

קהילות

- 41..... חיי קהילה: מימוש הצד החברתי והרוחני באופן מיטבי
- 45..... חברות – ערך יסוד בקהילה
- 47..... תקשורת בין אישית
- 50..... השפעה חברתית – עין הרע

חיי קהילה: מימוש הצד החברתי והרוחני באופן מיטבי

חיי הקהילה הדתית הם אבן יסוד מרכזית בעיצוב זהותו של הפרט ובהעמקת חווייתו הרוחנית. בעוד שאדם המנהל חיים דתיים באופן פרטי ומתפלל באקראי בבתי כנסת שונים עלול לחוש תלוש ומנותק, ההשתייכות לקהילה מגובשת מעניקה לחבריה תמיכה עשירה ומשמעותית, המאפשרת להם לממש את ערכי התורה תוך יצירת רשת חברתית מלוכדת. הקהילה משמשת כמעין מגדלור רוחני וחברתי המאיר את דרכם של חבריה. לכן, בחירת מקום מגורים תהיה גם על פי ההתאמה לקהילה המקומית, ובחינת ההשפעות הסביבתיות. בהקשר זה, מציב הרמב"ם (הלכות דעות ו, א) אזהרה חשובה: "דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר ריעיו וחביריו ונוהג כמנהג אנשי מדינתו, לפיכך צריך אדם לישב אצל החכמים תמיד כדי שילמוד ממעשיהם, ויתרחק מן הרשעים ההולכים בחשך כדי שלא ילמוד ממעשיהם". אזהרה זו מטילה על האדם אחריות כפולה: מחד גיסא, לבחור בקפידה את סביבתו החברתית כך שתהלוך את ערכי היסוד שלו, ומאידך גיסא, להיות ער לכך שגם אדם בעל עקרונות מוצקים עלול להיסחף אחר השפעות סביבתיות ישירות וסמויות.

חיזוק וטיפוח הקשר הזוגי אינו רק עניין אישי של בני הזוג עצמם אלא משימה קהילתית חשובה. הזוגיות היא התשתית היציבה והאיתנה ביותר לקיומה של קהילה בריאה ומתפקדת. על כן, ישנה חשיבות לחיזוקה ולטיפוחה באמצעות מגוון כלים: סדנאות מקצועיות המעניקות כלים פרקטיים להתמודדות עם אתגרי הזוגיות, יוזמות קהילתיות לחיזוק הקשר בין בני הזוג ויצירת מרחבים בטוחים לשיח זוגי משמעותי. זוהי משימה

קהילתית מובהקת, שכן קהילה המורכבת מזוגות איתנים היא קהילה חזקה ומלוכדת יותר.

טיפוח זה חשוב לא רק לזוגות צעירים בתחילת דרכם אלא גם לזוגות ותיקים הנשואים שנים רבות, שכן האתגרים היומיומיים וההתמודדויות המשותפות בגידול משפחה ובהובלת בית דורשים תחזוקה מתמדת וריענון תמידי של הקשר. חיזוק הסמכות ההורית, בירור המטרות והשאיפות המשותפות והעמקת התקשורת בין בני הזוג מצריכים השקעה של זמן איכות משותף. ככל שהקהילה תיצור מרחבים ומפגשים כאלה, כך היא תחזק את היסודות החברתיים שלה ותאפשר למשפחות שבתוכה להתמודד בצורה מיטבית עם אתגרי החיים.

אווירה חינוכית

קהילה איננה רק מסגרת חברתית, אלא גם סביבה חינוכית חשובה ומשמעותית מאוד עבור ילדים ובני נוער. בקהילה בריאה, הילד חש כי הוא חלק ממהו גדול יותר, חלק שרשרת מפוארת של דורות, וזהו בסיס איתן להתפתחותו הרוחנית והחברתית.

