



מצפן

מגזין מכון מצפן | מאי-יוני 2021 | גיליון 6

חיבור ומשמעות

**שלושה נתיבי
משמעות**
יצירה | חוויה | נקיטת עמדה

**זרקור על חברת
מכון מצפן**
הפעם גילי לייבוביץ

**מחומה
להינומה**
מאת ליאור טל שדה





דבר ראש המכון

במשך אלפי שנים ההתייחסות אל האדם היתה כישות שלמה - על המרכיבים הרוחניים, הפיזיים, הבינאישיים, הקוגניטיביים, והרגשיים המרכיבים חיים מלאים. עם השנים, הפיצול הקרטזיאני האידיאולוגי בין הגוף לנפש והחתיירה להתמחויות ספציפיות, לצד ההתפוררות המסורות, הקהילות החברתיות והמסגרות המארגנות בעולם הפוסט-מודרני של ימינו - הותירו אחריהם תפיסה מפורקת של האדם ושל המציאות. באופן פרדוקסלי, העולם היום, המחובר יותר מתמיד באמצעות טכנולוגיה ורשתות חברתיות, הוא גם מפורק ומנוכר יותר מאי פעם. בהתאמה לכך, מחקרים מהעשורים האחרונים מצביעים באופן עקבי על עלייה ניכרת ברמות החרדה, הבדידות, חוסר המשמעות והדיכאון למרות עלייה תלולה ברמת החיים ושגשוג כלכלי.

עקבות הפיצול, הפירוק והניתוק בין תחומי חיים ובמציאות בכלל נוכחים במיוחד בתקופה זו. בימים אלו אנחנו מנסים, כפרטים וכחברה, להתאושש אט-אט מהסדקים שהותירו בנו הריחוק החברתי, החשדנות, אי הוודאות, החרדה והמסיכות שהפרידו בינינו מעל לשנה וחצי במהלך מגיפת הקורונה העולמית. בימים אלו אנחנו מנסים, כפרטים וכחברה, לחבר אט-אט את השברים שהקיטוב החברתי והמלחמה העמיקו בנו לאחרונה.

ג'לאל א-דין רומי, משורר בן המאה ה-13, כתב:

אי שם, מעבר לטוב ולרע,

מעבר לנכון או לא נכון,

יש שְׁדָה.

אֶפְגֵּשׁ אוֹתְךָ שָׁם.

אין זה מקרה שהמילה "בריאות" באנגלית (Health) מקורה במילה היוונית hal שמשמעותה "שלם". בריאות גופנית, נפשית, מערכתית, ארגונית, חברתית - מתחילה בהתבוננות אינטגרטיבית על החלקים המפורקים של אותו שלם. הריפוי מתחיל כשאנחנו מוכנים להרחיק ראות ולפגוש זה את זה מעבר לקיטובים, לניגודים ולהפרדות. הגיליון שבידיכם עוסק בדיוק במהות זו של חשיבות ומשמעות החיבור, מזוויות שונות - פנימה, אחד לשני, לחברה ולעולם, ולחיים בכלל.

רגע לפני שאתם צוללים פנימה לתוכן המרתק שהכנו עבורכם, שאלו את עצמכם: מה משמעות המילה 'חיבור' בחיי היום שלכם? מתי אתם מרגישים מחוברים? או לחילופין מנותקים? כיצד אני יכולים היום, השבוע, להתחבר יותר לחיים, לאדם אחר, לעצמכם?

כתמיד, אתם מוזמנים לשתף ולהפיץ הלאה, ולפנות אלינו עם מחשבות, רעיונות ושאלות.

שלכם ברגשי משמעות וחיבור,

ד"ר פנינית רוסו-נצר, ראש המכון



דבר המערכת

הגיליון שלפניכן.ם היה אמור לראות אור לפני חג שבועות ובעיצומו של חודש הרמדאן אך אז פרצה המלחמה אשר, בן שאר הדברים שחוללה, קטעה את עבודתנו. כשהיא הסתיימה התלבטנו מאוד מתי ואיזה גיליון יראה אור. הדי המלחמה וההשלכות הרגשיות חברתיות בעקבותיה ועקבות מגיפת הקורונה מלוות אותנו וחגות סביבנו עד היום ובוודאי גם ימשיכו בעתיד.

לאחר חשיבה מרובה החלטנו לאחד את גיליונות חודש מאי ויוני ולפרסם את הגיליון כפי שתכננו עם תוספות והרחבות. נושא הגיליון הוא חיבור ומשמעות. על מנת שיהיה חיבור אמיתי ושלם בין בני ובנות אדם יש צורך בדיאלוג, בהכרה, ביחסי אמון וכבוד. למעשה, יש צורך בלקיחת אחריות. ויקטור פרנקל מדבר בהרצאתו אשר מובאת לפניכן.ם על חבות קולקטיבית ועל החינוך לאחריות. נטל האחריות הוא לא משא קל אבל אנו נושאים אותו בין אם נרצה ובין אם לאו.

השאלה היא באיזו דרך נבחר לשאת אותו. אם ניקח אחריות על עצמנו, על זולתנו, החיבור האמיתי לא יאחר להגיע והרווח יהיה כולו שלנו.

אנחנו רוצות להודות לכל מי שלקחה ולקח חלק בגיליון ייחודי ומיוחד זה אשר, אנו מקוות, יהווה גשר לחיבור ונקודת מפגש.

עורכת: עוז חוטברט

חברות מערכת: הדס לוי, ד"ר פנינית רוסו-נצר

עיצוב גרפי: אושרית גרגיר

"הילל פעם אמר: אם אין אני לי, מי לי. ואם לא עכשיו, אימתי. וכשאני לעצמי, מה אני. אם אני עושה את זה רק למען טובתי העצמית מה אני? הפירוש היא שאני לא באמת בן אדם, מכיוון שבן אדם אינו כפי שמערכות פסיכותרפיות מתארות כבן אדם. הוא לא מישהו שעוסק במקור או בעיקר רק במורכבויות, דילמות ובעיות אשר מתרחשות בתוך המערכת הפסיכולוגית שלו. בדרך כלל, בעיקר, במקור, ביסוד - כל אדם מעוניין ומודאג ממהו שנמצא שם בעולם. הוא מודאג ממישהו שנמצא שם בעולם: עבודה שיש לעשות, מטלה שיש להשלים. משימה, משמעות בחיים, שליחות, שמחכות לו. לו, בצורה בלעדית להפוך לאמצעי, למעשה על ידו ולא על ידי אף אדם אחר. ברגע זה. מי אם לא הוא? ולבסוף, את כל זה הוא לא עושה למען עצמו, למען השלווה שלו, לפריקת המתחים שלו, להיפטר מגירוויים או מהסופר אגו שהוא אינו מרוצה ממנו או מהיותו דמות האב. אלא הוא עושה זאת בשם ולמען מטרה לשרת או אדם אחר לאהוב. אף פעם לא למען אך ורק עצמו. זה מה שאדם יכול לעשות"

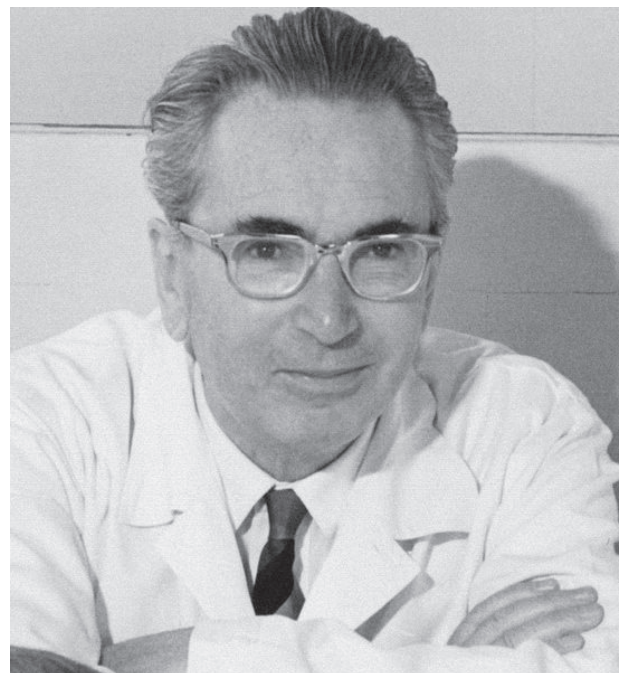
(ויקטור פרנקל; תרגום חופשי מתוך ראיון טלוויזיוני שנערך עימו)

קטע מתוך: Experimentum Crucis / ויקטור פרנקל

(מלטינית: ניסוי מכריע שנועד להוכיח את אמיתותה של היפותזה נתונה)

מה שמתיישב, לדעתי, עם חוסר המשמעות של סבלם. ומדוע? משום שהיא נובעת מאי־הבנה מוסרית של המצב. [...] אם נשאל לסיבת האי־הבנה הזאת, אולי נגלה ש"חוסר הידיעה" הזה הוא בעצם "חוסר הרצון לדעת". מה שעומד מאחוריו הוא הרצון לברוח מאחריות. אבל למעשה, האדם הממוצע היום נדחף לברוח מאחריות. מה שמניע אותו הוא הפחד שיהיה עליו ליטול על עצמו אשמה קולקטיבית. שיימצא אשם בכל הסעיפים, שותף לדבר עבירה בכל אותם דברים שלא עשה בעצמו, דברים שבמקרים רבים באמת "לא ידע כלום" עליהם. האם אכן יש לדרוש מן האדם ההגון לתת דין וחשבון על עבירות של אחרים, גם אם העבריינים הם בני אותה האומה? האין הוא, האדם ההגון הזה, בעצמו קורבן לעבירה, מטרה לאימה שהטיל המעמד השליט בבני עמו בלי שיוכל להתייצב מול האימה הזאת? האם לא סבל מנחת זרועה בעצמו? האם לא יהיה כינונה של אשמה קולקטיבית בבחינת חזרה בדיוק לעצם השקפת העולם שמכריזה כי פרט זה או אחר אשם, משום שאחרים הנמנים עם הקבוצה שהוא משתייך אליה במקרה ביצעו לכאורה או בפועל עבירה כלשהי. וכמה מגוחכת נדמית ההשקפה הזאת בעינינו כיום – סוף־סוף! לדרוש מאדם דין וחשבון בגלל הלאום שלו, בגלל שפת אימו או מקום הולדתו, זה נשמע לנו מגוחך היום כמו להטיל עליו אחריות לגובהו. אם עצרה המשטרה פושע שגובהו 1.64 מטר, האם יש לתלות גם אותי משום שגובהי כגובהו? אבל כאן עלינו לערוך הבחנה חשובה: עלינו להבחין בין אשמה קולקטיבית לחבות קולקטיבית. אם אמחיש זאת באמצעות דוגמא אלגורית, תבינו אותי מיד. אם אני לוקה פתאום בדלקת התוספתן, האם זאת אשמתי? בהחלט לא; ואף על פי כן, אם יהיה עליי לעבור ניתוח, מה

"תארו לעצמכם את האדם ששוחרר ממחנה הריכוז חוזר הביתה. הוא עשוי להתקבל במין משיכת כתפיים. ומעל לכול, הוא תמיד ישמע שתי פראזות מפי אנשים אחרים: "לא ידענו כלום" ו"גם אנחנו סבלנו". נפתח בהכרזה השנייה, ונשאל את עצמנו תחילה אם אפשר למדוד או להעריך סבל אנושי באופן כזה שיאפשר להשוות בין סבלם של שני אנשים. וברצוני להגיד בעניין הזה שסבלותיהם של בני אדם אינם בני־השוואה! סבל אמיתי ממלא את האדם לגמרי, ממלא את כל ישותו. [...] יהיה איפוא חסר טעם לדבר על הבדלים בשיעור הסבל; אבל הבדל שנודעת לו חשיבות ממשית הוא ההבדל שבין סבל בעל משמעות לבין סבל חסר משמעות. [...] ההבדל הזה תלוי כל כולו באדם הפרטי: האינדבידואל, רק האינדבידואל המסוים, הוא שקובע אם סבלו בעל משמעות או לא. ומה בנוגע לסבלם של אותם אנשים, שכפי ששמענו מכריזים בתוקף ש"גם אנחנו סבלנו" ו"שלא ידענו כלום"? אתם מבינים, הטענה הזאת שלא ידעו כלום היא בדיוק



אז? בכל זאת אהיה חייב לשלם לרופא שינתח אותי בעבור הניתוח. כלומר יש לי "חבות" כלפי הרופא, לשלם את חשבוננו. אם כן, בהחלט יש בנמצא "חבות ללא אשמה". והמצב דומה כעת עם קולקטיב האנשים ששחררו באופן קולקטיבי מן האימה. הם לא היו מסוגלים לשחרר את עצמם; קולקטיבים אחרים, אומות שחרות-חירות אחרות, נאלצו להיכנס לתמונה, להילחם ולהקריב את מיטב אנשיהן, את צעיריהן, כדי לשחרר אומה שהיתה נטולת כוח מול הנהגתה שלה מידי מנהיגיה. לאוזלת היד הזאת אין שום קשר לאשמה. אבל האם יהיה לא הוגן, בלתי צודק, להיאלץ לשלם תמורת השחרור הזה בקורבן כלשהו ולהרגיש חבות משותפת, גם אם לא היית שותף לדבר עבירה, ואתה יודע שאינך אשם? [...]

