

# ושמחת...

"מעכשיו רק שמחה משקיעה ועד זריחה" מפזם לו עומר אדם את אחת הפנטזיות האנושיות הכי גדולות שיכולות להיות. אנחנו אוהבים לשמוח, נהנים לשמוח ורוצים לשמוח, אבל למרבה הצער לא תמיד מצליחים. כשיש מלחמה שמתארכת עם חטופים, הרוגים ופצועים רבים כל כך, התקווה התמימה של השיר הזה נראית אפילו רחוקה עוד יותר. דומה שכבר כמעט שנתיים כולנו הולכים עם איזו מועקה קבועה במרכז הגרון, ובכל זאת אסור לוותר על השמחה.

פרשת "ראה" היא כנראה הפרשה ה"שמחה" ביותר בתורה. שבע(!) פעמים בפרשה חוזרת התורה על החובה והמצווה לשמוח. למען האמת, כמחצית מהפעמים שמוזכר השורש שמ"ח בתורה, נדחסו לפרשת השבוע שלנו. בעיניים מודרניות זה נראה די מוזר לצוות על השמחה. שהרי אם אני חש שמחה, אין צורך להורות לי לשמוח, ואם אני עצוב, זה כנראה לא יעזור שמישהו ינזוף בי או יצווה עלי – "שמח!" מסתבר שהתורה מאמינה ששמחה אינה רגש ככל הרגשות. אפשר להשפיע עליו, אפשר לחתור אליו, אפשר (וצריך) לפעול באופן שיביא אותה. פרשת "ראה" פורשת בפנינו כמה דרכים ושיטות שבהן אולי ניתן להתקרב אל אותה השמחה –

## 1 לשמוח עם אחרים

התורה דורשת מהאדם לא לשמור את השמחה לעצמו – "אַתָּה וּבִנְךָ וּבִתְּךָ וְעַבְדְּךָ וְאִמְתְּךָ... וְשִׂמְחֶתָּ לְפָנָי ה' אֱלֹהֶיךָ" (דברים יב, יח). כי שמחה היא כמו אש, כשהיא פוגשת מישהו אחר היא לא מתבזזת אלא מדבקת ומתגברת. כשאני חולק את השמחה עם המשפחה והחברים שלי, כולנו נעשים שמחים יותר.

## 2 לשמח עצובים

שיטה נוספת שמציעה התורה ללבות ולחזק את השמחה, היא לא רק לחלוק אותה עם קרובים אלא גם הדרישה לשמח את אלו שרחוקים מהשמחה. וְשִׂמְחֶתָּם... אִתָּם... וְהָלוּי אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֵיכֶם כִּי אֵין לוֹ חֶלֶק וְנִחְלָה אִתְּכֶם" (שם יב). המאמץ לשמח אחרים, עם התפקיד והמשימה שזה מטיל על כתפי המשמח, מקבע את מקומה של השמחה בלבו. ייתכן שגם פקחת העיניים והראייה של מי שזקוק לשמחה יותר ממני, נותנת פרספקטיבה ופרופורציה על הצרות שלנו.

## 3 לשמוח מבפנים החוצה

שמחה היא תחושה פנימית, אבל יש לה שפע של ביטויים חיצוניים. התורה מצווה – "וְשִׂמְחֶתָּם בְּכָל מְשָׁלַח יְדְכֶם" (דברים יב, ז). ואת הביטוי "בכל משלח ידכם" מסביר ר' יעקב צבי מקלויזנבורג בפירושו "הכתב והקבלה" – "להוציא התפעלויות הפנימי לחוץ... כי האדם שדעתו יפה מוציא את שמחת לבו לחוץ אם ע"י קול כגון השחוק הצהלה והתרועה, או ע"י רקוד וקפיצה ומחולות וכיוצא מהתנועות הגופניות המרמזות על השמחה הפנימית". לא תמיד קל לשמוח, לא כולם זוכים לשמחה. אך כשהיא כבר מפציעה ונוכחת בלבב פנימה, דורשת התורה לבטא אותה כלפי חוץ. לא לשמור אותה בלב אלא לשיר, לצהול, לרקוד ולקפוץ.

#### 4 לשמוח מבחוץ פנימה

לפעמים לא מרגישים את השמחה בלב, והדרך להביא או לחולל אותה עוברת דווקא דרך מעשים חיצוניים. העשייה, היציאה, הבילוי וההנאה יכולים לגרום לפעמים לשמחה להגיע – "...בְּכֹל אֲשֶׁר תַּאֲוֶה נַפְשְׁךָ בְּבַקֵּר וּבְצֹאן וּבַיּוֹן וּבַשֶּׂכֶר וּבְכֹל אֲשֶׁר תִּשְׁאָלָךָ נַפְשְׁךָ וְאָכַלְתָּ שֵׁם לִפְנֵי ה' אֱלֹהֶיךָ וְשִׂמְחָתְךָ" (דברים יד, כו). התורה אינה בוחלת ואינה מתנגדת לתענוגות משמחים. לפעמים הכלים החיצוניים האלה הם שיטה מצוינת כדי לחולל את התחושה הפנימית הרצויה.

#### 5 שמחה עם משמעות

בילויים ותענוגות יכולים בקלות להתגלגל להוללות נבובה שמשאירה אחריה תחושת ריקנות שממוססת את השמחה הרגעית שהיתה לפניך. לכן מדגישה התורה שוב ושוב "וְשִׂמְחָתְךָ לִפְנֵי ה' אֱלֹהֶיךָ" (שם טז, יח). השמחה לפני ה' – חיבור השמחה לעולמות של תוכן, ערכים, אמונה ומשמעות, הופך את השמחה מתחושת משכרת וחולפת לחוויית חיים קבועה ויציבה.

#### 6 לקבוע מועדים לשמחה

בחיים של אנשים מבוגרים, עסוקים ועמוסים, מה שלא מקבל משבצת קבועה ביומן עלול שלא לקרות. כשם שלא נעשה כושר גופני, לא נזכה לזמן איכות זוגי או למפגשים חברתיים אם לא נקבע להם זמן קבוע במערכת השעות שלנו, כך גם השמחה דורשת תכנון וזימון מראש. "וְשִׂמְחָתְךָ בְּחֻגְךָ" (שם טז, יד) דורשת התורה. אין מדובר דווקא בחגים כמו סוכות או שבועות אלא עצמם קביעת המועד המתוכנן לשמחה, הוא מה שעשוי לחולל אותה.

#### 7 מעכשיו רק שמחה

אחד הציוויים הידועים ביותר בתורה הוא הדרישה המופיעה בפרשה – "וְהָיִיתְךָ אֶךָ שִׂמְחָה" (שם טו). כי הרבה פעמים כשאנחנו שמחים אנחנו נתקפים רגשות אשם, כי יש הרי סבל, עצב וקושי בעולם. ואיך אנחנו מרשים לעצמנו לשמוח במציאות כל כך קשה. לכן חשוב כל כך לזכור את הפסוק הברור הזה שנותן רשות ולגיטימציה גם לרגעים של שמחה טהורה. וכמו שמבאר הספורנו שלפעמים מותר ש"תהיה שמח בלבד ובשמחתך לא יתערב עצבון".