**"להיות בשמחה תמיד" – על כח השמחה והצחוק: דף לימוד**

**פתיח - האזינו לשיר:**

איזה יום שמח

מילים: תלמה אליגון, לחן: [דפנה אילת](http://shironet.mako.co.il/artist?prfid=321&lang=1)

איזה יום שמח  
יום של הפתעות  
העולם מלא ניסים ונפלאות.

[**לשיר המלא**](http://shironet.mako.co.il/artist?type=lyrics&lang=1&prfid=937&wrkid=5993)

* **מהם הדברים הגורמים לך לשמוח?**

**לימוד**

חישבו: איזה אדם לדעתכם ראוי לפרס מיוחד על מעשיו?

ראו מה אומר על כך אליהו הנביא:

"רב ברוקא היה מצוי בשוק, והיה אליהו הנביא מצוי אצלו.

שאל רב ברוקא את אליהו הנביא: יש בשוק זה בן עולם הבא?

(האם קיים בשוק הזה אדם שמעשיו טובים בצורה מיוחדת?)

אמר לו: לאו.

בינתיים באו שני בני אדם.

אמר לו אליהו: הללו בני עולם הבא הם.

הלך רב ברוקא אצלם, אמר להם: מה מעשיכם?

אמרו לו: בני אדם שמחים אנו, ומשמחים אנשים עצובים..."

תענית כ"ב

* מדוע ,דווקא האנשים המשמחים הם בני העולם הבא ?
* האם זכית לשמח אנשים עצובים מתי והיכן?

חישבו: האם אנחנו יכולים לקבוע את מידת השמחה בחיינו?

ראו מה נאמר על כךבספר הזוהר:

"עבדו את יי' בשמחה"

האדם מקבל מן השמים כפי הנהגתו בארץ.

אם הוא שרוי בשמחה, באותה מידה משמחים אותו מן השמים,

ואם הוא שרוי בעצבות, באותה המידה מקבל דינים מן השמים למעלה.

זוהר, שמות, דף קפד:

* איך יכול אדם להשפיע על השמחה בחייו?
* האם תוכלו לספר על מקרה מהחים המוכיח את הדברים? שתפו את חבריכם
* איך לדעתכם אפשר לשמח אחרים?

**סיפור חסידי : כח הצחוק והשמחה**

מעשה במלך אחד שהכביד על עמו, והיה גוזר גזירות קשות ומטיל עליהם מסים בלי סוף, העם היה גונח מחוסר אונים, מתאונן וממלא את הגזירות, ומשלם את המסים. ככל שפחד המלך נפל על העם הוסיף המלך להטיל מסים וגזירות חדשות והעם הוסיף להתאונן, משלחות ניסו להסביר למלך והשתדלו להשפיע עליו להקל את הנטל ולא הצליחו. והמלך הוסיף ללכת בדרכו והפיל פחדו ואימתו על העם.

עד שניטל מן העם כוח הסבל, ואז פרצו בצחוק, והתחילו צוחקים לגזירות המלך. התפשט הצחוק יותר ויותר, עד שיום אחד נפקחו עיניהם וראו את המלך במלוא קלונו והורידוהו מכסאו. (...)

וכן נהג מו"ר אבי אב"י חגבי זצ"ל לחפש בכל ענין של צער את המצחיק שבתוכו, וע"י כך למתק את הדין.

מתוך: משנכנס אדר מרבין בשמחה - השמחה כמצוה ביהדות, מאת: רפאל בר אשר חגבי - חגי רפי <http://www.tora.us.fm/tnk1/messages/ktuv_mjly_rux_nkea_0.html>

* איך השפיע הצחוק על המציאות?
* נסו לחשוב על בעיה או מצב מורכב בחייכם שתוכלו לשנות באמצעות צחוק

**אסיף:** חשבו כיצד לשמח חבר/ה מהכיתה.

ערכו הגרלה, בה כל תלמיד ייקבל שם של תלמיד אחר, ובמהלך חודש אדר, בכל יום הוא צריך לגרום לו שמחה.

לדגמה: לומר לו מילה טובה, לברר לשלומו, להזמינו לשחק בהפסקה, להזמינו לביתו אחרי הלימודים.