

אברהם גוטליב

שמחת החיים והערכת הטוב כדרך חיים

מרוץ החיים המודרני הוא תובעני ואין-סופי. רוב בני האדם משתוקקים לשמחת חיים עלי אדמות. יש אף המדגישים בבהירות, שכוונתם, לשמחת חיים אמיתית. אבל למען האמת, רבים וטובים לא יודעים מהי שמחת חיים.

נבדוק במחקרנו, מהי שמחה ומהו אושר מבחינה אוניברסלית-כללית ומבחינה אמונית-יהודית. נבחן את שמחת החיים בעין יהודית לעומת העין הכללית. זאת, עם הערכת הטוב מצד האדם מתוך פסיכולוגיה חיובית, כדרך חיים טובה ומומלצת.

שתי סגולות אדירות נתן בורא עולם לאדם בבחירה חופשית: שמחת החיים והערכת הטוב. סגולות אלה הן לא רק ערך אוניברסלי-כללי, אלא גם ערך חינוכי-ערכי כדרך חיים ולעבודת ה', על פי מקורות היהדות. שילוב השתיים יוצר שילוב-מנטלי של סממן חיוני לכל דבר, מבחינת המחוז אשר במשמעות החיים.

פתח דבר: האדם במבחן המציאות

עולמנו, עולם העשייה, מציב בפני האדם עלי אדמות אתגרים קיומיים לא פשוטים: לעבוד ולהתפרנס, לחיות ולהתקיים בצורה סבירה. לכן, על האדם להפעיל אנרגיות חיוביות ולהעיר ולהאיר את האור שבנשמתו. עליו להעלות את המורל, את מצב רוחו: להאמין בעצמו, בכישוריו וביכולתו המעשית ולרצות ולהפעיל את כוח הרצון. שהרי, ידועה האמרה העממית: "אין דבר העומד בפני הרצון" (שמקורה בארמית בספר הזוהר): "כל מילין דעלמא לא תליין אלא ברעוותא", דהיינו: כל הדברים שבעולם אינם תלויים אלא ברצון! לשם כך, על האדם, לעשות מעשה, ליצור פעולה חיובית-אקטיבית, לרצות, לשאוף ולהיות מעוניין, לחוש ולהאמין שהוא יכול ומסוגל. לנסות ולהשתדל ואף להתאמץ בעשייה חיובית, ולהגביר בכך את סיכויו לזכות לראות ברכה והצלחה בעמלו. לשם כך, עליו להכין עצמו היטב, נפשית ורגשית ככל הניתן, לפני כל משימה. עליו לחשוב היטב ולנסות לדמיין ולתאר את התרחישים העתידיים, הצפויים, האפשריים. זאת כדי להצליח להתמודד כראוי עם קשיים אפשריים ולנסות למונעם או למצוא להם פתרון הולם ואף יצירתי.

אך תמיד עלינו לזכור וליישם את הכלל של חז"ל (ספר חסידים סימן קנב על-פי ירושלמי סאה, פרק א, הלכה א): "רצונו של אדם - זהו כבודו", עלי למלא את רצונו הוולת, למרות שרצונו

1 חלק ב, ספר שמות, מוסד הרב קוק, ירושלים תשכ"ד, פרשת 'תרומה', דף קסב, ע"ב, עמ' 324.

לא מקובל עלי, אך עומד ב'מבחן הסבירות'. מרוץ החיים הוא תובעני לאין ערוך ואין-סופי. רוב בני האדם, על רקע דיכדוכי החיים, משתוקקים וכמהים לשמחת חיים אמיתית, עלי אדמות, אולם, למען האמת, רבים וטובים לא יודעים מהי שמחת חיים בכלל ומהי שמחה בפרט. מה שברור זה, שהכוונה היא, לשמחת חיים – שמחה מתמשכת, ארוכת טווח יחסית, כדרך חיים חיובית, טובה ויעילה, שתכליתה, הנאה חסרת דאגות מהחיים, דרך חיים מומלצת, שיש בה שמחה, שכרצע, אנו לא יודעים מהי, מה מהותה ומה טיבה.

חוויות חיוביות

יש לציין, שהפסיכולוגיה והשכל הישר שהוא ההיגיון הבריא והרגיל, מבחינים בין שני היבטים של חוויות חיוביות: האחת, השמחה, שהיא חוויה רגעית, זמנית וקצרה, החולפת יחסית במהרה. והשנייה, האושר, אשר מתמשך לאורך זמן והוא יחס כולל ויציב יחסית לחיינו. כך, ששמחה מתמשכת דוגמת "שמחת עולם" ו"להיות בשמחה תמיד", כפי שגדון בכך בהמשך, היא למעשה אושר מוחשי ויציב יחסית, לאורך זמן. ההבחנה שכמוכן כבר קיימת במקורות, מבחינה בין האושר – "אשרי האיש" – האיש המאושר והמבורך, שבפתיחת ספר תהלים, לבין השמחה – "ושמחת בחגך" – השמחה שבחג (דב' טז, יד) למשל, שהתורה קוראת לאדם באופן ישיר וברור: "שִׂמְחָה בחג שלך!". ההבחנה היא בין האדם המאושר והמבורך, המצוי בחוויה חיובית דינמית ומתמשכת לאורך זמן של אושר, לבין החוויה החיובית, הרגעית, הזמנית והקצרה של השמחה בזמן קצוב ומוגדר, "בחגך", למשל. קיימת ספרות רלוונטית עניפה subjective well-being – תחושת רווחה מיטבית, סובייקטיבית-אישית וכן satisfaction with life – תחושת הסיפוק ושביעות הרצון בחיים. מדובר למעשה במושג 'איכות חיים' – quality of life – שהיא המידה כה יש לאדם את התנאים ההכרחיים למלא את צרכיו האישיים שלו ולהיות מאושר, יש להרגיש, שאיכות חיים היא, מושג סובייקטיבי-אישי. אנשים שונים מעריכים איכות חיים על פי קריטריונים שונים או שנותנים משקל שונה לאותם קריטריונים בהערכתם זו. אולם מסתבר, שיש גם הרבה מהמשותף בתפישותיהם של אנשים שונים למושג איכות חיים ושהרבה אנשים מוצאים חפיפה חלקית בינו לבין המושג רווחה. רווחה נפשית או מיטביות (באנגלית: well-being או wellness) היא מושג בפסיכולוגיה המתאר את הערכתו הסובייקטיבית של האדם את בריאותו הנפשית. זו המידה, שבה תופס האדם את האיכות הכוללת של חייו כחיובית ורצויה. מושג הרווחה הנפשית מבוסס על תפיסות הפסיכולוגיה ההומניסטית, שיצאה נגד יצירת תובנות על נפש האדם מתוך מונחים של חולי, והעדיפה להתמקד במימוש והרחבה של אנושיות האדם ופיתוח המשאבים האנושיים הגלומים בו לכיוון של התפתחות ויצירה. הרווחה הנפשית מתמקדת בתפקוד התקין של האדם. גישה זו מוליכה לחיפוש אחר מקורות הכוח והעוצמה האנושיים, התפוקות החיוביות והתמודדויות נבונות ויעילות עם המציאות.²

2 ראו למשל:

E. Diener, "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin* 95 (1984): 542-575
E. Diener et al., "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*

פסיכולוגיה חיובית

מבחינה מקצועית, מדובר בגישה של 'פסיכולוגיה חיובית' (Positive Psychology) – ענף בפסיכולוגיה, העוסק בחקר האושר והשגשוג האנושיים. הופעתה של הפסיכולוגיה החיובית כתחום חדש בפסיכולוגיה, מיוחסת לשנת 1988, כאשר הפסיכולוג היהודי האמריקני פרופ' מרטין סליגמן, המתמחה בתחום הפסיכולוגיה של האושר, בחר אותה כנושא המרכזי של כהונתו בנשיאות האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה. מרטין א. פ. סליגמן (Martin E. P. Seligman); נולד ב-12 באוגוסט 1942 באולבני, מדינת ניו יורק), נחשב לאבי הפסיכולוגיה החיובית. לדעתו, חיים בראייה חיובית, אופטימית – "ורודה", הם סגולה לאריכות ימים ברוכה, תוך הפסקת מעגל הדיכאון. הוא פרסם יותר ממאתיים מאמרים ויותר מעשרים ספרים. עם זאת, הביטוי עצמו נטבע הרבה לפני כן, בספרו של הפסיכולוג החברתי האמריקני, אברהם מאסלו (Maslow) בשנת 1954 בניו-יורק, מוטיבציה ואישיות – Motivation and Psychology.³

49/1 (1985): 71-75; W. Pavot et al., "Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures", *Journal of Personality Assessment* 57/1 (1991): 149-161; E. Diener and S. Oishi, "The Nonobvious Social Psychology of Happiness", *Psychological Inquiry* 16/4 (2005): 162-167; R. A. Emmons, "Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (1986): 1058-1068; S. McCall, "Quality of Life", *Social Indicators Research* 2 (1975): 229-248
חנה שרמי ושוש צימרמן, "רווחה נפשית (מיטביות) – רציונל תיאורטי", באתר שפ"י (השירות הפסיכולוגי הייעוצי) של משרד החינוך;

McCall, s. (1975), Quality of life, *Social Indicators Research*, 2, pp. 229-248
E. Diener, "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin* 95 (1984): 542-575; E. Diener et al., "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment* 49/1 (1985): 71-75; W. Pavot et al., "Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures", *Journal of Personality Assessment* 57/1 (1991): 149-161; E. Diener and S. Oishi, "The Nonobvious Social Psychology of Happiness", *Psychological Inquiry* 16/4 (2005): 162-167; R. A. Emmons, "Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (1986): 1058-1068; S. McCall, "Quality of Life", *Social Indicators Research* 2 (1975): 229-248
דורית סגל אנגלצ'ין ויהונן וזנר, "לקראת הגדרת המושג 'איכות חיים' בעבודה הסוציאלית", באתר משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

3 ראו על כך: M.E.P. Seligman et al., "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Intervention", *American Psychologist* 60/5 (Jul-Aug 2005): 410-421
וכן בשני ספריו שיצאו לאור גם בעברית: ילדות אופטימית: תוכנית פסיכולוגיה לבניית החוסן הנפשי של ילדים (תרגמה מאנגלית: חוה נווה), תל אביב: עם עובד, תש"ס-2000. אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית (תרגמה מאנגלית: יעל זיסקינד-קלר), מושב בן שמן: מודן, 2005.
See William C. Compton, *An Introduction to Positive Psychology* (Wadsworth Publishing, 2005), pp. 1-22

אברהם מאסלו בשנת 1954, בספרו – קרא לכותרת הפרק האחרון: – "Towards Positive Psychology" לקראת פסיכולוגיה חיובית. הפסיכולוג החברתי, אברהם מאסלו (1 באפריל 1908 – 8 ביוני 1970), היה יהודי-אמריקני, הנחשב לאחד התיאורטיקנים (=מפתחי תיאוריות קוגניטיביות – חשיבותיות-הכרתיות)

בניגוד לפסיכולוגיה הטיפולית הקלאסית, שהתמקדה באיבחון וזיהוי פתולוגיה נפשית ובטיפול בה, הפסיכולוגיה החיובית, אינה עוסקת בטיפול בהפרעות נפשיות. היא עוסקת, בניסיון למצוא ולטפח 'חוזקות' – תכונות חיוביות וכישרון אנושי ולהפוך חיים הנחשבים 'נורמטיביים', 'נורמליים', 'רגילים', למספקים יותר וחוויתיים יותר. לפיכך, זו גישה פסיכולוגית מניעתית, שעוסקת בטיפוח חוסן נפשי וצמיחה של יכולת עשייה עתידית, בקרב האוכלוסייה הכללית ו"הבריאה" ולא רק בקרב אלה אשר פוגים לטיפול, בשל קשיים והתמודדות נפשית. זו גישה חדשה יחסית, שמנסה לשפר את החיים של כלל האוכלוסייה ואינה מתמקדת דווקא במקרים פתולוגיים בהם עוסקים לרוב ענפים אחרים בפסיכולוגיה ובפסיכיאטריה. בעוד שפסיכולוגיה רגילה משולה לרופא שמטפל כבר כאנשים שחלו, הפסיכולוגיה החיובית היא מעין 'טיפה חלב' או 'רפואה הוליסטית' – רפואה כוללת, המטפלת באדם השלם, המורכב מגוף, נפש, רוח ורגשות, שמנסה למנוע את הבעיות עוד בטרם התרחשו. ואף, להוסיף אושר לחיים ולחפש ולנסות למצוא תשובות לשאלות כמו, מה יכול לתת לאנשים יותר אושר ותקווה ולמעשה 'שמחת חיים', שכבר מצויה במקורות. לא שמחה שהיא חוויה חיובית רגעית קצרה החולפת במהרה, אלא אושר, שהוא חוויה חיובית דינמית, המתמשכת לאורך זמן.

מה בין אושר לשמחה אמיתית

כדי לנסות ולהבין מהי שמחת חיים, עלינו להגדיר תחילה מהי שמחה ומהו אושר. כפי שאנו יודעים, למילה 'שמחה', שתי הוראות עיקריות: א. הרגשה נפשית טובה ומרוממת. ב. ארוע משמח.

נדייק יותר בהגדרות, בעזרת ביאורו של אברהם אבן-שושן, גדול הלשונאים העבריים, במילונו "המלון התךש", בערך 'שמחה':

המרכזיים של הפסיכולוגיה ההומניסטית-האנושית. הוא פיתח תאוריה, הנקראת "הגישה ההומניסטית". תאוריה זו טוענת כי, ההגשמה העצמית הנכספת היא צורך נפשי של האדם, המהווה עבורו את שיא פסגת החיים. האדם שואף, להגשים את עצמו ולפתח את ה"עצמי" שלו, הכולל את הרגשות, המחשבות והתפיסות שלו בנוגע לעצמו ולסביבתו. מאסלו פיתח, את 'תאוריית הצרכים' הקרויה על שמו "מדרג מאסלו". התאוריה עוסקת במניעים של האדם בחייו, לפי מבנה הפירמידה, החל מהצרכים בעלי חשיבות עליונה ומטה: 1. צרכים פיזיולוגיים בסיסיים, 2. כיטחון בקיום הפיזי. 3 שייכות, זהות ואהבה. 4 כבוד והערכה. 5 מימוש עצמי.

בעקבות התפתחות המחקר בשנים האחרונות, תאוריות לגבי אושר ושגשוג אנושי שפותחו על ידי פסיכולוגים הומניסטים, כמו מאסלו, כך קארל רוג'רס (Carl Rogers); 8 בינואר 1902 - 4 בפברואר 1987), פסיכולוג אמריקאי, מאבות הזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה, ואבי שיטת הטיפול הממוקד בלקוח: (client-centered therapy). כך גם אריך פרום, (Erich Fromm); 23 במרץ 1900 - 18 במרץ 1980) שהיה פסיכולוג חברתי, סוציאנליטיקאי ופילוסוף יהודי ממוצא גרמני, בעל שם בינלאומי. מראשי הזרם ההומניסטי של הפסיכולוגיה. שלושהם, קיבלו חמיכה ממחקרים אמפיריים-ניסיוניים-תצפיתיים, למשל בתחום תיאורית ההגדרה העצמית:

T.G. Patterson and S. Joseph, "Person-Centered Personality Theory: Support from Self-Determination Theory and Positive Psychology", *Journal of Humanistic Psychology* 47/1 (2007): 117-139.

1. גיל, ששון – הרגשת סיפוק ורצון רב, מצב רוח עליו: "קול ששון וקול שמחה" (ירמיהו ז, לד), "שמחה וששון ליהודים" (אסתר ח, יז). 2. מאורע שמח.

אכן, שתי משמעויות למושג 'שמחה' המתאר תוויה חיובית, רגעית קצרה החולפת במהרה: האחת, תוויה נפשית-פנימית הפורצת החוצה והשנייה, אירוע, טקס של מאורע שמח. אולם המושג 'אושר', מתאר תוויה מתמשכת, כפי שמבאר אבן-שושן, בערך 'אִשְׁר': אושר – נחת, מזל טוב, הרגשה כללית של נעימות הגובעת מהצלחה ומשביעות רצון רבה. דהיינו: תווית האושר הנמשך הוא תוצר של תווית שמחה רגעית שמתירה היטב את רישומה החיובי והנשגב באדם לאורך זמן במשך החיים. נראה, שהאושר הוא שמחת החיים. השמחה, שהיא הבסיס של עיוגנו זה, היא, תוויה נפשית עצומה ורגעית של התרוממות והתעצמות הנפש, אשר עשוייה להתפתח בהמשך למימדים תוויתיים של אושר מתמשך. תוויה חיובית, שבאה לידי ביטוי מעשי ומשמעותי במיוחד, ביחסים חיוביים ונאותים בין אדם לחברו, המשפיעים שפע טוב על גפש האדם. האדם מרגיש, סיפוק ורצון רב ממה שהשיג. הוא רואה וחש, שיש שכר לפועלו ורכה בעמלו, ומרגיש, שהוא שווה משהו ואף יותר מזה. השמחה המתפרצת היא ספונטנית, מיידית, כתוצר של הגשמה עצמית, המעלה ובעצם לעיתים, מקפיצה את הדימוי העצמי של האדם, המהווה את הערכתו למצב המציאותי הנתון. האדם חש שיש משמעות לקיומו, כאשר הצלחתו מעלה לו את המורל – מצב רוחו למרומם ומעניקה לו עידוד רב להמשך דרכו. ההצלחה, מדרבנת את האדם ונוטעת בו מוטיבציה – כוח הנעה, אשר מניעה ודוחפת אותו להמשיך לשאוף ולהגיע להישגים. דימויו העצמי עולה ומרקיע לשחקים. הוא נמצא כ-High – על הגובה, מה שנקרא בלשון העממית "על הסוס", במשמעות של "רוכב עם הרגליים מעל הקרקע" בכיוון הנכון והעילאי. האדם מצוי במצב של מעין ריתוך מעל פני הקרקע והוא שרוי "מעל המציאות" אבל בתוך המציאות. השמחה, בועטת, פורצת ושועטת החוצה, מעומק ליבו ורגשותיו של האדם. היא באה לידי ביטוי חיצוני, בהתנהגות האדם ברגע שהצליח להשיג דבר מה משמעותי עבורו, פיזית או ע"י אחרים. את תווית השמחה המתפרצת שלרוב היא חסרת מעצורים, אנו מכירים ממגרשי הספורט השונים, במשחקי יחידים ובמיוחד במשחקים קבוצתיים. השחקנים, המאמנים, ראשי הקבוצה והאוהדים, מתחבקים ומתגשקים, שולחים אגרופים לשמים ולקרקע, צועקים, מחייכים, ולעיתים אף בוכים מרוב התרגשות, ופותחים בקבוק שמפניה וכדומה, וזה מה שנקרא "שמחים ומאושרים". אבל גשאלת השאלה במיגדר הסוציולוגי-חברתי, מבחינה רציונלית-שיכלית, מציאותית, כפי שכבר שאל שלמה המלך 'הַחֶסֶם מִכָּל אָדָם' (על-פי מלכים-א ה, יא) בספרו המציאותי והמתק 'קהלת' (ב, ב):

לְשִׁחוק (=לצחוק), אֶמְרָתִי מְהוֹלָל (=הוללות); וְלִשְׂמֵחָה, מֶה-זֶה עֲשֶׂה (=מה התועלת בה)?

איזו שמחה זאת? מה זה צריך להיות? זה טירוף ואווילי, טיפשי וחסר-תבונה, ללא כל מהות ותכלית סבירה. הצחוק נהפך להוללות וכך גם השמחה שכבר זלגה וחלפה את גבול ההוללות, כמו האהבה שנהפכה לתאוה! ואנו יודעים היטב מה מתרחש ברחבי העולם בחגם, עם השיכורים והמשותללים, פורקי העול. התשש ל"איבוד המסגרת", קיים בשמחה האוניברסלית הכללית

שאינה קשורה לדת ולאמונה, תכליתה, פורקן לנפש - צבירת אנרגיות: "מילוי מצברים" - הטענת הגוף בכוחות מחודשים. אבל, בלי סוף, כאשר "השמים הם הגבול", כלומר ללא גבול, שהרי, הפורקן מופרו, מוגזם וחסר טעם. באה היהדות ומעניקה לשמחה מימד דתי של מצוה, שמהותה חוויה חיובית רגשית עמוקה, מוגדרת ומתוחמת. כך גם הרגיש יתרו, כהן מדין חותן משה⁴, שהיה שותף לחוויה חיובית אדירה, רגשית עמוקה עד מאוד. כאדם שבא מחוץ לעם ישראל, זכה להשתתף, ולחוות חוויה חיובית אדירה, רגשית עמוקה עד מאוד, המתגלמת כשמחה גפשית עילאית. לאחר שיתרו שמע שה' הציל והוציא באורח פלא את עם ישראל ממצרים, הוא שמח מאוד וביותר:

וַיְהִי יְתְרוֹ - עַל כָּל-הַטּוֹבָה, אֲשֶׁר-עָשָׂה ה' לְיִשְׂרָאֵל: אֲשֶׁר הִצִּילוּ, מִיַּד מִצְרַיִם (שמות יח, ט).

כפי שמתרגם אונקלוס "יְהִי" - וישמח מלשון חדוה, כך גם מבאר רש"י לפי פשוטו של מקרא, שיתרו שמח עד מאוד שמחה עם תוכן חינוכי, ערכי על גאולת ישראל ממצרים, וכך משתמע גם מן הטקסט - הכתוב, וגם מן הקונטקסט - ההקשר. יתרו, מברך ומוקיר אותו ואת עצמתו האדירה ומכריז:

וַיֹּאמֶר, יְתְרוֹ (=כהן מדין), בָּרוּךְ יְהוָה, אֲשֶׁר הִצִּיל אֶתְכֶם (=עם ישראל) מִיַּד מִצְרַיִם וּמִיַּד פְּרָעֹה: אֲשֶׁר הִצִּיל אֶת-הָעָם, מִמַּתַּחַת יַד- מִצְרַיִם. עָמָה יְדַעְתִּי, כִּי-גָדוֹל ה' מְכַל-הָאֱלֹהִים (שם, י-יא).

יתרו, מיד באופן ספונטני מבלי לחשוב יותר מדי, מברך את ה' מתוך הכרת הטוב ועוד מצד אדם חיצוני, כהן מדין שלא משתייך לעם ישראל. הוא מברך את ה' על ההצלה הכפולה "אשר הציל אתכם" עם ישראל מיד העם המצרי ומיד מלכם פרעה, העריץ, הקשה והאכזרי. יתרו, מציינ שוב את הצלת העם "מתחת יד מצרים" - מן השיעבוד הגשמי והרוחני הכבד שהעם כרע תחתיו. כעובד אלילים בעל עמדה בכירה, הוא מגיע מתוך ידיעה והבנה עמוקה למסקנה לא פשוטה ולא מובנת מאליו מבחינתו. מסקנתו, שה' יתברך, בורא העולם ומנהיגו, הוא גדול לאין ערוך מבחינה של עוצמה ויכולות, מכל הישויות האלוהיות הקיימות בעולם.

יתרו, מזדהה הזדהות עמוקה עם עם ישראל וממשיך בהכרת הטוב לה' ומקריב לפניו עולה וזבחים (שם, יב).

רש"י לא מסתפק בפירוש לפי הפשט ומביא גם פירוש נוסף אך נוגד לקודמו לכאורה, הידוע בשם מדרש אנדה, כדברי שמואל (=בן הדור הראשון של אמוראי בבל, ומנהיג הקהילה היהודית בנהררעא, במאות ה-2 וה-3) במסכת סנהדרין (דף צד, ע"א):

נעשה בשרו חידודין חידודין (=קמטין קמטין, כפי שמבאר רש"י בגמרא) מיצר (=מצטער

4 על יתרו כמנהיג גדול עם יסודות הנהגה, ראו בהרחבה מאמרי: "יתרו חותן משה - עיון ביסודות המהגה", בד"ד - בכל דרכיך דעהו 15 (תשס"ד) 65-76; וראו גם: Bentsi Cohen, *Call Me Jethro* (New York, 2011).

מאוד) על אבוד (=מפלת) מצרים, היינו דְאָמְרֵי אֵינְשֵׁי (=זה מה שאומרים אנשים) גִּינְרָא
עַד עֶשְׂרֵה דְרֵי (גר עד עשרה דורות) לֹא תִבְנֵי אַרְמָאָה בְּאֶפְיָה (=לא תבזה גוי, נוכרי בפניו,
כי עדיין יש לו רגש וסימפטיה לגויים כגוי לשעבר).

יש לציין, כי התורה, שינתה כאן בלשון לעומת מקומות אחרים רבים, שבהם היא משתמשת
בצורת הפועל העברי שמ"ח ונוקטת כאן בצורת הפועל הארמי חד"ה. פרשנים רבים לאורך
הדורות, כבר דנו בדבר ונציין את באורו של אור החיים הקדוש (רבי חיים בן עטר, מרוקו המאה
ה-18), המדייק היטב במילה להקשרה:

"וַיִּחַדְךָ יתרו": תרגום אונקלוס 'וַיִּחַדְךָ'. וצריך לדקדק למה ידבר הכתוב כאן ארמית ולא
אמר לשון ברור שהוא לשון הקודש? והגם שאמרו ז"ל (סוטה דף לב, ע"א) שבעים לשון,
אף על פי כן, דבר יגיד בשנותו את טעמו (על-פי תהלים לד, א)! ונראה, כי יודיע הכתוב
כי מתוך השמחה נתחדד בשרו. כי תמצא, כשתהיה לאדם שמחה והוא דבר שלא כפי המשוער
במושג הרגיל ותיולד בו הרגשה בהרכבת מִזְגוּ וּלְפַעְמִים יתעלה ולפעמים יסתכן ממש. ועיין
מה שפירשתי ב'ויגש' בפסוק לאמר 'עוד יוסף חי' (בראשית מה, כו: "בשורה טובה...גם
כשתהיה מופלאת לרוב השמחה, יסוכן האדם ויחלש ויגוע"!); והנה יתרו, הגם שקדם
אצלו ידיעה מבשורות הטובות, אף על פי כן, כששמע תוכן הנס, ומה גם, ברדיפת המלאך
אותם, כמו שפירש בפרשת 'ויספר משה', והצילים ה' – נתחדד בשרו, ודבר זה מורגש אצל
כל בעל חי מרגיש (=יבוראי אצל האדם שהוא נזר הבריאה, שתאורטית, אמורות להיות לו
רגשות!).

לפי פשוטו של מקרא בכתוב והקשרו, יתרו שמח ולא עצוב ומצטער. לפיכך סביר לומר בעקבות
אור החיים הקדוש בראייתו הפסיכולוגית-פיזיולוגית של נפש האדם, שמטרת התורה בשינוי
הלשון, להדגיש את שמחתו המיוחדת של יתרו. תדוה, שהיא, סוג של שמחה שאיפיונה, חוויה
פתאומית ורגעית, רגשית-פנימית ועמוקה מתוך התרוממות הנפש, הבוקעת מפנימיות לבו. הוא
מוקיר ומעריך עד מאוד את גדולתו העצומה של ה' בורא העולם ומנהיגו. שהוא, כל יכול, שעושה
ניסים ונפלאות שלא כדרך הטבע ומכיר בו בזה הרגע! בשרו נעשה חידודין חידודין כתגובה
גופנית ספונטנית לשמחה פתאומית, שצמרמורת עזה ודוקרנית, אחזתו לפתע מרוב התרגשות
אדירה של שמחה הנובעת מיראת ה'. גופו מנורמל ומפתל והוא קרוב פיזיולוגית לעילפון או
אף לאיבוד הכרה, קריסת מערכות, גסיסה ומוות. ייתכן, שגם הצטער על מפלת מצרים בגלל
עברו ואפילו בעל כורחו, אבל תגובת גופו כאן מביעה שמחה מתפרצת באימפולסיביות מתוך
דחף. נתפעם לבו וצומרר גופו, כתוצאה מהתרגשות עצומה ומתפרצת של חוויית השמחה, אשר
בקעה החוצה מעמקי ליבו ורגשותיו למצפונו הנקי והטהור. שמחה רגעית ועמוקה מעין זו, אבל
אמיתית, עשויה להתפתח לאושר המתמשך לאורך זמן.

שמחתו של יתרו היא שמחה יהודית אמיתית, מוגדרת ומתוחמת עם גבולות, כמו למשל, בצו
התורה לאדם המאמין בחג הסוכות: "ושמחת בחגך והיית אך (=רק) שמח (=ולא הולל!)!" (דברים

טז, יד-טו).⁵ היא לא גולשת ונסחפת מעבר לגורמה של הסבירות וגם לא עוברת את 'גבול הטעם הטוב', אלא בשארת כתחום השמחה ולא הופכת להוללות! שהרי מהי שמחה? חוויה נפשית עצומה ורגעית של התרוממות והתעצמות הנפש, אשר עשויה להתפתח בהמשך למימדים תזויתיים של אושר מתמשך. חוויה חיובית, שבאה לידי ביטוי מעשי ומשמעותי במיוחד, כיהסים חיוביים ונאותים בין אדם לחברו, המשפיעים שפע טוב על נפש האדם. האדם מרגיש, סיפוק ורצון רב ממה שהשיג או הנאה מתוך הזדהות מאדם או פעולה כלשהי. הוא רואה וחש, שיש שכר לפועלו וברכה בעמלו ביישום רצונו, ומרגיש, שהוא שווה משהו ואף יותר מזה. השמחה המחפצת היא ספונטנית, מיידית, כתוצר של הגשמה עצמית, המעלה ובעצם לעיתים, מקפיצה את הדימוי העצמי של האדם,⁶ המהווה את הערכתו למצב המציאותי הנתון. האדם חש שיש משמעות לקיומו, כאשר הצלחתו מעלה לו את המורל - מצב רוחו למרומם ומעניקה לי עידוד רב להמשיך דרכו. ההצלחה, מדרבנת את האדם ונוטעת בו מוטיבציה - כוח הנעה, אשר מגיעה ודוחפת אותו להמשיך לשאוף ולהגיע להישגים. דימויו העצמי עולה ומרקיע לשחקים. האדם מצוי במצב של מעין ריחוף מעל פני הקרקע והוא שרוי "מעל המציאות" אבל בתוך המציאות. השמחה, בועטת, פורצת ושועטת החוצה, מעומק ליבו ורגשותיו של האדם. היא באה לידי ביטוי חיצוני, בהתנהגות האדם ברגע שהצליח להשיג דבר מה משמעותי עבורו.

כך גם הרגיש יתרו כשהוא מתרגש וגופו רועד מתוך שמחה הנובעת מיראת ה', אבל הוא "מחזיק את עצמו" ולא "נסחף", אלא, מיישם את הכרת הטוב. הוא מוקיר בקול את הקב"ה ומקריב לפניו קרבן לאות הוקרה והערכה, כתוצר של אנושיות ברוכה מצד בן אדם עם רגשות! מצוות 'מקרא ביכורים' שבפתח פרשת 'והיה כי תבוא אל הארץ', חותמת בקריאה ייחודית ומעניינת, לאדם המאמין, ליטול חלק בחוויה רגעית, זמנית מיוחדת וייחודית:

וְשִׂמְחָתְךָ כָּל-הַטּוֹב, אֲשֶׁר נָתַן-לְךָ יְהוָה אֱלֹהֶיךָ-וּלְבִיתְךָ: אִמְתָּה, וְהַלְלוּ, וְהַגְדוּ, אֲשֶׁר בְּקִרְבְּךָ (דברים כו, יא).

היושר כתנאי מיקדמי לשמחה אמיתית

כבר אנשי כנסת הגדולה שתיקנו את התפילות שבכל יום, בחרו בטוב טעם ורעות, פסוק אדיר עם תוכן עוצמתי, כפתיחה לתפילות יום הכיפורים שהוא יום הדין, המהווה 'קוד כניסה' למערכת יום הכיפורים:

אוֹד, נָרַע לְצַדִּיק; וּלְיִשְׂרָאֵל-לֵב שִׂמְחָה (תהלים צז, יא).

מתקיני התפילות אומרים ישר ובאופן גלוי לאדם הפותח את המחזור כליל יום הכיפורים: דע לך!

5 על השמחה כחג הסוכות, ראו: משה ארנד, הרף השבועי, 'לסוכות' תש"ע (מס' 829); על השמחה מהצד ההלכתי ומהצד הרעיוני, ראו: מאמרי לפרשת 'כי תבוא' תשס"ז (מס' 719) ובנימין סלגס הרף השבועי, לפרשת 'ראה' תשע"ג (מס' 1028).

6 על הדימוי העצמי של האדם בהיבטים דתיים, ראו: שטריק מיכאל ק., דימוי עצמי באספקלריה יתודית, מחלקת הפרסומים משרד החינוך והתרבות, ירושלים תשנ"ד.

נקודת הפתיחה של יום הדין כתנאי מקדמי היא, שעליך להיות ישר לב! זה דברו של דוד המלך 'נעים ומירות ישראל' הנאמר ג' פעמים לפני תפילת 'כל נדרי', לשם הדגשה וחשיבות משולשת, כמותית ורעיונית, על דרך 'שלושה שאכלו כאחד שחייבים לזמן' (משנה ברכות ז, א). דוד המלך מציין שהשמחה האמיתית עלי אדמות, היא נחלת ישרי הלב שהם הצדיקים האמיתיים. בתקבולת משלימה וחכמה, קובע דוד המלך ששמחה = אור זרוע, ישרי לב = צדיק. דהיינו: השמחה האמיתית בעולמנו החומרי והגשמי, יכולה לבוא לידי ביטוי מעשי באופן ממשי "וריעה ממש מוכנת (=עתידה) לצמוח להם" כדברי רש"י. כאשר, רק הצדיק האמיתי שהוא ישר לב, אמיתי, הגון וכן שיש לו מצפון ורגש, ראוי ומסוגל ליהנות משמחה עילאית ונהדרת זאת.

במסכת תענית (דף טו, ע"א) מבאר רש"י (ד"ה "ישרים לשמחה"): "דישרים עדיפי (=עדיפים) מצדיקים!" וכן במסכת אבות (ו, א), בד"ה "ישר" הוא מבאר: "עושה ישר ועדיף מצדיק". עדיף להיות אדם הניחן ב'ישר הלב' הבוקע מן המצפון והרגש מאשר להיות צדיק לפי המינוח המקובל בחברה, שהרי ישר הלב, הוא הוא הצדיק האמיתי!.

וכן מקביל דוד המלך במזמוריו הנעלים את הצדק ליושר הלב:

מִשֶׁה סִסְדָּה, לִי־עֵדָה; וְצִדְקָתְהָ, לִי־שָׂרִי-לֵב (תהלים לו, יא),

זה הפסוק האחרון שמברך האדם שמתעטף בטלית, והמסר ברור: על האדם להשתדל ולהיות ישר לב למען חיים טובים ומוצלחים בכל המובנים. ה' מושך מחסדו ומשפיע שפע של חסד ומעניק מחסדו ליוצרי העולמים בדרך הישר והטוב. כלומר, ה' נותן מצדקתו לבני האדם שהם ממש בני אדם אנושיים, הומניים ואכפתיים בעלי רגש ומצפון "שיש להם מעשים טובים" כפי שמבאר הראב"ע. וכן בפסוק הנאמר ב'שיר של יום' ליום רביעי:

כִּי-עַד-צִדְקָה, יָשׁוּב מִשְׁפָּט; וְאַחֲרָיו, כָּל-יִשְׂרָאֵל-לֵב (תהלים צד, יא),

לאחר שישוב להיות משפט צדק בארץ, ישוּבו לשלוותם גם כל ישרי לב, שהם הצדיקים האמיתיים. וכן בפסוק הנאמר ב'קבלת שבת':

יִשְׁפָּט-תָּבֵל בְּצִדְקָה; וְעַמִּים, בְּמִישָׁרִים (תהלים צח, ה) הסיפא של פס' ט,

שה' ישפוט את העולם בצדק, על-ידי שישפוט את העמים במישרים, מתוך יושר כנות, הוגנות והגינות!

הקריאה לשמחה: פסיכולוגיה חיובית וחינוכית במיטבה

במסגרת המצוות המעשיות בעבודת ה' באירועים שונים, נוהגת התורה בדרך כלל, לקרוא לאדם לשמחה באופן רגעי וזמני. דהיינו, ליישם 'פסיכולוגיה חיובית' הלכה למעשה: להיכנס לחווית השמחה, המעניקה תחושת סיפוק ומרגוע לנפש וגם לגוף, כדלהלן: "ושמחת לפני ה' אלקיך" (דברים יב, יח; טז, יא; כז, ז); "ושמחת אתה וביתך" (דברים יד, כו); "ושמחתם לפני ה' אלקיכם" (ויקרא כג, מ); "ושמחתם בכל משלח ידכם" (דברים יב, ז); "ושמחת בחגך והיית אך (=רק) שמח

(ולא הולל!) (דברים טו, יד-טו).⁷ הרמב"ם בספר המצוות (מצוה נד) וספר החינוך (מצוה תפח), מונים את מצוות השמחה ברגלים. ספר החינוך (שם), אף רואה את השמחה היהודית האמיתית, כצורך טבעי, אנושי ובסיסי של האדם מטבע בדייתו, כשאר צרכים. הוא מביא זאת במסגרת מדורו הרעיוני-פסיכולוגי "משרשי המצוה", תוך הדגשה, שהאדם נברא באופן כזה:

לפי שהאדם נכון על ענין שצריך טבעו לשמוח לפרקים [= לעיתים מזומנות], כמו שהוא צריך אל המזון על כל פנים, ואל המנוחה ואל השינה. ורצה הא-ל לזכותנו, אנחנו עמו וצאן מרעיתו, וציונו לעשות השמחה לשמו, למען נזכה לפניו בכל מעשינו. והנה קבע לנו זמנים בשנה למועדים, לזכור בהם הנסים והטובות אשר גמלנו. ואז בעתים ההם, ציונו לכלכל החומר (=לפרנס את החומריות ברוחניות מעשית) בדבר השמחה הצריכה אליו. וימצא לנו תרופה גדולה, בהיות שובע השמחות (על-פי תהלים טו, יא - שמחות רבות עד כדי שביעה) לשמו ולזכרו. כי המתשבה הזאת, תהיה לנו גדר לכל צא (=ונחרוג) מדברי היושר יותר מדאי. ואשר עמו התבוננות מבלי החפץ בקטרוג ימצא טעם בדבריו.

