

● שרית לוי אשכנזי

תארו לכם אותנו מגשימות את כל החלומות

אחרי שהילדים יגדלו,
אחרי שנרגיש טוב יותר,
אחרי שיהיה יותר זמן,
אחרי שיהיה פחות חם,
אחרי החגים - תמיד
תוכלו למצוא תירוץ
למה בעצם "לא". אבל
אם עדיין מפעם בכן
הרצון להעז ולממש את
החלום - הכתבה הזאת
היא בשבילכן



לקראת גיל 70, בתחילת תקופת הפנסיה שלו, החליט גילברטו יוגנד להתחדש בתחביב משמח והחל ללמוד לנגן בקלרינט לראשונה בחייו. כיום, בגיל 78, הוא ממשיך ללמוד נגינה, מתאמן פעמיים ביום ומופיע ברחבי הארץ עם הרכב קלרינטיים של בית הגמלאים בהרצליה. כשאני מתעניינת איך בתחילת העשור השמיני לחייו, פתאום קם אדם ומתחיל תחביב שדרך כלל מתחילים בעשור הראשון לחיים, הוא מספר לי את הסיפור הבא: "באחד הימים, השכנים שלנו עזבו והשאירו כמה חפצים. באחת הקופסאות גילינו קלרינט ישן, ובו ברגע החלטתי ללמוד לנגן בו".

יוגנד, שעלה מברזיל לפני כ-54 שנים, עבר כל חייו בתעשיית ההייטק הישראלית ובחברות בינלאומיות בתחום האלקטרוניקה. כשפרש לגמלאות, החל לעבוד כיועץ עצמאי לחברות סטארט-אפ עד שהרגיש שמיצה את התחום. הוא נרשם לקורסי לימוד בתנ"ך והחל להתנדב עם קשישים חולי אלצהיימר וניצולי שואה אבל חיפש עניין נוסף להכניס לחייו. "כל חיי אהבתי מאוד מוזיקה אבל עבדתי 12-14 שעות ביום ולא התפנית לטפח תחביבים. עכשיו התפנה הזמן והחלטתי לנסות. זה היה קשה בהתחלה, מעולם לא למדתי לקרוא





שבה הגוף ייענה לו פחות, ועם זאת, מאתגר את עצמו ולא נשאר במקום. "לא לחשוב על העתיד זו טיפשות, אבל לחשוב על זה כל הזמן זה טיפשי שבעתיים", הוא מחייך. "התלבטתי אם לקנות קלרינט טוב ויקר, חשבתי לעצמי כמה שנים יהיה לי עוד אוויר לנגן. אז ילדי ואשתי עודדו אותי ואמרו שכל עוד אני בריא שאמשיך לנגן ותמכו בקניית הקלרינט החדש, ואני מרוצה ממנו מאוד".

הוא לא מפסיק להפתיע ומספר שמלבד הנגינה הוא מטפח תחביב רכיבה על אופניים ולפני שלוש שנים נרשם למרכז ספורט והחל לשחק טניס. הוא גם מספר שהוא קונה פֶרשת ליווי ליצירות מוזיקליות, מקליט את נגינתו ומעבד הכל יחד בתוכנה דיגיטלית. "אני שולח מעת לעת הקלטה למשפחה ולחברים. לא עמדתי בפיתוי להשווץ מעט", הוא מחייך בשובבות.

"נקודת ה־FED UP"

גילברטו יוגנד הוא ללא ספק איש מעורר השראה ומהווה דוגמה לאופטימיות והתחדשות בלתי נדלית. כמה נשים וגברים היו רוצים לעשות שינוי בחייהם ולא מעיזים לעשות את הצעד הראשון בדרך אליו? כמה מאיתנו חולמים על שינוי ודוחים אותו עד שהילדים יגדלו, מצב העו"ש ישתפר, נרגיש טוב יותר, או

גילברטו יוגנד: "התלבטתי

אם לקנות קלרינט טוב ויקר, חשבתי לעצמי כמה שנים יהיה לי עוד אוויר לנגן. ילדי ואשתי עודדו אותי ואמרו שכל עוד אני בריא שאמשיך לנגן ותמכו בקניית הקלרינט החדש, ואני מרוצה ממנו מאוד"

"מי שלא מתחדש בחיים - הוא מת, גם אם לא באופן פיזי".
גילברטו יוגנד.
למטה:
הרכב הקלרינטים של בית הגמלאים בהרצליה

מתחדש בחיים - הוא מת, גם אם לא באופן פיזי. יש אנשים שנשארים מאחור ואחר כך נעשים תלויים באחרים, הם משלימים עם מה שיש, זה עצוב".
יוגנד מדגיש שהוא ריאלי, נערך לתקופה



תווים אבל אני מאמין שהצלחה היא עניין של רצון והתמדה. אם משהו מעניין אותנו אנחנו משקיעים בו. התמודדתי עם קושי גם בפן האישי: בחיי המקצועיים נתתי הוראות לכולם, הייתי ה'בוס', ופתאום היה עליי לקבל הוראות ממורים צעירים, שאומרים לי מה לעשות ומתקנים לי טעויות. זה לא היה פשוט עבורי, אבל כבשתי את היצר כדי להתקדם. אחרי זמן מה הקשבתי לצלילים שאני מפיק וחשבתי שזה טוב, והתחלתי ליהנות מהעניין".

מה היו התגובות של המשפחה והחברים? "מאוד עודדו אותי במשפחה, אני מרגיש גאוה וסיפוק. מצד אחד אני משוחח עם נכדתי, שלומדת ביו־טכנולוגיה, על תחום עיסוקה, מצד שני משוחח עם בתי המנצחת על תחום המוזיקה. החברים משבחים אותי ואומרים שהם לא היו יכולים".

היכולת להתחדש הייתה טבועה בך תמיד? "תמיד אהבתי אתגרים וגם עסקתי בתחום שחייב אותי ללמוד כל הזמן דברים חדשים. בתחום ההייטק קצב החידוש מואץ. שינוי תמיד קשה להתמודדות, אבל אני חושב שמי שלא

שיגיע אחרי החגים?
ובכן, "אחרי החגים" כבר מעבר לפינה.
לדחות אפשר תמיד, אבל למה לא לנסות
לשם שינוי לקפוץ למים הקרירים?
למי ובאיזה מצב כדאי לעשות שינוי?
עידית בן-ברוך, מאמנת לפיתוח אישי
ועסקי ומכשירה מאמנים ב"תות -
תקשורת ותוצאות", מסבירה שאנשים
מחוללים שינוי בחייהם בשני מצבים



צילום: אור אלון
"אחרי שנים של נתינה ועשייה למען המשפחה אנשים מרגישים שזה הזמן לדאוג לעצמם". עידית בן-ברוך

עיקריים. "יש אנשים שהיה להם טוב ועכשיו הם רוצים 'טוב אחר' ויש אנשים שלא היה להם טוב, ועם הגיל הם הגיעו לבשלות וקיבלו אומץ ותעוזה כדי לקחת סיכון ולעשות שינוי".

מה צריך לקרות כדי שנגיע לבשלות הזאת?

"כדי לעשות שינוי צריך להגיע ל'נקודת ה-FED UP' (נמאס, בתרגום חופשי) והיא יכולה לקרות בשני מצבים: המצב הראשון הוא כאשר השינוי נובע מתחושה של סבל - האדם מרגיש שאינו מסוגל לשאת עוד או אינו מסוגל להתפשר, שרע לו. יציאה לשינוי ממקום כזה מלווה בהרבה תסכול, חרטות, רגשי אשמה, הלקאה עצמית ואנרגיות נמוכות. במצב השני השינוי מתרחש כשלאדם יש תחושה שמגיע לו טוב יותר, ושם קורה דבר מדהים. את 'נקודת ה-FED UP' הוא אנו מזהים פעמים רבות סביב גיל 50. הילדים בגרו, ואחרי שנים של נתינה ועשייה למען המשפחה אנשים מרגישים שזה הזמן לדאוג לעצמם. בשלב הזה התנאים בשלו והיציאה לשינוי לא נעשית ממקום של חסך אלא מתוך רצון לצמיחה ובאנרגיה חיובית".

בן-ברוך מציינת שבנקודה הזו היא פוגשת בעיקר נשים שמיקמו את האמהות והילדים בראש סדר העדיפויות, ולקראת גיל 50 התפנה להן זמן והן חשות שעכשיו "מותר להן", הן יכולות לדאוג לעצמן בלי שזה יבוא על חשבונן של אף

עידית בן-ברוך: "אזור נוחות" זו מכבסת מילים בעיניי. הכוונה למקום שלא בא לי להיות בו, אבל שאני נשארת בו כי המחירים שאני משלמת מוכרים לי. אני קוראת לזה 'אזור מוכר'"

אחד.

"אגב", היא מציינת, "האפשרות לשינוי הייתה קיימת גם קודם, זו רק שיחה שמתנהלת לנו בראש שאומרת ששינוי הוא בלתי אפשרי, אך האמת היא שיש דרכים לעשות זאת גם כשיש ילדים קטנים, וזו מגמה מתפתחת שרואים יותר בשנים האחרונות".

היציאה מ"אזור הנוחות" קשה?

"אזור נוחות" זו מכבסת מילים בעיניי. הכוונה למקום שלא בא לי להיות בו, אבל שאני נשארת בו כי המחירים שאני משלמת מוכרים לי. אני קוראת לזה 'אזור מוכר'. צריך להבין שבכל בחירה בחיים יש רווח והפסד. כשהרווח עולה על המחיר, לא בטוח שצריך לשנות, אבל אם המחירים מציקים לי, אז אני לא אמורה להיות שם".

בן-ברוך יודעת על מה היא מדברת. גם היא עזבה משרה יוקרתית כעורכת דין במשרד המשפטים לטובת קריירה חדשה בתחום האימון סביב גיל 40 כשהיא אם לחמישה. "מעולם לא אהבתי להיות עורכת דין אבל שרדתי 15 שנים במקצוע. חששתי מאוד משינוי עד שהגיעה הבשלות, וגם אז עשיתי את המעבר בהדרגה", היא משתפת.

את רואה חשיבות בהתחדשות וברענון? "שינוי בעיניי הוא לא מטרה אלא אמצעי להגיע אל מה שאנחנו רוצים, אבל ברור שעם הגיל אנחנו משתנים ורואים דברים אחרת. לקראת גיל 50 אנחנו מגובשים ויציבים יותר מבחינה אישיותית וגם מתפנה זמן ולכן אנשים מחפשים אפיקים חדשים להתנסות בהם, נפתח פתח. זה גם הזמן להגשים משאלות. היומיום פחות שואב, לפעמים יש יותר פניות כלכלית שעוזרות לעניין, והשיח הפנימי סביב השאלה: 'מה אני רוצה?' הופך להיות לגיטימי יותר".

התחדשות ושינויים תלויים גם בהיבט הפיננסי. לפעמים נדמה שיש קשר בין יכולות כלכליות להגשמת חלומות, זה נכון?

"ממש לא. ראשית, לא כל הגשמת חלום היא עניין של אילוץ כלכלי. כשמישהו



איוה שאטרסטוק

יפעת טל: "פעם הייתי משווה את עצמי לאחרים, נמנעתי לדבר שמא אטעה, היום השתחררתי מזה. לא מעניין אותי מה יגידו, התחלתי לאהוב את עצמי ואת השליחות שלי"

הייתה אדירה. ראיתי שאני מסוגלת להכל ושהכל אפשרי. למדתי לעשות דברים בקצב שלי, לא להשוות את עצמי לאחרים, לא לפחד, ולהאמין שלא משנה מה יקרה - אני אצליח כל עוד אני מפוקסת במטרה".

