





# השקמה והתהגות

כזיס וזיסזיס לשחזר זוס זוס

זוצז לזור ע"ז:



© כל הזכזזות שמורות

נדפס בזשרל ה'תש"פ | 2019

כתיבה ועריכה: הרב לזי אפשטיין, הרב נדב כהן

הגהה: הרב משה מרינובסקז

עריכה לשונית: מ. קפזלובזץ

קריקטורות: מ"מ זרוסלבסקז

עזמוד ועזצוב: *y.w. graphicdesign*

## הקדמה

**להיות מאושר** - שתי מילים המקפלות את פסגת החלומות של האנושות כולה, הציר המרכזי שחיינו נעים סביבו: הוא המניע מחד, והייעוד הסופי מאידך. המכשול העיקרי הניצב בפנינו הוא הדרך הארוכה אליו, הזרועה אתגרים וסכנות, דרך המסיטה את מסלול החיים לכיוונים בלתי מתוכננים המרחיקים את חלום האושר והופכים אותו ליעד בלתי מציאותי.

האומנם האושר הוא ייעוד אוטופי עתידי שהמפתח אליו אינו מסור בידינו?

מעשה בדייג שישב על החוף והמתין בסבלנות לדגים שיתקרבו לפיתיון. פגש אותו סוחר ממולח וביקש למכור לו סירת דייגים. הדייג לא היה מעונין בסירה והסוחר ניסה לטעון באוזניו כי באמצעות הסירה הוא יוכל להעמיק ללב הים ולאסוף דגים לרוב. "לשם מה?" שאל הדייג. "כך תרוויח כסף רב", השיב הסוחר. "ואז מה?" "תוכל לרכוש צי של סירות ולהעסיק פועלים שיעבדו במקומך". "ואז?" המשיך הדייג להקשות. "תוכל לנפוש על שפת הים ללא דאגות". "הלוא זה בדיוק מה שאני עושה עכשיו", סיכם הדייג בנינוחות.

האושר אינו חלום בלתי ניתן להגשמה אלא דרך חיים. מדובר בהחלטה פנימית לסגל ראייה אופטימית וחיובית ולחפש את הטוב בכל מצב.

זהו גם ההיגיון מאחורי האמרה 'תחשוב טוב - יהיה טוב', המבוססת על דברי רבי מנחם מענדל שניאורסון - האדמו"ר השלישי בשושלת אדמו"רי חב"ד - במענה לאב לבן חולה שביקש את ברכתו:

חשיבה חיובית ואופטימית איננה תוצאה של גורמים נסיבתיים, אלא החלטה הנתונה בידי האדם. בבסיס החלטה זו עומדת אמונה שהכול

בא מלמעלה ושמטרתו של בורא העולם היא להיטיב לנו. אמונה זו מאפשרת אושר למרות הקשיים, בידיעה שראייתנו המצומצמת אינה משקפת את התמונה המלאה. בסופו של דבר, החשיבה החיובית גם משנה את המציאות הנראית לעין ומזמנת לנו סיבות לאושר מלא.

אין ספק שרגשות עצבות וחוסר מצב רוח מתעוררים בקלות רבה יותר מאשר השמחה. תחושת ה'קורבנות' מנחמת ומבקשת להצדיק חידלון וחוסר מעש, אך היא דרך סלולה לכישלון. לעומת זאת, האושר והשמחה דורשים מאמץ תמידי, אך מביאים תוצאה משתלמת: הם יוצרים מעגל שמזין את עצמו - הביטחון והגישה החיובית מביאים את ההצלחה, היא מצדיקה את רגשות השמחה וחוזר חלילה.



הרבי מליובאוויטש שימש כתובת לדילמות ולשאלות אישיות מכל רחבי העולם. רבות מן השאלות עסקו בלבטים ובקשיים המונעים את השמחה. בתשובותיו הבהירות, המבוססות על מקורות היהדות, הרבי שופך אור על היכולת לשמוח בכל מצב ומעניק כלים מעשיים להשגת שמחה.

הרבי התייחס רבות לנושא חשוב זה גם בדברים שנשא בפני חסידינו. השמחה היא נושא מרכזי במשנתו, הן כאמצעי והן כמטרה: היא מפיתה רוח חיים מרעננת ומשמשת מקור אנרגיה המסייע בהתמודדות עם אתגרי החיים, והיא גם מטרה בפני עצמה.

