

יחידה מספר 15 - מבט על העולם

מדריך למדריך



"האזר לא במרחקים ולא מעבר לים, כי אם בתוך לבו של האדם פנימה"

(פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)

5 4 3 2 1

13. בידיים שלנו

14. הכי טוב שאפשר

15. מבט על העולם

16. לא כועסים

כתיבה והפקה:



ניהול חינוכי: הדר סופר

צוות היגוי: רוחמה ווגל, אהרון סולטן

ריכוז: חני מנצורה

כתיבה: רועי זמיר ואליסף תל-אור

עיצוב גרפי: נעמה כץ



5 - 4 - 3 - 2 - 1

**"האוושר לא במרחקים ולא מעבר לים,
כי אם בתוך לבו של האדם פנימה"** (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)

1. התלמידים יזהו את כוחה של נקודת המבט להשפיע על תחושותינו ועל הפעולות שלנו.

2. התלמידים יכירו את השפעתו של השיח הפנימי החיובי שהאדם מנהל עם עצמו, על האופן שבו הוא חווה את המתרחש סביבו.

מטרות:

15

שלבי הפעילות:

1. שלב א' - פתיחה: משקפיים בהירים, משקפיים כהים (10-12 דק')
2. שלב ב' - מודה אני: מתנות קטנות (5-8 דק')
3. שלב ג' - העשרה תורנית: מבט על העולם - בחירה אישית! (10 דק')
4. שלב ד' - מחשבה יוצרת מציאות (10-15 דק')
5. שלב ה' - יישום וסיכום: מה אני אומר לעצמי? (5 דק')

שימו לב: היחידה ארוכה. ייתכן שכדאי לפרוס אותה על שיעור כפול.

עזרים:

- צבעים
- דפים לבנים לציור
- דף למילוי - מתנות קטנות (לצלם)
- דף למילוי - הפתק מעל למיטה



אונים ומתיחה של תמידית של ביקורת.

! מציאות החיים שלנו סובייקטיבית. כמעט כל מצב אפשר לפרש ביותר מאשר דרך אחת, והדרך שנבחר להסביר באמצעותה את המציאות, תלויה בראש ובראשונה בגישה שנבחר לנקוט. אם נבחר לחפש את חצייה המלא של הכוס, ללמד זכות ולראות את הטוב - סביר להניח שזה גם מה שנראה ונרגיש: 'שהחיים מחייכים אלינו', אך אם חלילה נבחר לחפש את השלילי בכל מצב, ולא להיות מרוצים אלא שיפוטיים כלפי כל מצב או אירוע - נרגיש כעס, מרמור ותסכול. יחידת הפעילות שלפנינו מטרתה לעודד את התלמידים להתבונן בעולם מתוך חיוך, לשמוח במה שיש ולפעול מתוך אופטימיות ולא מתוך האשמה, כעס, חוסר אונים ומתיחה של תמידית של ביקורת.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

**"האושר לא במרחקים ולא מעבר לים,
כי אם בתוך לבו של האדם פנימה"**
(פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)

שלב א' - פתיחה: משקפיים בהירים, משקפיים כהים



אפשרות א':



המדריך יספר לילדים ששמע הרצאה על צבעים. מסתבר שפסיכולוגים ואמנים ייחסו לצבעים תכונות אופי ומחשבות, למשל: שחור מעיד על קדרות ועל עצב; צהוב - על גאווה וכו'.

המדריך יקרין במצגת פלטת צבעים מגוונת מאוד ויבקש מהתלמידים לבחור את הצבע שמייצג את ההרגשה שלהם בדרך כלל בשעה שהם קמים בבוקר. אפשר גם לחלק לתלמידים דפים וצבעים ולבקש שיציירו כיצד הרגישו הבוקר. אפשר לעשות זאת על ידי שימוש בצבעים מסוימים או באלמנטים שונים של ציור.

(הערה למדריך: הקשר בין צבע לרגשות אינו מדעי כמובן. יש פרשנות שונה לצבעים שונים. להלן כמה קישורים להעשרת המדריך:

<http://www.haemek.yifat.k12.il/5/art/motza/ailail/gete5.htm>

<http://www.idomain.co.il/2011/color-psychology>

חלופה: המדריך יכול לבקש מהתלמידים להשלים את המשפט:

"בדרך כלל, כשאני קם בבוקר, המשפטים הראשונים שעולים לי בראש הם..."

המדריך יאסוף את הצעות התלמידים ויסכם אילו מחשבות עולות בדעתם של רוב התלמידים כשהם קמים בבוקר - האם המחשבות שמעורר בהם היום המתרגש ובא חיוביות או שליליות?

שאלות לדיון

? האם למחשבות הללו יש השפעה על היום שלנו?



שקופית מס' 1



5 - 4 - 3 - 2 - 1

"האושר לא במרחקים ולא מעבר לים, כי אם בתוך לבו של האדם פנימה" (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)



המדריך יקרין את הסרטון "איפה המלח".
בתום ההקרנה יפנה לתלמידים שאלות:

שאלות לדיון

- ? באיזו דרך אתם בדרך כלל מסתכלים על מה שקורה לכם? האם אתם מתמקדים בטוב או נותנים לדברים המעצבנים או הקשים להשפיע על כל ההסתכלות שלכם על העולם?
- ? כיצד לדעתכם האופן שבו אתם מתבוננים בעולם משפיע על חייכם?

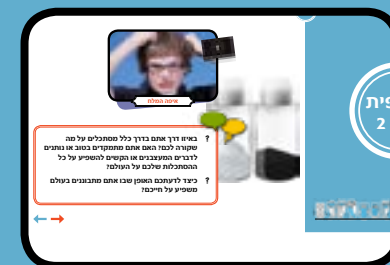


אפשרות ב':

המדריך יקרין את הסרטון "משקפיים חדשים".
בתום ההקרנה יפנה לתלמידים שאלות:

שאלות לדיון

- ? בסרטון אנו רואים את הבחור רק בשעות הבוקר. איך לדעתכם נמשך היום שלו? איך הגישה שלו לחיים משפיעה על המשך היום שלו?
- ? האם זה קורה גם לנו?
- ? כיצד לדעתכם תשפיע החלפת משקפיים (שינוי דרך הסתכלות על העולם) על אותו אדם? ועלינו?



סיכום: המציאות שבה אנו

חיים היא נתון קיים. הבחירה איך לקום בבוקר ואיך להסתכל על החיים היא שלנו. אנו יכולים לבחור לקום ולקטר' כל היום, או לקום, לחייך, לראות את הצדדים הטובים בחיים ומתוך כך להתנהל בהם. ביחידה שלפנינו נבחן את שתי הדרכים האפשריות להתבונן בחיים ונבחר בדרך הטובה ביותר עבורנו.



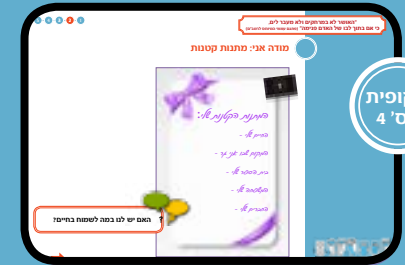
5 - 4 - 3 - 2 - 1

**"האושר לא במרחקים ולא מעבר לים,
כי אם בתוך לבו של האדם פנימה"** (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)

שלב ב' - מודה אני: מתנות קטנות

החיים שלנו הם סל גדול גדוש באירועים, בחוויות ובפרשנויות על העולם. נקודת המוצא הראשונית שלנו צריכה להיות שאנו מסתכלים קודם כול על כל הדברים הטובים שיש לנו בחיים ולראות באיזה שפע זכינו.

המדריך יחלק לכל תלמיד חצי דף ובו הוא צריך לכתוב בקצרה מהם הדברים הטובים, הברכה והשפע שלהם הוא זכה בחייו.
ברקע יתנגן השיר של רמי קליינשטיין 'מתנות קטנות'.
לאחר שהתלמידים יכתבו (מי שרוצה יכול לשתף) המדריך ישאל:



שקופית מס' 4

שאלות לדין

- ? האם לכל הדברים שכתבתם אכן מתאימה הכותרת 'מתנות קטנות'?
- ? אם מביטים על החיים שלנו בפרספקטיבה רחבה, ותוך השוואה לאנשים אחרים שחיים בעולם ומתוך מודעות למצוקות ולקשיים שאנו שומעים עליהם ומכירים כמותם - היש לנו במה לשמוח?

התשובה היא, כמובן: כן. 'איזהו העשיר? השמח בחלקו'. לכל אחד יש על מה להודות ועל מה לשמוח בחיים, וגם אם יש קושי בחיים, בכל זאת יש דברים טובים שחשוב שנזכור אותם והם יובילו אותנו בחיים.

! אם תלמידים אינם רוצים לכתוב פתקים אישיים, אפשר שתוך כדי השמעת השיר, ילדים ייגשו ללוח ויכתבו רעיונות שלהם ל'מתנות קטנות' ולדברים טובים שיש לאנשים (לאו דווקא להם) שאמנם לא תמיד הם מעריכים זאת, אבל חשוב להודות עליהם ולהגיד 'מודה אני'..



5 - 4 - 3 - 2 - 1

**"האושר לא במרחקים ולא מעבר לים,
כי אם בתוך לבו של האדם פנימה" (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)**

שלב ג' - העשרה תורנית: מבט על העולם - בחירה אישית!

אפשרות א':

לפניכם מחקר מעניין:

רוב האנשים סבורים שזכייה בסכום גבוה בלוטו תהפוך אותם למאושרים שכן תהיה להם חירות רבה לרכוש כל דבר שירצו ויזכו בביטחון כלכלי להם וליקריהם. פסיכולוג מפורסם בחן אנשים שזכו במיליונים בלוטו שנה בלבד לאחר האירוע המכונן. לתדהמתו, גילה הפסיכולוג שכעבור שנה, רמת האושר של אותם אנשים חזרה פחות או יותר לקדמותה, ולא נמצא הבדל משמעותי בחוויית האושר הסובייקטיבי בין עשירים לעניים, בין בריאים לחולים, כל עוד נשמרות איכות חיים בסיסית ויכולת לחיות ולהתקיים בכבוד.

שאלות לדיון

? כיצד אפשר להסביר את תוצאות המחקר הזה?





5 - 4 - 3 - 2 - 1

"האוסר לא במרחקים ולא מעבר לים, כי אם בתוך לבו של האדם פנימה" (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)

כיוון אפשרי להסבר הממצאים שלו ייתכן שעולה מדברי הרב קוק

"המחשבה שהאוסר תלוי במה שהוא מחוץ ליכולתו של האדם, ממה שהוא חוץ להוויתו וחוץ לרצונו, מחשבת פיגול (מחשבה פסולה) היא..." (הרב קוק, שמונה קבצים ג' נ"א)

בלשון קלה: המחשבה שאוסרו של האדם תלוי בגורם חיצוני ולא נמצא בשליטתו היא מחשבה פסולה.

שאלות לדיון

? האם אתם מזדהים עם הדברים?

? ידוע שלפעמים יש אירועים קשים בחיים, ואם כן, כיצד אפשר לומר שהכול תלוי באדם עצמו?

? מהו לדעתכם אושר?

יישום של דברי הרב קוק מופיע בהסברו של בן זומא במסכת ברכות (נח ע"א) יתרונו של החיים בזמנו על פני החיים בתקופה הקדומה:

בן זומא... אומר: כמה יגיעות יגע אדם הראשון עד שמצא פת לאכול: חרש וזרע וקצר ועמר ודש וזרה וברר וטחן והרקיד ולש ואפה, ואחר כך אכל, ואני משכים ומוצא כל אלו מתוקנין לפני.

וכמה יגיעות יגע אדם הראשון עד שמצא בגד ללבוש: גזז ולכן ונפץ וטוה וארג ואחר כך מצא בגד ללבוש, ואני משכים ומוצא כל אלו מתוקנים לפני, כל אומנויות שוקדות ובאות לפתח ביתי ואני משכים ומוצא כל אלו לפני.

