

# משמעות בימי קורונה

## האם קורונה אחת מספיקה?

### עפרה מייזלס

כביכול לפתע, ממש בתחילת העשור הטרנספורמטיבי שלפנינו, עשור 2020? בערוצי חוויה מקבילים חשתי כאב על החולים והמתים ועל הפחד שאופף רבים, אבל גם פליאה, סקרנות והתרגשות שמשוה גדול קורה שאיננו יודעים לאן יוביל, אבל יש לו פוטנציאל להיות טוב עבורנו כאנושות.

היבט ראשון ובלט שעלה בתקופה זו היה פחד גלובלי שמאגד את כולם, והפעם ממשוה קטן, ביולוגי, וירוס, שיש לו פוטנציאל לפגוע אבל הוא לא קטסטרופלי כמו המבול או כמו מטאור שפוגע בכדור הארץ, ושהאירוע הזה אינו מעשה אדם באופן ישיר, כלומר, איננו מלחמה ולא פצצת אטום. וגם, האירוע אינו חד-פעמי בעוצמה גדולה כמו טיפון או רעידת אדמה. בשונה מאסונות טבע, במקרה הנוכחי יש לנו מה לעשות מול "הדבר" הזה. במילים אחרות, אין בו את ה"אקסטזה" והאדרנלין וגם לא בולטת בו הפאניקה או החד-פעמיות, אלא יש בו כמעט משהו תהליכי.

אבל לאיזה כיוון?

### Deep Within - מהלך שמזמין אותנו להתבוננות פנימה ובירור אישי

אולי הדבר הראשון שעלה היה עצירה! עצירה ויציאה מאזורי נוחות תוך שינוי הרגלים ומסגרות. זהו מהלך שמזמין אותנו להתבוננות פנימה ובירור הדברים שבאמת חשובים לנו - שמעניקים משמעות וחדווה לחיינו ובעיקר הפסקת מרוץ החיים הבלתי נלאה אחר פעילויות וגירויים, שינוי הרגלים וביטול מחויבויות כמו "אני צריך", "הלוואי שיכולתי אבל אין ברירה". החיים שלנו בנייים מהרגלים, ללכת לעבודה, לבית הספר, לבילויים, לקניות, ולהגיע הביתה עייפים ובלי כוחות. ואנחנו לא שמים לב שהעומס הבלתי נשלט הזה הוא בעצם מעשה ידינו. אבל לפתע "סגרו לנו את העומס": נסגרו מקומות עבודה, אין בתי ספר, אין תיאטראות וסרטים, אין קניות, אין מפגשים עם חברים

מאמר זה נכתב לראשונה על מנת להעלות על הכתב התבוננויות ותובנות מתקופת הקורונה והגל הראשון שלה (כשעוד חשבנו שאנו בתהליך יציאה ממשבר הקורונה). אבל דברים קורים מהר ואנו עתה (בספטמבר 2020) בעיצומו של הגל השני, ותהליכים אחרים ונוספים קורים. במאמר זה אתייחס אפוא לתהליך בגל הראשון שהיה כעין הכנה לקראת המהלך הרחב יותר המצפה לנו כאנושות ומה הוא עורר והזמין אצלנו, ואף לתהליך בגל השני, שיש בו איכויות שונות אם כי באותו כיוון של טרנספורמציה ועידן חדש.

בתהליך הדרמטי, המפתיע והאוניברסלי של מגפת הקורונה וההתמודדות עימה יש לתפיסתי קריאה והזמנה לנו אישית ולאנושות בכללותה לשינוי מרחיק לכת ואולי אף לטרנספורמציה. הזמנה זו עוסקת במשמעות שאנו נותנים לחיינו ובאופן שבו אנו רוצים לחיות אותם, ויש בה היבטים אישיים אך גם היבטים פוליטיים, כלכליים וחברתיים באשר להתנהלות חברת האדם. במאמר זה אין מקורות אקדמיים והוא מתבסס על התבוננות שלי על האירועים והחוויות, שיחות עם לא מעט אנשים, צפייה בסרטוני יוטיוב של אנשים שהקליטו עצמם, קריאת בלוגים ועוד. חשוב לי אפוא לומר שדברים דומים נאמרו ונאמרים על ידי רבים ובערוצים שונים, בווטסאפ, בבלוגים, בסרטונים, במאמרים שהחלו להתפרסם ובשיחות עם חברים. דבריי כאן הם הד להלך רוח זה ובעיקר מנסים לשקף אותו ולארגנו במילים מתוך פריזמת התבוננות שלי.

עם תחילת משבר הקורונה עלתה בי בבירור התחושה שאנו כולנו, בישראל ובעולם, חווים תהליכים דרמטיים, והפעם כאנושות מחוברת שרואה, שומעת וקולטת בכלי מדיה מגוונים מה שמתרחש במקומות שונים על הגלובוס כמעט באופן בו-זמני. בדומה לרבים סביבי, חשתי התרגשות וסערה פנימית חזקה וגם סקרנות רבה ותהיה: **מה כל זה אומר?** מה המשמעות הגדולה יותר של תהליכים אלו שפרצו להם

פרופ' עפרה מייזלס היא פרופסור לפסיכולוגיה התפתחותית בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה ופסיכולוגית קלינית, ועומדת בראש המרכז הרב-אוניברסיטאי לחקר וטיפוח רוח האדם. שימשה כדיקן הפקולטה לחינוך וכיו"ר המזכירות הפדגוגית במשרד החינוך. מחקריה התבססו על תאוריית ההתקשרות ועסקו ביחסים קרובים ובעיקר ביחסי הורים-ילדים תוך דגש על ההקשר הישראלי והמעבר מהתבגרות לבגרות. לאורך השנים חקרה את המערכת המוטוביציונית של טיפול ואכפתיות (caring) וכתבה על כך את הספר **The Caring Motivation**. בעשור האחרון היא מתמקדת במחקר על הממד הרוחני של ההתפתחות האנושית ועל חיפוש משמעות.



לעבודה וסגירת בתי ספר ועוד מקומות. ובסופו של דבר, בא לידי ביטוי בסגר בבית רק עם המשפחה הקרובה או בידוד אפילו מהמשפחה הקרובה (לא מתראים עם סבא וסבתא, למשל). נוצר מעין **תהליך שאפשר לחלק גדול מהאנשים זמן ושקט להיות עם עצמם, זמן שיש בו הזדמנות והזמנה לרפלקציה, להתבוננות פנימה ולנסות למצוא ולזהות את מה שבאמת חשוב לאדם וחלק מליבת נפשו וקיומו.**

### **ירידת העומס והצפת הגירויים אפשרה תחושה והוויה של חירות לבחור**

במקביל חלה ירידה דרמטית בעומס הגירויים והמשימות. ירידה זו הייתה כרוכה עבור אנשים רבים בהבנה **שהעומס שכאילו לא נשלט וקורה להם הוא בעצם תוצר ידינו ועניין של החלטה ותודעה.** כל כך הרבה אנשים מתלוננים על עומס וקושי להספיק מה שהם רוצים וחוסר זמן למשפחה וגם לעצמם וגם חוסר פנאי "לשמע את עצמם חושבים", פשוט להירגע. יש מין מצב מיוחד כזה שאנשים ממש קשה להם עם העומס אבל הם ממשיכים לקבוע לעצמם דברים מעמיסים. אנשים חשים שכאילו יש להם בחירה אבל בפועל הם "חייבים" ו"צריכים". ואז אני שומעת מהרבה אנשים (לא כולם) - כמה כיף שבוטלו אירועים או אף שיצאתי לחופשה ללא תשלום ויש לי זמן לעצמי ולהיות עם המשפחה. **ההבנה שהזמן שלנו בידנו והעומס והריצות והחובות - רובם הם מעשה ידינו ובשליטתנו - היא תובנה משמעותית. היא מחזירה לאדם את חירותו לבחור.** בחירה כזו, אם היא נשענת על הקשבה לעצמי ובירור מה הדברים המשמעותיים, אלו שבאמת חשובים בחיי, יש בה פוטנציאל טרנספורמטיבי מדהים בדרך לחירות ולהתפתחות אישית ואף רוחנית.

### **חופש וצמצום נגישות למשאבים הזמינו גילוי מחדש של אוצרות הנפש, הנשמה והיצירה**

ההתכנסות פנימה עם צמצום הנגישות של משאבים זמינים מן המוכן ושעולים כסף, הזמינה רבים **לחפש את העניין, החוכמה והתמיכה מכוחות פנימיים עשירים של ידיעה, ויצירה תוך היעדרות באמצעים זמינים ופשוטים והסתמכות על העוצמה הגדולה של הכישרונות של אנשים סביבם.** אנשים גילו שהצריכה של מוצרים שממלאים את ביתם, הקניית וההתמסרות למכונת העונג הקפיטליסטית של עוד ועוד מוצרים וחפצים באה לעיתים לא מבטלות על חשבון הרווחה הנפשית שלהם ופוגעת ביכולת שלהם להתמסר לתענוגות המשמעותיים עבורם בחיים כמו שהות עם אנשים קרובים ויקרים להם. "התמסרות" כזו לאגירה וקנייה באה לעיתים קרובות על חשבון פיתוח אוצרות של כישרונות ויצירתיות שיש בתוכם. אחת ההפתעות העוצמתיות ביותר עבורי בתקופה של הקורונה

או בני משפחה רחוקים ולעיתים גם קרובים. העולם שובת מכל מנהגיו. כל כך התרגלנו לחיים האלו, ל"שגרה" עד שנדמה לנו שהיא מגדירה את מי שאנחנו. וזשה "חיים".

אבל עם ההשבתה הזו של זרם החובות והגירויים - נקרתה לנו הזדמנות מדהימה לשאול את עצמנו - מה אנחנו רוצים באמת? זו הזדמנות להבנות את חיינו כפי שאנחנו רוצים שיהיו. לברר לעצמנו - בשביל מה אנחנו חיים? איפה ובמה אנחנו רוצים להשקיע את האנרגיות שלנו? עבור מה אנו קמים בבוקר? בתהליך הזה עלו דברים שהציפו בעוצמה רבה שאלות קיומיות (אקזיסטנציאליות) תוך עצירת "המובן מאליו". איום המחלה, המוות והסבל הזמין אנשים לשאול שאלות קיומיות של משמעות והגמשה של הפרסונה (ה"אני" החיצוני) שלנו.

התזכורת שאנו, לפחות בגופנו הפיזי, היננו בני חלוף, נוגעת באחד היבטים הקיומיים המרכזיים במהותנו. בדרך כלל אנשים לא עוסקים בשאלת המוות, ורבים משתדלים לדחוק נושא זה ממוחשבותיהם ומעולמם. עד היום זהו אחד מסוגי הטאבו הנפוצים. **תקופת הקורונה הנכיחה והבליטה את איום המוות ואת היותנו כולנו בני תמותה.** כל אחד יכול להידבק, ועשרות ואף מאות אלפים מתים, ובעיקר חוסר הידע איך קורית ההדבקה ומה אפשר לעשות השאיר אנשים בחוויה של אקראיות וחוסר ודאות, ובמילים אחרות, בחוסר שליטה. **איום כזה, אם איננו משתק או מצריך פעולה דרמטית מיידית, מזמין אנשים רבים לשאלות קיומיות שקשורות בחיפוש משמעות כמו: מה חשוב לי בחיים? מה עוד אני רוצה לעשות בחיי שעדיין לא הספקתי? האם הבחירות שלי טובות לי? מה יש אחרי המוות?**

הפחד מעוני וממחוסר, שלא מעט אנשים חוו, והצורך לקבל החלטות כואבות בקשר לכך, אף הוא הזמין חשיבה מעמיקה בקשר למה שבאמת חשוב לי בפנימיותי. נוצר פתח להפרדה בין הפרסונה שלי (המקצוע, ההשכלה או מקום המגורים) לבין מי שאני באמת. תהליך זה הזמין נכונות להגמיש תפיסות על עצמי והפרדה בין מה "ראוי" או "מכובד" עבורי, שנשען לעיתים על קטגוריות מהסוג "מה אנשים יחשבו עליי", לבין מה "נכון" עבורי.

### **התכנסות וצמצום שאפשרו זמן ושקט לרפלקציה**

במהלך הקורונה בלט תהליך של התכנסות וצמצום במרחב הפיזי שבו אנו בפועל חיים, צמצום בהיפר-עשייה ובקבוצת האנשים שאיתה אנו במגע בפועל וגם בהוצאות הכלכליות, בפליטת גזי חממה ועוד. זה החל מסגירת גבולות של מדינות וביטול טיסות וכניסה של זרים תוך צמצום והתכנסות כל אחד בתוך מדינתו. זה קרה גם במדינות שעד כה חוו פתיחות גלובלית ואף התגאו בכך. זה המשיך באזורים מסוימים בתוך המדינה שחוו צמצום פעילות, או צמצום מספר האנשים שהולכים

היחד, והנושא הקיומי של "היות לבד וגם ביחד" בלט ודרש עמידה אל מולו בלי שהיו הרבה אפשרויות לברוח ממנו. מי שהצליח להתמסר - חווה חדווה עצומה ואף "מתיקות" שבאה מהאינטימיות עם אנשים שאנו אוהבים.

**בערוצי חוויה מקבילים חשתי כאב על החולים והמתים ועל הפחד שאופף רבים, אבל גם פליאה, סקרנות והתרגשות שמשהו גדול קורה שאיננו יודעים לאן יוביל, אבל יש לו פוטנציאל להיות טוב עבורנו כאנושות**

### הביחד במדיה דיגיטלית עם קרובים זרים

תודעת היחד עלתה באופן מפתיע גם במפגשים במדיה דיגיטלית עם כל אלו שאנחנו מזמינים לסלון או לחדר העבודה או לפינה חצי שקטה בבית - בזום, בסקייפ או בווטסאפ. מפגשים אלו יצרו חוויה שיש בה קרבה מאוד משמעותית, אך מרחוק. המוזמנים, אדם או קבוצת האנשים, מגיעים ישר לחדר האישי שלי בבית, ועוד עם תקריב של פנים שהוא הרבה יותר קרוב ממה שהייתי חווה אם היינו יושבים יחד בישיבה או בכורסאות במשרד שלי או בכיתה. במפתיע, מדיה כל כך דו-ממדית וללא מגע פנים אל פנים יצרה תחושת קרבה ואפשרה מפגשים שבמצב רגיל היה קשה ליצור אותם עם אנשים רחוקים, ממדינות אחרות ואף בישראל. לפתע הייתה חוויה שהקשרים עם האחרים הם פשוטים יותר ופתוחים יותר.

### הביחד - עם האנושות כולה

למרות הבידוד נוצרה גם תחושה של סולידריות וחיבור עם כלל האנשים בעולם. רבים מאוד גלשו באינטרנט והווטסאפ והיו פעילים בהתכתבויות בקבוצות שונות במדיה החברתית ובהאזנה או קריאה על החדשות. בתהליך הזה הייתה חוויה של חיבור למה שקורה לאחרים, מה קורה במדינות אחרות, ומה עובר על אנשים שמפרטים זאת בהקלטות ופודקסטים שנשלחים, בצילומי וידאו אישיים, בכתבות שרצות בשידורי הטלוויזיה ובעמודי החדשות באינטרנט. ממקומות שונים בגלובוס שולחים בדיחות בווטסאפ ומיילים עם לינקים, וקבוצות ששרות ביחד ואנשים שרוקדים ומנסים לבדר את עצמם ואת האחרים, והרבה ביטויי הומור ויצירתיות, וחוויה של כאב וקושי. ואת כל זה הם משתפים איתנו גם כן, ואנו שותפים להם. התחושה הייתה שכולנו ביחד בקורונה הזו, בחיבור ואחוה.

