מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.   
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", מס' 366-367**

**אומץ, הקרבה עצמית**

**מטרות התכנית:**

* לייצר תוכן אינטגראלי על אומץ, גבורה(התגברות), פחד בחיינו.
* להסביר מהו אומץ, מהי גבורה ומיהו גיבור וחשיבותם בחיינו.
* להסביר על כח ההתגברות ואיך מתגברים בחיים על רצונות, פחדים, חסמים.
* איך להשתמש בכח ההתגברות לטובת החברה ומערכות היחסים שלנו.

**זרימה:**

* **אומץ וגבורה-** אמיץ, אומץ לב, גיבור, מעשה גבורה
* **אומץ ומגדר**
* **גיבורים לאורך הדורות**
* **סיפורי גבורה**
* **גיבורי תרבות**
* **אומץ וחלוציות**
* **גבורה ומנהיגות**
* **גבורה מול כוחותי שלי**
* **גבורה ואמונה**

**פתיחה:**

ילד קטן רוצה להיות גיבור, חזק. הוא משחק במשחקי מלחמה, הוא עושה מעשי גבורה במהלך המשחק. הוא רוצה להיות גדול וחזק כמו "אריה". חשוב לו שגם אבא שלו יהיה גיבור וחזק.

בפורים התחפושות הכי פופולאריות הן תחפושות של גיבורי על. כנראה שבאיזה שהוא מקום כולנו רוצים להיות גיבורים.

**שאלת פתיחה:**

* **למה זה כך? למה כולנו רוצים להיות גיבורים?**
* **למה ילד קטן רוצה להיות גיבור וחזק? מאיפה זה בא לו?**

כולם רוצים להיות גיבורי על : גם בחג הקרוב בחרו רוב ילדי ישראל בתחפושות האהובות של ספיידרמן, באטמן וסופרמן אבל גם יובל המבולבל וכוכבי הפסטיגל נחטפים מהמדפים.

<http://www.nrg.co.il/online/1/ART2/341/336.html>

**אומץ וגבורה**

כשמדברים על אדם גיבור ישר מצטייר בעיני רוחנו אדם אמיץ וחזק, שלא "רואה בעיניים", מתגבר על כל החששות והקשיים, מגייס את עוז רוחו ונגד כל הסיכויים, ובדר"כ במאמצים מאד גדולים מצליח להשיג את המטרה.

* **מיהו גיבור? האם זה מישהו שאין לו פחד?**
* **מה מאפיין אדם גיבור? מה מייחד אותו מאחרים?**
* **מדוע החברה מעריכה גיבורים?** (הם מקבלים אותות גבורה, כבוד, הערכה, מספרים את סיפורי גבורתם).
* **האם כולנו צריכים לשאוף להיות גיבורים? או שזה רק לאנשים מיוחדים?**
* **"אומץ לב"** - לגיבור מקובל לייחס תכונה של "אומץ לב" ואילו אדם פחדן מתואר כ"רך לבב" - **מדוע אומץ מקושר ללב?**
* **היעדר אומץ מניב פחדנות, ואילו עודף אומץ יוצר פזיזות. מהי המידה הנכונה של אומץ?**
* **האם חשוב להיות אמיץ? האם כדאי לשאוף להיות אדם אמיץ? איך זה יעזור לי בחיים?**(אפשר גם לחיות בלי אומץ - האדם לא יתגבר על כל מיני דברים, אז מה?)
* אנו נוטים לדבר בנשימה אחת על גיבור, אמיץ וחזק. אך בכל זאת, יש שוני בין המונחים. שודד הוא כנראה אמיץ אך לא בהכרח גיבור. **מהו לדעתך ההבדל בין אומץ לגבורה?**
* **מהו הקשר בין אומץ לגבורה? האם גיבור הוא תמיד אמיץ לב? האם יכול להיות גיבור פחדן?**
* דוד היה גיבור אך לא חזק. החזק היה גוליית. **ובכל זאת, בגיבור יש סוג של חוזק מנטאלי, חוסן ששייך לגיבורים - מהו? מאיפה האדם שואב את הכח הזה?**
* **אומץ ומאמץ :** המילה אומץ מזכירה את המילה מאמץ - והשאלה היום היא, **בשביל מה כדאי להתאמץ? בשביל מה כדאי לפעול באומץ ובגבורה? עבור מה?**

חכמי ישראל אמרו :

**"איזהו גיבור? - שעושה את שונאו  -אוהבו"**  ~ **אבות דרבי נתן כ"ג**

* **מה הכוונה בלעשות את השונא לאוהב?**
* **על מה צריך האדם להתגבר כדי לעשות את השונא לאוהב?**
* **מה הגבורה שבזה?**

**"איזהו גיבור? הכובש את יצרו" ~** [**מסכת אבות**](http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%9E%D7%A1%D7%9B%D7%AA_%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA)**,** [**ד' פסוק א'**](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%91%D7%99%D7%90%D7%95%D7%A8:%D7%9E%D7%A9%D7%A0%D7%94_%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA_%D7%A4%D7%A8%D7%A7_%D7%93#.D7.9E.D7.A9.D7.A0.D7.94_.D7.90)

* **איזה יצר על הגיבור לכבוש?**
* **מה גורם לאדם להיות גיבור/אמיץ?**
* **יש הטוענים שהבסיס לגבורה בכלל אינו אומץ אלא הנכונות להקרבה עצמית. מה דעתך?**
* **מה גורם לאדם להיות אמיץ?**
* **מה גורם לאדם להיות גיבור ולעשות מעשה גבורה?** (זה הרבה פעמים בניגוד ליצר החיים, האדם מסכן את חייו).
* **מה מניע אדם לעשות מעשה גבורה? - סביבה? אופי או שזה קשור למבנה המח?** (מצאו שיש מנגנון במח המאפשר לאדם להתגבר, בהחלטה רגעית, על הפחד, ולבצע פעילות אמיצה).

**הקרבה עצמית** - בהרבה מקרים הגבורה באה לידי ביטוי בהקרבה עצמית (הצלת חבר בקרב, הורה שמציל ילד, מאבטח שמקריב את חייו למען חיים של אחרים).

* **הקרבה העצמית מנוגדת לטבע הבסיסי של האדם להשרדות, לחיים. מאיפה מקבל האדם את הרצון "להקרבה עצמית"?**
* **איפה נמצא הרצון לחיות באותו זמן?**
* **האם זה רצון או שזה כח אחר "לא רצוני" שמופיע באדם?**

עכבישים, זריקות, בחינות – לכולנו יש פחדים. ובכל זאת, רובנו, אם לא כולנו, מסוגלים לעיתים לפעול באומץ לב, אם בחיי היומיום ואם במצבי חירום. אומץ הוא ההתגברות על הפחד, כלומר, הבחירה לפעול באופן מנוגד לזה שהפחדים מנסים להכתיב לנו.

<http://www.hayadan.org.il/the-courageous-brain-1809105/>

* **מה בדיוק מתרחש במוח כאשר אנו מתנהגים באומץ?**

קיים מנגנון מוחי המאפשר לאדם להתגבר, בהחלטה רגעית, על הפחד, ולבצע פעילות אמיצה.

<http://www.hayadan.org.il/the-courageous-brain-1809105/>

**גיבור לטובת הכלל או לטובת עצמו**

בדר"כ כשמדובר על גיבור (למשל גיבור מלחמה), זה מישהו שסיכן את חייו למען הזולת, או למען השגת מטרה לאומית, למען אידאה.

ואכן **מרבית ההגדרות מתיחסות ל"גיבור"** כאדם שמתגבר על צרכים, על יצרים או על אינטרסים מידיים ומבצע פעולה לטובת הזולת או הכלל, יש בו את היכולת ל"הקרבה עצמית".

* **האם לדעתך מי שפועל רק למען עצמו יכול להיחשב לגיבור? האם אפשרי גיבור-אנוכי?**
* **האם יתכן גיבור שמזיק לאחרים?** (או שתלוי מאיזה צד מסתכלים… בשבילנו דוד היה גיבור בשביל הפלישתים אולי לא...).
* **מהו מעשה "גבורה"?**
* **מה קובע אם מעשה מסוים הוא מעשה גבורה?** (האם המעשה עצמו? המטרה שלשמה הוא נעשה? או שניהם?)
* **האם רק מי שמנצח הוא 'גיבור'?  האם יכול להיות 'גיבור' שמפסיד?**

**אומץ ומגדר**

* **מי אמיץ יותר – בנים או בנות?**
* מרבית הגיבורים הם גברים. כמעט ולא שמענו על גיבורות שהן נשים (יש מעט - שרה גיבורת נילי, חנה סנש, יעל שהרגה את סיסרא) **- למה? האם זו תכונה גברית?**

**גיבורים לאורך הדורות**

כל תקופה והגיבורים שלה, כל עם והגיבורים שלו. לנו יש את גיבורי התנ"ך (שמשון הגיבור, דוד וגוליית, יונה והליוויתן, יעל שהרגה את סיסרא, חנה ושבעת בניה …) סיפורי גבורה מתקופת הגלות, השואה, הקמת המדינה, מלחמות ישראל.

