



פרק א

המפתח להצלחה



הגמרא במסכת תענית (כב.) מספרת על רבי ברוקא שפגש את אליהו הנביא בשוק, ושאל אותו: האם יש כאן אנשים שהם 'בני העולם הבא'? אליהו הנביא הצביע על שני יהודים שלא נראו שונים משאר אנשי השוק. רבי ברוקא פנה אליהם ושאל אותם מה מעשיהם, והם ענו: "אינשי בדוחי אנן, מבדחינן עציבי" (אנשים שמחים אנו, ומשמחים אנו את העצובים).

סיפור מפורסם זה מעורר שאלה פשוטה: וכי לשמח אנשים זו אחת ממצוות התורה? האם בגלל מעשה שכזה זוכים להיכנס לעולם הבא? השאלה מתחדדת, כאשר נשים לב לכך שהשמחה המדוברת כאן איננה שמחה של מצווה, אלא שמחה סתם - לשמח את העצובים. מדוע? מהו כוחה של השמחה, ולמה היא כל כך חיונית לחיינו?

בפרק זה נראה שלושה היבטים להסברת כוחה וסגולתה של השמחה.

1. השמחה כמפתח להצלחה במלחמה עם היצר, ובהתקרבות לה'.
2. השמחה כמפתח להתקדמות ושינוי פנימי.
3. השמחה כמקור לברכה ושפע.



1. השמחה כמפתח להצלחה במלחמה

החיים שלנו מלאים בהתמודדויות ולא תמיד קל להישאר עם הראש מעל המים. התכונה הראשונה שאנחנו צריכים לסגל לעצמנו על מנת לנצח בקרב מול היצר הרע, היא השמחה.

וכך כותב רבי שניאור זלמן מלאדי:

”ברם כגון דא צריך לאודעי ולהיריעו כלל גדול, כי כמו שנצחון לנצח דבר גשמי כגון שני אנשים המתאבקים זה עם זה להפיל זה את זה, הנה אם האחד הוא בעצלות וכבודות ינוצח בקל ויפול, גם אם הוא גבור יותר מחבירו, ככה ממש בנצחון היצר אי אפשר לנצחו בעצלות וכבודות הנמשכות מעצבות וטמטום [אטימות וסתיומת] הלב כאבן. כי אם בזריזות הנמשכת משמחה ופתיחת הלב וטהרתו מכל נדנוד וצדו דאגה ועצב בעולם”.

(ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק כ"ו)

העצב והדאגות אוטמות לנו את הרגש, והופכות אותנו לאיטיים, חלשים וחסרי מעוף. השמחה ממריצה אותנו, הופכת אותנו לרעננים, משוחררים וממלאת אותנו במרץ להילחם ולנצח. פתאום אנו מגלים כמה כוח, רצון ויכולת יש לנו.

החזק, הגיבור, שכבר ניצח פעמים רבות לא יוכל להתמודד אל מול מי שחי, בוער ובוטט יותר ממנו. דוד וגוליית יוכיחו.

רבי שניאור זלמן רואה בשמחה “כלל גדול”. מדוע? מה הופך אותה לכה משמעותית?

האם חוויתם הצלחה או חוסר הצלחה - רק בגלל עצבות או שמחה?

תרגיל: הציגו את סיפור דוד וגוליית, כמשל לנפש האדם.

הרב קוק, במאמרו ‘העונג והשמחה’, מצביע גם כן על החריצות ותנופת העשייה שמזרימה השמחה בנפש.

”הענג והשמחה, הם דברים מוכרחים להיות מתלווים אל כל עסק רוחני; רק כשיתענג האדם וישמח במעשה הטוב והישר, אז יהיה חרוץ לעשותם בתכלית שלמותם ולהוסיף עליהם מדי יום ביומו... רק כשיש ענג ושמחה פנימית בלב מצורפים למעשה הטוב והצדק, אז הם מתבססים באדם להיות קבוע בדרך היאל הטוב ב”ה”.

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, אדר היקר עמ' קיז, מאמר ‘העונג והשמחה’)

בכל מה שקשור לעבודת הנפש, לא ניתן לעמוד במקום. אם תחום מסוים אינו נמצא בהתקדמות, סופו לדעוך. הרב קוק מלמד אותנו כי רק רגש חיובי יגרום להעצמה ופיתוח של התנהגות חיובית. השמחה מולידה חריצות, שמובילה לעשייה מושלמת ואף להתקדמות ותוספת.

מעבר לכך: מעשים טובים עלולים להיות לא קבועים אצלנו, היום כן ומחר לא. השמחה והעונג הם אלו שפותחים את שערי הלב, והופכים את המעשים הללו לחלקים בלתי נפרדים מאישיותנו.

על פי דברי הרב קוק, מהם שני הרווחים שמעניקה לנו השמחה?



הרבי הצמח צדק נהג לקרב מאוד את החיילים הקנטוניסטים (ילדים יהודיים שנחטפו וגויסו לצבא הרוסי). פעם הגיע למחנה הצבאי שלהם, והם הכינו את המקום וניקו אותו כהוגן לכבודו. ואז, פנה אחד החיילים ואמר: “רבי, ניקנו והברקנו את המקום לכבודך, עכשיו אנו מבקשים שתנקה לנו את הנשמה!” אמר הרבי: “כמו שבגשמיות מנקים על ידי חול ומים, כך גם ברוחניות – חול זה תהילים, ומים אלו דמעות של תשובה”. אמר לו אחד החיילים: “רבי, אותנו לימדו בצבא שלא כובשים עיר עם דמעות, אלא כובשים אותה עם ניגון שמח... ומסופר, שהצמח צדק היה באותה תקופה מדוכדך עקב גזירות על עם ישראל, ותשובת החייל רוממה את רוחו ושימחה אותו.



רבי נחמן מברסלב מאבחן תהליך נפשי עמוק, המאיר לנו את הצורך הקריטי בשמחה:

”מה שֶהְעוֹלָם רְחוּקִים מֵהֶשֶׁם יִתְבָּרַךְ וְאֵינָם מִתְקַרְבִּים אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, הוּא רַק מִחֲמַת שְׂאִין לָהֶם יֵשׁוּב הַדַּעַת וְאֵינָם מֵיִשְׁבִּין עֲצָמָן. וְהַעֲקָר לְהַשְׁתַּדֵּל לְיֵשֵׁב עֲצָמוֹ הַיֵּטֵב מֵהַתְּכָלִית מְכַל הַתְּאֻוֹת וּמְכַל עֲנִינֵי הָעוֹלָם הַזֶּה, הֵן תְּאֻוֹת הַנְּכַנְסוֹת לְגוֹף הֵן תְּאֻוֹת שְׁחוּץ לְגוֹף כְּגוֹן כְּבוֹד, וְאֵז בְּוֵדָאֵי יֵשׁוּב אֶל ה'. אֲךָ דַּע, שְׂעַל יְדֵי מְרָה שְׁחוּרָה וְעֵצְבוֹת, דִּיכְאוּן אֵי אֶפְשָׁר לְהַנְהִיג אֶת הַמַּח כְּרִצּוֹנוֹ וְעַל כֵּן קָשָׁה לוֹ לְיֵשֵׁב דַּעְתּוֹ, רַק עַל יְדֵי הַשְׂמָחָה יוֹכֵל לְהַנְהִיג הַמַּח כְּרִצּוֹנוֹ וְיִוְכַל לְיֵשֵׁב דַּעְתּוֹ, כִּי שְׂמָחָה הוּא עוֹלָם הַחֲרוּת בְּכַחֲנִת: ”כִּי בְשְׂמָחָה תִצְאוּ, שְׂעַל יְדֵי שְׂמָחָה נַעֲשִׂין בֵּין חוּרִין וְיִוְצְאִין מִן הַגְּלוּת. וְעַל כֵּן כְּשֶׁמְקַשֵּׁר שְׂמָחָה אֶל הַמַּח אָזִי מַחוֹ וְדַעְתּוֹ בֵּין חוּרִין, וְאֵינּוּ בְּכַחֲנִת גְּלוּת וְאֵזִי יוֹכֵל לְהַנְהִיג אֶת מַחוֹ כְּרִצּוֹנוֹ וְלְיֵשֵׁב דַּעְתּוֹ, מֵאַחַר שְׂמַחוֹ בְּחֲרוּת וְאֵינּוּ בְּגְלוּת.”

(רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן תנינא, תורה י)

”ישוב הדעת” פירושו לחשוב. החשיבה שלנו מנווטת את צעדינו, היא זאת שיודעת להרחיק אותנו ממקומות לא רצויים, להבחין בתרמיות ולהחליט לאן להתקדם ומה לעשות.

רבי נחמן מלמד אותנו כי אם רק נשכיל לחיות בתודעה וחשיבה נכונה, יצר הרע לא יצליח לבלבל אותנו. חשיבה בהירה יודעת לשלוט ולכוון רגשות סוערים, החשיבה שומרת לנו את הראש מחוץ למים ויכולה לשחרר אותנו ממערבולות של תאוות ויצרים. אך כאן הסכנה: העצב כובל את דעתנו, ולא נותן לנו “להנהיג את המוח כרצונו”.

כל אחד יודע שכשהוא בדיכאון, “המערכת החיסונית” שלו לא עובדת. במקום לשקול, להחליט ולהוביל, הנהג’ עוזב את ההגה, והעצב סוחף למקומות לא רצויים. חשיבה איכותית זקוקה לסביבה סטרילית של רוגע ושלווה, ובזמן של עצב, אי אפשר באמת לחשוב.

המתחשבה הרווחת היא שכבדות נותנת לנו את היכולת לחשוב ברצינות ואילו שמחה הופכת אותנו לקלילים ופזיזים. רבי נחמן מגלה לנו כי דווקא השמחה גורמת לנו לחשוב נכון ועמוק. העצב הוא הסוחף למקומות פזיזים וחסרי שליטה, ודווקא השמחה מעניקה לנו את היכולת לשלוט על חיינו ולכוון אותם אל קרבת ה’.

שאלה לדין בכיתה: איזה שירים גורמים לתחושות עמוקות יותר - שירים שמחים או עצובים? למה?

האם שמעת פעם שיר שמח שהיה משמעותי עבורך יותר משיר עצוב?



טבעו של אדם שכשאשר הוא מחפש דבר שאבד לו, הוא בצער, ורק כאשר הוא מוצא את מבוקשו הוא שמח. אבל על עובדי ה' נאמר “ישמח לב מבקשי ה'” – הללו שרויים בשמחה כבר בעת שמחפשים אותו.

(רבי בונים מפשיסחא)



2. השמחה כמפתח להתקדמות

עד כאן פגשנו את השמחה כמצב נפש בריא, שעוזר לנו לבסס ולארגן נכון את כוחות הנפש החיוביים המוכרים לנו. כעת ילמד אותנו הרבי הרש"ב מליובאוויטש כיצד השמחה גם משכללת ומקדמת אותנו למקומות חדשים.

"הנה אנו רואים דברך כלל טבע השמחה הוא לפרוץ גדר, דהיינו כל הגדרה והגבלה שבנפש, טבע השמחה היא לפרוץ ההגדרה וההגבלה ההיא ולשנותו מן הקצה אל הקצה... כל אדם שפאשר ישמח בנפשו ביותר בשמחת לבו בחתונת בנו וכדומה, אזי מתגלים אצלו כוחות הצפונים והנעלמים, וכמו מי שהוא בטבע איש בושט ורק הטבע ועדין בטבעו ומתבייש לעמוד לפני אנשים או לדבר לפנייהם ומכל שכן לפני גדולים ממנו, או שמצד דקות טבעו הוא בהכנעה ושלילות לפני כל אדם, הנה בעת השמחה יהיה פאחד הגיבורים והתקיפים בטבעם ויוכל לדבר בפני כמה אנשים גדולים וטובים ממנו כו' ולא יתבייש כלל ולא יהיה בהכנעה ושלילות כלל כמו איש המרום בטבע כו'. וכן מי שהוא גדול ורב וחשוב בעיניו והורגל בו מכבד להיות בדקדוק ומתון ומחושב וזהיר בכל תנועה ובהילוך וכדומה כו', לא יוכל להתאפק בעת שמחתו מלצאת מגדר הגבלתו כמו לרקוד בכמה תנועות שונות ולספק ולמחוא כף בידיו ולנענע בראשו ולפזז ולכרכר, היפך רגילותו לגמרי כו'. והיינו לפי שהשמחה מביאה את כוחות הנפש מן ההעלם אל הגילוי עד שפורצים את גדר ההגבלה הרגילה".

(רבי שלום בער מליובאוויטש, מאמר "שמח תשמח" תרנ"ז)

בסוף דבריו מזהיר הרש"ב שיש לשים לב לחולשה שעלולה לפרוץ בעת שמחה:

"... וכמו החוטא שיגלה כל עומק רע שבנפשו בעת שמחתו, ולהיפך הצדיק בעת שמחתו ויגלה כל עומק טוב שבו. ולפעמים יכול להיות בהפוך, שברשע יתגלה העלם הטוב הגנוז בנפשו ויתעורר בהתעוררות תשובה כו', ובצדיק יתגלה מיעוט הרע שבו הגנוז בנפשו ויבא לידי איזה חטא רחמנא ליצילן".

לשמחה יש עוצמה אדירה - לשחרר, לגלות כוחות נסתרים ולפרוץ גבולות. פריצת הגבולות הזו עלולה להיות מסוכנת, ולהוביל ל"עומק רע" ולעבירה על המצוות. אבל אם נשכיל, נוכל להשתמש בשמחה כדי לגלות את ה"עומק טוב" ופתאום להעז לעשות דברים טובים שלא העלינו על דעתנו שנוכל לעשות. מי אמר שאי אפשר לשבת כל הלילה וללמוד תורה? למה שלא נוכל לצאת קצת מעצמנו, ולהתמסר עד הסוף בעזרה לחבר? מתי כבר נצא לרחוב ונדבר עם כולם על שבת או על כשרות, בלי להתבייש?

אנחנו כובלים את עצמנו להרגלים ולגבולות יכולת מאוד מסוימים. וגם אם הם טובים ויפים, הם אינם מספיקים. כי עבודת ה' דורשת התמסרות והתקדמות בלתי פוסקת - "בכל נפשך ובכל מאודך", והמפתח לכוחות הללו נעוץ בשמחה. השמחה יכולה לגלות בנו את ה"עומק טוב" ולהפוך אותנו לאנשים חדשים.

האם לדעתכם הפתיחה וגילוי הכוחות שיוצרת השמחה יכולים להמשיך לאורך זמן, או שבחלוף שעת השמחה האדם יחזור לטבעו הרגיל?

לדין בכיתה: איך נוכל לפקח על המחוזות שהשמחה פותחת בפנינו? איך נוכל לדעת שמחת פורים, לדוגמא, תקרב אותנו להשם ולא תפיל אותנו למקומות נמוכים?



כשיבוא המשיח ישאלו אותנו אמות העולם: במה זכיתם לניסים ונפלאות כאלו? ואנו נשיב להם שזכינו לכך בזכות השמחה. זהו שאמר הכתוב: "אז", כאשר יבוא המשיח, "אמרו בגויים הגדיל ה' לעשות עם אלה". ויענו להם בני ישראל: יודעים אתם מדוע "הגדיל ה' לעשות עמנו?" מכיוון ש"היינו שמחים"!

(רבי שמשון מיריסלוב)



3. השמחה כמקור לברכה ושפע

"כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט). הפנים המשתקפות אליך מהמים (או ממראה) יביעו בדיוק את מה שהפנים שלך מביעות. כל אחד מאיתנו יודע בנפשו את נכונות הפסוק הזה, בקשר שבין אדם לחברו. היחס שאותו נביע כלפי חברנו, הוא גם מה שיאיר אלינו בחזרה. בדומה לזה, מסבירים ראשוני החסידות, המגיד ממעזריטש ותלמידו רבי לוי יצחק מברדיצ'וב, את היחסים שבינינו ובין הקב"ה. גם בקשר הזה יש 'חסי גומלין', ומבטו של הקב"ה מופנה אלינו בהתאם למבט שאנו מפנים אליו.

