

להחזיר לידינו את השליטה על השיח

בשיעור "מורשה" הראשון על כוחו של הדיבור למדנו כיצד מכילות מילותינו כוח כמעט קוסמי לעצב את היקום וכיצד בכוחן לשנות את מציאות הזמן, את מציאותם של האנשים ואת מציאותם של החפצים. בשיעור השני הבנו כי דיבור שליילי עלול להזיק ליחידים ולקהילות ואפילו להשפיע לרעה על מהלך ההיסטוריה היהודית, כפי שניתן ללמוד מחורבן בית המקדש השני וגלות אלפיים השנה הנמשכת עד ימינו אלה.

בשיעור אחרון זה על כוחו של דיבור, נוהה את הגורמים ללשון הרע ונציע כיצד ניתן לבער את הדיבור השליילי, על מנת שנוכל לרתום את כוח הדיבור לברכה הטמונה בתקשורת ראויה. לבסוף, נדון בחשיבות של עמידה בדיבורנו.

שיעור זה יתייחס לשאלות הבאות:

- ☞ אם דיבור לשון הרע הוא כל כך נורא, מדוע ממשיכים אנשים לדבר כך?
- ☞ כיצד נוכל להימנע מדיבור לשון הרע? כיצד נוכל ליצור מערכות יחסים הרמוניות עם משפחתנו, חברינו ומכרינו?
- ☞ אם פטופטים מובילים בהכרח ללשון הרע, איך נמנעים מזה?
- ☞ מה אעשה אם ניסיתי להפסיק לדבר לשון הרע ולא הצלחתי?
- ☞ תמיד מבקשים ממני להיות מעורב בפעילויות ובפרויקטים, הן של המשפחה והן של החברים והקהילה. אני תמיד נענה בחיוב, אך אינני מסוגל לכבד את כל התחייבויותי; מה עליי לעשות?

מבנה השיעור:

חלק ראשון:	הגורמים ללשון הרע פרק א. גישה שלילית פרק ב. גאווה פרק ג. שנאה פרק ד. כעס פרק ה. קנאה פרק ו. פטפוטי סרק
חלק שני:	אסטרטגיות לשיפור הדיבור שלנו פרק א. התבוננות חיובית בזולת פרק ב. פיתוח ענווה פרק ג. ואהבת לרעך כמוך פרק ד. שליטה בכעס פרק ה. ראיית העצמי כנפש, לא כגוף פרק ו. הרגלי דיבור חיוביים ואומנות השתיקה פרק ז. תפילה פרק ח. לימוד תורה
חלק שלישי:	חשיבות העמידה בדיבורנו
סוף דבר:	אל תעלה בדעתך לספר לי לשון הרע

חלק ראשון: הגורמים ללשון הרע

המתנתי לפגישה עם מנכ"ל של חברה בינלאומית וראיתי אותו נכנס לפרוזדור ארוך. הוא נבלע במשרדו ושני פקידים בעקבותיו, תוך כדי שיחה בלתי פורמאלית. פתאום רעם קולו, כשהוא נוזף קשות באחד מן הפקידים בלשון אשר זעזעה את כל הנוכחים במקום. החלטתי לצאת מן המשרד ולנהל את עסקיי במקום אחר (ג'רלד סטיוארט, Technologies IRT).

אם לשון הרע הוא כה נורא, מדוע אנשים מדברים כך? המקורות בפרק זה דנים בשורשיו של דיבור לשון הרע. אם אנו מקווים להימנע לחלוטין מלשון הרע, חשוב לדעת מהם הגורמים לו.

פרק א. גישה שלילית

1. רבנו יונה, "שערי תשובה" ג:ריז – גישה שלילית כלפי הזולת פירושה שתמיד תמצא בו חסרונות.

ואמר שלמה ע"ה "אֲוֹלָיִם יִלְיִן אַנְשֵׁם וְבִין יְשָׁרִים רָצוֹן" ...פירוש "האויל יליין" חובה כי יחפש מומי בני אדם ואשמתם ויתן בהם דופי. ולא ידבר לעולם בשבח ודבר טוב הנמצא בהם...

פרק ב. גאווה

מידת הגאווה עלולה להיות השורש של לשון הרע, כפי שמוצג במקורות הבאים.

1. דברים ה:יא-יד – האיסור לשכוח את ה'.

הַשְׁמֹר לְךָ פֶּן תִּשְׁכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ... פֶּן תֵּאָכַל וְשִׁבְעָתָ וּבְתִים טְבִים תִּבְנֶה וְיִשְׁבְּתָ... וְכִסֶּף וְזָהָב יִרְבֶּה לְךָ וְכָל אֲשֶׁר לְךָ יִרְבֶּה. וְכֵן לְבַבְךָ וְשִׁכַּחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ הַמוֹצִיאֲךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עַבְדִּים.

2. תלמוד בבלי, סוטה ה., עם רש"י – מאחר שגאווה מובילה לשכחת ה', אסור לנו להתגאות.

אזהרה לגסי הרוח מנלן? ... רב נחמן בר יצחק אמר: מהכא כתיב "וְכֵן לְבַבְךָ וְשִׁכַּחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ" וכתוב "הַשְׁמֹר לְךָ פֶּן תִּשְׁכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ".

רש"י: ורם לבבך ושכחת - אלמא מגובה לב בא לידי שכחה ששוכח את בוראו, ובשכחה הוא מוזהר "השמור לך פן תשכח".

3. הרב ישראל מאיר הכהן, ספר "חפץ חיים", הקדמה, מצווה חמישית – המדבר לשון הרע על הזולת מרמוז בכך שהוא נעלה ממנו, ובכך חוטא בגאווה.

ועובר נמי המספר לשון הרע בלאו ד"הַשְׁמֹר לְךָ פֶּן תִּשְׁכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ" שהוא אזהרה לגסי הרוח, כי כיון שהוא מלעיג ומתלוצץ על חברו מסתמא הוא מחשיב את עצמו לחכם ולאיש באנשים. כי אלו היה מכיר את נגעי עצמו לא היה מלעיג מחבירו.

פרק ג. שנאה

1. תלמוד בבלי, יומא ט: - בית המקדש השני נחרב כתוצאה משנאת חנם והעדר אהבה ואחדות בין היהודים.

אבל מקדש שני שהיו עוסקין בתורה ובמצוות וגמילות חסדים מפני מה חרב מפני שהיתה בו שנאת חנם...

2. "אורחות צדיקים", שער ו – שנאה גורמת לאדם לדבר בשלילה אפילו על מעשיו החיוביים של הזולת!

השנאה המידה הזאת יש בה לאו, דכתיב (ויקרא יט ז): "לא תשנא את אחיך בלבבך" ... והיא מידה הגורמת עוונות הרבה, כמו לשון הרע, כי השונא את חברו מספר לעולם בשנאתו... ומחמת השנאה יגנה את מעשיו הטובים, וישניאם בעיניו ובעיני אחרים...

פרק ד. כעס

1. "אורחות צדיקים", שער יב – אדם כועס אינו מסוגל לשלוט במעשיו, וגורם למחלוקות ולמריבות.

בני אדם, כשהם כועסים ומחזיקים בכעסם, אינם משימים לבם על מה שעושים, ועושים הרבה ענינים בכעסם מה שלא היו עושים בלא הכעס, כי הכעס מוציא שכלו של אדם מקרבו עד שמרבה דברי הכעס, ונכנס במחלוקת וקנטורים.

הכועס, שאינו מסוגל לחשוב בבהירות, מאבד את הפרספקטיבה. המסלול העקום נדמה כישיר; האסור נדמה כמותר. כאשר אין האדם מונחה על ידי שיקול דעת, נכנסים לתמונה עלבונות, מריבות ואפילו אלימות (ראה "חפץ חיים", חובת השמירה, עמ' 24).

פרק ה. קנאה

1. ר' צדוק הכהן, פרי צדיק, פרשת מקץ ב

כי לשון הרע והוצאת דיבה בא מסיבת קנאה וכעס...

פרק ו. פטפוטי סרק

1. רמב"ם, "משנה תורה", הלכות טומאת צרעת טז:י – דברי הבל מיותרים עלולים להוביל לדיבור שלילי על הזולת.

וזה דרך ישיבת הלצים... בתחילה מרבים בדברי הבאי כענין שנאמר (קהלת ה:ב) וְקוֹל כָּסִיל בְּרֵב דְבָרִים. ומתוך כך באין לספר בגנות הצדיקים כענין שנאמר (תהלים לא:יט) תִּאֲלַמְנָה שְׁפָתַי שֶׁקֶר הַדְּבָרוֹת עַל צְדִיק עֲתָק...

דיבורים רבים מדי בעלי תוכן מועט מדי יוצרים ריק שעלול להתמלא בדיבור שלילי ומזיק, כפי שמדגים המאמר הבא.

2. שיילה מקנייט, "רכילות בקשר למקום העבודה? שמור אותה לעצמך", 15 בנובמבר, 2009 – nytimes.com – חברה שבה לא סובלים לשון הרע ורכילות על עמיתים.

אני טכנאי בחברה שנותנת שירותי הדפסה, בליווינגסטון, מונטנה. אני חבר בצוות בן שלושה אנשים. אנו מספקים בקרת איכות לעבודות הדפסה, מתקשרים ללקוחות מקומיים כדי להודיע להם כאשר ההזמנות שלהם מוכנות, ושולחים חבילות דוגמה ללקוחות פוטנציאליים. בנוסף לכך, אנו מסייעים למחלקות אחרות בפרוייקטים מיוחדים ומקבלים קהל בתורנות – הן בקבלת לקוחות המגיעים למקום והן במענה טלפוני.

בתחילתו של ראיון העבודה שלי לפני שנתיים, הזכירה המראיינת ממחלקת משאבי אנוש, מארנה ריד, את מדיניות החברה הכוללת הימנעות מרכילות. היא אמרה משהו כמו: "כאן לא תוקעים לעובדים סכין בגב, ואין פוליטיקה במשרד. אנחנו לא סובלים רכילות ודיבור על אדם מאחורי גבו."

אני זוכר שחלפה בי המחשבה: "הייתכן הדבר? זה מוזר. איך זה יכול להיות?" בכל מקום שבו עבדתי אנשים ריכלו, למשל, כאשר אדם הסתבך או פוטר. אך חתמתי על טופס "ההסכמה לערכים" של החברה, ואני זוכר שפיעמה בי תחושה של אופטימיות. המדיניות נשמעה מרעננת. כעת, כשאני כבר עובד פה תקופה מסוימת, אני יכול לומר שהמדיניות הזו משנה מאוד את האווירה בעבודה.

במקום העבודה הקודם שלי, הרכילות השתוללה. אנשים רבים ראו אחרים במבט שלילי. עובדים היו מתוסכלים אם אדם אחד החל להתעצל, אז הם היו פורקים את תסכולם בדיבורים. כשעצמי, פחדתי לפתוח את הפה, כי לא ידעתי מי עשוי לחזור על משהו שאמרתי, לשנות את ההקשר ולהפנות אותו נגדי. אנשים ריכלו אפילו על מעשיהם של החברים בסוף השבוע, כגון באיזה באר הם ביקרו. כל אחד דאג לעצמו, והתחושה לא הייתה נוחה.

כאן יש תחושה של שייכות לצוות, הרבה יותר מאשר במקומות אחרים בהם עבדתי. אם העובדים מפרים את מדיניות החברה, אחד המנהלים משוחח עמם, ואם הם לא מפסיקים, הם מפוטרם.

על מנת להימנע מדיבורים שליליים על הזולת, לפעמים עדיף לדבוק בנושאים פחות "מעניינים", כפי שמדגים בהומור הסיפור הבא.

באחת השבתות, התאכסן החפץ חיים (הרב ישראל מאיר הכהן, 1838-1933) באכסניה, ובעל האכסניה, שלא היה מודע לזהותו, הושיב אותו בשולחן עם אורחים נוספים שעסקו בסחר בסוסים. בכל סעודה, עסקה השיחה בסוסים.

במוצאי שבת, ידע מאן דהוא את בעל האכסניה על זהות האורח. האכסנאי התנצל בפני החפץ חיים על כך שחשף אותו לחברה כל כך בלתי מעודנת. החפץ חיים השיב, "להפך, הייתי שבע רצון מחברתם. תראה, הם דיברו רק על סוסים, ולא על בני אדם!" (הרב אברהם טוורסקי, *Simchah: It's Not Just Happiness*)

לסיכום החלק הראשון:

- הבנת שורשם של הגורמים ללשון הרע היא המפתח להסרתו מחיינו לצמיתות. ייתכן שאנשים אינם מודעים לגורמים אלו, אך יזהו אותם אינטואיטיבית כאשר הם מתוארים. ישנם שישה גורמים שכיחים ללשון הרע:
1. שליליות – גישה שלילית כלפי הזולת פירושה כי תמיד ימצא האדם חסרונות שירצה להזכירם.
 2. גאווה – אם אדם הוא גאוותן וחש כי הוא נעלה על הזולת, תהיה לו נטייה גדולה יותר לדבר בצורה שלילית על זולתו.
 3. שנאה – תכונה זו גורמת לאדם לדבר באופן שלילי אף על מעשיו החיוביים של הזולת!
 4. כעס – הכעס גורם לאדם לדקדק פחות בדברים שהוא אומר.
 5. קנאה – כל עוד אנו מוטרדים מהישגיו של הזולת, תמיד נמצא דבר שלילי להתמקד בו.
 6. פטפוטי סרק – כאשר אין לאנשים דברים חיוביים לדבר עליהם, הם עלולים להגיע למצב שבו הם מדברים על הזולת ועל חולשותיו.

חלק שני: אסטרטגיות לשיפור הדיבור שלנו

בחלק הקודם דנו בשישה גורמים שורשיים ללשון הרע. בהתאם לשישה הגורמים האלה, נדון כעת בשש אסטרטגיות לשיפור הדיבור שלנו.

זכור: כלים אלו לא ישנו רק את הרגלי הדיבור שלך, אלא גם את איכותן של מערכות היחסים שלך ואת ההסתכלות שלך על החיים.

פרק א. התבוננות חיובית בזולת

כפי שאתה מתבונן בזולת, כך הוא יתנהג בנוכחותך. גישתנו כלפי הזולת היא במידה רבה נבואה המגשימה את עצמה. אם אתה מניח כי אחרים יהיו ידידותיים ומתחשבים בעסקיך עמו, הרוב המכריע של האנשים אכן יתנהג כך כלפיך. אם אתה מניח כי הזולת יהיה תמיד אנוכי ובלתי מתחשב, תתייחס אליהם בהתאם ותקבל יחס דומה לציפיותיך.

מובן, שיש אנשים רבים אשר התנהגותם כלפיך תהיה כפי שתהיה, בלי קשר להתנהגותך כלפיהם. אך במידה רבה, מתייחסים אליך האנשים כפי שאתה מתייחס אליהם. כפי שנאמר במשלי כו:יט: "כַּמִּים הַפְּנִים לַפְּנִים כֵּן לֵב הָאָדָם לָאָדָם".

קשיש אחד ישב בשביל המוביל אל העיירה. אדם שקרב אל העיירה פנה לאיש ושאלו, "אני שוקל לעבור מן הכפר שבו אני מתגורר אל העיירה הזו. האם תוכל לתאר לי את אופיים של תושבי העיירה?"

"איך האנשים בכפרך?" שאל הזקן.

"לכן אני עוזב את המקום הנורא ההוא, השיב הצעיר. "האנשים האלה הם כל כך קרים ולא ידידותיים. הם בלתי מתחשבים ובלתי מנומסים ואיני יכול כבר לסבול אותם."

"חבל, " אמר הזקן. "גם האנשים בעיירה זו מתנהגים כמו בכפרך. לא כדאי לך לעבור לכאן."

לאחר מספר ימים, עבר צעיר אחר בדרך וניגש לזקן, ובפיו שאלה זהה לשאלת קודמו: "ספר לי על האנשים בעיירה הזאת. אני שוקל להעתיק דירתי לכאן."

"איך מתנהגים האנשים במקומך?" שאל הקשיש.

"הם נפלאים, השיב הצעיר השני. "כמעט כולם נחמדים אליי. אני אוהב אותם מאוד. אך אני כל כך אוהב אנשים שאני מעדיף להתגרר בעיירה גדולה יותר. לכן אני שוקל לעבור לכאן."

"אתה בר מזל, ידידי הצעיר, " אמר הקשיש. "האנשים כאן דומים לאנשים בעיירתך. תאהב את החיים כאן. תוכל בקלות לרכוש חברים, והאנשים יתייחסו אליך כפי שהתייחסו אנשי עיירתך."

כשקיימת בך אהבת אמת לסובבים אותך, הם חשים זאת ומתייחסים אליך בהתאם לתחושות החיוביות שאתה חש כלפיהם. ואדם הרואה את הזולת באופן חיובי יתפתה פחות לומר דברים פוגעים... (מותוך הרב זליג פליסקין, The Power Of Words)

1. הרב נתן צבי פינקל זצ"ל, כנס עולמי בנושא 'לשון הרע, אייר תש"ס – התמקדות בטוב הקיים בזולת היא המרפא ללשון הרע.

"המפתח להימנעות מלשון הרע הוא טיפוח אהבה וכבוד בינינו... מדוע להתמקד בחסרונות של הזולת? שים לב לתכונותיו החיוביות הייחודיות והתמקד בהן."

מעבר לראיית החיובי באנשים, השאיפה שלנו היא לראות את החיובי בכל ההיבטים של החיים, כפי שמדגים המקור הבא.

2. רבנו יונה, שערי תשובה ג:ריז – אדם הגון רואה את הטוב בכל דבר.

ובין ישרים רצון – כי דרך הישרים לכסות על כל פשעים ולשבח האדם כי נמצא בו דבר טוב. ...אדם אחד וחכם עברו על נבילה, אמר האדם כמה מוסרחת נבילה זו, אמר החכם כמה לָגְנִים שָׁנִיָּה.

3. מבוסס על הרב זליג פליסקין, Life is Now, הוצאת ארטסקרול, עמ' 237-238 – נחישות מוחלטת להתגבר על השליליות היא תנאי הכרחי לפיתוח גישה חיובית.

נחישות מוחלטת להתגבר על דפוסים שליליים היא המשפיעה ומלהיבה את האנשים לחדול מעיסוק במחשבות, במילים ובמעשים שליליים. זכור להתמקד במעשה חיובי, ואל תתעכב על המעשה השלילי. התמקד בדברים שאתה מעוניין לחשוב עליהם. המשך לדבר ולפעול באופנים חיוביים. כאשר אתה חושב מחשבות חיוביות, בהכרח אתה נמנע ממחשבות הפוכות. כאשר אתה מדבר מאופן חיובי, בהכרח אתה נמנע מדיבור שלילי. כאשר אתה פועל באופן חיובי, בהכרח אינך פועל בכיוון ההפוך.

כאשר מכירים בכך שכל אדם נברא בצלם אלוקים, הדחף חזק יותר לפתח הסתכלות חיובית על הזולת.

4. הרב משה ש. גורליק, ישראל הצעיר של נורת' בלמור, ניו יורק, פרשיות תזריע/מצורע, ניסן תשס"א – ההכרה כי האדם נברא בצלם אלוקים מעוררת כבוד כלפי הזולת.

לשון הרע חושף חוסר כבוד כלפי ערכו של הזולת. התרופה לגישה שלילית זו נמצאת בתוך פרקי אבות (ג:יח): "חביב אדם שנברא בצלם אלוקים". ובכן, כבוד כלפי הזולת הוא כבוד כלפי צלם אלוקים. אחר כך, שמירה על ערכו ועל כבודו של האדם מובילה לחברה של רצון טוב וידידות טובה.

פרק ב. פיתוח הענווה

1. תלמוד בבלי ערכין טו: עם מהרש"א – כיצד יתגבר אדם על ההרגל של לשון הרע? ילמד תורה, ויהיה עניו יותר.

מה תקנתו שלא יבא לידי לשון הרע? אם תלמיד חכם הוא יעסוק בתורה, ואם עם הארץ הוא ישפיל דעתו...

מהרש"א הידושי אגדות ערכין טו: ד"ה מה תקנתו: ...אלו ב' עבירות גבה רוח ולשון הרע שותפין הם ... כי הגאווה שבו מביאו שמדבר לה"ר על חבירו ... התורה מגנא ומצללא מן החטא כדאמרינן בסוטה...

2. רמח"ל (הרב משה לוצאטו), "מסילת ישרים" פרק כב, ענווה – אדם עניו מדבר בעדינות, נמנע מוויכוחים, ונעים לשהות במחיצתו.

בהתנהג בשפלות ... בדבורו, אז"ל (יומא פ"ו): לעולם יהיה דבורו של אדם בנחת עם הבריות, ומקרא מלא הוא (קהלת ט): דברי חכמים בנחת נשמעים, צריך שיהיו דבריו דברי כבוד ולא דברי בזיון... ועוד שחברת העניו נאה עד מאד ורוח הבריות נוחה הימנו בהכרח, לא יבוא לידי כעס ולא לידי מריבה אלא הכל בהשקט, הכל במנוחה. אשרי מי שזוכה למדה זו!

3. "אורחות צדיקים", שער הענווה – יש להתנהג בענווה בכל עיסוקינו.

וחייב להתנהג בענווה במשא ומתן עם בני אדם.

פרק ג. ואהבת לרעך כמוך

שנאת חנם, ולשון הרע שהתלווה אליה, היו הגורמים לחורבן בית המקדש הראשון והשני. ניתן לומר כי אף ההפך הוא הנכון: אהבת ישראל ודיבור חיובי ביאו לבניין בית המקדש השלישי (הרב ישראל לאו, "יחל ישראל" ג).

אם שנאה גורמת לאדם לדבר דברים שליליים על זולתו, אהבה תגרום לדיבורים חיוביים עליו. כפי שמתארים המקורות הבאים, מהווה האהבה תרופה ללשון הרע.

1. ויקרא יט:יח – התייחס לזולת כפי שאתה מעוניין שיתייחסו אליך, כלומר בכבוד.

וְאַהֲבַת לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ אֲנִי ה'.

2. ספר החינוך, מצוה רמג – הביטוי המעשי של "ואהבת לרעך כמוך" הוא הימנעות מפגיעה בזולת, כולל באמצעות הדיבור.

ודיני מצוה זו כלולים הם בתוך המצוה, שכלל הכל הוא שיתנהג האדם עם חבירו כמו שיתנהג עם עצמו, לשמור ממונו ולהרחיק ממנו כל נזק, ואם יספר עליו דברים יספרם לשבח ויחוס על כבודו ולא יתכבד בקלונו.

3. הרב מנחם שלנגר, "מידות האמונה", עמ' 54 – "ואהבת לרעך כמוך" והתמקדות בחיובי שבזולת הם תרופה ללשון הרע.

ומכאן שאיסור לשון הרע מחייב את מידות האדם שלא להיות בעל לשון הרע ... שורש לשון הרע בהתייחסות שלילית שבלב ... כנגד דרך זאת באה מצות "וְאַהֲבַת לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ" שמחייבת "לספר בשבחו" של חברו (רמב"ם דעות ו:ג). והרי זה מצות עשה לראות את הטוב שבחברו.

4. ספרא ביב – זה כלל גדול בתורה.

ואהבת לרעך כמוך, רבי עקיבא אומר זה כלל גדול בתורה.

5. ספר החינוך, מצווה רמג – קיומן של מצוות רבות תלוי בקיום מצוות "ואהבת לרעך כמוך".

ואמרו בספרי, אמר רבי עקיבא זה כלל גדול בתורה, כלומר שהרבה מצוות שבתורה תלויין בכך, שהאזהב חברו כנפשו לא יגנוב ממנו ולא ינאף את אשתו ולא יונהו בממון ולא בדברים ולא יסיג גבולו ולא יזיק לו בשום צד. וכן כמה מצוות אחרות תלויות בזה, ידוע הדבר לכל בן דעת:

6. תלמוד ירושלמי, נדרים ט:ד – פגיעה בזולת כמוה כפגיעה בעצמך.

מי שיושב ומחנתך בשר והכה ידו בסכין וכי תחזור ידו ותכה ידו להנכם.

פרק ד. שליטה בכעס

1. רמב"ן, איגרת הרמב"ן – יש להתאמן לדבר בנחת ובכבוד משום שדיבור כזה מונע את האדם מכעס.

תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת לכל אדם בכל עת, ובוזה תִּנְצֵל מִן הכעס... וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מידת הענוה שהיא המידה הטובה מכל המידות... ולכן אפרש איך תתנהג במידת הענוה ללכת בה תמיד: כל דברך תמיד יהיו בנחת... וכל אדם יהיה גדול ממך בעיניך...

2. רמב"ם, הלכות דעות ב:ג – על אף שברוב התכונות על האדם לבחור ב"דרך האמצע", בעניין הכעס על האדם לבחור ב"קצה האחר" ולהימנע ממנו לגמרי.

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינוניות אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר... הכעס מדה רעה היא עד למאד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, ויִלְמַד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו.

על אף שבדרך כלל מורה הרמב"ם לאדם למצוא איזון בין תכונות האופי שלו – להיות נדיב אך לא פזרן, רחמן אך גם תקיף – הכעס יוצא מכלל זה. בעניין הכעס אין דרך אמצע, ועל האדם להימנע ממנו לחלוטין. ומי שמרגיש שאינו יכול להשיג מטרה זו (והיא אכן אינה קלה לאף אחד מאתנו), עליו להרגיל את עצמו להימנע מכעס בפרקי זמן קצרים, כמתואר במקור הבא.

3. הרב שלמה וולבה, "עלי שור" כרך ב', עמ' 215 – הקצה זמן קצר בכל יום שבו תאמן את עצמך להגיב לכל דבר בסבלנות וללא כעס.

נתלמד, איפוא, להיות סבלנים: נקבע לעצמנו זמן מסוים כל יום, כרבע שעה, ובו נשתדל לשאת ולסבול כל מה שאנו רואים ושומעים, אע"פ שאינו כלל לפי רוחנו ואפילו אם הוא פוגע בנו, מבלי לאבד מנוחת נפשנו כלל, ובמקרה שיש צורך או חיוב להגיב – נגיב בדברים שקולים ומדודים בלי שום התרגשות.

על בסיס שני המקורות הקודמים, אם יקצה האדם כרבע שעה ביום להתאמן, הוא יתקרב לאט לאט ל"קיצוניות השניה" מן הכעס, ויתרגל להתנהגות סבלנית.

פרק ה. ראה את עצמך כנפש, לא כגוף

כאשר אנו מבינים כי נפשות עם ישראל קשורות זו לזו – "כל ישראל ערבים זה לזה" (שבועות לט), ולכל אחד שליחות ייחודית, אין סיבה כי נדבר בגנותו של איש. עלינו להבין כי אנו שרויים בעולם הזה כדי לסייע, לעודד ולתמוך בזולת על מנת שיגשים את הפוטנציאל הטמון בו.

1. הרב נתן וייס, Sticks and Stones, פרשת מצורע, aish.com – מבט על החיים - נפש לעומת גוף: ככל שאדם מזהה את עצמו יותר כנפש החיה בעולם ללא מגבלות, כך הוא פחות נוטה לדבר רע על הצלחותיו של הזולת. ככל שאדם מזהה יותר כגוף, כך הוא נוטה יותר להתחרות עם הזולת ולדבר דיבור שלילי עליו.

על פי המדד של דיבור טוב ורע, משקפת הלשון את האיזון בין הגופניות לבין הרוחניות הקיים בכל אדם. אנו בני האדם הננו תערובת של הגופני ושל הרוחני; של הגוף ושל הנפש.

כגוף, אנו שוכנים בעולם של מגבלות. אנו מתחרים זה בזה על מלאי מוגבל של משאבים ושל כבוד. תיאורטית, דברים הנמצאים ברשותם של עמיתינו היו יכולים להיות שלנו או עדיין יכולים להיות שלנו. במצב זה, אנו נוטים להשפיל זה את זה. מאחר שמצבו של כל אחד בתחרות הוא יחסי למקום הראשון, אם אשפיל את הזולת, אתקרב אני למקום הראשון; או לפחות איהנה מן הידיעה שאיני המפסיד היחיד. סוג זה של השקפת עולם מוביל ישירות ללשון הרע.

כנפש, אנו חיים בעולם נטול מגבלות. כל אחד מאתנו נשלח לעולם כדי לבצע דבר ייחודי וניתנו לו האמצעים והציוד לעשות זאת. הגוף שלנו הוא הכסות שאנו לובשים על מנת שנוכל לפעול בעולם הגשמי. בגדים לעולם אינם מגדירים את האדם. אף אחד מאתנו אינו בתחרות עם זולתו; בלתי אפשרי שישגי האדם דבר המיועד לזולתו. להפך, אחד מן האלמנטים של המשימה שלי הוא לסייע לזולת להצליח במשימתו. אי אפשר להרוויח דבר מהשפלת הזולת. אין שום אינטרס לדבר "לשון הרע".

כמות הדיבור הרע שהאדם מדבר מהווה מדד קיומי מדויק למידה שבה רואה האדם את עצמו ואת זולתו כרוחניים בעיקרם, ולמידה שבה הוא רואה את עצמו כגופני. לא ניתן למדוד רמות רוחניות באמצעות התבנית שיש לאנשים בראש. אדם יכול להאמין כי הוא בעיקר נפש, ויחד עם זאת להכחיש את אמונתו באמצעות דיבורי לשון הרע, משום שהתנהגות זו מתאימה לאדם שהוא בעיקרו גוף...

המרכזיות של רעיון האחדות החברתית ביהדות משתקפת בבירור באמירה הבסיסית של המוסר היהודי: "כל ישראל ערבים זה לזה" (תלמוד, שבועות לט). ההשלכות ברורות: כולנו נהנים מזכויותיו של הזולת וכולנו סובלים מחסרונותיו. אילו חשו כך כל היהודים, כולנו היינו חשים באותו הדחף להסתיר את חסרונותיו של רֵעֵנו היהודי כשם שאנו חשים דחף להסתיר את חסרונותינו שלנו. אז, נהיה כל כך מוטים לטובתו, עד שנתקשה לראות את פגמיו של רענו היהודי כשם שאנו מתקשים להכיר בפגמיו שלנו...

2. שם – אדם המדבר לשון הרע מכריז על עצמו כי הוא בתחרות עם הזולת. כאשר אנו לומדים לדבר כראוי, אנו מאחדים את עם ישראל.

כאשר יהודים נמצאים ברמה רוחנית גבוהה דיה, יש לכך השלכות נראות לעין על השימוש בלשון. מוות הוא ניתוק הקשר בין הנפש לבין הגוף. לשון הרע, הכוח המנתק את הקשר בין הגופני לבין הרוחני, גורם למעין מוות, אשר מתגלה גופנית בצורת מחלת העור ששמה צרעת.

המצורע חשוב כמת [ראה ויקרא יג:יד]. כאשר דיבר לשון הרע, הוא ניתק את הקשר בין נפשו לבין גופו והגדיר את עצמו ישות גופנית. הוא הכריז על עצמו בר תחרות עם כל אדם אחר, וניסה להפריד אנשים זה מזה.

כאשר קיים בית מקדש, הוא מעיד על מציאות של אחדות עם ה', ואז נאלץ האדם להביא לידי ביטוי את מהותו הפנימית. הוא מפתח מחלת עור נוראה המבודדת אותו מן האנושות. אנשים מתרחקים ממנו והוא הופך להיות מנודה חברתית. הוא חי בתוך האווירה הרוחנית שאותה יצר באמצעות לשון הרע. הוא חוֹנֵה את העולם כפי שהוא מוגדר ע"י לשונו שלו. הוא נותר נבדל עד שהוא מוצא מזור רוחני לחטאו - השימוש לרעה במתנה האלוקית של היכולת לתקשר. כאשר מתרחש דבר זה, נפתח מחדש השער לנפשו וכוח הקדושה הנשפך פנימה מרפא אותו.

אם רק נלמד לדבר כראוי נפתח ערוצים זה לזה ונשחרר את הרוחניות בעולם.

פרק 1. פיתוח הרגלי דיבור חיוביים ואומנות השתיקה

1. רמב"ם, "משנה תורה", הלכות טומאת צרעת טו: – באמצעות פיתוח הרגלי דיבור בונים, יימנע האדם באופן טבעי מלשון הרע.

וזהו דרך ישיבת הלצים הרשעים: בתחילה מרבים בדברי הבאי כענין שנאמר (קהלת ה:ב) וְקוֹל כְּסִיל בְּרֵב דְבָרִים... אבל שיחת כְּשָׂרֵי יִשְׂרָאֵל אֵינָה אֵלָא כְּדִבְרֵי תוֹרָה וְחִכְמָה.

כמו כל ההרגלים הטובים, הרגל הדיבור החיובי דורש התמדה וסבלנות, כפי שמדגים המקור הבא.

2. הרב פינקלמן והרב ברקוביץ, Chofetz Chaim: A Lesson a Day, p. XXIV – כאשר האדם משתדל כל הזמן לומר דברים בונים, בהכרח הוא יהפוך לאדם טוב יותר.

החפץ חיים אומר כי כאשר שומר האדם את הלכות שמירת הלשון, הוא בהכרח מתפתח להיות אדם טוב יותר. זאת משום שבכל אינטראקציה מתמקד האדם באי פגיעה בחברו. בכל זמן, יום אחר יום, האדם הנוהר בדיבורו עוסק בצו זה. צו זה קובע את החלטותיו לגבי מה שיאמר ומה שיחשוב. בסופו של דבר, הופך טבע זה להיות הוא עצמו.

לעתים, צריך האדם פתרון יצירתי כדי לשנות את הרגלי הדיבור שלו.

כאשר הלך ר' ישראל סלנטר (1809-1883), אבי תנועת המוסר, לבית עולמו, היה חסר כול. הוא הותיר לצאצאיו מעט מאוד חפצים גשמיים, אם בכלל. אך היה אדם אחד בשכונתו של ר' ישראל אשר זכה לקבל את כובעו.

הכובע היה ישן, מקומט ומרופט, לאחר שנות שימוש רבות. אך אדם זה אהב אותו וחבש אותו בכל שבת. בתחילה, לא שמו האנשים בבית הכנסת לב לכובע, אך בסופו של דבר החלו ללעוג לו.

"איך אתה יכול לחבוש דבר כזה?" אמרו לו. "הוא מלוכלך, בלוי ומרופט. חבישתו של הכובע הזה היא זלזול בכבוד השבת."

התבונן האדם במלעיגיו וענה ברכות. "האם תסכימו כי יש עניין להקפיד על שמירת הלשון הקפדה מיוחדת דווקא בשבת?"

"כן," השיבו באי רצון. "הימנעות מלשון הרע היא בוודאי בחינה של כבוד שבת."

"אז דעו לכם," המשיך האיש, "כי גיליתי שכאשר אני חובש את כובעו של ר' ישראל, איני מצליח לדבר אף מילה של לשון הרע." (הרב פסח קראהן, In the Footsteps of the Maggid, עמ' 169)

לעתים, מאמציו של האדם לדבר באופן חיובי לא יספיקו. לפעמים, הפתרון היחיד הוא לשתוק.

3. הרב אליהו קרמר, פירוש על איגרת הגר"א – לשתיקה יש עוצמה מיוחדת.

כל רגע ורגע שאדם חוסם פיו, זוכה בשבילו לאור הגנוז שאין מלאך ובריה יכולים לשער.

"מִן־תּוֹת וְחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן" (משלי יח: כא) – בכוחה של הימנעות מלשון הרע להביא חיים חדשים, כפי שמדגים הסיפור הבא.

לפני מעל 80 שנה בשאוויל, ליטא, לא היו מכונות כביסה או מייבשי כביסה. נשים כיבסו את הבגדים ביד ותלו אותם לייבוש על חבלים שנמתחו בסמטאות.

יום אחד אחר הצהריים, בשאוויל, עשתה גב' לאה הניג [שם בדוי] את דרכה הביתה מן השוק. היא התרגזה על הסדינים התלויים בסימטה שהפריעו לה בדרכה, ועל כן משכה אותם ארצה והפילה אותם לבוץ. בעלת הכבסים, אישה ששמה חיה מוסיא, עמדה במרחק לא רב ונדהמה למראה עיניה, אך שלטה ברוחה. לאחר שלא הכועסת התרחקה מן המקום, הרימה האישה את הסדינים המזכתיים בשתיקה, כיבסה אותם שוב, ותלתה אותם לייבוש במקום אחר.

מספר ימים לאחר מכן, עלה חומו של בנה של גב' הניג, וחיוו היו בסכנה, על אף שקודם לכן היה בריא לחלוטין, ולא היה שום סימן למחלה קרבה.

לאה ביקשה לקבל ברכה מצדיק, ורצה לביתו של הרב יוסף זכריה שטרן, רבה של העיירה. היא בכתה מרה ותיארה כיצד חלה בנה פתאום. בסבלנות, הסביר לה ר' יוסף זכריה כי יש סיבה לכל מה שעושה ה', על אף שלא תמיד ידוע לנו מהי סיבה זו. עד מהרה נזכרה האישה בתקרית עם הכביסה שארעה מספר ימים קודם לכן.

"אם את יודעת למי היו שייכים הסדינים, עליך לגשת כעת לביתה ולבקש את מחילתה", ציווה הרב. "רק כך יכופר לך". (ראה רמב"ם, הלכות תשובה ב:ט)

לאה מיהרה לביתה של האישה הנפגעת, ודפקה על הדלת בחשש. את הדלת פתח בעלה, ר' אברהם. "עליי לשוחח מיד עם אשתך", אמרה לאה. "עליי להתנצל על דבר נורא שעוללתי לה."

"היא אינה בבית", אמר ר' אברהם. "מלבד זאת, היא לא אמרה לי דבר על כך שמישהו פגע בה או הרגיו אותה, ולכן כנראה שאין לך מזה לדאוג."

"לא", מוחתה לאה. "בשבוע שעבר, הפלתי סדינים שהיו תלויים על חבל הכביסה. זרקתי אותם לבוץ. עשיתי עוול ועליי להתנצל."

"נרמה לי כי אין זה הבית הנכון", השיב ר' אברהם. "אשתי לא אמרה לי דבר על סדינים מלוכלכים. אני מתאר לעצמי שאילו הרגיו אותה מישהו, הייתה מספרת לי על כך. אך היא לא סיפרה, אז נראה לי שעליך לנסות במקום אחר."

לאה יצאה מן הבית נבוכה ונואשת. היא הייתה בטוחה שהכבסים אכן שייכים לאישה זו. היא אפילו ראתה את האישה מרימה את הסדינים.

חזרה לאה לר' יוסף זכריה מודאגת מאוד וסיפרה לו את אשר ארע. ר' יוסף זכריה קרא, "אני מכיר את המשפחה הזאת. הם זוג מיוחד מאוד. העובדה שאפילו לא סיפרה לבעלה על המקרה גדולה יותר מן העובדה שלא אמרה לך דבר כאשר ראתה אותך

מפילה את הסדינים. היא שמרה על כבודך בכך שלא התעמתה אתך, ושמרה עליו עוד בכך שלא אמרה דבר לבעלה, כפי שהיו עושים רוב בני האדם.

"אישה זו הפילה פעמים רבות, המשיך הרב. "יהי רצון שייולד לה בן שיאיר את העולם!"

בסופו של דבר ילדה האישה בן – בנה היחיד. שמו נקרא יוסף שלום אלישיב, והיום הוא גר בירושלים – אחד מן הפוסקים הגדולים ביותר בעולם! אכן, כפי שצפה ר' יוסף זכריה, הוא מאיר את העולם בגאונותו בתורה ובפסיקותיו (הרב פסח קראהן, *Along the Maggid's Journey*, עמ' 144).

רוב האנשים חשים שלא בנוח כשיש שתיקה ביניהם. הם מעדיפים לשמוע מישהו מדבר, גם אם זה דברי הבל או דיבורים שליליים. אך הסיפור הבא מלמד אותנו כי שתיקה עשויה לעורר השראה ולרומם. והיא יכולה להיות תרופה נפלאה ללשון הרע.

בסופו של יום הכיפורים, אירע בבית הכנסת שבו אני מתפלל בירושלים דבר שלא אשכח. באופן מפתיע, לא היה זה משום המילים שנאמרו, אלא דווקא משום המילים שלא נאמרו.