מדובר בשמחה של מצוה, שהיא שמחה יהודית אמיתית וטהורה, שתכליתה, לשמר את מצב רוחו הנינוח של האדם ולהחזיר בו מוטיבציה, ככוח מניע חיובי. עלינו לזכור, שהכל בעולם ובכלל זה השמחה האמיתית, נועדו כדי, שנוכה שמעשינו יהיו לשם שמים. כאשר, השמחה היהודית האמיתית, צריכה להיעשות כתכונה ובתבונה מתוך מחשבה זאת ש"תהיה לנו גדר לכל צא (=ונחרוג) מדברי היושר יותר מדאי", ונישאר בהליכותינו הנאותות בתוך המסגרת היהודית האנושית הראויה וההולמת. רעיון חינוכי-ערכי זה הולם את הפתגם החסידי המדהים: "בשמחה" - אותיות "מחשבה". שהרי, שמחה בלי מחשבה איננה שמחה!

משמחה חולפת לשמחה מתמשכת

עובדה היא, שבאיזכור המועדים בתפילות ובברכות הנהנין, רק חג הסוכות ושמיני עצרת - שמחת תורה, מכונים: "זמן שמחתנו". בעוד שחג המצות, מכוונה: "זמן חירותנו", וחג השבועות מכוונה: "זמן מתן תורתנו". הרעיון הוא, שהתורה דורשת מן האדם לטובתו, לשמוח בתקופת שלושת הרגלים: סוכות (ובכלל זה: שמיני עצרת-שמחת תורה), פסח ושבועות - המועדים, שהם, החגים מן התורה. כאשר, בפסח ושבועות, השמחה היא אמצעי לזכירת האירועים שהתרחשו ולא מטרה. לעומת חג הסוכות ושמיני עצרת - שמחת תורה, שהשמחה היא גם אמצעי וגם מטרה! לכן, האדמו"ר מגור בעל ה"שפת אמת" (רבי יהודה אריה ליב אלטר, מן הבולטים במנהיגי

7 התורה היא התורה שבכתב, כאשר התורה שבעל-פה - הספרות התלמודית, היא חלק אינטגרלי בלתי-נפרד ממנה. להבנתה ולהוראתה, הלכה למעשה, חז"ל כרכם בקודש מתוך ראייה חינוכית-ערכית, הרחיבו בכיור מוטיב השמחה. על השמחה כספרות התלמודית, ראו: אוצר האגדה (עורך: הרב משה דוד גרוס), כרך שלישי, ירושלים תשמ"ו, ערך "שמחה", עמ' תתתצח - תתתקב; על מידת השמחה, סגולותיה ועצות להגיע אליה, באספקלריה נרתבת של חז"ל, ראשונים ואחרונים, ראו: הרב אברהם אדלר, ספר בשמחה תמיד, מאנטריאל תשנ"ט; על עניין החיוב לעבוד את ה' בשמחה וגודל חשיבותה ומעלתה הדרך להגיע אליה, ראו: הרב יששכר דוב הכהן אייכהורן, פי כהן, מהדורה שניה, ירושלים תשס"א.

יהדות פולין בשלהי המאה ה-19), מבאר בספרו לסוכות (שנת תרמ"א)⁸; שחווית השמחה הרגעית והזמנית בחג הסוכות ובשמיני עצרת שמחת תורה, מיועדת להחצצם ולהגיע למימד חזויתי של אושר מתמשך לכל השנה, וכלשונו:

בסוכות זמן שמחתינו. והם ימי בחירה ורצון שעל ידי השמחה מקבלים בלב שלם. כענין שאמרו חז"ל (שבת, דף קל, ע"א): "כל מצוה שקבלו עליהם בשמחה, עדיין עושים בשמחה". ולכן, גקבע קהלת בימים הללו (רמ"א או"ח תצ, ט), להביל ולגנות כל מעשי העולם הזה, להבין להניח הרצון רק בתורה ומצות. וכפי הבחירה והתשוקה בימים הללו, כך מקבלין על כל ימי השנה. לכן עושיין שמחת תורה לקבל עול תורה בשמחה, להיות נשאר הקבלה (=בשמחה) על כל ימי השנה. כי באמת עיקר חיות הכל על ידי התורה, כמו שכתוב (רש"י בפסוק הראשון של התורה, על פי מדרש בראשית רבה על אתר): בשביל התורה שנקראת "ראשית".

יוצא לפי השפת אמת, שיש לקרוא את הכתוב: "ושמחת בחגך והיית אך שמח" – שְׂמַח בחג הסוכות ובשמיני עצרת – שמחת תורה, וכתוצאה מכך, תהיה שמח כל השנה, מכאן ולהבא – מהיום והלאה. שהחוויה הרגעית והזמנית בתקופת החג של קבלת התורה בשמחה, תעצים ותגבר מכאן ולהבא – מהיום והלאה, במשך כל השנה לחוויה של אושר מתמשך. זאת מתוך, סיפוק עצמי והנאה בעשייה ושביעות רצון! כך, כל חוויה של שמחה רגעית וזמנית בכל מועד, עשויה להתרחב ולהעצים, ולהגיע למימדים אדירים של חווית אושר איכותי מתמשך. כך גם מבאר השפת אמת את המהות החזויתית של נטילת ארבעת המינים בחג הסוכות (שנת תרס"ה):⁹

"ולקחתם לכם כו' ושמחתם כו' (ויקרא כג, מ). על ידי המינים הללו מקבלים בני ישראל פנימיות השמחה של החג, כמו שכתוב: "תודיעני אורח חיים שובע שמחות את פניך" (תהלים טז, יא). פירוש, להיות נְשָׁבַע (=שָׁבַע) מן פנימיות השמחה, ולהיות נשאר מן השמחה על כל השנה, כמו שכתוב (שם): "נעימות בימינך נצח" להיות דבר של קיימא (=המתקיים ונמשך לאורך זמן) וגם לשעבד כל הגוף אל הנשמה..."

השמחה הזמנית אפוא, עשויה להפוך לאושר כתכונת אופי קבועה באישיותו של האדם! וכך בפירושו לפסוק, מדייק היטב במילים, הוגה הדעות ופרשן המקרא רש"ר הירש (רבי שמשון בן רבי רפאל הירש, מחוללה של תנועת הנאו-אורתודוקסיה בגרמניה במאה ה-19 ואבי שיטת "תורה עם דרך ארץ" – שילוב של לימודי קודש ולימודים כלליים כנהוג עד ימינו אנו במקומות רבים):

"והיית שמח", הוא דרגה נעלה בהרבה מאשר "ושמחת", "ושמחת" היא פעולה זמנית, גילוי זמני של שמחה ואילו "והיית שמח", הופך את השמחה לתכונה, לאופי קבוע של כל האישיות. אך שמח" מורה, שהשמחה תתמיד גם בנסיבות שיש בהן כדי לעכור (=להעכיר) את

8 שפת אמת, מועדים, א, מהדורת המכון התורני ישיבת אור-עציון, מרכז שפירא ה'תשנ"ח, עמ' 126.

9 לעיל הערה 8, עמ' 202.

השמחה או לערב עמה הרגשה אחרת. "על אף הכל", תישאר שמח ו"רק" שמח. השמחה היא המובחר שבפרחים ובפירות המכשילים בעץ החיים של התורה. אולם, אין זו שמחה המוגבלת לזמני החג ולאסיפות החג, אלא היא מתקיימת מעבר לזמן החג ונמשכת ממנו אל חיי (ה)יום יום. כתוב אסיפות העם הרועשות היא תלויה אותנו אל מולדתו השקטה ולא תאבד מלבנו בכל חליפות החיים...אולם, הסוד של "והיית שמח" - להיות בשמחה מתמדת - נלמד רק במחיצת ה' ותורתו.

רש"ר הירש, הוא פרשן התורה וספר תהלים, המפרש באופן שיטתי את הרעיון הכללי מתוך ראייה פסיכולוגית עם ביאור אטימולוגי-אמוני של המילים בלשון הקודש לשורשן ולמשמעותן. לכן, הוא מבחין היטב כבר בפסוק, בין שני סוגי החוויות החיוביות הקיימות בעולם. בין השמחה הזמנית "ושמחת", שהיא במהירות נעשית נחלת העבר, לעומת "והיית שמח", שהיא השמחה העתידית המתמשכת כתכונת אופי קבועה של אדם מאושר השמח בחלקו בכל מצב. גם כאשר יהיו קשיים, הוא ידע להתגבר, לנתב דרכו כראוי ולהמשיך להיות 'רק' שמח. תכונת השמחה הקבועה באישיות האדם, מעלה את דימוי העצמי ומחסנת אותו בפני פגעים עתידיים. מעניין, שבהמשך פרשת 'כי-תבוא', במסגרת הקללות אשר ב'פרשת התוכחה' (דברים כח, טו-טז) שהיה לא תהיה (על-פי יתוקאל כ, לב), שבעזרת ה', תישאנה רק בגדר תוכחות מוסר, אחת הסיבות למימוש הקללות, היא הסיבה:

מַחַת (=בגלל), אֲשֶׁר לֹא-עֲבַדְתָּ אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ, בְּשִׂמְחָה, וּבְטוֹב לֵבָב-מְרִב, כָּל (דברים כח, מז).

אומרת התורה ישירות לאדם: אתה כאדם מאמין, לא קיימת את ציווי התורה, ליטול חלק פעיל בחוויית השמחה הרגעית, אשר נזדמנה לך. דהיינו, המחדל הוא: חטא של אי הערכת הטוב, שהוא השפע המצוי מאת ה'. כך, שאין כלל הערכה עצמית לטוב הקיים וממילא אין שמחה. דהיינו, לא הולכים בדרך היעילה של 'פסיכולוגיה חיובית' לסיפוק חוויה ואושר לנפש. זה מה שנקרא בסלנג לשוני-מודרני: "פיספוס בגדול" - הפסד כואב לגוף ולנפש - לנשמה. האדם מונע בעצמו בכוח, "בידיים", מלחווה חווייה נפשית ונהדרת מאין כמותה, שהזדמנה לו כ"חלון הזדמנויות" מבטיח, שנפתח לפניו לפתע פתאום והוא מתעלם מכך. מעניין ביותר, שמחדל זה של האדם שלא "מפרגן" לעצמו ומראה חוסר איכפתיות אישית משוועת, מופיע ב'פרשת התוכחה' שבפרשת 'כי-תבוא' שב'ספר דברים' ולא ב'פרשת התוכחה' המקבילה שב'פרשת בחוקותי', שב'ספר ויקרא' (כו, יד-מו). סביר אפוא להניח, שהדבר נעוץ, באופיו הייחודי של ספר דברים, המכונה: 'משנה-תורה'. חכליתו, חינוכית, פדגוגית-דידקטית, לחזור ולשנן את עיקרי ההנחיות לחינוך מוסרי-ערכי, למען תיקון ושיפור המידות וגם הטובות.

הערכת הטוב כתנאי מיקדמי לשמחה

מכאן, נחזור וננסה להבין, את משמעות הציווי: "ושמחת בכל הטוב" שב'מקרא' ביכורים'. עצם הקריאה לשמוח בתקופה זמנית מוגדרת, היא תופעה חינוכית-דידקטית, הקיימת כאמור בתורה.

שכן, תורתנו הקדושה, היא תורת חיים מתנכת, שתכליתה, להורות לנו ולהדריך אותנו כיצד לחיות ולהתנהג, באמצעות יסודות חינוך והנהגה, מוסריים וערכיים. התורה מצווה את האדם, לשמוח שמחה רגעית וזמנית, אך שמחה אמיתית-פנימית שבאה עמוק מבפנים – מן הרגש – מן הלב. הקריאה לשמוח, היא הטריגר (Tiger) – הגורם, המחג המפעיל, – ואילו השמחה, היא התוצאה: שמחה, במלוא מובן המילה, פעולה חיובית שמהותה: פסיכולוגיה חיובית, שיש ליצור וליזום, לרצות ולהאמין בה במלוא האופטימיות ולשאוף אליה. האדם המאמין, מאמין בכורא עולם אשר מסייע לו במעשיו החיוביים בעולם הזה שהוא עולם העשייה. זאת כאשר, האדם חייב להאמין ביכולתו להשיג את מבוקשו. החוויה שבשמחה, היא חוויה פסיכולוגית-חיובית-נפשית, הבוקעת ממעמקי הנפש, לטובת הנפש והגוף. כדי להצליח במשימה חשובה זו, יש לרצות, להיות מעוניין, להאמין ביכולת האישית, להשתדל, ולפעול. שהרי, אין שמחה פסיבית ללא עשייה ועמידה ראויה במבחן התוצאה, זאת ועוד, האדם מטבע ברייתו, נתון פחות או יותר, ליצרים ורגשות, דאגות, חששות וחרדות¹⁰ ולא תמיד הוא ממהר לשמוח, בלשון המעטה. לכן, מצווה התורה את האדם לשמוח במציאות החיובית הקיימת, ובכך, להעריך את ברכת ה' ולהוקירה במסגרת הכרת הטוב. שכן, כמו השמחה, גם הערכת הטוב, היא פעולה רגשית-פנימית, כתגובה טבעית, רפלקסיבית, רגשית-עצבית וספונטנית מיידית, להצלחה.

