

החיים השמחים: שלושה צעדים פשוטים לקום בבוקר עם חיוך

טוביה היה אדם בולט בעיירה בה התגורר. הוא היה טיפוס גבוה, סמכותי, עם קול חזק ובמהרה הפך להיות ה'בורר' של העיירה. בלי ללמוד יום אחד הלכות דיינות או להבדיל דיני משפט הפך להיות הדמות שמפשרת ומכריעה סכסוכים בין איש לאשתו ובין שותף לרעהו. במשך הזמן הפך טוביה לדמות החזקה בעיירה וכולם רצו את קרבתו.

ואולם פעם הכריע טוביה כנגד אדם דומיננטי מדי וזה הלך למלך והלשין: "אדוני המלך, הידעת שבעיר פלונית הוקם בית משפט ללא אישורך וללא הסמכה חוקית?!" המלך התפוצץ מזעם ושיגר פלוגת חיילים להביא את טוביה. הדבר נודע לו רגעים לפני שנכנסו החיילים העירה והוא נמלט במהירות מהבית. הוא הגיע אל שפת הנהר, אבל לא ידע לשחות ולחצות את המים. מול עיניו עמד יורד ים וותיק וטובה התחנן: "תעביר אותי את הנהר ולא אשכח זאת לעולם".

אותו יורד ים היה צנום וקטן, ממדיו של טוביה עלו פי שניים על שלו, אבל הכמיהה לרצות את האיש החשוב עשתה את שלה. בידו האחת סחב את טוביה על הגב ובידו השנייה שחה כמו כריש. 50 מטר לפני שהגיעו אל הגדה השנייה לחש לו טוביה: "עכשיו אני בצרות, אבל כשאתגבר בעזה"ש אחזיר לך על הצלת חיי". איך שטוביה הוציא את המילים מהפה, הוא נפל מידיו של יורד הים וטבע במצולות.

"למה הפלת אותו", שאלו אנשים את המלח, "הרי כמעט הגעתם אל הגדה השנייה?". – "ממש לא הפלתי אותו, אסביר לכם: כוחותי הרגילים אינם מאפשרים לי להרים אדם גדול כמו טוביה, אלא שהמחשבה מה ביכולתי להשיג מהקרבה אליו מילאה אותי אושר ומכאן הגיעו כוחותי לשיאם. אך כאשר הבנתי שאני סוחב על הגב 'נָפֶל', כמעט בר מינן, שבתי אל כוחותי הטבעיים שאינם מספיקים עבור המשימה והוא נשמט מידי...".

הסיפור הזה הוא משל על כוחה של השמחה: **אנשים שמחים – משיגים יותר**, החיים שייכים לאנשים השמחים. השמחה היא איננה עוד אחד מהכוחות הנפשיים אלא הדלק של העשייה. כשם שאוטו לא נוסע בלי דלק, כך אדם לא מתקדם בלי שמחה ואמונה ביכולתו לנצח. השמחה מסירה את החסמים ומביאה את היכולות האנושיות לשיא. זה לא שאדם שמח כי הוא מצליח, אדם מצליח כי הוא שמח.

מנגד, העצבות היא **נעילה מרכזית**. היא חוסמת את היכולות, היא מכבה את הרגש ומוטטת את המוטיבציה לעשות. רבינו הזקן בספר התניא ממחיש זאת בעזרת דוגמה מעולם ההיאבקות (או הספורט של היום): בקרב - מנצח מי **שרוצה** יותר לנצח ולא מי **שמוכשר** יותר לנצח.

1. תניא פרק נו: צריך לדעת כלל גדול, כי כמו שניצחון לנצח דבר גשמי, כגון שני אנשים המתאבקים זה עם זה להפיל זה את זה, הנה אם האחד הוא בעצלות וכבדות ינוצח בקל ויפול גם אם הוא גיבור יותר מחברו. וככה ממש בניצחון היצר, אי אפשר לנצחו בעצלות וכבדות הנמשכות מעצבות וטמטום הלב כאבן, כי אם בזריזות, הנמשכת משמחה ופתיחת הלב וטהרתו מכל נדנדוד דאגה ועצב בעולם.

לכן **אומרים חסידים:** השמחה איננה מצווה, אך היא מביאה לקיום כל המצוות, והעצבות איננה עבירה, אך היא מביאה ח"ו לנפילה בכל העברות. **פתגם נוסף:** היצר הרע אינו מבקש את העבירה, כמו שמבקש את העצבות שאחרי הנפילה¹.

