בס"ד

**השמחה בידיים שלך: שלושה צעדים פשוטים בדרך אל השמחה**

*איש עשיר שניהל אימפריית תעשיה, החליט לרדת אל העם ולראות את עובדיו מקרוב. הוא נכנס אל אולמות הייצור וראה בחור נשען על הקיר בחוסר מעש. הגביר תפש עצבים על הבטלנות של האיש, רץ אליו ושאל כמה הוא מרוויח בחודש? "4000 שקל". העשיר הוציא חבילת שטרות מהכיס, ספר במהירות 4000 שקל ואמר: "הנה המשכורת החודשית שלך, עוף מכאן ולא רוצה לראות אותך יותר".*

*העשיר ניגב את המצח מהזיעה ושאל את מנהל העבודה בכעס, באיזה מחלקה העצלן הזה עובד? - "האמת היא אדוני, שהוא לא עובד כאן. הוא שליח של הפיצה שבדיוק הביא אוכל לארוחת צהריים"...*

העולם נחלק לשניים: אלו שיש להם סיבות לשמוח ואלו שלא. אלו שהחיים מאירים להם פנים והם מודים לאלוקים על כל רגע ואלו התקועים במקום והם עצובים ומדוכדכים.

וכאן קמים חז"ל ומעניקים ציווי מפתיע: "משנכנס אדר מרבים בשמחה". לא חשוב מה מצב הרוח שלך, איפה את/ה גר/ה וכמה אתם מרוויחים, לוח השנה אומר שעכשיו הזמן לשמוח. וכל אחד שואל את עצמו: מה? למה? איך? כיצד נכנסים לקצב בגלל לוח השנה?

1. **תענית כט,א**: כשם שמשנכנס אב ממעטין בשמחה, כך משנכנס אדר מרבין בשמחה.

השאלה איננה רק על חודש אדר או על החגים בכלל שבהם נאמר "ושמחת בחגך", אלא על כללות החיים. השמחה אצל יהודי היא **חובה קבועה**. הרמב"ם מחדש חידוש גדול להלכה, כי יהודי חייב לקיים את כל המצוות מתוך **שמחה**. לא מספיק לעשות את מצוות ה' בידיים או ברגליים, אלא יש לעשות זאת מתוך ריקוד ועם חיוך גדול על הפנים. ומי שלא נוהג כך – **ראוי לקבל עונש**!.

**רמב"ם סוף הלכות לולב**: השמחה שישמח אדם בעשיית המצווה ובאהבת הא-ל שצווה בהן, עבודה גדולה היא, וכל המונע עצמו משמחה זו - **ראוי להיפרע ממנו**, שנאמר [בפרשת הקללות]: "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב" [ולכן באו עליך כל הקללות המנויות שם].

ולא רק הרמב"ם פוסק כך, גם הרמ"א בוחר לסיים את השולחן ערוך או"ח עם המסר הגדול הזה:

**רמ"א סוף שולחן ערוך או"ח**: יש אומרים שחייב להרבות במשתה ובשמחה בי"ד שבאדר ראשון, ואין נוהגין כן, מכל מקום ירבה קצת בסעודה כדי לצאת ידי המחמירים, **וטוב לב משתה תמיד!**[[1]](#footnote-2).

והשאלה היא מתבקשת: איך שייך **להעניש את מי שלא שמח**? הרי השמחה היא לכאורה אופי מולד ומה יעשה מי שנולד ממורמר?

**הרבי מלובאוויטש, שמחה ובטחון בה' [היכל מנחם] ח**: אפשר לטעון: בשלמא בנוגע של מעשה בפועל, יכול לפעול על עצמו להתנהג כן, אבל בנוגע לעניין השמחה?! הרי מכיוון שזהו רגש הלב, כיצד שייך ציווי בנוגע לרגש הלב?

אנו רוצים להציג את התפיסה המהפכנית של היהדות על השמחה. ולמען האמת, *זאת לא תפיסה - זאת בשורה.*

א. חודש אדר הוא חודש שונה לחלוטין מכל חודשי השנה. בעוד שאנו מכירים **ימים** שמחים, כמו פורים, פסח או שמחת תורה, חודש אדר הוא החודש היחיד בשנה ש**כולו שמח**. מתחילתו עד סופו.

