

תמיד בשמחה

השמחה היא תכונה החיונית לאדם כמו חמצן (חומר החיוני לתהליך הנשימה) לגוף. יש החושבים שהעדר (חוסר) שמחת חיים גורם לחיים שאינם בריאים. אדם שמח יכול להצחיק אנשים ולגרום להם הנאה (ואין אדם שאינו זקוק לכך). הצחוק עוזר לאדם להתגבר על צרות ועל קשיים. כאשר אדם נמצא במצב דחק (מתח ועצבות), מחשבות טובות יכולות לעזור לו להפחית את המתח ולשחרר אותו מן המחשבות המציקות לו (שימו לב, אותיות בשמחה = מחשבה). בחג הסוכות, כאשר בני ישראל מצווים לצאת מהבית המרווח והנוח על מנת לחיות בסוכה ארעית, הם מצווים לשמוח: "ושמחת בחגך" (דברים טז יד), "והיית אך שמח" (דברים טז טו). אלה הם רק חלק מהביטויים שבהם מדגישה התורה את מרכזיותה של השמחה בחג הסוכות יותר מבכל חג אחר, ואכן, נוסף על שמות החג "חג הסוכות" ו"חג האסיף", הוסיפו חז"ל לחג זה שם נוסף "זמן שמחתנו". לעתים, כאשר אינכם שמחים, נסו להיזכר ברגעים מאושרים שהיו לכם (בילוי משפחתי, טיול, ציון טוב, זכייה בפרס). נסו להיזכר במקרים מצחיקים שקרו לכם בבית הספר ובאירועים שונים.

אדם שמח יגלה שאנשים רוצים בקרבתו, וחיי קלים ונעימים הרבה יותר. כדאי לזכור: "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד".