



7. נקודה טובה - לדון עצמי לכף זכות

מתבוננים ובונים

שכבה בוגרת

הרציונאל

"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 שמוצא בו איזה מעט טוב ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות, ויכול להשיבו בתשובה, כי זה בחינת: ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו" (ליקוטי מוהר"ן, תורה רפ"ב).

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, כשתתבונן 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 – ואיננו!"

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 נותן 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.

בשיעור הזה נלמד עם התלמידים כיצד לדון עצמם לכף זכות, נתמקד עם התלמידים בטוב הרב הקיים בהם ונייקר אותו בעיניהם.

המטרות

- התלמידים יבינו את ערכו הרב של המעשה, המחשבה או הרצון הטוב שקיים בהם ושהוא עולה על ערכו של הרע, ומתוך כך ידונו את עצמם לכף זכות.
- התלמידים יחפשו וימצאו את הטוב הטמון בהם.

מבנה השיעור

- פתיחה: אין לי סיכוי! אני סתם כישלון! (מליאה)





- שלב א': האם אני יכול לדון את עצמי לכף זכות? (מליאה)
- שלב ב': חוקרים, לומדים ומגלים (עבודה יחידנית)
- שלב ג': איסוף נתונים וגיבוש מסקנות (מליאה + זוגות)
- סיכום: נקודה טובה ועוד נקודה טובה... (עבודה יחידנית)

ההכנות הנדרשות

- יש לצלם בהגדלה "כרטיסי מידע" (נספח 2). כל כרטיס פעמיים.
- יש לצלם "דף מסקנות" (נספח 3) כמספר תלמידי הכיתה.
- יש לצלם "נקודה טובה" (נספח 4) כמספר תלמידי הכיתה.
- יש להביא סרט הדבקה לתליית כרטיסי המידע ברחבי הכיתה.

מהלך השיעור

פתיחה: אין לי סיכוי! אני סתם כישלון! (מליאה)

- נקרא את הסיפור הבא.

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?

ולחכין את הילקוט לפני השינה?





ולחכין שיעורי בית?

ולעזור לאימא?

ולא להתחצף?

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

אני סתם כישלון!!!

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

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

שלב א': האם אני יכול לדון את עצמי לכף זכות? דיון (מליאה)

• נאמר: בשיעורים הקודמים למדנו להתבונן בעין טובה על הזולת ולדון את החבר לכף זכות, לא לפרש את מעשיו לשלילה ולא לייחס לו כוונות רעות.

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

• נאמר: בהמשך השיעור נחקור ונגלה את התשובה.

שלב ב': חוקרים, לומדים ומגלים (עבודה יחידנית)

• נתלה ברחבי הכיתה כרטיסי מידע, שני כרטיסים מכל סוג (נספח 1).

• 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 על פתק רק את האות הרשומה בסוגריים (תלמיד שבחר במשפטים המתאימים יקבל את המילה שמחה).

שלב ג': איסוף נתונים וגיבוש מסקנות (מליאה + זוגות)

• נאזין למסקנות התלמידים בהתייחס לכרטיסי המידע.

• נסכם ונאמר:

0 בכרטיס מידע 1: אנו למדים שלטוב שבנו יש ערך גדול מאוד ואי אפשר למדוד אותו מבחינה כמותית למעשים רעים. מי שנוהג כך בעצם משווה יהלום למשאית זבל ועל כן אנו צריכים לדון את עצמנו לכף זכות.

0 בכרטיס מידע 2: אנו למדים שלפעמים כדי למצוא את הדברים הטובים שנמצאים בנו, עלינו להתעלם מהדברים הרעים, כי התעסקות עם הרע מפריעה להתמקד בטוב. אילו עופר היה חושב על הריח הרע ועל הכללך הוא לא היה מוצא את אוצרו.





0 בכרטיס מידע 3 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.

0 בכרטיס מידע 4 אנו למדים מתוך הדרכתו של הרב אליהו שהעיקר הוא לחשוב על עצמנו מחשבות טובות ולא רעות.

- נתחלק לזוגות.
- נחלק דף מסקנות (נספח 2) ונבקש להשלים את הדף.
- נבקש מכל זוג לקרוא את המסקנה שכתב.

סיכום: נקודה טובה ועוד נקודה טובה... (עבודה יחידנית)

- נסביר את משמעות הביטוי "נקודה טובה". (נקודה טובה היא משהו טוב שבי שלא דווקא נראה לעין כל, ולכן הוא לא נגוע במניעים חיצוניים. זו מחשבה של רצון טוב, מעשה טוב שנראה קטן כמו נקודה, אך יש לו ערך עצום שאין לנו הכלים למדוד).
- נחלק דף "נקודה טובה" (נספח 3) ונבקש למלאו בסוף כל יום מימי השבוע.



1. מה שוקל יותר - משאית זבל או יהלום?



**משאית הזבל כבדה יותר
אך אין לה ערך.
מי ירצה בה?
סוף הזבל לאבדון.
טבעת היהלום
לעומת זאת
שוקלת הרבה פחות
אך ערכה רב.**

**האם אתם יודעים
מה גדול ערכו של מעשה טוב קטן?
של רצון טוב? של מחשבה טובה?**

על פי הקטע שקראתם, לדון עצמי לכף זכות פירושו:
(בחרו את המשפט המתאים וזכרו את האות שבסופו)

- ✓להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב. (מ)
- ✓לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות. (ה)
- ✓לחפש בעצמי נקודות טובות, דברים טובים שיש בי כדי להתחזק ולשמוח. (ח)
- ✓להבין שהטוב שבי שוקל יותר מהרע. (ש)

2. מתעלם מהאשפה ומוצא אוצר

עופר נהג לשמור את חסכוניותו בארון פנימי בחדר השינה שלו. כעבור שנים רבות הצטברו כל חסכוניותיו לסכום כסף גדול. כשרצה עופר לצאת לחופשה עם בני משפחתו חשש שמא יפרוק לביתו גנב וייקח את כל כספו. הוא חשב על מקום בבית ששם שום גנב לא יחפש, חשב ומצא.



את הכסף הכניס לתוך פח האשפה, ויצא בלב שקט לחופשה.

כשחזר מהחופשה שכח עופר מכל העניין. בינתיים חקנה אשתו של עופר את פח האשפה לפח הציבורי.

כעבור דקות אחדות אספה משאית הזבל את

הפח בדרכה למזבלה הגדולה. כשחזרה אשתו והפח הריק בידה, הבחינה כי עופר חיוור ורועד: "כל... חסכוניותי", גמגם.

עופר התעשת, עלה על רכבו ורדף אחרי המשאית. למזלו הוא השיג את משאית הזבל, עלה לתוכה והחל מחפש את הכסף האבוד. הוא היה מרוכז כל כולו בחיפוש חסכוניותו, עוד שטר ועוד אחד, עד שבכלל לא שמ לב לריח הרע, ללכלוך ולזוהמה.

על פי הקטע שקראתם, לדון עצמי לכף זכות פירושו: (בחרו את המשפט המתאים וזכרו את האות שבסופו)

- ✓להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב. (מ)
- ✓לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות. (ה)
- ✓לחפש בעצמי נקודות טובות, דברים טובים שיש בי כדי להתחזק ולשמוח. (ח)
- ✓להבין שהטוב שבי שוקל יותר מהרע. (ש)

3. רבי נחמן מברסלב היה אומר...



"...כמו שצריך לזון אחרים
לכף זכות...
כמו כן הוא אצל האדם בעצמו.
שצריך לזון את עצמו לכף
זכות
ולמצוא בעצמו איזה
נקודה טובה עדיין,
כדי לחזק את עצמו
שלא ייפול לגמרי חס ושלום,
רק אדרבא יחיה את עצמו
וישמוח את נפשו
במעט הטוב שמוצא בעצמו..."

על פי הקטע שקראתם, לזון עצמי לכף זכות פירושו:
(בחרו את המשפט המתאים וזכרו את האות שבסופו)

- ✓ להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב. (מ)
- ✓ לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות. (ה)
- ✓ לחפש בעצמי נקודות טובות, דברים טובים שיש בי כדי להתחזק ולשמוח. (ח)
- ✓ להבין שהטוב שבי שוקל יותר מהרע. (ש)

4. תדוני את עצמך לכף זכות



אני בעלת תשובה כבר 18 שנה. לפני שש שנים ניגשתי לרב מרדכי אליהו זצ"ל כי היו לי המון פחדים מהשינויים שעשיתי, והרב כתב לי לקרוא פרקי תהילים ואמר שהכול בסדר איתי, העיקר שלא לחשוב מחשבות רעות על עצמי. בתקופה האחרונה התפללתי לזכות לבן. והנה בערב שבת קודש, יומיים לפני פטירת הרב חלמתי עליו. הרב היה שרוי בשמחה גדולה, ישב בשולחן ארוך עם אנשים טובים. פתאום הוא קם ואמר לי: "בע"ה יהיה לך בן והכול 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 הקטע שקראתם, לדון עצמי לכף זכות פירושו:
(בחרו את המשפט המתאים וזכרו את האות שבסופו)

- ✓ להתעלם מהרע שבי ולהתמקד בחיפוש אחר הטוב. (מ)
- ✓ לחשוב על עצמי מחשבות טובות ולא לחשוב מחשבות רעות. (ה)
- ✓ לחפש בעצמי נקודות טובות, דברים טובים שיש בי כדי להתחזק ולשמוח. (ח)
- ✓ להבין שהטוב שבי שוקל יותר מהרע. (ש)



חגית השתתפה בשיעור "חינוך מתוך אמונה - לדון את עצמי לכף זכות"

בבית ספרה.