¹ מתי הזמן הכי מסוכן לשבור דיאטה של חודשיים? כשאתם באים הביתה מרוסקים כתוצאה מכישלון כלשהו ואין לכם מה להפסיד...

החסידי הדגול רבי מענדל פטרפס נהג לספר משל: בהיותו במחנה העבודה הקומוניסטי, הבחין בעכביש הטוה קורים על הקיר ופתאום נתפס יתוש קטן בתוך הקורים. ר' מענדל ציפה שהעכביש יעוט במהירות על היתוש, אבל הבחין בדבר מדהים: העכביש לא מיהר. הוא המתין שהיתוש יקפוץ וינתר וינסה להיחלץ מהקורים, ואחרי שעה ארוכה בה כילה את כוחותיו לשווא, צנח בעייפות ובייאוש על הקורים – וברגע הזה עט עליו העכביש...

הרמב"ם הולך עוד צעד קדימה וקובע כי תחושת השמחה היא חלק מחובתו של היהודי. השמחה היא איננה בונס נחמד לחסידים עם מזג עליז, אלא חובה גמורה בחיים היהודיים ואדם שאיננו שמח – נענש משמים רק על הדבר הזה לבדו ואפילו אם עצם קיום המצוות שלו מושלם.

רמב"ם דעות א, יד: לא יהא הולל [בליצנות פרועה] ולא עצב ואונן, אלא שמח כל ימיו בנחת בסבר פנים יפות. **שם סוף הלכות לולב:** השמחה שישמח אדם בעשיית המצווה ובאהבת הא-ל שציווה בהן - עבודה גדולה היא. וכל המונע עצמו משמחה זו ראוי להיפרע ממנו, שנאמר 'תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב' [לכן באו כל הקללות המנויות שם בפרשת כי תבוא].

וכאן עולה השאלה הגדולה איך משיגים שמחה? הרי כל צורת החיים היום היא אנטי שמחה! לפי כל המחקרים המודרניים, מעולם לא היה דור כה לא מרוצה כמו העידן המודרני. התחושה הרווחת אצל רוב בני האדם היא: "אין לי". אין לי מספיק כבוד, אין לי די ערך עצמי, אין לי מספיק כסף עבורי ועבור הילדים. לכן החיים שלנו משועבדים לצריכה, להתמלא עוד ועוד. התקשורת מפגינה מול העיניים את האנשים העשירים והמפורסמים וזה נראה כל כך קרוב ואפשרי, וכולנו נסחפים למרוץ מתמיד אחרי פופולאריות והכרה ונכסים והון - ששום הישג אינו משביע אותו.

השמחה נובעת דווקא מצניעות וענווה והסתפקות במועט, ככתוב: "ויספו ענווים בה' שמחה", והדור שלנו הוא כל מה שהפוך מזה: כולם מקנאים, כולם מקטרים, כולם לא מרוצים במה שיש להם ובטוחים שהם ראויים להרבה יותר - ואיך מצליחים בתוך ים הדכדוך הזה לקום עם שיר חדש בלב?

ובכלל, האופי השמח הוא לכאורה מולד, בדיוק כמו צבע השיער ורוחב הכתפיים, וכיצד אפשר להעניש כדברי הרמב"ם את מי שלא שמח? ומה יעשה מי שנולד ממורמר ומלנכולי?

הרבי מלובאוויטש, שמחה ובטחון בה' עמוד ח: בשלמא בנוגע למעשה בפועל יכול לפעול על עצמו להתנהג כן, אבל עניין השמחה זהו רגש הלב - וכיצד שייך ציווי בנוגע לרגש הלב?

כמובן, אנו עוסקים בנושא לרגל הכנסנו השבוע לחודש לאדר ב', ואמרו חז"ל: "משנכנס אדר מרבים בשמחה". וכאן השאלה היא איך "מרבים בשמחה"? מה עושים בפשטות כדי לזכות לשמחה?

ב. לפני שנכנסים לעניין עצמו, מרתק להרחיב בנושא של "משנכנס אדר מרבים בשמחה". מרוב שהתרגלנו למשפט הזה, לא עוצרים לחשוב עליו: רגע, מה פתאום "משנכנס אדר מרבים בשמחה"? איך הפך חודש יחיד בשנה לארבעה שבועות שלמים של שמחה?

יסוד העניין כתוב די במפורש במגילת אסתר:

2. מגילת אסתר: והחודש אשר נהפך להם מיגון לשמחה ומאבל ליום טוב.

