

# הקשבה

מוריה כהן

אוכלוסיית יעד: לכל גיל | מספר משתתפים המומלץ: 15-20 | זמן: שיעור אחד  
ציוד נדרש: הציוד הרגיל בכיתה. אין צורך בציוד מיוחד.

## רציונל

לא קל לנו להקשיב לאחרים, אך הקשבה היא התשתית הבסיסית ביותר הנחוצה לבניית יחסי גומלין שיהיו יציבים לאורך זמן. בסדנה זו נשים לב מה דורשת הקשבה, נתנסה בסימולציות שונות לזיהוי ולתרגול ההקשבה שלנו, ונבין את התפקיד החשוב שממלאת ההקשבה בחיי העם היהודי.

## מטרות

- פיתוח מודעות לסוגי הקשבה והבנת מהותה וטיבה של הקשבה פעילה;
- שימוש בהדמיה לתרגול הקשבה.

## מהלך ההפעלה

### שלב ראשון

בשלב זה נקיים משחק, והוא ישמש תרגיל פתיחה.

#### משימה קבוצתית

ספרו עד 10 (אמרו בקול את המספרים מ-1 עד 10) והקפידו על שני תנאים:

- אסור להתארגן מראש ו'לחלק תפקידים'.
- כל מספר צריך להישמע מפי אחד מחברי הקבוצה בלבד. אם שניים או יותר אומרים יחד מספר – יש להתחיל את הספירה מחדש. (בדרך כלל נדרשים כמה ניסיונות עד שחברי הקבוצה מצליחים להשלים את המשימה).

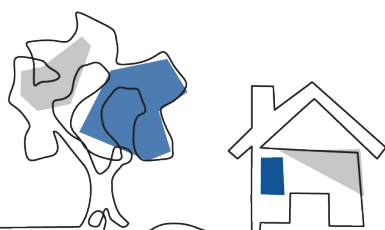
בעוד הקבוצות מנסות, אפשר לסייע בשאלת הכוונה: מה אתם צריכים לעשות כדי להצליח?

ואחרי שהמשימה הסתיימה בהצלחה: איך הצלחתם לבסוף? מה זה דרש מכם?

תשובות: קשר עין, שתיקה, התאפקות, תשומת לב לשפת גוף, הקשבה לאחרים.

### שלב שני

שלב זה ייוחד להתנסות בהקשבה בעזרת סימולציה: המשתתפים יתחלקו לצמדדים. כל משתתף יקבל כרטיס שעליו כתובה שאלה. השאלות קלילות וחביבות וקשורות לעולם האישי.



## שאלות לדוגמה

- ← מה אתה עושה בשעות הפנאי?
- ← מה הדבר המרגיז ביותר שקרה לך בתקופה האחרונה? ←
- מה היית לוקח איתך לאי בודד?
- ← מה הדבר שאהוב עליך יותר מכל במשפחה שלך?
- ← ספר על "פדיחה" שקרתה לך.

## שאלות המשך

- ← האם הקשיבו לדברים שאמרת?
- ← לפי מה אתה יודע?
- ← במה ההקשבה או איי-ההקשבה באה לידי ביטוי? (סביר להניח שהמשתתפים יזכירו סימנים שזיהו בשפת גוף, התעניינות והזגת שאלות ממוקדות, קשר עין, חזרה על מה שאמרו)
- (בחלק הזה אפשר לבקש מתלמידים אחדים שלא להקשיב [בכוונה], ונשאל את הדוברים כיצד הרגישו כשדיברו ולא זכו להקשבה.)

## שלב שלישי

בשלב זה נלמד מהם על חשיבות ההקשבה מתוך המקורות.

כל אחד רוצה שיקשיבו לו הקשבה אמיתית, אך להקשיב – זו משימה לא כל כך קלה. הקשבה היא מיומנות שעלינו להתאמן ולרכוש אותה במהלך החיים. לא קל לנו להקשיב כי ההקשבה מחייבת אותנו 'להניח בצד' את המחשבות, הרצונות והרגשות שלנו, ולהפנות את כל תשומת ליבנו למי שנמצא איתנו.

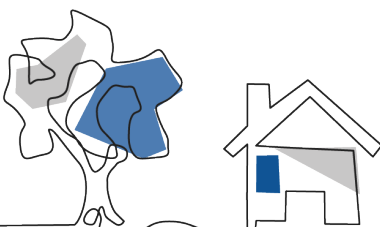
הרב יונתן זקס זצ"ל כתב שבספר דברים לבדו מופיעות 92 נטיות פועל הגזרות מן השורש שמ"ע. במפגש הישיר של עם ישראל עם הקב"ה במעמד הר סיני נאמר: "קול דברים אתם שמעים ותמונה אינכם ראים זולתי קול". פירוש הדבר שהפעולה המייצגת יותר מכול את קבלת הדת היא השמיעה.

"הרב הנזיר", הרב דוד כהן, תלמידו של הרב קוק, ציין שעל חשיבותה של השמיעה אפשר ללמוד מן התלמוד הבבלי: בתלמוד יש לא מעט ביטויים שמציינים הבנה, שבהם נעשה שימוש בנטיות של השורש שמ"ע: "תא שמע" (בוא ושמע); "קא משמע לך" (משמיע לנו, כלומר מלמדנו); "שמע מינה" (שמע ממנה, כלומר הסק מכאן את המסקנה); "לא שמיעא לך" (לא נשמע לי, כלומר אינני מסכים) ועוד.

הקשבה היא הלב של מערכת יחסים. כשאנו מקשיבים, אנו פתוחים לזולת ואנו מכבדים אותו, את מחשבותיו ורגשותיו. ההקשבה מבטאת אכפתיות, וממנה צומחים אהבה וכבוד.

(על פי הרב יונתן זקס, שיח ושיג קריאות חדשות בפרשת השבוע לספרי ויקרא במדבר דברים,

ירושלים: הוצאת מגיד, 2017, עמ' 289–292)



## שלב רביעי

בשלב זה נעסוק בתרגול – נתאמן יחד בהקשבה.

### פעילות א

ננסח יחד כללי "עשה" ו"אל תעשה" להקשבה פעילה נכונה (להלן כללים עיקריים. תוכלו להעשיר את הרשימה שלכם).

#### כללי "עשה"

- \* קבל החלטה ברורה שרצונך ומטרתך - להקשיב, ומתוך ההקשבה - להבין.
- \* התנהג בדרך שתעיד שאתה אכן עסוק בהקשבה פעילה וטובה: שמור על ערנות, שב זקוף, שמור על קשר עין, הצג שאלות לחידוד ולהבהרה, הנהן ועוד.
- \* מקד את תגובותיך ברעיונות ששמעת ולא באדם שאמר אותם.
- \* קבעו יחד זמן מוגדר לשיחה, שבו שניכם פנויים לשיחה ולהקשבה.

#### כללי "לא תעשה"

- \* אין להפריע לדובר למשל בעצות או סיפורים דומים שקרו לך.
- \* אין לשאול שאלות שאינן קשורות לעניין שעליו הדובר מספר, מדבר.
- \* אין להשמיע תגובה או הערה שעניינן הדובר ואישיותו (תגובה תתמקד ברעיון בלבד).
- \* אין לחפש דברים מסביב ואין להפנות את המבט מצד לצד.

### פעילות ב

נזמין שני תלמידים שידגימו שיח בנושא שיבחרו (או נושא שנציע) שבו נשמרת הקפדה על הקשבה פעילה. שאר התלמידים יהיו קהל הצופים. בעודם צופים במושוחחים ומקשיבים לדבריהם, הם ינסו להבחין בפרטים שלדעתם תרמו להקשבה הפעילה (לדוגמה: נשמר קשר עין, נשאלו שאלות מתעניינות, רעיונות שנאמרו זכו במחמאות).

בתום השיחה, התלמידים שירצו יוכלו לתת משוב (חיובי בלבד) למקשיב.

(הערה חשובה: בתרגיל מעין זה חשוב לוודא שהאווירה בקבוצה מוגנת ואין חשש שהתלמידים שהתנדבו להדגים ייפגעו.)

## סיכום

אחת המיומנויות הבסיסיות בתוך יחסי גומלין היא הקשבה פעילה ואמיתית. אם אין הקשבה כזו הקשרים ייפגעו, וייתכן אפילו שייזווצרו נתק מוחלט וריחוק. לכל אדם יש צורך שיקשיבו לו, ולעיתים המשימה הזאת היא המשוכה הגבוהה ביותר שיש להצליח לעבור כדי לבנות יחסים טובים ועמוקים. כדי להקשיב, אדם צריך 'לפנות מקום' לאחר. ה'פינוי' הזה אינו בא מאליי. צריך לפעול למענו. עלינו לעורר את המודעות שלנו, בכל פעם מחדש, ולשים לב לטיב ההקשבה שאנו מפעילים בעת שמדברים אלינו, ובמיוחד כאשר הדוברים הם אנשים הקרובים לנו. עלינו להתאמן ולתרגל כדי לשפר ולשכלל את היכולת שלנו להקשיב. פיתוח יכולת זו הוא משימה אפשרית בהחלט, ונוכל להצליח בה.

