

# כיצד מעירים הערות?

הרב הלל מרצבך

1. פתיחה
2. שלבים בנתינת ביקורת
3. לסיום

## 1. פתיחה

מצווה מן התורה להוכיח את החוטא, שנאמר: <sup>171</sup> "הוֹכַח תּוֹכִיחַ אֶת עַמִּיתְךָ". מצווה זו היא אחת המצוות הקשות ביותר לקיום, משום שצריך לקיים גם את סוף הפסוק: "וְלֹא תִשָּׂא עִלְיוֹ חֶטְא". עלינו לדעת כיצד להוכיח, ולהיות בטוחים שהתוכחה תתקבל באופן נכון.

כבר הגמרא<sup>172</sup> מספרת: "אמר רבי טרפון: תמה אני אם יש בדור הזה שמקבל תוכחה". ומסביר ר' טרפון את דבריו, שבדרך כלל כשהמוכיח מעיר לחוטא הערה קטנה: "טול קורה קיסם מבין עיניך" – דהיינו, תקן את עצמך בעבירה קלה, החוטא עונה לו: "טול קורה מבין עיניך" – דהיינו החוטא דוחה את התוכחה בכך שעונה למוכיח שיש לו עבירות גדולות יותר. ממילא לא נוצר כלל תיקון, אלא רק תחושת כעס ושנאה זה כלפי זה.

הגמרא שם ממשיכה: "אמר רבי אלעזר בן עזריה: תמה אני אם יש בדור הזה שיודע להוכיח". לא זו בלבד שאין אנשים שמסוגלים לקבל תוכחה, אלא אין אנשים שיודעים איך להוכיח.

אז מה אפשר לעשות? כיצד ניתן לקיים את המצווה? יתרה מזאת, אם אני רואה משהו שדרוש תיקון אצל חברי, באיזו דרך ניתן להעיר לו?

---

<sup>171</sup> ויקרא יט, יז.

<sup>172</sup> ערכין טז ע"ב.

## 2. שלבים בנתינת ביקורת

ננסה להציע שלבים אחדים שצריך לעבור, על מנת שיהיה ניתן לתת את התוכחה באופן נכון כך שתתקבל אצל השומע:

### 1. שדר קבוע של פרגון ואהבה

לפני שננסה לתת כלים כיצד לתת ביקורת, יש להקדים שעל מנת שהערה תתקבל אצל אדם, המבוקר צריך לדעת שהעומד לפניו **אוהב אותו**, והביקורת היא מזערית ביחס לפרגון הכללי. אם אדם חש שהוא כל הזמן מקבל ביקורת מחברו, אין סיכויים רבים שהוא ירצה לשמוע עוד ביקורת. חשוב מאוד שהמציאות השכיחה תהיה של פרגון ואהבה, רק כך יש סיכוי שהביקורת כשתגיע תתקבל.

### 2. בדיקת העובדות

לפני שמעירים יש לוודא שהעובדות אכן מדויקות. פעמים רבות אנשים מוכיחים אחרים בלי לבדוק שהנתונים מדויקים. דבר זה מוביל לכעס ותסכול גדולים יותר. אם נברר את הפרטים לפני התוכחה, נצליח לצמצם מאוד את כמות הביקורת.

### 3. ביקורת רק לצורך תיקון

פעמים רבות אנשים מעירים הערות כדי להקניט, כדי להתנשא, כדי להוכיח שהם טובים יותר וכדומה. לפני שניגשים להעיר הערה, יש להיות בטוחים שהמטרה היא באמת ליצור תיקון אצל האחר, ולא מעירים מסיבות אחרות.

### 4. לדון לכף זכות

לפני שניגשים להעיר הערה, יש לנסות להבין את המקום שממנו חטא המבוקר. מדוע הוא טעה באותה טעות? האם מפני שכך התחנך? האם מפני שאינו יודע את הדין? ואולי סיבה אחרת. באופן כזה התוכחה תצא ממקום נקי יותר בנפש, ותגיע למקום פנוי יותר לחולל שינוי אצל הזולת.

### 5. "קשוט עצמך ואחר כך קשוט אחרים"<sup>173</sup>

לפני שאדם ניגש להוכיח, עליו לחשוב היטב אם הוא אכן בסדר באותו עניין שעליו הוא בא להוכיח. פעמים רבות אדם רואה את נגעי חברו בשעה שהוא עצמו נגוע בהם.

<sup>173</sup> בבא מציעא קז ע"ב; בבא בתרא ס ע"ב.

**6. לא בשעת כעס**

גם כשחשוב לנו להעיר לחברנו הערה, חשוב מאוד לא לומר את ההערה בשעה שאנו כועסים, מהסיבות הבאות:

- כשאדם כועס הוא שולט פחות בתוכן הביקורת שלו.
- הביקורת אינה מתקבלת כראוי בשעה שבאה מתוך כעס.
- קשה לכוון לשם מצוות תיקון החבר, כשהמוכיח כועס.

**7. מקום, זמן ופורום ראויים**

חשוב למצוא את המקום, הזמן והמרחב החברתי שבו מעירים את ההערה. הערה שמתקבלת במקום לא נכון, בזמן לא נכון, או בפני אנשים אחרים – לא תתקבל, ועשויה לפעמים לפגוע, ולהזיק יותר מאשר להועיל.

**8. לעורר רצון שההערה תתקבל**

אם עברנו את ששת השלבים הראשונים, והגענו למסקנה שאכן אנו רוצים להעיר את ההערה, על מנת לתת ביקורת חשובה שיהיה רצון אצל מקבל הביקורת לשמוע אותה. לשם כך נדרש לעורר אצלו את הרצון לקבל את הביקורת. דוגמאות: "שמע, ישנה נקודה שרציתי לדבר אתך עליה, אבל אני קצת חושש לפגוע בך", "הרבה זמן אני מתלבטת אם לדבר אתך על איזה משהו שקצת מציק לי".

באופן כזה ניתן לזהות אם מקבל התוכחה יהיה פנוי באמת לקבל את התוכחה, וירצה לשמוע אותה. אם בשלב הזה מזהים שאין לחוטא רצון לקבל הערה, עדיף לא להעיר לו, כי בדרך כלל זה לא יעזור. אם מזהים שיש אצלו רצון אמיתי לשמוע, ניתן להמשיך לשלב הבא.

**9. להתחיל בשבח המבוקר**

חשוב מאוד להתחיל בנקודת שבח אמיתית הקשורה לנושא הביקורת. לדוגמה: "דע לך שאני מעריך מאוד את ההשתדלות שלך להגיע בזמן לעבודה, אבל...", "את יודעת שאני לומדת מאישיותך הרבה בעניין עבודה על המידות, אבל דעי לך ש...". באופן זה יש סיכוי רב יותר שהתוכחה שתבוא אחר כך תתקבל, משום שהמבוקר חש שהמוכיח אינו פונה אליו מתוך התנשאות אלא מתוך הערכה אמיתית.

**10. להציע כנקודה למחשבה**

כלי נוסף שעוזר מאוד בנתינת ביקורת הוא הצעה למבוקר לנסות לחשוב על הדברים. באופן כזה הוא מרגיש שהמוכיח איננו החלטי כנגדו, ויש לו מוטיבציה לעבוד על

עצמו מתוך מחשבה אישית. לדוגמה: "אשמח שתחשוב אם האופן שבו דיברת אלי אתמול היה נכון". באופן כזה מקבל התוכחה מקבל נקודה למחשבה שהוא יכול לעבד אותה, במקום לקבל תוכחה ישירה שבדרך כלל הוא ידחה אותה כלעומת שבאה.

#### 11. הכללה – לכרוך גם את עצמי בביקורת

כדי שהביקורת תתקבל יותר, חשוב שנשתף בביקורת גם את עצמנו. באופן זה המבוקר לא ירגיש שמאשימים אותו כל כך, ויש סיכוי רב יותר שהביקורת תתקבל. לדוגמה: "שמע, אין לי ספק שגם אני צריך להשתפר בנקודה הזאת, אבל...", "שימי לב, ברור לי שגם אני זקוקה להמון עבודה בתחום הזה, אבל...".

#### 12. למזער את הביקורת

כדי שביקורת תתקבל על לב המבוקר, חשוב למזער אותה. הסיבה לכך היא שאדם איננו אוהב לקבל ביקורת, ואנו צריכים לעשות הכול כדי שהיא תוכל להתקבל על ליבו. ברגע שהיא מועצמת הוא ידחה אותה לחלוטין.

כאשר אומרים לאדם: "אתה כל הזמן משקר!" או: "האיחורים שלך פשוט נוראיים!", הוא בדרך כלל ייעלב ואולי יתקוף בחזרה. אך כאשר אומרים לו: "שמת לי לב שאתמול לא לגמרי דייקת בלשונך" או: "קורה לפעמים שאתה מאחר לעבודה" – באופן כזה יש סיכוי רב יותר שהתוכחה תתקבל.

#### 13. שיפוט סובייקטיבי – משפטי "אני"

כבר הדגשנו קודם שאדם איננו אוהב להרגיש אשם. פעמים רבות כשאנו מציגים אותו כחוטא באופן מוחלט, הוא ידחה את הדברים. אחד הכלים המשמעותיים שנותנים לו את האפשרות לבחור אם לקבל את הביקורת הוא שהביקורת שעוברת היא סובייקטיבית על פי ראות עיניי.

כשאני טוען כנגדו שהמעשה שהוא עשה שלילי לפי ראות עיניי, אני מאפשר לו לבחור אם לקבל את התוכחה. לדוגמה, במקום לומר: "אתה לפעמים כעסן!" (כעובדה שלא ניתן לערער אחריה), עדיף לומר: "לפי מה שאני מרגיש אתה לפעמים כועס!" (הסתכלות סובייקטיבית שאיננה מוחלטת).

#### 14. לקיחת הקושי בבעיה על עצמך

אפשר להוסיף על הכלל הקודם, שעל מנת שהמבוקר לא ירגיש אשם, מומלץ שהמבקר יתלה את הקושי והבעיה אצלו. במקום להגיד למבוקר שהוא איננו בסדר, עדיף שהמבקר יתלה את הקושי אצלו. לדוגמה, במקום לומר: "אתה מאחר לעבודה הרבה פעמים!", עדיף לומר: "גדלתי בחינוך שזמנים זה קודש, ולכן יש לי רגישות

לזמנים, ומפריע לי שאנשים מאחרים לעבודה!". כשהמבוקר שומע שהבעיה נמצאת אצל המבקר, תהיה לו יותר מוטיבציה לנסות להשתנות בעניין.

### 15. בקשת עזרה לקושי שקיים אצלי

אפשר להוסיף על הנקודה הקודמת שלפעמים אפשר לבקש מהמבוקר עזרה לבעיה שיש למבקר. לדוגמה: "קשה לי מאוד שיש בלגן בבית, מה אתה חושב שנוכל לעשות בעניין?". באופן כזה המבוקר מתגייס לעזרת המבקר מתוך רצונו הטוב, ולא חש מותקף או נעלב.

### 16. הצעת ייעול

אם אחרי נתינת הביקורת עובר שדר שאין תקנה למקבל ההערה, תיווצר תחושה של חוסר נוחות. אך אם תוצע הצעת ייעול לפעם הבאה, יהיה נעים יותר לקבל את הביקורת הבונה. לדוגמה: "מה דעתך שבפעם הבאה תיסע לעבודה ברכבת, וכך לא תאחר?".

### 17. לסיים בטוב

כפי שהתחלנו בתחילת הביקורת בטוב, ראוי גם לסיים במילות חיזוק, הערכה ואופטימיות. לדוגמה: "אין לי ספק שבאישיותך המדהימה אתה מסוגל לתקן זאת בקלות".

## 3. לסיום

נתפלל שנזכה לדעת להוכיח כראוי, כדברי שלמה המלך:<sup>174</sup> "אל תוכח לץ פן ישנאך, הוכח לחכם ויאהבך", ומתוך כך נדע לקבל באהבה את התוכחות של ה'<sup>175</sup> "כי את אשר יאהב ה' יוכיח". ויקרבנו ה' אליו ויגלה לנו את אהבתו הגדולה אלינו בקרוב.

<sup>174</sup> משלי ט, ח.

<sup>175</sup> שם ג, יג.