

סילבוס – "משיבת נפש תוכנית 3 שנים:

שנה א': ר' הראל חצרוני

"סוף מעשה במחשבה תחילה"

בניית כלים מחשבתיים

א. "סור מרע" – העמקה וניתוח בדרכי הפעולה וההשפעה של השקר עלינו בגוף ובנפש!

1. יחס התורה ללימוד דעות הנוגדות אותה
2. העמקה בהבדל בין נשמת היהודי לנפש הגוי סוד כח הבחירה.
3. היחס למוסר האנושי (חילוני) המנותק מהתורה.
4. שליטת הטבע על הגויים והשפעתו על יהודים.
5. היחס לחוכמת הגויים.
6. שורש שלושת החוכמות המרכזיות בעולם והשפעתן על הנפש.

ב. "ועשה טוב" – העמקה בנשמת ישראל כוחה והשפעת עלינו למעשה

1. ערך נשמת ישראל ועוצמתה.
2. כוחה האינסופי המשפיע על הנפש והגוף.
3. מקור מחצבתה של הנשמה והשפעתה על חיינו היומיומיים.
4. היכולת שלנו להתגבר על כל מציאות והתמודדות ולצמוח.
5. כח הבחירה בפועל – יכולת הבחירה שלנו לצעוק או לצמוח קיימת בכל מצבי הנפש גם בקשיים ביותר!!!
6. ניתוח חלקי הנשמה ומיקומם בגוף האדם והשפעתם המעשית עלינו – כיסוד לבניית כלי תיקון מעשיים בנפש.

הארה: כל הנושאים נלמדים בהנגשה מעשית לחיים היומיומיים העכשוויים שלנו.

^{**}ייתכן ויהיו שינויים בתכנית במהלך השנה על פי החלטת המכון.

שנה ב': ר' הראל חצרוני

בניית כלים מעשיים!

א. הוידוי – ככלי לניקוי רשמיים וריגושים שלילים בנפש – העמקה.

1. יסוד ושורש כל מחלות הנפש הקיימות בעולם.
2. השפעת העברות על המוח ותיפקודו.
3. העמקה במצבי הנפש הנגרמים מחטאים.
4. השפעת החטא על גוף האדם בחיבורו לנפש.
5. בנייה פרטנית של הוידוי ככלי עוצמתי לניקוי רשמיים ורגשות שלילים בנפש הנגרמים מעברות.

ב. תשליך- ככלי לניקוי רשמים וריגושים שלילים שלא נגרמו מעברות אלא

ממציאויות חיים וחוויות קשות.

ג. מסע הנפש והגוף- כלי לאבחון מצב הנפש ומיקוה ביחס ליכולת הריפוי שלה.

1. הכנעה – המצריים הפרטי שלנו בנפש.
2. הבדלה – המדבר הפרטי שלנו בנפש.
3. המתקה – ארץ ישראל הפרטית שלנו בנפש.

ד. המידות אשר בנפש (הספירות) בניית כלים ע"פ הספירות.

העמקה בהבנת שבע המידות בנפש והשפעתן על מצבי הנפש שלנו בצד המעשי.

ובנית כלים מעשיים, המסייעים לתקן את מצבי הנפש שלנו!

בניה של כ-50 כלים מעשיים! והתאמתם לכל אחת למידות הנפש הטעונה תיקון וריפוי.

ה. פרוק כעסים – כלי עוצמתי ושורשי לניקיון הרגשות מכעסים מצטברים.

1. העמקה במידת הכעס והשפעתה השורשית בכל מחלות הנפש.
2. הקשבה!!! ככלי וכתנאי לפירוק כעסים.
3. כללים יסודיים כתנאי להצלחת פירוק הכעסיים.
4. עשרת שלבי הפירוק בפועל ממש.
5. הפיכת הכעס לעוצמה מצמיחה ובונה במהלך שלבי הפירוק.

****ייתכן ויהיו שינויים בתכנית במהלך השנה על פי החלטת המכון.**

בעמיאחה"ע

שנה ג': ר' הראל חצרוני

הוספת כלים ועבודה מעשית

- א. פירוק כעסים – המשך – במידת הצורך.
- ב. הכנת נפש המכוונת למפגש המעשי עם המכווננת תנאיים יסודיים ליכולת שלנו לכוון!
- ג. המפגשים הראשונים בפועל ממש.
- ד. התמודדויות מול מצבים ומציאויות במפגשים הראשוניים.
- ה. עשר הנקודות המרכיבות ומטעינות את כל אחד ממצבי הנפש השלילים.
- ו. פתיחה של מקרים ונקודות העולות בהכוונה האישית בעבודה המעשית.
- ז. המשך של מענה למצבים והתמודדויות העולות בהכוונת בין מכווננת למכווננת.
- ח. סדנת התבודדות-
ההתבודדות ככלי להסרת חסימות רגשיות, וחיבור בין שכל לרגש, ושינוי דפוסי חשיבה, וניתוח של המציאות הרגשית ונפשית אצל המכוון.
- ט. יציאה לשטח להתבודדות המעשית וניתוח אישי ועמוק לכל מתבודדת עם כלים להמשך.
- י. פגישת סיכום מעמיק בקבוצה בשמחה עם נתינת כלים להמשך החיים.
- יא. עם כל אחת תהיה פגישה אישית מסכמת ברמה הפרטית עם ראיית עומק לגבי המשך החיים.

****ייתכן ויהיו שינויים בתכנית במהלך השנה על פי החלטת המכון.**

תכנית הלימודים לשנה א' / פרחיה אפטר

מספר מפגש	נושא	תת נושא
1	לגלות את הנקודות הטובות	נערוך הכרות בדרך מיוחדת ו"על הדרך" נתרגל הקשבה
2	אמונה וביטחון	<u>כוח האמונה בנפש:</u> מהו שורש האמונה איך האמונה מבריא את הנפש.
3	אמונה וביטחון	<u>אמונה בה' הטוב והמיטיב</u> תודעת העולם הזה ותודעת העולם הבא. איך להתבונן במאורעות חיי (מקור של רבי נחמן) כלים לחיזוק האמונה (אגרת הקודש של האדמו"ר הזקן)
4	אמונה וביטחון	<u>אמונה בה' הטוב והמיטיב</u> המשך.
5	אמונה וביטחון	<u>אמונה מתוך החלל הפנוי</u> איך חווים נוכחות אלוקית במצבים חשוכים ראיית התכלית מתוך הכאב (מקור של רבי נחמן) הדיכאון ותפקידו ואיך מגיעים לשמחה. תרגיל בנושא האמונה לעבודה עצמית
6	אמונה וביטחון	<u>מהי עבודת הביטחון?</u> היחס שבין אמונה לביטחון. כוחו של הביטחון לשנות את המציאות. מה בין ביטחון להשתדלות? (מקור -רבי חיים מצ'רנוביץ)
7	אמונה וביטחון	<u>פחדים וחרדות</u> סוגי חרדות וגורמיהן. תרגיל בנושא חרדות לעבודה עצמית.

8	רצון ובחירה	"העיקר הוא הרצון" משמעות הרצון לנפש. לחיים. הקשר בין רצון לתשובה. מה זה אומר לרצות באמת. מקורות – הרב קוק
---	-------------	---

9	רצון ובחירה	<u>ברורים על הרצון</u> פנימיות הרצון, חיצוניות הרצון האם אני רוצה או מרצה? אבחנה בין רצון לחשק.
10	רצון ובחירה	<u>איך מעוררים את הרצון?</u> מהם הרצונות שלי איך מזהים את הרצון סינכרון רצונות תרגיל על הרצון
11	רצון ובחירה	<u>הפרעות ומניעות</u> מה מפריע לי לרצות? סוגי מניעות ותפקידן דרכי התמודדות
12	רצון ובחירה	המשך תרגיל לעבודה עצמית
13	רצון ובחירה	<u>כוח הבחירה בנפש</u> מדוע נחשבת לגולת הכותרת של הבריאה ? מה מקורה של הבחירה? מדוע נבראנו עם כוח בחירה? מגוון מקורות.
14	רצון ובחירה	<u>התגלות נקודת הבחירה בקשיים</u> על מה יש לנו בחירה? איך עובד מנגנון הבחירה? – מחירים ורווחים
15	רצון ובחירה	<u>איך בוחרים נכון</u> כלים מעשיים תרגיל לעבודה עצמית
16	רצון ובחירה סיכום ופרידה	לימוד סיפור של רבי נחמן פעילות חוויתית לסיכום השנה

ברור המדמה/ שירה סלע

נושא	תת נושא
מהו התת מודע?	נלמד על החלקים המרכיבים את הנפש
כוחו של הדמיון	נלמד על הדמיון בראי המקורות התורניים
מחשבה מהי?	נלמד על כוח המחשבה שמנהלת את המציאות
מהם רגשות?	נלמד על סולם הרגשות וזיהויו
מחשבה-דיבור-מעשה	נזהה את הדפוסים האוטומטיים שלנו
מודל אפר"ת	נלמד על התבנית ככלי לשינוי!
תהליך זיהוי החסימה	נלמד מהם האמונות המגבילות
זיהוי האמונות החוסמות	נזהה את "המנוע" שמפעיל את המנגנון שבתוכנו
מהו שינוי?	נלמד על הקושי ביצירת שינוי/ הרגל
"רווחים והפסדים"	נלמד כלי שיעזור לנו לבחור בטוב
הכמ"ז	נלמד כלי שימושי שיעזור לנו לבחור ולהשיג את התוצאות הרצויות
"הפער" ו"עומק הפער"	נלמד לזהות בתוכנו את הרצוי והמצוי ומה שביניהם
תהליך ההתמרה	נלמד כיצד לבנות מתוכנו כלי לריפוי
הרפיה מהי?	נלמד על חשיבות ההרפיה ככלי לאיזון
קלפים טיפולים	נלמד להשתמש בקלפים טיפולים

* במהלך השנה נתרגל הרפיה, דמיון מודרך, נשתמש בקלפים טיפוליים וציור אינטואיטיבי.

* כל התכנים מעוגנים במקורותינו (ספר התניא, ספריו של הרב גינזבורג שליט"א, האדמו"ר מפיסצנה זצ"ל, רבי נחמן ועוד..)

* ייתכן ויהיו שינויים בתכנית במהלך השנה וזאת בהתאם להספק הכיתה והתקדמותה!

* השיעורים הינם בעלי אופי סדנאי ובו המשתתפות מתנסות מתוך עצמן. ההשתתפות היא תנאי להפנמת החומר, תרגול ושיעורי בית

גילוי ה' דרך תנודות הנפש / שירלי לויטה - תוכנית שיעורים

"ומי שרוצה להתקרב להשם יתברך צריך תמיד לבקש את ה' בכל המקום אשר הוא שם. ולקשר ולהעלות בחינת המקום אשר הוא שם לבחינת למעלה מן המקום למקומו של עולם דהיינו להשם יתברך ואז זוכה לעבוד ה' באמת. ואין שום מקום שימנענו"

1. שיעור פתיחה והיכרות.
הכרת העצמיות שלנו כיסוד לכל העבודה ולגילוי ה' יתברך. הבחנה בין 2 תנועות התקרבות: מלמעלה למטה, ומלמטה למעלה.
2. **מלמעלה למטה** – הקשר עם גדולת הנשמה, עם הגודל האמיתי שלנו, נותן כוח ומשמעות לקיומנו גם כשאנו חוות צמצומים בגוף-נפש-רוח.
3. **מלמטה למעלה** – (לימוד בשלבים במשך 10 השיעורים הבאים) מתחילות להתקרב, להבחין בין חיצוניות לפנימיות, בין תדמית לדמות, בין חשיבה הרגלית לחשיבה הכרתית.
4. **קשב** – הכלי הבסיסי בעבודה. "כל תכונת ההקשבה אינה כי אם הכשרה לבניין הנצחי העצמי של היחיד". הקשב מאפשר קשר בין החיצוניות לפנימיות. מאפשר לפגוש את חלקי המערכת הפנימית שלנו: מחשבות, רגשות, רצונות. ובהעמקה בונה ומייצב את הקשר הפנימי שלנו עם המציאות.
5. **מידת רוחק** מאפשרת הבנה והתקרבות. "ותתצב אחותו מרחוק לדעה מה יעשה לו". לומדות להתבונן וללמוד על עצמנו מהצד, בלי להתערבב עם הנפש.
6. **הכרת העומס (המדמה) בנפש** – מפגש עם המרכיבים השליליים: כעס, דאגות, פחדים וכו' אשר נובעים מרישומים ישנים בנפש. הבנה שהם לא רעים, אלא רוצים לגלות את דבר ה' שנמצא בתוכם, ולשם כך צריך לנקות אותם ממה שלא מבורר בהם. "כי יש רוח האדם ורוח הבהמה. רוח האדם היא הדעת דקדושה, שזהו גדר האדם. ורוח הבהמה היא בחינת כוח המדמה. ומחטא אדם הראשון יש תערובות בכל הדברים שבעולם ונתערב רוח האדם ברוח הבהמה".
7. **הפרדות ותיחומים** – "ויבדל בין המים אשר מתחת לרקיע ובין המים אשר מעל הרקיע... ויאמר אלהים יקוו המים מתחת השמים אל מקום אחד, ותראה היבשה". כלי נוסף בעבודה שמטרתו ליצור סדר ובהירות פנימית. לומדות כמה סוגי הפרדות בנפש.
8. **קבלה עצמית** – ככל שאדם מתפתח ומעז להסתכל פנימה, הוא מגלה כמה פערים וסתירות הוא עוד נושא בנפשו, כמה דרך עוד יש לו לעשות. לומדות לקבל את עצמנו בהשלמה, ולייקר חלקיות ויחסיות בתהליך. "שצריך לדון את עצמו לכף זכות, ולמצוא בעצמו איזה נקודה טובה עדיין, כדי לחזק את עצמו שלא יפול לגמרי, חס ושלום, רק אדרבא יהיה את עצמו, וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו".

9. **כוח ההמתנה** – "הבא להיטהר אומרים לו המתן". לומדות להנהיג המתנה ולהנות ממתנותיה, ומפתחות נוכחות בהמתנה – "אנא זמין למהוי".

10. **הנהגה עצמית** – "צדיקים ליבם ברשותם". לומדות פיתוח יכולת שליטה והנהגה של הנפש האישית, ע"י מעבר מצבים. הובלת הנפש אל תכליתה כפי רצונה האמיתי, ומניעתה מלהוריד ולמשוך עצמה למקומות לא רצויים.

11. **הכנעה – הבדלה – המתקה**. אחרי שמכירות את נפשנו מקרוב, זוכות לברר ולהעלות את תנודותיה השונות במבנה נפלא ויקר שקיבלנו מהבעש"ט הקדוש, מבנה של חיבור הנפש הסוערת והמתפעלת, אל מדרגות רוח ונשמה (ע"י כלים המותאמים לכל מדרגה), עד למציאות גילוי ה' יתברך, ובע"ה השגת אחדות ודבקות בו מכל המצבים.

12. **המשך הכנעה – הבדלה - המתקה**.

13. **נשימה לשון נשמה**. "ההבל של האדם הוא חבל המקשר את הנשמה למקום שורשה". מגלות את הקשר הפשוט והבלתי אמצעי עם נשימתנו ונשמתנו, ליצירת חיבור שלם דרך גוף-נפש-רוח-נשמה.

14. **התכללות בשם כל ישראל**. "כל אחד מישראל מגלה מתוך מסגרת חייו האישיים את האור הגדול שמאיר בכללות ישראל". הופכות להיות נשמות כלליות, מתכללות עם כל עם ישראל דרך כל מה שעוברות בפרטיות.

15. **לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה**. בע"ה זוכות לייחד (לחבר ולאחד) את כל מציאותנו הפרטית והכללית עם ה' יתברך, ובכך לעשות את רצונו "והיה ה' למלך על כל הארץ ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד".

סילבוס סדנת הנחיה הורים – אפשר גם אחרת אורה חצרוני

נושא המפגשים	תוכן
סמכות הורית	*מה היא סמכות אמיתית *מה טמון בי כהורה
תכלית האדם	*בחירה חופשית *שיתוף פעולה של ילד עם הורה
שייכות	*מי שייך למי? בלבול בחברה מערבית
דרכי השתייכות	*ילד שמח לשתף פעולה- האם זה יתכן?
דרכי השתייכות	* בניית שיתוף פעולה
אמון	*להאמין ביכולת של הילדים *בניית אמון בנו כהורים
אחריות	*איך מגדלים ילד אחראי?
עין טובה	*השפעה של מחשבה וראיה חיובית על חינוך הילדים
תוצאה טבעית	*לאפשר לילד להתמודד
כיבוד הורים	*האם אני מכבד ומכובד?
תרגול מעשי	
תרגול מעשי	

