

התרופה לעצב

כשאלוקים העניש את המין האנושי על חטא עץ הדעת, נכנס מרכיב העצבות לחיינו ? ויחד איתו המשימה לשמוח למרות האתגרים

בחודש אוגוסט המרכז לבקרת מחלות, ה-CDC, פרסם מחקר על השפעתו של נגיף הקורונה על אלו שלא נדבקו בנגיף. מה ההשלכות של הקורונה על המצב הנפשי של הציבור בכלל ועל הצעירים בפרט.

מתברר, שככל שעולה מספר החולים והמתים, לא עלינו, מקורונה כך עולה מספר האנשים שסובלים ממצוקה נפשית, חרדה, דיכאון ומצב רוח ירוד. יותר חמור מכך, הן נוכחות גוברת של תחושות הייאוש עד מחשבות אובדניות.

בקרב כל אוכלוסיות המחקר 11% שקלו באופן אקטיבי להתאבד בחודשי הקורונה. כשמחלקים את הסקר לגילאים מגלים ממצאים חמורים יותר. 25% מהצעירים בגילאי 18-24 כלומר, אחד מכל ארבעה צעירים סבלו ממחשבות אובדניות. בקרב המובטלים, המספרים עולים ל-30% ששקלו באופן אקטיבי להתאבד.

אלו ממצאי הסקר הרשמי. כשאני עושה כאן בקהילה סקר בין הפסיכולוגים, אני שומע דברים דומים

פסיכולוג לנערים אמר לי שהוא עצמו בדיכאון מהמספרים של הצעירים שרוצים להתאבד. פסיכולוג אחר סיפר לי שפתח קליניקה פרטית כמה חודשים לפני פרוץ הקורונה, והטלפון לא מפסיק לצלצל. אנשים מתחננים אליו שיטפל בבני משפחה שלהם. הרבה עצב ירד לעולם.

תחנות שמחה

בשמחת תורה של שנת תשל"ז, הרבי הקדיש בהתוועדות שיחה שלימה לעניין השמחה. הרבי אמר: "כמו שהקב"ה רוצה שיהודי יקיים את מצות

תפילין, ושזה יהיה בצורה מסויימת, עם אותן פרשיות ועם 'בתים' ורצועות, עם כל פרטי הדינים שבזה, כך גם הקב"ה רוצה שכל מצווה וכל עניין של עבודת ה' תעשה בשמחה וטוב לבב. וכמו שלא שואלים למה הוא רוצה דווקא ארבע פרשיות ולא שלוש או חמש, על דרך זה אי אפשר לשאול למה הקב"ה רוצה שעבודת ה' תהיה מתוך שמחה וטוב לבב; ככה הוא רוצה מצד ענין הבחירה" (שיחות קודש תשל"ז ח"א ע' 130 ואילך).

'שמחה' היא לא עוד מצווה כמו הנחת תפילין או הדלקת נרות שבת. כשאתה מניח תפילין אתה מניח ובכך סיימת עם המצווה וממשיך הלאה. כשאת מדליקה נרות שבת, קיימת את המצווה בשלימותה.

שמחה זו חובה שמוטלת על היהודי במשך כל הזמן שהוא עובד את ה'. עלינו להיות בשמחה לא רק כשאנו מקיימים מצוות שאז מחויבים לעשות אותם בשמחה, אלא היות שבכל רגע מחיינו אנו מצווים לעבוד את ה', גם בזמן האכילה וגם כשאנו עסוקים בענייני חולין, הרי שהקב"ה מצוה אותו שבכל רגע נתון נהיה בשמחה, וכמו שהתורה אומרת בספר דברים שהסיבה לקללות הם "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב" (תבוא כח, מז) דהיינו, שלא מספיק לעבוד את ה' אלא צריך לעשות את זה בשמחה.

החדשות הטובות הן שהקב"ה לא רק ציווה אותנו לעבוד את ה' בשמחה, אלא הוא גם נתן לנו את הכלים לעשות את זה. כמו שיש תחנות דלק, שבהן עוצרים ומתדלקים את הרכב, כך הקב"ה יצר 'תחנות שמחה' שבהן מתדלקים את הנשמה עם שמחה. אלו אינן תחנות גיאוגרפיות אלא תחנות בזמן.

הקב"ה קבע בלוח השנה היהודי את שלושת הרגלים, שהם שלושה חגים בשנה שבהם יהודי צריך להיות בשמחה, ומשם הוא שואב את השמחה לכל השנה כולה.

בנוהג שבעולם, שכל חג חוגגים יום אחד, ולמחרת חוזרים לחיי היום יום. ביהדות זה שונה; פסח הוא חג שנמשך שבעה ימים ובחוגג-לארץ שמונה

ימים. סוכות עם שמחת-תורה נמשך בארץ-ישראל שמונה ימים, ובחוץ-לארץ תשעה ימים.

הרבה פעמים אני שומע תלונות מהורים צעירים ששולחים את ילדיהם לבתי ספר יהודיים. שנת הלימודים נפתחת בתחילת ספטמבר, היא רק מתחילה ומיד באים הסיפורים: אין לימודים כי מגיע ראש השנה שנמשך יומיים, שבוע אחריו חל יום כיפור, ואז מגיע סוכות ובית הספר סגור לעשרה ימים. הם שואלים מתי יש לימודים בבית ספר יהודי? נראה שביהדות כל יום חג?

החגים היהודיים נמשכים שבוע שלם דווקא, כי הקב"ה רצה שנצא מהשגרה. המטרה היא, שבמשך שבוע שלם נחיה באטמוספירה אחרת. לא יום אחד וגמרנו, אלא שנשכח במשך שבוע שלם מהדאגות היום יומיות, ונחיה בעולם אחר, ומאותם ימים נשאב שמחה לימי החול הבאים עלינו לטובה.

מדוע חשוב כל-כך לקב"ה ענין השמחה?

בין צער לעצב

זה מביא אותנו לפרשת השבוע, בראשית, ההתחלה של הכול.

בפרשתנו אנו לומדים על בריאת העולם, ועל נזר הבריאה [?] אדם וחיה. הקב"ה הכניס אותם לגן-עדן וציווה עליהם שלא לאכול מעץ הדעת. הנחש בא והסית את חיה לאכול, והיא אכלה ונתנה גם לאדם לאכול.

הקב"ה התגלה אליו ושאל את אדם את השאלה המפורסמת 'איכה?', למה אכלת מהפרי האסור. אדם האשים את חיה, היא האשימה את הנחש, והקב"ה העניש את כולם. לנחש הוא אמר "על גחונך תלך ועפר תאכל כל ימי חיידך" (בראשית ג, טו), את חיה שתסבול מצירי לידה, והאדם נענש "בזעת אפך תאכל לחם" (ג, יט) [?] שיעבוד קשה לפרנסתו. זהו הסיפור שכולם מכירים.

אבל כאן נשאלת שאלה:

זה שאדם יצטרך לעבוד, זה לא דבר חדש שנוצר אחרי שהוא אכל מעץ הדעת. עוד קודם החטא, הרבי אומר בשיחה, שכבר בתחילת הבריאה נאמר "ויקח ה' אלקים את האדם וינחהו בגן עדן לעבדה ולשמרה" (ב, טו). ואם כן, כבר מההתחלה הקב"ה ברא את האדם כדי לעבוד.

עבודה זה לא עונש. להיפך, הקב"ה רצה שהאדם יהיה שותף ליצירה. הקב"ה בכוונה ברא עולם לא מושלם ורצה שהאדם יתקן אותו, כמו שהמדרש אומר על הפסוק "אשר ברא אלקים לעשות" לומר שהוא צריך תיקון" (בראשית רבה פרק י"א) (י"א ניסן תשל"ב תו"מ חלק ס"ח ע' 55).

ואם-כן, מהו העונש שניתן לאדם לעבוד את האדמה? זו הרי חלק מהתוכנית, שהאדם יעבוד וייצר ותהיה לו חדות עשייה. ישנם מיליוני אנשים שקמים בבוקר ורצים לעבודה, הם נהנים ממנה, זה נותן להם הרגשת סיפוק עצומה.

כשמעיינים בכתובים מגלים שכתוב כאן משהו קצת שונה. הקב"ה לא אמר לאדם רק שהוא יעבוד קשה, אלא הוא אמר לו "ארורה האדמה בעבורך, בעצבון תאכלנה" (ג, יז). החטא הביא לעולם משהו שלא היה קודם: עצבות. היום יש לה הרבה שמות: דכאון, חרדה, מצוקה נפשית וכו'.

לחיה לא נאמר "בצער תלדי בניס", אלא "בעצב תלדי בניס", ובאותו פסוק לפני כן נאמר "הרבה ארבה עצבונך והרונך בעצב תלדי בניס" (ג, טז). אולי משם מגיע הצרה של 'דכאון אחרי לידה': אצל האשה 'עצבות' נאמרה פעמיים.

