

תאריך: 27.4.26

סילבוס - תוכנית הוראה לקורס

החיפוש אחר האושר אצל חז"ל

ד"ר אברהם גוטליב | עולמות – ביה"ס ללימודי יהדות ותרבות ישראלית

The quest for happiness in the eyes of the sages

מס' הקורס 02-056-95

שיעור פרונטלי בכיתה - נוכחות חובה	סוג הקורס:
4 נ"ז/2 ש"ש	היקף נ"ז:
תשפ"ו	שנת לימודים:
קיץ (עשרים וארבע יחידות לימוד בשנים-עשר מפגשים)	סמסטר:
כל יום, בלי ימי שישי 12:00-08:00	יום ושעה
בתיאום מראש	שעת קבלה
Avraham.Gottlieb@biu.ac.il	מייל מרצה:
https://lemida.biu.ac.il/course/view.php?id=81590	קישור לאתר למדה:



תיאור הקורס ומטרות למידה

תקציר הקורס

הקורס עוסק ב'נושאי מפתח' בחיפוש הטבעי של האדם אחר האושר האישי בדמות הרווחה הסובייקטיבית שלו בחיים, זאת כדי, להיות במצב של אופטימיות קבועה שתסייע לו להתמודד נכון עם עצבות ובעיות השעה והשלכותיה, מתוך יישוב הדעת ושיקול הדעת ולהצליח.

למידה פעילה

בכל שיעור, בלמידה מודרכת ומונחה בקבוצות, דרך שאלות מנחות, נעיין במקורות חז"ל התלמודיים והבטר תלמודיים אשר בקבצי המקורות שבלמדה, בשורות ו'בין השורות', כדי להבין את כוונת התורה בהצבת גבולות לאדם בחייו למענו. זאת מתוך, תובנה פסיכולוגית עובדתית, שהשמחה היא חוויה חיובית זמנית וחולפת והיא אחד מצרכי האדם החיוניים, בחיים. כדי להיות בשמחה ולא בעצב, על האדם להעריך את הטוב שיש לו, להוקירו ולהכירו, כתפיסת עולם רציונאלית-מציאותית. בדרך זאת, האדם יצליח לסגל לעצמו חוויה חיובית מתמשכת של אושר אישי: 'שמחת חיים' – 'Joie de vivre' - שמחה תמידית כתכונת אופי נרכשת, כמתבקש לניהול חיים טובים יותר וחבירה מיטבית לחברה. כך, שהלומדים חווים דרך חיים חיובית: לומדת, חושבת ויוצרת, מתוך יושרה והגינות, המניבה הצלחה חברתית ואקדמית.

מטרות/תוצרי הלמידה

ידע

1. הלומדים יתארו את התרומה העצומה של השמחה לאדם, כמרגוע לנפש ולגוף, המאפשר לו להתמודד נכון וחושב עם בעיות השנה, לשרוד ולהמשיך לחיות בטוב.
2. הלומדים יגדירו באופן מעשי את עקרונות השמחה והאושר כמרכיבים חיוניים להטבת החיים.
3. הלומדים יכתבו תובנות אישיות לחיים טובים לאור השמחה והאושר בעולם.

מיומנויות

1. הלומדים ינתחו מקורות חז"ל תלמודיים ובטר תלמודיים אשר בקבצי המקורות שבמודל, בשורות ו'בין השורות', כדי להבין את כוונת התורה בהצבת גבולות לאדם בחייו לצד הקריאה אליו לשמוח, כפי שהיטיבו חז"ל לבאר.
2. הלומדים יעריכו טוב יותר את היחס הישר והכנה, הנכון והנכון של האדם, בינו לבין עצמו מתוך שמחה ואושר, בין הרצוי והמצוי במציאות החיים.

ערכים (מאוד רלוונטי)

הלומדים יקבלו הזדמנות לגבש לעצמם במהלך הקורס את דרכי התנהגותם האישית בשמחה ואושר בהתאמה למציאות החיים ולשדרגם, בתובנה המבוססת על טוהר המידות, מתוך יושרה והגינות. כך הסטודנטים, ירכשו לעצמם כלים מעשיים לחיים טובים יותר.



