



להיות בשמחה - זה באחריותך!

סניינג'ן ש'ז חודש אדר בכ"ז ועד ח' פורים בפרט הוא בשמחה. מצוות פח'ס בן קריאת
לחילת אסתר ב'ז'ל'פ וביום, מתן מתנות לאביוני'ס, מתן משלוחי מנות איש לרעהו וסריכת
סעודת פורים, שבה מקובל לפשתכר "ס'ס ז'ל'א י'ז'ע".

כמחנכים, אנו מרבים לעסוק בשאלה כי'ז'ז לחי'ס'ק לשמחה אמיתית, משמעותית, שמחה
שבי'א פנימית ושאינה תלויה באורחים חיצוני'ס. הרב אברהם י'ז'ח'ף בכ'פן קוף בתווה
ז'רק ל'כ'ק: "פ'מחשבה שפ'אשר ת'לוי במה שפ'וא מחול'ף לש'ילת פ'אז'ק, מעבר
ל'בולות ר'ז'נו, בי'א מחשבה פ'טולה... פ'אנשי'ס ישרי ר'ל'ב, שמכירי'ס את כוחו ש'ל
פ'ר'ז'ון ואת חופש פ'טולתו, פ'ק שמחיי'ס ת'מי'ז - 'ז'זישרי ר'ב שמחפ'". (ע' פ'י אורות פ'ק'ז'ש.

ד. ק"פ)

מ'רת פ'סילות זו בי'א ל'פ'כיר את פ'מודעות ל'כ'ק ששמחה ש'נובעת מעבודת פ'נימית,
שאינה תלויה ואינה מותנית באורחים חיצוני'ס, בי'א משמעותית ובה קיימ'א יותר משמחה
ש'אורחיה חיצוני'ס.

מ'רות

1. לפ'סילות ל'ז'יון פ'תוח את נושא שתיית פ'אלכוהול בקרב בני פ'נוער בכ"ז
ובח'ס פ'ורים בפרט.
2. לפ'סילות ל'מודעות פ'משתתפי'ס את פ'אורחים לשתיית אלכוהול.
3. ל'ברר ס'ק פ'משתתפי'ס מ'פי שמחה בת קיימ'א ומ'פי שמחה בת ח'ל'ז' ואת
פ'אורחים ל'כ'ל אחד מסוכי' פ'שמחה פ'אל'ן.



חפזק פפסיזות

חפזק

שואלים: **למה אנשים שותים?** מבקשים מהמשתתפים להעלות סיבות שונות (לחץ חברתי, מצווה, כדי לשמוח, כדי לשכוח מבעיות ועוד) וכותבים את תשובותיהם על הלוח.

מחלקים לכל משתתף דף ועט. מקרינים את הסרטון [אלכוהול – מה רע?](#) (2:40 דק') ומבקשים מהמשתתפים לכתוב במהלך הצפייה בסרטון משפט אחד מהסרטון שהם מזדהים איתו.

בסיום הצפייה, מבקשים מאלו שכתבו משפטים שאינם רואים פסול בשתיית אלכוהול לעמוד בשורה בצידו האחד של החדר ומאלו שכתבו משפטים ששוללים שתיית אלכוהול לעמוד בשורה מולם, בצידו הנגדי של החדר.

נציגים מתחלפים משתי הקבוצות, זה אחר זה לסירוגין, מציגים טיעון לחיזוק עמדת קבוצתם. המנחה רושם את הטענות על הלוח (מבקשים מהמשתתפים לא לחזור על טיעון פעמיים). כל משתתף ששומע טיעון משכנע מצד הקבוצה הנגדית מתקדם צעד אחד לעברה.

- המטרה הראשונית של המשימה היא להציף את כל הטענות שיש למשתתפים בעד ונגד שתיית אלכוהול. רצוי שהקבוצה המתנגדת לשתיית אלכוהול תעלה טענות משמעותיים יותר ותקרב אליה את חברי הקבוצה השנייה. המנחה יכול לסייע בכך ולכוון את הדיון הכיתתי לנזקים שנובעים משתיית אלכוהול ולהשפעותיה השליליות.
- אם הנקודה עולה, כדאי להתייחס לכך ששתייה לשם מצווה היא ודאי חיובית, אך כשמתערבות בה מטרות נוספות והיא נהיית אמצעי להשגת תחושת שמחה, שייכות ופורקן היא עלולה לצאת מכלל שליטה.

חפזק

מבקשים מהמשתתפים להתבונן ברשימת הטענות הרואים בחיוב שתיית אלכוהול שהועלו ולמיין אותם לרווחים המושגים בשתיית אלכוהול לטווח קצר ולטווח ארוך.

מקרינים את הסרטון [אלכוהול – קצרים](#) (1:49 דק').

אאלות לזיון

1. האם אתם מזדהים עם הסיטואציה המוצגת? האם אתם מכירים אותה מחייכם?
2. כיצד אפשר להתמודד עם גורם הלחץ החברתי?
3. כיצד אפשר להתמודד עם הגורמים האחרים שהועלו ושנכתבו על הלוח? כתבים את התשובות בנקודות ליד הגורמים המתאימים.

בפבוזות

מחלקים למשתתפים את דף המקורות ומבקשים מהם לבחור במשפט אחד שמדבר אליהם במיוחד מתוך שלושת הקטעים.

באזיאה

המשתתפים יציגו את המשפט שבחרו, יסבירו את בחירתם בו ויסקמו באמצעותו את תחושותיהם ואת מסקנותיהם.

אאלות לזיון מסכס

1. לדעתכם, שתיית אלכוהול מספקת רווחים לטווח ארוך? הסבירו.
2. האם קטעי המקורות השונים הציעו דרכים אחרות להשגת יתרונות רצויים לטווח ארוך? פרטו.

33 מפורות

זה החלום / אולב האוגה

זה החלום שאנו נוצרים בלבנו בלי לומר מלה:
שמשהו מופלא יקרה פתאום,
שזה מוכרח לקרות,
שהזמן יפתח לפנינו,
שהלב יפתח לפנינו,
שהשערים יפתחו לפנינו,
שהסלע יפתח לפנינו,
שמעין נסתר יפרץ לעמתנו,
שהחלום עצמו יפתח לפנינו
ושבקר אחד נשיט בלי משים לתוך
מפרץ קטן שלא ידענו שהיה שם כל הזמן.

לא בדברים שמחוץ לנפש שוכן האושר,
לא באוצרות חולפים ועוברים
בלב פנימה נשמעים צלילי עוגב
של הטוב והיפה של האמת והצדק
כצל הוא כל מה שהמין האנושי חושב לתענוג ואושר.
בהכרה זו תלויים בריאות הנפש והגוף.
(הרמב"ם, מתוך "כתבים רפואיים", הוצאת מוסד הרב קוק, תשס"ו)

תרקוד כאילו שאף אחד לא רואה אותך

אנו משכנעים את עצמנו שחיינו יהיו טובים יותר אחרי שנתחתן. אחרי שיהיו לנו ילדים. אנו מתוסכלים כי הילדים אינם מספיק גדולים, ושנהיה מאושרים יותר כשהם יגדלו. אחר כך אנחנו מתוסכלים כי הם מתבגרים וקשה איתם. אנו בטוחים שנהיה מאושרים יותר לאחר שהם יעברו את השלב הזה.

אנחנו אומרים לעצמנו שחיינו יהיו טובים יותר ויהיו מושלמים כשבן/בת הזוג שלנו יצליחו יותר, כשתהיה לנו מכונית טובה יותר או בית גדול יותר, כשנוכל לנסוע לנופש, כשנהיה בפנסיה.

האמת היא שאין זמן טוב יותר להיות מאושרים **מעכשיו**. אם לא עכשיו אז מתי? החיים תמיד מלאים באתגרים ומכשולים. עדיף לקבל זאת ולהחליט להיות מאושרים בכל מקרה.

מישהו אמר פעם: "משך הרבה זמן היה נדמה לי ש'החיים האמתיים' היו אמורים להתחיל עוד מעט, אך תמיד היה מכשול אחד. בעיה שעלי להתמודד איתה, פקס לא פתור, חוב שצריך לשלם, אז החיים היו אמורים להתחיל. עד שהבנתי שהמכשולים האלה הם הם החיים שלי."

הפרספקטיבה הזאת עזרה לי להבין שאין דרך לאושר, האושר הוא הדרך לכך, יהיה טוב אם תשמור כל רגע טוב שיש לך לבד או עם מישהו מספיק מיוחד ששווה לבלות את זמנך איתו כי תזכור, הזמן לא מחכה לאף אחד.

לכן, תפסיק לחכות עד סוף הלימודים, עד שתדד במשקל, עד שתתחתן, עד שהילדים שלך יעזבו את הבית. עד שתתגרש, עד יום שישי בערב או עד יום ראשון בבוקר, עד הקיץ, עד הסתיו, עד החורף או האביב או עד שתמות כדי להחליט שאין זמן יותר טוב להיות מאושר.

האושר הוא דרך – לא גורל.

תעבוד כאילו אתה לא זקוק לכסף,
תאהב כאילו אף פעם לא פגעו בך,
ותרקוד כאילו שאף אחד לא רואה אותך.

(קריסטל בויד, 1998, מתוך הספר: Midnight Muse)

כתיבה ועריכה: יעל קופרשטוק, אפרת חבה, חגית חכם