

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

\* 9696 • [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)



הביטוח הלאומי

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק  
ומשפחתו

# הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 28 | מאי 2020



## מחברים לחיים

# לידיעת הקוראים: עדכונים ושינויים בזמן הקורונה

מי שחזר לעבודתו מתקופת החל"ת – צריך לדווח לביטוח הלאומי (באופן קצר ומקוון) על מנת שלא ייוצר לו חוב בביטוח הלאומי.

### קבלת קצבת אזרח ותיק בין גיל הפרישה לגיל הזכאות

■ מי שיצא לחל"ת או צומצמו הכנסותיו מעבודה עקב הקורונה והוא מקבל קצבת אזרח ותיק יחסית עקב הכנסות מעבודה, יש לעדכן את ביטוח לאומי על הפסקת העבודה, כדי שנוכל לחשב מחדש את סכום הקצבה.

■ מי שדחה את קבלת קצבת אזרח ותיק לגיל הזכאות (גיל 70) בגלל הכנסות מעבודה והופסקה / צומצמה עבודתו עקב הקורונה יכול להגיש בקשה לקבלת קצבת אזרח ותיק עבור חודשים אלו.

הכנסה ליחיד עד 6,014 ₪ ברוטו מעבודה או הכנסה למי שיש לו בן זוג (עפ"י הגדרת חוק הביטוח הלאומי) עד 8,019 ₪ מזכה בקצבת אזרח ותיק מלאה.

### השלמת הכנסה

מי שהוצא לחל"ת / צומצמה עבודתו עקב הקורונה יכול לבדוק זכאות להשלמת הכנסה, בכפוף ליתר תנאי הזכאות בהשלמת הכנסה.

גמלת השלמת הכנסה משולמת למי שמתקיים מקצבות הביטוח הלאומי בלבד או מהכנסות נמוכות נוספות בלבד. מבחן הזכאות הוא לשני בני הזוג וכולל בדיקת סך ההכנסות מכל מקור שהוא (בדיקת יתרות בנק / בעלות על רכב / בעלות על נכסים).

### סיעוד בתקופת הקורונה

מקבלי שירותי סיעוד אשר עקב הקורונה לא סופקו להם שירותי סיעוד (מרכז יום נסגר / חששו להכניס מטפלת לביתם) יוכלו להמיר את זכאותם בשירותים חלופיים (אספקת ארוחות מוכנות לדוג') או המרת גמלת השירותים לגמלה כספית.

ניתן לפנות למוקד הסיעוד \*2637

בכל שאלה ניתן לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי \*9696 בימי ראשון עד חמישי בין השעות 08.30-13.30 (בזמן הקורונה) בימי שגרה המרכז פועל בין השעות 09.00-12.30. ניתן לפנות אלינו במייל: [9696@nioi.gov.il](mailto:9696@nioi.gov.il)

באדיבות שירלי להב פריס, מנהלת מרכז התמיכה והמידע הארצי \*9696, אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, המוסד לביטוח לאומי.

### מענק קורונה

מענק שולם באופן אוטומטי לאזרחים ותיקים תושבי ישראל אשר קיבלו במהלך חודש מרץ או אפריל אחת מהקצבאות הבאות: קצבת אזרח ותיק, קצבת שארים או קצבת תלויים בנפגעי עבודה.

**תוספת של 450 ₪** שולמה לאזרחים ותיקים המקבלים בנוסף אחת מהקצבאות הבאות: השלמת הכנסה, גמלת סיעוד או שירותים מיוחדים. כלומר, **אזרחים אלו קיבלו מענק של 950 ש"ח**.

### דמי אבטלה (עד גיל 67)

שכיר - מי שפוטר או הוצא לחל"ת בעקבות הקורונה לתקופה העולה על 30 יום יכול לבדוק זכאותו לדמי אבטלה. התביעה תיבדק בכפוף לתנאי הזכאות בדמי אבטלה:

### תנאי הזכאות:

- תושב ישראל
- עד גיל 67
- פוטר או יצא לחל"ת של 30 יום לפחות
- התייצב בלשכת התעסוקה (ניתן להתייצב באופן מקוון)
- צבר לפחות 6 חודשי אכשרה ב-18 החודשים האחרונים

על מנת שנוכל לבדוק זכאות לדמי אבטלה יש להגיש תביעה לדמי אבטלה, להירשם באתר שירות התעסוקה ולוודא שהמעסיק שידר לנו טופס 100 שמכיל את נתוני השכר.

מי שחזר לעבודתו מתקופת החל"ת – צריך לדווח לביטוח הלאומי (באופן קצר ומקוון) על מנת שלא ייוצר לו חוב בביטוח הלאומי.

### \* מגובה דמי אבטלה מנכים קצבת אזרח ותיק, פנסיה והכנסה מעבודה

### מענק הסתגלות

מי שמלאו לו 67 והוא פוטר או שמעסיקו הוציא אותו לחל"ת מ-1.3.2020 עד 31.5.2020 לתקופה של 30 יום לפחות, יוכל להיות זכאי למענק הסתגלות.

### תנאי הזכאות למענק:

1. אתה תושב ישראל
2. עבדת כשכיר 3 חודשים רצופים לפחות, לפני שהוציאו אותך לחל"ת או לפני שפוטרת.
3. הפסקת לעבוד למשך 30 יום לפחות.
4. הכנסתך מפנסית עבודה אינה עולה על 5,000 ש"ח ברוטו בחודש.

המענק משולם עבור חודש מרץ, אפריל ומאי. סכום המענק הוא בין 1,000 – 4,000 ₪ ותלוי בגובה ההכנסה מפנסית עבודה. אין צורך להתייצב בשירות התעסוקה, ואין צורך לצרף אישור מעסיק על הפסקת עבודה או אישורי פנסיה, יש להגיש טופס בקשה למענק הסתגלות לבני 67 ומעלה (בל 489) אותו ניתן להגיש באתר הביטוח הלאומי.

### קוראים יקרים,

שמחה לבשר לכם שהוצאת העיתון "הגיל החדש לאנשים מתחדשים" חוזרת לחיים לאחר הפסקה טכנית וארוכה.

בגילון זה בחרנו להתמקד בנושאים שמעסיקים אותנו "בימי הקורונה". ימים אלה עוד ייזכרו בספרי ההיסטוריה כתקופה ששינתה את אורכות חיינו והשפיעה על תפיסת עולמינו. כל שהיה ברור מאליו, הפך ברגע לפחות אפשרי.

אז מה באמת ישתנה כשנחזור לשגרה הרגילה? אילו היינו מבקשים לערוך ניסוי מעבדה במטרה לבחון את יכולת ההישרדות שלנו, בוודאי לא היינו מצליחים ליצור תנאים סביבתיים של סגר ושמירת מרחק. אנחנו, האנשים החופשיים, שחרותנו הצטמצמה למען השמירה על הבריאות שלנו ושל האחרים, נותקנו מרצף הקשרים המשפחתיים והחברתיים ועברנו להתגורר במסכי המחשב, בין הזום לסקייפ, בין חיפוש מידע לבין הבעת דעה, ובשיטוט בלתי פוסק ברשתות החברתיות.

ואולם, לא כל האזרחים הוותיקים מצליחים להישאר מחוברים במציאות המורכבת הזו. רבים התכנסו בתוך עצמם, ממתנים עד שיעבור "זעם הקורונה" וחווים ירידה מורלית שעלולה להתחזק ולהכביד אף יותר בהמשך. תחושת הבדידות הרווחת מועצמת במיוחד בשל החשש והפחד מההידבקות בנגיף המסתורי. הסגר והבידוד נועדו לשמור עלינו ולחזק אותנו, אך באותה נשימה הם מאפילים על כוחות הנפש שלנו ודורשים מאיתנו מאמצים מוגברים כדי להישאר מחוברים לחיים.

ולכן, בתמצית, אפשר לומר שלהיות מחוברים לחיים זו למעשה המשימה המרכזית שלנו בתקופה זו. זו בחירה ויוזמה אישית ואנושית של בני האדם כדי שיוכלו לחוש חדווה, משמעות ולוונטיות. מעורבות חברתית והתנדבות, לדוגמה, הן דרכים להשיג מטרה זו גם אם הן מתבצעות מרחוק. בזכות התרומה שלנו לסביבה תתעצם ותצמח בתוכנו תחושה שתעניק משמעות לחיינו. ככל שנחשף לטוב שהצלחנו להעניק לאחר, כך גם המוטיבציה שלנו תעלה בהתאם, תחבר אותנו לזרימת החיים ותתרום לאיכות חיינו.

כך, בימי הקורונה אנו שוב מגלים איך הנתינה משלימה בתוכנו את החסר - הנתינה שלנו לאחרים והנתינה של האחרים לנו. הנתינה של אזרחים ותיקים על כל צורותיה, כיחידים או קבוצות מקרבת בין זרים, מייצרת חיבורים ויוזמות ושוברת מחסומים. המתנדבים המבוגרים של שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי מיישמים תובנות אלה בפועל. הם אמנם נמצאים בסגר כפוי כמו כל האוכלוסייה המבוגרת בישראל, אך הם ממשיכים במשימות ההתנדבות שלהם. הם מקיימים שיחות יזומות לאוכלוסיות יעד שונות, מקפידים על השיחות החברתיות מימי השגרה ומחזקים את קשריהם עם עמיתיהם המתנדבים.

גיליון זה הוא אוסף מאמרים שתפקידם לרומם את רוחכם כדי שתוכלו להתבונן על התקופה החדשה הזו שאנו בתוכה באופן רוחני ומעשי גם יחד. תקוותנו שהדברים הכתובים יסייעו לכם לגלות אופטימיות ולמצוא את הכוח החבוי בכם בכדי להישאר מחוברים בטוב לחיים.

בדומה למשחק בקובייה הונגרית, כל סיבוב אמור לקרב אותנו אל המטרה אליה שואפים להגיע. אל תוותרו על השלבים והמעשים כדי להיות מחוברים לחיים.

קריאה מהנה,

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

הביטוח הלאומי

#### מו"ל

אגף היעוץ לאזרח הוותיק ולמשפחתו,  
ביטוח לאומי

#### עורכת

שרון כץ

#### חברי מערכת

ורה שלום

מנהלת אגף היעוץ לאזרח הוותיק  
ולמשפחתו, ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף היעוץ לאזרח  
הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עירית בינות

אחראית תחום הדרכה באגף היעוץ לאזרח  
הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

שירלי להב פריס

מנהלת מרכז התמיכה והמידע הארצי \*9696  
שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו,

ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום אוכלוסייה מבוגרת

#### עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת

#### עיצוב גרפי

סיגלית סבטליט

#### ציור השער

בפרוץ הקורונה, ד"ר שרה מלצר,  
צבעי מים על נייר, 2020

#### כתובת להחזרת דברי דואר

ביטוח לאומי, סניף רמת גן  
רחוב חשמונאים 15, רמת גן

#### כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא

טל. 09-7658088

פקס. 09-7662661

gilhadash@gmail.com

# בידוד ובדידות בימי קורונה

האם טוב לו או לא טוב לו לאדם להיות לבד?  
ואם טוב לו, כיצד? ואם רע לו, מה יעשה?

ד"ר קובי שטיין

## מהי בדידות? ומה היא לא...

מי שיעיין בספרות המחקר, יגלה לוודאי כי ישנן הגדרות רבות ומגוונות לבדידות. לו הייתי נדרש אני לתאר מהי בדידות במשפט אחד קצר וקולע, הייתי אומר שבדידות הינה כאב פסיכולוגי אשר מקורו בפגם נתפס במערכות יחסין בין האדם לסביבתו. הדגש בהגדרה זו הוא על כך שבדידות היא כאב. כאב ממשי אשר מפלח את הנפש, הגם שהוא לא פעם נחוה כתחושה של חלל עצום שנפער בהווייתו של האדם, כריקנות שמהדהדת את פנימיותה של הנשמה הכמהה לקשר בר-קיימא עם הזולת. בדידות היא כאב, לא רק ברמה המטאפורית. מחקרים מראים כי אותם מעגלים נורולוגיים המקושרים אל מנגנוני הכאב הפיזי במוח האדם גם מקושרים אל הבדידות. הבדידות הראשיתית מפעילה אצלנו מנגנונים אנדוקריניים (הורמונאליים) של דחק, אשר בכוחם לשמור עלינו מפני הכאב שבצידה ולהניע אותנו לנקוט בפעולות אשר יביאו לצמצומה. משמע, יאמרו המדענים בעלי הגישה האבולוציונית, לבדידות, כמו לכאב, כמו לתחושת רעב ולתחושת צמא, ישנו תפקיד. כפי שכאב אמור לאותת לנו להישמר מסכנה ורעב מאותת לנו להזין עצמינו, וצמא מאותת לנו להרוות את גופינו בנוזלים, כך הבדידות מאותתת לנו שעלינו לחזק את הקשרים החברתיים שלנו. משום שחיזוק קשרים אלו נחוץ להישרדות המין האנושי, לכן היא נשתמרה בנו. עוד אל תפקידה של הבדידות בהמשך הדברים. לעת עתה, אחזור אל הניסיון להבין את החוויה. הבנת הבדידות ככאב נפשי היא הבנה חשובה, אבל אין היא מספיקה על מנת להבין את התופעה.

אדם יכול לחוש בדידות מזהרת כאשר הוא מוקף בחברה, ומנגד יכול הוא שלא לחוש ולו קמצוץ של בדידות כאשר הוא שרוי לבדו עם אברע קירות מעונו. הסיבה לכך היא משום שבדידות, בשונה מהבידוד האובייקטיבי, הינה חווייה סובייקטיבית. הבדידות היא מצב תודעתי, הכורך יחדיו מחוזות של רגש ומחשבה, לכדי יצירת חווייה עמוקה ונוקבת. על מנת

הבידוד נהפך לאחד מסימני ההיכר של ימי הקורונה. יותר מבעבר, אנשים רבים, ובמיוחד בני הגיל השלישי והרביעי, מוצאים עצמם בימים אלו מסוגרים בתחום ארבע קירות, ללא כל חברה זולתם. בין בבית ובין בבתי האבות, הבידוד אשר נכפה עלינו לשם הגנה מפני הנגיף, הוא גזירה שעבור חלק לא מבוטל מהאנשים היא קשה מנשוא. כאשר קשר עם העולם החיצון נהפך דיגיטאלי ומתווך על ידי מחשבים וטלפונים סלולאריים, עבור אלו שהגישה אל טכנולוגיה זו היא אתגר ממשי, המרחק שהתגבש בינם לבין יקיריהם נהיה עוד יותר קשה לגישור מאשר בימים כתיקונם. במצבים אלו, תחושת הבדידות עלולה לקנן במעבי הנפש. מחקרים מראים כי הבדידות איננה "רק" תחושה לא נעימה, אל בכוחה להביא עימה עוד שלל תחלואות הגוף ותחלואת הנפש, ואף תמותה מוקדמת. אך בידוד ובדידות אינן הינו הך, והתופעה האחת יכולה להתקיים ללא השניה מחד, ומאידך יכולות הן להעצים האחת את השניה. הבשורות הטובות הן, שהדבר עשוי להיות תלוי במידה גדולה מאוד דווקא במעשיו של האדם הבודד.

בספרו "העכשיו הנצחי" (The Eternal Now) כותב פול טיליש (Tillich), התאולוג הנוצרי הגרמני-אמריקאי אשר נמנה על הפילוסופים מהזרם הקיומי (אקזיסטנציאליסטי), כי השפה האנגלית יצרה בחכמתה את המילה "בדידות" (Loneliness) על מנת לציין את הכאב שבלהיות לבד, ואילו את המילה "בידוד" (Solitude) על מנת לתאר את התהילה שבלהיות לבד. אשרי השפה אשר יכולה להבחין בין השתיים. בעברית, לצערי, עוד אין לנו את המילה המדוייקת עבור אותה לבדיות ברוכה, והמילה "בידוד" היא גם מילה נרדפת למצב האובייקטיבי בו האדם מנותק פיזית מאנשים אחרים, וגם לזה ישנה מילה באנגלית (Isolation). המעבר מהמצב האחד, לשני ולשלישי, הוא אפשרי, ובו ברצוני להתמקד במאמר זה. אך לשם הדיון בשלושת התופעות הללו, ראשית עלינו להבין מהי בדידות, ומה היא לא.

שצין פול טיליש. מצב זה לא פעם הוא מצב שבו מתאפשרת יצירתיות ברוכה, או שמתאפיין ביכולת מוגברת להתבוננות פנימית משמעותית אשר מהווה כר פורה לצמיחה אישית. בכל הדתות, ובמיוחד באלו אשר באות מהמזרח הרחוק, ישנם מאמינים אשר יודעים להוקיר את ערכה העצום של יכולת ההתבודדות. עבור אנשים אלו, הבידוד הוא מצרך יקר מפז, והיכולת לחיות בניתוק מאנשים אחרים זו מתנת אל. ציר הפער בין הרצוי והמצוי אם כן, הוא ציר שבלעדיו לא נבין את הבדידות לאשורה. ואולם נשאלת השאלה, פער של מה? על כך נסוב הציר השלישי.

### ציר שלישי

הציר התודעתי השלישי אשר בבסיס חוויית הבדידות. הוא הציר של הצרכים הבין-אישיים להם זקוק האדם. האדם הבודד זקוק לדבר מה שניתן לקבלו בקשר בין-אישי. יהא הדבר הזה אהבה, חיבוק, הבנה, שיחה, אינטימיות, דאגה, או כל דבר אחר שבכוחו של מערכות היחסים שלנו להעניק. הפער שבין הרצוי והמצוי אותו תיארתי קודם, הוא בראש והראשונה כמיהה של האדם לקשר כלשהו עם זולת כלשהו. במובן האוניברסאלי, ישנו דימיון מסוים בין הבדידות של הנערה אשר עוברת חרם קשה מנשוא על ידי בנות ובני כיתתה ובין הבדידות של האלמנה בת השמונים ושתיים אשר יושבת בביתה בהמתנה שהטלפון יצלצל והבן או הבת יענו מהצד השני וישאלו לשלומה. דימיון זה הוא הכמיהה שבבדידות להיענות הזולת לצרכיו הרגשיים של הפרט הבודד. אבל ישנו גם הבדל עצום בין שתי החוויות. הבדל זה נעוץ בכך שהצרכים הבלתי-מסופקים שבבסיס הבדידות של שתי העלמות הללו הם צרכים שונים מאוד. ברמה האינדיבידואלית, בעוד האחת זקוקה בראש ובראשונה לחוש קבלה ושייכות, השניה זקוקה לחוש אהבה, אכפתיות ודאגה. למעשה, אם ברצוננו למצוא מזור לבדידות של בני הגיל השלישי והרביעי, חשוב ביותר שנבין דווקא סביב ציר תודעתי זה השלישי מה הם מאפייניה של החוויה, וכיצד תורמת המציאות של בבידוד בימי הקורנה להעצמת תחושת ההערך – תחושה אשר לא פעם הייתה קיימת במידה מסויימת כבר קודם.

### בדידות בזקנה

הזיקנה עשויה להביא איתה מגוון דברים חיוביים, אך היא גם טומנת בחובה את זרעי הבדידות. אריכות הימים עשויה לבוא עם אובדנים של יקירים, בני משפחה וחברים. במיוחד במצב של אלמנות, הגעגוע, והתחושה שלא ניתן למלא את החלל שנפער, הן תחושות שבצידן עלולה להירקם בדידות גדולה. כך הופכים החגים, אותה התקופה שכולנו מייחלים לתחושת "יחד" מיוחדת, דווקא לתקופה הבודדה ביותר, התקופה של הגעגוע הגדול לאותה נפש תאומה איתה האדם העביר תקופת חיים כה משמעותית. כמו כן, עם השנים, הגוף נשחק, ועבור

## המשימה שניצבת בפני האדם הבודד היא לפרוץ את התבניות התודעתיות שאוסרות אותו בבדידותו.



להבין את הבדידות, עלינו להבין את המצב התודעתי הזה. אם ננסה לעמוד על טיבה של הבדידות מתוך איתור המכנים המשותפים לכלל ההגדרות המדעיות שלה בספרות המחקרית ושלל תיאוריה בספרות ובשירה, נוכל לומר כי ברמה התודעתית חווייתו של האדם הבודד סובבת סביב שלושה צירים של משמעות, שלושה צירים של פרשנות הנוגעים אל הזיקה בינו לבין האחר. רק בכריכתם יחד של שלושת הצירים הללו ניתן להבין את מהותה של הבדידות כחוויה אוניברסאלית מחד, ולאפיין כל חוויה אינדיבידואלית של בדידות בתוך ההקשרים אשר בהם היא מתקיימת. ארהיב עוז ואומר גם, כי רק מתוך התייחסות לשלושת הצירים שאפרט מטה ניתן לתור באופן אפקטיבי אחר האופנים שבהם ניתן למצוא לה מזו.

### ציר ראשון

הציר התודעתי הראשון, זו התודעה ש"אני לבד", שאני מנותק מאחרים באופן שנחווה כמוחלט. כאשר הבדידות קונה לה שביטה בנפשנו, המחשבה החוזרת ומנקרת בהווייתנו היא שאנחנו לבד; שבמובנים אלו או אחרים, אין לנו אף אחד. ללא המחשבה הזו, לא יהיה זה נכון לדבר על החוויה כחוויה של בדידות, הגם שיכול האדם לחוש שמערכות היחסים שלו זקוקות לשיפור ותיקון. הבידוד הפיזי עשוי להגביר תפיסה זו, אבל אין הוא מוכרח ליצור אותה או להעצימה. והרי, ניתן להיות לבד ברמה הפיזית ובו בזמן ליצור קשרים עם הזולת באמצעים רבים ומגוונים, וכן ניתן להיות לבד ולא להזדקק לאחרים כלל.

### ציר שני

הציר התודעתי השני, אם כן, הוא ציר הפער בין הרצוי והמצוי במערכות היחסים של האדם. ללא צל של ספק, ההגדרה השכיחה ביותר של בדידות בספרות המחקר נוגעת לפער זה. עוצמת הבדידות, למעשה, הינה ביטוי לאותו הפער בין האופן שבו האדם היה רוצה שמערכות היחסים שלו תהיינה ובין האופן שבו הוא או היא תופסים אותן במצב הנתון. ככל שהפער גדול, כך גם הבדידות כואבת יותר, מוחלטת יותר. אדם שלא חש שיש פער בין הרצוי והמצוי בהקשר של מערכות היחסים הבין-אישיות שלו, משמע הוא לא היה רוצה שמערכת היחסים שלו תהיה טובה יותר ממה שהיא כעת אלא טוב לו עם מה שיש, הרי שהוא לא יחווה את הבדידות. למעשה, האדם יכול לחוות עצמו לבד ומנותק מאחרים, ולא זו בלבד שלא יחוש פער, אלא עשוי הוא לחוש שטוב לו שכך הוא המצב. זו החוויה של הבידוד המבורך, הבידוד שמבטא את "התהילה של שבלבדיות", כפי

כזכור, הבדידות הינה איתות פנימי לפעולה במרחב הבין-אישי. זהו ככל הנראה תפקידה האבולוציוני, וניתן לשער כי לשם כך נשתמרה במרוצת אלפי שנות דור של הפתחות המין האנושי. כל הנתיבים שאציע עשויים להיות קשים ומאתגרים, ונתיב זה או אחר עשוי להיות מועיל עבור אדם פלוני ופחות מועיל עבור אלמוני. יחד עם זאת, בכל נתיב, מי שרוצה להיגאל מבדידותו, ראוי כי יבין שהבדידות איננה מצב אובייקטיבי של המציאות אלא היא חוויה פנימית שלו; וכנגזרת מכך, זה בידידו לשנות את מצבו. כאמור, יש מי שעבורו זה יהיה כרוך בעמל רב ויש מי שעבורו הדבר יבוא יחסית בקלות, אבל זה אפשרי.

**נתיב פעולה ראשון**, הוא לנפץ את תפיסת הבידוד. דרך זו קשה יותר עבור מי מאיתנו שהבידוד האובייקטיבי שלו נתפס כמוחלט (למשל, אנשים עריריים שאין להם כלל משפחה או חברים והם לבד בביתם). הדרך לעשות זאת כוללת שני שלבים: ראשית, עלינו להזכיר לעצמינו שיש בנמצא מישהו שאליו ניתן לפנות, שאליו אנחנו מחוברים או יכולים להיות מחוברים. אדם זה יכול להיות בן משפחה, חבר קרוב או רחוק, או איש מקצוע. ישנם מי שעבורם אדם זה יכול להיות אפילו מישהו זר לחלוטין, כך שגם אפשרות זו איננה מן הנמנע. בשלב השני, עלינו להיות פרו-אקטיביים בניפוץ הבידוד. עלינו מוטלת האחריות להרים טלפון, לכתוב הודעה, לשלוח מייל, או כל דבר אחר שיכול להתחיל לבנות גשרים בין-אישיים. ישנה חשיבות עילאית להתגברות על הפחד לומר לאדם אחר שאנחנו חשים מאוד לבד ושנחננו זקוקים למישהו שסייע לנו בזה. בשביל חלק מהאנשים זה ידרוש ליווי ואימוון, אבל זו מיומנות שניתן וחשוב לרכוש. בימי הקורונה ישנן יוזמות רבות להפגת הבדידות, אבל הושטת יד אליהן היא באחריותו של האדם הבודד.

**נתיב פעולה שני**, כולל את הנכונות לערער על התפיסה שיש פער בין מה שיש ובין מה שאין לנו במערכת היחסים. זאת ניתן לעשות בשני אופנים. הדרך האחת היא לתקן את החסר. זה קורה לכולנו שמערכות יחסים נתקלות בקשיים, שישנן ירידות ולא רק עליות. לא פעם אנחנו מחכים שהצד השני (המשפחה, החברים, המדינה) יעשה את הצעד המקרב. במצב של בדידות, אסור לנו לחכות. על פי עיקרון הפרו-אקטיביות, אנחנו חייבים ליזום את הקירבה, את התיקון, ואת צמצום הפער בין מה שהיינו רוצים למה שישנו. אם הדבר דורש הנגשה של טכנולוגיה, אז על האדם לחפש הנגשה זו. אבל הערעור על תפיסת הפער בין הרצוי למצוי יכול לקבל גם פנים אחרות לחלוטין, ולהתאפיין בפעולה שמתכחשת לצורך שלנו באנשים אחרים, לפחות באופן זמני. האדם הוא אמנם יצור חברתי, וככזה הוא זקוק לחברה, למערכות יחסים משמעותיות עם אחרים ולקשר. אבל בו-בזמן, האדם הוא יחידת הכרה אוטונומית ונפרדת מהזולת, זוהי גזירת גורל קיומית. אין לי היכולת להיכנס לתודעתו של האחר, ואין לזולת יכולת להיכנס אל מרחבי תודעתי. במובן זה,

רבים המשמעות היא שהתחלואה גוברת, הכאבים והמיחושים נהיים נוכחים יותר, והמגבלות על פעילויות פיזיות וקוגניטיביות נהיות מורגשות יותר. עם המוגבלות מגיעים גם התסכולים ולעיתים רבות גם ניכר צמצום היכולת לאינטראקציות חברתיות. גם אלו עשויים להביא איתם את מכאובי הבדידות. לבסוף, אחד השינויים הניכרים בזקנה הוא השינוי בקצב החיים. למי שיצא לגימלאות, על פי רוב, גם אם לא תמיד, יש משמעותית יותר זמן משהיה קודם – זמן למחשבות על מה שהיה ומה שישנו כעת, על מה שחסר ומה שמחוץ לטווח ההשגה. תנועת הזמן האיטית, יחד עם צמצום היכולת למלא זמן זה בעשייה אקטיבית, משאירים מרחבי תודעה מרובים אשר אותם יכולה למלא הבדידות. תחושה זו, בתורה, מולידה לא פעם את הציפייה שמישהו אחר ימלא את החלל והווה גואל מייסורי הבדידות. כאשר אף אחד לא עושה זאת, או לא עושה זאת באופן מספק, הבדידות מחריפה. וכאילו שאין בכך קושי מספיק, האנשים אשר מצפים מהם יותר מכל לבקוע את חומות הבדידות הללו, אלו בני המשפחה, הילדים והנכדים, אשר קצב החיים שלהם כל כך שונה ומהיר יותר משל האדם המזדקן. כך יוצא שאנשים ממתנים לישועה, אך זו לא באה או איננה מספיקה, והפער בין הרצוי והמצוי במערכות היחסים הולך וגדל, ותחושת הבדידות גוברת ומעמיקה. עבור מי שזוהי מציאות ימיו, הבידוד עשוי להעצים את כל הללו עשרות מונים.

### נתיבי "יציאה"

ההבנה שבדידות תלויה בשלושת הצירים התודעתיים שתוארו לעיל, עשויה להיות גם המפתח ליציאה מבדידות. למעשה, ככלל מנחה, עולה מהדברים כי המשימה שניצבת בפני האדם הבודד היא לפרוץ את התבניות התודעתיות שאוסרות אותו בבדידותו. אין הדבר משימה קלה לביצוע כלל ועיקר, אך היא אפשרית. אציע מספר נתיבים ליציאה מהבדידות, אשר כל אחד מהם משפיע בראש ובראשונה על ציר אחד מבין הצירים שתיארתי לעיל, ולהם מרכיב משותף אחד: פרו-אקטיביות. פרו-אקטיביות משמעה להיות פועל אקטיבי במציאות, תחת הנטייה להמתין שהמציאות תתאים את עצמה אלי. אין בכך כדי לומר שאין אחריות אדירה הרובצת על כתפיה של המדינה ושל החברה לפעול למען צמצום בדידותם של הקשישים. אדרבה, אחריות כזו ישנה גם ישנה. אך יחד עם זאת, אל לו לאדם הבודד לתלות את אושרו ואת חיבורו אל הזולת באופן בלעדי באחריות זו, אלא ייקח את גורלו בידי ויפרוץ את בדידותו.

**מי שרוצה להיגאל מבדידותו, ראוי כי יבין שהבדידות איננה מצב אובייקטיבי של המציאות; אלא היא חוויה פנימית שלו; וכנגזרת מכך, זה בידידו לשנות את מצבו.**



לעזרה ותמיכה. מי שלא ידע מה חסר לו, גם לא ידע איך לפעול באופן פרו-אקטיבי למלא את החסר.

### אקורד סיום: מה טוב לו לאדם?

השיר "טוב לאדם", פרי עטו של נשיאה השלישי של מדינת ישראל, וודאי נהפך בימים אלו לשיר מוכר בהרבה משהיה בעבר, לפני בואם של ימי הקורונה הפוקדים אותנו. כותרתו של השיר, כמו גם תוכנו, מתכתבים עם הפסוקים המקראיים הראשיתיים של ספר בראשית (בראשית ב, יח): "וַיֹּאמֶר ה' אֱלֹהִים, לֹא טוֹב הָיְתָה הָאָדָם לְבַדּוֹ, אֶעֱשֶׂה לוֹ עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ". השיר מתכתב ומתפלמס עם אותן המילים אשר לראשונה מתארות דבר מה במעשיו של בורא העולם המקראי אשר הוא עצמו מכריע כי הוא איננו טוב, אין הוא שלם, ודורש הוא תיקון. ובין פסוקיו של ספר בראשית לבין שירו של זלמן שזר, עומדים אנחנו אל מול השאלות: האם טוב לו או לא טוב לו לאדם להיות לבד? ואם טוב לו, כיצד? ואם רע לו, מה יעשה? על שאלות אלו ניסיתי לתת מענה במאמר הנוכחי. ■

**אציע מספר נתיבים ליציאה מהבדידות ולהם מרכיב משותף אחד: פרו-אקטיביות. פרו-אקטיביות משמעה להיות פועל אקטיבי במציאות, תחת הנטייה להמתין שהמציאות תתאים את עצמה אלי.**



כולנו מצויים בבידוד קיומי תמידי. "האדם הוא לב משום שהוא אדם!", אומר טיליש. אבל ההכרה בכך, עבור מי שחשיבה פילוסופית ריפלקטיבית מעין זו נכונה עבורו, לא זו בלבד שאין היא מחייבת את קיומה של הבדידות, אלא היא יכולה אף להיות בעלת אופי גואל. ההכרה בבידוד הקיומי שלנו מכוונת את פעולתנו להתחברות אל עצמינו ולא אל הזולת. כמעט כל אחד מאיתנו יכול גם ליהנות מזמן לבד, ולמעשה יכולת זו היא אין-סופית ורבת פנים. יש מי שיהנה למלא את זמנו בתחביבים, כמו לראות סדרות טלוויזיה או סרטים, או לשמוע מוזיקה. יש מי שיהנה מקריאת ספרים, או מרכישת השכלה (האפשרויות לכך באינטרנט הן ממש אין-סופיות). יש מי שיכול לעסוק ביצירה, באומנות, במוזיקה ובכתיבה. כל פעולה כזו יכולה להסיח את הדעת מהבדידות, ובו-זמנית להעשיר אותנו. זה בידיים של כל אחד ואחת.

בהמשך ליכולת להיות לבד, חלקנו, יכולים לנצל את הזמן שנכפה עלינו בבידוד להתבוננות פנימית, למדיטציה, ולצמיחה רוחנית (גם לכך יש הנחיות לרוב במרשתת למי שזקוק להן). אל לנו לזלזל ביכולת שלנו להיות לבד, לא פעם היא בדיוק מה שאנחנו זקוקים לו כדי לצמוח. יש אנשים שכל כך כמלים בבדידות, שההתבוננות הפנימית, ההתחברות לעצמי או לאלוהים (כל אחד ונטייתו), יכולה להיות עבורם פעולה גואלת כלידתו של עוף החול מן העפר. **נתיב הפעולה השלישי** קשור בזיהוי אותם הדברים אשר חסרים במערכת היחסים של האדם הבודד. אדם שחסרות לו אהבה ואינטימיות רגשית עמוקה, יתקשה לצאת מבדידותו באמצעות קשרים חברתיים שטחיים, ואדם שחסרה לו הבנה ותקשורת טובה, יתקשה למצוא גאולה בקשר זוגי שבו הללו חסרים. בבואנו לפתור את בדידותנו, קודם כל עלינו לזהות מה חסר לנו. עלינו לשים את האצבע על הדברים להם אנחנו כמהים. מרגע שזיהינו את מה שחסר, מה שנדרש מאיתנו זה למצוא את המרחבים שבהם נוכל למלא החסר. אם חסרה אינטימיות, נחפש מידע כיצד ליצור אותה בקשרים שבה היינו רוצים שתהיה. אם חסר לנו מישהו שידאג לנו, נחפש איפה אנחנו יכולים לשדר בבטחה שאנחנו זקוקים

### טוב לאדם / זלמן שזר

טוֹב לְאָדָם הַיּוֹת פֶּעַם בְּדָד.  
 לֹא סֵפֶר, לֹא רַע, לֹא צְבוּר וְלֹא פֶרֶט,  
 רַק הוּא עִם לְבוֹ, עִם הַלֵּב רַק בְּלִבָּד.  
 טוֹב לְאָדָם הַיּוֹת פֶּעַם בְּדָד.  
 וטוֹב כִּי יֵצֵא פֶעַם רִיק מִנְכֶסֶיִי.  
 לֹא בֵּית, לֹא שָׂדֵה, לֹא נְדָרֶשׁ, לֹא חֵיב.  
 רַק יִקְשִׁיב אֶל לְבוֹ וַיִּחְרִישׁ חֶרֶשׁ רַב  
 טוֹב כִּי יֵצֵא הָאָדָם מִנְכֶסֶיִי.  
 כִּי יִקְשִׁיב אֶל לְבוֹ וַיִּבִּין לְחַיִּי  
 וַיֵּדַע אֲשֶׁר יֵשׁ וַיִּחוּשׁ מֵהַ חֵיב.

ד"ר קובי שטיין, מרצה בכיר וחוקר טראומה ובדידות בחוג לפסיכולוגיה של בית הספר למדעי ההתנהגות ופסיכולוגיה, המכללה למנהל המסלול האקדמי

# שאלות בתבונה

שאלת שאלות אינה 'חפירה' המביאה לחוסר שקט ודאגות וגם אין 'תשובות נכונות' או 'לא נכונות', מטרתה לבחון כיצד אנו צומחים ומדייקים את החיים שלנו בעקבותיה

## עינת פורת עמוס

מחקרים מראים שבתקופות חיים מאוחרות הכושר הפסיכולוגי, החברתי ואפילו הקוגניטיבי מתפתח. אנשים מאושרים בעשור השישי והשביעי לחייהם יותר מתקופות חיים קודמות.



הסכנה הראשונה האורבת לבני תקופת התבונה, היא אימוץ הסטיגמות של 'הזיקנה'. סטיגמות המכניסות אותנו לתבנית הרואה את האדם, החל מגיל 60 לערך, בתהליך מתמשך של היחלשות פיזית, חברתית, תעסוקתית, קוגניטיבית ורגשית. החברה מצפה מאדם זקן שיעביר את הזמן בין סרטים לבתי קפה, ייהנה מההטבות של 'שלישי בשלייקס' ויהווה כוח עזר וכולבוניק לכל צרכי משפחתו. אולם, מחקרים מראים שבתקופות חיים מאוחרות הכושר הפסיכולוגי, החברתי ואפילו הקוגניטיבי מתפתח. אנשים מאושרים בעשור השישי והשביעי לחייהם יותר מתקופות חיים קודמות. עם העלייה בגיל ניכר שיפור ביכולת הוויסות הרגשית שלנו וחל תהליך של איזון רגשי מבורך: ירידה בתכיפות המחשבות השליליות, תדירות רגשות הכעס והמצוקה פוחתת, וכך גם הנטייה לשפוט לשלילה מצבים שונים. אנו נזכרים יותר באירועים חיוביים ופחות בשליליים, מפגינים יחס חיובי יותר לאירועים מהעבר ומטולטלים פחות ממצבים חברתיים או מאירועי דחק. הכושר החברתי הולך ומשתכלל עם הגיל ורבים מדווחים כי דווקא בתקופות חיים מאוחרות הם מדייקים ומרחיבים את המעגל החברתי שלהם. אפילו ההון המיני המושמץ לרעה בכל הבדיחות והסיפורים אינו משפיע בהכרח על ההנאה מחיי המין. יותר ויותר אנו שומעים על מיניות משופרת בעקבות גמישות מחשבתית, יצירתיות, וקבלה של הגוף המשתנה. אם נקבל את הצפייה החברתית להתנהג כמו הדימוי המקובל בחברה לזקנים, נהפוך מהר יותר לזקנים.

בשנים האחרונות אנו מרבים לשמוע על המהפכה שצריכה להתקיים במדינת ישראל ביחס אל הזקנים שבינינו - על השינויים החברתיים שעלינו לעבור כחברה על מנת לאפשר לגמלאים להמשיך ולחוש יעילים ושווים, על מיגור העוני, על תוכניות לאומיות להתמודדות עם בדידות ועוד יעדים חוקתיים וחברתיים.

לצד הסוגיות החשובות הללו, אותי מעסיקה שאלת אחריות הפרט. מהי חובתנו האישית כפרטים אל מול העלייה בתוחלת החיים? מה חשוב שנשמר או נפתח בתוכנו אל מול מציאות שאינה תומכת בתעסוקת מבוגרים? איזה סוג תקשורת בינאישית יש לאמץ בעידן המסכים? אילו תהליכי התפתחות רגשיים וקוגניטיביים חשוב שנחווה אל מול הגוף שנמצא בתהליכי התבונות או ללא קשר אליו? מהו התפקיד שלנו במשפחה כשאנו בבידוד בגלל משבר הקורונה, או כשאנו חשים מודרים בעקבות הסטיגמה: 'סבתא, מה את מבינה'?

