

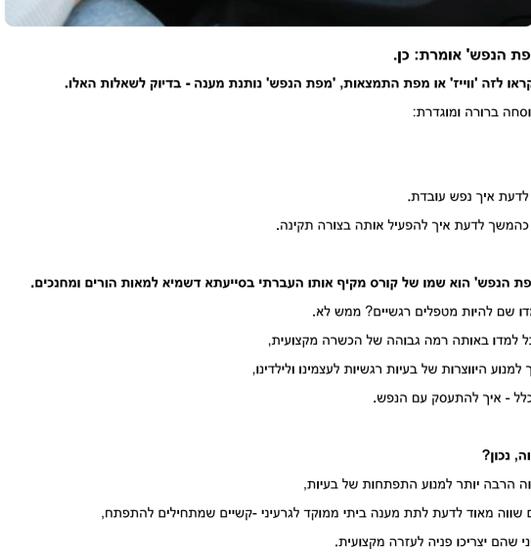


#1 שיעור בית החרושת של הרגשות

מפת הנפש, מה זה?

האם ניתן למנוע בעיות רגשיות? האם ניתן לבנות בריאות נפשית? לילדים? לעצמינו? ניתן להתמודד עם 'פסטיבל הקורונה' ועם 'שורת הקורונה' במקום מארגן? בלי השיטפון של טיפים וצעות ונזרות, אלא מתוך ידע ברור ומעשי - כמו ללמוד לעשות הביתה למשל?

קיצור, יש בכלל מה לעשות כאשר רגשות מציפים אותנו?



מפת הנפש' אומרת: כן.

תקראו לזה 'ויז' או מפת התמצאות, 'מפת הנפש' נותנת מענה - בדיוק לשאלות האלו. הנוסחה ברורה ומונדרת:

- א. לדעת איך נפש עובדת.
- ב. כהמשך לדעת איך להפעיל אותה בצורה תקינה.

'מפת הנפש' הוא שם של קורס מקיף אותו העברתי בסיוענת דשמיא למאות הורים ומחנכים. למדו שם להיות מטפלים רגשיים? ממש לא.

אבל למדו באותה רמה גבוהה של הכשרה מקצועית.

איך למנוע היווצרות של בעיות רגשיות לעצמינו ולידינו.

ובכלל - איך להתעסק עם הנפש.

שווה, נכון?

שווה הרבה יותר למנוע התפתחות של בעיות.

וגם שווה מאוד לדעת לתת מענה ביני ממוקד לגרעיני-קשיים שמתחילים להתפתח, לפני שהם יצריכו פניה לעזרה מקצועית.

מה שאנחנו הולכים ללמוד בקורס הנוכחי זה 'מבוא למפת הנפש'.

מה לומדים?

גם בנוגע לקורנה וגם באופן כללי:

א. איך מפעילים את עולם הרגשות באופן ברור ומעשי.

ב. איך מתמודדים עם חרדות בכלל ועם החרדות הקשות לקורנה.

החרדה והנגיף, החרדה הממבז הכלכלי והחרדה מזה שהכל מתפרק.

ג. איך שומרים על מצב רוח טוב מול הדאגן המועקה והדאגה.

יש בקורס גם התייחסות חשובה לקשר בין הנפש לבין העולם הרחובי.

האם יש צורך בידע נפשי כדי להתחזק באמונה וביתרון?

איך עושים את זה נכון ואמיתי?

תתפלאו או לא, אבל בלי כלים נפשיים נכונים,

הרי שלפעמים נסיון להתחזקות רוחנית ואמונית,

עלול לגרום לפגיעה גם ברוחניות וגם בנפש.

לכן, התשתיות של 'מפת הנפש' חשובות ביותר עבור כל המכלול.

איך מרגיש רגש? תשאלו בבית החרושת

מישהו יודע איך מרגישים?

מישהו יכול לגלות לנו היכן חבוים כפתורי ההפעלה של הרגשות?

הבה ונשאל גלויית: ישנו ושמו 'להפעיל רגשות'?

למרבה ההפתעה, התשובה היא לא.

אין כל דרך לעבוד ישירות על ההרגשה.

זהו החלק הראשון של התשובה. יש גם חלק שני, משמעותי ביותר:

איך כל צורך להפעיל רגשות!

