

# "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד"

הרב עמיחי ישראל כנרתי

[מאמר זה נכתב לע"נ חמי הרב יצחק מאיר האיתן זצ"ל,  
שהיה מלא בשמחת חיים ובשמחת מצוה. שמח ושימח אחרים,  
והאיר פניו לכל. יהי רצון שנלך בדרכו המאירה!]

## הקדמה

שיר ידוע: "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד". מנין מילים אלו? והאם בכלל נכון לומר כך? הרי לא מופיע כמצוות עשה דאורייתא ע"י אף אחד ממוני המצוות!

טוב, אז אולי נשיר אחרת: "שמחה גדולה להיות במצוה תמיד" ... זה הרי ודאי נכון!

נשתדל במאמר קצר זה לעשות מעט סדר בענין.

## מקור השיר

ובכן, מקור השיר הוא בספר "ליקוטי מוהר"ן" לרבי נחמן מברסלב זצ"ל, תנינא סי' כד.

כך הוא פותח דבריו שם: "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד, ולהתגבר להרחיק העצבות והמרה שחורה בכל כוחו". דברים ברוח זה נמצאים גם בספרי חסידות אחרים, אבל מילים אלו הם משם.

בסדר, אבל עם כל הכבוד לרב הצדיק הזה שחי לפני כמאתיים שנה<sup>1</sup>, אני לא רואה בתורה מצוה כזאת!

---

1. גם אלו שאינם "חסידיו" ממש, מודים שמוהר"ן היה גדול מאד בעבודת השם, וכיום רבים רבים מושפעים מדרכו המאירה והמשמחת. מרן הראי"ה זצ"ל מכנהו באיגרת שלו: "האיש הגדול".

ניתן לענות על כך בשני דרכים :

א. אם נשים לב, הרי כל ענין המידות אינו מפורש בתורה<sup>2</sup>! לא הרחקת המידות הרעות (גאווה, עצלות, תאוה, כעס, קנאה, וכדומה), ולא שבח מידות טובות (וריות, ענוה, שמחה, וכדומה)! וכבר ענו על זה גדולי הדורות בכמה אופנים, כגון רבי חיים ויטל<sup>3</sup> שכתב שדוקא בגלל שענין המידות הם עיקר ויסוד לכל המצוות לכן הם קודמות לתורה ולא נמנו במנין המצוות<sup>4</sup>, או האור שמח שכתב שאין בענין המידות גדרים מדוייקים ששווים לכולם ולכן אי אפשר לצוות עליהם<sup>5</sup>. ועוד נראה להציע, שהתורה הרי כוללת גם חלק סיפורי גדול, ומהחלק הזה ניתן ללמוד מידות טובות מאבותינו ומהנביאים<sup>6</sup>, ולשלול מידות רעות שנמצאים ברשעים<sup>7</sup>.

2. בהכללה נכון לומר כך, ואמנם לחלק מהשיטות איסור גאווה נמנה במנין המצוות, ראה באנצ' תלמודית תחילת ערך 'גאווה' מה שציינו בזה.
3. שערי קדושה, ח"א תחילת שער ב.
4. אבל באמת "ענין המידות הרעות קשים מן העבירות עצמן מאד מאד!" ועוד : "כי יותר צריך להזהר ממידות הרעות יותר מן קיום המצוות עשה ולא תעשה!" (שם).
5. ולחשיבות דבריו נביאם בלשונם : "דבאמת כל המצוות המה שווים לפחות שבפחותים ולמשה רבינו ע"ה, דתורה אחת יהיה לכם כתיב (במדבר טו, כט), וחיוב המצוה גבול יש לה, כמו נטילת אתרוג בנינוע בעלמא יצא, רק המדקדקים נושאים אותו כל היום, וכיו"ב. ולכך לא כתבה התורה מידות רק ברמז, דלמשל מדת הנקמה (יומא כג, א) כל ת"ח שאינו נוקם ונוטר (כתובות יז, א) ומלך שמחל כו', ולכך אין זה חוק בפרט שווה לכלל הישראלי, רק כל אחד לפי ערכו, רק נקימה דממון זה שווה לכולם, וכן בגאווה וכיו"ב, וכן לפני משורת הדין, וביקור חולים וקבורה וכו', והדברים ארוכים בספרי המחקר" (או"ש תחילת הלי' ת"ת).
6. בזהירות המתבקשת, שהרי לא כל מעשה שלהם ניתן לחקות, ויש שנמצא בחז"ל דברים כנגד מעשים מסויימים [ובמאמרי הראי"ה עמ' תקט כתב : "אין אנו אחראים על כל המעשים שעשו גדולי האומה. לפעמים הננו מוצאים ע"פ גדולי ישראל הערות של מחאות על מעשים של רבים וגדולים מגדולי האומה : אבותיה, מלכיה, נביאיה וכהניה. וכבר העיר הרמב"ם בפרק ז' מ'שמונה פרקים', שאין מתנאי היותר שלם שבבני אדם השלמות הגמורה בלא חסרון, וישנם מעשים שנעשים ע"פ גדולי גדולים שהם ראויים לביקורת. ונפוצים מאמרים כאלה בדברי

ב. בדרך נוספת<sup>8</sup> ניתן למצוא מקור ל"מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד", ע"פ הידוע שגם עניני הרשות צריך לקיימם לשם שמים, "בכל דרכיך דעהו". וכבר האריך על זה הרמב"ם בדברים נפלאים ומרוממים בהלכות דעות פרק ג' ובשמונה פרקים לרמב"ם (הקדמה למסכת אבות) פרק חמישי. וא"כ יוצא שבכל דבר שהאדם עושה אמור בזה לעבוד את השם, ועבודת השם צריכה להיות בשמחה, כפי שלמדנו בפסוק: "תחת אשר לא עבדת את השם אלוקיך בשמחה ובטוב לבב מרוב כל" (דברים כח, מז, וראה רמב"ם סוף הלכות סוכה ולולב, ושם בדברי המגיד משנה המחזקים לבנות באמונה<sup>9</sup>).

### כל החולאים - בעקבות העצבות!

ממשיך שם מוהר"ן וכותב:

"וכל החולאים הבאים על האדם כולם באין רק מקילקול השמחה וכו', וגם חכמי הרופאים האריכו בזה שכל החולאים באים ע"י מרה שחורה ועצבות, והשמחה היא רפואה גדולה".

נקדים, שלמרות הביטוי "כל החולאים" נראה שכוונתו בדרך גוזמא, והיינו שכך נמצא הרבה פעמים, אבל בודאי שיש מחלות שמגיעות משמים (לעונש או נסיון, או לטעם אחר שגלוי לפנינו יתברך), ואין זה קשור להנהגת האדם.

טוען מוהר"ן שיש קשר בין הנשמה לגוף, וככל שהאדם יותר במצב

חז"ל ובספרי הראשונים גלויים לכל דורשי". ופשיטא שהכל דקדוקים איתם לפי גודל מעלתם, "הקב"ה מדקדק עם צדיקו כחוט השערה".

7. עיקרה ראיתי פעם בדברי האדמו"ר מחב"ד זצ"ל, בלי התייחסות לדברי מוהר"ן מברסלב.

8. וגם זה מחזק את תמיהת הרמב"ן על דברי רבי יצחק (ברש"י הראשון התורה): "לא היה צריך להתחיל את התורה אלא מהחודש הזה לכם שהיא מצוה ראשונה שנצטוו בה ישראל", ואכמ"ל.

9. וראה גם בשיחות הרצי"ה זצ"ל לספר דברים, בנספח לפרשת עקב, שהביאו הרבה מקורות בענין זה.

"מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד"

בריאות נפשית, בהתעוררות כוחות הנפש ע"י השמחה, כך גם הגוף מתפקד יותר טוב.

והוא דבר שידוע גם ברפואה כיום, שככל שהאדם יותר בשמחה כך יקל עליו להתמודד עם המחלות ולנצחם. וידוע גם ש"ליצן רפואי" יכול לסייע רבות למען החולים.

מלבד החולאים הגופניים, גם הנפילות הרוחניות מגיעות ע"י יסורין. וכבר אמרו חסידים, ש"אמנם עצבות אינה עבירה גמורה, אבל מה שעצבות יכולה לגרום – שום עבירה אינה יכולה לעשות!".

### אפילו ע"י מילי דשטותא

ממשיך מוהר"ן לפרש שיחתו :

"והכלל, שצריך להתגבר מאד בכל הכוחות להיות אך שמח<sup>10</sup> תמיד, כי טבע האדם למשוך עצמו למרה שחורה ועצבות מחמת פגעי ומקרי הזמן, וכל אדם מלא יסורים.

על כן צריך להכריח את עצמו בכח גדול להיות בשמחה תמיד, ולשמח את עצמו בכל אשר יוכל ואפילו במילי דשטותא".

שתי נקודות למדנו כאן :

1. בגלל היסורים השונים שעוברים על האדם<sup>11</sup>, הן גשמיים והן נפשיים ורוחניים, הן זעירים<sup>12</sup> וקטנים הן גדולים ונוראים, אם האדם לא יתגבר ויתאמץ לצאת מעצבותו ממילא ישאר במצבו זה. צריך להשקיע בשביל זה!

---

10. ע"פ דברים טז, טו : "והיית אך שמח", בציווי על חג הסוכות (ולפי חז"ל הכוונה בפרט לשמיני עצרת, ואכמ"ל). מוהר"ן משתמש כאן בפסוק זה כהדרכה תמידית.  
11. כגון בעיות בבריאות, כסף, חינוך ילדים, חוסר ילדים, שלום בית, ועוד. וחוץ מיסורין יש גם הרבה ילחצים וימתחים מסוגים שונים בעולמנו, ואכמ"ל.  
12. כדברי הגמרא בערכין שאפילו רצה ליטול מכיסו שלושה זהובים ויצאו רק שנים הרי זה נחשב "יסורין".

2. בגלל חשיבות המטרה, "ככל<sup>13</sup> האמצעים כשרים" למענה. גם אינם אמיתיים. ודאי שהיינו מעדיפים שאדם יגיע לשמחה ע"י לימוד סוגיה טובה, "פיקודי השם ישרים משמחי לב", או ע"י אמירת תהילים, גמילות חסד וקיום מצוות. זו שמחה אמיתית. אבל גם אם כרגע אין לפנינו דבר כזה, מאיזושהי סיבה, מוטב לו להשתמש אפילו ב'מילי דשטותא', אמצעים מלאכותיים, כמו אכילת דבר טעים, שמיעת מנגינה נחמדה, קריאת ספר טוב, שיחת ידידים, וכדומה, ובלבד שיצא מהמצב המסוכן שבו הוא נמצא.

וסיפרו לנו חז"ל (תענית כב, א) על אותם שהיו בשוק ובידחו אנשים עצובים, שעליהם אמר אליהו שהם בני עולם הבא. בסך הכל "בדיחות", מילי דשטותא, אבל כלפי אותם אנשים עצובים זוהי ממש הצלת נפשות! ועוד אמרו חז"ל (סוף כתובות) שטוב המלבין שיניים לחבירו (מחיך אליו) יותר ממשקהו חלב, והוא גמילות חסד שאפשר בקלות לקיימה.

### הילוק בין עצבות לבין לב נשבר

מסיים מוהר"ן את דבריו:

"אף שגם לב נשבר הוא טוב מאד, עם כל זה הוא רק באיזו שעה, וראוי לקבוע לו איזה שעה ביום לשבר ליבו ולפרש שיחתו לפניו יתברך, אבל כל היום כולו צריך להיות בשמחה, כי מלב נשבר בקל יכולין לבוא למרה שחורה יותר מאשר יכולין לכשל על ידי שמחה לבוא לאיזה הוללות חס ושלום, כי זה קרוב יותר לבוא מלב נשבר למרה שחורה. על כן צריך שיהיה בשמחה תמיד, רק בשעה מיוחדת יהיה לו לב נשבר".

"לב נשבר" פירושו מרירות ויראה. זו אינה עצבות שמדכאת ומשתקת

13. כמובן, אמצעים שמגיעים בכשרות, ולא ח"ו אמצעים אסורים או שליליים (כשיכרות וכדומה). אין אנתנו אומרים ש"המטרה מקדשת את האמצעים", ומצוה הבאה בעבירה פסולה.

"מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד"

את האדם, אלא בחינה אמיתית וחיה. אמרו חסידים: "אין דבר שלם מלב שבור".

גם אצל האדמו"ר מחב"ד זצ"ל בעל התניא (פרק לא) רואים שהוא מבחין בין מרירות לעצבות:

"...באמת אין לב נשבר ומרירות הנפש על ריחוקה מאור פני ה' נקראים בשם עצבות כלל בלשון הקודש, כי עצבות היא שליבו מטומטם כאבן ואין חיות בליבו, אבל מרירות ולב נשבר אדרבה הרי יש חיות בליבו להתפעל ולהתמרמר וכו'".

ועם כל הכרה בצורך ללב שבור, מדריך מוהר"ן שעדיף בדרך כלל להיות בשמחה, כדי שלא יגיע ח"ו מתוך לב שבור לעצבות.

### סיכום

שמחה היא מידה טובה, ולהיות "אופטימי" זוהי גם תכונה טובה ואופי חיובי, ובא מוהר"ן ומלמדנו שזוהי גם מצוה גדולה.

כשיש מצב רוח טוב ושמחת חיים, יש כח לפעול טוב, וכל הדברים הטובים כבר יגיעו, בעזרת השם יתברך.