

הטוב שבי והאהבה העצמית

, כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצא בו איזה מעט טוב, שזאתו המעט אינו רשע, ועל ידי זה עמוצא בו מעט טוב, ודן אותו לכף זכות, על-ידי-זה מצילה אותו באמת לכף זכות, ויוכל להשיבו בתשובה [...].
 וכן צריך האדם למצא גם בעצמו, כי זה ידוע שצריך האדם לזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד (כמזאר אצלנו כמה פעמים). ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הצל דבר להפילו על ידי זה בעצלות ומרה שחורה, חס ועלום, אף-על-פי-כן אסור לו לפול מזה, רק צריך לחפש ולמצא בעצמו איזה מעט טוב, כי אין אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב, ואף שכשמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב, הוא רואה שהוא גם כן מלא פגמים הרבה, עם כל זה אין אפשר שלא שרואה שגם המצוה והדבר שזקדושה עזכה לעשות, הוא גם כן מלא פגמים ומחשבות זרות ופגמים הרבה, עם כל זה אין אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שזקדושה איזה מעט טוב, כי על כל פנים אין שהוא, על-כל-פנים היה איזה נקודה טובה בהמצוה והדבר טוב שעשה, כי צריך האדם לחפש ולזקש למצא בעצמו איזה מעט טוב, כדי להחיות את עצמו, ולזוא לידי שמחה כנ"ל, ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדין מעט טוב. על-ידי-זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות ויוכל לשווב בתשובה, זחנית "יועד מעט ואין רשע והתבוננ על מיקומו ואינו" כנ"ל, הינו כמו שצריכין לדון אחרים לכף זכות אפלו את הרשעים ולמצא בהם איזה נקודות טובות. ועל-ידי-זה מוציאים אותם באמת מכף חובה לכף זכות, זחנית יועד מעט וכו' והתבוננ וכו', כמו כן הוא אצל האדם בעצמו, שצריך לדון את עצמו לכף זכות, ולמצא בעצמו איזה נקודה טובה עדין, כדי לחזק את עצמו שלא יפול לגמרי, חס ועלום, רק אדרבא יחיה את עצמו, וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו, דהינו מה עזכה לעשות מימיו איזה מצוה או איזה דבר טוב, וכמו כן צריך לחפש עוד, למצא בעצמו עוד איזה דבר טוב, ואף שגם אותו הדבר הטוב הוא גם-כן מעורר בפסולת הרבה, עם כל זה יוציא מעט גם-כן איזה נקודה טובה.

וכן יחפש וילקט עוד הנקודות טובות, ועל-ידי-זה נעשין נעונים כמזאר במקום אחר (במזמר ויהי מקץ סיימן נ"ד), זחנית מנען ככלי זמר, שהוא זחנית שמלקט הרוח טובה מן הרוח נכאה עצבות רוח עין עם. [והכלל כי נענה דקדושה היא גזוה מאד מאד כידוע, ועקר הענין נעשה, על-ידי ברור הטוב מן הרע, שעל-ידי שמזכרין ומלקטין הנקודות טובות מתוך הרע, על-ידי-זה נעשים נעונים וזמירות] (רזי נחמן מזרסלז, ליקוטי מוהר"ן תורה רפ"ז)

חילה טובה, חילה רעה / נעם חורב

כשמישהו זורק לי: "אתה נראה טוב"
 אני מבטל אותו ברגע, בלי לחשוב
 ואם הוא ממשיך,
 "אני אהב את מה שאתה עושה!"
 אני מפטיר, "בקטנה..." ומשנה את הנושא

כשמישהו אומר לי: "אתה משהו מיוחד!"
 אני הודף אותו ככה, בהינף יד
 ואם הוא מתעקש: "תשמע, אתה גדול!"
 אני עונה: "זה לא אני, זה המזל..." וזה הפול

אבל כשמישהו זורק לי חילה רעה -
 אני מת'חס אליה כאל אמת אחת ברהר
 ולקח לריאות, וזוכר אותה היטב
 והיא ננעצת כמו סיכה, ישר אצלי בלב

ובבליה, במיטה, לפני שאני נרדם
 האנשים המכבים עוברים מולי, פלם
 ואני סותב שם על הגב כל ביקורת ודקרה
 ומנציח את החולשות והפגמים מול המראה

ואיך זה שתמיד קל לנו להאמין
 לעלבונות שהם ברזל למיילים שהן ספין
 וכל כך קשה לנו לשמור קרוב-קרוב
 את כל מי שמזכיר לנו - ש"ש בנו גם טוב.

צריק אהבה עצמית, הרי אנתון בני אדם ואוהבים את עצמנו וכך כס צריק להיות, התורה אומרת "ואהבת לרעך כמוך" שורש אהבת העולם הוא באהבתנו את עצמנו, אדם שלא אוהב את עצמו החיים שלו מרוב חסדי וחסרי סיכוי, הוא עצמו אינו מסוגל לתת אהבה למישהו אחר כי המושג הזה לא קיים אצלו כלל, אין כאן אכאויסטיזם אלא רבסעיות, אסור לאדם לתנוק את האהבה העצמית שבו, אבל חתי אהבה העצמית הופכת להיות רעה ומאוסה או בעצם חתי אנו הופכים להיות אנוכיים?

כותב הרב קוק פ"ל בקובץ א כסקה קט"ו

"אהבת האדם את עצמו יכולה להשאר רק על המדרגה התחתונה שלה, שתהיה רבסעית ונמוכה, ומתוך קטנותה עלולה היא להתקלקל ולצאת חוץ לשורה, להיות ליסוד למעשים רעים ותכונות רעות, וכפי מדרגו הכישרונית של האדם כן יכול הוא בהשתתפות להיות מסבב השחתה אל הכלל. ואותה האהבה בעצמה יכולה להיות גם כן קדושה ואידיאלית, כל מה שהאדם מפלכ את עצמו, מרוחם את דעתו ושכלו, מכונן את תכונותיו ומעשיו לצד היותר נעלה וישר. כשאדם מפלכ את עצמו, והצד הטוב שבו הולך וכובש לו את מהותו, נעשה מביטו על המצאות כולו הולך ומאיר, הולך ומנמח, וההויה מוצאת חן בעיניו, מתוך שהוא מסתכל בה מתקדושת העצמית..."

עוד כותב הרב בכסקה קל"ב

"...הקדושה איננה נלחמת כלל נגד האהבה העצמית, הטבועה עמוק במעמקי נפש כל חי, אלא שהיא מסתירה את האדם בצורה עליונה כפאת, שכל מה שיותר אוהב את עצמו, ככה יתפשט הטוב שבו על הכל..."

אומר הרב פ"ל שאהבה העצמית הבהמית שהורסת ובוטעת באחרים היא האנוכיות, אהבה עצמית שאורחת לתאוות בצע על חשבון האחר שאורחת לתחרויות מטורפת על חשבון החלש היא האנוכיות שכן האהבה העצמית הקדושה מעלה את האדם ונותנת לו להסתכל על הכול באור בהיר ולאהוב את הכול.

צריק לרדת שבחיי המעשה אדם צריק לעשות חסד, להיות נדיבן להשתתף לעשות למען עם ישראל ולאהוב כל אדם מישראל אבל שדבר זה לא יגרום את האהבה העצמית, שכן אף כל מסירות הנפש היא לא באה ממקום אמיתי ובריא, המעשים הללו בעצם מפלכים את אהבה העצמית ואת הנטייה לבהמיות וח"ו אינם מבטלים את אהבה העצמית וכך בעצם היא מניעה לדרגה הטובה שלה, חשוב לרדת ששם הרב קוק פ"ל שכתב על עצמו שהוא "עבד לעם קדוש" (איירות הרא"ה) אהב את עצמו מאד.
 יש נטייה לחשוב שאהבה עצמית היא אנוכיות אבל הדבר אינו נכון באם האדם מפלכ את עצמו כמו שאמרנו.
 (הרב רוסי קובלין)