



מוכרחים להיות שמח? תמיד?

קרא את הספר הזה, שתי את המשקה ההוא, קח את הקורס הזה, דברו עם המאמנת הזו, נסה את הכדור הזה... כולם רוצים למכור לנו חיים שמחים ושמחה בחיים. התרבות שלנו משדרת לנו שאנחנו צריכים להיות שמחים, שאנחנו מוכרחים להיות שמחים, שהצלחתנו בעולם נמדדת לפי מדד השמחה שאנחנו חשים (או לפחות, מפגינים ברשתות החברתיות), שאנו יכולים להעריך כל פעולה או יוזמה על פי קנה המידה של העונג שהיא מביאה לנו. משנכנס אדר מרבין בשמחה. אבל למה? על איזו שמחה מדובר? מדוע שמחה זה טוב והאם באמת מוכרחים להיות שמח? תמיד?

כשהנערב פגש את היהדות ושניהם פגשו את החזרח

כאשר האתוס המערבי האינדיבידואליסטי, שעיקרו שאיפה להתקדמות ומימוש עצמי, פוגש את האתוס היהודי, שלפיו על מעשינו להיות מכוונים לתיקון העולם ולמטרות גבוהות, נוצר חיבור שאינו מובן מאליו. כאשר שניהם גם יחד פוגשים את התורות מן המזרח הגורסות שעלינו להיות מרוכזים בהווה ולחיות כל רגע במלואו, נוצר לעתים בן-כלאיים מוזר, שכל מבוקשו הוא שנרגיש טוב, שנסיט את מה שגורם סבל, נימנע ממנו ונהיה שמחים. החיפוש אחרי האושר האישי אינו תופעה ישראלית מקומית, הוא חלק מתופעה רחבה הקשורה בתורות "העידן החדש" (New Age) שצמחה במערב, ובעיקר בארצות-הברית. תרבות ה-feel good מבקשת לבטל את העצב ואת המועקות העומדות בינינו לבין הגשמת מטרותינו. מה מטרותנו העליונה לפי תרבות זו? – להיות שמחים. בארצנו נוסף לחיפוש אחרי האושר תבלין מיוחד: לא עוד מייבשי ביצות שקדחו ממלריה ביום ומאהבות נכזבות בלילה, לא עוד הקרבה עצמית בקרבות של מעטים מול רבים, לא עוד מעברות ויישובי ספר, סיגוף והסתפקות במועט; הישראלים רוצים עתה להיות שמחים והם לא מתביישים בכך. מרצים ישראלים מפיצים באוניברסיטאות העולם מזה ובסתרי האשרמים מזה את תורת השמחה. מציון תצא תורת החיוביות.

החינוך העקום של הנרקיסים החנוכר

שאיפה לאושר אישי, כשהיא מנותקת מהקשרים של חברה וצדק ונטועה בהתמקדות בעצמי ללא התייחסות להקשר הרחב, היא ריקה ועשויה להוביל דווקא לתחושה של עצב וסבל – שלי ושל אחרים. זאת ועוד, אין לזלזל בחשיבות של העצב כמצב נפשי חיוני שמאפשר למידה עצמית, בערך התסכול כמנוף לעשייה, בערך של החסר כממריץ לפעולה. לפעמים צריך לשהות מעט בתוך רגשות אלה ולא להיכנע לתרבות ה"אינסטנט", המזרזת אותנו למצוא מוצא מהיר מהם. יש להדגיש, איני סבורה שיש ערך חיובי בסבל ולא יתרון באומללות, אני שואלת מה ממריץ אותנו לפעול – האם חיפוש המשמעות

והגשמת כוליותנו בעולם המבלבל שבו אנו חיים ובמרקם חיינו המורכב, או השאיפה לאושר מתקתק חסר דאגות שאין עמו התמודדות? מהי השמחה שאנחנו רוצים בה – עליצות רגועה של חוסר כאב או שמחה של יצירה ותיקון?

פסיכולוגיה חיובית

על אף כל האמור לעיל שמחה היא עניין רציני וחשוב עד מאוד. מידת השמחה והסיפוק בחיינו היא מרכיב חשוב באיכות קיומנו, בתוחלת חיינו וביכולתנו להתמודד עם מה שמזמנים לנו החיים. עד לא מזמן, הרוב המכריע של מחקרים בתחום הפסיכולוגיה הטיפולית עסקו בפתולוגיה האנושית, בדיכאונות, נזירות, פסיכוזות ושאר בעיות. ענף חדש בפסיכולוגיה מציע להתמקד בצדדים החזקים של אנשים ולא רק בחולשות שלהם. החוקרים והמטפלים לפי גישה זו הנקראת פסיכולוגיה חיובית, מציעים להסתכל על "חצי הכוס המלאה", לא מתוך התכחשות ל"חצי הכוס הריקה", אלא מתוך הבנה שגם אדם צמא וסובל לא יוכל להרוות את צמאונו מן המחצית הריקה.

פרופ' מרטין סליגמן, פסיכולוג יהודי-אמריקאי (נולד בשנת 1942), מזהה שלושה סוגי שמחה: חיים של עונג והנאה; חיים של עשייה וזרימה עם מה שחשוב לאדם (משפחה, עבודה, אהבה או תחביב), כשאנחנו עושים משהו שאנחנו אוהבים, אנחנו כה מושקעים בו עד שהזמן עובר בלי משים; סוג שלישי של שמחה נובע מחיים של טעם ומשמעות, חיים של התגייסות ועשייה למען מטרה נעלה, שלא בהכרח קשורה תמיד בסיפוק העונג העצמי. הסוג

הנה דוגמה. בספר באדולינה (ידיעות אחרונות, 1999), מספר העיתונאי גבי ניצן על ממלכה קטנה ודמיונית, ששמה כשם הספר, ובראשה עומדים מלך ומלכה חניניים, אשר כל תפקידם הוא "לשמש לאנשים דוגמה, להזכיר להם את זכותם וחובתם לחיות באושר ועושר לעד" (עמ' 47). וזאת כיצד? על בני האדם לשכוח את הפוליטיקה, את מה שלכאורה מאיים על קיומם ואת כל מה שמסב להם צער. מלכי באדולינה אף מבקרים בישראל, וכאן מבקשים הם ללמד את הישראלים החרדתיים, "שחובתם האלמנטרית בעולם הזה היא לא אידאולוגיה או לאומית אלא אישית: להיות שמחים" (עמ' 28). אפשר להבין את סוד הקסם שהילך "באדולינה", אחד מרביי-המכר הגדולים בתולדות מדינת ישראל, על הישראלים למודי הסבל והחרדה. אלא שמאחורי פניה המחייכים של בקשת האושר העצמי, כשהוא מנותק מהקשר קהילתי וערכי, עלולים להסתתר אינדיבידואליזם דורסני ונרקסיזם, שטיבם בדידות וניכור.

הזה, השלישי, טוען סליגמן, הוא בר-הקיימא והעמוק ביותר מבין שלושתם והתורם העיקרי לסיפוק בחיים.⁹⁵ סוג שמחה זה עומד בסתירה גמורה לשמחה הקלילה כמו זו שמודעות הפרסומת מציעות לנו. זו אינה שמחה של שכחת הצרות והתעלמות מקשיים אלא ההפך, זו שמחה של מעורבות ותרומה. הדרישה בספר תהלים "וְגִילּוֹ בְרַעְדָּה" (ב, יא) כומסת בתוכה את משמעות השמחה הראויה: יש להיות בשמחה וגילה, אבל מתוך מודעות ומחויבות. יש לחיות חיים של "רעדה", אבל מתוך שמחה וסיפוק. אנשים שמחים הם אנשים בריאים, יצירתיים ופעילים. רווחה נפשית ואושר הם כלים המאפשרים לנו ליצור ולפעול ולעשות טוב בעולם. חודש אדר קורא לנו להרבות בשמחה. מי ייתן, שתהא זו שמחה אמיתית, חובקת כול, הבאה מן הלב ונכנסת אל הלב.

שירת החודש



שְׁנֵי בְּדָחְנִים נֶעְלִים,
שְׁנֵי נוֹדְעִים בְּקֶהֶל,
שְׁנֵי קוֹמְדֵי אֲנָטִים אֲדוֹלִים,
בְּדָחַן יְהוּדִי וְגוֹרֵל.
הֵם עוֹמְדִים בְּדוֹקְרָב
שְׂאִיו בּוֹ מְנוּחָה, עַד רָגַע,
וְאִי-עַל-פִּי-כֹן: מִמְּשִׁיכִים?
מִמְּשִׁיכִים!
כָּל הַכְּבוֹד, קוֹלְגָה!
נַתַּן אֶלְתֵּרֵמָן⁹⁴

שיר שמח / יעקב אורלנד

אִם גַּם רֵאשֶׁנו שֶׁח
וְעָצַב סוֹבְבָנוּ -
הֶבֶה וְנִהְלַחַח
מִן הַשְּׂמֵחָה שֶׁבָנוּ.

הִי, הִי,
הֶבֶה וְנִהְמֵלָא
שְׂמֵחָה, שְׂמֵחָה כְּמֵלֵא הָעִיר,
הִי, הִי,
שִׁירוֹ: עֲלֵה, עֲלֵה!
עֲלֵה וּבְעֵר הִיָּו!
עֲלֵה וּבְעֵר הִיָּו!
הִי, הִי...

עֲלֵה וּבְעֵר כְּאֵשׁ
וְהִדְלִיקָנוּ כֶּחַ!
אֲבוֹי לְמִתְאַשׁ,
הִלְזֵה? שֶׁ לְשֵׂמֵחַ!

הִי, הִי,
הִלְזֵה? גָּאֵל
כָּל מִי, כָּל מִי שֶׁנִּשְׁטָמָה בּוֹ,
הִי, הִי,
כָּל אִישׁ בְּיִשְׂרָאֵל -
נִיצוּץ שֶׁל נְחֵמָה בּוֹ!
נִיצוּץ שֶׁל נְחֵמָה בּוֹ!

סיפורו של "שיר שמח" הוא יוצא דופן. בעקבות הפיגוע במעלה עקרבים בשנת 1954, פעולת הטרור החמורה ביותר מאז מלחמת העצמאות, ובה נרצחו אחד-עשר ישראלים, שררה בארץ אווירה קשה וקודרת. משה שרת, ראש הממשלה השני, שנכנס בסמוך לכך לתפקידו, פגש במשורר יעקב אורלנד ובמלחין מרדכי זעירא בנשף פורים שהתקיים במועדון "מילוא" בתל אביב. מספרים שהוא "כלא" את השניים במטבחון המועדון (שהיה מלא כל טוב) ואסר עליהם לצאת עד שיחברו שיר שיעודד את הרוחות. לא עבר זמן רב והשניים יצאו עם השיר המתחיל במילים המשקפות את מצב הרוח הכללי: "אם גם ראשנו שח", כשהוא כתוב על מפית נייר. השניים שרו את השיר, בעל המנגינה החסידית

המעוררת, בפני יושבי המועדון. ושרת עצמו, שאחת ממעלותיו היה כישרונו המוזיקלי, הוציא קלרינט וניגן אותו. עד מהרה זכה השיר לפופולריות רבה. כששומעים את המנגינה המעוררת והמילים המעודדות שלו, קשה לדמיין שמקורו של "שיר שמח" בטרואמה לאומית.

מספרים שרבי נחמן מברסלב הדגיש את השמחה דווקא משום שסבל בעצמו מ"עצבות". רבי נחמן (1772-1810), נינו של הבעל שם-טוב מייסד תנועת החסידות, הוגה ומנהיג מקורי ומעמיק, הקדיש מחשבה רבה לשאלת העצבות והיאוש. קריאתו "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד" היא אחד הציטוטים המוכרים שלו. כאשר בודקים את ההקשר שבו נאמרה קריאה זו, רואים שלידו של רבי נחמן, השמחה אינה מובנת מאליה:

מְצוּה גְדוֹלָה לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד,
וּלְהִתְגַּבֵּר לְהַרְחִיק הָעֲצָבוּת וְהַמְרָה
שְׁחָרָה בְּכָל כָּחוֹ [...]
וְהַקְּלָל, שְׂצָרִיָּה לְהִתְגַּבֵּר מֵאֵד בְּכָל
הַכּוּחוֹת לְהִיּוֹת אֶף שְׂמֵחַ תָּמִיד. כִּי
טָבַע הָאֵדִם לְמִשְׁרֵי עֲצָמוֹ לְמִרְהָ שְׁחָרָה
וְעֲצָבוּת מִחֲמַת פְּגִיעֵי יַמְקָרֵי הַזָּמַן,
וְכָל אֵדִם מֵלֵא יִשְׁוִרִים, עַל כֵּן צָרִיָּה
לְהַכְרִיחַ אֶת עֲצָמוֹ בְּכַח גְּדוֹל לְהִיּוֹת
בְּשִׂמְחָה תָּמִיד [...] אֶף שֶׁגַּם יָב נִשְׁבֵּר
הוּא טוֹב מֵאֵד, עִם כָּל זֶה הוּא רַק
בְּאִיזוֹ שְׂעָה. וְרִאשֵׁי לְקַבֵּעַ לוֹ אֵיזָה שְׂעָה
בַּיּוֹם לְשִׁבְרָ לְבָו וּלְפָרֵשׁ שִׂיחְתּוֹ לְפָנָיו
יְתַבָּרָה, כַּמּוּבָא אֶצְלָנוּ אֲבָל כָּל הַיּוֹם
כָּלוּ צָרִיָּה לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה (ליקוטי
מוהר"ן, תנינא, כד).

השמחה שעליה מדבר רבי נחמן אינה של קלות ראש ואינה בבחינת הימלטות מהעצבות, אלא רגש הנבנה מחוך מודעות לכאב שבחיים ולעצב ומחוך בחירה והכרעה שעל האדם לעשות בעולמו המורכב.

לקראת חודש אדר אני רוצה להרהר בשמחה שאני מבקשת לעצמי ולסובביי. אני נזכרת בפסוק מקהלת, אחותה העגמומית של מגילת אסתר, שאותה נקרא בפורים: "לְשִׁחּוֹק אֲמַרְתִּי מְהוֹלָל" (קהלת ב, ב), ורוצה להצטרף לחכם באדם המְהוֹלָל את השחוק אבל גם זוכר שהוא אינו יסוד העומד בפני עצמו, וכי כדי שלא יהיה מְחָלָל, עליו להיות מְהוֹל באחריות ובמשמעות. כשאני מבקשת שמחה פשוטה וצנועה שבאה מבפנים ולא בדמותם השטחית של סרטי פרסומת, אני נזכרת ב"שיר שמח" של יעקב אורלנד ומרדכי זעירא. הנחת היסוד של השיר הזה, שנכתב בתקופה קשה ועצובה, היא שהשמחה היא בנו, בתוכנו, וכי יש להתעורר ולהתעודד מתוך הניצוץ שכבר נמצא בתוכנו (הייתי אולי מוותרת רק על דימוי ההתלקחות באש). ניצוץ הנחמה הוא זה שבאמצעותו נוכל לגעת בטוב ולקוות לגאולה, ולו תהא זו גאולה פוֹרְתָא. ברעיון הזה יש אולי מידה של תמימות, אולם אין הוא משולל אמת.

