

לוחמה פסיכולוגית סודות היהדות להתמודדות עם מאבקים פנימיים

מבוא

אושר. שמחה. סיפוק. ביטחון. מצב רוח טוב. היכנסו לכל חנות ספרים ותיפגשו עם כמות אדירה של ספרי הדרכה המבטיחים להאיר את הדרך למטרות רגשיות נכספות אלה. מדוע בני אדם כה רבים חווים את חיפוש האופטימיות כמאבק אינסופי? אנו כמהים לחוות את היתרונות של רגשות חיוביים. אנחנו כל כך רוצים להרגיש התלהבות, שמחה, אופטימיזם, סיפוק, ביטחון עצמי ותקווה. אך כה רבים מאיתנו עמוסים ברגשות שליליים כמו כעס, בושה, פחד, אשמה, דאגה ואכזבה. לחיים יש המון יופי וזוהר להציע לנו, אבל איננו מסוגלים להרגיש זאת או להנות מכך כשאנחנו טובעים ברגשת שליליים. לעיתים קרובות, אנו מוצפים מבפנים ברגשות אלה ונשארים חסרי כוחות וחשק. האם יש בידינו לשנות את כיוון המיית הרגשות הללו? צוות מכון רוהר חקר את הנושא הזה לעומק, ואנו גאים להציג בפניכם את סודות היהדות להתמודדות עם אתגרי החיים: איך להרגיש טוב בכל מצב. קורס בן שישה שבועות בנושא שינוי אישי, עם גישה אופטימית וריאלית. בקורס סודות היהדות להתמודדות עם אתגרי החיים קיימת הכרה בכך שנושא הרגשות השליליים הטריד את האנושות משחר הבריאה. השיעורים מתבססים על רעיונות עתיקים מן התורה והקבלה ומציעים פתרונות חדשים, רעננים ומעשיים. התוצאה היא שינוי פורץ דרך שפותחת פתח לראייה עצמית מחודשת ולגילוי מחודש של התכלית האישית, מרפאת רגשות שליליים על כל גווניהם ומדריכה את המשתתפים בנחת בתהליך הפיכת הרגשות הלא רצויים למחשבות ורגשות בריאים, מעצימים ואופטימיים.

הקורס מבוסס על פרקים כו-לד בספר התניא.

שיעור ראשון - השגת אותנטיות

אם אתם חשים שהמעשים הטובים וההישגים שלכם אינם משקפים את האופי אחוז מבני האדם 70 האמיתי, הפחות אלטרואיסטי שלכם, אתם בחברה טובה. כמדווחים שהם חשים חוסר נעימות כשמשבחים אותם על עשיית מעשה טוב כאשר הם יודעים שהמעשה לא בא מהלב. ישנו אפילו שם לחוויה זו: סינדרום המתחזה. רבים מדווחים על חוסר מוטיבציה לקבל החלטות מתאימות מהסיבה הפשוטה שהם חשים שהמעשה הטוב שלהם לא יהיה אותנטי. בשיעור זה נתייחס לסינדרום המתחזה באמצעות הדרכת המשתתפים למצוא את החלק האותנטי בעצמם ולנצל את המודעות החדשה שלהם כדי לחולל שינוי משמעותי וארוך טווח בפרספקטיבה.

שיעור שני - התבוננות מחודשת על הפגמים שבנו

תחושה של אכזבה עצמית יכולה לשתק אנשים. רבים מאיתנו מתוסכלים מהשגרה החוזרת על עצמה של החלטות שקיבלנו שהסתיימו בכישלון מוחץ כשלא הצלחנו לממש את כוונותינו. אחרים מיואשים מן הצורך המתמיד

להתמודד עם פגמים בולטים באישיות כגון קטנוניות, תאוות בצע, חוסר רגישות כלפי אנשים, חוסר יושר או חוסר רגישות רוחנית. התוצאה היא תחושה הרסנית של נחיתות. בשיעור זה נעסוק בטבע האדם ונגלה את הדינמיקה שמפיקה את התחושות הרעות לכאורה מלכתחילה. אחר כך נתווה דרך שמעצימה את המשתתפים לשמור על אופטימיות אמיתית וחוביות לגבי עצמם וביחס למטרותיהם בחיים.

שיעור שלישי – לשחרר אשמה

אשמה. דחיית האשמה. אשמה על דחיית האשמה. כולנו נכשלים בכך, לפעמים הרבה. טבעי ובריא לחוש מידה מסוימת של חרטה או אשמה כתוצאה ממעשה שלנו. אולם רגשות אלה עשויות לשתק ולהציק. התעלמות מן הרגשות רק תביא להעצמתם, ותתווה את הדרך לחזרה על השגיאות המקוריות ולחוויה של אשמה הרסנית עוד יותר. בשיעור זה נעסוק ברגשות השליליים הנלווים לאשמה, ונדגים אסטרטגיה להסטת האנרגיה שנוצרת מן האשמה כדי לגרום שינוי חיובי. נתרגל את המשתתפים להשתלט על האשמה שלהם לפני שהאשמה תוכל להשתלט עליהם.

שיעור רביעי - מבט דרך הכאב

סבל. משבר. אבל. אכן, השמירה על גישה שמחה ואופטימית היא מטרה נפלאה, אך את הלהבות החורכות והאותנטיות של סבל ועצב לא תמיד אפשר לכבות בקלות. תזכורות שהזמן עושה את שלו או שהקב"ה יודע מה טוב לנו אינם תורמים הרבה לריפוי הכאב העצום של הפצועים הפתוחים. בשיעור זה נביא ברגישות הצעה לשינוי הפרספקטיבה הפנימית שלנו שתאפשר לאור לחדור למרות המציאות של הכאב האישי. נדבר על האופן שבו הכאב עצמו עשוי לפתוח פתח לאור.

שיעור חמישי - מציאת סיפוק

מהמורות רגשיות בלתי צפויות על דרך פנימית חלקה בדרך כלל עשויות להותיר אותנו בבהלה ובייאוש. לפעמים נדמה לנו שהחיים מתקדמים יפה מבחינת בריאות, כלכלה וקשרים. למרות כל הטוב, אנו מוצאים את עצמנו לפעמים בשפל רגשי, חסרי חיוניות או בלתי מאושרים וכל מה שאנחנו עושים אינו מצליח להחזיר אותנו לתלם. האם חסר משהו? בשיעור זה נעסוק בשמחה ובחיפוש האנושי של האושר. נסייע למשתתפים להחליט האם הם למעשה מתקרבים או מתרחקים מאושר ומסיפוק פנימי, ונתווה דרך חופשית ממהמורות לעבר חיים שמחים ומרתקים יותר.

שיעור שישי - קשרים מתגמלים קשרים יכולים להיות אחד הדברים המתגמלים והמאתגרים ביותר בחיים. קשרים בריאים הם המפתח לרגשות חיוביים, אבל קשה להוריד את העיקרון הזה לשטח. בשיעור זה נעסוק באופן הפעולה, בתקלות ובניצחונות של קשרים בין בני אנוש ונציע גישה יציבה שתאפשר לקשרים להתפתח למרות קשיים מובנים.