

מה בגיליון הנוכחי: מגוון נושאים וכתבות בנושא השנה -  
השקפה נכונה. וכן, מבזקים, חדשות, טרי מן המכבש.  
ועוד, ועוד...

חדשות אח"י

# השקפה נכונה

מהדורת חורף 2014

ברכת פתיחת השנה של עדי דביר.

טורים אישיים: מאיה בן-יעקב אשמן,  
מיכל זיו קרמר ואמיר זמורה.

קטע מתוך הפרק The Right Awareness, מתוך הספר  
The Eight-fold Path, מאת ג'ק קורנפילד.

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



"האושר שלנו ואושרם של הסובבים אותנו, תלוי במידת ההשקפה הנכונה שלנו.  
לנגוע עמוק במציאות, לדעת מה קורה בתוך ומחוץ לעצמנו, זו הדרך לשחרר  
את עצמנו מן הסבל הנגרם מתפיסות מוטעות. השקפה נכונה מתפתחת  
בתרגול הדרך. השקפה נכונה איננה אידיאולוגיה, שיטה או אפילו נתיב – זוהי  
התובנה שלנו למציאות החיים, תובנה חיה, הממלאת אותנו בהבנה, שלוה  
ואהבה."

תיק נהאט האן

# פתח דבר

## השקפה נכונה

שותפות ושותפים יקרים לדרך, במהלך השנה שמסתיימת דנו לעומק בנושא הדיבור הנכון בהקשר החינוכי. בשיחה בינינו עסקנו בחשיבות תשומת הלב לדרך בה אנו חושבים על עצמנו, על האחר, ולא פחות מכך לאופן שבו אנו מבטאים את מחשבותינו. יחד, דנו באפקט העצום שיש לתשומת לב זו באקולוגיה הכיתתית והבית ספרית. למדנו מתיאורים של מורים חברים בעמותה אשר חלקו מניסיונם, ולמדנו יחד ממאמרים רלוונטיים של הוגים כדוגמת פוקו ואחרים. השנה, אנו רוצים לאתגר את עצמנו יותר ולחפש יחד, מתוך הלימוד המשותף של השנה שעברה ועל בסיסו, את ההשקפה הנכונה.

אין בכוונתנו לגבש דעה אחת חד משמעית הטוענת להיותה אמת מוחלטת, אלא להעלות לשיח ולדיון הציבורי את החשיבה על מה היא אותה "השקפה הנכונה" בעבור כל אחת ואחד מאתנו כמחנכים. ברור לנו שזו תהא תלויה בפרמטרים מגוונים כגון מרחב הלימוד, גיל וסטאטוס הלומדים ומערכת האמונות האינדיבידואלית שלנו כבני אדם.

יחד עם זאת אבקש להניח כאן בסיס

ראשוני לדיון בינינו שעיקרו הנחלת שפה משותפת לכולנו. כבסיס לדיון, אבקש לטעון כי השקפה היא הדרך בה אנו תופסים ומפרשים את החוויות שלנו. דרך ההתבוננות והחקירה שאנו מתרגלים מציעה את האפשרות להפוך את חיינו למרחב התנסות אישית עמוק וישר, כזה אשר חוקר באומץ ובנחישות את עצמו. שילוב של רעיונות החקירה עם המרחב החינוכי מכונה "Minded Education". בדרך זו נוכל ללמד אנשים כיצד להבין תופעות כפי שהן באמת מתרחשות ולהכיר בטבע המשתנה של המציאות ובטבע המשתנה שלנו עצמנו. כפי שטוענת קתרין שיילה בהתייחסותה להשקפה נכונה: "רק דרך התנסות אישית ועמוקה שלנו נוכל לעשות את המעבר מהבנה קונספטואלית לפרספקטיבה טרנספורמטיבית באמת."

אני מזמינה אתכם השנה לשתף מניסיונכם, ידיעתכם ודעותיכם להעשרת המרחב המשותף של הדיון בנושא.

