

מהי שמחה בשבילך?

פעם אחת פגש מרבה רגליים חיפושית קטנה. החיפושית הביטה בו בהתפעלות. ממה את מתפעלת, גברת חיפושית? שאל המרבה. אני מעריצה את העובדה שיש לך כל כך הרבה רגליים, אולי... מאה רגליים, ואתה מצליח ללכת בסדר מופתי בלי להתבלבל! מרבה הרגליים הביט בה במבוכה ואז הביט ברגליו. החיפושית יצאה לדרכה ועזבה אותו מאחור. לאחר כמה ימים עברה החיפושית באותה הדרך ושוב פגשה את מרבה הרגליים, בדיוק באותו המקום! מה אתה עושה כאן? שאלה החיפושית. השיב לה מרבה הרגליים: מהרגע ששאלת אותי אני לא מצליח לזוז! אין לי מושג איזו רגל להזיז ראשונה... לפעמים הגדרות מדויקות ומדעיות יכולות להועיל, ולפעמים הן יכולות לעכב אותנו. בספר הזה ננסה לעסוק פחות בהגדרות פורמליות ויותר ב"איפה זה פוגש אותנו": אם מדברים על שמחה, איך אני מוצא דרכים פרקטיות ופשוטות להתחזק בשמחה, ולא רק לדבר או לחשוב על הדברים. נקודת המפגש שלי עם הדברים היא המקום שממנו אני יכול להתחיל את העבודה שלי. זיהוי המצב שלי בנושא זה או

אחר, הבנה לאן אני חותר להגיע ומהו הצעד הקטן הבא שיכול לעזור לי להתקדם. תארו לעצמכם אדם שמגיע למסקנה שיש לו בעיה בניהול תזרים המזומנים. מנהל הבנק שלו עוזר לו להגיע להכרה הזאת, וגם אשתו לא מונעת ממנו מנה הגונה של הסברים ודיוקים היכן בעיית תזרים המזומנים פוגשת אותה. כנראה, הוא אומר לעצמו, שאני בבור רציני. מושגים במיקרו-כלכלה או תיאוריות לגבי התנהגות השוק החופשי, לא יעזרו לו הרבה עכשיו. חבר טוב שמבין בכספים יוכל להיות מועיל יותר. החבר יישב איתו והם יראו מה עומק הבור, כינו תוכניות לגבי היעד העתידי שאליו הוא מצפה להגיע, ואז יפרטו את התוכנית לפרטים ויחליטו מה הצעד הבא שצריך לעשות. לאחר שהחבר עוזב את הבית, ידידנו מתחיל ליישם את התוכנית. ייתכן שמההתחלה הדברים זורמים ומצליחים, וייתכן שלא. ייתכן גם שבהתחלה הכול עובד לפי התוכנית, ואחר כך דברים לא יסתדרו, והם שוב ייפגשו כדי לטכס עצה ולראות איך מתקדמים משם.

כך הוא גם לגבי השמחה. עלינו לראות איפה אנחנו נמצאים: מה המצב שלי כרגע מבחינה נפשית ורגשית, מה אני מבין היום לגבי השמחה ולאן הייתי רוצה להגיע? לכן חשוב לעצור לרגע ולהתבונן במה שהמילה שמחה אומרת לי ברגע הזה. לא מדובר בהגדרות תאורטיות חובקות עולם, אלא במשהו פרקטי ואישי.

מהי שמחה? האם מדובר על פרץ בלתי נשלט של צחוק? על חיוך פנימי? או אולי על תחושה של זרימה או חיות? כל התשובות יכולות להיות נכונות. כל אחד מהגדרותיו הפנימיות. יש שנוטים להחצנה של רגשות, ויש שמחברים לרגשות פנימיים עדינים.

ביטוי השמחה הוא אינדיבידואלי, אך איכותה היא אחת. ההגדרה האישית לשמחה אינה משתנה רק בין אדם לאדם. גם האדם בעצמו יכול לראות בכל שלב בחייו את השמחה בצורה אחרת. לכן כל הגדרה חיצונית של השמחה יכולה לשרת אותנו בקווים כלליים, אבל אנחנו צריכים לחתור ולחפש מה השמחה אומרת לנו. מהי שמחה בשבילך? איך אנחנו מתרגמים את המילה הזאת לתוך החיים שלנו? העבודה שלנו היא לנסות להוסיף שמחה כפי שאנחנו מבינים אותה כרגע, וכן להעמיק ולחשוף רבדים עמוקים יותר של שמחה בחיים שלנו.

יש בעברית מילים רבות שמתארות רגשות חיוביים: גילה, דיצה, חדווה, שמחה וששון. המלבי"ם בפירושו לספר ישעיהו (לה, א, "ביאור מלים") מסביר: "הששון הוא הפעולות החיצונות שיעשה להראות השמחה, כמו תוף וכינור ומחול וכדומה, והשמחה והגיל - הם נפשיים". לפי פירוש זה, הששון הוא ההתגלות החיצונית ואילו השמחה היא הבחינה הפנימית, כלומר השמחה עשויה להתבטא כלפי חוץ או להישאר בפנים. מוסיף המלבי"ם ומסביר על השמחה: "ההבדל בין שמחה ובין יתר נרדפיה הוא: שמחה מציינת שמחה ליבית פנימית תמידית בדבר המשמח הרגיל ובא בתמידות, בעת שייטב ליבו. 'אגילה ואשמחה' - אגילה בעת שהתחדשה הישועה, ואשמח אחר כך בתמידות" (אוצר המלבי"ם, ערך שמחה).

במילון אבן שושן מוגדרת השמחה כ"גיל, ששון, הרגשת סיפוק ורצון רב, מצב רוח עליז". כלומר, השמחה היא לא רק רגש בפני עצמו אלא היא מביאה לסיפוק ולרצון רב. בהמשך הספר נראה כיצד נוכל לרתום את הרצון שמתעורר בעת שאנחנו שמחים לתחומים רבים בחיינו.

השמחה היא רגש, אבל אם נלמד מעט נגלה שמקור