לא קיימת מציאות ושמה 'להירגע' וגם של 'להרגיש אופטימי' או כל רגש אחר.

אז מה כן?

הנה התגלית: רגש איננו משהו שצף בתוכנו,

אלא משהו שנוצר בתוכינו כל הית.

לרגשותינו יש **בית חרושת** שעובד לפי נהלים מסודרים. כאן נכשיו.

המטרה האמיתית שלנו היא לקחת פיקוד על בית החרושת

ולבנות לעצמינו **רגשות תקינים**.

כן, בואו רגשות חיוביים אל הרגשות תקינים.

ולא בצורה של לעבוד על הרגשות, אלא רק בעבודה על תהליך היווצרות שלהם.

כיצד פועל בית החרושת הזה?

תשובה: לפי נוהל מסודר שכבר נפרט אותו.

ובנוסף חשוב לדעת שאנו שולטים בתהליך באופן מלא.

זה כבר נשמע הזוי. אנחנו? שולטים?

הלוואי! אמן! לא שולטים בכלום,

הכל מגיח וצף ומתפרץ ומשתלט עלינו. איזה שולטים.

אז שימו לב:

אנחנו כן שולטים שליטה מלאה בתהליך הזה,

מסיבה מאוד פשוטה כי הוא לא יכול לפעול בלי שנופעיל אותו.

אבל אנחנו בכלל לא שמים לב?

גם זה נכון.

באמת יש כאן מצב מוזר,

בו אנחנו מפעילים תהליכים שלמים כל הזמן בלי לדעת על כך מאומה.

הבחירה שלנו מופעלת על ידינו בלי שאנו קולטים בכלל שאנחנו אלו שמפעילים אותה,

והיא זו המפעילה את בית החרושת.

בית החרושת בכל מקרה פועל, ובכל מקרה אנחנו אלו שמפעילים אותו!

כאשר נלמד את נוסחת ההפעלה,

נוכל ללמוד כהמשך איך לקחת פיקוד,

ונוכל להפעיל את הבית חרושת לטובתנו ולא נגדינו.

נוסחת הפעולה של בית החרושת היא כדלהלן:

יש לנו בתודעה, 'מעבד' שקולט נתונים ומגדיר אותם.

זהו סוג של תפיסה אוטומטית פנימית הקובעת את המשמעות של כל המתרחש סביבנו.

מה שהוא מגדיר, הופך להיות מציאות,

והמשך, לפי המציאות נוצרים הרגשות שלנו.

כמובן, שלא. זו כל מערכת ההפעלה הרחבה של בית החרושת,

אבל מדובר בהחלט ברכיב מרכזי וחשוב ביותר.

פעילות המעבד היא עיקר התהליך בנפש.

הרגשות הם תמיד רק תוצאה.

אם המציאות הגדירה כמציאות לחוצה, נהיה לחוצים.

אם המציאות הגדירה כבלתי מאיימת, התוצאה תהיה תחושת רוגע.

ועוד משהו שחשוב מאוד לדעת:

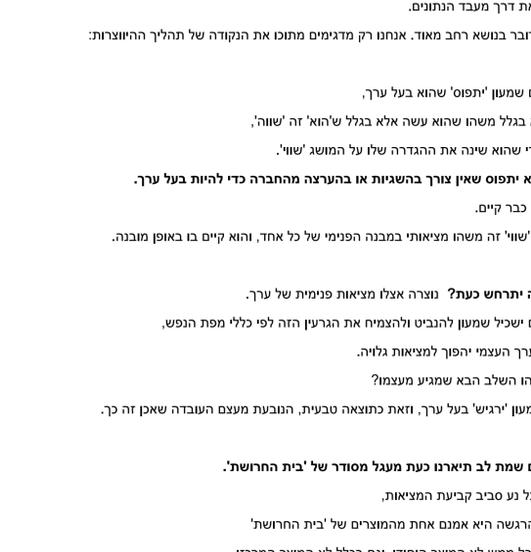
ההגדרה שלנו איננה פרשנות גרידא, או מחשבה חולפת.

ההגדרה שלנו למציאות היא גורלית מאוד.

כי היא זו שמייצרת אותה בפועל (את המציאות).

