

"לרעך כמוך" - אהבה עצמית ואהבת הזולת.

מטרת השיעור: ההבנה כי אהבת הרע עוברת דרך אהבה עצמית וללא אהבה עצמית אי אפשר להגיע לאהבת הבריות.

פתיחה: (1) סיפור הברווזון המכוער

(2) כל אחד כותב בפתק ביקורת עצמית שביקר את עצמו

האם הרגשנו פעם ככה? ברווזון מכוער?

דוג': (1) עמידה מול המראה - איזה מכוערת! איזה אוזניים גדולות! איזה ראש גדול!

(2) חזרה מפגישה - טיפשה, טיפשה, למה אמרתי ככה? סתומה שכמוני!

מאיפה היצר לשנאה עצמית?

השורש- הפער בין הרצוי למצוי, לא מוכן להסתפק במה שיש.

האם הביקורת והשנאה העצמית זה דבר טוב?

בדברים שאפשר לשנות - זה טוב, בדברים שאי אפשר לשנות - לא טוב

מידות הראי"ה - תיקון: "מה שאדם יכול לתקן הוא שיחשוב בז ואל יתרשל בתיקונו ומה שאין בידו לתקן אל יתעסק בו תדיר ויקיים דאגה בלב איש יסיחנה מדעתו ויעסוק בתיקון נפשו ובתיקונו של עולם בבהירות שכלית רוממה עד כמה שידו מגעת ויתקיים בו "גול אל ה' מעשייך ויכוננו מחשבותייך".

א. דברים שבידי שמים - אי אפשר לשנות:

דוגמאות:

(1) מראה - אוזניים גדולות, למה נמוך?, צבע עור - לא יעזור שיכעס על עצמו.

(2) טיפש - כועס שהוא טיפש - למה IQ שלו נמוך

(3) עדה - כועס שהוא מרוקאי, למה אני מרוקאי?

ב. דברים שבידי אדם - אפשר לשנות:

דוגמאות:

(1) אופי ומידות אפשר לשנות

(2) התנהגות ומעשים שעשה - ללמוד להבא

שאלה - איך אני יכול לאהוב את עצמי עם כל החסרונות והדברים השליליים שיש בי?

ליקוטי מוהר"ן רפ"ב – "לחפש בעצמו ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב"

יסוד האדם זה הטוב - הרע והחטא זה רק קליפה חיצונית.

"אלוקי נשמה שנתת בי טהורה": נשמת האדם ופנימיותו טהורה וטובה, זכה וברה וכל הרע זה קליפה חיצונית.

משימה: כל אחד כותב על עצמו 3 דברים טובים.

מה הסכנה באהבה עצמית?

(1) אגואיסטיות

(2) גאווה

אורות הקודש: ג' עמ' יג': "הקדושה אינה נלחמת כלל כנגד האהבה העצמית הטבועה עמוק במעמקי נפש כל חי. אלא שהיא מעמידה את האדם בצורה עליונה כשאת שכל מה שיותר יהיה אוהב את עצמו ככה יתפשט הטוב שבו על הכל, על כל הסביבה על כל העולם וכל ההוויה."

הרב מסביר שדווקא ככל שאדם אוהב את עצמו יותר זה לא מביא לאגואיזם אלא ההפך, האהבה העצמית מתפשטת הלאה למעגלים נוספים.

"ואהבת לרעך כמוך" - אחרי שאני אוהב את עצמי אני יכול לאהוב את הרע.

מקורות:

(1) ויקרא יט' יח' - "ואהבת לרעך כמוך אני ה'"

הנחת התורה שאדם נורמאלי אוהב את עצמו ועל כך מתוך זה צריך לאהוב את רעהו כמו שאהב

את עצמו.

(2) גמ' שבת לא' - "מה ששנוי עליך אל תעשה לחברך"

ואם אדם שונא את עצמו יוכל לעשות זאת לחברו? אלא ודאי שאדם חייב לאהוב עצמו וכך לנהוג עם חברו.

לסיכום:

אנחנו חייבים לאהוב ולהעריך את עצמנו ומתוך האהבה העצמית נגיע לאהבת הזולת.

