

זה יעבור

אין באמת טוב או רע. אלו
רק הגדרות שאנו, בני
האדם, המצאנו כדי לעשות
לעצמנו סדר בחיים שלנו

אסף ערך וליקט

אלדד מרום

עריכה לשונית

נורית אורן אבישר

© (2021), (אלדד מרום) - כל הזכויות שמורות.

אין לשכפל, להעתיק או לשדר כל חלק שהוא ממסמך זה
באמצעי אלקטרוני או בהדפסה. הקלטת פרסום זה אסורה
בהחלט.

תוכן עניינים

- 1 מבוא
- פרק 1: קושי הוא סכנה גדולה והזדמנות ענקית..... 2
- פרק 2: זרעים של תובנות..... 10
- פרק 3: למה זה קורה דווקא לי?..... 25
- פרק 4 – האם זאת האמת?..... 30
- פרק 5: עצות ותובנות לתקשורת בונה.... 45
- פרק 6: הזדמנות שדופקת בדלת, לא אומרים לה לא..... 59
- פרק 7: בשורות..... 67
- פרק 8: המסע אל האושר..... 72
- פרק 9: מכת מחץ לאגו..... 83
- פרק 10: רגע מכוון..... 87
- פרק 11: תופעות הלוואי של המודעות.... 93
- פרק 12: האם זאת האמת?..... 97
- פרק 13: מי מחזיק באמת?..... 102
- פרק 14: הצלחה וחומריות..... 111
- פרק 15: משמעות החיים..... 117
- פרק 16: שורש הבעיה..... 122
- פרק 17: דברים שלמדתי מהמים..... 126

132.....	פרק 18: רעש לבן
136.....	פרק 19: אמון
141.....	פרק 20: סדר וארגון
145..	פרק 21: תקשורת בין-אישית כמפתח לאושר
151.....	פרק 22: אפילוג

מבוא

את הספר הזה אני כותב לאחר כינוס רב שנים של תובנות, ציטוטים, משלים וסיפורי זן שאספתי מהאינטרנט ומהמדיות החברתיות. החומר כולו אינו שלי, והוא נגיש לקהל הרחב בחינם ברשת האינטרנט. אם עשיתי שימוש במקור כלשהו דאגתי לציין זאת, ואם לא אז ציינתי שהמקור הוא אנונימי. הספר אינו רק אוסף של ציטוטים, אלא גם סיפור עלילתי על חיים לצד כאלה שהגבולות בחייהם הטשטשו, שיצר ההישרדות שלהם מאותגר בכל רגע ורגע והוא זה שמכוון אותם בחייהם.

אני רוצה בהזדמנות זו להודות לבן היקר שלי, לב, שהבין אותי ונתן לי את כל החופש שיכול היה לתת. הוא צמח ופרח, ואני גאה בו מאוד. וכמובן, תודה ענקית לילדים ולנוער שלרבות השנים הפכו להיות חלק מהמשפחה המורחבת שלנו. בזכותכם אני מצליח להביא את עצמי, ולהיות מגדלור בחשכה.

פרק 1: קושי הוא סכנה גדולה והזדמנות ענקית

באחד הימים יצא לי לפגוש מנהל בית ספר מבוגר. כשנכנסתי אליו למשרד לצורך ההיכרות, המשרד שלו רחש מהתרחשות. האווירה הייתה לחוצה, והרגשתי קצת חוסר נחת. במהלך השיחה בינינו הופרענו פעמים רבות על ידי טלפונים, מורים לחוצים, המזכירה שלו ועוד. אבל למרות הלחץ הרב, היה משהו שריתק אותי יותר מכל. זה היה השקט הנפשי שבו המנהל התמודד עם כל הבעיות שהגיעו לפתחו. לא יכולתי להתעלם מצורת העבודה שלו: הוא ענה לכל פנייה באדיבות והנהן במאור פנים. הוא לא סיפק פתרון לכל דבר, אלא רשם ביומן גדול את נושא הפנייה, מי פנה אליו, מתי הוא פנה אליו ומתי עליו להחזיר תשובה.

בסיום ההיכרות, לא התאפקתי ושאלתי אותו: "תגיד לי, איך זה שבכל הזמן הזה, שבו נכנסו אליך אנשים עם כל כך הרבה בעיות, אתה נותרת שלו ורגוע?" תשובתו של המנהל חקוקה בראשי עד היום: "אני מתייחס לבעיות כמו שאני מתייחס לחידות, או יותר נכון כמו למשחק סודוקו. כדי שבעיה תגיע לסיומה המוצלח, כל שעלי לעשות הוא לסדר את המספרים במקום הנכון. לפעמים זה מצליח ולפעמים לא". "ומה קורה אם זה לא מצליח?" המשכתי לשאול.

"אז מתחילים מהתחלה", הוא ענה לי במהירות, "וזהו, זה כל הסוד".

הסיפור שהבאתי הוא מעין מיקרו קוסמוס למה שנקרא, החיים. יש כאלה שייקחו כל דבר באופן קשה, יתעסקו בו, ינתחו אותו, יפשיטו אותו וילבישו אותו מחדש. לעומתם, אחרים יבחרו להתעלם ממנו בתקווה שעם הזמן הוא יתגמד או ייעלם. ויש כאלה שיתייחסו למה שקורה כמו אל משהו שאמור לקרות. הם ישלימו עם קיומו וילמדו לחיות איתו בשלום. ולבסוף, יש את גישתו של המנהל, שמתייחס לכל דבר כמו אל חידה שיש לפתור. לכן העצה שלי אליכם היא :

”בכל רגע נתון, הבחירה היא שלכם: קבעו

שורשים או פרשו כנפיים”.

אני רוצה לספר לכם סיפור, אבל לא עוד סיפור מיני רבים, אלא אחד כזה שבא מבפנים. סיפור שקרה לי, קורה לי ויקרה לי, ואני בטוח שהוא גם הסיפור שלכם. זה כבר שנים שאני צוחק. לא עליכם חלילה, אלא אני צוחק לקושי, לכאב ולרוע בלבן של העיניים. זה לא שניצחתי אותם. אני פשוט מקבל אותם. הם חלק מהיקום שבו אני נמצא, הם חלק ממני והם גם חלק מכם. אני לא במלחמה עם הקושי, עם הכאב או עם הרוע בעולם. אני גם לא מתחרה בהם, אני פשוט חי בידיעה שהם חלק ממני, הם חלק מחיי ומההוויה של העולם שבו אני חי. הם עתיקים כמו הבריאה עצמה.

”אז מהו כאב, למה אנחנו נמנעים ממנו ומה הוא בא לומר לנו?”

לפני מספר שנים עבדתי בלי הפסקה בעבודה שדרשה ממני נסיעות רבות. הדרישות בעבודה היו גם פיזיות וגם מחשבניות. היה עליי להפעיל חשיבה מאומצת ולהשתמש בידע שרכשתי במשך השנים. ואז, ביום אחד, בדרכי אל הרכב לכיוון העבודה, הראש שלי היה כל כך עסוק בתכנון של היום, ולא שמתי לב לבור שהכלב שלי חפר באדמה. נפלתי לתוך הבור והרגל שלי התרסקה. חשתי כאב איום וקור בכל הגוף. ניסיתי לקום, אך דקירות הכאב שעלו במעלה הרגל שלי, שיתקו כל רצון לזוז. שנייה לאחר מכן, החל לזרום בי משהו אחר. זה התחיל בשאלה, אוקיי, מה עושים עכשיו? יהיה עליי ללכת לבית חולים. ובטח יהיה לי גבס ואני לא אוכל לזוז. אני בטח בבית במספר ימי חופש ללא יכולת לצאת לעבודה. רגע, אני עצמאי. מי יחליף אותי? אין לי מישהו אחר שיכול לעשות במקומי את מה שאני עושה.

בדרך לבית החולים, הספקתי לעשות טלפונים רבים. ניסיתי למזער את הנזק הכלכלי ככל האפשר. זה אפשר לי לא לחשוב על הכאב ברגל. ביצוע השיחות וסגירת הקצוות הסירו ממני המון לחצים. בבית החולים לא נלחצו למראה הרגל המרוסקת שלי. היה להם זמן אחר. אין בינו לבין מה שקורה מחוץ לבית החולים כל קשר. ישבתי שם בהמתנה לרישום, לאחר מכאן בהמתנה לאח שיבדוק לי מדדים, לאחר מכן המתנתי לאורתופד ואז המתנתי לצילום. המתנתי לתוצאות ואז המתנתי שוב לאורתופד ואז

המתנתי לאח שייקח אותי לחדר גבס. המתנתי שיגבסו אותי, ולבסוף המתנתי למכתב השחרור ואז המתנתי בקבלה כדי למסור את מכתב השחרור. ואז נפל לי האסימון, איך לעזאזל אני נוהג חזרה הביתה? אז המתנתי שחבר שלי יגיע עם אשתו ברכב לבית החולים, ואז היא תחזור ברכב שלהם והוא יסיע אותי הביתה ברכב שלי.

כל מה שתוארתי בפסקה הקודמת היה המתנה אחת גדולה, או אולי עליי לומר במקום המתנה, מתנה. למה מתנה? כי מה שקרה לי עצר עבורי בבת אחת את החיים שלי! אבל בעצם, זה לא נכון. מה שקרה לי אכן עצר את כל מה שהייתי עסוק בו, אבל לא גרם לי לפספס את החיים.

”החיים זה מה שקורה בזמן שאתם מתכננים

תכנונים”.

שנים רבות אני עסוק בעשייה אינסופית וברדיפה אחר חלומות שהם לא שלי. בעצם, הם כן חלומות שלי, אבל הם חלומות שאינם נכונים עבורי. וככה מתפספסים להם חיים שלמים. במרדף אינסופי אחר משהו שהוא לא היה שלי, וכנראה לא יהיה שלי לעולם. ובכן, זאת לא תובנה שקרתה ברגע אחד, אלא מדובר בסדרה שלמה של אירועים שעליהם אספר בהרחבה בהמשך. ההמתנה בבית החולים, חוסר היכולת שלי לשלוט על האירועים, על קצב האירועים ועל כל מה שמתרחש סביבי, הותיר אותי חסר

אוניס. התלותיות הגדולה באחרים, אנשים זרים לי לחלוטין שקבעו עבורי "מה נכון ומה לא נכון" ומה יחזיר אותי למסלול חיי הרגיל בהקדם הקשתה עליי מאוד.

בנקודה הזו החלטתי לעשות לעצמי "Stop". בעצם, לא לי, אלא לעשייה האינסופית שלי ולמרדף אחרי חלומות שאינם שלי. ואז עלתה בי השאלה:

"למה היקום עצר מלכת? מה הכאב הזה שבא אליי פתאום מנסה לומר לי?"

מה שקרה לי באותו יום גרם לי להבין שאני לא באמת שולט על האירועים בבית החולים, כפי שאני לא באמת שולט על האירועים שבחיי. אני רק מגיב להם. במצב כזה, כשאני לא בעמדת בחירה, החיים או היקום או אלוהים, הם אלה שבוחרים עבורי. ואז, אם אני לא מספיק מהיר להבין את הדברים, העומס רק מתגבר והמכות שנופלות לי על הראש רק הולכות ומתעצמות והכאב רב יותר. השיעורים שאני סופג הופכים להיות כואבים יותר ויותר.

אבל הכאב הזה שנכנס לחיי לא הגיע סתם. הוא נתן לי מתנה אדירה. הוא גרם לי להבין שבכל רגע נתון אני יכול לבחור, ושכל בחירה שלי תהיה משמעות שונה ותוצאה שונה. הכאב הזה גם גרם לי להבין שאין לי שליטה על התוצאה. אני יכול רק לנסות ולהסביר

לעצמי מה בחרתי ברגע זה, לבחון את הבחירות שבחרתי בעבר ולבדוק אם הן היו נכונות עבורי או לא.

אבל כיצד אני יכול לדעת אם בחירה מסוימת הייתה נכונה עבורי? מהם הקריטריונים שקובעים מהי הצלחה? האם אלה מדדים אוניברסליים או שמדובר במדדים אישיים שלי? כדי לענות על השאלה עשיתי את מה שאני הכי טוב בו. בניתי לעצמי טבלה דמיונית בראש ושיבצתי בה את האירועים השונים. בעקבות זאת, מצאתי חוט מקשר בין התגובות שלי לתוצאות שלי. הסתבר לי שבכל פעם שפעלתי בניגוד לייעוד שלי, וניסיתי להגשים חלומות שאינם מתאימים לי הכול הלך קשה. היו מלא מכשולים, סימני דרך ותמרורי אזהרה שלא הקשבתי להם. ואילו בחרתי בחירה נכונה עבורי, הכול זרם חלק. היה נדמה לי שכל העולם הסתדר כדי לסייע לי.

זה הרגע שבו הבנתי שצומת הדרכים שאליה הגעתי, מחייבת אותי לקבוע, האם אני נשאר באותו המקום ומכה שורשים או שאני פורש כנפיים ועף למקום חדש. להכות שורשים היה מבחינתי להישאר באותו העסק ולרדוף אחרי הכסף, אחרי ההילה, הכבוד והפרנסה. ומנגד, לפרוש כנפיים היה לעשות ההיפך ממה שעשיתי עד כה. בכל מקרה, הייתי פצוע ולא הייתה לי ברירה אלא לעצור ולנוח. הרגל שלי הייתה בגבס ולא הייתה לי יכולת לדרוך על הרגל. אז הנה נחתה עליי משום מקום, העצירה הזו שכל כך הייתי זקוק לה.

באותה תקופה חשבתי הרבה איך לפעול והבחירה שלי לא הייתה קלה בכלל. מצד אחד חשבתי על האפשרות לוותר על העסק שלי. זו לא הייתה מחשבה פשוטה שהרי למרות הקשיים אני בנית את העסק במו ידיי במשך מספר שנים. האופציה השנייה הייתה לבחור משהו אחר. ב"משהו אחר" אני מתכוון – "רק לא מה שעשיתי עד עכשיו". ובמילים אחרות, הכוונה הייתה שלא היה לי צל של מושג מה אני עומד לעשות. הרעיון שהנחה אותי היה שאם אבחר באופציה הזו לא משנה מה אני אעשה, זה יהיה שונה ממה שעשיתי בעבר.

אז מאיפה מתחילים?

ובכן, הדבר הראשון שעשיתי, היה לערוך לעצמי רשימה של כל הדברים שאני לא רוצה לעשות או שאם אעשה אותם, אגיע לאותו המצב שבו הייתי קודם. הכוונה לרשימה של כל הדברים שיוצרים אצלי לחץ, עומס רגשי, נפשי או פיזי.

אז הנה לכם משימה ראשונה בדרך:

**הכינו דף וציינו בו את כל מה שיוצר או מייצר
אצלכם תחושות של מועקה או של לחץ בחיים.**

מהם הגורמים שיוצרים אצלי לחץ שלילי?

מהו גורם הלחץ?	כיצד אני מגיב כשאני בלחץ?	מה אני יכול לעשות במקום להילחץ?	מי / מה יכול לעזור לי וכיצד?

פרק 2: זרעים של תובנות

מאור הביט בחרדה על האורח שנכנס לבית. זה לא היה סתם אורח, אלא מישהו שאמור לקבוע מה יהיה עתיד המשפחה הקטנה שלהם. הוא ושני אחיו הקטנים נצטוו להיכנס לחדר הקטן שלהם ולסגור את הדלת. שני אחיו הקטנים, היו קטנים מכדי להבין מה מתרחש עכשיו בסלון הבית. מאור רצה להיות עכשיו זבוב על הקיר ולהקשיב לשיחה.

האורח הזה לא הגיע סתם במקרה. לאחרונה החלו המון תלונות מבית הספר שהוא ושהאחים שלו תמיד מאחרים, או לא מגיעים כלל. הבגדים שלהם אינם נקיים ותמיד נראה שהם מלאי כתמים. פעמים רבות לא הייתה בבית ארוחת צוהריים חמה, ובמקרים אלה מאור הלך לחברים שלו מהכיתה. הורי הילדים, היו ממש נחמדים ותמיד נתנו לו לאכול. וכמעט תמיד, כשהם לא היו שמים לב, הוא היה מגניב חלק מהאוכל לתיק בית הספר ומביא לאחים שלו בבית, כדי שגם הם יאכלו משהו.

למרות הפתרונות היצירתיים, מאור היה ממש מתוסכל. הוא עשה הכול כדי שלאחים שלו לא יהיה חסר דבר. הוא תמיד שם שיעון מעורר כדי להתעורר בבוקר, ותמיד דאג להעיר את האחים שלו בזמן כדי שהם יגיעו לבית הספר. אז נכון, לא תמיד היו להם בגדים נקיים בארון, אבל הוא תמיד הקפיד שהבגדים יהיו בסדר. וחוף מזוה, למי אכפת בכלל מה הוא או אחים שלו לובשים. שכל אחד יתעסק בעניינים שלו.

הקולות שנשמעו מעבר לדלת התעצמו, ונראה היה שהוריו והאורח אינם מסכימים על דברים רבים. הוא הכיר את אבא שלו וידע שהוא מתעצבן במהירות שיא. וכשהוא היה מתעצבן, הוא היה הופך את כל הבית. הוא היה נעשה אלים, צעקני, שתלטן ולא נעים. לפי מצב העניינים בסלון עלתה במאור התחושה שמהו רע עומד לקרות. הוא כבר דמיין את אבא שלו מתחיל להתעצבן, והנה עוד רגע יתחיל הבלגן. אימא שלו, לעומת זאת, הייתה ההפך הגמור. היא תמיד הייתה מתחילה לבכות, ומתכרבלת בכורסה שבסלון עד יעבור זעם.

"אלוהים, עשה שאבא שלי לא יתעצבן", התפלל מאור. "אולי הפעם אלוהים יעשה משהו כדי שהכול יעבור והאורח ילך". המחשבות שהתרוצצו בראשו לא פסקו, וככל שהזמן עבר הקולות שמחוץ לדלת התגברו והיה נראה שחילוקי הדעות בין האורח לאביו אינם ניתנים לפתרון. ואז זה קרה בבת אחת. מאור שמע את אימא שלו צורחת בבהלה, ואז את האורח צורח. דלת הסלון נטרקה בכוח, ומאור שמע את אימא שלו בוכה בהיסטריה. מאור לא הצליח יותר להתאפק, ויצא במהירות לסלון. "אל תעזו לצאת מהחדר" זרק לעבר האחים שלו.

המחזה שנגלה לעיניו היה מזעזע. האורח שכב על הספה בסלון כשסכין תקועה בצידי גופו. אימא שלו ישבה על הריצפה ובכתה בקולי קולות. הוא היה חייב להתעשת. הוא רץ אל הטלפון, הרים את האפרכסת וחייג 100. השוטרת שענתה לו ביקשה המון פרטים,

אבל כל מה שמאור הצליח לומר זה: "אנחנו גרים בעיר... ברחוב... יש סכין, הרבה דם, אבא לא אשם".

הדלת בחדר השינה נפתחה ומאור רץ במהירות כדי למנוע מאחיו לצאת מהחדר ולראות את המחזה. אבל אחותו הייתה חייבת לשירותים. הוא אמר לה: "בואי נשחק משחק, את תעצמי עיניים ואני אוביל אותך. מוכנה?" היא עצמה את עיניה והוא הוביל אותה לשירותים, אמר לה לפתוח את העיניים וסגר את הדלת. הוא המתין בסבלנות שהיא תוריד את המים ואז אמר לה: "המשחק עוד לא הסתיים, עליי להחזיר אותך לחדר ואת חייבת להישאר בעיניים עצומות". הוא הוביל אותה לאט ובזהירות ונכנס איתה לחדר.

ברקע הוא שמע את ניידות המשטרה ואת האמבולנס נכנסים לרחוב הקטן שבו הוא גר. אח שלו נבהל מהצופרים, אז הוא חיבק אותו ואמר לו: "מעכשיו הכול יהיה בסדר, אל תדאג". עוד באותו היום נלקחו מאור ואחיו למשפחת אומנה בעיר אחרת. אחיו לא הבינו למה הם לא יכולים לראות את אבא ואימא. למאור לא היו תשובות. הוא כעס. כעס על אבא שלו שפעל בחוסר אחריות, שעשה מעשה שאסור לעשות. הוא תמיד ידע שאבא שלו מסוגל לעשות שטויות, אבל לא בכזאת רמה.

חודש לאחר מכן, הוא ואחיו נכנסו לפנימייה. מאור היה לחוץ בטירוף. האחים שלו לא נאלצו מעולם להסתדר לבד, והנה עכשיו, הוא לא לידם, וההורים שלו, ובכן, חודש הוא לא שמע מהם.

המדריכים שלו ניסו להיות נחמדים. כשהגיע הם שאלו אותו הרבה שאלות, ובסך הכול לא הציקו לו יותר מדי. באחד הימים בבית הספר החדש הוא ישב בכניסה לבניין והדמעות זלגו להן מעצמן. המורה שלו בדיוק הגיע והתיישב לצידו. הוא הניח את ידו על כתפיו של מאור והצמיד אותו אליו, בלי לדבר. ככה בשקט. מאור שהתרגש מהמחווה, החל לבכות ולרעוד כל כולו. המורה לא אמר מילה. רק חיבק אותו חזק ונתן למאור להירגע.

כשמאור סיים לבכות, המורה הוריד את ידו והסתובב לכיוונו. מאור הסתכל על המורה ואמר לו: "אני לא בוכה בדרך כלל". "זה בסדר, אני דווקא נוטה לבכות כל הזמן. מצאתי שבכי משחרר המון עצב. וכשאני משחרר את העצב אני מאפשר לרגשות חדשים להיכנס".

"מה?" שאל מאור, "מה זאת אומרת?"

"אני אנסה להסביר. מה קורה כאשר אתה לוקח כוס ריקה ומתחיל למזוג לתוכה מים?"
"היא מתמלאת", ענה מאור.
"ואם אתה ממשיך למזוג לתוכה מים?"
"אז המים יגלשו החוצה".

"נכון מאוד. ככה גם הרגשות שלנו פועלים. הם מתגברים בתוך הגוף שלנו וכאשר יש יותר מדי מהם, והגוף לא מצליח להחזיק אותם יותר, הוא חייב דרך להוציא אותם החוצה. לכל אחד יש סף רגישות שונה. ככל שסף הרגישות שלך נמוך יותר אתה נוטה לשחרר את הרגשות שלך בתדירות רבה יותר. וככל שסף הרגישות שלך גבוה יותר, אתה נוטה לשמור בתוכך ולאגור את הרגשות עד

שכבר אין לך מקום ואתה מרגיש שעוד רגע אתה נחנק. זה הרגע שבו אתה מתפוצץ. הכול מתפרץ החוצה וכבר אין לך שליטה על זה".

"זה בדיוק מה שהרגשתי. הרגשתי שהכול מתפוצץ לי בפרצוף. מבפנים אני עצוב ומלא זעם. אני ממש כועס. אני גם ממש דואג לאחים שלי. אני מרגיש שאני איבדתי שליטה על כל מה שקורה לי. לא ראיתי את ההורים שלי כבר מעל חודש ואני תקוע כאן עם אנשים שאני לא מכיר. אל תכעס עליי שאני אומר את זה. אתה נחמד והכל, אבל אני ממש רוצה להיות עם האחים שלי ועם ההורים שלי".

"אני לא כועס בכלל. אני מסוגל להבין את המצוקה שלך. זה לא מצב קל. אין לי ספק שכרגע בגילך הצעיר אתה מתמודד עם קושי שאנשים בני גילי יתקשו להתמודד איתו. מבחינתי אתה גיבור. הצלחת לשרוד עד עכשיו ולדאוג לאחים שלך, וזה רק גורם לי להבין כמה אתה חזק ומיוחד. בכי אינו מעיד על חולשה. זו רק דרך לפרוק את הרגשות. הבכי לא פותר את הבעיה, אלא רק מאפשר לנו כמה רגעי חסד שבאמצעותם אנחנו יכולים להתמודד באופן לוגי עם הבעיות הרגשיות שלנו".

מאור הביט במורה, אבל לא באמת הבין על מה הוא מדבר. הדברים שאמר המורה נשמעו לו הגיוניים, אבל הוא לא ידע מה לעשות עם כל המידע הזה. המורה המשיך: "תראה, לא תמיד מה שקורה לנו ברור לנו באותו הרגע. לפעמים אנחנו מבינים למה

דברים קרו לנו רק לאחר שעבר זמן. זה יכול לקחת יום, חודש, שנה ואפילו חיים שלמים. יש דברים שלא נדע לעולם למה הם קרו. לעת עתה אתה תצטרך להסתפק במחשבה, שמה שקורה לנו בחיים, קורה מסיבה מסוימת. וזה בסדר שאין לך כרגע שליטה על מה שקורה. ככל שתשחרר את עצמך מהמחשבה על מה שאתה חושב שהיה צריך לקרות ותתחיל לחיות עם מה שיש, הסבל שלך יקטן ואתה תוכל להבין יותר טוב את מה שהיה".

המורה המשיך ואמר למאור, "תראה, היום ממילא תכננתי לספר לכולכם סיפור במהלך השיעור. אני בטוח שאתה תתחבר אליו". מאור חשב על הדברים, וציין לעצמו את המידע החדש:

"ככל שהפער בין מה שאתה חושב שצריך להיות לך למה שיש לך בפועל גדול יותר, כך הסבל שלך גדל".

כשנכנסו לכיתה המורה החל לספר את הסיפור הבא: אבא אחד קם בבוקר באיחור כי השעון המעורר לא העיר אותו. הוא מתלבש במהירות, הולך למטבח ומכין קפה, מוזג אותו לכוס ואז מסתובב לכיוון השולחן ו...הופ, הבן שלו הופיע משום מקום בריצה. הוא רצה לחבק את אביו שלא ראה כבר יומיים, וההתנגשות בין השניים הייתה בלתי נמנעת. הקפה השחור והלוהט נשפך על החולצה הלבנה והנקייה של האב. הלחץ מעצם העובדה שהוא

מאחר והכאב של הקפה הלוהט גרמו לאב להתפוצץ בבת אחת, והוא צעק על הבן ההמום והמבוהל.

האבא חזר מיד לחדרו, החליף את החולצה ויצא לכיוון המכונית בחניה. בדרך הוא הספיק לומר לבן שלו שבערב הם ידברו על הריצות האלה בבית. ואז, כשהגיע אל מול האוטו בחניה הוא שם לב שיש פנצ'ר בגלגל המכונית. אם הוא יחליף כעת גלגל הוא יזיע ויתלכלך, ולכן הוא העדיף להזמין מונית. המונית הגיעה תוך מספר דקות. הנהג שנראה כבן 50 בערך, היה רגוע ונינוח. הוא הקליד במערכת הניווט את הכתובת והחל בנסיעה שלוה ורגועה.

האבא הלחוץ ישב מאחור, וככל שהנהג היה רגוע ונסיעתו שלוה יותר, כך עלה אצלו מפלס הלחץ. בשלב מסוים הוא פנה אל הנהג וביקש ממנו לנסוע מהר יותר לכיוון העבודה. הוא הסביר לנהג שהוא מאחר ושהיום הוא חייב להגיש את הפרויקט בפני ההנהלה ושאוטוטו הישיבה מתחילה. הנהג הביט במראה וראה את מצוקתו של האב. הוא חיך אליו ואמר: "אני נוהג באופן זה כבר שנים רבות, איני יודע לנהוג אחרת. אם אתה מאמין שאתה יכול לנסוע שונה ממני, אני מזמין אותך שנחליף מקומות. אתה תנהג ואני אשב מאחור".

האב ההמום הבין שאין לו ברירה, והסכים. השניים התחלפו במקומות, והנה תוך שניות בודדות הם היו שוב בדרכים. אך תוך כדי נסיעה החל להיווצר פקק ענק בכיוון נסיעתם. האב הלחוץ החל לקלל ולרטון ואף צעק על נהגים שלא נתנו לו זכות קדימה או

שלא אפשרו לו להשתלב בנתיב אחר כדי לעקוף. הנהג המשיך לשבת מאחור בשקט, והביט בנעשה בחיך. ברגע מסוים, האב הביט במראה וראה שהנהג יושב רגוע ומחייך. לא נראה היה שהוא מוטרד ממה שקורה בכביש או מהנהיגה חסרת האחריות והפזיזה של האב, שעלולה לפגוע במוניית שהיא מקור פרנסתו.

האב ההמום פנה אל הנהג ושאל אותו: "תגייד לי, איך זה שאתה כזה רגוע? אתה בכלל מודע לזה שאני נוהג במוניית שלך, שהכביש כמעט חסום ושאתה לחוץ כאן בטירוף? איך זה שאתה כל כולך מלא שלווה וחיוכים?" הנהג הביט באב וענה לו: "אני לא רואה סיבה שהמצב הקיים יפגע באושר שלי או בשלווה שלי. אתה לעומת זאת נראה לחוץ מאוד. אני עובד באזור שלך הרבה שנים וטרם ראיתי אותך, מה שאומר לי, שאתה ככל הנראה, לא אחד שנוסע במונייות. אם אתה כל כך ממחר, למה לא יצאת מוקדם יותר מהבית?"

האב חשב לרגע וענה לו: "אתמול עבדתי עד מאוחר כי הייתי צריך לסיים את הפרויקט שאני צריך להגיש היום, אז הלכתי לישון מאוחר. מרוב עייפות לא שמעתי את השעון המעורר ולכן קמתי באיחור. כשבאתי לשתות את הקפה, הבן שלי רץ אליי בלי ששמתי לב ונתקל בי. הקפה הרוחת נשפך עליי, החולצה כולה התלכלכה ואני הרחתי כמו קפה. הייתי חייב לחזור, להתקלח ולהחליף בגדים וכשיצאתי לחניה, גיליתי שגם יש לי פנצ'ר בגלגל. בקיצור, מחוסר זמן וברירה, הזמנתי מוניית ואתה הגעת. דווקא ביום הכי לחוץ שלי, הגיע אליי נהג המוניית הכי רגוע בעולם".

הנהג הנהן בחשיבות לדברי האב ואז פנה אליו: "למה לפי דעתך, נשפך עליך הקפה?" האב ההמום מהשאלה, חשב לעצמו: "הוא רציני? הוא לא הקשיב לי כשאמרתי לו שבדיוק כשבאתי לשתות הבן שלי נתקל בי ואז הקפה נשפך עליי?" האב ענה לנהג בעצבים: "מה זאת אומרת למה נשפך עליי הקפה? הרגע אמרתי לך שהבן שלי רץ ונתקל בי. הוא נגע בי ביד שבה אחזתי בקפה קרוב לפנים שלי, והקפה נשפך עליי. מה לא ברור?"

הנהג גירד בראשו ואמר: "אני שמעתי אותך גם בפעם הראשונה. אבל אתה לא ענית לשאלה שלי. למה נשפך עליך הקפה?" האב, שגם ככה לחוץ מאוד, ענה לנהג בעצבנות: "מה זאת אומרת למה? כי בדיוק התכוונתי לשתות והכוס הייתה מלאה. המכה שקיבלתי הזיזה את ידי והקפה נשפך מתוך הכוס. בגלל שהכוס הייתה קרובה אליי, הקפה כולו נשפך עליי".

הנהג הבחין בלחץ של האב וענה לו בטון מרגיע: "ידידי, איני רוצה לעצבן אותך עוד יותר, אבל אני פשוט חושב שאתה מתמקד יותר מדי בפרטים הטכניים ולא בסיבה האמיתית. הפרטים הטכניים הם עובדות, ואיני רואה כל סיבה להתווכח עם עובדות. בגלל שאתה לחוץ מאוד, אני אשיב במקומך. הסיבה שנשפך עליך הקפה היא כי הכוס הייתה מלאה בקפה. אם היא הייתה מלאה במים, היו נשפכים עליך מים. מה שהכוס מכילה, זה מה שנשפך ממנה. וזאת ההסתכלות הנכונה על הדברים".

האב ההמום חשב לרגע על דבריו של הנהג ובטון מזלזל אמר לו: "אהה, אתה מתחכם. ברור שאם בכוס היו מים אז מה שהיה נשפך עליי זה מים. מה בעצם אתה רוצה לומר לי?" הנהג שהבחין בזלזול, לא התרגש ואמר: "ידידי, הכוס היא רק כלי קיבול. מה שתשים בה היא תשמור, וברגע שתטלטל אותה היא תשפוך את מה שיש בה. ככה גם אנחנו בני האדם. אנחנו כלי קיבול של מחשבות ושל רגשות. החיים שלנו מלאים טלטלות, בדומה לטלטלה שחווית היום בבוקר. מה שהיה בכוס, שזה הקפה, זה מה שנשפך. הסתכל רגע אחד על מה שקרה לך היום. קמת באיחור, היית לחוץ בזמן, הבן שלך נתקל בך, הבגדים התלכלכו ואז גם גילית שיש לך פנצ'ר בגלגל. איזה מחשבות ורגשות מילאת את עצמך?"

האב שכבר החל לקלוט את העניין ענה: "לחץ, עצבים, מתח, כעס, חוסר אונים ועוד". "יפה", ענה הנהג. "לכן כאשר העולם שלך טולטל, מה שיצא ממך היה מה שהכנסת לתוכך. ועם התוכן הזה אתה נוהג כרגע ועוד מתעצבן על הנהגים שתקועים כמודך בפקק. והכי גרוע הוא שאתה תגיע לעבודה כל כולך נסער. תעמוד מול ההנהלה באיחור ותגיש את הדו"ת. האם אתה חושב שחברי ההנהלה לא יבחינו בלחץ ובעודף הרגשות שמציפים אותך? האם אתה תהיה מסוגל להיות רגוע ונינוח כשהם יחקרו וישאלו המון שאלות? האם רגשות שליליים ומחשבות כעוסות אכן משרתים את המטרה שלך?"

במוחו של האב עלתה התובנה הבאה:

**”הקפה החם (הרגשות והמחשבות) נשפך
מהכוס (אנחנו) כי זה מה שהיה בה.”**

”לא”. ענה האב מיידית. ”ברור שלא. אבל מה אני אעשה עכשיו?
אני כבר מאחר, אני כבר עצבני. איך אני אצליח להירגע?”
”טוב, זאת כבר שאלה אחרת לגמרי”, ענה הנהג. ”תחילה עליך
לעצום את העיניים.”
”רגע”, קטע אותו האב. ”איך אני אעצום את העיניים, אני נוהג.”
”אז הנה לך שיעור נוסף בחיים”, ענה הנהג.

**”לא תמיד ההגה יהיה בידיים שלנו. כשהגה
בידיים שלנו, יש לנו אחריות ומחויבות. עלינו
להיות ערניים ודרוכים. איננו רואים את הדרך
עצמה, אלא רק את הכביש ואת מי שנוסע
בכביש. כדי לחוות רוגע, יהיה עליך לשחרר את
ההגה, ולסמוך על היקום שיביא אותך למקום
הכי נכון ומדויק עבורך.”**

”האם זה משהו שאתה מוכן לעשות?” שאל הנהג. האב שהבין
שהנהג צודק הסכים, והם שוב התחלפו במקומות.

"אוקי, אז עכשיו אני יכול לעצום את העיניים. מה עכשיו? האם אני אגיע בזמן? האם הכול יסתדר?" שאל האב את הנהג בקוצר רוח.

הנהג המתין שנייה ואז אמר בקול רגוע: "האם אתה מקבל על עצמך לאבד שליטה לחלוטין? האם אתה מוכן למכור לי את השליטה על חייך, מחשבותיך, רגשותיך ובעצם על כל מה שיקרה מעכשיו ועד שנגיע למקום עבודתך?"

האב שידע שהם כבר קרובים למקום שלו, החליט לשתף פעולה וענה: "כן, אני מסכים".

הנהג התעקש ושאל שוב: "האם אתה בטוח? יש לך הזדמנות שנייה להתחרט".

האב ענה בקוצר רוח: "נו באמת, מה כבר יכול לקרות בחמש הדקות הקרובות עד שנגיע למקום עבודתי? זה כלום זמן. בוא נתחיל, אני מסכים למכור לך את השליטה בחיי, במחשבותיי וברגשותיי. בסדר?"

הנהג הנהן ואמר: "אז בוא נתחיל. מרגע זה, עליך לשתף אותי בכל מחשבה שעולה לך בראש. שים לב, לא משנה אם היא רעה או טובה, מציאותית או דמיונית. פשוט ספר לי על מה אתה חושב".

והאב החל לספר. הוא סיפר על ההתרגשות לקראת הגשת הפרויקט, על השתייה עם החברים שהוא מתכנן לאחר שהפרויקט יוגש, על סוף השבוע שיבלה עם משפחתו לאחר שחודשים רבים היה עסוק, על הקשיים שהיו במהלך הפרויקט ועל האופן שבו הוא התגבר עליהם. וככה סיפר לו האב מחשבה אחר מחשבה. לעיתים

המחשבות הגיעו יותר מהר מהדיבור שלוו התערבבו אחת בשנייה. בשלב מסוים הוא עצר ושאל את הנהג: "אתה עדיין מקשיב לי?" הנהג ענה: "בוודאי, הרי אלה המחשבות שלי, איני יכול להתעלם מהן. ובכן, היות והזמן קצר אני מעוניין לקבל ערך עבור הכסף שלי, אז אנא ממך המשך בסיפור מחשבותיך".

האב המשיך, וסיפר מחשבה, ועוד מחשבה ועוד מחשבה. מחשבה אחת הסתיימה ומיד הגיעה מחשבה חדשה וכך עוד אחת ועוד אחת. הקצב היה מהיר בטירוף. המחשבות באו ונעלמו כמו גלים הנשברים לחוף וחוזרים לים ונעלמים. לאחר זמן מה, היה נדמה לו שהמחשבות שלו מתרוקנות, שאין לו עוד מה לומר. זה היה כמו תחושת ריק פנימית (ואקום), שזהו הכול נגמר. ואז הוא עצר ופנה אל הנהג: "זהו, אין לי עוד מחשבות". הנהג חייך ואמר: "זה מה שאתה חושב".

**"המחשבות שלנו לא נגמרות. הן אינסופיות.
אתה גם לא יכול לומר להן להפסיק להגיע. הן
יגיעו אם תרצה ואם לא תרצה".**

"אני בטוח שתוך כדי שאני מדבר, עלו במוחך מחשבות חדשות.
אני צודק?"

"כן", הודה האב בבושה.

"יפה", אמר הנהג, "אם כך, השיעור השני שלך היום הוא שאין לך, לנו ובעצם לאף אחד, שליטה על המחשבות שלנו. לא על מתי הן

יגיעו ולא על התוכן שלהן. למעשה, אנחנו יודעים שמחשבה הגיעה רק לאחר שכבר חשבנו אותה. אם כן, שאלה לי אליך, האם המחשבות האלה שסיפרת לי, הן האמת? האם הן זהות במדויק למציאות? האם הן עובדות או שהן מכילות בתוכן גורם נוסף, שעלול ליצור עיוות קל כך שהן לא יהיו זהות למציאות כפי שאחרים עלולים לראות אותה?"

"וואו, חתיכת שאלה שאלת אותי", ענה האב. "אני הייתי רוצה שהן יהיו האמת. אבל לצערי הן לא. אני חושב שמעורב בהן גם רגש וגם פירוש אישי שלי שאני נותן לעובדות. מישהו אחר במקומי, היה ככל הנראה מספר לך מחשבות אחרות לגמרי באותה הסיטואציה".

"אמת. אז אם המחשבות שלך, הן לא האמת. למה להאמין להן?"
"מה? מה זאת אומרת? אלה המחשבות שלי", התגונן האב.
"אז?" המשיך הנהג.

"אז אם אני לא אאמין למחשבות שלי", אמר האב, "אז למה אני אאמין?"

וכשהנהג המשיך לשתוק, האב הוסיף: "אה, הבנתי. זה קצת אבסורד להאמין למחשבות שלי".

"כשאני מאמין למחשבות שלי, אני בעצם

משקר לעצמי, ואז אני בוחר בחירות לא נכונות

עבורי, בחירות שמביאות איתן סבל".

"יפה מאוד", ענה הנהג. "וזהו השיעור השלישי שלך להיום. לצערי זה גם השיעור האחרון שלך להיום כי הגענו לעבודה שלך". "תודה רבה", אמר האב לנהג. הוא שילם לנהג והנהג נסע לדרכו.

"עד כאן הסיפור שלנו להיום. אז מה למדתם מהסיפור?" שאל המורה.

מאור הקשיב לסיפור וניסה למצוא חוט מקשר בין סיפורו האישי לסיפורו של המורה. המקרים אומנם שונים בכל מובן, אבל התובנות שאפשר היה לקלוט מהסיפור של המורה, יכולות לסייע לו ולחזק את רוחו. ואלה התובנות שמאור שלקח איתו:

"כדי ללמוד משהו ממישהו אחר, עלינו לוותר

על הרצון לשלוט.

אין לנו באמת שליטה על מה שקורה לנו בדרך.

זה פשוט קורה.

מה שקורה לנו הוא מה שצריך לקרות. לא

משנה מה אנחנו נעשה.

כדי שנוכל להישאר רגועים, עלינו לקבל את מה

שיש".

פרק 3: למה זה קורה דווקא לי?

למה? ככה!

דורות שלמים גדלו על המשפט – "ככה זאת לא תשובה!" ואני שואל, למה לא בעצם? למה אנחנו כל הזמן חותרים להבין מדוע דברים מתרחשים כך ולא אחרת. פעם אחת הבן שלי הגיע עצבני מבית הספר, ושאלתי אותו מה קרה. הוא פלט בכעס: "אני שונא את המורה הזאת. ילד אחד פלט שטות שגרמה לכל הכיתה לצחוק, והמורה הזאת החליטה להיטפל דווקא אליי. מכל הילדים דווקא אותי היא העיפה מהכיתה. למה? למה דווקא אותי? היא שונאת אותי..."

סיטואציה כזו בוודאי מוכרת לכם, זה סיפור שייתכן שקרה לכם או למישהו שאתם מכירים. אז התשובה היא "ככה!" זה "למה"... ה-"ככה" הוא ה"למה". דמיינו לרגע שני ילדים בגן שרבים אחד עם השני, והגננת, לאחר שהפרידה בין הניצים, שואלת את אחד הילדים: "למה דרכת על ארמון החול שחבר שלך בנה?" והילד ענה לה: "ככה". מה בדיוק ענה לה הילד? הוא בסך הכול הסביר לה שזאת העובדה. הוא אינו מנסה למצוא תירוץ, סיבה או כל דבר אחר לעובדה שהוא דרך על ארמון החול של חבר שלו. ואני מוסיף ושואל: מה הגננת מצפה לשמוע מהילד?

דמיינו לעצמכם, ילד בן 4 שרק למד לדבר מתחיל להסביר לגננת את הסיפור הבא: "הכול התחיל כשהחלטנו מספר חברים ואני, לשחק תופסת. ואז הגיע התור של ירדן לתפוס. ירדן החל לרדוף אחריי ואני ניסיתי לברוח ככל יכולתי. תוך כדי הריצה, שמתי לב

שאני יכול לקצר דרך ארגז החול, אז קיצרתי. אבל, מסתבר שבמקום שארגז החול יהיה שטוח, כפי שהוא בדרך כלל, פתאום ראיתי שאני צריך לעקוף ילד ששיחק שם, ואיך שעקפתי אותו, הרגל שלי נתקלה בארמון הגבוה שהוא בנה. לא הייתה לי ברירה, אלא לדרוך על הארמון. אחרת הייתי נופל ונתפס, ולא רציני להיתפס".

לא הגיוני נכון? זאת תשובה של מישהו הרבה יותר בוגר.

אז מה עונה ילד בן 4 כששואלים אותו למה הוא דרך על ארמון החול שהחבר שלו בנה? "ככה!" כי זאת העובדה וכי הוא לא יכול לפרט מעבר לכך. ומה עונה הגננת? "ככה זאת לא תשובה!" ועוד מוסיפה שהוא עשה מעשה אסור ויכול מאוד להיות שגם יקבל עונש על כך או נזיפה.

מה עלול להבין ילד בן 4 מדבריה של הגננת, מהאינטונציה הכועסת, מהנזיפה או מהעונש? שהעובדה (שבאה לידי ביטוי במילה "ככה") אינה קבילה ושעליו לספר סיפור אחר. במילים אחרות, שעליו לנהוג באופן מתוחכם ומניפולטיבי ולספר סיפור שיתקבל על ידי הגננת, כך שהיא לא תתעצבן, תבין אותו ולא תכעס עליו, תנזוף בו או תעניש אותו. והנה הלכה לה האמת. דור שלם לומד שאת האמת צריך לעגל, ולפעמים אפילו להעלים. וכשאינן אמת, מה אז? אז כבר אין לנו שליטה על מה שקורה. אז לא פלא שאנשים שואלים: למה זה קורה דווקא לי?

יום אחד חזר אחד הילדים הביתה מבית הספר עצבני מאוד. הוא הסתגר בחדר וכשנשאל מה קרה לו, ענה תשובות קצרות. באותו יום, הוא הושעה מבית הספר. את ההודעה המורה שלו שלחה לו בוואטצאפ. הודעה קצרה לפיה הוא התפרע היום בכיתה, ולכן הוא מושעה למוחרת מבית הספר. בערב, כשהוא יצא לארוחה עם שאר בני המשפחה, הוא היה נראה כבוי ושקט. ובכן, לא מדובר בילד שקט מטבעו, אלא דווקא יותר בברדקיסט של הכיתה. כולם הכירו אותו כילד מורד שקשה להסתדר איתו או לסמוך עליו. הוא תמיד היה מפתיע באיזשהו תעלול, טריק או מעשה המלווה בשבירת גבולות ולעיתים אף בסכנה אמיתית, ובחוצפה.

בסיום הארוחה, ניגשתי אליו ושאלתי אותו: "אני יכול לקבל ממך חיבוק?" הוא היה מופתע לחלוטין, אבל הוא חיבק אותי בכל הכוח. לאחר מספר שניות לחשתי לו באוזן: "מה קורה, קטנצ'יק? מה מציק לך? מה כל כך קשה לך?" ואז הוא החל לספר לי: "יש ילד אחד בכיתה שהוא מאוד פופולרי, והיום הילד הזה התנכל לי במהלך כל היום. הוא צחק עליי וירד עליי, ואמר לי שהורים שלי דפוקים ועוד דברים נבזיים".

הקשבתי לו בסבלנות, ואז שאלתי אותו: "מי שמע או ראה אותנו מציק לך?"
הוא ענה: "כל הכיתה".
הוספתי לשאול: "האם המורה ראתה את זה?"

הוא ענה: "לא, הילד הזה ממש מתוחכם. הוא תמיד מציק בצורה כזאת שהמורה לא רואה. חוץ מזה, הילד הזה כל כך אהוב על המורים אז אף אחד לא יאמין שהוא זה שפוגע".

"תראה", אמרתי לו. "המצב שבו אתה נמצא, נשמע ממש קשה. אני בעצמי לא יודע איך הייתי נוהג אם מישהו היה יורד כך לחיי". "בדיוק בגלל זה", הוא התפרץ לדבריי, "בשלב מסוים התפוצצתי עליו. קפצתי עליו והתחלנו מכות. המורה ראתה שאני מתקיף אותו וקבעה שאני האשם. היא השעתה רק אותי. היא אפילו לא רצתה לשמוע מה יש לי לומר".

"הבנתי", לחשתי בשקט, ספק בשבילו ספק בשבילי. "תגיד, יש מישהו שיכול לעזור לך במצב הזה?" הוא היסס בתשובה שלו והעיניים שלו בהו בחלל. אפשר היה לשמוע את המחשבות שלו רצות. ואז אמר בייאוש: "אני לא יודע".

"אתה חושב שאני יכול לעזור לך באיזושהי צורה?" שאלתי אותו "אין לי מושג", הוא זרק במהירות, "מכיוון שכבר קיבלתי את העונש".

"היית מעוניין שאני אשוחח עם המורה ואסביר לה את המצב?" המשכתי באותו הקו.

"אני לא מאמין שזה יתקן את המצב", הוא ענה במרירות.

"תראה", המשכתי,

"אם אתה שולל משהו מראש, הסיכוי שהוא

יתקיים הוא אפסי".

"לדוגמה, נניח שאתה חושב שאתה תיכשל במבחן, אז אתה לא עושה אותו. התוצאה תהיה בוודאות כישלון. אבל, אם אתה בכל זאת מתאמץ, יש כעת סיכוי שתדע לענות על חלק מהשאלות, אם לא לכולן. ואז יש סיכוי שלא רק שלא תיכשל, אלא אולי אפילו תצליח. הבחירה לא להגיש את המבחן בוודאות תביא תוצאה של 0 במבחן".

"אותו הדבר לגבי השיחה שלי עם המורה שלך. אם לא אדבר איתה, היא תמשיך לחשוב שאתה הוא הילד שהתחיל והעונש יישאר בעינו. לעומת זאת, אם אני אשוחח עם המורה, אז או שהיא תבין אותי ותבטל את העונש או שהיא לא תבין אותי והעונש יישאר".

התוצאה הסופית הייתה ששוחחתי עם המורה והיא ביטלה את ההשעיה, היא לקחה את הילדים לשיחת הבהרה והילדים אפילו השלימו אחד עם השני. התובנה שהמקרה הזה תהיה:

"לחנך זה כמו לזרוע זרעים באדמה. חלק

מהזרעים יתייבשו או יאכלו על ידי ציפורים,

וחלק אחר יתפוס, יתפתח, יצמיח שורשים

ויגדל לעץ מניב פירות שלאורך השנים ייצר

זרעים חדשים".

פרק 4 – האם זאת האמת?

לא שכחתי את האבא מהמונית (מקווה שגם אתם לא). הסיפור שלו עוד לא נגמר. ממש לא. ואיך יודעים מתי נגמר הסיפור? החיים לימדו אותי, שהסיפור נגמר ברגע שהשיעור נלמד. שיעור שלמדנו בחיים, משאיר בנו "ריק", שקט, הקלה וכו'. מכיוון שהטבע אינו יכול להכיל את הריק, הוא ממלא אותו בשיעור חדש. אבל היי, רגע. תנו לעצמכם את הרגע המופלא הזה, את החוויה המיוחדת הזאת של השקט. ככל שתתאמצו להאריך את הרגע, תאפשרו לעצמכם לשלוט על מה שייכנס לחיכם וימלא את הריק שנוצר.

אבל עוד רגע אחד לפני כן אני מציע שתשאלו את עצמכם: האם השיעור באמת נגמר? מה למדתי? כיצד מה שלמדתי יכול לשרת אותי? מה אני הולך לעשות עכשיו שונה? קחו את הזמן, אל תמהרו לענות. כל החלטה שתקבלו ברגע זה, תהיה לה משמעות עבורכם ועבור הסובבים אתכם בהמשך מסע החיים שלכם. עד אז, תוכלו להפיג את הסקרנות על ידי קריאת המשך הסיפור אודות האבא הלחוף.

האב יצא מהמונית ומצב הרוח שלו היה שונה בתכלית. הוא היה רגוע. הוא הרגיש הרבה יותר שליו. בכניסה לבניין הוא בירך את השומר בעליצות ונכנס למעלית. בהמשך היום הוא לא הפסיק לחייך. למרות האיחור, הוא הגיע בזמן לשיבה, הציג את הפרויקט המוגמר וענה על השאלות. כשסיים פנה אליו אחד המנהלים

ואמר: "אוקיי, ראינו את הפרויקט. כעת עלינו לקבל החלטה אם לבצע את הפרויקט שלך או את הפרויקט שהגיש לנו לפניך הקולגה שלך. אנו מאמינים שעד סוף היום ניתן לך תשובה".

ואז זה היכה בו. המחשבות שלו עלו והציפו אותו בבת אחת: הם נתנו לו ולקולגה שלו לבנות את אותו הפרויקט במקביל. הם לא סמכו עליו שהוא יבנה את הפרויקט הטוב ביותר. גם הם וגם הקולגה שלו, לא גילו לו שהמשימה ניתנה לשניהם. איזו חוצפה מצידם. ומה יקרה אם הם יבחרו בפרויקט של הקולגה שלו? המחשבות הטרידו אותו מאוד. הוא החל לדמיין בראשו איזה מנהל יתמוך בהצעה שלו ואיזה מנהל יתמוך בהצעה של הקולגה. הוא חשב גם על הקולגה הזה. הוא פדנט ברמות. מקפיד על כל פרט ופרט. בטח הוא בנה פרויקט מושלם. בחלומות הכי גרועים שלו, הוא לא דמיין שההנהלה תבגוד בו ככה. כן, בגידה. הם נתנו לו לעבוד שנה שלמה על בניית פרויקט, בידיעה שהקולגה בונה תוכנית במקביל. וואו, הם ממש הכשילו אותו.

מצב הרוח שלו הלך והדרדר. הוא הרגיש שהוא אינו מסוגל לעבוד באותו היום. הראש שלו החל לכאוב. הוא הרגיש שהוא חייב הפסקה קצרה, לצאת ולנשום אוויר. הוא ירד לקומת הכניסה ויצא מהדלת, התיישב בספסל ליד דלת הכניסה כשהוא חש מושפל ומיואש. לאחר מספר דקות, יצא החוצה השומר והתיישב לידו. השומר פתח חפיסת סיגריות והוציא לעצמו סיגריה. הוא הושיט את החבילה לאב, ושאל אם גם הוא רוצה. האב, שמעולם לא עישן, דחה את ההזמנה בנימוס. כשראה שאין לו שותף לעישון, הכניס

השומר את הסיגריה בחזרה לקופסה מבלי לעשן ונשען לאחור. הוא הביט רחוק לאופק ושתק. האב הרגיש קצת נבוך מהסיטואציה ולכן מיהר לומר: "מצטער, עבר עליי לילה ארוך לקראת הגשת פרויקט שאני עובד עליו כבר שנה, ובסיום התצוגה, חברי ההנהלה הודיעו לי שהם צריכים לבחון את התוכנית שלי מול התוכנית שהגיש עמית שלי לעבודה על אותו הפרויקט בדיוק ולהחליט באיזה מהם לבחור. אתה מבין את זה? שנה שלמה אני עבדתי על הפרויקט הזה מבלי שאני אדע שיש לי מתחרה. ההנהלה, וגם העמית, לא סיפרו לי על כך דבר. אני מרגיש הכי מרומה שבעולם. אני מרגיש נבגד".

השומר ענה ברכות: "ואללה, נשמע מורכב ולא פשוט. אני מניח שאתה מרגיש ממש רע". האב הנהן באיטיות והשומר המשיך: "תגידי לי, מה באמת מפריע לך? מה באמת כל כך מציק לך בסיטואציה שאליה נקלעת?" "אני אגיד לך מה", ענה האב. "העובדה שהם הסתירו ממני מידע כל כך חשוב, מעיד על כך שהם בחנו אותי. ומתי בוחנים מישהו? כאשר יש ספק לגבי יכולותיו, כאשר יש ספק לגבי נאמנותו, כאשר יש ספק לגבי המחויבות שלו. בכלל כאשר יש ספק".

השומר הנהן בראשו ואמר: "אז אתה כרגע מרגיש, שההנהלה לא באמת סמכה עליך, ונתנה לעמית שלך לעבוד על אותו הפרויקט בדיוק, במקביל אליך. וכל זה התרחש במשך שנה שלמה, מבלי שאתה תדע על כך דבר. תראה, כשחושבים על זה ככה, אני בהחלט יכול להבין את ההרגשה שלך". השומר עשה פאזזה קצרה

והמשיך: "ואיך אתה יודע שההנהלה בחנה דווקא אותך ולא את העמית שלך? הם אמרו לך שזו הייתה בחינה?"

האב חשב לרגע ואמר: "לא, הם לא אמרו לי. אבל זה ברור מאליו. העמית שלי הוא פדנט בצורה מטורפת. כל מה שהוא עושה יוצא הכי מוצלח שיש. אני בטוח שכשהוא הגיש את הפרויקט ההנהלה חיככה את ידיה בהנאה". השומר הקשיב ואמר: "תגייד לי, אם היית יודע שהעמית שלך הונחה לבצע את אותו הפרויקט, היית עושה אותו אחרת? היית עושה את הפרויקט יותר טוב?" האב חשב מספר רגעים וניסה לשחזר לעצמו את תהליך בניית הפרויקט שהגיש. הוא עבר על כל השלבים במוחו. הוא ניסה לחשוב על משהו שהוא היה עושה יותר טוב, משהו שהיה מוזיל עלויות או כל דבר שיכול היה להיות יותר מותאם. אך לא הצליח למצוא אפילו לא דבר אחד. "לא, אני כרגע לא מוצא שום דבר שיכולתי לבצע אחרת", השיב בכבדות.

השומר המשיך: "אז למה לדעתך העמית שלך בנה פרויקט יותר טוב מזה שאתה בנית?" "כי ככה זה תמיד", זרק האב במרירות. "הוא תמיד מוצא משהו שאף אחד אחר לא חשב עליו ואז גורף את כל הקרדיט מכולם. אתה לא מכיר כאלה אנשים? שלא משנה כמה תתאמץ, לא משנה כמה תשקיע, הם יגיעו עם משהו אחר, יותר טוב. אני כבר לא יודע אם זה בגלל שהם באמת כאלה טובים או שהמזל פשוט נדבק אליהם".

השומר שינה את תנוחתו והפנה את גופו לעבר האב ואמר: "משהו לא מסתדר לי בדברים שלך. אם הוא כזה טוב, למה ההנהלה לא נתנה לו את הפרויקט ולך נתנה משהו אחר? הרי גם אם הם היו רוצים לבחון אותך, הם לא היו עושים זאת במשך שנה שלמה. זה הרי לא הגיוני פיננסית. יכול להיות, שהמידע שקיים בידך לקוי? חסר? לא מדויק?"

"למה אתה מתכוון?" שאל האב.

"אני אסביר, אבל לפני כן, תרשה לי לשאול אותך משהו", ענה השומר. "אבל תחשוב טוב לפני שאתה עונה לי, בסדר?"

"כן", פלט האב.

"האם מה שאתה מספר לי הוא האמת?" שאל השומר.

"כן", ענה האב.

"האם אתה יכול לומר לי ב-100% ודאות שזו האמת?" שאל השומר.

האב חשב שנייה וענה: "לא בטוח".

השומר התעקש והמשיך: "מה זאת אומרת לא בטוח? האם זאת האמת לאמיתה או שאולי הדברים הם לא כפי שהם מצטיירים בעיניך כעת?"

האב שהיה מבולבל מעט מהשאלה אמר: "יכול מאוד להיות שיש עוד דברים. אבל מה זה יעזור לי?" השומר המשיך: "אוקיי, אז אולי זאת לא כל האמת. אם זאת לא הייתה האמת, איך היית מרגיש עכשיו?"

האב: "אני מניח שיותר רגוע".

השומר: "ובכן, האם אתה יכול לומר לעצמך בקול איך הדברים היו נשמעים אם הם היו מתרחשים הפוך ממה שאתה חושב?"

דהיינו שההנהלה לא בחנה אותך, אלא שהעמית שלך הוא זה

שנבחן וכדומה?"

האב: "אני מניח שכך".

השומר: "אז תגיד".

האב: "נראה לי שההנהלה רצתה לבחון את היכולות של העמית

שלי לעבודה. הם נתנו לי ולו לעבוד על אותו הפרויקט מבלי שאיש

מאיתנו יידע זאת".

השומר: "יפה. והאם זו האמת?"

האב: "לא, הרי אמרת לי לומר את הדברים הפוך. אז אמרתי".

השומר: "נניח שזו האמת, מה תהיה הרגשתך עכשיו? האם גם

כעת אתה פגוע? כועס? נעלב?"

האב: "אם זו האמת אז ממש לא".

השומר: "ובכן, אז כפי שאני רואה את הדברים, יש לפניך שתי

צורות חשיבה המנוגדות אחת לשנייה. האחת גורמת לך לחוש

תחושה לא נעימה וסבל, ואילו השנייה לא יוצרת אצלך כל רגש

שלילי. העניין הוא שאין לך דרך לקבוע מהי צורת החשיבה שהיא

האמת לאמיתה. ובכל זאת, בחרת לחשוב ולהאמין במחשבה

שגורמת לך לסבל".

האב ההמום הסתובב אל השומר ואמר: "וואו, נכון. איך אתה

מסביר את זה?"

השומר הסתכל שוב לאופק וענה: "אני מניח ש..."

"אנחנו מניחים תמיד את הרע ביותר, זהו מעין

מנגנון הגנה פנימי שיש לנו בגוף ושמטרתו

**למנוע מאיתנו סבל. הוא פועל באופן אוטומטי
ואין לנו באמת שליטה עליו. אנו מניחים כנראה,
שאם חיכינו לרע ביותר והוא יתגשם, יהיה לנו
קל יותר".**

"אבל זה לא באמת נכון. נכון? הרי אם בעוד שעה יקראו לך ויאמרו
לך שהפרויקט שלך נפסל, אתה עדיין תרגיש רע ואולי אפילו תרגיש
יותר גרוע. זאת למרות שכל הזמן הזה כבר הרגשת רע. אמת?"
האב: "אמת".

השומר: "אבל אם יאמרו לך שהפרויקט שלך נבחר, אתה תחוש
שמחה מטורפת ותאמר לעצמך, כמה היית חמור, שלא האמנת
בעצמך ושסתם עברת סבל מיותר. אמת?"
האב: "כן".

השומר: אז אם הבנתי נכון, אתה נמצא במצב שבו כל האושר או
הסבל שלך תלויים בהחלטה של ההנהלה, לכאן או לכאן. אמת?"
האב: "כן. עכשיו אתה מבין את המצב שלי?"

השומר: "כן, בוודאי שאני מבין. אתה מכור לסבל!" האב הגיב
בעצבים: "מה? איך קבעת את זה? אתה בקושי מכיר אותי".
השומר הביט בפניו של האב וללא כל התרגשות מכעסו של האב
אמר: "תראה, אין לי כל כוונה לשפוט אותך או לעצבן אותך. ואם
כך עשיתי אז אני מבקש את סליחתך. אני אסביר לך, ברשותך,
למה התכוונתי. האושר שלנו הוא אינו רגש, אלא יותר מצב
הווייתי. הוא יותר שמחה שנבנית בתוכנו ומשפיעה על כל העשייה
שלנו, על הסביבה שלנו ובעיקר עלינו.

את האושר אנחנו בונים מבפנים. הוא אינו תלוי בנסיבות חיינו. הוא אינו משתנה כל אימת שמהו לא מסתדר לנו, הוא קבוע. אתה, ורק אתה, יכול לקבוע כמה אושר יש בך. הבעיה היא שישנם מכשולים בדרך, אשר גורמים לנו לאבד את היכולת לבנות את האושר בתוכנו. הנה שני מכשולים:

**”אל תאמין למחשבות שלך, אלה רק מחשבות,
הן לא עובדות.”**

והשני:

**”התעסק בעסק שלך, ולא בעניינים של אחרים
או של היקום.”**

”בדוגמה שלך, אתה בחרת להאמין שבהנהלה עשו לך מבחן ושזוהי בגידה. לכן סבלת. כרגע אתה עדיין ממשיך לסבול כי אתה תולה את האושר שלך בהחלטה של ההנהלה. בכך אתה למעשה מתעסק בענייניו של האחר”. האב קטע את השומר ואמר: ”אבל ההחלטה של ההנהלה תשפיע בהכרח עליי”.

השומר: ”אתה, ורק אתה, תקבע עד כמה ההחלטה שלהם תשפיע עליך או לא. מה שהם יחליטו יהיה מה שלדעתם יהיה הכי טוב

עבור החברה. אם היית במקומם, היית בוחר בפרויקט הפחות טוב?"

האב: "מה פתאום, הייתי בוחר בפרויקט הכי טוב".
השומר: "יפה, אז מה שהנהלה עושה הוא בדיוק מה שאתה היית עושה. וזה לבחור בפרויקט הטוב ביותר עבור החברה. אם כך, החלטתם תהיה טובה גם עבורך. כי אתה תרוויח מזה שהחברה מרוויחה. אמת?"

האב: "כן, אבל אם הם לא יקבלו את הצעתי, אני לא אהיה מנהל הפרויקט. ואני כל כך רציתי לנהל את הפרויקט. זה יהיה קידום משמעותי עבורי, הן מבחינת התפקיד והן מבחינת השכר. ואם הם לא יקבלו את הפרויקט שלי, איך אני אחזור הביתה ואסביר לאשתי ולילדים שלי, ששנה שלמה שבה כמעט שלא השקעתי בהם, הייתה לחינם? איך אני אוכל להסתכל להם בעיניים? אני כבר מדמיין את האכזבה שלהם ממני ואת המחשבה שהם יסתכלו עליי כעל מפסידן, לא יוצלח, אחד שתמיד יהיה העובד השחור שלא מסוגל להתקדם בחייו".

השומר הנהן בראשו ואמר: "תראה, זה באמת מצב קשה, המצב שבו אתה מעמיד את עצמך. אני רוצה לבדוק איתך משהו. במשך השנה הזאת, האם לאשתך ולילדים שלך הפריע שלא היית איתם, שלא בילית איתם זמן?"
האב: "ברור".

השומר: "ואם תזכה בפרויקט, האם יהיה לך, סוף כל סוף, זמן לבלות איתם?"

האב: "ממש לא, אז באמת יתחיל הקושי. אצטרך לעבוד קשה עוד יותר כדי שהפרויקט גם יצליח".

השומר: "אם כן, מה שאמרת שיעשה אותך שמח, והוא שהפרויקט שלך יתקבל, לא באמת יעשה את אשתך ואת הילדים שמחים יותר. כי לא רק שלא תפנה יותר זמן להיות איתם, אלא אף תחסיר עוד יותר במחיצתם. אבל אם הפרויקט שלך לא יתקבל אתה לא תהיה מרוצה, אבל תעבוד פחות שעות ותהיה זמין יותר לבלות עם אשתך והילדים, מה שבהכרח ישמח אותם. אמת?"

האב: "וואי, לא חשבתי על זה אפילו".

השומר: "אם כן, אחרי שהפניתי את תשומת ליבך לדבר, מה יהיה יותר טוב עבורך? שההנהלה תקבל את הפרויקט שלך ואתה תהיה יותר מאושר או שההנהלה תדחה את הפרויקט שלך ואז אשתך והילדים יהיו יותר מאושרים?" האב תפס את ראשו בשתי ידיו והחל לומר לעצמו: "איזה אגואיסט הייתי עד עכשיו. בכלל לא לקחתי בחשבון את אושרם של אשתי וילדיי. הייתי עסוק כל כולי רק בעצמי. ובכך גרמתי סבל מיותר לכל הסובבים אותי".

הוא פנה אל השומר כדי לומר לו תודה, אך זה כבר לא היה שם. הוא נכנס לבניין במטרה למצוא את השומר ולהודות לו, אך על הכיסא מאחורי הדלפק ישב עכשיו שומר אחר. האב פנה אליו ואמר: "הי, איפה השומר השני?" השומר הסתכל עליו מופתע וענה: "איזה שומר שני? אני היחיד ששומר כאן". האב הביט בשומר בהפתעה גמורה. הכול התהפך אצלו בראש. הוא הביט בשעון וראה ששעת הסיום קרובה. הוא פנה אל המעלית ועלה למשרדי החברה. בכניסה לחברה קיבלה אותו המזכירה בחיוך ענק

ואמרה לו: " מזל טוב. הפרויקט שלך נבחר ברוב קולות. המנכ"ל קבע לך פגישה למחר בשעה 09:00 בבוקר כדי לדון בהמשך הדרך". האב ההמום לא ידע אם לצחוק או לבכות. מחד, הוא זכה בפרויקט וזו הצלחה מטורפת, מאידך, זה אומר שהזמן שיהיה לו עם אשתו והילדים יצטמצם עוד יותר ועלול לגרום למריבות, לעצבים ולחוסר שביעות רצון במשפחה שלו. הוא ניגש לעמדת שעון הנוכחות, החתים את הכרטיס שלו ויצא מהמשרדים. הוא ירד במעלית ויצא מהבניין.

בחוץ הוא לקח נשימה עמוקה, חייג לחברת המוניות והזמין מונית שתביא אותו לביתו. אולי, אם יספיק להגיע בזמן וייקח את האוטו לפנצ'רייה הקרובה לביתו הוא עוד יספיק לתקן את הצמיג. כעת, נעשה הפסקה נוספת בסיפורו של האב. בסיפור הצגתי טכניקה שאותה קראתי לראשונה בספרה של ביירון קייטי "לאהוב את מה שיש". הטכניקה כוללת בחינה של מחשבה, ועוסקת בשאלה האם מדובר בעובדה או בדעה? מה אני מרגיש כשיש לי את המחשבה הזאת ומה אני מרגיש כשאני לא חושב את המחשבה הזאת, אלא חושב מחשבה הפוכה. דהיינו, מחשבה הופכית למחשבה הראשונה.

טכניקה זו באה לסייע לנו במקרים שבהם אנו נצמדים למחשבה מסוימת ואיננו מסוגלים לחשוב דבר אחר. מצב שבו אנו כל כך מאמינים במחשבה מסוימת עד שאנו הופכים אותה לאמת עבורנו. מרגע שאנו מתייחסים למחשבה כאל אמת, הרי שכל אופציה אחרת הופכת בהכרח לשקר. ואנו חונכנו מגיל קטן שאסור לשקר.

לכן אנו פועלים בהתאם למחשבה שלנו ומתנגדים להכניס לחיינו כל דבר שסותר את המחשבה הזו. הטריק הגדול בטכניקה זו שאלת הוודאות. "האם אתה יכול לומר ב-100% וודאות שזו האמת?" שאלה זו מערערת את הביטחון שהיה לנו באמיתות המחשבה. השאלה השלישית מחזקת את ערעור הביטחון: "מה אתה מרגיש כשאתה עם המחשבה הזו?" התשובה לכך, מן הסתם, תהיה אוסף של רגשות שליליים. כאן מגיעה ההבנה, שהמחשבה הזו לא רק שאין וודאות שהיא האמת, אלא היא אף פוגעת בנו. השאלה הרביעית: "מי אתה ללא המחשבה הזו?" נותנת חיזוק אחרון לערעור המחשבה הראשונית. כאן הנשאל מבין שללא המחשבה הזו הוא מרגיש הרבה יותר טוב.

זה הרגע של "הריק" שאותו ציינתי בתחילת הפרק. אותו רגע של תחושת הקלה, שקט ואפילו קלילות. ואז, השואל מנצל את הרגע הזה בדיוק, למלא את הריק שנוצר במחשבה חדשה חיובית יותר. לתהליך זה קוראים: "ההיפוך". הנשאל מתבקש לומר מחשבה אחרת שהיא הפוכה ומנוגדת למחשבה הראשונית. הנשאל שמבטא מחשבה הפוכה, מסוגל פתאום לקבל מחשבות חדשות בחייו.

בעולם האימון האישי ישנו תהליך שנקרא א.פ.ר.ת. אלה ראשי תיבות של המילים: אירוע, פירוש, רגש ותגובה. כל אירוע הוא חלק מנסיבות. נסיבות הן כל מה שקורה בחיינו ואין לנו שליטה עליו. ישנן נסיבות חיצוניות כגון: מזג האוויר, תאריך, אנשים אחרים, הלאום שלי, המדינה בה אני חי וכדומה. וישנן נסיבות פנימיות כגון: הגיל שלי, השם שלי, הגוף שלי וכדומה. לכל אירוע

שמתרחש, אנו נותנים פירוש. פירוש זה יוצר אצלנו רגש. ואותו הרגש מדרבן אותנו לפעולה בהתאם. מכיוון שאין לנו יכולת לשלוט על הנסיבות בחיינו, ולא על האירועים בחיינו אז כל התעסקות שכזו היא בבחינת עבודה לשווא. מדובר בפעילות סרק, שהתוצאה שלה תהיה ייאוש. אז על מה אנחנו כן יכולים לשלוט?

ובכן, לכל סיטואציה יכולים להיות פירושים שונים, שחלקם יכולים אף להיות מנוגדים. יש הבדל בין אמת שהיא עובדות לבין פירוש שהוא דעה. עובדה איננה יוצרת רגש. לעומת זאת, הפירוש יוצר רגש. ולמדנו כבר שרגש מביא לפעולה. מכאן, שכאשר מתרחש אירוע, כל שעלינו לעשות הוא, לא לנסות לשנות אותו, להילחם בו וכדומה, אלא, לנסות לתת לו פירוש שונה. למה הכוונה? הכוונה היא לפירוש שיפחית את רמת הרגשות השליליים שלנו לגבי האירוע. במצב כזה הרגש שיצוף בנו יהיה פחות עוצמתי והתגובה שלנו תהיה מאוזנת יותר וקלה יותר לעיכול, הן על ידינו והן על ידי הסביבה שלנו.

"אירוע" יכול להיות משהו שמישהו אמר לנו, מקרה שקרה, משהו שמישהו עשה וכן הלאה. אם עולה בנו רגש שלילי לגבי משהו שמישהו אמר, במקום לתת לרגש לנהל אותנו, עלינו לקחת פאוזת של מספר רגעים ולשאול את הצד השני, למה הוא התכוון? לעיתים, ההסבר שלו יכול לשנות את מה שהבנו בהתחלה מן הקצה אל הקצה.

אז הנה לכם סיכום של שני הכלים.

בחינת המקרה לפי ביירון קייטי:

1. האם זאת האמת? (זוהי שאלת בדיקה ראשונית).
 2. האם אתה יכול לדעת ב-100% וודאות שזאת האמת? (זוהי שאלת הערעור שמטרתה לערער את המחשבה של הדובר).
 3. מהם הרגשות שעולים בך כשאתה מאמין למחשבה הזאת? (הרגשות אמורים להיות רגשות שליליים, יש לדרבן את הדובר לציין כמה שיותר רגשות שליליים).
 4. מה היית מרגיש ללא המחשבה הזאת? (זאת שאלה שהתשובה עליה תהיה רגשות חיוביים, יש לדרבן את הדובר לציין כמה שיותר רגשות חיוביים).
 5. חשוב על משפט היפוך למחשבה הראשונית (היכולת לומר משפט הפוך מאפשרת לדובר להבין שיש יותר מפתרון אחד לבעיה שלו, ולפתוח את ראשו לקבל מחשבות אחרות).
- הערה: כדאי אפילו לנסות מספר היפוכים. לדוגמה:
- מחשבה ראשונית מתסכלת: המורה שונאת אותי.
- היפוכים אפשריים: המורה לא שונאת אותי, המורה לא מבינה אותי, המורה אוהבת אותי ועוד.

מודל א.פ.ר.ת

- משהו קרה (אירוע) – אין לנו שליטה עליו.
- מתן פירוש – יש לנו שליטה מלאה על מתן הפירוש.
- רגש – אין לנו שליטה על הרגשות שלנו.
- תגובה – תלויה ברגש שלנו, בניסיון שלנו, בבגרות שלנו, בתרבות שלנו ובאינטליגנציה הרגשית שלנו.

המטרה בטכניקה הזו היא לשנות את הפירוש. כלומר, לדרוש מהדובר פירוש אחר לגמרי לסיטואציה. ואז לשאול אותו את השאלות הבאות:

1. זה הפירוש (בהתייחס לפירוש החדש). מה הרגש שעולה בך כעת?
2. כיצד תרצה להגיב כעת, לאחר הפירוש החדש והרגש החדש לאירוע?

פרק 5: עצות ותובנות לתקשורת בונה

כדי להדגים את הנושא הבא, אחזור להמשך סיפורו של האב. אז המונית של האבא הגיעה תוך מספר דקות, והוא נכנס למושב האחורי כשהוא שקוע במחשבות. נהג המונית שקיבל את הכתובת הקליד אותה מראש במערכת הניווט הלווייני, הפעיל את המונה ויצא לדרך. האבא, שהיה מותש מהיום הטעון רגשית שעבר עליו, פנה אל הנהג ואמר לו: "אתה יודע איזה יום מטורף היה לי היום?" נהג המונית הקשיב ומיד ענה לו: "אתה חושב שהיום שלך היה מטורף? אתה לא תאמין לסיפור שאני אספר לך עכשיו. אתה תגיד שזה הסיפור הכי הזוי ששמעת".

"נו, נראה אותך", אתגר אותו האב.

וכך הנהג סיפר: "אני מסיע באופן קבוע את אחד הבעלים של חברה גדולה כאן בישראל. הוא חזר היום מארצות הברית וזה מה שהוא סיפר לי: 'יהודי אחד, צעיר ממשפחה ענייה, החליט לעלות לארץ ישראל. ההחלטה הגיעה בעקבות חוסר המזל שאליו נקלעה משפחתו לאורך שנים וגם בגלל התקריות האנטישמיות שהלכו והתעצמו בארצו. הוא סיפר לכל משפחתו על הכוונה שלו, דבר שיצר המון כעס, התמרמרות ותסכול מצד כל הקרובים לו. בבית החלו המון ויכוחים בינו לבין בני משפחתו, אחיו, הדודים, בני הדודים, סבו וסבתו וחבריו. אבא שלו, לעומת זאת, שמר על שתיקה ולא אמר דבר. לאחר מספר ימים של ויכוחים, לקח האב את בנו, נתן לו שני דולרים, ואמר לו: 'בני היקר, אני אומר לך את המילים האלה בעצב גדול, כי אני יודע שאני עלול להתחרט על מה

שאומר לך. אך יחד עם זאת, אני מאוד גאה בך על ההחלטה שלך. אני רואה שהינך עיקש בדעתך לעלות ולהתיישב בארץ ישראל, אז חבל על הוויכוח. בשל מצבה העגום של משפחתנו אני נותן לך רק שני מטבעות של דולר. אחד מהם בשבילך, והשני לנהג המונית. שים לב, יהיה עליך להשתמש בהם בתבונה'.

הגבר הצעיר התפלא קצת, אבל שמר את הדולרים אצלו בארנק. כאשר עלה ארצה הוא חשב לתת את הדולר לנהג המונית שהסיע אותו משדה התעופה ועד למרכז הקליטה, אך הנהג היה עסוק ועצבני והאיש הבין שכנראה אביו לא התכוון לנהג הזה. וכך הדולר נשאר אצלו בארנק במשך עשרים שנה. במהלך השנים הכיר הבחור הצעיר אישה ורצה לבקש את ידה. מכיוון שאותו צעיר קיבל חינוך אמריקאי, הוא ידע שעליו לרכוש לבחירת ליבו טבעת לצורך הצעת הנישואין. הוא ניגש לחנות התכשיטים שנמצאת במרכז העיר ובחר טבעת אחת עבורו וטבעת אחת עבור כלתו. לעתיד.

אך כשהוא ניגש לשלם, חברת האשראי לא אישרה את העסקה. בשיחה טלפונית לחברת האשראי התברר שישנה חריגה של שלושה וחצי שקלים בתקרת האשראי. הבחור הצעיר יכול היה להסדיר את העניין בקלות ולהגדיל את האשראי, אך פתאום הוא נזכר בשני הדולרים שאביו נתן לו בזמנו. הוא ביקש מבעל החנות לחייב את הכרטיס בסכום שחברת האשראי אישרה לו, והוציא מארנקו את מטבע הדולר שאביו נתן לו ואמר לו להשתמש בו בתבונה. ערכו של הדולר בזמנו היה בדיוק שלושה וחצי שקלים.

עם הזמן הזוג הצעיר הביא ילדים לעולם, והבחור פתח עסק עצמאי שהפך לתאגיד ענק מצליח ובין-לאומי המרוויח מיליונים. הוא נהג לנסוע בכל העולם, ובשל מסעותיו הרבים לארצות הברית חיכה לו תמיד נהג אישי שהיה יהודי מקומי ושהיה מלווה אותו בכל פעם שהגיע לצורך עסקיו. בנסיעה האחרונה שלו הנהג הפרטי שלו היה חולה, ולכן הוא נאלץ להזמין מונית. הוא ראה שנהג המונית מוטרד, לחוץ ועצבני. הוא החליט לנסות דוּבב קצת את הנהג, ולראות אם יצליח לעודד אותו מעט. הנהג סיפר לו שבמשך החודשים האחרונים מתרחש אצלו בבית ריב קבוע. הבן שלו החליט לעזוב את הכול ולעלות לישראל. הנהג היה נסער, "ככה הוא ישאיר את משפחתו בארצות הברית? איך הוא יסתדר שם לבד? ממה הוא יתפרנס?"

לפתע, נזכר הנוסע באותו דולר שקיבל מאביו וחשב לעצמו שזו הזדמנות טובה להעביר אותו "לנהג המונית". הוא הוציא מארנקו את הדולר, הושיט אותו לעבר הנהג ואמר: "קח, זה דולר שאבא שלי נתן לי לפני 20 שנים, כשאני הייתי עלם צעיר וביקשתי לעלות ארצה לבדי. כל המשפחה שלי התנגדה לרעיון למעט אבי, שנתן לי את שני מטבעות הדולר היחידים שהיו לו בארנק. אבי אמר לי, שמטבע אחד יהיה עבורי ומטבע שני יהיה עליי לתת "לנהג המונית". במטבע הראשון עשיתי השלמה לסכום שהייתי צריך כדי לרכוש טבעת נישואים לאשתי שתחיה. אך לגבי המטבע השני, כבר 20 שנים שאיני מוצא אדם שיזדקק לו יותר ממני. קח את המטבע הזה, תן אותו לבנד, ותאמר לו שכשהוא מגיע לישראל שיבוא אליי עם המטבע. אני כבר אסדר לו עבודה ואדאג לכל צרכיו".

הנהג לחץ על הבלמים בחוזקה. המונית סטתה הצידה במהירות ועצרה בצד הכביש. הנהג פנה לעבר הנוסע ההמום ואמר בהתרגשות: "אתה יודע מה עשית? מאז שהבן שלי הודיע לנו על כוונתו לעלות לישראל, לאשתי מאוד קשה עם זה. זה לא פשוט לה בכלל. גם לי לא, אני לא ישן כמעט בלילות אבל היום בבוקר אמרתי לאשתי שאיני רוצה לריב יותר עם הבן שלי ולכן אני אשלח אותו עם ברכתני. היא התעצבנה עליו וצעקה: 'תגידי לי, מה זה כל השטויות שאתה רוצה לעשות? מה זאת אומרת שהוא יסתדר? ישראל זה לא ארצות הברית! גם אין לנו כל כך הרבה כסף לממן לו את כרטיס הטיסה. אנחנו לא מכירים אף אחד בישראל שיעזור לו בעת צרה. הישראלים תמיד מבקשים מאיתנו היהודים האמריקאים לעזור להם. אם אתה חושב שבישראל יש אנשים טובים, שעוזרים אחד לשני, נראה אותך מקבל מישראלי דולר אחד היום. אחד, לא יותר!"

הנוסע הבין כעת לאיזה "נהג מונית" התכוון אביו, עשרים שנה קודם. "אתה מבין את זה?" שאל נהג המונית את האב. האב ההמום אמר: "וואו, אכן סיפור מטורף. אני יכול להסיק ממה שקרה לי היום ומהסיפור שלך את המסקנה הבאה:

• **"מה שצריך לקרות לנו, נקבע עבורנו כבר מזמן. הכול קבוע מראש. מה שצריך להיכנס**

לחיינו ייכנס, ומה שלא צריך, לא ייכנס לעולם”.

• “אלוהים העניק לנו, בני האדם, את היכולת לבחור. הטעות שלנו היא שאנו חושבים שהוא העניק לנו את היכולת לבחור מה לעשות. אך זוהי אשליה בלבד. אשליה שגוררת אחריה סבל נוראי, מכיוון שאנו פועלים ואז צריכים לקחת אחריות על התוצאות”.

• “האמת היא שאין לנו באמת שליטה על התוצאות. אומנם כל אחד יכול לבחור לבצע דברים אחרת, ולהגיע לתוצאה שונה לחלוטין. אבל דבר אחד משותף לכולנו והוא שאנו הבנו לא נכון את הסיטואציה. הבחירה האמיתית שלנו קשורה קשר הדוק באושר שלנו. היא אינה עוסקת במה שאנו עושים, שנעשה או לא נעשה או באופן שנעשה אותו. זו בכלל לא הבחירה הנכונה”.

• "כל בחירה תגרום לתוצאה הידועה מראש, שנכתבה מראש על ידי אלוהים. הבחירה האמיתית שלנו היא איך נגיב לתוצאות שנקבל. הפירוש שניתן לתוצאות שנקבל יגרור אחריו רגש תואם שישפיע ישירות על מדד האושר שלנו".

• "האמת אינה נמצאת במחשבות שלי, היא גם לא נמצאת בעניינים הנוגעים לאחרים או ליקום".

• "לאמת אין כל משמעות אם אני לא מקבל את הדברים כפי שהם. כשאני נלחם במציאות, מאמין למחשבות שלי או מתעסק בעניינים שאינם נוגעים לי, אני סובל".

"זאת המסקנה שלי מהיום הזה", קבע בגאווה האב. נהג המונית התעלם לחלוטין מהצהרתו של האב ואמר: "זה יוצא בסך הכול 37 שקלים". האב הושיט לנהג שני שטרות של 20 ויצא מהמונית.

אז אחרי הסיפור הזה על האב, על מה שעבר עליו ועל מה שהוא למד באותו יום, אולי תצליחו גם אתם לצחוק מהמצב. עדיין לא?

זה בסדר. אולי גם אתם, כמוני, עדיין מחפשים את האושר. אז תרשו לי לומר לכם משהו:

"חיפוש הוא גם סוג של מסע".

תחילתו של החיפוש היא בכך שאתה פתאום צריך דבר מה כלשהו, והוא אינו בהישג ידך המיידי. במצב כזה אתה ניגש למקום שבו הוא אמור להיות או למקום שאתה חושב ששמת אותו או ראית אותו בפעם האחרונה. ומה קורה אם אינך מוצא אותו? אתה מתחיל לשאול שאלות כמו: היכן הוא עוד יכול להיות? מתי השתמשתי בו בפעם האחרונה? מי עוד היה עלול להשתמש בו ושם אותו במקום אחר? אולי מישהו שכח להחזיר אותו למקומו הקבוע? ואז מתחיל תהליך הבדיקה והחיפוש בכל המקומות שהוא עלול להיות בהם בהתאם לשאלות ששאלתם את עצמכם.

ומה קורה אם הדבר שאתם מחפשים אינו בנמצא? ברגע זה נשברים החוקים הלוגיים, ומתחיל הכאוס המחשבתי. בשלב הזה כבר לא חושבים יותר איפה הוא יכול להיות, אלא הופכים הכול: ספות, שמיכות, ארגזים, מיטות, שולחנות, כיסאות, ארונות ועוד. שום מקום אינו קדוש, אפילו פח הזבל! עכשיו נסו לדמיין את עצמכם נמצאים במסע של חיפוש אחר הייעוד שלכם. בהתחלה, אתם שואלים שאלות ומחפשים במקומות מסוימים, לפי השאלות שהנחו אתכם. לאחר מכן, אתם מחפשים בכל מקום, וכבר אין מקום שהוא קדוש. אני מניח שהבנתם את ההיגיון ואת ההשוואה.

ובכן, יש מקום אחד שאנו בני האדם נמנעים מלחפש בו כמעט באופן אוטומטי. אנחנו לא מחפשים את השקט.

"השקט אין בו דבר, ובכל זאת יש בו הכול".

כל מה שאני מבקש מכם זה לפחות פעם אחת ביום, לשבת במקום שבו שורר השקט. הכוונה למקום שבו אני מנותק מהגשמיות ששולטת בכל אספקט בחיי. בנוסף, אני רוצה לגלות לכם שהדבר שאותו אתם מחפשים נמצא במקום האחרון שבו הוא הונח. כך גם הייעוד שלכם. ניתן יהיה למצוא אותו במקום האחרון שהשארתם אותו לפני שנתתם ל"רעש" לחרב כל פינה טובה אצלכם בחיים.

השקט הוא נקודת ההתחלה, כמו אותו הרגע שהייתם בבטן של אמא שלכם. שם ניתן לכם כל מה שאתם צריכים. כולל הייעוד שלכם. זה לא אומר שאתם צריכים לחזור פיזית לתוך הבטן של אמא שלכם, מה זה כן אומר זה שכדאי לכם לשחזר את אותו הזמן, שבו השקט היה חלק גדול מהחיים שלכם במשך תקופה ארוכה.

בואו ננסה רגע להגדיר מהו לחץ. אני אומר שלחץ הוא רעש. רעש שאנו מתייחסים אליו. יש גם מה שנקרא, רעש לבן, שזה רעש שנמצא כל הזמן אך המוח שלנו מתעלם ממנו. רעש יכול להיות כל הפרעה לאחד מהחושים שלנו. רעש לבן הוא הפרעה קבועה, שהמוח מנטרל באופן אוטומטי. לדוגמה: נכנסתם הביתה ומישהו אופה עוגה. ריח הניחוח ממלא את אפכם, אך כבר לאחר חמש

דקות, אתם לא תריחו את העוגה. שלא תתעו, הריח לא פסק, המוח שלכם למד להתרגל לריח הזה והוא זה שמונע מכם להריח את העוגה. ישנם שני תרגילים שבאמצעותם תוכלו לבדוק את התיאוריה שלי: הראשון, עצרו הכול ונסו שוב להריח את העוגה. אם תנסו, תגלו שזה אפשרי והנה הריח שוב חזר. התרגיל השני, הזמינו שכן להיכנס אליכם ותגלו שהוא מיד מבחין בריח העוגה, למרות שאתם כבר לא חשים בריח זה.

לרעש הזה אני קורא הסחת דעת קבועה. המוח שלכם ייצר מנגנון אוטומטי שבאמצעותו אתם יכולים להימנע מרעשים קבועים ומטרתו היא שתוכלו לרכז את מרב המאמצים בדברים הדחופים. הרעשים הקבועים יכולים להיות מקריים ומפתיעים או קבועים, למשל צופר של רכבת, מכונת שנכנסת פתאום לחנייה, דלת נפתחת, ציוץ ציפורים וכדומה. שלא תבינו לא נכון, רמת הרעש הלבן אינה מספקת מנוחה. אתם לא באמת נחים כי המוח שלכם עובד נון סטופ על מנת לייצר את השקט כדי שתוכלו לישון או להתרכז בדברים הדחופים שבהם אתם עוסקים כרגע. אין ספק שבעולם המודרני לא באמת נחים. המוח שלנו לא נח לרגע. אז איך אפשר בצורה כזאת להגיע לשקט?

אחד התרגילים הכי טובים להשלטת שקט הוא להכין רשימת מוזנחים. למה הכוונה? ערכו רשימה של נושאים שאתם מזניחים את הטיפול בהם. הכוונה דברים שאתם רוצים, צריכים וחייבים לעשות, אבל דוחים זאת מסיבות שונות ומשונות. להלן דוגמאות: לשמן את צירי הדלת החורקת, לנקות את הפילטרים של המזגן,

לקחת את הרכב לטיפול, לבקש מהשכן את המזמרה או לקנות מזמרה ולגזום את השיחים לאורך הגדר וכן הלאה. כל אלה, נמצאים אצלכם במחשבה אבל אתם לא מספיקים להגיע אליהם, כי כל הזמן יש לכם דברים אחרים לעשות שהם דחופים יותר.

גם ביהדות וגם בבודהיזם מדברים על רגעי התייחדות. אלה הם רגעים שבהם האדם יושב עם עצמו במקום מבודד יחסית ומבצע מדיטציה. מדיטציה, למי שאינו יודע, היא ההפך הגמור מהתנתקות. הכינוי השלם למדיטציה הוא מדיטציית מודעות. בתהליך זה, אנחנו מתעלמים במודע מכל המחשבות שעולות וצפות בנו ואנו מתמקדים בכל אחד מהחושים שלנו באותו הרגע. הנה תרגיל נוסף. במקום שבו אתם נמצאים עכשיו, עצרו הכול. החלו להקשיב לכל הקולות שאתם מצליחים לשמוע ונסו לזהות אותם. תנו לכל קול שתשמעו שם, כלומר נסו לזהות האם זה ציוץ ציפורים, האם זה הרעש של המזגן, האם זה רעש של מכוניות או של ילדים שמשחקים בחוץ וכן הלאה.

הקשיבו לנשימה שלכם. התמקדו בה. התמקדו באוויר הנכנס דרך הפה והאף, עובר בגרון וממלא את הריאות. לאחר מכן בצעו את אותו הדבר, אבל הפוך. התמקדו באוויר היוצא מן הריאות אל הגרון ומשם אל האף והפה. האם הבחנתם במשהו שונה? חדי ההבחנה יוכלו לשים לב שהאוויר היוצא הוא חם יותר. כעת הוסיפו חוש אחר, לדוגמה, ראייה. התבוננו סביבכם, נסו לזהות את כל הצבעים בנוף הנשקף לעיניכם. נכון שכל העצים ירוקים, אבל האם הצבע הוא אחיד או שמא יש גוונים שונים? הוסיפו את

חוש הרית. איזה ריחות אתם מצליחים לזהות? הוסיפו את חוש המגע. האם אתם מרגישים את הכיסא שעליו אתם יושבים? האם אתם מרגישים את הרוח נוגעת בעור שלכם? האם אתם מרגישים את הבגדים שלכם? התרגיל הזה יעזור לכם לנטרל המון רעשים לבנים. פתאום תבינו שאין רגע שלא קורה בו משהו.

"בכל רגע מתרחש משהו".

וכל שעלינו לעשות הוא רק להיות מודעים לו. אבל אז, מתרחשת הבנה נוספת:

"אנשים רבים מכורים לרעש במטרה להשיג

שקט".

כדי לברוח מרגש שלילי, מלחץ נפשי, או מלחץ של זמן, בני האדם נוטים להעסיק את עצמם בתחום אחר ונוסף, שעם הזמן הופך, גם הוא, לגורם לחץ נוסף וכך הלאה. זה מתכון להגדלת הלחץ, להגדלת התסכול ולהגברת הפחד.

הרגע הזה שבו אנו פועלים מתוך מודעות ולא מתוך כוונה להשיג משהו, הרגע הזה הוא רגע קוונטי. זה אולי נשמע מוזר שאני משתמש במונח הזה, אבל זהו רגע שממנו אין דרך חזרה אחורנית. זה רגע שבו אתה מגלה משהו, שהיה קיים תמיד, אך כעת אתה גם מבין לפתע איך לזהות אותו. רגע כזה מתרחש בדרך כלל כאשר

אתה מוצף ממהו מסוים בחיך או שאתה מגיע לניסיון קיצוני כלשהו בחיך.

**”לרגע הקוונטי יש ארבעה מאפיינים ייחודיים:
המאפיין הראשון הוא שמדובר ברגע משמעותי.
המאפיין השני הוא שזה מגיע בהפתעה.
המאפיין השלישי, שזהו רגע נדיב שמביא איתו
הרגשה נעימה וטובה.
המאפיין הרביעי והחשוב ביותר הוא שזה
מתמשך.**

**זאת לא שמחה זמנית, אלא משהו שנשאר איתך
לנצח. מרגע שחווית את זה, מרגע שאתה מודע,
אתה מודע. אינך יכול לחזור אחורה.”**

שלא תבינו לא נכון, למזל אין קשר ישיר או עקיף להתרחשותו של רגע קוונטי. זה יותר עניין של להיות במצב הנכון ובזמן הנכון. הדברים שצריכים להגיע אליך יגיעו. דווקא אותם מצבים קשים ונמוכים בחיים שלנו, אותם הרגעים שבהם אתה חושב ומאמין שלא יכול להיות יותר גרוע מזה, אלה הופכים, לא פעם, לקרש הקפיצה שאנו כל כך היינו זקוקים לו. זה קרש הקפיצה שאמור להרים אותנו למקום הרבה יותר גבוה בחיינו הגשמיים

והרוחניים. ובמילים אחרות, עלינו להסתכל על נקודות החולשה והשפל כעל הזדמנות לעשות שינוי.

אחת הבעיות הגדולות היא, שאנו מרגישים שאנחנו הם אלה שצריכים לעשות הכול, ושחובה עלינו לוודא שדברים יסתדרו בדיוק כמו שאנחנו רוצים. זה אותו רצון להיות כל הזמן בשליטה. כי אם לא נהיה בשליטה, ולא נוודא שהדברים נעשים בדיוק כפי שאנו רוצה שייעשו, הרי שמישהו אחר, שיעשה את הדברים במקומנו יעשה זאת בוודאות באופן שגוי. אבל למה זה נראה לנו כל כך נורא? אם אנחנו מתעקשים לעשות הכול בעצמנו, אנחנו אומנם מרוויחים את תחושת השליטה הספציפית, אך מאבדים את כל היתר.

”כשאתה לא משחרר את הרצון שלך להיות בשליטה על הכול וכל הזמן, אתה מוותר על השקט. אתה מוותר על מקומה של השלוה בחייך, ולכן אתה לעולם לא נח.”

למדתי שאני מקבל תמיד את מה שאני צריך בזמן הנכון ובמקום הנכון. וכדי שזה יצליח ושזה מה שיקרה אני צריך לשחרר, אני צריך להיות גמיש. לשם כך עליי להשתמש בכלים שכבר יש ברשותי. אם זה משהו שאמור להגיע אליי, הוא יגיע, ואם הוא לא אמור להגיע אליי, אז יגיע משהו אחר. אבל אם אני נעול על מטרה אחת בלבד, אני מונע מכל הדברים האחרים שאני אמור לקבל

להגיע. המחיר כעת יהפוך להיות גדול עשרות מונים, לדוגמה: אני רוצה להשיג בחורה אחת ספציפית שאינה מתייחסת אליי ואני עושה הכול כדי להשיג אותה, אך תוך כדי כך אני מסוגל להבחין שמסביבי ישנן עוד בחורות נוספות שמעוניינות בי. יש כמובן עוד דוגמאות רבות לכך, וחשוב להיות מודעים לעניין כדי לנוכל עזור לעצמנו להשיג את מה שמיטיב איתנו.

פרק 6: הזדמנות שדופקת בדלת, לא אומרים לה לא

בפרק הקודם הגענו להבנה שכדי להשתנות עלינו לשחרר את השליטה שלנו. אם נמשיך לפעול באותה הדרך, ונתעלם מכל מה שבא לפתחנו, למעשה נהיה מתים בעודנו בחיים.

**”כשאדם מתעלם ממה שבא לפתחו הוא
מפספס את הרכבת”.**

מי שיאטום את עצמו לקבל דברים ומצבים חדשים, סביר להניח שיהיה מתוסכל מחוסר ההצלחות שלו. הוא ירצה להשיג במסע שלו את מה שאין באפשרותו להשיג. לדוגמה, אדם המעוניין לעבוד במשרה מאוד מסוימת, אך אינו מתקבל אליה, ובו בזמן מוצעות לו עשרות משרות אחרות והוא דוחה את כולן. האם המטרה של אותו אחד היא המשרה עצמה או עבודה, פרנסה, עיסוק? כי את כל אלה, כל אחת מהמשרות האחרות הייתה יכולה להביא לו.

למה אני טוען שיש אנשים שמתים בעודם בחיים? כי רק מתים לא מקבלים יותר דברים. אנו בני האדם נולדנו לקבל עוד ברחם של אימנו, אבל עם הזמן לימדנו את עצמנו להפסיק לקבל ולהתחיל לקחת.

”אנשים שוויתרו על ‘קבלה’ בחייהם הופכים בין רגע ללוקחים”.

זהו, אמרתי את זה. אנחנו כבר לא מקבלים, אנחנו לוקחים. אנחנו לוקחים את מה שאנחנו חושבים ומאמינים שהוא שלנו, שאנחנו רוצים או חושבים שאנחנו צריכים אותו וכן הלאה. כאן מתחיל המרוץ להשגת הדברים בחיים. אותו מרוץ עכברים אינסופי להשגת יותר נכסים, יותר כסף, יותר נשים, יותר שעשועים, רכב יותר גדול, משרה יותר בכירה וכן הלאה.

טולסטוי כתב סיפור קצר על שני בני זוג, שחיו המון שנים ביחד. הבעל עבד בעבודה שהוא שנא ופחד לעזוב אותה, כי אשתו אמרה לו שהוא חייב לעבוד בה. היא כל הזמן ציינה בפניו שזאת עבודה שמביאה הרבה כבוד והרבה כסף. עם הזמן, הבעל החל לכעוס על אשתו, שלא מאפשרת לו לעזוב את העבודה שהוא כל כך שונא ולעבור לעבודה אחרת שהוא יאהב ושהוא יינה לעבוד בה. הכעס הזה התגבר והפך לזעם, ולבסוף אף לתחושת תיעוב. את הסיפור טולסטוי מסיים בסצנה שבה הבעל שוכב במיטתו על ערש דווי. אשתו ניגשת אליו ומחזיקה את ידו, והבעל בכוחותיו האחרונים לוחש לה את מילותיו האחרונות: ”ומה אם כל חיי היו שקר?”

תחשבו איזו טרגדיה זו תהיה עבור כל אדם, להסתכל על חיינו לאחור, כשאין לו כבר סיכוי לתקן אף לא דבר אחד, ופתאום להבין או לפקפק במה שעשה בחייו. כמה כואב זה לחשוב שחיית כל חיידך בשקר.

**”להיות נאמן לאמת הפנימית שלך ולעצמך ימנע
ממך לחיות חיים שלמים של שקר”.**
**”החרטה הגדולה ביותר של אדם אינה על
הדברים שעשה בחייו, אלא דווקא על הדברים
שנמנע או לא הספיק לעשותם”.**

אם אתם עדיין קוראים, סימן שאתם עדיין בחיים! ואם כך הם פני
הדברים, משמעו שיש לכם סיכוי מצוין לקום ולומר לעצמכם:

**”לא עוד! מרגע זה ואילך, משהו צריך
להשתנות. מישהו צריך להשתנות. אני צריך
לשנות. אני הוא זה שצריך להשתנות. לא עוד
ניכור, לא עוד רחמים עצמיים, לא עוד מלחמה
במציאות, לא עוד אמונה במחשבות שלי, לא עוד
התעסקות בדברים שאינם נוגעים לי. לא עוד
לחיות חיים ליד החיים שאמורים להיות לי”.**

זה הדבר הראשון שאני, אתה, אתה או כל אחד אחר יכול וצריך
לעשות בכל רגע נתון.

לבחור!

לבחור משהו אחר, רק לא לעשות שוב מאותו הדבר. כי אם נמשיך לעשות עוד מאותו הדבר נשיג את אותן התוצאות שהשגנו עד כה. עלינו לעשות משהו שונה כדי להשיג משהו שונה. ובכן, רק רמז אחד קטן לי אליכם, הנסיבות מעכשיו ומאילך לא יהיו שונות. הנסיבות הן רק נסיבות ואין לנו שליטה עליהן. כל שעליכם לעשות הוא לשנן את המנטרה:

**”שום דבר לא השתנה חוץ מהגישה שלי, ואז
הכול השתנה.”**

ובמילים אחרות, עלינו לראות את אותם הדברים מזווית שונה לחלוטין:

**”אם תמשיך לעשות את מה שעשית עד עכשיו,
תשיג את אותן התוצאות שהשגת עד עכשיו.”**

תנו לי לספר לכם סיפור קצר על שינוי: מנכ"ל של חברה מסוימת היה צריך במסגרת עבודתו להגיע לכנס בעיר אחרת. הוא שכר חדר במלון שבו התקיים הכנס ונסע לשם. הכנס היה משעמם והוא החליט שלא להשתתף בהרצאות. בכל יום בזמן ההרצאות, הוא יצא מהמלון, חצה את הכביש והתיישב בבית הקפה הקטן מצידו השני של הכביש. באחת הפעמים, בדרכו לבית הקפה, מישהו כייס אותו וגנב ממנו את הארנק, את מפתחות

המכונית ואת הטלפון הנייד. ככה ללא כל התרעה, הוא מצא את עצמו עומד בבית הקפה חסר אוניס. לא היה לא כסף, טלפון, כרטיס אשראי. לא היה לו כלום.

התגובה הראשונה שלו הייתה פאניקה. הוא בעיר זרה, לבד, ללא כל אמצעי זיהוי. מדובר באדם שיש לו הרבה מאוד כסף בחשבון הבנק, הרבה נכסים, עבודה חלומית ועוד, ובכל זאת אין ביכולתו להשתמש בשום דבר מאלה. ואז הוא התעשת, הבין שזה המצב ולכן, כדי להירגע, הוא החליט לעשות טיול רגלי לאורכו של הרחוב. הוא המשיך ללכת עוד ועוד, עד לאחר זמן מה הבחין בפארק גדול. הוא נכנס לפארק והתיישב על ספסל לנוח מעט ולחשוב. לאחר מספר דקות, התקרב אליו אדם לבוש סחבות אשר גר אחריו עגלת קניות של סופרמרקט ובתוכן היו שקיות ענקיות שהיו מלאות בבקבוקים ריקים.

הבחור פנה אל המנכ"ל ושאל: "יש לך כסף?" המנכ"ל חשב לעצמו: זה בטח אחד מאותם נודניקים שנוהגים להציק לאנשים כמוני. אם אני אתעלם הוא בטח ימשיך בדרכו. הבחור, שלא התרגש ממעשהו של המנכ"ל, המתין מספר שניות ואז אמר: "שאלוהים יברך אותך". המנכ"ל היה המום מהברכה שזה עתה קיבל. זה הדבר האחרון שחשב שישמע מאותו בחור, אז הוא הסתובב אליו במהירות ושאל אותו: "סליחה, אתה ברכת אותי? למה? הרי לא נתתי לך דבר?"

הבחור ענה לו: "נכון, באמת לא נתת לי דבר, ולכן חשבתי לעצמי, אולי אתה בדיוק כמוני. אולי אתה מאלה שלא מקבלים, אלא נוהגים לקחת. ואם כך הדבר, אולי אתה רוצה כסף".

תחילה המנכ"ל התעצבן מההשוואה ביניהם, אך הסיטואציה סקרנה אותו ושעשעה אותו באותו הזמן. לכן, בחר להשיב לבחור בקול תחנונים: "כן, יש לך כסף?" הבחור הסתובב לכיוון העגלה, שלח אליה את ידו והוציא ממנה בקבוק כלשהו. הוא פתח את הפקק של הבקבוק, והפך את הפתח שלו אל ידו השנייה שהייתה פתוחה. הוא ניער את הבקבוק ומתוכו נפלו מספר מטבעות. הבחור ספר שש מטבעות והגיש אותן למנכ"ל.

המנכ"ל הסתכל על המטבעות בעצב, היו שם 60 אגורות בלבד. הוא לא היה עצוב שהמטבעות לא היו יכולים לסייע לו בשום דבר, אלא שהסיטואציה הייתה בעיניו עצובה. הנה עומד לפניו אדם, שנראה חסר בית, חסר אמצעים והוא בלי שום בעיה נותן את מעט הכסף שיש לאדם שאינו מכיר וזה הרגע פגש. המנכ"ל חשב לרגע ואז פנה שוב לבחור ושאל אותו: "יש לך אולי טלפון נייד?" "לא", ענה לו הבחור, "אני לא צריך. במקום שאני גר בו, טלפון הוא מצרך מיותר לחלוטין".

המנכ"ל שהיה סקרן המשיך לחקור אותו ושאל: "למה? היכן אתה גר?" הבחור הצביע על עץ גדול במרחק של מספר מטרים משם, ואמר לו: "אני ישן מתחת לעץ הזה. זה הבית שלי. העץ הוא חבר שלי. הוא לא הולך לשום מקום. גם אני לא. אני לא צריך טלפון

בשביל לדבר איתו". המנכ"ל הביט בו ואמר בשקט ספק לעצמו ספק לעולם: "טוב אולי עם הכסף הזה אני אקנה טלפון". שניהם הביטו אחד בשני והתחילו לצחוק בקול רם.

לאחר מכן, קם הבחור ללכת. ברגע האחרון הוא הסתובב אל המנכ"ל ושאל אותו: "יש לך כסף?" המנכ"ל הסתכל עליו וחיוך גדול על פניו. "כן", ענה לו ונתן לו את 60 האגורות שקיבל ממנו זמן קצר לפני כן. הבחור לקח את הכסף, משך בידו השנייה את הבקבוק, פתח את הפקק והשחיל לתוכו את המטבעות, אחת אחרי השנייה. כשהוא סיים הוא פנה אל המנכ"ל ואמר: "שאלוהים יברך אותך" ופנה ללכת.

המנכ"ל חפן את ראשו בשתי ידיו. הוא פתאום הבין כמה הוא פספס, בעודו חי את החיים שלו. הוא קלט שהוא חי עד כה ליד. הוא חי ליד אשתו, הוא חי ליד הילדים שלו, הוא חי ליד החברים שלו, הוא חי ליד העבודה שלו ואפילו ליד עצמו. כל מה שהוא השיג בחייו לא היו מתנות שהוא קיבל, אלא פרסים שהוא לקח. הוא אדם שנוהג לקחת כל הזמן. הוא גם לא נותן. כדי שמישהו יקבל ממנו, על אותו אדם היה לקחת! הנה, אפילו הכייס שלקח את כספו לא ביקש ממנו, אלא לקח ממנו. הרי לא היה סיכוי שאותו כייס היה מקבל ממנו משהו, אם רק היה מבקש. אפילו את ההרצאות שהוא מקבל חינם, על חשבון העבודה, הוא אינו מקבל. הוא מסרב לקבל אותן. הוא בחר עד כה להתעלם מהן ולברוח מהן.

רק אז הוא הבין. אם הכייס לא היה גונב ממנו, הוא לא היה מצליח להבין את מה שאותו בחור עני וחסר בית, הראה לו במספר דקות. כמה טיפש הוא היה עד עכשיו. הוא החליט לקבל החלטה חדשה בחייו. מעתה, כאשר מישהו נותן לו משהו, הוא קודם כל יקבל ואז יודה לאותו אדם. שנית, הוא יתחיל לתת מעצמו, כדי שאחרים יוכלו ליהנות ממה שהוא נותן ואז הוא יפסיק להיות כזה ש"לוקח".

הוא הבין שלכל אדם יש מה לתת, והתודה הכי גדולה לאדם שנתן לך, היא לקבל. לקבל משמעותו לתת לאחר את ההזדמנות להיות הנותן. כשאני נותן משהו למישהו, והוא מקבל אותו בחפץ לב, אני מרגיש סיפוק ענק. הרגשת סיפוק היא חלק בלתי נפרד מהאושר הפנימי שלנו. התובנה הזו היא כוח ענק שקיים בכל אחד מאיתנו.

"לקבל באהבה משמעותו, לאפשר לאחר את הזכות לתת, להרגיש סיפוק שהוא חיוני ולגרום לו לשמוח".

פרק 7: בשורות

מהי משימת החיים שלי? הבטתי בעצמי במראה במשך מספר דקות ולא הצלחתי למצוא תשובה אחת שתענה באופן מלא על השאלה הכל כך פשוטה הזאת. ככל שעלו בי רעיונות, כך הלכה התשובה והתארכה. כל רעיון שעלה הסתיר רעיון נשגב יותר, מדויק יותר.

תחילה רציתי לברר בכלל מהם החיים שלי. מהו אותו דבר שאני קורא לו "חיים". האם מדובר במשהו ביולוגי גרידא? או שבעצם החיים הם משהו אחר, יותר מגוש בשר ונשמה המתרבה לשם הישרדות? ואז זה היכה בי כמו מכת ברק.

"החיים שלי הם הסיפורים שאני מספר לעצמי".

אני מספר לעצמי שאני רואה את "זה", או את "זה". שומע את "זה", או את "זה", מריח את "זה", או את "זה", מרגיש את "זה", או את "זה" וכן הלאה. אבל האם מה שאני רואה, שומע, מריח, מרגיש או טועם הוא באמת מה שזה? אולי זה בכלל משהו אחר? אם הייתי מספר לעצמי סיפור אחר על חפץ, אדם, מקרה או פעילות כלשהי, האם החיים שלי היו שונים לגמרי?

אנשים תמיד שואפים להגיע למקומות חדשים שבהם הם לא היו, או לחזור למקומות שהם היו בהם אבל מסיבות שונות הם מונעים

מעצמם להגיע אליהם. הפער הזה בין לחיות במקום אחד (המציאות) לבין הרצון לחיות במקום אחר (החלום, השאיפה) הוא פער שיוצר סבל נוראי. מדובר בחוויה של חוסר סיפוק, וגם אם יש לכך סיבה מוצדקת זה לא ממש משנה.

”אם רע לך במקום שבו אתה נמצא, זוהי אתה

לא עץ!”

אנשים צריכים לחיות במקום שבו הם רוצים, איך שהם רוצים ולעסוק במה שהם אוהבים ומשרת היטב את מטרת העל של חייהם. אני רוצה להיות זהיר ולומר, שכבר בגיל צעיר מאוד הבנתי, שמטרת העל של כולנו דומה מאוד – להיות מאושר. מה זה אומר להיות מאושר? האם אושר הוא רגש? האם האושר שלי הוא האושר של האחר? ובכן, אין לי שום יכולת לומר לכם מהו אושר והאם אושר הוא אותו הדבר עבור כולם. אני יכול להסביר אך ורק מהו אושר בשבילי.

”כדי לדעת מה האושר שלך, יהיה עליך לצאת

למסע משלך”

אז מה שאני אני טוען בעצם הוא: שהדרך אל האושר היא מסע, וכמו בכל מסע שאנו מתחילים, יהיה עלינו להכין תרמיל עם הדברים שנצטרך לקחת. אבל עליי להזהיר אתכם, גודלו של התרמיל מוגבל, לא ניתן להכניס את כל מה שיש לנו לתוכו. ואם

נחשוב על זה קצת יותר לעומק, נגיע מיד אל המסקנה, שגם לא הגיוני לקחת את כל מה שיש לנו איתנו בדרך אל האושר. תחשבו על זה לרגע, אם כל מה שיש לנו אמור להביא לנו את האושר הרי שברגע זה ממש, נכון לקריאת מילים אלה, היינו אמורים להיות מאושרים לא? ובכל זאת, רבים האנשים בינינו שאינם חשים אושר...

"כשנולדנו, נולדנו ללא דבר. כשאנו מתים, איננו לוקחים איתנו דבר".

אבא עשיר אחד, שהיה נערץ על ילדיו, הגיע לגיל מבוגר. כשהוא שוכב על ערש דווי, התכנסו כל ילדיו סביב מיטתו, ופניהם נפולות. אמר להם האב: "ילדיי היקרים, את כל הוני אני מחלק ביניכם שווה בשווה, למעט הגרביים הלבנות שאימכם קנתה לי ושאני כל כך אוהב. אני מצווה אתכם לקבור אותי עם הגרביים הללו".

כעבור מספר ימים האב החזיר את נשמתו לבורא והילדים שאביהם היה כל כך חשוב להם, הורו לחברת קדישא לקבור את אביהם כשהוא גורב את הגרביים הלבנות שלו. נציגי החברה התנגדו לכך נמרצות, והחל ויכוח סוער בין הצדדים. עורך הדין של המשפחה התערב ואמר לילדים שיניחו לנציגי החברה קדישא לקבור את אביהם לפי הנהוג וללא הגרביים, שזה בסדר ושהכול יתברר להם, כשהם יבואו אליו למשרד לאחר השבעה לצורך פתיחת הצוואה.

בסיום השבעה התכנסו כולם במשרדו של עורך הדין. הצוואה תאמה לדברי אביהם, כל הונו התחלק שווה בשווה בין כל ילדיו. ואז הקריא עורך הדין את המכתב של אביהם:

ילדי היקרים, בוודאי נתקלתם בסירוב מצד נציגי החברה קדישא לקבור אותי עם גרביים. אני, שמכיר את חוקי היהדות ידעתי שתיתקלו בסירוב זה. עשיתי זאת כדי ללמדכם שיעור אחד אחרון, אדם נולד ללא כלום ומת ללא כלום. כל מה שהשיג בחייו מבחינה חומרית אין לו משמעות בעולם הבא, למעט האהבה, השם שלו ומורשתו. אלה יישארו בחיי אהוביו שנשארו בחיים גם לאחר לכתו. זכרו, קהלת אמר שהכול בעולם הוא הבל הבלים. אמת, החיים האמיתיים מתרחשים בזמן שאתם עסוקים ברדיפה וברכישה של רכוש שאין לכם בו צורך, בכסף שאין לכם. השתמשו בכסף הרב שאני נותן לכם כדי להעשיר את העולם בערכים אמיתיים, בחינוך, באהבת האדם ובנתינת חינוך. היקום יחזיר לכם עשרות מונים יותר ממה שתיתנו. היו אתם האור במקום שבו קיים החושך.

**”נר אחד יכול להדליק אלפי נרות מבלי שאורו
שלו ייפגע אפילו קצת”.**

שלמה המלך אמר:

”טוב שם משמן טוב”.

כשסיים עורך הדין להקריא את מכתבו של האב, לא נותרה אפילו עין יבשה אחת.

פרק 8: המסע אל האושר

למה הכוונה בביטוי "המסע אל האושר"? אדם רוכש לעצמו נכסים רבים, ומשקיע המון אנרגיה לשמור על נכסים אלה. אין זה משנה אם מדובר בנכסים פיזיים, בנכסים מנטליים או בנכסים רוחניים. אף אחד לא היה רוצה שנכסיו הפיזיים יישברו, ייהרסו או יילקחו ממנו. אף אחד גם לא היה רוצה שכבודו העצמי יילקח ממנו, יירמס וכדומה. כך גם לגבי הנכסים הרוחניים, הערכים והאמונות שרכש במהלך חייו. הרבה פעמים אנשים הופכים לרכושניים וחשדניים כלפי כל מי שעלול לגזול מהם אפילו חלק קטן ממה ששלחם.

ובכן, עכשיו אפשר לומר את זה בקול:

"רוב בני האדם משקיעים את כל האנרגיות שלהם בלאגור נכסים ולשמור עליהם. הוצאת אנרגיה זו היא זו שמונעת מהם לעשות שינוי, כל שינוי, ובעיקר את השינוי הנדרש כדי להיות מאושרים".

תרשו לי להרגיע אתכם ולו במעט, אף אחד לא מבקש שתוותרו כרגע על שום דבר. מה ששלכם, שלכם. השגתם אותו ביושר. דמיינו שקבעתם לעצמכם יעד לנסיעה כלשהי, נגיד לצורך חופשה. עצמו עיניים ותחשבו על ההתארגנות שלכם לקראת היציאה אל היעד.

תגידו לעצמכם: הטיסה אל "X" יוצאת עוד כמה שעות. התיק שלי מוכן, הכול ארוז וסגרתי את כל הפינות לקראת הנסיעה. מה הרגש שעולה וצף בכם בזה הרגע? אני יכול לומר לכם אלו רגשות אני מרגיש: התלהבות, שמחה, סקרנות, חוסר יכולת לנוח. כל הגוף שלי צועק: "נו, שיגיע כבר הרגע שהמטוס ימריא".

אבל, עם כל ההתלהבות האם יכול להיות מצב שבנוסף לרגשות האלה, יש לכם מחשבות נוספות שלא נותנות לכם מנוח? לדוגמה: מי ישקה את העציצים שלי? האם השכן לא ישכח לתת אוכל לכלב שלי? איך יסתדרו בעבודה בלעדיו? בטח כשאחזור תחכה לי ערימה של עבודה. יכולות להיות מחשבות נוספות כמו: אני מקווה שבמלון לא יעשו לי בעיות ושהם באמת שומרים לי חדר, אני מקווה שהחדר ששמרו עבורי הוא עם מרפסת ופונה לנוף, אני מקווה שהאוכל שם טעים, האם שכחתי את הבוילר דולק, האם המטוס תקין, האם יש מספיק דלק וכן הלאה.

האם למחשבות האלה יש שם? למה הן בכלל קיימות? ובכן, צר לי חברים, אין לי פתרון לרגשות או למחשבות המטרידות שיצופו אצלכם. אני רק יכול לומר לכם את המילים הבאות: "זה יעבור". תרשו לי לחלוק עימכם סיפור זן קצר שיסביר למה אני מתכוון:

תלמיד אחד בא למורה שלו ואמר לו: "מאסטר, יש לי בעיה, בזמן האחרון אני עצוב נורא, כלום לא הולך לי, אני כל הזמן נכשלי". ענה לו המורה: "זה יעבור". התלמיד שראה במורה שלו את אחד האנשים החכמים קיבל את דבריו של המורה וליבו התמלא

תקווה. ואכן, במהלך הזמן הדברים אכן הסתדרו. אותו תלמיד חזר אל המורה ואמר לו: "צדקת, זה עבר. אני כבר לא עצוב, אני שמח. הכול הולך לי מצוין, ואני מצליח במעשיי". ענה לו המורה: "זה יעבור".

**"כאשר אנו תולים את האושר שלנו בנסיבות
חיינו אנחנו סובלים, אך כאשר אנו מקבלים את
מה שיש בחיינו ופועלים בהתאם לכלים אלה,
הסבל הרבה יותר נסבל".**

זה לא אומר שנהיה מאושרים, זה רק אומר דבר אחד, שבחרנו לוותר על תחושת הסבל. זו בחירה חשובה, שכן בדרך זו אנו מסלקים את התחושות הלא טובות ואיננו מעוניינים עוד שיצטרפו אל המסע שלנו אל האושר. אז מה למדנו כאן? למדנו שבחיים שלנו יש נסיבות שונות. הנסיבות יכולות להיות אוניברסליות או אישיות. לדוגמה: נסיבות אוניברסליות יכולות להיות המדינה שבה אנו חיים, מזג האוויר, השלטון במדינה, הכלכלה וכדומה. דוגמאות לנסיבות אישיות: המגדר שלי, הלאום שלי, הדת שלי, הגיל שלי, השם שלי וכדומה. את חלק מהנסיבות נוכל לשנות, ואת חלקם לא. אבל זה מה יש! בבית הספר לקצינים בה"ד 1 אשר נמצא באזור מצפה רמון, יצא לי לשמוע מפי אחד המפקדים את המשפט הבא:

"אלה הכלים שלי, עם זה אצא לקרב ואנצח".

כל שעלינו לעשות הוא לקבל את זה, ולהבין שאלה רק הנסיבות. אין לנו כל שליטה עליהן. אז על מה אנחנו כן שולטים? אנחנו שולטים רק על הפירוש שאנו נותנים לאותן הנסיבות. וכעת עליכם לשאול את עצמכם האם הפירוש שאתם נותנים לנסיבות הוא הסיפור שאתם מספרים לעצמכם על החיים שלכם? על מה שאתם רואים, שומעים, מריחים, מרגישים או טועמים? ואם תשנו את הפירוש? האם הנסיבות ישתנו? התשובה היא לא. אבל משהו כן ישתנה. מה שישתנה הוא הרגש.

לדוגמה: אם אני הולך במדרכה ומועד, איזה רגש יעלה בי על פי שני הפירושים הבאים? פירוש ראשון יהיה שאני מסורבל, אחד שלא שם לב, אני תמיד עושה את זה, זה תמיד קורה לי וכדומה. לעומת זאת, פירוש שני יהיה: אני כרגע פצוע ואיני מסוגל ללכת, מה היקום רומז לי? אולי שאני כל הזמן נמצא בעשייה ושעלי לנוח קצת. בגלל שלא עשיתי זאת מבחירה אישית היקום בחר עבורי שאני אצטרך לנוח.

אני מניח שהרגשות שיעלו מהפירוש הראשון יהיו שליליים, ואילו הרגשות כתוצאה מהפירוש השני יהיו חיוביים. ומה יהיו הפעולות על פי כל אחד מהפירושים? בסיפור הראשון, בטח הייתי מחפש את התרופה שתקל עליי כמה שיותר מהר ושאחזור לפעילות הכי מהר שאפשר. אהיה כנראה לחוץ ואנסה לדאוג שכל מה שאני לא יכול לבצע כעת מישהו אחר יבצע עבורי או שאוכל לקבל ארכה של זמן

לבצע. במילים אחרות, אכניס את עצמי ללחץ נוסף דבר שרק יגביר את תחושת הסבל שלי.

ואילו בסיפור השני, אני אחוש דווקא רגוע. אשמח שסוף כל סוף יהיה לי זמן לעשות דברים שלא יוצא לי לעשות בדרך כלל. אנוח יותר, אוכל לדבר עם אנשים שלא היה לי זמן לדבר איתם וכדומה. המסקנה אפילו יכולה להיות שעלי ליזום בעצמי זמן חופשי באופן קבוע. תחשבו איזה רגש היה עולה בכך אם הייתם יכולים לפנות לעצמכם זמן באופן קבוע לעשות משהו שאתם אוהבים.

אז אם אני חוזר לשאלה הראשונה ששאלתי את עצמי, מהי משימת חיי? אני מבין שבעצם עליי לשאול תחילה, למה בעצם נולדתי? למה בעצם נולדתי עכשיו? שמעתם פעם את המשפט הבא?

“רגע הלידה שלך הוא הרגע שבו היקום החליט, שהוא לא יכול להתקיים בלעדיך”.

משפט זה בלבד נושא עימו מספר משמעויות וברשותכם אציג שתיים מהן: הראשונה, התובנה שהלידה שלי היא מתנה ליקום. והשנייה היא שיש משמעות לכך שהגעתי לעולם הנושאת איתה מחויבות להביא לעולם את עצמי.

כאן כמובן עולות שאלות, כמו: אז מי אני בעצם? מה מיוחד בי שהוא רק שלי? האם זה כישרון מיוחד? האם זה רעיון מסוים? האם זאת המצאה? האם זה גילוי? לשאלות האלה, אני קורא בשם

אחד – "המסע". זהו המסע האישי שלי, שלך, שלנו, של כולם. מי שהגיע עד לנקודה זו, מבין שזהו רגע מכונן. ברגע זה עליכם לבחור מהו המסע שלכם. דמיינו את עצמכם עומדים בצומת דרכים שבה אינסוף נתיבים. כל נתיב מסמל דרך, שבה הלך מישהו לפניכם. באיזה נתיב יהיה הכי נכון עבורכם לבחור? ובכן, התשובה לשאלה הזאת אינה ידועה לאף אחד. לא לי, לא לחכמים הזקנים ובטח לא לכם.

אבל, אין מה לדאוג, זה לא סוף העולם. זה רק תחילתו של המסע. כדי להרגיע אתכם אספר לכם שאומנם במסע חייכם אתם לבד, כי אף אחד לא יכול לחיות את חייכם במקומכם, אבל הנתיב שבו תבחרו ייפגש עם אינסוף נתיבים אחרים ובכל רגע כזה, תעמדו מול צומת חדש ותוכלו לבחור מחדש. תוכלו להחליט אם להמשיך בנתיב זה או לעבור לנתיב הבא. לא משנה באיזו דרך תבחרו, תוכלו כמעט בכל רגע לעבור לנתיב אחר ולשנות את המסע. אל דאגה, זה לא אומר שתתחילו את הכול מחדש. ממש לא. הניסיון והידע שרכשתם עד כה יעמדו תמיד לרשותכם.

זאת בעצם הסיבה שהמסע של אדם אחד שונה מהותית ממסעו של אדם אחר. כל אחד בחייו נתקל באינסוף בחירות, שכל אחת מהן יוצרת מציאות שונה. אז מהו המסע הזה שאני מדבר עליו?

**"מסע חיינו הוא אוסף של הבחירות שעשינו
ותוצאותיהן של בחירות אלה".**

לדוגמה: לבחור בפירוש הנכון, לבחור האם להאמין למחשבות שלי? האם להאמין לסיפור שאני מספר לעצמי? האם לעשות דבר אחד, דבר אחר או לא לעשות כלום? לכל בחירה שנבחר, תהיה תוצאה משלה. לעיתים התוצאה יכולה להיות זהה ולעיתים שונה לחלוטין.

חשוב שנבין שלא תמיד תהיה לנו שליטה על התוצאות, וגם שהתוצאות כוללות גם רווח אך גם מחיר שיש לשלם.

"לכל בחירה שנבצע יש רווח ויש מחיר".

לפני כל בחירה עלינו לנסות להבין מה יהיה הרווח או המחיר. כיצד נוכל לדעת מה תהיה הבחירה הטובה ביותר? אין כאן נוסחת קסם. אני לדוגמה, תמיד בוחר לפי המחיר שאוכל לחיות איתו בשלום וללא חרטות. אני כמובן מסתכל גם על הרווח. אני מעדיף לבחור את הרווח המקסימלי שאוכל להשיג מכל בחירה שלי.

חשוב גם להבין שלכל בחירה יש רווח והפסד, גם בטווח הקצר וגם בטווח הארוך. אלה יכולים להיות מחירים ורווחים שונים מהותית. אני אתן דוגמה מחיי שלי, כשהשתחררתי מצה"ל עמדתי בפני מספר בחירות, הוריי שהיו באותה תקופה במצב כלכלי קשה, לא יכלו לסייע לי כלכלית ולעזור לי להיות סטודנט מן המניין. כדי ללמוד ולהשיג תואר, ובשאיפה להשיג עבודה נאה עם שכר נאה, היה עליי להשיג את הכסף בעצמי. מצד שני, כל חבריי בחרו לנסוע לטיול אחרי צבא של מספר חודשים. חלקם נסעו למזרח הרחוק:

הודו, תאילנד, נפאל, אוסטרליה וכדומה וחלקם בחרו לנסוע לדרום אמריקה.

אני בחרתי לעבוד ולחסוך כסף ללימודי התואר וכך עשיתי. התוצאה בטווח הקצר הייתה שעבדתי ולמדתי ולא היה לי זמן לצאת לחו"ל וגם לא כסף. אבל בטווח הארוך, התואר עזר לי להשיג תפקידים טובים במקומות העבודה שבהם בחרתי לעבוד והשכר הנאה בא במקביל. אך המחיר בטווח הארוך הוא שעד היום לא יצאתי לטיול אחרי צבא, ואני מצטער על כך. אני מצטער על אותה ההחלטה כי עד היום יש בי את הרצון לעזוב הכול ופשוט לקנות כרטיס טיסה למזרח או לדרום אמריקה ולטייל שם שנה שלמה. מצד שני, הבחירה שבחרתי אז קידמה אותי למי שאני היום. ואני לא מצטער על מי שאני היום, אפילו לא לרגע.

ולמה? למה בעצם אני לא מצטער? כי אני מסתכל על החיים באופן הבא: מרגע ההתעברות ועד ללידה, האדם אינו עסוק באיזה צבע יהיו העיניים שלו, למי הוא יהיה דומה, האם הוא יצליח או לא, איך יקראו לו וכדומה. הכול נקבע עבורו וכל שעליו לעשות זה לקבל את זה. אלה הנסיבות הפנימיות של חיינו. אין לנו שליטה עליהן. את חלקן נוכל לשנות ועם חלקן נחיה לנצח. אז אני אומר לעצמי, רגע, אם כל אלה נבחרו עבורי האם יכול להיות שמה שאני אעשה או לא אעשה בחיי כבר נקבע מראש, ולי אין כל יכולת להתערב ולשנות את זה? אם כך הדבר, הרי שבמקום להילחם עליו פשוט לבחור אחרת.

**”עליי לשחרר את מה שאני רוצה כדי שאוכל
ליהנות ממה שמגיע אליי”.**

נסו לדמיין שיש לכם יום הולדת ואתם ממש רוצים לקבל מתנה מסוימת. אתם עושים הכול כדי שכולם ידעו שזאת המתנה עבורכם וששמנה הכי תיהנו. והנה מגיע הרגע ואתם מקבלים מתנות ואף אחת לא קרובה אפילו למתנה שאתם רציתם. מה תרגישו? אני מנחש שתהיו מאוכזבים, עצובים אולי גם תכעסו שאף אחד לא הקשיב לכם. עכשיו נסו לדמיין את אותה הסיטואציה, רק שכעת אינכם רומזים לאחרים מה אתם רוצים. ובעצם, אתם אפילו אומרים לעצמכם, מה שיביאו לי אני אקבל באהבה. ואז מגיע יום ההולדת ומביאים לכם מתנות, ואף אחת לא קרובה לזאת שאתם כל כך רציתם. האם תתאכזבו? אולי קצת, אבל תוכלו לשמוח ולתת לאחרים את ההרגשה שמה שהם הביאו הוא מצוין ולתת להם את התחושה שאתם אסירי תודה.

אני מניח שיש ביניכם כאלה שיגידו אבל עדיין לא השגת את מה שכל כך רצית. להם אני עונה :

**”אם אתה רוצה משהו, קום ועשה מעשה
להשיג אותו. אל תצפה מהעולם שייתן לך אותו.
היקום אינו מחויב לספק לך את מה שאתה
רוצה”.**

היקום מספק לך את מה שיש לו, ועם מה שקיבלת עליך להשיג את מה שאתה רוצה. לשבת ולהתלונן על מה שאתה מקבל אינו מקדם אותך לעבר האושר אפילו לא צעד אחד.

ברשותכם אחזור שוב לרגע הזה של הלידה. אמרנו שבשלב זה הדאגה לכל צרכיך ממשיכה להיות מסופקת על ידי ההורים שלך, החברה שבה אתה חי, המשפחה המורחבת, המדינה וכדומה. כל אלה ניתנים לך אם תרצה או לא. אין לך שליטה על זה. ואז ברגע מסוים אתה מבין שיש לך דברים שהם שלך בלבד: כישורים משלך, שם, ידע, בגדים, רכוש כלשהו כמו משחקים וכן הלאה. זהו רגע מכוון שבו אתה כבר לא מסתפק במה שנקרא יצירת הבריאה.

בשלב הזה משהו מסוים גדל בתוכך ומשנה לחלוטין את יחסך לכל מה שקיים. כל אלה הופכים להיות כלים בידיך ואתה רוצה להשיג כמה שיותר מהם. זה יכול להיות עבודה, שכר, רכוש וכן בני או בנות זוג וכדומה. כעת מתפתחת בך האמונה שכל שתשיג יותר כך תהיה מאושר יותר. לרגע המכוון הזה נקרא "צמיחת האגו".

"האגו הוא זה שיוצר את הפער בין מה שאתה רוצה למה שיש לך".

וככל שהאגו שלך גדול יותר הפער כואב יותר. האגו מביא איתו תובנות ובחירות שמובילות אותנו בנתיבים שונים ומשונים. זה יכול להיות תובנות כמו פחד לאבד דברים, פחד לאבד אנשים, פחד

מפרידות בכלל או תובנות של ייאוש כמו : אני כבר לעולם לא אהיה מה שחלמתי להיות או אשיג את מה שחלמתי שיהיה שלי. מצד שני, יכולות להיות גם תובנות כמו, אין מצב שלא אשיג את מה שרציתי או חלמתי עליו ואני מוכן לעשות הכול כדי שזה יהיה שלי.

בדיוק באופן הזה אנו נכנסים למרוץ העכברים של חיינו.

**”מרוץ העכברים הוא עשייה רק של הדברים
שאנחנו חייבים לעשות כדי לשרוד. זו הסיבה
שאנו לא מוצאים זמן פנוי לעשות את מה
שאנחנו אוהבים לעשות.”**

האבל האם זו האמת? האם אייפון חדש שעולה כמו שלוש משכורות הוא מה שיגרום לך לשרוד? הרכב שעולה כמו דירה זה מה שיעזור לך לשרוד? לעבוד המון שעות ביום זה מה שיעזור לך לשרוד? עצרו רגע, אולי אפשר אחרת? אולי יש דרך אחרת, נתיב אחר, כאן ממש ליד והוא בהישג ידכם? אולי הוא יכול להיות השינוי שאתם מחפשים?

פרק 9: מכת מחץ לאגו

בפרק הקודם הסברתי איך נוצר אצלנו האגו. כעת אפרט קצת יותר. חלק מההבניה של האגו כולל את התובנה:

”אני זה לא רק מה שיש לי, אני זה גם מה שאני עושה. ומה שאני עושה יוצר את ההישגים שלי”.

כל ההגדרות של מי אני ומה אני עושה או במה אני עוסק הופכות להיות ההגדרה של מי שאני. ואז מתחיל המרוץ: אני חייב להשיג עוד כסף, אני חייב להשיג קידום ואני חייב למנוע מאחרים להשיג את מה שיש לי. ואז העולם נתפס בעינינו כעולם תחרותי, שמחייב כל אחד להתחרות עם האחרים כדי להשיג כמה שיותר. מה שקורה לאחר מכן הוא שאני מעסיק את עצמי במה שאחרים חושבים עליי. במילים אחרות, אני מעריך את עצמי על פי המוניטין שלי או על פי איך שאני נתפס בעיני האחרים. צורת החשיבה הזו מחייבת אותי להתנהג בהתאם לסביבה שבה אני נמצא, להתלבש כמו אחרים, להסתפר כמותם וכדומה. ואם מישהו לא אוהב אותי אז אני ישר חושב שאני לא בסדר.

תפיסה זו באה לידי ביטוי פעמים רבות בצורה בוטה יותר אצל נשים, ובעיקר במערכות היחסים שלהן עם בני זוגן ועם המשפחה. הרבה מאוד נשים מקבלות את התחושה שהדרך היחידה שלהן

להגשים את עצמן היא באופן שבו מתייחסים אליהן במשפחה כבת, כאמא או כסבתא. נשים רבות מתקשות לשלב בין הדרישות של החברה ובין הרצון הפנימי שלהן להשיג משהו גדול, לתרום לחברה וכדומה. יש נשים שמצליחות להגשים את עצמן, אך לצערי נשים רבות נמנעות מלעשות משהו חזק ועוצמתי. הן לא מרגישות שיש להן מספיק כוח והשפעה להביא לשינוי. מבחינה חברתית וגלובלית חבל שאין מספיק ייצוג נשי במקומות כמו הממשלה, חברות גדולות ועוד. מבחינה אישית נשים שלא מגשימות את עצמן עלולות להיות יותר מסוגרות, להזניח את עצמן, ולוותר לעצמן.

”התובנה האחרונה מבחינת האגו מכונה הפרדה. האגו גורם לך להבין שמה שקורה לא קורה סתם, שיש ניצוץ אלוהי ושכל מה שאנו מקבלים נברא על ידי אלוהים”.

האמונה שמישהו יצר את העולם מושפעת מההבנה שאם אנחנו נוצרנו על ידי אלוהים כך גם כל שאר הדברים. אם זה באמת נכון, ואלוהים נמצא בכל דבר, אז אני מחובר לכל מה שחסר לי בחיים, וכל מה שעליי לעשות הוא ללמוד איך להתיישר עם זה ולמצוא את הדרך למשוך את זה לחיי. הבעיה הגדולה היא שאנו מביאים את התחרות האינסופית, את התלות שלנו במה יגידו אחרים, את הרצון להשיג כמה שיותר והופכים את זה למרכז העשייה שלנו ולמרכז חיינו. דבר שמביא אותנו לחשוב בסופו של דבר, שכל חיינו וכל מה שאנו עושים הוא לחיות בשקר. אנחנו משקרים לעצמנו.

מה שהיה נכון בבוקר מתגלה כשקר בערב. בכל סיטואציה אנחנו הופכים להיות מישהו אחר והתנהגותנו משתנה מרגע לרגע.

פרק 10: רגע מכונן

בפרק הקודם הצגתי את הטענה שרגע התובנה הזה הוא רגע מכונן. זהו רגע ששוב אנו נמצאים מול בחירה, האם להמשיך בכל הכוח בדרך זו או ללמוד בחזרה כיצד היינו באותם תשעת החודשים שבהם היינו ברחם, וידענו שאין לנו מה לדאוג ושאונו מקבלים בדיוק את מה שאנחנו צריכים.

זה רגע מיוחד שבו אנו נכנעים ומפסיקים את המלחמה להשיג כל דבר. זה רגע שבו אנו מבינים שהעולם מושלם והוא אינו משאיר עברנו חידות שאינן פתורות.

**”כל דבר בעולמנו הוא מדויק להפליא. שום דבר
לא קיים ללא סיבה.”**

אנחנו לא לבד, ואנו יכולים לסמוך על היקום שיביא אלינו את כל מה שאנו צריכים וזקוקים לו. אלה חיים לפי הטבע ולא חיים שבהם אני נלחם כדי לשלוט בטבע. ההבנה הזאת מסייעת לנו פתאום לקלוט שעלינו לחיות חיים מלאי משמעות, ופתאום אנו מקבלים מעין קריאת השכמה המדרבנת אותנו להגשים את עצמנו. כשאנו מבינים זאת כל עניין התחרות, השגת הדברים החומריים וכדומה מקבלים חשיבות נמוכה יותר. ואז כמו כל דבר שאינו חשוב יותר הוא הולך ונעלם מחיינו למקום פינתי ולא חשוב.

לחיות את החיים לפי הטבע זאת לא סיסמה. זה יותר לראות את הדברים כפי שהם, בלי הסיפורים שאנו מספרים לעצמנו ובלי הפירוש שאנו נותנים לכל דבר. פתאום ניתן להבחין בדברים שעד כה לא הבחנו בהם קודם. בפריחה של העצים, במבנה המיוחד של כל עץ. יש דברים שהטבע יוצר ולא יהיו לנו מילים לתאר אותם. גם ציור או תמונה לא יוכלו להמחיש לנו את מה שאנו רואים באותו הרגע. יש לרגע הזה משמעות מיוחדת, לא יהיה לנו עוד רגע כזה.

בכל פעם שנגיע לאותה הנקודה הכול יהיה שונה, אחר, לא זהה.

”אנשים מחפשים למצוא דברים דומים במה שהם עושים כי זה מעניק להם ביטחון”.

ביטחון מגיע ממה שמוכר וידוע. אבל המציאות הוכיחה לנו לא פעם שלא כך הם פני הדברים. אנחנו לעולם לא חוצים את אותו הנהר פעמיים, וזאת משתי סיבות: המים שהיו בפעם הראשונה שחצינו כבר מזמן אינם ואנחנו הפעם כבר חוצים את הנהר עם הניסיון שלנו מהעבר.

כיצד התובנות האלה משרתות אותי בחיים הפשוטים שאני מבקש לעצמי, כמו מציאת בן או בת זוג, מציאת עבודה שאני אוהב, חברים אמיתיים לחיים וכדומה?

**”מה שמניע אותנו כבר מהתחלת חיינו הוא
הייעוד שלנו”.**

כל פעולה שאנו עושים וכל תוצאה שאליה אנו מגיעים, היא חלק מהמסע שלנו אל הייעוד שלנו. הייעוד שלנו הוא זה שבאמת מניע אותנו. האגו שלנו מונע מאיתנו להתחבר לייעוד שלנו. האגו גורר אותנו לבצע מעשים על מנת להשיג את מה שאנחנו צריכים (או יותר נכון, שאנחנו חושבים שאנחנו צריכים). אבל, אנחנו לא באמת צריכים להתעסק בזה. עלינו לזכור שאנחנו יצירה של האל, אנחנו מושלמים בדיוק כפי שנבראנו.

**”מה שאמור להגיע אלינו יגיע אלינו בדיוק בזמן
הנכון ובמקום הנכון. ומה שלא אמור להגיע
אלינו לא יגיע אלינו לא משנה מה נעשה”.**

עלינו רק לפתוח את ידנו כדי לקבל את מה שהחיים והעולם הזה מספק לנו. זה לא רק זן או רוחניות, אפילו ביהדות ניתן למצוא תפיסות כאלה. קחו לדוגמא את התפילה:

**”עיני כל אליך יישברו ואתה נותן להם את
אוכלם בעיתו, פותח את ידיך ומשביע לכל חי
רצון”.**

אני מאמין שהמשפט הזה מצליח לסכם בתוכו את כל מה שניסיתי לומר עד כה. כל העולם נושא את עיניו לאלוהים בבקשות ואלוהים מספק למי שפנה אליו את התשובות בזמן הנכון. כל שעלינו בני האדם לעשות הוא לפתוח את ידינו, את הלב שלנו, את הכוונות שלנו ופשוט לקבל.

הבעיה עם האגו היא שהוא גורם לנו להיקשר לדברים, לנכסים, לכמה כסף אנחנו עושים, לכמה הצלחנו להיות מפורסמים, לכמה הצלחנו בעבודה, לכמה בנות זוג היו לי, ליופי חיצוני... כל אלה הם מכשול בדרך אל השפע הנצחי שקיים.

”ברגע שאנחנו נקשרים לאמונות שלנו, לנכסים שלנו ולרצונות שלנו אנחנו מאבדים את המיקוד שלנו ולמעשה מפסידים את כל שאר הדברים שעד כה השגנו”.

הבעיה הנוספת היא שכל הדברים הללו הם זמניים בלבד. הכסף זמני, הרכוש זמני, האמונות שלנו זמניות, שום דבר אינו קבוע. ואז כשכל זה נעלם אנו מאבדים את מי שאנחנו. נסו לשאול את עצמכם: מי אני בלי העבודה שלי? מי אני בלי הכסף שלי? מי אני בלי הגוף החטוב שלי? מי אני בלי האף העקום שלי? האם זה הגיוני שאנו כל פעם משתנים כשמשוהו נכנס לחיינו או יוצא מחיינו? האם אני עם כסף ואני בלי כסף אלה שני אנשים שונים? התשובה ברורה מאליה: ברור שלא. אז עכשיו אתם מבינים יותר טוב על מה אני

מרום / זה יעבור

מדבר? כולנו נמצאים במסע חיפוש ארוך כזה או אחר. כולנו
נמצאים במצב של מודעות כזאת או אחרת.

פרק 11: תופעות הלוואי של המודעות

למודעות מתלוות מספר תופעות לוואי:

מעגל החברים הולך ומצטמצם

אתם תתחילו לשים לב שהשיחות הרגילות עם חברים ומכרים איכשהו אינן מהנות אתכם כמו בעבר. נראה שהכול כמו שהיה, אבל משום מה זה פחות מעניין. אתם כבר לא יכולים להשתתף בשיחה שבה כל מה שנאמר בה שלילי, וגם שיחות על העבודה כבר לא מעוררות בכם השראה. העסקים הם לא המטרה שלכם יותר, ואתם מפסיקים להתנהג לפי הכללים. מסיבה זו אתם לפתע תיראו לחבריכם פרטנרים פחות נוחים לשיחה. תהיו אלה שמראים לכולם שהמלך הוא עירום, רק שלא כולם מוכנים לראות זאת עדיין.

נעשה לכם קשה לעבוד בעבודה שאינכם נהנים

ממנה

או שתבחרו להיכלל בפעילות הנוכחית ככל האפשר, או שתבחרו לשנות אותה באופן קיצוני. אם החזקתם בעבודה הישנה מכורח הצורך, הפחד או ההרגל, אז הרגשה מעיקה תצוף על פני השטח ותצטרכו לעשות משהו בנידון.

מערכות היחסים מתחילות להיקרע לגזרים

מכיוון שרוב מערכות היחסים אינן מושתתות על הבנה ושוויון, אלא על סבך של תלות ותגובות הדדיות ברגע שאתם נמצאים במצב הבנה אחר, בן הזוג יעשה את מירב המאמצים להחזיר אתכם. אך אתם כבר חושבים אחרת ולכן התגובה שלכם להוכחות מצידו ייראו לכם כמו ניסיונותיו של חיזר ליצור איתכם קשר בשפה של תושבי מאדים.

מתחילה הרגשה של בדידות

כי כל הקשרים המיותרים והמזויפים שנבנו על כישלון, ריקנות, צרכנות ואנוכיות לא יחזיקו יותר. ברגע הראשון שזה יתחיל אתם תרגישו בלבול, ולא תבינו מאיפה הגיעה הריקנות. תחילה היא תבהיל אתכם, כמו תהום פעורה, אבל בהדרגה היא תתחיל להתמלא בדיוק במה שחי ונוכח בכם.

לא תוכלו יותר לרמות את עצמכם או את

האחרים

תרגישו ממש בצורה כמעט פיזית (כמו פינוקיו) שכל שקר פנימי – במילים, מחשבות ופעולות מפריע לכם. פתאום תגלו שהסובבים אתכם סובלים מאוד. והם לא סובלים מחיים קשים – להפך, הכול בסדר בחייהם. הם סובלים מהאשליה

שמשוהו לא בסדר בחייהם. ואם קודם לכן הייתם עסוקים מדי בלחיות את הסבל שלכם בלבד – עכשיו תתחילו לחיות את כל הסבל של האנשים הסובבים אתכם, כי הסבל שלכם כבר לא יהיה יחיד במינו וברגע זה יישאר לכם רק דבר אחד – לעזור לכולם בכל רגע.

תתחילו להתבייש

בגלל הדיבורים והמעשים שלכם בעבר. תצטרכו להתמודד עם האמת ולהודות שהמקור לכל הבעיות שלכם אינו בחוץ, אלא מגיע מכם, מבפנים. ברגע שתבינו זאת, הבושה תיעלם, ואת מקומה תתפוס סוף סוף שלוה פנימית.

תדברו פחות ותשתקו יותר

מכיוון שכל מה שאמרתם בעבר כתוצאה מפחד, קנאה, אנוכיות וכעס לא יהיה נכון יותר עבורכם אתם כבר לא תרצו לכתוב תגובות מגנות ברשתות החברתיות, מכיוון שזה כבר לא יהיה חשוב והכרחי. ובכלל, במשך זמן מה לא תוכלו לכתוב שום דבר בכלל, כי כל מה שכתבתם קודם ייראה לכם שטויות או הבל הבלים כדברי קהלת. ומתברר כי שתיקה היא באמת זהב, ושלעיתים קרובות אנו לא שמים לב אליה בגלל הרעש והמהירות של האירועים בחיינו.

תמונת העולם הישן תקרוס

אתם פתאום תבינו שלא רק שדעתכם היא הדעה הנכונה, אלא שישנו מרחב אינסופי של אפשרויות. אתם גם תבינו שהמגבלות שבראשכם אינן אלא אשליה שהומצאה על ידכם.

יעלה הצורך לקחת אחריות

ולהבין שאף אחד לא חייב לנו כלום ושכל מה שיש בחייכם לא תלוי בגורמים חיצוניים כמו: בוס מעצבן, בן זוג לא מובן ומשפחה שלא תומכת, אלא בעצמכם בלבד. אתם חיים בדיוק את החיים שמגיעים לכם, ולא יהיה לכם שום דבר אחר עד שתיקחו אחריות על מה שיש לכם. אבל בדיוק באותו הרגע האחריות האישית תחדל להיות נטל שתוצו לברוח ממנו או להשליך אותו על אחרים, זה יהפוך לסדר הדברים האמיתי וההגיוני של הדברים. וכך, יום אחרי יום, כל הסחף המלאכותי והצבוע יתחיל להתפורר, ויחשוף את החללים הפנימיים. ומצד שני ההווה יתגלה, יגדל, יפרוץ, יתחזק ויכה בכם שורש. זה לא תהליך עדין ונעים. לעיתים קרובות מדובר בפריצה מוחצת של הרגלים ותגובות אוטומטיות שנרכשו במהלך השנים. תצטרכו לאזור הרבה סבלנות, אבל כשתצאו מהריסת התבניות הנפשיות המרוסקות שלכם, תבינו שזה היה שווה את זה.

פרק 12: האם זאת האמת?

ובכן, הגיע הזמן להתמודד עם השאלה המרכזית: האם זאת האמת כל מה שדיברנו עליו עד עכשיו? ובעצם, אם אני ממש רוצה לדעת מהי האמת, בכל סיטואציה, בכל מצב, האם זה אפשרי? כמה פעמים יצא לכם לראות למשל סרט עם חבר, וכששוחחתם על מה שראיתם, התברר שכל אחד מכם הבין את העלילה קצת אחרת? אני לא מדבר על שוני מהותי, אלא על שוני שבא לידי ביטוי בהיבטים מסוימים בלבד. בכל זאת גורם לכך ששניכם ראיתם את אותו הדבר אך תיארתם דבר אחר... כמה פעמים אמרתם משהו למישהו בכוונה אחת והוא הבין דבר אחר לגמרי?

אני בטוח שרובכם הנהנתם בראשכם תוך כדי הקריאה, וחלקכם אף אמר לעצמו, מי בשקט, ומי בקול רם, וואי, מלא פעמים. ובכן, איך ייתכן הדבר? בואו נבחן את הנושא קצת יותר לעומק. נניח שאתם רוצים לצאת פיזית מהמקום שבו אתם שוהים כעת. רוב הסיכויים שישנו בכניסה חסם המונע מכם לצאת. איך כולנו נקרא לחסם זה? "דלת". ולמה אנו קוראים לזה דלת? כי ככה לימדו לנו מגיל קטן וכי אנחנו אנשים שזקוקים לביטחון.

"ישנם שני דברים שמקנים לאדם ביטחון, או

יותר נכון לומר, כשהם חסרים האדם חש חוסר

ביטחון: הראשון נקרא ודאות והשני נקרא

סדר".

מהי ודאות?

**”ודאות נוצרת כאשר ישנה ידיעה ברורה
שהדבר הוא כך ולא ישתנה, כלומר הוא קבוע”.**

ומהו סדר?

**”סדר זו הצורה שבה דברים נשמרים, נקראים,
מובנים ונתפסים”.**

רובנו מרגישים בטוחים כשהדברים ידועים, מוכרים ומאורגנים באופן שאנו יכולים לדעת בכל רגע נתון, מה נמצא איפה וכמה ממנו וכיצד קוראים לו. הדרך הנכונה לייצר ודאות וסדר היא לתת שמות לדברים ולקבע את השמות האלו כך שתיווצר שפה אחת משותפת המאפשרת תקשורת. כל זה יחד יוצר ביטחון. ואיך זה קשור לאמת? כאשר הדברים הם קבועים, לא משתנים ושמים ידוע לכול, הם נקראים עובדות. שני אנשים שיתארו עובדות כלשהן, סביר להניח שהתיאורים שלהם יהיו דומים.

מתי מתחילה הבעיה? כאשר שני אנשים שונים מפרשים באופן שונה את אותן עובדות. בדרך כלל, רובנו לא מסתפקים בשפה שלנו בתיאור עובדות גרידא. דמיינו לעצמכם אדם שהיה מדבר איתכם רק בעובדות, האם היה בו משהו מושך? האם הוא היה ממגנט

אתכם? מאתגר אתכם? מעניין אתכם? רוב הסיכויים שלא. לכן, אנו יוצקים אל העובדות פירושים שמטרתם לייצר רגש אצל האחר. רגש שיוביל, ככל הנראה, לאקט מסוים, לתגובה.

אני אתן דוגמה: אתם כותבים לעצמכם דבר מה במחשב, שעת צוהריים, הכול שקט מסביב. פתאום מתנגנת לה מוזיקה בווליום גבוה מאוד, ומסיחה את דעתכם. אתם מנסים להתעלם ולהתרכז במה שאתם כותבים ולא מצליחים. כעת דמיינו שמישהו בא ושואל אתכם מה קרה?

האם תענו לו: "אני ישבתי וכתבתי דבר מה במחשב, פתאום החלה להתנגן מוזיקה בווליום גבוה. ככל הנראה דעתי הוסחה ולא הצלחתי להתרכז ולכן הפסקתי לכתוב". אני מניח שלא, אני מניח שתשובתכם תהיה קצת יותר מעניינת, ושתעשו שימוש בשפה שהיא לא רק עובדתית, למשל "תקשיב, זה לא ייאמן מה שקורה פה. חוסר ההתחשבות של אנשים הוא ברמות הזויות. באמצע שעת הצוהריים, מישהו החליט להעיר את כל השכונה ולשים מוזיקה בפול ווליום. אתה לא מבין, רציתי להרוג אותו. יש לו מזל שאני לא יודע מי זה היה..."

הסיפר שתספרו, יחסיר דברים מסוימים ויוסיף דברים אחרים שלא היו חלק מהעובדות. בדוגמה שנתתי, הדובר החסיר את העובדה שהוא ישב וכתב דבר מה במחשב. לעומת זאת, בסיפור נוספה עובדה ש"מישהו" הפעיל את המוזיקה בפול ווליום. יש כאן שתי הנחות שאינן עובדות: העובדות אינן מרמזות שמישהו ביצע

אקט כלשהו ויתרה מכך, אין לכם כל דרך לדעת אם זה היה בפול ווליום או סתם ווליום גבוה.

למה אם כן, הנטייה של בני האדם היא להחסיר פרטים מסוימים ולהוסיף פרטים אחרים? מכיוון שהעובדות עצמן אינן מספרות סיפור. אין בהן שום דבר. שום מסר. ואנחנו רוצים להעביר מסר. אנו רוצים למשוך את יחסו של האחר, ולגייס אותו להיות בצד שלנו. גיוס כזה, תומך ברגשות שעלו בנו כתוצאה מהעובדות. בדוגמה שלנו, חוסר היכולת להתרכז שהביאה לחוסר היכולת להמשיך ולכתוב, ללא ספק יצרה אצלכם רגשות שליליים, כגון תסכול, כעס וכדומה.

סיטואציה כזאת יכולה גם לייצר רגשות חיוביים. דמיינו לרגע את אותה הדוגמה בדיוק, רק שהמיקום שבו אתם יושבים משתנה. אתם תלמידים בכיתה ואתם כותבים משהו במחשב. המוזיקה שהחלה לא מאפשרת לכם ללמוד ולא ניתן להפסיקה. רוב הסיכויים שהמורה תפסיק ללמד אתכם ותשחרר אתכם מוקדם יותר. כעת דמיינו איזה רגשות יעלו בכם. רוב הסיכויים שתשמחו שהשיעור נגמר ושאתם יכולים לצאת ולשחק עם חברים וכדומה.

אז מה הרגש מאפשר לנו? הרגש ללא ספק יוצר עניין. הרגש יוצר חיבור בין מה שקרה לבין הסיפור שלנו על מה שקרה. כשמי שמאזין לכם מגיב באמפטיה, הזדהות, הבנה או חמלה סימן שהצלחתם לעורר בהם רגש. לעיתים הרגש גם גורם למאזינים להתגייס, לסייע ולעזור.

בואו נחשוב על סיטואציה אחרת. אתם רואים אדם העומד מעל אדם אחר וחותר עם סכין את בטנו של האדם ששוכב. כמה פירושים שונים יכולים להיות לסיטואציה זו? בואו ננסה לראות: זה יכול להיות רוצח שחותך את בטנו של הנרצח; שני שחקנים שמשחקים משחק שבו אחד חותר את השני; רופא כירורג שמבצע ניתוח בחולה; קניבל שמארגן את ארוחת הערב שלו ועוד. כל פירוש גורר אחריו רגשות שונים ובעקבותיהם מגיעות תגובות שונות, בהתאם לרגש.

אז אם לאותן העובדות יש פירושים שונים, איך נדע מהי העובדה ומהו הפירוש? אין באמת דרך לדעת את האמת כולה, אלא רק ניצוצות שלה. תמיד יהיו חלקי אמיתות שמעורבות בדעות ובפירושים שונים. אז מה המסקנה? כאן זה הולך ונעשה מורכב יותר.

פרק 13: מי מחזיק באמת?

הפילוסוף שפינוזה התייחס לנושא האמת וטען שאין דרך מציאותית ויעילה למצוא את האמת הניטרלית, נטולת האגו, נטולת הפרשנות, נטולת הדעות הקדומות וכדומה. שפינוזה אמר כי:

”כל אדם ביקום מחזיק חלק אחד מהאמת. כדי לדעת את האמת כולה עלינו לשמוע את כל בני האדם ביקום, וגם אז לא בטוח שזאת תהיה האמת לאמיתה”.

אז אם אין אדם אחד שמחזיק באמת, הרי שהקשבה רק לאדם אחד, לא תספק לנו את האמת. לכן עלינו להקשיב לאנשים נוספים שיתארו לנו את אותה הסיטואציה. ככל שיותר אנשים יתארו את הסיטואציה נוכל לבחון את הדברים המשותפים שכולם ציינו, ואלה ככל הנראה יהיו העובדות. אם נחזור לדוגמה האחרונה של האדם שעומד ומנופף בסכין, סביר להניח שכולם יציינו שהוא עומד לחתוך את האדם השני. מכאן אפשר להסיק כי הדבר המשותף שאותו רוב האנשים יספרו הוא ככל הנראה הכי קרוב לאמת ולמה שקרה בפועל.

דבר נוסף, האמונה כי גם אני לא מחזיק באמת כולה, יוצרת אצלי מצב שבו ויכוח על מקרה שהיה או על תיאורו, הוא מיותר

לחלוטין, כי כולם צודקים וכולם טועים באותה מידה. כאשר אדם מציין משהו שלא ידעתי קודם, או שלא חשבתי עליו או שהוא מנוגד למה שאני אומר, מאמין או חושב, זאת לא הזדמנות להתחיל ויכוח, אלא זאת הזדמנות לשמוע אמת אחרת משלי.

שאלה שתמיד עוזרת לי במקרים כאלה היא :

”מה הוא יודע שאני לא יודע?”

אם לי יש רק חלק מהאמת, אז בדבריו של האחר (גם אם הם סותרים את דבריי לחלוטין) יש קמצוץ אמת שלא היה קיים בדבריי שלי. מה שאני מנסה בסך הכול לומר הוא שבמקום לייצר ויכוח, יש כאן מקום ללמידה. אספר לכם סיפור : לפני מספר ימים, חניך שלנו הלך למסיבת יום ההולדת של אחיו שהתקיימה במשפחתון אחר. שני האחים גרים כאן בכפר, וכל אחד מהם גדל במשפחתון אחר. לאחר כשעה החניך שלנו חזר ואמר שהיה בסדר, אבל שהוא מעדיף להיות במשפחתון שלנו.

ביום שלמוחרת התקשרה אם הבית של המשפחתון של האח לאשתי והתלוננה בפניה שהחניך שלנו לא נשאר במסיבת יום ההולדת עד לסוף המסיבה, דבר שפגע מאוד באח שלו. היא אפשרה לחניך שלנו לעזוב מכיוון שהחניך שלנו אמר לה שאני (עבדכם הנאמן) צריך אותו במשפחתון כי אני עושה פעילות במשפחתון. אשתי הופתעה לחלוטין ממה שסיפרה המדריכה, אך אמרה לה שהיא תבדוק את העניין. אשתי ידעה שלא הייתה כל פעילות אצלנו

במשפחתון ולכן מה שאמר החניך לאם הבית של אחיו אינו אמת. היות וזאת הייתה שעת בוקר, והילדים היו באותה עת בבית הספר, היא סיפרה לי על השיחה עם אם הבית ועל מה שאמר החניך. היא גם רצתה לוודא איתי, אם אני ביקשתי ממנו לחזור מוקדם או שזאת הייתה המצאה של החניך, כי הוא ידע שאם הוא יאמר לאם הבית של אחיו שאני אמרתי לו לחזור, היא לא תוכל לשכנע אותו להישאר.

כמובן שאני לא הוריתי לו לחזור, ומכיוון שכך אשתי ואני נקלענו לדילמה רצינית. חניך שלנו שיקר לאם בית, ויותר מזאת, גם עירב אותי בסיפור, מה שיצר אצלה קצת כעס על הדרישה שלי. ובכן, מהי האמת כאן? כיצד אנו מסבירים לחניך את הטעות שלו מבלי שהוא ייפגע ובכל זאת לא יחזור על טעות כזו שנית? באותו יום, לקחתי את החניך לשיחה. התיישבנו אחד מול השני ואני אמרתי לו: "אני רציתי לומר לך שאני ממש גאה בך ובמשהו שעשית. זה מאוד ריגש אותי. החניך הסתכל עלי בעיניים פעורות וכל כולו היה סימן שאלה אחד גדול. "אתה גאה בי על משהו שאני עשיתי בשבילך?" אמר. "אני לא מבין, אני לא חושב שעשיתי משהו בשבילך".

הסתכלתי עליו ואמרתי לו: "בוודאי שעשית. אתה כל כך בטוח בי שאני אתמוך בך ושלא אכעס עליך אם תשתמש בי כדי להשיג משהו שאתה רצית. זה רק מראה עד כמה אני מיוחד וחשוב בעיניך". החניך הסתכל עליי ועיניו התמלאו בלחלוחית. "אתה בטח מתכוון למה שאמרתי לאם הבית של אח שלי אתמול", אמר.

"כששיקרתי לה ואמרתי לה שאתה דרשת ממני שאחזור. אני יודע שאני שיקרתי ושעשיתי מעשה אסור. אני גם מוכן לשלם על מה שעשיתי, אבל אתה אומר לי שאתה בכלל גאה בי שעשיתי את זה. אני לא מבין".

הסתכלתי עליו והסברתי. "אני יודע שלא הרגשת נעים שם במסיבה. לפני מספר חודשים, הייתה לך יום הולדת וההורים שלך לא חגגו לך. והנה כעת יש לאח שלך יום הולדת וההורים שלכם חוגגים לו ונותנים לו מתנות וכדומה. אז הרגשת קצת קנאה, הרגשת מאוכזב מההתנהגות של הורידך כלפיך. תחושות אלה לא אפשרו לך באמת לחגוג לאח שלך, למרות שרצית לחגוג לו. אני מבין את התחושה הזאת, והיא לא תחושה קלה. לכן אני מבין שכל מה שרצית באותם הרגעים היה פשוט לצאת משם. כשביקשת לצאת, אם הבית ואח שלך הפעילו עליך לחץ להישאר. ולכן עשית את מה שעשה שמשון הגיבור, אמרת לעצמך 'תמות נפשי עם פלישתים', ובחרת באופציה שהייתה נראית לך הכי יעילה לצאת משם כך שאף אחד לא יוכל לעצור אותך. האופציה היחידה שלך הייתה לומר לאם הבית שאני אמרתי לך לבוא, והיות ואני ההורה שלך, היא לא הייתה יכולה לומר לך אחרת אלא להיעתר לבקשתך לעזוב. הבנתי נכון?"

החניך הסתכל עליי מופתע לגמרי ואמר: "כן, בדיוק כך. לא ידעתי מה לעשות. רציתי לבכות מרוב כאב והרגשתי שאם הייתי נשאר שם עוד רגע הייתי הורג שם מישהו מעצבים. אני מצטער שהשתמשתי בך". "ובכן", התחלתי לומר לו, "זאת אכן הייתה דרך

לא מוסרית לצאת מהמסיבה. דרך שבה נאלצת לומר דבר שקר, וזה כמובן דבר פסול. נדבר על זה עוד מעט, אבל לפני זה אני רוצה לומר לך שזה בהחלט מרגש אותי שסמכת עליי שאני אבין אותך ואת הסיטואציה שבה היית ולכן הכנסת אותי לשקר הזה שלך. כעת בוא נדבר על הדרך שבה בחרת לעזוב את המסיבה. נקבע מראש שמה שעשית (לומר שקר) היה פסול. אם עכשיו הייתי מחזיר אותך אחורנית בזמן ונותן לך הזדמנות שנייה לצאת מהמסיבה אבל מבלי לשקר. האם היית עושה משהו אחר? האם היית נוהג אחרת? אומר משהו אחר כך שהמדריכה לא תוכל לשכנע אותך להישאר?"

"אני לא יודע", אמר החניך. "לא עולה לי בראש שום דבר, למעט העובדה שאני לא אומר יותר שקר כזה", ענה והרכין את ראשו. ראיתי את האכזבה שלו מעצמו, את הלמידה שהוא נאלץ ללמוד ברגעים אלה. הוא ממש כעס על עצמו. מהמקום שהוא בא ממנו, על שקר משלמים. יש עונש על דברים כאלה. והנה יושב מולו ההורה שלו, ולא רק שהוא לא מעניש אותו, אלא אומר לו שהוא גאה בו ושהמעשה הפסול אפילו מרגש אותו, למרות שהוא פסול.

חיכיתי דקה או שתיים ואז אמרתי לו, "אתה רוצה ללמוד משהו? משהו קטן שאולי יסייע לך בפעם הבאה שבה תיתקל בסיטואציות קשות כמו זאת?" "כן, בטח", הוא ענה במהירות. "יופיי", אמרתי לו והמשכתי: "אני רוצה לדבר איתך על אחריות, אבל לא אחריות כמו שאתה מכיר ויודע אלא אחריות במובן אחר לגמרי ואם תשתמש בעצה שלי תוכל לצאת ממצבים קשים לא באמצעות

יצירת מצב קשה חדש, או ביצוע מעשה פסול. זה יאפשר לך לצאת ממצבים קשים כך שכל הצדדים יהיו מרוצים. האם אתה פתוח להקשבה וללמידה?"

"בטח", ענה לי החניך בהתלהבות. "אז אני אתחיל בסיפור שקרה לי כשהייתי בצבא", פתחתי ואמרת לי לו. "זה היה בתחילת שנת 91. היה חורף קשה, וירד אצלנו בבסיס המון שלג. באותה תקופה הייתי מפקד כיתה בקורס מפקדים וההורים שלי היו צריכים לעבור מביתם בחולון לביתם שבראשון לציון. הבית בראשון לא היה גמור. הגג לא היה מוכן ולכן גשם חדר פנימה וגם היה בבית קור אימים. אני ביקשתי ממפקד הפלוגה לצאת לשבוע חופש כדי שאוכל לסייע לאבא שלי לסתום את החור ולתקן את הגג. המפקד שלי, למרות שהבין את מצבי, אמר שזו תקופה מאוד חשובה בקורס ולכן הנוכחות שלי נדרשת. הוא אישר לי לצאת מוקדם בבוקר, אך דרש שאחזור באותו הערב".

"אני חשתי תסכול נוראי. הרגשתי שככל הנראה לא הבהרתי למפקד שלי את חומרת המצב. אני לא צריך לצאת כדי לראות את ההורים שלי, אני צריך להיות בבית כדי לעבוד פיזית עם אבא שלי. סיפרתי על כך לחבר שלי, והוא אמר לי את המשפט הבא":

"אתה יכול להשיג כל מה שאתה רוצה, בתנאי

שתהיה מוכן לשלם את המחיר"

"הבנתי שהפתרון שלי נמצא מול העיניים שלי. עליי לצאת מהבסיס ולא לחזור עד שאסיים לעזור לאבא שלי לתקן את הגג. בשפה הצבאית זה נקרא 'לדפוק נפקדות'. התוצאה של מצב זה תהיה ככל הנראה משפט צבאי והעונש יהיה ריתוק ממושך לבסיס או כלא. לא מצב סימפטי. השאלה הייתה, האם אני מוכן לשבת בכלא או להישאר בבסיס ולתת להורים שלי ולאחיי הקטנים להמשיך ולסבול? כאן ידידי, טמון הסוד של הביטוי 'לקחת אחריות'. העובדה, שאני בוחר בחירה חופשית לשלם מחיר על פעולה או אמירה שאני אומר".

"במילים אחרות, אני בוחר את כל המחירים שאני עלול לשלם, ומעמיד אותם אל מול התוצר החיובי של מעשיי. אם כן, להיות אחראי זה לעשות את מה שאני רוצה בידיעה שיהיה לזה מחיר ושאני אהיה מוכן לשלם את המחיר. אני יודע שבמקרה שלך, לא חשבת שאם הבית תתקשר אלינו ותברר למה קראנו לך. אתה בחרת לומר דבר שקר מתוך מחשבה שזה יאפשר לך לצאת מהמסיבה ושאני או אשתי לא נדע על כך לעולם. לא חשבת שתצטרך לשלם שום מחיר ולכן הנחת שהשקר ישתלם".

המשכתי ואמרתי, "אני לא אומר לך: אל תשקר יותר, כי הרי ידעת מראש שאסור לשקר. אני אומר לך משהו אחר לגמרי. בכל רגע נתון, זכור שהאמת תצוץ בסופו של דבר על פני המים ותתגלה. וכשהיא תתגלה אתה תצטרך לשלם מחיר. לכן, הדרך הנכונה היא לומר את האמת, או לבחור לשקר ואם אתה נתפס, להיות מוכן

לשלם את המחיר. ועכשיו אשאל אותך. מה זה אומר מבחינתך לומר את האמת בסיטואציה שבה היית אתמול במסיבה?"

החניך הביט בי ושאל: "אתה מתכוון שהיה עליי לומר לאם הבית של אח שלי שלא נעים לי שם, ושאני מקנא באח שלי שהוא מקבל יחס מועדף מההורים שלי וקשה לי עם זה? איך זה היה עוזר לי בדיוק?" הסתכלתי עליו וחייכתי. לא הגבתי. ואז הוא המשיך: "אם היית במקומה היית מקשיב לי בכלל? הרי היא רצתה לדאוג לאח שלי, ומה שהיה לה חשוב הוא שהוא לא יהיה מאוכזב. ואני, מה איתי? מי דואג שאני לא אהיה מאוכזב? למה לי לא חגגו יום הולדת ואילו לאח שלי חוגגים גם בבית וגם בכפר? זה הוגן לדעתך?"

ראיתי את הכאב שלו, את העוצמה של הכעס שלו ושל התסכול. "תגיד לי משהו", שאלתי אותו. אתה חושב שאני מבין אותך, עכשיו כשאתה מספר לי את מה שסיפרת כעת?" החניך: "אני מניח שכן, אבל אתה זה משהו אחר. אף הורה לא מתנהג כמודך". אני: "נכון, כל אחד פועל אחרת, וטוב שכן. אבל

**"יש ביקום שלנו קסם כזה, קסם מיוחד
שכאשר האמת נאמרת, ונאמרת בכנות מרבית,
הצד השני מקשיב, מבין ופתוח להצעות
ולסיוע".**

"אני בטוח שאם היית מתאר לאם הבית של אחיך את מה שאתה מרגיש, היא הייתה מבינה ומאפשרת לך לצאת מהמסיבה מבלי להתעצבן עליך שככה אתה משאיר את אחיך מתוסכל. אני הייתי רוצה שאתה תרגיש בטוח לומר את האמת שלך מבלי להתנצל. שתאמר מה שאתה מרגיש גם כשזה כואב או לא נעים. אף אחד לא יכול לפגוע בך כשאתה מגיע עם האמת שלך. לעומת זאת, כשאתה משקר, אתה נותן לאחרים בשר. אתה מאכיל אותם בכלים שהם יוכלו להפעיל אותם לאחר מכן נגדך".

הוא הסתכל עליי במבט המום לחלוטין. הבנתי שזה הרגע שבו עליי לשתוק, לתת לו להפנים את הדברים. אז פשוט פתחתי את הידיים שלי לחיבוק והוא כולו התרפק עליי. כל מה שעשיתי, נבע מהשאלה הפשוטה ששאלתי קודם: מה הוא יודע שאני לא יודע. לא הנחתי שהחניך שלי שקרן. לא הנחתי שהוא בעייתי, אלא יצרתי בינינו מקום בטוח לשיח אינטימי, כנה, אמיתי ואותנטי ללא עכבות. יצרתי שיח שבסיומו החניך חש בטוח ועדיין ידע שמה שהוא עשה היה טעות ושעליו ללמוד לפעול אחרת בפעמים הבאות. וזאת באמצעות כלי שנתתי לו לפעול אחרת. אם הצלחתי בדרך שבה פעלתי או לא, אני לא יודע. ימים יגידו. ואם אני כבר מדבר על הצלחה, מה זאת בעצם הצלחה? מי נחשב אדם מצליח?

פרק 14: הצלחה וחומריות

החברה המודרנית יצרה במהלך השנים חיבור בין חומריות להצלחה. ככל שאתה בעל יותר אמצעים אתה יותר מוצלח. ככל שאתה בעל יותר הישגים אתה יותר מוצלח. הישגים רבים יותר כמעט בוודאות יביאו להצלחה חומרית רבה יותר. החברה גם יצרה חיבור בין כמות ההשקעה שהשקעת להישג שהשגת. ובמילים אחרות, אדם מצליח זה אדם בעל משאבים רבים והוא הגיע לכך בזכות הישגים רבים שצבר בהשקעה רבה. ראייה כזאת יוצרת, מחד הערצה למצליחנות ופיתוח רצון עז להצליח חומרית, ומאידך זלזול באלה שלא השיגו משאבים רבים.

**”הכבוד הניתן לאדם לא ניתן לו רק בשל היותו
אדם, אלא רק בזכות ההישגים שאליהם הוא
הגיע”.**

אני אתן דוגמה: דמיינו לעצמכם ששני אנשים שלא התראו במשך תקופה ארוכה, החליטו להיפגש. אחד הדברים שבוודאי יעלה בשיחתם הוא עדכון על מצבו של האחר. זה יקרה על ידי שאלות כמו אז מה אתה עושה בימים אלה? היכן אתה עובד? כמה ילדים יש לך? היכן אתה גר? את אותה הסיטואציה נוכל להשוות לשני כלבים שנפגשים ברחוב. דבר ראשון שהכלבים יעשו יהיה להריח אחד את השני, כלומר להתעדכן במצבו של האחר. לאחר מכן, אחד מהם ייקח את הפיקוד ויראה לאחר שהוא חזק יותר. ועכשיו

נחזור לשיחה בין שני החברים. אחד יאמר שהוא גר בבית קטן בעיירת פיתוח, יש לו שלושה ילדים והוא עובד כשכיר במפעל מקומי כאיש מכירות. לעומתו יאמר השני שהוא גר בצפון תל אביב, בפנטהאוז עם שלושה מפלסים, והוא סמנכ"ל השיווק של חברת הייטק שמייצרת מוצר בתחום הרפואה. ההבדלים בין השניים ברורים. דמיינו מה מרגיש באותם הרגעים הבחור מעיירת הפיתוח? רובכם תענו שהוא מקנא. סביר להניח שהוא יחשוב לעצמו איך יכול להיות שאני בקושי גומר את החודש, גר בעיירת פיתוח בדירה קטנה ובצפיפות, ואילו החבר שלמד איתי בבית הספר הגיע להישגים כאלה?

בלי לשים לב, הבחור מעיירת הפיתוח יתחיל לפתח רגשי נחיתות. הוא יקווה שהפגישה תסתיים כמה שיותר מהר כדי שיוכל להיפרד מאותן רגשות לא נעימים שעולים בו. מעניין לציין שבעבר, כאשר היינו רואים אדם מסכן, היינו אומרים שאין לו מזל וכמה הוא מסכן. כיום, כאשר רואים אחד כזה, אף אחד לא קורא לו יותר חסר מזל. רוב הסיכויים שיקראו לו "לוזר", מפסידן וכדומה. אותו לוזר ככל הנראה לא השקיע ולכן לא הגיע להישגים. לפיכך, התפיסה היא שמגיע לו שהוא נמצא במצב הזה! וכשאנו אומרים על מישהו שמגיע לו, האם קיימת בנו אמפטיה או חמלה למצבו? ברור שלא. ואם אלה לא קיימים, אנו לא ננסה לעזור לו, ולא ניתן לו נדבה. רוב הסיכויים שפשוט נתעלם מקיומו ונחלוף על פניו כאילו איננו רואים אותו, כאילו הוא אוויר.

ממה נובעת הרדיפה אחר הצלחה חומרית? יש כאלה שיגידו פחד. כן, פחד להיות עני. שלא תבינו לא נכון, רוב האנשים אינם פוחדים שלא יהיה להם מה לאכול או איפה לישון. רוב האנשים פוחדים מהבושה. הבושה שמלווה את העוני. בושה, עוני, לוזריות כל אלה הולכים טוב מאוד, יד ביד. אני אחזור לפגישה בין שני החברים ולבעיית הקנאה שהתעוררה. מתי מתעוררת קנאה?

**”קנאה מתעוררת כשאנו במצב שבו נוצרת
השוואה בינינו לבין אדם שאנו נוטים לחשוב
שהוא בקבוצת השווים שלנו”.**

אני מניח שאף אחד מכם לא מקנא במלכת אנגליה, למרות שהיא הרבה יותר עשירה מכם. ומה הסיבה לכך? כי מלכתחילה היא לא נחשבת בעיניכם בקבוצת השווים לכם. לכל אחד יש את קבוצת השווים לו. זו אותה קבוצה שאליה הוא משווה את "הצלחותיו", את "הישגיו" וכדומה. אלה יכולים להיות שכנים שלכם, בני הגיל שלכם, כאלה שלמדו איתכם בבית הספר או באוניברסיטה, חברים שלכם לעבודה, חברים שעובדים בתפקיד דומה לזה שלכם בחברה אחרת וכן הלאה.

תופעה נוספת המתרחשת בחברה שבה הצלחה היא משהו חומרי היא ש :

"בני האדם נוטים לשייך לדברים חומריים, רגשות ותגמולים".

זה לא באמת האוטו שבו הוא נוסע, אלא יותר מה אני רוצה לשדר כשאני נוסע ברכב חדש, ברכב מפואר. מה אני משדר כשאני לובש בגדים שקניתי בשוק לעומת בגדי מעצבים? תחשבו על זה רגע, אם תלכו לריאיון עבודה במכנס קצר ובסנדלים ולעומתכם יגיע מישהו אחר, לבוש בבגדים חדשים, ממיטב האופנה. איזה רושם אתם תעשו ואיזה רושם יעשה אותו בחור? לא בטוח שהבחור שהתלבש בבגדי מעצבים בהכרח ירגיש נוח בבגדים האלו, אבל הגמול שהוא יקבל זה מה שמעניין אותו. הגמול במקרה של ריאיון העבודה הוא שהוא יקבל יחס רציני יותר מהמראיין ואילו אתם תקבלו יחס צונן ופחות רציני.

השאלה שאני רוצה לשאול היא אם הגמול שנקבל אם נבחר להציג את עצמנו בדרך מסוימת הוא באמת אושר או אולי זה ניסיון נואש להרוויח כמה שיותר תגמולים מהסביבה. למעשה מדובר בפעולות אינסופיות. זה פשוט מירוץ הדורש ממך להיות כל הזמן הכי טוב, הכי מוצלח, הכי מצליח. אין כאן רגע אחד של נחת. אין לך שום זכות לנוח על זרי הדפנה, כי שנייה אחת שלא תשים לב, מישהו אחר עלול לקחת ממך את הכתר. אז יש לי חדשות בשבילכם, הצלחה כזאת היא זמנית בלבד! בכל רגע יכול להגיע אדם אחר עם הישגים רבים יותר, עם משאבים רבים יותר, עם חוכמה רבה יותר וכדומה.

אז מהי הצלחה אמיתית? מהו אותו האושר שאני או כולם רודפים אחריו, כותבים עליו ספרים, מאמרים, שירים, חולמים עליו בלילות, מדמיינים אותו בעודנו ערים וכדומה. הנה לכם תרגיל קצר,

”דמיינו שאתם מאושרים. תרשמו על דף מה אתם עושים באותו הרגע בדיוק. מה אתם לובשים? היכן אתם נמצאים? מהי הפעילות שאתם מבצעים ברגע זה?”

תרשמו ואל תתעצלו. עכשיו תענו על השאלה הבאה:

”במה זה שונה ממה שאתם עושים ברגע זה בדיוק?”

רובכם תגלו שמה שרשמתם, דומה מאוד למה שאתם עושים ממש ברגע זה, בהבדל אחד. כשאמרתי לכם לדמיין, אתם עשיתם שינוי חשיבתי בלבד. העזתם לדמיין שאתם מאושרים.

אגב, למתחכמים ביניכם שכתבו שיש שוני גמור בין מה שכתבתם למה שקורה ברגע זה בדיוק, נסו לענות על השאלה:

**”למה זה עושה אותי מאושר ואילו מה שאני
עושה עכשיו לא עושה אותי מאושר?”**

ואם אתם יודעים מה עושה אתכם מאושרים, מה בכלל אתם
עושים פה?

**”למה לעזאזל אתם לא עושים ברגע זה, את מה
שעושה אתכם מאושרים?”**

התשובה לכך היא פשוטה. אבל אין זה מקומי לענות עליה עבורכם.
חלק מהאושר הוא הגילוי העצמי. מה שאתם מגלים בעצמכם יוצר
אצלכם את נקודת המפנה ומגביר את האמון בעצמכם ואת רמת
האושר שלכם.

פרק 15: משמעות החיים

אפתח את הפרק בסיפור קצר על בחור אחד שעשה חיל בכל מעשיו. הוא הצליח בעסקים, הרוויח המון, בילה בחו"ל, אכל במסעדות הכי יקרות ומפוארות. ובכל זאת, משהו הציק לו. הוא לא היה מאושר. יום אחד הוא החליט למכור את כל רכושו ובכסף שהשיג קנה יהלום ענק. וככה הוא החל להסתובב עם היהלום ממקום למקום. מחפש להבין מדוע הוא לא מאושר. יום אחד הוא פגש בדרך נזיר, והוא פנה אליו ושאל אותו: "תגיד לי בבקשה, איך יכול להיות שאני אחד האנשים הכי עשירים והכי מצליחים ובכל זאת אני עצוב?"

הנזיר הסתכל על הבחור והבחין שהתיק שלו כבד. שאל אותו הנזיר: "מה יש לך בתיק שהוא כל כך כבד?" "זה היהלום שקניתי לאחר שמכרתי את כל הרכוש שלי", ענה לו הבחור. "אוכל לראותו?" שאל הנזיר. "בוודאי", השיב הבחור, הוציא את היהלום וקירב אותו לנזיר.

ואז, ברגע מסוים, בלי שום הכנה מראש, חטף הנזיר את היהלום והחל לברוח. הבחור המופתע צעק לעזרה והחל רודף אחרי הנזיר. אך הנזיר, שהיה ככל הנראה מהיר מאוד, הצליח להיעלם לבחור. הבחור שחיפש אחרי הנזיר שעה שלמה ללא הצלחה, החליט לחזור למקום שבו הוא פגש לראשונה את הנזיר. והנה הוא רואה את הנזיר, יושב לו בשלווה ובידיו היהלום. הוא רץ במהירות וחטף לנזיר את היהלום. לאחר מכן פנה אל הנזיר כדי לצעוק עליו ולגעור

בו. הנזיר המתין שהבחור יסיים לצעוק ואז שאל: "כיצד אתה מרגיש? האם אתה מאושר?"

הבחור ענה במהירות: "ברור. אני הכי מאושר בעולם".

הנזיר: "אז במה שונה מצבך כעת ממה שהיה לפני שעה, כאשר רק נפגשנו? למה אז היית עצוב ולא מאושר וכעת כולך פורח מאושר? הרי גם אז היה בידך אותו היהלום". אולי זה קשור לאופן שבו אתם מעריכים את מי שאתם? או שאינכם מעריכים מספיק את מה שכבר השגתם בחיים שלכם? אז מהי הערכה עצמית? כיצד אני לומד להעריך את מה שיש לי כיום? אז הנה לכם משפט שמסייע לי להעריך טוב יותר את עצמי ואת מה שיש לי: "אלה הכלים שלי, איתם אצא לקרב ואנצח". מה שהמשפט הזה אומר הוא: זה מה יש! אין לך על מה להתלונן. אלוהים תמיד נותן לך את מה שאתה צריך. אתה צריך ללמוד להשיג את מה שאתה רוצה עם הכלים שיש לך. עליך יהיה להאמין ולהפנים שהיקום סיפק לך את הכלים הנכונים להשיג את מה שאתה רוצה.

"אל תחפש בשדות זרים כלים של אחרים. הם

לא סתם ניתנו לאחרים ולא לך."

אז מה משותף לכל האנשים שכן מעריכם את עצמם? הייתי מסכם את זה בארבעה כלים שמצאתי שהם מאוד חיוניים:

- **”אומץ – האומץ לקבל את העובדה שאתם לא מושלמים.**
- **חמלה – להיטיב עם עצמכם ולאחר מכן עם האחרים סביבכם.**
- **אותנטיות – היו מוכנים לוותר על מי שאתם אמורים להיות ופשוט היו מי שאתם.**
- **פגיעות – האמינו שהעובדה שאתם פגיעים היא מה שיפה בכם, זה מה שמושך אליכם את כל האחרים”.**

כל אלה ביחד, מעניקים לנו את היכולת לעשות דברים גם כשאין לנו שום ביטחון שמה שנעשה יצליח. ובמילים אחרות, לקבל את העובדה, שאין לנו יכולת לשלוט על התוצאות. ומה עושים אלה שהם חסרי ביטחון עצמי ואינם מעריכים את עצמם?

”שיתוק הפגיעות”

הם מנסים בכל הכוח להעלים ולשתק את הפגיעות שלהם. זה מנגנון הגנה טבעי שקיים בכל אחד מאיתנו. הבעיה היא שלפעולת השיתוק יש תוצר לוואי. איננו יכולים לשתק רגש אחד מסוים בלבד. לכן, ככל שאנחנו משתקים את הרגשות השליליים שלנו,

אנחנו באותו הזמן משתקים גם את הרגשות החיוביים שלנו. אנו משתקים את האושר שלנו, את השמחה, את הכנות, החמלה ועוד.

”הפיכת הדברים שאינם חד-משמעיים לחד-משמעיים”.

בדרך זו אנו יוצרים ודאות, ומצב של ודאות יוצר ביטחון. אך זהו “פייק ביטחון” כי ברגע שיתגלה לנו שמה שקבענו שהוא משהו מסוים אחד בפועל הוא דבר אחר לגמרי, אנו נתגלה במערומינו. כל התאוריות שבנינו על עובדה לא נכונה ייחרבו ברגע, וחיינו יחזרו להיות כאוס.

”ואז מתחיל תהליך של האשמה”.

במצב הזה אנשים מתחילים להאשים את כל העולם במה שקורה להם. בכך שהיקום שינה את הכללים והדברים התערערו והם כבר לא נמצאים במצב של ודאות. הפחד והכעס והעצב והתסכול עולים וצפים מעל פני השטח, ומנגנון ההגנה חוזר לשתק אותם. אז מה עושים? כל מה שעלינו לעשות הוא להשתמש בכלים שציינתי. אלה לא כלים שעולים כסף. אלה רק כלים שמתייחסים למחשבות שלנו, לפירוש שאנו נותנים לנסיבות חיינו. אלה כלים שכל מה שצריך לעשות איתם הוא פשוט – לעשות. אף אחד לא צריך ללמד אתכם כיצד להשתמש בהם. זה טבוע בכל אחד ואחד מאיתנו כבר מהלידה. קבלו את העובדה שאתם לא מושלמים, תסלחו לעצמכם

על שגיאות, קחו אחריות כשמשהו משתבש והצהירו בקול: "אני מצטער. אני אתקן". היו אותנטיים ואל תשתקו את הפגיעות שיש לכם. היא זאת שהופכת אתכם למיוחדים ולמושכים.

פרק 16: שורש הבעיה

כשאני מנסה לחשוב איך התחילה הבעיה אני תמיד חוזר לאותו הרגע שבו נשאלתי: מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול? מי ששואל את השאלה הזו ילדים בגיל 5, לא באמת מתעניין, אלא פשוט נהנה לשמוע את התשובות של הילדים הקטנים. ילדים בדרך כלל משלבים בין דמיון למציאות. תשובות אופייניות של ילדים יכולות להיות למשל, אני רוצה להיות נסיכה, אני רוצה להיות כבאי, אני רוצה להיות חייל וכדומה. יש כמה בעיות שאפשר לציין בתשובות של הילדים:

מגבלת התשובה

ילד בגיל צעיר אינו מכיר או יודע את כל תחומי העניין ולכן הבחירה שלו תהיה מצומצמת ומוגבלת. ילד מאמין שזה מה שהוא רוצה ואם הוא בעל אינטגריטי גבוה הוא לא יוכל לשנות את דעתו ולכן הוא תקוע.

ריבוי תשובות

פעמים רבות ילדים נוטים להתעניין במספר תחומים וקשה להם להחליט במה להתמקד. הרי הם לא יכולים להיות גם כבאי, גם שוטר וגם מורה.

חוסר תשובה

ואם כל מה שהילד מכיר ויודע אינו מעניין אותו והוא לא רוצה להיות אף אחד מאותם דברים? יכול להיות גם מצב שבגיל מאוחר יותר, כמו גיל הנעורים, השאלה הזו הופכת למלחיצה ממש. נניח שאני עונה, שאני רוצה להיות אסטרונוט. ראיתם או הכרתם אסטרונוט ישראלי? היחיד מבין מיליוני הישראלים שהפך להיות אסטרונוט נאלץ לנדוד לארצות הברית כי בישראל אין מקצוע כזה. ולכן, מה תהיה תשובה אופיינית של מבוגר ששומע שזהו רצוני? סביר שהוא יציע לי לבחור מקצוע מציאותי יותר.

ומצד שני, נניח שאני אומר לו שאני רוצה להיות מלצר באולם אירועים. תשובה ריאלית לא? מה אז תהיה תגובה אופיינית של מבוגר? אולי משהו כמו: זהו, זה מה שאתה שואף להיות? מלצר באולם אירועים? מה בעצם, קורה לאותו בן עשרה שנאלץ לשמוע מבוגר שהוא מכיר וסומך עליו אומר לו דבר כגון זה? אני אגיד לכם מה קרה לי. החלומות שלי הלכו ונעלמו ומצאתי את עצמי עונה תשובות שהשואל רוצה לשמוע. בעצם, התחלתי לחלום חלומות של מישהו אחר. חלומות של ההורים שלי, של המורים שלי, של הדודים שלי. אבל היי, איפה החלומות שלי?

**”כשאתה לא פועל לצורך הגשמת החלומות
שלך, אתה עלול לפעול להגשמת החלומות של
האחרים.”**

כמו שהמשפט האחרון רומז, זה לא נגמר שם. כמה אנשים אתם מכירים שלמדו מקצוע כלשהו, אבל עוסקים בתחום אחר לגמרי? כמה אנשים אתם מכירים שעובדים בתחום שהם בכלל לא אוהבים? כאלה ששונאים את העבודה שלהם? כאלה שכל הזמן רק מתלוננים על הבוס, על המשכורת, על התנאים? כמה שנים הם "בזבזו" כי הם "רדפו" אחר חלומות של אנשים אחרים? וכשאני רודף אחרי חלום של אדם אחר, האם אני נאמן לעצמי? האם אני מאושר? האם אני יכול לקבל את עצמי בדיוק כפי שאני? האם אני מרשה לעצמי לעשות שגיאות? ואם אני עושה שגיאות, כי כולם עושים שגיאות, האם אני לוקח אחריות על השגיאות או שאני מאשים את היקום כולו שלא הולך לי?

אם זה המצב ברור שלא הולך לכם חלק, כי אתם לא הולכים בשביל שלכם. בכל אותו הזמן שהתלבטתם בשאלה מה אני רוצה להיות כשאהיה גדול, נתתם למישהו אחר לכתוב את סיפור החיים שלכם. והנה המשפט שלדעתי מסכם את כל הסוגיה הזו:

"כשאתה כותב את סיפור חייך, אל תיתן לאף

אחד אחר להחזיק את העט".

ובמילים אחרות, היו האחראים הבלעדיים על הבחירות שלכם ובחרו מתוך התחשבות במי שאתם ובמה שאתם רוצים, במה שאתם אוהבים ושעושה לכם טוב. אל תפחדו מהתוצאות, ממילא אין לכם שליטה עליהן. תנו את מלוא תשומת ליבכם לדרך, למסע

מרום / זה יעבור

שאתם עוברים בדרך לייעוד שלכם. כי כשאדם פועל בדרך לייעוד
שלו, היקום מסייע בידו.

פרק 17: דברים שלמדתי מהמים

אני בטוח שחלקכם קורא את הדברים, אך נותר סקפטי (מטיל ספק). אז הנה מספר דברים שניתן ללמוד מן המים ואולי יסייעו לכם במסע אל האושר:

למים, ובעיקר למולקולות המים, יש המון מה ללמד אותנו על הפחתת לחצים והשתלבות טובה יותר בסביבה. מולקולת המים בנויה בצורה מאוד מיוחדת היוצרת שני קטבים חשמליים. היא בנויה משני אטומים של מימן ומאטום אחד של חמצן. אטום החמצן גדול יותר מאטום המימן ולכן הגרעין שלו, שהוא חיובי, מושך אליו את שני האלקטרונים של אטומי המימן. מכאן יוצא, שאטום החמצן מכיל כעת, בקרבתו שני אלקטרונים נוספים ולכן הקוטביות באזור שלו הופכת להיות שלילית ואילו אטומי המימן שהאלקטרונים שלהם הפכו להיות צמודים לאטום החמצן והותירו את הגרעין חשוף מעט, הפכו להיות בעלי קיטוב חיובי.

בשל מבנה זה של מולקולות המים קיימות מספר תופעות שהן ייחודיות רק למים:

”המים יכולים ללמד אותנו לא מעט על ענווה.”

מולקולות המים יוצרות ביניהן קשרים ולכן הן לא מתפזרות במרחב, אלא נוטות דווקא להיצמד זו לזו. תופעה ייחודית זו מתאפשרת בשל העובדה שהצד השלילי (הקרוב לאטום החמצן)

של מולקולה אחת, תמיד ייצמד לצד החיובי (שני אטומי המימן) של המולקולה השנייה, וכך הלאה. קשרי המימן הם חזקים יחסית, וכדי לשבור קשרי מימן יש להשתמש באנרגיית חום. במצב הטבעי שלהם, ובטמפרטורה הממוצעת של חדר (25 מעלות צלסיוס) המים נמצאים במצב צבירה של נוזל. לנוזלים אין יכולת לעלות כלפי מעלה, לכן הם תמיד שואפים למקום הנמוך ביותר. אדם המכיר בערכו, אך אינו מרגיש צורך להצהיר על יכולותיו הוא אדם עניו. מכאן שאפשר לומר, שתכונת המים להיות תמיד במקום נמוך, מלמדת אותנו ענווה מהי.

"המים יכולים ללמד אותנו מהי הרמוניה".

המים הם שקופים וחסרי צבע, ולכן הם נוטים לשקף את הסביבה שבה הם נמצאים. באזור הפתוח צבעם יהיה כחול בבוקר (משקפים שמיים בהירים) ושחור בלילה (משקפים שמיים כהים). כאשר המים נתקלים בסלע גדול, המהווה מכשול, הם לא מתחילים לריב איתו. הם פשוט עוקפים אותו. אם היינו רואים אדם שתמיד משקף את הסביבה, משתלב בסביבה, אינו נכנס לוויכוחים, מריבות או מלחמות עם אחרים, היינו אומרים שאדם כזה חי בהרמוניה עם סביבתו.

"המים יכולים ללמד אותנו להיות פתוחים

לקבלה של הטוב בחיינו ולהדוף את השלילי

בחיינו".

קשרי המימן המיוחדים מעניקים למים תכונה ייחודית נוספת. חומרים אחרים בטבע יכולים גם הם להיות מורכבים ממולקולות היוצרות קוטביות. אבל, קוטביות זו אינה חזקה כמו הקוטביות שיש למולקולות המים. לכן, כאשר נערבב חומרים אלה עם מים הם יתמוססו בהם מכיוון שהמולקולות שלהם יופרדו אחת מהשנייה ויתחברו למולקולות המים בסוג קשר הנקרא: 'קשרי מימן', לדוגמה מלחים, סוכרים ועוד. חומרים שהמולקולות שלהם לא מכילות קוטביות חשמלית לא יתחברו למולקולות המים דבר שיגרום להם לדחות אחד את השני. דוגמה לחומרים אלה הם שומנים.

מכאן אנו יכולים ללמוד, שהמים סופגים חומרים שמתאימים להם, אך דוחים ולא נקשרים לחומרים שאינם מתאימים להם. אנחנו כבני אדם, יכולים ללמוד מהמים ולעשות מיפוי לאנשים שסובבים אותנו. אם מדובר באנשים שאנו מרגישים נוח במחיצתם ניצמד אליהם ונחזק את החברות. אבל אם מדובר באנשים שלא נוח לנו במחיצתם, עלינו כמו המים לדחות אותם וליצור חיץ ביננו לבינם.

אייסכילוס טען ש :

“אושר הוא בחירה שדורשת מאמץ”.

תחשבו כמה קשה לנו כבני אנוש לבצע בחירה. וככל שהחיים הופכים להיות יותר מודרניים, כמות הבחירות שלנו הולכת וגדלה.

אז מה הבעיה עם זה בעצם? בחירה זה טוב, אבל בחירה גם מצמצמת. כשאין יותר מבחירה אחת והתוצאה היא כישלון ניתן להאשים את היקום. אך כשיש אינסוף אפשרויות של בחירה ואנו נכשלים ניתן להאשים רק את עצמנו. לכן, ככל שיש יותר אפשרויות של בחירה כמות החרטות גדלה. בעיקר תופיע תופעת הדיסוננס הקוגניטיבי (חרטה לאחר בחירה ומחשבה שיכולנו לבחור טוב יותר). כעת אולי יהיה מובן יותר משפטו של סמואל ג'ונסון:

”כשאתם עושים את הבחירה שלכם בחיים, אל תשכחו לחיות”.

כבר זמן רב שאני מנסה להסביר לעצמי מהו ההבדל בין אושר, שהוא מצב נפשי, לבין שמחה שהיא רגש. תחילה אסביר מה ההבדל בין מצב נפשי (state of mind) לבין רגש. מצב נפשי הוא מצב קבוע והוא בחירה שלנו. רגש הוא תגובה זמנית למקרה או אירוע. לכל רגש יש רגש מנוגד. רוב האנשים נוטים לאפשר לרגשות להשפיע על מצבם הנפשי ולכן אצלם, אושר ושמחה יבואו יחד ודיכאון ועצב יבואו יחד. תפקידה של המודעות שלנו הוא לדעת להפריד בין השניים. אם אתה בוחר להיות מאושר אתה יכול באותו הזמן גם לחוש רגשות חיוביים וגם רגשות שליליים ועדיין להישאר מאושר.

אני אסביר את זה באמצעות דוגמה. דמיינו לב ים. המים בלב הים עמוקים ומתחת לפני הים קיים שקט. לעומת זאת, פני הים

משקפים את מזג האוויר המשתנה אחת לפרקים. יכול להיות ים שטוח המשקף שמיים בהירים או כהים והכל זורם על מי מנוחות. ולעיתים יכולה להיות סערה ענקית שתביא איתה גלי ענק. כעת שימו לב לנתון החשוב מכולם, זה לא משנה אם הים שטוח ורגוע או גלי וסוער, עומק הים נשאר אותו הדבר והשקט נותר קבוע. אם נשווה זאת לרגשות אז הרגשות הן מה שקורה בגובה פני הים, ואילו המצב הנפשי הוא מה שקורה מתחת לפני הים.

כשיש סערה בים, נגרם הרס ששוקע במצולות ומזהם את הטוהר, את ההרמוניה ואת השקט שקיים באופן טבעי במעמקי הים. שימו לב שבאזור ללא סערות, נמצא שוניות אלמוגים ומים צלולים ואילו באזור שמאופיין בסערות נמצא אוניות טרופות ששקעו, לכלוך וחפצים שמקורם ביבשה ולא בים. כך קורה גם לנו בני האדם. כאשר אנו מגיבים ברגש שלילי לסביבה שלנו אנו מזהמים את הנפש שלנו. ואילו אם אנתנו מגיבים באהבה ובשלווה הנפש שלנו מתנקה.

עניין נוסף שחשוב לציין הוא שהאנשים בסביבתנו רואים בעיקר את מה שמתרחש על פני הים, והתגובה שלהם תהיה בהתאם לכך. במילים אחרות, הם נוטים להתייחס בעיקר למראה החיצוני שלנו, לתגובות החיצוניות שלנו, ללבוש שלנו, למלל שלנו, לטון הדיבור שלנו, לאיכות השפה שלנו וכדומה. לכן, הם מתייגים אותנו בהתאם למה שמשתקף להם מאיתנו על פני השטח. כך גם אתם נוטים לתייג את אלה הנקרים בדרככם.

החוכמה הגדולה היא לצלול לתוך המים העמוקים. שם מצוי הסוד הגדול. הכוונה היא לצלול פנימה לתוך הנפש שלכם ולבחור: מה הטמפרטורה של המים (נפש) שלכם. האם הם עומדים או קבועים במקום, האם הזרם שלהם מהיר או שהוא איטי. ככל שהמים עמוקים יותר ואנו מאפשרים לאחרים לחדור עמוק יותר, כך נמצא שקט גדול יותר. ואם בשקט עסקינן, אז השקט הוא ללא ספק מצרך נדיר בעולמנו. מתי לאחרונה חוויתם דממה אמיתית? ללא שום צליל! לא של המזגן, לא של הרוח, לא של ציפורים, לא של מכוניות, לא רעש מתכתי, פשוט דממה? ואני לא מתכוון לחירשים, חלילה וחס. נדמה לי שאם תחשבו על זה, תגלו שמעולם לא חוויתם שקט אמיתי. תמיד יש לנו איזשהו רעש ברקע.

פרק 18: רעש לבן

אחת התופעות הלא מוכרות הקיימות בעולמנו המודרני נקרא: "רעש לבן". זה אותו רעש שהמוח שלנו מסנן עבורנו כדי שנוכל להתמקד במשהו אחד, כך שנוכל לנוח ולישון ועוד. רעש לבן אינו בהכרח קשור לחוש השמיעה, הוא קשור לכל חמשת החושים שלנו. ברשותכם אתן לכם דוגמה:

תרגיל מדיטציית מודעות:

שבו על כיסא או כורסה באופן הכי נוח שתוכלו. תנו לגוף שלכם להיות הכי רפוי שניתן. קחו נשימה עמוקה החזיקו את האוויר בפנים 2-3 שניות ושחררו. חזרו על כך 5-8 פעמים. כעת נסו להקשיב לכל הצלילים מסביבכם ולזהות כל צליל. חשבו מה יוצר אותו ומי עושה אותו. האם יכול להיות ש"פתאום" אתם שומעים צלילים שלא התייחסתם אליהם קודם? לדוגמה: פתאום תשימו לב שיש מכוניות שנוסעות בכביש קרוב, תשימו לב לרעש של המזגן, לציוץ ציפורים או אפילו לרשרוש הרוח על המים.

כעת, נשמו מספר נשימות מהאף ונסו להריח את האוויר. נסו לזהות את הריחות שמגיעים אליכם. האם ישנו ריח שלא שמתם לב אליו קודם? הביטו בעיניים פתוחות על מה שנמצא מולכם. אל תתמקדו בדבר אחד, פשוט נסו לזהות את כל החפצים שמולכם, ולמנות את כמות הצבעים שנשקפת מול עיניכם. האם הכול יציב ונוקשה או שישנם דברים שזזים? האם גיליתם צבעים שלא שמתם לב אליהם קודם? ועכשיו נוסף נדבך נוסף. אני מניח שאתם

לבושים, האם אתם מרגישים את הבד של הבגדים שלכם על הגוף שלכם?

ובכן, אם באמת ניסיתם את התרגיל וגם אם לא, אוכל לתת לכם דוגמאות מהחיים: כמה פעמים התחלתם לבשל והריח היה חזק אך לאחר מספר דקות הוא נעלם? ובכן, הוא לא נעלם. אדם שייכנס לאחר כמה דקות יחוש בריח זה אך הגוף שלכם הפך את הריח ל"רעש לבן", הוא העלים אותו. אם תנסו שוב להריח, תבחינו שהריח שריר וקיים. כך גם למעטה הבגדים על גופכם, לכביש שבו אתם רגילים לנסוע ועוד. כמה פעמים קרה שהגעתם למקום שקט והאוזניים שלכם שמעו מעין צליל של מיסוך, שריקה וכדומה? לעיתים זה רעש מטריד ביותר ולוקח לנו כמעט יום שלם עד שהוא נעלם. כמה פעמים הסתנוורתם ממהו ואז כשעצמתם חזק את העיניים ראיתם את האור הצהוב החזק מציק לכם בעיניים?

התופעה של רעש לבן הולכת וגדלה בחיים המודרניים, והמוח שלנו נאלץ לעבוד שעות נוספות כדי לנטרל כמות עצומה של רעשים. מכאן, שהוא לא נח אפילו לרגע. סליחה, זה המוח שלכם, ולכן אתם לא באמת נחים אפילו לרגע. כי כדי שתוכלו לנוח ולהגיע לשקט, עליכם לומר למוח שלכם להפסיק ולסנן את רעשי הרקע. הפסקת הסינון תאפשר למוח לנוח.

