

ב"ה

Shalom to my dear family.
I have written this for you.
With much love and all the best to each and every one.
Dad/Grandad.

Coping with Pride (Translation)

Part 1: Lessons from life

This part describes occurrences in my life that happened over the years, and from which I learnt lessons as to how to cope with pride. They are written according to their importance in my eyes, and not in the order in which they occurred.

1) Channel pride into other positive feelings

When one of my children was in secondary school, he returned home with an excellent certificate in his hand. He said he was proud of the certificate he received. I replied, don't take pride in it because it might make you think you're better or more important than others. But be as happy as you please, and try to channel feelings of pride into other positive feelings such as joy, contentment, satisfaction, etc. My joy was twofold because both my child and I accepted what was said. Channeling pride into other positive feelings helps coping with pride.

2) Praise the deed and optionally praise the doer a little

The following discussion, with a little editing, took place between me and my children:

Elders and youngest son: We are proud of you Dad.

Me: Thank you very much; but don't be proud, even of others. Particularly with children, if you say "I'm proud of you", that might put pride in them. It is best to be happy, calm, contented, satisfied, joyful, etc. You can say "it really encourages me" etc. Please help me add words and phrases of encouragement to the above list.

Second son: Agree with the above.

Youngest Son: Everything's fine.

Proud of you, but also happy for you, encouraging you with every other word you want.

Pride is not in us; we are proud of you.

That is something else. ☺

I think according to Jewish law, it is permissible to be proud of your son, or your dad. Maybe you can check it out?

Me: I know that phrases like "I'm proud of you," are used to encourage others. But perhaps someone who hears this, especially a child, may become proud! Perhaps the speaker will become proud. In my opinion it is better to encourage with other words.

I once again ask for your help in adding words and expressions of encouragement without mentioning pride.

ב"ה

שלום למשפחתי היקרה.
כתבתי את זה עבורכם.
באהבה רבה וכל טוב לכל אחד ואחד.
אבא/אמא.

התמודדות עם הגאווה (המקור)

חלק 1: לקחים מהחיים

חלק זה מתאר דברים שקרו לי במשך השנים, ומהם למדתי לקחים בעניין ההתמודדות עם מידת הגאווה. הם כתובים לפי חשיבותם כראות עיניי, ולא לפי סדר הזמן בהם התרחשו.

1) לכוון את הגאווה לרגשות חיוביים אחרים

כאשר אחד מילדיי היה בבית ספר תיכון, חזר הביתה עם תעודה מצויינת בידו. הוא אמר שהוא גאה בתעודה שקיבל. עניתי לו, אל תתגאה בזה כי אולי זה יגרום לך לחשוב שאתה יותר טוב או חשוב מהזולת. אלא תשמח כמה שתרצה בהשגך, ותנסה לכוון רגשות של גאווה לרגשות חיוביים אחרים כמו שמחה, שלווה, סיפוק וכו'. שמחתי היתה כפולה כי גם ילדי וגם אני קיבלנו מה שיצא מפי. הכוונת גאווה לרגשות חיוביים אחרים עוזרת להתמודד עם הגאווה.

2) לשבח את המעשה

ואפשר לשבח מעט את העושה

להלן דיון, עם מעט עריכה, שהיה ביני ובין ילדיי: הבכור והבן הצעיר: אנו גאים בך אבא. אני: תודה רבה; אבל אל תהיו גאים אפילו באחרים. בפרט עם ילדים, אם תאמרו "אני גאה בך", אולי זה יכניס גאווה בתוכם. עדיף להיות בשמחה, בשלווה, ברוגע, בסיפוק, בכיף, וכו'. אפשר להגיד "זה מאד מעודד אותי" וכו'. אנא עזרו לי להוסיף מלים וביטויים של עידוד לרשימה הנ"ל.

הבן השני: מסכים עם הנ"ל.

הבן הצעיר: הכל בסדר.

גאים בך, אבל גם שמחים בך, מעודדים אותך וכל מילה אחרת שתרצה.

הגאווה היא לא בנו; אנו גאים בך.

זה משהו אחר. ☺

אני חושב שהלכתית מותר להיות גאה בבן שלך, או באבא שלך. אולי אפשר לבדוק את זה?

אני: אני יודע שמעודדים אחרים עם המלים "אני גאה בך" וכו'. אבל אולי מי ששומע, בפרט ילד, יתגאה! אולי הדובר יתגאה. לדעתי עדיף לעודד עם מלים אחרות.

אני שוב מבקש עזרתכם להוסיף מלים וביטויים של עידוד בלי להזכיר גאווה.

Daughter: Praise the action in a more specific sense, for example: fascinating writing, an interesting idea, such a colourful painting, what good eyes that found things so quickly, what quickness, etc., etc. This I learnt from my experience raising the children.

The fact that the other person receives a positive response, that they were seen and appreciated, is all that is needed.

Me: Praise the deed and optionally praise the doer a little. Here are some examples: excellent suggestion my daughter, you painted such a colourful painting, what a good deed you did, etc.

Comments:

- 1) My daughter once praised me thus: "Dad you are an inspiration to us all! Wishing you success and good luck." This was very encouraging for me. Another example of encouragement without saying "I'm proud of you."
- 2) According to the Book of Proverbs, "A wise son gladdens his father...", and one may learn from this that it is appropriate to be glad of others. I don't think there is a verse in the Bible about being proud of others.

3) It's nice to be important but it's more important to be nice

This happened during a time when I was a department head. At that time, I thought of myself that I was important, I judged others unfavourably. There was anger and resentment in my heart. I wanted to belittle others who did not agree with me but didn't do this.

And what happened? I went to the bank to collect a cheque book, and behind the clerk was written "It's nice to be important but it's more important to be nice", a message that was very appropriate for my situation at that time. In the end, I resigned as a department head because I felt I couldn't cope with the challenges of authority.

4) A lesson from an executive toy

This too happened during the time when I was a head of department. I once saw in a shop window, a small helicopter with a funny and appropriate message in English:

If you, as an executive, are about to get angry press this button and watch the helicopter fly two inches (5 cms.). I didn't buy the toy but learnt that there is no need to get upset or angry when progress is not as I wanted. Though this matter is not directly connected with pride, I have included it because pride can cause us to be upset or angry. So, take care.

Part 2: Lessons from faith

This part describes how faith in the Creator and recognition of His wisdom helps eliminate pride.

5) Faith in the Creator helps eliminate pride

According to science, the laws of nature apply everywhere in the universe and at all times. Also: "All living organisms store genetic information using the same molecules – DNA and RNA". (See <http://www.dnaftb.org/40/>.)

הבת: לשבח את הפעולה במובן יותר ספציפי, למשל: כתיבה מרתקת, רעיון מעניין, ציור כל כך צבעוני, איזה עיניים טובות שמוצאות כל כך מהר, איזו זריזות וכו' וכו'. את זה למדתי מניסיוני בגידול הילדים.

עצם השיקוף החיובי שהאדם השני מקבל שראו את עשייתו והעריכו אותה זה כל מה שנחוץ לו.

אני: לשבח את המעשה ואפשר לשבח מעט את העושה. הנה דוגמאות: הצעה מצוינת בתי, ציירת ציור כל כך צבעוני, איזה מעשה טוב עשית, וכו'.

הערות:

- 1) פעם בתי שיבחה אותי כך: "אבא אתה השראה לכולנו! בשעה טובה ושיהיה בהצלחה." זה היה מאד מעודד עבורי. עוד דוגמא של עידוד בלי לומר "אני גאה בך".
- 2) לפי ספר משלי, "בן חכם ישמח אב...", ואפשר ללמוד מזה שנכון להיות שמח באחרים. לא נראה לי שיש פסוק בתנ"ך בעניין גאווה באחרים.

3) נחמד להיות חשוב

אבל יותר חשוב להיות נחמד

זה קרה בתקופה שהייתי ראש מחלקה. בתקופה ההיא חשבתי על עצמי שאני חשוב, דנתי אחרים לכף חובה. היו כעס וטינה בלבי. רציתי לזלזל באחרים שלא הסכימו אתי אך לא עשיתי זאת. ומה קרה? הלכתי לבנק לאסוף פנקס שקים, ומאחורי הפקידה היה כתוב "נחמד להיות חשוב אבל יותר חשוב להיות נחמד", מסר שהיה מאד מתאים למצבי אז. בסופו של דבר התפטרתי מתפקיד ראש המחלקה כי הרגשתי שלא יכולתי להתמודד עם האתגרים של שררה.

4) הלקח ממשחק מנהלים (executive toy)

גם זה קרה בתקופה שהייתי ראש מחלקה. פעם ראיתי בחלון ראווה של חנות, הליקופטר קטן עם מסר באנגלית מצחיק ומתאים לי: אם אתה, כמנהל, עומד לכעוס, לחץ על הכפתור וצפה במסוק טס שני אינצ'ים (5 ס"מ). לא קניתי את המשחק אבל למדתי כי אין צורך להתעצבן או לכעוס כאשר ההתקדמות אינה כפי שרציתי. למרות שעניין זה אינו קשור ישירות לגאווה, כללתי אותו מכיוון שהגאווה יכולה לגרום לנו להתעצבן או לכעוס. לכן, הזהרו.

חלק 2: לקחים מהאמונה

חלק זה מתאר כיצד האמונה בַּבּוֹרָא והכרה חוכמתו עוזרת לבטל את הגאווה.

5) האמונה בַּבּוֹרָא עוזרת לבטל את הגאווה

לפי המדע חוקי הטבע מתקיימים בכל מקום ביקום ובכל זמן. כמו כן: "כל אורגניזמים חיים מאחסנים מידע גנטי באמצעות אותן מולקולות – DNA ו-RNA". (ראה <http://www.dnaftb.org/40/>.)

עדויות ברורות שיש בּוֹרָא אחד.

Clear evidence that there is one Creator.

An allegory: What would happen if a computer prides itself on its ability to do quick calculations and retrieve information quickly for us? Computer designers and manufacturers would think - what is the computer proud about! After all, we built it and all the computer capabilities came through us.

And the analogy: All our abilities have been given to us by the Creator and we have nothing to be proud of. One can rejoice in our abilities as stated above.

6) Recognizing the Creator's wisdom helps eliminate pride

Here are two examples of well-known phenomena that seem simple on the surface but testify to the great wisdom of the Creator.

- The path that a ray of light traverses from one place to another is such that its travel time is the smallest of all possible paths. It even happens when it passes through different transparent materials and mirrors.
- The shape of a soap film has the smallest area that joins its boundary.

Finding the path with the least time or the shape with the least area as in these examples, requires advanced mathematics.

(See for example https://en.wikipedia.org/wiki/Minimal_surface.)

However, in these examples, this happens "naturally" because of the laws of refraction and reflection for light rays, and the law of surface tension for fluids.

It is beyond my understanding as to how the Creator conceived and established such laws, and also created such materials that faithfully work according to these laws. These laws make finding these paths and shapes effortless and fast. For us advanced mathematics and a computer are needed! All this testifies to the Creator's genius and great abilities.

In view of the Creator's greatness, pride is inappropriate for us. We can rejoice in our abilities as stated above.

7) Stay far away from pride

I have written only a little in this article, but there is a comprehensive book "The Ways of the Righteous" about the correction of character traits, and it is worthwhile reading this book. According to this book, whose author is unknown, pride is the character trait which should be corrected first. One should stay far away from pride for it can cause you to think that you are more important than your fellow man. Worst of all, it can make you forget your Creator. Here are excerpts from this book, from the first chapter, which is about pride.