לפניכם רשימת מסקנות שלמדה חגית מהשיעור.

סמנו ליד כל מסקנה נכון או לא נכון.

נכון לא נכון

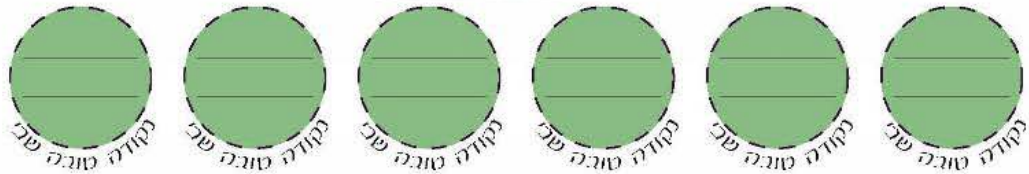
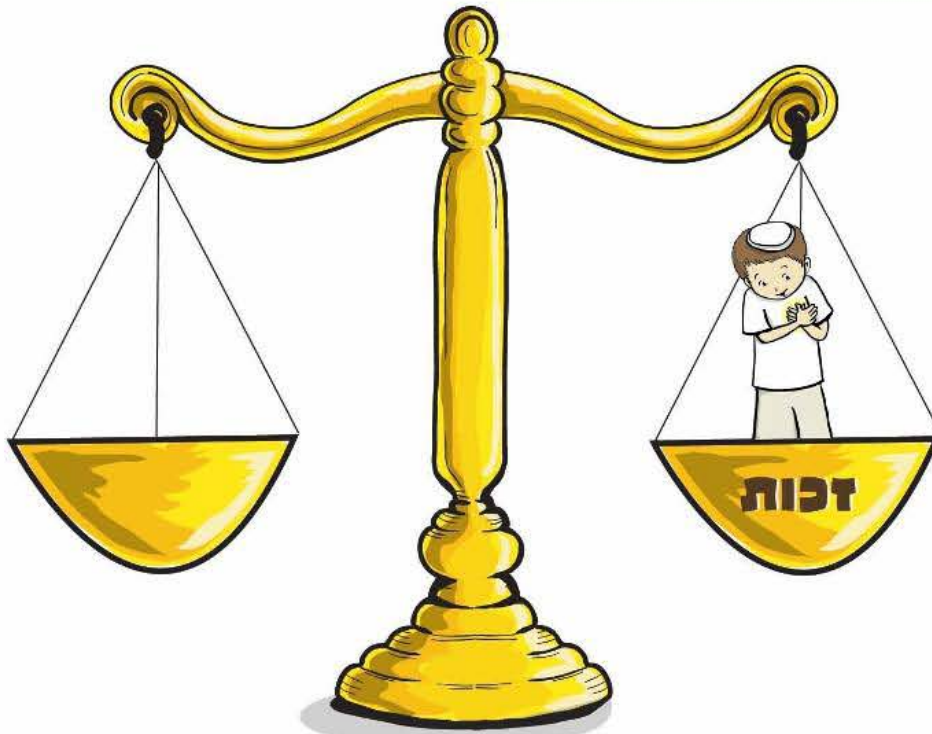
		1. זה ממש לא מרא לאחר לכיתה ולהיות מבולגנת, העיקר השמחה - "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד".
		2. לדון את עצמי לכף זכות זה לחשוב שאף על פי שאני מאחרת לתפילה ולא מסודרת וכו', הדברים הטובים שבי שווים יותר ואני לא כישלון.
		3. לדון את עצמי לכף זכות זה לחקור מדוע איחרתי לתפילה ולמצוא תירוץ אמיתי, למשל כי לא הצלחתי להירדם בלילה.
		4. לדון את עצמי לכף זכות זה לחשוב: "אז מה אם דיברתי בקול רם? המורה לחשבון לא צריכה להיות כזאת קשומה, אני לא הייתי מוהגת כמותה".
		5. לדון את עצמי לכף זכות זה לחפש בתוכי "נקודות טובות", לחשוב ולהתעסק בדברים הטובים שבי, ברצונות הטובים ובמחשבות הטובות ומתוך כך אני אשתפר.
		6. לדון את עצמי לכף זכות זה לא לחשוב כל הזמן על הדברים הרעים שבי כדי שאני לא אתייאש. זה לתקן את עצמי על ידי שאני אוסיף טוב - "מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך".
		7. לדון את עצמי לכף זכות אין פירושו להצדיק מעשים שליליים או לתרץ תירוצים על מעשה כזה או אחר ואין פירושו להאשים את הזולת.

כתבו את מסקנתכם:

לדון את עצמי לכף זכות זה:



התבונן בעצמך בעין טובה, אסוף בכל יום "נקודה טובה" ודון את עצמך לכף זכות.



התבונני בעצמך בעין טובה, אספי בכל יום "נקודה טובה" ודוני את עצמך לכף זכות.

