

# הקדמה

על אילו מהמשפטים הבאים חשבתם בזמן האחרון?

﴿ משעמם לי בבית הספר. ﴾

﴿ לפעמים הכל מעיק עלי (לקום מוקדם בבוקר, יותר מדי שיעורי בית,

ריבים עם אחותי / אחי, לא מתייחסים אלי, ויכוחים עם ההורים, בעיות

עם החברים...). ﴾

﴿ הלוואי שהייתי קצת יותר חכם, חברותי, פופולרי, אתלטי... ﴾

﴿ נראה לי שאני מתחילה להיות חולה. ﴾

﴿ אני מפחדת להכשל. ﴾

﴿ מצפים ממני להשיג יותר ממה שאני יכול או רוצה. ﴾

﴿ אני לא יכולה לעשות את כל מה שאני צריכה לעשות. ﴾

﴿ אני לא מרוצה מעצמי וממה שאני עושה. ﴾

﴿ אני רוצה לישון שינה ארוכה. ﴾

אם חלק מהמשפטים האלה נשמע לכם מוכר, אתם לא לבד. אלפי בני נוער

חשים שיש עליהם עומס רב מדי. הם מרגישים תסכול וחוסר התאמה,

והם מותשים מהאתגרים שאיתם הם צריכים להתמודד.

מקובל לחשוב שהחיים הרבה יותר פשוטים כשצעירים, ושאפשר

פשוט להנות ולכייף. אבל חייהם של בני נוער מלאים בדרך כלל בסוגים

רבים של לחצים, ומעטים מביניהם מצליחים להעביר את הזמן מבלי

לשלם מחיר רגשי או פיזי כלשהוא.

הנה כמה דוגמאות לאופן שבו צעירים מתארים את הדרך שבה הם חווים לחץ -

“אני מבולבל מבחינה רגשית, אני מותש מבחינה מנטלית, אני לא מסוגל לשבת במקום אחד יותר משניה”.

“אני עייפה, מרוקנת לגמרי, שמנה, מכווערת, נדחקת הצידה על ידי האחרים”.

“יש לי כאבי גב, אני לא מצליח להירדם, אין לי אנרגיה, אני מדוכא”.

“אני סובלת מכאבי ראש. אני מרגישה כאילו אני לחוצה בתוך קופסה קטנה”.

“אני במצב רעוע, אני רוצה לברוח, אני חסרת אונים”.

“אני כשלון מוחלט”.

“אני מתוסכל, גמור, עייף, עצבני”.

“אני נמצא בתחתית, עצבני, מפגר, בודד - אני אפס”.

“אני מעוכה”.

“דחוי, עצוב, לא פופולרי, מכווער, אדיוט”.

“אני מרגיש במלכודת, אני דפוק בשכל”.

“אני מרגישה שכל הזמן אני צריכה לאכול משהו”.

“משעמם לי בחיים, יש לי מצבי רוח”.

“בא לי לבכות”.

“בא לי לצרוח”.

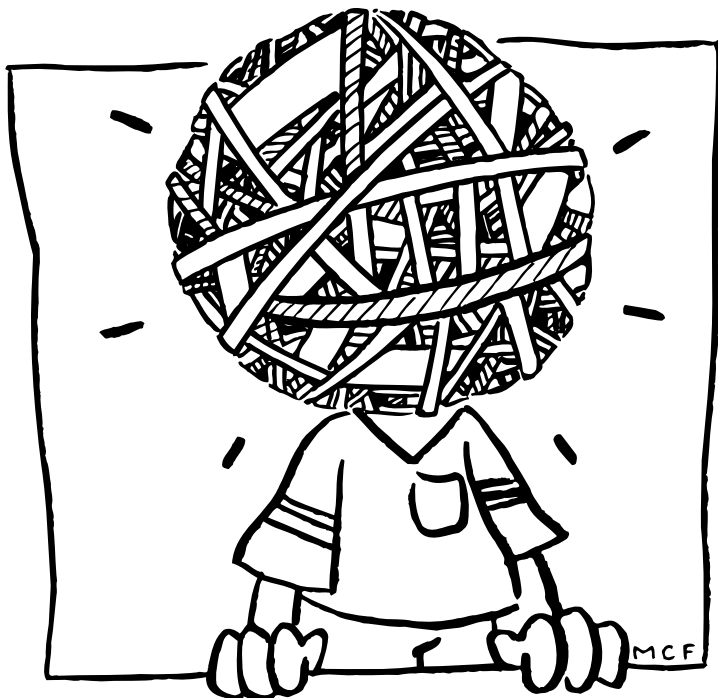
“אני מרגיש שאני עומד להשבר”.

## מהו לחץ?

אז מהו בעצם לחץ? מדוע אנשים רבים כל כך מרגישים לחץ? מדוע קשה כל כך להתמודד איתו?

לחץ הוא תחושה כללית שנובעת מהצטברות של בעיות ואתגרים רבים שאיתם אנו מתמודדים. אם תדמיינו כל דאגה, בעיה ביחסים, שיעורי בית קשים או ריב עם אחד ההורים, כגומיה גדולה שלוחצת לכם על הראש, הרי שהלחץ הוא התחושה הכללית שמתקבלת מכל הגומיות האלה ביחד. ככל שהחיים שלכם הופכים להיות מורכבים יותר, מצטברות גומיות נוספות סביב ראשכם, עד שהוא עטוף ולחוץ לחלוטין.

היכולת של בני אדם להתמודד עם לחץ פנימי היא מוגבלת. כאשר אתם מתקרבים לקצה גבול היכולת שלכם, החיים עשויים להיראות מדכאים, מעיקים, מפחידים ואפילו מסוכנים.



קשה לעשות משהו שיפחית את הלחץ שאתם מרגישים, כאשר יש גומיות רבות כל כך שעוטפות לכם את הראש. במצב כזה קשה להבחין איזו מהגומיות גורמת לכם להרגיש רע, וניתן רק להרגיש שמהו לוחץ - מין תחושה כללית שמהו לא בסדר, בלי אפשרות לשים את האצבע על הבעיה שגורמת, או תורמת, להרגשה הזאת. אין כמעט אפשרות לדעת מהיכן להתחיל לסדר את העניינים כאשר מתמודדים מול תחושה כללית כזאת.

## נמריק בלתי נראים

הספר הזה נקרא "להלחם בנמרים בלתי נראים", מכיוון שכאשר החיים מלאים לחצים, התחושה היא כאילו אתם נמצאים עמוק בתוך ג'ונגל רוחש נמרים מסוכנים - אכזריים, רעבים ובלתי נראים. אתם לא יכולים לראות אותם, אבל אתם יכולים להרגיש שהם עוקבים אחריכם בשקט. דמיינו לעצמכם...

אתם מסתובבים לבד בג'ונגל חם ומפחיד. אתם תועים בג'ונגל כבר כמה ימים, בזמן שיתושים ענקיים עוקצים אתכם בכל הגוף. קולות משונים וריחות מוזרים ממלאים את האוויר, והחום מאיים לטגן לכם את המוח. ומפעם לפעם אתם שומעים נהמה עמוקה ומאימת...

ועכשיו דמיינו לעצמכם את ההרגשה כשחיים עם הפחד הזה כל הזמן - תמיד חוששים, תמיד על הקצה, מוכנים להגיב בכל רגע. העמידה המתמדת על המשמר תובעת מכם כמויות עצומות של אנרגיה. מי שנרדף על ידי נמרים רבים יגיע מהר מאוד לקצה גבול היכולת שלו, אם לא ילמד כיצד להתמודד איתם.

ומה אם הייתם נאלצים לחיות בתוך הג'ונגל הזה שנים על גבי שנים? כאשר רמות הלחץ נשארות גבוהות במשך תקופה ארוכה, הן עלולות לגרום למחלות, לדכאון ולבעיות נוספות. לחץ תמידי הוא עסק לא פשוט.

## החדשות הרעות

﴿ מחשבות על הלחץ, או דאגות מעצם קיומו, לא מפחיתות את הלחץ. ﴾  
﴿ אם אתם חכמים, יצירתיים, מלאי מוטיבציה ואנרגיה - תכונות אלה לא בהכרח מסייעות להפחתת הלחץ, ובמקרים מסוימים אף עשויות להגביר את הלחץ שאתם נתונים בו. ﴾

﴿ בהתמודדות עם לחץ אין תשובות פשוטות או פתרונות מהירים. ﴾  
﴿ כמעט לא קיימים בתי ספר שבהם מלמדים בני נוער דרכים להתמודדות עם לחץ. מרבית בני הנוער אינם מקבלים כל הדרכה בנוגע להתמודדות עם לחץ ולדרכים להפחתתו. ﴾

אז מה אתם יכולים לעשות כדי לא להפגע או להטרף, כשאתם מנווטים את דרככם בג'ונגל של החיים?

## החדשות הטובות

- אפשר ללמוד על לחץ - להבין מדוע לפעמים אתם חשים מועקה גדולה, דכאון, תשישות או לחץ.
- אפשר להכיר ולהבין טוב יותר את אוסף התגובות הרגשיות והפיזיות שכל האנשים חשים כשהם בלחץ.
- אפשר לפתח "מערכת להתרעה מוקדמת", שתעזור לכם לדעת מתי צריך לעשות משהו כדי להפחית את הלחץ המתגבר אצלכם.
- אפשר ללמוד שיטות חיוביות שיעזרו לכם לטפל בעצמכם בזמנים הקשים.
- אפשר לפתח יכולות חדשות שיקנו לכם שליטה גדולה יותר על החיים, ויעזרו לכם לאלף את הנמרים שלכם.
- אפשר ללמוד כיצד לבנות חיים שבהם הנמרים לא יכולים לפגוע בכיף ובהרגשה הטובה שתחושו מדי יום.
- אפשר להתחיל לעשות את זה כאן ועכשיו.

## מה כולל הספר הזה

הספר "להלחם בנמרים בלתי נראים" הוא יותר ממדריך השרדות לחיים תובעניים. הספר הוא למעשה קורס קצר, שמלמד כיצד להיות האדם הכי טוב שאתם יכולים להיות, והוא מבוסס על נסיון שהצטבר מעבודתי עם אלפי צעירים כמוכם.

### החלק הראשון, "החיים בג'ונגל", יסייע לכם -

- להבין את התגובות הרגשיות והפיזיות ללחץ.
- ללמוד כמה תפישות מוטעות שיש לצעירים רבים בנוגע לאופן ההתמודדות עם לחץ. תפישות שגויות אלה עשויות להחמיר את הבעיה.
- לזהות דרכים טובות ודרכים גרועות להתמודדות עם לחץ.
- להכיר את ההבדל החשוב שבין התמודדות עם לחץ לבין ניהול לחץ.

**החלק השני, "טיפול עצמי בנשיכות נמר", ילמד אתכם -**

- א. איך לדעת שהגעתם לקצה גבול היכולת שלכם.
- א. איך להמנע מלהלחיץ את עצמכם עוד יותר.
- א. איך לטפל בעצמכם מבחינה פיזית ורגשית.
- א. איך לזהות את הדברים הטובים, גם כאשר הכל נראה רע.
- א. איך לקבל עזרה מאנשים שאתם סומכים עליהם.

**החלק השלישי, "כישורי חיים", יציג בפניכם כישורים שיעזרו לכם -**

- א. להשיג שליטה גדולה יותר על החיים שלכם.
- א. להגדיר לעצמכם מהי הצלחה עבורכם.
- א. לחזק את הבטחון העצמי ואת ההערכה העצמית שלכם.
- א. למצוא חברים טובים ולשמור עליהם.
- א. לבטא זעם ותחושות אחרות בדרכים חיוביות.
- א. לפתח תוכנית פעולה לשיפור המצב הגופני שלכם.
- א. ללמוד להשתמש במשחקים ובהומור כדי להמנע מלחץ ולהרגע.
- א. למצוא איזון בין כל המרכיבים שהופכים את החיים למוצלחים.

מובן שכל הדברים האלה לא יתרחשו רק משום שאתם קוראים את הספר. אולם קריאת הספר תעזור לכם להבין טוב יותר מה אפשר לעשות, ואיך להתחיל לעשות את זה.

מטרות הספר הזה הן לעזור לכם לדעת יותר על תחושת הלחץ, לתת טיפים לשמירה על עצמכם בזמנים קשים, ולהציע שיטות שיעזרו לכם לבנות חיים מדהימים בטווח הארוך.

התקווה שלי היא שבסופו של התהליך תהפכו לאנשים עמידים יותר בפני לחצים, ומצוידים היטב להרפתקה שקוראים לה "החיים". תהפכו לאנשים שהפוטנציאל שלהם לא נחסם על ידי פחדים ותחושת חוסר אונים הנובעים מלחץ, ושהלב והראש שלהם פתוחים להנאות ולסיפוקים שמחכים להם במסעם.

## הקדמה

אין זה משנה מה אתם חושבים על עצמכם כרגע, שכן אתם יכולים לבחור לשפר את מצבכם ולהבין כיצד לנהל את האתגרים של חייכם. אלה התשובות שנמצאות בספר הזה.

שיהיה לכם בהצלחה, וכל הברכות והאיחולים,

ארל היפ