הספר שבידכם מתמצת ארבעים רעיונות יסודיים מתורתו של הרבי, הפורשים בפני הקורא את הדרך הסלולה לשמחה ולאושר, מעובדים וערוכים בהתאמה לציבור הרחב. לכל קטע מצורף איור המעניק לדברים זווית נוספת.

תקוותנו היא שהספר ימלא את ייעודו ויסייע לקוראים להביא לחייהם שמחה ואושר מלאים.

הוצאת 'אורות'

# צניינים



# תוכן

- 67. . . . . מגבלות השכל.
- 70. . . . . משרת אימון.
- 73. . . . . ההחלטה בידך.

## פרק שלישי אושר בכל מצב

- 78. . . . . רגשי בדידות.
- 81. . . . . שליטה בכעסים.
- 84. . . . . פחדים וחרדות.
- 87. . . . . חוסר מיצוי.
- 90. . . . . מצב רוח שלילי.
- 93. . . . . ספקות ותהיות.
- 96. . . . . קושי בהחלטות.
- 99. . . . . מצבי רוח משתנים.
- 102. . . . . ייאוש ותקווה.
- 105. . . . . לנצח את הדיכאון.
- 108. . . . . עוול מקומם.
- 111. . . . . חוסר סיפוק.
- 114. . . . . חוסר שקט.
- 117. . . . . כישלון אישי.
- 120. . . . . עבודה משמחת.
- 123. . . . . רפואה ואמונה.
- 126. . . . . קשיי פרנסה.
- 129. . . . . אבל ונחמה.

## פרק ראשון השתלט להיות מאושר

- 8. . . . . מאבק החיים.
- 11. . . . . העיקר הבריאות.
- 14. . . . . מפתח ההצלחה.
- 17. . . . . תודה מראש.
- 20. . . . . נפש משוחררת.
- 23. . . . . גישה חיובית.
- 26. . . . . מעבר לאופק.
- 29. . . . . חשיבה חיובית.
- 32. . . . . טוב נסתר.
- 35. . . . . שמחה מושלמת.

## פרק שני האושר בהישג ידך

- 40. . . . . חובה אפשרית.
- 43. . . . . פרשנות אישית.
- 46. . . . . להתמקד בחיובי.
- 49. . . . . נקודת מבט.
- 52. . . . . שמחה מזויפת.
- 55. . . . . לשמח כדי לשמות.
- 58. . . . . הבורא לצידיך.
- 61. . . . . להתאמץ ולשמוח.
- 64. . . . . השגחה פרטית.





השמחה 😊 והתרגולת

פרק  
ראשון

# משתלם להיות מאושר

הרווח האישי שהאושר מביא

# מתאבק החיים

“העצבות הוא עניין בלתי רצוי, וכמבואר בתניא באריכות המשל משני אנשים המתאבקים זה עם זה - שאם האחד הוא בעצלות וכבודות, ינוצח בקל גם הוא גיבור יותר מחברו.”

תורת מנחם, חלק כ"ג, עמוד 282 - על פי תניא, פרק כ"ז.

לאחר שנכנס המתאבק הראשון לזירה לא האמינו הצופים למראה עיניהם: הוא היה אדם נמוך קומה וצעדיו הקלילים העידו שגם המשקל שלו אינו גבוה כלל. מיד אחריו נכנס המתאבק השני - חסון, גבוה ושרירי, וצעד בפסיעות מדודות וכבודות אל מרכז הזירה. היה ניתן לחוש את אכזבת הקהל: המאבק הוכרע מראש.

פתאום זינק נמוך הקומה וחיבט בגבר החסון שלפניו בעוצמה. הלה ניסה להגיב, אך עשה זאת באיטיות בלתי נסבלת.





בינתיים הספיק המתאבק הקליל והזריז לחבוט בו מכל כיוון אפשרי ולאחר דקות ספורות היה הגברתן שרוע על הרצפה.

"איך עשית זאת?" שאלו הכול, ונמוך הקומה חייך בשוכבות: "בבירור מקדים שערכתי התברר לי כי המתאבק הנודע שרוי בעצבות. נרשמתי להיאבקות מולו בידיעה שחסרים לו כוחות נפש להיאבק כראוי ובזכות זה ניצחתי".