הביטחון העצמי שנסכה בה החוויה הזו אפשר את השינוי שכה כמהה אליו בזירה התעסוקתית. "עסקתי בתכנות, ניתוח מערכות, וניהולי פרויקטים וצוותים, אבל הרגשתי שאני לא נמצאת במקום הנכון לי". במהלך השנים חיפשה להתפתח בכיוונים נוספים, אבל גם כשהתמנתה לתפקיד חדש בתחום תכנון ובקרה עדיין חשה מתוסכלת מכך שהתפקיד לא אפשר לה לממש את מגוון כישוריה. "לא ידעתי מי אני ומה בדיוק אני עושה, וכשבמהלך הקורונה הוציאו אותי לחל"ת,



החלטתי על שינוי 'ביג־טיים'. למדתי מיתוג אישי, דיברתי עם אנשים מהתחום, קראתי, השתתפתי בווינירים והבנתי מי אני ומה הייחוד שלי בתחום. הבנתי שאני מובילה אנשים לצמיחה ושזו השליחות שלי בעולם, ומהרגע הזה - השמים לא היו הגבול. התחלתי לכתוב בלוג, הסרטתי נשים שהפכו את הקורונה להזדמנות, למדתי כתיבה שיווקית ועמידה על במה

בשבוע, נכנסתי לעניין ברצינות והצבתי יעד של ריצת 5 ק"מ ואחר כך של ריצת 10 ק"מ. נהנית מהריצה, הרגשתי שזה בריא ועושה לי מצב רוח טוב. הריצה עם מאמן ובתמיכה של קבוצה דרבנה אותי להציב יעדים גבוהים ולבסוף החלטתי לרוץ מרתון - 42.2 ק"מ. נרשמתי למרתון בריגה אבל אז פרצה הקורונה והמרתון בוטל. למרות זאת, החלטתי להמשיך באימונים לבד, כי היה אסור להתאמן בקבוצות, והשיא היה שגם במגבלות המרחק מהבית רצתי 35 ק"מ ברחוב שלי, שאורכו 400 מטרים. זה היה קשה בלי קבוצה אבל הצבתי יעד והחלטתי שאגיע אליו ויהי מה".

במקום המרתון בריגה ארגן לה מאמנה מרתון אלטרנטיבי אישי בתל אביב. "כשסיימתי אותו תחושת הסיפוק



"אני שמחה יותר, מחויכת, וגם פיזית אני מרגישה חיונית וערנית יותר". יפעת טל

בא אליי עם רצון להוציא רישיון טיסה או להיות סקיפר על יאכטה זה בהחלט עולה הרבה כסף, אבל חלומות לא בהכרח מבוססים על כסף. לפעמים הגשמת חלום תלויה בסדרי עדיפויות, בשחרור מפחדים משינוי ובסיבות אחרות. ולכן, השלב הראשון הוא להסכים לומר את החלום ואז כבר עולים פתרונות הגיוניים שמחוברים למציאות, ובהתנהלות כלכלית נכונה, לפעמים לזמן מוגבל, אפשר לממש אותו. הכי קל למצוא סיבות למה אי אפשר ולהישאר נטועים במקום. דווקא סביב גיל 50 אנשים מודעים למצבם הכלכלי ויכולים להיות מתוכננים ואז קל יותר לקבוע סדרי עדיפויות ולמצוא משאבים כלכליים".

