

יהדות ואושר

אושר היא כמיהה אנושית אוניברסלית, ולמרות זאת כל כך הרבה אנשים אינם מאושרים. התורה מלמדת אותנו שמצוה להיות בשמחה, ומכך אנו מסיקים שהשמחה היא ברת השגה.. ליהדות מספר גישות מעשיות להשגת אושר אמיתי. גישות אלו אינן הנהגות וסיפוק התאוות שכל כך מקובלות במערב, אלא הן מבוססות על הערכה של ההזדמנויות הטמונות בחיים עצמם, בידיעה שניתן לצקת משמעות לכל דקה לנצל כל דקה על מנת ליצור מערכת יחסים קרובה יותר לקב"ה ועל מנת לממש את יעודנו בחיים.

סימן לחשיבות שהיהדות מייחסת לשמחה ניתן לראות בעובדה שבעברית התנ"כית ישנן קרוב לעשר מילים נרדפות לאושר.

בשיעור זה נבחן את השאלות הבאות:

- עם כל העושר הגשמי שיש לאנשים, מדוע הם אינם מאושרים יותר?
- האם היהדות מציעה דבר שבכחו להוסיף אושר לחיי?
- מה הקשר בין משמעות החיים לאושר?
- האם ישנן פעולות מעשיות שמוסיעות ליצירת אושר?
- כיצד מצוות יכולות לתרום לאושרו של בן אדם?
- כיצד ניתן להימנע ממכשולים לאושר כגון דאגה או קנאה?

ראשי הפרקים של השיעור

פרק I הכמיהה לאושר

חלק א'. אנו רוצים להיות מאושרים, אך האושר חמקמק
חלק ב'. העדר הכשרה פורמלית להשגת אושר

פרק II. יחס היהדות לאושר

חלק א'. פעולות ויעדים משמעותיים הם מחוללים אושר
חלק ב'. זיהוי המקור הגדול ביותר לאושר ושאיפה אליו

פרק III האושר שבקיום מצוות – בניית קשר עם הקב"ה

חלק א'. המצוות מחברות אותנו לקב"ה ולרוחניות
חלק ב'. כיצד לחוש את השמחה בקיום המצוות

פרק VI החשיבות שנודעת ל"משפחה, חברים, ואמונה" ביצירת אושר

חלק א'. משפחה

חלק ב'. חברים

חלק ג'. אמונה

פרק V. מכשולים לאושר וכיצד ניתן להתגבר עליהם

חלק א'. התמקדות במתנות שניתנו לך, ולא במה שחסר לך

חלק ב'. קנאה

חלק ג'. תאוה חומרנית בלתי מרוסנת

חלק ד'. דאגה

חלק ה'. נדרש מאמץ להשתמש בכלים להשגת האושר

חלק ו'. להיות מאושרים זו חובה שיש לנו כלפי אחרים

פרק IV. לתת לאחרים ולהתחלק באושרך

פרק I. הכמיהה לאושר

חלק א'. אנו רוצים להיות מאושרים, אך האושר חמקמק

אושר היא כמיהה אוניברסלית, ולמרות זאת כל כך הרבה אנשים אינם שמחים.

1. **אגודת הפסיכולוגיה האמריקנית, המקוננת: צרכנות ותחושת אי-הסיפוק המתלווה אליה מאת טורי דה – אנג'לים – האושר שהיה מובטח לבוא כתוצאה מהשיפורים שחלו בנוחיות החומרית במהלך 40 השנים האחרונות לא התממש.**

בהשוואה לאמריקנים ב-1957, היום בבעלותנו פי שניים מכוניות לבן אדם, אנחנו יוצאים לאכול בתכיפות גדולה פי שניים ואנו נהנים מטובין שלא היו קיימים אז – טלוויזיות עם מסכים גדולים, תנורי מיקרוגל, מכוניות גדולות במיוחד (SUV's), ומכשירים ידניים אלחוטיים, וזו רשימה חלקית בלבד.

אך האם אנו מאושרים יותר?

"בהשוואה לסביבה, הדור הצעיר של ימינו גדל עם הרבה יותר שפע, מעט פחות אושר וסיכוי גדול בהרבה לסבול מדכאון וממגוון של פתולוגיה חברתית," מציין הפסיכולוג דוד ג. מיירס, Ph.D ממכללת Hope. "במהלך ארבעת העשורים האחרונים שגשגנו הרבה מבחינה כלכלית, אך השגשוג לא לוהט, ולו במידה מינימלית, בתחושת רווחה סובייקטיבית".

נראה כי לאנשים עם ערכים חומריים חזקים יש רשימת יעדים שעלולה להוביל לתחושת רווחה פחותה, מוסף הפסיכולוג טים קסר, Ph.D... ממכללת Knox. קסר מתאר את המחקר שלו ושל אחרים כמצביעים על כך שכאשר אנשים מארגנים את חייהם סביב יעדים חיצוניים כגון רכישת מוצרים, הם מדווחים על שביעות רצון פחותה יותר מיחסיהם הבין אישיים, ממצבי רוח גרועים יותר, ומריבוי בעיות פסיכולוגיות.

2. **Wikipedia.org, התאבדות – העולם כל כך נואש למצוא אושר שיותר אנשים מאבדים את חייהם מהתאבדות מאשר מרצח או הריגה במלחמה.**

לפי דיווח של ארגון הבריאות העולמי (WHO) ב-2006, קרוב למיליון אנשים מתאבדים בכל שנה, יותר ממספר הנרצחים והנהרגים במלחמות. הארגון מעריך שבכל 40 שניות, יש מקרה התאבדות במקום כלשהו בתבל. ב-1998, ארגון הבריאות העולמי דירג התאבדות כגורם המוות השנים עשר מבין גורמי המוות המובילים בעולם.

ברוב המדינות שכיחות מקרי ההתאבדות גבוהה יותר מאשר רצח בכוונה תחילה.

בערך 30,000 אנשים מתים בהתאבדות בכל שנה בארצות הברית. לפי המכון הלאומי לבריאות הנפש, התאבדות מתוך חיקוי היא בעיה רצינית, במיוחד עבור צעירים.

3. **הרב ירוחם לייבוביץ, דעת חכמה ומוסר, חלק ב' עמ' 139- אנשים רבים אינם מאושרים ללא כל צורך משום שהם סבורים שתחושת אומללות היא תופעה נורמלית.**

כשמתבוננים באמת בחיים היום-יומיים, איזה חיי בית האסורים המה חיים של קפידא, חיים של שנאה, קנאה, תאוה וכדומה, הרי באמת פליאה גדולה איך אפשר לחיות חיים כאלה. אין זאת אלא שנולדו בבית האסורים, ולא ראו מימיהם חיים אחרים. ודומים שכן היא תמונת החיים, ושכן צריך להיות. ואי אפשר כלל להיות אחרת.

אנשים מתרגלים לכך שאינם מאושרים והם אינם מודעים לסבל שהם גורמים לעצמם. הם כולאים עצמם במחשבותיהם – במחשבות של טינה, שנאה, קנאה ותאוות. מדהים לראות כיצד הם סובלים חיים מעין אלו!... הם חושבים באופן מוטעה כי אין כל אפשרות שהחיים יראו אחרת.

חלק ב. העדר הכשרה פורמלית להשגת האושר

1. דיוויד ברוקס, בעל טור ב- New York Times, עצות עבור בוגרי תיכון, יוני 2009 – אין הכשרה פורמלית עבור ההחלטות הגורליות ביותר הקובעות את אושרנו בחיים.

פעם האמנתי שהחיים נהיים טובים יותר ככל שאתה מתבגר, אך היום אני מבין שזה איננו נכון... כעת אני חושב לדבר על הדרך המרכזית שבה חברתנו השתבשה. כלומר, החברה בנויה באופן שמסיח את דעת האנשים מהחלטות שיש להן השלכות הרות גורל על אושרם על מנת לרכז את תשומת לבם להחלטות שהשלכותיהן על האושר היא שולית.

ההחלטה החשובה ביותר שאנו מקבלים היא עם מי נתחתן. אך אין קורסים המדריכים אותנו כיצד לבחור בן או בת זוג. אין מחלקה לתואר שני בלימודי בחירת בן או בת זוג. המוסדות להשכלה גבוהה מקדישים יותר משאבים לחקר סימני שפה מאשר לאהבה.

הכישרון הכי חשוב שיכול להיות לאדם כלשהו הוא היכולת להתחבר ולשמור על קשרי חברות. אך גם כאן אין תכנית לימודים שנועדה להוראת עניין זה.

המיומנות החשובה ביותר שיכולה להיות לאדם היא יכולתו להתגבר על דחפים. גם כאן חסרה לנו ההדרכה הנדרשת, ואנו נאלצים לפעול בכחות עצמנו.

כל אלו עניינים שיש להם קשר מוכח לשמחה אנושית. במקום זאת, החברה עסוקה בהכנתנו לקראת כל מיני החלטות שיש להם השפעה שולית על אושרו של אדם. יש משרדי הכוונה לעזור לאנשים בתפקיד המכריע של בחירת אוניברסיטה. ישנם בתי ספר למינהל עסקים המציעים סיוע בהשגת מקומות עבודה רווחיים ומעשיירים. יש מערכת תקשורתית עצומה המייצעת בפרטי פרטים כיצד יש לרהט את הבית או להרחיב את המרפסת.

על מנת לקבל ייעוץ בעניינים פרטיים, עליך לחפש בשוק הירוד של תוכניות הטלוויזיה של אופרה וינפרי או ד"ר. פיל. למה הם אלה שלהם נגישות למידע על מילוי הצרכים ההכרחיים בחיים?

פרק II: יחס היהדות לאושר

חלק א. פעולות ויעדים משמעותיים מחוללים אושר

השגת האושר נתפסת בהקשר של המשמעות שאדם מפיק מעיסוקו בפעילות כלשהי, חויה, או חתירה ליעד.

1. הרב עקיבא טאטין, אושר: גישת התורה, שיעור מוקלט – חתירה נכונה ליעד משמעותי, גם אם הדבר כרוך במאמץ, היא היוצרת אושר אמתי.

ההגדרה האמתית של אושר הינה תחושתך כאשר אתה:

1. נע לקראת יעד משמעותי
2. בדרך נכונה
3. למרות התנגדות ו-
4. אתה מתקדם

למעשה, זוהי אמת אוניברסלית באנושות כולה.

2. ג'ון ד. רוקפלר, תעשיין ופילנתרופ אמריקני – אושר מושג על ידי התירה ליעד בכל מרצך.

הדרך לאושר מצויה בשני עקרונות פשוטים; מצא מה מעניין אותך ושביכולתך לבצע היטב, ומסור את כל נפשך לדבר זה – כל טיפת אנרגיה ואמביציה ויכולת טבעית שיש לך.

ולהיפך – חיים ללא יעדים משמעותיים – יכולים להיות מקור לא רק של עצב, אלא גם של מחלת נפש.

3. משנה כתובת ה':ד' – חיים ללא יעדים גורם לחוסר יציבות

שהבטלה מביאה לידי שיעמום

באופן אידיאלי, על יעדיו של אדם להיות משמעותיים, וככל שיעדים אלו משמעותיים יותר כך יביאו ליותר אושר.

4. ויקטור פרנקל, הזעקה הלא נשמעת למשמעות, עמ' 29 – החיפוש למשמעות עשוי בסופו של דבר להיות הדחף הגדול ביותר של האדם.

האדם תמיד שואף לפשר, תמיד יוצא לחפש משמעות, במילים אחרות, יש אפילו לראות את מה שאני מכנה כ- "שאיפה לפשר" ככח מניע ראשוני...

5. ג'ודית מישל – בספרה מעבר לאנוכיות - עמ' 283, 285- השאיפה למשמעות שאינה מתממשת עלולה לגרום לתחושה שאין טעם להמשיך להיות.

הפעילות העיקרית של בני אדם היא להפיק משמעות ממפגשיהם עם העולם ... בספרו הזעקה הלא נשמעת למשמעות, פראנקל מצטט מחקר על שישים סטודנטים באוניברסיטה אמריקנית שניסו להתאבד. הסיבה שניתנה לניסיון ההתאבדות של שמונים וחמשה אחוזים מהסטודנטים היה כי "החיים נראו כחסרי משמעות".

חלק ב. זיהוי המקור הגדול ביותר לאושר ושאיפה אליו

היהדות ערה ביותר לצורך לחדוה בחייו של אדם, ועל כן גישתה מבוססת על היעדים הרוחניים אשר עבורם נוצרנו. אושר אמתי הוא זה אשר קשור למקור המשמעות התשוב ביותר -- הקב"ה האינסופי.

1. הרב נתן צבי פינקל (סלבודקה), אור הצפון, חלק ג', עמ' 84 – האדם נוצר להתענג על יוצרו, ולכן יש לחווייתו של אדם אפשרות להביא לו אושר אינסופי.

"האדם לא נברא אלא להתענג על ד'" (מסילת ישרים א') תענוג זה לא רק על העולם הבא נאמר אלא גם על העולם הזה. מוקף הוא האדם עונג ועידון בלי גבול ובלי תכלית. כל העולם כולו הוא מקור של עונג ונועם. כל פרט ופרט של המציאות. כל תנועה ותנועה של הבריאה. כל חווייתו של האדם בדרגות התפתחותו. כל צעד וצעד בדרך השתלמותו. כל זה מחולל ומוליד הנאה ושמחה לאין שיעור.

2. הרב נח ווינברג, דרך #31 www.aish.co.il- החיפוש אחר ההנאה העילאית, למרות שהרדיפה אחר כסף, אהבה וכח נותנים סיפוק זמני, אין דבר מספק יותר מאשר הרדיפה אחר קשר עם האין סוף.

לעומת אהבת האלוקים, כל ההנאות הופכות לחסרות משמעות. אנחנו יכולים לאכול פיצה טעימה, או לזכות בהרבה כסף, אהבה או כוח, אבל אין זה מספיק. האדם שואף לרומם את הקטנות שבשגרת החיים, ולהעלותה לרמה רוחנית וערכית. זו הסיבה שמסתורין, קסמים וניסים תופשים בקלות את הדמיון שלנו.

בסופו של דבר, אף אדם אינו מרוצה באמת, אלא אם הוא מצליח לצאת מעצמיותו ברת החלוף, ולהתקשר למימד הנשגב והאין סופי. זאת משום, שלא קיים דבר בר חלוף שקשור לעולם הזה ויכול להשתוות לאין סוף.

3. דברים ו': ד' – ה' – ה' "אחד" פרושו כי הוא המקור של כל הבריאה, וכי ניתן להתור לקשר אתו בכל מקום ובכל זמן.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד. וְאֵהְבֵת אֶת ה' אֱלֹהֵינוּ בְּכָל-לֵבְנוֹ וּבְכָל-נַפְשֵׁנוּ וּבְכָל-מְאֹדֵנוּ.

4. דברי הימים א', ט"ז: "א – בעצם החיפוש של ה' נמצא מקור של שמחה תמידית

ישמח לב מבקשי ה'.

5. הרב יעקב פרידמן, שטייגען, עמ' 303 – מטרה ברורה של שיפור דרכיך (שיפור עצמי) על מנת להתקרב לקב"ה מספק משמעות וסיפוק לכל החיים.

הרב יחזקאל לוונשטיין היה דמות אגדית אשר בילה את כל ימיו בהתעמקות בתחומי התורה המדגישים עבודה על המידות והתגברות הנשמה האלוקית על האינסטינקטים הפיזיים. הוא היה אדם שהסתפק בצרכים חומריים מינימליים בעוד הוא דורש ללא הרף דרישות רוחניות מעצמו ומתלמידיו.

אבן הפינה להתפתחותו הונחה בשומעו שיחה של הרב ירוחם לייבוויץ שהדגיש את הצורך בעבודה מאומצת על פיתוח על המידות בהתאם לאידאלים של התורה.

"כאשר שמעתי את אותה שיחה", סיפר הרב לוונשטיין לאחר מכן, "הבנתי שאני חולה מבחינה רוחנית, והייתי חייב לעשות משהו בנדון."

"מאותה דקה והלאה", אמר הרב לוונשטיין, "הדרך תמיד הותוותה בפני. ראיתי את כל חיי מאז כסולם לקראת שיפור עצמי. מאז לא היתה לי דקה של עצב, דקה ללא יעד ברור, ללא שליחות. לא היתה לי דקה אשר בה הרגשתי ריקנות. כל דבר היה חיוני, שלם ומאיר."

בחלק זה, ראינו ראייה כללית של העולם וראינו כי התקדמות לקראת יעד משמעותי, ובמיוחד לקראת יצירת קשר עם הקב"ה מביאה לאושר והגשמה בחיים. עתה נסתכל על הנושא ברמת הפרט. מה הן אבני הבניין ליצירת בני אדם, משפחות, קהילות ואפילו עמים מאושרים.

פרק III. השמחה שבקיום המצוות – בניית קשר עם הקב"ה

בקיום כל אחת מבין 613 המצוות טמון היכולת להביא לנו משמעות ושמחה על ידי התקרבות לקב"ה ולרוחניות.

חלק א'. המצוות מחברות אותנו לקב"ה ולרוחניות

1. הרב אשר חיים לוין, Set in Stone (הקוק באבן), עמ' 31, Targum – כל מצוה שאנו מקיימים, מעצם מהותה, מחברת אותנו לקב"ה.

היהדות היא יותר מערכת יחסים מאשר דת. רק על ידי קיום המצוות יכול אדם לבנות קשר עמוק, בר קיימא ומשמעותי עם ה'...

העובדה שהמצוה היא הדרך ליצירת קשר [עם ה'] טמונה בעצם המילה "מצוה", הקשורה באופן הדוק למילה צוותא, שפירשה קשר ואיחוד.

2. רמח"ל, מסילת ישרים, פרק א' - השלמות, ההנאה, והמשמעות האולטימטיביים הם הקרבה לה'. קשר זה נוצר באמצעות קיום מצוות, וכך ניתן להפנות כל פעולה בחיים ליצירת קשר נצחי עם הקב"ה.

האדם לא נברא אלא להתענג על ה' וליהנות מזיו שכנתו, שזה התענוג האמיתי והעידון הגדול מכל העידונים שיכולים להמצא... ומקום העידון הזה באמת הוא העולם הבא...
השלמות האמיתית היא רק הדביקות בו יתברך... כי רק זה הוא הטוב, וכל זולת זה שיחשבוהו האדם לטוב אינו אלא הבל ושוא נתעה...
אמנם לשיזכה האדם לטובה הזאת, ראוי שיעמול ראשונה וישתדל ביגיעו לקנותה. והיינו, שישתדל לדבק בו יתברך בכח מעשים שתולדתם זה הענין והם הם המצוות.

3. תהילים ק'ב: – עבודת ה' ויצירת קשר אתו על ידי קיום מצוות הינה חוויה משמחת.

עבדו את ה' בשמחה בואו לפניו ברננה.

4. הרב זליג פליסקין, Gateway to Happiness (שער לאושר), עמ' 25 – ניתן בבירור להבחין בשמחה שבאה עם עשיית המצוות אצל אלה שלא הכירו קודם את היהדות, כגון גרים. האתגר הוא לשמר את אותה רעננות במשך כל החיים.

גיורת כתבה: " היותי יהודיה נותן לי אושר, לא אושר מהסוג החולף הרגעי שבא עם כסף, ספורט ומכוניות ואשר חולף במהירות כהשאיירו תחושת ריקנות. האושר שבא עם חיי היהדות קשור עם הנפש, שלמות במובן העמוק ביותר (ש. בת אברהם, Jewish Womans Outlook חלק ב', #1).

5. רמב"ם, הלכות לולב פרק ח':ט"ו – ט"ז – עלינו לגרום לעצמנו להרגיש שמחה כאשר אנו מקיימים את המצוות. מי שעצור ואינו שמח בעת עשיית המצוות יתן את הדין על כך.

השמחה שישמח אדם בעשיית המצוות ובאהבת האל שציווה בהן, עבודה גדולה היא; וכל המונע עצמו משמחה זו, ראוי להיפרע ממנו, שנאמר "תחת, אשר לא עבדת את ה' אלוהיך בשמחה ובטוב לבב". ... ואין הגדולה והכבוד אלא לשמח לפני ה'.

6. פרקי אבות ד':ב' רבי עובדיה מברטנורא שם – השמחה שאדם חש כאשר הוא עושה מצוה היא מצוה בפני עצמה!

ששכר מצוה מצוה - פירוש, שכל מה שאדם משתכר ומתענג בעשיית המצוה נחשב לו למצוה בפני עצמה, ונוטל שכר על המצוה שעשה ועל העונג וההנאה שנהנה בעשייתה.

7. רבי אלעזר אזכרי, ספר חרדים – שמחה בעשיית מצוה יכולה להעלות את האדם לרמות הרוחניות הגבוהות ביותר

והארי ז"ל גילה לאיש סודו שכל מה שהשיג שנפתחו לו שערי חכמה ורוח הקודש היה בשכר שהיה שמח בעשיית כל מצוה שמחה גדולה לאין תכלית

חלק ב'. כיצד לחוש את חדות קיום המצוות

כיצד נוכל לפתח חדוה ואושר בעשיית המצוות?

1. הרב מנחם שלנגר, 'The Joy of Servitude', (השמחה שבעבודת), עמ' 5 – להכיר שהמצוות תוכננו על ידי הקב"ה על מנת לשפר את חיינו.

הדיבור הראשון של ה' לאברהם, אבי העם היהודי, הדגיש את אותה נקודה [שהמצוות נועדו לטובתנו] "לך לך" (בראשית י"ב:א) – באופן מילולי פרוש הדברים – "לך עבור עצמך" כפי שרש"י מסביר, פרוש הדבר "למטבתך ולהנאתך". כל דבר שקרה לאברהם או שנעשה על ידו מוטבע בשורשים של מסע עם ישראל במהלך ההיסטוריה, כך שמילים אלו של

הקב"ה לאבינו הם אב טיפוס של הקשר שה' רוצה לבסס גם איתנו. ברור שה' רואה חשיבות רבה בכך שנחזיר לעצמינו את המודעות שמצוותיו מיועדות באופן מיוחד לטובתנו – הוא רואה בכך חשיבות כה רבה עד שהוא הכניס עניין זה מיד עם יצירתו של עם ישראל.

2. הרב אלכסנדר זיסקינד, יסוד ושורש העבודה, הקדמה – יש להתבונן בברכה שלפני המצוה על מנת להרגיש שמחה על הקשר המיוחד שיש לנו עם הקב"ה.

איך ומה ראוי לאדם ליתן הודאה עצומה בשמחה רבה ולשמוח מאד באלקותו יתברך. שמו ויתעלה... בכל עת ובכל שעה שמקיים איזה מצוה מן המצוות שצוה לו הבורא ית"ש' כי אות הוא בינו ובין בני ישראל שהם עם סגולתו. וראו על ככה אנשי כנסת הגדולה לתקן שכל המצוות מברך עליהן עובר לעשייתן, ברכה ותהלה לבוראנו... על זה שקידש אותנו בקיום מצוותיו ובחר בנו להיות לו לעם סגולה...

3. רבי חיים ויטל, שער המצוות - כל פעם שאתה מקיים מצוה דמיין שאתה מקבל את השכר האולטימטיבי עבורה.

בעשיית המצוה אל יחשוב שהיא עליו כמושא וממהר להסירה מעליו, אבל יחשוב בשכלו כאילו בעשותו אותה המצוה ירויח אלף אלפים דינרי זהב, ויהיה שמח בעשותו אותה המצוה בשמחה שאין לה קץ מלב ונפש, ובחשק גדול כאילו ממש בפועל נותנים לו אלף אלפים דינרי זהב אם יעשה אותה מצוה.

4. רמח"ל, מסילת ישרים, פרק ז' - לפעולה חיצונית של התלהבות יש השלכה על הרגשת האושר הפנימית שלנו.

ואולם האדם אשר אין החמדה הזאת לזהות בו כראוי, עצה טובה היא לו שיזדרז ברצונו כדי שימשך מזה שתיוולד בו החמדה בטבע, כי התנועה החיצונית מעוררת הפנימית, ובוודאי שיותר מסורה בידו היא החיצונית מהפנימית. אך אם ישתמש ממה שבידו, יקנה גם מה שאינו בידו בהמשך, כי תיוולד בו השמחה הפנימית והחפץ והחמדה מכוח מה שהוא מתלהט בתנועתו ברצון.

במילים אחרות –

אם אדם מוצא שאין לו דחף והתלהטות פנימיים, הוא יכול לעשות שימוש בטכניקה שתביא לתחושה פנימית זו על ידי התנהגות חיצונית באופן שנראה כמי שמרגיש התלהבות. לפעולותינו החיצוניות השלכות על תחושותינו הפנימיות. יש לנו יותר שליטה על פעולותינו מאשר על רגשותינו, ואם אנו משתמשים בדבר שבשליטתנו, נשיג בבוא העת גם את מה שאינו בשליטתנו באותה מידה. אז יהיה לנו אושר פנימי ורצון חזק לגדילה רוחנית שתבוא מהתלהבות חיצונית זו.

5. הרב שלמה וולבה, מאמרי ימי הרצון עמ' 242 – הגישה ההכרחית לכל המצוות: נוצרנו על מנת להתענג על ה'!

מהי המחלוקת בינינו לבין העולם החילוני? לכאורה שהם אינם מאמינים ואנחנו מאמינים, אנו מקיימים מצוות והם אינם מקיימים מצוות.

אולם בשורש הדבר נראה שהמחלוקת היא בנקודה אחרת: כיצד ליהנות מהחיים... כאן טמונה המחלוקת העיקרית בינינו לבין העולם החילוני. אנחנו מדושני עונג מהנאות של קדושה, שבת, תפילה, לזאת אנו שואפים ובחיים של תענוגים אלה אנו רואים את צורת העולם והחיים. והם דוגלים בתענוגים והנאות של הגוף...

זה צריך להיות המבט על תורה ועל עבודת ה'.... שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה' וליהנות מזיו שכנתו ומבט זה צריך ללוות אותנו בכל המצוות ובכל מה שאנו עוסקים בתורה הקדושה

6. הרב משה פיינשטיין - נהדר ומרומם להיות יהודי!

במהלך החצי הראשון של המאה העשרים, מהגרים יהודים רבים באמריקה שהקפידו על קיום מצוות התייסרו מבחירת ילדיהם לנטוש את הדרך של קיום תורה ומצוות. הם לא יכלו להבין למה ילדיהם הפנו גב למסורת שהם ניסו באופן כה

נואש להעביר הלאה. האמת היא שאחד מהגורמים הראשיים לכך היה נעוץ בגישה המובעת באמרה המקובלת באותם זמנים "איזו שווער צו זיין א ייד" "קשה להיות יהודי". זה איננו נכון! עלינו להמשיך להעביר לילדינו מסר אמיתי ונכון. "נהדר ומספק להיות יהודי!"

7. הברכה השביעית בברכות הקידושין, סידור – ביטוי נהדר של שמחה מופיע בחיבור של שתי נשמות המבורכות בעשרה תיאורים של שמחה.

ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם אשר ברא ששון ושמחה חתן וכלה גילה רנה דיצה וחדוה אהבה ואחוה ושלוש ורעות

פרק IV. החשיבות שנודעת ל"משפחה, חברים, ואמונה" ביצירת אושר

חלק א'. משפחה

1. דוד פלקוביץ, מנהל מחלקת פסיכולוגיה בבית החולים האוניברסיטאי של נורת שור נורת' שור, בית הספר לרפואה UYN (הרצאה שניתנה בירושלים, ינואר 5002 שלוש המילים המתחילות באות F - ylimaf - משפחה - sdneirf - חברים, ו- htiaf - אמונה).

מחקרים הוכיחו כי האושר נקבע על ידי שלוש מילים המתחילות באות F - family - משפחה - friends - חברים, ו- faith - אמונה.

בפרק זה אנו נראה שחכמת התורה מאוששת במחקרים פסיכולוגיים מודרניים. אותם גורמים שהפסיכולוגיה רואה כמרכזיים ביצירת אושר מודגשים גם באורח החיים של התורה.

2. רמב"ם, מורה נבוכים ג': מ"ב – המשפחה היא ערך חשוב ביהדות

זאת המידה תשמרה ותחזקה זאת התורה מאד, רצוני לומר נשיאת פנים פני הקרובים והטיב להם... וחכמים ז"ל משבחים מאד מדת האדם שיהיה מקרב את קרוביו.... והיא אחת מכוונות התורה הגדולות...

3. הרב מנחם שלנגר, אוהל יעקב ולאח, עמ' 157 – משפחה היא אמצעי להרגשה של זהות אישית וקבוצתית.

מינקותו רואה הילד את עצמו כחלק ממשפחה מורחבת, וכשהוא מתבגר הוא מרגיש השתייכות לעם ישראל. ההורים צריכים לשייך אותו גם לתוכן הרוחני המיוחד את המשפחה ואת העם.

התורה מעודדת קשרים משפחתיים חמים. המשפחה מספקת מסגרת רגשית, חברתית ורוחנית אשר בה הילדים מתחנכים וגדלים.

חלק ב'. חברים

1. פרקי אבות א': ו', רבי עובדיה מברטנורא, רבינו יונה שם – אנו זקוקים לחבר קרוב על מנת לקבל עצה ועל מנת לסייע לנו להתפתח.

וקנה לך חבר
רבנו עובדיה: אפילו אתה צריך לקנותו בדמים יקרים ולפזר עליו ממון כדי שתקנה אהבתו.

רבינו יונה: לשלשה דברים צריך האדם אל החבר הטוב... השלישי לענין העצה שיקחנו להיות לו מעיר לעזור לו בכל עניניו ולקחת ממנו עצה טובה ולהיות בן סודו...

חלק ג. אמונה

1. חזון איש, אמונה ובטחון ב'ט' – ידיעה ברורה על קיומו של ה' מחוללת שמחה.

כאשר זכה שכל האדם לראות אמיתות מציאותו ית', מיד נכנס בו שמחת גיל אין קץ...

למרות שהחזון איש מדבר על רמה גבוהה של הכרה שכלית בקיום של ה' כיוצר המטיב והכל יכול, כל רמה של הכרה מביאה למידה של שמחה יחד עמה.

פרק V. מכשולים לאושר וכיצד להתגבר עליהם

יש מספר מכשולים ורעיונות מוטעים שעומדים בדרך לאושר.

חלק א'. התמקדות במתנות שנתנו לך, ולא במה שחסר לך

כפי שהתלמוד מלמד "איזהו עשיר? השמח בחלקו!" (פרקי אבות ד':א).

1. הרב נח ויינברג, סוד האושר (www.aish.co.il) – השתלם באמונות ההבחנה ההערכה של מה שכבר יש לך והפקת הנאה מודעת ממנו, ואז תהיה מאושר תמיד.

אושר היא כמיהה אוניברסלית, אך כל כך הרבה אנשים אינם מאושרים. מדוע?

החברה המערבית תופסת את האושר כתוצאה של הישגים ורכישות.

"אם תהיה לי מכונית חדשה, החיים שלי ישתפרו..."

"כל מה שאני צריך זו עבודה חדשה, ואז באמת אוכל להיות מאושר."

"אם רק הייתי פוגש את הבחורה הנכונה..."

אנחנו משיגים את המכונית ואז, מה קורה? במשך שבוע שלם אנחנו בעננים מרוב אושר. ומהר מאוד חוזרים להיות לא מאושרים.

נשמע מוכר?

התפיסה היהודית אומרת: האושר אינו מקרה, אלא הלך-רוח. באפשרותכם להיות האנשים העשירים ביותר בעולם, ובכל זאת להיות אומללים. ולחילופין, ייתכן ולא יהיה לכם רכוש רב, ולמרות זאת תרגישו שמחה ללא גבולות.

"איזהו עשיר? השמח בחלקו" (פרקי אבות ד':א).

זוהי הסיבה לכך שתפילת הבוקר מתחילה בסדרת ברכות של הודיה לה' על כל הדברים הפשוטים והברורים מאליהם לכאורה:

תודה, אלוקים, על כך שנתת לי חיים.

תודה, אלוקים, על מאור עיני.

תודה, אלוקים, על כך שאני יכול להשתמש בידי ורגלי.

תודה, אלוקים, על כך שאני יכול לחשוב.

ברגע שתתחילו לשים לב, להעריך ולהינות ממה שכבר יש לכם, תמיד תהיו מאושרים

2. רבי יהודה הלוי, ספר הכוזרי – מצוה לשמוח בחלקך בחיים.

...מצות השמחה בחלקך, שנצטוינו עליה במאמר ושמחת בכל הטוב אשר נתן לך ה' אלקיך...

3. רבי חיים ויטל, שערי קדושה א':ב' – שמחה עם מה שיש לאדם והידיעה שה' עושה הכל רק לטובתנו היא התרופה נגד דיכאון.

כל המידות הרעות נחלקות לארבעה מינים וזה פרטם ... מידת העצבות בכל פרטיו... והפכם ... והשמחה התדירית בחלקך, כי כל מאי דעבדין מן שמיא לטב.

המקורות הבאים מדגישים את החשיבות של הערכת המתנות המיוחדות שמסביבנו, הן הגדולות הן הקטנות, שמסייעות לעולם להיות מקום מאושר יותר.

4. הרב אביגדור מילר, Sing You Rightous (זמרו צדיקים), עמ' 17-18 – החיים היומיומיים מלאים באינסוף פרטים והיבטים שיש ליהנות מהם, אך רוב האנשים שמים לב למה שיש להם רק כאשר הם עומדים לאבד אותם.

החיים מלאים הנאות עצומות אשר נגישות לכל אדם, אך רבים אינם יודעים להעריך אותם... האויר, המים, אור השמש, רוח, גשם, עצים וגנים, ההרים והימים, הירח והכוכבים, אש, חום וקור, השלג והטל, השימוש באיברים, היכולת לראות ולשמוע ולהריח ולטעום ולמשש, כח הדיבור, כח המחשבה והזכרון, מגוון מיני המאכל בכל טעם ובכל צבע, הפלא של הפרשות הגוף וכל הכימיה הנהדרת הכרוכה בהן...

אנו מתעלמים מכל ההטבות האוניברסליות אשר יש לכל אחד מאיתנו... רק כאשר מישוהו עומד להפרד מן העולם הוא מביט לאחור בחרטה, אך מאוחר מדי, על כל מה שהיה לו ושלא נהנה ממנו.

5. הרב יצחק ברקוביץ, ירושלים – הערכת היופי שבעולם והחכמה שבבריאה הינה חלק מאהבת ה'.

ה' יצר עולם יפה, ורוצה שאנו נעריך את העולם שיצר. חלק מאהבת ה' הוא להעריך את העולם שהוא יצר וליהנות ממנו.

6. הרב ירוחם לבוביץ, דעת חכמה ומוסר, חלק ג' עמ' ס"ז – אין לראות שום דבר כמובן מאליו – אפילו לא את הגרביים שניתנו לך!

יתבונן האדם מה תועלת מביא לו בגד, הרי הבגד מכבדו, מחשיבו ומיפהו.

7. הרב זליג פליסקין – Gateway to Happiness (שער לאושר) – יש להעריך כל נשימה שאתה נושם, ואל תתן לשליליות של אחרים להפחית את הערכתך לתענוגים הכי פשוטים בחיים.

בן משפחה נכנס פעם לביתו של הרב אביגדור מילר בעיר ניו יורק, ונדהם לגלות את הרב עומד כשראשו בתוך כור המטבח המלא במים. לאחר שהרב מילר סיים את התנהגותו המשונה, נשאל להסבירה, וכך עשה.

"הסתובבתי מחוץ לבית כאשר בן שיחי התלונן על זיהום האויר פה בעיר. דאגתי שהשליליות תשפיע לרעה על הערכתי למתנה הנהדרת של חמצן ושל נשימה. מיד כשחזרתי הביתה, טבלתי את ראשי במים ולא נשמתי לדקה ארוכה. כעת הערכתני לנשימה חזרה!"

8. הרב נח ויינברג, סוד האושר (www.aish.co.il) – תרגיל מעשי שמסייע להעריך מה שיש לך ולהגדיל את אושרך.

הקדישו שעה לכתובת כל הדברים עליהם אתם אסירי תודה. רוב האנשים מעבירים את רבע השעה הראשונה בקלות. רבע השעה הבאה חולפת לאט יותר. רבע השעה שלאחר מכן

הופכת להיות קשה אף יותר, אולם תצליחו לעבור אותה בשלום, אם תוסיפו לרשימה את הגופיות והגרביים שלכם... רבע השעה האחרונה יכול להיות ממש עינוי. לאחר שתסיימו את הרשימה, הוסיפו לה פריט אחד מדי יום. עוצמתו של תרגיל זה ברורה: עליכם להיות מודעים לכל מה שנתברכתם בו, כדי להעריך כל מתנה חדשה הנופלת בחיקכם מדי יום. כדי לשפר באמת את המיומנויות שלכם ולהפוך למומחים בהכרת הטוב, נסו לקבוע את החשיבות של כל פריט ברשימה שבניתם. לדוגמה: מה חשוב יותר – ידיכם או רגליכם? העיניים שלכם או אוזניכם? חוש הטעם או חוש המישוש? תהליך ההשוואה הזה מכריח אותנו להכיר בכל אחד מההיבטים הקטנים של הדבר עליו אתם מכירים תודה. כמו כן, תרגיל זה מאלץ אותנו לכמת את ההנאה שלנו. בצעו תרגילים אלה מדי יום. הכרת הטוב שלכם תמושיך לגדול ותיצור בסיס יציב לחיים שלמים של אושר.

חלק ב'. קנאה

1. הרב אליהו דסלר, מכתב מאליהו – הקנאה, התאוה והכבוד מפחיתים מאושרנו.

דבר זה מפורש הוא בדברי החכמים האמיתיים, חכמי התורה. מפורש הוא במשנה: הקנאה והתאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם. העולם כאשר בראו השי"ת עולם מאושר הוא, אלא אנו אשר יצאנו מעולם האושר אל עולם הסבל ע"י שלשת הכחות הללו אשר הוציאנו ממנו. ואם אדם יברח מן הקנאה והתאוה והכבוד – היינו שיגרשם מלבם-יתקן את עולמו ויהיה עולם מלא אושר מן הקצה אל הקצה.

2. הרב מיכאל בירנבוים, שיחות מוסר, מצוטט בשער לאושר, עמ' 322 – הקנאה גוזלת מאיתנו את שלוות הנפש.

הקנאה הורסת את שלוות הנפש והאושר. חייו של המקנא מלאים בסבל וטינה. הוא אף פעם אינו מאושר במה שיש לו. ישנם אנשים רבים אשר היו מסוגלים ליהנות מהחיים באמת, אך יש להם בעיה עיקרית אחת. כאשר הם רואים שאחרים עשירים יותר (יותר מאושרים, מצליחים, יפים, מקובלים, וכו') הם מאבדים את שלוות הנפש.

מלבד האופי ההרסני של קנאה, הדיברה האחרונה שבעשרת הדברות מזהיר אותנו להתרחק מלחמוד מה ששייך לאחר ("לא תקמד בית רעך לא-תקמד אשת רעך ועבדו. (שמות כ': י"ג). יש מספר כלים להימנע מקנאה.

3. הרב זליג פליסקין, Gateway to Happiness (שער לאושר), עמ' 323 – בהיבט רחב ניתן לראות כי קנאה באחר היא בזבוז זמן.

חינו חולפים במהירות כה רבה שאין זה שווה לבזבז זמן בהרגשת קנאה באחר על כל דבר שהוא.

כלי חשוב להתגברות על קנאה היא לטפח דאגה ואמפתיה אמיתית לזולת.

4. רמב"ם, הלכות דעות ו'ד' – "ואהבת לרעך כמוך" פרושו להיות שמח בהצלחתו של האחר.

מצוה על כל אדם לאהוב את כל אחד ואחד מישראל כגופו, שנאמר "ואהבת לרעך כמוך". לפיכך צריך שיספר בשבחו ולחוס על ממונו, כמו שהוא חס על ממונו עצמו ורוצה בכבוד עצמו.

5. הרב יצחק ברקוביץ, ירושלים (נשמע אישית) - בשינוי גישה יצירתי אתה יכול להרגיש כי הצלחתם של אחרים היא הצלחתך.

קיץ אחד שכנינו החליטו להרחיב את דירתם. העבודה החלה. היה רעש מבוקר עד ערב. הכל היה מבולגן, העובדים היו בכל מקום, ומשפחתי היתה על סף התעצבנות מהמצב. הבנתי כי עלי לעשות משהו על מנת להגן על עצמי שלא אכשל בעין בקורתית.

אספתי את בני משפחתי ואמרתי להם, "אנחנו מאמצים פרוייקט זה כאילו היה זה שלנו. אנחנו ניגש לעניין כאילו נבנית תוספת לביתנו. אנחנו נתרגש על כל צעד חדש!"

ואתם יודעים מה קרה? זה עבד! לאף אחד מהילדים לא היתה טינה כלפי השכנים, אפילו כאשר דלת עץ כבדה שברה את החלון בסלון שלנו (ב"ה אף אחד לא היה שם!) הם באמת שמחו עבור שכנינו.

חלק ג'. תאווה חומרנית בלתי מרוסנת

1. הרב זליג פליסקין, Gateway to Happiness (שער לאושר), עמ' 344 – דרישת דברים שאינך יכול להשיג תאמלל אותך. יש הבדל בין "להזדקק" לדבר לבין "לרצותו".

אתה יכול להיות בטוח שתמיד תהיה מאושר אם תוותר על תשוקתך לדברים שלא תוכל להשיגם.

לאנשים רבים יש דרך משלהם לאמלל את עצמם מעת לעת על ידי דרישת דבר שהם אינם יכולים להשיגו. בפעם הבאה שאתה חש מעוצבן או מתוסכל בגלל שאינך יכול להשיג משהו, שאל את עצמך אם אותו דבר באמת חיוני.

3. הרב יצחק ברקוביץ, ירושלים (נשמע אישית) – איננו יכולים לתלות את אושרנו בדברים שאין לנו.

איננו רשאים לתלות את אושרנו במה שהוא חיצוני לנו. אל לנו לומר לעצמנו, "אהיה מאושר רק אם אשיג דבר זה"

חלק ד'. דאגה

1. הרב זליג פליסקין, Gateway to Happiness (שער לאושר), עמ' 154 – כשם שהיית רוצה להיפטר ממישהו שרוצה את נפשך, כך עלינו להיפטר מהדאגה אשר הורסת את אושרנו.

הדאגה הורסת את חייו של האדם (כתר חכמה "ב:ט"ו). חיים מלאים דאגה הם קיום אומלל. למרות כל הטוב שהתברכת בו, אתה תתעלם ממנו אם אתה ממלא את ראשך במחשבות דאגה. היית שונא מישהו שהיה מנסה להרוס את חייך. אם אתה דואג כל הזמן, אתה הורס את חייך בעצמך. הדבר החשוב ביותר עבורך הוא לשנות את הרגלי החשיבה שלך, דבר שיסייע לך בדרכים רבות.

הכלי הכי יעיל להילחם בדאגה הינו בטחון בה'.

2. חזון איש, אמונה ובטחון, פרק ב' – בטחון בה' פרושו הידיעה ששום דבר אינו קורה במקרה.

ענין הבטחון הוא האמונה כי אין מקרה בעולם, וכל הנעשה תחת השמש בהכרזה מאתו ית'...

כאשר האדם מכיר כי הוא בידי ה', החרדות הטבעיות שלו ופחדיו יורדים. התפילה היא תולדה טבעית של מודעות זו:

3. מכתבי החזון איש, ג'קנ"א – לדבר עם ה' על דאגותיך כפי שאתה מדבר עם חבר נותן הקלה.

ומה נפלא הדבר כי ביכולת האדם להשיח דאגותיו לפני אדון עולם ית', כאשר הוא משיח לרעהו... ותפילה בעת צרה שהאדם נצטוו עליה, היא לו לעזר ותרופה מתמדת משמחת לב ומאירת עינים.

יש גם מספר רעיונות מוטעים שמונעים אושר מהאדם. הרעיון המוטעה הראשון הוא שהשגת אושר אינה דורשת כל מאמץ.

חלק ה'. נדרש מאמץ להשתמש בכלים להשגת האושר

1. הרב נח ויינברג, סוד האושר (www.aish.co.i) – נדרש מאמץ לתרגל את הטכניקות להשגת האושר ולשנות הרגלים.

