

היכולת לעשות שינוי

אודליה משען מטפלת בפסכותרפיה יהודית ומנחת נורים בגישה "שפר" odeliamichaan@gmail.com

שנה חדשה בפתח ועמה בכל אחד מאתנו הרצון להתחדש, איך עושים זאת?

חנניות רבות קוראות לנו "בואו להתחדש עם הקולקציה החדשה"...

בואו לחדש את הבית עם רהיטים חדשים, מתכונים בישול ואפייה חדשים לחג וכו', האם זו ההתחדשות לה אנו מייחלים עמוק בפנים?

מדוע הרבה יותר קל לנו להענות לקריאות החיצוניות הללו מאשר להקשיב לקול הפנימי שלנו שרוצה שינוי אמיתי? שרוצה חידוש מהותי בתוכנו?

שינוי בגישה שלנו לחיים, בתגובות שלנו למצבים שונים, ביחס שלנו לסובבים אותנו, ועוד.

אם רק נעצור להתבונן, נראה כמה מעצורים פנימיים ייערמו בזה אחר זה, בנסיון למנוע אותנו מלעשות זאת.

רבי נחמן מברסלב רופא הנפשות, קורה למעצורים אלו "מניעות" על כך שהנמראות לנו שאין באפשרותנו להשיג את המטרה... מניעות אלומופיעות בצורות מחשבות/ דמיונות. הדמיון שלנו מתעתע בנו ומספר לנו מדוע אין ביכולתנו לעשות שינוי:

מחשבה אחת תאמר "כבר ניסיתי המון פעמים ונשארתי אותו דבר"

מחשבה נוספת תאמר "לפי הנתונים בהם את נמצאת הן בבית והן בעבודה לא תוכלי להתפנות לעשות את השינוי המיוחל"...

או "כל שינוי שנראה לי כמו הר גדול בלתי ניתן לטיפול"

או "אילו היה מישהו לסייע בעדי הייתי יכולה לצלוח את האתגר"....ועוד כהנה וכהנה כיד הדמיון הפורה שניחנו בו.

כלמה שתואר כאן הוא בעצם אוסף סיבות לתקיעות בנושאים מסויימים בחיינו.

מדוע זה עוזר לנו לדעת שאלו סיבות?

סיבה מקורה בעבר, תמיד שואלים מה גרם לך להתנהג כך, או למה התנהגת כך?

נדמה לנו שאם נדע את הסיבה אזי נמצא את הפתרון- אך זהו המתכון המושלם לקבעון!!!

לדוגמה: אני לא יכולה להרשם ללימודים שכל כך מעניינים אותי כי אני לא יודעת לכתוב עבודות- זו סיבה ועימה שזורה התקיעות.

אם בעבר לא ידעתי לכתוב, אין מכאן הקשה לעתיד.

התקיעות נובעת מהאמונה הפנימית שהסיבה היא המונעת אותנו מעשיה.

אך באמת אין קשר ישיר בין הדברים זהו פרי דמיוני.

ברגע שאבין זאת ואתרכז במטרה שלי- להרשם ללימודים, אלמד גם לכתוב עבודות ואצליח בזה מאוד.

אנו, בשונה מכל יצור בבריאה כולה, ניחנו בכח הבחירה החופשית.

במקופ לשאול ת עצמינו למה? צריכים לשאול את עצמינו לשם למה- שלם מה, מה המטרה שלנו. האדם תמיד פועל למען מטרה ולא מתוך סיבה. הבחירה שלנו נקראת בחירה חופשית מפני שהיא באמת חופשית מכל תנאי.

ישנן דוגמאות רבות לאנשים שנולדו למשפחות הרוסות, או גדלו בתנאים מאוד קשים אובייקטיבית אך בחרו לחיות חיים אחרים. ובכוחות עצמם מתוך רצון ונחישות למדו, התקדמו ואף הפכו למנהיגים.

ישנם נכים שבחרו לחיות כמו כולם ואף הגיע להשגים יוצאי דופן, כגון: נצחון באולימפיות ספורט אפילו בהשוואה לאנשים שאינם נכים. ישנם נכים המנהלים חיים מלאי עשייה ויצירה למרות ועל אף הקשיים האובייקטיביים.

מה אנו למדים מכך?- אין דבר העומד בפני הרצון. יהודי קם בבוקר, והמשפט הראשון שאומר הוא "מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נישמתי בחמלה, רבה אמונתך" רבה אמונתך, נאמר על בורא עולם- כלומר, בורא עולם מאמין בי ולכן מחזיר ליאת נשמתי, יש לי תפקיד, יש לי מה לעשות בעולם, מי נותן בי אמון מלא? הבורא, וואו!!!

האמון המלא הזה ללא סייגים ללא תנאים וללא גבולות מצמיח לנו כנפיים להמריא לעשות ולהצליח.

הרב אברהם הכהן קוק זצ"ל, כתב באורות הקודש, מילים שהפכו לשיר "בן אדם עלה למעלה, עלה. יש לך כנפי רוח, דרוש אותם, דרוש בן אדם וימצאו לך מיד".

כל אחת מאתנו בוודאי זוכרת דמות בחייה שנתנה בה אמון וכמה זה אפשר לה להתקדם.

יש בנו אין ספור כישורים ויכולות, מחקרים על המח ההאנושי מראים שאנו מנצלים חלק קטן מאוד מהיכולת האמונות בנו.

ככל שנהיה יותר מודעים לאוצרות שטמונים בנו- תגדל הנגישות שלנו אליהם ונשתמש בהם. כמו שמציע לנו רבי נחמן מברסלב "שבו אל אוצרותיכם והיו משתמשים באוצרות שלכם"

האוצרות קיימים בתוכנו- זו עובדה, כל שעלינו לעשות זה לשוב אליהם לראות ולמשש אותם באופן מוחשי, ולהשתמש בהם.

איך עושים זאת? משתמשים בדמיון. באותו הכח המנסה למנוע אותנו כמו שתיארנו קודם, בכל פעם שאנו רוצות לשנות ולהתקדם לעבר המטרות שלנו, והדמיון מראה לנו באופן מוחשי את המניעות מלהגיע אליהם (לדאוג: זה נראה לי כמו הר שלא ניתן לטפס עליו), כך נשתמש בדמיון (אני רואה את עצמי משתמשת ביכולת הטמונות בי, כגון: התמדה, נחישות, ומטפסת על ההר בכוחות עצמי).

לראות ולמשש את היכולת שלנו לצלוח את המניעה את התקיעות, ולהגיע לשינוי המיוחל.

לסיכום התהליך:

אני רוצה לעשות שינוי

יש לי מטרה אליה אני רוצה להגיע

יש לי אמון ביכולת שלי

אני אגיע, בעז"ה

זו עבודה פנימית שהכח המניע אותה הוא כח הבחירה- הרצון

כך גם לגבי ילדינו, האמון שלנו ביכולות האינסופיות הטמונות בהם מאפשר להם להוציא אותם מהכוח אל הפועל.

עצם המחשבה- הילד שלי ניחן בכל הכישורים להם הוא נצרך בביה"ס, עם החברים ועם אתגרי החיים- מצמיחה אותו ומאפשרת לו להשתמש בכל האוצרות הטמונים בו.

אנו הנשים מרכזות סביבנו את כל בני הבית. האשה היא עקרת הבית מלשון עיקר הבית.

בגופנו ישנם אברים המעידים עלהתכונות העקריות של האישה.

רחמים (רחם), והרצון להניק ולבעניק (אברי הנקה). אין רחמים גדולים יותר מנתינה אמון טוטלי בנו ובסובבים אותנו. ואין הענקה והזנה גדולה יותר מזו.

כאשר אנו מאמינות ומאמצות ראייה של אמון בנו ובסובבים אותנו כל הבית מתרומם וסופר זאת ללא מילים. כך נזרעת בבית אווירה של התחדשות המזמינה טוב אינסופי בכל תחומי החיים וכל האנשים הקשורים אלינו.

אז נאחל לכולנו שנה טובה ומתוקה, שנה שבה נשוב אל אוצרותנו ונשתמש בהם להתחדש בכל פעם מחדש.



אני רוצה לעשות שינוי, יש לי מטרה אליה אני רוצה להגיע, יש לי אמון ביכולת שלי, אני אגיע, בעז"ה