מה שאנו יוצרים, חווים וסובלים כעת – אנחנו יוצרים, חווים וסובלים לנצח נצחים. ככל שאנו נושאים באחריות למאורע, ככל שהוא "היסטוריה", באחריותינו, הוא כורע כליל תחת נטל העובדה שאי־אפשר "לסלק מן העולם" דבר־מה שקרה. ואולם בה בעת יש כאן פנייה לאחריותנו – בדיוק כדי להביא לעולם את מה שעדיין לא קרה! וכל אחד מאיתנו צריך לעשות זאת כחלק מעבודת היומיום שלו, כחלק מחיי היומיום. חיי היומיום נעשים אפוא למציאות עצמה, והמציאות הזאת נעשית פוטנציאל לפעולה. וכך בתחילה אמנם מוליכה ה"מטפיזיקה של חיי היומיום" אל מחוץ לחיי היומיום, אבל אז – מתוך מודעות ואחריות – היא מוליכה בחזרה אליהם.

מה שמוביל אותנו קדימה ועוזר לנו לאורך הדרך, מה שהנחה ומנחה אותנו, הוא השמחה שבנטילת האחריות. אבל באיזו מידה שמח האדם הממוצע ליטול על עצמו אחריות?

אחריות היא דבר־מה שהאדם "נמשך אליו" ו"נסוג מפניו" בה בעת. חוכמת הלשון הזו מצביעה על כך שיש בבני האדם כוחות סותרים שמונעים מהם ליטול אחריות. ואכן, יש באחריות דבר־מה בלתי נתפס: ככל שאנחנו מרבים לעיין בה, כך גדלה

מודעותינו אליה, עד שלבסוף אנחנו נתקפים מעין סחרחורת; אם אנחנו יורדים לעומקה של האחריות האנושית, אנו נרתעים: יש משהו נורא באחריותו של אדם – ובה בעת משהו רב־הוד! נורא לדעת שבכל רגע ורגע מוטלת עליי אחריות לרגע הבא; שכל החלטה, מקטנה עד גדולה, היא החלטה "לנצח נצחים"; שבכל רגע ורגע אני מממש את האפשרות הגלומה ברגע, ברגע המסוים הזה, או מאבד אותה. כל רגע נתון מכיל אלפי אפשרויות – ויש ביכולתי לבחור רק אחת ולממש אותה. אבל בעצם הבחירה אני דן את כל שאר האפשרויות לאבדון של "אי־קיום", וגם זה לנצח נצחים! אלא שנפלא לדעת שהעתיד, העתיד שלי עצמי ועימו עתיד הדברים, האנשים סביבי, תלוי באיזה אופן – גם אם במידה מועטה מאוד – בהחלטותיי בכל רגע ורגע. כל מה שאני מממש באמצעותן, או "מביא לעולם" כפי שאמרנו, אני מציל אל תוך המציאות, ועל כן מגונן עליו מפני ארעיות בת־חלוף.

אבל בדרך כלל, בני אדם נרפים מכדי לשאת בנטל אחריותם. וכאן מתחיל החינוך לאחריות. הנטל בלי ספק כבד – לא זו בלבד שקשה לזהות אחריות, קשה גם להתחייב לה. לומר לה כן, ולחיים. אבל היו אנשים שאמרו כן חרף כל הקשיים. וכשהאסירים במחנה הריכוז בוכנוולד שרו את שירם, "עוד יש ברצוננו לומר כן לחיים", הם לא רק שרו על כך, אלא פעמים רבות גם השיגו זאת – הם ורבים מאיתנו במחנות אחרים. והם השיגו זאת בתנאים איומים ונוראיים, תנאים חיצוניים ופנימיים שכבר דיברנו בהם די היום. האין זאת כי כולנו צריכים להיות מסוגלים להשיג זאת היום, כשנסיבות חיינו קלות לאין שיעור? לומר כן לחיים אינו רק בעל משמעות בכל נסיבות שהן – כי החיים עצמם תמיד בעלי משמעות – הוא גם בגדר האפשר בכל נסיבות שהן".

מחומה להינומה

מאת: ליאור טל שדה

לא עמלת בו ולא גדלתו שבן לילה היה וכן לילה
אבד. ואני לא אחוס על נינוה העיר הגדולה אשר
יש בה הרבה משתים עשרה רבו אדם אשר לא ידע
בין ימינו לשמאלו ובהמה רבה?!". אלוהים מלמד
את יונה לחמול ולחוס. הוא מלמד אותו על המתח
בין דין לחסד, בין נקמה לחיבוק, בין ראיית ערכים
וכללים לראיית כאב ודמעה.

גולדברג משוחחת עם יונה באמצעות הציטוט:
"היטב, היטב חרה לי". בכל פרידה ופירוד יש כאב
וערפל של אי-וודאות. הערפל משמש כחומה
שמסתירה אותנו ואת הזולת מחד, ומגינה עלינו
מאידך. "ויבאו בני ישראל בתוך הים ביבשה
והמים להם חומה מימינם ומשמאלם".
אנחנו מכירים את הבריחה לחומות המגינות
בשלבים הכואבים, כאשר התחושה העזה היא
"**היטב חרה לי** עד מות"; אנחנו מכירים את ערפל
אי-הוודאות המאיים. בה בעת אנו זוכרים: בזמן
הפרידה הכואבת הערפל נדמה לכולנו כחומה, אבל
דווקא בתוך הערפל ניתן למצוא את האלוהים -
"וכל העם ראים את הקולת ואת הלפידים ואת

מעין מבוא: בין יום הדין ללילות החסד

אני זוכר את עוצמת הטלטלה שחוויתי בשומעי
לראשונה, בנעוריי, את [השיב](#) הנפלא הזה מושר
בפיה של נורית גלרון עם הלחן הנוגע של מירון
מינסטר. איזה ניסוח מדויק של פתיח: "נפרדנו
כך, היטב, היטב חרה לי"! (שירי אהב"ה, מאת
לאה גולדברג מתוך הספר "מקדם ומאחר, מבחר
שירים 1937-1970". ספריית פועלים עמ' 199-200)
מי מאתנו לא חווה בשעת פירוד את תחושת
ה"היטב חרה" הקשה הזו, הנוקבת עד תהום.
שנים מאוחר יותר קראתי בספר יונה והופתעתי
לגלות: מילים אלו הן ציטוט.

יונה מצטער על כך שאלוהים ריחם על תושבי
נינוה וקיבל את תשובתם. לדידו, זו פגיעה בצדק!
הפושעים לא באו על עונשם. יונה ביכר את יום
הדין על לילות החסד, אלא שאז אלוהים לימד
אותו לקח - הוא הצמיח קיקיון שיעשה לו צל ואז
לקח אותו ממנו באחת. "ויאמר אלהים אל יונה
ההיטב חרה לך על הקיקיון ויאמר **היטב חרה לי**
עד מות. ויאמר יהוה אתה חסד על הקיקיון אשר

הניתן; העמדה השנייה רואה במחלוקת הזדמנות, מקור לצמיחה, פוטנציאל להעמקת הקשר בין אנשים. מחלוקת כחלק מחיבור. עמדה זו מבקשת לאתר מחלוקות ולשמוח בהן. האוחזים בה מבקשים לשהות בתוך המחלוקות, לנסות להעמיק בהן, ודווקא לחפש את הגיוון והשוני, ולא את האחידות. זוהי מחלוקת כפתיחה לדיאלוג.

דווקא היכן שניתן לדמוע, מתחילה החדוה להתגנב אל הלב. שם מתרככת הגאווה הפגועה מהפרידה ומאפשרת סליחה וחיים משותפים. ההינומה היא סמל לראשית החיבור. בקצה של כל פרידה יכול להמתין חיבור חדש

המסורת היהודית הגלומה עוד בתורה ופורצת בעוצמה בספרות חז"ל, כמו גם חלקים נרחבים ממסורת המחשבה הפילוסופית עוד מימי סוקרטס, נוטות לגישה השנייה הרואה במחלוקת הזדמנות. זוהי עמדה פלורליסטית אשר רואה ערך בקיומן של מספר עמדות. הפלורליסט מאמין בדרכו שלו, אבל ניחן בענווה כלפי הדעות האחרות ומכיר בכך שיתכן וחלק מהצדק מצוי בהן. ג'ון סטיוארט מיל לימד אותנו שאל לנו להניח את עצמנו כנמנעים לחלוטין ממשגה, שמצב בו האמת בשלמותה נמצאת בצד אחד הוא נדיר ביותר ושהתנגשות הדעות הכרחית כדי שנוכל להתקרב יותר אל האמת.

נעין באחד הטקסטים הידועים ביותר בתלמוד על מחלוקת: "שלוש שנים נחלקו בית שמאי ובית הלל, הללו אומרים הלכה כמותנו והללו אומרים הלכה כמותנו. יצאה בת קול ואמרה: אלו ואלו דברי אלהים חיים הן והלכה כבית הלל". מילים רבות נכתבו על הדימוי הזה של שני צדדים שאומרים ההפך זה מזה ובכל זאת שניהם דברי אלוהים חיים. זהו בסיס הגישה הפלורליסטית הרואה ערך והזדמנות במחלוקת. דומני שחז"ל לא סברו שלכל אחד יש את האמת שלו ולא דגלו ברדוקציה של מושג האמת, אבל הם כן ידעו למצוא את החיים שמסתתרים כמעט בכל דעה.

קול השֹׁפֵר וְאֵת הַהֵר עֲשֵׂן וַיֵּרָא הָעָם וַיִּנְעוּ וַיַּעֲמְדוּ מֵרַחֵק... וַיַּעֲמֵד הָעָם מֵרַחֵק וּמֹשֶׁה נִגַּשׁ אֶל הָעֶרְפֶּל אֲשֶׁר שָׁם הָאֱלֹהִים" (שמות כ, פס' טו, יח). באזור הביניים של אי הוודאות, במקום של המחסומים והמניעות, במרחב שהוא לא יום ולא לילה, לא אור ולא חושך, דווקא שם הָאֱלֹהִים.

בדיוק באמצעו של השיר, בשורה השביעית, מתחילה המשוררת לשמוט את הדין שלא מסוגל לראות ולחוש פנים, ולעבור ללילות החסד הדומעים בחשיכה. שבירת האדישות והגאווה המונעים דמעות, מתחילה את התנועה מערפל התלוי כחומה אל עבר הערפל שתלוי כְּהִינוּ מָה. דווקא היכן שניתן לדמוע, מתחילה החדוה להתגנב אל הלב. שם מתרככת הגאווה הפגועה מהפרידה ומאפשרת סליחה וחיים משותפים. ההינומה היא סמל לראשית החיבור. בקצה של כל פרידה יכול להמתין חיבור חדש. אז איך עוברים מחלוקה לחיבור, מפרידה ליחד, מחומה להינומה? אנסה לגעת בקיצור רב בשאלת חיים זו מהזווית של היחס למחלוקת בספרות חז"ל.

קנה לך לב מבין לשמוע

התרבות היהודית מבוססת על מחלוקות. הטקסט המכונן של תרבותנו הוא התלמוד שביין 2711 דפיו תתקשו למצוא דף ללא מחלוקת. המחלוקת מעוררת מיד תחושה של חלוקה ופירוד. מדוע לבסס תרבות על מה שמפריד? ניתן להבחין בין שתי עמדות עקרוניות כלפי מחלוקות. העמדה האחת רואה בהן איום, מקור לצרות, פוטנציאל לפגיעה בשלום בין אנשים. עמדה זו מבקשת לצמצם את המחלוקות ככל שניתן. האוחזים בה מבקשים לחמוק מסיטואציות של מחלוקת, לנסות לדלג מעליהן, ובכל נושא לחפש את המשותף והמאחד ולא את המחלק והמפריד. בדבריו של רבן גמליאל שהיה נשיא הסנהדרין אנו מוצאים את הכלל: "שלא ירבו מחלוקות בישראל" (תלמוד בבלי, בבא מציעא נט ע"ב). אם כך, נקודת המוצא של רבים היא שמחלוקת היא דבר שלילי שיש לצמצם ככל

אותנו שטיינזלץ: "שהודו להם בית הלל בכך". הם הודו בטעותם. במקום להתבצר הם למדו וצמחו כתוצאה מהמחלוקת. דווקא במקום בו הגמרא מכריעה שהלכה כבית הלל, מובאת מחלוקת בה הלכה כבית שמאי!

ניתן להבחין בין שתי עמדות עקרוניות כלפי מחלוקות. העמדה האחת רואה בהן איום, מקור לצרות, פוטנציאל לפגיעה בשלום בין אנשים. עמדה זו מבקשת לצמצם את המחלוקות ככל שניתן [...] העמדה השנייה רואה במחלוקת הזדמנות, מקור לצמיחה, פוטנציאל להעמקת הקשר בין אנשים. מחלוקת כחלק מחיבור. עמדה זו מבקשת לאתר מחלוקות ולשמוח בהן

ההלכה הולכת אחרי מי שיודע להקשיב לאחר, ללמוד ממנו, וכשצריך אז להודות בטעויות ולשנות את דעתו. זוהי דוגמא עמוקה למה שכונה על ידי פילוסופים של העת החדשה "דיאלוג". לא אוסף מונולוגים עם הקשבה מדומה, אלא למידה וצמיחה מתוך שיח ומחלוקת. זה דורש להתווכח שלא על-מנת לנצח בוויכוח. זה דורש הקשבה דרך הלב ולא דרך האגו. כפי שניסח זאת רבי אלעזר בן עזריה במקום אחר, זוהי תפיסה של: "עשה אזניך כאפרכסת וקנה לך לב מבין לשמוע את דברי מטמאים ואת דברי מטהרים את דברי אוסרין ואת דברי מתירין את דברי פוסלין ואת דברי מכשירין" (שם, חגיגה ג ע"ב). מחלוקת דיאלוגית כבר אינה מסמלת חלוקה ופירוד, זוהי מחלוקת שמובילה לחיבור וצמיחה. יפים לעניין דברי המופת של הפילוסוף הגרמני קרל יאספרס, במבוא להרצאתו: "לשאלת האשמה", שאותה נשא כגרמני בפני גרמנים, חודשים ספורים אחרי תום מלחמת העולם השנייה: "אנו רוצים ללמוד לשוחח איש עם רעהו. פירושו של דבר הוא שאנו רוצים לא רק לחזור ולהשמיע את דעתנו, אלא לשמוע מה חושב הזולת. איננו רוצים רק לקבוע אלא לחשוב מתוך התייחסות

עם זאת, בגמרא נשאלת השאלה המתבקשת: "וכי מאחר שאלו ואלו דברי אלוהים חיים, מפני מה זכו בית הלל לקבוע הלכה כמותן?". התשובה שמביא התלמוד נראית יפה אך תמוהה: "מפני שנוחין ועלובין היו ושונין דבריהן ודברי בית שמאי. ולא עוד, אלא שמקדימין דברי בית שמאי לדבריהן". התשובה הזו כה יפה מאחר והיא מלמדת אותנו שענווה היא תנאי הכרחי להפיכת מחלוקת לפורה ומחברת. בית הלל מתגברים על האגו של עצמם ועל היריבות התמידית עם בית שמאי ובעליבות מופלאה מלמדים קודם כל את דברי החלוקים עליהם. כדי לאחוז בדעתי עלי לדעת להסביר את דעתך החולקת עלי. גם אצל גולדברג ראינו שמחסום גדול בפני הפיכת הערפל להינומה הוא אדישות וגאווה. אבל התשובה הזו שמעניקה לנו הגמרא גם מעט תמוהה, מאחר ולא ברור כיצד הענווה של הלל ואנשיו רלבנטית להכרעה: "הלכה כבית הלל". מדוע אם הם ענווים נכון לתת להם את כוח קביעת החוק? אולי הם ענווים וטועים? נחלץ את התשובה מתוך המשך הגמרא המעט סבוך – המילים הבאות בסוגיה הן: "כאותה ששנינו: מי שהיה ראשו ורובו בסוכה ושלחנו בתוך הבית בית שמאי פוסלין ובית הלל מכשירין". כיצד קשורה מחלוקת זו לענייננו? נתאזר עוד מעט בסבלנות. כדי לפתור את המחלוקת בעניין הסוכה מספרים בית הלל שזקני בית שמאי וזקני בית הלל ביקרו את רבי יוחנן בן החורנית ומצאוהו יושב בדיוק כך. נו, אם כך ישב רבי יוחנן כשביקרוהו רבי מכאן ראייה שהלכה כמותם. בית שמאי משיבים להם שהם מעוותים את הסיפור. האמת היא שהזקנים גערו ברבי יוחנן ואמרו לו "אם כך היית נוהג לא קיימת מצות סוכה מימך". (שם, עירובין יג ע"ב). סוף סיפור. בית הלל לא עונים להם. למה בית הלל לא ענו? אבקש להציע שבית הלל לא השיבו כי הם הלכו הביתה לחשוב. הם רצו להרהר באפשרות שהם טועים. אכן, בניגוד לכל הציפיות מהסוגייה, ההלכה נפסקה במקרה זה דווקא כבית שמאי. אם ישבת ראשך ורובך בסוכה ושולחנך בתוך הבית כאילו לא קיימת מצוות סוכה מימך. מלמד

להקשר; אנו רוצים לשמוע נימוקים ולהיות מוכנים להגיע לתובנה חדשה. אנו רוצים, לשם ניסיון, להעמיד את עצמנו בפשטות במקומו של הזולת. כן, אנו רוצים בהחלט לחפש את מי שחולק על דעתנו. הבחירה במשותף שבמנוגד חשובה מן ההתקבעות הנמהרת בעמדות השוללות זו את זו, שבה השיחה מסתיימת בלי תוחלת. אין קל מלהשמיע בלהט שיפוטים נחרצים; קשה יותר לבחון דברים בשלווה. אין קל מלקטוע תקשורת בטענות מתריסות; קשה יותר לבחון טענות המועלות בלי הרף ולרדת לחקר האמת. אין קל מלבחור בדעה ולהיאחז בה כדי להימנע מן הצורך להמשיך ולחשוב; קשה יותר להתקדם צעד אחר צעד ולעולם לא להתנגד לשאלות נוספות.

הפלורליסט מאמין בדרכו שלו, אבל ניחן בענווה כלפי הדעות האחרות ומכיר בכך שיתכן וחלק מהצדק מצוי בהן

עלינו להחזיר לקדמותה את הנכונות לחשוב. לשם כך אל לנו להשתכר מרגשי גאווה, ייאוש, כעס, התרסה, נקמה, בוז; עלינו להקפידם ולהתבונן במציאות הממשית. עתה יש לומר גם את ההפך: אין קל מלחשוב באורח בלי מחייב בלי להכריע לעולם. לאורה הבהיר של החשיבה הפתוחה לכל עבר קשה לקבל את ההכרעה הנכונה. אין קל מלהתחמק מאחריות על ידי דיבורים. [...] איננו רוצים לבוא לידי כעס איש על רעהו אלא לנסות ולמצוא את הדרך יחדיו. איננו רוצים להכות על חזנו באורח פתטי כדי להעליב את האחר; איננו רוצים לשבח בסיפוק עצמי דבר שאין הכוונה בו אלא לצער את הזולת. מנגד, אסור שיהיו מחסומים שהם פרי איפוק מתחשב, חמלה שהיא פרי הסתרה, נחמה שהיא פרי הולכת שולל, אין שאלה שאסור להעלותה; אין דבר מובן מאליו שנאמץ, אין רגש או שקר שיש להגן עליהם. זאת ועוד: אסור לסטור בחוצפה איש על פרצופו של

רעהו על ידי חריצת משפט מתגרה, בלתי מנומק, שנעשה כלאחר יד. מקומנו איש במחיצת רעהו; כשאנו משוחחים איש עם רעהו עלינו לחוש את המשותף בינינו". (מתוך: שאלת האשמה. מאת: קרל יספרס. בעריכת: דוד בנקיר, תרגום: דפנה עמית יעקב גוטשלק. עמ' 50. הוצאת מאגנס).

זמן ריפוי

עברנו בחברה הישראלית משבר עצום. אצל רובנו הדם עוד רותח, הנפש אולי מבקשת נקמה. האמון קרס, החיבורים לכאורה הותרו. נפרדנו כך. אין פנאי לבכי, אנו רוצים מיצוי דין. אכן, ריבוי דעות ומחלוקות יכולים להיות מדרון המוביל למעשי יאוש וזעם, אך כפי שלמדנו מחז"ל יש בהם גם פוטנציאל לברכה ולצמיחה. הפירוד בינינו יכול להוות תשתית לחיבורים חדשים, מפתיעים ונפלאים. אנו זקוקים בחיינו האישיים כבחיינו החברתיים והלאומיים לתהליך ריפוי שיעביר אותנו ממחלוקות זועקות הניצבות בינינו כחומה, אל עבר שיח מפרה התלוי כהינומה. לעבור ממועקת הלב לחדווה חוגגת, מיום הדין ללילות החסד. לשם כך, עלינו לעשות מאמץ לבנות מחלוקת בונה; לעמול על תהליכים פנימיים הקשורים בענווה ובהקשבה; להשתדל לצמצם את מקומם של האגו והאינטרסים בדיון; לנסות לעשות אוזננו כאפרכסת ולקנות לנו לב מבין לשמוע את דברי מטהרים ואת דברי מטמאים; לחגוג את מגוון הדעות במקום לחשוש ממנו. הערפל המאיים שתלוי כחומה יכול להיתלות מחדש כהינומה. אני מזכיר לעצמי שאת ספר יונה נוהגים לקרוא בבתי הכנסת דווקא ביום הכיפורים. ביום זה, המכונה "יום הדין", מבקשים לפתוח את לבבות כולנו דווקא לאפשרות של שינוי וללילות של חסד.



אילן ספריא
עילום: אילן ספריא

.....
ליאור טל שדה, הכותב מגיש את ההסכת (פודקאסט) 'קולות של רוח' בגלי צה"ל, הוא מסאי, פובליציסט, מנהל התוכן של עמותת קולות ומנחה תהליכי לימוד לקבוצות של בכירים



ליברה LOFT – מקום לשינוי

מאת: הדס לוי ומיכל טמקין

השיקום מתחיל בתקופת הסתגלות וחיזוק מיומנויות חברתיות וממשיך בהצבת מטרות ויעדים לקראת בחירת כיוון לימודי או מקצועי. תקופה זו כוללת גם התנסות מעשית בסביבות עבודה, לצורך תרגול החזרה לחיים בקהילה. הורי הצעירים משתתפים במפגש קבוצתי, אחת לשבוע בשעות הערב בהנחיית ניר אורן, המנהל המקצועי של מרכז ליברה LOFT, מתוך הכרה בחשיבותה ובכוחה של המשפחה בהצלחת התהליך. המפגשים מהווים מקום לשיתוף ותמיכה ומאפשרים שיפור דפוסי התקשורת בתוך המשפחה. בשלב האחרון של התוכנית, מסייע הצוות, באמצעות ליווי והדרכה, לצאת לחיים עצמאיים, שיאפשרו להם בעתיד, לצמצם את התלות הכלכלית בהורים ולחוות הצלחות בזכות עצמם וכישרונותיהם הייחודיים.

"ליברה LOFT" הממוקם בלב תל-אביב, מהווה מסגרת קהילתית תומכת באווירה ביתית. המקום הוקם ביוזמתה ובעשר אצבעותיה של מיכל טמקין, במטרה לתת מענה לצעירים בגילאי 18-33, המתמודדים עם תקופה משברית ממושכת ומלווה בקושי רגשי או תפקודי בחייהם. הלופט מאפשר לצעירי התוכנית לקבל כלים להתמודדות עם האתגרים הפוגשים אותם בחיים כדוגמת החלטות על כיוון מקצועי, התמדה בלימודים ומקומות עבודה, תחושת הבדידות, שימוש מוגבר באלכוהול / סמים, דיכאון, חרדות, חוסר יציבות במערכות יחסים וקשיים בגיבוש הזהות העצמית.

"ליברה LOFT" מהווה מעטפת שיקומית, משלימה לטיפול ומעקב של איש מקצוע מתחום בריאות הנפש (שאינו מצוות "ליברה LOFT").



ארוחה טובה ומשותפת מכוונת את הנפש". מחקרים מוכיחים, שהאימון הפיזי תורם לא רק להתחזקות השרירים וגמישותם, אלא גם מעצים את החיבור בין הגוף והנפש, תורם לשיפור מצב הרוח ומסייע בהפחתת דיכאון וחרדה. הבישול והעבודה במטבח, מהווים ערוץ תקשורת נוסף וחוויתי, מקום המאפשר ביטוי עצמי ויצירתיות, בשילוב עבודת צוות. זאת בנוסף למיומנויות שמשמעותיות לקראת יציאה לחיים עצמאיים. אצלנו ב"ליברה LOFT", הארוחות המשותפות של הצוות והצעירים, הם רגעים מנחמים של חסד וחיבור. יש לנו אפילו גינה אורגנית שאנחנו מטפחים במרפסת הלופט. מלבד הפעילויות המתקיימות בלופט, אנחנו מרבים לצאת ממנו, לרוב בתחבורה ציבורית, לחוויות שמחייבות יציאה מאזור הנוחות: מקומות עבודה ואקדמיה, מפגשים עם אנשים מעוררי השראה, טיול רגלי בטבע / בים, מדורה, סיור גרפיטי, פעילות התנדבותית כדוגמת חלוקת משלוחי מזון, ביקור בחוות סוסים, מוזיאון, התנסות בעבודה חקלאית ועוד. הצעירים אוספים חוויות חיוביות, התנסויות ורגעי חסד אישיים וקבוצתיים במעטפת מסורה של אנשי צוות מקצועיים וקבוצה תומכת".