תפילת נעילה הסתיימה מעט מוקדם מן המתוכנן. ברגע השיא אמרנו את הפסוק "שמע ישראל" ולאחר מכן קראנו שבע פעמים "ה' הוא האלוקים". בדרך כלל לאחר מכן נשמע קול השופר, המציין את הסתלקות השכינה למרומים בסופו של היום הקדוש. אך היה מוקדם מדי. השעה היתה רק 17:38, וזמן תקיעת שופר היה 17:48. נותרו עשר דקות.

מה נעשה? האם תהיה דרשה קצרה של הרב? הודעה של הגבאי? אמירת תהלים משותפת על מנת למלא את החלל? לא היה דבר מכל אלו. הכול – ציבור של מעל חמש מאות איש – ישבו במקומותיהם והמתינו. היו שעיינו בסידור התפילה, היו שלמדו תורה, חלק עצמו עיניים וחשבו.

כל אחד עשה מה שעשה, אך בלטה עובדה אחת: איש לא דיבר. איש לא עסק בפעילות הפופולארית ביותר הידועה לבני האדם: שיחה, פטפוט, להג. ציבור של חמש מאות איש, אנשים יושבים קרוב זה לזה, ואיש לא דיבר. במשך עשר דקות שלמות, היה באוויר שקט שלא מן העולם הזה.

במובן מסוים, היה כוח השתיקה הזו שווה לכוחן ולהשראתן של תפילות היום כולו. הקהל ביקש שלא לקלקל את קדושתו של הרגע על ידי פטפוטי סרק.

ואז הגיע הרגע המיוחל. החזן הרים את השופר, והקול מרעיד הלבבות עטף את בית הכנסת. ומה שנתר ביזכרוני אינו רק קולו של השופר, אלא השתיקה הגדולה שקדמה לו. היה זה שיעור בעל עוצמה עבור תקופתנו הרועשת המוצפת דיבור אין סופי. אנו מברברים ללא הרף: תכניות דיבור ברדיו, דיבורים בטלוויזיה, שימוש רצוף בפלאפון.

שתיקה גורמת לנו לתחושה של אי נוחות, אך שכחנו כי בכוחה של השתיקה לרפא הן את הגוף והן את הנפש. "שמעון בנאי אומר, כל ימי גדלתי בין החכמים, ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה" (אבות ג:יז). שתיקה מטיבה אתנו. אותו קהל נמנע מאוכל ומשתיה במשך מעל עשרים וארבע שעות, אך דווקא ההימנעות מדיבור במשך עשר דקות היוותה סימן קריאה אשר העניק את הדגש הרוחני ליום הקדוש הזה. גם שתיקה מעטה היא בעלת כוח עצום. (על פי הרב עמנואל פלדמן, *Tales Out of Jerusalem*, הוצאת פלדמן 2010, עמ' 119-122)

פרק ז. תפילה

מאמצינו להשיג את מטרותינו מלווים בתפילה שבה אנו מבקשים מה' לסייע בידינו. אנו מסיימים את תפילת העמידה, שלוש פעמים ביום, בתקווה שנוכל לעמוד באתגר המתמשך של שיפור הדיבור.

1. סופה של תפילת עמידה – בקשה להגנה שמימית על מנת שנדבר כראוי.

אלקי, נצור לשוני מרע ושפתי מדבר מרמה...

פרק ח. לימוד תורה

לימוד תורה הוא הבסיס לחיים יהודיים. אחת המטרות של לימוד תורה היא ללמוד כיצד לתקן את אישיותנו. המצוות שאנו מקיימים נותנות ביטוי לחוכמה שקלטנו בלימוד התורה, ולימוד התורה מסייע לנו לקיים את המצוות. לכן, גם במצווה זו של שמירת הלשון, לימוד התורה יעזור לנו וידריך אותנו להתקדם.

1. "משנת ר' אהרן", כרך א', עמ' 34 – קיום מצוות תלוי בלימוד התורה.

וכל הדעת וההכרה באמונה ושמירת המצוות הכל תלוי בלימוד התורה.

נקודות לסיכום החלק השני:

- ☞ "להימנע מלשון הרע? אבל אני כל כך רגיל להיות הראשון שיודע את כל הרכילות! איך עושים את זה בכלל?"
1. התמקד בחיובי שבזולת – דרכם של חכמים להתמקד בחיובי שבכל אדם, במיוחד לאור העובדה שכל אדם נברא בצלם אלוקים.
 2. למד ענווה – ענווה היא תחושה שאינני "שווה יותר" מאנשים אחרים; היא מתבטאת בכך שאדם מדבר בעדינות, נמנע מוויכוחים ונעים לשהות במחיצתו.
 3. אהב את הזולת כפי שאתה אוהב את עצמך – כשם שלא תרצה שידיברו עליך לשון הרע, אל תדבר על הזולת.
 4. שלוט בכעסך – דיבור סבלני ומענה רך, אפילו במשך רבע שעה ביום בלבד, עשויים לשנות את הרגלי הדיבור של האדם בכלל.
 5. ראה את עצמך כנפש, ולא כגוף – הכר את עצמך כנפש החיה בעולם ללא גבולות, במקום כגוף המתחרה עם אחרים על משאבים מוגבלים. כאשר אדם עושה כך, הוא פחות נוטה לבקר את הצלחתו של הזולת.
 6. סגל לעצמך הרגלי דיבור בונים ותועלתיים, משום שאנו נוטים לדבר לשון הרע כאשר אנו עוסקים בפטפוטי סרק. תרגל שתיקה כאשר אין לך דבר חיובי לומר.
 7. התפלל לה' כי יסייע לך במאמציך המתמשכים לשפר את דיבורך.
 8. למד תורה כדי לקבל הדרכה בשמירת לשונך, כדי לתקן את מידותיך וכדי שתוכל להבין את משמעותו של דיבור ראוי.
- ☞ הצעות אלו דורשות מאמץ, אך בכוחן לשנות לחלוטין את חייו של האדם.

חלק שלישי: השיבות העמידה בדיבור

בשיעור הראשון על כוחו של הדיבור למדנו כיצד בכל מילה הנאמרת טמון הכוח להצטרף לדיבוריו של ה' המקיימים את העולם. בהקשר זה, נוכל להבין את חשיבותם של אמירת האמת ועמידה בדיבור. בשיעור "האם מותר לפעמים לשקר" אנו מתמודדים עם נושא אמירת האמת. כאן נדון בחשיבותה של האמינות.

חוזקן של מערכות היחסים שלנו עם אחרים בנוי על אמון. כאשר אין אדם עומד בדיבורו הוא מפר אמון זה ומערכת היחסים מתערערת.

1. יקרא יט:לה; תלמוד בבלי, בבא מציעא מט. – התורה מצווה אותנו לעמוד בדיבורנו.

לא תעשו עֵל בְּמִשְׁפַּט בְּמִדָּה בְּמִשְׁקַל וּבְמִשׁוּרָה. מֵאֲנִי צָדֵק אֲבִי צָדֵק אִפְתָּ צָדֵק וְהִינּוּ צָדֵק יְהִי לָכֶם אֲנִי ה' אֱלֹהֵיכֶם.

בבא מציעא מט. רבי יוסי ברבי יהודה אומר: מה תלמוד לומר "הִינּוּ צָדֵק"? והלא הִינּוּ בְּכֹל לֵאמֹר אִפְּהָ הִיָּה? אלא לומר לך: שיהא הִנּוּ שֶׁלְךָ צָדֵק, וְלֹא שֶׁלְךָ צָדֵק!

2. רבנו יונה, "שערי תשובה" ג:קפג – הפרת הבטחה ואי עמידה בדיבור נחשבים חוסר אמינות.

החלק השני - המבטיח את חברו להיטיב עמו וישקר דבריו וישים לאל מלתו, כי אחרי אשר אמר להיטיב עמו בלשון הבטחה ובטח בו לב חברו, אין לו לחלל הבטחתו... וכן האומר לתת לחברו מתנה מועטת, אף על פי שלא הזכיר לשון הבטחה. ואמרו רבותינו (ב"מ מט): כי יש בו משום מחוסרי אמונה, כי לב חברו סומך עליו ובטח בו, אחרי שהמתנה מועטת, כי נתון יתן לו.

דבריו של האדם נחשבים "הבטחה" כאשר:

1. משתמשים במילה "הבטחה".
2. ההבטחה ניתנה עבור טובה קטנה כל כך עד שאין למקבל סיבה להסתפק בקיומה.
3. האדם מבטיח את הדבר במעמד ציבורי, שבו מניחים האנשים באופן טבעי כי המחוייבות תכובד (הרב אברהם אהרמן, Journey to Virtue, עמ' 92).

למשל, על האדם לעמוד בדיבורו במקרים הבאים:

- "אני מבטיח שאקח אותך לראות..."
- "אקח אותך הביתה" (נסיעה של חמש דקות).
- בישיבה ציבורית: "אעבוד על הקמת וועדה".

לסיכום החלק השלישי:

מערכות היחסים שלנו עם הזולת בנויות על אמון. אי עמידה בדיבור היא הפרה של אמון זה. אם אדם סומך עליך שתקיים את הבטחתך או תעשה טובה, אסור לך להפר את דברך.

סוף דבר – אל תעלה בדעתך לספר לי לשון הרע

ביעורו של לשון הרע הוא מאמץ קולקטיבי והוא מתרחש בכל מקום – במחשבתם של האנשים, בבתיים ובמקומות עבודתם. היום יש קבוצות לימוד, שיעורים, ארגונים, סימפוזיונים ושידורים בינלאומיים המוקדשים לשיפור הלשון. אני דופק על דלת ביתו של חברי, ועם כניסתי לדירתו אני רואה את השלט, "אל תעלה בדעתך לספר לי לשון הרע!" אנו חיים בתקופה רבת חשיבות שבה מתגבר הרצון להתייחס לכל אדם בכבוד ולהחזיר את השלום לעם ישראל.

לאחרונה, התקיימה בארה"ב הלווייתו של יהודי זקן שחי עד מעל לגיל שמונים. נכדו בן העשרים ואחת, שקשריו עם היהדות היו מוגבלים ביותר, הספיד אותו ומנה את מעלותיו של סבו. הוא סיים בשתיים מתוך מעט המילים העבריות שידע (כששאר המשפט נאמר באנגלית), "יש דבר נוסף שברצוני לומר על סבי: הוא מעולם לא דיבר לשון הרע."

מהיכן קיבל זאת? מעולם לא הייתה לו השכלה יהודית. הוא לא השתתף בשיעור יהדות באוניברסיטה. כששאלנו אותו, הוא נזכר: הוא פעם שמע את הרעיון של שמירת הלשון מקרוב משפחה. הוא התרשם מכך והרעיון נשאר עמו. הוא הרגיש שהימנעות מלשון הרע היא מורשת שראוי לחקותה.

לסיכום השיעור:

אם דיבור לשון הרע הוא כל כך נורא, מדוע ממשיכים אנשים לדבר כך?

רוב האנשים אינם מכירים את הגורמים השורשיים של לשון הרע, ולכן קשה להם להפסיק לדבר. ישנם שישה גורמים שכיחים:

א. גישה שלילית כלפי הזולת

ב. גאווה, הגורמת לנו להתבונן על הזולת מתוך תחושת עליונות

ג. שנאה כלפי הזולת

ד. כעס

ה. טיפוח קנאה כלפי הזולת

ו. דיבורי סרק מיותרים, המובילים ללשון הרע

אם הפטפטים שלנו בהכרח מובילים ללשון הרע, איך נמנעים מזה?

בטרם תפתח בשיחה, הכן בראשך רשימה של נושאים ניטרליים שברצונך לשוחח עליהם עם אדם זה – תכניות לימודים, מזג האוויר, ספורט וכו'. כשאתה רואה שהשיחה מתחילה לנוע לכיוון לשון הרע, מנע זאת בעדינות עם אחד מנושאים אלו; אולי הדבר נשמע מגושם, אך הוא אפשרי! כמו כן, הימנע משאילת שאלות לגבי אנשים מסוימים, כאשר השאלות עלולות לעורר הערות שליליות.

מה אם ניסיתי להפסיק לדבר לשון הרע ולא הצלחתי?

ייתכן כי נדרש מהלך פעולה שונה ותכנית שיפור אחרת, כי כל אחד הוא בעל אישיות שונה. לאחר שניסית להתמקד בחיובי שבזולת ובמידת הענווה, ייתכן כי תידרשנה שיטות נוספות כדי להתקדם עוד, כגון: הימנעות מפטפטי סרק, שתיקה כאשר אין דבר חיובי שניתן לומר, ולימוד תורה כדי לחדד את רגישותנו לנושא. לבסוף, כאשר אדם רואה את עצמו כנפש החיה בתוך עולם ללא מגבלות, במקום כגוף המתחרה באחרים על משאבים מוגבלים, הוא ייטה פחות לדבר רע על הצלחתו של הזולת.

תמיד מבקשים ממני להיות מעורב בפעילויות ובפרויקטים, הן של המשפחה והן של החברים והקהילה. אני תמיד נענה בחיוב, אך אינני מסוגל לכבד את כל התחייבויותי; מה עליי לעשות?

עמידה בדיבור היא נושא רציני. לגבי מחויבויות שכבר התחייבת, אמור לאנשים שאינך מסוגל לעמוד בהן, במקום סתם לאכזב אותם. לגבי מחויבויות עתידיות, אמור בקול ברור, "אנסה, אך לא אוכל להתחייב"; כך יש להם האופציה לבחור באדם אחר. אפשרות אחרת, טובה יותר: התאמן בבחירת מספר קטן יותר של מחויבויות ועמוד בדיבורך.