מה שמעניין הוא, שבסקרים שעשו במשך השנים ושאלו נשים מה הדבר שגרם להם להתאהב באיש שהם בחרו להינשא אליו, מהו הדבר שהיא הכי אוהבת בבעל, תשובה מספר אחת הייתה: "הוא גורם לי לצחוק" He makes me lough. כשאני עצובה הוא מעלה לי את מצב הרוח.

מבואר בחסידות שמתן תורה בא לעולם כדי לתקן את חטא עץ הדעת, והיות שחטא עץ הדעת הביא עצבות לעולם לכן התורה מצווה שיהודי צריך להיות בשמחה בכל רגע נתון.

ככל שמתקרבים לימות המשיח, שאז יתוקן לגמרי חטא עץ הדעת, הרי שכהכנה לכך צריכים להתפטר מהעצבות לגמרי. לכן באה לעולם נשמתו של הבעש"ט, שגילה את דרך החסידות שמיוסדת כולה על המצווה "עבדו את השם בשמחה" בכל יום ובכל רגע. בתנועת החסידות העצבות היא העבירה הגדולה ביותר. כל זמן שיהודי בשמחה יש לו תקווה, יש לו תיקון. ברגע שהוא מאבד את השמחה הוא כאילו מאבד את עולמו.

כל מי שהיה אצל הרבי יודע שהרבי מעולם לא נתן לעצבות דריכת רגל ב-770. אפילו ברגעים של טרגדיות קשות הרבי עודד את השמחה כשהוא נכנס לתפילה, אחרי התוועדות עם הרבי החסידים היו מרגישים בעננים במשך כמה ימים מהשמחה שהם חוו.

אנו באים משמחת תורה. רבותי, את השמחה האמיתית יהודי לא משיג בשתיית 'לחיים', אף-על-פי שזה יכול לסייע לפעמים. את השמחה האמיתית אנו מקבלים מלימוד תורה. כל אחד שיש לו שיעור תורה מרגיש את זה: בזמן הלימוד הוא מרגיש יותר שמחה, ואחרי השיעור הוא במצב רוח טוב יותר.

השבת היא שבת בראשית. הרבי היה תמיד חוזר ואומר שהדרך שבה מתחילים בשבת בראשית נמשכת כל השנה. היום זה הזמן להחליט להשתתף בשיעור תורה, פעם בשבוע, או פעם בשבועיים.

יהודי שלומד תורה הוא יהודי יותר שמח.

בחודש אוגוסט המרכז לבקרת מחלות, ה-CDC, פרסם מחקר על השפעתו של נגיף הקורונה על אלו שלא נדבקו בנגיף. מה ההשלכות של הקורונה על המצב הנפשי של הציבור בכלל ועל הצעירים בפרט.

מתברר, שככל שעולה מספר החולים והמתים, לא עלינו, מקורונה כך עולה מספר האנשים שסובלים ממצוקה נפשית, חרדה, דיכאון ומצב רוח ירוד. יותר חמור מכך, הן נוכחות גוברת של תחושות הייאוש עד מחשבות אובדניות.

בקרוב כל אוכלוסיות המחקר 11% שקלו באופן אקטיבי להתאבד בחודשי הקורונה. כשמחלקים את הסקר לגילאים מגלים ממצאים חמורים יותר. 25% מהצעירים בגילאי 18-24 כלומר, אחד מכל ארבעה צעירים סבלו ממחשבות אובדניות. בקרב המובטלים, המספרים עולים ל-30% ששקלו באופן אקטיבי להתאבד.

אלו ממצאי הסקר הרשמי. כשאני עושה כאן בקהילה סקר בין הפסיכולוגים, אני שומע דברים דומים

פסיכולוג לנערים אמר לי שהוא עצמו בדיכאון מהמספרים של הצעירים שרוצים להתאבד. פסיכולוג אחר סיפר לי שפתח קליניקה פרטית כמה חודשים לפני פרוץ הקורונה, והטלפון לא מפסיק לצלצל. אנשים מתחננים אליו שיטפל בבני משפחה שלהם. הרבה עצב ירד לעולם.

תחנות שמחה

בשמחת תורה של שנת תשל"ז, הרבי הקדיש בהתוועדות שיחה שלימה לעניין השמחה. הרבי אמר: "כמו שהקב"ה רוצה שיהודי יקיים את מצות תפילין, ושזה יהיה בצורה מסויימת, עם אותן פרשיות ועם 'בתים' ורצועות, עם כל פרטי הדינים שבזה, כך גם הקב"ה רוצה שכל מצווה וכל עניין של עבודת ה' תעשה בשמחה וטוב לבב. וכמו שלא שואלים למה הוא רוצה דווקא ארבע פרשיות ולא שלוש או חמש, על דרך זה אי אפשר לשאול למה הקב"ה רוצה שעבודת ה' תהיה מתוך שמחה וטוב לבב; ככה הוא רוצה מצד ענין הבחירה" (שיחות קודש תשל"ז ח"א ע' 130 ואילך).

