

1



מבוא

אנו נרגשים להציג את חלק ב' של סדרת הלימוד הקודמת - "מסע החיים" -

סדרה בנושא : **פיתוח האישיות**

אני זוכר בבירור מקרה בו הרציתי בפני קבוצה גדולה של סטודנטים מהאוניברסיטאות המובילות באמריקה. שאלתי אותם אם הם יכולים להיזכר בפעם אחת במהלך 14-15 שנות לימודיהם, שבה מחנך כלשהו התייחס לנושא של עבודה על המידות ופיתוח האישיות.

הרוב המכריע של הסטודנטים לא יכל להיזכר ברגע אחד כזה בכל שנות החינוך שלהם.

ראוי להשוות זאת לספר "משנה ברורה" (ספר הלכה שחובר על ידי רבי ישראל מאיר הכהן, הידוע גם כ"החפץ חיים", מגדולי פוסקי ההלכה והמוסר בעת החדשה):

"וצריך האדם לקבוע לו עת ללמוד ספרי מוסר בכל יום ויום, אם מעט ואם הרבה"
(סימן א, ס"ק יב)

אנו שמחים לשתף כאן מקורות, רעיונות ותרגילים כדי לחלוק את מסע הצמיחה הזה ביחד עם החברותא שלכם, בתקווה שתהנו ותפיקו תועלת מהתהליך.

תודה רבה לכם על היותכם חלק מ **OLAMI MENTORSHIP** - אחים לנפש , תנועה עולמית המחברת יחדיו אנשים המסורים לצמיחה ברוח היהדות.





פתיחה

ברוכים הבאים לעולם של תיקון המידות - עולם שעוסק בהתפתחות וצמיחה אישית.

כל אחד מאיתנו נולד עם אופי שונה.

יש מי שכועס מהר ונרגע מהר, ויש מי שכמעט לא מתפרץ - אבל כשזה קורה, לוקח לו זמן להירגע. יש אנשים חרוצים מטבעם, ואחרים היו מעדיפים לרבוץ שעות על הספה. יש מי שמלא בביטחון עצמי, ויש מי שמתמודד איתו יום-יום.

היהדות לא אומרת: "ככה אני וזהו".

להיפך - היא מזמינה אותנו להסתכל בכנות על מי שאנחנו, ולקחת אחריות על עבודה מתמשכת של תיקון, איזון ושיפור המידות, כדי להיות גרסה טובה ומדויקת יותר של עצמנו.

העבודה על שיפור האופי נקראת ביהדות תיקון המידות, והלימוד שמכוון לכך נקרא **מוסר**.

שלמה המלך מדגיש עד כמה זה יסודי לחיים עצמם:

"הַחֶזֶק בַּמוֹסֵר אֵל תִּרְרֵ; נִצְרָה כִּי הִיא חֵיקָה."
(משלי ד, יג)

הגאון מווילנא (אבן שלמה, פרק א) מסביר שעיקר ייעודו של האדם הוא עבודה על תכונות האופי שלו:

"כָּל עֲבוֹדַת הַשֵּׁם תְּלוּיָהּ בְּתִקּוּן הַמַּדּוֹת... וְעֵקֶר חַיּוֹת הָאָדָם הוּא לְתִקּוּן הַמַּדּוֹת, וְאִם לֹא – לְמָה לוֹ חַיִּים?"

דמיינו לרגע את היתרון שבגיהוץ ה"קמטים" באישיות שלנו. דמיינו שאתם כל כך אמיתיים וישרים עם עצמכם, עד שהגאווה כבר אינה קיימת כלל.

דמיינו שאתם משיגים מחדש שליטה עצמית ומרסנים את הכעס.

דמיינו חיים של נדיבות, ואת תחושת הסיפוק שבאה בעקבותיה. דמיינו שאתם מרוצים ממי שאתם וממה שיש לכם, וחיים חיים נטולי קנאה!

עבודה על המידות משפרת לאין ערוך כל תחום בחיינו.

אנו תקווה שהקדשת זמן בכל שבוע למחשבה ודיון על פיתוח האופי ביחד, תהיה השקעה שתעצים את חייכם האישיים בצורה אמיתית!

חלק 1: החשיבות של פיתוח האישי

דברי הרמב"ם (הלכות תשובה, פרק ז, הלכה ג):

"אל תאמר שאין התשובה אלא מעברות שיש בהן מעשה, כגון זנות וגזל וגניבה. אלא, כשם שצריך אדם לשוב מאלו, כך הוא צריך לחפש בדעות רעות שיש לו, ולשוב מן הפעס, ומן האיבה, ומן הקנאה, ומן ההתול (ליצנות), ומרדיפת הממון והכבוד, ומרדיפת המאכלות וכיוצא בהן... ואלו העונות קשים מאותן שיש בהן מעשה, שבזמן שאדם נשקע באלו, קשה הוא לפרש מהם."