בברכה,  
עדי דביר

## נעים להכיר – מאיה בן-יעקב אשמן

נעים להכיר: מאיה בן-יעקב אשמן,

שמי מאיה, אני בת 42, חיה בתל אביב עם תמיר, ואימא של הגר הלל ואיתמר. רוב חיי עסקתי בתנועה ומודעות ואני רואה בגוף מורה ששווה להקשיב לו.

בעבודתי אני תומכת בתהליכי שיקום והחלמה של הגוף ודרך תרגול של מודעות תנועתית אני מלמדת אנשים לנוע ללא כאב. רוב הכאבים הכרוניים והפציעות נובעים ברוב המקרים מדפוסי תנועה שגויים שאדם מסגל לעצמו עם השנים וכדי לזהות דפוסים אלו נדרש מהאדם לעצור לרגע ולהתבונן. להתבונן דרך עדשת "זום אין" שהוא יפתח בתוכו, ולהתמקד בשלבים הראשוניים של התנועה אותה הוא רוצה לבצע – לפעמים גם ברגע לפני שהיא מתבצעת. ממש כמו במיינדפולנס, המבט הפנימי מסייע לי ולמתרגל/ת לזהות את הרגע בו הדפוס התגובתי, נכנס לפעולה – ולשנות את מסלולו. זהו תהליך עוצמתי ומרגש של התבוננות והרחבת החיבור של האדם אל הגוף.

למרות שעשייה זו מעניקה לי משמעות רבה, חשתי בשנה האחרונה צורך להתרחב. גם אני, כרבות ורבים אחרים, מרגישה כבר זמן רב שיש מקום בחברה הישראלית לשינוי תודעתי. שינוי שיביא אתנו רווחה פנימית ותחושת סיפוק קולקטיבית, שינוי שיביא אתנו מבט אחר על חייהם של הילדות והילדים שלנו.

שיחה מקרית גלגלה אותי למפגש עם עמותת אח"י ועם עדי דביר, ונראה שמצאתי בית לפעול בו. בעזרת הניוולטר נעביר אליכם מידע וחומרים למחשבה בנושאים שאנו מרגישים שיכולים לקדם את המטרה שלשמה אנו פועלות ופועלים.

ובעניין הזה אני פונה אליכם, אני מצטרפת לקריאתה של עדי דביר בנוגע לתכנים שיגיעו מכך/ן. הייתי רוצה שיהיו בניוולטר חומרים מגוונים ושונים ככל הניתן. אני מאמינה שרוב חברי וחברות עמותת אח"י (שזה אתם, הקוראות והקוראים) הם בעלי אמירה אישית או ציבורית לגבי נושאים שונים שעמותת אח"י עוסקת בהם. כמי שמרכזת את הפקת הניוולטר, הייתי רוצה שתראו בו פלטפורמה שבעזרתה תוכלו להציג את נקודת המבט שלכם, דעות, מחשבות ואפילו נגיעות אומנותיות, לגבי הנושאים הללו.

אני מזמינה כל אחד ואחת לשלוח אליי חומרי כתיבה שיכולים לתרום להתרחבות החשיבה של כולנו.

תודה רבה

ושתהיה שנה מלאה בעשייה משמעותית וחיובית

מאיה, [mayapilates@gmail.com](mailto:mayapilates@gmail.com)



# אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל



השנה בחרנו בנושא: השקפה נכונה, ביטוי בודהיסטי המתאר מרחב התבוננות פנימי, שאם נשהה בו מעט, יפתחו בפנינו מגוון אפשרויות תגובה/חוסר תגובה חדשות. זהו כמובן מושג מורכב ורחב שנדון בו על היבטיו השונים במהלך השנה.

