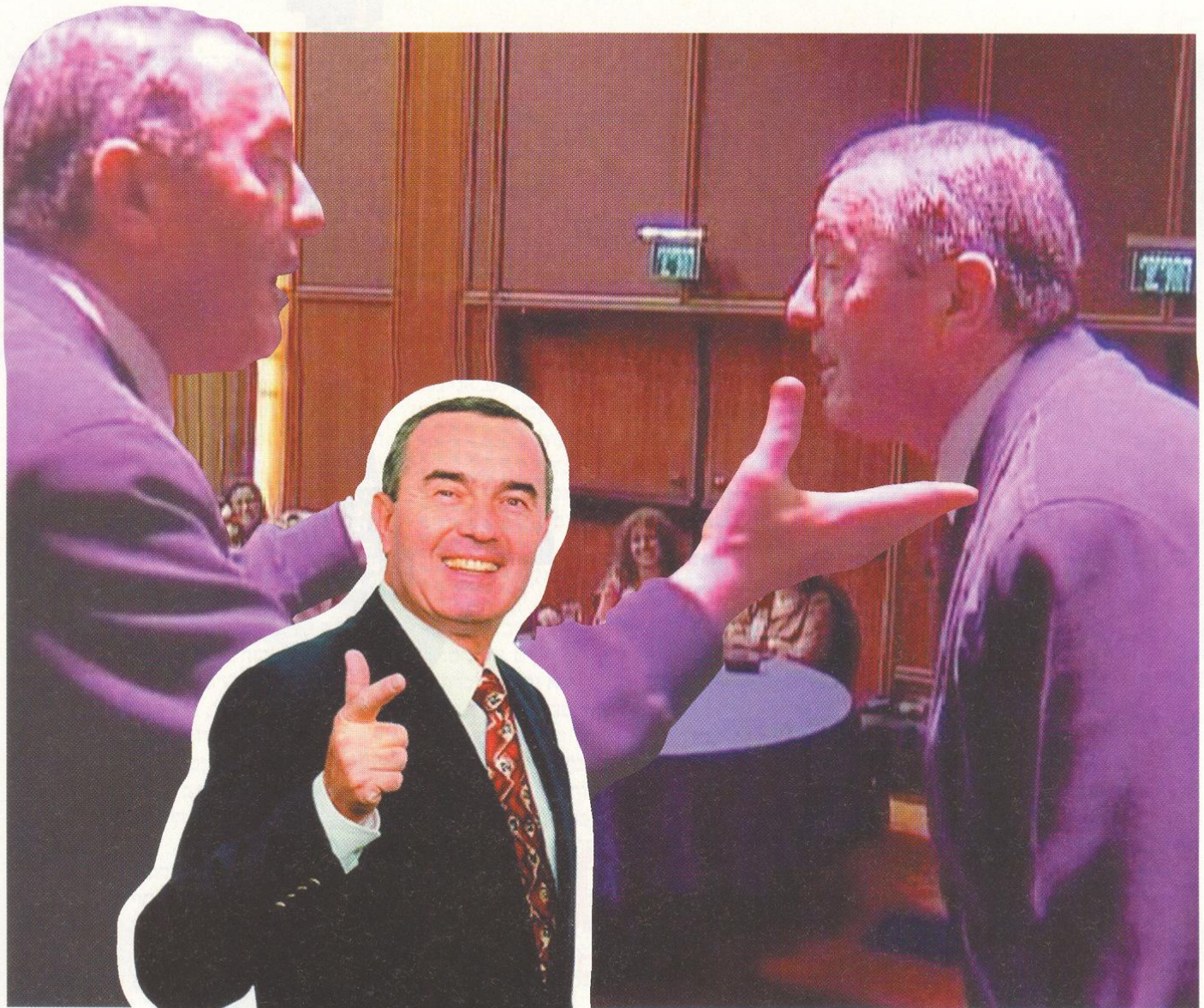




השעה ה-25 < פנאי

לא לכעס

כעס אינו פותר בעיות והוא גם מזיק לבריאות. אז איך אפשר להימנע ממנו? בהרצאה של ד"ר יוסי שלו תקבלו מספר עצות

מאת שירי עמית

בובות של המנהלים. העובדים יכולים להשתחרר מהכעס על ידי כך שהם חובטים בבובות. החבטות הם אמנם פתרון, אבל המצב הרצוי הוא לא להודק לשק האגרוף ולהפנים את העבודה שתחושת הכעס פוגעת יותר מכל בבריאותו של הכועס ובסופו של דבר היא אינה פותרת בעיות. לכעוס, אומר שלו, זה כמו לתקן מחשב עם פטיש, התוצאות הן תמיד הרסניות. שלו מס' ביר איך להימנע מרגשות שליליים של שגאה, תסכול ועלבון, איך לפתח הערכה עצמית גבוהה, לקחת אחריות על המעשים ולא להיגרר להם אשמות. העצות כוללות דרכי התמודדות כגון: לספור עד עשר, לעשות פעילות ספורטיבית, לשתות מים, להירגע ולחשוב כדי שהמוח יוכל לפעול – ולא הרגש. אחרי ההרצאה אפשר גם לרכוש קלטת כדי שהעצות ילכו אתכם בשעות משבר ויזכירו לכם למה בעצם לא כדאי לכם לכעוס.

פעם כבר שמענו שלא כד' אי להגיב בכעס כי זה לא פור' תר שום דבר, אבל למרות הידיעה רובנו ממשיכים לכעוס על הנהגה שעקף אותנו בכביש, על המנהל במשרד, על הילדים בבית. אם רוצים לכ' עוס, לא חסרות סיבות לכך בחודש יולי כשהחום בחוץ בלתי נסבל והילדים בחופשה ומתרוצצים כל היום מתחת לרגליים. העצבים של כולם רגישים יותר והכעס משתחרר לרוב על האנשים הקרובים אלינו וגורם להם עוול. לד"ר שלו (שלרגע לא ברור מה קדם למה – האם שם המשפחה שלו לתחום עיסוקו או נושא ההרצאה לשם משפחתו), יש כלים ועצות כיצד לא להגיע לידי כעס. את העצות הוא מתבל בדוגמאות מדבריו חז"ל, תהילים, תורת הוזה, מן הבור' היוזם וגם מהפסיכולוגיה.

אז מה זה בעצם כעס? שלו מסביר שמדובר בסוג של אלימות ולכן אם כבר כועסים שחרור האנרגיה צריך לבוא כאקט פיזי. לא לחינם, הוא מספר, "בחלק מהחברות ביפן מחזיקים במרתף

ההרצאה הזאת היא כמעט כמו מקל' חת' כך פותח ד"ר יוסי שלו, יועץ אר' גוני, את הסדנה "חיים ללא כעס". "האפקט שלה יחזיק במקרה הטוב שבוע וכדי לשמור עליו חייבים להתאמן". אז מה יש לד"ר שלו להגיד שלא ידענו? הרי לא