



פרק ב

פשוט עושים את זה



בפרק הקודם למדנו על כוחה הגדול של השמחה, וראינו כיצד ביכולתה לשנות את חיינו מקצה לקצה. הכל טוב ויפה, אבל איך בכלל נהיים שמחים? אנחנו רגילים להיטלטל בין מצבי רוח שונים, ללא מנגנון שליטה עצמית. אם אני שמח, אז אני שמח, ואם אני בדיכאון אז זה המצב, וזהו זה.

בפרק זה נלמד כיצד מצמיחים שמחה בלב. ראשית כל נתבונן בשני עקרונות מרעננים:

הראשון - השמחה היא דבר שמצוי תמיד בתוכנו, אנחנו לא צריכים לרכוש אותה אלא בסך הכל לחשוף תכונה שכבר ישנה בתוכנו!

השני - מצב הרוח הוא דבר נשלט, אתה מסוגל להפוך את עצמך ממיאוש וחסר כוח, לרענן ושמח!

במרכז הפרק נלמד שלוש תובנות, המעוררות אותנו לשמחה:

1. ההתמקדות בטוב שקיים בתוכנו.

2. האושר והזכות שבתורה ובמצוות.

3. קירבת אלוקים שניתנה לנו בירושה.

בסיום הפרק מחכה לנו הפתעה: הקשר בין ציר השמחה-עצבות לבין ציר ענווה-גאווה יקבל פרשנות חדשה.



1. עקרונות מרעננים

השקר שבעצב ה'אותנטי'

העצב משדר פזזה של כנות. 'אני לא עובד עליך' צוחק בקרבו יצר הרע, 'אני לא עושה עליך פוזות, אני פשוט לא מושלם, ומוכן להודות בכנות שאני ממש דפוק. אני מודה - אני בדיכאון'. מתוך תפיסה תרבותית ותחושה אישית שכזו, ברור כי העצוב יסתכל על השמחה כעל סוג של בריחה. 'עזוב אותך, בוא תשמח'. השמחה, בהסתכלות חיצונית זו, היא שטחית, לא אותנטית ולא כנה, אלא משכרת, מעממת את הכאב ולא מעניקה לו פתרון אמיתי.

האמת היא הפוכה: האותנטיות של הנפש היא שמחה. השמחה היא לא שכרות ולא 'עזרה מבחוץ' אלא מצבה הבריאה של הנפש, כך מלמד אותנו הרב קוק:

"השמחה היא אחת מהנטייות הטבעיות לאדם, האדם הבריא בנפשו וגופו יהיה תמיד עליו ושמח, וזאת היא הצורה הטבעית של הנפש הבריאה".

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, עין אי"ה שבת א, עמ' 118).

התבוננות בתינוקות מוכיחה את האמת הפשוטה הזאת. תינוקות הם אותנטיים, והם מלאי מרץ וחיות. הם בוכים לא פעם, אך צוחקים הרבה יותר, ואף פעם לא בדיכאון. האמת היא שהעצב הוא הבריחה: כשאדם עצוב הוא מרפה מכל פעילות ומכל אחריות, ויש לו גם תירוץ: 'עזוב אותי, אני במשבר, אני בדיכאון'.

לפי זה, כשאנחנו עצובים אנחנו לא נאמנים לעצמנו, אנחנו לא לגמרי אנחנו. כל שעלינו לעשות הוא לגלות את אותה תכונה טבעית שכבר קיימת בתוכנו, ופשוט להיות - אנשים שמחים. אין זה אומר שזה יבוא בקלות, אבל הדבר נמצא בהישג ידו של כל אחד מאיתנו.

הכרזת עצמאות

ומכאן לעקרון השני: מצב רוח הוא דבר נשלט!

הביטוי הרווח "קם על צד שמאל" מבטא את המצב הרווח בו אדם מן השורה נשלט על ידי שבשבת של מצבי רוח, ואין לו כמעט יכולת להתמודד מולם. תורת החסידות מלמדת אותנו כי ביכולתנו לשלוט, לפתח רגשות חיוביים שלנו ולהרחיק בכוח רגשות שליליים.

עצב הוא דבר שנופל עלינו, הוא הופך אותנו לפאסיביים כלפי המציאות, הוא אומר לנו 'חכו לשמחה שאולי תגיע פעם'. לעומת זאת שמחה אמיתית היא דבר אקטיבי, אתה הופך את עצמך לשמח ולא מחכה לאף אחד.

הרב שלמה חיים קסלמן זצ"ל היה אחד המשיפיעים הבולטים בחסידות. הוא אמר פעם לזוג צעיר: 'החיים מלאים עליות וירידות, תחליטו בתוקף שאתם שמחים בכל מקרה, לא משנה מה המצב. שמחה שאיננה תלויה בשום דבר חיצוני'.

זו תגלית מדהימה: השמחה איננה חייבת לנבוע מדברים טובים שקורים לי, השמחה תלויה אך ורק בי, ואני יכול להיות שמח בכל מצב - אם רק אחליט כך בתוקף. וחשוב להדגיש שוב: ההחלטה התקיפה הזאת איננה אוטמת אותי מלהתייחס למציאות, נהפוך הוא - החלטה שכזו היא הכרזת נאמנות לעצמי, הכרזת העצמאות - אני עצמאי לשלוט במצב רוחי ואינני עבד למקרים מזדמנים.

מה זה משנה אם השמחה מצויה בתוכי או שאני רוכש אותה מן החוץ?

לדין בכיתה: הגעת למסיבת פורים, אבל אתה עומד מחוץ לריקודים, אין לך מצב רוח ואתה, משום מה, לא מתלהב מכלום. מנסים למשוך אותך למעגל אבל לא בא לך. מה נכון ואמיתי לך לעשות במצב כזה?



אדם צריך לשמור על מחשבתו ולחשוב רק מחשבות משמחות. עליו להיזהר מלדבר בענייני עצבות ומרה שחורה, ועליו להתנהג כאילו הוא מלא שמחה בליבו ולהראות תנועות שמחות, אף שאין חש הוא כך בתוך תוכו. ובסופו של דבר גם באמת יחוש כך.

(הצמח צדק)



2. תובנות משמחות

נקודה טובה

על מנת לתת להכרזת העצמאות יכולת להתבסס בנפש ובחיי היום יום, מומלץ לצרף אליה צורות חשיבה חיוביות. חוץ מהחלטה כללית להיות בשמחה, ישנן מספר תובנות שמוליכות לשמחה.

המקור הראשון אותו נלמד הוא מספר ליקוטי מוהר"ן, של רבי נחמן מברסלב. בקטע זה, מלמד רבי נחמן את עקרון מציאת הנקודה הטובה. רבי נחמן נותן עצה פשוטה ויומית כדי להגיע לשמחה, והיא – ההתמקדות בטוב.

"כי זה ידוע שצריך האדם לזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד [כמבאר אצלנו כמה פעמים]. ואפילו שכשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים ורוצה הבעל דבר והיצר הרע להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום, אף על פי כן אסור לו לפל מזה, רק צריך לחפש ולמצא בעצמו איזה מעט טוב.

כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב. ואף שכשמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב הוא רואה שהוא גם כן מלא פצעים ואין בו מתם. הינו שרואה שגם המצוה והדבר שבקדשה שזכה לעשות, הוא גם כן מלא פניות [נגיעות אישיות] ומחשבות זרות ופגמים הרבה. עם כל זה איך אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדשה איזה מעט טוב, כי על כל פנים איך שהוא, על כל פנים היה איזה נקדה טובה בהמצוה והדבר טוב שעשה.

כי צריך האדם לחפש ולבקש למצא בעצמו איזה מעט טוב כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כנ"ל. ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדין מעט טוב, על ידי זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות, ויוכל לשוב בתשובה בבחינת "ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו", כנ"ל. הינו: כמו שצריכין לדון אחרים לכף זכות, אפילו את הרשעים, ולמצא בהם איזה נקדות טובות ועל ידי זה מוציאים אותם באמת מכף חובה לכף זכות בבחינת "ועוד מעט וכו' והתבוננת וכו'", כנ"ל – כמו כן הוא אצל האדם בעצמו, שצריך לדון את עצמו לכף זכות ולמצא בעצמו איזה נקדה טובה עדין כדי לחזק את עצמו שלא יפל לגמרי, חס ושלום. רק אדרבא יחיה את עצמו, וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו, דהינו מה שזכה 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 מערב בפסלת הרבה, עם כל זה יוציא משם גם כן איזה נקדה טובה, וכן יחפש וילקט עוד הנקדות טובות. ונהנהיר רבנו, זכרנו לברכה, מאד לילך עם התורה הזאת, כי הוא יסוד גדול לכל מי שרוצה להתקרב להשם יתברך, ולכל יאבד עולמו לגמרי חס ושלום.

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן' תורה רפב)

התבוננות בעין טובה על עצמך ועל הסביבה, משנה את הפוקוס ומתוך כך משנה גם את המציאות. אם באמצע יום של חול מישוה יפנה אליך ויאמר לך 'אתה נראה נפלא' מיד תרגיש איך קומתך מזדקפת, וליבך אומר: 'באמת זהו יום נפלא'. הסתכלות של הזולת משפיעה עליך, וכך גם התייחסותך לעצמך ולאחרים משפיעה הלאה.

למציאת הנקודה הטובה יש השפעה כפולה. אילו שני פעולות נובעות ממצאת הנקודה הטובה?

חשבו היטב: כיצד ניתן לשמוח בנקודה הטובה, על אף שאני יודע שיש בי גם צדדים לא כל כך טובים?

תרגיל: כתוב על עצמך - 20 פעולות טובות שביצעת השבוע וחמש תכונות חיוביות שמאפיינות אותך.

תרגיל כיתתי: 'תיבת דואר' - כל אחד כותב בעין טובה על תכונה חיובית שהוא מוצא בכל אחד מבני הכיתה. ניתן לעשות זאת במשך חודש, כאשר בכל יום תיבת הדואר מתמלאת לנמען אחד, אפשר גם לעשות זאת בשעה מרוכזת.



"שמחת האדם - מוסיפה בריאות בגשמיות ובריאות ברוחניות".

(הרבי מליובאוויטש)



שמחה בכל מצב...

באחד ממסעותיהם, מצאו את עצמם שני האחים הצדיקים, רבי זושא מאניפולי ורבי אלימלך מליזנסק, מושלכים אל תא מצחין בבית הכלא העירוני, יחד עם עוד כ-15 פושעים גויים. עלילה שפלה נרקמה נגדם והם לא ידעו כיצד יחלצו מן הצרה.

לפתע התחיל אחד האחים לבכות. אמר לו אחיו: "אחי היקר, אל תדאג, בטוחני שה' יתברך יצילנו גם מצרה זו!" אמר לו השני: "גם אני בטוח, אך לא על כך אני בוכה. בוכה אני, מכיוון שבאמצע התא הניחו הסוהרים דלי של שירותים. ומכיוון שזהו מקום מטונף, הרי שאסור על פי ההלכה ללמוד תורה, ואיני יכול ללמוד ולהגות בחכמתו יתברך". אחיו הביט בו מהורהר במשך כמה דקות. לפתע עלה חיך רחב על פניו ופנה אליו בשאלה: "מדוע איננו יכולים ללמוד?". ענה לו השני: "מכיוון שכך כתוב בתורה! הביט בו אחיו בפנים שוחקות ואמר לו: "אם כך, אי-הלימוד שלנו הוא מצווה, ומצוות צריכים לעשות בשמחה!"

החלו שני האחים לרקוד. הביטו עליהם שאר האסירים הגויים בתמיהה ושאלו: "מדוע אתם רוקדים?" ענו להם האחים: "אנחנו רוקדים כי יש כאן שירותים!" החלו שאר האסירים לרקוד יחד איתם. קולות השירה והריקודים הרקיעו שחקים והגיעו עד למשרדו של מפקד הכלא. מלווה במספר סוהרים, הגיע המפקד הרוחח אל מוקד הרעש, וצעק בזעם: "למה אתם רוקדים?" "אנחנו רוקדים כי יש כאן שירותים!" ענה לו אחד האסירים. "אם כך", אמר המפקד, "אני מוציא מכאן את השירותים..."

אשרינו!

מה משמח בן אדם? דבר טוב שנפל בחלקו. כשאנחנו מגלים דבר חדש או משתחררים מטרדה מעיקה, כאשר אנחנו מקבלים מתנה או מצליחים בדבר שעמלנו בו רבות, כשאנו זוכים לאהבה ונחת מאדם קרוב - כל הדברים הללו מעוררים בנו שמחה.

אבל כל הדברים האלו יכולים לחלוף ולהתפוגג. המתנה יכולה להישבר, הטרדה עלולה לשוב וגם החברות לפעמים מתנתקת. כל הדברים הקטנים או הגדולים ששייכים לעולם הזה, לא יכולים להשרות בנו שמחה נצחית ואמיתית. הדבר היחיד שיכול לתת לנו שמחה מושלמת, זה הקשר לבורא עולם. הקב"ה הוא נצחי וגם הקשר שלנו אליו הוא דבר שלא יתנתק. לימוד התורה וקיום המצוות, הם היוצרים ומבטאים את הקשר שלנו עם ה', והם המעוררים בנו שמחה שלימה. ראו מה מספר רבי אלעזר אזכרי בספרו, ספר חרדים:

"וכן גילה הרב הקסיד המקובל מהר"ר יצחק אשכנזי זצ"ל (האר"י הקדוש) לאיש סודו, שכל מה שהשיג שנפתחו לו שערי החכמה ורוח הקודש, בשכר שהיה שמח בעשיית כל מצוה שמחה גדולה לאין תכלית".

(ספר חרדים, הקדמה למצוות, התנאי הרביעי)

האר"י הקדוש, שרוב רובה של תורת הקבלה נשענת עליו, זכה לדרגתו לא בגלל צומות, סיגופים או פעולות נסתרות, אלא מתוך שמחה נפלאה בקיום המצוות! השמחה במצוות היא שמחה שלימה, שפותחת אותנו ומקרבת אותנו לה.

לכל אורך הדורות, השמחה במצוות הייתה מקור הנועם והאושר היהודיים. יהודי פשוט וקשה יום, היה מתענג על השיעור היומי במשנה, על מצוות ארבעת המינים או על גמילות חסד ליתומים. המצוות ממלאות אותנו, נותנות לנו סיפוק וגורמות לנו לאושר. וכך מפרשת תורת החסידות את מטבע הברכות הקבוע בפינו: "אשר קדשנו במצוותיו".

