

שם השיעור- סדנת חוסן 2 התמודדות עם קושי			
ציר	משך	תאריך עדכון	הערות:

מטרת העל: החניכים יזהו דרכים בהן התמודדו עם קשיים בעבר ויבינו שיש להם יכולות הסתגלות והתמודדות אישית.

מטרות הביניים

- החניכים יתעמקו בחוויות אישיות של קושי ואופן ההתמודדות עמן.
- החניכים יזהו כלים ודרכים שונות להתמודדות עם מצבים מאתגרים.
- החניכים יבינו באופן עצמאי את הכלים באמצעות הבחירות שהם מבצעים במהלך הפעילות.

דגשים:

לשמור על אווירה רגישה ובטוחה – לא ללחוץ על תלמידים לשתף מעבר לנוחותם.
לעודד הקשבה, כבוד ושיתוף רגשי.
לשים דגש על תהליך הבחירה והלמידה ממנו.

אמצעים ועזרים:

מערך השיעור:

שלב	תוכן
-----	------

המדריך מזמין את החניכים להיזכר בחוויה מהשנתיים האחרונות שהייתה עבורם קשה או מורכבת – במיוחד בהקשר לאירועי המלחמה. נשאל: • מה היה קשה עבורכם באותה סיטואציה? • איך בחרתם להתמודד עם הקושי? נאפשר סבב שיתוף קצר של כמה משתתפים.	פתיחה
הפעילות המרכזית – המסע לתפקיד המתאים: משחק חווייתי המדמה סיפור של תלמיד שלא עבר את המיון לתפקיד חלומותיו. בחלל החדר מפוזרים פתקים ממוספרים (נספח א'). בכל פתק יש תיאור מצב ואפשרויות בחירה. החניכים מתחילים בפתק 0, ובוחרים בכל שלב את המשך הדרך לפי ההחלטות שרשומות. במהלך המשחק הם "צועדים" יחד עם הדמות הראשית במסע אישי של התמודדות עם אכזבה, גמישות מחשבתית ופתיחת הזדמנויות חדשות. לאחר סיום המשחק מתקיים דיון קבוצתי: • אילו בחירות עשיתם לאורך הדרך? • איך הרגשתם כשהדמות נתקלה בקושי? • מה עזר לכם (או לדמות) להתקדם הלאה? המדריך מתייחס לתשובות ומזהה יחד עם הקבוצה כלים שצצו מתוך הבחירות שלהם (עיבוד בעזרת נספח ב' – זיהוי כלים להתמודדות).	גוף

נסכם כי קיימות דרכים רבות להתמודד עם קשיים ואתגרים. הבחירות שלנו, הדרך בה אנו מסתכלים על סיטואציה ומגיבים אליה – הן שמחזקות את החוסן האישי. הכלים שנלמדו היום יכולים לשמש את החניכים גם בחיים האישיים וגם במהלך השירות הצבאי.	סיכום

נספחים:

נספח המסע לתפקיד - סיפור בהמשכים (יש לגזור מראש את הפתקים לפני העברת הפעולה

רקע הסיפור

יונתן, תיכונסט בן 18, לא קיבל את השיבוץ שהוא רוצה בצבא

אתה יוצא למסע שבו תגלה איך להתמודד עם אכזבה, למצוא כוחות פנימיים ולהגיע לתפקיד שיתאים לך –

אולי אפילו יותר מהתפקיד עליו חלמת. לכו לפתק מספר 1.

חלק 1 - התחלת המסע

כלי: זיהוי רגשות ומתן לגיטימציה לתחושות

היום יונתן קיבל הודעה שהוא לא עברת את המיון לתפקיד שחלם עליו מאז כיתה ח'. זה מאכזב הבטן מתכווצת, הלב כבד. החברים מדברים על תפקידים שקיבלו והוא מרגיש בחוץ.

אבל החיים לא עוצרים. ליונתן יש עוד דרכים רבות להגיע לשירות משמעותי ומספק.

מה הרגש הראשון שיונתן מרגיש?

אופציה א' - תחושת תסכול מהמערכת "הצבא לא רואה אותי באמת" (התקדם לחלק 2) **אופציה ב'** - מחשבות קשות על עצמך "אולי אני פשוט לא מספיק טוב" (התקדם לחלק 3)

חלק 2 - נתיב הכעס

הכעס מתפרץ מיונתן כמו לבה מהר געש. הוא זורק את העכבר על הקיר, וקול הטריקה מהדהד בחדר. "מערכת דפוקה!" הוא צועק, והקול נשבר לו. "פרוטקציות! צדק לא קיים!" הוא בועט בכיסא ונקרע בבכי של זעם וכאב.

אמא ממהרת בפסיעות חפוזות לחדר, הפנים חיוורות מפחד. "יונתן! מה קרה?" היא נעמדת בפתח, עיניה רטובות מדאגה. הוא רואה את הפחד שלה, ופתאום הכעס מתערבב בבושה.

כלי: זיהוי רגשות ומתן לגיטימציה לתחושות

איך הוא בוחר להגיב לאמא שמולו?

אופציה א' - מוריד את החומות ומשתף את אמא במה שקרה (התקדם לחלק 4) **אופציה ב'** - נועל את הדלת בפניה ונותר לבד עם הכאב (התקדם לחלק 5)

חלק 3 - נתיב תחושת הכישלון

כלי: זיהוי רגשות ומתן לגיטימציה לתחושות

מה הוא עושה עם הכאב הזה?

אופציה א' - כותב הודעה בקבוצה של החברים, משתף בקושי (התקדם לחלק 6)

אופציה ב' שומר את הקושי לעצמו, בוחר לא לשתף אף אחד. (התקדם לחלק 7)

חלק 4 - שיתוף עם אמא

"לא התקבלתי", המילים יוצאות מיונתן בקול שבור לרסיסים. הוא נראה קטן ופגיע, כמו הילד שהיה פעם. אמא מתיישבת לידו על המיטה, והמזרן שוקע תחת משקלה הרך. "אני יודעת כמה זה היה חשוב לך", היא אומרת בקול רגוע כמו בלזם, ידיה מחבקות את כתפיו הרועדות.

"זה בסדר להיות כועס וכואב עכשיו," היא ממשיכה, ויונתן מרגיש איך משהו בחזה מתרופף. הדמעות זולגות עכשיו בלי מעצורים, ובאיזשהו אופן מוזר, זה מרגיש כמו הקלה.

כלי: בניית רשת תמיכה חברתית

איך הוא ממשיך מהרגע הזה?

אופציה א' - מבקש מאמא לעזור לו לחשוב על האפשרויות הבאות (התקדם לחלק 8) **אופציה ב'** - מבקש ממנה מרחב לעכל את מה שקרה לבד (התקדם לחלק 9)

חלק 5 - בחירה בבידוד

הקליק של המנעול נשמע סופי. יונתן נותר לבד בחדר. הכעס מתנדף ומותיר מקום לתחושת חולשה נוראה. הוא מסתכל על הפוסטרים של היחידה שקיבע על הקיר - חיילים אמיצים עם מבט נחוש. עכשיו הם מביטים בו כמו מתוך חלום שהתנפץ.

פתאום החדר מרגיש קטן מדי, והאוויר סמיך כמו דבש. הוא יושב על הרצפה ומשעין את הגב לקיר, הראש בין הידיים.

כלי: גמישות מחשבתית

איזה קול מתעורר בראשו?

אופציה א' - "החיים שלי נגמרו, זה היה הדבר היחיד שרציתי" (התקדם לחלק 10) **אופציה ב'** - "אולי זה סימן שצריך לחפש דרך אחרת" (התקדם לחלק 11)

חלק 6 - שיתוף חברים

יונתן מתלבט רגע, ואז מקליד: "היי חברים, לא התקבלתי ליחידה. מרגיש די מבואס כרגע." הוא לוחץ על "שלח" ומניח את הטלפון בצד. תוך כמה דקות מתחילות להגיע תגובות. דני כותב: "גם אני לא התקבלתי למקום הראשון שלי. מבין אותך."

אם בא לך לדבר – פה."

תמר מוסיפה: "אנחנו פה בשבילך." ורועי שולח סטיקר של חיבוק.

התגובות לא מעלימות את התחושה, אבל כן נותנות תחושת הקלה – הוא לא לגמרי לבד בזה.

כלי: בניית רשת תמיכה חברתית

איך הוא מגיב לגל התמיכה?

- **אופציה א'** – מציע להיפגש עם דני ועוד כמה חברים שעברו משהו דומה (התקדם לחלק 12)

- **אופציה ב'** – מודה לכולם אבל אומר שצריך זמן לעכל לבד (התקדם לחלק 13)

חלק 7 - העמדת פנים

"עדיין לא קיבלתי תשובה," יונתן אומר בחיוך מאולץ כשחברים שואלים. המילים טעם מר בפה, והוא מרגיש איך הכזב מתיישב כמו רגש כבד בבטן. בלילות הוא שוכב ער, הכאב מתפתל בחזה כמו נחש.

ביום הוא מעמיד פנים שהכול בסדר, אבל התחושה הקשה הולכת וגדלה בתוכו כמו צמח ביצה שהולך ותופח. כל פעם שמישהו מזכיר צבא או עתיד, הוא מרגיש דקירה חדה.

כלי: זיהוי רגשות ומתן לגיטימציה

איך המסכה משפיעה עליו?

אופציה א' - הכאב הולך וגובר, והוא מרגיש שהוא עומד להתפוצץ (התקדם לחלק 14) **אופציה ב'** - הוא מבין שהעמדת הפנים רק מחמירה, ושהוא חייב לשתף מישהו (התקדם לחלק 15)

חלק 8 - חקירת אפשרויות עם אמא

אמא מביאה מחברת ועט, הפנים נחושות אבל רכות. "בוא נכתוב ביחד מה האפשרויות", היא מציעה. הם יושבים יחד ליד השולחן, והמחברת הריקה פתאום מתמלאת בתקווה. יחידות חלופיות, השתלמויות במהלך הצבא, אפשרויות להעברה אחרי הכשרה.

עם כל שורה שהם כותבים, יונתן מרגיש איך האופק שוב מתרחב. הכאב עדיין שם, אבל עכשיו יש לו גם חברה - האפשרות של דרכים אחרות.

כלי: גמישות מחשבתית

מה הצעד הבא שהם מחליטים עליו?

אופציה א' - לחקור יחידות אחרות שיכולות להתאים לו (התקדם לחלק 16) **אופציה ב'** - לברר על אפשרות לערער או להגיש מועמדות שנייה (התקדם לחלק 17)

חלק 9 - זמן לעיבוד

אמא נותנת לו את המרחב שביקש, אבל לפני שהיא יוצאת היא מניחה נשיקה רכה על הראש. יונתן נשכב על המיטה ונותן לעצמו להרגיש את הכאב במלואו. הדמעות זולגות על הכרית, ואיתן כל התקוות השבורות. אחרי שעה הדמעות מתייבשות, והוא מרגיש משהו מוזר - הקלה עמוקה. כאילו שמהו שהיה סגור נפתח, ומקום לנשימה התפנה.

כלי: טיפוח שגרה ותחושת שליטה

מה הוא עושה עם הרגש הנקי הזה?

אופציה א' - יוצא לריצה קלה כדי לנקות את הראש (התקדם לחלק 18) **אופציה ב'** - כותב ביומן על מה שקרה (התקדם לחלק 19)

חלק 10 - מחשבות קיצוניות

"זהו, החיים שלי נגמר", המחשבה מתגלגלת בראש כמו גלגל שבור. יונתן רואה במחשבתו את כל החברים מתגייסים ליחידות מיוחדות, ואותו נותר מאחור בלי תחושת משמעות. העולם מרגיש אפור וחלול, כמו בועה שהתפוצצה.

הוא מתכרבל על המיטה, והתחושה של אובדן שליטה מכסה עליו כמו שמיכה כבדה. הנשימה קצרה וחטופה.

 **כלי: פרספקטיבה וחשיבה לטווח רחוק**

במצב החנק הזה, מה פתאום עולה לו בזיכרון?

אופציה א' - סיפור של דוד שלו שהיה בתפקיד עורפי והפך למנהל הייטק מצליח (התקדם לחלק 20)

אופציה ב' - זכר מילדות שלו כשנכשל באיזשהו דבר וזה הוביל למשהו טוב (התקדם לחלק 19)

חלק 11 - מחשבת פתיחות

"אולי זה אמורה להיות דרך אחרת," המחשבה עולה לו רכה וזהירה, כמו שחר שמציץ מעל האופק. "אולי יש לי ייעוד במקום אחר." הכאב עדיין כועס בחזה, אבל עכשיו יש בו גם משהו אחר - סקרנות זעירה לגבי מה שעוד יכול להיות.

הוא יושב על הרצפה ונושם עמוק. הפוסטרים על הקיר נראים פתאום פחות כמו דבר שאבד, ויותר כמו פרק שהסתיים.

כלי: גמישות מחשבתית

איך הוא בונה על הרגש החדש הזה?

אופציה א' - מתחיל לחקור יחידות אחרות בצבא (התקדם לחלק 16) **אופציה ב'** - מחליט לדבר עם מישהו שעבר תהליך דומה (התקדם לחלק 12)

חלק 12 - פגישה עם חברים

בית הקפה רועש ומלא חיים, ניגוד מוחלט למה שיונתן מרגיש בפנים. הוא יושב מול דני ועוד שלושה חברים, כולם עם אותו המבט - מכה שהפכה לתובנה.

"תראה," דני אומר ולוגם מהקפה, "גם אני הייתי בטוח שהחיים שלי נגמרו. בכיתי כמו תינוק." הוא מחייך חיוך עצוב. "היום אני מרגיש שהתהליך הזה עזר לי להכיר את עצמי מזוויות שלא הכרתי. למדתי שאני יותר חזק ממה שחשבתי."

יונתן מרגיש איך משהו חם מתפשט בחזה - לא בדידות.

 **כלי: בניית רשת תמיכה + גמישות מחשבתית**

מה הוא לוקח מהשיחה הזו?

אופציה א' - מבין שהוא לא לבד בזה ושיש עוד דרכים להתגשם (התקדם לחלק 16) **אופציה ב'** - מחליט להקים קבוצת תמיכה לתלמידים בתהליך דומה (התקדם לחלק 15)

חלק 13 - זמן לבד עם תמיכה

"תודה לכם, אתם אדירים," יונתן כותב בחזרה, "אבל אני צריך קצת זמן לעכל לבד." התגובות מגיעות מיד: "אנחנו כאן בשבילך." "בכל שעה." "אתה לא לבד."

המילים מתחממות בחזה כמו שתייה חמה ביום קר. גם אם הוא צריך להיות לבד עכשיו, הוא יודע שיש רשת תחתיו. התחושה הזו של תמיכה נותנת לו כוח לפנות פנימה.

 **כלי: בניית רשת תמיכה + טיפוח שגרה**

איך הוא משתמש בזמן היקר הזה?

אופציה א' - יוצא לטיול ארוך בטבע כדי לחשוב בשקט (התקדם לחלק 18) **אופציה ב'** - מתחיל לכתוב יומן רפלקציה (התקדם לחלק 19)

חלק 14 - החמרה ברגש

שבוע שלם של משחק מתיש. יונתן מרגיש כמו שחקן על במה שהמופע שלו הפך לסיוט. השינה בורחת מהעיניים, האוכל טעם כמו קרטון, וכל שאלה תמימה של חברים מרגישה כמו דקירה ישירה ללב. הוא עומד במקלחת, והמים הרותחים מתערבבים עם הדמעות. הוא מרגיש שהוא עומד להתפוצץ, כמו סיר לחץ שעבר את הגבול. המסכה כבדה מדי, והיא מתחילה להיסדק.

כלי: זיהוי רגשות + בניית רשת תמיכה

איך הוא בוחר להתמודד עם הלחץ הזה?

אופציה א' - פורץ בבכי מול החבר הכי קרוב ומספר הכול (התקדם לחלק 15) **אופציה ב'** - מחליט להיפתח ליועצת בית הספר (התקדם לחלק 17)

חלק 15 - פריצה וחיבור

זה קורה במועדון הנוער, באמצע משחק כדורסל. יונתן פתאום עוצר, הכדור מתגלגל הרחק, והוא מתמוטט על הספסל ומתחיל לבכות. דני, החבר הכי טוב שלו, נעצר ומריץ אליו.

"לא התקבלתי, ואני מרגיש כמו לוזר מוחלט", יונתן אומר בין יבבות. "למה לא אמרת קודם?" דני מחבק אותו חזק. "חשבתי שאתה מוזר איתי השבוע, לא הבנתי למה."

הסוד מרגיש כמו הר שירד מהכתפיים.

כלי: בניית רשת תמיכה

איך ממשיכים מהרגע השבר הזה?

אופציה א' - דני מציע לו לדבר עם אח שלו שעבר משהו דומה (התקדם לחלק 21) **אופציה ב'** - הם מחליטים להקים קבוצת תמיכה לתלמידים בתהליך גיוס (התקדם לחלק 12)

חלק 16 - חקירת אפשרויות חדשות

יונתן יושב מול המחשב, אבל הפעם עם תחושה אחרת. הוא מחפש ביחידות אחרות, כאילו מגלה מקומות חדשים במפה. פתאום הוא נתקל ביחידות טכנולוגיות שמשלבות פיתוח וחדשנות - תחום שתמיד אהב אבל לא העז לחלום עליו.

העיניים מתמלאות כשהוא קורא על הפרויקטים, על הטכנולוגיות המתקדמות. הציפייה מתחילה לפעום בחזה שוב, זהירה אבל אמיתית.

כלי: גמישות מחשבתית

מה הצעד הבא שהוא מרגיש נכון לו?

אופציה א' - מתמין מחדש ליחידה החדשה הזו (התקדם לחלק 22) **אופציה ב' -** מחליט לדחות את הגיוס וללכת לעתודה טכנולוגית (התקדם לחלק 20)

חלק 17 - עזרה מקצועית

חדר היועצת חם ומזמין, עם צמחים ירוקים וריח של תה. יונתן יושב מול אסתר, היועצת, ומרגיש איך הכאב יוצא במילים. היא מקשיבה בסבלנות אינסופית, מהנהנת ומכינה תה.

"מה שעברת זה טבעי ומובן לחלוטין," היא אומרת בקול רך. "הפער בין הציפייה למציאות יכול להיות כואב מאוד. בוא נבדוק יחד מה האפשרויות שלך - גם בצבא וגם לטווח הארוך יותר."

יונתן מרגיש נשמע, מובן, ופחות לבד עם הכאב.

 **כלי: פרספקטיבה לטווח רחוק + בניית רשת תמיכה**

איך הפגישה מסתיימת?

אופציה א' - עם תוכנית ברורה ומעשית לצעדים הבאים (התקדם לחלק 22) **אופציה ב' -** עם הבנה שהתהליך יקח זמן אבל שיש עליו מי לסמוך (התקדם לחלק 23)

חלק 18 - טיפוח שגרה

הרגליים נושאות אותו בקצב קבוע על השביל. האוויר הטרי מנקה את הריאות, והמוח מתחיל להירגע. כל צעד מרגיש כמו שחרור קטן מהכאב. יונתן מבין שזה משהו שהוא צריך - הריצה/הטיול נותנים לו תחושה שיש עוד דברים שהוא שולט עליהם.

השמש מתחילה לשקוע, והוא מרגיש איך הכוחות חוזרים אליו לאט לאט. האופק נראה פתאום פתוח יותר.

 **כלי: טיפוח שגרה ותחושת שליטה**

איך הפעילות הזו משפיעה עליו?

אופציה א' - מחליט לשמור על שגרת ספורט קבועה כעוגן יציבות (התקדם לחלק 23) **אופציה ב' -** מרגיש מוכן לחזור ולתכנן את העתיד (התקדם לחלק 16)

חלק 19 - כתיבה רפלקטיבית

יונתן יושב עם המחברת הריקה ומתחיל לכתוב. המילים זולגות כמו נחל - כל הכאב, הכעס, הפחדים. ואז הוא כותב מכתב לעצמו בעתיד:

"יונתן של עוד שנה, אני לא יודע לאן הגעת בצבא אבל אני מקווה שאתה מרוצה. אני יודע שלקחת קשה את הכישלון במיון, אבל אני מקווה שהצלחת להתגבר עליו, שמצאת דרך חדשה משלך, שאתה במקום שאתה מרגיש משמעותי ועם אנשים חדשים שאתה אוהב"

הכתיבה מרגישה כמו שיחה עם חבר טוב.

כלי: פרספקטיבה לטווח רחוק 🛠️

מה הוא כותב על מה שהוא למד על עצמי?

אופציה א' - "אני לומד שזה בסדר שהתוכניות משתנות, ושגמישות זה כוח" (התקדם לחלק 23) **אופציה ב'** - "אני מגלה שיש בי כוחות שלא ידעתי שקיימים" (התקדם לחלק 20)

חלק 20 - מחיצה חדשה

אחרי שבוע של חקירה, יונתן מבין משהו חשוב: הוא לא חייב להתגייס עכשיו. הוא יכול לדחות, לקחת קורסים ולהתמייין לעתודה, להתמחות בתחום שמעניין אותו. הרעיון מרגיש מחרר ומפחיד, אבל גם מלא פוטנציאל.

"אבא," הוא אומר בארוחת ערב, הלב דופק, "אני רוצה לדחות גיוס ולעשות עתודה טכנולוגית" השקט שנפל סביב השולחן מרגיש כמו נצח.

אבא מניח את הסכין והמזלג ומביט בו ישירות בעיניים. "ספר לי על זה," הוא אומר בפשטות.

כלי: גמישות מחשבתית + בניית רשת תמיכה

איך הוא מצליח להסביר את החלום החדש?

אופציה א' - מציג תוכנית מפורטת שהכין על השנה הזו (התקדם לחלק 26) **אופציה ב' -** מודה שהוא עדיין לא בטוח אבל רוצה לנסות (התקדם לחלק 23)

חלק 21 - חיבור לניסיון

אח של דני, עומר, יושב אתם בחדר. הוא בן 22, חזר מצבא לפני שנתיים. "תקשיב," הוא אומר ומסובב פחית קולה בין הידיים, "גם אני הייתי בטוח שאני הולך ליחידה מיוחדת. בסוף הגעתי לחינוך - מקום שלא חלמתי עליו."

הוא מחייך חיוך חם. "ושם גיליתי שיש לי כישרון להוראה שלא ידעתי עליו. היום אני מורה בתיכון ואני הכי מאושר שיכול להיות"

יונתן מרגיש איך המילים מתיישבות בו כמו זרעים חדשים.

כלי: פרספקטיבה וחשיבה לטווח רחוק

מה הוא מבין על עצמו מהסיפור הזה?

אופציה א' - חושב שאולי יש לו כישרונות שעדיין לא גילה (התקדם לחלק 22) **אופציה ב' -** שאולי הדרך הלא מתוכננת היא הדרך הנכונה (התקדם לחלק 27)

חלק 22 - פעולה מכוונת

יונתן מרגיש כמו אדם שיצא מחדר חשוך לאור. הוא מתמין מחדש ליחידת הטכנולוגיה, כותב מכתב מוטיבציה שיוצא מהלב, מכין, תקייה של פרויקטים קטנים שעשה. הפעם התהליך מרגיש אחרת - לא נואש, אלא מלא תקווה זהירה.

שבועות של הכנה, שיחות עם אנשי מקצוע, בדיקות נוספות. הפעם הוא מרגיש יותר מוכן, יותר עם עצמו.

כלי: טיפוח שגרה ותחושת שליטה

איך הוא מתמודד עם הציפייה החדשה?

אופציה א' - בעזרת שגרה קבועה ותמיכת הסביבה מצליח להישאר רגוע (התקדם לחלק 26) **אופציה ב'** - מבין שהתוצאה פחות חשובה מהתהליך עצמו (התקדם לחלק 27)

חלק 23 - בניית יציבות

השבועות שעברו גיבשו איזה שגרה חדשה. יונתן רץ כל בוקר, כותב בספר מחשבות בערב, ופוגש את החברים פעמיים בשבוע. הכאב של הדחייה לא נעלם, אבל הוא יותר לא מכריע. הוא מרגיש שהוא בונה משהו חדש - תחושת יציבות שלא תלויה בהחלטות של אחרים. זה מרגיש כמו בעלות על החיים שלו.

כלי: טיפוח שגרה ותחושת שליטה

איך התחושה החדשה הזו משפיעה על החלטותיו?

אופציה א' - מרגיש מוכן לנסות שוב במסגרת אחרת (התקדם לחלק 26) **אופציה ב'** - מחליט שהצמיחה הפנימית חשובה יותר מהמטרה החיצונית (התקדם לחלק 27)

חלק 24 - המהפך הפנימי

יונתן עומד באותו חדר שבו קיבל את המייל לפני חודשיים. הפעם הוא מקבל מייל אחר - מהמכונה הטכנולוגית שבה הוא מתעניין. "התקבלת לתוכנית!" הוא קורא, אבל התגובה שלו מפתיעה אותו. במקום התלהבות פרועה, הוא מרגיש שמחה שקטה ועמוקה. הוא מבין שמה שחשוב באמת זה לא איפה הוא הולך, אלא מי הוא בדרך.

כלי: פרספקטיבה וחשיבה לטווח רחוק

איך הוא מגיב להצלחה החדשה הזו?

