

The Pursuit of Happiness and Escape from Anxiety

I. The Chase is On...and On and On

1. קהלת - פרק ג פסוק טו

מה שְׁהִיָּה כְּכֹר הוּא וְאֶשֶׁר לִהְיוֹת כְּכֹר הִיָּה וְהָאֱלֹקִים יִבְקֹשׁ אֶת נַרְדֵּף

2. קהלת רבה (הובא ב"תורה תמימה") - שם

א"ר יוסי ב"ר נהוראי, לעולם הקב"ה מבקש קרבנות של נרדפים מן הרודפים, שכן מצינו הבל נרדף מפני קין, וכן בנח ובני דורו, ובאברהם עם נמרוד, וביצחק עם פלשתים, וביעקב עם עשו, וביוסף עם אחיו, ובמשה עם פרעה, ובדוד עם שאול, ובשואל עם פלשתים, ובישראל עם האומות. ואפילו בקרבנות כן, אמר הקב"ה, שור נרדף מפני ארי, עז מפני נמר, כבש מפני זאב, לא תקריבו לפני הרודפים אלא מן הנרדפים, שנאמר שור או כשב או עז וגו' ירצה לקרבן

רבי יוסי אומר, לעולם אלקים מבקש את הנרדף, בין צדיק רודף צדיק, בין רשע רודף צדיק, בין רשע רודף רשע, ואפילו צדיק רודף רשע האלקים יבקש את הנרדף

3. פרשת בחקותי - פרק כו פסוק יז

וְנָתַתִּי פָנַי בְּכֶם וְנִגְפַתֶּם לִפְנֵי אֲבִיכֶם וְנָדְדוּ בְכֶם שְׂנְאֵיכֶם וְנִסְתַּם וְאִין רִדְף אֶתְכֶם

4. רש"י - שם

ואין רדף אתכם - מבלי כח (דקשה לרש"י ברכה הוא שאין רודף אותם, ומתרץ משום שאין בהם כח לא צריכין לרדוף אותם דסבורין מה לנו לרודפם והא אין בהם כח למלחמה - שפתי חכמים)

5. חנוכת התורה (להרב אברהם יהושע העשיל מקראקא d. 1663) - פרשת בחקותי

ויש לדקדק מה זה האיום - דמכל מקום יותר טוב לברוח כשאין רודף מלברוח מחמת אויב! ויש לומר דאיתא במדרש אפילו צדיק רודף לרשע מכל מקום אלקים יבקש את נרדף... נמצא אם היה לנו רודפים היינו נקראים נרדפים והוכרח הקב"ה לבחור אותנו להציל מיד הרודפים. אבל כשאין לנו רודפים אין אנו נקראים נרדפים. וזהו התוכחה "ורדו בכם שונאיכם ונסתם ואין רודף". וכיון שלא יהיה לכם רודף אין אתם נקראים נרדפים ואינו בהכרח להציל אתכם:

6. "Let Us Make Man" - by Rabbi Dr. Abraham J. Twerski, pp. 31-33

"To understand why stress is so destructive, it will be helpful to look at some of the physical defense mechanisms which God gave us to cope successfully with threats to our survival. The only serious threats to life with which man was intended to cope were attacks by an aggressor. Survival from such an attack depends on the successful execution of one of two responses, fight or flight, whichever happens to be the most appropriate.

In order to fight effectively or escape quickly, certain changes in our physiology must occur. There is an increased need for delivery of oxygen and nutrients to the muscles that are employed in fighting or running. This is accomplished by an increase in the heart rate and blood pressure, which enable a more rapid delivery of blood. Respiration is accelerated to bring in more oxygen and dispose of the carbon dioxide that is produced by the increased metabolism. There is an additional shift of blood away from the body surface to minimize hemorrhage in the

event of an injury (which is why we turn pale when threatened)...These are but a few of the changes that occur automatically when we are confronted with a physical threat.

It is obvious that whereas these changes are helpful when the threat is from a physical aggression and is directed toward our bodies, they are of no value whatsoever when the threat is non-physical and is directed at our egos. If we feel threatened by precarious conditions in the economy, increased heart rate and all the other physiological changes are of no practical value. If a critical comment by one's employer is seen as a threat to one's job security, the fight or flight response is useless. Hitting the employer will hardly improve the situation. And hiding is no better. Nor is the fight or flight reaction appropriate if we feel we have been slighted. Yet our physiologic system does not differentiate among threats. We have been programmed to respond to threats with fight or flight changes, and that is exactly what happens.

Moreover, since a physical aggression was the threat for which the fight or flight response was designed, it is evident that the duration of the physiological changes was intended to be brief. An encounter with an attacker would usually be in terms of seconds or minutes. One either escaped successfully, subdued the assailant, or was killed. Whatever happened was over rather quickly, and if one survived, the threat was eliminated and the body returned to normal functioning in a matter of minutes. This is not so, however, when the threat is not of a direct physical character. Threats of job insecurity, economic disaster, or loss of self-esteem are not over within moments, but may last continuously for days, weeks, months, and even years. Chronic and sustained physiologic changes which are inappropriate to the perceived threat are what give rise to the diseases associated with stress..."

II. Happy Holiday!

7. פרשת אמור - פרק כג פסוקים לט-מא

אך בהמשך עָשָׂר יוֹם לַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּאַסְפְּכֶם אֶת תְּבוּאֹת הָאָרֶץ תַּחֲלוּ אֶת חַג ה' שְׁבַעַת יָמִים... וּשְׂמַחְתֶּם לִפְנֵי ה' אֱלֹהֵיכֶם שְׁבַעַת יָמִים: וַתִּגְתֶּם אֹתוֹ חַג לֵה' שְׁבַעַת יָמִים בְּשָׁנָה חֶקֶת עוֹלָם לְדֹרֹתֵיכֶם בְּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי תַחֲלוּ אֹתוֹ:

8. תוספת ברכה (לבעל המחבר "תורה תמימה") - שם

כפי שידוע, הלשון "אך" בא למעט, אך זה ולא אחר, וכאן לא נתבאר מה מכוין המיעוט... ואפשר לומר, בכונת הדבר, כי בפרשה זו ידובר גם על פסח ושבועות. והנה אעפ"י שגם הם חגים, בכל זאת אי אפשר לבלות כל ימיהם בשמחה תכופה ומוחלטת, יען כי הימים ההם נחשבים עדיין לזמני עצם העבודה, בפסח זמן קצירת שעורים, ובשבועות זמן קצירה חטים, ואין לידע איך יעברו זמני העבודה אחרי כן, כי כמה מעצורים ומכשולים אפשר להיות עד קצה עבודת השדה, עד האסף התבואה לגורן, ולכן אין בהם שמחה מוחלטת, ואי אפשר להקדיש לה כל השבעה ימים מלאים שמחה שלמה, בלא שמץ דאגה ורגש.

אבל סוכות, שכבר נאסף הכל לגורן ואין עוד כל עבודה ובטוחים בתבואה מוכנה לכל השנה, אפשר לחוג בשמחה מלאה ומוחלטת כל השבעה ימים. ועל זה בא לרמז המיעוט "אך" בענין סוכות הבא לאחר עניני פסח ושבועות, כלומר, אך בחג הסכות באספכם את תבואת הארץ, אך אז תוכלו להקדיש את כל השבעה ימים לשמחה בלא מפריע ובלא דאגה. ומטעם זה כתיב כאן בענין שמחה "ושמחתם שבעת ימים" ולא כתיב כן בשאר המועדים, יען כל הלשון "שבעת", ולא שבעה, מורה על שבעת ימים רצופים, וזהו מפני שבסכות השמחה שלמה ואפשר להקדיש לה כל השבעה ימים רצופים

9. פרשת ראה - פרק טז פסוק טו

שָׁבַעַת יָמִים תַּחַג לֵה' אֱלֹקֶיךָ בְּמָקוֹם אֲשֶׁר יִבְחַר ה' כִּי יִבְרַךְ ה' אֱלֹקֶיךָ כָּל תְּבוּאָתְךָ וּבְכָל מַעֲשֵׂה יָדֶיךָ וְהֵייתָ אֶךְ שִׂמְחָה:

10. תוספת ברכה (לבעל המחבר "תורה תמימה") - שם

במס' סוכה (דף מח.) אמרו, והיית אך שמח, לרבות לילי יו"ט האחרון לשמחה, הוא ליל שמיני עצרת...
ורבים תמהו על הלשון אך שמח - לרבות, בעוד שכידוע הלשון "אך" בא תמיד למעט. וגם בכלל למה צריך ראייה מיוחדת לשמחה בלילי יו"ט האחרון, ולמה לא ינהוג בו שמחה כמו ביו"ט הראשון?

ויש מבארים לשון זה, מפני כי בחג היו שלוש מצות מיוחדות לחג: סוכה, לולב ושמחה, ובשמע"צ נשארה רק מצות שמחה, ובא "אך" למעט אלה, וממילא נשאר רבוי אך לשמחה.

אכן על דרך הפשט אפשר לבאר הלשון והיית אך שמח לרבות לילי יו"ט האחרון לשמחה, עפ"י תכונת טבע האדם, כי כשיגיע ליל אחרון של יו"ט (וכן גם במוצ"ש) יתעוררו בלב דאגות ורעיונות על אודות פרנסה וכלכלה בעתיד, ובעוד שבמשך ימי החג מסיחים דעת מכל דאגה, הנה בלילה האחרון מהולה השמחה בדאגה, והלילה יותר מסוגל לדאגה.

והנה בעוד שבפסח ובשבועות אמנם יש מקום לדאגה, כי לא נודע איך יהיה מצב התבואות במשך הקיץ הבא, כי הרבה סיבות ומאורעות עד עת האסף התבואות לגורן בקץ הקיץ, ולכן אז, כאשר קרב החג ללכת אין השמחה מוחלטת, אך מהולה ברגשי דאגה ועצבות מטרדת הרעיון.

ולא כן בסוכות, שכבר נאספו התבואות לגורן, וצרכי החיים בטוחים לכל השנה, אמר - כי אז תהיה אך שמח, כלומר תהא שרוי כולך בשמחה ברורה בלא כל תערובת דאגה וטרדת הנפש. ולפי זה בא באמת הלשון "אך" למעט - למעט כל תערובת דאגה בשמחת יו"ט.

III. Gmar Din - For Real This Time**11. תלמוד בבלי - מסכת תענית דף ב עמוד ב**

דתניא, רבי יהודה בן בתירה אומר: נאמר בשני ונסכיהם ונאמר בששי ונסכיהם ונאמר בשביעי כמשפטם - הרי מ"ם יו"ד מ"ם, הרי כאן מים. מכאן רמז לניסוך המים מן התורה

12. מהרש"א חידושי אגדות - שם

בא הרמז ביום שני וביום ששי במלת ונסכה לרמז על ניסוך המים אבל ביום שביעי בא הרמז במלת כמשפטם ע"פ מ"ש בפ"ק דר"ה (דף טז.) דבחג נידונין על המים ונסכו לפני מים בחג כו' ולפי שביום שביעי של חג הוא גמר דינו ומשפטו וע"כ בא גמר הרמז במלת כמשפט לכתוב כמשפטם דר"ל היום הוא גמר משפט ודין המים וע"כ נסכו לפני מים כו'

13. הגרש"ז אויערבאך - שלמי מועד עמ' קסט (והערה 203)

מה שלא נזכר בפוסקים אודות גמר הדין בהושענא רבה ורק ביארו את כל הנעשה ביום הזה משום שדנים על המים, שבדורות הקדמונים די היה להם לישראל בהתעוררות ממה שנדונים על המים כדי לעוררם להתחזק כראוי בתפלות ומעט"ש (שבימים ההם היו המים ממש חיי האדם שהכל היה תלוי בגשמים), וכיון שהתחזקו והתפללו הועיל זה ממילא גם לענין הגמר דין הנעשה ביום הזה. אבל בדורות האחרונים שהיראת שמים צריכה יותר חיזוק ולא היה די בדין על המים כדי לעורר ולחזק כראוי (שבזמננו ישנן דרכים חילופיות להבאת מים ואין הכל עומד על על החקלאות ואין כל כך פיקוח נפש), נסתובב ממרומים שיתגלה לנו ענין הגמר דין שנעשה ביום הזה כדי שנתעורר על זה ביתר שאת ויתר עוז.