

שידור חי מכנס האומללות השנתי

"אומ-ל-לות! אומ-ל-לות!" קרא הקהל המשולהב שמילא את האולם מפנה לפנה. "אומ-ל-לות!" המשיכו צופים רבים לקרוא בלהט ורקעו ברגליהם עד שהרצפה רעדה. על הבמה הופיעה אישה גבוהה לבושה בשחור. על חולצתה היה מצויר לב שבור. "ברוכים הבאים לכנס האומללות השנתי!" הכריזה בקול. "שמי באסה יגון-שאולה, ואני אנחה את הערב הנפלא הזה. ברוכים הבאים לכל חובבי הסבל, לכל המעדיפים בכי על צחוק וריב על רוגע, ולאלה היודעים לעשות מכל דבר קטן דרמה שלמה!" "דרמה! דרמה! דרמהדרמה!" קרא הקהל בהתלהבות.

"אני מתכבדת להזמין לבמה את אמן האומללות, הגאון שהמציא את הסבל האנושי ופיזר אותו בכל רחבי תבל. קבלו במחיאות כפיים סוערות את המכשף ההרסני-ני-ני-ני!" הדהד קולה של יגון-שאולה.

אווירת מסתורין השתררה באולם כשהמכשף עלה לבמה עטוף בגלימתו השחורה והביט בקהל בעיניים בוערות כמו גחלים. כולם הביטו בו בדממה מוחלטת ונראו מהופנטים. "אני נרגש לראות יחד כל כך הרבה פרצופים חמוצים!" הוא פתח וקרעים. "אתם ההוכחה החיה לכך שהעבודה הקשה שלי משתלמת! אני אוהב את זה שהתלבשתם בשחור, אוהב את הדמעות הקטנות שצבעתם על הלחיים! מרגש אותי באמת לגלות שמיום ליום יש יותר ויותר מעריצים לסבל. דעו לכם כי מחוץ לאולם נשארו עוד רבים שלא הצליחו להיכנס פנימה. בעצם, אפשר רק לקנא בהם על שמצאו עוד סיבה להיות אומללים!" "אומ-ל-לות, אומ-ל-לות!" קרא הקהל בלהט.

"אדוני הנכבד, האם נוכל להתחיל בריאיון?" שאלה המנחה באסה. "רק לאחר שנוודא כי אין באולם מסתננים, כלומר אנשים שמחים ומחייכים, מישהו בשם

שְׁמַחָה, ששון, רון, גיל או - חס ושלום - אושר!" ענה המכשף וְבָחַן את הקהל במבט קודר.

"אל דאגה, מכשף נכבד", הרגיעה אותו באסה. "ערכנו בדיקה יסודית בכניסה, ואני יכולה להבטיח לך שרק אומללים **אמיתיים** יושבים איתנו פה היום".

לאחר שהמכשף סידר את גלימתו והתיישב, הקריאה המנחה את שאלתה הראשונה: "ובכן, איך הכול התחיל?"

"ראי, גברת יגון-שאולה..." החל המכשף וכחכח בגרונו.

"אתה יכול לקרוא לי באסה", אמרה המנחה בעודה משפילה עיניים ומסמיקה.

"באסה זה שם עם קלאסה", התבדח המכשף.

"באסה! באסה! באסבאסבאסה!" צעקו כולם בקצב אחיד.

והמכשף החל לגולל את סיפורו: "כשהייתי צעיר, עוד לא היו טלוויזיה או מחשב כמו היום, והיה לי נורא משעמם. אז כדי להעביר את הזמן, התחלתי לעשות כל מיני מעשי קונדס קטנים. כמו למשל להיכנס לבתים של משפחות ולהחביא להן את צרור המפתחות מתחת לספה. או לגמור להן את השוקולד. די מהר גיליתי לתדהמתי שאנשים מאשימים זה את זה בלי לבדוק אפילו מה באמת קרה. אתם קולטים? כולם היו בטוחים שעשו להם בכוונה! הם צרחו ובכו וטרקו דלתות, טראח! טראח! זה היה כל כך משעשע, שהפכתי את התחביב שלי לעיסוק של ממש. עם הזמן השתפרתי והשתכללתי, עד שהבאתי את יצירת האומללות האנושית לרמת אמנות של ממש."

"האם תוכל לתת לנו דוגמה?" קטעה אותו באסה.

"אני יכול למשל לגרום לנערה לצעוק: 'אין לי מה ללבוש!' ולכעוס על הוריה בזמן שהארון שלה ממש מפוצץ בבגדים. או לגרום לילד לצרוח: 'אין לי מה לאכול בבית הזה!' וגם לפרוץ בבכי בזמן שהאוכל מחכה לו על השולחן והמקרר מלא בכל טוב. ואני מסוגל גם לגרום לבן אדם רגיל לחלוטין, שנפגע ממה שאמרו לו, לשמוע את אותו עלבון עשרות פעמים בראשו עד שהסבל מתנפח ומתנפח בלבו כמו בלון אומללות ענק."

"הישגים מרשימים בהחלט!" קראה המנחה, והקהל הריע בהתלהבות.

"אמור לי, אדוני, יש גם ימים שבהם יותר קשה לך לעבוד?"

"בוודאי, גברת באסה היקרה! קחי למשל את היום האחרון ללימודים. כולם שמחים בו: התלמידים, המורים ואפילו ההורים שקולטים כי במשך חודשיים לא יצטרכו להעיר ילדים ישנוניים, להכין להם סנדוויצ'ים ולבדוק את שיעורי הבית שלהם! ביום הזה ממש קשה לי לשכנע מישהו להיות אומלל. אז בדרך כלל אני לוקח לי יום חופש, מכין לי דלי של פופקורן שרוף וצופה בסרטים מדכאים עם סוף רע..."

”ומתי הכי קל לך?”

”בחורף אני רושם הצלחות מרובות - מחשיך מוקדם, קר כזה... אז בצייק אני יכול להרוס את מצב הרוח של אומה שלמה! ובתקופת החגים... מעדן אמיתי! כשמשפחות מבלות המון זמן ביחד הן כמו בסיר לחץ, ואני יכול ליצור בקלות ריבים שלא מן העולם הזה גם מהשטויות הכי קטנות.”

”נפלא, נפלא! אך ספר לנו בבקשה: יש אנשים שיותר קל לך לאמלל?”
”הרשו לי להפתיע אתכם. אני בטוח שחשבתם כי אנשים חכמים יצליחו לעמוד טוב יותר בכישופי האומללות שלי. אז לא! אנשים חכמים לא מפסיקים לחשוב ולו לרגע, ואני מנצל את זה כדי לשלוח להם המון מחשבות שליליות, במיוחד על עצמם. אני יכול למשל לשכנע ילד מבריק שמה שיש לו לומר לא מספיק טוב ושאם ידבר בחברה כולם יצחקו לו. אתם מבינים? דווקא הילד שיכול היה להגיד את הדברים הכי נבונים ומעניינים, הופך לשקט כמו דג... בזכותי!”

”ואת הילדים המוכשרים האלה עם הדמיון המפותח - איזה בידור! - אותם אני מסוגל לשכנע שכל מיני דמויות מפחידות מספרים או מסרטים יצוצו ככה פתאום ויפגעו בהם. בזכותי הם מפחדים להסתובב בבית של עצמם ואפילו להיכנס לשירותים! אני שולח להם סיוטים כשהם ישנים וגם כשהם ערים...”
”אם זו לא אמנות, רבותי, אז מהי אמנות?” קראה באסה כשהיא מסתכלת בהערצה על המכשף ההרסני, וכל הקהל מחא כפיים בהתלהבות.

”ועכשיו, המשיכה באסה, ”אם לא אכפת לך, אדוני הנכבד, ספר לנו על מי הכי קשה להפעיל את כישופי האומללות.”
”הו, יש רבים כאלה, לצערי... ראשית, על אנשים שעוסקים בפעילות גופנית. אלה שרוכבים על אופניים, למשל, או רצים, או רוקדים. ויש את אלה ששרים אפילו במקלחת! וכל אלה שמתעקשים לראות את החצי המלא של הכוס. הלו, שכחתם? יש גם חצי ריק!!! ויש את אלה שנושמים לאט ומדמיינים דברים עליזים... אבל הכי מעצבנים אותי אלה עם חוש ההומור, כי כשקורה להם משהו רע הם צוחקים. שלא לדבר על המאוהבים האלה עם הפוצי-מוצי שלהם, גועל נפש!”

הוא נעמד לפתע, הרים את ידיו אל על, עשן כחול בקע מנחיריו והוא צרח: ”מה לעזאזל צריך לעשות מכשף הגון כדי לאמלל את העולם הזה ללא הפרעות?”

גברת באסה הנהנה בהסכמה והוסיפה בקול רציני: ”באמת, בושה וחרפה כל השישון

ושמחו הזה! אבל בואו נמשיך. אדוני המכשף הנכבד,
אתה שולט ביד רמה באומללות העולם בעזרת **עשר**
תחבולות הסבל. מאיפה קיבלת את ההשראה?"

"את ההשראה קיבלתי מעשר מכות מצרים. אין מה
להגיד, היה שם סבל שחבל על הזמן! בהתחלה עוד
חשבתי לשלוח לאנשים את אותן מכות, אבל הבנתי
שזה לא יהיה מקורי וגם לא יצליח **באמת** לאמלל
אותם: אם אשלח להם חושך - הם ידליקו את האור.
אם אשלח להם כינים - הם יחפפו בשמפו ויעבירו
מסרק דק, ואם אשלח להם צפרדעים - הם עוד
עלולים לנשק אותן ולהפוך אותן לנסיכים!"

"האם תוכל לספר לנו מהן **עשר תחבולות הסבל**?"
"סלחי לי, גברת באסה, וסלחו לי, אומללי היקרים,"
עטה המכשף פני פוקר, "אבל מכשף מקצועי **לעולם**,
אבל **לעולם**, אינו מגלה את סודותיו!"

"ומה אתה חושב על הספר החדש שמאיים לחשוף
את **עשר תחבולות הסבל**, את הלחשים ואת
הקללות שאתה מטיל על בני האדם כדי לגרום להם
אומללות?" קרא מישהו מתוך הקהל.

"אה, ההוא של הפסיכולוגית הזאת עם הרי"ש
המשונה? נו, באמת! כבר שנים היא מתעסקת איתי,
ועכשיו היא גם מפרסמת עלי ספר? עלי??!! אין
גבול לחוצפה! אם האישה הזאת חושבת לחשוף
אותי ואת רזי אמנותי, אז כל מה שיש לי להגיד לה
מעל לבמה הזאת הוא: ניפגש בבית המשפט!"

המכשף ההרסני קם בפתאומיות מכיסאו ועזב את
החדר בסערה, עוד לפני שמאזינו פצחו בהמנון
האומללות: "תוריד את החיוך המטופש מהפנים, כי
החיים האלה הם לא גן של שושנים..."





מי רוצה כרטיס לכנס האומללות?

ברור שאף אחד! מי בכלל רוצה להיות בין האנשים המוזרים האלה שמחבבים סבל, קצב ודרמה? הרי כולנו מעדיפים לחייך ולצחוק, לבלות עם המשפחה ועם החברים ולהרגיש שִמחה וכיף. אבל אם תתבוננו היטב סביבכם, תגלו שליד האנשים המחייכים והנהנים יש גם אחרים שנמצאים ממש ברגעים אלו ב"כנס אומללות" פרטי משלהם.

