

השמיים הם לא הגבול - אתה הוא הגבול מערך שיעור לאור דמותו של רס"ר יאיר אביטן ז"ל

כתיבת מערך השיעור: נטע שושן-פאר - רשת אורט

חלק א': נתוני יסוד ומבוא למורה

- **שם הנופל:** סמ"ר יאיר אביטן ז"ל.
- **הסטיקר:** "השמיים הם לא הגבול, אתה הגבול".
- **רציונל פדגוגי:** לחיות את ה'אהיה' - השימוש בשם האלוהי "אהיה אשר אהיה" מבטא אפשרויות בלתי מוגבלות. נפגוש את יאיר כמי שסירב לקבל גבולות חיצוניים (הן בלחימה והן במחיצות שבין אדם לחברו) והזכיר לנו ש"תסריט חיינו לא נכתב מראש". נלמד שאהבת חינום ונועם הליכות הם הכלים של ה"על-אדם" לפרוץ את גבולות האגו.
- **מטרות השיעור:**
 1. חיבור רגשי: היכרות עם יאיר כאיש של הקשבה, הכלה ונועם ששבה את לב כל רואיו.
 2. הקניית ידע והגות: הבנת המושגים "מניעות" (רבי נחמן), עדיין לא... (קרול דווק) וה"על-אדם" (ניטשה).
 3. בירור זהות: זיהוי הגבולות הפנימיים שאנו מציבים לעצמנו ובחינת היכולת להיות "גשר" במקום "חומה".
 4. אחריות למעשה: פעולה של אהבת חינום המנכיחה את האור האישי בתוך הקהילה.
- **רקע על הדמות (תמצית למורה):** יאיר גדל ברעננה, הצטיין בלימודיו והיה מדריך בצופים הדתיים. הוא התנדב למכינת "קול עמי", שם בלט ביכולת הגישור שלו ובמאור פניו. למרות ששובץ בתחילה בבסיס אימונים, התעקש לעבור ללחימה ונפל בקרב בשג'אעיה ביוני 2024.

חלק ב': מהלך השיעור (45 דקות)

1. **טבעת רגשית: "מבצע 'עדיין' - משחררים את האחיזה" (10 דקות)**
המטרה: לחוות פיזית איך "גבול הוא בחירה" ולהשתמש בכוח של ה"על-אדם" כדי להפוך "מניעה" לאפשרות.
מהלך הפעילות:
 1. **שלב א' - "תווית הגבול" (2 דקות):** כל תלמיד מקבל מדבקה פשוטה (או חתיכת נייר עם דבק סלויטיפ)
 - **המשימה:** לכתוב על המדבקה משפט אחד שמתחיל במילים: "אני לא יכול ... (למשל: "אני לא יכול להצליח במתמטיקה", "אני לא יכול להנהיג", "אני לא יכול להשתנות", "אני לא יכול להצליח בכדורסל", "אני לא יכול לרצות")
 - **הפעולה:** מדביקים את המדבקה על גב כף היד.
 2. **שלב ב' - "ההסתרה" (2 דקות):** המורה מבקש מהתלמידים להרים את היד עם המדבקה ולהציב אותה ממש מול העיניים, כך שהיא מסתירה להם את שאר הכיתה ואת המורה.

- הסבר:** כך נראה גבול. כשמציבים אותו קרוב מדי, הוא מסתיר לנו את כל השמיים. הוא הופך להיות כל מה שאנחנו רואים.
3. **שלב ג' - "גלימת העל-אדם" (4 דקות):** המורה מבקש מכולם לעמוד. בבת אחת, מבצעים תנועה פיזית חזקה של עטיית גלימת ה'על-אדם' על הכתפיים.
- **הפעולה:** תוך כדי עטיית הגלימה, התלמידים מסירים את המדבקה מגב היד, מוסיפים לה בטוש את המילה "עדיין" (YET), ומדביקים אותה בחוזקה על ה"גלימה" (על הכתף).
 - **המשמעות:** הגבול כבר לא מול העיניים שלי ומסתיר לי את הנוף; הוא הפך להיות חלק מחומר הבנייה של הגלימה שלי. הוא שם, אבל הוא כבר לא מנהל אותי.

