

## איש הפנים ואיש החוץ - הרב אלימלך בר שאול

### פתיחה:

נכתוב על הלוח נושאים/תחומי עניין שונים ונבקש מן התלמידים להעתיק למחברת רק את הנושאים שמעניינים אותם.  
(מדור רכילות, פוליטיקה, מדע, מה היעוד שלי, ספורט, חברות, מה ללבוש היום, איך להיות אדם טוב יותר, וכדו)  
נחזור לפעילות זו בהמשך...

### מפגש עם הטקסט:

קריאת ולימוד הטקסט וסיכום שלו במחברת.

#### סיכום:

הרב בר שאול מדבר על שני סוגי בני אדם:

איש החוץ - עסוק כולו (או רובו) במתרחש סביבו. סקרן ומגלה עניין בכל דבר שמתחולל מחוצה לו. רק למקום אחד אינו שם לב - לתוך עצמו. לא מכיר בעצמיותו. השהייה במחיצת עצמו גורמת לו שעמום.

איש הפנים - עיקר תשומת ליבו פנימה. עולם פנימי עשיר ומגוון. מתוך נפשו רואה את העולם כצבעוני ומגוון. יוצא אל מחוץ לעצמו לעיתים רחוקות ולזמן קצר.

הרב אלימלך בר שאול מעדיף את איש הפנים כי רק הוא מוכשר לתשובה. תנאי ראשון לתשובה הוא הכרה בפגמיו ולכך איש החוץ כלל אינו מסוגל כי אינו מכיר את עצמו. איש הפנים ישים לב לפגמיו ואז יוכל לתקנם.

### - נערוך טבלה: יתרונות וחסרונות של שני סוגי האנשים .

חשוב שהתלמידים יבינו שיש יתרונות וחסרונות לשני סוגי האנשים, כמובן שאת הדיון יש לנתב כך שבסוף תהיה הבנה שיש לנו שאיפה להתקרב יותר לדמותו של איש הפנים

### הפנמה:

נצייר ציר ונבקש מהן למקם דמויות שונות על הציר בין איש הפנים לאיש החוץ.

לדוגמא: חיים אוהב את החיים הוא נהנה מפעילויות ספורט שונות ומגוונות, הוא חברותי ואוהב על כל חבריו, אוהב לצאת עם חברים לשמח אותם ולדאוג לשלומם. (הכין יש למקם את חיים על הציר בין איש הפנים לאיש החוץ?)

איש החוץ

איש הפנים

נקיים דיון ונדגיש את הנקודה שלא מדובר בשני אנשים שונים, אלא על ציר פנימי המצוי בתוכנו ואנו נעים בו לאורך חיינו

ונעבור אלינו...

למה קשה לנו להתחבר ולפגשו את עצמנו?

למה כשאני נכנס לרכב/לחדר אני ישר שם מוסיקה?

למה אני מעבירה זמן רב בלעשות לייקים על פוסטים של אנשים בפייסבוק בלי שהתכוונתי?

למה אני מוצאת את עצמי שעות בוצאפ?..

צלילה אל עצמי פנימה דורשת כנות, דורשת ממני להכיר בחולשות ובנקודות קושי/כאב. לא תמיד זה נעים, ואנו מעדיפים להימנע מזה ולהתעסק בדברים נעימים/מסקרנים/אחרים שמצויים בעולם החיצוני לי. כמו העין שהיא האיבר הכי פנימי שלנו (קשה להסתכל בעיניים למישהו יותר מכמה שניות רצוף, זה חשוף ופנימי..). ועל האבסורד שדווקא האיבר הזה מופנה רוב היום החוצה, כלפי חוץ.. אנו נדרשים לכוון אותו אל עצמנו פנימה, ומתוך המפגש הפנימי להביט החוצה.

## איפה אני על הציר?

נחזור לקטגוריות שהעיתקנו מן הלוח בתיחת השיעור, ועכשיו ננסה לחשוב איפה אני ממקם את עצמי על הציר? איפה אני רוצה להיות ממוקם? האם יש פער בין הרצוי למצוי? ממה הוא נובע?

נחלק לתלמידים שאלון למילוי אישי. (מצורף למטה)

לאחר מילוי השאלון נסביר: בעולם הפסיכולוגיה ישנו ציר דומה שקטביו נקראים "מיקוד שליטה פנימי ומיקוד שליטה חיצוני" - אנשים עם **מיקוד שליטה פנימי** מסתכלים ומפרשים את העולם מתוך עולמם שלהם, מאמינים שגורלם בידיהם. הם אחראים להצלחות ולכישלונות שלהם, ובחרים מתוכו ומכוחו.

אנשים עם **מיקוד שליטה חיצוני** ניזונים ומייחסים את מצבם לנסיבות חיצוניות.

לרוב הם מתנערים מאחריות על מצבם. לא מרגישים טוב עם עצמם, ולרוב יתקשו להתקדם, לעבור תהליך אישי ולהשיג את מטרותיהם.

שאלות 1,3,4,6,7,8,9,11,12 - מאפיינות דפוס חשיבה והתנהלות של אנשים עם מיקוד שליטה חיצוני

שאלות 2,5,10,13,14,15 - מאפיינות דפוס חשיבה והתנהלות של אנשים עם מיקוד שליטה פנימי

שכל אחת תספור את סך התשובות שלה ותראה איפה היא ממוקמת.

....

ברגע שאנו בחיבור לעצמנו, אנו לא מתרגשים ומייחסים חשיבות רבה מדי לאירועים חיצוניים. אנחנו לומדים, סקרנים, מתפתחים וצומחים, אך זה נעשה מבחירה פנימית שאנו אחראיים על הקצב שלה. העיסוק עם עולם החוץ נעשה מתוך מפגש כנה עם עולמינו הפנימי.

השאלון:

לא	כן		
		האם את מאמינה שרוב הבעיות תיפתרנה מעצמן אם רק לא תתייחסי אליהן?	1
		האם את מאמינה שאת יכולה למנוע מעצמך הצטננות?	2
		האם יש אנשים שנולדים ברי מזל?	3
		האם מאשימים אותך לעיתים קרובות בדבר שאינך אחראית לו?	4
		האם את מאמינה שמי שלומד מספיק יכול להצליח בכל בחינה?	5
		האם הרגשתך היא שבדרך כלל לא כדאי להתאמץ הרבה מכיוון שאף פעם הדברים אינם מסתדרים כמו שצריך?	6
		כשאת נענשת האם נראה לך שבדרך כלל אין לך סיבה מוצדקת?	7
		האם את מרגישה שכמעט ואי אפשר לשנות את דעת הורייך בשום דבר?	8
		כשאת עושה משהו לא כשורה, האם לרוב את מרגישה שאין מה לעשות כדי לתקן זאת?	9
		האם את מרגישה שיש לך בחירה רבה בהחלטה מי יהיו חברייך?	10
		האם לפי הרגשתך אחת הדרכים הטובות לפתור את מרבית הבעיות היא פשוט לא לחשוב עליהן?	11
		האם את מאמינה שחור שחור לעולם לא יביא מזל רע?	12
		האם את מרגישה שחייבתם או אי חייבתם של אנשים כלפיך תלויה בהתנהגותך?	13
		האם את חושבת שאנשים יכולים להשיג את מה שהם רוצים אם רק יתמידו לנסות?	14
		האם את מרגישה שדברים טובים קורים כתוצאה מעבודה קשה?	15