הייתה הביטויים המדהימים של צחוק, יצירתיות והומור ברשת האינטרנטית. עוצמות אדירות של רעיונות מדליקים, יצירה והומור מטורף רצו ברשתות. מזמן לא צחקתי כל כך הרבה וכל כך הרבה פעמים. היכולת להיות בתוך המציאות והקושי והאתגרים וגם להיות יצירתי ועם הומור היא ביטוי מדהים של יכולת אנושית עמוקה ואף לה יש מקום מרכזי בקידום יכולתנו להתפתחות אישית וגם רוחנית. הומור, יצירה ושמחה נשענים על מעיינות עמוקים של הנפש והנשמה שלנו ומאפשרים חיבור לחלק המיטיב שבתוכנו, לענווה ולאנושיות המשותפת שלנו לבוא לידי ביטוי.



### Interconnectedness - "הביחד", מהלך שמקדם תודעה של יחד - התרחבות, חיבור ואחוה

בתיאור עד כה נראה שאנחנו כאילו לבד. אבל בתקופת הקורונה היינו גם מאוד מאוד ביחד, בארבעה סוגי "יחד" מרתקים.

### הביחד האינטימי במשפחה

היבט בולט של תודעת היחד הינו היחד האינטימי עם בני המשפחה שחיים איתנו בבית (למי שאינו גר לבד). אחד האתגרים המרכזיים בתקופת הסגר של הקורונה היה איך לחיות ביחד ולמצוא מחדש קרבה ואינטימיות ויכולת להתמודד עם קונפליקטים במערך לעיתים דחוס ואף נפיץ. לא מעט אנשים נוכחו וניצבו פנים אל פנים מול קושי זה של האופן שבו הם מבנים את הקשר האינטימי בחייהם, כולל השלכותיו על החלטות חשובות בחייהם. במקביל, עבור הורים אחת ההפתעות המרכזיות הייתה הקשר שלהם עם ילדיהם שעבר טרנספורמציה והעמיק באופן משמעותי. למרות קשיים משמעותיים, הורים רבים דיווחו שהקשר שלהם עם הילדים נהיה יותר אינטימי ורך, וכלל מגע והיכרות עמוקה יותר בין ההורים לילדים ולא רק "בואו נסיים עם המטלות: אוכל, רחצה, סיפור ולישון". במהלך הקורונה כל היום היה



**עם ההשבתה הזו של זרם החובות והגירויים - נקרתה לנו הזדמנות מדהימה לשאול את עצמנו - מה אנחנו רוצים באמת? זו הזדמנות להבנות את חיינו כפי שאנחנו רוצים שיהיו. לברר לעצמנו - בשביל מה אנחנו חיים?**

הקורונה מבחינתי היא אפוא התחלה של תהליך. וסביר שעוד דברים מפתיעים יקרו. ואכן. הם קורים.

### מה קורה עכשיו בגל השני?

התהליך בגל השני שהלך והתעצם במהלך חודשי אוגוסט וספטמבר 2020 כולל מספר חוויות מאוד מאפיינות שדומות יחסית מעבר לקבוצות שונות באוכלוסייה. אולי המאפיין הבולט ביותר הינו תחושת אי-הוודאות, וחוסר במשהו קבוע שניתן להישען עליו או לתכנן לאורו. בתוך אי-הוודאות, חלק מהאנשים יכלו לייצר לעצמם "אי (של) ודאות" תוך שהם מתבססים על כוחות הנפש שלהם ואיכויות כמו גמישות, התמסרות, נוכחות ויוזמה. אבל לאי-הוודאות נוסף גם כאוס, כמו תוכניות הלימודים בבתי הספר שהפכו כאוטיות ומשתנות חדשות לבקרים עם קושי גדול לעקוב מה בכלל קורה ומה רוצים מאיתנו, עם ההנחיות החדשות לבקרים, הסותרות והלא ברורות עד שאנשים פשוט לא יודעים מה מצופה מהם וכל אחד "עושה שבת לעצמו". התחושה שהלכה והתעצמה הייתה שההנהגה איבדה כיוון ודרך, ואת היכולת להוביל אותנו למקום טוב ונכון עבורנו, שלא בטוח שטובת הציבור שבחר בה לנגד עיניה, ולכן היא איבדה את אמון הציבור. מה שהולך ומתחזק במקביל הינן חוויות של חוסר אמון, אין אונים ואף חוסר תקווה, ובמקביל מרי אזרחי אקטיבי בהפגנות למשל, ומרי פסיבי בחוסר ציות להנחיות שגם כך אינן ברורות.

