

SOURCES ON SELF-ESTEEM

by Rabbi Dr. Nachum Amsel

These sources are from the book, "The Encyclopedia of Jewish Values" published by Urim, or the upcoming books, "The Encyclopedia of Jewish Values: Man to Man" or "The Encyclopedia of Jewish Values: Man to G-d" to be published in the future.

(1) בראשית א:כו-כז

וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ וְיִרְדּוּ בְדִגְתַּי וְיִבְעוּף הַשָּׁמַיִם וּבְבִהֶמָּה וּבְכָל-הָאָרֶץ וּבְכָל-הָרֶמֶשׂ הָרֹמֵשׂ עַל-הָאָרֶץ: וַיִּבְרָא אֱלֹקִים אֶת-הָאָדָם בְּצַלְמוֹ בְּצֶלֶם אֱלֹקִים בָּרָא אֹתוֹ זָכָר וּנְקִיבָה בָּרָא אֹתָם:

(2) סנהדרין לו.

לפיכך נברא אדם יחידי, ללמדך שכל המאבד נפש אחת (מישראל) מעלה עליו הכתוב כאילו איבד עולם מלא, וכל המקיים נפש אחת (מישראל) מעלה עליו הכתוב כאילו קיים עולם מלא.

(3) תהילים ח:ה-ו

מִה-אֲנוֹשׁ כִּי-תִזְכְּרֵנוּ וּבֶן-אָדָם כִּי תִפְקְדֵנוּ: וְתַחֲסִרְהוּ מֵעַט מְאֻלָּקִים וְכָבוֹד וְהָדָר תִּעֲטָרְהוּ:

(4) מדרש, ויקרא רבה יז:א

אם זכה אדם אומרים לו אתה קדמת למלאכי השרת ואם לאו אומרים לו זבוב קדמך, יתוש קדמך...

(5) משנה אבות ג:יד

הוא היה אומר חביב אדם שנברא בצלם. חבה יתרה נודעת לו שנברא בצלם. שנאמר (בראשית ט). כי בצלם אלהים עשה את האדם. חביבין ישראל שנקראו בניס למקום. חבה יתרה נודעת להם שנקראו בניס למקום. שנאמר (דברים יד). בניס אתם לה' אלהיכם. חביבין ישראל. שנתן להם כלי חמדה. חבה יתרה נודעת להם שנתן להם כלי חמדה שבו נברא העולם. שנאמר (משלי ד). כי לקח טוב נתתי לכם. תורתני אל תעזובו:

(6) רמב"ם, הלכות תשובה ה:א

...הוא שכתוב בתורה "הן האדם היה כאחד ממנו לדעת טוב ורע", כלומר הן מין זה של אדם היה יחיד בעולם ואין מין שני דומה לו בזה הענין שיהא הוא מעצמו בדעתו ובמחשבתו יודע הטוב והרע ועושה כל מה שהוא חפץ ואין מי שיעכב בידו מלעשות הטוב או הרע וכיון שכן הוא פן ישלח ידו.

(7) סנהדרין לו.

לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר: בשבילי נברא העולם.

(8) מכות כב:

אמר רבא: כמה טפשאי שאר אינשי דקיימי מקמי ספר תורה ולא קיימי מקמי גברא רבה, דאילו בס"ת כתיב ארבעים, ואתו רבנן בצרו חדא.

(9) משנה שבת יד:ד

רבי שמעון אומר, פל ישראל גני מלכים הם:

(10) משנה סנהדרין ד:ה

לפיכך נברא אדם יחידי, ללמדך שכל המאבד נפש אחת מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו איבד עולם מלא, וכל המקיים נפש אחת מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו קיים עולם מלא. ומפני שלום הבריות, שלא יאמר אדם לחבירו אבא גדול מאביך... ולהגיד גדולתו של הקדוש ברוך הוא, שאדם טובע כמה מטבעות בחותם אחד - כולן דומין זה לזה, ומלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון - ואין אחד מהן דומה לחבירו.

(11) ברכות נח.

שאיין דעתם דומה זה לזה, ואין פרצופיהן דומים זה לזה.

12 משלי כב:ו

חנף לנער על-פי דרכו גם כי-יזקין לא-יסור ממנה :

13 תהילים קד:כד

מה-רבו מעשיך ד' כלם בחכמה עשית מלאה הארץ קניגד :

14 מתוך תפילת מוסף של ראש השנה

כי זכר כל היצור לפניך בא. מעשה איש ופקדתו...

15 רבינו יונה, שער העבודה א

הפתח הראשון הוא שידע האיש העובד ערך עצמו ויכיר מעלתו ... יוסיף אומץ לקנות מעלות ומדות אשר יתקרב בהם לבוראו וידבק אליו ... כפי כחו והשגת ידו ...

16 בראשית ה:א

זה ספר תולדות אדם ביום ברא אלקים אדם בדמות אלקים עשה אתו :

17 מדרש בראשית רבה כד:ז

זה כלל גדול בתורה, שלא תאמר הואיל ונתבזיתי יתבזה חבירי עמי הואיל ונתקללתי יתקלל חבירי עמי, א"ר תנחומא אם עשית כן דע למי אתה מבזה, בדמות אלקים עשה אותו.

18 משנה שבועות ד:ג

המקלל עצמו וחברו בכולן. עובר בלא תעשה.

19 ויקרא יט:יד

לא-תקלל חרש ולפני עור לא תתן מקשל ונראת מאלקיך אני ד' :

20 מדרש רבה, שיר השירים ה:ג

אמר הקב"ה לישראל בני פתחו לי פתח אחד של תשובה כחודה של מחט ואני פותח לכם פתחים שיהיו עגלות וקרניות נכנסות בו.

21 ברכות ה:

אחד המרבה ואחד הממעט ובלבד שיכוין לבו לשמים.

22 מתוך נוסח של סיום מסכתא

... שאנו משכימים והם משכימים, אנו משכימים לדברי תורה, והם משכימים לדברים בטלים. אנו עמלים והם עמלים, אנו עמלים ומקבלים שכר, והם עמלים ואינם מקבלים שכר. אנו רצים והם רצים, אנו רצים לחיי העולם הבא, והם רצים לבאר שחת...

23 במדבר יב:ג

והאיש משה ענו מאד מפל האדם אשר על פני האדמה :

24 פירוש כתב וקבלה על במדבר יב:ג

... ואף שלא היה נעלם ממנו סגולותיו היקרות, ידע שהוא אב לחכמים ולנביאים, בכל זה היו כל זולתם הפחותים ממנו נחשבים מאד בעיניו, העביר זכרון סגולותיו ומעלותיו הנפלאות מנגד עיני לבו והטה עיניו לטובת כל זולתו, ונפש כל אחד מישראל היה יקר בעיניו יותר מנפש עצמו, עד שבחר להמחות מספר החיים למען הציל נפשות ישראל...

25 דברים לד:י

ולא-קם נביא עוד בישראל כמשה אשר ידעו ד' פנים אל-פנים :

26 שמות לד:כח

ויהי-שם עם-ד' ארבעים יום וארבעים לילה לחם לא אכל ומים לא שתה ויכתב על-הלחות את דברי הברית אשרת הדברים :

27 שמות כג:ז, ויקרא יט:יא

מדבר-שקר תרחק ונקי וצדיק אל-תהרג כי לא-אצדיק רשע :
לא תגנבו ולא-תכחשו ולא-תשקרו איש בעמיתו :

28 פסחים נ.

כי הא דרב יוסף בריה דרבי יהושע בן לוי חלש ואיתנגיד. כי הדר, אמר ליה אבוה: מאי חזית? אמר ליה: עולם הפוך ראיתי, עליונים למטה ותחתונים למעלה.

29 קידושין לט:

מחשבה רעה אין הקב"ה מצרפה למעשה.

30 מהר"ל, דרוש על התורה ט, יא:

...כי כל מה שראוי שיהיה בהם נמצא גם כשנבראו. ולכך נקראת היותר עצמות שבהם בהמה, כלומר בה מה כי מה שראוי שימצא בה הרי הוא מתחלה בה. שאם נברא השור לחרוש והחמור לישא משא הרי נמצא בהם בהבראם, ואין דבר בה בכח שיצא אחר כך אל הפעל. אבל האדם לא נקרא רק שיהיה הוא מוציא שלימותו אל הפעל, בבחינת האדמה הזאת אשר ממנה נוצר וכל זמן שלא הוציא שלימותו אל הפעל נחשב אדמה בכח בלבד. ... שהב"ח נקראים בהמה על שם שיש בה מה, דהיינו מה שנבראת הבהמה עליו נמצא עמה בבריאותה, ואילו האדם נקרא אדם מפני שהוא כמו אדמה שהיא בכח בלבד...

31 שו"ת אגרות משה חושן משפט חלק ב סימן סו

נשאלתי בנערה שרוצה ליפות עצמה כדי שיקפצו עליה לקדשה ע"י מה שהמציאו עתה הרופאים ע"י נתוח שהוא חבלה בגופה אם מותרת מצד האיסור לחבול בעצמו.... וא"כ בנערה ליפות עצמה שהוא לטובתה וברצונה יש להתיר בפשיטות אף אם לא נסבור כהרמב"ם בחדושו דבעינן שיהיה דרך נציון ובזיון... אלא צריך לומר דכיון שהוא לנוי שלכן הוא לטובתו שרוצה בזה ליכא איסור דחובל והוי מזה ראייה ממש לעובדא דידן שכ"ש בנערה שהיפוי יותר צורך וטובה לה מלאיש דהא איתא בכתובות דף נ"ט ע"ב תני ר"ח אין אשה אלא ליופי שודאי יש להחשיב שהוא לטובתה ומותרת לחבול בשביל להתיפות.

32 מגילה ו:

ואמר רבי יצחק, אם יאמר לך אדם: יגעתי ולא מצאתי אל תאמן, לא יגעתי ומצאתי אל תאמן, יגעתי ומצאתי תאמן.

33 משנה אבות, ה:כב

בן הא הא אומר לפום צערא אגרא:

34 מתוך תפילת מוסף של ראש השנה

כי זכר כל היצור לפניך בא. מעשה איש ופקדתו...

35 עבודה זרה יז.

אמרו עליו על ר"א בן דורדיא, שלא הניח זונה אחת בעולם שלא בא עליה. פעם אחת שמע שיש זונה אחת בכרכי הים והיתה נוטלת כיס דינרין בשכרה, נטל כיס דינרין והלך ועבר עליה שבעה נהרות. בשעת הרגל דבר הפיחה, אמרה: כשם שהפיחה זו אינה חוזרת למקומה, כך אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותו בתשובה. הלך וישב בין שני הרים וגבעות, אמר: הרים וגבעות בקשו עלי רחמים, אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: (ישעיהו נד) כי ההרים ימושו והגבעות תמוטינה. אמר: שמים וארץ בקשו עלי רחמים, אמרו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: (ישעיהו נא) כי שמים כעשן נמלחו והארץ כבגד תבלה. אמר: חמה ולבנה בקשו עלי רחמים, אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: (ישעיהו כד) וחפרה הלבנה ובושה החמה. אמר: כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים, אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: (ישעיהו לד) ונמקו כל צבא השמים. אמר: אין הדבר תלוי אלא בי, הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה עד שיצתה נשמתו. יצתה בת קול ואמרה: ר"א בן דורדיא מזומן לחיי העולם הבא.

36 במדבר יג:ב-ג, ורש"י על יג:ג

שָׁלַח-לָךְ אֲנָשִׁים וַיִּתְּרוּ אֶת-אֶרֶץ כְּנָעַן אֲשֶׁר-אֲנִי נֹתֵן לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל אִישׁ אֶחָד אִישׁ אֶחָד לְמִטָּה אֲבֹתָיו תִּשְׁלַחוּ כָל נְשִׂיא בָהֶם:

כולם אנשים - כל אנשים שבמקרא לשון חשיבות, ואותה שעה כשרים היו:

37 במדבר יג:לג

וְשֵׁם רְאִינֹו אֶת-הַנְּפִילִים בְּנֵי עֲנָק מִן-הַנְּפִילִים וְנָהִי בְּעֵינָיו כְּחַגְבִּים וְכֵן הָיִינוּ בְּעֵינֵיהֶם:

38) פירוש רש"י על במדבר יג: לג

וכן היינו בעיניהם - שמענו אומרים זה לזה נמלים (רא"ם ובס"א חגבים) יש בכרמים כאנשים (סוטה לה):

39) יהושע ב: ט-יא

ותאמר אל-האנשים ידעתי כי-נתן יהוה לכם את-הארץ וכי-נפלה אימתכם עלינו וכי נמגו כל-ישבי הארץ מפניכם: כי שמענו את אשר-הוביש ד' את-מי ים-סוף מפניכם בצאתכם ממצרים ואשר עשיתם לשני מלכי האמרי אשר בעבר הירדן לסיחן ולעוג אשר החרמתם אותם: ונשמע וימס לבבנו ולא-קמה עוד רוח באיש מפניכם כי ד' אלקיכם הוא אלקים בשמים ממעל ועל-הארץ מתחת:

40) שמואל א' טו: טז-יט

ויאמר שמואל אל-שאול הרף ואגידה לך את אשר דבר ד' אלי הלילה ויאמרו [ויאמר] לו דבר: ויאמר שמואל הלא אם-קטן אתה בעיניך ראש שבטי ישראל וימשחך ד' למלך על-ישראל: וישלחך ד' בדרך ויאמר לך והחרמתה את-החטאים את-עמלק ונלחמת בו עד פלותם אתם: ולמה לא-שמעת בקול ד' ותעט אל-השלל ותעש הרע בעיני ד':

41) רמב"ם, הלכות תשובה ה: ב

אל יעבור במחשבתך דבר זה שאומרים טפשי אומה"ע ורוב גולמי בני ישראל שהקב"ה גוזר על האדם מתחלת ברייתו להיות צדיק או רשע, אין הדבר כן אלא כל אדם ראוי לו להיות צדיק כמשה רבינו או רשע כירבעם או חכם או סכל או רחמן או אכזרי או כילי או שוע וכן שאר כל הדעות, ואין לו מי שיכפהו ולא גוזר עליו ולא מי שמושכו לאחד משני הדרכים אלא הוא מעצמו ומדעתו נוטה לאי זו דרך שירצה...

42) כתובות קיא:

דאמר ר' יוחנן: טוב המלבין שינים לחבירו יותר ממשקהו חלב.

43) רמב"ם, הלכות מתנת עניים ז: ה

ואפילו עני המתפרנס מן הצדקה חייב ליתן צדקה לאחר.

44) משנה אבות ד: ד, רמב"ם, הלכות דעות ב: ג

תועבת ד' כל-גבה-לב...

רבי לויטס איש יבנה אומר מאוד מאוד הוא שפל רוח.

... ולפיכך נאמר במשה רבינו ענו מאד ולא נאמר ענו בלבד, ולפיכך צוו חכמים מאד מאד הוא שפל רוח, ועוד אמרו שכל המגביה לבו כפר בעיקר שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה' אלקיך.

45) משנה אבות ד: ד, רמב"ם, הלכות דעות ב: ג

רבי לויטס איש יבנה אומר מאוד מאוד הוא שפל רוח.

... ולפיכך נאמר במשה רבינו ענו מאד ולא נאמר ענו בלבד, ולפיכך צוו חכמים מאד מאד הוא שפל רוח, ועוד אמרו שכל המגביה לבו כפר בעיקר שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה' אלקיך.

46) משנה אבות ב: ד

...בטל רצונך מפני רצונו.

47) משנה אבות ב: ח

רבן יוחנן בן זכאי קבל מהלל ומשמאי. הוא היה אומר אם למדת תורה הרבה. אל תחזיק טובה לעצמך. כי לכך נוצרת.

48) שמות כג: יט, ויקרא כג: י, במדבר טו: כ, דברים יח: ד, ספר החינוך, מצוה תרו

ראשית בפורי אדמתך תביא בית ד' אלקיך לא-תבשל גדי בחלב אמו:

דבר אל-בני ישראל ואמרת אליהם כי-תבאו אל-הארץ אשר אני נתן לכם וקצרתם את-קצירה והבאתם את-עמר ראשית קצירכם אל-הכהן:

ראשית ערסתכם חלה תרימו תרומה כתרומת גרן כן תרימו אתה:

ראשית דגנך תירשך ויצהרך וראשית גז צאנך תתן-לו:

49) ספר החינוך, מצוה תרו

מצות קריאה על הבכורים... לפי שהאדם מעורר מחשבותיו ומצייר בלבבו האמת בכח דברי פיו, על כן בהיטיב אליו השם ברוך הוא ובברכו אותו ואת אדמתו לעשות פירות, וזכה להביאם לבית אלקינו, ראוי לו לעורר לבבו בדברי פיהו ולחשוב כי הכל הגיע אליו מאת אדון העולם...

50) שבת ל:

תנו רבנן: לעולם יהא אדם ענוותן כהלל ואל יהא קפדן כשמאי.

51) סוכה נג.

תניא, אמרו עליו על הלל הזקן כשהיה שמח בשמחת בית השואבה אמר כן: אם אני כאן הכל כאן, ואם איני כאן מי כאן.

52) תהילים ח:ה-ו, מדרש, ויקרא רבה יד:א

מה-אנוש כי-תזכרנו וכן-אדם כי תפקדנו: ותחסרהו מעט מאלקים וכבוד וקדר תעטרהו: אם זכה אדם אומרים לו אתה קדמת למלאכי השרת ואם לאו אומרים לו זבוב קדמך, יתוש קדמך...

53) ירמיהו ט:כב-כג

כה אמר ד' אל-יתהלל חכם בחכמתו ואל-יתהלל הגבור בגבורתו אל-יתהלל עשיר בעשרו: כי אם-בזאת יתהלל המתהלל השפל וידע אותי כי אני ד' עשה חסד משפט וצדקה בארץ כי-באלה חפצתי נאם-ד':

54) משלי כח:יז

אשרי אדם מפחד תמיד ומקשה לבו יפול ברעה:

55) תהילים יט:ח

תורת ד' תמימה משיבת נפש עדות ד' נאמנה מחכימת פתי: