



סיפור שסיפרתי לנכדי בשנת 2050

סיפור יפורה של

הקשבה



## לפני שנים לא רבות,

יש אומרים שאפילו בקיץ של שנת 2014, הקשבה  
לא נכחה בחייהם של רב האנשים.  
**אבל**, בכל מקום בו הופיעה הקשבה, היא  
ריפאה אנשים מכאבים נפשיים,  
טוותה חוטי קשר והבנה בין בני אדם,  
ושיחררה אותם מהעבדות לסמארטפונים.



## עם זאת,

למרות קסמיה של ההקשבה, הקשבה הייתה מוגבלת ונראתה רק מפעם  
לפעם בעיקר בקהילות קטנות, כגון של  
חוקרים של התקשורת בין רופאים ומטופלים,  
עובדים סוציאליים טובי לב,  
מספר קטן של מאמנים,  
חוקרים של התפתחות הילד דרך הקשבה של הוריו, ועוד.



## זאת ועוד

להקשבה אסור היה להיכנס בתכלית האיסור למקומות רבים.

בתוכניות רדיו וטלוויזיה אסרו על הקשבה להיכנס לתוכנית,

פוליטיקאים לא הכירו בקיומה,

והורים ומורים נלחמו בה עד חורמה עם הקלף שמנצח הקשבה: זה

הקלף של "אבל אמרתי לך כבר אלף פעם". וההורים, והמורים, אמרו גם בפעם

האלף ואחת, מה שהם כבר ידעו שנכשל כבר אלף פעם, ובכל זאת גירשו את

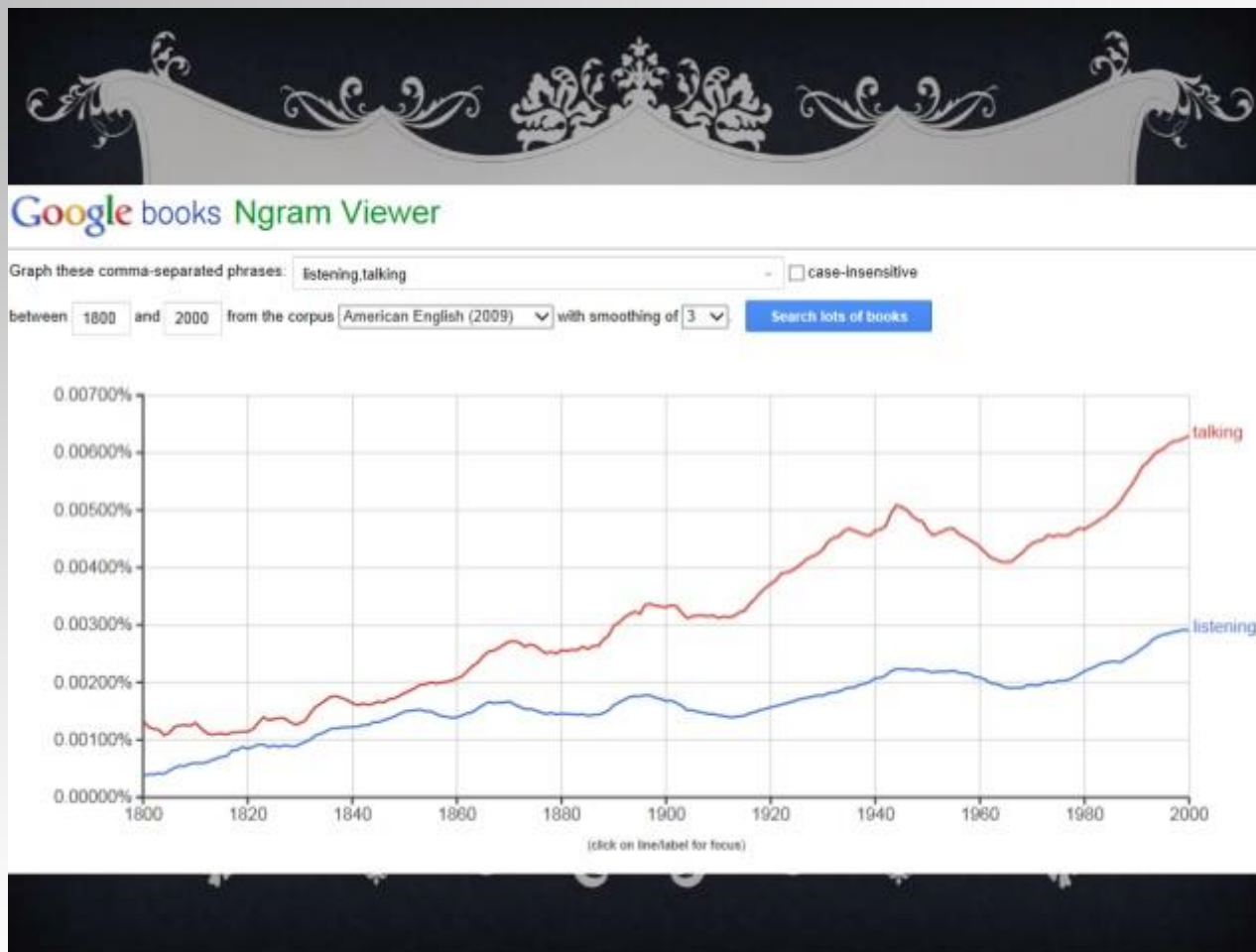
ההקשבה ואמרו גם בפעם האלף ושתיים.



גורלה המר של ההקשבה ניכר גם  
בעקבות של בני האדם:

<http://books.google.com/ngrams> ◆

<http://www.google.co.il/trends> ◆







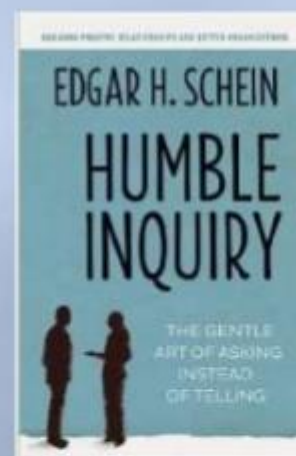
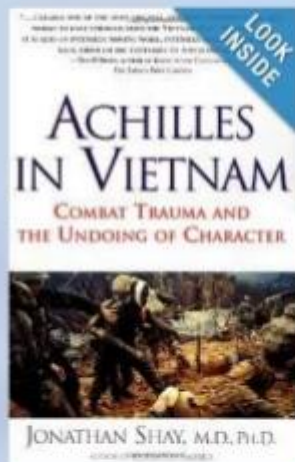
# גורלה של הקשבה היה מפתיע ביותר

שכן יועצים בתחומים שונים כתבו בשבחיה של ההקשבה ...

למשל ...









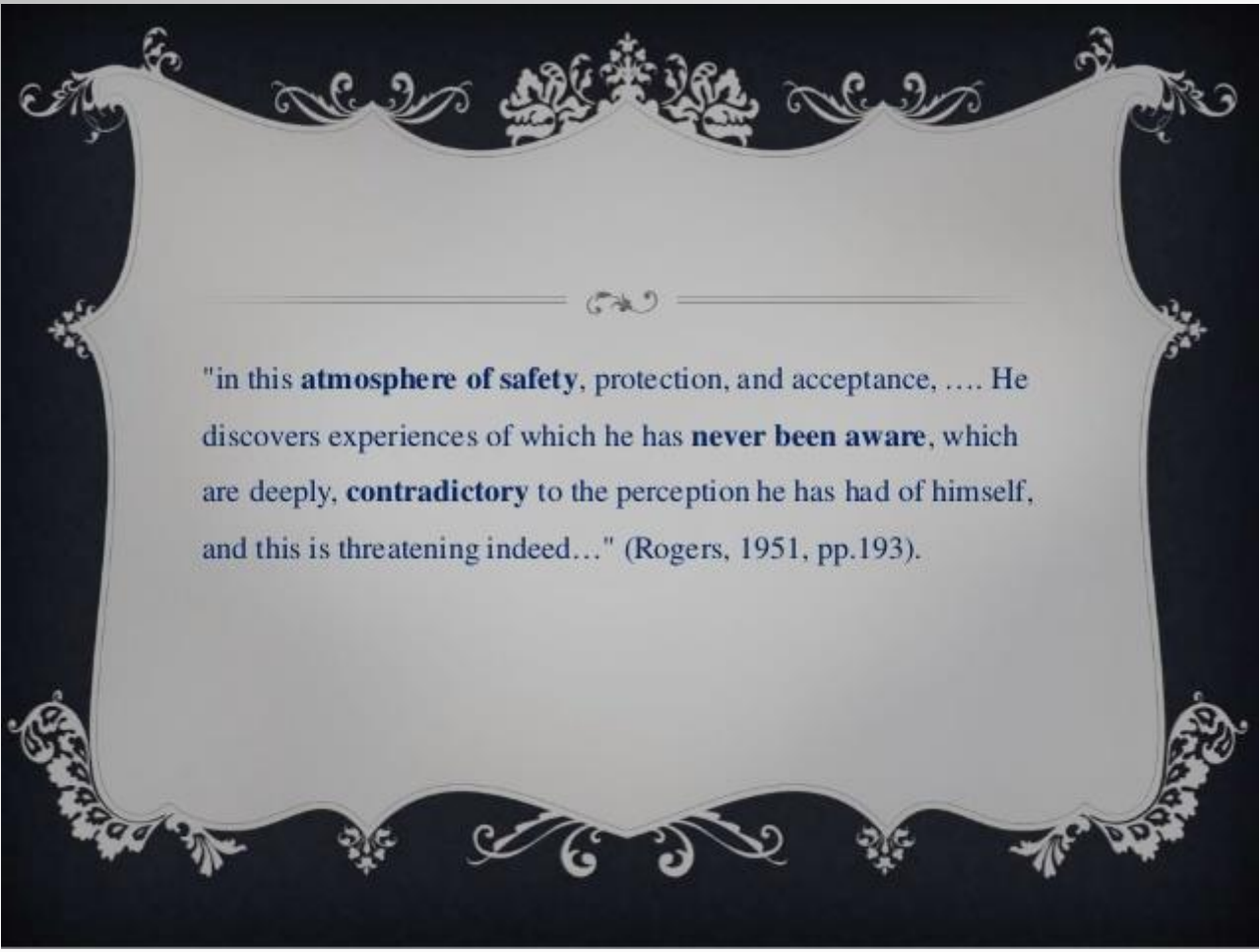
# גורלה של הקשבה היה מפתיע ביותר גם בגלל

שחוקרים כבר ידעו כי הקשבה

קובעת למדבר את איכות דבריו, בהירות הדיבור, והעניין שהוא מעורר.

מעצבת את הזהות של המספר.

עשויה לגרום שינוי אישיות.



"in this **atmosphere of safety**, protection, and acceptance, .... He discovers experiences of which he has **never been aware**, which are deeply, **contradictory** to the perception he has had of himself, and this is threatening indeed..." (Rogers, 1951, pp.193).



## יתרה מזאת, במחקרים של ניתוח-על, META-ANALYSES, נמצא כי

בניסויים מבוקרים הקשבה שיפרה את איכות הדיבור והסיפור של המדבר  
במחקרי מתאמים, הקשבה קשורה בקשר אמיץ עם תפיסת מנהיגות של אנשים (אך  
לא של משימות), שביעות רצון מן העבודה, מחוייבות לעבודה, אמון, פחות  
שחיקה, ואפילו ביצועים.

במחקרי לפני-אחרי (לא מבוקרים) נמצא כי הקשבה מפחיתה דיכאון, ושניתן  
ללמוד להקשיב



## מתאים בין הקשבה ותוצאות בעבודה

תוצאה	מס' מחקרים	מס' נבדקים	מתאם $\rho$
מנהיגות	13	7,874	.73
שביעות רצון	10	7,751	.57
שחיקה	8	3,652	-.34
ביטחון פסיכולוגי	6	1,092	.70
אמון	6	1,356	.65
מנהיגות משימתית	5	1,893	-.08
ביצועים בפועל	5	1,053	.37
מחוייבות	3	4,032	.45



# אך, להקשבה היו אויבים רבים

- ❖ מעמד בחברה
- ❖ הימנעות מקשר
- ❖ "אין שום סיפור"
- ❖ טראומות
- ❖ מחירים (קוגניטיביים) גבוהים
- ❖ וסכנת שינוי



## **לסיכום: 5 האויבים של ההקשבה:**

**שעמום** – במקום לשאול פרטים טכניים – מה שמך? לשאול איזה סיפור מעניין יש לך על שמך?

**דומיננטיות** – השתייכות למעמד חברתי גבוה מושגת ע"י הפחדה והעלבה או ע"י הקשבה והשגת מוניטין.

**פחד מאינטימיות ושינוי** – להתחיל עם שאלות טכניות ולאחר מכן לשאול לעומק (מה ההרגשה? דוגמא. כמו מה? – מטפורה) **טראומה**. הקשבה למחלות, שואה, אונס עם תחושה ש"חייבים לעזור" - גורמת להימנעות מהקשבה. האמונה שההקשבה עוזרת ומשפיעה, תאפשר לנו להקשיב יותר ולהשתחרר מהמחשבה של צורך להושיע.

**מחיר** – הקשבה דורשת מאמץ ואנרגיה. לכן חשוב להציב גבולות ולהחליט כמה זמן אני מוכן **להקשיב**. בנוסף, למצוא אדם שיסכים להקשיב לנו.



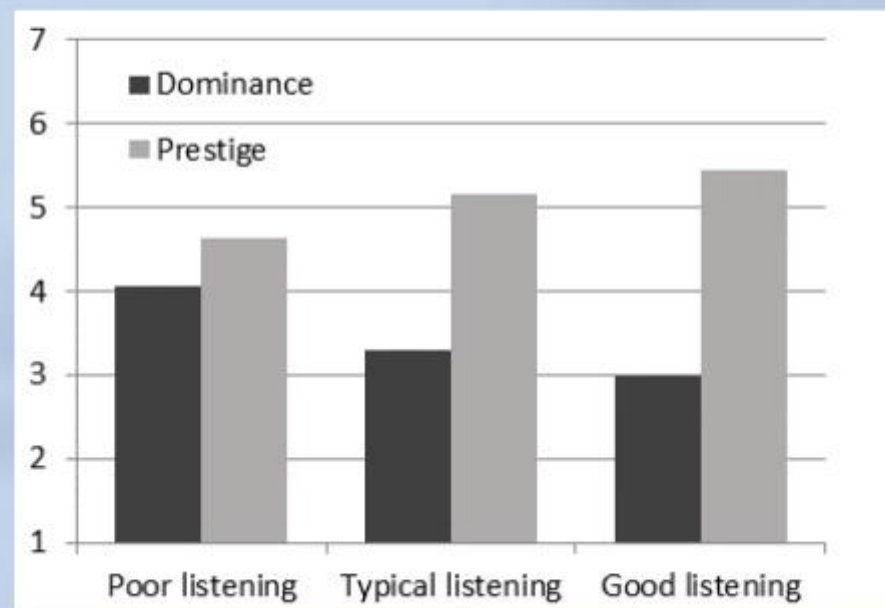


## בהתחלה

הקשבה נלחמה באויבים שלה, עד שיום אחד הבינה כי היא נפלה למלכודת של אויביה ולא הקשיבה להם. לכן, יצאה לשוטט בדרכים להקשיב לכל אויביה. הראשון שפגשה היה מעמד בחברה.

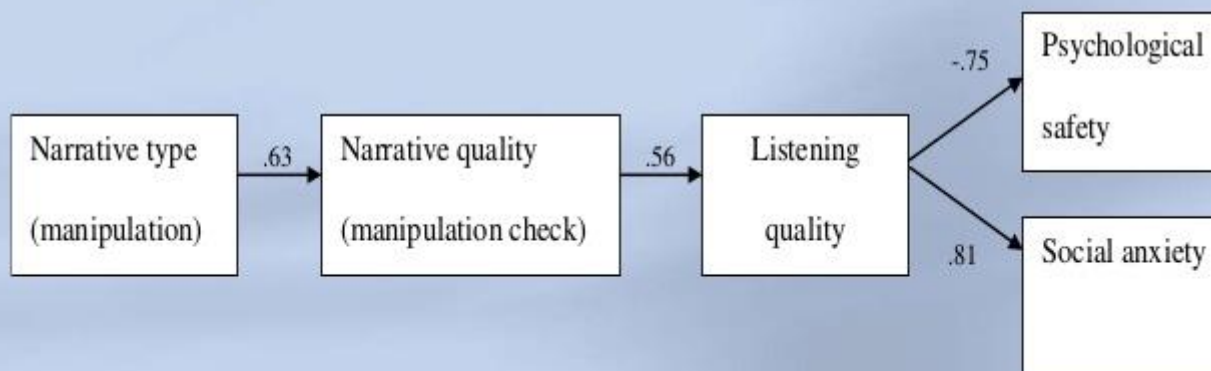


## הקשבה מורידה דומיננטיות ומעלה פרסטיג'ה





כשאנשים מספרים סיפור, מקשיבים להם יותר, ובשל כך הביטחון שלהם עולה והחרדה שלהם יורדת





## וכך סיפרתי לנכדי המופתע

שלא ידע כי פעם לא היו שיעורי הקשבה בבית הספר, ופעם מראיינים ברדיו ובטלוויזיה היו מדברים יותר מהמראיינים ונכנסים בדבריהם, ופעם המנהלים היו אומרים לעובדים שאין להם זמן להקשיב, ופעם ההורים היו אומרים כל יום "אבל אמרתי לך אלף פעם".

ואז אמר נכדי: "סבא, איזה מזל שהדור שלכם גילה את ההקשבה". צחקתי ואמרתי לו: "את זה ידעו מזמן ... ראה מה כתוב בספר משלי"



## אחרית דבר

מְשִׁיב דָּבָר, בְּטָרֵם יִשְׁמָע-- אֲוֹלֵת הָיָא-לוֹ,  
וּכְלָמָה.

(משלי י"ח פסוק י"ג)

מֵיִם עֲמָקִים, עֲצָה בְּלֵב-אִישׁ ; וְאִישׁ תְּבוּנָה  
יִדְלָנָה.

(משלי כ' פסוק ה')



## איש תבונה יודע לדלות מחשבות

מאת: מחברים שונים

**משלי 5:** "מים עמקים עצה בלב איש, ואיש תבונה ידלנה" **העצה (התוכנית) שבליבו של כל איש דומה למים עמוקים; רק איש תבונה יכול לדלות את העצה מליבו של הזולת ולהבין מה הוא מתכנן. עצות**

1. האם אפשר לקרוא מחשבות? לפי ספר משלי, מי שמתעמק מספיק יכול לפתח כישרון קרוב - **לדלות מחשבות:**

**עצה = תוכנית לפעולה; לב = מקום המחשבות; תבונה = הכישרון להסיק מסקנות;**

**מים עמוקים עצה בלב איש = לכל אדם ישנן מחשבות ותוכניות שהן נסתרות כמו מים עמוקים, ואי אפשר לראות אותן מבחוץ, אבל - ואיש תבונה ידלנה = איש תבונה יודע להסיק מסקנות מהבעות פניו, מעשיו ומידע אחר שיש לו על האדם, ומתוך כך לגלות מה הן תוכניותיו (ע"פ מצודות).**

כדי להצליח ב"דליית מחשבות" יש להיות **איש תבונה**, וזה דורש, בין השאר, הרבה שקט, **משלי יז27:** "חושך אָמְרֵי יוֹדַע דַּעַת, וקַרְיָ [קַרְיָ] רֵיחַ אִישׁ תְּבוּנָה" (**פירוט**). איש תבונה חוסך במילים, לא מדבר הרבה, ולכן הוא פנוי לשמוע ולהבין (ע"פ אלחנן לוטוק).



# סוף