

את אלופה ואת תצליחי!



פתרון?! ודאי (2)

- כדאי לוותר קצת, להתגמש. לא הכל חייב להיות מושלם, אפשר לחיות גם עם קצת פחות מזה.
 - הזכירי לעצמך "לא עליך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין להיבטל ממנה". מה שחשוב היא הפעולה, הדרך, המאמץ - לא ההישגים והתוצאות. את תעשי מה שאת צריכה לעשות, וה' ישלים לך את התוצאות. זו אחריות שלו.
 - אל תציבי לעצמך מטרות גדולות מדי. במיוחד עכשיו לקראת פסח, חלקי דברים למשימות קטנות, כאלה שאת מרגישה שאת יכולה להתמודד איתן. לדוגמא: "היום אני מנקה רק את הארון הזה", "כרגע אני רק על המגירה הזו" וכו'.
- מה שאת יכולה - תעשי. מה שאת לא יכולה - לא ידרשו ממך. בזמן שאת מסדרת כך, את בעצם משפרת את עבודת המידות, כגון: חריצות, זריזות, סבלנות וכו'. זה בעצם מה שהקב"ה רוצה מאיתנו.

יצר הרע. מכירה?

יש לו קול משלו, וקל מאד לזהות אותו: "את תיכשלי", "את לא עושה את זה טוב", זה לא יצליח לך", "נשים אחרות עושות את זה הרבה יותר טוב ממך"... וכו' וכו'.

אני לא מקשיבה לקול הזה, לא נופלת ממנו, ולא מתרגשת. אני עונה לו: "הצלחה וכישלון לא קשורים אלי. הצלחה זה מהקב"ה, וכישלון זה פשוט "לא לעשות" מלכתחילה. לכן אתה לא תצליח לשכנע אותי.

דחינות פסימית

לדחינית הפסימית יש דימוי עצמי נמוך, והערכה לא נכונה כלפי עצמה. הפחד שלה מכישלון, הוא זה שגורם לה לדחות הכל לרגע האחרון, וגם אז היא תוכל להאשים את חוסר הזמן.

נניח שהיא הציבה לעצמה מטרה לנקות את החלונות, מיד יעלה בתוכה הספק "יהיה אובר / גשם / מעונן - לא שווה להתאמץ". או שהיא חושבת לקנות לילדים בגדים לחג, מיד היא תגיד לעצמה, "יהיה סגר, במילא לא נצא מהבית", וכו'.

היא חיה בתחושה שזה לא הולך להיגמר טוב, אז כמובן שהיא לא תצליח לגייס את הכוחות לביצוע המשימה, ותדחה אותה.

אבל יש פה משהו יותר עמוק: כשדחינית פסימית עושה משהו ברגע האחרון, זה לא בגלל שהיא לא ידעה איך לעשות אותו, אלא בגלל שהפחד / היאוש / החידלון גרמו לה לוותר עוד לפני שהחלה. היא כל הזמן שומעת בתוך ראשה "בשביל מה? ממילא אני לא אצליח..."

בקטגוריה הזאת נמצאות גם הפרפקציוניסטיות: או הכל או כלום. לצערנו הפרפקציוניסטית, הופכת עד מהרה להיות דחינית פסימית. רף ההצלחה שהיא מציבה לעצמה גבוה עד כדי כך, שכל מה שלא מגיע לרף הזה, נחשב ככישלון עבורה. נטייה זו, מעמיקה את הדחינות יותר ויותר, וכל אלו הם חלק מהסיבות, הגורמות לדחינות פסימית להיות מורכבת יותר מזו האופטימית.

פתרונות

נעימים,
מוזיקה טובה,
שיעור מעניין
ברקע



אל תציבי
לעצמך מטרות
גדולות מדי



פתרונות נעימים, מוזיקה טובה, שיעור מעניין ברקע



אל תציבי לעצמך מטרות גדולות מדי



60 ירחון לנשמה

דחינות פסימית

לדחינית הפסימית יש דימוי עצמי נמוך, והערכה לא נכונה כלפי עצמה. הפחד שלה מכישלון, הוא זה שגורם לה לדחות הכל לרגע האחרון, וגם אז היא תוכל להאשים את חוסר הזמן.

נניח שהיא הציבה לעצמה מטרה לנקות את החלונות, מיד יעלה בתוכה הספק "יהיה אובר / גשם / מעונן - לא שווה להתאמץ". או שהיא חושבת לקנות לילדים בגדים לחג, מיד היא תגיד לעצמה, "יהיה סגר, במילא לא נצא מהבית", וכו'.

היא חיה בתחושה שזה לא הולך להיגמר טוב, אז כמובן שהיא לא תצליח לגייס את הכוחות לביצוע המשימה, ותדחה אותה.

