

איך לבוא לידי שמחה בכל מצבי החיים

תמצית עיקרים בדבר השמחה בחייו של היהודי לפי ספריו של רבי נחמן מברסלב

לכל אדם בעיות רבות וטבעו שנמשך אל העצבות. הדיכאון מסיט אותנו מן הדרך ומקשה עלינו לתפקד ולהתקדם בעבודתו יתברך ובכלל, לכן **צריך להתאמץ** לדחוק הצידה כל דכדוך ומרה שחורה אפילו עיי בדיחות, צחוק ושטות. עלינו למצוא נקודות טובות וחיוניות אצלנו **ולזכור שתמיד יש על מה לשמוח** - על זה שאנחנו יהודים, עמו הנבחר של האל, תהיה שמח על נועם חלקך שנבראת מזרע ישראל ואתה לא אחד מגויי אומות העולם

אנשים רבים מתהלכים כאשר עצב תמידי בדרגה כלשהי שוכן בליבם פנימה וזאת בגלל שהסיפוק הינו אורח ארעי בסדר היום שלנו מחד, וגם מפני שמלווה אותנו תחושה בסיסית כי מצבנו הנוכחי אינו טוב. אנו טועמים טעם של שמחה שנובע מהצלחה או הישג כלשהו אך שמחה אמיתית היא שאינה תלויה בדבר אלא שמחה על עצם קיומנו, מציאותנו, והווייתנו. כלומר, שמחה תמידית בכל תנאי ומצב

השמחה היא צורך חיוני ביותר וענין מהותי ושורשי בחייו של האדם, ואינה נחלת יחידי סגולה אלא אפשרית ומכוונת לכל אדם - אדם שאין לו שמחת חיים, חסרה לו אבן הפינה היסודית שעליה נבנה שיעור קומתו ואישיותו. הוא לא חי בשלום עם סביבתו, לא משרה אורה של שלווה ורוגע, ומתקשה להתמודד מול קשיים וניסיונות החיים

צריך לברוח כמו מאש מהעצבות שמובילה לכעס וחוסר סבלנות וההשלכה היא שהאדם לא מצליח בחייו. מחיר העצבות הוא הריסת כל חלקה טובה בגוף ובנפש וכן המח והדעת בגלות וקשה לו לישב דעתו ומתרחק מה' יתברך. **צריך להיזהר מאוד** כי עיקר נשיכת הנחש היא עצבות שמביאה לידי חולאים רעים. הסטרא אחרא שורה בבן אדם עצוב ובגלל זה חייבים לגרש כל מחשבה שלילית ממוחנו

על האדם לכפות על עצמו להיות שמח למרות כל המצוקות בגשמיות וברוחניות ואז הוא יכול להחיות אדם אחר שהוא דבר גדול מאוד לשמח את לבבות עם ישראל. כי רוב בני האדם מלאים ייסורים דאגות וצרות וכשבא אדם עם פנים שוחקות הוא ממש מחיה אותם וזוכה לקיים נפש מישראל. כאשר הכל נראה חשוך אפל וקשה יש להתחזק בזמנים הטובים שהיו לנו ולשאוב מזה את השמחה ובסופו של דבר יחזרו אותם זמנים טובים. **צריך לעשות מסירות נפש** ולהכריח את עצמנו להיות בשמחה תמידית

החשיבות והיתרונות של השמחה

- א. מבטלת את כל הקליפות ומכניעה את כח הבהמיות שממנו כל התאוות
- ב. מולידה כח שדוחף אותנו קדימה ונותן תחושה של יצירתיות וצמיחה המאפשר לנו להתגבר על הבעיות בחייו
- ג. מרחיבה את יכולת המח להבין
- ד. ממלאת את האדם במרץ ואז הוא יכול להכניע את היצר הרע
- ה. כאשר אדם שמח השכינה שורה עליו - רוח הקודש שורה רק על לב שמח
- ו. ככל שאדם יותר שמח כך נמשך עליו אלוקות ומרגיש את הקב"ה ועיי זה ניצל מכל העוונות ובעיקר מפגם הברית



להלן נקודות שונות איך להגיע לשמחה

- ◆ על ידי ראיית פני הצדיק, להתפלל ביראה ואהבה גדולה, לעשות את כל המצוות בשמחה
- ◆ עיקר השמחה זוכים כפי תיקון הברית ולפי ההתקרבות לצדיקים האמיתיים שהם שמחת כל ישראל
- ◆ עיי אמירת קטורת בכוונה גדולה, עיי צדקה בלב שלם, ועיי עצות טובות שתתן תזכה לשמחה
- ◆ **תשפוט את עצמך על כל דבר שאתה עושה** [כך גם תבטל את הדינים מעליך שבאים מלמעלה]
- ◆ עיי תענית - אם אתה מרגיש שיש לך כח להתענות על עוונותיך כדאי שתקבל על עצמך תענית לכפרה
- ◆ עיי שמזיעים בשביל דבר שבקדושה, עיי יניקת השראה מניגונים
- ◆ כל כוונה טובה שלך שבאה מהלב כלפי אלוקים ואדם, **אהבה עצמית**
- ◆ בטחון בקב"ה שימלא כל מחסור בחיך, לצפות שרק ה' לבדו יעשה זאת
- ◆ עיי ריקוד ומחאות כפיים - דרך מצוינת כיצד להתגבר על השלילי בחייו
- ◆ הרבה פעמים האדם מנסה לשמור על נימוסין ומעמיד פני מחייך לזולת, מדוע לא לעשות זאת כשעצוב?
- ◆ כמו שאדם מלווה כסף ומתכוון להחזיר על סמך משכורות עתידיות, כך גם ילווה שמחה מהעתיד על סמך הישועות והחסדים שיעשה איתו הקב"ה
- ◆ **לדון לכף זכות**, קריאת שמע בכוונה, ברכת המזון בשמחה, להסתכל על תינוק
- ◆ **תסתפק במה שגזר עליך הבורא בגשמיות וברוחניות ואל תסתכל על אחרים**



◆ **כלל גדול** : אנחנו היהודים מאמינים באל אחד שהוא שולט בכל והכל מכוון על ידו בהשגחה פרטית וכל מה שהוא עושה זה לטובת האדם - **לפיכך אין כאן מקום לעצבות**, סבל או מועקה כלשהי. ה' מפקח עלינו ולנו יש ראייה מוגבלת ואיננו יכולים להבין את רוב הדברים שקורים בחייו אבל **צריך לסמוך על ה'** ולהפנים שכל מה שקורה זה טוב וזה יסייע בידינו לא לאבד את שלווה הנפש ברגע שקורים דברים בלתי רצויים. מי שלא חושב כך מחשבתו פסולה והוא כופר באמונה הקדושה. **לסיכום** : כל מי שמאמין בלב שלם ובטוח בטחון גמור בה', אז הוא שמח לעולם והוא סובל כל דבר ואז הוא חופשי מדאגות ולא מטריד אותו שום דבר

כמו שנאמר : **"עבדו את ה' בשמחה, בואו לפניו בְּנִינָה" - תהילים ק"ב** → **שחם ושלום לא תהיה תביעה משמים : "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב מר' ב'ל" - דברים כח/מז**

מוקדש לישועת כל ישראל, לעיי סלים בן נעימה, נעים בן חביבה, דניאל בת יעל, עפרה בת שושנה, דוד בן ציפורה, ונייתן להשיג ב - 052-2997740