

## Assertiveness Training

Sponsored by Jake and Karen Abilevitz in memory of Jake's Beloved Parents, ז"ל & לאה בת אברהם ז"ל, ליהושע בן שמעון דב ז"ל and Karen's brother

### 1) Avos, Chapter 2, Mishna 1

Rabbi said: Which is the right way that a man should choose unto himself? One which is [itself] an honor to the person adopting it, and [on account of which] honor [accrues] to him from men.	רבי אומר איזוהי דרך ישרה שיבור לו האדם כל שהיא תפארת לעושה ותפארת לו מן האדם
--	--

### 2) Gemara Tamid 28a

Rabbi says: Which is a right way that a man should choose? Let him love reproof...	תניא, רבי אומר: איזו היא דרך ישרה שיבור לו האדם - יאהב את התוכחות...
--	--

### מהרא"ל צינץ - 3 - Rabbi Aryah Leib Zuenz

שהיא תפארת לעושיה וכו'. במסכת תמיד (כת, א) אמר רבי איזוהי דרך ישרה שיבור לו האדם יאהב את התוכחות - כלומר שינהג להוכיח את חבריו אם יעשו עבירות. אך יש לבאר ששני הדברים הם ענין אחד.

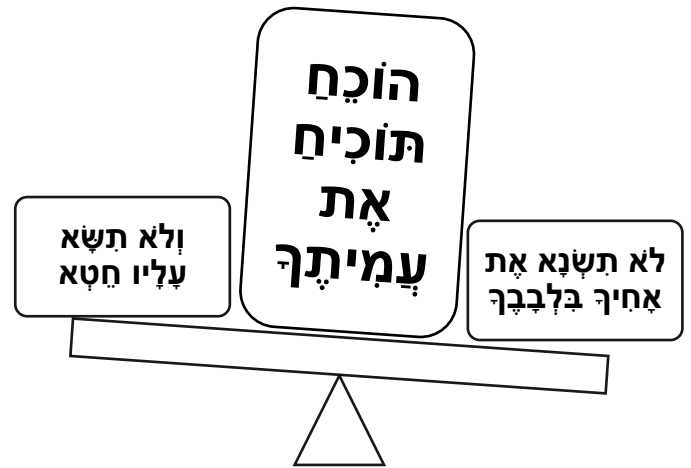
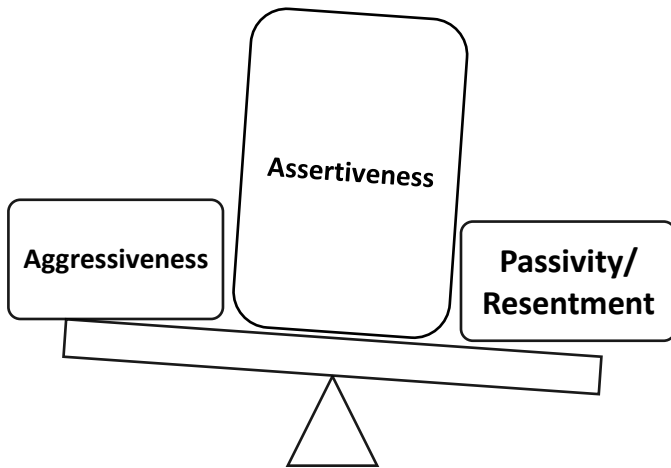
כי רבי אמר שהדרך הישרה היא לאהוב את התוכחות, אך במשנתנו הוא מבאר באיזה דרך עליו להוכיח, כי אפשר להוכיח על ידי אמירת דברים קשים ובוטים, ואפשר להוכיח בדרך נעימה לא נאה שאדם מכובד כמון, יעשה עבירה כזו.

ביאר רבי - הדרך הישרה היא זו שתפארת לעושיה - כשמצות התוכחה היא תפארת למוכיח המוכיח בדרכי נועם ועל ידי התוכחות אינו הופך לשנוא על אלו שאותם הוכיח אלא מפואר על ידם.