'שמחה' היא לא עוד מצווה כמו הנחת תפילין או הדלקת נרות שבת. כשאתה מניח תפילין אתה מניח ובכך סיימת עם המצווה וממשיך הלאה.

כשאת מדליקה נרות שבת, קיימת את המצווה בשלימותה.

שמחה זו חובה שמוטלת על היהודי במשך כל הזמן שהוא עובד את ה'. עלינו להיות בשמחה לא רק כשאנו מקיימים מצוות שאז מחויבים לעשות אותם בשמחה, אלא היות שבכל רגע מחיינו אנו מצווים לעבוד את ה', גם בזמן האכילה וגם כשאנו עסוקים בענייני חולין, הרי שהקב"ה מצוה אותו שבכל רגע נתון נהיה בשמחה, וכמו שהתורה אומרת בספר דברים שהסיבה לקללות הם "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב" (תבוא כח, מז) דהיינו, שלא מספיק לעבוד את ה' אלא צריך לעשות את זה בשמחה.

החדשות הטובות הן שהקב"ה לא רק ציווה אותנו לעבוד את ה' בשמחה, אלא הוא גם נתן לנו את הכלים לעשות את זה. כמו שיש תחנות דלק, שבהן עוצרים ומתדלקים את הרכב, כך הקב"ה יצר 'תחנות שמחה' שבהן מתדלקים את הנשמה עם שמחה. אלו אינן תחנות גיאוגרפיות אלא תחנות בזמן.

הקב"ה קבע בלוח השנה היהודי את שלושת הרגלים, שהם שלושה חגים בשנה שבהם יהודי צריך להיות בשמחה, ומשם הוא שואב את השמחה לכל השנה כולה.

בנוהג שבעולם, שכל חג חוגגים יום אחד, ולמחרת חוזרים לחיי היום יום. ביהדות זה שונה; פסח הוא חג שנמשך שבעה ימים ובחוץ-לארץ שמונה ימים. סוכות עם שמחת-תורה נמשך בארץ-ישראל שמונה ימים, ובחוץ-לארץ תשעה ימים.

הרבה פעמים אני שומע תלונות מהורים צעירים ששולחים את ילדיהם לבתי ספר יהודיים. שנת הלימודים נפתחת בתחילת ספטמבר, היא רק מתחילה ומיד באים הסיפורים: אין לימודים כי מגיע ראש השנה שנמשך יומיים, שבוע אחריו חל יום כיפור, ואז מגיע סוכות ובית הספר סגור לעשרה ימים. הם שואלים מתי יש לימודים בבית ספר יהודי? נראה שביהדות כל יום חג?

החגים היהודיים נמשכים שבוע שלם דווקא, כי הקב"ה רצה שנצא מהשגרה. המטרה היא, שבמשך שבוע שלם נחיה באטמוספירה אחרת. לא יום אחד וגמרנו, אלא שנשכח במשך שבוע שלם מהדאגות היום יומיות, ונחיה בעולם אחר, ומאותם ימים נשאב שמחה לימי החול הבאים עלינו לטובה.

מדוע חשוב כל-כך לקב"ה ענין השמחה?

בין צער לעצב

זה מביא אותנו לפרשת השבוע, בראשית, ההתחלה של הכול.

בפרשתנו אנו לומדים על בריאת העולם, ועל נזר הבריאה [?] אדם וחווה. הקב"ה הכניס אותם לגן-עדן וציווה עליהם שלא לאכול מעץ הדעת. הנחש בא והסית את חווה לאכול, והיא אכלה ונתנה גם לאדם לאכול.

הקב"ה התגלה אליו ושאל את אדם את השאלה המפורסמת 'איכה?', למה אכלת מהפרי האסור. אדם האשים את חווה, היא האשימה את הנחש, והקב"ה העניש את כולם. לנחש הוא אמר "על גחונך תלך ועפר תאכל כל ימי חיידך" (בראשית ג, טו), את חווה שתסבול מצירי לידה, והאדם נענש "בזעת אפך תאכל לחם" (ג, יט) [?] שיעבוד קשה לפרנסתו. זהו הסיפור שכולם מכירים.

