

## מודטים ומודדים: לעבר יישומה ותרומתה של מדיטצית-מיינדפולנס במערכת החינוך

ת. גונן

החוג לגיל הרך, מכללת לוינסקי לחינוך, תל אביב, ישראל

בחברה המערבית יש נטיה לחקור את עולם התופעות החיצוני לנו. בשנים האחרונות לחל כיוון נוסף לחקר עולם התופעות דרך התבוננות אינטרוספקטיבית בתודעה עצמה כמקור הידע על העולם. כיוון זה הנו 'מדיטצית-מיינדפולנס' או 'תשומת-לב מודעת'. מודטים רבים נוכחו שמדיטציה זו, בודהיסטית במקורה, אינה רק אמצעי להשגת ריכוז ושלווה, אלא כלי חקירה רב-עוצמה שבאמצעותו ניתן לבדוק את האופן שבו אנו פועלים בעולם, להבין את מאפייני המציאות ואת העיוותים התפיסתיים, לשנות את מערכת ההתניות והתגובות האוטומטיות שלנו ולהפחית סבל ותסכול (גונן, בדפוס; גונן, בדפוס; Bodhi, 1999; Chah, 2002; Gunaratana, 1992; Sumedho, 1987). בהרצאה זו ברצוני להציג את עקרונותיה של מדיטצית-מיינדפולנס ככלי לאיזון רגשי ולפיתוח נוכחות ערה, ולהציע שני משפטי מיפוי המבנים את עולם התוכן שלה ואת אפשרות תרומתה למערכת החינוך.

לאור התנסות אישית במדיטצית-מיינדפולנס, הגיעו גם חוקרים בעלי שם עולמי בתחומי הפסיכולוגיה, הרפואה ומדעי המוח למסקנה זהה לזו של המודטים. השפעתה של מדיטציה בקרב אוכלוסיות מגוונות, שנוסתה ונוסחה לראשונה ככלי מדעי על ידי ג'ון קבט-צ'ין כשיטת (Mindfulness Based Stress Reduction) MBSR, הפכה בשלושים השנים האחרונות מושא למחקרים רבים. המחקרים הוכיחו את יכולתה לחולל שינוי ברמה הפיזית והפסיכולוגית כאחד, כמו לדוגמה לגרום לעלית פעילות האונה השמאלית הקדמית במוח הקשורה לרגשות חיוביים, להפחית אלימות, לכוון תחושות שלווה ורווחה פנימית, ליצור גישה של קבלה עצמית, אמפתיה ורצון טוב, לתגבר את יכולות ההכלה והריסון העצמי, להעמיק יכולות ריכוז ולהפחית "פטפוט" מנטלי פנימי מטריד (סליגמן, 2005; Kabat-Zinn, 1990; Fredrickson, 2008; Kabat-Zinn & Davidson, 2011; Watson, Batchelor & Claxton, 1999).

הוראת מדיטצית-מיינדפולנס עושה צעדיה הראשונים במערכת החינוך בעולם המערבי וממצאי המחקר הראשוניים מעוררים תקווה לאקלים בית-ספרי, בין-אישי ואיש-פנימי הרמוניים יותר (Kaiser-; Brady, 2008; Fontana & Slack, 2007; Greenland, 2010; Schonert-Reichl & Stewart-Lawlor, 2010; Whitmore, 1986). מאחר שמדיטציה זו היא פרקטיקה מעשית ונגישה לפיתוח תשומת לב, המטפחת ריכוז ושלווה פנימית ככלי בהוראה ובלימוד, ואמפתיה ככלי חברתי, היא עשויה להוות התערבות רבת-ערך במערכת החינוך. מחקרים על השפעתה של מדיטציה במערכת זו הם בתחילת דרכם, אבל אם מדברים על אתגרים וחדשנות בחינוך, חשוב שיישמע הקול הקורא להוראת מדיטציה, להצגת יישומיה והשפעתה (גונן, 2012).

### ביבליוגרפיה

גונן, ת' (2012). מדיטצית-מודעות כתוכנית בהכשרת מורים. *הד הגן ע"ו* (ג). 50 - 63. גונן, ת' (בדפוס). חנוך לנער על פי דרכה של תשומת לב- מדיטציית מיינדפולנס, מקורותיה ויישומיה.

בתוך: ש. סגל, נ. פרצ'יק, וי. גילת - תלמיד מאושר - האם אפשר? פסיכולוגיה חיובית בחינוך. ת"א: הוצאת מופ"ת.

גונן, ת' (בדפוס). *עד שחמלה תתעורר גם רחמים יספיקו - מדיטציה, בודהיזם, אהבה*. ירושלים: כרמל.

סליגמן, מ' (2005). *אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית*. ת"א: מודן.

Bodhi, B. (1999). *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Kandy, BPS.

Brady, R. (2008). Realizing true education with mindfulness. (pp. 77-98). in: T. Giac Hoang et al. (eds.): *Buddhist education - continuity and progress*. HaNoi: V.B.U Publication.

- Chah, A. (2002). *Food for the heart. part 2: Meditation.* (pp. 135-270) Boston: Wisdom Publication.
- Fontana, D. & Slack, I. (2007). *Teaching Meditation to Children* . London: Watkins.
- Gunaratana, H. (1992). *Mindfulness in plain English.* Boston: Wisdom Publication.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.* N.Y: Bantam Doubleday Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. & Davidson, R. (eds.) (2011). *The Mind's Own Physician: A scientific dialogue with the Dalai-Lama on the healing power of meditation.* Oakland: Mind & Life Institute .
- Kaiser-Greenland, S. (2010). *Mindfulness for children.* Insight Journal, 33 (1), 25-29.
- Nyanaponika, T. (2005). *The heart of Buddhist meditation.* Kandy: B.P.S. (1962).
- Schonert-Reichl, K.A. & Stewart Lawlor, M. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1. 137-151
- Sumedho, A. (1987). *Mindfulness - the path to the deathless.* Herdfordshire : Amaravati Publication.
- Watson, G., Batchelor, S. & Claxton, G. (eds.) (1999). *The psychology of awakening* London:Rider.
- Whitmore, D. (1986). *Psychosynthesis in education.* Northamptonshire: Turnstone.