למידה פעילה - תכנון מהלך השיעורים:

מס' השיעור	נושא השיעור	למידה פעילה	קריאה/ צפיה נדרשת (פירוט המקורות הוא חלקי)	הערכה תהליכית/מעצבת
1	החיפוש אחר האושר כצורך קיומי: פתיחה והצגת נושא הקורס	דיון בקבוצות	משנה ברכות ה, א; תלמוד בבלי ברכות ל ב	
2	הקריאה לשמוח: פסיכולוגיה חיובית במיטבה	למידה בקבוצות	דברים כו, יא; יב, יא-יב; יד, כו-כז; טז, יא-טו; כז, ז.	
3	השמחה האמיתית כמרפא לגוף ולנפש	למידה בקבוצות	דברים טז, יג-טו; ליקוטי מוהר"ן תניינא, כג-כד, עח.	
4	הערכת הטוב כדרך חיים מתבקשת	למידה בקבוצות	דברים כח, מז-מח; כו, יא; בבלי ברכות נד א; נט ע"ב; שו"ע או"ח רכג ו; משנה ברורה רכג כג; דברים לב, טו.	
5	תפסת מועט-תפסת איזהו עשיר? השמח בחלקו!	למידה בקבוצות	ויקרא טו, כה; ספרא תורת כהנים, זבים ה, ז; בבלי ראש השנה ד ב; בבלי יומא פ א; בראשית לג, ט-יא; מסכת אבות ד א.	
6	האדם מחפש משמעות לחיים ומוצא	למידה בקבוצות	דברים ל, טו-כ; מסכת אבות ג טו; ויקרא יח, ה; בבלי יומא פה ב; תהלים לד, ט-טו; פראנקל, האדם מחפש משמעות.	
7	אוהב שלום ורודף שלום, מתוך קירוב	למידה בקבוצות	תהלים לד, יב-טו; מסכת אבות ד טו; שנאן, פירוש ישראל חדש על מסכת אבות.	
8	לא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה	למידה בקבוצות	בבלי מגילה יח א; מסכת אבות א יז; שנאן, בפירוש; בבלי בבא קמא יא א; ויקרא י, א-ג; עמוס ה, יג; משלי כא ח; יז, כח; איוב כז ז; בבלי חולין פט א.	

9	להתרחק משכן רע ולדבוק בטוב	למידה בקבוצות	מסכת אבות א, ו; שנאן, בפירוש; תנא דבי אליהו זוטא טז.
10	הדרך הישרה שידבק בה האדם	למידה בקבוצות	מסכת אבות ב, ח-ט; שנאן, בפירוש.
11	ארבע מידות באדם	למידה בקבוצות	תוספתא סנהדרין יג, ח; מסכת אבות ה, י; שנאן, בפירוש.
12	ארבע מידות בדעות	למידה בקבוצות	בבלי סנהדרין עירובין סה ב; רמב"ם משנה תורה, ספר המדע, דעות א-ז; מסכת אבות ה, יא; שנאן, בפירוש.
13	אהבה אמיתית אינה תלויה בדבר	למידה בקבוצות	שיר השירים ח, ו- ז; מסכת אבות ה, טז; שנאן בפירוש.
14	יהי כבוד חברך חביב עליך כשלך ואל תהי נוח לכעוס	למידה בקבוצות	מסכת אבות ב, י; שנאן בפירוש; בבלי שבת קה ב; מסכת אבות ד א; שנאן בפירוש; דברים יב כג; ספר החינוך מצוה תנב; משנה סנהדרין ד ה; ויקרא יט טז; ספר החינוך מצוה רלז; בבלי בבא מציעא דף נח ב; בבלי צט א; בבלי יבמות סב ב.
15	הוי מקדים בשלום כל אדם	למידה בקבוצות	מסכת אבות ד טו; שנאן בפירוש; בבלי ברכות דף יז א; שם ו ב.
16	חכמת חיים חברתית	למידה בקבוצות	מסכת אבות ד א; שנאן בפירוש; בבלי תענית דף ז א; איוב י' ביב; מסכת תמיד דף לב א; קהלת ט יז; מסכת אבות ה ז; שנאן בפירוש.
17	יצר ורצון ומה שביניהם	למידה בקבוצות	בראשית ו ה-ו; ח כא; מדרש בראשית רבה לד י; בבלי קידושין ל ב; מסכת אבות ד א; משלי טז לב;

	בראשית ב ז; בבלי ברכות סא א; בבלי עבודה זרה ה ב; בראשית א לא; מדרש בראשית רבה ט ז; בבלי סוכה נב א.			
18	סבלנות וסובלנות	למידה בקבוצות	ישעיהו מו ז; נחמיה ד יא; איכה ה ז; שמות ב יא; מדרש תנחומא שמות ט; מסכת אבות ד א; שנאן בפירוש; בבלי שבת ל ב – לא א.	
19	אחדות עם ישראל	למידה בקבוצות	ויקרא קדושים יט יז-יח; ירושלמי מדרים ט ד; בבלי שבת לא א; בבלי סנהדרין כז א; בבלי שבועות לט א; בראשית מג ט; דברים כט-יב; מדרש תנחומא 'ניצבים' א.	
20	'כתר שם טוב' מעל הכל	למידה בקבוצות	מסכת אבות ו, ד; ד, יג; שנאן בפירוש.	
21	טוב המלבין שיניים לחברו יותר ממשקהו חלב	למידה בקבוצות	בראשית מט, יב; מסכת כתובות קיא, ב; משלי טו, יז; יז, א.	
22	ארבע מידות בתלמידים	למידה בקבוצות	מסכת אבות ה, יב; שנאן בפירוש; מחשבת אבות.	
23	ארבע מידות ביושבים לפני חכמים	למידה בקבוצות	מסכת אבות ה, טו; שנאן בפירוש.	עבודה קבוצתית
24	כל שרוח הבריות נוחה הימנו	למידה בקבוצות	משנה אבות ג, י; שנאן בפירוש.	הצגת בחינת הסיום האמריקאית
25	מרבה עצה מרבה תבונה	למידה בקבוצות	משנה אבות ב, ז; שנאן בפירוש; מחשבת אבות.	
26	סיכום			

*ייתכנו שינויים בסילבוס בהתאם לקצב ההתקדמות ואפקטיביות הלמידה



מרכיבי הציון:

עבודת ביניים ובחינת סיום

משקל בציון הסופי	תיאור התוצר
30 % מהציון הסופי	עבודת ביניים אישית
70 % מהציון הסופי	בחינת סיום אמריקאית



דרישות הקורס

- **השתתפות פעילה:** לימוד פעיל, מונחה ומודרך במהלך השיעורים, בקבוצות קטנות ודיונים בכיתה.
- **הגשה בלמדה של: עבודת ביניים אישית 30% מהציון הסופי (ביחידים או בזוגות) ובחינת סיום אמריקאית 70% מהציון הסופי.**
- **נוכחות -** חובת נוכחות בשיעורים 80-85% והשתתפות פעילה, בונה ויוצרת במהלכם.



דרישות קדם - אין



ספרי הלימוד (textbooks) ותכנים נוספים לכל שיעור:
בקבצי המקורות בלמדה, לפי הנושאים שבטבלת הלמידה הפעילה

תכני חובה – רשימת הספרות שיש ללמוד/להכיר:

בלאו, שמואל, "אושר, שמחה ושמחה לאיד" (וירטואלי), אתר 'הדף השבועי' לפרשת 'ויצא' תש"פ:
<https://www.biu.ac.il/sites/default/files/inline-files/%D7%95%D7%99%D7%A6%D7%90%20%D7%91%D7%9C%D7%90%D7%95%20PDF.pdf>

גוטליב, אברהם, "שמחת החיים והערכת הטוב כדרך חיים" (וירטואלי), אתר 'אקדמיה':
<http://www.academia.edu/21940182>

היינימן, יוסף, **אגדות ותולדותיהן: עיונים בהשתלשלותן של מסורות**, ירושלים: כתר, 1974, עמ' 15-7.

פראנקל, ויקטור (תרגום: חיים איזק), **מבוא ללוגותיראפיה : האדם מחפש משמעות : ממחנות המוות אל האכסיסטנציאליזם**, תל-אביב: דביר, 1981, עמ' 52-56, 85-86, 99-98.

פרנקל, יונה, "הזמן ועיצובו", סיפור האגדה – אחדות של תוכן וצורה, תל אביב תשס"א, 147-157

הנ"ל, "תלמידי חכמים וביתם", עיונים בעולמו הרוחני של סיפור האגדה, תל אביב תשמ"א, 99-115

שנאן, אביגדור, פירוש ישראלי חדש על מסכת אבות (וירטואלי), אתר 'ספריא':
https://www.sefaria.org.il/A_New_Israeli_Commentary_on_Pirkei_Avot?tab=contents

תכני העשרה

חזקיה, ענבל, "דימוי עצמי נמוך ותחושת עצמי - בניה, גיבוש, חיזוק", אתר 'ד"ר טל':
https://www.drtal.co.il/%D7%93%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%99_%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99

קפלן, אורן, "פסיכולוגיה חיובית ומהות האושר האנושי" (וירטואלי), אתר אישי 'אורן קפלן':
[/https://orenkaplan.com/positive-psychology-happiness](https://orenkaplan.com/positive-psychology-happiness)

חומר מחייב לעבודות

לפי המפורט בחובת הקריאה וכן המקורות שנעיין יחד בכיתה.