



המשותף לעישון, קרעפלאך ולשון הרע

האם 'פרסום נגטיבי' משיג את מטרתו? המחקר מוכיח את ההפך: העיסוק בשלילי רק מגביר את השאיפה אליו. מפתיע לגלות זאת בעשרת הדברות: התורה פותחת במצוות של 'עשה טוב' ומפרטת אותן באריכות, וממשיכה בקיצור את רשימת האיסורים. על הדרך הנכונה לייצר שינוי.

כיצד משנים הרגלים רעים

אוניברסיטת אוקספורד ערכה מחקר מקיף על פרסומות ושיווק, והכל נע סביב השאלה אלו פרסומות יש בכוחן להשפיע על אנשים ואלו פרסומות אינן משפיעות. במהלך המחקר, סרקו את מוחם של אלפיים אנשים בחמש מדינות שונות על-מנת לבחון איזה אפקט יש לפרסומת.

אחת התגליות החשובות של המחקר הייתה לגבי עישון. ישנן מודעות רבות שמנסים להניא אנשים מלעשן סיגריות, ועורכי התחקיר גילו שדווקא הקמפיין הזה מעורר יותר אצל אנשים את החשק לעשן. ברגע שאדם רואה תמונה של סיגריה ² הדבר מזכיר לו ומעורר בו את הרצון החבוי שיש בו לעשן.

על כל חפיסת סיגריות מופיעה אזהרה בגודל של חצי קופסא ש"העישון מזיק לבריאות", והחוקרים הגיעו למסקנה שזהו אחד הגורמים הגדולים ביותר לעישון. מסתבר שהרצון והחשק לעשן חזקים יותר מהאזהרה ש"העישון מזיק לבריאות".

אני עצמי ערכתי 'מחקר' דומה. בעיצומו של יום כיפור דיברתי במהלך הדרשה על "קרעפלאך". אחרי החג באו אלי אנשים בטענות על כך שגרמתי להם "בעיצומו של יום" להיזכר באוכל וכך עוררתי בהם את הרצון לאכול במהלך הצום. כשמישהו משמיע באוזניך נאום שלם עד כמה אכילת שוקולד מזיקה לבריאות, מה אתה רוצה לעשות באותו רגע? לאכול שוקולד!

את החידוש הגדול הזה שבזבזו עליו שבע מיליון דולר ושנתיים של מחקר מדעי

מקיף ☒ החסידות גילתה כבר לפני מאות שנים.

הדרך החסידית

אחד הוויכוחים הגדולים שניטשו בין הגישה של תנועת המוסר לבין גישתה של תנועת החסידות היא על הנושא הזה: תנועת המוסר עוסקת כל העת ב'סור מרע'; כולם יודעים שאסור לדבר לשון הרע, אפילו אנשים שלא יודעים מילה אחת בעברית שמעו על 'לשון הרע'. אולם כאשר אתה מדבר ועוסק כל הזמן סביב הנושא הזה ☒ אפילו שהדיבור הוא רק בגנות העיסוק ב'לשון הרע', מה שנשאר בראש הוא ☒ 'לשון הרע'!

או כאשר מגיע רב ומדבר על הנושא של צניעות, עד כמה צריכים ללבוש בגדים צנועים וכו', ככל שהוא מאריך בפרטי הנושא ☒ כך הדבר מעורר יותר את היצר הרע, ואז הוא משיג את ההיפך ממטרתו: לא רק שהדברים אינם פועלים במישור החיובי, אלא הוא סוחב את המאזינים למחוזות אחרים לגמרי. וכמו שהרבי כותב בקשר לשיטת המוסר: "שהעבודה המתמידה בקו של סור מרע במדה ידועה נותנת אחיזה לרע" (אג"ק ט"ו, מ"ד).

גישתה של תנועת החסידות לעומת זאת, היא שאין צורך להתמיד ולעסוק ללא הרף ב'סור מרע', משום שעצם העיסוק בזה רק גורם להתבוסס יותר ברע ובשלילה. אדרבה, ראוי וצריך לדבר על עניינים של טוב: במקום 'לשון הרע' מדברים על 'אהבת ישראל'.

ואף-על-פי שברור לנו שהשומע לא מתעתד להפוך לאוהב ישראל הכי גדול בעיר, אבל נשאר לו בראש הנושא של אהבת ישראל. לכן הרבי כמעט לא הזכיר נושאים של רע, אלא דיבר והתמקד ב'עשה טוב'.

חסידות מעסיקה את המוח של האדם בדברים חיוביים ומרוממת וממלאת אותו בדברים רוחניים, ואז בדרך ממילא אין מקום לדברים שליליים; ככל שמעלים ומרוממים את האדם למחוזות רוחניים יותר ☒ כך הוא פחות יתעסק עם עניינים של רע, וכמו שהרבי כותב: "מאמרי חסידות משמחים את הלב ומרוממים את הנפש ובמילא מגביהים ומוציאים אותו מתוך הרפש והבוץ" (אג"ק ח, ב).

בעצם, אנו לומדים זאת מפרשת השבוע, בה אנו קוראים את עשרת הדברות. כמה אותיות יש בעשרת הדברות? 620 אותיות, שהם כנגד 613 מצוות ועוד שבע מצוות דרבנן. עשרת הדברות כידוע היו כתובים חמשה על לוח אבן אחד, וחמשה נוספות

על לוח אבן השני.

חידושו של הבעל שם-טוב

כאשר נתבונן בתוכן של עשרת הדברות נגלה דבר מאוד מעניין: חמשת הדברות הראשונות עוסקות בעניינים רוחניים יותר והם מופיעים בהרחבה ובאריכות גדולה.

למשל, הדברה הראשונה עוסקת בצורך ובחיוב להאמין בה' אחד, אך לא די במילים "אנכי ה' אלוקיך" אלא התורה מוסיפה את המילים "אשר הוצאתיך מארץ מצרים". כמו-כן בדברה השנייה שעוסקת באיסור לעבוד עבודה זרה, אנו מוצאים אריכות גדולה, היות שזה נושא שאין לבו של אדם נמשך אחריו ולכן התורה מאריכה ומסבירה, "לא תעשה לך פסל כל תמונה אשר בשמים ממעל ואשר בארץ מתחת" וגוי. כך גם לגבי שמירת שבת, אנו קוראים אריכות שלמה עם פרטים וגם את הסיבה: "כי ששת ימים² וגו'. מצוות כיבוד אב ואם שהיא דבר פשוט ובסיסי, התורה לא מסתפקת בציווי לכשעצמו אלא מוסיפה את מוטיב השכר על מצווה זו "למען יאריכון ימך".

אבל כאשר אנו מגיעים לדברים שאסור לעשותם, לנושאים של 'סור מרע', דברים שליבו של אדם מתאוה להם³ כאן התורה לפתע מקצרת עד כמה שאפשר: 'לא תגנוב', 'לא תרצח' וכו'. בכך התורה מלמדת אותנו למעשה שבנושאים של רע ושלילה לא צריך להאריך. אמנם אין ברירה וצריך לומר במפורש את האיסורים, ומכל-מקום מקצרים בזה עד כמה שאפשר.

מתוך ה-620 אותיות שישנן בעשרת הדברות, פחות ממאה אותיות מוקדשות לנושא של 'סור מרע', וכל השאר מוקדשות ל'עשה טוב'.

ישנה אמרה של הבעש"ט, שבדרך כלל הסדר הוא קודם 'סור מרע' ורק לאחר מכן 'ועשה טוב', כלומר, קודם אדם צריך לחדול ממעשיו הרעים ולאחר מכן שייד להתחיל לדבר איתו על דברים חיוביים.

בא הבעש"ט וחידש, שלפני ביאת המשיח יש להתחיל מיד עם דברים חיוביים, עם 'עשה טוב'. יש לומר ליהודי מה **צריך וראוי** לעשות ולא מה **אסור** לו לעשות, ואז בדרך ממילא הוא יסור מהרע. המקור לגישה הזו הוא מעשרת הדברות: קודם הקב"ה דיבר על 'עשה טוב', ורק אחר כך על 'סור מרע'.

תנועת החסידות בכלל, ותנועת חב"ד בפרט חרטו על דגלם את העשייה החיובית ואת הצורך לעסוק תדיר בתנועה של 'עשה טוב'. בחב"ד לא תשמע לעולם מה **אסור** לעשות אלא מה **צריך** לעשות.