

"געגוע עמוק של הנשמה" – כנות, מניעים והתמודדות

עם משברים

לאור דמותו של סרן אמיתי צבי גרנות ז"ל

כתיבת מערך השיעור: אבישי מזרחי - רשת אמית

קהל יעד: כיתות י"א-י"ב | **משך זמן:** 45-50 דקות | **עזרים:** מצגת, פתקים מרובעים, נספח מקורות מודפס, שני בריסטולים צבעוניים (אדום/כחול) או שלטי "כעס" ו"געגוע".

חלק א': מבוא - רציונל פדגוגי (למורה)

במרחבים החברתיים של בני נוער, תחושות של תסכול וכעס (כלפי חברים, כלפי צוות בית הספר או כלפי החברה) הן נפוצות, ולעיתים מובילות לאימוץ "תודעת קורבן". מערך זה נשען על ההבנה שעיבוד חברתי נכון דורש מעבר מהאשמת הסביבה להתבוננות פנימה. דרך אישיותו יוצאת הדופן של סרן אמיתי צבי גרנות, שלא ידע לזייף והתאפיין בכנות רדיקלית, נלמד כיצד לתרגם כעס מתסכל ל"געגוע" ולפעולה חיובית. המטרה היא להקנות כלים לבירור כנות המניעים שלנו בעת משבר, ולהפוך את השבר להזדמנות של חיפוש אמת וגדילה.

רקע על הדמות (תמצית למורה): אמיתי, בן לאביבית והרב תמיר גרנות, נולד בי"ד תמוז תשנ"ט, גדל במושב יונתן בגולן ולמד בחספין ובישיבת "נחלת יהושע". הוא התבלט כבחור עדין נפש, בעל יכולת הקשבה נדירה, שהיה אמיתי וכנה באופן רדיקלי ולא ידע "לעשות כאילו". אמיתי ניחן בכישרון משחק ושירה מרגשת שהשרתה ביטחון על סביבתו. הוא התגייס לשריון ושירת כמפקד צוות בגבול הלבנון. שבוע לפני פרוץ המלחמה חגג אירוסין עם רוני בחירת ליבו. במהלך תשעה ימי לחימה עצימים בצפון, היה שותף בקרב הגנה מול ניסיונות פלישה של חיזבאללה, ונפל בקרב ליד מוצב נורית ב-15.10.23. לאחר מותו נמצאו יומניו, שקובצו לספר "חולם ולוחם", ובהם תובנות חיים עמוקות.

חלק ב': מהלך השיעור

1. טבעת רגשית: "קיר המסכות והכנות" (10 דקות)

מתודה: הצפת קונפליקטים באופן אנונימי.

המורה מחלק פתקים קטנים ומבקש מכל תלמיד לכתוב (באופן אנונימי לחלוטין) משפט שמתחיל כך: "אני ממש כועס/מתוסכל על המערכת או על החברה כש...". התלמידים תולים את הפתקים על הלוח. לאחר מכן, המורה מקריא מספר פתקים ושואל את הכיתה: "כשאנחנו כועסים ומאשימים אחרים

בתסכולים שלנו, למי בעצם אנחנו נותנים את הכוח? האם ייתכן שמתחת לכל כעס מסתתר רצון אמיתי וטוב שלנו שפשוט מתוסכל כי הוא לא מקבל מקום?"

2. טבעת הערך: לימוד חברות – העמקה בפרשנות (15 דקות)

מתודה: קריאה מונחית ושיח זוגי מתוך הנספח המודפס.

התלמידים לומדים בחברות את הנספח המצורף. הם נחשפים לסטיקר של אמיתי ולטקסט הפרשנות המנתח את ההבדל בין תודעת קורבן לכנות וגעגוע בעת משבר. המורה מוודא שהתלמידים מעמיקים בשאלות ולא מדלגים על המושגים.

3. טבעת הזהות: "שני הבלונים – מתרגמים כעס לגעגוע" (10 דקות)

מתודה: שני הבלונים / שני הצדדים (עיבוד אישי דרך שני קולות פנימיים).

המורה מציג שני שלטים או שני בלונים בצבעים שונים: האחד "תודעת קורבן" (הכעס שמאשים את הסביבה), השני "געגוע" (הרצון הפנימי לתקן). המורה חוזר אל פתקי הכעס מטבעת 1. כל זוג תלמידים מקבל פתק כעס אחד, ועליו "לתרגם" אותו משפת הבלון הראשון לשפת הבלון השני – משפת ההאשמה לשפת הגעגוע והתיקון.

לדוגמה: במקום "אני שונא שמזלזלים בי", הניסוח יהפוך ל: "אני מתגעגע לשיח שיש בו כבוד והקשבה הדדית, ואני מתכוון ליצור אותו סביבי". התלמידים מקריאים את הניסוחים מחדש, כשהם מחזיקים פיזית בבלון/שלט המתאים. המורה משקף כיצד כנות אמיתית אינה זקוקה ל"זיוף" של קורבנות, וכי המעבר בין שני הקולות הוא בחירה.

4. טבעת האחריות: "פשוט תעשו" – כתיבת יומן אישי (10 דקות)

מתודה: כתיבת יומן אישי בהשראת "חולם ולוחם".

אמיתי הותיר אחריו יומנים אישיים כנים ועמוקים. המורה מזמין את התלמידים לכתוב, ב"פתק" בסלולרי או במחברת, קטע יומן קצר המוקדש לעצמם, בהשראת אמיתי:

- עליהם לזהות מקום אחד שבו הם מרגישים שהם פועלים מתוך "מניעים חיצוניים" (מה יגידו, לרצות את הסביבה).
- לקבל החלטה מעשית אחת קטנה ל-24 השעות הקרובות כיצד לפעול ממקום פנימי ואותנטי יותר, "בלי לזייף".

5. משימת חתימה: מכתב למשפחה.

כל תלמיד כותב מכתב אישי קצר למשפחתו של אמיתי צבי גרנות ז"ל: ספרו להם מה למדתם מדמותו, ומה הייתם רוצים לאמץ באורחות חייכם מתוך מה שלמדתם עליו.

חלק ג': נספח – דף מקורות מונחה ללמידה בחברותות

הסטיקר המלווה: "הסימן לאדם שהוא רוצה משהו אמיתי, זה שבקושי ובשבר הוא לא יכעס ולא ימאס בדרך, אלא יוצף בגעגוע עמוק של הנשמה, להיות גדולים ומלאים בטוב." (סרן אמיתי צבי גרנות ז"ל)

תחנה 1: בין כעס וקורבנות לבקשת האמת

קטע פרשנות (מתוך "פרקי בנים", הרב שי פירון וג'קי שימל): "אם מופיע כעס או תסכול. לפעמים הסיבה היא אימוץ של תודעה קורבנית. אדם מרגיש שהוא קורבן של משהו, פגעו בו... הוא כועס, רוצה להעניש... תודעת הקורבן מושכת תשומת לב, ונותנת לעתים תחושה של כוח, אבל היא אף פעם לא מביאה לריפוי. הבט קדימה. שאל מה אתה יכול לעשות עכשיו, כיצד אתה יכול לבנות עתיד טוב יותר לעצמך ולאחרים למרות המשבר".

פתיחת מושגים:

- **תודעה קורבנית:** נטייה פסיכולוגית לראות את עצמנו כאובייקט סביל שהסביבה תמיד אשמה במצבו. תודעה זו מייצרת סטטוס-קוו של תלונות במקום פעולה.
- **ריפוי מול כוח:** כעס נותן תחושה זמנית מדומה של שליטה ("כוח"), אך אינו מרפא את הקושי האמיתי שבלב.

שאלות:

- לפי הטקסט, מהי הסכנה האמיתית באימוץ של "תודעה קורבנית" כשאנחנו חווים קושי?
- חשבו על סיטואציה שבה הרגשתם שנעשה לכם עוול. איך הייתה נראית התגובה שלכם אם במקום להאשים את מי שפגע בכם, הייתם שואלים: "כיצד אני יכול לבנות עתיד טוב יותר"?

תחנה 2: משבר שמוליד געגוע

קטע פרשנות (מתוך "פרקי בנים", הרב שי פירון וג'קי שימל): "אמתי מציע הסבר נוסף. אם מופיע כעס או תסכול, אולי המניעים שלך לא טהורים, או אולי היעד... אינו מדויק. כשאדם עושה את מעשיו לשם שמים; כשאדם פועל מתוך מניעים אידאליסטיים... אזי המשבר מציף געגוע, רצון עמוק להתקדם. הוא מבקש למצוא דרך לגדול מתוך המשבר. אדם המגייס את כוח הרצון שלו כדי לגבור על קשיים ואתגרים מגלה את עוצמת בקשת האמת שלו, את בריאותו הנפשית".

פתיחת מושגים:

- **מניעים טהורים:** פעולה הנובעת מאמת פנימית עמוקה ("כנות באופן רדיקלי"), ולא מרצון לכבוד, סטטוס או ריצוי חברתי.

- **געגוע עמוק:** תחושת חיסרון חיובית. ההבנה שהמציאות חסרה עכשיו, אבל השבר רק מזכיר לנו כמה אנחנו רוצים ומשתוקקים אל הטוב השלם.

שאלות:

- מדוע, לדעת מחברי הספר, אדם שפועל מתוך "מניעים טהורים" לא יגיב למשבר בכעס אלא בגעגוע?
- נאמר על אמיתי שהוא "לא ידע לזייף". בעולם של רשתות חברתיות שבו מצופה מאיתנו לשחק תפקיד, כיצד דמותו של אמיתי יכולה להוות מודל לחיים בריאים ומדויקים יותר?

מקורות השראה להרחבה:

- "כל מה שאכיר יותר את עצמיותי... יותר יאיר לי אור ד', ויותר יפותחו כחותי להיות לברכה לי ולעולם." (הרב אברהם יצחק הכהן קוק)
- "הקב"ה מעדיף את הרשע שכולו אמת על הצדיק שכולו שקר... השקר הגדול ביותר אינו הונאת הזולת, אלא הונאה עצמית." (הרבי מקוצק)
- "לומר: הנני. לעשות משהו למען האחר... האחריות היא מה שמוטל אך ורק עלי." (עמנואל לוינס)