

מפגש שני

מימוש איכויות המוח המבוגר.

מטרת המפגש:

העלאת המודעות לאיכויות המחשבתיות להן פוטנציאל עליה עם הגיל וקישורן ליכולת שלנו כפרטים וכחברה לחיות חיים מלאים, איכותיים ובריאים יותר ולהתמודד עם שעת משבר, חרום או מלחמה.

מהלך המפגש:

פתיחה

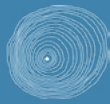
לאחר מילות פתיחה (ובמידת הרצון וההתאמה תרגיל של התמקדות ושקט כפי שהוצג קודם לכן ב'מסגרת המפגשים'), יש להזמין את המשתתפים לשתף בתכנים או בחוויות שהמשיכו להדהד בהם בעקבות המפגש האחרון. מטרת הזמנה זו היא לאפשר תזכורת ועיבוד נוסף של תכני המפגש הקודם ולאפשר למשתתפים להתחבר אל תכני המפגש הנוכחי מתוך המקום האישי, שאיתו הם מגיעים היום. ההתייחסות אל חוויות והשיתופים שיסופרו תהיה התייחסות לא שיפוטית אלא מתבוננת ולומדת.

למידה משותפת

בשלב זה של המפגש יש לקיים למידה על 2 נושאים והחיבור ביניהם:

- איכויות המוח המבוגר
- תבונה ותבונה מעשית
- ואיך שני הנושאים (בסעיפים הקודמים) קשורים לאיכות חיים, בריאות פיזית, נפשית וקוגניטיבית ולהתמודדות עם שעת חירום, טראומה ופוסט טראומה

ניתן להסביר בעל פה למשתתפים את שני הנושאים וניתן לחלק למשתתפים דפי מידע (מצורפים בלינקים בסוף הטקסט) לקרוא אותם בחברותא ולדון בהם לטובת הפנמתם. אפשר כמובן לשלב בין שתי ההצעות.



ברגע של כנות לימדה אותי בתי הקטנה עוד שיעור על ההבדל בין האהבה ללא תנאי של סבתא לזאת של אימא: "אימא, אולי תאהבי אותי כמו סבתא? היא לא מתקנת לי ת'שגיאות כתיב או שמה סמיילי קועס, כשאני כותבת שטויות למשפחה. היא פשוט שמחה לקבל ממני הודעות".

(עינת פורת עמוס, מתוך הספר 'מתנות התבונה')

אין גבול לתצורות ההתפתחות לאורך כל החיים, וגם בתקופה שבה אנו עוסקים. לעיתים ההתפתחות היא המעבר שלנו מהתערבות והנהגה למעורבות – בעשייה חברתית, משפחתית, קהילתית או עסקית – כיועצים, ולא דווקא כמובילים. כך למשל אפשר שנצטרף למחאה נגד מדיניות העירייה בתחום החינוך, אבל לא בהכרח נרצה להוביל אותה כבעבר, כשילדינו למדו בבית הספר. התפתחות יכולה להתבטא גם בנכונות לוותר על התערבות בעניינים שאינם שלנו, שפעם אולי היינו רגילים "לדחוף אליהם את האף", וכמובן ברכישת ידע חדש, באימוץ עיסוקים חדשים, בהתייחסות חדשה לעיסוקים ישנים או בויתור על עיסוקים שהיו מרכזיים בחיינו.

בעבר היה לי דחף פנימי להצליח בכול, להיות ראשונה, לא להחסיר, להוביל, לזכות בהכרה. היום, בסופו של יום, תשוקתי העיקרית היא להשתרע על הספה באפס מעשה – ספר, עיתון, טלוויזיה, מחשב, תשבץ – להסיט הצידה את המחשבות הטורדניות של היום-יום ואת המטלות שעוד נכונות לי, להתמכר לתשוקה, לשקט ולרגיעה.

(תמר כץ מתוך הספר 'מתנות התבונה')

בתהליך ההתפתחות עלינו להתמודד בו בזמן עם שני אתגרים סותרים לכאורה: הראשון, לאפשר לעצמנו מנוחה ולהרפות את עצימות העשייה ואת המתח הכרוך בה – זה הזמן שבו רבים רוצים לנוח, ולא בכדי. לאחר עשרות שנות עבודה אינטנסיבית ומאמץ לעמוד במערך מחויבויות אינסופי, הצורך הטבעי הוא שחרור, הרפיה ומנוחה. בד בבד, האתגר הנוסף הוא להמשיך להתחדש ולהרחיב את גבולות היכולת והעשייה שלנו. הסוד הוא לעשות זאת בקצב, בתדירות ובזמן המתאימים לנו.