תהליך שאינו נגמר

אצל יפעת טל (51), רוחות של שינוי החלו לנשוב כבר בגיל 45, אבל הרוח הגדולה שסחפה אותה הופיעה בגיל 50, בעיצומה של שנת הקורונה והסגרים. השינויים שלה התרחשו במקביל בשני תחומים עיקריים. "כל חיי עסקתי כספורט במינון נמוך ולפני כמה שנים נרשמתי לקבוצת ריצה מטעם הבנק שבו עבדתי. אחרי שנים שבהן רצתי פעמיים



אמור: מיכל אופיר. צילום: נועה לוצ'ק



אור: שאטרסטוק

ויצאתי בהרצאה שמעבירה מסר ששינוי הוא אפשרי. במקביל הגיעו ההודמנויות, הציעו לי להיות מנטורית בתוכנית חדשנות ונכנסתי כשותפה במיזם לתמיכה בעסקים קטנים ובינוניים. הבנתי שאני יכולה לפרוץ את הגבולות של עצמי".

טל מונתה בבנק למנהלת משאבים ותפעול ומובילה לצמיחה, והשילוב, לדבריה, מספק אותה ומניע אותה הלאה. מה השינויים עשו לחיים שלך?

"נמלאתי אמביציה ותשוקה. אני שמחה יותר, מחויבת, וגם פיזית אני מרגישה חיונית וערנית יותר. אנשים אומרים לי שאני נראית צעירה ושמחה יותר ממה שהייתי בעבר. פעם הייתי משווה את עצמי לאחרים, נמנעתי לדבר שמא אטעה, היום השתחררתי מזה. לא מעניין אותי מה יגידו, התחלתי לאהוב את עצמי ואת השליחות שלי. כשיש לי רעיון להוביל - גם אם הוא לא מושלם - אני קופצת למים ומתחילה לעשות, כיף לי להתחדש ואני מאמינה שהכל תלוי בנו. כל המסרים הללו עוברים לשלושת ילדיי. אמנם יש לי פחות זמן פנוי אבל הם רואים אותי שמחה ועסוקה במה שאני אוהבת לעשות, מציבה מטרות ומשיגה אותן. אני שומרת שבת אז זה הזמן המשפחתי, בלי ריצות".

כיום טל לומדת אימון ומלווה נשים אחרות לשינוי. בפרויקט אישי, היא שוחחה עם 102 נשים שעשו שינוי, והמסקנה שלה היא, שאסור לוותר על חלומות. "זה תהליך שלא נגמר אבל היום אני בכיוון הנכון. צריך ללכת עם הלב. ככה גדלים ומשפיעים בעולם, כל אחד עם הייחודיות שלו. זה נשמע קלישאתי, אבל זה לגמרי נכון".

פחות "עושה חשבון"

גם לטליה גור (72) היה חלום: להיות אחות, והיא הצליחה לממש אותו בגיל 50. "המון שנים חלמתי להיות אחות. נמשכתי לתחום אבל עסקתי בתחומים מגוונים, גידלתי שישה ילדים, והחלום נדחק. כשחזרנו אחרי שנתיים משליחות בקייב, הבנתי שאני מתבגרת, ש'זה עכשיו או לעולם לא', ונרשמתי ללימודי הסבת אקדמאים לסיעוד בהדסה עין כרם. הילדים הקטנים שלי היו כבר בני עשרה והרגשתי שזה הזמן בשבילי".

מה היו התגובות במשפחה להחלטה? "אפשר לומר שבעלי לא התלהב, אבל

הוא לא עמד בדרכי. הוא הבין שאני מאוד רוצה את זה. ומבחינה כלכלית תמיד ידעתי שאם אצטרך עזרה תהיה לנו תמיכה מצד סבי ומצד ההורים". איך היה לחזור לספסל הלימודים בגיל הזה, היה קשה יותר?

"הייתי המבוגרת מבין כולן, היו מבחנים ולימודים במשך שעות. זה היה קשה אבל באופן מסוים הלימודים היו דווקא רענון, הפעלתי שוב את המוח וחשתי סיפוק".

גור מספרת שבסיום הלימודים נתקלה בפער שבין החלום למציאות שטפחה על פניה. "לא הרגשתי שאני לומדת מהר ושאני זריזה כמו האחרות, היה לי קשה. לקח לי זמן למצוא את המקום שלי אבל ברגע מסוים זה פשוט קרה.

טליה גור: "הייתי המבוגרת מבין כולן, היו מבחנים ולימודים במשך שעות. זה היה קשה אבל באופן מסוים הלימודים היו דווקא רענון, הפעלתי שוב את המוח וחשתי סיפוק"

אני זוכרת את עצמי תוך כדי חבישה רוכנת מעל רגל של מטופל, מרגיעה ומנחמת אותו וחושבת לעצמי שזה בדיוק מה שרציתי לעשות, שעכשיו מתגשם החלום שלי. מאוחר יותר מצאתי את הנישה שלי בפסיכיאטריה, ואז גם הנחיתי קבוצות, ומטופלים מצאו בי אווון קשבת. שילבתי את הכישורים שהבאתי מניסיוני המקצועי כמורה באולפן וכיועצת הורים. הרגשתי שזה המקום שלי ושמחתי בו. עבדתי כאחות עד שפרשתי לגמלאות".

מאז היא ממשיכה לטפח תחביבים ולהתחדש. "לאחרונה התחלתי ללמוד ציור וגיליתי שעם רצון והשקעה אני מצליחה מעבר למה שדמיינתי, ולכבוד יום הולדתי ה־70 פרגנתי לעצמי צניחה חופשית עם הנכדה שלי. במקביל עברתי קורס מעמיק כדי שאוכל להתנדב בקו הטלפוני של נט"ל (נפגעי טראומה לאומית). זו הייתה משאלת לב ללמוד טיפול והגשמי גם אותה. מדובר בהתנדבות שדורשת השקעה, בכל שבועיים יש הדרכה פרטנית וליווי, ואני מרגישה שאני לומדת ופורחת שם. אני גם מנגנת במקלה, ◀



איור: שאטרסטוק

ארוכה יותר והתרבות מאפשרת התפתחות איטית. אנחנו רואים אנשים שבשנות השבעים שלהם עושים ספורט אקסטרימי, מטיילים לארצות נידחות ומנסים להספיק כמה שיותר. זה מעורר השראה ומשמח, אבל הצד השני של המטבע הוא שלפעמים מדובר בחיפוש נואש אחר גירוים רק כי 'כולם עושים כך' ויש איזו תחושת מחויבות לטרופ את העולם".

למה הרצון לשינוי מתעורר פעמים רבות דווקא בגיל מבוגר?
"שינויים דורשים מידה של חוסר קונפורמיות והליכה נגד הזרם, וככל שהגיל עולה אנשים חשים לעתים קרובות ש'תרמו את חובם לחברה', ועכשיו הגיע הזמן לעצמם.
"צריך לזכור ששינוי הוא שילוב של רצון ויכולת. בשלבים מוקדמים בחיים יש יותר רצון לשינוי אבל יש פחות יכולת כלכלית, או שבניית הקריירה לא מאפשרת והעומס בגידול ילדים קטנים משיפע. כלומר, העובדות בשטח מקשות. ככל שמתבגרים יש יותר חופש מהרבה בחינות. הילדים עזבו את הבית, הקריירה מבוססת או שיש יותר חסכוניות".

סמנה מציינת שגם אנשים שהם לא צמאי שינויים מטבעם יקבלו דחיפה לשינוי כשיחוו סוג של זעזוע כמו עמידה במצב של סכנת חיים, מחלה או משבר כמו גירושין. "לפעמים גם משהו קל יכול לטלטל את קיומנו, למשל יום הולדת עגול, או פרישה לגמלאות. בלא מעט מקרים אנחנו רואים מצבים שבהם אדם מאבד את מקום עבודתו, את הסביבה החברתית הקבועה שלו, והזהות המסוימת שהייתה לו פתאום נמחקת, והוא נאלץ 'להמציא את עצמו מחדש' ולברר מה הרצון שלו".
סמנה משתמש במושגים מהפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית (קיומית) כדי להסביר עד כמה בחירה בשינוי אינה המובן מאליו. "במהלך חייו האדם צריך לבחור בין 'חרדה קיומית', כלומר לעשות שינוי למשהו לא נודע שאולי יוביל לכישלון, ובין 'אשמה קיומית', כלומר לחוש אשמה על בחירה חוזרת באותן רוטינות מהעבר. "לפי התפיסה האקזיסטנציאלית רוב האנשים יבחרו בחרדה הקיומית ולא יעשו שינוי. וכך, בסופו של דבר אנחנו רואים שרוב האנשים מצטערים יותר על מה שלא עשו מאשר על מה שעשו. אם אדם

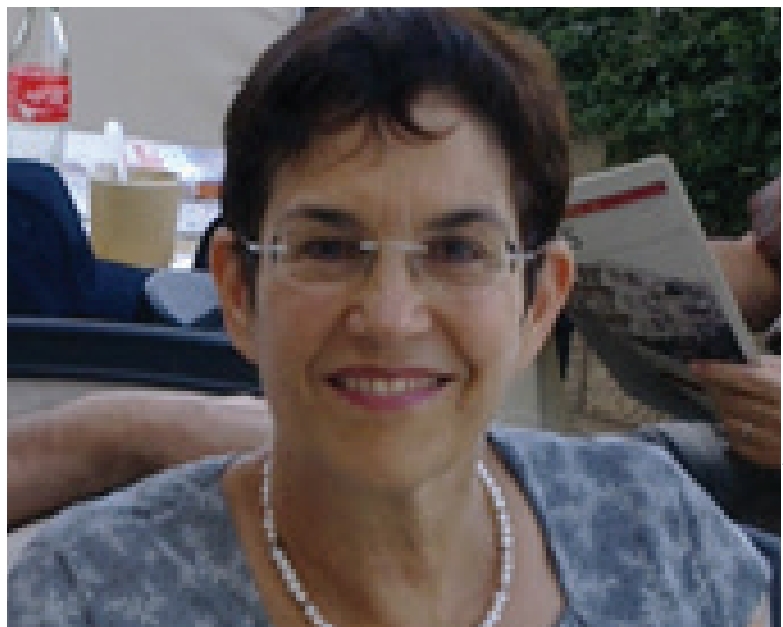
"האמת שפחות מבעבר. לדוגמה, יש לנו ידד שלומד יידיש ולמד לערוך סרטים כתחביב. היינו עכשיו שלושה ימים בנופש, שלא היה ממש נופש, אלא טיולים רגליים לבני גילנו. אני חושבת שהיום אנשים פתוחים יותר לשינויים ולהתנסויות חדשות".

מחויבות לטרופ את העולם

הפסיכולוג הקליני רועי סמנה מבדל את אנשי התקופה הנוכחית מדורות קודמים. "כשסתא שלי הייתה בת 50 וקצת היא כבר הייתה זקנה וישבה לסרוג סוודרים. כיום, תוחלת החיים

והמוזיקה היא עוגן משמח ששומר עליי. ברור לי שרוב חיי מאחוריי, והמוזיקה ממש מצילה מדיכאונות".
נראה שאין לך חשש להתנסות בדברים חדשים, את אמיצה באופייך?
"הגיל מעניק אומץ לעשות דברים שכעבר לא הייתי עושה, אני פחות 'עושה חשבון', פחות אכפת לי 'מה יגידו' ואני יכולה לקבל שלא כולם יאהבו אותי. תמיד חשבתי שאני פחדנית אבל כשאני מסתכלת על כל הדברים שניסיתי בשנים האחרונות, אולי אפשר לומר שאני אמיצה".
את מזהה אצל בני גילך מגמה של שקיעה ככל שמתבגרים?

"הגיל מעניק אומץ לעשות דברים שבעבר לא הייתי עושה".
טליה גור



צילום: אבישי אטוונטוקי



תתחדשו!

רוצות לעשות שינוי? עידית בן-ברוך מספקת תובנות שיעזרו לכן להתקדם בביטחה

מה צריך לדעת כדי להיות מוכנות לשינוי ואיך תתחילו לחולל אותו?

- סמכו על עצמכן שתצליחו להתמודד עם הקשיים שבדרך ותבינו שאין הבטחה לשינוי שיביא מציאות טובה יותר מזו הקיימת, אך אם לא תצאו לדרך - לא תדעו!
- דעו שאם לא יהיה טוב - תמיד אפשר לחולל שינוי נוסף, זה הופך מפחד פחות.
- אי אפשר שלא לפחד בכלל משינוי אבל צריך להושיט לו יד ולצאת איתו לדרך.
- שינוי מתחיל באמירה "מה אני רוצה". החשש מחוסר הצלחה מונע מאנשים לומר זאת אפילו לעצמם וכך הם שמים את המקל הראשון בגלגלים.
- חשבו באופן ריאלי איך עושים את זה. קשרו חוט למציאות ובדקו מה היכולות הכלכליות, המשפחתיות, הזוגיות, ובאיזה קצב נכון לכן לעשותו.
- שינוי לא חייב להיות של 180 מעלות, ועדיף שייעשה באופן מדורג ובשלבים. בנו תוכנית פעולה של יעדי ביניים, שיובילו אתכן ליעד המרכזי.
- זכרו שלעתים במהלך הדרך אפשר לשנות את המטרה, ולא מכיוון שוויתרתן על החלום. לעתים מגלים שהחלום אינו בדיוק מה שאנחנו רוצים.
- בחרו עם מי להתייעץ. פעמים רבות אנשים מדברים את הפחד של עצמם, ולא מהם תקבלו את התמיכה שלה אתן זקוקות.
- לפעמים צריך מישוהו חיצוני, לאו דווקא איש מקצוע, שישאל את השאלות הנכונות וישקף לכן את המציאות האובייקטיבית.
- תווכו את השינוי למשפחתכן ורתמו את בן הזוג והסביבה הקרובה לתהליך.

רועי סמנה: "המוח גמיש ומשתנה גם כשאנחנו מתבגרים, וככל שנספק לו גירויים חדשים, כך הוא יישמר טוב יותר. הצורך האנושי בגירוי חיצוני שמפתח את המוח הוא גם ברמה הרגשית"

מורכבת שמפעילה את המוח. אנחנו יודעים היום שהמוח גמיש ומשתנה גם כשאנחנו מתבגרים, וככל שנספק לו גירויים חדשים, כך הוא יישמר טוב יותר. הצורך האנושי בגירוי חיצוני שמפתח את המוח הוא גם ברמה הרגשית. אני קורא לזה 'הזנה חוץ' נפשית' והכוונה לאוסף של חוויות תרבותיות שנשמעות באישיות שלנו ומפרות אותנו. ככל שמתבגרים, אנשים נוטים לשקוע ברוטינה ונשמע אותם אומרים משפטים כמו 'אני כבר יודע בגילי מה אני אוהב ומה לא', אבל לרוב מדובר בקיבעון שאינו טוב לנפש, ויותר בריא ונכון לבדוק תחומים שבעבר לא משכו אותי, ואולי עכשיו ימשכו". ■



צילום: אבישי אוטובוסקי

מגיע לסוף חייו בהרגשה שהיה רצון למימוש עצמי שלא קיבל מקום, זו הרגשה קשה". חשוב להתחדש ולשנות גם אם אין דחף פנימי לעשות זאת? "בוודאי, המוח שלנו צמא לחידושים. זו הדרך לשמור אותו רענן, והכוונה לאו דווקא לחידושים דרמטיים, גם שמיעת מוזיקה חדשה היא פעולה