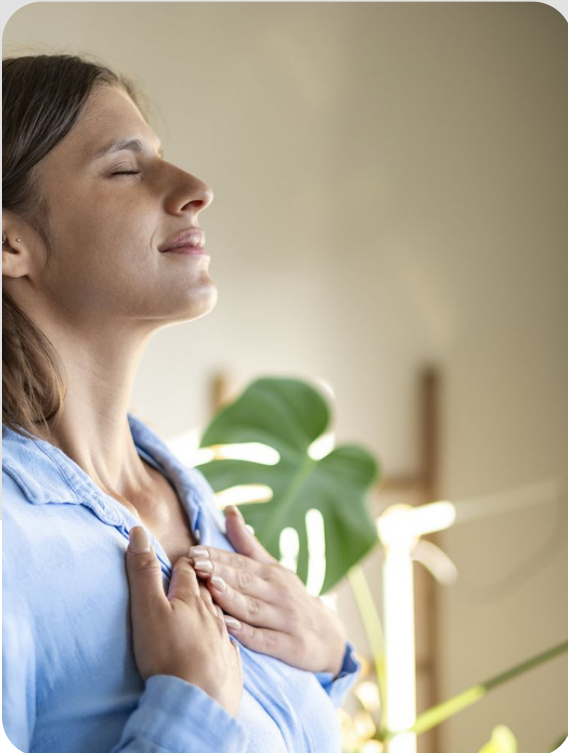


ניהול אנרגיה ביומיום

בין שחיקה שקטה לטעינה מודעת



אנחנו חיים בתקופה שבה כל מימד – לאומי, אישי וחברתי הפך לטעון ומורכב. בתוך מציאות רוויית התרחשויות, בה חיי היומיום הפכו למרוץ בלתי פוסק של משימות, מסכים, התראות ולחצים, נדמה שהמרחב הפנימי שלנו הולך ומצטמצם. המציאות דורשת מאיתנו זמינות תמידית, הסתגלות מהירה ותגובה רציפה, לעיתים קרובות על חשבון נוכחות, הקשבה לעצמנו והזנה אמיתית של הנפש. העומס כבר אינו רק טכני – הוא רגשי. תחושת השחיקה, חוסר הוודאות והשגרה שנפגעה יוצרות עייפות שקטה – כזו שמרוקנת אותנו מבפנים, גם מבלי שנשים לב.

במאמר זה נבחן מהם הגורמים השוחקים אותנו ביומיום, לעיתים מבלי שנבחין, ונכיר דרכים פשוטות וישימות, בהשראת עקרונות הפסיכולוגיה החיובית, שיעזרו לנו להטעין ולמלא מחדש את מאגרי האנרגיה, לשמר חיוניות ולבנות שגרות קטנות וחיוביות. גוף ונפש- על המשאב השקוף של האנרגיה הפנימית שלנו

אנרגיה היא משאב חיוני, עדין ולעיתים שקוף, כזה שנשחק לעיתים קרובות מבלי שנרגיש. היא הדלק שמניע אותנו לפעול, ליצור, להרגיש ולחוות תחושת מסוגלות. אך גם זו שמתרוקנת בשקט עם כל דרישה, עומס או מחשבה מטרידה. הגוף והנפש שולחים לנו איתותים כמו עייפות, חוסר סבלנות, ירידה במיקוד – אבל לא תמיד אנחנו עוצרים להקשיב. לכן, ניהול האנרגיה שלנו הוא לא מותרות, אלא מיומנות יומיומית המבוססת על בחירות קטנות. כפי שלא נחכה לרעב קיצוני כדי לאכול, כך אין סיבה להמתין לשחיקה מוחלטת כדי להזין את עצמנו באנרגיה. ההתכווננות למה שנכנס לגוף, לנפש ולמחשבה היא בחירה שמעצבת ומשפיעה על תחושת הרווחה שלנו לאורך זמן.

הפסיכולוגיה החיובית מציעה נקודת מבט אופטימית ומעשית, לפיה תחושת רווחה נפשית אינה בהכרח תוצאה של העדר קושי, אלא נובעת מנוכחות של חיוניות, חוסן פנימי ומשאבים פנימיים. היא מזמינה אותנו לעבור ממצב של הישרדות למצב של שגשוג ומציעה גישה פרואקטיבית להתמודדות, דרך חיבור לחוזקות, מערכות יחסים מיטיבות, רגשות חיוביים ותחושת משמעות. מתוך תפיסה זו, ניהול אנרגיה הופך לכלי מרכזי בשמירה על רווחה. הבחירות הקטנות שמרכיבות את שגרת היומיום – תנועה, נשימה עמוקה, שיחה טובה או רגע של התבוננות ושקט, הן כמו תזונה אנרגטית לנפש. הן אינן דרמטיות, אך מצטברות ויוצרות את ההבדל בין שחיקה לתחושת חיות.

ניהול אנרגיה ביומיום

בין שחיקה שקטה לטעינה מודעת

ממחקרים (Cross & Dillon, 2023) עלה שמיקרוסטריס אינם מזוהים על ידי מערכת העצבים כ"לחץ של ממש" ולכן אינם מפעילים את מנגנוני ההגנה הרגילים. אך דווקא בשל שקטם, הם פוגעים באיכות השינה, בריכוז ובתחושת השליטה שלנו ולכן האתגר הוא כפול, מצד אחד, קשה לזהות אותם בזמן אמת, ומצד שני, הם נובעים לעיתים קרובות מהמעגלים הקרובים ביותר אלינו, מה שהופך את ההתמודדות איתם למורכבת רגשית. לכן, כדי לא להסתפק רק ב"ניהול נזק", עלינו לבנות מרחבים פנימיים שמטעינים אותנו ומאפשרים התאוששות ומילוי מחודש של משאבים.

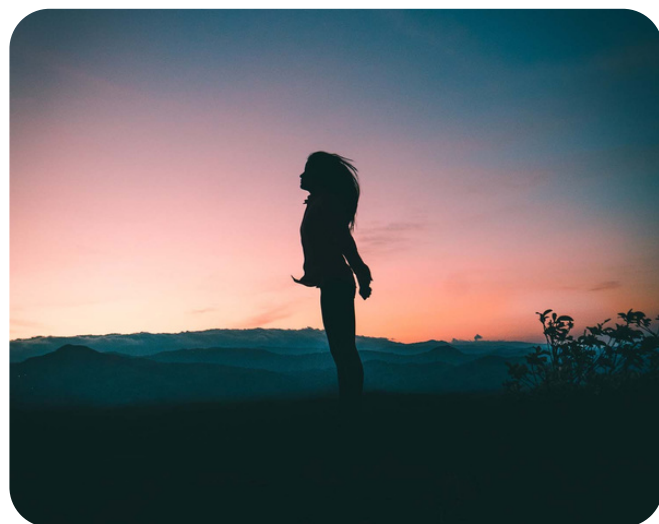
טעינה מחודשת – על רגעים קטנים שעושים הבדל גדול בניהול לחצים

מטעיני האנרגיה, אותם עוגנים קטנים שמאפשרים לשמר תחושת חיוניות וחזרה לעצמנו לאט באופן מותאם ומבפנים. הם אינם פתרונות קסם, אלא פעולות קטנות או הרגלים עדינים ועקביים. מטעיני האנרגיה הם כמו ארבעה מקורות מים שמרוויים אותנו מבפנים – גוף, רגש, מחשבה ומשמעות.

אנרגיה פיזית – הגוף שלנו הוא הבסיס לכל תפקוד, לכן חשוב לשמור עליו. שינה איכותית, תזונה מזינה, שתיית מים ותנועה יומיומית, אפילו מתונה, הם תנאים הכרחיים לרווחה. כשאנחנו מזניחים את הגוף, רמות האנרגיה יורדות באופן טבעי, והיכולת שלנו להתמודד עם לחצים נפגעת. טיפ קטן ליישום: התחילו את היום בכוס מים ותנועה קלה, גם הליכה של 10 דקות יכולה לעשות הבדל.

כאן נכנס המושג "מטעיני אנרגיה" – פעולות, רגעים או מרחבים שמטעינים אותנו בכוחות מחודשים ומשיבים לנו כוח, בהירות וחיבור לעצמנו. הם עשויים להיות פיזיים (כמו שינה או תנועה), רגשיים (כמו חיבוק או שיחה טובה), ערכיים ורוחניים (כמו חיבור לטבע, לאמונה או לעשייה משמעותית) או מנטליים (כמו למידה או מיינדפולנס). לפני שנצלול אליהם, חשוב להבין תחילה – מה מרוקן אותנו? מרוקני האנרגיה שלנו – על מיקרו-סטריס ושחיקה

בעוד רובנו ערים ללחצים הגדולים של החיים, חלק ניכר מהשחיקה שלנו נובע דווקא מאירועים שנתפסים לכאורה כשוליים בעינינו, רגעים קטנים של חוסר נוחות, מתח או תסכול הנקראים מיקרוסטריס (Microstress). אנו נתקלים בהם לא מעט במהלך היום שלנו, בין אם מדובר בהודעה לא נעימה, משוב לא מדויק, שיחה מתוחה עם אדם קרוב או אפילו משימה שנותרה פתוחה במקום העבודה ומשרה בנו חוסר נחת. רגעים אלה לא מפעילים את האזעקה הפנימית, אך מצטברים לאיטם ושוחקים אותנו מבפנים.



ניהול אנרגיה ביומיום

בין שחיקה שקטה לטעינה מודעת

תנועה מתונה, שינה מספקת, נשימה עמוקה, שתייה מרובה, הצבת גבולות והיכולת לעצור רגע בתוך המירוץ – כל אלה פועלים כמו טעינה עדינה של הגוף והנפש, וביחד הם יוצרים בסיס לחיוניות ולשגרה מיטיבה מלאה באנרגיה.

כשהאנרגיה שלנו מתמלאת – גם האור שבנו גדל

בעידן של עומס מתמשך ושחיקה שקטה, יכולת ניהול האנרגיה היא לא מותרות – אלא מיומנות של הקשבה פנימית. זיהוי מקורות השחיקה וטיפול הרגלים שמטעינים אותנו מאפשרים לא רק לתפקד טוב יותר, אלא לחיות מתוך נוכחות ובהירות. דווקא כשנדמה שהחיים דוחקים אותנו למהר ולהספיק כמה שיותר, הבחירה לעצור, לנשום ולכוון את עצמנו לטוב היא ביטוי לחוסן אמיתי, וזה הבסיס לכוח.

כשאנחנו טעונים באנרגיה מבפנים, יש לנו יותר כוח, יותר שקט, ויותר יכולת להיות נוכחים – גם עבור עצמנו וגם עבור הסובבים אותנו.

כותבות:

יובל בן ריטן, פסיכולוגית חברתית, עוסקת במחקר וכתבת תוכן במרכז מיטיב לפסיכולוגיה חיובית, אוניברסיטת רייכמן. יפעת יערי, פסיכולוגית ארגונית, מנהלת התחום הארגוני במרכז מיטיב, מרכז לחקר ויישום פסיכולוגיה חיובית באוניברסיטת רייכמן. מלווה ארגונים ומנחה סדנאות בנושאי פסיכולוגיה חיובית וטיפול חוסן אישי וארגוני.

אנרגיה רגשית – מערכות יחסים מיטיבות, שיחות פתוחות, הקשבה וחום אנושי הם מקור עמוק לאנרגיה. לפעמים שיחה אחת טובה או מחווה של קרבה מספיקה כדי להטעין אותנו.

טיפ קטן ליישום: שלחו הודעה חמה למישהו קרוב, לא כי "צריך", אלא כי חשוב לכם שהוא ידע שאכפת לכם.

אנרגיה ערכית ורוחנית – תחושת משמעות, חיבור לערכים אישיים, עשייה למען אחרים, אמונה או שהות בטבע, כל אלה משמשים כמקור עמוק של עוגן נפשי ויציבות פנימית. כאשר יש לנו סיבה "למה", ההתמודדות עם "איך" הופכת אפשרית יותר.

טיפ קטן ליישום: לפני השינה, רשמו דבר אחד טוב שקרה לכם היום ולמה הוא קרה. תרגול זה מוכר ככלי יעיל להגברת תחושת הכרת התודה והחיוניות.

אנרגיה מנטלית – הנפש זקוקה לא רק לרגיעה, אלא גם לגירוי, אתגר, סקרנות ותחושת התקדמות וצמיחה. תרגול מיינדפולנס נמצא כאחד הכלים האפקטיביים ליצירת שקט פנימי, לחיזוק הריכוז, האיזון והבחירה המודעת. מחקרים (Hougaard et al., 2017) מראים כי גם עשר דקות ביום של תרגול מיינדפולנס משפיעות משמעותית על ויסות רגשי, קבלת החלטות ותחושת שליטה.

טיפ קטן ליישום: הגדירו זמן קבוע ביום, אפילו עשר דקות, לנתק ולשקט, לנשימה, למדיטציה או פשוט להפסקה מהמסכים.

שמירה על רמות אנרגיה יציבות לא דורשת שינוי גדול, אלא אוסף של הרגלים קטנים המתבצעים בעקביות ומזינים אותנו מבפנים.