

כישורי חיים בפרשה – פרשת וישלח

והפעם על מצבים של חוסר וודאות

בפרשת וישלח נערך יעקב לפגישה עם עשו אחיו.

יעקב לא יודע איך יגיב עשו כשיפגשו והוא שולח מלאכים אל עשו, בניסיון למצוא חן בעיניו.

המלאכים חוזרים ואומרים ליעקב שעשו עדיין שונא אותו, את יעקב, ושהוא, עשו, מתקדם לקראתו עם 400 איש.

יעקב מצטער ומתכונן לקראת הפגישה עם עשו.

הוא נערך למלחמה ומחלק את המחנה, מתפלל אל הקב"ה ושולח מתנות לעשו.

לפעמים אנחנו נמצאים, כמו יעקב, במצב בו אנחנו לא יודעים מה יקרה.... מה מחכה לנו.... איך מי

שעומד מולנו יגיב.... הרבה פעמים מצבים כאלה של חוסר וודאות, שבהם אנחנו לא יודעים מה

יהיה, מפחידים אותנו ומלחיצים אוצנו ואנחנו לא יודעים מה לעשות.

אנחנו יכולים ללמוד מיעקב איך להתמודד עם המצבים האלה של חוסר הוודאות. יעקב שולח מלאכים

והם חוזרים עם מידע. בעקבות המידע הוא מתכנן את צעדיו.

גם אנחנו יכולים לנסות לברר מה יהיה...מה יקרה... מה מחכה לנו... למה מצפים מאיתנו....

ככל שנאסוף יותר מידע המצב יהיה יותר מוכר (ופחות חסר וודאות) ויפחיד אותנו פחות.

אם יהיה לנו מידע נוכל להתכונן לקראת המצב הלא מוכר.

המידע שנאסוף יאפשר לנו להתכונן ולהתאמן לקראת המצב הלא מוכר, לעשות דברים דומים ולראות

איך אנחנו מתפקדים ומרגישים במצב דומה.

נוכל לדמיין לעצמינו כל מיני תסריטים על סמך המידע: קודם יקרה א' ואז יקרה ב'... אח"כ יכול לקרות

ג' או ד', תלוי בתגובה שלנו.... וכן הלאה. ככה המצב הופך למוכר יותר ופחות מפחיד ומלחץ אותנו.

נוכל לתכנן מה נעשה ואיך נגיב לכל מיני דברים שיכולים לקרות לדוגמא: אם יקרה כך וכך

המורה/אמא/החברה תכעס) אני אעשה או אומר כך וכך (אתנצל/אכתוב מכתב/אסביר)... אבל אם זה

לא יקרה (המורה/אמא/חברה לא תכעס) אז אני אעשה או אומר משהו אחר. בדרך זו, כשנגיע אל

המצב הלא מוכר יהיו לנו כל מיני אפשרויות תגובה.

האפשרות הזו, להתכונן מפחיתה אצלנו את הפחד ואת הלחץ ונותנת לנו תחושה של בטחון....

וכמובן, כמו בכל דבר בחיים תמיד חשוב גם להתפלל לריבונו של עולם שיצליח דרכינו.

שבת שלום

חני