

ספר 1

אופיר עקיבא

# הכי טוב בדרך

7 צעדים ליציאה מהשרדות לשפע

כלים פשוטים ומעשיים לחיים

יותר כסף, בריאות, שמחה ואהבה

עשרות דוגמאות מהטבע והמקורות

עכשיו תורך להצליח

אופיר עקיבא

הכי טוב בדרך

1



אופיר עקיבא

---

הכי טוב בדרך

# הכי טוב בדרך

7 צעדים ליציאה מהשרדות לשפע

© כל הזכויות שמורות למחבר

טלפון: 0523575312

ophir@duna.co.il

www.OphirAkiva.co.il

כתיבה: אופיר עקיבא

עריכה לשונית: אמירה מורג

עיצוב כריכה: סטודיו לב ארי

ייעוץ מקצועי: עמית אופיר

  
הוצאת רב מלך  
יצרת עולם טוב יותר בעזרת קסמן של מילים

הספר נכתב בלשון זכר מטעמי נוחיות, אך הוא פונה לנשים ולגברים כאחד

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך ובכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני הקיים כיום או אחר כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.

דאנאקוד: 800-36022

נדפס בישראל 2018

Printed in Israel 2018

אופיר עקיבא

# הכי טוב בדרך

# תוכן עניינים

9 ..... הקדמה

## חלק א' מודל הערך והדרך

15 ..... פרק 1: הערכה עצמית

31 ..... פרק 2: ערכים

51 ..... פרק 3: הערך העליון

61 ..... פרק 4: הצבת מטרות ויעדים

71 ..... פרק 5: הליכה והתמדה

79 ..... פרק 6: ניהול משברים

## חלק ב' יישום מעשי בחייך

91 ..... פרק 7: מנהיגות

99 ..... פרק 8: כי האדם עץ השדה

103 ..... פרק 9: הצלחה מ-א' עד ת'

115 ..... פרק 10: קריירה

123 ..... פרק 11: עימותים

129 ..... פרק 12: תקשורת בונה

137 ..... פרק 13: אחריות

145 ..... פרק 14: הלביאה שבך

149 ..... פרק 15: הישרדות מדברית בג'ונגל העירוני

155 ..... פרק 16: הנתינה

159	פרק 17: על נחשים ופחדים
165	פרק 18: שלום
171	פרק 19: אני זאב או נמר?
177	פרק 20: הדרך שלי
185	פרק 21: מיקוד
189	סוף דבר

אני מקדיש את הספר הזה - לך.  
לך, שבחרת ללמוד ולגדול, להציב את חלומותיך  
לנגד עיניך ולבנות את הדרך שלך להגשמתם.  
לך, שבחרת בהכרה כי חייך הם מסע מרתק שבו  
ניתן ליהנות, לגדול ולהוסיף עוד ועוד אושר,  
שמחה, בריאות, שפע, אהבה ושלווה.

## תודות

לאורי והילה, ילדיי ומשוש חיי  
למיכל, אשתי האהובה ומגדל האור שלי  
לכל בני משפחתי הקרובה והמורחבת  
לחברים שבזכותם הגשמתי הרבה  
חלומות ומטרות טובות.  
לבורא עולם, לעצים, לחיות וליצורי היקום.  
עודני משתאה אל מול גאונות הבריאה.  
לאהבות, להצלחות ולאכזבות -  
מכולן למדתי רבות.  
תודה על שזכיתי לחיות בזמן הזה בארץ הזו,  
להיות חלק מעם כה מיוחד.  
תודה לכם, קוראיי, על שבחרתם לקבל ממני  
מעט ממה שליקטתי וקלטתי.  
והמון תודה לדרך...



## הקדמה

תודה על שבחרתם לאפשר לעצמכם חוויה טובה ומעצימה באמצעותי. בספר תמצאו כלים רבים שבעזרתם תוכלו לחוות חיים של הגשמה, בריאות, הצלחה, אושר, שפע וחיים של שלום עם עצמכם ועם סביבתכם. מכאן ואילך הכול תלוי בכם. אני מקווה שהספר יעניק לכם כיוון, ובכך הגשמת את ייעודי.

כולנו רוצים להיות את חיינו במלואם, להגשים את כל מטרותינו ולחיות חיים של שפע, שלוה, בריאות ושמחה – חיים שנתנהל בהם באהבה ונעניק לסביבה עוד ועוד. לכולנו חשוב לעבוד במה שאנו אוהבים, לגור בבית נעים, לבלות עם משפחה וחברים ולהיות פשוט בריאים, שמחים ומלאים בכל הטוב שהעולם הנפלא הזה יכול להציע. לפניכם הזדמנות לקבל יותר.

מדוע אנו חוזרים על אותן טעויות? נתקעים שוב ושוב באותן השטויות? חייבת להיות דרך אחרת, מושכלת, דרך בונה ולא מפרקת. בכל מערכות היחסים, בקשרי עבודה, אהבה ומשפחה, אנחנו רוצים שיהיה לנו טוב יותר. יודעים מה? מגיע לכם הטוב ביותר. כאשר טוב לאדם, טוב לכל אלה שמסביבו. הכול פועל חלק, נעים ונוח יותר. כשלאדם טוב עם עצמו, הוא מקרין זאת החוצה והדבר עובד ומשפיע. אבל איך בדיוק הוא משפיע? ניסיתי שיטות רבות, ראיתי דברים רבים ותרגלתי לא מעט. נתחיל לבחון זאת מהבסיס, מנקודת ההתחלה. נתבונן לרגע מסביב ונשאל איך זה מתרחש בטבע? ואיך במקורות? לעזרתנו אביא את דוד המלך ודמויות נוספות כמו נחשים ואריות. מכולן נוכל ללמוד על נפש האדם. לא עוד בלבול ואובדן דרך. הגיע הזמן להגשים!

ספר זה יחשוף אתכם לכלים מעשיים בכל תחום בחיים – כלים הלקוחים

מעולם הטבע, מהתנהגות בעלי חיים ומהתנ"ך. לא מדובר בנסיים ובהבטחות אלא בדרך שאם מתאמנים בה ומאמינים בה, מגיעים להצלחה בקריירה, באהבה, ובזוגיות. זוהי דרך המובילה למצוינות, למנהיגות ערכית, לתקשורת בונה, לניהול משברים, ליצירת משמעות לחיים. בידיכם האפשרות לקבל כאן דרכים רבות לפעולה שתוכלו להיעזר בהן בשעת שמחה ובשעת משבר. על פי תפיסתי, כל דבר טוב מתחיל מבסיס פשוט: ערך ודרך. לשני אלה זקוק האדם בעולמו.

**ערך** – למצוא את הדבר שמשמח אותו ומעניק לו תחושה טובה, לשים מטרה מול עיניו – גדולה או קטנה – לשאוף להגשים חלום, רחוק או קרוב. עיקר העניין הוא למצוא מה עושה טוב לאדם עצמו ולאנשים שסביבו. כשאדם מוצא את כוכב הצפון שלו ואת המצפון ואת הערכים המובילים אותו, כל שנותר לו הוא ללכת בדרך בבטחה.

**הדרך** – לא תמיד קלה. לפעמים היא ארוכה ופתלתלה, והחוכמה היא לצעוד בה הצלחה.

אנחנו נמדדים ברגעי האמת, לפעמים כשקשה ולעתים כשנפלא. כיצד אנו מגיבים ומה היא ההשלכה? שכן רגע אחד יכול לשנות הרבה כל כך. האם ברגע האמת נדע לעצור ולבחור בטוב?

בספר קיבצתי שלל תובנות מעולמות שונים. בכל פרק נטעם מתחום מסוים ובסופו תמצאו גם כמה טיפים ועצות. מהר מאוד תגלו שהכוח בידיכם. כל שעליכם לעשות הוא לבחור, להאמין, להתאמן ובמהרה יגיעו התוצאות. אגלה לכם סוד קטן וחשוב: התשובות כבר בידיכם. בכל פרק רק תלמדו איך לזהות אותן ולבחור נכון.

אני שמח ומעריך שבחרתם להעניק לחייכם יותר: יותר אהבה, יותר שמחה, הצלחה, בריאות, אושר ועושר. אתם מחזיקים בידיכם כלי שיכול להביא שינוי לטובה בחייכם.

אפשרו לעצמכם את הזמן הנדרש, זוהי קריאה פעילה; בכל פעם שתרכו, תוכלו לחזור על דברים, לרשום הערות ולבנות את הדרך שלכם להשיג את הטוב שאתם ראוים לו בחייכם.

ברכותיי על הדרך שהחלטתם לפסוע בה.





חלק א'  

---

מודל הערך והדרך



# 1 הערכה עצמית

## חשיבותה המכרעת של הערכה עצמית נכונה

הערכה עצמית היא הכלי החשוב ביותר להשיג כל מטרה שתבחרו במהלך חייכם. אדם בעל הערכה גבוהה מתנהל בדרך אצילית ובטוחה להגשמה. לצערי, אף שביכולתם ליצור לעצמם דרך מדהימה וקלה להצלחה, רוב האנשים אינם מודעים לכוח הטמון בהם ולא פעם הם רוצים להידמות לאחרים. כאשר הם מנסים להעתיק תכונות שאינן שלהם, הם מונעים מעצמם אושר וברכה ומביאים על עצמם תסכול עמוק.

החוק פשוט: אם אינך מתקדם לשום מקום, כנראה זו אינה הדרך שלך. היקום שולח לנו סימנים כל הזמן. עצוב לראות את אלה שאינם מבינים את השיעור וחוזרים שוב ושוב על אותן הטעויות. המחיר שהם משלמים על כך רק הולך וגדל. כל זמן שהם ממשיכים בדרכם ואינם בוחרים בדרך הטובה להם או מנסים אותה, ימשיכו לנחות עליהם מכות על מנת לעוררם ולהראות להם את דרכם. בהערכה עצמית טמונה יכולתו של כל אדם לדעת בביטחון מהם הכוחות הטבועים בו ולמצוא את ייעודו האמיתי – על מנת שיגשים את חלומותיו.

אם אינך מאפשר לעצמך לחוש אושר כי אינך אוהב את עצמך, לא תוכל לזכות בו לעולם.

דמיינו אדם שנתקל בדרכו בהזדמנויות ובסימנים היכולים להוביל אותו לשמחה ולהצלחה, אך בעיות הנטועות בו עוד מילדות מונעות אותו מלהתמקד ולהתקדם לעבר מטרה אשר תטיב עמו. כל חייו הוא מנסה לרצות אחרים ומתוך כך הוא מרגיש מתוסכל. התסכול מוביל להתמרמרות

וזו מובילה לכעס, וכך האדם שחשב שהוא נחמד ונדיב עם אחרים, הופך לאיש פגוע וכעוס אשר מרחיק מעליו את סביבתו הקרובה.

הדרך פשוטה. כשאינכם בטוחים – עצרו! שאלו את עצמכם: האם הדבר הזה טוב לך? האם אני נותן באמת ובשמחה או רק כי אני צריך לתת?

אדם שמעריך את עצמו יוצר לו מטרות בחיים ופועל להגשים אותן, כי מגיע לו! הוא עושה זאת לא מתוך פגיעה באחר אלא בזכות כישרונו לחלום וליצור לעצמו חיים ראויים. אדם שחי באהבה ובהערכה עצמית, מקרין זאת כלפי חוץ פי כמה וכמה, כמו אלפי נרות קטנים ובוהקים אשר מזמנים את האנשים ואת הדברים הטובים שהאדם מאחל לעצמו. אדם שאינו מעריך את עצמו, הוא עצוב ומסכן. כעת אתם כבר יודעים איך מזהים אנשים ללא הערכה עצמית – הם אלה אשר חיים את חייהם בצעקות, קיטורים, ציניות וספקנות. הם אלה שמקימים מהומה רבה על לא מאומה.

**ומהי המסקנה? אם תעריכו את עצמכם, תדעו להסתדר בכל מצב ובכל הזדמנות (שהיא "בעיה" רק בלשון שאינה חיובית) שתיקרה בדרככם. אחרי שתעצרו לרגע ותבחנו את המצב, תיווכחו לראות כיצד הביטחון העצמי שלכם מוביל אתכם בדרך שקולה ורגועה לפתרון, ולא כדרכו של תינוק הבוכה ומרעישי על מנת לקבל את מבוקשו.**

חשבו על כך: מהם הדברים שאתם אוהבים לעשות? מה אתם אוהבים בעצמכם, באופי שלכם ובהתנהלות היומיומית שלכם?

מה הייתם רוצים לעשות עכשיו שישמח אתכם? קדימה, עשו זאת. זה קל ופשוט.

## להיות אריה, להיות לביאה

איזהו בעל החיים שיש לו הערכה עצמית גבוהה ביותר? האריה, כמובן, מלך החיות. עצמו עיניים ומיינו את האריה מהלך לו בערבות אפריקה בשלווה, בעוצמה, בביטחון. הוא אינו ממהר, אינו צועק ואינו מפריע לסביבתו.

"האריה – יודע שהוא אריה" – כך אומר שרון עקיבא, אח ומורה.

עוד לא ראינו אריה מתחנן על חייו, מתרפס. תכונות אלה שמורות לחיות אשר חייבות לעמוד על המשמר ללא הרף כדי שלא ייטרפו. רגע אחד של חוסר זהירות, והן יכולות להיטרף.

ואתם? כיצד אתם מובילים את עצמכם ביומיום? האם אתם נוחים לכעוס וקל להסיט אתכם מדרככם? האם כל אַמרה או דבר מה חולף משפיע על מצב רוחכם ועלול להביא אתכם למרה שחורה? האם אתם נוהגים כאריה או כחיה הנטרפת?

החדשות הטובות הן שבתוך כל אחד מאתנו שוכן גם אריה, והדרך לשמור על האריה שבנו היא טובה וקלה. הוא כבר בנו – בתוך לבנו. בכל פעם שאתם נתקלים בהזדמנות שכזו, פשוט עצרו. אל תמהרו להגיב אלא קחו נשימה או שתיים ושאלו את עצמכם: איך אריה היה מגיב עכשיו למצב? מה האדם הבטוח והשלוֹ שאני רוצה להיות, היה עושה כדי לצאת במצב טוב מהסיפור הזה? נשמו כמה נשימות עמוקות, והתשובה כבר בידיכם. ראו כמה קל הדבר, **התשובה תמיד שם**, רק שלפעמים אנחנו לא מקשיבים לה ופועלים מתוך דחף. הדחף הוא הפחד, ובו נעסוק בפרקים הבאים.

לעצור ולבחור – זהו הסוד הגדול שאחזור עליו עוד פעמים רבות בספר. זו לא חוכמה רק להגיד, צריך להתנסות. קושי ראשון הוא לדעת לעצור בזמן. קושי שני הוא לבחור נכון מתוך אמונה וביטחון ביכולתכם להתמודד עם כל איום ומפגע שיקרו בדרך.

## הביטחון ביכולת האישית

מהיכן מגיע אותו ביטחון מופלא שכולם מדברים עליו? מהו אותו זיק של איכות המבדיל בין האנשים המתפקדים ברגעים קשים ובין אלה שמתפרקים או קופאים בדיוק כשצריך אותם? התשובה היא אמונה ובעיקר ניסיון. בקורסי הישרדות ובשיעורי החילוץ מהריסות וסיוע בזמן אסון, מלמדים כי יש חשיבות מכרעת לתחושת המסוגלות של אדם בהגיעו להתמודד עם מצב מורכב. אדם בעל ניסיון במצבים שונים וקשים יידע שגם אם הפעם הסיפור שונה, בידי הניסיון, הכוח והיכולת להתמודד טוב ונכון עם כל דבר שיייתקל בו, ובתנאי שלא ייכנס לפניקה. פניקה מקורה בחוסר ביטחון ובחידלון אישי. זו בדיוק התוצאה כאשר הפחד מאבד מתפקידו העיקרי ושולט בנו. פחד הוא תחושה הנמשכת כרבע שנייה. מטרתה למקד אותנו לפתרון יעיל ומהיר מול איום המתרגש עלינו. זוהי נורת אזהרה וסירנה המהדהדת

בראשנו כדי להעיר אותנו לפעולה. בשטח, כאשר טילים נופלים מסביב, אנו נעזרים בצלילים הללו. איך נראה אם מרוב פחד מצליל הסירנה נקפא על מקומנו ונסרב לצאת ולטפל באלה הזקוקים לנו? דמיינו אמא השומעת אדם צועק על בנה. מיד היא תצא ותגן על בנה כלביאה אצילה. הביטחון שלנו לפעול מסתמך על ניסיון העבר, על האמונה ביכולתנו לשחזר זאת והרבה מתוך הכרה בצדקת דרכנו.

כאשר אנו פועלים למען מטרה טובה, ולא חלילה כדי לפגוע במישהו, אזי גם היקום והסביבה יהיו לטובתנו. כשהכוונות נכונות, ממוקדות וטובות, הן הופכות ליעילות ובעלות יכולת לחלץ אותנו כמעט מכל מצב.

החשוב ביותר הוא לזכור להישאר רגועים.

## הצד האחר - כיצד נראה אדם ללא הערכה עצמית גבוהה?

אנשים אלה נמצאים בכל מקום סביבנו. כל אדם רוצה לשפר את ההערכה העצמית שלו. זו עבודה נעימה שלא נגמרת לעולם.

מכירים את האנשים שצועקים? אלה שכל דבר קטן מוציא אותם משלוותם וכתגובה הם פוגעים באחרים ופוגעים חזק? כל אותם אנשים הנוחים לכעוס ולהיעלב מאופיינים בתסמונת עצובה של אדם אשר אינו מודע ליכולותיו והוא חוזר לדפוס התנהגות אינפנטילי של "לשבור את הכלים" - כמו ילד קטן שמתפרע כאשר מבוקשו לא ניתן לו כאן ועכשיו, והוא מתחיל להתפרע ואינו חושב על הנזק העצום שהוא זורע סביבו.

אם אתם בטוחים בעצמכם וביכולותיכם, משמע תדעו להסתדר. בכל מצב או קושי שמתעורר, תבחרו להגיב בשיקול דעת ובאחריות. גם אם תהיו מעורבים בעימות, תבחרו לעשות זאת בדרך מכבדת ובוגרת. תביעו את דעתכם באופן ברור ורהוט, תקשיבו לצד האחר, ובאמצעות תקשורת יעילה ופתוחה והרבה רצון טוב וסבלנות תפתרו אותו יחד את המשבר.

אלה הכועסים ומתפרקים מהר משולים לאותו כלב גמדי החייב להקים רעש, צרחות ומהומה מפחד שמא לא יבחינו בו וירמסו אותו. הפחד שלא יתנו לו כבוד, שלא יאהבו אותו, שולט בו.

בקיצור, יקירי, אם אתם בטוחים בעצמכם, מספיקה נהמה קצרה וחדה כדי להעיר ולמקד את הסביבה לרצונכם.

## כיצד להימנע מעימותים מיותרים?

החוק בטבע ברור ופשוט: נלחמים רק כאשר מגנים על אחד משני האינסטינקטים הבסיסיים:

1. הישרדות – כל מה שקשור בצורך של בעל החיים לאכול כדי להתקיים, שטח פעולה, טריטוריה.

2. רבייה – אנו מונעים מהצורך להעמיד דור נוסף אשר יישא את הגנים שלנו.

רק אם נפגעו התנאים האלה, יצאו בעלי החיים למלחמה או יפתחו בעימות. ומה אתנו, בני האדם? על מה אנחנו רבים?

נכון, לרוב על שטויות – "אכלו לי, שתו לי". מאבקי כבוד ושליטה, אגו פגוע וכדומה גורמים לנו לאבד כל רסן ולצאת למתקפה גם נגד האנשים האהובים והקרובים לנו ביותר.

אדם חזק, בעל הערכה עצמית גבוהה וערכים מושרשים, יעשה הכול כדי להימנע מעימות שיש בכוחו להתעצם ולהסתבך עוד ועוד ככל שימשיך להחזיק בדעתו "הצודקת". ידוע לכול שוויכוח קטן יכול להתפתח מהר לחילופי מילים קשות, החרמות ומאבקים בין משפחות וארגונים. יש סקלה של הסלמת סכסוכים המתארת בדיוק רב את כל מה שקורה לנו אם וכאשר איננו יודעים לעצור בזמן. הדבר נכון בין אנשים, ארגונים ומדינות. החוכמה היא לעצור ברגע הנכון, רגע לפני שמצב העניינים מתחיל להתלהט. החכם רואה את הנולד ויודע לאן יתקדמו הדברים מכאן. החזק ידע לעצור ולבחור נכון. כאשר אתם לפני ריב גדול, נתקו את עצמכם מהמצב, שבו רגע בנחת וקִשְׁבוּ מה תקבלו מכל העניין ומה המחיר שיהיה עליכם לשלם בתמורה.

כמעט תמיד תוכלו לבחור בהימנעות מריבים מיותרים עוד לפני שנכנסתם אליהם. פשוט עצרו בזמן ותגידו לעצמכם שאדם בעל ערכים והערכה

עצמית כמו שלכם, לא יצא מגדרו בגלל משהו שלא מאיים על חייו.

ועל מי החובה להתנצל ראשון ולסיים את העניין? על החזק והחכם יותר. כך הוא ממצב את עצמו ככזה בעיני הצד האחר ובפי כל מי שרואה ושומע את הסיפור. גם אם הצדק איתכם, קל לומר: "אני מתנצל על כך שנפגעת ורוצה למצוא דרך לפתור את העניין בשלווה". כך לא הודיתם בשום דבר, גיליתם אמפתיה לאדם שמולכם ובניתם גשר לסלול את הדרך לשלום ביניכם.

## מהי הדרך לצאת מנצח בכל עימות?

אני לא יוצא מנקודת הנחה שאנחנו חיים ב"לה לה לנד" ושהכול "שאנטי באנטי". אין ספק שלפעמים אנו נאלצים להיכנס לתוך עימות. החוכמה היא לדעת, בתוך כל הקלחת, כיצד לשמור על כבוד האדם שמולנו, ומעצם כך לשמור גם על כבודנו. בעימות אין צורך להשתמש במילים מעליבות ופוגעות. חשוב לזכור דבר אחד: המילה חזקה יותר מכל חרב, וכן יש דברים שאי אפשר לתקן. בהרבה מאמץ נוכל אולי לרכך מעט את הפגיעה, אבל אדם אחראי אומר את מה שהוא מתכוון ומתכוון למה שהוא אומר. הטענה "סתם, זה היה בלהט העניינים..." אינה מתקבלת. איננו ילדים ועלינו לדעת מהן ההשלכות של מילים שיוצאות מפינו. בהרבה מן המקרים העימותים הקשים הם דווקא עם אנשים הקרובים לנפשנו, ואם כך כיצד ייראו הדברים כשנרצה או ניאלץ לשוב ולהיות יחד?

עימות מושכל הוא כאשר כל אחד משתף את דעתו, מעלה את הכאב שנגרם לו ואת דעתו בנוגע לפתרון. על הזולת פשוט להקשיב, לחשוב ולבחור כיצד להגיב. הנכון הוא לחסוך מעצמנו את תחושת העלבון, את ההרגל לחזור למקרים נשכחים מן העבר ולחפש אחרי המכה המנצחת, כי משמעות הדבר היא משך זמן ארוך וקשה פי כמה לריפוי הפצעים.

והנה לכם מתנה בדמות מילה אחת שפותרת קשיים רבים – סליחה. גם כאשר אתם בטוחים בצדקתכם, זו לא בושה להתנצל על כאב או צער שגרמתם. להפך, זו תעודת בגרות והוכחה לאדם המאמין והבטוח בעצמו. וכאשר שגינו, מילה זו היא מילת קסמים על אחת כמה וכמה.

רוב האנשים נוטים להתחפר בעמדתם. רק הטובים ביותר מצליחים לעצור הרגע, להבין את הזולת ולהתנצל כאשר הם עשו משהו ללא כוונה או מחשבה. כולנו רוצים לחיות חיים שלווים ורגועים.

עם כל עימות קטן שנדע לחסוך מעצמנו או לעבור אותו מהר ומתוך התחשבות, קיבלנו עוד רגעים של חסד ושלווה המובילים להעמקת האהבה. פשוט וקל – רק דורש תרגול מתמיד. לאדם בעל הערכה עצמית גבוהה וערכים, החיים חולפים כמעט ללא ריבים. תנסו – זה כיף. ועל הרמת יד אינני מדבר כלל. היא לא בנמצא כלל. המכה מי שחלש ממנו, סופו שיוכה קשות מהחזק מכול.

## תרגיל קטן לחיזוק

שבו בנוח, קחו נשימה עמוקה או שתיים והיזכרו...  
מתי הגעתם למצב שבו, לו הייתם עוצרים בזמן, הייתם יכולים להימנע מעימות מיותר, מכאב או חרטה על דברים שקרו "לא בשליטתכם"?  
נסו למצוא את הנקודה המדויקת (על פי רוב יש יותר מאחת) שבה הייתם יכולים להציל את המצב, וחשבו: מה הייתם עושים אחרת? איך הייתה התגובה שלכם למצב? כיצד הייתם בוחרים להגיב כאריה, מתוך שיקול דעת שלו ובטוח? למה בעצם, לא פעלתם כפי שאתם מרגישים עכשיו? האם זה היה מתוך אגו? כבוד? חשש להיתפס כחלשים או כטיפשים? מה המחיר ששילמתם על התקרית הזו?  
והנה מתנה לכם:

- מה אתם יכולים לעשות כדי לתקן? גם מעט זה מצוין:
- אם להתנצל, לפצות, להחמיא או משהו דומה – הרי זה פשוט וקל.
  - החזק והחכם יותר, הוא שעושה את הצעד הראשון.
  - אם תבחרו לעשות משהו טוב לעצמכם, מה הצעד הראשון שתעשו?

כתבו הכול על דף נייר.

אני כבר נרגש, כי אני מאמין שאחוז גבוה מבין הקוראים מבצעים ברגע זה את התרגיל. הם מוצאים את עצמם עומדים מול שוקת אשר נראתה שבורה, והנה פתאום, כהרף עין, בראייה נכונה, מתברר שכל שהיה צריך הוא מעט ליטוש, ליטוף והכול חוזר מיד לקדמותו. איזה יופי.  
קדימה, אריות, הנה עוד פסגה קטנה שכבשתם.

## סיפור אישי

כשיצאתי בפעם הראשונה להדריך טיול ספארי ג'יפים בטורקיה, עשיתי זאת ללא טיול הכנה. מצב זה חריג ואינו מקובל, כי על המדריך להיות במקום פעם אחת לפחות כדי להכיר, לצלם ולרשום סימנים, על אחת כמה וכמה כאשר מדובר במסע אל תוך היערות וההרים בטורקיה, כאשר רוב הזמן המדריך והקבוצה מנותקים ורחוקים מהעולם בחוץ.

אולם לא התאפשר לשלוח אותי לסיור הכנה כמתלמד, והוטל עליי לצאת עם קבוצה של כשבעה ג'יפים ושני "כלים" עיקריים שסופקו לי מהחברה: שיחה עם מדריך בכיר, אשר בישיבה בביתו פשוט רשמנו כל מה שזכר כהנחיות לדרך לחמישה ימי מסע בשטח, דברים כגון "כשתראה עץ אגס סורי תפנה שמאלה...", "חפש את השביל שהולך בגובה שלושת רבעי ההר...", ובחור מקומי, תורכי נחמד שמכיר את האזור, שהיה צמוד אליי כל המסע. אמנם הוא היה בחור נחמד (רובם כאלה - חייכנים ואדיבים), אבל הוא הכיר רק את השטח שקרוב לביתו, ושם טיילנו ביום וחצי האחרונים בלבד.

ואיך אנהג במצב שכזה? איך לא אקלע למצבי לחץ ופניקה משתקים? התייחסות מפורטת ותשובות לשאלה זו תמצאו בפרק "ניהול משברים" ובתוכם פנימה. לענייננו כאן, ההבנה שעליי להיות מקצועי ביותר ככל שהנסיבות מאפשרות, היא שעזרה לי להתמודד בהצלחה. ברור היה לי שלקראת המשימה עליי ללמוד היטב מכל מקור אפשרי: ספרים, חוברות ואנשים מקומיים. כמוביל שיירה בהרים חובה לדעת לתעל את החשש למיקוד, לסמוך על האינטואיציה ולא להתבייש לבקש עזרה כשצריך. התארגנות בדרך זו לא פגעה בתחושת הגבריות שלי אלא סייעה לי להשיג את המטרה המשותפת לכולם.

סיפור נוסף על הערכה עצמית תוכלו למצוא במסע שלי לתוניס - מסע אל תוך הסהרה, על גבי גמלים, לבד בארץ זרה, לא מוכרת ולא אוהדת, נע בין רגעים של אושר עילאי לייאוש מוחלט.

(על יומן המסע והספר אלקטרוני, המתארים את החוויות והתבוננות המועילות לכל אדם אפשר לקבל פרטים בכתובת האתר המופיעה בסוף הספר).

נושא ההערכה העצמית מוליך אותנו שוב ושוב אל עבר היעד הבא מתוך תחושת מסוגלות להתגבר על הפחד. הערכה עצמית נמצאת בחיים בכל תחום:

- בשיחה עם לקוח חדש,
- בבניית מוצר נוסף,
- בתקשורת עם בן/ת הזוג,
- ביכולת לכתוב את הספר שאתם אוחזים כעת,
- בדרך להגשים כל מטרה וחלום.

ואוסיף ואומר שגם היום, אחרי שהדרכתי עשרות אלפי אנשים, עדיין אני חושש ומתרגש לפני כל סדנה שאני מעביר, כל הרצאה או סיור. זו תחושה מופלאה והיא עוזרת לי להתמקד ולומר לעצמי: "אופיר, אתה מסוגל לעשות זאת מצוין. יש לך הידע, הניסיון והביטחון. תרגם את החשש להתרגשות, מקד את עצמך למצוינות ומצא את הדרך הטובה ביותר לתת ערך אמיתי למודרכים שלך".

כולנו יכולים לבחור בכל רגע נתון כמה עוצמה לבטא. העריכו את היכולות והתכונות הטבעיות שלכם, וצאו להצלחות מרתקות ומשמחות.

## דוד המלך ואני

וכעת נעבור אל החיבור האישי שלכם עם דוד המלך. אם תרצו, אין זה אלא תרגיל בהערכה עצמית מהמקורות: אני? דוד המלך? איך? ואני שואל אתכם – מה מביא נער צעיר להחליט שהוא יכול לגבור על האויב הגדול והמפחיד ביותר הקם על העם? מהיכן אומץ הלב? מהיכן החוצפה? מה מקור האמונה? אפתח בתקציר השתלשלות האירועים בסיפור המקראי: לאחר שהעם בילה בנדודים במדבר, התחשל, התגבש, קיבל ותרגל חוקים ומוסר, סוף-סוף הוא התקדם באיגוף, חסך קרבות מיותרים עם האֲדוֹמִים והגיע מהר נבו ליריחו. באותו הזמן, במקום קרוב, התמקמו "גויי הים", עם מומחה בימאות המטיל חתתו על חופי האזור, עד אשר המצרים תפסו אותם והושיבו אותם בעזה. מאותו הרגע החל המרוץ! מי יתפוס יותר שטח בארץ המתוארת כ"זבת חלב ודבש".

קרבות ומלחמות באותה העת היו קשים מנטלית ופיזית. הקרבות התנהלו פנים אל פנים באמצעות חרבות, כידונים וחצים, זעקות ועיניים רושפות... אחרי כמה עימותים קשים התקבלה החלטה לשנות את החוקים. לא עוד יתומים ואלמנות. הפעם ננהג בחוכמה, כל צד ישלח את הלוחם המושלם. "מצוין", צהלו הפלשתים, "עכשיו תכירו את גולייית שלנו". ובמחנה שממול – מבוכה ובלבול. יש מלך, מלך טוב אפילו – שאול, המלך הראשון שיצר ועשה דברים רבים ומוצלחים. אבל עכשיו מעשיו ומהלכיו כבדים יותר. מצבו הפיזי והנפשי אינו בכי טוב, והוא כבר חושש וסובל

מכמה וכמה מחלות. במילים אחרות: מצבו אינו מזהיר. מקום ההתרחשות הוא עמק האלה: שעת בוקר מוקדמת, מדרום עולות דמויות ומתמקמות על הרכס הצופה לעמק. מצפון, בלבוש שונה מעט וקל יותר, עולה שאול עם קציניו ולוחמיו והם מתמקמים. והנה זה מתחיל – יורד לו גוליית, חצוף ומגודל, נעמד במרכז העמק ומתחיל לגדף את כל העולם. את שאול הוא מעליב, וכך גם את החיילים, את אלוהים ואת כל מה שיקר ליריב. היום עובר, הקללות מחריפות ורוחות הלחימה בישראל הולכות ומחרישות. כך עובר יום, ועוד יום, ועוד יום, ועם כל יום שעובר, גובר התסכול וכך גם חששו של שאול.

או-אז הוא מגיע – נער אדמוני, צעיר, מדלג בין סלעים ואנשים להביא דבר מאכל לשלושת אחיו, המשרתים כקצינים בצבא שאול. "נו... מה יהיה...?" הוא שואל קצר רוח, "ככה אתם נותנים לענק הזה ללעוג לנו? לעם שלם? שמעתם איך הוא מדבר על אלוהים? מספיק עם זה! אני אלמד אותו לקח". "מה הרעש שם?" שואל שאול. דוד מובא אל שאול והוא אומר: "כבוד המלך, אִפְשֵׁר לִי, בבקשה, אני יודע שאוכל לפגוע בו. אני בטוח בדבר". "ילד", עונה שאול בנימה אבהית, "חדל, זה לא בשבילך, אתה רועה צאן ואילו הוא מאומן למלחמה. הנח לדבר". "תתפלא", מעז דוד להשיב, "אבל במרעה לומדים הרבה דווקא. הנה, גברתי פעם על דב ובמו ידיי ובעזרת השם, אפילו על אריה גברתי".

לאחר עוד כמה חילופי דברים שאול השתכנע. דוד משאיר את חליפת השריון המסורבלת ויורד אל העמק בביטחון.

האם מוכרת לכם תחושה מופלאה זו, כשברור לכם שאתם באים ממקום טוב והצליח לכם? כך קרה לדוד – הוא התכופף כדי לאסוף חמישה חלוקי נחל והמשיך להתקדם לעבר גוליית המשועשע. "מה אני, כלב, שאתה בא אליי ככה עם מקלות ואבנים?" תמה גוליית בלגלוג מול העלם הצעיר בעל הפנים הרכות והמבט העמוק. "אתה בא אליי בחרב ובחנית ובכידון, ואני בא אליך בשם ה' צבאות, אלוהי מערכות ישראל אשר חירפת", ענה לו דוד. נעצור לרגע כדי להבין מהיכן הביטחון הרב של העלם, של דוד. הוא מאומן ומנוסה ולכן מאמין במעשה. הכלי השימושי ביותר לרועה צאן בשטח הוא הקֶלֶע – שתי רצועות ארוכות ואליפסה מעור להעפת האבן. 10,000 אבנים לפחות דוד כבר זרק, ומזריקה לזריקה הוא הולך ומשתפר ומדייק, רב-אמן, מאסטר בתחום. דוד התאמן בכל יום כדי לכוון את העדר, להבריא איזה

צבוע או סתם להנאה – ועכשיו הגיע רגע האמת. גם בימינו אנו עדים ללא מעט נסים אשר קרו וקורים לעם היושב בציון. במלחמות רבות אין הסבר כיצד הצליח כוח קטן ונחות לנצח בקרבות עזים ולשמור על ביתו היחיד מול תוקפנות חוזרת. שני גורמים מכריעים את רוח הלוחמים המאמינים בצדקת דרכם להגן על מולדת בודדה, יד האלוהים ומלאכיו. דוגמאות וסיפורים רבים יש בנושא זה. חפשו בגוגל "נסים במלחמות" ותקראו שם.

וכאן קורה דבר מפתיע – דוד רץ לכיוון גוליית המאיים (ככה עושים גם אריות שנייה לפני ההסתערות, כך עושים גם בצבאות הטובים ביותר: נתקלת! רד, חפה וקדימה – הסתער!) ואז, הוא מטיל אבן ישר בין העיניים, במצח במדויק – שילוב מנצח.

"דוד, מלך ישראל, חי, חי, וקיים". הקשיבו היטב, עוד אפשר לשמוע אותם שרים. העם נתון בשיכרון חושים. עכשיו כולם כבר בטוחים. אחרי ארבעים יום של המתנה ובושה – יש הוכחה, יש אלוהים!

### ומי אני? ומהם חיי?

מה ביני לבין הסיפור היפה הזה? שואל את עצמו כל בר דעת. תתפלאו, אבל יש קשר. תתפלאו לדעת עד כמה דוד כבר מובנה בתוכם. כן, מה ששמעתם. הוא נמצא בדי-אן-איי שלכם.

נשאר רק לבחור להיות כמו דוד ברגע האמת – כאשר מישהו מעליב, כאשר מי שעומד מולכם צועק, כששוב מתעוררת בעיה בעבודה, בבית, בזוגיות, עם הילדים... עכשיו הרגע לעצור ולשאול את עצמכם: איך האדם המלכותי שאני רוצה להיות היה מגיב? איך אני, החזק, השלו והבטוח היה מגיב? אתם כבר יודעים את התשובה. היא עולה מתוכם. כשזה טוב – יודעים, וכשעומדים לעשות דבר מה לא טוב לכם ולסביבתכם, מרגישים גם בזה. נכון? נכון! ולכן, באותה שנייה גורלית כל שעליכם לעשות הוא פשוט לבחור להימנע מעימות, משלילות או מכל דבר שרק יכול לדרדר את המצב.

שימו לב לעובדה מרתקת: רק בתנ"ך העברי מוזכרים אבותנו וגיבורינו על שלל המאפיינים שלהם, טובים יותר או פחות. בנצרות אין ולו מילה רעה אחת על ישו, ובאסלאם – מוחמד הוא צדיק מוחלט. ואם כן, מדוע בספר

הספרים אברהם מוכר את אשתו כאחותו, יעקב גונב בכורה, משה מתווכח, דוד חוטא ביצר ואליהו ככעס? יש הסבר אחד: האדם הוא בריאה אלוהית טהורה. מצד אחד מלאך עם שליחות, ומצד אחר – בן-אנוש. מה שיהפוך אתכם לגדולים כמו גיבורינו, הוא היכולת לבחור נכון בזמן אמת. כולנו נבראנו בצלם. השאלה החשובה היא – האם נדע לדבוק בטוב למען יראו וייראו?

## מנהיגות

זו לא מילה כה גדולה ורחוקה. עיקרה הוא איך אתם נוהגים קודם כול כלפי עצמכם וכלפי סביבתכם, חברים, משפחה ובעבודה. האם אתם מספיק חזקים לבחור להתנהל בדרך ארץ גם כאשר קשה? האם אתם נותנים מעצמכם את כל שביכולתכם ואף יותר כשצריך? האם לנגד עיניכם מוטלת המשימה לעזור, להקשיב ולהיות בני אדם? כאשר במרוכלתכם האישית הדברים הקטנים, הם יצמחו להיות גדולים. ממש כמו אדוות על המים. היו טובים אל הקרובים לכם. כך תתחילו ליצור מעגלים שמשפיעים.

**\* לא קל להתאמן בלבחור נכון, אבל מתגמל מאוד.**

## מעשית, מה למדנו שאפשר ליישם כבר מעכשיו?

- התמדה ואימון נותנים אמונה וביטחון עצמי. ככה ילדים מתחילים ללכת, וראו עד לאן הם מגיעים.
- לגשת לבעיה בדרך שקולה, רגועה ומפוכחת. להעריך את המצב ואת דרך הפעולה.
- האצילות מחייבת – גם אם אתם פוחדים ומתוחים בתוכם פנימה, חשוב מה תפגינו כלפי חוץ.
- הבא בטוב, יוצא מצוין – כשהמניע הוא ממטרות ערכיות, ההצלחה והזכויות יגיעו.
- מנהיגות משמעה לדעת להתנהג הכי טוב עם כל מי שקרוב אליכם. השאר כבר מגיע.

זאת ועוד:

עמק האלה הוא מקום מקסים. מומלץ לעלות לתל עזקה, לשבת בצל העץ ולהשקיף על העמק היפהפה. תוכלו לראות בדמיונכם איך הכול התחיל שם למטה, בעמק.

טיול קטן מסביב לתל יעניק לכם תצפיות יפות על כל אזור השפלה וגם יגלה מערות מימי בר כוכבא, נציגה של מנהיגות אחרת שנדבר עליה בפרק הבא.

## דוגמה נוספת מהטבע

הצ'יטה הטורפת הטובה המהירה בעולם מעניקה לנו דוגמה מצוינת להערכה עצמית מהטבע. אלוהים ברא חיה מדהימה ואצילית, דקה, קלה, חכמה ומהירה הבנויה להצלחה. בזכות תכונותיה המיוחדות, הצ'יטה מצליחה להגיע למהירות של יותר ממאה קילומטר בשעה ולתפוס את המהירים שבצבאים.

אבל גם לצ'יטה יש מגבלות, והישגיה אינם קלים לה. היא מודעת היטב למגבלותיה, ופועלת להעצים את יכולותיה במסגרת המגבלות.

כך למשל, היא לא תוכל לעבור יותר מארבע מאות מטרים במהירות שיא, כי אז היא תסתכן במכת חום, בעליית טמפרטורת הגוף למצב מסוכן העלול לגרום למוות. לכן עליה לתכנן בקפידה את צעדיה החל בשלב המארב, ההתגנבות, וכלה בריצה ממוקדת מטרה. כל שלב מוביל לשלב הבא הנותן את השכר הגבוה: עוד יום של חיים לה ולגוריה.

נפלאה בעיניי חוכמתה להימנע מעימות גם עם שועל, אשר אינו עולה על חצי מגודלה. בחושיה היא יודעת שתוכל לצוד עוד טרף, ולכן לא תילחם שלא לצורך, כי אם תספוג פציעה, ולו גם שריטה או פצע קטן, תאבד ממהירותה ומיכולת המיקוד שלה ותיכשל בניסיונות הציד הבאים. ומאחר שהיא כה עדינה, כמה ימים של חוסר הצלחה יביאו לאובדנה. את הסיכון הזה הצ'יטה לא תיטול על עצמה.

הצ'יטה בטוחה ביכולתה ולכן נמנעת מעימותים מיותרים ושומרת על כוחה. ומה אתכם?

## תרגילים לשיפור ההערכה העצמית

רשימת אהבה:

רשמו על דף את הדברים שאתם אוהבים בעצמכם.  
 רשמו מהן התכונות והיכולות הטובות הטמונות בכם? זה לא הזמן להתבייש.  
 להיפך. תנו לעצמכם מחמאות אמיתיות כפי שאף אחד אחר לא יעשה זאת.  
 רשמו את המקומות שאתם רוצים להגיע אליהם ואת המשפט: "אני אדם  
 מיוחד ונפלא המודה על כל מה שיש בחיי ומצפה בשמחה לעוד הרבה דברים  
 טובים שיגיעו אליי". כאן כדאי להוסיף את הרצונות שאתם שואפים אליהם  
 ולזמן אותם בביטחון ובאהבה מתוך אמונה אמיתית בזכותכם לקבל את כל  
 הטוב שבעולם.  
 בכל בוקר, וכאשר קשה לכם, קראו את הרשימה המזכירה לכם את האני  
 האמיתי, הבסיסי והחזק שבכם. העלו חיוך ובת שחוק על השפתיים  
 ותרויחו שבעתיים.

## מפגש אישי

מתי בפעם האחרונה התבוננתם בדמותכם במראה? לא מבט חטוף של "איך  
 אני נראה", אלא מפגש אמיתי אל תוך העיניים. זהו תרגיל המעניק כוח  
 עצום:

התבוננו למשך כמה דקות אל תוך עיניכם, פניכם ודמותכם. חפשו את  
 הנפש העמוקה החבויה בכם. התרגיל מתחיל אולי בתחושת מבוכה קלה וזה  
 מצוין, כי נפלא גם לראות את עצמכם מחייכים. ככל שתתמידו ותתמקדו  
 בעצמכם מתוך הקשבה לקולות הנובעים מכם, סילוק המחשבות השליליות  
 וטיפול החיוביות – כך תגלו עולם שלם ואדם אדיר ונדיר הנמצא בתוכם.  
 עכשיו, לאחר שנפגשתם, זכרו את הנפש הייחודית שבכם ותנו לה דרור בכל  
 מעשיכם.

כדאי להיפגש כמה פעמים בשבוע לכמה דקות תוך כדי שיחה עם עצמכם  
 על היתרונות, החסרונות והרצונות. תנו למחשבות לרוץ ותקבלו גם את  
 הדרך לפעולה, בזכות השאלה הפשוטה: "מה אני רוצה לעשות כדי לקבל..."

## להיות מאושר עכשיו

עצמו עיניים ודמיינו כיצד ייראו חייכם כאשר תגשימו את משאלת לבכם. איך תתנהלו? היכן תגורו? מה תלבושו? איך תדברו? עם איזו תחושה תסתובבו? עד לפרטי פרטים.

עוצמה רבה יש בתהליך שכן מחשבה יוצרת מציאות, וכאשר המציאות הרצויה כה מוחשית וברורה, קל יותר להתמקד ולפעול להשגתה. כמו כן, התחילו להתנהל באופן שאתם רואים בדמיונכם. אתם מלאכים ונסיכים המתהלכים בעולם. כיצד הייתם פועלים בהכרה זו? עצם העשייה כבר משפיע עליכם ועל הסובבים אתכם לקבל אתכם כפי שהייתם רוצים, ואז הדברים פשוט קורים.

הערה חשובה: רוב האנשים יקראו, יחייכו ולא יתרגלו. אם אתם רוצים להיות חלק מאותם אחוזים בודדים המצליחים באמת, צאו מאזור הנוחות, תרגלו בהתמדה, התאמנו ותראו שהשינוי קורה. גם מייקל ג'ורדן לא התקבל לקבוצת התיכון בכדורסל, ובכל זאת בחר להתאמן ורשם כמה הצלחות. המתמיד זוכה.

### אבני דרך:

- הערכה עצמית טובה היא המפתח לאדם לקבל את עצמו באהבה.
- אדם ללא הערכה יפגע בעצמו ובסביבתו בהססנות או בתוקפנות.
- "אל תירא ישראל כי גור אריה הלוא אתה".
- גם האמיצים פוחדים, הם רק מספיק בטוחים בעצמם כדי להתגבר ולהגשים.
- אמונה בעצמך יוצרת מטרות טובות ודרך להשיג אותן.
- כשמרגישים בטוחים, מרגישים שלוה, בריאות, שמחה, הצלחה ושפע רב.



## 2 ערכים

### ערכים - מי צריך אותם?

מהי אותה מערכת חוקים וערכים ששומרת עלינו כדי שנדע ללכת בדרך הנכונה ולהשיג את מבוקשנו ביתר קלות? ומה יקרה אם לא נקשיב לה? מה יקרה אם ננסה לעקוף קצת מימין? לקצר קצת משמאל? ואם פגענו, ואם אמרנו, נהגנו נורא כל כך?

כן! נהגנו גרוע פי כמה וכמה ממה שנדמה לנו, ובראש ובראשונה פגענו בעצמנו. הסיבות לכך רבות, וההשלכות מפריעות לכל תפקוד שלנו בחיים, החל באיכות השינה, דרך ההתנהלות היומיומית הגלויה לעין, וכלה בדברים העמוקים יותר כך שקשה להסבירם, שמתבטאים בסגירות שאנו חווים ובתחושת התקיעות שמלווה אותנו. כדאי לדעת שהמקור לדברים שפוגעים בנו הוא אותה הנקודה שסטינו בה מדרך הישר.

ערכים הם המתנה הגדולה ביותר שאנחנו יכולים לאמץ לעצמנו בחיים שלנו כאן, על פני האדמה. ואם בערכים אנו דנים עתה, אין מתנה גדולה יותר מעשרת הדיברות. במקורות שלנו כבר קיבלנו, באופן ברור, חד ומקיף, את כל החוקים. אומרים שהתורה כולה מסתכמת בעשרת הדיברות. זאת ועוד, העולם היהודי העביר לעולם כולו, בפעם הראשונה, סדרת חוקים העוסקת בעניינים שבין אדם למקום ובין אדם לחברו. בעקבותיה מתגבשים עוד ועוד כללים ותוספות, אבל החברה ביסודה, באופן הראשוני, התנהלה בדרך הטובה ביותר על פי חוקים אלה, אותם חוקים שמשה קיבל בהר סיני. עשרת הדיברות חרותים על לוחות האבן, לוחות הברית, הונחו בתוך ארון הברית, בלב קודש הקודשים, שהובל דרך המדבר באוהל מועד עד לבניין

בית המקדש, אשר כל כולו נועד לשמור אוצר גדול זה. עשרת הדיברות הם למעשה עשרה כלים שבאמצעותם נוכל להגשים חיים טובים יותר. אם נדע לשמור את עשרת הדיברות האלה, שהם ממוקדים ומקיפים כל תחום בחיינו, אם נדע לשמור אותם בינינו לבין עצמנו, עם האנשים שסביבנו, ניצור עולם טוב יותר. הדבר באחריותנו.

אינני נביא, לא רב וגם לא תלמיד חכם, אבל אני שואל את עצמי מה אומר כל דיבר, היכן הוא נוגע בי, ואני מזמין אתכם להתבונן אתי מקרוב בתובנות הבסיסיות וההגיוניות שעולות מכל דיבר ודיבר.

## הדיבר הראשון

**”אֲנִי ה' אֱלֹהֶיךָ. אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עַבְדִּים. לֹא יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל פְּנֵי.”**

הדיבר הראשון קורא לי לזכור עד כמה אני קטן. אני חלק מעולם, חלק מסביבה, חלק מחברה, חלק ממשפחה. אינסוף אָנְזִימִים ותאים מרכיבים אותי. נכון לו לאדם לבוא בענווה, ממקום צנוע, מתוך ידיעה שמוטל עליו לעשות את שלו ולשרת את מי שסביבו בצנעה. כך תישמר לו הזכות לחיים בריאים, שמחים, טובים. דיבר זה ממקד אותנו לא לרוץ אחרי כל אבן, אדם, גחמה או הבטחה. הדיבר ממקד אותנו להאמין בעצמנו, להאמין במה שמעלינו ולהישאר נאמנים לדרך ולאמונה, לבטוח שאם נלך בדרך הטוב, נעשה טוב, ניתן ונעזור, העשייה הזאת תחזור אלינו ותשפיע לטובה. אמונה זו מביאה ליכולת נעלה וקשה – היכולת להתמסר. התמסרות משמעה להבין שעלינו לעשות כל מה שביכולתנו, והשאר נתון בידי שמים. אם ברצוננו להשיג את העבודה הזאת, להשיג את האישה הזאת, ללמוד כל דבר שהוא – עלינו להתמקד במטרה שהצבנו לעצמנו, להאמין בדרך, להאמין בעצמנו שאנו יכולים להגיע אליה ולהתמסר לה. רק כאשר נתמסר לדבר, נרגיש שהחוסר מתמלא.

הציבו מטרה אחת מול עיניכם ולכו לקראתה בשמחה, כי ברגע שאתם עושים זאת בלב שלם ובנפש חפצה, האושר כבר בדרך.

חשוב להבין ולהרגיש שהאלוהות נמצאת כבר בתוכנו. הרי נבראנו בצלם ה' ולכן זכינו, כל אדם באשר הוא, שיש בנו החוכמה להבדיל בין טוב לרע.

כל שעלינו לעשות הוא להקשיב לעצמנו ולפעול לפי הקוד הנכון. בתוכם פנימה אתם יודעים! עכשיו נותר רק לפעול.  
זו מתנה אדירה. אלוהים אוהב אתכם והוא חלק מכם – הבחירה בידיכם.

## הדיבר השני

**”לֹא תַעֲשֶׂה כִּךְ פֶּסֶל וְכָל תְּמוּנָה אֲשֶׁר בַּשָּׁמַיִם מִמַּעַל וְאֲשֶׁר בָּאָרֶץ מִתַּחַת וְאֲשֶׁר בַּמַּיִם מִתַּחַת לָאָרֶץ. לֹא תִשְׁתַּחֲוֶה לָהֶם וְלֹא תַעֲבֹדֵם כִּי אֲנֹכִי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ...”**

כמה כוח יש במקום הזה, כאשר האדם אינו מתבלבל ואינו הולך שבי אחרי כל חידוש, ידיעה או הצעה שמגיעה לאוזניו. כמה קל בעולם כה חומרני, כה חדשני, לסגוד לדברים, גם אם הם רחוקים מאתנו אלפי קילומטרים – החל במחשבים וגדג'טים וכלה בכוכבים ובמכוניות. ובמה אתם, הקוראים, משקיעים את המשאב היקר ביותר שלכם, את הזמן? במה אתם ממלאים אותם? ב'שופוני א-נאס' הזה? כמה אנחנו משקיעים בכל סמלי הסטטוס האלה? אל תחפשו את הדברים שבחוץ, אל תלכו שבי אחר החיצוניות – כל אלה הבלים הם. העוצמה הגבוהה והעילאית ביותר מקיפה אותנו מכל עבר, והיא מצויה בחוץ ובפנים. חדלו מללכת לאותם יועצים למיניהם ולא לה שמסיטים אנשים מדרכם האישית ומכל מחשבה גיונית. עצרו לרגע. אם רק נדע לעצור לרגע, להתנתק מכל ההמולה מסביב ולשאול כל אחד את עצמו: מה באמת טוב לי? מה יקדם אותי? מה ישרת אותי? אם רק ניתן מעצמנו לסביבה, לאנשים שאנחנו אוהבים, לחברה, לעם ולעולם בכלל, או – אז נרגיש את האלוהות בקרבנו. התשובות אצלנו הן. הכול קיים בתוכנו. אל תמהרו לרוץ אחרי הדברים. הסתכלו פנימה וכלפי מעלה, ותמצאו את המקום האמיתי, הטהור. התהליך לא קל. השאלות רבות, בלבול רב יש בדרך ולא מעט דחיות, אבל בסופו של דבר – רק האדם יודע מה נמצא בתוך – תוכי לבו, והוא טהור, אין ספק שהוא טהור. נפש האדם טובה מיסודה. ולכן כאשר פוקדות אותנו מחשבות שליליות, אנחנו יודעים שהן רעות, ובעניין זה נדון בהמשך הדברים.

בתחילת כל סדנה שלי אני מבקש מהמשתתפים לא להאמין לשום דבר שאני אומר, לא לקבל את דבריי כמובן מאליו אלא לצאת ולפעול ולהיווכח

בעצמם שהכול קורה. חוקי הטבע והמקורות פועלים בהצלחה אצל מיליארדי משתמשים כבר אלפי דורות. בואו נלמד מהמוצלחים ביותר. זה עובד.

## הדיבר השלישי

**”כֹּל־תִּשָּׂא אֶת־שֵׁם יְהוָה אֱלֹהֶיךָ כְּשׂוֹא, כִּי לֹא יִנָּקֶה יְהוָה אֶת־אִשֶּׁר יִשָּׂא אֶת־שְׁמוֹ כְּשׂוֹא.”**

המילה היא הכלי החזק ביותר שעומד לרשות האדם, לשבט או לחסד, לטוב או לרע. בכל רגע נתון כדאי לבחור שימוש במילים הטובות ביותר שאפשר. מחקרים רבים הוכיחו את העוצמה הטמונה במילה, את כוחה של המילה לברוא. אינסוף מאמרים וספרים נכתבו על כוחה של המילה. ביהדות ובקבלה ידוע כוחה של המילה "לברוא". כאשר האדם אומר דבר מה, כאשר הוא מכוון למשהו בדבריו, הוא מסייע לעצמו להגיע לדבר, הוא מסייע לדברים לקרום עור וגידים.

פרופסור יפני ביקש לבדוק את כוחה של המילה וערך את הניסוי הזה: הוא חילק טיפות מים לשתי קבוצות ודיבר אל כל אחת ואחת מהטיפות. לטיפות בקבוצה אחת הוא אמר מילים של שנאה ונאצה, ולטיפות בקבוצה האחרת אמר מילים של אהבה. לאחר מכן הקפיא את טיפות המים משתי הקבוצות, כל קבוצה בנפרד. משקפאו הטיפות, בדק אותן במיקרוסקופ. אותן טיפות שספגו מילים טובות, נראו מתחת למיקרוסקופ כפתיתי שלג צח וטהור, ואילו טיפות המים שספגו קללות, נראו כמו עיסה חומה ודוחה.

