

פשוט, לא לעשות

מאת: יהודית גולשבסקי
יוני 6, 2022

כשדברים מסתבכים ואתם לא יודעים מה לעשות והכל נראה כמו ערימה אחת גדולה של תסכול… עצרו הכל ופשוט אל תעשו כלום!

אם אני מגלה ש'אימצתי' איזה דפוס התנהגות או חשיבה שלילי, מה אני צריכה לעשות?

פשוט, אל תעשי.

מה?

כן, אל תעשי. זאת העצה הפשוטה, הנכונה והקלה שאני נותן לך.

עוד כותרות בנושא :

לגעת שוב בפסגה...

אם יש לכם את צרור המפתחות הזה אתם מסודרים בחיים – ...

בלי יום רע אחד בחיים שלי – ...

ואם אני לא יכול...

זאת העצה המקסימה שרבי נחמן מברסלב נותן לא רק לי , אלא לכל אחד מאיתנו !

חז"ל השתמשו לא מעט בתיאור של "שב ואל תעשה – עדיף !".

כן , שב ואל תעשה כלום – זה עדיף מלעשות משהו שיכול לגרום נזק .

לפעמים הצורך העמוק שלי לפעול בעולם ולעשות פעולה מסוימת יכול להכניס אותי אל תוך מעגל של שליליות . ואם נכנסתי לתוכו , אז אני לא צריכה לחשוב מה לעשות כדי לצאת ממנו .

למה?

כי רבי נחמן כבר אמר – פשוט , אל תעשי .

עצרי הכל ושחררי את המחשבות השליליות . זהו .

רבי נחמן מסביר שזאת באמת מהות מצוות התשובה – ללמוד איך להיות באותו מקום , באותו מצב , וכשמגיעים לסיטואציה מורכבת שאפשר לעשות בלגאן ונזקים ... פשוט , לשבת ולא לעשות .



עצרו הכל ושחררו את כל המחשבות השליליות …

אבא יקר שלי , אתה בראת ויצרת אותי כאדם של מעשה בעולם המעשה . אנא עזור לי לחשוב ולפעול באיפוק עצמי בעת הצורך , כדי שלא אתעמק יותר בתוך במחשבה או הפעולה השלילית כשאני כבר בתוכן . אנא עזור לי בפעמים שצריך לא לעשות – פשוט , לא לעשות , כי מדי פעם זאת הדרך הטובה ביותר לפעול . תודה !

(מבוסס על דברי רבי נחמן , ליקוטי מוהר"ן חלק ב , מט).

מאמרים נפלאים ומרתקים נוספים בנושא צמיחה אישית תמצאו בקישור הזה .