

עבודת המידות

שמחה ועצב

- א. מבוא – מצבי רוח משתנים
- ב. וְשִׂמְחַתְּ בְּחֶגְדְּךָ – כיצד שמחים בחג?
- ג. שימוח אחרים – תנאי לשמחה של מצווה
- ד. צירוף – שיתוף המביא לזיכוך
- ה. כיצד משמחים את בני המשפחה?
- ו. למה יש מצווה לשמוח?
- ז. לפעמים מותר להיות עצוב...
- ח. סוף דבר

א. מבוא – מצבי רוח משתנים

כולנו מכירים את התופעה – אצלנו ואצל סובבינו – שינויים במצב הרוח. יש שאנו מרגישים שמחים, ויש שאנו עצובים. האם יש ביהדות מצב רוח מסוים שהוא ה"נכון" ו"מותר", ויש מצב רוח שראוי להימנע ממנו? האם הן שמחה הן עצב מותרים ובלבד שלא יהיו קיצוניים? ננסה לבדוק מה התורה אומרת לנו בעניין זה.

ב. וְשִׂמְחַתְּ בְּחֶגְדְּךָ – כיצד שמחים בחג?

יש בתורה מצוות שעניינן שמחה, לדוגמה: "וְשִׂמְחַתְּ בְּחֶגְדְּךָ" (דברים טז, יד). המצווה אמורה בחג הסוכות, אבל אנו מבינים שגם ברגלים האחרים צריכים להיות בשמחה.

כיצד שמחים בחג? נתבונן בפסוק: "וְשִׂמְחַתְּ בְּחֶגְדְּךָ אֶתְּהָ וּבְנֶדְךָ וּבְתֶדְךָ וְעַבְדְּךָ וְאֶמְתְּךָ וְהַלְוֵי וְהַגֵּר וְהַיְתוּם וְהָאֵלֶּמְנָה אֲשֶׁר בְּשַׁעַרְיֶדְךָ" (שם); והפסוק שאחריו חותם במילים: "וְהָיִיתָ אֶךְ שְׂמֵחַ" (שם, טו). בשלושת הרגלים עולים לירושלים ומקריבים קורבנות, וכמובן עורכים סעודה גדולה ומכובדת, ו... שמחים. מה יש בסעודה הזאת שמעורר בנו שמחה? ברגלים מקריבים קורבן שלמים, שלמי חגיגה. רש"י מסביר את פשר השם "שלמים": "שמטילין שלום בעולם. שלמים – שיש בהם שלום למזבח, לכהנים ולבעלים".¹ יש קורבנות שבשרם איננו נאכל כלל והם מוקטרים כליל על המזבח, ויש שהכהנים אוכלים מבשרם. קורבן שלמים – גם הבעלים אוכלים מן הבשר, והאכילה – מצווה היא. ולדעת הרמב"ם אין מסתפקים בשלמי חגיגה ומוסיפים עליהם: "והשמחה האמורה ברגלים היא שיקריב שלמים יתר על שלמי חגיגה, ואלו הם הנקראים שלמי שמחת חגיגה",² וכשעורכים סעודה גדולה, מן הסתם גם שותים יין (בקידוש, אבל לא רק בקידוש), "וַיֵּין וְשִׂמְחָה לְבַב אֲנוּשׁ" (תהלים קד, טו). השמחה שבלב מביאה את האדם לרוממות הרוח וגם הגוף מתרומם – הרגליים

¹ רש"י בפירושו לוויקרא ז, יא.

² רמב"ם הלכות חגיגה פרק א הלכה א.

מתרוממות מעל הקרקע ופוצחות במחול סוחף. בתנ"ך אנו מוצאים פסוקים שמהם עולה הקשר בין אכילה ושתייה (ובייחוד של בשר ויין) לשמחה, לדוגמה: "וְגַם הַקְּרוֹבִים אֲלֵיהֶם... מְבִיאִים לָחֶם... וַיֵּין וְשָׁמֶן וּבָקָר וְצֹאֵן לְרֹב כִּי שִׂמְחָה בְּיִשְׂרָאֵל" (דברי הימים א יב, מא), "אֲשֶׁר אֵין טוֹב לְאָדָם תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ כִּי אִם לֶאֱכֹל וְלִשְׁתּוֹת וְלִשְׂמוֹחַ" (קהלת ח, טו), "לֵךְ אֲכַל בְּשִׂמְחָה לַחֲמֶךָ וְשִׂתֵּה בְּלֵב טוֹב יֵינֶךָ כִּי כָּבֵד רָצָה הָאֱלֹהִים אֶת־מַעֲשֶׂיךָ" (קהלת ט, ז); וגם הקשר בין שמחה למחול: "הַפְּכֶת מִסִּפְדֵי לְמַחֹל לִי פִתְחֵת שְׂקֵי וְתֹאזְרֵנִי שִׂמְחָה" (תהלים ל, יב); "וַיְהִי בְּבֹאֵם בְּשׁוֹב דָּוִד מִהַכּוֹת אֶת־הַפְּלִשְׁתִּי וְתֹצֵאֲנָה הַנְּשִׁים... וְהַמְּחֹלוֹת... בְּתַפִּים בְּשִׂמְחָה וּבְשִׁלְשִׁים" (שמואל א יח, ו).

אם כן, ההנאה ממנעמי העולם מעוררת בנו שמחה, ואם כל זה קורה בחג – הרי לנו שמחת חג. שמחנו – בוודאי. האם קיימנו את מצוות השמחה? לאו דווקא.

ג. שימוח אחרים – תנאי לשמחה של מצווה

לא כל שמחה היא שמחה של מצווה. מה הופך שמחה "סתם" לשמחה של מצווה? נתבונן שוב בפסוק שבו מופיעה מצוות השמחה בחג הסוכות: "וְשִׂמְחֶתָּ בַּחֲגֵךְ אֶתֶּה וּבִנְךָ וּבִתְּךָ וְעַבְדְּךָ וְאִמְתְּךָ וְהַלְוֵי וְהַגֵּר וְהִיתוּם וְהָאֱלֻמֵּנָה אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ" (דברים טז, יד). הציווי מופנה אל כל אחד בישראל – התורה פונה אל המצווה בלשון "אתה", ומייד מצרפת אליו רשימה שלמה של מי שישמחו איתו: "וּבִנְךָ וּבִתְּךָ וְעַבְדְּךָ וְאִמְתְּךָ וְהַלְוֵי וְהַגֵּר וְהִיתוּם וְהָאֱלֻמֵּנָה אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ" – קשה לשמוח לבד, ובמאמר מוסגר נזכיר שאכילת בשר הקורבן מוגבלת בזמן, ואיש אחד איננו מסוגל לאכול את כל הבשר הזה לבדו ובוודאי לא לגמור הכול בזמן. הוא זקוק ל"תגבורת". אל דאגה, הוא לא יכול, אבל גם איננו צריך. העלייה לרגל וסעודת החג הן אירועים משפחתיים מובהקים. אם כן, אך טבעי שבניו ובנותיו של האדם יצטרפו אליו לשמחה. העבד והאמה סמוכים כידוע על שולחנו ואוכלים משלו, ואם כן צירופם גם הוא מובן, ולא זו בלבד: אולי אם "נציפר" אותם בסעודת חג עשירה ומפנקת, אחריה ישובו לעבודתם במשנה מרץ – משתלם, ללא ספק. ואולם הרשימה טרם הסתיימה. יש בה אנשים נוספים: "וְהַלְוֵי וְהַגֵּר וְהִיתוּם וְהָאֱלֻמֵּנָה" – התורה מצווה אותנו לצרף גם אותם אל שולחנו ואל שמחתנו. צירופם ושמחתם הם תנאי לשמחת המצווה שלנו (ובלעדיה "אין זו שמחת מצווה אלא שמחת כריסו")³. איך הם קשורים לכל העניין?

ד. צירוף – שיתוף המביא לזיכוד

את הדמויות האלה אנו רגילים לפגוש בהקשרים אחרים – אלו אנשים שהחברה כולה מצווה לדאוג למילוי מחסורם: לבני לוי אין נחלה משלהם, והם אינם יכולים להתפרנס מפרי אדמתם, ולכן אנו מצווים לתת להם מעשר; והגר, היתום והאלמנה – הם המסכנים, שנסיעבות החיים דחקו אותם לשולי החברה ולקשיי פרנסה, ואנו מצווים לתת להם משלנו, כפי שקובעות מצוות שונות שאנו רגילים לכנותן בשם הכולל "צדקה": מתנות עניים בשדה (לקט, שכחה ופאה) ובכרם (פרט ועוללות) ומעשר עני.

והינה בסעודת הרגל, התורה אינה קובעת שיעור מסוים שאותו עלינו להפריש מסעודתנו ולתת להם כדי שלא ירעבו ובנתינה זו נצא ידי חובה. לא ולא. עלינו לדאוג שיאכלו, ייהנו וישמחו. כדי שהשמחה שלנו תיחשב שמחה של מצווה – אנו זקוקים לשמחה שלהם.

³ רמב"ם הלכות יום טוב פרק ו הלכה יח.

הרמב"ם לימדנו שמחת חג מהי :

"כשיזבח אדם שלמי חגיגה ושלמי שמחה לא יהיה אוכל הוא ובניו ואשתו בלבד וידמה שיעשה מצוה גמורה, אלא חייב לשמח העניים והאמללים שנאמר והלוי והגר והיתום והאלמנה, מאכיל הכל ומשקן כפי עשרו, ומי שאכל זבחיו ולא שמח אלו עמו עליו נאמר זבחייהם כלחם אונים להם כל אוכליו יטמאו כי לחמם לנפשם, ומצוה בלוי יותר מן הכל לפי שאין לו לא חלק ולא נחלה ואין לו מתנות בבשר לפיכך צריך לזמן לויים על שלחנו ולשמחם או יתן להם מתנות בשר עם מעשר שלהם כדי שימצאו בו צרכיהם, וכל העוזב את הלוי מלשמחו ושוהה ממנו מעשרותיו ברגלים עובר בלא תעשה שנאמר השמר לך פן תעזוב את הלוי."

(רמב"ם הלכות חגיגה פרק ב)

הרמב"ם מסביר שיש מדרג, והלוי קודם לאחרים. לעיל צוין שהסיבה שצריך לדאוג לו היא העובדה שאין לו נחלה משלו. הרמב"ם מדייק ומבהיר את הקושי של הלויים: נחלה משלהם אין לכולם, אבל אלו מביניהם שהם כוהנים – זוכים במתנות כהונה ונהנים מבשר קורבנות. הלויים שאינם כוהנים – אינם מקבלים מתנות כמותם, ולכאורה "יצאו קירחים מכאן ומכאן", ולכן חשוב לדאוג להם. מלבד זאת, בני שבט לוי התמסרו ללימוד תורה בעם ישראל. הם עברו ממקום למקום ולימדו תורה לכול, מבלי לקבל שכר על פועלם. הרמב"ם מדייק עניין נוסף: המזמין לסעודתו את האנשים שהתורה ציוותה לצרף – חייב להאכילם ולהשקותם "כפי עשרו": אם איננו בעל אמצעים וסעודתו שלו צנועה, כך תהיה גם סעודתם; אך אם הוא אמיד ומעלה על שלחנו יין משובח ומטעמים – כל הטוב הזה יוגש לכולם, והמארחים והאורחים ייהנו ממנו יחד. הנאת האורחים היא תנאי לקיום המצווה של המארחים. כאשר אנו מצרפים אותם לשולחנו (משתפים אותם בסעודתנו) אנו עצמנו מצטרפים (מזדככים), וזוכים במצווה.

ובהקשר זה, הערה חשובה נוספת בעניין הלוי: אדם שלא יזמין לסעודתו לוי – מלבד העובדה שלא יצא ידי חובת מצוות עשה "וְשִׂמְחֵת בְּחֶגְדְּךָ", יעבור על לא תעשה: "הִשְׁמֵר לְךָ פֶּן תִּעְזֹב אֶת־הַלְוִי כָּל יָמֶיךָ עַל אֲדָמְתְּךָ" (דברים יב, יט).

ה. כיצד משמחים את בני המשפחה?

לשמחת הלוי, הגר, היתום והאלמנה – די בצירופם לשולחנו ברוחב לב ובמאור פנים. לדאגה לשמחת בני הבית – לא די בזה (אולי משום שהם ממילא סמוכים על שולחן ראש המשפחה והוא חייב לדאוג למזונותיהם). יש להניח שהם נהנים מן הסעודה וגם שמחים בה, ובכל זאת לשמחת חג שלהם, נחוצות פעולות המותאמות להם – למעמדם, לגילם וכדומה:

"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 ביינ⁴."

(רמב"ם הלכות יום טוב פרק ו הלכה יח)

ו. למה יש מצווה לשמוח?

⁴ ובימינו גם הנשים והילדים – הבשר והיין מסיבים להם הנאה ושמחה.

"משרשי המצוה, לפי שהאדם נכון על ענין שצריך טבעו לשמוח לפרקים כמו שהוא צריך אל המזון על כל פנים ואל המנוחה ואל השינה, ורצה האל לזכותנו אנחנו עמו וצאן מרעיתו וציונו לעשות השמחה לשמו למען נזכה לפניו בכל מעשינו. והנה קבע לנו זמנים בשנה למועדים לזכור בהם הנסים והטובות אשר גמלנו, ואז בעתים ההם ציונו לכלכל החומר בדבר השמחה הצריכה אליו. וימצא לנו תרופה גדולה בהיות שובע השמחות לשמו ולזכרו, כי המחשבה הזאת תהיה לנו גדר לבל נצא מדרך היושר יותר מדאי. ואשר עמו התבוננות מבלי החפץ בקטרוג ימצא טעם בדברי."

(ספר החינוך פרשת ראה מצווה תפח)

לאדם, מטבעו, יש צרכים שסיפוקם נחוץ לקיומו הפיזי: מזון ומשקה, לבוש מותאם למזג האוויר, מנוחה ושינה; ויש צרכים שסיפוקם נחוץ לקיומו הרוחני: לימוד תורה, פיתוח השכל והמחשבה, סיפוק בעמלו ועוד. עם הצרכים האלה נמנית גם השמחה. על חשיבותה הרבה של השמחה בעבודת ה' כולה (לא רק בחגים) אנו לומדים מן הדברים האמורים בפרשת כי תבוא:

"וּבָאוּ עֲלֵיךָ כָּל הַקְּלָלוֹת הָאֵלֶּה וַיִּדְפוּךָ וַהֲשִׁיגוּךָ עַד הַשְּׂמֵדָה כִּי לֹא שָׁמַעַתְּ בְּקוֹל ה' אֱלֹהֶיךָ לְשָׁמֵר מִצְוֹתַי וְחֻקֹּתַי אֲשֶׁר צִוִּיךָ; וְהָיוּ בְךָ לְאוֹת וּלְמוֹפֵת וּבְזָרְעֶךָ עַד עוֹלָם: תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עֲבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבב מְרַב כָּל." (דברים כח, מה-מז)

(דברים כח, מה-מז)

ה' מיידע את בני ישראל שאם לא יקיימו את התנאים שקבע בתורתו, יבואו עליהם קללות. מהי אותה איעמידה בתנאים? היא אמורה בשתי דרכים: "כי לא שמעת בקול ה' אלהיך לשמר מצותיו וחקותיו אשר צויו" וגם: "תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל".

את הטענה המופנית כלפי מי שלא שמע בקול ה' ולא קיים מצוותיו אפשר להבין ביותר מאשר דרך אחת: (א) מרוב השפע שהיה לך, היית עסוק בהבלי העולם הזה ולא עבדת את ה' – לא למדת תורה, לא התמדת להתפלל ולתת צדקה כנדרש וכדומה; (ב) עבדת את ה' וקיימת את כל הציוויים, אבל... בלא שמחה. זהו ההסבר שמציע רבנו בחיי:

"תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה. יאשימנו הכתוב בעבדו השי"ת ולא היתה העבודה בשמחה, לפי שחייב האדם על השמחה בהתעסקו במצות, והשמחה במעשה המצוה מצוה בפני עצמה, מלבד השכר שיש לו על המצוה יש לו שכר על השמחה, ועל כן יעניש בכאן למי שעובד עבודת המצוה כשלא עשאה בשמחה, ולכך צריך שיעשה אדם המצות בשמחה ובכוונה שלמה".

בקיום מצווה המלווה בשמחה – מקיימים שתי מצוות, יש "כפל מבצעים", לדוגמה: אכילת מצה בליל הסדר = מצווה אחת, אכילת המצה בשמחה = שתי מצוות; הנחת תפילין = מצווה אחת, הנחת תפילין בשמחה = שתי מצוות. המקיים מצווה בשמחה זוכה בשכר כפול: שכר על קיום המצווה עצמה וגם שכר על השמחה שבה קיים אותה.

חשוב לדייק: עבודת ה' בלא שמחה – אינה נחשבת עבירה, אבל אין ספק שעבודה בשמחה מגבירה את ההשתדלות לעשות קצת יותר, להתקדם עוד קצת. השמחה מפיחה חיות ומרץ. כשאנחנו שמחים – אנחנו מתלהבים; ובלא שמחה – אנו נוטים לעשות את הדברים כדי לצאת ידי חובה, ולא מעבר לכך. כפי שהוסבר – גם לנשמה יש צרכים, וכיוון שנשמת היהודי קדושה – יש לה צורך ברוחניות ובקרבה לה'. השמחה – עוזרת לספק את הצורך הזה.

איך לזכות ולהגיע לשמחה בעת עשיית המצווה? יש אנשים שדי להם בידיעה שה' ציווה כדי לפעול בהתלהבות, ויש שקשה להם יותר. ומה יעשה מי שהתלהבות אינה מתעוררת בו מאליה? ילמד תורה. בלימוד התורה וביאוריה ימצא את הטעם והיופי של כל מצווה ומצווה, וההבנה תסייע לו לקיימן בשמחה. וכפי שלימד אותנו דוד מלך ישראל: "פְּקוּדֵי ה' יִשְׂרָיִם מְשַׁחֵי לֵב מְצוֹת ה' בְּרָה מְאִירַת עֵינָיִם" (תהלים יט, ט).

ואמרו חכמים שעשיית מצווה מתוך שמחה היא המפתח לקבלת פני שכינה:

"ללמדך שאין שכינה שורה לא מתוך עצלות ולא מתוך עצבות ולא מתוך שחוק ולא מתוך קלות ראש ולא מתוך שיחה ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך דבר שמחה של מצוה."

(בבלי, שבת ל ע"ב)

מכאן ששמחה של מצווה מקרבת אותנו לה'.

ז. לפעמים מותר להיות עצוב...

כפי שנאמר בראש הדברים – מצב הרוח של כולנו איננו אותו מצב הרוח כל העת. חלים בו שינויים. יש שאנו חשים שמחה, ויש – שאנו עצובים. האם קיום מצוות בשעה שאנו עצובים אין לו ערך כי לא נעשה בשמחה? חלילה. מצב רוח ירוד עשוי להפריע לקיום המצווה. אין רצון, אין התלהבות, אין חשק... ואם בכל זאת האדם מצליח להתגבר על הקושי ולקיים – אין ספק שהקב"ה רואה במאמציו ובהשתדלותו ערך רב, ומסתבר שאם הצליח לקיים את המצוות באמצעותם – יהיה ראוי לשכר גדול מאוד – על המאמץ וההשתדלות, ועל קיום המצווה עצמה.

בעניין המאמצים חשוב להוסיף: נכון שלא תמיד יש בנו התלהבות וכדי לעשות פעולות מסוימות עלינו להתאמץ מאוד ולהתגבר על איהרצון ועל חוסר ההתלהבות. ואולם אחרי גייסנו את המאמצים הרבים ועשינו – במקרים רבים נגלה שההתלהבות שנעדרה קודם לכן – שבה וניצתה בנו. כשהתחלנו לעשות – ההתלהבות התעוררה מחדש, וכעת אנו נעזרים בה וממשיכים לפעול.

העצב והצער – יש להם מקום בחיינו, והרָאִיָה – יש ברכות שנקבעו למצבים כאלה:

"על בשורות רעות אומר: ברוך דיין האמת... חייב אדם לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה."

(בבלי, ברכות נד ע"א)

לכאורה, מדוע לברך על רעה שפקדה את האדם? משום שבזמן האירוע או קבלת הבשורה הוא מרגיש שדבר רע אירע לו, אבל ברבות הימים יגלה שהרעה הזאת לא הייתה אלא טובה (אלא שבאותו הרגע שקרתה, הוא לא היה מסוגל לראות זאת). הצער הוא רגש אנושי וחכמים מכירים בו ונותנים לו "לגיטימציה", ולא זו בלבד אלא שיש אָבָל שנחשב עשיית כבוד, וזכותו גדולה כל כך – הוא מביא למחילת עוונות:

"דתניא מפני מה מתים בניו ובנותיו של אדם כשהן קטנים כדי שיבכה ויתאבל על אדם כשר כדי שיבכה ערבונא שקלי מיניה אלא מפני שלא בכה והתאבל על אדם כשר שכל הבוכה על אדם כשר מוחלין לו על כל עונותיו בשביל כבוד שעשה."

(בבלי, שבת קה ע"ב)

האָבָל על אדם כשר – ראוי ביותר. המתאבל עליו כראוי – זכאי למחילת עוונות. אלמלא היה האָבָל ראוי – בוודאי לא היה מובטח לאָבָל שכר גדול כל כך. חכמים מסבירים שאם אדם לא מגיע

להבנה זו בכוחות עצמו ואינו מצליח להביא את עצמו להתאבל כראוי, ייתכן שיקבל "שיעור פרטי" קשה ביותר, שיגרום לו להצליח: בניו ימותו בעודם צעירים. על מות בניו – בוודאי יחוש צער עמוק, ומתוך אותו הצער – ילמד להתאבל גם על מי שאיננו צאצא שלו אבל ראוי לו להתאבל עליו.

האדם איננו רובוט או מכונה חסרת רגשות. כשקורה לו דבר רע – הוא נעצב. העצב איננו שלילי. מן הפסוק "מַעֲנֶה דָּבָר יִשִּׁיב חֲמָה וְדָבָר עֲצָב יַעֲלֶה אֵף" (משלי טו, א) הרב אלשיך לומד שבעצב יש מן התשובה, ומשום כך הוא מביא לסליחה. הכעס של ה' על הָעָם בעקבות חטא העגל העציב את משה רבנו, וכשדיבר עם ה' וביטא את כאבו באומרו: "לָמָּה ה' יַחַרָּה אַפָּךְ בְּעַמֶּךָ" (שמות לב, יא), הצליח לעורר בה' רחמים על הָעָם שחטא ומתוכם לבטל את כוונתו לכלותם: "וַיִּנָּחֵם ה' עַל הַרְעָה אֲשֶׁר דִּבֶּר לַעֲשׂוֹת לְעַמּוֹ" (שם, יד).

ח. סוף דבר

שתיית משקאות טובים ואכילת מעדנים וגם שירה וריקודים מהנים את האדם ומספקים צורך נפשי שלו. כשאדם מצרף אליו את מי שדברים אלו חסרים לו ומשתף אותם בהנאה – הוא הופך את ההנאה שלו למצווה. וכך היא המצווה לשמוח בחגים – לא רק לשמוח אלא לְשַׂמֵּחַ.

קיום מצוות ה' מתוך שמחה כרוכה במקרים רבים במאמץ. כדי שהאדם יראה פרי בעמלו – יצליח להגיע לעבודת ה' בהתמדה רבה – חשוב שיתעמק בלימוד המצוות, פרטיהן, טעמיהן ומטרותיהן. אם יעמיק בלימודו – יצליח להזדהות איתן, ואז ייקל עליו לקיימן בשמחה.

שלמה המלך, החכם באדם לימדנו: "עַת לְבָנֹת וְעַת לְשָׁחֹק עַת סְפֹד וְעַת רְקוּד" (קהלת ג, ד). יש תקופות בחיי אדם שבהן עליו להתעצב. אם העצבות מתעוררת בשל צרות שפקדו את חברו – יש בעצב שלו ממד של מצווה.

יהי רצון שה' ישלח לנו הרבה זמני שמחה.