

"זהיית אך שמח" – שמחה מהי?

חמדה סיינה

אוכלוסיית היעד: כיתות י'–י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 25–30 | זמן: שני שיעורים

ציוד נדרש: דפי מקורות; אמצעי להשמעת שירים.

רציונל

אם נראה אדם הולך ברחוב מחייך מאוזן לאוזן, ואולי גם מפזם להנאתו, יש להניח שנתמה ונשאל את עצמו: "מה קרה לו...". בסדנה זו ננסה להבין מהי שמחה: האם ניתן ללמוד וללמד איך להיות שמח? האם אפשר לצוות על רגש? לפעמים בימים לא פשוטים שאנו עוברים, אנו משתדלים להגביר את השמחה שבנו על ידי העמקה במהותה ובמשמעותה. בסדנה זו נברר אם שמחה היא 'סתם מצב רוח' או מידה בנפש, ואם הציווי לשמחה – אנו חייבים לקיימו הלכה למעשה בכל יום או רק ברגעים שקשה לנו במיוחד.

מטרה

הבנת מהות השמחה – האם היא רגש שמתפרץ או מידה בנפש?

שלב ראשון

שאלות לפתיחת הלימוד

מהי שמחה? נסו להגדירה.

את ההגדרות שהתלמידים יציעו נכתוב על הלוח.

נציג לתלמידים פסוק ממגילת קהלת (ב, ב): "לשחוק אַמְרָתִי מְהוֹלֵל וְלִשְׂמֹחָה מַה זֶה עֲשֵׂה". קהלת, הוא שלמה המלך החכם באדם, לכאורה מנגה את השמחה ומזלזל בה.

← מדוע לדעתכם קהלת מתייחס לשמחה בצורה זו?

נשמע את תשובות התלמידים, ולאחר מכן נעבור לעיין במדרשים שבהם נעשה ניסיון להסביר את מילותיו של קהלת.

מקור מס' 1 – מדרש קהלת רבה

"לשחוק אמרתי מהולל" – אמר רבי אבא בר כהנא מה מעורבב השחוק! שאומות העולם שוחקים בבתי קרקסאות ובבתי תיאטראות שלהם 'ולשמחה מה זו עושה' – מה טיבו של תלמיד חכם להכנס שם?

דבר אחר: "לשחוק אמרתי מהולל" – מה מעורבב השחוק! ששחקה מדת הדין על דור המבול הדא הוא דכתיב (איוב כא, ט): בתיהם שלום מפחד וגו' זרעם נכון לפניהם וגו' שורו עבר ולא יגעיל וגו' (שם) ישלחו כצאן עויליהם ישאו בתף וכנור וגו' יבלו בטוב ימיהם וגו' מה כתיב תמן [=שם] ויאמרו לאל סור ממנו וכיון שאמרו מה שדי כי נעבדנו; אמר להם הקדוש ברוך הוא: ולשמחה מה זו עושה?! חייכם שאמחה אתכם מן העולם הדא הוא דכתיב (בראשית ז, כג): וימח את כל היקום.

דבר אחר: "לשחוק אמרתי מהולל" – מה מעורבב השחוק! ששחקה מדת הדין על אנשי סדום שנאמר (איוב כח, ה): ארץ ממנה יצא לחם וגו' מקום ספיר אבניה וגו' נתיב לא ידעו עיט וגו' וכשאמרו נשכח תורת הרגל מבינותינו הה"ד (שם) פרץ נחל מעם גר הנשכחים מני רגל; אמר להם הקדוש ברוך: הוא חייכם אני אשכח אתכם מן העולם שנאמר (בראשית יט, כד): וה' המטיר על סדום.

(מדרש קהלת רבה, פרשה ב, ד"ה לשמחה)



לפי הסברים אלו של חז"ל, קהלת מגנה שמחה מסוג מסוים – שמחה של הוללות: לתלמידי חכמים סוג כזה של שמחה איננו מתאים. זאת ועוד, אנשי דור המבול ואנשי סדום ועמורה שהיה להם הכול לכאורה והיו שמחים, בסוף הקב"ה איבדו מן העולם, סימן ששמחתם הייתה שלילית.

