

# על התקדמות במסע בנתיב האייקידו / שלומי

1. מה היא התקדמות באייקידו ואיך זה עובד?
2. תהליך הלמידה בתוך מפגש אוקה-נגה
3. מהי עצירה בהתקדמות?
4. זיהוי עצירה בהתקדמות
5. תנאים להתקדמות
6. מסמני ההתקדמות
7. התקדמות ומבחנים בשיטתנו

## 1. מה היא התקדמות באייקידו ואיך זה עובד?

לפני תקופת המבחנים עולה אצלנו השאלה: מה היא התקדמות באייקידו ומה הקשר בין התקדמות ובין מבחני הדרגה, איך התקדמות נמדדת ומה צריך לקרות כדי שנתקדם?

ההתקדמות באייקידו בעיני היא **התפתחות של היכולת לפגוש מצבים לא הרמוניים** (כמו התקפה, למשל) **ולייצר בהם הרמוניה** (כמו, למשל, להפוך אויב לאוהב).

ההתקדמות מתרחשת במקביל בצירים השונים המרכיבים את האומנות, ביניהם יכולות התנועה, היכולת הטכנית והקואורדינטיבית, היכולת לקרא קי, היכולת להשתלב, יכולת ארגון של הנפש ופיתוח כלים להכלת מצבים לא הרמוניים, ועוד כיוצא באלה. איך זה קורה? תחילה אוסף התלמיד מידע גולמי שנמסר ע"י המורים. בד"כ המידע הזה לא מובן והוא בבחינת "ככה עושים". לאחר מכן מתעכל המידע באימונים ובמחשבה, עד שיש תחושה שהוא חלק מאיתנו. במקביל לרכישת המידע החיצוני, מופעל גם כוח של למידה עצמית מתוך התבוננות וחוויה שבסופה הבנה והפנמה של המידע והפיכתו לידע (במובן של חיבור). עם הזמן קיימת בחינה מתמדת של ידע קודם שנצבר מול ידע חדש. כך מתפתחת יכולת ויתור על ידע קודם שנמצא לא עדכני. יכולת הויתור מחייבת מאמץ נפשי, שכן קשה לוותר על ידע שהושקע בו רבות והוא הפך לנכס המהווה חלק מאיתנו. ויתור על נכסים הוא לא דבר טבעי עבורנו, אך הכרחי כדי להתקדם (כאמור, מרבה נכסים מרבה דאגה...).

כדאי לשים לב שכשאנו אומרים "ויתור על ידע קודם", הכוונה היא לויתור על האינטרפרטציה שלנו של המידע. זאת אומרת שלרוב - לא המידע משתנה אלא צורת ההבנה שלנו את המידע היא שמשתנה. יש מידע רב-שנים העומד במבחן המציאות ויש לכבד ולבחון היטב, בדרג בכיר ביותר, לפני שמשנים אותו. צריך הרבה זהירות.

## 2. תהליך הלמידה בתוך מפגש אוקה-נגה.

כבתהליך הלמידה במהלך ההתקדמות במסע האייקידו, כך גם במפגש **אוקה-נגה**: עם תחילת המפגש מזהה נפש הנגה כוונות ותנועות של **האוקה**. הנפש מודיעה לגוף והגוף מתארגן לביצוע תוכנית תגובה שהוגדרה לו ע"י הנפש. אז שוב רואה הנפש שינוי בתוכנית **האוקה** ומודיעה לגוף "שים לב יש שינוי, תכנן מחדש". אך הגוף, ה"כבד" מטבעו מהנפש, מתלונן "כבר תכננתי והכול מוכן, למה לשנות?". הנפש מודיעה לו כי "זה צו השעה" והגוף מסכים ומקבל והוא משנה תוכנית, מתארגן ומבצע, וחוזר חלילה עד לסיום המפגש. עם הזמן והאימונים פוחתת התנגדות הגוף למהלכי הנפש והגוף "הולך עם הנפש" ומשתכלל ביכולתו לבטא את רצונותיה, עד שהם מתאחדים. כלומר, הגוף לומד לוותר על נכסים שהושגו במאמץ אך כבר לא רלוונטיים ולבנות בהתאם תוכנית העונה לצרכים החדשים כפי שצוותה הנפש. זאת אומרת שגם במפגש האייקידו כושר הויתור על ידע לא מעודכן והחלפתו במעודכן הוא תנאי להתקדמות.

הערה: בבסיס כל תכנית פעולה ניצב קובץ של עקרונות פעולה ("ארגז כלים") שבד"כ אינו משתנה עם שנוי התוכנית. כפי שאמר הגנרל אייזנאוואר "התוכנית היא כלום, התכנון הוא הכול" - וכוונתו בתכנון היא עקרונות לבניית תוכנית הנוצרים במהלך בניית התכנית.

## 3. מהי עצירה בהתקדמות?

עצירה בהתקדמות מתרחשת כאשר אדם מאבד את יכולתו להשתנות, ואז הוא מאבד את כשר  
הלמידה ומתקבע באחיות הנכסים שצבר. האדם אז אומר לעצמו "אני כבר יודע, ועם ידע זה אני  
אסתדר בכל מצב" – זהו איבוד תחושת המציאות המשתנה. במקרה הטוב הוא ימשיך ויגיד "אני  
צריך להמשיך להתאמן, כדי שלא אשכח את הידוע לי וכדי שלא אאבד ממעמדי".

#### 4. זיהוי עצירה בהתקדמות

כשילד מפסיק להתפתח מנטלית (חס וחלילה) בגיל 5, אז כשיגיע לגיל 10 יהיה קל לזהות שהוא  
בפיגור בהתפתחות. אך כאשר אדם מפסיק להתפתח בגיל 25 (או מאוחר מכך), אז גם בגיל 60  
יהיה קשה לזהות זאת, אולי נאמר שיש לו "ראש צעיר" או שהוא "לא התבגר", ובמקרים  
קיצוניים נאמר שהוא "תקוע". רבים הם בינינו שהתפתחותם המנטלית נעצרה בשלב כלשהוא אך  
קשה לזהות זאת. כך גם באייקידו, אם נעצרה התקדמות **האיִקִידוֹקָה** בדרגות **דאן**, שזה בד"כ  
מורה, יהיה קשה מאוד לזהות את העצירה, ומצב זה עלול להכשיל את המורה – וגם את אלה  
הלומדים ממנו. שכן אם מורה "תקוע" אז הלימוד בדוגיו לא זורם.

#### 5. תנאים להתקדמות – ההתחדשות המתמדת (המחדש בטובו בכל יום)

ההתקדמות הקשורה בהתחדשות מתמדת הינה בעלת שלושה מישורים: אני עם עצמי, אני עם  
חברי, אני עם עולמי.

אם אין אני לי –

תחילה עלי לשאוף להתקדמות. בתחילת כל שיעור או אירוע למידה. עלי לייחל לחידושים מבחוץ,  
או מתוכי, ושבסוף כל שיעור ארגיש "שהיום זו אצלי משהו" ולא שהיה "סתם נחמד". זו אחריות  
אישית שלי שכך יקרה, ואם אני רעב לשינוי אז ידוע ש"הטבח הטוב ביותר הוא הרעב". אני צריך  
לסגל לעצמי מצב של **שושי ניקאערו** ("ראש של מתחיל" - ריק מידע מוקדם), ולהבין שללא  
החידוש המתמיד, האיִקִידוֹ נשאר בגדר אירוע חברתי או פעילות גופנית ואולי תכנית בריאותית.  
אין דבר רע בפעילויות אלה, אך ניתן להשיגן ביתר קלות ובזול יותר בדרכים אחרות. צריך אומץ  
לבחינה מתמדת של כל הידוע לי ולקבל בשמחה חידושים (כבר דיברנו). צריך חריצות ומשמעת  
כדי להטמיע בתוכי שינויים, שכן לפעמים פרידה מידע קודם קשה ביותר ולוקחת זמן ואנרגיה וכך  
גם אימוץ ידע חדש. צריך גם נחישות ונחרצות כדי להכניע בתוכי את המפריעים הקבועים:  
הגאוה, הבושה והעצלנות.

ואהבת לרעך כמוך –

כשם שהייתי רוצה שיחדשו לי ויתקנו אותי עליי לעשות זאת עבור אחרים. כשאני עובד עם מישהו  
**כאוקה**, זה לא בגלל ש"זה פשוט התור שלי ואין מה לעשות - ניפול ונקום קצת כי זה הסידור פה  
ותכף נחזור לעבוד באמת (**כנגה**)". אלא זה מפני שאני רוצה לתת לחברי הזדמנות להשתפר: אני  
תוקף עם כל הלב, אני ער וקשוב לאופן בו **הנגה** מגיב, ולאחר מכן אני או מאשר לו שהיה טוב או  
מתקן אותו בכבוד וברעות (ובלי "לא נעים לי"). ואם המצב לא ברור, אקרא למורה שיאבחן את  
המצב. כמו כן אדאג שהזמן ינוצל היטב: ללא דיבור מיותר וללא שהיות בין ההתקפות. פשוט, אני  
צריך לתת מעצמי. כך אני מפתח את יכולת הנתונה וההוראה שלי כך שכולם ייהנו.

במבט רחב ומקיף על עולמי –

כשאני רוצה להתקדם אני צריך סביבה מתאימה, ואת זו על פי רוב מספק הדוגיו שלי. אני צריך  
שהמקום יהיה מזמין, פתוח ובטוח, האווירה טובה והגישה רצינית ושמחה. שהפעילות תהיה  
מעניינת לצד תרבות של התקדמות כערך מוביל. אני צריך מורים טובים שמתקדמים בעצמם  
ויכולים להפרות אותי בכל שלב. ולכל זה אני מרגיש אחראי כדי שנוכל להתקדם. התחושה היא  
שבלעדי זה לא יקרה. פשוט כך, אני רואה את עצמי כעמוד תווך המחזיק את הדוגיו.

#### 6. מסמני ההתקדמות: איך אוכל להבחין שהתקדמתי?

התקדמתי כאשר אני מזהה בי סימנים כגון :

- א. אני יכול היום להכיל ולתפקד במצבים שפעם היו מוציאים אותי מאיזון ושיקול דעת. זאת הן בדוגיו והן מחוצה לו.
  - ב. אני מגיב באופן לא מודע. כלומר קרה משהו מפתיע (אולי הותקפת), ואני לא יודע מה עשיתי אבל זה נגמר כמו שהייתי רוצה.
  - ג. הלמידה ממש חשובה לי ואני לוקח אחריות על ההתקדמות האישית שלי, יוזם למידה, מתכנן למידה ופועל בהתאם. בשלב זה הפכתי מחבר בחוג אייקידו לאמן לחימה עצמאי.
  - ד. אני מבין שהלמידה תלויה בקיום המסגרת בה אני לומד, שזה הדוגיו. ואז אני טורח ולוקח אחריות ומקדם את הדוגיו ואת הפעילות בו.
  - ה. ערך הלמידה חשוב בעיני יותר ממעמדי בדוגיו וממבחני הדרגה ומכבודי עד כדי שלא אתנגד ללמוד מכל גורם - גם צעיר וזוטר ממני וגם אפילו משיטות אחרות. וכאשר אני לומד ממישהו כלשהו, אני קשוב ועסוק בלבחון ולהבין חידושים ללא הסחות דעת ותוך התגברות על משיכה אוטומטית לאזורים הנוחים והמוכרים לי.
  - ו. אין לי בושח כשמישהו מראה לי בעיות באופן בו אני מבצע אייקידו. גם אם הרגשתי קודם לכן שאני יודע ושולט היטב בחומר הנידון. אני מבקש את האמת ולכן מכבד ומעריך את מי שמגלה לי אותה.
  - ז. אני אסיר תודה לכל מי שמזכה אותי בידע. כלומר, כשרגשי ההתנגדות וההתמרדות מול ידע חדש (שכנראה מחייב אותי למאמץ של השתנות) וכן הכעס הנלווה להן מוחלפים ברגשי תודה וכבוד.
- זוה גילוי של **מסאקאטסו אגטסו** או בעברית "אם אין אני לי מי לי". כלומר, אם אין אני שלי אז מי יוכל להיות שלי

## 7. התקדמות ומבחנים בשיטתנו

- דרגה מעידה על כך שבזמן מסוים הנבחן היה ברמה המתאימה. אך הדרגה איננה מעידה על רמה נוכחית והתקדמות עכשיו (שיכולה להיעצר בדרגה מסוימת וכן אין בטחון שלא נסוגה). ומכאן שאין לנו על זרי הדרגה.
- כשהמורה רואה שהגיע השעה, אז התלמיד מוכן. ואז אם יעבוד ויתכונן נכון יצליח במבחן.
- הדבר החשוב ביותר במבחן הוא תהליך ההכנה והארגון, העריכה והסיכום של ידע הצבור בתלמיד.
- ומעל הכול העיקר הוא ההתקדמות המתמדת, המבחן שבכל יום ובכל רגע ביום. וללא קשר לדרגה.

## בהצלחה לכולנו.

שלומי שגיב - סיידוקאן אייקידו דוג'ו

הר- הצופים ירושלים. תשע"ה