ליוונים, להודים, לאמריקאים, לאוסטרלים -  כל אחד וסיפורי הגבורה שלו.

סיפורים על גבורה של האל או האלים, סיפורים על גבורת האדם מול אלוהיו.

גבורה דתית - מוות על קידוש השם,

גבורה מול כוחות הטבע - שטפונות, סופות, רעידות אדמה וחיות טרף (הילד ששם את האצבע בשכר)

גבורה צבאית (מעטים מול רבים), סיכון חיים למען אחרים, נצחונות בתנאים בלתי אפשריים.

גבורה מול כוחותי שלי - על רגשות עזים, על אהבה נכזבת וכו..

* **גיבורים היו לאורך כל ההסטוריה, האם יש הבדל בין הגיבורים בתקופות השונות? האם ניתן לאפיין מגמה מסוימת בחשיבה האנושית ביחס ל"מיהו גיבור"?**
* **היום יש גיבורי על, וגיבורי תרבות (סלבס).** **מיהו לדעתך גיבור אמיתי בתקופתנו?**
* **איזה סוג של אומץ נדרש בתקופתנו כשהכל מחובר ומקושר, ותלוי זה בזה?**

**סיפורי גבורה**

אומרים שסיפורי גבורה יכולים להשפיע לדורות. הם מקור השראה וחוזק במצבי מצוקה וברגעי הכרעה. הנחלת סיפורי גבורה מעצבת מטען ערכי קולקטיבי, המשפיע על החלטות אישיות, חברתיות ולאומיות.

<http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/CD1EB231-7841-45C8-9F3E-AABE935F67BC/159736/70years2.pdf>

* **מתי הגבורה הופכת לדוגמה היסטורית?**
* **איזה סיפורי גבורה מאפיינים את העם היהודי? איזה מטען ערכי ניסו להשריש בסיפורים אלה?**

**גיבורי תרבות**

היו לאורך כל ההיסטוריה - סופרים, מוסיקאים, שחקנים, ציירים. אנשי הבוהמה היוו תמיד מקור משיכה.

* **מה הופך אותם לגיבורים בעינינו?**
* **מדוע דווקא בתקופתנו תופעת גיבורי התרבות התעצמה לתופעה של "כוכבים" ו"סלבס"?**זו שאיפת חייו של כל אדם. זה "ה-גיבור" שלנו. הוא זוכה לתהילה, לכבוד, לכסף, מעריצים אותו. כל אחד רוצה להכנס לתוכנית טלויזיה שבה מתגלה הכוכב הבא, ולהיות הכוכב הבא.
* **איך הגענו לזה שגיבורים יכולים להיות גיבורים מצוירים?**

**אומץ** היא תכונה אנושית המגלמת את היכולת להתמודד עם [פחד](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%97%D7%93), [כאב](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9B%D7%90%D7%91), [סכנה](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%A1%D7%9B%D7%A0%D7%94&action=edit&redlink=1), אי-ודאות או [איום](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%90%D7%99%D7%95%D7%9D&action=edit&redlink=1). ניתן לחלק את ביטויי האומץ **ל"אומץ פיזי"** – היכולת להתמודד עם כאב פיזי, סבל גופני וסכנת מוות ול**"אומץ מוסרי"** – היכולת להביע דעה לא פופולארית או להתמודד עם ביקורת, [בושה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%95%D7%A9%D7%94), [שערורייה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%A2%D7%A8%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%99%D7%94) ורפיון ידיים.

היעדר אומץ מניב פחדנות, ואילו עודף אומץ יוצר פזיזות...תכונת האומץ היא קיבלה ביטוי גם בחיי הדת, לעתים עד לדרגה של [קידוש השם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%99%D7%93%D7%95%D7%A9_%D7%94%D7%A9%D7%9D) ביהדות ו[קדוש מעונה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%93%D7%95%D7%A9_%D7%9E%D7%A2%D7%95%D7%A0%D7%94) בנצרות. אומץ הוא בין ארבע הסגולות המרכזיות בדת ה[קתולית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%AA%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%95%D7%AA). בזרם הקתולי וה[אנגליקני](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A0%D7%92%D7%9C%D7%99%D7%A7%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA) אומץ הוא בין שבע המתנות שניתנו לאדם על ידי רוח הקודש.

