

לטפל בנפש כמו לנקות את הבית מאמר בנימה אישית חלי ברק שטיין

מחשבות לקראת נקיון הפסח...

לקראת נקיונות הפסח כתבתי מאמר על העקרונות הדומים בין נקיון הבית לבין הטיפול בנפש, ובמערכות היחסים שלנו. כך למשל, אנחנו מנקים, מסדרים, מווסתים טמפרטורה, מעלים לביודם- גם בבית וגם בנפש. בשני המקרים העבודה קשה, אך מתגמלת ומשפרת את איכות החיים. לקרא ולהנות!!!!

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.

אז מה 'צריך לעשות'?
נתחיל בסדר ונקיון:

1. צריך לסדר דברים ברחבי הבית, להחזיר כל דבר למקום!
כשיש בלגן בבית התחושה לא נעימה- צפוף, נתקלים, לא מוצאים דברים.
לכן כדאי לשמור על מספר עקרונות בסידור הבית:
א. לשים דברים במקומם הקבוע, שנמצא אותם כשנצטרך (מפתחות למשל).

ב. לזרוק אשפה ולכלוך לפח שלא יצטברו.

ג. להחזיר דברים למקום המתאים שלהם- לשים בגדים בארון של בעליהם, להחזיר צעצועים למקומם. שלא יתערבבו דברים, שלא ילכו לאיבוד.

ד. דברים חשובים צריכים להיות נגישים ובהישג יד, ודברים פחות חשובים אפשר 'להעלות לביודם', ולחפש אותם במועד מאוחר יותר.

אסטרטגיה מומלצת: לסדר כל יום קצת, לצאת מהבית כשהוא מסודר, שיהיה נעים להכנס חזרה

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, שידעת את מקומה, ומארגנת היטב את כל חלקיה ומשימותיה.

אפשר לטפל בנפש באופן דומה לסיידור הבית:

א. לדאוג שיהיה לנו סדר באורח חיינו: שיהיה סדר יום, שמשימות שונות שצריך לעשות יבוצעו. שיהיה לנו זמן וכוח להגיע ולטפל בהן. שיהיה מקום מסודר לעבודה, למשפחה, לחברים, לעצמנו. כשלא שומרים על סדר, שוכחים ומאבדים דברים, ומגלים שכבר חודש לא קראת ספר, וכבר חודשיים לא פגשת חברים, כי הבלגן של העבודה למשל השתלט על כל הנפש. כשמסדרים את הנפש- מטפלים בדברים, סוגרים ענינים, שמים אותם במקומם, והם לא מתפזרים בכל מקום.

ב. כשעמוס וצפוף מידי בנפש, צריך לזרוק ממנה לכולך, שלא יצטבר. להפטר ממשימות או אפילו מאנשים מעיקים, שתופסים לנו יותר מידי מקום בנפש, על חשבון דברים אחרים. לפנות מקום לדברים החשובים באמת.

ג. חשוב לשים כל רגש במקום הנכון שלו, ורגשות שאינם שלנו להחזיר לבעליהם- 'לשים אותם בארון' של מי שהם שייכים אליו, ולא למלא את עצמנו ברגשות שאינם שלנו. למשל, אנחנו מרגישים אשמים, אבל למעשה את הרגש 'השתיל' בנו הילד שלנו, שהעביר אלינו את תחושות האכזבה והתסכול שלו. מומלץ לא לאחסן אצלנו את התחושות שלו, אלא להחזיר את האכזבה אליו. לומר לו ולברר את התחושות שלו, ולשמור אצלנו את התחושות האמיתיות שלנו.

ד. בנפש כמו בבית צריך שמה שחשוב לנו יהיה בהישג יד, ונגיש לשימוש מידי בלי שנצטרך לחפש אותו יותר מידי. כדאי לדאוג שיהיו בהישג ידינו ובהישג לוח הזמנים של דברים שהיינו רוצים לעשות (ספורט) או חפצים שנעימים לנו (לשבת על הכורסה האהובה שלנו). שנעשה בקלות מה שחשוב לנו, ולא רק מה שדחוף ומצטבר עלינו.

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

2. צריך לנקות אבק, לטאטא ולשטוף!

בית צריך להיות לא רק מסודר אלא גם נקי. ככל שהבית עמוס יותר בחפצים כך קשה יותר לנקות אותו. לכן מומלץ לא להעמיס על הבית מעבר למידותיו, ולזכור שכל חפץ שמכניסים הביתה דורש תחזוקה, נקיון. קניית פסלון, תמונה, עוד רהיט- הוספת לעצמך עוד דבר לנקות. דברים לא מתנקים מעצמם, והם נוטים לצבור לכלוך בפינות כשלא שמים לב אליהם. אפשר 'לרמות' את התחזוקה לזמן קצר, אבל לאורך זמן העזובה מתגלה וגובה את המחיר שלה. כך חלונות ותריסים, רהיטים, רצפה, צוברים לכלוך ומתכלים.