(בבלי, מסכת ברכות דף נ"ח, ע"א)

בן זומא, שחי לפני 2000 שנה, מביט על חיי אדם הראשון ומשווה אותם לחייו שלו. בעקבות ההשוואה, הוא מודה לה' על שחיו קלים יותר, טובים יותר, איכותיים יותר משל חיי קודמו.

מה נגיד אנחנו שחיים בשנת תשע"ו שיש לנו רפואה מפותחת ושפע כלכלי והשכלה וחשמל וטכנולוגיה וכו'? תמיד אפשר להגיד שגם היום קשה וגם היום לא פשוט, אבל כדברי הרב קוק, הבחירה בידנו במה להביט ובמה להתמקד. הבחירה הזאת היא המובילה אותו בחיים.



שקופית מס' 5





5 - 4 - 3 - 2 - 1

"האושר לא במרחקים ולא מעבר לים, כי אם בתוך לבו של האדם פנימה" (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)

אפשרות ב:

קומה נוספת של ראייה חיובית קשורה באופן עמוק לזהות האמונית שלנו. האמונה שהקב"ה הוא שמנהיג את העולם ומכוון את המתרחש בו, מובילה גם לאמונה שבסופו של דבר הטוב עתיד לגבור על הרע, ויתרה מזאת, להבנה ולאמונה שהרע איננו 'קורה סתם'. גם לו יש תכלית ותפקיד בעולם, אלא שלא תמיד אנחנו מסוגלים לראותם 'כאן ועכשיו', ונדרשת זווית ראייה רחבה יותר, ממרחק הזמן, כדי להבינם.

אמר רב הונא בשם רב משמו של ר' מאיר וכן שנויה בברייתא בשם רבי עקיבא: לעולם יהא אדם רגיל לומר: כל מה שעושה הקב"ה - לטוב הוא עושה. מסופר שרבי עקיבא היה מהלך בדרך. הגיע לאותה עיר ביקש מלון ולא נתנו לו. אמר: כל מה שעשה ה' לטובה. הלך ולן בשדה. והיו עמו תרנגול וחמור ונר. בא הרוח וכבה הנר. בא החתול ואכל את התרנגול. בא האריה ואכל את החמור. אמר: כל מה שעשה הקב"ה לטוב עשה. בו בלילה בא גייס ושבה את העיר. אמר להם: וכל לא אמרתי לכם כל מה שעושה הקב"ה הכל לטובה?! (מתורגם ע"פ בבלי, ברכות נד)



המדריך יכול לקרוא את הקטע לפני התלמידים, לספר להם בעל פה את הסיפור על רבי עקיבא ואם הדבר מתאים לכיתתו, לערוך פעילות עיבוד קצרה לסיפור.

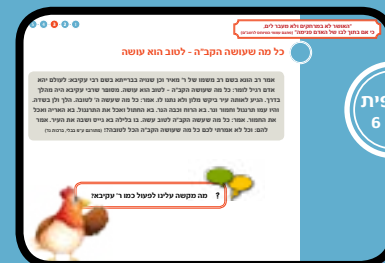
בעקבות המקור שקראנו, יבקש המדריך שכל תלמיד ייקח פתק ויכתוב עליו שאלה לר' עקיבא. את השאלות המדריך יאסוף לתוך קופסה וינער אותה היטב. לאחר מכן, כל תלמיד בתורו יתבקש לשלוף מהקופסה פתק אחד ולנסות 'להיכנס לנעליו' של ר' עקיבא ולהשיב בכתב על השאלה שבפתק.

יש להניח שהשאלות תעסוקנה בתגובתו של ר' עקיבא לשרשרת הניסיונות שפקדו אותו, והן תשמשנה מצע להמשך הדיון. (הרעיון לעיבוד נלקח מהאתר 'לב לדעת').

שאלות לדיון

(השאלות יכולות להישאל תוך כדי הפעילות, כהנחיה וכהכוונה או לאחריה, כסיכום)

- ? מה דעתך על טיפוס שאומר "גם זו לטובה" על כל מקרה שקורה לו?
- ? האם ראייה ב'עין טובה', מביאה בהכרח לתוצאות חיוביות?
- ? מה מקשה עלינו לפעול כמו ר' עקיבא? מה מסייע לנו לראות את העולם כפי שהוא ראה אותו?



שקופית מס' 6

נסכם: הבחירה כיצד להביט על המציאות נתונה לאדם, והדרך שבה יבחר תשפיע על הפרשנות שייתן למציאות. הסתכלות על העולם בעין טובה היא ביטוי לאמונה גדולה בה' ולביטחון מלא בו מפני שמי שמאמין שכל דבר בעולם מקורו בה' יתברך, ברור לו שגם במקרים שקשה לנו להבין מדוע קרה דבר מסוים או מדוע קרה באופן שקרה, מכל מקום, הדברים הם לטובה.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

**"האושר לא במרחקים ולא מעבר לים,
כי אם בתוך לבו של האדם פנימה" (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)**

שלב ד' - מחשבה יוצרת מציאות

המנהיג ההודי הגדול מהטמה גנדי אמר:

"שים לב למחשבותיך. הן הופכות למילותיך. שים לב למילותיך, הן הופכות למעשיך".

המדריך יקרין את המשפט על הלוח וישאל את התלמידים: מה אתם חושבים? האם המשפט נכון? כיצד המחשבות הופכות למעשים?



שאלות לדיון

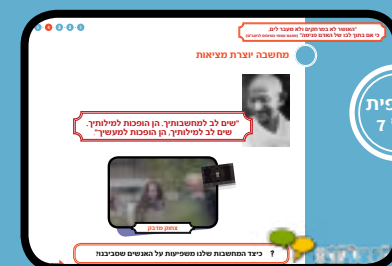
- ? מה אתם חושבים? האם המשפט נכון?
- ? כיצד המחשבות הופכות למעשים?

אפשרות א':

המדריך יספר: אדם חושב מחשבה שמחה, מחשבה שמצחיקה אותו. המחשבה גורמת לו לצחוק. בואו נצפה יחד בניסוי: חייך אל העולם והוא יחייך אליך חזרה.

שאלות לדיון

- ? קל מאוד לדמיין איך מרגיש האיש שצחק, אבל איך לדעתכם מרגישים האנשים שסביבו?
- ? אחרי שהאיש צחק בתחנת הרכבת, האם ייתכן שגם שעה אחרי שנפרדו, והלכו איש-איש לדרכו, עדיין הייתה לצחוק השפעה על האיש ועל מי שעמדו סביבו בתחנה?





5 - 4 - 3 - 2 - 1

”האושר לא במרחקים ולא מעבר לים, כי אם בתוך לבו של האדם פנימה” (פתגם עממי המיוחס לרמב”ם)

המדריך יקרין על הלוח
8 משפטים. חלקם
משפטים חיוביים וחלקם
משפטים שליליים.
הוא יבחר 8 מתנדבים,
ויבקש מהם להשלים את
המשפטים - כל אחד לפי
רצונו ומחשבותיו.



שקופית
מס' 8

איזה יום מעולה הולך
להיות לי היום, אני...

אני נראה ממש טוב הבוקר. אני
בטוח שמצפה לי....

אני ממש מרגיש מוכן למבחן
היום. יהיה....

איזה כיף להתעורר בבית נפלא
כל כך. אני בטוח ש...

איזה יום דפוק הולך להיות.
אני יודע ש...

הלוואי והחיים שלי היו אחרים. הכול
לא מצליח לי. הולך להיות לי יום...

אין שום טעם שאלך לבית ספר.
ברור שאני אכשל בלימודים. אני..

כולם מנסים להכשיל אותי.
אף אחד לא לטובתי. אני..

שאלות לדיון

- ? כיצד הרגישו הנציגים שהשלימו את המשפטים האדומים? כיצד הרגישו מי שהשלימו את המשפטים הסגולים?
- ? האם לדעתכם המשפטים הללו יכולים להשפיע על ההתנהגות שלהם במהלך היום?
- ? האם המחשבות הפנימיות הללו יכולות להשפיע גם על מי שנמצא בקרבת בני האדם שחושבים אותן?

שאלה סגורה:

- ? הביטו שוב בציורים שציירתם בתחילת היחידה כדי לבטא את הרגשות שלכם בבוקר. לאילו ציורים מתאימים המשפטים האדומים? לאילו ציורים מתאימים המשפטים הסגולים?
- ? כיצד המשפטים הללו משפיעים עלינו?



5 - 4 - 3 - 2 - 1

”האושר לא במרחקים ולא מעבר לים, כי אם בתוך לבו של האדם פנימה” (פתגם עממי המיוחס לרמב”ם)

אפשרות ב':



נשחק משחק: התלמידים מתהלכים בכיתה. בכל פעם שהמדריך שורק או מוחא כף, עליהם לעצור. מול החבר הקרוב אליהם ביותר. המדריך קורא בקול סיטואציה מהרשימה. כל זוג צריך להציע דרכי פעולה חיוביות, רבות ככל שיוכל, שאפשר לנקוט אם רק נתבונן במצב בהתבוננות חיובית.

זמנו של כל ”מפגש” מוגבל ל-30-60 שניות שבהן על בני הזוג לדון ולמצוא יחד את הדרכים. **רשימת המצבים / המקרים:**

חברות מהכיתה התארגנו לקנות יחד (במחיר קבוצתי) ציוד לשיעור אמנות ולא אמרו לי, ולכן נאלצתי לקנות בנפרד ולשלם מחיר גבוה יותר.

המורה לספורט חיפש שחקנים כדי לייצג את בית הספר בתחרות ריצה (המשתתפים יפסידו יום לימודים). אני טוב בריצה ומאוד רציתי להשתתף, אבל הוא לא בחר אותי.

אף על פי שלמדתי למבחן באנגלית ומאוד השקעתי - נכשלתי.

כבר שבועיים אני חושבת לקנות זוג מגפיים שמצאו חן בעיניי. אתמול חזרתי הביתה וראיתי שאחותי קנתה אותם לעצמה...

ההורים שלי לא מוכנים לקנות לי סמארטפון חדש כמו שיש לחברים האחרים שלי בכיתה.

אני מנסה לשמור על המשקל, אבל לא הצלחתי להתאפק ואכלתי עוגה משמינה.

לא הצלחתי להתקבל להדרכה בתנועת הנוער אף על פי שרציתי מאוד.

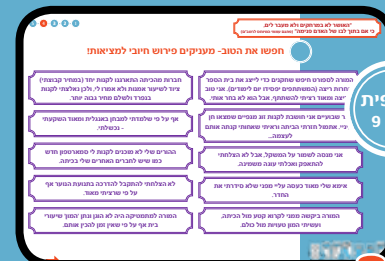
אימא שלי מאוד כעסה עליי מפני שלא סידרתי את החדר.

המורה למתמטיקה היה לא הוגן ונתן 'המון' שיעורי בית אף על פי שאין זמן להכין אותם.

המורה ביקשה ממני לקרוא קטע מול הכיתה, ועשיתי המון טעויות מול כולם.

התגובה האוטומטית שלנו לסיטואציות האחרונות היא אכזבה, רוגז ודכדוך. האם הצליחה הבחירה במחשבה חיובית להשפיע על ההרגשה שלנו? איזו השפעה הייתה לה?

כיצד משפיעה מחשבה חיובית על המעשים שלנו?



שקופית מס' 9

סיכום: למחשבות שלנו יש

השפעה אדירה עלינו. ראשית הן יוצרות אצלנו שינוי פנימי - הרגשה טובה, שמחה, סיפוק, אופטימיות, ביטחון עצמי ומוטיבציה.

הן משפיעות גם על המעשים שלנו. הן גורמות לנו לעשייה טובה, להצלחה ולהתקדמות.

דבר נוסף - הן משפיעות גם על הסביבה שלנו. הן יוצרות סביבה אווירה טובה ומחויכת אנשים אוהבים להיות בקרבת אנשים אופטימיים ומחייכים ורוצים בחברתם.

ולבסוף - כפי שראינו בלימוד התורני, האמונה שה' משגיח על העולם ומוביל אותו בטוב - מחזקת את היכולת להביט באופן חיובי על המציאות, גם בזמנים קשים.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

**"האוושר לא במרחקים ולא מעבר לים,
כי אם בתוך לבו של האדם פנימה"** (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)

הערה והסתייגות חשובות - אופטימיות - אינה אשליה

נציג לפני התלמידים את התמונה של החתול שמתבונן במראה ורואה אריה.



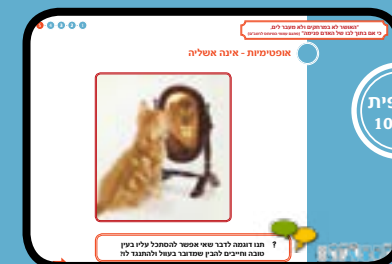
שאלות לדין

? מה דעתכם על התמונה?

? איזו סכנה טמונה בהסתכלות חיובית ובאופטימיות שלא מתלווה אליהן חשיבה ביקורתית?

שאלה סגורה:

? תנו דוגמה לדבר שאי אפשר להסתכל עליו בעין טובה וחייבים להבין שמדובר בעוול ולהתנגד לו?



סיכום: להיות אופטימי אין פירושו להיות 'עיוור'. בחיים לא תמיד 'הכול דבש' ויש גם קשיים. להיות אופטימי על פי העקרונות שהעלינו פירושו לגשת לדברים מתוך אמונה שגם מדברים טובים פחות אפשר לצמוח, שמלכתחילה החיים מאירים לנו פנים ושאנשים פועלים לטובתנו ולא לרעתנו. עם זאת, חשוב להפעיל גם את מנגנון הביקורת ולבדוק אם הפרשנות שלנו הגיונית וסבירה ולוודא שאינה מנותקת מהמציאות. חשוב להיות אופטימיים אך לא נאיביים.



שלב ה' - יישום וסיכום: מה אני אומר לעצמי?

בנוסף לכך, אדם טוב, אדם מוערך, הוא אדם שמשתדל בכל דבר שהוא עושה, לעשות את המקסימום שלו, את הכי טוב שהוא יכול. זה יגרום לו לתחושה טובה ולסיפוק, ולסביבתו להעריך אותו לסמוך עליו.



5

4

3

2

1

הרב/וריק -
מה אני אומר לעצמי בל בוקר?



← הערה למדריך: כדאי להקדיש את השיחות האישיות לנושא של 'איזהו העשיר השמח בחלקו' ולעזור לילדים להתמקד באור ובטוב שיש להם בחיים דווקא באותן נקודות מורכבות של החיים (תלוי כמובן בנכונותם לשתף)

**"האושר לא במרחקים ולא מעבר לים,
כי אם בתוך לבו של האדם פנימה" (פתגם עממי המיוחס לרמב"ם)**

משימת סיכום:

המדריך יחלק לתלמידים דפים ויבקש מהם לכתוב את "הפתק (שיתלו) מעל למיטה" שלהם: אילו מסרים חשוב להם להזכיר לעצמם בכל בוקר?

! סיכום: איננו יודעים "מה ילד יום" ומה בדיוק יזמנו לנו החיים (גם הדר לא יכלה לדעת). לא פעם הם מזמנים לנו אתגרים לא פשוטים, אבל עדיין יש לנו האפשרות לאהוב את החיים, לחפש את הטוב, להזכיר לעצמנו את הצדדים החיוביים שיש בכל סיטואציה ובכל אדם. עלינו להשגיח שלא 'להיכנס לפינה' של מרירות ואולי חלילה דכדוך, אלא לחיות כל רגע מתוך חיוניות, תקווה, תושייה, אמונה ואופטימיות.