

מגייע טור להחיות!




להחיות!
תמיכה וחוסן רגשי



מודל כנייך
להתמודדות נכונה ומעצימה
בזמני חירום ומצוקה

**מהישרדות
להתכחות!**

מודל כנ"ף

...

מפת חיים חיונית ותובנות קריטיות להתמודדות נכונה ומעצימה בזמני חירום, משבר, ובתקופות מצוקה

הכרת מודל כנ"ף המקצועי והיעיל, ויישום תובנותיו המעשיות, יעצימו את המערכת הרגשית-נפשית שלך ושל יקיריך בתקופה סוערת זו

...

בנוסף, חשוב לזכור כי ישנם גם זמני קושי ומצוקה שונים המתרחשים אצל האדם באופן פרטי במשך ימות חייו. 'מודל כנ"ף' מעניק ארגז כלים המסייע רבות במצבים אלו.

למידת התובנות, הכללים, והכרת דפוסי התנהלות המערכת הרגשית תהיינה לך לעזר רב בחייך!

מגיע לתור לחיות!



לתועלת הציבור מגזין זה נכתב בשפה הנאומה לכל נפש בסגנון ענייני ובאופי מעשי

מודל כנ"ף המקצועי מבוסס על מקורות תורניים ונבנה על משנתם של גדולי ישראל ודעתם הצרופה

כדי שמגזין שימושי זה לא יהיה טעון גניזה נמנענו מלכנס בו את כלל המקורות

...

לתור לחיות!

תמיכה וחוסן רגשי (לנפש תדרשנו)

בראשות הרב **משה פרלייגר** שליט"א

יו"ל ע"י ארגון לחיות!
לכל תגובה והארה:

0747-800-380

y0747800380@gmail.com

מודל כנ"ף תובנות ומעשה עמ' 8	אני חי! חובת קריאה! עמ' 42	תמיכה וסיוע ללא עלות! עמ' 46-47
---	---	--

אסטרטגיה שיווקית ופרסום

אליהו היינה

עיבוד לשוני: משה גוטמן
עיצוב: ישראל גולדקנופף - מיתוג

הפצת המודל החיוני לתועלת כלל ישראל, הודות לנדבת ליבם של אחינו יהודי ארה"ב השותפים ברוחם בהתמודדות העוברת על יהודי א"י



לחיות? עכשיו?

איך? איך ניתן לחיות כראוי בזמן זה?..

בימים כה כואבים ומטלטלים שבהם מעל למאחיים אנשים נשים וטף שבויים בגיא צלמוזת ואלפי משפחות הצטרפו רח"ל למשפחת השכול, איך ניתן להתחזק ולחיות כראוי?

שבר נורא פקד את עמנו. זוועות עולם אירעו לאחינו ואחיותינו. הכיצד ניתן להתעסק עתה ב'לחיות'? היכן הרגשות היהודיים? מה עם הזדהות ואבל?

אלו שאלות נכונות הדורשות תשובת אמת.

...

נתחיל בזאת: אין לנו את הפריבילגיה לאבד שליטה.

אין ספק כי זעזוע ושבר ממלאים את ליבנו. בנוסף, הידיעות הצפות מיום ליום, הקולות והרעשים מדרום, האזעקות המפלחות את המרכז, החששות הבאים מצפון, השמועות והפחדים, יוצרים אי וודאות המרעידיה את האדמה שעליה אנו צועדים.

אל כל אלו נוספים שינויים משמעותיים המטלטלים את שגרת החיים. מאות אלפים נעקרו מבתיים לתקופה בלתי ידועה, אחרים מתמודדים קשות במטה פרנסתם שנשבר, וישנם ילדים רבים שאינם במסגרת לימודיהם. כל אחד ואתגריו השונים.

הטלטלה הכואבת, התערערות הביטחון האישי ואי היציבות, משליכים אותנו אל מבחן ההכרעה על חיינו, על חיי משפחתנו, וילדינו.

דווקא בזכות ערכינו הנעלים, דווקא בגלל אהבת ישראל המפעמת בתוכנו, אנו נמצאים בפתע פתאום בסערת התמודדות חזקה ומשמעותית, בין ההלם ורגשות הכאב והפחד אל מציאות החיים עצמה, אל

האחריות שלנו על עצמנו ועל משפחתנו.

...

בימים מורכבים אלו, ההווה והעתיד נתונים להכרעה שלנו.

התקופה הנוכחית חריגה וסוערת, ויש בה השלכות עצומות על עתידנו ועתיד צאצאינו, לכל חיינו, במגוון רחב של היבטים. ולכן, אסור לנו להטמין עינינו בחול ולהתעלם מהתנהלות הנוכחית בתקופה הנוכחית.

...

אך מיד עולה השאלה המהותית: כיצד נוכל לחיות? כאשר מצד אחד זמן של משבר עובר עלינו, ומצד שני, החיים דורשים את שלהם. כיצד נוכל לשלב את רגשות ההזדהות הנכונה עם שבר בת עמי, עם השבויים והפצועים, ולצד זאת גם נמשיך את מפעלות חיינו?

נקודת הפתיחה היא ההבנה הברורה שאנחנו ב'תפקיד'. התקופה הנוכחית גורמת לכולנו להיות ב'שליחות'. נכון, תמיד ובכל רגע בחיינו יש לנו שליחות מיוחדת, אך עכשיו עוסקים אנו בתפקידנו הייחודי

לעכשיו - בשליחות המתבקשת בתקופה זו. רוצים אנו לנהל את חיינו בתבונה ולא להיסחף בהיסחפות רגשית חסרת שליטה.

ולכן: נעסוק בשני התחומים המקבילים מתוך הבנה שלא רק שאינם סותרים, אלא הם אף משלימים זה את זה.

התחום האחד: אנחנו כואבים!

אנו כואבים אנו את הכאב, דומעים עם המשפחות, מתפללים לשלום החטופים והשבויים ומזדהים אנו עם הצרה האיומה שפקדה את עמנו.

לשם כך, נייחד רגעים שבהם ניתן ביטוי לכאב והבעה להזדהות, אלו הם רגעים זכים של שותפות אמיתית בצער עמנו.

ברגעים אלו יהיו את אלו שיתפללו לרפואת הפצועים, לביטחוננו של עם ישראל באשר הוא; יהיו מי שידליקו נר לזכר הנרצחים הי"ד; יהיו מי שיעלו לנחם בבתי אבלים או לבקר חולים; יהיו יהודים שימצאו פורקן בשירת 'וניקתי דם', 'אני מאמין', וכדומה; יהיו מי שיבשלו לפליטי חרב; יהיו מי שיתרמו למשפחות שנקלעו למצוקת פרנסה, ויהיו מי שישתפקו בהתבוננות פנימית ממוקדת על מה עשה לנו ה' ככה.

התחום השני: אנחנו חיים!

החיים - דורשים את שלהם באופן מוחלט ובלתי מתפשר. עלינו לחיות את החיים. לא חס-וחלילה מתוך אדישות והתעלמות מהמצב, אלא מתוך המצב ובתחושת אמת של ביצוע שליחות.

זאת שליחותנו לעת הזאת!

לחיות את עצמנו ולחיות את בני משפחתנו.

אין זה רצון אבינו שנהיה שבויים נפשית ורגשית בידיהם של מחבלים ארוזים ועוזריהם. אין רצונו יתברך שנפקיר את מושבות החיים לסחפי זרמים זרים. אסור לנו להשבית את חיינו בשום פנים ואופן! מצויים אנו להמשיך את החיים!

התקיים בנו 'פרע שֶׁכָּב' ונפגענו בستر רעם בחשבונות שמים הנסחרות לה, ובוודאי שיתקיים בנו ההמשך 'כְּלָבִיא מִי יִקְיָמֵנו'. בורא עולם המחיה את עולמו בחסד מצפה מאיתנו לממש את צו החיים האלוהי: וּבְתָרְתָּ בְּחַיִּים.

בדיוק לשם כך, ארגון 'לחיות!' משיק ומפרסם את 'מודל כנ"ף' שנוצר על ידי בכירי אנשי המקצוע שבארגון.

מודל 'כנ"ף' בדרכו המקצועית הסלולה והבהירה, יעניק בס"ד את היכולת והכח לצאת מ'הישרדות' - להתפתחות' ויביא בכנפיו תועלת עצומה לכל מי שחיוו חשוכים לו.

...

רגעי חושך ושעות ערפל פקדו את עמנו בכל הדורות.

יהודים בעלי דעת הקפידו לא לאבד את הראש ויהי מה. בכל מצב ובתוככי תהומות החושך הקפידו והצליחו להטמיע חיוזק והתחזקות. חיות ואור. בכל המצבים האפלים התחזקו בקרבת אלוהים, באמונה ובתפילת "צור ישראל קומה בעֲזָרְתָּ יִשְׂרָאֵל".

השליחות שלנו היא העצמת החיים היהודיים, הנפשיים רגשיים, בתוך השבר הנורא. מתוכו לשורר את שירת קָמְנוּ וּבְתָרְתָּ.

קָמְנוּ! בסיעתא דשמיא.

1 פְּרָגַע 2 נְנָהַל 3 כְּעִילוֹת

מהישרדות להתפתחות!

מודל כנ"ף בנוי מרצף של שלושה תחומים בסיסיים. - מורכב משלושה שלבים הכלולים בו.

כל תחום בשלישיית התחומים הוא קריטי לניהול החיים, חיוני לשמירת המערכת הרגשית-נפשית, ומעניק את הכלים הנכונים ליציבות אמינה ולהתפתחות הנדרשת. **כל תחום משלושת התחומים** המודל הייחודי נבנה במבנה שיטתי של דרגות, שלב אחר שלב על פי שלבי בְּשָׁלוֹת הנפש. מומלץ לשים לב לכל שלב ושלב, מאחר וניהול נכון של כל שלב בפני עצמו הוא חיוני ומשמעותי להצלחתך.

... פְּרָגַע • נְנָהַל • כְּעִילוֹת ...

רוצה לחיות?
קדימה! <<



מודל כנ"ף המופלא

הוא מודל מקצועי מבוסס מחקרית שגובש ונבנה על ידי בכירי מקצועני ארגון 'לחיות!' - בהתבסס על כעשרים שנות הפעלת מוקד 'מקשיבים' המעניק סיוע רגשי ונפשי לכל דורש ופונה ובכל שעה וזמן.

מודל כנ"ף הינו נוסחה מקצועית הסוללת שביל ברור ומוצלח לניהול המערכת הרגשית והמעשית בזמני חירום ומצוקה, וליציאה ממצב הישרדות לתנופת התפתחות.

משימת השליחות ממתנה לנו - הבה נצא לדרך!

...

מודל כנ"ף מיועד לרבים שיסללו עמו את חייהם בפעילות עצמית. אולם, ככל ונראה שיש צורך לסיוע רגשי/נפשי באופן מקצועי, חשוב הדבר לפנות בהקדם לבעלי מקצוע המוסמכים לסייע בכך.

לחשומת
לב!



1

כַּרְגֵּעַ

רגע! לפני שאנחנו צועדים במסלול השלבים המעשיים שבהמשך המודל, עלינו לצעוד את הצעד הראשון, שהוא: הכרה במציאות הנוכחית וברגשות הקיימות.

עלינו להבהיר לעצמנו: מה קורה 'כרגע'. נראה לך פשוט כמו שזה נשמע? הלוואי...

התחום שתחת הכותרת 'כרגע' - הוא המפתח והיסוד. הוא הקוד הסודי שרק אחרי הכרתו - נמשיך את חיינו באופן תקין.

למה להאריך?
בואו נחיל! <<

כרגע זה המצב...

- מכירים בקיומה של המציאות העכשווית
- מקבלים את נוכחותה בהשלמה פנימית
- מפסיקים להילחם רגשית בעצם קיומה
- כי היא – המציאות

להתכחש. המציאות היא אחרת.

מה שמעניין, כי יתכן שכלפי חוץ נסוק בעדכונים וכדומה ואף נשוחח אודות המלחמה, ואילו מבחינה פנימית ורגשית עדיין נדחיק את המציאות ונתכחש אליה.

המלחמה הפנימית הזאת יוצרת שתי השלכות:

השלכה א:

שאיבת כוחות נפש וריקון המלאי.

גם אם איננו מרגישים, המלחמה שאותה מנהלת הנפש צורכת כמויות אדירות של כוחות פנימיים. בדיוק כמו רכב איכותי שבשגרה נוסע מצוין והונח עליו משקל כבד מנשוא של עשר טון. במקרה הטוב הוא יקרע. במקרה היותר סביר הוא יתרסק.

מלחמת 'אי-ההכרה במציאות' מכבידה על הנפש בממדים אדירים. הנוכחות שלה יוצרת קשיים וגורמת לחסימות ולתקיעות במנגנון הפעילות השגרתית שלנו, עם השלכות הכרחיות גם על תחומים אחרים. פתאום אנו מגלים שזאת לא הנפש השגרתית והרגילה שאנחנו מכירים.

חלומות ורודים, תוכניות, משאלות לב, ואפילו רק שגרה ברוכה, התנפצו לאין סוף של רסיסי רסיסים. יהודים נרצחו ונשבו. מלחמה מתלקחת בגבולות ואזעקות פולשות לתוך הארץ. טילים מתיירטים מעל לראשנו. נושאות מטוסים מגיחות לאזור. איומים משם והצהרות מכאן. ובעיקר: אובדן תחושת הביטחון האישי והמשפחתי.

העסק הזה גדול עלי. אולי גם עליך. נפש נורמטיבית אינה מוכנה נפשית לקריסת המערכות הסביבתיות, ועוד כך ללא התראה מוקדמת. השבח לקל שמצבנו בשגרה הוא כל כך יציב ואיננו ערוכים נפשית לזעזועים.

כחלק מ'מנגנוני ההגנה' הנפשית שלנו, אנו משתמשים ב'מנגנון הדחקה'. הנפש מדחקה את המציאות (אל התת מודע). אנו לא מסכימים להכיל רגשית את המאורעות שאירעו בפועל, ולכן הנפש נלחמת להדחיק את המציאות.

כשאנו ב'הדחקה', גם אם נשדר 'עסקים כרגיל', לא נצליח באמת להפסיק את המלחמה הגדולה המתנהלת בתוכנו. **בעוד אנו מתנהלים כבשגרה, הרי שכל הזמן קיימת מלחמה פנימית להדיפת ולהדחקת המציאות.** (במקרים מסוימים יכולה להיות הכחשה – בטענה כי "זה לא יכול להיות" ו"לא ממש היה ולא באמת קרה").

הבעיה היא שעם כל הכבוד ל'מנגנוני ההגנה', המציאות קיימת גם קיימת. העובדות המזעזעות פורצות את מנגנוני ההגנה ופולשות לתודעה שלנו כמו סופה שלא מבקשת רשות. אנו מתעדכנים בעדכונים ובנתונים, בעדויות ובעובדות.

וכך ניטשת בתוכנו מלחמה פנימית קשה, ללא אזעקות.

הנפש זועקת: לא! אני לא מסכימה. איך זה יכול להיות? לא רוצה להרגיש את המציאות. השכל צווח: כן קרה וכן קורה. תפסיקי

השלכה ב:

ניתוק מרגשות אמת, כלומר, מהחיים.

נסביר: הרופא הטוב ביותר בעולם אינו יכול לרפא מחלה שאינה מאובחנת. הנפש שלנו מצוידת בכוחות ריפוי מדהימים וביכולות שיקום, אולם הם נשארים נעולים ובלתי מופעלים כל עוד המצב המציאותי אינו מאובחן ומוסכם על המודע והרגש באופן נכון.

אי הכרה במציאות המרה, מנתק אותנו מהמציאות. הניתוק מהמציאות, גובה מאיתנו מחיר כבד של ניתוק רגשי.

כשאנו מתכחשים או מדחיקים מההכרה שלנו את המציאות, אנחנו בעצם משביתים את מערכת השיקום הנפשית והטבעית שלנו. וכך, אנו מפעילים אותנו, זאת אומרת את נפשנו, על מערכת מזויפת ומלאכותית כך שאנחנו לא באמת מחוברים למציאות, לא מרגישים רגשות אמת, ולא נותנים לעצמנו את המענה הנכון.

כל עוד ולא נשלים רגשית עם המציאות – ככל שתהיה, כל עוד נכחיש או נדחיק אותה, או נצמצם את משמעותה, לא נוכל להתמודד מולה כראוי או להתנחם עליה.

לא רק רגשות נחמה אינם יכולים להתקיים במצב כזה, אלא גם הצער אינו בנוכחותו הנכונה. אין כאן לא צער ולא כאב ולא נחמה ולא שיקום. יש כאן הכחשה והדחקה והנתקות מהמציאות. יש כאן 'חיים בכאילו', במסלול חלופי מקביל שאינו מתאים מציאות.



הבעיה היא שעם כל הכבוד ל'מנגנוני ההגנה', המציאות קיימת גם קיימת. העובדות המזעזעות פורצות את מנגנוני ההגנה ופולשות לתודעה שלנו כמו סופה שלא מבקשת רשות..



מלחמה מיותר

ישאל השואל: למי אכפת שאני חי בהכחשה? מה רע בכך שהנפש שלי אינה נחשפת למציאות כפי שהיא? אדרבה, אני חי נכון, כי אני מבודד את עצמי ואת נפשי מנזקי המציאות הכאובה! ממני יראו וכן יעשו. למה לא?

נענה לו: מדובר במלחמה קשה אך אבודה מראש. התנועה הנפשית של 'התנגדות' הנלחמת באזורי התת-מודע שלנו לא יוצרת מציאות רגועה. היא יוצרת בלגן ואנדרלמוסיה. כי 'למציאות' יש כוחות עוצמתיים משלה והם פעילים בתוך הנפש ומנהלים מלחמה משלהם על קיומה של ה'מציאות', כך שהמלחמה מולם רק מתישה את מנגנוני הגנה של הנפש, ורק מגבירה את החלקים השליליים של הפחדים והחרדות, החששות והבעתות. זאת לצד תקיעות הרגשית, שעליה דיברנו בהשלכה א', תקיעות רגשית המכבידה כמשקולות על המשך חיינו ופעילות הנפש.

הפחרון:

הכרה במציאות על כל היקפיה והתחושות הנלוות אליה, והשלמה רגשית עם העובדה שכל מה שקרה, אכן קרה. הבורא יתברך היווה את המציאות החשוכה בבחינת 'כך עלה במחשבה לפני'.

נשלים עם המציאות: אויבינו רצו לכלותנו וקצת עלתה בידם.

נשלים עם המציאות: ההגנה והטכניקות שעליהם סמכנו כי יעמדו לנו ביום פקודה, כשלו ונפלו ונהרסו.

נשלים עם המציאות: התקופה המפחידה טרם הסתיימה, האויב טרם הושמד וגם לא סכנותיו. אנו חיים כרגע בתקופה של אובדן ביטחון וחוסר וודאות ביטחוני וגם כלכלי.

נשלים עם המציאות: היינו רוצים מציאות אחרת של הארת פנים ושל 'וישבתם לבטח <<<

<<< א. כרגע זה המצב...

בארצכם, אך היה רצוי לבורא יתברך מציאות אחרת.

נשלים עם המציאות: זאת לא המלחמה הראשונה שעברנו. כלל ישראל יתגבר ויצליח, "הקדוש ברוך הוא מצילנו מידם".



בואו אפוא נכיר. הבה נשלים עם המציאות במוקעות וברגש. **מדהים לחוות כי עצם ההסכמה למציאות בהסכמה שלמה, גורמת להקלה ולהרפייה נפשית, ומפסיקה סוף סוף את סערת ההתנגדות הפנימית,** הצורכת מבלי משים נהרות של אנרגיה מתישה.



חשוב להבין: הכרה במציאות והשלמה עם קיומה אין משמעה שאנו חפצים בה ואנו רוצים בקיומה. ממש לא! לכן איננו מקבעים בנפש את המציאות בהגדרה כ'מציאות רצויה', אבל כן רואים בה 'מציאות המצויה' לעת עתה.



רגע, בל ניסחף עם ההכרה למחוזות בלתי מציאותיים.

הולכים להכיר במציאות? בהחלט. אך בל נכיר בדמיונות! מה שהיה היה, אבל מה שלא? לא!

לא נרחף בדמיונות ולא נתפלש בביצה של קונספירציות ותיאוריות עתידיות שלא היו ולא נבראו. המציאות שקרתה איננה מנה עיקרית שעלינו להוסיף סביבה תוספות.

נמסגר את האירוע לממדיו האמיתיים - בלבד.



מול הילדים:

בעיה: ילדינו היקרים ניזונים משמועות שמרחפות סביבם ומהאזנות שונות. את הנתונים הם מקבלים בצורה כזאת ואחרת - אך הפרשנות נשארת בנבולם ומתעצבת על פי דמיונם שעלול




להיות חסר פרופורציה. אסור לנו להפקיר את הזירה ולסמוך על הזמן שיעשה את שלו. נזק ההזנחה במקרה זה עשוי להיות אסון ממש.

פתרון: עלינו להכיר לילדינו את המציאות באופן נכון. חשוב לשתף אותם בעובדות בסיסיות במינון המתאים להם, באופן שלא יצטרכו לדמיין ולהחליט לעצמם. כמובן שיש לנהוג בתבונה ולמנן את רמת החשיפה לנתונים כך שלא יקבלו מידע שאינם אמורים לקבל.

חשוב: לתחום את הפרשנויות בהתאמה להשגתם; לגמד בחכמה את חשיבותן ומהימנותן של 'תחזיות' המופצות באוויר; לדבר על האירוע כעל 'מה שהיה' ואינו עוד; וגם את ההווה להכניס לפרופורציות הנכונות.

יש להדגיש שמדובר ב'אירוע שנגמר - ודי' (החלקים שאכן הסתיימו), ולסגור את האירוע' בסגירה שלא תפתח בהם חרדות וחששות. הקפידו לתת סיומת בטוחה כדי שיישארו עם טעם 'בטוח'.



בקצרה:

הבעיה: התנגדות פנימית לכל מציאות של קושי ומועקה, יוצרת התמודדות ומלחמה נפשית מחישה. זאת במקום לאפשר לנפש להתמודד באופן נכון, בריא ומשקם.

הפתרון: כשאנו מכירים ומשלימים רגשית בקיומה של המציאות - הנפש מתארגנת להפעיל את יכולותיה המדהימות לפתרון ולצמיחה.



1

נכיר ונשלים

לדוגמא: בהתמודדות הנוכחית - נכיר בכך שיש מלחמה ושהיו זועות. נשלים רגשית עם המציאות הזאת ונכיר בכך שנצח ישראל לא ישקר.

נביט בעיניים פקוחות אל המציאות. נכיר בה, כי היא קיימת.

2

נעדכן בבטחה

נעדכן את הילדים בנחונים במינון בסיסי ובכרשנות יציבה.

נשתף את הילדים בנתונים כפי השגתם ונעניק מיידית את הפרשנות הנכונה, באופן ש'יסגור את האירוע' עם סיומת בטוחה.