רגע של פיזיקה: שבעים אחוזים מהגוף שלנו עשוי ממים. שאלו את עצמכם: איך אתם מדברים אל מי שעומד מולכם? איזו השפעה יש למילים שלכם על הנפש והגוף של מי שאתם מדברים אליו?

כשאני חושב על "לא תישא את שם ה' לשווא", אני אומר: **בחרו בקפידה כל מילה שאתם מוציאים מפיכם.** אני עוסק הרבה בהיסטוריה של התנ"ך, וזו מוכיחה מעבר לכל ספק כי המילה הכתובה חזקה יותר מכל חרב, כי אחרי הכול זוכרים את מה שנאמר. הדבר נכון בוויכוח בין בני זוג, בהתפרצות בעבודה או חלילה על הילדים. ממש כמו גלי הים. חשבו על גל קטן על פני המים – נגיעה קלה שלכם בגל, ושאר הגלים ילכו ויתרחקו מרחק של אוקיינוסים שלמים, ולבסוף יחזרו שוב אל החוף. כך גם השפעתה של מילה

שאמרתם – אם בחרתם לומר מילים רעות, תהיה הפגיעה קשה עד מאוד, וברבות הימים גם תחזור אליכם חזרה – כמו הגלים שמתנפצים אל החוף. אבל נחזור ונתמקד בטוב: כשאתם בוחרים לדבר דברי אהבה, אתם מביאים את הברכה הטובה מכול לכם ולטובב אתכם. זכרו עד כמה מדהים הוא הכוח שיש למילה, והשתמשו בה בצורה הכי יעילה, מתחשבת, בונה, מקדמת, מלטפת, אוהבת. זו מתנה, זו מתנה אמיתית, איכותית. שמרו את המילים שלכם טובות. אני נוהג כך פעמים רבות, אבל לא תמיד יכולתי לעשות כך: כילד קטן ודי חלש בקיבוץ ידעתי שכוחי היחיד הוא במילים. לא הייתי חזק בגופי ולכן השתמשתי במילים פוגעניות. כאשר בגרתי, כיוונתי ואף זכיתי, לשמחתי, לעסוק בדיבור ובשימוש הנכון במילה. כך, לדוגמה, כשאני כותב: "לא אצליח להגיע", אני מוחק ורושם: "אשמח להיפגש בהזדמנות".

## הדיבר הרביעי

**"זכור את יום השבת לקדשו. ששת ימים תעבוד ועשית כל מלאכתך ויום השביעי שבת ליהוה אלוהיך, לא תעשה כל מלאכה, אתה ובנך ובתך עבדך ואמתך ובהמותך ונזרך אשר בשערך, כי ששת ימים עשה יהוה את השמים ואת הארץ את הים ואת כל אשר בהם וינח ביום השביעי, על כן ברך יהוה את יום השבת ויקדשהו."**

זה הדיבר הארוך ביותר והוא חשוב כל כך. בדיבר זה נאמר לנו: עצרו רגע כדי לנוח. לא כתוב בו אם לנסוע, או לא לנסוע, אם להדליק אור או לא להדליק אור וכיוצא באלה עוד הנחיות. נאמר בו בפשטות: אפשרו לעצמכם מעט נחת, מלאו את עצמכם במשאבים טובים, בחיבוק מאושר ומזרים עוד כוחות. איזו גאונות יש בדיבר הזה. בעולם העתיק לא היה קיים המושג "שבוע". לא היה הבדל בין יום זה לאחר. כל יום דמה לקודמו ולבא אחריו. פתאום נהיה יום אחד שהוא חג. פעם בשבוע יש חג. של מי החג הזה? שלך. איזה אושר. עשה מה שתמצא לנכון בכל היום הזה. עשה משהו שישמח אותך ואת מי שקרוב אליך.

אמהות הן דוגמה שמשקפת מצוין את הדרך שבה אנחנו נותנים ומתמסרים כל כולנו לילדים, לכביסה, לליטוף, לטיפול, לשמירה על הבית ועל המשפחה והעבודה ומשתדלים להיות תמיד במיטבנו, עד שנהיה קשה מדי. או – אז מגיע

משבר גדול וְאֵת, הָאֵם, אומרת: "איך הכול נופל עליי בכל פעם מחדש? אין לי עוד כוחות".

וכיצד נשמור על הכוחות? רק מתוך כך שנדע גם לומר: די! עכשיו תורי, עכשיו הזמן שלי. לפני המְרָאָה ניתנות במטוס הוראות ברורות: במקרה של ירידה בלחץ אוויר יש לשים קודם את מסכת החמצן על... נכון, על המבוגר ולא על הילד. כי אם למבוגר לא יהיה אוויר (וביומיום: שמחה, שלווה, רוגע), אף אחד סביבו לא יזכה לקבל זאת. כל אחד יכול למצוא את מסכת החמצן שלו, את הפעילות שנותנת לו אנרגיה חדשה להתקדם ולהתחדש ומאפשרת לו לבוא רענן כדי להיות ביתר שאת ובשמחה עם כל מי שאוהבים. יום השבת, מבחינתי, הוא אותה מסכת חמצן. לאחרים מסכת החמצן יכולה להיות חוג פעם בשבוע או עיסוק במקרמה או צניחה חופשית. כל דבר שטוען את האדם באנרגיה חדשה וטובה, מבורך. אנוכיות אינה מילה גסה אלא אם היא באה על חשבון מישהו אחר. אבל כל זמן שנדע לתת לעצמנו משהו משמח, שמחיה את הנפש, שטוען אותנו באנרגיות גבוהות וטובות להמשיך בעשייה, חשוב שנאפשר לעצמנו את ההפוגה הזאת, את שאיפת האוויר הזאת. כפי שאמרתי, השבת, מבחינתי, היא הערך הזה. בשבת אני נוהג לשבת בשמחה ובשקט עם חברים. כמי שמבלה הרבה מזמנו בשטח, השבת היא הזמן שלי להירגע, ליהנות מהשלווה שמסביב, לעשות דברים שאני אוהב כמו לרכוב על סוסים, לתפוס איזו פינה בים או כל תחביב אחר. קחו את הזמן הזה ועשו משהו שייהנה אתכם. כאשר טוב לכם, טוב לכל מי שאתכם. אם אחרים תלויים בכם, ולא יהיה לכם הכוח להמשיך להתקיים ולעשות את הדברים בשמחה, כולם סביבכם יינזקו. לכן אפשרו לעצמכם, בלי בושה, את פסק הזמן הזה. והנה המתנה הגדולה: כשאיננו טרודים במחשבות על עבודה, על כסף, וכאשר איננו נתונים בלחץ, אנחנו מתפנים לחלום, ליהנות, לפתח דברים חדשים, קשרים חדשים ומקומות חדשים. בזכות השבת אנחנו מצליחים להגיע למקומות שלא חלמנו עליהם. פיזית ורגשית-רוחנית. ניתנה לנו הזדמנות גדולה, אָמרו לנו להירגע, לעצור את המרוץ, לקחת את הזמן לעצמנו. עכשיו, כשאתם רואים כמה כיף, כל הזמן הנהדר הזה לטובתכם, בעבורכם, סְפְרוּ מה הייתם רוצים לעשות בו. אין ספק שתעשו בו משהו נפלא.

## הדיבר החמישי

”כבד את אביך ואת אמך כאשר צִוָּה ה' אלהיך, לַמַּעַן יָרִיכוֹן יְמִיךָ, וְלַמַּעַן יִיטֵב לָךְ עַל הָאָדָמָה אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֶיךָ נָתַן לָךְ.“

כמה חוכמה יש בדיבר החמישי – בראש ובראשונה כבוד לכל אדם, לכל מי שסובב אותנו, ודאי וודאי למי שהוליד אותנו, לאבא ולאמא. כאנשים מבוגרים אנחנו שוכחים לעתים שהם אתנו, שהרי הם שם אתנו כל הזמן, שתי הנשמות שיצרו אותנו, אבא ואמא. צמד המילים אולי היפה ביותר בשפה העברית מבטא דברים כה רבים מסביב – צמד מילים כה בסיסי, שלפעמים אנחנו שוכחים לומר להם עד כמה אנחנו אוהבים אותם. אנחנו נוטים לשכוח כמה הם נותנים לנו ובלי כל תנאי. לכן זכרו והכירו תודה וכבדו את ההורים ואת הקרובים אליכם ביותר.

## תרגיל קטן

עזבו לרגע את הקריאה בספר והתקשרו להורים, לילדים, לקרובים. כן, עכשיו. עשו מחווה של כבוד למישהו וראו כמה ישמח. אל דאגה, הספר ואני ממתינים לכם פה. רשמו לעצמכם את התחושה בלהגיד פשוט מילה טובה, איך זה היה, מה הרגשתם כשהענקתם כבוד מתוך מחווה קטן, וראו מה הוא בעבור האנשים שמולכם.

לכן הדיבר החמישי בעצם מגלם בתוכו את כל **חוק הנתינה**, שלפיו מה שאתה נותן הוא שתקבל. אם רצונך באהבה – תן אהבה, ואם שיעריכו אותך – כבד את הזולת. אם בכסף תחשוק – הענק שירות טוב, תן דבר מה שיש בו ערך אמיתי, ועשה זאת מכל הלב. הנתינה היא גורם מרכזי וחשוב גם בתחושת הנחיצות, תחושת הערך שאנו חווים. כשאנחנו מטיבים עם האחר, אנחנו תורמים גם לעצמנו. את המילה “נתן” אפשר לקרוא מימין לשמאל ומשמאל לימין: נ-ת-ן. מלפנים ומאחור, רצוא ושוב, ואלה הם המעגלים שהולכים ומעצימים אותנו. אף אחד אינו שואף להיות אדם מסוגר ומכונס בתוך עצמו שאינו סומך על איש, שאינו בוטח באיש, שלא אומר מילה טובה ולא מעניק חיוך. לכן הציעו משהו שאתם יכולים להעניק באהבה, החל בחיוך פשוט וכלה בדבר יקר ערך – הזמן שלכם. כל מה שתזרעו בעולם הזה יגדל

ויחזור אליכם פי כמה וכמה. זהו חוק בסיסי, והוא עובד תמיד. בדיבר הזה עוד מגדילים ואומרים "למען יאריכון ימיך על האדמה אשר ה' אלוהיך נותן לך". כלומר גם מקבלים שכר על כך. אמירה זו נדירה היא, ובאה ללמד על חשיבות כיבוד אב ואם בפרט, ועל חשיבות מתן קשב ואהבה לכל הסובב אותנו. החלק השני של עשרת הדיברות קצר יותר וממוקד יותר מהראשון ועוסק בדינים שבין אדם לחברו.

### הדיבר השישי

**"לֹא תרצח"**. והרי הדבר ברור, אף אחד לא רוצה לרצוח, ואף אחד לא צריך לרצוח. ובכל זאת, מדוע ניתן הצינוי הזה? הואיל ולרצח יש הרבה פנים:

בראש ובראשונה "לא תרצח" משמעו אל תיקח חיי אדם משום סיבה שהיא שאיננה מתוך הגנה עצמית. אבל לרצח יש גם משמעויות עמוקות יותר מכך: אפשר לרצוח נפש אדם, אם פוגעים בו במילים רעות, אם משפילים אותו ברבים. הרצון לרצוח נותן לאדם תחושת כוח מדומה, ש-קרי, שבו הוא מרגיש עליון וחזק לרגע, אבל המחיר אחרי המעשה כה נורא, בין שהוא פיזי בין שהוא נפשי, מילולי, ערכי. הקפידו לא לפגוע בשום אדם בשום דרך.

### הדיבר השביעי

**"לֹא תנאף"**. מה משמעו? להשתלט על היצר. "איזהו גיבור הכובש את יצרו". היצר הזה, הליבידו, שמוביל אותנו וגורם לנו לעשות לפעמים הרבה שטויות, הוא יצר הכרחי, הוא אחד האינסטינקטים הבסיסיים. לכל יצור חי יש שני דחפים בסיסיים: לשרוד עוד יום ולהתרבות ולהעמיד עוד דור. היצר הזה הוא הדחף שמוביל אותנו להגשמה הגבוהה ביותר שלנו - ליצור עוד דור - אבל בכוחו גם להרוס אותנו.

**"לֹא תנאף"**, להבנתי, משמעו לדעת להישאר מרוסן גם מול היצר בין אם מדובר ביצרים מיניים ובין אם מדובר ביצרים אחרים, הרסניים, עצמיים

או חיצוניים. קשה לעמוד מולם, אבל עלינו לדעת לעצור ולבחור, לדעת להתבונן ולומר: עכשיו היצר שולט בי. הכעס והעלבון הם היצרים האלה. אם נדע להחזיק בהם, נהיינו אדונים עליהם. יצר הכעס לבדו מביא עלינו מחלות ומיתות משונות, פגיעות ומלחמות. וכבר אמרו שמי שנעלב הוא עלוב. אלה אותם יצרים קטנים שמנסים להרים ראש, וכאשר הם מצליחים אנחנו נאבקים זמן רב כדי לתקן את השטויות שעשינו בשמם.

עצה מעשית: הרגישו מתי מציף אתכם היצר, או-אז עצרו, קחו אוויר, הסיחו את דעתכם, עשו משהו אחר שיוביל אתכם לחשוב לכיוון מעשה טוב. רק הישמרו לא ליפול לתוך המקום הזה. בכל פעם שתצליחו לעצור ולבחור נכון, תודו לעצמכם ותהללו, שכן אינכם יודעים מאיזה פח גדול ניצלתם ברגע זה.

## הדיבר השמיני

”כֹּלֵי תַגְנוּבִּים“: אם בחומר מדובר, אין לקחת מה שלא שלך. אל תיקח. באיזו זכות? כל דבר שמונח פה לפניך בעולם, הוא לעתים פרוץ בפניך, אבל אל תיקח – לא בכוח, לא בסתר ולא בהיחבא. מישהו עבד על זה, מישהו עמל על זה, מישהו תכנן, מישהו יצר, השקיע זמן, השקיע כסף. למה תניח שיש לך היכולת או הזכות לקחת משהו בלי לבקש, בלי לתת תמורה הולמת?