## 'תבונה' לפני 'זיקנה'

בעקבות התארכות תוחלת החיים והשיפור באיכות החיים, אנו שותפים לתהליך ייחודי ומרגש - תקופת הזיקנה כפי שאנו מכירים אותה נדחית לשלבי חיים מאוחרים יותר ובמקומה התווספה לציר חיי האדם תקופת חיים חדשה - תקופת התבונה. המושג 'תבונה' מתבסס על מחקרים רבים המעידים על האיכויות המחשבתיות והרגשיות המצטברות לנו עם השנים. גם מהות תקופת הזיקנה משתנה לנגד עינינו - אנו רואים זקנים בעשור התשיעי והעשירי לחייהם פעילים, תורמים ונתרמים מהעושר שיש לחברת השפע להציע להם. אך הזיקנה, כשלב חיים אחרון, שונה במהותה ובמאפייניה מתקופת התבונה; בזיקנה, ההשקעה בהתמודדות עם אובדנים ותהליכי הפרידה לרוב גדולה יותר מאשר בתקופת התבונה, בה יש הזדמנות לסבב חיים נוסף של צמיחה ועשייה משמעותית. המאפיין את בני תקופת התבונה הוא הצורך בהתנסויות חדשות, ברכישת השכלה וידע בהגעה אל אזורים חדשים בעולם ובתוכנו.



## מה אני מעניק לסביבה באמצעות ההכרה ש'עכשיו אני'?

לאורך החיים, ככל שהיינו יותר מסורים לצרכים של האחר, לצורכי העבודה או החברה, נתפסנו כמוערכים וכראויים יותר. בתקופת התבונה והזיקנה, האתגר הריגשי והמחשבתי הוא להכיר בכך שהפרידיגמה התהפכה - התנהלות המבוססת על נאמנות לעצמי ולצרכיי, המנותקת עד כמה שאפשר מ"מה גידו" ומ"לא נעים לי", היא זאת שתעניק לנו בריאות נפשית ופיזית. לדוגמה, אם נדע לאזן באופן המדויק לנו בין עשייה למען המשפחה והקהילה לבין מנוחה (שאינה מלווה בייסורי מצפון), הנתניה שלנו לאחר תהיה מדויקת יותר וראויה יותר.

זמן איכות עם עצמי, שמוקדש לעיסוק משמעותי, כמו יצירה, קריאה, הליכה או נגינה, מסב לא רק הנאה ואפשרות להתפתחות אישית, אלא גם אפשרות להתרענן נפשית ורגשית, לעכל בנפש תמה את אירועי החיים ולהבחין בין מה שמעצים אותי לבין זה ש"זולל" לי אנרגיה. לאחר ההתקרבות השקטה אל עצמי, אחזור אל הסביבה סובלני יותר, מוסרי והוגן יותר עם יותר ביטחון עצמי ויכולת הנהגה. חשוב שנשאל את עצמנו - האם יש בי מספיק לגיטימציה למימוש צרכי האישיים? האם אני יודע להגיד - 'עכשיו אני'?

## האם כ'ראש השבט' אני מבטא את עצמי?

להיות "ראש השבט" המשפחתי כיום, אין הכוונה להיות "כספומט", "שירותי כולבויניק" או להתוות דרך על ידי נאומים חוצבי לבבות. תפקיד ראש השבט, כיום גם אינו אומר להיות כמו השבט, אלא להיות ייחודי ונוכח על כל הגוונים השונים שבי - היפים יותר והיפים פחות. דווקא התנהלות משפחתית המבוססת על ערך עצמי ועל נאמנות לעצמי היא זאת שתהווה דוגמה לערכים שאני מאמין בהם ותקנה למשפחה את הביטחון לו היא זקוקה על מנת להתנהל בעולם בידעה שהם אינם לבד - שאנחנו נהיה שם ככל יכולתנו על מנת להיטיב עימם. ניהול המשפחה כיום מצריך מאיתנו בעיקר הקשבה עמוקה, אמפתיה, אי שיפוטיות וקבלה, ולצידם ביטחון לבטא את הייחודיות של התפיסות ושל הצרכים שלנו.

כ'ראש השבט' המשפחתי, מהם תפקידי מעבר ל'כספומט', ו'שירותי כולבויניק'? האם אני מצליח להתוות דרך? האם אני מבסס את ניהול המשפחה על הקשבה, אמפתיה, אי שיפוטיות, קבלה? ואם לא - מהם המחירים לכך? האם אני מרשה לעצמי לבטא במסגרת המשפחתית את הייחודיות של התפיסות ושל הצרכים שלי? איך אני נשאר מעורב במסגרת המשפחתית או החברתית, אך לאט לאט אקח על עצמי פחות ופחות אחריות?

## האם אני נוגע בנפשם של הנכדים?

בעידן המסכים, הדיאלוג האידיאלי והאינטימי של פנים מול פנים עם הנכדים (ולעיתים גם עם הילדים) כבר אינו מובן

## לצמוח ממה שנמוג, להעצים את מה שאין

כל הטוב המתואר לעיל אינו מוגש לנו 'על מגש של כסף'. על האדם להתכוון ולעמול על כך. כמו בכל תקופת חיים אחרת, גם בתקופת התבונה אנו עומדים בפני אתגרים ומשימות התפתחותיות. כפי שיש פרוטוקולים ומדדים ברורים להתפתחות תקינה של הילד, המתבגר או המבוגר האחראי, ועמידה בהם מזכה אותנו באיכות חיים ומעבר שליו ושלם אל שלבי החיים המאוחרים, כך חשוב שנקיים שיח פנימי וחברתי על האתגרים ההתפתחותיים של הפרט בתקופת התבונה ובזיקנה; במבט-על האתגר ההתפתחותי בתקופות חיים מאוחרות הוא לנצל את כל אשר צברנו לטובת השמירה על בריאותנו הפיזית והנפשית. אתגר זה מלווה אותנו ככל הנראה מראשית הכרתנו ועד סופה. אבל, בתקופה שמגיעה אחרי השנים שבהן היינו בשיא תפקודנו ורגע לפני הזיקנה הגריאטרית, כשגופנו מתחיל לאותת כי "לא לעולם חוסן" אנו מתחילים לחוות את הירידה הפיזיולוגית הבלתי נמנעת, האתגר מתעצם.

אז איך עושים זאת? בעיקר על ידי פיתוח ערנות לכל אותן סוגיות ומיומנויות אישיותיות התומכות בהתפתחות הרגשית והקוגניטיבית שלנו, במטרה שהן בדרך הייחודית, מתוך החיבור בין הנפש לגוף, יסייעו לנו לשמר ולתחזק את הגוף. קל לשמור על ערנות כזו כשאנו מקפידים להיות מחויבים ללמידה והתחדשות. חשוב להכיר בכך, שלמרות שאני 'בוגר החיים', עשיר בניסיון, בתובנות ובידע, על מנת להסתגל לשינויים המתחוללים סביבי ובתוכי, אני זקוק בעיקר ליכולת לשחרר דפוסי מחשבה והתנהגות עתיקי יומין, הכובלים אותי למוכר ולידוע. והדרך הכי קלה לעשות זאת היא על ידי שאילת שאלות - כמה שיותר שאלות.

## שאלות כרפואה מונעת

שאלות שאלות אינה אומרת בהכרח 'חפירה' המביאה לחוסר שקט ודאגות. מטרתה היא לבחון כיצד אנו צומחים ומדייקים את החיים שלנו בעקבותיה. אין לכל השאלות 'תשובות נכונות' או 'לא נכונות'. אלו סוגיות שחשוב שנתבונן עליהן, נקיים עליהן שיח אישי וחברתי, ערני ועמוק. חשוב שנתרגל את עצמנו בשאלת שאלות, בדיוק כפי שאנו מתרגלים את עצמנו בגמישות וסיבולת לב-ראיה. איכות חיים בתקופות חיים מאוחרות אינה רק אחריות חברתית ומדינית, היא בראש ובראשונה מבוססת על מציאת התשובות האישיות לכל הסוגיות הללו.

**במבט-על האתגר ההתפתחותי בתקופות חיים מאוחרות הוא לנצל את כל אשר צברנו לטובת השמירה על בריאותנו הפיזית והנפשית.**



יותר מאשר אם נתכחש לה או נבהל ממנה. האם אני מרשה לבדידות להופיע בחיי לעיתים? האם אני מאפשר לה להיות המגדלור המאותת לי שצרכי השתנו, שיש לי צורך לדייק את חיי? האם יש בי אומץ לראות כל מפגש אנושי – אקראי או מתוכנן, גדול או קטן – כאפשרות לשלב בחיי אדם אחר שיראה אותי ושאני אראה אותו, שייגע בי ושאני אגע בו?

### עד כמה המשמעות והתשוקה מעניקות לי אנרגיה?

הפילוסוף ניטשה טבע את האימרה הידועה: "מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך". האתגר שלנו בתקופות חיים מאוחרות הוא להעניק משמעות מצמיחה לעשייה היום-יומית: לדברים הפשוטים כמו עבודות הבית ובישול, בילוי שעות הפנאי שלי או להתמודדויות קשות ומורכבות כמו מחלות. המשמעות תעניק אנרגיה כדי להתמודד עם אתגרי החיים. בגיל צעיר האנרגיה מגיעה מהמחויבויות החיצוניות – עבודה, ילדים, קהילה ועוד. אולם, בגיל מבוגר, כשאדם קם בבוקר ואין לו מחויבויות או תכנונים, הוא עלול להתקשות למצוא משמעות ועניין במציאות סביבו. בשלב זה של החיים היכולת למצוא משמעות והיכולת לייצר אנרגיה הופכות להיות קריטיות. חשוב לשאול:

- האם אני משקיע במה שמעניק לי אנרגיה ונמנע מאלה הזוללים לי אותה?
- האם בבוקר אני חש התלהבות לקראת העשייה המצפה לי בהמשך היום?
- האם יש בחיי מספיק תשוקה?
- האם יש משמעות בעיסוקיי?
- מהו החותם האישי שאני משאיר בסביבתי?
- האם ואיך אני צומח ממה שאני לא בוחר לעשות, אלא החיים דורשים ממני?

### הימים האלה

דווקא הימים האלה, עם ההוראות המוטלות עלינו "מלמעלה" ומשאירות לנו הרבה זמן עם עצמנו, הם הזדמנות נהדרת לשאול את כל השאלות הללו, כי לרוב המציאות אינה מתגמשת, הגמישות צריכה להיות בתוכנו. חובתנו כפרטים, גם בתקופות חיים מאוחרות, ללמוד לדייק את עצמנו ולייצר תשובות גמישות אל מול המציאות הקשוחה מידי לעיתים. תקופת התבונה היא מתנה שקיבלנו - סבב חיים נוסף בו יש לנו הזדמנות להיות יותר קשובים לעצמנו, להתנסות בתפקידים משפחתיים חדשים, לאמץ חברים חדשים, להרפות ממה שאינו הכרחי, לייצר משמעות נוספת לחיינו, ליהנות מפרי עמלנו ולחוות תשוקה לחיים ולעצמנו. אז שווה לדאוג לעצמנו על מנת שכל הטוב יתממש. ■

מאליו, עלינו לעמול על מנת לייצרו או למצוא דרכי התקשרות והתקרבות אחרות. חשובה ההבנה שסקרנות כלפי מה שזר ורחוק לי היא הכלי המרכזי להתחבר לנכדים, המשוטטים בעולמות "הזויים" ברשת. המסך אינו אויב, אלא דווקא אמצעי שדרכו אפשר להתחבר לעולמו של האחר, להרחיב את גבולות הקשר ואת תוכני השיחה. לכל אחד מאתנו סגנון אישי בשימוש במסכים וברשת הוויאטואלית, והיכרות עם הסגנון ועם תוכנו יכולים ללמד אותי המון על האחר. חשוב שאדע כי אין לי ממה להיפגע כשאני מדברת אל הנכד והוא אינו עונה. הוא אינו עושה לי את זה בכוונה, אני אצטרך להיות מאוד יצירתית ומדויקת על מנת למשוך את תשומת ליבו. וכשהנכד כבר בוגר, תרתק אותו הסבתא שטיפחה את האישיות שלה ושכיף להשמיע לה את דעתו ומעניין לשמוע את עמדתה. שום מאכל או מתנה לא יבססו קשר איכותי לטווח ארוך – רק היכולת שלי לראות את הייחודיות של הנכדים ולקבל גם את המקומות שבהם הם אינם כפי שציפיתי שיהיו, תעשה זאת. חשוב שנשאל את עצמנו האם אנו מצליחים לקיים קשר אינטימי עם הנכדים שלנו? האם אנו משתמשים ביצירתיות על מנת לגעת בנפשם בתקופה בה כל כך קשה לגעת?

### האם הבדידות היא מגדלור עבורי?

המרחב שהעניקה לנו מגפת הקורונה הוא הזדמנות נהדרת עבורנו לתרגל את חווית הבדידות. יש לה לבדידות פוטנציאל להתעצם עם העלייה בגיל. בדידות היא לא קלקול או תקלה. היא חלק ממנעד התחושות הבריאות שלנו. בדיוק כמו כעס, קנאה או עצב. נכון, היא טומנת בחובה כאב וסכנות רבות במידה והיא נשארת בתוכנו זמן רב מידי. אך אין זו סיבה להדירה מחיינו באופן מוחלט. ההיפך הוא הנכון. כשם שחשוב שנרשה לעצמנו לחוש בכל שאר הרגשות הקשים איתם אנו נפגשים בנפתולי החיים (עצב, כעס, קנאה, פחד), כך חשוב להכיר ולחוש גם בבדידות. היא רגש המצביע על הצורך הקיומי והבריאות שלנו בחיבור אנושי עמוק לאחר. הבדידות היא כפנס המאיר על מה שמצריך שינוי או עדכון בחיינו. היא בקול הקורא לנו להתעורר ולפעול. היא כשפל המאפשר את הגהות. אם ניתן לה לשהות בתוכנו לא נבהל ממנה או נסתיר אותה, אלא נכיר אותה בדיוק כפי שאנו מכירים את תחושת השייכות או האינטימיות. נוכל להשתחרר ממנה בקלות ובמהירות רבה

**חובתנו כפרטים, גם בתקופות חיים מאוחרות, ללמוד לדייק את עצמנו ולייצר תשובות גמישות אל מול המציאות הקשוחה מידי לעיתים.**



# שוברות בדידות בווטסאפ

## בתקופת הקורונה שבה בידוד וריחוק פיזי הוא נחלתם של רבים ובעיקר של אנשים מבוגרים, המרחב הדיגיטלי מציע אפשרויות להתמודד עם בדידות

ד"ר מיכל הלפרין - בן צבי

הנפוצות לבדידות היא הפער בין איכות, מספר וזמינות הקשרים הקרובים המצויים לאלו הרצויים.

בדידות היא לא תוצאה ישירה של השנים שעברו ושל הזיקנה - היא תוצאה של ירידה באינטראקציות חברתיות עם ההזדקנות. בגלל פרישה ממקום עבודה, הצטמצמות של מעגלים חברתיים, אובדן ומוות של אנשים קרובים, אנשים רבים בגילאים מבוגרים חווים בדידות.

### השלכות הקורונה

כיום, בתקופת הקורונה, נראה שהפער בין המצוי לרצוי בקשרים החברתיים גדול מתמיד והוא נחלתם של אנשים רבים. רבים חווים כיום את מה שמכונה "בדידות מצבית" - בדידות בעקבות אירועי חיים מעוררי סטres. למרות הקושי הרגשי והחברתי הטמון באירועים אלה, רוב האנשים יצליחו להתמודד ולאזן מחדש את חייהם.

בניגוד לבדידות הזמנית מהסוג שתואר לעיל, לבדידות שנמשכת זמן רב יש השלכות על הבריאות הנפשית והפיזית: היא קשורה לדיכאון, רוחחה נפשית ירודה, מחשבות אובדניות (שויוביץ-עזרא 2008), תחושת העדר משמעות בחיים, דמנציה ואף מוות (Perissinotto et al., 2012).

בתקופה שבה בידוד וריחוק פיזי הוא נחלתם של רבים ובעיקר של אנשים מבוגרים, צו השעה לדבר על האפשרויות שמציעה הטכנולוגיה. רגע לפני שהבידוד הופך לבדידות והיא לדיכאון, אני רוצה להציע מבט מפוכח על דרכי התמודדות המבוססות על כלים דיגיטליים.

### מה אומר המחקר?

מחקרים מראים כי שימוש ועמדות חיוביות כלפי האינטרנט וכלים דיגיטליים קשורים ליותר תמיכה חברתית ולמדדים שונים של בריאות הנפשית כמו: ירידה בעוצמת הבדידות והדיכאון, תחושת מסוגלות עצמית וסיפוק בחיים (Shillair et al., 2015). כמו כן, השימוש החיובי בכלים הדיגיטליים נמצא במתאם עם עליה ביכולת ללמידה, גמישות מחשבתית, ירידה פחותה בתפקוד הקוגניטיבי (Terrera, Minett, Brayne, & Matthews, 2014) וכן אימוץ דפוסי מחשבה חדשים וקבלת החלטות טובה (Pálsdóttir, 2017).

באחד מימי הסגר של הקורונה, חבורת נשים ציירות מבוגרות מתכתבת בקבוצת הווטסאפ שלהן.

ד"ר שרה מלצר\* שולחת את התמונה הבאה:



צויר: שרה מלצר

בואו נדבר על הדבר הזה, הגדול, השקוף, שנמצא בחדר - בדידות. מעטים האנשים שמדברים עליה וקוראים לה בשם אבל רבים חשים בה. בכדי לכמת אותה אפשר לשאול שלוש שאלות: באיזו תדירות את או אתה מרגישים שאין לכם מספיק חברים? באיזו תדירות אתם מרגישים ש"לא שמים עליכם"? ובאיזו תדירות אתם מרגישים מבודדים מאחרים? (Hughes, Waite, Hawkey, & Cacioppo, 2004)

גם לפני הקורונה, ולאורך כל חיינו, המעגלים החברתיים שלנו משתנים. די שתעיפו מבט ברשימת אנשי הקשר שלכם בפלאפון: אני בטוחה שתמצאו שם מספר רב של אנשים שאינכם בקשר איתם יותר ואת חלקם שכחתם לגמרי. מי זה רונן יוספי? שכן בדירה הקודמת? קרוב משפחה מאוד רחוק? קולגה לעבודה שמזמן כבר ניתק איתו הקשר? השתנות הקשרים הרחוקים לא בהכרח מובילה לבדידות. אחת ההגדרות

\* ד"ר שרה מלצר (92), היא ציירת ויוצרת ישראלית, אשת חינוך וכלת פרס יושב-ראש הכנסת לאיכות החיים על פועלה בתחום החינוך לדו-קיום לשנת 1994.

עדינה - היכולת לראות ולהקיש על המסך הקטן של הסמארטפון דורשת מאמץ שבא על חשבון יכולות אחרות.

יתרה מכך, עם הגיל, מחקרים מורים על שינויים ביכולות קוגניטיביות כמו בעיבוד מידע חדש, האטה בזמן תגובה, זיכרון של מידע חדש ועוד (Braver & Barch, 2002).

### החסם הרגשי

אבל דומה שהחסם המרכזי ביותר הוא החסם הרגשי. רובנו גועים בהפנמת תפיסות לפיהן - אנשים מבוגרים הם נוקשים יותר, לא מעודכנים, מתקשים ללמוד דברים חדשים ובהכרח לא טכנולוגיים או דיגיטליים. הדבר מתקשר לגילנות המוגדרת כהתליך שיטתי ומתמשך של סטריאוטיפיזציה ואפליה נגד אנשים משום שהם זקנים. לגילנות מופעים ורבים רבים: היא יכולה להיות בעלת מרכיב קוגניטיבי כמו המחשבות שעוברות לאנשים צעירים רבים בראש כשהם רואים אדם עם שערות שיבה ומחשב; בעלת רכיב התנהגותי, לדוגמה נטייה של רבים לקחת את הסמארטפון של אדם מבוגר ולעשות במקומו פעולה דיגיטלית; ובעלת רכיב רגשי - הרגשת עצבנות וחוסר סבלנות כשאדם זקן שואל שאלה או לחילופין ההתפעלות מאישה בת 90 בעלת חשבון פייסבוק פעיל.

גילנות עצמית מתרחשת כאשר אנשים מפנימים את הביטויים הסטריאוטיפיים הקיימים כלפי קבוצת הגיל שלהם ומתנהגים בהתאם. בהקשר הדיגיטלי הדבר בא לידי ביטוי כאשר מבוגרים נתקלים בקושי ואומרים לעצמם "אני זקן מדי בשביל זה!".

במחקר מרתק של כספי, דניאל וקווה מ-2019 נשאלו נבדקים בגילאי 18 עד 83: "בני כמה אתם מרגישים?" לאחר מכן קיבלו הנבדקים טאבלטים עם אפליקציות מוכרות ולא מוכרות, ואז נשאלו שוב אותה השאלה. הנבדקים המבוגרים הרגישו בבת אחת זקנים יותר לאחר קבלת הטאבלטים, מגמה שבלטה במיוחד כאשר היה מדובר באפליקציות לא מוכרות. שלא במפתיע, הנבדקים הצעירים לא הרגישו כך.

התוצאות הללו מצביעות על כך שעצם השימוש בטכנולוגיה עלול לגרום לאנשים מבוגרים להרגיש זקנים יותר ולעורר את מה שמכונה "איום הסטריאוטיפ" - צמצום בביצועים או בתפיסה עצמית בקרב אנשים שמתאפיינים בסטריאוטיפים שליליים. במילים אחרות, עצם העובדה שהמבוגרים מקטלגים את עצמם כזקנים והממשק הטכנולוגי אינו מוכר להם ומשדר "סביבה צעירה ומגניבה יותר" עלולה לפגוע ביכולת שלהם לבצע את אותה פעולה דיגיטלית. מכאן שמבוגרים עשויים להימנע מלהשתמש בטכנולוגיה לא רק בגלל היכולות השונות שלהם, אלא בגלל שהטכנולוגיה גורמת להם להרגיש זקנים וחסרי יכולת. לימוד של כלי דיגיטלי חדש הוא דבר מאתגר שטומן בחובו חשש גדול לאיום על תחושת הדימוי העצמי והמסוגלות ופעמים רבות יוצר לחץ, ולכן אנשים רבים נוטים לוותר יחסית מהר ולפטור את עצמם בטענה שהם זקנים מדי בשביל לימוד שכזה.



ציור: שרה מלצר

יחד עם זאת, מחקרים מראים שהאופן שבו אנשים מבוגרים משתמשים באינטרנט חשוב לא פחות ממשך הזמן שהם משתמשים. כאשר נעשה שימוש באינטרנט לחיפוש ויצירת קשר עם קרובי משפחה וחברים, או כמו שנפוץ בימים אלה למידע ובידור, רמות הבדידות נמוכות יותר. לעומת זאת, כאשר אנשים יוצרים בעזרת הפלטפורמות האינטרנטיות קשר עם אנשים שהם לא בהכרח מכירים (למשל קבוצה חדשה בפייסבוק) הם חווים דווקא יותר בדידות (Sum et al. 2008).

האינטרנט יכול לעזור בשמירת קשרים חברתיים בכך שהוא מאפשר תקשורת עם אנשים קרובים רגשית אך רחוקים גיאוגרפית שאחרת לא הייתה אפשרות ליצור עמם קשר ויזואלי. כיום, בימי הבידוד של הקורונה, המוטיבציה ליצירת קשר היא כה חזקה שהיא גרמה לאנשים רבים להתנסות וללמוד כלים דיגיטליים שלא היו נלמדים קודם כמו שיחות הווידאו והזום.

### אז למה בעצם לא כולם במרחב הדיגיטלי?

נכון לפרסומי הלמ"ס משנת 2019, רק כ-62% מהאזרחים הוותיקים השתמשו באינטרנט, רק כ-25% מהם ביצעו פעולות בנקאיות ועוד פחות צרכו שירותים ממשלתיים באינטרנט או ביצעו קניות און ליין. רבים מהאנשים מעל גיל 65 הם בעלי רמת אוריינות דיגיטלית נמוכה, כלומר הם חסרים את היכולת והמיומנות להבין ולעבוד באופן יעיל בסביבת המחשב והאינטרנט (Eshet, 2004). ולא נראה שהסביבה הדיגיטלית עושה להם חיים קלים.

רוב האתרים והיישומים לא מותאמים ליכולות המוטוריות, התפיסתיות והקוגניטיביות של המבוגרים. רבים ממעצבי השירותים הדיגיטליים לא רואים לנגד עיניהם את המשתמש המבוגר ומצבים בפניו אתגרים גדולים, גדולים מדי. זאת למרות שכיום, בשנת 2020 אנשים מעל גיל 65 מהווים כ-15% מאוכלוסיית העולם ושיעור זה צפוי עוד לעלות.

כשאיכות הראיה מטווח קרוב יורדת מגיל 40 בגלל שינויים בעדשת העין אצל אנשים רבים, כשמחצית מהאנשים מעל גיל 70 סובלים מירידה בשמיעה ורבים חווים שינויים במוטוריקה

לחיים הרגילים שנלקחו מאיתנו באופן זמני. תופעה מעודדת שמתרחבת בימים אלה היא שעוד ועוד אנשים מבוגרים מגלים אפשרויות שונות ללמידה, התפתחות, יצירה וחשיפה במרחב הדיגיטלי, מעבר לתקשורת: האזנה להרצאות וקונצרטים, למידת קורסים ואף מתן במה ליצירותיהם ברבים.

להדגמה מובאת כאן שורת סקיצות ליומן אירועי קורונה שבהן ד"ר שרה מלצר (בת 92) המתיקה את בדידותה ושיתפה את חברותיה בימים אלה בווטסאפ.



ציור: שרה מלצר

### ד"ר מיכל הלפרין – בן צבי, מומחית בתחום הפסיכולוגיה של הזיקנה, מנהלת פיתוח ידע ולמידה, ג'וינט אשל

הערה: מקורות המאמר שמורים במערכת

ב-2018 השיקו המשרד לשוויון חברתי – מטה ישראל דיגיטלית וג'וינט אשל את המיזם הלאומי לאוריינות דיגיטלית לאזרחים ותיקים, אמצעי לקידום זקנה פעילה. בשנתיים האחרונות הופעלו במסגרת המיזם קורסים לכ-1250 אזרחים ותיקים ופותחה תורה אחידה וסדורה ללימוד טכנולוגיה באופן מותאם למבוגרים נעדרי אוריינות דיגיטלית.

בימים אלה לא מתקיימים קורסים, אך אנשים המעוניינים ללמוד ולהתנסות בכלים דיגיטליים יכולים לעשות זאת בדרכים הבאות:

- קורס מקוון להתמצאות בעולם הדיגיטלי לאזרחים ותיקים, באתר קמפוס IL של המשרד לשוויון חברתי, מטה ישראל דיגיטלית.
- מערך שיעורים באינטרנט עבור מבוגרים לקידום אוריינות דיגיטלית מטעם עמותת מחשבה טובה.
- הדרכות וקורסים באינטרנט לקידום אוריינות דיגיטלית מטעם משרד המדע והטכנולוגיה.
- קורס אינטרנטי להפעלת הטלפון החכם מטעם החברה הכלכלית לאזרחים ותיקים.

אנשים המעוניינים בסיוע ובהדרכה על כלי ספציפי יכולים לפנות להיעזר בשירותים הבאים:

- מוקד תמיכה בכלים דיגיטליים "מתחברים" – בהפעלת עמותת תפוח. טלפון: 055-2750238
- תמיכה טכנולוגית לאזרחים ותיקים, יוזמה של Tech4All – יש להירשם באתר
- תמיכה בנושאים טכנולוגיים של חברת TechBuddy: בטלפון: 073-3324424 או באתר

### אז מה עושים?

- דבר ראשון - מכירים בעובדה שהמרחב הדיגיטלי הוא שפה שיש להכיר. אייקונים וסמלים שברורים מאליהם לאנשים צעירים יותר, אינם מובנים בהכרח לאנשים מבוגרים. כל האנשים שנולדו לפני שנות השמונים מכונים לעיתים "מהגרים דיגיטליים" מאחר שהם נולדו לעולם שבו לא היה סמארטפון או מחשב בכל בית, וזכוכית מגדלת הייתה אחת שמגלים איתה נמלים בחצר ולא סימן לחיפוש.

- בנוסף, כל כלי דיגיטלי דורש למידה ולמידה משמעותה מאמץ אקטיבי. כשם שאיננו מצפים שנדע לדבר שפה זרה אחרי שיעור אחד, לימוד של כלי דיגיטלי דורש תרגול, הרבה תרגול. לא די בהסבר חד-פעמי על אפליקציה מסוימת בכדי שנזכור איך להשתמש בה שבוע מאוחר יותר. מומלץ להקדיש זמן קבוע ללמידה ולתרגול (למשל, חצי שעה בבוקר) וליצור מחויבות לתהליך. אפשר להציב יעד משימתי, למשל: לקראת החג הקרוב אני מזמין את שיחת הזום המשפחתית, או אני פותחת קבוצת ווטסאפ בימים הקרובים.

- הדיגיטליים יותר שבינינו יוכלו להקיש בגוגל וללמוד איך להוריד יישום כלשהו או איך לפתור בעיה טכנית שמתעוררת. חלקנו יצטרכו "דמות מיטיבה" שתדריך אותנו בנבכי המרחב הדיגיטלי. בחרו דמות מעודדת עם סבלנות ובעיקר עם יכולת לפרק כל שלב בדרך לצעדים קטנים וליצור "פיגומים" בתהליך הלמידה.

- אפשרו לשבח את עצמכם על עצם המאמץ!!! ואם זה לא מספיק אפשר לחגוג את ההצלחה הקטנה עם חברים או משפחה ("התקנתי ביט!!" זה הזמן להחזיר לי כסף על כל הארוחות המשפחתיות..."). בכל גיל אנחנו רוצים להתפתח וללמוד וחשוב שנכיר תודה לעצמנו על המאמץ שהקדשנו ועל עוד דבר חדש שלמדנו היום.

ועם כל זאת, חשוב להיות מציאותיים: שיחת וידאו היא לא כמו לחבק את הנכדים ואימוג'י בווטסאפ הוא לא כמו שיחה טובה ואמיתית. בכדי להתמודד עם בדידות יש לשנות את איכות ותדירות הקשר עם היקרים לנו (משפחה וחברים). אינטימיות היא אותה תחושת קרבה, פתיחות, אמון והשתתפות בעולם של הזולת. אותה אינטימיות מאתגרת במרחב הדיגיטלי שלעיתים רבות הוא שטחי, לא אישי ולא ידידותי. הפעילות הרבה בקבוצות הווטסאפ השונות מעידה על הצורך החזק מתמיד בתקשורת אך אין בה מספיק בכדי להפיג בדידות לעיתים. בכדי לצמצם במעט את הפער בין הרצוי למצוי בתדירות ובאיכות היחסים הקרובים יש לייצר מגוון פעילויות דיגיטליות בהן אנשים מבוגרים יכולים לחוות אינטראקציה חברתית, קשר אמיתי וכן ואף אינטימיות.

שיחת וידאו, כאמור, היא לא כמו חיבוק. היא בבואה של אנשים קרובים שעדיין נשארים רחוקים. אבל במציאות הנוכחית היא ברירת מחדל חיונית שאסור לוותר עליה. בנוסף, במרחב הדיגיטלי טמונות עוד אפשרויות רבות נוספות לתחליף

# מה שלמדתי מארבעה חכמים סיניים (ומעוד חכם מקומי אחד)\*

**בתקופה של מגפה ובידוד בה צמד המילים "הפגת בדידות" מקבל משמעות שאינה קשורה עוד רק לעולם הזקנה. התבוננות פנימית ואימוץ יזום של פרקטיקות התנהגות יש בכוחם לשנות, להשאיר אותנו מחוברים לחיים ולהשפיע על מידת האופטימיות שלנו ושל הורינו. לפניכם ארבע עצות אנושיות מעולם הפילוסופיה הסינית הרלוונטיות לכל גיל ובוודאי ובמיוחד בגיל זיקנה. לקרוא ולתרגל.**

## פרופ' גליה פת-שמיר

**1. קבלו את השינוי, דעו מתי די ותוכלו להאריך ימים**  
אגדה סינית עתיקה מספרת כי בארבעה-עשר בספטמבר, שנת 604 לפסה"נ, בכפר צ'ו-רן, במחוז קו אשר בממלכת צ'ו, נשענה אישה על עץ שזיף וילדה בן. הבן נועד לגדולות, ונסיבות לידתו היו יוצאות דופן. מיד כשנולד היה שיער ראשו לבן כשלג וזקן הדור עיטר את פניו, על-כן הוא זכה בכינוי הסיני "לאו דזה", אשר פירושו בעברית: "ילד זקן". אין זה מקרי שתרבות סין, המכבדת כל-כך את הברגרות, הזקנה, ניסיון החיים, "מולידה" את אחד מגדולי חכמיה זקן. ועם זאת הזקנה לא הופכת את לאו דזה למי שמחשיב את עצמו ואת ניסיונו יתר על המידה, להיפך, בתפיסת הדרך (דאו) שלו הוא מגלה גמישות מחשבתית מרחיקת-לכת והיעדר דעות קדומות ואין לו כל עניין בעשיית שם ותהילה לעצמו. ואף על פי-כן, מספרת המסורת נהו אחריו תלמידים רבים.

החיבור המיוחס ללאו דזה נקרא ספר הדרך והסגולה. לשיטתו, התורות הפילוסופיות שואפות להקנות ידיעה. כל ידיעה מחייבת את היודע להבחין: על-מנת לדעת את היפה אנחנו חייבים להבחין יפה ממכוער; ידיעת הטוב מחייבת הבחנה בין טוב לרע; ידיעת האמת מחייבת הבחנת אמת משקר וכך הלאה. באופן הזה ידיעת היפה, הטוב והאמיתי, למעשה מולידה את המכוער, הרע והשקר. לפי לאו דזה, אם לא היינו יוצאים למסע החיפוש אחר הטוב - לא היה רע בעולם. בעוד שבטבע פועלים

בדצמבר האחרון הלך מאיתנו פרופסור בן-עמי שרפשטיין כשהוא בן מאה וחצי. פרופסור שרפשטיין - חתן פרס ישראל, מייסד החוג לפילוסופיה באוניברסיטת תל-אביב - היה מורה שלי ומה שלמדתי ממנו ילווה אותי עד אחרון ימי. כמה חודשים טרם מותו זכיתי לחגוג איתו ועם משפחתו וידידיו הקרובים יום הולדת 100 בביתו. בן (כך קראו לו קרוביו) כבר היה חלש, השמיעה שלו הידרדרה מאד, הוא כמעט לא ראה, הריכוז הנפלא שהתברך בו בא והלך לעתים תכופות, אבל כשנשאל על ידי אחד הנוכחים מה הוא מבקש ליום הולדת מאה, ענה בן ללא היסוס - מאתיים! לקול צחוקם של האורחים הוא הוסיף כמה דברים נהדרים על אנושיות ועל הומור. אנושיות והומור ליוו את בן בכתביו, בשיעורים שלימד, בציורים הצבעוניים שצייר להנאתו, והחשוב מכל - בהתייחסותו לעצמו. בהמשך לדבריו, אציע כאן ארבע הצעות על אנושיות והומור בהשראת פילוסופים מסין.

בתקופה שבה עיני העולם נישאות אל האוכלוסייה הוותיקה זו הזדמנות משמחת עבורי להעביר הלאה משהו מהידע שזכיתי לרכוש ממוריי ומחכמי סין.

\*לזכר פרופסור בן עמי שרפשטיין (2019-1019)

## המשיכו ללמוד מקרוביכם, מסביבתכם, ממעשיכם, ולעולם תתפתחו ותרחיבו.



לשיטתו של קונפוציוס הדרך איננה נשגבת מהאדם, אלא האדם הוא שיכול לברוא את הדרך - את השלמות, בצעדיו. הדרך מוצגת כתהליך, אותו חווה כל אדם כפי דרכו. כך מקבל האדם הקונפוציאני מעמד של יוצר שותף לבריאה. קונפוציוס לא מציג לתלמידיו הוראות או אמת חקוקה בסלע, אלא אך ורק דוגמה עצמית על אודות התקדמותו בדרך:

כשהייתי בן חמש עשרה שנים נתתי לבי על התורה,  
בן שלוששים - עמדתי על דעתי,  
בן ארבעים - נסתלקתי מן הספק,  
בן חמישים - ידעתי מה מצווים עלי מן השמים,  
בן ששים - הטיתי אוזן קשבת,  
בן שבעים - יכולתי להלך בדרכי לבי בלא לפרוץ גדר.

[מאמרות קונפוציוס, 2:4; תרגום: דניאל לסלי]

התהליך המתואר כאן מתאים לידוע לנו באשר למהלך חייו של קונפוציוס. ידוע כי בגיל חמש-עשרה מצא לו קונפוציוס מורה ראשון ויצא לדרך של לימוד המוסר. בגיל שלושים "עמד על דעתו" ויכול היה לבסס את שיפוטו המוסרי, כלומר רכש קריטריון לבחירה ב"נכון". בגיל ארבעים נעלמו ספקותיו. היעלמות הספק היא, למעשה, בניית אמון בזולת, שיאפשר לו לזכות, בגיל חמישים, בדיעה ("צו השמים"). רק בגיל ששים הגיע קונפוציוס אל היכולת להיות קשוב. הקשב יתגלה בהגותו כאחד הביטויים הנעלים לאנושיות ולחכמה בכלל. בגיל שבעים זוכה קונפוציוס לפעול באופן חופשי מבלי שיצטרך לחשוש אם פעולתו נכונה או שגויה. אז התלכדו בו פנים וחוץ, רצוי וראוי. לאחר תהליך מתמשך מגיע קונפוציוס למצב שבו הדבר שאליו לבו משתוקק, הוא המוסרי. בקונפוציוס הזקן (גיל שבעים) בימיו נחשב זקנה מופלגת) מתממשת משאלת הלב המוכרת "לעשות מה שאני רוצה" באופן חופשי ומוסרי.

סיפור-החיים הזה, מסתיים בגיל שבעים לא כי אז הגיע המורה אל המנוחה והנחלה ותמו שאיפותיו, אלא מן הטעם הפשוט שקונפוציוס חי רק עד גיל שבעים ושתיים. אילו זכה לחיות עד גיל שמונים ואחת למשל, בוודאי היינו שומעים על הישג נוסף שהשיג. כל עוד האדם חי, התהליך נמשך. קונפוציוס המשתקף במאמרות איננו נביא עם אישור-כניסה אל האלוהי, וגם לא פילוסוף הרואה למולו אמת יחידה ומוליך אליה צעד-צעד. הוא מורה והוא תלמיד והוא שותף לדרך.

**ובמילים פשוטות: טבע האדם בעיני קונפוציוס הוא השותפות לדרך, ואת הדרך הזאת ניתן לנסח כמשימה: המשיכו ללמוד מקרוביכם, מסביבתכם, ממעשיכם, ולעולם תתפתחו ותרחיבו. תמיד יש משהו נוסף ללמוד.**

הניגודים מתוך איזון, התאמה, השלמה ושינוי, אנחנו חוקקים בסלע אמות מידה קבועות ומתקשים להשתחרר מהן. אבל מה שיפה עבור אחת אינו יפה עבור אחרת, מה שטוב לנו במצב עניינים אחד עלול להיות רע באחר, מה שאמיתי בתקופה אחת עלול להיות הרסני באחרת.

הנטייה להבחין ולהפריד מביאה אותנו להעדיף אחד על פני האחר, להניח הנחות על מה שנכון יותר, חשוב יותר, משתלם יותר, וגם מזיק יותר, מטריד יותר, ורע יותר. אלו מתקבעים במחשבתנו ואנו נצמדים אליהם באדיקות. אבל מה שאנחנו נצמדים אליו איננו הדרך (דאו), אלא דעות קדומות שיצרנו, הן הרסניות מכל ובלשונו של לאו דזה אינן אלא "פרח טפל לדרך". לצורך הדוגמה, אם האמנתי שאין יקר משמי הטוב ומישהו העז לפגוע בו, אני עלולה לסבול ייסורים קשים כל-כך שיפגעו בנפשי ובחיי. במילותיו של לאו דזה:

השם או הנפש,

מי קרוב יותר?

הנפש או הרכוש,

מי חשוב יותר?

להשיג או לאבד,

מה רע יותר?

חסכון מופרז יגרור הוצאות גדולות

אגירה מרובה תגרור אובדן כבד

דע מתי די, ותימנע מקלון

דע מתי לעצור, ותימנע מסכנה

ותוכל להאריך ימים.

[ספר הדרך והסגולה, פרק 44, תרגום: דן דאור ויואב אריאל]

**ובמילים פשוטות: מוטב לוותר על הנחות כמו "אין חשוב מ..." או "לא יעלה על הדעת ש...", לעצור את הסחרור הנובע מקביעות נוקשות כאלו, ולחיות. הדרך היא השתנות מתמדת ונכונות לקבל שינויים.**

## 2. הרחיבו את הדרך

העצה השנייה היא בהשראת קונפוציוס שחי בסין של המאה החמישית לפסה"נ, אשר שיטתו שונה מאד מזו של לאו דזה. קונפוציוס, הוא כנראה הראשון שראה ביחס ההומאני בסיס לשיטה פילוסופית. קונפוציוס, שהוא קרוב לוודאי המורה החשוב ביותר בסין, לא הציג לתלמידיו "תיאוריה", אלא ראה בעצמו תלמיד והאמין כי מכל שותף ושותפה לדרך ניתן ללמוד משהו. לפי קונפוציוס, הדרך (דאו) היא השלמות אליה אנו שואפים, אך השלמות הזאת נוצרת בעצם ההליכה, כך שעם כל צעד אנושי בדרך - הדרך נסללת. במילותיו,

יכול אדם להרחיב דרך, אבל אין דרך מרחיבה אדם.

[מאמרות קונפוציוס, 15:28]

### 3. הפנו מבט פנימה ומצאו את הטוב והמהנה

ההוגה מנג דזה, שחי בסין של המאה הרביעית לפסה"נ המשיך ופיתח את דרכו של קונפוציוס. סין של מנג דזה מפורדת, לוחמת, מושחתת, ומנג דזה יוצא למסעות בין שליטי הממלכות על-מנת לדבר על ליבם בזכות המוסר והצדק ונגד רדיפת תועלת ורווח. באחד ממסעותיו פוגש מנג דזה בהי מלך ליאנג. המלך עמד מעל הבריכה הנאה שבארמונו, הביט סביב בברוזהים השוחים באגם ובאיילים הרצים במרחבי האחו, כאשר שאל לפתע את הפילוסוף: האם גם אנשי-מוסר נהנים מכגון אלה? בשאלתו מבטא המלך חשש שאם יהיה מוסרי לא יוכל לבלות שעות ארוכות בהנאה חושית ממראות, צלילים, ריחות וטעמים. אדם שדעתו נתונה לשאלות איך להיות טוב יותר, או איך לעשות את העולם טוב יותר, יהיה טרוד תמיד, עסוק במעשים למען אחרים ואילו חייו האישיים יהיו נעדרי הנאה ושמחה.

אבל להבנתו של מנג דזה ההיפך הוא הנכון. רק אנשי מידות ומוסר יכולים ליהנות הנאה שלמה ממראה הבריכה, הברוזהים והאיילים ומי שאינו איש מידות לא יינה מהם, גם אם יהיו קניינו. הכיצד? לפי מנג דזה דווקא אנשי מוסר יהנו הנאה שלמה ממראות וצלילים כגון אלו שהמלך מתייחס אליהם, מאחר שאינם מבקשים להפיק מהם תועלת ורווח. הם פשוט נהנים מקיומם. למלך הנכבד אולי נדמה שהוא נהנה אבל הנאתו איננה אמיתית, בעת שהוא עומד מול הבריכה נעים גלגלי המחשבה שלו בתהייה איזו תועלת יוכל להפיק מאוצרות הטבע שבארמונו. למשל, איך יוכל לנצל היטב את מי הבריכה ולהתעשר ממנה? למי יוכל למכור מעט ברוזהים לצלייה או איילים לייצור עור? ההנאה הפשוטה מזדהמת ונגרעת ועד מהרה תוחלף בדאגות. דווקא המוסר, שאינו מבטיח כל רווח, מבטיח הנאה מהעולם כפי שהוא וסיפוק מהמעשה עצמו.

מנג דזה מאמין באדם ובאפשרות להפנות מבט פנימה, לתוך הנפש ולגלות את הטוב בתוכנו:

אמר מנג דזה: ריבוא הדברים נמצאים כולם בתוכנו. אין לנו שמחה גדולה מאשר לבחון את עצמנו ולגלות כי יש בנו תום. הדרך הקצרה ביותר למבקש להיות איש מוסר היא להשתדל בכל מאודו לנהוג על פי "מה ששנוא עליך לא תעשה לחברך."

[מנג דזה יג. תרגום: דן דאור]

ובמילים פשוטות: מי שמתבונן פנימה, מבטיח מנג דזה, מגלה בתוכו זרעי טוב. גם אם טעינו ואפילו חטאנו יש בנו יכולת לטוב. מי שמוצא בעצמו את הטוב חייב להניח שכל מי שיתבונן פנימה ימצא טוב. האמון בטוב הוא מקור לשמחה בעצמנו ובאחרים.

### 4. הסתפקו בפשוט, המנעו ממחלוקת והרבו לצחוק (גם על עצמכם!)

ההוגה הסיני האחרון שאיוועץ בו הוא ג'ואנג דזה, בן המאה הרביעית לפסה"נ. ידוע שהיה פקיד ושסירב סירוב עקשני לקבל הצעות למשרה רמה. הדרך אותה הוא מלמד קרובה ביסודה לדרך נטולת ההבחנות של לאו דזה והמאפיין החשוב הנוסף לשיטתו הוא הומור, ובפרט הומור עצמי. אשתמש רק בשתי דוגמאות שיאפשרו לי לחזור אל המורה שלי, בן-עמי שרפשטיין ואל המלצותיו.

ג'ואנג דזה רואה בחיים הפשוטים שמחה. כאשר מגיעים אליו שליחי המלך להציע לו משרה, הם מוצאים אותו כאשר הוא יושב על שפת הנהר ודג להנאתו. הוא מסרב לקבלת התפקיד הנכבד ומצדיק את סירובו בעזרת סיפור על צב קדוש ממדינת צ'ו, שהובא אל ארמון המלך, שם נחנט והוכנס אחר כבוד לתוך קופסה מחופה אבנים יקרות. "האם הצב מעדיף להיות מת ועצמותיו הקדושות שמורות, או שהוא מעדיף להיות חי ומושך זנבו בבועץ?" שואל ג'ואנג דזה את שליחי המלך. תשובתם ברורה: הצב מעדיף לחיות בבועץ. אז מוסיף ג'ואנג דזה, "לכו לדרככם. אני אמשוך את זנבי בבועץ."

הכיבודים מגונים בעיניו, אך לא רק הם. גם מחלוקות וויכוחים שנדמים לעתים ברומו של עולמנו, אינם אלא ביטויים מיותרים של אגו מעורר גיחוך. כך הוא אומר:

נניח שאני ואתה מתווכחים: אתה גובר עלי ואני לא גובר עליך; האם נובע שאתה צודק ואני טועה? אני גובר עליך ואתה לא גובר עלי, האם נובע שאני צודק ואתה טועה? האם מישהו כאן צודק, מישהו כאן טועה? האם שנינו יחד צודקים, שנינו יחד טועים? אם אתה ואני לא יכולים להבין זה את זה, הרי שאחרים בוודאי יהיו באפילה. אל מי נפנה שיכריע - מישהו שמסכים איתך? מאחר שכבר הסכים איתך, איך יוכל הוא להכריע? מישהו שמסכים איתי? מאחר שכבר הסכים איתי, איך יוכל הוא להכריע? מישהו שאינו מסכים לא איתי ולא איתך, איך יוכל הוא להכריע? מי שמסכים גם איתי וגם איתך? מאחר שהוא מסכים גם איתי וגם איתך, איך יוכל הוא להכריע? אתה ואני והוא איננו יכולים איפוא להבין זה את זה, האם נחכה לעוד מישהו?

[ג'ואנג דזה 2.13; תרגום: דן דאור]

ובמילים פשוטות: ג'ואנג דזה אינו חוסך מעצמו את חיצו הביקורת וההומור, ברור לו שעמדתו אינה עדיפה על אלו של יריביו, הוא הולך בדרך, משתעשע, משתנה, משנה דעות, חולם, צוחק, כי בין בכי לצחוק - הצחוק עדיף תמיד.

פרופ' גליה פת-שמיר, החוג לפילוסופיה והחוג ללימודי מזרח אסיה, אוניברסיטת תל-אביב



# סולנות בימי קורונה

**היא אמנם שייכת למשפחת המצבים המוכרים: בידוד, בדידות, לבדיות והתבודדות, אך שונה מהן בתכלית. הכירו את הסולנות, התופעה שמובילה לרווחה אישית, חוויה פנימית חיובית, הטענת מצברים וריענון האנרגיה, גם בימי קורונה**

## שרון מור

**סולנות כאמצעי להשגת הישגים**, בעיקר הקשורים לעבודה או ללימודים

**סולנות כמקום לביטוי רוחניות או דתיות**. הצעירים נטו לדתיות (תפילה, שיחה עם האל) ואילו בני 65+ נטו לעסוק בכך משמעותית פחות מצעירים ונטו בעיקר לרוחניות (כגון מדיטציה ויוגה).

אדם יכול ליהנות מכמה סוגי סולנות ולכל אדם מערך משלו לעיסוק בסולנות (למשל העדפה להיות בבית מסודר ושקט או בגינה). ניתן להיות בסולנות גם בנוכחות אנשים אחרים (למשל במסיבה, להרגיש כמתבונן בדברים ולהנות בדרכים שונות מאחרים) וגם בנוכחות עצמך בלבד. אולם, בסולנות אינך מרגיש בודד.

### סולנות - מי את?

הסולנות אינה בדידות. בספרות המקצועית שתי התופעות מופיעות על רצף מסוים. בדידות, לבדיות, התבודדות ובידוד חברתי, אלו מצבים המוזכרים בספרות כמצבי solitude (מילה שאין לה תרגום הולם בעברית), ואילו הסולנות מופיעה כאילו היא הקצה החיובי של הבדידות לסוגיה.

הביטוי positive solitude אינו מופיע בספרות במקצועית אלא נטבע על מנת לייחד את הסולנות לעומת מצבים אחרים של היות לבד. הסולנות היא עניין של בחירה, ואילו בדידות או בידוד חברתי לסוגיהם אינם נבחרים אלא נוצרים כתוצאה של התדלדלות המרקם החברתי, בשל נסיבות החיים, או כתוצאה מפער בין רמת הקשרים הקיימת לבין זו הרצויה. תוצאות הבדידות לסוגיה עלולות לפגוע באיכות החיים, בבריאות ולגרום

סולנות היא הבחירה להקדיש זמן לעצמך, בפעילות משמעותית ולהנות מכך. המילה סולנות נולדה מהמילים positive solitude, להן אין תרגום מספק בעברית. הבחירה בסולנות אינה סותרת את הרצון של האנשים להיות עם אחרים, אולם לפרקים הם בוחרים להיות עם עצמם כחוויה חיובית. משך הזמן לעיסוק בסולנות משתנה בין אדם לאדם והוא יכול לנוע בין מספר דקות למספר שבועות או אפילו חודשים (כוס הקפה בשקט בין העבודה לטיפול בילדים למשל, או טיול ממושך בהרים לבד).

### אחד לכל יום

נמצאו שבע קטגוריות לעיסוקי הסולנות. עיסוקים אלו שונים מעט בין אנשים מעל גיל 65 לאנשים שמתחת לגיל זה. שלושה תחומים משותפים לבני כל הגילאים:

**הסולנות כשקט**: חוויה של שקט באמצעות הסולנות - לשבת ולהתבונן בגלי הים, בהייה בעננים - או כתוצאת הסולנות (תחושת רגיעה ושלווה לאחר העיסוק בסולנות).

**סולנות בטבע או בחו"ל**: חוויה של יציאה לטבע (טיול, הליכה בפארק, נסיעה לחו"ל). בני 65 ומעלה מעדיפים חוויה קרוב לביתם ואילו בני ה-64-18 מטיילים רחוק יותר מהבית (נקודה מעניינת היא שרק נשים ציינו שופינג כסולנות בחו"ל

**סולנות באמצעות תחביב, יצירה או שגרות/הרגלים**: יציאה עם הכלב לטיול, האזנה למוזיקה, נגרות, אפיה, אימון לטריאתלון ועוד. לא נמצאו הבדלים משמעותיים בתחביבים בהם עוסקים בני הגילאים השונים.

אולם, בארבע הקטגוריות הבאות עסקו בעיקר צעירים:

**סולנות כבריחה** (אסקפיזם) מעול היום יום וממחויבויות שונות (להיות פחות עם המשפחה למשל באמצעות יציאה למילואים או לשירותים)

**סולנות כאמצעי לוויסות לחץ או מחשבות**: כשעומדים מול הכרעה חשובה ויש לשקול אפשרויות, או כשצריך להרגיע, לארגן או לווסת מחשבות, הסולנות עשויה להטיב את התהליך.