- מה שהיה - היה בעבר ונגמר.
- באשר להווה - נדגיש נקודות היוצרות ביטחון.
- נוודא שכל הפרשנויות והמושגים הנדרשים להכלת האירוע ברורים ובטוחים אצל ילדינו!

3

אם לא קיים? לא קיים!

לא נשלים עם הדמיונות לא נוסיף על המציאות ולא נספח לתודעה חרדות מהעמיד.

מה שלא התרחש - לא קיים. איננו מעמיסים על הנפש דמיונות שחורים לגבי העתיד. אי לכך לא נוסיף על פרטי המציאות כל מה שאינו שייך למציאות שהתרחשה בפועל

ב. פְּרָגַע אלו רגשותיי!

- מוֹדְעִים לרגשות ומסכימים איתם
- נסכים להרגיש את הפחד והחרדה
- נסכים לחוש את צרימת אי הוודאות
- זה נורמלי!

עברנו בהצלחה את השלב הראשון. אנחנו כבר לא מתכחשים למציאות. אנו משלימים עמה. הבשיל הרגע להתקדם לשלב הבא, **שלב הרגשות.**

ובכן, כאן ועכשיו המקום לומר בפה מלא: אנחנו, החסונים החסינים והגיבורים - מפחדים. אנחנו החכמים והנבונים - מבולבלים. ולפעמים לא סתם מפחדים, אלא רועדים מפחד ומלאי חרדה. ולפעמים לא רק רועדים מפחד, אלא חסרי אונים.



חובה להבין: התכחשות לרגשות, אינה מחסלת אותם, למרבה ההפתעה. אבל היא כן מחסלת אותנו. התכחשות לרגשות, הרסנית ומזיקה. כי הרגשות הם רכיב חשוב במבנה האישיות שלנו וחלק בלתי נפרד מנפשנו. כשאנו רומסים אותם באמצעות התכחשות - אנו בעצם מתכחשים לנפש שלנו, ומשחקים מחבואים עם עצמנו. והמשחק הזה, מסוכן.

במקום להתכחש ולהתעלם, נקדיש להם רגע, ונרגיש אותם. נזהה את הרגשות ונכיר בהם. נסביר לעצמנו שהרגשות לגיטימיים. אנחנו לא פגומים או 'דפוקים' אם יש לנו רגשות פחד וחרדה. ההפך, אנחנו בריאים בנפשנו.

פחד על החיים שלנו או של יקירנו? זה בסדר. לגמרי לגיטימי. אין במה להתבייש!

חששות מן העתיד הבלתי נודע? זה אנושי ולגמרי מובן ואפילו מתבקש.

צמרמורת של אי וודאות? צרבת של חוסר יציבות? זה בסדר גמור! הגיוני בעליל.

נמשיך להישיר מבט אל הרגשות שלנו ונזהה כל רגש בפני עצמו.

שלום רב לך רגש, נעים מאוד, מי אתה? מה תפקידך? מה אתה רוצה לספר לי על עצמי?

אתה רוצה לומר לי שאני מפחד? נכון, אתה צודק. אתה רוצה לספר לי שאני חש חוסר אונים? נשמע שאתה די צודק. מה עוד תרצה לספר לי על עצמי? אתה מזהה אצלי חוסר ביטחון? עלית על כך שיש לי חשש מההשלכות הכלכליות? תשמע, רגש, אתה צודק ביותר.

במקום להתעלם, נערוך היכרות ישירה. נברר מה מכיל ארסנל הרגשות. כי הרגשות הם חלק ממה וממי שאנחנו. לכן, הכרת הרגשות הפועלים בתוכנו והענקת הלגיטימיות לפעילותם הן השלב החיוני ביותר בכדי לסייע לנפש שלנו לבנות מענה הולם.



חובה להבין: התכחשות לרגשות, אינה מחסלת אותם, למרבה ההפתעה. אבל היא כן מחסלת אותנו. התכחשות לרגשות, הרסנית ומזיקה. כי הרגשות הם רכיב חשוב במבנה האישיות שלנו וחלק בלתי נפרד מנפשנו

מי שאינו מורגל בחשיפה לרגשותיו, יכול לחוש אי נעימות ראשונית.

אלף ואחת חסימות יוצו על דרכו, תירוצים ונימוקים, סיבות וצידוקים, מדוע מיותר לגמרי להתעסק ברגשות ועל כך שהשלב הזה פשוט

מיותר.

לעומתו, כל שביצע חשיפה אישית מלאה לרגשותיו ולמד להכיר אותם, ואינו בורח מהם - יעיד על תחושת ההקלה הנפשית העצומה שאותה חשים תוך כדי זיהוי הרגשות ופיתוח המוֹדְעוֹת אליהם במתן הסכמה לגיטימית לקיומם.

(במאמר המוסגר: כאשר אנו מיישמים שלב זה כראשי משפחה שאחרים תלויים בנו, אנו נעשים משענת איתנה שבעתים עבור כל סובבינו ויקירינו, בעצם הסכמתנו הפנימית להכיל את תחושת החולשה האנושית הטבעית. כאשר מי מקרובינו יקלע לחולשה אנושית, לא ניבהל ולא נאבד עשתונות. אדרבה, נסגל לעצמנו מיומנות לקבלו, לתמוך בו, ונצליח להכיל אותו באהבה ללא התניה).



באופן מעשי:

נתבונן, נזהה את הרגשות, ונציף אותם במטרה להכיר בהם ולתת להם לגיטימציה על מנת שנוכל להשתחרר מהם בתהליך פנימי טבעי.

אישור קיום - לא אשרת שהייה

ישאל השואל: "יש לי חשש, שאם אתן רשות כניסה ואישור קיום לרגשות שונים כדוגמת פחד וחרדה, שברון לב וחוסר וודאות, הם עלולים להתקבע בנפשי ולהישאר אצלי לתמיד..."

נענה לו: ברשותך, ההיפך הוא הנכון. כשאנו מציפים ומסכימים לחוות רגש קיים ופעיל, איננו אומרים שאנו מסכימים איתו מבחינה הגיונית, ואיננו אומרים שאנו רוצים בקיומו של אותו רגש (בדיוק כמו בהכרת המציאות, של השלב הקודם. מכירים ולא מסכימים), ובוודאי שאין אנו מעוניינים לקבע אותו בתודעתנו בקיבוע תמידי חלילה. לא הצפנו את הרגש כדי להעניק לו חוזקה שאין בו. **הצפנו אותו רק כדי שהנפש תזהה אותו ותכיר בו ואז היא תדע שעליה להתארגן להצליח מולו.**



עצם מהלך הצפת הרגש והכרה בפעילותו (מתוך מטרה לצרכי שחרור), הוא הצעד הרגשי הראשון של הריפוי העתידי שבמהלכו נעיף אותו מחיינו ומתבנית נפשנו המבריאה והמשתקמת.

כדי להוציא קוץ מכאיב, יש להכיר בקיומו. כדי

כשנכיר בהם לא נוכל להיפטר מהם. אם נכיר בהם ונשלים עמם - הנפש תתעצם ותרפא את הרגשות בתהליך פנימי (במקרים נדרשים נשים לב לפנות לגורם מקצועי).

ההליך נשמע דבר והיפוכו, אך אין זה כך.

<<< ב. פְּרָגַע אלו רגשותיי!

לנקות זיהום מסוכן, יש להכירו לעומק ולדעת שהוא קיים. התכחות לזיהום אינה מעלימה אותו כמו שהדחקת קיומו של הקוץ לירכתי התודעה, אינה מוציאה אותו מהבשר.



מול הילדים:

חשוב מאוד: עלינו לשרד גם לילדינו כי אין להתבייש ברגשות של פחד ובמחשבות של חרדה. נאמר בקול ברור: "ילדים יקרים! זה נורמלי לפחד עכשיו. מי שמפחד - זה בסדר גמור!", ונקל עליהם בהקלה שאותה יזכרו לטובה לכל חייהם.

זהירות: לפעמים מנסים לסלק את רגשות הפחד מהילדים על ידי זלזול ולעג. אין יותר מסוכן מזה! אסור ללעוג לילד שמפחד! אסור לבוז לפחדיו ולגמד אותם. בטח ובטח שאסור לגמד אותו ואת אישיותו. אוי ואבוי.

בכלל, אסור ללעוג לפחד (ולכל נושא מעיק ומפחיד). להפך, צריך להעניק לגיטימציה לפחד, לומר בפירוש שזה בסדר, ו"גם אנשים גדולים מפחדים מהמצב", ולציין שעם כל זה כולנו משתדלים להמשיך בפעילות סדירה מתוך ביטחון בבורא יתברך. חשוב שנדבר

אנחנו, החסונים החסינים והגיבורים - מפחדים. אנחנו החכמים והנבונים - מבולבלים. ולפעמים לא סתם מפחדים, אלא רועדים מפחד ומלאי חרדה.

איתם בפתחות על הנושא ושירגישו שאנחנו קשובים אליהם ומכבדים את רגשותיהם.

יודגש: כשאנו 'פותחים' מול הילדים את נושא הרגשות ומעניקים להם לגיטימציה, מחובתנו לאחר מכן 'למסגר' אותם לבל יפרצו פרא. כשמוציאים רסיס מכאיב, לא משאירים את הדימום פתוח בגלל שרצינו להוציא את הקוץ. חובשים את המקום ומוודאים שהדימום יעצור. גם בשחרור הרגשות, לא ניתן לדימום לעלות על גדותיו.

לצד הלגיטימיות לרגשות הפחד עלינו להדגיש את הביטחון הקיים בבורא ואת ההישענות על חסדיו. לא נסיים שיחות בדיבורים על הפחדים. בסימת של כל שיחה נשרד להם כי עם ישראל יוצא מחוזק מתוך כל המצבים.



בקצרה:

הבעיה: כשאנו מדחיקים את הרגשות שלנו, איננו מעלימים אותם אלא חונקים את מה שבלתי ניתן לחנוק. התוצאה: מערבולת רגשיות ומלחמת החשה נפשית הרסנית.

הפתרון: הצפת הרגשות והסכמה לחוות אותם, פותחת שער לפתרון, כי בגלל שהשלמנו עם קיומם מבלי להכחישם, הנפש מתחילה בתהליך השחרור שלהם וצועדת להבראה בריאה ונכונה.



1 הכר את המרגש

נכיר את הרגשות שלנו. נכיר את עצמנו!

נסתכל אל תוך עצמנו בכנות ונבדוק את מהות הרגשות שלנו. נזהה פחד וחוטר אונים, נכיר בקיומה של חרדה או תחושת חוסר וודאות. נחוה אותם בהצפה פנימית.

2 לגיטימציה למרגשי!

נעניק לרגשות שלנו את כל הלגיטימציה. זה נורמלי! זה טבעי והגיוני. והכי בסדר.

נקבל את עצמנו בהכלה מלאה. אנחנו לא פגומים ואנחנו לא מלאכים. אנחנו כן בני אדם. מתן קיום ולגיטימציה לרגשות טליליים מאפשרת להתמודד עמם בהצלחה ואפילו להשתחרר מהם!

3 רגשות הילדים!

נשוחח עם הילדים גם על עולם הרגשות שלהם. בשיחתנו נאשר את הפחדים ואת החרדות.

עליהם לשמוע שגם 'יש גדולים שמפחדים' ושהפחד הוא טבעי ונורמלי וחיים לצידו. חשוב! לתחם את הרגשות בהדגשה שהמציאות הנוכחית בטוחה, ובדברי אמונה.

1. פֶּרְגַע אֲנַחְנוּ מִתְחַזְקִים

- אחרי שהרגשות נוכחים - בא שלב ההתחזקות
- פרקי תהילים? פרקי שירה? שירי דבקות? הרצאה? התבוננות?
- כל מה שנוכן עבורכם.

רק אחרי שהשלמנו עם המציאות (שלב 1) והצפנו את הרגשות שלנו מתוך הסכמה לקיומם (שלב 2) - אנחנו מוכנים להתגבר ולהתחיל לחיות כראוי.

הקול הבוגר שבתוכנו, הקול שהשלים עם המציאות ושהכיר ברגשות, ממשיך במסלולו ועתה הוא קורא לנו להתעצם. למלא את השליחות שלנו בתוככי הבלבלה: הוספת אור ונוחם לעצמנו ולקרובינו.



טבעם של אנשים להגדיל כל טרגדיה בתוספות טרגיות משל עצמם או משל זולתם. לא אחת מקבלת הטרגדיה תוספת נופך כה מנופח עד שהיא הולכת לאיבוד מרוב נפח וניפוח חיצוניים.

כחלק מהסדרת המפה הרגשית נבודד את הטרגדיה הנוראה שאירעה ונקפיד לבל יסתפחו אליה תוספות וספחות שאינן קשורות אליה במישרין, ורק מנצלות את המצב כדי לקפוץ על הכרכרה.

מאחר ובשלב הקודם הצפנו את הרגשות ולמדנו להכיר אותם היטב, נוכל בשלב זה למיין אותם ולהבין איזה רגש נכון לטרגדיה שקרתה וצומח מתוכה, ואיזה רגש שלילי סתם ניצל את ההזדמנות כדי לרקוד לנו על הדם ולהתעורר בתוכנו בחסות הבלגן הרגשי והמעורבולת הנפשית.

את כל הרגשות שצצו בחסות הבלגן ואינם פועל יוצא של הטרגדיה עצמה, נסלק הצידה. הם לא קשורים לטרגדיה וזוועותיה הנוראות. עצם ההבנה שלנו שרגש שלילי פלוני אינו תוצאה של הטרגדיה הביטחונית היהודית, תגרום לו להתגמד ואפילו להיעלם, כי עלינו עליו, כי גילינו במהלך סקירת הרגשות המדוקדקת שאין לו זכות קיום במרחב הטרגי שאלינו נקלענו. הוא זר ולא שייך.



**ואיזה רגש
שלילי סתם
ניצל את
ההזדמנות
כדי לרקוד
לנו על הדם
ולהתעורר
בחוכנו
בחסות הבלגן**

שיתחזקו בלימוד התורה באיכות ובכמות יהיו מי שירבו במתן צדקה. אחד יאמר ברצף את כל ספר התהילים. זולתו יגיד את חמישה עשר פרקי 'שיר המעלות'. השלישי יתרגש עם שירה הבוקעת מהלב.

יש שאומרים בכוונה מרובה את "אֲנִי מֵאֲמִין בְּאֱמוּנָה שְׁלֵמָה שֶׁהַבּוֹרָא יִתְבַּרְךְ שְׁמוֹ הוּא בּוֹרָא וּמְנַהִיג לְכָל הַבְּרִואִים, וְהוּא לְבַדּוֹ - עֲשָׂה וְעוֹשֶׂה וְיַעֲשֶׂה לְכָל הַמַּעֲשִׂים"; ויהיו שיארגנו הנחת תפילין ברחובה של עיר, אחרים יעסקו בריבוי הזדמנויות לקיום מצוות הפרשת חלה. ויש שיישבו להתעוררות יחדיו ויברכו זה את זה ואת כלל ישראל, וכן על זה הדרך, כל אחד במסילות ליבו. הצד השווה הוא קיום מילות הפסוק: "וְאֲנַחְנוּ קִמְנוּ וְנִתְעוֹדָד".

החיזוק העצמי נוסך תחושת "וְאֲנִי קִרְבֵּית אֱלֹקִים לִי טוֹב", היוצקת בנפש כוחות אמונה והתחזקות.



מול הילדים:

הנעה לפעולה: בל נניח שהילדים ייצאו בכוחות עצמם מהתסבוכת הרגשית. חובתנו לעזור להם בעשיית מעשה מעשי. אפשר לשורר שירי אמונה בסעודות שבת, או סתם בארוחת ערב, ואפשר לכנס את המשפחה ליסעודת אמנים, או להתחזקות מלוכדת וחוויתית שבה כל אחד מספר על רגשותיו ועל התחזקותו -



אחרי שניפנו החוצה את הרגשות המסתננים ונשארו עם הרגשות המרים שצומחים מתוך הטרגדיה ואובדן תחושת הביטחון האישי והמשפחתי, נתחבר לשורש האמת של ההשקפה התורנית-יהודית ונזכור: יש מנהיג לבריה.

אנחנו לא נאפשר לרגשות לתפוס פיקוד על התודעה. אנחנו מבינים שבתוך הכאוס נכון לנו תפקיד ייחודי של בחירה בחיים - לנו, לצאצאינו, ולדורותינו.

וזאת שליחותנו!

לכאורה, גורמי הביטחון יסכימו לוותר על העצות המחכימות שלנו. כעת עלינו להתמקד ולעשות את שביכולתנו לעשות. המהלך האישי שלנו יתבטא בהתחברות צלולה ובהירה למקורות האמונה, ובהתעצמות בעשיית הטוב - זהו המענה הנכון וההולם ביותר מול רשעות המרצחים הארורים. שלא שם חלקנו כהם. עם סגולה אנחנו, עם אמונה ועם נבחר.

הכאב המר, הדמעות והאבל, אינם סותרים את הצו האלוקי החל עלינו בכל עת ובכל שעה וגם בכל מצב: ובחרת בחיים.



אופן ההתחזקות:

לכל אדם אמצעי התחזקות ייחודיים לו. יהי מי

**לכאורה, גורמי
הביטחון יסכימו
לוותר על העצות
המחכימות שלנו.**

**כעת עלינו
להתמקד
ולעשות את
שביכולתנו
לעשות**



<<< 1. פְּרָגַע אנחנו מתחזקים!

כל משפחה כפי המתאים לה ולאורחות חייה. **דיבור ולא הדברה:** אמונה לא יורים בכוח הכוח ורגשות טבעיים ולגיטימיים אינם יכולים ואינם אמורים להיות מושתקים בגערות 'הכול לטובה'. אי אפשר לכפות את האמונה בכוחניות על רגשות הפחד, כי זה לא עובד.

אבל - אם השכלנו להעניק לגיטימיות מלאה להרגשת ההרגשות במלואן, אזי בשלב הנוכחי, כשנשב יחד ונתחזק יחד, ההתחזקות תומטר על אדמה רכה ובשלה והדיבורים המחזקים יקרינו קרני אורה על נפש הילד, יאצילו עליו מזיו ויחזקו את המטענים הנפשיים שבתוכו.

דוגמא אישית: כשילדים רואים את ההורים מתחזקים ומחוזקים, כשילדים חיים בחממה של בהירות, הם מושפעים לטובה מרובה. אין יותר טוב יותר מבורך משיחה גלויה על המציאות (שלב 1), על הרגשות (שלב 2), ועל ההתחזקות (שלב 3).



בקצרה:

הבעיה: התנפחות הטרגדיה בספחת רגשות בלתי שייכים ובלתי קשורים, המנצלים את ההזדמנות כדי להתעורר ולפעול בתוכנו.

הפתרון: מיון ובידור הרגשות הנוגעים ישירות למצב המלחמתי, ומציבים מולם נקודות עוגן של אמונה איתנה וחיזוק מבוסס, התואמות את הרגשות הנכונים הצומחים מתוך המצב.

אפשר לשורר
שירי אמונה
בסעודות
שבת, או סתם
בארוחת ערב,
ואפשר לכנס
את המשפחה
ל'סעודת אמנים',
או להתחזקות
מלוכדת
וחווייתית שבה
כל אחד מספר
על רגשותיו ועל
התחזקותו



1 נתחזק

נעצים את תחושת השליחות שלנו ונתחזק בצור ישראל וגזאלו

נסתכל אל תוך עצמנו בכנות ונבדוק את מהות הרגשות שלנו. נזהה פחד וחוסר אונים, נכיר בקיומה של חרדה או תחושת חוסר וודאות. נחווה אותם בהצפה פנימית.

2 נפעל ליציבות ילדינו

ניזום מעמדי ורגעי חיזוק בתוך ביתנו

אחרי הצפת הרגשות, נקרין ונשדר אמונה ונסייע לכל אחד להניע את ההתחזקות לפעולה!

3 מה ששייך - שייך

נזקק את הרגשות ששייכות לאירוע הספציפי

נמקד רגשות ותחושות. לא ניתן לרגשות אישיים שאינם קשורים לאירוע להתווסף כביכול הם 'חלק מהעניין'

ננהל

סליחה, מי כאן המנהל?

עברנו בהצלחה את שלושת השלבים של התחום הראשון - 'פְּרָגְעַי', אנו מרגישים שחרור ואוויר צח מחלחל אל הנפש. החיים מתחילים לקבל משמעות מיוחדת.

אבל מי? מי מנהל אותם? את החיים היקרים האלו?

אם בשגרה עיגלנו פינות והסתדרנו, בתקופה הנוכחית, חשוב לתפוס את הניהול. איזה חשוב? קריטי. האם אני מנהל את התנהלות חיי או שמא נתונים חיי למשיסה ולבוזזים?!

עכשיו יותר מתמיד הזמן להיות המבוגר האחראי של החיים. ננצל את התקופה המורכבת הזאת כדי לצעוד צעד אחד קדימה ולמנות לחיים שלנו: מנהל.

שווה ניסיון!

חיפשת מנהל?

מצאת את עצמך! הנה <<



ננהל את החשתי הקיומית

- נשמור על תזונה נכונה ושינה ראויה
- נצבור כוחות גוף ואנרגיות נפש
- לא ניתן לאדרנלין להטעות אותנו.

התחושות המשכרות הללו - משקריות.

בזמני לחץ יכולים לעבור עלינו שעות ארוכות כשאנו נמנעים מאכילה ושתיה, **כאשר האמת היא שבמצבי לחץ הגוף צורך יותר אנרגיות, ועלינו להקפיד יותר מתמיד על תשתיות הקיום שלנו. הרבה יותר מזמני שגרה.**



בימים אלה נזהה את ההטעה האדרלית ונקפיד לתחזק נכונה את תשתית קיומנו. נשמור היטב על כוחות הגוף, נקפיד על ארוחות מזינות ובריאות, ועל שתיית כמות שתייה מספקת, גם אם איננו חשים תחושות רעב וצמא.

ולא נשכח: שעות שינה איכותיות ומספיקות הן עיקר שבעיקרים. ההתרחשויות השונות ושבירת הסדרים נוטות למשוך אותנו אל תוך הלילה. נאמר ברורות: כל מי שחייו וחיי משפחתו יקרים לו וחשובים בעיניו, ימנע מאיחור השינה באופן נחרץ ונטול תירוצים, גם בתקופה מורכבת זאת.



נחדד: הליכה לישון בזמן מתוך משמעת עצמית ובמסגרת ניהול עצמי ולא מתוך קריסת עייפות, טומנת בתוכה השפעה חיובית מהותית על הנפש ומטמיעה בתודעתנו את מטבע החשיבה המדהד של 'האחריות על חיי - עלי'.

התובנה החשובה והגורלית הזאת מוטמעת בתוכי תודעתנו הנפשית במשך כל שעות השינה ומשנה את צביון חיינו בשעות הערות. זה שווה, זה כדאי, זה רוח.

הוא הדין גם באשר לשמירת התזונה.

הטמעת תובנת 'ניהול החיים' והאחריות האישית' בתחומי התזונה והתנומה, משפיעה על רבדים

בדיוק בימים אלו, מישהו מעז לשקר אותנו. יודעים מי הוא? הגוף שלנו...

בזמני לחץ ומצוקה הורמוני האדרנלין מופרש בכמות גדולה, ואנחנו, בלי לדעת על ההתרחשויות הפיזיולוגיות, עלולים ללכת שולל.

מחקרית, האדרנלין מטעה אותנו על ידי שינויים פיזיולוגיים בגוף, כמו הגברת קצב פעימות הלב, עליית לחץ הדם, ומעניק לנו תחושה מדומה של ערנות (עד כדי דחיית עייפותם של השרירים). האדרנלין גם גורם לכיווץ כלי הדם בעיקר במערכת העיכול, ולהרפיית מערכת העיכול, כך שנראה לנו כי אנו ערניים ושבעים. קבלו בנוס: האדרנלין גם מחליש את תחושת הצימאון.



הבעיה: התרופפות הסדרים החיצוניים ושינויי מסגרות הזמנים משפיעים לרעה על סדרי התזונה והתנומה, ובתוספת אשליית האדרנלין הכוזבת, מרעים את התשתיות הקיומיות של הגוף והנפש.

הפתרון: התעלמות מאשליית האדרנלין, והיצמדות למבנים סדורים הן בתחום התזונה והן במישור התנומה, כדי לתחזק נכונה את התשתיות הקיומיות של הגוף והנפש.

יישוב הדעת, והכי חשוב - נותן לנו את היכולת לנהל את חיינו כראוי.

אז נכון, השגרה וסדריה לא בהכרח במקומם, אך נעשה כל מאמץ בכדי לשמר סדר יום, ובכך גם לשמור את רוחנו.

נוספים רבים במישורי חיינו, כשגם הם מקבלים את האופי המתעצם של אחריות ורצינות.

המושג הכל כך פשוט של 'סדר יום' מקבל מקום מרכזי בהשפעתו בתקופות של קושי ומשבר. ה'סדר יום' מכניס אותנו אל תוך מסגרת, אל



1	תזונה נאותה	מקפידים על ארוחות סדירות ומזינות ועל שתייה הולמת ומספקת
2	לינה סדורה	בולמים את התרופפות הסדרים ומנהלים את שעות השינה שלנו
3	סדר יום	שומרים על סדר יום מותאם תקופה מתוך הבנה שיש בכך בריאות לגוף ולנפש

ב. ונבחר מה לדעת!

- קריטי: צריכת מידע מבוקרת
- אי היסחפות אחרי תשפוכת עדכונים
- התעדכנות מבוקרת ובעלת מינון הולם

מול סוכני המידע הפוגעני, המזיק לה ופוגם ישירות במבנה העדין שלה.



נרחיב:

לכל נפש יש מנגנון הפעלה. זכינו והתברכנו במנגנון הפעלה איכותי ששואף לטוב וכל מגמתו להרבות אור בנפש ונועם בסביבתנו.

קורה ושלא בשליטתנו נחשפנו למראה שאין הנפש סובלתו. תאונה חמורה שאלה נקלענו, טרגדיה אחרת שאלה נחשפנו. נפשנו המעודנת ספגה מהלומה, אך מצאה את היכולת להתמודד מול המהלומה החד־פעמית.

משולחן מוקד מקשיבים: "רציתי להתייעץ. התמכרתי לאחרונה לשמיעת עדכונים שוטפים ואני בודק ממש בכל רגע אם יש חדשות בקו העדכונים. אני חושש שאני מכור לחדשות ונייעס למרות שאני מתכחש לזה שכבר מדובר בהתמכרות. זה הגיע למצב שאחי חיתן ורוב זמן החתונה הייתי מחוץ לאולם בהקשבה לקווי עדכונים, זה הגיע למצב שבו אני מסוגל לעצור בשבת איש גלוי ראש ברחוב ולשאול אותו אם נכנסו קרקעית לעזה, זה הגיע למצב שאני מתעורר באמצע הלילה, אחרי שנרדמתי מאוחר בגלל ההקשבה לחדשות, ואני מתעורר בהול עם קורי שינה וכשאני חצי רדום האצבעות שלי מחייגות לקווי העדכונים כדי לשמוע אם קרה משהו כשישנתי. יותר מזה והכי מנוכך, כשאין עדכונים אני מרגיש תסכול והחמצה ויכול אפילו להתרגז שכבר שעה שלמה אין איזה אקשן חדש בעדכונים. יש לכם איזה רעיון בשבילי?..."



אנחנו נזהרים לא לקבל כויה קלה מתבשיל חם, אנו משיגים לא להישען יותר מדי מעל המעקה של המדרגות, אבל שכחנו לשמור על גדר הביטחון מפני חדרה מסוכנת.

לא הגדר של רצועת עזה אנו מדברים אלא על הגדר הבסיסית של חיינו שאמורה לעצור חדירת מזיקים לתודעתנו.

הגדר נפרצה בכמה מקומות והמזיקים נכנסים בחופשיות. שועטים ללא הפרעה ומחוללים מכול. ידיעות וחדשות, תיאורים ותיעודים. והנפש שלנו, המנוע הפנימי של האישיות והחיים שלנו - מבועתת ומתפתלת, מסתתרת באימה מול הסכנה. היא איננה מסוגלת לעמוד



רבים נחרדו לראות ירידה דרסטית בחפוקת העבודה לצריכת חדשות וזלילת עדכונים

יובהר:

אין מדובר בהטפת מוסר רוחנית. מחקרים מדעיים אמפיריים קובעים כי ההתמכרות לצריכת חדשות פוגעת בכושרו המנטלי והרגשי של צרכן החדשות ומערערת את מבנה נפשו.

חוקרים מצאו כי אנשים שעוקבים באובססיות אחר החדשות נוטים יותר לסבול מבעיות פיזיות ונפשיות כאחד, כולל

חרדה וסטריס. עוד עלה במחקרים כי מי שבדקים כל הזמן את הכותרות האחרונות נמצאו חולים יותר משמעותית מאלה שאינם עוקבים אחר הכותרות. המחקרים העלו עוד כי מעקב כרוני אחרי חדשות מפריע לחייהם האישיים של העוקבים ומשאיר אותם חסרי אונים באירועי משבר.



המחקרים העלו עוד כי צריכת חדשות מוגברת מביאה למצב מתמיד של כוונות גבוהה אצל צרכני החדשות וגורם לעולם להיראות להם כמקום אפל ומסוכן.



למה זה קורה? מה יוצר את הצימאון הבלתי נגמר לכל שביב חדשות או חלילה לתיעודים מהתופת?

כמה סיבות לדבר.

א. מקובלות חברתית:

סִפְקֵי חדשות יוצרים סביבם להקת מקשיבים ונמצאים במוקד העניינים החברתיים. כשסִפְקֵי חדשות פוצה את פיו ומגלגל את לשונו, הכול

משתתקים וכורים אוזן לדבריו. נדמה הדבר כי הדובר מקבל יחס סביבתי אוהד המחמם את הרגשתו ומזין את תחושת המקובלות החברתית שלו. היחס החברתי האוהד, ממכר, ושולח את ספק החדשות לייבא סחורה נוספת ולחדש את מרכולתו חדשות לבקרים.

לעיתים, אדם שאינו בקי בחדשות העדכניות ואינו מתעניין בהן, חש כמצוי מחוץ למעגל החברתי משום שהכול סביבו משיחים בסוגיות

<<< ב. ננהל ונבחר מה לדעת

שהוא אינו יודע עליהן דבר, כך שלא רק החדשות עצמם מעניינות אותן, אלא חשוב לו להיות מקובל חברתית ולהתמצא בנושאים העולים לשיחה.

הפחרון: לא להיות ספק חדשות של החברה שבה חיים. החברה לא באמת מעריכה את ספקי החדשות. אנשי האיכות, גם כשהם מאזינים לספקי החדשות, הם בזים בסתר ליבם לעצם התמכרותם.

במקביל כדי לספק את הצורך הטבעי והנוכח של התעדכנות, ניתן להתעדכן במימון נכון ומבוקר, ובעיקר: נשלט. יש לקבוע מראש את זמני ההתעדכנות כך שיהיו מבוקרים, מסוננים, ובלתי מפריעים ליציבות החיים.

ב. הזדהות עם המעונים הי"ד:

יש חשים שבהיותם מעודכנים על הנעשה בכל הגזרות הם חוברים ללכידות כלל-ישראלית מבורכת. יש המרגישים כי התוודעות לפרטי הזוועות מייקרת את כבודם של הנרצחים והנטבחים בכך שאין נותרים אדישים לסבל שהם עברו בדרכם לעולם האמת.

הפחרון: להבין כי מדובר בצלופן מנוצץ אך



בקצרה:

הבעיה: התמכרות לצריכת חדשות והיחשפות לתיעודים מצמררים הורסות את בריאות הנפש ופוגעות במבנה הבריאותי הבסיסי של האישייות שלנו.

הפחרון: קביעת מסגרות עדכוניות מבוקרות ומסוננות; היטרות מוחלטת מהיחשפות לתכנים מצמררים.

כוזב. אין כל קשר בין השתתפות אמת בצרתו של אדם מישראל לבין היחשפות לפרטי הזוועות שאירעו עמו. חללי המלחמה הי"ד, המצויים עתה במקום עליון ונעלה ובמחיצות גבוהות, בוודאי שאינם מעוניינים שנזיק לעצמנו ונפגע בנפשותינו. חלילה מלחשוב אחרת.

ג. תחושת יציבות ושליטה במצב:

בשל הבלבול הגדול והכאוס המפוזר סביבנו, היאחזות במידע מעניקה תחושת יציבות והרגשת שליטה במצב. הדעת מוסחת לעדכונים פיקנטיים והוראות מעשיות, ובורחת מהבלען השחור והגדול של חוסר הוודאות.

הפחרון:

גם במקרה זה, כמו בתחומים רבים אחרים, המימון יוצר את ההבדל בין מועיל למזיק. מידע נשלט ומבוקר, יכול בהחלט להועיל. מנגד, התמכרות לשטף עדכונים, מערערת את היציבות, מכניסה את הנפש למצב לחמה קבוע נטול הפוגה, שומטת את הביטחון הנפשי, ומערערת את השליטה העצמית של האדם. ערעור השליטה, פוגע במבנה הנפשי ובריאות הנפשיות.

ד. סקרנות להוטה:

ויש, שיצר הסקרנות מעביר אותם על דעתם ורצונם. הם אינם מסוגלים לשלוט בדחפי הסקרנות והם נופלים שדודים מול פיתויי העדכונים הראשוניים והתיעודים המצמררים. המכורים נעשים שבויים תחת עולו של יצר הסקרנות למרות שהם יודעים כי הם מזיקים לעצמם בידיים.

