

2. דברים כח: מז

תַּחַת אֲשֶׁר לֹא־עֲבַדְתָּ אֶת־יְהוָה אֱלֹהֶיךָ
בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבב מְרֹב כָּל:

Because you would not serve the
LORD your God in joy and gladness
over the abundance of everything,

1. תהילים ק"ב

עֲבַדוּ אֶת יְהוָה בְּשִׂמְחָה בְּאוֹ לִפְנֵי בְּרִנָּה.

3. New York Times March 5, 2011

Gallup's answer: he's a tall, Asian-American, observant Jew who is at least 65 and married, has children, lives in Hawaii, runs his own business and has a household income of more than \$120,000 a year. A few phone calls later and ...

Alvin Wong



"Since being named the happiest man in America, I've done a lot of reading and research on this stuff," he says. "I learned about myself ... And I think, for my own sake, I've come to terms with what is the secret to my happiness. It's attitude".

"People who go to work in their overalls and on the bus are just as happy, on the average, as those in suits who drive to work in their own Mercedes," -David Lykken

4. פרקי אבות ד:א

(א) בֵּן זֹמַא אָמַר אִיזְהוּ חֲכָם הַלּוֹמֵד מִכָּל אָדָם שְׂנֵאמַר מִכָּל מַלְמַדֵּי
הַשְּׂכֵלְתִי כִי עֲדוּתֶיךָ שִׁתְּהֵא לִי. אִיזְהוּ גִבּוֹר הַכּוֹבֵשׁ אֶת יָצְרוֹ
שְׂנֵאמַר טוֹב אֶדְךָ אֲפִים מִגִּבּוֹר וּמוֹשֵׁל בְּרוּחוֹ מִלּוֹכַד עִיר. אִיזְהוּ עֹשֶׂי
הַשְּׂמֵחַ בַּחֲלֻקָּו שְׂנֵאמַר יִגִּיעַ כַּפֶּיךָ כִּי תֹאכַל אֲשֶׁרֶיךָ וְטוֹב לָךְ. אֲשֶׁרֶיךָ
בְּעוֹלָם הוּא. וְטוֹב לָךְ בְּעוֹלָמֵי הַבָּא. אִיזְהוּ מְכֻבָּד הַמְכַבֵּד אֶת הַבְּרִיּוֹת



Q: How would you define happiness?

Ben-Shahar: Happiness is the overall experience of pleasure and meaning. A happy person enjoys positive emotions while perceiving her life as purposeful. The definition does not pertain to a single moment, but to a generalized aggregate of one's experiences: A person can endure emotional pain at times and still be happy overall. To lead a happy life, we need to experience, as much as possible, the combination of both meaning and pleasure. If I find my work meaningful but not pleasurable, I will not be happy doing it and will ultimately burn out. If I find what I do pleasurable but it has little meaning for me, I will quickly lose interest. – aish.com

ושמחת בחגך

A man is obligated to be (especially) happy and in good spirits on these days and to make sure that his wife, children, and entire household are happy as well as it says "and you shall be happy on your festivals etc." Even though the "happiness" referred to is a sacrifice, as we explained in the Laws of the Pilgrimage Offering, it includes the obligation to make each member of one's household happy in an appropriate manner.

How [does one make everyone happy appropriately]? Give the children nuts and candy, and buy the women as much nice clothing and jewelry as he can afford. And the men eat meat and drink wine since there is no happiness without meat and wine. And when [the head of household] eats and drinks, he is obligated to feed strangers, orphans and widows as well as all other poor people. However, if he locks his doors and eats and drinks with his family and does not feed the poor and others going through hard times, this is not the joy which was commanded, but [merely] satisfying his stomach. About such people, it is said "Their sacrifices are like the bread of mourners, all who eat it will be contaminated for their bread is for their own appetites." Such parties are disgraceful to those who participate in them as it says "I will spread dung on your faces, the dung of your festival [sacrificial meals]"

5. רמב"ם הלכות יר"ט ו: י"ז- י"ח

וחייב אדם להיות בהן שמח וטוב לב הוא ובניו ואשתו ובניו וכל הנלוים עליו שנאמר ושמחת בחגך וגו'. אף על פי שהשמחה האמורה כאן היא קרבן שלמים כמו שאנו מבארין בהלכות חגיגה יש בכלל אותה שמחה לשמוח הוא ובניו ובני ביתו כל אחד כראוי לו:

כיצד הקטנים נותן להם קליות ואגוזים ומגדנות. והנשים קונה להן בגדים ותכשיטין נאים כפי ממונו. והאנשים אוכלין בשר ושותין יין שאין שמחה אלא בבשר ואין שמחה אלא ביין. וכשהוא אוכל ושותה חייב להאכיל לגר ליתום ולאלמנה עם שאר העניים האמללים. אבל מי שנועל דלתות חצרו ואוכל ושותה הוא ובניו ואשתו ואינו מאכיל ומשקה לעניים ולמרי נפש אין זו שמחת מצוה אלא שמחת כריסו. ועל אלו נאמר זבחייהם כלחם אונים להם כל אוכליו יטמאו כי לחמם לנפשם. ושמחה כזו קלון היא להם שנאמר וזריתי פרש על פניכם פרש חגיכם:

The Funds, Friends, and Faith of Happy People

David G. Myers
Hope College**Friendships and Well-Being**

Do the correlates of social support include psychological as well as physical well-being? Being attached to friends and partners with whom we can share intimate thoughts has two effects, believed Francis Bacon (1625): "It redoubleth joys, and cutteth griefs in half." Three hundred and fifty years later, John Lennon and Paul McCartney (1967) sang the same idea: "I get by with a little help from my friends."

Indeed, people report happier feelings when with others (Pavot, Diener, & Fujita, 1990). When asked by the National Opinion Research Center, "How many close friends would you say you have?" (excluding family members), 26% of those reporting fewer than five friends and 38% of those reporting five or more friends said they were "very happy."¹

Other findings confirm the correlation between social support and well-being. For example, those who enjoy close relationships cope better with various stresses, including bereavement, rape, job loss, and illness (Abbey & Andrews, 1985; Perlman & Rook, 1987). Among 800 college alumni surveyed, those with "Yuppie values"—those who preferred a high income and occupational success and prestige to having very close friends and a close marriage—were twice as likely as their former classmates to describe themselves as "fairly" or "very" unhappy (Perkins, 1991).

6. משך חכמה ויקרא כג: כא

אבל יום טוב הוא מן המצוות המקשרין האומה זה לזה, לכן מלאכת אוכל נפש מותר. ואם יבואו אלף אורחים, יאפה לחם, עד כי אמרו (פסחים מו, ב) האופה מיום טוב לחול (רבה אמר) אינו לוקה (אמרינן): הואיל וחזי לאורחים. וכולם חייבים לעלות לרגל ולשמוח ולשמח⁴. לכן הותרה הוצאה והבערה, שאם לא כן לא יהיו מקושרים ומאוגדים זה לזה כאחד.

SundayReview | OPINION

Don't Indulge. Be Happy.

By ELIZABETH W. DUNN and MICHAEL NORTON JULY 7, 2012

Imagine walking down the street to work and being approached by our student Lara Akmin, who hands you an envelope. You open the envelope and find \$20 and a slip of paper, which tells you to spend the cash on something for yourself by the end of the day. Sounds like a pretty sweet deal. Now imagine instead that the slip of paper told you to spend the cash on someone else. Being generous is nice, sure, but would using the money to benefit someone else actually make you happier than buying yourself the belt, DVD or apps you've been dying to get?

Yes, and it's not even close. When we follow up with people who receive cash from us, those whom we told to spend on others report greater happiness than those told to spend on themselves. And in countries from Canada to India to South Africa, we find that people are happier when they spend money on others rather than on themselves.

7. מהר"ל נתיבות עולם- תמימות

בטח, ודוד המלך אמר (תהלים קי"ט) אשרי תמימי דרך ההולכים בתורת ה', כלומר שזהו מאושר ומקוים כי אשרי הוא מלשון אשרינהו וקיימינהו, כי מאושרים הם אותם שהם תמימי דרך שאין מגיע להם מכשול בהליכתם שהיא תמימה. ובמדרש (ילקוט תלים תתע"ו) אשרי תמימי דרך אמר דוד ואהיה תמים עמו ואשתמרה מעוני וכתוב שמר תם וכו', הולך בתום ילך בטח זה אברהם שנאמר התהלך לפני והיה תמים וכן משה אמר תמים תהיה עם ה' אלהיך, למה הצור תמים פעלו ותורתו תמימה תורת ה' תמימה כתיב מתהלך בתומו צדיק אשרי בניו אחריו ע"כ. בארו בזה מה שאמרנו כי מצד התמימות שבו הולך בתורה שהיא תמימה מפני כך אשריו. ולא זה בלבד כי ההולך בתמים מאושר אלא גם בניו אשריו כמו שאמר (משלי כ') מתהלך בתומו צדיק אשרי בניו אחריו, ודבר זה מופלג בחכמה מאוד, ותוכל להבין מיעקב כי יעקב איש תם היה לו י"ב שבטים שהם נקראים שבטי תם בכל מקום, ודוקא זכרו