

יחידה מספר 16 - לא כועסים!

מדריך למדריך



קִנְיָה לְכַעֲוֹס 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



5 - 4 - 3 - 2 - 1

”קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד” (משנה, אבות ה, יא)

16

מטרות:

1. התלמידים ידונו בטיבה של מידת הכעס: במעלותיה ובחסרונותיה.
2. התלמידים יבחנו דרכים שבכוחן לעזור לאדם להימנע מלהגיע לכעס.
3. התלמידים יפתחו תגובות אלטרנטיביות למצבים שעלולים להוביל לכעס.

שלבי הפעילות:

- שלב א' - פתיחה: בחינת עמדות כלפי הכעס (10 דק')
- שלב ב' - העשרה תורנית: בירור מידת הכעס (10 דק')
- שלב ג' - הסכנות שבכעס (10 דק')
- שלב ד' - איך אפשר אחרת? (10 דק')
- שלב ה' - פעילות יישום (5 דק')

עזרים:

- צבעים
- דפים
- גליונות נייר *
- כלי כתיבה
- פתקים אדומים וירוקים כמספר התלמידים



! כחלק מההעמקה בנושא המידות, יחידה זו תעסוק במידת הכעס. כיצד ניתן להימנע ממנו, או, לחלופין, כיצד ניתן לשלוט בו? האם ניתן לתעל אותו לאפיקים חיוביים? מהן הסכנות הטמונות בתגובה אימפולסיבית שאינה מבוקרת הנובעת מכעס? כיצד ניתן לשנות אותה?



שלב א' - פתיחה: בחינת עמדות כלפי הכעס



אפשרות א':

נחלק את הכיתה לזוגות. כל זוג יקבל היגד אחר הקשור לכעס וידון בו.

נקודות התייחסות בדיון יכולות להיות: הסכמה או התנגדות להיגד, הבאת אירוע לדוגמה שישקף את עמדתם כלפי ההיגד, הצעת היגד חלופי.



שקופית מס' 1

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.

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 האמתי שלו.

באמצעות השיח המשותף והדיון ננסה ללבן את עמדות החניכים כלפי לכעס. מה יכולים להיות היתרונות של הכעס (מוביל למעורבות, תגובה טבעית ולא מעושה, יוצר דריכות אצל הסובבים אותי)? ומהם חסרונותיו (סכנה של אבדן שליטה, תגובות לא רציונליות, פגיעה במרקם החברתי, הרגשה לא נעימה)?

כמו כל מידה, השאלה הגדולה היא שאלת המינון. (ניתן לשמוע את הדבר במילה עצמה - מידה). מה הוא אפוא המינון הראוי של מידת הכעס?



5 - 4 - 3 - 2 - 1

"קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד" (משנה, אבות ה, יא)

אפשרות ב':

נציג לתלמידים את התמונה:



שאלות לדין

- ? מה רואים בתמונה?
- ? כיצד התמונה מביעה כעס?

שאלות לדין

- ? איזו מין הרגשה זו?
- ? מה גורם לנו לכעוס?
- ? כיצד ניתן להבחין בכעס בזמן אמת?
- ? מה הוא גורם לנו לעשות?
- ? מה תפקידיו? במה הוא מועיל / מזיק לנו?

לאחר מכן נחלק לתלמידים דפים וצבעים ונבקש מהם לצייר את ה'כעס' שלהם.

נבקש ממי שמעוניין / מוכן, להציג את יצירתו לפני כולם ולהסביר אותה. מתוך כך נמשיך לדיון במשמעות הכעס.

אפשרות ג':

המשחק ההיתולי של 'הכול סבבה חוץ מ...'

נעלה את השאלה: מה הדבר שמרגיז אתכם כל כך, שאינכם מסוגלים להבליג עליו? המדריך יתחיל: הכול סבבה חוץ משחותכים אותי בנהיגה, הכול סבבה חוץ מאנשים שמשקרים לי...

לאחר מכן כל תלמיד בתורו יאמר משפט בדגם הזה: הכול סבבה חוץ מ... לבסוף ננסה יחד לבדוק מה מעצבן אותנו. (אפשר להשתמש באותן השאלות כמו אחרי התמונה של הכעס).



שקופית מס' 2





5 - 4 - 3 - 2 - 1

”קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד” (משנה, אבות ה, יא)

שלב ב' - בירור מידת הכעס - העשרה תורנית:

אפשרות א:

לברוח ממנו כמו מאש'

המדריך ישאל את התלמידים אם הם מכירים את הביטוי
המדריך יכתוב על הלוח (אפשר לעשות זאת גם בעל פה) רשימה של פריטים שלדעת התלמידים אנשים צריכים לברוח מהם כמו
מאש. (אנשים, סיטואציות, חפצים...)
המדריך יקריא את הרעיונות (אנחנו מניחים ש'כעס' לא יהיה אחד מהם, אבל אם כן - נפלא) ואז יספר לתלמידים שהרמב"ם אומר
שהאדם צריך לברוח מהכעס. **מה כל כך גרוע בכעס שצריך לברוח ממנו?**

בהלכות דעות, הרמב"ם מדבר על "דרך האמצע", הצורך של האדם למצוא את הציר המאוזן בעבודת המידות שלו, ועם זאת, הוא מציג
דוגמאות אחדות למקרים שבהם רצוי להקצין באופן חד לכיוון מסוים.

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 ובניו 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 נביא הוא - נבואתו מסתלקת ממנו, ובעלי כעס אין חייהם חיים.

לפיכך צו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסין, וזו היא הדרך הטובה..."





5

4

3

2

1

"קִנְיָה לְכַעֲס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֶסֶד" (משנה, אבות ה, יא)

שאלות לדיון

- ? מדוע לדעתכם מורה הרמב"ם לאדם להתרחק ממידת הכעס התרחקות קיצונית?
- ? אילו חסרונות של מידה זו מביא הרמב"ם בדבריו?
- ? גם הרמב"ם מודע לכך שיש דברים שראוי לכעוס עליהם. כיצד מציע הרמב"ם לנצל את מידת הכעס, האם כעס כזה יהיה אמת? מה טוב בו?
- ? האם הדברים נראים לכם ניתנים ליישום?
- ? מדוע מידת הכעס משולה לעבודה זרה? (כאשר אדם כועס הוא כאילו עובד כוח אחר ושוכח שבסופו של דבר הקב"ה מנהיג את העולם)
- ? מדוע מסתלקת החכמה מן החכם בשעה שהוא כועס? (כשאדם נותן לרגש שלילי להשתלט עליו, הוא אינו מצליח לחשוב 'מהראש') ומדוע מסתלקת הנבואה מן נביא כשהוא כועס? (כי נבואה היא עבודה רוחנית, וכעס אינו מאפשר השראה)

חלופה סגורה - בחרו: נכון / לא נכון

- ? 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?





אפשרות ב:



שקופית
מס' 4



הסיפור מוכר וידוע. במקום לקרוא אותו, המדריך יכול לספר ולהציג אותו לפני התלמידים, או לחלופין, לתת לתלמידים להמחזי את הסיפור ולהעלותו כהצגה קצרה לפני הכיתה.

שימו לב שלצד הנוסח התלמודי של הסיפור, ישנו נוסח בעברית קלה יותר.

"...מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה [התערכו]. אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל יטול ד' מאות זוז. אמר אחד מהם: אני אקניטנו. אותו היום ערב שבת היה והלל חפץ 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 ראשיתן 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. מפני מה עיניהן של תרמודיין תרוטות? [מלכסנות] 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 ברוחק, כדאי הוא הלל שתאבד על ידו ד' מאות זוז וד' מאות זוז והלל לא יקפיד..." (בבלי, שבת ל ע"ב-לא ע"א):

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 שההל 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 מלכסנות?". 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)



5 - 4 - 3 - 2 - 1

"קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרַצוֹת - חֲסִיד" (משנה, אבות ה, יא)

שאלות לדין

- ? מדוע לדעתכם הרגישו האנשים הללו רצון עז כל כך להכעיס את הלל? כיצד נוהג האיש כדי להרגיז אותו?
- ? האם לא היה ראוי שהלל אכן יכעס על האיש שמטריד אותו בשאלות טיפשיות בערב שבת? מדוע לא עשה זאת?
- ? נסו לדמיין: 'מה עבר' בראשו של הלל באותה השעה? מה הוא אמר לעצמו? כיצד הצליח שלא לכעוס?
- ? האם מידתו של הלל היא מידה שכל אדם יכול להגיע אליה, או שהיא נחלתם של יחידי סגולה?

חלופה סגורה - בחרו: נכון / לא נכון

- ? השלם: הלל בעיניי _____
- פראיר
 - ראוי להערצה
- הסבירו את בחירתכם.



נסכם: אף על פי שגם

לכעס יש מקום ולעתים ראוי לכעוס, חז"ל ראו חשיבות גדולה בצמצומה של מידת הכעס, מפני שהנזקים העלולים להיגרם בגללה עולים בהרבה על התועלת שאפשר להפיק מהשימוש בה. הכעס קשור במידה רבה גם למידת הגאווה (אדם שחושב שהכול מגיע לו וכד') שגם היא מידה פסולה. המודל שאליו הם שאפו, למרות הקשיים בדרך אליו, הוא אדם המושל ברוחו, שאינו נגרר אחר הזעם אלא משתמש בו במידת הצורך מבלי לאבד שליטה ואחיזה.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

”קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד” (משנה, אבות ה, יא)

שלב ג' - הסכנות שבכעס

לכעס יש השלכות שונות על חיינו ועל חיי הסובבים אותנו. בחלק זה נשים דגש בארבע מהן (ניתן לבחור בהיבטים שאליהם נרצה להתייחס).

1. אבדן שליטה עצמית

2. היגרות לאלימות

3. פגיעה בשיקול הדעת

4. פגיעה בבריאות הנפשית והפיזית שלנו



1. אבדן שליטה - ”המצרי הכועס”

להמחשת הסכנה שבאבדן השליטה בשל הכעס, תוכלו להיעזר בקטע שהפך להיות בסיס לפארוזדיות רבות ברשת החברתית (באמצעות כתוביות שונות שמוצמדות לטקסט).

שאלות לדיון

- ? מה קרה לאדם שראינו בקטע? מדוע לדעתכם הוא הפך מושא לבדיחות וללעג?
- ? איך נראה הכעס מבחוץ? כיצד לדעתכם מרגיש אדם כזה כאשר הוא רואה את עצמו?
- ? האם הכעס מגביר את מידת ההקשבה שלנו לדובר או מפחית אותה?
- ? האם האדם שראינו בסרטון שולט בעצמו? אם לא - מה שולט בו?

← **נסכם:** הסרט הזה ממחיש את הבעייתיות הגדולה של מידת הכעס. הוא מדגים מצבים והתנהגויות שאליהן היא עלולה להביא אותנו, ומלמד אותנו מהו המחיר שהיא תובעת מאתנו, גם בתחושה הפנימית וגם באספקטים החברתיים.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

"קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד" (משנה, אבות ה, יא)

2. אלימות במגרש

בסרטון "אלימות בספורט", אפשר לראות מה קורה במגרשי הספורט כאשר הכעס יוצא משליטה.

שאלות לדיון

? בסרטון, הכעס בפך לאלימות פיזית ממש. באילו דרכים נוספות יכול הכעס לפגוע גם באלו הסובבים את האדם הכועס?

3. פגיעה בשיקול הדעת

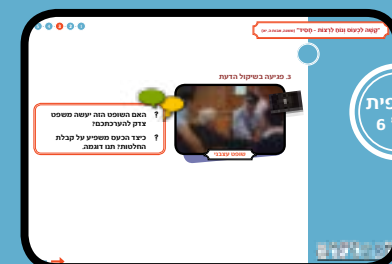
נצפה בסרטון "שופט עצבני" המובא בקישור.

שאלות לדיון

? האם השופט שבסרטון יכול לשפוט באופן אובייקטיבי ונכון את הנאשם?
? ההשפעה של הכעס על שיקול הדעת יכולה לבוא לידי ביטוי בתחומים רבים. האם תוכלו לחשוב על מקרים שבהם כעס גרם לכם או לחבריכם לקבל החלטה לא נכונה?



שקופית
מס' 5



שקופית
מס' 6



5 - 4 - 3 - 2 - 1

”קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד” (משנה, אבות ה, יא)

4. פגיעה בבריאות שלנו - מתח פנימי ותחושה לא נעימה

הסיפור שלפנינו ממחיש בצורה יפה מה קורה לנו שאנחנו אוגרים בתוכנו כעס ומסרבים להשתחרר ממנו:

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)



שאלות לדיון

- ? מה ביקשה המורה להמחיש לתלמידים באמצעות התרגיל?
- ? כיצד ניתן ”לשחרר” כעס?

באמצעות ה’תרגיל’, המחישה המורה לתלמידים שהבעיה בכעס אינה מסתכמת בנזקים שהוא עלול לגרום לסובבים אותו, או באופן שהוא מצטייר כלפי חוץ. כדאי לנו להימנע מכעס, אפילו מהטעמים האגואיסטיים ביותר: הכעס פוגע בנו, הוא לא נעים לנו והוא גורם לנו לתחושות שאינן טובות, ולכן עלינו למצוא את הדרכים להשתחרר ממנו.

! נסכם: מכל הדוגמות שהבאנו אפשר להבין לאן הכעס, שקשה מאוד לשמור שיישאר בפרופורציות הראויות ולא יחרוג מהן, עלול להוביל אותנו (ניתן גם לחשוב על סכנות אחרות). ייתכן שמסיבה זו המליץ הרמב”ם שלא לחפש את ”דרך האמצע” במידה זו, אלא להשתדל להתרחק מן הכעס מרחק רב ככל שנצליח.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

"קשה לכעוס ונוח לרצות" (משנה, אבות ה, יא)

שלב ד' - איך אפשר אחרת - "קשה לכעוס ונוח לרצות"



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.

שאלות לדין

? מה דעתכם, מה הייתם מיעצים לאלירז לעשות?



שקופית
מס' 8



סיכום: המיתוס שמעודד "לתת לזה לצאת ולהתפרץ" מבלי לחשוב על ההשלכות - מסוכן ועלול לגרום לנו לפגוע באחרים. אם "ניתן לזה לצאת" התוצאה תהיה שהכעס יגבר וזה הכול. שום תועלת או פתרון לא יצמחו מכך לא לאדם הכועס ולא לזה שהוא מפנה כלפיו את הכעס. הדרך המומלצת היא לזהות את ה"טריגר" של הכעס ולפתח אסטרטגיות שימנעו ממנו לדחוף אתכם אל מעבר לקצה התהום.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

”קִשָּׁה לַכֶּעוֹס וְנוֹחַ לְרִצּוֹת - חֲסִיד” (משנה, אבות ה, יא)

אז מה בכל זאת אפשר לעשות?

לפניכם כמה וכמה דרכים להתמודדות במצבי כעס. תוכלו לבחור מתוכן את אלו המתאימות לכם ביותר, שבהן תרצו לדון בכיתה.

1. שאלה של פרשנות

פעמים רבות הכעס נובע מהפרשנות שלנו לאירועים שמתרחשים בסביבתנו. לעתים הפרשנות אינה נכונה, ולעתים ייתכנו דרכים אחרות לפרש אותו אירוע עצמו, ואם נבחר בהן דווקא נוכל לשנות גם את התחושה שלנו. מומלץ לא למהר ולשפוט אלא לחשוב על חלופות נוספות. זה יכול לעזור לנו מאוד לכעוס פחות.