"דע מה למעלה ממך" (אבות ב, א) - פירושו, דע שכל מה שלמעלה הוא ממך".
(רבי דב בער, המגיד ממעזריטש, אור תורה קצ"ח)

"הכלל הוא כך: דהנה הבעל שם טוב היה מוכיח תמיד את העולם בזה הפסוק (תהילים קכא, ה): "ה' צלך", דהיינו: כמו שהצל עושה מה שאדם עושה, כך הבורא ברוך הוא, כביכול עושה מה שהאדם עושה".

(רבי לוי יצחק מבארדיטשוב, 'קדושת לוי' פרשת נשא)

במקומות רבים מצווה עלינו התורה ללכת בדרכי ה' ולהדבק במידותיו - "מה הוא רחום וחנון, אף אתה רחום וחנון" (מכילתא בשלח) וכדומה. הקשר שלנו עם ה' עומד על כך שאנו מחקים את דרכיו של הבורא ומנסים להידמות אליהם.

אך, כפי שראינו עתה, ישנה גם תנועה נגדית. אבות החסידות, הבעש"ט ותלמידו הרב המגיד, מצביעים על כך שגם הקב"ה 'מחקה' אותנו, וכל מה שאנחנו עושים משפיע במובן מסוים על מעשיו של הבורא. לא בכדי, אמר רבי לוי יצחק מברדיצ'וב שהבעש"ט הוכיח אנשים בעניין הזה, כי באמת הכרה זו נותנת לכל מעשינו משמעות עצומה.

לעיקרון האומר כי הקב"ה מתנהג עמנו כפי שאנו מתנהגים, ניתן למצוא מקורות דומים בדברי חז"ל. האם עולה בדעתכם מאמר או מדרש בדומה לזה?

השפעת מעשינו על הנהגת הבורא את העולם, נכונה בכל תחומי החיים. אבל באופן מיוחד היא ניכרת בעניין השמחה. אנחנו רגילים לחשוב ששמחה באה בעקבות דבר טוב, אך במקורות הבאים נלמד כי היחס יכול להיות הפוך - שדבר טוב צומח בעקבות השמחה.

וכך כותב הרבי מליובאוויטש במכתב עידוד ליהודי:

"הוספה בבטחון ושמחה (אמיתית) מלמטה - מוסיפה בכל זה מלמעלה וכהוראת הזוהר הקדוש (תצוה קפר, ב): תא חזי אי איהו קיימא בנהירו דאנפין מתתא, כדן הכי נהרין ליה מעילא כו' תדוא דבר נש משיך לגביה תדוא אחרא עילא". [בא וראה: אם הוא ניצב בפנים מאירות מלמטה, כך מאירים לו מלמעלה כו' שמחה של אדם ממשיכה אליו שמחה אחרת מלמעלה].

(קטע ממכתב של הרבי מליובאוויטש, רבי מנחם מענדל שניאורסון
(הובא ב'מעיינותיך' מס' 21))



חידוש מפתיע מצאנו בדברי רבי שניאור זלמן מלאדי בנושא זה:

"וְהַעֲנִין: דְּהִנֵּה כְּתִיב "תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עֲבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבָב מְרֹב כָּל, וְעֲבַדְתָּ אֶת אוֹיְבֶיךָ וּגו'" , דְּלְכַאוּרָה מְשֻׁמֵּע, אָף עַל פִּי שְׁעוֹבֵד אֱלֹקִים רַק שְׂאִין הָעֲבוֹדָה בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבָב, אֲזִי יוֹמֵשׁ הָעוֹנֵשׁ "וְעֲבַדְתָּ אֶת אוֹיְבֶיךָ". וְזֶה אֵינוֹ מוֹכֵן: וְכִי מִפְּנֵי מַה יִּהְיֶה הָעוֹנֵשׁ הַמֵּר הַזֶּה מִחֲמַת חֶסְרוֹן הַשִּׂמְחָה לְבָד? אֵךְ הָעֲנִין כְּמוֹ שְׁכָתוּב "כִּי אָדָם אֵין צְדִיק בְּאֶרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יַחֲטֵא" וּמִחֲמַת זֶה נִמְשָׁךְ הָעוֹנֵשׁ. וְאָף עַל פִּי כֵן אֵילוֹ הִיא עוֹבֵד אֶת ה' בְּשִׂמְחָה שֶׁל מִצְוָה, הִיא גְדוֹל כַּח שִׂמְחָה זוֹ שְׁמַעוֹרֵר הַשִּׂמְחָה לְמַעַלָּה כְּכֹיכּוֹל וְהִיא מְבַטֵּלֶת הַדִּינִים [הַקְטְרוּגִים וּמִידַת הַדִּין] כו', כִּי "בְּאוֹר פְּנֵי מֶלֶךְ חַיִּים כו'". מַה שְׂאִין כֵּן "תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עֲבַדְתָּ בְּשִׂמְחָה כו'" נִמְשָׁךְ הָעוֹנֵשׁ עַל הָעוֹנוֹת "אֲשֶׁר אֵין צְדִיק בְּאֶרֶץ כו'".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ליקוטי תורה, פרשת תזריע ד"ה "שוש תשיש")



השמחה, על-ידי הבחנת הטוב והמשמח שבכל דבר, נחשבת בעיני החסידים למצווה מדאורייתא.

(הבעל שם טוב)

לפי הסברו של רבי שניאור זלמן - בגלל מה נגרם העונש של "ועבדת את אויבך"?

מה היא ההשפעה המיוחדת של השמחה על המציאות?



קומו לרקוד!

מורנו הבעל שם טוב, כשהיה בן עשר, היה כבר חבר בחבורת הצדיקים הנסתרים, ובהיותו בן שבע עשרה היתה דרכו בקודש לבקר בכפרים ובעיירות לחזק לבותיהם של אחינו בני ישראל באמונת ה'.

הבעש"ט היה מתהלך לבוש בבגד עליון של חצי פרווה, כמו אנשי הישובים הפשוטים.

פעם אחת הגיע הבעש"ט לישוב יהודי שהתעסקו בו בעבודת האדמה. היה זה באמצע הקיץ ושרר יובש. זמן רב לא ירדו גשמים, תבואות השדה והכרם התייבשו, הבהמות חלו במחלת הדבר והייתה עת צרה גדולה.

אנשי הישוב היו יראי שמים והתעוררו בתשובה, וכשזה לא עזר החליטו להביא 'מגיד' מוכיח לעורר אותם לתשובה. הביאו מגיד, כל אנשי הישוב התאספו בבית הכנסת והמגיד לא קימץ בדבריו ושפך על האנשים הפשוטים אש וגפרית, עד שכל הקהל בכה בכיות ויללות בלתי רגילות.

מורנו הבעש"ט שנכח בבית הכנסת וראה בצרתם של ישראל, ובשמעו קולות הבכיה של האנשים והנשים, פנה אל המגיד המוכיח וקרא בקול אדיר: 'מה יש לכם מיהודים אלה? יהודים הם טובים'. וצעק בקול: 'בואו יהודים ונרקוד יחד ואחרי מנחה ירדו גשמים'. בתחילה הסתכלו עליו בחשד, אולי אין הוא ח"ו מאמין או שיצא מדעתו. אך כשמורנו הבעש"ט הביא ראיות ממאמרי חז"ל לחיזוק דבריו, החלו להאזין לדברי החיזוק באמונת ישועת ה', והתעוררו בחיזוק תקיף באמונת ה', ויצאו בריקוד יחד עם הבעש"ט. באמצע הריקוד החל לרדת גשם שוטף, ומורינו הבעש"ט בירך אותם בברכת שובע.

(ספר השיחות תש"א, עמ' קיג)