

חדשות אח"י

דיבור נכון

מהדורת יוני 2014

מה בגיליון הנוכחי: מגוון נושאים וכתבות בנושא השנה-דיבור נכון. וכן, מבזקים, חדשות וטרי מן המכבש. ועוד ועוד...

על 'דיבור נכון' מתוך ההקשבה - מאמר תגובה מאת עירן הלוי - מרכז אוראל מעגלי הקשבה.

על דיבור נכון וכיצד מגיעים אליו - מיכל זיו קרמר

שימו לב: מפגש חשיפה לקורס הכשרת מנחי אח"י
המפגש ייערך ב 20/6/14, ברעננה, בין השעות 09:00-13:00
לפרטים והרשמה, פנו לאתר אח"י

בגיליון שלפניך נמשיך בדיון שמבקש להיות מרחב משותף ומגבש זהות של כולנו. נשמח לקבל מכם תגובות, מאמרים ורעיונות לפרסום בנושא שיוכלו לתרום לדיון שלנו.



תשומת לב לדיבור הנכון בתוכי ובמרחב החינוכי-קהילתי

"מהפכת התודעה" שאנו בפתחה? וכיצד התבוננות על מחשבותיי ודרך הביטוי שלי משפיעים על איכות ההקשבה שלי. בגיליון הנוכחי חברו ר' נחמן מברסלב, בובר, פיתגורס ואחרים למאמר מרתק של ערן הלוי בנושא. בנוסף אנו מתחילים לפרסם את תגובות הקוראים שלנו לגיליונות הקודמים וראשונה שלחה לנו את תגובתה הגב' מיכל זיו קרמר שמשפת אותנו גם בחוויות דוגמאות מחיי היום יום בבית החינוך בו היא עובדת עם שיטות התבוננות. עוד בנושא בניחולטר שלפניכם...

אנו מזמינים אתכם, קוראים נכבדים, לכתוב ולהגיב למייל:

Ahi.israel@gmail.com

מייל שישלח יפורסם בגיליונות הבאים.

פעולותיו, מחשבותיו, רגשותיו וכ"ד ולכוון אותם להיטיב לעצמו ולסביבתו. פעולה זו היא עבורנו אקט המוביל לחינוך איכותי וערכי בכל המערכת החברתית בה אנו חיים. מצד האדם הפרטי הלומד לחנך את עצמו, להיטיב עם עצמו וסביבתו והן מצד הקהילה. לפניכם ניחולטר שני מתוך סדרה המבקשת לדון בנושא מזוויות שונות. הפעם פרסמנו תגובות המתייחסות למרחב הדיבור דווקא מצד ההקשבה.

מה השפעתה של תשומת הלב לדיבור על מרחב ההקשבה? מה היא

"מהו הדיבור הנכון? הימנעות משקר, מדבר מחלוקת, מדיבור משפיל ומפטפופי סרק: לזאת ייקרא דיבור נכון".

דיבור נכון הוא מושג המגיע מהמסורת הבודהיסטית, עוסק בדרך הטובה ביותר בה ישתמש מיישם בודהיסטי במילותיו. עמותת אח"י מבקשת להעלות לסדר היום הציבורי-חינוכי-חברתי את העיסוק בתשומת הלב למרחב הדיבור והדרך בה הוא מתקיים בסביבתנו ובנו. ע"י פרקטיקות חקירה והתבוננות פשוטות ונגישות ניתן להראות לאדם איך אפשר לבחור את



על 'דיבור נכון' מתוך ההקשבה אומנות ההקשבה—האתגר במפגש האנושי המודרני מאת עירן הלוי

בהתבוננות לאחר על התפתחות החברה האנושית, אנו מבחינים בכמה שלבים ששינו את הדרך בה אנשים פועלים בעולם ומתקשרים זה עם זה. בעבר הרחוק הייתה זו המהפכה החקלאית שבעקבותיה הפכו הנוודים ליושבי קבע ויצרו קהילות. בתקופה המודרנית הייתה זו המהפכה התעשייתית שהזרימה מיליוני בני אדם מהפריפריה החקלאית אל הערים הגדולות למפעלים ובתי החרושת.

בחלקה השני של המאה ה-20 הגיעה מהפכת המידע, הנמשכת גם היום, זו שמאפשרת תקשורת המונים והעברת כמות אדירה של מידע בכלים אלקטרוניים ודיגיטליים. המתנה הגדולה של התקופה המודרנית ברורה: יותר חופש אישי מאי פעם, יכולת תעבורה ותקשורת ב"כפר הגלובלי" בדרך המאפשרת ביטוי מלא יותר לכל אדם ועוד. ה"צל" של התקופה הולך ומתגלה יותר ויותר גם הוא: עודף מידע לא רלוונטי, בדידות, ניכור והחלשות הקשר האישי בין בני אדם. המסגרות הישנות של דת, לאום וקהילה הולכות ונחלשות ויותר אנשים בחברה המודרנית מוצאים עצמם ב"קשרים דיגיטליים" עם אנשים רבים, וקשרים אמיתיים הולכים ומידלדלים.

המהפכה הבאה - שניצניה כבר כאן - היא מהפיכת התודעה.

" האדם מתממש במלוא
שעור קומתו רק ביחס
לאדם האחר"
מ.בובר

מהפיכה זו מאפשרת לכל אדם להיות חופשי בדרך בה הוא מתפתח באופן פנימי (או לא) ואיזה סוג קשר הוא יוצר עם האנשים סביבו. זוהי, להשקפתי, המהות העמוקה של העידן הנוכחי. החיפוש האישי הוא רק השלב הראשון - הפרי האמיתי של התפתחות המודעות הוא היכולת לעבוד בשיתופי פעולה תוך קבלת מגוון דעות וגישות והבנה שהאחדות שעלינו לחפש היום אינה אחדות הומוגנית כבעבר, אלא אחדות הטרוגנית שמשמעה קבלה עמוקה וכנה של ההבדלים בין בני האדם ומציאת המכנה המשותף הגבוה ביניהם. יכולת שכזו מהווה בסיס לכל עבודת צוות, שיתוף פעולה ובניית קהילה.



אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל



מהו אם כך מפגש אנושי? קל יותר לזהות מתי הוא אינו נוכח - כשאנו חושבים על משהו אחר כשמדברים אלינו, כשאנו בשיפוט השוואה וביקורת לדברי הזולת, כשדעתנו מוסחת תדיר מהדובר ע"י מכשירים - טלוויזיה, פלאפון, מוסיקה או כל הפרעה חיצונית.

אמר כבר בעבר ר' נחמן מברסלב: "אתה נמצא היכן שמחשבותיך נמצאות...". התכונה או היסוד העיקרי שמאפשר מפגש שכזה הוא נוכחות. נוכחות ערנית שקטה, המלווה בהקשבה מלאה, קשר עין ושפת גוף "פתוחה" אל הדובר. כל כך פשוט וכל כך קשה... אנשים רבים מתהדרים בכך שהם "Multitasking" - עושים בהצלחה כמה דברים בו זמנית. אמנות ההקשבה מזמינה את ההיפך: עשה דבר אחד בזמן אחד - באופן מלא.

"אני מקשיב משמע אתה קיים"

ע. הלוי

גורמים המקשים על מפגש אנושי ישיר

1. אי היכולת של האדם להשתחרר מהדאגה מה חושבים עליו, דאגה המשפיעה על הדיבור וההקשבה.
2. ראייה תבניתית-סטריאוטיפית של הזולת: הוא / מדת / לאום זה או אחר וכו'. או אז אין אנו פוגשים את האדם כפי שהוא, אלא את הדעה המוקדמת שלנו על מי הוא.
3. הנטייה להשתלט על הזולת ולשכנעו שאני צודק - ואז איני באמת מקשיב.
4. להכניס פונקציונאליות-תועלתנות למפגש עם הזולת, ובכך לראות בו (במובן הרחב) כלי ומנוף להשגת מטרותיי אני. בקטגוריה זו נכללות גם השררה וההירארכיה על סוגיהן.
5. שיפוט וביקורת: השוואה בין דעותיי לבין דברי הזולת ובכך הצבת שנינו על סולם "או או", וחוסר יכולת לקבל את סולם "גם וגם".

ערכי ליבה הנובעים מאמנות ההקשבה, העוזרים לנו בהקשבה ובדיבור



1. מערכות יחסים כעיקרון מרכזי בחיים האישיים והמקצועיים.
2. אנשים חשובים יותר מדעות וחפצים.
3. הצלחה ביחסים עם אנשים תבוא רק לאחר הצלחה ביחסים עם עצמך.
4. בקש להבין תחילה את הזולת ורק אח"כ להיות מובן.
5. הימנעות מעצה / דעה / שיפוט אם לא התבקשת לכך.
6. המסר האמיתי אינו עובר דרך המילים.
7. האוזניים שומעות- הלב מקשיב.

"מי שמדבר זורע ומי שמקשיב קוצר" (פיתגורס)

מתנות המגיעות עם תרגיל מתמשך של אמנות ההקשבה:

יצירת קשר עם עצמי – מודעות אישית למחשבות הרגשות והתחושות
אבחנה מודעת בין עובדות לדעות- בין המציאות לפירוש שלי אותה.
היכרות מעמיקה עם דפוסי התגובה שלי- לזהות במקום להזדהות.
התעניינות אמיתית בזולת.
שקט פנימי וביטחון עצמי.
שיפור ניכר במערכות היחסים בבית, בעבודה ובכלל.
גמישות מחשבתית, סקרנות ויכולת ריכוז.
ראיית טובת העניין / הזולת ולא רק את טובתי שלי.

אמנות ההקשבה מאפשרת את המפגש האנושי האותנטי והישיר בכך שהיא מנתקת את הדפוס של גירוי (דברי הזולת) - דפוס תגובה מהעבר- תגובה (מענה). המודעות וההקשבה מביאות זיהוי הדפוסים, שינוי במידת הצורך ותגובה ממקום חופשי יותר.

אמנות ההקשבה אינה מיומנות או טכניקה - אלא אמנות. וככזו היא משלבת את החשיבה הניתוח וההיגיון, עם הרגשות, האינטואיציה והספונטניות הטבעית, כמו גם את "כוחות הלב" של חמלה, התמסרות ואהבה. ככל שנוכל לצאת "מהסיפור שלנו" בו אנו אחוזים מרבית חיינו, ולראות באמת את הזולת בדרך מלאה, כך נוכל להיפגש באמת עם הסובבים אותנו, ולהיות אנחנו באופן מלא - בלי מסכות, צביעות ואינטרסים חבויים.

הקשבה שכזו היא הבסיס למערכות יחסים, לחינוך ולתקשורת בין אישית במשפחה ובעבודה.

המפגש האנושי המודרני מבקש אם כך כמה דברים פשוטים: נוכחות מלאה, התעניינות בזולת, לב פתוח, צניעות והקשבה. אנו חיים בתקופה של תקשורת, אולם תקשורת אינה קשר. עלינו להשקיע ולתת מעצמנו על מנת שהתקשורת תהפוך לקשר.

"עשה אוזנך כאפרכסת וקנה לך לב מבין לשמוע". (חז"ל)

עירן הלוי
מרכז אוריאל



מדוע אנו כאנשי חינוך זקוקים לכלים רוחניים?

על הדיבור הנכון וכיצד מגיעים אליו

מיכל זיו קרמר

עבודה חינוכית- מתבוננת

"נערה שאני מלמדת הותקפה מינית על ידי נער מהשכבה. בשלב הראשון, כאשר מקשיבים לכאב ברור שיש צורך מידי לטפל בהצפה הרגשית ובטראומה. איך נוכל כמחנכים להיות שם עם התלמידים שלנו ללא כלים מתאימים?

ברגעים המיוחדים של שיחותינו לימדתי אותה כיצד להכיל רגשות. השתמשתי בפרקטיקות נשימה עדינות מאוד ובמיינדפולנס. ובעיקר, הייתי איתה לגמרי. הרגשתי בתוכי את מה שהיא מרגישה.

אמרתי לה שאני צריכה להתרכז כדי להבין אותה. שתקנו ביחד וביקשתי לראות - ברשותה כמובן - מה גורם לה לערעור כל כך גדול. הסתבר שזה לא בגלל שהרגישה אשמה, וזה לא בגלל שהיא חשבה שזה קרה בגללה. כמובן שזה יכול היה להיות בקלות בגלל זה. הסיבה הייתה שונה לחלוטין והייתה קשורה לקשר שלה עם אחותה שגידלה אותה. משראינו את זה הרגשתי איך הדרך נפתחת ומשהו חדש מתאפשר. בסופו של דבר היא הצליחה להתגבר על הקושי וסיפרה את הסיפור לאחותה בעצמה.

"הרגשתי שעברנו משוכה יחד."

מיכל זיו קרמר

"המילה היא כח אשר אם משתמשים בו נכון הוא בורא מציאות. המילים היוצאות מן הלב מביאות איכות חזקה של בריאה. ולכן הן צריכות להיות מדודות ומדויקות. הדיבור אז הופך להיות אחד המעשים המקודשים שאדם יכול לעשות."

אחת האיכויות הגבוהות אליהם נדרשים מורים בבית הספר היום בתקופה שלנו הוא דיבור אמיתי וכן משופע בכוחות של לב. אך בכדי ליצור את האיכות הזו יש צורך להתכוון אל האחר, ולהבחין בו. לשם כך נדרשים כלים של התבוננות, רגישות, ואבחנה דקה בתלמיד: האם הוא איתי כרגע? מה מעסיק אותו? מהי השאלה העמוקה בה הוא עוסק? מה הוא מרגיש? מהם הדברים הנסתרים העומדים מאחורי התנהגותו החיצונית? כדי לרכוש כלים אלו יש צורך בעבודה שאגדיר כרוחנית. אז העבודה בבית הספר הופכת להיות כר של התבוננות ומחקר מרתק ומעצים.

בדרך זו המורה יכול לגלות עולמות מופלאים של חקירת העולם החיצוני והפנימי. ברוח כזו של עבודה - כל מעשה, אמירה והתנהגות התלמידים הופכים להיות אתגר מרתק ומצמיח. הדיבור הנכון הוא הביטוי הסופי

אני מזמינה מורים ומורות ללמוד להיות עם תלמידים בדרך שתתמוך בהם באופן עמוק ומעצים, שתאפשר להם צמיחה פנימית והתבוננות פנימית. ותקשיב באופן עדין ואוהב באמת. נקודה נוספת חשובה ומשמעותית שעולה בעקבות כך היא השאלה כיצד לוותר על הרווח האישי מכל זה? מורים רבים משתמשים בקשר עם תלמידיהם כדי להעצים את עצמם. כאן אנו נדרשים לדיבור נכון בינינו לבין עצמנו.

הדיבור הנכון הוא כלי רוחני או ביטוי לעבודה רוחנית פנימית שכל אדם עושה עם עצמו. אין

כמו בתי החינוך מכל הסוגים להוות הזדמנות מופלאה לעלות על התדר הזה..."