בבית הספר, למשל: במהלך משחק כדורגל בהפסקה רן מתרגז וצועק: "פֶּאָוּל! פֶּאָוּל! זה לא פֶּיֶר!" בשירותים שירי בוכה כי נפגעה ממה שנוגה אמרה לה, ומבטיחה לעצמה **שלעולם** לא תחזור להיות חברה שלה. בתוך הכיתה זיו מתפרץ על עידו שנגע לו בקלמר וצועק: "עשית לי בכוונה!" ובמזכירות רונה מתקשרת לאָמה ומבקשת שתאסוף אותה כי בשיעור האחרון יש מבחן במתמטיקה והבטן כואבת לה מאוד.

גם המבוגרים מבקרים לעתים ב"כנס אומללות" משלהם: תוכלו למצוא אותם בכבישים - צופרים וצועקים זה על זה; ליד הקופה בסופר - רבים על מקום בתור; או מתלוננים על העבודה הקשה בבית או במשרד.

זה קורה גם לי וגם לכם. כל אחד מאיתנו שוכח מדי פעם כמה טוב לו בחיים, ונגרר בלי לשים לב למחשבות שליליות על אחרים או על עצמו: מאמין שפגעו בו בכוונה, שמה שיש לו לא מספיק, או שמשהו נורא עומד להתרחש. לעתים עולים בנו רגשות כואבים של עלבון, קצב, אכזבה וכעס. לבסוף אנו מוצאים את עצמנו מתנהגים בצורה לא נעימה שפוגעת בנו ובאחרים.

בעבודתי כמטפלת פגשתי הרבה ילדים ומבוגרים שכמו "התמגנטו" אל האומללות. היו שהגיעו מפוחדים, אחרים במצב רוח ירוד או במצב רוח "קרבי", בלי שום קשר לכל הדברים הטובים מסביבם ובלי קשר לתכונות וליכולות שלהם.

הבנתי שכדי לעזור להם חייבים "להוציא" את האומללות שלהם החוצה: לתת לה שם וצורה כדי שהם יוכלו להילחם בה ולהביס אותה. כך נולדה בתוך חדר הטיפולים שלי הדמות הדמיונית של "המכשף ההרסני" - אויב מספר אחת של האושר האנושי, שנהנה לקלקל את הרגעים היפים והטובים בחיינו ובחיי משפחתנו.

רבים כבר גילו שכלל לא קשה ואפילו די מהנה להילחם במכשף ההרסני. והרווח הוא עצום! ילדים הצליחו להירדם לבד ולא להתעורר באמצע הלילה, לצאת לראשונה למחנה או לטיול שנתי, להתחזק בלימודים ובחיי החברה או לפתח כישרון שהיה עד כה חבוי בתוכם. מבוגרים הצליחו להיות רגועים יותר וליהנות יותר בבית ובעבודה. במשפחות רבות האווירה נעשתה הרבה יותר רגועה ושמחה.

אם גם בכם יש נחישות ורוח קרב, אתם מוזמנים להצטרף לכוחותינו ולהוסיף סיפוק, חיוניות ורוגע לעצמכם ולסובבים אתכם.

הוראות שימוש במדריך המחויך לאושר משפחתי

הצעד הראשון כדי לנצח את המכשף ההרסני הוא לגלות מתי הוא עובד עלינו ולזהות איזו תחבולה הוא מפעיל. תאמינו לי, זה הרבה יותר פשוט ממה שזה נשמע! המכשף משתמש בסך הכול בעשר תחבולות כדי לנסות ולהרחיק אותנו מחיים טובים ושמחים. קוראים להן **עשר תחבולות הסבל**, ומכיוון שהן מופעלות על כל אחד מאיתנו ובכל משפחה, חלקן יהיו מוכרות לכם מחיי היום-יום שלכם. בנוסף, מאחר שהמכשף משתמש באותם תכסיסים שוב ושוב - הוא לא ממש יצירתי - יהיה לכם קל לזכור את התחבולות ולשים לב אליהן כשיופיעו. כל פרק בספר יחשוף בפניכם אחת **מעשר תחבולות הסבל**, יסביר כיצד היא פועלת עלינו ויציע רעיונות, תרגילים ומשחקים מהנים שיעזרו לכם להתגבר על תחבולת המכשף ולהיות מאושרים יותר. לאחר שתכירו את התחבולות, תוכלו להגיד לעצמכם דברים כמו: "אני רוצה לקנות בקניון עוד ועוד דברים, כנראה מופעלת עלי קללת אובדן הטעם." או: "היום הייתי דבוק כל היום למחשב, אולי הופעלה עלי תחבולת אהבת המסכים."

החדשות הטובות הן שגם אם לא תעשו שום דבר, ממש לא כלום כדי להביס את תחבולת הסבל המופעלת עליכם, עצם העובדה ש"עליתם עליה" ונתתם לה שם, כבר תקדם אתכם לחצי הדרך אל האושר!

באופן טבעי יהיה לכם הרבה יותר קל לגלות את תחבולות הסבל כשהן מופעלות על אחרים - בדיוק כמו שקל יותר לשים לב כשנשפך קטשופ על הפנים של מישהו אחר. ככל שתתקדמו בקריאה, תתחילו לראות סביבכם אנשים שנמצאים ב"כנס אומללות" משלהם: הם ייראו לכם מודאגים או לחוצים, לעתים אדומים מרוב כעס ולעתים ירוקים מקנאה. תשמעו אותם מאשימים, מקללים או בוכים. ולפעמים מתפרצים או טורקים דלתות.

אם תשתמשו בידע החדש שלכם בתבונה, בלי לבקר או ללעוג, תוכלו לעזור לאחרים להתרחק מהסבל ולהתקרב אל האושר. אם אתם פוגשים מישהו שנראה לכם כאילו המכשף ההרסני עבד עליו, אל תמהרו בבקשה להגיד לו את זה. ייתכן שהוא נסער מדי ולא מסוגל להקשיב, וכל מה שתגידו רק ירגיז אותו עוד יותר. אולי כדאי לתת לו להירגע, ובהזדמנות מתאימה לספר לו על המכשף ההרסני ועל דרך פעולתו, או לקרוא ביחד קטע מתאים מתוך הספר.

כשמישהו נראה לכם שרוי בתוך תחבולת הסבל, נסו להבין מה עובר עליו בעזרת שאלות

כגון: "אולי ציפורי הכעס לחשו באוזניך?" או: "היום כמעט לא קמת מהספה. האם ייתכן שהופעלה עלייך תחבולת הקלוש?"

ולבסוף, זכרו תמיד שדמותו של המכשף ההרסני היא **דמיונית לחלוטין**, ועל כן לא נשתמש בה כדי להסיר מעלינו אחריות, כמו למשל: "לא עשיתי את השיעורים כי הופעלה עלי תחבולת אהבת המסכים וראיתי כל היום טלוויזיה." כשאנחנו עומדים מול תחבולת הסבל של המכשף ההרסני, עלינו לקחת אחריות ולהתמודד עמה בעזרת הכלים שמציע הספר או רעיונות משלכם.

לכל אחד מאיתנו, מהצער ביותר ועד המבוגר ביותר, יש אחריות להתרחק מהסבל ולתרום לאושר של עצמו ושל משפחתו.