מיכל טמקין, המנכ"לית והמייסדת, בעלת ניסיון עשיר כפיזיותרפיסטית בתחום השיקום הניורולוגי, נשימתית ואורתופדי ובעיניה, נפש האדם היא התעלומה הכי מורכבת ומעניינת שיש. "במפגשים ושיחות עם צעירי דור ה-Y שהינם בגילאי ילדיו" משתפת מיכל, "מצאתי צעירים חסרי מנוח, מחפשי דרך, משמעות, זהות מקצועית ולעיתים אף מגדרית". ועוד מוסיפה מיכל: "ניצני המשבר של משתתפי התוכנית, מופיעים כבר בילדותם, מסיבות ורקעים שונים ובגיל הבגרות הצעירה (גילאי 18-35) - משבר רבע החיים - הם מתעצמים: הדיכאון והחרדה מתמשכים, החרדות החברתיות והבדידות מתגברים, אין בשביל מה לקום בבוקר. על זה, נוסף לפעמים, שימוש בסמים 'קלים' ו/או באלכוהול".

אצל רבים, כשהמצב הסוציאקונומי טוב עד טוב מאוד, ריבוי אפשרויות הבחירה (של לימודים, תחומי עיסוק וכיוצ"ב), מייצר בלבול וקושי רב לקבל החלטות ולהתחייב עליהן. קשה להם מאוד לצאת מאזור הנוחות ולהתמודד עם האתגרים הניצבים בפניהם.

"סדר היום בלופט מגוון וכולל סדנאות מתחלפות בתחומים שונים, ביניהם: אומנות, תיאטרון, תסריטאות, צילום ומוסיקה" מפרטת מיכל. "הפעילויות שלעולם לא אוותר עליהן הן פעילות גופנית וארוחות משותפות סביב שולחן המטבח. כאחת שרצה (גם מרתון, בגיל 50), רוכבת, שוחה, מתרגלת יוגה ובוגרת לימודי שף ב"קורדון בלו" בלונדון, אני חווה על עצמי שתרגול פיזי כפעולה ראשונה בבוקר, מכוון ומטעין את הגוף.

סיפור מהחיים בלופט

ס' בת ה-30, הגיעה אלינו סגורה ומופנמת. היא הייתה מגיעה בבוקר לפני כולם, מתיישבת בשולחן צדדי במרפסת, שותה קפה ומעשנת, נמנעת משיח חברתי וממתינה בשתיקה לתחילת הפעילות. ס' סבלה מדיכאון עמוק, חרדה חברתית וחוסר תחושת מסוגלות. במפגשים הקבוצתיים עשתה את מה ש"נדרש" ממנה ובשיחות האישיים בכתה את חייה. היא לא האמינה שתצליח לעשות אי פעם משהו משמעותי ובכלל, לשם מה? בצעדים קטנים, סימנו לה את המקומות בהם היא חזקה ומוכשרת. נקודות של אור, נקודות של חסד שאליהם תוכל להתחבר. אחד התחומים שבהם בלטה ס' במיוחד היה בישול. ס' בשלנית מעולה ונענתה לאתגר לבשל ארוחת צהרים בתפריט שהיא יזמה. הארוחה זכתה לתשבחות ומחמאות. לאט לאט נפתחה, דרך הבישול המופלא שלה, יצירת ידיה, בשילוב היכולת שלה להיות שם בעבור אחרים. לס' יכולת

אמפטיה מיוחדת במינה. בחלוף הזמן, הפכה ס' למקור הקשבה ותמיכה משמעותית לצעיר בקבוצה שחש בדידות וקושי. בוקר אחד, בעודה עומדת במטבח ונערכת לבישול, הוא נכנס ללופט וניגש ישר לס' השניים התחבקו חיבוק טוב של חיבור, של חברות, של חסד. ללא דיבור. היכולת להיות שם עבור האחר יצרה סדק במעטה הנוקשה שעטפה את עצמה. הגבולות שלה ב"ליברה LOFT" התרחבו והיא החלה לשתף במקומות שבהם לא העזה לגעת ולפתוח את מחסום הסגירות. החיבור לעצמה הוביל אותה באופן טבעי לחיבור לאחר ולקבוצה. כיום ס' מהווה דמות מאוד מרכזית בקבוצה מבחינה חברתית. היא תומכת באחרים ויחד עם זאת, מתחילה להכיר בתכונות הייחודיות שלה. אומנם היא מגיעה להתנדבות הקבוצתית, אך במקביל מחפשת מקום התנדבות אחר, שיאפשר לה להביא עצמה לידי ביטוי משמעותי יותר.

מידע נוסף על [ליברה LOFT](#) או [בדף הפייסבוק](#)





איך תצאו מביני עניין בחודש רמדאן?

עמותת סיכוי جمعية سيكوي

לברך כמה שיותר – אבל לא "חג שמח"!

כדאי לברך כמה שיותר אנשים – רמדאן מובארכ
رمضان مبارك (רמדאן מבורך) או רמדאן כרים
رمضان كريم. רק לא "חג שמח" – כי רמדאן
הוא לא חג. זה חודש, כ-30 יום של התבוננות
פנימית ורוחנית, כמו "עשרת ימי תשובה" בין
יום ראש השנה ליום כיפור. הערכים המרכזיים
הם סולידריות, משפחתיות, קהילה ואמפתיה,
ואחת המצוות המרכזיות היא צדקה – שמכונה
"זכאה" (زكاة). הצדקה מסמנת את הנכונות
לתרום למען הקהילה והזולת, לתת מעצמך כדי
להקל על העניים והמוחלשים ולעזור להם. את
הצדקה משלמים עבור מספר הנפשות במשפחה
ויש לשלמה לפני החג – עיד אל פיטר – עם
סיום רמדאן. יש נוסחאות מסודרות לחישוב מה
הסכום – כ-2% מההכנסה הפנויה. לא מדובר רק
בתרומות לנזקקים ובחלוקת חבילות מזון, אלא
בעזרה הדדית קהילתית בדרכים שונות. למשל,

רמדאן הוא החודש הרוחני ביותר עבור
מוסלמים, ולכן הוא גם חודש של נתינה,
חמלה, סולידריות ומשפחתיות - והזדמנות
עבור היהודים להכיר יותר מקרוב את החברה
הערבית. בלי הכרות והכרה אי אפשר
לבנות חברה משותפת, ולכן עמותת סיכוי
ריכזה מדריך עם מידע על החודש החשוב
הזה, שיעזור לכולנו לכבד את התרבות של
האזרחים המוסלמים.

חודש רמדאן הוא זמן להתבוננות פנימית וחשבון
נפש, והחודש הרוחני ביותר עבור המוסלמים.
בחודש זה, על פי האיסלאם, קיבל הנביא מוחמד
את פסוקי הקוראן. החובה העיקרית בחודש
רמדאן היא הצום, שמטרתו, בין השאר, להרגיש
הזדהות וסולידריות עם סבלו של האחר. זו חוויה
מקרקעת, פנימית וחיצונית, שמאפשרת לעשות
וויסות חומרי ורגשי ולהבין את גבולות הצרכים
הגשמיים שלנו. הצום מלמד סובלנות, כבוד, ענווה
ושליטה עצמית.

להלן כמה כללי אצבע שיעזרו למי שלא מציין
את החודש הקדוש לכבד את אלו שכן. ומייד
לאחריהם - מידע למי שרוצה לדעת יותר.



סיכוי سیکوي Sikkuy

העמותה לקידום שוויון אזרחי וצדק המסארה المدنية مع
The Association for the Advancement of Civic Equality / R.A.

יש ישובים שבהם קבוצות תושבים אוספות תרומות מדלת לדלת במהלך כל החודש כדי להעניק מלגות לסטודנטים מהישוב.

להתחשב בצמים

אחת המצוות היותר מוכרות של רמדאן היא הצום – הוא נמשך מזריחת השמש עד השקיעה. אולי החברים והקולגות שלכם קמו מוקדם כדי לאכול לפנות בוקר או אפילו נשארו ערים כל הלילה – אז יתכן שיהיו איחורים בבקרים. במקום העבודה כדאי לא לקבוע ישיבות אחרי 15:00-16:00 – אז משום שלמי שצם כבר מקרקרת הבטן וייתכן שיהיה קשה להתרכז. אם אתם נפגשים פיזית במקום העבודה ברמדאן השנה – כדאי לוותר על כיבוד במקום מרכזי ובולט, ולמשל להגיש את הכיבוד לישיבה בפינה צדדית.

אל תתקשרו בערב - אלא אם כן זה מציל חיים

בלילות רמדאן כל ערב משפחות מתכנסות לארוחה חגיגית שבירת הצום – האיפטאר. מי שצם – רעב ורק חיכה לרגע הזה כל היום, וגם מי שלא – מבלה עכשיו עם המשפחה. טלפון מהעבודה בשעה הקסומה הזאת מנומס בערך כמו טלפון באמצע ליל הסדר...

מה השתנה ברמדאן הזה מכל הלילות?

בדרך כלל, לילות רמדאן קסומים במיוחד – ברחובות המקושטים יש הופעות, ארוחות



עמותת סיכוי וליין רביב

משותפות במרחב הציבורי, מקובלת עלייה למסגד אל-אקצה בירושלים בלילות ועוד. אפשר להתעניין – איך אתם חוגגים השנה? איך היו ארוחות אפטאר שלכם?

רוצים לצאת מביני עניין באמת? הנה מידע שיעזור לכם לנהל שיחה על רמדאן, ולא לשאול שאלות תם:

התאריך של חודש רמדאן זז כל שנה, למה וכמה?

לוח השנה ההיג'רי, בדומה ללוח השנה היהודי, נקבע לפי הירח. ההבדל העיקרי הוא שבלוח השנה המוסלמי אין "שנה מעוברת", ולכן חודש רמדאן מקדים בכל שנה בערך ב-11 ימים. אז למה מחכים עד הרגע האחרון כדי להכריז עליו? בגלל שלוח השנה מושפע מהירח, על אנשי הדת לצפות בירח ולראות האם הוא נולד בזמן ששוער. לפי האיסלאם צריך להתחיל ולסיים חודש היג'רי (וכך גם את הצום) רק בראיית הירח - בדומה לספירת 3 כוכבים בצאת שבת ביהדות. מקובל שלכל מדינה יש סמכות דתית שצופה בירח. המוסלמים בישראל, בגדה המערבית ובעזה נשענים על הכרזת הווקף האסלאמי הפלסטיני בירושלים.

בשנים האחרונות יש יוזמות דתיות-חברתיות עצמאיות גם בקרב האזרחים הערבים-פלסטינים בישראל, כמו המועצה האסלאמית להתייעצות בענייני הדת (אל מג'לס אל אסלאמי ללאפתאא المجلس الاسلامي للإفتاء) שבשנים האחרונות מפעילה קבוצה של אנשי דת ומדענים שיוצאים לצפות בירח. השנה עשו את התצפית בהרי הכרמל בכפר פוריידים.

מה עם התפילות?

בערבי רמדאן ישנה תפילה מיוחדת לחג, תפילת התראוויח (صلاة التراويح) – שמשמעותה "נחת". המתפללים משתחוים שוב ושוב ומאזינים לדברי המואזין. זו תפילה המרוממת את הרוח, ומעניקה תחושת התעלות רוחנית.

שמח! החג מתחיל בתפילת חג מיוחדת - "סלאת אלעיד", שנערכת בשעות הבוקר המוקדמות. הערכים המרכזיים בחג הם קהילתיות, סולידריות אחווה ושלוש, לכן מקובל לבקר קרובים וחברים ולישב סכסוכים ומחלוקות.

קמים מוקדם בבוקר לאכול - אבל איך מתעוררים?

בזכות המסחראתי *مسحراتي* - השעון המעורר שידאג שלא תישארו רעבים. המסחראתי הוא אחד מבני הקהילה שמוביל בכל בוקר תהלוכה ברחובות העיר, ומעיר בשירה ונגינה את הצמים לפני זריחת השמש, כדי שיספיקו לאכול את ארוחת פתיחת הצום - הסוחור. המסחראתי הכי מיוחד בארץ הוא בלי ספק מישיל איוב: הוא קם בכל לילה, לובש את התלבושת המסורתית, לוקח את התוף ויוצא להעיר את המוסלמים הצמים בעכו העתיקה - למרות שהוא בעצמו בכלל נוצרי. ברמדאן היום והלילה מתהפכים - הבוקר מתחיל כבר ב-4:00, בארוחת הסוחור (*السحور*) - הזדמנות אחרונה לאכול לפני הצום שמתחיל עם הזריחה. בערב לאחר השקיעה וארוחת האיפטאר (*الإفطار*), שבירת הצום, יוצאים החוצה. הרחובות מקושטים בתאורה קסומה ומלאים בתנועה. יש מי שהולך למסגד לתפילה, יש שהולך לבקר קרובי משפחה ויש מי שהולך להופעה מיוחדת לרמדאן או להצגות ילדים. אפשר גם לגשת לאחד משוקי רמדאן, שפתוחים עד אחרי חצות.

הלילה הקדוש ביותר בחודש זה הוא לילת אלקדר, שחל באחד מעשרת הימים האחרונים של החודש. בלילה זה, על פי האמונה, המלאך ג'בריל ירד אל הנביא מוחמד והקריא לפניו את הפסוקים הראשונים של הקוראן.

העיקר ברמדאן הוא הביחד

אחד מהערכים החשובים ביותר בחודש רמדאן הוא המשפחתיות והקרבה, גם למשפחה הגרעינית המצומצמת, וגם למשפחה המורחבת. בלילות רמדאן נוהג לקיים פגישות משפחתיות מורחבות וחגיגות. את ארוחת האיפטאר (שבירת הצום) מקובל לאכול לא רק במסגרת משפחתית - שכנים אוכלים יחד, בתי ספר מארגנים סעודת איפטאר קבוצתית לכלל התלמידים, גם בתי עסק מזמינים לארוחות איפטאר קבוצתיות. בגלל שכל המשפחה יחד, הזמן שאחרי האיפטאר הוא "מדורת השבט" של העולם הערבי: מיד אחרי ארוחת שבירת הצום נדלקת הטלוויזיה במיליוני בתים בכל רחבי העולם הערבי, וכולם מתיישבים יחד לצפות במוסלסלאת *مسلسلات* - סדרות דרמה מותחות מיוחדות לרמדאן המשודרות כל הלילה ושוברות את שיאי הרייטינג. הן מגיעות ממדינות ערב, בעיקר מהשכנות - מצרים, סוריה ולבנון. ברוב השנים (מלבד שנת הקורונה), מתקיימים ביישובים הערבים "רמדאן מרקט", שווקים ודוכנים במרכזי היישובים הערבים, כולל לילות תרבות ומופעים מוזיקליים. כמה ערים ערביות החליטו לשדרג את שוק הלילה ולהפוך אותו לפסטיבל של חודש שלם. אחרי רדת החשיכה, מתחת לאורות החגיגיים שמכסים את הרחובות מתקיימות בכל ערב וערב הופעות של האמנים המפורסמים ביותר לצד להקות מקומיות. אם אתם רוצים להכיר את זה טוב יותר, אנו מציעים לכם להצטרף לאחד הסיורים שמציעה עמותת [זרכים שלובות](#).

אז מתי בכל זאת יש חג?

עיד אל-פיטר הוא חג שבירת הצום, שמציין את סיום חודש רמדאן. סוף סוף אפשר להגיד חג



ארוחת קבוצה. צילום: אפיק גבאי

טור אורח רולא גבארה

לוגותרפיה ורמדאן

כשאנחנו מתעלים מעל ומעבר לעצמנו או שוכחים את פיתויי החיים ושקועים במחשבות אחרות עם אלוהים. אנחנו חושבים מה רמדאן בא לומר לנו, מה המשמעות מאחורי כל זה. הוא מאפשר לנו לגלות את עצמנו מחדש ולמצוא משמעויות חבויות.

דרך הצום, אנו מגלים את משמעות האוכל שבשבילנו הוא משהו רגיל ומכירים בערך שלו. אנחנו מזדהים יותר עם אנשים עניים. וזאת עוד משמעות לתת ערך לדברים בסיסיים בחיינו. ובל נשכח את המשמעות במימד החברתי. המשפחה ברמדאן מתאספת יושבת על שולחן אחד למשך חודש שלם. מכאן היחסים המשפחתיים נהפכים ליותר הדוקים וחמימים. הרבה אנשים שלא דיברו תקופה ארוכה מתפייסים בחודש זה בהיותו חודש מבורך. רמדאן גורם לנו להתפייס עם עצמנו ועם האחרים.

יש עוד משמעות טמונה ברמדאן והיא שלאחר חודש שלם של צום מגיע החג וביום החג שוברים את הצום. כלומר שלאחר ההתאפקות או הסבל החיובי מגיע הפתרון. אפשר להסתכל על זה שמי שמתאפק וסובל בסוף זוכה בדברים טובים בחיים.

חודש הרמדאן אצל המוסלמים הוא חודש שצמים בו מזריחת השמש עד לשקיעתה. בערך 15 שעות. לרמדאן יש משמעות עצומה למרות הרעב והעייפות שנגרמים לאדם כתוצאה מהצום. כל אדם תופס את המשמעות בצורה שונה.

האדם שצם ומתאפק מול אחד מהפיתויים הכי גדולים בחיים, האוכל. מפתחת אצלו גם יכולת התאפקות מול דברים אחרים בחיים. והוא לומד איך להתאפק ולרסן את עצמו. בין הדברים שאדם יכול להתאפק הם מעשים והתנהגויות לא מקובלות ובמקביל זאת הזדמנות להחליף אותן בהתנהגויות יותר מקובלות ומוסריות.

רמדאן נחשב לחודש מבורך, ולכן אנשים מתגייסים ועוזרים יותר לאנשים עניים וחסרי אונים. המעשים הטובים הללו נמשכים גם אחרי רמדאן וזאת הזדמנות ענקית הניתנת לאדם בחודש הזה לעשות מה שנקרא חישוב מסלול מחדש. האדם נהיה יותר קרוב לאלוהים בחודש הזה, לכן לרמדאן יש השפעה גדולה במימד הרוחני. האדם עושה חשבון נפש עם עצמו.

בעיני זה מתקשר למימד הנואטי בלוגותרפיה המאפשר לאדם להתעלות מעל ומעבר לעצמו ולהתרחק מעצמו. לצפות בעצמו ובסימפטום כלשהו מבחוץ. רמדאן מאפשר לנו להתבונן יותר על המשמעות החבויה בו ועלינו לעבוד קשה כדי לגלות את המשמעות האמיתית. ההתעלות מעל

ומעבר למצבים הכובלים את רוח האדם וגורמים לסבל מיותר שהוא כביכול הצום, פותחת אופקים חדשים עבור האדם הסובל. הפיכת הכוחות השליליים להישגים אנשויים היא תכלית גדולה. וזה מכוון את האינבידואל למטרות נעלות וחיוביות יותר בחיים.

רולא גבארה, מחנכת כתת חינוך מיוחד ורכזת חינוך מיוחד בבית ספר חטיבת ביניים בטייבה. בעלת תואר ראשון ושני בחינוך המיוחד, ותק של 11 שנים בהוראה ובוגרת מחזור ד' של לימודי לוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב

***המאמר אודות הרמדאן והטור
היו אמורים להתפרסם במהלך
חודש הרמדאן**



טור אורח מאת ד"ר פנינית רוסו-נצר ושירי אביאל

"לעולם אל תבזבז משבר טוב": צעדים מעשיים לטיפול נוכחות ומשמעות בתקופות של שינוי

החודשים האחרונים, ואלו הנכונים עוד להגיע, מאתגרים במובנים רבים. אך לצד הקושי, השינויים והמורכבות הרבה, שוכנת לה הזדמנות, אולי חד פעמית, לחשב מסלול מחדש. העצירה הפתאומית בשגרת חיינו שפרסה לפנינו מנעד רחב יותר של קצב ואפשרויות החיים – יכולה להוות נקודת התחלה נפלאה לתהליך של שינוי בדרך לחיי משמעות של נוכחות ברגע

הנפשית בעשור האחרון מצביעים על עלייה דרמטית בשיעורי הלחץ, השחיקה, הבדידות, הדיכאון והחרדה באוכלוסייה, וזאת על אף העלייה ברמת החיים והשפע הכלכלי. השינוי בכללי המשחק שהביאה הקורונה מספק הזדמנות טובה לסגל חוסן גם כלפי המגפה הוותיקה מבין השתיים.

לגלוש על הגלים: אימון התודעה

גל ראשון, גל שני, והיד עוד נטויה – השינויים התדירים המתרחשים סביבנו מחדדים את הצורך בטיפול גמישות – "לגלוש על הגלים" היא היכולת לפתח עמדה פנימית מקבלת ומאפשרת כלפי ה"גלים" או החוויות הנעימות והלא-נעימות שבחיינו.

מחקרים מצביעים על הקשר ההדוק שבין מאפייני התודעה לבין רמות הרווחה הנפשית ואיכות החיים. נמצא כי בממוצע אנו נוכחים בחוויות ובפעולות היומיומיות שלנו רק בכ-50% מהזמן. ביתר הזמן

"לעולם אל תבזבז משבר טוב" – אמר וינסטון צ'רצ'יל לאחר מלחמת העולם השנייה. ואכן, אחת ההגדרות המילוניות ל"משבר" היא "נקודת המפנה – לטובה או לרעה – לאחר מצב אקוטי". גם בשפה הסינית, הסימן למשבר כורך קושי והזדמנות יחדיו. נראה כי התקופה הנוכחית מזמינה אותנו לשינויים עמוקים ונרחבים לא רק בשגרת יומנו, כי אם גם, ואולי בעיקר, באופן שבו אנו חושבים, תופסים, מפרשים ופועלים במציאות חיינו. מאפייני תקופת הקורונה, משכה, האוניברסליות שלה וההנעה של תהליכים חברתיים חדשים יצרו מציאות ייחודית שהסתגלות אליה כרוכה בשינוי תודעתי מהותי אצל כל אחד מאיתנו.

ואולם, זו אינה המגפה הראשונה שפוקדת אותנו במאה הזו – עוד טרם הווירוס הלכה והתבססה לה מגפת סטרס (לחץ) עולמית, שהינה לא פחות – ואולי אף יותר – הרסנית ופוגעת באיכות חיינו. מחקרים רבים בתחומי הרווחה האישית והבריאות

– תודעתנו נודדת, כלומר אינה נמצאת במקום ובזמן שבו אנו נמצאים. למשל, אנו יכולים לשוחח עם אדם יקר ובו בזמן לחשוב על המטלה שלא סיימנו בעבודה. נוכחות היא למעשה הבסיס לאיכות חיים ולבריאות נפשית. בהיותה הלך רוח של תשומת לב לרגעי ההווה, נוכחות מבטאת תשומת לב מדויקת וערנית המבחינה במתרחש – מבחוץ (הקלט החושי – מראות, קולות, ריחות וכיוצא באלו סיטואציות חיצוניות) או מבפנים (מחשבות, רגשות, תחושות גוף).

כיצד מחזקים נוכחות? 4 תרגילים בלתי פורמליים

חשוב להתחיל לשלב "תרגילי נוכחות" במהלך היום ולהופכם לחלק משגרת חיינו – לא רק ברמה האישית, כי אם גם במסגרות שבהן אנו פועלים. לצד תרגול "פורמלי" של מדיטציה שנמצא כמסייע בהגברת נוכחות, ניתן לתרגל גם באופן "בלתי פורמלי" תוך כדי ביצוע הפעולות השגרתיות שלנו. להלן כמה דוגמאות לתרגולים יומיים כאלו:

1. אכילה קשובה בתרגול הזה עלינו לנסות לייצר סביבה שקטה יחסית ולאכול בקצב מעט איטי יותר, תוך הקדשת תשומת לב לרצף הפעולות השונות של האכילה – משלב הכנת האוכל ועד לשלב כניסתו לפה, לעיסתו, בליעתו וכך הלאה. לשים לב לקלט החושי – למראה, לריח, למרקם ולתחושה של האוכל, ולהיות קשובים לטעמו

ולהשתנות הטעם והמרקם שלו מרגע לרגע.

2. נהיגה קשובה נקדיש את חמש הדקות הראשונות של הנהיגה לאימון שבו נייצר סביבה שקטה יחסית (ללא שיחות טלפון, מוזיקה וכיוצא באלו) ובמשך הזמן הזה נהיה ערניים לפעולת הנהיגה. נשים לב לתחושות הגופניות (למשל, תחושת ההיתמכות של הישבן במושב הרכב), לרצף פעולות הנהיגה השונות, למחשבות, לרגשות, למראות שמסביב, לצלילים, לקולות ועוד. באותו האופן ניתן לתרגל הליכה קשובה – להקדיש את מספר הדקות הראשונות של הליכה ארוכה יותר לטיפוח תשומת לב ערנית לפעולת ההליכה ולתחושות הגופניות המתלוות אליה.

3. עצירות מכוונות ננסה לעצור מספר פעמים ביום למשך כמה שניות ולשאול את עצמנו "למה אני שם לב כרגע?" קולות, מראות, ריחות, תחושות גוף, מחשבות, רגשות. האימון הוא בהחזרת תשומת הלב אל הרגע הנוכחי. כשהתודעה מתחילה לנדוד לעבר מחשבות, דאגות או תוכניות, נזהה את הנדידה ונחזיר את תשומת הלב בעדינות אל הגירוי שבו הבחנו. 30 שניות מספר פעמים ביום הן אימון אפקטיבי וחשוב מאין כמוהו. התראה בטלפון הנייד עשויה להוות תזכורת לאימון הזה. עם הזמן נתרגל להחזיר את תשומת הלב אל הרגע הזה גם ללא תזכורות חיצוניות.

4. רגעי שקט רובנו התרגלנו לביצוע עשרות ואף מאות משימות יומיות, באופן סדרתי, ולעיתים אף



רבה של נוכחות. כשאנחנו קשובים ופתוחים לעולם סביבנו אנחנו מתחילים להבחין ברגעים, מצבים וחוויות שבהן טמון הפוטנציאל למשמעות. עוצמתם של החיים מפעמת בכל רגע, ולא רק ברגעי השיא. רק כשאנו אומרים כן לחיים וחיים אותם כאן ועכשיו, אנחנו נתונים בדיאלוג אתם, קשובים להזמנות העדינות שלהם לחיות ולחוות משמעות. במילים אחרות, התקופה הנוכחית קוראת לנו לא רק "לגלוש על הגלים" ולהגביר את הנוכחות שלנו ברגע הזה, אלא גם לכוון את המצפן שלנו ולשאול את עצמנו שאלות באשר לכיוון שאליו אנחנו רוצים לקחת את חיינו. פי גישת הלוגותרפיה (טיפול באמצעות משמעות) שפיתח הפסיכיאטר והנוירולוג ויקטור פרנקל, ניתן למצוא משמעות בשלושה נתיבים מרכזיים, הדורשים מודעות ונוכחות:

יצירה מעורבות בעשייה, נתינה, עבודה שמהווה ביטוי לייחודיות ול"עקבות" או לחותם שלנו בעולם; מחקרי משמעות בארגונים, למשל, מראים כי אנשים העוסקים בנתינה מעידים על תחושת משמעות גבוהה יותר.

חוויה לעיתים קרובות חוויות טבע או אמנות "מתווכות" אצל רבים מאיתנו באמצעות מסך הטלפון הנייד. המפגש הישיר, הערני והנוכח עם יופי וחוויה הטמונים באמנות, בטבע ובמערכות יחסים משמעותית עם אנשים סביבנו מאפשר נוכחות רבה יותר ותשומת לב ל"דברים הקטנים" שאינם מובנים מאליהם – יופיו של הטבע, השינויים החלים בו, כמו גם בבני משפחתנו, במערכות היחסים שלנו ובאספקטים רבים של חיינו. היכולת לשים לב ל"דברים הקטנים" והלא מובנים מאליהם, אשר



מקביל, במהירות רבה ובקצב גבוה. למעשה, רוב היום תודעתנו "לכודה" בביצוע משימות וחשיבת מחשבות ומעטים מאוד רגעי הימצאותה בהווה. במידה מסוימת הפכנו להיות "Human doings" במקום "Human beings". התודעה העסוקה שלנו, קצב החיים והמעברים הרבים – מייצרים "תנאי שטח" המהווים אתגר לביסוס הנוכחות. במקביל, המציאות המערבית היא מציאות מרובת גירויים: לאורך כל שעות היום התודעה שלנו "מותקפת" בכמות עצומה של גירויים. המצב הזה פוגם באיכות התודעתית שלנו, עד כדי הפיכתה לתודעה מעורפלת וחלקית למדי. שקט הוא אחד התנאים ההכרחיים בתהליך הגברת הנוכחות. כדי לייצר שקט אנו צריכים לפעול ולהבנות באופן אקטיבי סביבות ורגעי שקט במהלך היום. כדי לייצר מרחב שקט כזה, בחרו לכם 10 דקות ביום שבהן תמזערו באופן אקטיבי את כמות הגירויים המגיעים אל "דלתות החושים" שלכם. אפשר לבחור לעשות פעולה מסוימת בסביבה שקטה, או לשבת/ללכת במקום שקט ולהתבונן סביב. מומלץ לתרגל כשאתם לבדכם. אפשרו למערכת שלכם להיות כמה דקות בשקט. להיות ערים למה שמתרחש באותו הרגע. עשו זאת אחת ליום למשך מספר דקות, שימו לב כיצד אתם מרגישים לאחר התרגול.

"לגלוש על הגלים עם מצפן": כיצד לתרגם נוכחות למשמעות

הפניית תשומת לב מכוונת והתבוננות צלולה על עצמנו ועל העולם מאפשרות לנו בחירות מודעות יותר הנובעות מחיבור עמוק למטרות וערכים בעלי משמעות עבורנו. בספרות המחקרית ניתן למצוא עדות אמפירית רחבה ועקבית לקשר בין משמעות בחיים למיטביות ובריאות נפשית ופיזית כולל אריכות ימים מחד, והתמודדות עם קשיים ומצבי סיכון מאידך, בהיותה מנגנון מגן המייצר מוטיבציה ותורם לעמידות וחוסן. משאב זה רלוונטי במיוחד בתקופה הנוכחית, אשר רבים עלולים לחוותה כמצב משברי. פוטנציאל המשמעות קיים בכל רגע ורגע בחיינו, אך המודעות שלנו אליה מתעוררת רק אם קיימת בנו מכוונות כלפיה. מכוונות שכזו דורשת מידה

נמצאים בשפע בסביבתנו הקרובה, בכוחה לטפח בנו רגשות של שמחה והוקרת תודה.
נקיטת עמדה כיצד אנחנו מתייחסים ומגיבים למה שקורה לנו, במיוחד כלפי הדברים שאין ביכולתנו לשנות. ככל שאנו מודעים לעמדה שאנו נוקטים, במיוחד במהלך חוויות חיים מאתגרות, כך גדלות דרגות החופש שלנו בהתמודדות עם אותן החוויות. תשומת לב לעמדה שאינה מיטיבה עימנו מכילה את האפשרות לשנות את אותה העמדה באופן שייטיב עמנו יותר. עמדות הן דפוסים מנטליים הניתנים לשינוי, ככל שאנו מודעים אליהן יותר.

לחשב מסלול מחדש: על חשיבות שאלת השאלות הנכונות

טיפוח נוכחות ומשמעות מתחיל בשאלות שאנחנו שואלים את עצמנו ברמה היומיומית, ואפילו מרגע לרגע. כדאי להתחיל לשאול את עצמנו במהלך היום "שאלות של נוכחות", למשל – מהי רמת הנוכחות שלי כרגע? נרצה לזהות היכן "אנחנו נמצאים", לאן אנחנו מפנים את הקשב שלנו. הצפת שאלות כאלו מסייעת לנו במיקוד הקשב שלנו ובניהולו: כשאנו מתחילים להיות בקשר עם "מה שבאמת מתרחש" באותו הרגע ולא רק במעגלי החשיבה שלנו, מודעים למודעות שלנו (מטה-קוגניציה), אנחנו יכולים גם להיות בקשר עם הדברים שהם בעלי ערך בעינינו, לברר ערכים ולשאול שאלות המגבירות את תחושת המשמעות.

פתיחת או סגירת יום עם ריטואל של "בדיקת נוכחות מנטאלית" תאפשר לנו כיול פנימי וכוונון אל היום המצפה לנו באופן שיאפשר לחוש רגעי משמעות, גם אם קטנים, לאורך היום. נצלו את רגעי המעבר הרבים, את רגעי ההמתנה, ואת הרגעים שבהם אתם מתחילים סיטואציה חדשה (תחילת העבודה על המחשב, כניסה לפגישה, תחילת שיחה עם עמית לעבודה) לבדיקת הנוכחות וכוונון המצפן שלכם. שאלו את עצמכם – מהן תחושות הגוף שלי ברגע הזה? עד כמה התודעה שלי יציבה או נודדת עכשיו? מה משמעותי עבורי בשיחה עם עמית לעבודה? מה הערך שאני רוצה להנכיח במפגש הזה? הרגל הצגת השאלות יאפשר לכם לחיות את חייכם מתוך תחושת רווחה פנימית, שמחה, סיפוק, וגם השלמה עם החוויות המאתגרות הנקרות בדרככם. בעולם שבו "עברנו לטייס אוטומטי" כדי להתמודד עם ההצפה התודעתית – עצירה והתבוננות כבר אינן "מותרות", כי אם הרגלים הכרחיים לטיפול תחושת רווחה פנימית, רוגע, יציבות ואיזון נפשי. המשבר הנוכחי קורא לנו לעצור ולברר עם עצמנו איך אנחנו באמת רוצים לחיות את חיינו ולאן אנחנו מכוונים אותם. בחזרה לדבריו של צ'רצ'יל, ביכולתנו לא רק שלא לבזבז משבר טוב אלא אף לנצל אותו "לגלוש על הגלים", לשאול שאלות חדשות, לבחון מחדש רוטינות קיימות, ולכווון את המצפן שלנו לגילוי המשמעויות הטמונות בכל רגע ורגע.



* **שירי אביאל**, פסיכולוגית ארגונית, מייסדת **המרכז למנהיגות קשובה**, מחלוצות תחום המיינדפולנס בארגונים בישראל. מומחיותה ביצירת חיבורים מעשיים בין עולמות המיינדפולנס, המנהיגות והארגונים. מרצה באקדמיה, בכנסים ישראלים ובינלאומיים, מפתחת ומנחה הכשרות לצוותים בארגונים, יועצת למנהלים בכירים ולהנהלות. מפתחת Presence, אפליקציה לטיפול חוסן נפשי בעבודה.



* **ד"ר פנינית רוסו-נצר** היא מרצה בכירה וחוקרת, מתמחה בתחומים: פסיכולוגיה חיובית, פסיכולוגיה אקזסציונליסטית (קיומית) ומשמעות בחיים, התפתחות רוחנית, רווחה נפשית, ותהליכי שינוי חיובי וצמיחה במעגלי החיים, במוסדות אקדמיים ובארגונים שונים; לוגותרפיסטית, ראשת תוכנית ההכשרה ללוגותרפיה (טיפול באמצעות משמעות) באוניברסיטת תל-אביב, עורכת ומחברת שותפה של ספרים בתחומים אלו וראש מכון מצפן לחקר ויישום משמעות בחיים. ניתן למצוא אותה **גם בערוץ היוטיוב שלה**.

לפתוח דלת – היום שאחרי

מאת: הדס לוי

הפך במהרה לתנועה ארצית שנגעה באלפי אנשים. במשך ימים ספורים בלבד, נרשמו לפרויקט מעל 1600 מתארחים, מיותר מ- 200 יישובים מכל הארץ ומעל 100 משפחות מארחות, ממגוון הקהילות החרדיות, ב-20 יישובים שונים בהם נערכו המפגשים. ההיענות העצומה הפתיעה את היזמיות. בין התאריכים 21.5.31-29 נפתחו שלל דלתות, מאחוריהן

התיישבו אנשים מרבדי החברה השונים: חילונים, חסידים, ליטאים, שמרנים, בנות אולפנה, חיילים ועוד רבים אחרים. כל מפגש נצבע בצבע שלו ובכל סלון התפחת שיח שונה. אנשים חזרו מרוגשים והמשפחות המארחות הרגישו עטופות. נוצרו חיבורים חדשים. בחלק מהמקרים עלתה בקשה מהשטח להמשיך את המפגשים, מעבר ל-3 ימי המיזם. ביוזמת הנוכחים, נפתחו קבוצות וואטסאפ ונקבעו סיורים ומעגלי שיח ביתיים נוספים. המיזם אומנם היה חד-פעמי, אך נראה שהדלתות שנפתחו, יצרו קשרים מיוחדים, שעוד ימשיכו להירקם ויביאו בעקבותיהם מיזמים מבורכים נוספים.



יום אחרי האסון במירון - הבינה נאוה פירר, יועצת לפרויקטים אסטרטגיים בתחומי חרדים וערבים, שהאירוע הטרגי שפקד את האוכלוסייה החרדית, מקיף מעגלים נרחבים: של אלמנות, יתומים, משפחות שלמות שאיבדו את יקיריהן, של חברים, שכנים, קולגות ועמיתים, של כל מי שנכח וצפה באירוע מקרוב ונותר מצולק. של קהילה שלמה. כואבת ופצועה. קהילה, שכבר

שנה, לא כל כך פופולרית ברבדיה השונים של החברה. קהילה, שחוותה קורונה מאתגרת במיוחד (ר' לדוגמא אימא בבידוד, בבית צפוף, עם עוד 12 ילדים קטנים, כשאינן מסגרות). קהילה שקיבלה מכה, אחרי מכה, אחרי מכה. במהלך השבעה, הגיעו אנשים רבים, מכל גווי הקשת, לנחם את המשפחות האבלות, מבלי שהייתה ביניהם הכרות מוקדמת. חילוניים ודתיים כאחד. זה ריגש עד דמעות את משפחות הנספים. אשר ביקשו להמשיך את החיבורים האנושיים. בעקבות הבקשה אשר עלתה מהשטח, ולא על בסיס אידיאולוגי, פוליטי או מדיני, החליטה נאוה שהיא עושה מעשה ומקימה מיזם לזכר הנספים ועל מנת לחבק את הקהילה לתוך החברה. במילים אחרות לומר להם: אנחנו יחד. בעבר, בהווה וגם בעתיד. הצטרפו ליוזמתה הדס סבתו, שיינדי סדובסקי וניצן מכליס. יחד, הן הקימו את המיזם "לפתוח דלת", במסגרתו, במשך 3 ימים, במלאת ה-30 לאסון מירון, נפגשו חרדים וחילוניים, פנים אל פנים, במפגשי סלון ביתיים, לשיח משותף.

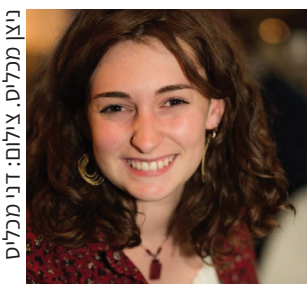
"רצינו להרים פרויקט שהוא דווקא בחיים, בקצה הפשוט של מפגשים בבתים. אנחנו מאמינות שמפגש אנושי על כוס תה וקיגל, יגיעו הפתרונות. יצאנו לפרויקט מתוך חלום, שגם אם תיפתח דלת אחת, יצרנו משהו חדש בעולם" אומרת נאוה. מה שהתחיל כפרויקט של כמה נשים ירושלמיות,



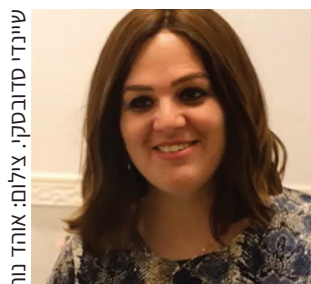
הדס סבתו, צילום: דנה בר סימן טוב



נאוה פירר, צילום: שרון גבאי



ניצן מכליס, צילום: דני מכליס



שיינדי סדובסקי, צילום: אוהד נוה

מה חדש?

לוגותרפיה בארץ

עכשו. בסוף הנתיב של אלפים עשרים
למדתי לפתח נתיבים חדשים
השארתי מאחור ספק וחסר אמונה
קבלתי את מה שאספתי בהבנה.

חזרתי להאמין באש הטבעית בעולם
פרקתי את היוזמים ליהלומים קטנים
אתרתי את הניצוצות הנעלמים
השתלטתי על האש.

השכלתי שלסבל יש משמעות
למדתי לא לחיות חיים של חובות
מצאתי כוון ומטרה ברורה
כי באמת אין לי כל בררה.

הבנתי מה החיים אומרים לי להיות
חסנתי את הלחץ בלב
הגעתי למתח בריא
התחברתי למצפון הפנימי.

גיסתי משאבים טבעיים לשגרה
הבנתי את מה שלא קרה
מחקתי גבולות קרובים
נדדתי לגבולות רחוקים.

פתחתי את מרחב האפשרויות
עגנתי אותן במחייבות,
למדתי לדיק את מה שהיה
את מה שהונה
את מה שיהיה.

• תוכנית "בלשי משמעות" שפותחה במכון
מצפן אושרה על-ידי משרד החינוך ונכללת
במאגר התוכניות המאושרות. תוכנית זו היא
הראשונה מסוגה המנגישה תכנים אלו לעולם
החינוך והיא כוללת תכנים המעוגנים בתיאוריה
ובמחקר האקדמי: *זיהוי כוחות, ערכים ומשאבים
פנימיים וחיצוניים אישיים. *זיהוי מקורות
משמעות, היסטוריה אישית ודמויות השראה.
*ערכים חווייתיים: הוקרה, נראות והתפעלות
מהעולם הסובב. *ערכים התייחסותיים:
התמודדות וצמיחה במצבי משבר וקושי.
ראיית היופי בפגום והלא-שלם: קבלת העצמי,
בחירת נקודת התייחסות. בחירה, אחריות,
נקיטת עמדה, אמפתיה וראיית האחר. *ערכים
יצירתיים: מטרה, ביטוי ייחודיות, תרומה לאחר
והשאת עקבות בעולם. כל התכנים מונגשים
באופן התנסותי וחווייתי כאשר התלמידים הופכים
לבלשי משמעות האוספים רמזי משמעות,
מפענחים דילמות, מגלים את טביעת החותם
הייחודית שלהם ומלווים ביומן מסע אקטיבי
המתעד את התהליך שהם עוברים.

[לפרטים נוספים](#)

• מחזור ה' 2021-2020 סיים בימים אלו את

תוכנית Associate in Logotherapy

באוניברסיטת תל אביב

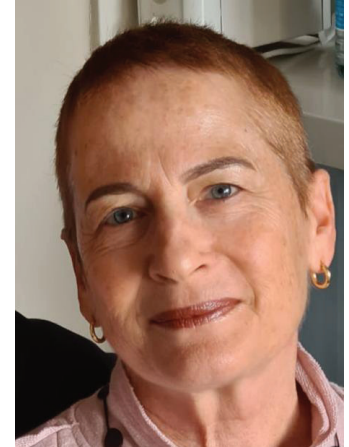
לכבוד הסיום החגיגי כתבה תמר בן-ישעיהו,

ממשתתפות התוכנית, שיר על החוויה שלה

בלימודי הלוגותרפיה:

נתיבים למציאת משמעות

זרקור על חבר. ת. מכון מצפן והפעם: גילי לייבוביץ



את תחושת גודל השעה, רק אומר שהיה זה רגע ייחודי ומכונן של מפגש אנושי נדיר עבור כולנו.

בשנים האחרונות הצטרפתי כמתנדבת לעמותת "הופכות את היוצרות" שפועלת להעצמה אישית וכלכלית של נשים היוצאות ממעגל הזנות והסחר. במהלך מפגשיי עם הנשים אני חווה רגעי חסד יקרים ונדירים שבבסיסם כמיהתן של אותן נשים להישמע, להיחלץ מהזנות שמסבה להן סבל רב, ולהירפא.

"את נוטעת בי תקווה" אמרה לי אחת הנשים שאני מלווה, והתכוונה לכך שעד כה לא הכירה מערכת יחסים שבה היא מקבלת ללא צפייה לתמורה. ואני מודה לה שהיא בכלל הסכימה להכניס אותי לחייה. אני חושבת כמה קדושה יש בגוף המחולל.

אחת מעבודותיי בשנה א' בלימודי לוגותרפיה עסקה בסדנא לכתיבת שירים. חקרתי ולמדתי כי דרך כתיבת שירים, ניתן להביא את קולן האותנטי של הנשים, במילותיהן הן, ובכך להפוך את שתיקתן למילים, ואף לאפשר להן להתעלות מעל נטל הקיום היומיומי ולמצוא משמעות בסבל כפי שפרנקל כותב בספרו "האדם מחפש משמעות": "הריני מעז לומר, כי אין לך דבר בעולם, שעשוי לעזור לאדם להתגבר אף על הגרוע מכל, כמו הידיעה כי יש פשר לחייו" (מתוך: האדם מחפש משמעות, ויקטור פרנקל, תרגום: חיים איזק, הוצאת דביר 1970 עמ' 126).

בוגרת תואר ראשון בהצטיינות בחוג לחינוך לקויי שמיעה באוניברסיטת תל אביב ותואר שני בהצטיינות במנהל עסקים עם התמחות בייעוץ ארגוני בקריה האקדמית אונו. בוגרת מחזור ד' בלימודי לוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב, וכיום במהלכם של לימודי לוגותרפיסט מוסמך, מחזור א', באוניברסיטת תל אביב. נשואה לאלון ואנו הורים ל-2 בנים.

לפני 6 שנים יזמתי והקמתי, יחד עם בן זוגי, אוניברסיטת תל אביב ועמותת גוונים, את **תכנית "דורור"** לצעירים עם אספרגר ואוטיזם בתפקוד גבוה.

בבסיס התכנית עומדת האמונה שלכל אחד קיימת הזכות לבחור את הדרך שנכונה עבורו לרכוש ידע, מקצוע, וכלים לחיים ובכך להחזיר לעצמו את מוקד השליטה בעיצוב חייו. ייעודה של התכנית - השתלבות במעגלי הלימודים, התעסוקה והקריירה, החברה והקהילה. אנו סוברים כי רתימת יכולותיהם האישיות הייחודיות של צעירים אלה, ומיצוי הפוטנציאל החברתי, הלימודי והתעסוקתי שלהם במלואו, ייטיבו עם החברה והקהילה. הרעיון שהוצג לראשונה לראשי האוניברסיטה זכה לתגובות נלהבות כמו גם הבטחה כי התכנית קום תקום בשנת הלימודים שעתידיה היתה להיפתח. איש עוד לא ידע כיצד נוציא את הרעיון מהכוח אל הפועל, אבל רוח הדברים שרתה מעל כולנו. אני מתקשה לבטא במילים

3 נתיבי משמעות

על פי הלוגותרפיה אפשר למצוא משמעות בשלושה נתיבים מרכזיים:
יצירה, פעולה אשר נותנת ביטוי לייחודיות שלנו ע"י עשייה ונתינה לעולם.
חוויה, התפעלות מהעולם. מיצירות אמנות, מן הטבע או מאהבת אנשים.
נקיטת עמדה, הדרך בה אנו מסתגלים, מתייחסים ומגיבים במיוחד
לדברים שאיננו יכולים לשנות בחיינו.

שלושת הנתיבים האלו משקפים את יכולת האדם לחרוג מעל ומעבר
לעצמו ולהניע אותו לקראת מטרה בעלת ערך שהיא לא הוא עצמו. בכל
גיליון נציג דרך מסוימת בה נתיבים אלו באים לידי ביטוי בהתאם לנושא
הגיליון והפעם ברוח חיבור ומשמעות. **מומנטום** יוצרת חיבור ומחזקת
את הקשר והזיקה בין נשים יהודיות מכל רחבי העולם למסורת היהודית,
אחת לשנייה ואחת לקהילתה. השיר המרגש **חיבורים** לאביתר בנאי פותח
את הלב ומדבר בצורה ישירה ואמיצה על החיבור שבינו לבינה, בפחד,
בתשוקה, באומץ לגעת בכאב ובאומץ לאהוב. **ועמות סיכוי** אשר נוקטת
עמדה ופועלת במספר זירות מתוך האמונה שאפשר לחיות פה יחד, יהודים
וערבים, לא רק זה לצד זה, אלא בחיים משותפים ומכבדים.



נקיטת עמדה



חוויה



יצירה



עמותת סיכוי

סיכוי הוא ארגון משותף לערבים ויהודים שפועלים יחד מאז 1991 לקדם שוויון ושותפות בין האזרחים הערבים והיהודים בישראל. המטרה: לחולל שינויי מדיניות שיביאו לשוויון חומרי ומהותי, לחיים משותפים ולמרחבים משותפים לאזרחים הערבים-פלסטינים ולאזרחים היהודים החיים פה יחד. העמותה מנהלת בכל הרמות באופן משותף על ידי יהודים וערבים שעובדים יחד בשאיפה תמידית לחיזוק השוויון והשותפות, גם בתוך תהליכי העשייה וקבלת ההחלטות הפנימיים. סיכוי מקדמת חלוקה שוויונית של משאבי המדינה (קרקעות, תקציבים, שירותים, וכו') כדי לתקן את אי-השוויון החריף. בנוסף, העמותה מקדמת חברה משותפת ומרחבים משותפים המבוססים על כבוד, אמון והיכרות בין יהודים לערבים. העמותה גם פועלת למען הנכחת השפה, הזהות והתרבות הערבית בתחבורה הציבורית ובנמלי התעופה, במוזיאונים, באתרי תרבות, בפארקים לאומיים ובמוסדות להשכלה גבוהה. לדוגמה, בימים אלה סיכוי השיקה קמפיין, בשיתוף עם מדרסה, הקורא למשרד החינוך ללמד ערבית החל משנת הלימודים הקרובה (להצטרפות לחצו כאן).

כל זאת ועוד מתוך הבנה כי הדרך להבטיח עתיד טוב יותר לכל אזרחי המדינה טמונה ביכולתנו לכונן חברה משותפת ושוויונית.

[אתר העמותה](#)



חיבורים

מילים ולחן: אביתר בנאי



צילום: מרים אלמטר

משוגעת התשוקה הזו חושך או אור
אש וקור

כוח להשמיד או כוח להוליד
להחזיק את זה חזק
להרפות ולהיסחף
להשתולל לנשום עמוק
להרגיש את זה בפנים

חיבורים (אני יכולה לסמוך עליך?)
חיבורים (אתה רואה אותי?)
חיבורים (אתה אוהב אותי?)
חיבורים

חיבורים של אהבה
אש להבה
אפשר להיבלע
לא לראות מי שמולי
להפסיק לראות אותי
מפחדים מאהבה
לצאת מהחומה
פושט צורה
אוהב ומתרחק
צועק צוחק שותק

חיבורים (אני יכולה לסמוך עליך?)
מהבשר אל הבשר / מהמגע אל המגע
חיבורים (אתה רואה אותי?)
מהדמעה אל הדמעה
חיבורים (אתה אוהב אותי?) עושים
דרך, דרך הגוף
חיבורים

מתוך אלבומו החדש של אביתר בנאי "החיים מתחילים לנגן" [להאזנה](#)



מומנטום

מומנטום הינה תנועה בינלאומית שנוסדה בשנת 2009 עם החזון לייצר שינוי חיובי מהותי בעם היהודי ובעולם כולו, דרך ערכים יהודיים (היכולים להעשיר את חיינו במערכות יחסים, הורות וצמיחה אישית) ובאמצעות נשים (אימהות בפרט), כסוכנות שינוי והשפעה על משפחותיהן וקהילתן. מהות הארגון: קידום אחדות ללא אחידות, על ידי חיבור בין אנשים ופעילות חסד משותפת. במסגרת תוכנית הדגל של מומנטום, נשים יהודיות מכל העולם מגיעות לישראל ל-8 ימים מרגשים וחוויתיים. לאחר שובן הביתה לקהילותיהן ברחבי העולם, הן ממשיכות בתוכנית חינוכית מקומית משך שנה, שמסייעת להן להרגיש מחוברות לזהות היהודית שלהן ולקשר עם ישראל. התוכנית הגיעה עד כה למעל 20,000 נשים יהודיות מ-31 מדינות ולשותפות עם למעלה מ-280 ארגונים יהודים ברחבי העולם. עד שנת 2020 השתתפו בתוכנית זו מעל 600 ישראליות. לארגון אתר אינטרנט פעיל המכיל חומרים חינוכיים בנושא ערכים יהודיים, חיים יהודים וטקסי חיים בשפות שונות. האתר מציע פודקאסטים, מאמרים, סדרות שונות של סרטונים בשפות שונות.

[לאתר לקליפ](#)



צילום: אביתר בנאי

טעימת משמעות

מתכון זיכרון

עמותת מתכון עם זיכרון מפעילה מיזם הנצחה ייחודי לזכר חללי צה"ל ופעולות האיבה דרך בישול מתכונים אהובים והסיפור שמאחוריהם, במסגרתו מתקיימים מפגשי בישול בהם מבשלים מנה אהובה של חלל שלא שב לביתו לטעום אותה.

במפגשים מבשלים, טועמים ומשתפים תמונות, סיפורים, קטעי וידאו ומשוחחים על האדם שמאחורי המנה ומשפחתו.

המיזם, שהוקם בשנת 2015 על ידי עדן קוהלי, סרן במילואים, מזמין משתתפים ממגוון גילאים ומרחבי העולם, להתחבר באופן אקטיבי ומרגש לסיפורם של הנופלים.

"הרגע הזה שאת טועמת מנה שאת בעצמך בישלת ורגע לפני קראת על החלל ואת הסיפור שמאחורי המנה, הוא רגע מאוד מרגש ומאוד משמעותי" מספרת עדן. "זו דרך הנצחה מאוד ייחודית שמאפשרת חיבור מהמקום הכי כנה, דרך ריחות וטעמים, דרך זיכרונות. כל אחד יכול להתחבר לזה, כל אחד מתגעגע למנה שהוא אהב, החיבור לאוכל הוא רגשי".

[כל המתכונים נמצאים באתר](#)



פשטידת אטריות וגבינות

שי יוסף כהן ז"ל

מצרכים:

חבילת אטריות בינוניות
3 ביצים
1.5 כוס חלב
100 גרם גבינה צהובה מגורדת
50 גרם גבינת פרמזן
50 גרם גבינה בולגרית
מלח
פלפל שחור טחון

אופן הכנה:

1. מבשלים את האטריות במים רותחים במשך 8 דקות.
2. מסננים, מוסיפים את כל שאר המצרכים ומערבבים טוב.
3. מכניסים לתנור למשך כ-45 דקות עד הזהבה.



רב טוראי שי יוסף כהן, נפל ביום ט' בסיוון תשמ"ח (25.5.1988). בן 19 בנופלו. השאיר אחריו אב, אח ושתי אחיות. משפחתו מספרת על המנה שכל כך אהב: שי אהב מאוד לאכול את האוכל המצרי שאבא היה מכין. כמו כן גם את הבמיה, שקשוקה, מג'דרה וחצילים ברוטב עגבניות.



אביו של המחבר



נור פלדמן תלמיד כיתה ז'

עוגת גבינה

אביתר משה תורג'מן ז"ל

מצרכים:

גביע גבינה 5%
שמנת "של פעם" 750 גרם
6 ביצים
4 כפות קונפלוור
3 כפות פודינג וניל
כוס ורבע סוכר
2 שקיות סוכר וניל

אופן הכנה:

1. טורפים בעזרת מטרפה את הגבינה והשמנת.
2. מוסיפים חלמונים קונפלוור פודינג וניל וסוכר וניל.
3. מקציפים את החלבונים עם הסוכר לא לקצף קשה מדי.
4. מוסיפים תוך כדי עטיפה לקערת הגבינה.
5. מכניסים לתבנית עגולה סגורה (אם אין מכסה, עוטפים את התבנית בנייר כסף).
6. מכניסים לתבנית מרובעת עם מים, לתנור ב-200 מעלות צליוס למשך חצי שעה.
7. מורידים ל-160 מעלות וממשיכים לאפות עוד חצי שעה.

אביתר נפל בקרב בחאן יונס במבצע "צוק איתן" ביום כ"ד בתמוז תשע"ד (22.7.2014), בן עשרים וחצי היה בנפלו. הותיר אחריו הורים, אורה ומאיר, ושלושה אחים – ינון, אביה ואיתי. עוגת הגבינה של אימו הייתה האהובה עליו ביותר.



אביו של המחבר

חדשות ואירועים של המכון

מודעות #זמןלהתחבר

מכון מצפן לחקר ויישום המשמעות בחיים #זמןלהתחבר עקבו אחרינו בפייסבוק: מכון מצפן לחקר ויישום המשמעות בחיים

מה אני יכולה לעשות השבוע כדי להרחיב את אזור הנוחות שלי?

להצטרף לפעילות התנדבותית למען אנשים במגזרים שונים
להקשיב, להבין ולעזור בין דעות ואנשים שחושבים אחרת ממני
להכיר אנשים חדשים
לבחור בשבילי שדרים ב פחות...
לנסוע לטויל למדבר ולשון בשק שיה
להשקיע בפעילות חפזית על חשבון שעות שניה או עוסקים אחרים
לרקוד
ללמוד תחום חדש שעשיר את מקור התבונה שלי על החיים
לחשוב על משפחתי צדתי במגזרים שונים א
חוקים בחברה
השבוע ארחיב את אזור הנוחות שלי על...

מדי שבוע, כבר 29 שבועות, עולה בדף הפייסבוק שלנו מדי שבוע, עולה בדף הפייסבוק שלנו מודעה להשראה עם שאלה שמייצרת חיבור וגורמת לנו להרהר, לשתף אדם אהוב, או אפילו לייצר שיחה עם אדם אחר שעובר ברחוב. את המודעות ניתן להדפיס ולתלות בבניין המגורים, במקום העבודה ועוד וכמובן לשלוח לנו ולשתף. והשבוע - אנחנו מזמינות ומזמינים אתכם. לשאול את עצמכם: מה אני יכולה לעשות השבוע כדי להרחיב את אזור הנוחות שלי?

[לצפייה בכל המודעות](#)

סדנה לצוות הטיפול של מרכז "חוסן" בשדרות



בהנחיית ד"ר פנינית רוסו-נצר, ראש המכון, **ואמנון פורת**, מנכ"ל המכון, התקיימה במוזיאון הפלמ"ח והובילה את המשתתפים מהחיבור האישי למוזיאון דרך מסע משמעותי בנתיבי המשמעות לעשייה המקצועית שלהם ותובנות לשילוב מציאת המשמעות בעבודתם הטיפולית.

קורס מבוא ללוגותרפיה

בהנחיית דן שוורץ

קמפוס משמעות
מכון מצפן

קורס מבוא ללוגותרפיה

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



היום, אולי יותר מתמיד, צפות ועולות שאלות מהותיות כמו "מה זה אמר לחיות חיים מלאים ומשמעותיים? מה משמעותי עבורי? איך אני רוצה לחיות?" גישת הלוגותרפיה (טיפול באמצעות משמעות) שייסד הפסיכיאטר והנורולוג ויקטור פראנקל, מציעה עקרונות מנחים וכלים יישומיים לחיים בכלל ולתקופה הנוכחית של חוסר ודאות ואתגרים חברתיים וקיימים בפרט. מחקרים רבים מצביעים על תפקידה המרכזי של משמעות בחיים ברווחה נפשית ופיזית, כמו גם כמרכיב מפתח בהתמודדות עם מצבי משבר וסיכון.

מומנים להצטרף אלינו למסע של משמעות מהספה בבית. חמישה מפגשים של מבוא ללוגותרפיה הכוללים הצצה אל עולם המושגים והמחשבה הלוגותרפית. במפגשים נעמיק בתכנים לצד תרגולים אישיים ובקבוצות קטנות ונלמד יחד כיצד הלוגותרפיה רלוונטית ונוגעת לחיי היום-יום של כלנו.

משך הקורס 5 מפגשים בני שעתים וחצי
משתתפים 12-18 ללא צורך בידע מקדים

נושאי המפגשים

- מפגש 1 המרדף אחרי האושר / משמעות? - פתיחה והיכרות, אושר לעומת משמעות.
- מפגש 2 "לא בשמיים היא" - ויקטור פראנקל, האדם והגישה, הגדרה ועקרונות הלוגותרפיה.
- מפגש 3 בין ייאוש לתקווה - דאגות קיומיות ושלושת נתיבי המשמעות.
- מפגש 4 "לב שבור הוא לב שלם" - עמידות וחוסן, התמודדות עם מצבי משבר ואתגרי חיים.
- מפגש 5 וכל זה בשביל מה? - מטרות, ערכים וחיים משמעותיים.



עלות הקורס למשתתף 600 ש"ח
לפרטים והרשמה: compassinstitute.org.il, 054-5455445

לחומרים נוספים ועידכונים



מוזמנים לקרוא יותר
עלינו באתר:
compassinstitute.org.il



עקבו אחרינו
בפייסבוק:
מכון מצפן לחקר ויישום
משמעות בחיים

להצטרפות
לרשימת התפוצה
compass1.ravpage.co.il



פנו אלינו - נשמח לשמוע
מכן. רעיונות,
שאלות ועוד
בכתובת הדוא"ל
compassmagil@gmail.com

קורס חדש!!! לוגוקואצ'ינג - אימון לחיפוש משמעות בהנחיית עידן אזולאי

קמפוס משמעות
מכון מצפן

לוגוקואצ'ינג - אימון לחיפוש משמעות

בהנחיית עידן אזולאי, פסיכותרפיסט בגישת CBT ומאמן אישי וקבוצתי בשילוב לוגותרפיה, מיינדפולנס ו-NLP. משתייך לצוות המקצועי של מכון מצפן



במיוחד בתקופה המתאפיינת בחוסר וודאות, מציאת משמעות מאפשרת הגדלה של הכוחות הנפשיים והמנטלים לכדי התמודדות מיטבית. תכנית הלוגוקואצ'ינג, אימון בגישת הלוגותרפיה מבוססת על הנחת הגישה הלוגותרפית, שפותחה על ידי הפסיכיאטר ויקטור פראנקל (האדם מחפש משמעות) שניתן למצוא משמעות גם בתנאים הקשים ביותר. תכנית המפגשים משלבת בין ידע תיאורטי ותרגול חיוני של כלי העבודה הנגזרים ממנו ומיועדת למי שמגיע מתחום הטיפול, אימון והנחיה אשר מבקשים לשדרג את הרפרטואר המקצועי כדי להיות בהלימה מדויקת לתקופה הדורשת חשיבה והתנהגות חדשה ברמה האישית ועבור הקהלים עמם הם עובדים.

מועדים 27.7, 20.7, 13.7, 6.7, 29.6, 22.6

משתתפים עד 20 בקבוצה

המפגשים יתקיימו בזום בין השעות 18:30-21:00

נושאי המפגשים

- יצירת המפה הסינרגית שימוש בקליפים ושאלות סוקרטיות על מנת להגדיר את האתגרים ולהתחבר למשאבים הפנימיים בתהליך האימוני.
- מוח המשמעות הכוח של מציאת משמעות כמעצבת התנהגות.
- מודל "ששת" חלק א הכרות עם שישה ערכים אשר בשילובם מאפשרים חיים עשירים במשמעות.
- מודל "ששת" חלק ב'.
- לשחות בלבה הקרה ארגון הכלים של האימון הלוגותרפית לטיפול בהמנעות ויצאה מעבר לאזור הנוחות.
- מצפן ההתלטות של חוקי הטבע הטכניקה מבוססת המשמעות לקבלת החלטות איכותיות.



עלות הקורס למשתתף 900 ש"ח
לפרטים והרשמה: compassinstitute.org.il, 050-6316514