בנתיבי הזיכרון עשוי להיות השפעה על

הנפש, הבריאות ועל מערכות היחסים. נוסטלגיה

הוא מונח שמשמעותו געגועים והתרפקות על

העבר, על פי רוב תוך אידאליזציה

שלו (ויקיפדיה). מחקרים הראו שנוסטלגיה יכולה

לבנות תחושה המקדמת ומשפרת את הרווחה

הנפשית, משפיעה על אושר ושביעות רצון.

מגבירה יצירתיות, רגשות החיוביים ומקלה על

רגשות שליליים. אבל לא רק.

היא תופעה ייחודית, המשלבת חוויות ורגשות

חיוביים ושליליים. בכל פעם שעולה זיכרון

נעים, הוא גורם לנו להרגיש חום,

אהבה ושייכות. עם זאת, כמעט בו

זמנית, אותו זיכרון חביב עלול להציף

גם רגשות כמו אבדן, כאב וגעגוע.

מורכבות של גם וגם.

מראים שלנוסטלגיה השפעות חיוביות על רווחתנו

הנפשית. ישנם מספר מחקרים המצביעים הפוך

– תחושת כאב, קושי ומצוקה עלולים

להציף לנוכח זיכרונות נוסטלגיים. אדם יכול

להיזכר בהתרפקות בעבר הוורוד ולהשוות את

מצבו הנוכחי הפחות מזהיר, ולשקוע בכאב.

להיות כלי נהדר לשיפור הרווחה הרגשית.

היא יכולה לסייע בזמנים קשים להתגבר

על פחדים, לתת לחיים יותר משמעות.

להזכיר לנו בתקופת הקורונה, את העבר

הלא רחוק שאיננו כעת אבל יחזור

בעתיד למקומו הטבעי (פחות או יותר).

מתעוררים כששומעים מוזיקה, צופים בתמונות, בסרטים

המחזירים לתקופות מאושרות וכאשר פוגשים אנשים

מהעבר, אתם חלקתם זיכרונות חיוביים. שיטוט

בזיכרונות נעימים עשוי לשפר את מצב

הרוח ולעורר השראה, הנעה לפעולה ומוטיבציה.

ביכולתה של נוסטלגיה לספק חלון את

העצמי האותנטי, לתת תחושת משמעות להווה.

נוספת עליה מצביעים מחקרים - אנשים

המשתמשים בזיכרונות נוסטלגיים חיוביים, מתמודדים היטב

עם סוגיות בריאותיות, יש להם יכולת

טובה להביע את רגשותיהם, להתחבר לאחר,

לבקש עזרה ומשפרת מערכות יחסיים.

מחברת בין העבר לעצמי הנוכחי, זיכרונות

אלה יכולים לפתח, לשמור ולהחזיר את

תחושת הזהות האישית, בעת מצוקה. מסייעת

בשיפור המשאבים הרגשיים, תחושת הערכה עצמית

ומצב רוח חיובי.

חוסן פסיכולוגי: בהשוואה לזיכרון רגיל, נוסטלגיה

היא כמו לבישת שכבת נוספת לפני

שיוצאים לחורף קר – המעיל חוצץ

בינך לבין איום האויר הקר. זיכרונות

נוסטלגיים שונים מאוד מסוגים אחרים של

זיכרון. יש להם איכות רגשית הנוגעת

בזיכרונות משמעותיים, בעיקר עבור אנשים שבעת

מצוקה שוכחים מה היה בעבר ורואים

עצמם רק בפרספקטיבה העכשווית.

לשמש לטובת מערכות היחסים שלנו. במחקרים

נמצא כי לזכור תקופות הטובות במערכות

יחסים יכול לספק דחיפה ראשונית לשביעות

רצון מהקשר, לחוות מחדש זיכרונות חיוביים,

רגשות חיוביים וחיבה. יחד עם זאת,

הישענות ייתר על זיכרונות עבר של

חוויות אושר ושמחה עלולים לפעול בטווח

הארוך, כמו בומרנג. משום שהעלאת זיכרונות

חיוביים עלולים להפנות את תשומת הלב

למה שחסר במערכת היחסים הנוכחית.

כדי להטיב עם ההווה. אין זה

רעיון מוצלח לחיות בעבר ולהתגעגע יתר

על המידה לימים עברו. לעתים אנשים

מגיעים למקום בו הם עוסקים בזיכרונות

מהעבר המעכבים חיים פעילים בהווה המחבלים

בהתקדמות.

חרב פיפיות: אותם זיכרונות נוסטלגיים המביאים

אתם טוב, שמחה וחיוך עלולים ברגע

להפוך לתחושת עצב ויאוש לעתיד. לפגוע

באופן קבוע או זמני, בתחושת הרווחה

הרגשית.

על הנוסטלגיה במרחב הבריא, חשוב כיצד

להשתמש בעבר כדי לפתור סוגיות בהווה

ולהעשיר את חייך. במילים אחרות, חשוב

על נוסטלגיה כדרך לעשיית מסע קצר

במכונת הזמן הרגשית למחוזות החיוביים בעבר.

ביכולתך לאסוף זיכרונות ותובנות אשר ילוו

ויסיעו לך לשמור וליצור עתיד טוב

יותר לעצמך.

העותומאנית היתה מדינה רב לאומית ורב

תרבותית, שבתוכה והדת בלבד, היא אשר

קבעה את השתיכות הפרט לקבוצה הלאומית,

הקהילות היו מאורגנות כיחידות מנהליות עצמאיות,

לדוגמה היתה קהילה נוצרית אורתודוקסית, או

קתולית, קהילה יהודית וקהילה מוסלמית. מנהיגי

הקהילות היו האחראים על גבית המסים

מקהילותיהם .

של המאה ה-19 דיברו מרבית המוסלמים

באיזור הסהר הפורה ובמדינות צפון אפריקה

דאליקטים ערביים שונים, אך לא היתה

קיימת בקרבם תחושת השייכות לעם ערבי,

עדות לכך היתה התגובה הפושרת של

התושבים המוסלמים בסוריה הגדולה על נסיונו

של מוחמד עלי להקים אמפריה ערבית.

עשר שנים (1830-1840 ) שלט מוחמד

עלי בסוריה, הציע את התרבות הערבית,

ולא את האיסלאם כבסיס אידיאולוגי לליכוד

כל עמי האיזור, נסיון אשר לא

הניב תוצאות מיידיות. (1)

שהנהיג מוחמד עלי הותירה עקבות חזקים,

אך הגורם החשוב ביותר היה הקמת

בתי ספר ומכללות שבהם לימוד והוראה

נרחבת ופתוחה, חשובה במיוחד היתה מלאכתם

של המיסיונרים האמריקנים הפרוטסטנטים שהקימו תחילה

בבירות ואחר כך ברחבי סוריה בתי

ספר ששפת ההוראה בהם הערבית על

מנת להעניק השכלה מעמיקה לתלמידיהם דוברי

הערבית, המסיונרים הזמינו מגרמניה מכבש דפוס,

כדי שיוכלו לפרסם ספרי לימוד בערבית.

דבר זה אפשר להם להשתמש בערבית

בכל תחומי הלימודים ובכך להעמיק בקרב

תלמידיהם את המודעות לתרבותם הערבית .

לזכור שעד אותה עת לא היה

בסוריה אפילו מכבש דפוס אחד בערבית,

כלומר לא הודפסו ספרים ולא עיתונים

בשפה הערבית. גם הישועים, (כת נוצרית)

מילאו תפקיד, גם בהכניסם לסוריה מכונת

דפוס ב- 1847 . עד אז

לימדו בתורכית בכל בתי הספר התיכוניים

והיסודיים.

לומר שאי היעלמותה של השפה הערבית

במשך כל מאות של שלטון התורכים,

היה בגלל שתי סיבות: האחת, היותה

שפת התפילה של המוסלמים בערבית, והסיבה

השניה, היות מרבית האוכלוסיה אנאלפאביתית, ובגלל

סיבה זו לא הגיעו כלל לבתי

הספר ולא רכשו את השפה התורכית.

הרעיון של כינון אזרחות ערבית הנשען

על מורשת תרבותית וטיריטוריה משותפת, נתן

למיעוט הנוצרי בסוריה את אפשרות להיות

שווים לרוב המוסלמי, אי-לכך בחרו הנוצרים

לבנות עתיד סביב עברם כקבוצה, מה

שמכונה "ד'מה "(מאמנים באל תחת אסלאמי)

של דוברי ערבית .

היתה פעילות עניפה בתחום החינוך בארץ,

בשנת 1882 נוסדה "האגודה הפלסטינית אורתודוקסית"(2),

מטרותיה של אגודה זו כפי שהוגדרו

בתקנוניה, היו בעיקר חקר הארץ והמקומות

הקדושים בה, על מנת להפיץ מידע

זה בתוך רוסיה, סיוע לצלינים הרוסיים

המבקרים בפלסטינה, ייסוד בתי ספר, בתי

חולים ואכסניות, כמו כן הגשת עזרה

חומרית ומורלית לעדה היוונית אורתודוקסית בארץ-לכנסיות

של העדה ולאנשי הכמורה שלה. בשנת

1882 הקימה האגודה בית ספר בכפר

מג'ידל ע"י נצרת ובישובים אחרים דוגמת:

כפר יאסיף, רמה וסג'רה.

אלה לא שיגשגו בגלל המחסור במורים,

אי לכך, דאגה האגודה להבאת מורים

מוסמכים מרוסיה ונעשה נסיון ראשון להכשרת

מורים מקרב האוכלוסיה הערבית הפלסטינית, סמינר

לתלמידים הוקם בעיר בשנת 1886 ובמקביל

הוקם סמינר לבנות בעיר בית ע"י

ירושלים . במאה ה-19 היו אלה

הנוצרים בלבנון הראשונים אשר פיתחו את

התרבות הערבית כניגוד לתרבות העותונאמית, על

כן נוסדה לראשונה "אגודת האומניות והמדעים".

האגודה נוסדה בשנת 1847 בבירות ע"י

קבוצת נוצרים ובראשה עמד נאציף אל-יאזג'י,

שכתב מספר ספרים בדקדוק ערבי ועוד

מספר ספרים ששימשו שנים ארוכות את

בתי הספר ותרמו להתעוררות השפה הערבית.

(3)

הצוו אשר הנהיג שוויון בין כל

אזרחי האמפריה ואשר הוצע ע"י הסולטאן

בשנת 1856 הציעו המוסלמים בסוריה לנוצרים

מ"אגודת האומניות והמדעים" (4) לפרק את

האגודה שלהם ולהצטרף לאגודה אשר נוסדה

בשנת 1857 "האגודה הסורית למדעים".

לייסד אומה ערבית חילונית, עורר מספר

איטלקטואלים ערבים, אך קשה היה להמונים

ולכוהני הדת המוסלמים לקבל רעיון אומה

ערבית חילונית.

למצבה הלא מעודד של התנועה הלאומית

בתקופה ההיא ניתן למצוא בכתביו של

עבד אל-רחמן אל-כואכבי (5) אחד nהוגי

הדעות הערביים החשובים במאה התשע עשרה.

כואכבי אשר ישב בבית סוהר מספר

שנים בגלל ביקורתו על רודנות השלטון

הטורקי, הוא ברח למצרים בסוף המאה

ה-19 ושם הוציא לאור פרסומים בהם

מתח ביקורת על חשכת של אנשי

הדת, אל-כואכבי הדגיש את התפקיד המיוחד

שעל הערבים למלא בהשבת כבוד ומעמד

דת האיסלאם. כפתרון הוא הציע שתואר

הח'ליף יוחזר לצאצא משבט "קוריש" (משפחת

הנביא מוחמד), ושמקום מושבו ייקבע במכה.

לאל- נג'יב עזורי אשר היה ערבי

נוצרי שהתישב ולראשונה הוא אשר הביע

את רעיון האומה והמדינה הערבית, עזורי

ייסד את "ליגת המולדת הערבית" כמוכן

ייסד כתב עת בערבית בשם "ליגת

המולדת הערבית", וכתב ספר בצרפתית "התעוררות

האומה הערבית באסיה התורכית", בספרו זה

כתב נג'יב "קיימות שתי תנועות לאומיות

חשובות, דומות בטבען ועם זאת מתנגדות

זו לזו, שלא עוררו עד כה

תשומת לבו של איש, מתגלות בשעה

זו בתורכיה האסיאתית: קיימת תופעה חדשה

של התעוררות לאומחות ערבית מודרנית, אל

מול המאמץ הנסתר של היהודים לשקם

בקנה מידה גדול את מלכות ישראל

הישנה. שתי תנועות אלה עתידות להילחם

זו בזו ". (6)

את עצמכם

יצא לכם במהלך חייכם לרכוש מכשיר

חשמלי: טלפון נייד בגירסא מתקדמת, שעון

מתוחכם וכיו"ב. סביר להניח שלמכשירים אלו

נלווה דף הנחיות שימוש. אילו אנשים

אתם? מאלה שקוראים כל אות ומילה

בדף ההנחיות או שאתם מאלו שאוהבים

לחקור לבד, באמצעות ניסוי וטעיה ואפילו

תהייה?

עלות (במקרה הזה בזבוז זמן) מול

תועלת (בקיאות וידע בהפעלת המכשיר) בואו

נעשה חושבים: בהנחה ואתם משתייכים לטיפוס

הראשון, האם קריאת חוברת ההפעלה סייעה

לכם להכיר את כלל פעילות המכשיר

על בוריו והאם זמן הלמידה היה

שווה את זה?

ואתם משתייכים לטיפוס השני, אמנם חסכתם

הרבה זמן בקריאת כל ההנחיות וחקרתם

בעצמכם את הפונקציות הנקודתיות אותו רציתם

לדעת אך לא את כולן, אולם

חסכתם זמן.

שתי האופציות, מהי הדרך היעילה ביותר?

קיימת תשובה חד משמעית, שכן התשובה

תלויה בגורמים משתנים כגון: אופי המכשיר,

סגנון האדם והפונקציונליות הנדרשת מאותו מכשיר.

הקשר בין מכשירים חשמליים לתהליכים עסקיים?

נעבור לעולם התוכן העסקי ונעשה אנלוגיה

ממכשיר חשמלי, לתוכנה לניהול עסק ע"י

פעולות, מסמכים ונתונים.

נשווה בין שני טיפוסי האישיות: האם

כאשר אתם בוחרים תוכנה לניהול עסק,

אתם מנסים ללמוד את כל הפונקציות

בתוכנה ומתאימים את העסק אליה או

שמא מתאימים את התוכנה לתהליכי העסק

ועם הזמן מפתחים ולומדים עוד פונקציות

שמסייעות ביעילות התהליך?

העסק או ארגון אותו אנו מנהלים

או עובדים עבורו, קיימות מספר תוכנות

המכילות את המידע העסקי של אותו

העסק.

עסק קטן המפיק חשבוניות מס ללקוחות

(חלקן ידניות, חלקן ממוחשבות) ושאר הפעילות

העסקית מנוהלת אצל רואה חשבון או

אפילו בראש.

תוכנה, עסק בינוני ישתמש בחלק קטן

מהפונקציות שלה, כדוגמת: תהליכי סחר ומכר

ואילו עסק גדול, ישתמש בפונקציות ותהליכים

רבים יותר.

עסק נדרשת הגדרת התהליכים וביצועם. תהליך

עסקי הוא המנוע של שרשרת הפעילויות

בעסק והם היוצרים יחסי גומלין בין

פעילות לפעילות.

ההגדרה לתהליך עסקי נכון והאם יש

בכלל הגדרה כזו? ומהם המאפיינים המגדירים

תהליך עסקי נכון וכיצד תהליך עסקי

נכון יכול להוביל להגדלת רווחיות? כל

זאת במאמר לפניכם.

תהליך עסקי?

עסקי הינו תהליך שלם שמורכב ממספר

מאפיינים ופעילויות, הקשורים זה בזה שכל

פעילות תלויה בזו שלפניה וכל תוצר

ממנה מוביל לפעילות הבאה.

התהליך העסקי:

כל פעילות/שלב בתהליך מקבל נתונים, מעבד

אותם ומייצר נתונים לשלב התהליך –

הסדר בתהליך הוא הקובע מהי שרשרת

הפעילויות ואת המיקום של כל פעילות

בשרשרת – הן המשימות הנדרשות בכל

פעילות על מנת שהתהליך יזרום וימשיך

לפעילות הבאה.

המאפיינים בתהליך מוגדרים וברורים היטב, התהליך

יזרום ויגיע לתוצאה הרצויה. לעיתים, למרות

שהמאפיינים מוגדרים וברורים, התהליך עצמו ארוך

ומסורבל וגורם לבזבוז משאבים בעסק.

תהליך עסקי נכון?

עסקי די דומה לתרשים זרימה ולתוכנית

מחשב. תרשים זרימה הוא תרשים המכיל

רשימות פעילויות, שכל פעילות קשורה לשנייה

וכל פעילות מקבלת נתונים ומוסרת נתונים.

התרשים בונים תוכנית עבודה, המורכבת מרצף

של פקודות שמזינות אחת את השנייה

ומביאות לתוצאת התוכנית. ניתן לכתוב תוכנית

בכמה תצורות: כאשר התוכנית כתובה נכון,

זמן ההרצה שלה קצר, לעומת זאת,

תוכנית הכתובה באופן מסורבל עשויה להביא

לאותה תוצאה אך בפרק זמן ארוך

יותר וכידוע, הזמן הוא משאב יקר

מאוד בכל עסק.

להצביע על יעילות בתהליך כאשר המטרה

תושג בתהליך בזמן האופטימלי, ללא בזבוז

זמן.

זמן

זמן יכול לנבוע ממספר סיבות:

:

ידנית - ישנן פעולות הכוללות הזנה

של נתונים. כאשר הנתונים הם קבועים,

מומלץ למצוא להזינם בתהליך באופן אוטומטי

ללא התערבות ידנית.

מרובה – נוצרת כאשר מזינים עודף

נתונים. חשוב לבדוק היטב האם הם

בהכרח מסייעים לו או שהם מכבידים

על התהליך.

טקסטואלית ולא דרך טבלאות – רצוי

בתהליך נכון להגדיר רשימת נתונים הנלקחים

או רשימות, כך שאם בכל זאת

נדרשת הזנתם, הם ישלפו מהן במקום

להקיש את הטקסט ידנית. הקשת טקסט

ידנית עלולה להוביל לטעויות כתיב, לסגנון

כתיבה לא יציב וקשה לנתר את

המידע לפי מלל חופשי.

המפעילות את התהליך – הכוונה בעיקר

לעובדים, למקורות חיצוניים (כמו לקוח/ספק/חברת שילוח)

ולדו"חות.

התהליך, במיוחד העובדים צריכים לדעת את

כל האירועים הקשורים לתהליך כולו וחשוב

שיבינו איזו השפעה יש לפעולה שלו

על התהליך, למה היא מובילה ומה

מטרת הפעילות. כאשר העובד מבין את

התהליך כולו, הסבירות שהעובד ידלג על

הזנת אינפורמציה, יזין אינפורמציה שגויה או

יבצע את הפעולה בצורה שגויה קטן.

לפתח דו"חות בקרת תהליכים שרצים בכל

תקופה ומוציאים את הנתונים החריגים/השגויים, בהתאם

להגדרות שניתנות מראש. באמצעות דו"חות בקרה

אוטומטיים, ניתן לנהל מעקב צמוד אחר

התהליך ולוודא שכל הישויות בו מזינות

או מפעילות אותו בצורה תקינה.

נוספת למניעת עדכון נתונים שגוי, נעשית

דרך חוקים עסקיים המאפשרים לתת התראות

מתאימות בהקלדת מידע שגוי, דרך תזכורות

למשתמש במידה וחסר מידע רלוונטי וכן

באמצעות שליחת מיילים אוטומטיים ואישורים BPM

(Business process management) למנהלים או עובדים

נוספים שקשורים לאישורים בתהליך.

מול הישויות החיצוניות בתהליך (לקוח/ספק/חברת שילוח)

אמורה להיות באמצעות טפסים או מסמכים

מובנים שנשלחים או מתקבלים על ידם.

לדוגמא: רצוי לבצע הזמנת רכש ממוחשבת

מהמערכת לספק ולא הזמנה טלפונית, במסמך

או במייל, שהרי באמצעי מדיה כאלה

קשה לנתב את הנתונים בצורה מובנית:

המידע המתקבל חלקי, או שלא מגיע

לשאר הישויות הרלוונטיות בתהליך ומצב כזה

גורם לעיכוב וסרבול בתהליך.

פעמים שמעתם את המשפט "זה לא

התפקיד שלי"? הגדרת התפקיד ותחומי האחריות

של כל ישות בתהליך הינם הכרחיים

לתהליך ומטרתם למנוע מעברים וטרטורים מיותרים

בין מחלקה למחלקה, בכדי לקבל מידע

או לבצע פעילות מסוימת.

בתהליך:

והמיקום של כל אירוע בתהליך הינם

מרכיבים חשוב מאוד לזרימת האינפורמציה ממחלקה

למחלקה. כאשר הסדר מובנה ומתוכנן ע"י

תרשים זרימה, כל ישות יודעת מי

היה לפניה ומי ממשיך אחריה ויש

לה יכולת לפנות לגורמים הרלוונטיים במקרה

של חוסר בהירות בתהליך.

מאד שהתהליך יהיה גמיש ולא נוקשה

ובכל שלב תהיה אלטרנטיבה, במקרים שתוצאת

השלב הקודם שגויה או מעוכבת או

כאשר חלק בתהליך לא מיושם באופן

מלא. כל זאת כדי לאפשר זרימה

של התהליך, שהרי המציאות היא דינמית

וקשה להגיע לרמה אבסולוטית של תכנון

מולל ביצוע.

שלב בתהליך נקרא אירוע. האירוע בפני

עצמו מהווה תת תוכנית ומכיל רשימת

פעולות שיש לבצע. פעולות אלו חייבות

להיות ברורות למבצע ורצוי שתהיינה פשוטות.

כאשר ישנה פעולה מורכבת, יש לפרקה

לגורמים, כך שתהיה מורכבת מתת פעולות

פשוטות ותהיה קלה לביצוע. באירוע יש

להנחות את המבצע לגבי שינוים ואלטרנטיבות

לביצוע הפעולה במקרה של תקלה. כמו

כן יש לעדכנו בתוצאות הרצויות ובביצוע

בקרות עליהן נדרש על מנת לוודא

שהתהליך הושלם.

שמבצע הפעולה יסכים ויהיה כשיר לבצע

את הפעולה, כדי שזו תבוצע על

הצד הטוב ביותר. לכל פעולה יש

להקצות מבצע ראשי ומבצע גיבוי, למקרה

שהמבצע הראשי לא יהיה זמין לבצע

את הפעולה.

טוב הוא תהליך יעיל. היעילות נמדדת

באופן בו משקיעים ואליו מנתבים את

משאבי העסק. כאשר התכנון מפורט, ברור

ומובנה, ביצוע התוכנית הוא קל, פשוט

וחוסך הרבה זמן.

לא להקל ראש בתכנון, לסמוך על

הגורל, על אחרים או לטייח באמתלות

כמו "יהיה בסדר" או "נלמד תוך

כדי", אלא להעלות את מירב האפשרויות,

לחקור ולשאול שאלות. זאת בכדי שבמבחן

המציאות עבור כל אתגר או בעיה

יימצא פתרון מובנה מראש.

פריוריטי Priority היא הפתרון האולטימטיבי לתכנון

תהליכים עסקיים אפקטיביים ורווחיים, שכן היא

מאפשרת לבצע אותם בצורה אוטומטית באמצעות

פעולות של בקרה וביצוע ולערב את

כל הנוגעים בתהליך. מיישם טוב יוכל

להטמיע את התהליך מתחילתו ועד סופו,

הכולל את כל הפרמטרים/הנתונים והדו"חות שכלולים

בו.

עבודה יעיל הוא רווחי, חסכוני ומשתמש

בתבונה בכל משאבי העסק.

מתבטא בזמן עבודה: ההספק של העובד

בתהליך עבודה מובנה וברור גדול יותר,

המעורבות שלו בתהליך גבוהה יותר, בהתאם

לידע ולהתמחות שלו כמובן. הוא מבין

מה עליו לבצע. התהליך מורכב ממנגנוני

בקרה על איכות העבודה, כך שבמידה

ונוצרת טעות, היא מיד מתוקנת ובכך

מייעלת אותו.

בכח אדם: זהו פועל יוצא של

תהליך תקין ויעיל, שהרי התהליך מכיל

רק את המעורבים והוא בחלקו אוטומטי.

והכרחי להציג את סגירת התוכנית בפני

כלל המשתתפים ולהבהיר בפניהם את כל

האירועים המעורבים בתהליך, על-מנת לקבל מהם

פידבק ולטפל באתגרים באמצעות מתן פתרונות

רלוואנטיים ויצירתיים.

רווחי הוא כזה שיודע לייעל תהליכים

ולעשות שימוש בתוכנות או יישומים שמסייעים

לו בכך.

אם כיום אנחנו פתוחים לדבר כמעט

על כל נושא בעולם, כאשר הדברים

מגיעים לגירושין, הדרך לספר על תהליך

הפרידה, מלווה במבוכה ובתחושת בושה בעיקר

כאשר מגיע הזמן לשתף משפחה וחברים.

השיתוף עשוי להיות קשה, מביך ולעיתים

קרובות מתלווה לכך, תחושת בושה וכשלון.

איננה רגש מקדם. היא בעיקר גורמת

להסתרה וגורמת להיתקעות במקום, זמן ארוכים.

מאידך, שינוי עשוי להתרחש אם תדבר

על הדברים, בגילוי לב ובכנות אשר

יביא עימו הקשבה, אמפטיה, תמיכה והכלה.

זאת לצד לקיחת אחריות (חלקית או

מלאה) על המצב שנוצר.

גורם לאדם להרגיש בושה לנוכח גירושיו?

חלק מהבושה, נוגעת לעניין התרבותי והסביבתי.

קבל עם ועדה עד עולם יחד,

ולמלא את צרכיו באחד לשני כמעט

בכל תנאי. אבל, כל מי שניהל

ומנהל מערכת יחסים זוגית ארוכת טווח,

יודע כמה מאתגר לקיים זוגיות מוצלחת

בעקביות. מדובר ברף גבוה כדי ששני

אנשים יישארו יחד בטוב, למשך שנים

ארוכות. ישנם רבים המגיעים להישג זה,

אחרים מוצאים שאינם מסוגלים לעמוד במשימה

זו. ישנם אחרים החיים בזוגיות שאיננה

מספקת, אך לא מספיק קשה כדי

שיעזבו.

נוסף בנישואין ארוכים, היא לעמוד במשימת

החברות והקשר הרגשי בזוגיות. זוגות שאינם

צולחים את אתגרי החיים ואינם מצליחים

לגשר על פערים רגשיים, אינטימיים, כלכליים,

חברתיים, משפחתיים וכו', יהיה לשמור על

חברות לאורך שנים. קשר ארוך (כמו

כל קשר) מצריך השקעה כדי להתקיים.

השקעה שתאפשר גם לכעוס, לא להסכים,

להיפגע ולהיעלב, אבל לדעת שבסופו של

דבר, ישנה חברות הנותנת בטחון בקשר.

משתנים במהלך החיים. זוגות בראשית דרכם,

תמיד יודעים או מבינים הצרכים הרגשיים

שלהם או של בן הזוג. השלב

בו זוגות מתחילים להתרחק ונישואים רבים

מסתיימים. לא תמיד סיום הקשר הזוגי

שווה ערך לזוגיות כושלת. לפעמים אלה

הצרכים הרגשיים שמשתנים, פערים אשר מתסכלים

וכואבים מכדי להישאר.

מהזוגות מנסים לעבוד על הקשיים בטיפול

פרטני ו/או זוגי, בנסיון להבין שהצרכים

הרגשיים, היכולות והמשאבים לשינוי – שונים

מהאחד לשני. לא תמיד יכולים לגשר

בכוחות עצמם, על פערים אלה. מכירה

זוגות, אשר פנו לטיפול בטרם החליטו

להתגרש. השקיעו מאמץ להבין את הדינאמיקה

שהשתבשה או שכלל לא התבססה וגרמה

לאומללות בקשר. אבל הם למדו להתגרש,

בעיקר כאשר ישנם ילדים.

לפנות לעזרה בטרם מחליטים להיפרד. לא

תמיד צריך לפנות לאיש מקצוע. לפעמים

את העבודה יכולים לעשות ספר לעזרה

עצמית, בני משפחה שקולים, חברים נאמנים

– אשר יכולים להביא נקודת מבט

רחבה יותר. למעט מקרים של התעללות

, שעלולה להוות איום חמור על

המצב הפיזי

סיבה להתבייש בגירושין. עשיתם את כל

מה שניתן לעשות ובכל זאת הגעתם

לדרך ללא מוצא, סתום, לתחושת אין

ברירה אלא להיפרד. בסופו של דבר,

פרידה כרוכה בגילוי ושיתוף אחרים. זהו

רגע חשוף ופגיע. שתף בהחלטה להתגרש

רק כאשר אתה בטוח לחלוטין, עשית

כל מה שיכולת ואין דרך אחרת.

קל לשתף בהחלטה להתגרש. זו תקופה

פגיעה, שמור על עצמך. על מה

אתה מרגיש לנוכח הפרידה ומשמעותה, מבלי

להשמיץ או להשחיר את בן הזוג.

דבר רק על עצמך, על מה

אתה מרגיש, עשית או עושה כדי

לעבור את התקופה. דבר על הצער,

הכאב התקווה ועל העתיד לבוא. על

איזון והקשב לדברים שהאחרים אומרים, גם

אם הם מנסים לגרור אותך לרגשות

אשם, כעס ופרובוקציה. לפעמים הם מעצם

רעיון הפרידה ומגיבים בהתאם.

להימנע מתגובה רגשית סוערת. דבר באמירות

כלליות על מורכבות המצב. אל תכנס

לוויכוחים והוכחות על הצדקת הגירושין. פשוט

סיים את השיחה עם אמירה שתשקול

את הדברים ואתה בטוח שכל מה

שנאמר בא מכוונה טובה ודאגה.

הגירושין ובכלל, מנת להפוך את החוויה

הרגשית למעשית יותר, היה אדיב וגלה

חמלה כלפי עצמך. התרחק הגורמים לך

לכעוס, להתכנס ולהתבייש במעשייך. צור סביבך

מעגל של אנשים המציעים תמיכה חברתית

חיובית ומעשית. סיכוי יותר מסביר שמאמצים

אלה יהפכו חוויה קשה למעט פחות

קשה אשר תלווה אותך לשלב הבא

בחיים.

היחסים הקרובות ביותר שלנו, הכעס עשוי

להגן עלינו מפני כאב הבושה.

פוגעת ביכולת להקשיב ולעסוק בדברים ברמה

אינטימית עמוקה. לעיתים קרובות כעס יכול

להיות תגובה ממסכת מפני הכרה וקבלה

של בושה אותה חווים. הדברים ניכרים

בעיקר במערכות יחסים אינטימיות, בהן כעס

יכול להיות מסך עשן המסווה בושה

ומערער קרבה וחיבור אותנטי.

כרגש שלילי, הנובע משיפוט והערכה עצמית,

מי אנו כבני אדם. בושה ואשמה

הולכים יחד, כמעט תמיד. אנשים עשויים

לחוות בושה בהיבטים ספציפיים כמו: דימוי

ומאפייני גוף, רגשות, אינטליגנציה, מיומנויות או

התנהגות. אך המיקוד זה עשויי לייצג

ביטוי מודע, לתפיסה לא מודעת, של

להיות חלש ופגום. מסוים מיקוד צר

זה, הוא קצה הקרחון, של דברים

עמוקים יותר.

הוא אותו קול פנימי, קשה וביקורתי

שאומר שאנחנו "פחות טוב..." כאשר משווים

עצמנו לאחרים. זהו הדיאלוג הפנימי שיכול

לטפח מחשבות ורגשות המובילים לדיכאון וחרדה.

עלולה להיות מושרשת בילדות, בהזנחה רגשית,

פיזית או אחרת. חוויות אלה מותירות

ילד ללא כלים, מוצף ומבולבל, החווה

קושי בהתמודדות. להסיק שהוריו יודעים מה

נכון עבורו ואין להם כוונה לפגוע

בו, שהם אומרים לאמיתה. הוא עשוי

להאמין שהוא אשם ולקוי. זו לצד

חוסר הנוחות והאשמה העצמית על הכעס,

הם הדלק המזין את תחושת הבושה.

הופכת לאיום פנימי על תחושת העצמי

והרווחה הרגשית ומחמירה אותה. לכן, האדם

יעשה כל שביכולתו למזער, להכחיש, ולדכא

תחושה זו. לעיתים, בנסיון לתקן את

תחושת בושה, האדם הופך לפרפקציוניסט, חרד

מטעויות וחדור מוטיבציה להצליח בכל מחיר.

לעיתים במאמץ לספק נרטיב נגדי לתחושת

האשמה, היא עלולה להתחלף בצורך שאחרים

יעריצו אותו. מדובר במספר אסטרטגיות שאנשים

עשויים לנקוט כדי להעלות את תחושת

הערך העצמי בעיני עצמם ובעיני אחרים.

השפעה על מערכות יחסים, משום ששם

הכי חשופים לביקורת אמיתית או מדומיינת.

אינטימיים מחזקים את הנטייה לחוש ששופטים

אותנו, במקום בו אנחנו השופטים הקשים

ביותר של עצמנו. לכן, אין זה

מפתיע שכאשר אנו נושאים איתנו בושה,

אנו עשויים לבנות חומה רגשית שתגן

מפני איום זה.

מודעות לתפקיד הבושה בחיינו, עלול לגרום

לקושי באינטימיות, לערער את היכולת לפתח

פתיחות ואותנטיות במערכות היחסים והקרובות ביותר

שלנו. הפחד שהבושה תיחשף, עלולה לגרום

לניתוקים ולתחושה של בדידות.

קיים הרצון לאינטימיות וקרבה, להיות אהוב

ונאהב ואנו מחפשים מערכת יחסים התומכת

בצורך זה. עם זאת, אינטימיות אמיתית

מצריכה תחושת בטחון המאפשרת להיות עצמנו,

אותנטיים עם פחות מסכות. בטחון בקשר

עשוי להתרחש עם אדם משמעותי שיש

לו יכולת להקשיב ללא שיפוט, שיכול

לאמת ולתת תוקף לחוויה. כדי להרגיש

בטחון במערכת יחסים, חשוב לטפל בנושא

הבושה.

התייחסות וטיפול נמצא דרכים להימנע מקרבה

ופתיחות בנושאים אותם חווים כמאיימים. כעס

הוא אחד הדרכים. כעסים תכופים עשויים

להוות מחסום ליצירת אינטימיות וקרבה, במטרה

לא לחשוף את הבושה שחשים. כעס

יכול להיות תגובה והסחת דעת מהסבל

הפנימי – הבושה. ענן עשן אשר

יסתיר את הכאב ולא יאפשר לקרובים

ביותר לסייע. עמוק בפנים מרגישים פגומים

ולא מאמינים שאפשר לסמוך על האחר

ועל האכפתיות שלו. הכי בטוח הוא

לכעוס ולהרחיק כדי לא להרגיש דחיה.

שאנשים יחפשו באופן לא מודע, בן

זוג פחות אותנטי, שאינו מביע אכפתיות

ואף נוטה לכעס. קשר כזה מפחית

את הסבירות שיעלו נושאים הקשורים לבושה

העצמית. כך שמערכת היחסים נשענת על

ריחוק רגשי כחלק בלתי נפרד.

יכולה להיות מאתגרת ביותר גם במערכות

היחסים הקרובות והאוהבות ביותר. להיות חשופים

ופגיעים לכאב רגשי, בעיקר כשהדברים מלווים

בבושה על העבר שלנו, איתו קשה

לנו להתמודד, הוא לא דבר פשוט.

הוא רגש אנושי כמו כל רגש

אחר. ככל שנזהה ונקבל את עצמנו

עם הבושה, כך נהפוך עצמנו לזמינים

לקשרים משמעותיים ומתגמלים עם עצמנו ועם

אחרים. קבלה ולמידה להרפות מהמשקל הכבד

של בושה, מאפשר נוכחות עצמית טובה

יותר בחיינו המאפשרת יצירת מערכת יחסים

אוהבת

אדם שאנו אוהבים, מתייחס לזרים או

חברים בתשומת לב ורגישות רבה יותר

מאשר אלינו, נוצרת בעיה. המאמר מתייחס

לכל מערכות היחסים הקרובות שבין זוגות,

הורים וילדים (צעירים אחים, בני משפחה

וחברים קרובים.

לחץ חשוב לזהות ולנהל את מה

שנו מרגישים לצד הבנה כיצד אנו

משפיעים על רגשותינו ומחשבותינו – על

האחרים הקרובים לנו ביותר. ההבנה מה

צריך לעשות, היא לא אותו הדבר

כמו לעשות את הדברים. לכן, העבודה

העצמית החשובה ביותר, היא למצוא מקום

רגשי לבצע השינויים שהחלטנו עליהם.

המתקשה לקחת אחריות (כלשהיא) על האופן

בו התנהגותו משפיעה על אדם קרוב

לו, נובעת לפעמים מחוסר יכולת לאמפטיה,

חמלה וקבלה. זאת בנוסף לתחושה שכאשר

לא מקבלים את דבריו, מעשיו או

דעתו – זו היא מתקפה אישית

נגדו. בעיקר כאשר מדובר בקשר קרוב.

לא מבינים כמה הוא צודק, בעוד

האחרים טועים. יש בו מעט מאוד

רגישות, לקרובים אליו ביותר. מרגיש שזכותו

וחובתו לומר ולעשות מה שהוא רוצה,

מבלי שיצטרך לדאוג כיצד הדברים שלו

משפיעים על הקרובים לו. בולטת בעיקר

ביחסים בינאישיים קרובים.

להסוות נוקשות זו, במרחב הציבורי, החברתי

שחשוב לו להראות טוב ומקסים בעיני

"הציבור", מבין שעליו לקבל את הכללים

החברתיים המקובלים כדי לזכות באהדה, ומתנהג

בהתאם לכך. מאחורי "דלתות סגורות" בד'

אמותיו, הוא מאמין שלא יהיו השלכות

להתנהגותו, הוא ינהג בחוסר רגישות כלפי

הקרובים אליו ביותר.

של חוסר רגישות, גסות רוח ועקשנות

ישנו קושי בהתמודדות עם הפגיעה שגורם

לאחרים. ככל יכולתו להימנע מרגשות אלה,

על ידי הדיפה הגנתית שלהם אשר

נועדה להימנע ולעקוף את הפגיעות של

עצמו. תחילת תובנה מתרחשת אם וכאשר

האדם מבין שהוא גם פוגע וגם

פגיע – מודעות זו שעשויה להיות

מנוף לשינוי.

בין הדמות ה"ציבורית" של האדם לבין

איכות מערכת היחסים הבינאישית שלו, עלולים

להיות קוטביים. קשה ליישב פער כזה

העלול לגרום ולאוהבים, להטיל ספק בעצמם.

מכירים . את המשפט "כולם חושבים

שהוא נהדר ומקסים, אף אחד לא

יודע באמת איך הוא בבית" פערים

אלה מערערים ומעמיקים את הקונפליקט. להסתיר,

כלפי חוץ, התנהגויות משום שסוג הקשר

הוא אחר. אדם לוקח אחריות על

מה שקורה במערכת היחסים ויבטל במחי

יד את מה שהאחר מרגיש, פוטר

עצמו מאחריות על המתרחש. הוא "אלוף"

בלעקוף רגשות מעיקים. הוא יסרב לשקול

נקודת מבט נוספת, יתעקש בצדקתו. התנהגות

זו איננה באה מחוזקה, אלא מחולשה.

הדבר מקשה עד בלתי אפשרי למצוא

פתרון לקונפליקטים. מישהו בסוף יכנע ויוותר.

אדם עם הבנה, מודעות רגשיות טובות

מאופיין ביכולת לפתור קונפליקטים, לשקול ולראות

גם את נקודת מבט אחרת, להיות

מודע לעצמו אחריות על מה שקורה

ביחסים. בנוסף, לתחושת חמלה ואמפטיה כלפי

האחרים. אחריות כשהוא טועה וידע להתנצל

כדי לתקן.

אלה אשר לא לוקחים אחריות על

משמעות מעשיהם, התנהגותם או דבריהם -

יתייחסו אך רק לרגשות של עצמם,

יתקשו לראות ולשקול נקודת מבט שונה.

מאמינים שהצדק תמיד איתם. קשה עד

בלתי אפשרי להגיע איתם לפתרון קונפליקט

מאוזן, אשר ישביע את רצון כל

הצדדים. חשוב לזכור שמדובר בהתנהגות הגנתית

אשר איננה באה מחוזקה, אלה מחולשה

שלאדם קשה להודות בה.

יכול להיעשות בטיפול פרטני, זוגי, משפחתי

או על ידי התבוננות עצמית, כמו

במראה. לנסות להתחיל לפתח נקודת מבט

נוספת, גם אם לא מסכימים לה.

לדעת לסגת מהעמדה המתבצרת, להתנצל ולחפש

פתרון אשר יאפשר חילוץ מהתקיעות אשר

יאפשר קשר בריא, טוב, מאוזן ומספק

יותר ועם פחות מלחמות.

בעיות קשב וריכוז ומה שביניהם

כמחצית מהילדים ובני הנוער מתמודדים עם

הפרעת

או בשמה הנוירולוגי (ADHD).

זו היא אחת ההפרעות השכיחות בעולם,

וניתן גם לעמוד כי

ההפרעות הנפוצות ביותר בקרב ילדים ובני

מחקרים שונים מראים כי ספורט טיפולי

יכול לשפר ולהפחית

של הפרעת קשב

על פי מחקריו של הפסיכיאטר הנודע

- ג'ון רייטי - חשיבותה של

פעילות ספורטיבית קבועה יכולה לתרום ולשפר

משמעותית את תפקודם של ילדים ובני

נוער המתמודדים

ושישנו קשר מדהים בין פעילות גופנית

עם ההשפעה על מוחנו.

פי מחקריו של רייטי, לאימון סדיר

ישנה השפעה ישירה על רמת הבסיס

של הורמוני הדופמין והנוראפינפרין, הורמונים הממלאים

תפקיד בהסדרת פעולתה של מערכת

של אלו הסובלים מחוסר סדיר של

הורמונים אלו דבר זה משמעותי מאוד,

ויכול לסייע

השפעתם של זרימת הורמונים אלו בצורה

טבעית יכולה להשפיע ולסייע רבות

המתמודד עם הפרעה

גופנית עוזרת לילדים אלו להתמודד בצורה

ישירה עם המכשולים

ביותר כגון: משמעת, ארגון וסדר, עמידה

בזמנים, וקושי בקבלת

בפעילות גופנית מלמד את הילד להתמודד

עם בעיות אלו ובנוסף מרומם

ההורמנים הנדרשים עבורו ביותר, וגם מסייע

ביכולת עבודה

עצמית, שיתוף פעולה, וכמובן שיפור משמעותי

במצב

בספורט יכול למצות את כישוריהם של

ילדים אלו באופן מוחלט,

שבעת עשיית פעילות גופנית - החיסרון

הופך ליתרון, מכוון

הגדולה יכולה להתפרש כמעלה. ולפתע והאנרגיה

הופכת את ילדים אלו למנהיגים חזקים

ובולטים שמעודדים את שאר חברי קבוצתם

בהתלהבות גדולה. כך בולטים הם לטובה

אף יותר, דבר אשר מעודד את

מצב רוחם ומשפר את הביטחון

עשיית הפעילות הגופנית לפתע ניתן מקום

מעצים עבור אותם ילדים אשר מדגיש

את היכולות הטובות שבהם כגון -

אינטליגנציה רגשית, אינטואיציה, יכולת קבלת החלטות

מהירות, ואנרגייה

מהי בעצם הפעילות הספורטיבית המומלצת

התאמת ענף ספורט מאוד חשובה לילדכם,

והינה

לילד בהתאם לגילו, תחביביו, יכולתו הפיזית,

והעדפותיו.

בגלל השפע הרחב בתחום הספורט ניתן

להתאים לילדכם

במהרה, בגלל שתחום זה מתרחב וגדל

לאט לאט ונהיה יותר

המתמודדים עם בעיות קשב וריכוז תחומים

- אחד מהם הוא הספורט לענפיו:

אומנתית, אומניות לחימה, וכל פעילות שמשלבת

עבודה

כדורעף, וכד'...) מכוון שפעיליות אלו מצריכים

דרגת מיקוד

קשר גדול בין תנועה לקשב בענפי

הספורט הללו.

כמה טיפים קטנים שיוכלו לסייע במציאת

פעילות נכונה עבור -

-

לזכור כי ילדים עם הפרעת קשב

וריכוז ישנה נטייה מהירה להשתעמם מהר,

ובהתאם לכך צריך לקחת בחשבון שהינם

יכולים לאבד סבלנות ועניין בפעילות שלא

עבורם אישית לפי צרכיהם.

-

למצוא שפה משותפת לפני התחלת המפגשים

בספורט הטיפולי, כדי שילדכם ירגיש בנוח

בעת עשיית הפעילות, בנוסף דבר זה

יחזק את הקשר ביניכם ואף יפחית

לחץ וחרדה מיותרת. ויש להכינם מראש

לקשיים העומדים בפניהם (הפסד, תחרותיות, עמידה

ביעדים,

בעת הפעילות

לא יודעים זאת אך קיים סגנון

למידה תנועתי, דבר זאת יכול להוות

ואף יכול לתרום משמעותית ליכולות הלמידה

בעתיד. לדוגמא: כדרור

כדורים, או הליכה משותפת עם חבר

או חברה, אלו בהחלט דרכים מעולות

לחידוד

ולהפחתת החרדה לקראת מבחנים ועמידה ביעדים

אלה מעט מאוד אמנים ניגשים לגלריות

עם יצירות אמנות בפועל. הם או

פונים באופן אישי (רצוי בתיאום מראש,

אם כי כמה נשמות אמיצות פשוט

הולכות בדלת - לא רעיון נהדר),

באמצעות דואר זבל או באמצעות דואר

אלקטרוני.

אחת מהגישות הללו, חשוב לזכור שהגלריה

תסתכל על האמנות שלך - אבל

גם יותר מאמנות שלך. וסוחר האמנות

עסוק, וראה אלפי יצירות אמנות תרתי

משמע. הם תמיד היו רוצים למצוא

את "האמן הגדול הבא", אך יחד

עם זאת הם לא ממש מצפים

לכך. הם מעוגנים, ויודעים שרוב האמנים

לא כל כך מקוריים. זו השקפתם

לפני שהם רואים משהו שיש לך

להציע.

אתה הולך באופן אישי, התלבש יפה.

אל תנסה להראות כמו אמן מרדן

שרק התעורר. ג'ינס זה בסדר, אבל

עדיף ז'קט ספורט וזה טוב אם

הוא מתאים. נשים, ז'קט גם ו

/ או חצאית נחמדה. כן, אתה

אומן, אך אתה מגיש בקשה לקשר

עסקי. אם אתה אדם בוגר ואתה

עדיין מתלבש כמו היפי, זה אומר

לבעל הגלריה שיש לך בעיות גישה,

וייתכן שהם יתקשו איתך. הם לא

צריכים בעיות.

אתה שולח חבילה, וודא שהכול מרוכז,

ועל נייר באיכות טובה. לא קצוות

מפותלים, שום דבר עקום או מועתק

רע. שוב, הפרטים האלה שולחים הודעה

על כמה אכפת לך מעצמך, מהקריירה

שלך והקשרים העסקיים שלך.

צריכה חבילה להכיל? אם זה נשלח,

מכתב שער מעולה, אך קצר, בו

כתוב מי אתה ולמה אתה כותב

- ובמיוחד מדוע בחרת לכתוב לגלריה

הספציפית הזו. האם יש אמן אחר

שהם מייצגים שעבודתו דומה לשלך? מישהו

המליץ לך על כך? מה שתגיד.

אבל צריכה להיות סיבה, ואתה צריך

לצטט אותה. ולעולם אסור לשלוח הודעה

לגלריה שאינה "מתאימה" לעבודה שלך. אני

מקבל פניות ללא הרף מאמנים שמעולם

לא הסתכלו על מה שאני מייצג

וזה מעצבן להפליא.

גם ביו וקורות חיים עם השכלתך

ופרסים וכו 'שקיבלת. כלול רק את

הפריטים החשובים. לא כל דבר -

רק האמנות המשמעותית. אם יש לך

עיתונות טובה, שלח עותקים. ואז הייתי

מוסיף תמונה אחת גדולה ומבריקה של

יצירות אמנות. כן, תמונה אמיתית בגדל

8 על 10 אינטש לערך. הגודל

מיועד להשפעה וזה חוסך את הסוחר

מהצורך לפתוח דיסק או לעבור לדף

אינטרנט. לאחר מכן הם יידעו מיד

אם הם רוצים ללכת רחוק יותר

לאחר מכן כלול דיסק או דיסק

קשיח.

- זהו קשר עסקי! הציגו רק

את העבודה הטובה ביותר שלכם, והפכו

אותה לקבוצת ציורים קוהרנטית, לא יותר

מ- 10-12 יצירות, בעל הגלריה רוצה

לדעת איפה אתה היום.

את נרשמת ממליצה לך לצפות בסרט

"סקס והעיר הגדולה". חוץ מניקוי ראש

ובריחה של שעתיים לרכילות, פטפוטי נשים,

איפור ובגדים יפים, יש שם מערכות

יחסים.

השני רואים את ריטואל הטעויות שכל

אחת מהגיבורות עושה. הטעויות הללו מובילות

למסקנה אחת: סיום מערכת יחסים פרובלמאטית

ללא עבודה עצמית לא תעשה שינוי

בחייכם. אם תצאו עם גבר סרבן

מחויבות, אז בדיוק כמו קארי בראדשו

- גם אם הוא יתחתן איתכן

בסוף, הוא יעשה לכם כמה התקפי

לב בדרך, יכניס אתכם למצבים מביכים

ויגזול הרבה משמחת החיים שלכם.

המשפטים השכיחים שאני שומעת הוא :"אין

לי מזל. למה אני נופלת על:

קמצנים, מובטלים, לוזרים סדרתיים, נצלנים, נשואים,

פרודים, גרושים בעייתיים, קשורים לאקסית המיתולוגית,

בעייתיים במחויבות, אדיפאליים, שקרנים, בוגדניים?" ועוד...

שלי אליכן חד משמעית: זה לא

עניין של מזל אלא יותר של

חוסר ידע, של התעלמות מתמרורים אדומים.

מי שמתעלם, סופו למרר בבכי ולאבד

אמון. אם פוגעים בכם, זה לא

גשם - זו פגיעה! ומי שלא

עוצר אותה ימשיך לסבול.

אינם משתנים

אליי לאימון אישי בחורה יפהפייה, חטובה,

אינטליגנטית, נאמנה, אמינה ושאר תכונות מדהימות.

היא התאהבה בצ'ארמר נוכל סדרתי שקנה

לה מתנות, פינק אותה, הראה לא

את מקומות הבילוי הכי אקזוטיים בארץ

ובעולם. היא התחילה לרצות אותו ולחזר

אחריו ואז הוא התהפך וסיפר לה

שהוא מעשן קצת חשיש כל יום.

הוא הקניט אותה ליד קרוביה וחבריה

והיא ברחה, אך הוא תמיד דיבר

אל ליבה שתחזור והבטיח שהוא ישתנה.

אני ביקשתי ממנה לעזוב אותו, אך

היא חזרה ונפגעה עד שלא יכלה

עוד. כיום היא מנסה לשקם את

הריסות חייה.

לי מסר אליכם: אתם לא עובדים

סוציאליים ואינכם פסיכולוגים של אף אחד.

לכל אחד יש את הבעיות שלו

ועליו להתמודד עימם. אם אתם מכירים

בן/בת זוג שמתנהגים אליכם לא בכבוד,

שעדיין נשואים,

קמצנים, עצבניים, מספרים לכם הראשון על

מעללי המיטה של האקסית או כמה

שקשה להם לשכוח את האקסית, עשו

טובה לעצמכם - אל תחשבו שזה

ישתנה, זה רק יחמיר.

במקום הראשון ואתם בלבד מלמדים את

הסביבה כיצד להתנהג אליכם. אם לא

תדרשו כבוד, אהבה, פינוקים, מסירות ובן

זוג פנוי רגשית - לא יהיה

לכם. אל תסבלו. תיהנו ותחגגו באהבה.

אל תמהרו להעניק את לאדם הלא

מתאים, שכן האנרגיה שלכם תיגזל וכשיגיע

המתאים תהיו חסרי אנרגיה.

לעשות אימון אישי לימדו מה מניע

את הבחירות הלא בריאות שלכם, מצאו

את עקב אכילס וקבלו כלים כיצד

לבחור נכון.

ראשון: אהבה עצמית!!!!אתם מיוחדים אין לכם

כפיל ומגיע לכם הכי טוב שיש.

למסלול שלנו הפעם היא המלצה לטיול

סמוך לירושלים בשמורת הסטף.

אין במסלול - יש, נופים -

יש, טבע - יש, כניסה למערה

חשוכה - יש גם יש, מים

- בוודאי.

אז אחרי שארזתם מים, כובע,

נעליים, נשנושים לדרך ושקית אשפה (כיוון

שאנחנו לא משאירים אחרינו פסולת בשטח),

יש לרשום בWaze "סטף - החניה

העליונה", יש לנסוע לפי הוראות האפליקצייה

עד תחילת המסלול.

בתחילת המסלול ישנה רחבת

חניה גדולה ובסמוך אליה תצפית מרהיבה

אל נחל שורק והרי ירושלים. בסמוך

ישנו גן משחקים וכמה רחבות עפר,

חלקן עם ספסלים וחלקן לא -

בהם ניתן לפתוח את הבוקר בפיקניק

משפחתי. לאחר ארוחת הבוקר נתחיל במסלול.

מהחניה

יוצא שביל המסומן בצבע ירוק עליו

יש להתחיל את ההליכה. בהתחלה השביל

יורד מעט עד מפגש עם שביל

המסומן בכחול (מצד ימין) אל השביל

הכחול יש לפנות ולהמשיך לרדת ירידה

מתונה. אם תגיעו אל המסלול בין

החודשים מאי עד סוף ספומבר, האזור

סביבכם יהיה די צהוב ויבש (מלבד

לפרחי החצב שיפרחו מסוף אוגוסט עד

תחילת אוקטובר). אך אם תגיעו החל

מאמצע אוקטובר ועד אפריל, תוכלו לראות

תחילה פריחה סתיוית, וככל שתתקרבו אל

החורף תוכלו לראות יותר ויותר ירוק

סביב המסלול. החל מתחילת פברואר המטיילים

במסלול ייהנו משלל פרחים בשלל צבעי

הקשת לאורך כל המסלול.

על המסלול הכחול

יש להמשיך כל הדרך עד מעיין

הסטף. בדרך תעברו כביש, תגיעו אל

בוסתן ובו עצי תאנה רבים ומעט

רימונים, תגיעו גם לחורשה עתיקה ובה

עצי אלון מצוי גדולים במיוחד ובסמוך

אליהם גת עתיקה (מתקן עתיק לייצור

יין על ידי דריכת מעיין הסטף

תגיעו בערך כרבע שעה לאחר הסטף

מומלץ לעשות עצירה ארוכה. במקום ישנה

נקבה ארוכה אשר נחצבה בסלע במטרה

להוביל מים מתוך ההר אל מחוצה

לו על ידי תעלה מלאכותית. בעבר

הנקבה שימשה להעברת מים בלבד, היום

היא משמשת להעברת מים ולהעברת ילדים.

זוהי אחלה נקודה לעצירה בה הילדים

פעם אחר פעם ייצאו וייכנסו ל/מהנקבה

תוך כדי הפסקה ארוכה במקום אפשר

לעשות אחד משני הדברים הבאים:

אופצייה א':

אם הגעתם בשני רכבים ניתן טרם

המסלול להקפיץ רכב אחד לנקודה הסמוכה

למעיין הסטף (הנקודה בה אתם נמצאים

כעט). למי מכם שירצה לעשות זאת,

בהקפצת הרכבים טרם המסלול יש לכתוב

בWaze "סטף חניה הקפצתם רכב אחד

לחנייה תיכונה יש לצאת מאזור המעיין

וללכת כ-5 דק' על הכביש המקשר

בין המעיין לבין החנייה התיכונה -

פה תם הטיול שלכם.

ב': אם הגעתם עם רכב אחד

למסלול או אם אתם מעוניינים לעשות

את המסלול הקצת יותר ארוך, יש

לחפש באזור המעיין שביל המסומן בצבע

ירוק. שביל זה יוביל אתכם בעלייה

מתונה, כאשר לימינכם נופו המשגע של

נחל שורק, אל החנייה בה החנתם

את הרכב בבוקר הטיול (זמן החזרה

המשוער - 40 דק').

המסלול הקצר עם הקפצת הרכבים -

2.3 ק"מ.

אורך המסלול הארוך המעגלי -

3.4 ק"מ.

אז כל שנותר זה לארוז

את כל הציוד שהזכרתי בתחילת המאמר

ולצאת לשטח (והכי הכי חשוב -

לא להשאיר אחריכם מלוכלך).

עבר חלף לו, מזג האוויר הופך

נעים יותר וממש עוד מעט, אחרי

הסגר נוכל לצאת אל הטבע וליהנות

שוב מהטבע הישראלי. אז רגע לפני

ששנת הטיולים מתחילה, הנה המלצה למסלול

מעולה בהר הכרמל, ואם אתם חובבי

טיולים - אתם חייבים להכיר אותו.

הטיול שלנו עובר למרגלות הר הכרמל

בחלקו הצפון מזרחי, בסמוך לעיר נשר.

בכדי להגיע אל תחילת המסלול יש

לרשום בWaze "פארק נשר" ולנסוע לפי

ההנחיות. עם הגיעכם אל נקודת ההתחלה

תוכלו לראות גן משחקים ועצי אורן

- זוהי אחלה נקודה לפיקניק וארוחת

בוקר טרם המסלול.

מנקודת ההתחלה יוצאים שני

שבילים, אחד בצבע שחור ואחד בצבע

ירוק, אנו נתחיל ללכת על השביל

הירוק (השחור יחכה לנו לסוף המסלול).

עם תחילת ההליכה תכנסו לחורשת אורנים

שעד מהרה תתחלף בצומח מקומי טבעי

(עצי אלון מצוי, אלה ארץ ישראלית,

שיחי אלת המסטיק ועוד). המסלול אט

- אט ירד עד שתגיעו לנקודה

הנמוכה ביותר בו - נחל קטיע

(לא לדאוג, מדובר בנחל אכזב -

משמע הוא זורם אך ורק כשיורד

גשם).

זו יש להמשיך על המסלול הירוק

אשר עובר בתוך הנחל ובסמוך לו.

במהלך ההליכה בנחל תוכלו "להתבלבל" ולחשוב

שאתם הרחק מהציוויליזציה ולא בקרבת עיר

גדולה, המקום די מנותק ושקט. מומלץ

לנצל את השקט, לעצור בצל ולהקשיב

לקולות הציפורים ולרוח המנשבת - ממש

מוזיקה תוצרת הטבע.

העצירה יש להמשיך בשביל הירוק שאט

- אט יצא מהנחל ויתחיל לעלות

על הגדה השנייה (לא זו שממנה

הגענו). עוד הליכה קצרה על השביל

הירוק תביא אתכם אל האטרקציה המרכזית

במסלול - הגשרים התלויים.

מדובר בשני גשרי

מתכת התלויים מעל נחל קטיע -

אטרקציה מושלמת לילדים. בשלב זה ממש

מומלץ להורים לעצור ולהתרווח על הספספלים

באזור (ומי מכם שהביא איתו פק"ל

קפה זה הזמן לשלוף, להכין קפה

ולהוציא גם כמה נשנושים) - הגשרים

התלויים כבר יעסיקו את הילדים.

במהלך המסלול

(וגם לאורך כמעט כל מסלולי הכרמל)

ניתן לראות על האדמה בלוטים. אלו

אגוזים שהם בעצם פירותיו של עץ

האלון והם פזורים בשטח בהמוניהם. הילדים

ממש אוהבים לאסוף אותם אבל חשוב

לזכור שכל מה שלקחנו מהטבע אנחנו

מחזירים לו ואחרי שהילדים יאספו את

הבלוטים יש להסביר להם שזה מזון

של כמה מבעלי החיים שנמצאים בכרמל,

הבולט מבניהם הוא חזיר הגעתם לאחר

כמה ימים גשומים, אולי גם תראו

בי השלוליות ועל הבוץ עקבות של

חזירי בר. אם תחפשו מספיק תמצאו,

ואם תמצאו זו תיהיה חוויה גם

לכם וגם לילדים.

אז לאחר שנחנו והחזרנו

את כל הבלוטים חזרה לטבע, יש

לחצות את הגשר אל הצד השני

שם נראה את השביל השחור. בשביל

השחור יש לפנות ימינה וללכת עוד

כ-20 דק' עד החנייה.

למסלול זה חשוב

להביא מים בכמות מספקת, נעלי הליכה,

כובע, קרם הגנה והכי חשוב -

להשאיר את המסלול נקי אחריכם.

אנחנו נצליח לייצב את הכלכלה. עקרונותיה

של התפיסה הכלכלית 1 .כלכלה חופשית

עם רגישות חברתית 2 .בכלכלה גלובלית

ובשוק תחרותי, יש צורך במשמעת תקציבית,

הפחתת מיסים, שוק הון המתנהל ביעילות

וגידול במגזר הפרטי. 3 .על הממשלה

לשאוף ליצירת הזדמנויות כלכליות עבור כלל

האוכלוסיה, ולדאוג לאלו שאינם יכולים לנצל

הזדמנויות אלו. 4 .על כל הכשירים

לעבוד ולהשתלב בשוק התעסוקה, על מנת

שהממשלה תוכל לשמור את הכספים כדי

לתמוך באלו שבאמת אינם מסוגלים לעשות

זאת. 5 .הדרך הטובה ביותר ליצור

הזדמנויות כלכליות לכולם היא באמצעות השקעה

בחינוך ובתשתיות הלאומיות. בזמן שאחרים מציגים

בעיקר דיבורים, למפלגת הליכוד בהנהגת בנימין

נתניהו יש רפורמה כלכלית מוצלחת ברזומה.

לא פחות חשוב מכך, בזמן שגלי

אי ודאות שוטפים את הכלכלה הגלובלית,

הוכיחה מפלגת הליכוד כי היא יכולה,

ובהצלחה מרובה, לנווט את הכלכלה הישראלית

בינות למשברים, אל חוף מבטחים. יתרה

מזאת, הצעדים האמיצים שנקטה הליכוד בטיפול

במשבר האחרון בתקופת שלטונה, הפך את

הכלכלה הישראלית חזקה יותר ועמידה יותר

בפני המשברים התוקפים אותה כעת. בשנת

2003 ,לאחר הבחירות שהכפילו את כוחה

של הליכוד בכנסת, מצאה עצמה הממשלה

בעיצומו של משבר. שנתיים של מיתון

עברו על מדינת ישראל ומימדי האבטלה

הגיעו ל- %11 .החוב הלאומי תפח

והוכפל ליותר מ-%100 מהתל"ג, הגרעון התקציבי

עמד על %6 מהתל"ג ואחוזי הריבית

הרקיעו שחקים. פסקו ההשקעות הזרות בישראל

ובנק ישראל הזהיר מבפני קריסה. רוב

הפוליטיקאים והמומחים טענו כי אין כמעט

דבר שהממשלה יכולה לעשות על מנת

לטפל במשבר מלבד להעלות את המיסים

או לחלופין, לאמץ תוכניות שמימושן יאלץ

את הממשלה להוציא עוד ועוד כספים

שלא היו ברשותה. שר האוצר דאז,

בנימין נתניהו, דחה את אותן הטענות

ופתח ביישום תוכנית רפורמה שאפתנית שהגה

בתמיכתו של ראש הממשלה דאז, אריאל

שרון. ראשית, טען נתניהו, על הממשלה

לפעול בהחלטיות. הוא שמר על גישה

זו גם כשהמשבר המקומי החריף כתוצאה

מתהליכים בין לאומיים, כמו מיתון עולמי,

התפוצצות הבועה הטכנולוגית ואי יציבות בטחונית

בגזרה המקומית. כל אלו רק הקצינו

את הצורך המיידי והדחוף ברפורמה כלכלית

מתאימה. נתניהו אף הדגיש שהיעדר תחרות

חופשית בכלכלה הישראלית, הובילה לדשדוש ויצירת

פער אל מול מערכות הכלכלה של

מדינות אחרות בעולם (דוגמת סינגפור, אירלנד

וספרד), מזה שני עשורים. מדינות אלו,

אימצו את רפורמת השוק החופשי לעומת

ישראל, שעדיין סירבה להיפרד מעברה הסוציאליסטי.

שנית, במקום להעלות את המיסים ולהגדיל

את הוצאות הממשלה, בחר נתניהו בדרך

ההפוכה, תוך הדגשת העובדה כי כלכלת

ישראל כרעה תחת עול המיסים וכי

הסקטור הציבורי מנופח יתר על המידה

(%55 מהתל"ג). ההוצאות צומצמו והחגורה הודקה

בזמן שהמיסים (האישיים, העסקיים והמע"מ) הופחתו

באופן גורף. הרפורמה התקציבית, היתה רק

חלק מאג'נדה נרחבת. ממשלת הליכוד אף

הגדילה לעשות והצילה את קצבאות הפנסיה

של אזרחים רבים, על ידי מתן

תמיכה למערכת שעמדה בפני פשיטת רגל.

הוחלה השקעה מאסיבית בתשתיות וחברות ממשלתיות

רבות שהוכחו כבלתי יעילות, הופרטו. בסופו

של תהליך, פנתה ממשלת הליכודלטפל גם

בשוק ההון, תוך שהיא מפרקת את

הדואופול הבנקאי שהחזיק כאסירים כמעט כשני

שלישי מהחסכונות של הציבור הישראלי. כתוצאה

מהרפורמה, נהנתה ישראל ממערכת כלכלית יציבה

וחסונה שאחוזי הגידול שלה עלו מעבר

ל-%5 בחמש השנים האחרונות. מספר המובטלים

הופחת בחצי, החוב הלאומי צומצם בצורה

חדה והתקציב כמעט והתאזן. האינפלציה והריבית

נמוכות, והמערכת הפיננסית נשענת על בסיס

יציב יותר. רפורמות אלו אף תיקנו

את הליקויים במערכת הרווחה ושינו את

המצב בו העדיפו אנשים הכשירים לעבודה

לקבל קצבאות אבטלה ואבטחת הכנסה גבוהות,

על פני הפרשת נתחי מס גבוהים

מתוך משכורת חודשית. מצב שהכביד אף

יותר על אותם אלו שיצאו לעבודה

ושילמו מיסים כחוק. חמור מכך -

נוצר מעגל של עוני ותלות במקומות

בהם ערכה של העבודה ירד ומספר

גדל והולך של אנשים הצטרפו לקבוצת

המובטלים תמידית. מעגל זה הפך לבעיה

חברתית, כמו גם כלכלית. הודות לרפורמה

שהנהיג נתניהו, ישראלים רבים חזרו לקחת

חלק בשוק העבודה, וכיון שישראלים רבים

יותר עוסקים בעבודה יצרנית, הכספות הציבוריות

מלאות ולממשלה הנוכחית יש משאבים פיננסים

מספיקים על מנת לתמוך באלו שבשל

מיגבלת גילם או מוגבלות גופם, אינם

יכולים לעבוד. הרפורמות שהוזכרו להלן, סייעו

לחיזוק עמידותה של ישראל אל מול

המשבר העכשווי, אך במקום להמתין עד

יעבור זעם, תעדיף ממשלת ליכוד בראשות

נתניהו ליזום רפורמות נוספות שיחזקו את

הכלכלה הישראלית עוד יותר. רפורמות אלו

יכללו: 1 .הפחתת מיסים נוספת המיסים

בישראל עדיין גבוהים מדי. בהתחשב במצבנו

הגיאופוליטי, עלינו להיות ארטקטיבים יותר מהמתחרים

בתחום זה וחמש השנים האחרונות, הראו

כי אכן, הפחתת נטל המיסים הניב

צמיחה כלכלית. מערכות כלכלה תחרותיות הפחיתו

את המיסים לעסקים ויאיצו את התהליך

כתגובה למשבר הכלכלי העכשווי. גם ישראל

צריכה לעמוד בקצב. נוסף על כך,

עלינו ליצור תוכנית הפחתת מיסים ארוכת

טווח לפני שתוקפה של התכנית העכשווית

יפוג בשנת 2010 ובכך, לשלוח מסר

ברור שהרפורמות הכלכליות בישראל ימשכו. לבסוף,

עלינו לגבש תוכנית ארוכת טווח לצמצום

המע"מ, שהינו מס רגרסיבי ומעיק באופן

לא פרופוציונלי על השכבות החלשות. 2

.רפורמה במנהל מקרקעי ישראל המונופול שמחזיקה

ממשלת ישראל על האדמות, מהווה מחסום

רב שנים להתפתחות הכלכלה הישראלית. סיומו

על ידי ממשלת הליכוד וקיצוץ מייד

בתהליכי הביורוקרטיה הקשורים בהפשרת האדמות לבניה,

יסיימו את המחסור בנדל"ן ויצרו הזדמנויות

מיידיות לרכישת בתים על ידי זוגות

צעירים, במיוחד אלו אשר שירתו בצבא.

רפורמה זו תפיח רוח חיים בתחום

הבניה הגוסס ותצית מחדש את ההתפתחות

הכלכלית. 3 .חינוך יש צורך ברפורמה

מקיפה של מערכת החינוך. נתונים מארצות

שונות הראו כי הדרך הטובה ביותר

לכלכלה חופשית והבטחת הזדמנויות כלכליות לכלל

האוכלוסיה, מחייבת מערכת חינוך מהמעלה הראשונה.

למרבה הצער, תוצאות המבחנים של התלמידים

הישראלים בבחינות בין לאומיות במתמטיקה ומדעים

הולכות ומידרדרות. בניגוד לאמונה הרווחת, הבעיה

אינה בחוסר תקציב, תקציב החינוך הולך

ומתרחב וחלקו בתקציב הלאומי רק גדל

פר תלמיד. הדרך הנכונה לפתרון הבעיה

נעוץ בתכנית מקיפה שהליכוד בראשות נתניהו

כבר הגה (את התוכנית המלאה ניתן

למצוא בסעיף "חינוך" באתר). תוכנית חינוך

זו, תעמוד במרכז מאמציה של ממשלת

הליכוד בראשות נתניהו. 4 .תשתיות מפתח

נוסף לצמיחה ארוכת טווח וצמצום הפערים

החברתיים, הוא ההשקעה בתשתיות. חיבור ערי

ישראל בקווי תעבורה נוחים דוגמת הרכבת

ובנית מערכת כבישים מתקדמת בשילוב עם

רפורמת הקרקעות, יחסלו סופית את ההפרדה

בין מרכז לפריפריה בישראל. ממשלת ליכוד

בראשותו של נתניהו, תפעל למען פיתות

התשתיות כך שיתמכו בתיירות הנכנסת, שיכולה

לספק מגוון גדול של משרות שאינן

צורכות הכשרה ארוכת טווח. הדבר הגרוע

ביותר שניתן לעשות אל מול המשבר

הכלכלי העכשווי, הוא לחזור אל מדיניות

הרווחה המיושנת, שמוטטה את המערכת הבנקאית,

ניפחה את האינפלציה והאריכה את תקופת

המיתון. בניגוד להבטחות הריקות מתוכן של

מתנגדיה, מציעה הליכוד מנהיגות כלכלית ורפורמות

אמיצוץ שיבטיחו את צמיחתו של המשק

הישראלי, את חוסנה של הכלכלה הישראלית

ואת יכולתה של הממשלה לדאוג לאלו

שבאמת זקוקים לעזרתה. ביטחון – ביחד

נחזיר את השלווה לחיי האזרחים! המטרה

- הורים רגועים ורחובות שקטים הפשע

המאורגן משתלט על חיינו. במהלך 2008

בלבד התרחשו לפחות עשרה ניסיונות חיסול

שבמהלכם נפצעו אזרחים תמימים ללא כל

סיבה. התחזקות הפשע המאורגן מחייבת תגובה

לאומית ישירה מתוך כוונה להביא למיגור

תופעת החיסולים.גם בתחום הפגיעה בילדים חלה

החרפה קשה ברמת האלימות שמופנית כלפי

ילדים בני כל הגילאים ותכיפותה. אלימות

זו מקיפה אותנו בכל מקום: ברחובות,

בבתי ספר ואפילו בבתים עצמם. התופעה

חייבת להיפסק. אין מקום להבנה או

סובלנות כלפי תוקפי ילדים.אל מול שתי

תופעות קשות אלה, יתעמת הליכוד בראשות

בנימין נתניהו בכל הכוח וללא פשרות,

כשהמטרה היא: הורים רגועים ורחובות שקטים.

ההתמודדות עם הפשע המאורגן עלינו להודות

באמת: לא די בתחושת ביטחון, יש

צורך בביטחון ממשי. אנחנו בעיצומה של

מלחמת עולם ברחובות ערינו כשהרשויות הרלוונטיות

עומדות מנגד. אין די בפעילות המשטרה,

הפרקליטות ומערכת המשפט העושות ככל אשר

לאל ידם כדי לנסות ולמגר את

הפשיעה בכלים העומדים לרשותם.יש צורך במדיניות

לאומית מערכתית שממשלות ישראל האחרונות נמנעו

מלנקוט. הן הסתפקו בהצהרות ריקות מתוכן.

בניגוד למה שרבים נוטים לחשוב תקציבים,

עם כל חשיבותם, אינם חזות הכל.

אין חולק על החשיבות שבשיפור תנאי

השכר של המשטרה ויתר הנושאים בנטל,

אבל לא די בכך ואף לא

מספיק להגדיל את מספר השוטרים. 'פתרונות'

אלה לא יסיימו את השתוללותם הבלתי

מרוסנת של חברי הפשע המאורגן ולא

יביאו ביטחון אישי 'לאזרח הקטן'. כי

הכסף לא באמת יכול לקנות הכל.

ומכיוון שכך כשהליכוד ונתניהו יחזרו לשלטון,

בכוונתם לשנות את כללי המשחק. המטרה

ברורה: הורדת מספר העבירות הקשורות לפשע

המאורגן בחמישים אחוזים במהלך ארבע השנים

הבאות! הדרך למימוש מטרה זו היא

ההבנה כי 'ניהול מלחמה מתחיל ב'רוח

המפקד' ולא בקנה של החייל'. 'רוח

מפקד' משמעותה ניהול אפקטיבי ויעיל של

כלל המערכות הרלוונטיות - חקיקה, אכיפה

ושפיטה - למימוש מטרה מוגדרת. 'רוח

המפקד' פירושה גיבוי מלא, חד משמעי

ובלתי מתפשר של אלה העומדים בחזית

המאבק. 'רוח המפקד' כוונתה העברת המלחמה

לשטח 'האויב' ומלחמה בו עד הכנעתו

הסופית. זה אפשרי, זה חיוני וזה

בנפשנו. אם הדבר התאפשר בניו-יורק אין

סיבה שלא נצליח לעשות זאת בערינו

שלנו. הליכוד, שהוכיח בעבר את יכולתו

למגר את הטרור הפלשתיני, יוכל למגר

גם את משפחות הפשע. לא מדובר

בגזירת שמים שיש לחיות איתה. הגיע

הזמן שראשי משפחות הפשע, גדולים כקטנים,

יבינו כי עליית הליכוד לשלטון פירושה

ירידתם למחתרת. מדיניות של 'אפס סובלנות'

שמטרתה ברורה: פגיעה בכיסם, מעמדם ואם

יש צורך גם בפושעים עצמם. הליכוד

ידאג לכך שהאזרח יוכל לחיות את

חייו בביטחון מלא בעוד אנשי הפשע

המאורגן יחששו על כל צעד ושעל

שיבצעו. הצעדים המעשים במלחמת חורמה זו

יכללו בין היתר: 1 .חקיקת חוק

מיוחד הקובע עונשי מינימום על כל

העבירות הקשורות בפשע המאורגן (בדומה לחוק

הקיים כיום ביחס לעבירות על רצח).

2 .רשויות המס יגבירו ויחמירו את

הפיקוח על משפחות הפשע, שותפיהם וכל

גורם המסייע במישרין או בעקיפין בהמשך

פעילותם. 3 .גורמי אכיפת החוק יפעילו

את שיטת 'מדיניות ההצקות' של מעצרים

תכופים כדי לשבש את שגרת חייהם

של ראשי משפחות הפשע. לשם כך

יוחלט על הוראת שעה שיעניקו הקלות

משמעותיות בדרישות הסף החוקיות בבואם לעצור

את ראשי משפחות הפשע בישראל. 4

.יוקם צוות מיוחד בראשות סגן המפכ"ל

ומנכ"ל משרד ראש הממשלה שיורכב מכל

יחידות המשטרה הרלוונטיות (מודיעין, ימ"ר וכו')

בשיתוף פעולה הדוק עם צוות ארצי

של הפרקליטות, ועוזר מיוחד של היועץ

המשפטי לממשלה. הצוות יתכנס על בסיס

קבוע (פעם בשבועיים לפחות) שבמסגרתו יתקיימו

הערכות מצב, דיווחים שוטפים, העברת מידע

בין הגורמים השונים, כמו-גם הטלת משימות

חדשות למימוש מדיניות רציפה ועקבית כנגד

משפחות הפשע. 5 .ראש הממשלה יקיים

פגישות עבודה דו-שבועיות עם המפכ"ל (בדומה

לפגישות שהוא מקיים עם ראש אמ"ן)

בנושאי ביטחון פנים בדגש על המלחמה

בארגוני הפשע. המטרה: הפעלת לחץ על

כל הגורמים הקשורים לפשע המאורגן שייאלץ

אותם 'להחליט'; הפסקה מוחלטת של פעילות

פשיעה שלהם או המשך עימות חזיתי

ובלתי מתפשר עם רשויות החוק. עימות

שיד 'הטובים' לעולם תהיה על העליונה.

בנימין נתניהו וחברי מפלגתו בליכוד יהיו

מחויבים למבחן התוצאה ולא ליחסי ציבור.

תקציבים יוגדלו, אך לא נסתפק בכך.

נדאג לקבוע 'תג מחיר' כבד במיוחד

כלפי כל אדם שביצע עבירה שפגעה

בשגרת החיים של 'מר ישראל ישראלי'.

בעינינו חובת המנהיג וההנהגה לבצע את

המוטל עליהם ללא קשר למחיר האישי

או הפוליטי שמלחמה כזו עלולה לגבות

מהם. כך נהגו נתניהו והליכוד בעבר

בנושאים כבדי משקל בתחום המדיני, הכלכלי

והביטחוני וכך יהיה גם בנושא 'הביטחון

האישי'. מחויבותנו לאפשר לכל אזרח לחוש

בטוח בביתו. בשכונתו. בעירו. בארצו. מלחמה

נגד פגיעה בילדים גם בתחום זה

ינהל הליכוד מלחמת חורמה. האלימות והוונדליזם

שרבים מילדינו חווים יום יום, חייבת

להיגדע. מדובר באלימות שלא נעצרת ברחובות,

היא נכנסה ממזמן לבתי הספר ולכיתות.

ההפקרות שבה ילדינו הופכים לקורבנות חסרות

ישע מחייבת התמודדות חברתית ומשפטית כאחד.

גם כאן המטרה ברורה; הפסקה מוחלטת

של האלימות והבריונות כלפי ילדים, כמו-גם

בקרב בני הנוער עצמם. ההורים זכאים

לתבוע מהמדינה ביטחון לילדיהם כאשר הללו

נמצאים בבתי הספר או במקומות בילוי.

הסטטיסטיקה של עבריינות של בני נוער

וכלפיהם שברה את כל השיאים הן

בחומרתה והן בתכיפותה. בכוונת הליכוד להביא

להפסקת הפקרותם של ילדנו. בין היתר

מוצע לנקוט שורה של צעדים: 1

.החמרה והכבדה של הענישה (יש לבחון

אפשרות של עונשי מינימום) על ביצוע

עבירות כנגד ילדים, קטינים ובני נוער.

2 .החמרה בענישה כבר בביצוע העבירה

הראשונה, מתוך רצון להימנע מאימוץ דפוס

התנהגות עברייני. 3 .הענשת מבוגרים המאפשרים

לבני נוער לעבור את העבירות המדוברות.

(סגירת מועדונים, הטלת קנסות ואפילו מעצרים

במקרים קיצוניים). 4 .הדגשת חובת ההורים

כלפי ילדיהם והימנעות מיצירת ואקום שבו

הקטינים חשים חסרי אחראיות. 5 .מניעת

מצבים שבהם בני נוער וקטינים נמצאים

ללא מסגרת תומכת ומדריכה. גם בתחום

זה, בנימין נתניהו והליכוד מתחייבים להפחית

את רמת האלימות וכמות העבירות שבהם

מעורבים בני נוער בחמישים אחוז במהלך

ארבע שנים. בתי ספר ומקומות בילוי

אינם מקומות של אלימות ופגיעה. נאמץ

מדיניות של 'הרתעה'. כל גורם מפריע

ומזיק יטופל בכל חומרת הדין. לא

תהיה סליחה ומחילה. לא תהיה הזדמנות

שנייה. על כולם להבין ולדעת כי

מי שיפגע בילד ישלם את מלוא

המחיר גם בגלל המעשה שעשה וגם

כדי להרתיע אחרים. רק כך נוכל

להחזיר לילדים את הביטחון לו הם

זקוקים ולהורים את השקט אליו הם

מייחלים. מדיני – ביחד נצליח להביא

בטחון! האיום האירני כשמדובר בביטחון ישראל,

הוכיח הליכוד בראשות בנימין נתניהו גם

את יכולתו לזהות סכנות המאיימות על

המדינה וגם מימוש מדיניות המסכלת באופן

אפקטיבי, את אותן הסכנות.כבר בשנת 1996

,נאם בנימין נתניהו, ראש הממשלה דאז,

בפני הקונגרס האמריקאי והתריע כי האיום

האיראני הינו האיום הגדול ביותר העומד

בפני העולם כולו. נתניהו חזר והפציר

בחברי הקונגרס, להתעמת עם השלטון בטהרן

כבר אז, הפצרות שלא זכו לתשומת

לב יתרה. שתים עשרה שנה מאוחר

יותר, איראן קרובה להשגת נשק גרעיני

יותר מאי פעם, מצב שיהפוך לסכנה

קיומית מיידית עבור מדינת ישראל ויפר

באופן קיצוני את איזון הכוחות באזורנו

ובעקבות כך, יסכן את העולם כולו.

איראן החמושה בנשק גרעיני, תקבע תקדים

היסטורי ראשון, בו שלטון צבאי בלתי

שפוי יהיה מצויד בנשק להשמדה המונית.

קבוצות טרור יהנו מחיזוק גרעיני, משאבי

הנפט העולמי יעמדו בפני איום הגובר

במהירות ויחל תהליך של גידול משמעותי

בכמויות הנשק הגרעיני ברחבי העולם. יתרה

מזאת, איראן עלולה לחמש גם את

תאי הטרור שבשליטתה בנשק גרעיני והסיכוי

להרתיע את השלטון האיראני ההפכפך ולמנוע

ממנו לעשות זאת באמצעים המקובלים, כמעט

ואינו קיים. הסכנה הצפויה לישראל בעקבות

התנהלותו של המשטר האיראני ברורה: הקריאה

האיראנית למחיקת ישראל מהמפה נשמעה בגלוי,

הכחשתו של אחמדיניג'אד את השואה והבטחתו

ליצור שואה נוספת, תוך שליחת טילים

שעליהם רשום "מוות לישראל", נשמעה גם

היא בעולם כולו. אך ישראל היא

לא המדינה היחידה העומדת בפני הסכנה

הגדולה. אמנם, ישראל היא מטרתם הראשונה

של הטילים האיראנים, אך גם אירופה

עומדת בפני אותו איום: כבר כעת,

עומלים האיראנים על פיתוח טילים ארוכי

טווח שיגיעו גם אל מדינות האיחוד

האירופאי ותוך מספר שנים מועט, אף

ליבשת אמריקה. מניעת אפשרות רכישת נשק

גרעיני על ידי איראן, צריכה להיות

בראש סדר העדיפויות של הממשלה הבאה,

בין אם משמעות הדבר היא גיוס

דעת הקהל העולמית לתמיכה בסנקציות כלכליות

ומדיניות על איראן או התכוננות לתגובה

צבאית הולמת, במידה וכל הנסיונות האחרים

יכשלו. בנקודה זו, קיים ניגוד ברור

בין הליכוד והעומד בראשה, לבין מתנגדיהם.

ציפי לבני, העומדת בראש מפלגת קדימה,

כבר הביעה את עמדתה בכך שטענה

שאיראן אינה מהווה איום קיומי למדינת

ישראל. כיצד היא יכולה לשכנע את

מדינות העולם לתמוך במאבק נגד התחמשות

איראן, אם היא עצמה אינה מודעת

לסכנה העומדת בפיתחה? כיצד היא תוכל

לפעול כנגד איומים קיומיים על מדינת

ישראל, אם היא אינה יודעת לזהותם?

אי היכולת לזהות איומים קיומיים על

מדינת ישראל, אינה מתבטאת רק בנושא

איראן. בזמן שאהוד ברק וציפי לבני

הבטיחו כי אזרחינו יהיו בטוחים יותר

לאחר נסיגה מהירה וחד צדדית מלבנון

ומרצועת עזה, בנימין נתניהו הזהיר כנגד

אותן פעולות.כשבנימין נתניהו התפטר ערב ההתנתקות,

הוא וחברי ליכוד אחרים חזרו וטענו

כי נסיגה חד צדדית מעזה, תחזק

את הטרור הפלשתיני, תסכן את ישראל

ותערער את הסיכויים לשלום.באותו זמן, אזרחים

רבים תמכו בהתנתקות והאזהרות החוזרות ונשנות

על התחזקות נוכחותם של תאים איראניים

באותם שטחים זכו לזלזול והתעלמות כסחורה

שאין חפץ בה. לא עוד נסיגות

חד צדדיות אך 4000 הרקטות שנורו

על הגליל בזמן מלחמת לבנון השניה,

ו-4000 הרקטות שנורו על ישראל מעזה,

הוכיחו לאזרחים רבים כי אזהרות הליכוד

והעומד בראשו כנגד נסיגות חד צדדיות,

לא נאמרו לשווא.כיום, לאחר ההתנתקות, חיזבאללה

מחזיק בנשקים רבים יותר ומסוכנים יותר

מתמיד, ובזמן שבעזה יש שביתת נשק,

חמאס ממשיך ביבוא כמויות עצומות של

תחמושת, כדי להכין עצמו לסיבוב נוסף

של טרור.בסופו של דבר, הפכו הנסיגות

וההתנתקויות מצב שהיה כבר מסובך, למורכב

וקשה עוד יותר. לא יתכנו עוד

נסיגות חד צדדיות בעתיד. כל שטח

שצה"ל יפנה, יתפס על ידי חמאס

וכל נסיגה חד צדדית תשדר מסר

של חולשה וכניעה. הליכוד מוכן לויתורים

תמורת שלום,ויתורים דוגמת זה שעשה מנחם

בגין בזמן הסכם השלום עם נשיא

מצרים, אנואר סאדאת - ויתור תחת

הסדר שלום אמיתי ואמין. רק באמצעות

הסדרים כאלה, השומרים על ישראל בטוחה,

נוכל לקדם את השלום עם שכנינו.

שיפור מקומי במקום שיחות חסרות שחר

שיחות השלום העכשוויות באנאפוליס, המתמקדות בהשגת

הסכם סופי וחפוז, מפספסות את מטרתן.

