



עֲרָבִים זֶה לָזָה חינוך לחסד ונתינה כדרך חיים

יחידת לימוד בנושא

עין טובה

במעגל:

אני והעצמי - אני והקהילה

בהלימה לתוכנית
משרד החינוך

מדריך למנחה



מטרות
היחידה:

לדון ל"כף זכות" - המשתתפים יתאמנו בפיתוח
היכולת להביט על עצמם בעין טובה, לראות את
הטוב שבתוכם ולדון את עצמם לכף זכות.



מבנה
היחידה:

1. פתיחה
2. לומדים ומעמיקים
3. לומדים בחברותא
4. משחקים ומתנסים
5. סיכום
6. "הולכים לעיבוד
ולא לאיבוד"



משך
הפעילות:

שעה וחצי



1

פתיחה



יש ללחוץ על שקופית 1 במצגת

עובדים דירה



תמונה: יושבת המשפחה לאכול ארוחת ערב, כולם מסביב השולחן, הריחות ממלאים את הבית, העיניים מלאות חיוכים. פתאום, במפתיע, נקישה על הדלת. אם המשפחה ניגשת לדלת. היא פותחת אותה ורואה מולה זוג צעיר. איש ואישה לא מוכרים. "שלום", הבחור פותח בנימה קצת מתנצלת, "סליחה על ההפרעה, אבל אולי תוכלו להקדיש לנו כמה דקות?" האישה לא מהססת לרגע, פותחת את הדלת ומזמינה את הזוג הנבון להצטרף לשולחן. "אנחנו שוקלים לקנות את הדירה שהתפנתה בקומה הרביעית", אומר הבחור, "וחשבנו לשאול את השכנים שגרים כאן כבר כמה שנים, איך הבניין, איך השכנים, איך השכונה. אפשר לבקש מכם בקשה כזאת?" האישה מחייכת אליהם ואומרת, "זה מקום נהדר לגור בו. השכנים כולם נחמדים ואדיבים, תמיד עוזרים, אם חסר משהו, אם צריך עזרה עם הילדים, באמת, התקבצו פה אנשים טובי לב בצורה יוצאת דופן". ובעלה מוסיף, "והבניין עצמו, רק שופץ לפני עשר שנים והוא ממש כמו חדש. הוספנו מעלית, סגרנו את המרפסות כדי להרחיב את הסלון בכל בית, יש לנו גגן שמטפל בגינה למטה. באמת הבניין מצוין והשכנים נהדרים. ממש נעים לגור כאן". גם שני הילדים לא מאכזבים: "יש כאן המון ילדים בשכונה, וכולם בערך באותו הגיל. אנחנו מתאספים אחר הצהריים בגן השעשועים למטה, וכולם משחקים יחד עד שצריך לחזור הביתה. וגם בית הספר שלנו קרוב, מרחק הליכה, והוא בית ספר מעולה. בקיצור, אנחנו לא מוכנים לזוז מכאן בשום אופן". הזוג החדש מחייך חיוך רחב, עיניהם קורנות. הם מרגישים שהנה, הם מצאו להם את ביתם החדש. הם מודים למארחים בשמחה ויודעים שרכשו להם ידידים חדשים, שכנים. אבל לפני שהם ממשיכים בדרכם, הם מחליטים לנסות לעצור אצל עוד משפחה אחת נוספת, רק כדי להיות בטוחים. הם דופקים על דלת נוספת, ובחיוך רחב מחכים שהדלת תיפתח. ואכן, הדלת נפתחת, ומולם עומדת אישה בסבר פנים חמור. הם מציגים את עצמם ואת בקשתם, והאישה משתהה לרגע, מהססת, ואז מכניסה אותם לביתה. הם נכנסים ונעמדים בפתח, ממתינים. אחרי רגע של מבוכה, האישה מזמינה אותם להצטרף לשולחן המשפחה. הם מתיישבים ודממה ממלאת את החדר. הבחור מכחך בגרונו, מציג את עצמו ואת אשתו ומספר ליושבים סביב השולחן את מבוקשם. האישה פותחת ואומרת, "אנחנו מאוד לא מרוצים פה. השכנים כולם שתקנים ולא חברותיים, תמיד מתעלמים זה מזה בכניסה או במעלית, אף פעם אין למי לפנות כשצריך עזרה. לא ברור איך התקבצה לכאן קבוצה כזאת איומה של אנשים". והבעל מוסיף, "וגם הבניין לא שופץ כבר עשר שנים והוא נראה נורא. הוסיפו מעלית, אבל היא קטנה מדי. החליטו שצריך להגדיל את הסלון בבתים, אז סגרו את המרפסות ועכשיו אין מרפסות. אפילו הגינה למטה מכוערת. זה באמת לא מוצלח ואנחנו מרגישים שאנחנו תקועים כאן". והילד מוסיף, "ויש כאן אמנם ילדים בסביבות אותו גיל, אבל הגינה הציבורית שלנו לא מספיקה לכולם. לא נעים שם ומשעמם. וגם לבית הספר צריך ללכת ברגל ואני לא נהנה להיות שם. אני אשמח שנעבור דירה."

הארה מתודית למנחה:

לפניך שאלות שמטרתן להגיע לידי התובנה שניתן לתרגל ולהתאמן על מנת להגיע ל"עין טובה".
תוכל לשאול את כל השאלות או לקיים שיח בעקבותיהן.
ע"פ הבנתך והיכרותך עם הקבוצה שלפניך.



שאלות שמטרתם לעבד את התובנות מהסיפור:

1. האם יכול להיות שמשוה מדיירי הבית הקבועים שיקר?

(תשובה אפשרית: אף אחד לא שיקר, כל שכן ענה את תשובותיו על פי ראייתו ותפיסתו את המציאות. יש אנשים הרואים את העולם ב"עין טובה" וישנם הרואים את העולם ב"עין רעה")

2. כיצד מרגיש האדם הרואה את העולם ב"עין רעה"?

(תשובה אפשרית: הוא מתוסכל, כל דבר מכעיס אותו, "רע" מגביר "רע"...)

3. האם ניתן לשנות אופן הסתכלות של אדם? כלומר האם ניתן להתחיל להסתכל על העולם ב"עין טובה"?

(תשובה אפשרית: כמו בכל מידה, גם בעניין הזה יש צורך לרצות ובעקבות הרצון יש צורך להתאמן, לתרגל ולסגל את המידה)

2

לומדים ומעמיקים



יש ללחוץ על שקופית 2 במצגת

"דע, כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע, ועל ידי זה שמצא בו איזה מעט טוב ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות, ויכול להשיבו בחשבנה, כי זה בחינת: ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואינו" (ליקוטי מוהר"ן, תורה רפ"ב).

הארה מתודית למנחה:

קרא ולמד את הדברים המובאים לפניך, הסבר באופן פתוח ורציף את עיקרי הדברים. אין צורך להיצמד לכל משפט. מטרת הדברים המובאים הינה להקנות לך תוכן ומיקוד לדברי ההסבר בהלימה למטרת היחידה כי חשוב שהאדם ידע לראות גם את עצמו ב"עין טובה" ולמצוא גם בתוכו דברים טובים.

רבי נחמן מלמד אותנו שעלינו לחפש תמיד רק את הטוב. גם כשמדובר באדם חוטא, כל מה שעלינו לעשות הוא רק לחפש בו הרבה, ואם לא מצאנו עלינו להתעקש ולחזור שוב ולחפש, כי בוודאי יש בו משהו טוב שבו הוא לא חוטא, ובעצם פעולה זו האדם זוכה להעביר את החוטא לכף הזכות שבמאזניים. כי אם תחפש ותמצא מעט טוב שיש ברשע, שבמעט הזה הוא לא רשע, כשתבונן על מקומו ותחפש אותו במקומו הראשון - לא תמצא אותו, כי הוא כבר עבר לכף הזכות. לכן אמר רבי נחמן שזה בחינת: "ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו - ואינו!"

וכן צריך האדם למצוא גם בעצמו, כי זה ידוע שצריך האדם להיזהר מאוד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאוד. ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הבעל-דבר להפילו על ידי זה לעצבות ומרה שחורה - למרות זאת, אסור לו ליפול מזה, רק לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב, כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצווה או דבר טוב... (שם).

על פי תורתו של רבי נחמן מברסלב: "על-ידי זה שמחפש ומוצא עדיין מעט טוב, על-ידי זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות". העיקרון המנחה תפיסה זו הוא כי ההתבוננות ברע, אפילו מתוך כוונה לבערו, גורמת לאדם ייאוש ורפיון ידיים. דווקא המבט על הטוב נתן לאדם תקווה ואמונה בעצמו, ואז ממילא החלקים השליליים באישיותו ובמעשיו לא יתאימו למעלתו וינשרו מעליו כקליפה יבשה.

לפי תפיסת עולם זו, הפירוש של לדון עצמי לכף זכות הוא להגדיל את האור ואת הטוב לממדים כאלה שהרע יאבד את אחיזתו.

במפגש הזה נעסוק כיצד לדון עצמי לכף זכות, נתמקד עם התלמידים בטוב הרב הקיים בהם ונייקר אותו בעיניהם.

העולם שלנו בנוי מאופן בו אנו שומעים לשון הרע, רכילות -אנו שומעים זאת בתקשורת ובחברה בכלל. גם התקדמות אישית שלנו תלויה פעמים רבות בזכות מתן ביקורת. המורה נותן לי "ביקורת בונה" על עבודתי וע"י כך אני מתקדם ומשתפר. ההורים מעירים לי מה אסור לעשות וממילא אני מסגל לעצמי את הדרך הנכונה.

גם לי עצמי יש ביקורת על עצמי: אני לא מספיק טוב...אני עוד לא... אני עדיין צריך... אנו מחונכים לכך שאם נכיר בחולשות שלנו נוכל לשלוט בהם, נוכל לתקן אותם וממילא נוכל להשתפר.

על מנת לראות ב"עין טובה" יש לסגל שפה של טוב, שפה שהיא חיובית. השפה הזאת נראית אולי מאולצת אך היא דורשת מאתנו מאמץ ובסופו של דבר היא מאלצת אותנו לחשוב ב"עין טובה" על עצמינו ועל הסובבים אותנו.

תרגיל:

למנחה:

אמור משפטים בהיגד שלילי / מתריס / כועס ובקש מהתלמידים לומר את המשפט בהיגד חיובי



נסו להפוך את המשפטים הבאים להיגדים חיוביים:

1. "אני לא מספיק כלום"

(בהיגד חיובי: "אני אספיק לעשות שיעורים בחשבון ולא באנגלית")

2. "אתם מרעישים לי עם המוסיקה הזאת ולא נותנים לי להכין שעורי בית"

(בהיגד חיובי: תוכלו לשמוע מוסיקה מחוץ לחדר או באוזניות)

3. "שוב אתה מאחר..."

(בהיגד חיובי: תרצה לספר לי מה עשית עד כה...?)

4. "אל תדרוך על הדשא"

(בהיגד חיובי: תוכל בבקשה ללכת מסביב)

5. המורה המחליפה סיפרה לי איך התנהגתם אליה-תתביישו לכם!

(בהיגד חיובי: הצטערתי לשמוע מה שספרה לי המורה המחליפה)

6. אתם לא מנומסים! אתם לא רואים שאני משוחח עכשיו עם משהו?

(בהיגד חיובי: לא נעים לי כשמתפרצים לשיחה)

7. מי לכלך כך את החדר עם צבע?

(בהיגד חיובי: אני רואה צבע טרי על הרצפה)

8. קיבלתי טלפון מהמנהל, הוא אמר לי ששברת את המשקפיים של דני, אני כועס עליך מאוד!

(בהיגד חיובי: שמעתי שלדני אין עכשיו משקפיים, מדוע? מה אתה מציע לעשות?)



יש ללחוץ על שקופית 3 במצגת

שיחה בשפה של עין טובה דורשת מהמדבר לא להיכנס לפא"ב
(כלומר: לא להפחיד, להאשים ולב"יש את השומע)

כדי להתאמן בשפה של להסתכל בעין טובה ניתן לסגל לעצמינו 4 שלבים:



יש ללחוץ על שקופית 4 במצגת

1. **תצפית (תבוננות) -** מה במציאות אנו (או האחר) רואים/ שומעים.
2. **רגשות -** מה הרגשות העולים בנו (או בזולת) בעקבות מציאות זו.
3. **צרכים -** מה הצורך/ הערך/ הרצון האישי שהוליד את הרגש.
4. **בקשות -** מה נרצה לבקש ממי כדי למלא את הצורך.

הסבר:

1. צפית או התבוננות (observation)

תצפית היא ביטוי של המתרחש בעולם החיצון, המשמש כגירוי לתגובותינו. ולכן חשוב לתצפת רק עובדות ללא פירושים של הצופה.

בשלב זה מחברים את הזולת לאירוע אליו אנו מתכוונים, ומספרים מה קרה.

השאלה בשלב זה:

מה קרה, מה נאמר, מה נעשה - ובעיקר מה אנחנו ראינו.

השאיפה בשלב זה:

להפריד בין העובדות לבין פרשנות, שנוטים להצמיד להן (מתוך רצון לבטא את כל המסר שלנו).

חשוב לבטא **עובדות נקיות משיפוטיות**, פירושים, הערכות, ייחוס כוונות וכד' כדי למנוע חסימה תקשורתית. אדם השומע ביקורת, שיפוטיות או כל מה שעלול להתפרש כמתקפה - עלול לנתב את האנרגיה להגנה על הדימוי העצמי (הצטדקות, התקפה, התעלמות, הסחה או כל טקטיקה אחרת) והסיכוי להקשבה יפחת.

אמצעי-עזר:

לחשוב מצלמת-וידאו. מה מצלמה הייתה רואה? (לא רואה רגשות, כוונות או תכונות וכו').

2. רגשות

הארה מתודית למנחה:

פעמים רבות קשה לאנשים להמליך את הרגשות שלהם. לכן חשוב לתת זמן על מנת שהתלמידים יחפשו את ה"רגש" שאליו הם מתחברים מתוך ה"רגישונים" המופיעים בשקופית.



תגובה פנימית העולה בעקבות שינוי כלשהו. בשלב זה משתפים את הזולת ברגשותינו לנוכח האירוע, תוך ביטוי רגשות נקיים ממחשבות וללא הטלת אחריות לרגשות אלו על הזולת.

השאלה בשלב זה:

מה אני מרגיש/ה, חש/ה, או: כשעולה בי מחשבה זו וזו - איזה רגש מתעורר בי בעקבותיה. (פגיעה, פחד, שמחה, משועשע, עצבני...)

כשאנו מזהים ומבטאים מה אנחנו באמת מרגישים, כלומר, מהי התחושה הממשית, אנו מקלים על הזולת לשמוע אותנו.

השאיפה בשלב זה:

לזהות רגשות, לבטא אותם מילולית, ולהפריד בינם לבין תכנים קוגניטיביים אחרים (מחשבות, פרשנויות, שיפוטיות, צרכים וכו' כגון: אני לא רצוי, אני מאויים, אני מושפל, אני מרגיש שלא סומכים עלי, אני מרגיש שמלחצים אותי, אני מרגיש שמפחידים אותי...).

זאת על מנת:

א. לבטא רגשות הנמצאים מתחת למסרים, כדי שיסייעו ולא יחסמו תקשורת.
ב. לאפשר התקרבות לזולת בעזרת פיתוח מודעות לכך שרגשותינו נובעים מתוכנו (כלומר, מערכינו ומרצונותינו, המתמלאים או שאינם מתמלאים, וממחשבותינו על זה באותו רגע) ולא ממעשיו או מדבריו של האחר

3. צרכים וערכים

"יחידות-חיים" הפועמות בנו כל הזמן, ושסיטואציה מסוימת מפגישה אותנו אתן.

הרגש שהובע בשלב 2 קשור לאופן בו אנו חווים ומודדים את הצורך או הערך שלנו באותו רגע, אם הוא כן או לא התמלא.

בשלב זה מבטאים צרכים וערכים מתוך הבנה, שמילוי צרכים הדדי הוא היעד המרכזי של ההידברות. המודעות של הזולת לצרכינו תאפשר לו/ה להתחבר אלינו ממקום אכפתי.

השאלה בשלב זה:

מהו הצורך/ערך שחי בי ברגע זה (שכן או לא התמלא).

השאיפה בשלב זה:

לזהות צרכים וערכים, לבטא אותם מילולית, ולהפריד בינם לבין בקשות.

וזאת, על מנת:

א. להעמיק סיכוי להבנה מצד הזולת למקום שממנו אנו פועלים.
ב. למצוא צרכים וערכים המהווים בסיס משותף נוסף להידברות ולהסכמה.
לדוגמא, צורך בשיתוף-פעולה: ביטוי האשמה - "אתה לא משתף פעולה!" - לרוב לא ישיג את המטרה. ביטוי

כצורך - "חשוב לי שיתוף-הפעולה בינינו" - פעמים רבות יגלה שגם לזולת צורך זה חשוב.

למשל:

"אכזבת אותי בכך שלא באת אלי אתמול בערב (=האשמה)

יש לומר עם הסבר:

"התאכזבתי כשלא באת, כי רציתי לדבר על כמה דברים שמפריעים לי.

עוד דוגמא:

"כל כך עצבן אותי כשהם ביטלו את החוזה (=האשמה)

יש לומר:

"כשהם ביטלו את החוזה, נורא התעצבנתי כי קיוויתי להזדמנות להעסיק מחדש את העובדים שפטרנו בשנה שעברה.

4. בקשות

קיימות דרכים שונות למילוי אותו צורך. לאחר שיתוף הזולת במתרחש בעולמנו הפנימי (רגשות וצרכים) מתחברים אליהם באמצעות בקשה.

זאת, על מנת:

א. לזכור שמדובר בבני אדם עם רגשות וצרכים, שחשוב לקחת אותם בחשבון. עצם הפנייה אליו/ה מביאה בחשבון את נוכחותו/ה.

ב. להפעיל רצון חופשי (חופשי מ'התקשרות לתוצאה הכרחית' - attachment) ולכבד את הרצון החופשי של הזולת להיענות או לסרב לבקשה.

יש להבחין בין בקשה לדרישה ולזכור שלאחרים זכות להיענות או לסרב. הדרך בה נבקש לספק את צרכינו עלולה להיתפס על-ידי הזולת כדרך שתיפגע בצרכיו/ה ולחייב חיפוש דרך אחרת לסיפוק הצרכים על ידי ניסוח בקשה חדשה שתתאים גם לצרכי הצד השני (win-win).

חשוב לזכור שניתן למלא צרכים בדרכים שונות ולהיות יצירתיים.

השאלה בשלב זה:

ממי אני רוצה לבקש שיעשה מה, או מה היינו רוצים שיקרה, כדי שהצורך שלנו ייענה, ומי היינו רוצים שיעשה זאת.

השאיפה בשלב זה:

לזהות בקשות, לבטא אותן ולהפריד בין לבין צרכים או דרישות.

בקשות יש לנסח באופן קונקרטי ב:

לשון-פעולה (משהו ספציפי בר ביצוע).

הבעה חיובית (מה כן לעשות, בניגוד למה לא לעשות).

בזמן הווה.

למשל:

אם יכולה להסביר לבנה :

תצפית: כשאני מוצאת 2 זוגות גרביים מלוכלכים מתחת לשולחן בסלון ועוד שלושה ליד הטלוויזיה,

רגש: אני מתעצבנת,

צורך, כי אני זקוקה ליותר סדר בחדרים המשותפים שלנו,

בקשה: אתה מוכן להניח את הגרביים בחדר שלך או בסל הכביסה.

3

לימוד בחברותא



יש ללחוץ על שקופית 5 במצגת

למנחה:

יש להפנות את התלמידים ללימוד בחברותא את המקורות המופיעים ב"דף המלווה" ולענות על השאלות. תוכל להפנות ללימוד מקוצר או לבחור חלק מן המקורות ע"פ ההיכרות שלך עם הקבוצה שלפניך.



למנחה: בסיכום הלימוד:

היסוד של "עין טובה" היא לאתר באדם האחר וגם בי נקודות שהם טובות מצד האמת. החוכמה היא להתעניין באחר ולאחר את הטוב שיש בו. ברגע שגילית את הטוב שיש באדם האחר הוא ממילא מרומם בעיניך ואתה תצליח לראות עוד טוב עד כדי יכולת לראות את הכל לטובה.

על הפסוק במשלי ט', ח': "אַל תִּזְכַּח לֵאמֹר: אֲנִי חָכָם מִכָּל אֲדָמָה" מסבירים:

אם תסתכל על האדם כ"לץ" (בעין רעה) הוא ישנא אותך, הבט על אותו אדם כ"חכם" ואז הוא יאהב אותך. כלומר ניתן להסתכל על אותה המציאות באופן של ליצנות וזילזול - ואז כל המציאות היא מציאות שאינה טובה, אך ניתן גם להסתכל עליה ב"עין טובה" ואז המציאות מתרוממת ומשתנה בעיניך לטוב.



4

משחקים ומתנסים

הסיפור: "סתם כשלוך"?



נקרא ונדון יחד:

חגית התעוררה לקול תחינותיה של אימא. היא קמה באי חשק מהמיטה הרכה. המחוגים בשעון לימדו אותה כי היא מאחרת לשעת התפילה. שוב אאלץ להתפלל לבדי על הספסל שמחוץ לכיתה, חשבה. היא התלבשה במהירות והכניסה את ערימת המחברות שהייתה על שולחן הכתיבה אל תוך התיק. את הקלמר ואת ספר החשבון היא שכחה להכניס. היא דחפה את הכריך לתא המיועד והבעת גועל נראתה על פניה. לא פחות מארבעה כריכים ירקרקים הציצו מולה. "כשאחזור אטפל בזה", אמרה לעצמה ופתחה בריצה לעבר הכיתה.

"זהו האיחור השביעי שלך בחודש האחרון", אמרה המחנכת בפנים חמורות סבר. "אמרי לאימא שאני מעוניינת לשוחח איתה".

בשיעור חשבון המצב לא היה טוב יותר. התלמידים התקדמו בספר והיא לא יכלה לעקוב אחריהם מפני ששכחה את הספר בבית. היא רצתה להפיג את השעמום וביקשה לצייר. ציור הוא אחד הדברים האהובים עליה, אך גם הקלמר נשאר בבית.

"את יכולה להשאיל לי מהטושים שלך?", ביקשה מחברתה. אך זו הייתה מרוכזת בתרגיל מסובך ולא ענתה. חגית נגעה בכתף חברתה. "את יכולה להשאיל לי מהטושים"? אמרה בקול רם, כנראה רם מדי כי המורה לחשבון נזפה בה: "לא די שאין את עוסקת בלמידה את גם מפריעה!", ואז אמרה: "צאי מן הכיתה!".

חגית יצאה לחצר, ישבה על אבן וחשבה:

"אוף! אוף! אוף! אני כזו ילדה לא מוצלחת! כזו מבולגנת!

כמה פעמים הבטחתי לעצמי שאקום מוקדם ואתפלל עם כל הכיתה?

כמה פעמים החלטתי להיות מסודרת ונקייה?

ולהכין את הילקוט לפני השינה?

ולהכין שיעורי בית?

ולעזור לאימא?

אני מחליטה ולא מצליחה לקיים! אז מה אני שווה? אין לי סיכוי!

אני סתם כישלוך!!!"

נשאל: האם גם לכם לפעמים יש תחושות דומות ביחס לעצמכם?

נשאל: האם מישהו מעוניין לשתף את הכיתה בתחושותיו? נאזין לדברי התלמידים.

נשאל: האם לדעתכם צריכה חגית לדון גם את עצמה לכף זכות? האם זה אפשרי לדון את עצמי? איך דנים

את עצמי?

משחק:

נתלה ברחבי הכיתה כרטיסי מידע, ארבעה כרטיסים מכל סוג (על מנת שהתלמידים יוכלו להסתובב בכיתה בנחת, יש לתלות על כל אחד מקירות הכיתה את 4 הכרטיסיות שלהלן).

נבקש מהתלמידים להסתובב ברחבי הכיתה, לקרוא ולגבש תשובה לשאלה: לדון עצמי לכף זכות - מה זה? איך עושים את זה?

נסביר כי כל קטע מדגיש נקודה אחרת. על התלמידים לבחור את המשפט המתאים ולכתוב ב"דף המלווה" רק את האות הרשומה בסוגריים (תלמיד שבחר במשפטים המתאימים יקבל את המילה שמחה).

למנחה:

בסיכום המשחק נקשיב לתובנות של התלמידים ונוכל לסכם ע"פ התובנות המופיעות בהמשך המערך מתחת לכל כרטיס.

כרטיס 1:

מה שוקל יותר ערימת עפר או יהלום?

ערימה של עפר כבדה יותר אך אין לה ערך. את העפר מטאטאים ומשליכים לרחוב. היהלום לעומת זאת שוקל פחות אך ערכו רב. האם אתם יודעים מה ערכו של רצון טוב? של מחשבה טובה?

על פי הקטע

לדון עצמי לכף זכות פירוש:

- להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב (מ)
- לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות (ה)
- לחפש בי נקודות טובות על מנת להתחזק (ח)
- להבין שיש בי יותר טוב מאשר רע (ש)

למנחה:

אנו למדים שלטוב שבנו יש ערך גדול מאוד ואי אפשר למדוד אותו מבחינה כמותית מול מעשים רעים. מי שנוהג כך בעצם משווה יהלום לעפר ועל כן אנו צריכים לדון את עצמנו לכף זכות.

כרטיס 2:

מתעלם מהאשפה ומוצא אוצר

דוד נהג לשמור את חסכוניותו בארון שבחדר השינה, במהלך השנים הוא הצליח לחסוך כסף רב. בבוא היום כשרצה למצוא מקום מסתור לכספו החליט לאחסנו בפח האשפה שבחדרו בהנחה ששם לא יחפשו הגנבים. ללא ידיעתו רוקנה אשתו את פח האשפה למיכל הציבורי. כשנודע הדבר לדוד רץ אל מיכל האשפה הציבורי כשכולו חיוור ורועד והכל מוציא מתוכו שטר אחר שטר מבלי לשים לב לצחנה וללכלוך שסביבו.

על פי הסיפור:

לדון עצמי לכף זכות פירוש:

- להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב (מ)
- לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות (ה)
- לחפש בי נקודות טובות על מנת להתחזק (ח)
- להבין שיש בי יותר טוב מאשר רע (ש)

למנחה:

אנו למדים שלפעמים כדי למצוא את הדברים הטובים שנמצאים בנו, עלינו להתעלם מהדברים הרעים, כי התעסקות עם הרע מפריעה להתמקד בטוב. אילו דוד היה חושב על הריח הרע ועל הלכלוך הוא לא היה מוצא את אוצרו.

כרטיס 3:

רבי נחמן מברסלב:

”.. כמו שצריכין לדון אחרים לכף זכות... כמו כן הוא אצל האדם בעצמו, שצריך לדון עצמו לכף זכות ולמצוא בעצמו איזה נקודה טובה עדיין, כדי לחזק את עצמו שלא ייפול לגמרי חס ושלום, רק אדרבא יהיה את עצמו וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו...”

על פי דברי רבי נחמן מברסלב:

לדון עצמי לכף זכות פירוש:

- להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב (מ)
- לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות (ה)
- לחפש בי נקודות טובות על מנת להתחזק (ח)
- להבין שיש בי יותר טוב מאשר רע (ש)

למנחה:

אנו למדים מדברי רבי נחמן שכמו שאנו צריכים לדון אחרים לכף זכות כך אנו צריכים לדון את עצמנו. איך? על ידי שנחפש בתוכנו "נקודה טובה", משהו טוב ואז לא נהיה עצובים אלא נהיה בשמחה.

כרטיס 4:

חייב אדם לדון את עצמו לכף זכות :

אני בעלת תשובה כבר 18 שנה, לפני שש שנים ניגשתי לרב מרדכי אליהו זצ"ל כי היו לי הרבה פחדים מהשינויים שעשיתי. הרב אמר לי לקרוא פרקי תהילים ואמר שהכל יסתדר איתי. העיקר לא לחשוב מחשבות רעות על עצמי. בתקופה האחרונה התפללתי לבן. והנה בערב שבת קודש יומיים לפני פטירתו של הרב חלמתי עליו, הרב היה שרוי בשמחה גדולה, ישב בשולחן ארוך עם אנשים טובים. פתאום הוא קם ואמר לי: "בעז"ה יהיה לך בן והכל יהיה בסדר, אל תדאגי, עכשיו אני צריך ללכת מכאן ולא אוכל לעזור לך, את צריכה להסתדר בעצמך ולחשוב רק מחשבות טובות על עצמך" (מתוך הספר "אביהם של ישראל" חלק א')

על פי דברי הרב מרדכי אליהו זצ"ל,

לדון עצמי לכף זכות פירושו:

- להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב (מ)
- לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות (ה)
- לחפש בי נקודות טובות על מנת להתחזק (ח)
- להבין שיש בי יותר טוב מאשר רע (ש)

למנחה:

אנו למדים מתוך הדרכתו של הרב אליהו שהעיקר הוא לחשוב על עצמנו מחשבות טובות ולא רעות.





למנחה:

נשיר יחדיו את השיר "נקודה טובה":



יש ללחוץ על שקופית 6 במצגת

נקודה טובה

מילים ולחן: שולי רנד

הן תמיד השכלת לשמוע
את השיר שלנו שכמעט נדמ
נקודה טובה ועוד נקודה טובה
ועוד מעט והנה הוא בא
התבוננת על מקומו
והננו

אחות קטנה, עלי בכי אמונה
כחי עוד רגע עוד מעט
הנה הוא בא מנחמך
הטהרי השמיעי קולך
פתחי עינייך
לאט

אחות קטנה, נפש תאומה
כחי עוד רגע עוד מעט
יש שכר לפעולתך
הנה הוא קם ואלריך הולך
כחי עוד רגע כי רק את

גם אני איתך בוכה
וכמוך מצפה
אז כחי עוד רגע עוד מעט
הנה הוא בא מנחמך
שמעי איך הוא אליך הולך
כחי עוד רגע כי רק את

תמיד ידעת למצוא בי
עוד קצת אור שממני נעלם
נקודה טובה ועוד נקודה טובה
ועוד מעט ואין רשע
התבוננת על מקומו ואיננו



5

סיכום

למנחה :

נצפה בסרטון המתאר בעל חנות המסתכל על האחר (אדם חסר בית) בעין רעה ושלילית, הסתכלות זו מביאה אותו לידי נקיטת מעשים פוגעניים באותו אדם. בסוף הסרטון מגלה האדם באמצעות מצלמת הביטחון מיהו אותו אדם חסר בית, כיצד הגן אותו אדם על בעל החנות במעשיו והוא מצטער על האופן שבו התנהג כלפיו. אלא שכבר מאוחר מידי...



יש ללחוץ על שקופית 7 במצגת

נבקש מכל תלמיד להסתכל בעיני חברו ולומר לו "תודה על..."

למנחה:

- גם אם שותקים להמתין...עד שמשהו ישבור את השתיקה
- לבקש שידברו בגוף ראשון...
- שהתודה לא תהיה סתמית (כגון: אתה סבבה.. אתה נחמד...), אלא אמירה משמעותית.
- יש להמתין בסבלנות עד שהתלמיד יסתכל בעיני חברו ויאמר אמירה משמעותית.
- אין למחוא כפיים אחרי אמירת תודה. אלא ממשיכים בסבב.



ראינו שהסתכלות ב"עין טובה" על עצמי ועל האחר דורשים אימון ותרגול, על מנת לאמץ את המידה הזו. אני מקווה שתמשיכו להתאמן בה גם לאחר המפגש שלנו היום - בהצלחה!!

6 הולכים לעיבוד ולא לאיבוד



יש ללחוץ על שקופית 8 במצגת

המנחה יחלק לתלמידים גלויה עליה יכתבו התלמידים: "עין טובה" בשבילי זה...



5 דקות אחרונות של השיעור הן לתחילת העיבוד ואת המשך העיבוד התלמידים ימשיכו בבית. בכיתה יתחילו תקציר של נקודות שעלו מתוך השיעור.



מנכ"ל: הרב בני וורצמן | סמנכ"ל: קובי כהנא | עורך וכותב: יקי מנדלסון- מנהל חינוכי
כתיבה: צבי נאמן | מנהלת משרד: מרים אלי | עיצוב גרפי: מיכל נוה

מנהלי המחוזות:

לירון רויטזיד
מחוז דרום
ורכזת חינוך ממלכת
052-8903586

אליסף קורן
מחוז
מרכז-חיפה
052-8903507

ליאור בלייס
מחוז צפון
וחיפה
050-8433463

שגיב אלעזר
מחוז
דרום
054-6714448

לירון אמקיאס
מחוז מרכז
חינוך מיוחד
052-6071877

ניב לחמני
מחוז ירושלים
ורכז הצוות
052-4700930

לאורו נלך | רח' שד' הרצל 10 א' ירושלים | טל: 02-5854627 | פקס: 02-5853717 | www.leoro.org.il | leoroffice@gmail.com

