

תקשורים מהמל"ג – המכלול של המלאך גבריאל

מתקשרת: אילת פורת

<http://www.ayeletporat.co.il/>



01/10/21

תקשור על דחיינות

שאלה: מה זאת בעצם דחיינות? מדוע זה קורה? מה הצד החיובי של דחיינות? ואיך אנחנו יכולים לעזור לעצמנו בעניין הזה?

תשובת המל"ג:

ובכן, יקרים, הנטייה לדחות ביצועם של דברים היא נטייה רווחת ביותר בינותיכם. רבים מבני האדם נוהגים לדחות התמודדות עם דברים שאינם נעימים להם, בין שאלה דברים שיש לעשות, או רגשות שיש להרגיש ולשחרר, או אולי זהו קונפליקט שיש לפתור. אתם נוטים להימנע מן ההתמודדות הזאת על ידי גלגול שלה קדימה בזמן. לא עכשיו, נתמודד אחר כך – אתם אומרים לעצמכם. ובכך אתם למעשה מאריכים את השהות בתוך אי הנעימות. העניין המאתגר ממנו אתם מבקשים להימנע – לרוב אינו הולך לשום מקום, הוא איננו נעלם. הוא ממתין לכם בהמשך הדרך, מאיים על שלוותכם, מפר אותה. ובעודכם נמנעים מן ההתמודדות המעשית – הרי אתם גוזרים על עצמכם התמודדות פסיבית. וזו אינה התמודדות נעימה כלל וכלל. היא כמובן גם איננה מועילה.

הבה נתבונן בדוגמא לצורך המחשת העניין והסבר על אופן הטיפול האפשרי במצב. נניח כי עליכם לבצע מטלה מסוימת כגון סידור הבית, או תשלום חשבון חשמל. **הדחיינות מבטאת את התנגדותכם הפנימית** לביצוע המטלה. אתם מבינים את חשיבות הביצוע שלה, אתם יודעים כמה נעים יהיה לכם כשתסיימו לבצע אותה, אתם אפילו משוכנעים בנחיצותה ובצדקתה של המטלה הזאת. ובכל זאת – אתם מתקשים לקבלה באופן מלא, וקיימת בכם התנגדות כלפיה. חשוב שתשאלו את עצמכם מדוע? מה פשר אותה התנגדות? ואין תשובה אחת נכונה.

כאשר אתם מתנגדים להתמודדות עם דבר מה, חשוב מאד שתבינו למה בדיוק אתם מתנגדים. מה מסמלת עבורכם המטלה הזאת? מה מסמל אותו רגש או אותה דילמה שאתם נמנעים מלפגוש? מה הם דורשים מכם, על מה עליכם להתגבר כדי להביא עצמכם לביצוע שלהם עכשיו?

אתם שואלים: מה הצד החיובי של דחיינות? ובכן, לעיתים זוכה הדחיין לחסד כאשר מישהו אחר מבצע את המטלה במקומו, הבעיה מוצאת את פתרונה ללא התערבותו, או הרגש מתאדה ונעלם כי נעשתה עבודה פנימית לא-מודעת או שמשוהו בתוכם הבשיל. לפעמים עם הדחיה משתנים התנאים, מתחלפות האנרגיות, התיזמון יותר מתאים. ולכן ניתן לפעמים לדחות דברים לזמן מה, ולתת להם להסתדר מעצמם או לפחות להיות קלים יותר לביצוע. ההתנגדות יכולה להיחלש. אבל אין זאת אסטרטגיה שהיינו ממליצים לאמץ באופן גורף.

אז כפי שאמרנו, דחיינות מבטאת התנגדות. **חשוב להקשיב לה. במקום לכעוס על עצמכם שהנכם עצלנים או חלשי-אופי, בררו מה מספרת לכם ההתנגדות הפנימית.**

יותר בא לכם לנוח עכשיו מאשר לנקות את הבית? סימן שחסרה לכם מנוחה, או שעליכם לשפר את המצב האנרגטי שלכם מבחינה פיסית ונפשית. ואולי אתם כועסים על מי שדורש מכם לנקות או שאיננו מנקה בעצמו, אולם אתם לא יודעים איך לטפל בכעס הזה?

לא בא לכם לשלם את חשבון החשמל? אולי אתם צריכים לטפל בתחושת החסר המקננת בכם, לפתח תחושת שפע ושמחה ביכולת שלכם להשתמש בחשמל ואף לשלם עבורו? או שאולי זה הזמן לעשות סדר במצב הכלכלי שלכם?

אתם דוחים שיחה קשה עם מישהו קרוב? בדקו מה מרתיע אתכם בעימות הצפוי, איזה פחד קשור לכך?

וכמובן שתמיד כדאי פשוט להזכיר לעצמכם כמה נעים יהיה אחרי שתקומו ותעשו מה שאתם צריכים לעשות, אחרי שהעניין יוסדר, אחרי שתעזו להתמודד עם המחסום הפנימי.

בהצלחה לכם יקרים, אנחנו תמיד לשרותכם.

<http://www.ayeletporat.co.il/> אילת פורת