



# שבת מידה

בנושא גבורה

שבטים: מעוז-נעם

כתיבה: אביטל כהנא

ייצוא: מחלקת הדרכה



# שבת מידה בנושא גבורה

## הקדמה למדריכה:

בספרו של הרב קוק, "מגד ירחים", הרב כותב פתגם קצר לכל חודש בשנה. הפתגם לחודש תמוז, החודש שפותח את החופש הגדול, הוא: "מבין המצרים נגאל עם. על ידי מורים חמושים בגבורה רוחנית, שאינם צריכים למקל חובלים".

גבורה רוחנית - זה הדבר שכולנו צריכים בתקופה הזו, בה מתחיל החופש הגדול. דווקא בתקופה הזאת אין מורים - החניכות כבר לא בבית ספר, ואנחנו היחידות שיכולות להיות להן ל"מורות חמושות בגבורה רוחנית". וללמד אותן מהי.

## מטרת הפעולה היא להוציא את החניכות עם קצת יותר "גבורה רוחנית" = כוחות לקיים מצוות גם בחופש, כשאין מסגרת מחייבת.

בכל יום חניכה נורמטיבית עומדת מול עשרות צמתים של קבלת החלטות שדורשות ממנה התגברות:

- לקום מוקדם או מאוחר?
- להתלבש בבגד פחות צנוע או גם היום לשים חולצת בסיס למרות שרותח בחוץ?
- להתפלל הבוקר או לוותר?
- לעזור לאמא עם האחים הקטנים בבית או לצאת עם חברות?
- להתחרפן מהאחים הקטנים שמשועממים או לנסות לעזור להן?
- לברך ברכת המזון בטויל למרות שכבר שכחתי והמשכנו ליעד הבא?
- לאכול מהשוקולד הטעים למרות שאני בשרית?
- והרשימה עוד ארוכה.

בפעולה ננסה לגעת קצת בצמתים האלה, ולעזור להן ולנו לבחור בטוב כל פעם מחדש.



## שבת מידה בנושא גבורה

# האומץ לבחור

במהלך הפעולה החניכות יידרשו כמה פעמים להחליט בעצמן על אופן הפעולה. בכל פעם נבחר חניכה אחת, והיא אחראית להחליט בשביל כל השבט. בתחילת הפעולה נבחר חניכה אחת ונשאל אותה: איפה את מעדיפה שנעשה את הפעולה? בתוך הסניף או מחוץ לסניף? (אם זה נתון לבחירתכם כמובן) כדי להדגיש את הבחירה בכל פעם, כדאי להכין שלטים מראש ולפרוש על הרצפה את שתי האופציות, כדי שהחניכות יבינו במהלך הפעולה שהן נדרשות לבחור.

### שלב א: אף אחד לא אומר לך מה לעשות

אפשר שוב פעם לתת לחניכה לבחור: משחק של 2 נציגות, משחק של כולן, או שניהם? וכך נחליט מאיזה משחק להתחיל. נבחר שתי נציגות.

לאחת ניתן שתי טופים, ולאחת לא ניתן כלום.

נסביר להן מול כל השבט שלחניכה אחת נתתי שתי טופים, ולאחת לא נתתי כלום. החניכה שנתתי לה את הטופים יכולה לבחור אם להשאיר את שתיהן לעצמה או לתת גם לחברה השנייה. זה בידיים שלה בלבד. נכבד כל החלטה של החניכה.

מושיבים את החניכות, במעגל, ומחלקים לכל חניכה 2 פתקים בצבעים שונים, אחד בצבע אדום ואחד בצבע כחול (לא משנה הצבעים, העיקר שיהיו שניים). אומרים להם שקיימת חבילת טופים/מסטיקים, והם יצטרכו להרים אחד מן הפתקים יחד לפי הכללים הבאים: במידה וכולן ירימו את הפתק האדום כולן יקבלו מסטיק אחד. במידה וכולן ירימו אדום מלבד אחת שתרים כחול, רק האחת שהרימה תקבל 5 מסטיקים לעצמה. במידה ויותר מאחת תרים פתק כחול אף אחד לא תקבל מסטיק.

משחקים משחק דומה ל"הטבעת":

החניכות יושבות במעגל.

נסביר לחניכות שאנחנו נעביר ביניהם טבעת, (כמו שמעבירים במשחק "הטבעת", כך שאי אפשר לראות אם החניכה העבירה או השאירה אצלה) היא תעבור בין כל החניכות.

אם הטבעת תעבור את כל הסבב ותגיע בחזרה עד אלינו - כל החניכות יקבלו מסטיקים.

אם הטבעת "תיתקע" אצל מישהי, כלומר שחניכה אחת תחליט להשאיר את הטבעת אצלה ולא להעביר אותה, היא תקבל 5 מסטיקים.

נסכם בקצרה: במשחקים נדרשתם לבחור בין הדבר שנכון לעשות, לבין מה שייתן לכן רווח יותר גדול כאן ועכשיו. היה קל לבחור?





# שבת מידה בנושא גבורה

**שלב ב: הגבורה הנסתרת**

נשחק "נפש תאומה" עם סוויץ':

במשחק "נפש תאומה" רגיל, נבחרת נציגה מהשבט שיושבת עם הפנים אחורה כך שהיא לא רואה מה קורה עם כל השבט. היא נשאלת שאלות שיש בהן שתי אופציות. לדוגמה: ים או בריכה? והיא אומרת את האופציה המועדפת מבחינתה. בינתיים, שאר השבט מרים יד אחת וכל אחת חושבת מה האופציה המועדפת מבחינתה, ואם היא לא תואמת לאופציה שהחניכה בחרה, החניכה צריכה להוריד את היד. במהלך המשחק נשאלות השאלות בזו אחר זו, עד שכל הידיים המורמות יורדות ונשארת בת אחת עם יד מורמת. היא מוכרזת כ"נפש תאומה" של הנציגה, כי הן בחרו בהכי הרבה אופציות דומות.

במשחק שנשחק בפעולה הזאת, יש סוויץ':

גם במשחק הזה תיבחר נציגה, וכולם ירימו את הידיים. גם כאן יישאלו שאלות עם שתי אופציות, לדוגמה: "ים או בריכה?" אבל הפעם נגיד לכל החניכות לחשוב במקום מה שהן היו עושות/בוחרות בין האופציות, לחשוב מה הנציגה שנבחרה תעשה. ולפי זה להחליט איזה אופציה הן בוחרות. כלומר, אם אני חושבת בגלל שאני מכירה את הנציגה שנבחרה שהיא מעדיפה בריכה - אני אבחר באופציה בריכה. ואם אני באמת צודקת, והנציגה תגיד גם בריכה, אז אני משאירה את היד למעלה. וככה מי שנשארת אחרונה היא מי שצדקה בהכי הרבה שאלות רצוף - וענתה כמו הנציגה.

שימו לב, זהו משחק המתגר את הכנות של החניכות:

לעומת המשחק המקורי, בו המטרה היא לזהות את המעומדת המתאימה להגדרה "נפש תאומה", ובו אין תשובה נכונה או שגויה, אלא תשובה הנכונה כלפיי היא תמיד הנכונה, כאן החניכות צריכות להודות באומץ שטעו, למרות שאם לא יודו אף אחת לא תדע על כך, כי כל אחת חושבת רק בלב מהי התשובה הנכונה לפני שהיא נאמרת.

שימו לב: ההגדרות בנספח. ישנן כמה שאלות שיותר "מתגרות", את הנציגה, שנוגעות בנקודות של גבורה רוחנית בחופש הגדול ובכלל בחיי היום יום.

לדוגמה:

- לקום מוקדם או מאוחר?
- להתלבש בבגד פחות צנוע או גם היום לשים חולצת בסיס למרות שרותח בחוץ?
- להתפלל הבוקר או לוותר?
- לעזור לאמא עם האחים הקטנים בבית או לצאת עם חברות?
- להתחרפן מהאחים הקטנים שמשועממים או לנסות לעזור להן?
- לברך ברכת המזון בטיוול למרות שכבר שכחתי והמשכנו ליעד הבא?
- לאכול מהשוקולד הטעים למרות שאני בשרית?

\*בסוף כל סבב, נמשיך עם אפקט הבחירה של החניכות: נשאל את אחת החניכות: עוד סבב של משחק או לעבור לשלב הבא?





# שבת מידה בנושא גבורה

**שלב ג: למה אנחנו יותר גיבורות מנתן שרנסקי?**

נספר לחניכות על נתן שרנסקי.

נתן שרנסקי נולד ברוסיה הקומוניסטית, וגילה בגיל מאוחר שהוא בכלל יהודי. למרות זאת, הוא לא הפסיק למסור את נפשו כדי לקיים מצוות. הוא הכיר את אשתו, אביטל, בזמן פעילות המחתרת היהודית, שם הם למדו עברית בסתר וקיימו מצוות למרות שהשלטון הרוסי רדף אותם. נתן ואביטל החליטו שהם רוצים להתחתן בחתונה יהודית למרות שזה היה איסור מוחלט על פי החוק. כמה ימים לאחר חתונתם, אביטל קיבלה אישור לעלות לארץ. נתן אמר לה שתיסע לארץ וברגע שיקבל גם הוא אישור, יעלה ויפגוש אותה שם. אבל לפני שהספיק לקבל אישור נתן נעצר, נשפט והורשע. הוא הוכנס לכלא, וישב שם שתיים עשרה שנים.

ולמרות זאת, בזמן שראינו אותו הוא אמר למראין "שתדעו, שאתם יותר גיבורים ממני".  
יש לכן רעיון למה הוא אמר את זה?

ניתן לחניכות לחשוב על תשובות. מה הן חושבות שגורם להן להיות גיבורות, יותר משרנסקי?  
אחרי שהן חושבות ועונות, נמשיך בסיפור:

המראין גם ממש תמה על הקביעה, ושאל את שרנסקי למה הוא מתכוון. שרנסקי הסביר: "כשהייתי בכלא, הכל היה פשוט. היה לי קשה מבחינה פיזית, אבל מבחינה מנטלית, מבחינה נפשית, היה קל מאוד. ידעתי היטב מה טוב ומה רע. מה נכון ומה לא נכון. החיים התחלקו לשחור ולבן. מהרגע שבו השתחררתי - הכל הפך להיות מבלבל. הכל מותר, הכל נגיש, יש המון אפשרויות. אף אחד לא רודף אחריו ואומר לך "אסור לך לשמור שבת", "אל תניח תפילין" כמו בכלא. הכל חופשי. לאף אחד לא אכפת, אתה אפילו לא צריך לבחור ולהתחייב". כלומר, לפי נתן שרנסקי, הרבה יותר קשה להיות יהודי מסור, שמחוייב לערכים שלו, כאן, בישראל, מאשר בכלא הקומוניסטי. העולם החופשי שאנחנו חיים בו, הוא אתגר עצום. בטח עכשיו, בחופש, שאין לנו אפילו מסגרת שמחייבת אותנו בלבוש מסוים או בתפילה כל בוקר.

נתן שרנסקי אומר לנו במפורש. שמי שבחרת כל יום, בעולם מבלבל, שהכל מותר בו, להמשיך ולהיות יהודיה, היא גיבורה יותר ממנו.

נשאל את החניכות: אם באמת הן חושבות שהן יותר גיבורות? מה זה דורש, לבחור להיות יהודייה דתיה?  
לבחור כל יום לקיים את כל המצוות בלי להתפשר? למה דווקא עכשיו בחופש, זה הרבה יותר קשה?

לפעמים זה דורש לוותר על רווח אישי - הרבה פעמים אני אצטרך לוותר על שוקולד ממש שווה כי בדיוק אני בשרית, כמו במשחקים בהתחלה - שהיינו צריכות לוותר על הרבה מסטיקים באופן אישי כדי שצוד בנות ירוויחו.

הרבה פעמים אף אחד בכלל לא יודע שהתאמצנו ובחרנו בטוב - זה רק הכנות שלנו כלפי עצמנו, כמו במשחק "נפש תאומה" - יכולנו להמשיך להרים את היד למרות שטעינו, ואף אחת לא היתה יודעת.

כדאי לסיים בסבב - כל אחת אומרת משהו שהיה לה קשה ולמרות זאת היא התגברה ועשתה אותו.



# שבת מידה בנושא גבורה

## שלב ד: קטע לסיום

אפשר לבחור אחד מבין הקטעים הבאים, לפי אופי החניכות וההתאמה אליהן.

גבורה מיוחדת היא גבורתם של ישראל, גבורה המצטיינת לא בכיבושים שמכבשים את האחרים, מכניעים אותם או מאבדים אותם, אלא גבורה שבעיקרה היא קשורה בכבוש שהאדם כובש את עצמו, גבורת הנשמה האלהית, הרוח האצילי של האדם, שמכבש את הגוף הבהמי ואת תאוותיו הגסות והסוערות, גבורת ארך אפים הטוב מגבור, ומושל ברוחו מלוכד עיר. זאת היא הגבורה האזרה לישראל, הנאותה ליסוד המוסר הטהור והרמת ערכו של האדם ביתרונו מן הבהמה. שיהיו הכוחות המטים את האדם לצדו הבהמי, מושפעים להיות טהורים ומשועבדים לגבורת הלב, המתמלא עז טוהר ורגש מלא קודש, בשאיפה עליונה לגבורה של מעלה.

על חלק טוב זה, המיוחד לכללות האומה, ביסוד גזע קדושת נשמתה, המאירה לכל אחד מאישיה בהדרת כבודה, הננו מברכים לאוזר ישראל בגבורה.

\*הרב קוק מסביר את הברכה "אוזר ישראל בגבורה": לפי הרב, הגבורה של עם ישראל היא מיוחדת, כי היא לא גבורה כמו שרגילים להבין את המילה, שזה גבורה כלפי אחרים - במלחמות, בחוזק וכו'. אלא זו גבורה פנימית, רוחנית, גבורה שהאדם כובש את עצמו, פועל נגד הטבע החומרי שלו ומה ש"בא לו" לעשות כראג, ועושה את מה שטוב ונכון לעשות, למרות שזה דורש התגברות גדולה.

## חמש שניות

ואז החלה לשים לב לרגעים במהלך היום בהם חשה דחף לשפר את חייה, רגעים שהיו כמו חלונות בני חמש שניות, דרכם יכלה לדחוף את עצמה קדימה.

היא השתמשה בחוק "חמש השניות" כדי להגיע לחדר הכושר, לצמצם את כמות האלכוהול ששתתה, לחפש עבודה ולשפר את נישואיה. מאז היא לימדה את שיטתה לאלפי אנשים, ועזרה להם לערוך שינויים מרחיקי לכת בחייהם. כיום יש למלי עסק המגלגל מיליוני דולרים, היא מלמדת את חוק חמש השניות ברחבי העולם. כך הפכה לסופרת של רבי-מכר. (ספרה החדש ביותר, Rule Second-Five The, יצא לאור בחודש שעבר).

מלי אומרת: "החוק לא הופך את הדברים לקלים יותר. הוא פשוט גורם לדברים לקרות". בסיס השיטה הוא שברגע שאתם חשים דחף לפעול להשגת מטרה כלשהי, עליכם לזוז מיד - פיזית - אחרת המוח שלכם יעצור בעדכם. 1-2-3-4-5 צאו! כשאתם מרגישים היסוס לפני משהו שאתם יודעים שעליכם לעשות, ספרו 1-2-3-4-5 ופעלו. ישנו חלון הזדמנויות קטן בין הרגע בו אתם חשים את הדחף לשנות לבין הרגע בו מוחכם עוצר את הדחף. אולם, אם תתחילו את המומנטום לפני שהתירוצים יציפו אתכם, תוכלו למנוע ממוחכם מלחסום אתכם. פשוט התחילו לספור לאחור: 1-2-3-4-5.

כשהשעון המעורר צלצל מדי בוקר, מלי רובינס הרגישה אימה משתקת. היא לא רצתה להתמודד מול היום שעמד בפתח.

היא לחצה על "נודניק" והמשיכה ללחוץ עליו שוב ושוב עד שהייתה חייבת לצאת מהמיטה. היא הייתה שבורה, מותשת, ונישואיה עמדו על סף פירוק. היא הרגישה תקועה וניסתה להימלט על-ידי שינה מרובה ככל האפשר ושתיית אלכוהול. ככל שחשבה על חייה, כך הפחד מנע ממנה לעשות משהו. אפילו הדברים הקטנים ביותר, כמו לקום מהמיטה כדי להכין לילדיה ארוחת בוקר, הפכו למשימה כמעט בלתי אפשרית. מדי לילה הבטיחה לעצמה שמחר זה יהיה אחרת. שהיא תקום מוקדם יותר, תנקוט בגישה חיובית יותר, תהיה נחמדה יותר לבעלה, תלך לחדר כושר. אולם בבוקר המחרת, כשהשעון צלצל, פחדיה הישנים חזרו והיא לחצה שוב על כפתור ה"נודניק".

לילה אחד, אחרי כמה משקאות, מלי צפתה בפרסומת שתיארה שיגור טיל. למה שגם אני לא אעשה משהו כזה? חשבה לעצמה. אשגר את עצמי כמו טיל. 1-2-3-4-5. בבוקר המחרת, במקום ללחוץ על כפתור ה"נודניק", היא ספרה לאחור 1-2-3-4-5 ונעמדה. היא שיגרה את עצמה מחוץ למיטה בפעם הראשונה מזה חודשים. היא השתמשה באותה ספירה לאחור ביום המחרת וביום שלאחר מכן.

## על מה התגברה מלי? איך היא הצליחה להתגבר?

האם גם אנחנו מסוגלות להתגבר להצליח יותר בחיי היום יום שלנו?

## נסכם את הפעולה:

ראינו בפעולה כמה קשה לבחור תמיד בטוב, גם כשלא תמיד ניתן לראות את הרווח שנקבל מי זה כאן ועכשיו. נתן שרנסקי אפילו מודה, שהגבורה של הבחירה היומיומית בטוב, במעשה הנכון לפי התורה וההלכה, היא גבורה גדולה יותר אפילו מהגבורה שלו.

ולמרות זאת, עם ישראל זכה בגבורה המיוחדת הזו - גבורה בה אנחנו מתגברים על עצמנו ולא על אף אחד אחר. וזו הגבורה שאנחנו צריכות לעבוד עליה כל הזמן. היא כמו שריר - ככל שעובדים עליה יותר, ככה יותר קל בפעם הבאה וככה אפשר לעמוד בבחירות גדולות וקשות יותר.



# שבת מידה בנושא גבורה

נספח: שאלות לנפש תאומה

- קפה או שוקו
- פיצה או פלאפל
- קוסקוס או ספגטי
- מזל או שכל
- כף יד או כף רגל
- דני או קרלו
- מלון או קמפינג
- כלב או חתול
- טלוויזיה או מחשב
- קיץ או חורף
- גלידה או עוגה
- ים התיכון או כינרת
- לקום מוקדם או מאוחר?
- להתלבש בבגד פחות צנוע או גם היום לשים חולצת בסיס למרות שרותח בחוץ?
- להתפלל הבוקר או לוותר?
- לעזור לאמא עם האחים הקטנים בבית או לצאת עם חברות?
- להתחרפן מהאחים הקטנים שמשועממים או לנסות לעזור להן?
- לברך ברכת המזון בטויל למרות שכבר שכחתי והמשכנו ליעד הבא או להמשיך עם כולן?
- לאכול מהשוקולד הטעים למרות שאני בשרית?
- מרדנית או טאטלה
- קניון או עיר
- עם ריצרץ או בלי
- צמה או קוקו
- מזגן או מאוורר
- מלון או צימר
- ספה או כורסא
- פלטה או גשר
- סתיו או אביב
- אייס וניל או קפה
- סנדל או כפכף
- תיק גב או תיק צד
- ארנק או כיסים
- מיקי מאוס או מיני מאוס
- עיניים כחולות או ירוקות
- בטבע או שירותים כימים
- טיפש בלי דאגות או חכם עם דאגות
- שביל באמצע או שביל בצד
- משקפיים או עדשות
- טיסה או הפלגה
- מזוודה או תיק
- שורש או ציאקו
- תריס או וילון
- חשבון או מתמטיקה
- ערסל או נדנדה
- שיער חלק או תלתלים
- ציף או תנכיות
- טבע סגור או פתוח
- מחוגים או דיגיטלי
- קולה או ספרייט
- על האש או פויקה
- קופיקס או קופיז
- רמי לוי או אושר עד
- גלידה או טילון
- קליפס או מקור
- שפיצים או חודים
- מחברת גדולה או קטנה
- פילוסופיה או פסיכולוגיה
- ביולוגיה או אומנות
- ורד או שושנה
- אוגר או ארנב
- גוגואים או אגואים
- שיערות סבתא או ימבמבם
- ים או בריכה
- פסקזמן או כיפכף
- מגבת או חלוק
- ירושלים או תל אביב
- אוטובוס או רכבת
- קר או חם
- זריחה או שקיעה
- פנימייה או בלי פנימייה
- מרק עדשים או מרק עוף
- בית פרטי או בניין
- כהה או בהיר
- קפוצון או סריג
- פורים או פסח
- סמרטפון או מקשים
- ורוד או ורדרד
- חמישית או שמינית
- נמוך או גבוה
- מתמטיקה או אנגלית
- 12 בבוקר או 12 בלילה
- חרמון או אילת
- צפון או דרום
- מגפיים או סנדלים
- מורה או גננת
- ביבי או בנט
- עיר או יישוב
- פירות או ירקות
- שוקולד נוגט או אגוזים
- סוכר או מלח
- בימבה או קורקינט
- מכונת או אופנוע
- שקט או רעש
- טלוויזיה או מחשב
- שחור או לבן