



בע"ה
שמחה, חומר למורים
סדנא למורים, בשבילי השמחה
מפתח הלב מתוך אמונה, המינהל לחינוך דתי



סדנא למורים – בשבילי השמחה

הרציונאל

לעתים אנו טועים לחשוב כי כדי לשמוח יש לצאת משגרת החיים היום-יומית ולהשקיע בפעילות יוצאת דופן, מרגשת ומרתקת, שבעזרתה ניתן לחוות את השמחה.
בסדנא זו נלמד כי השמחה אינה נתון אלא היא תוצאה של עבודה פנימית של כל אחד ואחד מאיתנו, ומי שחותר להגיע אל השמחה - ימצא אותה גם בשגרת היום-יום.

המטרות

- המורים יקשרו בין תמונות מחייהם ובין גורמי השמחה.
- המורים יבינו מהם שלושת השבילים העיקריים המובילים לשמחה.
- המורים ילמדו מקורות שונים הקשורים לשבילי השמחה העיקריים.

מבנה הסדנא

פתיחה: המצלמה המשוטטת (מליאה)

שלב א': משימות (קבוצות)

שלב ב': דיווח (מליאה)

ההכנות הנדרשות

- יש לצלם את "המצלמה המשוטטת" (נספח 1) כמספר משתתפי הסדנא.
- יש להכין חמישה בריסטולים, לצרף לכל בריסטול כותרת מ"שבילי השמחה" (נספח 2) ולתלות במרחב החדר.
- יש לצלם לכל קבוצה דף משימות ומקורות לפי כותרת הקבוצה (נספח 3).

מהלך הסדנא

פתיחה: המצלמה המשוטטת (מליאה)

- נציג למורים את הנושא הבא הנלמד – נושא השמחה: ניתן פירוט קצר על מהלך הסדנא: בשלב הראשון נערוך בירור עם עצמנו מתי אנו שמחים שמחה אמיתית ובהמשך ננסה להבין לעומק חלק מהשבילים אל השמחה.
- נחלק לכל אחד מהמורים את "המצלמה המשוטטת" (נספח 1).
- נסביר כי בתוך כל מצלמה מאוכסנות תמונות מחיינו. על כל אחד מאיתנו להנציח את אחת מהתמונות בחייו בה הרגיש שמחה אמיתית.
- ניתן למורים זמן להנציח על המצלמה את השמחה האמיתית - במלל, ציור או כל דרך אחרת.
- נתלה בחדר פלקטים בהם רשומים הגורמים לשמחה (נספח 2).





בע"ה
שמחה, חומר למורים
סדנא למורים, בשבילי השמחה
מפתח הלב מתוך אמונה, המינהל לחינוך דתי



- נבקש מכל מורה לתלות את ה"מצלמה המשוטטת" שלו על הפלקט המתאים ולשבת בסמוך לפלקט.
- נאמר כי היום נתמקד בשלושה מ"שבילי השמחה" ונעבוד בשלוש קבוצות. המורים שישבו בשבילים של "השמח בחלקו", "שמחה של מצווה" ו"שמחה של נתינה" יישארו במקומם והמורים האחרים יצטרפו אליהם.

שלב א': משימות (קבוצות)

- נחלק לכל מורה את המשימות והמקורות (נספח 3).
- ניתן זמן לעבוד על פי המשימות.

שלב ב': דיווח (מליאה)

- נבקש מכל קבוצה לבחור נציג שידווח על הנאמר בקבוצתו וילמד את המקור שנבחר על-ידי קבוצתו.





**א. "אזיזהו עשיר?
השמח בחלקו"**

ב. עבודה על המידות

ג. נתינה לצחירים

**ד. שמחה בלימוד תורה
ובקיום מצוות**

**ה. שמחה חיצונית
המביאה לשמחה פנימית
(לדוגמא: שירה וריקודים)**

קבוצה א' - השמח בחלקו

שלב א' (עבודה יחידנית)

התייחס לרגע שהנצחת במצלמה.

1. מדוע האירוע כל-כך שימח אותך? _____
2. מה ההבדל בין שמחה זו לשאר השמחות בחיך? _____
3. איך אירוע זה השפיע על המשך חיך? _____
4. מה לקחת איתך להמשך / איזו תובנה רכשת? _____
5. איך הבעת את השמחה? (מה עשית? מה אמרת? למי?) _____
6. את מי בחרת לשתף בשמחה? מה קרה בעקבות השיתוף? _____

שלב ב' (מליאה)

מורה המעוניין משתף את חברי הקבוצה במה שחשב / כתב בשלב א'.

שלב ג' (קבוצות)

1. דונו בקבוצה:

- מה למדתם על רגעים של שמחה בדברים שיש לכם? _____
- מה למדתם על עצמכם ו/או על חבריכם לקבוצה? _____
2. למדו את המקורות הבאים ובחרו אחד מתוכם כדי ללמדו במליאה. הכינו את הלימוד בדרך מקורית (חידה, פנטומימה).

מקורות:

"ועתה לך ואנכי אהיה עם פיה, והוריתיך אשר תדבר. ויאמר: בי אדני, שלח נא ביד תשלח. ויחר אף ה' במשה, ויאמר: הלא אהרן אחיך הקלי - ידעתי כי דבר ידבר הוא; וגם הנה הוא יצא לקראתך, וראך ושמח בלבך... ויאמר ה' אל אהרן: לך לקראת משה המדבר. וילך ויפגשו בְּהַר הָאֱלֹהִים וישק לו. ויגד משה לאהרן את כל דברי ה' אשר שלחו ואת כל האתות אשר צוהו" (שמות ד', י"ב-י"ד, כ"ז-כ"ח) "השמח בחלקו הוא מי שחי מתוך אמונה שהכול מאיתו יתברך ולטובתו. הוא שמח בחייו במה שיש לו, מכיר ורואה בכול את טוב הבורא, מודה לו על חלקו ואינו מקנא בחלקם של אחרים. השמח בחלקו הוא מי שמכיר את חלקו, מכיר בתפקידו בעולם, בכוחות שה' נתן לו ועושה תפקידו עם אל - בשמחה (על פי "והיית אך שמח" - רבי אלכסנדר אריה מנדלבוים).

השמחה באה מתוך ראיית חסדי ה' וטובותיו הגדולים עלינו יום-יום. וכשנסתכל בעין טובה על העולם ועל כל מה שה' עושה לנו - נהיה בשמחה תמיד.

"וגם הנה הוא (אהרן) יצא לקראתך, וראך ושמח בלבך". מדוע הדגישה התורה שאהרן ישמח בלבך? והרי אך דבר טבעי הוא שאחים הנפגשים לאחר ניתוק כה ארוך ישמחו זה לקראת זה. חשש משה רבנו ע"ה אולי עם כל השמחה על בשורת הגאולה - יישאר עוד מקום כלשהו של צער אישי, על אשר לא אהרן שבגורלו נפל כל הסבל... שעליו עברו כל המשברים והגלים הסוערים של גלות מצרים הקשה... לא הוא שנבחר להיות הגואל, לא לו נמסר מטה האלוקים, מטה הגאולה. ידע הקב"ה מה מציק למשה רבנו ע"ה, יקרת רוחו, עדינות נפשו והערכתו לאחיו הגדול אשר מאוד כבדהו. אמר לו הקב"ה: "וּרְאָךְ וְשִׂמְח בְּלִבּוֹ". מבטיחך אני, כי לא רק שמחה חיצונית תהיה על פני אהרן למראך, מראה אחיו הצעיר הבא להתעטר בכתר מלכות, אלא שמחה פנימית אמיתית" (נר למאור, הרב משה צבי נריה, עמוד 175)

קבוצה ב' - שמחה של מצווה

שלב א' (עבודה יחידנית)

התייחס לרגע שהנצחת במצלמה.

1. מדוע האירוע כל-כך שימח אותך? _____
2. מה ההבדל בין שמחה זו לשאר השמחות בחיך? _____
3. איך אירוע זה השפיע על המשך חיך? _____
4. מה לקחת איתך להמשך / איזו תובנה רכשת? _____
5. איך הבעת את השמחה? (מה עשית? מה אמרת? למי?) _____
6. את מי בחרת לשתף בשמחה? מה קרה בעקבות השיתוף? _____

שלב ב' (מליאה)

מורה המעוניין משתף את חברי הקבוצה במה שחשב / כתב בשלב א'.

שלב ג' (קבוצות)

1. דונו בקבוצה:
מה למדתם על רגעים של שמחה בדברים שיש לכם? _____
מה למדתם על עצמכם ו/או על חבריכם לקבוצה? _____
2. למדו את המקורות הבאים ובחרו אחד מתוכם כדי ללמדו במליאה. הכינו את הלימוד בדרך מקורית (חידה, פנטומימה).

מקורות:

"וַיֵּלֶךְ דָּוִד וַיַּעַל אֶת אֶרֶן הָאֱלֹקִים מִבֵּית עֶבֶד אָדָם עִיר דָּוִד בְּשִׁמְחָה. וַיְהִי כִּי צָעְדוּ נְשָׂאֵי אֶרֶן ה' שָׂשָׂה צָעָדִים - וַיִּזְבַּח שׁוֹר וּמְרִיא. וְדָוִד מְכַרְפֵּר בְּכָל עֹז לִפְנֵי ה', וְדָוִד חָגַר אַפּוֹד בָּד. וְדָוִד וְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל מַעֲלִים אֶת אֶרֶן ה' בְּתִירוּעָה וּבְקוֹל שׁוֹפָר. וְהָיָה אֶרֶן ה' בָּא עִיר דָּוִד וּמִיכַל בַּת שְׂאוּל נִשְׁקָפָה בְּעַד הַחֲלוֹן וַתֵּרָא אֶת הַמֶּלֶךְ דָּוִד מִפָּנָיו וּמִכַּרְפֵּר לִפְנֵי ה', וַתִּבֹּז לוֹ בִּלְבָבָהּ. וַיָּבֹאוּ אֶת אֶרֶן ה' וַיִּצְגּוּ אֹתוֹ בְּמִקְוֵמוֹ, בְּתוֹךְ הָאֹהֶל אֲשֶׁר נָטָה לוֹ דָּוִד. וַיַּעַל דָּוִד עֲלוֹת לִפְנֵי ה' וּשְׁלָמִים. וַיְכַל דָּוִד מִהַעֲלוֹת הָעוֹלָה וְהַשְׁלָמִים וַיִּבְרַךְ אֶת הָעָם בְּשֵׁם ה' צְבָאוֹת. וַיַּחֲלֶק לְכָל הָעָם לְכָל הַמֹּזֶן יִשְׂרָאֵל, לְמֵאִישׁ וְעַד אִשָּׁה, לְאִישׁ חֵלֶת לֶחֶם וְאֲשָׁפָר אֶחָד וְאֲשִׁישָׁה אֶחָת. וַיֵּלֶךְ כָּל הָעָם, אִישׁ לְבֵיתוֹ. וַיָּשָׁב דָּוִד, לְבָרֶךְ אֶת בֵּיתוֹ" (שמואל ב' ו', י"ב-כ').

השמחה שישמח אדם בעשיית המצווה ובאהבת האל שציוה בהן - עבודה גדולה היא. וכל המונע עצמו משמחה זו ראוי להיפרע ממנו, שנאמר: "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב" (דברים כ"ח, מ"ז).

וכל המגס דעתו וחולק כבוד לעצמו ומתכבד בעיניו במקומות אלו - חוטא ושוטה. ועל זה הזהיר שלמה ואמר: "אל תתהדר לפני מלך" (משלי כ"ה, ו'). וכל המשפיל עצמו ומקל גופו במקומות אלו - הוא הגדול, המכובד, העובד מאהבה. וכן דוד מלך ישראל אמר: "ונקלתי עוד מזאת, והייתי שפל בעיני" (שמואל ב' ו', כ"ב) ואין הגדולה והכבוד אלא לשמוח לפני ה', שנאמר: "המלך דוד מפזז ומכרפר לפני ה'" (שם ט"ו) (רמב"ם סוף הלכות לולב)

קבוצה ג' - שמחת הנתינה

שלב א' (עבודה יחידנית)

התייחס לרגע שהנצחת במצלמה.

1. מדוע האירוע כל-כך שימח אותך? _____
2. מה ההבדל בין שמחה זו לשאר השמחות בחייך? _____
3. איך אירוע זה השפיע על המשך חייך? _____
4. מה לקחת איתך להמשך / איזו תובנה רכשת? _____
5. איך הבעת את השמחה? (מה עשית? מה אמרת? למי?) _____
6. את מי בחרת לשתף בשמחה? מה קרה בעקבות השיתוף? _____

שלב ב' (מליאה)

מורה המעוניין משתף את חברי הקבוצה במה שחשב / כתב בשלב א'.

שלב ג' (קבוצות)

1. דונו בקבוצה:

- מה למדתם על רגעים של שמחה בדברים שיש לכם? _____
- מה למדתם על עצמכם ו/או על חבריכם לקבוצה? _____
2. למדו את המקורות הבאים ובחרו אחד מתוכם כדי ללמדו במליאה. הכינו את הלימוד בדרך מקורית (חידה, פנטומימה).

מקורות:

"שמחת האדם לבד אינה שמחה שלמה, אלא רק כשמשותף ומשמח אחרים בשמחתו וגם שמח בשמחתם. אדם שמח בחבורה - השמחה היא ציבורית" (על פי "עין אי"ה" שבת א', ע"ו-ע"ז)

אין שמחה גדולה ומפוארה אלא לשמח לב עניים ויתומים ואלמנות וגרים. שהמשמח לב האומללים האלו דומה לשכינה, שנאמר (ישעיה נ"ז, ט"ו) "לְהַחְיֹת רוּחַ שְׁפָלִים, וּלְהַחְיֹת לֵב נִדְפָּאִים" (הרמב"ם הלכות מתנות עניים פרק ב' הלכה י"ז)

"אין אדם בעולם שאין בו ניצוץ כוח הנתינה. זה ייראה בשמחתו שאיננה שלמה בהיותו יחידי, וכן בגעגועין אל החברה אשר מעמקי הנפש יבואו... ומה המה הגעגועין הללו? ניצוץ כוח הנתינה (בלי נתינה אין שמחה)" ("מכתב מאלוה", הרב דסלר, פרק "שורש האהבה" עמוד 3).

כוח הנתינה איננו שורה אלא על השמח... הלא ראית כי השמח - כל אשר תגדל שמחתו, ירחב לבבו ויבקש את אוהביו ליהנות עמו כשמחת לבו (שמחה מביאה לנתינה) (שם, פרק השאיפה הטובה, עמוד 43).

"כשהוא אוכל ושותה וכיו"ב - להאכיל לגר, ליתום, ולאלמנה עם שאר העניים האומללים. אבל מי שנועל דלתות חדרו, אוכל ושותה הוא ובניו ואשתו ואינו מאכיל ומשקה לעניים ולמרי נפש - אין זו שמחת מצווה אלא שמחת כרסו" (רמב"ם הלכות יום טוב, פרק ו' סעיף י"ב, "דלת פתוחה או שמחה אנוכית").

את חסרונה של השמחה הפרטית הנעולה מחדד הרמב"ם: "ועל אלו (הנועלים דלתות ביתם ושמחים לבדם) נאמר: (הושע ט"ד) "זִבְחֵיהֶם פֶּלֶחַם אוֹנִים לָהֶם, כָּל אֲכָלֵיו יִטְמָאוּ". ושמחה כזו קלון היא להם, שנאמר (מלאכי ב', ג'): "וְזִרְתִּי פָרֶשׁ עַל פְּנִיכֶם, פָּרֶשׁ חֲגִיכֶם".

(הרב אלישע וישליצקי, "אל עצמי", השמח בחלקו, עמוד 187)