

10.23x23.98	1/2	126	עמוד	לאשה	09/01/2017	56727641-8
28680 - אופיר ביכורים הוצאה לאו -						

# 60 שאלות על החיים

איריס טוכבנד, מאמנת להצלחה בתהליכי שינוי, מזמינה כל אחד לערוך חשבון נפש

צפורה רומן

בגיל 19 מצאה עצמה איריס טוכבנד לברה בעולם: הוריה התגרשו כשהייתה תינוקת והיא נשארה עם אמה וסבתה. היא חוותה ילדות מפגת ומרופדת באהבה, סיימה תיכון, שימשה מורה-חיילת בהאחוזת נח"ל ואז, בפתאומיות, הלכה לעולמה סבתה האהובה. חודשיים אחריה נפטרה אמה מהתקף לב.

"כשסיימתי את הצבא, חזרתי לבית ריק", אומרת טוכבנד (54) מירושלים, מאמנת להעצמה והצלחה בתהליכי שינוי בחיים, שהוציאה בימים אלה את הספר "ניצוצות החיים - תשוקה לחיים טובים ובריאים יותר" (הוצאת אופיר ביכורים). הספר מבוסס על ניסיון חייה ועל כלים מקצועיים שרכשה.



איריס טוכבנד.  
הזכות לבחור

"אמי הייתה אדם יוצא דופן", היא מספרת. "עברה בשלוש עבודות לפרנסת הבית, אבל גם שימשה מקור תמיכה לאנשים אחרים, שנועצו בה. בדיעבד אני מאמינה שהצורך והיכולת לעזור לאנשים להתמודד עברו אליי בדנ"א". בשלב שבו נותרה לברה, מבולבלת ותוהה מה תעשה בחייה, שמעה מידיד על "הפורום" - שיטת אימון להתפתחות אישית, שגרמה לו ולהוריו שינוי לטוב בה. "מאחר שידעתי שאני צריכה עזרה, הצטרפתי לסדנה של 'הפורום'. בעקבותיה השתלבתי בסמינרים של 'המרכז הישראלי לפריצת דרך' וקיבלתי כלים לעזור לעצמי, לקחת את המושכות בידי ולבחור את החיים שאני רוצה להיות בהם", היא אומרת. "הבנתי שהחיים יפים, שלא חייבים להימשך לעצב, לתסכול, לדכדוך ולרחמים עצמיים. לכל אחד מאיתנו יש אפשרות וזכות לבחור". 20 שנה עברה כמפעילה לגיל הרך בתנועה ומוזיקה וכמדריכה למחול אתני-מזרחי לנשים. "אני רואה במוזיקה את שפת הנפש", היא מסבירה. "הפת עילות הגופניות והתנועה מסייעות ליציבה נכונה ולזקיפות קומה, מחברות אותנו לדימוי העצמי, להערכה עצמית ולביטחון עצמי ותורמות לאישר שלנו".

לפני כשבע שנים, בעקבות ויכוח משפחתי, ערכה חשבון נפש. "חשבתי מה גורם לי להגיע למצב של סערת נפש ואיך אני נותנת לעצמי ליפול במקומות מסוימים במקום להתמודד עם הנושא בדרכים שיגרמו לי להעפיל

10.08x26.41	2/2	127	עמוד	לאשה	09/01/2017	56727642-9
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680						



איתו", היא נזכרת. "התחלתי לכתוב את זה והכתיבה זרמה. יצא מדריך עם טיפים להתמודדות כמצבים שבהם דברים לא מסתדרים בדרך שאנחנו רוצים. הרגשתי שאני יכולה לעזור גם לאחרים לעבור תהליכי התמודדות בכל תחום שהם רוצים".

כאשר מיצתה בכתיבה את התובנות שנבעו מחייה ומההתמודדויות שעברה, החליטה להרחיב ולברוק את הנושא גם ררך חוויות של אנשים נוספים. היא פנתה למכרים, חברים ובני משפחה, וביקשה מהם לפרט חוויה דרמטית מחייהם, דרכי התמודדות איתה ומה קיבלו ממנה. כשהיה בידיה חומר לספר יצרה ערכה עם 60 כרטיסיות, שמטרתה לאפשר לקורא לערוך חשבון נפש באמצעות משימות, תרגילים ושאלות. "הכלי הזה פותח שיח בין האדם לעצמו או לזולתו", היא מציינת. "אדם יכול להתאמן בעצמו וגם לעשות זאת כמשחק זוגי או חברתי".

במשך יצירת הספר הגיעה לתובנה ששינתה את חייה. היא עזבה את עבודתה הקבועה והחליטה להפוך למקצוע את עיסוקה המתמיד בשיפור החיים שלה ושל סביבתה כמאמנת אישית. אחרי שנת לימוד של אימון בסיסי ב"מכללת יוזמות" במסגרת אוניברסיטת בראיילן, המשיכה לקורס אימון מתקדם וכיום היא מוסמכת על ידי לשכת המאמנים הישראלית, מעבירה סדנאות אימון חוויתיות ועוסקת באימון אישי (טל' לפרטים: 052-5432006).

● באילו נושאים את מתמקדת?

"אני מתחברת לאימון לזוגיות, אבל גם לאנשים שרוצים לנהל נכון את הזמן, לאמנים שרוצים לממש את הפוטנציאל שלהם ולהתגבר על פחד קהל, למי שמעוניין לעצור את מרוץ חייו האוטומטי, להשקיף על החיים מחדש, לבדוק איפה הוא נמצא כיום, איפה הוא רוצה להיות ומה הוא עושה כדי להגשים את חייו. קהל היעד אינו בהכרח אנשים עם חסמים, אלא גם אנשים שטוב להם אך אינם יודעים איך להעפיל עוד יותר".



מערכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה, והפונים אל המרואיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד