

יחידה 1 - מצבים סופיים-זמניים

”אין דאגה שלא תבוא אחריה שמחה”
(מפתגמי חכמי ישראל בימי הביניים)

מטרות:

- ★ סיוע לתלמידים להבין כי רוב המצבים הנראים כסופיים הם בעצם זמניים.
- ★ מצבי מצוקה הם הפן האחר של מצב האושר.

פעילות א' - כישופים

כישופים / זליה רביקוביץ	
לבוךר הקשבתי	היום אני גבעה
פכפוך עד אין קץ	מחר אני ים
קשקוש של תוכים.	כל יום תועה
חיום אני שבלול	כבאר של מרים,
מחר אני עץ	כל יום אני תועה
רס כתמר.	אובדת בנקיקים
אתמול הייתי כוך	בלילה חלמתי
היום אני צדפית	סוסים אדומים
מחר אני מחר.	סגולים וירוקים.

להלן אפשרויות מספר לעיבוד השיר:

אפשרות ראשונה

1. דיון פתוח על משמעות השיר: הניגודים, המעברים החדים, הזהויות המתחלפות.
2. מעבר אל "האני": עד כמה השיר מדבר אלי, מאפיין אותי, באיזו תקופה בחיי, מה הסיבות, האם מקבלים את האוניברסליות הזאת?

אפשרות שנייה

1. כל אחד בוחר לעצמו קטע שהוא משמעותי לגביו.
2. כל אחד מסביר בקבוצה הקטנה מדוע בחר בקטע המסוים ונותן דוגמאות למצבים השונים.
3. חוזרים למליאה ומציגים את המשותף (האוניברסלי) לעומת הייחודי.

אפשרות שלישית

1. דנים במשמעות הקטע "היום אני שבלול מחר אני עץ רם כתמר" (קטן, פגיע, חסר ערך, דורכים ומועכים אותי, לעומת התמר החסון, המושרש, המניב פרות, העומד בסערות וכו' וכו').
2. כל אחד רושם לעצמו על דף משוכפל שהוכן מראש אירוע של "היום אני שבלול...", ואחר כך אירוע של "אני עץ רם כתמר".
3. דנים בקבוצות ואחר כך במליאה על המשותף ועל השונה בדברים שהועלו בדף המשוכפל.

אפשרות רביעית

1. לפני קריאת השיר לחלק לתלמידים את מילות תבנית השיר ולבקש מהם להשלים המשפט:
 היום אני..... מחר אני..... כל יום אני.....
 בלילה חלמתי..... אתמול הייתי..... תמיד אני.....
2. במליאה - התייחסות למעברים ברגשות במעבר בין הזמנים אתמול, היום, מחר. התייחסות לחלומות, למשאלות, לאכזבות, כיצד משפיעים הדברים אחד על השני, כיצד נראו הדברים "של אתמול" - היום, וכיצד משפיעים על תפיסת המחר.

אפשרות חמישית

"אילו הייתי"

- אילו הייתי יכול לבחור הייתי בוחר להיות שבלול. מפני ש.....
 אילו הייתי יכול לבחור הייתי בוחר להיות תמר. מפני ש.....
 האם תמיד היית בוחר כך?
 האם יש מצבים בהם היית בוחר אחרת?
 אתה זוכר מקרים בהם בחרת כך?

"על הדבש ועל העוקץ" - מצבי אושר-מצוקה

ליועץ-למחנך: ניתן גם לשאול שאלה פתוחה: האם היה קל יותר להיזכר ב"מצבי השבלול" או ב"מצבי התמר"? מדוע? רצוי שהמורה ישים לב, מי הם התלמידים שלא הצליחו למצוא מצב של "להיות תמר", כמה זמן תלמיד מסוים נשאר ב"מצב שבלול", ומה מוציא אותו ממצב זה ומעביר אותו ל"מצב תמר".

★ במהלך העבודה הדגש הוא על עצם התופעה האנושית המשותפת לכולנו של קיום מצבים נפשיים שונים ומנוגדים הקיימים זה בצד זה, ועלינו לזכור ולהבין, שגם במצב הקשה ביותר "מחר אני מחר".

פעילות ב' - מצבי אושר ומצבי מצוקה (מתוך "טעם החיים וטעם הסמים" / ישראל פזי, בהוצאת הקיבוץ הארצי, 1982)

הליכים:

1. המנחה ימסור לכל התלמידים את ההוראות האלה:
 - א. רשום לך 2 מצבים מחיי היום יום שבחם הרגשת "מאד טוב" (הנאה או אושר) בתקופה האחרונה.
 - ב. רשום ליד כל מצב, מהו המרכיב העיקרי שהיה המקור לתחושת הנאה או האושר.
 - ג. רשום לך 2 מצבים בהם הרגשת "מאד רע" בתקופה האחרונה.
 - ד. ציין גורם לאותה הרגשת מצוקה.

למנחה:

2. על הלוח: מצבי "אושר" מול מצבי "מצוקה":
 התלמידים מזהים את המרכיב העיקרי שהיה באותו מצב, והמנחה רושם אותו על הלוח (סיעור מוחות).

רישום הדברים בצורה הבאה יסייע להבנת הדינמיקה בין שני צידי הלוח:

מצב מצוקה	מצב אושר
כישלון	מחמאה
עלבון	הישג
פחד	גאווה
כאב	התעלות
השפלה	הקלה ממתח
חוסר אונים	הסרת איום
אבדה	הנאה אסתטית
געגועים	התרגשות
חוסר ישע	כוח, התמודדות

- א. לתלמידים המתקשים להיזכר בארוע יש לסייע להם בכך שיבחרו להם ארוע, מקרה מהשבוע האחרון.

- ב. על המנחה לגלות רגישות לכך שיהיה טווח נרחב של חומרה אוביקטיבית בין התלמידים ולהקפיד לתת לגיטימציה לכל ארוע שיועלה על ידם, תוך הדגשת הסוביקטיביות שבהרגשה (מצב שנתפס קשה או "מאושר" אצל אחד לא בהכרח יתפס כך על ידי חברו).
- ג. כאשר תלמידים מעלים קושי בעוצמה רגשית גבוהה להדגיש כי לעוצמה הרגשית כיוונים שונים, גם בכיוון של אושר וגם בכיוון של מצוקה.
3. לאחר הסיכום יבקש המנחה מהתלמידים לגלות הפכים ברשימה שעל הלוח.
4. מסר לתלמידים:
- א. מצבי מצוקה הם הפך האחר של מצבי האושר.
- ב. יציאה ממצב קושי ---> אושר.
- ג. תחושת מצוקה ואומללות היא סוביקטיבית ובת חלוף.
- ד. התגברות על משבר היא נדבך נוסף בהתפתחות מיומנות התמודדות נוספת בעתיד.

פעילות ג' - "על השמחה והצער" מאת גיבראן ח'ליל גיבראן
(מתוך "הנביא" הוצאת תמוז, עמ' 31)

על השמחה והצער/גיבראן ח'ליל גיבראן

שמחתך היא צערך, שהוסר הלוט מעל פניך.
אותה באר, שחוקך ממנה יעלה,
לא פעם מלאה בדמעותיך.
ואיך תיתכן אחרת?
ככל שיעמיק לחצוב בך אומל הצער,
תרב השמחה.
והקנקן שנמוג בו היין,
האם לא נצרב בלחבת הקדרו?
והנבל המרעיד נימי לב נסתרים,
האם לא גילף בלהב האמון?
עת תעלוז, תתבונן בעומק לבך וראה,
כי אשר הביא לך צער הוא הממלא אותך שמחה.
עצבות כי תיעטף, הבט שוב בלבך וראיתו?
בוכה אתה למה שהיה פעם אושרך.

יש שיאמרו: השמחה נעלה על הצער.
ואחרים יאמרו: לא, כי הצער נעלה על השמחה,
ואני אומר: הללו כרוכים ירדו לעולם.
וכי יארח אחד מהם אתך את שולחנך,
דע, כי האחר ינום על משכבך.
אמת, לעולם תנוע ככפות המאזניים
בין צער ושמחה.
רק במרקן מכל שיקולים ולא ינועו.

ועת יישאך על האוצר
לשקול כנגד כספו וזהבו,
לא הכרח הוא לשמחה או לצער להכריע את הקף.

להלן אפשרויות מספר לעבוד השיר:

אפשרות ראשונה

1. דיון כללי "פתיח" על משמעות השיר (הבלטת הניגודים, מעברים בין אושר וצער, ו"איך תיתכן אחרת?").
2. מעבר אל "האני" - עד כמה השיר מדבר אלי. האם גם לי קורה שצער ושמחה מוחלפים במהירות? מה הסיבות?

אפשרות שנייה

1. כל אחד בוחר לעצמו קטע שהוא משמעותי לגביו.
2. בקבוצות קטנות להסביר מדוע בחר בקטע לגביו.
3. חוזרים למליאה ומציגים את המשותף לעומת היחודי.

אפשרות שלישית

1. המנחה בוחר משפט משמעותי כגון: "אשר הביא לך צער הוא ממלא אותך שמחה: הללו כרוכים יחדו לעולם",
 - א. האם זה אפשרי? כיצד צער ממלא שמחה?
 - ב. החשיבה שלנו במושגים דיכוטומיים של צער-שמחה, טוב-רע, תפישת מושג שכרוכים בו גם צער וגם שמחה מזמנת לתלמידים חשיבה רב-מימדית.
 - ג. הדגשת האוניברסליות של רגשות שונים המטעינים אחד את השני.

למנחה:

- * משפט זה כרבים בשיר, נראה לכאורה, פרדוקסלי. הדיון הוא באותה הווייה פרדוקסלית - שבכל צער יש גם מרכיב חיובי, אפשרות לצמיחה, ובנקודת תפנית לשינוי ושמחה עלולים להיות גם אלמנטים של כאב וצער.

פעילות ד' - הפן אחר של מצבי האושר

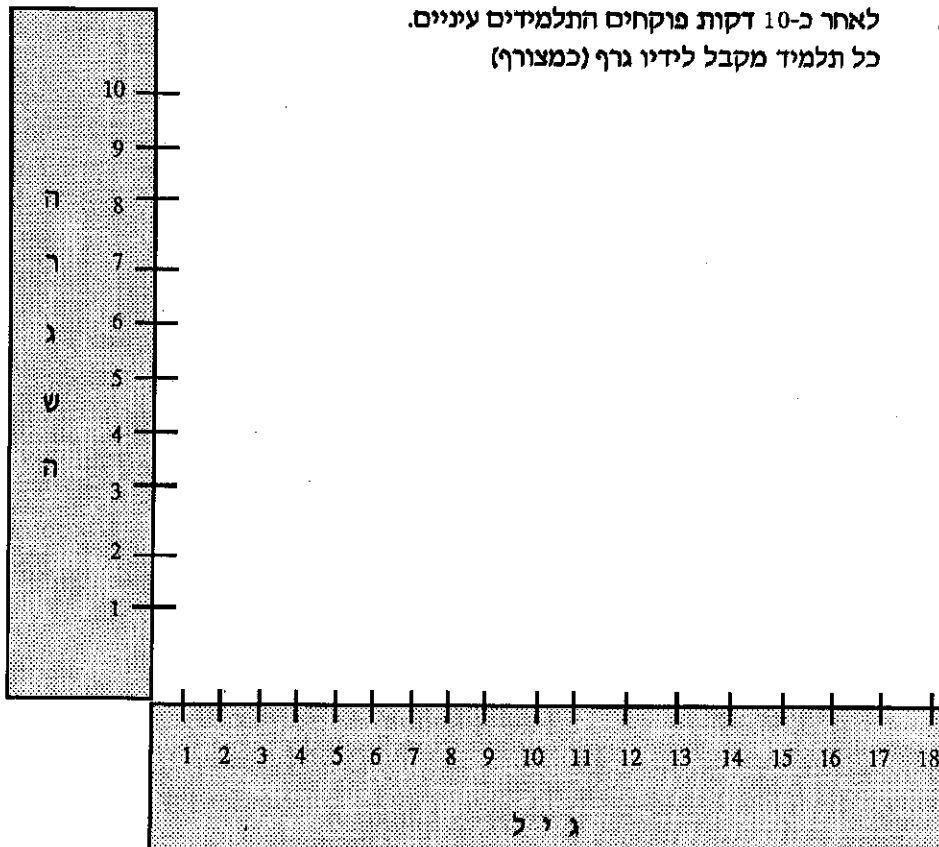
"אין אדם יודע מה מצבו, רק בהופכו
אביון יזכר את שנות השפע" (עממי)

הליכים:

שלב א' - דמיון מודרך

1. הוראות לתלמידים: עצמו עיניכם וטיילו בעולמכם מהרגע בו אתם זוכרים עצמכם... נסו לשחזר רגעים יפים בחיים ורגעים קשים. נסו לזהות באילו שנים היה לכם טוב יותר ובאילו שנים רע יותר.
טיילו עם השנים 4...5...6... 17...18...

