעין שאחיו מתביישין בהודעו להם.

רש"י על הפסוק

\* כיצד ענה רש"י על השאלה ששאלנו לעיל?

### המלבין את פני חבירו ברבים אין לו חלק לעולם הבא.

אמר ר' זוטרא בר טוביה אמר רב ואמרי לה [ויש אומרים שמי שאמר היה] אמר רב חנא בר ביזנא אמר רבי שמעון חסידא ואמרי לה אמר רבי יוחנן משום רבי שמעון בן יוחאי:

נוח לו לאדם שיפיל עצמו לכבשן האש ואל ילבין פני חבירו ברבים.

מנא לן? [מהיכן למדנו דבר זה?]

מתמר, דכתיב: "הוא מוצאת והיא שלחה אל חמיה" (בראשית לח, כה).

בבא מציעא נט ע"א

וְהָיָה כְּמִשְׁלַשׁ חֲדָשִׁים וַיִּגַּד לַיהוָה לְאֹמֶר זָנַתָּה תָּמַר כְּלַתְּךָ וְגַם הִנֵּה הָרָה לְזָנוּבִים וַיֹּאמֶר יְהוָה הוֹצִיאוּהָ וְתִשְׂרָף. הוּא מוֹצֵאת וְהִיא שְׁלָחָה אֶל חַמְיָה לְאֹמֶר לְאִישׁ אֲשֶׁר אֵלָה לּוֹ אֲנֹכִי הָרָה וְתֹאמֶר הֲכֹר נָא לְמִי הַחֲתָמָת וְהַפְּתִילִים וְהַמָּטָה הָאֵלָה. וַיִּכַּר יְהוָה וַיֹּאמֶר צְדָקָה מִמֶּנִּי כִּי עַל כֵּן לֹא נִתְּתִיהָ לְשֵׁלָה בְּנִי

וְלֹא יִסַּף עוֹד לְדַעְתָּהּ.

בראשית לח, כד-כו

## ביאור

תמר, כלתו של יהודה, הרתה ממנו מבלי שידע זאת. לאחר שלושת חודשי ההיריון הראשונים הוא חשב שהיא הרתה לזנונים - לאיש אחר, בעוד שהייתה מיועדת להתייבם ולהינשא לשלה בנו.

בשעה שהיא עמדה להיענש על כך ולהישרף יכלה תמר להוציא לעיני כול את העירבון שמסר לידיה בשעת המפגש ביניהם, ולהראות לכולם שהיא הרתה ממנו.

אולם כדי שלא לבייש את יהודה היא בחרה להראות את הסימנים ולומר "הכר נא", באופן שרק הוא יבין שממנו הרתה, והייתה מוכנה לקחת את הסיכון שהוא יתעלם מדבריה והיא תישרף. יהודה הודה לדבריה והכיר בצדקתה - "צדקה ממני".

❖ האם קרה לך שהיית צריכה לוותר על משהו כדי שלא לבייש מישהו אחר או לפגוע בו?

## שימוש בנינויים

לעיתים אדם מתבייש מכך שהחברה קוראת לו בכינוי מסוים ולא בשמו האמיתי.

❖ האם גם לכן קראו פעם בכינוי כלשהו, או שאתן קראת לחברה בכינוי כלשהו?

❖ מתי לפי דעתכן הדבר אסור ומתי הוא אפשרי?

עיינו בדברי הגמרא:

תני תנא קמיה דרב נחמן בר יצחק: כל המלבין פני חבריו ברבים, כאילו שופך דמים.

[...] כל היורדין לגיהנם - עולים [לאחר קבלת עונשם, יצאו משם], חוץ משלשה, שיורדין ואין עולין [נשארם שם].

ואלו הן: הבא על אשת איש. והמלבין פני חבריו ברבים. והמכנה שם רע לחבירו.

מכנה, היינו מלבין [הגמרא מקשה: הרי הבעיה ב'מכנה שם לחברו' היא שהוא מלבין את פניו, ואם כן בסך הכול אין כאן שלושה מקרים אלא רק שניים, ומדוע הגמרא חילקה בין המקרים?].

אף על גב דדש ביה בשמיה [אף על גב שכבר התרגל בכינוי ושם זה].

בבא מציעא נח ע"ב

כבר הורגל בכך שמכנים אותו כן, ואין פניו מתלבנות, ומכל מקום זה להכלימו מתכוין" [כוונת הדברים, שאכן יש שני מצבים שונים: האחד - הלבנת פני אדם, והשני - אדם שכבר התרגל שמכנים לו שם, ולכן לא מתלבנים פניו. בכל זאת מי שמכנה לו שם, עובר על איסור].

רש"י בביאור 'דדש בשמיה'

❖ לפי הגמרא, איזה שם כינוי אסור לומר?

❖ מה המטרה של המכנה, לפי רש"י?

אָסוּר לְכַנּוֹת אֶת חֲבֵרוֹ בְּכִנּוּי לְגַנְאֵי אִם כּוֹנְתוֹ לְבִישׁוֹ, אֶף עַל פִּי שְׁחֲבֵרוֹ רְגִיל בְּאוֹתוֹ כְּנִי וְאִינוֹ מִתְבִּיֵּשׁ בּוֹ.

וְאֶפְלוּ אֵין מִתְכַּנֵּן לְבִישׁוֹ, אִם יֵשׁ בְּמִשְׁמַעוֹת שֵׁם זֶה מְעַט גְּנָאֵי - לֹא יִקְרָא לוֹ בּוֹ.

הרב מרדכי אליהו זצ"ל, הלכות בין אדם לחברו

❖ מה מוסיף הרב מרדכי אליהו זצ"ל?

❖ כיצד נדע שכינוי הוא לחיבה ואין בו חשש לגנאי?

ביטוי נוסף לזהירות מביוש הזולת הינו האחריות של החברה לנהוג בצניעות ובאחידות, כדי שלא ייגרם מצב שבו לא נבייש את מי שאין לו, כפי שלמדנו מן המשנה בסוף מסכת תענית, בעניין בגדי החתונה:

אָמַר רַבֵּן שְׁמַעוֹן בֶּן גַּמְלִיאֵל, לֹא הָיוּ יָמִים טוֹבִים לְיִשְׂרָאֵל כַּחֲמֵשָׁה עָשָׂר בְּאָב וְכִיוֹם הַכַּפּוּרִים, שֶׁבָּהֶן בָּנוּת יְרוּשָׁלַיִם יוֹצְאוֹת בְּכָלֵי לֶבֶן שְׂאוּלִיּוֹן, שֶׁלֹּא לְבִישׁ אֶת מִי שְׂאִין לוֹ.

תענית פרק ד, משנה ח

✿ אילו פעולות אפשר לעשות בחברה שאת משתייכת אליה כדי לבטא את העיקרון הזה?

## ז. ערך השלום והשכנתו

פעמים רבות מערכות יחסים יודעות עליות ומורדות, לעיתים בת מרגישה שחברתה פגעה בה, לעיתים שני הצדדים מרגישים פגועים, לעיתים בתוך קבוצה חברתית יש מחלוקות שונות. השאלה היא מה הם הכללים לשיח מכבד, להתנהלות במצב שבו יש חילוקי דעות; כיצד ניתן לפתור את המחלוקת ולהשכין שלום.

✿ האם מחלוקות בתוך החברה הן דבר טבעי, ומה יחסינו אליהן?

✿ למה חכמים ראו במחלוקת דבר שלילי ובשלום דבר חיובי?

✿ מה היחס למשל, לויכוח ודעות שונות על אופי מסיבה כיתתית - האם זה חיובי או שלילי?

ביחידות הבאות נלמד על נושא זה.

### ערך השלום

✿ מהיכן ניתן ללמוד על ערך השלום ביהדות?

✿ היכן אנו מזכירים את השלום בתוך התפילה?

ה' עז לעמו יתן, ה' יברך את עמו בשלום.

תהלים כט, יא

דַּרְכֵיהֶּם דַּרְכֵי נַעַם וְכָל נְתִיבֹתֶיהָ שְׁלוֹם.

משלי ג, יז

אמר רבי שמעון בן גמליאל: **גדול שלום** – שדברו הכתובים לשון בדיות נלשון רמאות] בתורה להטיל שלום בין יוסף לאחיו הדא הוא דכתיב: "כֹּה תֹאמְרוּ: לְיוֹסֵף אָנָּה שָׂא נָא" (בראשית נ, יז) ולא אשכחן ביעקב דפקד כלום [ולא מצאנו שיעקב צווה דבר. הכוונה היא שהאחים, לאחר פטירת יעקב, חששו מתגובתו של יוסף, ולכן אמרו לו בשם אביהם שהוא ביקש מיוסף לסלוח להם. הואיל ולא מצאנו שיעקב אמר דבר זאת בפירוש, למדו חכמים שהאחים שינו בלשונם, וזאת משום שמותר לשקר בשביל להטיל שלום].

אמר רבי יוסי הגלילי: **גדול שלום** – שאפילו בשעת מלחמה אין פותחין אלא בשלום, הדא הוא דכתיב: "כִּי תִקְרַב אֶל עִיר לְהִלָּחֵם עָלֶיהָ וְקִרְאתָ אֵלֶיהָ לְשָׁלוֹם" (דברים כ, י) [לפני שנלחמים בעיר כלשהי, יש להציע לאנשיה להיכנע ולהשלים עימנו].

אמר רבי יודן בן רבי יוסי: **גדול שלום** – ששמו של הקדוש ברוך הוא נקרא שלום, הדא הוא דכתיב: "וַיִּקְרָא לוֹ ה' שְׁלוֹם" (שופטים ו, כד – ביחס לגדעון). אמר רבי תנחום בר יודן: מכאן שאסור לו לאדם לשאול בשלום חבירו במקום מטונף [אין לומר את המילה 'שלום' במקום שיש בו טינופת, כי זהו שם ה']. תני רבי ישמעאל: גדול שלום – ששם הגדול שנכתב בקדושה, אמר הקדוש ברוך הוא ימחה במים כדי להטיל שלום בין איש לאשתו [פרשיית סוטה עוסקת במצבים שבהם ישנם משברים בין בני הזוג, שהובילו לכך שהאשה הלכה והתייחדה עם גבר זה. במקרה כזה ציוותה תורה לכתוב את פסוקי הפרשה, שיש בהם שם ה', ולשימם במים ולשתותם, כאמור בפסוק: "וְכָתַב אֶת הָאֵלֶּת הָאֵלֶּה הַכֶּהֱן בְּסֵפֶר וּמָחָה אֶל מֵי הַמָּרִים" (במדבר ה, כג), ובמים הדיו נמס ונמחק שם ה'. למרות שבדרך כלל חל איסור חמור למחוק את שם ה' – כאן ציוותה תורה למחוק, וויתר הקב"ה על כבודו כדי להשיב את השלום בין בני הזוג].

מדרש רבה ויקרא ט, ט

רבי יהושע דסכנין בשם רבי לוי אמר: גדול השלום, שכל הברכות והתפלות חותמין בשלום [לדוגמה, תפילת עמידה מסתיימת בברכת "שים שלום... המברך את עמו ישראל בשלום", וכן כשעוקר רגליו בסיום התפילה אומר: "עושה שלום"; ברכת כהנים מסתיימת "וישם לך שלום", ועוד].

מסכת דרך ארץ זוטא, פרק השלום

✳ אלו מקרים הובאו במדרש להוכיח ערכו של השלום? מאלו מהם, ניתן ללמוד באופן מיוחד, על ערך השלום כערך 'דתי' [בין אדם למקום] ולא רק כערך חברתי [בין אדם לחברו]?

### חשיבות השכנת שלום בין בני אדם

סור מרע ועשה טוב, בקש שלום ורדפהו.

תהלים לד, טו

"בקש שלום" – בקשתך יהיה לעשות שלום בין איש לאחיו. "ורדפהו" – רצונו לומר מאד תהיה מחזר אחר השלום.

מצודת דוד על הפסוק

הלל אומר, הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות ומקרבן לתורה.

אבות פרק א, משנה יב

אלו דברים שאדם אוכל פרותיהן בעולם הזה והקרן קיימת לו לעולם הבא. כבוד אב ואם, וגמילות חסדים, והבאת שלום בין אדם לחברו ומלמוד תורה כנגד כלם.

מסכת פאה פרק א, משנה א (ובדומה בנוסח הנאמר לאחר ברכות התורה)

והבאת שלום בין אדם לחבירו, ומכל שכן הוא עצמו עם חבירו, ובכלל זה הדן את חבירו לכף זכות.

שערי קדושה לרבי חיים ויטאל, ח"ב ריש שער ה, ד"ה "עוד יש"

המהר"ל ביאר שבמשנה בפאה (הנ"ל) הובאו שלושה סוגים של פעולות ומעשים, וזה לשונו:

**"הבאת שלום" - שהטוב הזה אינו מחוייב שיעשה, ומכל מקום הוא קצת חיוב לגודל רעות המחלוקת כאשר המחלוקת הוא בעולם שהוא מהרס המצב והבנין לגמרי לפיכך מוטל עליו לרדוף שלום, ודבר זה יותר מחויב מן גמילות חסדים ואינו חיוב כמו כבוד אב ואם."**

נתיבות עולם, נתיב גמילות חסדים, פרק ב

**ביאור**

אלה שלושת סוגי הפעולות על פי המהר"ל:  
**כיבוד הורים** - זהו חסד שאדם חייב לעשות להוריו.  
**גמילות חסדים** - שאינה חיוב על האדם, אלא חסד גמור שעושה עם זולתו.  
**הבאת שלום** - שהיא מידה אמצעית, אומנם אינה חובה גמורה, אך בגלל גנות המחלוקת וגודל החורבן שיכולה לגרום, מוטל על האדם להשתדל להשכין שלום.

**איזהו גבור שבגבורים -**  
 זהו הכובש את יצרו [...] ויש אומרים מי שעושה שונאו, אוהבו.  
 אבות דרבי נתן פרק כג  
 ועל כן אחי ורעי, חוסו נא על עצמכם ועל כלל ישראל, וכל אחד במקומו יראה לכבות את אש המחלוקת כדי שלא יהא שמו הגדול מחולל עוה, ויתאמץ להרבות שלום במקומו, ובזכות זה נזכה לשמוע קול מבשר שלום בעולם:  
 מכתבו של ה'חפץ חיים' בעניין

מה התחדש לכן בנושא, לאור המקורות שלמדתן?

**ח. גנות המחלוקת ותפקידו של ריבוי דעות**

נעיין במספר מקורות העוסקים בגנות המחלוקת:

ידוע כמה שנאווי המחלוקת, כמפורש בדברי רבותינו ז"ל הקדושים ולפי חומר שבו כמה וכמה צריך האדם להתחזק ברוב עוז ותעצומות להתרחק ולברוח ממנו כבורח מן המות [...] וברח לך ממנו כבורח מן האש, כי אש היא עד אבדון תאכל.

רבי אליעזר פאפו זצ"ל, פלא יועץ בערך 'מחלוקת'

וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים יְהִי רִקִּיעַ בְּתוֹךְ הַמַּיִם וַיְהִי מִבְּדִיל בֵּין מַיִם לְמַיִם. וַיַּעַשׂ אֱלֹקִים אֶת הָרִקִּיעַ וַיַּבְדֵּל בֵּין הַמַּיִם אֲשֶׁר מֵעַל לְרִקִּיעַ וַיְהִי כֵן. וַיִּקְרָא אֱלֹקִים לְרִקִּיעַ שָׁמַיִם וַיְהִי עָרֶב וַיְהִי בֹקֶר יוֹם שֵׁנִי.

בראשית א, ו-ח

למה אין כתיב בשני "כי טוב"?  
 רבי יוחנן, תני לה [אומר] בשם רבי יוסי בן רבי חלפתא: שבו נבראת גיהנם [...] רבי חנינא אומר: שבו נבראת מחלוקת שנאמר: "ויהי מבדיל בין מים למים". אמר רבי טביומי: אם מחלוקת שהיא לתקונו של עולם ולישובו [שההבדלה בין מים למים היה בה צורך לבריאת העולם] אין בה "כי טוב", מחלוקת שהיא לערבובו [מחלוקת שמפלגת] - על אחת כמה וכמה.

מדרש רבה בראשית פרשה ז, פסקה ו

- ❁ מה התופעה הייחודית שבפסוקים המתארים את מה שנברא ביום השני?
- ❁ לפי חז"ל, מה הסיבה לכך? מה גרם להם לפרש כך?

ביאור

בפרשת הבריאה נאמר "כי טוב" בכל יום מימי הבריאה, למעט היום השני. חכמים למדו שהדבר נובע מכך שביום זה נעשתה הבדלה – "ויבדל", והיא השורש לכל המחלוקות שיופיעו בעולם, ומשום כך דרשו שביום זה נבראו המחלוקת והגיהנום ועוד.

המעבר מהיום הראשון, "יום אחד", ליום שני הינו מעבר מעולם של אחדות ויחידות לעולם של ריבוי. בעולם של אחדות אין מחלוקת, אין רע, אלא רק גילוי ה' שהוא האחד היחיד.

כאשר העולם עובר ליום השני זהו מעבר שמתחילה בו בחירה בין שתי אפשרויות או יותר, זה עולם שיש בו ריבוי והבדלה, ומשום כך גם מחלוקת ואפשרות לעונש ולגיהנום.

רב טביומי מוסיף שאף על פי שהבדלה זו נעשתה בידי ריבוננו של עולם ולצורך בריאת העולם והיה בה צורך, בכל זאת לא נאמר "כי טוב". הווי למד כמה חמורה היא המחלוקת בשאר עניינים, שאין בהם צורך ובניין אלא רק הרס וערבוב. תפקידו של ריבוי דעות

לאחר שראינו שהמחלוקת היא דבר מגונה ופסול יש לשאול: הרי המציאות בנויה מאנשים שונים ולהם דעות שונות, האם כל מחלוקת היא פסולה? האם לא נכון שבני אדם יחשבו אחרת זה מזה? ובפרט שחכמים חולקים ביניהם בתוך התורה בענייני פרשנות והלכה רבים.

כתב הרב קוק זצ"ל:

כל שיסתכל יותר האדם בתכן הנפשות הפרטיות של בני אדם, יותר ישתומם על ההבדל הגדול שיש בין תכונה לתכונה, בין מצד החינוך והלימוד שהכה שורש בלב כל אחד באורח פרטי, ומשונה משל זולתו [השוני בין האנשים נובע מכל מה שקיבלו ורכשו מבחוץ: תרבות, לימוד, חינוך וכיו"ב], בין מצד התכונה הטבעית הקבועה בטבע היצירה [וכן נובע ממה שנטוע בהם], הפועלת גם כן על המראה החיצוני של הגוף.

ומכל מקום דוקא ע"י השינויים הם מתאחדים כולם למטרה אחת, לבנין העולם בתעודתו הראויה לו [...] עד שעל פי צירוף כל הדעות והפרצופים השונים יצא בנין הרמוני מתאים מאד.

וממשיך הרב קוק לבאר מה הערך והתכלית בכך שכל אחד יבנה את אישיותו ויגלה אותה:

ואילו היתה ידיעה לבני אדם בדבר השיווי הפנימי שלהם [כלומר שהיו עסוקים יתר על המידה במה הם שווים ודומים זה לזה, התוצאה הייתה ש] לא היה כל אחד מושך כל כך לחוגו בקנאה יתירה, והיתה הפרטיות מתבטלת, ומתוך ביטול הפרטיות לא היה חומר לבנות את הכלל.

על כן שם השם יתברך בטבע, שכל יחיד שבבני אדם אינו מתיחס אל העולם כי אם על פי פרטיותו ומתגדר בה [נטוב שכך, כן], ובזה הוא משלים את הראוי לו, ולפעמים הוא רואה רצונותיו של חברו כאילו הם מיותרים בעולם, ואילו היה דעתו קרובה כל כך לציריו של חברו כמו שהוא קרוב לשל עצמו, היתה מתחלשת אצלו התיחדותו לעצמו, והיה חסרון בהשלמת פרטו, עד שמזה היתה תוצאה לחסרון השלמה אל הכלל כולו.

[...] עד שלסוף כשיושלם החינוך האנושי, לא תהיה צריכה הפרטיות לשמירה מעולה כזאת, "ויהפך אל העמים שפה ברורה לקרא כולם בשם ד' ולעבדו שכם אחד".

הרב קוק זצ"ל, סידור עולת ראייה ח"א עמ' שפח-שפט (ביאור ברכת 'חכם הרזים')

וכל מחלוקת התנאים והאמוראים והגאונים והפוסקים באמת למבין דבר לאשורו דברי אלוקים חיים המה לכל יש פנים בהלכה ואדרבא זאת היא תפארת תורתנו הקדושה והתורה וכל התורה כולה נקראת שירה ותפארת השיר היא כשהקולות משונים זה מזה וזהו עיקר הנעימות ומי שמשוטט בים התלמוד יראה נעימות משונות בכל הקולות המשונות זה מזה.

הרב עפשטיין זצ"ל, בעל הערוך השלחן, בהקדמה לחיבורו

✿ מהו התפקיד הפנימי של הקנאה והמחלוקת לפי דברים אלו?

✿ מה הערך בכך שכל אחד מברר את דעתו?

✿ לאור הדברים הללו, מתי מחלוקת היא חיובית ובעלת תפקיד לגילוי השלמות

האישית והכללית? ומתי היא שלילית והרסנית לפרט ולכלל?

## ביאור והעמקה

כפי שלמדנו, מצד אחד העולם בנוי מהרבה פרטים שונים ומגוונים, וכך על ידי כולם יחד נוצרת תפארת והרמוניה שלמה יותר, ומצד שני המחלוקת גורמת לקנאה, לפירוד ולמלחמות, ולכן היא שלילית. משום כך חכמים הדריכו את האדם להתרחק ממנה מאוד ולרדוף אחר השלום.

חכמים הבחינו בין "מחלוקת שהיא לשם שמיים" ובין "מחלוקת שאינה לשם שמיים" (אבות פ"ה, טז). מחלוקת לשם שמיים היא מחלוקת שבה בני האדם מביעים דעות שונות מתוך כבוד הדדי זה לזה, כאשר המטרה היא בקשת האמת ובירורה. במחלוקת כזו – אם אחד הצדדים ישתכנע הוא יקבל את האמת מהצד השני ולא ידבוק בעמדתו הראשונה.

כשחולקים מתוך עמדה נפשית זו נשארת האהבה בין האנשים ואין מגיעים לשנאה, כבית הלל ובית שמאי שלמרות המחלוקת לא נמנעו מלשאת נשים זה עם זה. נוסף על כך, על בית הלל נאמר שהלכה כמותם משום שהיו מקדימים דברי בית שמאי לדבריהם – כלומר שהם נתנו מקום, הקשיבו, ניסו לראות מה יש בדעה השנייה ואף ללמוד ממנה, ורק לאחר מכן הביעו את דעתם.

ניתן לומר שהשאלה המרכזית היא "איך אני מתנהל בתוך המחלוקת", ולא על עצם ריבוי הדעות. עלינו לשאוף למציאת האיזון הנכון בין ערך הוויתור למען השלום ובין החשיבות לדבוק בערכים שאנו מאמינים בהם.



❁ כיצד אפשר ליישם רעיון זה בחיים שלנו – בבית, בכיתה וכיו"ב?

## ט. סיכום

בפרק זה עסקנו בנושא החברות. למדנו על חשיבות החברה לאדם ועל ההשפעה של החברה עליו, במיוחד בגיל הנערות. גם האישיות הפרטית של האדם נבנית ומתפתחת במידה רבה מתוך הקשרים החברתיים שהוא מקיים ובונה. מתוך ההבנה שהקשר בין בני האדם מבוסס על הדיבור עסקנו בערכו של הדיבור, בכוחן של מילים טובות ובחשיבות הזהירות מדיבורים שליליים ואסורים.

בחלק האחרון של הפרק למדנו על ערך השלום, על ריבוי דעות ועל מקומה של המחלוקת.

מידת הצורך בחברה משתנה מאדם לאדם ובהתאם לשלבי החיים השונים שהאדם נמצא בהם. לעיתים אנשים מתקשים ביצירת קשרים חברתיים, למרות שהם מאוד רוצים בכך, ועלינו כחברה לעזור להם להשתלב.

❁ האם את מכירה בת כזאת? מה הם הקשיים שלה? כיצד ניתן לעזור לה?

חברות הנוצרת בין שני אנשים יכולה להשתנות עם הזמן, ולעיתים קשרים אף עשויים להגיע לסיומם. למשל: בת שמסיימת מוסד לימודי ועוברת לאחר, בת שעוברת שינוי פנימי ובעקבות זאת רוצה להתחבר עם בנות אחרות, בת שרוצה להרחיב את מעגל החברות שלה ולעיתים הדבר פוגע בחברותיה הקודמות.

❁ איך אפשר ששינויים אלו יקרו בצורה טובה יותר, בלי שהזולת ייפגע?

למיטיבות לכת - יחידות לימוד נוספות בנושא חברות וכוחן של מילים

א. מות וחיים ביד לשון

על הכוח הכפול - לשלילה ולחיוב, שנמצא ביד הלשון, מלמדנו שלמה המלך:

מִוֹת וְחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן וְאַהֲבִיָּה יֹאכַל פְּרִיָּהּ.

משלי יח, כא

מעשה היה במלך פרס שנטה למות. אמרו לו הרופאים, אין לך רפואה עד שיביאו לך חלב לבייא [לביאה], ונעשה לך רפואה.

ענה אחד מהם ואמר לו, אם רצונך אלך אני ותן לי עשרה עזים. אמר לעבדיו, ונתנו לו. הלך לגוב אריות, והיתה שם לביאה אחת מינקת גוריה. יום ראשון, עמד מרחוק והשליך לה אחת ואכלה. יום שני, נתקרב לה מעט והשליך אחרת. וכן בכל יום ויום, עד שהיה משחק עמה, ולקח מחלבה והלך לו. וכשהיה בחצי הדרך, ישן, וראה חלום שהיו כל איבריו מהרסין [מתווכחים] זה עם זה.

**אמרו הרגלים:** אין בכל האיברים כמותנו, שאם לא היינו אנו הולכין, לא היה יכול להביא מן החלב.

**ענו הידיים:** אין כמותנו, שאם לא היינו אנו, שחלבנו, לא היה עושה דבר.

**העיניים אמרו:** אנו למעלה מן הכל, שאם לא היינו מראים לו את הדרך, לא היה נעשה.

**ענה הלב ואמר:** אני למעלה מן הכל, שאלמלא לא נתתי לו העצה, לא הועיל כלום.

**טיפ:** שינויים בקשר יכולים להוביל לאמזבות, למרמור ולהצטברות של תחושות רבות בלב פנימה, ופעמים רבות קיים קושי לדבר על כך. אנו מציעים לפתוח בשיחה ישירה על כך, בזמן ובמקום המתאים, כדי לאפשר שיח על הרגשות ולתאם ציפיות לעתיד.

ניתן להסתייע במשפטים הבאים לפתיחת השיחה:

- כבר הרבה זמן אני רוצה לשוחח איתך על הקשר שלנו...
- בתקופה האחרונה, כפי ששמת לב, אני נמד צאת הרבה זמן בקשר עם...  
זוה משפיע על הזמן שאנו יכולות להיות ביחד.
- רציתי לשתף אותך ב...  
חשוב לי לומר לך שאת ממשיכה להיות חשובה...  
בה...  
אני עומדת לעבור ל...  
אני מעריכה שזה יוביל לשינוי בקשר...  
הייתי רוצה שנשוחח ונחשוב...

**ענה הלשון ואמר להם:** אם לא הייתי אני מה הייתם עושים.

**ענו לו כל האברים ואמרו לו:** לא יראת להדמות אלינו, ואת סגורה ונתונה במקום חשך ואפלה. ועוד, שאין ברך עצם כשאר כל האברים.

**ענה להם הלשון ואמר:** היום תאמרו שאני מלך ושליט עליכם [תודו שאני צודק]. שמע האיש את הדברים האלה, ונתפחד, והקיץ משנתו, והלך לו לדרכו. והגיע במקום, ונכנס אצל המלך ואמר לו: הא לך חלב כלביא [כלומר במקום חלב לביאה, אמר חלב כלב]. מיד קצף המלך וצוה לתלותו. וכשהיה הולך ליצלב, היו כל האיברים בוכין.

**אמר להם הלשון:** הלא אמרתי שאין בכם ממש, אם אני מציל אתכם תודו לי שאני מלך עליכם?

**אמרו לו:** הן. מיד אמר הלשון, השיבוני אצל המלך, והשיבוהו. אמר לו: למה צוית לתלותי? זו תורה וזו שכרה?

**אמר לו:** הבאת חלב כלביא, לקרב מיתתי?

**אמר לו:** ומה איכפת לך, ויהא לך רפואה ממנו. ועוד, גם כן, כי לבייא קורין אותה כלביא. לקחו ממנו, ונסוהו, ונמצא חלב לבייא.

**אמרו לו האיברים:** עכשיו אנו מודים לך שאתה אמרת האמת. הוי אומר: "מִן תִּחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן".

מדרש תהלים, מזמור לט (מובא בעיבוד קל)

❁ למה האיברים חשבו שהלשון היא איבר פחות מעלה?

❁ מה את למדה מסיפור זה ופרטיו?

נעיין במקור נוסף:

שמא יאמר האדם הואיל ונצרתי לשוני מרע, אלך ואגרה בשינה! תלמוד לומר: סור מרע ועשה טוב, ואין טוב אלא תורה שנאמר כי לקח טוב נתתי לכם תורתי אל תעזבו.

עבודה זרה יח ע"ב

❁ מה כוונת האמירה "אלך ואגרה בשינה"? עיינו גם בדברי הפרשנים שלהלן ובהסברם לגמרא.

רצונו לומר, שמא יאמר אדם אגרה בשינה - מטעם דקאמר כדי שלא אבא לידי לשון הרע ושפתי מרמה. תלמוד לומר, "ועשה טוב", כי עסקך בתורה תשמור אותך שלא תבא לידי לשון הרע, כמו שכתוב: מרפא לשון עץ חיים וז"ש אין טוב אלא תורה שנאמר כי לקח טוב נתתי לכם לעסוק בה ועי"ז אל תעזבו תורתי ולא תבא לידי לה"ר ואי אתה צריך להתגרות בשינה.

מהרש"א על הגמרא

❁ לפי המהרש"א, למה בתחילה האדם חשב ללכת לישון? ולמה לפי תירוץ הגמרא הוא אינו זקוק לכך?

ופירוש זה הגמרא, כי הלשון הוא האדם [עיקר מעלתו] וצריך לשמור שלא יקלקל האדם מה שנחשב בו נפש חיה כמו שהתבאר. מכל מקום [אם רק ישתוק ולא ידבר רע אלא רק ילך לישון, עדיין], אין קונה

בזה מעלה – רק שהוא שומר את עצמו מן הרע ואין זה קנין מעלה עליונה. אבל עיקר קנין מעלה, שהאדם קונה מדריגה ומעלה נבדלת – היא על ידי הטוב והיא התורה, וזה שאמר "סור מרע, ועשה טוב" כי הדבר הזה שהיא הנפש המדברת באדם הוא שיתקשר עם התורה השכלית, וזה שלימות האדם לגמרי – כאשר תבין.

מהר"ל, נתיבות עולם, נתיב הלשון פרק א (מעובד קלות)

❖ לפי המהר"ל, כיצד מקיים האדם "סור מרע" וכיצד הוא מקיים "עשה טוב"?

❖ למה לא מספיק רק לסור מן הרע אלא צריך גם לעשות טוב?

## ביאור

פעמים שהעיסוק בנושא שמירת הלשון יכול ליצור את הרושם שאין תקווה, ושהדרך היחידה להינצל היא ללכת לישון ולא להיות בקשר עם בני אדם. אולם באמת אומר המהרש"א שעל ידי שהאדם יעסוק בדברי תורה בלשונו – יזכה לכך שה' יציל אותו מדיבורים אסורים. המהר"ל מדגיש שאין זה מספיק רק להימנע מדיבורים שליליים, שכן זה רק בבחינת "סור מרע", אלא צריך להגיע למדרגה העליונה של "עשה טוב" – של שימוש בפה לדיבורים טובים. בהצלחה!

## ב. תלמידי חכמים מרבים שלום בעולם

להשלמת נושא תפקידם של ריבוי דעות, נלמד את פירושו של מרן הרב קוק זצ"ל לגמרא בסוף מסכת ברכות, שם נאמר:

אמר רבי אלעזר אמר רבי חנינא:

תלמידי-חכמים מרבים שלום בעולם, שנאמר: "וְכָל בְּנֵיךָ לְמוֹדֵי ה' וְרַב שְׁלוֹם בְּנֵיךָ" (ישעיה נד, יג), אל תקרי "בניך" אלא "בוניך".  
 "שְׁלוֹם רַב לְאַהֲבֵי תוֹרָתְךָ וְאִין לְמוֹ מְכָשׁוֹל" (תהילים קיט, קסה), "יְהִי שְׁלוֹם בְּחִילְךָ שְׁלוֹהַּ בְּאַרְמְנוֹתֶיךָ לְמַעַן אַחֵי וְרַעֲי אֲדַבְרָה נָא שְׁלוֹם בְּךָ לְמַעַן בֵּית ה' אֲלַקִּינוּ אֲבִיקְשָׁה טוֹב לְךָ" (תהילים קכב, ז-ט), "ה' עַד לְעַמּוֹ יִתֵּן ה' יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשְׁלוֹם" (תהילים כט, יא).

ברכות סד ע"א

נקדים ונאמר כי לכאורה דברי הגמרא המגדירים את תלמידי החכמים כמרבים שלום בעולם אינם מובנים, שהרי המפגש עם חכמים בספרות התורה שבעל פה מגלה לנו שהחכמים חלוקים זה על זה, ובפרט המשנה והגמרא מלאים בדעות שונות ומחלוקות בכל תחום ותחום. אם כן, לא מובן כיצד מרבים החכמים שלום.

נביא את לשון הרב קוק (במילים המודגשות), בצמוד לפירוש קצר שיקל על הבנת הדברים:

**יש טועים שחושבים, שהשלום העולמי לא יבנה כי-אם ע"י צביון אחד בדיעות ותכונות, וא"כ כשרואים תלמידי חכמים חוקרים בחכמה ודעת תורה, וע"י המחקר מתרבים הצדדים והשיטות, חושבים שבזה הם גורמים למחלוקת והפך השלום.**

בתפיסה המוטעית השלום נבנה על ידי שכולם חושבים וסוברים אותו דבר.

**ובאמת אינו כן, כי השלום האמיתי אי אפשר שיבוא לעולם כי-אם דוקא ע"י הערך של רבוי השלום. הרבוי של השלום הוא, שיתראו כל הצדדים וכל השיטות, ויתבררו איך כולם יש להם מקום, כל אחד לפי ערכו, מקומו ועניו.**

שלום אמיתי אינו מושג על ידי גילויי ושליטה של דעה אחת בלבד, אלא להפך – השלום הינו מלשון שלמות, ומשום כך הוא כולל בקרבו ריבוי של דעות, וכל דעה מסתדרת במקומה לפי ערכה וענינה.

**ואדרבא גם הענינים הנראים כמיותרים או כסותרים, יראו כשמתגלה אמתת החכמה לכל צדדיה, שרק ע"י קיבוץ כל החלקים וכל הפרטים, וכל הדעות הנראות שונות, וכל המקצעות החלוקות, דוקא על ידם יראה אור האמת והצדק, ודעת ד' יראתו ואהבתו, ואור תורת אמת.**

בתפיסה רחבה זו, מתבאר ומובן מה הערך והתפקיד של כל דעה ודעה ושל כל עניין ועניין, וכך אף פרטים שנראו מיותרים או סותרים מקבלים את ערכם. דווקא ריבוי זה מגלה אור גדול יותר.

כעת מובן היטב תפקידם של חכמים בבניין השלום: דווקא בזכות עמלם בתורה בדרך של קושיות ותירוצים, בדרך שבה כל אחד מביא את דעתו האישית וחולק על חברו, מתרבה החכמה:

**על-כן תלמידי חכמים מרבים שלום, כי במה שהם מרחיבים ומבארים ומילדים דברי חכמה חדשים, בפנים מפנים שונים, שיש בהם רבוי וחילוק ענינים, בזה הם מרבים שלום, שנאמר וכל בניך למודי ד'.**

ומבאר הרב קוק את הכוונה בהבאת הפסוק –

**"וכל בניך למודי ה'" – כי כולם יכירו שכולם, גם ההפכים בדרכיהם ושיטותיהם – כפי הנראה, המה כולם למודי ד', ובכל אחת מהנה יש צד שתתגלה על ידו ידיעת ד' ואור אמתו.**

כל דעה הינה חלק מגילוי ידיעת ה', ומשום כך דבריהם כולם הם בבחינת 'למודי ה'.

ממשיך הרב ומבאר את המשך הפסוקים שהביאה הגמרא. הרב מדקדק מדוע נאמר בפסוק 'ורב' מלשון ריבוי ולא 'גדול':

**"ורב שלום בניך" – לא אמר גדול שלום בניך, שהיה מורה על ציור גוף אחד גדול, שאז היו הדברים מתאימים לאותו הרעיון המדומה, שהשלום הוא צריך דוקא לדברים אחדים ושיווי רעיונות, שזה באמת מגרע כח החכמה והרחבת הדעת, כי אור הדעת צריך לצאת לכל צדדיו, לכל הפנים של אורה שיש בו, אבל הרבוי הוא רב שלום בניך.**

לשון 'ורב' מלמדת אותנו שהשלום יופיע דווקא מתוך הריבוי של הדעות. גילוי הפנים השונים חושף את האור המלא מכל צדדיו. נמצא שתלמידי חכמים בעמלם בתורה הם הבונים את בניין האמת במלוא תפארתו.

**"אל תקרי בניך, אלא בוניך" – כי הבנין יבנה מחלקים שונים, והאמת של אור העולם תבנה מצדדים שונים ומשיטות שונות, שאלו ואלו דברי אלהים חיים, מדרכי עבודה והדרכה וחנוך שונים, שכל אחד תופס מקומו וערכו. ואין לאבד כל כשרון ושלמות כי אם להרחיבו ולמצא לו מקום, ואם תראה סתירה ממושג למושג, בזה תבנה החכמה ביתה.**

כפי שהבניין מורכב מלבנים רבות, וכל אחת מונחת במקומה ורק כך נבנה הבית בשלמותו, כך לגבי המושגים השונים – כל אחד צריך לעמוד במקומו המתאים, ודווקא הסתירות מכריחות אותנו לברר מהו המקום הנכון לכל דעה ודעה, כך שלא תהיה סתירה. פעולה זו דורשת עיון רב:

**וצריך לעיין בדברים איך למצא את החוק הפנימי שבמושגים, שבה יתישרו הדברים ולא יהיו סותרים זה את זה, ורובו הדעות שבא ע"י השתנות הנפשות והחנכים דוקא הוא הוא המעשיר את החכמה והגורם הרחבתה, שלסוף יובנו כל הדברים כראוי ויוכר שאי אפשר היה לבנין השלום שיבנה כ"א ע"י כל אותן ההשפעות הנראות כמנצחות זה את זה.**

כאן מברר הרב מה גורם לריבוי הדעות, מדוע ישנן מחלוקות בין החכמים. לדברי הרב, הדבר נובע מההבדלים שביניהם. הקב"ה ברא כל אדם עם נשמה מיוחדת, וגם כל אדם עבר מאורעות מיוחדים שהטביעו בו את חותמם והשפיעו על בניין אישיותו. כעת מבאר הרב את הפסוקים הבאים: "יהי שלום בְּחִילָהּ שְׁלוֹהַּ בְּאַרְמוֹנֹתַיָּךְ. לְמַעַן אֲחִי וְרַעֲי אֲדַבְּרָה נָא שְׁלוֹם בְּךָ" (תהילים קכב, ז-ח)

וסיים "ד' יברך את עמו בשלום".

**וברכת השלום, הבאה עם העז, היא השלום של התאחדות כל ההפכים אבל צריך שימצאו הפכים, כדי שיהיה מי שיעבוד ומה שיתאחד, ואז הברכה ניכרת, על ידי הכח של אלו ואלו דברי אלהים חיים. ועל כן שלום הוא שמו של הקב"ה, שהוא בעל הכחות כולם, הכל יוכל וכוללם יחד, יהי שמו הגדול מבורך מן העולם עד העולם.**

הרב קוק זצ"ל, עין אי"ה לגמרא הנ"ל, אות שס"א

(נדפס גם בסידור התפילה עולת ראי"ה ח"א עמ' שלא – שלא)

## נספחים

**נספח 1: מחשבות ועצות מעשיות להתנהלות במחלוקת, לסיימה ולהשכנת שלום**

### א. ערך השלום והיחס למחלוקת

גדול השלום, ששם ה' נקרא שלום, ויותר הקב"ה על כבודו על מנת להגיע לשלום, וכל הברכות מסתיימות בשלום – משום כך ראוי לרדוף אחר השלום.

יחד עם זאת, המציאות מורכבת מאנשים רבים בעלי דעות שונות, ומשום כך כל אחת מסתכלת בצורה שונה על המציאות ונוצרות מחלוקות. המבחן הוא כיצד אנו מתנהגות בעת המחלוקת: כיצד נזהרות בכבוד הזולת, כיצד נזהרות מלשון הרע, כיצד המחלוקת היא עניינית – לגופו של עניין ולא לגופו של אדם ועוד.

כדי להתנהל נכון, כדאי לנסות לראות את הדברים מנקודת מבטו של הצד השני: מדוע הוא טוען נגדי כך וכך? האם ישנה דרך ללמד עליו זכות? פעמים רבות נגלה, שכאשר אנו מסוגלות להתבונן אחרת על השני – גם הוא מתחיל להסתכל בצורה אחרת עלינו.

### ב. מה חשוב לך באמת

פעמים רבות כשאנו מתבוננות לאחר מעשה ומנסות להיזכר באירועים ומריבות, אנו שואלות את עצמנו למה רבנו ועל מה, למה בעצם נפגענו. לעיתים אנו אפילו צוחקות על עצמנו או מתביישות בעצמנו – כי אנו מבינות שאירוע שבאותו זמן היה נראה לנו כעולם ומלואו, מתגמד במבט רחב יותר.

אין הכוונה חס וחלילה לזלזל ברגשות ולתת לגיטימציה לפגיעה זה בזה, אלא

להבין שכאשר האדם מצליח להתרכז בעיקר - בדברים שבאמת חשובים לו בחיים - באופן טבעי, נושאים אחרים נעשים פחות בעלי משקל וערך.

כדאי ללמוד מילדים קטנים - שרבים ולאחר כמה דקות מסוגלים לשכוח ולחזור להיות חברים.

פעמים רבות מחלוקות נובעות מכך שכל אחד עסוק בעצמו, אך ככל שנכיר באחוזה ובאחדות שבינינו ונמצא את המכנה המשותף הרב על המפריד, נראה בעין טובה יותר את הזולת ונוכל להסיר קנאה ומחלוקת.

### ג. המחלוקת כמנוף לצמיחה וגדילה

מצבי מחלוקת הם מצבים של משבר - משבאו, עלינו לקבלם מתוך רצון לצמוח ולגדול מהם. יש לבחון כיצד המפגש וההתנגשות בין שני כוחות מצמיח כוח שלישי חדש, שלא היה מופיע לולא הייתה מופיעה המחלוקת.

נסי לשאול את עצמך - למה הופיעה המחלוקת? מה חלקך ואחריותך? מה היית רוצה שיקרה כעת? האם יש דרך לא רק לחזור אחורה אלא ללמוד ממה שקרה ולהגיע למקום שונה, טוב יותר?

### ד. אמונה - כל מה שקרה, היה בהשגחה

הכעס על הזולת נובע מהרגשות הקשים שלי עליו בעקבות הפגיעה שלו. כאנשים מאמינים, אנו מאמינים שאם מישהו הזיק לי הדבר קרה בהשגחה אלוקית, ולכן מה שקרה הוא מאת ה'.

יהודי מאמין שאם קרה משהו סימן שהדבר הגיע לו, שהרי אחרת ה' לא היה נותן לדבר להתרחש. אם כך - הפוגע היה לא יותר משליח. כמובן, אין זה משחרר אותו מאחריות למעשיו - אך זה משנה באופן מהותי את ההתייחסות שלי אליו (כך למשל מסביר ה'פלא יועץ' את איסור נקימה ונטירה).

### ה. מה הנושא האמיתי שמזין את הסכסוך

כשמבקשים לסיים את הסכסוך, לא מספיק לעסוק בטענות ובעמדות שעולות על פני השטח אלא בעיקר צריך לנסות לגלות את המניעים שמתחת לפני השטח.

למה השני רוצה ממני משהו? למה הוא לא מוכן לוותר? למה לי זה חשוב?

**לדוגמה:** שתי חברות בוועדת כיתה מתווכחות כמה כסף יגבו לצורך מסיבה כיתתית. האחת אומרת סכום מסויים והשניה מציעה סכום אחר. צריך להבין על מה הוויכוח, למשל - הראשונה הציעה סכום גבוה יותר כי רצתה להזמין פיצה כדי שיהיה הרבה אוכל, והשנייה התנגדה כי חשבה שזאת הוצאה גדולה מדי. במקרה זה ניתן לחשוב האם יש פתרון לאוכל שהוא זול יותר, כמו למשל לקנות את המוצרים ולאפות לבד.

לפעמים גם מתברר שהסיבה שהסמויה לוויכוח היא הרצון להיות זאת שתקבע ועל פיה ינהגו. במקרה זה הנושא הוא לא הכסף, אלא המעמד של כל אחת מהן.

### א. כיצד משוחחים

**1. העיתוי -** חשבו על זמן ומקום מתאימים כך שהאווירה תהיה נוחה ומתאימה לשני הצדדים.

**2. התהליך -** כאשר מדובר בוויכוח שדורש הכרעה ולא מצליחים לקבלה, פעמים רבות השלב הראשון, עוד לפני הבעת העמדה וחתירה להשגת התוצאה, הוא לשוחח על התהליך ועל הדרך לקבלת החלטה.

למשל בדוגמה שהזכרנו לעיל בנוגע למסיבה, יש לקבל החלטה משותפת איך תתקבל החלטה כמה כסף יגבו למסיבה (ניסיון שכנוע, הצבעה בין חברות הוועדה, החלטה של כלל הבנות בכיתה, הכרעה של גורם שלישי כמו המורה וכיו"ב).

### 3. מהלך השיח

א. הקשבה בסבלנות - בשלב הראשון של השיחה, כל צד יקבל זמן להשמיע את דבריו. בשלב זה הצד השני רק מקשיב. אין זה אומר שהוא מסכים לכל הנאמר, אך זאת הזדמנות טובה להקשבה ולגילוי של דברים חדשים שייתכן שלא היו ידועים.

ב. שאילת שאלות ווידוא הבנה - לאחר שהשני גמר, לפני שאני אשמיע את דעתי, מומלץ לשאול כמה שאלות של הבנה על מה שסופר:

למשל -

תוספת מידע: האם תוכלי יותר לפרט למה התכוונת כשאמרת...?  
 רגשות: כשקרה כך וכך, מה הרגשת?  
 זיהוי צרכים: מה חשוב לך?  
 נושאי השיחה: האם יש עוד נושאים שהיית רוצה שנדבר עליהם?

4. עם הפנים קדימה - עיקר השיח צריך להתרכז בעתיד. לרוב שקיעה בעבר לא תקדם את פתרון הבעיה. צריך בעיקר לחשוב מה רוצים שיקרה בעתיד, וללמוד מהעבר וממה שקרה כיצד יש להתנהל טוב יותר בהמשך.

5. למצוא פתרון לבעיה ולמצוקה - הדגש צריך להיות על פתרון הבעיה. לא צריך לעסוק בשאלה האם אני מסכימה עם הצד השני, האם אני הייתי מרגישה או מתנהגת כמוהו, אלא בעיקר לנסות להבין מה עובר על הצד השני.

6. להיות פתוחה לפתרונות אחרים ויצירתיים - פעמים רבות בתחילת השיח כאשר כל צד מביע את דעתו ומציע את הפתרון, ישנה התנגדות של הצד השני לפתרון. משום כך חשוב לחשוב ביחד האם ישנן דרכים נוספות לפתרון באופן שבו כל צד יקבל מענה למה שחשוב לו.

לדוגמה: שני אחים רבים על משחק מסוים שנמצא בבית וכל אחד מהם רוצה אותו ולא מוכן שהשני יקבלו. ניתן למשל לחשוב על חלוקת זמנים שמתאימה לכל

אחד, ניתן לחשוב על דרך להשיג משחק נוסף, ולפעמים ניתן פשוט לשחק יחד.

7. התנצלות - במידת הצורך, יש לקחת אחריות ולהתנצל על דברים שנאמרו או נעשו ופגעו בצד השני (רצוי לעיין גם במאמר בעמוד 246 ובו טיפים בנושא מכתב / שיחת התנצלות).

8. ויתור ומחילה - ביהדות ישנו ערך גדול לאדם ה"מעביר על מידותיו" - מוותר, וכן אמרו שאל לו לאדם להיות אכזרי מלמחול.

9. סגירת השיחה - לקראת סיום השיחה כדאי לברר האם נשארו נושאים נוספים פתוחים, ובמידת הצורך לקבוע זמן לשוחח גם עליהם. כדאי גם להביע הערכה על המאמץ שכל צד עשה.

### ז. פנייה מקדימה וסיוע בעת הצורך

אם קשה לך לשוחח ולהיפגש עם הצד השני - שלחי 'הודעה' והביעי בו את הרצון לשנות את המצב ולסיים את המחלוקת. בעת הצורך ניתן להיעזר באדם ניטרלי (חברה, מדריכה, מישהו מבוגר) שיעזור בהנחיית המפגש המשותף. הדבר יכול לעזור מאוד לנהל את השיחה בלי שכל צד יקטע את השני, בצורה מכובדת יותר, ולנתב אותה בראייה קדימה למקום טוב יותר עבור הצדדים.

### ח. תפילה

מעבר לכל ההשתדלות, מוטלת עלינו הזכות והחובה לפנות לריבונו של עולם; להתפלל שיהיו לנו העין הטובה, הגבורה והיכולת לקחת אחריות, שדברינו יתקבלו אצל הצד השני ושנמצא חן ושכל טוב. כשה' רואה שאנו משתדלים הוא יכול להפתיע אותנו הרבה מעבר לכל דמיון.

**נספח 2: עשרה טיפים לכתובת מכתב כיוס המגשר בין הלבבות**

אם פגעת במישהו ואת רוצה להתנצל ולהתפייס, פעמים שהדרך הנכונה לכך היא לכתוב לצד השני מכתב. הכתיבה מאפשרת לנו לסדר את המחשבות ולהעביר את המסר לצד השני בצורה מסודרת, מן ההתחלה ועד הסוף. מלבד זאת, לעיתים קשה לנו או לצד השני לשוחח, ומכתב הוא פתרון מצוין לכך.

לפניך הצעה למבנה של מכתב שכזה. אפשר כמובן להשתמש ברעיונות המוצעים כאן ולהשתמש בהם גם לשיחה / פגישת פיוס. בהצלחה!



**1. פתיחה ותמצית המסר**

"אני מצטערת על..." / "מתנצלת על..." / "מבקשת סליחה על..."

חשוב לכתוב בענווה, בכנות

ומתוך כבוד לזולת. פעמים רבות כאן המקום להוסיף תיאור של הרגשות כלפי הצד השני: "אני אוהבת; אני מעריכה",

"אני מבקשת להודות". לעיתים יש להסביר מה גרם לכתובת המכתב דווקא כעת (למשל, למה לא עשינו את הצעד בעבר).

**2. תיאור האירוע**

על מה אנחנו מדברים? "ביחס לדברים שנאמרו..." / "בקשר למה שקרה ב..." - תארי את האירוע בצורה אובייקטיבית ככל האפשר.

**3. לקיחת אחריות**

מה החלק שלך במשבר? היי מוכנה לשאת בתוצאות בלי להתחמק. לעיתים כל אחת חווה את הסיפור אחרת, על פי נקודת מבטה, ויש צורך להסביר שלא הייתה כוונה לפגוע או שכלל לא נאמרו דברים שהשני חושב שנאמרו וכיו"ב.

**4. תיאור רגשות**

מה הרגשתי בעקבות האירוע? למשל: "הרגשתי לא טוב שפגעתי" / "הרגשתי

רע עם עצמי". ניתן גם לשתף ברגש הנוכחי בעת כתיבת המכתב, למשל: "אבן נגולה מעל ליבי בעת שאני שיושבת וכותבת לך".

**5. לימוד מהמקרה**

משברים מלמדים אותנו על עצמנו לא פחות מעל אחרים. ניתן להוסיף מה את למדת על עצמך מהמקרה.

**6. קבלה לעתיד**

שינוי מצידך יוביל גם לשינוי בצד השני. צייני מה את מוכנה לעשות על מנת שהדבר לא יחזור.

**7. תיאום ציפיות**

מה הציפייה שלך ממערכת היחסים? נסחי משפט ברור וממוקד.

**8. איחול**

מה היית רוצה לאחל לנמען / לנמענת? - במיוחד אם המכתב נכתב בתקופת ראשית השנה / סמוך לחג או לאירוע מסוים. אפשר גם להוסיף למכתב משהו שישמח את הצד השני (כגון זר פרחים / ממתק / תרומה בשמו לעמותה כלשהי וכיו"ב).

**9. סליחה מראש**

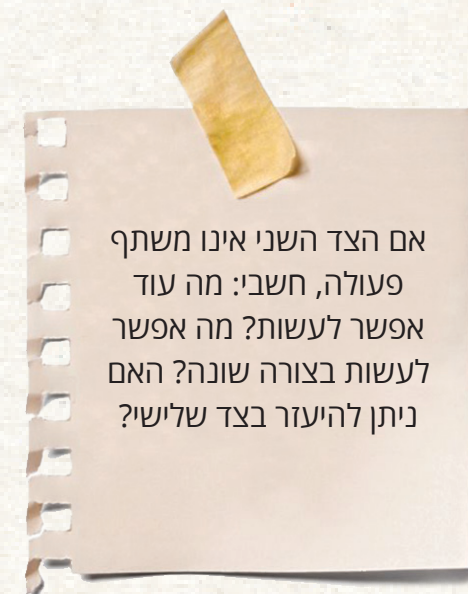
אם גם את מרגישה פגועה, הוסיפי שאת מצידך סולחת.

**10. הזמנה למפגש**

מכתב מהווה נקודת התחלה למפגש פיוס או תהליך של איחוי הקשר. כדאי לבטא את הרצון והנכונות להיפגש, לשמוע את הצד השני ולשוחח.

ועוד משהו – היי מוכנה לשמוע 'לא'. כשאנו עושות את הצעד הראשון מצידנו, אין לנו שליטה על התגובה של הצד השני. ייתכן שגם הוא מעוניין בקשר ומרגיש רצון לסלוח או לבקש סליחה, אך ייתכן גם שהוא עדיין לא רוצה לשמוע מאיתנו. בשלב זה היי מוכנה גם לשמוע דברים מכאיבים.

הרבו תפילה והרבו אהבה.



אם הצד השני אינו משתף פעולה, חשבי: מה עוד אפשר לעשות? מה אפשר לעשות בצורה שונה? האם ניתן להיעזר בצד שלישי?