**תוצאות הבדידות לסוגיה עלולות לפגוע באיכות החיים, בבריאות ולגרם להתדרדרות פיזית וקוגניטיבית.**



**סולנות היא הבחירה להיות עם עצמך, לעסוק בעיסוק משמעותי ולהנות ממנו. היא שונה מבידודות בתהליך ובתוצאה ומביאה לשיפור ברווחה, בהנאה ובשימוש בזמן.**



להתדרדרות פיזית וקוגניטיבית (של תפקודי החשיבה). לעומת זאת, התוצאות של הסולנות הן טובות - הן מביאות לתחושת רווחה ולהשפעה חיובית על מצב הרוח. יתכן כי אנשים החווים בדידות או בידוד חברתי לסוגיו, עדיין יבחרו בחלק מהזמן, לעסוק בסולנות וליהנות מכך. למשל, בחלק מהזמן הם יכולים להיות עם עצמם, להתבונן באלבום תמונות ולהיזכר באירועים משמחים, ליהנות ממוזיקה, משגרות כגון ניקוי הבית, בישול, אפיה, שירה וכדומה. לא כל אדם בוחר בעיסוק בסולנות, אך ניתן ללמוד ליהנות מסולנות. ניתן לקחת החלטה מודעת ולבחור משבצת זמן יומית לעיסוק בהטענת המצברים וריענון האנרגיה.

### הסולנות ויתרונותיה

בימים מיוחדים אותם אנו חווים כיום, אביב 2020, בהם אנו נתונים לשינויים רבים בשגרת חיינו, לבידוד כפוי ולהצרת צעדים בשל נגיף הקורונה, עולה השאלה האם העיסוק בסולנות הוא "תרופת הפלא" לבדידות ולבידוד?

ראשית, יש לציין כי סולנות אינה מתאימה לכל אדם - השונות במבנה אישיות שלנו, רצונות שונים, העדפות שונות. כל אחד אמנם יכול ללמוד לעסוק בסולנות, אך יתכן ולא כל אדם מעוניין בכך.

שנית, יתכן כי בזמני דחק (לחץ, מועקה), העיסוקים במה שנראה "מותרות" - ולו גם נפשיות, אינם עולים יפה בשל הלחץ בו אנשים נתונים. אבל, הסולנות מאפשרת מילוי מצברי האנרגיה, תחושת רווחה, גם אם זמנית, והסחת הדעת מעול היום יום. לכן, בחירה מודעת בעיסוק סולני יכולה לשחרר חלק מהמועקה המצטברת בימים אלה של אי וודאות ומיעוט בחירות.

סולנות היא תהליך פנימי בעיקר, או הלך רוח (state of mind), ויש אפשרות לעבור ממצב בדידות או לבדיות למצב סולנות במהלך הזמן, במשך היום ואפילו מספר פעמים ביום. יש לשים לב, כי מבוגרים עריריים בעלי קשרים מעטים עם החוץ (למשל עם מטפל או מתנדב), יחוו בדידות רבה אף יותר מזו שחשו קודם לכן. יתכן וכבר איש אינו מתקשר או דופק על דלתם. במקרים אלה, רצוי כי האדם עצמו יזום קשר עם החוץ (שיחה לעובדת הסוציאלית, למרפאת קופת החולים המוכרת לו, למטפל, למתנדב, לקרובי משפחה החוקים או ידבר עם שכן ולו גם דרך המרפסת) ואף יגביר את העיסוק בסולנות.

### יתרון השקט

שאלה נוספת שיכולה לעלות בימים אלו היא איך ניתן לעסוק בסולנות? הרי איננו יכולים לצאת מהבית לטיול או לקונצרט. ובכן, ניתן לעשות התאמה לפעילויות הסולנות ל"זמן הקורונה". לאנשים המעדיפים שקט גם במצב בו הם עם עוד בני משפחה בבית, מותר ורצוי להודיע על "פסק זמן", פרישה לחדר אחר כדי להיות בשקט, להיות עם עצמנו על מנת לחזור לאיזון ולתחושת שחרור. רצוי להסביר לסביבה כי אנו טיפוסים של שקט ולכן, מדי פעם לגיטימי להתכנס אל עצמנו ולא לתקשר לזמן מה עם הזולת. הדבר אינו הופך את הזקוק לשקט לבלתי מושג או מתבודד, אלא מדובר באדם המשיג רווחה אישית באמצעות חווית השקט. הדבר נכון גם בין בני זוג שנמצאים רק עם בן/בת הזוג בבית. ההנחה כי הם מכירים מספיק זמן על מנת לחוות את השקט שלהם לחוד כחויית סולנות אינה בהכרח נכונה. לפעמים אנשים חשים כי זה לא לגיטימי לעזוב את בן/בת הזוג למשך זמן מה לבד. רצוי ללבן נושא זה ולהבין כי לגיטימי לרצות את השקט, כי הוא מביא לרווחה ולהתאוורות.

### טבעי לרצות טבע

לאלה מאתנו הזקוקים לטבע, לטיסה לחו"ל או לטיול בנופי הארץ, זה אמנם זמן בעייתי. ברם, החוויה החלופית האפשרית היא התבוננות באלבומי נסיעות מהעבר והעלאת זיכרונות, צפייה בערוצי הטבע כמו נשיונל ג'יאוגרפיק, יציאה לגינה אם אפשר, ופעילות גופנית גם אם בבית. הפעילות משמרת את הזיכרון השרירי התנועתי, תורמת לבריאות ומשנה לטובה את מצב רוח. למיטיבי השימוש במציאות וירטואלית, ניתן להשתמש בתוכנות שונות שמדמות טיול בחוץ.

### תחביבים והרגלים קטנים כגדולים

לשם עיסוק בתחביב, שגרה/ הרגל ויצירה ניתן להמשיך ולעסוק בתחביב בבית. אמנם המפגש החברתי משתנה אם היינו בחוג לדוגמה, אך העיסוק עצמו נשאר בעל משמעות ותורם להנאתנו. יצירתיות אפשר גם לגלות בעיסוקים שלא בהכרח מוגדרים כתחביב. למשל, בישול. לא חייבים להיות שף מדופלם על מנת לנסות תבלין חדש שלא ניסינו בעבר, הגשה בסגנון שונה (או צלחות - הנחה בצלחת באופן מיוחד). אין מקום לוותר כעת על טיפול בחיות המחמד (או חלילה נטישתם), כי העיסוק בשמירת השגרה מביא לאיזון ולתחושת יציבות בזמנים של חוסר וודאות. חיות המחמד גם מכניסות אנרגיה

**לגיטימי לעסוק בסולנות. הרשו לעצמכם לפנות זמן לשם עיסוק בסולנות, שמסייעת לכם להרהר, להעלות זיכרונות, לעסוק במה שאהוב עליכם ונותן טעם לחייכם.**



## יתכן ובימי משבר הקורונה הסולנות מאפשרת לאנשים בני כל הגילאים בריחה ממציואות מורכבת, מעיקה לעתים או לא נעימה.



להתפרש כימי "שעמום, חוזרים על עצמם, מה כבר יש לעשות בבית". הישגים אינם חייבים להיות הרואיים. הישגים קטנים כגון עמידה בלוח זמנים שתכננו, הכנת ארוחה עם מרכיבים שונים, צפייה בתוכנית בה בחרנו בעוד מועד, השלמת משימה בה התחלנו לפני זמן, סידור חדש לארון, בדיקת תפוגת התרופות ועוד, הן דוגמאות לעיסוקים שעצם השלמתם מהווה הישג בפני עצמו. לכן, הישגים בימי קורונה יכולים לעבור התאמה למצב ולעלות יפה בכל הגילאים.

### דתיות ורוחניות מחזקות ומעודדות

בימי חוסר וודאות חלקנו פונים אל הדתיות, המיסטיקה והרוחניות. חלקנו עוסקים בכך כבעניין שבשגרה. עיסוקים אלה מטבעם הם עיסוקים שבין אדם למקום ולעצמו. הנקודה החשובה היא לפנות את הזמן לעסוק בהם, באופן לגיטימי. אם אתם מתרגלים יוגה או מדיטציה, הרי שאין מקום לזנח עיסוקים אלו. שיחות עם האל, באמצעות מילים, תפילה, תחושת קירבה אל עצמך ואל הכוחות העליונים בהם מאמינים, תורמות להרגשה כי איננו לבד ולתחושת רווחה אישית. פנו זמן לעצמכם בעתות משבר, כי זה הזמן שמאפשר לכם לתפקד טוב יותר בהמשך הדרך, להתחזק ולהתעודד.

**לסיכום**, סולנות היא הבחירה להיות עם עצמך, לעסוק בעיסוק משמעותי ולהנות ממנו. היא שונה מבדידות בתהליך ובתוצאה ומביאה לשיפור ברווחה, בהנאה ובשימוש בזמן. לסולנות קטגוריות שונות, אשר נחלקות אחרת עד גיל 64 ומגיל 65 ומעלה. בזמני משבר במיוחד ניתן להנות מכל אחד מסוגי הסולנות שמתאים למי שאתם, עם התאמות קלות לזמנים המיוחדים. סולנות יכולה להתקיים גם בקרב אלה הסובלים מבדידות על סוגיה השונים לפרקי זמן וניתן ללמוד אותה. והחשוב ביותר - לגיטימי לעסוק בסולנות. הרשו לעצמכם לפנות זמן לשם עיסוק בסולנות, שמסייעת לכם להרהר, להעלות זיכרונות, לעסוק במה שאהוב עליכם ונותן טעם לחייכם, ולהנות, גם בימי בידוד כפוי, מהמסע לעבר עצמכם.

טובה הביתה ותורמות לשמחה ולתחושה כי אנו עדיין מועילים ומטפלים בזולת ולתחושה חיובית. שגרה מתבטאה גם במהלך היום, בזמני הארוחות למשל, בשעת הקימה, בתקשורת עם היקרים לנו. רצוי לא לוותר על כל אלה, כי הם מספקים מסגרת השומרת עלינו מתחושת העדר משמעות וחוסר נחיצות. גם אם התפקודים השתנו בעקבות משבר הקורונה ואיננו יכולים לשמור על השגרה המוכרת לנו, רצוי לשמר עד כמה שניתן עיסוקים וניהול שגרה משמעותיים.

### אסקפיזם במובן הטוב של המילה, כדרך לויסות לחץ

הסולנות מאפשרת **בריחה** (אסקפיזם) בעיקר לאנשים צעירים. הם עסוקים עם המכשירים הניידים, רשתות חברתיות, "יציאה מהבית" למרחב הווירטואלי. אבל, יתכן ובימי משבר הקורונה הסולנות מאפשרת לאנשים בני כל הגילאים בריחה ממציואות מורכבת, מעיקה לעתים או לא נעימה. לכן, כל אדם מוזמן להנות מאסקפיזם. אמנם המציואות החיצונית לא תשתנה בעקבות הבריחה הזמנית, אבל המציואות הפנימית תחווה לזמן מה שינוי, ריענון, אפשרויות למחשבות על "מה היה אילו", "מה הייתי עושה אחרת במקום" ומחשבות אלה יכולות להוביל למציואת פתרונית שונים ומגוונים למצבים משתנים. הפנטזיה, החלימה בהקיש, ההמצאות במציואות אחרת, פנימית, נשמעת לפעמים לא הגיונית. אבל, נמצא כי כאשר הדמיון עובד ללא מגבלה זהו ערש היצירתיות לפתרון בעיות ולשינויים בתפיסה. אפשר לפנטז בקול, לרשום רעיונות, לקבל החלטות לעתיד ולהווה ולפרוץ גבולות פנימיים בדרך מבוקרת וחיובית. כך, הסולנות תהווה עבורנו גם אמצעי **לויסות לחץ או מחשבות**. יש החושבים כי כשאדם לחוץ עדיף שילבן את העניינים עם אחרים. אבל, הסולנים שביננו, אוהבים לקחת את הזמן לעצמם, לחשוב על כל האפשרויות ואז לבחור את זו המתאימה להם. הם מסוגלים לומר מה הגיוני ומתאים למצבם ומה להרחיק ממצבם. כך הם מווסתים בעצמם את הנושאים הבעורים בהם, ומגיעים לרגיעה.

### הישג לכשעצמו

לגבי **הישגים**, נהוג לחשוב על הישגים הקשורים לעבודה, או ללימודים. אבל, אם נשנה את ההגדרות ונציב מטרות מעט שונות, הרי שההישגים יהפכו להיות מה שהגדרנו כהישג. לכן, הצבת מטרות בנות השגה חשובה, במיוחד בימים שעלולים

שרון מור, דוקטורנטית בחוג לגרונטולוגיה, בהנחיית פרופ' פלגי וד"ר סגל-כרפס, אוניברסיטת חיפה.

# מרכז תמיכה ומידע טלפוני לקשישים ולבני משפחותיהם



**02-6709857 או \*9696**

בימים א-ה בשעות 12:30-9:00

שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מפעיל לשירותכם מרכז תמיכה ומידע טלפוני ארצי, ללא תשלום, לקבלת מידע בנושאים הבאים:

- מיצוי זכויות בביטוח הלאומי • מידע על זכויות ושירותים בקהילה
- ייעוץ בנושאים רלוונטיים לאדם המבוגר • תמיכה אישית ואוזן קשבת

השירות ניתן על-ידי מתנדבים שעברו הכשרה מקצועית, וישמחו להעניק לכם שירות אישי ומקצועי.

לפח

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

\* 6050 • [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)



**הביטוח הלאומי**

שירות הייעוץ לקשיש