מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 354**

**זמן וארעיות החיים**

**מטרות:**

* **לדון בנושא ארעיות החיים (היות הזמן שלנו מוגבל) ולהבין מה הכי חשוב שנעשה עם הידע הזה.**
* **לדבר לקהל המבוגרים/זקנים ולהציע פתרונות לקונפליקטים המלווים את שלב החיים הזה.**
* **העומק הרגשי של מקום הזמן בחיינו, ונברר מדוע הזמן מוגבל, מדוע הוא לא אינסופי ומהן ההשלכות הרגשיות והקונקרטיות של החיים בזמן קצוב. נדבר גם על הצורך לממש את חיינו במלואם בזמן שיש לנו.**

**זרימת התכנית:**

* **למה הזמן מוגבל?**
* **פסיכולוגיה של המבוגר והזקן**

**פתיחה:**

בתוכניות הקודמות המרתקות, דיברנו על כך שהזמן הוא תוצאה של שינוי שקורה בחושים שלי.  דיברנו על כך שאנו בנויים כך שאנו כל הזמן מחפשים להרגיש סיפוק, תענוג, מילוי, ואותה מדידה האם אני מלא או לא, היא נותנת תחושה של זמן.  הבנו שמפני שמאד התפחתנו ואנו מחפשים היום סיפוקים רבים ומהירים יותר, גם תחושת הזמן שלנו השתנתה כך שאנו מרגישים שהוא עובר מהר ומהר יותר.  דיברנו על כך שיש כל מיני סוגים של זמן, והבנו שבסה"כ זה משהו סובייקטיבי שנמצא בתוך התפיסה שלי ואפשר גם בכלל להתעלות מעל הזמן אם מתעלים מעל הצורך התמידי לחפש סיפוק ותענוג.

היום נרצה להמשיך לברר את מושג הזמן מזוויות נוספות.

**למה הזמן מוגבל?**

אני רוצה לתאר קצת את האופן שבו הפסיכולוגיה ההתפתחותית מתארת את תפיסת הזמן שלנו המשתנה לאורך חיינו, כי זה מאד מעניין ומעורר שאלות:

**תפיסת הזמן שלנו היא משהו שאנו מפתחים עם השנים. לתינוקות אין כלל תפיסת זמן! אמנם שהם בוכים כל שלוש שעות על השעון כשהם רעבים, אבל מבחינה פסיכולוגית לא..רק כעבור שלושה חודשים תינוק מתחיל לקבל הבנה ראשונית ופרימיטיבית של מושג הזמן (קביעות האובייקט למרות שחולף זמן).**

**מגיל שנה עד שלוש** הוא כבר לומד שיש זמנים במהלך היום (צריך לקום בבוקר, זמן לארוחת הבוקר וכן הלאה), **מגיל שלוש עד חמש** הוא כבר צריך לעמוד בזמנים ולדחות סיפוקים (לא עכשיו, כל אחד בתורו..), **בגילאי שש עד 11** הילדים כבר לומדים את הסיבתיות שבזמן (אם לא תלמד עכשיו לא תדע את החומר למבחן) והם מתחילים לעשות את הקשר בין עבר הווה ועתיד. **בגילאי ההתבגרות** הנערים מתחילים לחשוב על איך הם רוצים לחלק את הזמן שלהם, ולקבל החלטות אישיות בנוגע לזמן. מאוחר יותר הם גם נכנסים למערכות זוגיות ולומדים כיצד להשתתף בזמן, לחלוק את הזמן שלהם ולחבר זמנים. **ובבגרותינו**- עלינו לקבל החלטות כיצד להשקיע נכון את הזמן שלנו. האדם עומד מול החיים ועליו לנווט ולחלק את הזמן שלו נכון כך שיממש את עצמו ואת זמנו כראוי. **בגילאים מאוחרים יותר** מושג הזמן מקבל משמעות אחרת, אולי מלחיצה יותר ,מאיימת. האדם מתחיל להתסכל אחורה ולבדוק כמה הוא הספיק, כמה מיצה וכמה עוד נותר לו. הוא בודק האם עוד יש זמן לעשות שינויים בחיים או לא. היום פופולרי לעשות שינויים בגיל מבוגר יחסית אך פעם זה לא היה כך. אך בכל מקרה ככל שעובר הזמן האפשרויות פוחתות והאדם מוצא את עצמו מול נושא מאד מורכב וקונפליקטואלי. מה שרואים במחקרים לגבי גילאי 65 ומעלה הוא שהאדם פחות עוסק בעתידו ומתמקד במה שעשה בעבר ובקצירת פירות העבר (נכדים, פנסיה וכו). מחקר מראה שככל שאנשים מתבגרים ישנה נטייה להמנע כלל מלחשוב על העתיד. עד גילאי 60 רק אחוז אחד נמנע מכך, אך מגיל 60 ומעלה האחוזים קופצים בקפיצות גדולות. מדוע?

- קושי להתמודד עם העתיד, בעיה הסתגלותית

-קושי לדעת מה יהיה

- נמצא כי העיסוק במוות ובארעיות הינו בהתאמה לאיכות חיים ירודה יותר

<http://www.shiribennaim.com/image/users/230399/ftp/my_files/Pre6.ppt?id=14194285>

זאת אומרת, אנחנו חיים במציאות שבה הזמן שלנו הוא מוגבל, וזה משהו שקצת לא נתפס לנו חלק גדול מהזמן, למעשה רובינו נמנעים מלחשוב על זה כלל...וכך מגיעים לגיל זקנה ונכנסים לדכאון ולחרדות, אבל כנראה שהעניין הזה הוא מאד חשוב והוא מעורר כל מיני שאלות.

"המחשבה על המוות היא כנראה המחשבה המטרידה ביותר: חוסר הוודאות לגבי מה שממתין או לא ממתין בסוף הדרך, בצד השני, החשש מהכאב ואי הידיעה המשתקת לגבי הרגע בו נתעמת איתו פנים מול פנים – כל אלה גורמים לרובנו להצטמרר לשנייה ומיד להפנות מבט. להיבהל לכמה רגעים ואז לדחוק את המחשבה לפינות הכי נידחות של התודעה, לשטוף אותה עם היומיום."

<http://www.mako.co.il/nexter-weekend/Article-01b5f3fe830e441006.htm>

* **איך אתה רואה את זה, מדוע הזמן הוא מוגבל?**
* **מדוע יש סוף לכל?**
* **זה לא נתפס כ"כ אבל לכל אחד מאיתנו זמן מוגבל לחיות. לרוב צעירים אינם חשים זאת, אך אנשים שעמדו פנים אל פנים מול המוות חשים זאת בעוצמה- תחושה שהזמן מוגבל, קצר, לוחץ..מדוע זה כך?**
* **מדוע חשוב לנו לדעת שיש המשכיות אחרי המוות?**
* **האם הזמן הוא אויב שלנו?**
* **האם זה טוב שהזמן לוחץ עלינו?**
* **האם טוב לחיות בתחושת לחץ כזו? למה?**
* **יש בעליזה בארץ הפלאות דמות כזו שכל הזמן ממהרת..הכובען.. לאן עלינו למהר?**
* **מה עלינו להספיק כל עוד אנו כאן, בחיים?**
* **כיצד המודעות לארעיות החיים משפיעה על האופן בו אנו חיים את חיינו? האם זה חשוב?**

**פסיכולוגיה של המבוגר והזקן**

**החוויה האישית שלי מקורס פסיכולוגיה של המבוגר והזקן: קורס שעשיתי בתואר הראשון שבו למדנו על התהליכים אותם עובר אדם בשלבים המאוחרים של חייו, הדילמות והקונפליקטים לפניהם הוא עומד.**

[אריק אריקסון](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A8%D7%99%D7%A7_%D7%90%D7%A8%D7%99%D7%A7%D7%A1%D7%95%D7%9F), הוגה **תאוריית השלבים הפסיכו-חברתית**, היה בין הראשונים בתחום [הפסיכולוגיה ההתפתחותית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94_%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA%D7%99%D7%AA) שהתייחס לזקנה כאל שלב התפתחותי נוסף בחיי האדם. הוא מכנה את שלב זה בחיי האדם כשלב **ה"שלמות לעומת ייאוש"** ("Integrity vs. Despair")לעומת השלמות מציב אריקסון את הייאוש, את הקיפאון ואיבוד משמעות החיים. החוויה העומדת במרכזם של הייאוש ושל העדר המשמעות זו ההרגשה שהחיים לא נחוו במלואם, שההזדמנויות פוספסו, ושהבחירות שנעשו היו מוטעות או שקריות. כל אלה הן שהפכו למכתיבי קצב החיים ויצרו חלל ריק ונעדר תוחלת, שסופו במוות המאיים.

גישתו של אריקסון היא אופטימית, ולפיה יכול האדם לבחור כיצד יחווה את שלב הסיום בחייו, ולראות עצמו בפרספקטיבה הנכונה של שלמות משמעותית מול המוות. ילדים בריאים, לפי גישתו של אריקסון, לא יפחדו מהחיים אלא יחוו אותם באופן חיובי ומלא, אם הוריהם יהיו בעלי שלמות מספקת, ובעלי יכולת שלא לחשוש מהמוות אלא לראות בסיפוק את עשייתם ותרומתם.

.<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%96%D7%A7%D7%A0%D7%94>

על אף האופטימיות של אריק אריקסון, אני זוכרת שהמרצה שלי דווקא לא היה כזה אופטימי. הוא תיאר את שלב ההזדקנות כשלב קונפליקטואלי. במיוחד אני זוכרת שהוא תיאר כיצד ילדיהם של אנשים זקנים נמצאים בקונפליקט, כאשר עליהם להשקיע בחיים שלהם ובילדים שלהם וגם להיות עם הסבים והסבתות ולא נותר זמן לשם כך. באופן כללי הוא לא חשב שהדברים הולכים ומשתפרים ככל שמזקנים אלא להפך.

אני זוכרת שיעור אחד שבו ניגן לנו את השיר "Don't worry be happy". מיד האווירה בכיתה השתנתה, כולם התחילו לזמזם ולחייך יחד עם המנגינה. והוא עמד על הבמה והתבונן בנו בפנים חתומות. בסוף השיר שכולנו מאד נהנו ממנו- בכל זאת משהו מרענן בתוך יום לימודים רגיל של ישיבה בכיתה במשך שעות והקשבה להרצאות- הוא אמר שבאופן מאד נאיבי נפלנו בפח של שירים מסוג זה, שמבטיחים לנו "סוף טוב", שמבטיחים לנו שאם לא נדאג הכל יהיה בסדר- כשלמעשה לא כך הוא. זאת אומרת החיים לא מסתיימים "בטוב" כפי שהוא ראה זאת, אלא בשלב של זקנה שיש בו הרבה מאד קושי, קונפליקט ומצוקה עד כדי יאוש. וזו התחושה שנותרתי איתה מהקורס הזה. היום אני מקווה שנוכל להאיר את הנושא הזה ולקבל זווית חדשה, אופטימית באמת.

* **מהי הזדקנות מוצלחת?**

כהנא וכהנא 1991: זקנים הנוהגים באופן פרו אקטיבי שמעצב את סביבתם ולא רק מגיב ללחץ הנסיבות, מה שמוביל למשמעות בחיים, ראייה אופטימית וקשרים עם הסביבה.

<http://www.shiribennaim.com/image/users/230399/ftp/my_files/Pre6.ppt?id=14194285>

* **כיצד ניתן להתגבר על הפחד מהמוות? מהארעיות?**
* **כיצד לנצל את גיל הזקנה באופן הטוב ביותר?**
* **שלבי ההתפתחות של אריקסון: שלמות לעומת ייאוש: איך לממש את שלב הזקנה בראייה האינטגראלית?**
* **מדהים שאנשים מבוגרים לא מרגישים מבוגרים, לא מרגישים שעבר הרבה זמן (עבר כמו חלום).. האדם עובר המון שנים אבל לא השתנה ממש..פשוט עבר זמן, כל מיני מצבים.. ופתאום הגיע גיל מבוגר, וזה כאילו מפתיע ומוזר. אותו אדם שהוא היה בגיל צעיר, רק הגוף השתנה.**
* **חוויה מעבודה בבית אבות: זקנים הם חסרי סבלנות, כל רגע שמבוזבז הוא רגע יקר. קשור בחרדות של זקנה. כמה זמן כבר נשאר? ארעיות החיים.**
* **דיווח של עובדת סוציאלית שעובדת עם אנשים מבוגרים בבתי אבות: הם אינם עסוקים במוות. מקטרים על כאבי היום יום, שהות במקום עצמו...כיצד זה קורה שהאדם מסתיר מעצמו את הארעיות? מדוע?** לא מחפשים תובנות על החיים ומשמעות. עסוקים בכאן ועכשיו, בכאבים ובכדורים...ההרגל הזה של ההכחשה תופס עs סוף החיים ממש. האדם לא שואל את השאלות עד הרגע האחרון. השאלות לא עולות.
* **הם נמצאים בדיכאון ..לא ממש מאושרים. לוקחים תרופות נגד דיכאון. בדרך כלל בודדים.**
* **איך נסיים את החיים עם חיוך על הפנים? איך נגיע לקבלה של הסוף? של הארעיות? מתי נרגיש שמיצינו?**
* **מה קורה אחרי המוות? מה קורה לאדם כשהוא מת? האם האמונות הדתיות הן נכונות?**

על מה אנשים גוססים מתחרטים?

אחות אוסטרלית שטיפלה באנשים חולים על ערש דווי, תיעדה את דבריהם האחרונים וגילתה שרובם מתחרטים על אותם דברים: עבדנו יותר מדי, שמחנו מעט מדי ולא הלכנו עם הלב שלנו. על מה אתם הייתם מתחרטים אילו זה היה יום מותכם?

<http://www.mako.co.il/spirituality-self-improvement/soul/Article-4d83ed8d4f15531006.htm>

**הלוואי והיה לי את האומץ להיות נאמן לעצמי, ולא לציפיות של אחרים ממני**

"זו החרטה הנפוצה ביותר. כשאנשים מבינים שחייהם עומדים להסתיים ומתבוננים אחורה בבהירות, קל להם לראות כמה חלומות הם לא מימשו. רובם לא חתרו להגשים אפילו חצי מהחלומות שלהם, ונאלצים למות כשהם מבינים שהסיבה היא ההחלטות שקיבלו או לא קיבלו. לא רבים מבינים איזה חופש נותנת לנו הבריאות, וכשהם מבינים זה כבר מאוחר מדי".

**הלוואי ולא הייתי עובד כל כך קשה:**"האמירה הזו הגיעה מכל אחד מהגברים בהם טיפלתי. הם פספסו את הנעורים של הילדים שלהם ואת זמן האיכות עם בת הזוג, והתחרטו שבזבזו כל כך הרבה מחייהם על פרנסה וקריירה. היו גם נשים שהתחרטו על כך, אבל רוב הנשים בהן טיפלתי לא היו המפרנסות העיקריות בבית".

**הלוואי והיה לי את האומץ לבטא את הרגשות שלי:** "אנשים רבים הדחיקו את הרגשות שלהם בשביל לחיות בשלום עם אחרים. כתוצאה מכך, הם נאלצו להתפשר על חיים בינוניים ולא זכו להיות כל מה שהם יכלו להיות. הרבה מהם חלו כתוצאה מהמרירות והטינה שהם פיתחו בשל כך".

**הלוואי והייתי נשאר בקשר עם החברים שלי:** "רבים מהם לא הבינו את היתרונות של שמירה על קשר עם חברים ותיקים עד לשבועות האחרונים של חייהם, ואז לא תמיד יכלו לחדש את הקשרים הללו. הם היו כל כך מרוכזים בחייהם שלהם, עד שהם נתנו לחברויות ישנות וחזקות להתאדות לאורך השנים. כולם מתגעגעים לחברים שלהם כשהם עומדים למות".

**הלוואי והייתי נותן לעצמי להיות מאושר יותר:** "הופתעתי ממספר האנשים שציינו את החרטה הזו. הרבה מהם לא הבינו עד מותם שאושר הוא בחירה. הם היו תקועים בהרגלים ישנים ופחדו משינוי, וזה גרם להם להעמיד פנים בפני הסביבה ובפני עצמם שהם היו מסופקים, כשלמעשה בתוך תוכם הם רצו לצחוק מהלב ולהכניס לחייהם קצת רוח שטות. הדבר הזה השפיע על מצבם הנפשי, וגם הבריאותי".

<http://www.mako.co.il/spirituality-self-improvement/soul/Article-4d83ed8d4f15531006.htm>

* **כיצד נוודא שלא נתחרט על החיים שחיינו?**

# מדען: "נמצאה דרך לחיות לנצח"

## האם בעוד 30 שנה נוכל להישאר צעירים לנצח? ריי קורצוויל, מדען אמריקני, טוען כי בעוד 30 או 40 שנה ינועו בתוך גופנו מכונות מיקרוסקופיות שיתקנו תאים פגומים ואיברים, ולמעשה ישימו קץ לחולי ולמגיפות בעולם. הרובוטים המזעריים שינועו בגופנו יוכלו לתקן איברים פגומים, ולהאריך בצורה משמעותית את תוחלת החיים שלנו

<http://www.mako.co.il/news-money/tech/Article-9ddda3275c14421004.htm>

דימטרי איצקוב. המיליארדר הרוסי הצעיר, בסך הכל בן 33, תמיד היה בן אדם מיוחד – וכשהמחשבה על המוות חלפה באקראי במוחו הוא בחר להישיר אליה מבט, לא למצמץ וגם לצאת לקרב חזיתי. התוצאה: "[יוזמת 2045](http://2045.com/)", ארגון בראשותו שפועל כבר שלוש שנים כדי ליצור מכונות דמויות אדם ולהפוך את כולנו לבני אלמוות.

הכל התחיל בשנת 2005, אז ישב במשרדי חברת התקשורת המצליחה שלו במוסקבה והביט במסך המחשב, כשלפתע נחתה עליו תובנה רוחנית מפעימה: "בזמנו הייתה לנו הצעה למכור חלק ממניות החברה, והמשמעות הייתה שהחיים שלי יהיו מאוד נוחים", סיפר לאחרונה בראיון לניו יורק טיימס, "הבנתי שלא אהיה מאושר רק מלעבוד ולבזבז את הכסף. אני פשוט אזדקן ואז אמות. חשבתי לעצמי שחייב להיות משהו עמוק יותר מזה בחיים". לערוץ 4 הבריטי סיפר: "הבנתי שאני לא צריך מותרות ושככל שאני חי ככה – אני מבזבז את הזמן שלי בחיים בלי לקבל סיפוק אמיתי. להיות בן אלמוות, להיות בעל האפשרות לחיות לנצח בלי המגבלות של הגוף האנושי - זו החירות האמתית".

<http://www.mako.co.il/nexter-weekend/Article-01b5f3fe830e441006.htm>

* **האם זו החירות האמיתית, שנוכל לחיות בלי המגבלות של הגוף האנושי?**
* **האם זה באמת יקרה לדעתך?**
* **מה נעשה עם כל הזמן הזה?**

<http://tech.walla.co.il/?w=/4/2573008>

ב2045 נוכל לגבות את המוח שלנו עם המחשב..

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4494773,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4494773%2C00.html)