



## כוחה של סליחה

הסליחה היא הרגשת צער וחרטה שאדם מראה לזולתו בבקשה שיסלח לו על פגיעה כדשהי שפגע בו. ההתנהגות הפוגעת שבעקבותיה הביע האדם צער עשויה להיות מילולית או מוחשית ולהתרחש במתכוון או לא במתכוון. ראוי שבקשת הסליחה תעשה בכתב או בעל פה, מתוך כוונת חרטה אמיתית ובלב שלם ולא מן הפה לחוץ ומתוך רצון לפייס את הנפגע ולזכות במחילתו.

סליחה אמיתית ופיוס בצידה מתאפשרים כאשר הפוגע מבין את הקשר בין מעשיו לבין תוצאותיהם, נוטל עליהם אחריות וחש צער ואשמה על הסבל והעוגמה שגרם לזולתו. הפיוס מותנה גם בנכונותו של הנפגע למחול לפוגע ולהיענות לבקשת הסליחה בלב חפץ. בנוסף לכך, יש להכיר גם בכוחם של האחרים בסביבתם של הפוגע והנפגע לתרום לצעדי הסליחה והפיוס.

הבעת סליחה יעילה כוללת מספר מרכיבים: הבעת צער וחרטה על ההתנהגות הפוגעת, פירוט ההתנהגות הפוגעת והבטחה לא לחזור עליה. בנוסף לכך, הבעת סליחה יעילה מלווה בשפת גוף מכבדת. ביהדות נודע יום הכיפורים כיום סליחה ומחילה על עברות שבין האדם לאלוקיו ועל עבירות שבין האדם לחברו. ידועה אמרת חז"ל: **"עבירות שבין אדם למקום יום הכיפורים מכפר, עבירות שבין אדם לחברו אין יום הכיפורים מכפר עד שירצה את חברו"** (יומא ח' טי). לקראת יום הכיפורים נוהגים לבקש סליחה ולפייס את בני המשפחה, החברים, השכנים, המכרים, העמיתים ושותפים נוספים.

ראוי להביע סליחה, לפייס ולהתפייס בכל עת שידרש במשך השנה שכן בכוחו של הפיוס שבסליחה להפשיר את הקיפאון הנוצר במערכות היחסים בעקבות קונפליקט, לאחות את הקרעים ולשפר את רגשות השותפים לקונפליקט והסביבה.

### בקשת סליחה וענווה

בקשת הסליחה דורשת מהמבקש להעמיד בסימן שאלה את האני שלו. מבקש הסליחה אומר "טעיתי, הייתי לא בסדר. אני רוצה להשתנות".

מידת הענווה היא זו שמאפשרת לנו לומר "טעיתי". לא רק שאנו מודים בטעות אלא אנחנו גם עושים את זה בפני אדם אחר. אנו נדרשים למחול על כבודנו ולכפוף את ראשנו בפני הזולת שבו פגענו.

רובד נוסף בענווה שבא לידי ביטוי בבקשת הסליחה הוא ההכרה בכבודו של האחר. הפגיעה באדם אחר היא פגיעה בצלם האלוקים שבו. בבקשת הסליחה מודיע האדם כי אינו יחיד בעולם, יש עוד אנשים כמותו והוא אינו טוב יותר מהם.

גם היכולת לסלוח ולוותר נובעת מן האפשרות למחול על כבודנו, אותה מאפשרת מידת הענווה.

בתנ"ך ובדברי חז"ל אנו פוגשים דמויות מופת, שהודו בטעותם והתחרטו עליה ובכך הביאו לידי ביטוי את מידת הענווה.

כך אצל יהודה שמודה במעשה תמר, דוד שמודה על חטאו עם בת שבע, רבי שמעון בן אלעזר שפגע באיש המכוער ועוד

ועוד. **"לֵב נִשְׁפָּר וְנִדְּכָה אֱלֹקִים לֹא תִבְּזֶה"** (תהילים נ"א, י"ט). מובטחים אנו שהקדוש ברוך הוא קשוב למבקשים סליחה מכל הלב, בייחוד לאלו היודעים לסלוח לאחרים.

[להורדת השיעור באתר מפתח הלב, לחצו כאן!](#)

הישג נדרש 1: האזנה ודיבור למטרות שונות.

הישג נדרש 3: הפקת טקסטים כתובים, תקינים מבחינה לשונית והולמים מבחינה תקשורתית.

**מורשת:** חגים ומועדים.