



מה שמואר - צומח

המשפט המקסים הזה נאמר מפיו של קרל יונג, פסיכולוג וסופר שוויצרי ומייסד הפסיכולוגיה האנליטית.

הוא האמין שלכל אדם פוטנציאל לצמוח ולהתפתח לאורך חייו ושהצמיחה נעשית על ידי הגברת המודעות, ההבנה והקבלה העצמית.

"מה שמואר צומח" מדבר על הפניית זרקור לנושא מסוים וזאת על מנת לקבל תובנות ונקודות מבט חדשות, שיכולות להוביל לשינוי והתפתחות חיוביים.

מסתבר שברגע שהמוח שלנו מתמקד במשהו אנו מתחילים להבחין בו בתדירות גבוהה יותר ועצם ההתמקדות עוזרת לו לגדול ולהתפתח.

להלן הצעה לפעילות בהשראת המשפט - מה שמואר צומח

מה שהשמש מאירה עליו – צומח: הפרחים, העצים וגם העשבים.
אנחנו בדיוק אותו דבר: מה שאנחנו מאירים עליו – צומח – גם לטוב וגם לרע.
אם אנחנו לאורך זמן מאשימים מישהו קרוב אלינו בדבר מסוים שמפריע לנו, הדבר הזה יצמח עוד.

אם אנחנו כועסים שוב ושוב על ילד שהוא לא בסדר כי 1,2,3... הרבה פעמים נשיג תוצאה הפוכה והוא יהיה עוד יותר מהדבר הזה.
ובאותו אופן, אם נלקה את עצמנו באופן קבוע מה לא טוב אצלנו ומה עלינו לשפר יקרה לנו אותו הדבר...
בפעילות הבאה ננסה לתרגל איך לעשות את הדברים קצת אחרת.

עזרים:

- דפי "מה שמואר צומח" (נספח)
- כלי כתיבה

מהלך הפעילות:

1. פותחים את הפעילות בשאלה - מה לדעתכם הכוונה במשפט: "מה שמואר צומח"?
מסכמים ומסבירים שהכוונה היא - כל דבר שאנחנו מעניקים לו תשומת לב, השקעה, זמן ואור – יכול לגדול ולהתפתח, בדיוק כמו עץ שאור השמש מזין אותו ועוזר לו לצמוח.
אפשר לבקש מהמשתתפים דוגמאות מהחיים.

2. לוקחים מספר דפי "מה שמואר צומח" (נספח) ומבקשים מהמשתתפים לחשוב על כמה שיותר תחומים חשובים בחייהם האישיים ובחיי הפנימייה, תחומים שהם עסוקים בהם, תחומים ומעגלים עליהם היו רוצים להשפיע.

כותבים כל תחום בראש דף אחר ככותרת. (לדוגמא: הנהלה, צוות הדרכה, ספורט, תחביבים ופנאי, משפחה, חברים, תזונה וכו')

3. מחלקים את הקבוצה לצוותים של 3-4 משתתפים.

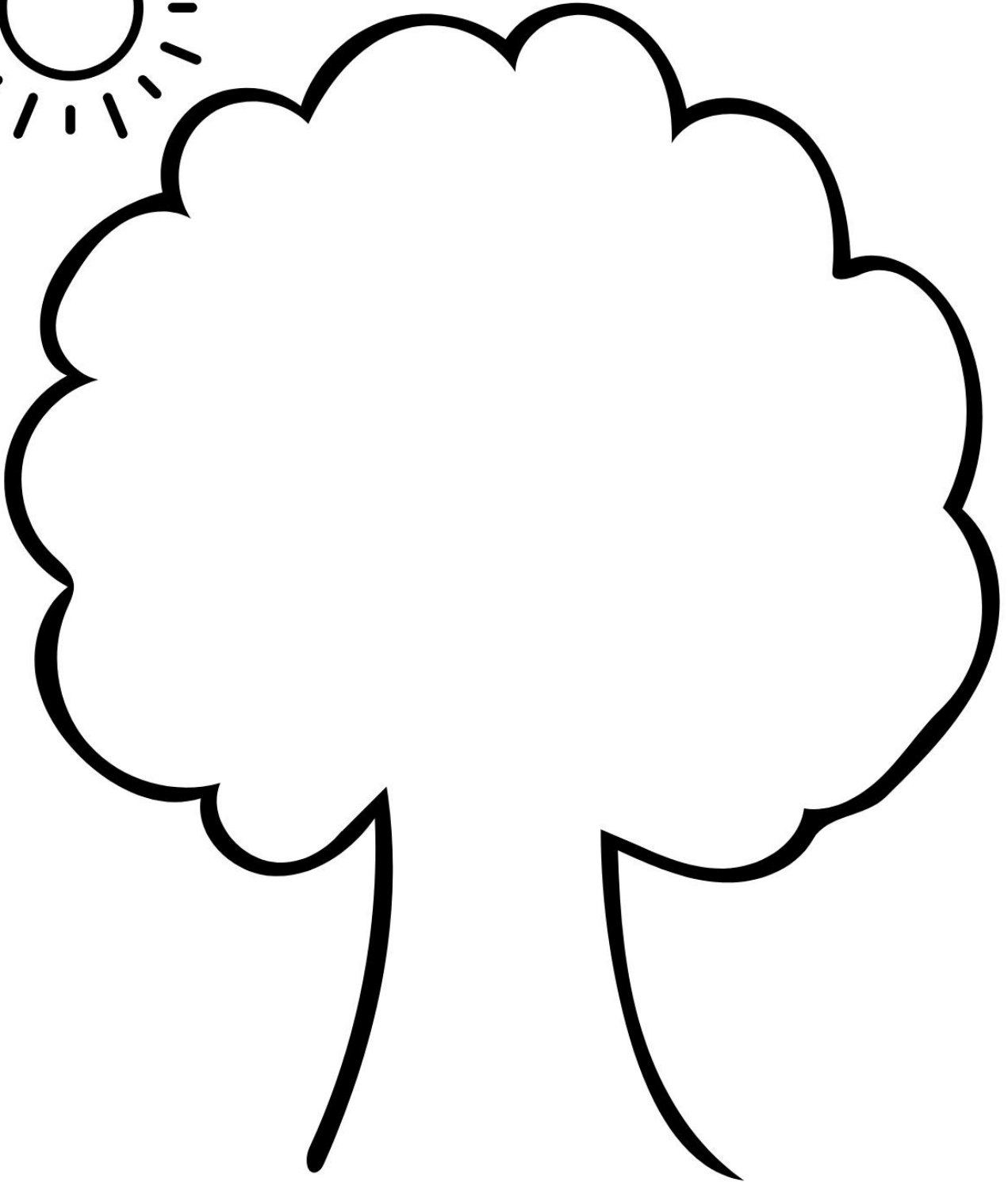
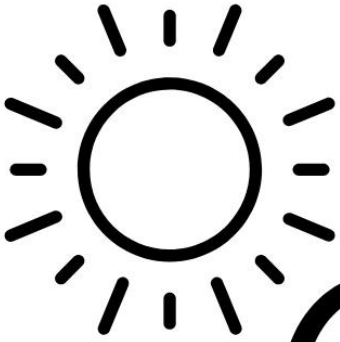
מחלקים בין הצוותים את דפי התחומים ומבקשים מהם לחשוב יחד ולכתוב:

- איך אפשר להקדיש יותר תשומת לב לתחום הזה?
 - מהן הנקודות המוארות בו?
 - איך אפשר להשקיע יותר זמן ואור כדי שהוא יגדל ויתפתח?
- (חשוב לכוון את המשתתפים להשתמש בשפה חיובית, מה כן לעשות ולא מה לא...)

4. לאחר שסיימו, מתכנסים למליאה וכל צוות מציג את הרעיונות שלו. שאר הצוותים מוזמנים להוסיף הצעות משלהם.

5. לסיום וליישום בשטח... מציעים לכל משתתף לבחור את אחד הרעיונות שעלו, אפילו דבר קטן שיוכל לעשות ממחר בבוקר כדי להאיר משהו בחייו. מומלץ לשתף ולהציע עזרה של חברים נוספים.





מה שמואר צומח