"והוא שמחה של מעלה המתגלה בנשמות ישראל לשמח לבם בה' השוכן בתוך תורתם ועבודתם, שצריכים להיות בשמחה, כמו שכתוב 'תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה וכו'... וכמאמר 'אשר קדשנו במצוותיו', 'אשר' הוא לשון תענוג מאוד עד להלל... שהוא לשון שמחה והילול על רוב טוב".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'תורה אור' דף פ"א)

אחד הקשיים שלנו לשמוח במצוות, הוא מכך שהם חוזרות על עצמם מדי יום. מרוב מצוות, אנחנו כבר שוכחים את הגדולה והפלא שבהם. במקור הבא נראה משל יפה שנותן רבי שניאור זלמן מלאדי, שיחזק אותנו בעניין זה:

"וזהו עניין הזמירות שקרא דוד המלך לדברי תורה ו'זמירות היו לי חוקיך' (תהילים קיט, ג). ... שהיה מתענג בכל אחת כמו שמתענגים בעריבות ומתיקות הניגון והזמר, שניגון וזמר אחד מנגיני ומזמרים כמה פעמים מאחר שהוא זמר יפה מאוד וזו היא שמחה של מצווה. דהיינו מחמת עוצם גדולת המצווה עצמה כי גבהה מעלתה מאוד".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' במדבר דף יח)

משימה: מבין המצוות היום-יומיות, בחר את המצווה שהכי קל לך לשמוח בה. בשבוע הקרוב, בכל פעם שתקיים את המצווה שבחרת, עצור לרגע לפני או תוך כדי, ותן לעצמך לשמוח.

סמן לעצמך בכל יום את רמת השמחה שהגעת אליה (בין 1 ל-10) בעוד שבוע, נפתח את השיעור בסבב בו נבחן מה והאם השתנה משהו ביחס שלנו לאותה מצווה, או בכלל לחיים.



"אין שכונה שורה לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות ולא מתוך שחוק ולא מתוך קלות ראש... אלא מתוך דבר שמחה של מצווה".

(מסכת שבת דף ל:)



זכית בלוטו!

מספרים על יהודי אחד שביתו עלה בלהבות, ולמרבה התדהמה, שכניו מצאו אותו רוקד מסביב לבית! השכנים המופתעים שאלו אותו: 'השתגעת? למה אתה כל כך שמח? והיהודי ענה: 'אני שמח על כך שאני יהודי. כי אילו הייתי גוי, גם האלוקים שלי היה נשרף!'.

ואכן, השמחה הבסיסית והשורשית ביותר היא על עצם אמונתנו בה. בלי שנעשה כלום, אפילו בלי שנלמד תורה או נקיים מצוות, יש לנו במה לשמוח. לשמוח בכך שזכינו להאמין בה' ולהיות קרובים אליו. במקור הבא נראה כיצד מתאר רבי שניאור זלמן את הקרבה הזו לה':

"עוד זאת תהיה שמחת הנפש האמיתית, ובפרט כשרואה בנפשו בעתים מזומנים שצריך לזכרה ולהאירה בשמחת לבב, אזי יעמיק מחשבתו ויצטייר בשכלו ובניתו ענין יחודו ואחרות ה' - 'ה' אלוקינו ה' אחד" [יתברך האמיתי - איך הוא ממלא כל עלמין ממלא את כל העולמות, מצוי בהם ומחיה אותם] עליונים ותחתונים, ואפילו מלא כל הארץ הלזו הוא כבודו וגילוי שלו [יתברך... והנה כשיעמיק בזה הרבה, ישמח לבו ותגל נפשו אף גילת ורגז בכל לב ונפש ומאד באמונה זו, כי רבה היא פי היא קרבת אלהים ממש...]

והנה כמה גדולה שמחת הדיוט ושפל אנשים בהתקרבותו למלך בשר ודם, המתאכסן ודר אתו עמו בביתו. וקל וחומר לאין קץ לקרבת ודירת מלך מלכי המלכים הקב"ה, וכדכתיב: "פי מי הוא זה אשר ערב לבו לגשת אלי נאם ה'". ועל זה תיקנו ליתן שבת והודיה לשמו יתברך בכל בקר ולומר: "אשרינו מה טוב חלקנו וכו' ומה יפה ירושתנו". כלומר, כמו שהאדם שש ושמה בירושה שנפלה לו הוץ עתק שלא עמל בו, בן ויותר מכן לאין קץ יש לנו לשמוח על ירושתנו שהנחילנו אבותינו, הוא יחוד ה' האמיתי אשר אפילו בארץ מתחת אין עוד מלבדו".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק לג)

"חבל על הזמן, גן עדן זה כאן!". כדי לשמוח בה' לא צריך ללכת רחוק, אלא רק להסיר את המסך ולגלות שהקב"ה נמצא כאן! הקב"ה מחיה כל נקודה בעולם, והעולם כולו הוא גילוי של הקב"ה. האמונה, שנטועה בנפשו של כל יהודי, היא האנטנה שקולטת את הגילוי הזה. כח האמונה שמצוי באופן טבעי בכל אחד מאיתנו, מכיר ויודע שהקב"ה נמצא בכל מקום. והידיעה הזו, ברגע שהיא הופכת להיות מודעת, אמורה להציף אותנו בשמחה - כי מה יותר טוב ומשמח מלהיות קרוב לה'?

רבי שניאור זלמן מצביע על הכרה והבנה שנמצאת בתוכנו, גם אם אנחנו לא מודעים אליה. כי חוסר המודעות, לא מבטל את האמת בקיומו של דבר. לדוגמה, רובנו לא נותנים את הדעת לפעילות הבלתי פוסקת של הלב, למרות שכל חיינו תלויים בכך, ואף על פי כן הלב ממשיך לפעום ולפעול. כך גם הקליטה של האמונה בנוכחות של ה' היא דבר אמיתי, אפילו אם לרוב אנו לא חשים בכך. וברגע שנפנה את הדעת ואת הלב לאמונה שבתוכנו, היא תמלא אותנו בשמחה גדולה.



"הלוך ילך ובכה נושא משך הזרע, בא יבוא ברונה נושא אלומותיו" (תהילים קנוו). ופירושו חסידים: כשעבודת ה' היא מתוך עצבות, אין בה הצלחה. ועל זה אומר דוד המלך: "הלוך ילך ובכה", כשמהלך בעבודת ה' מתוך בכי, הרי הוא "נושא משך הזרע" - לוקח הוא איתו מעט זרעים ויבולו דל. אבל אם "בא יבא ברונה" ועבודת ה' באה לו מתוך רינה ושמחה, אז הוא "נושא אלומותיו" ויוצא עם שלל גדול.

(גאון וחסיד)



3. מצבי תודעה מובילים

איזהו עשיר? השמח!

מי יותר שמח - זה שאין לו, או זה שיש לו? לכאורה, זה שיש לו. כי במה כבר אפשר לשמוח, אם לא בדברים שאנחנו משיגים? אבל, המציאות לא בדיוק עובדת ככה. פעמים רבות, האנשים העשירים והמלאים בכל טוב, הם אנשים עצובים. ככל שאתה מתקדם במרדף, בכל פעם שאתה משיג את מה שרצית, אתה הופך לצמא יותר, לחסר יותר.

חז"ל מציעים לנו אושר שמגיע ממקום אחר: "איזהו עשיר? השמח בחלקו" (אבות ד, א). העשיר האמיתי שנהנה מעושרו, הוא זה שידע לשמוח במה שיש לו, ולא דווקא זה שיש לו יותר.

בקטע הבא נתמקד בהבנת רעיון זה, שהוא משמעותי ביותר בדרכנו אל השמחה. נלמד על כך שהשמחה מתחילה ונגמרת בשאלה - במה אני ממוקד? בעצמי או במה שלמעלה ממני?

"ההרגשה העצמית והרגשת עצמו; ההתמקדות בעצמו] היא סיבה לעצבות. לְבַד זֹאת שְׂטָבַע הָאָדָם מִתּוֹלְדוֹתָיו שֶׁ"מִי שֵׁישׁ לוֹ מְנָה וּמֵאָה זָרוֹן רֹצֵה מְאִתִּים" ומשום זה "אֵין אָדָם מֵת וְחַצֵי תְאוּתוֹ בִּידוֹ", הִנֵּה הַמּוֹרְגָשׁ (וְהַמְרִיגֵשׁ אֶת עֲצָמוֹ) חוֹשֵׁב שֶׁמֵּגִיעַ לוֹ הַרְבֵּה. וְלָכֵן גַּם שִׂמְחָתוֹ בְּטוֹב שֵׁישׁ לוֹ, לֹא זֶה בְּלִבְדֵּי שְׂאִינָה שִׂמְחָה שְׁלִימָה, אֶלָּא עוֹד גּוֹרֶמֶת עֲצָבוֹת מְשׁוּם הַעֲדָר הַהִסְתַּפְּקוּת. דְּמַצֵּד מַעֲלֵת מֵהוּתוֹ, הוּא תְּמִיד עֹצֵב כִּי כָּל מָה שְׂנוֹתָנִים לוֹ מִן הַשָּׁמַיִם אֵינוֹ כָּלֵל כְּפִי הַמֵּגִיעַ לוֹ לְפִי מֵהוּתוֹ הַנִּעְלָה בְּעֵינֵי עֲצָמוֹ.

אָמָּנָם הָעֵנִיּוֹ הוּא תְּמִיד בְּשִׂמְחָה, וְשִׂמְחָתוֹ הִיא שְׁלִימָה. דְּמַצֵּד שְׂאִינוֹ מְחַשֵּׁב אֶת עֲצָמוֹ לְבַעַל מַעֲלָה, וְלֹא מֵגִיעַ לוֹ כְּלוּם, אִם-כֵּן כְּשֵׁישׁ לוֹ מָה שֵׁישׁ לוֹ, הִנֵּה הַכֹּל הוּא בְּדֶרֶךְ מִתְנַהֵג, וְעַל-כֵּן הוּא שִׂמַח מְאוֹד בְּזֵה. וְלֹאִידֶךָ, גַּם בְּהַעֲדָר הַשִּׁפְעֵי אֵינוֹ מִתְעַצֵּב, מְלִבְדֵּי זֹאת שִׂמְחָה הַכֶּרֶת הָאֵמֶת שֶׁבּוֹ הָרִי אֵינוֹ מוֹשִׁקֵּעַ כָּל-כָּךְ בְּצַרְכָּיו הַגְּשָׁמִיִּים, וְיֵישׁ לוֹ עֲנִיּוּנִים גְּבוּהִים יוֹתֵר שְׂאֵלֵיהֶם הוּא מְשִׁתַּקֵּק, הִנֵּה מְלִבְדֵּי זֹאת הוּא אֵינוֹ מִתְעַצֵּב, שֶׁהָרִי אֵין מֵגִיעַ לוֹ כְּלוּם וְלָמָּה יִתְעַצֵּב?