מקור החידוש הזה הוא במגילת אסתר:

2. **מגילת אסתר**: **והחודש** אשר נהפך להם מיגון לשמחה ומאבל ליום טוב.

הדבר לא נשאר ברמת העיקרון, אלא נוגע לחיים עצמם. הגמרא קובעת כי כל החודש הוא **בעל** **מזל:**

**תענית כט**: יהודי שיש לו דין עם נכרי, יתחמק ממנו בחודש אב שרע מזלו, ויימצא לו בחודש אדר, שטוב מזלו.

יתירה מכך. הדבר נוגע אפילו להלכה למעשה: **שולחן ערוך או"ח תרפח,ז**: המפרש בים והיוצא בשיירה ואינו יכול לקחת עימו מגילה ... יש אומרים שקורא אפילו **מתחילת החודש**. רמ"א: **וכך נהוג**.

והשאלה הראשונה בה עלינו לדון היא: איך הפך אדר לחודש שלם של שמחה? מה קרה בו שהפך את השמחה שבו ליותר גדולה מ"שמחת תורה" שהיא יום אחד או "פסח" שהוא שבוע או "חנוכה" שהוא שמונה ימים? (אדרבה, בפסח וחנוכה קרו ניסים מדהימים שאינם שייכים כלל לטבע ואילו בפורים קרו אירועים שנראים כמעט כמו סיפור טבעי).

רש"י על המקום כותב הסבר שלכאורה מסבך את הדברים עוד יותר:

***רש"י****: משנכנס אדר – ימי ניסים היו לישראל* ***פורים ופסח****.*

והשאלה היא מה כוונתו? הרי פסח הוא בניסן ולא באדר?

יש מבארים את רש"י, כי חודש אדר מתחיל **רצף של ניסים** – פורים ופסח - ולכן שמחתו כפולה.

**שו"ת שאילת יעבץ [רבי יעקב עמדין] ח"ב סימן פח:** מה שהוזקק רש"י לפרש "פורים ופסח", הוא כדי לבאר דאי משום פורים גרידא, לימא נמי ניסן וכסלו? אלא על כרחך משום שהתחילו ימי ניסים **רצופים ותכופים זה לזה**.

ההסבר מספק? לא. אם השמחה היא בגלל הרצף של פורים ופסח, היו צריכים לשמוח גם **בכל חודש ניסן**?

לכן מבאר הרבי דבר נפלא: השמחה באדר היא לא בגלל פורים, היא מטעם אחר לחלוטין: בגלל **ז' אדר**. שכן בחודש הזה נולד האיש שגרם **לכל החגים היהודיים גם יחד**: לפורים, פסח ולכל השאר.

הבה נתבונן תחילה במשפט "כשם שמשנכנס אב ממעטים בשמחה, כך משנכנס אדר מרבים בשמחה". מהי הסיבה שכל חודש אב הוא חודש מר? הרי גם בו אירע רק יום אחד של שבר?

התשובה פשוטה: "אב" הוא לא יום של שבר אחד, הוא יום של **ריבוי שברים**. לאורך כל ההיסטוריה היהודית, כשאירעו צרות – הן אירעו באב. כך היה בחטא המרגלים, כך היה בחורבן ראשון, כך היה בחורבן שני כך היה בגירוש ספרד [וכך היה בדורנו, בגירוש גוש קטיף...]. לכן כל החודש הוא חודש של אבל – על כל ריבוי הצרות שחלו בו.

ולהבדיל, ההיפך מזה קרה בחודש אדר: נולד בו משה רבנו, שהביא את הכול: את נס הפורים - שהרי הגורל של המן נפל בחודש אדר "ולא ידע שבו **נולד משה**". משה הוביל את נס הפסח, ובעצם הוא המקור לכל מה שיש לעם היהודי. ולכן זאת שמחה של חודש שלם - **על כל מה שנתן החודש הזה**.

כעת מובנים בעומק רב דברי רש"י: "משנכנס אדר – פורים ופסח". כלומר: בחודש אדר נולד האדם שהביא את המזל גם לנס פורים וגם לנס פסח, ובמילא השמחה בו כפולה ומכופלת.

**ליקוטי שיחות חט"ז/346**: מהמאמר 'כשם שמשנכנס אב כך משנכנס אדר', מובן שגדר השמחה בחודש אדר הוא כמו גדר המיעוט בחודש אב. החילוק בין חודש אב ליתר החודשים הוא, שבו **הוכפלו צרות** ותשעה באב הוא יום חייב, שזה לא רק מצד חורבן הבית ביום זה, אלא מצד חטא המרגלים שאירע בו ועליו אמר הקב"ה 'אני קובע לכם בכייה של **דורות**'. וכך לגבי חודש אדר, שבו **הוכפלו הנסים** ויש בו יום זכאי של ז' אדר. כמו שאומרת הגמרא לגבי המן: 'נפל לו פור בחודש אדר ... ולא היה יודע שבשבעה באדר מת ובשבעה באדר **נולד**' – ורואים שהזכות של ז' אדר היא גרמה לביטול גזירת פורים, וכן בו נולד מושיעם של ישראל שהוציא ישראל ממצרים.

ויש להוסיף המודגש בשיחה שם, שמוכח באופן פשוט כי הזכות של ז' אדר מועילה לכל ימי החודש. שהרי הנס אירע **ביום אחר בחודש** –ב**י"ג** אדר, ומוכח שהמזל של משה **מתפשט על כל ימי החודש**.

ההסבר של הרבי, נוגע באופן מיוחד לשנה שבה נמצאים - שנה מעוברת. בעיקרו של דבר, אפשר להסתפק האם הציווי "מרבים בשמחה" נוגע רק לחודש השני או גם לראשון?

הדבר תלוי בשתי הגישות שהוסברו לעיל: אם שמחת אדר היא בגלל **פורים**, הרי זה שייך רק לחודש **השני**, שבו חוגגים את פורים. אבל אם שמחת אדר היא כמו הגישה של הרבי – בגלל **ז' אדר** - הרי זה שייך **לשני האדרים**. שכן ישנו ספק אם לידת משה ופטירתו היו באדר ראשון, שני או רגיל[[2]](#footnote-3). (ולגבי פטירת משה, שהייתה מאה עשרים שנה אחרי **הלידה** מיום ליום, מנהג האשכנזים הוא כדעת המגן אברהם לציינו באדר **ראשון**). ולפי זה שמחת לידת משה צריכה להיות בשני האדרים, ובוודאי באדר ראשון.

**לקו"ש שם**: עפ"ז מובן בנוגע לשנה מעוברת, ולדעת המגן אברהם שתענית ז' אדר היא באדר **ראשון** [והפטירה הייתה 120 שנה מיום ליום **מהלידה**] - מובן ששמחת אדר צריכה להיות גם באדר ראשון.

כעת אחרי שהבנו היטב שצריך להיות בשמחה חודש שלם, ובשנה זו – חודשיים שלמים, כלשונו הידועה של הרבי: "שישים יום של שמחה שמבטלים בשישים את כל העניינים הבלתי רצויים" – שבה ועולה השאלה המרכזית: איך פוקדים עלינו להיות שמחים? או שנמצאים שם או שלא?

ב. לפני שנכנסים לעניין עצמו, הערה חשובה על הסביבה של השמחה: למה בכלל חשוב להיות שמח? מה נותנת השמחה? ומה מפסיד מי שאינו נלהב?

הנה משל מקסים: *בעיירה היה איש חשוב בשם טוביה. האיש היה ה'בורר' של העיירה. בכל פעם שפרץ וויכוח בין אנשים - בני זוג, שכנים או שותפים - היו המתקוטטים עולים לביתו של טוביה והוא היה שופט ביניהם. כמובן, בני העיר חיפשו את קרבתו ואהבתו, מתוך מחשבה כי עוד יזדקקו לו.*

*פעם הסתכסך טוביה עם מישהו והלה הלשין עליו למלך. המלך כעס על המוסד שהקים טוביה לעצמו והורה להביא אותו לפניו. הגזירה נודעה לטוביה מבעוד מועד והוא הקדים לברוח מביתו. כשהוא יצא מהעיר, הגיע אל הנהר והיה צריך לעבור אותו לגדה השנייה. הבעיה הייתה שהוא היה איש שמן וגדול ולא ידע לשחות. הוא ראה לפניו מלח וותיק והוא ביקש ממנו לשאת אותו על הגב אל הגדה השנייה. המלח היה אדם צנום, אבל הוא אזר כוחות וסחב את טוביה על גבו את הנהר.*