תפיסה מוטעית מס' 1: "ברגע שיהיו לי הכלים להיות מאושר, יתחולל הנס". אל תצפו לכך שהדברים יקרו מעצמם. שכן, ייתכן בהחלט שמבחינה שכלית אתם מבינים מה דרוש לכם כדי להיות מאושרים, אך עדיין אינכם מיישמים זאת. למעשה, רבים מעדיפים להמשיך בחייהם הנוחים מבלי להיות מאושרים, והעיקר שלא לסבול את אי הנוחות הכרוכה בשינוי הרגלים. כפי שלמידת מיומנות חדשה דורשת מאמץ, עלינו להיות מוכנים להשקיע מאמץ רציני בהשגת אושר אמיתי.

2. הרב זאב לף, רבה של מתתיהו, ישראל – הציפיה לתוצאות מהירות וקלות של דור ההיי-טק שלנו אינה ישימה בהשגת אושר.

השגת האושר אינה כמו השימוש בגוגל להשגת מידע. זה טוב עבור האדם עד שהוא מגיע לסביבות גיל חמש או שש; ואז מודיעים לו שחובה לחכות שש שעות לאחר אכילת בשר עד לאכילת גלידה. להשגת כל דבר בעל ערך בחיים יש צורך בסבלנות ובעבודה קשה.

חלק ו'. להיות מאושר זו חובה שיש לנו כלפי אחרים

1. הרב נח ויינברג, סוד האושר (www.aish.co.i) – להיות מאושר הינו חלק מהתחשבות באחרים, ולכן אינו נתון לבחירה.

"אושר הוא בחירה. אם אני רוצה להיות מדוכא, זו זכותי המלאה".

זהו יום שבת יפה ושטוף שמש. אתם יוצאים לטיול בחיק הטבע עם חבריכם.

לפתע, תלונה של מישהו מפלחת את האוויר: "שכחתם את המזלגות?! אוף, אני שונא להתלכלך! חוץ מזה, חם מדי לשחק כדורגל. אני רוצה ללכת הביתה".

יש לכם מחויבות להיות מאושרים, כאשר מצב הרוח שלכם משפיע לרעה על אחרים. אל תקלקלו את ההנאה.

כולנו מנסים להעמיד פנים שמחות כשאנו נמצאים במסיבה. אולם, מה קורה כשאנו נמצאים בבית, עם ילדינו? או כשאנו גוררים את עצמנו לעבודה ביום ראשון?

בדומה לבור פעור באמצע הכביש, פרצוף חמוץ הוא מפגע ציבורי. עלינו להיות מאושרים, מתוך התחשבות באנשים שסביבנו.

פרק VI. לתת לאחרים ולהתחלק באושרך

לבסוף אנו מסיימים עם דברים ברורים – עזרה לאחרים מחוללת שמחה והינה אחת הדרכים ללכת בדרכיו של הקב"ה.

1. הרב בנימין פרוזנסקי, *Stories From the Jewish Heart* (סיפורים מהלב היהודי): ספר 2, עמ' 118 (מעובד) – על ידי נתינה מעצמו לאחרים גם כאשר היה חולה, הרב פאם יכול היה להשיב לעצמו את שמחת החיים.

בימיו האחרונים, הרב אברהם פאם שכב במיטת חוליו בבית החולים, מבודד משיבתו האהובה תורה ודעת בניו יורק.

למרות המאמץ שלא להעמיס על הרב פאם את הדאגה לשיבה ולאחיו היהודים, עדיין היה צורך עז בעצתו של הרב פאם. יום אחד המנהל של תורה ודעת, הרב סקולא, הגיע לבית החולים עם רשימה של העניינים הבערים ביותר שהיה צריך לשוחח עליהם עם ראש הישיבה. הוא פנה ללכת משום ששלט על הדלת הודיע למבקרים שלא יוכלו להיכנס, אך הרבנית פאם יצאה מהחדר כשהידיד של תקוה נסוך על פניה. "אנא, הכנס וראה אם תוכל אולי לשמוח את הרב פאם. הוא היה מדוכא ומכונס בימים האחרונים. הוא פשוט אינו עצמו!"

מיד כשהרב סקולא, פירט בפני הרב את סדר היום שעליו רצה לשוחח התעורר הרב פאם לתחיה באופן פלאי, ולאט לאט חזר הצבע ללחיו של הרב.

עיניו אורו, קולו נעשה צלול וחזק יותר והוא נתן עצות בכל העניינים שהרב סקולא העלה. שני האנשים דברו ביניהם מעט דברי תורה לשמחת שניהם. לבסוף, לאחר כשעה וחצי הפגישה הסתיימה.

הרב פאם העיר אז, "אנשים חושבים שאיני יכול לקבל אורחים בגלל שאני חש עייפות. אך ההיפך הוא הנכון. אני חש עייפות מאחר ואיני רשאי לקבל מבקרים. כל עוד בן אדם חי בעולם הזה, יש לו תפקיד.

"הנה אני יושב בבית החולים ואף אחד אינו מגיע אלי לקבל עצה או ברכה, או כל דבר אחר! מעתה, הרשו למבקרים לבוא על מנת שאוכל לעזור להם. זה הדבר היחיד שיעשה אותי מאושר!"

2. תלמוד בבלי, כתובות קי"א ב' – חיוך נותן יותר לאדם מאשר כוס חלב.

אמר ר' יוחנן טוב המלבין שינים לחבירו יותר ממשקהו חלב שנאמר ולבן שינים מחלב אל תקרי לבן שינים אלא לובן שינים.

3. ליקוטי עצות, שמחה ל"ח – אושרנו יכול להחזיר לחיים אדם אחר.

על ידי שאדם שמח, על ידי זה הוא יכול להחיות אדם אחר שהוא דבר גדול מאד לשמוח לבב בני ישראל, כי רוב בני אדם מלאים יסורים ודאגות וצרות... וכשבא אדם עם פנים שוחקות יכול להחיות אותם ממש והוא דבר גדול מאד

4. הרב ישראל בעסער, רב' שלמה: החיים והמורשת של הרב שלמה פרייפלד, עמ' 85 – לרומם את רוחו של אחר זו אחת הדרכים לחקות את הקב"ה.

התורה מצוה אותנו ללכת בדרכיו של הקב"ה. על ה' כתוב: "ואתה מחיה את כלם" (נחמיה ט' ו'). מוטלת עלינו חובה ללכת בדרכיו. אנו יכולים לעשות זאת על ידי שימוש בדיבורנו על מנת להפיח חיים בכל מי שאנו פוגשים.