

אני מנווט את הסיפור שלי

חוברת הדרכה ליישום תבנית מסע הגיבורה בחיים פרטיים ובמרחבים חברתיים



תוכן עניינים

1. הסיפור הוא אני (עמ' 3-5)
2. מי אני? איפה נמצאים הסיפורים שלי? (עמ' 6-10)
3. אל המטרה: אני מנווט את הסיפור שלי (עמ' 11-13)
4. תבנית ותהליך מסע הגיבורה (עמ' 14)
5. סיפור אישי בתבנית מסע הגבורה (עמ' 15)
6. מסע גיבורים - שימוש בתבנית להשגת יעדים חברתיים (עמ' 16)

נספחים

1. זהותנו מרובת פנים, עמ' 17
2. לכל אדם יש שם, עמ' 18
3. פיתוח שיח: לכל איש יש שם, עמ' 19
4. משל הצב והארנב, עמ' 20
5. שפה בונה מציאות, עמ' 21
6. כאן והיום (שרטוט), עמ' 22
7. לוח התנהגויות מקדמות, עמ' 23
8. לוח התנהגויות מעכבות, עמ' 24
9. לוח הצרכים המניעים, עמ' 25
10. תבנית מסע הגיבורה, עמ' 26

הסיפור הוא אני

בסדנה זאת כל משתתף ילמד לנווט את סיפורו אל עבר מטרות חשובות בעיניו ולהיות הגיבור המגיע להצלחות והישגים בדרך האישית שבחר.

תבנית "מסע הגיבור" תשמש ככלי מכוון על פיו יודרכו המשתתפים לבחור מטרות, להבהיר לעצמם את האתגרים העומדים בדרכם אל המטרה, להיות פתוחים לאפשרויות והפתעות באותה דרך, לגייס את המשאבים הפנימיים והחיצוניים העומדים לרשותם ולצעוד לעבר המטרה תוך כדי רפלקציה, ניסוי ותהייה.

הליכה במסלול זה מובילה תמיד להצלחה מכיוון שבסופה אנו נמצאים, לכל הפחות, במצב של הבנה וידע רחבים ועמוקים יותר מאשר בנקודת היציאה הבנה וידע שישמשו אותנו גם בצאתנו למסע הבא.

המשתתפים יתנסו ביצירת **מרחב בטוח** להעלאת ושמיעת סיפורים אישיים על בסיס של **הקשבה פעילה** לסיפורים של אחרים. בתהליך כזה משדרים כבוד הדדי על ידי הקשבה חיובית, מגיעים מתוך כוונה להיכרות מעמיקה יותר עם המשתתפים האחרים, מגלים קשרים ונקודות דמיון בין חיילסיפורי/חוייות המשתתפים השונים ("גם אני מתעניינת ב...") אות "גם אני עברתי חוויה דומה" או, "אחי היה באותו ארוע") ומתאפשרת הבנה של הזולת, חשיבה הדדית שתוביל לעזרה הדדית בתכנון מטרות ודרכים אליהן, בבניית בטחון, ובעידוד אחדות את השנייה בדרך אל המטרות.

מי אנחנו? זהותנו בנויה מסיפורים שאנחנו ואחרים מספרים. היתרון הנפלא עבורנו הוא שסיפורים הם גמישים, ברי-שינוי, ניתנים לסיבוב, פיתוח, פירוק ובניה מחדש! כמעט אין בנו אלמנטים קשיחים ובלתי הפיכים. המשתתפים בסדנה מוזמנים להעלות את הסיפור הסובייקטיבי שלהם, לבדוק אותו בעבר ובהווה ולתכנן מסלול לעבר עתיד רצוי ומוצלח - וכל זאת **ללא שיפוט וביקורת חיצוניים מעכבים**.

למה
סיפורים?

לסיכום

- ✓ אנחנו בנויים מסיפורים – סיפורים שאנחנו מספרים על עצמנו ושאחרים מספרים עלינו
- ✓ הסיפורים שאנו מספרים מייצרים עבורנו מקום ונראות בקבוצה, בחברה ובעולם
- ✓ הסיפורים שלנו ניתנים לשינוי/פירוק/בנייה/פיתוח - לפי בחירתנו ורצוננו

אנחנו בנויים מסיפורים רבים

מטרת ההפעלות 1 ו-2 היא להביא למודעותם של המשתתפים שאנשים שונים חושבים עליהם ומספרים עליהם סיפורים שונים ושכל סיפור תלוי בנקודת המבט והקשר של המספר אלי (אמא שלי יכולה לחשוב שאני הכי יפה וחכמה, אבל המורה למתמטיקה יספר סיפור שונה על "חכמתי" ולא יתייחס כלל ליופי שלי...)

פעמים רבות אנו רואים/מבינים את עצמנו ומספרים על עצמנו סיפורים שונים מאלה שמספרים על ידי אחרים חיצוניים (אני חושבת שנהגתי לפי כל הכללים ואילו השוטר טוען שעברתי עבירה, או אני מרגיש שעניתי היטב על השאלות במבחן אבל הציון שקיבלתי מספר סיפור שונה...)

מטרה נוספת היא להבהיר שאדם יכול לשנות את תדמיתו בעיני עצמו ובעיני הסובבים אותו. אם אנחנו בעצמנו נספר את סיפורנו האישי יש סיכוי שהסיפור יהיה טוב, חזק וחיובי יותר. מאשר אם ניתן לאחרים לשלוט בסיפור שלנו.

הפעלה 1: האם "הילד הזה" הוא אני?

רשמו/שתפו/ספרו משהו ש _____ יכולה להגיד עליך:

1. אמא/אבא _____
2. סבא/סבתא _____
3. חברה _____
4. המורה למתמטיקה _____
5. המורה לספורט _____
6. המדריך של הקבוצה _____
7. השכנה שגרה לידך _____
8. מישהו/י שלא אוהב אותך כל-כ _____
10. מישהו/י שאתה מאוד מעריץ/ה _____
11. מישהו לבחירתך _____

אם מישהו אומר "היא ילדה נחמדה" או "הוא ילד נחמד"... "הוא בן אדם טוב" או "היא אישה טובה"...
או לחילופין, אם מישהו אומר "הוא תלמיד גרוע" או "היא עצלנית"...
מה זה אומר לגבי? האם זה מגדיל או מקטין אותי? מאיר אותי באור חיובי? מלא? כמו שהייתי
רוצה שיראו אותי? כמו שזכותי להראות ולהישמע מכל הזוויות הרלוונטיות?
האם ייתכן שמישהו תלמיד "גרוע" רק במקום מסוים אבל תלמיד "מבריק" בסביבה אחרת?
האם מישהי יכולה להיות גם עצלנית וגם חרוצה וגם נחמדה וגם חסרת סבלנות, וגם...תלוי במקום ובזמן?

יצירת מרחב בטוח להעלאת סיפורים אישיים – כללי הקשבה לסיפורים

- ✓ יש להקשיב בתשומת לב לסיפורים הן כדי לתת כבוד לאחר והן כדי שאפשר יהיה לחזור על פרטים ולמצוא קישורים;
- ✓ זכרו שסיפור הוא סובייקטיבי וייתכן שהמספר ולא מי מהמשתתפים חוו את הסיפור באופן שונה לגמרי. זה בסדר. מותר לנו לספר את הסיפור שלנו כרצוננו;
- ✓ כול תגובה לסיפור חייבת להיות בונה, משלימה, מתייחסת לאדם ולחוויה ללא שיפוט: "הכול בגלל שאפך ארוך", "אם לא היית עושה..." זוהי תגובה שיפוטית שהמספר לא יכול להשתמש בה או להתחזק ממנה, אבל: "הסיפור שלך נגע לליבי", "הראית איפוק ראוי להערכה" וגם דוגמאות עצמיות כמו "גם אני חוויתי משהו דומה..." הן תגובות מקשרות בין אנשים ומחזקות.

הפעלה 2: אני מפתיעה

ספרי לקבוצה (או לחילופין, למי שיושב לידך) "סיפורון" על עצמך שיאיר פן שאחרים לא יודעים או לא משערים.
אם מספרים לבנות זוג, האחדות יספר לקבוצה את סיפורו של השנייה.

הפעלה 3: סיפורים מקשרים בינינו

הפעילות הבאה היא תירגול של –

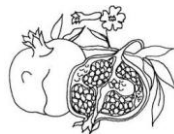
- א. בחירת נקודות חשובות בסיפור חיי שאני מעוניין להעלותן ולשתף בהן אחרים
- ב. תירגול הקשבה לזולת

הפעלה בזוגות ובמליאה (40-45 דקות*) – (אפשר להשתמש בדוגמת השרטוט "כאן והיום" בעמ' 22)

- (15 דקות) ציינו בכתובה או בציור 3-5 ארועים משמעותיים\מכוננים בחייכם במסע לכאן והיום (הדף הבא ניתן לשכפול אבל אפשר גם להשתמש בדפים ריקים ולצייר עיגול באמצע שאליו כל משתתף יוביל את "מסעו").
- (10 דקות) ספרו את סיפורכם\המסע שלכם עד הלום לבני הזוג אשר מקשיבים היטב כדי לדעת להציגכם בפני המליאה. הפעולה חוזרת על עצמה בהתחלפות תפקידים של בני הזוג (5 דקות לכל אחד מבני הזוג).
- (15 דקות) בני זוג מציגים זה את זה בפני כל שאר המשתתפים והאחרים מוצאים נקודות משותפות להם ולאדם המתואר.

* עניין הזמן\אורך הפעילות קשור למספר המשתתפים בה. כדי שאפשר יהיה להציג זה את סיפורו של זה בפני המליאה בכ-15 דקות, מדובר על כ-10 משתתפים. ככל שיש יותר משתתפים צריך להקציב יותר זמן לפעילות, אם כי, משתתפים רבים מדי יכולים להביא לאיבוד הקשב כשמדובר בגילאים צעירים.

כולנו מלאים כרימונים



כדי **שיראו אותי, יכירו אותי ויכבדו אותי**

אני צריך/ה לספר את הסיפור שלי כפי שאני יודעת/ורואה לנכון

מי אני ? איפה נמצאים הסיפורים שלי ?

השם שלי מייצג אותי אך הוא לא תלוי רק בי: בחלקו הוא ניתן לי ע"י הורי, בחלקו ע"י החברה בה אני חי, בחלקו ע"י הקבוצות אליהן אני משתייך וכמובן גם ע"י מעשיי ופעלי לאורך השנים ("היא היתה שובבה גדולה בבית הספר, אבל היום היא מנהלת בהצלחה חברה עם 250 עובדים").

במפגש זה נחשוף את הסיפורים שמאחורי שמנו ונבדוק **מה באמת שמנו מייצג** - נשאל:

מי אני?

האם אני רוצה לשנות משהו בחיי או בתדמיתי?

איך אוכל לעשות זאת בהצלחה?

"שלושה שמות נקראו לו לאדם:

אחד שנתנו לו אביו ואימו,

אחד מה שקורין לו בני אדם

ואחד מה שקונה הוא לעצמו"

(מדרש תנחומא, ויקהל)

חז"ל לימדו שהשם של כל אחד מאיתנו מורכב **משלושה סוגי סיפורים**:

✚ אלה שקיבלנו מתוך לידתנו להורים מסוימים במקום ובזמן מסוימים (למשל אם נולדנו נקבה או זכר, צבע וצורת השיער הטבעי שלנו, השתייכות עדתית...)

✚ אלה שנקבעים לנו על ידי החברה בה אנו חיים (למשל "תלמידה", "עני", "יפהפייה"...)

✚ אלה שאנו יוצרים לעצמנו בכוחות ומעשים עצמיים ("שחיינית", "בן מסור", "מורה מעולה", "טכנאית מחשבים")

**הסיפורים שמייצגים אותנו ניתנים ברובם
לשינוי לפיתוח ולהבניה
לכיוונים אחרים וחדשים הרצויים לנו**

✓ יש לנו שליטה על חלקים גדולים של זהותנו ושל מהות חיינו.

✓ אנחנו יכולים להמשיך בסיפור מסוים או לשנותו,

לפתח סיפור כלשהו או לבנות אחר שייקח את מקומו.

(למשל, אנשים משנים את צבע וצורת השיער המקורי שלהם, את אורך האף ואפילו את המגדר אליו
נולדו. אנשים יכולים לשנות לפתח מקצוע, תדמית, דת, ידע, סדרי עדיפויות, תובנות, מנהגים, מקום,

ארץ או צורת מגורים וכו') **ספרו על משהו בחייכם ששיניתם לטובה**

הפעלה 1: לכל אדם פנים רבות ושמות רבים

(בנושא זה אפשר להשתמש גם בסרט "התרסקות" העוסק בדמות האדם מרובת הפנים לטוב ולרע. ראה [נספח 1](#) עמ' 17)

- (20 דקות) קוראים יחד את השיר "לכל איש יש שם" (כל מתנדב יקרא בית אחד, או לפי הסדר במעגל - רק מי שרוצה מקריא בקול).
- כל אחד קורא את השיר פעם אחת לעצמו.
- מפתחים שיח בו כולם משתתפים ומביעים את הבנתם עם דוגמאות מחייהם ומחיי אנשים שהם מכירים (אפשר להיעזר ב"פיתוח שיח" שאחרי השיר להלן).
- כמה חופש יש לי לשנות להרחיב/לצמצם/לפתח/לבנות את השמות השונים שנתנו לי הורי? שנתנה לי החברה? ושאני עושה לעצמי? הכוונה היא כמובן מעבר לשם, הכוונה היא לתדמית שיש לי בסביבתי.

לכל איש יש שם

זלדה

לכל איש יש שם שנתנו לו שונאיו ונתנה לו אהבתו	לכל איש יש שם שנתנו לו אלוהים ונתנו לו אביו ואמו
לכל איש יש שם שנתנו לו חגיו ונתנה לו מלאכתו	לכל איש יש שם שנתנו לו קומתו ואופן חיוכו ונתן לו האריג
לכל איש יש שם שנתנו לו עונות השנה ונתן לו עיוורונו	לכל איש יש שם שנתנו לו ההרים ונתנו לו כתליו
לכל איש יש שם שנתנו לו הים ונתן לו מותו.	לכל איש יש שם שנתנו לו המזלות ונתנו לו שכניו
	לכל איש יש שם שנתנו לו חטאיו ונתנה לו כמיהתו

* לצילום ושיכפול עמ' 18

פיתוח שיח

אפשר לחלק למשתתפים את הפירושים הבאים כך שכול אחד (או כל זוג) יקבל את אחד הביטויים מהשיר ויביא סיפור אישי שמתקשר לביטוי שלו. הסיפורים האישיים ישותפו במליאה.

• **לכל איש יש שם שנתן לו אלוהים ונתנו לו אביו ואמו** - המיגדר שלנו, צבעי העיניים והשיער, מראה חיצוני, הגנים שלנו, מחלות תורשתיות, האופי הבסיסי שלנו, התרבות ושפת האם לתוכם נולדנו, וכו'...

• **לכל איש יש שם שנתנו לו קומתו ואופן חיוכו ונתן לו האריג** - בחברה המערבית אדם גבוה יקבל אוטומטית יותר הון חברתי, להיות נמוך מהממוצע נחשבת מגרעת בחברות מסוימות (בעיקר לגברים בהקשר לזיווגים ולספורט אבל נחשב מאוד בין רוכבי סוסי מרוץ (jockey), יש אנשים שנכנסים לחדר עם חיוך שמאיר לכולם את היום, ולגבי אחרים - ההיפך הוא הנכון...

• **לכל איש יש שם שנתנו לו ההרים ונתנו לו כתליו** - האדם תבנית נוף מולדתו - הבודאי שחי במדבר שונה מהעירונית שחיה בבירה-, הוא ניכר בקירות שהוא בונה סביבו או לא, או בסוג הבית שהוא בונה לעצמו - בית פתוח ומכניס אורחים, או בית סגור לעולם החיצוני, בית עם גדר מסביבו בית שהוא מקלט לאנשים או חיות...

• **לכל איש יש שם שנתנו לו המזלות ונתנו לו שכניו** - אנחנו מאמינים שהמזלות האסטרולוגיים שלנו הקשורים לתאריך לידתנו (מזל דגים, גדי, עקרב, וכו'), משפיעים עם אופיינו. חלק מהשם שלנו קשור בדרך בה אחרים קרובים אלינו (שכנים למגורים, לעבודה, למשימה...) רואים וחווים אותנו...

• **לכל איש יש שם שנתנו לו חטאיו ונתנה לו כמיהתו** - הדברים הרעים שעשינו נזקפים לשמנו (חטאים לחברה, לאלוהים כלשהו, שגיאות וכו'..) וגם הכמיהות שלנו מגדירות אותנו - אם זאת כמיהה לאהבה, לכסף, לשלווה, למסעות...

• **לכל איש יש שם שנתנו לו שונאיו ונתנה לו אהבתו** - אויבנו מגדירים אותנו בחוסר אהדה ועד כדי שנאה ואוהבֵינו רואים בנו בני אדם לגמרי אחרים...

• **לכל איש יש שם שנתנו לו חגיו ונתנה לו מלאכתו** - החגים שאנו בוחרים לחגוג מגדירים אותנו כבני אדם בחברה ובמשפחה (ט"ו בשבט, יום האם, פסח או פסחא...) והמקצוע או החוזקות שלנו מוסיפות לנו פנים נוספות: חוה המורה, עידן השף, נעמי הרקדנית או תומר איש הטבע...

• **לכל איש יש שם שנתנו לו עונות השנה ונתן לו עיוורונו** - איך אנחנו מגיבים לטבע ומה אנחנו לא מצליחים לראות או להבין...

• **לכל איש יש שם שנתן לו הים ונתן לו מותו** - יש שמות שנדבקים ובאים ממקום לא ברור ויש אנשים שניכרים ונזכרים בהקשר לנסיבות מותם (חיילים שנהרגים בקרבות למען העם, 6 מיליון היהודים שנספו בשואה, הנשיא קנדי שנרצח, האסטרונאוטית הראשונה שנשלחה לחלל ומתה עם התרסקות חללית הצ'לנג'ר, אילן רמון שנספה בטיסת חלל והשיר ששרה לו אשתו "התשמע קולי" כבש את העולם...)

הפעלה 2 **לגו: הרכבת הזהות האישית** (זו יכולה להיות מטלה לביצוע ולמחשבה במשך השבוע)

השם שלי מייצג את זהותי. מהי זהות?

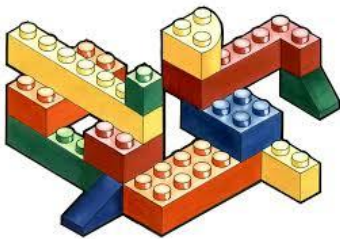
זהות היא הבניה חברתית, גמישה ומשתנה בהתאם לסביבה ובהתאם לגיל ולנסיבות החיים

(לפעמים אני "תלמידה" ולפעמים "מורה"). הזהות אינה מבנה קבוע וממשי;

הזהות היא סיפור מתפתח לאורך זמן ותלויית מקום והקשר (לפני חודש נהפכתי ל"בעליו של כלב");

יש לנו **תחושה של זהות** שמושגת כל פעם שאנחנו מספרים על עצמנו ("אני ישראלי").

כל משתתף ומשתתפת יציירו, ירשמו, יציגו או יספרו על עצמם בפני הקבוצה מ-4 נקודות המבט
הבאות וירכיבו מבנה יציב ומגוון (עם קוביות אמיתיות או דמיוניות) שייצגו את זהותם:



- השמות (הסיפורים) שניתנו לך ע"י הורך ונתוני לידתך (זמן, מקום, גנטיקה והאפשרויות שהיו קיימות).
- השמות (הסיפורים) שהחברה מתייגת אותך בהם – כיצד רואה אותך החברה.
- השמות (הסיפורים) שעשית לעצמך – איך השפעת על מהלך חיך בכוחות ויכולות שלך בלבד.
- השמות (הסיפורים) שאתה רוצה ומתעתדת לעשות לעצמך – לאן אתה רוצים להגיע? מטרות... אתגרים... חלומות...

התייחסו בסיפורך **רק לשמות לסיפורים לחלקי הזהות שחשובים לך** ושתרצהו להציג לחברי הקבוצה.

אל המטרה: אני מוביל את הסיפור שלי

כיצד אפשר לנצל סיפורים אישיים לפיתוח זהות והשגת מטרות רצויות?

במפגש זה נכיר את הכלים הדרושים לשם הפעלת התבנית ששמה "**מסע הגיבורה**" והמשתתפים יתנסו בבנייה והצגה של הסיפור שלהם לפי תבנית זו. באמצעות ההתנסות ייווכחו המשתתפים שהשימוש בתבנית מביא אותם לצעידה מכוונת לעבר מטרותם תוך כדי תכנון מוקדם, שימוש במשאבים פנימיים וחיצוניים שלהם להתגברות על אתגרים בדרך וניצול חשיבה רפלקטיבית לחידוד המהלכים ודיוקם.

ראשית נתנסה **בחשיבה רפלקטיבית** המנחה את ההתקדמות והיא תהליך חשיבה קדימה ואחורה לחילופין: אנו עושים צעד מתוכנן קדימה, עוצרים ובוחנים את הצעד הזה במבט לאחור – האם התקדמנו לכוון רצוי? אז נמשיך לצעד הבא או, האם הצעד שעשינו הסיט אותנו מכוון המטרה? אז נתקן ונמשיך בדרך הראויה.

צעד-רפלקציה-צעד-תיקון-צעד-רפלקציה...

כשאנו מפעילים חשיבה רפלקטיבית **אנו לוקחים אחריות** על ההחלטות שלנו,

על הפעולות שאנו עושים ועל תרומתנו למערכת יחסים כלשהי.

(שפה בונה מציאות – ראה **נספח 3** עמ' 21 גם בנושא מילים מקדמות אחריות: מילה = מילה+)

חשיבה רפלקטיבית עובדת רק אם היא אמיתית וכנה

(אנו צריכים להסתכל אל עצמנו בגובה העיניים)

החשיבה הרפלקטיבית היא השמן שסך את הליכתנו אל עבר המטרה ואת זה נעשה תוך שימוש בתבנית הסיפור הקמאיה הראשוני/האוניברסלי "מסע הגיבורה", סיפור בו הגיבור תמיד משיג את מטרתו בכוחות המיוחדים, האישיים שלו.

הפעלה 1: מיהו גיבור? כולנו יכולים להיות.

קראו יחד את **משל הצב והארנב**

ארנב יהיר ורברבן לעג לצב:
"מה איטי אתה! רגליך קצרות וכבדות. אין כמוני קל-רגלים ומהיר! הבה נערוך בינינו תחרות ריצה."
"טוב!" הסכים הצב.
אך רץ הארנב כחץ מקשת בעוד הצב צועד במסלול באיטיות ולא מפסיק או מתייאש.
ראה הארנב שהצב מזדחל ועדין רחוק ממנו אז החליט לנוח מעט וכשיראה את הצב מתקרב, יזנק חיש מהר וישיג אותו. שכב הארנב תחת עץ ונרדם.
בינתיים, המשיך הצב להתקדם. לא עצר אפילו לרגע קט, ובדרכו אף ראה את הארנב ישן בצל העץ.
המשיך הצב ללכת לאיטו, וכשהיה ממש קרוב לקו הסיום, התעורר הארנב פתאום,
ניתר ממקומו,
זינק קדימה,
אך מאוחר מידי...
הצב הגיע לקו הגמר וזכה בתחרות!
*לצילום ושיפול עמ' 20

הצב ניצח במרוץ הפיסי והוא המנצח היחידי בעיני הצופים במרוץ.
אבל האם אפשר למצוא מקום שבו **גם הארנב ניצח**? ישיג יעד? יחזק את עצמו?

אם הארנב יפעיל **חשיבה רפלקטיבית** וייקח אחריות על מעשיו, יוכל לצאת גדול - גם מחוזק אישית וגם בעיני אחרים:

1. אם הארנב **יחשוב רפלקטיבית** על ההצעה הראשונית למרוץ **ויודה לעצמו** שמלכתחילה זה לא היה מרוץ הגון ורק האגו הגדול שלו הוא שרצה לנצח בכל מחיר, הוא שדחף אותו להציע את המרוץ לצב המתנהל באיטיות גם באופן פיזי וגם במחשבה...

באם יכיר במעשה הלא צודק שעשה **ויודה בכך בפני הצב** - יהיה הארנב חזק יותר בהבנת עצמו וסביר שיימנע ממהלכים כאלה בעתיד.

2. אם הארנב **יחשוב רפלקטיבית** על הסיבה לכישלונו במרוץ - **הירות וחוסר תכנון מראש** (הוא לא תכנן מראש יירדם ויכול היה לבקש מחבר להעיר אותו כשהצב מתקרב או לקחת איתו מעורר...), וילמד מהשגיאה הטקטית (הרי טעויות ניתנו לנו כדי לאפשר לנו ללמוד מהן ולגדול) - כך שבפעם הבאה כשיצא לדרך **ידאג לתכנן מראש לכול מיני אפשרויות שיכולות לצוץ**... הרי אז אפשר יהיה להגיד שהארנב גדל והתחזק בעומדו מול העולם והאתגרים שלפניו.

*** ומה בדבר חשיבתו הרפלקטיבית של הצב? מה חשב כשהחליט להשתתף במרוץ? מה חשב לאורך הדרך? מה חשב כשהגיע לקו הגמר?

דברים לא משתנים - אנחנו משתנים

החשיבה הרפלקטיבית מאפשרת לנו להתקדם בביטחון לעבר יעדים
תוך כדי תכנון ויישום תיקונים מקדמי הצלחה למסע הזה ולאו למסעות הבאים

הפעלה 2: יצירת "אני" חדש מהרכבים קודמים

- (10 דקות) בקבוצות של 3, המציאו רעיון למכשיר חדש שימש אותנו בבית להקלה על חיינו
- (10 דקות) הצגת המכשירים למליאה
- (10 דקות) קריאה רפלקטיבית או שיחה רפלקטיבית: איך יצרנו את המכשירים ה"חדשים"?
להנחות את השיח כדי להביא את המשתתפים להיווכח שכדי ליצור דבר חדש אנחנו מחברים יחד חלקים ידועים וקיימים בחיינו. צייר שיוצר יצירה חדשה שאף אחד אחר בעולם מעולם לא צייר - יעשה זאת בשילוב צבעים וצורות קיימים וידועים. החידוש יהיה בקומבינציה הייחודית של הצבעים והצורות. חברת אפל יצרה טלפון חכם על ידי שילוב של טלפון עם מצלמה עם מחשב נייד וכו'. כל החלקים האלה היו קיימים אך הם הרכיבו אותם יחד לדבר חדש שלא היה קיים קודם.

בעזרת "לוח התנהגויות מקדמות" (ראה [נספח 6](#) עמ' 23) צרו רשימת כוחות ויכולות אישיים שלכם: 5-3 עיקריים, ו 2-3 משניים. שתפו את חברי הקבוצה שיוכלו [להוסיף](#) דברים שאולי לא רשמתם. רשימת הכוחות והיכולות הזאת תשמש אתכם כשתצאו למסע הגבורה.

הפעלה 3: קביעת יעדים קטנים וגדולים

ערכו רשימת יעדים (מקטנטנים ועד ענקיים): **רוצה להיות להשיג** (ללכת לישון יותר מוקדם, להפסיק לשתות משקאות ממותקים, להיות יותר מאורגן, סבלנית, ללמוד לשחק שח, לטפס הרים, ללמוד לנגן, ללמוד נהיגה על משאית או פיזיקה גרעינית... וכו')
(אפשר להעזר בטבלת הצרכים המניעים בעמ' 25 בכדי לברר עם עצמנו איזה מטרות לבחור)

הפעלה 4: חידוד העזרים החיצוניים

החוקרת דינה קרבונל מאוניברסיטת סימונס בדקה מה סוד כוחם של אנשים (גילאי 5-30) שהצליחו להתאושש היטב אחרי חוויה קשה. היא מצאה שהצליחו אלה שיכלו לזהות סביבם אנשים נאמנים ומסורים ולהיעזר בהם לשם השיקום.

- א. רשמו שמות של קרובים ומכרים, ידידים וחברים.
- ב. זהו מתוכם 3 שאפשר לסמוך עליהם בעזרה **ופרטו באיזה תחום** (עידוד, רעיונות, עשיה משותפת, אפשר "לבכות להם", או לקבל מהם עזרה פיזית, קבלה והכלה...)

תבנית מסע הגיבורה

הגענו אל העיקר. רכשנו כלים ליציאה למסע שבו נציב מטרות, נתכנן את הדרך אליהן, נגייס משאבים מבפנים וסיוע מבחוץ, נערוך רפלקציות במהלך הדרך, וכך נתקדם להשגת מטרותנו.

הדרך היא המטרה



אפשר להסתכל בוידאו
הבא בו תלמידים
צעירים לומדים להציב
לעצמם מטרות
ולהשיגן
https://www.teachingchannel.org/videos/praise-the-process-perts/?utm_source=newsletter20150829/

הסבר התהליך המוצג במודל

- בוחרים יעד
- מגדירים את מצב המוצא - את הצרכים המניעים אותי והמשאבים הפנימיים והחיצוניים העומדים לרשותי (לוחות עזר בעמודים 23-25)
- צופים אתגרים עתידיים
- מתכננים תגובות אפשריות
- **צעד-רפלקציה-צעד-תיקון-צעד-רפלקציה...**
- נתקלים במכשולים\ מבחינים באפשרויות
- מגייסים משאבים פנימיים וחיצוניים
- צועדים לעבר היעד המקורי או יעד אלטרנטיבי
- חוזרים "הביתה" כגיבורים עם הבנות/ידע/הצלחות של התפתחות אישית שלא היו לנו כשיצאנו לדרך
- משתפים חברים בתובנות ועוזרים להם לצאת למסע משלהם
- בוחרים יעד חדש יוצאים לעבר מטרה חדשה

סיפור אישי בתבנית מסע הגבורה

סיפור

בקורס להגנה עצמית שלקחתי בשנתי הראשונה בתיכון לימדו אותי להסתובב בחוץ תמיד כאילו אני יודעת לאן אני הולכת, אפילו אם הלכתי לאיבוד. באותה שנה הייתי לפעמים אומרת לאמא שאשן אצל חברה ואז משוטטת ברחובות, מנסה לשוות לעצמי מראה כאילו באמת יש לי מטרה בשיטוטי.

כשהיה לי מספיק כסף, הייתי קונה כוס קפה או הולכת לראות סרט מאוחר. בשעה 3:45 לפנות בוקר הייתי עולה על האוטובוס הראשון מפטהלומה לסן-פרנסיסקו - מסלול ארוך עם המון תחנות, והייתי ישנה לאורך הדרך. בתחנה הסופית הייתי מחכה לאוטובוס חזרה לפטהלומה. עד שהייתי מגיעה הביתה כבר היה 8 או 9 בבוקר.

זה היה מאוד מסוכן לנערה להיות בחוץ כל הלילה, אבל הרבה פחות מסוכן מלהמצא בבית כשאבי חזר מהברים מוכן לתקוף את ביתו היחידה.

© **הצבת מטרה:** הנערה בסיפור הציבה לעצמה מטרה לשמור על עצמה מפני אביה התוקף (בלוח הצרכים המניעים אדם לצאת לעבר מטרה אפשר למצוא עבודה את הערכים "בטחון" ו"הגנה", אולי גם "שליטה" על גופה, על חייה).

© **תכנון:** היא יצאה אל הלילות בתכנון - למדה ללכת בצורה שתשדר לאחרים שיש לה מטרה, מצאה סרטים מאוחרים ואת האוטובוסים שנוסעים וחוזרים לפי הזמנים שהתאימו לה. (בלוח התכונות המקדמות אפשר לשייך לה, בין השאר, אומץ, אחריות, תושיה).

© **התקדמות תוך כדי רפלקציה:** כשהסתובבות ברחובות היתה מסוכנת מדי או כשהיתה צריכה מנוחה או הגנה מפני מזג אויר, היא נכנסה לסרט. כשהסרט נגמר מצאה את האוטובוס בעל המסלול שהתאים ללוח הזמנים שלה ושאיפשר לה גם לישון כדי שתוכל להמשיך לתפקד בבית ובבית הספר.

© **השגת המטרה:** הישרדות ובטחון – היא הצליחה למנוע מהאב להתעלל בה כשחזר הביתה שיכור בלילות.

מסע גיבורים: שימוש בתבנית להשגת ייעדים חברתיים

את תבנית מסע הגיבורה אפשר ליישם להשגת מטרות חברתיות כגון:

- ✓ השגת שיתוף פעולה בין גורמים שונים בשטח
 - ✓ פיתוח או שימור מקום\מבנה\שטח משותף
 - ✓ הכלת יחידים ולא קבוצות שונות בפעילות הארגון
 - ✓ פרסום הפעילות החברתית שלכם בקהילה
- ועוד לפי צרכים ורצונות מקומיים ...

השימוש במודל זה לשימוש האישי:

- ◎ מזהים מטרה (למשל, ניקוי השכונה)
- ◎ מגדירים את האפשרויות והמשאבים העומדים לרשותנו (מספר אנשים, שעות פעילות, כלי עבודה אם צריך)
- ◎ מזהים בעיות אפשריות (התנגדות תושבים. מזג אויר קשה, קבוצה אחרת שעלולה להתנכל...) ומתכננים תגובות אפשריות שיקדמו אותנו אל עבר המטרה שהצבנו (למשל, דרכי הידברות ושיכנוע של המתנגדים או אפשרויות להתגבר על מכשולים שיצוצו)
- ◎ מתקדמים במשימה תוך כדי יציאה לדרך והתנסות – רפלקציה - תיקוני תוואי או מהלכים – המשך קידום התכנית...
- ◎ מגיעים למטרה או אפילו להבנה שהמטרה המקורית אינה ניתנת להשגה כפי שחשבנו ותוך כדי רפלקציה קבוצתית מתכננים את המשך והמטרה הבאה.

נספחים

נספח 1

זהותנו מרובת הפנים

הסרט "התרסקות" (אפשר לראות באינטרנט. למטה הקישור לשני פרקים) עוסק בזהויות השונות המרכיבות את סיפורי חיינו ומראה שבמצבים שונים אנשים מתגלים ומתפקדים לכאורה כישויות שונות ומנוגדות זו מזו: שוטר תמים וישר והעומד על עקרונות הצדק החברתי שמבצע רצח, שודד סדרתי שמגלה מידת רחמים למרות שהוא צריך לוותר תוך המהלך הזה על כספו, אב מסור ואוהב שמוכן לירות בילדה קטנה של מישהו אחר...

באחת הסצינות הראשונות נראה שוטר (דילון) כשהוא מתעלל מינית באישה כאילו תוך מילוי תפקידו

<https://www.youtube.com/watch?v=EtvbEtPIGiA>

קצת אח"כ אותו שוטר מציל את חייה של אותה אישה באומץ רב והקרבה שלא נדרשים מתוך מילוי

<https://www.youtube.com/watch?v=f1yXXGXhdkg> תפקידו גרידא

בסצינה אחרת מגלם אותו שוטר בן מסור לאביו הזועף והנרגן ובמשרדה של פקידת מערכת הבריאות הוא מתגלה כגזען והומופוב.

לכל איש יש שם
זלדה

לכל איש יש שם
שנתנו לו שונאיו
ונתנה לו אהבתו

לכל איש יש שם
שנתן לו אלוהים
ונתנו לו אביו ואמו

לכל איש יש שם
שנתנו לו חגיו
ונתנה לו מלאכתו

לכל איש יש שם
שנתנו לו קומתו ואופן
חיוכו
ונתן לו האריג

לכל איש יש שם
שנתנו לו עונות השנה
ונתן לו עיוורונו

לכל איש יש שם
שנתנו לו ההרים
ונתנו לו כתליו

לכל איש יש שם
שנתן לו הים
ונתן לו
מותו.

לכל איש יש שם
שנתנו לו המזלות
ונתנו לו שכניו

לכל איש יש שם
שנתנו לו חטאיו
ונתנה לו כמיהתו

- **לכל איש יש שם שנתן לו אלוהים ונתנו לו אביו ואמו** - המיגדר שלנו, צבעי העיניים והשיער, מראה חיצוני, הגנים שלנו, מחלות תורשתיות, האופי הבסיסי שלנו, התרבות ושפת האם לתוכם נולדנו, וכו'...
- **לכל איש יש שם שנתנו לו קומתו ואופן חיכוך ונתן לו האריג** - בחברה המערבית אדם גבוה יקבל אוטומטית יותר הון חברתי, להיות נמוך מהממוצע נחשבת מגרעת בחברות מסוימות (בעיקר לגברים בהקשר לזיווגים ולספורט אבל נחשב מאוד בין רוכבי סוסי מרוץ -jockey), יש אנשים שנכנסים לחדר עם חיוך שמאיר לכולם את היום, ולגבי אחרים - ההיפך הוא הנכון...
- **לכל איש יש שם שנתנו לו ההרים ונתנו לו כתליו** - האדם תבנית נוף מולדתו - הבדואי שחי במדבר שונה מהעירונית שחיה בבירה, הוא ניכר בקירות שהוא בונה סביבו או לא, או בסוג הבית שהוא בונה לעצמו - בית פתוח ומכניס אורחים, או בית סגור לעולם החיצוני, בית עם גדר מסביבו בית שהוא מקלט לאנשים או חיות...
- **לכל איש יש שם שנתנו לו המזלות ונתנו לו שכניו** - אנחנו מאמינים שהמזלות האסטרונומיים שלנו הקשורים לתאריך לידתנו (מזל דגים, גדי, עקרב, וכו'), משפיעים עם אופיינו. חלק מהשם שלנו קשור בדרך בה אחרים קרובים אלינו (שכנים למגורים, לעבודה, למשימה...) רואים וחווים אותנו...
- **לכל איש יש שם שנתנו לו חטאיו ונתנה לו כמיהתו** - הדברים הרעים שעשינו נזקפים לשמנו (חטאים לחברה, לאלוהים כלשהו, שגיאות וכו'...) וגם הכמיהות שלנו מגדירות אותנו - אם זאת כמיהה לאהבה, לכסף, לשלווה, למסעות...
- **לכל איש יש שם שנתנו לו שונאיו ונתנה לו אהבתו** - אויבנו מגדירים אותנו בחוסר אהדה ועד כדי שנאה ואוהבנו רואים בנו בני אדם לגמרי אחרים...
- **לכל איש יש שם שנתנו לו חגיו ונתנה לו מלאכתו** - החגים שאנו בוחרים לחגוג מגדירים אותנו כבני אדם בחברה ובמשפחה (ט"ו בשבט, יום האם, פסח או פסחא...) והמקצוע או החזקות שלנו מוסיפות לנו פנים נוספות: חוה המורה, עידן השף, נעמי הרקדנית או תומר איש הטבע...
- **לכל איש יש שם שנתן לו עונות השנה ונתן לו עיוורונו** - איך אנחנו מגיבים לטבע ומה אנחנו לא מצליחים לראות או להבין...
- **לכל איש יש שם שנתן לו הים ונתן לו מותו** - יש שמות שנדבקים ובאים ממקום לא ברור ויש אנשים שניכרים ונזכרים בהקשר לנסיבות מותם (חיילים שנהרגים בקרבות למען העם, 6 מיליון היהודים שנספו בשואה, הנשיא קנדי שנרצח, האסטרונוטית הראשונה שנשלחה לחלל ומתה עם התרסקות חללית הצ'לנג'ר, אילן רמון שנספה בטיסת חלל והשיר ששרה לו אשתו "התשמע קולי" כבש את העולם...)

נספח 4

משל הצב והארנב

ארנב יהיר ורברבן לעג לצב:
"מה איטי אתה! רגליך קצרות וכבדות. אין כמוני קל-רגלים ומהיר! הבה נערוך בינינו
תחרות ריצה."
"טוב!" הסכים הצב.
אך רץ הארנב כחץ מקשת בעוד הצב צועד במסלול באיטיות ולא מפסיק או
מתייאש.
ראה הארנב שהצב מזדחל ועדין רחוק ממנו אז החליט לנוח מעט וכשיראה את הצב
מתקרב, יזנק חיש מהר וישיג אותו. שכב הארנב תחת עץ ונרדם.
בינתיים, המשיך הצב להתקדם. לא עצר אפילו לרגע קט, ובדרכו אף ראה את הארנב
ישן בצל העץ.
המשיך הצב ללכת לאיטו, וכשהיה ממש קרוב לקו הסיום, התעורר הארנב פתאום,
ניתר ממקומו,
זינק קדימה,
אך מאוחר מידי...
הצב הגיע לקו הגמר וזכה בתחרות!

נספח 5

שפה בונה מציאות

מה זה "גיבורה", "הצלחה", "עני", "טובלרע" ... מי קובע? האם אפשר לקבוע אחרת?

מילה היא מילה+

אנחנו לוקחים אחריות מתוך בחירה: אני אחראית, החלטתי, אני אעשה, אני מנהלת, אני בחרתי, אני מבטיחה....

מילים שמשאירות פתח מילוט:

1. משפחת הכאילו – אשתדל, אנסה, מקווה, מתכוונת, אעשה מאמצים... אנחנו לא לוקחים אחריות, אנחנו לא מבטיחים.

2. משפחת האינ ברירה – צריך, חייבת, מוכרח, לא נעים לי... אנחנו לא בחרנו אבל נסחפים מחוסר ברירה.

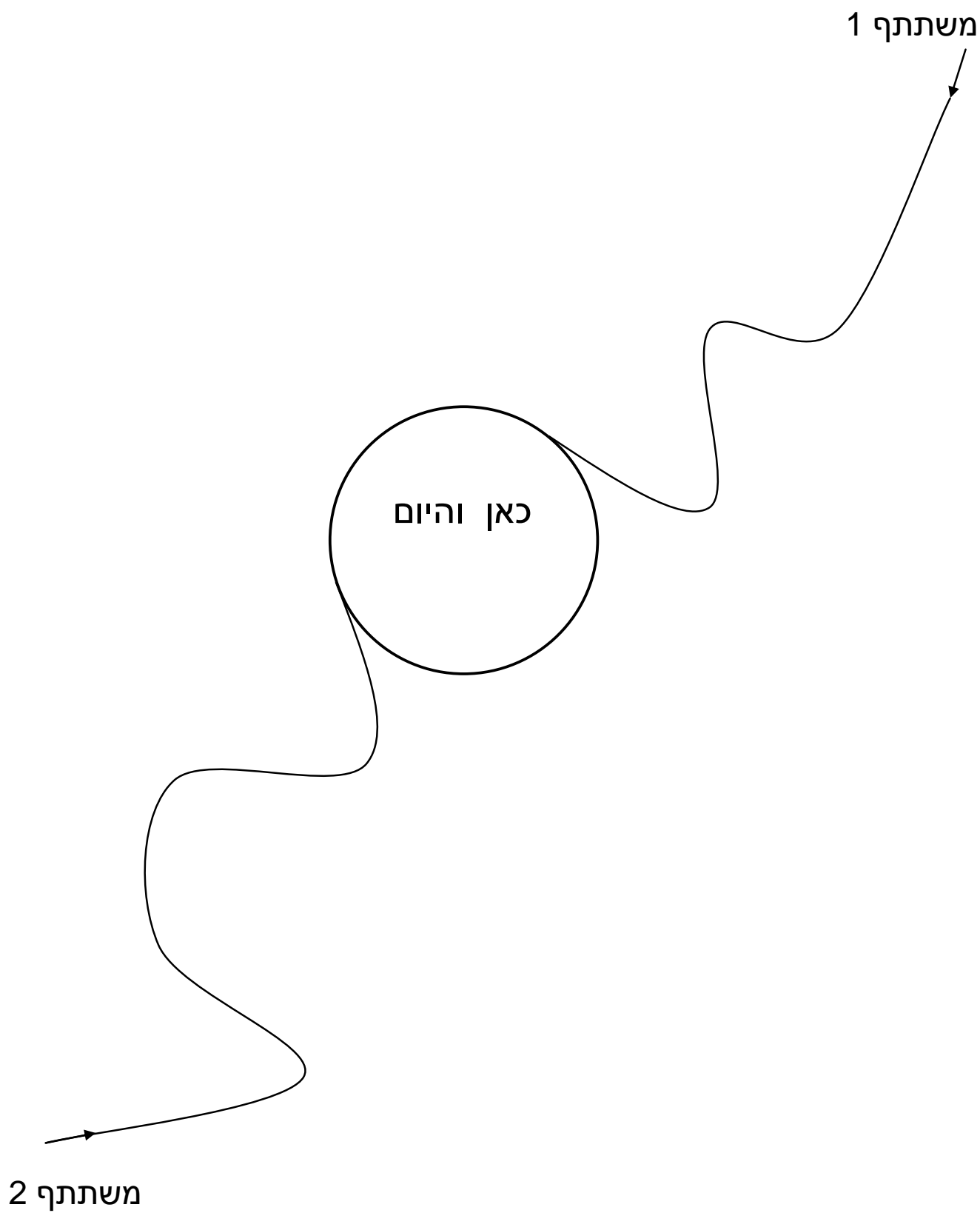
3. משפחת ההתנהלות – קרה לי, מרגיש לי, אני מתנהלת, אני מוצאת את עצמי, יצא לי ש... אנחנו כעלה נידף המושא של כוחות חיצוניים. אנחנו מתנהלים במקום לנהל ונמנעים מהתחייבות ואחריות.



שתי הנשים מברכות את המלחים לשלום
בבואם לנמל.

האם אפשר להבין את שתי הברכות כזהות?
או שקיימים סימנים אחרים במצב הנתון
שמאפשרים לנו לפרש את המילים הזהות
כמסרים שונים?

לפי מה אנחנו מבינים את תמונה?



אינטליגנציה תוצאתית

לוח התנהגויות מקדמות

אבחון	דעתנות	זריזות	למידה	סדר וארגון	רבגוניות
אדיבות	דרמטיות	חברתיות	למידה מטעויות	סדרי עדיפות	רגישות
אומץ	הבלגה	חדאת	לקיחת סיכונים	סובלנות	רהיטות
אופטימיות	הבנה	חדשנות	מהמח אל הפועל	סיווגיות	רוחניות
אופטימיזציות	הגינות	חזון	מוסריות	סלחנות	רשוריקה
אותנטיות	הזבלה	חפלה	מינוף הזדמנויות	סמכותיות	ריכוז
אחריות	הוגנות	הריצות	מיקוד	ספונטניות	ריכוזיות
אינטגרטיביות	הומור	חשיבה לטווח ארוך	מיקוד במטרה	סקרנות	רציונליות
אינטואיציה	החלטיות	טוב לב	מנהיגות	עדינות	רצינות
אכפתיות	היגיון	טוטאליות	מסגרתיות	עזרה	שאפתנות
אלתור	הישגיות	יזומה	מסירות	עידוד	שחקן נשמה
אמציונליות	הכלה	יושר	מעשיות	עמידה בלחץ	שיטתיות
אמינות	הנעה	ישרה	מצוינות	עממיות	שיקול דעת
אמפתיה	הסברה	יחס אישי	מקוריות	ענייניות	שירותיות
אנליטיות	הסתגלות	ייעוץ	מקל וגזר	עקביות	שיתוף פעולה
אנרגיות	העמקה	יצוגיות	מקצוענות	פושריות	שכנוע
אסרטיביות	העצמה	יסודיות	מרץ	פייסנות	שלווה
אפקטיביות	הפעלה	יעילות	משימתיות	פעלתנות	שליטה
אקטיביות	הקשבה	יציבות	משמעת	פרגון	שמחת חיים
בהירות	הרפתקנות	יצירת ערך	נאמנות	פרפקציוניזם	שקיפות
בולטות	השפעה	יצירתיות	נדיבות	פשטות	תושייה
גובה העיניים	השקעה	יצרנות	נרמטיביות	פשרנות	תחכום
גמישות	השראה	ישרות	נחישות	פתיחות	תחרותיות
דוגמה אישית	התאמתיות	כבוד	נחמדות	פתרונות	תכנון
דומיננטיות	התחשבות	כובד ראש	ניהול	צדק	תמיכה
דידקטיות	התלהבות	כוח רצון	נימוס	צייתנות	תעוזה
דייקנות	התמדה	כוחנות	ניתוח	צניעות	תפיסה מהירה
דיסקרטיות	זהירות	כנות	נעמיות	קבלה	תקיפות
דיפלומטיות	זיכרון	כריזמה	נתיבה	קור רוח	תרוסה
דמיון	זמינות	ליברליות	סבלנות	רב משימתיות	תשוקה

"זה מה שיש" ועם זה אפשר להצליח

לוח התנהגויות מעכבות

קושי לזיזם	נטייה לעגל פיגות	חוסר פרופורציות	אגרסיביות
קושי ללמוד מטעויות	נטייה לריצוי הסביבה	חוסר רגישות	אדישות
קושי לסלוח	נטייה לשתוק	חוסר רצינות	אטיות
קושי לסמוך על אחרים	נקמנות	חוסר תכנון מקדים	אי הידיעה מה מתאים לי
קושי לפעול במסגרת	סגירות	חוסר תעוזה	אימפולסיביות
קושי לפעול במצבי חוסר בהירות	סקפטיות	חוצפה	אמוצינוליות
קושי לפעול במצבי חוסר ודאות	עצבנות	חשדנות	אנוכיות
קושי לקבל סמכות	עקשנות	טוטאליות	בטות
קושי לקחת סיכונים	פזיזות	יהירות	בזבזנות
קושי לקרוא נכון מצבים	פורנות	ילדותיות	בחירת אנשים לא מתאימים
קושי לשווק את עצמי	פחד מהצלחה	יראת סמכות	ביישנות
קושי לשכנע	פחד מכישלון	נחמנות	ביקורתיות
קושי לשנות הרגלים	פחד משינוי	מופנמות	דאגנות
קושי לשתף פעולה	פחד קהל	מושפע בקלות	דברנות יתר
קיבעונות	פסיביות	מחשבות שליליות	דימוי עצמי נמוך
קלות דעת	פסיכיות	מטרות ופעילות לשווח קצר	הפראקטיביות
קנאה	צודק במקום חכם	מטרות לא מתאימות	הכול או כלום
קרירות	ציניות	מטרות נמוכות מדי	הסתנה להזדמנות הנכונה
קשיחות	קורבנות	מטרות שעיקרן מעמד	הססנות
קשיי למידה	קושי בהאצלת סמכויות	מיצוי מהיר	העדפה לסיפוקים מיידיים
קשיי סדר וארגון	קושי בסדרי עדיפויות	מצבי רוח	הקשבה סלקטיבית
קשיי ריכוז	קושי בקבלת החלטות	מצפה ומתאכזב	חולמנות
רגישות יתר	קושי לאלתר	מרדנות	חוסר אותנטיות
ריכוזיות	קושי לבטא את רצונותי	נגישות	חוסר אמנה
שאננות	קושי לבקש עזרה	נטייה לבזבז זמן	חוסר ביטחון
שתיקה מהירה	קושי להסביר את עצמי	נטייה לדחוזת	חוסר גמישות
שיפוטיות	קושי להסתגל למצבים חדשים	נטייה להאשים אחרים	חוסר טקט
שליטה	קושי להפעיל אחרים	נטייה להילחץ	חוסר יסודיות
שמירת טינה	קושי להציב גבולות	נטייה להימנע	חוסר יעילות
שמרנות	קושי להתגבר על מכשולים	נטייה להימנע מעיסותים	חוסר מיקוד
שרירותיות	קושי להתחייב	נטייה להיפגע	חוסר מעשיות
תוקפנות	קושי להתמודד עם ביקורת	נטייה להתווכח	חוסר משמעת עצמית
תזזיתיות	קושי להתמודד עם שינוי	נטייה להתפרזות	חוסר נחמדות
תלותיות	קושי להתמיד	נטייה לוותר	חוסר סבלנות
תמימות	קושי לוותר על נוחות	נטייה לוותר אם אין הצלחה מהירה	חוסר עקביות

אינטליגנציה תוצאתית

לוח הצרכים המניעים

אהבה	הבנה	הרמוניה	יציבות	מרכזיות	צדק
אוטונומיה	הגינות	הרפתקנות	יצירת ערך	משמעות	צמיחה
אותנטיות	הגנה	השפעה	יצירתיות	משפחתיות	קבלה
אידון	הגשמה	השראה	יצרנות	נאמנות	קרבה
איכות	הדדיות	השתפרות	כוח	נוחות	רוגע
אינדיבידואליות	הובלה	התחדשות	כיבושים	נחיצות	רוחה
אמונה	הוגנות	התפתחות	כיף	ניצחונות	רוחניות
אמת	הוקרה	התקדמות	כנות	נעימות	ריגושים
אסתטיקה	הטבעת חותם	ודאות	למידה	נתינה	שגשוג
אקטיביות	הישגים	חברות	מגוון	סטטוס	שוויוניות
אתגרים	הכלה	חדשנות	מוסחיות	סיפוקים מידיים	שותפות
בהירות	הכרה	חוויות	מימוש עצמי	סמכות	שייכות
בולטות	המשכיות	חופש בחירה	מסגרת	עוצמה	שינויים
ביטוי עצמי	הנאה	חיוניות	מסורת	עליונות	שלווה
ביטחון	הערכה	חיזוקים	מספר 1	עניין	שליטה
גאווה	הערצה	חשיבות	מעורבות	עצמאות	שלמות
דומיננטיות	העשרה	ידע	מעמד	עשיית הבדל	שמחה
דינמיות	הצטיינות	ישרה	מקוריות	פופולריות	תמיכה
דעתנות	הצלחה	ייחודיות	מרחב פעולה	פשטות	תרומה

