

פרשת דברים

איך להעביר ביקורת?

פתיחה

פרשת השבוע פותחת את ספר דברים, שכולו דברי תוכחה של משה רבינו לבני ישראל בסיום שנת הארבעים למסעות בני ישראל, קודם פטירתו של משה רבינו.

מעבר לתוכחות עצמן, ניתן ללמוד מהאופן שבו בוחר משה רבינו להוכיח את בני ישראל, את האופן הנכון להעברת ביקורת בונה.

כלל ראשון:

הפרשה פותחת בפסוק: **אלה הדברים אשר דבר משה אל כל ישראל**. רש"י מציין מיד שמדובר בדברי תוכחות. בהמשך הפסוקים נאמר: **"אחרי הכתו את סיחון מלך האמרי אשר יושב בחשבון ואת עוג מלך הבשן אשר יושב בעשתרת באדמע"**. רש"י מסביר מדוע משה רבינו המתין בתוכחה שלו עד אחרי שניצח את שני האויבים הגדולים של בני ישראל סיחון ועוג: **"אמר משה אם אני מוכיחם קודם שיכנסו לקצת הארץ יאמרו מה לזה עלינו מה היטיב לנו אינו בא אלא לקננת ולמצוא עילה שאין בו כח להכניסנו לארץ לפיכך המתין עד שהפיל סיחון ועוג לפניהם והורישם את ארצם ואחר כך הוכיחם"**. הרבי לומד מכאן¹ לקח חשוב להעברת ביקורת: קודם שאתה מבקר מישהו, עליך להוכיח לו שאתה אכן אוהב אותו באמת, על ידי מעשה של עזרה וסיוע לו. רק אז אתה רשאי לבקר אותו. אחרת הוא יטען ובצדק: **"באיזו זכות אתה מבקר אותי?"**. וכפי שהגמרא אומרת **"משה אוהב ישראל היה"**, ולכן דווקא הוא היה יכול להוכיח אותם².

יהודי פוטר מהעבודה, ובאחד הימים בהם התפלל שחרית, היה כל כך טרוד ממצבו הכלכלי ששכח לעמוד בקדושה. מתפללי בית הכנסת החלו לגעור בו, והוא הפטיר: **"חודשיים שאני יושב בבית, ולאף אחד לא היה איכפת. אבל דקה שאני יושב בקדושה, ופתאום כולם מזכרים בי..."**

כלל שני:

על המילים: **בערבה מול סוף בין פארן ובין תפל ולבן וחקצרת ודי זקה**, אומר רש"י: **"במדבר" - לא במדבר היו אלא בערבות מואב, ומהו במדבר אלא בשביל מה שהכעיסוהו במדבר שאמרו "מי יתן מותנו וגו'". "בערבה" - בשביל הערבה שחטאו בבעל פעור בשטים בערבות מואב. "מול סוף" - על מה שהמרו בים סוף בבואם לים סוף שאמרו: "המבלי אין קברים במצרים", וכן בנסעם מתוך הים שנאמר "וימרו על ים בים סוף", כדאיתא בערכין. "בין פארן ובין תפל ולבן" - אמר רבי יוחנן חזרנו על כל המקרא ולא מצינו מקום ששמו תופל ולבן, אלא הוכיחן על הדברים שתפלו על המן שהוא לבן שאמרו "ונפשנו קצה בלחם הקלוקל", ועל מה שעשו במדבר פארן על ידי המרגלים. "וחצרות" - במחלוקתו של קרח. דבר אחר אמר להם היה לכם ללמוד ממה שעשיתי**

¹ שיחת י' שבת תשי"ד (לקו"ש ח"א הוספות לי' שבט)

² שיחת חג השבועות תשל"ז

למרים בחצרות בשביל לשון הרע ואתם נדברתם במקום. "ודי זהב" - הוכיחן על העגל שעשו בשביל רוב זהב שהיה להם שנאמר "וכסף הרביתי להם וזהב עשו לבעל".

מדוע אם כן הדברים לא כתובים בפירוש? מסביר רש"י: "לפי שהן דברי תוכחות ומנה כאן כל המקומות שהכעיסו לפני המקום בהן לפיכך סתם את הדברים והזכירם ברמז מפני כבודן של ישראל".

זהו הכלל השני: גם כשמעבירים ביקורת, חייבים לעשות זאת מתוך כבוד לזולת. לא תמיד יש להזכיר את הדברים בפירוש, ויש להשתדל להעלים אותם ולהזכירם רק ברמז.³

כלל שלישי:

הרבי מסביר⁴ שבעצם הבחירה של הרמזים, ישנו לימוד זכות בכל אחד מהחטאים, על בני ישראל:

במדבר, מבלי לפרט באיזה מדבר, כדי ללמד זכות שהתלונות "מי יתן מותנו ביד ה'... כי הוצאתם אותנו אל המדבר הזה", נבעו מקשיי החיים במדבר.

בערבה, מבלי לציין את השטח הספציפי 'השיטים', כדי להדגיש שהחטא נבע בגלל היותם בערבות מואב, בשכנות לעם שהיה ידוע בפריצותו (שלכן נקרא כולו על שם הגילוי עריות של לוט עם בתו).

שתפלו על המן שהוא לבן, הרמז הוא דווקא בצבעו של המן, היות שהמן היה חיור וחסר צבע, דבר שפגע בטעם ובהנאה.

ועל מה שעשו במדבר פארן על ידי המרגלים, ולא בחטא המרגלים, כדי לרמז לכך שבני ישראל לא חטאו מיוזמתם, אלא המרגלים הם שהסיתו אותם לחטוא.

במחלוקתו של קורח, ואל קורח ועדתו, להדגיש שקורח בלבדו הוא זה שגרם למחלוקת.

העגל שעשו בשביל רוב זהב, החטא נגרם באשמת רוב הזהב שהיה להם, כמו שכתב רש"י שמשה אמר להקב"ה: "אתה הוא שגרמת להם, שהשפעת להם זהב וכל חפצם, מה יעשו ולא יחטאו?!".

זהו הכלל השלישי: גם כשמזכירים, חובה עלינו לדון לכף זכות ולהשתדל להקטין את הבעיות.

קשה לבקר נכון

כדי להבין את חשיבותם של כללים אלה, עלינו להבין את החשיבות מצד אחד של ביקורת, ומצד שני את הקושי הגדול הן להעביר אותה, והן לקבל אותה.

העברת ביקורת היא אחד מהנושאים הכי משמעותיים במערכות יחסים מטבע הדברים, כאשר אנחנו רוצים לבנות קשר אמיתי עם אדם נוסף, אנחנו נדרשים לבטא את גם – ואני מדגיש, גם! את הדברים הפחות נעימים לנו.

בהרבה מאוד מקרים אנשים מפרשים אמירות ומעשים מסויימים, בשונה לחלוטין ממה שהזולת התכוון. הביקורת היא זו המאפשרת שיחה ובירור של הדברים. אבל גם במקרים בהם אין כאן ענין לפרשנות, עצם ההבעה של הדברים הפוגעים יכולה לפתור אותם בעתיד. לכן ביקורת היא כלי חיוני וחשוב.

הבעיה היא שהרבה מאיתנו לא יודעים לעשות זאת נכון - **ענין התוכחה היא תורה שלמה**⁵, ובמקום להביא תועלת, אנחנו מסבים חלילה נזק.

³ לקוטי שיחות חלק י"ד עמוד 4

⁴ שם

⁵ אגרות קודש אדמו"ר הרי"צ ח"ב עמ' תעה ואילך

כבר בזמן הגמרא⁶ נאמר: "אמר רבי אליעזר בן עזריה: תמיהני אם יש בדור הזה שיודע להוכיח", ופירש רש"י: "שיודע להוכיח דרך כבוד, שלא יהיו פניו משתנים", כי אם הביקורת לא נאמרת ב'דרך כבוד', היא פוגעת וגורמת לעלבון עמוק.

זה כמובן נכון בכל מערכת יחסים: עם הילדים, עמיתים לעבודה, ואפילו סתם אנשים. אבל בזוגיות הדברים משתקפים – כמו כל דבר, בעוצמה רבה יותר, וההשלכות רחבות יותר. ניתן להגיד בזהירות שחלק גדול מאוד מהמשרבים בזוגיות נובעים כתוצאה מביקורת.

ננסה היום להבין מהם הכלים שהתורה הקדושה נתנה לנו כדי להעביר ביקורת בונה ולא חלילה הורסת.

ובלשונו של האדמו"ר הרי"צ⁷:

בענין התוכחה יש בזה כמה פרטים וענינים נחוצים לדעת ונוגעים בעבודה בפועל כי ישנם הטועים בזה טעותים גדולים, ולפעמים הנה אם כי כוונתם רצויה להועיל, אבל באמת הנה לא זו בלבד אשר אינם מתקנים אלא עוד מקלקלים.

ביקורת חיונית

נתחיל מכך שביקורת כשלעצמה היא דבר חשוב וחיובי. פתגם חסידי אומר: "אהוב את הביקורת, כי היא תעמידך על הגובה האמיתי".

על פי התורה לא רק שניתן להעביר ביקורת, אלא שישנו ציווי להעביר ביקורת. אחת מתרי"ג המצוות שבתורה היא: "לא תשנא את אחיך בלבבך, הוכח תוכיח את עמיתך, ולא תשא עליו חטא". ספר 'החינוך' מסביר את הטעם למצווה זו: **משרשי המצוה. לפי שיש בזה שלום וטובה בין אנשים, כי כשיחטא איש לאיש ויוכיחו במסתרים יתנצל לפניו ויקבל התנצלותו וישלים עמו, ואם לא יוכיחו ישטמנו בלבו ויזיק אליו לפי שעה או לזמן מן הזמנים, כמו שנאמר ברשעים: ולא דבר אבשלום עם אמנון. וכל דרכי התורה דרכי נועם ונתיבותיה שלום.** כלומר, הביקורת מאפשרת לנו לבטא את הדברים המפריעים לנו בצורה בריאה ומועילה. אילולא הבעת הביקורת, הכעס נשאר עצור בפנים, ויתפרץ בעיתוי אחר. לכן ציווי התורה 'הוכח תוכיח' בא בהמשך למצווה "ולא תשנא את אחיך בלבבך", כי אם הכעס ישאר בפנים, סופו להביא לידי שנאה ח"ו.

אך הביקורת חיונית לא רק עבור המבקר, אלא גם עבור המבוקר. הסיבה לחיוניותה של הביקורת עבורו היא שמרוב האהבה העצמית, האדם לא רואה את החסרונות של עצמו, כמו שאמר שלמה המלך: 'על כל פשעים תכסה אהבה', והאדם אוהב את עצמו יותר מכל אדם אחר. וכפי שפירשו חסידים את ההלכה: "כל הנגעים אדם רואה חוץ מנגעי עצמו" - שהאדם רואה את החסרונות של כל האחרים, אך לא את החסרונות של עצמו.

ר' מענדל פוטרפס היה חסיד בעל מסירות נפש, שנשלח למחנה עבודה ב'עוון' הפצת תורה ויהדות ברוסיה הסובייטית.

אחת הפעילויות האסורות במחנה העבודה הייתה משחק בקלפים. הדבר היה נחשב לפשע חמור, ולמי שהיה נתפס במשחק היה צפוי עונש רע ומר.

איכשהו הצליחו האסירים להבריח פנימה חפיסת קלפים וכך בילו את זמנם הפנוי במשחק.

⁶ ערכין ט"ז:

⁷ אגרות קודש אדמו"ר הרי"צ ח"ד עמ' יג ואילך

אחד השומרים שמע את קולות המשחק, והגיע לערוך בדיקת פתע אך לא גילה דבר. בשבועות לאחר-מכן בדיקות הפתע התבצעו שוב ושוב. השומרים בדקו כל חפץ וכל כיס – אך הקלפים אינם! לבסוף התייאשו מלמצוא את הקלפים.

ר' מענדל היה מביט בהם בהשתאות. "השומרים בדקו בכל מקום אפשרי, איפה החבאתם את הקלפים?" הוא שאל אותם.

"אנחנו כייסים מקצועיים" הסביר לו אחד מהם. "ברגע שהשומרים נכנסים, אנו תוחבים את הקלפים לתוך כיסו של אחד השומרים. ממש רגע לפני שהשומרים עוזבים, אנו מוציאים אותם משם... ברור שהם לעולם לא יבדקו בתוך הכיסים שלהם..."

המסקנה של ר' מענדל מהסיפור היתה כי האדם רואה את החסרונות של כולם, אך לא את החסרון שלו.

לכן, ללא ביקורת, האדם יכול לחיות בטעות, לחשוב שהוא מתנהג נכון, ולא להיות מודע למעשיו. רק ביקורת חיצונית מסייעת לנו למצוא בעצמינו חסרונות שלא זיהינו בעצמינו.

חסידיים אומרים: מדוע עץ הגדל לבדו בשדה נוטה להיות עקום, ואילו עצי היער ישרים וזקופים? כי העץ הבודד אין מי שיישר את עקמימותו, ואילו עצי היער, הגדלים בצוותא, מיישרים זה את זה.

אך יחד עם חשיבותה של הביקורת, אם לא נביע אותה בצורה נכונה, היא תסב נזק ולא תועלת!

הקושי לקבל ביקורת

למה כל כך קשה לנו לקבל ביקורת? למה כשמישהו מבקר אותנו זה מעורר אצלינו התנגדות פנימית שגורמת לנו להדוף את הביקורת?

ואולי יותר מזה: תארו לעצמכם שאתם קוראים כתבה בעיתון על בעיה מסוימת של התנהגות, ופתאום, תוך כדי קריאה, אתם מזהים שאתם בעצמכם סובלים בדיוק מהבעיה הזו. הרי אתם תקפצו משמחה, ותשאגו בקול: זו הרי בדיוק הבעיה שלי! אתם אף תשמחו על כך שהצלחתם לזהות בעיה מסוימת שעד עתה לא הייתם מודעים אליה. אז למה אם אדם אחר היה בא ומצביע לכם בדיוק על הבעיה הזו, לא רק שלא הייתם שמחים, אלא עוד הייתם כועסים עליו?

התשובה היא שבאופן כללי, כאשר אנחנו שומעים ביקורת, אנחנו חשים כי יש כאן התקפה על האישיות שלנו, ולכן כל החושים שלנו נדרכים כדי להתגונן מפני ההתקפה. אנחנו בכלל לא שומעים את הרעיון שבדברי הביקורת, ורק עסוקים בתכנון של ההתגוננות.

יש שלוש סיבות מרכזיות הגורמות לנו לכך:

א. דימוי עצמי:

חלק משמעותי מהדימוי העצמי שלנו נקבע ביחס שבינו ובין אנשים אחרים. כאשר מישהו מבקר אותנו, אנחנו מיד שומעים אותו אומר כביכול שאיננו טובים מספיק, ואולי אף שהוא יותר טוב ממני.

לכן, תגובה טיפוסית תהיה הרבה פעמים: האם אתה יותר טוב ממני? האם אתה עצמך לא נופל בנושא שאודותיו אתה מבקר אותי? בלשון של הגמרא⁸: "אם יאמר אדם טול קיסם מבין שיניך, אומרים לו טול קורה מבין עיניך". זו בעצם הדרך שלנו להגיד: אתה לא יותר טוב ממני.

ביקורת בזוגיות נוגעת אף בנקודה יותר עמוקה, ולכן אנחנו מגיבים לה בדרך כלל בחריפות רבה יותר. אם אנחנו זקוקים להערכה בכדי לבנות את הדימוי העצמי שלנו בחוץ, על אחת כמה וכמה

⁸ ערכין ט"ז:

שאנחנו זקוקים לכך בבית. הערכתו ונקודת המבט של בן הזוג שלנו, משפיעה עמוקות על הדימוי העצמי שלנו. בעומק הנפש קיימת בליבנו השאיפה הכמוסה שכן הזוג שלנו יראה בנו את הטוב ויחשוב שאנחנו מושלמים. הביקורת מציפה את החסרונות, ופוגעת בנו בדימוי העצמי בצורה עמוקה ביותר.⁹

ב. שינוי הרגלים

כאשר אנחנו מקבלים ביקורת, האוזן שלנו שומעת בהרבה מקרים: אני לא טוב בעיניו והוא רוצה לשנות אותי. לכן, הרבה פעמים התגובה הטבעית של המבוקר היא: זה אני וזהו!, או: תקבל אותי כמו שאני.

מה כל כך מרתיע אותנו? השינוי דורש מאיתנו לצאת מאזור הנוחות שלנו ולשנות את ההרגלים שלנו. זהו הדבר הקשה ביותר עבורנו. לכן נאמר שכל ענין החסידות הוא **לשנות טבע מדותיו**, כי זו פעולה הקשה מאוד לאדם.

האדמו"ר הזקן מסביר בתניא¹⁰ את החשיבות ובערך הגדול שיש לעבודה של שינוי הרגילות, דווקא בגלל הקושי הכרוך בה:

