



אין לי תואר, אני לא מפורסם, ואין לי עסקים גדולים. אני לא משפיען רשת ואין לי אלפי עוקבים. אני אדם רגיל, מה שמכונה בינוני. טוב, אולי בינוני פלוס.

נולדתי בחדרה, בן זקונים. אחי ואחותי גדולים ממני ב-13 וב-11 שנים בהתאמה. למה זה חשוב? כי רציתי מאוד שיהיה לי אח בגילי. איך זה השפיע עליי? תבינו בהמשך. גדלתי בבית דירות רגיל, לשני הורים שכירים. למדתי בכתי ספר רגילים, ולא היה לי סיפור יוצא דופן שאפשר להפוך להרצאה מעוררת השראה.

הלכתי לחוגי ספורט, הצטרפתי לתנועת נוער, ואפילו ניגנתי כמה שנים בגיטרה, אבל לא הייתי מצטיין בשום דבר. הייתי ילד של ציונים 70-80 - לא חנון, אבל גם לא הילד הכי פופולרי. הבית שלי היה ממוצע לחלוטין - לא עוני קיצוני ולא עושר יוצא דופן, וגם לא חוויתי אירועים משפחתיים דרמטיים. בקיצור: שום דבר לכתוב עליו.

אם יש משהו מיוחד שאני זוכר מילדותי, זה שכשנפלתי בגיל שבע ממרפסת הבית בקומה השנייה. יצאתי בלי שריטה. נס? אולי.

את הבית שגדלתי בו חבריי מזכירים לי עד היום בזכות הסנדוויצ'ים המושקעים שאימא הייתה מכינה לנו בזמן שלמדנו לבחינות הבגרות. פעולה פשוטה, שנעשתה מתוך אהבה, הפכה לסמל שנצרב בזיכרון יותר מכל נוסחה או תאריך היסטורי שלמדנו.

(ע) יוני

לפני הצבא יצאתי לטיול של חצי שנה. היום זה מקובל אבל אז זה היה אחרת. רוב חבריי טסו לחו"ל בפעם הראשונה אחרי הצבא.

לפני כמה שנים, חבר סיפר לי על שיטת אורה-סומא. "אתה בוחר בקבוקי צבע," הוא אמר, "והמאבחנת מספרת לך מי אתה ומה נכון לך."

אשתי, ליאן, ואני היינו ספקנים, אבל החלטנו לנסות. פגשנו אישה רהוטה ומדהימה, שהצליחה לתאר במדויק את חיינו מתוך בקבוקי הצבע שבחרנו.

הרגע המטלטל היה כשהיא דיברה על בננו, ישי, הילד הרביעי שלנו, שהיה אז בן שש. "זה לא טוב לו," היא אמרה על המסגרת שבחרנו עבורו לבית הספר. "זה כמו להכניס אותו לבית כלא. תמצאו לו מסגרת אחרת."

ישי, שנולד עם הפרעות קשב וריכוז לצד היפראקטיביות (ADHD), או כפי שקראנו לו "ילד פיצוץ" קיבל בזכותה את המסגרת הנכונה לו - ואנחנו מרגישים שהחלטה הזאת הצילה אותו.

מאז, בכל פעם שחברים או קרובים היו בצומת של קבלת החלטות, המלצנו להם לנסות את השיטה. כולם חזרו עם תובנות ששינו את חייהם.

בתקופת הקורונה, כשהעסק שלי היה מושבת, החלטתי להעניק לעצמי מתנה וללמוד את שיטת AURA SOMA לעומק.

השיטה עוסקת באיזון - רגשי, מנטלי, פיזי ואנרגטי - באמצעות בחירה מודעת של בקבוקי צבע, EQUILIBRIUM BOTTLES (בקבוקי איזון). כל בקבוק נושא מסר שמסייע לאדם לגלות את

עצמו, להבין את מקומו, ולמצוא את האיזון שמתאים לו.

במהלך העבודה שלי כמטפל, גיליתי עד כמה ההכרה באיזון, ובבינוניות כערך, מסוגלת לשנות חיים.

לאימא שלי לא סיפרתי, לאבא כן. עד היום אני זוכר את המשפט שהוא אמר לי, משפט קצר שאומר המון: "אני סומך עליך". בצבא שירתני בחיל האוויר, ואחרי השירות החלטתי שמה שחשוב לי זה להתמקד בפרנסה. פתחתי עסק קטן עם אשתי לעתיד. למדתי שנה באקדמיה, אבל הבנתי שזה לא בשבילי ועזבתי. מאז ועד היום אנחנו עובדים ביחד בעסק המשפחתי. בגיל 25 התחתנתי עם ליאן, ומסע חדש התחיל בחיי - מסע הזוגיות וההורות.

כמה חודשים לפני לידתה של בתי הבכורה, רות, הרגשתי כאבי גב חזקים שהקרינו לרגל. שבועיים לפני הלידה עברתי את הניתוח הראשון שלי בגב, ניתוח שהוביל לעוד שניים בהמשך. הייתי צריך שלושה ניתוחים כדי להבין שאני לא מקשיב לגוף שלי. אחרי הניתוח השלישי, ומתוך הבנה שהרופאים טיפלו בכאב ולא בבעיה, פניתי לשיטת אלכסנדר. בהמשך התאמנתי חמש שנים בטאי צ'י וצ'י קונג, והיום אני מתמיד ביוגה ובפילאטיס. השילוב הזה מאפשר לי לרוץ, לעשות סקי, ולהמשיך ליהנות מהחיים לצד המגבלה.

נחמני (נחמני) @

שנה וחצי אחרי שרות נולדה, נולד בני הלל. עד אז, רוחניות הייתה עבורי מחוץ לתחום. אבל האבהות הציפה שאלות שלא הכרתי קודם: מה המשמעות של החיים? מהם הערכים שאני רוצה להנחיל לילדיי?

מצאתי את עצמי מניח תפילין, הולך לבית הכנסת בשבתות, ומתחיל להרגיש שיש בי משהו נוסף - קול פנימי שלא הצלחתי להסביר, אבל ידעתי שהוא שם.

בתוך תשע שנים הפכנו להורים לשישה ילדים. ויתרנו על חופשות, בילויים וחברים, ונשאבנו לעומק החיים עצמם. למדנו מהר

מאוד שלכל דבר יש מחיר, ובמקום להתלונן, בחרנו לקבל את זה כחלק מהמסע.

הילדים שלנו גדלו במסגרות מגוונות - חלקם במסגרות ממלכתיות וחלקם בדתיות. אנחנו בית מסורתי, לא דתי ולא חילוני.

בשנתיים האחרונות, לצד העשייה שלי בתחום האורה-סומא, הלכו והצטברו בי מחשבות שעלו ברגעים שונים ותוכנות שרציתי לשתף. מתוך אלה נולד צורך פנימי ויצאתי למסע חדש, כתיבת הספר.

מ'א'א'ר (ספר)

הספר שלפניכם מזמין אתכם למסע מרתק בין תחנות שונות בחיים, כאשר כל פרק מתמקד בהיבט אחר ובאתגרי האיזון הייחודיים לו.

בין התחנות תמצאו:

+ זוגיות: על החיבור בין שניים, יצירת שפה משותפת, ושמירה על האיזון בין פרטיות לשותפות.

+ קריירה: התמודדות עם שאיפות, איזון בין עבודה לחיים האישיים, והמחיר שמגיע עם השאיפה להצלחה.

+ הורות: מסע החינוך וההשפעה - כיצד לשמור על גבולות בריאים ולגדל ילדים מאושרים, תוך שמירה על מקום לעצמנו.

+ ניסיונות ואתגרים: איך להתמודד עם הקשיים שבחיים - פרידות, כישלונות והדרך לחזור למסלול.

חלקו הראשון של הספר מתמקד בשני מושגי יסוד: בינוניות ואיזון. נקודת המוצא: כולנו בינוניים.

אני מזמין אתכם לחשב מסלול מחדש בעזרת גישה פילוסופית שמתריסה מול תרבות ה"הכול או כלום" שמקדשת כוחניות ושאפתנות בלתי מוגבלת.

תרבות זו משפיעה על הגוף, הנפש והנשמה, ולרוב גובה מאיתנו מחיר כבד - לעיתים בלי שנשים לב לכך.

ה'תשנ"א כ"א

ההכרה בכך שאנחנו בינוניים מאפשרת לנו לחיות במרחב שמתאים לנו, כזה שמקדש ערכים כמו:

+ שלם ולא מושלם.

+ צניעות.

+ הקשבה.

+ נתינה.

+ אמונה.

+ שמחה על מה שיש.

+ חיים שלווים.

ה'תשנ"א - תמוז

המושג "בינוני" נושא לעיתים קונוטציה של בינוניות במובן השלילי, כאילו ההפך ממנו הוא "מצוי". אבל למעשה, ההפך מבינוני הוא לא מצוינות אלא מוחלטות - זה לא החיים בקצוות, זה הקצוות עצמם.

בקצוות, האדם פועל או מתוך עצירה מוחלטת - חוסר עשייה, קיפאון ושיתוק, או מתוך דהירה חסרת רסן - התעלמות מגבולות, חוקים או רגישות כלפי עצמו וכלפי סביבתו. בשני המקרים הוא מאבד שליטה.

בינוני, לעומת זאת, אינו מקום של פשרה או ויתור. הוא המרחב שבו האדם מצליח לווסת את עצמו: לזהות מתי להאט ומתי להאיץ.

אפשר לדמות את הבינוניות לנסיעה ברכבת מתוכננת ומאוזנת:

+ הרכבת הבינונית שולטת במהירותה - מאיטה כשהיא מתקרבת לתחנה ומאיצה כשהמסלול פתוח. היא יודעת לשמור על התנועה קדימה, אבל גם לעצור במקום הנכון.

+ הרכבת בקצוות: בקצה אחד, רכבת שעומדת על המסילה בלי לזוז - קפואה, חסרת תנועה, חוששת מהלא נודע. בקצה השני, רכבת שדוהרת קדימה ללא בלמים - מתעלמת מסכנות, פוגעת בעצמה ובכל מה שסביבה, עד שהיא יורדת מהפסים.

תמוז - תמוז

מצוין, במובן החיובי שלו, הוא האדם שמשיג הישגים יוצאי דופן, אך שומר על האיזון הפנימי והחינוכי שלו. המצוין אינו יוצא מהמסילה ואינו מתעלם מהאמצעים בדרכו להצלחה. הוא מכיר במגבלות, בתהליכים ובמשמעות של הדרך.

המוחלט, לעומת זאת, הוא מי שחי בקצה, פועל מתוך קיצוניות. הוא עשוי להתעלם מכל שיקול אחר מלבד השגת המטרה.

+ בקצה האחד, זהו האדם שאינו עושה דבר - מתוך פחד, ספקות או תחושת חוסר יכולת.

+ בקצה השני, זהו האדם שידרוס אחרים, יתעלם מאותות אזהרה ויפעל ללא שיקול דעת.

תמוז @ ה'תשנ"א

הבינוני אינו נכנע לקצוות. הוא מקבל את האנושיות שלו - את החולשות והחוזקות שבו - ומנהל אותן בחוכמה. הוא לא קופא ולא דוהר. במקום זאת, הוא מכוון את עצמו במסלול חיים שבו הדרך, המהירות והמטרה מקבלות משקל שווה.

(חיים כאגרי אילון)

החיים הם מסע מתמיד בין קצוות, ואתגרם הגדול ביותר הוא לשמור על שביל הזהב. בכל יום אנחנו מתמודדים עם אין ספור בחירות, דילמות וניסיונות שמאתגרים את תחושת האיזון שלנו:

✦ איך למצוא זמן לעצמנו בתוך הלחץ היום-יומי?

✦ איך להימנע מלהעמיס על עצמנו יותר מדי?

✦ איך לשמור על איזון בין גוף, נפש ורוח?

טעויות יום-יומיות - הבטחות שאיננו יכולים לקיים, פחדים שמנהלים אותנו ורצונות שאנו דוחים בגלל מחויבויות - מצטברים בתוכנו ויוצרים עומס רגשי. העומס הזה משפיע על הרגשתנו, על מערכות היחסים שלנו ועל היכולת שלנו להתקדם.

דוגמה יום-יומית: הבטחתם לחבר לעזור לו לעבור דירה, אבל יש לכם התחייבות חשובה בעבודה באותו יום. מה תבחרו?

✦ אם תעזרו לחבר: תרגישו אשמה על כך שוויתרתם על משהו חשוב בעבודה.

✦ אם תתמקדו בעבודה: תרגישו אשמה על כך שלא עמדתם בהבטחה. אין פתרון "מושלם" לדילמה כזו. אבל מה שברור הוא שאם דילמות כאלה חוזרות על עצמן ללא התמודדות נכונה, תחושת ההפסד תצטבר. עם הזמן, העומס הרגשי הזה עלול להפוך למתח כרוני שמשפיע על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו. החיים הם לא על "פתרון מושלם" - הם על מציאת האיזון הנכון.

✦ לפעמים נצטרך ללמוד להציב גבולות.

✦ לפעמים נצטרך ללמוד לשחרר.

✦ לפעמים נצטרך לחיות לצד אנשים שיחשבו שאנחנו לא בסדר ונצטרך לחיות עם זה בשלום.

בכל רגע נצטרך להתבונן פנימה ולשאול: מה באמת בונה אותי?

הספר הזה עבורכם.

ההכרה בכך שכולנו בינוניים היא מתנה גדולה. היא פותחת לנו פתח לצמיחה מתוך איזון, לחיים מלאים ושלמים, ולהתקרבות לגרסה הטובה והאמיתית ביותר של עצמנו.

כמו שהחבר פתח לי את הדלת לאורה-סומא, ספר זה נכתב מתוך אמונה עמוקה שהוא יכול להיות חבר למסע שלכם ברגעים של בלבול, השראה או אתגר.

אני מזמין אתכם לצאת למסע שבו לא נדרשת מושלמות, אלא רק הסכמה להיות פתוחים, לקבל, ופשוט להיות אתם.

קריאה נעימה,

שגיא