אחד מעמודי התווך של חיי הקהילה הוא קביעת עיתים לתורה בציבור, כפי שלימדונו חז"ל: **"אין התורה נקנית אלא בחבורה"** (ברכות סג, ע"ב). הלימוד המשותף מעשיר את החוויה, מעמיק את ההבנה ומחזק את החיבור לתורה. במיוחד עבור אלו שסביבת העבודה או הלימודים שלהם מציבה אתגרים מבחינה דתית, הלימוד הקבוע בקהילה הוא איזון חיוני ומקור לחיזוק האמונה, כפי שנאמר בתהילים (ק"ט, צב): **"לְוַלֵּי תוֹרַתְךָ שְׁעֲשֵׂי אֶזְרְךָ אֲבֹדְתֵי בְעֵינַי"**. מסגרות ייחודיות כדוגמת 'אבות ובנים' שבהן מתכנסים הורים וילדיהם ללימוד משותף של תורה, מקיימות באופן מעשי את מצוות התורה "ושננתם לבניך", המדגישה את האחראיות של ההורים להיות שותפים פעילים ומשמעותיים בלימוד התורה של ילדיהם. כמו כן נוצרת חוויה משותפת בין אבות לבנים, המחזקת את הקשר הבינדורי ומעבירה

מסר עמוק על חשיבות לימוד התורה כערך מרכזי בחיים היהודיים. כאשר ילד רואה את אביו מקדיש מזמנו היקר ללימוד משותף, הוא מפנים את המסר כי התורה היא דבר מרכזי בחיים.

הקהילה, על מגוון פעילויות החסד והעזרה ההדדית שהיא מציעה, מטפחת ראייה חיובית על החיים בקרב חבריה. גמ"ח הלוואות, ארגוני ביקור חולים ועזרה לילודות הם דוגמאות למפעלים קהילתיים המאפשרים לכל אחד להפוך לשותף פעיל בעשייה המבורכת. המעורבות הקהילתית באירועי חיים משמעותיים של כל יחיד – משמחות ועד אבל, מחזקת את הקשרים הבינאישיים ומסייעת לכל פרט לגבש סדרי עדיפויות נכונים בחייו, להתעלות מעל לאינטרסים האישיים ולבסוף להתחבר לערכים המשותפים לכולם – תורה המחוברת לחיים הדוגלת באהבת העם והארץ.

בית דין לממונות

מוסד משמעותי נוסף בחיי הקהילה הוא בית דין לממונות, המשקף את הטמעת רצון ה' בחיי המעשה היומיומיים, כפי שהסביר משה רבינו ליתרו: "כִּי יבֹא אֵלַי הָעַם לְדֹרֵשׁ אֱלֹהִים" (שמות יח, טו). דברים אלו מבטאים את מהותו העמוקה של המשפט בישראל – לא רק הכרעה בסכסוכים, אלא דרישת אלוקים והנחלת חוקיו ותורותיו. סכסוכים שכיחים בחיי היומיום – בין שכנים על גבולות או רעש, בין שוכר למשכיר על תנאי השכירות או בין קבלן לבעל בית על טיב העבודה, מקבלים בבית הדין הקהילתי מענה הלכתי הולם. הפסיקות בנושאים אלו מביאות בחשבון לא רק את דין התורה הטהור, אלא גם את 'מנהג המדינה' ואת המציאות המשתנה שבה אנו חיים. הדיינים מהקהילה, מכירים את אורחות החיים המקומיים ואת הנפשות הפועלות, ובכך הם יכולים לדייק את הפסיקה לפי בהתאם לנסיבות הייחודיות של כל מקרה, ובכך להביא לפתרון שהוא גם צודק וגם ישים.

כאשר קהילה מקימה בית דין לממונות, היא מצהירה בכך שגם ענייני החולין והמסחר שלה כפופים לערכי התורה ולהלכותיה.

חשוב להדגיש כי על פי ההלכה, עדיפה דרך הפשרה והגישור על פני ההכרעה השיפוטית. הרמב"ם (הלכות סנהדרין כב, ד) מדגיש: "כל בית דין שעושים פשרה תמיד הרי זה משובח ועליו נאמר: 'משפט שלום שפטו בשעריכם'". הלכה זו משקפת את התגברותו של ערך השלום על ערך הצדק המוחלט.

בקהילה, שבה אנשים ממשיכים לחיות זה לצד זה ולהתפלל יחד גם לאחר נתינת פסק הדין, חשיבות השלום מקבלת משנה תוקף. כאשר הצדדים מגיעים להסכמה באמצעות הליך גישור המביא בחשבון את צורכיהם ואת רגשותיהם, נוצר פתרון המאפשר לכולם לצאת בתחושה טובה ולשמר את היחסים ההדדיים.

לסיכום, הקהילה היא מקור של תמיכה, של השראה ושל צמיחה רוחנית, והיא מעניקה לחבריה תחושת שייכות עמוקה ומשמעות לחיי היומיום. כך, הקהילה הופכת למעין משפחה מורחבת, המלווה את חבריה בכל שלבי החיים ומעניקה להם עוגן רוחני וחברתי איתן בים הסוער של החיים המודרניים. מוסדותיה החינוכיים ומערכות הצדק שלה, משקפים את האידיאל התורני של חברה המושתתת על ערכי התורה ומיישמת אותם הלכה למעשה בכל תחומי החיים.

חברות – ערך יסוד בקהילה

חברות אמיתית בין חברי הקהילה היא הערך המוסף העולה מתוך חיי קהילה, וכפי שנאמר במשנה (אבות א, ו): **"עשה לך רב, וקנה לך חבר, והווי דן את כל האדם לכף זכות"**. הביטוי "קנה לך חבר", מסביר הרמב"ם (בפירוש המשנה שם), מובא דווקא בלשון קניין, ומכאן שצריך להשקיע זמן ומאמץ בבניית קשר חברי אמיתי ועמוק, שכן חברות אינה נוצרת מאליה אלא דורשת טיפוח מתמיד והשקעה. במיוחד בימינו, כאשר אנשים רבים חווים בדידות וניכור, ישנה חשיבות מיוחדת להשקיע בקשרים חברתיים משמעותיים. חברות בעידן הדיגיטלי היא דבר מורכב, ועל כן יש להבחין בין חברות אותנטית לבין קשרים שטחיים המתקיימים באמצעים דיגיטליים בלבד. המפגש פנים אל פנים מאפשר היכרות עמוקה יותר עם האדם שמולנו – אנו יכולים להקשיב לקולו, לשים לב לטון דיבורו וכך להבין טוב יותר את רגשותיו ואת עולמו הפנימי. מפגש בלתי אמצעי שכזה מאפשר יצירת קשר של אמון ומעודד הקשבה אמיתית ואמפתיה.

הרמב"ם מדגיש כי לא כל חברות היא בעלת ערך שווה; חברות המבוססת על אינטרסים זמניים או על תועלת אישית בלבד לא תחזיק מעמד לאורך זמן. לעומת זאת, חברות אמיתית היא זו שבה האדם מרגיש ביטחון מלא ואמון בחברו, נהנה מהשיחה עימו ומנוכחותו ונכון לסייע לו בעת הצורך. זוהי חברות המושתתת על אמפתיה ועל ערבות הדדית והיא ביטוי מעשי למצוות התורה **"ואהבת לרעך כמוך"**, שעליה אמר רבי עקיבא שהיא **"כלל גדול בתורה"** (ירושלמי נדרים ט, ד). בעל ספר החינוך (מצוה רמג) מבאר שמצוות אהבת הרע היא הבסיס והיסוד למצוות רבות אחרות, שכן מי שאוהב באמת את זולתו יפעל באופן טבעי לעזור לו בעת צרה, לבקרו כאשר הוא חולה, לנחמו בעת אבלו, לדבר בשבחו ולהימנע מפגיעה בו או ברכושו.

חילוקי דעות

מחלוקות ודעות מגוונות אינן רק תופעה בלתי נמנעת בחיי החברה האנושית, אלא הן נדבך חיוני ומשמעותי בבניית חברה מתוקנת ובריאה, והן מאפשרות לקיים בירור אמיתי בתוך המציאות המורכבת שבה אנו חיים. עולמנו, על שלל גווניו ורבדיו, מתאפיין בריבוי נקודות מבט ובתפיסות עולם מגוונות, המשקפות את עושרה האינסופי של האמת האלוקית המופיעה במציאות האנושית. כאשר מחלוקת מתנהלת באווירה של כבוד הדדי ואיפוק ראוי ומתוך שאיפה כנה להגיע חקר האמת ולא מתוך רצון לנצח את הצד השני או להאדיר את האגו האישי, מתרחש תהליך פורה ומעשיר המוביל לתובנות חדשות מאוזנות ומוסכמות.

זוהי ליבת המושג "מחלוקת לשם שמים" שעליה אמרו חז"ל (משנה אבות ה, יז) ש"סופה להתקיים", כלומר, שפירותיה יישארו ויתקיימו לאורך זמן, בניגוד למחלוקת שאינה לשם שמים המונעת משיקולים אנוכיים וצרים ו"אין סופה להתקיים".

דוגמה טובה לכך מביאה הגמרא (יבמות יג, ע"ב), כאשר היא מתארת את היחסים המיוחדים ששררו בין בית שמאי ובית הלל, אשר למרות מחלוקותיהם העמוקות והעקרוניות בסוגיות הלכתיות רבות, שמרו על קשרים חברתיים ומשפחתיים קרובים, עד כדי נישואין בין בני המשפחות. מודל זה מלמד אותנו כיצד ניתן לנהל מחלוקת עקרונית ועמוקה מתוך רוח של ענווה, של כבוד הדדי, של מחויבות משותפת לערכים נעלים ושל טובת הכלל, תוך הכרה בכך שריבוי הדעות אינו חולשה אלא עושר רוחני המשקף את מורכבותה של האמת האלוקית ואת יכולתה להתגלות בפנים שונות ומשלימות.

תקשורת בין אישית

היסוד המכונן של כל חברה אנושית, מושתת על תקשורת בין-אישית איכותית, המהווה את המרקם העדין והמורכב המחבר בין פרטים שונים לכדי קהילה מלוכדת ומתפקדת. המילים שאנו בוחרים להשתמש בהן בשיח היומיומי, האינטונציה והנימה שבה אנו מבטאים אותן, שפת הגוף המלווה את דיבורנו והקשב האמיתי והעמוק שאנו מעניקים לזולת בעת השיחה – כולם יחד יוצרים את מארג היחסים הבין-אישיים. הדיבור, בניגוד לשאר המיומנויות האנושיות, אינו מסתכם רק בהעברת מידע או בהבעת צרכים בסיסיים, אלא הוא כלי רב עוצמה ומתוחכם המעצב רגשות, משפיע על תהליכי קבלת החלטות ומטפח קשרים חברתיים עמוקים ומשמעותיים, כפי שנאמר בספר משלי (יח, כא): “מִוֹת וְחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן וְאַהֲבִיָּה יֹאכֵל פִּרְיָהּ”.

אכן, המילים שלנו טומנות בחובן עוצמה רבה – הן מסוגלות לבנות ולהעצים, אך באותה מידה ממש, ואולי אף ביתר קלות, הן עלולות להרוס ולהחליש, לפגוע ולהכאיב עד עמקי הנפש ולהותיר צלקות שלא תימחינה במשך שנים ארוכות. כאשר משתמשים בדיבור באופן חיובי, הוא יכול לחדור לעומקי הנפש, לרומם ולחזק, ואף להחיות נפשות פגועות. אך כאשר הדיבור משמש לתוקפנות או לזלזול, הוא עלול לעורר רגשות של עצב, ייאוש וכעס, ואף להוביל לאובדן שליטה. אין זה פלא שחז"ל הדריכו אותנו לשמור על פינו ולשונו, כפי שנאמר במשלי (כא, כג): “שֹׁמֵר פִּי וּלְשׁוֹנוֹ שֹׁמֵר מִצְרוֹת נַפְשׁוֹ”.

סגנון הדיבור המאפיין חברה מסוימת משפיע לא רק על הפרטים המרכיבים אותה אלא מעצב באופן עמוק ויסודי את דמותה ואת אופייה הערכי והמוסרי. כאשר אנו מתקשרים באופן חיובי ומכיל, אנחנו בונים

חברה שבה כל פרט מרגיש בטוח, מוערך ושייך. מחמאות כנות הנובעות מהכרה אמיתית בערכו הייחודי של האחר ולא מחנופה ריקה, הערכה הדדית המבוססת על הכרת מעלותיו האמיתיות של הזולת ופירגון הנובע מעין טובה ומנדיבות לב – כל אלה יוצרים אווירה של תמיכה, של עידוד ושל צמיחה הדדית, וכך מפתחים קהילה בריאה, יציבה ומלוכדת המסוגלת להתמודד עם אתגרים ומשברים. קהילה המגדלת אנשים שמחים, מאוזנים וטובים, החשים תחושת ערך עצמי בריאה ושייכות עמוקה למעגלים החברתיים שבהם הם פועלים ומתפתחים.

מנגד, דיבור ציני ופוגעני יכול לערער את אחדות החברה ולהוביל לתרבות של כוחנות מילולית והשפלה. הדוגמה הבולטת לכך היא תרבות השיח ברשתות החברתיות, שבה ההתבטאות החופשית חורגת לעיתים קרובות מגבולות הטעם הטוב, הכבוד ההדדי והאחריות החברתית, ומגיעה לרמות מדאיגות של השמצות, הכפשות, בריונות רשת ושיח פוגעני ומשסע. תרבות דיבור מזיקה זו מבוססת על התפיסה המוטעית כי מותר להגיד הכול, בכל אופן ובכל סגנון, ללא כל התחשבות בפגיעה הרגשית העמוקה שהמילים הכתובות או הנאמרות יוצרות, והכול בשם חופש הביטוי המקודש. פוסטים שקריים, מסולפים או מגמתיים יכולים להשפיע לרעה על שמו הטוב של אדם או של עסק תוך שניות ספורות, כאשר המילים נכתבות ומופצות בפומבי בלחיצת כפתור. מהירות התפוצה ברשת לא רק מעצימה את הפגיעה המילולית, אלא גם מקשה לעקוב אחר מעגלי הפגיעה ולעצור את השפעתה. כאשר שיח שלילי זה הופך לנורמה חברתית, החברה מאבדת את יכולתה לאחד בין חלקיה השונים, שכן עיקרון ההקשבה האמיתית מתפוגג. התוצאה היא ריחוק הולך וגדל בין קבוצות שונות, עד כדי פילוג.

כדי לטפח תקשורת בריאה, מומלץ להתרגל לחשוב בזמן הדיבור ולבחור מילים בקפידה, להעדיף מילים מעצימות ומרוממות על פני מילים העלולות לפגוע או לעורר התנגדות. כמו כן, יש להמעיט באמירות גורפות הנוטות לעורר התנגדות אוטומטית ולהצר את מרחב הדיון, כמו – 'כולם חושבים

כמונני' או 'אף אחד לא יחלוק על כך', ולהעדיף ניסוחים מדויקים, מאוזנים ומכבדים המאפשרים שיח פתוח מתוך הקשבה אמיתית ורצון להבין את הזולת, את חוויותיו ואת תפיסת עולמו, כפי שאמרו חז"ל: "לעולם יהא אדם רך כקנה, ואל יהא קשה כארז" (תענית כ, ע"ב).

גם טון הדיבור חשוב לא פחות מהמילים עצמן: טון כועס או מתריס עלול לשדר מסר של עימות, של עוינות ושל חוסר כבוד גם כאשר התוכן המילולי עצמו ענייני, מאוזן ומבוסס. כמו כן, גם מסרים שאינם נאמרים באופן מפורש ומילולי אך משתמעים בין השורות ונרמזים בהבעות פנים או בשפת גוף, עלולים לפגוע לא פחות, ולעיתים אף יותר ממילים ישירות ובוטות, שכן הם מותירים את הנמען בתחושה מעורפלת של פגיעה שקשה להתמודד עימה באופן ישיר.

בתקופה שבה רבים חשים תחושות הולכות וגוברות של בדידות וניכור, דווקא התקשורת הבין-אישית האיכותית והמכבדת יכולה להוות מקור של עוצמה, של חיזוק, של נחמה ושל תקווה. שיחה פשוטה הכוללת מחמאה ומילה טובה עשויה לתמוך באדם המתמודד עם קשיים ואתגרים ולהעניק לו כוחות מחודשים להמשיך בדרכו ולהתמודד עם המכשולים הניצבים בפניו.

השפעה חברתית – עין הרע

הרב קוק בספרו 'עין אי"ה' (ברכות א, פרק שלישי, לז), מבאר בצורה מעמיקה ובהירה את משמעות המושג 'עין הרע' ומסביר כי יש לו שני רבדים – רובד גלוי ורובד נסתר. הרובד הגלוי, שהוא הממד הפסיכולוגי-חברתי, זהו המבט השלילי של הזולת המשפיע על נפש האדם אף ללא מילים מפורשות. כאשר אדם חש שמופנים כלפיו מבטים שליליים או ביקורתיים מצד סביבתו, באה לידי ביטוי השפעתה של העין הרעה של הסביבה כלפיו. מבטים אלו, גם אם אינם מלווים במילים מפורשות, יוצרים אצל האדם תחושת אי נוחות פנימית ומערערים את ביטחונו העצמי. במצב זה, האדם מתחיל לחיות מתוך דאגה מתמדת – 'מה יחשבו עלי אחרים', ומנסה לרצות את הסביבה בכל מחיר. כתוצאה מכך, הוא מאבד את השלווה הפנימית ואת היכולת לקבל החלטות נכונות ואמיתיות, שכן הוא עסוק בעיקר בתדמית החיצונית שלו ובאישורים חברתיים. דוגמה מוחשית לכך היא אדם הנכנס לאירוע חברתי, וחש כי מבטים רבים מופנים אליו ללא מילים. עצם המבטים הללו בלבד מספיקים כדי לעורר בו תחושת מבוכה עמוקה וחוסר ביטחון מהותי, העלולים לפגום בתחושת הערך העצמי שלו באופן משמעותי.

הרובד הנסתר של עין הרע, שהוא הממד הרוחני-מיסטי והעמוק יותר, מתבטא בקשרים הרוחניים הבלתי נראים הקיימים בין נפשות בני אדם, המשפיעים באופן ממשי על חיינו. כדוגמה חיובית לכך מביא הרב קוק את השפעתו של הצדיק: כאשר אדם מתקרב לצדיק אמיתי, הוא אינו מקבל רק הדרכה גלויה או עצות מוסריות-פרקטיות בלבד, אלא זוכה גם להשפעה רוחנית המוקרנת מאישיותו הטהורה של הצדיק. השפעה זו מעוררת באדם רצון פנימי אמיתי להשתפר ולהתעלות מבחינה מוסרית ורוחנית.

להבדיל, כך גם פועלת עין הרע באופן שלילי: כאשר אדם חש קנאה או רגשות שליליים כלפי רכושו או כלפי הצלחותיו של הזולת, נוצרים גלים רוחניים שליליים הפוגעים באדם שאליו מופנית הקנאה. השפעות אלו עלולות לגרום לאובדן ממון ממשי ולפגיעה בשלוות הנפש, ואף לעורר עליו קטרוגים חמורים בבית דין של מעלה.

חז"ל אמרו ש"אין הברכה מצויה אלא בדבר הסמוי מן העין" (תענית ח, ע"ב), ולכן יש להיזהר גם מפרסום יתר של הצלחות והישגים אישיים העלולים לעורר קטרוג ובחינה מדוקדקת בבית דין של שמיא – האם האדם ראוי לטובה שקיבל. כדוגמה לכך מספר המדרש על הלוחות השניים שהתקבלו בצניעות ובסתר ולכן נשארו לאורך זמן רב יותר, לעומת הלוחות הראשונים שנשברו ונגנזו עקב הצורה המפורסמת והגלויה שבה התקבלו (על פי מדרש רבה, במדבר יב, ד). ועל כן, יש להודות לה' בצניעות ובענווה ולפרט בפניו בלבד את כל הטובה והחסד אשר הוא גומל עימנו בטובו הגדול.

הרב קוק מדגיש עוד, כי ההשפעות השליליות של עין הרע אינן פוגעות בכל האנשים באופן שווה. אדם שנפשו חלשה והוא חסר ביטחון עצמי פנימי מוצק ויציב, ותלוי מאוד באישורים חיצוניים ובחיזוקים חברתיים תמידיים, חשוף במיוחד לנזקי עין הרע ואינו מסוגל להגן על עצמו מפניה כראוי. לעומתו, אדם בעל חוסן פנימי אמיתי – כזה המכיר היטב בערכו הפנימי ובשליחותו האלוקית בעולם – מושפע הרבה פחות מעיניהם השליליות של אחרים. דוגמה בולטת לכך היא דמותו של יוסף הצדיק: התורה מתארת כיצד יוסף עמד בניסיון קשה מאוד מול אשת פוטיפר והתגבר עליו בזכות נאמנותו העמוקה לאמת הפנימית ולערכי הקדושה המושרשים בו. בזכות חוסן רוחני זה זכה יוסף לברכה מיוחדת ש"אין עין הרע שולטת בזרעו" (ברכות כ, ע"א).

עוד מלמד הרב קוק כי עין הרע אינה מזיקה רק לאדם שאליו מופנית הקנאה, אלא פוגעת גם במקנא עצמו. הקנאה והמרירות כלפי הזולת מזהמות את נפשו של המקנא ופוגעות קשות במידותיו הטובות וברוחניותו הפנימית. המשנה במסכת אבות (ב, יא) מדגישה זאת באומרה: "עין הרע,

יצר הרע ושנאת הבריות מוציאים את האדם מן העולם". מי שמעורר ביקורת וקטרוג כלפי אחרים בבית דין של מעלה, מסתכן בכך שהמידה הקשה של הדין תחול עליו תחילה.

לסיכום, ההגנה האמיתית מפני עין הרע אינה באמצעות סגולות מאגיות או לחשים שונים, אלא בדרך עמוקה ויסודית יותר: על ידי בניית עולם פנימי־רוחני יציב וחזק, ועל ידי חיבור עמוק ואמיתי להשם יתברך ולמשמעות האלוקית שיש בחיינו.