



מינהל חברה ונוער
אגף תכנים, תכניות, הכשרה והשתלמויות

"הֵבָה וְנִתְלַקַּח מִן הַשְּׂמִיחָה שְׁבָנוּ"

מתוך: שיר שמח

מטרות

1. להכיר בחשיבותה של השמחה בחיינו.
2. לבדוק מה גורם לנו שמחה.
3. לברר כיצד מעוררים שמחה בעצמי ובאחרים.

מהלך הפעילות

שלב א' – פתיחה

- נקריין את מילות הבית הראשון של השיר "שיר שמח", שכתב יעקב אורלנד והלחין מרדכי זעירא, ונשמיע את השיר ברקע:
- נספר את סיפורו הייחודי של השיר:

בשנת 1954, המצב הכלכלי והביטחוני בארץ היה קשה ומורכב. המשורר יעקב אורלנד והמלחין מרדכי זעירא החליטו לנסוע לבלות את חג הפורים בתל-אביב. כשהגיעו למועדון "מילוא", ראו את חבריהם עצובים ומדוכאים. משה שרת, ששימש באותה עת ראש ממשלה, ניגש אליהם וסיפר להם כי באותו לילה תקפו מחבלים אוטובוס במעלה עקרבים ורצחו אחד-עשר מנוסעיו. משה שרת דחק אותם אל חדר צדדי, הודיע להם: "אינכם יוצאים מפה בלי שיר שמח לכבוד החג", ונעל אחריו את הדלת. כשיצאו השניים, היה בפיהם השיר "שיר שמח". משה שרת רשם את מילות השיר על מפית נייר.

(מתוך האתר "סיפורו של שיר" של ד"ר איתי פלאות)

- נבקש מהמשתתפים להתייחס לשתי השורות האחרונות של הבית: "הבה ונתלקח (נדלק) מן השמחה שבנו", ולחשוב מה מדליק בהם את השמחה.



מינהל חברה ונוער
אגף תכנים, תכניות, הכשרה והשתלמויות

שלב ב' - שאלון אישי ודין קבוצתי

- נבקש מכל אחד מהמשתתפים להשלים את השאלון (נספח 1).
 - לאחר מכן, המשתתפים יתחלקו לקבוצות בנות 2-4 משתתפים, כל קבוצה תקבל כרטיס משימה ודף ציטוטים בנושא שמחה (נספח 2) ותדון בשאלות שבכרטיס.
- כדאי להשמיע ברקע את השיר "[הדברים שאותי משמחים](#)", מתוך המחזמר "צלילי המוזיקה".

כרטיס משימה קבוצתית

- ערכו סבב ביניכם ובקשו מכל חבר בקבוצה לומר מה גורם לו לחוש שמחה.
- נסו לחשוב על מצב שבו הייתם עצובים והכרחתם את עצמכם לשמוח. כיצד עשיתם זאת? האם אדם יכול לאלץ את עצמו להיות יותר שמח מכפי שהוא? באיזו דרך?
- עיינו בדף הציטוטים ובחרו ציטוט אחד המשקף ביותר את גישתכם.
- כתבו מילים למנגינת השיר "[הדברים שאותי משמחים](#)" בהתאם לתשובות שלכם.
- הכינו מצגת שבה יופיעו השיר שלכם והציטוט שבחרתם. הוסיפו מן האינטרנט איורים ותמונות של דברים שונים (אירועים, אנשים, מצבים) הגורמים לכם לחוש שמחה.

שלב ג' - הצגה במליאה ודין

כל קבוצה תקרין את המצגת שלה.

מבחר שאלות לדין

- מה ההבדל בין צחוק, עונג ושמחה?
- מהם הגורמים השונים לשמחה?
- אילו דברים פנימיים מעוררים בכם שמחה? אילו דברים פנימיים מעוררים אותה?
- מה נפוץ יותר – שמחה המתעוררת בשל גורמים פנימיים או חיצוניים? מדוע?
- האם יש קשר בין שמחה למצב נפשי? גופני? כלכלי? חברתי?
- האם שמחה היא תגובה פסיבית או יוזמה אקטיבית?
- האם אפשר לעורר שמחה בצורה מלאכותית? כיצד?
- מה תפקידה של השמחה בשעות קשות? כיצד ניתן לעורר אותה?



מינהל חברה ונוער

- אגף תכנים, תכניות, הכשרה והשתלמויות
- אפיקורוס, שהיה פילוסוף ביוון העתיקה, אמר ש"האדם חייב לתרגל דברים הגורמים לשמחה, שכן אם השמחה נוכחת יש לנו הכול, ואם השמחה חסרה נעשה הכול כדי להשיג אותה." מה דעתכם על אמרה זו? כיצד אפשר להשיג את השמחה?
- האם חזרה על דברים הגורמים לי שמחה תסייע לי להיות שמח?
- יעקב אורלנד כתב בית נוסף שמשום מה לרוב אין שרים אותו. למה לדעתכם התכוון בבית זה? כיצד ניתן לקשר זאת למציאות חיינו?

אם אין לנו מאום -

אין אשר נאשרנו.

אם הראי עקים

הבה ונאשרנו

- מה אנחנו יכולים לעשות כדי להגביר את השמחה בחיי היומיום?
לסיכום, אפשר לקרוא את הקטע שלהלן:

"שמחה היא קיום האדם ברוחניות ובגשמיות. ועל כן צריך שתעשה כל מיני פעולות שבעולם להיות אך שמח כל היום. ולהחיות את עצמך עם כל נקודה טובה שתמצא ואף-על-פי שמרוב צרותך וחלישות הדעת שעובר עליך מפגעי הזמן - שמזה בא שמתפשט עליך העצבות והמרירות עד שנדמה כאילו אבדה כל תקווה. אם כל זאת, עשה מה שתעשה להחיות את עצמך למה שתוכל, ולחזור על מידת השמחה."

(רבי נחמן מברסלב)



מינהל חברה ונוער
אגף תכנים, תכניות, הכשרה והשתלמויות

נספח 1: שאלון אישי





מינהל חברה ונוער
אגף תכנים, תכניות, הכשרה והשתלמויות

נספח 2: ציטוטים בנושא שמחה

- "ויין ישמח לבב אנוש" (תהלים קד, טו)
- "אין שמחה אלא בבשר ואין שמחה אלא בין" (רמב"ם, משנה תורה, הלכות שביתת יום טוב, פרק ו)
- "אין שם שמחה גדולה ומפוארה אלא לשמח לב עניים ויתומים ואלמנות וגרים" (רמב"ם, משנה תורה, הלכות מגילה וחנוכה, פרק ב)
- "בני, אם חכם לבך ישמח לבי גם אני" (משלי כג, טו)
- "כל מה שמביא לידי שמחה הוא טוב" (ברוך שפינוזה)
- "השמחה היא רפואה גדולה" (ר' נחמן מברסלב)
- "בשמחה" מצויות אותיות "מחשבה", ואכן שמחה ללא מחשבה נקראת הוללות" (ר' אורי מדובינסקי)
- "וראיתי כי אין טוב מאשר ישמח האדם במעשיו" (קהלת ג, כב)
- "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד" (ר' נחמן מברסלב)
- "השמחה נמצאת בכול, צריך לדעת להפיקה" (קונפוציוס)
- "איזהו עשיר? השמח בחלקו" (אבות ד, א)
- "כדי לזכות במלוא ערכה של השמחה, עליך להתחלק בה עם מישהו" (מרק טווין)
- "טובי הרופאים שבעולם כולו: דוקטור דיאטה, דוקטור שלווה ודוקטור שמחה" (ג'ונתן סוויפט)