

כוחה של שמחה / מערך פעילות לפתיחת חודש אדר / מחזור ע"ז

חלק א' / משחק משימת השרשרת

משחקים את משחק משימת השרשרת [הודפס והוכן בנפרד]

חלק ב' / מהי שמחה אמיתית?

מעמידים 5 קערות ממוספרות. על הלוח נכתוב ממוספר מצבים שגורמים לשמחה-

1. לקבל אלף ש"ח

2. להצליח בכל המבחנים השנה

3. לעזור ולתמוך לילד חולה במחלה קשה

4. להגשים את החלום שלי

5. ניצחון במשחק

כל חניך מקבל 6 סוכריות. בתורות, כל אחד יצטרך לבחור 3 מצבים (מתוך ה-5) שהכי

ישמחו אותו ולחלק את הסוכריות לפי היחס הבא- 3 סוכריות למה שיעשה אותו הכי שמח, 2

סוכריות למה שיעשה אותו שמח פחות, סוכריה 1 למה שיעשה אותו הכי פחות.

בסוף אנחנו נראה את יחסי הסוכריות בקערות.

דיון

- באמת נותן שמחה? אבל לא סתם שמחה - שמחה אמיתית ופנימית. מסקנה; השמחה היא מבפנים, היא יקרה וחשובה. שמחה היא משהו שאנחנו יכולים לספק לאחרים והיא משהו שאנחנו חייבים לפתח בעצמנו.

חלק ג' / דסי רבינוביץ'

היום נכיר אישה מאוד מיוחדת שקוראים לה דסי רבינוביץ'. דסי היתה ילדה מאוד אקטיבית ושמחה. בגיל 17 כשהיא היתה בשיא הפעילות בביה"ס ובתנועת הנוער היא חלתה בסרטן. היא היתה צריכה לעבור טיפולים מאוד קשים שמאוד לא נעימים לגוף בניסיון להציל אותה. היא התמודדה עם מחלתה בעזרת שמחה וגם פעלה כדי לשמח אחרים בסביבתה, כדי להמתיק מעט את הכאב והסבל שחוותה בזמן המחלה. היא שינתה את כל האוירה במחלקה בביה"ס לאווירה שמחה. היא קודם כל אמרה לעצמה שהיא תשמור על שמחת החיים שלה למרות שקשה לה, ושהיא לא תעצור בזה אלא גם תפעל כדי להמתיק את הכאב של שאר החולים.

דרך התמודדותה המיוחדת, דסי נהייתה ידועה לציבור ע"י כתבות וראיונות בתקשורת במשך תקופת מחלתה. דסי הצליחה לסיים את הלימודים בתיכון ואפילו עשתה שירות לאומי כקומונרית בסניף שלה באפרת, אבל לאחר מכן היא נפטרה בגיל 19. דסי היתה דוגמא לשמחה למרות שהיא היתה במצב הכי קשה. היא הפיצה שמחה בכל מקום ועם כל הקושי היתה הכי שמחה ושימחה אחרים.

חלק ד' / סיפור המשמחים

פעם היה רב שהגיע לשוק. הוא שאל שם אדם מאוד חכם: מי מכל האנשים בשוק הוא ראוי לשבח? האישה החכם הצביע על שני אנשים. תהה לעצמו הרב במה עוסקים שני אנשים אלה...? [שואלים את החניכים; יש לכם ניחושים?]

לבסוף ניגש אליהם הרב ושאל אותם: תגידו, במה אתם עוסקים?

ענו לו: "בני אדם שמחים אנחנו ומשמחים עצובים." [שואלים את החניכים; מי הבין במה עוסקים אנשים אלו? למה נראה לכם שהם ראויים לשבח? למה מה שהם עשו כ"כ חשוב? נבין יחד עם הילדים כמה ערך יש לכך שגורמים לאנשים עצובים לשמוח.]

רגע, אבל למה הם לא הסתפקו להגיד שהם משמחים אחרים? למה היה חשוב לציין שהם בעצמם שמחים? נגיע להבנה שבשביל להקריין שמחה החוצה, קודם כל אנחנו צריכים לרכוש לעצמנו ראייה חיובית ואז אפשר לדבק אחרים בשמחה.

חלק ה' / העולם נמצא כאן ועכשיו!

אנשים מסתובבים עצובים מפני שהם לא יודעים מה יעשו בעתיד.

יש לך את הרגע הזה עכשיו. **מה אתה מתכנן לעשות אתו?**

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 השם נותן לך? הוא נותן לך את הדקה הזו. הוא לא נתן לך את מחר.

ברור שאני לא יודע מה לעשות מחר, הרי עוד 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 עדיין. הזמן לא שם. העולם לא שם.

העולם נמצא כאן... ממש עכשיו! ("הרבי מקרן הרחוב - סיפורים מופלאים על ר' שלמה קרליבך")

חלק ו' / כוחה של השמחה

<p>זמרת החסידים וקולות הריקודים הגיעו למנהל בית הכלא, וכששאל לסיבת הרעש והריקודים, ענו לו שבגלל איזה דלי שנמצא באחד התאים היהודים שמחים. צעק המנהל: הוציאו את הדלי משם תיכף ומיד. מיד נענו הסוהרים לפקודתו והוציאו את הדלי. לפתע פתאום נפסק הרעש פסקו הריקודים, והיהודים החלו בהתרגשות את תפילת המנחה...</p> <p>סיפור זה מלמדנו משהו על טבעה של שמחה הפורצת את כל הגדרים וההגבלות הן ההגבלות שבטבע ונפש האדם והן הגבלות העולם. על ידי שאדם מפזז ומרקד בכל עוז הוא מגלה את כוחותיו הנעלמים. ועד שאם הוא חלש הוא מתגלה כחזק יותר ובעל תוקף יותר, ואם הוא קמץ הוא מתגלה כנדיב, ואם הוא אכזר הוא מתגלה כרחמן. כי על ידי השמחה הוא מוציא מן הכח אל הפועל את כל הטוב הגנוז בו בעומק ועד שמתגלה כגיבור הכובש את יצרו. לשמחה יש כח אדיר לשחרר את האדם מכבלי העצבות הדיכאון והעצלות. ואפילו כאשר הוא רק מעמיד פני שמח וגם כשמתאמץ לחייך לקפץ ולרקוד, הרי שהוא נפעל לפי פעולותיו, שעל ידי המעשים נמשכים הלבבות. וכשהוא מגלה את כוחותיו הצפונים בקרבו הוא פורץ את הגבולות. ויש לו כח ותעוזה לצאת מגדרו ולפעול פעולות טובות למען עצמו ולמען זולתו. הוא מעז לצאת מרגילותו ומגלה יכולות כשרונות ומסירות נפש שלא כהרגלו. הוא הופך לאיש חדש והוא משפיע על סביבתו ועל גורלו וזוהי גאולתו. ובעיקר עלינו לזכור שלשמחה שלנו מצטרף הקב"ה. כי "כגונא תתאה גונא עילאה". וכשאדם מחייך למטה מחייכים אליו גם מלמעלה, ואז הוא ניצול ונגאל מקבל את כל השפע מתוך שמחה וחדוה. (שלומית שמידע)</p>	<p>כמו הרבה יהודים טובים ברוסיה גם האחים הצדיקים, רבי זושא מאניפולי ורבי אלימלך מליז'נסק מצאו את עצמם יום אחד מושלכים לבית הכלא העירוני, כמובן על לא עוול בכפם אלא מתוך עלילת רשע.</p> <p>בתא מצחין בבית הכלא ישבו השנים במצוקה נוראה, כשבתאם ישבו וחברו פושעים גויים. לא די בכך אלא שהסוהרים הוסיפו שמן למדורה והניחו באמצע תא מגוריהם דלי של שירותים!... כך שהאחים לא יכלו ללמוד תורה ולא להתפלל.</p> <p>כשהגיע זמן מנחה החל אחד האחים לבכות, הביט אליו אחיו בפנים שוחקות ואמר לו: גם כשאינך יכול להתפלל בגלל הצחנה אתה מקיים מצוה, ומצוות יש לקיים מתוך שמחה... אם כן, יש לנו סיבה לשמוח ולרקוד, מה לך עצוב? ... קום לרקוד!...</p> <p>החלו שני האחים לרקוד כשאליהם מצטרפים כל היהודים שבבית הסוהר. השירה והריקודים הרקיעו שחקים עד שהאסירים הגויים התפלאו: לשמחה זו מה עושה? ... ובמסדרונות בית הסוהר נשמעו קולות: היהודים שמחים! ... היהודים שמחים! ... הגויים שואלים על מה ולמה ותשובה אין! ... היהודים עסוקים בשירה וריקודים ואינם עונים, רק הצביעו על הדלי.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

חלק ז' / סיכום וחלוקת ציפור

יש לנו 'פעמים בחיים' אנו מגיעים למצבים שלא צפויים ולא רצויים, והברירות שהיינו חושבים שעומדות בפנינו מסתכמות באחת, הברירה הזו היא להתמודד בשמחה. (דסי רבינוביץ' ז"ל)

משום ש"אין דבר משחרר יותר מן השמחה, היא מוציאה לחופשי את מוחך ומשרה עליו שלוה. אם אינך חש שמחה, העמד פנים. אפילו אם אתה שרוי בדיכאון, התאמץ לחייך, התנהג כאילו אתה שמח, והשמחה האמיתית... בא תבוא." (רינחמן מברסלב)



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל



לְבַל אָדָם בְּלֵב עֲגוּד שֶׁל שְׂמֵחָה,
נוֹמֵעַ רֵי-נִקְוָה, מוֹסִיף אֶהְיֶה,
עֲגוּד קִטְוֵן שְׂמֵקוֹם גְּדוּל לֹו בְּלֵב,
גַּר-וְדַת מִן-פֶּאֶל לְבַל בְּאֵב

דסי רביעבין זיל