וְכֵּן יוֹבֵן מֵה שְׁכָתוֹב בְּגִמְרָא, ד'עוֹבֵד אֱלֹהִים' הֵינּוּ מִי שְׁשׂוֹנֵה פְּרָקוֹ מֵאֵה פְּעֻמִּים וְאַחַד, וְ"לֹא עֲבָדוּ" הֵינּוּ מִי שְׁשׂוֹנֵה פְּרָקוֹ מֵאֵה פְּעֻמִּים לְבַד. וְהֵינּוּ מִשׁוּם שְׁבִימִיָּהֶם הֵיךְ הִרְגִּילוּ לִשְׁנוֹת כָּל פֶּרֶק מֵאֵה פְּעֻמִּים, כְּדֹאִיתָא הֵתֵם בְּגִמְרָא מְשַׁל מְשׁוֹק שֶׁל חֲמֵרִים, שְׁנִשְׁכָּרִים לְעֶשֶׂר פְּרָסֵי בְּזוּזָא וְלֹאֶחַד עֶשֶׂר פְּרָסֵי בְּתָרֵי זוּזֵי, מִפְּנֵי שֶׁהוּא יוֹתֵר מְרְגִילוּתָם. וְלִכֵּן זֹאת הַפְּעַם הַמֵּאָה וְאַחַת הֵיִתְרָה עַל הִרְגִּילוּת שֶׁהִרְגַּל מְנַעֲרֵיו שְׁקוּלָה כְּנֶגֶד כָּלן, וְעוֹלָה עַל גְּבִיָּהֶן בְּיֵתֵר שְׂאֵת וְיֵתֵר עַז לִהְיוֹת נִקְרָא עוֹבֵד אֱלֹהִים.

ג. עוינות חוסמת

הסיבה העיקרית לכאורה לקושי שלנו בקבלת ביקורת היא שבדרך כלל היא נאמרת בשעת כעס, ולא נאמרת מתוך אהבה ורצון להיטיב למבוקר, אלא לשחרר את התסכולים של המבקר. כשאתם חושבים על ביקורת, קרוב לוודאי שרובכם מצירים טון כעוס, פנים זעופות, תנועות ידיים עצבניות וכדו'. הצליל של הביקורת מספיק כדי לחסום אותנו מלשמוע את הדברים, ומפעיל באופן אוטומטי את מנגנוני ההגנה שלנו.

ישנה בתורה¹¹ דוגמה מופלאה המראה עד כמה ביקורת הנאמרת מתוך כעס אינה מתקבלת. אהרון ומרים – אחי משה רבינו, מדברים אודותיו לשון הרע. הקב"ה פונה אליהם ומסביר להם את הטעות שבדבריהם: **וַיֹּאמֶר שְׁמַעוּ נָא דְבַרֵי אִם יִהְיֶה נְבִיאְכֶם יְהוֹה בְּמַרְאֵה אֵלֵינוּ אֲתוּדַע בְּחִלּוֹם אֲדַבֵּר בּוֹ.**

⁹ **העמקה:** בכמה מקומות בספרי החסידות עוסקים בשאלה, איך אפשר לאהוב אדם שרואים בו רע והוא חוטא?

אחת התשובות נלמדת מהכתוב "ואהבת לרעך כמוך". 'כמוך', כמו שהאדם אוהב את עצמו, אף על פי שהוא יודע את חסרונותיו ופגמיו יותר מכל אדם אחר, ואף על פי שבאותה שעה עצמה הוא גם שונא את עצמו בשל כך.

מעין זה כתוב במשלי: "על כל פשעים תכסה אהבה". האהבה אינה מסתירת את העובדות, אבל היא משנה את ההערכה של העובדות הללו. כאשר אדם רואה את החטאים של עצמו, יש בו אהבה שתכסה, שתוריד מן החטאים הללו את נקודת החומרה שבהם, את נקודת השנאה שבהתייחסות אליהם.

במובן זה 'ואהבת לרעך כמוך' הוא הנסיון לראות את האחר כשם שהאדם רואה את עצמו. לא שאין רואים את העבירה, אבל רואים אותה כביכול מזוית אחרת, וממילא משתנה כל ההערכה כלפיה.

(הרב עדיין אבן-ישראל (שטיינזלץ) - ביאור התניא לפרק ל"ב)

על דרך זה, כאשר אוהבים באמת את בן הזוג, החסרונות מתגמדים ומקבלים פרופורציות אחרת.

¹⁰ פרק ט"ו

¹¹ במדבר י"ד פסוק ד'

לא כן עבדי משה בכל ביתי נאמן הוא. פה אל פה אדבר בו ומראה ולא בחידת ותמנת ה' יביט ומדוע לא יראתם לדבר בעבדי במשה. ויחר אף יהוה גם וילך. והענן סר מעל האהל והנה מרים מצרעת כשילג ויפן אהרן אל מרים והנה מצרעת.

מה המשמעות של הבקשה 'נא?' אומר רש"י: אין נא אלא לשון בקשה. אומר על כך המזרחי: **ואף על פי שחרה במ אף ה' וילך, מכל מקום אין נא אלא לשון בקשה. ודבר עמהם בנחת, שאילו היו דבריו בכעס, לא היו דבריו נשמעים.** אפילו ביקורת מהקב"ה אם היתה נשמעת בכעס לא היתה נשמעת.

לביקורת הנאמרת מתוך כעס, אין סיכוי להתקבל!

לנקות את השטח

עד כאן עסקנו בקושי להעביר ולקבל ביקורת. כעת ננסה לראות מה האופן הראוי והנכון להעביר ביקורת בונה.

הרבי הרי"צ¹² לומד במכתב מסדר הפסוקים בתורה, מה הם התנאים הנדרשים כדי להעביר ביקורת:

ענין התוכחה היא תורה שלמה, וצריכה להיות על פי התורה. אנו מוצאים אשר קודם הצווי ד"ה הוכח תוכיח את עמיתך", נאמר בתורה "ולא תשנא את אחיך בלבבך", ולאחריו נאמר "ולא תשא עליו חטא", דהכוונה בזה היא אשר טרם שמוכיחים את מי שהוא צריך המוכיח להרחיק מעצמו כל ענין ודבר שיכול לשאת עליו חותם של התרגשות, ולכן אומר "ולא תשנא את אחיך בלבבך", כלומר בפנימיותך, שלא יהי' להמוכיח שום רגש שאינו אהבה, ורק אז יכול להיות "הוכח תוכיח".

ואחרי כן, אם רואים אשר התוכחה לא עשתה פרי, הנה "לא תשא עליו חטא", כלומר שאין מקבל התוכחה אשם בדבר שלא פעלה התוכחה, רק תייחס האשמה אליך, שאתה המוכיח אשם בדבר, מפני שבטח לא היו דברים היוצאים מן הלב, שאלולי כן בודאי שהיו נכנסים ללב, שהלא ברית כרותה לדברים היוצאים מן הלב שנכנסים בלב, או שלא נשמר התנאי של "ולא תשנא" כו' האמור.

ולכן בכל תוכחה, הנה איש אשר בינות לו צריך להסיר ממנה כל דבור העוקץ או רמז לעקיצה שגורם כאב למקבל התוכחה, כדוגמת טרם שנגשים לעשות נתוח ל"ע באיזה אבר, מקררים את מקום הנתוח כדי למעט בצער הכאב. וכן הוא בתוכחה, שהכוונה בה הוא להבריא הנפש, צריכים למנוע כמה שאפשר מלצער, ולחפש רק התועלת שבזה.

באגרת אחרת¹³ מספר הרבי הרי"צ כי התבונן פעם במעשיו של הרופא שבא להזריק לו זריקה, ולמד מזה דרך בעבודת ה': התוכחה – כמוה כזריקת סם מרפא. כאשר צריכים לתת זריקה לחולה – בודקים תחילה את נקיות המחט; הרופא ומשרתו לובשים בגדים לבנים; רוחצים את ידיהם; בודקים את ציפורניהם – אולי נשאר שם שמץ זוהמה. אז שופכים על ראשי אצבעותיהם חומר חריף שמעביר כל חשש של זוהמה. לאחר מכן, רוחצים היטב את מקום הזריקה בסם חזק המסיר כל אבק, אפילו היותר דק ובלתי-נראה. הכנות אלה חיוניות הנה, שכן בלעדן יש חשש שתיכנס זוהמה לגוף, יחד עם החומר הנזרק, ואז לא זו בלבד שהחומר הנזרק לא יפעל פעולתו, אלא שהדבר יכול לגרום למחלות שונות ר"ל.

ביקורת בונה היא ביקורת הנאמרת מתוך אהבה ואכפתיות, ומשדרת שהמטרה היא הטובה המשותפת. היא משדרת: אני אוהב אותך, איכפת לי ממך, ואני רוצה שיהיה לך יותר טוב!

¹² אגרות קודש ח"ב עמ' תעה ואילך

¹³ איגרות-קודש כרך ג עמ' רצא

וכפי שמגדיר זאת בתמציתיות האדמו"ר הרי"צ לגבי ביקורת בין בני זוג¹⁴:

גם כאשר האשה מוצאת חסרון כל שהוא בהתנהגות הבעל, חייבת היא ויכולה לתקן זאת רק על ידי דברי נועם ויחס טוב, ובשום אופן אסור להשתמש בלשון קשה ויחס של רוגז, אפילו אם הוא בא להרתיע. הדרכים הטובות ביותר להצליח הם רק באופן האמור.

הרב שלום דובער גורדון ז"ל יצא בשליחותו של האדמו"ר הרי"צ לייסד מרכז יהודי חסידי בניוארק שבניו ג'רזי, והתמנה לראשונה לתפקידו הציבורי כרבה של קהילת "אהבת ציון". בקיץ של אותה שנה זכה הרב גורדון להתקבל ב'יחידות' אצל הרבי. בין הדברים הוא ביקש מהרבי עצה טובה, וזכה לקבל הדרכה נפלאה איך להצליח בניהול הקהילה.

הרב גורדון אמר לרבי, כי הוא מוצא את עצמו בדילמה מסוימת.

מצד אחד, בתוקף תפקידו כרב, נדרש ממנו להדריך, לתקן, להעיר, ואולי לעיתים אף לנזוף בחברי הקהילה. מאידך, הוא רואה במוחש שדרך זו מרחיקה את הציבור והוא חושש למצוא את עצמו ללא קהילה.

מה הפתרון? שאל הרב גורדון את הרבי.

השיב לו הרבי בשאלה: האם היית אי-פעם באמבט אדים (מה שמכונה בית מרחץ רוסי)?

הרב גורדון השיב בחיוב ואמר כי הוא הלך לשם פעמים רבות עם אביו.

המשיך הרבי: "האם הבחנת מה עושים שם?"

"הרוחצים עולים מדרגה אחר מדרגה" השיב הרב גורדון, "האדים נעשים חמים יותר ויותר ואז מצליפים בהם במטאטא העשוי מענפים ועלים יבשים."

"תתאר לעצמך שאחד מהמתרחצים בסאונה הולך ברחוב" אמר הרבי, כשלפתע ייגש אליו אדם עם מטאטא בידו ויתחיל להצליף בו. כיצד הוא יגיב? הוא כנראה יכה את האיש בחזרה..."

"אבל לעומת זאת אם מרוממים אותו תחילה, אחר כך מחממים אותו, ולבסוף... מצליפים בו, אז לא רק שהוא לא כועס, הוא גם מבקש עוד ועוד!"...

משפט הפתיחה

אחד מהדברים המשמעותיים ביותר בהעברת ביקורת הוא משפט הפתיחה אתו אנו פותחים את דברינו.

אחד מגדולי ישראל – הרמח"ל, כתב ספר על תורת הדרשה¹⁵. הוא מורה לפתוח את הדרשה בדברי שבח למאזינים, ורק לאחר מכן להביא את הביקורת עליהם. כך יגדלו הסיכויים שדברי התוכחה יתקבלו.

אך חובב אותנו יהי (המאזין), אם נשבח אותו, ואם ניקח מאיתו רשות טרם נחל, כי זה יעיד על החשבו בעינינו.

¹⁴ אגרות קודש אדמו"ר הרי"צ חלק ז' עמוד נ"ג (בترגום מאידיש)

¹⁵ לשון לימודים

וכבר טבע הוא לאדם לשמוח בשבחיו, והאומרם יאהב, גם כי ידע כי מחניף לו. ועוד, אשר נדבר רכות, ונבחר לשון ענווים, כי כן תוסר מעלינו קנאת חמת גבר, הלא היא המעוורת עיני חכמים, לבלתי קבל את האמת ממי שאומר.

הביקורת משדרת לאדם שהוא לא מקובל ורצוי. המחמאה המקדימה משדרת לאדם את ההיפך הגמור: אני מעריך אותך ואת אישיותך. ישנו פרט מסוים שאם תשנה הוא ישפיע עלי לטובה ויועיל לי.

מסיבה זו, חשוב להראות למבוקר את האהבה אליו לא רק במילים, אלא אף במעשים. כפי שהזכרנו בהתחלה, שמשה רבינו מבצע 'פעולת ריכוך' - רק לאחר עשיית טובה גשמית לזולת, ניתן להשמיע באוזניו ביקורת, והביקורת אכן תשיג את תוצאותיה.

טיפים

אל תבקרו את האדם, בקרו את הפעולה. אל תגידו אתה אדם לא מתחשב, אלא אמרו: במעשה הזה חשתי שלא התחשבת בי¹⁶.

אל תתמקדו בעבר אלא תדברו על העתיד. או במילים אחרות: חפשו את הפתרון ולא את הבעיה. ההתייחסות לעבר צריכה להיות רק בדרך אגב, בכדי לציין איך הייתם מעדיפים שיתנהג בעתיד.

נסו להסביר ממה נפגעתם. לפעמים הביקורת מובעת ללא הסבר, אלא רק באמירה כללית: 'זה פגע בי'. ההסבר לבן זוג ממה נפגענו, יעזור לו להבין יותר טוב מהי ההרגשה שנגרמה לכם, ואיך הוא יכול למנוע אותה.

