

פעולה על שמחה:

שאלה: מה זאת שמחה? (צחוק? הוללות? ציניות? חיוך?)

סבב: כל אחד יגיד משהו משמח שקרה לו השבוע. סביר להניח שייקח להם זמן לחשוב- אנחנו חושבים על דברים גדולים שמשמחים אותנו אבל יש כ"כ הרבה דברים קטנים שמשמחים אותנו משחק: הם צריכים להגיד אם הם מסכימים עם המשפט או לא ולהסביר. משפטים:

-בכוחו של אדם שמח ליצור יותר, לעשות יותר דברים.

-אם אתה בוכה סימן שאתה עצוב.

-אם אתה מחייך סימן שאתה שמח.

-השמחה לפעמים מזיקה וגורמת להתפרעות.

-השמחה היא מקור הכוח המניע אותנו לחיים.

משחק: שמים משפטים על הרצפה והחניכים צריכה לחלק אותם ל2 קבוצות של מה זה שמחה אמיתית ומה לא ולהסביר.

משפטים:

-לקבל מתנה

-להשתחרר מוקדם הביתה

-לנצח במריכה

-להוכיח לעצמי את כוחי

-להצליח במבחן בלי להעתיק

-להתגבר על יצר הרע

משחק: נקריא את המשפטים וכל חניך יגיד את המשפט שמתאר בעיניו בצורה הטובה ביותר נ שמחה. ניתן לתת לחניכים להסביר מדוע הם חושבים כך. המשפטים:

-שמחה היא ההרגשה שיש לנו כשאנחנו נותנים לאחרים

-מי שיודע לקחת כל דבר בקלות הוא אדם שמח

-מי שעובד את הקב"ה הוא אדם שמח

-מי שטוב לו בחיים הוא אדם שמח

-כשאדם מעריך את מה שיש לו הוא שמח

-אדם שמצליח במה שהוא עושה הוא שמח

משחק: כל חניך, לפי התור, יוציא פתק, יקריא ויחליט לאיזו קטגוריה מתאים ההיגד:

שמחה אמיתית – עליה – התעלות או התלוצצות- ירידה- התהוללות.

דוגמאות להיגדים–

• אורית צריכה להתאשפז בבית חולים בשבוע הבא. כל הילדים התחפשו ובאו אליה בהפתעה רקדו ושרו וניגנו שעה ארוכה כדי להרים לה את מצב הרוח.

• ארגנו משלוחי מנות לעולים חדשים ורקדנו איתם.

• בטויל שנתי צבענו בגואש את הפנים של אלה שישנו, והיה מה-זה מצחיק!

• ליל הסדר היה בביתנו השנה, כל הדודים הגיעו והיה ממש שמח.

• היינו בחרמון וזרקנו כדורי שלג ענקיים על המורים שנותנים לנו המון שעורי בית ומבחנים קשים!

• אתמול הייתה מסיבת יומולדת בבית שלי, איך השתוללנו... כמו שצריך!! היה מדהים, ואיך שעבדנו על בתיה, משהו מטורף, היה ממש שמח!

• רקדנו בהתלהבות בחתונה של בן דוד שלי, ולא יכולנו להפסיק!

• הלכנו, כל השבט, לראות סרט קומדיה, גיא ודור ממש נשפכו מצחוק!

• לכבוד חודש אדר, השתוללנו במסדרונות וצעקנו ובסוף ברחנו מהשיעור וישבנו ברגוע על הדשא.

• ישבנו בפעולה ועשינו צחוקים על כל מילה שהמדריך אמר.

• התאספנו אתמול אצל הילה, סיפרנו בדיחות והתגלגלנו מצחוק!! במיוחד נקרענו מאיך ששולה מדברת.

קטע: יש הבדל חשוב מאוד לדעתי שצריכים לשים לב אליו, כמו שראינו יש כמה סוגים של שמחה, יש שמחה שהיא אמיתית שבאמת אנחנו נהיים מאושרים ואין שום פגיעה בחברים שלנו, יש שמחה לעומת זאת שהיא שמחה שלילית, שאדם צוחק על חבר שלו ומשפיל אותו ליד כולם, וואלה אולי זה מצחיק והוא נהיה שמח אבל זה בא על חשבון מישהו, אותו המישהו הזה נפגע ולפעמים אפילו ממש נעלב, וזה מצוין שאנחנו שמחים כל הזמן, וצוחקים והכל אבל אנחנו צריכים תמיד לשים לב שהשמחה שלנו לא תבוא על חשבון אחרים. יש עוד סוג אחרון של שמחה שהיא הולכת לכיוון של הוללות, פריקת עול מסוים, אדם יכול לדוגמא להיפגש עם חברים ושיהיה לו ממש כיף והוא יהיה סופר שמח וכל עוד הוא לא יורד על אף אחד וכולם בסדר אחד עם השני זה ממש מצוין, לעומת זאת אדם יכול להגיע למצב שהוא לא שולט על עצמו ושמח בצורה קיצונית עד שהוא מאבד את הדעת, אדם יכול לשתות ולאבד הכרה, אדם יכול להגיע למצב שהוא אומר דברים שאחרי זה הוא מתחרט אליהם, הוא יכול לפגוע באחרים וגם בעצמו ולכן השמחה חייבת להיות מבוקרת, אדם לא יכול לשחרר רסן ולעשות מה שבא לו כי זה יפגע בו. למסקנה אפשר להיות שמחים מאוד גם לא במחיר של פגיעה במישהו או בעצמך, האדם צריך להיות שמח בלב, להיות מאושר בלי קשר לסביבה, רק אז הוא לא יראה צורך לעשות דברים מטופשים ולרדת על חברים שלו.

משנכנס אדר מרבם בשמחה בכל שמחה צריכים
לצחוק

מה אמר לקחת הלזה מסורס הרב יין לבוא
מש מדוד מקוצר לחיי שמחה ומחנה
שמחה ומחנה לא זקקה לאמצעים חזקים
מזקקה רעשה או משקקה אלסחלי חרף כדי
לזדלקי מחנה הוא גם לא קשורה לשמחה כמה
כסף החנות הלמה ליקדם זכות הוא לא
מבססת על מה שיש לך, אלא בעיקר על מי
שמחה

שמחה מחיבת מעשה מתוך בריחה מן המציאות
החילה חיבת למיני כדי לעשות חיים. לחפש
במחנה החוקים יותר מאשר במעגל החיים
הקדחתם של המשפחה העבודה והסביבה
המחבת

שמחה מחיבת היא קצרת טוה היא לא מחזיקה
מעמד יותר מאשר כמה דקות מקסמם שעות לא
פעם אחרי שהיא הלכת היא מחירה אחרת טעם
למי מר, ממש סגלו אכלת משנה מקדלקל.
שמחה מחיבת גם ביה הרבה פעמים על השמן
משנה אחר. היא מחנה של הצניות בת חדות של
המטמח וההתנשאות ועם המשפחה שלה היא
אחיות

שמחה אמיתית לשמח זאת אנה כחכה בריחה
על החלת או בהנחה של אנה תלזה במרם תצני.
היא לא שיבת רק לקבצה סמרה ומלטיסטית
אלא חוקא מכפלת מאשר אתה מתחלק בה עם
אחרים שמחה כזו נתנת לך סח ומטבציה
להמשך הלזה ותארך התפנה שלה אין הוא
הבא

שמחה אמיתית קשורה בקשר הדוק לאמונה ולעין
טובה לשמחה בחלקך לחצי הסס המלמה היא
לא מתעלמת מהחסרונות והקשיים שיש במציאות
אבל יודעת לשם אותם בפחפורציות הנסות
שמחה אמיתית יודעת להתפעל ולהתרגש מפילו
מדברים קטנים חום-חמים, ולא מחכה לבס גדל
כדי להתעורר. היא מסרבת לקבל כמם מאלו
את ים המתנות והא-סופי שאנון שוחם בתום,
חוכרת לומר תודה מדי בקר, על כל הש.
מי שיסתפק במצר החזוף, יחמיץ את ההזדמנות
לחות את הדבר האמיתי שמחה כנה, עמוקה
ופנימת אחד הדברים הפלאים ביותר בעולם.

משנכנס אדר מרבים בשמחה, כידוע. אבל
זה לא כל כך פשוט. שמחה היא עבודה. כך
מסביר הרב עופר גיטין את "משימת השמחה",
משימת חיינו: "החידוש הגדול של רבי נחמן
מברסלב הוא שאדם צריך ממש להכריח את
עצמו להיות שמח. כך, להכריח. לעסוק בכך,
להתאמץ למצוא דרכים ושיטות, לנסות כל הזמן
לייצר שמחה. זו עבודה קשה אבל חיונית, ורבי
נחמן מסביר למה: י"רק על ידי השמחה יוכל
להנהיג האוח כרצונו ויוכל ליישב דעתו כי
שמחה היא עולם החירות". כאומר, האדם יכול
להגיע ליישוב הדעת, לריכוז ולאיזון, רק אם
ינצח את העצבת, רק אם הדאגת והדחפים
והתסכול שלו לא יובילו אותו, רק אם יפעל מתוך
שמחה. כשהאדם עצוב, השמחה האמיתית היא
הדרך היחידה שלו לחזור להנהיג את עצמו
כראוי. לכן רבי נחמן קבע שמצווה גדולה להיות
בשמחה תמיד. זו המלחמה שלנו - כל רגע שבו
אנחנו חוטפים שמחה ומחליטים להסתכל על
העולם באופטימיות ובעין טובה הוא רגע קטן
של ניצחון, רגע קטן של חירות.

אך שגלגל קה נה אנה שמה אנה - קה לך עס שיש
קבצה שמה היא לא גמקה קבצה של האדם לטא
יש על נה עס לא העקדמ קבדקס העקדמ יש
קחץ

השמה היא קבצם העקדמ, קבצם קב קס שיש
קבצם קבצם אן זכאל, אנה קבצם קבצם אנה לא
סוג אנה קבצם קבצם
שמה היא עס לא קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם
עומ קבצם
קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם
קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם
קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם קבצם