



# שמחה

יחידת לימוד חוייתית  
של מקורות מתורת החסידות  
בנושא השמחה



## המפתח להצלחה

מפתח להצלחה במלחמה  
מפתח להתקדמות  
מקור לברכה ושפע

## פשוט עושים את זה

עקרונות מרעננים  
תובנות משמחות  
מצבי תודעה מובילים

## לשמח במשבר

צרות הגוף  
צרות הנפש

## מועדים לשמחה

ושמחת בחגך  
שמחת אדר ופורים



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מנהל החינוך הדתי

ב"ה, ירושלים כ"ד בשבט ה'תש"ע  
8 בפברואר 2010

לכבוד  
מנהלי בתי הספר  
ומורי מחשבת ישראל

רוב ברכה ושלוש!

הנידון: פרקי לימוד בחסידות - נושא השמחה

אני שמח להמליץ בפניכם על פרקי לימוד בחסידות העוסקים בנושא השמחה לקראת פורים, בבחינת "משנכנס אדר מרבין בשמחה". רבים פנו ופונים אלי בבקשה להעשיר את חומרי הלמידה בפרקי חסידות אקטואליים ולהרוות צימאונם של רבים המבקשים זאת. מצורף בזה מודל ניסיוני, שנכתב על ידי מומחים בנושא, ומגשים תקוות אלו. מודל זה, המשלב בתוכו היבטים שונים מהווה פתיח לכתיבת יחידת לימוד בית ספרית עתידית בנושא החסידות, לבתי הספר שיהיו מעוניינים בתוכנית זו כתוכנית בית ספרית.

בברכת פורים שמח

הרב ד"ר יוחאי רודיק  
מפמ"ר מחשבת ישראל

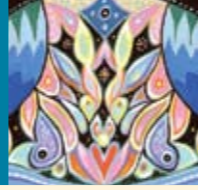
נשמח לקבל הערות ותיקונים למהדורה הבאה  
והצעות לנושאים הבאים  
maaynotecha@gmail.com  
ת.ד. 235 תקוע 90908

המערכת: מנחם איתן, אהרוני ברנשטיין, משה שילת  
עיצוב: סטודיו ולדמן ציורים: ר' ברוך נחשון, קרית ארבע

# תוכן

5	פתיחה - "עבדו את ה' בשמחה"
7	א. המפתח להצלחה
8	1. שמחה כמפתח להצלחה במלחמה שמחה מזרימה בנו את הכח לנצח את הרע
10	2. שמחה כמפתח להתקדמות השמחה מגלה בתוכנו כוחות חדשים
11	3. שמחה כמקור לברכה ושפע השמחה של האדם למטה, משפיעה על המבט עליו מלמעלה
13	ב. פשוט עושים את זה
14	1. עקרונות מרעננים <b>השקר שבעצב האותנטי'</b> השמחה ולא העצב היא המצב הטבעי לאדם
14	<b>הכרזת עצמאות</b> אנחנו מחליטים אם נהיה שמחים
14	2. תובנות משמחות <b>נקודה טובה</b> השמחה במציאת הטוב שיש בנו
15	<b>אשרינו!</b> האושר והשמחה בתורה ובמצוות
17	<b>זכית בלוטו!</b> השמחה בקרבת ה', בה זוכה במתנה כל יהודי
18	3. מצבי תודעה מובילים <b>איזהו עשיר? השמח!</b> הבסיס לשמחה - ענווה
19	<b>משהו ש'גדול' עליך</b> השמחה השלימה היא בהתמסרות לדבר שגדול יותר ממני
20	ג. לשמוח במשבר
23	1. צרות הגוף איך אפשר לשמוח בשעת קושי וייסורים
24	2. צרות הנפש <b>עצבות מעבירה גוררת עבירה</b> עצבות על נפילות וחטאים היא מוקש מסוכן
28	<b>אם 'נשבר לך' מעצמך...</b> איך אפשר לא להישבר מנסיונות והתמודדות עם עבירות
29	<b>שברון לב ולא סתם דיכאון</b> האופן הנכון לחרטה על העבר
30	<b>בכי ושמחה הולכים לפעמים יחד</b> בתשובה אמיתית השמחה והלב השבור משתלבים
31	ד. מועדים לשמחה
33	1. ושמחת בחגך מה מיוחד בשמחת החגים
34	2. שמחת אדר ופורים השמחה יוצאת הדופן בחודש אדר וחג פורים
36	נספח: תולדות המחברים
38	

## כמה מילים על החסידות



החסידות היא תנועה רוחנית שקמה בעם ישראל לפני למעלה ממאתיים שנה. רבי ישראל בעל שם טוב הוא מייסדה ומורה דרכה של החסידות. תלמידיו ותלמידי תלמידיו לאורך הדורות המשיכו לפתח, ללמד ולחיות את עיקרי שיטתו לאורך הדורות, עד ימינו אנו.

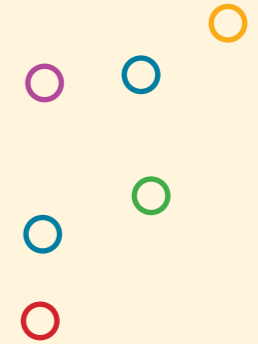
החסידות הדגישה נקודות שונות בתורה ובעבודת ה', כשעיקרם הוא המבט הפנימי לחיים ולקשר עם הקב"ה. על אף ההתנגדות הרבה שקמה מצד חוגים שונים בראשיתה של החסידות, הצליחה החסידות להתפשט באופן מהיר ולכבוש את הלבבות. רעיונותיה של תורת החסידות נטמעו, והיום הם מנת חלקם של יהודים רבים, ואף אלה שאינם נחשבים 'חסידים'.

החברת שלפניכם עוסקת בנושא אחד ממשנתה הרחבה של החסידות - השמחה. בחוברת מובאים קטעים מתורתם של כמה מאדמו"רי החסידות, ובעיקר מתורתם של רבי שניאור זלמן מלאדי ורבי נחמן מברסלב.



## פתיחה

# עבדו את ה' בשמחה! (תהילים ק, ב)



מדברי הרמב"ם עולה, כי הקללות הנוראות המוזכרות בסוף ספר דברים, אינם תלויות רק באי-שמירת המצוות ועזיבת דרכי ה', אלא בכך שלא עובדים את ה' בשמחה ובטוב לבב! השמחה איננה רק אפשרות או זכות, אלא היא דבר הכרחי בעבודת ה' והיא 'עבודה גדולה'.

ואם כן, הגיע הזמן ללמוד ולהתעסק בעבודה הגדולה הזו, ואין זמן מתאים לזה יותר מתקופה זו של השנה - חודש אדר!

החוברת שלפניכם עוסקת בעבודה הגדולה של השמחה - מתוך משנתה של תורת החסידות. החוברת מחולקת לארבעה פרקים, ובכל פרק תתי נושאים. הפרק הפותח, 'המפתח להצלחה', עוסק בהשפעה העצומה של השמחה על עבודת ה' ועל חיינו בכלל. הפרק השני, 'פשוט עושים את זה', מלמד אותנו על כך שהשמחה היא דבר הנתון בידינו, ועל הדרכים השונות שיש בידינו לגלות אותה. הפרק השלישי, 'לשמוח במשבר', דן בהתמודדות עם בעיות בגוף ובנפש המקשות על השמחה. הפרק האחרון, 'מועדים לשמחה', מבאר את מהות השמחה במועדים ובחודש אדר וחג הפורים.

לפני ואחרי כל מקור לימודי הוספנו קטעים, שמבהירים ומדגישים נקודות שונות הנלמדות מאותו מקור. השאלות המובאות בין המקורות מחולקות לשני סוגים: א. שאלות מנחות ומעוררות חשיבה. ב. תרגילים ושאלות לדיון בקשר לנושא הנלמד.

מומלץ לעיין בנספח תולדות המחברים, שמתורתנו אנו לומדים, המובא בסוף החוברת.

שנזכה לשמוח באמת, ובזכות הלימוד והשמחה, ישמח ה' בנו - "שמח ישראל בעושייו" ו"שמח ה' במעשיו!"

**אמר רב פפא: אין עצבות לפני הקב"ה, שנאמר: "עוז וחדוה במקומו" (תהילים ק, ב):**

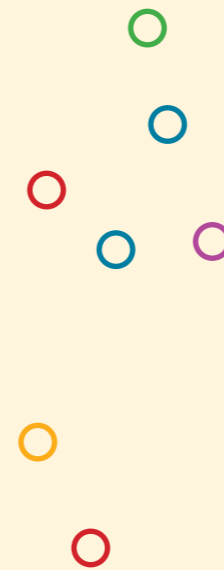
כולנו מכירים את העצב מקרוב, אין כמעט יום שאנחנו לא פוגשים אותו, ישירות או בעקיפין. ישנם אירועים מעציבים, התקשורת מייבאת 'עבורנו' אסונות מכל העולם, התרגזויות ועלבונות יומיומיים מעכירים את רוחנו, וגרוע מכל אלה: לפעמים, ללא סיבה גלויה לעין, משתלט עלינו מצב רוח ירוד, 'נופל' עלינו והורס לנו את היום.

מאיפה העצב מגיע? מה הוא עושה לנו והאם אפשר לשלוט על מצב הרוח?

תורת החסידות מלמדת אותנו לזהות את העצב כהתגלמות של רוע. העצב הוא לא עוד אחד מהרגשות הבריאים המרכיבים את אישיותנו אלא הוא **בא כוחו של יצר הרע!** לאור זיהוי זה אנו נקראים לא להיכנע לו בשום אופן. מחקרים רבים אומרים כי דיכאון היא מחלת הנפש מספר אחת בעולם. השמחה היא התרופה לגדולה שבמחלות הנפש, והשמחה היא הרגש הטבעי והבריא ביותר של הנפש.

השמחה איננה תוספת מצב-רוח למעוניינים, אלא מרכיב מהותי ועמוק בחיים יהודיים בריאים ובעבודת השם. וכך כותב הרמב"ם ב'משנה תורה':

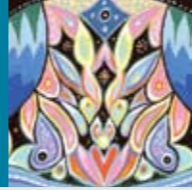
**"השמחה שישמח אדם בעשיית המצוות ובאהבת האל שציווה בהן, עבודה גדולה היא; וכל המונע עצמו משמחה זו, ראוי להיפרע ממנו, שנאמר "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוהיך, בשמחה, ובטוב לבב (דברים כח, מז)" (הלכות לולב, פרק ח הלכה טו).**





פרק א

## המפתח להצלחה



הגמרא במסכת תענית (כ.ב.) מספרת על רבי ברוקא שפגש את אליהו הנביא בשוק, ושאל אותו: האם יש כאן אנשים שהם בני העולם הבא? אליהו הנביא הצביע על שני יהודים שלא נראו שונים משאר אנשי השוק. רבי ברוקא פנה אליהם ושאל אותם מה מעשיהם, והם ענו: "אינשי בדוחי אנן, מבדחינן עציבי" (אנשים שמחים אנו, ומשמחים אנו את העצובים).

סיפור מפורסם זה מעורר שאלה פשוטה: וכי לשמח אנשים זו אחת ממצוות התורה? האם בגלל מעשה שכזה זוכים להיכנס לעולם הבא? השאלה מתחדדת, כאשר נשים לב לכך שהשמחה המדוברת כאן איננה שמחה של מצווה, אלא שמחה סתם - לשמח את העצובים. מדוע? מהו כוחה של השמחה, ולמה היא כל כך חיונית לחיינו?

בפרק זה נראה שלושה היבטים להסברת כוחה וסגולתה של השמחה.

1. השמחה כמפתח להצלחה במלחמה עם היצר, ובהתקרבות לה.
2. השמחה כמפתח להתקדמות ושינוי פנימי.
3. השמחה כמקור לברכה ושפע.





הרבי הצמח צדק נהג לקרב מאוד את החיילים הקנטוניסטים (ילדים יהודיים שנחטפו וגוייסו לצבא הרוסי). פעם הגיע למחנה הצבאי שלהם, והם הכינו את המקום וניקו אותו כהוגן לכבודו. ואז, פנה אחד החיילים ואמר: "רבי, ניקינו והברקנו את המקום לכבודך, עכשיו אנו מבקשים שתנקה לנו את הנשמה!" אמר הרבי: "כמו שבגשמיות מנקים על ידי חול ומים, כך גם ברוחניות – חול זה תהילים, ומים אלו דמעות של תשובה". אמר לו אחד החיילים: "רבי, אותנו לימדו בצבא שלא כובשים עיר עם דמעות, אלא כובשים אותה עם ניגון שמח... ומסופר, שהצמח צדק היה באותה תקופה מדוכדך עקב גזירות החייל רוממה את רוחו ושימחה אותו.



## 1. השמחה כמפתח להצלחה במלחמה

החיילים שלנו מלאים בהתמודדויות ולא תמיד קל להישאר עם הראש מעל המים. התכונה הראשונה שאנחנו צריכים לסגל לעצמנו על מנת לנצח בקרב מול היצר הרע, היא השמחה.

וכך כותב רבי שניאור זלמן מליאדי:

"ברם כגון דא צריך לאודעי ולהודיעו כלל גדול, כי כמו שנצחון לנצח דבר גשמי כגון שני אנשים המתאבקים זה עם זה להפיל זה את זה, הנה אם האחד הוא בעצלות וכבודות ינוצח בקל ויפול, גם אם הוא גבור יותר מחבירו, ככה ממש בנצחון היצר אי אפשר לנצחו בעצלות וכבודות הנמשכות מעצבות וטמטום ואטימות וסתירת הלב כאבן. כי אם בזריזות הנמשכת משמחה ופתיחת הלב וטהרתו מקל נדנוד וצד דאגה ועצב בעולם".

(ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק כ"ו)

העצב והדאגות אוטמות לנו את הרגש, והופכות אותנו לאיטיים, חלשים וחסרי מעוף. השמחה ממריצה אותנו, הופכת אותנו לרעננים, משוחררים וממלאת אותנו במרץ להילחם ולנצח. פתאום אנו מגלים כמה כוח, רצון ויכולת יש לנו.

החזק, הגיבור, שכבר ניצח פעמים רבות לא יוכל להתמודד אל מול מי שחי, בוער ובוטט יותר ממנו. דוד וגולית יוכיחו.

רבי שניאור זלמן רואה בשמחה "כלל גדול". מדוע? מה הופך אותה לכה משמעותית? האם חוויתם הצלחה או חוסר הצלחה - רק בגלל עצבות או שמחה?

### תרגיל: הציגו את סיפור דוד וגולית, כמשל לנפש האדם.

הרב קוק, במאמרו 'העונג והשמחה', מצביע גם כן על החריצות ותנופת העשייה שמזרימה השמחה בנפש.

"הענג והשמחה, הם דברים מוכרחים להיות מתלווים אל כל עסק רוחני; רק כשיתענג האדם וישמח במעשה הטוב והיושר, אז יהיה חרוץ לעשותם בתכלית שלמותם ולהוסיף עליהם מדי יום ביומו... רק כשיש ענג ושמחה פנימית בלב מצורפים למעשה הטוב והצדק, אז הם מתבססים באדם להיות קבוע בדרך כי האל הטוב ב"ה".

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, אדר היקר עמ' קיז, מאמר 'העונג והשמחה')

בכל מה שקשור לעבודת הנפש, לא ניתן לעמוד במקום. אם תחום מסוים אינו נמצא בהתקדמות, סופו לדעוך. הרב קוק מלמד אותנו כי רק רגש חיובי יגרום להעצמה ופיתוח של התנהגות חיובית. השמחה מולידה חריצות, שמובילה לעשייה מושלמת ואף להתקדמות ותוספת.

מעבר לכך: מעשים טובים יכולים להיות מקריים, היום כן ומחר לא. השמחה והעונג הם אלו שפותחים את שערי הלב, והופכים את המעשים הללו לחלקים בלתי נפרדים מאישיותנו.

על פי דברי הרב קוק, מהם שני הרווחים שמעניקה לנו השמחה?

רבי נחמן מברסלב מאבחן תהליך נפשי עמוק, המאיר לנו את הצורך הקריטי בשמחה:

"מה שהעולם רחוקים מהשם יתברך ואינם מתקרבים אליו יתברך, הוא רק מחמת שאין להם ישוב הדעת ואינם מושבין עצמן. והעקר להשתדל לישוב עצמו היטב מה התכלית מכל התאוות ומכל עניני העולם הזה, הן תאוות הנכנסות לגוף הן תאוות שחויץ לגוף, כגון כבוד ואז בנדאי ישוב אל ה'. אך דע, שעל ידי מרה שחורה ועצבות, דיכאון אי אפשר להנהיג את המח כרצונו ועל כן קשה לו לישוב דעתו, רק על ידי השמחה יוכל להנהיג המח כרצונו ויוכל לישוב דעתו, כי שמחה הוא עולם החרות בכחינת: "כי בשמחה תצאו", שעל ידי שמחה נעשין בן חורין ויוצאין מן הגלות. ועל כן כשמקשר שמחה אל המח אזי מחו ודעתו בן חורין, ואינו בכחינת גלות ואזי יוכל להנהיג את מחו כרצונו ולישוב דעתו, מאחר שמהו בחרות ואינו בגלות".

(רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן תנינא, תורה י')

"ישוב הדעת" פירושו לחשוב. החשיבה שלנו מנווטת את צעדינו, היא זאת שיודעת להרחיק אותנו ממקומות לא רצויים, להבחין בתרמיות ולהחליט לאן להתקדם ומה לעשות.

רבי נחמן מלמד אותנו כי אם רק נשכיל לחיות בתודעה וחשיבה נכונה, יצר הרע לא יצליח לבלבל אותנו. חשיבה בהירה יודעת לשלוט ולכוון רגשות סוערים, החשיבה שומרת לנו את הראש מחוץ למים ויכולה לשחרר אותנו ממערבולות של תאוות ויצרים. אך כאן הסכנה: העצב כובל את דעתנו, ולא נותן לנו "להנהיג את המוח כרצונו".

כל אחד יודע שכשהוא בדיכאון, 'המערכת החיסונית' שלו לא עובדת. במקום לשקול, להחליט ולהוביל, הנהג' עוזב את ההגה, והעצב סוחף למקומות לא רצויים. חשיבה איכותית זקוקה לסביבה סטרילית של רוגע ושלווה, ובזמן של עצב, אי אפשר באמת לחשוב.

המחשבה הרווחת היא שכבדות נותנת לנו את היכולת לחשוב ברצינות ואילו שמחה הופכת אותנו לקלילים ופזיזים. רבי נחמן מגלה לנו כי דווקא השמחה גורמת לנו לחשוב נכון ועמוק. העצב הוא הסוחר למקומות פזיזים וחסרי שליטה, ודווקא השמחה מעניקה לנו את היכולת לשלוט על חיינו ולכוון אותם אל קרבת ה'.

**שאלה לדיון בכיתה:** איזה שירים גורמים לתחושות עמוקות יותר - שירים שמחים או עצובים? למה?  
האם שמעת פעם שיר שמח שהיה משמעותי עבורך יותר משיר עצוב?



טבעו של אדם שכשאר הוא מחפש דבר שאבד לו, הוא בצער, ורק כאשר הוא מוצא את מבוקשו הוא שמח. אבל על עובדי ה' נאמר "ישמח לב מבקשי ה'" - הללו שרויים בשמחה כבר בעת שמחפשים אותו. (רבי בנימין מפשיסחא)





כשיבוא המשיח ישאלו אותנו אומות העולם: במה זכיתם לניסים ונפלאות כאלו? ואנו נשיב להם שזכינו לכך בזכות השמחה. זהו שאמר הכתוב: "אז, כאשר יבוא המשיח, יאמרו בגוים הגדיל ה' לעשות עם אלה". ויענו להם בני ישראל: יודעים אתם מדוע "הגדיל ה' לעשות עמנו"? מכיוון ש"היינו שמחים!" (רבי שמשון מירסלוב)



## 2. השמחה כמפתח להתקדמות

עד כאן פגשנו את השמחה כמצב נפש בריא, שעוזר לנו לבסס ולארגן נכון את כוחות הנפש החיוביים המוכרים לנו. כעת ילמד אותנו הרבי הרש"ב מליובאוויטש כיצד השמחה גם משכללת ומקדמת אותנו למקומות חדשים, על היתרונות והסכנות שבכך.

"הנה אנו רואין דבדרך כלל טבע השמחה הוא לפרוץ גדר, דהיינו כל הגדרה והגבלה שבנפש, טבע השמחה היא לפרוץ ההגדרה וההגבלה ההיא ולשנותו מן הקצה אל הקצה... כל אדם שכאשר ישמח בנפשו ביותר בשמחת לבו בכתונת בנו וכדומה, אזי מתגלים אצלו כוחות הצפונים והנעלמים, וכמו מי שהיה בטבע איש בושט ורק הטבע ועדין בטבעו ומתבייש לעמוד לפני אנשים או לדבר לפנייהם ומכל שכן לפני גדולים ממנו, או שמצד דקות טבעו הוא בהכנעה ושפלות לפני כל אדם, הנה בעת השמחה יהיה כאחד הגיבורים והתקיפים בטבעם ויוכל לדבר בפני כמה אנשים גדולים וטובים ממנו כו' ולא יתבייש כלל ולא יהיה בהכנעה ושפלות כלל כמו איש המרום בטבע כו'. וכן מי שהוא גדול ורב וחשוב בעיניו והורגל בו מכבד להיות בדקדוק ומתון ומחושב והיה ככל תנועה ובהילוך וכדומה כו', לא יוכל להתאפק בעת שמחתו מלצאת מגדר הגבלתו כמו לרקוד בכמה תנועות שונות ולספק ולמחוא כח בידיו ולנענע בראשו ולפזז ולכרכר, היפך רגילותו לגמרי כו'. והיינו לפי שהשמחה מביאה את כוחות הנפש מן העולם אל הגילוי עד שפורצים את גדר ההגבלה הרגילה... וכמו החוטא שיגלה כל עומק רע שבנפשו בעת שמחתו, ולהיפך הצדיק בעת שמחתו כל עומק טוב שבו. ולפעמים יכול להיות בהפוך, שברשע יתגלה העולם הטוב הגנוז בנפשו ויתעורר בהתעוררות תשובה כו', ובצדיק יתגלה מעיוט הרע שבו הגנוז בנפשו ויבא לידי איזה חטא רחמנא ליצלו".

(רבי שלום בער מליובאוויטש, מאמר "שמח תשמח" תרנ"ז)

לשמחה יש עוצמה אדירה - לשחרר, לגלות כוחות נסתרים ולפרוץ גבולות. פריצת הגבולות הזו עלולה להיות מסוכנת, ולהוביל ל"עומק רע" ולעבירה על המצוות. אבל אם נשכיל, נוכל להשתמש בשמחה כדי לגלות את ה"עומק טוב" ופיתאום להעזיז לעשות דברים טובים שלא העלינו על דעתנו שנוכל לעשות. מי אמר שאי אפשר לשבת כל הלילה וללמוד תורה? למה שלא נוכל לצאת קצת מעצמנו, ולהתמסר עד הסוף בעזרה לחבר? מתי כבר נצא לרחוב ונדבר עם כולם על שבת או על כשרות, בלי להתבייש?

אנחנו כובלים את עצמנו להרגלים ולגבולות יכולת מאוד מסוימים. וגם אם הם טובים ויפים, הם אינם מספיקים. כי עבודת ה' דורשת התמסרות והתקדמות בלתי פוסקת - "בכל נפשך ובכל מאודך", והמפתח לכוחות הללו נעוץ בשמחה. השמחה יכולה לגלות בנו את ה"עומק טוב" ולהפוך אותנו לאנשים חדשים.

האם לדעתכם הפתיחה וגילוי הכוחות שיוצרת השמחה יכולים להמשיך לאורך זמן, או שבחלוף שעת השמחה האדם יחזור לטבעו הרגיל?

**לדין בכיתה:** איך נוכל לפקח על המחוזות שהשמחה פותחת בפנינו? איך נוכל לדעת ששמחת פורים, לדוגמה, תקרב אותנו להשם ולא תפיל אותנו למקומות נמוכים?

## 3. השמחה כמקור לברכה ושפע

"כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט). הפנים המשתקפות אליך מהמים (או ממראה) יביעו בדיוק את מה שהפנים שלך מביעות. כל אחד מאיתנו יודע בנפשו את נכונות הפסוק הזה, בקשר שבין אדם לחברו. היחס שאותו נביע כלפי חברנו, הוא גם מה שיאיר אלינו בחזרה. בדומה לזה, מסבירים ראשוני החסידות, המגיד ממעזריטש ותלמידו רבי לוי יצחק מברדיצ'וב, את היחסים שבינינו ובין הקב"ה. גם בקשר הזה יש "חסי גומלין", ומבטו של הקב"ה מופנה אלינו בהתאם למבט שאנו מפנים אליו.

"דע מה למעלה ממך" (אבות ב, א) - פירושו, דע שכל מה שלמעלה הוא ממך".

(רבי דב בער, המגיד ממעזריטש, אור תורה קצ"ח)

"הכלל הוא כך: דהנה הבעל שם טוב היה מוכיח תמיד את העולם בזה הפסוק (תהילים קכא, ה): "ה' צלך", דהיינו: כמו שהצל עושה מה שאדם עושה, כך הבורא ברוך הוא, בכיכול עושה מה שהאדם עושה".

(רבי לוי יצחק מברדיטשוב, 'קרושת לוי' פרשת נשא)

במקומות רבים מצווה עלינו התורה ללכת בדרכי ה' ולהדבק במידותיו - "מה הוא רחום וחנון, אף אתה רחום וחנון" (מכילתא בשלח) וכדומה. הקשר שלנו עם ה' עומד על כך שאנו מחקים את דרכיו של הבורא ומנסים להידמות אליהם.

אך, כפי שראינו עתה, ישנה גם תנועה נגדית. אבות החסידות, הבעש"ט ותלמידו הרב המגיד, מצביעים על כך שגם הקב"ה 'מחקה' אותנו, וכל מה שאנחנו עושים משפיע במובן מסוים על מעשיו של הבורא. לא בכדי, אמר רבי לוי יצחק מברדיצ'וב שהבעש"ט הוכיח אנשים בעניין הזה, כי באמת הכרה זו נותנת לכל מעשינו משמעות עצומה.

לעיקרון האומר כי הקב"ה מתנהג עמנו כפי שאנו מתנהגים, ניתן למצוא מקורות דומים בדברי חז"ל. האם עולה בדעתכם מאמר או מדרש בדומה לזה?

השפעת מעשינו על הנהגת הבורא את העולם, נכונה בכל תחומי החיים. אבל באופן מיוחד היא ניכרת בעניין השמחה. אנחנו רגילים לחשוב ששמחה באה בעקבות דבר טוב, אך במקורות הבאים נלמד כי היחס יכול להיות הפוך - שדבר טוב צומח בעקבות השמחה.

וכך כותב הרבי מליובאוויטש במכתב עידוד ליהודי:

"הוספה בבטחון ושמחה (אמיתית) מלמטה - מוסיפה בכל זה מלמעלה וקהוראת הזוהר הקדוש (תצוה קפד, ב): תא תזי אי איהו קיימא בנהירו דאנפין מתתא, כדין הכי נהרין ליה מעילא כו' תדוּא דבר נש משיך לגביה תדוּא אחרא עילא". [בא וראה: אם הוא ניצב בפנים מאירות מלמטה, כך מאירים לו מלמעלה כו' שמחה של אדם ממשיכה אליו שמחה אחרת מלמעלה].

(קטע ממכתב של הרבי מליובאוויטש, רבי מנחם מענדל שניאורסון (הובא ב'מעיינותיך' מס' 21))

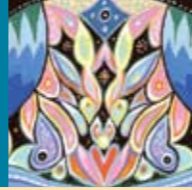






## פרק ב

# פשוט עושים את זה



בפרק הקודם למדנו על כוחה הגדול של השמחה, וראינו כיצד ביכולתה לשנות את חיינו מקצה לקצה. הכל טוב ויפה, אבל איך בכלל נהיים שמחים? אנחנו רגילים להיטלטל בין מצבי רוח שונים, ללא מנגנון שליטה עצמית. אם אני שמח, אז אני שמח, ואם אני בדיכאון אז זה המצב, וזהו זה.

בפרק זה נלמד כיצד מצמיחים שמחה בלב. ראשית כל נתבונן בשני עקרונות מרעננים:

הראשון - השמחה היא דבר שמצוי תמיד בתוכנו, אנחנו לא צריכים לרכוש אותה אלא בסך הכל לחשוף תכונה שכבר ישנה בתוכנו!

השני - מצב הרוח הוא דבר נשלט, אתה מסוגל להפוך את עצמך ממיאוש וחסר כוח, לרענן ושמח!

במרכז הפרק נלמד שלוש תובנות, המעוררות אותנו לשמחה:

1. ההתמקדות בטוב שקיים בתוכנו.
  2. האושר והזכות שבתורה ובמצוות.
  3. קירבת אלוקים שניתנה לנו בירושה.
- בסיום הפרק מחכה לנו הפתעה: הקשר בין ציר השמחה-עצבות לבין ציר ענווה-גאווה יקבל פרשנות חדשה.



חידוש מפתיע מצאנו בדברי רבי שניאור זלמן מלאדי בנושא זה:

”והענין: דהנה כתיב ”תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב מרוב כל, ועבדת את אויבך וגו'”, דלכאורה משמע, אף על פי שעובד אלוקים רק שאין העבודה בשמחה ובטוב לבב, אזי יומשך העונש ”ועבדת את אויבך”. וזה אינו מוכן: וכי מפני מה יהיה העונש המר הזה מחמת חסרון השמחה לכדי? אף הענין כמו שכתוב ”כי אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא” ומחמת זה נמשך העונש. ואף על פי כן אילו היה עובד את ה' בשמחה של מצוה, היה גדול כח שמעורר השמחה למעלה כביכול והיא מבטלת הדינים והקטרוגים ומידת הדין כו', כי ”באור פני מלך חיים כו'”. מה שאין כן ”תחת אשר לא עבדת בשמחה כו'” נמשך העונש על העוונות ”אשר אין צדיק בארץ כו'”.

(רבי שניאור זלמן מליאדי, ליקוטי תורה, פרשת תזריע ד"ה ”שוש תשיש”)

לפי הסברו של רבי שניאור זלמן - בגלל מה נגרם העונש של ”ועבדת את אויבך”?

מה היא ההשפעה המיוחדת של השמחה על המציאות?

## קומו לרקוד!

מורנו הבעל שם טוב, כשהיה בן עשר, היה כבר חבר בחבורת הצדיקים הנסתרים, ובהיותו בן שבע עשרה היתה דרכו בקודש לבקר בכפרים ובעיירות לחזק לבוניהם של אחינו בני ישראל באמונת ה'.

הבעש"ט היה מתהלך לבוש בבגד עליון של חצי פרווה, כמו אנשי הישובים הפשוטים.

פעם אחת הגיע הבעש"ט לישוב יהודי שהתעסקו בו בעבודת האדמה. היה זה באמצע הקיץ ושרר יובש. זמן רב לא ירדו גשמים, תבואות השדה והכרם התייבשו, הבהמות חלו במחלת הדבר והייתה עת צרה גדולה.

אנשי הישוב היו יראי שמים והתעוררו בתשובה, וכשזה לא עזר החליטו להביא 'מגיד' מוכיח לעורר אותם לתשובה. הביאו מגיד, כל אנשי הישוב התאספו בבית הכנסת והמגיד לא קימץ בדבריו ושפך על האנשים הפשוטים אש וגפרית, עד שכל הקהל בכה בכיות ויללות בלתי רגילות.

מורנו הבעש"ט שנכח בבית הכנסת וראה בצרתם של ישראל, ובשמעו קולות הבכיה של האנשים והנשים, פנה אל המגיד המוכיח וקרא בקול אדיר: 'מה יש לכם מיהודים אלה? יהודים הם טובים'. וצעק בקול: 'בואו יהודים ונרקוד יחד ואחרי מנחה ירדו גשמים'. בתחילה הסתכלו עליו בחשד, אולי אין הוא ח"ו מאמין או שיצא מדעתו. אך כשמורנו הבעש"ט הביא ראיות ממאמרי חז"ל לחיזוק דבריו, החלו להאזין לדברי החיזוק באמונת ישועת ה', והתעוררו בחיזוק תקיף באמונת ה', ויצאו בריקוד יחד עם הבעש"ט. באמצע הריקוד החל לרדת גשם שוטף, ומורינו הבעש"ט בירך אותם בברכת שובע. (ספר השיחות התשי"א, עמ' קיג)



השמחה, על-ידי הבחנת הטוב והמשמח שבכל דבר, נחשבת בעיני החסידים למצווה מדאורייתא. (הבעל שם טוב)



## 1. עקרונות מרעננים

### השקר שבעצב ה'אותנטי'

העצב משדר פוזה של כנות. 'אני לא עובד עליך' צוחק בקרבו יצר הרע, 'אני לא עושה עליך פוזות, אני פשוט לא מושלם, ומוכן להודות בכנות שאני ממש דפוק. אני מודה - אני בדיכאון'. מתוך תפיסה תרבותית ותחושה אישית שכזו, ברור כי העצב יסתכל על השמחה כעל סוג של בריחה. 'עזוב אותך, בוא תשמח'. השמחה, בהסתכלות חיצונית זו, היא שטחית, לא אותנטית ולא כנה, אלא משכרת, מעממת את הכאב ולא מעניקה לו פתרון אמיתי.

האמת היא הפוכה: האותנטיות של הנפש היא שמחה. השמחה היא לא שכרות ולא עזרה מבחוץ אלא מצבה הבריאה של הנפש, כך מלמד אותנו הרב קוק:

"השמחה היא אחת מהנטיית הטבעיות לאדם, האדם הבריאה בנפשו וגופו יהיה תמיד עליון ושמח, וזאת היא הצורה הטבעית של הנפש הבריאה".

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, עין אי"ה שבת א, עמ' 118).

התבוננות בתיוונות מוכיחה את האמת הפשוטה הזאת. תיוונות הם אותנטיים, והם מלאי מרץ וחיות. הם בוכים לא פעם, אך צוחקים הרבה יותר, ואף פעם לא בדיכאון. האמת היא שהעצב הוא הבריחה: כשאדם עצוב הוא מרפה מכל פעילות ומכל אחריות, ויש לו גם תירוץ: 'עזוב אותי, אני במשבר, אני בדיכאון'.

לפי זה, כשאנחנו עצובים אנחנו לא נאמנים לעצמנו, אנחנו לא לגמרי אנחנו. כל שעלינו לעשות הוא לגלות את אותה תכונה טבעית שכבר קיימת בתוכנו, ופשוט להיות - אנשים שמחים. אין זה אומר שזה יבוא בקלות, אבל הדבר נמצא בהישג ידו של כל אחד מאיתנו.

### הכרזת עצמאות

ומכאן לעקרון השני: מצב רוח הוא דבר נשלט!

הביטוי הרווח "קם על צד שמאל" מבטא את המצב הרווח בו אדם מן השורה נשלט על ידי שבשבת של מצבי רוח, ואין לו כמעט יכולת להתמודד מולם. תורת החסידות מלמדת אותנו כי ביכולתנו לשלוט, לפתח רגשות חיוביים שלנו ולהרחיק בכוח רגשות שליליים.

עצב הוא דבר שנופל עלינו, הוא הופך אותנו לפאסיביים כלפי המציאות, הוא אומר לנו 'חכו לשמחה שאולי תגיע פעם'. לעומת זאת שמחה אמיתית היא דבר אקטיבי, אתה הופך את עצמך לשמח ולא מחכה לאף אחד.

"הרב שלמה חיים קסלמן זצ"ל היה אחד המ'שפיעים' הבולטים בחסידות חב"ד. הוא אמר פעם לזוג צעיר: 'החיים מלאים עליות וירידות, תחליטו בתוקף שאתם שמחים בכל מקרה, לא משנה מה המצב. שמחה שאיננה תלויה בשום דבר חיצוני'".

(דברים שבע"פ - התוועדות עם הרב שתי סלביצקי)

זו תגלית מדהימה: השמחה איננה חייבת לנבוע מדברים טובים שקורים לי, השמחה תלויה אך ורק בי, ואני יכול להיות שמח בכל מצב - אם רק אחליט כך בתוקף. וחשוב להדגיש שוב: ההחלטה התקיפה הזאת איננה אוטמת אותי מלהתייחס למציאות, נהפוך הוא - החלטה שכזו היא הכרזת נאמנות לעצמי, הכרזת העצמאות - אני עצמאי לשלוט במצב רוחי ואיני עבד למקרים מזדמנים.

מה זה משנה אם השמחה מצויה בתוכי או שאני רוכש אותה מן החוץ?

**לדין בכיתה:** הגעת למסיבת פורים, אבל אתה עומד מחוץ לריקודים, אין לך מצב רוח ואתה, משום מה, לא מתלהב מכלום. מנסים למשוך אותך למעגל אבל לא בא לך. מה נכון ואמיתי לך לעשות במצב כזה?

## 2. תובנות משמחות

### נקודה טובה

על מנת לתת להכרזת העצמאות יכולת להתבסס בנפש ובחיי היום יום, מומלץ לצרף אליה צורות חשיבה חיוביות. חוץ מהחלטה כללית להיות בשמחה, ישנן מספר תובנות שמוליכות לשמחה.

המקור הראשון אותו נלמד הוא מספר ליקוטי מוהר"ן, של רבי נחמן מברסלב. בקטע זה, מלמד רבי נחמן את עקרון מציאת הנקודה הטובה. רבי נחמן נותן עצה פשוטה ויום יומית כדי להגיע לשמחה, והיא - ההתמקדות בטוב.

"כי זה ידוע שצריך האדם לזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד וכמבאר אצלנו כמה פעמים. ואפילו שכשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים ורוצה הבעל דבר והיצר הרע להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום, אף על פי כן אסור לו לפל מזה, רק צריך לחפש ולמצא בעצמו איזה מעט טוב.

כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב. ואף שכשמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב הוא רואה שהוא גם כן מלא פצעים ואין בו מתם. הינו שרואה שגם המצוה והדבר שבקדשה שזכה לעשות, הוא גם כן מלא פניות ונגיעות אישיות ומחשבות זרות ופגמים הרבה. עם כל זה איך אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדשה איזה מעט טוב, כי על כל פנים איך שהוא, על כל פנים היה איזה נקדה טובה בהמצוה והדבר טוב שעשה.

כי צריך האדם לחפש ולבקש למצא בעצמו איזה מעט טוב כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כנ"ל. ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדין מעט טוב, על ידי זה הוא יוצא באמת מקף חובה לכף זכות, ויוכל לשוב בתשובה בכחינות "ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו", כנ"ל. הינו: כמו שצריך לזון אחרים לכף זכות, אפילו את הרשעים, ולמצא בהם איזה נקדות טובות ועל ידי זה מוציאים אותם באמת מקף חובה לכף זכות בכחינות "ועוד מעט וכו' והתבוננת וכו'", כנ"ל - כמו כן הוא אצל האדם בעצמו, שצריך לזון את עצמו לכף זכות ולמצא בעצמו איזה נקדה טובה עדין כדי לחזק את עצמו שלא יפל לגמרי, חס ושלום. רק אדרבא יחיה את עצמו, וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו, דהינו מה שזכה לעשות מימיו איזה מצוה או איזה דבר טוב. וכמו כן צריך לחפש עוד, למצא בעצמו עוד איזה דבר טוב, ואף שגם אותו הדבר הטוב הוא גם כן מערב בפסלת הרבה, עם כל זה יוציא משם גם כן איזה נקדה טובה, וכן יחפש וילקט עוד הנקדות טובות. והנהיר רבנו, זכרוננו לברכה, מאד לילך עם התורה הזאת, כי הוא יסוד גדול לכל מי שרוצה להתקרב להשם יתברך, ולכל יאבד עולמו לגמרי חס ושלום.

(רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן תורה רפב)

התבוננות בעין טובה על עצמך ועל הסביבה, משנה את הפוקוס ומתוך כך משנה גם את המציאות. אם באמצע יום של חול מישהו יפנה אליך ויאמר לך 'אתה נראה נפלא!' מייד תרגיש איך קומתך מזדקפת, וליבך אומר: 'באמת זהו יום נפלא'. הסתכלות של הזולת משפיעה עליך, וכך גם התייחסותך לעצמך ולאחרים משפיעה הלאה.

למציאת הנקודה הטובה יש השפעה כפולה. אילו שני פעולות נובעות ממצאת הנקודה הטובה?

**חשבו היטב:** כיצד ניתן לשמוח בנקודה הטובה, על אף שאני יודע שיש בי גם צדדים לא כל כך טובים?

**תרגיל:** כתוב על עצמך - 20 פעולות טובות שביצעת השבוע וחמש תכונות חיוביות שמאפיינות אותך.

**תרגיל כיתתי:** 'תיבת דואר' - כל אחד כותב בעין טובה על תכונה חיובית שהוא מוצא בכל אחד מבני הכיתה. ניתן לעשות זאת במשך חודש, כאשר בכל יום תיבת הדואר מתמלאת לנמען אחד, אפשר גם לעשות זאת בשעה מרוכזת.



"שמחת האדם - מוסיפה בריאות בגשמיות ובריאות ברוחניות". (הרבי מליובאוויטש)



## אשרינו!

מה משמח בן אדם? דבר טוב שנפל בחלקו. כשאנחנו מגלים דבר חדש או משתחררים מטרדה מעיקה, כאשר אנחנו מקבלים מתנה או מצליחים בדבר שעמלנו בו רבות, כשאנו זוכים לאהבה ונחת מאדם קרוב - כל הדברים הללו מעוררים בנו שמחה.

אבל כל הדברים האלו יכולים לחלוף ולהתפוגג. המתנה יכולה להישבר, הטרדה עלולה לשוב וגם החברות לפעמים מתנתקת. כל הדברים הקטנים או הגדולים ששייכים לעולם הזה, לא יכולים להשרות בנו שמחה נצחית ואמיתית. הדבר היחיד שיכול לתת לנו שמחה מושלמת, זה הקשר לבורא עולם. הקב"ה הוא נצחי וגם הקשר שלנו אליו הוא דבר שלא יתנתק. לימוד התורה וקיום המצוות, הם היוצרים ומבטאים את הקשר שלנו עם ה', והם המעוררים בנו שמחה שלימה. ראו מה מספר רבי אלעזר אזכרי בספרו, ספר חרדים:

"וכן גילה הרב הקסיד המקובל מהר"ר יצחק אשכנזי זצ"ל (האר"י הקדוש) לאיש סודו, שכל מה שהשיג שנפתחו לו שערי החכמה ורוח הקודש, בשכר שהיה שמח בעשיית כל מצוה שמחה גדולה לאין תכלית".

(ספר חרדים, הקדמה למצוות, התנאי הרביעי)

האר"י הקדוש, שרוב רובה של תורת הקבלה נשענת עליו, זכה לדרגתו לא בגלל צומות, סיגופים או פעולות נסתרות, אלא מתוך שמחה נפלאה בקיום המצוות! השמחה במצוות היא שמחה שלימה, שפותחת אותנו ומקרבת אותנו לה'.

לכל אורך הדורות, השמחה במצוות הייתה מקור הנועם והאושר היהודיים. יהודי פשוט וקשה יום, היה מתענג על השיעור היומי במשנה, על מצוות ארבעת המינים או על גמילות חסד ליתומים. המצוות ממלאות אותנו, נותנות לנו סיפוק וגורמות לנו לאושר. וכך מפרשת תורת החסידות את מטבע הברכות הקבוע בפיו: **"אשר קדשנו במצוותיו"**.

"והוא שמחה של מעלה המתגלה בנשמות ישראל לשמח לבם בה' השוכן בתוך תורתם ועבודתם, שצריכים להיות בשמחה, כמו שכתוב "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוהיך בשמחה וכו'". ... וכמאמר 'אשר קדשנו במצוותיו', 'אשר' הוא לשון תענוג מאוד עד להלל... שהוא לשון שמחה והילול על רוב טוב".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'תורה אור' דף פ"א)

אחד הקשיים שלנו לשמוח במצוות, הוא מכך שהם חוזרות על עצמם מדי יום. מרוב מצוות, אנחנו כבר שוכחים את הגדולה והפלא שבהם. במקור הבא נראה משל יפה שנותן רבי שניאור זלמן מליאדי, שיחזק אותנו בעניין זה:

"וזהו עניין הזמירות שקרא דוד המלך לדברי תורה וזמירות היו לי חוקיה" (תהילים קיט, ג). ... שהיה מתענג בכל אחת כמו שמתענגים בעריבות ומתיקות הניגון והזמר, שניגון וזמר אחד מנגינת ומזמרים כמה פעמים מאחר שהוא זמר יפה מאוד וזו היא שמחה של מצווה. דהיינו מחמת עוצם גדולת המצווה עצמה כי גבהה מעלתה מאוד".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'לקוטי תורה' במדבר דף יח)

**משימה:** מבין המצוות היום-יומיות, בחר את המצווה שהכי קל לך לשמוח בה. בשבוע הקרוב, בכל פעם שתקיים את המצווה שבחרת, עצור לרגע לפני או תוך כדי, ותן לעצמך לשמוח.

סמן לעצמך בכל יום את רמת השמחה שהגעת אליה (בין 1 ל-10) בעוד שבוע, נפתח את השיעור בסבב בו נבחן מה והאם השתנה משהו ביחס שלנו לאותה מצווה, או בכלל לחיים.



"אין שכינה שורה לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות ולא מתוך שחוק ולא מתוך קלות ראש... אלא מתוך דבר שמחה של מצווה" (מסכת שבת דף ל:)



## שמחה בכל מצב...

באחד ממסעותיהם, מצאו את עצמם שני האחים הצדיקים, רבי זושא מאניפולי ורבי אלימלך מליזנסק, מושלכים אל תא מצחין בבית הכלא העירוני, יחד עם עוד כ-15 פושעים גויים. עלילה שפלה נרקמה נגדם והם לא ידעו כיצד יחלצו מן הצרה.

לפתע התחיל אחד האחים לבכות. אמר לו אחיו: 'אחי היקר, אל תדאג, בטוחני שה' יתברך יצילנו גם מצרה זו!' אמר לו השני: 'גם אני בטוח, אך לא על כך אני בוכה. בוכה אני, מכיוון שבאמצע התא הניחו הסוהרים דלי של שירותים. ומכיוון שזהו מקום מטונף, הרי שאסור על פי ההלכה ללמוד תורה, ואיני יכול ללמוד ולהגות בחכמתו יתברך'. אחיו הביט בו מהורהר במשך כמה דקות. לפתע עלה חיוך רחב על פניו ופנה אליו בשאלה: 'מדוע איננו יכולים ללמוד?'. ענה לו השני: 'מכיוון שכך כתוב בתורה! הביט בו אחיו בפנים שחוקות ואמר לו: 'אם כך, אי-הלימוד שלנו הוא מצווה, ומצוות צריכים לעשות בשמחה!'

החלו שני האחים לרקוד. הביטו עליהם שאר האסירים הגויים בתמיהה ושאלו: 'מדוע אתם רוקדים?' ענו להם האחים: 'אנחנו רוקדים כי יש כאן שירותים!' החלו שאר האסירים לרקוד יחד איתם. קולות השירה והריקודים הרקיעו שחקים והגיעו עד למשרדו של מפקד הכלא. מלווה במספר סוהרים, הגיע המפקד הרוחני אל מוקד הרעש, וצעק בזעם: 'למה אתם רוקדים?' 'אנחנו רוקדים כי יש כאן שירותים!' ענה לו אחד האסירים. 'אם כך', אמר המפקד, 'אני מוציא מכאן את השירותים!'

### זכית בלוטו!

מספרים על יהודי אחד שביתו עלה בלהבות, ולמרבה התדהמה, שכניו מצאו אותו רוקד מסביב לבית! השכנים המופתעים שאלו אותו: 'השתגעת? למה אתה כל כך שמח?' והיהודי ענה: 'אני שמח על כך שאני יהודי. כי אילו הייתי גוי, גם האלוקים שלי היה נשרף!'.

ואכן, השמחה הבסיסית והשורשית ביותר היא על עצם אמונתנו בה. בלי שנעשה כלום, אפילו בלי שנלמד תורה או נקיים מצוות, יש לנו במה לשמוח. לשמוח בכך שזכינו להאמין בה ולהיות קרובים אליו. במקור הבא נראה כיצד מתאר רבי שניאור זלמן את הקרבה הזו לה:



"הלוך ילך ובכה נושא משך הזרע, בא יבוא ברין נושא אלומותיו" (תהילים קכו). ופירושו חסידים: כשעבודת ה' היא מתוך עצבות, אין בה הצלחה. ועל זה אומר דוד המלך: "הלוך ילך ובכה", כשמהלך בעבודת ה' מתוך בכי, הרי הוא "נושא משך הזרע" – לוקח הוא איתו מעט זרעים ויבולו דל. אבל אם "בא יבא ברין" ועבודת ה' באה לו מתוך רינה ושמחה, אז הוא "נושא אלומותיו" ויצא עם שלל גדול. (גאון וחסיד עמ' 315)



"עוד זאת תהיה שמחת הנפש האמיתית, ובפרט כשרואה בנפשו בעתים מזומנים שצריך לזכרה ולהאירה בשמחת לבב, אזי יעמיק מחשבתו ויציייר בשכלו ובינתו ענין יחודי ואחרות ה' - 'ה' אלוקינו ה' אחד" יתברך האמיתי - איך הוא ממלא כל עלמין וממלא את כל העולמות, מצוי בהם ומחיה אותם| עליונים ותחתונים, ואפילו מלא כל הארץ הלזו הוא כבודו וגילויו של יתברך... והנה פשיעמיק בזה הרבה, ישמח לבו ותגל נפשו אף גילת ורגז בכל לב ונפש ומאד פאמונה זו, כי רבה היא כי היא קרבת אלהים ממש..."

והנה כמה גדולה שמחת הדיוט ושפל אנשים בהתקרבותו למלך בשר ודם, המתאכסן ודר אתו עמו בביתו. וקל וחומר לאין קץ לקרבת ודינת מלך מלכי המלכים הקב"ה, וכדכתיב: "כי מי הוא זה אשר ערב לבו לגשת אלי נאם ה'". ועל זה תיקנו ליתן שבח והודיה לשמו יתברך בכל בקר ולומר: "אשרינו מה טוב חלקנו וכו' ומה יפה ירושתנו". כלומר, כמו שהארם שש ושמח בירושה שנפלה לו הון עתק שלא עמל בו, כן ויותר מכך לאין קץ יש לנו לשמוח על ירושתנו שהנחילנו אבותינו, הוא יחוד ה' האמיתי אשר אפילו בארץ מתחת אין עוד מלבדו".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק לג)

"חבל על הזמן, גן עדן זה כאן". כדי לשמוח בה' לא צריך ללכת רחוק, אלא רק להסיר את המסך ולגלות שהקב"ה נמצא כאן! הקב"ה מחיה כל נקודה בעולם, והעולם כולו הוא גילוי של הקב"ה. האמונה, שנטועה בנפשו של כל יהודי, היא האנטנה שקולטת את הגילוי הזה. כח האמונה שמצוי באופן טבעי בכל אחד מאיתנו, מכיר ויודע שהקב"ה נמצא בכל מקום. והידיעה הזו, ברגע שהיא הופכת להיות מודעת, אמורה להציף אותנו בשמחה - כי מה יותר טוב ומשמח מלהיות קרוב לה'?

רבי שניאור זלמן מצביע על הכרה והבנה שנמצאת בתוכנו, גם אם אנחנו לא מודעים אליה. כי חוסר המודעות, לא מבטל את האמת בקיומו של דבר. לדוגמה, רובנו לא נותנים את הדעת לפעילות הבלתי פוסקת של הלב, למרות שכל חיינו תלויים בכך, ואף על פי כן הלב ממשיך לפעול ולפעול. כך גם הקליטה של האמונה בנוכחות של ה' היא דבר אמיתי, אפילו אם לרוב אנו לא חשים בכך. וברגע שנפנה את הדעת ואת הלב לאמונה שבתוכנו, היא תמלא אותנו בשמחה גדולה.

### 3. מצבי תודעה מובילים

#### איזהו עשיר? השמח!

מי יותר שמח - זה שאין לו, או זה שיש לו? לכאורה, זה שיש לו. כי במה כבר אפשר לשמוח, אם לא בדברים שאנחנו משיגים? אבל, המציאות לא בדיוק עובדת ככה. פעמים רבות, האנשים העשירים והמלאים בכל טוב, הם אנשים עצובים. ככל שאתה מתקדם במרדף, בכל פעם שאתה משיג את מה שרצית, אתה הופך לצמא יותר, לחסר יותר.

חז"ל מציעים לנו אושר שמגיע ממקום אחר: "איזהו עשיר? השמח בחלקו" (אבות ד, א). העשיר האמיתי שנהנה מעושרו, הוא זה שיועד לשמוח במה שיש לו, ולא דווקא זה שיש לו יותר.

בקטע הבא נתמקד בהבנת רעיון זה, שהוא משמעותי ביותר בדרכנו אל השמחה. נלמד על כך שהשמחה מתחילה ונגמרת בשאלה - במה אני ממוקד? בעצמי או במה שלמעלה ממני?

"ההרגשה העצמית והרגשת עצמו; ההתמקדות בעצמו| היא סיבה לעצבות. לבר זאת שטבע האדם מתולדתו ש"מי שיש לו מנה (מאה וזו) רוצה מאתיים" ומשום זה "אין אדם מת וחזי תאוותו בידו", הנה המורגש והמרגיש את עצמו חושב שמגיע לו הרבה. ולכן גם שמחתו בטוב שיש לו, לא זו בלבד שאינה שמחה שלימה, אלא עוד גורמת עצבות משום העדר ההסתפקות. דמציצ מצלת מהותו, הוא תמיד עצב כי כל מה שנותנים לו מן השמים אינו כלל כפי המגיע לו לפי מהותו הנעלה בעיני עצמו.

אמנם העניין הוא תמיד בשמחה, ושמחתו היא שלימה. דמציצ שאינו מחשיב את עצמו לבעל מעלה, ולא מגיע לו כלום, אם-כן כשיש לו מה שיש לו, הנה הכל הוא בדרך מתנה, ועל-כן הוא שמח מאוד בזה. ולאידך, גם בהעדר השפע אינו מתעצב, מלבד זאת שמצד הפרת האמת שבו הרי אינו מושקע כל-כך בצרכיו הגשמיים, ויש לו עניינים גבוהים יותר שאליהם הוא משתוקק, הנה מלבד זאת הוא אינו מתעצב, שהרי אין מגיע לו כלום ולמה יתעצב?

וזהו "ויספו ענווים בה' שמחה" - הענווה היא כלי וסיבה לשמחה.

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, ספר המאמרים התש"י, ד"ה "ויספו ענווים בה' שמחה")

#### הסבר את שני הצדדים בשלמותו של העניין - מדוע הוא שמח, ולמה הוא אינו עצוב?

הרבי הרי"צ מתאר את ההפך מהענווה, כ"הרגשה עצמית", שפירושה - שקיעה והתמקדות של האדם בעצמו. זוהי תכונה פסולה שגורמת לעצבות, אבל לכאורה היא מאוד טבעית והגיונית. איך אפשר לא להרגיש את עצמנו? הרי האדם בטבעו מודע ומתמקד בדבר הכי קרוב אליו - הוא עצמו!

באמת, נקודה זו דורשת ביאור רחב ועבודה פנימית. אבל, ניתן לכך דוגמה קטנה שתעזור להבהיר את העניין: תארו לעצמכם שמזמינים אתכם לנאום לפני קהל של 400 איש. מן הסתם, במעמד כזה אתם תהיו מרוכזים לגמרי בצורה שאתם נראים, בכל תנועה שאתם עושים, ובכל הגה שאתם מוציאים מהפה. למחרת, אתם חוזרים לשגרה, עולים לאוטובוס במרכז העיר, משלמים לנהג ומחליפים איתו כמה מילים. האם בעליה לאוטובוס תהיו גם כן כל כך מודעים למראה ולהופעה שלכם? ברור שלא. יש מצבים בהם אנחנו מאוד מרוכזים בעצמנו, ויש מצבים בהם אנחנו מתרכזים בדבר אותו אנו עושים, וההופעה שלנו זורמת באופן טבעי ופשוט.

באותו אופן, יש אנשים שכל הזמן מתמקדים בעצמם - בתועלתם האישית, בהופעתם החיצונית, ביחס שלו הם זוכים וכו'. אלו הם טיפוסים מהסוג של "ההרגשה העצמית", עליה דיבר הרבי הרי"צ. ויש אנשים, שגם כן פועלים ומתקשרים עם הסביבה, אבל מתמקדים במעשה עצמו, בלי לחשוב כל הזמן על הופעתם החיצונית ועל התגובה שיקבלו. האנשים הללו משתייכים לטיפוס ה'עניו', שביכולתו להגיע לשמחה וסיפוק אמיתי.

**תרגיל:** מצא 2 דוגמאות מחייך, למצבים בהם אתה היית החשוב, וה'עניין' רק שירת אותך, ו-2 מצבים הפוכים - בהם ה'עניין' היה חשוב לך יותר מעצמך. השווה בין הדוגמאות שהבאת: מתי חשת באושר רב יותר? מתי הרגשת כוחות חזקים פועמים בך?

## משהו ש'גדול' עליך

במקור הבא, מתוך שיחתו של הרבי מליובאוויטש - רבי מנחם מענדל שניאורסון, נראה רמה נוספת בשמחתו של העניו. הרבי מדבר על שמחתו של העובד את ה' מתוך 'קבלת עול' ומבהיר כי שמחה זו היא הנעלית ביותר:

"עניינה של שמחה הוא - השתחררות מהגבלות. לפיכך אנו רואים כי כשהאדם שרוי בשמחה אמיתית הוא עושה דברים שהם למעלה ממדידת והגבלת שכלו. אף הסיבה המביאה את השמחה היא דבר הנעלה מן ההגבלות שלו, שכן כלל הוא שכל מסובב (תוצאה) הוא במידה יחסית לסיבה, ומאחר שהתוצאה - השמחה, נעלית מהגבלות, משמש הדבר הוכחה שגם גורם השמחה הוא דבר הנעלה מהגבלות. כלומר כשזוכה לדבר שלא ציפה לו כלל, והוא נעלה מהשערת השכל שלו, הרי משום אי ההגבלה שזכה לו - מתעוררת בו גם תוצאה של בלי גבול, שזה ענין השמחה..."

הוסבר שהסיבה לשמחה אמיתית היא ענין הנעלה מהשערת השכל. מוכן, איפוא, מאלינו שכדי שתהיה עבודה ה' בשמחה צריך להיות מקורה בקבלת עול, שכן כאשר העבודה נובעת מהכנתו והשגתו הרי היא ענין מוגבל, ואין אפשרות שתיווצר על ידה שמחה אמיתית, בלתי מוגבלת. אך כאשר העבודה נובעת מקבלת עול, למעלה מהשגת האדם, שהוא עצמו מוגבל - מבטל הוא את עצמו בכך ומתחבר אל הקב"ה על ידי קיום מצוותיו, יתברך, שהרי "מצווה" מלשון: צוותא והתחברות, והוא, יתברך, הרי בלתי מוגבל - הרי, אם כן, על ידי כך שהוא מתחבר אל הבלתי מוגבל, משפיע עליו הדבר שיצא מהגבלותיו, וזה הרי אמיתיות ענין השמחה."

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, ליקוטי שיחות חלק ב', חג הסוכות)

ההתמסרות אל מה שמעל ומעבר, אל מה שאי אפשר להכיל ובלתי ניתן להסברה, היא היציאה הגדולה ביותר מגבולותינו האישיים. להתמסרות הזאת קוראים 'קבלת עול מלכות שמים'.

קבלת עול דורשת 'יצאת מהכלים', וזה בדיוק מה שכל כך מדליק אותנו בשמחה - היא מוציאה אותנו מהכלים, אנחנו יותר גדולים מעצמנו.

כל עוד עובדת ה' שלי מבוססת על מה שאני מבין וקולט, היא עדיין 'גודל שלי', וכמעט שאיננה מצליחה להפגיע אותי. אבל ההתבטלות אל מה שמעלי, מחברת אותי לעוצמות אחרות, זה כל כך עצום ואדיר - והנפש מופתעת ומתמלאת בשמחה.

חז"ל אומרים ש"עבד מלך - מלך". העבד של המלך, הוא בבחינת מלך בעצמו (ראה רש"י בראשית טו, יח). כלומר: כשאני מוכן להכפיף את עצמי אל המלך, אני מוותר על



"לאכול צריך - כשעצירים, לישון - ישנים בקבר, ולהיות עצובים - לעולם לא! (רבי מנחם מענדל מקוצק)



האגו שלי אך מצד שני מקבל זהות גדולה לאין ערוך, אני חלק מהעוצמה האין סופית של המלך. העוצמה הזו ממלאת הנפש, ומעניקה חיות ושמחה מסוג חדש. שמחה שמרימה אותנו מעל הקטנוניות של החיים, ונותנת דחיפה לכל מעשינו.

קטע זה לקוח מתוך סיפור שלם של ר' נחמן מברסלב, בשם "החכם והתם". בסיפור מוצגות שתי דמויות קיצוניות - "החכם" ו"התם" - המשקפות שתי צורות התנהגות ויחס אל החיים.

דמותו של התם מתבטאת בסיפור בכמה סיטואציות, ואחת הבולטות בהם היא הקטע המובא לפניהם.

"מנהגו היה, שהיה תמיד בשמחה גדולה מאד והיה רק מלא שמחה תמיד, והיו לו כל המאכלים וכל המשקאות וכל המלבושים. והיה אומר לאשתו: אשתי, תן לי לאכל! והיתה נותנת לו חתיכת לחם ואכל. אחר כך היה אומר: תן לי הרטב עם קטנית! והיתה חותכת לו עוד חתיכת לחם ואכל. והיה משבח ואומר: כמה יפה וטוב מאד הרטב הזה! וכן היה מצוה לתן לו הבשר ושאר מאכלים טובים כיוצא בזה, ובעד כל מאכל ומאכל היתה נותנת לו חתיכת לחם והוא היה מתענג מאד מזה, ושבח מאד את אותו המאכל, כמה הוא מתקן וטוב כאלו היה אוכל אותו המאכל ממש. ובאמת היה מרגיש באכילתו הלחם, טעם כל מאכל ומאכל שהיה רוצה מחמת תמימותו ושמחתו הגדולה.

וכן היה מצוה: אשתי, תן לי שכר לשותות! ונתנה לו מים, והיה משבח כמה יפה השכר הזה. תן לי רבש! ונתנה לו מים והיה משבח גם כן כנ"ל. תן לי יין וכו' כיוצא בזה! ונתנה לו מים, והיה מתענג ומשבח אותו המשקה כאלו הוא שותה אותה ממש.

וכן במלבושים היה להם בשתפות, לו ולאשתו מעיל פשוט אחד וכשהיה צריך ללבש המעיל הפשוט, כגון לילך לשוק, היה אומר: אשתי, תן לי המעיל הפשוט! והיתה נותנת לו. כשהיה צריך ללבש מעיל עליון (בגד מכובד יותר) לילך בין אנשים היה אומר: אשתי, תן לי המעיל עליון! והיתה נותנת לו המעיל הפשוט, והיה מתענג ממנו, והיה משבח: כמה יפה המעיל עליון הזה! כשהיה צריך לקפוטה (בגד מכובד עוד יותר), כגון לילך לבית הכנסת היה מצוה ואומר: אשתי, תן לי הקפוטה! והיתה נותנת לו המעיל הפשוט, והיה משבח ואומר: כמה יפה ונאה הקפוטה הזה! וכן כשהיה צריך ללבש יופא (בגד מכובד עוד יותר), היתה נותנת לו גם כן המעיל הפשוט, והיה משבח ומתענג גם כן: כמה יפה ונאה היופא הזאת כנ"ל, וכן בכיוצא בזה. והיה רק מלא שמחה וחדרה תמיד.

כשהיה גומר המנעל ומן הסתם היה לו שלש קצוות, כי לא היה יכול האמנות בשלמות כנ"ל, היה לוקח המנעל בידו והיה משבח אותו מאד, והיה מתענג מאד ממנו. והיה אומר: אשתי כמה יפה ונפלא המנעל הזה! כמה מתוק המנעל הזה! כמה מנעל של רבש וצוקיר (סוכר) המנעל הזה! והיתה שואלת אותו: אם כן, מפני מה שארי סנדלרים נוטלים שלשה זהובים בעד זוג מנעלים, ואתה לוקח רק חצי טאלער (הינו זהוב וחצי)? השיב לה: מה לי בזה? זה מעשה שלו, וזה מעשה שלי! ועוד: למה לנו לדבר מאחרים? הלא נתחיל לחשב כמה וכמה אני מרויח במנעל זה מיד ליד. העור הוא בכך, הזפת והחוטאים וכו' בכך, ושארי דברים כיוצא בזה בכך, לאפקיס (המילוי שבין העורות) בכך, ועתה אני מרויח מיד ליד עשרה מטבעות, ומה אכפת לי רוח כזה מיד ליד? והיה רק מלא שמחה וחדרה תמיד."

נסו להגדיר את צורת הסתכלותו של התם על המציאות. האם לדעתכם התם אינו אלא 'טמבל', או שיש בהתנהגותו צד של חכמה?

מה הקשר בין שמחתו של התם בכל דבר, ובין דבריו לאשתו "זה מעשה שלו, וזה מעשה שלי". מה לנו לדבר מאחרים?



## פרק ג

# לשמוח במשבר



דווקא כשלומדים על השמחה, כדאי לקחת בחשבון שלא כל העולם ורוד. לא תמיד הולך לנו ולא תמיד קל. אם נדע לשמוח רק במצבים מושלמים, כמעט ולא נשמח אף פעם...

הפרק הבא יעסוק בשאלת השמחה בעתות משבר - כשיש צרות הגוף וצרות הנפש.

החלק הראשון יעסוק בתגובה אל מול קשיים בחיים ('צרות הגוף') דרך התבוננות בסיפורי הגמרא על רבי עקיבא ועל נחום איש גמזו.

החלק השני יעסוק ב'צרות הנפש' ובהתמודדות עם נפילות וחטאים, מכמה כיוונים:

1. להיזהר מהעצבות אפילו כשהיא באה מחרטה על עבירות.
2. כיצד לא להתייאש ולהתעצב מהמלחמה עם הרע.
3. מה היא הדרך הנכונה להתחרט ולתקן את העבר.
4. כיצד הלב השבור ושמחה משלימים זה את זה.



## פריילעכער - יותר שמח

באחת ההתוועדויות, בימי האפילה והמרירות של המשטר הקומוניסטי ברוסיה, סיפר האדמו"ר הריי"צ מליובאוויטש את הסיפור הבא:

אחת מדרכי הפרנסה ברוסיה בימים ההם היתה באומנות הנגינה, אבל לא בצורת 'קונצרט' באולם, דבר הדורש השקעה מרובה ביותר, אלא בצורה הרבה יותר פשוטה.

המנגן עם כלי הנגינה - ה'קטרינקה' - גדול המימדים שבידו, הופיע בשכונת מגורים, נכנס לחצר בה גרות עשרות משפחות והפעיל את כלי הזמר על ידי סיבוב הידית. לצלילי המוזיקה התקבץ קהל רב, ושעה ארוכה האזינו לצלילים. לאחר ההופעה, הטילו העומדים סביבו מטבעות כסף ונחשט אל הקערה, אשר היתה מוטלת על הקרקע, איש איש כפי נדבת ליבו וכפי התפעלותו והנאתו מצלילי המוזיקה.

לאותו מנגן, היה עוזר שנלווה אליו תמיד. נער צעיר, יתום בדרך כלל, שהמנגן אספו אל ביתו, נתן לו לאכול ולשתות ודאג לכל צרכיו. תפקידו של אותו עוזר היה, לתופף בכח לקול צלילי ה'קטרינקה' על כלי שהחזיק בידו, ולהכריז בקול "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער" (=יותר שמח, יותר שמח, יותר שמח).

ארע פעם, ואותו עוזר לא שם לב לצלילים ולא תופף לפי הקצב. המנגן הראשי רמז לו על כך שוב ושוב, והוא חלם לו... והמשיך 'להרוס את ההופעה'.

חמתו של המנגן בערה בו, ובאמצע הניגון לא התאפק יותר, פניו האדימו, הוא הניף את ידו וכיבד את שוליותו בסטירת לחי מצלצלת.

הנער נפגע עד עומק נשמתו. נוסף לכאב הגופני, צרבה בו הבושה על שנגלה קלונו לעין הסובבים אותו. אבל ההופעה לא נגמרה, ותפקידו עוד לא תם. חייב הוא לעמוד במקומו, ולתופף בכל עוז לפי הקצב, ולהכריז בקול: "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער". הוא אינו יכול לעזוב ולהפסיק באמצע. מוכרח הוא להמשיך ולשחק את תפקידו, כי הרי לאן ילך, אין לו בית ומשפחה, אין לו מקום אחר בו ידאגו לו. יודע הוא כי מאכלו, משקהו, מקום דירתו, וכל חייו בעצם, תלויים בעבודתו זו. וכך, מושפל ומיוסר, כואב ומעונה, פגוע ומבוויש, עומד הוא על משמרתו, ממשיך לתופף בכל כוחו לפי הקצב, מאלץ את עצמו לחייך, מכריז בקול, ומנסה לשוות לקריאותיו התלהבות שתגביר את השמחה מסביב: "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער..."

לאחר שסיים הרבי את ההתוועדות המשיכו החסידים להתוועד ולדון בינם לבין עצמם. דיון סוער התנהל ביניהם, מהי האמת של אותו נער שוליה, מה הוא עושה באמת ובפנימיות, ומה רק מן השפה ולחוץ?

במבט שטחי נדמה שעמידתו על המשמר, ההכאה בתוף וההכרזה "פריילעכער, פריילעכער, פריילעכער", אינן אלא מן השפה ולחוץ - שהרי בתוכו הוא מבויש ונכלם, פגוע ומושפל! אבל, כשנעמיק ונתבונן - אמרו והכריעו החסידים - האמת היא שונה. ההכאה בתוף להגביר את השמחה, היא הדבר שמביע את מהותו ועצמותו, כי כל חייו ומזונותיו תלויים בעמידתו זו על המשמר ובהגברת השמחה יותר ויותר. יודע הוא אשר דווקא פעולה זו תיתן לו חיים, ולכן זה מה שהוא צריך לעשות עכשיו, ודווקא בשמחה ובטוב לבב. (ספר ר' מענדל עמ' 259)



כשהגיעו האחים הגאונים, רבי שמלקה מניקלשבורג ורבי פנחס מקוריץ, אל המגיד ממזריטש, שאלו אותו, כיצד אפשר לקיים את מאמר חז"ל: "חייב אדם לברך על הרעה, כשם שמברך על הטובה". שלח אותם המגיד לרבי זושא מאניפולי, שהיה מלומד בייסורים. כאשר הגיעו לר' זושא, ביקשו: "למדנו, כיצד אפשר לשמוח ביסורים?" השיב ר' זושא בתמיהה: "מניין לי לדעת, הרי מעולם לא היו ייסורים!"



## 1. 'צרות הגוף'

לא קל להתמודד עם צרות. לא קל בכלל. אבל, לצערנו, לכל אחד יש את החבילה שלו, ואת קשיי היום יום הגדולים או הקטנים איתם הוא צריך להתמודד. המפתח להתמודדות הזאת נעוץ במבט שאיתו אנחנו הולכים. תורת החסידות מלמדת אותנו כיצד לשאת מבט פנימי שיעזור וישנה לנו את ההתמודדות הזו.

לימודיו יפתח בעיון בשני הסיפורים המפורסמים על רבי עקיבא ונחום איש גמ זו, לאור ביאורו של הרבי מליובאוויטש.

א. תלמוד בבלי מסכת ברכות (ס, ב):

מאי חייב לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה? אמר רבא: לא נצרכה אלא לקבולינהו בשמחה... אמר רב הונא אמר רב משום רבי מאיר, וכן תנא משמיה דרבי עקיבא: לעולם יהא אדם רגיל לומר 'כל מה שפגעהו רחמנא לטב עבד'. כי הא, דרבי עקיבא דהוה קאזיל באורחא, מטא ליה מתא, בעא אושפיזא, לא יהבי ליה. אמר: 'כל דעביד רחמנא לטב'. אזל וכת בדברא, והוה בהדיה תרנגולא ורחמא ושרגא. אתא זיקא כבייה לשרגא, אתא שונרא אכליה לתרנגולא, אתא אריה אכלא לרחמא. אמר: 'כל דעביד רחמנא לטב'. ביה בלייא אתא גייסא, שבייה למתא. אמר להו: 'לאו אמרי לכו כל מה שעושה הקדוש ברוך הוא הכל לטובה!'

מהי משמעות דברי המשנה: "חייב לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה"? אמר רבא: לא נצרכה אלא לקבל זאת בשמחה... אמר רב הונא אמר רב משום רבי מאיר, וכן שנו משמו של רבי עקיבא: לעולם יהא אדם רגיל לומר 'כל מה שעושה הקב"ה, לטובה הוא עושה'. כמו המעשה ברבי עקיבא שהיה הולך בדרך, הגיע לעיר אחת, ביקש מלון, ולא נתנו לו. אמר: 'כל מה שעושה הקב"ה - לטובה'. הלך ולן בשדה, והיו עמו תרנגול וחמור ונר. באה רוח וכבתה את הנר, בא חתול ואכל את התרנגול, בא אריה ואכל את החמור. אמר: 'כל מה שעושה הקב"ה - לטובה'. בובלילה בא גייס, ושבה את העיר. אמר להם: וכי לא אמרתי לכם - כל מה שעושה הקדוש ברוך הוא הכל לטובה!

ב. תלמוד בבלי מסכת תענית (כא, א):

ואמאי קרו ליה נחום איש גמ זו? דכל מילתא דהוה סלקא ליה אמר 'גם זו לטובה'. זימנא חדא בעו לשדורי ישראל דורון לבי קיסר, אמרו: מאן ייזיל? ייזיל נחום איש גמ זו, דמלומד בניסין הוא. שדרו בדיה מלא סיפסא דאבנים טובות ומרגליות. אזל, בת בהוה דירא. בלייא קמו הנך דיוראי, ושקלינהו לסיפסיה ומלונגהו עפרא. (למחר כי חזנהו אמר: גם זו לטובה). כי מטא התם ושרינהו לסיפסא, חזנהו דמלו עפרא בעא מלכא למקטלינהו לכוהו. אמר: קא מחייכו בי יהודאי! ואמר: 'גם זו לטובה'. אתא אליהו, אדמי ליה כחד מינייהו, אמר ליה: דלמא הא עפרא מעפרא דאברהם אביהון

ולמה קראו לו נחום איש גמ זו? שכל דבר שהיה מזדמן לו אמר 'גם זו לטובה'. פעם אחת רצו ישראל לשלוח מתנה לבית הקיסר, אמרו: מי ילך? ילך נחום איש גמ זו, שמלומד בניסים הוא. שלחו בידו תיבה מלאה באבנים טובות ומרגליות. הלך ולן בדירה אחת. בלילה קמו אותם הדיירים, לקחו את התיבה ומילאו אותה בעפר. (למחר כאשר ראה זאת, אמר: 'גם זו לטובה'). כאשר הגיע לשם, פתחו את התיבה, ראו שהיא מלאה עפר, רצה המלך להרוג את כל שליחי ישראל. אמר: צוחקים עלי היהודים! [אמר: 'גם זו לטובה']. בא אליהו, נדמה לו כאחד מהם, אמר לו: שמא עפר זה הוא מאותו עפר

הוא, דכי הוה שדי עפרא - הוה סיפסיה, גילי - הוה גירי, דכתיב "יתן כעפר חרבו כקש נדף קשתו". הוה תרא מדינתא דלא מצו למיכבשה, בדקו מיניה וכבשוה, עיילו לבי גנזיה, ומלוהו לסיפסיה אבנים טובות ומרגליות ושרוהו ביקרא רבה. כי אתו ביתו בהוה דיורא. אמרו ליה: מאי אייתית בהך דעבדי לך יקרא כולי האי? אמר להו: מאי דשקלי מהכא אמטי לתתם. סתרו לדיריהו ואמטינהו לבי מלכא, אמרו ליה: האי עפרא דאייתי הכא - מדידן הוא, בדקוה ולא אשכחוה, וקטלינהו להנך דיוראי.

השוו בין הסיפורים, במה הם דומים ובמה שונים?

מה לדעתכם גדול יותר - לומר 'גם זו לטובה' או: 'כל דעביד רחמנא לטב עבד' נמקו.

כעת נעיין בביאורו של הרבי:

"בענין 'הכל לטובה' ישנם שני ביטויים שונים בדברי חז"ל: א) "כל דעביד רחמנא לטב עבד". ב) "גם זו לטובה".

ההבדל בין שני הביטויים הוא: 'כל דעביד רחמנא לטב עבד' נאמר בלשון תרגום (ארמית), ו'גם זו לטובה' בלשון הקודש. לשון הקודש היא לשון קדושה וברורה, כל הענינים שבלשון הקודש הם ברורים, ופירוש הדבר שגראה בבירור שהכל לטובה. 'כל דעביד רחמנא לטב עבד', שנאמר בלשון התרגום, אף שגם כאן 'לטב עבד' - אין הדבר נראה כל כך ברור.

לרבי עקיבא היה, לאמיתו של דבר, הפסד וצער. הוא איבד את חמורו ואת תרנגולו, היה שרוי בחשכה ולן בשדה. כל זה היה לשם טובה, אף הדברים עצמם היו של צער.

לנחום איש גמ זו לא היה מלכתחילה כל נזק. ואדרבא: אילו היה מביא אבנים טובות - מי יודע אם היו מתקבלות על ידי המלך... לרבי עקיבא היה צער, אלא שבאמצעותו ניצל מצער גדול יותר, ואילו לנחום איש גמ זו היה הדבר עצמו טוב.

זה, איפוא, היתרון שבביטוי 'גם זו לטובה' על הביטוי 'כל דעביד רחמנא לטב עבד'. משמעות 'גם זו לטובה' היא: זו - דבר זה עצמו - לטובה. אין זה רק לשם טוב, כי אם בעצמו טוב. אלא שתחילה היה העלם, העיניים היו עצומות, והיה נדמה שזה נזק וצער, ואילו כשפסד ההעלם מתברר שמלכתחילה היה זה טוב.

נחום איש גמ זו היה רבו של רבי עקיבא (ראה חגיגה יב.). כלומר: רבי עקיבא היה בדור מאוחר יותר משל נחום איש גמ זו, דור בו היה חושף הגלות גדול יותר (שהרי בכל דור גדל החשף). בדורו לא היתה, איפוא, האפשרות לראות בגלוי שכל דבר הוא בעצמו טוב...



עֲתָה אֲנִי מִתְקַרְבִּים אֶל זְמַן הַגְּאוּלָּה, זְמַן שֶׁל "וְאוֹהֲבָיו כְּצֵאת הַשֶּׁמֶשׁ בְּגִבּוֹרֹתָיו" כְּשֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מוֹצִיא חֲמָה מִנְּרֵיקָה, וְנִרְאָה בְּגִלּוֹי בְּכָל דְּבַר שֶׁגַם זֶה לְטוֹבָה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, ליקוטי שיחות חלק ב' פרשת כי תבוא)

לפי ביאורו של הרבי, שני הסיפורים מעמידים שתי צורות התמודדות עם המציאות. בצורה אחת המצב הקשה מורגש, אבל הוא איננו שובר או מדכא, כי יש תקווה ואמונה שבסופו של דבר העניינים יתגלגלו למקום טוב. בצורת ההתמודדות השנייה, המצב הקשה לא מוגדר כקושי אלא כטוב! אמנם, לא ברור עדיין מה טוב בו, אבל כבר בשעת הקושי התחושה היא שיש כאן מצב טוב.

המבט של רבי עקיבא - שהכל לבסוף יהיה לטובה, דורש מבט רחב על המציאות. לא להסתכל רק על מימד אחד, אלא לנסות להסתכל קדימה, או לחשוב על חשבונות נסתרים.

מבטו של נחום איש גז, דורש עיניים רוחניות ממש, שיכולות לחוש את העומק של המציאות ואז היא מתהפכת לטוב גלוי.

האם קרה לך פעם משהו רע, שהתגלה בסוף כטוב? אחרי כמה זמן גילית את זה?

הקטע הבא לקוח מתוך אגרת שכתב רבי שניאור זלמן מלאדי לחסידיו, המובאת בספר התניא. באגרת זו הוא קורא לחסידים שלא ליפול ולהתעצב מקשיי היום יום, אלא לחיות ולשמח באמונה בטוב ה'. הוא מבאר להם מהו המבט הפנימי והנכון של המאמין בה', ומדוע במבט זה אין כל סיבה לעצבות. קטע זה משלים את מה שלמדנו בקטע הקודם, ומבהיר את היסוד האמוני של "גם זו לטובה".

"וְכִי־אֵינִי הַעֲנִין הוּא: רַק אֲמוּנָה אֲמִיתִית בְּיוֹצֵר בְּרֵאשִׁית, דְּהֵי־יִנּוּ שֶׁהִבְרִיָּא יֵשׁ מֵאִין הַנְּקָרָא 'רֵאשִׁית חֲכָמָה', וְהִיא חֲכָמָתוֹ שֶׁאֵינָה מוֹשְׁגָת לְשׁוּם נְבִירָא וְחִכְמָה ה' היא ראשית ומקור הבריאה, ונקראת 'אין' מפני שאיננה מושגת. הַבְּרִיָּא הַזֹּאת הִיא בְּכָל עֵת וְרַגַע, שְׁמֵת הַיּוֹם כֹּל הַפְּרוֹאִים יֵשׁ מֵאִין מִחֲכָמָתוֹ יִתְבַּרְךָ הַמְּחִיָּה אֶת הַכֹּל. וְכִשְׁתִּיבּוֹנֵן הָאָדָם בְּעוֹמֵק הַבְּנָתוֹ וְיִצְיִיר בְּדַעְתּוֹ הַוּוִייתוֹ מֵאִין בְּכָל רַגַע וְרַגַע מִמֶּשׁ, הָאֵיךְ יַעֲלֶה עַל דַּעְתּוֹ כִּי רַע לוֹ, אוֹ שׁוֹם יִסּוּרִים מִכְּנִי חַיִּי וּמְזוּנֵי אוֹ שְׂאָרֵי יִסּוּרֵין בְּעוֹלָם? הֲרֵי ה' אֵין' שֶׁהִיא חֲכָמָתוֹ יִתְבַּרְךָ, הוּא מְקוֹר הַחַיִּים וְהַטּוֹב וְהַעוֹנֵג... רַק מִכְּנֵי שֶׁאֵינִי מוֹשֵׁג, לְכֵן נִדְמָה לוֹ רַע אוֹ יִסּוּרִים. אֲבָל בְּאֵמַת אֵין רַע יוֹרֵד מִלְּמַעְלָה וְהַכֹּל טוֹב, רַק שֶׁאֵינִי מוֹשֵׁג לְגוֹדְלוֹ וְרֵב טוֹבוֹ. וְזֶהוּ עֵיקַר הָאֲמוּנָה שֶׁבְּשִׁבְלָה נְבִירָא הָאָדָם, לְהֵאֱמִין דְּלִית אֲתֵר פְּנוּי מִיָּנִיָּה וְשֶׁאֵין מְקוֹם פְּנוּי מִמֶּנּוּ, אֵין מְקוֹם שְׁבוּ הַקְּב"ה לֹא נִמְצָא וְמַחִיָּה אוֹתוֹ וְ"בְּאוֹר פְּנֵי מְלָךְ חַיִּים", וְעַל כֵּן "עוֹז וְחֵדוּהָ בְּמִקּוּמוֹ" הוֹאֵיל וְהוּא רַק טוֹב כֹּל הַיּוֹם. וְעַל כֵּן רֵאשִׁית הַכֹּל שֶׁיִּשְׁמַח הָאָדָם וְיִגַּל בְּכָל עֵת וְשָׂעָה, וְיִחְיֶה מִמֶּשׁ בְּאֲמוּנָתוֹ בְּה' הַמְּחִיָּה וּמְטִיב עִמּוֹ בְּכָל רַגַע.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, אגרת הקודש פרק יא)

כשם שאנחנו לא יכולים להגדיר ולהבין מי הוא הקב"ה, כך איננו יכולים להבין את חכמתו. חכמת ה' היא "אין" עבורנו, והיא זו שמנהיגה ויוצרת את ה"יש", את המציאות. משום כך, עלינו להאמין שכל מה שקורה במציאות הוא חלק מהחכמה האלוקית הבלתי מובנת. ומי שמודע לאמונה הזו באמת, לא יכול להגיע למשבר ועצבות, מפני שבכל רגע הוא חש את ידיו הנסתרות של הקב"ה. את ה"אור פני מלך" שהוא מקור חיים ומעניק רק חיים.

בין השורות, כותב רבי שניאור זלמן משפט עמוק וסתום ביותר - "באמת אין רע יורד מלמעלה והכל טוב, רק שאינו מושג לגודלו ורב טובו". גם כשזקוקים לאור בחשיכה, האור יכול להיות חזק מדי ולסנוור. ואם האור מסנוור, הוא מפריע ומסתיר אפילו יותר

מהחושך! זהו המשל לדברי רבי שניאור זלמן. מה שנראה לעינינו כרע, הוא באמת טוב בעל עוצמה חזקה מכדי שאנו יכולים לקבל. והטוב הזה 'מסנוור' אותנו, והופך להיות חושך ומכשול. העבודה שלנו היא לחיות ולהיות מודעים כמה שאפשר לאמת - להכרה שבתוך החושך והקושי מסתתר אור וטוב גדול.

## תציל את עצמך

רבי מאיר שלמה ינובסקי, רב העיר ניקולייב וסבו של הרבי מליובאוויטש, חלה באחד הימים במחלת הטיפוס. זו היתה מחלה איומה ונוראה, וכל מי שחלה במחלה זו הוכנס ל"בית ההסגר" לחולי טיפוס. מבית זה כמעט ואף אחד לא יצא חי, ורוב החולים ששכבו שם רק ציפו לרגע בו יעברו לעולם שכולו טוב.

לרבי מאיר שלמה היה חבר טוב, בשם ר' אשר גרוסמן, השוחט של ניקולייב. בהיודע לר' אשר, שידידו רבי מאיר שלמה הושם בבית ההסגר, שם את פעמיו לשם. אך בגלל שהשלטונות לא התירו בשום אופן לאף אדם להיכנס פנימה, לא נותר בידו אלא להישאר בחוץ.

לקח ר' אשר בידו את ספר התניא שהביא עימו, וכשהגיע לאיזור הסמוך ביותר למקום בו שוכב ידידו, החל לקרוא בקול רם את אגרת הקודש סימן י"א: **"...באמת אין רע יורד מלמעלה והכל טוב, רק שאינו מושג לגודלו ורב טובו... ועל כן ראשית הכל שישמח האדם ויגל בכל עת ושעה..."**

עומד ר' אשר וקורא כ"קול קורא במדבר", בלי לשמוע שום תגובה ובלי לדעת כלל אם קולו מגיע לאוזני ידידו הבודד. אבל, הוא בוטח ומקווה שאכן הדברים הקדושים והנצחיים הגיעו לאן שהיו צריכים להגיע, ופעלו את פעולתם.

למחרת, חזר ר' אשר והגיע לאותו מקום, כשספר התניא בידו והחל לקרוא שוב את אותה אגרת. וכך עשה יום אחרי יום, ושבוע אחרי שבוע, מתוך אמונה ואהבת רעים ומבלי לדעת מה גורל חברו.

לא עברו שבועות רבים ור' מאיר שלמה יצא מאותו "בית הסגר", כשהוא בריא לחלוטין. כשפגש את ידידו ר' אשר, קרא בהתרגשות: "ר' אשר, אתה היצלת אותי ממוות. קריאתך ולימודך שם, מבלי לדעת אם מישהו שומע בכלל את דברי הקודש החיים והמאירים, הם שנסכו בי כוחות חדשים והחדירו בי עוז ותקווה, עד שהתרוממתי מכל היסורים והדכאוונות שאפפוני, וגופי התגבר על המחלה!"



מספרים על חסיד עשיר שהתהפך עליו הגלגל וירד מכל נכסיו. שריפות כילו חלק מנכסיו, משלוחים רבים שעברו בים - טבעו, וכך הלך מצבו והדרדר עד שנעשה קבצן עני. פעם אחת היה במקווה, ולפתע גילה שמישהו גנב לו את הבגדים. במקום לבכות, פצח החסיד בריקוד. לשאלת הסובבים מה קרה לו, אמר החסיד: הגעתי לתחתית הגלגל, ולא יכול להיות גרוע יותר. לכן אני שמח, מכאן ואילך יכול להיות רק יותר טוב.





## 2. צרות הנפש

### עצבות מעבירה גוררת עבירה

אחד מראשוני החסידות, רבי אהרן מקרלין, אמר משפט עמוק: **"עצבות איננה עבירה, אבל למקום אליו היא גוררת את האדם, שום עבירה איננה גוררת"**. ואכן, חסידים הרחיקו מאוד את העצבות והחשיבו אותה לאיסור של ממש.

אבל נשאלת השאלה - מדוע? מה כל כך נורא בלהיות עצוב? והשאלה מתחדדת פי כמה כשמסתכלים על מצוות היודי והתשובה. לכאורה, כל יהודי צריך להיות שבור ועצוב מחטאיו, ובכך לחזור בתשובה! וכי אין זו מעלה לבכות בכי של תשובה, ולהתמרמר על ריחוקנו מה?

התשובה לכך היא ששברון לב הוא תרופה חריפה. תרופה היא דבר מעולה כשלוקחים אותה בזמן הנכון ובמינון המתאים. אבל אם אדם בריא או אפילו מישהו חולה ייקח את התרופה בצורה לא נכונה, היא עלולה להיות הרסנית ביותר. העבירות והחטאים הם מחלה לנשמה. מחלה שמצריכה תרופה. כאשר אדם שובר את ליבו ומתחרט על חטאיו, הוא שובר את מסך הברזל שיצרה העבירה. דמעות החרטה הם 'מים טהורים' שמנקים את הנשמה מכל הלכלוכים. אבל, כמו שאמרנו, בשביל לקחת תרופה, ובמיוחד תרופה חריפה שכזו, צריך מרשם רופא. בקטע הבא נלמד על 'מרשם הרופא' של רבי שניאור זלמן, שמזהיר אותנו משימוש לא נכון בתרופת 'שברון הלב'.

"אף העצבות ממילי דשמיא ומדברי שמים, מנפילה בתורה ומצוותו - צריך לשית ולשים עצות בנפשו לפטר ממנה. אין צריך לומר בשעת עבודה ועבודת התפילה והתורה, שצריך לעבוד ה' בשמחה ובטוב לבב, אלא אפילו מי שהוא בעל עסקים ודרך ארץ, אם נופל לו עצב ודאגה ממילי דשמיא בשעת עסקיו, בידוע שהוא תחבולת היצר כדי להפילו אחר כך בתאוות, ח"ו, כנודע. שאם לא כן, מאין באה לו עצבות אמיתית מחמת אהבת ה' או יראתו באמצע עסקיו? והנה, בין שנפלה לו העצבות בשעת עבודה בתלמוד תורה או בתפילה, ובין שנפלה לו שלא בשעת עבודה, זאת ישם אל לבו כי אין הזמן גרמא ומתאים קצת לעצבות אמיתית, אפילו לדאגת עונות חמורים, ח"ו. רק לזאת צריך קביעות עתים ושעת הכושר בשיוב הדעת..."

(רבי שניאור זלמן מליאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק כו)

רבי שניאור זלמן מפנה את תשומת ליבנו, לסכנה הגדולה הטמונה בעצבות: **"בידוע שהוא תחבולת היצר כדי להפילו אחר כך בתאוות, ח"ו, כנודע"**. דאגה ומחשבות על חטאים, בלי הכנה מיוחדת, הם תכסיס מסוכן של היצר הרע! היצר הרע 'משחק אותה' צדיק, ומדבר איתנו על הטעויות שעשינו, רק כדי שניפול לעצבות. ולמה? "כדי להפילו אח"כ בתאוות!" היצר הרע רוצה שנפסיק להאמין בעצמנו ושנגיש שכבר הובסנו. שנחשוב שכבר אין לנו עתיד בעולם הקדושה, ואין לנו ברירה אלא לחפש הצלחה בעולם שלו - עולם של תאוות. הייאוש והדיכאון גורמים לאנשים להתאבד, לא בפועל ממש חלילה, אבל לפחות באופן רוחני... וזו היא מטרתו של היצר הרע. לכן, העצה החשובה ביותר היא לא להסכים ליפול אל העצבות! פשוט להמשיך להיות שמח למרות הקושי. אם אתה באמת עצוב בגלל ההתרחקות מהשם, דע לך שהשמחה תקרב אותך אליו, והעצבות, ככל הנראה, רק תפיל אותך הלאה. המשך לצעוד בשמחה!!

חטאת, נפלת. אתה בדיכאון. האם, לאור הנלמד, תצליח לזהות את הסכנה? מהיכן תגייס את הכוחות לברוח ממצב הרוח המדכא?



החסיד ר' מענדל פוטרפס ז"ל המשיל את הסכנה שבעצבות לקורי העכביש. העכביש טווה קורים, ומחכה ליתוש שייתפס בקורים הללו. כאשר היתוש נתפס, העכביש לא ממהר לטרוף אותו, כי כעת היתוש עדיין חי ומנסה להשתחרר מהקורים. העכביש מחכה בסבלנות בצד, עד שהיתוש יתייאש מנסינות ההיחלצות, ואז גיע ויטרף אותו בלי בעיה.

הנמשל: היצר הרע טווה קורים סביב האדם ומנסה להכשיל אותו. כאשר האדם כבר נכשל ונתפס בקורים הללו, היצר הרע ממתין בצד ומחכה שהאדם יפסיק את נסינות ההיחלצות ויכנס לעצבות ומרה שחורה. אז, האדם הפוך להיות טרף קל עבור היצר, וביכולתו להפיל אותו בתאוות הגרועות ביותר.



**סימולציה לקראת התמודדות:** כתוב לעצמך מכתב שמת, המיועד אליך לזמן התרסקות.

הצעה: המכתב פותח במילים:

**שלום \_\_ (שמך הפרטי) \_\_!**

**אני יודע שהיום שוב נפלת ב....**

**דווקא מהמקום שאני נמצא בו עכשיו, עם מצב רוח טוב וראש מעל המים, אני רוצה**

**להגיד לך כמה דברים שיעזרו לך...**

אחרי שסיימתם לכתוב, שימו את המכתב במעטפה ושימרו לעת הצורך.

הסתכלות דומה על הסכנה של העצבות, אנו מוצאים בספר "צוואת הריב"ש", המלקט אמרות והדרכות שונות ממייסד החסידות רבי ישראל בעל שם טוב:

"לפעמים מטעה היצר הרע לאדם ואומר לו שבעבר עבירה גדולה, אף על פי שאינו אלא חומרא בעלמא, או שאינה עבירה כלל. וכונתו שיהא האדם בעצבות מכה זה, ויבוטל בעצבותו מעבודת הבורא יתברך. וצריך האדם להכין הרמאות הזה, ויאמר להיצר הרע: איני משגיח על החומרא שאתה אומר לי, שכונתך לבטלני מעבודתך יתברך, ושקר אתה דובר. וגם אם הוא באמת קצת חטא, יותר יהיה נחת רוח לבוראי שלא אשגיח על החומרא שאתה אומר לי לגרום לי עצבות בעבודתו, אדרבא, אעבוד אותו בשמחה, כי זו כלל גדול כי אין כונתי בעבודה לצורך עצמי, רק לעשות נחת רוח לפני יתברך, ואם כן אף שלא אשגיח על החומרא שאתה אומר לא יקפיד ולא יכעס הבורא עלי, כי כל עיקר שאיני משגיח הוא מחמת שלא אבטל מעבודתו יתברך, ואיך אבטל מעבודתו אפילו רגע אחד. וזהו כלל גדול בעבודת הבורא יתברך שיזהר מעצבות כל מה שיוכל".

(רבי ישראל בעל שם טוב, צוואת הריב"ש אות מד)

השאלה היא לאן תיקח אותי העצבות. אם העצבות רק תדכא את כוחותי, הרי שגם אם היא תרגיע מעט את ייסורי המצפון, הרי שבסופו של דבר היא תרחיק אותי מעבודת ה'. לחייל באמצע קרב אין כל אפשרות להיכנס לדיכאון. גם אם נופלים, ממשיכים להילחם, אין ברירה אחרת. אם באמת אכפת לי מעבודת ה', אצטרך לדחות את תאוות העצב, ופשוט להמשיך לעבוד את ה' בחיות ובמרץ.

### אם 'נשבר לך' מעצמך...

בשני הקטעים האחרונים למדנו מדוע לא ליפול לעצבות, מעבירות וטעויות שעשינו בעבר. אבל, כיצד נוכל שלא לפול ברוחנו בשעה שיש לנו התמודדות מעציבה עם קשיים בעבודת ה' בהווה?

**"כשאדם רוצה להיות דוקא צדיק גמור, קשה לו להיות בעל תשובה"**.

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, אורות התשובה יד/לו)

הרב קוק מלמד אותנו לשמור על גמישות נפשית. אם אתה מדמיין את עצמך כמושלם, אתה מופתע עד כדי כך שאתה נשבר מכל נפילה. אך אם תבין את מקומך האמיתי, מקומו של בעל תשובה שצריך להתמודד מול יצרו הרע יום יום, תוכל להתקדם מבלי להתרסק מנפילות - "שבע יפול צדיק - וקם" (משלי כד, טז).

לעניין זה מתייחס רבי שניאור זלמן בהרחבה:

"ואם העצבות אינה מדאגת עונות אלא מהרהורים רעים ותאוות רעות שנופלות במחשבתו - הנה: אם נופלות לו שלא בשעת העבודה (עבודת ה' בתפלה ותורה), אלא בעת עסקיו ודרך ארץ וכהאי גוונא (או בדומה לזה) - אדרבה, יש לו לשמוח בחלקו, שאף שנופלות לו במחשבתו הוא מסיח דעתו מהן, לקיים מה



כאשר המשפיע ר' ראובן דונין ז"ל מחיפה, נכנס לראשונה לפגישה עם הרבי מליובאוויטש בשנת תשי"ח, הוא פרץ בבכי עז. כשנגע, התוודה וסיפר לרבי מעשים לא טובים שעשה וביקש מהרבי דרך לתיקון חטאיו. בתגובה אמר הרבי: "קודם כל, יעלה על דרך התורה והמצווה בשמחה ובטוב לבב, ואחר כך נדבר על התיקון והתשובה"... רק אחרי שנים רבות של עבודת ה' בשמחה, ניאות הרבי לדבר איתו על התיקון.



שנאמר: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זונים אחריהם... וכשמיסח דעתו מקיים לאו זה, ואמרו רז"ל: "ישב ולא עבר עבירה, נותנים לו שקר פאילו עשה מצוה". ועל כן צריך לשמוח בקיים הלאו, כמו בקיים מצות עשה ממש. ואדרבא העצבות היא מגוסות הרוח שאינו מכיר מקומו, ועל כן ירע לבבו על שאינו במדריגת צדיק. שלצדיקים בודאי אין גופלים להם הרהורי שטות כאלה..."

(רבי שניאור זלמן מליאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק כז)

כל התמודדות היא הזדמנות. התאוות, ההרהורים הרעים וכל הדברים שמבלבלים את הקשר שלנו עם ה', הם באמת מקפצה לחיזוק הקשר. ואם נצליח, אפילו באופן לא מושלם, לא להיכנע בהתמודדות - אז ניצחנו ניצחון גדול! כפי שכבר למדנו (בפרק ב), השמחה מבוססת על ענוה, והעצבות על גאווה. לכן אומר כאן רבי שניאור זלמן: **"העצבות היא מגוסות הרוח שאינו מכיר מקומו"**. חלק גדול מהקושי שלנו להתמודד, היא האכזבה. צפינו לחיים קלים, חשבנו שכבר עברנו את השלב הזה, ופתאום המציאות טופחת על פנינו. שוב פעם באות לנו הניסיונות, השאלות באמונה וכל מיני דברים שחשבנו שכבר נפטרנו מהם. אבל, עלינו לדעת שהחיים שלנו הם התמודדות שלא תפסיק, כמו שאמר הקב"ה לקין - "לפתח חטאת רובץ" (בראשית ד, ז), החטא תמיד רובץ לפתחנו. ואם נזכור זאת, לא נגיע אל הקרב מופתעים או מאוכזבים, אלא חדורי שמחה על האפשרות החדשה לנצח את הרע ולעשות נחת רוח לה'.

יוצא, לפי דברי רבי שניאור זלמן, שדווקא הדבר המעציב הפך לגורם משמח. הסיבירו כיצד זה קורה ומדוע?

### שברון לב ולא סתם דיכאון

בחלק הקודם הבנו את הסכנה שבעצבות, ולמדנו כיצד לדחות אותה גם כאשר היא באה במסווה של מטרות קדושות. במקורות הבאים נראה שיש הבדל משמעותי בין שני סוגים של עצבות. הסוג האחד, הנקרא סתם בשם "עצבות", הוא פסול ומסוכן בכל שעה. והסוג השני, המכונה בשם "מרירות" או "לב נשבר", יכול להביא תועלת באופן הנכון.

"... אף באמת, אין לב נשבר ומרירות הנפש על ריחוקה מאור פני ה' והתלבשותה בסטרא אחרת ובצד האחר - הצד שאיננו קרושן נקראים בשם עצבות כלל בלשון הקודש. כי עצבות היא שלבו מטומטם ואטום וקשהו כאבן, ואין חיות בלבו, אבל מרירות ולב נשבר אדרבה הרי יש חיות בלבו להתפעל ולהתמרמר, רק שהיא חיות מבחינת גבורות קדושות וחיות של צד הגבורה והדין בעבודת ה', והשמחה מבחינת חסדים, כי הלב כלול משתייהן... ולכן אמרו רז"ל: "לעולם ירגיז אדם יצר הטוב" ושיצרו הטוב יגער ויתמרמר על היצר הרע. והיינו בכל עת שרוואה בנפשו שצריך לקב. אף שעת הכושר שהיא שעה המיוחדת וראויה לקב לרוב בני אדם, היא בשעה שהוא עצב בלאו הכי ממילי דעלמא ומדברי וטרדות העולם הזה, או קב בלי שום סבה, אזי היא שעת הכושר להפך העצב, להיות ממרי דחושבנא ומאנשי חשבון הנפש הנ"ל ולקיים מאמר רז"ל "לעולם ירגיז וכו' כנ"ל, ובוהו יפטר מהעצבות שממילי דעלמא ואחר כך יבא לידי שמחה אמיתית".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק לא)

מה ההבדל בין מרירות שנופלת עליך לבין מרירות שאתה מפנה לה זמן ויוזם אותה?

**חשוב:** מדוע דווקא השמחה שבאה לאחר שברון הלב נקראת "שמחה אמיתית"?

רבי נחמן מברסלב, בספרו 'שיחות הר"ן', נותן לנו הגדרה בהירה להבדל בין עצבות ומרירות:

"עצבות הוא כמו מי שהוא בכעס וברגז, כמו שמתרעם ומתלונן עליו יתברך חס ושלום, על שאינו עושה לו רצונו. אבל לב נשבר הוא כבן המתחטא לפני אביו, כתינוק שקובל ובוכה לפני אביו על שנתרחק ממנו וכו'... אחר לב נשבר כא שמה, וזה סימן אם היה לו לב נשבר - כשכא אחר כך לשמחה".

(רבי נחמן מברסלב, שיחות הר"ן, אות מב, מה)

העצבות והמרירות נראים דומים מבחוץ, אבל מבפנים הם שונים בתכלית. נסכם את ההבדלים הבולטים ביניהם, הנלמדים מדברי רבי שניאור זלמן ורבי נחמן:

1. העצבות מבטאת כעס ותלונה על העבר, ולא רצון לתיקון של העתיד. האדם העצוב מרגיש שדפקו אותו ומפנה אצבע מאשימה כלפי המציאות וכלפי ה'. לעומת זאת, המרירות מבטאת רצון לתיקון וגעגועים למקום טוב יותר. האיש בעל הלב הנשבר, תולה את האשמה בעצמו ומתחנן במרירות לה' שיקרב אותו.
2. העצבות היא מוות וגורמת לשיתוק רוחני. לעומת זאת, המרירות מחיה ומעוררת את האדם מהשינה הרוחנית בה שקע.
3. עצבות ושמחה הם שני הפכים. האיש העצוב שקוע בכישלון העבר, ולא יכול לשמוח בהזדמנות החדשה שצומחת בעתיד. לעומת זאת, המרירות והשמחה הם שני צדדים של דבר אחד. המרירות פותחת פתח לתיקון, ומביאה לשמחה בקירבה החדשה לה'.
4. הלב הנשבר הוא יזום, ולכן הוא נשלט ויכול להוליך לבסוף לשמחה. הדיכאון הוא מדרון, ביצה טובענית שהאדם נופל בה, שאיננה מוליכה לשום מקום טוב וחיובי.

### בכי ושמחה הולכים לפעמים יחד

האם יצא לכם פעם לבכות ולצחוק במקביל?

