



שמחה - הדרכה תורנית

השמחה היא טבעית לאדם. האדם בטבעו אוהב חיים ושמח בהם. אחד מסימני ההיכר של ילדים הוא שמחה. השמחה היא גם הכרחית לאדם. חיים ללא שמחה אינם חיים, וכן מצאנו בספר החינוך (מצווה תפ"ח) שטבע האדם צריך את השמחה כמו שגוף האדם צריך מזון או מנוחה ושינה.

החיים מלאים מטלות, חובות ודאגות, והשמחה הטבעית של האדם נעכרת על ידי סערות הזמן. החיפוש התמידי אחר השמחה הוא אחד ממנועי החיים המרכזיים. האדם מחפש כל הזמן דברים שיביאו לו את השמחה האמיתית.

אנו משקיעים הרבה בחיפושים אחר שמחה. פעמים רבות אנו מסתפקים בתחליפים קטנים שמביאים לנו שמחה רגעית, אך לא מצליחים לשמר את השמחה בלבנו. הרב קוק מסביר¹ שהאדם נמשך אחר שאון (רעש) עליו, כדי להשתיק את כמיהת הלב התמידית שלו לשמחה אמיתית. הוא מתאר² את השמחה האמיתית כזו שמלווה את האדם ונשארת קבועה בליבו גם לאחר שגורם השמחה כבר עבר. שמחה זו היא בניגוד לשמחה המדומה והחולפת, המשולה לקיקיון של יונה, שבעליו שמח בו שמחה גדולה בשעתה אך כעבור לילה אכלתו התולעת ואיננו.

מסביבנו הרבה גילויי שמחה שאנחנו כמהים ונמשכים אליהם. איך נדע מהי השמחה האמיתית ובמה כדאי שנשקיע את מאמצינו כדי להדבק בה לעד? ננסה לענות על השאלות מתוך עיון במקורות:

ידועה אמרתו של רבי נחמן מברסלב³: "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד". מעיון במקורות נמצא שלפי התורה מצוות השמחה קשורה דווקא לשמחת החג: "וְשִׂמְחָתָּ בְּחַגֶּדְךָ" (דברים ט"ז, י"ד) ואין מצווה מפורשת בתורה על שמחה כללית בחיים. יש בתורה דרישה מהאדם לעבוד את ה' בשמחה, כמו שכתוב בדברים (כ"ח, מ"ה-מ"ז) ומתוך לאו אתה שומע הן: "וּבָאוּ עֲלֶיךָ כָּל הַקְּלָלוֹת הָאֵלֶּה וַיִּדְפֹּד וַיִּהְיֶיךָ עַד הַשְׁמָדָה, כִּי לֹא שָׁמַעְתָּ בְּקוֹל ה' אֱלֹהֶיךָ... תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עָבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵב". מכאן שבתורה אין ציווי על שמחה סתמית, שמחה של חול ורשות, אלא רק על שמחת מצווה שהיא שמחה הקשורה לעבודת ה' ומצוותיו. הגמרא (שבת דף ל' ע"ב) מתרצת סתירה הקיימת בין שני פסוקים בקהלת. הפסוק הראשון "מבטל" כביכול את השמחה: "וּלְשִׂמְחָה מֶה זֶה עֲשֶׂה" (ב', ב') ואילו הפסוק השני מפאר אותה: "וְשִׂבְחָתִי אֲנִי אֶת הַשְׂמֵחָה" (ח', ט"ו). מסבירה הגמרא שהפסוק הראשון מכוון לשמחה שאינה של מצווה, והפסוק השני מכוון לשמחה של מצווה.

עולה השאלה איך אפשר לצוות את האדם על השמחה? הרי רגשות האדם אינם בשליטתו?!

תשובה לשאלה זו נמצא בהמשך הבירור על מהות השמחה:

השמחה אינה רגש המתעורר באדם רק אם יש לו סיבה טובה לשמוח. "הרבי מסלוני", רבי שלום נוח ברזובסקי, אומר⁴ שהשמחה היא תפיסת עולם מיוחדת, הסתכלות על החיים הבאה מתוך התבוננות מעמיקה בשורש וביסודות העולם. לדבריו, שמחה כזו בונה את מצב הרוח, מזינה את הרגש וקיימת בכל המצבים והתנאים בלי הבדל אם יש ממה לשמוח או לא. המסקנה מכך היא

1 על-פי הרב קוק, עין אי"ה, שבת ב', א'

2 על-פי הרב קוק, עין אי"ה, שבת א' ע"ו

3 "ליקוטי עצות" ערך שמחה סעיף ל'

4 "נתיבות שלום" כרך א' עמוד רפ"ה





שהשמחה תלויה בנקודת המבט של האדם, בהשקפתו ובבחירתו החופשית איך לחיות את חייו ולהתייחס למה שקורה בהם. אנחנו יודעים שרוב אירועי חיינו אינם בשליטתנו ואיננו יכולים לשנותם, אך יש ביכולתנו לשנות את הגישה וההסתכלות עליהם.

