



טיפ

## מחפשים את משמעות החיים? הכירו את האיקיגאי

איקיגאי הוא מושג ביפנית (Iki - חיים, Gai - ערך או שווה), שפירושו בתרגום חופשי הוא "הסיבה להיות". על פי התפיסה היפנית, לכל אדם יש את האיקיגאי שלו - הסיבה שמניעה אותו לקום בבוקר ומספקת משמעות לחייו. מחקרים הראו שעצם קיומו יכול לתרום לאריכות ימים ולחיים מלאי שמחה וסיפוק, אבל בתור התחלה הוא יעזור לכם לנתב את המטרות שלכם בחיים. רוצים למצוא את האיקיגאי שלכם? חלקו דף לארבע עמודות, כתבו שאלה בכל עמודה והשיבו עליה.

1. מה אתם אוהבים לעשות?
2. במה אתם טובים?
3. על מה אתם יכולים להיות מתוגמלים?

4. מה העולם צריך? כשתמצאו את התשובות לכל ארבע השאלות האלה, תדעו שזהו האיקיגאי שלכם.

ייעוץ מקצועי: ענבל וגר, יועצת ארגונית, מומחית לפיתוח חוסן אישי וארגוני ולהתמודדות עם לחץ ושחיקה



צילום: שאטרסטוק / א.ס.א.פ. קריאייטיב

סמדר כהן-טרקל



## זהיר ועצבני

שלוש דרכים לשחרור כעס, ובלי נפגעים

עם הוא רגש לגיטימי המתריע על אי צדק ומסייע בהצבת גבולות. אם לא נפרוק אותו, הוא עלול להותיר אותנו באי שקט ואף לשבש את התפקוד שלנו בשוטף. עם זאת, כעס שלא מנוהל נכון עלול לעבור דרך מנגנון תוקפני ולפגוע בנו ובסובבים אותנו תוך שהוא מפעיל מנגנון הישרדותי. עמית לוי, מומחה לניהול כעס ממרכז דולב - המרכז הישראלי לניהול כעס ומטעם האיגוד האמריקאי לניהול כעס (NAMA), מציע שלוש דרכים שיעזרו לשחרר את הכעס בלי לשלם את מחיר הפגיעה.

### 2 נסו לראות את האמת של הצד השני

חשבו מה עובר בראשו של הצד השני? האם הוא רצה לפגוע בכם באופן מכוון? ככל שתנסו לראות את הדברים באור אחר, תגלו שהכעס מקבל צורה אחרת, פייסנית ורגועה יותר.

### 3 דברו אל עצמכם

בזמן כעס האזור במוח שאחראי על ההישרדות הפיזית נתקל באיום, ולכן כל האנרגיה בגוף מנותבת למצב של "הילחם או ברח". בעוד שהאדם הקדמון נהג להרוג את הגורם המאיים, הרי שהאדם המודרני מנסה לרוב לנצח במלחמה באמצעות מילים פוגעניות, השפלה, הקטנה ואיום. לכן, כשאתם כועסים שאלו את עצמכם: האם אני נמצא במצב מסכן חיים? כשהמוח קולט שאכן אין כאן איום ממשי, הוא מאפשר לנו להוריד הילוך, להירגע ולנהל את הכעס בדרך אחרת.

**כ**עס הוא רגש לגיטימי המתריע על אי צדק ומסייע בהצבת גבולות. אם לא נפרוק אותו, הוא עלול להותיר אותנו באי שקט ואף לשבש את התפקוד שלנו בשוטף. עם זאת, כעס שלא מנוהל נכון עלול לעבור דרך מנגנון תוקפני ולפגוע בנו ובסובבים אותנו תוך שהוא מפעיל מנגנון הישרדותי. עמית לוי, מומחה לניהול כעס ממרכז דולב - המרכז הישראלי לניהול כעס ומטעם האיגוד האמריקאי לניהול כעס (NAMA), מציע שלוש דרכים שיעזרו לשחרר את הכעס בלי לשלם את מחיר הפגיעה.

**רגע לפני:** נשמו עמוק דרך האף ושחררו את האוויר דרך הפה. כך תנתבו את החמצן למוח (ולא לשרירים, כמאפיין מצב הישרדותי) ותשיגו שתי מטרות: הסדרת הנשימה ומתן פסק זמן למוח לחשוב בהיגיון.

### 1 זהו את הרגשות הנלווים לכעס ותנו להם ביטוי מילולי

הכעס הוא כמו מכסה לסיר של רגשות ולעולם אינו מגיע לבד. לכן, כשתנסו לגלות מה מסתתר מתחתיו תגלו שצפים רגשות נוספים כמו חרדה, עלבון, בהלה, אי ודאות או תסכול. בזמן הכעס נסו לברר אילו רגשות עוררו אותו ותנו לו ביטוי בשיח עם מושא הכעס. למשל,