

כל ההתחלות קשות.

איתן מסורי כותב בשירו בשם זה

"כל ההתחלות קשות

אבל אחר כך קל יותר

כל ההתחלות קשות

אסור אף פעם לותר"

האמנם כל ההתחלות קשות ואם כן, למה? נתחיל בעובדה פשוטה, כל התחלה היא סיום של משהו אחר (לידה היא סיום הריון, התחלת ביי"ס סיום של הגן, הצבא סיום של ביה"ס, השחרור סיום של הצבא, נישואין סיום של רווקות וכך הלאה). ובכל סיום, גם של תקופה קשה יש פרידה ממשהו מוכר וידוע, יש אובדן...

וכמו בכל אובדן יש שלבים של התמודדות. שלבים שדורשים זמן בכדי לעכל את האובדן ולהשלים עימו. כמובן שיש הבדל בין אובדן שאנו בחרנו בו וכזה שנכפה עלינו, אבל גם כשאנו בוחרים לעזוב מקום עבודה, להתחתן או להתגרש אנו זקוקים לזמן לעכל את השינוי, לכאוב את הפרידה ולהצליח להתמודד עם התחלה חדשה.

אולם התחלה חדשה אינה רק אובדן. היא מגלמת בתוכה כניסה למצב חדש ולא מוכר. גם אם אנחנו בפתיחת פרק טוב בחיים כמו לימודים, עבודה חדשה, קשר חדש ואפילו חופשה, אנו מתקשים להתמודד עם השינוי. מצב חדש ולא מוכר הוא מצב שיש בו חוסר ודאות לעתיד. מצב של חוסר ודאות בהגדרה הוא מצב לחץ, ומצב לחץ בהגדרה הוא מצב שיוצר אי נוחות וקושי.

אנשים שונים ביכולתם להתמודד עם מצבים חדשים ולא ידועים. יש שייראו במצב זה אתגר שהם יכולים להתמודד איתו ואז השינוי יעבור עליהם ביתר קלות. יש שיתמלאו חרדה ותחושות שאין הם יכולים להתמודד עם המצב החדש ואז הם ייתקשו לעבור את השינוי ואף יחוו משבר.

מה יכול לעזור לנו להתמודד עם שינוי והתחלות:

1. עצם ההכרה בעובדה כי התחלות הן קשות וצריך לתת לזמן לעשות את שלו, היא הכרה מקלה. הציפיה כי נרגיש טוב עם שינוי, באופן מיידי, יכולה לתסכל ולגרום לנו לייחס לקושי הטבעי משמעות מוטעית – כאילו השינוי אינו טוב
2. לנסות לראות את המצב כאתגר שאנו יכולים להתמודד איתו יכולה לסייע בהתמודדות. ראייה כזו היא חלק ממה שאנשי מקצוע מכנים "חוסן נפשי". לעיתים יעזור לנו לשאול את עצמנו מה הדבר הכי גרוע שייקרה. בד"כ אנחנו מגלים שאין שום סכנה ממשית ושהדבר הכי גרוע אינו כל כך נורא כמו שחשבנו בהתחלה.
3. אם אנו אומרים שאחד הקשיים המרכזיים בשינוי הוא חוסר הודאות, הרי שיעזור לנו ללקט כמה שיותר מידע על המצב החדש. (להסתובב בקמפוס, לשמוע על דרישות המרצים, להכיר את הספרייה)
4. יעזור אם נתייחס לשינוי כתהליך. ניתן לזמן לעשות את שלו ולא נחפז לעשות צעדים שאחר כך ייתכן ונצטער עליהם.
5. דבר נוסף שיכול לעזור לנו הוא לגייס תמיכה מהסובבים אותנו. גם מהאנשים שהיו איתנו בתקופה הקודמת ומכירים אותנו וגם מאילו במקום החדש שיכולים לעזור לנו להכיר אותו. מפגש עם סטודנטים ותיקים ועם סטודנטים מהכיתה יכול לסייע לנו להכיר את המכללה והמרצים, לקבל טיפים חשובים ללמידה וגם ליצור מעגל חברתי שיקל על תחילת הלימודים ויישדרג את חווית הלימוד במכללה.
6. חשוב לזכור שכל שינוי ואף משבר הוא הזדמנות לגדילה והתפתחות. לצמיחה של משהו טוב יותר נוכל להתמודד עם כל שינוי ביתר קלות.
7. עם זאת, אם אנחנו מתקשים למצוא תמיכה חשוב לפנות לאנשי מקצוע. לצורך כך קיים המדור לקידום הסטודנט במכללה.

אז...בהצלחה לכל המתחילים דרך חדשה וזיכרו – כל ההתחלות קשות.