

**מחשבות לא-צנועות, ניבול פה ופורנוגרפיה ואיך שמביאים  
לתחושות דיכאון ובדידות**  
**Rav Kook on How Unclean Thoughts, Speech &  
Pornography Bring Depression & Loneliness**

1. תלמוד, מסכת שבת לג ע"א  
 אמר רבה בר שילא א"ר חסדא כל המנבל את פיו מעמיקין לו גיהנם,  
 שנאמר שוחה עמוקה פי זרות.

2. הראי"ה קוק, עין איה / שבת א / פרק שני / רלד.  
 א. הרשמים הטבעיים שישנם בנפש האדם להיות על ידם יורד לשפל  
 מדרגת הבהמות, כשהם פועלים את פעולתם ע"י כשלוננו המוסרי של  
 האדם שלא כהוגן, נמשך האדם על ידם במצב רוחני הפוך מטבע הנשמה  
 הטהורה והא-להית שבקרבו, שבבא זמן האורה והנשמה מתנשאת למרום  
 טבעה, אז היא מרגשת את צרתה הגדולה, כי טבעה בבזך.

ב. מיעוט הכח, שנתדלדל מקרבה חילה הפנימי ע"י דרכיה הפרועים, הוא  
 מועיל לא להחיותה כולה בשלמותה, כ"א להטעימה את מעמדה האומלל  
 והאיום ולהבעיר את תשוקתה להחלץ מחשכת ה**דמיונות** הגרועים שכסו  
 את שמיה הבהירים, כל אלה המה תוצאות הגיהנם גם אם לא פרש האדם  
 את כחו הדמיוני הרע והכוזב להרע ע"י סיוע כח הדיבור שלו.

ג. אמנם בהיות האדם משתמש בכח הדיבור **להקיץ** את הציורים השפלים  
 שהם גם מבלעדי ההקצה קבועים בנפשו, והוא נזקק למלחמה קבועה  
 לרדות בהם ולנוגשם אז, הנה הציורים המתפשטים בהרחבה לרגלי  
 הגברת כח הדמיון הרע שנתגדל לרגלי הדיבורים ההוללים, ע"כ נקבעים  
 בו אותם הרשמים הרעים בהעמקה יותר גדולה מכפי מה שהם קבועים בו  
**בציורם הטבעי**, שהם ג"כ יכולים **להתפרץ לידי מעשה** אם יהיה האדם  
 רפוי ברוחו ולא ישים יראת ד' מעוזו. ע"כ **כל המנבל את פיו מעמיקין לו  
 גיהנם.**

## 2. אורות הקודש ג - מוסר הקודש, עמ' רפד /

אור ישר בדבור ובמעשה - כ

א. הסדר הראוי הוא שיתמלא הרוח **מחשבות** והרגשות, ומה שאין הרעיון הפנימי יכול לשאת מוכרח הוא **להתפרץ החוצה, בצורה של דיבורים**, והם הם יסודי התפלות וההודאות, הלימודים והקריאות. ולמה שאין מספיק ערך זה של ההתגלות הדיבורית, מפני רוב שטף אורו, מוכרח הוא להתגלם **במעשים**, האומרים ברמיזתם, ופועלים בעצמותם, את כל התוכן הרעיוני של הרגשות והמחשבות הנעלות, כשהמעמד עומד על צורה כזאת העולם מתוקן, ואור ישר שופע על הכל.

ב. בפגימתה של התכונה העולמית צריכים להמציא את התוכן מלמטה למעלה. המעשים מעוררים את הערך הדיבורי, והדיבורים את הרעיונות, האור מתעלה בכבודות, ונעזר הוא לפעמים על ידי מה שבאמצע מהלכו יתעורר הרעיון בפתע פתאום, עד כדי הופעה של שילוח אור ישר ממקורו לשטף אוצר ההגה הדיבורי, וממנו לההתעוררות המעשית, או נעשה הדבר ממוזג, ותפארת וחדוה מתגלים, במקדש קודש.

## 3. שם, עמ' רפח

הדבור והמחשבה בארץ ישראל - כד

א. בחוץ לארץ אין מתגלה כי אם הערך של **המעשה, ובארץ ישראל הערך של הדיבור, ובבית המקדש הערך של המחשבה**. מפני קדושת בית המקדש המתנוצצת בארץ ישראל, כדברי התוספות בפרק קדשי קדשים, שעיקר קדושת ארץ ישראל היא מפני קדושת בית המקדש, מתגלה קדושת המחשבה בכל ארץ ישראל, וגם בזמן הזה יש קצת רושם ממנה, כי קדושתן אף שהן שוממין.

ב. ובחוץ לארץ מתגלות התנוצצות קטנות של אלו הערכים, הנעלמים, כמאן דחזי בתר כותלא, מפני הצפיה הגדולה לתשועת ד', לבנין הארץ, ולשיבת ישראל לארץ ישראל, ולבנין בית המקדש, הקשורה בלבן של ישראל.

ג. לכל מי שמצפה יותר לישועה, ערכי הדיבור והמחשבה מתגלים לו ביותר, ומעטרים את ערכי המעשה שלו. על כן נסמכו שאלות, פלפלת בחכמה וצפית לישועה זו לזו.