



נישורי חיים  
לגדול עם כ"ח בחמ"ד

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

בס"ד



**קלפי חוסן אמוניים**  
**פיתוח שריד החוסן מהמקורות**

הערכה שלפניכם היא ערכת קלפי חוסן אמוניים המכילים ציטוטים שונים מהמקורות.

לצד הציטוטים מופיעות שאלות שונות ומגוונות שמטרתן לעורר ולפתח את שריר החוסן בהיבט האמוני.

להלן מספר הצעות אפשריות לשימוש בערכה :

1. הקלפים יונחו על הרצפה במרכז המעגל באופן גלוי והמשתתפים יתבקשו להתחבר לקלף אליו יתייחסו במליאה.

2. הקלפים יועברו בין המשתתפים כשהכיתוב כלפי מטה. המשתתפים יתבקשו לבחור קלף אקראי (מבלי

שראו את הכיתוב) ולהתייחס לציטוט שמופיע בו.

3. עבודה בזוגות א. כל משתתף יבחר קלף המכיל שאלה אותה ירצה להפנות לבן/ בת הזוג

ב. כל אחד מהמשתתפים יבחר קלף אותו היה רוצה להעניק לבן/בת הזוג

תוכלו כמובן, להוסיף רעיונות ולהשתמש בערכה כיד הדמיון הטובה עליכם,

בברכת שימוש מהנה,

אדווה לייבאן מדריכה ארצית כ"ח לפ"י ואוכילת התחום כחמ"ד

כת אורן מלעקי מדריכת כ"ח חוסן, מחול דרום

נריה עזיאל מדריכת כ"ח חוסן, מחול הת"ש לכותי

לגית ליאני מדריכת כ"ח, כתיבה ופיתוח תוכן, מחול ת"א

**"אמונה וביטחון ירדו כרוכים**

**המאמין יש בו ביטחון**

**ומי שאינו בעל ביטחון -**

**סימן שאינו מאמין"**

(ר' אהרון מסטרוסילה)

*איך מפתחים ביטחון?*

*מה ניתן לי באופן אישי וגושת ביטחון?*

**"אי אפשר לאדם לחיות,**

**לא בשכל לבדו ולא ברגש לבדו.**

**תמיד צריך שיהיה מאזג את השכל עם הרגש.."**

(אורות הקודש א' רנה)

*באיזו מצבים הרגש גובר על השכל?*

*מה כדאי לעשות כדי להגביר על הרגש בזמן אפל?*

# "בתוך שגחת הנפש - אוד ה' זורח"

(הר' קוק, תלחש לי סוד ההויה)

איך משתגים את הנפש?

איך מכניסים את השגחה פנימה בשגרה?

ובמצבי משבר?



**"עיקר השמחה הוא בלב,**

**ואי אפשר ללב לשמח**

**עד שיסיר עקמימות שבלבו"**

( ר' נחמן מברסלב )



כיצד השמחה עוזרת במצבי אפף?

מה גורם אף לשמחה?

**"הרצון שלך לראות תמיד את הטוב שבאנשים,  
יגרום לך לראות ולחוש את הטוב שבך,  
ויבנה את התדמית שלך בצורה חיובית יותר"**  
(אבוסע על כתבי ר' נחמון)

*כי צד איני נאמס'ג כעיוני עצמי?*

*אלו אנש'ג גיוביו'ג יש לי ע' עצמי?*

**"מהי התבוננות?"**

**אדם צריך להתבונן מה הוא יכול להיות,  
מה הוא מוכרח להיות, ומה הוא בהווה. זוהי התבוננות"**

(הרש"ב מליובאוויטש)

שפתוי בנקודה בה אלוה נמצא / אלוה כרגע...  
האם אלוה מרוצה?

אמה אני מוצפה מעצמי בתקופה הקרובה?



**"התפלל, התפלל, התפלל,  
כל דבר שאתה זקוק לו,  
תפילה היא הדרך הטובה ביותר להשגתו"**  
(שיחות הר"ן רל"ג)

מהו בעיני כוונה של תפילה?  
באיזה מצב מניית היא נאמרת? כי?



**"אדם שאין לו שעה אחת משלו בכל יום, אינו אדם"**

(ר' נחמן מברסלב)

מהי השעה שלך ביום?

כצו שאתה עושה בה רק עצמך...

**"על שני דברים אסור לדאוג:  
על מה שאפשר לתקן, ועל מה שאי אפשר לתקן.  
מה שאפשר לתקן - יש לתקן, והדאגה למה?  
מה שאי אפשר לתקן - דאגה מה תועיל?"**

(רבי יחיאל מיכל מזלוטשוב)



מהם הדברים שאני צואא אגביהם?  
כיצד אצאיהם מקצבאלו הניתנים לשינוי?

**"כי אין לו לאדם בעולמו,  
כי אם אותו היום ואותה השעה שעומד בו,  
כי יום המחרת הוא עולם אחר לגמרי"**

(ליקוטי מוהרן, ער"ב)

מה אני יכול/ה לעשות היום מבלי לדאוג למחר?  
מה יש צורך לי להיות כאן ועכשיו,  
אז יום את הרגע הזה?

**"והעיקר לחזק את עצמו בשמחה...  
ועל פי רוב אי אפשר לשמח את עצמו  
כי אם ע"י ענייני צחוק ושתוק"  
(משיבת נפש ל"ד)**

*מה אמצק אולי ברעעים קשיס?*

*כיצד ארעק, צאוק אצוני יכאל אהוביל אשמחה פנימית?*



# "המתפלל על חברו נענה תחילה"

(ב"ק צב)

התפילה והתשובה זו האחר,

מחויבה אחת מעצמי או צווקא מקרבן?

מה אני מחויב/ה בכך שאני נותן/ת לאחר?

# "האחשבה ביד האדם להטותה כרצונו למקום שירצה..."

(ר' נחמן מברסלב)

האם אדם יוצר מצבואה?  
כיצד ניתן לשלוט על האשבה גם בזמנים קשים?

# "דע גאין באת ולאן אתה הולך"

(אבות, ג,א)

איילן מטרום אן יעדן

ארצה אהגשים בווי?

מאיפה אני שאכל

כואב בכדי אמנם

מטרום אלו?



**"בכל אדם ישנו דבר יקר  
שאינו נמצא בשום אדם אחר."  
(ר' פנחס מקוריץ)**

מה יש בק שאין באחרים?  
איך זה משרת אותך כג'ייס?

**"המוח שליט על הלב..."**

**בתולדתו ובטבע יצירתו, שכך נוצר האדם.  
בתולדתו של כל אדם יכול שברצונו ובמוחו להתאפק  
ולאשול ברוח תאוותו שבליבו".**

(תניא, יב)

כיצד ניתן לעצור רגש בעצרת המשכה?  
איילו אמירות גירציה/י לאאן בכדי שברגעים  
קשים גצאיו/י אנתב את הרגשות על ידיו השכל?





**"עלה למעלה עלה בן אדם...  
כי כח עז לך, יש לך כנפי רוח,  
כנפי נשרים אבירים.  
אל תכתש במ, פן יכתשו לך,  
דרש אותם, וימצאו לך מיד."**

(הר' קוק, אורות הקודש א, סה)

איך אכונן או כונן יש כך המסייעות אך בהתמודדות עם משבר?  
ספרו לי על התמודדות מוצלחת בקופה קשה שווית?  
מי האנשים בגייך שמרוחמים ומציקים אותך?

**"טוב מאוד להשליך עצמו על השם יתברך ולסמוך עליו"**

(שיחות הר"ן, אות ב')

האם האמונה בקב"ה היא עוגן עבורי?  
מי או מה מעניק לי ביטחון בא"י?

# "כשאדם יודע שכל מאורעותיו הן לטובתו, זאת הבחינה היא מעין עולם הבא" (ר' נחמן)

כיצד ניתן לראות שכל מה שקורה  
הוא לטובה?

ספרנו על מקרה בו הצלחתי לראות  
נקודת אור גם כשהיה מאוד קשה?

**"כל העולמות וכל הנשמות מסייעים לאדם  
לבכות ולהזיל דמעות מעיניו,  
כשיוצאות דמעות מהעיניים, מתבהר המוח,  
כי הדמעות הן פסולת המוח."**

(ר' מנחם מקוריץ)

באיזה מצבים את/ה מוצא/ת את עצמך צומצם/ת?  
מה מאפשר לך הכי?



**"עיקר השמחה הוא בלב,  
ואי אפשר ללב לשמוח  
עד שיסיר עקמימות שבלבו"**

(ר' נתן מברסלב)

*מה נשמח אונק?*

*כיצד נשמח מסייעת אן במצבי ארץ?*





**"שמתה אינה מצב רוח,**

**אלא פועל יוצא של התבוננות ומחשבה"**

(ליקוטי מוהר"ן כה, ה)

איילא מחשבא מקצמו

ואיילא מחשבא מעכבו קיימו אציק?

**"עיקר האמונה בכוח הדמיון**

**כי באה שהשכל מבין - אין שייך אמונה"**

(ר' נחמן מברסלב)

איך ניתן להשגות כבוד הדימיון

במצבי אגף?

היצכרוי במקום שחריגים אולק?

# "טובה פעולה אחת מאלף גניחות"

(ר' שלום דב בר מלובביץ)

מה יכיל אשכול אק אפסול בזמן משבר?

מה כדאי אפסול בזמן משבר?

**"כשם שאחרי האור  
גסתתו לעיתים החושך,  
כך שאחרי החושך- גסתתו האור"**

(ר' צדוק הכהן מלובלין)

מהו האור בשבילך?

מה יעצוך אך אראת את האור ברגעי האושק?



**"צריך לרקוד בכל יום  
באחשבה או באעשה"**

(ר' נחמן מברסלב)

איך הריקוד עוזר להתגבר על קושי?  
מהו ריקוד שבאחשבה?

**"אין כל עשב ועשב שאין לו מזל ברקיע,  
שמכה אותו ואומר לו גדל!"**

(בראשית רבה, יז)

היזכרו בקושי שגוויי...  
מהי הגזירה שפסעה ממנו?

# "השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך"

(תהילים נה כג)

מה אני משליך/ה אל ה' בעט הצוא?  
מה נותן לי את הכוח לשמור?

# "את החושך,

# אי אפשר לגרש במקל"

(ר' יוסף יצחק מלובביץ)



כי צד אלה מתמוזצ/ג עם מצבי אושק?

מה משרש את האושק?



# "אפילו לילה מואר הוא לילה"

(ר' שלום דב בר גלובביץ)

מה נאמן אי כוא באילה?

מה נאמן אלאוב מהאילה?