הגדרתו של המונח אומץ משתנה בין תרבויות שונות ובין אנשים שונים. יש המגדירים אומץ כהיעדר פחד במצב שבו בדרך כלל מתעוררת תחושת פחד. אחרים טוענים כי אומץ בא לידי ביטוי דווקא אצל אלה החשים פחד ומצליחים להתגבר עליו.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%A5>

**הגדרה:** [**גְּבוּרָה**](http://he.wiktionary.org/wiki/%D7%92%D7%91%D7%95%D7%A8%D7%94#.D7.92.D6.B0.D6.BC.D7.91.D7.95.D6.BC.D7.A8.D6.B8.D7.94)

מעלה אנושית המתבטאת לרוב בעשיית, או נכונות לעשיית, מעשי אומץ אל מול סכנות ותוך הקרבה עצמית. [אומץ](http://he.wiktionary.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%A5) (גבורה רגעית).

**מעשה גבורה-** הוא מעשה של בחירה ערכית. מעשה שבו האדם מתגבר על צרכים, על יצרים או על אינטרסים מידיים ומבצע פעולה לטובת הזולת או הכלל.

גבורה עשויה לבוא לידי ביטוי בהקשרים שונים, במצבים ייחודיים ובמצבים יומיומיים. קיימים סוגים שונים של גבורה: **גבורה פיזית וגבורה רוחנית, גבורה צבאית, אזרחית, לאומית או חברתית.**

בכל תקופה ולכל חברה ותרבות יש גיבורים שמוכנים לוותר ולשלם מחיר כדי להגשים את ערכיהן. גיבורים ומעשי גבורה משמשים מופת חינוכי ולכן חיוניים להמשכיותה של התרבות ולהנחלת מורשתה לדורות הבאים.

המושג ”גבורה“ אינו חד-משמעי והוא תלוי הקשר – זמן, מקום ותרבות.

…. היסוד שבגבורה אינו האומץ, אלא הנכונות להקרבה עצמית.

<http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/CD1EB231-7841-45C8-9F3E-AABE935F67BC/159736/70years2.pdf>

**גבורה ומלחמה**

הרבה מאד סיפורי גבורה קשורים למצבי מלחמה- נצחון מעטים מול רבים, סיכון חיים למען הזולת או המטרה, ניצחון בתנאים לא הגיוניים. המילה גיבור באופן אסוציאטיבי מתקשרת למלחמה.

**עיטור הגבורה**הוא ה[עיטור](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%99%D7%98%D7%95%D7%A8%D7%99_%D7%A6%D7%94%22%D7%9C) הגבוה ביותר שניתן ב[צה"ל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A6%D7%94%22%D7%9C). הוא מוענק על ידי [שר הביטחון](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%A8_%D7%94%D7%91%D7%99%D7%98%D7%97%D7%95%D7%9F) בהמלצת ה[רמטכ"ל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%9E%D7%98%D7%9B%22%D7%9C), על "מעשה גבורה עילאית שנעשה בעת לחימה מול פני האויב תוך חירוף נפש" .

בטקס שנערך ב-[17 ביולי](http://he.wikipedia.org/wiki/17_%D7%91%D7%99%D7%95%D7%9C%D7%99) [1949](http://he.wikipedia.org/wiki/1949), בעקבות [מלחמת העצמאות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%9C%D7%97%D7%9E%D7%AA_%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%AA), הוענק לראשונה **"אות גיבור ישראל"** לשנים-עשר לוחמים, בזכות הצטיינותם יוצאת הדופן בשדה הקרב. הלוחמים המעוטרים **גילו** [**אומץ לב**](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%A5_%D7%9C%D7%91&action=edit&redlink=1) **וסיכנו עצמם למען הצלת חבריהם או הצלחה במשימה**. בין המעשים: הזזת רכב שהפריע לכוחות צה"ל להמשיך בקרב, פעולות חיפוי, השתלטות על משאית בשיירה ערבית בדרכה לתקוף את [חיפה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%99%D7%A4%D7%94) ופיצוץ אנייה [מצרית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A6%D7%A8%D7%99%D7%9D). חלק מהאותות ניתנו לאחר מות הלוחמים במעשה הגבורה.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%99%D7%98%D7%95%D7%A8_%D7%94%D7%92%D7%91%D7%95%D7%A8%D7%94>

* **מדוע רב הגיבורים וסיפורי הגבורה קשורים למלחמה, למאבק?**
* **מה גורם ללוחמים לגבור על הפחד מפני המוות, הפציעה והבלתי נודע?**
* **האם יש לעודד חיילים למעשי אומץ וגבורה? איך ניתן לחנך אותם לכך?**
* דילמה מוסרית: מעשי אומץ וגבורה יכולים לנצח מלחמה, אך לעומת זאת הם עשויים לעלות בחייהם של הגיבורים עצמם. **האם נכון להקריב בודדים למען החברה כולה? מה תהיה הגישה לכך בעולם מחובר?**
* **האם אומץ הוא משאב מתכלה? אם כן, כיצד ניתן לשמרו?**
* **איך ניתן לשמר את כוח הרצון ביחידות לוחמות?**
* **מה חשיבותה של הגבורה בימי שלום, ולצורך השגת שלום?**

**אומץ וחלוציות**

להיות זה שקופץ למים, ללא נודע, זה שמעיז להיות ראשון, ללכת נגד הזרם, להתגבר על הקשיים שבדרך - קשייים פיסיים (למשל של החלוצים בארץ ישראל), ללכת נגד דעת קהל מסויימת ודפוסי חשיבה מקובלים (למשל סאדאת ומנחם בגין שהובילו יחד תהליך שלום), לשנות הרגלים ולפתח טכנולוגיה (של חלוצי ההייטק לדוגמא), קשיים של דרך חדשה…

* **מה הקשר בין אומץ וגבורה לראשוניות, חדשנות, פריצה של דרך חדשה?**
* **מה הופך אדם לגיבור בהקשר הזה?**
* בדיוק כמו החלוצים בזמנו שיישבו את ארץ ישראל, אנחנו היום חלוצי החיבור. אנחנו חיים בעולם מקושר, אך עדין מתנהגים בצורה הישנה. אתה טוען שעלינו לסגל ערכים והתנהגות שונה. אך נדרש מהאדם אומץ כדי ללכת נגד הזרם, כדי להיות פורץ דרך. **מה הופך אדם לגיבור בהקשר הזה? מאיפה יקח את האומץ והכח?**
* **מה הקשר בין אומץ וגבורה להתיישבות בארץ?**

הנשיא שמעון פרס בכינוס הפורום הכלכלי העולמי ב[דאבוס](http://www.globes.co.il/news/%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%9D_%D7%93%D7%90%D7%91%D7%95%D7%A1.tag):

גם בנאומו וגם בראיון מדגיש פרס שוב ושוב את ישראל כמעיין נובע של ידע, טכנולוגיה וחדשנות. **"ישראל היא לא פרי של רגולציה ובנקאות, אלא של דמיון, העזה, אומץ לב וחלוציות",** הוא אומר.

<http://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1000913539>

**החלוציות כתרבות חילופית**/ שמואל אלמוג: החלוציות היתה יותר מסתם תנועה רעיונית, חברתית ומדינית, אלא היתה מצע לתרבות חילופית ובאה להגדיר מחדש את יסודות הקיום האנושי והיהודי בפרט.

מרטין בובר שהיה הוגה דעות יהודי גדול ראה ב"חלוץ" וביהודי הישן מעין שילוב של הכוחות שטמונים בעם היהודי, שילוב  ה"רוח" וה"שכל", כלומר הרוחניות של היהודי הישן בשילוב העשייה של החלוץ.

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8x7MHrI6vNAJ:ariel.turkov.org/attachment.php%3Faid%3D1234+&cd=10&hl=iw&ct=clnk&gl=il>

**גבורה ומנהיגות**

דוגמאות:

הסכם השלום בין ישראל ומצרים - בניגוד לכל מה שהיה מקובל עד אז, בניגוד להלך הרוח בעולם הערבי, בניגוד לדעת קהל בקרב ציבור רחב בכל אחת מהמדינות.

אריאל שרון - היציאה מרצועת עזה.

נפוליאון ומנהיגים גדולים על פני ההיסטוריה.

ואם ניקח את הצד ההפוך למנהיגים הכובשים - למשל הדליי לאמה או גנדי, שהנהיגו את העם לתפיסה של שלום, גם במצבים של אלימות נגדית. (על אף טבע האדם …)

* **מה הקשר בין מנהיגות לאומץ וגבורה?**
* **האם חשוב שמנהיג יהיה אמיץ?**
* **על מה מנהיג צריך להתגבר כדי להיות מנהיג טוב? ולזכות לתמיכת העם?**
* **איזה סוג של אומץ נדרש ממנהיג בתקופתנו כשהכל מחובר ומקושר, ותלוי זה בזה?**
* **מהו אותו מרכיב במנהיג שגורם לאנשים ללכת אחריו למצב חדש, אל הלא נודע?** (למלחמה, שלום, השקעה כספית בעסק כמו בטרפלייס). במחיר של אי נוחות, סיכון כספי, סיכון בטחוני ולעיתים אפילו במחיר של סכנת חיים.

**גבורה מול כוחותי שלי**

התגברות על התמכרויות, בעיות בריאות, על מוות של אדם קרוב, על אהבה נכזבת, אכזבות, רגשות עזים וכו…

* **איך להתגבר על דברים קטנים בחיים: כמו - לעשות דיאטה, להפסיק לאכול דברי מתיקה.**
* **איך להתגבר על מצבים קשים בחיים? אובדן ,בעיות בריאות, בעיות ביחסים, במשפחה?**
* **מאיפה לשאוב את הכח להתגבר?**

**התגברות והתעלות מעל העצמי שלי**

לעיתים ההרגשה היא שקורה כאן משהו על אנושי, שזה כח שאתה לא מבין בכלל מאיפה קבלת אותו. זה לא כח שהיה קיים בך קודם, והוא פתאום נמצא. פתאום אתה מעיז לעשות דברים שבחיים לא חלמת שתעשה.

* **מאיפה הכח הזה מגיע?**
* **האם האדם לא מעריך נכון את הכוחות שיש בו ולא ממצה אותם, או שזה כח שנולד עם הסיטואציה הספציפית** (למשל בעת מחלה, מלחמה, כשצריך להציל ילד).

**גבורה ואמונה**

הרבה יותר קל להתגבר כשיש אמונה בלב.

אפילו ברמה הפשוטה - אם אתה מאמין שזה אפשרי ושזה יצליח, אתה תעשה. אם לא תאמין, לא תעשה. ובטח ובטח כשמדובר באמונה בכח עליון. אז גם דבריים בלתי אפשריים הופכים לאפשריים.

* **מה הקשר בין גבורה ואמונה?**
* **איך אמונה מחזקת את כוחות ההתגברות של האדם?**
* **האם אמונה בעצמי מספיקה?**

===========================================================

**חומרים נוספים**

**פחד**

* **הגדרה - מהו פחד. למה הוא דרוש בחיינו? בשביל מה זה טוב ?**
* **פחד מאנשים. הפחד מחבר בין אנשים (יוצר תלות)**
* **איך לחיות חיים נטולי פחד?**
* **הפחד הכי גדול של האדם**
* **מי מרגיש את עצמו גיבור?**
* **מי רוצה להיות גיבור?**

מחקר: לא לפחד כלל זה מסוכן

* **מה גורם לאישה בת 44 לא לפחד משום דבר?**

יש איזור במח הנקרא גרעין השקד (האמיגדלה), גרעיני השקד נמצאים בכל אחת מאונות המוח וידוע כי הם מעורבים בזיכרון אירועים הקשורים לתחושת פחד, בהתנהגות הקשורה לפחד וכן בזיהוי פחד.

ממחקר עולה שאנשים שאיזור זה במח שלהם פגוע, הם לא מזהים הבעות פחד בפניהם של אנשים.

במחקר שנעשה על חולה ש-2 גרעיני השקד שלה לא מתפקדים, נמצא שהיא לא חשה פחד. החוקרים מציינים שלדעתם חוסר תחושת הפחד גרם לה במהלך חייה למצבי קורבן שמהם היתה נמנעת לו היתה חווה תחושת פחד בריאה.

<http://galileo.allmag.co.il/page/17403>

**מחקר שנערך באוניברסיטת חיפה: ילדים חסרי פחד מגלים פחות אמפתיה ויותר התנהגות אגרסיבית** :

בחלק השני נבדק הקשר בין התנהגות חסרת פחד ומאפיינים חברתיים ונמצא כי ילדים שהראו רמה גבוהה של התנהגות זו גילו פחות אמפתיה כלפי חבריהם ובנוסף הם התקשו לזהות הבעות פנים של פחד, זאת למרות שלא הייתה להם שום בעיה לזהות רגשות אחרים כגון כעס, הפתעה, שמחה או עצב. בנוסף, ילדים אלה הפגינו גם רמה גבוהה יותר של אגרסיביות כללית ובעיקר נטייה להתנהגות אנטי-סוציאלית הבאה לידי ביטוי בניצול של חבריהם, שטחיות רגשית והעדר תחושת חרטה או אשמה לאחר ביצוע מעשה שהוא אסור מבחינה חברתית.

ממצא מעניין הוא שלמרות ההתנהגות האנטי-סוציאלית הזו, הרי שלילדים שהראו רמה גבוהה של התנהגות חסרת פחד יש לדברי החוקרת דווקא רמה גבוהה של חברותיות. "ילדים אלה מתחברים עם ילדים אחרים, הם ידידותיים וחייכנים, עם זאת, הם יתקשו לזהות חבר השרוי במצוקה, ויגלו פחות עניין לסייע לו. מתברר כי להתנהגות חסרת פחד יש היבטים חיוביים ושליליים גם יחד", אמרה.

<http://www.hayadan.org.il/fearless-children-are-less-empathic-0811103/>

**מחקר: מפחדת מהלידה? יש מצב שהיא תהיה ארוכה יותר**

מחקר נורבגי מגלה שהפחד לא משפיע רק על הנפש שלך – באופן פרדוקסלי, ככל שאת מפחדת יותר, הלידה תהיה ארוכה יותר, ובנוסף עולה הסיכוי שתסיימי על שולחן הניתוחים.

ההסבר לתוצאות: חרדה ופחד מעלים ריכוז של חומרים הנקראים קתכולאמינים בדם, והם מעכבים את "הפתיחה". בנוסף, מצאו שהחרדה מונעת מהנשים לתקשר כראוי עם צוות חדר הלידה, כך שהן לא נשמעות להוראות ומעכבות את הלידה של עצמן.

"הממצאים לא מפתיעים", "לרוב הדברים שאנחנו קוראים 'פסיכולוגיים' יש גם ביטוי ביולוגי. חרדה ופחד הם מנגנון הישרדותי. במצב של סטרס או סכנה, הגוף נערך לפעולה מיידית, למשל אם מישהו מאיים עליך בסכין, אתה צריך לרוץ מהר, והמנגנונים האלו מאפשרים את זה. הצד השני של המטבע הוא שלילי, ונוגע לגיוס שווא של אותן משאבים, שגורם לסטרס שכידוע משפיע רע על הגוף".

[**"הלידות כיום ארוכות משמעותית מהלידות לפני 50 שנים"**](http://www.mako.co.il/ninemonth-research/Article-7ef99ddac1d6631006.htm?Partner=interlink)

<http://www.mako.co.il/ninemonth-research/Article-f40e5955e74fa31006.htm>

**מחקר: פחד מפיטורים מזיק יותר מפיטורים בפועל.**

מחקר רחב היקף בארה"ב בדק את מצבם הנפשי והפיזי של 1,700 איש וגילה: אנשים שפחדו לאבד את מקום עבודתם דיווחו על בריאות לקויה ותסמיני דיכאון רבים יותר בהשוואה לאלה שפוטרו בפועל.

http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3808850,00.html

**פתגמים:**

* **"איזהו גיבור? הכובש את יצרו" ~** [**מסכת אבות**](http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%9E%D7%A1%D7%9B%D7%AA_%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA)**,** [**ד' פסוק א'**](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%91%D7%99%D7%90%D7%95%D7%A8:%D7%9E%D7%A9%D7%A0%D7%94_%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA_%D7%A4%D7%A8%D7%A7_%D7%93#.D7.9E.D7.A9.D7.A0.D7.94_.D7.90)
* **ב**[**אבות דרבי נתן**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA_%D7%93%D7%A8%D7%91%D7%99_%D7%A0%D7%AA%D7%9F)**: איזהו גיבור שבגיבורים – מי שעושה שונאו לאוהבו.**
* במקום להתפלל שהמכשול שלפניך יוסר, תתפלל שיהיה לך אומץ להתגבר עליו. - אנונימי
* אומץ, בדומה לשרירים, מתחזק עם השימוש בו.- אנונימי
* "גבורה היא לאהוב את החיים ולהתבונן בפני המוות בשלוות נפש." ~ [ז'אן ז'ורס](http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%96%27%D7%90%D7%9F_%D7%96%27%D7%95%D7%A8%D7%A1)
* "הגבורה האמתית היא המתינות." ~ [אוריפידס](http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%A4%D7%99%D7%93%D7%A1)
* "גיבור אמתי לעולם אינו מרשה לעצמו להיכנע." ~ [פרנסואה פנלון](http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%A4%D7%A8%D7%A0%D7%A1%D7%95%D7%90%D7%94_%D7%A4%D7%A0%D7%9C%D7%95%D7%9F)
* ""הגבורה היא לחפש את את האמת ולומר אותה." ~ [ז'אן ז'ורס](http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%96%27%D7%90%D7%9F_%D7%96%27%D7%95%D7%A8%D7%A1)
* "הגבורה היא התכונה האנושית הראשונה במעלה; היא מהווה ערובה לכל התכונות האחרות." ~ [אריסטו](http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%90%D7%A8%D7%99%D7%A1%D7%98%D7%95)

<http://www.pitgam.net/cats/114/1/3>

<http://he.wikiquote.org/wiki/%D7%92%D7%91%D7%95%D7%A8%D7%94>

**הפעם הראשונה בה מופיעה המילה גיבור בתנך:**

א וַיְהִי כִּי-הֵחֵל הָאָדָם, לָרֹב עַל-פְּנֵי הָאֲדָמָה; וּבָנוֹת, יֻלְּדוּ לָהֶם.

ב וַיִּרְאוּ [בְנֵי-הָאֱלֹהִים](http://kodesh.snunit.k12.il/comment/t0106_2.htm) אֶת-בְּנוֹת הָאָדָם, כִּי טֹבֹת הֵנָּה; וַיִּקְחוּ לָהֶם נָשִׁים, מִכֹּל אֲשֶׁר בָּחָרוּ.

ג וַיֹּאמֶר יְהוָה, לֹא-יָדוֹן רוּחִי בָאָדָם לְעֹלָם, בְּשַׁגַּם, הוּא בָשָׂר; וְהָיוּ יָמָיו, מֵאָה וְעֶשְׂרִים שָׁנָה.

ד [הַנְּפִלִים](http://kodesh.snunit.k12.il/comment/t0106_4.htm) הָיוּ בָאָרֶץ, בַּיָּמִים הָהֵם, וְגַם אַחֲרֵי-כֵן אֲשֶׁר יָבֹאוּ בְּנֵי הָאֱלֹהִים אֶל-בְּנוֹת הָאָדָם, וְיָלְדוּ לָהֶם: הֵמָּה [הַגִּבֹּרִים](http://kodesh.snunit.k12.il/comment/t0106_4.htm) אֲשֶׁר מֵעוֹלָם, אַנְשֵׁי הַשֵּׁם.

(בראשית פרק ו')

**התנ"ך גדוש בדוגמאות של גיבורים מסוג זה**, שאינם נטולי טעויות וטרגדיות, ובכל זאת שומרים על מעמדם כגיבורי תרבות. הדוגמאות המוכרות ביותר לכך הן כמובן משה רבנו ודוד המלך, אבל עוד רבים אחרים – גדעון, יפתח, שאול המלך ושלמה המלך, והחשמונאים בתקופה מאוחרת יותר – תואמים להגדרה הזאת.

גדולי התורה בישראל, כמעט תמיד הפכו לגיבורי העם היהודי. הם הפכו לאגדה עוד בחייהם ובוודאי ובוודאי שלאחר מותם. הסיפורים אודותם הדגישו תמיד את תכונותיהן החיוביות, את מעשיהם הטובים ואת הידע העצום שלהם בתורה. לדוגמה: רש"י, רמב"ם, רבי יוסף קארו, הגאון מווילנה, הבעל שם טוב ועוד רבים אחרים. אירועי חייהם הפכו לסיפורי מופת נערצים, המשמשים כאבן שואבת לביטחון, אמונה והשראה, לאלפי יהודים בכל הדורות. במיוחד "בלילה האפל" של גלות ישראל הארוכה, נוכחותם האמיצה ברוח ובזיכרון היהודי, תורמת תרומה נכבדת להישרדות היהודית. <http://www.aish.co.il/i/j/48847987.html>

"לפני כמאה שנה עלו לארץ צעירים רבים מכל קצוות העולם לישראל. הם לא ביקשו להסתגל אלא ליצור, לא להתאים את עצמם לתנאים אלא לברוא תנאים חדשים. הרעיון לא נולד בא"י, אך עם צאתו לעולם נקשר גורלו עם מה שיתגלה בארץ. חבורות הפועלים שהגיעו לארץ ערכו ניסיונות לחבר את חלום היחד עם נדודיהם ועם עבודתם. חלומם השתלב עם הרעיון של טיפוח אדם שעובד עבודה גופנית ובונה את אישיותו בתוך האתגר של שינוי אישי וחברתי." (מתוך ספרו של מוקי צור, "לא בעבים מעל- מאה ראשונה לדגניה", הוצאת הקיבוץ המאוחד, 2010). <https://rachel70.wordpress.com/tag/%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%A6%D7%99%D7%95%D7%AA/>