

מה קורה לי?

מטרת הפעולה

החניכים ילמדו להתבונן אל תוך עצמם, לעבד את החוויה ולהבין את המניעים וההשפעות של התופעה על מחשבותיהם והתנהגותם. הפעולה הזו יכולה להוות פעולה מספר 4 במערך 'תורניות' או כפעולה יחידאית בפני עצמה.

מבנה הפעולה

- א. לימוד על צורות שונות של קליטה
- ב. המחשת מטרת ההתבוננות הפנימית
- ג. התנסות בכלים להתבוננות פנימית:
 1. מניעים
 2. השפעות
- ד. סיכום על ידי התבוננות פנימית

מהלך הפעולה

א. לימוד על צורות שונות של קליטה

כפתיחה לפעולה ולעיסוק בתהליכי עיבוד והתבוננות, לומדים עם החניכים את המשנה במסכת אבות פרק ה', משנה ט"ו. המשנה מדברת על ארבעה סוגים של תלמידים. מחלקים לחניכים את המשנה (נספח 1) ומסבירים:

התלמיד הראשון הוא כמו ספוג - סופג את הטוב ואת הרע שבלמוד. זאת בעצם העמדה הרגילה שלנו, מצב "נטורל". אם אנחנו לא עושים מאמץ מסוים, אנחנו קולטים וסופגים אל תוכנו כל מה שאנחנו נפגשים איתו. אבל לפעמים, אנחנו אפילו כמו משמרת. משמרת היא מסננת שמעבירה דרכה את היין וקולטת את השמרים - החלק הרע שביין. כי לעתים הרע כל כך בולט והטוב פחות דומיננטי, ואז לא נצליח להשיג את הטוב אלא רק את הרע. לעתים אנחנו משפך - לא נותנים לחוויה בכלל להגיע אלינו, ואז אנחנו מפסידים את הטוב והרע. מה שאנחנו שואפים להיות זה נפה -

שמעבירה דרכה את הקמח (החלק הפחות טוב) וקולטת את הסולת, שהיא עבה יותר ולכן נחשבת טובה יותר. איך עושים את זה? נפה עושה תהליך של בירור, תהליך של סינון.

התפקיד שלנו במפגש עם תופעה הוא לבחור בה. להחליט: האם אני רוצה את המפגש הזה? עד כמה קרוב אני רוצה להיות לאותה תופעה?

* למדריך: אם נראה לך שפחות מתאים לחניכים שלך לפתוח בלימוד, אפשר להחליף את החלק הראשון בפעולה עם החלק השני שהוא חווייתי יותר.

ב. המחשת מטרת ההתבוננות הפנימית

ההתבוננות היא כלי שמשמש אותנו בכל מפגש עם תוכן או תופעה. כדי להמחיש זאת מחלקים את החניכים לשתי קבוצות (אם הקבוצה ענקית אפשר לחלק ליותר). נותנים לכל קבוצה שקית חלב, דף ועט. עורכים תחרות קצובה בזמן, שבה כל קבוצה צריכה לגשת לכתוב כמה שיותר רעיונות של אנשים בסניף לדברים שאפשר לעשות עם המוצר שקיבלו (כולל החלב עצמו. לדוגמה: גבינה, שוק וכו', השקית - לדוגמה: לאגור בה זבל, להפוך אותה לכובע וכו'). בתום התחרות קוראים את הרעיונות השונים ומכריזים על הקבוצה המנצחת. (אם הפעולה בשבת אפשר לשלוח אותם לתחרות זיכרון, עליהם לא רק לאסוף כמה שיותר רעיונות מאנשים בסניף אלא לזכור את כולם)

- שואלים את החניכים: מה המשותף לכל הרעיונות שלכם?

בכולם שקית החלב הייתה צריכה לעבור תהליך מסוים של עיבוד. משמעותו העיבוד היא שימוש בחומר הגלם כדי ליצור ממנו משהו אחר, מפותח יותר. גם ההתבוננות פנימית על עצמנו עושה משהו עם חומר הגלם שהוא אישיותנו. ככל שנרבה להתבונן אל תוך עצמנו, ונשאל היכן המציאות פוגשת אותנו וכיצד ולמה היא משפיעה עלינו - כך נצליח להפיק מההתבוננות שכזאת תובנות פנימיות שיהפכו אותנו לאישיות רבת עוצמה ומגובשת - גם אם נחליט בסופו של דבר לא להיפגש עם התופעה אלא להימנע ממנה.

חשוב להדגיש שפעמים רבות עיבוד או ההתבוננות נתפסים בעינינו כצנזורה מגבילה או ארכאית, אבל המתודה הזאת ממחישה לנו שהעיבוד משכלל את חומר הגלם, דווקא מכיוון שאין הסתפקות בחומר הגלם כפי שהוא.

ג. התנסות בכלים להתבוננות פנימית

בחלק האחרון של הפעולה ננסה לתת לחניכים שני כלים להתבוננות פנימית: האחד מתייחס למניעים שלי ולרצון שלי להיפגש עם התופעה, והשני להשפעות של התופעה על המחשבות, הרגשות והאישיות שלי.

1. מניעים

משחקים ב"משחק התירוצים". מציגים בפני החניכים מקרה מסוים (נספח 2) ואז מתחילים בסבב תירוצים לאותה התנהגות. אסור כמובן לחזור על תירוץ פעמיים. חניך שנתקע נפסל ויוצא מהמשחק, ומתחילים סבב חדש עם החניך הבא בתור עם מקרה אחר. המנצח הוא מי שנשאר אחרון.

* למדריך: זה בסדר גמור שהמשחק ייצא מגבולות ההיגיון, זה עדיין ישרת את המטרה. כמו כן, אפשר כמובן לשנות את המקרים לדברים שקיימים אצל החניכים שלכם.

לאחר המשחק שואלים את החניכים:

- היו תירוצים שהיו לנו הגיוניים ואחרים שפחות? מה מבדיל ביניהם?
- היו תירוצים שהזדהיתם איתם?
- קיימים תירוצים נכונים או לא נכונים? לפי מה יודעים?
- אם הסיבה היא דבר אישי, אז איך אפשר למצוא את התירוץ (=סיבה) הנכון לי?
- כיצד אמורה להשפיע עליי התובנה לגבי עצמי?

2. השפעות

מבקשים מתנדב אמיץ מהקבוצה למבחן טעימה עיוורת. מכסים את עיניו במטפחת ונותנים לו לטעום כמה סוגים של קולה, כשעליו לנחש איזו חברה מייצרת כל משקה. הניסוי לכאורה מוכר, אבל אחרי שלוש או ארבע טעימות נינוחות נותנים לו לטעום מיץ עגבניות או כל משקה מפתיע ולא נעים אחר.

כעת מבקשים מתנדב נוסף. נצפה לאחת משתי התגובות: או שכמות המתנדבים תרד או שמתנדבים נוספים ירצו להשתתף במשחק, אך נוכל לשים לב לכך שהם טועמים באופן זהיר יותר כל משקה שאנחנו מגישים להם.

- שואלים את החניכים: מדוע היה הבדל בין הסבב הראשון לשני?

מסכמים: המתנדב לא ידע איזה משקה יוגש לו, אבל כבר ידע שהוא לא יטעם רק קולה. כלומר, כשאני מודע למפגש שאני הולך לקראתו, גם אם אני לא בקיא בתוכן המפגש לפרטיו, יש לי יותר כוח לבחור איך יתנהל המפגש (במקרה של מבחן הטעימות - בזהירות או אפילו הימנעות). לפני כל מפגש כזה כדאי לברר: איך המפגש עם התופעה משפיע עליי? מה הוא משנה בעולם הערכי שלי?

ד. סיכום על ידי התבוננות פנימית

* למדריך: החלק הזה אמנם פנימי מאוד, אבל מומלץ לנסות אותו עם החניכים. במקרה הכי גרוע - תעצרו אחרי שתי דקות.

מחלקים לכל חניך פנקס שבראש כל עמוד שלו כתובה תופעה כלשהי שהחניכים מצויים בתוכה (כדורגל, מוזיקה, סדרות טלוויזיה וכדומה). מתחת לכל כותרת כל חניך יכתוב לעצמו מדוע הוא נמשך למפגש עם אותה תופעה (לדוגמה: למה הוא שומע דווקא את המוזיקה שהוא שומע? או לאיזו מוזיקה הוא נמשך ולמה?), וכיצד אותו מפגש משפיע עליו (לדוגמה: המוזיקה הזאת משמחת/מעציבה אותו, כדורגל גורם לי להיות יותר אלים/אכפתי כלפי חברים וכדומה). כדי לאפשר אווירה מתאימה כדאי להשמיע מוזיקה נעימה ברקע.

אם הפעולה בשבת ולא ניתן לכתוב נבקש מהם להתחלק לזוגות, נחלק לכל זוג תופעה וכל חניך יספר לחברו מדוע הוא נמשך למפגש עם התופעה וכיצד אותו מפגש משפיע עליו.

נאסוף את כולם חזרה ונסכם כי כל מפגש משפיע עלינו. כאשר אנו מתבוננים פנימה לתוך עצמינו אנו יכולים להגיע לתובנות חדשות על עצמינו שיעזרו לנו בגיבוש העצמי שלנו. כדאי לנו לעצור מידי פעם במירוץ החיים ולהתבונן פנימה.

נספחים

נספח 1

ארבע מידות ביושבים לפני חכמים: ספוג, ומשפך, משמרת, ונפה.

ספוג, שהוא סופג את הכול.

משפך, שמכניס בזו ומוציא בזו.

משמרת, שמוציאה את היין וקולטת את השמרים.

ונפה, שמוציאה את הקמח וקולטת את הסולת.

(מסכת אבות, ה, טו)

נספח 2

1. אני אוהב לשמוע רוק כבד. למה?
2. אני אוהב סרטי פעולה. למה?
3. אני משחק כדורגל בלי סוף. למה?
4. אני מבלה לפחות פעמיים בשבוע בקניון. למה?
5. אני מבלה כל יום חמש שעות לפחות בפייסבוק. למה?
6. אני מת על הארי פוטר. למה?
7. אני אוהבת להגיע סתם לסניף כדי להיפגש עם חברות. למה?
8. אני משוטטת המון ביוטיוב. למה?