

חלק ראשון: הורות היא מסע התפתחות

פרק 1: המסע הרוחני

"רוב האנשים מאמינים שאנו בני אדם שחווים חוויות רוחניות מדי פעם בעוד שהאמת היא שאנו חוויות רוחניות שחוות מידי פעם חוויות אנושיות"

אני מבקש להציע כאן אפשרות להסתכל על המסע כאן בכדור הכחול והמיוחד הזה כ"מסע של התפתחות". אנו באנו לכאן מהמשור הרוחני לתוקפות חיים. כל פעם לובשים גוף חדש ומאמצים הרגלים חדשים. כאלה שישרתו את ההתפתחות שלנו בחיים האלה.

דרך נוספת להסתכל על זה היא שכדור הארץ הוא סוג של בית ספר. מבתי הספר היותר מאתגרים בגלקסיה. כאן לומדים כל מיני דברים מגוונים. לומדים כאן איך זה להיות בתור בן אדם, לומדים איך זה מרגיש להרגיש. לומדים על מערכות יחסים, על כאב פיזי ורגשי, לומדים על התמודדות עם רגשות קשים, לומדים על הזמן הלינארי ועוד ועוד. דמיינו שכל חוויות החיים שלכם הם בעצם "שיעורים" או "קורסים". אפשר לעשות את אותו קורס שוב ושוב עד שעוברים. הכוונה במילה "עוברים" היא שהשיעור הזה הופנם ואינו רלוונטי עבורנו יותר. כל חוויה, כל אתגר, כל תפנית, כל משבר הם – קורסי לימוד.

לדוגמה אם אני חווה המון כעס בחיי, זאת אומרת שטרם השלמתי את הקורס בנושא "כעס" בחיים האלה. לכן הרגש הזה מופיע שוב ושוב בחיי. זה לא טעות. זה כדי לאפשר לי להתפתח ולגדול מעבר לכעס. להבין את מקורות הכעס, ללמוד מהו כעס בריא ומהו כעס לא בריא. מה תפקידו של הכעס וכיצד ניתן "לעבוד" עם הרגש הזה כך שיהיה לטובתי ולא נגדי...

זהו קורס חובה בחיים האנושיים. כולנו ברמה כזו או אחרת עובדים עם הנושא הזה. יש מי שהכעס אצלו מנהל את העולם הרגשי ביד רמה (כלומר נמצא בתחילת הקורס) ויש מי שהכעס כבר לא מנהל אותו באופן מלא. הוא יותר מודע אליו, ויש לו יותר דרגות חופש בעבודה עם הכעס. (כלומר הוא מתקדם כבר בקורס). כאשר סיימנו את הקורס אנו כמעט ולא נחוה כעס לא בריא. כעס במהותו הוא מנגנון הגנה. כל פעם שאנו משתמשים בכעס כדי לתקוף זה אומר הכעס משתמש בנו ולא אנחנו בו.

אין עם זה בעיה משום שנמשיך את הלמידה וההתנסות עד שנדע לנהל את האנרגיה הזו והכוח ישוב אלינו. זו מטרת הקורס בנושא - כעס.

כל אחד וכל אחת "לוקח/ת" על עצמו/ה קורסים מסוימים לתקופת החיים האלה. על פי הזווית הרוחנית אנחנו בוחרים את הקורסים הללו מראש. בדיוק כמו שסטודנט בוחר את הקורסים שהוא הולך ללמוד בסמסטר הקרוב. יש קורסי חובה וקורסי בחירה. בדיוק אותו דבר, רק שסמסטר כאן זה יכול להמשך גם 100 שנה...

בסוף כולם מסיימים את הלמידה או ההשתלמות. כולם. מבחינת הרוח זה לא משנה אם זה לקח לנו יותר או פחות זמן. העיקר להתקדם לקראת סיום המסלול. זו ההשתכללות של ההווה שלנו. זו ההתפתחות שבאנו

לעשות במישור הזה. אנחנו יכולים לדלג על קורסים מסוימים לתקופה מסוימת אך כדי לקבל תעודת "בוגר כדור הארץ" צריך לסיים את כל השיעורים.

אנשים רבים שאני פוגש בקליניקה ובסדנאות מדווחים שיש "שיעורים" שכבר נמאס להם לעבור והם רוצים כבר לסיים איתם. זה כל כך מובן. כולנו חוונו זאת ברמה כזו או אחרת. חושבים שנפטרנו כבר מאיזה נושא שהציק לנו ופתאום משום מקום הוא שוב מופיע בחיים שלנו. הזווית הרוחנית אומרת לנו שכל עוד זה מופיע בחיינו ומתרגר אותנו, יש לנו עוד התפתחות בתחום הזה. אין סתם וזה לא צירוף מקרים. זוהי תכנית סדורה שחלקה גלוי וחלקה הגדול נסתר מן העין. ברגע שאנו מכירים בכך שהחיים האלה מהותם התפתחות אזי יש קבלה מראש של הקשיים והאתגרים ובמקום לשאול "למה זה קורה לי? אנו לומדים לשאול" מה זה בא ללמד אותי?"

"מה אני מבקש ללמוד מהסיטואציה הזו?"

האגו, שהוא החלק בתוכנו שאינו מכיר בסיפור הרוחני ומבחינתו כל כאב וקושי הוא מבאס והוא היה מעדיף לא לחוות את זה בכלל. זה אנושי וטבעי כמובן אך כל עוד נסרב לראות את השיעור, הנושא הזה ישוב ויופיע בחיינו כי כמו שאמרנו, אנחנו בחרנו בזה ולכן זה יתממש שוב ושוב בחיינו עד שנעבור את הלמידה והטרנספורמציה שטמונה לנו בנושא הספציפי הזה.

אם נחזור רגע לשיעור הכעס – כאשר אדם מגיע לדרגה שבה מה שעצבן אותו בעבר כבר לא מעצבן אותו, כאשר הוא מגיע למדרגה שה"בחוץ" כבר לא כל כך מכעיס אותו, זה למעשה מבשר שהשיעור הושלם.

זה כמובן לא חייב להיות ב%100. גם המורים הגדולים ביותר לעיתים כועסים. וזה כמובן טבעי ומובן. אך באופן כללי וגורף ניתן לראות התמרה משמעותית בנושא הזה.

אז מגיע מצב שאדם חיי את חייו וכמעט שאינו כועס. האם העולם השתנה? האם הוא השתנה? אפשר לומר שהוא השתנה בעקבות השינוי הפנימי העולם החיצוני שהוא חשוף אליו מגיב לכך.

אין דבר כזה "העולם מעצבן אותי" אלא "אני מתעצבן מהעולם".

שני אנשים נחשפים לאותו גירוי, נניח – פקק תנועה. אחד מתעצבן ואחד שר באוטו ושמח. הפקק לא מעצבן. הפקק הוא פקק. הפנימיות מגיבה למה שבחוץ. וזה עיקר ההתפתחות.

חלק א: הורות כמסע התפתחות

פרק 2 – מדרגות ההתפתחות

מהן מדרגות התפתחות? מה מדרגת ההתפתחות שלי כרגע? אם אנו מסכימים לאמץ לרגע את הזווית של הפרק הקודם, אזי כולנו כאן במסע של התפתחות. כולנו בדרך. אנחנו עוברים ממדרגה למדרגה במסע ההתפתחות שלנו. לכל אחד מאיתנו יש מדרגת התפתחות מסוימת. כל "קורס" שאנו עוברים יכול להכיל מספר "מדרגות" שזה בעצם תתי קורסים או שיעורים שרלוונטיים להשלמת הלימוד.

קחו לכם רגע לשאול את עצמכם מה מדרגת ההתפתחות שלי **בהורות** בתקופה הזו?

אולי זה נושא של גבולות בריאים, אולי זה נושא של סבלנות ואולי זה נושא של TRUST בחיים.

ניקח לדוגמה את הנושא TRUST בחיים. זה הקורס. (אגב גם זה קורס חובה במישור הזה). אם זה הקורס מהן מדרגות ההתפתחות שקיימות בו? לפני שאמנה את מדרגות ההתפתחות נאפיין לרגע את הנושא הזה. אובדן האמו בחיים מגיע כאשר אני מוצף בדאגות. כאשר עולם המחשבות שלי מוצב בחששות ודאגות של "מה יקרה?" יתכן שדאגות רבות התווספו לחיי ברגע שביתי נולדה. ואז תפקיד האבא מביא איתו "שק" של דאגות באופן בלתי נמנע. ברגע שיש לי המון דאגות העולם הרגשי שלי מופצץ בהורמונים של סטרס ולחץ והדבר מעלה אותי בסבל ואי הנחת. (דוקחה בשפתו של הבודהה).

ואז עולה בי החלטה של "אני חייב להירגע". "אני חייב להרפות", "אני חייב להפסיק את כל הדאגות הללו".

המדרגה הראשונה היא **ההכרה** במצב. בבחינת "להירשם לקורס". להכיר בכך שאני סובל ושמה שגורם לי לסבול זה המחשבות המדאיגות הנובעות מכך שאני לא סומך על החיים ולוקח על עצמי את כל האחריות "שלא יקרה משהו רע". ואז הילד הולך לבית הספר וההורה מוצף בדאגות וחרדות.

השלב הראשון הוא **הבחירה** לשנות את המצב. זו ההרשמה לקורס. ממש כמו שאדם מסוים רוצה לפתח מימנות מסוימת כמו בישול או גיטרה ונרשם בפועל לקורס שמלמד אותו מהבסיס איך עושים את זה. כך גם לגבי עולם הנפש. להכיר ברצון לשנות ולהתחיל לעסוק במימנות – "איך אני יכול לדאוג פחות?" זו התנעת הלמידה. ואז אדם קורא ספר, הולך לסדנה או נרשם לקבוצת מדיטציה. המטרה היא ללמד את עצמי לדאוג פחות.

מדרגה ראשונה לדוגמה – לעבוד עם המחשבות. להתחיל לקחת את המיקרופון הפנימי ולשנות את המחשבות המדאיגות במחשבות אופטימיות.

המדרגה השנייה היא – עבודה עם ניהול רגשי. הסכמה להרגיש. להיות מודע לרגשות, להכיר בתחושה שבגוף, לכיווץ של הבטן, לפחד ולחרדה, להיות מודע ולהסכים להרגיש מבלי לברוח מהרגש.

המדרגה השלישית – פיתוח היחסים עם החיים/אלוהים/אקזיסטנס או כל שם אחר שתבחרו. אמון בחיים ניתן לפתח באמצעות תפילה, מדיטציה, חיבור לטבע, ליופי, לאהבה, למנטרה מרגיעה וכדומה. להיות

מסוגלים להרגיש ולהישאר עם זה. להיות מסוגלים להחליף את המחשבות המדאיגות במחשבות מטיבות ואופטימיות. לבסס אמון שהכל יהיה בסדר. לא כי תמיד יהיה בסדר אלא מתוך ההבנה שברגע הזה הדאגות לא משרתות שום דבר חוץ מלעלות אותי בסבל...

כך האדם עולה במדרגות ההתפתחות וממציב של הורה דאגן וחרד הוא הופך להורה שנותן אמון ובוטח בחיים. זה אפשרי לכל הורה. זה דורש מודעות ומשאבים פנימיים לצורך טיפוח השינוי הרצוי. **הסבל במקרה הזה הוא המתנע של השינוי. על כן הסבל דוחף אותנו להתפתח כמעט בכוח.**

אם כן, כל הורה יכול ומומלץ שישאל את עצמו, "מה מדרגת ההתפתחות שלי בתקופה הזו?"

שאלה נוספת שאני ממליץ להורים לשאול היא "מה מדרגת ההתפתחות של ילדיי?" בדיוק כמו לנו, לילדינו יש כל הזמן מדרגות התפתחות הרלוונטיות להם. כמו שאמרנו בפרק הקודם המישור הזה הוא מישור של התפתחות והילדים שלנו באו לכאן כדי להתפתח. על כן כדאי שנשאל את עצמנו מה מדרגת ההתפתחות שלהם. הזווית הזו יכולה לעזור לנו לנקוט בגישה יותר אימונית מאשר בגישה חינוכית. הילדים שלנו פשוט צריכים עזרה ותמיכה במסע ההתפתחות שלהם.

יש ילדים שמדרגת ההתפתחות שלהם היא "קורס בניהול כעסים" או "קורס באיפוק" או "קורס בתשומת לב לפרטים". מה לדעתם "הקורס" שהילדים שלכם רשומים אליו בתקופה זו?

ואיך ניתן לעזור להם להתפתח בקורס הזה? איך ניתן לתמוך במסע ההתפתחות שלהם.

בתור מורה (תפקדתי כמורה ומחנך כ-15 שנים במשרד החינוך) נוכחתי לראות כמה ביקורת "בונה" היא בעצם הורסת. ראיתי אין ספור מקרים שבהם המערכת מבקרת את התלמידים בצפייה שיפנימו את המסר ואת ההתנהגות הרצויה והתלמידים לא רק שלא התקדמו ונבנו מהביקורת אלא אף "הלכו אחורה". בתור מורה האמנתי ועדיין אני מאמין הרבה יותר בגישת "החיובי". פעם קראו לזה "פדגוגיית הסבתא" שזה בעצם למחוא כפיים על כל התקדמות ולעודד את הילד לקחת בעלות על השלב הבא של ההתפתחות שלו. בדיוק כמו שהילדים לומדים ללכת וההורים באופן אינטואיטיבי מוחאים כפיים על כל צעד קטן שהתינוק עושה. תארו שההורים היו נותנים "ביקורת בונה" – "לא ככה! רגל ימין קודם ואז רגל שמאל. שם לב, שים לב!". הסיכוי שהיה לומד ללכת היה יורד משמעותית. כך קורה לצערנו בהרבה בתי ספר בארץ ובעולם. גישת העידוד עדיפה לאין ערוך. כל צעד, מחיאות כפיים ועידוד. כל פיספוס נתפס כפיספוס ולא ככישלון זוכה לעידוד או להתעלמות מודעת.