

# פה סח

יש האומרים שחגי ישראל משמשים "חלונות בזמן", המעניקים לאדם הזדמנות להשתמש באנרגיה הקיימת באותו זמן בשנה ללמידה ולתיקון – כמו "לתפוס גל".

בהתאם לכך, בחודש ניסן ובחג הפסח אנחנו מקבלים הזדמנות לתקן את הדיבור שלנו, לקחת את חופש הבחירה שבידינו ולבחור להיות הפה הסח נכון. הקבלה והחסידות מלמדות כיצד לתקן את הדיבור ומאירות את חשיבות הדיבור הנכון בחיינו

מאת: רינה בן-עמי

יש לזכור שהכוח האמיתי של מלך או של הנהגה הוא כוח הדיבור, מכיוון שבאמצעות אפשר לחולל שינוי במציאות. "הלשון שלנו היא כמו חץ", מסבירה הרבנית הרמן, "ולא תמיד אנחנו נותנים את הדעת על מה שאנו אומרים. יש לנו נטייה אנושית להישאב לדברים הרעים. נכון שלעתים החיים שלנו אינם זורמים וחלקים, שלעתים המציאות טופחת לנו על הפנים ואנחנו חווים קשיים - אבל אנחנו צריכים לזכור שהדברים שאנחנו אומרים יוצרים את המציאות שלנו. "התפקיד שלנו הוא לפקוח את העיניים ולפתוח את הלב, למצוא את הטוב שיש מסביבנו ולהודות עליו. עלינו לדבר רק על הטוב. כשאדם רואה רק את השלילי, הוא מעייף את עצמו בחייו. לעומת זאת, כשאדם בוחר לראות את היופי ואת הטוב

## דיבור משנה מציאות

"בהתאם לקבלה ולחסידות, מצרים היא 'מיצר הגרון', משהו שמעיק ומכביד, והגלות היא האילמות, חוסר היכולת לבטא את העולם הפנימי, בין אם זה בגלל שהאדם אינו מרגיש או יודע את מה שיש בתוכו, מתבייש או מפחד לדבר, ובין אם זה מכיוון שחופש הדיבור נמנע ממנו", אומר הרב גלעדי. "כך או אחרת, הגאולה, היציאה ממצרים, מתרחשת כשהאדם מצליח לעבור את מיצר הגרון ולבטא את אשר בלבו. "מסיבה זו, המצווה של פסח היא 'והגדת לבנך'. שיאה נחגג בשביעי של פסח עם שירת הים, כשאנחנו מעלים את הדיבור לדרגת שירה ומצליחים לבטא את העולם הפנימי שלנו במלואו. כמו כן, פסח נחגג בחודש ניסן, שהוא 'ראש השנה למלכים'.

החודש אנחנו חוגגים את חג הפסח, החג שבו מצווה עלינו להיות הפה הסח את סיפור יציאת בני ישראל ממצרים. < לקראת החג אנחנו עמלים על הוצאת החמץ מהבתים שלנו, אבל גם מהלב שלנו", אומרת הרבנית רבקה הרמן מארגון משמרת השלום, ארגון בינלאומי הפועל לשימור ההלכה היומית של שמירת הלשון. "התפקיד שלנו בחודש ניסן הוא לעשות בדיק בית, לבדוק מהי האמת הנכונה ולהוציא את כל מה שמיותר ואינו רצוי". "לפני יציאת מצרים עם ישראל לא הצליח לדבר, לבטא את הפנימיות שלו", מספר הרב איתאל גלעדי, עורך ספרי הרב יצחק גינזבורג ומרצה בבית הספר לתורת הנפש. "כשכאב להם, בני ישראל צעקו וצעקו, אבל לא היה דיבור".



הרב איתיאל גלעדי: "המצווה של פסח היא 'והגדת לבנך'. שיאה נחגג בשביעי של פסח עם שירת הים, כשאנחנו מעלים את הדיבור לדרגת שירה ומצליחים לבטא את העולם הפנימי שלנו במלואו. כמו כן, פסח נחגג בחודש ניסן, הוא 'ראש השנה למלכים'. הכוח האמיתי של מלך או של הנהגה הוא כוח הדיבור, מכיוון שבאמצעותו אפשר לחולל שינוי במציאות"

הרבנית רבקה הרמן: "הלשון שלנו היא כמו חץ, ולא תמיד אנחנו נותנים את הדעת על מה שאנו אומרים. התפקיד שלנו הוא לפקוח את העיניים ולפתוח את הלב, למצוא את הטוב שיש מסביבנו ולהודות עליו. כשאדם רואה רק את השלילי, הוא מעייף את עצמו בחייו. לעומת זאת, כשאדם בוחר לראות את היופי ואת הטוב שבכל דבר, הוא ממלא את הפנימיות שלו, ואז הוא באמת חי וטוב לו"



בחיפושנו אחר המשמעות העמוקה של הדיבור, בדקנו מה אומרות תורות הקבלה והחסידות על הדיבור הנכון. באמצעותן אנו מבקשים להבין מדוע הוא חשוב כל כך בחיינו כבני אדם וכיצד אנו יכולים לתקן את דיבורנו כאן ועכשיו.

### **אש, מים ורוח**

"הקבלה והחסידות מעניקות תשומת לב רבה לדיבור, למרכיביו הפנימיים וגם לתהליך הדיבור עצמו", אומר הרב גלעדי. "את אחד הביטויים לכך אפשר למצוא במשמעות הכפולה שיש למילה העברית 'דבר'. משמעות אחת היא 'מילה' (Word),

שחלה בדברים שעוברים בינינו. פעם בני האדם דיברו במפגש פנים אל פנים. אחר כך הם החלו גם לכתוב מכתבים ולדבר בטלפון. המפגש לא היה הכרחי עוד לדיבורים. בהתאמה לכך, הדברים שעברו ביניהם השתנו. מאוחר יותר נולדו צורות תקשורת חדשניות ומהירות. המשפטים התקצרו, המילים השתנו, לעתים התעוותו, ולעתים אף הוחלפו באימוג'י, סמל גרפי המביע רגש או רעיון כלשהו. האדם, על פי רוב, יכול לדבר עכשיו באינסוף מילים ובאינספור צורות, אבל בתוך כל הריבוי הזה, האם הוא אומר דבר משמעותי אחד?

שבכל דבר, הוא ממלא את הפנימיות שלו, ואז הוא באמת חי וטוב לו". אם כך, יכולת הדיבור, שאותה אנחנו תופסים בדרך כלל כמובנת מאליה, ניתנה לאדם כמתנה המאפשרת לו לבטא את עצמו ואת עולמו באופן נכון ומדויק, להוציא מתוכו את המנהיג או אם תרצו - לבטא את האלוהות שבתוכו, ועל ידי כך להשפיע על אחרים ועל המציאות שמסביבו. ההבנה הזאת מעלה תהייה באשר לשימוש שאנחנו עושים ביכולת הדיבור שלנו, בעיקר בעידן שבו אנו חיים כיום. נכון, כבני אדם המחוסים העיקרי שלנו היה תמיד, וכנראה שגם יהיה תמיד, האגו שלנו. עם זאת, אי אפשר להתעלם מהשחיקה

**הרבנית רבקה הרמן: "פעמים רבות אנחנו חיים את החיים שלנו באופן חיצוני, 'עושים הצגות' בלי שאנחנו אפילו מרגישים או מודעים לכך. לעתים אנחנו מדברים יותר כי זה מה שאנו חושבים שמצפים מאיתנו, ולא כי זה מי שאנחנו באמת. הדיבור הנכון מאפשר לפנימיות שלנו לצאת החוצה, ונותן אישור לפנימיות של הצד השני לצאת החוצה גם כן. על ידי כך נוצרת מציאות אמיתית ונכונה יותר"**



בצורה שמכבדת ויוצרת אהבה. ואם כבר אהבה, אז הדיבור מתואר על ידי הקבלה והחסידות כחתונה. "כשאנחנו מדברים, אנחנו מייחדים את הקול, שהוא איזושהי הבעה פנימית יותר, כללית או סתומה, עם הדיבור - שהוא הכוח לקחת את הקול הזה, את הכוונה הפנימית, הרצון הפנימי של הלב, ולתת לו כלים, אותיות ומילים כדי לבטא אותו החוצה. הקול, אם כן, הוא החיות הפנימית של הדיבור. זה מתבטא גם באינטונציה, כך שהמקשיב יכול להרגיש את מה שמסתתרת מאחורי המילים. לכן, בדיבור נכון יש מודעות לדיבור עצמו, אבל גם לקול".

### שתיקה שווה זהב

למרות כל זאת, הדיבור אינו מורכב רק מדברים המובעים באמצעות הקול. בהתאם לקבלה ולחסידות, השתיקה היא חלק משמעותי בתוך תהליך הדיבור.

באופן חיצוני, 'עושים הצגות' בלי שאנחנו אפילו מרגישים או מודעים לכך", אומרת הרבנית הרמן. "לעתים אנחנו מדברים יותר כי זה מה שאנו חושבים שמצפים מאיתנו, ולא כי זה מי שאנחנו באמת. הדיבור הנכון מאפשר לפנימיות שלנו לצאת החוצה, ונותן אישור לפנימיות של הצד השני לצאת החוצה גם כן. על ידי כך נוצרת מציאות אמיתית ונכונה יותר". "הדיבור בנוי על הפער שבין בני האדם", מדגיש הרב גלעד. "לכן, הדיבור המתוקן יש בו אהבה, הוא נועד לגשר על הפער ולקרב בין אנשים. הוא מכיל מצד אחד את 'החסדים', שהם הקירוב והרצון בקשר, ומצד שני את 'הגבורות', שבמצב מתוקן הן מודעות לקיומו של הפער, שמצריך זהירות בדברים הנאמרים. "כלומר, הדיבור הנכון מודע לפער, אך הוא גם מבקש לגשר עליו כי הוא מעוניין בקשר. הוא מבקש למלא את החלל

ומשמעות אחרת היא 'משהו' (Thing), זאת מכיוון שבלשון הקודש 'מילה' היא 'דבר', 'ממשות'. "כל העולם נברא בדיבורו של אלוהים. כל המציאות שלנו היא דיבורים, וממילא גם הפוך - לכל הדיבורים יש ממשות, מציאות. יש להם חשיבות, וכך גם צריך להתייחס אליהם. יתרה מכך, האדם נקרא 'מדבר', לא 'חושב'. הדיבור הוא כישרון אנושי מיוחד ומשמעותי שהאדם קיבל. לכן, אם הוא משתמש בו נכון, הוא מבטא יותר את היותו אדם, ואם הוא אינו משתמש בו נכון, הוא מבזבז את הייחוד שלו. "הדיבור הנכון קשור גם לשורש א-מ-ר - ראשי התיבות של 'אש', 'מים' ו'רוח'. יש בו החום של הלב, הרגש, וההיגיון הקר של השכל. כלומר, הכוח של הדיבור הנכון הוא הרוח (הבל הפה) שמחברת את המוח (מים) עם הלב (אש)". "פעמים רבות אנחנו חיים את החיים שלנו

## והייתה מתקנת את לשונה / חלי ראובן

"ולמה המחויבות לכתוב כל יום שיר?" היא שאלה אותי איני מחויבת לשירים יומיומיים, ילדתי אני מחויבת לתקן את הנשמה שלי יום-יום והיו אלה המילים שמצאתי להיות לי לעזר, שכל תיקון מתחיל אצלי מהלב ולקחתי על עצמי לעשות יופי בלשוני ורסן בחלל פי גם בתוך פחי האשפה של חיי מצאתי יופי מעל ומעבר לכל שיעור כשהשנאה והקנאה ועוד מכעסי הרימו ראשם בכיתי את עצמי לאלוהים עד שנפתח שוב לבי עד שלשוני הצליחה לברך מכל תא בי מקרקעית בהונתיי עד שעברו דרכי המילים כמרפא כחסד ולרחמים בעיניו ובעיני כל רואה. היי מתקנת את לשונך, בתי לא כי משהו בך שבור או מקולקל אלא בשביל להגביה עוד מעצמך ולמעלה מזה היי מתקנת את לשונך, בתי ויבוא כל הטוב ויעטוף אותך לבלי הכר"

"הבעל שם טוב אומר שבשביל שהרב ידבר טוב, הוא צריך לדעת גם לשתוק", אומר הרב גלעדי. "כדי להסביר זאת, הוא התייחס לאחד מהסודות הכי עמוקים מספר יחזקאל - סוד החשמל. חז"ל לקחו את המילה 'חשמל' ופירקו אותה לשניים: 'חש' - מלשון החשות, לשתוק, ו'מל' - מלשון למלל, לדבר. זהו התהליך האמיתי של הדיבור - קודם לשתוק, ורק אחר כך לדבר.

"הבעל שם טוב הוסיף ביניהם עוד שלב - 'מל', מלשון 'ברית מילה', ואמר שבשביל שיצא דיבור מתוקן, צריכים להתקיים בתוכנו שלושה שלבים - הכנעה, הבדלה והמתקה. ה'חש', היא השתיקה, ההכנעה בנפש. כשהאדם רוצה לדבר, התגובה הראשונה שלו לעצמו צריכה להיות שתיקה, מכיוון שבדרך כלל מה שרוצה לדבר באותו רגע הוא האגו שלו. "אגב השתיקה, על האדם לעשות בירור, הבדלה בתוך עצמו - בין הדבר הנקי שיש לומר לדברים של האגו, ש'תופסים עליו טרמפ'. הוא צריך למול אותם, להסיר את העורלה ולהשאיר רק את הדברים בטהרתם. אז מגיע שלב המתקה - זהו הדיבור שיוצא ממקום הכי פנימי, שיכול באמת לגעת באחרים, ממתיק את המציאות ומביא להשפעה אמיתית, נכונה ומדויקת גם במציאות החיצונית."

### צינור טוב ונקי

כל זה נשמע טוב ויפה, אבל איך מתחילים ומה עושים כדי לתקן את הדיבור? "משנכנס אדר - מרבין בשמחה", מצטטת הרבנית הרמן ומסבירה. "אדר, משמעו - 'אני דר'. כלומר, המקום שבו אני נמצא. ומה שאנחנו צריכים לעשות הוא להרבות בשמחה. היפוך האותיות של 'בשמחה' הוא 'מחשבה'. כלומר, אנחנו צריכים להרבות במחשבה לפני כל מילה ומילה שיוצאת מהפה שלנו. "אנחנו צריכים לחשוב מה אנו רוצים לומר, איך אנחנו רוצים לומר ומתי. קודם כול, עלינו לתרגל את עצמנו לחשוב טוב

ולדון את הצד השני תמיד לכף זכות. אף פעם לא להאשים אותנו, אלא יותר לשתף בהרגשה שלנו. וכשאנחנו כבר מדברים, חשוב לומר את הדברים קצר ולעניין, בלי להתפלסף. כי ככל שאנחנו מאריכים יותר בדיבור, כך המסר מתפורר ומתפשט". הצורך בתשומת לב או במודעות לדברים הנאמרים מודגש גם בחסידות, שלוקחת אותנו עמוק יותר פנימה. "השמע לאוזניך מה שפך מדבר", אומר המשפט.

"במובן הפשוט הכוונה היא לשים לב למה שאתה אומר", מסביר הרב גלעדי, "אבל החסידות אומרת שכשאדם מדבר הוא צריך לשים לב שהדיבור הוא משהו שעובר דרכו, יותר ממה שהוא יוזם אותו. הוא צריך להיות במודעות למה שזורם מתוכו, מכיוון שדיבור נכון מאפשר לאדם להיות צינור, מאפשר גילוי של שכינה, ולא רק בתורה ובתפילה, אלא גם בדיבורים שבין אדם לחברו."

אז למעשה הגילוי האלוהי נמצא באדם, אבל כדי שהשכינה תוכל לעבור דרכו ותדבר מתוכו, הוא צריך לוודא שהוא עצמו לא יהיה "מיצר הגרון" שחוסם את המעבר. עליו להתאמץ כדי להיות צינור טוב ונקי שיכול לבטא את האור הפנימי שלו. ואיך יעשה זאת?

"ישתוק קצת לפני שידבר, יחשוב מעט לפני שהוא מוציא מילה", משיב הרב גלעדי. "אין הכוונה להפסקת דיבור ספונטני - אין זה אמור להיות משהו מעושה או מאולץ, אבל התחלה טובה של תיקון הדיבור יכולה להיות בלעצור שנייה לפני שמגיבים. בעיקר בשעת כעס, העצה הכי טובה היא לשתוק. מהשתיקה הזאת מרוויחים לא רק כי לא מקלקלים יחסים, אלא גם כי מצליחים להשקיט את הכעס וזה גם עושה הרבה טוב לכל העולם.

"לדיבור נכון יש גם זמן נכון, שבו האדם יודע מתי לשתוק ואיך לעשות עיבוד ועיכול פנימיים, הבדלה פנימית כדי שהדיבור שיוצא יהיה מועיל ומדויק. כמו כן, יש להשתדל לדבר על דברים טובים ולהימנע מלדבר על דברים לא טובים.

הרב איתאל גלעדי: "על האדם לשתוק קצת לפני שידבר, לחשוב מעט לפני שהוא מוציא מילה. אין הכוונה להפסקת דיבור ספונטני, אבל התחלה טובה של תיקון הדיבור יכולה להיות בלעצור שנייה לפני שמגיבים, בעיקר בשעת כעס. מהשתיקה הזאת מרוויחים לא רק כי לא מקלקלים יחסים, אלא גם כי מצליחים להשקיט את הכעס וזה גם עושה הרבה טוב לכל העולם"



**הרב איתיאל גלעדי: "כשאדם מדבר לא נכון, הדיבור שלו משבש, מעוות ומייצר התנגדויות וסכסוכים. לעומת זאת, כשאדם מדבר נכון, הדיבור שלו מגשר ומפשר, מועיל ומשמח, ממתיק ומשפיע. הדיבור הוא מתנה גדולה מאוד, אולי חלק מהשליחות הכי עיקרית שבשבילה הנשמה שלנו ירדה לעולם"**

הפנימי שלו הולך ונסגך, אינו מצליח לבטא את עצמו. וכשהאדם אינו מצליח לבטא את עצמו, הוא מצוי בכלא של עצמו. "כשאדם מדבר לא נכון, הדיבור שלו משבש, מעוות ומייצר התנגדויות וסכסוכים. לעומת זאת, כשאדם מדבר נכון, הדיבור שלו מגשר ומפשר, מועיל ומשמח, ממתיק ומשפיע. הדיבור הוא מתנה גדולה מאוד, אולי חלק מהשליחות הכי עיקרית שבשבילה הנשמה שלנו ירדה לעולם".

היא בהתייחסותה למצורע, מספר הרב גלעדי. "חז"ל אומרים שהוא מוציא שם רע, מדבר רע, מדבר לשון הרע. עם זאת, התבוננות במשמעות העמוקה של צרעת מגלה לנו שבקבלה היא נקראת 'סגירו'. כלומר, מצורע הוא אדם סגור וכלוא, שאינו מצליח לדבר. "ואולם, בל נתבלבל, יכול להיות שפיו של אדם אינו מפסיק לקשקש, אבל הוא אינו מוציא מתוכו, הוא אינו מבטא משהו פנימי. וכשאינו לאדם משהו אמיתי לומר, קל לו מאוד להיתפס לרכילות. כך, במקום שהדיבור שלו ישקף משהו פנימי, הוא משקף מגע חיצוני או ניסיון לייצר רעש וחוויה חיצונית של המציאות שסובבת אותו. ככל שהאדם מדבר חיצונית, העולם

אם זה לא לתועלת, אין שום טעם לדבר עליהם. ולבסוף, עלינו לאמן את עצמנו לדיבורים טובים ולקדש את הדברים שיוצאים מפינו".

### מתנה גדולה מאוד

זה נשמע כמו עבודה קשה ובלתי אפשרית כמעט, בעיקר מכיוון שהתרגול הוא קרב פנימי - "אני נגד עצמי". לכן, עלינו להכיר אותו "עצמי" שבתוכנו, אותו אחד שפעמים כה רבות מתחת לפני השטח "מנהל את העניינים", ואולי הוא יסייע לנו גם להבין מהו המחיר שאנחנו בינתיים משלמים. "אחת מהצורות הכי בולטות של התייחסות התורה לדיבור לא מתוקן

#### השתתפו בהכנת הכתבה

הרב איתיאל גלעדי. [itiel@pnimi.org.il](mailto:itiel@pnimi.org.il)

[www.pnimi.org.il](http://www.pnimi.org.il)

הרבנית רבקה הרמן. [office@hasholom.org](mailto:office@hasholom.org)