(הערה: אם זכיתם ואין לכם אפשרות צפייה בתיעוד מסמר שיער מהזוועות - אשריכם. דלגו על המקטע הבא. למזלכם הוא אינו בשבילכם. חשיפה לתיעודים רח"ל מערערת את מבנה הנפש מיסודותיו ומכניסה לנפש רכיבים איומים של רוע ואובדן, חוסר אונים וטלטלה. הרכיבים משפיעים גם על נפשו של מי שחושב 'אני אביט ולא אנזק'. וותיקי מזהה החללים שצברו עשרות שנות ניסיון, הביעו את דעתם כי הזוועות המתועדות מן הטבח, עולות על אפשרות הכלה אנושית. חלקם הגדול נזקק לטיפול פסיכולוגי במהלך עבודת הקודש, ואף יותר מטיפול פסיכולוגי, וד"ל. המראות הנוראים ירדפו אותם ויטריפו את שלוותם שנים ארוכות. הם עשו את עבודתם ההרואית בשליחות קודש ואשרי חלקם בזה ובבא,

לכן נחליט בהחלטה מושכלת ובלתי משתנה:

- אילו תכנים חדשותיים אני מעוניין לצרוך? ומדוע?
- מאלו מקורות אצרוך את העדכונים?
- מאלו מקורות לא אצרוך מידע?
- באלו תיעודים לא אסכים בשום פנים ואופן להתעדכן?
- כמה פעמים ביום אתעדכן? וכמה זמן אייחד לכך בכל פעם?
- מה הוא 'הגבול אדום' עליו אקפיד ביותר?

כמובן שבעת קביעת מסגרת העדכונים נגלה ריאלייות ונסח החלטות סבירות ועמידות, אך לאחר החלטתנו – נשמור עליהם מכל משמר, נשמור על חיינו.

אך לשאר בני האנושות, האם יצר הסקרנות מצדיק את הרס בריאותם הנפשית? הצילו את עצמכם!

הפחרונות:

ניקה בעלות על החיים שלנו ונעשה הכל בכדי שנשיג שליטה על עצמנו. לצד ההתרחקות ממקורות עדכון אלו, נרגיש עונג אמיתי ועצום בהיותנו בעלים של חיינו. זאת חוויה של עוצמה נפשית שאין דומה לה.



נסכם: זירת העדכונים היא הזדמנות לתרגל את

ניהולם של חיינו וההכרה שהחיים אינם משחק ילדים. תרגולת של הצבת גבולות במישור זה, תטמיע בתוכנו את ההרגשה הכללית שהצבת גבולות ממריאה אותנו לפסגות.



שליטה עצמית

1

נפנים: התנהלות נשלטת בתחום צריכת החדשות, תשפיע על כל מישורי החיים ותקדם אותנו להצלחה רב-זירתית. במקום להרגיש 'מנותקים' או 'מבודדים', נשאב תעצמות מהיותנו בעלי שליטה עצמית, בעלי אופי חזק ועוצמתי.

מחליטים בהיגיון

2

קובעים דפוסי עדכון סדורים, נשלטים, שאינם פולטים לתוך כל שעות היממה. מטמיעים את הדפוסיים גם בבית. אומרים לילדים: "אנחנו מתעדכנים פעמיים או שלוש ביום".

ננהל את האנרגיות

- משפחה, עבודה, חיים...
- נוודא שכולם מקבלים את היחס והזמן
- ונזכור שצרכים אותנו יותר מבשגרה

להלן מקבץ חשיפות מרעישות:

בקיצור, ההתחייבויות דורשות את שלהן, כמעט כרגיל. מה שלא כרגיל, דורש ממך יותר.

אין לנו אם כן את האפשרות לעצור את משחק החיים ולהכריז על 'חודשי שבתון'. עלינו לנכוח בחיים ובמקסימום רמת הזמינות האפשרית.

המנועים הפנימיים שלנו מופעלים במתכונות של אנרגיות וזמנים. על כן עלינו לנהל את ניצול ופיזור האנרגיות בניהול מבוקר וחכם.

...

שגרה:

מנגנון השגרה הוא אחד המתנות הגדולות שלנו. נשמור עליו עד כמה שאפשר במסגרת

• חברות החשמל והמים, הארנונה והמכולת, בית הספר וגם ועד הבית - יגבו ממך את שלהם, כרגיל.

• הבוס שלך, או לקוחותיך, חייבים לקבל את התפוקה הנהדרת שלך. עם כל הלב הטוב שלהם והרצון להתחשבות - אין להם את האפשרות להמיר את התוצאה המבוקשת בתירוצי מלחמה. ובינינו, הם די צודקים, אסור להם לקרוס.

• גם הם קיימים, ראשונים ברשימה. בני משפחתך היקרים זקוקים לך וצרכים אותך ביותר נוכחות מאשר בשגרה. יותר יחס ויותר התייחסות, יותר תמיכה ויותר ביטחון.



בקצרה:

הבעיה: התעלמות ממשימות שוטפות במישורי המשפחה והבית, התעסוקה והעבודה, פוגעת ביכולותינו ובכוחותינו וגם ביכולותיהם וכוחותיהם של היקרים לנו.

הפתרון: הנכחת שגרה באמצעות ביצוע משימות באחריות ובשלמות, ועל ידי אספקת הנדרש ליקירינו, ללקוחותינו ולסביבתנו



נבחן מה צריך לקדם או לסדר לכל אחד מבני משפחתנו בכדי שנוכל להמשיך עם השגרה קדימה.

נוודא שאנחנו מעניקים את האנרגיות הנדרשים עבור בני משפחתנו בימים אלו.

ככל ויש לנו משימות שגרה שונות, לא נדחה אותם לימים יבואו, אלא, אדרבה, נבצע אותן דווקא עכשיו כדי לשדר לעצמנו את שדר השגרתיות, ומתוך הבנה כי כל צורך שקיים בשגרה, עתה יש בו ערך גדול יותר.

משכחה:

נעבור 'אחד אחד' ונוודא ככל הניתן שכולם מסודרים עם סדר יום, שלכולם מעטפת צרכים בסיסית תומכת.



1 שגרה

בוחנים את המצב מול השינויים המתבקשים ויוצרים סדר יום של שגרה אפקטיבית. נגבש סדר יום תועלתי לחיים אישיים ותורניים, לצד עיסוקים נדרשים ועבודה

2 הרגשה

הפעלת שגרה תגרום לנו להרגיש את האפקטיביות שלה ותעצים אותנו בדרכנו לניהול מלא של החיים.



כְּפִעִילוֹת

3

הגעת עד לכאן? נפלא! צעדת כברת דרך משמעותית.

הנה סוד: התחום שלפנינו (השלישי והאחרון) עוסק במישור 'פעילות'.

לא לטעות. נראה לך אולי כי מדובר בפעילות טכנית ומעשית, אך לא: מתחת לפעילות הטכנית והרבה מעבר לתוצאה הישירה והגלויה של הפעילות, **מטרתה האמיתית היא יצירת שינוי פנימי והעצמת הרובד המהותי של נפשנו - עד להגעה להתפתחות.**

עד כדי כך!

איך?
הנה <<<

נפעל לייצר יציבות

- מבצעים משימות חיוניות
- לביטחון ויציבות משפחתינו
- ולהסדרת החיים במצב הנוכחי

המלחמה הפתיעה את כל אחד מאתנו מכיוון אחר. האחד עזב את ביתו ועבר להתגורר אצל הוריו; אחיו נסע להתארח בבית הסבא והסבתא; השלישי נשאר בביתו הממוגן, אבל במקום עבודתו נערכו שינויים מרחיקי לכת; וכן על זה הדרך - כאשר אין תחזית החוזה את מועד סיום הנוודות ושינוי הסדרים.

המטרה הראשונה שלנו תהיה תפיסת שליטה מקסימלית על המצב באמצעות פעולות הסדרה ענייניות. לשם כך נפעל ליצירת יציבות בכל רובד מן הרבדים המרכיבים את תרכובת חיינו בעת הזאת.

אצל האחד תתבטא ההסדרה בפינוי הממ"ד או אבזורו בכדי שיהיה נעים לשהות בו, השני ישקוד על השגת קווי טלפון לכל ילדיו המשתתפים בשיעורי ועידה. יש מי שיעמול להסדיר מקום עבודה מוגן, האחר יפעל להשגת

ספרי קריאה ויצירה לילדיו, וכדומה. הכלל הוא: להתאים עצמנו בכל תרחיש באופן האופטימלי ביותר, ולנהל את המצב הקיים.

יש ערך עליון בקיום פעילות ייעודית ליצירת היציבות בהתאם למצב הנוכחי ולהעברת המסר המעשי, כי נעשה כל שבאפשרותנו וביכולתנו לחיות ביציבות בתנאים הקיימים. לא איבדנו עשתונות.

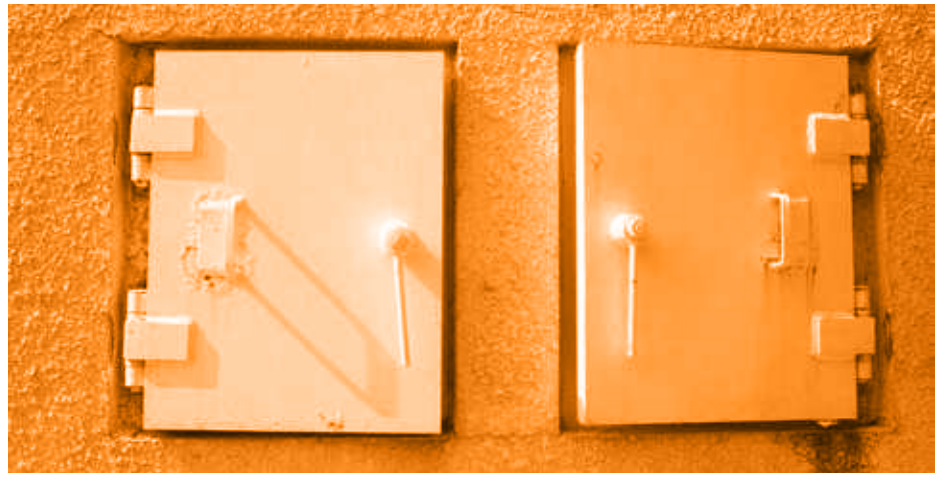
נשים לב: לצד התוצאה המופלאה של הסדרת העניינים הטוענים הסדרה, יש כאן רובד עמוק בהרבה. **כשאדם פועל בסגנון של 'אעשה כל המוטל עלי וכל שבאפשרותי לעשות בנסיבות הקיימות', הוא מחזיר לעצמו את השליטה ואת תחושת הביטחון. והעיקר: הוא מעמיד את נפשו על אדני אחריות, בהעמדה רבת השלכות שמשפיעה לטובה על מגוון תחומים אחרים.**

כשאדם פועל בסגנון של 'אעשה כל המוטל עלי וכל שבאפשרותי לעשות בנסיבות הקיימות', הוא מחזיר לעצמו את השליטה ואת תחושת הביטחון. והעיקר: הוא מעמיד את נפשו על אדני אחריות

בקצרה:

הבעיה: בהעדר יציבות פיזית, לא תיכון כל התקדמות נפשית ולא תיתכן נטילת אחריות על התנהלות החיים.

הפתרון: נוודא שהסדרנו לנו וליקירנו יציבות של מאה אחוז מול תנאי החיים העדכניים, ובחזוכי הנסיבות הקיימות שאליהן נקלענו



בואו ונחיה:

הסדרת יציבות

מוודאים שכל הסידורים הנדרשים לקיום חיים יציבים בתקופה זו - בוצעו. מגורים, לימודים, תעסוקות, וענייני בטיחות הכרוכים בשמירת ההנחיות. כשאנו יודעים שאנו מסודרים בהיבטים של ביטחון ויציבות - נוכל להתקדם.

ב. נפעל למען הזכות

- יש לך מה להעניק ליקיריך ולמכריך, לסביבתך, לעם היהודי
- יש מישהו בעולם שזקוק לך עכשיו!

עם ישראל זקוק לך ולכוחותיך. זה נשמע כמו סלוגן מתחסד, הפעם זאת מציאות מוחשית. בתקופת מלחמה, זקוקים גם החסונים ביותר לעזרה. צרכי הבריות מקבלים פרופורציות שונות והתרומה שלך תתגלה לך כתועלתית ומתבקשת.

