



• מסע בין ענווה, נתינה והכרת הטוב •

כיתות גבוהות

מכואמורה:

לקראת חג השבועות, חג של קבלה, העברת התורה והמסורת, ראוי להתבונן במשנה הפותחת את מסכת אבות: "משה קיבל תורה מסיני ומסרה ליהושע..."
משנה זו מלמדת אותנו ששרשרת ההמשכיות של התורה, כמו גם כל שרשרת של חסד בעולם, חייבת להתחיל בראש ובראשונה ביכולת נכונה של האדם לקבל ולפנות מקום.

במערך שיעור זה בחרנו להפנות זרקור אל עבר אחת המידות המאתגרות והסמויות בנפש האדם - היכולת לקבל. בעוד שאנו מדגישים רבות את מעלת הנתנה ועשיית החסד, אנו נוטים לשכוח שגם היכולת להיות "מקבל" דורשת תעצומות נפש, הרפיית האגו, פתיחות וענווה.

מטרת המערך היא לעזור לתלמידים להשתחרר מגאוה, מבושה ומהפחד להפוך ל"חייבים" דרך למידה וחוויה, נשנה את התפיסה ונלמד כיצד קבלה נכונה אינה מעידה על חולשה ולעיתים אף מהווה מעשה חסד בפני עצמו - בכך שהיא מאפשרת לזולת להעניק, לשמוח ולהרגיש סיפוק.

מפתח ומקדם מיומנויות חברתיות של:

תקשורת בין אישית, שיתופיות ותלות הדדית, מודעות עצמית וויסות רגשי, קבלת עזרה, הכרת הטוב, גמישות ושינוי נקודת מבט.

מטרות השיעור:

- לזהות את הקושי הנפשי בקבלת עזרה ולהבין שלעיתים קשה יותר לקבל מאשר לתת.
- להבין את הקשר העמוק בין היכולת "לקבל" (כמו קבלת התורה בהר סיני) ובין מידת הענווה.
- לשנות את התפיסה מ"להיות חייב טובה" ל"הכרת הטוב" ולרכוש כלים מעשיים לפיתוח היכולת לקבל.



פתיחה:**הפעלה באגרופים קפוצים** (המחשת הרפיה)

המורה יזרוק כדור רך לתלמידים ויבקש מהם לנסות לתפוס אותו כאשר ידיהם קפוצות לאגרוף חזק.

המסר: כדי לקבל, אנחנו חייבים להרפות את שרירי האגו והשליטה, לפתוח את הידיים ולעיתים להתכופף ולהראות ענווה. אי אפשר לקבל חסד מתוך נוקשות.

חלק א': סיפור על נתינה וקבלה

המורה יקרא את תחילת הסיפור: "בעיירה יהודית קטנה חי סוחר עשיר ושמו ר' אליעזר, איש שחסדו הלך לפניו. דלת ביתו לא ננעלה מעולם. עניים, אלמנות, יתומים ותלמידי חכמים - כולם מצאו אצלו אוזן קשבת, יד פתוחה ושולחן ערוך. הבריות נהגו לומר: "אין מי שידפוק על דלתו של ר' אליעזר ויחזור ריקם." הוא האמין בכל ליבו בזכות הנתינה. עד אותו הלילה. רוח חזקה נשבה בשוק ולפתע - להבה. ואז עוד אחת. בתוך דקות ספורות האש אחזה בשורות המחסנים, קפצה מגג לגג, בלעה ארגזים, בדים, סחורות - שנים של עמל. ר' אליעזר עמד מרחוק חסר אונים וראה את כל רכושו עולה באש.

הריח החרוף של העשן לא עזב אותו ימים רבים. בהתחלה אמר לעצמו: 'זה ניסיון. אעמוד בו'. היו לו מעט חסכונות. הוא מכר חפצים, חי בצמצום, ניסה להתחיל מחדש. אבל השוק היה חרב, הקונים נעלמו וההפסדים נערמו כמו אפר קר. לאט, כמעט מבלי שירגיש - התהפכו היוצרות. השולחן, שפעם קרס תחת השפע, נעשה דל. הבית, שפעם המה קולות, שקע בשקט כבד. דפיקות בדלת שבעבר הביאו שמחה, החלו להכאיב.

כשהגיעו אנשי העיירה בפעם הראשונה להושיט עזרה, הוא חיך בעייפות וסירב. "עדיין מוקדם" אמר, "עוד אעמוד על רגליי". כשחזרו בפעם השנייה - כבר לא חיך. "אני מסתדר", ענה בקצרה. בפעם השלישית - הוא כלל לא פתח.



