שיח במעגל 25.2.2021 {28.11.18}

מוצע להקים קבוצה של וותיקים שתכלול 30-40 איש למפגשים קבועים בתכיפות של אחת לשבוע או שבועיים למפגשים של שיח ופעילות חברתית .

הקדמה

אנשים רבים בהגיעם לגיל 60+ נחשבו עד לפני 20-30 שנה "לזקנים" הן פיזית והן התנהגותית , גם בעיני עצמם וגם בעיני הסביבה .

חלק מאוכלוסייה זו מצא את עצמו מחוץ למעגל העבודה , אחדים בשל מנהגי פרישה בגיל צעיר יחסית כמו מורים , אנשי צה"ל והמשטרה ויתר כוחות הביטחון עובדי תעשיות {תע"ש תעשיה אווירית וכד' } ואחרים בגלל "הצערה" של מקומות עבודה בעיקר בגופי טכנולוגיה , מחשוב ורובוטיקה ואחרים בגלל פציעות , אירועים רפואיים ,תאונות ומגבלות גופניות אחרות , במקביל גדלה המודעות למוגבלויות כמו קשב וריכוז , פוסט טראומה , הלומי קרב ואירועים אחרים בחיים ויחד עם זה חלה עליה בתוחלת החיים .

ציבור גדול זה, שחלקו באוכלוסייה גדל ומתעצם מדי שנה , מצא עצמו לפתע ללא סדר יום ומחויבויות שלא היה לו עבור מה ועבור מי , לקום בבוקר , וכתוצאה מכך אצל רבים חלה התדרדרות במצבם הפיזי והבריאותי ,ואצל חלק גם פגיעה במצב הנפשי, איכות חייהם נפגמה , איכות חיי המשפחה נפגמה ומשפחות רבות התפרקו כתוצאה מכך , חיי החברה נפגעו לעיתים תוך התעוררות ליקויים נפשיים שלא הכרנו קודם לכן.

אנשים שהיו בעברם פעילים חברתית , השתתפו בקבוצות משפחתיות וחברתיות הפכו להיות מסוגרים עם עצמם , עצבניים , חסרי סבלנות ולעיתים עם קושי רב להסתגל לסביבה הקרובה , הם התמכרו בין היתר לאכילה מופרזת , להשמנה , דבר שהביא לעליה בתחלואה , להחמרה בתחלואה קיימת ולפגיעה באיכות חייהם ולקיצור תוחלת חייהם .

במחקרים רבים נמצא כי אנשים שהמשיכו לעבוד בגילאי 65+ היו בעלי בריאות טובה יותר מעמיתיהם הגמלאים שלא עבדו , אלה שחיו עם בני / בנות זוג גם הם נמצאו בריאים יותר ובעלי איכות חיים טובה יותר , גם קשריהם עם בניהם בנותיהם ונכדיהם הייתה איכותית יותר , מצב דומה נמצא אצל גימלאים שתכננו את יציאתם לגמלאות מעבודה , ויצרו לו"ז גדוש של פעילות , השתתפות בחוגים, והמגוון שעומד לרשות הציבור הוא עצום , לימודים ושמיעת הרצאות , התנדבות, וגם כאן המגוון הוא עצום , לו"ז גדוש וצפוף הביא לענין וסיפוק רב , לעליה באיכות החיים , לשיפור המצב הבריאותי והנפשי , לשינה איכותית יותר בלילה ולאין ספור איכויות ותועלות גם לפרט וגם לקהילה .

בסקירות רבות של אוכלוסיית הוותיקים נמצאה עליה משמעותית של וותיקים בודדים ללא בן/בת זוג שמצב זה גרם לקשיים רבים בחיי הוותיק נפשית , בריאותית וסביבתית כולל פגיעה בהיגיינה אישית , תזונה, והתפתחות מחלות חדשות והחמרת מחלות קיימות , כאשר המשפיע המרכזי הוא הבדידות , אלה שקיבלו סיוע בחילוצם מבדידותם , נמצא שיפור ניכר בכל הפרמטרים שנבדקו.

מצד שני קיימות קבוצות גדולות של בני נוער בגילאים 16-18 שמחפשים את דרכם ועתידם , ועומדים לא אחת נבוכים וחסרי עצה , מחוסר ידע ונתונים לחשיבה ותכנון עתידם , כאשר העולם הדיגיטלי , גוזל את מרבית זמנם והתמקדותם , ההתמכרות לטלפון הנייד , השיטוט הבלתי פוסק ברשתות החברתיות בין לשיחות עם חברים לקבוצות השונות {פייסבוק , ווטסאפ , אינסטגרם , טיק טוק ואחרים } ובין בהקדשת זמן רב למשחקים , כאשר חלה ירידה תלולה בקריאת ספרים , בפעילויות תרבותיות כמו תיאטרון , מוזיקה והרחבת הדעת . השיח הבין אישי והמפגשים בין אנשים הצטמצמו , ואפילו עם ההורים או בני המשפחה אנחנו "מדברים " בווטסאפ .

בתקופת מגיפת הקורונה תופעה זו בלטה במיוחד כאשר היינו מרותקים למסכי המחשב והאינטראקציה הבין אישית דעכה .

בתי הספר השונים מלמדים מקצועות ליבה ומרחיבים את הידע בלימודי מדעים , רובוטיקה , משפט וחברה , ספורט ותחומים נוספים , הכול כדי להשיג ציונים והשיגים כמותיים , אך חסרה מגמה של כישורי חיים , ותלמידים רבים מסיימים לימודיהם בלי ידע בכישורי החיים הנחוצים להם , בין בשרות בצה"ל , ובעיקר בתכנון חייהם , בחירת עיסוק , ניהול משפחה והרשימה ארוכה.

המטרה ביצירת **שיח במעגל** היא חיבור אנשים עם עמיתים חדשים , פתיחת צוהר להכרות עם טיפוסים אחרים של אנשים **אך בעיקר לפתיחת ערוץ להכרות עמוקה יותר עם עצמם ביחד עם העברת הידע האישי לדורות הבאים** כאשר במרוץ החיים האינטנסיבי , החל מבנית תא משפחתי , הולדה וגידול ילדים , דאגות פרנסה , רכישת דירה ונטילת משכנתה , למידת מקצוע , התבססות בעבודה ויתר מטלות החיים השגרתיות שלרבים מטלות אלו אינן קלות ורבים מתקשים להתמודד איתן , אחוז הגירושין נמצא בעליה מתמדת , הסבלנות והסובלנות נמצאים בירידה תלולה והאלימות פורצת מחסומים וגבולות .

מטרת **השיח במעגל** הוא יצירת מסגרת בו יוכל כל משתתף בין וותיק ובין צעיר, לקבל כלים נוספים להכרת עצמו כדי להפיק מעצמו את המיטב , ליצור מסגרת בה יכיר ניסיון והצלחות של אחרים ויעתיק את הטובים שבמינהגים ובהתנסויות לעצמו , להכרות עם אנשים חדשים שיוכלו לשמש לו חברה ולשמש לו "ראי " ולהעמיד עצמו כראי לחבריו בקבוצה . המפגשים יביאו הכרות בין עיסוקים וניסיון של אנשים ובעיקר הכרות עצמית של כל משתתף/ת עם עצמו , עם יתרונותיו הלא ממומשים מספיק, עם לקויות שניתן לצמצמן ולהפוך אותם למשאב חיובי במטרה להעשיר את איכות החיים של המשתתפים לחזק בטחון עצמי , ולהפקת תועלות מהידע והניסיון העשיר שנצבר אצל הוותיק במהלך חייו .

בשינוי הבנת האדם את עצמו ופתיחת אפיקים חדשים יש כדי לשפר איכות חיים של וותיקים אלו , לצמצם תחלואה ומיתון צריכת שרותי רפואה , להקניית אורח חיים מעשיר , בריא יותר וחיובי , וכידוע , דיירי בתי גיל הזהב הינם בעלי תוחלת חיים ארוכה יותר ואיכות חייהם ובריאותם טובה יותר מאלו שחיים בבתיהם בבדידות , בעיקר בשל סדר יומם הגדוש בפעילויות .

**ממסגרת כזאת ניתן יהיה לצבור ולהשתמש בידע ובניסיון הרב של אנשים מנוסים ולהנחיל אותו לצעירים ולהעשיר את הידע שלהם באופן של "עדות" בלתי אמצעית שהאפקטיביות שלה גדולה יותר מכל שיעור פרונטלי של הטוב במורים שלרוב הידע והניסיון שלהם הינם תיאורטיים בלבד , ניסיון חייהם של הוותיקים "הולך לאיבוד" ומצבור הידע , שניתן להנחילו לדורות הבאים , נעלם ולא ניתן לשימוש תועלתי, ומשאב יקר נעלם מבלי שמפיקים ממנו את התועלת העצומה** **שניתנת להפקה כמעט ללא עלות** .

בשנים האחרונות אנו עדים לשיתופי פעולה בין חברות מסחריות , תעשייתיות , גופי מחקר, גופים מסחריים וגופים ציבוריים ה"מאמצים" בתי ספר ומעודדים את עובדיהם בפעילותם ובכך מעשירים את התלמידים בידע רב שניתן ע"י בעלי ידע וניסיון מעשי רב , ומעשירים את העובדים וממלאים אותם סיפוק בתוצאות פעילותם. אנו עדים להשתלבות מורים חדשים, אנשי תעשיה , מחקר, הייטק, אנשי צבא , טייסים ועוד רבים נוספים במערכות החינוך כאשר אותם מוסדות ששילבו אנשים מקבוצה זו , זכו לאוצר ענק של ידע לגיוון צוות ההוראה , בשיטות ורמות הוראה חדשות ונוספות ולקידום תלמידי בתי הספר עד כדי בתי ספר שזינקו באחוזי זכאות לבגרות בעשרות אחוזים .

בתי ספר רבים הביאו את תלמידיהם להישגים בינלאומיים וזכיה בפרסים רבים , יוקרתיים וחשובים , כאשר תמיד הובילו את הקבוצות האלה אנשים בעלי ניסיון רב ממורה "רגיל" ובעיקר הביאו אתם ניסיון מעשי ממסגרות קודמות של המורה.

גם הגופים המסחריים שלקחו חלק בפעילויות אלו שיפרו את תוצאותיהם העסקיים תוך העלאת המוטיבציה הפריון והתפוקה בארגונם , גרמו לשביעות רצון גדולה יותר של עובדיהן , לשקט ארגוני ומיקוד האנרגיות לתועלות חיוביות, להקטנת והרגעת סכסוכי עבודה ובסיכום שורת רווח כלכלי גבוהה יותר

**בקבוצות כאלה של וותיקים מצוי ידע וניסיון עצום שאינו בא לידי שימוש ולמעשה משאב עצום זה , שאפשר להפיקו בעלות נמוכה מאד ולעיתים רבות בחינם , הולך לאיבוד .**

המסגרת

מפגש קבוע ביום ובשעה קבועים במקום קבוע , בהנחיה של מנחה מקצועי שיפתח כל מפגש בניתוח המפגש הקודם , וב"רווחים" שכל אחד הפיק מהם, בהגדרת ציפיות והצבת יעדים ובהגדרת המפגש הספיציפי העומד להתקיים.

בכל מפגש יישאו דברים משתתפי הקבוצה, כל מפגש משתתף אחד או מקסימום שניים , שיספרו על עצמם על ניסיונם , על חוויות חייהם במסגרת של חצי שעה עד שעה שלאחריה יעלה המנחה שאלות להבהרת "הסיפור" והמשתתפים יעלו שאלות או התרשמות מהסיפור , ומה "הרוויחו" ממנו , כל חבר בקבוצה יהיה חייב במהלך סדרת המפגשים להציג את סיפורו ובכל מפגש יוכרז הדובר למפגש הבא והנושא שיועלה בו כדי לאפשר לו להתכונן להצגת עיסוקו וניסיונו באופן מיטבי , ולאחרים , להכין שאלות , כאשר רצוי לערוך הכנה זו עם מנחה הקבוצה כדי להכיל ההצגה העצמית במסגרת הזמן הקצוב ובדרך המיטבית.

אפשר לגוון מעת לעת מפגשים אלו בצפייה קבוצתית בהצגה או אירוע תרבותי אחר וניתוח התרשמותו מהאירוע של כל אחד מהמשתתפים במפגש הקרוב . לצאת לטיול מאורגן , ביקור משותף במוזיאון {יד ושם , בית התפוצות , מוזיאון ההגנה , מוזיאון הפלמ"ח , מוזיאון ארץ ישראל והרשימה ארוכה }, הכרות עם מנהגי עדות וחגיהם הייחודיים : מרוקאים, אנגלו סקסיים ,תימנים , רוסים, אתיופים , ואחרים הכרות עם קבוצות אתניות ואמונות של אנשים שחיים בסביבתנו כמו : דרוזים, צ'רקסים , שומרונים ,בדואים ואחרים , הכרות עם דתות אחרות כמו נוצרים והפלגים בנצרות , מוסלמים , בודהיסטים , בפטיסטים ואחרים.

אפשר יהיה לייצור מפגשים חברתיים מצומצמים של החברים בנוסף למפגשים הקבועים ולהוסיף תוכן ומסגרת בלתי פורמלית נוספת .

אפשר לקיים ערב חברתי על חוף ים בשילוב נכד או נכדה ו/או תלמידי חנ"מ , ובסיעור מוחות מצומצם ניתן לאתר מאות רבות של פעילויות

**ההתניה היחידה לתוכן מפגשים אלו היא איסור מוחלט של דיון בפוליטיקה**

במקביל יהיה צורך להתקין כללים יסודיים כמו הקשבה ללא הפרעות לדוברים , גם כי אלה אינם מנוסים בהופעה בפני קהל , חובת השתתפות בפעילותהשוטפתוחובתהתנדבות בפעילות כלשהיא של חברי הקבוצה בקהילה החל מעזרה בלימודים לתלמיד מתקשה, פעילות בכיתות החנ"מ, "אימוץ" תלמיד/ה , לווי פעילויות בית הספר באירועים , חגים , ימי זיכרון , וטיולים , אימוץ וותיק אחר ושוב יד הדמיון בלתי נגמרת .

הארגון

מוצע לארגן המסגרת תוך מיון וראיון עם המשתתפים הפוטנציאליים במסגרת של בית ספר , מועדון ציבורי , בית המתנדב או דומה כדי לאתר את בעלי הפוטנציאל הגדול ביותר למשימה , את בעלי היכולת להנחיל ידע , ובעיקר את בעלי הרצון ויכולת ההתמדה .

אין לי ספק שבקשות למימון מהרשות המקומית , או המשרד לענייני גמלאים , משרד החינוך, ואפילו ממשרד הבריאות וקופות החולים ייענו באופן חיובי לאור התועלות הרבות שניתן להפיק מהתכנית .

אפשר לגבות דמי השתתפות סימליים למפגש ודמי השתתפות ייעודיים לטיולים, אירועים והצגות .

היתרון בעריכת המפגשים במסגרת בית ספר , חטיבת ביניים או תיכון , היא שילוב במפגשים של תלמידים בכלל ותלמידי החנ"מ במיוחד ,שיפיקו ככל הנראה ממפגש כזה לא פחות ואולי הרבה יותר מכל שיעור פרונטלי בכל מקצוע נלמד אחר , יפתחו את דמיונם לאפיקים שלא הכירו קודם לכן ולחשיבה ערכית חדשה, להעלאת הדימוי העצמי להגברת המוטיבציה ולהעצמה אישית .

בחשיבה רחבת מעוף יש כאן פוטנציאל למסגרת עצומה של פעילות שבקלות רבה אפשר לייצר מאות מפגשים לאורך מספר שנים

רק נוכחות של 40 -30 משתתפים "מייצר" 40-20 מפגשים אירועי חגים מייצרים עוד 10 מפגשים , ובמימוש חלק מהרעיונות האחרים שהועלו אפשר "לייצר" לפחות עוד 100 מפגשים והנה שלוש שנות פעילות לפנינו ובסיעור מוחות שמרני ניתן יהיה לייצר מאות מפגשים נוספים .

מניסיוני ומניסיון של רבים אחרים , אנו יודעים כמה קל לאנשים לתת מעצמם , לתרום ולהתנדב {בעיקר שאין בכך עלות כלכלית לנותן } אך כמה קשה לבקש עזרה וסיוע מהאחר וזוהי הזדמנות להעניק לאלה שלא יודעים לבקש את הצורך הבסיסי החשוב כל כך , לפתוח בכך מעגלים של חברות , סובלנות , הכרות והכרה באחר ובשונה ממני , עיצום הערכה העצמית הטמעת ערכים של פתיחות, סבלנות ולקידום אהבת חינם אחווה ועזרה הדדית .

מומלץ לצלם ולהקליט מפגשים אלו וליצור מאגר של סרטונים וחוברות שישמשו כמאגר ידע לשימוש לאורך שנים .

אין לי ספק , ולו הקל שבקלים , שמסגרת כזאת תאומץ בפתיחות ובשקיקה ע"י אלפי גימלאים ששוב יחושו חיוניות וגאווה דבר שיגרום ליתר שיתוף פעולה ולהשבחת חלקם בפעילות כאשר אלפי וותיקים עוסקים בהתנדבות במסגרות רבות ומגוונות כבר היום .

אני מניח הרעיון הגולמי לפניכם לדיון ולסיעור מוחות ומאמין שביחד נוכל לממש הרעיון והחזון

אמנון טוקר

החשמונאים 4 א הוד השרון

0522560566

דוא"ל tockera@gmail.com