

”והיית אך שמח” – כיצד?

חמדה סיינה

אוכלוסיית היעד: כיתות י'–י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 25–30 | זמן: שני שיעורים
ציוד נדרש: דפי מקורות.

רציונל

בסדנה הקודמת ”שמחה מהי?” ניסינו להבין מהי שמחה. למדנו כי שמחה אינה ’מצב רוח’ אלא מידה בנפש הקשורה למידת האמונה. אמונה בה’ שהכול ממנו. בסדנה זו נבדוק אם אפשר ללמוד וללמד איך להיות שמח, אם אפשר לצוות על רגש, ואם עלינו ליישם את הציווי להיות שמח בכל יום או רק ברגעים שקשה לנו במיוחד.

מטרה

הכרת המושג ’שמחה’ והבנת כוונת הציווי ”להיות שמח” לפי דברי שלמה המלך.

פתיחה

שאלה לפתיחה

← כיצד לדעתכם אפשר להיות בשמחה?
נכתוב על הלוח את הרעיונות שיציעו התלמידים.

שלב ראשון

שלב זה הוא השלב המרכזי בסדנה והוא ייוחד ללימוד קבוצתי מתוך מקורות. הכיתה תתחלק לקבוצות. כל קבוצה תקבל דף מקורות שבו קטעי מקורות ובעקבותיהם – שאלות. כל קבוצה תלמד את המקורות ותשיב על השאלות המוצגות בסופם.

מקור מס' 1 – משלי יב, כה

”דִּאֲגָה בְּלֵב אִישׁ – יִשְׁחָנָה, וְדָבָר טוֹב יִשְׁמָחָנָה.”

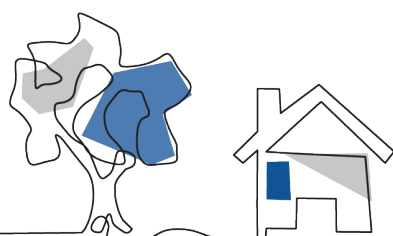
שאלה לעיון ולהעמקה

← ע”פ פשט הפסוק כולו – מה צריך האדם לעשות בדאגה שבליבו?

עצה ראשונה:

מצודת ציון: ישחנה – מלשון שחיה והשפלה כמו ’שחו רעים’ (לקמן יד)

מצודת דוד: כשבא דאגה בלב איש – ישחנה, ימעט וישפיל אותה מכמות שהיא.
ודבר טוב הוא אם יוכל לעצור כח לשמח עוד את הדאגה ולחשוב, כי לטובה בא מה שבא.



שאלות לעיון ולהעמקה

- ← באיזה אופן ניתן "להמעיט ולהשפיל אותה (את הדאגה) מכמות שהיא"?
- ← "ודבר טוב ישמחנה" – איך אפשר לשמח את הדאגה?

עצה שנייה:

מקור מס' 2 – תלמוד בבלי, יומא עה ע"א

דאגה בלב איש ישחנה – רבי אמי ורבי אסי חד אמר ישחנה מדעתו; וחד אמר ישחנה לאחרים.

שאלות לעיון ולהעמקה

- ← מה ההבדל בין שתי הדרכים שהוצעו להבנת "ישחנה": בין "ימעט וישפיל אותה" (מצודות) לבין "יסחנה מדעתו"?
- ← מה התועלת בשיחה עם אחרים על הדאגה?

עצה שלישית:

מקור מס' 3 – פירוש רש"י

דאגה בלב איש ישחנה – ישחנה מדעתו; ודבר טוב ישמחנה – יעסוק בתורה והיא תשמח את הדאגה שבלבו ותצילנו ממנה. ולדברי האומר ישחנה לאחרים כך סופו של מקרא ודבר טוב שינחמנו חבירו ישמח את הדאגה.

שאלות לעיון ולהעמקה

- ← כיצד ע"פ רש"י יסיח דעתו מן הדאגה?
- ← מה התועלת ע"פ רש"י בשיחה עם אחרים על דאגתו?

עצה רביעית:

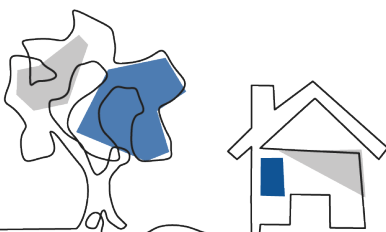
מקור מס' 4 – מלבי"ם

... ובין כחות הנפש נמצא ג"כ הדאגה, שהוא מה שאדם דואג על העתיד, והציור הזה כשימושול בלב מנפש ועד בשר יכלה, שגם העשיר והשלו כשתמשול הדאגה בלבו ידאג על העתיד פן יחרב ביתו פן יכלה עשרו פן ימותו בניו פן ימשלו אויביו עליו וכדומה, והוא ביגון תמידי, ועת יעלה ציור הדאגה בלב נתן החכם ב' עצות לזה,

א להשפיל הציור הלז ולהורידו אל עומק הנפש ושם בחשך שמו יכוסה ע"י שיסיח דעתו מרעיונות כאלה ולא ידאג
ב שיעלה על לבו ציורים טובים מתנגדים לציורי הדאגה, למשל יצייר שאחריתו טוב שביתו יעמוד נכון שהוא מלא ברכת ה', ושיש תקוה לאחריתו.

וז"ש "דאגה בלב איש" כשעלה ציור הדאגה וימשול בלב, העצה: או "שישחנה" ויורידנה למטה, או "שישמחנה בדבר טוב", וע"י ציור טוב לעומת ציור הרע והמעציב, ישמח אותה.

וכן אמרו חז"ל חד אמר יסיחנה מדעתו וחד אמר יסיחנה לאחרים, ושניהם אמת ומיוסדים בשני חלקי הכתוב, במ"ש ישחנה הוא שיסיחנה מדעתו, ובמ"ש דבר טוב ישמחנה הוא שיסיח אותה לאחרים ר"ל לרעיונות אחרות טובות משמחות.



שאלות לעיון ולהעמקה

- ← לאיזה פרשן מתאימה העצה הראשונה של המלכים?
- ← לפי העצה השנייה, מה עליו לעשות בעקבות דאגתו?

עצה חמישית:

מקור מוס' – 5 באר מים חיים / רבי חיים מצ'רנוביץ

כי כאשר יגיד האדם צרתו ודאגתו אשר בלבבו משפה ולחין, יקל הדאגה מן הלב מה שאין כן כשמונח הדאגה בלב, אז צרתו צרה שיכאיב לבבו מאוד.

שאלה לעיון ולהעמקה

- ← מה התועלת של השיחה ע"פ ר' חיים מצ'רנוביץ?

עצה שישית:

שיח שרפי קודש

בשם האדמו"ר מאלכסנדר על מאמר חז"ל 'דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים' ישיחנה מלשון "ויצא יצחק לשוח בשדה" שהוא לשון תפילה. "ישיחנה לאחרים" – יתפלל הוא עבור אחרים כמו שאמרו חז"ל: "המתפלל בעד חבירו והוא צריך לאותו דבר – הוא נענה תחילה".

שאלה לעיון ולהעמקה

- * מהי עצתו של בעל "שרפי קודש"?
- * כיצד היא עשויה לסייע בהתמודדות עם דאגות?

שלב שני

שלב זה ייוחד לדיון בעקבות הלימוד בקבוצות.

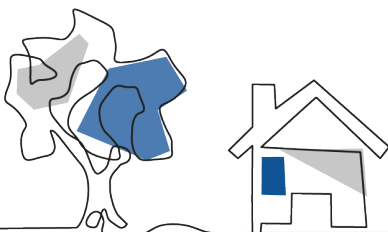
שאלה לפתיחת הדיון

- ← מה אנחנו עושים כשאנחנו דואגים ופחדים?

החכם מכל אדם נותן לנו עצה למצבים של דאגה ומתח: "דאגה בלב איש ישיחנה ודבר טוב ישמחנה". את העצה הזאת אפשר להבין בכמה דרכים, כפי שעלה מן המקורות שבהם עיינו.

שאלות לפיתוח הדיון

- ← הבאנו הסברים שונים לדברי קהלת. מי רוצה לשתף באחת מהעצות שקרא ולמד בקבוצה?
- ← לפי איזו עצה אתם נוטים לפעול ברגעי דאגה ופחד?
- ← האם התחדשה לכם עצה שייתכן שתמצאו לאמץ ולפעול לפיה בעתיד?
- ← כיצד מתקשרת עצתו של שלמה לשמחתו של האדם?



סיכום

בעקבות הלימוד ראינו כי המשימה להיות בשמחה דורשת מאיתנו עבודה קשה והתמדה! העבודה כוללת שיחה עם חבר, אימוץ חשיבה חיובית ועוד. השמחה של כל אחד ואחד מאיתנו תלויה בנו: "אין הדבר תלוי אלא בי!". משום כך חשוב לנו ללמוד עם תלמידינו וגם ללמודם להיות בעבודה מתמדת המשפיעה על השמחה, ובע"ה נצליח להגיע למידת השמחה המיוחלת.

