

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיוילחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 35 | ינואר 2023



תחביבים לשעות הפנאי

התחביבים והעיסוקים המתגבשים
וצומחים אצלנו תוך כדי תהליך של שינוי

קוראים יקרים,

העלייה בתוחלת החיים מעניקה לנו מרווח נשימה ומותרה בידינו זמן רב יותר להגשמת חלומות ולמימוש העצמי שלנו. השיח על מימוש עצמי בגיל המבוגר נמצא במגמת עליה והוא מצביע באופן ברור על התרחבות תפיסת החופש שהאדם חש בה בשלבי ההתבגרות המתקדמת שלו. כפועל יוצא ממתנת החיים שקיבלנו עם העלייה בתוחלת החיים, נפתחת בפנינו ההזדמנות להשתחרר מדפוסים חיים שהשתרשו לפיהם האדם עסק יותר במחויבויותיו ופחות בתחביביו. התובנות שבשלו באופן מואץ בעשורים האחרונים בדבר חשיבות קיומו של עיסוק משמעותי ומהנה בגיל המבוגר, מעניקים דרוך לנפש האדם. הם דוחפים אותנו לגלות בעצמינו את רצונותינו החבויים ולקדם מחשבות יצירתיות שטרם בשלו לכדי ביצוע.

בתקופת החיים החדשה אנחנו מוצאים את עצמנו מהרהרים כיצד למלא בתוכן את הזמן שהתפנה ולא פעם נדרשים להגדיר מחדש את כישורינו ואת חוזקותינו ולהעניק להם את התואר הנכסף – "התחביב החדש/ישן שלי". נהוג היה לחשוב שתחביב הוא עניין חביב שנועד להפיג שעמום ושייך לאנשים שהם ברוכי כישרונות או לאנשים בעלי מיומנות ייחודית, מעין פתרון שהוא פריבילגיה ואינו עומד בראש סדר העדיפות הקיומי של החיים. העובדה שברוב המקרים נדרש גם סעיף תקציבי לממן את התחביב הובילה לכך שהוא נתפס בעיני אנשים כמותרות. ואולם, ההסתכלות על תחביבים כחסרי תכלית הנעדרים ערך קיומי אינה במקומה. לתחביב בימינו יש בית לגיטימי בנפש האדם, הוא בונה תקווה ומעניק משמעות לחיים.

משיחות רבות שקיימתי עם מתנדבי שירות ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי, עלה שהתחביב הוא לרוב רק האמצעי להשגת מטרת שיש בהן רווחים חברתיים, הנאה, שמחה, יצירה ותחושת סיפוק גבוהה. הוא אינו מטרה בפני עצמה. לדוגמה, השתתפות בקבוצת דיון או למידה משמשת כר פורה לשיח תוכני ער ולמפגש חברתי בעל משמעות ומאפשרת התנסות בפעילות שיוצרת סביבה חברתית המספקת הנאה ועניין מתמשך.

לעיתים, הדרך לאימוץ תחביב אהוב מתחילה דווקא מצורך השעה או מהכרח וכאשר ההכרח "מסתיים", מתעוררת בנו מוטיבציה להמשיך לעסוק באותה פעילות - רק אחרת. מתחיל בצורך ונמשך בהנאה ויצירה. לדוגמה, אב המבשל לילדיו הצעירים ולאחר שעזבו את הבית הוא מגלה בתוכו את הכמיהה להמשיך ולהעמיק בעולם הקולינרי להנאתו או אם לילדים שמטעמי חסכון ושמירה על הסביבה, מקפידה על תיקון בגדיה ובגדי משפחתה ועם השנים היא מוצאת הנאה גדולה באופנה. ממחזרת, פורמת, מרכיבה מחדש ותופרת. דרך אחרת לאימוץ תחביב מקורה בידע מקצועי ספציפי שנרכש עם השנים במהלך שנות עבודה ועשוי להפוך לכלי חשוב וחיוני בבואו של אדם הפרש לפנסיה לבחור לתרום במסגרת התנדבותית שמעניקה לו משמעות, ייחודיות והעצמה.

ניכר אפוא כי במיוחד בגיל מבוגר תחביבים מעניקים לנו עיסוק משמעותי, תחושה של התפתחות ולמידה מתמדת, הנאה ושמחה כמו גם הכרה סביבתית וחיבורים חברתיים.

גיליון זה עוסק בחשיבות אימוץ תחביב בגיל המבוגר והוא מספק דוגמאות לתחביבים רווחים בקרב אנשים בגיל השלישי. בנוסף, משולבים בגיליון עדויות אישיות של אנשים שפרשו לפנסיה ונותנים לנו הצצה לתחביבים ולהנאות שהתגבשו אצלם בתהליך שינוי הסטטוס מעולם העבודה לעולם הגמלאות. אנו תקווה שהמאמרים והדוגמאות בגיליון יעניקו לכם מוטיבציה והשראה לאמץ תחביב משלכם.

מאחלת לכם קריאה מהנה ושנה אזרחית חדשה וטובה

ורה שלום | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, הביטוח הלאומי

מ"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 ההדרכה 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 אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

סיגלית סבטליט

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



מידע וזכויות - הגיל החדש

עדכונים

- שירות חדש** במרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו *9696 - **תביעפון**, מילוי תביעת סיעוד בטלפון. אזרחים ותיקים הזקוקים לסיוע במילוי תביעת סיעוד כולל הסבר על הגשת התביעה, טרום סיעוד, תנאי הזכאות, סל השירותים בסיעוד ועדכונים מוזמנים לפנות אלינו ולקבל את הסיוע. המענה הינו מענה אנושי !!
- תשלום דמי ביטוח לאומי למעסיק עו"ז**
מי שמעסיק עו"ז בין אם באמצעות חברת סיעוד ובין אם בהעסקה ישירה חייב בתשלום דמי ביטוח לאומי (2% מהשכר ברוטו) על השכר שמשולם למטפל/ת. תשלום דמי ביטוח לאומי עבור עו"ז הוא חובה חוקית של המעסיק וזכות של העובד.
תשלום דמי ביטוח לאומי עבור עו"ז מבטח את העובד/ת במקרה של פגיעה בעבודה וגם במקרה של הריון ולידה.
תשלום דמי ביטוח לאומי הינו תשלום נוסף לשאר זכויות העובד. תשלום דמי ביטוח לאומי לעובד אינו מעניק ביטוח בריאות לעובד הזר (יש לרכוש עבורו ביטוח בריאות).
אם העו"ז עובד גם באמצעות חברת סיעוד - חברת הסיעוד משלמת עבורו דמי ביטוח לאומי על חלק השכר שהיא משלמת לו. הזקן/ה חייב/ת בתשלום דמי ביטוח לאומי על חלק השכר שהוא/היא משלם/ת לעובד/ת.
ניתן לשלם דמי ביטוח לאומי באמצעות אתר האינטרנט של ביטוח לאומי או באמצעות פנקס תשלומים.
כדי לקבל פנקס תשלומים או כדי לשלם דרך האתר יש להודיע לביטוח לאומי על תחילת העסקה בטופס בל/614 "הודעה על העסקת עובד/ במשק בית".
- העסקת עובד במשק בית** (שאינה עובדת זרה) מחויבת בתשלום דמי ביטוח לאומי.
שיעור דמי הביטוח (דמי ביטוח לאומי + דמי ביטוח בריאות): עובדים מגיל 18 עד גיל פרישה 7.25%
עובדים מגיל פרישה עד גיל הזכאות לקצבת אזרח ותיק (70) שלא מקבלים קצבת אזרח ותיק 6.25%
עובדים שעדיין לא מלאו להם 18 או שמקבלים קצבת אזרח ותיק 2%

4. אתר האינטרנט של המוסד לביטוח לאומי: www.btl.gov.il

מומלץ להתעדכן ולהשתמש באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי. באתר מידע מלא על כל הגמלאות וכן מידע על דמי הביטוח הלאומי.

באתר ניתן לבצע מספר רב מאוד של פעולות, ללא צורך בקוד אישי, כגון איתור סניפים, מילוי טפסים מקוונים, הורדת טפסים, שליחת מסמכים לסניף, עדכון חשבון בנק, ביצוע תשלומים, הזמנת אישורים, הנפקת תעודת נכה דיגיטלית והגשת בקשה להצטרפות לשירותים הדיגיטליים. כמו כן ניתן להיעזר במחשבוני הרבים הנמצאים באתר ולשלוח פניות אישיות לסניף.

לאחר הצטרפות לשירותים הדיגיטליים (באמצעות שם משתמש וסיסמא) ניתן לצפות במידע האישי, להנפיק אישורים לעקוב אחר טיפול בתביעה ועוד.

במידה ונדרש סיוע בשימוש באתר ניתן לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו *9696. כמו כן ניתן לקבל תמיכה טכנית לאתר האישי בטלפון 04-8812245

5. הטבות והנחות מנכ גמלאות

מקבלי קצבאות מהביטוח הלאומי עשויים להיות זכאים להנחות והטבות מארגונים נוספים כגון רשויות מקומיות, חברת חשמל, קופ"ח ומשרד השיכון. הביטוח הלאומי מעביר לארגונים האלה ישירות רשימות של הזכאים להטבות.

6. אזרחים ותיקים שלא מקבלים השלמת הכנסה עקב הכנסתם מפנסיה עשויים להיות זכאים להטבות נלוות ממוסדות אחרים כמו מקבלי השלמת הכנסה. מי שהכנסתו מפנסיה אינה עולה על 2,564 ₪ ברוטו ליחיד או 4,041 ₪ לזוג והוא מבטח בביטוח פנסיוני לראשונה מינואר 2008 – יכול להגיש תביעה להשלמת הכנסה (בל/430) בצירוף אישור מקופות הפנסיה שבהן הוא מבטח או מהמסלקה הפנסיונית על מועד הצטרפותו לקרן הפנסיה ותביעתו תיבדק לפי הכללים.

ט.ל.ח – מידע מלא באתר האינטרנט של ביטוח לאומי.

למידע נוסף ניתן לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים ובני משפחותיהם בביטוח הלאומי *9696

לא בא לי פילאטיס

על פנאי, תחביבים וקיבעונות מחשבתיים

זהר פרופר *

"לא בא לי פילאטיס או 'פראמנט' כמות קשה עם חברים בקניס! כולם אומרים לי: 'אכשיו כשאתה נאלץ יש לך זמן לעשות מה שתמיד רצית...' אבל זה בדיוק הצניין - אני לא יוצא מה תמיד רציתי! אני לא בטוח שיש דבר כזה..."

כשמדברים על שעות הפנאי ועל תחביבים האסוציאציה הראשונה שלנו היא בדרך כלל של כסף וקלילות, אך במציאות הדברים קצת שונים. נעשה קצת סדר. קודם כל, זה בסדר ונורמלי לא לדעת מה אנחנו רוצים, או מה אנחנו רוצים לעשות עכשיו. זה גם בסדר שייקח לנו זמן למצוא ולבחור מה אנחנו רוצים, ואז לוודא שאנחנו גם יכולים. ובחיים, כמו בחיים, המציאות משתנה וגם אנחנו משתנים, וכך גם התחביבים שלנו.

משמעות הבחירה

בחירת תחביב לשעות הפנאי פוגשת אותנו לאורך החיים, אך מתעצמת עם הפרישה מהעבודה ובתקופת הגמלאות. בתפיסה הרווחת, נדמה שעומד לרשות הגמלאים זמן רב. אבל זמן פנוי איננו פנאי. הזמן הפנוי הוא אובייקטיבי, אפילו טכני. הוא הזמן שנוצר לאדם שאין לו מחויבות למסגרת. הפנאי, לעומת זאת, הוא מושג ערכי, הוא זמן שאנחנו ממלאים אותו במה שאנחנו בוחרים. יש הבדל גדול בין עבודה מחייבת במשרה מוגדרת לבין עשייה שאנו בוחרים לעצמנו כתחביב או תעסוקה לפנאי.

למה זה כדאי?

מי צריך תחביבים כשאפשר להתבטל בכיף? כל כך הרבה שנים שיש לנו מחויבות לקום מוקדם בבוקר, למלא את הזמן בעבודה ובמשימות החיים השוטפות. רבים מאיתנו, בכל גיל, מדמיינים את עצמנו בתקופת הפנסיה ישנים עד מאוחר, יושבים מול הים ובעיקר - עסוקים ב"לא לעשות כלום". אם כבר ניסיתם את זה, בטח גיליתם שזה לא כל כך עובד. כלומר, אפשר "לא לעשות כלום" אבל ההרגשה המתלווה לכך אינה הרגשה של הנאה, סיפוק ומיצוי, אלא דווקא של שעמום, בדידות ולעיתים גם חוסר אוניס ודיכאון. כפי שעולה גם ממחקרים בתחום הפסיכולוגיה, עשייה שממלאה לנו את הזמן ואפילו מעייפת אותנו, היא זו שממלאה גם את מחסני החוסן האישיים שלנו בתחושות של מסוגלות, משמעות והצלחה. איזו עשייה? כמה זמן להשקיע בה? אפשר לבחור!

לא חובה פילאטיס - יש בחירה!

תחביב הוא פעילות הנעשית בשעות הפנאי מתוך רצון והנאה מעשייתה. התחביב לא נעשה למטרת רווח (ההגדרה מתוך ויקיפדיה). אני מכירה גמלאים שממשיכים לעבוד בעבודתם הקודמת או באחרת; גמלאים שמתנדבים בקהילה או בעמותה כלשהי; גמלאים שמציירים, מבשלים, מתעמלים, לומדים, כותבים, שוחים ו... בעצם עוסקים בכל תחביב שהם בחרו לעצמם.

התמיכה של בן/ת זוג ושל המשפחה היא מרכיב חשוב בבחירה ובהתמדה בתחביב



התנסות וחרטה

הסוד הגדול של הבחירה מתחיל בהתנסות. המחזאי הבריטי ברנד שו אמר: "אנשים חכמים לא במידה שיש להם ניסיון, אלא במידה יכולתם להתנסות."

בשביל לבחור לעצמי תחביב או תעסוקה בתקופת הגמלאות, עליי להתנסות. ההתנסות כוללת שני חלקים: חלק אישי-פנימי וחלק מעשי-חיצוני. בחלק האישי-פנימי האדם צריך לחשוב עם עצמו, או להיעזר באחרים: מה מעניין אותי? מה אני אוהב/ת? מה ישמח אותי? כדאי להוסיף לכל שאלה את המילה 'עכשיו' או 'בעת הזו' ולזכור שלא מדובר בבחירת בן/ת זוג חדש/ה או מקצוע שונה - שהן ללא ספק בחירות משמעותיות לטווח ארוך, אלא בחירה בתחביב שיעסיק אותי כמה שעות בשבוע או פחות מכך.

החלק החיצוני-מעשי מתייחס להוצאה לפועל של הכיוונים שבחרתי. נפגשתי לאחרונה עם גמלאית שהתעניינה במוזיקה ורצתה לבחור לעצמה תחביב בתחום. לאחר בירור קצר בתחום האישי-פנימי המשכנו לחלק המעשי-חיצוני: חיפשנו קונצרטים שמעניינים אותה, בחנו כרטיס מנוי לתזמורת בעיר מגוריה, בדקנו האם קיימת בעיר מקהלה לבני גילה ומה נדרש כדי להתקבל, חיפשנו גם מורים פרטיים לפסנתר (הכלי שעניין אותה). ערכנו רשימה והוספנו לכל תחום גם משמעויות נוספות: כמה שעות בשבוע, מתי ואיפה, האם יש תחבורה

נוחה, מהי העלות והאם נדרשת התחייבות. לאחר מכן תעדפנו את ההצעות השונות והיא סימנה: מה הכי "בא לי"? וכמובן – "מה אפשרי ומתאים עבורי?" לבסוף, היא רכשה מנוי זוגי לתזמורת (במחשבה ללכת עם בעלה או להזמין חברה) וגם סיכמה עם מורה לפסנתר על שלושה שיעורי ניסיון.

כשמדברים על בחירה והתנסות, מותר גם להתחרט. זה חלק מההבדל בין משרה קבועה ומחייבת לבין תחביב. אפשר להקציב לעצמנו תקופת ניסיון ואף לתאם זאת בעת הרישום גם מבחינה כספית.

"התחלתי חוג כתיבה יוצרת בספרייה בעיר מגוריי." סיפרה אחת המשתתפות במפגש קבוצתי בו עסקנו בנושא פנאי. "בחודשיים הראשונים לא מצאתי את עצמי. הרגשתי שאני לא טובה בזה ולא התחברתי לקבוצה שנראתה לי מגובשת. אבל - נהנתי מאוד משיעורי הבית של הכתיבה ולאט לאט השתלבת. אני ממשיכה בחוג כבר שלוש שנים."

"גם אני נרשמתי לחוג כתיבה יוצרת, אבל במפגש הראשון נכנסתי בטעות לחוג קומיקס," מספר משתתף אחר, "קלטתי את זה רק אחרי שני מפגשים..." כולנו צוחקים והוא ממשיך, "אבל מה שיותר מצחיק הוא שהבנתי שאני יותר נהנה לצייר מאשר לכתוב את הקומיקס... ועברתי ללמוד ציור במקום אחר".

"בשבילי הכי חשוב זה החברה ולכן אני הולכת לחוגים ולסרטים עם החברות שלי." תורמת עוד משתתפת מניסיונה.

"לי אין תחביבים!", מכריז משתתף נוסף, "אני שוחה כל בוקר בבריכה, נהנה לקרוא את העיתון, שומר על הנכדים פעמיים בשבוע, ורואה הרבה סדרות טובות בטלוויזיה. מה צריך יותר מזה!?! כשאני עסוק יותר קל לי להיות בלי אשתי, שנפטרה לפני כשנה."

מהדוגמאות לעיל אפשר לראות שיש מגוון עמדות, רגשות והתנהגויות ביחס לתחביבים. בחירת תחביב או עשייה לשעות הפנאי הם סובייקטיביים, אישיים. כל אחד ואחת מאיתנו חווה בצורה אחרת את תקופת הגמלאות ואת השלבים השונים של בחירת תחביב. עבור חלק מהגמלאים בחירת תחביב לשעות הפנאי היא תהליך של גילוי מסקרן והם שמחים לבחור תחביבים וגם להחליף אותם בלי חרטות. בקצה השני נפגוש גמלאים שעבורם החוויה שיש להם זמן פנוי ללא עשייה ברורה

בבואנו לבחור תחביב או עיסוק לשעות הפנאי עלינו לקחת בחשבון מגוון היבטים: מצב בריאותי, מצב כלכלי, מצב משפחתי ועוד



אינה נעימה, שמתלוות אליה תחושות של חוסר אוניס, בלבול וערעור של הביטחון העצמי.

אחרי כל כך הרבה שנים במסגרות שונות ובתפקידים שונים, זה אך הגיוני שכך נרגיש וחשוב לא להיבהל מתחושות אלה.

סביבה תומכת

כדאי לשתף בני משפחה או חברים קרובים שיעודדו אותנו להתנסות ולבחור מה שמתאים עבורנו.

"עם הפרישה לגימלאות רציתי לטרוף את העולם! היו לי כל כך הרבה תכניות ורעיונות. רציתי ליסוע, לטייל, להסתובב, לחוות, להתנסות. לצערי, בעלי לא היה 'באותו ראש' כמוני. הוא רצה להישאר יותר בסביבת הבית, לנוח, לפגוש את הנכדים. לקח לנו זמן למצוא את האיזון והיום אני פעילה בכל שעות הבוקר במועדון העירוני - בכל החוגים שהם מאפשרים לי להשתתף - ואחר הצהריים אנחנו מבליים יחד בדרך כלל בבית."

התמיכה של בן/ת זוג ושל המשפחה היא מרכיב חשוב בבחירה ובהתמדה בתחביב. ביקורת או חוסר קבלה של תחביב שאני רוצה לנסות יכולים להוות חסם. עד כמה שניתן, נסו לשמור על 'ראש פתוח' כשבני משפחתכם מתעניינים בתחביבים שמפתיעים אתכם או רחוקים ממה שהם עשו עד כה בחיים. אם אתם חווים דחייה או חוסר שביעות רצון מתחביב שמעניין אתכם, נסו לגבש את העמדה שלכם ובתיאום ציפיות משותף, הסכימו יחד לפחות על תקופת התנסות באותו תחביב ייחודי, כי אם לא עכשיו, אימתי?

חשוב לזכור, כי אין לנו בחירה חופשית אבל לכולנו קיים **החופש לבחור** בתוך גבולות המציאות של כל אחד/ת. בבואנו לבחור תחביב או עיסוק לשעות הפנאי עלינו לקחת בחשבון מגוון היבטים: מצב בריאותי, מצב כלכלי, מצב משפחתי ועוד. יתכנו גם שינויים לאורך זמן שיחייבו שינוי של תחביבים או עיסוקים, למשל בגלל שינוי במצב בריאותי של האדם או של בן/ת הזוג. בבחירת פעילות לשעות הפנאי יש להתחשב ב"מה אני רוצה?" לצד "מה אני יכול?", כאשר לעיתים קיים פער ביניהם המחייב ביצוע התאמות.

מיתוסים וקיבעונות

עוד מיתוס שצריך לנפץ הוא על **עשייה למען אחרים**. "עכשיו זה הזמן שלי! מספיק עשיתי בשביל אחרים: בשביל המעסיקים שלי בעבודה, בשביל המשכנתא, בשביל הילדים שלי... ובשנים האלה אני צריך להשקיע בעצמי!" מסתבר שדווקא כשאנחנו עושים עבור אחרים, אנחנו הכי מאושרים. זה יכול להיות בעזרה עם הנכדים או לבן/ת משפחה קרובים, בתמיכה או ליווי לחברים או במסגרת של התנדבות כלשהי. עזרה או תרומה לאחרים מאפשרת לנו להביא לידי ביטוי את היכולות, המיומנויות והכישורים הייחודיים שלנו, את הידע והניסיון שצברנו, ולזכות

עשייה שממלאה לנו את הזמן ואפילו מעייפת אותנו, היא זו שממלאה גם את מחסני החוסן האישיים שלנו בתחושות של מסוגלות, משמעות והצלחה



בתודה ובהערכה מהזולת. הרופא היונאי ומייסד הפסיכולוגיה האינדיווידואלית, ד"ר אלפרד אדלר, טען שככל שאנחנו עושים עבור אחרים, כך הבריאות הנפשית האישית שלנו טובה יותר.

עוד קבעו מחשבותי ביחס לתחביבים לשעות הפנאי הוא חשש להרגיש "לא יודעת" או אמונה שיש קושי ללמוד בגיל המבוגר. אכן קשה להתחיל מההתחלה בגיל המבוגר: לקחת מחברת חדשה ועט (או אייפד או מחשב נייד, לבחירתכם) ולהתחיל. גם פה – זו הבחירה שלכם איך להסתכל על הסיטואציה. אני אטען שאתם לא בהתחלה! אמנם המחברת ריקה אך היא אינה מספרת את סיפור החיים שלכם. הניסיון שצברתם במגוון התנסויות לאורך השנים, הכוחות שלכם והגשרים שחציתם, היכולות ששכללתם בהתמודדות עם אתגרי החיים – את כל אלה כבר יש לכם בארגז הכלים שלכם שאותו אתם מביאים איתכם. חשוב לזכור – הלמידה שלנו נמשכת כל החיים. מחקרים חדשים מצאו, כי המוח שלנו גמיש וכולנו יכולים ללמוד דברים חדשים בכל גיל. אנחנו רוכשים עוד ועוד ידע וניסיון, מגבשים דעות ומחשבות על נושאים שונים, מפתחים את היכולות הפיזיות ומחזקים את המיומנויות החברתיות. כמו שאמר התעשיין האמריקאי הנרי פורד: "מי שלומד ללא הפסקה נשאר צעיר."

איך מודדים הצלחה בתחביב?

התרגלנו להעריך הצלחה על פי ציונים או הצטיינות, או במילים אחרות – עשייה מעל למצופה. אבל כלי המדידה האלה מגבילים אותנו כשאנו נעזרים בהם לבחון הצלחה בשעות הפנאי ובתחביבים. תחביב הוא לא מקצוע או קריירה או מבחן. המטרה של תחביב היא לענות על הציפיות של מי שבחר בו ולהעניק לנו חדוות עשייה, העשרה אישית ומפגש עם חברים. כמו שנאמר לעיל, תחביב יכול להיות דומה לדברים שעסקתי בהם בעבר או שונה מהם; אני יכולה להגיע עם ידע מקדים או ללא ידע בכלל! כשמדובר בתחביבים אין חובה להיות "התלמיד הטוב ביותר", "העובדת המסורה ביותר", או "הכי טוב בתחום". הצלחה בתחביב אינה נמדדת על הרצף הזה ונקל על עצמנו אם נשכיל להוריד ציפיות ולשנות את הדרך בה אנו בוחנים את הדברים.

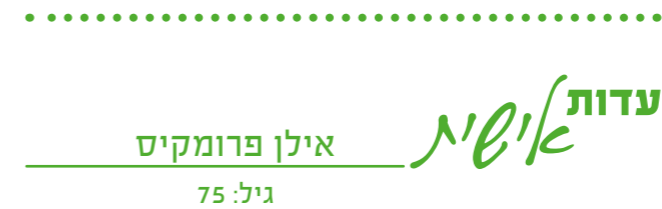
"אני מטפחת את הצמחים במרפסת בבית שלי. אני מאוד משקיעה בהם: קמה מוקדם כל בוקר להשקות ולדשן את הצמחים, נותנת לכל צמח את הטיפול האישי. כל שבועיים

אני נוסעת למשתלה מיוחדת שמצאתי כדי לרכוש ציוד וצמחים חדשים. אולי זה בכלל לא תחביב אבל אני נהנית ממנו מאוד." כך סיפרה לי אחת הנשים שפגשתי.

האומץ למלא את החלל

תחביבים ממלאים חלל שנוצר לעיתים עם הפרישה מעבודה או ממסגרת מחייבת אחרת. הם מעניקים לנו תחושת ערך ומשמעות ומחזקים את תחושת המסוגלות. בזכות התחביבים אנחנו יכולים להמשיך ללמוד ולהתפתח בכל גיל ולתרום לעצמנו ולסביבה. בחלק מהתחביבים ישנה גם מסגרת שמעניקה לנו תחושת שייכות חברתית, תפקיד או מעמד ייחודי שממלאים אותנו בגאווה ובנחת. אני מאחלת לכם – ולעצמי – שיהיה לנו אומץ! אומץ לצאת מהבית, לבד או עם חבר/ה, להתנסות, לבחור, להתחרט. להאמין ביכולות שלנו ולדעת שתחביב ועשייה בשעות הפנאי היא זכות שלנו, שתתרום לנו – ולרוב גם לאחרים סביבנו – להרגיש טוב יותר בכל גיל.

* זהר פרופר, פסיכולוגית חברתית-ארגונית (MA) אוניברסיטת בר-אילן ומנחת קבוצות בין היתר לבני הגיל השלישי, מוסמכת מכון אדלר.



תאר מהו התחביב שלך?

התחביב העיקרי שלי זו **שירה**. אני שר בשתי חבורות זמר.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

אני שר כבר ארבעים שנה בחבורת זמר פרטית. לאחר היציאה לגמלאות הצטרפתי לחבורת הזהב של גמלאי תל אביב, שזו כבר אופרה שונה.

כמה זמן ביום/בשבוע אתה מקדיש לתחביב שלך?

לפחות שמונה שעות בשבוע רגיל. בשבוע שיש בו הופעות, אפשר להגיע ל-12 שעות ויותר, לפי העניין. מעבר לשעות הפעילות הנ"ל יש דיבורים והתכתבויות ברשתות החברתיות למיניהן, השתתפות בשמחות, בטיולים משותפים ולא עלינו גם באירועים אחרים. הערך המוסף הגדול הוא חברתי.

התחביב גם מניב פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?

נשמה בלבד.

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח לו תוך כדי ניסוי וטעייה?

תמיד היה נטוע בי.

עד כמה העיסוק בתחביב היה מהלך מתוכנן שכיוונת אליו או מקרי לחלוטין?

התגלגלתי לזה. לאחר היציאה לגמלאות חיפשתי מסגרת רצינית נוספת.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

שאני מסתדר חברתית בצורה טובה מאוד ושיש לי כישורי כתיבה.

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

זכיתי להערכה ומהנכדים - גם לחיקוי. הם רוצים לבוא להופעות.

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק שלך?

הנכדות שמחו להודיע לי שהצטרפו למקהלת בית הספר.

תאר במשפט אחד את החוויה -

זה הפך לחלק ממני.

מהי ההשפעה הכי גדולה של התחביב/עיסוק על חיךך?

אני מדבר על זה עם כולם, אחרים מתעניינים, שואלים וכו'.

איפה הקושי או המורכבות בבחירה של תחביב בגיל המבוגר?

אני מרגיש שיותר קל וכיף לעסוק בדברים שאתה כבר שוחה בהם, למרות שאני שומע מאחרים שהם נהנים מפעילויות חדשות כמו נגינה, ציור ועוד. ניסיתי לימוד נגינה, גם על חליל וגם על פסנתר, אבל לא הלך.

עצה אחת טובה לפורשים לפנסיה ולקוראים?

אל תוותרו על פעילויות שנעשות בחברה. חשוב בגיל מבוגר לצאת מהבית לפעילויות שונות בחברת אנשים אחרים, ולהשתדל להיות אקטיבי, לא מספיק רק לשמוע הרצאות ולהאזין למוזיקה באופן פאסיבי (שכמובן זה נהדר), אלא להשתדל לעשות את הפעולה האקטיבית - להרצות ולנגן.



עיסוק בעבר: תפקיד שטח במשטרת ישראל.

תאר מהו התחביב שלך?

אני עוסק **ביצירה** ואמנות בדגש על עבודות ויטראז' ואפוקסי ולעיתים גם פסיפס ועץ. אני מכין תכשיטים, שלטים, מגשים,

מחזיקי מפתחות, סמלי יחידות צה"ל, חלונות ויטראז' לבתי כנסת ועוד.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

היציאה לפנסיה אפשרה לי לעסוק במה שאני הכי אוהב. המון זמן התפנה לדברים שאני הכי אוהב.

כמה זמן ביום/שבוע אתה מקדיש לתחביב?

מספר שעות כל יום. גם כשאני הולך לישון אני מלא במחשבות על רעיונות חדשים ופתרונות לבעיות שצצות במהלך העבודה.

התחביב יחידני או בקבוצה?

לרוב עובד לבד. יש הרבה שקט ושלווה בעבודה ובמחשבות על היצירה. לעיתים מגיעים אלי זוגות או בודדים לסדנה משותפת.

התחביב גם מביא פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?

מידי פעם מביא פרנסה אך בעיקר לנשמה.

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח תוך כדי ניסוי וטעייה?

למדתי ויטראז', מיד עם פרישתי. העבודה באפוקסי התפתחה לאיטה תוך כדי המון ניסוי וטעייה ושילוב בין חומרים.

עד כמה העיסוק בתחביב היה מהלך מתוכנן שכיוונת אליו או מקרי לחלוטין?

למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

שיש לי המון סבלנות ליצירה והצבע הכחול שולט בתוכי עם המון אהבה לארץ, ויצירה של חמסות, מגן דוד בצורות שונות, חנוכיות, בתי מזוזה.

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

בהתפעלות גדולה. לא הבינו היכן היה חבוי הכישרון. הם נעזרים בי לרכישת מתנות לחברים ולמשפחה.

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק הזה?

כן, את הבת שלי שכרגע עוסקת באמנות הנייר ועושה דברים יפים מאוד.

תאר במשפט אחד את החוויה -

אושר. לא מאמין שתקופת הפנסיה הייתה טובה ומאושרת ללא העיסוק שלי באומנות. יש לקראת מה לקום בבוקר.

מהי ההשפעה הכי גדולה של התחביב/עיסוק על חיךך?

הכרתי המון אנשים מכל הארץ ושיתופי פעולה מבורכים שמרחיבים אופקים ותורמים ליצירתיות.

איפה הקושי או המורכבות בבחירת תחביב בגיל המבוגר?

הקושי הוא בעיקר להאמין בעצמך שאתה מסוגל לעשות דברים אחרים שלא התנסית או הכרת בחיך.

עצה אחת טובה לפורשים לפנסיה ולקוראים?

תמיד למצוא תעסוקה לנפש והכי חשוב – להאמין בעצמנו שאנחנו יכולים.

גילוי עצמי (חדש) לאחר הפרישה מהעבודה

פרישה מהעבודה אינה פרישה מהחיים. יש עדיין המון חדש תחת השמש. הגילויים החדשים על עצמנו תורמים לתחושה של התחדשות וחיוניות, מזרימים בעורקנו דם חדש ומעשירים את נפשנו

ד"ר דינה שייביץ *

המעבר לפרישה כרוך בשינויים רבים באורח החיים ולעיתים אף מלווה בתחושת אובדן ומשבר. תחושות אלה משפיעות על מצב הרוח של רבים מאתנו הנמצאים בשלב זה בחיים. אנו יכולים להרגיש עצב, צער, בלבול, כעס ותסכול ואך טבעי שנרגיש כך. פרישה מעבודה ויציאה לגמלאות הוא אחד המעברים הקשים והמשמעותיים בחיינו. בכל זאת אבדנו "כמה דברים" כתוצאה מהפרישה מהעבודה כמו אורח חיים קבוע, סדר יום מוכר, סיפוק מהעבודה ותחושת הגשמה עצמית, מעמד חברתי וערך עצמי. בהרבה מקרים הפורשים מעבודה אף חווים פגיעה ברמת ההכנסה. חשוב מאוד לתת מקום לתחושות המורכבות המלוות אובדנים אלה, תחושות המלוות בדרך כלל תהליך של עיבוד אובדן. רק כאשר נאפשר לתהליך זה להתרחש, נוכל להתקדם לקראת השלב הבא בהסתגלות לחיי פרישה והוא שלב תכנון החיים שלנו כגמלאים. הבשורה הטובה היא שאנן מרביתנו מצליחים להתמודד עם המשבר הכרוך ביציאה לגמלאות ולבנות חיים מלאים ומספקים.

לעיתים קרובות, אדם מגלה פתאום התעניינות בתחום שאף פעם לא חשב כי יתעניין בו או נחשף בפניו כישרון שהוא כלל לא ידע על קיומו

הפורשים החדשים

מרבית הגמלאים פורשים היום מהעבודה כשהם במלוא כוחותיהם מבחינה פיזית ונפשית כאחד. ההתקדמות של שירותי הבריאות מצד אחד והמודעות של הפרט לאורח חיים בריא מצד שני שיפרו בשנים האחרונות בצורה משמעותית את איכות החיים בגיל המבוגר ואת המצב הבריאותי והתפקודי של הגמלאי והגמלאית. על כן, יש בכוחם ברוב המקרים להתמודד

בהצלחה עם משבר הפרישה. שוב, חשוב לציין, כי אין הכוונה להתכחש לקושי או להתעלם ממנו. התמודדות ישירה ומפוכחת עם משבר הפרישה עשויה לחזק אותנו ולסייע בבניית תכנים חדשים לחינו.

הפרישה מעבודה - שלב התפתחותי נורמטיבי

בשנים האחרונות הולכת ומתגבשת תפיסה חדשה לגבי הפרישה. הפרישה נתפסת היום כשלב התפתחותי נורמטיבי במהלך החיים שאותו צפוי לעבור כל אחד ואחת מאתנו, בדומה למעברים מתקופה לתקופה במהלך כל מעגל החיים. לכן, פרישה מהעבודה אינה פרישה מהחיים, ההיפך הוא הנכון. סיום שלב חיי העבודה פותח פתח להתנסויות חדשות. התייחסות זו מעוררת בנו ציפייה, לפעמים עוד טרם יציאתנו לגמלאות - להגשמת חלומות ולהתחלות חדשות. לא פעם שמעתי מאנשים כי הם מחכים ליום בו ישתחררו מהמאמץ והמתח הכרוכים בעבודה. לעיתים, מלווים חיי העבודה בתחושת חדגוניות, שעמום וחוסר סיפוק מביצוע אותו תפקיד במשך שנים רבות. אנשים אלה, מוצאים עצמם חולמים על היום בו יהיו פנויים על מנת להגשים רצונות ומאויים, בניחותא, בלי לחץ של זמן שאפיין במידה רבה את חיי העבודה.

המהפך שחל בשנים האחרונות בהתייחסות לשלב הפרישה תואם את התהליכים הפסיכולוגיים המתרחשים אצל האדם החל מהמחצית השנייה של החיים. בתקופה זו חל תהליך של עריכת חשבון נפש אישי, המלווה בבדיקה של "מה עשינו עד עתה?", "מה השגנו ומה עדיין לא הספקנו?". עולות שאלות, כגון "האם הדרך שבה הלכתי עד עתה מתאימה לי היום?" "מה אני רוצה לשמר ולהמשיך לפתח וממה אני רוצה להיפטר ולזרוק?". תובנות אלה קשורות לעובדה שמחצית חיים כבר עברה, ונשאר לנו לחיות עוד פחות ממחצית. כלומר, חודרת בנו ההכרה של זמניות חיינו. עד עכשיו השקענו את מירב

במחקרים נמצא, כי גירויים חדשים מחיים את הנפש ושומרים על היכולות הקוגניטיביות שלנו

כוחותינו בלימודים, בבניית קריירה, בבניית משפחה ובגידול ילדים, ואנו שואלים את עצמנו - "האם אנו רוצים להמשיך כך את שארית חיינו?" התשובה בדרך כלל היא - לא. הסתכלות פנימית זו מאפשרת לנו לקחת אתנחתה ממרוץ החיים ולשקול מה באמת חשוב לנו היום. פחות חשוב לנו להמשיך ולפעול על פי מה שמצופה מאתנו, ואנחנו מרשים לעצמנו להפנות את האנרגיות לעצמי הפנימי שלנו. תהליכים אלו מעוררים אצלנו, אולי לראשונה, מחשבות על איך נרצה לעצב את חיינו הבוגרים ועל הדרך שבה נרצה לחיות אותם. הולכת ומתגברת התחושה שעכשיו הגיע הזמן להשקיע יותר בעצמנו ולפנות לעצמנו יותר זמן ומשאבים. המעבר לפרישה מאפשר זמן פנוי ושקט נפשי להגשים מאויים אלו.

לחיות חיים מלאים בתוכן

המשמעות של התהליך המתואר היא התגבשות ההבנה כי בסיום חיי העבודה יש צורך למלא את חיינו בתכנים חדשים. בשנים האחרונות, הולכת ומתפתחת תרבות פנאי שלא הכרנו כמותה, הפותחת בפני הגמלאים וגמלאיות מגוון פעילויות אישיות וחברתיות. כל גמלאי מוזמן לבחור עיסוק בתחביבים ובתחומי עניין על פי העדפותיו האישיות.

ישנם אנשים שידעו עוד לפני הפרישה במה יעסקו לאחריה. במשך שנים הם חלמו לעסוק בתחביב האהוב עליהם אך ההתעסקות במשימות החיים היומיומיות לא השאירה זמן ומקום להתפנות לתחביבם. עם הפרישה הם התפנו סוף סוף להגשים את חלומם. לדוגמה, אסתי, מורה במקצועה, חלמה כל השנים לעסוק באומנות. עם פרישתה ארגנה סטודיו קטן בחדר הילדים שבינתיים יצאו מהבית, והחלה ללמד ציור. דוגמה נוספת היא שמואל שניגן בצעירותו בכינור, אך נטש את המוזיקה לטובת השקעה בלימודי משפטים על פי דרישת אביו. עם פרישתו ממשד עורכי הדין בו עבד למעלה משלושים שנה החל שוב לנגן, השתתף בשיעורי נגינה ואף ניגן בקונצרטים לתלמידים.

ישנם אנשים שלא יודעים מה בדיוק יעשו לאחר הפרישה, אך מבינים שהם חייבים למצוא לעצמם עיסוק חדש. התפתחות תרבות פנאי, הכוללת בתוכה גם מגוון הצעות של השכלת פנאי, מאפשרת לגמלאים להיחשף לתחומי עניין חדשים ולבחון מה מתוך מגוון ההצעות מתאים להם או שובה את ליבם. לעיתים קרובות, אדם מגלה פתאום התעניינות בתחום שאף פעם לא חשב כי יתעניין בו או נחשף בפניו כישרון שהוא כלל לא ידע

על קיומו. לדוגמה, מרים הספרנית עבדה שנים רבות בספריה העירונית של עיר מגוריה והייתה מוכרת לכולם. כל חייה נסבו סביב ספרים, ומעולם לא אהבה עבודות יד. יום אחד התלוותה לאריק בעלה שפרש שנתיים לפניו אל סדנת הנגרות בה השתתף. היא התבוננה במשתתפי הסדנה, רובם גברים אבל היו גם שתי נשים, והחלה לשחק עם כלי העבודה. מבלי משים החלה לעזור לבעלה לשייף ולצבוע, מדריך הסדנה התפעל מתנועות ידיה הזריזות והציע לה להצטרף. היא החלה בקטן, הקציעה מדף קטן למטבח, קרש חיתוך לסלט וככל שעבר הזמן הוציאה תחת ידיה עבודות נפלאות. מעולם לא חשבה שיש לה ידיים טובות וחוש יצירתי, היא נפעמה מיכולתה זו. דוגמה נוספת - איציק, איש כפיים שבמשך כל חייו היה מסגר, הוזמן על ידי רכזת מועדון הגמלאים באזור מגוריו להשתתף בהרצאה על סיפור יציאת מצרים בערב פסח. הוא התלבט אם להיענות להזמנה, אף פעם לא הייתה לו סבלנות ללמוד, אך החליט לנסות. הוא חזר מלא התלהבות מההרצאה והודה לרכזת על הזמנתה. היא הציעה לו להירשם לחוג תנ"ך במכללת הגמלאים בעיר ומזה שנה הוא נהנה מעולם למידה חדש שנפתח בפניו.

התחביב החביב

ההתעסקות בתחביבים ובתחומי עניין חדשים תורמת לאנשים מבוגרים במספר מובנים:

א. התהליכים הפיזיולוגיים המתרחשים כחלק מהמהלך הטבעי של החיים בגיל המאוחר אינם מתרחשים בהכרח בתחום הרגשי והקוגניטיבי. ההיפך הוא הנכון. במחקרים נמצא, כי גירויים חדשים מחיים את הנפש ושומרים על היכולות הקוגניטיביות שלנו. ככל שנתנסה בחוויות חדשות ובחומרי לימוד חדשים נוכל לשמר את היכולות שלנו, ואף להאט את קצב השינויים הפיזיולוגיים. כלומר, גילוי עצמי ולמידה חדשה מאיטה את קצב ההזדקנות הפיזיולוגית.

הפעילויות והתחביבים שאנו מאמצים מקנים רווח נוסף - המשך קיום אינטראקציות חברתיות ופיתוח יחסים חברתיים חדשים

ב. אחד המימדים החשובים ביותר לשמירה על הרווחה הנפשית בגיל המבוגר הוא מציאת משמעות לחיים. בשל הפרישה אנחנו מאבדים חלק מתכני החיים אשר סיפקו לנו משמעות. התעסקות בתחביבים שעושים לנו טוב או בתחומי עניין חדשים, כגון למידה והתנדבות עוזרות לנו למצוא משמעות חדשה לחיים - יש לנו עבור מה לקום בבוקר.

התעסקות בתחביבים שעושים לנו טוב או בתחומי עניין חדשים, כגון למידה והתנדבות עוזרות לנו למצוא משמעות חדשה לחיים - יש לנו עבור מה לקום בבוקר



ג. רוב הפעילויות בהן עוסקים הגמלאים נעשות במסגרות חברתיות כגון מועדון, חוגים, קבוצות למידה וארגוני התנדבות. מכאן שהפעילויות והתחביבים שאנו מאמצים מקנים רווח נוסף – המשך קיום אינטראקציות חברתיות ופיתוח יחסים חברתיים חדשים. עם הפרישה לרוב אנחנו מאבדים קשרים חברתיים שהיו לנו במקום העבודה בעיקר בשל העובדה שאל העבודה מגיעים אנשים ממקומות מגורים שונים המרוחקים זה מזה. במהלך עבודתנו נפגשנו עם חברנו לעבודה יום יום וקיימנו יחסים קרובים ומשמעותיים. עם הפרישה הנגישות יורדת ולא תמיד קיימת האפשרות לקיים מפגשים ולהמשיך את הקשרים החברתיים (נכון שניתן לקיים היום קשרים דרך הרשתות החברתיות אך אלו הם קשרים מסוג אחר). היכריות חדשות ופיתוח קשרים חברתיים ואישיים המתאפשרים במסגרות בהן מתקיימות הפעילויות השונות, מונעות תחושה של בדידות ודכדוך. ממחקרים עולה, כי תחושת בדידות הינה אחד הגורמים המרכזיים לירידה ברווחה הנפשית ולפיתוח מחלות. המשך קיום אינטראקציות חברתיות חיונית לשמירה על בריאותנו הפיזית והנפשית – יש לנו עבור מה לקום בבוקר.

ד. הפסיכולוגיה הקוגניטיבית גורסת, כי לכל אדם מספר רבדים באישיותו, ובגיל המבוגר אנחנו פנויים לגלות בעצמנו רבדים חדשים שלא הכרנו ואנחנו מפתיעים את עצמנו – אנו מגלים כישרונות, תכונות ויכולות שזוקפות לנו את הכתפיים. זכור לי איש מבוגר שהיה אחד מהמתנדבים הפעילים ביותר בקהילה שלו. נדיבותו וחום ליבו פרצו בבת אחת תוך כדי פעילותו ההתנדבותית. כל חייו חי במרוץ כדי לדאוג לפרנסה ולספק את צרכי הבית והמשפחה. הוא היה מאוד משימתי ולרגש לא היה מקום בחייו. רק כשהחליט לסגור את העסק ולנוח, גילה את עולמו הרגשי והרגיש צורך לתת ולתרום לאחרים, עיסוק שמילא אותו סיפוק והעניק לו משמעות חדשה ומלהיבה. גילויים אלה תורמים מאוד לתחושת ההתחדשות שלנו ומרגיעים את החשש מפני קפיאה על השמרים. ישנה דעה רווחת אם כי מוטעית כי בגיל המבוגר כבר "אין חדש תחת השמש" כי הכול מוכר וידוע. ואולם, מסתבר, כי תקופת הבגרות המאוחרת הינה תקופה מאוד דינמית, מסקרנת ומאתגרת ורק אם נרצה, הרי שיש עדיין המון חדש תחת השמש. הגילויים החדשים על עצמנו תורמים לתחושה של התחדשות וחיוניות, מזרימים בעורקנו דם חדש ומעשירים את נפשנו.

אם נשכיל להקשיב לעצמנו, ליישם את רצונותינו ולהגשים את חלומותינו נצליח לבנות חיים מלאים ומספקים בחיינו הבוגרים שלאחר הפרישה. כל עוד נרגיש שיש לנו עבור מה (מציאת משמעות חדשה לחיים) ועבור מי (המשך קיום קשרים חברתיים משמעותיים) לקום בבוקר נשמור על איכות חיים גבוהה ונזכה להתבגר בתבונה.

*ד"ר דינה שייביץ, מחברת הספר "להתבגר בתבונה". בוגרת תואר שלישי בביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן. עוסקת בטיפול, ייעוץ והכוונה לבני הגיל המבוגר ולבני משפחותיהם, מפתחת תכניות הוראה למטפלים באוכלוסייה המבוגרת, מרצה ומנחת קבוצות וסדנאות לאנשי מקצוע ולקהל הרחב.

עדות אישית זיוה קסלר גיל: 67

תארי מהו התחביב שלך?

התחביב העיקרי שלי מאז שפרשתי הוא **חריזה**. עשיית צמידים ושרשראות בשיטות קומיהומו (שיטה יפנית), סריגה במסרגה אחת או במחטים, כמו כן אני לומדת לסרוג תיקים בשתי מסרגות.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

תמיד אהבתי לסרוג סוודרים ולרקום מפות. בערב אחרי שחזרתי מהעבודה הסריגה הייתה עבורי סוג של תרפיה. אז עוד לא הכרתי את עשיית השרשראות בשיטות הנ"ל. עם פרישתי לגמלאות, חברות מהעבודה העניקו לי שובר מתנה לקורס חריזה. השובר "שכב" שנה וחצי עד שיום אחד ראיתי בפייסבוק פרסום של הקורס, נרשמתי, ומאז אני שם.

כמה זמן ביום/בשבוע את מקדישה לתחביב שלך?

אני מקדישה לזה כל יום בין שעה לשעתיים. בנוסף אני משתתפת בפעילות המאורגנת פעם-פעמיים בשבוע וכל פעם לומדת שיטות אחרות. אני תמיד יוצאת עם התחלה של שרשרת חדשה וממשיכה אותה בבית.

התחביב יחידני או בקבוצה?

גם וגם. המפגש בקבוצה מאד כיפי פוגשים בעיקר נשים שכל אחת עושה משהו אחר. אנחנו מפטפות, מספרות זו לזו סיפורים על החיים, על הילדים והנכדים. אנחנו לומדות אחת מהשנייה גם דברים בנושאים שונים כשברקע מתנגנת לה מוסיקה נעימה. אלו מפגשים חברתיים מרגיעים ונעימים מאד.

התחביב גם מניב פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?
עבורי זהו תחביב לנשמה. נדרשת הרבה סבלנות לעסוק בו ואותי זה מרגיע.

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח לו תוך כדי ניסוי וטעייה?

כשפרשתי התפנה לי זמן, התחלתי להשתעמם וחיפשתי לעצמי תעסוקה. מצאתי מקומות להתנדב בהם ובעקבות שובר המתנה ה"אבוד" שמצאתי נרשמתי לקורס החרוזים והתאהבתי.

עד כמה העיסוק בתחביב היה מהלך מתוכנן שכיוונת אליו או מקרי לחלוטין?

זה התחיל שראיתי בשוק שמוכרים כל מיני סוגי שרשראות וצמידים, ואפילו קניתי לעצמי. במקביל שאלתי את עצמי היכן עושים את זה. ואז גם שובר המתנה הוביל אותי לשם. התחלתי את הקורס כמה חודשים לפני הקורונה ובתקופת הקורונה ישבתי ברוגע בבית שעות עם היוטיוב ולמדתי בעצמי לעשות שרשראות.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

שהתחביב הזה מרגיע אותי ועושה לי טוב.

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

את השרשראות אני בעיקר מחלקת לחברות ולבנות המשפחה והן מאד שמחות שהן מקבלות מתנה כזו.

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק שלך?

לצערי לא הצלחתי, כל מי שאני מציעה לה אומרת שזה לא תחביב בשבילה כי אין לה סבלנות.

תארי במשפט אחד את החוויה -

אני חורזת ברוגע ולא בלחץ, בקצב שלי ועושה את זה להנאתי. אני גם קוראת הרבה, יוצאת לטיולים ומתנדבת במספר מקומות כמו ביטוח לאומי, בבוטיק שמלות כלה יד שנייה של עמותת רוח נשית ועוד ואחר הצהריים יושבת וחורזת.

איפה הקושי או המורכבות בבחירה של תחביב בגיל המבוגר?

הקושי היחיד שאני יכולה לחשוב עליו הוא שבאמת לפעמים אין חשק או סבלנות לשבת ואז אני מחכה למוזה שתגיע. לעיתים גם העיניים מתעייפות.

עצה אחת טובה לפורשים ולפנסיה לקוראים?

אני ממליצה שכל אחת ואחד ימצא לעצמו תעסוקה, זה יכול להיות במסגרת חוג או הנאה מתחביב שהוא נמשך אליו. אפשר גם להתנדב, לקרוא, לטייל, לראות סרטים. לי אין רגע דל...ואז אני גם ישנה טוב בלילה .. (-)

עדות אישית צביקה פיבלמן גיל: 73

עיסוק בעבר:

גימלאי של משרד הביטחון, מהנדס מכונות ברפא"ל.

תאר מהו התחביב שלך?

חרט עץ. יוצר קערות, אגרטים, פמוטים, צלחות וקופסאות.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

תצוגה של חרט עץ גרמה לי להחליט "את זה גם אני רוצה לעשות".

כמה זמן ביום/בשבוע את מקדיש לתחביב שלך?

מקדיש לתחביב כ-3 שעות ביום בעבודה מעשית בנוסף לקריאת חומר ולשאיבת רעיונות מהאינטרנט.

התחביב יחידני או בקבוצה?

אני מתעסק בתחביב באופן יחידני.

התחביב גם מניב פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?

חלק מהמוצרים נמכרים בירידים שונים, פרנסה אין מהתחביב.

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח לו תוך כדי ניסוי וטעייה?

התחביב התפתח תוך ניסוי וטעייה. במהלך השנים השתתפתי גם בסמינרים בנושא בארץ ובחו"ל.

עד כמה העיסוק בתחביב היה מהלך מתוכנן שכיוונת אליו או מקרי לחלוטין?

העיסוק בנושא לא היה מהלך מתוכנן.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

כיום אני יודע שמזלי הגדול שהתגלגלתי לעיסוק בנושא שאלולא כן הייתי "משתגע".

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

המשפחה תמכה בי ובדרך בה הלכתי.

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק שלך?

לא יודע אם הצלחתי להדביק אנשים נוספים בנושא למרות שבמהלך השנים ביקרו אותי בסדנה אנשים שונים ש"רצו לראות מה אני עושה".

תאר במשפט אחד את החוויה -

בעקבות התחביב הכרתי אנשים נוספים שמתעסקים בנושא ונוצרו קשרים חברתיים עמם.

עצה אחת טובה לפורשים ולפנסיה ולקוראים?

נסו למצוא תחום עיסוק שיעניין אתכם עוד לפני הפרישה.

עיסוק בעבר: מנהל הקהילה בקיבוץ מזרע.

תאר מהו התחביב שלך?

יצירה בברזל. אני יוצר רהיטי בית וחצר דקורטיביים מברזל: כסאות, ספסלים, שולחנות אכילה, שולחנות קפה, שערי כניסה דקורטיביים לבתים וציורי קיר.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

היציאה לגמלאות והחיפוש אחר משמעות חדשה בחיים הביאה אותי לחפש את דרכי. שאלתי מה ארצה לעשות "כשאיהיה גדול", בעשרים-שלושים השנים הבאות... הכיוון התגבש בזמן השתלמות "גמלאים עושים עסקים" שהוצעה לי עם פרישתי מהעבודה ב- 2014. כל חיי תרו עיניי אחרי גרוטאות ברזל חלוד, ואת אלה שיכולתי אף גררתי הביתה לאוסף. בהשתלמות חשבתי שאולי אעשה בעצמי גרוטאות ברזל, במקום לחפשו. בחירתי ליצור בברזל הפתיעה אותי מאוד, עד אותו שלב בחיים לא שלחתי את ידי לשום כיוון אומנותי (חוץ מאהבת מוסיקה).

כמה זמן ביום/שבוע אתה מקדיש לתחביב?

העדיפות לבילוי עתותיי היא בראש ובראשונה – הנפחיה. יום עבודה שגרתי בנפחיה כחמש שעות, ו"אם רק אפשר" אני שבעה ימים בנפחיה. אבל בצוק העתים "אפשר" רק כארבעה-חמישה ימים בשבוע. בסיכום שבועי עשרים - עשרים וחמש שעות עבודה. הרבה לילות אני מתעורר וחושב על נושאים הקשורים בנפחיה, כולל שאלות טכניות, ואז בבוקר אני מגיע לעבודה ומיישם את הרעיון שעלה בליה.

התחביב יחידני או בקבוצה?

יחידני. אנחנו ארבעה חברים באותו מרחב יצירה, אך כל אחד בעיסוק עצמאי אחר. החברותא בינינו חשובה הן בעזרה והן בפירגון.

התחביב גם מביא פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?

התחלתי כהובי, אך די מהר נוכחתי שאנשים (חלקם...) מתלהבים מהעבודות ואפילו מוכנים לרכוש. משנת 2017 אני עוסק פטור ("הנפחיה של ישי"), ומוכרח לציין שנעים לשמוע עידוד וקומפלימנטים, אך כשמישהו גם מכניס את היד לכיס ומשלם – אז אני לגמרי לגמרי מאמין...

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח לו תוך כדי ניסוי וטעייה?

אחרי ההחלטה ליצור בברזל השתתפתי לקורס בן שבוע אצל גדול הנפחים בישראל, אורי חופי מקיבוץ עין-שמר. בקורס קיבלתי "קצה חוט" ומאז אני ממשיך למשוך בו...

כתיבה וקשיבות (מיינדפולנס) כעיסוק פנאי והשפעתן בחיזוק החוסן של אנשים מבוגרים

על היסוד המרפא של העיסוק בכתיבה האקספרסיבית ובתרגול קשיבות ועל היתרונות לעשות זאת ביחד עם אנשים אחרים

פרופ' עמיה ליבליך ומתי ליבליך *

פנאי בחיי היומיום, בעיקר אחרי היציאה לגמלאות. אנשים ונשים, שילדיהם 'עזבו את הקן', חשים שיש להם זמן חופשי מעיסוקים מחייבים, וכתוצאה מכך הם מחפשים עיסוקי פנאי שונים שיעשירו את חייהם. על רקע זה צמחו המוסדות להקניית השכלה רחבה ופופולרית שלא על מנת לרכוש מקצוע או תואר, אלא "העשרה". מוסדות אלה משגשים בישראל, ומספקים הרצאות בכל נושא שבעולם, בליווי סרטי קולנוע, טיולים וספורט. לצד כל אלה צמחה התופעה של מפגשי כתיבה, המתרכזים בכתיבה דמיונית או דוקומנטרית, בעידוד המשתתפות והמשתתפים לצאת עם כתיבהם לפרסום מסחרי, או לא. רובם מבוססים על מפגשים קבוצתיים שבועיים או דו שבועיים, המשמשים למטרה הכפולה - לכתוב בהנחיה ולספק קהל קוראים, אם גם מצומצם, לתוצרי הכתיבה. לא מזמן כתב עיתונאי מכובד כי בישראל כרגע מרובים הכותבים על הקוראים...

גורם שני בהתפתחות זו הוא הטכנולוגיה והתקשורת החברתית. קיומו של האינטרנט, ואפשרויות התקשורת הרבות שנפתחו באמצעותו, הוא זרז ענק לכתיבת המונים, שלדעתי אין דומה לה בהיסטוריה. המחשב הזמין לכל כמעט, והטלפון החכם בעקבותיו, מזמינים כתיבה ובמקביל מקלים עליה - לכתוב, למחוק, ולשנות ניסוח. תוכנות פשוטות מתקנות עבור הכותב כתיב וסגנון ומספקות מידע חסר לכל נושא. אפשר 'לשמור' את הכתוב, או 'להדפיס' אותו במדפסת ביתית, וכמובן 'לשלוח' לכל מי שנמצא ברשימת המכותבים של הכותב. עם כניסתן של מערכות תקשורת המוניות כמו הדואר האלקטרוני, הפייסבוק והוואטצאפ, ועוד ועוד חדשות כל יום – נעשינו כולנו כותבים וכותבות על בסיס יומיומי ממש. גם זקנים רבים, שחשים לעיתים זרות מול מכשירי ההווה, מצליחים להתגבר

"אני כותבת למגירה", "התחלתי לתרגל מיינדפולנס" - מה עומד מאחורי משפטים אלה? האם מדובר בדרך התנהלות? אולי מדובר בכלל ב"כלים" לקידום שאיפות מקצועיות, אישיות, חברתיות?

האם כתיבה ותרגול מיינדפולנס הם "תחביבים"? זאת שאלה שקשה לענות עליה, אך ברור שאנשים מבוגרים רבים מגיעים לסדנאות של כתיבה ושל מיינדפולנס מתוך חיפוש אחר בילוי משמעותי לזמן הפנוי. אנשים רבים מגיעים גם מתוך הצורך לעבד תקופות קשות ולקבל עזרה במרחב שאינו טיפולי, אך מאפשר שיתוף ועיבוד מעצם היותו מבוצע בקבוצה. הניסיון מלמד, שבפועל, מדובר בטכניקות שיכולות לשנות את מהלך חייו ולהפוך לחלק משמעותי מהחוסן שלנו בכל גיל.

ככלל, פעילויות רבות יכולות להיחשב "תחביב" ולמרות שעל פניו נראה אולי שכתביה וקשיבות אינן נתפסות כחוסות תחת הגדרתו הטבעית של המושג, הרי שמתקיימים בשתיהן המרכיבים שהופכים עניין כלשהו לתחביב - הפעילות נעשית מתוך רצון והנאה מעשייתה.

תרגול כתיבה

הכתיבה בימינו הופקעה מידיהם של סופרים ועיתונאים. בעוד שבעבר הייתה הכתיבה נחלתם של בעלי מקצוע שונים, לצורך עבודתם או ליצירה ספרותית, בעת הזו אנשים ונשים רבים עוסקים בכתיבה על בסיס יומי כמעט. אפשר להסביר תופעה זו בשני גורמים מרכזיים: החיים בחברת השפע והטכנולוגיה התקשורתית. ארחיב כאן מעט בשני עניינים אלה, אך ברור שלכל אמירה כוללת שתיכתב יש הרבה 'יוצאים מהכלל'.

חברת השפע המאפיינת את העולם המערבי יצרה תנאי חיים נוחים יותר לאוכלוסייה, במובן של הארכת החיים ואיכותם, עלייה ברמת ההשכלה הממוצעת של נשים וגברים, ויצירת

עד כמה העיסוק בתחביב היה מהלך מתוכנן שכיוונת אליו או מקרי לחלוטין?

הבחירה והיישום הפתיעו אותי כאמור, אך מרגע ההחלטה קרם הפרויקט מהר מאוד עור וגידים.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב?

למדתי שדברים טובים מתחילים משאלה פשוטה, בוודאי כשאני בצומת דרכים. שאלתי את עצמי - מה אני רוצה ולאן לפנות. הקשבתי לעצמי, הקשבתי לתשובה שנתתי. האמנתי לעצמי ולתשובה שנתתי לעצמי - ואימצתי אותה בשתי ידיים, גם כאשר הדרך לא הייתה סלולה ולא ידעתי אם ולאן אגיע. וגם האמנתי בעצמי והייתי נחוש להתגבר בדרך על בעיות וקשיים מסוגים שונים. אני למד שנהייתי כל הדרך ומכל רגע (גם מהפחות נעימים), ואני שמח על המתנה האדירה שהענקתי לעצמי, שמאפשרת לי אושר גדול ועוגן נוסף בחיים.

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

האמת... קצת בהרמת גבות – אבל בסה"כ בסבלנות ובפירגון, שלאט לאט נטו והפכו לתמיכה גלויה...

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק שלך?

למעשה לא - למרות שאני מאמין שכל מה שכל אחד מאתנו עושה, מאפשר בסופו של דבר השראה למישהו.

תאר במשפט אחד את החוויה -

שמח וגאה על התהליך, מאושר על התוצאה, נהנה מכל רגע ומתפלל שלא ייגמר לעולם.

מהי ההשפעה הכי גדולה של התחביב/עיסוק על חיךך?

התחושה שאני ממוקד מטרה (יצירה בברזל), מצליח לנצל נכון ובאופן אפקטיבי את משאבי הזמן, המרחב, התודעה והעשייה שלי, ליצירת הנאה, שמחה, אושר ובריאות.

איפה הקושי או המורכבות בבחירה של תחביב בגיל המבוגר?

התחלה חדשה או התחדשות בגיל המבוגר, היא המתנה הכי גדולה שאפשר לחלום עליה! זה לא קל ואולי אפילו קשה, אבל... קשה זה טוב!

עצה אחת טובה לפורשים לפנסיה ולקוראים?

קיבלנו בגיל 65 במתנה 25 שנים של כושר, יכולת ומשאבים (זמן, חופש, יכולת כלכלית, ניסיון, יצירתיות וחוכמה). רק עבריין פלילי או בזבזן המאה לא ייקחו את זה בשתי ידיים! מה לעשות? ללכת אחרי הלב - להעז לחלום, להגשים חלום. (ולא לדחות, לוותר, לפחד ולהרים ידיים). זה בידיים שלנו!

לאירועי החיים. הגמישות הזאת היא ההפך מהתגובה של ה"טייס אוטומטי" ששולטת בנו פעמים רבות.

הסיפור שמשתנה וההדהוד שלו

בקורסים המשלבים כתיבה ותרגול של קשיבות - אנחנו עובדות עם טכניקות שמסייעות לאנשים להיתמך בשתי הפרקטיקות האלו בו זמנית. לדוגמה, כאשר אנחנו מציעות לאנשים לכתוב סיפור קצר מתוך חייהם (כתבו סיפור מהזיכרון על הנושא "היום הראשון של הקיץ") אנחנו משלבות בתוך זמן הכתיבה תזכורות לקשיבות (בעזרת פעמון והנחיות הניתנות כל כ 10 דקות בזמן הכתיבה). כך, נוצר שילוב של מרחב כתיבה ותרגול. לא פעם, שמענו ממשפחות מבוגרות שסיפור כואב שהיו מספרות לעצמן שוב ושוב לפתע השתנה, מעצם הכתיבה שמתרחשת יחד עם תזכורות לקשיבות. אלו רגעים מרגשים, שהם עדות לכך שבכל גיל ניתן לראות "בעיניים חדשות" את אירועי חייו.

בנוסף, כאשר תרגול מיינדפולנס מתבצע בקבוצה הוא כולל באופן מסורתי אספקט של תמיכה קבוצתית. בשמיעת השיתופים של מה ששמנו לב אליו בתרגול כמשתתפים אנחנו מגלים פעמים רבות את האנושיות המשותפת הקושרת בינו. למרות שהתכנים אינם זהים, תהליכי החיים והתודעה משותפים. בתוך ההקשבה לסיפורים הביוגרפיים שכותבות המשתתפות האחרות, אנחנו מגלות זאת שוב, יחד עם רב הגוניות של החברה שבה אנחנו חיות. האספקטים האלו מתקשרים לטיפול חמלה עצמית - יחס ידידותי כלפי עצמנו בזמנים של קושי. איכות, שאצל נשים, לפי המחקרים בתחום, חלשה יותר מאשר אצל גברים. הנטייה שלנו לבקר את עצמנו בזמנים של אתגר בחיים עשויה להחריף כאשר ההתמודדויות של הגיל כוללות זמנים של קושי פיסי או אובדן. בכך, המרחב של כתיבה ותרגול עשוי לתמוך ביכולת שלנו לראות את עצמנו "בעיניים טובות" גם דרך ההקשבה האמפטית של חברות הקבוצה זו לזו.

יכולות זיכרון ולמידה. המחקר על מיינדפולנס הוא יחסית תחום צעיר, ואין בו ממצאים חד משמעיים לגבי השפעות התרגול על מדדים של קשב בזקנה, אך ישנן עדויות לכך שיש השפעה על רווחה נפשית בגיל המאוחר. בעוד שאין ממצאים ברורים במחקר המערבי, השורשים הבודהיסטיים של התרגול עוסקים באופן ישיר בהתמודדות שלנו כבני אדם עם תופעות כמו חולי, זקנה ואובדן. כך שישנו קשר הדוק בין התרגול לבין הנושא של התמודדות מיטיבה עם קשיים שעולים בחיינו ובזקנה.

” המרחב של כתיבה ותרגול עשוי לתמוך ביכולת שלנו לראות את עצמנו "בעיניים טובות" גם דרך ההקשבה האמפטית של חברות הקבוצה זו לזו

אחד הדברים הראשונים שאנשים שמים אליו לב כאשר הם מקבלים את ההנחיה הראשונה והפשוטה ביותר של קשיבות ("שבי במנח יציב ועצמי עיניים, והביאי תשומת לב לתחושות הממשיות של הנשימה הטבעית היכן שניתן לחוש אותה בגוף. כל פעם שתשומת הלב נודדת לגלי מחשבות, זיכרונות או תכנונים, הכל בסדר - תני למחשבות לנוע ברקע ובעדינות ובנחישות החזירי את תשומת הלב לנשימה. התרווחי לתוך הגוף") הוא שכמעט בכל רגע, אנחנו מבליים בסיפור סיפורים לעצמנו. בבואנו לתרגל קשיבות, אנו יושבים וזכרים במה שקרה הבוקר, ומדמיינים את מה שעתידי להתרחש. אנשים שמתחילים לתרגל מוצאים את עצמם מנסים להיאבק ב"מספר הסיפורים" הפנימי הזה. בפועל, התרגול אינו מזמין למאבק עם המחשבות, אלא ליצירת מה שאנחנו מכנים "מרחק פסיכולוגי מאוזן" מהחוויה. כלומר, יכולת להישאר יציבים, כמו הר גבוה, בעוד שענני מזג האוויר הפנימי של המחשבות והרגשות נעים מסביב. היכולת הזאת לייצר מרחק כלשהו מהסיפורים המורגלים שלנו מסייע לשמור על גמישות בתגובות שלנו

* פרופ' עמיה ליבליך, חוקרת פסיכולוגיה וחברה ישראלית. פרופסור אמריטה באוניברסיטה העברית בירושלים, ונשיאת המכללה האקדמית לחברה ואמנויות בנתניה. מתי ליבליך, בתה של עמיה, ממייסדי ומרכזי התכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס בפקוח היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר אילן ושותפה-מייסדת יחד עם קולגות את המרכז לחינוך קשוב ואכפתי - CCME. השתיים מנחות ביחד קורסים שהמשתתפים בהם בני גיל השלישי.

מתמידות בהשתתפות שנים ארוכות. מה הן מקבלות מחוויה מתמשכת זו? הכתיבה מצילה מהשכחה אירועים ודמויות מחיי הכותבת, ואפילו משפרת את הזיכרון. העלאת חוויות מהחיים בכתב מאפשרת לעיתים פתרון לעניינים בלתי גמורים מהעבר. במקרה השכיח של סיפורים ממחוזות הכאב, האזנה אמפטית מנחמת, והשיתוף מגלה דרכים שונות להתמודדות ולצמיחה. לחברותא המתפתחת יש ערך גדול. אחרי הכתיבה, יש משתתפות אחרים במה שכתבו, ואפילו מביאות את הדברים לפרסום. אחרות מעדיפות לשמור את הכתובים לעצמן. כך או כך, אני מוצאת במעשה הכתיבה האקספרסיבית את היסוד המרפא שהוכח במחקרים.

השיתוף בין ניסיון ההנחיה שלי בכתיבה אקספרסיבית לבין ניסיונה של מתי ליבליך בהנחיית מיינדפולנס צמח מתוך הדיאלוג הטבעי של אם-בת על עבודתן. מתוך העיקרון שמיינדפולנס מדגיש את ההווה והגוף, את החוויה יותר מאשר את המילים, השילוב של כתיבה אקספרסיבית בפרקטיקה שבנינו אינו מובן מאליו. כשלוש שנים אנחנו מנחות קורסים יחד, וחלק ניכר מהמשתתפים הם בגיל השלישי.

תרגול מיינדפולנס

"כשאתה אדם צעיר, אתה כמו נחל צעיר הפוגש הרבה סלעים, מכשולים ואתגרים בדרכו. אתה ממהר בדרכך להגיע לים הגדול. אך ככל שהנחל ממשיך לזרום דרך השדות הוא מתרחש ונרגע ויכול להנות מהשתקפות השמים. זה נפלא. אתה תגיע לים בכל מקרה, אז תהנה מהדרך".

מורה הזן - תיך נהאט האן.

מיינדפולנס, או בתרגום לעברית - קשיבות, הוא סוג של אימון מנטלי ששורשיו התרבותיים מגיעים מהבודהיזם. הוא עוסק בהעצמת המודעות לחוויה שלנו בהווה מרגע לרגע, לתחושות הגוף, לרגשות ולמחשבות באופן פתוח, ער, סקרן ובלתי שיפוטי. התרגול של מיינדפולנס נכנס בכמה עשרות השנים האחרונות אל הפסיכולוגיה המערבית מבוססת המחקר, ומשם אל תוך גופים עסקיים (כמו פייסבוק וגוגל) גופים ממשלתיים (הפרלמנט בבריטניה לדוגמה או חלק מאימונים בצבא האמריקאי) ואל תוך גופים חינוכיים כמו בתי ספר ברחבי העולם ואף בישראל. מחקרים מראים השפעות משמעותיות של תרגול מיינדפולנס, בין היתר, על רווחה נפשית, הפחתה של חרדה ודיכאון ושיפור

” מחקרים מראים השפעות משמעותיות של תרגול מיינדפולנס, בין היתר, על רווחה נפשית, הפחתה של חרדה ודיכאון ושיפור יכולות זיכרון ולמידה

על הזרות והקושי, והופכים למשתמשים, לפעמים נלהבים, במערכות החברתיות הדיגיטליות שנפתחו. המון אנשים כותבים על מה שקורה איתם, כותבים סיפורים קטנים על אנשים אחרים שפגשו, על חיי היום יום שלהם ומשתפים בהרהורים ובדעות. הם גם קוראים מה שכתבו 'חבריהם' ואף מגיבים להם. באקדמיה קוראים לכל זה "כתיבה אקספרסיבית" שנותנת ביטוי מילולי לעולם האישי, הפנימי והחיצוני של הכותבים. בעבר, היה מקומה של כתיבה זו ביומנים אישיים או במכתבים - שתי תופעות תרבותיות ששכיחותן פחתה מאוד בעידן המודרני. אבל בזכות הטכנולוגיה, כמות המילים המרפאות ב'עננים' היא אינסופית, העולם מלא אותיות (כמו בעבודות האמנות הנפלאות של הצייר ארדון, למשל). גם מגפת הקורונה העלתה את שימושי המחשב ככלל ואת מקומה של הכתיבה האקספרסיבית בפרט. אנשים מבוגרים רבים שלא נהגו להשתמש במייל או בפייסבוק הצטרפו למיליוני הכותבים והכותבות, כדי לקיים קשרים משפחתיים וחברתיים ולהתגבר על בדידות.

” העלאת חוויות מהחיים בכתב מאפשרת לעיתים פתרון לעניינים בלתי גמורים מהעבר

עוד לפני הגל הדיגיטלי נכתב על ערכה הפסיכולוגי של כתיבה אקספרסיבית. ידוע במיוחד החוקר האמריקאי פנבייקר (Pennebaker), שפרסם מאמרים וספרים על מחקריו בעניין זה. במחקר הקלאסי שלו ביקש מסטודנטים לנהל יומן פשוט, בו יכתבו כל ערב על מה שקרה להם במהלך היום. הוא מצא כי הסטודנטים הכותבים נזקקו פחות למרפאת הקמפוס. כלומר, הוא העלה את הסברה שכתבה אקספרסיבית תורמת (גם) לבריאות הפיזית, או שמורידה את הסיבות השונות שמביאות סטודנטים למרפאה.

כתיבה כריפוי וערכו של השיתוף

אין לי כל ספק שכתיבה אקספרסיבית מועילה במיוחד לאוכלוסיית הגיל השלישי, אנשים שלעיתים קרובות פנויים לעיסוקים מעין אלה. מתוך אהבת הכתיבה והכשרתי כפסיכולוגית, אני מקיימת כבר שנים קבוצות כתיבה אקספרסיבית או אוטוביוגרפית. עבודה זו מתקיימת בשותפות עם חוה רימון, עורכת מחוננת, שאף הקנתה לקבוצות שבהנחייתנו את השם "חומר נפש". בקבוצות אלה, הבנויות על השתתפות קבועה, אנו נותנות משימות כתיבה על חוויות אישיות לכתיבה בבית, ובמהלך המפגש המשתתפות קוראות מה שכתבו ומקבלות משוב מהחברות ומאיתנו.

רוב המשתתפים בקבוצות אלה הן נשים בגיל הפרישה, אם כי קיים גם מיעוט של גברים ושל צעירות. חלק מהבוגרות

היומן התרוקן - מה עושים עכשיו?

על עיסוקי פנאי וחשיבותם לאחר הפרישה

הדס צימרמן *

לקום בבוקר. בני האזור פועלים למציאת הכוח המניע שנותן משמעות לחייהם ואושרם טמון בפעילות מתמדת.

פעילויות פנאי מגוונות תורמות לבריאות פיזית ונפשית, שיפור קוגניטיבי, איכות חיים, סיפוק ושביעות רצון מהחיים. הן גם מסייעות בהתמודדות עם מעברי חיים ועם האתגרים שמביא איתן הגיל. פעילויות מעשירות ומעצימות כמו התנדבות, תחביבים והשתתפות בחוגים הינן בעלות פוטנציאל לחיזוק הדימוי העצמי והזהות, להתפתחות, לתחושת שייכות, ערך ומשמעות.

הזדקנות מוצלחת - גנטיקה או בחירה?

בגיל המבוגר, מרבית הירידות התפקודיות אינן קשורות כלל לזקנה עצמה, כי אם לגורמים פסיכו-חברתיים כגון סגנון החיים, הרגלי התנהגות ותמיכה חברתית. הבשורה הטובה היא שניתן להשפיע על גורמים אלו ובכך להביא להזדקנות מוצלחת.

פרופ' ליבומירסקי, חוקרת בתחום הפסיכולוגיה של האושר, מנסה בספרה The How of Happiness, להסביר ממה מורכב האושר, היא טוענת כי 50% נקבעים על ידי גורמים גנטיים, כאשר מדובר ברמה קבועה עליה אין לנו שליטה. 10% בלבד ממרכיב האושר מושפעים מנסיבות החיים ו-40% זוהי פעילות מוכוונת שעליה יש לנו שליטה כמו התנהגויות ודפוסי חשיבה.

גם לפי "תיאוריית ההמשכיות" המתייחסת לשונות בין בני אדם ולתמורות שהם עוברים בתהליך ההזדקנות, עדיין ייתכנו שינויים בהתנהגותם של אנשים מבוגרים ואפילו התפתחות. זאת למרות העובדה שלכל אדם דפוסי תגובה אופייניים משלו ואנשים בזקנתם פועלים בהתאם לסגנון חייהם והרגליהם.

בגיל המבוגר, מרבית הירידות התפקודיות אינן קשורות כלל לזקנה עצמה, כי אם לגורמים פסיכו-חברתיים כגון סגנון החיים, הרגלי התנהגות ותמיכה חברתית

תוחלת החיים העולה מעניקה הזדמנות לחיות חיים מלאי משמעות בפרק השלישי של חיינו. אם נרצה לקטוף את פירות הגיל בצורה הטובה ביותר ולמלא תקופה זו בעניין, עלינו למלא אותה במשמעות. "כל גיל נושא את פרו, צריך לדעת לקוטפו". רמון ראדיגה, סופר צרפתי.

הודות לתוחלת החיים הארוכה, הקידמה והשינויים החברתיים, הכלכליים והטכנולוגיים, תקופת החיים שלאחר הפרישה הולכת ומתארכת. תקופה ארוכה של חיים פעילים והרבה זמן פנוי עומדים לרשותם של הפורשים לגמלאות ורבים שואלים את עצמם מה עושים עכשיו? איך מתמודדים עם המציאות שהשתנתה? מה עושים עם תחושת הריקנות והזמן הפנוי ואיך בכל זאת שומרים על רווחה פיזית וחברתית?

חיים עם משמעות - הסוד לאריכות ימים

אחד מהסודות לאריכות החיים הינו חיים עם משמעות. כבר ביוון העתיקה דיבר אריסטו על אדימוניה ("שגשוג עצמי") לפיה החיים הטובים מושגים על ידי הגשמת הפוטנציאל ומימוש היכולות. הוא הגדיר רווחה כמימוש עצמי, צמיחה, התפתחות ומציאת משמעות בחיים. חוקרים בפסיכולוגיה השמים דגש על רווחה פסיכולוגית, המשיכו את רעיונותיו של אריסטו בנוגע למידה בה אנשים תופסים את חייהם כבעלי תכלית, מתפתחים ומגשימים את עצמם.

קרול ריף, פסיכולוגית ומנהלת מוסד לחקר ההזדקנות, זינגר, רופא מומחה לבריאות הציבור בארה"ב, הגו את המונח "בריאות חיובית" בו מושם דגש על מציאת הזדמנויות לחיים מספקים ומלאים עבור האדם. הם גיבשו שישה קריטריונים להשגתה של "בריאות חיובית" הכוללים בין היתר קשרים חברתיים משמעותיים, תחושת אוטונומיה, מטרות בחיים ותחושה מתמדת של התפתחות.

גם באוקינאווה שביפן, הידועה באריכות החיים של תושביה טוענים, כי "האושר טמון בפעולה מתמדת". ביפן מרבים להשתמש במילה "איקיגאי" שמשמעותה - הסיבה של האדם

במהלך כל חיי פיתחתי את הפן האינטלקטואלי, ובזכות העיסוק בצ'י גונג, הבנתי עד כמה הגופני, האינטלקטואלי, והספיריטואלי כרוכים זה בזה ובלתי נפרדים. הם תמיד היו שם, אך התודעה שלי לא תמיד הבחינה בדברים הללו. למדתי (אבל זה לא חדש) שאני אוהבת ללמוד ונהנית ללמוד, שאין סוף להתפתחות ולמידה, למדתי שאני אקלקטית, 'גוזרת' מכאן ומכאן ומחברת לעצמי תורה משלי, למדתי שאני מסוגלת לקחת איתי אנשים בגובה העיניים, ולאפשר להם לחוות את החוויה שמזמן תרגול הצ'י גונג, שאני יכולה להיות קשובה לאחרים ולחוויות שלהם, הוספתי תחושה של כוח ומסוגלות בזכות העיסוק הזה, בצד צניעות, בהיותי 'ירוקה' בתחום.

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

התגובות, מגוונות. חלקם סקרנים, ומבקשים ללמוד איתי את הדרך, חלקם אדישים, חלקם תוהים מהו החיידק שנדבקתי בו. קשה לתת תמונה כללית לגבי 'הסביבה הקרובה'.

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק שלך?

הדבקתי רבים ורבות בחיידק. באופן שוטף מתרגלות ומתרגלים איתי כ-20 אנשים, ובאופן מזדמן הרבה יותר. הנדבק הראשי הוא בן הזוג שלי, שהוא פסיכולוג קליני, ואנחנו יוצרים ביחד מציאות חדשה בשילוב שבין הצ'י גונג, פסיכותרפיה ומדעי המוח.

תארי במשפט אחד את החוויה -

הצ'י גונג מהווה חלק משמעותי מאוד מהזהות שלי ואני מקווה שיוכל להיות כך, גם עם התבגרותי.

מהי ההשפעה הכי גדולה של התחביב/עיסוק על חיךך?

העיסוק מתקיים בחלק גדול מזמני, אני מרגישה מודעת יותר לעצמי, על כל המורכבות של המונח הזה, ומרגישה שיש לי מה לתת לאחרים, צעירותים ומבוגרותים כאחד. יש לי עולם מלא, חדש, אחרי שהיה לי עולם מלא כש 34 שנים עבדתי במערכת החינוך.

איפה הקושי או המורכבות בבחירה של תחביב בגיל המבוגר?

מניסיוני, צריך רק להקשיב לעצמך ואז אין קושי או מורכבות. להקשיב לעצמך? זה אולי הקושי, אנחנו לא רגילים (בעיקר לא רגילות), בדור שלנו, לעשות את זה.

עצה אחת טובה לפורשים לפנסיה ולקוראים?

צריך לעצור, לא להיבהל מהריק שאחרי שנים של עבודה, בהן הרבה מסדר היום נקבע על ידי אירועים חיצוניים, עבודה, משפחה וכד', ולהקשיב. זה יגיע! אם רק ניתן לזה את הכבוד הראוי.

תארי מהו התחביב שלך?

תרגול צ'י גונג והדרכה, שילוב של צ'י גונג ופסיכותרפיה.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

יצאה לגמלאות (פנסיה מוקדמת) ממשד החינוך, ותחושת בטן שדחפה אותי לגלות תחומים שמדברים אל ליבי, אך אף פעם לא היה לי הפנאי (מנטלי, בעיקר) לחקור אותם, להתודע אליהם.

כמה זמן ביום/בשבוע את מקדישה לתחביב שלך?

אני מקדישה לתחביב הזה כמה שיותר. הוא ממלא את חיי בכל רגע פנוי - מעשי וגם מחשבה.

התחביב יחידני או בקבוצה?

התחביב יחידני, כשאני מתרגלת לבד, וגם קבוצתי כשאני מדריכה אחרים או מתרגלת בקבוצה. הערך המוסף עבורי הוא התחושה שיש לי מה לתת לאחרים ולאחרות, שיש אנשים נוספות. ישיבות. הם הנות מה'מתנה' הזו שגיליתי לעצמי ולהזדהות עם האיכויות שנוספות לחיינו בזכות החשיפה והתרגול.

התחביב גם מניב פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?

זו לא ממש פרנסה, ולשמחתי אני גם לא צריכה להסתמך על כך כפרנסה. הייתי מגדירה את התחביב כתחביב לנשמה, אך אנשים משלמים לי עבור התרגול, כי הם ביקשו לעשות זאת, כך זה מחייב אותם יותר, להתפנות לתרגול, לעצור את השגרה ולהתמסר.

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח לו תוך כדי ניסוי וטעייה?

התחלתי בלמידה, בהצטרפות לקבוצה מתרגלת בבית ספר 'מזרח מערב', מיד עם פרישתי. כיון שחשתי, כבר במפגש הראשון, את האנרגיה הזרמת בגופי, לא הרפיתי. למדתי בקורס מדריכים של אבי מוריה, ומאז אני מוסיפה ולומדת כל הזמן, ממדריכים שונים, שיטות שונות, ומעמיקה ככל יכולתי גם בפילוסופיה של הרפואה הסינית וגם בקורסים באנטומיה, שתומכים בהבנה שלי את גוף האדם, וביכולת שלי להדריך.

עד כמה העיסוק בתחביב היה מהלך מתוכנן שכוונת אליו או מקרי לחלוטין?

העיסוק לא היה מתוכנן כלל. כאמור, לאחר שיצאתי לגמלאות, ממש בחודשים הראשונים, 'גיליתי' את התחום.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

הפן הגופני הפך להיות נוכח יחד עם הפן האינטלקטואלי.