לב נשבר אמיתי הוא רגש חיובי, ולכן - למרות שעצב רגיל ושמחה הם שני הפכים - לב נשבר ושמחה יכולים למלא את הלב בו זמנית. במקורות הבאים נעמיק את הנקודה הזו:

"והנה בכל פרטי מיני שמחות הנפש הנ"ל, אין מהן מניעה להיות נבזה בעיניו נמאס ולב נשבר ורוח נמוכה, בשעת השמחה ממש. מאחר כי היותו נבזה בעיניו וכו' הוא מצד הגוף ונפש הבהמית, והיותו בשמחה הוא מצד נפש האלהית וניצוץ אלהות המלופש בה להחיותה כנ"ל. וכך אי גוונא איתא בזהר: "בכיה תקיעא בלבאי מסטרא דא, וחדוה תקיעא בלבאי מסטרא דא" ובכיה מצויה בלבי מצד זה, ושמחה מצויה בלבי מצד זהו).

(רבי שניאור זלמן מליאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק לד)

הבכי והשמחה משלימים זה את זה, ושניהם יחד מבטאים את התחושה האמיתית של המתקרב אל ה'. כמו ילד שהוריו הלכו לו לאיבוד - בתחילה הוא בוכה בקול גדול ומתייפת, וכשהוא מוצא אותם הוא מתחיל לחייך ולשמוח אבל עדיין הבכי משתלב בקולות השמחה. כך גם מי ששב אל אביו שבשמיים, מרגיש את הכאב שבריוחוק אותו יצרו חטאיו וליבו נשבר. אבל ברגע שהוא זוכר את אביו שבשמיים, ואת הנשמה הקדושה שבתוכו, השמחה מתחילה למלא את ליבו השבור.

האם הרגשת פעם תחושה של כאב לב וחיוביות שממלאים אותך בבת-אחת?? תאר את הסיטואציה.



### תחשוב טוב - יהיה טוב

פעם היה חסיד אחד שבנו חלה במחלה קשה. לאחר תקופת מחלה ממושכת, הודיעו הרופאים לחסיד שאפסה כל תקווה. הם עשו כל שביכולתם ואינם יודעים אם הילד ימשיך לחיות. החסיד לא ידע את נפשו מרוב צער. הוא מיהר אל העיירה ליובאוויטש ונכנס אל הרבי הצמח צדק. ברוב צערו התקשה להוציא מפיו את בקשת הברכה.

הרבי ידע את מכאובו, וענהו בקיצור - "תחשוב טוב, יהיה טוב".

כאשר יצא החסיד מחדרו של הרבי, הוא התעשת והחליט לשנות את מצב רוחו. לבו התמלא בטחון בה' וודאות שה' יעזרו וישלח רפואה שלימה לבנו. כאשר שב לביתו, סיפרו לו שחל שינוי פתאומי במצבו של בנו. לרופאים לא היה הסבר לכך, אך היתה בהחלט תפנית לטובה אצל הילד. (שמחה כאתגר עמ' 79. הפתגם 'חשוב טוב, יהיה טוב' מופיע פעמים רבות במכתבי הרבי מליובאוויטש)





## פרק ד מועדים לשמחה



מכל מה שלמדנו עד כה יוצא שהשמחה היא דבר שתלוי בנו. אם נרצה לשמוח - נוכל, ואי אפשר לחכות שהשמחה תנחת עלינו מלמעלה. בפרק זה נראה נקודה נוספת, שמשלימה את התמונה. נלמד, שבכל זאת יש מקום להארת שמחה שבאה מלמעלה.

חגי ישראל הם זמנים של אור שבא מלמעלה. בכל חג מאיר אור, תוכן מיוחד, שכבר מוטבע בפרק זמן זה של השנה. העבודה שלנו היא לקבל את האור הזה, ולשים לב לאמירה של החג. לכל החגים יש דבר משותף - שהם זמני שמחה. בחגים אנחנו מקבלים מלמעלה אור של שמחה, שממלא לנו את המצברים. החג שיש בו הכי הרבה שמחה, הוא כמובן חג הפורים. בפורים, ובחודש אדר בכלל, יש הארה ונתינת כוח לשמחה באופן יוצאת דופן. בפרק זה נתמקד בשני העניינים הללו - משמעות השמחה בחגים בכלל, והייחוד של שמחת פורים.

ראינו כבר ששברון הלב והחרטה על העבר, יכולים להוביל לשמחה. אך האם השמחה יכולה להועיל גם לשברון הלב? בקטע האחרון אותו נראה, מעמיק רבי נחמן מברסלב בנקודה זו:

”עיקר מעלת הבכיה הוא כשהיא משמחה וחדוה. ואפילו החרטה טוב מאוד שתהיה מחמת שמחה, שמרוב שמחתו בה' יתברך, הוא מתחרט ומתגעגע מאוד על שמרד נגדו בימים הראשונים, ומתעורר לו בכיה מחמת רוב השמחה, וזה עיקר מעלת הבכיה, שתהיה מחמת שמחה, וזה ”בכיה” ראשי תיבות: ”בשמך יגילון כל היום” (תהילים פט) - שעיקר הבכיה, שתהיה מחמת השמחה בשמו יתברך.”

(רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן, תורה קעה)

השמחה משחררת, פותחת ומצביע על קשר חזק עם ה'. ומשום כך, היא יכולה לעורר בנו נקודות נסתרות. בזכות השמחה האדם רואה טוב יותר את עצמו, ובכך שם לב לדברים הדרושים תיקון.

האם רבי נחמן מדבר על בכי של שמחה או על בכי של כאב?

### בין מרירות לעצבות

החסיד ר' יחזקאל פייגין ז"ל התוועד פעם עם תלמידים חסידיים במחתרת ברוסיה. הוא הוכיח אותם ותבע מהם לשפר את מצבם הרוחני, כשהוא מסביר להם עד כמה מצבם הרוחני גרוע. הדברים נגעו ללב התלמידים, והם פרצו בבכי.

כיוון שהתוועדות היתה במחתרת, אחד התלמידים הוצב כשומר בחוץ כדי להזהיר אם אנשי הק.ג.ב מגיעים. באמצע התוועדות נכנס התלמיד בבהלה והודיע: הק.ג.ב בדרך! בין רגע קמו כולם והתחילו לברוח למקומות מסתור, ותודה לא-ל, בסופו של דבר השוטרים לא הצליחו לתפוס אותם.

בהתוועדות הבאה, שאל ר' יחזקאל את התלמידים: מדוע כאשר דרשתי מכם להשתפר פרצתם בבכי, ואילו כאשר הק.ג.ב הגיעו לא בכיתם אלא קמתם ועשיתם מעשה? אין זאת אלא שהבעיות הרוחניות לא מספיק נגעו לכם, ולכן לא קמתם ועשיתם מעשה אלא הסתפקתם בבכי בלבד. ואילו הבעיות הגשמיות כן הפריעו לכם, ולכן קמתם וברחתם.

זהו בעצם ההבדל בין מרירות לעצבות. בעצבות האדם רק מתלונן ומתבכיין אך לא עושה דבר לשנות את מצבו, ואילו במרירות הוא עושה מאמצים גדולים לשנות את המצב לטובה.



”מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד” (רבי נחמן מברסלב)



## 1. ושמחת בחגך

השמחה היא עיקר עניינם של שלושת הרגלים. התורה מצווה אותנו "ושמחת בחגך" (דברים טז, יד), ובכל חג היו מביאים העולים לרגל בבית המקדש קרבן הנקרא "שלמי שמחה". כמו כן, כל מלאכות הבישול והאפייה המותרות ביום טוב, הם רק כדי שנוכל להגביר את שמחת החג באכילה ושתייה. אך מה הוא מקור השמחה של החגים, ובמה אנו שמחים? התשובה לכך נמצאת בתפילת שלושת הרגלים. בכל אחת מתפילות החג אנו אומרים "וישמחו בך כל ישראל מקדשי שמך". בחגים אנו שמחים בה', מקור חיינו ושמחתנו. במקורות הבאים נלמד על משמעות השמחה הזו בה', ועל הסיבה של הפעטה בחגים.

המקור הראשון הוא מהרבי מגור, ה"שפת אמת", מגדולי החסידות בדורות המאוחרים:

"אלה מועדי ה'". פירוש: שביום טוב מתגלה חיות פנימיות מה' יתברך שיש בכל הנבראים. "אשר תקראו אותם מקראי קודש". שמעתי מאדוני אבי זקני מו"ר זצלה"ה, כי יכולין לקרוא הקדושה ביו"ט, וגם הקדושה קוראת לאדם... וכן אמר בשם הזוהר הקדוש שנקרא יום טוב על שם 'אור כי טוב' שיש בו מאור הגנוז, והוא כנ"ל. וזהו שכתוב 'מועדים לשמחה', כי כשמתגלה שורש החיות של האדם ושל כל הבריאה ממילא יש שמחה".

(רבי יהודה אריה לייב מגור, שפת אמת, ויקרא פסח שנת תרל"א)

ה"שפת אמת" אומר שמקורה של שמחת החגים הוא בגילוי האור הגנוז - האור האלוכי שמחיה את כל הבריאה. בכל השנה קשה לנו לשים לב לאור הזה, קשה לנו לחוש שה' יתברך הוא השורש והמקור של החיים. אך בחגים, "מקראי קודש", הקדושה קוראת לנו, ומתגלה הקשר שלנו לה'. והדבר הזה מעורר בנו שמחה גדולה. כמו אדם שהולך טרוד במשך ימים שלמים כדי למצוא תשובה לשאלה, וכאשר ימצא הוא ישמח שמחה גדולה. כך גם אנחנו מחפשים את ה' כל השנה, ובימים הטובים ה' סוף סוף מתגלה אלינו וקורא לנו, ולכן אנו שמחים שמחה עצומה.

האם אתם יודעים לאיזה אור גנוז רומז ה"שפת אמת", ומתי הוא נגנז?

הקטע הבא, מתורתו של רבי שניאור זלמן מלאדי, מבאר באופן דומה את עניין השמחה ביום טוב. רבי שניאור זלמן מלאדי מסביר מה ההבדל בין שמחת החגים לשמחת המצוות של כל השנה:

"עניין השמחה הוא גילוי ההעלם, וכמשל המלך שדרכו לישוב בחדרי חדרים בהיכלו כולו אומר כבוד, וכל כבודו פנימה. אך בזמן שמחתו מתרצה ומתגלה לעין כל. ועל דרך זה תקנו בתפילת יום טוב 'אתה בחרתנו כו'', כי מועדים לשמחה שהוא בחינת גילוי, ועושין מזה הגילוי עיקר, והרחבת הביאור בהגלות נגלות עוז אהבתו ולהסביר בברכה זו שבתפילה, את עוצמת אהבת ה' אלינו שאתה בחרתנו כו' ותתן לנו ה' אלוקינו כו'. והנה אחר כך אנו אומרים 'וישמחו בך כל ישראל'... מה שאין כן כל השנה... אינו בבחינת גילוי השמחה, רק השמחה גנוזה בעבודה. וכמו שכתוב 'תחת אשר לא עבדת בשמחה כו'' ועושין מהעבודה עיקר, והשמחה היא שמחה של מצווה, אבל ביום טוב השמחה היא בהתגלות".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, לקוטי תורה, דרושים לשמיני עצרת, דף פח)

בחגים, השמחה היא עיקר בפני עצמו. ובשאר השנה, השמחה היא חלק מעשיית המצוות. בכל השנה אנחנו פוגשים את ה' בתורה ובמצוות שאנו עושים, ולכן דווקא בשעת המצווה מתעוררת בנו שמחה. אך בחגים, ה' מתגלה אלינו מעצם זה שיש חג. כי החגים הם "מועד" - זמן קבוע לפגישה שלנו עם ה'. וממילא, השמחה באה מעצם היות החג. גם בחגים השמחה קשורה למצוות מסוימות - מצוות "שלמי שמחה", אמירת הלל וכדומה. אך בחגים המצוות מבטאות את שמחת החג, ואילו בשאר ימות השנה השמחה מבטאת את האור שבמצוות.

**חשוב:** כיצד תוכלו לבטא את השמחה בה' המתגלית בחגים? אילו מעשים מתאימים לגילוי השמחה הזו?



## 2. שמחת אדר ופורים

"משנכנס אדר מרבנים בשמחה"!!! (תענית כט). המשפט הזה, שהפך להמנון אירועי השמחה של כל חודש אדר, מלמד על השמחה המיוחדת של חודש זה. חודש אדר הפך כולו לחודש של שמחה, כמו שכתוב במגילת אסתר - "והחודש אשר נהפך להם מיגון לשמחה" (ט, כב). המקור לשמחה זו הוא כמובן שמחת חג הפורים. במקורות הבאים נבין את מהות השמחה של פורים ושל חודש אדר, העולה על השמחה בשאר ימות השנה ואפילו על שמחת החגים.

"כמה דרגות בשמחה:

- א. "עבדו את ה' בשמחה": שמחה זו היא מכוסה בהעבודה וטפילה אליה. שהרי העיקר הוא העבודה, אלא שהעבודה צריכה להיות בשמחה.
- ב. "מועדים לשמחה": ביום טוב השמחה גלויה והשמחה עצמה היא מצוה ודבר עיקרי. אבל מכל מקום השמחה היא שמחת החג - בעניין של מצווה.
- ג. "משנכנס אדר מרבנים בשמחה": שמחה זו אינה מסוככת בסיבת איזה דבר מצוה, כי אם, 'מרבנים בשמחה', איזה שמחה שתהיה, גם שמחה בעניני הרשות, כי העיקר היא השמחה.
- ד. "שמחת פורים": חייב איניש לבסומי בפוריא עד דלא ידע". אינו מרגיש כלל לא רק את סיבת השמחה כי אם גם השמחה עצמה. הוא שקוע כל כך בהשמחה עד שאינו מרגיש כלל. והיינו אשר שמחת פורים היא מצד עצם הנפש שלמעלה מטעם ודעת ולכן אינה נרגשת בידיעה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, ליקוטי שיחות חלק ד')

במקורות אחרים מכנה הרבי את שמחת חודש אדר כ"שמחה בטהרה" - שמחה שאינה קשורה דווקא למעשה של מצווה, אלא מתבטאת בכל אמצעי כשר המעורר שמחה. כפי שלמדנו, השמחה בחגים גם היא אינה תלויה במצוות, אלא מופיעה מעצם הגעת החג. אבל בכל זאת, גם בחגים השמחה קשורה ומתבטאת דווקא במצוות. בחודש אדר, לעומת זאת, השמחה מתבטאת אפילו ב"ענייני הרשות".

שמחת הפורים היא בדרגה הגבוהה ביותר. כדי להבין טוב יותר את הגדרת הרבי לשמחת חג הפורים, נעיין במקור הבא:

"מצוות שמחת יום טוב שנאמר 'ושמחת בחגך' היא בגבול ומדה, בשלמי שמחה - אין שמחה אלא בכשר, ועכשו משחרב בית המקדש אין שמחה אלא ביין, וברביעית יין יוצא ידי חובת שמחת יום טוב, שהשמחה היא בגבול. מה שאין כן שמחת פורים שהשמחה גדולה יותר למעלה מהדעת 'עד דלא ידע כו', והוא מפני ענין המבואר למעלה, שעל ידי מסירות הנפש שהיה בהם אז כל השנה, שהוא בחינת שלמעלה מהטעם ודעת, הנה באתערוותא דלתתא והתעוררות הבאה מלמטה וביטול זה הגיעו למעלה מעלה..."

(רבי שניאור זלמן מליאדי, תורה אור, מגילת אסתר דף צט)

פורים הוא החג שמעל הגבולות הרגילים, ולכן בחג הזה זוכים לשמחה בלתי מוגבלת. מאמר חז"ל - 'חייב איניש לבסומי בפוריא עד דלא ידע', בא לומר, ששמחת פורים היא בדרגה של לא ידע, היא גבוהה הרבה יותר מגבולות הידיעה והשכל.

מרדכי היהודי ואנשי דורו התעלו על גבולות ההיגיון, כשהיו מוכנים למסור את נפשם על יהדותם. במשך שנה שלימה, בה ריחפה על היהודים סכנת מוות ממשית, לא היה יהודי אחד שהמיר את דתו כדי להציל את עצמו (ראה בתורה אור שם). כולם גילו את הקשר הפנימי שלהם לה, קשר שחזק וגבוה יותר מכל השיקולים הריאליים של השכל. ובזכות המסירות שלהם, זכינו בחג הפורים לגילוי מיוחד שנעלה גם כן מגבולות השכל

והסדר הרגילים. וכפי שאמר הרבי במקור הקודם, בחג הפורים מגלה לנו הקב"ה שאנחנו קשורים יחד ב"עצם הנפש".

השמחה בגילוי 'עצם הנפש' בפורים כל כך כובשת אותנו, עד שהיא נהיית חלק מאיתנו מבלי שנהיה מודעים אליה. גם היא הופכת להיות 'עד דלא ידע'. כמו שאיננו חושבים כל הזמן על היד או על הרגל שלנו, כי הם חלק בלתי נפרד מאיתנו, כך בפורים השמחה היא חלק ממי שאנחנו.

באילו עניינים בפורים, אתם רואים שבא לידי ביטוי עניין ה'למעלה מהדעת'?

## פורים היום!

לראות אותו במצב כזה שיהיה מלא שמחה, חשוב שאולי השתגע, חס ושלום, כי לא ידעו מה היה לו, אך הוא מיהר ושם לפניו את הלחם ואת הדגים המלוחים ואת היין, ואמר להם: "אכלו ושתו והיטיבו לבכם, כי פורים היום!" המה לא מרו את דברו, אכלו ושתו, והוא הצטרף בעצמו גם כן עימם, ואחרי אשר שתו כוסות אחדות של יין נתמלאו גם הם שמחה ויקומו כולם לרקד, ויקראו בקול "פורים היום! פורים היום!" וכך רקדו שעות אחדות רצופות.

פתאום שמעו והנה קול דופק בפתח, והאיש אמר לאשתו: "אל תפתחי, כי ודאי איזה גוי בא להפריע את שמחת הפורים שלנו". והגוי לא פסק מלדפוק, והאישה אמרה: "כמדומה שגוי פלוני הוא, שדרכו להביא לנו תפוחי אדמה, אלך ואפתח לו". ויהי כאשר פתחה הדלת, נכנס הגוי כשהוא מוכה ופצוע ומגואל בדם. תכף התחילו לטפל בו, רחצוהו ונתנו לו כוס יין ופת לחם, ויאכל וישת, ויאמר: "החייטוני, כי כפסע היה ביני ובין המוות". ויספר להם, כי בנו יחידו הכהו מכות רצח והשליכוהו החוצה, ואלמלא באו לעזרתו היה מת מהקור ומכאב המכות. ואחרי כן אמר להם: "מכיוון שבני נהפך לי לרוצח ואכזר, ואתם ריחמתם עלי, לכן באו נא עמדי אל היער ואראה לכם מטמון של כסף רב, שהיה בדעתי לתתו לבני קודם מותי, ועתה אגלה לכם אותו ואני נותן לכם אותו במתנה".

וילך האיש עם הגוי אל היער, והגוי הראה לו כי תחת אילן פלוני הטמין את אוצרו. כעבור איזה ימים, מת הגוי מהמכות שהכה בנו, והאיש הלך אל היער, וחפר במקום שהגוי הראה לו, ומצא שם הון רב, ונהיה לעשיר גדול.

ובכל יום פורים היה בא אל המגיד הקדוש, ונתן לו משלוח מנות ביד רחבה ובלב שמח.

סיפורי חסידים, מועדים - הרב זווין, סיפור מס' 267

איש יהודי היה בכפר אחד הסמוך לעיר קוזניץ, והאיש עני ואביון. ליום הפורים בא העירה, לשמוע קריאת מגילה בבית הכנסת. בעל הקורא היה המגיד הקדוש מקוזניץ, וכששמע אותו כפרי את קריאת המגילה מהמגיד נהנה מאוד ונתמלא שמחה. אחר התפילה ניגש אליו המגיד, נתן לו שלום, ואמר לו: "הלוא אתה מכפר פלוני, השייך אלי, ומדוע לא הבאת לי משלוח מנות?" שתק האיש ולא ידע מה להשיב, כי בביתו אין גם לחם לפי הטרף, ואיפה יקח על משלוח מנות להמגיד? והמגיד הוסיף ואמר לו: "הרי פורים היום, בוא נא איתנו ותטעם מעט משקה".

הלך האיש לבית המגיד, ונתנו לו שם יין ומגדנות. מרוב שמחה שזכה לשתות בבית המגיד יחד עם החבריא הקדושה שלו, נהפך לאיש אחר, הרהיב עוז בנפשו, וילך לבית אחד הגבירים, שהיה סוחר יין, ויאמר אל הגביר: "פורים שמח! אבקש מכבודו לתת לי בהקפה בקבוק יין טוב, ובטח אשלם לו, ואם לא - הלא פורים היום!" הגביר נענה לו, ונתן לו בקבוק יין. אחרי כן הלך לחנות של מכולת, ואמר שוב: "פורים שמח! תנו נא לי שנים-שלושה תפוחים, ובטח אשלם לכם, ואם לא אשלם, הרי פורים היום!". נתנו לו שם כבקשתו, והוא רץ בשמחה גדולה אל המגיד, נתן לו את היין והתפוחים, ואמר: "אני נותן להרבי משלוח מנות". "טוב עשית", השיב לו המגיד, "ותזכור שבכל פורים עליך להביא משלוח מנות".

אחרי כן נמלך הכפרי בדעתו: "הלוא בני ביתי עטופים ברעב, ואינם יודעים כלל משמחת פורים, אראה לשמח גם אותם". וילך אל מוזג היין ויאמר לו שוב באותו הנוסח, ובקש לתת לו בקבוק יין בהקפה, "ואם לא אשלם - הלא פורים היום!". נתן לו המוזג את היין, ומשם הלך לאופה לחם וביקש בנוסח זה כיכר לחם ונתן לו, ובחנות אחרת קיבל באופן זה דגים מלוחים אחדים. אז רץ מהר לביתו, וכאשר פתח את הבית קרא בקול רם: "פורים היום! פורים היום!" אשתו ובני ביתו שלא הורגלו



**הבעל שם טוב** רבי ישראל בעל שם טוב, מייסד ומחולל תנועת החסידות, נולד בעיירה אוקופ שבאוקרינה ב"ח באלול תנ"ח (1698). הבעש"ט התייתם מהוריו בגיל צעיר והועסק בצעירותו כעוזר למלמד בחדר. בהמשך למד תורה ועסק בעבודת ה' באופן נסתר, עד שבגיל 36 התגלה והתפרסם ברבים. בשנת ה'ת"ק עבר לעיירה מז'בוז', ושם קבע את בית מדרשו. לבעל שם טוב התקרבו יהודים רבים, מהם תלמידים גאונים וכן יהודים פשוטים, שהחלו להפיץ את תורתו - תורת החסידות, בעולם. בכמה מקורות חסידיים מצוין כי שמו הפרטי של הבעש"ט - 'ישראל' - רומז שתפקידו של הבעש"ט בעולם הזה היה לעורר את כלל עם ישראל; כשם שמעוררים אדם על ידי שקוראים בשמו, כך בא הבעש"ט והחיה את עם ישראל. הבעש"ט הסתלק בחג השבועות תק"כ (1760), ומנוחתו כבוד במז'בוז'.

**המגיד ממעזריטש** רבי דב קָעֶר ממעזריטש, תלמידו וממלא מקומו של הבעש"ט, תאריך לידתו לא ידוע. כבר בימי ילדותו חונן בכשרונות נעלים ונשלח על ידי אביו ללמוד תורה בישיבה הגדולה של רבי יעקב יהושע פאלק, בעל ה"פני יהושע" בעיר לבוב. כשנתגלה הבעל שם טוב, התנגד המגיד בתחילה לתנועת החסידות, אך משהתקרב אליו הפך לתלמידו החשוב ביותר. אחר פטירת הבעש"ט נבחר המגיד כראון רבו לממלא מקומו. הוא התיישב בעיירה מזריץ', שהפכה למרכז תנועת החסידות. תחת הנהגתו גדלה התנועה והרחיבה את מסגרתה. לכל מקום שלח מסבירים מבין תלמידיו, שעשו נפשות לחסידות בכל מדינת פולין ואף מחוצה לה. זמן מועט לפני פטירתו התיישב בעיר אניפולי, בה נפטר בי"ט בכסלו שנת ה'תקל"ג (1772).

**רבי לוי יצחק מבארדיטשוב** רבי לוי יצחק נולד בשנת ה'ת"ק (1740) לאביו ר' מאיר, שהיה רבה של הוסקוב שבגליציה. לימים התקרב רבי לוי יצחק לרבי דוב בער - המגיד ממזריץ' ולרבי שמואל שמלקה מניקלשבורג, והפך לאחד מגדולי החסידות. שימש כרב בכמה קהילות בפולין, ביניהם פינסק, ובשנת תקמ"ה (1785) מונה לרבה של ברדיצ'ב, ושם נפטר בשנת תק"ע (1810). היה מפורסם באהבת ישראל המיוחדת שלו, ובהתלהבותו בתפילה ובעשיית המצוות. תלמידו הגדול היה רבי יעקב יצחק הורוביץ, ה'חוזה' מלובלין. ספרו 'קדושת לוי' על התורה והמועדים ועל פרקי אבות, נחשב אחד מספרי היסוד של החסידות.

**רבי שניאור זלמן מליאדי** האדמו"ר הזקן, 'בעל התניא והשו"ע'. רבי שניאור זלמן נולד לאביו רבי ברוך, בעיר לוזנה שברוסיה, ב"ח באלול שנת תק"ה (1745). מצעירותו התפרסם כגאון אדיר. בגיל תשע עשרה הצטרף לחבורת תלמידי המגיד ממזריץ', ולמרות גילו הצעיר הפך להיות מהבולטים שבהם. בשנת תק"ל (1770) הטיל עליו רבו לחבר 'שולחן ערוך' מבורר ועם הלכות בטעמיהן. חיבור הלכתי חשוב זה מכונה כיום 'שולחן ערוך הרב'. כמה שנים לאחר פטירת רבו, המגיד ממזריץ', נתמנה רבי שניאור זלמן למנהיג החסידים ברוסיה. הוא ייסד שיטה מיוחדת בחסידות, לה קרא 'חב"ד' - 'חכמה, בינה, דעת'. בשנת תקנ"ז הודפס לראשונה ספרו היסודי בחסידות - ספר התניא. עקב הלשונות של מתנגדי החסידות נאסר פעמיים. מהמאסר הראשון השתחרר בי"ט בכסלו ה'תקנ"ט (1798), ויום זה נחגג כ'חג הגאולה' עד היום. אחרי שחרורו מהמאסר השני, בשנת תקס"א (1801) עבר לעיר ליאדי. רבי שניאור זלמן נפטר בשנת תקע"ג (1813), ובנו הבכור רבי דוב בער ('האדמו"ר האמצעי') מילא את מקומו.

**רבי נחמן מברסלב** רבי נחמן נולד בא' בניסן תקל"ב (1772) בעיירה מז'בוז' שבאוקראינה, שבה התגורר הבעל שם טוב, אבי-סבתו. אמו פייגה הייתה בתה של אדל - בתו של הבעל שם טוב. מנעוריו התחיל להתבלט בכישרונותיו המיוחדים. הרבה להתבודד, להתענות ולהתפלל שעות רבות. אחרי חתונתו עבר להתגורר בבית חותנו, והתחיל למשוך אליו את חסידיו הראשונים, אשר נמשכו אחרי אישיותו המיוחדת. בשנת תקנ"ח (1798) החליט רבי נחמן לפתע לנסוע לארץ ישראל. הוא ביקר בעיקר בטבריה ובצפת, אך לא בירושלים, וחזר לביתו לאחר ששהה בארץ כחצי שנה. בשנת תקס"ב (1802) התיישב כאדמו"ר בעיר ברסלב, שם הצטרפו אליו רוב תלמידיו המפורסמים, ובהם רבי נתן שטרנהרץ, שהפך ליד ימינו. רבי נתן הוא זה שכתב את רוב תורתו, ובפרט את ספרו המרכזי "ליקוטי מוהר"ן". רבי נחמן הנהיג תורה ושיטה מיוחדת בחסידות, ורבים מגדולי הרבנים והאדמו"רים בדורו חלקו עליו. בשנותיו האחרונות סבל ממחלת השחפת ובשנתו האחרונה קבע את מושבו בעיר אומן, שם ביקש להיקבר. בי"ח בתשרי תקע"א (1810), הוא נפטר ממחלת השחפת, בהיותו בגיל שלושים ושמונה שנים בלבד.

**ה'שפת אמת'** רבי יהודה אריה ליב אלטר, נולד בשנת תר"ז (1847) בגור שבפולין. הוא היה נכד מייסד חסידות גור - רבי יצחק מאיר אלטר (בעל 'חידושי הרי"ם'). אביו מת בילדותו, והוא גדל על ברכי סבו. במות סבו בשנת תרכ"ז סירב להיות אדמו"ר, ורק ארבע שנים אח"כ הסכים לקבל על עצמו אדמו"רות. בסידרת ספרי 'שפת אמת' נאספו דרשותיו וליקוטים מדבריו כסדר פרשות השבוע בעיונים חסידיים עמוקים. שלושים וחמש שנה שימש כאדמו"ר, והיו לו אלפי חסידים. הוא נפטר בגור בשנת תרס"ה (1905), ובנו ר' אברהם מרדכי בעל 'האמרי אמת' מונה כאדמו"ר במקומו.

**הרבי הרש"ב** רבי שלום דובער שניאורסון נולד בכ' בחשוון תרכ"א (1860), בעיירה ליובאוויטש. היה האדמו"ר החמישי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד ונחשב למסביר הגדול של תורת חב"ד, אמר וכתב אלפי מאמרי חסידות עמוקים ומסודרים. במשך שנות הנהגתו, התעסק רבות בענייני הכלל, בחיזוק היהדות ושיפור מצב היהודים בכל רחבי אירופה. בשנת תרנ"ז (1897) הקים את ישיבת 'תומכי תמימים' הראשונה, ישיבה בה לומדים חסידות באופן סדיר, כחלק מסדרי הישיבה. בשנת ה'תרע"ו (1916) בשל מלחמת העולם הראשונה והתקרבות הגרמנים, עזב את ליובאוויטש ועבר לרוסטוב. בב' בניסן תר"פ (1920) נפטר, כשהוא ממנה בצוואתו את בנו היחיד רבי יוסף יצחק שניאורסון לממשיך דרכו.

**הרב קוק** רבי אברהם יצחק הכהן קוק נולד בגריבה שבבלטביה, בשנת תרכ"ה (1865). הוא נודע כעילוי גדול, והיה מבחירי תלמידי הנצי"ב בישיבתו בוואלוז'ין. לאחר ששימש ברבנות בלטביה, עלה לארץ בכ"ח באייר תרס"ד (1904) והתמנה לרב העיר יפו והמושבות. כרבה של יפו והמושבות, ולאחר מכן הרב הראשי האשכנזי הראשון של ארץ ישראל, היה הרב קוק דמות בעלת השפעה מרכזית בתולדות היישוב החדש שבארץ ישראל. אהבתו לחלוצים, אף לכופרים שבהם, ידועה ומפורסמת. בירושלים הקים הרב קוק את ה"ישיבה המרכזית העולמית". הרב קוק היה מהוגי הדעות הגדולים בדור האחרון, ועזבונו הספרותי והתורני הוא רחב ביותר - קבלה, פילוסופיה, הלכה, פירושים לגמרא, תשובות ופיוטים - בכתב יד ובדפוס. בג' באלול תרצ"ה (1935) נפטר, ומנוחתו כבוד בהר הזיתים שבירושלים.

**הרבי הריי"צ** רבי יוסף יצחק שניאורסון נולד בי"ב בתמוז תר"מ (1880), בעיירה ליובאוויטש. בשנת תר"פ (1920), זמן קצר לאחר פרוץ המהפכה הקומוניסטית, נפטר אביו והוא הפך למנהיג של חסידות חב"ד והיה לסמל ומופת של מסירות נפש. כתגובה למלחמה שהכריזו הקומוניסטים נגד היהדות, הוא פתח רשת חשאית ברוסיה הקומוניסטית, שדאגה לשמר את הגחלת היהודית. הרבי הריי"צ הרבה לעסוק בפעילות



יהודית של סיפוק צורכי דת וחינוך יהודי, דבר שהיה אסור על פי חוק בברית המועצות. בשל מעשים אלו הוא נאסר בט"ז בסיוון תרפ"ז (1927) על ידי הנ.ק.ו.ד. וללא משפט נגזר דינו למוות. לאחר לחצים בינלאומיים - בוטל עונש המוות והוחלף לעונש גלות, כשלבסוף שוחרר סופית, לאחר כמה ימים, בתאריך י"ב בתמוז. עד למלחמת העולם השנייה הוא התגורר בריגה שבלטביה. בשנת תרצ"ג (1933) עבר לעיר ורשה ושנתיים מאוחר יותר עבר לעיירה אוטווצק הסמוכה לוורשה. בשנת ת"ש (דצמבר 1939), חולץ מוורשה הכבושה לארצות הברית. מאז פעל רבות לחיזוק היהדות בארצות הברית ובמקומות רבים בעולם. ב' בשבט תש"י (1950) נפטר, ונקבר בניו יורק. את מקומו בנשיאות חב"ד ירש חתנו, רבי מנחם מענדל שניאורסון.

**הרבי מליובאוויטש** רבי מנחם מענדל שניאורסון נולד בי"א בניסן ה'תרס"ב (1902), לאביו, רבי לוי יצחק שניאורסון (נכדו של הרבי הצמח צדק, שהיה נכדו של רבי שניאור זלמן מליאדי), בעיר ניקוליב שבאוקריינה. היה האדמו"ר השביעי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד. מגיל צעיר התגלה ככשרון נדיר ולמד תורה בעיקר מפי אביו, שהיה רבה של יקטרינוסלב. לאחר שהתחתן עם הרבנית חיה מושקא שניאורסון, בתו של הרבי הרי"צ מליובאוויטש, למד תקופה באוניברסיטה בברלין. בשנת תרצ"ג (1933) עבר הרבי לפריז, שם סיים לימודי הנדסת חשמל ולמד בסורבון. בשנת תש"א (1941) נמלט מצרפת הכבושה בידי הנאצים, והצטרף לחמיו שישב בניו יורק. שנה לאחר פטירת חמיו, ב' בשבט ה'תשי"א (1951), קיבל על עצמו באופן גלוי את הנהגת חסידות חב"ד. בשנות הנהגתו התעצמה חסידות חב"ד לממדים אדירים. על אף שלא עזב את בית מדרשו בכל שנות הנהגתו, ניכרה השפעתו העצומה של הרבי בעולם היהודי כולו. חסידיו ושלוחיו הרבים מפיצים את תורת החסידות ואת היהדות בכל רחבי תבל. הרבי מליובאוויטש היה מהדמויות הרבניות בעלות ההשפעה הגדולה ביותר במדינת ישראל, על אף שלא התגורר בה, ואנשי ציבור, ראשי ממשלות ונשיאים הרבו לשאול בעצתו. במשך כל שנות הנהגתו דיבר הרבי מליובאוויטש רבות על כך שדורנו קרוב ביותר לגאולה, ועלינו לפעול למען הבאתה. הרבי ידוע כגאון עצום בכל מכמני התורה, ותורתו מובאת במאות ספרים שיצאו עד כה. בכ"ז באדר א' תשנ"ב (1992) חלה הרבי, ובג' בתמוז תשנ"ד (1994) הסתלק ומנוחתו כבוד, ליד קבר חותנו, בבית הקברות היהודי 'מוניטפיור' שבניו יורק.