

# אופטימיות ולכידות בתקופת הרפורמה/התנגדות

ערן שחר, "דוקטור התלהבות"

פרויקט מדינה נושמת

לא משנה מה דעתך  
הכי חשוב, תמיד  
זה אנושיות, ולהיות בן אדם  
גם אם נראה לך ש"הצד השני"  
ולא משנה איזה צד - לא כזה.  
**מנהיגות אישית, זה להוביל לאנושיות**

**גם כשאתה מתפוצץ מעצבים  
גם כשאתה מיואש  
גם כשאתה כועס  
הדרך הנכונה היא לנשום.  
דרך ארץ, והתמדה  
ולזכור, שכולנו בני אדם  
אנושיים, ומגיעים ממקומות שונים**

## כנראה

שאחרי השיא / קרבות שלנו  
דברים יירגעו, ויגיעו למקום הגיוני

טבען של מלחמות, להירגע.

יש פחד, אני מבין. יש חרדה, אני מבין  
אבל יש סיכוי גדול מאוד שאחרי הקרבות האלה  
דברים יירגעו ויחזרו למסלולם.

**אתה לא משוגע שאתה כועס  
את לא משוגעת שאת כועסת  
זה טבעי. זה הגיוני. כולם במצב הזה.**

**גם בזוגיות**

**יש מיליון קרבות של "אני צודק אני צודקת"  
והכעס טבעי, והגיוני.**

**חשוב שתדע/י: אתה לא משוגע. זה הגיוני  
לירצות. לחשוש, להיות חרד, לכעוס.**

לנשום

להזדקף

לתפוס שוב פיקוד על הגוף והנפש

חיוך קטן של אנושיות לשנייה

לנשום

לתפוס פיקוד על הדרך

בלי עצבים. בלי איבוד עשתונות.

לקחת פיקוד על עצמנו.

**יש לנו מדינה מורכבת  
וזה היופי, והאתגר**

**יש לי ילד עם צרכים מיוחדים (זה אמיתי)  
זה היופי, וזה האתגר**

**לא נוטשים מורכבויות  
עובדים עם מורכבויות, ומובילים לחוף מבטחים**

אין לנו ארץ אחרת  
בחו"ל לא מחכה לנו דבש  
בחו"ל כבר שרפו אותנו פעם אחת  
ובכל מקום לא סובלים ורוצים אותנו

אין לנו מקום אחר, שישמור עלינו ויגן עלינו  
זו המדינה שלנו  
ואנו נמצא לנו דרך לפתור דברים



לשים לב

מתי האגו שלנו תפס פיקוד

מתי ה"אתה תוותר קודם"

השתלט עלינו

מתי אנו עושים קרבות של "מי קודם"

ומפסידים בגלל זה

בטוח יש אגו. תמיד יש. ואם לא נהיה ערים לו

הוא יהרוס לנו הכול.

בכל "קרב" כזה  
בין פלגים בעם  
אמור להיות "המרגיע הלאומי"  
שעושה שלום  
שעושה שלום בית.

כשאין דמות מרגיעה? זה את ואני נעשה!  
הבית ותושביו, צריכים להיות "המרגיע הלאומי".

**מה שמחבר את כולנו**

**זה עצב, ועייפות**

**זה עצב על כל מה שעברנו**

**זה עייפות מכל מה שעברנו**

**כולנו באותה סירה**

**של חיים לא פשוטים, ולא קלים**

**את כולנו מחבר עצב קשה, ו 500 קילו על הכתפיים**

**אז די. די מלחמות. מותר להתווכח**

**אבל בגבולות**

כמעט תמיד  
בכל נושא ותחום

**כשייש בלגן זה נראה, בראש, במוח  
שהכול הולך להישבר. להתרסק. שהכול התפרק.  
ככה כמתגרשים. ככה בפיתורים. ככה באובדן של מישהו.  
אבל ב 90% הדברים מסתדרים  
ומה שפירק אותך, בונה אותך להמשך.  
אז להגיד למוח: הדברים לא מתפרקים  
רק חלק מתפרק, וזו אופציה לבנייה מחדש.**

לתקופה של אי וודאות  
יש התחלה, ויש גם סוף

בתוך הגלים, בשיא  
תביטו 3 חודשים קדימה  
ודי בטוח

שבנקודה הזו באופק, יגיע שקט.  
להיצמד לנקודה בדמיון, של 3 חודשים קדימה.

הקולות החיצוניים  
רק ידליקו, וילבו אותך  
יציתו את האש

ההקשבה האינסופית לחדשות, לאנשים.  
יותר נכון לבנות לעצמנו עמוד שדרה פנימי  
של שקט, אחריות, מנהיגות, איזון.  
להוביל, את התקופה הזו, באופטימיות ואחריות.

**יהיה בסדר  
זו לא הצהרת סתם**

**יהיה בסדר  
זו גם אמרת הרגעה**

**של אבא, וסבא, ואמא, וסבתא**

**שמובילים את העסק למקום של שקט.**

**אז כן. "יהיה בסדר!" כי אנחנו נעשה את זה בסדר.**

דווקא כשכולם תופסים את המקום

של קיצוני

ומתלהם

ומשגע

זה הזמן שלך ושלי להיות אחריים:

מאוזנים. אחראיים. אופטימיים.

לאזן



אז לנשום  
להתקלח  
לחייך  
לחבק

להנשים אחרים  
להתלבש צבעוני

ולשדר איזון. אחריות. מנהיגות. אופטימיות.  
להרגיע את העסק. להרגיע את הבעסטה.

להיות אופטימי  
ולשדר "חוסן, חישול, ונסתדר"  
**בשביל הילדים שלנו  
והנכדים  
שמגיע להם שפיות  
גם בעת מאתגרת  
מגיע להם לראות הורים (פלגים) שמסתדרים  
ומוצאים דרך לתקשר, גם כשקשה.**

להיות אופטימי  
ולשדר "חוסן, חישול, ונסתדר"  
**בשביל ההורים שלנו**  
**בני ה 70-90**  
**שעבדו. ועמלו. ובנו.**  
ומגיע להם שנשמור על מה שעשו  
למרות הקושי בלדבר, ולגשר.  
קשה. נכון. אני מבין. אבל גם להם היה קשה.

**במקום רק לכעוס, ולהתפוצץ  
אז לשתף!**

**בקושי, ברגש, בדמעות, בפחדים.  
אנו לא טובים כל כך  
באוטנטיות של הרגש. של ההרגשה  
ומאוד חשוב לפרוק  
לעשות וונטילציה של ההרגשה, כמו שהיא.  
אז לדבר חברים. להוציא. זה הזמן.**

לכתוב את הפחדים  
בפייסבוק, בקבוצות  
לכתוב. לשתף  
לא את הכעסים. את הפחדים.

לא לפחד לשתף.  
זה נותן לגיטימציה גם לאחרים לשתף.  
ולקבל תשובות אחד מהשני.

ועדין, לזכור:

**הקרב האמיתי שלנו**

**זו מול אלה שרוצים כל יום להשמיד אותנו  
ומתקרבים ליכולות מפחידות**

**חייבים להיות מלוכדים, ולפתור**

**כדי שיהיה לנו כוח, למלחמות האמיתיות.**

## לנשום ולעשות ספורט

ספורט זה כדור הפריקה מס' 1 של אנשים  
צאו לאור. צאו לאוויר. בבגדי ספורט  
לכו. רוצו. שחו. הוציאו את העצבים והפחדים  
במים. באוויר. במשקולות. לפרוק.  
דווקא בתקופה כזו, להתחסן. להתחשל. לתת לגוף לייצר  
צרקולציה (איוורור) של תוכו.

שירי ארץ ישראל

יום הזיכרון

מרים פרץ, רונה רמון

קוטג'. אלעל. מטקות. שש בש.

שוק הכרמל. ומחנה יהודה.

זה אנחנו אנשים. טובים. חמודים.

זה אנחנו. כולנו. אנשים שרוצים שקט. כולנו.



ערבי, ישראלי, שמאלני, ימני, דתי, חילוני

אחד הם

נשמה. אופי. רגש. אוהבי ילדים. אוהבי אוכל.

מחפשי שקט.

רוסי. אתיופי. תימני. עיראקי. אחד הם. נשמה טובה.

כולנו אדם. זכר. נקבה. אחד הם. ארוזים קצת אחרת

אבל בתוכו, נשמות טובות.

יש מקום לכולם

יש מקום לכולנו

יש אוכל לכולנו

יש עבודה, לכולנו, אם לא נתבייש, לעבוד.

יש מקום לכל דיעה. יש מקום לכל עדה.

יש מקום לכל דת.

יש – מקום – לכולנו.

לטפסף דעה, לאורך זמן  
לייצר עמדה, לאורך זמן  
לא לתת זבנג – וגמרנו  
לא ללכת על הקיצון

לטפסף ערכים, כל הזמן, ולאורך זמן

ועוד דבר ... זה לא ישתנה.

אנו תמיד נהיה קצת חלוקים, או הרבה.

זו האופי והמבנה שלנו, של מדינתנו

והקהילה שיש פה

אז יש לנו עוד 1000 שנים או 10,000

להתאמן, לשפר, את היכולת שלנו להסתדר.

אין ברירה. עדיף כבר עכשיו, לשפר את היכולות

שלנו, להסתדר. כי אין ברירה.

קורונה, רעידות אדמה  
מלחמות בעולם, אויבנו  
כלכלה, AI, משאבי מזון, מאדים  
אנו לפני עידן של אתגרים  
פי 10000 יותר קשים מעד עכשיו  
אז לראות קדימה  
לנשום. ולחסן את עצמנו, להסתדר.  
חייבים, להסתדר, אחד עם השני.