כך שאם כל השנה יש לנו יום אחד שמח - "שבת שלום", "חג שמח" או "מועדים לשמחה" - בחודש אדר צריך לאחל: "חודש שמח". הגמרא הופכת את זה למשפט קלאסי:

תענית כט, א: כשם שמשנכנס אב ממעטין בשמחה, כך משנכנס אדר מרבין בשמחה.

חשוב לציין ששמחת אדר אינה רק סיסמה, אלא נוגעת להלכה בכמה עניינים:

תענית כט: יהודי שיש לו דין עם נוכרי, יתחמק בחודש אב שרע מזלו, ויימצא בחודש אדר שטוב מזלו.

הדבר נוגע גם להלכה הכי חשובה בדיני החודש: **שולחן ערוך או"ח תרפח, ז:** המפרש בים והיוצא בשיירה ואינו יכול לקחת עמו מגילה ... יש אומרים שקורא אפילו מתחילת החודש. רמ"א: וכך נהוג².

² עוד היבט מעניין מובא בספר המקיף "שדי חמד", שכתב הרב חיים חזקיהו מדיני: מובא בספרים כי טוב לקבוע חתונה בחצי הראשון של החודש, שהלבנה מאירה בו, ואולם כותב השדי חמד כי בחודש אדר, אפשר להתחתן בכל החודש, משום שטוב מזלו מתחילתו ועד סופו. (להעיר כי הרבי מלובאוויטש כתב, כי בדורנו, יותר חשוב להקדים את החתונה ככל האפשר, וגם בחצי השני של החודש. [היום, זה העיקר שיתחתנו כבר...]).

וכמובן, זאת הלכה ללא תקדים: וכי אדם שלא יהיה בבית בחג הפסח, יכול לאכול את המצה מתחילת החודש?! או לעשות סוכה כמה ימים לפני טו בתשרי?!

יתירה מכך והוא העיקר: מה קרה בכלל בחודש אדר שהופך אותו ליותר שמח מסלול, ניסן או תשרי? אדרבה, בחודשים האחרים, ישנם חגים ארוכים ומשמעותיים שמתפרסים על פני ימים רבים, ואילו ימי הפורים הם המועד הקצר ביותר בשנה וכיצד חודש שלם הפך להיות שמח?

רש"י על המקום כותב הסבר – שטעון ביאור.

רש"י: משנכנס אדר – ימי ניסים היו לישראל פורים ופסח - שו"ת שאילת יעבץ [רבי יעקב עמדיו] ח"ב סימן פח: מה שהזקק רש"י לפרש 'פורים ופסח' הוא כדי לבאר דאי משום פורים גרידא, לימא נמי ניסן וכסלו? אלא על כרחך משום שהתחילו ימי ניסים רצופים ותכופים זה לזה.

כך שלדעת היעב"ץ בהסבר רש"י, חודש אדר שמח כי הוא מתחיל רצף של שני חודשים שמחים. ואולם הדברים קשים להבנה: אם חודש אדר שמח כי הוא סמוך לניסן, ראוי לשמוח גם בכל ניסן?

הרבי מליובאוויטש עונה דבר מעניין, 'מחוץ לקופסה': שמחת אדר אינה בגלל פורים, אלא מאותו הטעם שגרים לנס פורים. הכוונה היא כמובן לתאריך ז' אדר, יום הולדתו של משה רבנו.

בואו נתבונן תחילה במשפט הגמרא "כשם שמשנכנס אב ממעטים בשמחה, כך משנכנס אדר מרבים בשמחה". מהי באמת הסיבה שכל חודש אב הוא מר? הרי גם בחודש תמוז אירעו צרות לעם ישראל כמו שבירת הלוחות ופריצת המצור על ירושלים, ובכל זאת איננו אבלים אלא רק בחצי החודש השני?

התשובה פשוטה: "אב" לא מייצג שבר אחד, אלא פצצה גרעינית שהביאה לרצף שברים והתרסקויות. לאורך כל ההיסטוריה היהודית כשארעו צרות – הן אירעו בתשעה באב. כך היה בחטא המרגלים, כך היה בחורבן ראשון, כך היה בחורבן שני וכך היה בגירוש ספרד. לכן היום הנורא הזה מתפשט על כל מזל החודש.

וההיפך אירע בחודש אדר: נולד בו משה רבנו שהביא ריבוי שמחות: את נס הפורים, כדברי הגמרא שהגורל של המן נפל בחודש אדר "ולא ידע שבו נולד משה". כך גאולת הפסח התרחשה בהובלת משה, ובעצם משה הוא המקור לכל מה שקיבלנו. ולכן שמחת ז' אדר מאירה את כל מזל החודש.

זה עומק דברי רש"י: "משנכנס אדר – פורים ופסח", כלומר, בחודש אדר נולד מושיעם של ישראל שהבין הן לנס הפורים והן לנס הפסח – ולכן שמחים בכל ימי החודש.

ליקוטי שיחות טז/346: מהמאמר 'כשם שמשנכנס אב כך משנכנס אדר', מובן שגדר השמחה בחודש אדר הוא כמו גדר המיעוט בחודש אב. החילוק בין חודש אב ליתר החודשים הוא, שבו הוכפלו צרות ותשעה באב הוא יום חייב - שזה לא רק מצד חורבן הבית ביום זה, אלא מצד חטא המרגלים שאירע בו ועליו אמר הקב"ה 'אני קובע לכם בכייה של דורות'. וכך להיפך בחודש אדר, שבו הוכפלו הנסים ויש בו יום זכאי של ז' אדר. כמו שאומרת הגמרא לגבי המן: 'נפל לו פור בחודש אדר ... ולא היה יודע שבשבעה באדר מת ובשבעה באדר נולד' – ורואים שהזכות של ז' אדר היא גרמה לביטול גזירת פורים, וכן בו נולד מושיעם של ישראל שהוציא ישראל ממצרים.

יש להוסיף המובא בשיחה שם, שהמציאות מוכיחה שמזלו של משה מאיר את כל החודש. הרי הגמרא אומרת שהמן נוצח בגלל לידת משה, ואולם לידת משה היא בשביעי באדר ואילו גזירת המן היא רק כמה ימים אחר כך, בשלושה עשר? מכאן מוכח שמזל לידת משה מאיר את כל החודש.

ואחרי ההקדמה הזו, אנו שבים ושואלים איך טיפוסים מתלוננים ומאוכזבים כמו רבים מאתנו יכולים להשיג שמחה חודש שלם, וממנה לכל השנה בעזרת ה'?

ג. ביום השני של חג הסוכות תש"ל, אירע אסון בשכונת קראון הייטס החבדי"ת בברוקלין. גברת גאנזבורג, אישה צעירה בת 40 נפטרה ממחלה קשה והשאירה אלמן מיוסר וחמישה יתומים פעוטים.

המשפחה לא הספיקה לשבת "שבעה" עקב ימי החג, אך הכאב קרע את הנפש. הגיע ערב שמחת תורה והיתומים הקטנים התלבטו בינם ובין עצמם מה יעשה אביהם, החסיד ר' צבי הירש גאנזבורג. היה לו מנהג לצעוד מדי שנה עם ילדיו בליל שמחת תורה לבית כנסת במזרח פלטבוש כדי לשמח את המתפללים בריקודי ההקפות, והילדים הניחו כי האבא לא ימצא השנה את הכוחות לעשות את זה.

אבל ליל שמחת תורה הגיע והאבא ביקש מהסבתא להלביש את הילדים בבגדי חג וצעד איתם כרגיל לאותו בית כנסת מרוחק. אבל לא ממש כרגיל, כי השנה התגלו באבא כוחות חדשים. הוא התעלה מעל שברון לבו ורקד עם התורה בכוחות שלא מהעולם הזה. אחרי התהלוכה הם שבו לקראון הייטס, ואז עמדה בפני האבא משימה נוספת. הוא היה 'מתחיל הניגונים' בבית מדרשו של הרבי מליובאוויטש, והלילה ליל שמחת תורה והוא אמר לבחור ניגונים עליזים ומתאימים לאווירת החג.

האבא התעקש להתמיד במשימתו ולעמוד על משמרתו. הרבי מליובאוויטש סיים את השיחה ופתאום נשמע קול דקיק מתחת לבימת ההתוועדויות שמתחיל מנגינה רוסית: "במים לא נטבע, באש לא נשרף". הרבי הביט בחסיד – ברב גאנזבורג - במבט חודר ולפתע נעמד על רגליו, דחף את הכיסא אחורנית בעוצמה כזו עד שכמעט נפל. ואז החל לרקוד במקומו, מתנועע מעלה ומטה, מתנדנד קדימה ואחור, עד שיש אומרים שבכל השנים שהרבי רקד, הוא מעולם לא רקד בצורה כזו.

עשרים שנה חלפו ובערב שמחת תורה בתחילת שנות הנו"ן, צלצל הטלפון במשרדי ארגון "צבאות ה" בניו יורק. על הקו היה יהודי אמיד שביקש לממן תכנית לילדים בשמחת תורה. הצעיר שענה את הטלפון ביקש להבין מה מושך אותו לעשות את זה? הוא לא נשמע חסיד חב"ד. האיש אישר שאינו חסיד חב"ד, אבל יש לו זיכרון שלא מש ממנו. לפני עשרים שנה הוא היה ילד בן 14 בבית כנסת קטן במזרח פלטבוש. היה שם חבדני"ק אחד שהגיע עם חמישה ילדים קטנים ורקד עם התורה בכל העוצמה. אמרתי לאבי, סיפר היהודי, כי מסתמא האדם הזה הוא עשיר מאוד והחיים שלו טובים, אבל לתדהמתי הוא סיפר שהיהודי הזה התאלמן לפני פחות משבוע. "אז למה הוא רוקד?", אבא ענה: "כי היום שמחת תורה וחסיד אמתי שמח בשמחת התורה". באותו הרגע החלטתי, אמר היהודי, שאם יהיה לי כסף, אעזור גם אני ליהודים לרקוד בשמחת תורה...

הרבי מליובאוויטש חידד נקודה חזקה בדברי הרמב"ם שהובאו לעיל: "השמחה שישמח אדם בעשיית המצווה ובאהבת האל-שציווה בהן - **עבודה גדולה היא**". נשים לב: הרמב"ם לא אמר שהשמחה פורצת באופן ספונטאני, הוא לא אמר שהשמחה היא תחושה טבעית שמתרחשת מאליה. לא ולא, ההיפך הגמור: השמחה היא "עבודה". היא החלטה איתנה של יהודי שמקבל על עצמו לקחת את החיים שלו בידיים. הוא אינו מוכן לתת לעצמו ליפול, הוא לא ייתן לאווירה מסביב להרוס את חייו.

אז זה השלב הראשון בדרך להשגת שמחה: **החלטה לנהל חיים שמחים - בכל מחיר.**

3. הרבי מליובאוויטש, שמחה ובטחון בה' עמוד נג: לשון הרמב"ם (שהובא לעיל) הוא: 'השמחה שישמח אדם בעשיית המצווה ... עבודה גדולה היא' ... הלשון 'עבודה' וכל שכן 'עבודה גדולה' מורה שזהו עניין הדורש עמל ויגיעה, עניין הקשור עם שינוי הטבע והרגילות.

אחר כך מגיע השלב השני: הרבי הציג כמה פעמים הגדרה מדהימה בנוגע ליסוד השמחה. בכל הדורות מתווכחים פילוסופים ופסיכולוגים מה נותן אושר? מה בעצם אנשים מחפשים? יש אומרים שהאדם מחפש לספק את יצריו (ח"ו), יש אומרים שהאדם מחפש כוח, יש אומרים מעמד, אבל הרבי הדגיש נקודה אחרת:

שמחה היא תוצר של ערך, אדם שמח כשהוא מרגיש שחיו בעלי חשיבות ומיצרי תועלת. וככל שהוא מרגיש שחיו משמעותיים יותר, כך השמחה שלו גדולה יותר. אז זאת ההגדרה השנייה: ההחלטה להיות שמח - היא החלטה להדגיש את הערך שכבר קיים בחיים שלי ולייצר ממנו עוד ועוד ערך.

נציג כמה דרגות זו למעלה מזו, ונתחיל מהדבר הפשוט: להימנע מלדבר ולטחון נושאים מרגיזים ומעוררי עגמת נפש, ובמקביל, לסגל הנהגה של הכרת הטוב והדגשת הצדדים הטובים בחיינו.

היהדות מעניקה משמעות קיצונית לכוחות הדיבור והמחשבה. בעוד שבני אדם מזלזלים בדיבור ולא חושבים פעמיים על מה שמוציאים מהפה, וקל וחומר שבני אדם מרשים לעצמם הפקרות מוחלטת בכל מה שנוגע למחשבה, התורה וחז"ל מתייחסים לכוחות הללו בצורה שונה לחלוטין.

הנה דוגמה על כוח הדיבור: כשיהודי חוטא ומכעיס לפני המקום, הדרך שלו לבקש מחילה מהאלוקים היא באמצעות **אמירת וידי** (נוסח אשמנו ועל חטא). לכאורה מה כוחו של הדיבור? הרי אפשר לבקש סליחה מהיום ועד מחר ולא להתכוון לכך?

עוד דוגמה: התורה מתייחסת כידוע בחומרה רבה לדיבורי רכילות ולשון הרע, ומעניקה למדבר לשון הרע עונש חמור ומשפיל: הוא מצטרע בכל גופו וצריך לשבת בבידוד מחוץ למחנה וכל העם יודע מהחטא שלו ומהעונש המשפיל שקיבל. אך מדוע לשון הרע כל כך חמור יותר מחטאים אחרים?

בפשטות ההסבר הוא, שמדבר לשון הרע גורם נזק סביבתי ומערכתית לזה שדיברו עליו. משום שהדיבור הולך ומתפשט בכל העולם וברגע אחד נפוץ וגורם נזק אדיר (ובפרט בעידן הוואטספ...). אבל זה לא מספיק להסביר את חומרת לשון הרע, כי עובדה שהתורה החמירה אפילו עם אדם שלא התכוון לגרום נזק לרעהו וכנראה גם לא גרם בפועל נזק. מדי בוקר ובוקר אנו מזכירים בנוסח "שש זכירות" את חטאה של מרים שדיברה עם אהרן 'רכילות' אודות חייו האישיים של משה רבנו, ומיד היא הצטרעה בכל גופה. ואולם, מרים לא התכוונה לגרום נזק למשה וגם לא גרמה שום נזק, משום שדיברה עם אהרן בלבד, והרמב"ן כותב יותר מזה: שהשיחה הייתה **בנוכחות משה עצמו**.³

הרבי כתב פעם נקודה עצומה: הבעיה האמתית עם דיבור היא לא הנזק שנגרם לאחרים, אלא הנזק שנגרם **למדבר עצמו**. משום שדיבור מעורר את הנפש ומציף רגשות. כשאדם אומר וידי על חטא מסוים, האירוע הקשה מתעורר בו, צף מול עיניו ומייסר אותו (לקו"ש כז/212). וכך כשאדם מדבר רכילות על חייו האישיים של אדם אחר, הוא הופך את חייו לשטחיים וזולים. הוא מתרוקן מעומק נפשי ומחלל את האווירה שחי בה. ולכן הקב"ה החמיר כל כך עם מרים, לא בגלל מה שעשתה למשה, אלא בגלל מה שנגרם כביכול למדבר עצמו, שפוגם ברמה הרוחנית שלו.

בכך מבאר שם הרבי נקודה מעניינת: סדר הופעת הצרעת הוא **מרחוק אל הקרוב**. הצרעת מופיעה תחילה על הבית, אם האדם המשיך לדבר לשון הרע, היא מתקרבת יותר ומופיעה על הבגד, ובסופו של דבר מופיעה על גוף האדם עצמו. יש בכך רמז להשפעה החמורה של הדיבור: בהתחלה, הריקנות הנפשית נמצאת בשולי האישיות, אולם עם כל רכילות ופטפטת היא מתעצמת יותר ויותר.

לקו"ש כב/67: בלשון הרע ישנם שני עניינים שונים: א. דיבור לשון הרע גורם נזק לזה שמדברים עליו. ב. הדיבור מוציא את הרע הקיים בתוכו של האדם המדבר. שכך אף שכוח הדיבור הוא כוח חיצוני בנפש, בכל זאת קשור עם עצם הנפש, עד שתואר האדם הוא 'מדבר', ולכן כאשר האדם מדבר דבר בלתי רצוי, הדיבור מעורר את הרע שבתוכו.

וכל זה הקדמה לנושא של השמחה: אנחנו חווים כל מיני חוויות, חלקן מרגיזות ומעוררות עגמת נפש, ובווער לנו לדבר על זה ולדון בזה ולספר לכולם עד כמה אנחנו כועסים ומתוסכלים – ואולם עיסוק בנושאים מרגיזים מציף תחושת כעס ואכזבה מהחיים ומרוקן אותנו מאנרגיה. בהמשך למה שדובר לעיל נאמר כי הכעס הוא **משמיד ערך**! הוא יוצר תחושה שהחיים רעים ואכזריים ואין חלילה טעם להתאמץ בהם. ולכן ההחלטה הפשוטה ביותר בימי "מרבית בשמחה", היא להימנע מדיבורים כאלו שגורמים צער ועגמת נפש (ראו בהערה אנקדוטה טובה⁴).

כך הבאנו כמה פעמים את הסיפור שמביא רבי יהודה החסיד בספר חסידים, על אותו אדם שנמנע מלהביע כעס בלילה, ובכך הציל את חיי אשתו ובנו. כך שהשליטה בדיבור היא לגמרי בכוחותינו.

³ ולכן הפסוק הבא בתורה אומר ש"האיש משה ענו מאוד מכל האדם", וזה כדי להסביר מדוע משה שנכח שם לא ענה לה? אלא שמשה היה ענו מאוד ושמע חרפתו ולא הגיב.

⁴ הרב בנימין קליין היה מזכירו האישי של הרבי מלובאוויטש. כשהוא התקבל לעבודה, אמר לו המזכיר הראשי, הרב חודקוב: "על השולחן כאן מתגלגלים עניינים אישיים ביותר שאנשים כותבים במר נפשם לרבי. אני לא אומר לך לא לראות – כי אתה תראה. אני לא אומר לך לא לשמוע – כי אתה תשמע. אני כן אומר לך לא לדבר על זה – כי זה בידיים שלך".

וכשם שהדברים אמורים ביחס לשלילת הדיבורים הרעים, כך זה ביחס לשלילת המחשבות בנושא, משום שמובא בספר הזוהר שהמילה "בשמחה" היא אותיות "מחשבה". כך שתחילתה של השמחה היא למסגר את אותם דיבורים ומחשבות שגורמים לנו צער ופשוט למחוק אותם מסדר היום שלנו. בין כך לא עוזר שום דבר להתעסק בזה - והתועלת היחידה היא התרוקנות ההנאה מהחיים.

תיקוני זוהר כב: אותיות 'בשמחה' הן 'מחשבה'.

אגרות קודש יד ה'רלט: במה שכתב אודות מידת הכעס והגאווה, כמו בכל העניינים דרך התיקון בזה הוא צעד אחר צעד. וההתחלה היא, שלא להביע הכעס או הגאווה בדיבור, שעל ידי זה מתמעטת ההתפשטות במידה וכנראה במוחש.

עד עכשיו דברנו בכיוון של סור מרע, שלילת דיבורים מייאשים, וביחס הפוך יש להרבות בדיבורים שהם מעצימי ערך ומדגישים את הטוב שזכינו לו. הכוונה היא פשוטה: הכרת הטוב. להתרגל להתמקד בחלקים הטובים בחיים שלנו ולהעצים אותם.

אנחנו חיים בעולם כפוי טובה. כנראה מעולם אף אדם לא עצר אותך בחניה ואמר: "תודה שחנית על חניה אחת, כך גם יש לי מקום לחנות"... עוד לא הוקמה מעולם שום וועדה פרלמנטרית כדי לחקור מלחמה שניצחנו בה... הטוב מתקבל כמובן מאליו ואילו טעות אחת – והשמים נופלים... כך אנחנו מתוכננים – לתפוש אחד את השני בטעויות שלו ולהתעלם מהדברים הטובים. זה אסון שהופך את החיים למאכזבים וחסרי ערך.

מנגד, הדרך של היהדות היא הפוכה: לנהל חיים של הכרת הטוב. המילה הראשונה שיהודי אומר בבוקר היא "מודה אני", ונשים לב: אנו לא מודים על טלפון מאראלה ממפעל הפיס, אלא על הדבר הפשוט ביותר: העובדה שהתעוררנו בבוקר. משום שהודאה מייצרת תחושה של ערך. הנה הקב"ה אוהב אותי והחזיר לי את הנשמה, וכך לאורך כל היום מברכים ומודים לו שוב ושוב וחשים את כל הטוב שמקיף אותנו.

ובענייננו: יהודי צריך להחליט כי הוא שם לב ומדגיש את החלקים הטובים בחייו. הגעת הביתה והאישה הכינה ארוחת ערב, תהיה בנאדם ותגיד מילה טובה. הילדים יראו את זה וגם הם יתרגלו להיות מכירי טובה. בכיוון השני: הבעל עשה קניות והתאמץ למען המשפחה – תגידי מילה טובה. במקום לתפוש אותו על המיונז שהוא שכח לקנות - תודי לו עם כל הלב. פתאום תתפשט אווירה אחרת בבית⁵. ככה אנחנו: הורסים את החיים בגלל צנצנת מיונז...

התוועדויות הרבי תשמ"ו א/603: כל ענייני ברכה והודאה קשורים עם שמחה, וכשיהודי קם בבוקר ואומר 'מודה אני לפניך שהחזרת בי נשמת' וממשיך עם כל ברכות השחר, המדברות על חסדים שעשה עמו הבורא – הרי מובן ופשוט גודל השמחה בדבר.

ד. עד כאן דברנו על הצפת הערך שכבר קיים בתוך החיים שלנו, ואולם מה שמעורר שמחה עוד יותר הוא להעניק לחיים עוד ועוד ערך. והכוונה היא להוסיף ולתבל את החיים שלנו במשמעות.

הנה נקודה מעניינת ברמה ההיסטורית (ראו בארוכה בשיחת בית השואבה תשכ"ד): בספר נחמיה (ח, יז) ישנו משפט סתום שמעורר תמיהה רבתי. מסופר שם שלאחר שיבת ציון מגלות בבל, הגולים עשו דבר חידוש: הם קיימו מצוות סוכה - דבר שלא עשו מאז ימי ישוע בן נון!. כך כתוב "יעשו כל הקהל השבים מן השבי סוכות וישבו בסוכות, כי לא עשו מימי ישוע בן נון כן בני ישראל עד היום ההוא! ותהי שמחה גדולה מאוד".

⁵ שמעתי רעיון עצום בשם השפת אמת ולא מצאתי את המקור המדויק: מובא בפסוק 'יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם'. הפסוק מתחיל בלשון יחיד – "חסדו", וממשיך בלשון רבים – "ונפלאותיו". מדוע? אלא שכאשר יהודי מרגיל עצמו לשים לב לחסד אחד בחייו - פתאום שם לב לריבוי הטוב שמקיף אותו!...

והפליאה עצומה: וכי במשך אלף שנות השופטים, הנביאים, המלכים ובית המקדש הראשון לא הקימו סוכות בירושלים?! כך מקשה הגמרא (ערכין לב,ב): "אפשר בא דוד ולא עשו סוכות בא שלמה ולא עשו סוכות"?!"

אחת הפרשנויות לפסוק היא של המצודת דוד: "עשו המצווה **מן המובחר** כמו שלא עשו כן מימי ישוע בן נון ... ותהי השמחה על אשר עשו המצווה **בתיקון רב**". הם בוודאי קיימו סוכה מאז ומתמיד, אך לא היה זה כתיקונה. מה הרעיון כאן?

הרבי ביאר את הדברים באופן נפלא: הדורות הראשונים שגרו בארץ, חיו חיים יהודיים **מובנים מאליהם**, בורגניים ושטחיים. ולכן **שמחת הסוכות שלהם הייתה מוגבלת**. מצוות "ושמחת בחגך" שלהם הייתה אדישה ומנוכרת. הם לא ידעו להעריך את הפלא בלזכות להיום קשורים עם האין סוף. אולם הדור של עזרא שב לארץ אחרי שבעים שנות ניתוק, הם התדרדרו מבחינה רוחנית ודבקו כאן בארץ בנשים נוכריות שגרו סביב ירושלים. ואולם עזרא כינס אותם ותבע מהם לעזוב את הנשים ולהתמסר לרצון ה'.

וכשיהודי מתקרב לקב"ה – הוא מתמלא אושר פנימי. הוא פתאום מרגיש שהחיים מוצדקים וראוי לחיות אותם. יש בשביל מה לקום בבוקר. הוא הקריב משהו ושילם משהו למען האינסוף – וכשהולכים עד הקצה, מתמלאים בתחושת ערך. ולכן הם חוו את שמחת הסוכות במלוא העוצמה שלא הייתה מאז ימי יהושע. הדור הזה חש את הזכות להיות קשור עם הקב"ה וכך התפרצות השמחה הייתה למעלה ממדידה והגבלה.

הכוונה במילים מעשיות היא, ש"מרבית בשמחה" היא לקבל על עצמך עוד שיעור ועוד תפילה, ועוד התגברות על מידה פנימית שצריכה תיקון, ועוד התנדבות ועשיית טוב למען הזולת - וכל זה ממלא את החיים בתחושה עמוקה של הודאה "אשרינו מה טוב חלקנו ומה נעים גורלנו".

**כתיבת הדרשות והשיעורים והפצתם באופן חופשי
מתאפשרת בתמיכתם של שלוחי הרבי ברחבי תבל**

**ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי
ר' שניאור ורעייתו יוכבד שיחיו מינסקי
להצלחה רבה בכל ענייניהם
ולעילוי נשמת מרת
שיינא בעשא בתיה בת יוסף דב**