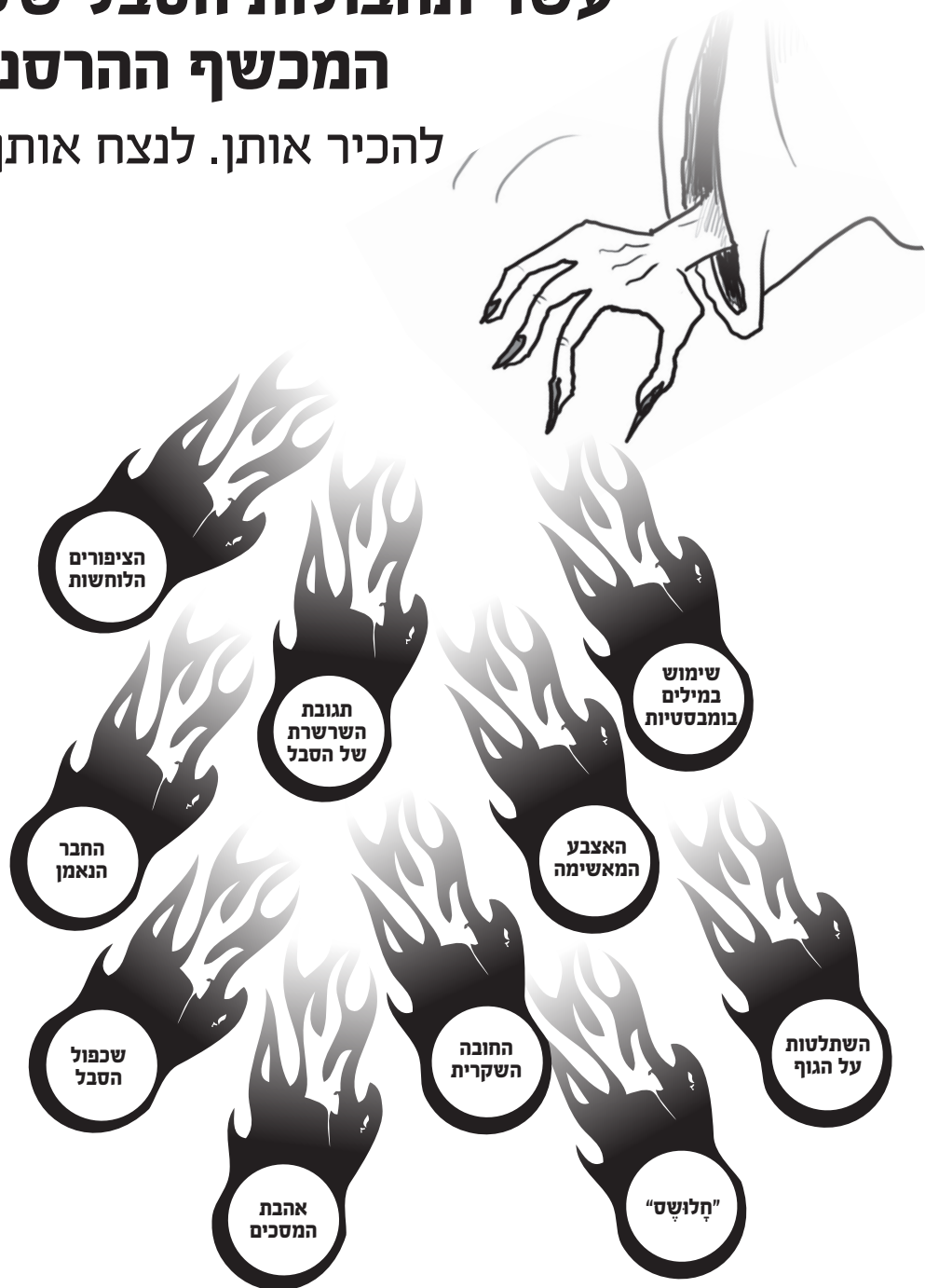
תוכלו לקרוא את המדריך המחויך לאושר משפחתי ולעבוד עליו במגוון דרכים: אחד ההורים יוכל לקרוא מתוכו ויספר עליו לבני המשפחה. אולי הילדים יקראו אותו אצל סבא וסבתא, אולי תרצו לקחת את הספר לחופשה המשפחתית, או שאחד הילדים יבחר קטע שהוא אוהב ויקריא אותו לפני הכיתה שלו. תוכלו לגשת אל הספר בצורה שונה בתקופות שונות של משפחתכם, ולהתאימו לצרכים ולרצונות המשתנים. דרך מצוינת להפוך את הספר לכלי לשינוי חיובי במשפחה היא לבנות בביתכם סדנה של אושר משפחתי, כשכל שבוע מוקדש ללמידה על אחת מתחבולות הסבל ולרכישת כלים להתמודד עמה. תוכלו ללמוד כיצד לבנות אצלכם **סדנה לאושר משפחתי** צעד אחר צעד בעמוד 131.

ועכשיו, קוראים נועזים ומשפחות אמיצות, הגיע הרגע לשבת טוב טוב על המושבים שלכם ולהדק חגורות: אנו עומדים לחשוף לפניכם את מה שהמכשף ההרסני הסתיר מבני האדם במשך שנים רבות כדי להרחיקם מהאושר. בעוד רגע קט אתם עומדים לגלות את מה שהחוצפן הזה ביקש לשמור כסוד כמוס לפרה, לסוס, לחמוס ולכל שאר העולם - את **עשר תחבולות הסבל!**

מוכנים?

עשר תחבולות הסבל של המכשף ההרסני

להכיר אותן. לנצח אותן.





תחבולה מס' 1

A large, stylized graphic of a flame or fire, rendered in dark gray and black. The flame has a circular base on the left and several pointed, upward-reaching tongues of fire on the right. Inside the circular base, the text "הציפורים הלוחשות" is written in bold, black, sans-serif Hebrew.

**הציפורים
הלוחשות**

בתחילת דרכו ניסה המכשף ההרסני לפזר את הסבל סביב העולם כולו בכוחות עצמו. הייתה זו עבודה לא פשוטה עבורו, לאמלל יום יום שבעה מיליארד איש, מתינוקות ועד קשישים. מדי יום היה מתקדם ממזרח למערב: תחילה אָמלל את תושבי יפן ואוסטרליה שתמיד מתעוררים ראשונים, משם עבר לאסיה, לאירופה ולאפריקה, וכשסיים להפיץ את הסבל לאורך כל יבשת אמריקה וכולם שם הלכו לישון, היפנים כבר התעוררו שוב והכול התחיל מהתחלה! המכשף ההרסני עבד סביב השעון ללא דקת מנוחה והיה ממש מותש, ולכן החליט שהוא זקוק לעוזרים. הוא זימן מועמדים למבחני קבלה, וביקש מכל אחד מהם להציג לפניו את כישוריו המיוחדים.

ראשונה הגיעה רוח רפאים שסיפרה איך הפחידה משפחה שעברה לבית ישן.
"נו, באמת, רואים את זה בכל סרט מצויר!" אמר המכשף בזלזול.
אחריה הגיעו שדונים שיודעים לעשות כל מיני פעלולים. אבל המכשף צעק לעברם בעצבנות: "לכו תעבדו בקרקס!"

כשראה את הגמדים שזוהרים בחושך, הוא מלמל: "משעמםסםסםסםסם", כיבה את האורות - וגם את הגמדים - וחזר מאוכזב לביתו המכוער והמדכא. "אין ברירה, אני כנראה אצטרך ליצור לי עוזרים בעצמי", חשב המכשף, כשלפתע נחת על אדן חלונו עורב שחור והשמיע צווחה מצמררת.

"עורב, קולך ערב", גיחך המכשף. "עם צלילים כה נעימים, מי צריך את מוצרט?" ופתאום הוא זינק ממקומו וצעק בהתלהבות: "יש לי רעיון! אלכוד המון המון ציפורים ואלמד אותן להגיע אל בני האדם וללחוש להם מילים שיאמללו אותם. פשוט גאוני! אקרא להן **הציפורים הלוחשות**."

אחרי שהמכשף לכד המון ציפורים וכישף אותן, הוא מצא כל מיני טריקים כדי שהלחשים שלהן ישכנעו את בני האדם: הוא לימד אותן את כל השפות שבעולם, כי יותר פשוט לשכנע בן אדם להיות אומלל בשפת האם שלו. הוא ציווה עליהן לדבר בגוף ראשון. למשל, במקום ללחוש לתוך אוזנו של ילד: "**אתה** נמוך מדי", הן לוחשות: "**אני** נמוך מדי". המכשף גם לימד את הציפורים לחקות קולות אנושיים, וכך הן לוחשות **בדיק** בקול של כל אחד מאיתנו ומשכנעות אותנו שאנחנו אמרנו את הדברים, אפילו אם מדובר בדברים מגוחכים כמו: "יש לי שתי ידיים שמאליות" או "איבדתי את הראש". כשסיים עם הטריקים שלו, חילק המכשף ההרסני את הציפורים הלוחשות לארבעה צוותים, והטיל על כל אחד מהם משימה ייחודית:

את **ציפורי העצב** לימד ללחוש דברים כמו "הם פגעו בי"; "אין לי מה לעשות"; "אף אחד בכיתה לא אוהב אותי".

את **ציפורי הכעס** אימן ללחוש משפטים כגון "הם עשו לי את זה בכוונה!"; "זה לא צודק!"; "אני אראה לו!".

את **ציפורי הפחד** אימן ללחוש דברים כמו: "אני לא אצליח במבחן"; "אם אבא יטוס, יכול לקרות לו משהו רע"; או "אני לא מסוגל לצאת לטיול השנתי".

ואת **ציפורי הבושה** לימד ללחוש: "אני לא אשתתף בטקס"; "אני לא רוצה שיראו אותי בבגד ים"; או "במסיבה כולם הצביעו וצחקו עלי".

כשסיים את מלאכתו, התבונן המכשף בסיפוק ובגאווה בציפורים הלוחשות, פתח את חלונות ביתו לרווחה, נופף בידיו בהתלהבות וקרא:

"עופו, עופו, ציפורים לוחשות, והביאו את האומללות לכל בני האדם!"



האם ניתן להיפטר מהציפורים הלוחשות?

הציפורים הלוחשות והפטופוטים שלהן מטרידים מאוד את בני האדם, ולכן רבים כבר ניסו להיפטר מהן. זרקו עליהן מקלות, צעקו להן "קישתא" ו"עופי, ציפורה", פיזרו להן פירורי לחם במקום רחוק. האם זה עזר להם? כן, לזמן קצר הציפורים השתקו. אבל אז הן חזרו עם תגבורת של עוד ציפורים, וביחד הקימו מקהלת פטופוטים במוח.

בואו נעשה תרגיל קטן: בדקה הבאה התרכזו ואל תחשבו על פיל ורוד! אני חוזרת, אנא מכם, אל תחשבו על פיל ורוד. האם הצלחתם? ייתכן שכמו רובנו, דווקא כשהתאמצתם לא לחשוב עליו, עלתה תמונת הפיל הוורוד לנגד עיניכם! אז כמו שלא ניתן להיפטר ממחשבות, כך לא ניתן גם להיפטר מהציפורים הלוחשות.

הציפורים הלוחשות מבקרות אצל כל אחד מאיתנו. אי אפשר להיפטר מהן, אבל אפשר ללמוד להחליש אותן.

יצירה: הציפורים הלוחשות

בדף הבא תמצאו את ארבעת סוגי הציפורים הלוחשות. צבעו אותן וכתבו בתוך בלוני הדיבור מה אומרת כל אחת מהן. אם תגזרו את הדף ותתלו אותו במקום בולט בבית, תצליחו לזהות בקלות את הציפורים שבאות לביקור וגם להתנגד להן!

רוצים לנסות?



שימו לב! ציפורים לוחשות!

ציפור הכעס 	ציפור העצב 
ציפור הבושה 	ציפור הפחד 