מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 384**

**התגברות על קשיים בחיינו**

**מטרות:**

* להסביר על כח ההתגברות ועל היחס הנכון לקושי והתגברות בחיינו.
* להסביר איך מתגברים בחיים על רצונות, פחדים, חסמים, קשיים.
* להראות שמנגנון התמיכה ההדדית יכול לעזור להתמודד עם כל מיני מצבים וקשיים בחיים.
* להסביר איך להשתמש בכח ההתגברות לטובת חברה בריאה וקשרים טובים בין אנשים.

**זרימת התכנית:**

* **איך מתגברים**
* **התגברות על הרגלים והתמכרויות**
* **התגברות על קושי**
* **התגברות ותמיכה**
* **התגברות בעולם אינטגראלי**

**פתיחה:**

דברנו על כח ההתגברות באופן כללי, בתכנית הזאת נרצה להוריד את הדברים לפרקטיקה של החיים, ולראות איך אנחנו שנתקלים כל חיינו בצורך להתמודד עם …. מצליחים להתגבר .

נתחיל במצבים יומיומיים שבהם אני רוצה כל מיני דברים, וצריכה להתגבר על הרצון הזה.

למשל: רוצה לקנות בגד שאני לא ממש צריכה אבל הוא יפה ומדליק אותי (ממש קורא לי קחי אותי…), רוצה להשאר בבית ולא ללכת לעבודה (אין לי כח לעוד יום..), רוצה לאכול כל מיני דברים שלא טובים לבריאות שלי, או לגזרה :)

**איך מתגברים**

* **איך מתגברים על רצון?**

**קונפליקט בין 2 רצונות** - אני רוצה לצפות בטלוויזיה אבל מחר אני אהיה עייפה. ברור שכדאי ללכת לישון אבל בפועל אני ממשיכה לצפות בטלוויזיה.

* **איך אפשר להתגבר על "הרצון הרע" שמזיק לי וללכת עם "הטוב"?**

אי אפשר לדבר על "להתגבר", מבלי שנתייחס להתגברות על פחדים. לכולנו יש כל מיני פחדים שמטרידים ומציקים לנו ביום יום.פחד מג'וקים וזוחלים, פחד ממקומות סגורים, פחד גבהים, פחד משינויים, מלהתחתן, להתגרש, פחד מסמכות, פחד להחליף מקום עבודה **-** כולנו מרגישים מאוימים מכל מיני דברים.

* **איך אדם יכול להתגבר על פחד?**

יש מצבים בהם אתה רוצה לעשות משהו ולא מצליח להזיז את עצמך -  לבשל לילדים, לנקות את הבית, צריכה להכין דברים למחר לעבודה ואין לי כח, אתה צריך לפרנס את המשפחה ושוכב על הספה.

* **איך מתגברים על עצלות?**
* **איך לעזור לאדם אחר להתגבר על עצלות? איך לעודד אותו לעשיה?** (כבר בקשתי מבעלי לתקן משהו לפני חודש וזה לא קרה, אדם שהוא בעל עסק וצריך ליזום ולהניע את עצמו - איך לעזור לו? הילד יושב בבית משועמם ומקטר ואני מנסה להוציא אותו מהבית לחברים החוצה ואין לו כח לזוז.)
* **איך אדם יכול להתגבר על קושי ביחסים עם האחר -שנאה, כעס, בושה, קנאה, עלבון, זלזול?**
* **איך מתגברים על מצב פנימי (עצב, תסכול מכישלון, דכאון, לחץ, לב שבור…) ?**
* **איך אדם יכול להתגבר על "תכונות רעות" שיש לו? תכונות שלדעתו מונעות ממנו הצלחה והנאה בחיים. (פחדנות, ביישנות, קנאות, עצבנות, ביקורתיות, ילדותיות, אגרסיביות, אדישות, חסר אחראיות, רגזן, חוסר ביטחון, מרירות, לא חברותי ולא תקשורתי)?**

**התגברות על הרגלים והתמכרויות**

* **איך מתגברים על הרגלים?** זה לא משהו שנולדתי איתו, אלא פיתחתי עם השנים, אם רכשתי הרגל אני יכול גם לשנות. איך עושים את זה? (אכילה, ללכת לישון מאוחר, טלוויזיה)
* **איך אדם יכול להתגבר על התמכרות?** כשכח מאד חזק משתלט על האדם ומנהל אותו לחלוטין נגד רצונו.
* **מה ההבדל בין התגברות על הרגל או על התמכרות?** מה השוני ביניהם?
* **איך לעזור לאדם במצב שהוא לא מצליח לעזור לעצמו?** יש מקרים בהם האדם לא מצליח לעזור לעצמו ולצאת מהמצב הקיצוני אליו הוא נקלע. כשכח ההתנגדות מאד חזק ואין לאדם מספיק כח להתגבר בעצמו על הקושי. (כמו סמים, אלכוהול, בזבוזי כסף, דכאון)
* **האם החברה יכולה לעזור לאדם להתגבר על התמכרות? אם כן - איך? ומי?** הקרובים, הסביבה הקהילתית? (בדר"כ האדם מסרב לשתף פעולה)

**התגברות על קושי**

* **מה האדם עצמו יכול לעשות בעצמו כדי לצאת מזה ולהתגבר?**
* **איך הוא יכול להשתמש בחברה?**
* **אם החברה יכולה לעזור?**

**התגברות ותמיכה**

אנחנו יודעים שבעת מצוקה ומשבר מאד עוזר להיות בסביבה תומכת, היא מחזקת את האדם, נותנת לו כח, מעוררת אותו לעשיה, מוציאה אותו "מהצרה".

* **מה הקשר בין התגברות ותמיכה?**
* **איך עובד המנגנון הזה? איך האדם מקבל כח מאחרים? איך הכח הזה עובר אליו?**
* **איך אהבה עוזרת להתגבר?** **להבריא?**(אנשים כדי להבריא מחפשים מקום חם, אוהב..)
* **איך אפשר לעזור לאדם אחר להתגבר?** (למשל: להכנס למשטר של דיאטה וספורט, להתגבר על קושי בעבודה, על בושה, פחד, להתגבר על עצבנות/אגרסיביות)?
* **איך הוא יכול להשתמש בחברה כדי להתגבר על מצבים וקשיים?**

כח חברתי הוא כח מאד חזק שמשפיע על האדם.

* **איך האדם יכול להתגבר על לחץ חברתי?**

**התגברות בעולם אינטגראלי**

* **האם יתכנו חיים שבהם לא נדרש כח התגברות? שהכל פשוט הולך בקלות ללא מאמץ?**
* **אם כן, איך זה יכול להיות? הרי בלי מאמץ אין התפתחות.**
* **אם "חוק הטבע" הוא שהאדם מתפתח ע"י זה שהוא מתמודד עם התנגדויות, איזה התנגדות תהיה לנו בעולם מחובר? ואיך נתגבר עליה?**
* **בעולם מחובר, על מה האדם צריך להתגבר?**
* **איך כח ההתגברות יכול לעזור לנו ליצור חברה יותר בריאה? עולם טוב יותר ?**

עכבישים, זריקות, בחינות – לכולנו יש פחדים. ובכל זאת, רובנו, אם לא כולנו, מסוגלים לעיתים לפעול באומץ לב, אם בחיי היומיום ואם במצבי חירום. אומץ הוא ההתגברות על הפחד, כלומר, הבחירה לפעול באופן מנוגד לזה שהפחדים מנסים להכתיב לנו.

**אבל מה בדיוק מתרחש במוח כאשר אנו מתנהגים באומץ?**

קיים מנגנון מוחי המאפשר לאדם להתגבר, בהחלטה רגעית, על הפחד, ולבצע פעילות אמיצה.

<http://www.hayadan.org.il/the-courageous-brain-1809105/>

**סוגים של התגברויות:**

התגברות על פחד, קושי, כעס, יצר, התקפי חרדה, מצבי לחץ, התמכרויות, התגברות על יריב, התגברות ביחסים.

**להתגבר על הרצון** לקנות, לאכול, לעשן,... ללכת לחדר כושר, דיאטה. לנקות, לבשל, לעשות קניות, לתקן דברים בבית.

ללכת לישון מוקדם, לא לראות טלויזיה, לעבוד,

**להתגבר על קושי בעבודה** : פיטורין, לפתור בעיה טכנולוגית/ תקציבית, להתמודד עם "פאשלה" שעשיתי, לעבוד עם אדם שאני לא סובל, לעסוק בפרוייקט שלא מעניין אותי, להדביק פערי ידע, להתגבר על הבושה ולהציג מועמדות לתפקיד ניהולי.

**להתגבר על קושי ביחסים** (משפחה, זוגיות, עבודה, מנהל, חברים, שכנות): פרידה, אהבה נכזבת, לב שבור, אדם שאני לא מסתדר איתו, שמשעמם אותי, שאין לי על מה לדבר איתו. להתגבר על יחס של זלזול/ חוסר הערכה, על תחושת עלבון, כעס, שנאה, קנאה, ריחוק, ריב, דחיה, חוסר רצון להתקרב..

**להתגבר על מצבים ושינויים בחיים** : אובדן, פרידה, דכאון, פטורין, גירושין, הולדת ילד, מעבר דירה...

**להתגבר על פחדים וחרדות -** חרקים, פחד גבהים, פחד מכשלון, פחד מוות, חרדה חברתית ….

**להתגבר על "תכונות רעות":** אדם לחוץ, פחדן, ביישן, קנאי, עצבני, ביקורתי, ילדותי, אגרסיבי, מריר, אדיש, חסר אחריות, רגזן, חסר ביטחון, מריר, לא חברותי ולא תקשורתי.

**להתגבר על "הרגלים רעים":** הרגלי אכילה, שינה, עבודה, לאחר ...

**להתגבר על התמכרויות** : סמים, אלכוהול, מין, קניות, אוכל …

**להתגבר על בעיות בריאות:**

**להתגבר על מגבלות** : מטפס הרים עיוור, סטיב הופקינס, אצן קטוע רגל, ספורט נכים...