נקודה למחשבה ודיון:

הרמב"ם כותב שתכונות אופי רעות קשות אפילו יותר מחטאים מעשיים. לרוב האנשים יהיה יותר קל לזהות מעשים רעים (כמו גניבה), מאשר לזהות ולהגדיר במדויק תכונות אופי רעות.

מדוע לדעתכם זה כך?



סיעור מוחות:

נסו לחשוב יחד על עשר תכונות אופי (חיוביות או שליליות).

לאחר שחשבתם על רשימה משלכם,
עברו לחלק הבא כדי לראות רשימה מפורטת של מידות.

שימו לב, זו רשימה ארוכה!

הקדישו כמה רגעים לעבור עליה ולחשוב היכן אתם אוחזים בחייכם ביחס לכל
אחת מהתכונות הללו.



חלק 2: תכונות אופי - אלו החיים שלך!

להלן רשימה של מידות (רובן לקוחות מספר "אורחות צדיקים"):

• כעס	• נדיבות	• גאווה
• רצון	• ציקנות (קמצנות)	• ענווה
• קנאה	• זכירה	• בושה
• זריזות	• שכחה	• עזות
• עצלות	• שתיקה והקשבה	• אהבה
• ליצנות	• שקר	• שנאה
• רשעות	• אמת	• רחמים
• ארך אפים	• חנופה	• אכזריות
• גבורה	• תאווה	• שמחה
	• כבוד	• דאגה
	• רדיפת הממון/המאכלות	• חרטה

שאלות לדיון

1. במידה ואתם מרגישים בנוח, הקדישו מספר דקות כדי לדון זה עם זה: באילו תחומים באופי שלכם אתם מרגישים שנדרש התיקון המשמעותי ביותר, לעומת התחומים שבהם אתם מרגישים שאתם נמצאים בשליטה?
2. האם אתם יכולים לזהות תחומים בחייכם האישיים או המקצועיים שבהם חסרונות אלו במידות משפיעים עליכם?
3. האם אתם יכולים להצביע על נקודה אחת של עבודה על המידות שבה תרצו להתמקד במהלך השבוע הקרוב?
4. ניסוח ברור של המטרות עוזר להפוך אותן למוחשיות יותר ומגדיל את הסיכוי שתצליחו להגשימן. קבעו את המטרה (או המטרות) שלכם היום יחד עם החברותא, ובחנו אותן שוב בשבוע הבא.



חלק 3:

שביל הזהב

הרמב"ם, הלכות דעות, פרק א', הלכה ג':
"שתי קצוות הרחוקות זו מזו בכל דעה ודעה
אינן דרך טובה, ואין ראוי לו לאדם ללכת בהן
ולא ללמדן לעצמו. ואם מצא טבעו נוטה לאחת
מהן, או מוכן לאחת מהן, או שכבר למד אחת
מהן ונהג בה – יחזיר עצמו למוטב, וילך בדרך
הטובים והיא הדרך הישרה."

הסבר: לכל תכונה יש שני קצוות. זו אינה דרך טובה
ללכת בקיצוניות (למשל: אדם שנפגע בקלות לעומת
אדם שלעולם לא נפגע). אם אדם מזהה שהוא נוטה
לקצה, עליו להחזיר את עצמו למרכז, אל "הדרך
הישרה".

מהי "מידה"?

המילה "מידה" משמעותה מדידה. תכונה במידה
הנכונה.

נקודה למחשבה:

האם אתם יכולים לחשוב על שתי תכונות אופי נוספות
והקצוות המנוגדים שלהן?



הרמב"ם, שמונה פרקים, פרק ד'

“וכן הנדיבות – ממוצע בין הכילות (הקמצנות) והפיזור (הפזרנות)...
והגבורה – ממוצעת בין המסירה לסכנות ובין רך הלבב...
והסלסול (כבוד עצמי) – ממוצע בין ההתנשאות ובין הנבלה (התנהגות בזויה)...
והענווה – ממוצעת בין הגאווה ובין שפלות הרוח...
וההסתפקות – ממוצע בין אהבת הממון והעצלות...
והסבלנות – ממוצעת בין הכעס ובין היעדר הרגשת חרפה ובוז (אדישות וחוסר רגישות)...
ובושת פנים – ממוצעת בין העזות והביישנות.”

הרמב"ם מלמד שהדרך הישרה היא המידה הבינונית - ה"אמצע" המאוזן שבין שני הקצוות.

סיכום ותרגיל לשבוע הקרוב:

1. עברו שוב על רשימת המידות מ"אורחות צדיקים"
2. בחרו מידה אחת שאתם מרגישים שאתם נמצאים בה ב"קצה" (חזק מדי או חלש מדי).
3. חשבו על צעד **קטן** אחד שיכול לקרב אתכם אל "שביל הזהב" באותה מידה השבוע.

בהצלחה!

נפגש בס"ד במפגש הבא

בנושא ענווה !
