

# שאלות ותשובות בחסידות ברסלב

בנושא

שמחה

תכן הענינים

ג. איך אפשר להיות "בשמחה תמיד"? .....

איך מתר להיות "משנה פרייליך",

הרי אסור למלא פיו שחוק בעולם הזה? .....

איך מתחזקים בשמחה בזמן שיש לי טרדות ולחצים? .....

עוברת עלי תקופה קשה,

ואני לא מצליח להתחזק ולהיות בשמחה .....

אני כל הזמן עצובה. איך אפשר לצאת מזה? .....

איך אפשר להיות בשמחה

כשיש חסר תקשורת ביני לבין אשתי? .....

# הקדמה

השאלות בחוברת זו לוקטו מתוך סדרת הספרים הנפלאה "שאלות ותשובות בחסידות ברסלב".



השאלות, שהגיעו מכל רחבי העולם, נשלחו ללשכת כבוד קדשת מוהרא"ש שליט"א - הצדיק מיבנאל, אשר השיב

עליהן באפן אישי. התשובות אוצרות בתוכן עצות נוראות ונפלאות בעבודת השם ויתברך, איך להחזיק מעמד בכל מה שעובר על כל אחד ואחד, מקטן ועד גדול, ברוחניות ובגשמיות, ואיך להתמודד עם כל בעיות החיים בזה העולם.

**להזמנת מנוי לסדרה:**

טלפון: **04-6650050**

דוא"ל: **6650050@gmail.com**

**גם לכם יש שאלה?**

שלחו דרך האתר: [www.breslevcity.co.il](http://www.breslevcity.co.il)

◆

**כָּל אֶחָד עוֹבֵר מִשְׁבְּרִים,  
אֵיךְ אֶפְשָׁר לִהְיוֹת "בְּשִׁמְחָה תְּמִיד"?**

**שְׁאֵלָה:**

**מַאת פְּנִינָה:** שְׁלוֹם לְצַדִּיק הַיָּקָר, ה' יְבַרְךָ אֶתְכֶם בְּאַרְיִכוֹת יָמִים. רַבִּי נַחֲמָן כּוֹתֵב בְּסִפְרָיו פְּעָמִים רַבּוֹת "מִצְוֵה גְדוּלָה לִהְיוֹת בְּשִׁמְחָה תְּמִיד", הַשְּׂאֵלָה הַיָּא אֵיךְ בְּאֵמַת אֶפְשָׁר לִהְיוֹת בְּשִׁמְחָה תְּמִיד, הֲרִי כָּל אֶחָד עוֹבֵר מִשְׁבְּרִים בְּחַיִּים, וְאֵיךְ אֶפְשָׁר לִהְיוֹת בְּשִׁמְחָה תְּמִיד?

**תְּשׁוּבָה:**

בְּעֶזְרַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, יוֹם שְׁשִׁי, עֶרֶב-שַׁבַּת-קֹדֶשׁ, לְסֹדֵר תְּרוּמָה, ב' דר"ח אָדָר ה'תשע"ב

שְׁלוֹם וּבְרָכָה אֶל פְּנִינָה, תַּחֲיָה.

לְנִכּוֹן קַבְלַתִּי אֶת מִכְתָּבְךָ.

עֲלֶיךָ לְדַעַת, שְׁמָה שָׂרְבְּנוּ ז"ל אָמַר (לְקוּטֵי מוֹהַר"ן, חֶלֶק ב', סִימָן כ"ד) 'מִצְוֵה גְדוּלָה לִהְיוֹת בְּשִׁמְחָה תְּמִיד, וְלִהְתַּגַּבֵּר לְהִרְחִיק הָעֵצָבוֹת וְהַמְרָה שְׁחוּרָה בְּכָל כַּחוֹ, וְכָל הַחוּלְאֵת הַבָּאִין עַל הָאָדָם, כֻּלָּם בָּאִים רַק מִחַמַּת קַלְקוּל הַשְּׁמָחָה וְכוּ', וְגַם חֻכְמֵי הָרוֹפְאִים הָאֲרִיכוּ בְּזֶה, שֶׁכָּל הַחוּלְאֵת

באים לאדם מחמת מרה שחרה ועצבות, והשמחה היא רפואה גדולה; זה לא שרבנו ז"ל נותן עצה לאדם, תהיה בשמחה, ועל ידי זה תהיה גם בריא בגשמיות, ומכל שכן ברוחניות וכו', וכו', אלא רבנו ז"ל אומר בפרוש: 'מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד', שכל רגע ודקה, שאדם שש ושמח, הוא מקיים בזה מצוה גדולה, שהמצוה הזו כלולה מכל המצוות.

כי באמת בזה שאדם שש ושמח על נקדת יהדותו, שנברא מזרע ישראל, בזה הוא מראה שהוא מאמין בקדוש-ברוך-הוא באמונה פשוטה, כי אם לא כן לא היה שמח, ומכל שכן בשעה שמקיים איזו מצוה והוא שמח, אמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות שמחה, סימן א') 'כשאדם עושה מצוה בשמחה, בידוע שלבו שלם לאלקיו'.

ועליך לדעת אשר שמחה היא הגאלה, כי אצלו יתברך נאמר (דברי הימים-א' ט"ז, כ"ז) "עז וחדוה במקמו", ולכן בזה שאדם שש ושמח, יהיה נכון לבו בטוח, שהוא נמצא אצלו יתברך, כי שם שורה רק השמחה.

אבל אני מכרח להגיד לך, שרבנו ז"ל גלה לנו בפרוש, שלהיות בשמחה זו העבודה הכי קשה, אדם צריך

למסור את נפשו להיות רק בשמחה, ותכף ומיד כשבר ישראל תמיד בשמחה, נפתחים לו כל הפתחים להצלחה, וכמו שאמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות שמחה, חלק ב' סימן א') 'מי שהוא שמח תמיד, על ידי זה הוא מצליח'.

ודעי לך, שכלם אוהבים אדם שתמיד שמח, ולכן אשרי מי שעובד רק על נקודת השמחה, ואז יהיה לו הכל.

הקדוש-ברוך-הוא השומע תפלות ישראל, ישמע בתפילתי, שאני מבקש ומתפלל בערך תמיד, שתהיה לך הצלחה מרבה, ובכל אשר תפני, תשכילי ותצליחי.

המאחל לך שבת שלום וחדש שמח...

## איך מתר להיות "משנה פרייליך", הרי אסור למלא פיו שחוק בעולם הזה?

### שאלה:

**מאת ידידיה:** לכבוד מוה"רא"ש שליט"א, תודה על התשובות הנפלאות! רציתי לשאל, איך לישב את מה שרבנו אמר, להיות בשמחה על ידי מלי דשטותא, וכן להיות "משנה פרייליך", עם מה שחכמינו ז"ל אמרו, שלא למלא שחוק פיו בעולם הזה?

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום שני לסדר תצוה, ד' אדר ה'תשע"ב  
שלום וברכה אל ידידיה, נרו ואיר.  
לנכון קבלתי את מכתבך.

דע לך, שאין עוד מדה יקרה בעולם, כמו מדת השמחה, ואדם צריך לעשות את כל מה שביקלתו להיות רק בשמחה, ואפלו מלתא דבדיחותא, לבדח את דעתו, ומלתא דשטותא ראוי לו לעשות, העקר שיהיה בשמחה, כי אין דבר יותר חשוב כמו השמחה, וכל כך קשה לאדם

להגיע למדת השמחה, יותר מכל העבודות הכי קשות. קל יותר לצום וכו', ולסגף את עצמו עם סגופים קשים ומרים וכו', העקר לא להיות בשמחה, ולכן על שמחה צריכים מסירות נפש גדולה.

ואמרו חכמינו הקדושים (תנחומא, שמיני, סימן ב') 'לפי שאין השמחה ממתנת לאדם, לא כל מי ששמח היום, שמח למחר, ולא כל מי שמצר היום, מצר למחר, לפי שאין השמחה ממתנת לאדם', ואם תהיה בשמחה, כל החיים שלך יתנהלו כבר בצורה אחרת לגמרי, כי תזכה לישוב הדעת, כמו שאמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן י') מה שבני אדם רחוקים מהקדוש-ברוך-הוא, זה מחמת חסרון ישוב הדעת, ולמה אין ישוב הדעת? כי חסר מהשמחה.

ולכן תמסר את נפשך להיות בשמחה, ואז תזכה לגדלות המחין, וכבר לא יחסר לך שום דבר, והשמחה הזו היא שמחת המצוות, שבר ישראל שש ושמח על נקדת יהדותו, שלא עשאו גוי כגויי הארצות.

ומה שאתה שואל, על מה שאמרו חכמינו הקדושים (ברכות לא.) אמר רבי יוחנן, משום רבי שמעון בן יוחאי, אסור לאדם שימלא שחוק פיו בעולם הזה, שנאמר (תהלים

קכ"ו, ב) "אז ימלא שחוק פינו וּלְשׁוֹנֵנוּ רְנָה", אימתי? - בזמן ש"יאמרו בגוים הגדיל הוי"ה לעשות עם אלה", אמרו עליו על ריש לקיש, שממיו לא מלא שחוק פיו בעולם הזה, מפי שמעה מרבי יוחנן רביה; זה סובב על סתם שחוק והתול וכו' וכו', כמאמרם ז"ל (שבת ל:) על הפסוק (קהלת ח', ט"ו) "ושבתתי אני את השמחה" - זו שמחה של מצוה, "ולשמחה מה זה עשה" - זו שמחה שאינה של מצוה, ללמדך שאין השכינה שורה לא מתוך עצבות, ולא מתוך עצלות, ולא מתוך שחוק, ולא מתוך קלות ראש, ולא מתוך שיחה, ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך דבר שמחה של מצוה שנאמר (מלכים ב' ג', ט"ו) "ועתה קחו לי מנגן, והיה כנגן המנגן, ותהי עליו יד הוי"ה", ורבנו ז"ל אמר (ספר המדות, אות שמחה, סימן י"ג) 'מי שהוא רגיל בשחוק, בידוע שהוא רחוק מגדלת השם יתברך', ואמר רבנו ז"ל (שם, אות אמת, סימן מ"ז) 'מי ששומר את עצמו משחוק של התול, בידוע שהוא איש אמת'.

