

דבר תורה לפרשת שבוע
פרשת אחרי מות - קדושים
הקול שבראש: המהפכה הפנימית של פרשת קדושים
הרב גור גלון
ישיבת הר ברכה

בפרשתנו מופיע הציווי: **"לא תקלל חרש..."**, כאן עולה השאלה המתבקשת: מדוע אסרה התורה לקלל אדם חרש? הרי הוא אינו שומע את המילים, וממילא אינו נפגע מהן.

ההסבר הפשוט נעוץ בשמירה על כבוד האדם. התורה מקפידה על מעמדו של האדם גם כשאנו מודע לפגיעה. איסור הקללה עומד בעינו גם אם המילים נאמרות בחדר סגור, כשאף אחד חוץ ממך אינו יודע עליהן. הבנה זו מאירה גם ציוויים דומים, כמו האיסור לקלל דיין או נשיא – פעולה שסביר להניח שנעשית בחדרי חדרים מחשש מעונש, ובכל זאת התורה אוסרת זאת בתוקף. דוגמה נוספת היא האיסור - **"לא תשנא את אחיך בלבבך"**, איסור על רגש שאין לו שום ביטוי חיצוני, וזאת כדי להגן על טוהר המחשבה כלפי הזולת.

לבנות את הדיבור הפנימי

מעבר לשמירה על כבוד הזולת, נראה שיש כאן רובד עמוק יותר, **בניית הקול הפנימי שלנו**. הרמב"ם (ספר המצוות, ל"ת שי"ז) מסביר שהתורה אינה מביטה רק על הנפגע, אלא בעיקר על הפוגע:

"לפי שאין התורה מביטה על מצב המתחרף בלבד, אלא הביטה גם על מצב המחרף, שהוא הזהר שלא יעורר את נפשו לנקמה ולא ירגילה לזכע".

התורה מלמדת אותנו שניקיון הלב והעין הטובה אינם רק "מידת חסידות" או המלצה חמה, אלא הלכה פסוקה ומחייבת. המחשבות שמתרוצצות בראשו אינן "אוויר"; הן המעצבות את אישיותנו ובסופו של דבר קובעות את המציאות הממשית שלנו.

לעיתים קרובות דעתו של אדם אינה נוחה אפילו מהקרובים לו ביותר – בת זוג, הוריו או ילדיו. הוא עשוי לסנן לעצמו בשקט: "איזה אידיוט!". מכיוון שמדובר בקול פנימי בלבד, קל לטעות ולחשוב שאין כאן בעיה. אך לאור דברי הרמב"ם, עלינו לתת את הדעת גם לדיבורים הפנימיים הללו ולתקן אותם משרשם.

היתרון האבולוציוני של השיחה הפנימית

המחקר המודרני מאשש את החשיבות העצומה של הקול הזה. פרופ' איתן קרוס מציין כי אנו מבלים בין שליש לחצי מזמן הערות שלנו בדיבור עצמי. לשיטה זו, הקול הפנימי הוא כלי אבולוציוני שמעניק לנו יתרון על פני בעלי חיים אחרים: הוא חלק מ"מערכת זיכרון העבודה המילולית" שלנו, הוא מאפשר לנו לתכנן מהלכים, לדמות סיטואציות (כמו הכנה לנאום) ולבצע בקרה עצמית.

אותו קול קטן שלוחש לנו ליד המקרר בחצות הלילה "זה מיותר", הוא למעשה השומר שלנו. הוא עוזר לנו לשמור על ערכי המוסר והבריאות שלנו ומגדיר עבורנו מי אנחנו: "אני אדם ישר", "אני אדם שולט בעצמו".

מניסיוני, השיחה הפנימית הזו היא הגורם המכריע ביותר – לטוב או לרע. זהו הקול שיכול לשכנע אותנו לוותר, אך הוא גם זה שיכול להטיס אותנו קדימה. כשאנו מרגילים את עצמנו להחליף את הדיבור השלילי בשיחה מעצימה וחיובית, התוצאות מגיעות במהירות.

יהי רצון שנזכה לכוון את הקול הפנימי שלנו לכיוון בונה, מצמיח ומעודד!

"השגיוח על מחשבותיכם, כי הן הופכות למילים. השגיוח על מילותיכם, כי הן הופכות למעשים".

מרגרט תאצ'ר

"היה זהיר באופן בו אתה מדבר אל עצמך, כי אתה מאזין"

ליסה הייז

"השיחה החשובה ביותר שתנהלו אי-פעם היא השיחה עם עצמכם"

ג'יימס אלן