לעבור את הגשר הצר

מאת: חיים קרמר
נובמבר 4, 2019

מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד, ונראה שאין אתגר קשה יותר מזה ליישום. האומנם? בואו לגלות!

השמחה

"עבדו את ה' בשמחה!" (תהילים ק, ב)

"מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד!" – כך מתחילה קריאתו הידועה של רבינו לכל אחד: תתחזק ותתאמץ לדחוק הצידה כל דכדוך וכל עצבות. לכל אדם יש בעיות רבות, וטבעו של האדם שהוא נמשך אל העצבות. וכדי להימלט מפני ההשפעה המרה של קשיי החיים על מצב הרוח, צריך תמיד להביא שמחה אל תוך חיינו – אפילו אם בשביל זה אנחנו נאלצים לעתים להיעזר ב"מילתא דבדיחותא" וב"מילתא דשטותא" [בדיחות הדעת וענייני צחוק ושטות] (ליקוטי מוהר"ן ח"ב כ"ד).

אך הדרישה להיות בשמחה היא הקשה והכבדה ביותר מכל סוגי העבודות בעבודת הבורא (שיחות הר"ן כ). כאשר אנו חושבים על העומס והלחצים

היומיומיים שלנו , קל מאוד להבין זאת …

אומנם השמחה אינה מופיעה בתורה כמצווה נפרדת בפני עצמה , אך בכל התלמוד , המדרש והקבלה , זוכה השמחה למקום מרכזי ביותר . אבי המקובלים הנודע האר”י ז”ל (רבי יצחק לוריא) גילה שהוא השיג את מדריגות הרוחנית הנעלה והנשגבה , רק בזכות השמחה הגדולה שבה קיים את המצוות (שער הכוונות , שמיני עצרת). אכן , אין נושאים רבים הנדונים בספרות ברסלב הזוכים לתשומת הלב כה רבה כמו – השמחה.

רבי אברהם בן רבי נחמן מטולטשין , החסיד העמקן הגאוני מעיר לנו : אם רבי נחמן הורה לנו שמצווה גדולה היא להיות תמיד בשמחה – עלינו להאמין שפירוש הדבר שיש לנו על מה לשמוח ! (רבי אליהו חיים רוזן).

מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד , מה זה אומר ? פשוט , להביא שמחה מתוקה לתוך החיים שלנו . זו בעצם , הצעקה של רבי נחמן מברסלב על המידה המיוחדת הזו !

חשיבות השמחה

אחת הסיבות שאנו מוצאים את עצמנו מרוחקים מהבורא היא , מכיוון שאנחנו לא מצליחים להתרכז ביעדים ובמטרות שלנו , גם החשובים ביותר . כאשר מוחו של האדם רגוע וצלול , דבר שאומר שהוא במצב של “יישוב הדעת ,” הוא מסוגל לחשוב בבהירות , לדעת את מצבו ולהתקדם בעבודת הבורא . אולם , אי אפשר להשיג מצב מנטלי של יישוב דעת ללא שמחה. כמו הגלות שבעטיה אנו מדורדרים ומרוחקים , גם הדיכאון מסיט את החשיבה מן הדרך . השמחה, לעומת זאת , היא חירות , כמו שהנביא מבשר: “כי בשמחה תצאו ” (מן הגלות)…(ישעיהו נה , יב). במצב של שמחה אנחנו יכולים לכוון את מוחנו – ליישם את החופש לבחור את כיווננו בחיים ולמנוע את מחשבותינו מלטעות .

אבל איך מגיעים לשמחה ? אנחנו יכולים לטפח את השמחה ואת האושר על ידי איתורן של הנקודות הטובות והחיוביות בתוכנו . וגם אם אנחנו לא מצליחים למצוא בתוכנו משהו טוב , יש לנו עדיין על מה לשמוח , בעצם שמחת יהדותנו : אני יהודי ! (ליקוטי מוהר”ן , י).

והאם באמת אפשר להיות במצב של שמחה תמיד ? האין חיינו היומיומיים מלאים סיבות לדאגה דווקא ? איך נעמוד בתשלום החובות ? אנו סובבים

ממחושים שונים, מצוקות שונות ומשונות בגשמיות וברוחניות... והרשימה עוד ארוכה...

תיהנו מסדרת - סדנת השמחה

חלק א – לעבור את הגשר הצר . . . .

חלק ב – סיבה לשמחה .

חלק ג – מנוף שבועי לשמחה . . . .

חלק ד – פסח מרור ושמחה . .

חלק ה – שמחה? מה יוצא לנו מזה . . . ?

חלק ו – הוא ניצל בגלל השמחה . . . .

רבי נחמן מברסלב כותב (ליקוטי מוהר”ן, קפט): “עיקר נשיכת הנחש הוא עצבות!”. כדוגמת הנחש הנוהג להכיש לפתע, כך גם מעשהו של הדכדוך: לפתע הוא פוגע, ועוד בצורה קשה, ואתם נותרים מופתעים ומשתאים, האם תוכלו אי פעם בעתיד שוב להיות שמחים לאחר פגיעה קשה כזאת?

ראש הישיבה שלי נהג לומר: אנשים סבורים שהקשיים בחיים הם בלתי צפויים. הם מופתעים כשבאה אליהם העצבות. אבל אפילו יחיה האדם אלף שנים, עדיין, תהיה לו רשימה ארוכה של בעיות הממתינות לטיפולו. וכשבעיה זו עוזבת ממהרת אחרת לבוא במקומה, כך שאין מקום להיות מופתע כלל. ובכל זאת, אנחנו משתוממים ונרגנים כאשר קורה לנו “דבר בלתי צפוי”, כביכול. אך הוא איננו בלתי צפוי, ולפחות, אינו צריך להיות כזה...

תמיד זה קורה כך. תמיד קיים עוד משהו – משהו שיש בו כדי להפיל אותנו עד למעמקי העצבות. העצבות מובילה לכעס ולהעדר סובלנות, שזו הסיבה העיקרית לחסרון הצלחת האדם בחייו, כי אם הייתה לאדם סבלנות הוא היה מתגבר על הכל (ליקוטי מוהר”ן, קנ”ה). ואם כן, יש כאן גלגל חוזר: משהו בלתי צפוי קורה, מתעצבנים ומאבדים את הסבלנות, ומעכשיו כל מה שבאופן מקבל יחס פחות סובלני, וכמובן, אנו מצפים שהכל ישתבש. ואכן זה מה שקורה! ואז אנו שוב כועסים, חשים כישלון צורב יותר ומרגישים מדוכאים יותר, מיואשים וחסרי תנועה. נחש העצבות הכיש, בלי שנהיה מודעים בדיוק למה שקרה.

עכשיו מבינים יותר את מה שאמר רבי נחמן – שצריכים לעשות הכל כדי לדחות את העצבות ולהמשיך את השמחה.

אנשים סבורים שהקשיים בחיים הם בלתי צפויים, הם מופתעים שהם מתעצבים, אבל זה מצחיק, כי גם אם אדם יחיה אלף שנים רשימת התלונות תהיה ארוכה מאוד, זו הסיבה שרבי נחמן מברסלב אמר לדחוק את העצבות ולהמשיך את השמחה…

מה מקורם של העצבות והסבל?

אמרו חכמינו ז"ל: כל המתאבל על חורבן ירושלים זוכה לראות בבניינה (ראה תענית ל:). ללא העצבות והאבל אין דרך להעריך כראוי את ההיפך מהם. אין לנו עם מה להשוות את השמחה שלנו, לכן אנו חייבים לחוות ייסורים. רק אז נדע את טעם השמחה האמיתי, ומכיוון שמעט עצבות ומעט ייסורים נחוצים כל זמן שהאדם חי בעולם הזה, מעודד אותנו רבי נחמן לשאוף לשמחה – שהיא התכלית והסוף של העצבות. עצם השאיפה, התפילה לבורא עולם והתקווה התמידית לשמחה, יחזקו בנו את האמונה ועל ידי זה נזכה לגבורה ולאומץ הנחוצים לנו כדי להתמודד עם מרוץ החיים והמעמסות הרובצות עלינו, ולהתגבר עליהן.

פעם כתב רבי נתן לתלמידו ר' עוזר מאומן: שמעתי שהינך "ירא" מאוד ["פרום"] ואני בעצמי שמעתי מרבינו, שהעיקר הוא השמחה… "וגם" להיות "ירא"! (אבניה ברזל עמ' ס"ג).

* * *

סדרת מאמרים מעובדת מתוך הספר "לעבור את הגשר הצר" מאת הרב חיים קרמר. הספר לוקח נושאים יסודיים בתורת ברסלב ומגיש אותם בצורה פשוטה ומעשית, על פי מאמריו ושיחותיו של רבי נחמן, ומאמריהם ושיחותיהם של תלמידיו השונים עד דורנו.