*רגע לפני שהגיעו אל הגדה השנייה, לחש לו טוביה באוזן: "לעולם לא אשכח מה שעשית עבורי וכשאחזור אל עוצמתי, אשיב לך כגמולך הטוב". המלח התבלבל ולא הבין מה זה "כשאחזור לעוצמתי"? ומה קורה עכשיו? טוביה הסביר במהירות כי עכשיו הוא בורח מהמלך, אבל כשהגזירה תחלוף, הוא יחזור לתפקידו הרם. המלח שמע את זה והפיל את טוביה אל תוך המים והוא טבע.*

*שאלו את המלח, למה הפלת אותו? הרי עוד רגע הייתם מגיעים אל הגדה השנייה וחייו היו ניצלים? הסביר המלח: "לא הפלתי אותו, פשוט* ***איבדתי את הכוח לשאת אותו****. העניין הוא כזה: בדרך הטבע, אני לא יכול לשאת את טוביה על הגב. הוא איש גדול וכבד ממני. אלא שהשמחה והאושר על כך שאני עושה לו טובה גורלית, מילאו אותו כוחות אדירים שלא ידעתי שקיימים בי. אבל כששמעתי שאני סוחב על הגב 'סוס מת',* ***איבדתי את הכוחות האדירים הללו*** *והוא נפל ממני"...*

השמחה היא חשובה, משום שהיא מביאה את האדם אל **מקסימום היכולות שלו**. אדם שמח הוא מרוכז, הוא יעיל, הוא מלא כוח, הוא נלהב, ומדבק אחרים בהתלהבות שלו. אדם שמח פורץ את כל החסימות והמניעות שעומדים בפניו ומדלג מעליהם בקלילות. אדם עצוב, לעומת זאת, **מאבד את רוב היכולות שלו**. הוא כבוי, הוא עייף, הוא לא מרוכז והוא בעיקר – חסום.

הנה המשל המפורסם שמביא לכך רבנו הזקן: 3. **תניא פכ"ו**: כמו שניצחון לנצח דבר גשמי, כגון שני אנשים המתאבקים זה עם זה להפיל זה את זה, הנה אם האחד הוא בעצלות וכבדות, ינוצח בקל וייפול גם אם הוא גיבור יותר מחברו, ככה ממש בנצחון היצר, אי אפשר לנצחו בעצלות וכבדות הנמשכות מעצבות וטמטום הלב כאבן, כי אם בזריזות הנמשכת משמחה.

לכן חסידים אומרים שני פתגמים נהדרים: *1. שמחה היא לא מצווה, אבל היא מובילה אל כל המצוות. ואילו עצבות היא לא עבירה, אבל היא מובילה אל כל העבירות. 2. היצר הרע אינו מחפש את העבירה, אלא את* ***העצבות שאחרי העבירה****. העצב הוא זה שפותח עבורו את הדלת להמשך נפילה חופשית.*

כעת נבין דבר נוסף: הרבי הביא פעמים רבות את דברי הזוהר, כי השמחה חשובה גם בשביל לקבל **שפע מלמעלה**. שכן אותם פנים שהאדם מראה למטה, אותם פנים מראים לו מלמעלה.

מה הרעיון כאן? מסביר הרבי (שמחה ובטחון הנ"ל עמוד צד): כאשר האדם פורץ את הגדרים שלו ומתנהל מתוך שמחה, הדבר פורץ גם את הגדרים למעלה ומעניק לו שפע שלא על פי חשבון וכללים.

ואם כן, השמחה היא לא זכות אלא חובה והיא המנוע של כל העשייה והשפע מלמעלה של היהודי. וכאן נשאלת שוב השאלה: איך נעשים שמחים? ומה יעשה מי שעובדות החיים לא נותנות לו לשמוח?

ג. נפתח עם סיפור בעל משמעות רבה (היה בעבר בוידאו של :(JEM *במשך שנים ארוכות היה הרבי מקבל חתנים וכלות לפני החתונה ליחידות פרטית, בה היה מברך אותם בחיים מאושרים ומוצלחים. מעשה בחתן וכלה שנכנסו ליחידות כעשרה ימים לפני החתונה, אך פתאום פרצה הכלה בבכי ואמרה לחתנה שהיא רוצה לדבר עם הרבי ביחידות. זה היה מאוד לא נעים, אבל הוא יצא החוצה. אחרי עשרים דקות ארוכות היא יצאה משם נסערת ולא היה שייך לנהל שיחה יעילה.*

*אלו היו הימים האחרונים לפני החתונה והם לא הספיקו לדבר שוב, אך מיד אחרי החופה, החתן ביקש לדעת מה קרה בחדר של הרבי. "אמרתי לרבי שאני רוצה לבטל את החתונה. שכן אני טיפוס נרגז וחסר סבלנות, ולכן אני חוששת כי אפגע בך במהלך החיים". הרבי שלל את האפשרות הזאת, וביחס לבעיה שאני מצביעה עליה, הרבי אמר כך:*

*"סבלנות היא תכונה* ***נרכשת****. עם כל ילד, מגיעה עוד סבלנות. בהתחלה צריך לטפל בילד אחד, אחר כך בשני ילדים, אחר כך בשלושה וכו', וכל הזמן רוכשים עוד סבלנות. ובינתיים, עד שיהיו ילדים, אני ממליץ לך להתנדב במוסד לילדים מיוחדים, שהטיפול בהם דורש סבלנות רבה וכך תתרגלי סבלנות...*

המסר הגדול של הסיפור הוא, שלא נולדים מוצלחים, הופכים להיות כאלו מתוך **בחירה** ומתוך **עבודה**. אם נחבר את זה אל הנושא של השמחה, זה הולך כך:

*שמחה היא לא אופי ולא גזירת גורל, היא* ***בחירה****.*

בשפות אחרות, המילים "אושר" ו"מזל" קשורות זה בזה. באידיש אומרים: "גליקליך", שפירושו "מאושר" ופירושו גם "בר מזל". גם באנגלית אומרים "happiness" – "אושר", מה שמזכיר את המילה "hap" שפירושה "גורל". הדמיון הזה משקף את הרעיון שהאושר הוא תוצר של **מזל מולד.** או שנולדת בבית הנכון עם אופי נפשי שמח וחלק או שנועדת לחיי סבל.

ואילו יהודים אומרים: "משנכנס אדר מרבים בשמחה"!. כלומר, *לא חייבים להיוולד שמחים, אפשר גם* ***להיעשות כאלו****.* בכל מקום, בכל זמן, האדם יכול לבחור להיות שמח. **הוא רק צריך לעבוד על זה**.

**4. הרבי מלובאוויטש, שמחה ובטחון בה' נג**: לשון הרמב"ם (שהובא לעיל) הוא: "השמחה שישמח אדם בעשיית המצווה ... **עבודה גדולה** היא" ... הלשון 'עבודה' וכל שכן 'עבודה גדולה' מורה שזהו עניין הדורש **עמל ויגיעה**, עניין הקשור עם **שינוי הטבע והרגילות**.

במקום אחר, הרבי מוכיח את העיקרון הזה מהחיים עצמם:

**אגרות קודש הרבי ח"ד/רסד**: אנו רואים במוחש אשר הרושם ממאורעות חיי האדם – תלוי **באדם עצמו**, באיזה חריפות הוא מקבלם ומגיב אליהם. מי לנו גדול מהרמב"ם אשר חייו החיצוניים היו מלאי צרות והרפתקאות, ייסורים ואסונות רח"ל, ובכל זאת השקפתו על החיים כמבואר בספר מורה נבוכים (ח"ג פי"ב) הייתה אופטימית וטובה ביותר. מנגד, רואים כמה אנשים שחייהם החיצוניים לכאורה מוצלחים הם, ובכל זאת רק לעיתים רחוקות נראה בהם איזו שביעות רצון.

מה בדיוק צריך לעשות כדי להיכנס למצב שמחה?

הבה נלך לרגע למקום אחר לחלוטין. הנושא העיקרי של פרשת השבוע, פרשת תצווה, הוא עשיית בגדי הכהונה. הכהן הגדול היה לובש שמונה בגדים מפוארים, שהיו "לכבוד ולתפארת". הבגדים היו רקומים מבד יקר ביותר עם עיטורי זהב והרשימו את כל הרואים אותם.

