

כיצד מחשבים את הנפש?

*תוכני הפעילות מיועדים לצורכי הדרכה והוראה בלבד, ואין לעשות בהם כל שימוש אחר מעבר לשימוש זה

קהל היעד

בני נוער בגילי חטיבת ביניים ותיכון

מטרות

- ✓ דיון במושג חשבון נפש והבנתו.
- ✓ התבוננות אישית על חשבון הנפש האישי.

מהלך הפעילות

נתחיל במשחק אסוציאציות: המדריך אומר מילה ומי שעומד מולו צריך לומר את האסוציאציה הראשונה שעולה לו לראש, וכן הלאה. כל משתתף מקבל שתי שניות, ולאחר מכן הוא נפסל. לבסוף חוזרים על המילים בניסיון להבין כיצד הגיעו מהמילה הראשונה לאחרונה.

נתחיל בסבב ראשון עם המילה "טבע", וסבב שני עם המילה "חברה".
לאחר הסבבים נשאל:

- ☐ האם יש הקשר בין שתי המילים?
- ☐ האם אלו דברים שהולכים ביחד?
- ☐ מה משפיע יותר על מה – החברה על הטבע או הטבע על החברה?

לאחר מכן נערוך סבב נוסף של משחק האסוציאציות עם שתי מילים נוספות. המילה הראשונה תהיה "חשבון", והמילה השנייה תהיה "נפש".
ונשאל:

- ☐ האם יש קשר בין שתי המילים הללו?
- ☐ האם קרה שמילה אחת העלתה אסוציאציה למילה השנייה?
- ☐ האם נפש היא דבר שאפשר לחשב, או לכמת? באיזה מובן? האם אנחנו יודעים בכלל להגדיר את הנפש?
- ☐ האם יש נוסחה אחת?

לאחר דיון קצר המדריך יסביר למשתתפים את המושג חשבון נפש וכיצד הוא מתקשר ליום ולתקופה:

התקופה המאוד מיוחדת הזאת מתחילה בראשית חודש אלול. לפי המסורת, לקראת ראש השנה ויום הכיפורים כל אדם עומד ל"דין" על התנהגותו בשנה שחלפה, וגורלו מוכרע. לכן, בתקופה זאת אנו משתדלים לערוך חשבון נפש ולסכם את המאזן השנתי של מעשינו ושל מחדלינו בשנה שחלפה.

החטיבה לחינוך ולקהילה, המחלקה הפדגוגית

לאחר ההסבר נשאל את המשתתפים:

- ☐ האם בסיום התקופה מפסיקים לעשות את חשבון הנפש?
- ☐ האם צריך לחשוב גם על דברים שלא עשינו?
- ☐ מה המשקל של דברים שלא עשינו?
- ☐ האם לחשבון הנפש צריכות להיות השלכות מעשיות?

לאחר מכן נקריא למשתתפים מכתב שכתב יוני נתניהו לחברתו בגיל 16:

"רינה,
את כמעט בת 16.
האם את מסוגלת להאמין שחיית כבר כמעט רבע מכל תקופת חיך?
לחרק, החי רק ימים מועטים, ודאי נדמה שהוא חי תקופת זמן עצומה.
אולי מסיבה זו נדמה שיש לנו עוד נצח שלם של החיים.
האדם אינו חי לעולם ועליו לנצל כמידת יכולתו את תקופת חייו, עליו להשתדל למצות אותם עד תומם.
כיצד לנצל אותם, איני יכול לומר לך, אילו הייתי יודע, הלוא מחצית מהחיים הייתה נפתרת.
אני רק יודע שאיני רוצה להגיע לגיל מסוים, להסתכל סביבי ולגלות פתאום שלא יצרתי דבר, אני ככל שאר בני האדם שאצים ורצים כמו חרקים ואינם עושים דבר, חוזרים על שגרת חייהם ויורדים אל הקבר בהשאירם צאצאים שרק יחזרו על ה"לא כלומיות" שלהם עצמם.
מדוע אני כותב לך את כל זה?
אולי כמחאה על כך שאינך מרגישה בעולם השלם שאת רוכשת עם כל יום ויום שחולף בחיים.
כבר ברגע הזה רכשת משהו. מכל טעות שאת עושה, את רוכשת משהו, כל רגע ורגע מחייך הוא תקופת חיים.
אני חייב להרגיש שבכל רגע מחיי אוכל להגיש דו"ח על התקופה שחייתי, ובכל דקה מחיי אהיה מוכן להתייצב בפני עצמי ולומר – כך וכך עשיתי...
מתגעגע,
יוני

שאלות לדין

- ☐ מהי הגישה של יוני במכתב?
- ☐ האם אתם מסכימים עם הגישה הזו?
- ☐ האם לדעתכם צריך לעשות חשבון נפש כל יום או רק לפני יום הכיפורים?

לקבוצות מעמיקות אפשר להוסיף:

"הכול נידונים בראש השנה, וגזר דין שלהם נחתם ביום הכיפורים, דברי רבי מאיר.

החטיבה לחינוך ולקהילה, המחלקה הפדגוגית

**רבי יהודה אומר: הכל נידונין בראש השנה וגזר דין שלהם נחתם כל אחד ואחד בזמנו; בפסח על התבואה, בעצרת על פירות האילן, בחג נידונין על המים, ואדם נידון בראש השנה וגזר דין שלו נחתם ביום הכיפורים.
רבי יוסי אומר: אדם נידון בכל יום...
נתן אומר: אדם נידון בכל שעה..."
תלמוד בבלי, מסכת ראש השנה, דף טז, עמוד א**

□ מהו השלב הבא אחרי חשבון הנפש?

נבקש מהמשתתפים לכתוב לעצמם על פתק כיצד היו רוצים לתרגם את חשבון הנפש למעשים. באילו אופנים הם יכולים להציב לעצמם יעדים למהלך השנה הבאה ולהפוך את חשבון הנפש למשהו מעשי?
בקבוצות שבהן המשתתפים מכירים היכרות מוקדמת, אפשר להציע לשתף את החלטותיהם לקראת השנה החדשה בזוגות, ואף לקבל תגובות בונות ועצות מחבריהם.
אפשר להכין מעטפות יפות אישיות מראש, או מעטפה מרוכזת/בקבוק משותף, כדי לשמור את ההחלטות כך שנוכל להיזכר בהן במהלך השנה.

אם זו קבוצה אורגנית אפשר שהמדריך יאסוף את ההחלטות לבקבוק שייפתח רק בסוף השנה הבאה, ואם זו קבוצה אקראית אפשר לחלק מעטפות, שאותן הם יחתמו, ישמרו ויפתחו בעתיד.

נאסוף את המשתתפים חזרה למליאה, ונסכם:
חשבון נפש הוא דבר אישי ואנחנו יכולים לבחור האם נכון לנו להתבונן עליו בכנות רבה או לא. האם יש משהו שאנחנו יכולים להפוך ממילים למעשים, והאם ההזדמנות שניתנה לנו לערוך חשבון שכזה, לפחות פעם אחת בשנה, יכולה לסייע לנו, ובמה?