- Pride is the coin which was made invalid by the great King blessed be He, and he has warned us about this in his Torah, as is written: "Beware lest thou forget the Lord, who brought thee forth out of the land of Egypt" (Deuteronomy 6, 12). For the proud can forget his Maker, as is written "And when thy herds and thy flocks multiply, and thy silver and thy gold is multiplied, ... And thy heart be lifted up, and thou forget the Lord thy God ... And thou

משל: מה היה קורה אם מחשב יתגאה ביכולתו לעשות חישובים מהירים ולשלוף מידע מהר עבורנו? המתכננים והיצרנים של מחשבים היו חושבים - על מה המחשב מתגאה! הרי אנחנו בנינו אותו וכל היכולות של המחשב באו דרכינו. והנמשל: כל היכולות שלנו ניתנו לנו ע"י הבורא ואין לנו במה להתגאות. אפשר לשמוח וכו' ביכולותינו כמו שכתוב לעיל.

6) הכרה בחוכמת הבורא עוזרת לבטל את הגאווה

להלן שתי דוגמאות של תופעות ידועות שנראות פשוטות על פני השטח, אבל מעידות על החכמה המרובה של הבורא.

- המסלול שקרן אור עוברת ממקום אחד למקום שני, הוא כזה שזמן הנסיעה שלו הוא הקטן ביותר מכל המסלולים האפשריים. זה קורה אפילו שהוא עובר חומרים שקופים שונים ומראות.

- לצורה של קרום של סבון (soap film) יש שטח הקטן ביותר שמחבר את גבולו.

מציאת את המסלול עם הזמן הקטן ביותר או את הצורה עם השטח הקטן ביותר כמו בדוגמאות אלו, מצריכה מתמטיקה מתקדמת. (ראה לדוגמה

https://en.wikipedia.org/wiki/Minimal_surface.)

אבל בדוגמאות האלה, זה קורה באופן "טבעי", בגלל חוקי השבירה וההשתקפות של קרן אור, וחוק מתח פני השטח (surface tension) של נוזלים.

נפלא ממני איך עלה על הדעת של הבורא, לקבוע חוקים כאלה, וגם לברוא חומרים כאלה שמקיימים חוקים אלה בנאמנות. חוקים אלה גורמים למציאת הגורם הקטן ביותר ללא מאמץ ובמהירות. בשבילנו נדרשים מתמטיקה מתקדמת ומחשב! כל זה מעיד על גאונותו של הבורא ויכולותיו הגדולות. מול גדולתו של הבורא, לא מתאימה לנו הגאווה. אפשר לשמוח וכו' ביכולותינו כמו שכתוב לעיל.

7) תתרחק מאד מהגאווה

כתבתי מעט בחיבור זה אבל יש ספר מקיף "אורחות צדיקים" על תיקון המידות, וכדאי לקרוא ספר זה. לפי ספר זה, שמחברו אינו ידוע לנו, המידה הראשונה שצריכה תיקון היא הגאווה. צריך להתרחק מאד מהגאווה כי היא יכולה לגרום שתחשוב שאתה יותר חשוב מהזולת. והגרוע מכל, שתשכח את בוראך. להלן קטעים מתוך "שער הראשון - שער הגאווה", של ספר זה:

- הגאווה היא המטבע אשר פסל המלך הגדול ברוך הוא, והזהירנו עליה בתורתו. כמו שנאמר: "השמר לך פן תשכח את ה' אשר הוציאך מארץ מצרים" (דברים ו, יב). כי הגאה ישכח יוצרו, כדכתיב: "ובקרך וצאנך ירביון וכסף וזהב ירבה לך וגו', ורם לבבך ושכחת את ה' אלוהיך וגו', ואמרת בלבבך כחי ועצם

say in thy heart: 'My power and the might of my hand hath gotten me this wealth'. But thou shalt remember the Lord thy God, for it is He that giveth thee power to get wealth ... " (ibid. 8, 13-18). And concerning the king it is said "That his heart be not lifted up above his brethren ..." (ibid. 17,20). If the Torah warned even the king, how much more so that laymen should not lord it over each other.

- And even if he is not proud above any man neither in speech nor in deed, but in his heart alone is he proud, he is called an abomination, as is said: "Every one that has a haughty heart is an abomination to the Lord ..." - even though that except for heart he is not haughty, he is called an abomination.

And according to Maimonides, a man should choose the middle way with all character traits except for pride and anger, which he should eliminate completely (Hilchoth Deoth 2; 3).

8) As you grow old, think of the advice you should pass on to others

And what motivated me to write this article? It is the custom of Jews from Baghdad that when a man reaches the age of seventy, he says Kaddish for himself. This made me think of what advice I should pass on to you, and so I wrote this article. So as you grow old, think of the advice which you should pass on to others.

A comment: It is also customary for a man to read the "Hadrath Zekenim" when he reaches age seventy and age eighty.

Please remember

- Channel pride into other positive emotions.
- Praise the deed and optionally praise the doer a little.
- It's nice to be important but it's more important to be nice.
- Don't let pride make us upset or angry.
- Faith in the Creator helps eliminate pride.
- Recognizing the Creator's wisdom helps eliminate pride.
- Stay far away from pride.
- As you grow old, think of the advice you should pass on to others.

Thanks

Thanks to the Creator for giving me the understanding to learn lessons from the above occurrences, and for His guiding hand in my life. Thanks to my dear wife for her constant support for nearly fifty years. Thanks to my sons and daughter for the enlightening discussions above and for their help producing this article. Google Translate has assisted me to produce this translation and I thank Google LLC.

ידי עשה לי את החיל הזה, וזכרת את ה' אלוהיך כי הוא הנתן לך כוח לעשות חיל" (שם ח, יג-יח). ובמלך נאמר: "לבלתי רום לבבו מאחיו" (שם יז, כ). אם הזהירה תורה אפילו במלך, כל-שכן בהדיוטות, שלא ישתררו זה על זה.

- ואפילו לא נתגאה על שום אדם לא בדבור ולא במעשה, אך בלבו לבד הוא מתגאה, נקרא תועבה, שנאמר: "תועבת ה' כל גבה לב" - אפילו אין לו גבהות אלא בלב נקרא תועבה. ולפי רמב"ם, צריך האדם לבחור בדרך האמצעי בכל המידות למעט גאווה וכעס, שאותן הוא צריך לבטל לגמרי (הלכות דעות ב; ג).

8) כשאתם מזדקנים, חשבו על העצות שכדאי למסור לאחרים

ומה הניע אותי לכתוב חיבור זה? המנהג של יהודים מבגדאד שכאשר מגיע האדם לגיל שבעים, הוא אומר קדיש על עצמו. זה גרם לי לחשוב על העצות שכדאי למסור לכם, וכך כתבתי חיבור זה. לכן כשאתם מזדקנים, חשבו על העצות שכדאי למסור לאחרים.

הערה: גם נוהג שהאדם קורא את "הדרת זקנים" כשהוא מגיע לגיל שבעים ולגיל שמונים.

זכרו נא

- לכוון את הגאווה לרגשות חיוביים אחרים.
- לשבח את המעשה ואפשר לשבח מעט את העושה.
- נחמד להיות חשוב אבל יותר חשוב להיות נחמד.
- אל תתן את הגאווה לגרום לנו להתעצבן או לכעוס.
- האמונה בבורא עוזרת לבטל את הגאווה.
- הכרה בחוכמת הבורא עוזרת לבטל את הגאווה.
- תתרחקו מאד מהגאווה.
- כשאתם מזדקנים, חשבו על העצות שכדאי למסור לאחרים.

הודיות

אודה לבורא על שנתת לי הבנה ללמוד לקחים מהדברים שקרו לעיל, ועל ידו המכוונת בחיי. תודות לאשתי היקרה על תמיכתה המתמדת במשך כמעט חמישים שנה. תודות לבני ולבתי על הדיונים המאלפים לעיל ועל ניסוח חיבור זה. השתמשתי ב-Google Translate בחלקים של חיבור זה ואני מודה לחברת Google LLC.