

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק
ומשפחתו

הגיל החדש

גליון מס' 25 | אוקטובר 2017

המימד הרוחני
בגיל שלישי

קוראים יקרים,

בחוברת זו בחרנו לעסוק בנושא הרוחניות בזיקנה ולהציג בפניכם מזווית שונות.

מרבית השינויים המתרחשים בשלב הזיקנה מתוארים כירידה והידלדלות ביכולות ובמשאבים האישיים והסביבתיים השונים. עם זאת, לצד אלה אנו חווים שינוי משמעותי אשר בא לידי ביטוי בפתיחות גבוהה יותר ובביטוי עצמי גלוי יותר להיבט הרוחני שבנו.

כאשר אדם מתפנה ממעמסת החיים השגרתית ומעיסוקיו הקיומיים, הוא עשוי לפנות מקום משמעותי להיבטים הרוחניים בדמותו, בתפיסתו, באמונתו ובאורחות חייו.

את שלב ההזדקנות ניתן לדמות לשתי אניות השטות ביחד בים החיים, האחת אוספת את שנות הגיל, את המטלות ואת התפקודים השונים, והשנייה את הכישלונות, ההצלחות והתובנות שעלו ממסע החיים. ביחד, הן מעניקות לנו את הזכות לבחור את המשמעות של חיינו ולחזק בנפשנו עוגנים רוחניים.

לדוגמה, ריכוך עמדות וסלחנות הם מאפיינים בולטים בשלב הזיקנה. בתקופה זו של החיים יכול האדם לאפשר לעצמו מחשבה מתפשרת מתוך עוצמת הגיל והניסיון שרכש במשך שנותיו. עשיית חשבון נפש משחררת אחיזה בעקרונות נוקשים ומחליפה אותם ברוחניות רכה יותר.

אנשים רבים מציינים, כי הוריהם נהגו אחרת כלפיהם מאשר כלפי נכדיהם. הם רכים וקשובים יותר כיום. שינוי זה נוצר בעקבות תהליך התבגרות וצבירת ניסיון חיים, המעצימים את האדם ומאפשרים לו ריכוך עמדות ופתיחות כלפי החיים. אנשים המתמסרים רוב חייהם ללימוד דת ואמונה פורשים במידה רבה ממעורבות ישירה בשגרה החומרית והגסה, מתרחקים ממרכזי העימותים ונשאבים אל עולם הרוח. תהליך דומה מאפיין אנשים בשלב הזיקנה. הם מחשיבים פחות את עיסוקיהם החומריים ונשאבים לעולם הרוחני באמצעות פעילות המאפשרת הקשבה פנימית לנפש ונתינה רגשית וחברתית לזולת.

מתנדי שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו (שמו החדש) מגיעים אל עולם ההתנדבות כאשר הם מתפנים מהמטלות השגרתיות העמוסות והמכבידות. הם מגיעים אלינו לאחר שמסתיים פרק מסוים בחייהם ומתפנה מקום לבחירות חדשות. אנשים הבוחרים בעולם ההתנדבות מצביעים על הצורך בנתינה לזולת ולעצמם, ובהשתייכות חברתית נוספת כאמצעי המאפשר מגע עם עולם הרוח אשר מעניק משמעות ערכית ונעלה לקיום ולחיים.

המפגש החברתי היזום, המתקיים בין מתנדבים לקשישים במסגרת ביקורי הבית, מזמן שיח רוחני-פילוסופי ומתמשך על משמעות החיים. שיח מעין זה נושא עמו רווח רגשי עצום.

אנו למדים ממפגשים אלה, כי אנשים בזיקנתם מעדיפים להתפייס עם העולם כתשובה לאירועי הזמן שחלף, ופונים לתהליך של חיפוש אחר משמעות בחיים. האדם הזקן פועל להרחיב את עולמו הרוחני ולמלא את זמנו בפעילות משמעותית וטוב שכך. הוא מתנדב, עוסק באמנות, בכתיבה, בציור, בתרגול ממגוון אמנויות הלחיה והיוגה, ועוד.

זמן הרוחניות מתחיל – עכשיו!

בברכת שנה טובה ומתוקה

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו.

מנ"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

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עיצוב גרפי

studioflux

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



הביטוח הלאומי

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

מידע וזכויות - הגיל החדש

אמנות בינלאומיות חדש - אמנה עם הפדרציה הרוסית

בתאריך 1.10.2017 תיכנס לתוקף האמנה לביטחון סוציאלי בין מדינת ישראל לבין הפדרציה הרוסית.

לפחות (תקופת מינימום לצירוף תקופות ביטוח בין ישראל והפדרציה הרוסית).

3. אתה כיום בגיל הזכאות לקבלת פנסיה מהפדרציה הרוסית (גברים: 60 ומעלה, נשים: 55 ומעלה).

המוסד הסוציאלי ברוסיה הוא הגורם הבלעדי לקבלת ההחלטה בתביעתך ולחישוב סכום הפנסיה שתקבל. הפנסיה תשולם על ידי המוסד הסוציאלי ברוסיה באמצעות המוסד לביטוח לאומי בישראל.

האם אפשר לקבל קצבת אזרח ותיק (זקנה) מישראל ופנסיית זקנה מהפדרציה הרוסית?

כן. אם צברת תקופת ביטוח מלאה בכל אחת משתי המדינות אתה עשוי להיות זכאי לקצבה מכל מדינה בנפרד. אם לא צברת תקופת ביטוח המזכה בקצבה מלאה, אתה עשוי להיות זכאי לקצבה חלקית מכל אחת מהמדינות, בהתאם לתקופות הביטוח שנצברו בכל מדינה ובתנאי שאין חופפות.

מקבל קצבת אזרח ותיק (זקנה) בתוספת השלמת הכנסה מישראל שים לב

אם תאושר בקשתך לקבלת פנסיה מהפדרציה הרוסית, זכאותך לתוספת השלמת הכנסה תבחן מחדש לפי הכנסותיך החדשות.

בקשות לפנסיה או לקצבה במסגרת האמנה, ניתן להגיש החל מה-1.10.17 בכל סניפי הביטוח הלאומי.

טופס בקשה, מסמכים שיש לצרף ומידע מורחב על הזכויות במסגרת האמנה מפורסמים באתר הביטוח הלאומי.

לברורים ניתן להתקשר למוקד הטלפוני *2637

האמנה נועדה להעניק זכויות לעולים מהפדרציה הרוסית בלבד שעלו לישראל עד שנת 1993 (האמנה אינה מתייחסת לתושבי שאר הרפובליקות של ברית המועצות לשעבר).

האמנה מבטיחה רציפות ושמירת זכויות בתחום הביטחון הסוציאלי למבוטחים, אזרחי ותושבי שתי המדינות העוברים ממדינה למדינה למטרת מגורים זמניים או מגורי קבע, בענפי הביטוח הבאים: זקנה ושאיירים, נכות, נפגעי עבודה, ילדים ודמי לידה. כמו כן, האמנה מסדירה פטור מתשלום כפל דמי ביטוח לאומי לתושבי מדינת ישראל, המועסקים בפדרציה הרוסית, לפרקי זמן מוגדרים. האמנה אינה חלה על חוק ביטוח בריאות ממלכתי, ולפיכך אינה מזכה בפטור מתשלום דמי ביטוח בריאות.

עיקרי האמנה

האמנה חלה על אזרחי הפדרציה הרוסית שעברו להתגורר בישראל, ועל אזרחי ישראל שעברו להתגורר בפדרציה הרוסית.

זכאות לקבלת קצבת אזרח ותיק (זקנה) מישראל:

אם אתה מקבל קצבת אזרח ותיק מישראל, תמשיך לקבל אותה ללא הגבלת זמן, כל עוד אתה מתגורר בפדרציה הרוסית. ניתן לקבל את הקצבה לחשבון הבנק שלך בישראל או בפדרציה הרוסית, לפי בחירתך.

זכאות לקבלת פנסיית זקנה מהפדרציה הרוסית:

אתה עשוי להיות זכאי לפנסיה מהפדרציה הרוסית, אם אתה עונה על כל התנאים הבאים:

- אתה מתגורר בישראל.
- היית מבוטח בפדרציה הרוסית 12 חודשים

נשימה לנשמה - העצמת הרוחניות והחיוניות בגיל השלישי

הרוחניות עוסקת במסוגלות לחבור למהות פנימית חיונית, קיומית ומעודנת, אשר מתעלה מעל לחושים ולתפקודים הפיזיים

ד"ר אריאל וורנר

הדבר הראשון שאדם עושה עלי אדמות הוא לשאוף אוויר פנימה. הדבר האחרון שיעשה רגע לפני שימות הוא לנשוף ה חוצה. החיים הם מה שקורה בין השאיפה הראשונה לנשיפה האחרונה. כולנו שואפים להיות מאושרים ורגועים, אבל מה אנחנו צריכים כדי להיות רגועים ומאושרים? ומתי זה יקרה? אם תחושות המשמעות, הסיפוק והאושר נשענות באופן בלעדי על משימות הקשורות לתפקיד ולמעמד בעבודה, למסוגלות לייצר פרנסה או לגדל ילדים, אזי בגיל השלישי האדם עלול למצוא עצמו מתמודד עם תחושות ריקנות וחוסר משמעות, אשר עלולות לבוא לידי ביטוי בתופעות של דיכאון ותחלואות פיזיות. אם ההערכה העצמית והזהות של האדם נשענות רק על הכוח והבריאות הפיזיים, המנטליים והרגשיים שהיו לו כל חייו, הרי בגיל השלישי הוא עלול לחוות מ שבר בעקבות השינויים המתרחשים הן ברמה הפיזית, המנטלית, הרגשית, התעסוקתית, החברתית והסביבתית.

איך מוצאים עוגן יציב?

ה גיל השלישי, אם כן, מזמין את האדם לחפש ולמצוא משמעות שאינה תלויה בדבר ושאינה נשענת על מצב או גורם חיצוני משתנה. הרוחניות נותנת את המענה הזה בכך שהיא עוסקת במסוגלות לחבור למהות פנימית חיונית, קיומית ומעודנת, אשר מתעלה מעל לחושים ולתפקודים הפיזיים. מהות זאת עשויה לכלול גם דתיות, אולם היא מתייחסת לרמה רחבה יותר, הקשורה לכמיהה לאושר, לרווחה, לאיכות חיים, למשמעות ולחיבור לתודעה רחבה ועמוקה של העצמי, ה'אחר' וה'עולם' מעבר לממד החומרי והחושי של הקיום. כמוגדר על ידי היל ופרגמנט

(Hill & Pargament), חוקרים העוסקים ברוחניות ובבריאות, הרוחניות עוסקת בגילוי המקודש (sacred) או במערכת היחסים עם המקודש בחיינו. בהלימה להגדרה זו, על פי הגישה של הפסיכולוגיה הטרנסספרסונלית - תחום בפסיכולוגיה המשלב רוחניות - הרוחניות מתייחסת לממד של הקיום שהוא מעבר למחשבות, לרגשות ולגוף. אותו ממד בתוכנו שאיננו משתנה עם השנים. ממד קיומי זה מהווה את מי ואת מה שאנחנו ללא תלות בתפקיד או במעמד בעבודה, בהיקף המונוטוניים, בכוח הגופני, בגודל חשבון הבנק או בסוג המכונית שברשותנו. אותו ממד רוחני משתקף מולנו כשאנו מסתכלים במראה ומתבוננים עמוק בעיניים של עצמנו. גם בגיל 80, אם נסתכל עמוק בעיניים של עצמנו נראה את מי שראינו בגיל 5, 15, 30, 45, וכן הלאה. ישנו ממד מעודן, המהווה את מרכז ההווה שלנו והוא אינו מזדקן ואינו מתכלה - זו המהות החיונית-רוחנית שלנו. המהות הזו מהווה את העוגן היציב והנצחי בתוכנו והיא מתבטאת באופן שונה לאורך החיים. כל גיל מתאפיין בביטויים פיזיים, רגשיים, מנטליים וחברתיים שונים של מהות זו. שורש המילה רוח בלטינית 'spiritus' - משמעה 'נשמה', אומץ, עוצמה, נשימה' - מכאן, שהרוח שלנו מהווה את מרכז החיוניות, את הגרעין של קיומנו ותרגולים רוחניים

הדגש והערך המוסף
שהרוחניות מעניקה לאדם
הוא החיבור לרווחה,
לאיכות חיים, לאושר
ולשלווה ללא תנאי.



הם אלה המקרבים אותנו למקור הרוחניות-חיוניות. תרגולים רוחניים מעניקים תחושת אומץ, משמעות לחיים וחיוניות. חוויות רוחניות מתרחשות באירועי החיים או במערכות היחסים המחברות אותנו לאותה מהות ועוצמה חיונית בתוכנו, המעניקה משמעות ועומק בחיי היום-יום, ללא תלות בדבר. הדגש והערך המוסף שהרוחניות מעניקה לאדם הוא החיבור לרווחה, לאיכות חיים, לאושר ולשלווה ללא תנאי. כמו שהשמש אינה נעלמת אלא רק מוסתרת על ידי העננים, כך הרוחניות היא העוגן הפנימי היציב, שאינו נעלם כשאנו מתמודדים עם משברים ואתגרי החיים. הדרך הרוחנית מחזירה אותנו לשמש הפנימית ומזכירה לנו את המהות הנצחית שלנו.

בריא להיות רוחני...

מחקרים מצביעים על הקשר החיובי בין רוחניות לבין שיפור הבריאות הפיזית והנפשית בכלל ובאופן מיוחד בגיל השלישי. לדוגמה, מחקר שנעשה עם אנשים שעברו ניתוח לב מצא קשר בין אמונות רוחניות ומידת המעורבות בפעילויות של קהילה רוחנית/דתית לבין התקצרות זמן האשפוז. מחקרים נוספים הראו את הקשר בין מעורבות ומחויבות רוחנית/דתית לבין ירידה בתופעות של לחץ דם גבוה, ירידה בסיכוי לאירועים מוחיים, כאב מופחת באנשים המתמודדים עם סרטן ומחלות אחרות. מחקרים רבים מראים את הקשר החיובי בין רוחניות לבין רווחה נפשית ואיכות חיים, כגון קשר חיובי בין הפנמה של אמונות רוחניות לבין הערכה עצמית, תפקוד אישיותי טוב יותר, ירידה בתחושות של בדידות, פראנויה, דיכאון וחרדה. הקשר בין הבריאות הנפשית לבין הבריאות הפיזית מוסבר בעזרת מנגנונים של פסיכו-נוי-אימונו-אנדוקרינולוגיה - הדרך המדעית-רפואית לדבר על רפואת גוף-נפש, המתייחסת להשפעה של מתח ודחק על מערכות פיזיולוגיות בכלל ועל המערכת החיסונית בפרט. כך מסבירים את יחסי הגומלין בין מתחים נפשיים לבריאות פיזית. מכאן החשיבות של הקניית כלים וטכניקות להתמרה של 'תגובת דחק' (stress response) לתגובת הרפיה' (relaxation response) שכן תגובת דחק כרונית הנובעת מדאגות, מפחדים, מדיכאון וממתחים עלולה להפעיל מנגנונים פיזיולוגיים המובילים לתופעות של כאבים, בעיות במערכת העיכול, דלקתיות כרונית בגוף ואף הופעה של מחלות. ב של הקשר החיובי בין רוחניות לרווחה נפשית ופיזית,

בשל הקשר החיובי
בין רוחניות לרווחה
נפשית ופיזית,
נראה כי בנוסף
לתזונה, פעילות
גופנית ומנטלית,
יעילות עצמית
וחיבורים חברתיים,
רוחניות מהווה רכיב
משמעותי בתהליך
של 'הזדקנות
מוצלחת'

נראה כי בנוסף לתזונה, פעילות גופנית ומנטלית, יעילות עצמית וחיבורים חברתיים, רוחניות מהווה רכיב משמעותי בתהליך של 'הזדקנות מוצלחת'. אולם, חשוב לציין ש 'הזדקנות מוצלחת' משמעה הזדקנות מ חוברת לתחושות של משמעות החיים ו המוות, חיוניות ושלמות פנימית ייחודית עבור אותו אדם. אטשלי (Atchley) חוקר וכותב בתחום של רוחניות וזיקנה מתאר רוחניות כ'שקט פנימי עמוק', 'תבונה', 'חמלה', 'חיבור להווה של הקיום', 'התעלות מעל העצמי האיש', 'פליאה', 'השתנות-ט רנספורמציה'. הוא מייחס חשיבות לאמונות ולתרגולים רוחניים בהתמודדות עם סוגיות של הגיל השלישי, כולל התמודדות עם תחושות הקשורות לאובדנים ולמוות. ה ולמס (Holmes), תיאורטיקן בתחום של גרונטולוגיה, מ סביר שתהליך ההתבגרות מאפשר התפתחות ומעבר מתפיסה קיומית יותר, חומרית ורציונלית לתפיסת חיים יותר קוסמית וטרנסצנדנטלית.

חשיבות השייכות לקהילה

אחד ההסברים לקשר החיובי בין רוחניות לבריאות פיזית ונפשית ואף לתוחלת חיים גבוהה יותר מתבסס על הקשר ה התנהגותי בין שייכות לקהילה רוחנית/דתית ותרגולים רוחניים לבין דפוסי התנהגות ופעילויות מקדמות בריאות בשילוב עם הנגשת שירותי בריאות. אנשים בעלי תרגול רוחני ו/או מעורבות בקהילה רוחנית/דתית עשויים להיות פחות מעורבים בהתנהגויות המזיקות לבריאות מצד אחד, ויותר חשופים לתחומי עניין מיטיבים קוגניטיביים ורגשיים. בנוסף, ייתכן שהשייכות לקהילה רוחנית/דתית כוללת גם יותר תמיכה חברתית ותחושת הכלה ושלווה פנימית יחד עם תחושת משמעות הנובעת מהאמונות הרוחניות.

סגרה של תרגול

הסבר נוסף, התומך בקשר החיובי בין רוחניות לבריאות פיזית ונפשית בגיל השלישי, עשוי להיות קשור ישירות להשפעה התומכת והמעצימה של תרגולים ותהליכים רוחניים הנוגעים גם בממדים הפיזיים, הרגשיים, המנטליים-תודעתיים, החברתיים-תרבותיים, כגון מדיטציה, דמיון מונחה, יוגה, טאי-צ'י, נשימות, שירה מקודשת, לימוד טקסטים ושירה, תפילה. לדוגמה, מחקרים מצביעים על ההשפעה החיובית של מדיטציה על חיזוק המיקוד, הריכוז והזיכרון, על שיפור

<<

הגיל השלישי מזמין את האדם לחפש ולמצוא משמעות שאינה תלויה בדבר ושאינה נשענת על מצב או גורם חיצוני משתנה



גיל הפרישה כהזדמנות להתעלות רוחנית

משמעות בחיים שלאחר פרישה גורמת לאדם להרגיש חי, חיוני, שמח ומסופק ואף פעם לא מאוחר מידי לייצר אותה

ד"ר סוניה לצטר-פאו

פו הדב, בעל חוכמת החיים הקולעת שלו, שומע את חזרזיר אומר מתוך החופש האינסופי שלו, שהיה רוצה שתהיה לו עבודה. פו תוהה מדוע הוא רוצה עבודה וחזרזיר עונה לו "כי בא לי יום חופש".

מ שפט זה מקפל בחובו בדיוק את כל "התורה כולה" הסוברת, כי במסגרת המגבילה אותנו בזמן, יותר קל לעשות דברים שהם משמעותיים לנו, מאשר אם יש לפי תחושתנו זמן ללא הגבלה לעשות "את כל מה שבא לנו". במילים אחרות, אפשר לומר, כי חזרזיר מתקשה להתעלות על עצמו ומבטא את הקושי שלו לחוש במודע חוויה הממלאת אותו רגשית ורוחנית. לעתים קרובות, ה'זמן האינסופי' גורם לנו דווקא לעשות מעט ממה שרצינו. לא פעם זו תמונת המציאות כשיוצאים לגמלאות ופורשים מהעבודה. רבים הם האנשים שחיכו לפרישה ומצליחים להסתגל במהירות לחיי חופש אינסופי וממלאים אותם בדברים שמהם הם נהנים. אחרים מוצאים את עצמם דווקא בנפילה ומבינים ש לא הבינו מראש מה המשמעות של 'גמלאות'. ויש גם אנשים שלא חיכו לפרוש מעבודתם ומוצאים דרכים להמשיך במסגרת עבודתם בצורה פחות אינטנסיבית. כך או כך, חשוב להבין כמה עקרונות שיעזרו לנו לגרום לתקופה ארוכה של היעדר מסגרת עבודה להיות משמעותית, איכותית ומהנה, עד כדי כך שבעוד שנים רבות אפשר יהיה להסתכל לאחור בזמן ולהגיד בסיפוק כי "הצלחתי להגשים מ שהו בעל משמעות", כלומר, התמלאתי רוחנית תוך

קשור לפחדים, לדאגות ולחששות על מה יהיה. לדוגמה: "מה יהיה עם הילדים? הכסף? הבריאות? מה יהיו תוצאות הבדיקות ומה המשמעויות שלהן?" ועוד. אם נצליח להביא את תשומת הלב ל'כאן ועכשיו', אנו עשויים לחוות תחושת שקט פנימי תודעתי המתבונן על המחשבות, הרגשות והתחושות בגוף מבלי להיות מוצפים וכבולים על ידם. הדרך לכך היא על ידי מיקוד תשומת הלב בתחושת הגוף ו/או הנשימה מבלי להתנגד ולשפוט את המחשבות והרגשות. ניתן לתרגל מצב תודעתי זה על ידי תרגול של מדיטציית סריקת גוף.

נ שימה לנשמה: תשומת לב פשוטה לנשימה עשויה להוות מאין תפילה או מדיטציה, אשר מחברת אותנו למרכז החיוניות שלנו. ניתן גם לתרגל טכניקת נשימה מרגיעה. לדוגמה, ניקח שאיפה עמוקה פנימה דרך האף ונשיפה עמוקה החוצה מהפה, תוך הארכת אורך הנשיפה פי שתיים מאורך השאיפה.

פליאה והודיה: אם נדמיין שיש לנו מצלמת וידאו פנימית, המתבוננת על החיים בקצב איטי וממוקד, נזכה לראות ולשים לב לדברים שלקחנו כברורים מאליו. אם נתרגל נוכחות של פליאה למה שקיים בחיינו, הרי שנוקיר את מה שיש ונרגיש חיבור חזק יותר לחיים ולחיוניות. אם נחלוק ונשתף ואף נסיף את התרגול של ההודיה על מה שיש, נזכה לחוות חיבור ומשמעות עם עצמנו, האחר והעולם. ההמלצה היא לסיים את היום עם מחשבה ו/או כתיבה של שלושה דברים עליהם אנחנו מודים. כך נסיים את היום עם תחושת רוגע, אמון ולב פתוח.

זוהי רק רשימה חלקית של תרגולים מעשיים אשר עשויים לאפשר איזון וחיבור לשקט פנימי וחיוניות. אסיים במשפטים המהווים חלק ממדיטציית החמלה והאהבה (Loving Kindness Meditation). נאחל לעצמנו, ליקירים שלנו, לאלו שקשה לנו איתם, לכל העולם ולבסוף שוב נחזור לעצמנו: מי ייתן ונהיה רגועים ומאושרים, מי ייתן ונהיה בריאים בגופנו ובנפשנו, מי ייתן ונהיה מוגנים מסכנות פנימיות וחיצוניות, מי ייתן ונתמלא בלב אוהב ומי ייתן ונהיה נינוחים ושלווים. ■

פעילות מערכת העיכול, על הפעלה של תחושת שמחה ומצב רוח טוב, על הפחתת מתחים וחרדות, כולל חרדת מוות. במחקרים על מדיטציית חמלה-אהבה נמצא, כי אנשים הסובלים מכאבי גב כרוניים שהתנסו במדיטציה ובשיחות על מדיטציית החמלה-אהבה ביטאו תחושות של הקלה בכאבים כרוניים, הקלה בתחושות של פחד וחיוניות תחושות של שייכות, ביטחון ותחושה כללית של חיוניות ביחס לקבוצת הביקורת. מחקרים וניסיון קליני מראים את ההשפעה החיובית של תרגול יוגה, הכולל תנוחות פיזיות מ ותאמות לכל גיל, טכניקות נשימה לאיזון נפשי וגופני והפחתת מתחים, מדיטציה וידע רוחני.

שלושה טיפים למציאת מקורות הכוח הרוחני

ל סיכום, בנוסף להזמנה להתבוננות על הגיל השלישי כ הזדמנות מופלאה לצאת למסע מרתק של חיפוש המשמעות ומקורות הכוח הרוחני שלכם, להלן מספר הכוונות וטיפים מעשיים להטמעה בכל רגע נתון, הנשענים על שיטות גוף-נפש-רוח ואשר עשויים להעצים את תהליך ה צמיחה וההתפתחות הפסיכו-רוחנית על ידי הנגשת המרכז הרוחני-חיוני הפנימי שהוזכר לעיל.

כוחו של הרגע הזה: נשים לב שרוב המתח שלנו נובע מכך שמחשבותינו ורגשותינו נודדות מהעבר לעתיד. לעתים נדירות תשומת הלב שלנו נמצאת ב'כאן ועכשיו'. המתח הקשור לעבר נובע מתחושות חרטה, אשמה, פספוס, כעס, כאב כדוגמת "מה עשיתי או לא עשיתי...? למה עשו או אמרו לי...? למה אמרתי...או לא אמרתי...?" המתח בקשר לעתיד

ד"ר אריאל וורנר, PhD בפסיכולוגיה טרנספרסונלית, עוסקת בפסיכותרפיה, ליווי רוחני, מחקר והוראה. בעלת תואר שני במדעי הרפואה בתחום של פסיכו-ניורו-אימונולוגיה, חקרה את ההשפעה של דחק על מערכת החיסון. חקרה את ההשפעה של סדנת נשימות להפחתת מתחים של ארט אופ ליבינג, על איכות החיים של נשים שחלו בסרטן השד. ד"ר וורנר מתמחה בצמיחה ובהתפתחות רוחנית בעקבות משברים, מנחה אנשי מקצוע בתחום של בריאות על השילוב של רוחניות במקצועות הטיפול. בקליניקה פרטית ובעבודה קבוצתית עובדת עם אנשים המתמודדים עם משברי חיים וסוגיות של מעגל החיים והמוות. www.drariellewarner.com

התעלות על הקשיים שפגשתי בדרך.

כשמשו חסר

כ עובדת סוציאלית, אני פוגשת לא מעט אנשים שאמנם נהנים מתקופת הגמלאות, אך מרגישים שעדיין חסר משהו בחייהם והם לא יודעים להגדיר מה בדיוק חסר. כמו שרותי¹ (71) אמרה לי פעם: "לאן כל השנים הלכו, מה עשיתי עם עצמי". אמנם היו לה שנים טובות והיא השקיעה בקשר עם נכדיה וגם נסעה ובילתה עם חברות, אך בדיעבד היא הרגישה קצת פספוס. רותי היא רק דוגמה לרבים כמותה, שמצד אחד יש להם חיים מלאים ומגוונים, אך מצד שני הם חשים שחסר בחייהם את "הדבר הזה" שנותן עומק ומשאיר את חותמו מעבר לדברים של היום-יום. משהו שהוא בדרגה גבוהה יותר, מופשטת יותר ורוחנית יותר – את "הדבר הזה" אפשר לכוונת במילה הגדולה - משמעות.

לוגותרפיה כשיטה ליצירת הנהגה פנימית לפעולה

דבריה של רותי מתחברים לגישה שאני מרבה לעבוד איתה ומלמדת אותה במקומות שונים - הלוגותרפיה. 'לוגוס' הוא

<<

1. שם בדוי



חיים בעלי משמעות מלאים בתוכן, בסיפוק ומאפשרים להתמודד גם עם שינויים בלתי רצויים וגם עם משברים

תרגום של המלה היוונית 'משמעות'. לפי הלוגותרפיה, שפותחה על ידי פרופ' ויקטור פרנקל, שבין היתר כתב על התיאוריה בספרו המפורסם "אדם מחפש משמעות", אחד המניעים הבסיסיים בחיים שלנו הוא שתהיה לנו משמעות בחיים.

המושג "משמעות כמניע ראשוני" מתייחס למנגנון פנימי שדוחף אותנו לעשות דברים. למשל, אם יש לי את כל היום לעשות שני דברים קטנים, שהם לא באמת מאוד משמעותיים לי, אני עלולה למלא את כל היום בדברים שלא בהכרח רציתי לעשות, אך הם באים לי בקלות, כמו לשוטט בפייסבוק, לראות סרטונים, לצפות בפרק בסדרה מסוימת ועוד פרק ואחד אחרון ואחד אחרון באמת. בסוף היום ארגיש שלא עשיתי כלום ובוודאי לא את מה שרציתי לעשות ואלך לישון עם תחושה של החמצה. אנשים רבים עוברים בצורה כזאת ימים שלמים. הם אומרים לעצמם, כי מחר יתחילו לעשות באמת משהו. אך מחר יישאר תמיד מחר. הם מתעוררים וחשים כי בזבזו את זמנם מבלי לתת באמת את הדעת למה רצו לעשות ולא הגשימו.

ואולם, אם יש משמעות, ואם יש 'משהו' שהאדם רוצה לעשות כי אותו 'משהו' הוא באמת משמעותי לו, הוא יכול את עצמו לעשות את הדברים. כלומר, משמעות גורמת לאדם להתאמץ. במילים אחרות, המשמעות היא המניע.

מודעות, לקיחת אחריות וחופש בחירה בדרך להגשמה רוחנית

איך נדע אם משהו משמעותי לנו? רוב האנשים לא נותנים ממש את הדעת למה טוב להם ולא טוב להם או האם יש דברים נוספים או אחרים שירצו להגשים או לחוות, מעבר לשגרת היום. במילים של פרנקל, אנשים אלה "מתקיימים" ולא "חיים". החיים בתוך מסגרת של עבודה, שהיא שגרתית ולא השתנתה במשך שנים רבות, עלולים למנוע מאתנו לחשוב האם אנחנו באמת חיים לפי מה שמשמעותי לנו. אנשים רבים היו רוצים לעשות משהו "כשהיה בפנסיה", אך עם זאת, אינם מפתחים את הרעיונות, כי לא קל לשנות מציאות הקיימות כבר שנים רבות. הדרישות בעבודה ובמשפחה עלולות להדחיק הצידה רעיונות אלה.



אני פוגשת לא מעט אנשים שאמנם נהנים מתקופת הגמלאות, אך מרגישים שעדיין חסר משהו בחייהם והם לא יודעים להגדיר מה בדיוק חסר

הפעילות שלנו. במקביל, אם קבעתי שאני אחראית על הגשמת המשמעויות שלי - השלכה הגיונית לכך היא, שגם בן הזוג הוא האחראי על הגשמת המשמעויות שלו וגם על הרווחה הנפשית שלו. הוא לא כועס בגללי, אלא מכיוון שהוא בוחר לכעוס. העיקרון השני שחשוב לתת את הדעת אליו, על מנת להגשים את הדברים שהם משמעותיים לנו, הוא חופש הבחירה. לכולנו יש את החופש לבחור את העמדה שלנו או את ההתמודדות שלנו בכל מצב. כלומר, בדוגמה שתיארתי כאן, בן הזוג יכול לבחור לכעוס ולעבור את ארבעת הימים שאשתו נמצאת באילת במצב רוח רע, אך באותה מידה הוא יכול לבחור לעשות גם הוא משהו משמעותי עם הזמן שלו, כשהאישה לא נמצאת בבית.

בכל מצב נתון אפשר לבחור כיצד להגיב ולאדם יש אחריות אישית על הבחירה.

ויקטור פרנקל כתב כי האדם הפסימי הוא זה שכל יום תולש עוד יום מלוח השנה שלו וזורק אותו לפח, והאדם האופטימי הוא זה שתולש בסוף כל יום את היום מלוח השנה שלו ורושם את הדברים שעשה ושנותנים לו משמעות. אוסיף טיפ להשגת משמעות: אפשר לחשוב בבוקר איזה דבר משמעותי רוצים להגשים באותו היום (לצאת להליכה, להתקשר כדי להתנדב או לברר על לימודי שפה) ובערב לכתוב אם הצלחנו להגשימו.

למה בכלל חשוב לחיות במודעות ועם משמעויות?

אין סוף מחקרים מראים, כי אנשים החיים עם תחושה של משמעות הם יותר בריאים, יותר שמחים, וחיים יותר זמן מאשר אנשים שאינם חיים לפי מה שמשמעותי להם. מחקר שערכתי על פי העקרונות של הלוגותרפיה הוכיח זאת, אך

אני לא זקוקה למחקר כדי לראות ביום-יום שאנשים מאושרים יותר הם אלה החיים חיים משמעותיים. חיים בעלי משמעות מלאים בתוכן ובסיפוק ומאפשרים להתמודד גם עם שינויים בלתי רצויים וגם עם משברים. בחיים בעלי משמעות רבה האדם מתעלה על עצמו ועל הדברים המפריעים בדרך. אדם שמגיע לרמת מודעות כזאת יכול להתמודד עם כל דבר.

הכול עניין של בחירה

ל בסוף, ברצוני להוסיף כמה משפטים אחרונים לכל הספקניות והספקנים בין הקוראים, שיגידו כי אי-אפשר לשנות דפוסי התנהגות או ללמוד דפוסי חדשים בגיל מבוגר וכי הם נולדו עם 'אופי' כזה שלא מאפשר התעלות. אפשר לחשוב שכבר מאוחר ומה הטעם, אבל אפשר גם להחליט כי אפילו ליום אחד כדאי להיות עם משמעות וליישם את הדברים שנותנים את הסיפוק המרבי. החיים קצרים ובכל רגע נתון כל אדם יכול להחליט כיצד יחיה את חייו. בעבודתי עם אנשים מבוגרים ראיתי אנשים משתנים מקצה לקצה ולא משנה באיזה גיל החליטו לקחת את עצמם בידים. "מה שחשבתי שהיה אי-אפשרי בגיל 50, מסתבר שעוד אפשר אפילו בגיל 85", אמרה לי אישה מקסימה, כיום בת 96. "קיבלתי כלים להתמודד ולשים את עצמי במקום הראשון. תמיד הייתי עסוקה בלספק את הצרכים של אחרים, אבל עכשיו אני גם יכולה להגיד 'לא', אם זה יותר מתאים לי - ואני רואה שהשמיים לא נופלים". ■

"אדם הוא מעט ממה שנולד עימו, והרבה ממה שהוא עושה מעצמו." - אלכסנדר גרהם בל -

ד"ר סוניה לצטר-פאו - עובדת סוציאלית, מרצה וחוקרת בחוג לגרונטולוגיה ובמרכז לחקר ולימוד הזיקנה באוניברסיטת חיפה. מקימה ומנהלת התכנית ללימודי פסיכותרפיה אינטגרטיבית עם אנשים זקנים עם דגש על לוגותרפיה באוניברסיטת חיפה, יועצת אקדמית, מרצה ומרכזת קורסים בג'וינט-אשל, מרכז גליקמן להשתלמויות, קריית ביאליק. אתר: www.soniapouw.co.il



כאשר האדם מתבגר הכוח והרגש נחלשים, כנגדם מתחזקים צדדיו הרוחניים והשכליים

הזיקנה:

"מי שאינו מסוגל לחוש במסתורין של חזיונות הטבע ואינו מתרשם מהזריחה והשקיעה, חיינו משוללים חיות".
וכך מפרש הוא את הפסוק "ורוח קדשך אל תקח ממני" - אם הבריאה חדלה לעורר בו חוויה של התפעלות, סימן שרוח הקודש נלקחה ממנו והוא הושלך לעת זיקנה.

ומבט אישי...

אני גמלאית מזה כעשור. תמיד אהבתי לעבוד עם תלמידים, הורים, מורים וסטודנטים בגילים שונים. מכיוון שנכנסתי לעולם העבודה בגיל צעיר, ידעתי שגם אפרוש בגיל צעיר, ואז אמשיך בתחומי עניין חדשים, שגם בהם יהיה לי קשר ישיר עם אנשים.

במשך כל שנות עבודתי בחינוך ובהוראה השקעתי במקביל גם בלימודים; תואר ראשון, שני ושלישי בתחומי חינוך שונים, הקמתי יחד עם בעלי היקר בית שמח, כל ילדיי נשואים והורים לילדים, ואז התחלתי לגשש את דרכי לעתיד. יצאתי פעמים אחדות לחו"ל עם אמי המבוגרת, הגענו למקומות יפים ומעניינים, והצורך להדריך במקומות אלו הביאני למחשבה שטוב יהיה ללמוד ליוני טיולים בחו"ל, וכך עשיתי.

בשנת שבתון לפני פרישתי, נרשמתי לקורס מלווי טיולים בחו"ל, שנערך במרכז ללימודי תיירות במכללת רמת גן. בסיום הקורס קבלתי הצעת עבודה בתחום ממנהל חברת תיירות, ומאז ועד היום אני מדריכת טיולי חו"ל, בעיקר במרכז אירופה, אוסטריה, גרמניה, איטליה ושווייץ. אני צועדת עם



חובתו של האדם לתרום ולתת, וכך הוא מעניק משמעות רבה לחייו גם בעת זקנותו.

עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו

באדם יש שילוב בין גשמיות ורוחניות, המאפשר לו לאחד את כל הכוחות לנפש אחת "נפש החיים" ובזה יחודו. חובתו של האדם לתרום ולתת, וכך הוא מעניק משמעות רבה לחייו גם בעת זקנותו. גם כאשר אתה זקן אתה "שווה", כפי שאמר אחד מגדולי החסידות, רבי ברוך ממז'יבוז': "כל אדם נברא כדי לתקן דבר מה בעולם, נמצא או הוא צריך עולם או העולם צריך לו".

בימי צעירותו של האדם הוא תורם יותר בגבורתו; בימי זקנותו יותר בשכלו, בעצתו ובניסיון חייו. כאשר האדם מתבגר, הכוח והרגש נחלשים וכנגדם מתחזקים צדדיו הרוחניים והשכליים. אדם אשר התרגל כל ימיו שהוא המנווט את דרכי חייו, והוא הפועל בכוח השכל-הנשמה, הרי בימי זקנותו, למרות היחלשות גופו, הוא עדיין "שווה" ויכול לעשות ולהיות יצרני ומועיל לעצמו ולסביבתו, על ידי תרומתו בכוח שכלו.

בתפילת הימים הנוראים נאמרים הפסוקים "אל תשליכני מלפניך ורוח קדשך אל תקח ממני..." אל תשליכנו לעת זקנה, ככלות כחננו אל תעזבנו".

אדם מבקש זיקנה מבורכת וחכמה ואכן בתנ"ך (איוב י"ב) נאמר "בישישים חכמה ואורך ימים תבונה".

לנושא התבונה והשכל יש משקל בתורתו של מהר"ל מפראג, הטוען שאצל אדם חכם העוסק בלמידה בכל תחום דעת, גם אם כוחות הגוף נחלשים, כוחות הרוח והנפש מתחזקים ומתגברים.

נראה, שהרבה תלוי באדם עצמו, גישה חיובית וחשיבה חיובית מביאים לשביעות רצון. אדם צריך להתכונן לקראת הפרישה לגמלאות ולחשוב אילו תחומי עניין ודעת יעסיקו אותו בעתיד. עליו להתעניין בחוגים ובקורסים המתקיימים באזור מגוריו, להשתתף במפגשים במועדונים לבני הגיל השלישי, להתנדב בקהילה, בגנים, בבתי-ספר ואצל אנשים סיעודיים, לכתוב זיכרונות ורעיונות, וכל זה יגרום לו סיפוק והרמוניה.

היכולת לצאת לטיולים בטבע וליהנות מהנוף על פני עונות השנה, ליהנות ממראה והתפתחות הבנייה באזורי הארץ השונים, תורמת אף היא להרגשה טובה ולהתרוממות הרוח. בעלי כישרון באמנות יכולים לצייר (אף פעם לא מאוחר ללמוד ציור), לרקום, ליצור בפסיפס, בזכוכית, ואף להגיע לרמה של אמנים של ממש. הם גם יכולים להשתתף בתערוכות, למכור מעבודותיהם האישיות. יצוין, כי האפשרות למכור לא נועדה להגדיל פרנסה (דבר שאינו פסול כלל), אלא העובדה שיש מי שמוכן לשלם בעבור היצירה שלי, משמע שהיצירה שלי "שווה". כל זה יש בו כדי להביא לסיפוק פנימי-רוחני. להלן קטע מיוחד, מעובד מתורתו של רבי נחמן מברסלב על

הנותן ליעף כח

בימי צעירותו האדם תורם יותר בגבורתו; בימי זקנותו הוא תורם יותר בשכלו, בעצתו ובניסיון חייו

ד"ר רחל ויינגר

היבטים שונים יש לזיקנה. על פי השקפת העולם היהודית נראה, כי הזיקנה נידונה בצורה ריאלית ומציאותית כפי שהחיים מזמנים לנו, בקשיים, בלבטים, בתקווה ובנקודת מבט חיובית וערכית.

היהדות איננה מפרידה את הזיקנה ממכלול חייו של האדם ואינה מנתקת אותם מן המגוון האנושי של החברה. הזיקנה מהווה חלק אינטגרלי ממהלך חיי האדם, ממשפחתו ומעמו. בספרו "עולת ראי"ה" מתייחס הרב קוק לזיקנה, וכך כתב:

"ברוך...הנותן ליעף כח" (מתוך תפילת השחר)
נפלא הוא הכח הנפשי הנותן בתוכיותה של הנשמה

המנצח על תכונות החיים
ומפלט את דרכי ההנהגה של מלאכת האדם בכל משטריו ותוכן עלילותיו.

גם כשהחולשה גוברת כשהכחות הטבעיים על פי תכונתם מגיעים לידי משבר

על ידי המכשולים הרבים העומדים נגדם
גם כשהמכשירים את הכחות הגופניים למפעלם המלא מוצאים כל כך הרבה מניעות ועיכובים גם אז מופיע הוא בחסד אל גבור תמים דעים –

זרם חיים רוחניים מהמדור העליון של הנשמה המחפש רוח גבורה

ונותן כח חדש לעמל החיים ולמפעלותיהם המגמתיות.
זהו הכח האלקי הנותן במתנת שדי מידי אדון כל הנשמות ליצוריו החוסים בצל כנפיו לעמוד להם בעת כלות כחם.

"ועד זיקנה אני הוא ועד שיבה אני אסבול"
ועל פליאת המעין הזה המפכה ועולה להזרים חיים ועוצמה גם בעת אשר הכח החומרי כבר בא עד גבול של החלישות והעייפות אנו מברכים:

"הנותן ליעף כח"
(עולת ראי"ה, חלק א', עמ' ע"ה)



תבונה, רוחניות ומשמעות בגיל הבגרות המאוחרת

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית מזמינה כל אחת ואחד מאתנו להביט בעצמו באמצעות ארבעה ממדים, היכולים לשמש כמפת דרכים התפתחותית: הממד הפיזי, החברתי, הפסיכולוגי והרוחני

ד"ר גדעון מנדה

לראשונה את משמעותה של התקווה. מדוע תקווה בגיל כל כך מוקדם? משום שכבר מראשית הדרך התינוק לומד כי לא תמיד יוכל לקבל מענה מידי לצרכיו, ובכל זאת עליו לדבוק באמונה שיקבל מענה, גם אם לא באופן מיידי. בעוד שבשלב הראשון להתפתחות אנו מפתחים את התקווה, בשלב המתקדם של ההתפתחות, שלב הבגרות המאוחרת, אנו רוכשים את התבונה. מדוע 'תבונה'? משום שבשלב הבגרות המאוחרת, כך על פי אריקסון, אנשים מבינים סוף סוף את מעגל החיים. הם מבינים כי החיים זורמים קדימה, בכיוון אחד וכי לא ניתן לעצור את הזמן. הם מבינים כי מעגל החיים הוא אחד ויחיד ואנשים, באשר הם, בכל תרבות, בכל מקום ובכל יבשת, גדלים, מתבגרים, מזדקנים. הם חלק ממשהו גדול ואוניברסלי, המצוי תחת הכותרת הגדולה 'הקיום האנושי'.

כיצד ניתן להבין את הקיום האנושי?

מהי אותה תבונה עליה מדבר אריקסון, המאפשרת לנו להבין את פשר קיומנו? בשאלות אלו בדיוק עוסקת הגישה האקזיסטנציאליסטית בפסיכותרפיה. גישה זו צמחה מתוך הפילוסופיה ומתוך הגותם של אנשי

ביישוב שבו אני גר יש בית כנסת קטן, אך כמעט בכל ימות השנה האור בו כבוי. תושבי המקום אינם מרבים לפקוד אותו, למעט בחגי תשרי או כאשר מישהו מבני המקום חוגג בר-מצווה. בשנתיים האחרונות הפך בית הכנסת המקומי להיות יותר ויותר מואר. אמנם איש מתושבי היישוב לא הגדיר עצמו כדתי יותר, אך קבוצה של תושבים ותיקים, בגיל הפנסיה, החלה להיפגש בבית הכנסת ולהגות בכתובים. מובן שיכולים להיות הסברים רבים לכך, אך לפחות הסבר מרכזי אחד קשור לשאלות של משמעות הקיום ולציר הזמן. שאלות של מציאת משמעות מלוות את בני האדם לאורך כל חייהם, אולם פעמים רבות אנו מוצאים, כי אנשים מבוגרים יותר עסוקים בהבנת משמעות הקיום ומבקשים למצוא את פשרו.

תיאורטיקנים רבים בתחום הפסיכותרפיה והפילוסופיה מנסים לתאר ולהסביר תופעה מעניינת זו. בין הדמויות המוכרות והקלאסיות יותר נמצא אריק אריקסון, פסיכולוג יהודי, בן דורו של פרויד, אשר טען כי חיינו הם למעשה מסע של התפתחות ארוכת דרך.

בכל אחד משלבי ההתפתחות בחיינו, טוען אריקסון, מוצג בפנינו אתגר התפתחותי מסוים התואם לגיל שבו אנו מצויים. דרך זו מתחילה בשלב שבו אנו תינוקות, המגיעים אל העולם חסרי אונים, תלויים לחלוטין בהורינו לצורך הישרדות ומגלים

ולסיום שבע עצות מבוססות ניסיון

1 רצוי להשתתף בקורס 'לקראת פרישה' (לי אישית הקורס תרם).

2 יש לקבל את הגיל כמהלך טבעי שיכול לשפר את איכות החיים במישור המשפחתי והכללי.

3 רצוי לחשוב על המשך תעסוקה במינון קטן ושונה מן העבר בהתאם לרצונות, לאהבות וליכולת.

4 מומלץ לחשוב חיובי על הסובב אותי ועל עצמי.

5 יש להמשיך לחיות בחברה ואף ליצור חברויות חדשות.

6 יש לשמור על המשפחה וללכדה באירועים שונים.

7 והחשוב מכל: יש להיות בשמחה תמיד.

האנשים בהרי האלפים ובערים הגדולות, מספרת להם על מקומות אלו מבחינה גיאוגרפית, היסטורית ויהודית ומעשירה את עולמם הרוחני ואת עולמי שלי.

ידעתי את השפה הגרמנית מסייעת לי בהדרכת הטיול במחוזות דוברי גרמנית. הוריי ז"ל, שניהם ילידי גרמניה. הוריהם נרצחו על ידי הנאצים ימ"ש. בכל טיול באזור אני מעלה על נס את זכר סבי וסבתי, אשר באומץ לב שלחו את ילדיהם לארץ ישראל טרם נעילת השערים. כך, זכיתי להיות בת להורים חלוצים, אשר עלו ארצה בגפם וכאן השתתפו בבניית יישובים ובהגנה על הארץ. גם אני זכיתי להשתתף בהקמת יישובים ובפעולות חלוציות של בניין העם והארץ. אמי ז"ל הייתה מופת של אופטימיות וגישה חיובית לזיקנה. אף שהתאלמנה בגיל 50, המשיכה לנהל לבדה חנות ספרים וצעצועים עד גיל 83 (ולא פעם אמרה שחבל שסגרה את החנות כה מוקדם...). תמיד הייתה שמחה ואופטימית ונתנה עצה טובה למבוגרים שבאו לקנות עיתון או לילדים שבאו לקנות צעצועים ושמחו לשמוע את עצתה הטובה. לכבוד יום הולדתה של אמי, חדרה, כתבתי ספרון בשם "חדוות חיים" – עצות טובות לשמחת חיים.

בלימודי התואר השלישי התמקדתי בעבודה בנושא "לימודי טקסטים ממקורות היהדות כמסייעים בהפחתת חרדות מהזיקנה ומהמוות". כשנשאלתי על ידי ועדת הבוחנים מה בכוונתי לעשות עם התואר השלישי, סיפרתי להם, שאני מרצה במועדוני קשישים ובבתי אבות בנושאים מגוונים ומעשירה את עולמם הרוחני, ובכך מביאה לידי ביטוי מעשי את מה שלמדתי וכתבתי בלימודי התואר השלישי. בהשראת העבודה שכתבתי והיכרותי עם קשישים רבים במסגרת העבודה במועדונים, כתבתי גם ספר בשם "לצבוע את הזיקנה בוורוד". בספר תובנות על זרימת החיים, על התמודדות וחרדות, עצות ורעיונות מפי אנשי מקצוע, כמו גם מפי קשישים ומניסיונם האישי. הוצאת הספר היא הדרך שלי להפיץ את הבשורה הלאה לאנשים שיידעו לקבל את זקנתם בברכה. ■



אדם צריך להתכונן לקראת הפרישה לגמלאות ולחשוב אילו תחומי עניין ודעת יעסיקו אותו בעתיד

ד"ר רחל וינינגר, מרצה בכירה לגיל הביניים והגיל השלישי



בשלב הבגרות המאוחרת, כך על פי אריקסון, מבינים אנשים סוף סוף את מעגל החיים. הם מבינים כי החיים זורמים קדימה, בכיוון אחד וכי לא ניתן לעצור את הזמן

שבהן אנשים תוהים האם יש משמעות לחיים, היא בשעת היציאה לפנסיה. הסיבה לכך נעוצה בעובדה, כי העבודה מספקת לנו תוכן ומשמעות ואף מעסיקה את מחשבותינו. כשזו נלקחת מאתנו אנו חווים תחושה המוכרת בשם 'ריק קיומי'.

תחושה זו, טוען ויקטור פרנקל, אולי לא נעימה תחילה, אך טמון בה גם הפוטנציאל לשוב ולהעניק משמעות חדשה לחיינו. בכך, למעשה, גם ויקטור פרנקל מצטרף אל דבריו של אריקסון בנושא תבונת הבגרות המאוחרת, אלא שאצלו תבונה מתחברת באופן ישיר למציאת המשמעות.

"הקהילה מתכוונת ללא הדחף של היחיד. הדחף נובל ללא האמפתיה של הקהילה."
- ויליאם ג'יימס -

ומה באשר לאותה קבוצת אנשים, בשלב הבגרות המאוחרת, אשר החלה להאיר שוב את אורות בית הכנסת ביישוב שבו אני גר? למעשה, אין זה משנה באמת היכן אנשים בוחרים להדליק את האור. הדבר החשוב יותר הוא ההסכמה והיכולת לשוב ולמצוא או ליצור משמעות בחיים. גם כשנדמה שאור המשמעות כבה, עלינו לשוב ולהאיר אותו, שכן משמעות היא רוח אשר יכולה להשיב טעם לחיים. ■

ד"ר גדעון מנדה הוא ד"ר לפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית וראש התכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי בסמינר הקיבוצים

הריכוז במלחמת העולם השנייה, טוען כי היכולת למצוא משמעות היא לא פעם רוח מצילת חיים. היא מסייעת לנו לא אחת לשאת את הסבל ולעבור תקופות קשות בחיינו. מעניין לראות, כי אף על פי ששני ההוגים הללו מכירים בחשיבות המשמעות, האחד מדבר על חיפוש אחר משמעות ומציאתה (פרנקל), ואילו האחר מדבר על יצירת משמעות בחיינו. למראית עין אין הבדל בגישתם, אך בכל זאת, בחירת המילים משמעותית.

אדם המאמין כי עליו לחפש משמעות, מאמין למעשה כי המשמעות מצויה בעולם וכל שעלינו לעשות הוא לא לוותר על החיפוש אחריה. כלומר, גם באותן שעות קשות, בהן נדמה כי אבדה המשמעות ואין עוד טעם, עלינו להחזיק בתוכנו את התקווה כי נוכל לשוב ולמצוא אותה. היא אולי חמקמקה, ובתקופות קשות בחיינו היא נעלמת מן העין, אך היא נסתרת רק באופן זמני ונוכל לשוב ולמצוא אותה.

לצד תפיסה זו, האמירה האחרת, שבה מאמין סארטר, היא כי עלינו ליצור משמעות. גישה זו נשענת על ההנחה הבסיסית כי "הקיום קודם למהות". במחשבה כי הקיום קודם למהות טוען סארטר, כי אנו מגיעים לעולם שאין בו משמעות מוכתבת מראש וכי אחת מן המשימות הגדולות בחיינו היא לצקת תוכן ומשמעות לחיים - יש מאין. אמירתו של סארטר ממחישה, כי החופש מצוי כל הזמן בידיו וכי יש ביכולתנו ליצור משמעות, איש איש בחייו וכל אחד בדרכו שלו. כך או כך, שתי העמדות הללו דורשות מאתנו להיות אקטיביים בחיפוש אחר המשמעות או ביצירתה.

מובן כי במהלך חיינו אנו חווים עליות ומורדות בנושא המשמעות. בתקופות מסוימות אנו חשים מלאות ומשמעות, ואילו בתקופות אחרות אנו תוהים האם יש בכלל משמעות או טעם לקיום. אחת התקופות המוכרות,



גם כשנדמה שאור המשמעות כבה, עלינו לשוב ולהאיר אותו, שכן משמעות היא רוח אשר יכולה להשיב טעם לחיים



אחת התקופות המוכרות, שבהן אנשים תוהים האם יש משמעות לחיים, היא בשעת היציאה לפנסיה. הסיבה לכך נעוצה בעובדה, כי העבודה מספקת לנו תוכן ומשמעות ואף מעסיקה את מחשבותינו

שאנחנו בעולם. אנו בוחנים האם טוב לנו בזהות שבה בחרנו או שמא היינו רוצים לבחור בדרך חיים שונה מזו אותה אנו חיים.

ולבסוף, הממד הרביעי הוא הממד הרוחני של הקיום, המתחבר במיוחד לאותה תבונה עליה דיבר אריקסון. בממד הרוחני אנו עוסקים בשאלות של מציאת משמעות. אנו מבקשים להבין ולדעת מהי משמעות הקיום שלנו עצמנו בעולם, ואף יותר מכך, אנו מבקשים להבין ברמה הרחבה יותר מהי משמעות קיומם של בני האדם בעולם. לא בכדי הממד הרוחני של הקיום הוא הרביעי והאחרון המצטרף לארבעת הממדים, שכן זהו ממד המפגיש אותנו עם שאלות לא פשוטות של משמעות. מטפלים רבים בגישה האקזיסטנציאליסטית עסקו בשאלות של משמעות, ובכללם הפסיכותרפיסטית ההולנדית-בריטית אמי ואן דרזן, אשר טוענת כי רוחניות היא דבר המשתנה מאדם לאדם. עבור אנשים רבים המילה 'רוחניות' מתקשרת עם אמונה דתית (ואין זה משנה באיזו דת מדובר). האמונה בדת כלשהי מבקשת לסייע לאנשים במציאת מענה לשאלות לא פשוטות, ובכמהיה לדעת כי יש הגיון לדברים וכי יד כלשהי מכוונת את המתרחש בעולם. עבור אחרים, הממד הרוחני אינו נקשר דווקא לאמונה דתית, אלא דווקא לשאלה 'מהו הייעוד שלי בעולם'. גם המילה ייעוד היא למעשה בקשה להענקת משמעות או מציאת משמעות.

'מציאת משמעות' או 'יצירת משמעות'?
האם עלינו למצוא את המשמעות או ליצור אותה? גם בשאלה זו דנים הוגים אקזיסטנציאליסטיים רבים, ובהם הפילוסוף הצרפתי ז'אן פול סארטר והפסיכיאטר היהודי ויקטור פרנקל. שניהם מסכימים עם העובדה, כי משמעות היא אחד הרכיבים החשובים ביותר בחיינו. יתרה מכך, ויקטור פרנקל, שהיה בעצמו יהודי אשר שרד את מחנות

רוח כגון הפילוסוף הדני קירקגור, היהודי מרטין בובר, האלג'יראי קאמי, הצרפתי סארטר, הגרמני היידגר ואחריו טיליך, ועוד רבים וטובים אחרים.

בהגותם מבקשים הפילוסופים האקזיסטנציאליסטיים, העוסקים בשאלות הקיום האנושי, להבין את פשר קיומם של בני האדם בעולם. בעוד שאריקסון דיבר על התפתחות בת שמונה שלבים לאורך החיים, מזמינה הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית כל אחת ואחד מאתנו להביט בעצמו באמצעות ארבעה ממדים, היכולים לשמש כמפת דרכים התפתחותית.

ארבעת הממדים הללו כוללים את הממד הפיזי, החברתי, הפסיכולוגי והרוחני.

הממד הראשון של הקיום, הממד הפיזי, הוא המקום שבו אנו עוסקים בשאלות של בריאות וחולי, טרודים בשאלה עד כמה גופנו חזק מספיק, האם אנו חשים איתנים מספיק בעולם, ועד כמה האמצעים הקיימים בידיו מספיקים כדי להרגיש בטוחים בקיומנו. זהו הממד הראשון, שכן הדאגה הראשונה של תינוק המגיע לעולם היא להישרדותו הפיזית.

הממד השני של הקיום הוא הממד החברתי, המפגיש

יש בן חורין שרוחו רוח של עבד, ויש עבד שרוחו מלאה חירות; הנאמן לעצמיותו - בן חורין הוא, ומי שכל חייו הם רק במה שטוב ויפה בעיני אחרים - הוא עבד. - הרב קוק -

אותנו עם שאלות של בדידות ושייכות. בממד החברתי אנו מוזמנים לבחון עד כמה אנו חשים כי יש או אין סביבנו אנשים מבינים, תומכים ואוהבים. האם אנו מוקפים בבני משפחה וחברים, האם אנו חשים 'לבד בעולם', האם אנו שמחים בסובבים אותנו ומרגישים רצויים.

הממד השלישי, הפסיכולוגי, מציג בפנינו שאלות של חופש וזהות. אנו בוחנים בו עד כמה אנו מרגישים עצמאיים בדעותינו ועד כמה אנו שבעי רצון ממי או ממה

היכולת לחיות את החיים הבוגרים כהרפתקה מרתקת

מסע רוחני, גופני ומנטלי שהוביל לעשייה מקצועית חדשה ולחיים מלאים ומאושרים

חביבה פורטל

הרשימה שלהלן מתארת בקצרה תהליך שעברתי בשנים האחרונות, בפרק החיים החדש שלי, עם פרישתי לגמלאות. זוהי, למעשה, עדות כתובה של מסע חיים אישי. שמי חביבה פורטל ואני בת 67. כבר שייכת רשמית לגיל ה"שלישי"

ומכונה "אזרחית ותיקה". אני בזוגיות מזה 42 שנים, אם לשלושה וסבתא לשלושה. עוסקת בפסיכותרפיה נרטיבית קצרת מועד, מטפלת בפרט, בזוגות ובמשפחות, מרצה במספר מכללות ומדריכה מטפלים. שמחתי על ההזדמנות לכתוב מאמר דעה, המשלב את ההיבטים המקצועיים והאישיים בחיי. לצורך הכנתו - עצרתי, התבוננתי וכתבתי על תחושותיי בגיל החדש הזה. אתחיל בהכרזה - בעשור האחרון אני מרגישה טוב יותר מאי פעם. אני שלמה עם עצמי, חזקה פיזית ונפשית, מתמודדת כל העת עם אתגרים חדשים: גופניים, מנטליים וקוגניטיביים. אני מלמדת ומטפלת באנשים בדרכים ובשיטות שבהן אני מאמינה. אני מלאת אנרגיה ואוהבת לחיות.

ייתכן שמציאות זו שתוארה על ידי נשמעת פרדוכסלית, כי על פי הנורמות והאמונות החברתיות, מצופה שבגיל המבוגר אדם יאבד מיכולותיו ומאפשרויותיו, חיינו יצטמצמו ותחושתו הכללית תהא כמי שקו הסיום הוודאי אינו כה רחוק. גישה זו אף משתקפת היטב בבלבול ובמבוכה שבאים לידי ביטוי, בין היתר, במגוון השמות הפחות מחמיאים ומכבדים שאנו מכירים לתקופת חיים זו, כגון: גיל המעבר, גיל הבלות, זיקנה, הגיל השלישי ועוד.

צריך שכל איש ידע ויבין, שבתוך תוכו דולק נר, ואין נרו שלו כנר חברו, ואין איש שאין לו נר. וצריך שכל איש ידע ויבין, שעליו לעמול ולגלות את אור הנר ברבים, ולהדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר את העולם כולו. - הרב קוק-

במאמר זה אנסה אפוא להבהיר ולהמחיש מה עיצב את יכולתי היום לחיות את חיי כהרפתקה מרתקת.

התהליך הזה הוא תוצאה של מסע חיפוש קדחתני רב-שנים שבבע מסקרות לחקור את התשובה לשאלה הגדולה - כיצד נכון לי לחיות את חיי?

תהליך החיפוש כלל את הצורך להיפרד מאזור הנוחות המוכר והידוע לי ולתרגל שדות חדשים ומאתגרים, הדורשים עבודה קשה, וזאת מבלי לצפות לתוצאות או להישגים מידיים. תהליך זה היה רווי בהתמודדות אינטנסיבית עם פחדים ומעצורים, וזהו למעשה שם הסיפור.

מרכיב ראשון בתהליך השינוי - תמורות הגוף והשפעתן על הנפש

תחילה אספר על השינוי המוחשי שעברתי בעשור האחרון, שיצר מהפך בחיי. הוזמנתי על ידי בני, הוגה ומורה לתנועה (Ido Portal) להצטרף לשיעוריו, תוך שהוא השמיע אזהרה: "הגיעה העת להפעיל את הגוף, בטרם עצמותייך יתחילו להתפורר!" המוטיבציה להיענות לקריאתו, שרתמה אותי לתהליך בהתגייסות מלאה, הייתה האכפתיות שביטא כלפיי והסקרנות הטבעית שלי להציץ לשדה עבודתו מקרוב.

תהליך זה היה מלווה בחששות רבים: פעילות גופנית הייתה זרה לי ואף הרתיעה אותי מאז השירות הצבאי הקשה כמדריכת נוער. כמו כן, הייתי מודעת לכך שבני נחשב מאמן תקיף, בלתי מתפשר, המציב סטנדרטים גבוהים ביותר. ואכן, אשר יגורתי - בא לי! ההתחלה הייתה כמעט קשה מנשוא. כל שיעור היה אתגר קשה מקודמו וכלל התמודדות עם מגוון תרגילים של תנועה, כוח, מאמץ, הרמת משקולות כבדים, ספרינטים בעליות, קפיצות בחבל, עליות מתח, עמידות ראש וידיים, ועוד. אלוהים אדירים חשבתי לעצמי - איך אשרוד את כל זה בכבוד? וחרף הקרבה המשפחתית לא ניתנו לי הנחות, ויתורים או חלילה רחמים.

בחודשים הראשונים סבלתי מהתכווצויות שרירים תמידיות ומחרדות לקראת כל שיעור. סביבתי החברתית דאגה ללעוג ולהטיף לי בהערות: "מה השתגעתי?", "בגילך?", "לשם מה את הורגת את עצמך?", "מה את עומדת להתחרות באולימפיאדה?", "למה לך כל המאמץ הזה?", "את הורסת את עצמך ואת הגוף שלך!", "תעשי, כמונו, שיעורי פילאטיס - זה לגמרי מספיק!"

לא שעיתי לקולות אלה.

התעוררה בי נחישות להתמודד במעבדה העוצמתית הזו, שאתגרה כל תא במוח ובגוף שלי. לעתים, נדמה היה לי כאילו אני נלחמת על חיי - במובן הפיזי והנפשי כאחד, מלחמה על בניית גוף חזק, יציב וגמיש לצד שמירה על מסוגלות עצמית. לאט לאט, אך די במהירות, בניתי הרגלים חדשים, משמעת

עצמית והתמדה שלא ידעתי כמותם בעבר, ומעולם לא הייתי כה גאה בהישגיי. המשכתי להתאמן ולקחת אחריות על האימונים שלי, גם לאחר שבני נסע כדי להפיץ את תורתו בחו"ל.

בשנים האחרונות, אני גם משתתפת במחנות תנועה בהנחייתו ברחבי העולם, ומתמודדת עם חומרים חדשים המאתגרים את הגמישות, הכוח, הקואורדינציה ואת יכולת העמידה שלי במשך ימים ארוכים של תרגולי תנועה, בחברת אנשים הצעירים ממני ב-30 שנים ויותר, כשאני הסבתא היחידה בקבוצה. הסביבה הפעילה של המתעמלים נוסכת בי התרגשות ושמחת חיים, והעמידה במשימות הגופניות והמנטליות - מעניקה לי סיפוק אדיר. אני מתמסרת כל כולי לחוויה, כשלעניין הגיל אין משמעות והשפעה על המוטיבציה והיכולות שלי. אני מתגלגלת על הרצפה, זוחלת במשימות, מתרגלת מגוון תרגילי תנועה בזוגות, ולוקחת חלק פעיל במשחקים עם כדורים ומקלות. לעתים נדמה, כי אני שוכחת לחלוטין מי אני, מה זהותי. אני חווה כל רגע בחיות מלאה.

המשפט "תרגילים קשים משמחי לב" (י. עמיחי) קולע במדויק להרגשתי. אין לי ספק, ששינוי זה היווה מהפך בחיי. אדם בתוך גופו הוא חי. אני מרגישה שזה היה תהליך שחישל אותי גופנית ונפשית, פתח לי אופקים חדשים ותרם לגמישות מחשבתית ומנטלית שהיא מנת חלקי מאז ועד היום.

מרכיב שני בתהליך השינוי - תורת הנפש הבודהיסטית

מקור נוסף גיליתי בתורת הנפש הבודהיסטית, אותה למדתי במשך שנים רבות, תרגלתי במדיטציות והשתתפתי בריטריטים רבים. שם מצאתי מעיין בלתי נדלה של חוכמת חיים, של ריפוי ונחמה. למדתי להבחין בין סבל הכרחי, הכולל אובדנים או מחלות, לבין סבל מיותר המורכב ממחשבות שווא, שיפוט עצמי, דאגות ורגשות מרעילים. באמצעות תרגולי מדיטציה המיינדפולנס ניתן לזהות את הרגשות והמחשבות המתעתעות, להתבונן בהם, מבלי לשפוט אותם, ולשאת את התסכול, מבלי להפוך להיות התסכול...

בעזרת קשיבות ניתן לעצור את הטייס האוטומטי ולהתחיל להתאמן בדפוסים חדשים ומיטיבים יותר עבורנו וכך לשנות את החוויה שלנו וגם את מוחנו. זו דרך נפלאה לחזק את התודעה ממועקות מיותרות - "לא אתן לאף מחשבה להלך במוחי ברגליים מלוכלכות" (גנדי).

במהלך לימודי השתתפתי בקורס שנשא את השם המטלטל: "שנת חיי האחרונה" ונמשך שלוש שנים, למדתי

<<



למדתי להבחין בין סבל הכרחי הכולל אובדנים או מחלות, לבין סבל מיותר המורכב ממחשבות שווא, שיפוט עצמי, דאגות ורגשות מרעילים.

להסתכל למוות בעיניים ומתוך מודעות לסופיות הוודאית - להתעורר לחיים!

למדתי להיות יותר נוכחת באופן מלא בכל רגע בהווה, כי רק הוא קיים שם באמת עבורנו. והרי העבר חלף, והעתיד עדיין לא בא. למדתי להתבונן בחיים בסקרנות - כתעלומה, כמסתורין בלתי נודע ולשאול בפליאה ובפתיחות: מה זה? מבלי לצפות לתשובה מהירה.

אגב, גם על השתתפותי בקורס זה "חטפתי" הערות מחבריי: "איך את משתתפת בקורס כזה?", "פחד אלוהים - זה מביא מזל רע!". כמובן שהתגובות הללו משקפות את הצורך העז בחברה שלנו להסתיר בכל דרך אפשרית את קיום עובדת המוות, הדבר הוודאי היחיד בחיינו שמעורר פחדים רבים.

מרכיב שלישי בתהליך השינוי - הטיפול הנרטיבי

תחום נוסף שהעשיר מאוד את חיי הוא הטיפול הנרטיבי אותו פיתחו D. Epston ו-M. White, המבוסס על המטפורה של סיפור. השיטה מניחה שהאדם מבנה את המציאות בדרכו שבה הוא נותן משמעות לאירועים בחייו והסיפור שהוא יוצר מעצב את חייו ואת יחסיו.

לעתים, האדם בונה סיפור מצומצם, רווי בעיות ובעל מסקנות שליליות על חייו, הניזון מאוסף אירועים שליליים שנאספו על ידו באופן סלקטיבי.

תמיד יהיו לאדם מגוון רחב של אירועי חיים המעידים על התמודדות. תפקיד המטפל יהיה, אם כן, לסייע למטופל לגלות אירועי חיים אלה מתוך שלל חוויותיו והתנסויותיו, ולהעמיק את משמעותם המבכדת, המעידה על יכולותיו ועל איך שחשוב לו לחיות את חייו.

הדרך לחקר משותף זה מתרחשת מתוך עמדה של סקרנות מתעניינת, ושאלות רבות מעמדת "אי-ידיעה", במטרה לחפש אפשרויות נוספות לבניית "סיפור מועדף". המטרה היא לסייע לאדם לצאת מתוך הסיפור הדומיננטי השלילי, חסר התקווה למרחב בחירה גדול יותר, ולזכות בתחושת בעלות על חייו.

על פי גישה זו, האדם אינו הבעיה. הבעיה משפיעה עליו, אך גם הוא יכול להשפיע עליה. זה השלב שבו האדם נדרש לערוך שיחה המחצינה את בעיותיו, כדי לחזק את עצמו, למחות נגד הבעיה ולהעצים את הערכים והשאיפות החשובים לו.

בטיפול כאמור, כדי לסייע לאדם להרחיב את "סיפורו המועדף", המבכד, אנו מזמינים חברים משמעותיים ובני משפחה מתוך "מועדון חייו", ומפעילים אותם כעדים - הדים חיוביים, התומכים והמעשירים את סיפורו ומעצימים את זהותו.

שיטה זו אף סייעה לי להתבונן בסיפורים שבניתי על חיי, שחלקם נגעו לסיפורי הפחדים והמעצורים שלי. שיטה זו הובילה אותי לעדכן ולשכתב מחדש את סיפור חיי, תוך הכרה בסדרה ארוכה של התמודדויות והתגברות על פחדים ומאבק להעז ולממש את הדרך הייחודית שלי.

היומיום שלי...

אני מטפלת באנשים בוגרים ה"תקועים" בביצת סיפורים שבר פג תוקפם ודרך שאלות וחקר אקטיבי של כוחותיהם, אני מסייעת להם לבנות מחדש "זהות מועדפת".

תהליכים אלה סייעו לי לפרוש בשיא מעבודתי, לאחר שעבדתי שנים רבות כיועצת חינוכית בבית הספר הריאלי בחיפה. הייתי אז בת 54, מלאת אהבה לתלמידים ולמקצוע ובכל זאת בחרתי לפרוש מתוך רצון לממש חלומות נוספים שלי, גם אם הדבר כרוך היה ביציאה ל"ארץ לא זרועה" ובחיפוש מקומי בעולם העבודה כמרצה במספר מכללות ובהדרכת מטפלים.

עצם היציאה מתוך מסגרת שנמשכה 30 שנה פתחה בפניי מרחבים חדשים לחקירה אינטלקטואלית, גופנית ומנטלית. כמעט מידי יום אני יוצאת לתור את יערות הכרמל הקרובים לביתי, להתחבר לטבע וללמוד ממנו על מחזוריות החיים: על פריחה וקמילה ועל השינויים האינסופיים המתרחשים כל רגע. מהקוצים של סוף הקיץ למדתי את סוד גאוות הקמילה. אני נהנית לחוש שאני חלק מהיקום המופלא הזה ומודה על "החרות הזאת לנשום, לחוש, לראות, לדעת, לייחל, להיכשל... לכל יהי יומי עלי כתמול שלשום, לכל יהי עלי יומי הרגל" (לאה גולדברג). ■

חביבה פורטל M.A מטפלת משפחתית, זוגית ופרטנית בגישה נרטיבית קצרת מועד ומדריכת מטפלים מוסמכת. מרצה במכללת עמק יזרעאל, מכללת אורנים ובמסגרת לימודי המשך בעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה. התמחתה בתרפיה נרטיבית ובודהיסטית.

קוראים יקרים,

בימים אלו שירות הייעוץ לאזרח הותיק ומשפחתו בביטוח לאומי, נערך לעדכון רשימת התפוצה של עיתון "הגיל החדש".

כדי להמשיך ולקבל את העיתון אנא השיבו על השאלות הבאות ולשלחו אלינו לכתובת דוא"ל: **yeutzlk9696@nioi.gov.il** או לפקס **03-6751192**.

● אלו נושאים היית מעוניין לקרוא בגיליונות הגיל החדש?

● האם אתה מעדיף לקבל את העיתון באמצעות דואר ישראל או כקובץ מצורף בדוא"ל?

1 במידה רבה **2** במידה בינונית **3** במידה מועטה, סמן X

● עד כמה מעניינים אותך הנושאים המופיעים בגיליונות?

1 2 3

● עד כמה אתה נחשף למידע חדש בגיליונות הגיל החדש?

1 2 3

● עד כמה המידע תורם להבנתך ועיסוקך?

1 2 3

נא מלא את הפרטים הבאים:

שם פרטי _____ שם משפחה _____ מספר זהות מלא _____

כתובת ישוב _____ מיקוד _____

מספר טלפון _____ מספר נייד _____

כתובת דוא"ל _____

תודה על שיתוף הפעולה!

מרכז תמיכה ומידע טלפוני לאזרחים ותיקים ובני משפחתם



02-6709857 או *9696

בימים א-ה בשעות 12:30-9:00

לפנ



שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו 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 ואזון קשבת

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



לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9 6 9 6 • www.btl.gov.il

הביטוח הלאומי

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק
ומשפחתו