הם היו כל כך מרשימים, עד שהגמרא מספרת (יומא סט) על אלכסנדר מוקדון הגדול, שעבר בארץ בשיא כוחו ועצמתו, ושמעון הצדיק שהיה כהן גדול יצא לקבל אותו לבוש בבגדי הכהונה. המצביא הדגול התרשם כל כך מהמראה שלו, עד שירד מסוסו והשתחווה לפניו.

כאן עולה השאלה, מה היה הצורך בבגדי הכהונה המפוארים? הרי הכהן הגדול הוא איש **רוחני** שעבד את ה' במוחו ובליבו ומה עניינם של הבגדים לכאן?

יתירה מכך – וזאת נקודה מרתקת: הדברים לא נוגעים רק לכהן, אלא ממש לכולנו. ההלכה לומדת מהפסוק "היכון לקראת אלקיך ישראל", שבעת התפילה, צריך לעמוד לפני ה' בבגדים נאים ומכובדים.

**שולחן ערוך צח,ד:** התפלה היא משמשת במקום הקרבן, ולכן ראוי שיהיו לו מלבושים נאים מיוחדים לתפלה, כמו שהיו לכוהנים בגדי כהונה מיוחדים.

והשאלה מתבקשת: מה הקשר בין תפילה ובין בגדים? התפילה היא חוויה פנימית של "עבודה שבלב" ומה משנה איזו חולצה לובשים? ואם מתפללים בלי חולצה, אי אפשר לשפוך את הלב?!

אחד ההסברים לכך הוא של ספר החינוך:

**ספר החינוך צט**: השליח המכפר צריך להתפיס כל מחשבתו וכוונתו אל העבודה, על כן ראוי ללבוש בגדים מיוחדים אלה [שכן] כשיסתכל בכל מקום בגופו, מיד יהיה **נזכר ומתעורר בליבו לפני מי עובד.**

ספר החינוך מלמד כאן יסוד נפשי גדול: **הבגד עושה את המצב רוח**. האדם מושפע מהבגדים שהוא לובש ונכנס למצב רוח בהתאם. אם הוא לובש בגד מכובד, הוא מביט על עצמו כמו אל אדם מוקפד וענייני, ואם הוא לובש בגד עלוב – הוא מיד יחוש עם עצמו כך.

אדמו"ר הזקן בתניא, מרחיב את הרעיון יותר ואומר, שלמעשה, אנחנו כל הזמן "מתלבשים". באופן תמידי אנחנו לובשים שלושה לבושים רוחניים: מחשבה, דיבור, ומעשה. שלוש הלבושים הללו עוטפים את הנפש - ולמעשה קובעים **איפה היא תימצא**. אם אדם עושה בידיו דברים שמחים, מדבר בפיו דיבורים מלאי סיפוק והצלחה או חושב דברים כאלו – הוא נכנס מיד לאווירה כזאת ונעשה שמח.

ובמקום לדבר בסיסמאות, הנה שלוש דוגמאות מעשיות:

**לבוש המעשה**: רמב"ם הלכות יום טוב פ"ו: ימים טובים ... חייב אדם להיות בהם שמח וטוב לב ... כיצד? הקטנים נותן להם קליות ואגוזים ומגדנות. הנשים קונה להם בגדים ותכשיטים נאים כפי ממונו. והאנשים - אוכלים בשר ושותים יין.

ובמלים פשוטות: אם קמנו בלי מצב רוח, נכניס משהו טעים לפה, נרים כוסית ונפתח שולחן עם חברים. אם זאת אישה, תמיד יעשה לה טוב על הלב לצאת לקניות ולרכוש "בגדים ותכשיטים כפי ממונו"... ניתן להוסיף על כך הנאות גבוהות יותר, כמו "זמירות שבת" המרוממים את הנפש, וכן מצות "שלום בית", שהיא מ"תענוגי שבת" (שולחן ערוך רבנו סימן רפ).

לבוש **הדיבור**: התוועדויות תשמ"ו א/603: כל ענייני **ברכה והודאה** קשורים עם שמחה, וכשיהודי קם בבוקר ואומר 'מודה אני לפניך שהחזרת בי נשמתי' וממשיך עם כל ברכות השחר, המדברות על חסדים שעשה עימו הבורא – הרי מובן ופשוט גודל השמחה בדבר.