וְזֶהוּ "וְיִסְפּוּ עֲנָוִים בְּה' שִׂמְחָה" - הָעֲנָוִים הִיא כְּלִי וְסִיבָה לְשִׂמְחָה.

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, ספר המאמרים התש"י, ד"ה "ויספו עניים בה' שמחה")

הסבר את שני הצדדים בשלמותו של העניין - מדוע הוא שמח, ולמה הוא אינו עצוב?

הרבי הרי"צ מתאר את ההפך מהענוה, כ"הרגשה עצמית", שפירושה - שקיעה והתמקדות של האדם בעצמו. זוהי תכונה פסולה שגורמת לעצבות, אבל לכאורה היא מאוד טבעית והגיונית. איך אפשר לא להרגיש את עצמנו? הרי האדם בטבעו מודע ומתמקד בדבר הכי קרוב אליו - הוא עצמו!

באמת, נקודה זו דורשת ביאור רחב ו'עבודה פנימית'. אבל, ניתן לכך דוגמא קטנה שתעזור להבהיר את העניין: תארו לעצמכם שמזמינים אתכם לנאום לפני קהל של 400 איש. מן הסתם, במעמד כזה אתם תהיו מרוכזים לגמרי בצורה שאתם נראים, בכל תנועה שאתם עושים, ובכל הגה שאתם מוציאים מהפה. למחרת, אתם חוזרים לשגרה, עולים לאוטובוס במרכז העיר, משלמים לנהג ומחליפים איתו כמה מילים. האם בעליה לאוטובוס תהיו גם כן כל כך מודעים למראה ולהופעה שלכם? ברור שלא. יש מצבים בהם אנחנו מאוד מרוכזים בעצמנו, ויש מצבים בהם אנחנו מתרכזים בדבר אותו אנו עושים, וההופעה שלנו זורמת באופן טבעי ופשוט.

באותו אופן, יש אנשים שכל הזמן מתמקדים בעצמם - בתועלתם האישית, בהופעתם החיצונית, ביחס שלו הם זוכים וכו'. אלו הם טיפוסים מהסוג של "ההרגשה העצמית",



עליה דיבר הרבי הרי"צ. ויש אנשים, שגם כן פועלים ומתקשרים עם הסביבה, אבל מתמקדים במעשה עצמו, בלי לחשוב כל הזמן על הפועתם החיצונית ועל התגובה שיקבלו. האנשים הללו משתייכים לטיפוס ה'עניו', שביכולתו להגיע לשמחה וסיפוק אמיתי.

תרגיל: מצא 2 דוגמאות מחייך, למצבים בהם אתה היית החשוב, וה'עניו' רק שירת אותך, ו-2 מצבים הפוכים - בהם ה'עניו' היה חשוב לך יותר מעצמך. השווה בין הדוגמאות שהבאת: מתי חשת באושר רב יותר? מתי הרגשת כוחות חזקים פועמים בך?

משהו ש'גדול' עליך

במקור הבא, מתוך שיחתו של הרבי מליובאוויטש - רבי מנחם מענדל שניאורסון, נראה רמה נוספת בשמחתו של העניו. הרבי מדבר על שמחתו של העובד את ה' מתוך קבלת עול ומבטח כי שמחה זו היא הנעלית ביותר:

"ענינה של שמחה הוא - השתחררות מהגבלות. לפיכך אנו רואים כי כשהאדם שרוי בשמחה אמיתית הוא עושה דברים שהם למעלה ממדידת והגבלת שכלו. אף הסיבה המביאה את השמחה היא דבר הנעלה מן ההגבלות שלו, שכן כלל הוא שכל מסובב (תוצאה) הוא במידה יחסית לסיבה, ומאחר שהתוצאה - השמחה, נעלית מהגבלות, משמש הדבר הוכחה שגם גורם השמחה הוא דבר הנעלה מהגבלות. כלומר כשזוכה לדבר שלא ציפה לו כלל, והוא נעלה מהשערת השכל שלו, הרי משום אי ההגבלה שזכה לו - מתעוררת בו גם תוצאה של בלי גבול, שזה ענין השמחה..."

הוסבר שהסיבה לשמחה אמיתית היא ענין הנעלה מהשערת השכל. מוכן, איפוא, מאלי שפדי שתהיה עבודת ה' בשמחה צריכה להיות מקורה בקבלת עול, שכן כאשר העבודה נובעת מהבנתו והשגתו הרי היא ענין מוגבל, ואין אפשרות שתיווצר על ידה שמחה אמיתית, בלתי מוגבלת. אך כאשר העבודה נובעת מקבלת עול, למעלה מהשגת האדם, שהוא עצמו מוגבל - מביטל הוא את עצמו בכך ומתחבר אל הקב"ה על ידי קיום מצוותיו, יתברך, שהרי "מצווה" מלשון: צוותא והתחברות, והוא, יתברך, הרי בלתי מוגבל - הרי, אם כן, על ידי כך שהוא מתחבר אל הבלתי מוגבל, משפיע עליו הדבר שיצא מהגבלותיו, וזה הרי אמיתיות ענין השמחה."

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'ליקוטי שיחות' חלק ב', חג הסוכות)

ההתמסרות אל מה שמעל ומעבר, אל מה שאי אפשר להכיל ובלתי ניתן להסברה, היא היציאה הגדולה ביותר מגבולותינו האישיים. להתמסרות הזאת קוראים 'קבלת עול מלכות שמים'.

קבלת עול דורשת 'לצאת מהכלים', וזה בדיוק מה שכל כך מדליק אותנו בשמחה - היא מוציאה אותנו מהכלים, אנחנו יותר גדולים מעצמנו.

כל עוד עבודת ה' שלי מבוססת על מה שאני מבין וקולט, היא עדיין 'בגודל שלי', וכמעט שאיננה מצליחה להפתיע אותי. אבל ההתבטלות אל מה שמעלי, מחברת אותי לעוצמות אחרות, זה כל כך עצום ואדיר - והנפש מופתעת ומתמלאת בשמחה.

חז"ל אומרים ש"עבד מלך - מלך". העבד של המלך, הוא בבחינת מלך בעצמו (ראה רש"י בראשית טו, יח). כלומר: כשאני מוכן להכפיף את עצמי אל המלך, אני מוותר על האגו שלי אך מצד שני מקבל זהות גדולה לאין ערוך, אני חלק מהעוצמה האין סופית של המלך. העוצמה הזו ממלאת את הנפש, ומעניקה חיות ושמחה מסוג חדש. שמחה שמרימה אותנו מעל הקטנוניות של החיים, ונותנת דחיפה לכל מעשינו.



"לאכול צריך - כשצעירים, לישון - ישנים בקבר, ולהיות עצובים - לעולם לא!
(רבי מנחם מענדל מקוצק)



קטע זה לקוח מתוך סיפור שלם של ר' נתמן מברסלב, בשם "החכם והתם". בסיפור מוצגות שתי דמויות קיצוניות - "החכם" ו"התם" - המשקפות שתי צורות התנהגות ויחס אל החיים.

דמותו של התם מתבטאת בסיפור בכמה סיטואציות, ואחת הבולטות בהם היא הקטע המובא לפניכם.

"מנהגו היה, שהיה תמיד בשמחה גדולה מאד והיה רק מלא שמחה תמיד, והיו לו כל המאכלים וכל המשקאות וכל המלבושים. והיה אומר לאשתו: אשתי, תן לי לאכל! והיתה נותנת לו חתיכת לחם ואכל. אחר כך היה אומר: תן לי הרטב עם קטנית! והיתה חותכת לו עוד חתיכת לחם ואכל. והיה משבח ואומר: כמה יפה וטוב מאד הרטב הזה! וכן היה מצוה לתן לו הבשר ושאר מאכלים טובים כיוצא בזה, ובעד כל מאכל ומאכל היתה נותנת לו חתיכת לחם והוא היה מתענג מאד מזה, ושבח מאד את אותו המאכל, כמה הוא מתוקן וטוב כאלו היה אוכל אותו המאכל ממש. ובאמת היה מרגיש באכילתו הלחם, טעם כל מאכל ומאכל שהיה רוצה מחמת תמימותו ושמחתו הגדולה.

וכן היה מצוה: אשתי, תן לי שכר לשתות! ונתנה לו מים, והיה משבח כמה יפה השכר הזה. תן לי דבש! ונתנה לו מים והיה משבח גם כן כנ"ל. תן לי יין וכו' כיוצא בזה! ונתנה לו מים, והיה מתענג ומשבח אותו המשקה כאלו הוא שותה אותה ממש.

וכן במלבושים היה להם בשתפות, לו ולאשתו מעיל פשוט אחד וכשהיה צריך ללבש המעיל הפשוט, כגון לילך לשוק, היה אומר: אשתי, תן לי המעיל הפשוט! והיתה נותנת לו. כשהיה צריך ללבש מעיל עליון (בגד מכובד יותר) לילך בין אנשים היה אומר: אשתי, תן לי המעיל עליון! והיתה נותנת לו המעיל הפשוט, והיה מתענג ממנו, והיה משבח: כמה יפה המעיל עליון הזה! כשהיה צריך לקפוטה (בגד מכובד עוד יותר), כגון לילך לבית הכנסת היה מצוה ואומר: אשתי, תן לי הקפוטה! והיתה נותנת לו המעיל הפשוט, והיה משבח ואומר: כמה יפה ונאה הקפוטה הזו! וכן כשהיה צריך ללבש יופא (בגד מכובד עוד יותר), היתה נותנת לו גם כן המעיל הפשוט, והיה משבח ומתענג גם כן: כמה יפה ונאה היופא הזאת כנ"ל, וכן בכיוצא בזה. והיה רק מלא שמחה וחרדה תמיד.