נשמע מסובך? הנה דוגמה פשוטה:

המטוס הולך ליפול?



לראובן יש חרדת טיסה.

הוא רועד מפחד מלעלות על מטוס,

למרות שבהחלט יתכן שבמצבים אחרים בחיים

הוא כלל וכלל לא פחד.

איך נוצרת החרדה הזו?

ובכן, מעבד הנתונים של ראובן מגדיר את המטוס ככלי מסוכן העומד ליפול בכל רגע.

הגדרה זו מייצרת בעולמו הפנימי של ראובן מציאות שמטוס הוא "בר שנופל".

כעת מגיע שלב הפיתוח, בו ראובן חושב ומתנהג על פי גרעין המציאות שהוא יצר,

ופעילת המטוס נעשית מציאות מוחשית.

כעת ברור שתגיע הרגשת הפחד.

כי אחרי שלב היווצרות הרגשות של ראובן פיטש גמור כדי לא לפחד.

אם המציאות מסוכנת, ראוי שרגיש פחד. ראוי וטבעי.

אין כל בעיה בהרגשת החרדתית של ראובן,

כל הבעיה זה המערך שיצר אצלו בנפשו את המציאות העובדתית 'שמטוס' = 'התרוסקות'.

דוגמה נוספת והפעם המעולם הכללי של הרגשות:

שמעון מתמודד עם קושי ב'ערך עצמי'.

איך ימלה להיווצר לאדם תחושה של ערך? דרך הצלחות והישגים? ממש לא.

איך כן? באמצעות יצירה של מציאות פנימית כזו,

וזאת דרך מעבד הנתונים.

מדובר בנושא רחב מאוד. אנחנו רק מדגימים מתוכו את הנקודה של תהליך היווצרות:

אם שמעון 'תפוס' שהוא בעל ערך,

לא בגלל משהו שהוא עשה אלא בגלל שהוא 'זה' 'שווה',

הרי שהוא שינה את ההגדרה שלו על המושג 'שווה'.

הוא יתפוס שאין צורך בהשגיות או בהערכה מהחברה כדי להיות בעל ערך.

זה כבר קיים.

כי 'שווה' זה משהו מציאותי מבנה הפנימי של כל אחד, והוא קיים בו באופן מובנה.

מה יתרחש כעת? נוצרה אצלו מציאות פנימית של ערך.

אם ישכיל שמעון להבטי ולהנחיה של הגרעין הזה לפי כללי מפת הנפש,

הערך העצמי יהפוך למציאות גלויה.

ומהו השלב הבא שמגיע מעצמו?

שמעון 'ירגיש' בעל ערך, וזאת כתוצאה טבעית, הנובעת מעצם העובדה שאכן זה כך.

אם שמת לב תיארנו כעת מעגל מסודר של 'בית החרושת'.

הכל נע סביב קביעת המציאות,

ההרגשה היא אמנם אחת מהמזורים של 'בית החרושת'

אבל ממש לא המוצר היחיד, וגם בכלל לא המוצר המרכזי.

התוצר האמיתי הוא שינוי המבנה, שינוי המציאות, והרגשה טובה כלולה במציאות נכונה.

לכן, שינוי ההרגשה לא יכול להיות יעד בפני עצמו.

הרצון לשנות את ההרגשה הוא טעות נפוצה בתחום הטיפול הרגשי.

והאמת שונה. ככל שהטיפול יתמקד יותר בניסיון לשנות את ההרגשה,

כך יוחמץ היעד המרכזי הנכון, שהוא:

שינוי המבנה המייצר את ההרגשה.

לסיכום:

יש שלושה שלבים עד למצב של שינוי הרגשה:

א. יצירת גרעין של מציאות פנימית, דרך מעבד הנתונים שלנו. דרך התפיסה.

ההגדרה שיתון לעצמינו מהי האמת כאן, היא היוצרת את המציאות.

ב. הנבטה ופיתוח של גרעין זה דרך המשך מחשבות והתנהגויות,

עד שהמציאות נעשית מוחשית.

ג. רגשות כפועל יוצא של מבנה עולמינו הפנימי.

כעת נוכל להדגים דרך הנושא החם: 'קורונה'.

החרדות סביב העניין וגם הרגשות הנוספים של דכדוך, דאגה או התפרקות,

הכל זו תוצאה של מציאות פנימית של משבר, הנוצרת כל הית בנפשו של כל אחד,

דרך הגדרות תמידיות לעצמינו מהי המציאות כאן.

ולא, אנחנו ממש לא מרגישים שאנחנו עושים את זה.

בהמשך נלמד איך להתחיל לשים לב, לזהות ולקחת פיקוד.

אבל כרגע הכל כאילו קורה מעצמו.

יש גרעינים של תפיסות והגדרות ויש המשך פיתוח יש את שלל הרגשות כתוצאה,

אבל בחויה שלנו אנחנו רק מרגישים רגשות צפויים,

בלי לדעת על המנגנון שמייצר אותם ברגע זה ממש.

לכן כדי להתמודד נכון עם שלל רגשות הקורונה,

הדבר הכי לא נכון הוא לנסות להתמודד עם הרגשות למיניהם.

הדבר היחיד הנכון הוא לקחת פיקוד על בית החרושת, על תהליכי הייצור.

בשיעור הבא נתקדם לצד המעשי של לקחת הפיקוד.

את השיעור הזה נסיים עם הפנמה צורית של מנגנון יצירת הרגשות.

ההבנה היסודית של מנגנון זה היא חשובה ביותר,

וקד לאחר שנפנים אותה נוכל לבצע כראוי את המשך הלמידה.

אז הנה 'הנפש' נוספת של בית החרושת שלנו, מעולם הצומח:

חקלאות רגשית

נתאר לעצמינו פרדס עמוס עצי פרי מלבליים וגדושי פירות.

ננד לרזולוציה של תהליכי הצמיחה:

גרעין קטן שקיבל את התנאים הנדרשים, יצמיח עץ ענק.

יתפתחו ממנו שלל פירות, גרעינים חדשים, ענפים עלים שורשים.

עולם שלם, שכלום ממנו לא ראינו על הגרעין הזעיר אותו אחזנו בידינו לפני חמש שנים.

הכל היה בגרעין, אך לא בפועל. תהליכי הצמיחה, הם שהוציאו החוצה את מה שהיה טמון בפנים.

בנמשל הרגשי:

הגרעין הוא התפיסה. התפיסה כבר מייצרת את כל מה שיצמח בסוף,

אבל הכל עדיין רק 'גרעין', כלום לא יצא אל הפועל, עד לתהליכי הנבטה,

שזה שינוי התפיסה וההתנהגות.

העץ, פירותיו, ענפיו, עלעליו, מקבלים למציאות הפנימית שצמחה ונוצרה באופן מוחשי.

ההנאה והסיפוק מלראות את הפרדס ומלאכול את הפירות, מקבלים לתוצאה הרגשית.

כלומר, רגש הוא הקצה, הוא התוצאה, הוא תמיד יבוא מעצמו.

ניסיון לשנות רגשות בלי לעבור את תהליך היווצרות וההנבטה,

דזמה להדפיסת עץ מושלם במדפסת תלת מימד.

הכול מדויק, מרהיב עין, עלעליו, מקבלים למציאות הפנימית שצמחה באופן מוחשי.

אבל הכול פאטה מורגנה. לא צומח ולא יצמח כלום. התוצר לא חי.

כאשר יוצרים בנפש מבנה תקין, תבוא ההרגשה התקינה.

כך רוגע נפשי, ושלווה, ותפקוד, ובריאות ומקוד.

וכך בצד הרוחני, אמונה וביטחון, שמחה והתחזקות,

התרומומות והתקרבות והתחלת.

יש נוסחה איך מפעילים נכון את בית החרושת?

בוודאי. ועל כך בשיעור הבא.

בשורות טובות לכולנו

שמחה צשינסקי

עוד מילה אחת:

מרגישים שקיבלתם משב אריר מרענק?

הרחיבו את המעגל!

שתפו נוספים והעניקו להם את ההזדמנות לחמץ רגשי מדויק ומעשי.

שתפו במייל <<

1599-56-1000
kiviti.co.il
office@kiviti.co.il
רבי עקיבא 60 בני ברק

צור קשר <<

אתר קיוויטי <<