

לימוד מדריכים

כרטיס פקודי - שמחה אמיתית

"משנכנס אדר מרבים בשמחה", כידוע. אבל זה לא כל כך פשוט. שמחה היא עבודה. כך מסביר הרב עופר גיסין את "משימת השמחה", משימת חייוני: "החידוש הגדול של רבי נחמן מברסלב הוא שאדם צריך ממש להכריח את עצמו להיות שמח. כן, להכריח. לעסוק בכך, להתאמץ למצוא דרכים ושיטות לנסות כל הזמן לייצר שמחה. זו עבודה קשה אבל חייונית, ורבי נחמן מסביר למה: *רק על ידי השמחה יוכל להנהיג המוח כרצונו, ויכול ליישב דעתו, כי שמחה היא עולם החירות*. כלומר, האדם יכול להגיע ליישוב הדעת, לריכוז ולאיזון, רק אם ינצל את העצבות, רק אם הדאגות והדחפים והתסכול שלו לא יובילו אותו, רק אם יפעל מתוך שמחה. כשהאדם עצוב, השמחה האמיתית היא הדרך היחידה שלו לחזור להנהיג את עצמו כראוי. לכן רבי נחמן קבע ש'מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד'. זו המלחמה שלנו - כל רגע שבו אנחנו חוטפים שמחה ומחליטים להסתכל על העולם באופטימיות ובעין טובה הוא רגע קטן של נצחון, רגע קטן של חירות".



צומ

אחר שנק'נס נה זה אומר שמחה אמיתית - נק'נס זס ישו עבודה. שמחה היא לא גאוןה טקטיה של האדם לטוב שיש לו, זה זס לא התקדמות בקריסה והשמחה שיש בה. השמחה היא בקצב והתקדמות, לקראת נצב קיס שיכול להקיף לעצבת אין זכאל, אנה *קמרה* קשמחה. וזה לא סוגר את הכאב האיש.

שמחה היא זס לא נצב נפש, אלא היא זצב והתאמץ להיות קשמחה

העבודה של השמחה, היא בקצב והיקר - זס אין כרגע אין לנו לא נרגשים את זה קפז...

הלואי' שנזכר למה שמחה אמיתית ולמה קבוצה כזו..

אמיתה קכ זנה נמצ קשקילכא

משנכנס אדר מרבים בשמחה בכל שמחה צריכים להרבות?
 מה אפשר לקחת הלאה מפורים? הרב יוני לביא מגיש מדריך מקוצר לזיהוי שמחה אמיתית:
 "שמחה אמיתית לא זקוקה לאמצעים חיצוניים מוזיקה רועשת או משקה אלכוהולי חריף כדי ילתדלקי אותה. היא גם לא קשורה לשאלה כמה כסף הרווחת ולכמה ליוקים זכית היום. היא לא מבוססת על מה שיש לך, אלא בעיקר על מי שאתה.
 שמחה מזויפת מגיעה מתוך בריחה מן המציאות הרגילה. חייבים 'לצאתי' כדי 'לעשות חיים'. לחפש במחוזות רחוקים יותר מאשר במעגלי החיים הקרובים של המשפחה, העבודה והסביבה המוכרת.
 שמחה מזויפת היא קצרת טווח. היא לא מחזיקה מעמד יותר מאשר כמה דקות, מקסימום שעות. לא פעם אחרי שהיא הולכת היא מותירה אחריה טעם לוואי מר, ממש כאילו אכלת משהו מקולקל.
 שמחה מזויפת גם באה הרבה פעמים על חשבון מישוה אחר. היא אחותה של הצינונות, בת דודתן של האטימות וההתנשאות, ושם המשפחה שלה הוא אנוכיות.
 שמחה אמיתית, לעומת זאת, אונה כרוכה ברידה על הזולת או בהגנחה של ואונה תלויה בגורם חצוני. היא לא שייכת רק לקבוצה סגורה ומליטיסטית, אלא דווקא מוכפלת כאשר אתה מתחלק בה עם אחרים. שמחה כזו נותנת לך כוח ומוטיבציה להמשיך הלאה, ותאריך התפוגה שלה אינו היום הבא.
 שמחה אמיתית קשורה בקשר הדוק לאמונה ולענין טובה, לשמחה בחלקך ולחצי הכוס המלאה. היא לא מתעלמת מהחסרונות והקשיים שיש במציאות אבל יודעת לשים אותם בפרופורציות הנכונות. שמחה אמיתית יודעת להתפעל ולהתרגש מפילו מדברים קטנים ויום-יומיים, ולא מחכה ל'בום' גדול כדי להתעורר. היא מסרבת לקבל כמוך ממליו את ים המתנות האין-סופי שאנחנו שוחים בתוכו, וזוכרת לומר תודה מדי בוקר, על כל היש.
 מי שישתפק במוצר המזויף, יחמיץ את ההזדמנות לחוות את הדבר האמיתי שמחה כנה, עמוקה ופנומית, אחד הדברים הנפלאים ביותר בעולם. היזהרו מחיקויים.