



פרויקט עשרת הדברות

היחידה: לא תחמוד

המדריך:

בית ספר:

מסי ערכות מדריך:

מסי סבכים:

מטרה:



התלמידים יהיו שמחים בחלקם, ולא יתנהלו מתוך חמדנות וקנאה.

מבנה:



1. המחשה שחמדנות וקנאה הם כח עוצמתי שמפעיל אותנו. (5 דק')
2. לימוד "לא תחמוד" – מהם הדברים שאסור לחמוד? (5 דק')
3. הבנת שאדם חמדן משלם מחיר כבד של חוסר שמחה וחוסר מיצוי של חייו. (10 דק')
4. הבנה שהגורם לחמדנות שלילית הוא חוסר ביטחון עצמי, וחוסר שמחה בחלקי. (5 דק')
5. חיבור לברית מצווה – האם מסיבה "שווה" היא בהכרח מסיבה שמחה? (10 דק')
6. כלים מעשיים לקיום "לא תחמוד" (10 דק')

מהלך:



1. המחשה שחמדנות וקנאה הם כח עוצמתי שמפעיל אותנו. (5 דק')

בוחרים אחת מהפעולות הבאות:

- איש תלוי עם הביטוי "הדשא של השכן ירוק יותר". ולאחריו דיון קצר על המקום שיש לשכנים שלנו בחיינו. כמה דברים אנחנו עושים בגלל שאנחנו רואים שאחרים עושים? אלו חפצים אנחנו רוכשים כי "לכולם יש"? מתי אנחנו משתמשים מול ההורים בתירוץ "כולם עושים / הולכים / לכולם מרשים...?"
- פורטים על הרצפה תמונות של פרסומות שעובדות על הקנאה והתחרות (מחמ) – שואלים את התלמידים מה המכנה המשותף לדעתם לכל הפרסומות? על איזו מידה / איזה כח בנפש פועלות הפרסומות האלו? מה הכח שמניע את האדם לפי הפרסומות האלו?
- מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות. כותבים על הלוח את הטבלה הבאה, ומסבירים שעל כל קבוצה לומר איזה מהשורות היא היתה רוצה, כשהתנאי היחיד הוא שהקבוצה תקבל סוכריות לפי מה שכתוב בסור א' והקבוצה השניה תקבל מה שכתוב בסור ב'.



סור א'	סור ב'
5	0
7	3
10	4
12	10
15	20

פעמים רבות התלמידים בוחרים את השורה בה הפער ביניהם לבין הקבוצה השניה יהיה הגדול ביותר. הם מוכנים לקבל פחות סוכריות, העיקר שלקבוצה השניה לא יהיה יותר מהם. למרות שלא הגדרנו שמדובר על תחרות, ולא אמרנו שיש מלאי מוגבל, והכמות לא מתחלקת בסכום אפס בין הקבוצות. וככל זאת, הרבה פעמים אנחנו חיים באווירה של "או לו או לי". תחושה שאנחנו מתחרים עם אחרים על אותם משאבים, וזה מה שמניע אותנו.



אם התלמידים לא בחרו בשורה הזו ופירגנו לקבוצה השנייה, משתמשים גם בפרסומות ושאלים למה בתרגיל הצלחנו להסתפק במועט יותר, אבל בשטף החיים אנחנו כן מונעים מההשוואה לאחרים. עובדה שרוב עולם הפירסום מבוסס על יצר החמדנות הזו ועל הרצון שלנו להשיג מה שיש לאחרים ולהיות כמו אחרים.

חלק נכבד מדברים שאנחנו עושים קשור להשוואה של עצמנו לאחרים. אנחנו חושבים בהשוואה זו, אנחנו משתמשים בה כדי ללחוץ על ההורים, פרסומאים לוחצים על הנקודה הזו כדי לגרום לנו לקנות דברים שאנחנו לא באמת צריכים, משתמשים במפורסמים ויפים כדי להסעות אותנו ולגרום לנו לחשוב שאם גם אנחנו נלכש בגד כזה או נאכל מתקת כזה – נהיה גם אנחנו כמו המפורסמים...

כולנו מכירים מצבים בחיים שאנחנו מושפעים מאוד ממה שקורה בסביבה, רוצים משהו כי לאחרים יש, ומודדים את עצמנו באופן יחסי לאחרים ולא מול עצמנו.

ההתנהגות הזו מאוד מאפיינת את החברה ההישגית והתחרותית שאנחנו חיים בה.

השאלה המרכזית שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו היא:

האם אני טוב או לא?

את הנקודה החשובה הזו נברר ביחד במפגש היום.

2. לימוד "לא תחמוד" – מהם הדברים שאסור לחמוד? (ס 3ק)

במפגש הקודם דיברנו על עשרת הדיברות כערכי ליבה.

שאלים מי זוכר את עשרת הדיברות, כותבים אותם בקצרה על הלוח, ושאלים איזה מעשרת הדיברות קשור לדעת התלמידים לנושא שאנחנו מדברים עליו.

התלמידים יכולים להתבלבל עם "לא תגנוב". חשוב לא לייבש אותם אלא לומר שזה אכן מאוד מבלבל. הדיבר שאנחנו מתכוונים אליו עלול לגרום לגניבה, והוא מתאר התנהגות קודמת יותר.

לאחר התשובה הנכונה פורסים שלט עם הדיבר (ספ 2):

"לא תִּחְמֹד, בְּיִית רְעֵרָה; לֹא-תִחְמֹד אִשְׁרֵי רְעֵרָה, וְעַבְדֶּיךָ וְאִמְתֶּךָ וְשׂוֹרְךָ וְחֲמֹרְךָ, וְכָל, אֲשֶׁר לְרְעֵרָה."

מסבירים מילולית שחמדנות היא רצון שיהיה לך משהו שיש לאחר. אדם חמדן הוא כזה שכל הזמן רוצה יותר. כל הזמן "פותח עיניים" על מה שיש לאחרים.

הדיבר מפרט סוגים שונים של דברים שאנשים עלולים לחמוד:

- בית רעך – נכסים ורכוש קבוע
- אשת רעך – חברה, משפחה
- עבדו ואמתו – רכוש נייד / מעמד
- שורו וחמורו – מקום העבודה שלו
- כל אשר לרעך – מה לדעת התלמידים בכלל בזה? למה הכוונה "יכל אשר לרעך"? מה עוד יש לו?

מבקשים מהתלמידים דוגמאות מחייהם ומהי החברה בכלל לחמדנות בתחומים השונים.

חשוב להדגיש שבניגוד ל"לא תגנוב" הדיבר שלנו מתמקד במה שקורה בתוך האדם עצמו. בתחושות, במחשבות, ברצונות, בחלומות שלו. לא מדובר על מעשה פיזי שהאדם עושה, אלא על גישה (לפי פירוש המלבי"ם, איסור לא תחמוד הוא על עצם המחשבה והרצון, שלא לפי הרמב"ם שגורס שהאיסור הוא על



לקיחת משהו מהאחר בגלל שאנחנו חומדים אותו). ניתן להסביר שאדם שלא יקפיד על "לא תחמוד בית רעך" עלול להגיע ל"לא תגנוב", ומי שלא יעבוד על "לא תחמוד אשת רעך" עלול לחטוא ב"לא תנאף" וכו'.

זאת "לא תחמוד" נכנסת לעשרת ערכי ג'איה שז נעם ג'יגזי וגעזאם כזון?

מה כז כק קע קרזון שז אנהס אנהצזח כזו אנהס אנהגז אנה שז אנהרז?

מזוע אנהנז אנהחזאם את אנהצז עשרת ג'זקרות זוקא אנהג'ז געש'זו אלא אנהראשון? מה יז

ק"לא תחמוד" שרזא קסיס כז כז אנהנז?

אפשרות מתודית נוספת – מחלקים לכל תלמיד שאלון קצר (נסמח 3). על כל תלמיד לכתוב האם ההתנהגות המתוארת נחשבת בעיניו חמדות פסולה או לא.

לאחר המילוי האישי עורכים דיון קצר ומשקפים אלו דברים אנחנו תופסים כחמדות שלילית.



3. הבנת שאדם חמדן משלם מחיר כבד של חוסר שמחה וחוסר מיצוי של חייו.

(10 זק')

אם עשיתם את ההפעלה עם חלוקת הסוכריות בפתיחה, חוזרים לזה ומשקפים את המחיר. בסופו של דבר החמדות גרמה לנו להפסיד – אנחנו מקבלים פחות ניקוד / פחות סוכריות, רק כדי שלקבוצה השניה לא יהיה יותר מאיתנו. יכולנו לקבל יותר, ואנחנו מפסידים את זה כי אנחנו עסוקים בלפזול לאחרים. מוכנים שיהיה לנו פחות, העיקר לא להיות מספר שתיים.

גם בחיים, כשאנחנו עסוקים בלהסתכל על מה שיש לאחרים, אנחנו מפסידים את מה שיש לנו ומה שיכול להיות שלנו ומתאים לנו. אנחנו לא מעריכים את הטוב שיש לנו ומפסידים את ההזדמנות ליהנות ממנו, כי אנחנו כל הונו בתחושה שיש מישהו שיש לו יותר טוב ממה שיש לנו.

אדם חמדן לא שמח כשהוא רואה שלמישהו אחר יש משהו שלא אין. כיוון שכל חייו יש מצבים בהם לאחרים יש יותר מאיתנו במשהו (ציונים, חברים, משפחה מגניבה, בגדים, הצלחה בספורט, כישרון, יופי וכו'), אם נפעל מתוך חמדות – לא נהיה שמחים לעולם.

אם עשיתם את השאלון האישי בשלב הקודם – בוחנים עם התלמידים את המחירים של המשפטים שהם הגדירו כחמדות שלילית.

מה אנהנז אנהצז אנהחזא את ג'זקרות ג'אזז? כ'זז יראו ח'יו וח'י ג'סוקק'ם אנהנז?

אם יש צורך בהפעלה ממחישה או כדי להעיר את התלמידים – מחלקים את הכיתה לשתיים או שלוש קבוצות (לפי מספר התלמידים), ומכריזים על הקמת המקהלה הכיתתית.

קובעים כללים (לפי מה שנוח לכם ומתחבר לכם מוויקילית). לדוגמא: כשאתם מרימים את יד מיין קבוצה אי מוחאים כפיים בקצב מסויים. כשאתם מרימים את יד שמאל – קבוצה ב' אומרת "בומבמלה" במנגינה. כשאתם מרימים אצבע אחת – קבוצה ג' עושה קול מצחיק אחר. מתרגלים עם התלמידים את הקולות השונים, והמקצבים, וכשכולם מאופסים, יוצרים מוויקה כשאתם מנצחים על המקהלה.

אחרי שכולם נהנו וצחקו, עורכים דיון קצר –





- אפי מה יזע כז אחז איזג קוז אעשות?
- האם מישהו רצה אהחול את הקוז שנין אז? איה?
- מה היה קורה אם קבוצה אחת גיתה אחיזה גהיא מעדינה אעשות את אותו קוז כמו קבוצה אחרת זאז את הקוז שנין אז? האם גיזרה האומנותית שזנו גיתה נשארת ינה באותה מיזה?
- איזו אוינה גיתה אם אחת הקבוצות זאז גיתה מקשה אגנחות שז גוזרם אזה הקוז גייחוזי אה כי גהיא גיתה עסוקה באחשוב עז הקוז גנהה שקיהנה קבוצה אחרת?
- גיינו תלמות מכובדת שיש בה גחון כלם זאונגה מה יקרה אם גן גסקסופן יחוז את קטע געינה שז גן גתופים יוגן באמן גלה? מה יהיה במזה שמי שעשה חלות עז פסנתה פתאום יחזית שזכינה יש מעוז יותר מכובד בתלמות וגוזא חוזג אגן את הקטע שז גכינה?
- האם גיינו נגנים באותה מיזה אם במקום שכל אחז עשה את הקוז שזו כלם גיו עסוקים באבזוק זמי יש קוז יותר "שונה"?



לומדים עם התלמידים את הסיפור על העורב והיונה מאוצר המדרשים (ספח 4). ועורכים דיון על המחירים ששילם העורב (הוא איבד את הייחודיות שלו, ולא הצליח להפוך להיות יונה. נשאר קירח מכאן ומכאן).

מדרש זה ממחיש לנו את המחיר הכבד שמשלם מי שמנסה לחקות אחרים, רוצה את ההליכה / הלבוש / התכרים / הציורים של מישהו אחר. בסוף הוא עלול להישאר בלי כלום.

לכל אדם יש מה שמתאים לו, ואם הוא מנסה לחקות מישהו אחר, הוא יצר קירח מכאן ומכאן.

לזוגמא – אם אני מוכשר בספורט ונהנה מזה, אבל מוניח את האימונים כי אני מנסה להיות טוב במשחקי מחשב כמו חבר שלי (שהוא הרבה יותר מוכשר ממני, ואני באמת בכלל לא נהנה מזה), בסוף אני גם לא אהיה הכי טוב במשחקי מחשב, וגם אתנון ולא אהיה טוב בספורט כמו שיכולתי להיות.

מסכמים שלהתנהלות מתוך חמדנות יש מחיר כבד מאוד משני כיוונים:

- א. האדם שמקנאים בו חשוף לסכנה של הפסד – המקנא עלול לקחת ממנו את מה שיש לו, או למנוע ממנו דברים טובים (כמו בהפעלה עם בחירת הנקודות מהטבלה). וגם אם הוא לא לוקח ממנו בפועל, יש אווירה לא נעימה של צרות עין, תחרות וחוסר פירגון. בנקודה זו אנתנו לא מתמקדים ברגע, ורק מוכירים אותה.
- ב. החומד – הוא מפספס את החיים שלו בדמיונות וביסיונות להיות משהו שהוא לא. הוא כל הונו בתחושת החמצה, לא מרצה מעצמו ומחיי, לא מאושר, תחרותי, לא במקומו. מנסה להיות חיים של מישהו אחר, וכינתיים מפסיד את כל הטוב שבחיים שלו. אדם חמדן הוא אדם לא שמת. הוא חי בתחושה מתמדת שהוא חייב להשיג כל מה שיש לאחרים, והוא אף פעם לא מרצה.



החידוש הגדול של הדיבר "לא תחמוד" הוא שיש לנו יכולת לשלוט על המחשבה והרגשות. לא רק על המעשים שלנו. חלק גדול מהאשר שלנו טמון במחשבה. באיך אנחנו רואים את העולם ותופסים אותו. יש לנו יכולת לשלוט על המחשבות, הרגשות והרצונות שלנו. זה נראה לא פשוט, כאילו הדברים האלו לא בשליטתנו, או בהמשך נלמד איך עושים את זה...



לפי הרמה של התלמידים והוסן, לומדים איתם את דבריו של בני בנימין על מסכת אבות (ספח 5).

4. הכנה שהגורם לחמדנות שלילית הוא חוסר ביטחון עצמי, וחוסר שמחה

בחלקי: (5 דק')

חוזרים למה שהיה יותר חזק בסעיף הקודם (התומרות או הלימוד על העורב והיונה), ושואלים את התלמידים מה אצרתם גורם אצום אצות משרו עז משרו אחר?

אמר אנשים מתקשים אצום קצבי יא תחמוז?

באצרת עז נצורב ומיונה, מה גרם אצורב אצות אצקות את ננאצב עז מיונה? מה ניתה תחוסתו אצבי ננאצב נאקורית עז? נאם נצורב ניה מיונה נאצמו? נאם ניה או ביטחון עצמי?

אמר ענן בתומרות יא ניה מיונה מנאצב עזו נוא מנן או מקטע ננאצב עז?

אדם שיש לו ביטחון עצמי, לא מחפש להיות כמו אחרים. הוא מודע לכוחות שבו, ליופי ולטוב שבו, ולא מרגיש צורך להיות משהו אחר. מי שאין לו ביטחון עצמי מחפש כל הוסן אישורים בסביבה. הוא חושב שאם יהיה לו את הרכוש / המעמד / המשפחה / הבגדים / התפקידים / הציגים כמו של חבר שלו, או של משהו מפורסם, או אולי הוא יהיה אהוב, משמעותי, מאושר (שימו לב למשחק הפילים. מאושר זה גם משהו שטוב לו, וגם משהו שמרגיש שיש אישור לקיומו, שמקבלים אותו כמו שהוא).

הרבה פעמים מה שגורם לאדם לרצות את מה שיש לאחרים, היא חוסר המודעות לדברים המדהימים שיש לו ושיש בו.

נגן הטרומבון שלא מכיר בערך הכלי שהוא מנגן עליו, ולא מודע לכל הקולות המיוחדים ולמה שהוא מסוגל לעשות, לא יהיה שמח בכלי הזה, לא ימצא אותו וכל הוסן יהיה עסוק בלרצות תפקידים אחרים.

חוסר הביטחון בעצמנו וחוסר המודעות לכל הטוב שיש לנו, הם הקרקע עליה צומחת החמדנות השלילית.

מציירים על הלוח תרשים של מעגל עם חיצים, ומסבירים שהחמדנות מובילה למעגל קסמים נורא – אנחנו לא שמחים בחלקנו ולכן אנחנו חומדים את מה שיש לאחרים, ואו אנחנו נעשים עוד יותר לא שמחים, וזה מוביל אותנו להיות יותר חמדנים ועוד פחות שמחים וכן הלאה. כלומר – חוסר שמחה גם גורם לחמדנות, וגם תוצאה של חמדנות.



לפי הרמה של התלמידים לומדים את משפטי הפתיחה באורות התשובה ט"ו י' (עם בספח 4):

כששוכחים את מהות הנשמה העצמית, כשמסיחים דעה מלהסתכל בתוכיות החיים הפנימיים של עצמו, הכל נעשה מעורבב ומסופק.



הרב קוק מסביר שהעירבוב – הרצון להתערבב עם מישהו אחר ולחיות את חייו, במקום את המסלול הייחודי שמתאים לי. והספקנות – חוסר אמון בטוב שיש לי, ספק כלפי היכולות האמיתיים שלי. נגרמים כי האדם שוכח את המהות האישית שלו. הוא מתגבר למי שהוא, שוכח שיש לו אופי, כישרונות, כוחות ותפקיד ייחודי רק לו, ולכן הוא מתחיל להסתכל החוצה במקום פנימה, והבלגאן חוגג. במקום שהאדם יתכונן פנימה על כוחותיו ויפעל כדי למצות אותם, הוא מסתכל החוצה ועסוק בלחקות אחרים, ולפספס את הדברים מכאן ומכאן כמו העורב.

אם התלמידים או המורה אומרים שיש משהו חיובי בחמדות כי זה גורם לאדם להתקדם ולהשתפר, כדאי לומר להם בקצרה שהם צודקים. כל כח שנברא בעולם יכול להיות חיובי או שלילי. הצד החיובי של החמדות היא המוטיבציה שלנו להתקדם ולהשתפר. כוונת המשפט "איהו עשיר? השמח בחלקו" אינה לגרום לנו להיות פאסיביים, לשמוח במה שאנחנו ולא לרצות להשתפר. וודאי שכל אדם צריך לרצות יותר מחייו ומעצמו, ולהיות בתנועה של התקדמות והשתפרות. "שמח בחלקו" הוא מי שמכיר בטוב שיש בחלק שלו, במסלול הייחודי שלו ובכוחות שלו, ופועל איתם. הוא כל הוסיף מתקדם ומממש יותר ויותר מאותו "חלקו" המיוחד.

מה שעושה את ההבדל בין ההתקדמות החיובית לחמדות השלילית היא מקור המוטיבציה. אם אנחנו רוצים משהו כי הוא פנימי ומתאים לנו, ואנחנו במסלול של התקדמות והשגחה אל מול עצמנו. להיות כל יום יותר טובים מאתמול – זו התנהגות חיובית.

אבל אם אנחנו רוצים משהו רק בגלל שלאחרים יש אותו, ובגלל שאנחנו מקנאים באחרים – זו חמדות שלילית.

5. חיבור לברית מצווה – האם מסיבה "שווה" היא בהכרח מסיבה שמחה? (א)

דק)



צופים בקטע מהתכנית "ארץ נהדרת" על קשת ליבליך המתכננת את בת המצווה שלה (4 דק').

שואלים את התלמידים מה גכי חסוב אקשת באינדע? אפי מה גיא אתכננת את גזברים ומה מוקץ אותה?

האם גיא מקטאת את גזברים שחוקים אלה מענינים אותה ומקטאים את גתכונות החיוביות שלה, או רק מוקטאת מתוך מה שחכמה עשו?

מה אגעתם באווירה בכיתה של קשת? האם גחברים מוכנים לה אלה על אינדע קרות גמזווה?

האם קשת נרנת באסיבות של חכמה או עסוקה בקניאוג ותחיות?

משקפים את העובדה שבברית המצווה אנחנו עלולים ליצור אוירה של תחרות בכיתה, במקום אוירה של פירגון ושמחה שכל אחד מבטא את עצמו איך שמתאים לו.



למדנו שבגיל 12 / 13 נכנס בילד היצר הטוב, כלומר – היכולת לנתב את הכוחות שלו ולכבא את הוהות האישית והפנימית שלו. אם כל אחד מאיתנו יכיר ביצר הטוב הזה הסמון בו, ויפעל לביטוי ומימוש, לא נהיה עסוקים בחיקוי של אחרים וקנאה. נשקיע בזיהוי הטוב שכבו ונפעל להתקדמות אישית שלנו מול עצמנו ולא מול אחרים.

תוכנה זו תתבטא גם בכחירות שנעשה לגבי חגיגות בר/ת המצווה, וגם במהלך תהליך ההתבגרות שאנחנו בפתחו. עלינו לעבוד על זיהוי הטוב שיש בחיינו, הבנה שאנחנו לא בתחרות עם אף אחד מלבד עצמנו והטוב שיש לאחרים לא מוריד מאיתנו, ולא לחמוד חיים של אחרים.

6. כלים מעשיים לקיום "לא תחמוד" (10 זק)

מוכרים את החברות "בעלות החוץ" שזיכרנו עליהן במפגש הקודם, בהקשר של הספר "לוצח ובנו".

לחברות אלו, בנוסף לערכי ליבה, היה ייחוד נוסף – היה להן מנגנון שהתאים לערכי הליבה שלהן.

כלומר – כל חברה הורידה את החוץ והערכים שלה, לפרטי הפרטים של היום יום בהתאמה מירבית.

החברות האלו לא פולו אחת לעבר השניה, לא רצו מה שיש לאחר, ולא העתיקו סתם זה מזה.

כל אחת היתה ממוקדת בטוב שיש בה, ופעלה למיצוי עצמי מלא של הפוטנציאל הייחודי שלה. וכך נוצרו מבנים, נהלים, מוצרים, שיטות עבודה, שירות ללקוח ועוד, המתאימים לערכים של כל חברה וחברה, והעולם כולו הרוויח.

גם אנחנו צריכים לעבוד על המנגנון האישי שלנו, כדי שיתאים לאישיות המיוחדת והפוטנציאל הגלום בנו. כדי שנוכל להתקדם בו למענו ולמען העולם, ולא ננסה לחקות אחרים, ולהגיע לזיוף רדוד.

חוזרים למעגל הקסמים של החמדנות וחוסר השמחה. מסבירים שזה עלול להיראות חסר סיכוי, הרי אם אני לא שמח – אני חומד, ואם אני חומד, אז אני לא שמח. וזה נראה מעגל בלתי ניתן להבקעה. הבשורה הטובה היא שכמו שהמעגל הזה משפיע לרעה, בו עצמו טמון הפתרון. אם נצליח לשנות את הסיכוכ של אחד המרכיבים, הוא ישפיע במייד על המעגל כולו.



כלומר – אם נהיה יותר שמחים בחלקנו, זה יקרין ישירות על החמדנות, ואוטומטית ישפר גם את השמחה שלנו, שתוכל אותנו להיות פחות חמדנים, ויותר שמחים וחוזר חלילה.

יש מספר כיוונים מעשיים לתירגול "לא תחמוד" – איך להיות יותר שמחים בחלקנו? (תבחרו מה שיותר מתאים לדגשים ולצרכים של הכיתה):

א. כל תלמיד כותב על פתק משהו חיובי שיש בו או מייחד אותו ושני דברים טובים שהוא מודה עליהם. חשוב להפנות את תשומת לבם שניתן וכדאי לכתוב גם דברים שנראים לנו טובים מאליהם, אבל הם ממש לא (משפחה, בריאות, תכונה כלשהי, וכדו'). מקריאים את הפתקים ועל התלמידים לבחש מי כתב מה. חשוב לשקף שלכולנו יש המון דברים טובים שראויים להערכה ויובילו אותנו להיות שמחים. לפעמים אנחנו פשוט לא שמחים לב אליהם, מקבלים אותם כמוכן מאלינו, או לא נותנים להם מספיק מקום בחיינו. כלי משמעותי ופשוט להיות יותר שמחים הוא לעצור מידי פעם, לחשוב על כל הדברים הטובים שהתברכו בהם, לכתוב אותם לפניהם. במידה ואין מספיק זמן, אפשר לקרוא רק חלק מהפתקים של התלמידים, ולתת את השאר למחנכת כדי שתמשיך את הניחושים בשיעור חברה הקרוב.



ב. כל תלמיד כותב את השם שלו על פתק. מערבים את הפתקים ונותנים לכל תלמיד פתק של מישהו אחר. על התלמידים לכתוב מחמאה או פירגון למי שכתוב בפתק שקיבלו. גם כאן חשוב לכוון את התלמידים להשקיע ולכתוב דברים משמעותיים וייחודיים, ולא להישאר ברמה של צבע העיניים. כלי זה עובד לשני כיוונים – כשאנחנו מפרגנים לאחרים ולא צרי עין כלפיהם, אנחנו פחות מקנאים ופחות חומדים. וכן – כשאנחנו מפרגנים לאחרים אנחנו מאירים להם את הטוב שיש בחייהם, ועוזרים להם להיות יותר שמחים בחלקם.



ג. תחשוב טוב – מציעים לתלמידים תרגיל מחשבתי מעניין. בכל פעם שאנחנו חומדים משהו של מישהו אחר, אנחנו צריכים להעמיק במחשבה ולבחון בכנות האם אנחנו באמת רוצים את זה? האם זה באמת טוב לנו? (זה כיוון הפוך מהשיטות הקודמות. אנחנו לא מתעלמים מהחמדות וחושבים על הטוב וכך מדחיקים את הקנאה, אלא מנסים לשמוט את הקרקע מתחת לקנאה עצמה). כל תלמיד מקבל דף עם שאלות (ספֵמ 6) איתן אנחנו ממליצים לעבוד כשהוא מוצא את עצמו חומד משהו של מישהו אחר. גישה זו נלמדת ממסילת ישרים פרק ג' (ספֵמ 7).



לסיום, מחלקים לכל תלמיד צמיד "השמח בחלקו" ומסבירים שהצמיד יעזור לנו להכיר בטוב, לשמוח בחלקנו, להתקדם מתוך מיצוי אישי ולא מתוך חמדנות חיצונית ושלילית. כיצד? עונדים את הצמיד על אחת הידיים. בכל פעם שאנחנו מתלוננים על משהו, לא מרוצים או מקנאים – אנחנו מעבירים את הצמיד ליד השניה. כשנצליח להישאר עם הצמיד על אותה יד 21 יום – נפרגן לעצמנו משהו כיפי על ההצלחה לשמוח בחלקנו ולא לחמוד את חלקו של האחר.



אביזרים

פרסומות (נספח 1) – על A4 בצבעוני

50 סוכריות

הזיכר "לא תחמוד" (נספח 2) – על A3

שאלון חמדנות (נספח 3)

מדרש עורכ וינה (נספח 4) – מצולם על A5 כמספר התלמידים

בני בנימין + אורות התשובה (נספח 5) – מצולם על A5 כמספר התלמידים

זפי סמו חלקים כמספר התלמידים

זף עבודה אישית (נספח 6) – על A5 כמספר התלמידים

דיסק DVD עם קטע הסרט "כת מצווש"