הפעם ארצה להתייחס למושג "מודעות" ככלי המוביל ליצירת "השקפה רחבה". באופן כללי 'מודעות' היא סיפור של התבוננות וזיהוי. התבוננות שהיא בעת ובעונה אחת פנימית אל תוך עצמי אל תוך גופי ויחד עם זאת, התבוננות החוצה אל הסובב אותי.

כמי שמגיעה מעולם התנועה, אחד הדימויים שמשרתים אותי בצורה הטובה ביותר הוא ההתייחסות ל"מודעות" כאל שריר בגופנו. תינוק בא לעולם, כשבגופו קיימים כל השרירים שבהם הוא ישתמש בעתיד בהמשך חייו, אך הם אינם מתפקדים במלוא הפוטנציאל הגלום בהם. שרירי הידיים אינם נשלטים, שרירי הרגליים לא מספיק יציבים וכך רוב שרירי גופו הרך - קיימים רק כפוטנציאל.

יכול להיות שאותו תינוק יגדל להיות אדם שימשיך לחקור ולברר את היכולות הגלומות בשרירי גופו אולי הוא יהיה אצן או רקדן או מטפס הרים ויכול להיות שהוא יזנח את חקירת גופו וישקע אל תוך כורסת הטלוויזיה, או אל כיסא משרדו, ויסתפק בהליכה שגרתית נטולת משמעות וחקר.

כמו כל שריר, גם ל"מודעות" יש פוטנציאל התפתחות או התעלמות. אם נשקיע ונתרגל אותה דרך התבוננות, היא תתפתח ותתפוס מקום בחיינו. ואם לא, קרוב לוודאי שנישאר עם המינימום ההכרחי בכדי לחיות.



אני מאמינה שמימוש הפוטנציאל של שריר המודעות מתוך אינטראקציה אנושית, כפי שאפלטון כתב "הנפש כדי לפגוש את עצמה זקוקה לנפש אחרת". כדי להמשיך ולפתח את המודעות אנחנו זקוקים לאדם אחר שיהיה זה שיפתח את החלון להתבוננות חדשה. מורה, ספר, ילד, עובר אורח מקרי - כולם יכולים לתפקד כמורים אשר חלקם מודעים לתפקידם וחלקם פותחים לנו חלון "כבדרך אגב". עמותת אח"י שמה לעצמה מטרה לפתוח חלונות של התבוננות והקשבה, ובכך להשפיע על איכות חיינו בחברה הישראלית.

# אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל

## פעילות

מאת: אמיר זמורה

כְּשֶׁהֵלֵב מִתְכוּוץ

אֲנִי נִנְעַל בְּתוֹךְ מִגְדָּל אֶבֶן נִישָׂא,

אוֹר דְּלוּחַ חוֹדֵר מִחֶרְכִּיו.

כְּשֶׁהֵלֵב מִתְרַחֵב

הַמִּגְדָּל מְסַפֵּק תַּצְפִּית

מְאוּפָּק אֶל אוֹפֵק.

וּבֵין לְבִין

דְּמָמָה גְּדוּלָּה אוֹפֶפֶת כָּל,

וְאִין אֲנִי וְאִין מִגְדָּל

וְרֵק פְּעִימוֹת שֶׁל לֵב תוֹחֲמוֹת אֶת

הַשָּׁקֵט.



# אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל

An excerpt from the chapter

**"Right Awareness" from "The Eight-fold Path", By Jack Kornfield**

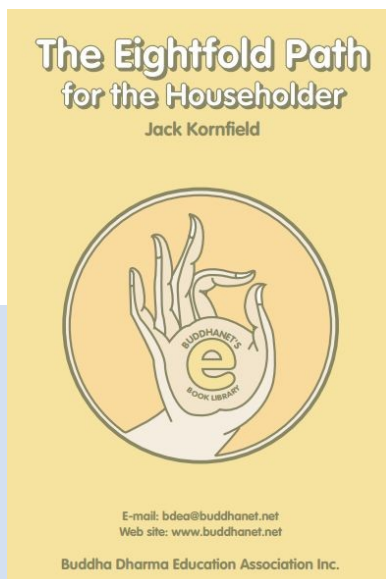
## חלק א'