אף פעם לא מאוחר מדי

אוהבים לקרוא או לשיר? עשו זאת בצוותא

קריאה היא נהדרת ומהנה ותורמת לתפקוד הקוגניטיבי ברורה. תוכלו לחלוק את התרשמותכם והידע שתצברו ב"מועדוני קריאה" בהם דנים אודות הספרים ותזכו בתחושת תרומה ומשמעות לצד מפגש חברתי. אתם אוהבים לשיר? במקהלה תוכלו להנות מהשירה וממסגרת חברתית. השתתפות במועדוני עניין, מקהלות ולהקות מספקת הנאה, עניין, משמעות וחברה.

קחו חלק ב"פרלמנט"

אין תחליף לזמן חברתי משותף במפגשים פיזיים. קחו חלק בפרלמנטים, במפגשים חברתיים, ובמועדונים שיעשירו את חיי החברה שלכם, ויאפשרו לכם להעביר מהידע שלכם לאחרים, ינעימו את זמנכם ויחזקו את תחושת השייכות והערך.

שמרו על כושר

פעילות גופנית תורמת לבריאות ולרווחה הנפשית. חוגי ספורט וחדרי כושר המותאמים במיוחד למבוגרים מספקים הזדמנות נהדרת להמשיך בפעילות וגם להיכרות ובניית קשרים חברתיים. תוכלו להכיר ולפתח קשרים בחדר הכושר הקהילתי, לשתות קפה יחד אחרי האימון או להזמין שכן להליכה.

סדנאות ותמיכה

קבוצות וסדנאות המיועדות לאוכלוסייה המבוגרת עשויות להוות גם מקום מפגש המאפשר יצירת קשרים בין אישיים וגם מרחב בו תוכלו לעבד את הקשיים הרגשיים הנובעים מתהליכים שמזמן הגיל.

להלן מספר רעיונות לבניית חיי חברה וחיים משמעותיים יותר בגיל המבוגר:

חלקנו פתוחים להתנסויות ובעלי יכולת גבוהה לבניית קשרים חברתיים אך גם הסגורים והמופנמים שבינו יכולים לנסות ולשפר מיומנויות חברתיות בכל גיל.

לכו להתנדב

מצאו שייכות מקצועית חדשה בעולמות ההתנדבות. התנדבות בתחום ההתמקצעות שלכם או בתחום אחר למען מטרה שחשובה לכם. היציאה מהבית להתנדבות ממלאת צורך מקצועי וחברתי. התנדבות היא עיסוק מתגמל. היא מספקת עניין ומקנה את התחושה שיש לכם מה לתרום, אתה נחוצים ומשמעותיים ויש מי שזקוק לכם.

חזרו לתחביבים ישנים והוציאו אוספים מהבידעם

החזירו לחיים את תחביבי העבר שלכם. רקדתם? שרתם? ניגנתם? הייתם אלופי השכונה במשהו? יש לכם "ידי זהב"? אולי אפילו זו הזדמנות לשקול לחזור לאוספים מהעבר. לכל אחד מכם יש "ארגז כלים" עשיר ומיומנויות רבות שנצברו עם השנים. השתמשו בהם כדרך ליצירת קשרים. נצלו את הכישרונות והמיומנויות שלכם וחזרו לתחביבים ישנים באופן שמותאם ליכולותיכם.

התנסו בתחביבים חדשים

מועדונים קהילתיים, קתדרות ומרכזים נוספים מציעים היום מגוון חוגים ועיסוקים לאוכלוסייה המבוגרת. זוהי הזדמנות נהדרת להתפתח, להתנסות ולהיחשף לתחומים חדשים. תעזו ותאתגרו את עצמכם בדברים שעוד לא הכרתם, תתפלאו כמה תוכלו ללמוד בגיל המבוגר ואולי תמצאו אהבה חדשה?

אני שייך

על פי ד"ר אדלר, תחושת הערך הינה מושג מרכזי במסע החיים של האדם. תנאי מוקדם לתחושת ערך היא תחושת השייכות. תחושת השייכות הינה צורך הישרדותי, קיומי ממש, ואנו זקוקים לה כמו אוויר לנשימה גם בגיל מבוגר. אדלר מנה תנאים לחיזוק תחושת השייכות, והם, התייחסות אישית, ערך עצמי, צמיחה, גדילה והתפתחות, משמעות אישית, תרומה ומועילות. מימוש תנאים אלה מעצים את האדם ותורם לרווחתו. תחושת הערך והשייכות של אדם תורגש בעוצמה כאשר אדם מרגיש אהוב, נחון, יכול ("אני"). בכל גיל תחביבים ועיסוקים הכרוכים גם בקשרים חברתיים הם בעלי התרומה הגדולה ביותר לחיזוק תחושת השייכות ובגיל המבוגר במיוחד, מעורבות חברתית היא מקור חשוב לתמיכה ומשמעות ונחשבת לאחד המפתחות להזדקנות מוצלחת.

עיסוק פנאי הוא כל דבר שנעשה מבחירה והנאה אישית



מה עושים עם הזמן הפנוי?

עיסוק פנאי הוא כל דבר שנעשה מבחירה והנאה אישית. פרופ' רוברט סטבינס, סוציולוג מוביל בחקר הפנאי טוען, כי הפנאי הוא הזמן החשוב בחיינו ולכן ראוי שנתייחס אליו ברצינות. יש עיסוקי פנאי מזדמנים שתורמים להרגעות ואתנחתא כמו קריאת ספר, צפייה בטלוויזיה, קפה עם חברה או בילוי עם המשפחה, ויש עיסוקי פנאי "רציניים" יותר, מעשירים, המאפשרים לממש ידע וכישורים ולמצות יכולות. עיסוקי פנאי רציניים כמו התנדבות או עיסוק בתחביב משמעותי דורשים בדומה להשקעה בעבודה רמה גבוהה של מחויבות, מסירות, התמדה, השקעת זמן ומאמץ בצבירת ידע. עיסוקים אלה נותנים הזדמנות לביטוי והגשמה עצמית, ומחזקים את הזהות האישית והחברתית.

תחביב כדרך חיים

לסיכום, אימוץ עיסוק פנאי רציני לגמלאים בהחלט יכול להוות תחליף לעבודה בהיותו מספק תחושה של ערך, משמעות, תרומה ומועילות. לעיסוקי פנאי יש גם ערך חברתי רב כמסגרת פעילות המשמרת ומחדשת קשרים חברתיים ומכך תרומתם לתחושת שייכות גבוהה. הבחירה להשקיע ולהתמיד בעיסוק כלשהו היא בחירה אישית סובייקטיבית ויש לה קשר חזק לתחושת רווחה, איכות חיים ושביעות רצון מהחיים. שילוב בין סוגי פנאי שונים יתרום לחיים מאושרים, מתגמלים ובעלי משמעות. זכרו, זו הבחירה שלכם כיצד למלא בפנאי את זמנכם הפנוי.

אחד המודלים הידועים המדגישים את חשיבות הפעילות בגיל המבוגר חרף הירידה ביכולות ובמיומנויות הוא המודל של "אופטימיזציה סלקטיבית עם פיצוי" אותו מדגים החוקר באלטס בראיון שנערך עם הפסנתרן ארתור רובינשטיין בהיותו בן 80. כשנשאל רובינשטיין על הצלחתו בקונצרטים, הוא הסביר כי צמצם את הרפרטואר בהופעותיו, הקדיש יותר זמן לתרגול מבעבר והשתמש בפעולות עזר שונות כמו האטת הנגינה לפני קטעים מהירים. **צמצום הרפרטואר** מדגים את עיקרון הבחירה של האדם. בתקופת החיים החדשה לא נוכל לשמור על רמת תפקוד כבעבר ולכן נצטרך לבחור בתחומי פעילות מועדפים או אפשריים. **התרגול** אותו מתאר רובינשטיין מציג את חיפוש הדרך לתפקוד הטוב ביותר שלנו, ולכן שנצטרך לבדוק עם עצמנו אלו מיומנויות נצטרך לרכוש, במה עלינו להשקיע זמן ולהתאמן יותר או לחילופין, אולי דווקא להרפות ולנוח כדי לצבור כוחות. **ההאטה** בנגינה מתארת את ההסתגלות שלנו וגיוס משאבים פנימיים וחיצוניים שיישעו לנו לתפקד בצורה מיטבית.

הפרישה לגמלאות - אתגר או הזדמנות?

אנשים שונים חווים את שלב הפרישה מעבודה בצורה שונה. יש ה"פורשים כנפיים", נפתחים להגשמת חלומות ולהזדמנויות חדשות אליהם לא התפנו במרוץ החיים, בעוד אחרים מתקשים להתמודד עם התקופה, היומן הריק והזמן הפנוי שצריך למלא בתוכן.

נוכל למלא את החלל בעקבות השינוי במשימת העבודה על ידי עיסוק בכל דבר שמביא תועלת לקהילה ולמשפחה, ושיש בו התחייבות אחראית וקבועה לעניין מסוים



דר' אלפרד אדלר, אבי הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, הגדיר שלוש משימות חיים עבור האדם: עבודה, משפחה וחברה. את משימת העבודה הוא ראה כחשובה ביותר מבין כל המשימות לשימור החיים. היא מספקת פרנסה לקיומנו ומהווה מקור להגשמה עצמית, לסיפוק ולתחושת השפעה ותרומה. לפי אדלר, בריאות נפשית פירושה שהאדם מממש את שלוש משימות החיים, כל אחד בדרכו שלו. כאשר אנחנו יוצאים לפנסיה, אנחנו מאבדים חלק נכבד מהזהות שלנו, מהמשמעות וממעגלי השייכות. אם כך, איך נשמר האיזון בין שלוש משימות החיים? מה נוכל לעשות כדי לשמר קצת ממה שהיה לנו?

התשובה של אדלר לכך היא שנוכל למלא את החלל בעקבות השינוי במשימת העבודה על ידי עיסוק בכל דבר שמביא תועלת לקהילה ולמשפחה, ושיש בו התחייבות אחראית וקבועה לעניין מסוים. מכאן שנוכל לממש את משימת העבודה לא רק בעבודה בשכר, אלא גם בעיסוקים אחרים.

* הדס צימרמן, גרונטולוגית (M.Sc, אוניברסיטת בר-אילן) מנחה פרטני וקבוצות בהתמחות לגיל השלישי, מוסמכת מכון אדלר

הרבה יותר מתחביב: הבחירה להיות עורך בוויקיפדיה בגיל מבוגר

"אנציקלופדיות היום כבר לא שוות כלום - מסתכלים בוויקיפדיה"

ד"ר סיגל נעים *

רבים מהאנשים שעדיין לא מוגדרים כזקנים וטרם פרשו מעבודתם, תופסים את גיל הפרישה כתקופה בה יוכלו להתפנות לעיסוקים ולתחביבים אליהם לא התפנו בתקופת עבודתם, ולכן הם מצפים לפרישתם. עם זאת, בחלק מהמקרים, הפרישה מהעבודה כרוכה באובדנים שונים כמו אובדן סטטוס חברתי (מעבר מסטטוס "עובד" לסטטוס "לא עובד"), אובדן מעגל חברתי שלם (קולגות וחברים לעבודה) וכדומה. בגיל המבוגר גדלות האפשרויות וההזדמנויות לפעילות התנדבותית ולמעורבות אזרחית, כמו גם הזמן הפנוי לקיימן. פעילויות מסוג זה יכולות להיכלל תחת קטגוריה של פעילויות "יצרניות/דוריות" (generativity), מושג שמסייע לנו להבין טוב יותר את המניעים והמשמעות של החוויות הקשורות בהתנדבות ותעסוקה אזרחית.

כיום, הזמינות הרחבה של הטכנולוגיה, המתבטאת ברשתות תקשורת ניידות, טלפונים חכמים וטאבלטים, בשילוב עם יישומי מדיה חברתיים, מסייעת לזקנים ליצור קשר ולשתף מידע עם בני משפחה וחברים. בדומה למתקיים בקרב משתמשים צעירים, המדיה החברתית מאפשרת למבוגרים להתבטא, להשתתף בדיונים ולהישאר בקשר עם החברה. ההשתתפות ברשתות החברתיות המקוונות יכולה להעצים אנשים מבוגרים ולספק להם תחושה של קשר ושליטה רבה יותר על המתרחש בחייהם, בעיקר בתקופות של שינוי משמעותי, הנתפס כמעבר בחיים, כמו פרישה מעבודה.

נמצא כי העריכה בוויקיפדיה מעניקה לעורכים המבוגרים תחושת קהילתיות המוסיפה משמעות לחוויה כעורך

שומרים על צלילות

מחקרים שונים שנערכו בעבר מלמדים שפעילויות ותחביבים שונים מסייעים בפיתוח יכולותיו של המוח הזקן ובהענקת גירוי שעשוי לשמש כתחליף לעבודה. כלומר, בעצם תהליך פיתוחו של תחביב בכלל, וכזה המתאים לזקן בפרט, ישנה תועלת כפולה הן בשמירה על צלילות המחשבה והן במילוי הזמן הפנוי הרב לאחר הפרישה מהעבודה.

אחד התחביבים הייחודיים בגיל הזקנה הינו עריכה בוויקיפדיה. הספרות המחקרית מצביעה על מספר גורמים עיקריים המניעים אנשים באופן כללי לתרום ברשתות חברתיות מקוונות, ביניהן וויקיפדיה. שניים מהגורמים הבולטים המוזכרים באופן תדיר בספרות הם הנאה והבנה - לימוד ידע חדש או מיימוניות חדשות.

ההתנדבות בוויקיפדיה העניקה לעורכים המבוגרים תחושת סיפוק מהעברת הידע הרב שצברו, בין אם במהלך המחקר הלאה לדורות הבאים

במחקר שנערך לפני תקופת הקורונה בקרב קהילת העורכים המבוגרים בוויקיפדיה ישראל** וביקש להבין מהן המוטיבציות המניעות אנשים מבוגרים להפוך לעורכים בוויקיפדיה ומהם התגמולים אותם הם מקבלים מעריכה זו, נמצאו מספר סיבות לבחירה בתחביב ייחודי זה: אהבת ידע, הנאה וסקרנות וכן תרומה לעולם הידע.

נמצא, כי אותם עורכים מבוגרים הם אוהבי ידע וסקרניים, אנשים שמגלים עניין בלימוד ידע חדש והעמקה בתחומים זרים

להם, והם מוצאים הנאה רבה בעריכת מחקר מעמיק הנדרש לכתיבת ערכים חדשים בוויקיפדיה או שיפור ערכים קיימים והרחבתם. באופן ספציפי, נמצא, כי ההתנדבות בוויקיפדיה העניקה לעורכים המבוגרים תחושת סיפוק מהעברת הידע הרב שצברו, בין אם במהלך המחקר שערכו ובין אם מניסיון מניסיון חייהם העשיר, הלאה לדורות הבאים, ותחושה כי הם פעילים גם בגילם המבוגר וממשיכים לתרום מעצמם לחברה. לכך יש להוסיף חיזוקים ותגובות חיוביות מסביבתם, אשר נמצאו אף הם ככאלו המוסיפים לסיפוק הרגשי מהתרומה.

"הנאה אגואיסטית" בגיל המבוגר

העמקה במניעים לבחירה בתחביב של עריכה בוויקיפדיה, כפי שבאה לידי ביטוי במחקר הנוכחי, הציגה תמונה לפיה הנחלת הידע לאחרים אינה הסיבה העיקרית להיותם עורכים; התגמול העיקרי - ההנאה האישית. הוא זה ששיחק את התפקיד המרכזי בבחירתם להמשיך בעריכת ערכים בוויקיפדיה.

להיות חלק מקהילה

במחקר הנוכחי נמצא כי העריכה בוויקיפדיה מעניקה לעורכים המבוגרים תחושת קהילתיות המוסיפה משמעות לחוויה כעורך. קהילת העורכים המבוגרים היא קהילה פעילה עם מאפיינים ייחודיים משלה. ואכן, משתתפי המחקר המבוגרים ציינו שהם חשים חלק מקהילה זו. הם סיפרו כיצד הם יוצרים קשרים על גבי דפי השיחה, עורכים דיונים, מתווכחים על נושאים רבים, וגם מסייעים אחד לשני בכתיבת ערכים. רובם מקפידים להגיע למפגשים השנתיים, שם הם עורכים הכרויות, מחליפים חוויות ומחברים פנים לשמות וכינויים. העריכה בוויקיפדיה מעניקה לעורך המבוגר הזדמנות לפגוש אנשים חדשים בעלי עניין משותף. בעצם ההשתייכות לקבוצה מסוג זה קיימת אפשרות להגדלת תחושת הקשר והרווחה הנפשית של המבוגר. מכאן שהקשר לקהילה והשתייכות לקבוצת העורכים מהווה תגמול ומשמעות נוספת לחוויית הכתיבה בוויקיפדיה.

הנחלת הידע לאחרים אינה הסיבה העיקרית להיותם עורכים; התגמול העיקרי - ההנאה האישית - הוא זה ששיחק את התפקיד המרכזי בבחירתם להמשיך בעריכת ערכים בוויקיפדיה

העריכה בוויקיפדיה מעניקה לעורך המבוגר הזדמנות לפגוש אנשים חדשים בעלי עניין משותף

לעומתם, העורכים הצעירים לא ציינו את הקשר לקהילה כתגמול משמעותי. יתרה מזאת, רובם ציינו את היותם עסוקים יתר על המידה - בחיי משפחה, בעבודה, בלימודים האקדמיים. לרוב הפורשים משוק העבודה יש זמן פנוי רב יותר מאשר לצעירים ומכאן שאינם צריכים לאזן בין העריכה בוויקיפדיה לדרישות אחרות של חיי היומיום כמו משפחה, ילדים צעירים, לימודים או עבודה. בכך יש לעורך המבוגר מעין יתרון על העורך הצעיר, כאשר התנדבותו אינה מלווה ברגשות אשם ובתנאי לחץ, וייתכן כי היא מביאה לרווחה נפשית רבה יותר.

תיאוריית הסלקטיביות החברתית-רגשית

על פי תיאוריית הסלקטיביות החברתית-רגשית (Carstensen, 1993) ככל שאנשים מתבגרים הם הופכים ליותר סלקטיביים ומבלים יותר זמן בפעילויות המסבות להם רגשות חיוביים, כגון פעילות התנדבותית. מחקרים שונים הראו ששיעורי ההתנדבות גבוהים יותר בקרב אנשים אחרי פרישה, אשר נהנים מיותר זמן פנוי וחווים התעצמות של רגשות אלטרואיסטים (Putnam, 2000). פרשנות זו מבוססת בעיקר על התפיסה כי אנשים נולדים אנוכיים ומפתחים בהמשך את אהבת הזולת ואופי אלטרואיסטי יותר באמצעות סוציאליזציה וחינוך (Haski-Leventhal, 2009).

תחביב - כן או לא?

ניתן להתווכח עם הגדרת העריכה בוויקיפדיה כתחביב ולטעון, על פי הספרות המחקרית, שאנשים מבוגרים אשר פעילים במדיה החברתית ומשתפים מידע מונעים בעיקר מדאגה להעברת ידע נכון ומדויק לדורות הבאים ופחות מרצון למלא את הזמן הפנוי לאחר הפרישה מהעבודה, וכי הוויקיפדיה היא מקור למשמעות רבה יותר, מעבר לתחביב או העברת זמן. מסקנה נוספת בהקשר זה, יכולה להיות ביחס למאפייני האדם שבחר לערוך בוויקיפדיה. מן הסתם, העורכים הם בעלי אוריינות דיגיטלית גבוהה. אך עדיין, מעבר לכך, עליהם להיות בעלי מוטיבציה ואידיאולוגיה אלטרואיסטיות. כלומר, בחירה זו היא פועל יוצא של מניעים פנימיים וחיצוניים של הפרט כאחד.

* ד"ר סיגל נעים, מרצה בפקולטה לניהול מערכות בריאות במכללת שערי מדע ומשפט ובחוג לשירותי אנוש באקדמית עמק יזרעאל וכן מרכזת המרכז לחקר ולימוד הזקנה באוניברסיטת חיפה ועמיתת מחקר בו. היא חוקרת שימושים בטכנולוגיה בזקנה ומדיניות בזקנה.

** המחקר נערך בשיתוף עם פרופסור אזי לב און מבית הספר לתקשורת באוניברסיטת אריאל.

תארי מהו התחביב שלך?

יש לי סטודיו בשם "איגרת שאומרת" לעיצוב בנייר ובחותמות בעבודת יד של כרטיסי ברכה, אלבומים מעוצבים ומתנות.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

אחרי 20 שנות הוראה, כמורה לאומנות בחינוך הפורמאלי, בעקבות קיצוצים, פרשתי לפנסיה מוקדמת. הייתי בת 46, אמא לשלושה בנים, כשהבכור ילד נכה עם צרכים מיוחדים, שנזקק להמון טיפולים רפואיים. במקצועי כמורה תמיד חשבתי על פעילויות שהתלמידים המיוחדים גם יוכלו ליהנות מהם, ליצור ולבטא את עצמם. קבלת השונה והוראת האומנות, היו היעוד שלי ופתאום מהותי נגזלה ממני. הפרישה הייתה לי קשה. רציתי לייצר לעצמי חוויה מתקנת ולהמשיך ליצור, אבל לבדי וללא תלמידים.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

לקחת יוזמה! תמיד הייתי יצירתית וכזו שחושבת מחוץ לקופסה. החלטתי להפוך את התחביב שלי למקצוע. לקחתי קורסים מגוונים במט"י \ במעוף ובמהלך השנים קורסים נוספים. בתמיכת בעלי, ילדיי וחברים הקמתי, מתחת לביתי, את העיסוק החדש שלי. אחרי פרק זמן התגברתי על טראומת הפרישה ובחרתי לחבר את מיומנויות ההוראה הטובות שלי לעיסוק החדש שאימצתי. התחלתי להעביר לנערות חוגי עיצוב של עבודות שורשים, אלבומי בת מצווה וטיולי בת מצווה. בעקבות הביקוש פתחתי גם קבוצות לימוד לנשים וכן סדנאות יצירה ופנאי חד פעמיות, בהן אנשים יכולים ללמוד כיצד ליצור לאנשים שיקרים להם מתנות אישיות ומאוד מדויקות.

תארי במשפט אחד את החוויה -

הסטודיו ממלא את ימי ולילותיי. אני לא מפסיקה להתרגש, לחשוב ולהמציא דברים חדשים כל הזמן. הסטודיו שלי בנוי על שפת מצוק מול נוף קסום. החדר ספוג באווירת יצירה, צבעוני ומלא השראה. כלי העבודה וחומרי היצירה הרבים מאורגנים סביב ויוצרים תפאורה קסומה ומגרה להתחיל ליצור ולהעביר שעות של פנאי ועשייה בחברותא נעימה לצד כוס קפה וכיבוד קל.

מהי ההשפעה הכי גדולה של התחביב/עיסוק על חייך?

אני יורדת אל הסטודיו בכל בוקר, בשמחה רבה ועם צליל מנדולינה בלב.

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק שלך?

על ההר שבו אני גרה בגליל, קיימים שני ישובים ופועלים בהם אומנים רבים נוספים. פעלתי לגבש ולאחד אותנו, כי הרבה יותר

קל לשווק קבוצה מאשר אמן\עסק יחיד. ביחד אנו מקיימים פעמיים בשנה, לפני החגים, אירוע של בתים פתוחים למכירת מתנות. עם הזמן הגיעו אלי מדריכי טיולים וקבוצות מאורגנות לשמוע את סיפור היזמות עסקית נשית שלי. כשהקבוצות גדולות (אוטובוסים) הן מתפצלות מול אומנית אחרת מההר שלנו. אני גאה שיש היום נשים, פנסיונריות "בגרות" החוגים שלי, שפיתחו את הידע שרכשו אצלי לתחביב מושקע ויצירתי משלהן הממלא את עולמן בהמון צבע ושמחה.

עצה אחת טובה לפורשים לפנסיה ולקוראים?

לצד העיסוק בילדים ובנכדים בפנסיה, חשוב לשלב גם עיסוק בנושאים שמאתגרים ומשמחים אתכם.

תארי מהו התחביב שלך?

פיסול קרמי וציור.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

בשנת 2002 נסענו לשנתיים לסקוטלנד. הילדים היו קטנים. בעלי עבד. רציתי להביע את עצמי בדרך אחרת מאשר דרך שפה האנגלית שהיא לא שפת אם שלי וגיליתי את הרישום ונהנית מאוד. עם חזרתנו לארץ מיד נרשמתי לציור שמן ובהמשך גם לפיסול קרמי והשאר היסטוריה.

כמה זמן ביום/בשבוע את מקדישה לתחביב שלך?

בדרך כלל פעם בשבוע ולעיתים גם פעמיים.

התחביב יחידני או בקבוצה?

בעבר הפעילות הייתה בקבוצה. היום בעיקר atelier אחד עם אנשים נוספים.

התחביב גם מניב פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?

נטו לנשמה. לא פעם בקשו ממני למכור אבל קשה לי להיפרד מהיצירות שלי.

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח לו תוך כדי ניסוי וטעייה?

השתתפתי בקורסים שונים ולאט לאט זה התגלגל ותפס נפח משמעותי בחיי.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

כל דבר אפשר ללמוד. לא ידעתי לצייר או ליצור קודם. יצירה נותנת לי המון סיפוק וממלאת אותי בשמחה.

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

בפירגון גדול ואפילו הצלחתי לרתום עוד חברות שהרוויחו תחביב נפלא.

תארי במשפט אחד את החוויה -

התחביב הזה הוסיף המון צבעים לחיים שלי וסיפוק גדול.

מהי או היכן את רואה את ההשפעה הכי גדולה של התחביב/ העיסוק על חייך?

ביכולת לאמץ פתיחות גדולה מאוד לאומנות בכלל. מעל 10 שנים אני רשומה לקורס של סיורים מודרכים בגלריות אומנים במוזאונים בארץ ונהנית מכל רגע.

איפה הקושי או המורכבות בבחירה של תחביב בגיל המבוגר?

אין בכלל.

עצה אחת טובה לפורשים לפנסיה ולקוראים?

לא לפחד. פשוט להתנסות בכל דבר שיעניק לכם שמחה, סיפוק וערך עצמי.

תאר מהו התחביב שלך?

מלחין מוסיקה עכשווית.

מה היה המניע שהוביל לאימוץ התחביב?

החשיפה הראשונה שלי למוסיקה.

כמה זמן ביום/בשבוע אתה מקדיש לתחביב שלך?

6-8 שעות הלחנה ביום.

התחביב יחידני או בקבוצה?

ההלחנה היא ביני לבין עצמי.

התחביב גם מניב פרנסה או שזה נטו תחביב לנשמה?

מעולם לא התפרנסתי מיצירות שהלחנתי.

למדת במסגרת כלשהי או שהתחביב/עיסוק התפתח לו תוך כדי ניסוי וטעייה?

כדי ניסוי וטעייה?

מעולם לא התנסיתי בהלחנה שאיננה ניסוי וטעייה. הרבה פעמים גם תהייה.

עד כמה העיסוק בתחביב היה מהלך מתוכנן שכיוונת אליו או מקרי לחלוטין?

כשהבנתי שאני מסוגל להלחין, עשיתי זאת ככל שהצלחתי.

מה למדת על עצמך מהעיסוק בתחביב זה?

למדתי שאני יכול להביע עצמי על ידי הלחנה.

כיצד הגיבה הסביבה הקרובה - המשפחה? החברים?

לא התעניינתי בתגובות אלה.

הצלחת "להדביק" עוד מישהו בחיידק שלך?

אולי.

תאר במשפט אחד את החוויה -

אני מלחין בלב ונפש, הלכה למעשה.

עצה אחת טובה לפורשים לפנסיה ולקוראים?

תקשיבו לעצמכם וגלו מה שאתם רוצים לעשות ואף אחר לא יעשו במקומכם או עבורכם.



גמלאים וגמלאיות, הביטוח הלאומי קורא לכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה



אנחנו נימק לכם את הידע, אתם ממנו את הכל!

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה

מחפשים עיסוק משמעותי? מרגישים צורך להעניק?
שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו
מזמין אתכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה.

ההנאה שבלמידה, הסיפוק שבנתינה

כמתנדבים תוכשרו בקורס העוסק בתחום הגרונטולוגיה (מדעי הזקנה)
שיתקיים באוניברסיטה.

כמתנדבים מוסמכים תסייעו לאוכלוסייה המבוגרת במיצוי זכויותיהם,
בייעוץ אישי, וכן בביקורי בית חברתיים.

הצטרפו עוד היום לאלפי המתנדבים

התקשרו למוקד הארצי 02-6709857 או *9696

ונשמח לצרף אתכם למשפחה החמה

של מתנדבי שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

הביטוח הלאומי

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

*9696 • www.btl.gov.il