



## המשפט המאוחה – תרגול

לפניכם עשרה משפטים מאוחים (מחוברים) בנושא קשיבות (מיינדפולנס).  
תחמו את האיברים וציינו את הנושא ואת הנשוא בכל אחד מן האיברים.

1. מיינדפולנס היא שיטה להפניית תשומת הלב לחוויה בהווה, ופעולה זו נעשית ללא שיפוטיות.  
איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_
2. במקור המיינדפולנס מגיע מהמסורת הבודהיסטית העתיקה, אך המונח לא מופיע בדרשות הבודהיסטיות הקדומות.  
איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_
3. כל תרגול מיינדפולנס מתחיל בהסבת תשומת הלב לנשימה, והוא נמשך בהבאת תשומת הלב לתחושות שונות בגוף.  
איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_
4. קשיבות היא המונח העברי ל"מיינדפולנס", אולם רבים ממשיכים להשתמש במונח הלועזי.  
איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_
5. בבתי ספר רבים בישראל מתרגלים קשיבות, ובעקבות זאת נרשם שיפור בהתנהגותם של התלמידים וביכולת הריכוז שלהם.  
איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_
6. תרגול קשיבות בכיתה משפר את תפקוד התלמידים, ולמרות זאת מנהלים ומורים רבים עדיין לא מודעים ליתרונות השיטה.  
איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נשוא: \_\_\_\_\_



7. בסוף שנות ה-70 הציגו באוניברסיטת MIT בארה"ב תוכנית רפואית מבוססת מיינדפולנס להפתחת מתחים, והיא משמשת כיום במדינות רבות ברחבי העולם.
- איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_;  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_
8. פסיכולוגים, רופאים, מחנכים ויועצים רבים החלו להשתמש בתרגול מיינדפולנס, והם מדווחים על יעילותו הרבה.
- איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_;  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_
9. מחקרי מוח מצביעים על ההשפעה של תרגולי מיינדפולנס על הפלסטיות של המוח, ובעקבות זאת הם מעניקים אישוש מדעי לתחושות המתרגלים.
- איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_;  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_
10. החשש בקרב חוקרי ומתרגלי מיינדפולנס רבים הוא מפני "מק'מיינדפולנס", זאת אומרת תרגול מיינדפולנס יהפוך פופולרי ושטחי.
- איבר א': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_;  
איבר ב': נושא: \_\_\_\_\_; נושא: \_\_\_\_\_