מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.   
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 321**

**ענווה וגאווה**

**מטרות:**

* לייצר תוכן אינטגראלי על ערך הגאווה והענווה בחיינו.
* לסייע לאנשים להתייחס ולהתמודד עם גאווה וענווה ולהיות יותר מאושרים בחיים.
* איך להשתמש בגאווה וענווה לטובת האדם, לטובת הכלל, ולמערכות היחסים שלנו.
* להציג את הערך מכמה זויות בחיינו: אני - המעגלים הקרובים, בית, עבודה - החברה - העולם.
* לקבל חשיבה אינטגראלית בנושא.
* להבין מה מקור הערכים האלה, ואיך הם תורמים להתפתחות האדם והחברה.
* איך לחנך אדם לערך הענווה/ גאווה?
* איך הערכים האלה משפיעים על האדם ועל החברה.
* איך הערכים האלה משפיעים על תפיסת המציאות של האדם - איך הוא רואה את החיים במשקפיים של "ענווה" (על התנהגותו, מחשבותיו ורגשותיו).
* הסבר תופעות שקשורות לתכונות אלה.

**זרימת התכנית:**

* **הגדרת ענווה וגאווה**
* **הגאווה והענווה בחיינו - בחיי הפרט, החברה והכלל.**
* **היבט שלילי וחיובי לערך בחיינו.**
* **גאווה קבוצתית/חברתית/לאומית**

**פתיחה:**

***"שאין לך מידה טובה בעולם כענוה"*** (מדרש אותיות דרבי עקיבא)

"***מידת הענוה היא מידה טובה מכל המידות הטובות"*** (אגרת הרמב"ן)

* **מה יש בערך הזה שהוא הטוב מכולם ?**

בחברה שלנו זה לא ערך חשוב כל כך. היחס לאדם ענו הוא כאל אדם טוב שנשאר מאחור, אדם שלא משחק את חוקי המשחק. אדם שמוותר על תהילה וכבוד.

* **למה קשה לנו בימינו לקיים את הערך הזה ?**

**הגדרת ענווה והגאווה**

**ענווה:**

ענווה היא תכונת [נפש](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A4%D7%A9) או [רגש](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%92%D7%A9) שבו **האדם מחשיב עצמו כשווה בין שווים,** ואינו מרגיש כחשוב ונישא מאחרים מכל סיבה שתהיה. מי שיודע את ערכו ומכיר בכישוריו היתרים, אך לא שם את עצמו במרכז, ולא מבקש לעצמו תהילה וכבוד מהעולם, אלא מבקש לעשות את המעשים הראויים והרצויים כ**"**[**משרת ציבור**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A9%D7%A8%D7%AA_%D7%A6%D7%99%D7%91%D7%95%D7%A8)**".**

ב[דתות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%AA) וב[חברות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%94) רבות נחשבת תכונה זו לתכונה חיובית ונעלה, שרק רמי המעלה הצליחו להקנות לעצמם, והיא קרובה לתכונת **ה**[**צניעות**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A6%D7%A0%D7%99%D7%A2%D7%95%D7%AA)**,** שבה האדם מצניע את כישוריו ומעשיו הטובים ואינו מבליט את עצמו. תכונת הענווה היא מידה ממוצעת שבין השפלות ל[גאווה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%95%D7%94) ויהירות.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%A0%D7%95%D7%95%D7%94>

[***"הענווה היא הפריבילגיה של הלא מוצלחים."***](http://www.pitgam.net/cats/197/1/0/)- [וינסטון צ'רצ'יל](http://www.pitgam.net/data/%5B%D7%95%D7%99%D7%A0%D7%A1%D7%98%D7%95%D7%9F+%D7%A6%27%D7%A8%D7%A6%27%D7%99%D7%9C%5D/1/1/0/)

***"*** [***אחרית כל קטטה - חרטה, ואחרית כל ענווה - שלום."***](http://www.pitgam.net/cats/197/1/0/) **-** [רבי שלמה אבן גבירול](http://www.pitgam.net/data/%5B%D7%A8%D7%91%D7%99+%D7%A9%D7%9C%D7%9E%D7%94+%D7%90%D7%91%D7%9F+%D7%92%D7%91%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%9C%5D/1/1/0/) {מהספר "[מבחר הפנינים](http://www.pitgam.net/data/%5B%D7%9E%D7%91%D7%97%D7%A8+%D7%94%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%9D%5D/1/1/0/)" , שער הכעס }

* **מה זו ענווה אמיתית? איך מבדילים בין ענווה פסולה לבין ענווה אמיתית?**
* **איך להביא לידי ביטוי את החוזקות והכישורים של האדם מתוך ענווה? האם זה לא מפריע ולא סותר אחד את השני?**
* **האם ניתן להיות מאוד מוצלח וידוע ועדיין להישאר עניו?**
* **איך אפשר לפעול מתוך ענווה בעולם שלנו שמקדש הצלחה ובולטות?**
* **מה ההבדל בין ענווה לצניעות אם יש?**
* **האם אדם עניו בהכרח יחיה חיים צנועים ומצומצמים מבחינה חיצונית- בית, לבוש, אורך חיים?**

יש הטוענים כי דווקא אלו הפועלים מענווה אמיתית הם הכרזימטים ביותר.

* **מה הקשר בין ענווה לכריזמה ומנהיגות ?**
* **מה הכוונה בלפעול מתוך ענווה?**

**כיצד להתנהג בענווה:**

ולכן אפרש לך איך תתנהג במידת הענוה ללכת בה תמיד:

כל דבריך יהיו **בנחת**, וראשך כפוף, ועיניך יביטו למטה לארץ, ולבך למעלה. ואל תביט בפני אדם בדברך עמו. ו**כל אדם יהיה גדול ממך** בעיניך. ואם חכם או עשיר הוא, עליך **לכבדו.** ואם רש הוא ואתה עשיר או חכם ממנו, חשוב בלבך כי אתה חייב ממנו והוא זכאי ממך, שאם הוא חוטא, הוא [שוגג](http://www.yeshiva.org.il/wiki/index.php?title=%D7%A9%D7%95%D7%92%D7%92) ואתה [מזיד](http://www.yeshiva.org.il/wiki/index.php?title=%D7%9E%D7%96%D7%99%D7%93) בכל דבריך ומעשיך ומחשבותיך".

אגרת הרמב"ן

מושל ברוחו ואינו כועס; מצדיק דין הבורא; לא ישמח בליבו על שמשבחים אותו, ולא יכעס כשמגנים אותו אלא אם הדברים נכונים י**תקן עצמו;** יוסיף ענוה ככל שהבורא ייטיב עימו; מוכיח עצמו על [מעשים](http://www.yeshiva.org.il/wiki/index.php?title=%D7%9E%D7%A2%D7%A9%D7%99%D7%9D&action=edit&redlink=1) לא טובים שלו ויבקש [מ**חילה**](http://www.yeshiva.org.il/wiki/index.php?title=%D7%9E%D7%97%D7%99%D7%9C%D7%94)מאחרים; ינהג בענוה בדברים רכים **ומלבושים פשוטים** ולא ירבה ב[תענוגים](http://www.yeshiva.org.il/wiki/index.php?title=%D7%AA%D7%A2%D7%A0%D7%95%D7%92%D7%99%D7%9D&action=edit&redlink=1). האדם הענוו יברח מן הכבוד, ולא יחזיר למלעיגים עליו.

ספר "[ארחות צדיקים](http://www.yeshiva.org.il/wiki/index.php?title=%D7%90%D7%A8%D7%97%D7%95%D7%AA_%D7%A6%D7%93%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%9D&action=edit&redlink=1)"

# ענווה ואגוצנטריות:

ישנם לא מעט ערכים שמעידים על כך שהמשמעות בחיים גדולה וחשובה יותר מהרווח האישי (למשל: נתינה, חמלה, שותפות, פרגון, ענווה). למעשה לכל אדם ישנה ההזדמנות לראות שישנם יחסי גומלין ברמה כלשהי, שישנה הרמוניה ברמה כלשהי בחיים, ושלמעשה החשיבות העליונה של החיים נמצאת ביחסי הגומלין, בהרמוניה.

לכל אדם ישנה ההזדמנות להכיר בהרמוניה/יחסי גומלין, ולהבין ברמה מסוימת שהרווחיות בהרמוניה הזו, חשובה יותר מהרווחיות הפרטית שלו. השאלה היא, מה אתה עושה עם הידיעה הזו. <http://www.reader.co.il/article/130388/%D7%A2%D7%A0%D7%95%D7%95%D7%94-%D7%95%D7%90%D7%92%D7%95%D7%A6%D7%A0%D7%98%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%AA>

**הגדרת גאווה:**

הגאווה נתפסה לאורך ההסטוריה באופנים שונים:

ב[תרבויות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A8%D7%91%D7%95%D7%AA) היררכיות היה יחס דואלי לגאווה. אדם שבא מהשכבות הנמוכות גאוותו נתפסה כרגש שיש לדכא, וגאוות היושבים בראש הפירמידה החברתית נתפה כרצויה.

פרשת [מגדל בבל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%92%D7%93%D7%9C_%D7%91%D7%91%D7%9C)  - לבנות עיר שראשה בשמים, נתפסת אף היא כסמל לגאווה ויוהרה אנושית.

ב[יוון](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%95%D7%95%D7%9F_%D7%94%D7%A2%D7%AA%D7%99%D7%A7%D7%94) ו[רומי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%95%D7%9E%D7%90_%D7%94%D7%A2%D7%AA%D7%99%D7%A7%D7%94) הייתה הבחנה בין גאווה ראויה של אדם במעשה ידיו, לגאווה מופרזת שנתפשה כהחצפת פנים כנגד האלים וכונתה [היבריס](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%99%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%A1).

ב[מיתולוגיה היוונית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9E%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94_%D7%94%D7%99%D7%95%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%AA) מופיע הסיפור על איקרוס, שאביו בנה כנפיים שאפשרו לאדם לעוף. הוא עופף עם בנו [איקרוס](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%99%D7%A7%D7%A8%D7%95%D7%A1), אך זה עף גבוה מדי והתקרב ל[שמש](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A9%D7%9E%D7%A9) והדונג ששימש להדבקת הנוצות נמס ואיקרוס צלל למימי ה[ים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%9D) וטבע.

בימינו ישנה אבחנה בין גאווה מקורית שנותנת לאדם את הביטחון העצמי והאמביציה להצליח במעשיו ולקנות לו שם טוב ויוקרה, לבין גבהות לב שגורמת לאדם להיות יהיר, אגוצנטרי ולא חברתי.

בעת החדשה - טביעת ה[טיטניק](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%99%D7%98%D7%A0%D7%99%D7%A7) מסמלת את יוהרת האדם אל מול כוחו של ה[טבע](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%91%D7%A2), שכן בוניה האמינו ופרסמו שהאוניה לא ניתנת לטיבוע.

ה[נאציזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%90%D7%A6%D7%99%D7%96%D7%9D) התבסס על כך שהגרמנים הם הגזע העליון ולכן ראוי להם להשתלט על כל העולם, ולהשמיד את ה"גזעים הנחותים".

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%95%D7%94>

**לגאווה 2 צדדים:**

היא גורמת לאדם להרגיש טוב, נותנת לו ביטחון עצמי ואמביציה להצליח במעשיו ולקנות לו שם טוב ויוקרה. אך מצד שני היא גורמת לו להפגע, להעלב, לכעוס וכו... היא גורמת ליוהרה, אגוצנטריות וחוסר חברתיות ופגיעה בסובבים.

* **האם הגאווה מועילה לאדם או מזיקה לו?**
* **למה הגאווה נחוצה בחיים?**

גאווה יכולה להיות של אדם, קבוצה או עם. אנחנו מודדים את עצמנו ביחס לאחרים, זו הדרך שלנו למקם את עצמנו בחיים. אדם מבדיל באמצעות הגאווה בינו לבין האחרים, או בין הקבוצה שלו לקבוצות אחרות.

* **אם הגאווה היא כלי המדידה שלי, היא אותו סרגל שאיתו אני מודדת את עצמי ביחס לחברה. איך אני יכולה לוותר עליה? איך אפשר לחיות בלי גאווה?**
* **איך נראים חיים ללא גאווה?**
* **מה ההבדל בין גאווה להתנשאות, שחצנות?**
* **אילו סוגים של גאווה קיימים?** (יהירות - תחושת ערך עצמי שמנותקת מהמציאות, התנשאות - עליונות, אני מרגיש יותר טוב מאחרים. שחצנות - החצנת היתרונות שיש לי, גאווה ממקום של כבוד, לא מבקש בגלל גאוה, מתגאה בערכים שלו- שהוא צנוע).

**גאווה,** היא [תחושת](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%92%D7%A9) ערך, הערכה והחשבה של אדם לעצמו, לתכונותיו, למעשיו ולדברים שיצר, ולעתים גם לכל אלו בקבוצה אליה הוא משתייך ועמה הוא מזדהה. כאשר קולקטיב לאומי מאמין או חש כי הוא נעלה מעמים אחרים נהוג לכנות דבר זה **כ**[**לאומנות**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%95%D7%AA)**.** לעתים הערכת היתר מוקרנת מהאדם אל דברים המתייחסים ושייכים אליו כגון אנשים שמשמשים כמנהיגיו, רכושו, תפיסותיו או ילדיו. הגאווה תהיה בדרך כלל בהקשר חברתי כאשר האדם מבדיל באמצעותה בינו לבין האחרים, או בין קבוצה התייחסות שהוא שייך לה לבין קבוצות אחרות.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%95%D7%94>

**הבטים של גאווה:**

כאשר תחושת הערך העצמי של אדם גבוהה במידה ניכרת מן הערך שמייחסים לו רוב האנשים סביבו, ובמיוחד כאשר תחושת הערך העצמי הופכת מנותקת מן המציאות והמחזיק בה אינו מכיר בסתירות בינה לבין המציאות = הגאווה מכונה יהירות,  כאשר תחושת הערך העצמי של אדם מיוסדת לא על מעשיו והישגיו אלא על השוואה בינו לבין אנשים אחרים, וכאשר אותו אדם מדגיש את עליונותו, נוהגים לכנות את התחושה התנשאות. כאשר האדם מחצין ומבטא את יתרונותיו ומשתבח בהם, נהוג לכנות תחושה זו בשם שחצנות. בלשון עממית מכונה מי שמנפנף לעיני כל ביכולותיו שוויצר.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%95%D7%94>

**ענווה וגאווה בחיינו**

* **מה ההבדל העיקרי בעינך בין גאווה לענווה?**
* **האם בהכרח ענווה וגאווה באים אחד על חשבון השני באדם/ בחברה?**
* **האם ענווה וגאווה יכולים להתקיים בו זמנית באדם אחד? מה הסיבה לכך שפעם מתבטא אחד ופעם שני?**
* **מה הסיבות לכך שאדם יהיה גאוותן או עניו? באיזה שלב בחיים זה נקבע? והאם זה יכול להשתנות?**
* **איך האדם רואה ומרגיש את העולם במשקפיים של "גאווה", ואיך במשקפיים של "ענווה"?**
* **האם גאווה היא ההפך מענווה?**
* **האם בעולם האינטגרלי יהיו יותר אנשים ענווים?**

**היבט שלילי וחיובי לגאווה וענווה בחיינו**

על כל ערך ניתן להסתכל מנקודות מבט שונות, ורק כל ההיבטים יחד נותנים את התמונה השלמה.

עד כה התייחסנו לגאווה בכערך שלילי ולענווה כערך חיובי. ננסה להרחיב את נקודות המבט.

* **איך גאווה וענווה תורמות להתפתחות האדם והחברה?**
* **כיצד ענווה יכולה לתרום ליחסים טובים בין אנשים? וכיצד הגאווה?**
* **האם יש לענווה היבטים שליליים בחיינו?**
* **באילו מקרים גאווה זה חיובי ובאילו שלילי?**
* **מה הנזק והתועלת שיכול להיות מגאווה?**
* **ישנה תופעה שכשאנשים גאוותנים עוברם מצבים קשים של סבל, הם הופכים להיות יותר ענווים. מה הקשר בין הדברים?**
* **האם ישנן מערכות יחסים בחיינו שבהן כדאי במיוחד לשמר את ערך הענווה או הגאווה ?**
* **מה מועיל יותר לביטחון עצמי, גאווה או ענווה?**

**אופי האדם:**

* בתוכנית על אופי דיברנו שרק צריך להשתמש בתכונות לא לטובת עצמי אלא לטובת כולם. אדם באופן טבעי קודם כל חושב על טובת עצמו. **אז איך אפשר להפוך את זה שבמקום לרצות להשתמש בתכונות לטובת עצמו אדם ירצה להשתמש בהם לטובת הכלל? מה יכול לגרום להיפוך?**

**גאווה קבוצתית/חברתית/לאומית**

**שייכות טבעית לקבוצה:**

באופן טבעי אנו משתייכים בחיים לקבוצות - משפחה, חברים, קהילה, עבודה, מדינה, דת …..

גם בטבע אנחנו רואים את החיות מסתובבות בלהקות, ומבדילות את עצמן אלה מאלה - הצביים, הגיארפות, הפילים….

* **האם הנטיה הטבעית של האדם היא להשתייך לקבוצה ?**   
  **מה בין "גאווה עצמית" לגאוות קבוצה"/ "גאוות יחידה" ?**

**גאוות יחידה – האם מחברת או מפרידה ?**

בצעירותי הייתי בתנועת נוער, בסמוך אלינו היתה תנועת נוער אחרת. זכורה לי היטב ההפרדה בין השתיים, בלבוש, בשירים, בתרבות שיצרה לעצמה כל קבוצה. ובגאוות היחידה שהיתה לכל אחת מהקבוצות שאכן גיבשה אותן מאד כלפי פנים, אך יצרה קנאה, תחרות ועויינות בין הקבוצות.

* **האם היווצרות קבוצות בעלות "גאווה קבוצתית" זו תופעה שמאחדת את כלל החברה או מפלגת?**
* **איך יוצרים יחודיות "וגאוות קבוצה" בלי להרע את היחסים עם מי שלא בקבוצה?**
* **האם גאווה יכולה לעזור לחבר בין החלקים שונים בתוך החברה? העם? בין העמים?**

**ענווה ויהדות:**

* **בכל הדתות הגדולות (יהדות אסלאם ונצרות) יש הערכה גדולה לערך הענווה, מדוע זה כך?**
* **האם יש קשר מיוחד בין ענווה ליהדות?**

בתנ"ך פרשת [מגדל בבל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%92%D7%93%D7%9C_%D7%91%D7%91%D7%9C) שבוניה רצו לבנות עיר שראשה בשמים, נתפסת אף היא כסמל לגאווה ויוהרה אנושית.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%95%D7%94>

* **האם כל עם מרגיש גאווה לאומית, או שהגאווה הלאומית שלנו כישראלים היא ייחודית?**
* **עם ישראל נחשב "לעם סגולה". האם זו סיבה לגאווה?**
* **מה הסיבה לכך שדווקא אנשים מסוימים, קבוצות מסוימות, עמים מסויימים בעלי גאווה יותר גדולה מאחרים? מה הסיבה?**

## בדתות:

ב[דתות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%AA) רבות, כמו ה[יהדות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%94%D7%93%D7%95%D7%AA), ה[נצרות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A6%D7%A8%D7%95%D7%AA), ה[אסלאם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A1%D7%9C%D7%90%D7%9D), ה[בודהיזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94%D7%99%D7%96%D7%9D) ה[הינדואיזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%99%D7%A0%D7%93%D7%95%D7%90%D7%99%D7%96%D7%9D) וה[קונפוציאניזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%95%D7%A0%D7%A4%D7%95%D7%A6%D7%99%D7%95%D7%A1), וכמו כן במגוון כתות מיסטיות ואמונות "העידן החדש**" נחשבת הגאווה בדרך כלל לרגש שלילי**. ברבות מהדתות והאמונות המיסטיות הללו קיימת תביעה מן האדם לחוש שפלות רוח והכחשת העצמי, או ביטול של האדם לנוכח האלוהות חובקת הכ ל.

בדתות כמו הבודהיזם, השאיפה הנעלה ביותר היא להגיע למדרגת צמח ולחיות חיים וגטטיביים שבהם אין לרגש ולעצמיות כלשהי מקום. על–פי תפישה זו, גאווה, ככל רגש אנושי, היא דבר שיש להלחם בו ולהכחידו.

גם בהינדואיזם נחשבת הגאווה לרגש מגונה. האל [רוואנה](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%A8%D7%95%D7%95%D7%90%D7%A0%D7%94&action=edit&redlink=1) במיתולוגיה ההינדואיסטית הוא מלך מרושע ש[ראמא](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%A8%D7%90%D7%9E%D7%90&action=edit&redlink=1), [אואטאר](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%90%D7%95%D7%90%D7%98%D7%90%D7%A8&action=edit&redlink=1) ו[וישנו](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%95%D7%99%D7%A9%D7%A0%D7%95) הורגים משום שהוא מפגין את החטאים שדינם מיתה גאווה ותאווה.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%95%D7%94>

* **בדתות ובתרבויות שונות גאווה נחשבת למשהו שלילי ומנסים להיפטר ממנה, למשל לעשות מדיטציות, להתרחק מסיטואציות שמביאות "כבוד", יצירה בצורה מכוונת של מצבים שגורמים להרגשת השפלה ועוד דרכים. מה יכולה להיות התוצאה של גישה כזאת?**
* **מהי המידה הנכונה לענווה וגאווה בחיים ? איך להשתמש בהם נכון ?**
* **האם בן אדם גאוותן צריך לשאוף להיות עניו?**
* **האם כדאי לנסות לעשות משהו עם הגאווה? אם כן, מה ואיך? איך להשתמש נכון בגאווה?**
* **מה יכול לגרום לאדם להפסיק להיות גאוותן?**
* **אם לא, מה עושים עם זה כשזה מפריע לי או לסובבים אותי?**
* **איך ניתן להשתמש בגאווה לצורך יצירת יחסים טובים עם אחרים?**
* **גאווה מפריעה לאדם להתקשר עם אנשים אחרים, בונה מין קיר/מחסום בינו לבינם, גורמת לו להיות מרוכז בעצמו כדי לשמור על התדמית הזאת שהוא יוצר. איך הוא יכול לעבור את המחסום הזה כדי כן ליצור קשר יותר קרוב עם אחרים?**