

קראו את הטקסטים וענו על השאלות שאחריהם.

טקסט א':

חמש נקודות מפתח בדרך לחיי עצמאות

מעובד על פי בועז מזרחי, אתר "מהות החיים", אפריל 2015.



עצמאות היא בראש ובראשונה הלך רוח, מצב תודעתי. לפני שמדינה הופכת לעצמאית, החברה שלה צריכה להחזיק בחשיבה עצמאית. לפני שבעל עסק הופך לעצמאי, הוא צריך להיות בשל מבפנים ומוכן לאתגר. לפני שילדים הופכים לעצמאיים על פי חוק, עליהם לעבור תהליך של התבגרות נפשית. אבל מהי אותה עצמאות תודעתית? ואיך מגיעים אליה? ד"ר קארל פיקהארדט פרסם ב- Psychology Today מאמר ששופך מעט אור על הנושא.

5

פיקהארדט הוא פסיכולוג המומחה בחינוך, מחבר ספרים בנושא הורות כמו Surviving Your Child's Adolescence ו-The Future of Your Only Child. הוא טוען כי הבסיס לעצמאות הוא חופש הבחירה. לפנינו מונחות מגוון של אפשרויות להתנהל בעולם וההחלטה מוטלת בידינו. לעתים יש הרבה אפשרויות, וצריך קווים מנחים שיעזרו לבחור את הדרך בצורה שהכי מתאימה לנו. פיקהארדט מציע חמש נקודות מפתח שיכולות לקדם את העצמאות התודעתית שלנו. אתם יכולים לחשוב על העצות הללו כמסגרת אליה ניתן ליצוק את האישיות הייחודית שלכם ולבסס את היסודות שלה.

10

1. אמרו את דעתכם

מילים הן הדרך לבטא את מי שאנחנו: את העמדות, התחושות והמחשבות שלנו. פיקהארדט מאמין שתקשורת היא אחד הכלים החשובים להשגת עצמאות. כשאנו אומרים את אשר בליבנו ובמוחנו, אנו מצהירים על הצרכים שלנו ועושים צעד משמעותי בדרך לקידום שלהם. אם לא נבטא את רצונותינו, נחיה על פי רצונם של אחרים. אך אם הסביבה מודעת לדברים שחשובים עבורנו, אנו יכולים לחיות על פי התנאים שלנו ובכך ליצור את העצמאות הלכה למעשה. כלומר, להביא לכדי יישום את העצמאות שלנו בפועל.

15

2. עמדו על שלכם

לדעת להתפשר זה חשוב ומבורך, אבל לא בכל מצב. ישנן סיטואציות שעלינו לעמוד על שלנו ולא לזרום לאן שהרוח נושבת. לכל אחד יש עולם ערכים, חלקם חשובים יותר וחלקם פחות. עלינו לדעת לאזן בין אלה שאפשר להתגמש לגביהם, לבין אלה שמהווים את הבסיס לזהות שלנו. על פי פיקהארדט פעולה על פי היושרה והמצפון האישיים, גם בניגוד לעמדותיהם של אחרים, זה הביטוי הטוב ביותר לעצמאות.

20

3. היו נוכחים

הכוונה היא הן לנוכחות פיזית והן לנוכחות מנטלית. על פי המובן הראשון לכולנו יש מה שפיקהארדט מכנה "חוזים חברתיים". שעלינו לעמוד בהם. כשהחברה יודעת שנגיע בזמן לתור לרופא, שנתייבב למילואים, שנעזור לנזקק, היא יודעת שאפשר לסמוך עלינו. אבל יותר חשוב מכך, אנחנו יכולים לסמוך על עצמנו. הביטחון הזה שנהיה היכן שצריך כאשר צריך, הוא הביטוי למובן השני של נוכחות, המנטלי. כלומר, כדי להיות עצמאי באמת, על האדם להכיר בחשיבותו לחברה ובחשיבותו בפני עצמו.

25

4. שמרו על קצב

הרבה משימות ומעט זמן, זו הנוסחה של העידן המודרני. אם נדע לווסת את המטלות בצורה הנכונה, תהיה לנו שליטה גדולה יותר על הזמן שלנו. דחיינות יוצרת עומס עתידי וכובלת אותנו הן בזמן והן במחשבה. היפטרות מהמחויבות משחררת אותנו ויוצרת פנאי פיזי ומנטלי. לתפיסתו של פיקהארדט לעמידה בזמנים יש היבט נוסף. כשאנו ממלאים את המשימות שלנו בזמן, אנו מפתחים מנגנון של הסתכמות עצמית, אנו מפתחים ביטחון ביכולת שלנו לבצע את המוטל עלינו.

30

5. עם העצמאות מגיעה האחריות

אחריות היא אחד הסימנים המובהקים לכך שאנו נמצאים בתודעה משוחררת ועצמאית. כשאנו מקבלים על עצמנו את השלכות המעשים והבחירות שלנו, אנו מכריזים כי השליטה נמצאת בידינו. לטוב ולרע - אנו מתנתקים מתלות בגורמים חיצוניים (תירוצים) ויוצרים את החופש והשחרור לפעול על פי אמונותינו. פיקהארדט טוען כי כשאנו לוקחים אחריות ומכירים בטעויות, אנו זוכים גם ללמוד מהן. זהו רובד נוסף של עצמאות, שכן הוא מאפשר לנו לצמוח ולקבל החלטות נכונות יותר בעתיד.

35

טקסט ב':

לומד עצמאי / פרופ' חנן יניב

לומד עצמאי הוא לומד שמוכן ויכול לקחת על עצמו את הלמידה של כל תחום עניין שגילה וללמוד אותו בעצמו (תוך הסתמכות על מקורות של ידע ותמיכה זמינים), עד כדי התמחות. לומד עצמאי הוא לומד לאורך חיים. הוא תמיד לומד כל מה שמעניין אותו.

תנאים ללמידה עצמית

כמה תנאים חיוניים לקיומה של למידה עצמאית, אותם יש לרכוש בגיל צעיר ככל האפשר:

- תחושת המסוגלות: "אני יכול ללמוד לבד"
- סקרנות: "העולם מלא דברים נפלאים שמאד טוב לי להכיר וללמוד"
- אהבת הלמידה: "אני מאד רוצה לדעת דברים, להבין, להיות מסוגל ליישם"
- הצורך לפתור בעיות: "אני רואה משהו שדורש תיקון – אני רוצה לתקן אותו"
- הצורך לזיום וליצור: "חשוב לי גם ליצור דברים משלי ולא רק להיסמך על יצירות של אחרים"
- מודעות לתהליך ולכלים: "אני יודע איך לומדים לבד ואני יודע באילו כלים להשתמש בכדי להפוך את הלמידה למשמעותית."

טקסט ג': "עצמאות" מתוך מילון אבן-שושן

עֲצֻמָאוֹת ° ג' [מן עֲצָם; עֲצָמִי] 1, עֲמִידָה בְּרִשׁוֹת עֲצָמוֹ, אִי-תְלוּת בְּאַחֲרִים, אוֹטוֹנוֹמְיָה: "הֶרְצוֹן וְהַעֲזוּ לְהִקְיָם עַל יְסוֹדָם אֶת הָעֲצֻמָּאוֹת הָעֵבֶרִית בְּכָל תְּפִאֲרָתָהּ" (בן-אבִי, שַׁחַר 185). כָּל אִמָּה נִלְחָמָה עַל עֲצֻמָּאוֹתָהּ. הַמוֹשֵׁל הָעֵנִיק עֲצֻמָּאוֹת לְאֹזֹר. 2, הַכְּשֵׁר לְשֵׂאת אֶת עֲצָמוֹ, לֹא לְהִיֹּת נוֹקֵק בְּכָל לְעֹזֶרֶת אַחֲרִים: חֲנוּךְ לְעֲצֻמָּאוֹת. יֶלֶד פְּלוֹנִי סוֹבֵל מִחֶסֶר-עֲצֻמָּאוֹת. – [אֹת-] – יוֹם הָעֲצֻמָּאוֹת ° [בישראל] הַחֵג הַלְאָמִי שֶׁנִּקְבַּע בְּיִשְׂרָאֵל בְּיוֹם ה' בְּאֵיר, הוּא הַיּוֹם שֶׁנִּתְּנָה בּוֹ הַהִכָּרְזָה עַל הַקְּמַת מְדִינַת-יִשְׂרָאֵל הָעֲצֻמָּאִית (בְּשָׁנַת תִּשְׁ"ח, 15 בְּמָאִי 1948).

עֲצֻמָּאִי ° ת' [ראה עֲצֻמָּאוֹת] 1, עוֹמֵד בְּרִשׁוֹת עֲצָמוֹ, שְׂאִין עָלָיו שְׁלִטוֹן אַחֲרִים: מְדִינָה רְבוּנִית וְעֲצֻמָּאִית. שְׁלִטוֹן עֲצֻמָּאִי. 2, נוֹשֵׂא אֶת עֲצָמוֹ, שְׂאִינוֹ תְלוּי בְּעֹזֶרֶת אַחֲרִים: אָדָם בֶּעַל אִפִּי עֲצֻמָּאִי. יֶלֶד בְּלִתִּי-עֲצֻמָּאִי. – [עֲצֻמָּאִית, עֲצֻמָּאִים, אִיֹּת]

השאלות

1. כותרת הטקסט היא:

חמש נקודות מפתח בדרך לחיי עצמאות

בטבלה שלפניכם יש שלושה היגדים בנוגע לכותרת.

סמנו ליד כל היגד אם הוא נכון או שאינו נכון.

ההיגדים	נכון	אינו נכון
1. בכותרת יש פועל.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
2. בכותרת יש שם פעולה.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
3. בכותרת יש שם פועל.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

2. בטקסט א' כתוב: "עצמאות היא בראש ובראשונה הלך רוח, מצב תודעתי".

מה פירוש המילה **תודעה**? (שורה 1).

- ₁ התלבטות
- ₂ מחשבה
- ₃ בסיס
- ₄ מודעות עמוקה

3.

א. בשורה 1 כתוב: "... החברה **שלה**."

למה מתייחסת המילה **שלה**?

ב. בשורה 23 כתוב: "... היא יודעת שאפשר לסמוך עלינו."

למה מתייחסת המילה **היא**?

4. בשורות 1-3 הכותב מביא שלוש דוגמות שונות לחיי עצמאות.

מה אפשר להסיק מדוגמות אלה בוגע לעצמאות?

- 1 עצמאות היא תכונת אופי.
- 2 עצמאות תלויה בגיל.
- 3 עצמאות באה לידי ביטוי בהתנהגות ובמודעות עצמית.
- 4 עצמאות באה לידי ביטוי באופן שונה בין בני האדם.

5. **בטקסט א'** כתוב: ד"ר קארל פיקהארדט פרסם ב- Psychology Today

מאמר **שופך מעט אור** על הנושא.

א. מה פירוש המילה **שופך אור**? (שורה 5).

- 1 מחליף
- 2 משלים
- 3 מדגים
- 4 מסביר

ב. כתבו משפט משלכם בו שלבו באופן הגיוני את הביטוי "**שופך אור**".

6. **בטקסט א'** בשורה 7 כתוב :

"הבסיס לעצמאות הוא חופש הבחירה. לפנינו מונחות מגוון של אפשרויות להתנהל בעולם וההחלטה מוטלת בידינו".
הסבירו משפט זה במילים שלכם.

7. לפניכם צירופי מילים מתוך טקסט א'.

כתבו ליד כל צירוף אם הוא צירוף סמיכות או צירוף של שם ותוארו.

סוג הצירוף	צירוף מילים
	חשיבה עצמאית
	התבגרות נפשית
	חופש בחירה
	נקודות מפתח
	אישיות ייחודית
	צעד משמעותי

8. סטיב ג'ובס אמר באחד מנאומיו:

" אל תאפשרו לרעש הנובע מדעותיהם של אחרים להטביע את הקול הפנימי שלכם."

א. לפי דעתכם, לאיזו נקודת מפתח מתאים ציטוט זה ומדוע? (טקסט א')

ב. לפי הטקסט, כיצד עמידה על שלכם מפתחת את העצמאות האישית? (שורות 17-20)

9. בשורה 17 כתוב: לדעת להתפשר זה חשוב ומבורך, אבל לא בכל מצב.

ישנן סיטואציות שעלינו לעמוד על שלנו ולא לזרום לאן שהרוח נושבת. למה הכוונה במילים "לא לזרום לאן שהרוח נושבת"?

10. בטקסט מוזכרות נקודות מפתח שונות בדרך לתודעה עצמאית.

בטבלה שלפניכם מוצגות דוגמות לנקודות מפתח אלו.

סמנו ליד כל דוגמה את נקודת המפתח שאליה הוא שייך.

הדוגמות	אמרו את דעתכם	עמדו על שלכם	היו נוכחים	שמרו על קצב	גלו אחריות
1. אני פועל לפי הערכים שלי גם אם לא כולם מסכימים איתי	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
2. אני מתכוון למבחן כמה ימים מראש ולא מחכה לרגע האחרון	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
3. אני לא מאשים אף אחד אחר במה שקורה לי בחיים	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
4. אני אומר את מה שאני חושב ומרגיש	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
5. אני עוזר לאחר כאשר אני מזהה מישהו במצוקה	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵

11. לפניכם קטע מטקסט ב' העוסק ב"לומד העצמאי".

"לומד עצמאי הוא לומד שמוכן ויכול לקחת על עצמו את הלמידה של כל תחום עניין שגילה וללמוד אותו בעצמו (תוך הסתמכות על מקורות של ידע ותמיכה זמינים), עד כדי התמחות. לומד עצמאי הוא לומד לאורך חיים. הוא תמיד לומד כל מה שמעניין אותו".

הסבירו את הקשר בין שורות 31-35 בטקסט א', ובין הציטוט שבמסגרת.