ולכן ראה להיות רק בשמחה, ותכריח את עצמך להיות בשמחה עם כל הכחות, ועקר השמחה, לשמח בנקדת יהדותך, שלא עשאך גוי כגויי הארצות.



מובא מהרב הקדוש, רבי צדוק הכהן זי"ע, בספרו (פרי צדיק, חג השבועות - אות י"ג) שפעם אחת דלג הרב הקדוש מבארדיטשוב זי"ע בברכות השחר על הברכה "שלא עשני גוי", וכששאלו אותו על זה, השיב, שבקומו ממטותו באותו היום, ה"ה לו שברון לב גדול מאד, ולא ה"ה לו במה לחזק את עצמו, עד שעלה על דעתו, שעל כל פנים תולדתו הוא מצד שרש קדשת ישראל, וברך אז בשמחה רבה את הברכה "שלא עשני גוי", ובזה השיב את נפשו, ובשביל זה דלג וחסר עכשו את הברכה.

הקדוש-ברוך-הוא השומע תפלות ישראל, ישמע בתפילתי, שאני מבקש ומתפלל בעדך תמיד, שתהיה לך הצלחה מרבה, ובכל אשר תפנה, תשכיל ותצלח.

המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



## איך מתחזקים בשמחה בזמן שישי לי טרדות ולחצים?

### שאלה:

**מאת גלית:** אני יודעת, שהענין העקרי להתחזק בו בחדש  
אדר הוא כמובן השמחה. אבל איך עושים את זה בחיי  
היום יום עם כל הטרדות והלחצים?

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום שלישי לסדר תצננה, ה' אדר ה'תשע"ב  
שלום רב אל גלית, תחיה.  
לנכון קבלתי את מכתבך.

מוהרנ"ת ז"ל אמר (שיחות הר"ן, סימן קל"א) כשכתבתי  
לפני רבנו ז"ל את המאמר "ואלה המשפטים" (לקוטי  
מוהר"ן, חלק א', סימן י') המתחלת: 'כשיש דינים, חס ושלום,  
על ישראל, על ידי רקודין והמחאת כף נעשה המתקת  
הדינים וכו', אמר לי רבנו ז"ל בזו הלשון: "כך אמרתי,  
שעכשו נשמע גזרות, חס ושלום, על ישראל, והנה הולכים  
וממשמשים לבוא ימי הפורים האלה (כי התורה הזאת

נאמרה סמוך לפורים), ויהיו ישראל מרקדים וימחאו כף אל כף, ועל ידי זה ימתיקו את הדינים". וחזור וכפל דבריו, ואמר בפה מלא "כך אמרתי, שעל ידי מחיאת כף אל כף ורקודים נעשה המתקת הדינים".

וכוננתו היתה להעיר לבבנו, שנדע ונבין, שכל דברי תורתו הקדושה, אף על פי שיש בה עמקות גדולה ונוראה מאד מאד, ורזין עלאין וסודי סודות עמקים ורחבים מני ים בכל דבור ודבור, אף על פי כן, עקר כוננתו, שנשמע ונקבל את דבריו הקדושים בפשיטות לשמר ולעשות ולקיים את כל דברי תורתו בפשיטות ובתמימות.

כמו, למשל, המאמר הקדוש הזה, שנאמר בו "שעל ידי מחיאת כף ורקודין נמתקין הדינים" היתה כוננתו כפשוטו, שיחזקו את עצמם לשמח בימי שמחה, כגון פורים וכו' וכיוצא בזה, כל מיני שמחה של מצוות, שיחזקו עצמם בשמחה גדולה, עד שיזכו להתעורר לרקודים ומחיא את כף, ועל ידי זה ימתיקו הדינים. פי כל דברי התורה לא בשמים הם, לומר שאין מי שיכול לזכות להמתיק הדינים על ידי מחיאת כף ורקודין, כי אם גדולים

בְּנֵי עֲלִיָּה, אֲלֵא כָּל אֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל יֵשׁ לוֹ הַכַּח הַזֶּה, כְּשֵׁיִקְיָם  
הַדְּבָרִים כְּפֶשׁוּטָם בְּאַמֶּת וּבַתְּמִימוּת.

וְלָכֵן, רְאֵי שְׂבִיטָךָ תְּהִינָה קְלָטוֹת שֶׁל שְׂמֹחָה,  
וַיִּשְׁמְעוּ מֵהַקִּירוֹת רַק שִׁירוֹת וְתִשְׁבָּחוֹת לְקָדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא,  
וְזֶה מִמִּילָא יִבְטַל אֶת הַטְּרָדוֹת וְהַלְחָצִים שֶׁמִּסְבָּבִים אוֹתָךְ,  
וּבִפְרָט הַיּוֹם יְכוּלִים לְקַנּוֹת קְלָטוֹת שֶׁל שְׂמֹחָה, שְׂכָלוּלִים  
מִכָּל כְּלֵי הַזְּמֵר, תֵּף וְנִבֵּל וְכַנּוֹר וְעוּגָב, פְּסַנְתֵּר וְכוּ' וְכוּ',  
כִּי הַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא צָפָה וְרָאָה, שְׂיַעֲבֹר עַל כָּל אֶחָד מֵהַ  
שְׂיַעֲבֹר וְכוּ', וְלָכֵן הַקָּדִים תְּרוּפָה לַמָּכָה, שְׁהַיּוֹם עַל יְדֵי  
קְלָטָת אַחַת יְכוּלִים לְהַכְנִיס בְּבֵיתוֹ אֶת כָּל כְּלֵי הַנְּגִינָה  
בְּיַחַד, לְחִזּוֹק וּלְעוֹדֵד וּלְשִׂמְחָה אֶת עַצְמוֹ וְאֶת כָּל הַמְּשַׁפְּחָה,  
וְלָכֵן תִּרְאֵי לְקַיֵּם אֶת זֶה בַּתְּמִימוּת וּבְפֶשִׁיטוֹת גְּמוּרָה,  
וְהַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִמְתִּיק אֶת כָּל הַדֵּינִים מִמֶּךָ וּמַעַל כָּל  
כָּלל יִשְׂרָאֵל עַל יְדֵי פֶלֶא עֲלִיוֹן.

הַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשּׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל, יִשְׁמַע  
בְּתַפְלָתִי, שְׂאֲנִי מִבְּקֶשׁ וּמִתְפַּלֵּל בְּעֵדֶךָ תְּמִיד, שְׁתִּהְיֶה לְךָ  
הַצְּלָחָה מְרֻבָּה, וּבְכָל אֲשֶׁר תִּפְנִי, תִּשְׂכִּילִי וְתִצְלִיחִי.  
הַמֵּאֲחֵל לְךָ בְּרֻכָּה וְהַצְּלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



## **עוברת עלי תקופה קשה, ואני לא מצליח להתחזק ולהיות בשמחה**

### **שאלה:**

**מאת יעקב:** בזמן האחרון עברו עלי כמה צרות, וכמה שאני מנסה להרים את עצמי ולהתחזק להיות בשמחה, אני לא מצליח. אני מחפש את האור בקצה המנהרה, ומנסה להתגבר, אבל זה קשה. איך אני יכול להיות בשמחה גם בתקופה הזו?

### **תשובה:**

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר צו, ו' ניסן ה'תשע"ב.

שלום וברכה אל יעקב, נרוי ואיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

הנה רבנו ז"ל גלה לנו סוד נורא ונפלא מאד (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן קצה) על הפסוק (תהלים ד, ב) "בצר הרחבת לי", הינו, שגם אפלו בצרה עצמה, השם יתברך מרחיב לנו, כי אם יסתכל האדם על חסדי השם יתברך, יראה, שאפלו בעת שהשם יתברך מצר לו, גם בצרה בעצמה,

השם יתברך מרחיב לו, ומגדיל חסדו עמו. וזה "בצר הרחבת לי", הינו אפלו בתוך הצרה בעצמה, נתת לי הרחבה בתוכה.

מלבד מה שאנו מצפים שהשם יתברך יושיענו בקרוב מכל הצרות, ויטיב עמנו מאד, אך אפלו גם בצרה עצמה מרחיב לנו, ולכן אדם צריך תמיד להחיות את עצמו עם כל נקדה ונקדה טובה שיש בו, ולמצא את ההרחבות שהקדוש-ברוך-הוא מרחיב לו, וצריך שתדע שהחיים כל כך יפים, וצריכים תמיד להסתפל על ידי החיים וכו', ולהסתפל על חצי הכוס המלאה, לא על חצי הכוס הריקה, ואז נהנים מהחיים בכל דקה, ונותנים תודה לקדוש-ברוך-הוא בכל יום בכל שעה ובכל רגע.

רק תהיה בשמחה כי רבנו ז"ל אמר (לקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן כד) שגם חכמי הרופאים אמרו, שכל המחלות הרעות באות לאדם רק מחמת חסרון השמחה, ולכן צריכים להתאמץ ביתר שאת וביתר עז להיות בשמחה, כי השמחה היא רפואה לכל. ולהפך, עצבות ומרה שחורה מביאות לאדם את כל המחלות, ולכן תכריח את עצמך להיות בשמחה, וחכמינו הקדושים אמרו (תנחומא שמיני ב)

אין השמחה ממתנת לאדם, לא כל מי ששמח היום שמח למחר, ולכן ראה לחטוף שמחה ולהיות תמיד בשמחה, ועל ידי זה תמשכנה ברכה והצלחה בכל מעשה ידיך.

וזכר גם זכר את מה שאמרו בזהר (תרומה קג) ולית רעותא טבא דאיתאביד מקמי מלכא קדישא. ובגין כך, זכאה איהו מאן דמהרהר הרהורין טבין לגבי מאריה, דאף על גב דלא יכיל למעבד לון, קודשא בריך הוא סליק ליה רעותיה פאילו עביד דא לטב. [אין רצון טוב שיהיה נאבד לפני הקדוש-ברוך-הוא, ולכן אשרי מי שמהרהר תמיד הרהורים טובים אל הקדוש-ברוך-הוא, שאפלו שלא יכול לקיים את זה, הקדוש-ברוך-הוא מחשיב לו את זה כאלו הוא עשה את הדבר הטוב שהרהר לעשותו], ולכן תתחזק בכל מיני אופנים שפעולם עם רצונות טובים לחזר אליו יתברך, ואז תראה שתשתנה לגמרי, רק תצית את רבנו ז"ל ואז טוב לך כל הימים.

