

## ביד הלשון

**"הדיבור הוא קולמוס הלב".** במילים אלה מתמצת רבנו בחיי, בספרו 'חובות הלבבות', את עצמתו של כוח הדיבור. המילים שלנו הן **הביטוי המסכם** של מה שאנחנו, של מה שמסתרת עמוק בתוך לבנו.

מה מעצב את המילים שלנו? מאיפה הן נובעות? מה עושה אותן משמעותיות כל כך?

דוד המלך אמר בתהלים: **"מי האיש החפץ חיים אוהב ימים לראות טוב, נצור לשונך מרע ושפתך מדבר מרמה [...]"**. המבט שלנו מעצב את הדיבור - **כדי לדבר טוב צריך לראות טוב**.

כשהלב והעיניים מחפשים רק את הרע והמכוער בכל פינה - ממילא יוציא הפה רע.

העישון מזיק לבריאות, את זה כולם יודעים. כאשר נושמים את עשן הסיגריות, הריאות מתמלאות פיח, וגם מעשן פסיבי עלול לחלות במחלות קשות כתוצאה מכך. מה שלא כולם יודעים - **גם דיבור שלילי הוא מזהם סביבתך**.

מילים עלולות לגרום לאווירה עכורה ושלילית - לזהם את האוויר. בכוחן של המילים לחבר ולקרר בין אנשים, ובכוחן גם להפריד ולסכסך.

### "מוות וחיים ביד לשון"

בכוח העצום הזה, שקיים בכל אחת ואחד מאתנו, עלינו ללמוד איך להשתמש.

צריך לדעת איזה דיבור נכון ואיזה שגוי, מה בונה ומה הורס, מה אסור ומה מותר.

בנוגע למה שנכנס לתוך הפה שלנו רובנו מסכימים שיש להקפיד על הכשרות המהודרת ביותר, אך לצערנו, בנוגע למה שיוצא לנו מהפה לא תמיד מוסכם שיש להקפיד אפילו על כשרות מינימלית.

החברה שלנו יכולה להיראות אחרת, להישמע אחרת. אפשר לדבר אחרת, והאוויר יכול להתנקות מכל זיהום האוויר הרוחני שאופף אותנו.

### זה בידיים שלנו, ביד הלשון.

בחוברת 'ביד הלשון' נבקש לגעת בהיבטים שונים של הנושאים הקשורים בדיבור שלנו; ללמוד איך להסתכל על המציאות בצורה אחרת ואיך לדבר בצורה אחרת; נלמד מה ההשפעות של הכוח הזה שקיים בנו ואיך אפשר לנצל אותו באופן הטוב ביותר.

### בשביל כולנו, בשביל הנשמה.

\*\*\*

**בשבוע הראשון** נעסוק בכוח הדיבור, בחשיבותו, בערכו ובמרכזיותו בחיי האדם. **בשבוע השני** נעסוק בהשפעת המבט שאָתוֹ אנו בוחנים את העולם על הדיבור שלנו. **בשבוע השלישי** נעסוק בהשפעה החברתית של כוח הדיבור. **בשבוע הרביעי** נלמד על ערכם של השתיקה ושל הסבלנות כחלק מדיבור מתוקן. **בשבוע החמישי** נעסוק בסיבות שגורמות לנו לדבר לשון הרע. **בשבוע השישי** נלמד על חשיבות הדיבור החיובי, ועל הדרכים לתקן את הדיבור. **בשבוע השביעי** נעסוק בקלקול שבדיבור גם ונמוך ובערך הדיבור הנקי והמתוקן. **בשבוע השמיני** נציע עצות שונות לתיקון הדיבור ולהימנעות מדיבורים שליליים.

\*\*\*

מ-12:45 עד 13:15, כל יום, לימוד קבוע של הספר 'חפץ חיים' ושמירת הלשון'. כך חזר הרב צבי יהודה קוק זצ"ל, ראש ישיבת מרכז הרב, והדגיש לתלמידיו. זהו סדר הלימוד היחיד שנקבע כחובה בישיבה עד עצם היום הזה. 'אפשר ללמוד הרבה מאד תורה - ולהמשיך לפטפט ולפגום בדיבור', כך הסביר.

כדאי לעשות לנו מנהג קבוע; מעבר ללימוד בחוברת, ללמוד מהספר המקורי של 'חפץ חיים'. זה לימוד שממש יכול לשנות את החיים; את המבט, את הגישה, ובעצם את כל היחסים שלנו עם החברה.

מכילת כהן שארית

כוח הדיבור וערכו

ה', הצילה נפשי משפת שקר, מלשון  
רמיה.  
מה יתן לך ומה יסיר לך לשון רמיה.  
חצי גבור שנוגים עם גחלי רתמים...  
(תהלים קכ)



## ביאורים | "לא תלך רכיל בעמך"

הפסוק המרכזי שממנו לומדים חז"ל על איסור לשון הרע הוא: "לא תלך רכיל בעמך", אך המעייין בפסוק רואה שכלל לא מוזכר בו האיסור לומר דברים רעים על האחר (שזוהי הגדרת לשון הרע), או לומר למישהו שמישהו רוצה להרע לו (שזוהי הגדרת רכילות). מהו וכולל? האם וכולל הוא סוחר העובר בשוק מאדם לאדם, או שהוא עומד בדוכן ומציע את סחורתו לעוברים ושבים? האם וכולל מוכר דווקא דברים רעים? האם השיחות של הרוכל עם העוברים ושבים הן דווקא דיבורים רעים על האחר או דיבורים שיוצרים סכסוך? ודאי שלא.

אם כן מדוע אמרו חז"ל שהפסוק הזה עוסק באיסורי לשון הרע ורכילות? חוץ מזה, צריך להבין לפי זה מהו האיסור להיות וכולל? למה התורה ניסחה כך את האיסור? ננסה לעמוד על כך מחר.

## דברי גנאי אמיתיים וכוזבים | הלכות

אסור לדבר בגנותו של הזולת, בין שהדברים הנאמרים עליו הם נכונים ובין שהם כוזבים. אם הדברים נכונים הם נקראים **לשון הרע**, ואם הם דברי שקר וכזב הרי המספר אותם נקרא **מוציא שם רע** וחטאו חמור הרבה יותר.

חשוב במיוחד להדגיש כי **דברים בגנות הזולת**, על אף היותם נכונים, הם הם הנקראים **לשון הרע**.

מקובל לחשוב כי **לשון הרע** מוגדרת כעלילת דברי שקר בגנותו של אדם, ואילו כאשר הדברים אמיתיים הרי הם מותרים. התשובה השכיחה ביותר בפי המדבר **לשון הרע** כאשר גוערים בו היא: "אבל זה אמת!". לאמתו של דבר, זוהי טעות גדולה. דווקא דיבורים אלו, על אף שהם אמת, נקראים בפי חכמינו ז"ל **לשון הרע**.

(מתוך 'צפור לשונך' עמוד 60)

## דברים שבלב | העיקר סמוי מן העין

"**העיקר סמוי מן העין**", כך קבע אכזופרי בספרו היפה והקלאסי 'הנסיך הקטן'. גם אנחנו יודעים שהעין שלנו קולטת מעט מאוד ממה שקורה באמת: אנחנו לא מסוגלים לראות גלי קול וגלי רדיו, אין לנו אפשרות לראות מה מתרחש בגוף שלנו בכל רגע, ויש עוד דוגמאות רבות לעיוורון שלנו בתחומים רבים.

בכל זאת, אם היינו צריכים 'לשים את האצבע' על הדבר העיקרי שאנחנו לא מסוגלים לראות, נראה לי שהיינו מסכימים פה אחד שמדובר ברגשות ובמחשבות של הסובבים אותנו. מה היא חושבת על מה שאמרת? מה הם אומרים על הבגדים החדשים שלי? היא אוהבת? הוא שמח? לפעמים אנחנו יכולים להעביר ימים שלמים בניסיון להבין מה הכוונה של מעשה כזה או אחר, למה הוא התכוון במה שהוא עשה? למה היא לא חייכה הבוקר? למה הוא לא מתקשר כבר שעתים? כל הדוגמאות האלה מראות לנו 'על קצה המזלג' עד כמה מה חשוב לנו באמת מוסתר מעינינו. למה? למה העולם בנוי בצורה כזאת?

לכולנו, כידוע, יש גוף ונשמה. חיצוניות ופנימיות. החיצוניות פחות או יותר גלויה לכולם, אבל מה שמתרחש אצלנו בפנים - חתום ושמור מעיני כולם. הדרך להביע את עצמנו ולהסביר את המעשים שלנו נמצאת בפה. הסבר אחד יכול לפתור מיליון השערות ומחשבות; משפט אחד יכול להתיר סבך של 'התבכבשויות' לאין סוף.

מאחר שיש לנו נשמה אנחנו צריכים דרך לבטא אותה. לבעלי חיים אין אפשרות להתבטא במילים מפני שאין להן עולם פנימי כמו לבני אדם. לחיות אין עולם רגשי עשיר ורב-גוני כמו שיש לנו, לכן נהימות ותנועות גוף מספיקות להן כדי להסביר את הרצון שלהן.

לאדם יש עולם מלא של רוח, רגשות ומחשבות. על ידי כוח הדיבור יש לנו אפשרות לשתף אחרים, להסביר, לתת לאחרים אחיזה בעולם הפנימי שלנו.

העיקר באמת סמוי מן העין, אבל בעזרת האוזן אנו יכולים להקשיב למה שיש לפה שלנו לומר, וזה - העיקר!

אמר ר' יוחנן משום ר' יוסי ז' זמרא: "כל המספר לשון הרע כאילו כופר בעיקר שנאמר 'אשר אמרו ללשונו נגביר שפתינו אתנו - מי אדון לנו'".

(ערכין טו)