העצבות משרה עלינו תחושת התקרבות. זוהי תחושה מנחמת המלאה ברחמים עצמיים, אך היא מונעת מאיתנו להאמין ביכולותינו וכך מכשילה אותנו בניסיונות לנצח באתגרי החיים. למעשה, היא מתכון בטוח לעצלות, לכבדות ולאנרגיות שליליות.

כשאנו שרויים בעצבות אנו מתקשים לעמוד מול האתגרים שהחיים מזמנים לנו - גם אם לאמיתו של דבר הם אינם קשים כל כך. מדובר במחסום פנימי המונע מאתנו כל רצון להתמודדות.

השמחה, לעומתה, טומנת בחובה חיוניות, זריזות ואנרגיה חיובית. כשאנו שרויים בשמחה, האתגרים מתגמדים לפתע ואף נפתרים בקלות רבה יותר באורח פלא.

לא מדובר בתופעה על-טבעית, אלא בעניין פשוט למדי: השמחה ממלאת אותנו במוטיבציה פנימית, הגורמת לנו להסתער על האתגרים בקלילות ולפתור אותם ללא קושי.

שמחה  
לדרך

השמחה ממלאת אותנו  
במוטיבציה פנימית,  
הגורמת לנו להסתער  
על האתגרים  
בקלילות רבה יותר  
ולפתור אותם ללא קושי.

# סיפור מצורר השראה

## חבית צרכים וריקוד

האחים רבי זושא מאניפולי ורבי אלימלך מליז'נסק נהגו בצעירותם לנדוד בין עיירות נידחות ולחזק את התושבים היהודיים. באחד מנדודיהם נעצרו באמתלה כלשהיא ונשלחו למעצר.

כשנכנסו לתא הבחין רבי זושא בפרט שגרם לו עצב רב: בתוך החדר שכנה חבית לעשיית צרכים. משמעות הדבר הייתה שאסור להתפלל או ללמוד בחדר זה.

אך אחיו, רבי אלימלך, ראה את הדברים אחרת: "בורא העולם הוא זה שהביא אותנו למצב זה. בכך שאיננו לומדים או מתפללים אנו מקיימים את רצונו, ואם כן עלינו לעשות זאת בשמחה...". הוא לא הסתפק בדברי החיזוק, אלא תפס את אחיו ושניהם יצאו יחד במחול סביב החבית.

הסוהר הציץ לתוך החדר והתקשה להבין את פשר הריקוד. לאחר שייגע את מוחו הגיע למסקנה: "הם ודאי שמחים שהחבית נמצאת בתוך החדר, וכך הם אינם נדרשים לצאת בכל פעם", וממחשבה למעשה - נכנס והוציא את החבית לחדר סמוך...

# הציקר הבריאות

“חיזוק הביטחון בה' יתברך,  
הרופא כל בשר ומפליא לעשות -  
מרבה במנוחת הנפש וממעט בדאגה,  
ובוודאי שישפיע להטבת הבריאות.”

אגרות קודש, חלק כ', עמוד רכ"ב.

השאיפה לבריאות הגוף ממלאת את סדר היום שלנו ותופסת מקום חשוב בקביעת סדרי העדיפות. רבים בוחרים את המזון הנכנס לפיהם בהתאם לערכים התזונתיים שבו, ומשתדלים להקפיד על פעילות גופנית ועל שעות שינה מספיקות.

אבל מסיבות שאינן ברורות, הקפדה זו לוקה בחסר ביחס לבריאות הנפש:

לכולנו ברורה החשיבות של שמירה על מצב רוח חיובי ושמח והימנעות מלחצים ומדאגות. אנו מודעים לכך שרוגע ושמחה ממלאים את הנפש באנרגיות חיוביות. כל אלו הם לא פחות מאשר מזון חיוני לעולמנו הפנימי.

חשיבותה של השמחה מתעצמת לאור כל הידוע בימינו על קשר גוף-נפש. היום גם המדע



סבור כי מצב רוח שלילי עלול לגרום בעיות בריאותיות ואילו מצב רוח חיובי ושמחה הם גורם ישיר לבריאות פיזית.

אך אף על פי שמדובר בעובדות פשוטות וברורות - אנו נוטים לזלזל בחשיבות העניין. אנו מאפשרים לעצמנו לחץ ומתחים המערערים את שלווה הנפש ומקשים עלינו לשמוח. לא פעם אנחנו אף מזמנים אותם בעצמנו...

מדוע?

ייתכן שאנו מרגישים שבכל מקרה אין לנו היכולת להגיע לרוגע ולשלווה. אנו בטוחים ש'אלו החיים' וכי הלחצים והדאגות אינם בשליטתנו, אך מדובר בהנחת יסוד מוטעית: לאמיתו של דבר ניתן להגיע לשמחה גם בזמני התמודדות.

כיצד?

באמצעות חיזוק האמונה והביטחון בבורא העולם. כאשר אנו יודעים שלכל קושי שהבורא מזמן לנו יש מטרה חיובית, קל לנו להשיג שמחה פנימית ושלווה נפש. כך נוכל להתייחס לאתגרי החיים בפרופורציות הנכונות ולהימנע מלחצים ומדאגות. בדרך זו נצליח להרפות את גופנו ולשמור על בריאות מלאה.

אומנם הרגש הטבעי מפתח לחצים ומתחים והשגת רוגע ושלווה בכוח האמונה דורשת בהחלט מאמץ, אך זהו מאמץ משתלם כי העיקר - הבריאות, בריאות הנפש.

שמחה  
לדרך

השגת רוגע ושלווה  
מכוח האמונה  
בהחלט דורשת מאמץ,  
אך זהו מאמץ משתלם,  
כי העיקר - הבריאות.

# סיפור מצורר השראה

## החלטה אישית

מעשה במלך עשיר ונכבד שביום בהיר נפל לדיכאון. הרופאים ניסו למצוא לו מרפא אך לא הצליחו, עד שהגיע רופא קשיש ואמר: על המלך ללבוש את מעילו של האדם המאושר בממלכה, וכך יתרפא.

יצאה משלחת לביתו של עשיר המדינה, אך כאשר שמע העשיר את בקשתם פרץ בצחוק: "אני מאושר? הרי אני מלא חרדות מפני גנבים המנסים לשדוד אותי". המשיכו לחכם הגדול שבמדינה, ואף הוא הסביר שחוכמתו גורמת לו לדאגות ולטרדות המרחיקות ממנו את האושר.

חזרו אנשי המשלחת אל הארמון בידיים ריקות, אך בדרך ראו מחזה מפליא: עדר כבשים מלחכים עשב וסמוך להם עומד רועה צעיר, פניו שלווה ורגועות והוא מנגן בחלילו נעימות שקטות. הם פתחו עימו בשיחה, והתברר שזה האיש שהם מחפשים: הוא מאושר ושמח, ואין דאגה שרובצת עליו.

בסיום השיחה ביקשו ממנו שישאיל להם את מעילו כדי לרפא בו את המלך, אך הוא השיב: "צר לי, זה המעיל היחיד שברשותי. אם תיקחוהו - לא יישאר לי מה ללבוש..."

# אפתח ההצלחה

“לפעמים מצדיקים עצמם על חסרון השמחה...  
הנה סוף סוף, על ידי העדר השמחה לא יעשה  
דבר, מה שאין כן בהנהגה ההופכית. וכידוע, אשר  
חיל יוצא למלחמה בשיר של ניצחון, וזה עצמו  
מקרב הניצחון ומגדילו.”

איגרות קודש, חלק י"ז, עמוד צ.

דמיינו את עצמכם בתפקיד מנהל המראיין  
מועמדים לעבודה: את מי הייתם מעדיפים  
להעסיק - מועמד זעוף פנים וחסר ביטחון  
בעל עיניים כבדות, או מועמד אנרגטי  
וחייכן השופע שמחת חיים?

מתברר שגישה חיובית  
מצדיקה את עצמה:  
המועמד חסר הביטחון  
מזמין לעצמו כישלון  
נוסף, ולעומתו מועמד



בטוח בעצמו השופע שמחת חיים סולל כך דרך להצלחה נוספת.

עיקרון זה רלוונטי גם ביחס לחיינו האישיים: אילו ניגש לפרויקט חשוב בגישה חיובית ובוטחת - יש סיכויים רבים שנצליח בו. לעומת זאת, אם ניגש אליו בחוסר ביטחון - יפגע הדבר בסיכויי ההצלחה.

הביטחון ממלא את האדם בשכנוע פנימי ובאנרגיות חיוביות, יוצר מוטיבציה וממריץ את האדם. כל אלו הם כמובן גורמים להצלחה מובטחת. לעומת זאת, היעדר מוטיבציה והנעה פנימית, הוא הדרך לכישלון.

מספרים כי חייליו של הצאר הרוסי היו יוצאים לקרב כשבפיהם מנגינת ניצחון, מנגינה מלאת שמחה ואנרגיה גבוהה. אף שהיה ספק רב אם יחזרו בחיים מהקרב, דווקא משום כך הפיחה המנגינה הזו תחושת ביטחון בעצמותיהם ומילאה אותם בכוחות שגרמו להם להילחם במרץ ולנצח.

גישה חיובית היא מעגל קסמים המזין את עצמו: שמחה וביטחון יוצרים הצלחה וזו מחזקת את תחושת השמחה והביטחון, וחוזר חלילה.

איך מתחילים להניע את המעגל?

במקום לחכות להצלחה שאינה תלויה בנו, אפשר להתחיל במה שנמצא בידינו: נשמח, נבטח, נתמלא אנרגיות וכוחות וההצלחה כבר תגיע.

שמחה  
לדרך

**במקום לחכות  
להצלחה  
שאינה תלויה בנו,  
אפשר להתחיל במה שבידינו:  
נשמח, וההצלחה  
כבר תגיע.**

## נסו לאת הצמח! אכא!

בשלושת הימים הקרובים האזינו מידי בוקר  
לשיר ילדות שמשמח אתכם והקפידו להיכנס  
למקום העבודה או לפגישת עסקים בחיוך,  
כשהשיר מתנגן במחשבתכם.

רשמו לעצמכם  
בתום יום העבודה או הפגישה:  
איזה שינוי חיובי ראיתם בעקבות זאת?



# תודה מראש

“מספרים על אחד מצדיקי פולין כשהיה בקטנותו... שבירך 'בורא פרי העץ' ובכך הכריח שיתנו לו את התפוח. ובנוגע לענייננו: בכך שישראל יהיו שמחים - זה יזרז כביכול עוד יותר את הקב"ה, שימלא משאלות לבבם”.

ליקוטי שיחות, חלק כ', עמוד 384.

הילד הקטן הביט בתפוח העסיסי בעיניים נוצצות. הוא רצה מאוד לאכול ממנו, אך משום מה סירב אביו לתת לו את התפוח...

לפתע הבריק רעיון במוחו של הילד: הוא קרא בקול רם את הברכה הנאמרת על אכילת פרי: "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם בורא פרי העץ". אביו הופתע מהתעלול ומיהר לתת לו את התפוח, כדי שהברכה לא תהיה ברכה שנאמרה לשווא - דבר האסור על פי ההלכה.

תודה רבה, מראש!



הילד גדל להיות אחד מגדולי הצדיקים בדורו. ממאורע זה הוא הפיק מסר חשוב:

אם ברצוננו להשיג דבר מה מידי אבינו שבשמיים, בורא העולם, נוכל לעשות זאת בצורה דומה: במקום להמתין עד שנהיה ראויים לקבל את מבוקשנו, נתחיל מהסוף.

נתחיל להודות, לשמוח ולברך מראש על השפע והטוב שהבורא שולח לנו. השבחים והשמחה יגרמו לבורא לרצות להצדיק אותם והוא אכן ייענה לבקשתנו.

בלי לשים לב, אנו משתמשים בעצה זו ביחסנו לזולת:

בשעה שאנו פונים לידיד בבקשה, אנו חותמים לעיתים קרובות במילים 'בתודה מראש', או 'בתודה על שיתוף הפעולה'. לכאורה אלו מחמאות ריקות מתוכן, שהרי הוא עדיין לא נענה לבקשתנו.

מדוע הן בכל זאת שגורות על לשוננו?

התשובה היא שמילים אלו מבטאות את ביטחוננו שהחבר ייענה לבקשה. הן גם מקשות עליו לסרב לה - לאחר שכבר הספקנו להודות על ההיענות.

גם ביחסנו לבורא העולם באפשרותנו להשתמש בכלי זה: במקום לפנות בתלונות, נוכל להודות מראש על ההיענות העתידית. הודיה זו תבטא את ביטחוננו בהיענותו הקרובה ותוודא שהיא אכן תתממש.

שמה  
לצדק

אם נמתין  
עד שנהיה ראויים לקבל את  
מבוקשנו, ייתכן שהדבר יארך זמן  
רב מדי. לכן כדאי להתחיל מהסוף:  
ראשית נשבח ונשמח, והשבחים  
והשמחה יגרמו לכך שהבורא  
יבקש להצדיק אותם ואכן  
ייענה לבקשתנו.