איננו מאמינים כי הפלשתינים בשלים להתפשרות

היסטורית שתסיים את הסכסוך. אין כל

ראיות שהפלשתינים מוכנים לקבל ולו את

הדרישות המינימליות שדורש מנהיג ישראלי כלשהוא.הפלשתינים

דחו ויתורים מרחיקי לכת שאנו, הישראלים,

הצענו לפני שמונה שנים ועמדתם לא

השתנתה או התמתנה גם כיום, בכל

הנוגע לנושאי הליבה. אם כבר, עמדתם

התקשחה לאור חולשתה ורפיונה של הממשלה

הנוכחית. במקום לסייע לאבו מאזן ופאיד,

צריכה ישראל למקד את מאמציה בשיפור

חיי היום יום של הפלשתינים. באופן

נקודתי, עלינו לסייע להם לפתח את

מערכת הכלכלה שלהם. דבר זה אמנם

לא יביא לפתרון הסכסוך, אך יצור

סביבה רגועה יותר ולפי כך, סיכוי

גבוה לקיום משא ומתן מוצלח. ממשלה

בראשות הליכוד, תתמקד באופן מיידי בשינוי

המצב בשטח. קווים אדומים ברורים להסדר

שלום לכשיגיע הזמן למשא ומתן סופי

למען שלום, הליכוד יציג קווים אדומים

ברורים: הליכוד והעומד בראשו יתעקשו על

כך שהאחריות לשלום אזרחי מדינת ישראל,

תישאר בידיה של ישראל וכי תישמר

זכותה של ישראל להגן על גבולותיה,

זכות שמעוגנת בהחלטות 242 ו- 338

של האו"ם. האחריות על הפליטים הפלשתינים

- בידי מדינות ערב ממשלה בהנהגתו

של הליכוד, לא תאפשר לאלפי ובודאי

שלא למליוני פליטים פלשתינים לחזור לישראל.

ישראל לא תיקח אחריות מוסרית על

אותם פליטים, כיון שאלו, נמצאים במצבם

הקשה עקב החלטותיו הרות הגורל של

העולם הערבי: ההחלטה להכריז מלחמה על

ישראל, במקום לקבל את זכותם של

היהודים לארץ משלהם, וההחלטה שלא לאפשר,

מזה שישים שנים, לאותם פליטים להשתקם

ולהמשיך את חייהם במדינות ערביות. ירושלים

שלמה ובשלטון ישראל ממשלה בראשות הליכוד,

תשמור על ירושלים מאוחדת כבירת ישראל,

תחת שלטון ישראלי. יהודים מרחבי העולם

נכספים זה 2000 שנים לשוב ולבנות

את ירושלים, בירתם ההיסטורית. ירושלים היא

לב ליבה של התרבות היהודית ואנו

נמשיך לשמור עליה ככזו, תוך מתן

החופש לבני כל הדתות לקיים את

אמונתם במקומות הקדושים להם בעיר. הדבר

הגרוע ביותר שניתן לעשות למען השלום,

הוא חלוקתה של ירושלים. חלוקה שכזו,

תיצור נקודת חיכוך שעלולה להצית את

האזור כולו. רק ירושלים שלמה, תחת

שלטון ישראלי, תאפשר שמירה על שלום

אזורי. המלחמה בטרור ממשלת ליכוד בראשותו

של בנימין נתניהו, מביאה איתה יכולת

מוכחת למלחמה בטרור. בשנת 1996 ,קיבל

נתניהו לידיו מדינה מוכת פיגועי טרור,

בשלוש השנים בהן כיהן כראש ממשלה,

התבצעו שלושה פיגועים בלבד. למרות שהיו

אלו שלושה פיגועים יותר מדי, הצליחה

ממשלת נתניהו להחזיר את תחושת הביטחון

לעם ולדכא את הטרור הפלשתיני. לאחר

שהפלשתינים פתחו במסע פיגועי טרור בעקבות

השיחות הכושלות בקמפ - דייוויד, טען

נתניהו כי על ישראל לעבור ממצב

של מלחמת התשה, לפעולה צבאית החלטית

כנגד המשטר הפלשתיני. במשך שנתיים, התעלמה

הממשלה מהמלצות אלו וסירבה לנקוט בפעולה

צבאית רחבה. מאות ישראלים שילמו את

המחיר על התעלמות זו - בחייהם.כשלבסוף,

ננקטה פעולה צבאית החלטית בשנת 2002

,התוצאה היתה הפחתה דרמטית בפעילות הטרור

בתוך גבולות ישראל.ממשלת ליכוד בראשותו של

נתניהו, תתמודד עם כל פיגוע טרור,

בתגובה ברורה והחלטית. חינוך – ביחד

נצליח לשפר את החינוך! הטובים להוראה

- שיוויון זכויות לכל ילד התחום

החינוכי מהוה, מבחינת יו"ר הליכוד ומפלגתו,

את אחד משלושת המרכיבים המרכזיים שבכוונתם

לקדם מיד לאחר שיחזרו לשלטון. בעוד

שני המרכיבים האחרים, מדיני- ביטחוני וחברתי-כלכלי,

זכו לתהודה רבה, הרי שמשום מה

דווקא התחום החינוכי הכל כך חשוב

ונוגע לכל אחד ואחת מאזרחי המדינה

לא זכה להתייחסות הראויה. במהלך השנתיים

האחרונות שקד ח"כ נתניהו על תוכנית

חירום בתחום החינוכי, כאשר לנגד עיניו

עמדו מספר מטרות חשובות: 1 .החזרת

הערכים למערכת החינוך 2 .שיפור ניכר

בתוצאות והישגים של תלמידי ישראל 3

.חתירה לשוויון הזדמנויות אמיתי בין כל

תלמידי ישראל 4 .רפורמה מקיפה במערכת

החינוך בישראל 5 .שידרוג מעמדו של

המורה בישראל. חמשת כללי יסוד אלה

נבחנו על ידי נתניהו ואנשיו בשיתוף

גורמים מקצועיים מהשורה הראשונה בארץ ובעולם.

לאחרונה גובשו כל הרעיונות שהועלו על

ידי הצוותים השונים שעסקו בנושא והורכבה

תוכנית חינוכית אלטרנטיבית שתיושם מיד עם

החזרת השלטון לידי נתניהו והליכוד. אחד

מעקרונות היסוד של 'תוכנית נתניהו' מדברת

על כך ש"חינוך טוב הוא הדרך

הטובה ביותר לצמצום הפערים החברתיים בישראל".

לפי מחקרים רשמיים שנעשו בשנים האחרונות

עולה כי ככל שמספר שנות הלימוד

של אדם עולה, כך גדלים סיכויו

למצוא עבודה ולהתפרנס בכבוד. המסקנה ברורה:

חינוך טוב לכולם נחשב למתכון הבטוח

ביותר להוצאת אנשים ממעגל העוני, הרבה

יותר מאשר קיצבאות כאלה ואחרות. זאת

הסיבה שלפי 'תוכנית החינוך' של נתניהו

החינוך לא רק יגיע לכלל האוכלוסייה,

אלא רמת החינוך תהיה כזאת, שתאפשר

לכל בוגרי מערכת החינוך סיכוי להשתלב

בשוק העבודה. בניגוד לדעה המקובלת הבעיה

המרכזית של מערכת החינוך בישראל אינה

תקציבית. תקציב החינוך בישראל, ביחס למדינות

אחרות בעולם המערבי, גבוה יותר מהממוצע.

עשרות מיליארדי השקלים שתקציב המדינה מפנה

למערכת החינוך לא הצליחו להפוך את

המערכת ליעילה וטובה. הגדלת התקציבים יכולה

לסייע ולתמוך, אבל רק אם משתמשים

בהם בצורה נכונה ומושכלת.לפי כל הנתונים

הקיימים כיום בישראל, למרות גידול חד

בתקציב מערכת החינוך התוצאות של התלמידים

נמצאות בנסיגה מתמדת. מציאות זו סותרת

לחלוטין את הטענות שמועלות על ידי

אישים וממשלות שונות, המסתפקים בהפרחת סיסמאות

ריקות מתוכן ובחיפוש אחרי הפיתרון הקל

אך הלא נכון. במקום זאת, מציעים

נתניהו והליכוד פתרון חדש: מיון קפדני

והכשרה מתמדת של המורים בישראל במקביל

להעלאת שכרם של המורים, יניבו תוצאות

בהתאם. חשוב להדגיש כי לא מדובר

רק בהעלאת שכר המורים כפי שמוצע

השכם והערב על ידי פוליטיקאים כאלה

ואחרים, אלא העלאת השכר המותנית במיון

קפדני של איכות המורים. בכך ניתן

להשיג 'שתי ציפורים במכה': מצד אחד,

העלאת מעמדו של המורה בישראל ובמקביל

לכך, שיפור משמעותי של רמת ההוראה

בישראל. כסף לבדו אינו ערובה לחינוך

טוב. בהמשך תוכניתו החינוכית מצביעה נתניהו

על חיסרון נוסף של מערכת החינוך

הקיימת. בניגוד להיגיון, השיטה הנוכחית לא

מתמקדת 'במקצועות החשובים באמת'. בכוונת הליכוד

לשנות את השיטה מן הקצה אל

הקצה ולהפוך את מערכת החינוך למערכת

שתתמקד בחשוב ובעיקר ותניח בצד את

התפל והשולי. 'בתוכנית נתניהו' מפורטים שבעת

המקצועות החשובים שכל תלמיד בישראל יהיה

חייב ללמוד ואלו הם: קריאה וכתיבה

חשבון אנגלית מדע תנ"ך היסטוריה וציונות

מחשבים מקצועות אלה, המכונים גם 'מקצועות

הליבה', יכשירו את תלמידי ישראל להתמודד

עם החיים במאה העשרים ואחת כשלצידם

יטופחו הערכים והאמונה בזכותנו לחיות בארץ

ישראל. לפי 'תוכנית נתניהו' מערכת החינוך

תקדיש את מרב השעות למקצועות הליבה

ובכך תאפשר לתלמיד להתקדם במקצועות אלה

ולא במקצועות שחשיבותם פחותה בהרבה. אסור

לטשטש את המציאות הקשה השוררת במערכת

החינוך בישראל. תוצאות המבחנים הבינלאומיים, לצד

האלימות הגואה בבתי הספר ובקרב בני

נוער מחייבים התמודדות מערכתית לשינוי המצב.

לא עוד פתרונות זמניים של טלאי

ועוד טלאי, אלא תוכנית כוללת הנותנת

מענה לשלל הבעיות הקיימות כיום במערכת

החינוך. יש להציב חזון, מטרות ויעדים

שאליהם יש לשאוף, אסור להסתפק בבינוניות.

מכאן יובן מדוע 'תוכנית נתניהו' מתרכזת

בחמישה עקרונות יסוד שבאמצעותם ניתן יהיה

לקדם ולהצעיד את תלמידי ישראל למקומם

הראוי בין עשר המדינות הראשונות בעולם:

1.הטובים להוראה 2.לתת למנהל לנהל 3.מיקוד

במקצועות הליבה 4.סיוע מהיר לחלשים 5.השבת

הערכים לחינוך חמישה 'עקרונות היסוד' הללו

מגלמים ומקפלים בתוכם את הדרך הנכונה,

המהירה והיחידה להחזרת החינוך למקומו הראוי

כפי שהיה בשנותיה הראשונות של המדינה.

לא עוד 'מפעלים של ציונים', לא

עוד 'שלטון הבינוניות' ולא עוד 'התנערות

מהאמונות הבסיסיות הקשורות אותנו למולדת שלנו'.

בניגוד לתוכניות או רפורמות חינוכיות קודמות

שעסקו בעיקר בתנאי השכר של המורים

כאשר רק בעקיפין הייתה התייחסות לשיפורה

של מערכת החינוך, התוכנית החינוכית של

נתניהו והליכוד מתייחסים למערכת החינוך כאל

מכלול אחד שלם. תלמידים, מורים, הישגים

וערכים. אין מקום לשפר רק ערך

אחד מהמשוואה כולה, אלא יש להעניק

טיפול לכלל מרכיבי המשוואה שרק קידומם

המלא והשוויוני יביא לשיפור אמיתי, מהותי

ועמוק במערכת כולה. מורים טובים, מנהלים

איכותיים בעלי סמכויות, התמקדות בעיקר ולא

בטפל לצד טיפול, טיפוח וסיוע לכל

תלמיד ותלמיד ללא יוצא מן הכלל,

ביחד עם השבת הערכים הנאצלים עליהם

התחנכנו כולנו, רק שילובם של עקרונות

אלה יכול להביא לשינוי המיוחל. כי

זאת יש לומר: בשנים האחרונות מערכת

החינוך הייתה משופעת בתוכניות ורפורמות חינוכיות

כאלה ואחרות, טובות יותר ופחות. הבעיה

של כולן הייתה דומה, התמקדות בחלק

ממרכיבי הבעיה והתעלמות מהמכלול כולו. אין

משמעות להישגים מקצועיים טובים ללא ערכים,

או למורים טובים ללא מסגרת ניהולית

תומכת ויעילה. כאשר הליכוד יחזור לשלטון,

אחד המהלכים הראשוניים שיעלו על סדר

יומה של הממשלה ושל העומד בראשה

יהיה שינוי יסודי של מערכת החינוך

בישראל. כבני עם הספר, אין לנו

ספק כי הדבר ניתן לביצוע, השאלה

היחידה שעליה יש להשיב בכנות היא

האם יש כיום 'בשוק הדעות הפוליטי'

מפלגה עם תוכנית חינוך מקיפה ואלטרנטיבית

שמאמינה, יכולה ורוצה להביא לשינוי המצב.

נדמה כי התשובה לשאלה זו היא

אחת: רק לנתניהו ולליכוד יש תוכנית

חינוכית כוללת המתמודדת עם המשבר החינוכי

הקשה הפוקד את המדינה מזה שנים

רבות. כי אין דרך קצרה להצלחה,

רק המתמיד, המאמין והמזיע בסוף משיג

את מטרותיו. עוני הפיתרון הנכון לבעיית

העוני משולב בתוכנית ובפעילות הממשלה לצמיחה

כלכלית ארוכת טווח, לאחר שהממשלה הצליחה

ביצוב הכלכלי של המשק היא יכולה

להתמקד בהעלאת פריון העבודה והיצור שיביאו

ליצירת מקומות עבודה חדשים ויאפשרו לנמצאים

מתחת לקו העוני להשתלב בשוק העבודה.

צעדים אלו יביאו לתוצר גבוה יותר

לנפש ולצמיחה מתמשכת שפירושה, מקומות עבודה

נוספים, הכנסה גבוהה יותר לנפש ואפשרות

לסייע לשכבות החלשות יותר. העלאת רמת

החיים הריאלית מעבר המשק לצמיחה מאפשר

לממשלה להעלות את רמת החיים הריאלית

ע"י הגדלת הכנסתם הריאלית של האזרחים

והגדלת כח הקניה שלהם. אי לכך

תפעל הממשלה גם להוזלתם של מוצרים

ושרותים והעלאת איכותם. הממשלה תמשיך ותפתח

את המערכות המספקות לצרכן מידע ובקרה

על טיב המוצרים והשרותים שהוא מקבל

ותעודד תחרות בין יצרנים מוכרים וספקי

שרותים לטובת הצרכן. בנוסף לכך תימשך

חשיפת המשק ליבוא מתחרה שתביא לאורך

השנים להתיעלות ענפים רבים במשק

חיים הררי (נשיא מכון ויצמן לשעבר)

כידוע

לָכֶם, אני הוא זה שבד"כ מספק

את ה"בידור" המדעי והטכנולוגי במפגשים שלנו.

אך הפעם הציע היו"ר שלנו שאציג

את דעתי האישית על המתרחש באותו

אזור בעולם שממנו באתי. מעולם לא

הייתי וגם לא אהיה פקיד ממשלתי,

ואין בידי כל מידע מסווג. השקפתי

מתבססת כולה על מה שעיני רואות,

על מה שאני קורא ועל העובדה

שמשפחתי חיה שם כבר כמעט 200

שנה. אתם רשאים להתייחס לדעתי כאל

זו של נהג מונית בעל אוצר

מימרות, אותו אתם חוקרים בבקרכם בארץ

זרה.

יכולתי לחלוק עימכם כמה עובדות מרתקות

וכמה הגיגים אישיים אודות הסכסוך הישראלי-ערבי.

אולם באלה אגע רק ברפרוף; אני

מעדיף להקדיש את מרבית הערותי לתמונה

הרחבה יותר, של האזור והמקום שהוא

תופס באירועים העולמיים. כוונתי היא לכל

האזור שבין פקיסטן למרוקו, שרובו המכריע

הינו ערבי ומוסלמי, אבל כולל מיעוטים

לא-ערביים רבים וכן כמה מיעוטים לא-מוסלמיים

ראויים לציון.

מדוע זה אינני מתייחס ישירות

לישראל ושכנותיה הקרובות? זאת מפני שישראל

וכל הבעיות הקשורות בה – למרות

כל מה שאתם קוראים או שומעים

מן התקשורת העולמית - איננה הנושא

המרכזי, ומעולם לא היתה הנושא המרכזי

בכל התהפוכות שעברו על האזור הזה.

נכון שישנו סכסוך ישראלי-ערבי בן 100

שנה, אך לא כאן מתרחש המופע

שמתו במלחמת אירן-עירק אין שום קשר

עם ישראל; הרצח ההמוני המתרחש בימים

אלה בסודן, כשהשלטון הערבי-מוסלמי טובח באזרחים

השחורים הנוצריים, אין לו שום קשר

לישראל; הדיווחים הרבים מאלג´יר, אודות רציחות

של מאות אזרחים בכפר זה או

אחר בידי אלג´יראים אחרים, אין לו

דבר וחצי דבר עם ישראל; סדאם

חוסיין לא פלש לכוויית, איים על

ערב הסעודית ושחט בבני עמו בגלל

ישראל;

מצרים לא השתמשה בגז רעיל נגד

תימן בשנות הששים בגלל ישראל; אסד

האב לא הרג עשרות אלפים מאזרחי

ארצו בשבוע אחד באל-חמה שבסוריה בגלל

ישראל; לאחיזה של הטליבאן באפגניסטן ולמלחמת

האזרחים שם אין כל קשר לישראל;

החבלה הלובית במטוס פאן-אמריקן איננה קשורה

לישראל, והייתי יכול להמשיך כך עוד

ועוד.

שורש הבעיה טמון בכך שכל המרחב

המוסלמי איננו מתפקד, תהא אשר תהא

משמעותה של מילה זו, והדבר היה

קורה גם אילו הצטרפה ישראל לליגה

הערבית ופלשתין העצמאית היתה קיימת כבר

מזה מאה שנה. 22 המדינות החברות

בליגה, ממאוריטניה ועד נסיכויות המפרץ, מחזיקות

אוכלוסיה של 300 מליון בני-אדם -

יותר מזו של ארה"ב, וכמעט כמו

של האיחוד האירופי לפני התרחבותו. המרחב

היבשתי שלהן גדול יותר מארה"ב או

מאירופה כולה. ל-22 המדינות האלה, עם

כל הנפט ואוצרות הטבע שלהן, יש

תוצר לאומי גולמי קטן מזה של

הולנד ובלגיה יחד, ובשיעור של מחצית

התל"ג של קליפורניה לבדה. בתוך התל"ג

העלוב הזה יש פערים שלא יאומנו

בין עשירים לעניים, כשרבים מדי מהעשירים

עשו את הונם לא הודות להצלחה

בעסקים, כי אם בעזרת שלטון מושחת;

מצבן החברתי של הנשים גרוע בהרבה

מזה שהיה בעולם המערבי לפני 150

שנה; זכויות האדם נמצאות מתחת לכל

תקן סביר, על אף העובדה המגוחכת

שלוב נבחרה כיושבת-ראש ועדת האו"ם לזכויות

האדם; לפי דו"ח שהכינה ועדת אינטלקטואלים

ערביים, ואשר פורסם בחסות האו"ם, כמות

הספרים שתורגמו בכל העולם הערבי, קטנה

בהרבה מאלה שתורגמו ביוון הקטנה לבדה;

סך כל הפרסומים המדעיים שהפיקו 300

מליון ערבים קטן מזה של 6

מליון ישראלים; שיעורי הילודה באזור גבוהים

מאד, ומגבירים את העוני, את הפערים

החברתיים ואת ההתדרדרות התרבותית. וכל זה

קורה באזור שרק לפני 30 שנה

נחשב לאזור השני בעולם מבחינת עושרו,

ואשר בשלב מסוים בהיסטוריה היווה אחת

מהתרבויות המתקדמות בעולם.

אפשר בהחלט לקבוע שכל

זה יוצר בית-גידול חסר-תקדים לרודנים אכזריים,

רשתות טרור, קנאות, הסתה, רוצחים מתאבדים

והתדרדרות כללית. עובדה נוספת היא שבאזור

זה כמעט כולם מאשימים בכך את

ארה"ב, את ישראל, את תרבות המערב,

את היהדות ואת הנצרות, ואת כל

אחד וכל דבר - מלבד את

עצמם.

האם אני אומר את כל זאת

בתחושת סיפוק של מי שדן בכישלונותיהם

של אויביו? לא ולא; אני מאמין

בהחלט שהעולם היה מקום הרבה יותר

טוב, ושהסביבה הקרובה שלי היתה הרבה

יותר נעימה ושלווה, לו פני הדברים

היו אחרת.

ועלי גם לומר מילה טובה

על מיליוני האנשים הטובים, ההגונים והישרים,

שביניהם מוסלמים אדוקים, וגם כאלה שאינם

כה דתיים אך גדלו במשפחות מוסלמיות.

הריהם קורבנות כפולים: גם של האיסלמופוביה

שהעולם החיצון מפתח כיום, וגם של

סביבתם הקרובה, שחוסר התפקוד שלה שובר

את ליבם. הבעיה היא שהרוב הדומם

של המוסלמים הללו איננו נוטל חלק

בטרור ובהסתה, אולם גם אינו יוצא

חוצץ כנגדה. מחדל זה שלהם עושה

אותם למשתפי פעולה, וביניהם יש מנהיגים

פוליטיים, אינטלקטואלים, אנשי-עסקים ורבים נוספים. מרביתם

יודעים להבדיל בין טוב לרע, אבל

חוששים להביע את דעתם.

אירועי השנים האחרונות

העצימו ארבעה נושאים, שהתקיימו מאז ומתמיד

אך מעולם לא היו כה שלוחי-רסן

כמו בתהפוכות המתרחשות כיום באזור. אלה

הם ארבעת העמודים עליהם נשען הסכסוך

העולמי העכשווי, ושמא עלינו להתייחס אליו

כבר כ´מלחמת-העולם השלישית שטרם הוכרזה´? אין

לי כינוי טוב יותר למצב הנוכחי.

יתכן שתעבורנה עוד מספר שנים בטרם

יכירו בו כולם כבמלחמת-עולם, אולם אנחנו

כבר נתונים עמוק בתוכו.

המרכיב הראשון הוא

המחבל המתאבד. מחבלים מתאבדים אינם המצאה

חדשה, אולם הם נעשו פופולאריים –

אם אני רשאי להשתמש בביטוי זה

- רק לאחרונה. נראה שאף אחרי

ה-11 בספטמבר, רוב העולם המערבי איננו

מבין עדיין נשק זה. זהו נשק

פסיכולוגי רב-עוצמה. לפגיעתו הממשית והישירה חשיבות

משנית: סך כל האבידות ממאות הפיגועים

בשלוש השנים האחרונות בישראל קטן בהרבה

ממספר הרוגי תאונות הדרכים; כמותית, ה-11

בספטמבר היה פחות קטלני מרעידות אדמה

רבות; בתוך יום אחד מתים מאיידס

באפריקה בני-אדם רבים יותר מכל הרוסים

שנהרגו מידי מחבלים מתאבדים צ´צ´נים-מוסלמים, מאז

החל שם הקונפליקט; סדאם הרג מידי

חודש יותר אנשים מאשר כל אלה

שמתו בגלל מחבלים מתאבדים מאז כיבושה

של עירק ע"י כוחות הקואליציה.

אז מה

כל הרעש סביב המחבלים המתאבדים? זה

יוצר כותרות; זה מרשים; זה מפחיד;

זהו מוות אכזרי ביותר, עם חלקי

גופות ופצעים איומים שרבים מהנפגעים יסבלו

מהם עד סוף ימיהם. תמיד מראים

את זה בטלוויזיה בפרטי-פרטים. פיגוע אחד

כזה, בסיוע הכיסוי התקשורתי ההיסטרי, עלול

להרוס לכל מדינה את תעשיית התיירות

לפרק זמן ממושך, כפי שקרה בבאלי

ובטורקיה.

אולם הפחד האמיתי נובע מן העובדה

שאין להכחישה, ששום הגנה ושום אמצעי-מנע

אין בכוחם לעצור רוצח מתאבד נחוש

בדעתו. דבר זה טרם חלחל לתוך

החשיבה המערבית. ארה"ב ואירופה משכללות ללא

הרף את הגנותיהן נגד המחבל האחרון,

אך לא נגד המחבל הבא. באפשרותנו

לדאוג להגנה הטובה ביותר בעולם על

נמלי-תעופה, אך אם ברצונך לבצע פיגוע

התאבדות, אינך צריך לעלות על מטוס

כדי לפוצץ עצמך ולהרוג בני-אדם רבים;

מי יכול לעצור מחבל מתאבד, העומד

בלב התור הצפוף שלפני גלאי-המתכות? ומה

בדבר התורים שלפני דלפקי הבידוק בעונת

נסיעות עמוסה? שימו גלאי-מתכות לפני כל

תחנת רכבת בספרד, והטרוריסטים יפגעו באוטובוסים;

הגנו על האוטובוסים – והם יתפוצצו

בבתי-הקולנוע, באולמות הקונצרטים, בסופרמרקטים, בבתי-הספר ובבתי

החולים; הציבו שומר בפתח כל אולם

קונצרטים ותקבלו תור של אנשים הממתינים

להיבדק על ידיו, והתור עצמו יהיה

המטרה, שלא לדבר על הפגיעה בשומרים

עצמם. באפשרותכם להקטין במידה מסוימת את

פגיעותיכם ע"י אמצעי מנע והגנה, ובעזרת

ביקורת גבולות קפדנית, אך לא תוכלו

לסלק את הסכנה, ו-וודאי שלא תוכלו

לנצח כך במלחמה זו; וזוהי אכן

מלחמה!

מה עומד מאחורי המחבל המתאבד? כסף,

כוח והסתה רצחנית בדם קר. זה

הכל. אין שום קשר לאמונות-אמת דתיות

וקנאיות. שום מטיף מוסלמי לא פוצץ

עצמו מעולם. אף לא אחד מבניהם

של המדינאים והמנהיגים הדתיים הערביים לא

פוצץ עצמו. אין שאר-בשר של מישהו

בעמדת השפעה שעשה זאת. האם לא

הייתם מצפים שכמה מהמנהיגים הדתיים יעשו

זאת בעצמם, או ישכנעו את בניהם

לעשות זאת, אם באמת ובתמים מדובר

באקט נשגב של להט דתי? האין

הם מעוניינים ביתרונות שמציע גן העדן?

תחת זאת הם שולחים נשים מנודות,

ילדים תמימים, אנשים מפגרים וצעירים חמומי-מוח

ומוסתים. הם מבטיחים להם את התענוגות

- המיניים ברובם – של העולם

הבא, ומשלמים למשפחותיהם בעין יפה אחרי

שהאקט הנשגב הוצא לפועל ונהרגו מספיק

בני-אדם תמימים.

כמו כן, אין שום קשר

בין המחבל המתאבד לעוני וייאוש. האזור

העני ביותר בעולם הוא אפריקה, ושם

זה מעולם לא קרה.

בכל העולם, ובתרבויות,

ארצות ויבשות שונות ישנם מיואשים רבים.

אך הייאוש אינו מספק לאיש חומרי-נפץ,

אמצעי סיור ותובלה. אין ספק שבעיראק

של סדאם שרר יותר ייאוש מאשר

בעיראק של פול ברמר, אולם איש

לא פוצץ עצמו אז. המחבל המתאבד

הוא פשוט נשק איום וזדוני של

טרוריסטים אכזריים, בלתי-אנושיים, ציניים ובעלי מימון

מצוין, שלחיי אדם אין בעיניהם כל

ערך - ובכלל זה חייהם של

בני ארצם שלהם - אבל לעומת

זאת הם מייחסים ערך רב מאד

לעושרם ולרווחתם שלהם, ולצימאונם לכוח.

הדרך היחידה

להילחם בנשק חדש ו"פופולארי" זה, היא

אותה דרך בה יש להילחם בפשע

מאורגן או בשודדי-ים, והיא הדרך ההתקפית.

כמו במלחמה בפשע המאורגן, חיוני שהכוחות

התוקפים יהיו מאוחדים, וחיוני שיגיעו לראשה

של פירמידת הפשע. אינך יכול לסלק

את הפשע המאורגן באמצעות מעצרם של

סוחרי הסמים הקטנים שבקרן הרחוב. עליך

לצוד את ראש ה"פמיליה".

אם חלק מן

הציבור תומך בהם, אם אחרים סובלים

בשקט, אם רבים חוששים מהם ואם

יש המנסים לתרץ את מעשיהם בתואנות

של עוני או של ילדות עשוקה,

הפשע המאורגן ישגשג - וכן גם

הטרור. היום, אחרי ה-11 בספטמבר, ארה"ב

מבינה זאת. רוסיה מתחילה להבין זאת.

טורקיה מבינה זאת היטב. אני חושש

מאד שרובה המכריע של אירופה איננו

מבין זאת עדיין. למרבה הצער, אירופה

כנראה תבין זאת רק לאחר שהמחבלים

המתאבדים יגיעו אליה בגדול. ולעניות דעתי,

זה אכן יקרה. הרכבות בספרד והפיגועים

באיסטנבול הם רק ההתחלה. במלחמה בטרור,

יש בהחלט ערך עליון לכך שתתקיים

אחדות בקרב העולם התרבותי, ואחדות זו

לא תושג בטרם תתעורר אירופה.

המרכיב השני

הינו מלים, וביתר דיוק – שקרים.

המלים בכוחן להרוג, והן אכן הורגות

בני-אדם. נהוג לומר שפוליטיקאים, דיפלומטים ואולי

גם עורכי-דין מוכרחים לעתים לשקר, כחלק

מחייהם המקצועיים. אבל הנורמות של הפוליטיקה

והדיפלומטיה הן ילדותיות, בהשוואה לרמת ההסתה

ולשקרים המוחלטים, הנאמרים במצח נחושה, ואשר

הגיעו באזור עליו אנו מדברים לשיאים

חדשים. מספר לא-יאמן של בני-אדם בעולם

המערבי מאמינים כי ה-11 בספטמבר לא

התרחש מעולם, או שהוא פרובוקציה אמריקאית,

או – טוב מזה – מזימה

יהודית.

כולכם זוכרים את שר ההסברה העירקי,

מוחמד סעיד אל-סחאף, ואת מסיבות העיתונאים

שערך כשכוחות ארה"ב כבר נכחו בבגדד.

דיסאינפורמציה בעיתות מלחמה היא טקטיקה מקובלת;

אבל לעמוד כך, יום אחר יום,

ולהשמיע הצהרות מגוחכות כאלה, כשכולם יודעים

שהן שקרים, ואף מבלי שיצחקו לך

בין מקורביך-אתה, הריהו דבר שיכול לקרות

רק בחלק זה של העולם. בסופו

של דבר נעשה מר סחאף ליצן

חצר פופולארי, אולם הדבר לא מנע

מעיתונים מכובדים לכאורה להמשיך ולהעניק לו

אותה תשומת לב כמקודם. אין זה

גם מונע מן העיתונות המערבית להאמין

מדי יום ביומו בדבריהם של שקרנים

נוספים מסוגו. אחרי הכל, אם ברצונך

להיות אנטישמי, יש דרכים מעודנות לעשות

זאת; אינך מוכרח לטעון שהשואה לא

ארעה וכי הר-הבית מעולם לא היה

קיים.

אלא שמנהיגיהם של מיליוני מוסלמים אומרים

להם כך.

וכשאותם מנהיגים משמיעים הצהרות אחרות,

התקשורת המערבית מפרסמת אותם כאילו מדובר

באמת לאמיתה.

עניין שבשגרה הוא, שאותם אלה

שמממנים, מחמשים ומשגרים מחבלים מתאבדים, מגנים

את המעשה באנגלית, מול מצלמות הטלוויזיה

המערבית, בהפנותם את דבריהם לעולם הצופה

בהם, ובחלקו – גם מאמין להם.

אנו רגילים לשמוע את אותו מנהיג

משמיע הצהרות הפוכות: בערבית - לבני-עמו,

ובאנגלית – לשאר העולם. ההסתה בטלוויזיה

הערבית, בלוויית תמונות-זוועה של גופות שעברו

התעללות, הפכה לנשק רב-עוצמה בידיהם של

אלה שמשקרים, מעוותים את המציאות ושואפים

להשמיד הכל. הם מגדלים ילדים רכים

על דיאטה של שנאה ושל הערצת

קדושים-לכאורה, והעולם המערבי אינו משגיח בכך,

מפני שמקלטי הטלוויזיה שלו מכוונים בעיקר

לערוצי אופרות סבון ומשחקי גלגל-המזל. גם

אם מרביתכם אינכם מבינים ערבית, אני

ממליץ לכם לצפות מדי פעם באל-ג´זירה.

לא תאמינו למראה עיניכם.

אך המלים פועלות

בדרכים אחרות, מעודנות יותר. הפגנה בברלין,

עם שלטי תמיכה במשטרו של סדאם

ותינוקות בני שלוש הלבושים כמחבלים מתאבדים,

זוכה בפי העיתונות ומנהיגי העולם להגדרה

של "הפגנה למען השלום". בין אם

אתם תומכים במלחמה נגד עירק או

מתנגדים לה, אם אתם אכן רואים

באוהדיהם של סדאם, ערפאת או בן-לאדן

פעילי-שלום, הרי שזה קצת עובר את

הגבול. באמצע היום, נכנסת אישה למסעדה

בישראל, אוכלת, צופה במשפחות עם זקנים

וילדים האוכלים ארוחת צהרים בשולחנות הסמוכים

ומשלמת את החשבון. אח"כ היא מפוצצת

את עצמה והורגת 20 בני-אדם, ביניהם

ילדים רבים, והראשים וחלקי הזרועות מתגוללים

במסעדה. מנהיגים ערביים מכנים אותה "קדושה",

ובעיתונות האירופית היא זוכה לתואר "אקטיביסטית".

נכבדים מגנים את המעשה, אבל מבקרים

את משפחתה השכולה, והכסף זורם. יש

משחק חדש בשכונה: לרוצחים האמיתיים קוראים

"הזרוע הצבאית", ומפקד המבצע מכונה "מנהיג

רוחני". יש עוד דוגמאות לסוג זה

של מינוח אורווליאני, ומשתמשים בו מדי

יום ביומו לא רק מנהיגי הטרור,

אלא גם כלי התקשורת המערביים. מלים

אלה מסוכנות הרבה יותר ממה שרבים

תופשים; הן מספקות את התשתית הרגשית

להצדקת מעשי הזוועה. היה זה יוזף

גבלס שאמר, שאחרי שחוזרים על דבר-שקר

מספיק פעמים, אנשים יתחילו להאמין בו.

יורשיו מאפילים עליו בביצועיהם.

ההיבט השלישי הוא

כסף. כמויות אדירות של כסף, שיכולות

היו לפתור בעיות חברתיות רבות באותו

חלק בלתי-מתפקד של העולם, מתועלות לתוך

שלושה מעגלים קונצנטריים המספקים תמיכה למוות

ולרצח. במעגל הפנימי מצויים הטרוריסטים עצמם.

הכסף מממן עבורם נסיעות, חומרי-נפץ, מקומות

מסתור וחיפוש בלתי-נלאה אחר מטרות קלות

ופגיעות. מקיף אותם המעגל הבא של

תומכים ישירים, מתכננים, מפקדים ומטיפים שכולם

מתפרנסים – ובד"כ מתפרנסים יפה מאד

– מתשתית הטרור שהם מספקים.

ולבסוף אנו

מוצאים את המעגל השלישי של הארגונים

הקרויים ארגוני דת, חינוך ורווחה, אשר

למעשה עושים כמה חסדים, כמו להאכיל

את הרעבים ולספק מידה כלשהי של

חינוך, אך שוטפים את מוחו של

הדור הצעיר בשנאה, שקרים ובערות. מעגל

זה פועל בעיקר דרך מסגדים, מדרשות

דתיות ומוסדות דת נוספים, אך גם

ע"י הסתה באמצעים אלקטרוניים וחומר מודפס.

מעגל זה הוא שמבטיח שהנשים תישארנה

נחותות, שהדמוקרטיה תישאר בגדר חלום מרוחק

ושהחשיפה לעולם החיצון תהיה מזערית. כמו-כן,

מעגל זה הוא שמוביל את הנטייה

להטיל את האשם בעוולות המשטר על

כל מי שמחוץ לעולם המוסלמי. מבחינה

גראפית, מעגל זה הוא השומר, והוא

מבטיח שהעם יתבונן ויקשיב פנימה, כלפי

המעגל הפנימי של טרור והסתה, במקום

להקשיב החוצה לעולם. למעשה, חלקים מסוימים

באותו מעגל חיצוני פועלים מתוך פחד

או כבני ערובה של המעגלים הפנימיים.

הגורם

המאיים הנוסף שיש להתחשב בו הוא

שיעור הילודה הגבוה. מחצית מאוכלוסיית העולם

הערבי מצויה מתחת לגיל 20, שהוא

הגיל הקל ביותר להסתה; דבר זה

מבטיח שני דורות נוספים של שנאה

עיוורת.

מבין שלושת המעגלים שתיארתי לעיל, המימון

לשני המעגלים הפנימיים מגיע בעיקר ממדינות

טרוריסטיות כאיראן וסוריה, עד לאחרונה גם

מעיראק ולוב, ולפני כן – גם

מכמה מן המשטרים הקומוניסטיים. מדינות אלה,

כמו גם הרשות הפלשתינאית, הן נותנות

החסות לסוחרי המוות. המעגל החיצוני ממומן

בעיקר ע"י ערב הסעודית, אך גם

בעזרת תרומות של קהילות מוסלמיות מסוימות

בארה"ב ובאירופה, ובמידה קטנה יותר –

מתרומות אירופיות לארגונים לא-ממשלתיים ומארגונים מסוימים

של האו"ם, שמטרותיהם אולי נאצלות, אבל

הם שורצים סוכנים של המעגל החיצוני

המנצלים אותם לרעה. ברור שהמשטר הסעודי

יהיה הקרבן הבא לטרור, כאשר המעגל

הפנימי יתפוצץ ויפלוש אל תוך החיצוני.

הסעודים מתחילים להבין זאת, אך הם

נלחמים במעגל הפנימי בעודם מממנים את

התשתית של המעגל החיצוני.

כמה ממנהיגיהם של

המעגלים השונים האלה חיים בנוחות רבה

על שללם. את ילדיהם תוכלו לפגוש

במיטב בתי-הספר הפרטיים באירופה, לאו דווקא

במחנות האימונים של המחבלים המתאבדים. ל"חיילי"

הג´יהאד נכונו טיולי מוות מאורגנים לעיראק

ולאתרים חמים נוספים, בעוד אחדים ממנהיגיהם

עוסקים בסקי בשווייץ. הגב´ ערפאת, המתגוררת

עם בתה בפאריס, מקבלת מידי חודש

בחודשו עשרות אלפי דולרים מן הרשות

הפלשתינית המרוששת-לכאורה, וזאת בעוד מפקד תא

מקומי של גדודי אל אקצא, הכפוף

לערפאת, מקבל במזומן רק כמה מאות

דולרים תמורת ביצוע פיגועים סיטונאיים.

הרכיב הרביעי

בקונפליקט העולמי הנוכחי הוא ההפרה המוחלטת

של כל הכללים. העולם התרבותי מאמין

בדמוקרטיה, בשלטון החוק ובחוק הבינלאומי, בזכויות

האדם, בחופש הדיבור והעיתונות, ובחירויות נוספות

כדוגמת אלה. יש לנו ההרגלים הנאיביים

הישנים-נושנים, כגון כבוד למקומות וסמלים קדושים,

אי-שימוש באמבולנסים ובתי-חולים לצורך מעשי-לוחמה, הימנעות

מהתעללות בגופות ובניצול ילדים כמגינים חיים

או פצצות חיות. מעולם, לאורך כל

ההיסטוריה, ואף בתקופת הנאצים, לא היתה

התעלמות גמורה מכל שצוין לעיל, כמו

שאנו רואים כיום. כל סטודנט של

מדעי המדינה מתחבט בסוגיה איך למנוע

מצב בו כוח אנטי-דמוקרטי יזכה בבחירות

דמוקרטיות ויבטל את הדמוקרטיה. ישנם היבטים

נוספים של חברה תרבותית בהם יש

להציב גבולות. האם רשאי שוטר לפתוח

באש על אדם המנסה להורגו? האם

הממשלה רשאית לצותת לשיחת-טלפון בין טרוריסטים

וסוחרי-סמים? האם חופש הדיבור מגן עליך

אם תצעק "שריפה!" באולם תיאטרון מלא

מפה-לפה? האם צריך להטיל עונש מוות

על רוצחים סדרתיים? אלו הן הדילמות

הישנות. אלא שעכשיו יש לפנינו מערכת

חדשה לגמרי של בעיות.

האם תפשוט על

מסגד המשמש כמחסן תחמושת של טרוריסטים?

אם יירו עליך מתוך בית-חולים, האם

תשיב אש? האם תפרוץ לכנסיה שהשתלטו

עליה טרוריסטים, ולקחו את הכמרים כבני-ערובה?

האם צריך לערוך חיפוש בכל אמבולנס,

אחרי שכמה מחבלים מתאבדים השתמשו באמבולנסים

כדי להגיע ליעדיהם? האם תפשיטו כל

אישה בגלל שאחת העמידה פנים שהיא

בהריון, בעודה נושאת פצצה על בטנה?

האם תשיבו אש על מישהו שמנסה

להרוג אתכם, ועומד בכוונה תחילה מאחורי

קבוצת ילדים? האם תפשטו על מפקדת

טרוריסטים המוסתרת בבית-חולים לחולי-נפש? האם מותר

לירות ברב-מחבלים, העובר ממקום למקום כשהוא

תמיד מוקף בכוונה תחילה בחבורת ילדים?

כל אלה קורים מידי יום בעיראק

ובמקומות פלשתיניים. מה באפשרותכם לעשות? נכון;

אינכם רוצים להתעמת עם בעיה זו.

אך לא ניתן להימנע ממנה.

הבה נניח,

לצורך הדיון, שישנו אדם השוכן בגלוי

ובכתובת ידועה בטהראן, כאורחה של ממשלת

איראן ובמימונה, והוא מוציא לפועל מעשי-זוועה

בזה אחר זה בספרד או בצרפת,

הורג מאות חפים מפשע, נוטל את

האחריות לפשעיו, מבטיח בראיונות טלוויזיוניים ממלכתיים

להמשיך בכך, בעוד ממשלת איראן מפרסת

גינויים רשמיים לפעולותיו אך ממשיכה לארח

אותו, להזמינו לאירועים רשמיים ולהתייחס אליו

בכבוד גדול. אני משאיר לכם זאת,

כשיעורי-בית, לחשוב ולמצוא מה היו ספרד

או צרפת עושות במצב כזה.

הבעיה היא

שהעולם התרבותי עדיין נתון באשליות אודות

שלטון-חוק, במצב נטול כל חוקים. משל

הדבר להכנסת מחליקה על הקרח לזירת

הוקי-קרח, או לניסיון להציב שחקן שחמט

מול מתאגרף במשקל כבד. בדיוק כפי

שאין בשום מדינה חוק שימנע מקניבלים

לאכול את ראש הממשלה, מפני שזהו

מעשה שאין להעלותו על הדעת, כך

גם אין החוק הבינלאומי ערוך נגד

רוצחים היורים מתוך בתי-חולים, מסגדים ואמבולנסים,

בעודם נתונים להגנת מדינתם או עמם.

החוק הבינלאומי איננו יודע כיצד להתמודד

עם מי ששולח ילדים להשליך אבנים,

ואז עומד מאחוריהם ויורה כשהוא מוגן

תחת חסינותה של ממשלה, ולא ניתן

לעצור אותו. החוק הבינלאומי איננו יודע

מה לעשות במנהיג מרצחים שחי ברוב

נוחות תחת האירוח המלכותי של מדינה,

המתיימרת לגנות את מעשיו, או פשוט

טוענת שהיא חלשה מכדי לכלוא אותו.

המדהים הוא, שכל הפושעים האלה תובעים

את הגנת החוק הבינלאומי, ומגדירים את

כל מתקיפיהם כפושעי מלחמה, וישנם אמצעי

תקשורת מערביים שחוזרים על האשמות אלה.

החדשות הטובות הן שכל זה הוא

זמני, מכיוון שהחוק הבינלאומי ידע תמיד

להתאים עצמו למציאות. העונש למחבלים מתאבדים

צריך להיות מוות או כלא לפני

ביצוע הפיגוע; לא במהלכו ולא אחריו.

