



פעילות חינוכית חברתית וערכית

סדנת הדרכה לצוות המורים בנושא: שמחה אמיתית

מהלך:

פתיחה

"היום נעסוק בסדנת הדרכה לצוות המורים בנושא: שמחה אמיתית. שיעור קצר.

סדנה: מהי שמחה אמיתית?

חשיפה – תכנון ערך השמחה לחודשי שבט – אדר.

בשונה מהסדר – נקדים ונפתח בסדנא.

א. זיהוי - הגדרה

מבחר תמונות. בחירה לזיהוי גורמי השמחה אצלנו. הגדרה.

ב. מענה אמיתי.

שו"ת מאתר כיפה.

זיהוי השאלה המציקה. ניסיון לענות תשובה.

השוואה עם תשובת המקור.

ג. שמחה אמיתית - סיפור לילדים

ד. עיבוד המסקנות לתובנות של "שמחה אמיתית.

וזה ה"שיעור" להיום.

השיעור הטוב – הוא זה הנובע מניסיון חיים.

אפרת נחום
רכזת חברתית



פעילות חינוכית חברתית וערכית

א. זיהוי - הגדרה

לפניכם מבחר תמונות.

1. בחרו באופן חופשי ומשוחרר – תמונה אחת שמבטאת עבורכם "שמחה אמיתית".
2. הסבירו את בחירתכם: למה בחרתם? – לעומת כל תמונה אחרת: למה לא בחרתם??

- 1 "הכי הכי..." :
- 2 "שמחה עד לשמים" :
- 3 "סתם שמחים" :
- 4 "שמח'ס" :
- 5 "שמחה אמיתית" :

3. האם הנתונים הבאים השפיעו על בחירתכם:

- 1 מיקום התמונה: ראשונה, אמצע או אחרונה.
- 2 האם גודל התמונה השפיע: קטן או גדול?
- 3 האם הכותרת השפיעה?
- 4 האם בחרת לפי תובנה-עצמית לגבי "שמחה אמיתית"?

4. מה גורם לך ל"שמחה אמיתית"? צייני 3 דברים משמעותיים ביותר עבורך.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

5. לסיכום הגדירו:

שמחה אמיתית – לטעמי – היא:

פעילות חינוכית חברתית וערכית

1. הכי הכי...



2. שמחה עד לשמים



3. סתם שמחים

4. שמח'ס



5.

**שמחה
אמיתית**





פעילות חינוכית חברתית וערכית

ב. מענה אמיתי.

לפניכם שאלה – אמיתית – שנשאלה באתר כיפה.

1) זהו: מהי בדיוק השאלה?

2) ענו תשובה לשואת. רשמו כאן 3 נקודות מרכזיות לתשובתכם.

כיפה

ראשי < שאל את הרב > שמחה אמיתית

שמחה אמיתית

תוכן השאלה:

שלום!

אני מיכל ואני בת 16 ויש לי משהוא שדיי' מציק לי...

בזמן האחרון - תמיד חיפשתי מהי שימחה אמיתית, רציתי לישמוח באמת!! לא על דבר ריגעי!!
ואני יסביר את עצמי - אם אני קונה למשל- בגד שאני ממש אוהבת - אז אני ישמח - אבל מה?-אם
לא היי'תי קונה - לא היי'תי שמחה?? כי שני'ה אח"כ שאני כבר מיציתי את ההיתלהבות ה1 של
המשהוא הזה ששימח אותי (לדוג' - בגד..שקניתי...) אז אני יכולה שיקרה משהוא מעצבן וליהיות
עצובה...

זה ממש מתסכל!!!

כי תמיד יש 'תקלים' בחיי'ם שמעציבים אותנו - ואני כ"כ רוצה ליהיות שמחה!!

אני יודעת שיש מצבי רוח לכול אחד - אבל אני רוצה לישמוח באמת!!

בבקשנ אל תישלחו לכתובת דוא"ל שכתבתי כי הכתובת כבר לא בשימוש...!!

תודה רבה רבה!!

אשמח אם תענו בהקדם כי העיניי'ן מציק לי...

ושוב - תודה !!!!

נקודות מרכזיות לתשובה:



פעילות חינוכית חברתית וערכית

3) קראו את התשובה המקורית שענו באתר "כיפה".

השווי עם התשובה שתכנתת לענות:

סמנו בקו הדגשה – מה היית מוסיפה?

הקיפו ב(סוגריים) – מה לא היית מוסיפה?

תוכן התשובה:

שלום לך מיכל,

את מתארת מצב שקורה פעמים רבות. אנחנו מחפשים את האושר והשמחה במקומות חיצוניים. אומנם יש פעמים שבהם אנחנו גורמים לעצמנו בכוונה להגיע לשמחה על ידי גורמים חיצוניים. כמו למשל כאשר אדם שרוי בעצב והוא רוצה לצאת ממנו ולא מצליח, אז יעשה אפילו מעשה שטות כל עוד הוא לא פוגע בזולתו (כדברי רבי נחמן) על מנת להגיע לשמחה. כי שמחה קטנה מובילה לשמחה אמיתית. "אחרי המעשים נמשכים הלבבות". אך עם כל זה שאנחנו גורמים לעצמנו להגיע לשמחה על ידי גורמים חיצוניים, אנחנו צריכים לשמור על פרופורציה כי בסופו של דבר השמחה והאושר האמיתיים נמצאים בתוכנו. במחשבות שלנו ואיך שאנחנו תופסים את המציאות.

הנה קטע מתאים:

"לא בשקיעה, לא בזריחה,

לא במראה הים הזוהר,

היופי בליבנו פנימה

ולא בשום מקום אחר."

הקב"ה והעולם מתנהגים אלנו כמו שאנחנו מתנהגים. זה כמו מראה, איך שאנחנו נתנהג ככה נקבל. אם נהיה בשמחה, אז גם הקב"ה יתנהג כלפינו בשמחה וישפיע עלינו שמחה עליונה כמו שכתוב בספר הזוהר: "בוא וראה- אם הוא עומד בהארץ פנים למטה אז כך מאירים לו למעלה. ואם הוא בעצבות, נותנים לו דין זה כנגדו, כי שמחת האדם מושכת אליו שמחה אחרת עליונה."

אז איך מגיעים לידי השמחה?

חז"ל למדו אותנו "איזהו עשיר? השמח בחלקו". אם נדע להודות על מה שיש לנו ולהסתפק במה שיש לנו אז נהיה עשירים, שמחים במה שיש לנו. האושר והשמחה הם בידיים שלנו. אנחנו צריכים להגדיל ולהעמיק את האמונה שלנו בקב"ה. אם נבין שהכל מאת הקב"ה יתברך, אז אין סיבה להתרגז או להיכנס לעצבות כאשר משהו לא הולך כמו שתכנתת. אם נדע להבין שהכול מאת ה', והוא זה שמתכנן את התוכניות, אז נדע גם להתבונן על המציאות בצורה אחרת. אנחנו צריכים לחשוב חיובי על המציאות כולה ומתוך כך להגיע לידי שמחה. אם נסתכל על העולם בצורה חיובית ומתוך שמחה, אז זה גם יקל עלינו את ההתמודדות עם הקשיים והמכשולים שבחיי היום יום. בספר מי שטעם יין הונגרי נכתב: "שמחה אינה רק תוצאה נעימה של מציאות מאירה וטובה, שמחה היא האנרגיה והכוח להתמודד עם המציאות וקשייה" השמחה נובעת מצורת ההסתכלות שלנו על העולם.

אם יש לך מטרה חיובית לחיים, אם את קשורה לערכים שהקב"ה מגלה לנו בתורה, אז בודאי יש משמעות לשמחת החיים. צריך לחשוב חיובי, כי תחשבי חיובי – יהיה חיובי! זה לא סתם סיסמא. למחשבות שלנו יש השפעה על המעשים שלנו ולמעשים שלנו יש השפעה על המציאות כולה.

דבר נוסף זה להיות מי שאנחנו באמת. לא לרצות להיות אחר או להתנהג כאחר. צריך להכיר בערך של עצמנו ולהאמין בעצמנו. להכיר בנקודות זכות שלנו, בנקודות הטובות שלנו ומתוך כך להגיע לידי שמחה על מה שיש בנו.

עוד דרך זה על ידי נתינה לאחרים. על ידי נתינה מתמלאים סיפוק ושמחה. תתרמי במה שאת יכולה וכמה שאת יכולה. אם זה לעזור לחברה בשיעורי הבית וללמוד איתה למבחן ואם זה התנדבות קבועה בבית אבות או בית חולים. (ויש עוד הרבה תחומים שאפשר לעסוק בהם) תמלאי את עצמך בעשייה מבורכת וזה יעורר את השמחה הפנימית. סיפוק פנימי עצום.

בכל מקרה, הכי טוב לפנות אל הקב"ה. תזכרי, ריבונו של עולם תמיד פה ומחכה לך. תתפללי אליו, תגידי לו, תדברי איתו על מה שמציק לך ועל זה שהיית רוצה להיות יותר שמחה מתוך שמחה אמיתית. הוא שם, בין השאר גם כדי לעזור. את לא לבד!!

חיזקי ואימצי!

אשמח לשמוע ממך, הדס.

התשובה התקבלה בתאריך כ"ח אב תשס"ו



פעילות חינוכית חברתית וערכית

ג. שמחה אמיתית - סיפור לילדים

מתוך: ראשי > בשבע > גליון 279 > שמחה אמיתית - סיפור לילדים. 07/02/08, 13:53 חגית רוטנברג

"מחר יחול ראש חודש אדר", הכריזה המורה חווה דקה לפני הצלצול, "ולכבוד התאריך הזה, אני מבקשת שכל ילד יספר לנו עד השבוע הבא על משהו שגרם לו לשמוח באמת". הצלצול קטע את דבריה של המורה, וכולם פרצו החוצה בריצה לתפוס מקום בהסעות. אלחנן התיישב כרגיל בסוף האוטובוס, וחשב על המשימה שנתנה המורה: 'משהו משמח באמת? למה היא התכוונה?'

כשחזר הביתה, שאל את אמא מעל צלחת הצ'יפס והשניצל שהגישה לו: "אמא, יש לך רעיון למשהו שיכול לשמח אותי באמת?". אמא חשבה לרגע, ואמרה: "איך אני יכולה לדעת מה משמח אותך? נסה לעשות כל מיני דברים, עד שתגלה את התשובה בעצמך".

אלחנן החליט לנצל את השבוע הקרוב כדי לגלות מה התשובה. אחר הצהריים הוא התקשר לטוביה, חברו הטוב: "טוביה, מה העניינים? רוצה ללכת איתי לאכול פיצה? יופי, אז ניפגש למטה".

תוך זמן קצר עמדו השניים בפתחה של הפיצרייה החביבה עליהם במרכז השכונה. "אני לא סתם זולל עכשיו", הסביר אלחנן לטוביה, תוך שהוא מתחיל לנגוס בפיצה עם התוספות שהוגשה להם, "זה בקשר לשיעורי הבית שהמורה נתנה לנו". טוביה הנהן בראשו, ובלבו חשב: 'כן, בטח. זה סתם תירוץ, אבל מה אכפת לי? העיקר שטעים פה'.

אחרי חצי שעה, שני מגשי פיצה, בקבוק קולה וגלידת שוקולד, יצאו השניים מהפיצרייה שבעים עד קצה גבול היכולת. "נתראה מחר", טפח אלחנן על שכמו של טוביה, ופנה לעלות הביתה. הוא בדק את עצמו שוב ושוב, אבל התשובה הייתה: לא. אני לא באמת שמח, למרות שהיה לי טעים מאוד. הוא החליט לנסות משהו אחר.

"תגיד, מה משמח אותך?", פנה למחרת בשאלה לטוביה, ילד חילוני שגר בקומה מתחתיו. "משמח? מה, אתה מתכוון כיף כזה?", ניסה טוביה להבין. אלחנן אישר, וטוביה חשב לרגע, ואמר: "אני עושה כל מיני דברים כאלה. המסיבות שאח שלי עושה בימי שישי הן ממש כיפיות. לפעמים אני הולך לשחק משחקי וידאו בקניון. רוצה לבוא איתי ולראות?". אלחנן חשב לעצמו ששווה לבדוק. אם המשחקים משמחים את טוביה, אולי הם ישמחו גם אותו.

הקניון המה אדם. שוהם משך אחריו את אלחנן, והם ניגשו לפינה בה היו ממוקמים משחקי הווידאו. שוהם הכניס מטבעות למכונה, ותוך שניות נסחף לתוך מרוץ מכונות מסחרר על המסך שלפניו. אלחנן הביט בפניו הנרגשות של שוהם, ובקריאות ה"יש!" שפלט כשהצליח להתקדם בכל פעם לרמה נוספת במשחק. כששוהם סיים, הוא פנה לאלחנן: "עכשיו תורך. קדימה, תראה איזה כיף זה!". שוהם הסביר לו איך מפעילים את המשחק, ואלחנן התחיל. דווקא הלך לו לא רע, והוא סיים את מסלולי המרוץ בזה אחר זה. "כל הכבוד, אתה ממש טוב בזה!", עודד אותו שוהם. אלחנן חייד, אבל כשהחלו לחזור הביתה, עדיין לא הרגיש שמצא את התשובה לשאלה מה באמת משמח אותו.

כשעלה הביתה, שמע שקט מוזר. 'מעניין למה כל כך שקט בבית', התפלל, 'בדרך כלל בשעה הזאת אמא מכינה ארוחת ערב וכל האחים הקטנים שלי משחקים בסלון'. הוא גילה את אמא שוכבת על הספה בפנים תשושות.

"אלחנני, אני מרגישה ממש לא טוב. אולי אתה יכול להכין במקומי ארוחת ערב? כשתסיים צריך גם לקחת את רעות וגילי מהשכנים ולהביא אותם הביתה, טוב?". אלחנן הנהן, וניגש במרץ לעבודה. הוא חתך ירקות, טיגן חביתות ופרס את הלחם בזהירות. כשסיים לערוך את השולחן הלך לבניין ממול, והחזיר את אחיו הקטנים הביתה. "איפה אמא?", התפללה רעות. "אמא חולה", הסביר בסבלנות, "והיום אנחנו נהיה ילדים גדולים ונסתדר לבד כדי שיהיה לה כוח".

עד שאבא חזר מהעבודה, אלחנן כבר שטף את הכלים מארוחת הערב, השכיב את רעות וגילי לישון, והכין לאמא כוס תה חם.

כשאמא ליטפה את ראשו ואמרה "תודה רבה, חמוד. אתה הילד הכי טוב בעולם!", הרגיש שמצא את התשובה.

☺ מה הייתה ה"שמחה אמיתית"?