כשהיה גומר המנעל ומן הסתם היה לו שלש קצוות, כי לא היה יכול האמנות בשלמות כנ"ל, היה לוקח המנעל בידו והיה משבח אותו מאד, והיה מתענג מאד ממנו. והיה אומר: אשתי כמה יפה ונפלא המנעל הזה! כמה מתוק המנעל הזה! כמה מנעל של דבש וצוקיר (סוכר) המנעל הזה! והיתה שואלת אותו: אם כן, מפני מה שארי סנדלרים נוטלים שלשה זהובים בעד זוג מנעלים, ואתה לוקח רק חצי טאלער (הינו זהוב וחצי)? השיב לה: מה לי בזה? זה מעשה שלו, וזה מעשה שלי! ועוד: למה לנו לדבר מאחרים? הלא נתחיל לחשב כמה וכמה אני מרויח במנעל זה מיד ליד. העור הוא בכך, הזפת והחוטמים וכו' בכך, ושאר דברים כיוצא בזה בכך, לאפקיס (המילוי שבין העורות) בכך, ועתה אני מרויח מיד ליד עשרה מטבעות, ומה אכפת לי רוח כזה מיד ליד? והיה רק מלא שמחה וחרדה תמיד".

נסו להגדיר את צורת הסתכלותו של התם על המציאות. האם לדעתכם התם אינו אלא 'טמבל', או שיש בהתנהגותו צד של חכמה?

מה הקשר בין שמחתו של התם בכל דבר, ובין דבריו לאשתו "זה מעשה שלו, וזה מעשה שלי. מה לנו לדבר מאחרים"?

פריילעכער - יותר שמח

באחת ההתוועדויות, בימי האפילה והמרירות של המשטר הקומוניסטי ברוסיה, סיפר האדמו"ר הריי"צ מליובאוויטש את הסיפור הבא:

אחת מדרכי הפרנסה ברוסיה בימים ההם היתה באומנות הנגינה, אבל לא בצורת 'קונצרט' באולם, דבר הדורש השקעה מרובה ביותר, אלא בצורה הרבה יותר פשוטה.

המנגן עם כלי הנגינה – ה'קטרינקה' – גדול המימדים שבידו, הופיע בשכונת מגורים, נכנס לחצר בה גרות עשרות משפחות והפעיל את כלי הזמר על ידי סיבוב הידית. לצלילי המוזיקה התקבץ קהל רב, ושעה ארוכה האזינו לצלילים. לאחר ההופעה, הטילו העומדים סביבו מטבעות כסף ונחושת אל הקערה, אשר היתה מוטלת על הקרקע, איש איש כפי נדבת ליבו וכפי התפעלותו והנאתו מצלילי המוזיקה.

לאותו מנגן, היה עוזר שנלווה אליו תמיד. נער צעיר, יתום בדרך כלל, שהמנגן אספו אל ביתו, נתן לו לאכול ולשתות ודאג לכל צרכיו. תפקידו של אותו עוזר היה, לתופף בכח לקול צלילי ה'קטרינקה' על כלי שהחזיק בידו, ולהכריז בקול "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער" (=יותר שמח, יותר שמח, יותר שמח).

ארע פעם, ואותו עוזר לא שם לב לצלילים ולא תופף לפי הקצב. המנגן הראשי רמז לו על כך שוב ושוב, והוא חלם לו... והמשיך להרוס את ההופעה.

חמתו של המנגן בערה בו, ובאמצע הניגון לא התאפק יותר, פניו האדימו, הוא הניף את ידו וכיבד את שולייתו בסטירת לחי מצלצלת.

הנער נפגע עד עומק נשמתו. נוסף לכאב הגופני, צרבה בו הבושה על שנגלה קלונו לעין הסובבים אותו. אבל ההופעה לא נגמרה, ותפקידו עוד לא תם. חייב הוא לעמוד במקומו, ולתופף בכל עוז לפי הקצב, ולהכריז בקול: "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער". הוא אינו יכול לעזוב ולהפסיק באמצע. מוכרח הוא להמשיך ולשחק את תפקידו, כי הרי לאן ילך, אין לו בית ומשפחה, אין לו מקום אחר בו ידאגו לו. יודע הוא כי מאכלו, משקהו, מקום דירתו, וכל חייו בעצם, תלויים בעבודתו זו. וכך, מושפל ומיוסר, כאב ומעונה, פגוע ומבוויש, עומד הוא על משמרתו, ממשיך לתופף בכל כוחו לפי הקצב, מאלץ את עצמו לחייך, מכריז בקול, ומנסה לשוות לקריאותיו התלהבות שתגביר את השמחה מסביב: "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער"...

לאחר שסיים הרבי את ההתוועדות המשיכו החסידים להתוועד ולדון בינם לבין עצמם. דיון סוער התנהל ביניהם, מהי האמת של אותו נער שוליה, מה הוא עושה באמת ובפנימיות, ומה רק מן השפה ולחוץ?

במבט שטחי נדמה שעמידתו על המשמר, ההכאה בתוף וההכרזה "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער", אינן אלא מן השפה ולחוץ – שהרי בתוכו הוא מבוויש ונכלם, פגוע ומושפל! אבל, כשנעמיק ונתבונן – אמרו והכריעו החסידים – האמת היא שונה. ההכאה בתוף להגביר את השמחה, היא הדבר שמביע את מהותו ועצמותו, כי כל חייו ומזונותיו תלויים בעמידתו זו על המשמר ובהגברת השמחה יותר ויותר. יודע הוא אשר דווקא פעולה זו תיתן לו חיים, ולכן זה מה שהוא צריך לעשות עכשיו, ודווקא בשמחה ובטוב לבב.

(ספר ר' מענדל עמ' 259)