להיות במצב מודע (mindful) משמעותו להיות ב"כאן ועכשיו". להיות ערים לכל מה שמתרחש ממש ברגע זה, בעולמנו הפנימי והחיצוני. להקשיב לנוכחות שלנו בעזרת חושינו, בעזרת ליבנו, בעזרת גופנו הפיזי. אם הצבנו לעצמנו למטרה לחיות את חיינו ברמת מודעות גבוהה – כדאי ומומלץ שנהיה נוכחים בהווה. נשחרר את זיכרונות העבר שמעסיקים אותנו ביומיום, ונוותר על הרצונות והמאווים שהם הפנטזיה העתידית שלנו.

מודעות (mindfulness) הינה התבוננות צלולה במצב הנוכחי – בדיוק כמות שהוא כרגע. מבלי לנסות לשנות אותו, להתאהב בו, לרצות אותו או לדחות אותו. פשוט להתבונן ולחוות. כמי שנולדו ללב ליבה של התרבות המערבית אנו מתוכננים להתבונן בדבר מה, ובזמנית לשקול את צעדינו הבאים. התוצאה היא שאנחנו מפספסים באופן קבוע את הנוכחות המלאה שלנו בהווה. חשיבה מקבילה זו (גם להתבונן בסיטואציה וגם לחשוב על הצעד הבא) הופכת את ההתבוננות הצלולה למשימה לא קלה בכלל.

משמעות המודעות איננה רק נוכחות והתבוננות בהווה. אלא גם התבוננות ולקיחת אחריות על הדרך בה אנחנו פועלים בחיינו. כשאנחנו פועלים מתוך מצב מודע ומגיבים לסביבה, אנו נתבונן בסיטואציה המתרחשת מבלי לשפוט אותה, לקטלג אותה או לחמוד בה. במצב כזה תודעתנו תהיה שקטה מספיק כדי שנצליח "לשמוע" איתותים שעולים מתוך פנימיותנו. נוכל לשמוע את רחשי ליבנו וגופנו, ניתן מקום לרעיון שיצוץ או שנקשיב לאינטואיציה שתכוון אותנו. תרגול של מיינדפולנס יאפשר לנו להיות פנויים להקשיב לכל מתנות היקום הללו.

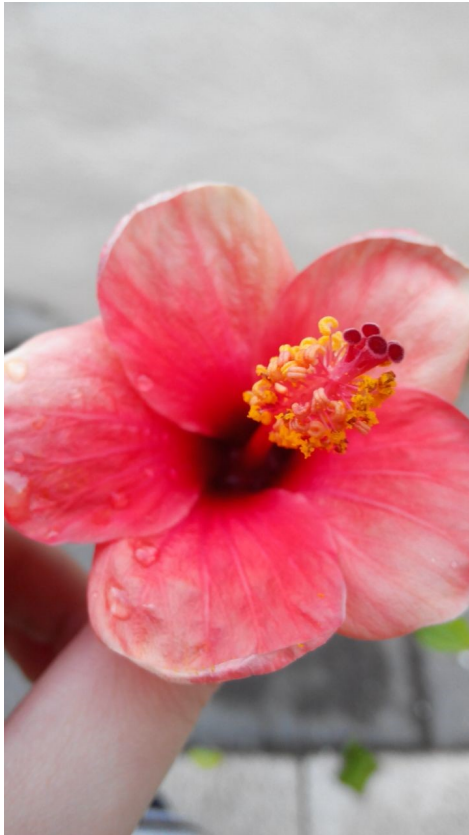
לסיכום חלקו זה של המאמר, נוכל לומר שישנם שני שלבים לתרגול מיינדפולנס, האחד: נוכחות והתבוננות בהווה, ב"כאן ועכשיו". והשלב השני, הינו ניהול התגובות שלנו אל מול סיטואציות שהחיים מזמנים לנו.