אחרי כל מלחמת-עולם השתנה החוק הבינלאומי

וכך גם יקרה אחרי זו הנוכחית.

אלא שבתקופת הדמדומים עלול להיגרם נזק

רב.

התמונה המתוארת כאן אינה נעימה. מה

באפשרותנו לעשות בקשר אליה?

בטווח הקצר –

רק להילחם ולנצח. בטווח הארוך? רק

לחנך את הדור הבא ולפתוח אותו

לעולם. את המעגלים הפנימיים ניתן להרוס

באמצעות כוח, והכרחי לעשות זאת. את

המעגל החיצוני לא ניתן למחוק ע"י

שימוש בכוח. כאן עלינו להרעיב פיננסית

את העילית הארגונית, לתת יותר כוח

לנשים, לחנך יותר, להפעיל תעמולת-נגד, להטיל

חרם ככל האפשר ולחשוף לתקשורת המערבית,

לאינטרנט ולסצנה הבינלאומית. מעל לכל נחוצות

אחדות ונחישות מוחלטות של העולם התרבותי

מול שלושת מעגלי הרוע.

הרשו לי לנטוש

לרגע את הזהות המדומה של נהג

המונית, ולחזור לעולם המדע. כשיש גידול

ממאיר, אפשר לסלק אותו עצמו באמצעות

ניתוח, ואפשר להרעיבו ע"י עצירת זרימת

הדם מחלקים אחרים של הגוף אליו,

ובכך למנוע ש"אספקה" חדשה תגדיל אותו.

אם רוצים להיות בטוחים, מוטב לעשות

את שני הדברים.

אך בטרם תילחמו ותנצחו

– בשימוש בכוח או בכל צורה

אחרת – עליכם להבין שאתם נתונים

במלחמה, ולאירופה יידרשו לכך עוד כמה

שנים.

בכדי לנצח, צריך לנטרל קודם כל

את משטרי הטרור, כך ששום ממשלה

בעולם לא תעניק מקלט לאנשים אלה.

אינני רוצה להתייחס כאן לשאלה האם

המתקפה שהובילה אמריקה על עיראק היתה

מוצדקת לאור שאלת הנשק להשמדה המונית,

או מכל בחינה אחרת של הסוגיות

הטרום-מלחמתיות. אולם אני יכול להתבונן במפת

מערב-אסיה של אחרי המלחמה: כעת, כשאפגניסטן,

עיראק ולוב הוצאו מהמשחק, נותרו שתיים

וחצי מדינות טרוריסטיות: איראן, סוריה ולבנון,

שהיא מושבה סורית. אולי יש לצרף

לרשימה את סודן. כתוצאה מכיבוש אפגניסטן

ועיראק, הן איראן והן סוריה מוקפות

עכשיו בטריטוריות בלתי-ידידותיות להן. איראן מוקפת

באפגניסטן, נסיכויות המפרץ, עיראק והרפובליקות המוסלמיות

של מה שהיה בריה"מ. סוריה מוקפת

ע"י טורקיה, עיראק, ירדן וישראל. מבחינה

אסטרטגית זהו שינוי משמעותי, והוא יוצר

לחץ רב על המדינות התומכות בטרור.

אין זה מפתיע שאיראן כה פעילה

בניסיונות להסית להתקוממות שיעית בעיראק. אינני

יודע אם האמריקאים אכן תכננו לכתר

הן את איראן והן את סוריה,

אבל זה המצב שנוצר.

לעניות דעתי, האיום

מספר אחד על העולם כיום הוא

איראן והמשטר שלה. יש לה שאיפות

ברורות להשתלט על שטחים גדולים ולהתרחב

לכל הכיוונים; יש לה אידיאולוגיה הטוענת

לעליונות על תרבות המערב; היא נטולת

מעצורים; היא הוכיחה כבר שביכולתה להוציא

לפועל פעולות טרור מורכבות, מבלי להותיר

יותר מדי עקבות, תוך הפעלת שגרירויות

איראניות; ברור שהיא מנסה לפתח נשק

גרעיני; המתונים והשמרנים שלה משחקים, מצידם,

משחק וירטואוזי של ´השוטר הטוב והשוטר

הרע´. איראן מממנת את הטרור הסורי,

היא עומדת בוודאות מאחורי רוב הפעילות

בעיראק, היא מספקת מימון מלא לחיזבאללה,

ודרכו – לחמאס ולג´יהאד האיסלמי; לפחות

באירופה ובדרום אמריקה היא מבצעת פעולות

טרור, וכנראה שגם באוזבקיסטן ובסעודיה, והיא

למעשה עומדת בראש קבוצת טרור רב-לאומית,

שבה כלולות – כשחקניות משנה –

סוריה, לבנון ואלמנטים שיעיים מסוימים בעיראק.

מרבית מדינות אירופה מקיימות עדיין קשרי

מסחר עם איראן, מנסות למצוא חן

בעיניה ומסרבות לראות את הסימנים הברורים.

על-מנת

לנצח במלחמה צריך גם לייבש את

הבאר הפיננסית של תאגיד הטרור. אין

טעם לנסות ולהבין את ההבדלים הדקים

בין הטרור הסוני של אל-קעידה והחמאס,

לבין הטרור השיעי של החיזבאללה, סאדר

ואירגונים אחרים המושפעים מאיראן. כשהדבר משרת

את האינטרסים שלהם, כל אלה משתפים

פעולה יפה מאד.

עצירת המימון מסעודיה וממקורות

אחרים, המגיע למעגל החיצוני, שהוא הקרקע

הפורייה של הטרור, היא עניין קריטי.

חשוב לנטר את כל התרומות הזורמות

מן העולם המערבי לארגונים מוסלמיים, לבדוק

את ענייני הכספים של ארגוני רווחה

בינלאומיים, ולהגיב בצעדים כלכליים קשים מול

כל סימן קטן של סיוע כספי

לשלושת מעגלי הטרור. חשוב גם לפעול

בהחלטיות נגד מסע השקרים וההכפשות, ולהשגיח

על אותם אמצעי תקשורת מערביים אשר

משתפים איתם פעולה מתוך תמימות, אינטרס

כספי או בורות.

ומעל לכל, לעולם אין

להיכנע לטרור. אין לדעת אם הבחירות

האחרונות בספרד היו מתפתחות אחרת, אילולא

הפיגועים ברכבות ימים ספורים לפני כן.

אך אין זה משנה; מה שחשוב

הוא שהטרוריסטים מאמינים שהם גרמו לתוצאה

זו ושהם ניצחו, בכך שגירשו את

הספרדים מעיראק. הפרשה הספרדית תעלה ודאי

ביוקר למדינות אירופיות אחרות, ובתוכן צרפת,

שמגרשת כעת מטיפים-מסיתים ואוסרת על שימוש

ברעלות, וכן למדינות אחרות ששלחו גייסות

לעיראק. בטווח הארוך, ספרד עצמה תשלם

אפילו יותר.

האם הפתרון הוא עולם ערבי

דמוקרטי? אם באומרנו ´דמוקרטיה´ כוונתנו לבחירות

חופשיות, אך גם חופש עיתונות, חופש

דיבור, מערכת משפטית מתפקדת, חירויות פרט,

שוויון לנשים, גבולות פתוחים, חשיפה לתקשורת

מערבית ולרעיונות מערביים, חוקים נגד הסתה

על רקע גזעני ונגד השמצה, ומניעת

התנהגות פורעת חוק בכל הנוגע לבתי-חולים,

לאתרי תפילה ולילדים, כי אז –

כן; דמוקרטיה הינה הפתרון. אם הדמוקרטיה

תתבטא רק בבחירות חופשיות, סביר שהמשטר

הקנאי ביותר הוא שייבחר, זה שההסתה

והשקרים שיפיץ יהיו המשלהבים יותר. ראינו

זאת כבר באלג´יר, ובמידה מסוימת גם

בטורקיה. אם הקרקע לא תוכן בקפידה

רבה, זה יקרה שוב. מאידך, דמוקרטית-מעבר

כלשהי, כמו בירדן, עשויה להוות פתרון

זמני טוב יותר, והיא תכין את

הדרך לדבר האמיתי. אולי כמו שדמוקרטיה

מיידית ופתאומית לא הצליחה ברוסיה, ולא

היתה מצליחה בסין.

אין בלבי ספק כי

העולם המערבי ינצח. אבל ככל שיארך

הזמן עד שנבין את התמונה החדשה

של המלחמה הזו, כך גם יהיה

הניצחון יקר וכואב. אירופה, יותר מכל

אזור אחר בעולם, היא המפתח לכך.

רתיעתה המובנת מפני מלחמה, לאור איימי

מלחמת העולם השנייה, עלולה לעלות בחייהם

של עוד אלפי חפים מפשע, בטרם

ייסוב הגלגל.

לא מפקפק בערכה של הרגשה טובה.

למעשה, נראה שב-20 השנה האחרונות כולנו

נמצאים בעיצומו של חיפוש בלתי נלאה

אחרי מצב רוח מרומם, בניסיון לתפוס

לנו מקום של קבע בספקטרום שבין

שביעות רצון לאקסטזה. הרגשה רעה היא

סיפור אחר לגמרי, ואנחנו מתייחסים לרגשות

שמעוררים בנו תחושות בלתי נעימות במגוון

צורות שליליות: אנו מגדירים אותם כחטאים

(כעס, קנאה), נמנעים מהם בחברה (תסכול)

ואף קובעים כי הם אינם בריאים

(עצב, בושה). אנחנו מדחיקים אותם, מטפלים

בהם בתרופות וגוערים בעצמנו על שאנו

מרגישים אותם. הם מעוררים בנו סלידה,

ולכן אנו קוראים להם לעתים קרובות

רגשות "שליליים", למרות ש"שלילי" אינו תואר

הולם. רגשות אינם חיוביים או שליליים

במהותם. התחושה שהם מעוררים בנו, טובה

או רעה, היא רק חלק קטן

ממה שמבדיל ביניהם. מתחת לפני השטח,

כל רגש מנצח על מערך שלם

של שינויים במוטיבציה, בפיזיולוגיה, בתשומת הלב,

בתפיסה, באמונות ובהתנהגויות: הזעה, צחוק, רצון

לנקמה, אופטימיות, העלאת זיכרונות מסוימים. לכל

רכיב של כל רגש יש משימה

ספציפית – בין שהוא מכין אותנו

לנוע לקראת הדבר שאנו רוצים (כעס),

מדרבן בנו לשפר את מצבנו (קנאה),

או מאפשר לנו לתקן את הנזק

שגרמה פליטת פה (מבוכה).

לנו תפיסה מוטעית של רגשות. הם

רציונליים מאוד; רגשות הם אמצעים להשגת

המטרות החשובות לנו, כלים שגולפו לאורך

עידנים שלמים של חוויה אנושית. הם

פועלים מעבר לרמה המודעת ומכוונים אותנו

לאן שצריך. הם עוזרים לנו לזהות

בעיות או הזדמנויות, ומציעים שיטות לתיקון

או להשגת רווח. הם מכשירים של

הישרדות, והאמת היא שבלעדיהם היינו נכחדים

מזמן. לא רק שלא נוכל להתקיים

בלי רגשות שליליים, אלא שבאופן אירוני

גם לא נוכל להרגיש טוב בלעדיהם.

כדי לחיות בצורה מיטבית בעולם ולעמוד

באתגריו, עלינו לחוות את כל מגוון

המצבים הפסיכולוגיים שירשנו כבני אדם.

זוג לשעבר אמרה לי פעם שהיא

לא ידעה כמה היא חשובה לי

עד שצרחתי עליה. האנקדוטה הזאת מסכמת

בתמציתיות עשור או שניים של מחקר

בנוגע לרגש המפוספס ביותר שלנו

הרווחה שכח שאין ודאות בעולם, שזה

מקום מורכב שמלא באנשים מעצבנים ומגעילים",

אומר טוד קאשדן, פסיכולוג מאוניברסיטת ג'ורג'

מייסון ומחבר הספר The Upside of

Your Dark Side (יחד עם רוברט

ביסווז-דיינר). אם נדע מתי ואיך להשתמש

בכל הרגשות שלנו, נהיה שלמים יותר

עם עצמנו ונוכל לחיות בנעימים זה

עם זה.

חזקים ונשים יפות

זוג לשעבר אמרה לי פעם שהיא

לא ידעה כמה היא חשובה לי

עד שצרחתי עליה. האנקדוטה הזאת מסכמת

בתמציתיות עשור או שניים של מחקר

בנוגע לרגש המפוספס ביותר שלנו. אנחנו

כועסים כשאנחנו מרגישים שלא מעריכים אותנו

כראוי. הכעס מזכיר לנו כמה חשובה

רווחתנו האישית בכך שהוא מאיים לגרום

נזק לאחרים או למנוע מהם רווחים

שונים אם הם לא יתאימו את

עצמם לערך שלנו. ההסבר הזה מבהיר

למה אנחנו כועסים כשאנשים מנסים לעזור

לנו שלא לצורך; הם לא מתכוונים

להרע לנו, אבל הם זלזלו בנו.

ארון סל (Sell) הראה שגברים חזקים

ונשים יפות – אנשים שלאורך האבולוציה

האנושית היו בעלי היכולת הרבה ביותר

לגרום נזק או למנוע רווח –

כועסים מהר יותר מאחרים. "מבחינת האינדיבידואל,

היתרון הגדול ביותר בכעס", אומר סל,

"הוא מניעת ניצול". אם אתם יודעים

מה מגיע לכם, ואדם אחר רואה

את הדברים בצורה שונה, אתם חשים

כעס. קצב הלב עולה, אתם מתחילים

להזיע, אתם חושבים על כל הדברים

שתוכלו לעשות אם תעמידו את האדם

שמולכם במקומו. בטיחות, נימוס, פרקטיות –

כל השיקולים האלה מתפוגגים. כשאנחנו זועמים

באמת, אנחנו לא מסוגלים להכיל את

האנרגיה הפיזית שלנו. בכל התרבויות אנשים

מתארים כעס במטאפורות של נוזלים חמים

במכלים: אתם הופכים לקומקום שורק או

להר געש על סף התפרצות.

עשוי להיראות כמו איבוד השליטה האולטימטיבי

מכיוון שהוא מעודד אותנו לפעול בצורה

המנוגדת לנורמות של אכפתיות ואדיבות. אבל

"כל רגש, כשהוא עז באמת, משתלט

עלינו", אומרת מאיה תמיר, פסיכולוגית מהאוניברסיטה

העברית. ולעתים קרובות, התסכול שמצטבר כשמזלזלים

בנו, הופך לכעס ועוזר לנו להשיג

את מה שאנחנו רוצים. זהו כלי

מהימן להשגת יתרון במשא ומתן. נכון

– כעס שהולך ונבנה והופך לזעם

עלול להחריף את המצב; אבל כשאנחנו

סופגים את הזלזול, אנחנו עלולים להיעשות

מדוכאים ואף לסבול מבעיות בריאות. וכשאנו

מפגינים כעס ומאיימים בתוקפנות, אנחנו מונעים

הסלמה. אני צורח, אתה נסוג, הכול

טוב.

שרוב הרגשות ה"שליליים" מעודדים הימנעות –

פחד, לדוגמה – הכעס מעודד התקרבות.

הוא מגביר את הביטחון העצמי, את

האופטימיות ואת הנכונות ליטול סיכונים, שלושה

דברים שאנחנו צריכים כשהחלופה היא להפסיד

דבר החשוב לנו

מעודד את האדם לפעול. בעוד שרוב

הרגשות ה"שליליים" מעודדים הימנעות – פחד,

לדוגמה – הכעס מעודד התקרבות. הוא

מגביר את הביטחון העצמי, את האופטימיות

ואת הנכונות ליטול סיכונים, שלושה דברים

שאנחנו צריכים כשהחלופה היא להפסיד דבר

החשוב לנו. והכעס תורם גם למוניטין;

הוא מאותת לאחרים שיש לנו משאבים

ונחישות. למען האמת, מי שמפגין כעס

נתפס כאדם רב-יכולות, מהימן ובעל מעמד

גבוה. צורות הביטוי של הכעס שונות

מאוד בין תרבויות. תמיר נזכרת בתקרית

שהתרחשה זמן קצר אחרי שחזרה לישראל

מלימודים בארצות הברית. היא חיכתה וחיכתה

בתור כדי להצטלם לתמונת פספורט לרישיון

הנהיגה החדש שלה. בסופו של דבר

ניגש אליה מישהו ושאל למה היא

עדיין שם, והיא הסבירה. "הוא אמר

לי, 'אז למה לא צעקת?!'" אל

תנסו זאת ביפן. הכעס לא רק

מועיל לאינדיבידואל, הוא גם מעודד קדמה

חברתית. הכעס היה הכוח המניע של

התנועות לזכויות האזרח והנשים. הוא מעודד

הוגנות, צדק, נועזות ושקיפות. בלעדיו, קולם

של הנדכאים לא יישמע. אם אתם

לא מביעים תסכול כשבן הזוג עושה

משהו שלא מוצא חן בעיניכם, הבעיות

שלכם לעולם לא יתגלו, ומערכת היחסים

תישחק מבפנים.

אשמה, מבוכה

כמה שנים עבדה אילונה דה הוחה

כמרצה לפסיכולוגיה. "חשבתי שהולך לי טוב",

היא אמרה, "אבל בסופו של דבר

נכשלתי נחרצות ופוטרתי". במשך חודש היא

עינתה את עצמה. "הרגשתי שאני לא

יכולה לעשות שום דבר כמו שצריך,

שאני חסרת ערך. למרות שנכשלתי רק

בהיבט אחד של חיי, הרגשתי כאילו

עכשיו אני נכשלת בהכול". אבל אחרי

כמה שבועות החוויה "גרמה לי לקום

ולחפש עבודה שונה, שאוכל להצליח בה".

והיא אכן הצליחה. דה הוחה עובדת

כיום כמרצה לשיווק באוניברסיטת ארסמוס, שם

היא חוקרת בושה, אשמה ומבוכה.

האדם לא היו מצליחים כל כך

– וכנראה שלא היו שורדים כלל

– ללא לכידות חברתית. החיים בקרב

בני אדם אחרים דורשים מאיתנו להישמע

לנורמות חברתיות ומוסריות מוסכמות: לא להפליץ

בפומבי. לא לשלוח הודעות בעלות תוכן

מיני למצביעים. לא לתקוע לאנשים בוקס

באף. כשאנחנו מפרים את אחת הנורמות,

אנחנו צריכים למצוא דרך ליישר קו

עם צורת ההתנהגות ההולמת. וזה תפקידן

של הבושה, האשמה והמבוכה – הן

מחדירות בנו מודעות עצמית. קודם כול,

הן גורמות לנו להרגיש רע. דה

הוחה אומרת שאחרי שפוטרה היא הרגישה

חסרת ערך לחלוטין – זאת הבושה.

השפעתה של המבוכה, לעומת זאת, אינה

גורפת כל כך. דה הוחה מספרת

שכאשר נפלה מהאופניים ושברה את היד,

"הרגשתי כאילו, 'אוף, עשיתי משהו מטומטם

וכולם מסתכלים עלי עכשיו'". היא לא

הרגישה השפלה משתקת, אבל היא בהחלט

הרגישה מטומטמת שעשתה טעות כזאת. כשאתם

פולטים הערה חסרת רגישות, אתם נשבעים

שלעולם לא תעשו את הטעות הזאת

שוב. חוויית הכאב הנפשי והחשש מפני

כאב דומה בעתיד משמשים כגורם מרתיע

מפני התנהגות טיפשית או מזיקה.

שבמבוכה, ובייחוד זו שבבושה, מעודדות אותנו

להביט פנימה ולבדוק מה הוביל אותנו

למצב הזה ומה צריך לתקן. "אנשים

יכולים ללמוד מטעויות רק כשהם מודים

שמשהו לא בסדר", היא אומרת. הרגשות

האלה גם מניעים אותנו לתקן. כשאנחנו

מרגישים מבוכה, אשמה או בושה, אנחנו

מנסים לתקן את הנזק שגרמנו –

להציל את כבודנו או להציע עזרה

לאחרים. חוקרים גילו שאנחנו נעשים נדיבים

ונוחים יותר, אפילו בקרב זרים; לפושעים

שמרגישים אשמה יש סיכוי קטן יותר

לחזור לכלא; מטופלים שמרגישים אשמה בזמן

ביקור אצל הרופא ישפרו את התנהגותם

הבריאותית; בעל שמבין שהוא לא היה

בסדר, קונה פרחים.

מסמיקים באופן בלתי נשלט כשאנחנו נבוכים;

אנחנו מתכווצים מבושה. פעולות מושרשות אלה

מעידות על פגיעות ועל יחס של

כבוד, והן משרתות מטרה חיובית: הן

גורמות לאחרים לחבב אתכם, מדווח דאכר

קלטנר, פסיכולוג מאוניברסיטת קליפורניה. אם הפגנתם

מבוכה, אשמה, או בושה לאחר משגה

חברתי, אנשים יחבבו אתכם יותר. הם

יתפסו אתכם כאנשים אתיים יותר, יזדהו

אתכם ויציעו עזרה. אם לא תחצינו

רגשות, תאותתו להם שאתם לא מבינים

כי הפרתם נורמה, או שלא אכפת

לכם. אף אחד מהמסרים האלה לא

יקנה לכם את פרס הפופולריות. הסמקה

הנובעת ממבוכה "פועלת כהתנצלות בלתי מילולית",

אומר קלטנר, "ומפחיתה את הסיכוי שישפטו

אתכם לחומרה ויתקפו אתכם". זה איתות

שקשה לזייף, והוא ייחודי לבני האדם,

כיוון שהאבולוציה הנחתה אותנו להחצין את

אופיינו הטוב-במהותו.

מסמיקים באופן בלתי נשלט כשאנחנו נבוכים;

אנחנו מתכווצים מבושה. פעולות מושרשות אלה

מעידות על פגיעות ועל יחס של

כבוד, והן משרתות מטרה חיובית: הן

גורמות לאחרים לחבב אתכם

אנחנו מרגישים מבוכה גם אם התנהגנו

בסדר גמור. זה קורה כשאנחנו מפלרטטים

עם מישהו שאנחנו מעוניינים בו, פוגשים

זמר נערץ או זוכים לשירת "יום

הולדת שמח". תשומת הלב שאנחנו מקבלים,

או היעדרו של "תסריט" חברתי שינחה

את התנהגותנו במצבים האלה, עשויים להעלות

אודם בלחיינו, כאילו כדי לבקש שיפוט

חיובי מאחרים או לאותת להם שאנחנו

לא מהווים איום. אנחנו מתביישים על

שהרגשנו בושה, ונבוכים על שהרגשנו מבוכה

(הסמקה גוררת הסמקה), אבל בזכות הרגשות

האלה אנחנו מסוגלים לחיות זה לצד

זה. בלעדיהם לא נוכל לבטוח זה

בזה – או בעצמנו.

שפירה

ואן דה ווֶן עדיין חושב על

ימי ילדותו, כששיחק בייסבול. "חבר לקבוצה

– שחיבבתי מאוד – תמיד היה

חובט טוב יותר", הוא אומר. "וזה

מתסכל במיוחד בספורט כמו בייסבול, שבו

ממוצעי החבטות מכמתים בדיוק את הפערים

בין השחקנים". הפריע לו שלחברו יש

משהו שלו אין, אבל הוא לא

רצה לגזול ממנו את היכולת הזאת.

אז הוא התאמן עוד, התאמן הרבה.

הוא תרגל את ההנפה שלו בחדר

השינה במקום לישון. "פעם אחת פגעתי

בטעות במיטה שלי כל כך חזק

ששברתי חתיכה ממנה", הוא מספר. אבל

הוא השתפר.

שלנו – מבחינת כסף, רומנטיקה, מוניטין

– תלויה לא מעט במעמד ובמשאבים

היחסיים שלנו במסגרת הקבוצה. כך היה

לאורך כל תולדות האנושות. אנחנו לא

צריכים לרוץ מהר יותר מהדוב, אלא

רק מהר יותר מהחבר שלנו. האושר

שלנו מושפע מאוד מהשוואה בינינו לבין

אחרים. לא צריך להיות הכי חכם

או הכי עשיר, אלא רק חכם

או עשיר יותר מהשכנים. האי-נוחות שאנו

חשים כשמצבנו רע יותר מזה של

האנשים סביבנו, עלולה לבוא לידי ביטוי

כשילוב של עוינות, בושה וטינה –

תערובת שאפשר לכנות בשם "קנאה".

גטי אימג׳ס

לבלבל בין הקנאה במישהו לבין הקנאה

למישהו. כשאנו מקנאים במישהו, אנחנו רוצים

את מה שיש לו. אך אנו

מקנאים לבן זוגנו כשצד שלישי מאיים

על מערכת היחסים שלנו. צילום: גטי

אימג׳ס

טומנת בחובה השלכות הרסניות. אבל יש

לה גם יתרונות. כדי לצמצם או

לבטל את תחושת הנחיתות, הקנאה מעודדת

אותנו לשפר את מעמדנו או לפגוע

במעמדם של אחרים. דרך ידועה אחת

לשפר את מעמדנו היא להצליח יותר.

ואן דה וון, שעובד כיום כחוקר

בתחום הפסיכולוגיה באוניברסיטת טילבורג, ראה שקנאה

– אף יותר מהערצה – משפרת

את כושר ההתמדה והביצועים של נבדקים

במשימות יצירתיות. כשאנו חשים הערצה אנו

אמנם מרגישים טוב יותר, באותו הרגע,

אבל צריבת הקנאה מציתה בנו את

השאיפה להצליח. אנחנו יכולים להצליח גם

על-ידי חיקוי מושא הקנאה. הקנאה מגבירה

את תשומת לבנו לאחרים ונוטעת אותם

בזיכרוננו. ואן דה וון הרגיש מין

קנאה שפירה: הוא הבין שחברו באמת

טוב ממנו, והתמקד במה שנדרש כדי

להשתוות לו. אבל כשלמישהו יש דבר

שאנחנו חושבים שלא מגיע לו, אנחנו

מרגישים קנאה ממארת, "אי שביעות רצון

חריפה שכוללת עוינות כלפי האדם שאנו

מקנאים בו, בשילוב עם תחושת נחיתות",

אומר ג'רוד פארוט, פסיכולוג מאוניברסיטת ג'ורג'טאון

ועורך לקט המחקרים The Positive Side

of Negative Emotion. בהחלט לא נעים!

אנחנו חשים אז שהמצב אינו צודק,

ורוצים להביס את היריב.

שקנאה שפירה היא כוח יצירתי, הקנאה

הממארת היא כוח הרסני – אף

על פי שגם היא יכולה לעזור

לנו כשצריך לפוצץ איזה בלון נפוח.

תשומת הלב המוגברת למתחרה, זו שמאפשרת

לנו ללמוד ממנו, עשויה גם לעזור

לנו להפיל אדם שצבר הצלחה בצורה

לא הוגנת, כיוון שבזכותה אנחנו מזהים

את הפגמים ואת הפשעים שלו, ומשתמשים

במידע הזה. אין לבלבל בין הקנאה

במישהו לבין הקנאה למישהו. כשאנו מקנאים

במישהו, אנחנו רוצים את מה שיש

לו. אך אנו מקנאים לבן זוגנו

כשצד שלישי מאיים על מערכת היחסים

שלנו. גם התחושה הזאת עלולה להיות

הרסנית, אבל כשמתרחשת בגידה אמיתית, היא

עוזרת לנו לשרוד. סוג זה של

קנאה נובע מתחושה של הדרה ופחד

מנטישה, והוא מכריח זוגות לבחון ולתקן

מערכות יחסים – המסגרת המגוננת ביותר

שיש לנו לגידול ילדינו ולשימור המין

האנושי.

ונאמנות לעצמנו

אחד, בסביבות עשר, צעדה סמנתה (שם

בדוי) בת ה-30 לבד בדרכה הביתה,

כשחלפה על פני פארק. גבר שישב

על ספסל קרא לה. כשהיא התקרבה,

הוא משך אותה אליו, הצמיד סכין

לצווארה וצרח, "כלבה, אני אחתוך אותך!"

במקום להיכנס לפניקה, היא הביטה לו

בעיניים בשלווה ואמרה משהו על שירת

המקהלה הבוקעת מהכנסייה הסמוכה. "אם אתה

רוצה להרוג אותי", היא אמרה, "תצטרך

לעבור קודם את המלאכים ששומרים עליי".

הוא הניח לה לנפשה. סמנתה סובלת

מהפרעה נדירה שהרסה את האמיגדלה במוחה,

וכפועל יוצא גם את יכולתה לחוש

פחד. היא שרדה אינספור מצבים מסוכנים

בביטחון עצמי מרשים, ולכן אפשר לחשוב

שהיעדר הפחד הוא מה שאפשר לה

לשרוד – עד שמבינים שזה גם

הדבר שהכניס אותה למצבים האלה מלכתחילה.

הפחד הוא השומר שלנו, תגובה הולמת

לאיום המחדדת את המודעות שלנו ומכינה

את הגוף להימלטות. מדי פעם אנשים

נכנעים לפחד – הם מתחילים להשתולל,

או דווקא קופאים – אבל ברוב

המקרים הפחד מתאפיין תחילה בעיניים ובנחיריים

מורחבים, קרי במוכנות ללקט מידע חושי.

אין פלא שהנבדקים במחקר מסוים בחרו

להאזין למוזיקה מפחידה לפני ששיחקו במשחקי

מחשב שבהם צריך להתחמק מאויבים וחייזרים.

שתגובת הפחד היא אוטומטית, מגיעה ממעמקי

המוח והשתמרה במינים מסוימים במהלך האבולוציה,

ישנם גם לא מעט פחדים נרכשים.

לדוגמה, ילדים צריכים ללמוד שלא להתיידד

עם שקעי חשמל

מעלה במוחנו תמונה ברורה של המצב

– אנחנו מבינים מה עומד להשתבש

וכיצד אפשר להיחלץ. לברוח? להילחם? להעמיד

פני מתים? אנחנו נעשים ממוקדים, הלב

דופק מהר, החושים מתחדדים. כל דבר

שלא קשור לביטחוננו נעלם. אף שתגובת

הפחד היא אוטומטית, מגיעה ממעמקי המוח

והשתמרה במינים מסוימים במהלך האבולוציה, ישנם

גם לא מעט פחדים נרכשים. לדוגמה,

ילדים צריכים ללמוד שלא להתיידד עם

שקעי חשמל. לא כל איום נושא

בחובו סכנת מוות; ישנם איומים המסכנים

רק את המוניטין שלנו. אבל גם

פחד מהשלכות חברתיות הוא דבר יעיל,

וזאת הסיבה שאנחנו עסוקים כל כך

בכללי מוסר והתנהגות. אתם לא רוצים

להכעיס את הממונה עליכם או להביך

את עצמכם. אם אף פעם לא

חלמתם שאתם הולכים בבית הספר עירומים,

כנראה שהמצב האנושי זר לכם.

פחד, אנחנו הופכים למסתכנים בלתי-מחושבים. ישנם

מצבים שפוגעים ביכולתנו להעריך סיכונים –

שכרות, עמדת כוח, גיל ההתבגרות. נטילת

סיכונים שלא לצורך עלולה להוביל למגוון

של תקלות, החל מסקס ללא אמצעי

מניעה וכלה בהתמוטטות הכלכלה. לפעמים אנחנו

לא מפחדים די הצורך מדברים מסוימים,

כמו שינוי האקלים, כי התוצאות אינן

מוחשיות מספיק. כשאנחנו מפחדים אך לא

מסוגלים לטפל באיום ישירות – ואולי

אפילו לא לזהות אותו – הפחד

הופך לחרדה. החרדה מעודדת אותנו לאסוף

מידע ולכן בעצם משפרת את ביצועיהם

של אנשים אינטליגנטים מאוד (כלומר אנשים

בעלי יכולת לעבד את המידע החדש),

בין אם בעבודה או בלימודים. היא

ממריצה ומגבירה עירנות. חוקרים מאמינים שהחרדה

לא רק משמרת חיים, אלא שהיא

חיונית בכל מיני מצבים שדורשים זהירות

ומשמעת עצמית. החרדה לגבי צורת חיינו

יכולה לעזור לנו לזהות את המצבים

שבהם אנו לא נאמנים לעצמנו, כשפעולותינו

לא תואמות את הערכים המהותיים ביותר

שלנו. וכך החרדה משמשת ככלי לתיקון,

להשבת האותנטיות.

וסדר

ליגטי נסע לוונקובר ב-2010, הוא היה

מועמד בולט לזכייה במדליה אולימפית בסקי

במקצה סלאלום ענק. הוא חזר בידיים

ריקות. "אחרי המרוץ ידעתי שאיבדתי מהירות

בגבעה", הוא אמר. "זה היה מאכזב

מאוד, אבל זה גם עזר לי

לשנות גישה". הוא עבד קשה יותר,

וארבע שנים לאחר מכן זכה בזהב.

חרטה מתעוררת כשאנחנו מהרהרים במה שהיה

יכול לקרות לו רק היינו עושים

דבר מה בצורה שונה. היא נובעת

מצורת מחשבה המנוגדת לעובדות – הרהור

במציאויות חלופיות. בעזרת צורת המחשבה הזו

אנחנו יכולים לנתח את העבר ואת

העתיד ולהבין סיבתיות: לולא עשיתי את

א', ב' לא היה קורה; אם

אעשה את ג', יקרה ד'. החרטה

מעודדת למידה ותכנון.

מעודדת אותנו לעשות סדר בתסבוכות שיצרנו,

למשל להחזיר מוצר מיותר שקנינו מתוך

גחמה, או להתנצל בפני חבר. ההיבט

התיקוני מבדיל בין החרטה לאכזבה, רגש

שמדרבן אותנו לזנוח מטרה במקום להתמיד

בה

שטעות היא הזדמנות מצוינת ללמידה, הרגשות

שלנו מבליטים את הטעויות שאנו עושים

ומוסיפים חרטה על פשע. "איך יכולתי

לעשות דבר כזה?" אתם שואלים את

עצמכם. "זה היה כל כך מגעיל

מצדי! אם רק הייתי יודע אז

את מה שאני יודע עכשיו". האבולוציה

לימדה אותנו לזהות את טעויותינו ולזכור

אותן לפרטי פרטים מחרידים. יש סיבה

שאנחנו מייסרים את עצמנו: מחקרים מראים

שכשאנחנו מנפחים את הטעויות שלנו, החרטה

לא נותנת לנו לשכוח אותן ומעודדת

אותנו לשנות את דרכינו. ייתכן שזה

הרגש השלילי הנפוץ ביותר, שמטיל את

צלו על כל מצב, החל מבחירת

בן זוג וכלה בבחירת התור לקופה

בסופר

קאשדן עדיין מהרהר בהזדמנות שהייתה לו

לעשות קורס אצל קרל סייגן באוניברסיטה.

הוא קבע ריאיון קבלה אצל האסטרונום,

אבל חש מאוים ולא הגיע. "אני

נבוך שנתתי לחרדה שלי להרוס חוויה

יפה כל כך", הוא אומר. "וזאת

אבן בוחן נהדרת בכל פעם שאני

מפחד לקבל החלטה בגלל איך שאני

עלול להיראות". לחרטה יש חברה נאמנה

שמונעת מאיתנו להסתבך בצרות: חרטה צפויה

(anticipated regret). זהו הפחד מתיעוב עצמי

בעתיד, ומחקרים מראים שכשהוא לא משתק

אותנו, הוא מזכיר לנו להשתמש בקונדומים,

לשתות פחות ולאכול נכון.

מעודדת אותנו גם לעשות סדר בתסבוכות

שיצרנו, למשל להחזיר מוצר מיותר שקנינו

מתוך גחמה, או להתנצל בפני חבר.

ההיבט התיקוני מבדיל בין החרטה לאכזבה,

רגש שמדרבן אותנו לזנוח מטרה במקום

להתמיד בה. חרטה מתעוררת כשהתוצאה הייתה

יכולה להיות טובה יותר אילו היינו

פועלים אחרת, ומעידה על אחריות אישית;

אכזבה מתעוררת כשהתוצאה גרועה יותר משציפינו,

ומעידה על אוזלת יד. אכזבה אמנם

אינה תחושה נעימה, אך היא לא

בלתי-שימושית – היא מעודדת אותנו לזנוח

מטרה שאי אפשר להשיג, לדוגמה. היא

גם מזכה אותנו באהדה ובתמיכה, ומעודדת

אחרים לעזור לנו. ויש גם תועלת

בדיבור על חרטה – הוא מקרב

אנשים אלה לאלה. כשאנחנו חולקים חרטות

אישיות אנחנו נראים ענווים יותר (כולם

טועים) או פגיעים יותר, ומוכיחים שאכפת

לנו מההשלכות של מעשינו.

לורה קינג וג'ושוע היקס מאמינים שהחרטה

הכרחית להתפתחות האגו. אנשים שמתעמקים בגרסאות-עצמי

אבודות – קרי מי שהיו עשויים

להיות – מפתחים אישיות בוגרת ומורכבת

יותר: הם יודעים להתמודד עם אי-בהירות

ומזהים את המורכבויות שבחיים, הם אמפתיים

יותר ופתוחים יותר לחוויות חדשות, והם

יוצרים קשרים חזקים יותר. רק אם

נזהה את מה שאבד נוכל ללמוד

לקח, לזנוח מטרות ישנות ולחתור לחדשות.

בטווח הארוך, החרטה עוזרת לנו לזכות

באושר חדש ומספק יותר, עמיד ומורכב

יותר.

פרודוקטיבי

דמלו, פסיכולוג מאוניברסיטת נוטרדאם, למד לתכנת,

הוא היה מקבל הודעת שגיאה בכל

פעם שבנה תוכנה וניסה להריץ אותה.

הכול נראה בסדר, אבל משהו לא

עבד. ההיתקלות במידע חדש שלא תואם

את הישן, כמו הודעת שגיאה בלתי

צפויה, מפתיעה אותנו, ואם חוסר ההתאמה

נמשך אנו נעשים מבולבלים. העולם הופך

למקום מטריד ומוזר, שבו כבר אי

אפשר לסמוך על החושים ועל ההיגיון.

היקום נראה לנו מקולקל. אבל הבלבול

יכול להיות גם פרודוקטיבי; הוא מאלץ

אותנו להרכיב בחזרה את העולם בצורה

שיטתית. דמלו יצר מודל מנטלי של

התוכנה שלו והריץ בדיקה אחר בדיקה

כדי לקבוע איזה פלט יתקבל מכל

קלט. "התהליך העשיר הזה, החשיבה המופשטת,

הבדיקות והבנת אופן הפעולה של מערכת

מורכבת", אומר דמלו, "זאת מהותה של

למידה עמוקה".

בוחן כעת איך תלמידים לומדים להסיק

מסקנות בצורה מדעית. האי-נוחות הרגשית שבבלבול

מעודדת פתרון בעיות. חוקרי חינוך מדברים

על "קשיים רצויים", שמאלצים את התלמיד

להתמודד עם החומר ולעבד מידע לעומק.

מורים, כותב דמלו, צריכים לגלות "אזורים

של בלבול מיטבי". כשהבלבול לא פוסק,

אנחנו נעשים מתוסכלים – ואף כועסים.

בלבול, תסכול וכעס גורמים לנו לקמט

את מצחנו, סימן למטרה בלתי מושגת.

תסכול מדרבן אותנו להמשיך ולנסות, להניע

את גלגלי השיניים שבראש, להילחם ולפתור

את הבעיות.

עושה אותנו רציונליים יותר, הופך את

צורת החשיבה לעניינית יותר. הוא מפחית

נאיביות, שכחנות וחשיבה סטריאוטיפית. הוא גם

עושה אותנו רגישים יותר לנורמות חברתיות

ומעודד נימוס והגינות. לעומת זאת, אושר

עלול להוביל לחשיבה שטחית, ליוהרה ולנטילת

סיכונים

ממשיכים לנסות אך לא משיגים תוצאות,

אנחנו משתעממים. השעמום מפציר בנו לחפש

בעיות מעניינות יותר. המצב הזה מעורר

בנו סלידה גדולה כל כך שאנשים

יעדיפו לתת לעצמם שוק חשמלי מאשר

לבלות רבע שעה לבד עם המחשבות

שלהם. ואם אין לכם סוללה בהישג

יד, ייתכן שתתחילו לחלום בהקיץ או

לחפש אתגרים חדשים. או אז אולי

יעלו בראשכם רעיונות מצוינים.

החוויה האנושית

טיילו ג'יין ופליקה רודמן בשביל רכס

הפסיפיק המוביל מקנדה למקסיקו. אחרי שצעדו

כבר יותר מ-3,000 קילומטר, החליטו בני

הזוג הצעיר לעשות קיצור דרך וללכת

לצד הכביש כדי לפגוש חברים. נהג

שסטה הרג את שניהם. אמו של

פליקה, ברברה פרי, תיעלה את האבל

האדיר שחשה לשני פרויקטים. היא הקימה

את קרן ג'יין ופליקה למען איגוד

שביל רכס הפסיפיק, וארגנה טיול תרמילאים

שנתי בן שבועיים שבו היא וחבריהם

של בני הזוג צועדים בקטעים מהשביל.

מדי לילה הם יושבים סביב מדורה

וברברה קוראת מיומנו של פליקה את

תיאור קטע השביל שצעדו לאורכו באותו

יום. המשתתפים בוכים וצוחקים בעת ובעונה

אחת. פליקה, שהיה סטודנט לרפואה, אהב

לכתוב על הקקי שלו. אי אפשר

שלא לחוות אבל ועצב (וכעס) אחרי

טרגדיה כזאת. בלעדיהם, ברברה לא הייתה

עוזרת לארגון שעזר לבנה רבות, ולא

הייתה מקרבת כך בין חבריו. "דווקא

כשחווים אובדן חסר משמעות", אומרת ברברה,

"מרגישים גם צורך אדיר לחלץ מתוכו

משהו חיובי".

מתעורר בתגובה לאובדן אמיתי או אפשרי,

והוא מעיד על צורך בשיקום. לכן

הוא גם מניע תהליך של שינוי,

וסוגים שונים של עצב מובילים לסוגים

שונים של תיקונים. הנבדקים במחקר מסוים

התבקשו לדמיין מוות של אדם קרוב

מסרטן, כישלון בהשגת מטרה חשובה, או

פשוט הליכה למכולת, ואז לרשום את

כל הדברים שהם רוצים לעשות. אלה

שחשו אובדן ציינו את הפעילויות החברתיות

ביותר, ואלה שחשו כישלון ציינו דווקא

פעילויות הקשורות לעבודה. אנחנו מנסים לתקן

את הגורם ליגוננו.

עושה אותנו רציונליים יותר, הופך את

צורת החשיבה לעניינית יותר. הוא מפחית

נאיביות, שכחנות וחשיבה סטריאוטיפית. הוא גם

עושה אותנו רגישים יותר לנורמות חברתיות

ומעודד נימוס והגינות. לעומת זאת, אושר

עלול להוביל לחשיבה שטחית, ליוהרה ולנטילת

סיכונים. באופן אירוני, ההשלמה עם רגשות

שליליים, כגון עצב, יכולה להפחית את

רמות הדיכאון; היא לא גורמת לנו

להרגיש רע על כך שאנו מרגישים

רע. העצב גם מאותת לאחרים שייתכן

כי אנחנו זקוקים לעזרה, ובכי מייצר

הבעות שאינן משתמעות לשתי פנים. דיכאון

– מצב של עצב או של

ייאוש מתמשך – נחשב כיום להפרעה.

אבל הוא עשוי להיות גם תגובה

בריאה למצבים קשים בחיינו. ייתכן שהוא

התפתח ככלי המאפשר לנו להרחיק את

עצמנו מפעילויות מסיחות דעת (כי הוא

מבטל את העניין שלנו בהן) ולהתעמק

בבעיות המורכבות שטורדות את מנוחתנו.

שאנו חשים עצב או כעס, בלבול

או שעמום, כשאנו מסלקים את הרגשות

השליליים האלה אנחנו פוגעים בתפקוד ובצמיחה

היומיומיים שלנו ומאבדים את מלוא טווח

החוויה האנושית. "נכון שאנחנו לא רוצים

לחוש אבל", אומרת ברברה פרי, "אבל

זאת אחת מחוויות הצמיחה המשמעותיות ביותר

שאפשר לעבור. הוא מעמיק אותנו כבני

אדם". היא נזכרת בייאוש שחוותה לאחר

שאיבדה את בנה ואומרת, "צריך למצוא

נקודות אחיזה איפה שרק אפשר". היא

צוחקת. "אפילו להיתלות מקצה של צוק".