

עיקרון דומה אנו מוצאים ברפואה הסינית:

הרפואה הסינית רואה את האדם כניצב בין שמים וארץ הוא אינו מרכז הבריאה אלא רק נתין שלה... לכן, אם הוא מסוגל לזהות את חוקי הבריאה שהם חוקי הטבע ולחיות על פיהם, יהיו לו חיים בריאים. מכאן שכללי הרפואה הסינית הם פשוטים ובסיסיים מאוד. אין לטעות ולחשוב שזוהי רפואה פרימיטיבית או מיסטית, יש בה את הגאונות שבפשטות הטבע.

העיקרון הבסיסי הוא שימור הרמוניה ואיזון כדי להשיג הרמוניה או מתינות או את **שביל הזהב**, יש להכיר ולדעת את שני הקצוות הקיצוניים שמהם מנסים להימנע כך בא לעולם הרעיון של ין ויאנג, רעיון הדואליות, שמים וארץ, חום וקור, מעלה ומטה, פנים וחוץ, גבר ואישה... כולם דוגמאות לקיומו של רעיון זה. מכיוון שהאדם נתון לחסדי הבריאה, חיוו על פני האדמה הם במעמד של נתין. גורמי האקלים כגון רוח, חום, קור, לחות, יובש וכיו"ב דרושים למחיתו אך רק בכמויות הנכונות. חום חיצוני נחוץ לנו, אך חום רב מידי יזיק לנו. כך גם בפנים הגוף: חום גבוה או קור פנימי רב יפגעו בנו. הרופאים הסינים הקדומים ראו את הקשר שבין **שימור** ההרמוניה **והאיזון** ובין שלמות הגוף והנפש ויצרו על פיהם את כללי הרפואה הסינית המסורתית.

(www.kfir.net/heb_medicine_intro.html)

וכמו כן ברפואה ההוליסטית:

אומרת ד"ר קונלי:

לתפיסתי, בריאות פירושה איזון, עצמאות, חירות, חיוניות, ושום דבר קיצוני אינו הולך עם בריאות התלויה בהרמוניה, "**האיזון העדין**" (**שביל הזהב**, **דרך האמצע**).

ולמטופל היקר:

עליך לסמוך על חושיך והרגשתך האישית קודם כל. על האינטואיציה שלך, הקול הפנימי שלך שאומר לך: האם הטיפול הזה מתאים לי? מקדם אותי? גורם לי להרגיש טוב יותר? עוזר לי לגדול? – אחד התפקידים של הרפואה - לעזור לך להתקרב ולדעת את עצמך!

(ד"ר קונלי עתליה, פיזיותראפיסטית ומטפלת הוליסטית, מתוך "בריאות על בוריה" – המגזין הישראלי לבריאות ולרפואה, גיליון 74).

גם סוקרטס, (שחי בשנים 469 – 399 לפנה"ס) שאל:

מהו אדם מוסרי?

ותשובתו: אדם שהולך **בשביל הזהב**: לכל תכונה אנושית קטבים. הקצנה לכל קוטב איננה ראויה. הראוי הוא עשייה ממוצעת.

המלצה: מורה המעוניינת להרחיב בתכנים הללו הן כעיסוק מרחיב לרעיונות שהצענו בחוברת זו, ו/או כחומר עצמאי – הכלול במסגרת תוכנית "מפתחות" – הרי שמומלצים השיעורים הבאים:

"מפתח דעצמי"

יחידה 3 - "אני מתקדם" – היחידה עומדת על יבולתם של בני האדם והכוחות בהם מעשה טוב, אדם, ומאפשר את החוכה והחוכמה בעשיית טוב. עובד היחידה כצורך כ"חשבון עש" כאמצעי דעמוהו בחוכמה זו.

יחידה 4 - "שכיף ההנהגה" – בהמשך היחידה הקוממת מוצגים היחידה זו כצד אורחים דשע" ודשיפור ההתנהגות. השיטה המתוארת היא שיטתו של הרמב"ם.

יחידה 5 - "תכונות ומעשים" – הצגת שיטה עספת דשיפור ודתיקון ההתנהגות היא שיטתו של "ספר החיעק".

יחידה 6 - "האחריות שלי" – היחידה מצגת משנה מתוק מסכת אבות, אשר מתוכה עובד עוצם ערכים הנכחן מחגש, המאפשר את יבולתו של האדם דהשפיע על תכונות אישיות ומצבים בחיים.

למורה:

- בעמוד הבא הבאנו את השיר "מהו חשבון נפש?" אותו ניתן לקשר לנושא הספרים הנפתחים.
- בעמוד שלאחריו במסגרת ההתבוננות בראי ניתן מכל שאלה לצאת לכיוונים שונים. הכוונה ב"חשבון נפש" אינה דווקא תיקון "מעשים נוראיים" שהילד עשה, אלא פיתוח המודעות העצמית. לבדוק ולראות – מה שבעל יכולת תיקון – לתקן. מה שלא ניתן לתיקון – נבדוק מה ניתן לעשות כדי לשפר את איכות החיים בקשר עם הסביבה ועם עצמנו.



דף הפעלה:

מהו חשבון נפש?

כפי שראינו, ראש השנה הוא התחלה חדשה, התחלה של שנה חדשה. בראש השנה, כמו בהתחלות אחרות, אנו שואלים שאלות, מעלים סימני שאלה. קול תרועת השופר מעורר אותנו להאזין לעצמנו ולחפש תשובות לשאלות שהעלינו.

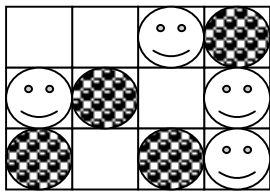
ראש השנה הוא גם יום המשפט. אנחנו רוצים להגיע לראש השנה מאוזנים. לשם כך אנו בודקים את עצמנו ומחשבים את מעשינו ומחפשים היכן עלינו להתאזן ובמה עלינו להיות טובים יותר?

בדיקה זו וחיפוש זה אנו מכנים: **חשבון נפש**.

בשיר הבא שואל יגאל - מהו חשבון נפש?

מהו חשבון נפש? / אמירה בוקק

אזח נקודות



ותרתי על תכנית טלויזיה אהובה ועל פגישה (מאד חשובה) וסדרתי את החדר (איזו הקרבה)... מגיעה לי בהחלט נקדה טובה.

עזרתי לאמא לקפל מגבות, מגיעות לי שתי נקדות טובות. הרגזתי חבר כמעט עד דמעות, מגיעות לי שתי נקדות רעות.

ו... רגע נזכרתי לפני הספום, נקדה טובה כי השכמתי קום. אז הספום הוא תיק"ו הו, איזו צרה! נו, תגידו אתם, אני טוב או רע?..

בראש השנה בחדש תשרי קרה דבר לא ברור לגמרי. "עושים חשבון נפש" שמע יגאל, אך מהו "חשבון נפש" לא הבין בכלל.

מהי נפש הוא מבין אולי, מהו חשבון הוא מבין בודאי, אך חשבון נפש? חשב, ול א מצא, ישב וחשב וזה מה שיצא:

אחותי "התחילה" ואני לא הגבתי נקדה אחת ארשם לטובתי. שברתי כסא (לא באשמתי), נקדה אחת ארשם לרעתי.

כשבאו אורחים הייתי מנמס, נקדה טובה מגיעה לי כפרס. חזרתי מאחר ואבא פעם, נקדה רעה מגיעה לי כקנס. לא הכנתי שעורים ועוד שיקרתי למוכה ש"פשוט שכחתי שהיום יש תורה" אז עוד נקדה רעה אני סופר ואפלו שתיים אם להיות "פיר".

? נו, עזרו אתם ליגאל לצאת מן הצרה – מה תאמרו לו – יגאל הוא טוב או רע?



כדי לערוך חשבון נפש, אנו צריכים לעיתים להתבונן בעצמנו דרך המראה.
לפניך שאלון "חשבון נפש" – נסה לענות עליו:

לאי ראוי שעל הקיר, מי היא היפה בכל השנה?

1. רשום 2 תכונות
חיוביות שלך, וכיצד אתה
מנצל אותן ומשתמש בהן:

2. רשום 2 תכונות שליליות שלך, וכיצד
אתה מתמודד איתן:

3. מהם הדברים שהכי מרגיזים אותך?

4. מה היית רוצה לשנות בדעת החברה עליך:

5. מה החלום שלך? ומה אתה עושה כדי להגשימו?

6. הוסף נקודה משל עצמך אותה היית רוצה
לבדוק במסגרת חשבון הנפש:

בהצלחה!