מאחורי הדלת, ישב ר' אליעזר שעות ארוכות, עיניו נעוצות ברצפה. ידו נשלחה לעבר הידית שוב ושוב - ונסוגה. משהו בו לא נתן לדלת להיפתח. הימים הפכו לשבועות. הרעב כבר לא היה רק אורח, הוא נעשה דייר קבוע. אך למרות העוני והקשיים הדלת נשארה נעולה.

דין במליאה ופעילות:

- מדוע לא פתח ר' אליעזר את הדלת? האם אתם מבינים אותו או חושבים שהוא טועה?
- מה הוא מרגיש לדעתכם? פחד? בושה?
- מה יותר קשה לדעתכם - לתת או לקבל?
- **הפעלה מומלצת - הכיסא החם הכפול:** שני תלמידים יישבו במרכז הכיתה גב אל גב. האחד ייצג את הקול הפנימי של ר' אליעזר (גאווה, בושה, תחושה של אובדן שליטה) והשני - את קולם של אנשי העיירה (הרצון לעזור, כאב הדחייה).
שאר התלמידים יוכלו להפנות אליהם שאלות ולהציף את המורכבות.

חלק כ': התפנית - המסך הסיפור המורה ימשיך לקרוא ברצף

יום אחד בשעת בוקר שקטה נשמעה דפיקה. לא תקיפה. לא מתעקשת. רק דפיקה אחת, רגועה. 'מי שם? נשמע קולו הצרוד של ר' אליעזר. "אני", ענה רב העיירה. שתיקה. ואז המשיך: "לא באתי לתת. באתי לבקש". משהו במשפט הזה פילח את הדממה. הבריח הוסר לאט. הדלת נפתחה. ר' אליעזר עמד שם, שבור יותר משהיה מוכן להודות. אך במוחו הבזיק לרגע זיכרון ישן של מי שהיה. "כבוד הרב... במה אוכל לעזור?" שאל. הרב נכנס, הביט סביבו, אך לא אמר דבר על הדלות. רק ישב. אחרי רגע ארוך, אמר:

"יש בעיירה אנשים שלא ישנים בלילות". ר' אליעזר הרים מבט. "הם מחפשים למי לתת, מחפשים היכן לעשות טוב. הלב שלהם פתוח... והם רוצים להגיע גם אליך".

הוא עצר לרגע והמשיך ברכות: "ואתה משאיר את הדלת סגורה בפניהם". המילים לא נאמרו כהאשמה אלא ברוך, כמו הזמנה. "ר' אליעזר", המשיך הרב בשקט, "כל השנים היית עבורם יד פתוחה. עכשיו... אתה יכול להיות עבורם שער". החדר השתתק. משהו נשבר. או אולי - נפתח. ידו של ר' אליעזר רעדה. לא מתוך חולשה אלא מתוך מאבק. לאט, בכבדות, הוא פנה אל הדלת. הפעם - מבפנים. וכשפתח אותה לא רק אנשים נכנסו. נכנסה גם ההבנה, שלפעמים... החסד הגדול ביותר הוא לא לתת, אלא לאפשר לאחרים לתת. ובאותו היום נפתחו שערי החסד מחדש. לא רק בשמיים. גם בליבו.

דיון מסכם לסיפור: למה קשה לנו לקבל טובה? איך קבלה הופכת לנתינה?
התובנה המרכזית: לקבל זו אינה חולשה. כאשר אדם מסרב לקבל, הוא למעשה מונע ממישהו אחר את הזכות והשמחה שבעשיית חסד.

חלק ט': הענווה ככלי קיבול לימוד ועיון

חז"ל שואלים: "משה קיבל תורה מסיני", מדוע מסיני ולא מהקב"ה או במתן תורה? משה למד מהר סיני את אופן הקבלה, הר סיני נבחר כי היה "מכיך מכל טוריא" - הנמוך והעניו מכל ההרים.

יצירת אלמנט שמבטא כלי קיבול בקשו מהתלמידים לצייר או לפסל בפלסטלינה או בנייר כסף - אלמנט, צורה או סמל שמבטאים "קיבול" - את היכולת להיות פתוח, לקבל ולהכיל. זה יכול להיות ספוג, כפות ידיים פתוחות, כלי ריק או צורה מופשטת שמסדרת פתיחות.

דיון: לאחר היצירה, נדון בצורות שהתקבלו. נשאל את התלמידים: האם האלמנט שיצרתם נראה כמו פסגה מחודדת וגבוהה, או דווקא כמו עמק ומרחב פנוי? נלמד שכדי לקבל שפע צריך להיות במקום נמוך, כפי שהר סיני נבחר לקבלת התורה משום שהיה עניו מכל ההרים. ככל שהאלמנט "עמוק" יותר ומפנה מעצמו מקום, כך הוא מסוגל להכיל יותר. (כאן מסתתר גם אחד הקשיים המרכזיים של המקבל - לקבל זה להודות שחסר לי משהו. בכוס מלאה אי אפשר להוסיף מים).



מחלקת חינוך

חלק ז': שרשרת הקבלה - איך הופכים להיות מקבאים?

הקבלה איננה רק פעולה נקודתית, היא תנאי להמשכיות של חסד בעולם.

הפעלה תנועתית - קשר השרשרת: תלמידים עומדים במעגל ואוחזים ידיים, עליהם להעביר חישוק זה לזה בלי לנתק ידיים.

המסר: כדי שהחישוק יעבור כל אחד חייב גם לקבל וגם להעביר, אם מישהו מסרב לקבל השרשרת כולה נעצרת.

חשיבה רוחבית: מה אפשר לקבל?

המורה ינחה את התלמידים לכתוב מה אפשר לקבל. יש להדגיש בפניהם שלא יחשבו רק על דברים שהם יכולים לקבל היום, אלא יחשבו במובן הכללי והרחב ביותר על המושג המטרה היא להוציא אותם מהקשר של חפצים פיזיים (כמו מתנה או כסף).

הכוונה ודוגמאות, עודדו אותם לחשוב על מצבי חיים שונים. למשל:

- לקבל טובה מחבר.
 - לקבל עזרה בשעת משבר או קושי (כפי שאנשי העיירה ניסו להעניק לר' אליעזר).
 - לקבל הכוונה וייעוץ - להבין שלפנות ליועץ או לאדם חכם זו פעולה של "קיבול" ולא של חולשה.
 - לקבל מחמאה, לקבל תורה וידע, לקבל ביקורת בונה ועוד.
- סיכום השלב:** נחבר בין שני החלקים ונראה לתלמידים שפעולת ה"קבלה" מקיפה את כל תחומי חיינו. היכולת לעצב בתוכנו "אלמנט של קיבול" - כלומר להיות ענווים ופתוחים - היא זו שמאפשרת לנו להיעזר ביועץ, ללמוד דברים חדשים ממורה, או להסכים שחבר יעשה לנו טובה בלי להרגיש מאויימים.



חלק ה': הרחקה - מהפחד "להיות חייב" אל הכרת הטוב

הקושי הגדול ביותר של אנשים לקבל עזרה נובע מהפחד להפוך ל"חייבים" (תחושת בעלות של הנותן על המקבל). אך יש כאן סוד: **כדי להכיר טובה צריך ללמוד לקבל**. כאשר אנו תופסים את הקבלה כעול ("אוף, עכשיו אני חייב לו טובה"), אנו חוסמים את הדרך להכרת הטוב. לכן במקום להתמקד בעצמנו ולהגיד "אני חייב לו", עלינו להתמקד בנותן ולומר "כמה טוב שאני מוקף באנשים כה אדיבים". שינוי התפיסה הזה מעודד אותנו להיטיב מתוך אהבה ולא מתוך תחושה מעיקה של חובה.

פעילות שינוי מבט: כל זוג תלמידים יקבלו כרטיס עם "משפט חסימה" שאנו אומרים לעצמנו כשעוזרים לנו ועליהם "לתרגם" אותם לשפת הכרת הטוב ולכתוב משפט חדש בכרטיס "משנה מבט". מומלץ לתלות בכיתה את הכרטיסים בצמידים.

נספח **בנים** | **בנות**

- **משפט חוסם:** אני ממש מצטער שאני מטריח אותך ומבזבז את זמנך.
שינוי מבט: תודה רבה על הנכונות שלך לעזור ולהשקיע בי את הזמן!
- **משפט חוסם:** אני מסתדר! אני יכול לסחוב את הציוד הכבד הזה לבד, לא צריך טובות.
שינוי מבט: איזה חבר מיוחד וטוב שרוצה להקל עליי!
- **משפט חוסם:** נפלו לי הקלסרים והסיכומים, אבל אני לא צריך עזרה לאסוף אותם מהרצפה.
שינוי מבט: איזה כיף שהחברים בכיתה נחלצים לעזרתתי מיד!
- **משפט חוסם:** הוא קנה לי שתייה, אוי, עכשיו גם אני צריך לפנק אותו.
שינוי מבט: איזה חבר מיוחד ששם לב להרגשה שלי!
- **משפט חוסם:** לא נעים לי שהמורה/הרב מסביר לי שוב את החומר, אני סתם מטריח אותו.
שינוי מבט: איזה מזל שיש לי מורה שאכפת לו ממני ורוצה שאצליח!
- **משפט חוסם:** נתקעתי/מעדתי במשחק בספורט, אני לא רוצה שיושיטו לי יד כי זה מביך אותי.
שינוי מבט: תודה רבה לחבר שדואג לי ועוזר לי לקום במהירות.



- **משפט חוסם:** חבר מציע לי לצלם את סיכומי השיעור שלו למבחן, אבל אני מתבייש לקחת משהו שהוא עבד עליו כל כך קשה.
- **שינוי מבט:** איזה יופי שיש לי חבר שחולק את העמל שלו עם אחרים בשמחה!
- **משפט חוסם:** מישהו אומר לי 'איזו עבודה יפה עשית!' ואני מיד עונה 'סתם, זה לא כזה מיוחד'.
- **שינוי מבט:** תודה רבה! איזה כיף ומשמח לשמוע מחמאה!
- **משפט חוסם:** אחי הגדול מציע לעזור לי בפרויקט או במשימה בבית ואני דוחה אותו כדי לא להרגיש חייב.
- **שינוי מבט:** איזה אח מתחשב יש לי שרוצה להקל עליי כדי שנוכל לשבת קצת יחד!
- **משפט חוסם:** אני רוצה לבקש מחבר לשמור לי מקום בהסעה, אבל לא נעים לי, אני מרגיש שאני סתם מטריח אותו.
- **שינוי מבט:** ככה בונים חברות, אני מאמין שגם הוא ישמח על ההצעה.
- **משפט חוסם:** חבל שהוא קנה לי מתנה, עכשיו אני מרגיש שאני חייב לו משהו בחזרה.
- **שינוי מבט:** איזו הפתעה משמחת, איזה כיף שיש לי חבר שזוכר אותי וחושב עליי!
- **משפט חוסם:** שכחתי את האוכל בבית, חבר מציע לי משהו לאכול ואני אומר 'תודה, אני בכלל לא רעב'.
- **שינוי מבט:** איזה חבר בעל חסד שדואג שלא אשאר רעב במהלך היום!
- **משפט חוסם:** היועץ/הרב הציע לי להיכנס אליו, אני יודע שהוא יכול לעזור לי אבל לא נעים לי לדבר איתו.
- **שינוי מבט:** כמה טוב שהיועץ פנה אליי מעצמו ורוצה בטובתי.
- **משפט חוסם:** "אני לא תינוק, אני יכול להסתדר ולסחוב את זה לבד".
- **לשינוי מבט:** "איזה חבר מיוחד שרוצה להקל עליי."

דין: כיצד שינוי המבט משנה את ההרגשה הפנימית שלנו כשאנחנו מקבלים עזרה?



חלק ו: ארצת כלים מעשי למקאל - "חוזל הרמזור"

כדי לתרגל קבלה אמיתית נלמד את שלושת שלבי הרמזור:

מודל הרמזור: איך לומדים לקבל?

● **אור אדום (עצור):** רגע לפני שאתם אומרים מיד - "לא צריך", "אני מסתדר" או דוחים את העזרה (כמו ר' אליעזר בהתחלה), **עוצרים!** נושמים ולא אומרים מיד "לא" בולמים את הדחף להדוף את העזרה.

● **אור צהוב (התכונן ושנה חשיבה):** זמן למחשבה ולשינוי המבט. במקום לחשוב ולהילחץ "אוף, אני עכשיו חייב לו טובה", מסתכלים על הצד הנותן. אומרים בלב: **"אם אסכים לקבל עכשיו, אני פותח שער ונותן לחבר הזדמנות לעשות משהו טוב ולהרגיש סיפוק. זה גם יכול להיות פתח לקשר חדש."**

● **אור ירוק (סע וקבל באהבה):** הדרך פנויה! פותחים את הלב, מחייכים ואומרים את מילת הקסם "תודה!"

יישום וסיכום - "רשת החוטים" התלמידים יושבים במעגל, המורה זורק פקעת צמר לתלמיד ונותן לו מחמאה.

משימת המקבל: התלמיד שתפס את הפקעת חייב ליישם בקול רם את שלושת שלבי הרמזור לפני שיזרוק את הפקעת לחבר הבא: (מספיק לומר בקול את המילים המודגשות)

• אדום: "אני עוצר לא מבטל את המחמאה."

• צהוב: "אני מבין שהחבר שלי רוצה לשמח אותי."

• ירוק: "תודה רבה!"

כעת התלמיד מעביר את הפקעת לחבר אחר ונותן לו מחמאה.

התוצאה: רשת של קשרים הנבנית מהיכולת לפתוח את הלב ולקבל עזרה באהבה.



קאה - ומסע בין ענווה, נתינה והכרת הטוב
כיתות גבוהות

מחבאים כאהבה





משפט חוסם

"אני מסתדר, אני יכול לסחוב
את הזיוג הכבד הזה לבד,
לא צריך טובות."



משפט חוסם

"אני ממש מצטער שאני
מטריח אותך ומבכבב את
מתן."



משפט חוסם

"הוא קנה לי שתייה, אני,
עכשיו גם אני צריך לפנק
אותו."



משפט חוסם

"נפלו לי הקלסרים והסיכוחים,
אבל אני לא צריך עמרה
לאסוף אותם מהרצפה."



משפט חוסם

"נתקעתי או מעצתי במשחק
בהתעמלות, אני לא רוצה
שיוסיטו לי יד כי מה מבין
אותי."



משפט חוסם

"לא נעים לי שהמורה או הרב
מסביר לי שוב את החומר,
אני סתם מטריח אותי."



משפט חוסם

"מישהו אומר לי אימו ציור
יפה עשית! ואני מיז עונה
סתם, מה לא כמה
מיוחד."



משפט חוסם

"חבר מציע לי לזלם את
סיכומי השיעור שלו למכתב,
אבל אני מתבייש לקחת משהו
שהוא עבד עליי כל כך קשה."



משפט חוסם

"אני רוצה לרקש מחבר
לשמור לי מקום בהסעה, אבל
לא נעים לי, אני מריכס שאני
סתם מטריח אותו."



משפט חוסם

"אחי הצדו מציע לעמוד לי
בפרויקט או במשימה בבית
ואני דוחה אותו כדי לא
להריכס חייב."



משפט חוסם

"שכחתי את האוכל בבית,
חבר מציע לי משהו לאכול
ואני אומר תודה, אני בכלל לא
רעב."



משפט חוסם

"חבל שהוא קנה לי מתנה,
עכשיו אני מריכס שאני חייב
או משהו בחזרה."



משפט חוסם



משפט חוסם

*"היוסף או הרב הציב לי
אחיכנס אליו, אני יודע שהוא
יכול אע"פ אי, אבל לא נעים לי
אזכר אותו."*



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם

"אני מסתדרת אהב, אני יכולה לסחוב את הזיוג הכבד הטה בעצמי."



משפט חוסם

"אני ממש מצטערת שאני מטריחה אותך ומכפכמת את פתוך."



משפט חוסם

"אחר מהחן ארצי, חברה קנתה לי מתנה או מחתקה, או, עכשיו אני חייבת לארצן אה משהואחר."



משפט חוסם

"נפאוי הקאסריס והספרים, אהא אני לא צריכה עמרה לאסוף אותם."



משפט חוסם

"מעצתי או הייתה לי פזיחה קטנה בהפסקה, אני לא רוצה שישטו לי יז כי מה מכיר אותי."



משפט חוסם

"לא נעים לי שהחורה מסבירה לי שוב את החומר, אני סתם מטריחה אותה."



משפט חוסם

"מישהי אומרת לי איכזר
עבודה מעולה עשית! ואני
מיד עונה סתם, כהלא ככה
מיוחד."



משפט חוסם

"חברה מציעה לי לבלוס את
סיכומי השיעור שלה למבחן,
אבל אני מתביישת לקחת
שהוא עבדה עליו כל כך
קשה."



משפט חוסם

"אני רוצה לבקש מחברה
לשמור לי מקום בהסעה, אבל
לא נעים לי, אני מריישה שאני
סתם מטריחה אותה."



משפט חוסם

"אחותי הצדלה מציעה
לעבור לי להתכונן למבחן או
כמטלות הבית ואני דוחה
אותה כדי לא להריישים
חייבת."



משפט חוסם

"שכחתי את האוכל הבית,
חברה מציעה לקנות לי משהו
ואני אומרת תודה, אני
בכלל לא רעבה."



משפט חוסם

"חבל שהיא קנתה לי מתנה,
עכשיו אני מריישה שאני
חייבת לה משהו בחזרה."



משפט חוסם



משפט חוסם

*"היועצת הציעה לי אהיכנס
אלוה, אני יודעת שהיא יכולה
אעבור לי, אבל לא נעים לי
אזכר איתה."*



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט
