



## יחידה מספר 16 - לא כועסים

מצגת כיתה



# קִנְיָה לְכַעֲוִס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד

(משנה, אבות ה, יא)

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

## מה אנחנו חושבים על כעס?



1. רק מי שכועס באמת מקשיבים לו.

2. מי שלא כועס בקלות הוא בדרך כלל אדם אדיש.

3. כעס אינו נתון לבחירה. כשמרגיזים אותי אני כועס.

4. אדם שכועס הוא אדם שלילי.

5. כשכועסים על מישהו זה יכול לגרום לו לתקן את דרכיו.

6. הכעס מוביל להחלטות לא נכונות.

7. אם אתה כועס, הדבר הטוב ביותר שתעשה הוא 'להוציא את זה החוצה'.

8. כשאדם כועס מתגלה האופי האמיתי שלו.

9. מי שכועס על אחרים, בעצם כועס על עצמו.

10. אנשים חכמים יותר כועסים פחות.

11. אנשים מאמינים יותר כועסים פחות.

12. הכעס תלוי באופי של האדם.

13. אנשים שאינם כועסים הם בדרך כלל אנשים צבועים.

14. אנשים כועסים הם אנשים חזקים יותר.

15. מי שיש לו 'פתיל קצר' צריך לטפל בעצמו.

16. כעס תמיד יביא לתוצאות קשות.

17. מי שכועס פוגע בעצמו יותר מאשר באחרים.



## כעס



- ? כיצד התמונה מביעה כעס?
- ? מה גורם לנו לכעוס?
- ? האם הכעס מועיל או מזיק לנו?

ככל שבמך  
חול מ...



? ממה כדאי לאדם לברוח כמו מאש?

’לברוח ממנו  
כמו מאש’.

## ומה אומר על כך הרמב”ם?

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינוניות, אלא יתרחק עד הקצה האחר...  
וכן הכעס דעה רעה היא עד למאד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו  
שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו. וכן אם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או  
על הציבור - אם היה פרנס - ורצה לכעוס עליהם כדי שיחזרו למוטב, יראה עצמו בפניהם שהוא  
כועס כדי לייסרם, ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו, כאדם שהוא מדמה איש בשעת כעסו  
והוא אינו כועס.

אמרו חכמים הראשונים, כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה, ואמרו, שכל הכועס, אם חכם הוא -  
חכמתו מסתלקת ממנו, ואם גביא הוא - גבואתו מסתלקת ממנו, ובעלי כעס אין חייהם חיים.  
לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסין, וזו היא  
הדרך הטובה...”

? על פי הרמב”ם, אף פעם אסור לכעוס. **נכון** / **לא נכון**

? על פי הרמב”ם, הכעס משפיע על האופי שלנו. **נכון** / **לא נכון**

? האם יש בכעס גם משהו חיובי?



## מי יצליח להכעיס את הלל?



מעשה באדם שהתערב עם חברו על 400 זוז (מטבע עתיק) שיצליח להרגיז את הלל הזקן שהיה ידוע במידת הסבלנות הגדולה שלו. יצליח - יזכה בהתערבות; לא יצליח - יזכה בה חברו. בערב שבת אחד, בזמן שהלל היה במקלחת, ניגש אל מחוץ לבית הלל וצעק: "איפה הלל? איפה הלל?". התעטף הלל במגבת ויצא מהר מהבית ואמר: "כן, בני, חיפשת אותי? מה אתה צריך?" ענה האיש: "רציתי לשאול מדוע הראש של הבבלים צורתו צורת ביצה?". ענה הלל: "זה מפני שאין להם מיילדות טובות, ובשעת הלידה הן מושכות את ראשו של התינוק ומעוותות אותו". חזר הלל להתקלח ואחרי כמה דקות חזר האיש וקרא שוב: "היכן הלל, היכן הלל?" התעטף הלל שנית במגבת, יצא את האיש ושאלו: "מה אתה רוצה לשאול?". ענה האיש: "מדוע עיניהם של בני עם התרמודין מלוכסנות?". השיב הלל בנחת: "מפני שהם חיים באזור של חולות. המבנה הזה מגן על העיניים שלהם". חזר הלל להתקלח והנה שוב נשמעו הקריאות "היכן הלל? היכן הלל?" - יצא בנחת ושאל: "כן, כיצד אני יכול לעזור?". שאל האיש: "מדוע רגליהם של בני אפריקה רחבות כל כך?" השיב הלל: "שאלה טובה שאלת. זה מפני שהם גרים במקום של ביצות. מבנה הרגליים שומר עליהם שלא יטבעו". אמר האיש: "יש לי הרבה שאלות לשאול, ואני חושש שמא תכעס עליי". אמר הלל: "שאל בני ואענה לך על כל שאלותיך". שאל האיש: "האם אתה הלל המכונה נשיא ישראל?". השיב הלל: "כן". "אם כן", אמר האיש, "הלוואי ולא ירבו כמותך בישראל!" "מדוע?" שאל הלל.

"מפני שבגללך איבדתי בהתערבות 400 זוז".

אמר לו הלל: "מוטב שאהיה זהיר - מאשר שאתה תרוויח 400 זוז..." (בבלי, שבת ל ע"ב - לא ע"א)

"...מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה [התערבו]. אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל יטול ד' מאות זוז. אמר אחד מהם: אני אקניטנו. אותו היום ערב שבת היה והלל חפף את ראשו. הלך ועבר על פתח ביתו. אמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו: שאל בני, שאל מפני מה ראשיהן של בבליים סגלגלות? אמר לו: בני, שאלה גדולה שאלת, מפני שאין להם חיות פקחות [אין להם מיילדות טובות]. הלך והמתין שעה אחת חזר ואמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו: שאל בני, שאל מפני מה עיניהן של תרמודין תרוטות? [מלוכסנות] אמר לו: בני, שאלה גדולה שאלת, מפני שדרין בין החולות. הלך והמתין שעה אחת, חזר ואמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו, אמר לו: בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו: שאל בני, שאל מפני מה רגליהם של אפרקיים רחבות? אמר לו: בני, שאלה גדולה שאלת, מפני שדרין בין בצעי המים. אמר לו: שאלות הרבה יש לי לשאול ומתירא אני שמא תכעוס. נתעטף וישב לפניו. אמר לו: כל שאלות שיש לך לשאול שאל. אמר לו אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל? אמר לו: הן. אמר לו: אם אתה הוא לא ירבו כמותך בישראל! אמר לו: בני, מפני מה? אמר לו: מפני שאבדתי על ידך ד' מאות זוז. אמר לו: הוי זהיר ברוחך, כד"י הוא הלל שתאבד על ידו ד' מאות זוז וד' מאות זוז והלל לא יקפיד..." (בבלי, שבת ל ע"ב - לא ע"א):

? השלם: הלל בעיניי \_\_\_\_\_ (פראייר / ראוי להערצה)  
הסבירו את בחירתכם.



## הסכנות שבכעס:

### 1. אבדן שליטה -

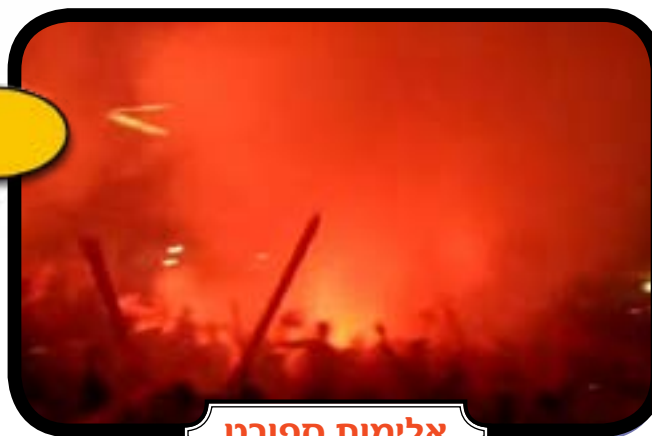
? מה דעתכם על המרואוין המצרי?  
? האם הוא שולט בעצמו? הסבירו.



המצרי הכועס

### 2. אלימות במגרש -

? כיצד פוגע הכעס במי שנמצא ליד  
אדם כועס?



אלימות ספורט



### 3. פגיעה בשיקול הדעת

? האם השופט הזה יעשה משפט צדק להערכתכם?  
?  
? כיצד הכעס משפיע על קבלת החלטות? תנו דוגמה.



שופט עצבני



#### 4. פגיעה בבריאות שלנו - מתח פנימי ותחושה לא נעימה

באחד משיעורי החברה, ביקשה מורה מתלמידיה להביא לבית הספר, למחרת היום, שקית פלסטיק ובה תפוחי-אדמה. משהביאו התלמידים את הנדרש הטילה עליהם המורה משימה: רשמו על כל אחד מתפוחי האדמה שם של אדם שאתם כועסים עליו בלבכם ושלא סלחתם לו על משהו שעשה לכם. התלמידים רשמו על כל תפוח אדמה את שמו של האדם ואת התאריך, הכניסו לתוך שקית הפלסטיק. חלק מהשקיות היו כבדות מאוד. כמצוות המורה, נשאו התלמידים את השקיות הללו עמם לכל מקום במשך שבוע שלם: לבית-הספר, לחוגים, למגרשי המשחקים, לחברים ואפילו אל מיטתם בלילה. הטרחה שבסחיבת השקית לכל מקום, הבהירה לתלמידים היטב מה הוא חוסר הנעימות הכרוך בכך שהם נושאים עמם לכל מקום את השקית, באופן טבעי לגמרי, כפי שקורה למיני ירקות ופירות ש”נפרדים” מסביבת קירור ו”מטיילים” להם בעולם הפכה תכולת השקית במהלך השבוע - לעיסה דביקה וריחנית.

(מעובד מתוך הספר תמונות פסיכולוגיות/ ניצה אייל)

? מה ביקשה המורה להמחיש לתלמידים באמצעות התרגיל?

? כיצד ניתן ”לשחרר” כעס?





## קִשָּׁה לְכַעוֹס וְנוּחַ לְרָצוֹת

**החברים של אלירז**

**אלירז:** אני לא יודעת מה לעשות. מיכל הזמינה את כולן חוץ ממני לסרט אצלה בבית. שמעתי על זה במקרה מרווית, ועכשיו היא (מיכל) מתיישבת לידי כאילו הכול סבבה.

**רעות:** תגידי לה בפנים את כל מה שאת חושבת עליה. אל תשמרי בבטן.

**יעל:** מה פתאום? פשוט תתעלמי או שתלכי משם. את פשוט לא צריכה לדבר אתה.

**אביה:** כן, תחכי לרגע המתאים ואז תחזירי לה.

**יעל:** זה לא מה שהתכוונתי.

**לימור:** אולי תנסי לברר אתה בשקט מה קרה?

**רעות:** מה פתאום? אז את סתם תצאי מושפלת.

? מה דעתכם, מה הייתם מייעצים לאלירז לעשות?



## מה לעשות? לעשות!

### 1. שאלה של פרשנות



פרשנות חלקית ב'



פרשנות חלקית א'

? האם תמיד אנחנו יודעים את כל העובדות?

? האם תמיד התמונה שאנו רואים נכונה?



## 2. אורח חיים בריא ומסודר

אדם אחד פנה לרב שיסייע לו להפסיק לריב עם אשתו. הוא סיפר לרב שאף על פי שהוא אוהב ומעריך אותה מאוד, בכל פעם שהוא חוזר מהעבודה, הם רבים ומתווכחים. ראיין הרב את האיש ואז אמר: עליך להקפיד לאכול בכל יום ארוחת בוקר וצהריים בריאה ומסודרת, ובעוד זמן מה תחזור אליי. לאחר תקופה מסוימת חזר האיש אל הרב נפעם מהשינוי שחל בביתו. הוא סיפר לרב שיחסיו עם אשתו השתפרו פלאים וביקש לדעת את מקור הסגולה שנתן לו הרב. ”אין כאן שום סגולה,“ ענה הרב, ”כאשר שוחחתי אתך הבנתי שאתה חוזר הביתה לאחר שעבדת קשה מבלי לאכול, ואתה עייף ורעב מאוד. שיערתי שאולי זו הסיבה לכך שאתה עצבני. הרעב והעייפות גורמים לך לכעוס בקלות. כאשר התחלת להקפיד על אורח חיים קצת יותר בריא ונכון, המריבות נעלמו מאליהן.”



## 3. שימוש בהומור

מסופר על הרב המקובל יצחק כדורי: ”...אם היה איזה דבר מכעיס, הרב היה צוחק וכך לא היה מגיע לידי כעס. פעם אחת, הרב כתב לאיזה אדם קמיע מיוחד, במשך כמה ימים, וטרח על זה טירחא מרובה. כי קמיע זה יש לכתוב ממנו בכל יום כמה שורות בלבד בעמוד השחר. כשסיים הרב לכתוב את הקמיע, התקשר לאותו אדם שיבוא לקחת את הקמיע. בינתיים הגישה הרבנית ז”ל צלחת מרק לכבוד הרב, ובטעות נשפך מהמרק על הקמיע ונמחק. הרב לא כעס כלל, אלא צחק צחוק גדול, וכך הסיר הכעס מליבו...” (מתוך אתר יהדות נט).

## 4. השהיית התגובה

סיפר הרב אריה לוי: חורף אחד פסעתי בירושלים ולפתע מעדתי והחלקתי לתוך שלולית מים. באותה שעה חלף במקום אדם אחד שלא הכרתי, אך כנראה שהוא שמע עליי ועל עמדותיי, ובראותו אותי אמר: ”כך נאה ויאה לך. זהו סופם של המְהֻלְכִים אחר הרב קוק! וּפֹל תִּפּוֹל...” (ר’ אריה לוי תמך ברב קוק שהיו לו מתנגדים רבים)

קמתי וניערתי את בגדיי, פניתי לאותו אדם ואמרתי לו בנחת: ”יהודי יקר, רואה אנוכי שנרגז אתה. שמא יש לך תרעומת עליי? אולי נפגעת על ידי? אם כן, אנא סלח לי...” אותו אדם כה הופתע ואף נבהל כשעניתי לו בשלווה גמורה ובלי כל כעס, עד שהוא פשוט נעלם מיד מן המקום. (צדיק יסוד עולם’ מאת שמחה רז)



## משימה בלתי אפשרית?

1. המורה הוציאה אותי מהכיתה אף על פי שלא דיברתי.
2. אני עומד בתור בסופר (ממהר מאוד) ומישהי עוקפת אותי.
3. מישהו יושב במקום הקבוע שלי בהסעה.
4. המעיל שלי נפל על רצפת הכיתה ומישהי בטעות דרכה עליו ולכלכה אותו.
5. קבעתי עם חברים ללכת לסרט ואחד מהם הגיע באיחור גדול (ובגללו החמצנו את הסרט).
6. במהלך משחק כדורגל מישהו קילל אותי.
7. רצתי במדרגות ונפלתי ומישהו צחק עליי.
8. מישהו לקח עט מהקלמר שלי והשתמש בו בלי רשות.
9. ההורים שלי מסרבים לאפשר לי לצאת עד שעה מאוחרת.
10. מישהו התחיל עם החבר/ה שלי.
11. אחי/אחותי לקח/ה בגד שלי מהארון בלי רשות.
12. ההורים שלי לא מרשים לי לצאת לבלות הערב.
13. אין לי די כסף לקנות את המגפיים החדשים שרציתי.



## סיכום

כשהגיעו אל הקופה כדי לשלם עבור המצרכים, נתקל מבטה של הילדה במסטיקים הצבעוניים והיא דרשה בתוקף מסטיק. כשאמה השיבה בשלילה, מיד הגיבה הילדה בסצנה קולנית של בכי וצעקות. האם המשיכה לדבר בקול רגוע ושקט: ”מוניקה, לא להתרגז. אנחנו תכף מסיימות כאן. חמש דקות ואנחנו בחוץ ואז ניסע הביתה, ותוכלי לחטוף את התנומה שאת כל כך זקוקה לה”. האמא גמרה לשלם ויצאה מהסופרמרקט אל מכוניתה. האיש שהלך אחריהן והיה עד לכל שהתרחש, יצא בעקבותיה, הדביק אותה במחצית הדרך לרכבה ופנה אליה: ”תסלחי לי, גברתי, לא יכולתי שלא לשים לב כיצד שמרת על קור רוחך. אני חייב להחמיא לך על הדרך שבה התנהגת עם מוניקה הקטנה”. נתנה בו האימא מבט מחויך ואמרה: ”לקטנה קוראים תמי. אני מוניקה.”

(מתוך: ”אב ליימב”)

איש אחד צעד בסופרמרקט מאחורי אם ובתה בת השלוש. האם דחפה את עגלת הקניות, ובתה ישבה בתוך העגלה ואחזה בסוכרייה. כשעברו האם ובתה ליד מדף העוגיות, הילדה ביקשה עוגיות והאימא אמרה: ”לא”. הילדה התחילה ליילל, לצעוק ולהקים מהומה, אבל אמה שמרה על שלוות רוחה ורק אמרה בנחת: ”או-קיי מוניקה, נשארה לנו רק עוד חצי שורת מדפים של עוגיות. תיכף נסיים כאן, אל תתרגזי, רק עוד טיפה”. הן סיימו את שורת העוגיות והמשיכו הלאה. תוך דקות הגיעו לשורת המדפים עמוסי הממתקים. הילדה החלה לצעוק ולדרוש ממתקים. האימא סירבה לקנות לה. הילדה התחילה לבעוט ברגליה באוויר ולהשתולל, אבל אמה לא איבדה את העשתונות: ”די, מוניקה, די, אל תתרגזי. לא נשאר לנו עוד הרבה. עוד שתי שורות ואנחנו מסיימות את הקנייה. תהיי סבלנית. רק עוד טיפה.”

מה מלמד אותנו הסיפור?

