

נקודת חברה

הריפוי הולך וקר

פגיעה רגשית

חברה סיפרה לי על התבודדות עמוקה שנגעה בכאב פנימי גדול והגדרה מחדש דברים שכבר פגשה פה ושם בעבר. באותה התבודדות היא הרגישה לעומק עד כמה היא לא יודעת להרגיש אהבה וקרבה. היא לא מרגישה שיש מישהו בעולם שחושב באמת שהיא שווה וטובה. היא מוקפת משפחה, יש סביבה נפשות יקרות וקרובות, אבל היא לא מצליחה להרגיש חזק, עמוק, אמתי ושלם את הקירבה שביניהם. את הביחד שאיתם. הקלידים האלה בפסנתר לא מנגנים אצלה.

תוך כדי דיבור וכאב ודמעות, היא הבינה שכמו שיש כל מיני סוגים של פגיעות קליניות, יש גם דבר שנקרא "פגיעה רגשית".

היא הסבירה לעצמה: את לא מרגישה קירבה, כי אזורי התחושה של הקירבה נפגעו לך. זה קרה פעם, את אפילו יודעת בערך מתי. זאת הגלות הנפשית שלך, הקשה והבודדת. זה הגעגוע העמוק

למישהו שמבין באמת ומתעניין באמת.. כשנפגעים, יש חלקים שיוצאים מכלל פעולה, וצריך לאזור כוחות ולצאת לדרך של תפילות ועבודה ורצון להתרפא.

ואז היא הרגישה שהקב"ה כאילו אומר לה: אבל תדעי דבר אחד, גם אם המערכות עם האנשים כאן בעולם, נפגעו ודורשות שיקום, המערכת בינינו לא נפגעה מעולם. נכון שקשה לך להרגיש, כי יש לך בנפש קלידים שלא מנגנים.. אבל אם תרימי את עצמך קצת גבוה יותר תוכלי בכל זאת למצוא אותי. אם לא דרך ההרגשה אז דרך האמונה. היכולת שלך לחוש בקרבת השתבשה. זוהי עיקר הגלות הקשה, אבל למרות שהחוויה פגועה ופגומה המציאות נשארת. אנחנו יחד גם כשאת לא מרגישה.

בתוך החיבוק של השם

אנחנו בעולם של הסתרה. גם מי שמדבר על "קירבה לקב"ה", גם כשאני כותבת לפעמים על "להיות בתוך החיבוק של השם", אין הכוונה להרגשה פיזית. יש מטבעות לשון שצריך לחזור עליהן

זה מה שהחברה שלי עשתה באותה התבודדות. היא התחילה להגיד לעצמה: תקשיבי, באמת עם אנשים יש לך מקומות פגועים, אבל החיבור שלך לקב"ה לא נפגע. הוא לא יכול להיפגע. באמת באמת את לעולם לא לבד. הוא כל הזמן אתך בכל החלקים. גם ברגשות וגם בחוויה וגם בשמירה וגם בהגנה. הוא לא עוזב אותך. ממנו אין בדידות. את איתו.

ככה היא דיברה אל עצמה עד שהיא ממש עברה למקום אחר. "פעם ראשונה בחיים שלי הרגשתי מוגנת", היא אמרה. כמה טוב יהיה אם נזכה לדבר עם הקב"ה בצורה גלויה שקודם נותנת מקום לרגשות כמות שהם ולכאב כמו שהוא, ואחר כך מנסה לבדוק. מה את רוצה שיתנו לך? מה את רוצה שיבטיחו לך? מה ירגיע אותך ויעשה אותך מחדש שמחה?

אחרי שמנקזים כאב, באות בדרך כלל תשובות אמיתיות לשאלות האלה. הרבה פעמים הן ברמה בסיסית מאוד. אני רוצה שיבטיחו לי שאני טובה. אני רוצה שיבטיחו לי שלא כועסים עלי. אני רוצה שיבטיחו לי שלעולם לא אשאר לבד. שלא אהיה רשעית חס ושלום, שאצליח להיות טובה ולהיכנס לגאולה עם כולם.. הדיבורים הבהירים האלה הם אמת צרופה ונקיה של הנפש, ולבטא אותם

בתשובה. לדייק אותן. נכון שהשם שומר עלינו כמו מעטפת. השם מגן עלינו. יש חיבוק ואנחנו בתוכו. אבל להגיד שאני מרגישה את החיבוק של השם? לא אמת. אי אפשר להרגיש דרך החושים את החיבוק של השם. אם נרגיש את זה, תוך רגע תפרח נשמתנו ולא תהיה פה עוד.

אין דרך בעולם הזה להרגיש באופן הפיזי, אבל יש דרך להאמין בחיבור העמוק שבינינו ולדבר עליו וליישב את דעתנו שזאת האמת, עד שזה ייספג פנימה במקום שכבר נותן לי ביטחון. אני לא מרגישה את זה כמו שמרגישים חיבוק מבן-אדם. אבל מתפתח בי אמון פנימי. מתפתחת בי אמונה חזקה - לא אמונה מן השפה ולחוץ - שזאת אכן המציאות האמתית.

האמנתי כי אדבר

השאלה הראשונה שישאלו אותנו אחרי מאה ועשרים היא: "ציפית לישועה?" כששלחנו אותך לעולם הזה ציידנו אותך בפורמולה שאומרת, אתה לעולם לא לבד! תמיד מקשיבים לך, דרוכים אליך ורוצים לעזור לך. ציפית לישועת השם? השתמשת בזה? פנית? ביקשת? חיית עם ציפייה לישועה ועם ידיעה שהקב"ה קרוב וקשוב?

עיקר הכלי שלנו הוא הדיבור. "האמנתי כי אדבר." הדיבור, ולא החוויה, בונה את האמונה.

וכשהוא מכיר אותה, שהוא יאהב את מה שהוא מכיר.

זה הייחול הפנימי. זו השפה היותר עמוקה: שידעו מי אני, ושיאהבו את מה שידעו.

בתוך כל אחת מאתנו יש ילדה קטנה שנבהלה ונפחדת ולא היה מאחוריה מישהו שכל הזמן שידר לה: את מדהימה, את נפלאה, את טובה, את נהדרת. גם אם התבלבלת זה לא מיעט אותך, ואם טעית צריך לתקן, אבל את בעצמך יקרה לגמרי, והטוב שלך אינו תלוי בשום דבר. אל תיבהלי. אני יודעת אותך. אני מתבוננת בך, וכמה שאני מכירה אותך יותר אני מתפעלת ממך יותר..

מי לא רוצה לשמוע מילים כאלה עמוק לתוך תוכה?

ומי שמעה אותן די הצורך בחייה?

ללא ספק קיבלנו מחמאות, אבל אלה שהתייחסו להישגים ולתוצאות, לא עשו את העבודה האמתית. לפעמים הן אפילו פגעו או יצרו מתח; את חייבת להיות מוצלחת ולעזור בשמחה או לחיך חיוך חמוד (לא משנה איך את מרגישה) כדי שימשיכו לחבב אותך...

והחיים עושים את שלהם ומביאים אותנו לקצוות, והילדים מביאים אותנו לקצוות, והמערכת עם בן הזוג מביאה אותנו לקצוות. עוברים עלינו דברים, ופוערים בנו סדקים, ודרך הסדקים האלה, בחסד השם, אנחנו מתחילים לשמוע

זה להתפלל תפילה מדויקת. עם הרבה הבנה והכלה פנימית, מפויסת.

אז מה, החברה שלי, או כל מי שזוכה לשפוך את ליבו בפני הקב"ה, הרגישו את 'החיבוק של השם'? לא כפשוטו כמובן, אבל באופן כלשהו, עמוק מעבר למערכת החוויות המעוכה שלנו, נרשמה התקרבות עמוקה. נרשמה עלייה משמעותית ברמת האמון והאמונה. נרשמה התקדמות נצחית בקשר הזה, ש"אם ייתן איש כל הון ביתו באהבה, בוז יבוזו לו".

אף אחד לא מכיר אותי

כשאנחנו נמצאות במקומות שבורים וסגורים וזוכים לדבר משם ולשאל את עצמנו, 'אז מה את רוצה?' הרבה פעמים התשובה היא: אני רוצה שיכירו אותי, ושיאהבו את מה שמכירים.

ברוך השם, גדלנו בתוך מעטפת. הייתה שם משפחה. היו הורים מסורים. הייתה דאגה כללית ופרטית לרווחתנו. וזה חסד השם וחסד הורינו כלפינו ברמה אינסופית. אי אפשר לתאר את חורבות נפשו של מי שגדל חס ושלום בלי מעטפת.

אבל גם בתוך המעטפת הנפלאה הנפש שלנו ממשיכה לחפש. היא רוצה שמישהו יכיר אותה. היא רוצה שמישהו יסתכל עליה ממש בזכוכית מגדלת. יהיה ער לכל הפרטים, יקשיב לכל הצלילים, לכל הגוונים, לכל בנות הקול שעוברות לה בלב. היא רוצה שמישהו יכיר אותה.

ההורים שלנו וההורים שלהם התנתקו מעצמם. הכאבים והקשיים גורמים לאדם להיות מנותק מעצמו, וממילא אין לו הקשבה פנימית עמוקה גם לאחרים.

בין כל הדיבורים המתארים את ההתמודדות הלא פשוטה עם עקבתא דמשיחא, כתוב שלפני בוא משיח העולם יהיה במצב כל כך קשה, שאנשים יעברו ת"ק פרסאות עד שימצאו אדם חי.

זה נשמע נורא. כאילו העולם יהיה בית קברות ענק מלא גוויות, ואדם יצטרך לעבור יותר מארבע מאות פרסאות עד שימצא אדם חי. אבל כשמבינים שעיקר הגלות היא בנפש, יכולים להבין שהמצב הזה אפשרי גם בין אנשים חיים. גם כשהמציאות היא לא בית קברות זרוע גופות, הולכים והולכים, מאות פרסאות, עד שמוצאים אדם חי. מחובר, מכיל, עם לב שידוע להקשיב..

הכאב הזה, הייסורים האלה, הבדידות הזאת, הריחוק מאנשים והניתוק הפנימי הזה הם הדלות האיומה של הגלות. על זה עיקר התפילה, זאת המחלה שאנחנו מבקשים לה רפואה. אנחנו חייבים את הריפוי הזה. הכאבים שלנו כבר נפתחים והמוגלה פורצת. הדור שאחרינו כבר צועק ממש בקול. הוא אפילו לא מעמיד פנים כאילו לא כואב לו. הכאב של הבדידות כבר ממש בחוץ, וזאת הוכחה ברורה לכך שהריפוי הולך וקר. במהרה בימינו אמן.

קולות רחוקים מעומק הנפש, ואז אנחנו עשויים לשמוע את הדיבור הכואב והבודד הזה שהוא דיבור כל כך יקר ומדויק, כל כך טהור ואמת: אף אחד לא מכיר אותי ואף אחד לא אוהב אותי.

ברור שאוהבים אותי בכללי, אבל האהבה לא נכנסת פנימה פנימה. היא נשארת בחוץ ומשם היא לא מספיק מחממת ולא מספיק מזינה.

אדם חי

אם יש כזה צורך גדול באהבה, בהכרה, בהכרות ובקרבה והוא לא יכול להתמלא, אז למה הוא?

התשובה היא שבמצב מתוקן בוודאי שנהיה קרובות אל עצמנו ולזולתנו ונוכל להגיע למיצוי כל הרגשות ולעומק של כל הקירבה. בזמנים מתוקנים נהיה מוארות ומאירות, הנפש שלנו לא תדע עוד חושך, ולא תדע בדידות. רק מלהיות שלוש פעמים בשנה בבית המקדש ולהרגיש שאני רואה את השם והשם רואה אותי, לא יחסר לנו יותר שום דבר. נהיה בריאות ושלימות בתכלית הריפוי של הנפש רוח נשמה.

זה היה וזה גם יהיה, בעזרת השם.

אבל עכשיו אנחנו לא במצב מתוקן. אנחנו אחרי כמעט אלפיים שנות גלות ובעיצומה של גלות הנפש. התנתקנו מעצמנו בשלב מאוד מוקדם, וגם

המסע הקסום בעולם



שריטה לא נעימה.

מתסכל בבית הפרטי בנחלה המקודשת בעולם, לחזות בילדי הפרטיים מתמודדים על לב אחד של שתי הורים, רכוש משותף, וכל הנעשה בעולמו בגלות 2021. שבה כל מה שאעשה ואפעל, אדיר שינה מעיני ותנומה מעפעפי, אך לא אוכל להחליק לילדי את כל הגלות, ההתמודדות והקושי הסטנדרטי שאופף כל ילד באשר הוא.

על השנה האחרונה כבר כתבו גדולים וטובים, השינויים התכופים שקרו החל מתחילת משבר הקורונה, דרך אסון מירון, ממשיך במבצעים הלחימה הירי והאזעקות, התקפות ממשיות מחרידות בערים המעורבות, החיים עוצרים ממסלולם הרגיל, ומובילים כל אחד באשר הוא למחוזות שלא הכיר. גדולים וצעירים כאחד.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, עצבות, עצבנות, חוסר אונים ותסכול. בעקבות הסגרים והבידוד בבתיים. מצד שני חל פיהות משמעותי בגורמי התמיכה החברתית והמשפחתית המורחבת, אשר חיוניים לשמירה ולחידוש של כוחות הנפש. לא יצאנו לשמחות משפחתיות גדולות, מפגשים חוגים וכל פעילות הפנאי שנותנת אנרגיה ומבלי משים מהווה טיפול רגשי - נקודת חבר,

בכירך בוקע את אויר העולם. אני שומעת את המנגינה הקסומה שבעולם אשר בוקעת את חלל בית החולים ומכריזה על הפצעת חיים חדשים. רגע שאין שני לו, ולעולם לא אשח.

הרגע האינסופי בו לוחשת האם היהודיה לעולל ומבטיחה באוזנו נאמנה - אני כאן בשבילך! אהיה זמינה עבורך כל ימי חיי, אעשה כל אשר לאל ידי להחליק עבורך את מכלול החיים המורכבים, אתה תהיה מושא תפילותי, מרכז מחשבתי ועולמי. במילה אחת-אני כאן בשבילך, אתה לא לבד!

וראו זה פלא! העולל גודל וצומח, נחשף לחיי חברה, למאורעות מורכבים האופפים את עולמו בגיל צעיר, מביאים אותו לתחושות ורגשות שונים, שעלולים להשפיע על התפתחותו החלקה ולפגוע בנשמתו הצעירה.

שנים רבות חרדתי לגורל ילדי בעולם החברתי המורכב החל מהמטפלת וגן פרטי, בו נאבק התינוק שלי עם שלכן על עצם קיומם, מוביילים וקשקשנים משותפים בהיעדר שופט שיחליט מי לקח ראשון, מטפלת עסוקה שלא תמיד מסוגלת להתפנות ברגע פתיחת האזעקה, ולא נותנת לעוללי את המגיע לו ברגע האמת אלא רק כשסיימה לטפל בילד שלך, ואגרופים מתוקים שמוטחים זה בזה בטעות, אך השאירו לנסיך שלי

מאמינה בך שתסכימי לפתוח את מוחך וליבך ולהצטייד בארגז כלים בסיסי לאמא שרוצה להעניק לילדיה את המקסימום להצלחה בחיים. בין אם תקראי על זה בספרים עיוניים, בספרי סיפורים סתמיים, או מכתבות מזדמנות בעיתון, סדרות הרצאות על תורת הנפש.

טובי הפסיכולוגים לאורך כל השנים האמינו באימהות הפשוטות, גם בנשים שטרם למדו קרוא וכתוב, כי בעומק נפשם וליבם יוכלו לטפל ולסייע לילדיהם הרבה יותר מכל גורם טיפולי אחר.

טיפול רגשי אינו תרופה מסוכנת, ויכול לסייע לכל אחד באשר הוא, בפרט בחשיפה לגורם זר ששם כיף לילד שלך ושלי הרבה יותר להיפתח ולדבר, בלי רגשות משפחתיים והתנגדויות. אך הוא אינו סותר את מה שאת ואני יכולות ורוצות להעניק לילד ברגע האמת, בזמן שהכי נחוץ לו, אפילו שהמכון כרגע סגור.....

כל מי שאי פעם העמיק מעט בתורת הנפש ובמודעות עצמית יודע כי לא האירוע הינו החלק המשמעותי, אלא הפרשנות שאנחנו נותנים לאירוע.

לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות

בפטרופטים אשר משיחים את אשר עומד על הלב, ומייצרים טיפול אמיתי זה בזה. די לי שהסחתי את אשר אל ליבי למישהי לצידו שהקשיבה באזניים, קלטה בעיניים ולי קל וטוב יותר.

בשנת הקורונה הבידוד החברתי והמרחק החברתי הכפוי, העצימו את הרגשות השליליים שכל אחד חווה, וייצרו אצלי ואצלך תחושת פחד ובדידות, הבידוד עלול לגרום לחרדה ודיכאון, מתח ובריחה לשינה, אוכל ועוד,

מי כמוך את יודעת ומרגישה שבערב שכן הצלחת לעצור הכל ולפגוש בתפילה רביעית אותו יתברך אפילו למספר דקות טרם הפקדת נשמתך בידיו יתברך, סיפרת ושיתפת אותו במכלול הרגשות, כמה הרגשתך השתפרה ויצאת מחוזקת.

מזמינה אותך למסע קסום יודע עליות ומורדות, בו כל אמא ללא קשר להשכלה ולקורסים שאגרה בחייה, יכולה לזכות להפוך לגורם דומיננטי בנפש ילדיה, ללמודם התבודדות, ללמודם מודעות עצמית, לזהות מה קורה להם בכל רגע נתון, לדעת להתמודד עם מכלול רגשות, כאשר גולת הכותרת - לדעת להפקיד הכל בידיו יתברך, בתפילה רביעית בכל רגע נתון - גם מתוך כיתת לימוד או ארגז החול. כשאמא חיה את זה קל להעביר את המסר לקטנים ממש, שהקליטה שלהם לנושאי אמונה וקירבת אלוקים פשוטה וקלה ביותר.

4. אצלנו רגש כל שהוא.
הרגש מוביל לתגובה.

באותה כיתה אותה הודעה דרמטית אודות ביטול טיול שנתי, תגרום למגוון רגשות שונים בקרב התלמידים, למרות שמדובר באותה שכבת גיל, ותלמידים שקיבלו את אותה גזירה.

בצדק תשפוט עמיתך - הוראה שקיבלנו מהיצרן במסגרת דפי ההוראות לחיים, לדון לכף זכות! אני שופטת את הזולת וקובעת את יחסו לגבי השיפוטיות שלך ושלי חייבת להיעשות בצדק. אותו אירוע כשאנחנו חושבים שעשו לנו דבר רע, אסור לנו להחליט מיד שהילד אשם, כי ייתכן שיש הסבר מתקבל על הדעת, אנחנו חייבים לדון אותו לכף זכות, כמה פעמים בסיום שיפוטיות מחמירה גילינו שהחשד שלנו היה חפוז מדי.

לדון לכף זכות = פרשנות.

עיקרון נוסף וחשוב שעשוי לעזור לנו לצלוח את התקופה הזו יותר בשלום, הוא ההכרה בכך שאין לנו שליטה כלל על המציאות, הכל בידיים של בורא עולם מושג ומונהג.

הדבר היחיד שיכול להיות לנו שליטה עליו זה על המחשבות וההתנהגות שלנו. כלומר, אנחנו יכולים לזהות את המצבים בהם אנחנו חושבים באופן שלילי ופסימי, בצורה אשר לא תורמת לבריאות הפיזית והנפשית שלנו, ואף מחלישה אותנו, ולנסות להכניס לשם ממד של

החיצונית. במילים אחרות, הפרשנות של האירוע, ולא האירוע עצמו, היא שצובעת באופן ניכר את התגובה שלנו לדברים.

לפיכך, בחלק מהמקרים, שינוי האופן בו אנחנו חושבים ומפרשים את המציאות יכול להוביל לתחושה טובה יותר - כדי להרגיש טוב אנחנו חייבים לחשוב טוב. אמנם, אין זה כלי שמתאים לכל מצב; חלק מהקשיים עמם אנו מתמודדים לא ישתנו רק בעקבות שינוי מחשבת.

מודל 'א.פ.ר.ת' לתרגול שינוי הפרשנות - אשר נלמד כיום בכל קורס מודעות קצרצר, נזכיר על קצה המזלג.

על מנת לזכור ולתרגל את הרעיון של השפעת המחשבות על הרגש וההתנהגות, אפשר להיעזר במודל 'א.פ.ר.ת' מורכב מראשי תיבות של המילים: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.

1. אירוע הוא כל דבר חיצוני שקרה לנו בפועל.

2. הפרשנות היא המשקפיים שדרכם אנו רואים את אשר קרה במציאות: כל אירוע שקורה לנו במציאות, עובר תהליך פנימי של פרשנות, כאשר לרוב מדובר בתהליך לא מודע וסמוי אשר מעניק משמעות לחוויה. ברור ומוכח לכל אחד, אם הוא עצוב, במצב רוח לא שפיר, כל אירוע יקבל אצלו פרשנות עצובה, כאשר יום למחרת אותה סוציאציה במצב רוח טוב, מקבלת אצלו משמעות אופטימית לגמרי.

3. בעקבות הפרשנות יתעורר

מחפשים סיפוק נוסף בחיים?
רוצים להעשיר אחרים מנשמתכם?

בואו

להשקות אילנות! להבעיר את האש!

בליבות בנות צעירות,
לטעת בהם את הכלים והעצות
של רבנו הקדוש
באופן מונגש קל ונוח
לצעירי הצאן.

איגוד בנות ברסלב הארצי
מעניק מעטפת תומכת
לכל משפחה אשר מעוניינת
לפתוח סניף בנות ברסלב - יסודי
באזור מגוריה.

בנות צעירות בגילאים 14-6
בית ספר יסודי
אינן יוצאות להיטלטל באוטובוסים לשכונות סמוכות
ובשכונות רבות בערים החרדיות עדיין לא קיים
סניף בנות ברסלב יסודי
מדובר בגילאים בם חוש הביקורת אינו מפותח
וכל המסר והמידע מועבר ישירות
ללב הצעיר והטהור.
מנסיון שנים ארוכות
ככל שבגיל צעיר יותר
זכתה הילדה ללמוד לקיים את העצות
עם אמצעי המחשה פשוטים וקלים
שהופכים את הנושא לנגיש פשוט וקל לביצוע
הפך הדבר עבורה לנכס צאן ברזל.

**איגוד בנות ברסלב הארצי מעניק
מעטפת סיוע לפתיחת סניפי בנות ברסלב לגילאי היסודי,
הכוללת:**

1. אירוע פתיחה בשווי 2,000 ש"ח
2. קלסר תכנים רעיונות ופעילויות מותאמות גיל
3. דיסק ג'ינגלים ושירים מועבדים באולפן.

**זה קל, אפשרי, ומתאים לכל משפחה
המעונינת להעשיר מאוצרות הרוח שלה**

**לא בשמים הוא ולא מעבר לים, כי קרוב אליך הדבר מאד!
במידה וגם הינכם מעונינים להצית את האש בלבבות:
פ. רוזנפלד-אחוזת ברכפלד, מודיעין עילית: 055-6701724**

ולהרגיש כל רגע מה תחושותיהם של ילדיך וילדי, לעזור להם לזהות את הרגשתם, ולהכיל את כאבם.

אל יאוש! כל אמא ללא לימודים מקדימים - יכולה להוות כלי להכיל את רגשות הילד, לאפשר לו ללכת לישון לאחר שפרק כל הכואב על ליבם, והכל מחמלת אם, תחושה של קירבה והיכרות מעולה עם הילד.

מספר דקות בשעות הערב של הקשבה אמיתית ללא תנאי מלב אוהב ומכיל - הופכים ילד רגיל למוצלח, מילד שסוחב משקע - למשוחרר, בדיוק כפי שהתהליך קורה אצלך ואצלי בשיחרור רגשות כואבים, ותוסיפי לכך את הקושי של ילד להסתיר ולסחוב סוד או כאב.

מיינדפולנס (בעברית: מודעות קשובה, אומנות פיתוח הקשב הפנימי), היא צורת תרגול המגבירה את תשומת הלב למתרחש בהווה. משמעותה היא כיצד ניתן להכניס לעומס החיים מיקוד, רוגע וקבלה שמיטיבים עם עצמנו ילדינו וכל סביבתנו. כשאת נכנסת לזה - המשמעות שאמת מכניסה לחיך איכות חיים באופן יום יומי!

אי אפשר לעצור את הגלים בים, אך ניתן ללמוד לגלוש עליהם! היום מלא ועמוס, עשיה חשיבה ניהול בית ומחשבות על העבר עם דאגות על העתיד, ריבוי של משימות מחוייבויות במעגל 7 הקרובים.

אופטימיות זהירה.

התוצאה, חשיבה חיובית ומודעת יותר, תסייע לנו להפחית את הסיכוי שלנו להידבק, תעזור לנו ולמשפחה שלנו להתמודד בצורה טובה יותר עם המצב, ותגביר תחושה של חוסן חברתי ולכידות.

כל מה שילד צריך זה מבוגר אחד שיאמין בו!

אני יודעת ומאמינה כי כל מה שהילד שלך צריך, עם כל נתוני השטח שקיבל מבורא עולם הוא מבוגר אחד שיאמין בו! הילד הטהור שחווה במשך היום הרבה קשיים במסגרות החינוך, וטעם מקשיי הגלות באופן קשה וכואב, אני כאמא שלא התחילה תואר בפסיכולוגיה, מספק עבורא עולם נטע בי לב ונשמה - יכולה במספר דקות בודדות לסייע לו לבצע ניקוי לבליל הרגשות האופף אותו.

מי כמוך מרגישה בעצמך כמה קשה ללכת לישון, לפני שפרקת כאבים שצברת במשך היום, ונאלצת לחכות לבן זוגך או לחילופין להסתפק בפסיכולוגית מזדמנת, קרי אם, אחות או חברה קרובה, שתשמע תכיל ותספוג את כאבך. לאחר שהורדת את אשר אל ליבך, השינה מתוקה ההרגשה השתפרה, ויש לך כוח להמשיך ליום נוסף של גלות.

והילדים הצעירים שנדחסים בכיתות עמוסות עם מורים נפלאים שמוסרים נפשם, אך אינם יכולים להפוך למלאכים



שלו בסיפור-כלומר מה האירוע חולל בו, איזה רגש הוא העלה בו. דוגמא לטבלת רגשות:

אהבה, אהדה, אמון עצמי, בהירות, ביטחון עצמי, בריאות, גאולה, הודאה, הודיה, הנאה, הערצה, הקלה, השלמה, התלהבות, התפעלות, זהירות, זרימה, חום, חופש, חיבור, חיוניות, חמלה, ידידות, יציבות, כוח, כיסופים, כנות, לבביות, מלאות, מרץ, נאמנות, נביעה, נחישות, נחת, נינוחות, ניצחון, ניקיון, אושר, אופטימיות, אחריות, איזון, אכפתיות, סבלנות, סיפוק, עדינות, עונג, עוצמה, עושר, עידוד, עליזות, עליצות, ערך עצמי, ערנות, פיוס, פריחה, פתיחות, צמיחה, קבלה, קירבה, קלילות, רגישות, רוגע, רווחה, רוך, רוממות, רננה, רעננות, שיחרור, שייכות, שלוה, שלמות, שמחה, שקט, תעוזה, תקווה, תשוקה.

נוח מאד להכין טבלה עם שמות הרגשות, כך שבמהלך השיחה מראים לילד ומנסים לזהות איזה רגש זה העלה בו - לאחר הזיהוי ההתמודדות עם הרגש קלה בהרבה.

רצוי להתחיל עם ילדים צעירים יותר, שישתפו פעולה בקלות יתר. לאחר שייהפך לנוהל רגיל בבית, גם הבוגרים ייפתחו וירצו לשתף ולהסתייע בזיהוי הרגש ועולמם הפנימי.

מבינה אותך זה מלחיץ ברגע הראשון,

המשך בעמ' 16 <

והכל תוך כדי הצפה של מחשבות ורגשות, ואין זמן לנשום.

אז אולי לא נוכל להאט את קצב החיים (ואולי בכל זאת כן?), אבל נוכל ללמוד לחיות בתשומת לב למתרחש, למקד את הקשב שלנו במה שנוכח כרגע ולנתב את התודעה העמוסה שלנו למקומות שייטיבו עמנו ויסייעו לנו לחיות בשלווה, בקבלה ובנעימות. ולתת ליקרים לנו מכל את אשר ליבם זקוק וצריך הרבה יותר ממזון ומים.

בואי נאמין ביחד כי יש לנו את הזכות לנתב את חוויות החיים כפי שהן ולהיטיב עם עצמנו ועם ילדינו על-ידי הפניית הקשב שלנו לתחושות הגוף, המחשבות והרגשות שלנו כאן ועכשיו, ברגע האמת.

מעט עקרונות יסוד להבין, הרבה לב ונשמה, וקצת לפנות את הזמן למשאבים הכי חשובים של החיים. מתחייבת לך כי אין אמא שיש לה זמן ופנאי מיותר, הדד ליין לוחץ, העבודה בבית אינה נגמרת, עומס החיים- אך ניהול זמן למטלות החשובות ביותר של החיים, ובחרת בחיים!

לשבת מספר דקות עם כל ילד-להקשיב לו ממקום שאינו ביקורת. אפשר לדמיון שאת מבצעת בו טיפול רגשי, ולכן המערכת הרגשית לא תזעק חמס ברגע שיספר משהו שמתסיס אותך.

חשוב מאד לעמת את הילד עם החלק



כיצד תהפוך מחמאה לצמיחה אישית?

החמיה לאינטליגנציה של הילדים: אתה בטח גאון בדברים האלה. אצל המחצית השנייה, הפידבק

החמיה לתהליך: בטח עבדת ממש קשה על זה. הפידבק בכוונה היה קצר. החוקרים רצו לבדוק

עד כמה רגישים הילדים להערות, ומה מינימום המילים שמספיק כדי להשפיע עליהם.

בשלב הבא של הניסוי הילדים התבקשו לבחור בין שני מבחני המשך - אחד קל יותר והשני

קשה יותר. החוקרים המליצו לכל הילדים לעשות את המבחן הקשה. תוכלו ללמוד ממנו

יותר, אמרו.

מקרב הילדים שקיבלו מילות הערכה על מאמציהם, 90% בחרו במבחן הקשה יותר. לעומתם,

מקרב ילדי הקבוצה שקיבלו מחמאות לאינטליגנציה שלהם, רק 40% בחרו במבחן הקשה. כשאתה מחמיה לשכל של הילד, אתה מגדיר חוקי משחק שלפיהם עליהם להיראות חכמים ולא לקחת סיכונים שעלולים להוביל לטעויות, זוהי התוצאה הסופית למחקר שיצא במקום להוכיח את תדמיתם כחרוצים, הם יתאמצו להימנע ממבוכה.

מחמאות, מילים טובות, פידבק. מילים אשר עוצרות בתוכן אינספור משמעויות. מבוגרים רבים יאנחו למזכר מחמאות שקיבלו בילדותם, אשר היוו אבן נגף עבורם במהלך החיים. יספרו לך ברגע של שיחה אישית, כי אחד המונעים מהם לצמוח היו מחאות שנתנו להם ההורים!!!

אחת התופעות הפסיכולוגיות השכיחות ביותר בקרב ילדים בעולם: דווקא הילדים החכמים

ביותר, אלה שבעשירון הראשון של האינטליגנציה בכיתתם, נוטים לזלזל ביכולותיהם. הם

נבוכים כששואלים אותם על הצלחתם, נמנעים מתחומים שאינם מצטיינים בהם, מעריכים את

יכולותיהם כפחותות מכפי שהן באמת, ולעיתים מצפים מעצמם למעט אפילו לעומת ילדים חכמים

פחות.

מחקר פורץ דרך מציע תשובה לתעלומה. המחקר ערך סדרת ניסויים בהשתתפות כ־400 תלמידי כיתה ה' בבתי ספר בניו יורק. באחד המבחנים נתנו החוקרים לילדים להרכיב פאזלים פשוטים ולפתור חידות קלות, ובתום המבחן קיבלו הילדים ציון ופידבק קצרצר בן שורה אחת.

אצל מחצית מהתלמידים, הפידבק

הדפוס חזר גם אצל ילדים בגיל הגן, ששיפרו משמעותית את ביצועיהם אחרי שקיבלו מחמאות על המאמץ. ילדים שהוחמאו על שכלם לקחו פחות סיכונים והתקשו להתאושש מכישלונות.

המחקר בוצע גם בתוך בתים פרטיים כאשר במסקנותיו הוכח כי בבתי שבהם נוהגים להחמיא תכופות לילדים על כישרונם הטבעי, הילדים נוטים לראות בכישלון

דבר נורא כל כך עד שהם מעדיפים להסתיר אותו ממשפחותיהם. הילדים חושבים שהמשפחה

שלהם פשוט לא מסוגלת להכיר בקיומו של הכישלון. אז אף אחד לא מדבר על זה, ואז הילד

והמבוגר גם לא יכולים להסיק ממנו מסקנות.

עולה השאלה: אם להחמיא לילדים על נתוניהם הטבעיים רק מזיק להם, למה כמעט כל ההורים

מתעקשים לעשות את זה? ההורים מרגישים באופן טבעי צורך עצום לשבח את הישגי הילדים

שלהם, גם בפומבי, זה הגיוני כי במובן מסוים, לשבח את הילד שלך זה לא רחוק מלשבח את עצמך. התוצאה היא שההורים מכורים למחמאות, והילד צריך לעמוד בציפיות בלתי אפשריות.

המבחן השלישי היה ללא אפשרות בחירה. הוא היה קשה באופן מוגזם ונועד להכשיל את כל

הילדים. גם הפעם, אלה שזכו להערכה על מאמציהם הגיבו אחרת מאלה שזכו להערכה על שכלם.

הראשונים האשימו את עצמם וביקשו לעשות את המבחן שוב, אלה שזכו

להערכה כגאונים לקחו קשה את הכישלון. הם הזיעו והפגינו לחץ לאורך כל המבחן, ובסיומו

אמרו שזו ההוכחה לכך שהם לא חכמים בכלל.

המבחן הרביעי והאחרון היה קל כמו המבחנים הראשונים. כשהחוקרים השוו את תוצאות

הילדים בו הם גילו שאלה שזכו להערכה על המאמץ שיפרו את ציוניהם בכ-30% בממוצע.

החוקרים הופתעו כאשר גילו שאלה שזכו לתשבחות על חוכמתם השיגו ציונים שנמוכים בכ-20%

בממוצע מציונם במבחן הראשון. תוצאות הניסוי היו מובהקות.

המחקר התבצע בקרב ילדים משכבות כלכליות וחברתיות שונות ובגילים שונים, והתוצאות חזרו על עצמן בעקביות.

< המשך

דבר ההורה: וואו, איזה ציון גבוה, אתה גאון!

מחשבת הילד: הלוואי, קיבלתי את זה רק בגלל שאבא עזר לי ללמוד למבחן הזה.

שבח עם עוגן מבוסס: אתה בוודאי מרוצה, למדת המון למבחן הזה!

מסקנת הילד על עצמו: אני באמת יכול להצליח אם אני משקיע ומתכונן.

דבר ההורה: איזו יצירה נפלאה הבאת מהגן את אמנית!

מחשבת הילד: ממש לא, הרבה פעמים יוצא לי עקום!

שבח עם עוגן מבוסס: אני רואה הדבקה וגזירה מדוייקים, התאמה של צבעים!

מסקנת הילד על עצמו: אני יודעת להכין יצירות אומנויות ולהשקיע!

דבר ההורה: כמה מהר סיימת את המשימה אתה ילד זריז

מחשבת הילד: לא כל כך זריז, הרבה פעמים אני מסיים אחרון

שבח עם עוגן מבוסס: התרכזת במשימה ולא הפסקת ויצאת לחברים שקראו לך, קוראים לזה זריז!

מסקנת הילד על עצמו: אני יודע לבצע משימות!

יש להדגיש כי חיזוקים חיוביים הם כלי מאוד אפקטיבי, אולי אפילו האפקטיבי ביותר, אבל לא כל החיזוקים דומים. כדי שחיזוק יהיה אפקטיבי הוא חייב להיות ספציפי ככל האפשר, כדי

שתהיה לזה משמעות, הילד חייב להבין בדיוק על מה הוא זוכה להערכה. מחמאה שנשמעת לילד מזויפת תוריד את ערכן של כל המחמאות האחרות. אסור לזייף, אסור לשקר.

תמיד המחמאה צריכה להיות על התהליך - לא על תכונותיו הטבעיות של הילד. כשהורים מעריכים את המאמץ הם נותנים לילד שליטה, ההצלחה של הילד בידיים שלו. כשהורה מדבר על זה שהילד גאון, הוא מוציא את התוצאות משליטתו. מה זה אומר שהוא גאון ונכשל? איזה כלי יש לו בכלל להתמודד עם מצב כזה?

דוגמאות לשבחים חיוביים:

דבר ההורה: הרב'ה אמר לי שאתה ילד טוב, ותמיד כל כך ישר והגון.

מחשבת הילד: לא תמיד, פעם שיקרתי לחבר בגוגואים.

במקום לדבר בכותרות-מתארים שבח עם עוגן: הרב'ה סיפר לי שמצאת חבילת גוגואים והבאת אותו ישירות אליו על מנת שייסע לך להחזיר את האבידה.

מסקנת הילד על עצמו: אני ילד ישר!

דְּעָה חֲכָמָה לְנַפְשְׁךָ

- תמיד תתנו מבלי לזכור, ותקבלו מבלי לשכוח
- הבדידות הגרועה ביותר, היא לא להרגיש בנוח עם עצמנו
- האמת היא שכל אדם שנתקרב אליו, בסוף גם יפגע בנו, החכמה היא למצוא את אלו ששווה לספוג את הפגיעה עבורם.
- בקונפליקט תמיד יש שניים, אבל שינוי של צד אחד יכול לגרום לשינוי בכל מערכת היחסים
- בשביל כל העולם אתה מישהו, אבל בשביל מישהו אתה כל העולם
- בעיית התקשורת הגדולה ביותר היא שאנחנו לא מקשיבים כדי להבין, אנחנו מקשיבים בכדי להגיב
- אתם יכולים לשפוט בקלות אופי של אדם, דרך האופן שבו הוא מתייחס למי שלא יכול לעשות למענו דבר
- אתה לא יכול ללמד אדם שום דבר. אתה רק יכול לעזור לו
- אתה יכול להשיג כל דבר שתמצא - אם רק תמצא מספיק חזק.
- אפשר לתת בלי אהבה, אבל אי אפשר לאהוב בלי לתת
- אפילו אחרי כל הזמן הזה, השמש מעולם לא אמרה לאדמה, את חייבת לי. תראו מה מייצרת אהבה שכזו, היא מאירה את כל השמיים

דבר ההורה: רצת הכי מהר מכולם להגיע הביתה ולסייע בארגון השולחן לסעודה, אתה מהיר!

מחשבת הילד: ממש לא, יעקב תמיד חוזר ראשון מבית הכנסת ומשיג אותי שבח עם עוגן מבוסס: מיהרת בסיום התפילה ותוך 5 דקות היית בבית לסייע לאמא!

מסקנת הילד על עצמו: אני יעיל וחרוץ!

לסיכום, ברגע שהעיקרון מובן, כל מילה של שבח-מוחלפת בעובדה מהשטח ולא מילים נבובות ללא קשר למציאות, אזי כל ילד באשר הוא יתרגם במוחו את המשמעות, ויקבל את הפידבק האמיתי כתוצאה מהחלטה של עיבוד דברי ההורה, ולא כתכתיב שהנחיתו עליו, ואינו בטוח שקשור למציאות האמיתית.

בשבוע הבא נדון בחלופות לביקורת, במשחק מילים פשוט-המסר יעבור לילד ללא כל פגיעה בליבו הרך. גבולות וביקורת רכה נדרשים להתפתחות התקינה וצעדיו בים החיים, אך בשימת לב על הרעיון העיקרון והנוסח, הכל הפוך להיות ישים קל ונוח, מבלי לגזול ולו דקה אחת יותר מההורה.

< המשך מעמ' 11

דעה חכמה לנפשך

- אף פעם אל תקלקל התנצלות עם תירוץ.
- אנשים מסוימים ישנאו אותך על היותך שונה, אבל בפנים הם מייחלים שיהיה להם אומץ לעשות אותו הדבר
- אנחנו יודעים מה אנחנו, אך לא מה היינו יכולים להיות.
- אם אתה רוצה שמשוהו יעשה כמו שצריך - עשה אותו בעצמך.
- אם אתה מתכוון להיות משוהו שפחות ממה שאתה מסוגל להיות, סביר להניח שתהיה אומלל כל ימי חיך.
- אם אתה מדבר לאדם בשפה שהוא מבין זה הולך לראש שלו, אם אתה מדבר אליו בשפה שלו, זה הולך ללב שלו
- אם אתה לא מבקש, אתה לא מקבל.
- אם אתה יכול לחלום על זה, אתה יכול לעשות את זה.
- אל תשרוף גשרים, תתפלא לדעת כמה פעמים בחיך תצטרך לעבוד את אותו הנהר
- אין ילדים רעים - יש ילדים שרע להם.
- אחד הדברים החשובים ביותר שאתה יכול לעשות בעולם, הוא לתת לאנשים את ההרגשה שהם לא לבד
- אושר אינו תוצאה של מה שאנחנו מקבלים בחיים, אלא מה שאנחנו נותנים

איך ומה ולמה וכמה, ואם לא יענה, אך מי שהניח את הכתר על ראשך והכתיר אותך לאמא יתן לך את הדעת השכל והחוכמה מול כל ילד.

את תפתחי פתח כחודו של מחט, תפני מספר דקות בודדות מזמנך למען הילד, ובורא עולם שמונוט את פיך וליבך, מכניס לליבך את המחשבות והמילים הנכונות, הוא יערה עליך חכמה ממרומים ויביא אותך לקחת כל אחד מהיקרים לך מכל למסע קסום שאין חוויה מיוחדת ממנו!

ייתכן וזה מתאים לך כל ערב, ואולי את זקוקה גם לימים ביומן פרטיים עבורך - מי כמוך יודע מה מתאים לך ובאיזה מינון. צאי לדרך קפצי למים ותראי כמה שהוא מוביל ומסיע, והשמיים הם הגבול היכן תגלי את עצמך בחודש הקרוב.

"שוועת עניים אתה תשמע, צעקת הדל תקשיב ותושיע". הדל שהוא נפש הילד, בעצם ההקשבה זה כבר הישועה, זה כבר עושה לו טוב על הלב ומביא לו את הישועה, תקשיב ותושיע! ההקשבה שמקשיבים לו, היא עצם הישועה. ברישא כתוב גבי שוועת העניים אתה תשמע ולא כתוב תושיע, מאחר וכתב עניים בלשון רבים, אז אחד מדבר לשני ומספר את צרותיו ולכן אינם זקוקים כל כך לישועה. אך הדל שהוא יחיד ואינו יכול לספר לאחר לכן כתוב גביו תקשיב ותושיע שצריך להקשיב לו יותר וזוהי בעצם ישועתו.