מקור מס' 2 – קהלת ב, א-יא

"אמרתי אני בלבי לכה נא אנסקה בשמחה וראה בטוב והנה גם הוא הכל: לשחוק אמרתי מהולל ולשמחה מה זה עשה: תרתי בלבי למשוך בין את בשרי ולבי נהג בחכמה ולאחזו בסכלות עד אשר אראה אי זה טוב לבני האדם אשר יעשו תחת השמים מספר ימי חייהם: הגדלתי מעשי בניתי לי בתים נטעתי לי פרמים: עשיתי לי גנות ופרדסים ונטעתי בהם עץ כל פרי: עשיתי לי ברכות מים להשקות מהם יער צומח עצים: קניתי עבדים ושפחות ובני בית היה לי גם מקנה בקר וצאן הרבה היה לי מפל שהיו לפני בירושלם: פנסתי לי גם כסף וזהב וסגלת מלכים והמדינות עשיתי לי שרים ושרות ותענוגות בני האדם שדה ושדות: וגדלתי והוספתי מפל שהיה לפני בירושלם אף חכמתי עמדה לי: וכל אשר שאלו עיני לא אצלתי מהם: לא מנעתי את לבי מפל שמחה כי לבי שמח מפל עמלי וזה היה חלקי מפל עמלי: ופניתי אני בכל מעשי שעשו ידי ובעמל שעמלתי לעשות והנה הכל הכל ורעות רוח ואין יתרון תחת השמש".

לפי דברי קהלת הנאות ותענוגות החיים הם לא השמחה האמיתית. לקהלת כמולך כמובן היה הכול! ואנו רואים זאת בפסוקים. כל מה שרצה: כרמים, בתים, עבדים, מקנה, תענוגות... הוא השיג, ובכל אופן, לא אלו הדברים שהביאו לו את השמחה. אם ההנאות אינן שמחה, מהי שמחה?

שלב שני

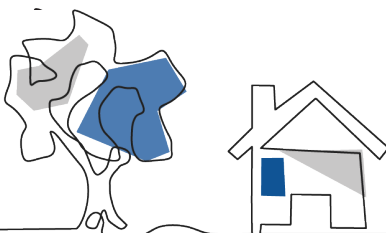
מקור מס' 3 – קהלת ח, טו

"ושבחתני אני את השמחה אשר אין טוב לאדם תחת השמש כי אם לאכול ולשתות ולשמוח...". בפסוק זה קהלת אומר במילים מפורשות שהוא משבח את השמחה. ובפסוקים שעיינו בהם קודם ראינו שהוא מגנה אותה. הייתכן?! חז"ל מפרשים את הסתירה לכאורה: "ושבחתני אני את השמחה זו שמחה של מצוה, ולשמחה מה זו עושה זו שמחה שאינה של מצוה" (בבלי, שבת ל ע"ב). ניתן ללמוד את המאמר של הרב קוק בנושא זה מתוך עין אי"ה על שבת ב צח.

מקור מס' 4 – שמות יח, ט

"ויחד יתרו על כל הטובה אשר עשה ה' לישראל אשר הצילו מיד מצרים" רש"י: ויחד יתרו – וישמח יתרו, זהו פשוטו. ר' נחמן מברסלב הציע בעקבות פסוק זה להבחין בין סוגים שונים של שמחה:

למשל, כשבאין על חתונה, יש מי ששמח מן האכילה, שאוכל, דגים ובשר וכיוצא, ויש אחד, ששמח מן הכלי זמר, ויש ששמח מדברים אחרים כיוצא בהם, ויש ששמח מן החתונה עצמה, כגון המחוללים, שאינם משגיחים על אכילה ושתיה, רק שמחים מן החתונה עצמה, וכיוצא שאר חילוקים, אבל אין אדם שיהיה שמח מכל השטחות ביחד. ואפילו מי ששמח מכל הדברים הנ"ל, אף על פי כן אין השמחה מכל הדברים ביחד, רק מכל אחד בפני עצמו בזה אחר זה. גם יש אחד, שאין לו שום שמחה כלל, לא מן האכילה ושתיה ולא משאר דברים, ואדרבה, יש לו קנאה וצער, שמקנא על השידוך, על שזה נשתדך בזה. אבל שלימות וגדלות השמחה הוא מי שזוכה לשמח מכל הטובות ביחד, וזה אי אפשר כי אם כשמסתכל למעלה על כל הטובה, דהיינו על השורש, שמשם נמשכין כל הטובות, ושם בהשורש הכל אחד, ואזי שמחתו מכל הטובות ביחד, ואז



השמחה גדולה מאוד, ומאירה באור גדול מאוד, כי ע"י הכלליות שנכלל שמחה בחברתה נגדל ביותר אור השמחות, וכן כל מה שנכלל יותר ריבוי השמחות זה בזה, נגדל ונתוסף אור השמחה ביותר ויותר, כי נגדל ונתוסף האור מאוד, ע"י התנוצצות שמתנוצצן משמחה לחברתה, וכל מה שיש יותר שמחות שנכללן ביחד, נתוסף ביותר ויותר אור ההתנוצצות.

ועל כן כשנכלל השמחה של כל הטובות ביחד, אזי אור השמחה גדול מאוד על ידי ריבוי ההתנוצצות מזה לזה ומזה לזה כנ"ל. וזהו: ויחד יתרו על כל הטובה וכו' - שהיה שמח מכל הטובות ביחד. וזהו: על כל הטובה, כי היה מסתכל למעלה על כל הטובה, היינו על השורש, ששם הכל אחד, ושם נכללן כל השמחות יחד, ועל כן היה שמח על כל הטובות ביחד כנ"ל:

(ר' נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן תנינא, תורה לד')

נלמד עם התלמידים את דברי רבי נחמן:

איך אפשר להיות שמח לפי דברי רבי נחמן? כאשר אנו יודעים שהכול מאיתו יתברך, שכל מה שקורה לנו יונק משורש אחד, אזי יש שמחה. שמחה היא אמונה! מידה בנפש, ולכן קשה כ"כ להשיג שמחה אמיתית שמקורה איננו בדברים חיצוניים. "כשמסתכל למעלה על כל הטובה, דהיינו על השורש, שמשם נמשכין כל הטובות, ושם בהשורש הכל אחד, ואזי שמחתו מכל הטובות ביחד, ואז השמחה גדולה מאוד".

אפשר לסיים את השיעור בשירים שונים המבטאים תודה לה' או שירים המבטאים שמחה.

סיום

ביהדות מיוחס ערך רב לשמחה. חג הסוכות מאופיין במצוות השמחה: "והיית אך שמח", בחודש אדר מרבין בשמחה, חתונת חתן וכלה היא שיא השמחה: "כמשוש חתן על כלה" ועוד.

בפרשת כי תבוא מובאים דברים המחדדים את ערך השמחה: "ובאנו עליך כל הקללות האלה ורדפוהו והשיגוהו עד השמדך... פחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב... (דברים כח, מז). לכאורה - יש מקום לתמיהה: האם משום שקיימתי מצוות בלי ללוות את העשייה בחיוך, צפויות לבוא עליי קללות חלילה?! ניסינו להסביר את העומק של דרישה זו של התורה, וכיצד ניתן להבהירה לתלמידים. אם מבינים ששמחה היא מידה בנפש, אמונה בה' שהכול ממנו, אזי קיום המצוות בלעדיה הוא עבודת ה' שאיננה שלמה.

רבי חיים ויטל כתב בספרו "שערי קדושה":

"אבות כל המידות הרעות הם ארבעה: הגאווה, והכעס... ושיחה בטילה, ותאוות התענוגים, והעיצבון. והופכם הם ארבע מידות טובות: הענווה... והשתיקה... והמיאוס בכל תענוגי הגוף ומותריו המוכרחים. והשמחה התדירית בחלקו, כי כל דעבדין מן שמיא לטב, וגם לזרז עצמו בתכלית השמחה בעבודת קונו".

בתפילת עמידה בשבת אנו אומרים: "ישמח משה במתנת חלקו כי עבד נאמן קראת לו", אין שמחה גדולה למושה רבנו כי אם להיות עבד ה'. הלוואי שנוכה.

