

# מסות



# חינוך לתודעה של חירות

יוסי אבינון

## מבוא

לפני למעלה מ-250 שנים כתב הפילוסוף הצרפתי ז'אן ז'אק רוסו בספרו הנודע "האמנה החברתית" (1762) את המשפט הידוע: "האדם נולד חופשי, ובכל מקום הוא כבול באזיקים". רוסו טעה. האדם נולד כבול. הוא כבול לאינסטינקטים ולצרכים הבסיסיים שלו, והוא תלוי לחלוטין בהוריו כדי לשרוד. אף שחירות היא אחת הזכויות הטבעיות של האדם, היא איננה נתונה לו באופן טבעי, כדבר מובן מאליו. היא לא מוגשת לנו כמתנה, על מגש של כסף. היא כרוכה במאבקים רבים ובאומץ לב רב. למעשה, האדם נאבק על חירותו לכל אורך חייו, מלידתו ועד מותו. אפשר אף לראות את ההיסטוריה האנושית כולה כסיפור מאבקו של האדם לחירות. החירות היא ערך כה חשוב ומרכזי בחיינו עד כי לעתים אנו מוכנים להקריב אותם למענה. היא קשורה במהותו של האדם, בגרעין הפנימי שלו, בזהות האישית שלו. האדם נעשה לאיש (person) בזכות חירותו.

מהי, אם כן, תודעה של חירות? מה ההבדל בינה לבין תודעה של עבדות? כיצד ניתן לפתח תודעה של חירות, וכיצד ניתן לחנך לקראתה?

## תודעה של חירות

תודעה של חירות היא תודעה שמאפשרת לאדם לנהל את חייו ולשלוט בהם באופן מרבי, כלומר להיות אדון לעצמו. כדי שאדם יהיה אדון לעצמו עליו להכיר ולהבין את עצמו, כלומר לפתח מודעות עצמית. נבחין בין סוגים של מודעות עצמית:

א. **מודעות תחושתית.** מודעות תחושתית היא המודעות של האדם לגופו, לתחושותיו (לגבולות הכאב והשמחה שלו), לתנועותיו (המגושמות או המשוחררות), לקצב נשימתו, לאזורי הגירוי שלו, לפעילות לבו, למשקלו, לעצם נוכחותו. במילים אחרות, לקצב החיים הגופני שלו. היא קשורה ביכולתו של האדם להקשיב לגופו ולשלוט בו. להיות אדון לגופו, כך שיוכל לנצלו ולהפעילו באופן היעיל והנוח ביותר לתכליותיו ולמטרותיו.

ב. **מודעות תפיסתית.** מודעות תפיסתית היא המודעות של האדם לסובב אותו. אילו מערכות יחסים הוא מקיים עם עולם החי והדומם הסובב אותו: האם הוא דוחה אותו? האם הוא מתגונן מפניו? האם הוא בורח ממנו? האם אין לו אמן בו והוא חושש ממנו? האם הוא נוטה לראייה פסימית? האם גישתו פסיבית ומגיבה? או, לעומת זאת, האם הוא מקבל את העולם? בוטח בעצמו? מאמין בבני אדם? האם הוא בעל ראייה אופטימית, אקטיבי ויוזם? ובנוסף, מהי מערכת הציפיות שלו? האם הוא מצפה שאחרים יעשו למענו? האם הוא משחק את התפקיד שאחרים קבעו עבורו? האם הוא חושב שהכול מגיע לו? האם הוא מגלה סימנים של עצבנות ותוקפנות? האם הוא נוטה לסבך דברים או לעקוף אותם? או, מצד שני, האם הוא בעל גישה אחראית? נוטל על עצמו משימות? סובלני ומתחשב? גישתו ישירה ועניינית? רואה את הדברים בפשטותם, כמות שהם?

ג. **מודעות הכרתית.** מודעות הכרתית היא היכולת של האדם להיות אמיתי וכן עם עצמו. זו הסגולה להודות בשקר (זיוף, צביעות, העמדת פנים) ולהכיר באמת כדרך עליון. זו הדרישה להוריד מסכות, להפסיק לשחק ולהיות נאמן לעצמו – נאמן לצד הסגולי והייחודי של אישיותו. מול המודעות ההכרתית עומדת ההונאה העצמית. במצב של הונאה עצמית מתאמץ האדם להסתיר את האמת מעצמו. האדם המשקר והאדם שמשקרים לו נעשים אחד. אדם כזה חי בשביל אחרים. הוא רואה את עצמו כפי שאחרים היו רוצים שיהיה, והוא מעמיד פנים שאין הוא יותר מאשר התווית שהודבקה עליו. הוא משמש כלי בידי אחרים להגשמת מטרותיהם. הוא אמצעי ולא מטרה.

ד. **מודעות רגשית.** בני אדם הם לא רק יצורים אינטלקטואליים (שכלתניים), הם גם יצורים רגשיים. המודעות הרגשית מסייעת לאדם לפתח את האינטליגנציה הרגשית שלו. להכיר טוב יותר את הקשת הרחבה של רגשותיו החיוביים והשליליים, ולהתמודד עמם. להביע את רגשותיו בחופשיות. להבין את רגשותיו, לעדן אותם

ולשלוט בהם על ידי חשיפתם לפני אחרים והעמדתם למבחן פומבי של אמת ובהירות. לטפח אכפתיות, אמפתיה וחמלה כלפי מצבים רגשיים של אנשים אחרים. ה. מודעות יצירתית. מודעות זו היא בעצם הרחבה ושכלול של כל יתר סוגי המודעות שצוינו. יש בה משום "הליכה מעבר", פריצת גבולות, הרחבת תחום האפשרויות וזינוק אל הלא נודע. היא מבקשת לפתח את הדמיון ואת יכולת החיזוי של האדם כך שיוכל לחרוג מעבר לנתון המידי, זה של "כאן ועכשיו", ולפרוץ אל הבלתי מוכר והזר, אל יוצא הדופן, הפנטסטי והמסתורי. מודעות זו שואפת גם לשחרר את האדם מכבליהן של דרכי חשיבה ועשייה קבועות ומוגדרות מראש, לקראת סלילת אפיקים חדשים ומקוריים של יצירה.

ככל שאדם מודע לעצמו וקשוב לעצמו יותר, כך גדלה חירותו ומסתמן לפניו אופק רחב יותר של אפשרויות. הוא דואג לפיתוח מלא של כל מגוון האפשרויות הקיימות בו ומקבל על עצמו את האחריות לצמיחתו. הצמיחה איננה דבר שמופעל על האדם מבחוץ, אלא משהו שהוא יוצר לעצמו. האדם נמצא בתהליך מתמיד של שינוי, צמיחה והתחדשות. הוא בונה את סביבתו ומעצב אותה כך שתשרת אותו בצורה הטובה ביותר. הוא משוחרר מעומסים פיזיים ונפשיים, הוא השולט ולא הנשלט, הוא המכוון ולא המכוון. הוא מצמצם את תלותו באחרים. הוא בונה לעצמו תודעה של חירות.

## תודעה של עבודת

מול תודעת החירות עומדת תודעת העבודת. תודעה של עבודת היא תודעה נעדרת מודעות עצמית ומקורה בתרדמה (עצלנות) מחשבתית ובהתמכרות לאורח חיים אוטומטי. האדם חשוף לעומס של מצבים ואירועים שפוגעים בגופו ובנפשו ומפחיתים עד למינימום את יכולתו לנהל את חייו ולשלוט בהם. מהם אפיוניה של תודעה של עבודת?

1. תסמונת "הראש הקטן": תרבות ה"חפיף" וה"סמוך", "יהיה בסדר", פתרונות קלים ומהירים, בריחה מאחריות.
2. תשישות גופנית ונפשית: תחרותיות מוגזמת, הישגיות יומרנית, סטרס (עבודה "סביב השעון"), הסחות דעת, חוסר ריכוז, חשיפה לרעשים חיצוניים ופנימיים בלתי פוסקים.

3. שגרה לוחצת: "טייס אוטומטי", שעמום, תסכול, מרירות, דיכאון, חוסר אונים.
  4. פורקן יצרים: עצבנות, אימפולסיביות, תרבות של צעקות וכוחניות, נהנתנות.
  5. חינוך קונפורמיסטי: שינון, שיחזור, העתקה, חשיכה קולקטיבית, הליכה עם הזרם, התנהגות עדרית, קידוש ערכים, היעדר פלורליזם, היעדר ביקורתיות, קידוש העבר והיתלות במסורת.
  6. כניעה לתעמולה ושטיפת מוח: התניה, תלות בפרסומות וצרכנות אובססיבית, "בעל המאה הוא בעל הדעה", תלות בסמכות, תרבות הרייטינג.
  7. השתלטות הטכנולוגיה: עריצות הרשתות החברתיות; "האח הגדול" יודע עלינו הכול והוא מנהל אותנו כמו שמרקידיים בובה על חוט; רק הכסף חשוב באמת (קריסת מדעי הרוח); היצמדות אובססיבית לטלפון ולמסכים – תינוקות בני שנתיים ושלוש עם מוצץ בפה מהופנטים למסך הטלפון; רדידות השיח והנמכת השפה; אובדן הפרטיות והאינטימיות; הנדסה גנטית; בני אדם פועלים כרובוטים. התמכרות לטכנולוגיה, אפשרנו לה להשתלט על רצונותינו, רגשותינו וכל מסגרות חיינו.
- מהו המכנה המשותף של כל האפיונים שציינתי? – **אובדן העצמאות המחשבתית** (independence of mind). כאשר אדם מאבד את עצמאותו המחשבתית הוא נעשה תלוי יותר ויותר בגורמים חיצוניים לצורך ניהול חייו ושליטה בהם, והוא משלים עם תודעה של עבדות.

## טיפוח תודעה של חירות

ראינו שתודעה של חירות מושתתת על מודעות עצמית, ורק כאשר אדם מתרכז בעצמו הוא יכול לדעת את עצמו ולטפח מודעות עצמית באופן מלא ואמיתי. מכאן נובע שכדי לטפח תודעה של חירות עלינו להקפיד ליצור לעצמנו הזדמנויות רבות ככל האפשר שיבטיחו לעצמנו זמן ומקום משלנו הן במרחב האישי והן במרחב החברתי. זמן להיות עם עצמנו עבור עצמנו, לפנות אל פנימיותנו. זמן לטפח את העצמי (self) שלנו, ללא הפרעה מצד גורמים זרים. במילים אחרות, פרטיות היא תנאי בסיסי והכרחי לבניית תודעה של חירות. לא במקרה המקום שאנחנו מרגישים בו הכי חופשיים הוא הבית, כי בבית אנו זוכים לפרטיות הרבה ביותר. הבית הוא המקום שבו אנחנו יכולים להיות מי שאנחנו באמת ולעשות מה שאנחנו רוצים

באמת בלי לתת דין וחשבון לאיש. וכאשר אנחנו מארחים אנשים בביתנו ורוצים שירגישו חופשיים, אנחנו אומרים להם "תרגישו כמו בבית".

ואולם מעניין לשים לב ליחס הדו־ערכי שלנו למושג "פרטיות". מצד אחד, אנחנו מחשיבים מאוד פרטיות ומוקירים אותה; מצד שני, רבים מאיתנו אינם טורחים כלל לפנות לה זמן ומקום ולטפח אותה. היא מרתיעה אותנו ואנחנו חוששים מפניה. דומה שלא רק שאנחנו לא יכולים לדאוג לכך שתהיה לנו פרטיות, אנחנו גם לא רוצים בכך. אנחנו לא יכולים כי אין לנו זמן – אנחנו עסוקים כל העת בדברים אחרים: בכסף, בעבודה, בקריירה, במשפחה ובחברים, בחיצוניות שלנו, בקניות, במכשירים – בעצם במה לא? רק לא בפרטיות שלנו. ואנחנו לא רוצים בה כי אנחנו פוחדים מעצמנו ומשעממים את עצמנו. אנחנו פוחדים מעצמנו כי אנחנו מסוכסכים עם עצמנו וחוששים לגלות מי אנחנו באמת. ואנחנו משעממים את עצמנו כי אנחנו לא יודעים מה לעשות עם עצמנו. לימדו אותנו להיות עם אחרים ולעשות למען אחרים, אבל איש לא לימד אותנו להיות עם עצמנו ולעשות למען עצמנו. כי עשייה למען עצמך נתפסת כמעשה אנוכי שמעורר רגשות אשמה. ואכן, רובנו רואים בפרטיות עול ולא נכס. ראוי לשים לב לכך שכאשר אנחנו מבקשים להעניש את ילדינו ולמנוע מהם טובות הנאה, אנחנו מונעים מהם, בין השאר, להיפגש עם חברים, לצאת לטיולים, ללכת למסיבות, לקבל כסף לבילויים, לראות טלוויזיה, להשתמש בטלפון. במילים אחרות, אנחנו כופים עליהם להיות לבד עם עצמם. ולהיות לבד עם עצמך נחשב עונש. כי "לא טוב היות האדם לבדו" (בראשית ב, יח). אבל פרטיות, במשמעות של היות האדם עם עצמו, היא, כפי שראינו, תנאי בסיסי והכרחי לבניית תודעה של חירות, שמושגת על מודעות עצמית.

הפרטיות מאפשרת לנו שקט וריכוז. שקט מרעשים שמקיפים אותנו מכל עבר (אי־אפשר היום אפילו להלך ברחוב בלי לשמוע אנשים מדברים בטלפון). שקט שמאפשר לנו להקשיב לעצמנו ולסובב אותנו ללא הסחות דעת, וריכוז שמאפשר לנו להתמקד ול"תפוס את הרגע", להימצא כאן ועכשיו, להיות מודעים לכל רגע נתון בחיינו, למצות את חיינו בהווה. אנחנו מפתחים מודעות תחושתית ותפיסתית.

הפרטיות מחזקת את יכולתו של האדם להיות בלתי תלוי. היא מאפשרת לנו לעמוד על רגלינו ולקחת אחריות על עצמנו. היא מלמדת אותנו לסמוך על עצמנו ולהאמין בעצמנו. לנהל את חיינו ולכוונם בהתאם לבחירותינו והחלטותינו ולא בהתאם למה שאחרים קובעים עבורנו או מצפים מאיתנו. היא פוטרת אותנו מן

הצורך להעמיד פנים, ללבוש מסכות ולחיות בשקר ובמרמה. אנחנו מפתחים מודעות הכרתית.

הפרטיות מאפשרת לנו לפתח את ייחודיותנו, את זהותנו האישית, את מי שאנחנו באמת. אנחנו לומדים לבטוח בעצמנו ומתירים לשונה ולמיוחד שבנו לבוא לידי ביטוי. אנחנו לומדים להיות מחוברים לרגשותינו, לא לחשוש מהדמיון, מהמקוריות, מהאינטואיציה, מהספונטניות ומהפנטזיות שלנו. אנחנו מפתחים מודעות רגשית ויצירתית.

בחברת השפע המערבית של ימינו, בעידן המדיה האלקטרונית, הרעש והעדרייות, הולכת הפרטיות ונשחקת, ועמה המודעות העצמית ותודעת החירות. יש לנו פחות ופחות שקט. אנחנו מפטפטים את עצמנו לדעת. שכחנו ש"סייג לחוכמה שתיקה" וש"מים שקטים חודרים עמוק". שכחנו להקשיב לשקט וליהנות ממנו, והשקט הפך למועקה. מספר המשימות המוטלות עלינו והסחות הדעת שאליהן אנחנו חשופים גדל והולך, והדבר פוגע ביכולת הריכוז שלנו. אנחנו הופכים תלויים יותר ויותר בגורמים חיצוניים, ואנחנו מאבדים את ייחודיותנו והולכים עם הזרם. היחיד נטמע בתוך ההמון. האדם הופך אחד מני רבים. אני עושה מה שכולם עושים. אני מוותר על הסובייקט והייחודיות שלי ומתמזג עם הכלל. ההבדלים הולכים ומצטמצמים, השונות הולכת ונעלמת. להיות מיוחד ושונה פירושו להיות זר, חריג, לא נורמלי. אין הבחנה בין פרטי לפומבי. לחוד וביחד חד הם, חוכמת הפרט היא חוכמת ההמונים, והזהות האישית היא הזהות הקולקטיבית. הכול חשוף. אנחנו עדים להתערטלות פיזית ונפשית הולכת וגוברת. הנראות והשיווק העצמי הם חזות הכול. אני חשוף משמע אני קיים. לפנינו אפוא תהליך מובהק של אובדן הפרטיות וביטול הזהות האישית.

## חינוך לתודעה של חירות

כדי לחנך לתודעה של חירות על המורים לסייע לתלמידים להכיר את עצמם ולממש את עצמם. לשם כך עליהם לחנך לעצמאות מחשבתית, לאוריינות רגשית, ליצירתיות ולחוסן נפשי.



## חינוך לעצמאות מחשבתית

חינוך לעצמאות מחשבתית הוא חינוך לסקרנות ולהצגת שאלות. המורה מעודד את תלמידיו להמשיך לשאול שאלות ולאמץ נקודת מבט סקרנית וספקנית על העולם. הוא מלמד אותם שהסקפות עשו את האנשים חכמים, וששאלות הן מקור לצמיחה ולהתחדשות עוד יותר מהתשובות עליהן.

השיעורים מבוססים על למידה שיתופית בקבוצות קטנות ועל הוראה ממוקדת שאלות. בהוראה ממוקדת שאלות נפתח כל שיעור בהצבת בעיה, והוא מתפתח לקראת מציאת הפתרון (או כמה פתרונות) בדרך של חקירה באמצעות העלאת השערות ובחינתן. התלמידים מוכוונים לשאול, לבדוק, לנתח, להסביר, להמחיש, להצדיק, להשוות, לעמת בין דעות, להכליל, לבקר, להציע פתרונות וליישם. המורה משמש מנחה, יועץ, מכוון, מסייע, מדרבן, תומך ושותף פעיל, ולא מרצה או "מעביר" של חומר לימוד. הוא מפנה את מקומו לתלמידיו. המורה מבין שהלומד בעצמו אינו דומה ללומד מרבו. הוא חותר לצמצום התלות של התלמידים בו, הוא מסייע להם לעמוד על רגליהם, והוא מלמד אותם כיצד ללמוד. בתהליך זה של דיאלוג, שני הצדדים – המורה מזה והתלמידים מזה – מלמדים ולומדים בעת ובעונה אחת. מושם דגש על עידוד התהליך המתמשך של הלמידה. אומנם תוכן הלמידה חשוב, אך נודעת לו רק חשיבות משנית. הלמידה תגשים את מטרתה אם התלמיד ילמד כיצד ללמוד את מה שהוא מעוניין לדעת, ולא אם ילמד את כל מה שהוא צריך לדעת. ההצלחה אינה מותנית במספר העובדות שהוא מצליח לשנן, אלא בדרך שבה בחר להתמודד עם רעיונות.

בספרה "לא למטרות רווח" מצטטת מרתה נוסבאום את המשורר והפילוסוף ההודי רבינדרנת טאגור שכתב: "אין הנפש משיגה חירות אמיתית מתוך צבירת חומרים לשם ידע ומתוך רכישת רעיונותיהם של אנשים אחרים, אלא מתוך גיבוש אמות מידה לשיפוט משלה ומתוך יצירת מחשבות משלה" (נוסבאום, 2017, עמ' 69).

## חינוך לאוריינות רגשית

בחינוך לאוריינות רגשית (אינטליגנציה רגשית בין-אישית ועצמית) לומדים התלמידים לתת ביטוי למצבי אמת רגשיים של עצמם ושל אחרים, ולרכוש כלים להתמודד עימם. הם לומדים להכיר את רגשותיהם, לבנות אוצר מילים לרגשות,

להיות מודעים וקשובים לעצמם, להכיר את נקודות החוזק והתורפה שלהם, לקבל אחריות על עצמם, לפתח הבנה אמפתית ואכפתיות (caring) לרגשותיו ולמצוקותיו של האחר, ולנהל מערכות יחסים – יכולת לעבוד בצוות, בניית קשרים בין-אישיים קרובים, יצירת אווירה בריאה, רגועה ומבוססת אמון. הם לומדים להיות מאזינים טובים, להגיע לפשרות ולהתמודד עם אלימות.

במסגרת החינוך לאוריינות רגשית מומלץ כחום לתרגל קשיבות (mindfulness), מדיטציה ויוגה, שמטרתן לחבר את הגוף והתודעה לכדי אחד שלם, כי "נפש בריאה בגוף בריא".

### חינוך ליצירתיות

החינוך ליצירתיות תכליתו להוציא מן הכוח אל הפועל את המרב ואת המיטב שבאדם, את יכולותיו וכישרונותיו הנעלים. הוא מבקש לשחרר את החניך מכבליהן של דרכי חשיבה ועשייה קבועות ומוגדרות מראש, לקראת סלילת אפיקים חדשים ומקוריים של יצירה. החינוך ליצירתיות מסייע אפוא לתלמידים לחשוב מחוץ לקופסה, להגשים את חלומותיהם, להיות פתוחים לשינויים, להתבונן פנימה ולצפות באינטואיציות ובחוויות העמוקות שלהם ולפתח את ייחודיותם. המורה מעודד את התלמידים לעשות דברים ביחד ולחוד, להעז, לראות דברים מכמה נקודות מבט, להציע לכל שאלה תשובות אחדות, לחשוב כמה צעדים קדימה, להפעיל את דמיונם, להשהות את השיפוט, להיות פתוחים לשינויים, להיות סובלניים לשונה וליוצא דופן ולא ללכת עם הזרם. הוא יוצר בכיתה אקלים תקשורתי תומך שבו התלמיד יכול לפעול ולהרגיש כפי שהוא באמת, על כל המוזרויות והשנוניות שלו, בלי לחשוש מפני לעג או הדבקות תוויות, ולא לציית למה שאחרים מצפים או דורשים ממנו שיהיה. התלמידים לומדים לחשוב באמצעות דימויים בצבע ובצורה; לשמוע צלילים, לראות תנועה; לנתח טקסטים חזותיים; לבטא את עצמם בציור, בזמרה, במוזיקה, במחול, בצילום. הם יעסקו בעיצוב סביבתי, בציור ובפיסול, בכימוי סרטים והצגות, בתיאטרון בובות, בבניית מסכות, בפעילות גופנית ותנועה.

### חינוך לחוסן נפשי

תכלית החינוך לחוסן נפשי (resilience) לסייע לתלמידים לבטוח בעצמם ולקבל את אישיותם בשלמותה, על הטוב והרע שבה. במילים אחרות, להרגיש טוב עם

**עצמם.** הנה כמה עצות פרקטיות למורה: לקבל את התלמיד כבעל ערך בלתי מותנה. להראות לתלמידים שלרעיונותיהם יש ערך ולא לפטור אותם כזניחים או אויליים. לאפשר לתלמידים להעריך בעצמם את עבודותיהם. לאפשר לתלמידים לטעות ולהיכשל ללא חשש מעלבון: להעניק להם חופש לשאת את תוצאות המשגים והטעויות שלהם, וגם את תוצאות ההישגים וההצלחות שלהם. לעודד את התלמידים לומר ולעשות את מה שהם מאמינים בו. לסייע לתלמידים להפחית לחצים וחרדות. לכבד את פרטיותם של התלמידים ולעודד אותם להיות לבד עם עצמם. לעודד את התלמידים להתייחס אל עצמם במידה של בדיחות הדעת והומור. לפתח בתלמידים גישה חיובית ואופטימית כלפי החיים. לעודד את התלמידים לוותר, לסלוח ולפרגן לעצמם.

## סיכום

במאמר זה תיארתי את הקשרים ההדוקים שבין בניית תודעה של חירות לבין פיתוח מודעות עצמית ויצירת הזדמנויות לזמן ולמקום פרטיים במרחב האישי ובמרחב החברתי כאחד. הראיתי שבאין פרטיות אין מודעות עצמית, ובאין מודעות עצמית אין תודעה של חירות. תודעה של חירות היא זו המאפשרת לנו להיות אדונים לעצמנו, להיות מי שאנחנו באמת, לבטוח ולהאמין בעצמנו, להפחית את העומסים והמתחים שלנו, לתת ביטוי למיוחד ולשונה שבנו, לא לחשוש ממה יאמרו אחרים, לפתח מחשבה עצמאית, לחשוב מחוץ לקופסה, להתחבר לתחושות ולרגשות שלנו, לקבל את עצמנו כמו שאנחנו, להשהות את השיפוט, לוותר, לסלוח ולפרגן לעצמנו, ליהנות ממה שיש לנו, לא לפעול מתוך חובה, לא לרדוף אחר הכסף, להיות צנועים, להסתפק במועט, לרצות את שלנו ולא את של האחרים, ליהנות מהזמן הפנוי, למצות את הרגע, להירגע, לא למהר, ליהנות מן הבטלה.

מול תודעה של חירות עומדת תודעה של עבדות. תודעה שמקורה בהיעדר מודעות עצמית ובתרדמה מחשבתית.

כדי לחנך לתודעה של חירות עלינו להקפיד לחנך לעצמאות מחשבתית, לאוריינות רגשית, ליצירתיות ולחוסן נפשי.

## מקורות מומלצים

- אבינון, י' (1995). *הגשמה עצמית*. תל אביב: משמ"ח.
- אלוני, נ' (1998). *להיות אדם: דרכים בחינוך ההומניסטי*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- ארגז, א' (2016). חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט-על. *גילוי דעת*, 9, 71-104.
- גולמן, ד' (1997). *אינטליגנציה רגשית*. תל אביב: מטר.
- לוריא, י' (2002). *בעקבות משמעות החיים: מסע פילוסופי*. ירושלים: ספריית מעריב.
- נוסבאום, מ' (2017). *לא למטרות רווח (שירן בק, מתרגמת)*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- סארטר, ז' פ' (1990). *האקסיסטנציאליזם הוא הומניזם (יעקב גולומב, מתרגם)*. ירושלים: כרמל.
- פולדר, ס' (2016). *ערות בחיי היומיום*. חיפה: פרדס.
- רובינסון, ק' (2013). *לצאת מהקווים: סודות החשיבה היצירתית (יוסי מילוא, מתרגם)*. ירושלים: כתר.
- תדמור, י' (2007). *חינוך כחוויה קיומית*. תל אביב: הוצאת ספרים אקדמית יזרעאל וכליל, מכון מופ"ת.
- תדמור, י', וע' פריימן (עורכים) (2015). *חינוך: שאלות האדם, תל אביב: מכון מופ"ת*.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment – and your life*. Boulder, Co.: Sounds True.