כל אלו חוברים יחד לחוויה אפוקליפטית, והיא לא בהכרח מוטעית. עבור אנשים רבים (ואני ביניהם) עלתה בעוצמה רבה תחושת דחיפות, תחושת חירום, שיש לעשות משהו, ושהעולם שידענו אותו הולך ומתפרק לנגד עינינו באיזשהו אופן "לא רצינלי".

במקביל עלו ניצנים של תקווה לעולם אחר, חדש, נכון יותר, שמבוסס על ערכים של שיתוף פעולה ולא של תחרות, צבירת כסף או כוח, של דאגה לעצמי, לזולת ולטבע, ושבמסגרתו ניתן

### הביחד עם הטבע ובעלי החיים

הביחד היה לא רק אל מול אנשים אחרים אלא גם אל מול הטבע. שלא במפתיע, אנשים גילו את האיכות המיטיבה של הטבע והשהות בו בזמנים כאלו, וגם את התובנה שאנחנו מחוברים לא רק אחד לשני באופן עמוק ומשמעותי אלא שהדבר נכון גם להיותנו מחוברים לטבע. היו אף לא מעט התייחסויות לכך שמה שאנחנו רואים עכשיו הוא התפרצות וירוס ביולוגי בשל האופן שבו אנחנו כאנושות פוגעים בטבע. ההבנה העמוקה בשכל וברגש שאנו מחוברים גם לטבע על מרחבי, קסמו וכוליותו, וגם לבעלי החיים שהחלו לפלוש למרחב האדם ובעצם מחוברים בתודעה של ביחד לכל מה שקיים ולא רק לאנושות כולה, מהווה אבן דרך מרכזית בתהליך ההתפתחות האישית וגם הרוחנית במהלך הקורונה.

חיבורים כאלו של ביחד כרוכים בהתרחבות הלב, ביכולת לסלוח לעצמנו, ביחסים שיש בהם יותר רוח ומגע בבתים בין הורים לילדים ובעלייה ברצון לעזור ולתת. רצון זה לתת ולתרום בא לידי ביטוי באחוה ועשייה למען אחרים בהרבה מישורים, כמו ויתור על שכר דירה, פתיחה של הצגות ילדים לצפייה חינוכית, הכנת ראינות, טיפים והרצאות לציבור שמונגשות חינוך, התגייסות לסיוע לאנשים בודדים ועוד.

**השילוב של התבוננות פנימה ובירור אישי יחד עם התרחבות הלב ואחוה הוא מפתח להתפתחות אישית ורוחנית טרנספורמטיבית בעידן העומס, חוסר הוודאות והצרכנות המתמדת.**

### מהאישי למערכות חברתיות, כלכליות ופוליטיות

תהליכים אישיים ובין-אישיים אלו מהווים התחלה של טרנספורמציה משמעותית ברמה הפסיכולוגית. אבל הם מזמינים גם תהליכי שינוי משמעותיים במבנים החברתיים-כלכליים-פוליטיים שאנשים הקימו ושבמסגרתם הם חיים. חלק לא מבוטל מן האילוצים שאנשים חווים באשר לאפשרות שלהם לנהל חיים כפי שמשמעותי עבורם קשור לאופן שבו חברות האדם נבנו וכיצד הן מאורגנות. פרופ' יצחק אדיז'ס, מומחה עולמי לניהול ולהתנהגות ארגונית, ציין שכדי שהשינוי יקרה גם במערכות הארגוניות והחברתיות שבהן האנושות חיה, סביר שהמערכת הפוליטית תצטרך להשתנות, האינטרס הלאומי יעבור שינוי, המודל העסקי והכלכלי יצטרך להשתנות, מערכות החינוך תצטרכנה להשתנות וכך גם גבולות בין עמים ולאומים והמשמעות שלהם. הוא שואל את השאלה החשובה:

Is one Corona enough? (Dr. Ichak Adizes, <https://www.youtube.com/watch?v=tsjMrcMS8tU>).

שאלה מעניינת.

אני רוצה לסיים בשיר יפהפה שמבוסס על משפטיו של הרב קוק:

בן אדם,  
 עלה, למעלה עלה  
 עלה למעלה, עלה בן אדם  
 עלה, למעלה עלה.  
 כי כוח עז לך יש לך כנפי רוח,  
 יש לך כנפי רוח, כנפי נשרים אבירים.  
 אל תכחש במ פן יכחשו לך.  
 דרוש אותם - דרוש בן אדם ויימצאו לך מייד.  
 כולי תקווה שנדע כיצד ושנצליח לקדם זאת יחד.

יהיה לממש את האיכויות המיטיבות שיש בנו אישית ובאנושות ככלל, ולממש את הפוטנציאל האנושי הרוחני שבנו. לתפיסתי, יש כאן הזמנה עבורנו לשנות את התודעה שלנו, האישית וכאנושות, להבין שיש לנו פוטנציאל מדהים להבין את עצמנו ואת היקום, ולפעול מרמת תודעה אחרת של הקשבה לעצמי, יצירתיות, חדווה, אחווה ופיוס. מבחינה מסוימת ניתן לומר שאנו נקראים להרחיב את התודעה שלנו ולהגמיש אותה, לייצר חיבורים, קשרים ורשתות בין אנשים ולפתח את "כנפי הרוח" שבנו - "כנפי נשרים אבירים" כדברי הרב קוק. יש בנו את כל האיכויות הללו ואנחנו יכולים לתת להן מקום מרכזי ומשמעותי בחיינו, ותוך כדי כך לקדם תנועה רחבה יותר של שינוי וטרנספורמציה גם במערכות הרחבות יותר שמקיפות אותנו (למשל, בתחום הכלכלי, הפוליטי, החינוכי) שאנו כאנושות בנינו לרווחתנו אך הן כבר פחות משרתות אותנו לטובה.



# BE HAPPY



## ביטוח בריאות הקבוצתי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

**במציאות כמו שלנו חשוב שלך ולבני משפחתך יהיה ביטוח בריאות פרטי.**

© בשביל חופש הבחירה בנותני שירות רפואיים © בשביל קבלת שירותים רפואיים בזמינות מרבית © בשביל לכסות הוצאות רפואיות יקרות © בשביל הביטחון והשקט הנפשי שלך!

**פוליסה BE HAPPY הינה הרחבה לביטוח המשלים בקופת חולים (אין כפל ביטוח!) ומוצעת לחברי הפ"י ובמחירים ובתנאים אטרקטיביים במיוחד, וכוללת בין השאר:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• שירותים אמבולטוריים כגון: התייעצות עם רופא מומחה בדיקות אבחוניות, טיפולי שיקום, כיסוי לנשים בהריון, כיסוי מיוחד לילדים ועוד...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הוצאות רפואיות בעת גילוי מחלה קשה, או אירוע רפואי קשה.</li> <li>• ניתוחים פרטיים וטיפולים מחליפי ניתוח בישראל.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• כיסוי להשתלות, ניתוחים וטיפולים מיוחדים בחו"ל (כולל הצלת שמיעה וראיה).</li> <li>• כיסוי מורחב לתרופות שאינן כלולות בסל הבריאות עד לסך של 4,000,000 ₪.</li> </ul>
--	--	---

חשובה שיהיה כבי שלא נצטק...



**פוליסה BE HAPPY גובשה ומלווה ע"י חברת הייעוץ ש. לוטינגר ושות' - המובילה בתחום ביטוחי הבריאות בישראל**

**לפרטים והצטרפות בטלפון 072-2227357, או במייל: [lior-a@ayalon-ins.co.il](mailto:lior-a@ayalon-ins.co.il)**

\* הפוליסה מוגשת על ידי חברת הביטוח אילון