Wellness:
כלים מעשיים לשלווה פנימית ואיכות חיים.

שחר צדוק M.sc

נושאים מרכזיים בהם עסקנו:

- מודעות העצמית
- שינוי המחשבה (עיוותי חשיבה) והרגש
- מהו אושר וכיצד נרגיש מאושרים
- הצורך בהגשמה (משמעות)
- בחירה

כמה עובדות ברורות

- הרגש משפיע על הבריאות הפיזיולוגית שלנו!
- אנחנו יכולים להשפיע על הרגש
- אנחנו יכולים להשפיע על בריאותינו באמצעות היכולת לנהל את הרגש !

- נשאלת השאלה איך ?

חמש עקרונות של האינטליגנציה הרגשית

א. מודעות עצמית

ב. **ניהול רגשות**

ג. מוטיבציה אישית פנימית

ד. אמפתיה

ה. התמודדות במערכות יחסים

הנפש המודאגת

אנו אולי בעלי ייחוד בין היצורים החיים על פני אדמות בהיותנו החיה הדואגת. **אנו מעבירים את חיינו בדאגה, חוששים מן העתיד, לא מרוצים מן ההווה,** ...לא מסוגלים לשבת בשקט.

- לואיס תומס, רופא.

מה גורם לנו לסטרס?

- מחשבות, דעות, עמדות
- ציפיות, רצונות
- השוואות

- "אני לא מעז לעשות את זה"
- "אני מפחד"
- "אינני יכול שלא לחוש מפוחד"
- אני חוששת מדחייה"
- "מוכרחים/ חייבים להיזהר תמיד"
- "מה יקרה אם..."
- "אני יכול למות מזה"
- "התקף חרדה עוד יקרה"

רלף וולדו אמרסון:

אנחנו מטיילים ומחפשים את היופי בעולם, אך עלינו לשאת אותו קודם בתוכנו, אחרת לא נמצא אותו לעולם.

השיח הפנימי

"אף אחד לא יכול לגרום לך לתחושת נחיתות ללא הסכמתך"
אלינור רוזוולט

- השיח הפנימי אינו נפסק אף פעם
- השיח הפנימי מתקיים בזמן אמת
- השיח הפנימי גורם לשינויים פיזיולוגיים
- השיח הפנימי מושפע מאוד ממוקד השליטה (פנימי/ חיצוני)
- השיח הפנימי נוטה להיות מונופוליסטי ושתלטן
- לשיח פנימי שלילי ומעוות יש מחיר !

מה נוסיף לאורח החיים שלנו?

- משמעות
- קבלה
- אהבה
- נתינה
- הבנה
- **הקשבה**

משל הדייג

טבעה של מחלה

- חיידקים מזיקים לבני אדם **רק כאשר הגוף מהווה קרקע פוריה עבורם.**

סר מאקפרלאן ברנט, שזכה בפרס נובל על עבודתו בתחום האימונולוגיה (תורת החיסון), הכריז **כי בכל יום ויום עשויים להימצא בתוך גופינו** לפחות 100,000 תאים בעלי פוטנציאל סרטני. **אבל למרבה המזל מערכת החיסון שלנו משמידה אותם.**

SHAHAR

שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

השאלה

- נשאלת השאלה איננה אם חיידקים ונגיפים גורמים למחלות, **אלא מדוע הם גורמים מחלה אצל אנשים מסוימים ואצל אחרים לא ?**

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

מתח והמערכת החיסונית

- **מתח מדכא את המערכת החיסונית!**
- מייקל פלאוט (מדען אמריקני)חקר את השפעות המתח הנפשי על מערכת חיסונית של עכברים.
- כאשר בודדו את העכברים מבני מינם וכאשר עמעמו להם את האורות ייצור הנוגדנים שלהם ירד.

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

מתח, סרטן והמערכת החיסונית

- בשנות השבעים גילה ורנון רילך, חוקר כי בניסויים לפתח סרטן השד בעכברושים, **ניתן לשנות את שיעור המחלה מ- 7% ל- 92% אך ורק ע"י שינוי חשיפתם למתח!**
- 1986 נסתיים מחקר בן 4 שנים עם 2,613 נשים ונמצא קשר בין מחלת סרטן השד למתח.
- 1926 חקרה אלידה אוונס, את גורמי הסרטן ונדהמה לגלות, **כי כל החולות שלה שחלו בסרטן השד סבלו בתקופה שלפני מחלתן מאובדן מערכת יחסים חשובה בחייהן.**

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

אז מה גורם לנו לחלות ?

המתח!

מתח טוב ומתח רע

- **דוגמאות למתח טוב**: ספורט, שחקן המתרגש לפני הופעה, שמחה, מתח כתמריץ להישגים....
- **מתח טוב הוא יכול לשמש כזרז פעיל לריפוי ממחלה.**

אז אלו אנשים עלולים לחלות ?

- החווים תחושת אבדון
- בעלי תחושה של חוסר אונים / הגנה עצמית
- בעלי **שנאה עצמית**
- מתח ביחסים
- דימוי עצמי נמוך
- דחויים ע"י החברה
- מרדף עצמי כפייתי (ביקורת עצמית)

כח הריפוי של האהבה

- **לאהבה יש כח מרפא יותר מכל גורם אחר!**
- "האהבה היא המעורר החזק מכל של המערכת החיסונית. הגברת רמות ההמוגלובין בדם, מתאפשרת ע"י אהבה עצמית ושל אחרים! האמת היא שבכוחה של אהבה לרפא.

  (אהבה, רפואה וניסים פרופ' ברני סיגל).
- גם מחשבות על אהבה מעלות את רמות של ההמוגלובין.
- גידול חיות מחמד תורם לריפוי אנשים חולים.

SHAHAR

שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

כדאי להיות אופטימי

- מערכת חיסון חזקה יותר
- תוחלת חיים יותר ארוכה
- פחות דיכאון
- מערכות יחסים יותר טובות

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

מצבים מעוררי כעס

- תובענות כלפי אחרים
- ציפיות שלנו מאחרים לא מתממשות .
- כאשר אנשים אחרים מאיימים או מבקרים אותנו.
- כאשר אנשים חורגים מהכללים המקובלים עלינו
- כאשר אנו לא עומדים בציפיות שלנו מעצמנו
- מצבי עייפות ,רעב,שינויים הורמונליים,מחלות

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

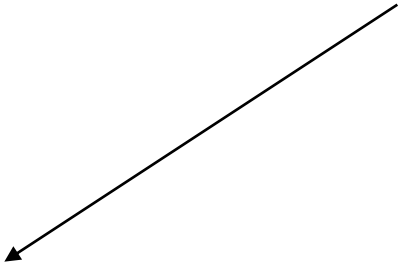
על מידת הכעס (רמב"ם, הלכות דעות, פר' ב, הל' ג)

וכן הכעס מדה רעה היא עד למאוד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו... אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה. ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא, כל חכמתו מסתלקת ממנו, ואם נביא הוא, נבואתו מסתלקת ממנו, ובעלי כעס אין חייהם חיים.

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

הכעס

- שיהיה את מי להאשים
- הרגשה של קרבן



אלימות

רגשות שליליים

כעס במקורות

- "והסר **כעס** מליבך, והעבר רעה מבשרך ‘‘קהלת יא
- "כל הכועס כל מיני גיהנום שולטים בו" אגרת הרמבן
- כעס=כעת הס
- עכס= שם נרדף לנחש "אפעה"

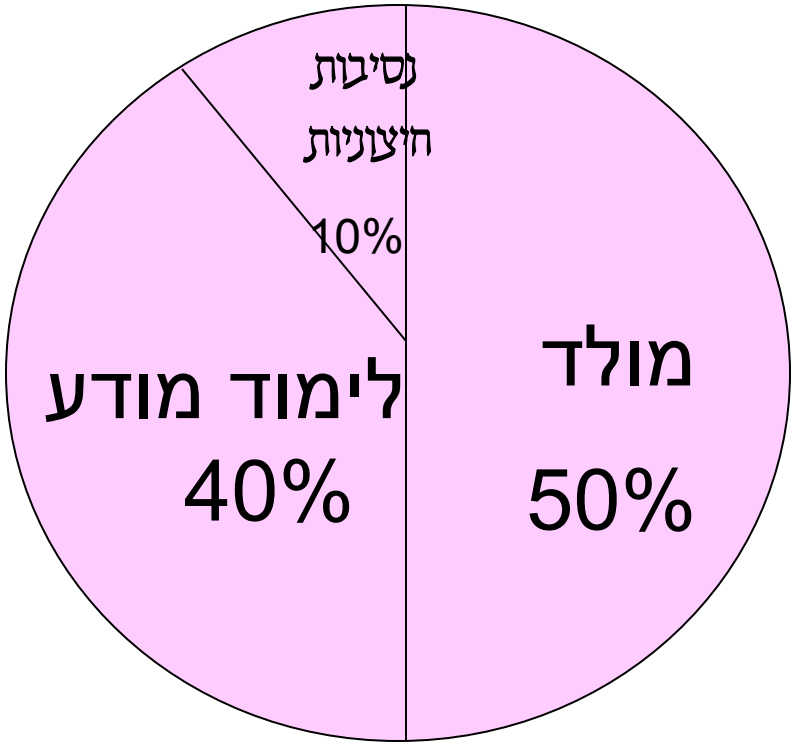
יש לנו 60-500 טריליון (אלף מיליארדים) סינפסות בראש

וסינפסות אפשר לייצר כל החיים!

מה משתחרר בסינפסה?

- אצטיל כולין (רגיעה)
- סרוטונין (מעלה את האושר)
- מלטונין (הורמון הנעורים)
- אוקסיטוצין (הורמון האהבה)
- דופמין (הורמון התענוג)

מעגל האושר



LYUBOMIRSKY, SHELDON & SCHKADE (2005)

כיצד נהיה מאושרים

- מקדישים יותר זמן למערכות יחסים
- יודעים להכיר תודה
- חייכנים, מאירי פנים
- מוקירים את הגוף: אכילה, שינה, פעילות גופנית

משמעות החולי

- **החולי זהו סימן שאנו לא רואים מה שעלינו לראות,** ולא מאפשרים לעצמנו לערוך שינויים שעלינו לעשות, תוך קבלה של מה שעלינו לאמץ, אם יש לנו רצון להגיע ולהיות מי שבאמת אנחנו. (יונג)

שאל את עצמך

- עד כמה אני מקבל/ת את מי שאנו ?
- האם אני נמצא/ת במקום בו אני רוצה להיות ?
- כמה משמעות וסיפוק אני חווה בחיי ?
- כד כמה אני משפיע בחיי?
- אלו משקפיים אני מרכיב "פחד" או " אהבה" ?

דרכים לשמירה על בריאות טובה

- ירידה ממצבי מתח
- קבלת הרגשות שלנו יהיו אשר יהיו
- להיות שמחים ולא עצורים בביטוי רגשות, ומציאת דברים שמהנים אותנו.
- הכושר לאהוב, לסלוח ולקבל את האחרים.
- ללמוד יותר על עצמינו, מי אנחנו ומה דרוש לנו שנהיה מאושרים.

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

ההבדל בין חשש לדאגה

- **חשש-** ביטוי טבעי ליכולתכם לשלוט בגורלכם
  - כח
  - השפעה
  - מוטיבציה

חרדה/ דאגה- דאגה צומחת מתחושה של חוסר אונים

הדאגה

- היסוד הבסיסי לכל הדאגות הוא הפחד המתמיד מכך שאין לכם שליטה על עתידכם.

- הדאגה היא העונש שאנו מטילים על עצמנו בגלל הפחד הזה.

חיים של משמעות

- *"הדחף העמוק ביותר של האדם, או יותר נכון הרצון העמוק ביותר, הוא שאיפה למשמעות והבנה של חייו והעולם שבו הוא נמצא, והבנה זו היא היא הכוח שיכול לעזור לו להתמודד עם סבל ומצוקה קשים ככל שיהיו". **ויקטור פרנקל***

נטשה: **"מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, הוא יוכל לשאת כמעט כל 'איך'" ....**

מדוע חשובה כל כך האינטליגנציה הרוחנית ?

הגדרה עפ"י דנה זוהר ואיאן מרשל מספרם - "אינטליגנציה רוחנית"

- **אינטליגנציה רוחנית, הינה היכולת למצוא משמעות, יעוד וערכים בחיינו, שמקשרים את פעולותינו וחיינו להקשר רחב יותר ועשיר יותר.**
- **מחקרים מראים שהיכולת למצוא משמעות בחיים היא מרכיב בסיסי במציאת אושר אמיתי ומתמשך כדי ליצור חיים של סיפוקים עמוקים.**
- **אושר זה אינו מוגבל ורגעי כמו אושר מהנאות תחושתיות כגון אכילת שוקולד. האושר הזה הוא פנימי ותלוי רק בנו.**

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

בתוך השקט תוכלו לגלות...

- *רק בתוך השקט תוכלו לגלות את ההגשמה העצמית שלכם שבה טמונה המשמעות.*

- *בשקט הזה תוכלו אט אט לטפס למגדלור. מה שתראו משם, אתם לא רואים מכאן!*
- *מהמגדלור תוכלו לראות האם אתם מתנהלים בחיים מתוך דחפים וצרכים או ממקום של מודעות עמוקה למסלול חייכם.*

ליכולת הזו קוראים

אינטליגנציה רוחנית

SHAHAR

שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

הכרת המניעים העמוקים שלנו

- בתרבות אטומה מבחינה רוחנית, המניעים מתעוותים. הלחצים החברתיים והכלכליים הסובבים אותנו דוחקים בנו לבלבל בין רצונות לצרכים.
- **אינטליגנציה רוחנית מביאה אותנו להתבונן עמוק יותר על מה שנדמה לנו שאנחנו רוצים ולמקם את הרצון במסגרת העמוקה והרחבה יותר של מניעינו ושל מטרות חיינו.**

מודעות עצמית

- פיתוח ערנות ומודעות עצמית מצוי בעדיפות עליונה בדרך לשיפור האינטליגנציה הרוחנית.
- הצעד הראשון הוא פשוט להיות ער לבעיה, לשאול כמה אני יודע על עצמי ?
- לשאול מה אני אומר לעצמי ומה זה אומר עלי ?
- להתחייב לעשייה יום יומית שתשפר את התקשורת התוך אישית (דיבור פנימי)

הכרת המניעים העמוקים שלנו

- מדיטציה
- יציאה לטיול ב"יער" כדי להסיח את עצמי מהפעילות היום יומית
- לקרוא שיר או קטע קריאה משמעותי שיכול לעורר בנו את האמת שלנו
- האזנה למוסיקה ולהקשיב לאסוציאציות המנטאליות והרגשיות העולות ממנה.
- אבחנה אמיתית בהתרחשות או באירוע במהלך היום, בדקויות סמויות
- ניהול יומן המתעד לא רק את הפעילות היום יומית אלא גם לציין מה הרגשתי וכיצד הגבתי כלפיהם
- ניהול יומן חלומות והתעמקות בהם ובמשמעות שלהם
- בסוף כל יום לבחון ממה נהניתי וממה לא, מה הרגשתי ואיך זה משפיע עלי?

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

אנו לא מערכת מנגנונית המגיבה לסובב אותנו
אנו חיים מתוך "עצמי עמוק" שפועל מתוך
משמעות, חזון וערך!

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

עקרונות ההגשמה

- כדי להגיע לשם עלינו להשתחרר מכל ה"חייביזם" ולכוון את עצמינו להגשמה אמיתית ואז החיים יעשו את שלהם.
- כדי לאפשר הגשמה עלינו לנקות היטב את מחשבותינו השליליות והאמונות המעכבות אותנו.
- ע"י ניקוי הדחפים השליליים הלא מודעים יוכלו כוונותינו החיוביות להניב פירות.
- כדי לנקות את רגשותינו השליליים עלינו להציף את הפחדים שלנו ולהתעמת איתם.
- להבין מה מנהל אותנו ומה יקרה עם יקרה וכשהפחד עולה לתת לו להציף אותנו באופן יזום. לאחר ניקוי הפחדים ו

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

ההזדמנות בשינוי אורח חיים בריא

- ניהול זמן – להקצות זמן לעשיה **משמעותית**
- **לחשוב חיובי** – חשוב להתאמן על זה
- **לא להיות שפוטי** – גלה פתיחות והתבוננות
- להקצות זמן לפעילות ספורטיבית, ותרגילי דמיון מודרך, מדיטציה והירגעות.
- ליזום פעילות של צחוק ושמחה
- **היה שמח בחלקך** – להודות בכל יום על מה שיש
- הרחבת המודעות העצמית וחיה עפ"י הערכים שלך ולא עפ"י הפחדים שלך ! (העצמת החוסן הנפשי)
- הקצו זמן ללמידה ואימון הזיכרון
- הרחבו מעגלים חברתיים

שינוי ומנהיגות מתחילה בנו

כשהייתי צעיר וחופשי ולדמיוני לא היו גבולות
חלמתי לשנות את העולם.
כשבגרתי....גיליתי שהעולם לא ישתנה,
אז הגבלתי את האופק שלי והחלטתי לשנות רק את ארצי.
אך גם היא, נראתה כבלתי משתנה.
כשהתחלתי להזדקן,
התפשרתי. החלטתי להסתפק בשינוי משפחתי.
אך גם בהם גיליתי...לא חל שום שינוי.
ועכשיו: כשאני שוכב על ערש דווי אני מבין:
לו רק הייתי משנה את עצמי תחילה, אזי באמצעות הדוגמה שלי,
ייתכן והייתי משנה את משפחתי.
מהעידוד שלהם,
ייתכן והייתי משפר את ארצי,
ומי יודע, אולי הייתי מצליח לשנות גם את העולם.

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית

תודה על ההקשבה !

שיהיו לכם חיים של שלווה שמחה ונתינה.

SHAHAR
שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית