

להיות בשמחה - ב

השמחה הטבעית

נאמר בתהלים: "אור זרוע לצדיק ולישרי לב שמחה" (תהלים צז, יא). אדם שליבו ישר, באופן טבעי מתעוררת בו שמחה. זה הדבר הכי זמין וטבעי שיש, אם רק נניח לו לקרות. כך גם בתחום הבריאות: הבריאות היא המצב הטבעי, ומי שלא מקלקל אותו יהיה בריא. גם אהבה בין בני זוג היא טבעית, אם לא מכניסים לתוכה [רעלים](#) ודברים מזיקים. אם נדע לסדר את המערכת שלנו נכון, נהיה בשמחה תמידית.

השמחה מושכת לאדם את כל השפע: אור, פרנסה, בריאות – הכל נמשך משמחה. כשלמדתי רפואה סינית, אחד הדברים הראשונים שלימדו אותנו הוא שאדם שנמצא בייאוש, אי אפשר לרפא לו אפילו מחלה קלה, ואילו מי שנמצא בשמחה – יכול להתגבר אפילו על סרטן. רבי נחמן אומר ששמחה היא אותיות "משחה" אבל ההבדל הוא שכאשר מורחים משחה על פריחה, היא דוחפת אותה פנימה, לתוך הגוף, ואילו השמחה מעיפה את המחלה החוצה.

כל אחד צריך למשוך על עצמו שמחה, לבדוק את מצב השמחה שלו. זה אולי נראה לא רומנטי לדבר כך, אבל זוהי עבודה. צריך ללמוד איך לנתק את מצב הרוח מכל מיני דברים חיצוניים – מהחדשות, הדיבורים, הכסף. הוא לא אמור להיות תלוי בהם. אפשר להיות בשמחה בכל מצב, וזו עבודה שניתן להגיע אליה בקלות.

אנשים נמשכים למי ששמח, ובורחים ממי ששרוי בעצבות. העצוב יונק מאחרים את כל האנרגיה, ואילו מי ששמח וטוב לב, הוא מקרין ומפזר שפע סביבו. אנשים רוצים להיות בקרבתו, ומקבלים ממנו אפילו אם הוא לא אומר כלום.

המראה של המעשים הטובים

[בעל הסולם](#) אומר שהשמחה היא המראה של המעשים הטובים (מאמרי 'שמעתי', מאמר 'והיית אך שמח'). שמחה היא תולדה של מעשה נכון, מעשה טוב. אפשר לייצר אותה בכל רגע ורגע. זה לא אומר דווקא לרקוד ברחובות עם מוזיקה. אפשר לעשות פרצופים ותנועות של שמחה, בלי להיות שמח באמת. העיקר הוא לשמוח בפנים, והשמחה הפנימית מעידה על שלמות. כאשר אדם פועל בצורה הטובה והנכונה, הוא מרוצה ממצבו, ואור עליון שורה עליו וממלא את הכלים שלו. ברגע שזה קורה, הוא מרגיש הרגשה טובה של שמחה בנפש.

פעם שאלתי את הרב שיינברגר שליט"א: איך יודעים אם תפילתנו עשתה פירות והתקבלה? הרב ענה: אם אחרי התפילה אתה מרגיש מרוצה, מרגיש שמחה פנימית שמגיעה בלי קשר לגורם חיצוני –

זה סימן שהתפילה היתה רצויה.

חשוב לזכור ששמחה מגיעה מבפנים. היא לא קשורה לשום מילה טובה, אוכל, כסף או גורם אחר כלשהו, אלא מופיעה בעקבות הגעה למצב נפשי נכון. להגיע אליו זה לא קשה, ולא עניין רק למקובלים או צדיקים טהורים. השמחה היא לכל אחד ואחד, מהפשוטים עד הגדולים ביותר. מצווה על כולם להיות שמחים.

כאשר אדם עושה דבר של קדושה בצורה הנכונה, אחד הסימנים לכך הוא שיש לאותו מעשה המשכיות, תולדות של מעשים טובים אחרים. סימן נוסף הוא השמחה. כאשר עושים דבר נכון, גם אם הוא קשה מאד, מרגישים בסוף שמחה פנימית. זו משמעות האמירה שהשמחה היא מראה של שלמות.

מי שעצוב, לא נמצא על התדר הנכון. לפעמים מותר גם להיות עצוב קצת, למשל בתשעה באב כשבוכים על חורבן בית המקדש, ובנפילת אפיים בווידי. אבל בכל שאר הזמן אסור להיות בעצבות. מי שעצוב, זה סימן שמשהו במערכת שלו לא עובד נכון, כי המערכת שלנו צריכה לייצר שמחת עולם, לשמוח כל הזמן.

עצם השמחה מקשרת אותנו לאור עליון, לכן היא גם מזינה את כל המעשים. המעשים הטובים מביאים שמחה, והשמחה גורמת להם להמשיך. זה כמו בזוגיות: על ידי מעשים נכונים מעוררים אהבה, וכשיש אהבה מגיעים עוד מעשים טובים, וכך הזוגיות מתקדמת כמו כדור שלג, מזינה את עצמה כל הזמן. כך גם השמחה מזינה את המעשים הטובים, וזה מה שמאפשר להמשיך בהם. לא כסף, פרסום או כבוד. הללו יכולים להעניק רק אופוריה זמנית, ואילו השמחה גורמת להמשכיות אמיתית.