2. לאחר כ-10 דקות פוקחים התלמידים עיניים.
כל תלמיד מקבל לידי גרף (כמצורף)



3. בדיקת אלמנט תוך אישי.
הוראות לתלמיד: מקם את הרגשתך בכל גיל במונחים של ציון:
1 = הרגשה רעה ביותר.....
10 = הרגשה טובה ביותר.
א. כל תלמיד בוחן את הגרף האישי שלו.
ב. מה אתם למדים מצורת הגרף שלכם?

מסר לתלמידים:

- א. אחרי כל "ירידה" באה "עליה".
ב. אם לא היתה לנו תחושת קושי, כיצד היינו מזהים תחושת אושר?
ג. רק מי שמסוגל לחוש כאב, מסוגל לחוש גם אושר.

למנחה:

שים לב לתלמידים שהגרף שלהם מראה מצב קשה (1-4) לאורך תקופה ארוכה.

4. בדיקת אלמנט בין-אישי.
על הלוח רושמים פיזור שכיחויות. (אפשרות לעשות על גרף אחד שכיחויות מצבי מצוקה ומצבי אושר בצבעים שונים או גרפים נפרדים - אחד למצב מצוקה ואחד למצב אושר).

למנחה:

- א. אם נוצר מקבץ של מצב קושי בגיל מסוים - אפשר להדגיש אלמנט אוניברסלי מעבר לקושי האישי (אם נוצר בגיל מעבר כמו מעבר לתיכון, או גיל ההתבגרות - להתייחס למאפיין הכללי).
ב. אם נוצר פיזור - להדגיש את האלמנט האינדיבידואלי שלכל אחד מאיתנו קשה בתקופה זו או אחרת בחיים.

שלב ב' - "אקווריום"

מטרה: זיהוי מרכיב הקושי וברור הגורם להרגשה הקשה (הרעה).

המשתתפים שציינו את גיל ההתבגרות כנמוך (כלומר, כתקופה קשה, הרגשה רעה) מתבקשים להיכנס למעגל פנימי ויקיימו דיון עפ"י הנחיה דלהלן:
(שאר המשתתפים יושבים כמשקיפים במעגל חיצוני - תפקידם לשים לב לאחד המשתתפים הפנימיים).

המשתתפים הפנימיים: כל אחד בתורו, עורך ברור פנימי עפ"י הנקודות הבאות:

1. התוכן הגלוי - תאר את המקרה שגרם לך להרגשה רעה.
2. זיהוי תחום הקושי - לימודי, פיסי, חברתי, מעברים, משבר, דימוי עצמי וכו'.
3. התוכן הסמוי - האינפורמציה מעבר לסיפור (ממה חושש, מה מרגיש, על אילו קשיים נוספים משפיע הקושי הספציפי.
4. מאפייני הקושי - כל תחומי החיים מזמנים לנו קשיים, מחד גיסא, ומהווים מקור של אושר, מאידך גיסא. מתברר כי מצבים נתפסים כמצוקתיים כאשר הבעיה נתפסת כבלתי פתירה, ממלכדת, ומשפיעה על תחומים רבים.

שלב ג' - במליאה

1. אפשרות למשתתפים "החיצוניים" לשתף את הקבוצה בקושי שלהם. איך הרגישו וכיצד רואים את הקושי היום.
2. למשתתפים "הפנימיים" - התייחסות לתקופות אושר בחייהם. מה עשה את התקופה למאושרת.

חדגוש: בחיים מצגי אושר ומצוקה - זמניים, מתחלפים ושזורים זה בזה.

פעילות ה' - "טבעת האושר" - מתוך אצבעוני

(פעילות המתאימה גם לגיל הצעיר).

הליכים:

קריאת הספור (כסיום לפעילות, או כדרך לדיון בזמניות וחליפיות של מצבי אושר ומצוקה).

טבעת האושר

לפני שנים רבות מלך בארץ רחוקה מלך חמדן ואכזר. המלך מלא את ארמונו באוצרות אשר חמד, ולקח בחזקה מידי נתיניו, ואם סרב מי לתת למלך את הדבר אשר חמד - היה המלך מסיר את ראשי מעליו.

ולמלך יועץ זקן. יום אחד קרא אליו המלך את יועצו ואמר לו: - "לפעמים אני עצוב ולפעמים אני שמח. הבא לי דבר שאם אביט בו כאשר אני עצוב - יצהלו פני ואהיה שמח; וכאשר אביט בו בשעה שאני שמח - אהיה עצוב ותוגה תכסה את פני..."