## מודעות נכונה

### טור אישי, מאת מיכל זיו קרמר (\*)



צילום: הלל אשמן, בת 8

ההמולה בבית הספר גדולה ורבה. גם חדר המורים עמוס ודחוס. כבר כמה וכמה פעמים קרה, במשך יום אחד, שתלמידים לפתע התפרצו, איבדו עשתונותיהם והיה גם תלמיד אחד שפשוט קם והלך הביתה. האווירה בבית הספר תוססת, מאתגרת והייתי אומרת אפילו - יוצרת טריגרים רגשיים אינסופיים. הילדים נמצאים על הסף של הנפש, לא מסוגלים להכיל, הבנתם את המציאות לעיתים מעוותת אותה.

בשבועות האחרונים למדתי מושג חשוב - היפוך! כיצד אני מתייחסת לסיטואציות כל כך מאתגרות רגשית באופן הפוך? למדתי שפעמים רבות כשתלמיד מתפרץ בחוסר שליטה זה מאיים עלי. רק במידה ואוכל לזהות את הרגש שעולה בי באותו רגע ולהבין שהוא שלי בלבד אוכל לרסן אותו ולהגיב ממקום נקי. זוהי תחילת ההיפוך. במקום להגיב החוצה, ללכת פנימה אל נבכי ליבי.

הנחת היסוד שמלווה אותי בתהליך ההיפוך- תמיד ולנצח אנשים פועלים מכוונה טובה מסוימת, מתוך דחף שבאותו רגע מועיל להם במשהו. תמיד אייחס לתלמידי כוונות טובות והגבלה תודעתית מסוימת לגבי מגוון האפשרויות הקיימות בשבילם.

חשיבה כזו כבר מעוררת רגש חיובי.... כשהרגש החיובי כלפי התלמידים הולך וגובר, הלב מתרחב, וגבולות הנפש גדלים אף הם להכיל משהו שנהיה כבר הרבה פחות מאיים ומפחיד. ההיפוך מתרחש כאשר ברגע החסד אשר אנו מובילים אליו את עצמנו בזכות מודעות נכונה, אני מסוגלת/ת לראות את המציאות מעיני האחר ולהרגיש את רגשותיו. לא כאילו הן שלי. הן שלו ואני מרגישה אותן בתוכי.

זוהי חווית ריפוי עצומה. מרגיעה, משקיטה, מצמיחה את המורה ומאפשרת לתלמיד לחוש מובן, מוגן, ובעיקר - שמישהו רואה אותו. כשלאדם יש חוויה שרואים אותו באמת, הוא יתחיל לראות אנשים אחרים, לצמוח ולגדול בעצמו ומעגלי הריפוי ילכו ויתעצמו.

(\*) מיכל לומדת בקורס ההכשרה של אח"י בבית ברל, ומשמשת כמורה בבית ספר. מדי גיליון, תעניק לנו מיכל הצצה מחוויותיה בכיתה ביחס לחקירה ולימוד ההתבוננות.

**"זוהי חווית ריפוי עצומה. מרגיעה, משקיטה, מצמיחה את המורה ומאפשרת לתלמיד לחוש מובן, מוגן, ובעיקר - שמישהו רואה אותו. כשלאדם יש חוויה שרואים אותו באמת, הוא יתחיל לראות אנשים אחרים, לצמוח ולגדול בעצמו ומעגלי הריפוי ילכו ויתעצמו."**

# אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל

## מבזקים ועדכונים



בשנה הקרובה אנו יוצאים לדרך בשיתוף פעולה רחב היקף עם **המכללה האקדמית בית ברל**. כחלק משת"פ הנ"ל פיתחנו כמה פורמטים של קורסים תחת הכותרת **Minded Education**, שהיא במילים פשוטות החיבור בין המחקר האקדמי הקיים ומודלים בעולם מהתחום לניסיון הרב והטכניקה שנצברה בארץ בהתאמה לצרכים של החברה הישראלית. הקורסים ישולבו **בהכשרת ציבור הסטודנטים** המוכשרים להוראה וטיפול במכללה, בהכשרת **צוות המכללה, בתארים שניים** ובליוי **מורים צעירים בשנים הראשונות** בהם הם משתלבים במערכת. בין העוסקים במלכת ההכשרה: ד"ר דינה וורשווג, ד"ר נעמה אושרי, ד"ר גילה אמיתי, עירן הלוי, אמיר זמורה ועוד רבים טובים מהתחום.

ב 5/11/14 פתחנו בבית ברל את המחזור הראשון של **הכשרת מובילים קהילתיים של אח"י** בה משתתפים 17 מופלאים ומופלאות שעתידיים כבר בשנה הבאה להיכנס ולהוביל קהילות חינוכיות וטיפוליות ברוח אח"י. תרשו לי לציין באובייקטיביות רבה כי מדובר בקבוצה איכותית ומודעת שעושה את צעדיה הראשונים לקראת הובלה משמעותית בתחום. אין לי ספק שתשמעו מהם בקרוב...

סטודנטית בקורס ההכשרה מספרת:  
"קורס המנחים של עמותת אח"י מרגיש כל כך מדויק עבורי, עד עכשיו היו 8 מפגשים וכל אחד היה נהדר ומלמד."

כל יום רביעי אני מגיע למפגשים אחרי יום עבודה במשרד, בהתרגשות גדולה, כל כך שמחה לפגוש את חברי לדרך ולעבוד איתם 4 שעות של חוויות מדהימות.

המפגשים הינם חווייתיים ולא פורמליים. יש אפשרות לשתף במה שעובר עלי ואיפה החוויות פוגשות אותי. כשאני משתפת מה שקורה לי ואיך אני מרגישה, אני מקבלת תובנות מהקבוצה ומהמנחים אמיר ועדי שממש רואים אותי ותומכים בתהליך שלי.

אני מאושרת להיות חלק מתוכנית הכשרת המנחים הזאת.

שרון רותם, 1/1/2015

תגובות נוספות של הסטודנטים תוכלו למצוא בקבוצת הפייסבוק שלנו. (אלטרנטיבות חינוך בישראל-אח"י)

במהלך השנה הקרובה נפתח את קהילת העבודה והחקירה המשותפת של אח"י בה נזמין את כל הפעילים למפגש למידה משותף בו נתבונן, נחקור ונדון בנושאים הרלוונטיים לעולם החינוך והטיפול בזווית המודעת. אנו מקווים לייצר מרחב שיח פתוח ומכיל שמאפשר לכל אחד מאתנו לתרום מניסיונו הרב לגיבוש שפת אח"י והבניית הדרך בה נשפיע ונפעל בבתי החינוך ובמרחבים הטיפוליים. כולם מאוד מוזמנים לקחת חלק במרחב המופלא והייחודי הזה בו נשב, אנשי רוח, עסקים, אנשי שטח מתחומי ההוראה והטיפול, מדענים, חוקרים והורים.

בהזדמנות זו אני רוצה להודות מאוד לכל הפעילים הרבים שעושים בהתנדבות ימים ולילות מתוך שותפות אמתית בחזון החברתי הרחב שעומד לנגד עינינו ואמונה שניתן בדרך זו להפנות את תשומת ליבם של אנשים רבים ולגרום להם, לרוב לראשונה, לעצור, לבחון את חייהם, מחשבותיהם, רגשותיהם ודרכי הפעולה שלהם ולהציע להם אופציה אחרת. רגועה יותר, מגיבה פחות, מתבוננת.

מי ייתן ונצליח להוביל יחד את ספינת אח"י במרחבי השאלות והתהיות הקיומיות למען רווחת הכול.