

# שמחה מעל השמש

Tal ben Shahar: "Happier"

Psychologist Philip Brickman and his colleagues demonstrated this by looking at the levels of happiness people had after winning the lottery. Within as short a period as a month, lottery winners return to their base levels of well-being—if they were unhappy before winning, they will remain so. Similarly, and perhaps even more surprisingly, accident victims who became paraplegic often are as happy as they were prior to the accident, within as little as a year after the accident.

Psychologist Daniel Gilbert extended these findings to show how poor most of us are at predicting our future emotional states. We think that a new house, a promotion, or a publication would make us happy, when in fact these achievements only lead to a temporary spike in our levels of well-being. The same applies to negative experiences. The emotional pain that comes with the end

## 2. שמונה קבצים ה קב.

כל שמחה נמשכת מחידוש המחשבה, ויסוד חידוש המחשבה הוא חידושה של תורה, שהיא למעלה מן השמש. כי כל אשר תחת השמש אין בו כל חדש, ויש דבר אשר יאמר לך ראה זה חדש הוא, כבר היה לעולמים אשר היו מלפנינו. אמנם חידוש הרעיון שבקודש, בו יש חידוש עצמי תדיר. וכל הטוב והרעיון שבחידוש כל מחשבה, כל מה שמשמח שמחה עדינה בכל החיים, נובע מצד הקודש שבו.

## 3. מוסר אביך עמי' כב

והנה הרבה ראו בספרים חיוב העבודה התורה והתפלה בשמחה, וכפו עצמם לעשות בשמחה, אבל לא ראו בשכלם להשתלם מעט מעט עד שתהי' ראויה עליהם השמחה בתורה ובתפלה ובכל עניני עבודת השם ית', אי"כ אע"פ שנכנס בלב רוח שמחה אבל אין לבו טוב עליו, שאינו חפץ בשמחה זו באמת ואינה נוחה לו רק שהיא חובה עליו.

## 3א. אוצרות המוסר / שער עשרים וארבעה - שער שמחה ועצבות / מאמר ג' - מן דברי הראשונים

"... ולא תמצא בכל ספרי הקודש שישבח השמחה אלא (אם לא) בענין העבודה וההשגה בהקב"ה... כי הצדיקים שלוחי השי"י זריזין לעבוד את ה' בשמחה... השמחה הזאת היא מצוה מן התורה, נצטווה אדם עליה כי היא עבודה גמורה להשי"י, חשובה יותר מן המצוה" עכ"ל.

## 4. ספר דברים פרק כח

(מז) ותחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל.

## 5. עין ברכות ב / פרק תשיעי, סב

... ומתוך שימצא את האושר האמיתי ומנוחת נפשו בעולמו הפנימי, לא יהי' משועבד להשפעה החיצונית של הבריות הסובבות אותו... ע"כ צריך שיכין עצמו בעושר פנימי, להשלים את הכרתו הפנימית על כל אופק החיים שלו, באופן שלא יהי' צריך להשלימים מצד הכרת מנהגי זולתו, שאז כבר הוא משתעבד להשפעתם במדה יתירה... כל אלה תוצאות הכרתו הפנימית, שכך הוא ראוי לפי היושר והצדק, ע"פ דרכה של תורה ומצוותיה, שיתנשא לקיימה באהבה גמורה וחפץ עליון וקדוש, השוכן עמך בנפש פנימה.

## 5א. ספר סיפורי מעשיות - מעשה יג

...אתם סוברים שאני חרש? אין אני חרש כלל! רק שכל העולם כולו אינו עולה אצלי לכלום, שאשמע החסרון שלהם. כי כל הקולות כולם הם מן חסרונות. כי כל אחד ואחד צועק על חסרונו. ואפלו כל השמחות שבעולם כולם הם רק מחמת החסרון, ששמח על החסרון שחסר לו ונתמלא. ואצלי, כל העולם כולו אינו עולה לכלום, שיכנסו באזני החסרון שלהם. כי אני חי חיים טובים שאין בהם שום חסרון. ויש לי הסכמה על זה שאני חי חיים טובים, מן המדינה של עשירות. וחיים טובים שלו הוא, שהיה אוכל לחם ושותה מים.

## 6. עין איה ברכות 339

טובים הם מאד חיי השמחה אבל גרועים ופחותים הם חיי ההוללות. האדם השלם המכיר בחכמת אמת את יקרת שמחת החיים וכי ראוי באמת לשמח תמיד בחייו... ע"כ לא תבא שמחה מקורית כזאת לעולם לידי הוללות ומעשים פחותים. אמנם השמחה שהכסילים קונים אותה ומשתדלים בהשגתה, אינה באה להם מכת הכרתם בעצם הוד החיים, כ"א מבריותם מצער של היגון והעצב, ע"כ יתרחקו במדת שמחתם אל גבול ההוללות.

## 7. שבת / ק"ח/ב

הקורא הלל בכל יום הרי זה מתרף ומגדף כי קאמרינן בפסוקי דזמרא אי"ר יוסי יהא חלקי ממתפללים עם דמדומי חמה אי"ר חייא בר אבא אי"ר יוחנן מצוה להתפלל עם דמדומי חמה אי"ר זירא מאי קרא ייראוך עם שמש ולפני ירח דור דורים ...

## 7א. ע"ר ב, פסח, הלל

כשדרי החיים הולכים בדרך ישרה, ומהלכם התמידי שומר את דרכו הסלולה, להשכיל ולהיטיב, אז הדרך כבושה ג"כ לזמנים נאורים מאד, להתרומם בהם מעל לחוג החיים הקבוע, להלל לשם ד' בעז כח רוממות נפש בלתי-מצויה. אמנם רוממות נפש בלתי-מצויה איננה ראויה להיות עם האדם בכל עת, כי שיווי המשקל של הכחות כולם החומריים והרוחניים היא ברכת השלום היותר יקרה לאדם. ע"כ הקורא הלל בכל יום הי"ז מתרף ומגדף (שבת ק"ח, ב), לא נאה לציין שיסוד הכרת דעת ד' היא בטבעה מוציאה תמיד את האדם ממנוחת טבעו, אפילו על מנת להעלותו למעלה מחוג החיים הקבועים. כי התדירות