**מידת השמחה**

**האם יש קשר בין עבודת ה', אמונה ושמחה?**

אחד היסודות החשובים בעולם האמונה ועבודת ה' הוא יסוד השמחה. אדם מבטא את הקשר האמתי שלו למצוות באמצעות השמחה.

בספר דברים כתוב:" וְהָיוּב ְךָ, לְאוֹת וּלְמוֹפֵת; וּבְזַרְעֲךָ, עַד-עוֹלָם. תַּחַת, אֲשֶׁר לֹא-עָבַדְתָּ אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ, ב**שמחה**, וּבְטוּב לֵבָב--מֵרֹב, כֹּל."

כאשר עושים משהו שלא משמחה זה מראה על חוסר הזדהות פנימית וחוסר שלימות בעשיית המעשה.

**תנו דוגמאות לדברים שאתן עושות מכורח אך לא משמחה.**

**כיצד אפשר לשמוח בעבודת ה' אם האדם שרוי בעצבות? אפשר לחייב מישהו לשמוח?**

**\*אפשר לקרוא את הסיפור על השמחה מהחב' עמ' 114.**

במקומות רבים בתורה ובדברי חז"ל, מודגש הצורך בשמחה כבסיס לעשיית המצוות ודבקות בבורא עולם. (ושמחת בחגיך, עבדו את ה' בשמחה, ועוד)

דוגמא נוספת לחשיבות השמחה ניתן לראות בעניין חטאו של משה רבנו. פרשני התורה מציעים הסברים שונים לחטא משה רבנו שהכה את הסלע במקום לדבר אליו

**המהר"ל בגבורות ה'**

המהר"למסביר כי משה רבנו חטא בשל רגזנותו. וכי אם היה מתחזק באמונתו, היה שמח ולא מגיע לכעס. "ואם היה חזק באמונתו בקב"ה היה נוטה אל מעלה נבדלת והיה עושה בשמחה ולא היה מתפעל לכעוס ואז היה זה קדושה לעיני ישראל... כי האמונה מביא לידי שירה ושמחה."

**הרב קוק "העונג והשמחה"**

"העונג והשמחה הם דברים מוכרחים להיות מתלווים אל כל עסק רוחני; רק כשיתענג האדם וישמח במעשה הטוב והישר, אז יהיה חרוץ לעשותם בתכלית שלמותם ... רק כשיש עונג ושמחה פנימית בלב מצורפים למעשה הטוב והצדק, אז הם מתבססים באדם להיות קבוע בדרכי הא-ל הטוב ."

עפ"י הרב קוק, העונג והשמחה מעוררים את מקיים המצוות לחריצות בעבודת ה'. הם גורמים לו לעבוד את ה' מתוך רצון וממקום יותר אמיתי ומחובר. האדם המאמין מתמודד עם כך שעליו לשמוח למרות קשיים ועצבות, ומה שעשוי לעזור לו זה המחשבה שכל מה שעושה הקב"ה זה לטובה

כיצד ניתן לשמוח למרות שיש קשיים ועצבות?

**הרב קוק, עיו איה ,מסכת ברכות.**

*"יש שני אופנים לשמח את האדם: האופן האחד הוא לשכח ממנו את עמלו ולהסיח דעת מכל הדברים המעציבים, אולם שמחה זו איננה שלמה ומתמדת... על כן הדבר המובחר הוא הדרך השני, שהאדם יצייר לעצמו באמת הדברים שמעציבים את רוחו, ויעמיק וישכיל בשכלו..(ויבין) כי כל מה שברא הקב"ה הכל הוא לטובה. ... כי באמת אין לאדם כלל על מה להתעצב, רק להתחזק וללכת בדרך השלמות לעסוק בתורה ומצוות ואז הוא מביא עצמו אל תכלית החיים.."*

2 דרכים להתמודד עם עצבות-

* להסיח את הדעת בדברים אחרים ו"לשכוח" ממש שמעציב (אבל זו לא שמחה אמיתי ושלמה
* להתבונן במה שמעציב ולהגיע להבנה שהכל לטובה. גם הרע ביותר הוא מאת ה' ויש לו סיבה, לקדם ולהצמיח אותנו. וככה להגיע לשמחה אמיתית ושלימה.

**ר' נחמן מברסלב, שיחות הר"ן**

"לב נשבר ועצבות אינו עניין אחד כלל.. עצבות הוא כמו מי שבכעס וברוגז. אבל לב נשבר הוא כבן המתחטא לפני אביו כתינוק שקובל ובוכה לפני אביו"..

לפי ר' נחמן. עצבות היא מידה לא טובה שצריך להתרחק ממנה. אולם לב נשבר זה בכי כנה לפני אבינו שבשמיים, ואת זה הקב"ה מוכן לשמוע. ר' נחמן אומר שראוי לייחד זמן ביום לכך (התבודדות), ובשאר היום להיות שמחים.

**מידת האהבה**

"ואהבת את ה' אלוקיך" זהו ציווי יסודי באמונה היוצר את הקשר בין האדם המאמין לבוראו. כמו כן האהבה הוא בסיס מרכזי בין אדם לחברו.

* המורה תכתוב על הלוח את המילה **אהבה** ותבקש מהתלמידות להגיד מילים המבטאות את המושג אהבה. (אהבה ממבט ראשון, געגועים, נישואין, "פרפרים בבטן"...)
* אילו סוגי אהבה אתם מכירות? אהבה אפלטונית, אהבה עצמית, אהבת הבריות, אהבת בשרים,
* המורה תכתוב על הלוח את משנה ט"ז בפרק ה' ממסכת אבות:

*"כל אהבה שהיא תלויה בדבר בטל דבר, בטלה אהבה; ושאינה תלויה בדבר, אינה בטילה לעולם. איזו היא אהבה שהיא תלויה בדבר, זו אהבת אמנון ותמר; ושאינה תלויה בדבר, זו אהבת דויד ויהונתן."*

**מה זו אהבה שתלויה בדבר ומה זו אהבה שאינה תלויה בדבר?**

**תנו דוגמאות.**

**הרב אליהו דסלר, מכתב מאליהו**

אהבה בזוגיות מבוססת על נתינה ולא על נטילה ודרישה. אהבה היא כח נפשי שניתן לאדם וניתן לפיתוח. אהבה היא תוצאה של נתינה הדדית. הקשר הזוגי מבוסס על נתינה ורצון להשביע נחת איש את זוגתו.

**מדוע יצר אלוהים את האהבה בין איש לאישה?**

**האם אהבה היא תוצאה של גורם חיצוני?**

**האם ניתן לפתח אהבה ולפתח אותה? כיצד?**

**באילו דברים אהבה בין איש לאשתו מתבטאים?**

**מדוע נתינה יוצר קשר נפשי עמוק?**

**אריך פרום, אמנות האהבה**

פרום מונה ארבע יסודות לאהבה אמיתית.

* דאגה (דאגה פעלתנית, כלומר עמל והשקעה למען הזולת)
* אחריות (מחויבות לצרכיו הנפשיים של הנפש השנייה)
* יחס של כבוד (לראות את האדם כמות שהוא ולתת לו להתפתח בהתאם לאישיותו ודרכו)
* ידיעה (ידיעת עולמו הפנימי של הזולת, כאביו, מחשבותיו)

**מה הקשר בין אהבת ה' לבין אמונה?**

נעסוק במושג האהבה בהקשר של עבודת ה'.

**האם אהבת ה' מבוססת על אינטרסים אישיים?**

**האם אפשר להשוות בין אהבה בין בני אדם לאהבת ה'?**

**האם עלינו לירא, לפחד מהקב"ה או שעלינו לאהוב אותו?**

**רמב"ם הלכות תשובה, פרק עשירי**

עוסק בשאלה מהי אהבת ה' אהבת התורה ומטרת לימוד תורה?

אהבת ה' עיקרה "עושה האמת מפני שהיא אמת". אהבת ה' איננה מבוססת על אינטרסים ותועלת. לכן דומה לאהבה בין איש לאשתו.

**הרב אלימלך בר שאול, מצווה ולב**

אהבת ה' איננה מתבטאת רק במערכת היחסים בין האדם לבורא אלא אהבה זו מקרינה ומשפיעה גם על מערכת יחסי האדם עם חברו.

**רבי שניאור זלמן מלאדי, תניא**

"ואהבת לרעך כמוך" – מצווה גדולה בתורה.

**איך אפשר לאהוב מישהו שמאד שונה ממני, מדעותיי, מאורח החיים שלי?**

עונה ע"כ הרבי "הזקן", רבי שניאור, היכולת לאהוב ולקרב רחוקים מקורה בהכרה ששורש כל נפשות עם ישראל הוא הא-ל היחיד.