

NEWSLETTER

משמעות בחברה ובקהילה

שייכות הפרטים לקהילת משמעות, חיבור לערכים מרכזיים ומודעות לגילוי המשמעות בחיים מהווים מפתח חשוב לקידום חברה בריאה.

משמעות בחינוך

החיפוש אחר משמעות נחשב ככוח מניע ראשוני באדם ומהווה תהליך אנושי בריא וטבעי לכינון זהות אישית והתפתחות מיטבית.

משמעות בארגונים


כאשר אנו חווים חוסר משמעות בעבודה, ללא קשר לתחום העיסוק, יש לכך השלכות ברמה הנפשית והפיזית.

#1 חנוכה תשפ"א דצמבר 2020

מה צבע החושך? וכיצד מגרשים אותו?

מעניין לחשוב כיצד חושך נהיה ביטוי שגור לתחושה של אדם שחש ריקנות.





מה צבע החושך? וכיצד מגרשים אותו?

כולנו מכירים את שיר החנוכה המפורסם "באנו חושך לגרש, בידינו אור ואש..." אבל מה הוא בעצם החושך הזה שאנחנו רוצים לגרש? כיצד נדע לגרש אותו אם לא נבין מהו?

לחושך, על אף שנראה כי צבעו "שחור", אין באמת צבע, מבחינה פיזיקלית החושך הינו פשוט היעדר מוחלט של אור. ויקטור פרנקל מתאר בספרו "האדם מחפש משמעות" את המונח "ריק קיומי", מונח זה מתאר את תחושתו של אדם אשר חש ריק פנימי, שעמום ותחושת חוסר משמעות בחייו. "ריק" בהגדרתו הוא "אין מוחלט", היעדר

כל ולכן גם היעדר מוחלט של אור. ה"ריק" הוא חושך גמור. מעניין לחשוב כיצד חושך נהיה ביטוי שגור לתחושה של אדם שחש ריקנות.

אז איך מגרשים את החושך? השיר הידוע מגלה לנו שמגרשים חושך עם "אור ואש", מה הם אור ואש עבור אדם המרגיש שהוא נמצא בחושך? ומדוע האור קודם לאש? הרי הגיוני יותר שקודם תהיה אש ולאחר מכן אור... פרנקל מציע לגרש את החושך והריק הקיומי באמצעות מציאת משמעות אישית בחייו של האדם. על ידי ערכיו היצירתיים (מה החותם האישי הייחודי רק ליו?), ערכיו

החוייתיים (הנובעים מחוויה כמו מערכות יחסים, טבע, תפילה, מדיטציה וכו') ויחסו של האדם כלפי החלקים במציאות עליהם אין לו שליטה. תחושת המשמעות היא זו שמאירה את חייו של האדם שופכת "אור חדש" על מאורעות חייו, וכאשר הוא זוכה לראות את משמעותו הייחודית, נובעת גם תחושת "האש" הפנימית אשר בוערת ומסייעת לאדם להמשיך ולהרחיב את צעדיו ולהאיר עוד ועוד חלקים "חשוכים". צוות מכון מצפן מאחל לכולנו חג חנוכה שמח, מלא באור הייחודי של כל אחד אשר ביחד הופך להיות אור גדול.

קצת עלינו: מכון 'מצפן' לחקר, פיתוח ויישום המשמעות בחיים

מכון מצפן למחקר, פיתוח ויישום המשמעות בחיים (ע"ר), הינו מכון ייחודי בארץ ובעולם, אשר שם לו למטרה לשלב את חזית הידע המחקרי בתחום המשמעות עם פיתוח והנגשת מתודות וכלים יישומיים לקידום רווחתו הנפשית של הפרט ולשיפור מערכות יחסים בארגונים, בתרבות, בקהילה ובחברה הישראלית והכלל עולמית. צוות המכון כולל אנשי מקצוע בכירים מתחומים מגוונים כגון חינוך, ארגונים, רווחה, רפואה, בריאות וטיפול, חוקרים, עמיתים בתחום ובוגרי מסלול לימודי לוגותרפיה באוניברסיטת תל-אביב. פעילות המכון כוללת ביצוע מחקרים בנושא המשמעות, הכשרת אנשי מקצוע בתחום ופיתוח פעילויות מגוונות ותכנים יישומיים בתחומי חינוך, טיפול, קהילה וחברה (כדוגמת: סדנאות, קורסים, הרצאות, כנסים, תוכניות לימוד, הקמת קהילות משמעות), המיועדים לארגונים עסקיים וציבוריים (לרבות ביטחוניים), לקהל הרחב ולקהל המקצועי המתעניין בתחום המשמעות בחיים.



זרקור על - משמעות בארגונים

תכנית ה"משמעות בעבודה" Designing Meaningful (Process in Work) DMPW, מציעה תהליך המבוסס על רעיון החוויה האותנטית של העובד בארגון. הרציונל העומד בבסיס הרעיון מציע, שכל שחווית העובד תהיה מדויקת ותואמת את אופיו וצרכיו, כך הוא יכול למצוא משמעות בעבודה, להרגיש רלוונטי ומחובר לארגון ולעשייה שלו במסגרתו. התהליך, שמבוסס על מתודולוגיית ה-AEA (מודעות, חקירה ויישום), מציע תכנית פעולה פרקטית שיש בכוחה להביא לשינוי בטווח המידי ולאורך זמן בחוויית העבודה של היחיד והצוות בארגון. הוא מורכב משלושה נדבכים - מיפוי הזהות האישית, חקירת החוויה האותנטיות ויישום באמצעות עיצוב תפקיד ותעדוף משמעות.

אנחנו מבלים את רוב זמננו בעבודה ופעמים רבות אף מגדירים את זהותנו על בסיס העיסוק שלנו. כאשר אנו חווים חוסר משמעות בעבודה, ללא קשר לתחום העיסוק, יש לכך השלכות ברמה הנפשית והפיזית והדבר מתבטא ברמות גבוהות של מתח, לחץ, ניכור, חוסר שייכות ושחיקה. ארגונים רבים כבר הפנימו את הצורך לעזור לעובדיהם למצוא משמעות במסגרת התפקיד, במשימות ובמערכות היחסים שהם מנהלים במקום העבודה. עובד שמוצא משמעות בעשייה שלו הוא עובד מחויב ומחובר ומחקרים רבים מצביעים על קשר ישיר בין תחושת המשמעות לבין היצירתיות, הפרודוקטיביות של העובד לאורך זמן כמו גם חוויית הסיפוק, החוסן והרווחה הנפשית והפיזית שלו.

משמעות בחינוך



סיפוק וחוסר וודאות. התוכנית החינוכית של המכון, "בלשי משמעות", מושתתת על נתיבי המשמעות של הלוגותרפיה ומשלבת תאוריה, תרגילים חווייתיים ויומן מסע המלווה את התהליך. היא פותחה עבור תלמידים וצוותים חינוכיים במערכות הפורמליות והבלתי פורמליות במטרה להפכם לסוכני שינוי בחיזוק דימוי עצמי, מוטיבציה, מסוגלות, שיפור מיומנויות לימודיות, רגשיות וחברתיות, סבלנות, סובלנות וראיית האחר.

החיפוש אחר משמעות נחשב ככוח מניע ראשוני באדם ומהווה תהליך אנושי בריא וטבעי לכינון זהות אישית והתפתחות מיטבית. בספרות המחקרית ניתן למצוא עדות אמפירית רחבה לקשר בין משמעות בחיים לבין מיטביות ובריאות נפשית ופיזית מחד ולהתמודדות עם קשיים ומצבי סיכון מאידך. מכון מצפן רואה חשיבות מירבית להטמעת תכנים אלו כבר בגיל הצעיר, במיוחד לאור העובדה, שהעולם משתנה כיום בקצב מהיר ומזמן תחושות של חוסר

בתקופות כאלו, שייכות הפרטים לקהילת משמעות, חיבור לערכים מרכזיים ומודעות לגילוי המשמעות בחיים מהווים מפתח חשוב לקידום חברה בריאה בעלת חוסן חברתי הן בעתות שיגרה והן בעתות משבר. מכון מצפן יוזם ומניע פרויקטים חברתיים שמטרתם לחזק את החוסן החברתי באמצעות גילוי משמעות בחיים במסגרת החברה והקהילה. מיזמים אלו מתמקדים באוכלוסיות שונות כגון: אזרחים ותיקים, בני נוער, סטודנטים והקהל הרחב. מקצת מהנושאים בהם עוסק המכון הם: יצירת קהילות משמעות, חיבור בין קהילות, הטמעת רעיון המשמעות בקהילות השונות על ידי פרסומים, הנחיית מפגשים, העלאת המודעות לנושא הבדידות ופעילויות להפגת הבדידות.



דיגיטלי, רשתות חברתיות, התפוררות קהילות ומסורות, פערים ושסעים חברתיים. תמורות אלו מעמיקות את תחושת העדר השייכות, בדידות, ניכור, חוסר וודאות וריק קיומי. אנו מאמינים שתמיד ובמיוחד

אחד מיעדיו המרכזיים של מכון מצפן הינו הגברת המודעות לחשיבות המשמעות בחיים בקרב החברה הישראלית. בתקופה הנוכחית אנו עדים לתמורות רבות בדפוסי החברתיים, ביניהן: עולם

חדשות ועידכונים

מפגשים ברוח הזמן
שמחים להזמין למפגש שיח יחודי בזום,
על שירה, יצירה ומשמעות

דברי פתיחה: ד"ר פנינית רוסו-נצר, ראש מכון מצפן



רוני סומק
משורר ואמן ישראלי



אסנת שיר-וישינסקי
זמרת, שחקנית, מרצה ומאמנת אישית

יום ג' | ז' בטבת | 22.12.20 | 20:00
ההשתתפות במפגש ללא עלות אך מותנית בהרשמה מראש

מכון מצפן לחקר ויישום משמעות בחיים | compassinstitute.org.il

לחומרים נוספים ועידכונים



מוזמנים לקרוא יותר
עלינו באתר:
compassinstitute.org.il

ביום הסוער של החיים קל לנו לפעמים "לאבד את עצמנו", העבודה, המסלות, הבית... יום רחף יום עד שאנחנו שוכחים את עצמנו ואת הכוח הטמונים בנו. סדנת "המצפן שלי" נועדה לחבר את המשתתפים אל מקורות הכוח האישיים שלהם. במהלך הסדנה, באמצעות מתודולוגיות שונות מעולם הלוגותרפיה, המשתתפים יגדירו ויגלו מרכיבי זהות מרכזיים אשר יישמשו למשתתפים כמצפן אישי לניווט בים הסוער של החיים תוך שמירה על המרכיבים החשובים בחיי המשתתפים (ערכים, אותנטיות, מערכות יחסים קרובות ועוד). בסדנה המשתתפים יגבשו פרקטיקה ראשונית שתאפשר להם להביא לידי ביטוי את זהותם האישית והייחודית ואת הנשאים החשובים להם ביותר. מתוך חיבור אל מקורות הכוח הקיימים בתוך כל אחד ואחת, מתאפשר למשתתפי הסדנה להיות ולהרגיש משמעותיים יותר, הן עבור עצמם והן עבור סביבתם הקרובה.

**מכון מצפן שמח להציג את
סדנת "המצפן שלי"**
המונגשת לקהל הרחב

בהנחיית דן שורץ פסיכולוג ויועץ ארגוני, יועץ בביה"ס לפיתוח מנהיגות של צה"ל. משתייך לצוות המקצועי של מכון מצפן

מה צריך לדעת?

- 1 הסדנה בת שני מפגשים של שעתיים כל אחד ותקיים ב-ZOOM **בשני ימי ג' (5.1.21 וה-12.1.21), בין השעות 21:30-19:30**
- 2 הסדנה תתקיים במתכונת מצומצמת (עד 15 משתתפים) על מנת לאפשר שיח, שיתוף, דיונים ועבודה בקבוצות קטנות.
- 3 אין צורך בידע מקצועי מוקדם, הסדנה פתוחה לקהל הרחב. פתיחת הסדנה מותנית במספר משתתפים.

תכני המפגשים:

מפגש 1 גילוי אישי של הכוחות והערכים המשמעותיים כגורם מכון (מצפן) בחיינו.

מפגש 2 מיפוי הגורמים המעכבים אשר פוגעים ביכולת שלנו לחוות יותר משמעות ורווחה נפשית בחיים תוך חיבור למערכות היחסים המשמעותיות עבורנו.

לפרטים והרשמה: 054-5455445, compassinstitute.org.il



עקבו אחרינו
בפייסבוק:
**מכון מצפן לחקר ויישום
משמעות בחיים**

בקרוב עידכונים נוספים
על הפעילויות שלנו.
יש למה לחכות...
נשמח לשמוע מכם!

חג אורים שמח,
ד"ר פנינית רוסו-נצר, ראש המכון
הועד המנהל והצוות המקצועי
מכון מצפן לחקר פיתוח ויישום משמעות בחיים