



המנוע הכי עוצמתי על מידת השמחה בחיי האדם



הרב אליהו בר שלום שליט"א, רב העיר בת ים

אם נחפש לדעת, איזו תכונה הכי חשובה לאדם בחיים מכל התכונות, התשובה היא **שמחה**. השמחה היא שתגרום לאדם הכי הרבה הצלחה בחיים.

במבחן פשוט, כל אדם יכול לעבור על תקופות חייו, לנבור בעבר שלו, ולגלות שבתקופה שהוא היה שמח הוא גם היה הכי מצליח. בטעות יכול אדם לחשוב שבתקופה שהיתה הצלחה - היתה לו גם שמחה, כשהוא הצליח - הוא היה שמח. אבל זו טעות: כי לא ראינו שהעשיר יותר שמח יותר. אדרבא, הוא מפוחד יותר, יש סביבו יותר מצלמות אבטחה, והוא צריך יותר כדורי שינה כדי להרדם. העני בבקתה בהודו נרדם הרבה יותר מהר מהעשיר הגדול במקסיקו. חז"ל כבר הודיעו: "יש לו מנה רוצה מאתים", כלומר כל אדם מבקש להכפיל את מה שיש לו, וזה מדריך את מנוחתו. ממילא מי שיש לו יותר - מרגיש יותר חוסר. ברור אם כן, שאיש עשיר אינו שמח יותר מאיש עני. לכן הגישה של "כשהיה טוב לי הייתי שמח" - אינה נכונה.

והאמת, שהמצב הנכון הוא בדיוק הפוך: כשהיית שמח - אז גם היו לך התקופות הטובות בחיים. השמח מאמין בה'. הוא אופטימי. הוא ממריא ומצליח. אנשים אוהבים לעמוד לידו, השמחה נותנת לו כח ולכן הוא מצליח יותר מאחרים. אצל איש עצוב המצב בדיוק הפוך - הכל סתום ולא הולך.. בידקו וראו.

השמחה - היא "עבודה"

אבל אויה: כל צורת החיים המאפיינת את זמננו היא חיים בלי שמחה. אנחנו חיים כביכול בדור מתקדם וחכם יותר מהדור שלפנינו, אבל למעשה אנחנו הרבה יותר עצובים ככל שמתרחקים מחיים על פי התורה. גם מחקרים מגלים שוב ושוב שהשמחה הולכת ומתרחקת מהאדם עם 'התקדמות' הדורות.

רובנו פותחים את העיניים בבוקר ורוצים יותר. להספיק, לקבל, להצליח. אנחנו רוצים את זה ואת זה ואת זה, וממילא אין לנו סיפוק ולא שמחה במה שיש. התקשורת מראה הצלחות של אנשים, ואתה חושב "למה לי אין את מה שיש לו". כך זה בחשק להשיג עוד ממון, דירה, מכונית, כבוד, כסף, פרסום, קשרים, כח, ומה לא. מי שאין לו את הנ"ל, שייך - כמעט אוטומטית - לרוב האזרחים, שצורת חייהם היא תלונית. למה החליטו כך ולמה עשו כך. למה אין לי, ולמה יש לו.. אבל הרמב"ם כבר כתב בפירושו שהשמחה היא עבודה. "עבודה גדולה היא". וזה לשונו (בפ"ח מהל')

שופר ולולב הל' טו): "השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה, ובאהבת האל שצוה בהן, עבודה גדולה היא. וכל המונע עצמו משמחה זו ראוי להפרע ממנו, שנאמר 'תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב". וכעין זה כתב גם רבנו בחיי (בהקדמה לפר' נשא) וזה לשונו, "וכשם שהמצוה עבודה לה' יתב', כך השמחה על המצוה נקראת עבודה, וכן כתיב "תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה", והוא שכתוב "עבדו את ה' בשמחה".

מבואר כאן דבר משמעותי מאוד. אם אתה עושה את כל המצוות, ואת מקיימת את כל המוטל עלייך, עדיין אם אין חיוך זורח על הפנים, ואושר של שמחה בתוך הלב, זה לבד סיבה לתת עונש: למה אתה נראה כך?? למה את עם פרצוף כזה?? האדמו"ר מליובאוויטש שאל: "ואולי זה לא בידים שלוו?", הרי לפעמים אדם הוא 'טיפוס' עצוב, קטרן, או עצבני. אז איך דורשים ממנו בכח "תהיה שמח"? ובכן, דרישה זו של התורה מוכיחה שאדם יכול ללחוץ על הכפתורים הנכונים ולהיות שמח. זה בידים שלנו. שמחה זה עבודה, ואדם צריך לעבוד כדי להגיע אל השמחה.

- אז לא...
אדם "שאינו לו מצב רוח", והוא רוצה להיות שמח, להבנתנו (המוטעית), מה שיש בידו לעשות הוא "להתפלל לה' שישלח לו שמחה". אבל הוא מצד עצמו לא יהיה שמח אם לא ירד עליו מהשמים מצב רוח.

ובוודאי אין זה נכון. אילו היה כן, איך התורה מעידה שיהיו ימים קשים, של גלויות, ושל בבוקר תאמר מי יתן ערב ובערב תאמר מי יתן בוקר, ועוד צרות נוראיות, חורבנות בתי מקדש, וגלויות, ושנות השואה האיומה, ועדיין תאמר התורה שחייבים להיות בשמחה? הרי בימים אלו אין מצב רוח כלל. גם בוודאי התורה מסכימה שיש ימים של אסונות פרטיים, פטירות וטרגדיות או חוסר בריאות, ואיך התורה מצווה תמיד להיות בשמחה?

ואשר על כן מבואר ומוכח שהשמחה לא תלויה במצב רוח. אדרבא: אדם השמח מפני שיש לו מצב רוח טוב, אין זו מידת השמחה כלל, אלא שהרוח נושבת כרגע לכוון זה; אבל אדם זה עצמו, אילו יתנו לו סטירת לחי, או העלבה וביוש, באותו זמן של המצב רוח, ברגע אחד ירתח, ויתגלה שכל שמחתו היא אין ואפס.

אז מה היא שמחה ?

"שמחה", היא תכונה פנימית. הרגשה פנימית חזקה מאוד של סיפוק ואושר, הנובעת מאמונה כי לא חסר לו דבר, והיא שהמצב שלו עכשיו "שלם". שמחה אינה רק העדר עצבות, אלא מידה טובה וחיובית, נעלה וגבוהה, שיש ללמוד מה היא, ואיך קונים אותה.

וכמבואר לעיל בדברי רמב"ם, השמחה היא "עבודה נכבדה". אם כן הודיענו הרמב"ם שמגיעים לשמחה על ידי "עבודה".

ובכן יש לשאול: מה יעשה אדם אשר יש דברים המעציבים אותו באמת, ויש לו סיבה להיות עצוב, כיצד הוא יכול להיות לא עצוב? והתשובה שבוודאי זה בשליטת האדם. וראיה: שהתורה מצוה להיות שמח בחגים. וכי כל האנשים טוב להם בחגים? ואין אלמנות וגרושות? ואין מעוכבי בנים ומעוכבי זוג? ואין בעלי פרנסה קשה, ובעלי חוסר שלום בית ובעלי מחלות וצרות וקשיים? והלא התורה מצוה "על כל ישראל" לשמוח, ואיך ישמחו הללו? ומוכח שהתורה אומרת לכל אחד שהוא "יכול" יכול לשמוח.

וכמו שיכול אדם להחליט אני עכשיו רוצה להיות עצוב, אם כן יכול אדם להחליט גם כן: אני רוצה להיות שמח, כי חובה היא להיות שמח.

וסיפרו על א' מהזקנים עובדי ה' במאה שערים בירושלים, שיצא מבית הכנסת אחרי שחרית והיו פניו שמחות ושוחקות מאוד. נטפל אליו אחד ושאל אותו: "מה לך שמח כל כך, מה קרה היום בבוקר?" והוא השיב לו: אמרתי היום בתפילה ישמחו השמים ותגל הארץ. אם כן השמים למעלה שמחים, והארץ למטה שמחה, ומה אתה רוצה, שאלך כאבל בין חתנים? שנזכה להרבות בשמחה אמיתית.

בידור - אינו שמחה

את מעלת השמחה יודעים בכל העולם. רק שרוב בני האדם אינם יודעים כיצד להשיג את השמחה. לכן הם מייצרים את ה"בידור". בידור משמח ומהנה את הבריות, הם צוחקים ונהנים. וטעות שטחית היא לחשוב שיש לשכוח מהצרות, כדי לצאת מהעצב. משפטים נפוצים בעולם הם לעודד את העצוב במילים אלו: "עזוב אותו". "אל תתייחס אליו". "הוא לא קיים בכלל".

לפי שטחיות זו, ההלכה שנאמרה בחגים לאנשים לאכול בשר ולשתות יין, ולנשים בגדים ותכשיטים, היא כביכול להתעסק בדברים הטובים, ולשכוח מהצרות..

אולם זה אינו נכון. כי לפי זה צייתה התורה על רמאות, שיעשה אדם את עצמו כאילו טוב לו, ויתעלם לרגע מצרותיו. וח"ו לא צייתה התורה לעשות את עצמנו כאילו טוב לנו. ואילו היה כך, היה יכול אדם לקחת ג"כ איזה סם ולשכוח מצרותיו, או להעלות את מצב רוחו. היעלה על הדעת? ואין זו דרך של פתרון בעיות, ופשוט שלא זו השמחה שצויה עליה ה'.

בידור עלול להיות בריחה מהאמת. פיזור המחשבות המעיקות אבל זה לא פתרון, אלא סם הרדמה. שמחה - היא לדעת שאין בעיה באמת כי הכל מטופל על ידי ה'.

האם שמחה קשורה ב"מצב רוח טוב"??

גם יש לשלול טעות הקיימת אצל ההמונים, לשייך את השמחה ל"מצב רוח". כלומר, שכאשר אדם נמצא ב"מצב רוח", הרי הוא משוייך אל השמחה. לכן, ההרגשה שלנו היא ששמחה היא משהו שאינו תלוי בנו דווקא, אלא נופל פתאום מהשמים: כלומר, אם נפל עלינו משום מה מצב רוח טוב - אז אנחנו שמחים, ואם לא