אבל יש פה משהו יותר עמוק: כשדחינית פסימית עושה משהו ברגע האחרון, זה לא בגלל שהיא לא ידעה איך לעשות אותו, אלא בגלל שהפחד / היאוש / החידלון גרמו לה לוותר עוד לפני שהחלה. היא כל הזמן שומעת בתוך ראשה "בשביל מה? ממילא אני לא אצליח..."

בקטגוריה הזאת נמצאות גם הפרפקציוניסטיות: או הכל או כלום. לצערנו הפרפקציוניסטית, הופכת עד מהרה להיות דחינית פסימית. רף ההצלחה שהיא מציבה לעצמה גבוה עד כדי כך, שכל מה שלא מגיע לרף הזה, נחשב ככישלון עבורה. נטייה זו, מעמיקה את הדחינות יותר ויותר, וכל אלו הם חלק מהסיבות, הגורמות לדחינות פסימית להיות מורכבת יותר מזו האופטימית.

פתרון! ודאי (2)

- כדאי לוותר קצת, להתגמש. לא הכל חייב להיות מושלם, אפשר לחיות גם עם קצת פחות מזה.
 - הזכירי לעצמך "לא עלייך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין להיבטל ממנה". מה שחשוב היא הפעולה, הדרך, המאמץ - לא ההישגים והתוצאות. את תעשי מה שאת צריכה לעשות, וה' ישלים לך את התוצאות. זו אחריות שלו.
 - אל תציבי לעצמך מטרות גדולות מדי. במיוחד עכשיו לקראת פסח, חלקי דברים למשימות קטנות, כאלה שאת מרגישה שאת יכולה להתמודד איתן. לדוגמא: "היום אני מנקה רק את הארון הזה", "כרגע אני רק על המגירה הזו" וכו'.
- מה שאת יכולה - תעשי. מה שאת לא יכולה - לא ידרשו ממך. בזמן שאת מסדרת כך, את בעצם משפרת את עבודת המידות, כגון: חריצות, זריזות, סבלנות וכו'. זה בעצם מה שהקב"ה רוצה מאיתנו.

יצר הרע. מכירה?

יש לו קול משלו, וקל מאד לזהות אותו: "את תיכשלי", "את לא עושה את זה טוב", זה לא יצליח לך", "נשים אחרות עושות את זה הרבה יותר טוב ממך"... וכו' וכו'.

אני לא מקשיבה לקול הזה, לא נופלת ממנו, ולא מתרגשת. אני עונה לו: "הצלחה וכישלון לא קשורים אלי. הצלחה זה מהקב"ה, וכישלון זה פשוט "לא לעשות" מלכתחילה. לכן אתה לא תצליח לשכנע אותי.

מתורת ימימה איך מתגברים על דחינות?

הצדקת ימימה אביטל זצ"ל, מסבירה שהסיבה לדחינות, היא רגשית / תודעית. דחיית עיסוק מסוים, היא התחמקות ממפגש שיעור בנו לתחושה לא טובה.

כשאני דוחה סידורי בירוקרטיה, למשל, אני נרתעת ממפגש עם החולשה שלי, עם הפער של מי שאני בפועל מול מי שאני רוצה להיות.

הבשורה הטובה היא, על פי ימימה, שמפגש כזה יכול להפוך להזדמנות, לריפוי חלק דחוי שבתוכי, מקום שמבקש חמלה, ורגש חם.

אם אצליח לזהות את המקום הזה, לראות שיש בי חלק שאני לא אוהבת בעצמי - אבין שיש לי הזדמנות להתקרב לעצמי. לקבל את עצמי כמו שאני. והכלל הוא כזה: כשאת עושה דבר בזמנו = את מקבלת את עצמך. מגלה את הכוחות שלך, ואף מרפאת מקום כואב שחכה לך.

3. תבשלי מראש, ותקפאי מנות עיקריות גם לסוף החג, כשכבר תהיי עייפה, וימאס לך לעמוד ולבשל.
4. שלבי כמה שיותר ירקות חיים בפסח (ע.ה. מסכימה בהחלט, זה יעזור גם לעיכול התקין. ימנע עצירות, וגם יעזור לא להעלות יותר מדי במשקל).
5. אל תטרחי לבשל מאכלים רבים מידי לליל הסדר, אחרי כל הסימנים, כולם די שבעים.
6. תיערכי עם נשנושים מגוונים לחג, כי תמיד יש הרגשה שאין מה לאכול.

לכתבת הכתבה נעזרתי במקורות הבאים:
חב"דפדיה - עולם שנה נפש | עולם שנה נפש - האנציקלופדיה היהודית | jewiki.org | יש לך זמן - שיעור אינטרנטי לימי ספירת העומר / עידית שלו youtube

"לא עלייך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין להיבטל ממנה"