אופציה א' - חוגג עם המשפחה והחברים את הדרך החדשה (התקדם לחלק 26) **אופציה ב'** - מבין שזה רק התחלת המסע, לא הסוף (התקדם לחלק 27)

חלק 25 - רגע האמת

יונתן יושב במשרד הגיוס, מול הקצין שמתמין אותו מחדש. "אז מה אתה רוצה לעשות?" הקצין שואל, ויונתן מבין שזה הרגע. הוא יכול לבחור - ללחום על החלום המקורי, לנסות משהו חדש, או פשוט לקבל מה שיש ולסיים.

הוא נושם עמוק ומרגיש איך כל התהליך שעבר - הכאב, הלמידה, הגיבוש - מתכנס לרגע הזה.

כלי: כל הכלים יחד

איזה החלטה הוא מקבל?

אופציה א' - בוחר לנסות מסלול חדש שמרגש אותו (התקדם לחלק 26) **אופציה ב'** - מבחר במה שמרגיש נכון עבורו עכשיו, לא עבור אחרים (התקדם לחלק 27) **אופציה ג'** - מקבל את הראשון שמציעים, רק כדי להיגמר עם זה (התקדם לחלק 28)

חלק 26 - המסע המחודש

עשרה חודשים אחרי המייל הראשון, יונתן עומד באותו חדר, אבל הוא אדם אחר לגמרי. הפוסטרים של היחידה הישנה הוחלפו בתמונות חברים מהקורס, מפרויקטים שהוא בנה, מחברים חדשים שפגש. הוא מסתכל במראה ורואה מישהו שיודע להתמודד עם אכזבות, לחפש אפשרויות חדשות, ולהאמין בעצמו גם כשהתוכניות משתנות. הכאב הישן הפך ללמידה, והלמידה הפכה לכוח. כשהוא פותח את המייל החדש מיחידת הטכנולוגיה - "התקבלת לעתודה הטכנולוגית!" - הוא מחייך חיוך שקט. לא כי זה הסוף של המסע, אלא כי זה ההתחלה של פרק חדש שהוא בחר בעצמו.

 **כלי סיכום: כל הכלים פעלו יחד - זיהוי רגשות, בניית תמיכה, גמישות מחשבית, שגרה יציבה, ופרספקטיבה ארוכת טווח יצרו מסע אמיתי של צמיחה והתפתחות.**

חלק 27 - הצמיחה מעל הקלה

יונתן יושב בפינת הקפה עם דני. "תקשיב, אני חושב שאני אלמד להוציא את המיטב מעצמי. כל הדבר הזה גרם לי להבין שזה לא התפקיד עושה בן אדם, אלא בן אדם עושה תפקיד" הוא סוף סוף מבין שבכל מקום שהוא יגיע כל עוד הוא נכנס לזה עד הסוף, הוא יהיה הכי מרוצה. אבל מה שחשוב זה שהוא למד שאפשר לצמוח דרך הכאב, ושאפשר להפוך קשיים לכוח שעוזר לאחרים. הכאב הפך לתובנה, התובנה הפכה לחמלה, והחמלה הפכה לרצון לעזור. זה המסע האמיתי.

 **כלי סיכום: הכלים לא רק עזרו לו להתמודד אלא הפכו אותו למישהו שיכול לעזור לאחרים להשתמש בהם.**

חלק 28 - הבחירה הקלה

יונתן יושב במשרד הגיוס ומביט על הדף מולו. "זה בסדר," הוא אומר לקצין, "תשים אותי בכל מקום. לא אכפת לי." המילים יוצאות עייפות, מובסות. שנה וחצי אחר כך, הוא מסיים שירות בתפקיד ביטחון במפעל צבאי. לא רע, לא נורא, פשוט... שטוח. הוא מבצע, מסיים, יוצא. "טוב שנגמר," הוא אומר לעצמו.

אבל כשהוא יושב בחדר שלו אחרי השחרור, מול אותם הקירות מלפני שנתיים, הוא מרגיש איך משהו חסר. הוא בחר במסלול הבטוח, הקל, זה שלא דרש ממנו כלום. ועכשיו הוא תוהה - מה היה קורה לו היה אמיץ מספיק לנסות באמת?

הכאב הישן עדיין שם, רק עכשיו הוא מתערבב עם חרטה. לפעמים הבחירה להימנע מהכאב יוצרת כאב גדול יותר.

 **כלי חסר: כשלא משתמשים בכלים למסע פנימי, החיים הופכים לתפקוד בלבד - בטוח אבל ריק.**