שזהו הדרך ישרה מה שתפארת לעושיה הוא מצות התוכחה שהיא תפארת, ובאופן שד שתהיה לו לתפארת מן האדם שלא ישנאהו.

**4) ויקרא פרשת קדושים פרק יט:ז**

1. לא תשנא את אחיך בלבבך
2. הוכח תוכיח את עמיתך
3. ולא תשא עליו חטא



**5 - Rambam Deios Chapter 6**

<p><b>Halacha 6-</b> When one person wrongs another, the latter should not remain silent and despise him...</p> <p>Rather, he is commanded to make the matter known and ask him: "Why did you do this to me?", "Why did you wrong me regarding that matter?" as [Leviticus 19:17] states: "You shall surely admonish your colleague."</p>	<p><b>הלכה ו -</b> כשיחטא איש לאיש לא ישטמו וישתוק ... אלא מצוה עליו להודיעו ולומר לו למה עשית לי כך וכך ולמה חטאת לי בדבר פלוני, שנאמר הוכח תוכיח את עמיתך ...</p>
<p><b>Halacha 7 -</b> It is a mitzvah for a person who sees that his fellow Jew has sinned or is following an improper path [to attempt] to correct his behavior and to inform him that he is causing himself a loss by his evil deeds as [Leviticus 19:17] states: "You shall surely admonish your colleague."</p> <p>A person who rebukes a colleague - whether because of a [wrong committed] against him or because of a matter between his colleague and God - should rebuke him privately. He should speak to him patiently and gently, informing him that he is only making these statements for his colleague's own welfare, to allow him to merit the life of the world to come...</p>	<p><b>הלכה ז -</b> הרואה חבירו שחטא או שהלך בדרך לא טובה מצוה להחזירו למוטב ולהודיעו שהוא חוטא על עצמו במעשיו הרעים שנאמר הוכח תוכיח את עמיתך, המוכיח את חבירו בין בדברים שבינו לבינו, בין בדברים שבינו לבין המקום, צריך להוכיחו בינו לבין עצמו, וידבר לו בנחת ובלשון רכה ויודיעו שאינו אומר לו אלא לטובתו להביאו לחיי העולם הבא...</p>
<p><b>Halacha 8 -</b> At first, a person who admonishes a colleague should not speak to him harshly until he becomes embarrassed as [Leviticus 19:17] states: "[You should]... not bear a sin because of him." This is what our Sages said: Should you rebuke him to the point that his face changes [color]? The Torah states: "[You should]... not bear a sin because of him." ...</p>	<p><b>הלכה ח -</b> המוכיח את חבירו תחלה לא ידבר לו קשות עד שיכלימו שנאמר ולא תשא עליו חטא, כך אמרו חכמים יכול אתה מוכיחו ופניו משתנות ת"ל ולא תשא עליו חטא, מכאן שאסור לאדם להכלים את ישראל וכל שכן ברבים...</p>

## ABSTRACT

### TRADITIONAL JEWISH PERSPECTIVES ON PEACE AND INTERPERSONAL CONFLICT RESOLUTION Howard Gary Kaminsky

This dissertation presents a basic Jewish paradigm of interpersonal conflict resolution. It focuses on the principles and processes for dealing with arguments, contentious disputes, and interpersonal provocations without resorting to the various traditional Jewish judicial and quasi-judicial procedures and institutions, or any intervention of a third party.