חלק מתפיסת עולם זו קשורה ליחס המיוחד ולקשר בין עם ישראל לקדוש ברוך הוא, כמו שכתוב בתורה: "בָּנִים אַתֶּם לַה' אֱלֹהֵיכֶם" (דברים י"ד, א'); "בְּנֵי בְכָרִי יִשְׂרָאֵל" (שמות ד', כ"ב), ועוד. יהודי צריך תמיד להרגיש שהוא בן של ה', וכמו שבן מרגיש תמיד קרוב לאביו, ושמח ובטוח בקרבתו - כך גם היהודי. וכמו שהבן תמיד רוצה ושמח לעשות נחת רוח לאביו - כך גם היהודי. השמחה היא ביטוי לאהבה הגדולה לה' והרצון התמידי להדבק בו ובמצוותיו.

מהם היסודות הבונים חיים של שמחה?

יסודות השמחה הם יסודות האמונה (כפי שלמדנו ב"אמונה", הנושא הראשון של השנה):

1. אמונה במציאות ה': ה' מנהיג את העולם ואין "מקרה", כי הכול ממנו⁵.
 2. אמונה שה' הוא הטוב האמיתי: ה' משפיע עלינו טוב וחסד באופן תמידי בלי הפסק, גם כשלא מגיע לנו⁶.
 3. אמונה בהשגחה הפרטית⁷: ה' מתייחס בקרבה גדולה אלינו, הנבראים, משגיח עלינו, מנהיג אותנו בחמלה וברחמים בכל רגע וממלא את צרכינו.
 4. אמונה בתפקיד שלמענו נבראנו בעולם: שכל מעשינו יהיו לעשות טוב ולהתקרב אל ה'⁸.
- השמחה באה מתוך ראית חסדי ה' וטובותיו המושפעים עלינו יום-יום. אם נסתכל בעין טובה על העולם - נהיה בשמחה תמיד.
- לפעמים האדם אינו מגשים את כל מאווייו. כתוצאה מכך עלולים להתעורר רגשות שליליים של תסכול, כעס והעדר שמחה. בני אדם רבים טועים לחשוב שהשמחה תלויה בגורמים חיצוניים, למשל עושר: "אם הייתי עשיר והיה לי כל מה שאני רוצה - בוודאי שהייתי שמח". רבי צדוק הכהן מלובלין אינו מסכים עם טיעון זה. את המשנה בפרקי אבות (ד', א'): "איזהו עשיר השמח בחלקו" הוא מסביר: "ש(אפילו) אם ירבה לו אדם כסף כחול, (אבל) ושמחת לבב אין לו - נקרא עני". כלומר כשחסר לאדם משהו שהוא מאוד רוצה (אולי בגלל שיש לחברו) הוא לא צריך להתעצב, עליו להאמין שבאמת לא חסר לו כלום, כי כנראה זה לא שייך לו ולתפקיד שהוא צריך למלא בעולם, וכך יוכל להיות בשמחה תמיד. אדם החי בשמחה המיוסדת על יסודות האמונה מרגיש את קרבת אלוקים גם בעת צרה וצוקה. הוא אף פעם לא מרגיש בודד ועוזב לגורלו, ולכן שמחתו האמיתית איננה נפגמת גם במצבים קשים⁹.

שבילים לשמחה

דרכים רבות יש כדי להגיע לשמחה. נפרט כאן מקצתן:

⁵ על-פי י"ג העיקרים לרמב"ם (נמצאים בסוף תפילת שחרית)

⁶ על-פי תהילים קמ"ה, ט': "טוב ה' לכל ורחמי על כל מעשיו"

⁷ ראה לעיל הערה 5

⁸ על-פי הרמח"ל ב"מסילת ישרים" פרק א'

⁹ הרב ארוש, "גן האמונה" פרק ב'





א. "איזהו עשיר השמח בחלקו" (אבות ד', א') - העשיר הוא זה ששמח ושלם עם החלק שיש לו בעולם, בניגוד למי שלא שמח במה שיש לו וחי בתחושת חוסר מתמדת. ההסתפקות במועט היא מידה נדרשת כדי להגיע לשמחה¹⁰.

ב. עבודה על המידות - ככל שיתקן מעשיו ומידותיו, ימשך פחות אחר החומר והתאוות הפשוטות והנמוכות, שבדרך כלל הורסות את אישיותו ובריאותו, וכך שמחתו תהיה יותר שלמה¹¹.

ג. נתינה לאחרים - שמחת האדם לבדו אינה שמחה שלימה¹² ועל ידי שהאדם נותן משלו לאחרים הוא עצמו נעשה שמח יותר. למרות שנראה שיש לו פחות - באמת יש לו יותר. הנתינה יכולה להיות על ידי משהו ממשי (חפץ, עזרה ועוד), או משהו מופשט (עידוד, הערכה, משוב חיובי ועוד).

ד. תורה ומצוות - הדרך לשמחה עמוקה ושלמה צריכה לא לעמוד בסתירה למהות האדם. חיים של אמונה, של לימוד תורה ושל קיום מצוות הם המפתח המרכזי להגיע לחיים מלאים שמחה. לימוד התורה מחבר את האדם אל האמת, אל ההשקפות והמוסר האלוקיים ואל המעשים הראויים. יש בתורה ובמצוות סגולה מיוחדת לשמח את האדם, שנאמר: "תורת ה' תמימה, משיבת נפש... פקודי ה' ישרים, משמחי לב" (תהילים י"ט, ח' טי)¹³.

ה. השמחה מתעוררת הן בנסיבות פנימיות והן בחיצוניות. שירה וריקודים, אוכל ושתייה ובדיחות (הנקראות במקורות "מילי דשטותא") מביאים את האדם לשמחה¹⁴. כאשר דרכים אלו באות בחיבור לקודש, אין בהן כל רע אלא להיפך, הן משתלבות בשמחה האמיתית, הפנימית ויכולות להעמיק ולחזק אותה.

גבולות השמחה

השמחה היא ביטוי לאהבה הגדולה בין האדם לאלוקים. יש בה עוצמה גדולה לכן היא עלולה להביא למצבים לא טובים. הכרחי שיהיו לשמחה גבולות ותכנים פנימיים וערכיים, שימנעו הגעה למצב של הוללות והשתוללות. הדרך לבנות שמחה אמיתית ונכונה היא לבסס את השמחה על יסודות הקשורים לקודש ולמצוות, וכך נוכל לתת לה את המסגרות הנכונות בהן תוכל להופיע בצורה שתביא תועלת ולא הוללות ונזק¹⁵.

סיכום

הברור שעשינו על מהות השמחה הביא אותנו להתוודע אל מעלתה הגבוהה. במקביל לשאיפה להגיע לשמחה אמיתית ועמוקה עלינו לתת דעתנו גם לשמחות הקטנות הנמצאות בשגרת חיינו. אל נזלזל בהן ונבטל אותן, כי כל שמחה קטנה יכולה להביא אותנו לשמחה השלמה. נשתדל לחבר את שמחותינו לתכנים ערכיים, לקרבת אלוקים, לעבודתו ולמצוותיו, כי השמחה היא ביטוי לקשר בין אלוקים לאדם, כמו שמצאנו בגמרא (שבת ל', ע"ב): "אין השכינה שורה אלא מתוך שמחה של מצווה", וכן במקורות נוספים¹⁶.

הנקודה החינוכית

¹⁰ הרב אלישע וישליצקי, "אל עצמי", פרק ז' - השמח בחלקו

¹¹ על-פי הרב קוק, עין איייה ברכות י"א

¹² על-פי הרב קוק, עין איייה, שבת א', ע"ז-ע"ח

¹³ "פנקסי הראייה" עמוד צ"ז פסקה כ"ז

¹⁴ על-פי הרב קוק, עין איייה, שבת פ"ח, כ"ה; ר' נחמן מברסלב ליקוטי מוהר"ן תנינא חלק ב' סעיף מ"ח

¹⁵ ראה לעיל הערה 12

¹⁶ גמרא שבת ל', ב'; רבנו בחיי, "כד הקמח", ערך שמחה אות ס' עמודים נ"ו-נ"ז





בע"ה
שמחה, חומר למורים
הדרכה תורנית
מפתח הלב מתוך אמונה, המינהל לחינוך דתי



בתקופת הילדות יש לילדים כמה יתרונות בכל הקשור לשמחה: הם פתוחים לשמוח, לאהוב ולתת אמון. יש בהם תוס ילדות, אופטימיות ואמונה בטוב. הילדים צוחקים הרבה, אוהבים לשמוח ועושים זאת בקלות ובטבעיות. מטרתנו במהלך לימוד נושא השמחה:

- לחזק אצל הילדים את השמחה הטבעית וללמד אותם כיצד להגיע אליה, להשתמש בה במעגלי החיים השונים ולשתף בה אחרים.
- להעמיק ולרומם את שמחתם הטבעית ולחבר אותה ליסודות האמונה ולקיום התורה והמצוות.
- לכוון את הילדים לשמחה אמיתית על ידי ביסוס הגבולות הנדרשים בעת השמחה.
- ללמד את הילדים שלא תמיד קל להגיע לשמחה. המצבים השונים בחיים מספקים לנו אירועים רבים שיש בהם קושי ועצב. נכין אותם לעיתים שבהם העבודה על השמחה היא קשה, אך נזכור שאין בה ייאוש. נלמד להתגבר ולהתחזק, להסתכל על המציאות בעין טובה, להמשיך לשמוח, לתת אמון ולבטוח באבינו, הקדוש ברוך הוא.

"וְשִׂמְחָתָּ בְּכָל הַטּוֹב, אֲשֶׁר נָתַן לָךְ ה' אֱלֹהֶיךָ וּלְבֵיתְךָ..." (דברים כ"ו, י"א).