אבל כאן נשאלת שאלה:

זה שאדם יצטרך לעבוד, זה לא דבר חדש שנוצר אחרי שהוא אכל מעץ הדעת. עוד קודם החטא, הרבי אומר בשיחה, שכבר בתחילת הבריאה נאמר "ויקח ה' אלקים את האדם וינחהו בגן עדן לעבדה ולשמרה" (ב, טו). ואם כן, כבר מההתחלה הקב"ה ברא את האדם כדי לעבוד.

עבודה זה לא עונש. להיפך, הקב"ה רצה שהאדם יהיה שותף ליצירה. הקב"ה בכוונה ברא עולם לא מושלם ורצה שהאדם יתקן אותו, כמו שהמדרש אומר על הפסוק "אשר ברא אלקים לעשות" [?] לומר שהוא צריך

תיקון" (בראשית רבה פרק י"א) (י"א ניסן תשל"ב תו"מ חלק ס"ח ע' 55).

ואם-כן, מהו העונש שניתן לאדם לעבוד את האדמה? זו הרי חלק מהתוכנית, שהאדם יעבוד וייצר ותהיה לו חדות עשייה. ישנם מיליוני אנשים שקמים בבוקר ורצים לעבודה, הם נהנים ממנה, זה נותן להם הרגשת סיפוק עצומה.

כשמעיינים בכתובים מגלים שכתוב כאן משהו קצת שונה. הקב"ה לא אמר לאדם רק שהוא יעבוד קשה, אלא הוא אמר לו "ארורה האדמה בעבודך, בעצבון תאכלנה" (ג, יז). החטא הביא לעולם משהו שלא היה קודם: עצבות. היום יש לה הרבה שמות: דכאון, חרדה, מצוקה נפשית וכו'.

לחיה לא נאמר "בצער תלדי בניס", אלא "בעצב תלדי בניס", ובאותו פסוק לפני כן נאמר "הרבה ארבה עצבונך והרונך בעצב תלדי בניס" (ג, טז). אולי משם מגיע הצרה של 'דכאון אחרי לידה': אצל האשה 'עצבות' נאמרה פעמיים.

מה שמעניין הוא, שבסקרים שעשו במשך השנים ושאלו נשים מה הדבר שגרם להם להתאהב באיש שהם בחרו להינשא אליו, מהו הדבר שהיא הכי אוהבת בבעל, תשובה מספר אחת הייתה: "הוא גורם לי לצחוק" He makes me lough. כשאני עצובה הוא מעלה לי את מצב הרוח.

מבואר בחסידות שמתן תורה בא לעולם כדי לתקן את חטא עץ הדעת, והיות שחטא עץ הדעת הביא עצבות לעולם לכן התורה מצווה שיהודי צריך להיות בשמחה בכל רגע נתון.

ככל שמתקרבים לימות המשיח, שאז יתוקן לגמרי חטא עץ הדעת, הרי שכהכנה לכך צריכים להתפטר מהעצבות לגמרי. לכן באה לעולם נשמתו של הבעש"ט, שגילה את דרך החסידות שמיוסדת כולה על המצווה "עבדו את השם בשמחה" בכל יום ובכל רגע. בתנועת החסידות העצבות היא העבירה הגדולה ביותר. כל זמן שיהודי בשמחה יש לו תקווה, יש לו תיקון. ברגע שהוא מאבד את השמחה הוא כאילו מאבד את עולמו.

כל מי שהיה אצל הרבי יודע שהרבי מעולם לא נתן לעצבות דריכת רגל ב-770. אפילו ברגעים של טרגדיות קשות הרבי עודד את השמחה כשהוא נכנס לתפילה, אחרי התוועדות עם הרבי החסידים היו מרגישים בעננים במשך כמה ימים מהשמחה שהם חוו.

אנו באים משמחת תורה. רבותי, את השמחה האמיתית יהודי לא משיג בשתיית 'לחיים', אף-על-פי שזה יכול לסייע לפעמים. את השמחה האמיתית אנו מקבלים מלימוד תורה. כל אחד שיש לו שיעור תורה מרגיש את זה: בזמן הלימוד הוא מרגיש יותר שמחה, ואחרי השיעור הוא במצב רוח טוב יותר.

השבת היא שבת בראשית. הרבי היה תמיד חוזר ואומר שהדרך שבה מתחילים בשבת בראשית נמשכת כל השנה. היום זה הזמן להחליט להשתתף בשיעור תורה, פעם בשבוע, או פעם בשבועיים.

יהודי שלומד תורה הוא יהודי יותר שמח.