



בס"ד

שבת מידה בנושא שמחה

שבטים: מעוז-נועם

מטרות הפעולה:

1. הבנת המושג שמחה אמיתית
2. הכרה מאיפה השמחה נובעת
3. למידה איך אפשר להמשיך ולשמוח ביום

תוך התבוננות בסוגים שונים של שמחה והשפעות השונות שלה.

מהלך הפעולה:

אלה א-נחמק

משחקים את המשחק 7 בום-
עומדים במעגל וסופרים 1,2,3... בכל פעם שאומרים מס' שמופיעה בו הספרה 7 או כפולה של 7 צריך להגיד בום. מי שטעתה מוסיפים לה מילה מצחיקה כך שבסוף המשחק עושים סבב וכל אחת צריכה לומר בתורה את כל המילים שהוסיפו לה (חמור לבן רוקד בלט...)

אפשרות נוספת, כל הקבוצה עומדת במעגל וכל אחת בתורה נכנסת להצחיק את הבנות.

בסיום המשחק- המדריכה תשאל את הבנות האם המשחק שימח אותן?
נצפה שחלקן יגידו שכן וחלקן יגידו שלא.

אלה ב- סיפורי הבבן

נספר לחניכות את הסיפור הבא:
מסופר על אדם שנפל לעצבות עמוקה, בני משפחתו וחבריו עשו כל מאמץ על מנת לשמחו ולהוציאו מהעצבות אך הדבר לא עלה בידם. במר להם לקחו אותו לרופא מומחה על מנת שאולי הוא יכול להוציא אותו מעצבותו. נכנס אותו האיש אל הרופא, לאחר ששמע את סיפורו המליץ לו הרופא על בדרן בעיר הסמוכה, "תבקר אצלו, הוא מומחה לשמחה בטוח שמימנו תגיע ישועה" אך למרבה ההפתעה נשאר אותו אדם על עומדו עצוב ומדוכא. שאל אותו הרופא, מדוע אתה עצוב הרי נמצא לך פתרון... נעמד אותו אדם והתוודה "אני הוא אותו בדרן".

נעלה שאלה לדיון:
איך ייתכן שאדם שמשמח את כולם ונראה כי הוא המאושר ביותר, הוא עצמו אינו שמח?

אלה ג- קטעים על שמחה

נחלק לחניכות קטעים המדברים על שמחה (נספח 1) כאשר כל זוג יקרא וידון בינו לבין עצמו באיזה סוג שמחה זו. לאחר מכן נעשה סבב מהיר בו כל זוג יספר על השמחה איתה נפגשו.

נערוך דיון-
מה מבין הפתקים מוצגת שם שמחה אמיתית? מה היא כוללת? איזה כלים נתנו לנו על מנת להגיע אליה?

הסבר למדריכה-
ישנם סוגים שונים של שמחה- אמיתית למול הצגה שקרית, פנימית למול חיצונית, שמחה רגעית למול שמחה שהיא הלך הנפש של האדם. בכל פתק אנו יחד אם החניכות נבין האם מדברים על שמחה אמיתית ופנימית או רגעית וחיצונית.
בשלב שני נברר עם החניכות איך לפי הפתק מנחים אותנו להגיע לאותה שמחה.

שלב 3-תאונות

החניכות יעמדו ליד תמונה (נספח 2) שמבטאת משהו שמשמח אותן- תמונה שלדעתן מראה מה היא שמחה אמיתית.

אנו נדון עם החניכות על שמחה רגעית למול מעשה שגורם לנו שמחה פנימית, עמוקה. ישנם סוגים שונים של שמחה חיובית. הסוג שאנו חווים ביום יום הוא שמחה מההנאות הגשמיות הקטנות אך אנו שואפים לקבע בנו שמחה פנימית עמוקה שנובעת מדרך חיים של מעשי חסד והליכה בדרך התורה. כאשר נלך בדרך זו השמחה תיתן בנו את אותותיה לאורך החיים כולם. אין זה אומר לזנוח את ההנאות הקטנות אך כאשר אנו שואפים לחיות על פי השמחה כדרך חיים זה נובע ממעשים ומחשבות עמוקים. בנוסף חשוב לזכור כי לכל אדם יש את המסוגלות שלו וכן את הדברים שהוא יכול לתת או לקבל שייגרמו לו לשמחה אמיתית מכאן ששמחה אמיתית שונה מאדם לאדם, המטרה הכללית היא אחת ודרכים רבות להגיע אליה.

שלב ה- סיפור חסידי (נספח 3)

סיפור זה מלמד אותנו על טבעה של שמחה הפורצת את כל הגדרות וההגבלות- בטבע ובנפש. על ידי השמחה האדם מוציא מין הכוח אל הפועל את כל הטוב הגנוז בו בעומק. לשמחה יש כוח אדיר לשחרר את האדם מכבלי העצבות הדיכאון והעצלות. ואפילו כאשר הוא רק מעמיד פנים, כשמתאמץ לחייך לקפץ ולרקוד הרי שעל ידי מעשים נמשכים הלבבות. וכשאדם מגלה את כוחותיו הפנימיים יש לו כוח ותעוזה לצאת מעצמו ולפעול פעולות טובות למען עצמו ולמען הזולת.

בחג הפורים אנו נפגשים בשמחה שנובעת מהצלת עמ"י, מהמשך קיום העם שהוא אורו של עולם. זוהי שמחה על המשך קיומו של הדבר החשוב בעולמינו מתוך כך נמצא חודש אדר בכלל ופורים בפרט זמן מסוגל לשמחה-זמן בו אנו עושים מעשים שגם אם לפעמים בתחילה הם חיצוניים עבורנו הם מושכים אותנו פנימה אל השמחה האמיתית והכוחות שהיא נותנת לנו.

שלב ו- סיכום

תחילה, נעשה סבב עם החניכות כאשר כל אחת אומרת איזה קבלה קטנה היא לוקחת על עצמה על מנת להתקרב יותר לשמחה האמיתית ולהרגיש אותה ביום יום.
לאחר מכן, נחלק לחניכות את הקטע עיגולי השמחה של דסי (נספח 4) ונסכם- בתחילת הפעולה פתחנו במשחק שהבנות נהנו מימנו וצחקו. סביר להניח שאם נשאל אותן אם שמחת המשחק נשארה בסוף הפעולה נגלה שלא וזאת מכיוון שזו שמחה רגעית הנובעת מצחוק חיצוני. לאחר מכן המשכנו לסיפור הברדן בו הבנו איך שמחה שהיא חיצונית אינה נוגעת באדם עצמו. משם עברנו לקטעים שונים על שמחה ולתמונות בהם העמקנו את ההבנה מה היא שמחה אמיתית ופנימית ונפגשנו בכלים שונים להגיע אליה.
סיימנו בסיפור חסידי בו נפגשנו בתוצאותיה של השמחה האמיתית והשפעותיה הטובות על האדם וכמה היא יכולה להשפיע במציאות.
על מנת להמשיך איתנו את המסר לחיים עצמם-עשינו סבב של קבלות קטנות שיעזרו לנו להשריש הרגלים של שמחה אמיתית.

-נספחים-

נספח 1- משפטים

שְׂמֵחָה הִיא רֵאֵשׁ חַיִּיבֵי שְׁבוּ הַאֲזַק נִתְּנוּ
בְּאֵצְבַּ רֹחַ טוֹב וְאֵרוֹאֵק. לְרֹבֵה בְּעֵקְבוֹת
הַתְּרַחֲשׁוֹת אִו חַוּוּיָה אֹתָהּ הוּא אִפְרֵשׁ
כְּחַיִּיבֵית אִבְחִינְתָּו בְּאִחְזָ אִהִיבְאֵי חַיִּיו, אִו
בְּעֵקְבוֹת הַיִּלְכְּרוֹת בְּחַוּוּיָה כְּכֹן.

גְּדֻלָּה שְׂמֵחָה שֶׁל מִצְוָה
שֶׁהִיא מִעֻדְנֵת לְעֵין עֵרֹךְ
מִכָּל שְׂמֵחָה שֶׁבְּעוֹלָם.
(הֵרֵב קֹזֵק)

שְׂמֵחָה הִיא תְּפִיסָה מִיּוֹחֲדֵת, הִיא הַדְּרֵךְ
וְהַשִּׁיטָה בְּחַיִּים הַבְּאָה מִתּוֹךְ הַתְּבוֹנְנוֹת
מִעֵמִיקָה, בְּאֵין הַבְּדֵל אִם יֵשׁ מִמָּה לְשִׂמּוֹחַ,
אִם לֹא...
זֹאת הַמִּידָה מִעֵנִיקָה לְאָדָם אֵת הָאוֹשֵׁר
הַגְּדוֹל בְּחַיִּים"
(הַאֲדָמוֹר מִסְלוֹנִים)

**"השמחה משולה למגנט,
מושכת אליה אנשים השרויים
בעצבות.
כאשר אדם שרוי בעצבות,**

**זקוק הוא למישהו שמח
מסביבו
שימשוך אותו אליו...
זהו תפקידו של האדם השמח-
מלבד לשמוח בשמחתה של
מצווה,
מושך הוא בשמחתו את
האנשים שסביבו."**

יִישׁ שְׂמֵחָה חִיצוֹנִית וִישׁ שְׂמֵחָה
פְּנִימִית.
שְׂמֵחָה חִיצוֹנִית הִיא אִשְׁלִיה
שְׂאָדָם מְשׁוֹעֵמֵם יוֹצֵר לוֹ בְּאוֹפֵן
מְלֹאכֹתֵי
כְּדֵי לְבְרוֹחַ מִעֲצָמוֹ.
וְאִילוֹ שְׂמֵחָה פְּנִימִית
נֹבַעֵת מְלִיבֹו שֶׁל אָדָם בְּרִיא -
כְּמוֹ מְצִיין חַי.
הִיא מְאִירָה לְאָדָם אֵת עֲצָמוֹ
וּמְחַזֵּרָה אוֹתוֹ שֶׁל נְשִׂמְתּוֹ
וְטַבְעוֹ הָאִפְיִיתִי.
כִּי הַשְׂמֵחָה עֲצָמָה הִיא הַמְּצַב
הַטְּבָעִי שֶׁל הַנְּשִׂמָה."

(הֵרֵב אִלִּימְלֵךְ בֵּר שְׂאוֹל)

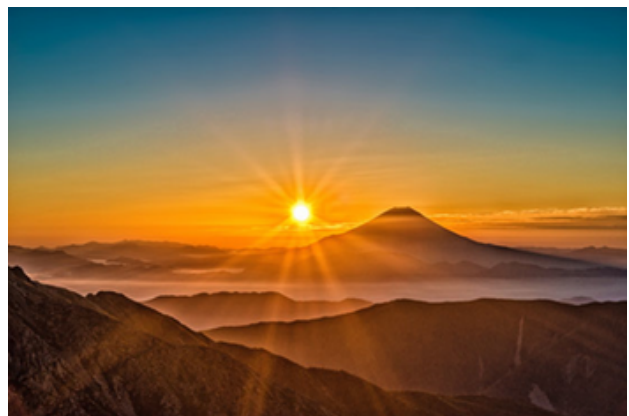
-נספחים-

כשאדם מרגיל עצמו לשמח תמיד -
 הוא נעשה מגנט ואיבן שואבת לאנשים הדבקים בו...
 כשרואים יהודי שמח ופניו עליזות תמיד -
 נמשכים אליו ומחפשים אצלו איך לצאת מהעצבות וכיצד להיפרד מהצרות.
 כך יכול כל איש שמח לעזור לאברו ולגאולו
 מייסוריו בעצם העליצות, האופטימיות והחזיון
 הקורנים מפניו, מעיניו השמחות והמאירות ומבט החיוק שעליו.
 (הרב הס)

**שמחה אמיתית, נובעת היא
 מעמקי הנשמה שם הכל שקט
 ובטוח.
 אמת, אמת אלוקית פרוסה.
 נגלית היא בעינו אינה נסתרת עוד
 מעבר
 למחיצות היום יום.
 מגלה היא סודות:
 את סוד האושר בחיים, סוד
 האהבה,
 סוד השלמות - שלמות אלוקית
 זוהי שמחה אמיתית...
 בתוך עולם של קשיים ואתגרים,
 הדרך היחידה לנצח היא על ידי -
 שמחה.
 את השמחה הנובעת מאמונה
 תמימה -
 אמונה וטוב, אמונה בנשמה
 הטהורה
 הנמצאת בתוכנו.
 אף אחד לא יוכל לקחת מאיתך
 לעולם!**

-נספחים-

נספח 2 - תמונות



-נספחים-**נספח 3 - סיפור חסידי**

כמו הרבה יהודים טובים ברוסיה גם האחים הצדיקים,
רבי זושא מאניפולי ורבי אלימלך מליז'נסק
מצאו את עצמם יום אחד מושלכים לבית הכלא העירוני,
כמובן על לא עוול בכפם אלא מתוך עלילת רשע.

בתא מצחין בבית הכלא ישבו השנים במצוקה נוראה,
כשבתאם ישבו וחברו פושעים גויים.
לא די בכך אלא שהסוהרים הוסיפו שמן למדורה
והניחו באמצע תא מגוריהם דלי של שירותים!...
כך שהאחים לא יכלו ללמוד תורה ולא להתפלל.

כשהגיע זמן מנחה החל אחד האחים לבכות,
הביט אליו אחיו בפנים שוחקות ואמר לו:
גם כשאינך יכול להתפלל בגלל הצחנה אתה מקיים מצוה,
ומצוות יש לקיים מתוך שמחה...
אם כן, יש לנו סיבה לשמוח ולרקוד,
מה לך עצוב? ... קום לרקוד!...

החלו שני האחים לרקוד כשאליהם מצטרפים כל היהודים שבבית הסוהר.
השירה והריקודים הרקיעו שחקים עד שהאסירים הגויים התפלאו:
לשמחה זו מה עושה? ...
ובמסדרונות בית הסוהר נשמעו קולות:
היהודים שמחים!... היהודים שמחים!...
הגויים שואלים על מה ולמה ותשובה אין!...
היהודים עסוקים בשירה וריקודים ואינם עונים,
רק הצביעו על הדלי.

זמרת החסידים וקולות הריקודים הגיעו למנהל בית הכלא,
וכששאל לסיבת הרעש והריקודים,
ענו לו שבגלל איזה דלי שנמצא באחד התאים היהודים שמחים.
צעק המנהל: הוציאו את הדלי משם תיכף ומיד.
מיד נענו הסוהרים לפקודתו והוציאו את הדלי.
לפתע פתאום נפסק הרעש פסקו הריקודים,
והיהודים החלו בהתרגשות את תפילת המנחה...