כאן מדובר על אמירת **מילים טובות**. להתרגל להודות, לראות את הטוב בחיים ולציין אותו באופן ברור בדיבור ולהתמלא אושר ממנו.

ומעל הכול והחשוב מכול: **מחשבות טובות**. די להזכיר את דברי הזוהר כי המילה "בשמחה" היא **אותיות "מחשבה"**!. כיון שהכול תלוי בראש, ואם מקפידים לחשוב טוב ולהתרחק ממחשבות שליליות ומדכאות – נהיה טוב.

לבוש **המחשבה**: תיקוני זוהר כב: אותיות 'בשמחה' הן 'מחשבה'.

מצות חודש אדר היא אפוא, למלא את הראש במחשבות טובות, להימנע עד הקצה האחרון ממחשבה מדאיגה או מייאשת. לדבר בפה על החלקים היפים בחיים, ולתת לגוף ליהנות מהשמחה להיות יהודי.

נסיים במה שהביא הרבי כמה פעמים (שמחה ובטחון קמ), שפעם היה המנהג לצאת לקרב עם **מארש ניצחון**. החיילים היו **מטעינים את עצמם** בשמחה וזה היה מעניק להם את המוטיבציה להילחם במרץ ובגבורה.

ואם נרצה לסכם את השיעור במשפט אחד: *האושר מוביל לחיוך, אבל גם חיוך מוביל אל האושר.*

**מחקרים מראים, שאפילו חיוך מלאכותי, מכני, חמש דקות בבוקר, מעורר שמחה. כל פעם שנמרח חיוך על הפנים, המוח משחרר "סרוטונין", שהוא ההורמון של האושר והלב מתמלא על גדותיו.**

|  |
| --- |
| כתיבת השיעור והפצתו באופן חופשי  מתאפשרת בתמיכתם של **שלוחי רבנו ברחבי תבל**  ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי  ר' **שניאור** ורעייתו **יוכבד** שיחיו **מינסקי**  להצלחה רבה בכל ענייניהם  ולרפואה שלמה של מרת בתיה שיינה בת ציפורה פייגה |

1. הרבי מדגיש (לקו"ש חכ"ו/209) כי הסיום הוא מעין הפתיחה שבה מתחיל הרמ"א את השולחן ערוך: "שויתי ה' לנגדי תמיד", ולכן מסיים במקביל עם "טוב לב משתה תמיד". **כך שיהודי צריך להחזיק בכיס 'שני תמידים': שויתי ה' לנגדי תמיד, וטוב לב משתה תמיד**

   ועוד מבאר שם מה שהציווי "טוב לב משתה תמיד" הובא בשו"ע דווקא לגבי פורים קטן, להורות שהשמחה צריכה להיות אפילו **בסתם יום** כמו פורים קטן, שאין בו כל מצווה או שמחה מיוחדת. [↑](#footnote-ref-2)
2. **ביתר ביאור**: ידוע לנו שלידת משה הייתה בשביעי באדר [ראו קידושין לח,א] - אבל יש להסתפק אם אותה השנה הייתה רגילה או מעוברת וזה היה אולי באדר ראשון.

   הדבר תלוי במחלוקת בגמרא (סוטה יב) לגבי היום שבו **הניחו את משה ביאור**. התורה אומרת שהוא הונח ביאור שלושה חודשים אחרי הלידה, וכאן האמוראים חולקים מתי היה היום הזה: יש אומרים שזה היה בשישי בסיוון, שבו ניתנה אח"כ התורה. ויש אומרים שהיה ב(שביעי של פסח) כ"א ניסן, שבו נקרע אח"כ הים.

   והנה לפי הדעה הראשונה, שהוא הונח בשישי בסיון – וזה היה שלושה חודשים אחרי הלידה – מובן שזה היה ז' אדר **הסמוך לניסן**. אבל לפי הדעה השנייה, שהוא הונח ביאור בכ"א ניסן, מוכרחים לומר שאותה השנה הייתה מעוברת והוא נולד באדר **ראשון** (וגם כך, אין ממש שלושה חודשים, כי אם חודשיים וחצי). [↑](#footnote-ref-3)