

# חברות ולחץ חברתי

הרב שי יהודאי

אוכלוסיית היעד: כיתות ח'–י' | מספר המשתתפים המומלץ: 20 | זמן: שני שיעורים  
ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים.

## רציונל

לחץ חברתי גורם לנו לעיתים לעשות דברים שאיננו חשים בנוח לעשותם. ועם זאת, יש בלחץ חברתי גם תועלת: אם אנחנו נמצאים בחברה טובה וחיובית, הלחץ החברתי עשוי לעודד אותנו לעשות מעשים טובים ולהשתפר. כיצד נדע לזהות שלחץ כזה מופעל עלינו ולהבחין אם לאפשר לו להשפיע עלינו או להישמר מפניו ולא 'להיכנע' לו? כיצד נדע להיות חזקים כשצריך ולבחור נכון את החברים שלנו?

## מטרות

- העלאת המודעות להשפעת החברה על היחיד;
- פיתוח דרכי התמודדות עם לחץ חברתי.

## מתוך ההפעלה שלב ראשון

נבקש שכל משתתף יכתוב 5 תכונות שמתקשרות בתודעתו עם המילה "חברות" (אין כאן כוונה להיכנס לסוגיית בנים-בנות והחברות ביניהם. הכוונה לחברים מאותו מין ולמקום של היחיד בחברה).

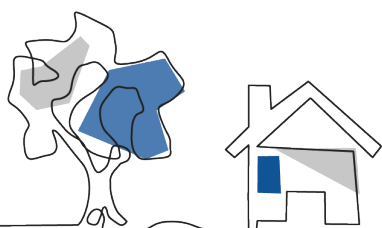
לאחר מכן ניצור "ענן מילים" וירטואלי (אפשר להיעזר בתוכנות Mentimeter, Wordclouds): כל "ענן" ייצג תכונה, וגודלו ייקבע על פי מספר הפעמים שאותה התכונה תופיע. ה"ענן" מאפשר לנו לנתח את התשובות של הקבוצה: לרכז את כל התכונות שהועלו, ולבדוק אילו מהן נאמרו על ידי תלמידים רבים.

ננתח את התכונות שהתלמידים כתבו.

## שאלה לדיון

← האם חבר הוא מישהו שאני צריך להרגיש בנוח לידו?

בשלב זה ננסה לבסס את התפיסה שחברים הם דמויות שלצידן אנו חשים נוח עם עצמנו, ואיננו זקוקים להעמדת פנים וכדומה.



## שלב שני

נתמקד בשתי נקודות:

### א. הרחק מחבר רע

כדי לתת ללחץ החברתי את המקום הראוי לו, אנחנו צריכים לבחור נכון את החברה שבה נשתלב. נסתייע בביאור המובא בספר החינוך לגבי מצוות "שלא לשבור עצם מן הפסח". המחבר מזכיר את הכלל הידוע שטבע: "אחרי המעשים נמשכים הלבבות" נתמקד בפסקה השנייה (להלן) העוסקת בהשפעת החברה ומבהירה בקרב איזו חברה ראוי להתערוות:

כי ידוע הדבר ואמת, שכל אדם נפעל כפי פעולותיו, כמו שאמרנו. ועל כן אמרו חכמים זיכרונם לברכה: "רצה המקום לזכות את ישראל לפיכך הרבה להם תורה ומצוות" (משנה, מכות ג, טז), כדי להתפייס בהן כל מחשבותינו ולהיות בהן כל עסקינו, להיטיב לנו באחריתנו. כי מתוך הפעולות הטובות אנחנו נפעלים להיות טובים וזוכים לחיי עד. ורמזו זיכרונם לברכה על זה באומרם: "כל מי שיש לו מזוזה בפתחו וציצית בבגדו ותפילין בראשו – מובטח לו שלא יחטא" (בבלי, מנחות מג ע"ב), לפי שאלו מצוות תמידיות, ונפעל בהן תמיד.

לכן, אתה ראה גם ראה מה מלאכתך ועסקך, כי אחריהם תימשך ואתה לא תמשכם. ואל יבטיחך יצרך לומר: "אחרי היות לבי שלם ותמים באמונת אלהים, מה הפסד יש כי אתענג לפעמים בתענוגי אנשים, לשבת בשווקים וברחובות, להתלוצץ עם הלצים ולדבר צחות, וכיוצא באלו הדברים שאין מביאים עליהם אשמות וחטאות, הלא גם לי לבב כמו להם, קוטני עבה ממותניהם, ומדוע ימשכוני הם אחריהם" אל בני! השמר מפניהם פן תילכד ברשתם! רבים שתו מתוך כך כוס תרעלתם – ואתה את נפשך תציל.

(ספר החינוך, ביאור המצווה "שלא לשבור עצם מן הפסח")

נעיין יחד גם בדברי מרכבת המשנה לר"י אלאשקר על המשנה במסכת אבות (א, ז [הדברים אמורים לגבי משניות ו-ז]). להלן לשון המשנה: "יהושע בן פרחיה ונתאי הארבלי קבלו מהם יהושע בן פרחיה אומר עשה לך רב וקנה לך חבר והוי דן את כל האדם לכף זכות. נתאי הארבלי אומר הרחק משכן רע ואל תתחבר לרשע ואל תתיאש מן הפורענות".

ודברי מרכבת המשנה: הנה ג"כ זה החכם בא לפרש דברי יהושע בן פרחיה חבירו, ולחזק דבריו בביאור ההפכי. כנגד מ"ש עשה לך רב אמר כנגדו הרחק משכן רע, והטעם שאם תהיה שכונתו עם ת"ח בודאי ילמד מחכמתם. צא ולמד מיששכר שהיה בשכונתו של משה (תנחומא קרח ד). וכנגד מ"ש וקנה לך חבר, אמר אל תתחבר לרשע, שאפילו שתהיה צדיק תלמד ממעשיו. צא ולמד מודתן ואבירם וקצת משבט ראובן שהיו בשכונתו של קרח (תנחומא שם).

### ב. להיות עצמך

במקרים שבהם אנו מרגישים שהלחץ החברתי מביא אותנו למקומות לא טובים, עלינו לדעת לשמור על עצמנו.

## סיכום

בסדנה זו ניסינו להעלות למודעות את השפעת החברה הסובבת אותנו על עולמנו הרוחני ועל פעולותינו. דיברנו על חשיבות בחירת החברה שאליה נצטרף, וביררנו מה אנו עושים כאשר החברה משדרת לנו מסרים שלא מתאימים לנו.

