

עידו אנג'ל

תשומת לב

האטום של התודעה



אגודת
האקדמיות
היהודיות

סדרת דעת תבונות

העורך הראשי:
פרופ' אבי אלקיים

חברי המערכת:
מיתר מורן
פרופ' עודד מימון
ד"ר שועי רז

עידו אנג'ל

תשומת לב

האטום של התודעה

הוצאת אֶדְרָא

Ido Angel
Attention
The Atom of Consciousness

עיצוב העטיפה: אבי אלקיים

מסת"ב: 978-965-7773-49-9 ISBN:

© כל הזכויות שמורות להוצאת אֶדְרָא, תל אביב

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע,
לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי – אלקטרוני,
אופטי, מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט,
אלא ברשות מפורשת מאת בית ההוצאה לאור שתינתן מראש ובכתב.

נדפס בישראל תשפ"ג – 2023

© Copyright 2023 by Idra Publishing

Idra Press <IdraPublisher@gmail.com>

<http://idra.org.il/>

סידור, עימוד, לוחות והדפסה:

א. אורן הפקות דפוס בע"מ, שד' רוטשילד 109, תל אביב

תוכן העניינים

7	שימו לב
---	---------

חלק ראשון: החוצה

11	התחושה שמישהו מביט בך
15	הבעיה הקשה
18	האטום של התודעה
27	attention, לב, תשומת לב
29	הלב
36	פעמת הלב
49	נשימה
53	הזדהות
60	סדרת מתח
65	שכחה

חלק שני: פנימה

73	שימו לב
79	להקשיב
82	לשיר
85	לטפל, לאהוב
91	אי-מהות
97	אחרית דבר

שימו לב

החיבור הזה אינו חיבור מדעי. הוא לא בא להוכיח דבר. להפך. הוא מבקש לשאול משהו.

הוא מחולק לשני חלקים: החוצה ופנימה. כמו פעימת לב. החלק הראשון והארוך יותר, "החוצה", ידבר על מה היא תשומת לב ומה קורה כאשר היא מתרחשת. אטען בו שתשומת הלב היא פעולה של הנכחה, שהיא מין תנועה מן ה"איננו" אל ה"ישנו", אנסה להסביר איך הגעתי אל המסקנה הזו ומהי האנטומיה של התנועה, איזה "איברים" של המציאות מניעים אותה. החלק השני, "פנימה", ידבר על מה קורה אחרי שתשומת הלב כבר התרחשה. אנסה להדגים בו כיצד הדברים שהונכחו, דווקא כדי לקבל משנה תוקף לנוכחותם – מוכרחים לשמוט אותה ולשוב אל המקום ממנו באו, אל האין, או אם תרצו, אל "הלב". אני מבקש להודות לכל מי שסייע בהבאת החיבור הזה לאור. לפרופ' אבי אלקיים והוצאת אידרא על שלל אנשיה. לרוני סומק ולניר שטרן, שתרמו לחלקו השני של הספר רבות, ולמירב שרייבר, ששיתפה איתי בנדיבות תובנות רבות על תשומת לב. אני מודה לחברי אורן לביא על שזירת לבו בלבי. אני מודה למשפחתי – לילדיי האהובים ולאשתי, שבלעדיה הייתי רק צופה מרוחק בעולם הזה.

אני מבקש להקדיש את המילים האלה לגדעון ירון ז"ל. גדעון היה המורה שלי לספרות כשלמדתי קולנוע במדרשה לאמנות. אהבתי את השיעורים שלו מאד. הוא דיבר על הסופרים הגדולים בהתלהבות ובתשוקה עד

שממש אפשר היה לחוש שהם איתנו בחדר. אני, שמאז ומתמיד חלמתי להיות סופר, כתבתי באותו הזמן את מה שחשבתי שיהיה הספר הראשון שלי. כיאה לחוצפתו של מי שטרם פרסם (עד לאותו רגע) מילה, זו הייתה טרילוגיה מפוארת ועבת-כרס. הדפסתי את הספר הכבד במדפסת הביתית שלי והגשתי את חבילת הדפים היהירה הזו לגדעון, שיקרא. כחודשיים לאחר מכן קיבלתי ממנו טלפון: "קראתי. בוא אלי הביתה."

הגעתי אל הדירה שלו ברמת השרון. הוא קיבל אותי בחיוך רחב, הכין לי קפה והגיש לי עוגיות. דיברנו ארוכות על שלל דברים שלא היו קשורים לספר בשום צורה שהיא – קולנוע, פוליטיקה, זוגיות, הלימודים. אחרי משהו כמו שעתיים, לא יכולתי להתאפק יותר ושאלתי: "נו, גדעון, אז מה אתה אומר? איך הספר?"

גדעון חיך, הניח את כוס הקפה שלו ואמר לי כך (אני זוכר את המילים במדויק): "שמע חביבי, אני לא יודע הרבה דברים, אבל דבר אחד אני יודע בוודאות – והוא שהספר הזה הוא פשוט לא ספר טוב." הוא לא הסביר יותר מדי, הוא אמר שאין טעם. זה לא שאפשר היה לשפר משהו כדי להפוך אותו לטוב יותר, מי שהיה צריך להשתפר, או להבשיל, היה אני.

יצאתי ממנו בתחושה משונה: להפתעתי, שמחתי הרבה יותר מאשר התאכזבתי. אולי הוא לא אהב את הספר, אבל הרגשתי שהוא כן אוהב אותי. עשר שנים מאוחר יותר פרסמתי את הספר הראשון שלי ומאז פרסמתי 10 ספרים נוספים. גדעון לא קרא אף אחד מהם. אבל היום אני יודע לומר שבכל פעם שכתבתי לא טוב, אהבתי את עצמי באותה אהבה שהוא העניק לי במפגש שלנו בביתו, וכך, כל טעות הפכה להזדמנות. והרי לכם תשומת לב.