אל תבטלו מאמץ. לפעמים, כאשר צד אחד מקבל ביקורת, הוא מנסה להתגונן בכך שהוא מציין את המאמצים שהוא עושה. בן הזוג הפגוע, מבטל את המאמצים שלו. לדוגמא, אשה נפגעה מכך שבעלה לא עוזר לה בהשכבה, והוא בתגובה מציין שהיום הוריד את הזבל. היא בתגובה אומרת: 'להוריד את הזבל זה שטויות...'. במקום להגיד: 'אני שמחה מכך מאוד, אבל אני צריכה ממך עזרה גם בהשכבה'. אחרת, בפעם הבאה הבעל גם לא יוריד את הזבל.

אל תביעו עליונות. לפעמים תוך כדי אמירת ביקורת, אנחנו מציגים את הדברים כאילו אנחנו מוכשרים, חכמים, מוצלחים, טובים וכו' יותר מהשני, מה שאוטומטית מעורר התנגדות. לכן, השתדלו להימנע ממשפטים כמו: היית צריך לעשות את הדברים ככה, או אני הייתי עושה את הדברים אחרת. נסו להציע לזולת דרך אחרת, ולתת לו לבחור.

אל תהיו פסיכולוגים. קורה שאנחנו לא רק מביעים ביקורת, אלא גם הופכים להיות המטפלים של המבוקר. אנחנו נכנסים לאבחונים מה גורם לו להתנהגות: התנהגות ההורים, מועקות מהילדות, חוויות מהעבר וכו'. במקום לקבל את הביקורת, בן הזוג יהיה עסוק בלהתמודד עם ה'אבחנה'. פשוט תוותרו על זה.

לעולם אל תבקרו: מבנה גוף, תכונות אופי יסודיות, מוצא עדתי. אלה לא דברים בשליטתו.

אל תנצלו דברים שליליים ששמעתם מן הזוג. לפעמים בן הזוג משתף אותנו בחולשה מסויימת שלו, ובשעת ויכוח, אנחנו שולפים אותה. תופעה זו פוגעת באמון שבין בני הזוג, ותגרום לכך שהיחסים ביניהם יהיו חושדניים.

עיתוי

אחד מהדברים החשובים ביותר מהבעת ביקורת הוא העיתוי בו היא נאמרת.

¹⁶ ועל דרך הכתוב בשם הבעל שם טוב במאור עיניים פרשת חוקת: "ואף אם רואה בחברו שום דבר רע, ישנא הרע שבו, אך החלק הקדוש יאהבנו מאוד כנפשו".

השתדלו לא להביע ביקורת כאשר בן הזוג רק נכנס הביתה. סביר להניח שהוא מביא איתו את כל ההתמודדויות מבחוץ, ולכן הטוב ביותר הוא קודם כל לתת לו להירגע, ולא 'להתקיף' אותו ישירות. באותה מידה, השתדלו לא להביע ביקורת ברגע שאתם נכנסים הביתה. סביר להניח שבן הזוג ציפה לביאתכם, והוא יתאכזב מאוד אם הדבר הראשון שישמע כשחזרתם הביתה הוא ביקורת.

השתדלו לא להביע ביקורת לפני יציאתו של בן הזוג מהבית. אתם לא רוצים שהביקורת הזו היא מה שילווה אותו במשך כל היום כולו.

אחד מהעיתויים המסוגלים ביותר לביקורת הוא כאשר יוצאים לנסיעות משפחתיות. ההתארגנות, האריזה, שעת היציאה ועוד, יוצרים מתח משפחתי, שמוביל לעיתים לפגיעות ורגישויות. ביקורת בשעת היציאה, יכולה לקלקל את הנסיעה המשפחתית כולה וחבל.

השתדלו להימנע מביקורת כאשר בן הזוג עסוק ביצירת אורה חיובית. לדוגמא: אם בן הזוג מפרגן לך כעת, ומרעיף דברי שבח, לא יהיה נכון 'להרוס' את הרגע באמירת ביקורת.

ואולי הדבר החשוב ביותר, לעולם אל תבקר את בן הזוג בפני אנשים אחרים. עלינו לזכור שכל המלבין פני חברו ברבים, אין לו חלק לעולם הבא, ולכן עלינו להימנע מכך לחלוטין.

אהרון הכהן

את פרשת דברים קוראים תמיד בסמיכות לראש חודש מנחם-אב, יום הסתלקותו של אהרון הכהן.

המשנה אומרת: הוי מתלמידיו של אהרון, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות ומקרבן לתורה". הרבי מדגיש, כי אהרון קודם כל אוהב את הבריות, ורק אחר כך לקרבן לתורה.