אהבה – חובה במחסנית!

מאת: חיה רבקה זבולינסקי
דצמבר 4, 2022

you.

אל תקראו למחסנית שלכם מחסנית אם אין בה אהבה. ולא סתם אהבה! אלא זו שרבי נחמן הגדיר אותה בצורה הכי יפה אך מאתגרת! בואו לגלות מהי אהבה אמיתית!

"… רבינו אמר, "גם אם איני ראוי לעבוד את השם אני מרוצה ושמח כשמישהו אחר עושה זאת". זה דבר חשוב מאוד שצריך להבין. את הדברים האלה שמעתי מרבינו (כפי שמספר רבי נתן) ונראה לי שהם מדברים אלי. למרות שאני לא ראוי, אני מתפלל וכוסף שכולם יהיו צדיקים. אין דבר טוב יותר שארצה עבור החברים שלי מאשר להיות צדיקים. זה הביטוי הכי גדול שלי לאהבה וחברות. וכך אדם צריך לאהוב את חברו. אתה צריך שהוא ישיג ויממש את המטרה שלו בחיים, את השליחות שלו, כפי שנקבע עבורו בטובו וחסדו של השם. זו אהבה יהודית אמיתית…" (חכמת רבי נחמן).

"כל מה שצריך זו אהבה", שר ג'ון לנון מהביטלס.

אהבה היא רגש?

“קריאת שמע” שאנו אומרים בתפילה ממחישה ומאשרת את הקשר האישי שלנו (ושל כל עם ישראל) לבורא עולם. היא מאשרת את העובדה שהוא הכל והאחד והיחיד ואין עוד מלבדו. בתפילה זו אנו מצווים לאהוב את הקב”ה בכל ליבנו, נשמתו ומאודנו.

מי שלא גדל על ברכי היהדות – הציווי של “ואהבת” נשמע מוזר ומנוגד לאינטואיציה. האם אהבה היא לא רגש? ואיך בכלל אפשר לצוות על מישהו להרגיש משהו?

ביהדות, אהבה היא הרבה מעבר לרגש. אהבה, משמעה שאתם חייבים להתמודד, להתגושש, להכניע, לשנות, או להעלות למעלה את החלק שבכם שמושך אתכם מהאלוקות. ולחלק הזה קוראים – היצר הרע.

בין אם האימפולסים השליליים שלכם באים לידי ביטוי בהתנהגות, דיבור, מחשבות או הרגשות, היהדות אומרת לנו שאנחנו בהחלט מסוגלים ויכולים לצמצם את החלק החשוך בתוכנו, ומאידך להשריש ולצקת בתוכנו את האור של השמחה והאהבה.

ביהדות, אהבה חייבת להוביל לפעולה. האהבה הזו דוחפת אותנו לומר שאנחנו מצטערים, עושים חשבון נפש ומבקשים סליחה ומחילה. כמובן שעם תרגול העניין הזה הופך לסיפור הצלחה גדולה שבעזרתה אנו מגרשים והודפים את כל הרגשות והכואבים והאימפולסים למיניהם.

ורוב הפסיכולוגים לא יסכימו עם זה.

אולי גם זה יעניין אתכם:

העוצמה שבאמפתיה

תמצאו את הרווח

מעט זה גם טוב

עידן הרגשות

בעולם של בחוץ, תהליך שהחל בשנות ה-60, כל הרגשות – כולל כעס, שנאה, קנאה ושות' נחשבים נורמליים ובריאים. אנחנו צריכים לחוות את כל הרגשות הללו, כפי שהם אומרים, כי הם אותנטיים ואמיתיים. ואותנטיות, היא דבר חשוב מאוד בעידן של רגשות.

ולא רק השנאה, כעס וכל מה שנחשב אותנטי ונורמלי, לא מעט פסיכולוגים מעודדים אנשים לחשוף את זה החוצה. במקרים מסוימים, המטפלים מעודדים את המטופלים שלהם לחוות שוב ושוב את הרגשות האלה דרך דיבור (ותכוניות ריאליטי למיניהן …).

ושלא תבינו אותי לא נכון, חלילה, כי ברור שאני לא מדברת על הדחקה ודיכוי או התעלמות מהרגשות כאלו – כי זה לא בריא בכלל! יש את הפעמים האלה שכל אחד מאיתנו חייב לדבר על מה שמטריד אותו. ובמקרים מסוימים, פגיעה נפשית היא כל כך גדולה, כך שעיבוד הכאב שרובו מתבצע על ידי הדיבור מרפא מאוד.

אולם נראה שתופעה מאוד לא בריאה התפתחה עם הגישה של הפסיכולוגיה המודרנית, שמקבלת תמיכה בכל ערוצי המדיה למיניהם. גישה זו מעודדת אנשים להתמקד כל כך עמוק בכאב ובמה שגורם להם לכאוב, עד שהם בעצם מגבירים עוד יותר את ההרגשה השלילית במקום שזה ישחרר אותם.

על ידי הכניעה לרגשות שליליים, על ידי שחרור הכאב שוב ושוב, הצפתו והשאיבה לתוכו – אדם יכול להיכנס לספירלה ללא שליטה, עד שכל העסק הזה שולט בו מכף רגע ועד ראש.

וזה כמובן ממש לא בריא – לא לגוף, לא נשמה ולא למוח.

תופעה זו התפתחה עם הגישה של הפסיכולוגיה המודרנית ומקבלת תמיכה בערוצי המדיה השונים. תזכרו! אין עניין להתעמק ברגשות שליליים, שחררו והמשיכו הלאה! מלאו עצמכם באהבה אמיתית!

אהבה אמיתית

זה מעניין, שהרגשות השליליים שיש לנו כלפי אחרים (ולא פעם כלפי עצמנו) כמו כעס, שנאה, קנאה – כולם הם ההיפך הגמור של רגש אחד – אהבה.

ולא, אני לא מדברת על הגרסה המוכרת של המושג אהבה, שהיא אהבה רומנטית. סוג 'האהבה' הזה הוא בעצם תשוקה, לא אהבה.

אני מדברת על אהבה אמיתית.

אהבה יהודית אמיתית, על פי רבי נחמן מברסלב, היא לא סיפוק היצרים והתשוקות של האדם. אהבה יהודית אמיתית היא לחפוץ ולרצות שמישהו



אחר יצליח ויגשים את עצמו .

כי על פי רבי נחמן , להתפלל על מישהו אחר שיגדל ברוחניות שלו , גם אם ההישגים הרוחניים שלנו חלשים בהשוואה אליו , זו מהות האהבה . התמצית והגרעין של אהבה אמיתית .

רבי נחמן מלמד אותנו שאנחנו , העם היהודי , 'לא נופלים באהבה' כמו שאומרים באנגלית , אנחנו גדלים וקמים באהבה . אהבה היא דרך חיים שצריך לחיות על פיו , לממש ולמלא . לא הפירוש המוכר בעולם .

מדד לאהבה אמיתית הוא הרצון שלנו שאחרים יצליחו !...

לקנא , זה הרצון להשיג משהו שיש למישהו אחר . קנאה , היא הפחד שמישהו אחר ייקח ממך משהו . ושני הדברים ממחישים חוסר אמונה .

בורא עולם נתן לכל אחד מאיתנו בדיוק את מה שהוא צריך כדי לממש את המשימה שלו בעולם הזה , ואם אתם רוצים ומתאווים למה שיש לאחרים או מייחלים שלהם לא היה את זה , זה אומר שהאמונה גם כאן חסרה ומאוד .

האם אני רוצה שכולם יהיו צדיקים ?

אבל אנחנו בני אדם , בני אנוש . יש לנו צביטות כואבות של לקנא וקנאה בלב , ולפעמים מיקום של השניים . 'היא יותר פופולרית' , 'הוא יותר עשיר' , 'להם יש ילדים מוצלחים' , 'הזוג הזה נראה יותר מאושר מאיתנו' , 'הוא מצליח למכור יותר , מה יהיה איתי ?'... ואת הרשימה