

להבין את עצמי מהיסוד

בספרה החדש, "יסודות - אש, אוויר, מים ואדמה בתוכנו", מציעה טלי כהן-ציון עדשה בהירה וחדה להתבוננות בעצמנו ובעולם, ומעניקה כלים פשוטים ליצירת איזון פנימי גם בימים של חוסר יציבות • ענתי גילעד

קו השבר של 7 באוקטובר ממשיך ללוות את כולנו. לפעמים הוא מוֹפיע ככעס מתפרץ, לעיתים מתבטא בכבי ללא שליטה, כלופים מחשבתיים שלא נותנים מנוח או כתחושה שהקרע נשמט מתחת לרגליים. כל אחד חווה את חוסר היציבות הזה בדרכים שונות ומשונות. ספרה של טלי כהן-ציון, "יסודות - אש, אוויר, מים ואדמה בתוכנו" (הוצאת פרדס), שראה אור לאחרונה, מבחיר מה בעצם קורה לנו, מדוע כל אחד מגיב אחרת ובעי קר - מה אפשר לעשות עם זה. כהן-ציון, עורכת ספרות, מנחת סד" נאות כתיבה ומורה ליוגה, מספרת שנקודת המוצא לספר היא שהעוֹלָם לא נאחזנו מורכבים מארבעה כוחות מרכזיים: אש, אוויר, מים ואדמה, ומה שמבדיל אותנו זה מזה הוא התמהיל - המידה והעוצמה של כל אחד מהם בתוכנו. בין שאנחנו מודעים לכך או לא - אחד מהיסודות הללו דומיננטי יותר והוא למעשה ה"משקפיים" שדרכם אנחנו חווים את העולם. כל עוד היסודות שלנו מאוזנים, לרוב נחוה יציבות. האתגרים מתחילים כשאחד או יותר מהארבעה יוצאים מאיזון.

שיתפתי את כהן-ציון, כי במהלך הקריאה, זיהיתי שאני מגלמת במובהק את יסוד האדמה (מעשיות), ובמקביל התנהגו לי התנהגויות שלא הצלחתי להסביר לעצמי במהלך השנתיים האחרונות; לא הבנתי, למשל, למה אני מצויה כל הזמן בעשייתיות, שמלווה בחוסר סבלנות קיצוני, ולמה אני לא מסוגלת סתם לנוח או לבהות. התחלתי גם "לסווג" אנשים בחיי לפי היסודות. "אנשים מחפשים את עצמם תוך כדי קריאה, ולזה בדיוק כיוונתי", אומרת כהן-ציון. "זה לא ספר שעובר מעל הראש, אלא כזה שמייצר הרהור פנימי: מה מניע אותי בחיים? איזה יסוד דומיננטי אצלי? מה אני צריכה לחזק ומה למתן?" הקריאה בספר היא כמו יציאה למסע אישי עם הכותבת, שמשתפת בחוויותיה. כל פרק משלב ראיונות עם מגוון אנשים, שכל אחד מהם מייצג יסוד דומיננטי אחר, לצד דוגמאות יומיומיות, שממחישות כיצד תמהיל היסודות שלנו משפיע על החלטותינו.

מה את מבקשת שהקוראים יפיקו מהחשיפה לרעיון היסודות?

"התיאוריה הזאת אינה חדשה; כבר בעת העתיקה דיברו על היסודות, והם מוזכרים גם ביהדות, ברפואה ההודית ועוד. הספר 'מסדר' את המידע באופן חדש ובהיר, והקריאה בו מקנה כלים נגישים לאיזון פנימי.



טלי כהן-ציון. "מה מניע אותי בחיים?"

מישהי אמרה לי שזה כמו לראות את עצמנו ואת העולם דרך עדשה חדשה. קוראים משתפים אותי בהבנות שעולות בהם תוך כדי קריאה. מישהי, למשל, סיפרה לי שהיא הבינה שהיסוד הדומיננטי שלה הוא אוויר, ובזכות זה היא סופסוף הבינה מדוע בעלה, שהיסוד הדומיננטי שלו הוא מים, זקוק להרבה מפגשים חברתיים, בעוד היא זקוקה ליותר זמן לבד, ועצם ההבנה הזאת משרה שקט. אנשי אוויר למשל מונעים מהצורך לדעת למה. אלה אנשים סקרנים עם חשיבה מהירה. אנשי מים מונעים מהמקום הרגשי, הכול אצלם עובר דרך הפריזמה הזאת. אנשי האש מונעים על ידי תשוקות ורצונות ולרוב ילכו ב'דרך' אחרי מטרותיהם, ואילו אנשי האדמה הם הפרקטי

"בלי לשים לב, אנחנו מכבים לעצמנו את האש הפנימית באופן יומיומי; אנחנו רוצים משהו, שמלהיב וקצת מאתגר אותנו - ומיד מכבים אותו על ידי פחדים ומחשבות יתר"

טיים - העשייה נוסכת בהם שקט. "השאלה מה קורה כשיסוד מסוים בנו אינו מאוזן. כאן בעצם מתחילה העבודה - למשל במקומות שבהם אנחנו נופלים שוב ושוב ללופים מחשבתיים כשהאוויר לא מאוזן; להצטרפות רגשיות כשהמים לא מאוזנים; לאימפולסיביות ולחוסר סבלנות כשהאש שורפת ומכלה; או לקיבוענות ונטייה לחוסר גמישות במקרה של אדמה סלעית ונוקשה. לכל יסוד ישנו המופע הלא מאוזן שלו, ואצל כל אחד זה נראה קצת אחרת - ובאמת מאז 7 באוקטובר אנחנו פוגשים את זה יותר. הכול נעשה קיצוני ודרמטי יותר. אבל המסר המרכזי בספר הוא שאפשר לשנות את זה ובכך לנהל את עצמנו טוב יותר ולדייק את הבחירות שלנו."

לחזק את האש הפנימית

כל פרק מסתיים בתרגילי כתיבה, נשימה ומודעות לעבודה עצמית לשם חיזוק או מיתון כל יסוד. כהן-ציון גם מנחה סדנאות ומלווה אנשים באופן פרטני לפי תיאוריה זו. "לא מזמן מישהי שאני עובדת איתה על חיזוק האש שלה, שיתפה אותי שאחרי עשרים שנה היא העזה לעמוד מול הבוסים שלה ולדרוש את מה שמגיע לה. אחרי שנים של רציני בעבודה ובכלל, היא הבינה מה המחיר של להתהלך בעולם עם אש כבויה. זו חוויה פוקחת עיניים ויקרת ערך", היא מספרת.

באחד הפרקים משתפת המחברת בכנות כיצד האש שלה, שהייתה בעבר חלשה יותר, נכבתה שוב ושוב. כך למשל, בגיל 30, כשעלתה בה תשוקה להפוך למורה ליוגה, הגיעו מיד מחשבות ופחדים שנטרלו את הרצון הזה. "הדיאלוג הזה מתרחש בתוכנו כל הזמן", היא מסבירה. "בלי לשים לב, אנחנו מכבים לעצמנו את האש הפנימית באופן יומיומי; אנחנו רוצים משהו, שמלהיב וקצת מאתגר אותנו - ומיד מכבים אותו על ידי פחדים ומחשבות יתר. כמו בטבע, עודף מים ואוויר יכולים לכבות את האש, כלומר לכבות את התשוקות והרצונות שלנו ברגע שהם ניצתים. וכך אנחנו מסתובבים כבויים בעולם, בלי להבין למה."

אז מה עושים עם זה?

"במקרה זה מדובר בחיזוק האש; בתהליך האישי שלי, ברגע שהאש התחזקה, הפחד זז הצידה ויכולתי ללכת אחר הרצון העמוק שלי. אך ניתן לעבוד באותו האופן על יתר היסודות: לחיות עם פחות הצפות רגשיות במקרה שיש עוד מים לא מאוזן, להפסיק 'לופים' מחשבתיים כשיסוד האוויר שרוי בעודף, ועם אדמה גמישה, פורייה ויציבה מתחת לרגליים". ■

זורמים אל העתיד: המשימה למציאת מים על מאדים מתחילה כאן!

משבר האקלים הגיע לנקודת האל-חזור, ומדינת ישראל שולחת משלחת חלוצית למאדים כדי למצוא מים. חברת מקורות, המובילה את משק המים הישראלי, נבחרה להוביל את המשימה - ואתם חלק מהצוות. בואו להפוך לאסטרונוטים של עולם המים, לפצח חידונים, ולהמריא באמצעות משקפי VR ללב החלל.

במרכז המבקרים החדש של מקורות באתר אשכול תצאו למסע חווייתי בעקבות מקורות המים של ישראל, תהליכי הטיפול המתקדמים והפתרונות החדשניים שמבטיחים מים איכותיים לכל טיפה.

מה מחכה לכם?

מיצג מולטימדיה מרהיב: הסבר על מקורות המים, הפקה, טיפול והתמודדות עם אתגרי אקלים. משחקים וסימולטורים אינטראקטיביים: חוויות המדגישות את חשיבות המים וחדשנות מקורות מציאות מדומה (VR): טיסה למאדים והקמת מערכות מתקדמות לטיפול במים. הביקור במרכז אשכול ממחיש את השילוב בין מסורת ארוכה של אספקת מים איכותיים ובין פיתוחים טכנולוגיים פורצי דרך. כאן פועל מפעל הסינון המרכזי - מהגדולים והמורכבים בעולם - המשפר את איכות מי הכנרת, בהתאם לסטנדרטים המחמירים ביותר. הישגים אלו מציבים את ישראל בחזית ניהול משאבי המים הגלובלית. הצטרפו לחוויה ייחודית ומעשירה - וגלה איך כל טיפה מגיעה עד אליכם.

הביקור חינם

להזמנת ביקור - לחץ כאן (הזמנות דרך הקישור בלבד):



VR ROOM אשכול. צילום: מקורות