

## מפגש טעימה תצא"מית

### פתיחה

**סבב -** מאיפה אתה מגיע? ומה השארת מאחור?

### לימוד משותף

מנורת החסרונות / רבי נחמן

#### שאלות לעיון בסיפור:

- מה אומרת עלינו הדרך שבה אנו מתבוננים על מה שנמצא מחוצה לנו?
- האם ניתן בכלל להתבונן במציאות באופן אובייקטיבי?
- האם ייתכן שהחסרונות שרואה האדם סביבו אינם אלא השתקפות של חסרונותיו שלו.

### מראות - עבודה עם עצמי

כל משתתף מוצא לעצמו פינה שקטה וממלא את דף המראות (לפחות 20 דקות)  
כשמתבוננים בי – מה רואים? – מנקודות מבט שונות.

### איסוף

במרכז מפוזרים כרטיסי שאלות.  
כל משתתף בוחר דרך איזו שאלה הוא רוצה לאסוף את העבודה שעשה עם עצמו.

### סבב תובנות

### טעימה מהתיאוריה

**קצת על חלון ג'והרי** בספרו החשוב, מתנת התרפיה, מדבר ארווין יאלום, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט נודע, על כלי משוב חשוב עבור בני אדם:  
חלון ג'והרי (Johari window) הוא תוצר עבודה משותפת של שני פסיכולוגים: ג'וזף לופט והרינגטון אינגהם (השם ג'והרי הוא צירוף שמותיהם הפרטיים). שיצרו טבלה, באמצעות שתי שורות המגדירות "ידוע לאחרים" ו-"לא ידוע לאחרים", ובאמצעות שני טורים המגדירים "ידוע לעצמו" ו-"לא ידוע לעצמו" – המייצרת ארבעה חלונות:

איזור פתוח	איזור עיוור
ידוע לי וידוע לאחרים	לא ידוע לי וידוע לאחרים
איזור חבוי	איזור לא ידוע
ידוע לי ולא ידוע לאחרים	לא ידוע לי ולא ידוע לאחרים

- **החלון הפומבי/ הפתוח** - בתחום זה האדם מודע לרגשות, תכונות וצרכים כפי שהם באים לדי ביטוי בהתנהגותו. קיימת חפיפה מלאה בין הצורה שבה היחיד תופס את עצמו לבין תפיסת הסביבה לגבי התנהגותו. בתחום זה נוח ונעים לנו ואנו חיים ללא חרדות וחששות לגבי מצבינו.
- **החלון הסודי/ החבוי** - בתחום זה האדם מודע לרגשות, תכונות וצרכים שהוא בוחר להסתיר מהסביבה, אם כתוצאה פחד מביקורת ואם מחשש לתדמיתו. האדם בורח מן האמת, מעמיד פנים ומשקיע מאמצים לשמור על סודו.
- **החלון הלא מודע/ איזור לא ידוע** - תחום זה הוא מחוץ לידיעתו של היחיד או של סביבתו, כלומר, מידע נסתר מפני היחיד והסובבים גם יחד.
- **החלון העיוור** - התנהגות שהיא גלויה לסביבה אך היחיד אינו מבחין בה או שהוא מעוות את התפיסה שלה. גם אם יהיה מי שיאיר את עיניו של האחר בנוגע לתחומים אלו היחיד לרוב אינו מסכים להביט ולראות.
- החלונות שונים בגודלים אצל אנשים, חלקם מפותחים יותר וחלקם פחות. וישנו דגש רב על החלון העיוור. באמצעות בחינת המציאות, ואינטרקציה עם אנשים אחרים, ניתן לצמצם את החלון העיוור.

#### משימת צילום

שולחים את המשתתפים להסתובב בשטח הפתוח תוך שהם שמים לב לחמשת החושים שלהם. ומבקשים מהם לצלם תמונה אחת שנגעה בהם ודרכה הם יוכלו להביא את עצמם באופן נוסף למעגל.

כדאי לפתוח קבוצת וואצאפ זמנית לקבוצה

שולחים את התמונות לקבוצה וכל אחד בתורו מציג את התמונה שלו ואת מה שהוא ביקש להעביר על עצמו דרכיה.

**סבב סיכום:** משהו שהתחדש לי במפגש.