בסרטונים ”פרשנות חלקית” תוכלו לראות עד כמה הפרשנות שלנו חלקית.

פרשנות
חלקית ב'

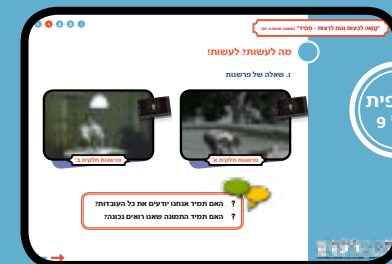
פרשנות
חלקית א'

(כדאי לוודא שהתלמידים הבינו את הסרטונים על ידי שאלות הבנה פשוטות).

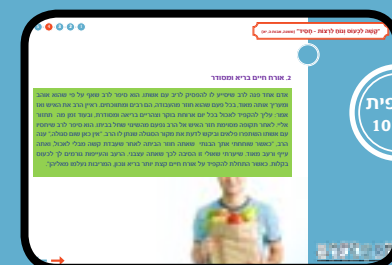
2. אורח חיים בריא ומסודר

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. ראין 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”.

לפעמים הכעס נובע לא ממה שאחרים עושים לנו, אלא מהתחושות הפנימיות שלנו: אם אנחנו מרגישים עייפות, רעב או תחושה לא נעימה, אנחנו הופכים להיות מתוחים, ונוטים לכעוס בקלות. שינוי באורח החיים, הקפדה על פעילות גופנית, על תזונה נכונה ועל שינה טובה ומספקת יכולים לפעמים להשפיע מאוד על מצב הרוח.



שקופית
מס' 9



שקופית
מס' 10



5 - 4 - 3 - 2 - 1

"קִשָּׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרָצוֹת - חֲסִיד" (משנה, אבות ה, יא)

3. שימוש בהומור

הומור יכול להפיג לא פעם מתחים וכעסים. דברים שנראים לנו מרגיזים מאוד, אם נסתכל בהם מנקודת מבט אחרת, עשויים להיראות לפתע כדברים מצחיקים. לכן מומלץ לבחון את הדברים ולעתים לייחס להם מידת רצינות פחותה מזו שחשבנו לכתחילה ולהתבונן בהם תוך חיפוש ההומור המצוי בהם. הומור וחיוך בכוחם להפיג לא מעט כעס. מספר הרב יוסף חיים זכאי על הרב כדורי זצ"ל:

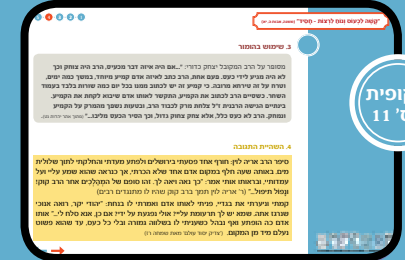
"...אם היה איזה דבר מכעיס, הרב היה צוחק וכך לא היה מגיע לידי כעס. פעם אחת, הרב כתב לאיזה אדם קמיע מיוחד, במשך כמה ימים, וטרח על זה טירחא מרובה. כי קמיע זה יש לכתוב ממנו בכל יום כמה שורות בלבד בעמוד השחר. כשסיים הרב לכתוב את הקמיע, התקשר לאותו אדם שיבוא לקחת את הקמיע. בינתיים הגישה הרבנית ז"ל צלחת מרק 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

אנשים כועסים נוטים למהר להסיק מסקנות וחלקן יכולות להיות מאוד לא מדויקות. כשמרגישים שהשיחה מתפתחת לשיחה מתלהמת, הדבר הראשון שצריך לעשות הוא להאט את הקצב ולחשוב היטב על כל תגובה שלנו. אל תגידו את הדבר הראשון שעולה בדעתכם, אלא האטו וחשבו בזהירות על הדברים שאתם רוצים לומר. באותו זמן, הקפידו להקשיב לדברים שאומר לכם השותף לשיחה, והמתינו ככל שידרש לכם לפני שאתם עונים.

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 המַהֲלָכִים אחר הרב קוק! ונְפֹל 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)



! סיכום: הצגנו כאן ארבע

דרכים להתמודד עם הכעס, לעצור ולשלוט בו ואפילו למונע אותו. כל אדם צריך לבחור את הדרך המתאימה לו ולחזור ולהשתמש בה עד שתהיה טבעה בנפשו.



חלק ה' - יישום: משימה בלתי אפשרית - האומנם?

אפשרות א': פעילות - קמפיין

נחלק את התלמידים לקבוצות. כל קבוצה תקבל כלי כתיבה, צבעים וגליונות נייר. על הקבוצה להציע קמפיין שפונה לציבור ומסביר כיצד להתמודד עם כעס. אפשר לעשות זאת באמצעות כרזות, סיסמאות, המחשה ויזואלית אחרת, תסריט לפרסומת, שיר, סיפור קצר וכד'.

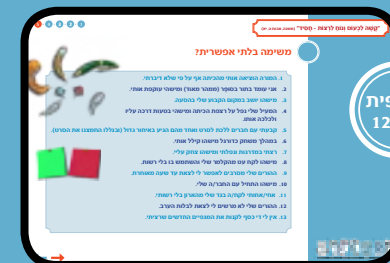
כל אחת מהקבוצות צריכה להציג את הקמפיין שלה לפני הכיתה ולאחר מכן להסביר מדוע בחרה לעשות דווקא אותו.

אפשרות ב': שאלון סגור

לפניכם משפטים המתארים מקרים שעוררו כעס. נבקש מתנדב. נציג למתנדב את המקרים - אחד בכל פעם, ונבקש ממנו להציע תוך 5 שניות את התגובה ההולמת, לדעתו.

לכל יתר התלמידים נחלק פתקים: כל אחד יקבל פתק אדום ופתק ירוק. כשהמתנדב יציע את תגובתו, תלמיד שלדעתו התגובה נכונה - יניף פתק ירוק, ותלמיד שחושב שאיננה נכונה - יניף פתק אדום. תלמיד שהניף פתק אדום, יתבקש להסביר למתנדב מדוע לדעתו התגובה שגויה ולהציע תגובה חלופית, הנכונה לדעתו.

[אפשר גם לבקש מהם להמחיש את האירועים ולדון יחד בתגובות הראויות]



שקופית מס' 12

1. המורה הוציאה אותי מהכיתה אף על פי שלא דיברתי.

2. אני עומד בתור בסופר (ממחר 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 רשותי.

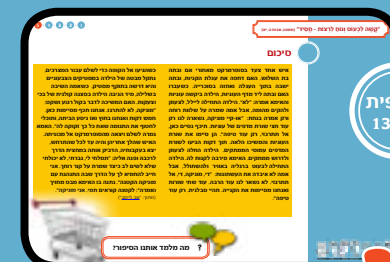
12. ההורים שלי לא מרשים לי לצאת לבלות הערב.

13. אין לי די כסף לקנות את המגפיים החדשים שרציתי.



סיכום

נסכם בעזרת סיפור:



נסכם: הנקודה המפתיעה!

בסיפור היא שהאישה הפנתה את המאמצים שלה להרגיע ולא לכעוס לא אל הילדה (הגורם החיצוני) אלא דווקא אל עצמה (הגורם הפנימי). ביחידה זו אנחנו מבקשים, כמו האם, להעביר את מרכז הכובד בעבודה על מידת הכעס שלנו מן הסביבה אלינו פנימה, ולהתמקד לא בניסיונות לשנות אותם גורמים חיצוניים שמכעיסים אותנו, אלא בעבודה פנימית וביכולת לשלוט ברגשותינו ולבקדם. לאחר שעשינו זאת, אנחנו יכולים, מתוך חשיבה צלולה ושיקול דעת, לפעול גם במציאות החיצונית, אבל אז הדברים יעשו בצורה הרבה יותר אחראית ונכונה.

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 שלווה 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".

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". האימא 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")

שאלות לדיון

? מה מלמד אותנו הסיפור?

