



# "הכול הולך אחר ההתחלה"

(האר"י הקדוש, עץ חיים שער ד, פ"ד)



כל דבר מושפע בעיקר מנקודת ההתחלה, נקודת הראשית  
שלו.

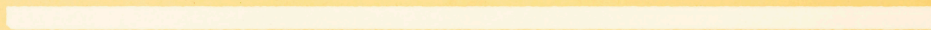
שם:

---

כיתה:

---

## התחלה



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. אם ההתחלה אינה מעוררת סקרנות היא תגרום לנו להניח את הספר בצד. כתלמיד כיתה י"א על סף הבגרות, 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. אתם נכנסים לכיתה בגדים חדשים, תיק חדש. ההתלהבות איתה תגיעו ביום הראשון יכולה לקבוע את ההתנהלות שלכם בלמידה לאורך השנה. התחלה טובה, המבטאת ברצון להכיר חברים חדשים, בהקשבה לשיעורים, ארגון וצמא לידע, מובילה לרוב להצלחה בהמשך הדרך.

### ההתחלה משפיעה על ההישגים הלימודיים

מחקרים מראים שתלמידים שבתחילת הדרך מקיימים 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.

### להכיר חברים חדשים ורושם ראשוני

אתם בוודאי מודעים לכך שהרושם הראשוני שולט בעיקר בתחום החברתי, תארו לעצמכם שאתם צריכים לפגוש מישהו בפעם הראשונה, בין אם זה חבר פוטנציאלי, קצינת מבחן מיון לצבא או ראיון עבודה. הרושם הראשוני שתשאירו יקבע את עתידכם לאורך זמן.

אנשים מגבשים דעות על אחרים בשניות הראשונות של מפגש לפי שפת גוף, טון דיבור ולבוש. 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.



## תחילת שנת הלימודים בראש 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 (הטקסט והתמונות נוצרו בAI)

# 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 (בכותרות ובכותרות המשנה, במבנה, בהערות השוליים, בתמונות):

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 טקסט מספר 1, אפקט הדומינו מאת רוני אנג'ל, וענו על השאלות:

1. 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?

---

---

---

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

---

---

---

---

3. 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

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

---

---

---

---

5. כותב המאמר מזכיר בסוף דבריו: **"התחלות הן כמו הדומיננט הראשון בתגובת שרשרת ארוכה."** מה המסר או הלקח העיקריים שהמחבר מנסה להעביר באמירה זו? האם אתה מסכים עם נקודת המבט הזו על התחלות? נמקו

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**קראו את טקסט מספר 2, שנה שונה מאת הרב יוני לביא, וענו על השאלות:**

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

הלנה

---

---

הלנה

---

---

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

---

---

---

---

**8.** 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):

מנייה - ספרו את סך כל הנקודות ובדקו את עצמכם בפרשנות בסוף השאלון. עבור כל שאלה, תן לעצמך:	
3 נקודות לבחירת אפשרות א.	2 נקודות לבחירת אפשרות ב.
נקודה אחת לבחירת אפשרות ג.	0 נקודות לבחירת אפשרות ד.



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

(ד) לעתים רחוקות או אף פעם

(ג) לפעמים





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.

**5-0 נקודות:** ייתכן שתצטרך לעבוד על השארת רושם ראשוני חיובי יותר בהיבטים שונים של האינטראקציות שלך. זה טבעי להרגיש לא בטוח בגיל ההתבגרות, אבל חשוב לזכור שכל אחד

- מרגיש כך מדי פעם. נסה להתמקד בשיפור הביטחון העצמי שלך:
- עבוד על שפת הגוף שלך - עמוד זקוף, חייך, ושמור על קשר עין.
- תרגל שיחות קצרות עם חברים או בני משפחה כדי לבנות ביטחון.
- זכור שאתה בעל ערך ויש לך מה לתרום לכל אינטראקציה.

**10-5 נקודות:** יש לך כמה תכונות חיוביות בהשארת רושם ראשוני טוב, אבל יש מקום לשיפור בתחומים מסוימים. אתה בדרך הנכונה! כדי להמשיך להשתפר:

- שים לב לטון הדיבור שלך - נסה להישמע ידידותי ומעוניין.
- פתח מיומנויות הקשבה פעילה - הקשב באמת למה שאחרים אומרים.
- למד להציג את עצמך בקצרה ובאופן מעניין. - השתתף בפעילויות חברתיות בבית הספר כדי לתרגל אינטראקציות.

**17-10 נקודות:** אתה משאיר באופן עקבי רושם ראשוני חיובי, ומפגין כישורים בינאישיים חזקים. כל הכבוד! כדי להמשיך לשפר:

- למד לזהות רמזים חברתיים ושפת גוף של אחרים. - פתח את היכולת שלך לנהל שיחות מעמיקות יותר.

- התנדב או השתתף בפרויקטים קבוצתיים כדי לחזק את כישורי המנהיגות שלך.
- נסה ליזום יותר אינטראקציות חברתיות ולהרחיב את מעגל החברים שלך.

**27-17 נקודות:** מזל טוב! אתה מצטיין בהשארת רושם ראשוני חיובי ובעל יחסי אנוש מצוינים. זה נכס חשוב לעתיד! כדי לשמור על הרמה הגבוהה:

- שקול ללמוד על תקשורת מתקדמת ומיומנויות מנהיגות. - עזור לחברים שמתקשים באינטראקציות חברתיות.

- התנסה בדיבור מול קהל או בהצגת פרויקטים בכיתה.

- חשוב על איך תוכל להשתמש בכישורים אלה בעתיד, למשל בראיונות עבודה או באוניברסיטה. זכור, בכל רמה שאתה נמצא, תמיד יש מקום לצמיחה והתפתחות. התמקד בשיפור הדרגתי ואל תשכח ליהנות מההליך!



# 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 תלא תפימה

תצע שיש מי לשומע

אם תוותר מיז

ויל סך מרחק לסכת

אם תוותר מיז

אם לא עכשיו אוילי עוד לנה היום הצה הוא התחמה

תחלה אתה יכול אחרת והתלהבה 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 בכה בוערת

היום הצה אתה ראשון בדידות

יל כאב

והתקווה איתך נלארת

אם תאבד אותה תלאור עליה

ומה יהיה מחר

אין איל יודע.

בעלמך אתה בחרת

ביום הצה הניכחון

בעלמך לא נלארת

אם תתיאס עכשיו

האמונה אותך לומרת אם תתיאס

עכשיו גם אם חספה עברה עוד לנה

עולם מוצר