

# אהבה בכוונה, דרך מילים

תשעה באב, יום האבל הלאומי המציין את חורבן בית המקדש.

אולם, ביום זה איננו מתאבלים רק על טרגדיה לאומית עתיקה ומרוחקת. זהו יום שבו אנו מוזמנים להתאבל על אסונות הרבה יותר קרובים לבית. הפירוש המילולי של "בית מקדש" הוא "הבית הקדוש". המקדש הוא סמל אבטיפוסי לבית ולקדושה שהוא יכול ואמור להכיל. יום זה מכיר בשבריריות של המבנה הביתי האידיאלי, וקורא לנו להתבונן באופן שבו אנו מכניסים אהבה שבכוונה לבתינו הפרטיים.

כיצד המסורת מסבירה את הסיבה לחורבן בית המקדש? המקדש לא נחרב בגלל פוליטיקה או שחיתות, אלא בגלל השחתת הנפש על ידי דיבור שלילי. מילים הן אבני בניין בלתי נראות, אך הן חיוניות לבניית בתינו. חז"ל מסבירים שבית המקדש נחרב משום שאנשים דיברו זה עם זה בדרכים הרסניות. בחיינו אנו נוכחים לראות איך מילה נעימה או מתחשבת, שנאמרת מתוך אהבה מכוונת מרוממת את רוחו של הזולת ויוצרת ידיות ושלוש.

דיבור הוא כוח חשוב וייחודי כל כך שהיקום כולו נוצר מדבר ה'. הקב"ה פתח בתהליך בריאת העולם במילים "יהי אור" והמשיך להשלים את הבריאה בכל יום בעזרת כוח הדיבור. הפרשן הגדול אונקלוס מסביר שבני האדם, שנבראו ביום השישי לבריאה, נבדלים מכל יתר היצורים בכוח הדיבור שלהם. כשם שהבורא יצר את העולם באמצעות הדיבור, גם אנו יוצרים עולמות דרך דיבור. אולם, דיבור יכול גם להרוס. אנו יודעים מניסיונו האישי שדיבור שלילי משפיל את הזולת ופוגע בו.

## עשי זאת בעצמך – עבודה פנימית על הפצת אהבה באמצעות מילים

כאימהות, נוכל לגלות מודעות לכוחן של מילים ככוח בונה, מרפא ומעורר השראה. מומנטום מזמינה אתכן, דווקא ביום זה, להתייחס לכוחו של הדיבור בחיכם וכיצד יכול להביא מזרז וחיוניות לעולם הסובב אותנו.

