

לטפל בנפש כפי שמטפלים בבית: מחשבות בעקבות נקיין הפסח...

כפי שכל 'עקרת בית', גבר או אשה, יודעים –
יש שיטות לסדר ולתחזק את הבית, שיהיה נקי ונעים לחיות בו.
באופן דומה- יש שיטות לטפל בנפש, שתהיה רגועה ומרוצה.

נתחיל בסדר ונקיין:

1. צריך לסדר דברים ברחבי הבית, להחזיר כל דבר למקום!
כשיש בלגן בבית התחושה לא נעימה- צפוף, נתקלים, לא מוצאים דברים.
לכן כדאי לשים דברים במקומם הקבוע, דברים לשימוש יומיומי לשמור קרוב, ואת
השאר 'להעלות לבוידם'. לזרוק אשפה ולכלוך לפח שלא יצטברו.

אסטרטגיה מומלצת- לסדר כל יום קצת, שלא יצטבר

ובנפש?

כשהנפש לא מסודרת, יש תחושות לחץ, מועקה, עומס, כי 'דברים לא במקום'.
תחושות שליליות מצטברות, וכשאינן לא מנוקות הן 'מלכלכות' ומפריעות.
נפש מסודרת, היא נפש ממוקדת, שיודעת את מקומה, ומארגנת היטב את כל
חלקיה ומשימותיה.

אפשר לטפל בנפש באופן דומה לסידור הבית:

א. לדאוג שיהיה לנו אורח חיים מסודר: לשמור על סדר יום, מאורגן ואפשרי
שיהיה מקום ברור לעבודה, למשפחה, לחברים, לעצמנו.

ב. צריך 'לזרוק מהנפש לכלוך', שלא יצטבר. להפטר ממשימות או אפילו מאנשים
מעיקים, שתופסים לנו יותר מידי מקום בנפש, על חשבון דברים אחרים. לפנות
מקום לדברים החשובים באמת.

ג. להחזיק קרוב דברים שחשובים לנפש- למשל, שיהיה לנו זמן לעסוק בספורט,
שהכורסא שנעימה לנו תהיה נגישה, שנעשה בקלות מה שחשוב לנו, ולא רק מה
שדחוף ומצטבר עלינו.

אסטרטגיה מומלצת: לפתח הרגלי סדר קבועים לנפש, כחלק מהשגרה- לטפל
בענינים עד הסוף, לא לצבור עומס ודברים 'לא סגורים', שמעיקים וקוברים אותך
תחתם.

2. צריך לנקות אבק, לטאטא ולשטוף!

ככל שהבית עמוס יותר בחפצים כך קשה יותר לנקות אותו. לכן מומלץ לא להעמיס על הבית מעבר למידותיו, ולזכור שכל חפץ שקונים- צריך יהיה לנקות אחר כך. נקיון לוקח זמן וכוח, שלא תמיד ישנם.

מספר עקרונות נקיון:

א. חשוב להשתמש בחומרי נקיון מתאימים, כשמתמשים בחומר הנכון, העבודה קלה יותר.

ב. את הנקיון צריך לבצע לפי סדר הגיוני: קודם מטאטאים, אחר כך מנקים אבק, ובסוף שוטפים,

אסטרטגיה מומלצת: להקפיד ללכלך פחות כדי להקל על הנקיון- למשל, להכנס הביתה ברגליים נקיות, לנקות כל פעם קצת כדי שלא יצטבר לכלוך, שקשה לנקות.

ובנפש, הנקיון דומה:

כל אדם מערכת יחסים או מחויבות, שמכניסים לחיים דורש 'תיחזוק ונקיון'. צריך לבדוק שאפשרי לנו לטפל בהם שלקחנו על עצמנו- לדאוג לפנות זמן ומשאבים כדי לתחזק את הקיים, שלא יתלכלך ויתבלה .. כך בזוגיות, היא דורשת זמן ואנרגיה כדי לנקות, לאוורר, ולשאוב אותה מלכלוך (כעסים, מתחים) כדי שתהיה נקיה ורגועה.

עקרונות לנקיון הנפש:

א. צריך 'לנקות את הנפש' בחומרים המתאימים. לזהות מה עושה לי טוב, ומתי - למשל, לעשות ספורט, לפטפט עם חברה, לקרא, לראות סרט, לא לעשות כלום. לכל פעולה יש את 'איכויות הניקוי' שלה- למשל, כשכועסים, הולכים לצעוד, כשעצובים- מדברים עם חברה, כשמשמעם הולכים לסרט...

ב. צריך לנקות את הנפש על פי סדר הגיוני, שמתאים לך. למשל, קודם לדאוג לעצמך- לגוף, לרגשות, ורק אחר כך לדאוג לאחרים.

אסטרטגיה מומלצת: לא ללכלך מידי את הנפש כי אחר כך קשה לנקות אותה. לנסות פחות להתרגז, פחות להעלב, פחות להיות ליד אנשים שלא נעימים לך. וזה חשוב, כי בנקיון הנפש האישית. אתה צריך לנקות בעצמך (את הכעס והעלבון) ואף אחד לא יכול לעשות זאת בשבילך, אפילו לא העוזרת.

3. צריך לנקות את הבודים!

בבוידם מאחסנים את כל מה שלא צריך מיד, 'ליתר בטחון, שיהיה'. בפועל, הדברים צוברים אבק, ובדרך כלל לא מגיעים לשימוש חוזר. הבוידם תמיד עמוס מידי, וכשצריך לאחסן בו דברים, אף פעם אין בו מקום.

אסטרטגיה מומלצת:

- לחשוב פעמיים לפני שמעלים דברים לבוידם, כי יתכן שלא נמצא אותם לעולם.
- לעשות פעם בתקופה (שנה למשל) מיון יסודי בבוידם- לזרוק דברים שעבר זמנם, ששנה לא השתמשנו.

ובנפש-

גם בה שמים 'במקום רחוק' דברים שאין זמן וכוח להתיחס אליהם. חושבים שנחזור אליהם אחר כך, ובפועל מבזבזים מקום ואנרגיה על האחסון שלהם.

אסטרטגיה מומלצת:

- לחשוב פעמיים לפני שמכניסים דברים לתוך חיינו, כי אחר כך הם 'נדבקים' וצריך לאחסן אותם. כך למשל, הגענו למסקנה שקשר מסוים לא מתאים לנו, לא 'להרים אותו לבוידם', אלא באמת להפרד, ולסיים את הקשר

-לעשות פעם בתקופה נקיון יסודי, -למיין ולזרוק מה שתקוע בבוידם זמן רב, וכבר לא צריכים אותו. כך למשל דעות או חברים לא רלוונטיים, או חרדות וכעסים לא מעודכנים.

- למצא בבוידם דברים ששכחנו, ועכשיו יכולים להיות לנו לתועלת- דברים שאהבנו לעשות, חברים שהיו נעימים לנו, משאלות ואתגרים שלא עסקנו בהם מזמן.

4. צריך כל תקופה- לרסס את הבית ולטפל במזיקים!

להזמין איש מקצוע שירסס ויטפל בנמלים, ג'וקים עכברים ודומיהם. נזקים שכאלו אינם נראים לעין במבט גלוי. הבית יכול להראות נפלא, אבל עכברים כירסמו חלק מקורות העץ שלו, ונמלים בנו קינים בפינותיו. הנזק הסמוי לא מתגלה עד שלא מרימים דברים ומגלים אותו.

אסטרטגיה מומלצת:

-להזמין איש מקצוע, שיש לו את הידע והחומרים המתאימים לטפל במזיקים. הוא ירסס, יחטא, ויחסל אותם.

-במקביל יש לשמור כשגרה על הבית נקי, ולחטא אותו באמצעים ביתיים. כך ניתן לשמור על המבנה וחלקי הבית מנזקים מצטברים.

ובנפש-

באופן דומה יש גורמים המכרסמים בה, ופוגעים בה מבפנים גם אם אין לכך סימנים ברורים כלפי חוץ. כך למשל, עלבון ישן מכרסם בתחושת הערך, וגורם לה להחלש. או כעס שלא נגמר, נשאר בתוך הנפש כמו רעל, ומחליש את יסודותיה.

אסטרטגיה מומלצת:

לפנות לאיש מקצוע, פסיכולוג או כל מטפל מוסמך לבריאות הנפש, והוא יעזור לזהות את מקור הבעיה ולטפל בה. הוא יציע שיטות לשיפור התחושה, והפחתת הכאב והמצוקה- כך למשל, שיטות הרפיה, טכניקות דיאלוג שונות, אמפטיה ועוד.

במקביל חשוב לתחזק את הנפש באופן קבוע בכוחות עצמך. לדבר עם חברים טובים שסומכים עליהם, לשתף בדברים, להתייעץ, לקבל עזרה ונחמה, לעשות דברים שנעימים לך. פעולות שכאלו מאווררות את הנפש מפני המזיקים הפנימיים, ומאפשרות לה להתחזק.

ועכשיו כשהבית נקי, צריך לתחזק אותו:

5. צריך לווסת את טמפרטורת הבית- לחמם כשקר, ולקרר כשחם!

חשוב לשמור בבית על טמפרטורה מתאימה. לחמם בחורף, ולמזג בקיץ. כך מרגישים טמפרטורה יציבה ונעימה במשך השנה. מומלץ להשתמש במכשירי חימום ומיזוג שיהיו שקטים, וזולים יחסית. שיהיו נעימים לשימוש, ושלא יפגעו לנו בתקציב, וגם לא באיכות הסביבה.

בנפש, באופן דומה חשוב לשמור על טמפרטורה רגשית נעימה ויציבה בכל עונות השנה, כלומר- בכל נסיבות החיים. לא להתלהט מידי ברתיעה רגשית חמה מידי כשדברים משמחים ומרגשים קורים, ולא להתקרר ולקפוא בשממון, ריקנות ודכדוך כשדברים קשים ומסתבכים.

7. צריך להתאים את הבית לצרכי דייריו!

שיהיה פונקציונלי ונוח לחיות בו. שיהיה בו מספיק מרחב, ועם זאת פרטיות ורוגע. שלא יהיה קטן וצפוף מידי, וגם לא גדול מידי, שקשה לתחזק אותו. כשהילדים קטנים צריך יותר מרחבים, כשהילדים עוזבים את הבית, אפשר אולי לשקול לעבור לבית קטן יותר. לא פחות חשוב- שיהיו בבית את הדברים שאוהבים, את פינת הישיבה הנוחה, את הטלוויזיה המפנקת, את חדר השינה בצבעים שנעימים לך, ועוד.

ובנפש-

חשוב לבנות מציאות חיים שמתאימה לך. להכניס לתוך חיך את מי ומה שנוח ומתאים לך, ולכמה זמן שמתאים. לתחום גבולות, לשמור על מרחב פרטי. לתת לאחרים להרגיש נוח אצלך, אבל לא על חשבונך.

להקיף את עצמך כמה שאפשר בדברים נעימים- אנשים נחמדים ומפרגנים, לא יותר מידי חברים שלא משאירים לך מרחב, ולא פחות מידי כדי לא להרגיש בדידות. להגביר ולהקטין את קצב הפעילות

9. צריך לשמור על ערך הבית!

בנוסף לתחזוקה השוטפת, צריך לעשות מידי פעם שיפוצים כשנדרש, לשמור על ערך הנכס. להשקיע בו כדי שיהיה מעודכן ומודרני. שיהיה נעים ואסתטי לגרים בו. ושיהיה אטרקטיבי לאחרים למקרה שירצו להשכיר או למכור אותו.

בנפש-

מאוד חשוב להתחדש ולעדכן את עצמך. מבחינה מקצועית- להמשיך להתפתח, לקרא ספרות מקצועית, להשתלם, לנסות למצא אפיקים מעודכנים של המקצוע. כך גוברת תחושת שביעות הרצון, וזה רווח ישיר. וגם- אם יהיה צורך להחליף מקום עבודה, יהיה יותר מה להציע, ואפשר יהיה למצא עבודה טובה ומתגמלת יותר.

וגם מבחינה אישית, זוגית ומשפחתית חשוב מאוד לשמור על ערך הדברים. לחזק את המודעות העצמית, לשפר את התקשורת, להתעדכן בחוויות ובזכרונות נעימים שמחזקים את מערכות היחסים. להתחדש בתחומי ההתענינות, לשמור על הגוף ועל הנפש, שיהיו במיטבם. לסיפוק האישי, וגם ליחסים עם הסביבה

ולסיום, עבודת נקיון ותיחזוק הבית והנפש אינה קלה. היא מאומצת, מעייפת, ולעיתים גם מלכלכת. אבל התוצאה שווה את המאמץ. כשהבית, והנפש נקיים, מסודרים ומתוחזקים נעים ומספק לגור בהם, ואיכות החיים ללא ספק משתפרת.

אז קדימה, לעבודה! ושתהיה מהירה ומאוד מתגמלת!!!

חג שמח,

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית ומנחת קבוצות

heliba@inter.net.il