

## מייצרים שמחה : פעילות לחג פורים

### רקע

מכל המועדים שנהוג לברך בהם "מועדים לשמחה", מצטיין חג הפורים כחג של משתה ושל שמחה. כבר מראשיתו, נקבע חג פורים כיום משתה ושמחה והתבטא בשירה, בריקודים, באווירת קרנבל ואפילו במידה לא-מבוטלת של רוח שטות. צביון זה נשמר לאורך מאות ואלפי שנים, גם בתקופות קשות בהיסטוריה היהודית, ועד עצם היום הזה. מצוות השמחה היא הבסיס לכל מצוות הפורים, והיא מופיעה כבר עם כניסתו של חודש אדר: "משנכנס אדר מרבין בשמחה" (תענית כא ע"א). המצווה מזמנת לנו עיסוק חשוב בשאלת השמחה: מהי שמחה? כיצד היא עשויה להתבטא הלכה למעשה? מה הקשר בין שמחה אמיתית ובין סולידריות ואחריות חברתית?

אנו כעת לאחר שנתיים לא פשוטות של מלחמה ואתגרים רבים. הפעילות לפניכם מייצרת שיח בשאלת השמחה על גווניה השונים כמו גם שיח בדבר היכולת לשמוח והחשיבות שבשמחה גם בעיתות משבר.

### מטרות

- להכיר בחשיבותה של השמחה בחיינו.
- לבדוק מה גורם לנו שמחה.
- לברר כיצד מעוררים שמחה בעצמי ובאחרים בתקופות מאתגרות.

### הפעילות:

#### פתיחה

[קישור](#) למילות הבית הראשון של השיר "שיר שמח"

[קישור](#) לשמיעת השיר ברקע

מהו הסיפור 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 שירשמח לכבוד החג", ונעל אחריו את הדלת. כשיצאו השניים, היה בפיהם השיר "שיר שמח". משה שרת רשם את מילות השיר על מפית נייר. כי הנה הם מנגד לנו.

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

### שאלות לדין:

- למה לדעתכם משה שרת ביקש מהם לכתוב דווקא "שיר שמח" ולא שיר אבל או זכרון?

- בשיר נכתב: "הָבָה וְנִתְלַקַּח מִן הַשְׂמִימָה שְׂבָנוּ" - מה לדעתכם הכוונה במילה "שְׂבָנוּ"? איך תפרשו אותה?



## גלגל השמחה שלי

סרקו את הקוד וצרו באופן אישי את גלגל השמחה שלכם.

(קישור ל"[גלגל השמחה שלי](#)")

## שאלות לדין:

- הסתכלו על הגלגל שלכם - איזה מהדברים האלה זמינים לכם גם בתקופות קשות?
- באיזה אופן שמחה יכולה לעזור לנו להתמודד עם קשיים?
- איך השמחה משפיעה על החוסן שלנו? על היכולת שלנו להמשיך הלאה?

## פעילות בזוגות

### השלימו את המשפטים (לרשותכם 5 דקות)

- רגע משמח שהיה לי בזמן האחרון...
- משמח אותי ש...
- בשביל לשמח אחרים צריך...
- כדי להיות תמיד בשמחה צריך...
- כשאני רואה אנשים שמחים אני...
- לדעתי לא כל האנשים שמחים כי...



## פעילות בקבוצות קטנות

סרקו את דף הציטוטים ופעלו בהתאם להנחיות המשימה.

[קישור לדף הציטוטים](#)

### משימה

- ערכו סבב ביניכם ובקשו מכל חבר בקבוצה לומר מה גורם לו לחוש שמחה.
- נסו לחשוב על מצב שבו הייתם עצובים והכרחתם את עצמכם לשמח. כיצד עשיתם זאת? האם אדם יכול לאלץ את עצמו להיות יותר שמח מכפי שהוא? באיזו דרך?
- עיינו בדף הציטוטים ובחרו בציטוט אחד המשקף ביותר את גישתכם.

### לאחר המשימה, שאלות לדיון:

- שתפו בציטוט שמצא חן בעיניכם והסבירו מדוע
- מהם הגורמים השונים לשמחה?
- אילו דברים פנימיים מעוררים בכם שמחה?
- מה נפוץ יותר – שמחה המתעוררת בשל גורמים פנימיים או חיצוניים? מדוע?
- האם יש קשר בין שמחה למצב נפשי? גופני? כלכלי? חברתי?
- האם אפשר לעורר שמחה בצורה מלאכותית? כיצד?

### מסכמים

יעקב אורלנד כתב בית נוסף שמשום מה לרוב אין שרים אותו.

אם אין לנו מאום - אין אשר קִאֶשְׁרֵנוּ.

אם הָרָאִי עָקוּם הָקָה וְנִשְׁרָנוּ

### שאלות לדיון:

- למה לדעתכם התכוון בבית זה?
- כיצד ניתן לקשר זאת למציאות חיינו בשנים האחרונות?
- מה אנחנו יכולים לעשות כדי להגביר את השמחה בחיי היומיום?