#### 6-נחל קדמונים

ת"ח ולא תשא אליו חטא דשויתיה מויד. ואחר  
זמן רב בא לידי פירוש התורה כ"י להקדוש רבינו  
שלמה אסתרוק ז"ל ושם ראיתי שכיונתי לדעתו  
דעת עליון בדרך הראשון שכתבתי בעניותי  
כמ"ש מי שיש בידו למחות וכו' ועוד פירש ולא  
תשא עליו חטא שלא יגביה לו החטא ויאמר לו  
כמה גדול חטאתך כמה כבד עונך כי יכבדו עליו  
דברך ויטעון נגדך אבל יאמר לו דרך אהבה אחי  
כמדומני ששגית בזה וכיוצא בדברים רבים ולשון  
קלה כרי שיתקבל. או יאמר כאשר תוכיחנו יהיה

#### 7-הכתב והקבלה ויקרא פרשת קדושים פרק יט

והיה כאן יותר מסתבר לומר הוכח תוכיח לעמיתך, אבל תורתנו הקדושה להיותה אוצר המוסר העמידתנו על ענין מוסרי נעלם, מלבד המכוון במאמר עפ"י כוונה ראשונה והנגלה, וזה כשנשתדל להטות את אחינו מדרך המגונה, רמזה במלת את שאף בזמן שנוכיח את זולתינו, לא נבוא עליו בדרך החלט, כאלו כבר ברור לנו שחטא חברנו, עד שנאמר לו מדוע ככה עשית הלא הוא פעל רע ומגונה, כי בזה האופן נבייש אותו במה שהוא רואה שכבר נודע גנותו, ונלבין פני המתוכח, גם לא נשיג את המבוקש כי נביאנו בזה האופן בתכונת הרוגז להתעורר בזעף אף להשיב טול קורה מבין עיניך, ולא זו הדרך מוציאתו מידי עברה, לכן למדתנו התורה תחבולה בתוכחה שלא יתבייש המתוכח, והמוכיח ישיג מבוקשו, והוא שיבוא עליו מתון כמסופק בדבר, וישאל אותו תחלה אם אמת שנכנס בפעל פלוני, בזולת החלטה אם הוא פעל מגונה אם לא, וישאל אותו איך ומה ועל איזה אופן נכנס בעיני, ויעתק עמו מענין לענין בויכוח שכלי עד שיתברר למתוכח גנות הענין מאליו בזולת הגדת המוכיח והתודה אשר חטא עליה בהודאת עצמו, הנה בזה האופן ישיג המוכיח מבוקשו בלי ספק, כי ע"י שבא אליו במתינות וכמסופק הנה הוא משאיר לחברו הרחבת זמן כדי להתיישב בדבר ואין הבושה נכנסת עליו פתע פתאום עד שיהיה מוכן להתקצף על שכנגדו

#### 8-בראשית פרשת וירא פרק כ8-

16 And unto Sarah he said: 'Behold, I have given thy brother a thousand pieces of silver; behold, it is for thee a covering of the eyes to all that are with thee; and before all men thou art righted.'	(טז) וְלִשְׂרָה אָמַר הָנָה נִתְּנִי אֶלְךָ כֶּסֶף לְאַחֶיךָ הָנָה הוּא לְךָ כְּסוּת עֵינַיִם לְכָל אֲשֶׁר אֵתָּךְ וְאֵת כָּל וְנִקְחָת
--	---

#### 9-רש"י בראשית פרשת וירא פרק כ

ונכחת - יהא לך פתחון פה להתוכח ולהראות דברים נכרים הללו. ולשון תוכחת בכל מקום ברור דברים, ובלע"ז אישפרובי"ר [לבחון]

#### 10) Michtav MeEliyahu 3:139

##### פנימיות בתוכחה

כשהאדם מוכיח או מעניש את זולתו חובה עליו שתבוא התוכחה מפנימיות לבבו. הרי כבר אמרו רז"ל. שרק דברים היוצאים מן הלב נכנסים אל הלב. לכן אם תוכחתו אינה נובעת מתוך פנימיות. לא תשפיע על חברו את ההשפעה הראויה. אולם יש בזה גם גדר יותר עמוק. אם אין התוכחה נובעת מפנימיותו הרי אינה לשם שמים לגמרי, ואם כן הריהי לשם פניויותו הפרטיות. לכן לא רק שתוכחתו לא תועיל. אלא שיהא נידון עליה כמזלזל בחברו ומצערנו לשם הנאת עצמו. וענשו חמור מאד ת"ו.  
... להחמיר חיים