- "אדוני ומלכיי", אמר היועץ "רבות ראיתי בימי חיי. אך דבר כזה לא ראיתי מעודי".
הזעים המלך את פניו ואמר: - "אם לא תביא לי את הדבר אשר בקשתי תוך שלושה ימים - יוסר ראשך מעליך!"
הלך היועץ לביתו ולבו כבד עליו.

ביום הראשון ישב היועץ בבית והעמיק לחשוב ולחפש בלבו את הדבר אשר בקש המלך, אך לשוא.

ביום השני סובב היועץ ברחובות ובשווקים, שאל עוברי-אורח ואנשים אשר מרחוק באו אם שמעו על דבר שיש בכוחו להעציב את השמח, ולהצהיל פנים נוגות. אך איש לא ראה ולא ידע על חפץ אשר כזה.

ביום השלישי ישב היועץ בביתו וקרא אליו את אשתו ואת בתו יחידתו וספר להם את אשר בקש המלך להביא לו, ועל אשר יותו ראשי מעליו בתום שלושת ימים אם לא יביא את הדבר למלך.

שמעה בת היועץ את דברי אביה ואמרה: "אל נא תעצב אבי ואל יפלו פניך. בעוד שעה אביא לך את הדבר אשר המלך מבקש".

יצאה בת היועץ מן הבית וכעבור שעה חזרה ובידה טבעת נחושת. על הטבעת היה כתוב משפט בן שבע מלים.

- "הבא את הטבעת הזו למלך", אמרה בת היועץ, "זהו הדבר אשר המלך מבקש". הניד היועץ את ראשו בעצב, כי לא האמין שהטבעת תשביע את רצון המלך, ובלב כבד הלך את הארמון מחכה למר גורלו. אך את הטבעת שנתנה לו בתו שם בכיסו.

- "האם הבאת לי את הדבר אשר בקשתיו?" שאל המלך בקול נורא. מרוב פחד לא יכול היה היועץ להוציא הגה מפיו. ביד רועדת הוציא את הטבעת מכיסו והושיטה למלך.

לקח המלך את הטבעת וצחוק גדול פרץ מפיו. - "האם זהו הדבר אשר הבאת לי? הבה נראה את אשר יקרה לי כאשר אביט בטבעת".

חביט המלך בטבעת, ראה את המשפט בן שבע המלים וקרא "הכל חולף, הכל עובר וגם זה יעבור!"

בן-רגע חלף הצחוק מעל פני המלך ואת מקומו תפס העצב. "הכל עובר, הכל חולף" - הרהר המלך - "גם מלכותי תחלוף ולא תהיה עוד..."

חביט המלך בטבעת פעם שניה וקרא שוב את המשפט: הכל חולף, הכל עובר וגם זה יעבור!

- "גם הדברים העצובים עוברים וחולפים" - הרהר המלך - "ואחרי העצב באה שוב השמחה!"

באותו רגע חלף העצב מעל פני המלך ואת מקומו תפשה שוב השמחה.

שמח המלך על הטבעת שמחה רבה, ורצה לתת ליועצו הזקן מתנות רבות. אך היועץ ספר למלך שאת הטבעת קבל מבתו החכמה.

קרא המלך לכת היועץ ואמר לה: - "מה תבקשי בתי, בשכר הטבעת הנפלאה הזאת?"

- "רק אחת אבקש" ענתה בת היועץ. "יתן המלך צו שכל איש היושב במלכותו יחרוט על טבעתו את שבע המלים: הכל חולף, הכל עובר וגם זה יעבור! - אז יהיו תושבי מלכותך מאושרים. אם תהיה לאיש צרה ויעצב על לבו, יבט בטבעת ויזכור שגם צרה זו תעבור, וישמח. ואם ישמח איש בעשרו יתר על המדה, או ירצה לקחת בחוזק-יד את אשר לא שיד לו, יביט בטבעת ויזכור שגם כל אשר לו יחלוף, תוגה קלה תכסה פניו, והאיש יחזור לדרך הטובה".

שמע המלך בקול בת-היועץ וצווה על כל יושבי מלכותו לחרוט את שבע המלים על טבעותיהם. וגם מגדלים גבוהים בנה, ועל קירותיהם כתב באותיות גדולות את המלים האלה למען יראו למרחוק.