כל אחד התברך משמיים בכלים מבורכים שעמם הוא יכול לסייע ולהקל. ישנם את אלו המסוגלים לבצע פרויקטים בהיקפים גדולים, וישנם שיעדיפו לבצע מיזם בקרב המשפחה המורחבת, סגל החברים, השכנים בבניין או מסגרות אחרות.

נגלה מחדש את יכולת הנתינה שלנו. כי עלינו להתכוון על מצב נפשי של **'להיות בנתינה'**.



כשאנו במצב 'נתינה' מתרחשות שתי התרחשויות: ראשית - מישהו בעולם זוכה בנתינה שלנו; שנית - אנחנו עצמנו מתעצמים ומתחזקים.

כאשר אדם מעניק, הוא 'מגדיר את הפרופיל' הפנימי שלו מחדש בשדרוג מהותי ומשמעותי. כפי שיש צורך להגביה את הבקבוק בכדי להטות ולהשפיע ממנו את המשקה הנמזג, כך מי שמעניק לזולתו, מביא בפועל להתרוממותו העצמית, ובכך הוא מעצים את עצמו.

מבחינת הרובד הנפשי הפנימי, לא כל כך משנה מה בדיוק נעשה, העיקר שניתן לאחר ונעניק לזולת. לא משנה אם זה יהיה סיוע למשפחות נודדות, סיוע עסקי או כלכלי למתמודד, או תמיכה ברגעי משבר וניחומי אבלים. בעצם פעולת ההתנדבות ומעשה הנתינה, **מלבד הזכות הגדולה של הסיוע לזולת, אנו פוסעים החוצה פסיעה נוספת מהגדרת נרדפי מלחמה הנאלצים לשרוד, ופוסעים לתוך עולם ההתפתחות ומסלולי העוצמה.**

בעצם פעולת ההתנדבות ומעשה הנתינה, מלבד הזכות הגדולה של הסיוע לזולת, אנו פוסעים החוצה פסיעה נוספת מהגדרת נרדפי מלחמה הנאלצים לשרוד, ופוסעים לתוך עולם ההתפתחות ומסלולי העוצמה.



בקצרה:

הבעיה: בתקופת חירום ומצוקה, החושב רק על עצמו וצרכיו, שוקע לתוך מצב הישרדותי.

הפתרון: נעסוק בנתינה לזולת - וכך נצא מהגדרה נפשית של 'הישרדות' ונעבור למסלול של עוצמה





בואו ונחיה:

מה אוכל לסייע? אני כאן!
 בודקים בסביבה במה נוכל לעזור
 ועוסקים בהטבה עם הזולת,
 לצד מימוש זכות הנתינה, אנו
 מממשים מחדש את עוצמתנו

עוסקים בנתינה

נפעל להתפתחות אישית

- שלב השיא: מהישרדות – להתפתחות!
- נעסוק בהתפתחות התקדמות ושינוי
- עם ישראל חי ומאמין, וזו השליחות שלנו

כדי לנטרל את החיווט הישרדותי עלינו לבצע פעולות שאינן הישרדותיות, כשכל מטרתן היא הבאתנו למציאות טובה יותר שאין לה שום קשר לענייני הישרדות ואי היכחדות.

אפשר לקבוע שיעור תורה חדש, ניתן לגייס לקוחות חדשים, או לפתוח אפיק פרנסה נוסף, השתלמויות או למידת תחומים חדשים, כל אחד בתונו חיו ונסיבותיו (אגב, תופעה המבוססת מחקרית ומוכחת רבות בשטח: במקרי משבר אנשים חכמים מנצלים את השינוי המתרחש מכוחו של המשבר לביצוע שינויים דרסטיים ומשמעותיים ומגלים בתדהמה שהצלחה הגיעה אליהם דווקא בעת משבר ומכוחו. זה פשוט מדהים!). גם הכבולים לבתיהם בשל תלאות התקופה, יוכלו לסדר עניינים שונים שנדחים מזה עידן ועידנים, ועכשיו הגיע שעת הכושר שלהם.

אחרי שמונה תחנות, הגענו לתחנה התשיעית והאחרונה: תחנת היעד.

הגענו בשלום לשלב השיא. מדובר בשלב העוצמתי ביותר, שכל אלו שזכו ליישם אותו הצהירו כי חייהם הועברו לרמה גבוהה ושונה, רמה איכותית ונפלאה.

עם פתיחת המלחמה וכלל ההגבלות הנגזרות ממנה, הוגדרה המערכת הרגשית שלנו על מתכונת הפעלה הישרדותית. המנגנון הפנימי שלנו החל להתנהל כמנגנון העוסק במשימה אחת: להישאר קיים ולא להיכחד.

אנו נדרשים לשרוד את היום עם שינוי העבודה, בזמנים מסוימים לשרוד את היום ללא מוסדות ילדים, לעיתים אף לשרוד כלכלית, והמלחיץ מכל: לשרוד את המלחמה בחיים, מבלי פגע רח"ל.

מנגנון הישרדות לופת את התת-מודע שלנו בלפיתה אדירה עד כדי כך שהוא מטמיע את רכיבי הישרדות בכל זרועות התפקוד שלנו. כאשר אדם עובר למצב 'הישרדותי' הוא אוטומטי מתחיל לפעול כך גם בשאר אפיקי חייו (הנושא המחקרי בתחום זה רחב ומרתק, אך אנו מתמקדים כאן בתמצית הדברים וההכוונה המעשית).

הפעילות הישרדותית אכן נחוצה מאוד להישרדות בפועל, כי בתכל'ס, כולנו רוצים לשרוד... אך היא אינה בריאה לניהול תקין של כלל מערכות החיים ותהלוכות הנפש. יש להגביל את ההילוך הישרדותי רק לתחומים שבהם הוא נחוץ ולנטרל אותו מכל שאר התחומים.

נזכור: חלק בלתי נפרד מההתמודדות נכונה בשעת קושי ובמצב משבר הוא היכולת **להשתלט על המצב ולהעביר את מתכונת החיים להתנהלות של התפתחות והתקדמות, עד כדי חיים במציאות של אור ושפע.**



חשוב לדעת:

הבעיה: משברים וקשיים גורמים לנפש לפעול במנגנון הישרדותי שעושה רק את הנדרש להישרדות ולא מעבר לכך.

הפתרון: נייחד זמן להתפתחות ולשינוי בעניינים שאינם קשורים כלל להישרדות אלא להתפתחות, רוחנית או גשמית, אישית או כלכלית, וכך ננטרל את המנגנון הישרדותי משליטה על כל תחומי ההפעלה הנפשיים שלנו

בכל סיטואציה וגם במצבים הקשים, חשוב ביותר שלא נכניס אל התודעה שלנו את רוח המחדל והייאוש, זה מזיק! אדרבא, נתחבר נפשית וככל הניתן לנקודות אור והצלחה הקיימות גם בזמנים ומאורעות אלו.

מעבודות נצא לחירות. מגלות לגאולה, מהישרדות נעבור להתפתחות. כי זו המשימה המוטלת עלינו, כי זאת השליחות שלנו: להמשיך לחיות, להמשיך להחיות.

לחיות!

הכלל הוא: להכניס לחיינו כמה שיותר פעולות ומהלכים של התפתחות, שגשוג, פריחה.

...

מבדקים שנעשו ברחבי העולם האקדמי על אנשים במצבי משבר העלו כי אנשים שנקלעו על כורחם למצבים מייאשים מאוד, אך נלחמו על חייהם ועסקו בחלק מהזמן בענייני התפתחות אישית - הצליחו לשנות את מהותם הנפשית בשינוי מטיב שהשפיע על כל חייהם.

טיפ: כדאי לעסוק בענייני ההתפתחות כבר בתחילת היום. ההשפעה החיובית תבצבץ לאורכו של היום כולו.



בואו ונחיה!

1

להתפתחות זמן

בחלק מהיום (עדיף בראשיתו) נעסוק בקידום ההתפתחות שלנו. לא ניכנע מול שלל משימות הישרדותיות, תהליכים אישיים, תורניים, עסקיים, העיקר: כאלה העוסקים בהתפתחות. שעתיים? עשרים דקות? כמה שאפשר, העיקר לפרוח ולבלב!

2

חיים לאור השגשוג

בכל מה שנעסוק נכניס תחושות חיוביות של גדילה והעצמה. לתוך רגעים לא קלים נמזוג נקודות אור שהבורא שולח לנו. לא נשקר את עצמנו אך ניזהר מתודעת מחדל ורוע. נחיה את הטוב, את רוח ההצלחה, החסדים והאור

מודד כל ומתחילים

כנרת כל חיזות!

1

כָּרְגַע:

א. כרגע זה המצב
מכירים במציאות העכשווית מבינים שאנחנו במלחמה, בגלות, זו לא הפעם הראשונה, ובעז"ה נתגבר!

ב. כרגע אלו רגשותיי
מוֹדְעִים ומסכימים לרגשות
נסכים להרגיש את הפחד, החרדה, אי הוודאות. זה נורמלי! גם לילדים ולמשפחה כדאי לומר: "ילדי היקרים, זה בסדר לפחד!"

ג. כרגע אנחנו מתחזקים!
כל אחד במסילות ליבו
אחרי שהרגשות מקבלים את הלגיטימציה חשוב מאוד להתחזק ביחד.
שירה? תהלים? חיזוק?.. מה שנכון עבורכם.

2

ננהל:

א. ננהל את התשמיח הקיומית
נשמור על תזונה נכונה, שינה כראוי
ונצבור כח לגוף ולנפש.
אל תתנו לאדרנלין המתפרץ בעקבות המצב להטעות אתכם!

ב. ננהל ונבחר מה לדעת
קריטי: צריכת מידע מבוקרת
לא ניסחף אחרי חיי חדשות וסקרנות.
נתעדכן באופנים ראויים ובמינון הולם.

ג. ננהל את האנרגיות!
שגרה, משפחה, חיים...
נוודא שאכן כולם מקבלים את היחס והזמן ונזכור שצריכים אותנו עוד יותר מתמיד!

3

כעילות:

א. נפעל לייצר יציבות
נבצע משימות חיוניות
נעסוק במשימות הנדרשות ליציבות משפחתנו ולהסדרת החיים במצב הנוכחי!

ב. נפעל למען הזולת
יש לך מה להעניק...
לעם היהודי, לסביבתך או מכריך...
יש מישהו בעולם שזקוק לך עכשיו!

ג. נפעל להתכחוח
השיא: מהישרדות - להתפתחות!
נעסוק בהתפתחות בכל תחום שהוא, בהתקדמות ושגשוג מתוך אמונה.
זו השליחות שלנו!

לחיזות!
תמיכה וחוסן רגשי

מאזינים 6 דק'
ומקבלים חיים
הרצאה מתומצחת 'מודל כני'י'
ע"י הרב יאיר ורטהיימר שליטי"א
074-7800380 < שילוחה 9

מקשיבים
מוקד תמיכה 24/6
מוקדנים/ות מקצועיים זמינים
עבור במוקד התמיכה המתוגבר



כתי אני חי!

חובת קריאה:
12 חובנות
בסיסיות לכל
שנת משבר
וקושי בחיים:

מה החכמה להילחם
על החיים רק מול
סכנה קיומית?
• היחרון הגדול הוא
לדעת לחיות ולשגשג
גם מול המשברים
והקשיים שבחיי
שגרה • יש לך אח
הכח להחליט על חייה!

1

קושי ומשברים - חלק מהחיים

משברים הם ממש לא תופעה נדירה ובלתי צפויה, אלא חלק ממהות החיים.

החיים מושתתים על חוויות שכאלו – וקיימים כמעט בכל תחום שהוא. אישי, כלכלי, משפחתי, קהילתי, בטחוני. ובעצם, היכן לא?

ככל ואנחנו מכירים בכך – נעבור זאת בהצלחה ובהעצמה.

2

משבר נקודתי – שיישאר נקודתי

הכלל הראשון הוא שלא להרחיב את המשבר לתחומים אחרים.

לכל אחד יש תחומי חיים שונים. משפחה, עיסוקים, סביבה חברתית, קהילה ועוד. אם חלילה, בכל כאב וקושי שאנו חווים בתחום מסוים, אנחנו 'מתרסקים' לגמרי גם בשאר תחומי חיינו – אז כיצד אפשר שיהיו לנו חיים טובים?

זכור: כשיש לנו משבר או קושי בתחום מסוים – אנחנו נמשיך חזק בשאר התחומים!

3

כמעט בכל שגשוג – יש שבר

כמעט בכל תחום, כשאנו עולים דרגה בחיינו, אנו פוגשים קשיים ומשברים.

הסיבה, כיוון ואנו נאלצים לגשש באפילה, לבצע דברים שלא עשינו מעולם ולרכוש מיומנויות חדשות שלא היכרנו, סביר להניח שיתכן ויהיה שם משבר או קושי.

נו, אז מה הבעיה? נתקדם! לא נתפעל מהתמודדויות ומשברים, כי הם מפתח להצלחה שלנו.

4

כמעט בכל משבר - יש שגשוג

כמעט מכל קושי ומשבר ניתן לקחת תובנות לחיים, לצאת מהמצב הקשה עם חוזקות.

בעת משבר אנחנו מסוגלים ליזום וליצור

פתרונות שלא היינו מבצעים בשגרה, ובנוסף, לעיתים הצורך שלנו לפיתרון הוא חזק ביותר, ויש לנו יותר תעוזה לקחת את המשבר וליצור ממנו חיים חדשים.

המציאות מוכיחה הפתעות עצומות לאלו שהשקיעו בהצלחתם למרות המשברים!

5

אחריות שלי – ורק עלי!

הנטייה של האנושות היא לזרוק את האחריות על אחרים. אבל בינינו, זה פשוט לא רלוונטי. מה שהכי חשוב להבין: איפה אני בסיפור של חיי.

לעולם – אבל לעולם – לא נאפשר לעצמנו להפסיד את חיינו בגלל גורם חיצוני, בגלל מישהו שעשה משהו, או בגלל שבתחום מסוים קרה מה שקרה.

נשן היטב: **"בכל מצב, אני – ורק אני – אחראי על חיי".**

6

איך לצאת? בחירה אישית

נכון, משברים זה לא נעים, והיו מעולם גם טרגדיות, אך מפעים לראות בכל פעם מחדש את האנשים שיודעים להתחזק ולצאת מהמשבר עם חוסן אישי עוצמתי, ומוסיפים ערך מוסף לחיים שלהם.

זכור, בכל משבר יש תכלית. בורא עולם נתן לנו את כח הבחירה לבחור איך לצאת מהמשבר. הבחירה שלנו – לצאת מחוזקים!

7

מה 'לא' ומה 'כן'?

מה 'לא' אנחנו כבר יודעים. אי אפשר ואי אפשר. אבל זה לא מקדם אותנו בשום-כלום.

נשאל את עצמנו "מה כן אנחנו יכולים לעשות?" המחשבה והניסוח של 'מה כן?' – היא הדרך להתמודדות!

אגב, גם כשלא מתאפשר לבצע מאומה (מציאות נדירה), מחובתנו לחוות כך את חיינו

באתר

הימים האחרונים

הגיעה שיחה כאובה למוקד. יהודי שהתעסק בתחום זיהוי החללים, הושפע קשות מהמראות הנוראיים שנגלו לו תוך כדי עיסוקו במלאכת הקודש. האיש התקשה לשוב לשגרת חייו ואיבד את סדרי יומו ולילותיו, על כל המשתמע מכך.

בני משפחתו וחבריו חיברו אותו עם אנשי מקצוע שהציעו לו פתרונות מקצועיים ודיברו אליו דברי תבונה, אך ליבו הכאוב לא היה מסוגל לקבלם. המראות האיומים שנחרתו במוחו היו חזקים מכל דיבור מקצועי.

התקשר הלה למוקד 'מקשיבים' של ארגון 'לחיות!' בבקשת עצה מעשית שתחזיר אותו לחייו, לצד הכאב. המוקדן המנוסה, איש מקצוע בתחום הנפש, דובב את המתקשר והבין כי במקרה הזה נדרשת עצה גאונית בפשטותה ובכוח האמת האדיר הטמון בה.

"אמור נא, מה דעתך, שבכל פעם שהשבר הרגשי המוצדק משתלט עליך וגורם לך לצער ולאובדן שליטה על חיידך, תאמר לעצמך את המשפט הבא: 'ברגעים אלו אני כביכול מסייע למחבלים הארורים שישמחו כשאני ממשיך על עצמי נזקים נוספים בעקבות מזימתם. אם אפול לתהומות הייאוש אספק את רצונם של המחבלים ואעזור להם להגשים את מטרתם השלמה של הרס חייהם של אלו שנשארו בחיים, ולכן אני אעשה הכל בכדי לחיות חיים של שמחה, חיים שאני יוסיף עוד הרבה אור ואושר לעצמי ולמשפחתי ולכל עם ישראל, האם תוכל לומר את המשפט החד הזה?"

המוקדן והמתקשר חזרו כמה פעמים יחדיו על המשפט, והמתקשר הופתע לגלות איזו השפעה חיובית מדהימה נושא בתוכו המשפט הזה, השפעה חיובית ומרעננת על רוחו על נפשו ועל הרגשתו. אכן, רצוננו לחיות!

"הצלת את חיידך", אמר המתקשר למוקדן בסיום השיחה המעודדת.

10

לא היה? לא היה.

להפסיק להרהר ולדמיין אחר נבואות זעם עתידיות, תיאוריות מפחידות וחששות דמיוניות. 99% מהם – לא נכון, והאחוז שנותר – גם הוא בספק גדול. חבל להשבית את מערכות החיים שלנו עבור זה.

במקביל, מתוך אחריות, כמובן יש להיערך נכונה לתנאים הקיימים ולכל סיטואציה ריאליית.

11

המסלול המופלא

מודל כנ"ף המקצועי שנוצר ע"י בכירי מקצועני ארגון 'לחיות!' – הוא מסלול יסודי ומיוחד שמציעד אותנו צעד אחר צעד באופן בטוח, החל **משלב הישרדות והבהירות הרגשית, ועד לשלב ההתפתחות וההצלחה.**

חשוב לציין, **כי התובנות הבסיסיות של המודל קיימות כמעט תמיד ובכל תחום בחייו. כדאי מאוד להכיר ולשלב אותם בתהליכות חייו.**

12

ועוד מילה לסיום!

בסוף – הרי יש סיום. נחזור לשגרה. וכפי שחזרנו לשגרת החיים גם אחרי המלחמות הנוראות שהיו בהיסטוריה היהודית.

מי מחליט מתי הרגע המכונן בו אנו מפסיקים להתעסק כל הזמן ב'משבר', ומתחילים להשקיע בנו ובדורותינו? כל אחד מקבל את ההחלטה לעצמו.

רגע, אולי זה כבר מעכשיו?..

באופן רגשי. להתהלך עם תחושה של חיפוש ורצון לבצע מה שכן אפשרי (בכדי לשמר את הנפש והתודעה שלנו).

חשוב מאוד לבצע משימות של התפתחות בכל עניין שהוא (ממש לא משנה באיזה תחום), בכדי לחלץ את הנפש שלנו מהישרדות - להתפתחות.

8

בלי תנאים, בלי דחיות

זמן משבר וקושי זה לא הרגע לתנאים.

"עוד חצי שנה", "בתנאי שהם יפסיקו", "אחרי שיירגע קצת", התנאים האלו לא מקדמים אותנו לאף מקום. נבחר מה ניתן להתקדם – ועכשיו. עכשיו!!

נזכור שלקב"ה יש דרכים רבות להביא לנו חיים והצלחה, וכשאנו נעשה את השתדלותנו, בס"ד נגיע אליהם.

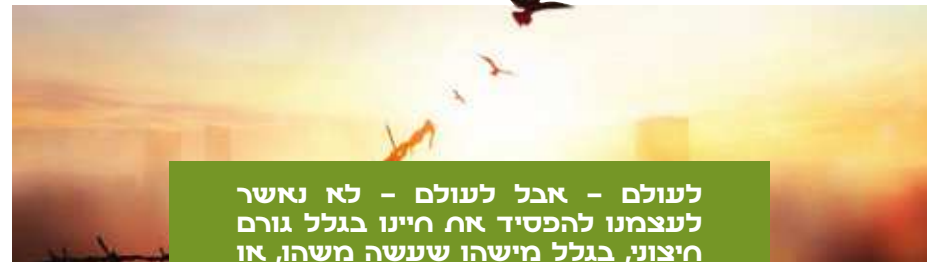
9

להגביר כאב? ממש לא!

משברים, וכדוגמת המלחמה הנוכחית, יש בהם צער רב. אך אין שום עניין ערכי להגביר את הכאב לממדים אדירים, אין מנהג קדום או הידור בקודש להיחשף לפרטים בהיקפים הכי רחבים, ולכאוב עד בלי די. אין כזאת מצווה.

נפש נורמטיבית לא מסוגלת להכיל גודל של טרגדיה עצומה, ואין זה מתפקידינו וייעודינו להעמיס על עצמנו כאבים וייסורים שהנפש שלנו לא יכולה להכיל אותם.

כמו כן, לא נוסיף רגשות אישיים שאינם קשורים ישירות לעניין המשבר, כתוספת על הקושי או המשבר עצמו. די לנו במה שקיים



לעולם - אבל לעולם - לא נאשר לעצמנו להפסיק את חייו בגלל גורם חיצוני, בגלל מישהו שעשה משהו, או בגלל שבחחום מסויים קרה מה שקרה.

ממריאים

מיזם הסיוע והתמיכה של 'לחיות!
המוענק ללא עלות לבעלי עסקים
התמודדים במשבר כתוצאה מתקופה זו

יש לכם עסק או יזמות שנקלע למשבר?

מיזם **ממריאים** לבעלי עסקים, יפגיש אתכם לשיחת עומק והכוונה מקצועית, להתמודדות אישית ורגשית הנכונה לתקופה זו, וללמידת ערכים מקצועיים לניהול משברים עסקיים

הרב
יואל קאהן
שיחי'

ע"י
המנטור
העסקי

לפרטים: 0747-800-380
ורישום:

בשלב זה, מיועד לבעלי עסקים הקימים לפחות 3 שנים
או שברשותם 3 אנשי צוות ומעלה



לחיות!
תמיכה וחוסן רגשי

מקשיבים
מוקד תמיכה 24/6

זרה? מפחיד?

בואו נדבר על זה!

המוקדנים/יות המקצועיים של מוקד מקשיבים המוסמכים להענקת עזרה ראשונה רגשית ונפשית זמינים עבורך לתמיכה, הקשבה וסיוע ומחוגברים בעקבות המצב הבטחוני.

0747-800-380

גברים שלווה 4 // נשים שלווה 2

לחיות!
תמיכה וחוסן רגשי

מקשיבים
מוקד תמיכה 24/6

חדש

מענה להורים
לילדי קשב
ע"י מאמני
'מרכז צמרח'

שלווה 3



לחיות!
תמיכה וחוסן רגשי