המאחל לך חג פשוט ושמח...



## אני כל הזמן עצובה. איך אפשר לצאת מזה?

### שאלה:

מאת רותי: אני לא יודעת למה, אבל כל הזמן אני נמשכת לעצבות, ואפילו שאין שום סבה מצדקת לכך, הרבה פעמים אני מתעוררת בבקר במצב רוח רע. איך אפשר לצאת מהעצבות הזאת ולהיות בשמחה?

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום רביעי לסדר אמור, י"ז איר ה'תשע"ב.  
שלום אל רותי, תחיה.

לנכון קבלתי את מכתבך.

רבנו ז"ל גלה לנו (לקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן כד): "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד", ולהתגבר להרחיק העצבות והמרה שחורה בכל כחו, וכל המחלות הבאות על האדם, כלם באות רק מחמת קלוקל השמחה.

רבנו ז"ל אינו נותן עצה שצריכים להיות בשמחה, רבנו ז"ל מדגיש שמצוה גדולה להיות בשמחה, והמצוה



הזו כלולה מכל המצוות, כי כף אָמַר רַבֵּנוּ ז"ל (ספר המדות, אות שמחה סימן א') כְּשֶׁאָדָם עוֹשֶׂה מִצְוָה בְּשִׂמְחָה בִּידוּעַ שְׁלִבּוֹ שְׁלֵם עִם אֱלֹקָיו, נִמְצָא שְׂבֻזָּה שְׂאָדָם שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה בְּשִׂעָה שְׂמֵקִים מִצְוָה, בְּזֶה מֵרָאָה לְדַעַת טַהַר לְבָבוֹ, אֵיךְ שֶׁעוֹשֶׂה אֶת הַמִּצְוָה עִם לֵב נָקִי, לֵב אֲמֵת.

וְלִכֵּן מִצְוַת הַשִּׂמְחָה כְּלוּלָה מְכֹל הַמִּצְוֹת, וְהִנֵּה יֵשׁ מִצְוָה תְּדִירִית שֶׁיְהוּדֵי צָרִיךְ לְקַיֵּם בְּכָל רִגַע מִמֶּשׁ, וְהִיא הָאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, לְהֶאֱמִין בִּיְחִוּד הַיְוָי"ה בְּרוּךְ הוּא, לִידַע שֶׁיֵּשׁ בּוֹרָא כָּל הָעוֹלָמִים שֶׁמְחַיֶּה וּמְהַיֶּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה בְּלֵה, וְאֵין בְּלַעֲדָיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וְזוֹ הַמִּצְוָה שְׂאָדָם צָרִיךְ לְהִכְנִיס בְּדַעַתוֹ בְּקִבְעוֹת עֲצוּמָה, בְּמִשָּׁךְ כָּל הַיּוֹם לְרַבּוֹת הַלֵּילָה, אָסוּר לְהִסְיַח דַּעַת מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, וְזֶה יְסוּד כָּל הַמִּצְוֹת, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (תהלים קיט, פ): "כָּל מִצְוֹתַיִךְ אֲמוּנָה", כָּל הַמִּצְוֹת צְרִיכוֹת לְהִבְיָא אֶת הָאָדָם אֶל אֲמוּנָה בִּיְחִוּד הַבּוֹרָא יִתְבָּרֵךְ שְׁמוֹ.

נִמְצָא שְׂבֻזָּה שֶׁבֵּר יִשְׂרָאֵל שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה שֶׁהוּא יְהוּדֵי וְלֹא עֲשֵׂנִי גוֹי כְּגוֹיֵי הָאֲרָצוֹת, זֶה הַשְּׁלֵמוֹת הִכִּי גְדוּלָה שְׂצָרִיכִים לְהִגִּיעַ אֵלֶיהָ, וּבְזֶה מְגַלֶּה אֶת טַהַר לְבָבוֹ שֶׁהוּא בְּאֵמֶת יְהוּדִי, כְּאֲשֶׁר שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה עִם נִקְדַּת יְהוּדוּתוֹ, אֲפִלוּ

שָׁאִין בו כְּלוּם, וְהוּא רְחוּק לְגַמְרִי, עַל כָּל פָּנִים אֵיךְ שֶׁהוּא  
 "שְׁלֹא עָשִׂי גוֹי כְּגוֹיֵי הָאָרְצוֹת", כַּאֲשֶׁר הוּא שֹׁמֵחַ בְּזוֹה, אֲזַי  
 הוּא מְגִיעַ אֶל הַמְדַרְגָּה הַכִּי עֲלִיוֹנָה.

וְלָכֵן רְאוּי לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל לְשֹׁמֵחַ מְאֹד מְאֹד כָּל הַיּוֹם  
 וְכָל הַלַּיְלָה עִם נִקְדַּת יְהוּדוּתוֹ, וְכַמְעַט כָּלֵם מְזוֹלְזָלִים בְּזוֹה,  
 וְלָכֵן עוֹבֵר עֲלֵיהֶם מֵה שְׁעוֹבֵר, נִמְצָאִים בְּעֶצְבוֹת וּבְדַכְאֹן  
 וּבְמִרְרוֹת גְּדוֹלָה עַד מְאֹד, בְּשַׁעַה שְׁצָרִיכִים רַק לְשֹׁמֵחַ כָּל  
 הַיּוֹם, אֵיךְ שֶׁהוּא אֲנִי יְהוּדִי מְאֹמֵן בּו יִתְבָּרֵךְ, שֶׁהוּא מְנַהֵג  
 אֶת עוֹלָמוֹ בְּחֶסֶד וּבְצֶדֶק, וַיֵּשׁ דְּבָרִים שֶׁשֶׁכֵּל אֲנוֹשִׁי לֹא  
 יִכּוֹל לְהַבִּין, וְלָכֵן אֵין לִי שׁוּם קְשִׁיוֹת לֹא עַל הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-  
 הוּא, וְלֹא עַל הַצְדִּיק, כַּמּוֹבָא בְּדַבְרֵי רַבְּנּוֹ ז"ל (לְקוּטֵי מוֹהַר"ן,  
 חֵלֶק ב', סִימָן נב) מַחְמַת גְּדֻלַּת הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יֵשׁ דְּבָרִים  
 שֶׁאֵין אָנוּ מְבִינִים בְּשִׁכְלָנוּ הַקָּטָן, וְלָכֵן אֶסוּר שְׁתַּהַיֵּינָה לָנוּ  
 אֱלוֹ קְשִׁיוֹת עָלֵינוּ, וְכֵן עַל הַצְדִּיק הַגְּדוֹל בְּמַעֲלָה נִפְלְאוֹה,  
 עֲלֵינוּ לְדַעַת שֶׁאֵין אָנוּ יוֹרְדִים אֶל סוֹף דַּעַתוֹ, וְלָכֵן אֶסוּר  
 לְהַקְשׁוֹת עָלֵינוּ שׁוּם קְשִׁיוֹת, עַיִן שָׁם.

עַל כָּל פָּנִים אֵיךְ שֶׁהוּא צָרִיכִים לְהִיּוֹת רַק בְּשִׁמְחָה  
 תָּמִיד, וְכַכֵּל שֶׁשֹּׁמְחִים וְעֲלִיזִים, מְקִימִים מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל  
 יַחֲוֵד הַבּוֹרָא יִתְבָּרֵךְ שָׁמוּ, וְלָכֵן כָּל בַּר יִשְׂרָאֵל רְאוּי לוֹ

לשִׁמַח עִם נִקְדַּת יְהוּדוֹתוֹ, וּבְכָל דְּקָה וּשְׁנִיָּה מִמֶּשׁ שֶׁשָּׁשׁ  
 וְשִׁמַח עִמוֹ יִתְבָּרַךְ, הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מוֹחֵל לוֹ עַל כָּל  
 עֲוֹנוֹתָיו, כְּמוֹ שֶׁאָמַר רַבֵּנוּ ז"ל (סֵפֶר הַמִּדּוֹת, אוֹת אָמוּנָה סִימָן ג)   
 עַל יְדֵי אָמוּנָה יִסְלַח הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל עֲוֹנוֹתֶיךָ,  
 וּבִזְוָה שֶׁאָדָם שָׁשׁ וְשִׁמַח עִמוֹ יִתְבָּרַךְ, מִתְבַּטְּלִים מִמֶּנּוּ כָּל  
 הַחֲטָאִים, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (תְּהִלִּים קד,): "אֲנֹכִי אֲשִׁמַח בַּהֲוִי"ה  
 יִתְמוֹ חֲטָאִים מִן הָאָרֶץ וְרָשָׁעִים עוֹד אֵינָם."

הַלּוֹאֵי הִיָּה כָּל בַּר יִשְׂרָאֵל מְכַנֵּס בְּלָבוֹ וְדַעְתּוֹ יְדִיעוֹת  
 אֵלוֹ שֶׁגָּלָה לָנוּ רַבֵּנוּ ז"ל אִיךָ שָׁזוּ "מִצְוָה גְּדוּלָּה לַהֲיוֹת  
 בְּשִׂמְחָה תְּמִיד", וּתְהִלָּה לָאֵל יֵשׁ לְכָל יְהוּדֵי בְּמָה לְשִׁמַח,  
 שֶׁלֹּא עֲשִׂנִי גוֹי כְּגוֹיֵי הָאָרְצוֹת, וַיֵּשׁ לָנוּ אֶת הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה  
 שֶׁהִיא חֻקְמָתוֹ יִתְבָּרַךְ, וַיֵּשׁ לָנוּ אֶת מִצְוֹתָיו הַקְּדוּשׁוֹת שֶׁהֵן  
 רְצוֹנוֹ יִתְבָּרַךְ, וּבִזְוָה רָאוּי לָנוּ לְשִׁמַח תְּמִיד.

עֲכָשׁוּ אֲשָׁאל אוֹתְךָ מַה תְּרוּיַחֵי עִם הָעֲצָבוֹת וְהַדְּכָאוֹן?  
 מִמֶּשׁ כְּלוּם, וְזֶה מְרָאָה שְׂאִין לָךְ אָמוּנָה בּוֹ יִתְבָּרַךְ, וְלִכְן  
 תִּקְחֵי עֲצֻמָּךְ בְּיַדֶּיךָ, וְעַל יְדֵי זֶה תִּהְיֶי תְּמִיד שִׂמְחָה וְעֲלִיָּזָה  
 וְתִגְיַעֵי לְרוּם הַמַּעְלוֹת, וְגָלָה הָאָרִיז"ל לְתַלְמִידָיו אִיךָ זָכָה  
 לְהִגִּיעַ אֶל מְדֻרְגָתוֹ, רַק עַל יְדֵי שִׂמְחָה, בְּשַׁעַת שְׂקִים מִצְוָה

היה כל כך שִׁמְחָה, אִפְלוּ אִם הָרִוּיחַ כָּל הוֹן דְּעֵלְמָא, לֹא הָיָה בָּא אֶל הַשְּׂמֵחָה הַזֶּה, שֶׁהִיְתָה לוֹ בַּעַת עֲשִׂית מְצוּה אַחַת.

וְלִכֵּן אֲנִי מְאֹד מִבְּקֵשׁ אוֹתְךָ שֶׁתִּקְחֵי עִצְמְךָ בְּיַדְיךָ, וְתַעֲשִׂי כָּל מִינֵי מְאֲמָצִים בְּעוֹלָם לַהֲיוֹת רַק בְּשִׂמְחָה. הַרְגִילִי עִצְמְךָ לְשִׂמְחָה קְלָטוֹת שֶׁל נְגוּנִים הַמְשַׁמְחִים אֶת הָאָדָם, כִּי שִׂמְחָה זֹה מְצוּה גְדוֹלָה שֶׁכְּלוּלָה מְכֹל הַמְצוּוֹת, זֶה לֹא סֵתֵם עֲצָה לַהֲחִיּוֹת עִצְמוֹ, בְּזֶה שֶׁבֶר יִשְׂרָאֵל שִׂמְחָה עִם נִקְדַּת יְהוּדוּתוֹ, בְּזֶה הוּא נִדְבֵק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, בְּדַבְּקוֹת אֲמִתִּית, וְלִכֵּן הַסְטֵרָא אַחְרָא מְאֹד מְאֹד מִפְּחָדִים מְאִישׁ שִׂמְחָה, כִּי הוּא מְכַלֵּה אוֹתָם לְגַמְרִי, וְאָמַר רַבְּנֵנוּ ז"ל (לְקוּטֵי מוֹהֲר"ן, חֵלֶק א', סִימָן כ"ד) כְּשֶׁבֶר יִשְׂרָאֵל נִמְצָא בְּמִדּוֹר הַקְּלָפוֹת, וּמְקַיֵּם מְצוּה בְּשִׂמְחָה, עַל יְדֵי זֶה עוֹלָה מִתְּכַלִּית הָעֲשִׂיָה אֶל עוֹלָם הַיְצִירָה, וּמֵעוֹלָם הַיְצִירָה עַד עוֹלָם הַבְּרִיאָה, וּמֵעוֹלָם הַבְּרִיאָה עַד עוֹלָם הָאֲצִילוֹת, וְנִדְבֵק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ בְּבַחֲיַנְת מְטִי וְלֹא מְטִי וְכוּ', דְּהֵינּוּ עַד רוּם הַמַּעְלוֹת.

רוֹאִים מְכֹל זֶה אֶל מֵה יְכוּלִים לְזַכּוֹת רַק עַל יְדֵי קִיּוּם מְצוּה בְּשִׂמְחָה, וְאֵין עוֹד מְצוּה כְּמוֹ יַחֲוֵד הַיּוֹי"ה יִתְבָּרֵךְ שְׂמוֹ, לְהֶאֱמִין שֶׁהוּא יִתְבָּרֵךְ נִמְצָא וּבִלְעָדִיו אֵין שׁוּם נִמְצָא, וְלִשְׂמֵחָה עִמוֹ יִתְבָּרֵךְ, זֶה עוֹלָה עַל הַכֹּל, וְזֶה מְרַפָּא

את האדם מכל מיני מחלות וּחֲלָאִים רעים, וְזוֹכָה שְׁנִדְבֵק בוֹ יתְבַרֵךְ.

אשרי מי שִׁמְכֵנִים את הידיעות האלו בתוך לבבו, ומקיים אותן בתמימות ובפשטות.  
המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



## איך אפשר להיות בשמחה כְּשֵׁיש חסר תקשרת ביני לבין אשתי?

**שאלה:**

**מאת גלעד:** לכבוד מוה"ר א"ש היקר, אנו מצפים לראותך בארצנו מתוך בריאות ונחת! כבודו מזכיר ומצטט שוב ושוב את דברי רבנו בענין השמחה, ששמחה היא התרופה להכל, אבל לפעמים מאד מאד קשה לאדם להתרומם, במיוחד כְּשֵׁיש בזוגיות בעיה של חסר תקשרת ומשקעים מהעבר, שאז הרגשות דועכים ויש הרגשה של רחוק. ואף-על-פי שעושים השתדלות עצומה לתת לוותר ולסלח, הכל דועף ואין חיות, ורק בגלל האמונה נשארים ביחד כחלק מתקווה, אבל הלהבה כבתה וקשה

מאד להבדיל את הרגש. מה עושים? ואיך אפשר להבדיל את שלהבת האהבה מחדש? תודה מראש.

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום שלישי לסדר נשא ח' סיון ה'תשע"ב  
שלום וברכה אל גלעד, נרו יאיר.  
לנכון קבלתי את מכתבך.

מה אמר לך ידידי היקר, בזה העולם יש לכל אחד נסיונות קשים ומרים, ואי אפשר לעבור על כל מה שעובר עליו וכו', ורק על ידי מדת השמחה, ולכן ראה למסור את נפשך על מדת השמחה כי אין דבר יותר חשוב כמו שמחה, וכל כך קשה לאדם להגיע למידת השמחה יותר מכל העבודות הכי קשות, קל יותר לצום וכו', ולסגף את עצמו עם סגופים קשים ומרים וכו', העקר לא להיות בשמחה, ולכן על שמחה צריכים מסירות נפש גדולה, ואמרו חכמינו הקדושים (תנחומא שמיני ב) לפי שאין השמחה ממתנת לאדם, לא כל מי ששמח היום שמח למחר ולא כל מי שמצור היום מצר למחר לפי שאין השמחה ממתנת לאדם, ואם תהיה בשמחה כל החיים שלך ילכו כבד בצורה אחרת לגמרי, כי תזכה לישוב הדעת כמו שאמר

רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן חלק ב' סימן י') מה שבני אדם רחוקים מהקדוש-ברוך-הוא, זה מחמת חסרון ישוב הדעת, ולמה אין ישוב הדעת? כי חסר מהשמחה.

ולכן תמסר את נפשך להיות בשמחה ואז תזכה לגדלות המוחין וכבר לא יחסר לך שום דבר, ובפרט בענין שלום-בית ואהבה והבנה הדדית עם האשה, מכרחים להיות בשמחה, ותמיד להיות משפיע ולא משפיע וכו', ואז תהיה ביניכם אהבה גדולה מאד. אסור לך להסתכל תמיד על החסרונות של אשתך וכו', תתחיל להסתכל על הטוב שבה, ואז השכינה תשרה בביתכם, וכך אמרו חכמינו הקדושים (סוטה יז.) איש ואשה זכו שכינה ביניהן, ואמרו (ירושלמי ברכות פרק ט' הלכה ח') אי אפשר לאיש בלא אשה ואי אפשר לאשה בלא איש אי אפשר לשניהן בלא שכינה, ובמקום שהשכינה נמצאת שם הברכה מצויה, רק שיהיה ביניהם שלום ואהבה גדולה מאד, כי שלום אמרו חכמינו הקדושים (שבת י:) זה שמו של הקדוש-ברוך-הוא.

ולכן אם מכניסים את הקדוש-ברוך-הוא בתוך הבית, זה נקרא שלום-בית, הינו שמו של הקדוש-ברוך-הוא בתוך הבית, ואמרו (בבא מציעא נט.) לעולם יהא אדם זהיר

בכבוד אשתו, שאין ברכה מצויה בתוך ביתו של אדם אלא בשביל אשתו, שנאמר (בראשית יב, טז): "ולאברם הטיב בעבורה", והינו דאמר להו רבא לבני מחוזא, אוקירו לנשייכו כי היכי דתתעטרו (תכבדו ותיקרו את נשותיכם כדי שתתעשרו), ואמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן טט) שעקר העשירות בא בזכות האשה.

אני מאד מקנה להקדוש-ברוך-הוא שתצא מקטנות המוחין ותעשה התחלה חדשה לכבוד וליקר את אשתך, ועל ידי זה ישפע עליך שפע רוחני ושפע גשמי, ותהיה הכי מאשר בחיך, ולא יחסר לך שום דבר.

הקדוש-ברוך-הוא השומע תפלות ישראל, ישמע בתפילתי, שאני מבקש ומתפלל בעדך תמיד, שתהיה לך הצלחה מרבה, ובכל אשר תפנה, תשכיל ותצליח...  
המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...





# הקונטרס הבא יכול להיות לזכותך...

באפשרותך להקדיש  
קונטרס לכל הבקשות:

לעילוי נשמת, לרפואה שלמה,  
לזרע בר קיימא, לשלום בית,  
לזיווג הגון, להצלחה...

התקשרו עכשיו:  
**04-6656666**



**מוקד אחד  
לכל הישועות**

**04-6656666**



**זיווג, כרנסה, הצלחה,  
זרע בר קיימא, רפואה שלמה,  
שלום בית, חיזוק, הדרכה, שמחה...**