



"הכול הולך אחר ההתחלה"

(האר"י הקדוש, עץ חיים שער ד, פ"ד)



הכלל נכון גם מבחינה גשמית וגם מבחינה רוחנית.
כלומר, כל דבר שנוצר ומתהווה, מושפע בעיקר מנקודת
ההתחלה, נקודת הראשית שלו.

שם:

כיתה:



יחידה זו תעסוק בהתחלות חדשות ורושם ראשוני.
יוצאים לדרך חדשה...

אפקט הדומינו

כיצד התחלה טובה מעצבת את העתיד שלך?



מאת: רוני אנג'ל

במסע החיים, התחלות הן כמו שורות הפתיחה של סיפור שובה לב. ההתחלה נותנת את הטון, מעוררת סקרנות, ואולי הכי חשוב, מניחה את הבסיס לעתיד. כתלמיד כיתה י"א על סף הבגרות, חיוני להבין את המשמעות העמוקה של התחלות. אשמח לשתף אתכם בחשיבות ההתחלה בהיבטים שונים של החיים ואת ההשפעה המתמשכת של הרושם הראשוני.

המעבר לתיכון זה דוגמה מצוינת לאופן שבו התחלות משפיעות באופן משמעותי על העתיד שלך. דמיינו את היום הראשון של שנת לימודים חדשה. אתה נכנס לכיתה בגדים חדשים, תיק חדש. ההתלהבות שאתה מביא לאותו יום ראשון יכולה לקבוע את הגישה שלך ללמידה לאורך השנה. התחלה טובה, המבטאת בהקשבה לשיעורים, ארגון וצמא לידע, מובילה לרוב להצלחה בהמשך הדרך.

מחקרים מראים שתלמידים שמקיימים הרגלי למידה טובים ומבקשים עזרה בעת הצורך נוטים להצליח בלימודים. לעומת זאת, מי שמתמהמה ומתחיל ב'רגל שמאל' עלול למצוא את עצמו מתקשה להדביק את הפער שצבר. אז, בפעם הבאה שאתם נכנסים לכיתה, זכרו שהלך הרוח הראשוני שלכם יכול לקבע אם הדרך שלכם תהיה קלה או משובשת.

רושם ראשוני

בתחום החברתי, הרושם הראשוני שולט. תאר לעצמך שאתה צריך לפגוש מישהו בפעם הראשונה, בין אם זה חבר פוטנציאלי, קצינה במבחן מיון לצבא או מעסיק עתידי. הרושם הראשוני שאתה משאיר יכול להישאר במוחם לאורך זמן.

אנשים נוטים לגבש דעות על אחרים בשניות הראשונות של מפגש. גורמים כמו שפת גוף, טון דיבור ולבוש תורמים לשיפוט המהיר הזה. לכן, יצירת רושם ראשוני חיובי הוא לא רק על נימוס אלא גם על הצגת ה"אני" הטוב ביותר שלך. ביטחון עצמי, כבוד וחיוך אמיתי יכולים לעשות הרבה ביצירת מערכות יחסים מתמשכות.



ראש השנה

אי אפשר להתעלם מכך שתמיד תחילת שנת הלימודים מקבילה לראש השנה, תמיד ברקע גם רוח סתיו עולה ומתרחשים חילופי העונות. הבשורה הגדולה ביותר של ראש השנה שמתעוררת בנו שוב ושוב הידיעה של האדם כי אפשר לשנות ולהשתנות, לא משנה מה היה עד היום- השאלה היא מה יהיה מהיום והלאה.

זו שנה חדשה, יציאה לדרך חדשה. גם אם יש אנשים שאיבדו את האמון שלהם בעצמם, והם כבר לא מאמינים שהם יכולים להשתנות, צריך לזכור שזה בידיים שלנו. קשה לשנות הרגלים, אבל זה אפשרי. קשה לשנות אופי, אבל זה אפשרי.

לכן ראש השנה הוא הזדמנות ומתנה. המתנה הזו מזמנת את נקודת ההתחלה להשתנות, שבה כל מה שנדרש הוא להאמין בעצמך. הקב"ה מאמין בנו, אבל לא תמיד אנחנו מאמינים בכוחות שלנו. אנחנו מסוגלים, ואם נתאמץ, השנה הקרובה תהיה יותר טובה ממה שהייתה קודמתה.

בחיים, התחלות הן כמו הדומינו הראשון בתגובת שרשרת ארוכה. הם מניעים הכול ומשפיעים על מה שאחריו. בין אם זו תחילתה של שנת לימודים חדשה, ידידות מתהווה או התחלה של הגשמת חלום, כדאי שנדע את החשיבות של ההתחלה ונעשה מאמץ מודע להתחיל נכון, ונסלול את דרך להצלחה והגשמה.

כתלמידי תיכון, אתם עומדים בפתחן של אינספור התחלות חדשות. חבקו אותם בהתלהבות, נצלו כל הזדמנות וזכרו שהדרך שבה אתם מתחילים יכולה לעצב את המשך המסע שלכם.



מאת: רוני אנג'ל, יו"ר מועצת התלמידים, תיכון עירוני 1/9/2023

שנה שונה

מאת הרב יוני לביא מראשי ארגון קהלים, מרצה לנוער, הורים ומורים בנושאים חינוכיים ותורניים.
פורסם באתר מילה טובה 9/9/2018

השנה הזו הולכת להיות שונה. אני יודע את זה.

אני מרגיש את זה בפנים.

אני מאמין שזה גם לא תלוי דווקא בדברים גדולים ובמהפכים קיצוניים.

הכול מתחיל בדברים הפשוטים והזמינים.

צריך רק להאמין ולרצות.

וגם לקבל כמה החלטות קטנות.

כמו מה?

השנה אתן לעיניי לפגוש פחות אותיות על המסך ויותר על הנייר.

יוטיוב ייאלץ לוותר על קצת זמן איכות איתי לטובת ערימת הספרים הגבוהה שהצטברה ליד

המיטה שלי.

השנה אחליף את השלט התלוי מעל שולחני "אל תדחה למחר את מה שאפשר לדחות

למחרתיים" במשפט אחר, עתיק אך מלא רעננות: "זריזים מקדימים למצוות", ולא רק למצוות.

השנה אומר לאימא ולאבא תודה על כל מה שהם עושים למעני שאני אוהב אותם ואתן להם

חיבוק חזק ואפסיק לבנות על זה שהם יודעים מעצמם שאני מעריך את מה שהם עושים למעני

ושהם הדבר הכי יקר לי בעולם.

השנה לא אענה לטלפונים כשאני באמצע ארוחת ערב משפחתית, או באמצע שיחה עם חבר

עם זאת את, אראלה, עשי טובה, תתקשרי שוב עוד חצי שעה, בסדר?

השנה לא אפספס את האנשים ה'שקופים': את נהג האוטובוס והמאבטח, הטבח והקופאית.

אזכור שכל אחד מהם הוא אישיות חיה עם רצונות ורגשות. גם הם זכאים להתייחסות

והתחשבות ולפחות ל'בוקר טוב' לבבי.

השנה אני מקבל על עצמי להחמיא מכל הלב לאדם אחד לפחות פעם ביום, ופעם בחודש

לעשות מעשה טוב גדול באמת מבלי לספר עליו לאף אחד.

השנה לא אגיע להדלקת נרות כל שבת עם הלשון בחוץ. אם בזמנים בהם שבת נכנסת בשעה

ארבע מצליחים להספיק בסופו של דבר את הכול, כנראה שגם כשהיא נכנסת בשבע יש

אפשרות לעשות את זה, ולאו דווקא בשנייה האחרונה...

השנה אוריד את המינון של הפיצות, הקולות ושאר מעדנים שעושים את דרכם לתוכי, ואתן

מקום לסוגים אחרים של מזון קצת יותר טבעי. אם אצליח לצאת פעם בשבוע לריצת ערב זה

בכלל יהיה נהדר.

השנה ארשה לעצמי לקחת קצת פסקי זמן מהסלולארי הצמוד, וארים לפעמים את העיניים

לתכלת השמים הבהירה ולמה שמעליהם.

השנה, אני מבקש ממך ה', תן לי את הכוח להמשיך לגדול.

שאדע לאהוב את עצמי אבל לא לוותר לעצמי.

שאשמח במה שיש לי, אבל לא אסתפק בו ואחתור תמיד קדימה.

שאזכור תמיד שאתה מאמין בי וסומך עלי ושאני כאן בשביל השליחות המיוחדת שנתת רק לי.

השנה הזו הולכת להיות שונה.

אני יודע את זה.

אני מרגיש את זה בפנים.

שנה טובה!

טרומ קריאה:

לפני הקריאה הביטו בשני הטקסטים:
טקסט 1 : אפקט הדומינו מאת: רוני אנג'ל
טקסט 2: שנה שונה מאת: הרב יוני לביא
איזה מידע ראשוני יש לכם על המאמרים?

קראו בעיון את הטקסט אפקט הדומינו מאת רוני אנג'ל, וענו על

השאלות:

1. באיזו אנלוגיה (השוואה בין שני דברים ויותר) השתמש הכותב במבוא כדי לתאר את חשיבותן של התחלות בחיים?

2. הכותב מקשר בין התחלה להישגים לימודיים. ענו על לפי המאמר:
א. איזו השפעה יכולה להיות להתחלה טובה בתיכון על ההישגים של התלמידים?
ב. איזו המלצה ממליץ הכותב לעשות כדי לא ליצור פערים לימודיים?

3. מהן הפעולות או התנהגויות המוצעות במאמר כדי ליצור רושם ראשוני חיובי במפגש חברתי?

4. ענו על **אחד** הסעיפים בלבד:

א. האם אתם מסכימים עם האמירה שהרושם הראשוני חשוב ליצירת קשרים חברתיים? **נמקו** את דעתכם.

ב. האם אתם חושבים שזה הוגן שאנשים נוטים לגבש דעות על אחרים בשניות הראשונות של פגישתם? מה עשויים להיות החסרונות האפשריים של הסתמכות רבה על רושם ראשוני בעת הערכת אחרים?

ראש השנה

5. כיצד מקשר מחבר המאמר את מושג ההתחלות לרעיון של ראש השנה? איזה מסר הוא מעביר לגבי ההזדמנות לעשות שינוי בחיינו ולהתחלות חדשות?

ענו על שאלה **אחת** משאלות 6 - 8.

6. כותב המאמר מזכיר בסוף דבריו: "**התחלות הן כמו הדומינו הראשון בתגובת**

שרשרת ארוכה." מה המסר או הלקח העיקריים שהמחבר מנסה להעביר באמירה זו? האם אתה מסכים עם נקודת המבט הזו על התחלות? נמקו

7. **כיצד** המאמר מעודד את תלמידי כיתות יא' **לגשת להתחלות החדשות** העומדות בפניהן? **איזו עצה** היא מציעה להם להפיק את המרב מהזדמנויות אלו?

8. בהתבסס על המידע במאמר, **מה תפקיד ההתחלות** בעיצוב מסע החיים של האדם? איר אנשים יכולים ליישם את ההבנה הזו על חייהם?



קראו את הטקסט שנה שונה מאת הרב יוני לביא, וענו על השאלות:

9. הטקסט שנה שונה בנוי במבנה תחבירי שחוזר על עצמו. הוסיפו שני קטעים נוספים שאתם מזדהים איתם במבנה זהה.

השנה

השנה

10. כיצד מתכנן המחבר לשנות את האינטראקציות שלו עם אנשים שלעתים קרובות מתעלמים מהם או "שקופים"? איזה מסר הוא רוצה להעביר באמצעות השינויים הללו?

11. הרב יוני לביא כותב בתחילת דבריו: "צריך רק להאמין ולרצות.

וגם לקבל כמה החלטות קטנות."

האם רוני אנג'ל, כותב המאמר אפקט הדומינו יסכים עם עמדה זו? נמקו.

בדיקה עצמית: האם אתה משאיר רושם ראשוני חיובי?

אנא ענו **בכנות** על השאלות הבאות (השאלות מנוסחות בלשון זכר, אך הן פונות לכולם):

כשאתה פוגש מישהו חדש, באיזו תדירות אתה עושה מאמץ לחייך ולשמור על קשר עין?

(א) תמיד

(ב) רוב הזמן

(ג) לפעמים

(ד) לעתים רחוקות או אף פעם



איך היית מתאר את הדייקנות שלך בכל הנוגע לפגישות?

(א) אני תמיד מגיע מוקדם או בזמן.

(ב) אני בדרך כלל מגיע בזמן, אבל מדי פעם אני קצת מאחר.

(ג) לעתים קרובות אני מאחר אבל עם סיבה מוצדקת.

(ד) אני מאחר לעתים קרובות ללא סיבה טובה.

עד כמה אתה זוכר שמות של אנשים ומשתמש בהם בשיחות?

(א) אני תמיד זוכר ומשתמש בשמות.

(ב) אני מנסה כמיטב יכולתי לזכור ולהשתמש בשמות.

(ג) אני שוכח שמות מדי פעם.

(ד) לעיתים רחוקות אני זוכר או משתמש בשמות.

באינטראקציות חברתיות, באיזו תדירות אתה מקשיב פעיל לאחרים ומגלה עניין במה שהם

אומרים?

(א) תמיד

(ב) רוב הזמן

(ג) לפעמים

(ד) לעתים רחוקות או אף פעם

איך היית מדרג את היכולת שלך לעסוק בשיחות חולין וליזום שיחות עם אנשים חדשים?

(א) מעולה - אני מקצוען בזה!

(ב) טוב - נוח לי ליזום שיחות.

(ג) בינוני- אני יכול לעשות את זה, אבל זה לא הצד החזק שלי.

(ד) לא טוב - אני מתקשה ליזום שיחות.

כשאתה פוגש מישהו חדש, האם אתה עושה מאמץ למצוא תחומי עניין או נושאים משותפים לדון בהם?

- (א) תמיד
(ב) רוב הזמן
(ג) לפעמים
(ד) לעתים רחוקות או אף פעם

מבחינת שפת גוף, עד כמה אתה מודע ליציבה, מחוות והבעות הפנים שלך במהלך אינטראקציות?

- (א) מודע מאוד - אני מקדיש תשומת לב רבה לשפת הגוף שלי.
(ב) קצת מודע - אני מנסה להיות מודע לזה.
(ג) לא מאוד מודע - אני לא חושב על זה הרבה.
(ד) לא מודע בכלל - אני ממעט לשקול את שפת הגוף שלי.

באיזו תדירות אתה עוקב אחר אנשים לאחר הפגישה או האינטראקציה הראשונית שלך?

- (א) תמיד
(ב) רוב הזמן
(ג) לפעמים
(ד) לעתים רחוקות או אף פעם

כאשר יצרת רושם ראשוני שלילי, איך אתה בדרך כלל מתמודד עם זה?

- (א) אני מודה בטעותי, מתנצל ומנסה לתקן.
(ב) אני מתרץ או מאשים גורמים חיצוניים.
(ג) אני מתעלם מזה ומקווה שזה יישכח.
(ד) אני נמנע מהאדם ולעולם לא מתייחס אליו.

מְנִיָּה - ספרו את סך כל הנקודות:

עבור כל שאלה, תן לעצמך:

- 3 נקודות לבחירת אפשרות א. 2 נקודות לבחירת אפשרות ב.
1 נקודה לבחירת אפשרות ג. 0 נקודות לבחירת אפשרות ד.

פרשנות:

5-0 נקודות: ייתכן שתצטרך לעבוד על השארת רושם ראשוני חיובי יותר בהיבטים שונים של האינטראקציות שלך.

10-5 נקודות: יש לך כמה תכונות חיוביות בהשארת רושם ראשוני טוב, אבל יש מקום לשיפור בתחומים מסוימים.

17-10 נקודות: אתה משאיר באופן עקבי רושם ראשוני חיובי, ומפגין כישורים בינאישיים חזקים.

17-27 נקודות: מזל טוב! אתה מצטיין בהשארת רושם ראשוני חיובי ובעל יחסי אנוש מצוינים.



במסכת ברכות, דף י"ב נאמר: "הכל הולך אחר החיתום."

כיצד משתלבת אמירה זו עם אמירתו של האר"י כי הכל הולך אחר
ההתחלה?

האם תמיד להתחלה יש חשיבות המעפילה על שאר החלקים?
או שלעיתים ל"אמצע" או לסוף יש חשיבות רבה יותר?



שיר תקווה - מיסים: מיכאל וקנין

היום הצה הוא התחמה
בדף חדש אתה נגע
ביום הצה תילא תפיסה
תצע שיש מי לשומע
אם תוותר מיז
ויל סך מרחק לסכת
אם תוותר מיז

אם לא עכשיו אוילי עוד לנה היום הצה הוא התחמה
תחלוב אתה יכול אחרת והתלובה לסלמה
בתוכך היא מסתתרת
אם תפחד עכשיו
כי לא אבדה סך הזרק
אם תפחד עכשיו
אם לא היום אוילי עוד לנה עולם מוצר
כולו לסך
כלהתקווה בלב בוערת

היום הצה אתה ראשון בדיונת
יל כאב
והתקווה איתך נלארת
אם תאבד אותה תלמור עליה
ומה יהיה מחר
אין איל יודע.
בעלמך אתה בחרת
ביום הצה הניכחון
בעלמך ללא נלארת
אם תתיאש עכשיו
האמונה אותך לומרת אם תתיאש
עכשיו גם אם חספה עברה עוד לנה
עולם מוצר