### הכניסי שפה חיובית לחייך דרך תשעת ההרגלים הבאים, השקולים לתשעת הימים

1. דברי טוב. הוציאי מפיך רק אמירות חיוביות. תני למילים טובות לעלות על לשונך; אפשרי לעצמך להגיב ממקום מודע ולא אינסטינקטיבי. ברי את מילותייך לפני שאת מדברת.
2. שמעי טוב. סרבי להקשיב ללשון הרע, רכילות, השמצה ושאר דיבורים שליליים. כשאת בדיאטה, אינך מכניסה עוגות ועוגיות לבית. כשאת מנסה להימנע מלשון הרע, נסי להתרחק משיחות העלולות לפתות אותך להקשיב או להשתתף. אם אין ביכולתך להתרחק מהשיחה, נסי לנווט אותה לכיוון אחר בעזרת נושא שיחה חיובי ומעניין.
3. תראי טוב. דוני אנשים לכך זכות כפי שהיית רוצה שידונו אותך. אם האשימו אותך פעם על לא עוול בכפך, את יודעת איזו הרגשה רעה זו. זכרי: אם לא היית שם, את לא יודעת מה קרה באמת. גם אם היית שם, אולי פספסת את הקונטקסט המאיר את הדברים באור אחר.
4. אל תצדיקי דיבור הרסני. תירוצים כגון "אבל זאת האמת" או "אני רק מתבדחת" אינם מועילים. דברי גנאי הם דברי גנאי. דווקא העובדה שהם נכונים מגדירה אותם כלשון הרע. אם הם לא היו אמת, זו הייתה רכילות או הוצאת שם רע בהתאם לאופן האמירה.
5. כנות היא המדיניות הטובה ביותר – רוב הזמן. אמרי תמיד את האמת, אלא אם היא פוגעת בזולת או מפרה את פרטיותו. אנשים שמתגאים בהיותם "כנים באופן ברוטלי" הם בדרך כלל יותר ברוטליים מאשר כנים.
6. למדי לומר "סליחה". כולם טועים. אם דיברת לשון הרע על מישהו, נקי את השטח מיד. זו עלולה להיות חוויה מביישת, אך כדאי לסיים אותה כמה שיותר מהר. התנצלי, בקשי סליחה והודיעי למושא דיבורך שזה לא ישוב.
7. סלחי. אם פגעו בך, שחררי את הפגיעה. סלחי למענך אם לא למענם. אנשים שיודעים לסלוח מנהלים חיים בריאים ומאושרים יותר ומתוחים כחות. אנשים שאומרים שהם יסלחו אך לא ישכחו בעצם אומרים שהם לא יסלחו ולא ישכחו.
8. למדי לתת ביקורת בונה. ביקורת חייבת לבוא מתוך מקום של אהבה וכבוד. אל תנסי להוכיח מישהו אם את עדיין כועסת עליו. חכי עד שתוכלי לגשת לזולת מתוך מקום של תמיכה ואהבה.
9. הימנעי מעלבונות. חז"ל מתחננים אלינו להיזהר מאוד מפגיעה בזולת. הם מדגישים ש"המלבין פני חברו ברבים כאילו שופך דמים", ומציינים שעלבון גורם להלבנת פנים שהינה סוג של שפיכות דמים. אם עלייך להוכיח מישהו, היזהרי בכבודם ותכנני לדבר אתו בארבע עיניים ולא בפומבי.

### שאלות למחשבה אישית ולשיחה עם ילדייך הבוגרים או חברות בהתבוננות על השיר "מילה טובה"

אפילו ברחוב ראשי סואן	"אפילו בשרב הכי כבד
ראיתי איש יושב ומנגן	ידעתי שהגשם עוד ירד
פגשתי אנשים מאושרים	ראיתי בחלון שלי ציפור
אפילו בין שבילי עפר צרים.	אפילו במשב סופה וקור.
תמיד השארתי פתח לתקווה	לא פעם זה קשה
אפילו כשכבתה האהבה	אבל לרוב מילה טובה
חלמתי על ימים יותר יפים	מיד עושה לי טוב
אפילו בלילות שינה טרופים.	רק מילה טובה
לא פעם זה קשה..."	או שתיים לא יותר מזה.

מילים: יעקב גלעד  
לחן: יהודית רביץ

1. שיר אחד יכול לשנות רגע, רעיון אחד יכול לשנות את העולם, צעד אחד יכול להתחיל מסע ארוך, אבל מילה טובה אחת - יכולה לאפשר אפילו את הבלתי אפשרי! אפשרו לעצמכם לשתף במילה טובה אחת שנאמרה לכם וחוללה שינוי במחשבה, בהרגשה, בהתנהלות.
2. תנו למילים טובות מקום נוכח בביתכם. אם בהכנת תיבת מילים טובות, אם בהנחלת מסורת שישי חדשה של שימוש במילים טובות שנאמרו לנו השבוע או ששיתפנו אחרים בהן.
3. עודדי את ילדייך לחשוב על אנשים שקשה להם איתם ואתגרי אותם למצוא בהם את הטוב ולחשוב על מילים טובות לומר עליהם. עשי זאת גם, יחד איתם ושמשי להם מודל להשראה שניתן לעשות זאת.