מדיטציית מודעות כגון התרגיל שהראיתי קודם, היא דרך מצוינת לתת למוח שלנו כמה דקות של שקט. דרך נוספת היא למצוא חדר אטום לאור, לצליל, לריח ולהיכנס אליו. לשכב על הרצפה בעיניים

פקוחות ולהקשיב. אגב הקשבה, מה לפי דעתכם יעלה במוחכם כאשר תיכנסו לחדר כזה? מי שעוד לא יודע את התשובה שיחזור ויקרא את הסיפור בפרק הראשון על האבא ונהג המונית. מה שיעלה הוא ללא ספק מחשבות. לא אחת, לא שתיים, אלא אלפי אלפים של מחשבות, תכנונים, רצונות וכדומה. כל שעליכם לעשות הוא, לומר לעצמכם:

**“אלה רק מחשבות, הן באות והולכות כמו גלים
שנשברים על החוף. מחשבה באה וחולפת, כמו
גלים המתנפצים לחוף וחוזרים לים.”**

בתרגיל הזה נתתי לכם לטעום קצת מהים העמוק שבתוככם. כעת, כשאתם מודעים ויש לכם רצון להיות מאושרים, תוכלו בכל רגע נתון לצלול עמוק לים הזה. אני בטוח שתמצאו בו אוצרות שלא חשבתם שקיימים בכם. אוצרות שהנחתם בשלב כלשהו בחייכם בצד, או אי שם עמוק, עמוק בחושך בנבכי הנפש. הגיע הזמן לתת לאוצרות האלה לצוף על פני השטח ולשקף אותם לאלה השטים על פני הים שלכם.

ומצד שני, כשאתם נפגשים עם אנשים אל תתמקדו רק בפני הים. נסו לראות מה יש בעומק. לעיתים האדם שתפגשו יהיה כמוכם, בעל מודעות ויאפשר לכם לצלול איתו ביחד לעומק בים שלו, או שהוא יצלול אתכם ביחד במעמקי הים שלכם. ויהיו גם כאלה שיעדיפו להישאר על פני השטח, הניחו להם. אל תנסו בכוח לגרור

אותם לעומק. הם עדיין לא בשלים לכך. אין להם יכולת לקחת נשימה כל כך ארוכה. הם ייחנקו. תנו להם את הזמן ללמוד, להתפתח ולהבשיל. תנו להם טעימה ממה שיש בכם עמוק בפנים. דמיינו שטעימה זו היא כמו קרס של חכה. חלקם ינשכו בפיתיון וייתפסו בקרס ואז הם יצללו ביחד איתכם. חלקם לא. וזה בסדר.

“החיים יפים, מותר ליהנות, הכול בסדר”.

פרק 19: אמון

באחת מארוחות הערב שבה השתתפתי סיפר כל אחד בתורו על חוויה קשה שהוא עבר ועל שני דברים טובים שהוא חווה. באותו ערב עשינו שיחה מקדימה על נושא האמון בין אנשים ועד כמה נושא זה חשוב בקשרים בין אישיים. זה יוצר חיבור מדהים וכן מאפשר אינטימיות. אינטימיות במובן של:

**“לספר דבר אישי לאדם אחר ולסמוך עליו בלב
שלם שהוא לא יעשה בו שימוש לרעה כנגדי”.**

לאחר השיחה המקדימה, אחד הנוכחים סיפר לנו על חוויה קשה שעבר. הוא אמר שהוא סיפר לאחד מהמשתתפים באותו השולחן מידע אישי וזה העביר את המידע לאחרים. העברת המידע לא נעצרה, והמשיכה להתפשט במהירות למקומות שאליהם הוא לא היה צריך להגיע. “זה היה מבחינתי רגע שבו הבנתי את הדבר הבא: או שיהיה תיקון או שהאמון יישבר ויהיה קשה מאוד להחזיר אותו”, אמר אותו חבר שדבריו התפרסמו ברבים.

המשתתפים כעסו מאוד. אחת הנוכחות בארוחה ציינה שהמקרה הזה הוא חמור ביותר. “אני מקווה שאתה יודע בדיוק במי מדובר”, אמרה. “אני מבקשת שאותו אחד או אחת יסביר את הדברים מנקודת המבט שלו או שלה. זה יגרום להם להבין מה זאת

אומרת לקחת אחריות". ואז קטעה אותה משתתפת נוספת והתנצלה: "אני מצטערת אם מה שעשיתי פגע בך. לא הייתה לי כל כוונה לפגוע בך או באמון הקיים בינינו. לצערי לא נתתי מספיק משקל לתוכן של הדברים ולא הייתי רגישה מספיק אליך. אני לא אחזור על הטעות הזאת יותר".

המשתתף שסיפר את המקרה חייד ואמר: "תודה לך על הכנות ועל האומץ ועל זה שלקחת אחריות על מה שעשית. זה מאוד חשוב לי. למזלי, אני יצאתי בשלום מהסיפור הזה. אבל המסר שצריך ללמוד מהמקרה הזה הוא חשוב מאוד":

**"המילים שמפקיד אצלך הזולת הן ככובד האמון
שלו בך. לעיתים רבות אינך יודע עד כמה הוא
מאמין בך. כדי לא לטעות יהיה עליך להאמין
שהאמון שלו בך הוא מלא ולכן תפקידך לשמור
ככל יכולתך על אמונו זה".**

כולנו שתקנו בהסכמה. משתתף נוסף החליט לשתף את כולנו במקרה אחר של שבירת אמון שבו הוא נתקל לפני מספר שנים. זה היה עוד בהיותו נער צעיר באחד הערבים של החופש הגדול. הוא וחבר ילדות שלו הלכו ביחד ממגרש הכדורסל אל עבר ביתם. בדרך, הם נתקלו בחבורת נערים שביקשה מהם סיגריה. הם כמובן אמרו שהם לא מעשנים ואז הנערים התקרבו אליהם בצורה

מאיימת ואמרו, "אם כך, אז תביאו לנו כסף כדי שאנחנו נקנה בעצמנו".

הוא החליט להתנגד לבקשתם ואמר להם לעזוב אותם בשקט, והחל ללכת במהירות לכיוון ביתו. הנערים התנפלו עליו והחלו להכות אותו נמרצות. הוא קרא לעזרת חברו הטוב, אך זה, לא רק שלא סייע בידו אלא הצטרף לאותם נערים והיכה אותו אף הוא. הוא אמר את המשפט הבא: "הכאב של שבירת האמון היה כואב יותר מהמכות שקיבלתי", ודמעות החלו בזווית עיניו. "עד היום אני כואב על כך למרות שעברו כמעט 25 שנים מאז המקרה. לאותו אחד שקראתי חבר שלי, לא אסלח לעולם. מאז אותו מקרה אני לא סומך על אנשים".

לא נשארה עין אחת יבשה מסביב לשולחן. כולנו רתחנו מבפנים. חלק מהנוכחים פלטו בקול עצבני: "איזה בוגד מסריח..." חלקם ניגשו אל הבחור וחיבקו אותו. אני פניתי אל הבחור ואמרתי לו: "צריך המון אומץ לספר סיפור כזה". הוא הפנה אליי את מבטו ואמר: "מעולם לא סיפרתי את זה לאף אחד. אימא שלי שאלה אותי מספר פעמים למה אותו חבר לא מגיע אלינו יותר. תמיד עניתי לה שהוא פשוט עסוק ושכל אחד מאיתנו פונה לכיוון אחר ולעיסוקיו".

ואז שאלתי אותו: "למה בעצם החלטת לספר לנו את זה דווקא עכשיו?"

הוא ענה בקול בטוח: "כי אני כבר המון זמן רוצה לספר את זה למישהו ולהוציא את זה החוצה. והאווירה שיש כאן בארוחות המשותפות שלנו אפשרה לי להרגיש הכי בטוח שיש. בנוסף הנושא הזה של אמון שדיברנו עליו ומה שהמשתתף השני סיפר, כל אלה ביחד הביאו אותי למסקנה שאם יש זמן נכון לספר כזה דבר, אז עכשיו זה הזמן".

"אתה ממש ריגשת אותי. זה לא מובן מאליו לשמוע מישהו אומר לך שהוא כל כך סומך עליך." ואז פניתי לשאר הנוכחים ושאלתי אותם: "מה אנחנו יכולים ללמוד ממה שקרה כאן היום?" ואז אחד המשתתפים אמר:

"אינך יודע מה עבר על האדם שעומד מולך או עם מה הוא מתמודד. לכן, תמיד היה נחמד ואמפתי".

אני ציינתי שהוא אמר את התורה כולה על רגע אחת. ממש כמו שאמרו חז"ל: "ואהבת לרעך כמוך". משתתפת אחרת הוסיפה: "גם אם הוא לא כמוך".

אז איך אמון קשור לאושר? חוסר אמון יוצר אי ודאות. אי ודאות מעלה את רף הפחד. הפחד הוא גורם מלחיץ ויוצר מתח תמידי. אדם לחוץ יהיה תמיד דרוך וקופצני. כמעט בלתי אפשרי להגיע לשלווה במצב כזה. כדי לחוש שלווה וביטחון, עלינו לייצר

אינטימיות. אינטימיות נשענת על אמון הדדי, על שיתוף הדדי, על תמיכה. האמון מאפשר לנו להיות יצירתיים, פוריים, לחוש בטוחים. הביטחון העצמי עולה. ביטחון עצמי מאפשר לנו לתת לאחרים מבלי לחשוש. מבלי להתחשבן. הוא מאפשר נתינת חינוך. ונתינת חינוך היא הנתינה הכי מדבקת שיש.

פרק 20: סדר וארגון

המצב בעולם בשנת 2020 לא היה טוב בלשון המעטה. מגפת הקורונה פשטה במדינות העולם ותפסה את העולם לא מוכן. כמובן שפעולות כמו סגר והגבלות תנועה יצרו בעיה כלכלית אדירה לכלל המשק: ליצרנים, לחקלאים, לעצמאים ולשכירים. אחד המגזרים שנפגע היה ללא ספק, הלימודים בבתי הספר. ילדים נאלצו ללמוד באמצעות תוכנות ממוחשבות המאפשרות יצירת קפסולה וירטואלית באמצעות וידאו. רוב הזמן הם למדו מהבית דרך המחשב והאינטרנט. ילדים רבים נתקלו בבעיות טכניות ונמנעו מהלמידה. אלה שכן התחברו, לא הצליחו להתחבר לשיטת הלימוד החדשה ונאלצו לקבל עזרה מהוריהם או ממורים פרטיים.

לעיתים היו שיעורים ממוחשבים ולעיתים לא. מה שיצר מצב שבו לא הייתה שעת יקיצה מסודרת. בכל יום היה צורך לקום בשעות אחרות. כל מערכת השעות הרגילה השתנתה אחת לכמה ימים ואותו תלמיד היה צריך לברר בכל יום מתי ואיזה שיעורים יתקיימו. חוסר הסדר וחוסר העקביות החלו לתת את אותותיהם הן אצל התלמידים, הן אצל ההורים, שנאלצו כעת להשגיח יותר על ילדיהם, והן אצל המורים.

אני ראיתי את הבעייתיות בעוד מועד וחשבתי שעלינו למצוא פתרון למצב הביש הזה. סדר היום של רובנו היה בדרך כלל קבוע. קמים בבוקר בשעה קבועה, מצחצחים שיניים, מתלבשים, אוכלים

משהו ויוצאים לבית הספר או לעבודה. לא סתם דאגנו שסדר היום יהיה קבוע. חוסר קביעות יוצר כאוס. דברים קבועים נועדו להגן עלינו, בדיוק כמו חוקים וגבולות. משפט ידוע שמוביל הרבה מאוד אנשי חינוך הוא :

"כשיש גבולות החופש הוא אינסופי".

במבט ראשון נראה שיש במשפט סתירה כלשהי, ובכן, ממש לא. דמיינו לעצמכם שאתם עומדים על גג של בניין, ממש, אבל ממש גבוה. הגג שטוח לגמרי ואין כל גדר שיכולה למנוע מכם ליפול ממנו. הרוחות כל כך חזקות שהן מצליחות לגרור אתכם לאורך הגג. בשל העובדה שהרוח משנה את כיוונה, אתם עלולים למצוא את עצמכם נעים בעזרת הרוח לכיוון קצה הגג. קיימת כאן סכנה אמיתית שתעופו מהגג. במקרה כזה, היכן הייתם בוחרים לעמוד?

אני מניח שתשובתכם תהיה : במרכז הגג בדיוק. כי שם יהיה לכם מספיק מרחק מקצה הגג לכל כיוון אפשרי. דבר זה יגדיל את סיכויי ההישרדות שלכם עד שתגיע עזרה. כעת, דמיינו שמסביב לגג ישנה חומה גבוהה, ולכן הרוחות מקסימום יזיזו אתכם עד לחומה אבל לא תהיה סכנה שתעופו מהגג. כעת היכן תבחרו לעמוד? במקרה זה, תשובתכם תשתנה ותאמרו שאתם יכולים לבחור לעמוד בכל מקום על הגג. אז מה בעצם קרה כאן? יצירת החומה, או במילים אחרות יצירת הגבול, חיזקה בכם את תחושת הביטחון.

לכן, היה מאוד חשוב לנו להסביר לילדים שלנו ולעצמנו מדוע למרות שכעת אין בכל יום לימודים אי אפשר לקום מתי שרוצים. כולנו כהורים השתדלנו לשמור על החוקים ולקום בבוקר מוקדם, כאילו יש לימודים או עבודה. מי שלא לומד, או עובד יכול לקרוא ספר. מומלץ גם לסדר את המיטות ולהקפיד על ניקיון וסדר בבית. בערב חשוב להקפיד שהילדים ילכו לישון בשעות סבירות ולא מתי שהם שרוצים. החוקים נועדו כדי לאפשר לנו מקום בטוח, ושמירה על סדר יום קבוע נועדה לייצר אצלנו תחושה של משמעות.

ואם כבר אנחנו עוסקים בנושאים סדר, ארגון ולימודים, המצב החדש אפשר לנו, המבוגרים, לראות כיצד הילדים שלנו לומדים. חלקם התחברו למחשב רק עם אוזניות, חלקם הביאו רק כלי כתיבה ומחברות וחלקם הביאו גם את ספרי הלימוד. מעניין לציין, שאלה שהביאו הכי מעט, הם גם אלו שהציונים שלהם, גם לא בימי קורונה, היו הנמוכים ביותר. ואילו אלה שהואילו בטובם והביאו לפחות כלי כתיבה ומחברת, הציונים שלהם היו טובים יותר. מי שהביאו גם את ספרי הלימוד היו אלה עם הציונים הגבוהים ביותר, גם לפני הקורונה.

מסתבר שחלק גדול מהילדים בעצם אינו יודע איך ללמוד. שלא תבינו אותי לא נכון, הם היו כולם קשובים, והם השתתפו בשיעורים באופן פעיל. אבל הבעיה הייתה, כשהגיע הזמן להיבחן או לעשות עבודה. מי שלא סיכם את השיעורים, לא זכר את החומר. מי שרק סיכם אבל לא קרא והתכוון, תשובותיו היו לא

מלאות. רק מי שקראו וסיכמו את החומר ענו תשובות מלאות וזכו במלוא הציון.

מצאתי את עצמי מלמד את הילדים שיטות למידה, ושיטות תרגול של חומר עיוני וחומר מתמטי. לימדתי אותם שיש צורך לסכם את דברי המורה במהלך השיעור. כמו כן, שעליהם בסיום היום לתרגל את הנלמד ולסדר את מה שהם סיכמו בצורה מאורגנת לפי נושאים, ראשי פרקים ודיאגרמות המציינות קשרים בין חומר אחד למשנהו. גם עשיתי איתם ביחד חיבור בין הנלמד במקצוע אחד לנלמד במקצוע אחר. פתאום דברים התחברו להם. היסטוריה עם אזרחות; לשון עם ספרות ועם תנך והבעה; מתמטיקה עם פיזיקה וכימיה וביולוגיה וכן הלאה. עם הזמן ראיתי שיפור מתמיד ביכולות שלהם. הטריק היה: סדר יום קבוע, ארגון חומר הלימוד, שיפור שיטת הלמידה והקפדה על נוכחות קבועה בשיעורים המצולמים. אין ספק שסדר, ארגון וגבולות מעניקים ביטחון עצמי ומאפשרים לאורך זמן לשפר את ההישגים. כל אלה ביחד מגדילים ומעצימים גם את תחושת האושר של היחיד, ילד או מבוגר.

פרק 21: תקשורת בין-אישית כמפתח לאושר

כבני אדם אנחנו נוטים לשמוע רק את מה שמעניין אותנו. הרבה פעמים אנחנו אפילו לא זוכרים מה נאמר לנו על ידי האחר, למרות ששמענו את הדברים רק לפני מספר דקות. תקשורת טובה משפרת את איכות החיים שלנו ושל הסובבים אותנו, כי ככה אנחנו יכולים להבין אחד את השני טוב יותר. באמצעות תקשורת בין-אישית נוכל לבוא אחד לקראת השני, להשפיע על האחרים ולהשיג את מה שאנו רוצים. ידיעת הכללים והשימוש מייצרת אווירה נינוחה יותר ומונעת אי הבנות וקצרים בתקשורת. הסוד הגדול הוא:

**”אם תדבר על מה שמעניין את השני זכית
במלוא תשומת ליבו”.**

הבעיה הגדולה מתחילה בשאלה:

**”אם אני לא יודע להסביר את עצמי לעצמי, איך
אני אוכל להסביר את עצמי לאחרים?”**

האגו שלנו משפיע על התקשורת שלנו, כך שבמקום שמטרת התקשורת תהיה להתחבר, היא הרבה פעמים הופכת לרצון לשלוט. האגו שלנו הוא החלק המפוחד שבנו שאינו מסוגל להכיל חוסר ודאות. הוא מנהל אותנו באופן כזה שלא יישאר בנו שום דבר

שאינן בו ודאות. כאשר האגו שלנו מנהל אותנו, נוצרת אשליה שאנו מסוגלים לשלוט באנשים או במצבים.

לתקשורת בין-אישית טובה יש מספר מאפיינים:

✓ כנות ויושר ללא מסכות – המטרה שלנו היא להגיע לחיבור ולכן עלינו להיות אמיתיים ואותנטיים. עלינו לצמצם את הפער בין מה שבאמת קורה למה שאנחנו מספרים לעצמנו שקורה. כשאנו מסתבכים עם שקרים אנחנו לא יכולים לייצר תקשורת ולהגיע להישגים או להבנה משותפת.

✓ סובלנות, חוסר שיפוטיות והימנעות מחשיבה סטריאוטיפית – אנו שופטים את האחר על פי הקריטריונים שבהם אנו שופטים את עצמנו. סטריאוטיפים מונעים מאיתנו לראות באופן ברור את האחר, השונה מאיתנו. עלינו לנהוג בסובלנות, שכן רק כך נוכל לקבל את שונותו של האחר ואת דעתו.

✓ אינטליגנציה רגשית וחשיבה חיובית – היכולת שלנו לתקשר עם האחר קשורה קשר ישיר לרמת האינטליגנציה הרגשית שלנו. חשיבה חיובית מאפשרת פתיחות ומזמנת את השני לתקשר איתנו. גם כשקורה אירוע שלילי, ראיית החיובי מאפשרת שיח.

✓ אינטליגנציה חיובית – היכולת להכיל ולקבל את האחר. מעניין שהרבה פעמים מה שמעצבן אותנו אצל האחר הוא תכונה שקיימת גם בנו ואנו מנסים להסתיר אותה באישיותנו. אותו אדם מחצין אותה ושם לנו אותה כמו מראה בפרצוף (חוק המראות). כדי להימנע מכך מומלץ לבצע תרגיל של שחרור משיפוטיות ולבחון מה מעצבן אותי באחר ומה שונה אצלי מאשר אצלו.

- ✓ אמפטיה – היכולת להכיל את האחר ואת הכאב שלו.
 - ✓ אופטימיות – אימוץ נקודת מבט המתרכזת במה שחיובי.
 - ✓ אסרטיביות – לומר את האמת באופן שאינו פוגע באחר.
- אחד הדברים שיוצר כשל בתקשורת בין-אישית טובה ויעילה הוא:

”מה שאתה מסתכל עליו תמיד ילך ויגדל”.

ובמילים אחרות: מה שאנו נותנים לו את תשומת הלב – גדל. ככל שאנו ממקדים את תשומת הלב שלנו במחשבה מסוימת, היא תופסת מרחב תודעתי הולך וגדל שמעצים את תודעת החסר. לדוגמה, חוסר סבלנות אינו מאפשר תקשורת. במצב שכזה, במקום להקשיב לאחר אנו עסוקים במה שאנו רוצים לומר. הפתרון למצב הזה הוא בדרך כלל הקשבה אפקטיבית ופעילה – הקשבה כזאת מתקיימת כשהדובר חש שדבריו חשובים בעיניי המקשיבים, ושהוא מקבל את מלוא תשומת הלב.

בהקשבה הפוקוס צריך להיות על הדובר. יש לשים לב למימיקות הפנים של שני הצדדים. יש לנסות לזהות רגשות, ולדלות מהשיחה את העובדות ואת הדעות. כמובן שבהקשבה חשוב להביע אמפתיה ולתת תחושה של ”קבלת האחר”. כאשר אדם עסוק בהקשבה, הצורך שלו להיות צודק נעלם. קל יותר לבצע את זה אם מאמצים את האמירה, שהאמת האובייקטיבית אינה מצויה אצל איש מאיתנו. אני שוב אזכיר את שפינוזה שטען שכל אדם מחזיק קצת מן האמת, ורק אם נחבר את האמת הקיימת בכל אחד מאיתנו נגיע

לאמת האמיתית. אין לי כל יומרה להתווכח עם דעתו זו של שפינוזה, מה גם, שככל שאני מאמץ את הגישה הזאת שלו, אני מצליח לרסן את האגו שלי ואת הצורך הטבעי שלי להיות צודק.

”לצעוק בקול את הצדק שלי מבטל את מלחמת הקיום של האחר”.

ביטולו של האחר והקטנתו יוצרים תקשורת מרחיקה ולא מקרבת. אז נכון, לרגע מסוים כשאני מוכיח שאני צודק, אני מרגיש על גג העולם. האגו שלי מקבל דחיפה רצינית וכמו כל אחד שנע קדימה, איני מסתכל לאחור ולכן איני רואה איזה חורבן השארתי שם. יכול מאוד להיות שהשארתי אדם, שאני ביהירותי ערערתי אצלו את יצר הקיום ואת האמת שלו. אין כאן שום דבר מכבד, אלא רק מזון לאגו שלי.

עם זאת, חשוב שנבין שבכל טעות יש גם חלק אמיתי, חלק שאסור לנו בשום צורה לבטל אותו כאילו אינו קיים. גם בכל צדק יש טעות. הצדק אינו מושלם כפי שהאמת אינה מושלמת. תשאלו אלף פילוסופים מהו צדק, תקבלו אלף ואחת תשובות שונות (1001 מכיוון שגם לך תהיה תשובה והיא ככל הנראה תהיה שונה). גם אם נדמה לכם שהתשובות שלכם דומות או אפילו זהות, עשו בחינה קטנה. שימו את הצדק שלכם ושל האחרים במקרים שונים, והנה תראו שהצדק שלכם ושל אלה שחשבתם שתשובתם זהה לזו שלכם, תהיה שונה. למה? כי היחס שלנו לצדק הוא פרטי ולכן אנו מסתכלים עליו דרך המשקפיים שלנו. הוא לעולם לא ניטרלי. יש

לנו מסננות במסווה של הרגשות שלנו, הידע שלנו, הרצונות שלנו, האינטרסים שלנו וכדומה.

”אנו תמיד רואים את הסיפור שאנו מספרים לעצמנו שקורה, ולא את מה שבאמת קורה”.

המשפט הזה נכון אפילו מבחינה מדעית. אני אסביר למה אני מתכוון: נניח שראיתם חפץ מסוים וכרגע אתם קוראים לו כיסא. המשמעות של הכיסא הוא אביזר שעליו ניתן לשבת, נכון? עכשיו דמיינו שאתם עוברים בדרך מסוימת ואותו חפץ עומד בדרככם. האם תתייחסו אליו כאל כיסא או כאל מכשול העומד בדרככם? נכון ששמו עדיין יהיה כיסא, אבל המשמעות שלו השתנתה לגמרי. הוא הפך מכיסא שנוצר עבור ישיבה, למכשול בדרך שלכם מנקודה א' לנקודה ב'.

השינוי הזה במשמעות של החפץ אולי נראית לכם כרגע התפלספות מיותרת. אבל בואו נשנה את הסיפור ואת החפץ ונתייחס כעת לנושא בצורה שונה. נניח שלאדם מסוים היה את הכוח להשפיע על השכר שלכם במקום העבודה שלכם. מה המשמעות של זה מבחינתכם? איך היה היחס שלכם אליו במקרה זה? האם הייתם מקשיבים לו אם היה פונה אליכם? נניח שהייתם ממש לחוצים והראש שלכם היה במקום אחר לגמרי, ואותו אדם היה פונה אליכם ומבקש לומר לכם משהו, האם הייתם עוצרים הכול ומקשיבים לו? תזכרו שאמרנו שביכולתו להשפיע על השכר שלכם. ונניח שנפצעתם וישנו רק אדם אחד שיכול לטפל בכם ושחייכם

תלויים בו. האם הייתם מקשיבים לו אם היה פונה אליכם?
התובנה החשובה הנובעת מהמקרים הללו היא:

”אנו נוטים להקשיב טוב יותר ככל שרמת החשיבות של מי שמולנו גדולה יותר בעינינו”.

רמת החשיבות נקבעת לפי הסיפור שאני מספר לעצמי על אותו
אדם, אירוע או חפץ. אנשים שונים יתייחסו לאותו אדם, אירוע או
חפץ באופן שונה, בהתאם לסיפור שהם יספרו לעצמם.

אני אסכם את הפרק הזה בסיפור זן קצר על בחור צעיר שהגיע אל
הבודהה ואמר לו: ”אני רוצה להיות מאושר”. ענה לו בודהה:
”תוריד את ה'אני', כי 'אני' זה האגו שלך, תוריד את ה'רוצה
להיות', כי זה הפער בין מה שאתה חושב שיש לך עכשיו לבין מה
שאתה חושב שצריך להיות לך והפער הזה הוא הסבל. והנה לך
הפתרון למצב”. למי שלא הבין נשארה מהבקשה של התלמיד רק
המילה: ”מאושר”.

הסיפור הקצר הזה ממחיש, בעיני, עד כמה אנחנו מסתכלים על
דברים דרך משקפיים שונים. המסקנה שלי מהסיפור היא שאם
אנו מסתכלים על הדברים והם יוצרים אצלנו סבל, עלינו להחליף
את המשקפיים שלנו לאחרים או פשוט להוריד אותם.

פרק 22: אפילוג

בספר זה שיתפתי בתובנות ובסיפורים שאספתי במהלך השנים. כבר כמה שנים שאני אוסף חומר רב וחושב כיצד לארוז אותו בעטיפה אחת ולהעניק אותו במתנה לאחרים.

”השפע קיים בעולם והוא שייך לכולנו”.

אני מאמין שככל שנחלוק בינינו, בני האדם, את השפע ככה הוא ילך ויגדל. אמונה זו היא הפוכה לכל האמיתות המדעיות והכלכליות שמגבילות אותנו ושהורגלנו אליהן, לדוגמה התפיסה המדעית שכמות החומר בעולם מוגבלת. על פי תורת הכלכלה כמות המשאבים בעולם קבועה וכל חלוקה מצמצמת אותה. בעולם הרוח, הדברים עובדים אחרת לחלוטין. ככל שיותר אנשים נפתחים לעולם זה, כך הוא הולך וגדל, ככל שיותר אנשים נותנים נתינת חינם, כמות הטוב שבעולם גדלה.

לעיתים אין צורך להילחם ברוע ישירות. מלחמה כזאת מאלצת אותנו להשתמש בנשק הקיים בעולם הגשמי. לפעמים כל מה שעלינו לעשות כדי להילחם בחושך הוא רק להדליק את האור, ולא להילחם באלה הבוחרים להישאר בחושך. מי שבוחר להישאר בחושך, עושה זאת מסיבות רבות, ולא מדובר בהכרח באנשים חשוכים. ממש לא. כל אדם זקוק לתקופה חשוכה בחייו, תקופה זו היא תקופה של זיקוק. היא מזקקת את הנפש והיא זו שתאפשר לנו להבין בשלב המואר של חינו, את האחרים שנמצאים בחושך.

הבנה כזאת, תאפשר לנו להיות פחות שיפוטיים, פחות ביקורתיים ואפילו תאפשר לנו לכבד את מקומם.

אני מאמין שאסור לנו להדליק את האור עבורם כי אנו "רואים" כרגע את מה שנכון והם אינם רואים זאת. כל אדם נמצא בחושך מסיבותיו הוא, וזמן ההבשלה של כל אחד שונה. מכיוון שכך כל אדם חייב לעשות את המסע הזה לבד. זה מסע אישי וחוויתי והוא יהיה יעיל רק אם האדם שהיה בחושך יגיע לאור בכוחות עצמו. זאת המתנה הכי גדולה שהוא יוכל לתת לעצמו.

אור וחושך הם למעשה שני צדדים של אותו המטבע. ישנה סכנה לא פחות גדולה למי שרואה רק אור ואינו רואה שבעולם הזה ישנו גם חושך. אור הוא מסע ולא יעד.

"כל עוד האדם לומד, מתפתח, מקבל ונותן, הוא

נמצא במסע".

ברגע שהוא נסגר, מפסיק ללמוד, מפסיק להתפתח ואינו מוכן לקבל או לתת, הוא כנראה עצר לנוח מהמסע. הוא הבין שעליו לעבור זיקוק של הנפש ולקבל כוחות כדי להמשיך במסע המופלא הזה שנקרא חיים. אם הגעתם עד לפה אני רוצה להודות לכם על ההקשבה ועל הסבלנות, ואני מאחל לכל אחד ואחת מכם לא לוותר. צאו למסע שלכם, גלו דברים חדשים והגשימו את עצמכם.

שלכם,

אלדד מרום