הערכת הטוב, מביאה לידי הכרת הטוב, שהיא כבר פעולה כלפי חוץ של המוטב: אמירת תודה והבעתה בדרכים שונות ולעיתים אף בעשייה חיובית עבור המטיב, במסגרת 'השבת הגמול הטוב' (על-פי תהלים כח, ד), מבחינה כורח פנימי ו/או לחץ חברתי פסיבי או אקטיבי. אולם, הקריאה המודגשת כאן, לשמוח בכל הטוב בתקופה הקצובה, היא תופעה יחידאית במקרא, והשאלה היא: מדוע זה כך, ההדגשה והיחידאיות? נכון שטוב זה דבר יחסי – סובייקטיבי, אולם מכל מקום, עדיין יש להבין: וכי אין זה דבר טבעי-טריזואלי המובן מאליו: לשמוח בכל הטוב אשר נותן לנו ה' יתברך? יתר על כן, האם ללא צו התורה, האדם לא ישמח בכל הטוב מאת ה', ולא יעריך את הטוב שלפניו, כתגובה אנושית-טבעית של האדם בהיותו אדם? או התשובה היא: שאכן לא. לא תמיד האדם ישמח ללא צו התורה לעשות כן, כי מטבע ברייתו, הוא נתון בדרך כלל להשפעה של יצרים ורגשות. כאשר, שמחה אמיתית כאמור, היא שמחה רגעית פנימית של האדם שבאה מן הלב, מקור הרגש והמצפון, שמחה העשויה להעניק לאדם חוויה של אושר אמיתי מתמשך לאורך זמן. כאשר, השמחה הרגעית והזמנית, מועברת מאחד לשני ונוצרת חוויה רגשית-חברתית משותפת של שמחת רבים. השמחה התמידית המתמשכת, היא שמחת חיים, המהווה יסוד מהותי לחיים טובים. היא מאפיינת, את הראייה החיובית – "הורודה" האופטימית ואת העשייה הנכונה והראויה אשר טמונה ב'פסיכולוגיה החיובית', המביאה את האדם לשמחה אמיתית ממשית. שמחה, המועצמת בתועלת ובתכלית ובהנאה מרובה לטווח ארוך.

אולם עדיין, יש להבין: מדוע מצווה התורה כאן ב'מקרא ביכורים' ורק כאן, לשמוח בכל

הטוב?

10 על כך בהרחבה, ראו מאמרי: "כי יצר לב האדם רע מנעוריו", בשרת חמד (תשס"ב), שנה 45, גיליון מס' 3-2, עמ' 111-125.

ליסוד השאלה, בדבר הצורך של הקב"ה לצוותנו על השמחה, כבר נדרש בהרחבה, בעל הפירוש שמחת הכאת ביכורים, שהוא אוסף מגדולי המפרשים, המוכא במקראות גדולות רב פנינים, על אתר. לפי פירוש זה, ציווי התורה כאן, לשמוח בכל הטוב, נובע מתוך בעיה חברתית, על רקע מציאות קשה של פער סוציו-אקונומי - חברתי-כלכלי משמעותי. פער זה, גורם באופן אנושי-טבעי וכמעט אוטומטי למעוטי היכולת, לקנא בבעלי היכולת, וכלשונו:

ונוכל לומר, כי בכוא כל ישראל לירושלים, בטח היה ביניהם עשירים גדולים וקטנים: עשירים גדולים, אשר הביאו ביכורים רבים מכל שבעת המינים הגדלים בשדותיהם וכרמיהם ופרדסיהם, בקלתות (=בסלסאות) של כסף וזהב, ובעלי בתים פשוטים, אשר הביאו ביכורים מעט ממין אחד או שנים ושלוש. ובטח יקנאו הבעלי בתים את העשירים, ויהיה להם תרעומת בלבם על ה', על מה זכו הם להתעשר יותר מהם, וכאשר יהיה הלב מלא מקנאה, לא יהיה מקום בלבו לנוח שם השמחה (=הרגעית). על כן צוה לנו הקב"ה כמאמר התנא (שמעון בן זומא, מן התנאים בדור השלישי, בתחילת המאה השנייה לספירה - כמובא במסכת אבות ד,א): "איזהו עשיר השמח בחלקו", ויסיר הקנאה מלבו, "ושמחת (=עבשיו, ברגע זה) בכל הטוב" - תהיה כל כך בשמחה כאילו השגת כל הטובות שבעולם ואינך חסר מאומה (=השמחה הרגעית כעת, תתעצם ותגיע לאישר מתמשך).

דהיינו, התורה באה כאן ללמדנו יסוד חינוכי תורני-ערכי, רב מעלה, בדרכי הנהגה, במישור הפרטי והכללי, הן לגבי 'מקרא ביכורים' והן לגבי כל דבר שיש לאדם. התורה שהיא מתנכת, מצווה את האדם להתבונן ולחשוב ולהעריך כראוי את הטוב הקיים ולהודות לה' בכל רגע ורגע על מה שברשותו - להגיד תודה על מה שיש. שכן, גם מה שנמצא כעת ברשות האדם, יכול היה שלא להימצא. אדם זה, הוא העשיר השמח בחלקו - העשיר האמיתי, רציונל ומעשי, שיכול גם להיות דל אמצעים. הוא נהנה ממה שיש לו, וחווית השמחה שהוא חווה, עוברת מיידית למסלול חויתי של אושר מתמשך, מתוך סיפוק אישי ושביעות רצון. זאת משום, שהוא אדם מציאותי ונכון, היודע באופן סובייקטיבי-אישי, להעריך את הקיים, להוקיר ולהכיר טובה על כך לבורא עולם. ברור, שבראייה חיובית-אופטימית ברזכה זו, אין לו כלל וכלל, תלונות המרגיזות אותו ומוציאות אותו מהתנהלותו החיובית וחוסמת אותו בדרכו הנאותה להתקדם בחיים. בלשון העממית, מתארים התנהגות התעלותית-חיובית ופיקחית זו: "להסתכל על חצי הכוס המלאה" - להודות ולשמוח על מה שיש ולהעריך זאת היטב. יש בכך, חשיבה רציונלית מציאותית ובדרך זו, החיים אמיתיים, קלים ואף יפים יותר. לא אחת, מי שמקלקל לעצמו את החיים - זה האדם עצמו, בהתנהלות שגויה פזיזה או לא פזיזה. שהרי לעיתים, האויב מספר אתר של האדם אשר מפריע לו לתפקד כראוי, הוא האדם עצמו! זאת ועוד, ניתן, רצוי וכדאי, גם לשאוף, להשתדל ולהגיע להישגים, אבל, לא להשתרל ולהתאמץ ולהעמיס יותר מדי, אלא לזכור וליישם היטב את הכלל התלמודי (מסכת יומא דף פ, ע"א ומסכת ראש השנה דף ד, ע"ב בשי"ן): "תפשת" - הפסת מרובה לא תפסת, תפסת מועט - תפסת".

כלל יסודי ומשמעותי זה אומר, שמי שמנסה להשיג יותר ממה שאפשר מבחינתו לפי נתוניו במציאות, עלול לאבד את מה שכבר השיג. על האדם להיות ריאלי ומציאותי ולהבין שיש רצוי

ויש מצוי, ושעליו לנסות ולהשתדל לנצל את המצוי והאפשר בשבילו לפי יכולותיו. הכלל מצוטט בדרך כלל בחלקו הראשון, אבל חשוב מאוד לצטט גם את חלקו השני: "תפסת מועט - תפסת" אל-תנסה להשיג את מה שבמציאות "גדול עליך". תשתדל וחתאים עצמך למציאות הקיימת ותציב לעצמך את הגבולות לצד המגבולות, וכך תזכה לברכה והצלחה, תראה ברכה במעשי ידיך ותגיע לגדולות.

השמחה האמיתית כמרפא לגוף ולנפש

נוסיף על כך את צו החיים הנפוץ, אשר טבע רבי נחמן מברסלב (אוקראינה, במאות 18 ו-19) בליקוטי מוהר"ן (תנינא - חלק שני, סעיף כד, ומובא בליקוטי עצות, ערך 'שמחה', סעיף, ל), שיטה, המיושמת בשנים האחרונות בין היתר, ב'ליצנות רפואית', שתכליתה, להקל על סבלם של חולים ולהביא להחלמתם, תוך כדי הסחת דעתם למצב של צחוק ושמחה:

מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד (= חוויה חיובית היוצרת אושר המתמשך לאורך זמן), וצריך להתגבר מאד בכל הכחות להרחיק העצבות ומרה שחורה ולהיות אך (=רק) שמח תמיד, והוא רפואה לכל מיני חלאים. כי כל מיני חלאים באין מעצבות ומרה שחורה (=דיכאון). וצריך לשמח את עצמו בכל מיני עצות ועל-פי רוב על-ידי מילי דשטותא דיקא (=דברי שטות דווקא, שהם, דברי הומור, בדיחות וליצנות, כדי להגיע לידי שמחה עכשווית) כן נראה לי.

יש להשתדל ולהתרחק מן העצבות שהיא מוות ולעשות הכל כדי להגיע לידי שמחה תמידית, שהיא חוויה חיובית מתמשכת הקרויה 'אושר' שהוא יסוד החיים ולמעשה: שמחת החיים האמיתית. ניתן ומומלץ לעשות זאת בעזרת ההומור, שהוא כלי נפלא ליצירת שמחה והשראתה על הקבוצה הסובבת. מדובר, בהרפייה נפשית המשחררת את האדם ממתחיו הנובעים, משליטת עצביו עליו, מרפה את שריריו הנוקשים ומביאה אותו למצב אופטימי-אופטימלי, חיובי ביותר, נינוח ורגוע יותר בדמות 'פסיכולוגיה חיובית' במיטבה: חווייה חלומית של מרגוע, שקט ושלווה. למה הדבר דומה? לתנועה בתוך מים. כאשר, האדם נמצא בתוך מים, באמבטיה, בבריכה (רגילה או טיפולית), או בים. כוח הציפה במים, פועל כנגד כוח הגרביטציה - כוח המשיכה שהוא כוח הכבידה. בזכות תכונה זו, משקל הגוף הצף במים הוא כ: 2-4 ק"ג בלבד. גוף השקוע במים עד גובה בית החזה, שוקל כ-30% פחות ממשקלו ביבשה. בזכות כוח הציפה, התנועה במים הופכת להיות תנועה קלילה, זורמת ונטולת משקל. כך, גם הרוגע בעת שמחה, מסיח את דעתו של האדם מטרוותיו ואף ממכאוביו.

שמחה אמיתית: שמחה של מצוה

יסוד הדבר, בקריאת דוד המלך, 'נעים ומירות ישראל' בתהלים (ק, ב):

עבדו את-יהוה בששוקה; באו לפניו, ברגנה.

ומסביר רבינו בחיי:¹¹ אין השמחה ראויה בעולם הזה (=התומרי והגשמי), כי אם בעבודת ה' יתברך.

רק שמחה רגעית במסגרת יהודית ראויה והולמת, היא השמחה הרלוונטית בעולמנו חומרי וגשמי זה ובמיוחד בחובתנו, לקיים את המצוות מתוך שמחה כמצוה,¹² חובה שהיא זכות גדולה. מדובר, בחוויה חיובית, שיוצרת שמחה רגעית וזמנית, העשויה להפוך לחוויה של אושר תמידי. השמחה התמידית הנמשכת, העולמית והנצחית שהיא אושר, היא התקווה הגדולה של "שמחת עולם", שמבטיח ישעיהו הנביא בנבואתו הנפלאה לשכי הגולה (להי: גא,יא):

ופדונו יהוה ישבון, ובאו ציון ברגה, ושמחת עולם, על-ראשם; ששון ושמחה ישיגו, ונסו יגון ואנחה.

המשמעות הרעיונית והמעשית של המושג 'שמחת עולם' היא, כפי שמתרגם יונתן בן עוזיאל:

והקדוה עלם תהי להו ד' לא פסקא - ושמחת עולם תהיה להם שאינה פוסקת!

תקווה נהדרת זו של שמחה נצחית, כפי שמבשר הנביא ישעיהו, מופיעה, בתפילת העמידה 'שמונה עשרה' שבתפילות מוסף של ראשי חודשים ושלוש רגלים:

והביאנו לציון עירך ברגה. וירושלם! בית מקדשך בשמחת עולם. ושמך נעשה לפניך את קרבנות חובותינו תמידים כסדרם ומוספם.

פעמיים בשנה, אנו נקראים לחרוג קמעה ממצאיות השמחה, פעם לכאן ופעם לכאן, כפי שנאמר במסכת תענית (דף כט, ע"א):

כשם משנכנס אב ממעטין בשמחה, כך משנכנס אדר מרבין בשמחה.

כלומר, השמחה בעם ישראל, אמורה להיות שמחת היים יומיומית כדרך חיים טובה ובריאה. אלא, שפעמיים בשנה, יש שינוי: משנכנס אב ממעטין בשמחה, ומשנכנס אדר מרבין בשמחה. אנו משנים רק את מינון השמחה ועוצמתה, כאשר, בתחילת חודש אב, אנו נאלצים לעת עתה, לפני מימוש נבואת זכריה (ת, יט) לגבי ביטול הצומות מדרבנן לעתיד לבוא, להפחית את השמחה הקיימת, אבל בוודאי שלא להפסיקה כליל. אלא, שגם לשמוח מעט, לא מתאים בתקופה זו של

11 רבינו פקדי ב"ר אשר איבן תליוה, פרשן, דרשן ומקובל בספרד, במאה ה-י"ג, בחיבורו המונומנטלי כד הקמה, שהוא למעשה, אנציקלופדיה ליהדות, בערך 'שמחה', אות סמ"ך, מהדורה מתוקנת, ירושלים תשנ"ז, עמ' נו-נז.

12 לכיאור נרחב ולביבליוגרפיה עניפה, ראו בעז שפיגל, הדף השבועי, לפרשת 'כי תבוא' תשע"ב (מס' 983); על שמחה של מצוה, ראו: אלכסנדר קליין, הדף השבועי, לפרשת 'כי תבוא' תשס"ז (מס' 669); על השמחה שבעבודת ה', ראו: יעל צהר, הדף השבועי, לפרשת 'כי תבוא' תשס"ט (מס' 825).

שמחת החיים והערכת הטוב כדרך חיים

'בין מצרים', או מהי למעשה מצות שמחה בעין יהודית אמיתית? ר' יהודה דוד אייזענשטיין, מגדיר זאת היטב, בפתח ביאורו למושג 'שמחה':¹³

שמחה – ממוש לב וגילת הנפש. חז"ל גדרו את השמחה לרבר שבקדושה והיא "שמחה של מצוה", ואמרו (במסכת ברכות, דף ל"א, ע"ב): "אין השכינה שורה לא מתוך עצבות וכו' אלא מתוך דבר שמחה של מצוה".

שמחה של מצוה, זו קדושה והיא למעשה, מיזוג של שני יסודות קיומיים: חרות חיים – מצב רוח טוב ומרום, יחד עם שמחה יהודית המיישמת 'פסיכולוגיה חיובית' מאוזנת מתוך מצוה המחייבת את האדם המאמין. מצב הרוח הטוב והמרום, יוצר את המוטיבציה: הכוח המהותי המניע, שמפעיל את האדם ומדרבן אותו לשמירה על מצב רוח חיובי עם שאיפה לעתיד. באה היהדות, ומוסיפה לעולם חווייה חיובית בעלת תוכן ומהות, חווייה, היוצרת שמחה רגעית, חינוכית-ערכית, פנימית ואמיתית, היוצאת ופורצת החוצה, מן הלב, מן הרגש וחוזרת אל הלב! חווייה חיובית, העשויה להתעצם ולהגיע לידי אושר תמידי. דברים אלה, באים לידי ביטוי במאמר הגמרא שם בברכות:

אין עומדין להתפלל לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות ולא מתוך שחוק (=שחוק) ולא מתוך שיחה ולא מתוך קלות ראש ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך שמחה של מצוה. וכן לא יפטר אדם מחברו לא מתוך שיחה ולא מתוך שחוק ולא מתוך קלות ראש ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך דבר הלכה (= דבר תורה, שיש בו מסר ערכי, כהקבלה ל-שמחה של מצוה), שכן מצינו בנביאים הראשונים (=הנביאים שבמקרא) שסיימו את דבריהם בדברי שבח ותנחומים (=עידוד).

ומבאר רש"י שם:

"אלא מתוך שמחה" - כגון: דברי תנחומים (=עידוד) של תורה שיסודם אמונה, כגון: סמוך ל'גאולת מצרים', או סמוך ל'תהלה לדוד' (תהלים קמה, א), שהוא של שבח ושל תנחומים, כגון: 'רצון יראיו יעשה שומר את כל אוהביו' (שם, יט) וכגון מקראות הסדורות בתפלת ערבית "כי לא יטוש ה' את עמו" (שמ"א יב, כב).

שמחת חיים, היא אפוא אושר: שמחה של מצוה – שמחה יומיומית מתמשכת שהיא מצוה מן התורה, ויסודה ומהותה, אמונה. וכך מבאר הראי"ה קוק בספרו ערפלי טוהר (ירושלים ה'תשמ"ג עמ' ב):

כמה סיבות ישנן לעיצבון, ועל כולן צריכים להתגבר בשמחה של מצוה, שהיא שמחה תדירית (=תמידית) הראויה לישראל, מצד אור הרוחני ששורה בהם תמיד. הסיבה האחת

13 בחיבורו אוצר דינים ומנהגים, נדפס מחדש, תל-אביב תשכ"ט, ערך 'שמחה', עמ' 422-423. ספר חשוב זה, עוסק בכל מצות עשה ולא תעשה, מן התורה ומדרבנן, ובמקורות ההלכות וטעמי המצוות והמנהגים.

היא בטייה מעשית להנאה גסה, שהנשמה נמשכת על ידה למקום החושך, והיא מתעצבת על ירידתה. וראוי להפוך יגון עצום זה לששון, כי בעלייתה של הנשמה מתוך עול הגלות שגבר עליה, הרי זרם גדול של שמחה עולה מלמטה למעלה, והתוכן האצילי הטהור נעשה יותר עשיר ברוחניותו.

שמחה במידה היא שמחה אמיתית

כאשר אדם נענה לבקשת חברו, הוא אומר לעיתים: "כשמחה" או "בשמחה רבה", במשמעות: בחפץ לב וברצון רב. השמחה האמיתית שהיא האושר המתמשך, באה לידי ביטוי מעשי במצב רוח לבבי ומרומם, נמרץ, אדיב וסבלני. שמחת חיים זו, היא תוצר תכני-חיובי, כאשר על דרך השלילה, השמחה היא ההיפך מעצבות, עצלות וצחוק, שיחה סתמית, קלות ראש ודברים בטלים. השמחה האמיתית שהיא האושר המתמשך, היא תוויה חינוכית-ערכית, נפשית וחברתית, הנובעת מחשיבה רצינית מתוך שיקול דעת, נכון ויעיל ההולם את ה'פסיכולוגיה החיובית', אולם, כיצד מגיעים לדרגה זו של שמחה, וכיצד היא באה לידי ביטוי מעשי, בתגובת האדם המאמין לתוויות שונות ולהלכות שונות? יסוד זה מבואר היטב על-ידי בעל המידות, בחיבורו ספר אורחות צדיקים, הוא ספר המידות (בשער 'השמחה')¹⁴:

השמחה - המידה הזאת באה לאדם מחמת רוב שלוה בלבו בלי פגע רע. ואדם, המשיג תאוותו ולא יארע לו דבר המעציב אותו, בזה יהיה שמח תדיר (=מאושר), ויאורו פניו, וזיוו מבהיק, וגופו בריא, ואין זקנה ממהרת לבוא עליו, כמו שנאמר: "לב שמח ייטיב וְנָהָה (=מרפא - משלי יז, כב)".

בהמשך, מודגש כמובן, שאסור להגזים ולהפריז בשמחה, כי אחרת עלולים לחרוג ולאבד אותה:

אין לאיש משכיל להרבות בשחוק (=צחוק), כי עם השחוק משתתפת דעה קלה....

השמחה עלולה לצאת מפרוזורציה - מהמסגרת ולאבד שליטה ולהפוך להוללות. וכבר מזהיר רש"י במסכת סוכה (דף גב, ע"א בד"ה כאן שעוסקין בשמחה): "וקרובה לקלות ראש". שיש, והשמחה עלולה לחרוג מגבולות השמחה האמיתית ולהיתפס ע"י המעורבים, בקלות ראש, העלולה לדרדר את האוירה ולהגיע לתוצאה שלילית הרת אסון. כידוע, את הנעשה אין להשיב. כך, גם האהבה, עלולה להפוך לתאוה, ואנו יודעים היטב, מה מתרחש ברחבי העולם בחגם עם השיכורים פורקי העול. לכן, אומר דוד המלך נעים זמירות ישראל:

14 ירושלים תשל"ו. השער התשיעי - שער השמחה, עמ' גג-סח. ספר זה, הוא ספר מוסר חינוכי-ערכי, ששמו נקבע לפי מהות הפסוק במשלי (ב, כ): "למען תלך בדרך טובים וארחות צדיקים תשמור". הספר חובר על ידי מחבר אנונימי, באיטליה של אמצע המאה ה-ט"ו לכל המאוחר, כפי שקבע מרכזי ברויאר ואומת על-ידי ידידי הרב ר"ד יוסף (גיפרי) וואלף, במאמרו: "מתי נתחבר ספר אורחות צדיקים?", קרית-ספר סד, א (תשנ"ב-תשנ"ג), עמ' 321-322. אימות תאריך זה, הוא לפי קולופון - חתימת המעתיק: הסופר היהודי-איטלקי משה בר שלמה, מיום ג', כ"ד בחמוז שנת רמ"ז (הוא ה-27 ביוני 1486), ככתב-יד של הספר באיטלקית.

שמחת החיים והערכת הטוב כדרך חיים

וַיֵּין יִשְׂמַח לֵבָב אָנוּשׁ לְהַצְהִיל פָּנָיו (=להאיר את הפנים) מִשָּׁמֶן (=כאילו נמשכו בשמן) וְלֶחֶם (=וכך הלחם שהוא המזון העיקרי של האדם) לֵבָב אָנוּשׁ (=הרגש והנשמה) יִסְעָד (תהלים קד,טו).

כל עוד שהיין נשתה במידה, בקידוש בשבתות ובמועדים ובשמחה של מצוה, הוא משמח את לב האדם ולא פוגע בבריאותו ומזיק לו. הוא מאיר את פניו מתוך שמחה והנאה, כאילו פניו נמשחו בשמן והן חלקות ובוהקות. כך גם הלחם, כאשר נאכל במידה, הוא משביע ומשמח את לב האדם ומיטיב עימו. לפי זה, יש להיזהר בקיום המנהג שתיקן רבא (מראשי הדור הרביעי של אמוראי בכל במאה הרביעית):

”מיחייב (=חייב) איניש לבסומי (=להשתכר) בפוריא עד דלא ידע (=להבדיל) בין ארור המן לברוך מרדכי” (מסכת מגילה דף ז, ע”ב).

וכך פסק מר”ן המחבר (שו”ע או”ח תרצ”ה,ב). אולם הרמב”ם בספר זמנים, בהלכות מגילה וחנוכה (ב,טו), פסק באופן מעודן וזהיר: ושותה יין עד שישתכר וירדם בשכרותו. דהיינו: ישתה יותר מהמידה שרגיל לשתות, יישן עד שיתפקח מיינו ולא יזיק לעצמו ולסביבתו. כפי שרבה (אמורא בבלי מהדור השלישי, של האמוראים) פגע בהיותו שיכור בפורים, בר’ זירא, שחטו, ולמחרת ביקש עליו רחמי שמים ונענה, והתזירו לחיים. רבה הזמינו אליו שוב לסעודת פורים בשנה הבאה. כמובן ר’ זירא סירב באומרו, שלא כל שעה מתרחש נס והוא לא מסתכן.¹⁵ גם הרמ”א בהגהה בדעה זו:

ויש אומרים דאין צריך יותר מלימודו (כל-בו) וישן. ומתוך שישן, אינו יודע בין ארור המן לברוך מרדכי (מהרי”ל). ואתה המרבה ואחד הממעט ובלבד שיכוין לבו לשם שמים.

כשיטת הרמב”ם פוסק הט”ז שמציין בביאורו לדברי היש אומרים שהביא הרמ”א, שהגמרא דוחה את דברי רבא לפי הנסיבות הטראגיות שהסבה שיכרותו:

ויש אומרים שאין צריך להשתכר כו'. והא דאמר רבא בגמרא עד שלא ידע בין ארור המן וכו', נדחי מימרא זו כיון שהגמ' מביא על זה דרבה שחטיה לר' זירא, שמע מינה מסקנת הגמרא שאין לעשות כן. כן כתב ב”י בשם הר”ן בשם ר' אפרים.

נראה לעניות דעתנו בעקבות הרמב”ם והבאים בעקבותיו, שאסור להשתכר טוטלית בפורים ולאבר צלם אנוש בכלל וצלם יהודי, בפרט. זה לא ראוי, לא מתאים ולא הולם לעם ישראל. אלא עלינו, להתבשם ולהנות מן היין. כלומר: יש להשתכר מעט ולא להידרדר ולהגיע למצב של השיכור, שאינו חופשי אלא, כלוא בשיכר ומכור לאלכוהול, מבלי יכולת להיגמל. כך גם, המכור

15 היבטים הלכתיים וספרותיים בסוגיית הגמרא, ראו בעז שפיגל, הדרך השבועי, לפרשת 'תצוה - שבת זכור' תשס”ב (מס' 433); "היין וסעודת הפורים: היבטים הלכתיים וספרותיים בסוגיית הכבלי, מגילה ז ע”ב”, בד”ד - בכל דרכיך דעהו 15 (תשס”ד), עמ' 43-63; הראל שפירא, מיחייב איניש לבסומי בפוריא עד דלא ידע בין ארור המן לברוך מרדכי?! שבת פרשת כי תשא-פרה כ' אדר ה'תשס”ד, דף קשר, עלון ישיבת הר-עציון לחלמידיה בישיבה ובצה”ל, (מס' 965), המופיע באתר הישיבה.

לסמים, שאינו חופשי אלא משועבד לסמים להרגעה רגעית. אז הכיצד ננהג בפורים? ננהג, כפי שהדגיש הרמ"א, שנכוון ליבנו לשם שמים. דהיינו, שנשתה יין, כל אחד לפי יכולתו. בכך. נשמור על הצביון היהודי ההולם והשפוי ולא נאבד חלילה וחס את שמחת הפורים. כך, בצורה רציולנית, סבירה, מציאותית והגיונית, ניישם את הפתגם העממי המקובל בחברה: "אין שמחה אלא בבשר ויין": פתגם עממי, שמקורו בתלמוד הבבלי (פסחים דף קט, ע"ב), האומר, שיש להגיע לשמחה על ידי סיפוק צורכי הגוף והגפוש של האדם, בשבתות ובימים טובים, בחגים ובסעודות מצוה. בפורים, אנו מדגישים את הצד החומרי-פיזי-הקיומי, נגד המן הרשע, שרצה: "להשמיד להרוג ולאבד את כל היהודים, מנער ועד זקן, טף ונשים ביום אחד" - להשמידנו פיזית, כפי שאנו אומרים בפורים בתפילת 'שמונה-עשרה' ובברכת המזון בברכת 'על הניסים'. לכן, אנו מקיימים את אשר ציוה מרדכי לדורי דורות ב'מגילת אסתר' (ט,כב):

לְעֲשׂוֹת אוֹתָם, יְמֵי מִשְׁתָּה וְשִׁמְתָה, וּמְשַׁלַּח מְנוֹת אִישׁ לְרֵעֵהוּ, וּמְתַנּוֹת לְאֶבְלָיִם

זאת לעומת רצון היוונים, שרצו: "להשכיחם תורתך ולהעבירם מחוקי רצונך" - להסיר את הצדי"ק מ-ציון וליצור יון-יוונות, דהיינו: להשמידנו רוחנית, כפי שאנו אומרים בברכת 'על הניסים' בחנוכה, שאז אנו מרבים בהלל ובהודאה ומדגישים את הרוחניות המעשית.

במדרש תנחומא, פרשת נח' (יג), כפי שמגדיר הרופא והתזונאי פרופ' עזרה זהר¹⁶, יש "סיכום קולע של השפעת היין":

כשבא נח ליטע כרם בא שטן ועמד לפניו, א"ל מה אתה נוטע, א"ל כרם, א"ל מה טיבו, פירותיו מתוקים בין לחים בין יבשים ועושין מהן יין המשמה לבבות דכתיב (תהלים קד, טו): "ויין ישמח לבב אנוש", א"ל שטן בא ונשתתף שנינו בכרם זה, א"ל לחיי, מה עשה שטן הביא כבש והרגו תחת הגפן, אח"כ הביא ארי והרגו, ואחר כך הביא חזיר והרגו, ואח"כ הביא קוף והרגו תחת הכרם והטיפו דמן באותו הכרם והשקוהו מדמיהן, רמז לו שקודם שישתה אדם מן היין הרי הוא תם ככבש זו שאינה יודעת כלום וכרחל לפני גוזזיה נאלמה, שתה כהוגן הרי הוא גבור כארי ואומר אין כמותו בעולם, כיון ששתה יותר מדאי נעשה כחזיר מתלכלך במי רגלים ובדבר אחר. נשתכר - נעשה כקוף עומד ומרקד ומשחק ומוציא לפני הכל נבלות הפה ואינו יודע מה יעשה, וכל זה אירע לנח הצדיק מה נח הצדיק שהקדוש ברוך הוא פירש שבחו כך, שאר בני אדם על אחת כמה וכמה.

פרופ' זהר מדגיש את המסר הריאלי-החינוכי החשוב, שמעניק לנו המדרש, אודות היין שיכול להיות הידיד הטוב ביותר של האדם ואף אויבו המר, כאשר הכל, זה עניין של מידה - כמות:

אין טוב מן התיאור הזה כדי לאפיין את העובדה שהאלכוהול הוא מטובי ידידיו של האדם, ובו בזמן - מגדולי אויביו. מעבר לשלב הראשון, השפעת האלכוהול נעשית

16 בספרו המרתק בריאות ללא אמונות תפלות, תל-אביב תשמ"ז, בפרק "אלכוהול - ידיד ואויב", עמ' 113-114.

יותר ויותר הרסנית, הן בטוות הקצר והן בטוות הארוך. התוצאה המיידית היא הסרת מעצורים, התנהגות בלתי אחראית. תאונות דרכים ותאונות עבודה, ריב ומדון, העדרות מן העבודה – אלה הן אחדות מן ההשלכות לטווח הקצר של שתייה שאינה במידה. ההשפעה המתמשכת על הבריאות מתבטאת בעיקר בגרימת נזק לכבד, אך לא רק בה.

על כך מזהירנו הרמב"ם, בפרק ד משמונה פרקים (מבוא למסכת אבות) ובמיוחד בהלכות דעות א, ד-ז. הרמב"ם מדגיש, את הדרך הישרה שהיא הדרך הממוצעת, הדרך האמצעית הנמצאת באמצע, שהיא 'שביל הזהב', שבאמצעותה על האדם לנהל את חייו, באופן שקול ולא מוקצן. זאת בהתחשב בטבע האדם, אשר שונה מאדם לאדם. יש שאינו כועס ויש מי שכוועס קצת ויש מי ש"גדלק" מהר, ומכל זה, צריך האדם להשתדל ולהיזהר ולהישמר היטב, כפי שמבאר הרמב"ם כפסק הלכה, בחיבורו הקלכתי המונומנטלי – הכביר, משנה תורה היד החזקה (בעל י"ד הכרכים, על שם הפסוק החותם את התורה: "ולכל היד החזקה ולכל המורא הגדול אשר עשה משה לעיני כל ישראל" (דב' לד, יב) כאשר היד היא איבר העשייה, שפעולתה פעולת מלקחיים, בשאיפה לעשייה חיובית בעולם העשייה), בספר המדע, בהלכות דעות (א, א-ג), בביאור סוגי הנפש. הרמב"ם מדגיש, שעל האדם להביע רגש ואיכפתיות ולפעמים אף מעט לכעוס ולהביע מורת רוח וחוסר שביעות רצון. דהיינו, צריך לפעמים קצת לכעוס, אבל, צריך גם לדעת איך לכעוס, תוך שמירה על נורמות חברתיות בסיסיות. מי כמו הרמב"ם איש הרצינות והמעש, מכיר היטב את טבעו הלא-יציב של האדם מטבע ברייתו ומדגיש את השוני הנפשי- האנושי בין אדם לאדם:

א דעות הרבה יש לכל אחד ואחד מבני אדם, וזו משנה מזו ורחוקה ממנה ביותר: יש אדם שהוא בעל חמה, כועס תמיד (=גדלק מהר); ויש אדם שדעתו מישבת עליו, ואינו כועס קלל-ואם כועס, יכעס כעס מעט בכמה שנים. ויש אדם שהוא גבה לב ביותר, ויש שהוא שפל רוח עד מאוד. ויש שהוא בעל תאוה, לא תשבע נפשו מהלך בתאוה; ויש שהוא טהור גוף ביותר, לא יתאנה אפלו לךברים מעוטים שהגוף צריך להם. ב ויש בעל נפש רחבה, שלא תשבע נפשו מכל ממון העולם, כענין שנאמר "אהב כסף לא-ישבע כסף" (קוהלת ה, ט); ויש מקצר, שדיו אפלו דבר מועט שלא יספק לו, ולא ירדף להשיג כל צרכו. ג ויש שהוא מסגף עצמו ברעב וקובץ על ידו, ואינו אוכל פרוטה משלו אלא בצער גדול; ויש שהוא מאבד כל ממונו בידו, לדעתו. ועל דרכים אלו-שאך כל הדעות, כגון מהולל (-רודף תענוגות והוללות) ואונן (=עצוב ומדוכא, בעל מרה שחורה, המרכה להתאונן), וקילי (=קמצן, רע-עין) ושוע (=עשיר, המפורז ממונו), ואכזרי ורחמן, ורד לבב (=פחדן, מוג לב) ואמיץ לב (=המתחרף נפשו), וכל פיוצא כהן.

בשלושת הפרקים הראשונים של הלכות דעות, מציין הרמב"ם שעל האדם לנהל חייו מתוך מידות, דרך-ארץ ויראת שמים טהורה. דהיינו, לחיות במסגרת חינוך יהודי-ערכי, כערך מוסרי נורמטיבי. הרמב"ם בפירושו המשניות למסכת אבות (ד, ד), מבאר: שלמעט גאוה, שיש למגרה ולמונעה בעזרת העונה שהיא ממעלת המדות והממוצעת (=הגמצאות באמצע) בין הגאוה ושפלות הרוח, כל דבר הוא טוב ורצוי, כאשר הוא, במינון הנכון, ללא הקצנה, הגזמה והפרזה, לצד זה

או אחר. נציין כי הרמב"ם מוסיף בפסק ההלכה במשנה תורה, הלכות דעות (א,ד), נתון חשוב שאינו מזכיר במבוא ובפירושו למסכת אבות: 'מידת הבינונית'. שאסור ולא ראוי, להיות קיצוני. יש להתנהג לפי "מידה בינונית" (=מידת הבינה שהיא מידת האמצע) שבכל דעה ודעה מכל דעות שיש לו לאדם... בדרך האמצעית". ה'מידה הבינונית' היא לא רמה בינונית כמקובל. אלא, דרגה של חשיבה בתבונה באמצעות הבינה, על האדם לאמץ לעצמו את מידת ההתנהגות הבינונית, שהיא מידת האמצע - מתוך תבונה כתוצר של הפעלת הבינה שהיא הדעת - השכל הישר. כאשר הבינה, היא הפרקטיס - היישום המעשי של החכמה והמטרה, להתנהג ב'דרך המיצוע' - הדרך האמצעית, הישרה והאופטימאלית בחיים. דרך זו, היא למעשה הנדבך לבנייתה של חברה אוטופית "מושלמת", הצועדת ב'שביל הזהב' וכלשונו שם (א, ד-ז):

[ד] הדרך הישרה-היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה, מכל דעות שיש לאדם; והיא הדעה שהיא רחוקה משני הקצוות רחוק שונה, ואינה קרובה לא לזו ולא לזו. ולפיכך ציו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד, ומשער אותן ומכון אותן בדרך האמצעית, כדי שיהא שלם. פיצד-לא יהיה בעל חמה נוח לכעס, ולא כמת שאינו מרגיש; אלא בינוני: לא יכעס אלא על דבר גדול שראוי לכעס עליו, כדי שלא יעשה כיוצא בו פעם אחרת. וכן לא יתאנה אלא לזכרים שהגוף צריך להם ואי אפשר לחיות בנולתו, כענין שנאמר "צדיק-אכל, לשבע נפשו" (משלי יג,כה). וכן לא יהא עמל בעסקו אלא להשיג דבר שצריך לו לחיי שעה, כענין שנאמר "טוב-מעט, לצדיק" (תהלים לז,טז). ולא יקבץ ידו ביותר, ולא יפזר כל ממונו, אלא נוחו צדקה כפי מפת ידו, ומלנה פראוי למי שצריך. ולא יהא מהולל ושוחק, ולא עצב ואונן, אלא שמח כל ימיו בנחת, בסבר פנים יפות. וכן שאר דעותיו. ודרך זו, היא דרך החכמים. כל אדם שדעותיו בלן דעות בינוניות ממצעות, נקרא חכם; [ה] ומי שהוא מן הדרך על עצמו ביותר ויתרחק מדעה בינונית מעט לצד זה או לצד זה, נקרא חסיד. פיצד: מי שיתרחק מגבה הלב עד הקצה האחרון, ויהיה שפל רוח ביותר-נקרא חסיד; וזו היא מדת חסידות. ואם נתרחק עד האמצע בלבד, ויהיה ענו-נקרא חכם; וזו היא מדת חכמה. ועל דרך זו, שאר כל הדעות. וחסידים הראשונים היו מטיין דעות שלקו מדרך האמצעית כנגד שתי הקצוות: יש דעה שפטיין אותה כנגד הקצה האחרון, ויש דעה שפטיין אותה כנגד הקצה הראשון; וזה הוא לפנים משורת הדין. ומצוין אנו ללכת בדרךים אלו הבינוניים, והם הדרךים הטובים והישרים, שנאמר "והלקת, בדרךיו" (דברים כח,ט).

[ו] כה למדו בפרוש כצורה זו: מה הוא נקרא חנון, אף אמה היה חנון; מה הוא נקרא רחום, אף אמה היה רחום; מה הוא נקרא קדוש, אף אמה היה קדוש. ועל דרך זו קרא הנביאים לאל בכל אותן הכנורין, ארץ אפים ורב חסד צדיק וישור תמים גבור וחסד וכיוצא בהן-להודיע שאלו דרכים טובים וישרים הם, וחיב אדם להנהיג עצמו בהן ולהדמות כפי בוחו.

[ז] וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו-יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות, ויתחזר בהן תמיד, עד שיהיו מצטיהן קלים עליו ולא יהיה בהם טרח, ויקבעו הדעות בנפשו.

שמחת החיים והערכת הטוב כדרך חיים

הרמב"ם, מבאר למעשה את דברי רבי יהודה הנשיא, המכונה בקיצור "רבי" או "רבינו הקדוש" (תנא בדור התמישי, במאה השנייה ותחילת השלישית לספירה, נשיא הסנהדרין ועורך המשנה, נצר למשפחת הלל הזקן וחיתם תקופת התנאים) במסכת אבות (ב, ד):

רבי אומר, איזוהי דרך ישרה (= דרך ההנהגות נאותה) שיבור (=שיברור ויבחר מתוך שיקול דעת בריא וחגון) לו האדם, כל שהיא תפארת (=מביאה כבוד) לעושיה ותפארת לו מן האדם.

הרמב"ם בפירוש המשניות כאן, מבאר, שלפנינו קריאה לאדם הגבוך, לנהוג בנדיבות, כדי להתגבר על ההבדל הדק שבין קמצנות לפזרנות. לדעתו במשנה תורה, הלכות תשובה (פרק ה), יש לכל אדם בעולם היכולת לבחור להיות צדיק או חלילה רשע.

דרך ההתנהגות שעל האדם לבחור בעולמנו החומרי עלי אדמות, באמצעות הבחירה החופשית שניתנה לו בעולם הזה היא: בחירה מוגבלת במסגרת ההשגחה הפרטית. דרך זו, היא הדרך הישרה המוטלת על האדם כחובה, לברור ובחור. הכיצד? מכאן הרמב"ם: זו מידת האמצע הבינונית על דרך האמצעית. לפנינו, ביאור רציונלי-מעשי: האדם באמצעות הבינה שהיא הפרקטיס – יישום החכמה, בורר, מברר ובוחר לו את הדרך הישרה בחיים. דרך האמצע, שהיא נטולת הקצנה ומאוזנת של חיים, מה שנקרא: "מקום טוב באמצע" והכל כמובן, אישי-אינדיבידואלי. כך, לא נלך לאיבוד ולאבדון בעולמנו החומרי והגשמי. הבינוניות הזו של 'להיות בינוני', אינה רמה בינונית, הנמוכה מרמה טובה, אלא דרגת התבוננות ויכולת איבחון. זו הדרך הישרה שמסוגל אדם בעל לב טוב, רגיש, מתחשב ואיכפתי, עם רגש ומצפון לדבוק בה, כדברי ר' אליעזר בן ערך בהמשך במשנה ט, כפי שאמר רבן יוחנן בן זכאי (המאה הראשונה לספירה, מגדולי התנאים, ומנהיג חשוב בתקופת חורבן בית שני והמרד הגדול, שנחשב לרמות המרכזית שפעלה לשיקום היהדות הרוחנית לאחר החורבן) לתלמידיו:

אמר להם: צאו וראו איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם. רבי אליעזר אומר: עין טובה. רבי יהושע אומר: חבר טוב. רבי יוסי אומר: שכן טוב. רבי שמעון אומר: הרואה את הנולד. רבי אלעזר אומר: לב טוב. אמר להם: רואה אני את דברי אלעזר בן ערך (=שאותו הוא מכנה במשנה הקודמת: "מעין המתגבר", שלומד דבר מתוך דבר) מדבריכם, שבכלל דבריו דבריכם.

לב טוב, זה כולל הכל – את כל התכונות הטובות והחשובות שמנו האחרים. מי שלבו טוב ויש לו יושר, מוסריות ומצפון, כך גם מידותיו ישרות ונכונות: הוא חבר טוב ושכן טוב ומשתדל לראות את הנולד – את העתיד, תוך כדי שהוא חושב על תרחישים צפויים ומכלכל מעשיו בתבונה וביעילות. ההיפך לדאבונינו, הוא לב רע, כמתואר בהמשך משנתנו זו.

מקור הבחירה הניתנת לאדם והמלצת התורה בפרשת 'ציצבים' (דברים ל, טו-כ):

רְאֵה נִתְּמִי לְפָנֶיךָ הַיּוֹם, אֶת-הַחַיִּים וְאֶת-הַטּוֹב, וְאֶת-הַמָּוֶת, וְאֶת-הָרָע. אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם, לְאַהֲבָה אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ לְלֶכֶת בְּדַרְכָּיו, וְלִשְׁמֹר מִצְוֹתָיו וְחֻקֹּתָיו וּמִשְׁפָּטָיו... הַעֲדָתִי כִּכֶם הַיּוֹם, אֶת-הַשָּׁמַיִם וְאֶת-הָאָרֶץ-הַחַיִּים וְהַמָּוֶת נִתְּמִי לְפָנֶיךָ, הַבְּרָכָה וְהַקְּלָלָה; וּבִמְרָתִי,

בחייים-למען תחיה, אתה וזרעה. לאהבה את-יהוה אלהיך, לשמע בקלו וּלְדַבְּקָה בו: כי הוא חיה, וארץ ימיה--לשבת על-האדמה אשר נשבע יהוה לאבותיך לאברהם ליצחק וליעקב, לתת להם.

אומר ה': ראה, הבט והתבונן, ואז, תראה טוב ויהיה לך טוב. אני ה' הרוחני, בורא העולם ומנהיגו, נותן לך היום, דהיינו, מהיום והלאה לדורי דורות, את זכות הבחירה החופשית בעולם העשייה הגשמי והחומרי: את החיים ואת הטוב, מצד אחד, ואת המוות ואת הרע, מצד שני, כאשר הדרך המומלצת היא, לבחור בטוב, בחיים, וללכת בדרך ה' אלוהיך, הדרך המוסרית, החינוכית-ערכית: ובחרת בחיים – תבחר בחיים, ב'פסיכולוגיה החיובית', בדרך החיובית והברוכה, בשבילך ובשביל הדורות הבאים: למען תחיה אתה וזרעך – קיום לדורות ולדורי דורות. הדרך החיובית והטובה: לאהוב את ה', ע"י אהבת הבריות, לשמוע ולציית לה' ולזולת ובמיוחד, לדבוק ולהתמיד בדרך חיים נעלה ונפלאה זאת.

התורה, במסגרת 'מקרא ביכורים', מצווה את האדם, להמשיך גם כעת, במצות הביכורים בפרט, ובחיים בכלל, בשמחת החיים האמונית השגרתית, תוך שימת לב והערכת הטוב הקיים. עד כאן הרישא של פסוקנו:

ושמחת בכל הטוב אשר נתן לך ה' אלקיך ולביתך אתה.

ומה לגבי הסיפא: "והלוי והגר אשר בקרבך"?

גם לעניין זה, כבר נדרש הפירוש שמחת הבאת ביכורים, שהבאנו בהתחלה, תוך הדגשת המוטיבים האמוני והפסיכולוגי-חיובי שבדבר,¹⁷ כאשר הם שזורים יחדיו:

וזכור אשר נתן לך ה' אלקיך ולביתך – על כן, אל תהיה בעצבות לב על הנהגתו. כל מה שיש לך הוא מתנה נתונה לך מאת ה', אשר הוא אלקיך כאשר הוא אלקי העשירים, ומסתמא (=ובוודאי) יודע הוא איך לחלק מתנותיו, על כן, אל תהיה בעצבות לב על הנהגתו ואל תתרעם עליו וקבל מתנתו בסבר פנים, כי אולי מנסה אותך ה'. ראה איך הלוי והגר, שאין להם שום חלק ונחלה בארץ, על כל זה, הם שמחים איתך, ומה היא שמחתם? לא על טובת העולם הזה, רק הלוי שמח שזכה לעבוד את עבודת המקדש. והגר שמח שזכה לה(ה)יכנס תחת כנפי השכינה ולהיות בקרבך. על כן, גם אתה תהיה שמח בשמחת הנפש. ואולי, מיעט הקב"ה ממך טובת העולם הזה, שלא תהיה טרוד כל כך בעבודת האדמה ותוכל לעבוד ה' ביותר, כי "מרבה נכסים – מרבה דאגה" (מסכת אבות ב, ז).

17 כאן המקום לציין את הפנומנולוגיה – 'חקר התופעות'. אסכולה פילוסופית, המבקשת לנתח נתונים נפשיים או חיצוניים, ללא קשר עם המציאות הקיימת. על היבטים פסיכולוגיים של השמחה כביטוי רגשי לפי אסכולה זו, ראו: אילנה פאר-גולדין, הפנומנולוגיה של שמחה כביטוי רגשי להתאמה בין מבנים פנימיים אידיאליים לבין תפיסות אקטואליות, עבודה לתואר שני, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן, רמת-גן תשמ"ח; על היבטים פסיכולוגיים של השמחה כמצב רוח חיובי, כאשר הוא במינן סביר, מבוזגת מוסריות וטוהר מידות, באמצעות דוגמאות מעשיות, ראו: Julia Annas, *The Morality of Happiness* (New York: Oxford University Press, 1993); C.R. Snyder and Shane J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (New York: Oxford University Press, 2002).

אחרית דבר: שמחת החיים היא שמחה יהודית אמיתית

נמצינו למדים, שהתוויה העילאית, אשר באושר, היא תוצר של השמחה - חדות חיים חיונית לאורך זמן מסויים במשך החיים: שמחת חיים, המתמשכת לאורך זמן במינון הסביר, השקול והמאוזן. שמחת החיים בשילוב הערכת הטוב, הן למעשה, שילוב מנטלי - מנצח של סממן חיים חיוני ונדרש ל'מקרא ביכורים' בפרט, ולחיים בכלל, בעם ישראל לשכבותיו ולמעמדותיו. כך גם, לגבי ג'רי הצדק שקיבלו עליהם תורת משה, וזכו בכך להיכנס תחת כנפי השכינה. עלינו לשאוף ולמצוא את החיוב, להידבק ולהתמקד בו ולחוש, פיזית ורוחנית את הטוב.

ראינו, שהתרבות האוניברסלית, טבעה את מושג השמחה, אך לא גידרה אותו. כך, שלעיתים, הופכת השמחה להוללות והאהבה לתאוה. כאן, באה היהדות ותיחמה את המימדים של השמחה, כך שהשמחה לא תפרוץ גבולותיה ותעבור ותחרוג מהטעם הטוב. בנוסף, השמחה היהודית, היא שמחה אמיתית-פנימית, שמחה של מצוה, מוגדרת, מגודרת ומתנוחמת. שמחה, שהיא חוויה חיובית של שמחת חיים, שמחה מתמשכת לאורך זמן במשך החיים. חוויה עצומה, המעניקה לאדם אושר של סיפוק והגשמה עצמית, כחוויה חיובית רגשית, נפשית וחברתית, של תגובת האדם המאמין לחוויות שונות ולהלכות שונות. שמחה זהירה, שקולה ומאוזנת, שהיא לא רק מוטיבציה נורמטיבית, אלא פעילות רוחנית מעשית ותכליתית. שמחת החיים והערכת הטוב, מהוות, דרך חיים אופטימלית, מומלצת, שבאמצעותה, רואים, חשים, ומעריכים את הטוב שבחיים לאורך זמן.

מכאן, עלינו לממש הלכה למעשה את ה'פסיכולוגיה החיובית' שיסודה כבר מופיע בתורה כשאיפה להשגת חוויות חיוביות. החל מחווית השמחה הרגעית החולפת, בדרך אל חווית האושר, המתמשכת והיציבה יחסית וכמנע מדיכאון וחרדות. זאת באמצעות, הנכונות, ההשתדלות והעשייה החיובית במיטב המוטיבציה והשאפתנות. כאשר התכלית כשאיפה היא, להגיע לשמחת חיים והערכת הטוב, כדרך חיים, ריאלית-מציאותית, טובה ובריאה, הלכה למעשה.