



3

סוד השמחה בפתח

הרציונאל



”אנשים מסתובבים עצובים מפני שהם לא יודעים מה יעשו בעתיד.
יש לך את הרגע הזה עכשיו. מה אתה מתכוון לעשות איתו?
ההבדל בין עצבות לשמחה הוא מאוד פשוט. העצבות תמיד אומרת לך: ”אוי וי”, מה תעשה בעוד עשר דקות?
מה תעשה בעוד עשר שנים?
אם אתה מלא בשמחה אמיתית במשך דקה אחת, אתה כבר תדע מה לעשות גם בדקה הבאה. מה ה' נותן לך?
הוא נותן לך את הדקה הזו. הוא לא נתן לך את מחר.
ברור שאני לא יודע מה לעשות מחר, הרי לא קיבלתי אותו.
העצבות מתעסקת כל הזמן במה שאין לי, ובאמת אין לי עדיין את מחר.
האמת היא שאני תמיד עומד לפני האין מפני שאני עוד לא קיים בדקה הבאה.
אני לא שם עדין. הזמן לא שם. העולם לא שם העולם נמצא כאן... ממש עכשיו.”
(הרב שלמה קרליבך)

המטרות



- התלמידים יזהו מחשבות / תכונות שמביאות עצבות.
- התלמידים ילמדו אלו מחשבות / תכונות מביאות שמחה.
- התלמידים יתרגלו מחשבות / אמונות שמסלקות את העצב.

ההכנות הנדרשות



- יש לצלם את נספח 1 - ”ארץ מוזרה”, כמספר הזוגות.

פתיחה: יש לי / חסר לי



- נחלק את הכיתה לחצי (לפי מקומות הישיבה). המשימה תבצע באופן אישי. מהקבוצה הראשונה נבקש לערוך רשימה של כל הדברים שאין לי וחסר לי: זה יכול להיות חפצים, הישגים, דברים שאני רוצה לשנות במציאות ועוד.



מהקבוצה השנייה נבקש לעשות רשימה של כל הדברים שיש לי וזה משמעותי עבורי: חפצים, תכונות, מתנות שקיבלתי בחיי וכדומה.

- נשרטט על הלוח טבלה ונזמין נציגים משתי הקבוצות למלא אותה.

חסר לי	יש לי

- נשאל את התלמידים: איך הרגישו בביצוע המשימה? איזו תחושה ליוותה אותם? וכיצד הרגישו לאחר ביצוע המשימה?
- נראה שבקרב התלמידים שהתמקדו במה שיש נצפו תחושות חיוביות יותר. הם הרגישו תחושה נינוחה של שלוה ושמחה, לעומת אלו שהתמקדו במה שאין והרגישו צביטה בלב, מועקה וכדומה.

שלב א': ארץ מוזרה (זוגות)



- נתחלק לזוגות.
- נחלק לכל זוג את קטע הקריאה "ארץ מוזרה" (נספח 1) ונבקש לענות על המשימות.

שלב ב' – הופכים את העצב לשמחה (מליאה)



- נשב במעגל ונבקש מכל זוג להקריא במליאה את משימה 5 או 6 לפי בחירה.
- נדון במליאה: אלו מחשבות מביאות שמחה (התמקדות במה שיש לי וממילא פחות קנאה ותחרות ופחות דאגה על העתיד)?
- הצעה: נקרא את המקור המובא ברציונאל ונסביר את הגורם העיקרי לעצבות על פי המקור: העצבות מתעסקת תמיד עם מה שאין ובעצם מוסיפה עוד אין כפי שלמדנו בשיעור 1 על מעלת השמחה והשפע שהיא מביאה.

סיכום: מתרגלים שמחה



- ראינו שמידות או מחשבות מוטעות מביאות עצבות ומידות ומחשבות נכונות מביאות שמחה. לכן ככל שנתרגל מחשבות טובות ומידות טובות נגיע לשמחה שלמה יותר.
- נבקש מהתלמידים לשתף במקרים בהם חוו עצב ונבקש מהכיתה לחשוב איך אפשר בעזרת מחשבות אחרות להפוך את העצב לשמחה.
- הערה: אנו לא עוסקים כרגע במקרים שנגרמו על ידי בני אדם אחרים או אסונות וכדומה אלא עצב שאדם גורם לעצמו בעקבות דאגות, קנאה, פחד וכדומה. אם התלמידים לוקחים דווקא למקרים שהעצב נגרם על ידי גורם אחר ננצל את ההזדמנות ללמד את התלמידים את היסוד האמוני שהכול לטובה ושאינן רע יורד מלמעלה ובכוח השמחה נוכל לזכות ולראות את הטוב בגלוי (כפי שלמדנו בשיעור 1).



- נציע מספר תרגילים לתרגול בבית:

תרגיל 1:

- בכל יום כתבו לפחות חמישה דברים טובים שקרו לכם.
- בכל יום כתבו חמישה דברים טובים שיש לכם (מותר לחזור על אותם דברים שכתבתם אתמול).

תרגיל 2:

- אם אתם מרגישים תחושה של עצב - עצרו רגע וחישבו מה המידה או המחשבה שגרמה לכם להתעצב. איזו מחשבה אנו יכולים להכניס במקום המחשבה השלילית?



נספח 1 - ארץ מוזרה



חוקר התרבות הנמרץ, גילי ששון חלף במסעותיו על פני ארצות שונות. הוא אסף מידע על מנהגי האנשים על אורח חייהם ועל התנהגותם. כשהגיע לאחת הארצות נדהם ממה שראה ושמע. אנשי הארץ אליה הגיע היו כל כך שונים מכל מה שהכיר עד כה. למען האמת הוא רצה לברוח משם בדחיפות אבל עבודתו המחקרית אילצה אותו להישאר עד תום המחקר. את רישומיו הוא תעד ביומן המסע שלו.

ארץ מוזרה...

"מזג האוויר כאן בהיר ונעים. הרחובות מלאים באנשים שהיו יכולים ליהנות משמש חמימה ומלטפת, אך במקום זאת הם מהלכים במהירות ממקום למקום כשמבט פניהם רציני ואפילו זעוף וכל אחד מהם מרוכז בעצמו. בפינת הרחוב באחד מבתי הקפה השתרך תור ארוך. אנשים נאנחו, התווכחו על תורם בלהט, אבל גם כשכבר קנו את מבוקשם לא נראו מרוצים. על ספסל תחת עץ התאנה ישבה אישה אחת וסיפרה לחברתה בפנים אומללות שהיא חיפשה כל הבוקר אחר שמלה מיוחדת שראתה אצל אחת מחברותיה אך למרבה האכזבה היא לא מצאה את השמלה שחיפשה.

"ומה בכל זאת יש לך בשקיות?" שאלה החברה בסקרנות. והאישה הוציאה בזו אחר זו שמלות יפיפיות בצבעים מרהיבים, אולם מבע פניה היה חמוץ וזועף.

איש צעיר ישב במסעדה מול צלחת עמוסה באוכל משובח והניע את רגליו במהירות. הצגתי את עצמי כחוקר תרבות וביקשתי שיספר לי קצת על עצמו. האיש סיפר שיש לו אישה נחמדה וארבעה ילדים ושהוא עובד במשרד יוקרתי לעורכי דין. הוא אומנם מרוויח הרבה כסף אבל היה שמח אם היה מרוויח יותר. כששאלתי מה מטריד אותו הוא סיפר כי הוא דואג מאוד. עד כדי כך דואג שהוא אינו מסוגל לחשוב על שום דבר פרט לדאגתו. "ממה אתה דואג?" שאלתי אותו. האיש הסתכל עליי במבט מתפלא.

"ממה אני דואג?" אתה שואל. "מה יקרה אם יפטרו אותי מהעבודה? אם אשתי או ילדיי יחלו פתאום? או יקרה להם אסון? אם יחסר לנו אוכל? אם יום אחד לא יהיה לי את כל מה שיש לי???"

נערה אחת ישבה בתחנת האוטובוס וכססה את ציפורניה. היא כיווצה את פניה כל כך חזק עד שיכולתי לראות מעין חריצים חרושים על מצחה. לשאלתי מדוע היא מרגישה כל כך נורא החלה לבכות תוך שהיא מושיטה לי דף נייר מקומט. פתחתי אותו בסקרנות. היה זה מבחן בחשבון עמוס בתרגילים ושאלות. מעל התנוסס הציון 96. "זה ציון נהדר", אמרתי מבולבל. הנערה הגבירה את בכייה ובקושי הצליחה לומר שהציון שלה לא שווה כלום אם דפנה המתחרה שלה קיבלה 96.5. "אני כבר לא מספר! אני כבר לא במקום הראשון!" היא יבבה.

המשכתי לשוטט בארץ המוזרה מנסה לא לשמוע את קולות הכעס והבכי. זקן אחד חלף על פניי ורטן שבארץ הזאת בתי החולים מלאים עד אפס מקום. "אפילו להיות חולה אי אפשר יותר", כעס. קבוצת קבצנים סיפרה לי שהם יושבים ימים שלמים בשמש הקופחת ואיש לא טורח לתת להם משהו לאכול או לשתות, שלא לדבר על מטבע שחוק.

אחרי ימים רבים של מחקר הגעתי למסקנה שהארץ הזו עצובה מאוד. כעת עליי לחקור מהו הגורם לעצבות הנוראה שהתפשטה בכל פינה והאם יש דרך להפוך את העצבות לשמחה.



קדימה לעבודה...

1. מה לדעתכם גרם לאנשים בארץ המוזרה להיות עצובים?

.....
.....

2. החוקר מביא דוגמאות שונות לכך שהאנשים בארץ עצובים. סמנו בצבע על גבי הקטע כל מקרה בצבע שונה.

3. התבוננו במקרים שסימנתם בצבעים השונים וברשימת המידות הרשומות מטה. כתבו ליד כל מידה את הצבע בו מסומן המקרה שלה בסיפור, וכן את הדמות אליה מתייחס המקרה. למשל: קנאה - צבע סגול, הדמות - נהג אוטובוס. ייתכן שמקרה אחד יתאים לכמה מידות.

המידה	הצבע	הדמות
קנאה		
כעס		
חרדה		
דאגה		
התמקדות במה שאין		
חוסר נתינה		
התמקדות בעצמי		
תחרות		

4. האם לדעתכם יש דרך להפוך את העצבות לשמחה? במה זה תלוי?

.....
.....
.....



5. כעבור שנה הגיע לארץ העצובה איש פלא ולימד את התושבים כיצד לשמוח. הוא כתב כללים שהפכו את האנשים מעצובים לשמחים. כתבו: מה לדעתכם הכללים שכתב? (לפחות ארבעה כללים).

1

2

3

4

5

6. כתבו קטע משלכם המתאר ארץ שמחה, או את ארץ העצבות שהפכה לשמחה, או תקנו את המקרים בסיפור (אלו שסימנתם) למקרים שמחים.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....