שאלות לשיח:

1. יאיר שבה את לב כל מי שפגש בנועם הליכותיו. איך ה"גלימה" שאתם עושים עכשיו (היכולת לבחור מי להיות) משנה את הדרך שבה אתם פוגשים אדם ששונה מכם?
2. אילו הייתם יכולים למחוק שורה אחת מהתסריט שכתבו עליכם אחרים, איזו שורה זו הייתה?
3. על הסטת המבט: איך השתנתה התחושה כש"הגבול" עבר מהמקום שבו הוא מסתיר לכם את העיניים, אל הכתף שלכם כחלק מהגלימה? האם אתם מרגישים שאתם "גדולים" יותר מהמילים שכתבתם?
4. על בחירת הגבול: יאיר אביטן סירב ל"תסריט" שבו הוא נשאר בבסיס אימונים והתעקש לעבור ללחימה כי האמין ש"האדם הוא הגבול". איזו "מדבקה" אתם הולכים להסיר מהעיניים שלכם היום כדי לראות את האפשרויות הבלתי מוגבלות (אהיה) שבכם?

2. **טבעת הערך: "מעבדת ה-YET וה'אהיה" - פורצים את תסריט החיים" (15 דקות)**
המטרה: להבין ש"גבול הוא בחירה" ושהיכולות שלנו אינן קבועות מראש, אלא תלויות ברצון ובמבט שלנו על הקושי.

שלב א' - זיהוי ה"באג" במערכת (4 דקות)

- **הסבר לתלמידים:** לפעמים יש לנו "באג" (טעות) בראש שגורם לנו לחשוב ש"ככה נולדתי וזהו, אני לא יכול להשתנות". אבל יאיר לימד אותנו שהשם של אלוהים הוא "אֶהְיֶה" - שזה אומר אפשרויות בלתי מוגבלות.
 - **במליאה -** קראו את הקטע על השם "אֶהְיֶה" ועל דבריו של הפילוסוף פיקו שאמר שאנחנו כמו "פסל" שמפסל את עצמו.
- שאלה לדיון:** מדוע זו טעות להגיד "זה האופי שלי ואי אפשר לשנות אותו", אם נבראנו בצלם של אלוהי האפשרויות?
- הטקסט -** "אֶהְיֶה אֲשֶׁר אֶהְיֶה וְאָמַר כֹּה תֹאמַר לִבְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶהְיֶה שְׁלַחְנִי אֲלֵיכֶם".
 אֶהְיֶה, לא אֱלוֹהֵי הוּוֹה אלא אֱלוֹהֵי הַיֵּשׁוּב, האפשרויות הבלתי מוגבלות.
- שלב ב' - קרב המוחות: "עדיין" מול "מחסום" (8 דקות)**
כל זוג מקבל סיטואציה אחת -

1. **מחסום כלכלי:** דמיינו אדם שמרגיש ש"אין לו סיכוי" להצליח בחיים בגלל המצב הכלכלי של המשפחה שלו או הציונים הנמוכים שלו. הוא מרגיש שיש מעליו "תקרת זכוכית" שחוסמת אותו.
האתגר: איך פורצים את תקרת הזכוכית?
2. **מחסום הלימודים ("התסריט הקבוע"):** תלמיד שמקבל ציון נמוך במקצוע קשה ואומר לעצמו: "אין לי את הראש לזה, נולדתי בלי הכישרון למתמטיקה/אנגלית וזה פשוט לא המקצוע שלי. חבל על המאמץ".

- האתגר :** איך הופכים את ה"אני לא יכול" ל"אני עדיין לא יכול" בעזרת כלי העדיין ...?
3. **מחסום חברתי ("המחיצה") :** משהי שרוצה להוביל יוזמה חברתית בכיתה או לגשר בסכסוך בין חברים, אך עוצרת את עצמה כי "אני ביישנית מדי, אני לא טיפוס של מנהיגות. אחרים בטח יעשו את זה טוב יותר".
- האתגר:** איך הידיעה שהאדם הוא "פסל ויוצר של עצמו" (אהיה) עוזרת לה לפרוץ את המחסום הזה?
4. **מחסום האתגר הפיזי ("הקיר") :** נער שמתאמן לקראת גיבוש צבאי או תחרות ספורט, נכשל במבחן פיזי מפרך ומרגיש שזהו הגבול שלו. הוא מרגיש שהגוף שלו אמר את המילה האחרונה ואין לו טעם להמשיך לנסות.
- האתגר:** איך הופכים את ה"קיר" ל"משקולת בחדר כושר" (מניעה) שנועדה רק לחזק את הרצון שלו?
5. **מחסום הנסיבות ("תקרת הזכוכית") :** אדם שמרגיש שתנאי הפתיחה של חייו (מקום המגורים, המצב הכלכלי או הרקע המשפחתי) הם גבול שאי אפשר לעבור. הוא מרגיש ש"השמיים הם הגבול" עבורו והוא לעולם לא יוכל להגיע רחוק כמו אחרים.
- האתגר:** איך המשפט של יאיר "השמיים הם לא הגבול, אתה הגבול" משנה את נקודת המבט שלו על הנסיבות שלו?

- **המשימה:** עליכם לבנות "נאום קצר" (עד דקה אחת) כדי לעודד אותו (הסבר על הנאום, בהמשך), בעזרת שני כלי עבודה:
 1. הכלי המדעי (ה-"עדין" של קרול דווק): המוח שלנו הוא כמו פלסטלינה ("פלסטי") והוא משתנה כשאנחנו מתאמצים. אל תגידו "אני לא יכול", תגידו "אני עדיין לא יכול".
 2. הכלי הרוחני (ה"משקולת" של רבי נחמן): המכשול הוא לא קיר שחוסם, הוא כמו משקולת בחדר כושר שנועדה לחזק את השרירים שלנו.

חוקי הנאום המוצלח (נוסחת הזהב):

1. פתחו במשפט שתופס את תשומת הלב - שאלה, ציטוט או משפט מפתיע.
 2. התמקדו במסר אחד בלבד - אל תנסו לומר הכול.
 3. שלבו סיפור קטן או דוגמה - אנשים זוכרים סיפורים יותר מעובדות.
 4. דברו בפשטות ובביטחון - קצר, ברור ובקצב נעים.
 5. צרו קשר עין עם הקהל - אל תקראו רק מהדף.
 6. סיימו במשפט חזק - כזה שמזמין מחשבה, חיוך או השראה.
- פתיחה : משפט שמסקרן. (למשל: "ידעתם שהמוח שלכם עדיין יכול לגדול?").
 - לב הנאום : רעיון מרכזי אחד עם דוגמה. (איך ה"עדין" או ה"משקולת" עוזרים במציאות).
 - סיום: משפט חזק שנותן השראה (למשל: "אל תתנו לתסריט ישן לנהל אתכם!").

שלב ג' - ניתוח המקרה של יאיר (3 דקות)

- **הסיפור של יאיר:** בתחילת המלחמה יאיר שובץ בבסיס אימונים. זה היה ה"תסריט" שכתבו לו מבחון. יאיר לא הסכים לגבול הזה והתעקש לעבור ללחימה כדי לתרום יותר.
- **שאלה לדיון:** האם יאיר "מרד" בצבא או שהוא פשוט מימש את ה"אֶקְהָה" (האפשרויות) שלו?
- **הסתכלו על הסטיקר שלו:** "השמיים הם לא הגבול, אתה הגבול". מי היה ה"גבול" של יאיר בסיפור הזה, ואיך הוא פרץ אותו?

שאלות הבנה והעמקה לדיון כיתתי :

1. יאיר לא קיבל את השיבוץ שרצה בתחילה אך היה נחוש להשתתף בלחימה. איך האמונה ב"עדיין" עזרה לו להפוך גבול (שיבוץ) לבחירה (לחימה)?

2. לפי המקורות, השמיים הם מצב תודעתי. איך הידיעה שנבראתם ב"צלם" של אלוהי האפשרויות הבלתי מוגבלות (אהיה) הופכת את הגבולות שלכם ל"מניעות" שהן רק אשליה?

3. טבעת הזהות : "האדם הוא הגבול - בין הצפיפות למרחב" (10 דקות)
- **המטרה:** זיהוי הגבולות הפנימיים (פחדים, שיפוטיות, חומות האגו) שחוסמים אותנו מול האחר, והבנה שהרחבת המרחב היא בחירה אישית.
 - **מהלך הפעילות:**
מצב ה"גבול" (3 דקות): המורה משמיע את קטע השיר של אהוד בנאי: "בלי גבול, אין גבול לשום דבר".

ביני ובינך , בינינו לבינם
בין חושך לאור, בין יבשה לים
בין קודש לחול, בין המתוק למר
בלי גבול אין גבול לשום דבר.
יש גבול לייאוש, אין גבול לתקווה
יש גבול לשנאה, אין גבול לאהבה
יש גבול למציאות, אין גבול לחלום
יש גבול למלחמות, אין גבול לשלום.
אהוד בנאי

- **המשימה:** התלמידים מתבקשים לעמוד במעגל צפוף מאוד, כתף אל כתף, כשפניהם מופנות פנימה אל מרכז המעגל.
- **ההנחיה:** עצמו עיניים. הצפיפות הזו מייצגת את הגבולות הנוכחיים שלכם – המקומות שבהם אתם מרגישים ש'אין מקום' לאחר, או המקומות שבהם 'התסריט שלי כבר כתוב' (למשל: 'אני ביישן מדי כדי לגשת אליו', 'הוא לא מהסוג שלי'). בתוך הצפיפות הזו, תחשבו על 'גדר' אחת שבניתם בתוך הלב שמונעת מכם לראות משהו אחר באמת.
- **מצב ה"אֶהְיָה" (4 דקות):** בשיא השיר, בבת אחת, המורה עוצר את המוזיקה ומכריז את המשפט של יאיר : "השמיים הם לא הגבול, אתה הגבול!".
- **הפעולה (השינוי) :** כל תלמיד מבצע תנועה של חצי סיבוב ועומד עם הגב למרכז המעגל, פניו החוצה אל הכיתה. מיד לאחר מכן, כל אחד לוקח שלושה צעדים גדולים לאחור (מתרחק מהמרכז).
- **המשמעות :** המעגל מתרחב וגדל פיזית. המרחב שנוצר בין התלמידים מייצג את ה"אֶהְיָה" - את היכולת שלכם לפשוט את גלימת ה"גבול" שכתבו עליכם או שכתבתם לעצמכם, ולפנות מקום לאפשרויות חדשות ולמפגש עם האחר.
- **ועוד משהו קטן (3 דקות):** כשהתלמידים עומדים במעגל הרחב והפתוח, המורה מבקש מהם להסתובב חזרה למרכז המעגל, לפקוח עיניים, להסתכל סביב ולמצוא עיניים של תלמיד אחר שנמצא מולם.
- **הפעולה:** עליהם להנהן לשלום או לחייך חיוך קטן של הכרה (בדומה ל"מאור פניו" של יאיר ששבה את לב כל רואיו).
- **המסר:** ברגע שהזזתם את הגבול של עצמכם (הצעד לאחור), יצרתם מקום שבו האחר כבר לא 'חוסם' אתכם, אלא הופך להיות חלק מהמרחב שלכם. הגבול היה רק בחירה שלכם לעמוד בצפיפות.

- שאלות מנחות לשיח קצר:

1. **על הבחירה בגבול:** "האדם הוא הגבול". איפה אתם מרגישים שאתם מציבים "גבול" (חומה של שקט או חוסר הקשבה) בחיים שלכם, ואיפה בחרתם היום, אפילו בצעד אחד, לתת "דרור" לאהבה ללא גבול?
2. **על תחושת המרחב:** איך הרגשתם במעבר בין המעגל הצפוף והסגור לבין המעגל המתרחב שבו כולם עומדים עם הפנים אל האופק? האם הידיעה שאתם "פסלים של עצמכם" מקלה עליכם לשבור את הגבולות שביניכם לבין מי ששונה מכם?
- **שאלת מפתח:**
האדם הוא הגבול". איפה אתם מרגישים שאתם מציבים "גבול" לשנאה או לייאוש בחיים שלכם, ואיפה אתם נותנים "דרור" לאהבה ללא גבול?
4. **טבעת האחריות:** "אדריכלי האופק - מותחים את הקו" (10 דקות)
 - **המטרה:** פעולה מיידית של הרחבת גבולות הלב בתוך הכיתה.
 - **הפעילות:**
 1. **סימון ה"גבול" בכיתה:** המורה מותח חוט או חבל לרוחב הכיתה בגובה נמוך. "זהו קו הגבול הנוכחי שלנו - מה שאנחנו רגילים אליו".
 2. **משימת "מתיחת האופק" (מיידית):** המורה מבקש מכל תלמיד לבצע פעולה קטנה שחורגת מה"תסריט" הקבוע שלו בכיתה (למשל: להחליף מקום ישיבה ל-5 דקות, לגשת לתלמיד שמעולם לא דיברו איתו ולהגיד מילה טובה, או להודות לאיש צוות).
 3. **הרמת הקו:** כל תלמיד שביצע את הפעולה, ניגש אל החוט ומרים אותו גבוה יותר בנקודה שלו (מקבע לקיר עם סלוטייפ). בכל הרמה כזו הכיתה קוראת יחד בנעימות: "אָהֶיָה!".
 - **שאלות מנחות:**
 - איך היכולת להקשיב ולהכיל (כפי שעשה יאיר) הופכת אתכם למנהיגים שמעצבים את המציאות מחדש?
 - "השמיים הם לא הגבול, אתה הגבול". איך האחריות שלכם לחייך לאדם אחר היום פורצת את הגבול של ה"אני" ומחברת אתכם ל"אנחנו"?

שאלות מנחות לשיח מסכם:

1. יאיר האמין שהאדם הוא היחיד שקובע את גבולותיו. כיצד הבחירה שלכם ב"מאור פנים" דווקא כלפי מי ששונה מכם, הופכת את ה"גבול" שהיה ביניכם ל"גשר" של אהבת חנינם?
2. למדנו שהשם "אָהֶיָה" מבטא אפשרויות שטרם התממשו. איך התחושה הפיזית של "התרחבות המעגל" משנה את האופן שבו אתם רואים את האחריות שלכם לעצב את התסריט של הכיתה שלנו?

חלק ג -

משימת כתיבה ונספח

1. משימת כתיבה אישית כתבו למשפחתו של יאיר:

- מהו ה"עֲדִינָן" שלכם? (איזה גבול פנימי או מחסום שחשבתם שאינכם יכולים לעבור, אתם בוחרים לפרוץ היום בהשראת יאיר שסירב לקבל "תסריטים" מוכתבים מראש?).
- איזו פעולה קטנה של "נועם הליכות" או הקשבה אתם מבטיחים ליישם בתוך הכיתה או הקהילה כדי להמשיך את האור המאחד של יאיר?
- חתמו במסר קצר של הוקרה למשפחה על האופן שבו סיפורו של יאיר עזר לכם לגלות את ה"אָהֶיָה" - האפשרויות הבלתי מוגבלות שבתוכם

2. נספח - סמ"ר יאיר אביטן ז"ל, חלק זה בנוי כדף לימוד מונחה לחברותות

דף מקורות מונחה ללמידה בחברותות (לצילום וחלוקה)

סמ"ר יאיר אביטן ז"ל

הסטיקר והמשפט המכונן

"השמיים הם לא הגבול"

מתוך הפירוש של הרב שי פירון וג'קי שימל (מתוך הספר "פרקי בנים")

"הביטוי השגור 'השמיים הם הגבול' בא לתאר יעד רחוק וגבוה, אך עדיין – הוא מציב גבול. הקריאה 'השמיים הם לא הגבול' מבקשת לנתץ גם את תקרת הזכוכית הזו. היא קובעת שהגבולות שאנו מציבים לעצמנו, ליכולות שלנו ולחלומות שלנו, הם לרוב גבולות פסיכולוגיים ואשליות שאנו מאמצים מתוך פחד או מתוך חינוך מצמצם. האדם הוא יצור בעל פוטנציאל אינסופי."

"כשאנו עוסקים בעולם החומר והפיזיקה, ישנם גבולות ברורים. אך כשאנו עוסקים ברוח, במוסר, בנתינה ובצמיחה אישית – אין שום קו סיום. תמיד אפשר לאהוב יותר, לתת יותר, ליצור יש מאין ולפרוץ קדימה. להאמין שהשמיים הם לא הגבול משמעו לסרב לבינוניות, לדחות את הקיבעון המחשבתי שמלחש לנו 'אי אפשר', ולהעז לדמיין מציאות טובה יותר עבורנו ועבור החברה."

הסבר מושגים

- **תקרת זכוכית:** מטאפורה למחסום סמוי ובלתי נראה, שלעיתים מונע מאנשים או מקבוצות להתקדם ולהגיע להישגים, רק בגלל אמונות מגבילות או ציפיות נמוכות של החברה.
- **קיבעון מחשבתי (Fixed Mindset):** האמונה שהיכולות והכישורים שלנו הם קבועים מראש ולא ניתן לשנותם, בניגוד לתפיסה של צמיחה מתמדת.
- **פוטנציאל אינסופי:** הרעיון שהנפש והשכל האנושי אינם מוגבלים בכמות הידע, האהבה והמשמעות שהם יכולים לייצר.

שאלות הבנה והעמקה

שאלות הבנה:

1. מדוע הביטוי המקורי "השמיים הם הגבול" אינו מספיק טוב בעיני הכותבים בפסקה הראשונה?
2. על פי הפסקה השנייה, באילו תחומים קיימים גבולות ברורים, ובאילו תחומים אין גבולות כלל?

שאלות העמקה:

1. מהם לדעתכם ה"גבולות הפסיכולוגיים" שגורמים לתלמידים רבים להרים ידיים ולא לנסות להצליח בלימודים או בחברה? מאין הם נובעים?
2. כיצד ההבנה ש"השמיים הם לא הגבול" מסייעת לאדם להתמודד עם כישלון צורב?

מקור השראה וחיבור לפירוש

מקור השראה (ספר הזוהר / אימרת חז"ל מפורסמת):

"אין דָּבָר הָעוֹמֵד בְּפָנֵי הָרָצוֹן."

שאלת חיבור:

הפתגם העתיק קובע שכוח הרצון חזק מכל מכשול מציאותי. כיצד אמירה זו משלימה את הפירוש של הרב פירון וג'קי שימל? האם הסרת הגבולות ("השמיים הם לא הגבול") דורשת יותר יכולת שכלית או יותר רצון פנימי?

שאלה קיומית

באיזה תחום בחייכם (ספורט, לימודים, התנדבות) הצבתם לעצמכם "גבול" ואמרתם "עד לכאן אני יכול, זה המקסימום שלי"? כיצד תיראה הפעולה הבאה שלכם אם תאמצו עכשיו את המחשבה שבעצם אין שם שום תקרת זכויות?