מספר עקרונות נקיון:

א. חשוב להשתמש בחומרי נקיון מתאימים, לשטיפת הרצפה, לניקוי הכיורים והאסלות. כל חומר עם האיכויות שלו, וכשמשתמשים בחומר הנכון, העבודה קלה יותר.

ב. את הנקיון צריך לבצע לפי סדר הגיוני: קודם מטאטאים, אחר כך מנקים אבק, ובסוף שוטפים, ואוספים את כל הלכלוך שהצטבר. נקיון על פי סדר שונה, מפחית מאיכות הנקיון, עושה אותו טוב פחות.

אסטרטגיה מומלצת: להקפיד לא ללכלך כדי להקל על הנקיון. להכנס הביתה ברגליים נקיות, לזרוק שיירים לפח, לשטוף כלים שלפני שיצטברו, לנקות כל פעם קצת כדי שלא יצטבר לכלוך, שקשה לנקות.

ובנפש, הנקיון דומה:

כל אדם, מערכת יחסים או התחייבות, 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. כך גם במערכות יחסים, עם חברים, ילדים, משפחה ועוד.
באותו אופן, צריך לנקות את עצמך, את הנפש שלך- לאוורר כעסים, לשטוף חרדות, לנקות מקומות כואבים, לשטוף במים וריח למקומות שמריחים לא טוב.

עקרונות לנקיון הנפש:

א. צריך לנקות את הנפש בחומרים מתאימים למצב. לזהות מה עושה לי טוב, ובאלו נסיבות- למשל, מתי עוזר לי לעשות ספורט, לפטפט עם חברה, לקרא, לראות סרט, לא לעשות כלום. לכל פעולה יש את 'איכויות הניקוי' שלה, ואם מוצאים את הפעולה המתאימה למצב המטריד- אפשר להגיע לתוצאות.
למשל, כשכועסים, הולכים לצעוד, כשעצובים- מדברים עם חברה, כשמשמעם הולכים לסרט... כל חומר והנקיון שלו למקום המיוחד שצריכה הנפש

ב. צריך לנקות את הנפש על פי סדר הגיוני, בשלבים. מה שמתאים לך. למשל, קודם לדאוג לעצמך- לגוף, לרגשות, ורק אחר כך לדאוג לאחרים, ולעזור להם להרגיש נקיים ומרוצים, ואחר כך שוב לחזור לעסוק בעצמך. שמירה על מעגל חוזר של עיסוק הנפש, כל פעם באיזור אחר, שאותו היא 'מנקה' ומרגיעה.

אסטרטגיה מומלצת: לשים לב לא ללכלך מידי את הנפש כי אחר כך קשה לנקות אותה. לנסות פחות להתרגז, פחות להעלב, פחות להיות ליד אנשים שלא נעימים לך, ומשאירים בך שיירים של מועקה, כעס, חרדה. ככל שפחות מתלכלכים, כך קל יותר לתחזק את הנפש נקיה. וזה חשוב, כי בנקיון הנפש האישית. אתה צריך לנקות בעצמך, ואף אחד לא יכול לעשות זאת בשבילך, אפילו לא העוזרת.

3. צריך לנקות את הבודים!

בבודים שמים את כל מה שלא צריך באופן מידי, שמים שם 'ליתר בטחון, שיהיה'. שמים לאחסון זמני כדי לא לתפוס מקום בבית. בפועל, הדברים צוברים אבק, ובדרך כלל לא מגיעים לשימוש חוזר. כשצריכים את הדברים שבבודים, שוכחים שהם שם, והולכים לקנות חדשים במקומם. הבודים 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, ובאמת לא נשתמש בהם יותר, לפנות מקום לדברים חדשים שצריכים אחסון זמני.
- להחזיר לשימוש דברים שנתקעו בבוידם, ואולי יכולים לשרת אותנו עכשיו.

ובנפש-

גם היא צוברת עודפים מעיקים של משאות מיותרים. אין זמן להתייחס אליהם בשוטף אז 'שמים אותם במקום רחוק', מתעלמים מהם, ומבזבזים אנרגיה מיותרת על האחסון שלהם. כך למשל, יחסים שהתרוקנו מתוכן, ממשיכים להיות חלק מחיינו כי לא באמת נפרדנו מהם. אנחנו מתעלמים, מרחיקים, אבל עדיין שומרים.

אסטרטגיה מומלצת:

- לחשוב פעמיים לפני שמכניסים דברים לתוך חיינו, כי אחר כך הם 'נדבקים' וצריך לאחסן אותם, ופעמים רבות הם תופסים נפח ללא שימוש חוזר. כך למשל, הגענו למסקנה שקשר מסוים לא מתאים לנו, לא 'להרים אותו לבוידם', ולשמור עליו בתוכנו 'למקרה שנצטרך', אלא באמת להפרד, ולסיים את הקשר

-לעשות פעם בתקופה 'נקיון פסח'. נקיון יסודי, עם השקעה. לפנות מקום כדי להכניס דברים חדשים ומעודכנים יותר לחיינו

-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, גו'קים 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. במקום שהנפש תעסוק בדברים חיוביים של

שמחה, עשייה, ובניה עצמית, היא 'נאכלת מבפנים' על ידי עלבונות, כעסים וחרדות, נחלשת ומאבדת מעצמה.

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, זולים 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.

צריך לדעת לווסת את טמפרטורת הנפש-

לעשות פעילויות נעימות שמחממות אותנו, לצבור חוויות, ואתגרים 'שמעלים את הטמפרטורה' הפנימית שלנו. ליזום דברים כשמשמעם או שגרתנו לנו מידי. באותו אופן לדעת להנמיך את הטמפרטורה כשחם מידי- לדעת לנוח, להיות בשקט, בשגרה נינוחה, שמרגיעה את הנפש כשיש פעילות ותזיזות יתר בה. למצא את הדרכים לווסת את הנפש כך שנעזור לעצמנו ולא נפגע בסביבתנו. כך למשל, נחפש לעשות דברים שנעימים לנו אבל לא על חשבון הזנחת תשומת הלב והאכפתיות שלנו לאנשים אחרים בחיינו.

6. צריך לסגור חשמל מיותר, ולהשתמש בפחות מים!

חשבון החשמל והמים יכול להגיע לסכומים גבוהים אם לא נשגיח. הכסף שאנו משלמים על החשבונות הגבוהים בא על חשבון דברים אחרים שהיינו רוצים לקנות לנו, ולא נשאר כסף עבורם.

אסטרטגיה מומלצת:

לכבות חשמל מיותר שלא נחוץ, להשתמש בנורות חסכוניות כדי שיהיה יותר אור בפחות השקעת אנרגיה. באופן דומה אפשר לחסוך במים, להתקלח קצר יותר, בזרם חלש יותר, ועוד רעיונות יצירתיים להשיג אותו אפקט של תאורה ומים, בפחות אנרגיה ותשלום.

ובנפש? חשוב מאוד לא לבזבז אנרגיה מיותרת על 'שטויות', או על 'מאבקים צודקים אך לא חכמים'. כך למשל, העלבויות, כעסים, סכסוכים, נקמות, תוקפנות, קנאה- כולם מגדילים את החשבון שהנפש והגוף משלמים. הלחץ הנפשי גורם להפרשת קורטיזול, הורמון הפוגע בגוף ובתאי המוח, המתח והאכזבה גורמים לדכאון או לביטויי חרדה שונים הפוגעים באיכות החיים. מכיון שהאנרגיה הנפשית היא 'סופית', בזבז האנרגיה במקומות הלא נכונים, גורם לכך שלא נשארת לנו אנרגיה להשקיע במקומות אחרים כמו: השגת היעדים האישיים שלנו, טיפוח עצמי שלנו, השקעה באנשים שחשובים לנו.

אסטרטגיה מומלצת:

כמו בבית, אפשר להשתמש בנפש בטכניקות 'חסכוניות' שישמרו על המצב רוח החיובי שלה. למשל, 'להיות חכם ולא רק צודק'. להתגמש היכן שניתן, לוותר על ויכוחים מיותרים, לפתח תפיסת עולם ריאלית, ולוותר על חלק מהמשאלות הצודקות אבל הלא אפשריות שלנו. לראות את החיובי בדברים, למצוא אנרגיה בדברים משמחים, ולעסוק פחות בדברים שליליים. ועוד ועוד רעיונות חסכוניים, שכל אחד יכול למצוא לעצמו עם השנים.

7. בבתים רבי קומות, צריך לתחזק את המעלית!

לדאוג שהמעלית תהיה תקינה, שלא תהיה מסוכנת ליסוע בה. שתבצע את פעולותיה לעלות מידי פעם לקומות העליונות של הבנין לראות את הנוף, לרדת לקומת הקרקע והמרתף, לדברים החבויים, אולי הכואבים לראות את המעלית מתוחזקת היטב, ולא תהיינה נפילות לא מבוקרות למעמקים רגשיים שקשה יהיה לצאת מהם ללא חבלה ומאמץ גדול

8. 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 חייך 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
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים
052-35525511

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com