

# חדר הדרכה

אל מתנדבי לאורו נאק'



34

## פעילות לגיל הזהב

מדריך יקר!

מבנה הפעילות:

1. מזקנים אתבונן - שיח משותף
2. "ספרי לי איזו מעשיה"-סיפור ודין

### 1 מזקנים אתבונן - שיח משותף

יש לפתוח את הפעילות בשיחה עם האדם איתו אתה מתנדב.  
**המפגש הפעם יעסוק בנושא: "שמחה"**

שאלות לדין:

1. אילו דברים גורמים לך לשמוח? (תשובות אפשריות: בדיחה טובה, נכדים ומשפחה, השגים שהגת בחיים...)
2. האם יש הבדל בין שימחה בגל צעיר לשמחה בגיל מבוגר? (תשובה אפשרית: בהחלט כן! בגיל צעיר יש שמחה מדברים רגועים שהם בדך כלל חומריים : כסף, בגד חדש, מכונית ועוד...). בגיל מבוגר אתה שמח ממה שה' העניק לך משפחה, בריאות, נחת (...)
3. ספרו האחד לשני על מקרים שגרמו לכם שמחה גדולה.

### 2 "ספרי לי איזו מעשיה"-סיפור ודין

**קראו יחדיו את הסיפור ושוחחו על השאלות המנחות המצויות אחריו:**

עם היוולדו של האדם הפקיד בידיו הא-לוקים שתי קופסאות מרובעות אפורות ופשוטות מראה. שאל האדם את הא-לוקים "לשם מה שתי הקופסאות?" אמר א-לוקים לאדם: "בקופסא אחת תניח את כל החוויות הטובות של חיך, את רגעי הנחת והשמחה, את שעות האושר והצחוק, כל דבר שגורם לך עונג, שממלא אותך באהבה תניח בקופסא הראשונה." "ומה אשים בקופסא השניה?" שאל האדם. "את כל רגעי הכאב והצער" אמר לו הא-לוקים. "את כל אותם רגעים של בדידות, את הרגעים שמשאירים בך הרגשה של אי נוחות, תניח בקופסא את המועקה והכאבים, את הבכי והייסורים, את כל החוויות הלא נעימות של חיך." "ואיך אדע להבחין בין הקופסאות?" שאל האדם, "שתיהן אפורות ופשוטות." "ברגע שתתחיל למלא אותן בתוכן תדע להבחין ביניהן" הבטיח לו הא-לוקים. החל האדם את חייו. את כל רגעי השמחה והאושר הניח בקופסא אחת, ובשניה הכניס את רגעי הכאב והצער. במהלך השנים החלה קופסת האושר להשתנות, היא לא הייתה עוד אפורה אלא צבעונית, ועם כל חוויה שמחה נוסף בה עוד צבע ועוד דוגמא עליזה. אך קופסת הצער לא השתנתה מעולם, צבעה נותר אפור רגיל ומשעמם.

# חדר הדרכה

אל מתקבלי 'לאורו נלך'



34

## פעילות לגיל הזהב

הגיע יומו של האדם לעמוד בפני בורא עולם. כשהגיע לשערי שמים התבקש האדם להציג בפני הא-לוקים את קופסאותיו. הרים האדם את קופסת האושר הצבעונית, והנה היא כבדה, אבל משקלה לא הכביד עליו והוא יכול היה לשאת אותה אל לפני כיסא הכבוד ולהניח אותה לרגלי הא-לוקים. גם קופסת הצער לא הייתה כבדה, משקלה כאילו לא השתנה במשך השנים.

פתח א-לוקים את קופסת האושר והחל מפזר רגעי שמחה בהיכל. פיזזו רגעי האושר סביב האדם, והזכירו לו כמה מאושרים וטובים היו חייו. שמח האדם בזיכרונותיו החיוביים והודה לא-לוקים שגרם לו לאסוף אותם כל חייו. הגיע רגע פתיחת קופסת הצער. התכווץ האדם במקומו, הוא לא רצה שא-לוקים יפזר בהיכל את שעות הכאב של חייו, הוא לא רצה להיזכר בבדידות ובייסורים, במועקה ובכאבים. "פתח את הקופסא" הורה לו הא-לוקים. פתח האדם את הקופסא והביט לתוכה והנה היא ריקה. בתחתיתה פעור חור גדול.

"אני מצטער", אמר האדם לא-לוקים, "כנראה פגמתי בקופסא במהלך השנים. יש בה חור ודרכו כנראה ברחו כל רגעי הצער, אין לי שום רגע עצוב להציג בפניך".  
חיך הא-לוקים אל האדם: "הקופסא שלך אינה פגומה. ככה נתתי לך אותה - עם החור".  
האדם לא הבין. "קופסא עם חור? לשם מה?"

אמר הא-לוקים: "לאדם קשה להתנתק מהרגעים של חייו, בין אם אלה רגעים של אושר או רגעים של עצב. מאחר ולא רציתי שתאגור את רגעי הצער, נתתי לך קופסא עם חור שדרכה יכלו רגעי הצער לצאת ולהעלם מחייך. לא רציתי שתישא את משא הכאב לאורך כל החיים, מספיק שחווית את הצער פעם אחת, אינך צריך לשוב לחוות אותו השנית".

"אם כך לשם מה בכלל נתת לי את הקופסא?" שאל האדם.

"אין האדם יכול להימנע מהזיכרונות", אמר הא-לוקים, "הזיכרון הוא חלק ממהות האדם. בעוד שאני רוצה שאדם יזכור כל רגע משמח בחייו, אינני רוצה שיזכור בכל פרט ופרט של הכאב - לכן קופסא האושר נועדה לאגור קופסת הצער נועדה לשחרר את הכאב".

### שאלות לשיח וחשיבה:

**1. האם אתם מסכימים עם המסר של הסיפור? (תשובה אפשרית: אכן - זה מה שראוי לאדם לעשות - לזכור את הרגעים הטובים של החיים, ולשכוח את הרעים - אין טעם להתמקד בכאב - הוא מכביד ומגביל, בעוד האושר והשמחה מצעידים את האדם קדימה ומקלים עליו את החיים.)**

**2. האם היכולת לשמוח או להיות עצוב תלויה באדם? האם הוא יכול להחליט / לשלוט בעצב ובשמחה (תשובה אפשרית: אלה הן מידות (כמו שרירים) שצריך האדם לפתח במהלך חייו. ניתן להודות לה' על כל דבר ולראות את העולם ב"עין טובה" וניתן לכעוס ולראות חצי הכוס הריקה בכל דבר...כן! זה בהחלט תלוי באדם)**

**3. תנו האחד לשני עצות כיצד ניתן להישאר תמיד שמח ולראות את הטוב שבעולם? (תשובה אפשרית להשתדל לראות את חצי הכוס המלאה, לראות "שמים" - כלומר-לראות כמה טוב יש בעולם ולשמוח עליו, יכול האדם לומר ולהרגיל את עצמו שכל מה שה' עושה בעולם זה לטובה...)**