תמורה היא לפעמים רק חיוך, לפעמים מספיק לבקש, אבל לעולם אל תגנוב. זה לא טוב. אל תגנוב דברים חומריים ואל תגנוב דעת, רעיונות של מישהו אחר, אמרות של מישהו אחר, אל תגנוב פסים בכביש, אל תקצר, אל תחפש את הדברים האלה, אל תגנוב דרך. בסופו של דבר, הגניבות הקטנות האלה הן כמו משקולות כבדות על הקארמה שלך, על ההתנהלות שלך, על כל דבר שתמצא לעשות בעתיד הקרוב והרחוק. אם לא תבוא נקי, הכול ידרוש ממך יותר זמן ויותר סבל וקושי. תבקש, תקבל.

תקשורת טובה נבנית כאשר מתנהל דיבור בין שניים, דיבור שאין בו ניסיון לגנוב את הזולת באיזה רעיון או להוליך אותה שולל באמצעות סיפורים. מהר יותר וקל בהרבה וכן גם נכון לבצע תקשורת שהיא בונה, שהיא איכותית, מקשיבה, מכילה, מפרגנת ומכבדת. במצב עניינים שכזה אינך גונב מזמנו של אף אדם, אינך גונב מוצר של אף אדם ואינך גונב משהו שנמצא כאן. תבקש, תקבל. כך הרבה יותר חזק ומהנה.

## הדיבר התשיעי

**”כֹּל תַעֲנֶה בְרַעַךְ עַד שֶׁקָּר.”** זוהי הדרך הישרה, הטובה, המהירה, הבריאה, החזקה, השמחה והיפה. זו האמת. וכאן המקום להוסיף ולומר שייחודה של השפה העברית ניכר במילותיה שהן מהויות, והמילה “אמת” היא אחת העדויות לכך: האמת מצויה למתבונן מא’ ועד ת’ ועוברת ומשתנה באות האמצעית, האות מ”ם, שמאזנת. על האדם לדבוק באמת שלו תמיד, לומר אותה, לשמור עליה. האמת היא הדרך – להיות אמיתי מול עצמך, להתמודד עם הקשיים של עצמך, עם החסרונות שלך, עם החולשות שלך, לדעת לחקור אל תוכך פנימה, אל תוך הלב והנפש, כי אם אתה זקוק לשקר, לגניבה, לפגיעה או לדברים שליליים אחרים, משהו בתוכך אינו אמיתי, משהו בתוכך מזויף.

דבר אמת. אמרנו שלמילה יש כוח כה חזק, ודאי וודאי אם נשמור אותה נקייה וטהורה. כאשר אדם משקר, קשה להוכיח ולהצביע על הנזק העצום שהוא מזיק לעצמו ולסובבים אותו, אבל הנזק שם. לכן לך ישר. האמת היא השם שלך והדרך שאנשים מסתכלים עליך. רק כאשר ידעו שאתה מכבד ומקיים את מילתך, מגלה אחריות כלפי דברים ועומד מאחורי כל דבר שאתה מתחייב אליו או מדבר עליו, או-אז יעריכו אותך יותר, יכבדו אותך, תזכה ליותר אהבה, יותר שמחה, יותר בריאות, יותר כסף. הכול מעגל אחד גדול. שמור עליו.

## הדיבר האחרון

**”כֹּל תַחֲמַד אֶשֶׁת רַעַךְ וְעַבְדּוֹ וְאִמְתּוֹ וְשׂוֹרוֹ וְזַמְרוֹ וְכֹל אֲשֶׁר לְרַעַךְ. וְכֹל תַחֲמַד אֶשֶׁת רַעַךְ וְכֹל תַתְּאוּהוּ בֵּית רַעַךְ שְׂדֵהוּ וְעַבְדּוֹ וְאִמְתּוֹ שׂוֹרוֹ וְזַמְרוֹ.”** טוב לחלום, טוב לשאוף, אבל הקפד להסתכל על עצמך, להתרכז בעצמך. לעולם יהיו אנשים שיהיה להם יותר ממך, לעולם יהיו מי שיהיה להם פחות ממך. ליצר החמדנות מקדישים דיבר שלם כי הוא הרסני, כי הוא חלק מתחרותיות שבשמה, כדי לחזק את עצמם, אנשים מרשים לעצמם לפגוע באחרים. זו הדרך הנלוזה ביותר להתקדם. פקח את עיניך, אבל השג את שלך בדרך טובה. כאשר אתה מבחין שחבר שלך ניהן במזל ושפע ואושר

ואישה יפה ובריאות, אל תקנא בו, תלמד ממנו. דבר אתו ממקום של אמת וקנות ושתף אותו במחשבותיך. אמור לו כמה אתה שמח בשבילו והוא ישמח לתת לך עצות טובות וכל מה שיעזור לך להתקדם בדרך שלך.

התורה כולה מגולמת בעשרת הדיברות הללו. אלה הערכים הבסיסיים החשובים שלנו שהנחלנו לעולם כולו. עצרו לרגע ודמינו שהתורה כולה, האמת כולה, המקור האדיר הזה של חוכמה ואור וטוהר כבר נמצא אצלכם בלב. לפי הפסוק מספר שמות: **”וַעֲשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ וּשְׁכֵנֹתַי בְּתוֹכְכֶם”** (שמות כה ח), אם את בית המקדש בנו כדי להחזיק את עשרת הדיברות, את לוחות-הברית, אז זהו המקדש שלכם. בית המקדש השלישי קיים, והוא נמצא בתוך הלבבות. שמרו את עשרת הדיברות האלה ותהיו לאנשים טובים לקרוב אליכם ולרחוק מכם. תיווכחו עד כמה המעגלים סביבכם הולכים ונפתחים ונעשים קלים יותר, מהירים יותר, מועילים יותר. הכול פועל לטובתכם כשאתם באים למקום הזה הטהור, לכן שמרו על המקדש ובכל פעם שאתם מרגישים תקועים, או כאשר היצר או הכעס מושכים אתכם, נשמו עמוק, שאפו אוויר וחזרו למקום הזה, הקדוש, בלבכם. אתם יודעים את כל התשובות, וחלק גדול מהן נמצא בעשרת הדיברות.

כשנשאל רבי עקיבא אם יוכל להגדיר את התורה כולה במשפט אחד הוא אמר: **”ואהבת לרעך כמוך”**.

חוכמה ועומק רב יש במשפט הזה. **”ואהבת”**, זה כל מה שאנחנו מדברים עליו – לעשות הכול מתוך אהבה, לא מתוך פחד. כל דבר שתעשו בחיים, עשו באהבה אמיתית, בשמחה ולא מתוך צורך, יראה או כוח. אהבו את החיים, אהבו את מה שסביבכם, והאהבה הזאת תחזור אליכם ממש. כמו שנאמר בתפילת “שמע ישראל”: **”ואהבת את ה' אלוהיך”** – זהו הדבר הבסיסי ביותר. יש לפעול באהבה כלפי רעינו, כלפי חברינו, כלפי כל מי שסביבנו – המתדלק בתחנה, החבר לעבודה, הבוס או האדם שמולנו ברחוב – כולם חברים ויכולים להיות רעים שלנו. וכיצד נוכל לראות אנשים אלה בדרך זו? אם נדע להתבונן על עצמנו באהבה. המילה “כמוך” היא המילה המשמעותית והחשובה בדברי רבי עקיבא, כי הכול מתחיל בהערכה עצמית. אדם שלא אוהב את עצמו, כיצד יאהבו אותו אחרים, כיצד יקבלו אותו אחרים? **”ואהבת לרעך כמוך”** – התחילו בנתינת אהבה לעצמכם, אהבה אמיתית, טהורה ונקייה. הסתכלו במראה,

חייכו אל עצמכם ותאהבו את מה שאתם רואים. מכאן תוכלו להפיץ זאת לכל העולם, כי כאשר אדם שלו ובטוח ושמח, הדבר ניכר למרחקים ומושך אליו את האנשים הטובים, את הדברים היפים ואת הרגעים המקסימים ביותר שהחיים יכולים להעניק.

אלה הערכים החשובים לנו, ועלינו לדעת שמבחינים יהיו מנת חלקנו כל הזמן במשברים ובניסיונות, ואלה המקומות שאנו נמדדים בהם. הדילמות, המשברים והקשיים שלנו בחיים הם סרגל המדידה שלנו, ולא הרגעים שבהם אנחנו יושבים רגועים, קוראים ספר להנאתנו והכול ברור וקל. כל מבחן קטן שהצלחנו בו הוא סיבה לחגוג, להוקיר את עצמנו ואת ההישג שהשגנו. בכל פעם שלא נפלנו אלא שמרנו, ביחוד ברגעים קשים, ופעלנו לפי הערכים שלנו ובהתאם להערכה העצמית שלנו, עלינו לראות בכך הישג מבורך. כאשר אנחנו מצוידים במנגנון הזה, ברשותנו יחידה חזקה ומלוכדת שתשמור עלינו במסלול שלנו, בדרך שלנו להגיע הכי רחוק, לכל מקום שנרצה.

## דרך האמת והצדק

לא ארחיב על האפשרות האחרת, על האפשרות לחיות בלי ערכים. את חלקם אנו רואים אסורים בבתי הכלא, ורבים אחרים שלא מגיעים לכלא הפיזי, נמצאים בייסורים קשים מאוד ובכלא נפשי-פנימי. כשאדם פוגע, גונב, משקר, שנתו נודדת, הוא אינו שקט, כועס על כל דבר ומפתח מחלות. כאשר אדם נוהג בדרך האמת והצדק, חייו יהיו שלווים וללא פחד. כשמתחילים לסטות ימינה ושמאלה, ומתחילים לחשוב עם מי אני מדבר ועם מי לא, את מי אני מוכן לפגוש ואת מי לא, כל החישובים האלה, כל הבעיות האלה, כל החששות הללו פוגעים מדי יום ביומו באיכות החיים. אם דבר מה אינו פתור, סגרו אותו. אם פגעתם, גנבתם, שיקרתם או כל דבר אחר, דאגו לתקן, להתנצל. אל תשתהו, ותראו שיהיה לכם קל בהרבה.

אלה עקרונות גבוהים ועילאיים, והיישום שלהם בשטח פשוט. ככל שתבחרו לעבוד על פי עשרת הדיברות, להבין אותם בצורה הכי טובה וליישם אותם כדי לתקן פגעים ולסגור חורים שחורים שנפערו בעבר, תיווכחו לראות איך דברים מתחילים להתנהל טוב יותר, מהר יותר והחיים שלכם נעשים טובים בהרבה.

## גם בטבע בעלי החיים פועלים לפי ערכים

בטבע נמצא דוגמאות רבות לכך שבעלי חיים אינם פוגעים בחיות אחרות אלא לצורך הגנה או מימוש שני אינסטינקטים בסיסיים: הישרדות ורבייה. הישרדות - בעלי חיים צריכים לאכול כפי שאנחנו אוכלים, אבל הם לא מקימים לעצמם מחסנים, הם לא ייצרו לעצמם חשבונות של אנטילופות באיזה בנק, באיזה אגם. אריה או נמר שרוצים לאכול או לביאה שעליה להאכיל את הגורים שלה יוצאים לציד, תופסים את הטרף ואוכלים לשובע. זה כל התהליך. הכול נעשה על פי חוקים, ללא חמדנות, ללא גניבות, פשוט כדי להתקיים.

יצר הרבייה נטוע גם בבעלי חיים וגורם להן להגיע לעימותים, אבל גם את העימותים האלה בעלי החיים עושים בצורה מושכלת, לפי חוקים. יעלים ייכנסו ראש בראש, חיות אחריות יילחמו ואם יפגעו זו בזו, יעשו זאת בצורה קלה: שריטות, כמה חבלות, אבל לא יגיעו לכדי הרג ופציעה אלא יבהירו כל אחד את עמדתו שלו, ועדיין, בתוך העימות, יעשו זאת בחוכמה. לכן כשאומרים לאדם שהוא מתנהג כמו חיה, אני נעצב ונעלב בשביל החיות, כי גם להן יש ערכים גבוהים, גבוהים אף מאוד, וערך החיים בראשם.

## תרגול מעשי

רשמו לעצמכם את הערכים הקרובים ללבכם. עקבו אחרי רשימת הערכים שכאן ותבחנו מתי סטיתם מהם. זו רשימת ערכים לדוגמה בלבד, ואתם מוזמנים להיעזר בה ולהוסיף עליה: אחריות, הצלחה, גמישות, שלום, אתגר, שיתוף פעולה, מחויבות, יעילות, שוויוניות, אסתטיות, סובלנות, הנאה, פשטות, צניעות, דבקות במטרה, צמיחה, שמחה, מצוינות, אמונה, רציונליות, תחרותיות, יצירתיות, ביטחון עצמי, דייקנות, אופטימיות, חופש, הנאה, יושר, נדיבות, כבוד, אהבה, איכות, צדק, מקצוענות, אמת, רוחניות, עצמאות, אותנטיות, הומור, עבודת צוות, חדשנות, יושרה, נאמנות, יציבות, בריאות, רוחניות, שאפתנות, רגישות.

רשמו לפניכם את שבעת הערכים החשובים לכם ביותר. הוסיפו גם הסבר

למה ואיך הם מקדמים אתכם בחיים להיות האדם שאתם רוצים.  
 ערך:  
 סיבה: למה הוא חשוב בעיניי?  
 תוצאה: מה הוא נותן לחיי?

## ועוד תרגיל

רשמו לעצמכם שניים-שלושה מקרים שפעלתם בהם בניגוד לערכים שלכם.  
 רשמו את המחיר ששילמתם כשסטיתם מהדרך הערכית שלכם.

## כעת נעסוק בתיקון

ניתנת לכם הזדמנות טובה לתקן כל עוול שגרמתם או שנגרם לכם. בחרו  
 באחד, שניים או יותר ורשמו מה העוול ומה התיקון שאתם רוצים לתקן  
 ומתי. השאירו שורה או שתיים ריקות כדי שתתארו איך היה, איך תיקנתם  
 ומה ההרגשה שלכם אחריו. זכרו - ערכים הם הדרך לחיים שמחים.  
 מה לתקן?  
 איך ומתי?  
 מה קיבלתי מהתיקון?

סיפור אישי על ערכים: לפני שנים מספר נדרשתי להכריע בנושא סבון  
 שנגע בטוהר המידות והנשק. מדובר היה בחייל שלא עמד בכעסו וביצרו  
 ונאלצתי להעמידו לדין משמעתי בעקבות פגיעה שלו בחסר הגנה. בחרתי  
 להחמיר אתו ולא להעלים עין. אני מאמין ומקווה שמקרה זה סייע למפקדים  
 ולחיילים אחרים לשמור על צלם אנוש גם באזורים ובזמנים קשים ביותר.  
 כשמלאך המוות מרחף מעל, והחשש והמתח מורגשים בכול, אלה המקומות  
 שאנו נמדדים בהם ועליהם מתוגמלים.  
 במקרה אחר נאלצתי להפריד בין זוג נצים אשר לא הסכימו על תשלום  
 הוגן לדעתם עבור שירות שהתקבל. בשיקולי בחרתי להתייחס לפני הכול  
 לרצון ולמוסר של מקבל התשלום, שאף על פי שלא עמד בהבטחתו בנה

ויצר מתוך אמונה ונפש טהורה. עדיין לנגד עיניי עמד ערך הכאב מול הכסף, אובדן הממון והזמן אל מול הבטחה שהופרה. החלטתי לתת לאדם ארכה נוספת להשלמת המשימה, לאפשר לו לצאת מהמשרד, ואכן משקיבל את הפתח אזר כוח והפליא לעשות עד כדי הגשת מוצר מרהיב אשר ריגש את בעליו. מיותר לציין כי החברים זכו במתנה גדולה, בהשבת האמון, כי אם היו מתעקשים על דרך המדון היה הדבר מביא לאבדון.

ערכי שלי נמדד פעם נוספת כאשר הלבנתי פני חבר ברבים. היה זה בשעה שהוא עמד לשאת דברים מול קהל יקר וחשוב לו, ואני, בבדיחות הדעת, הערתי משהו פוגעני שגם אם לא נראה כה קשה ברגע הראשון, חברי נפגע, התקשה להמשיך את דבריו ולזכות בהערכת חבריו. אלפי התנצלויות לא יכלו לסייע לי בשלב הזה, כי הנזק נעשה והוא נראה גדול מששיערנו. נותר לי רק לזכור כי עליי החובה לבלום כל יצר שיש בו כיוון הרסני, וכי מה שנראה לנו לעתים פשוט וסתמי, עלול להפוך לטראומתי וקשה לאדם שמולנו. אריה, מלך חזק ובטוח, בונה את עצמו מערכים טובים ולא מדריכה על אחרים.

## הצד האחר

מה קורה לנו כשאנו חיים ללא ערכים?  
 מה קורה לנו ביומיום כשאנחנו נתקלים באותם מבחנים, קטנים או גדולים, שמפילים אותנו? זה יכול להיות שקר קטן, איזה קיצור דרך, משהו שלכאורה נראה לא מפריע, רק "נסבן" קצת ונעבור, זה לא באמת משפיע עלינו, זה באמת לא פוגע באיש. אבל האמת שונה: זה פוגע, זה פוגע קודם כול בנו, בכל תחום ובכל דבר, כי כשאנו מרשים לעצמנו לסטות מעט ימינה, מעט שמאלה, ממש כמו סטיות קטנות בזווית של אונייה, מספיקה מעלה או שתיים, טעות קטנה, והספינה מגיעה למקום אחר לגמרי. ואנחנו הרי רצינו להיות חללית, לכוון את עצמנו גבוה.

הסטיות הקטנות האלה מרחיקות אותנו מהמטרה. מדוגמה זו אפשר להבין עד כמה הדברים הקטנים משפיעים וקובעים. אנחנו נמדדים במקומות של התלבטות, במקומות של חוסר ודאות, במקום שצריך לעצור ולומר: אני פועל לפי האמת הפנימית, הבסיסית, המהותית, וגם אם קשה קצת יותר וגם אם הדרך

נראית ארוכה מעט יותר, זה רק נראה ככה, כי האמת מובילה לדרך הקצרה יותר. אני בוחר להתנהל לפי הערכים שלי, הגבוהים.

ניקח לדוגמה אדם שמשקר מעט, שקר לבן, קטן שלכאורה לא פוגע באיש. לשקר הזה מתווסף עוד שקר קטן אחד, ואז - הוא גונב זמן של משהו, איזה רעיון של משהו אחר, דרך לא לו, וככה מתווסף דבר ועוד דבר, כמו משקולת על הגוף, על הנפש, על המוח, ומהר מאוד הוא נכנס למערבולת וכבר אינו זוכר מה אמר לפלוני ואיך ענה לאלמוני, והמערבולת הזאת מדירה שינה מעיניו, מבלבלת אותו, מסיחה את דעתו וגורמת לו להתנהל מתוך תחושת הישרדות, ממקום של פחד.

"מתי יתפסו אותי, מתי יעלו על הטריק ההוא או האחר שעשיתי?". מתוך כך הוא נהיה תוקפן יותר ויותר או מסוגר בעצמו ולא מדבר, הוא נאכל מבפנים. כל חלקה טובה מתעכלת בנפשו ובגופו. היום כבר ברור לנו ללא ספק שכל פגיעה שכזאת, כל חשש, כל הסתרה, כל מזימה, כל פעילות שלילית שמתרחשת במוחנו, משפיעה על גופנו. לפעמים הגוף יגיב כעבור יומיים, לפעמים כעבור חודשיים, שנתיים או מאוחר יותר. אבל אדם שכזה נעשה עם הזמן לחסר ביטחון, עצבני, טרוד ולא נעים לסביבתו. הוא מוצא את עצמו לבד. אף אחד לא יכול לסבול אותו, אי אפשר לסמוך עליו, הוא אינו האיש השמח והרגוע שהיה. פעמים רבות אנשים אלה יגיבו בתוקפנות לכל שאלה, גם לתמימה ביותר. כשמתחילים להחליק במדרון הזה, הנפילה מהירה וכואבת. הדרך לעצור קשה ביותר. היא מלווה בפצעים, בשריטות, בפגיעות, לפעמים גם חורצות גורל.

הדרך הטובה להימנע מכך היא פשוט לשמור על האמת מא' ועד ת'. האמת ממלאת אותנו אושר, שמחה, הצלחה וביטחון, כי בסופו של דבר, גם אם למראית עין לא נראה לנו שהדרך הישרה מהירה, מי שניסה אי-פעם ללכת בדרכים אחרות מגלה מהר שהן עקלקלות ונקמניות. מלבד הפגיעה בכל אדם, בכל חברה, בכל דבר שסביבנו, עלינו לדעת כי המעשים הרעים מעוררים אדוות גדולות ואלה הופכות לגלים שפוגעים בכל מי שסביבנו ואף ברחוקים מאתנו. מעשים טובים, שמם הולך לפנייהם בקצב שלהם, ואילו מעשה רע אחד, השמועה עליו מתפשטת פי כמה וכמה מהר, כצונאמי שהולך וגדל, ואפילו המעשה הקטן ביותר הופך לגל ענק כשהוא מתערבל בתוך חרושת השמועות וכל אחד מוסיף עליו עוד ועוד.

כמובן, לא טוב לרכל, אבל גם אם התחלתם בפגיעה קטנה, הגל הזה יפגע

בכם חזרה וחזק. כל מי שלא נהגתם בו ביושר באיזושהי דרך – אם בדיבור, אם בכסף, אם במתן שירות, אם בכל דבר אחר שאתם עוסקים בו – עצם הפגיעה בו, בנפשו, בגופו, אותו כתם שחור שהוא מרגיש, יופנה כלפיהם כמו קליע של כדור שחור.

חור הכניסה קטן אמנם, אבל כשהוא חודר הוא פוגע באיברים, רומס, הורס שרירים ורקמות, וחור היציאה גדול הרבה יותר ממנו. החור הזה כרגע בנפשכם, זהו הבור שכריתם לעצמכם. נקודה שחורה אחת, ועוד אחת, ועוד אחת, והנפילה מהירה וכואבת והדרך חזרה כמעט בלתי אפשרית כי לבנות אמון לאחר מכן, ליצור סביבכם שוב שמחה, לתת ביטחון לאנשים שעומדים מולכם, כל אלה מצריכים זמן ארוך ועבודה קשה. מדוע? כי נקודת ההתחלה עכשיו נמוכה מאוד – אתם מתחילים מעומק הבור. כל מי שסובב אתכם יחכה למעידה הראשונה, לנפילה הראשונה, כדי להתנתק מכם שוב. זוהי קארמה, אלוהות, בריאה, האנרגיה שמקיפה אותנו. לא חשוב אם אנחנו מאמינים בה או לא, אותה אנרגיה האופפת את כל העולם ושומרת עלינו כשאנחנו פועלים בטוב, היא זו שגם דואגת שלא נצליח אם אנחנו הולכים בדרך הלא נכונה, ויותר מכך שניפול ונפיל אתנו את הקרובים לנו בכאב, בצער, באובדן, בהשפלה, כי הרבה אנשים לא מעריכים את עצמם ולא מספיק אוהבים את עצמם. רק המחשבה על האפשרות לפגיעה במשפחה, בחברים, באנשים שקרובים לנו, היא לבדה כוח הרתעה חזק. חשוב לזכור, גם אם אנחנו לא מעריכים את עצמנו, מה שמעיד על מערכת ערכים נמוכה מאוד, חלק ניכר מהפגיעה נוחת על האנשים הקרובים לנו והאהובים עלינו. ורק מהטעם הזה כדאי לנו להתרחק מכל מקום של חטא, מכל מקום שבו אנחנו סוטים מדרך הישר.

השיטה קלה ופשוטה. צריך רק לדעת לעצור ולבחור. אם נתאמן מעט בהקשבה לאינטואיציה שלנו, בכל פעם שנהיה קרובים לעשות משהו טוב פחות, נדע. הדבר הבסיסי ביותר שהאינטואיציה יכולה לאפשר לנו הוא הידיעה מה לא רצוי. כשאנחנו לפני מעשה לא טוב, אנחנו יודעים זאת. השאלה היא אם הקשבנו, אם עצרנו ובחרנו בדרך אחרת או ביטלנו את הקול הפנימי הזה שאומר: "זה לא טוב, עצור עכשיו. ל-טו-בת-ך". "טובתך" בלבד צריכה לעמוד בראש מעייניך. נכון, גם הסביבה. אבל עלינו להעריך את עצמנו ולעשות זאת ממקום שמח ובטוח. עלינו לדעת שאם אנחנו פוגעים במישהו אחר, אנחנו פוגעים קודם כול בעצמנו. זכרו: אותו

בומרנג אוסטרלי אשר עף למרחקים, חוזר עם כוחות כפולים ומכופלים.  
**”סור מרע ועשה טוב, בקש שלום ורדפהו”** (תהלים לד יג-טו).

הערכים שלנו עומדים במבחן כל הזמן. אנחנו נבחנים כמה וכמה פעמים ביום. כמו בכיתה, כמו בכל בית ספר, כך גם בחיים, כשרוצים להקפיץ אותנו שלב, כשרוצים לתת לנו עוד ועוד עושר ומתנות, שמחה, הצלחה ובריאות, אנו נמדדים במבחנים קטנים: בעיני עצמנו, בעיני הסובבים אותנו, בעיני הרואים ואינם נראים. האם עברנו עוד מבחן קטן היום? אם תחשבו לרגע, תוכלו להיזכר בשלושה-ארבעה מבחנים קטנים לפחות שעברתם השבוע, אם לא ביום אחד - כמו למשל איך הגבתם להודעה הזאת? האם כעסתם בפגישה? כיצד פניתם לאדם? האם איחרתם? האם צעקתם? כל דבר קטן שכזה הוא בעצם מבחן, והדקדוקים מפורטים. בכל פעם אתם מוזמנים לשאול את עצמכם: מה קיבלתי פה? על מה נבחנת? מה המטרה? ותוכלו למצוא את התשובות.

הרעיון המרכזי הוא לדעת שהמבחן טוב וחיובי והוא שאלה לפני קבלת מתנה. אם נעמוד במבחן אחד ועוד אחד, אם נשמור על הדרך הטובה שלנו, אם יש המונים ששמחים בקרבנותנו, אם אנו חווים תחושה שאנו ממלאים את הייעוד שלנו ועושים זאת בדרך הכי טובה שאפשר, נזכה להרבה מתנות כאלה - שלוה פנימית, שמחה, אנשים שמחייכים אלינו, אנשים שרוצים את השירות שלנו. ואני מציע לא לקרוא לזה מבחן אלא הזדמנות למתנה. תראו כמה הזדמנויות אנחנו מקבלים בחיים, ולכן כדאי ללמוד להיעזר בהן בצורה הטובה ביותר.

וכעת אציע לכם תרגיל קטן שיסייע לכם לראות מהן התכונות החשובות לכם. נסו להיזכר באירועים משני קצוות הקשת: אירועים ששמחתם בהם מאוד ואירועים שנפגעתם בהם, אירועים שכעסתם בהם. נסו לבודד את הערכים שבהם פגעו בכם, או את אותם דברים שבעקבותיהם קיבלתם את האושר הכי גדול. היכנסו מעט יותר לעומק הדברים, זְהוּ את המקומות שהרגשתם בהם הכי טוב או הכי רע. בדרך כלל, עומדת מאחוריהם רשימה של כמה ערכים שקיבלו ביטוי באותו רגע. המקומות האלה שעוררו בכם תחושות עזות, הם המקומות האמיתיים ביותר שלכם.

## תרגיל שני

חשבו על אדם שאתם אוהבים. מה אתם אוהבים בו? אילו תכונות אתם מעריכים אצלו? במה הייתם רוצים להידמות אליו? אתם יכולים גם לבחור באדם שאתם סולדים ממנו. במקוון אינני משתמש בביטוי שונאים, כי לשנאה אין מקום בעולם. היא פשוט מיותרת כמו החושך שהוא היעדר אור בהגדרה. אנחנו יכולים לא לאהוב מישהו, אבל מיותר לשנוא, כי השנאה היא בזוז אנרגיות והוויה של תחושות שרק מתעצמות ופוגעות בהתנהלות שלנו. לכן חשבו על אדם שאתם מעריכים פחות מעריכים, אוהבים פחות, ונסו לבחון מה פחות טוב בו? מה גורם לכם לסלוד ממנו? היזהרו מהתרגיל הזה, כי זהו תרגיל מראָה. הרי חז"ל לימדו אותנו ש"כל הפוסל, במומו פוסל", ופעמים רבות גם אצלנו חבויות בדיוק אותן תכונות אופי של אנשים שהיינו שמחים להתרחק מהם. אצל כל אחד הן מתבטאות בעוצמות אחרות, אבל אני כבר מחבק אתכם על האומץ להישיר מבט, להסתכל ולכתוב מהם באמת הערכים שמובילים אתכם, על מה תרצו לשמור כדי להגיע להצלחה. ערכים הם מהמתנות הגבוהות ביותר שיכולות לעזור לכם להצליח הרבה יותר מכל חלום שחלמתם. יותר מכול, הערכים שלפיהם אתם בוחרים לפעול שומרים עליכם, על סביבתכם ועל עולמכם בדרך טובה, שמחה ובטוחה.

## אבני דרך:

- ערכי היסוד מאפשרים לאדם ללכת בדרך של כבוד.
- השמירה על עשרת הדיברות קלה ומועילה.
- "עשו לי מקדש ושכנתי בתוכם".
- כאשר אנו סוטים מדרך הישר, נקבל שיעור יקר.
- אמת היא הכלי המהיר והטוב ביותר להצלחה.
- מצווה למען חברך משפרת את עולמך.



## 3 הערך העליון

כל אדם ראוי שיהיה לו כוכב צפון אשר מנחה אותו במשימותיו. כשראשו מופנה כלפי מעלה לכיוון אחד מוגדר, חיובי וטוב, יוכל האדם להגיע לגדולות ולנצורות. שאלות כמו מה הייעוד שלך? למה הגעת לכאן, לאדמה הזאת, ומה תשאיר אחריך? ממלאות אותנו אושר כאשר אנחנו יודעים לענות עליהן. התשובות מוסיפות לנו שלוה ותחושת ביטחון להמשיך ולצעוד בדרך שלנו ולהעניק מכל טוב לכל מי שסובב אותנו. לכל אדם יש מטרה שלשמה הוא בא לעולם. המאושרים שבנו מוצאים את הייעוד שלהם, את הערך העליון שהם רוצים להשאיר, והם מצליחים לפעול ולעסוק במה שממלא את ייעודם בדרך מלאה ומהנה. יש מי שיודעים את הייעוד, אבל אינם יודעים איך להגשים אותו, ויש מי שגם אינם יודעים את ייעודם.

הבה נתמקד בדברים החיוביים: אדם שממלא את ייעודו באשר הוא – טיפול באיש חולה או נכה, הפצת כתבים להמונים או כל דבר אחר – אם הוא יודע לחיות לפי הייעוד שלו, חייו נעשים קלים וטובים יותר. הוא כולו מכוון, ובשמחה, אל המטרה הגדולה שלו, וכאשר מתרחש עיכוב – דבר נפוץ ושכיח אצל כולם – הוא יודע להתייחס לכך כאל עוד הזדמנות ללמוד, להשתכלל, להתגבר, להתחזק בדרך להגשים של ייעודו.

מקום הערך העליון בחיים, אותה מטרת על שבעבורה אנו חיים, הם מתנה גדולה המעניקה לנו את הכוח וההנעה בדרך להגשמת כל שאיפותינו. ניקח לדוגמה את כוכב הצפון: הוא נמצא שם תמיד. בכל ערב, כשהשמש שוקעת, נרים את ראשנו ובכל מקום שנהיה, בעזרת לימוד ותרגול קל, נוכל למצוא את כוכב הצפון, שמנצנץ בשמים ועוזר לנו לנווט. במקרים רבים

ומגוונים סייע לי כוכב הצפון למצוא את דרכי בלילות חשוכים, בטיולים, במפגשים רומנטיים, באימונים ובמבצעים צבאיים. הכוכב הזה, שנמצא שם תמיד ללא עוררין, עוזר לנו לשמור על עצמנו ועל הדרך שלנו. בהיותי איש שטח אני מתמודד מול מכשולים רבים - הר שמסתיר ומקשה עלינו את המעבר, עצים, שיחים, נהרות - וכשאני יודע שעלי להגיע לכיוון צפון, לדוגמה, כי שם הכביש הנכון או הבית או הדרך חזרה, אדע שגם אם הלכתי מעט ימינה, עשיתי מעקף או קצת התעכבתי פה וקצת נשארתי לנוח שם, הכיוון הוא תמיד אותו כיוון. תוך כדי הליכה בדרך אני לומד מכל אבן שדרכתי עליה, מכל ירידה ומכל עלייה, מכל מכשול ומכל מנוחה, והעיקר הוא ללכת בשמחה.

### מהו, אם כן, כוכב הצפון שלכם?

השאלה אמנם אינה קלה, אבל כאשר תהיה לכם תשובה עליה, תוכלו למדוד לאורה בכל מעשה שלכם. בסופו של דבר, זה מעין קנה מידה איכותי וטוב ביותר שלפיו אתם יכולים לבחון את עצמכם וכל פעולה שלכם. תוכלו לשאול את עצמכם: האם זה מתאים לערך העליון שלי? האם זה מוביל אותי מעבר לייעוד שאני רוצה למלא כאן בעולם, או לא? אולי בעקיפין אני מקבל כאן עוד שיעור או עוד משהו שעליי להשלים? הידיעה שזה חלק מהדרך, או לא, יכולה לחסוך לכם הרבה מאוד זמן, אכזבות, התבלבלויות, תהיות ונפילות. שאלות אלה יכולות לעזור לכם בהרבה מצבים להגיע לידיעה "מה כן ומה לא" ולהתקדם מכאן. בכל פעם שתבדקו אם אתם מחוברים לערך שלכם או לא, תדעו לבחור מה להשאיר בצד ומה להכניס לתרמיל.

**אני כאן** כדי ליצור דרך לחיים קלים ושמחים יותר לאנשים בעזרת גאונות הטבע והמקורות. אני מאמין שבכך אני מסייע להצלת חייהם של אנשים מחוסר תוחלת ומשעמום שמובילים לכעס, לעצב, למחלות ולמוות. הצלת חיים בעזרת מילים היא המתנה שלי והדרך שלי בעולם הזה. מרגע שמצאתי את הייעוד הזה, אני הולך לאורו בשנים האחרונות ונהנה מכל רגע. אני נהנה גם כאשר הוא נסתר ממני - גם כאשר בג'ונגל הסבוך והמדהים הזה שאני פוסע בו, שהכיוונים בו כה רבים, והאנשים והדברים שנתקלים בהם טובים יותר וטובים פחות. בג'ונגל הסבוך הזה אני נהנה גם כאשר אני נדרש למצ'טה

כדי לפלס בו דרך או לחפור בורות ולבנות גשרים לאט-לאט ומתוך שמחה. אני יודע שאם אתה, הקורא שאוחז בספר עכשיו, או את, שקוראת בשקיקה, תיקחו ולו דבר אחד שישמש אתכם ויעזור לכם בדרככם בחיים האלה, אהיה מאושר ושלם. עצם העובדה שאתם אתי כרגע, קוראיי היקרים, כבר משמחת אותי ומסייעת להגשים את ייעודי להעביר אליכם את הכלים להצלחה בחיים. ומה הייעוד שלכם? איך אתם מוצאים אותו? איך אתם בוחרים? יש אומרים שלא פעם הייעוד בוחר את האדם, והאדם נולד לעולם הזה כדי להעביר או לקבל, לבצע תפקיד או להעביר מסר כלשהו, שהכול נקבע מלמעלה. השאלה היא אם אתם יכולים למצוא את מה שנקבע לכם. בסופו של דבר, כפי שאנחנו חוזרים ואומרים, האלוהות, שהיא הכוח הקוסמי הגדול, נמצאת בחוץ, מקיפה אותנו מכל עבר. מקור הכוח הקוסמי נמצא בתוכנו, בנשמתנו. אם נדע, בלי פחד, להעמיק ולחפור, כפי שקורה בטבע, שככל שאנו מעמיקים את המעיין, כך המים זכים וטובים יותר – כך יהיו גם מיי החיים שלנו.

לבעלי החיים בטבע, כבר אמרנו, יש ייעוד פשוט יחסית. הם הולכים לפי שני האינסטינקטים הבסיסיים: הישרדות ורבייה. גם אנחנו מונעים מכוחות אלה אבל נבדלים מהחיה באפשרות הבחירה, בסקרנות וברצון להתפתח כל הזמן.

הביטו סביבכם, ודאי תבחינו בחברים ואנשים שחיים את מהלך חייהם באותה הדרך. הם "מעבירים" את היום, דואגים למשפחה, והחיים זורמים להם. יש בהם שחשים תסכול, אחרים חשים תחושת החמצה פספוס, אכזבה, ויש שהשגרה הקטנה הזאת נעימה להם ונוחה. אבל אנחנו באנו לכאן, לעולם הזה, כדי להגשים ולהשלים איזושהי מטרה. בתורת הנסתר של היהדות מדברים על תיקון של נשמות.

אנשים שבעברם או בגלגולים אחרים לא השלימו את משימתם ואת ייעודם, נשמתם חוזרת ומתגלגלת שוב ושוב בעולם הזה, עד שהם ממלאים אותה. הם מגיעים לכאן בכל פעם במקום אחר ובדרך אחרת, בגוף אחר ובזמן אחר. ומה הדבר שלשמו אתם הגעתם לכאן? מה הייתם רוצים שיכתבו על המצבה שלכם בבוא היום? האם הייתם אנשים מועילים, תורמים וחיוביים לסביבה? או שמא הייתם פוגענים ודורסנים? האם קידמתם את עצמכם, את סביבתכם, את עמכם, עולמכם או חלילה גרעתם? בכניסה אל אולמות

הייעוד והערך העליון שלנו יש דלתות גדולות ולעתים אף מפחידות. בפני רבים מאתנו ניצבות דלתות רבות עד למציאת התשובות והפתרונות, ויש גם המקשיבים פנימה עמוק לעצמם ויודעים לקצר את התהליכים.

את ייעודי מצאתי גם בעזרת התנ"ך - חיפשתי בו את השם אופיר ומצאתי בספר תהלים. התרגשתי לקרוא בפרק מה את התיאור על אדם הפועל בכוח המילים על מנת להעניק עוצמה לאחרים. "חגור חרבך על ירך. רכב וצלח", תבורך דרכך להגשמת ייעודך. בהשראת פרק מה בתהלים מצאתי את ייעודי. לכו גם אתם וחפשו את הייעוד שלכם, זהו כוכב הצפון, שנראה נשגב ורחוק ובה בעת הוא מנוע הבערה הגרעיני שלכם. הוא יניע אתכם להשאיר דברים טובים לאחר לכתכם ולתת הרבה עוד בחייכם. זה יעזור, ימקד וישמח אתכם ואת כל מי שסביבכם.

ושבו אני מביא לכם את עצמי כדוגמה. הייעוד שלי הוא לתת לאנשים כלים מעשיים מחוכמת הטבע והמקורות אשר יהפכו את חייהם לקלים וטובים יותר ויובילו אותם להצלחה אישית ועסקית. כאדם העוסק שנים בחילוף, אני ממקד את עשייתי היום בהובלת אנשים מהצלה להצלחה. בעזרת סדנאות, הרצאות, מפגשים אישיים וסמינרים מתקדמים, אנו מוצאים את הערך ואת הדרך של כל אדם, מניעים אותו להתמקד בהתפתחות, בצמיחה ובאחדות שתעטוף אותו ואת סביבתו, וכל אלה ממילא ירחיקו אותו ממעס וממתח שחווה קודם לכן.

עצם העובדה שאתם מחזיקים את הספר הזה ביד, כבר מעניקה לכם יתרון גדול בדרך להגשמת החלומות והייעוד שלכם. תבורכו.

### מי בתנ"ך עוקב אחרי ייעודו?

אברהם, שאביו ייצר אלילים קטנים לאותם פגאנים, עובדי אלילים, על מנת שיוכלו להתפלל עבורם. אברם, כילד או כנער צעיר, שובר ומשמיד את האלילים האלה. אגב, על פי היהדות, הנשמה שלנו בוחרת לאילו הורים ניוולד. לא בכדי הזכר אברם בתנ"ך כבנו של מייצר אלילים. אברם היה אמור להמשיך בדרכו של אביו, כנהוג באותם ימים, אבל אברם קם ויצא מאזור הנוחות שלו, קם מעל לפחדים שלו. משהו הניע אותו ללכת הלאה. הודות לאומץ, לתעוזה, ליכולת לראות רחוק והודות להבנה העמוקה, אברם

עוזב הכול ויוצא לדרך חדשה בלי לדעת מה מצפה לו ובלי שהובטח לו שכר כלשהו. אברם פועל לפי צו מצפוננו. מאוחר יותר הוא העברי הראשון שזוכה לדבר ישירות עם אלוהים, לשמו מוספת האות ה"א, והוא מקבל הבטחות, כורת בריתות ומתמסר לייעודו באופן מלא – החל בברית והטלת המום בגופו וכלה בנכונות להקריב את יצחק, בנו יחידו. אברהם, מאמין וחי על מנת להגשים את ייעודו במלואו. על כן, לפי הכתוב בתנ"ך, אברהם מקבל הרבה מתנות ועושר: כאשר הוא עומד מול אנשים רמים כמו פרעה או מלך גזר, הם מבינים מיד שמולם עומד אדם שונה, אדם חזק, מאמין, שלם, ולכן הוא גם זוכה להתממשות דברים שרצה בהם ובכללם הבטחה גדולה שמתקיימת כאשר אברהם הופך לאבי העברים, או כפי שאלוהים מבטיח לו להיות אב להמוני צאצאים – אברהם הוא המונותיאיסט הראשון בהיסטוריה של האנושות, וראו כמה יש היום.

## משה רבנו, דוד המלך

משה רבנו הולך בעקבות ייעודו על אף כל הקושי. הוא מוציא לחופשי אוסף עבדים בבהילות ממצרים, ובמהלך השנים, בכור ההיתוך של המדבר, הם מתגבשים לעם חזק, מאמין ומלוכד. אינספור פעמים משה עומד בפני התלבטויות, מאבקים וניסיונות, ואנחנו בטוחים שלא אחת הרהר בלבו לזרוק את הכול ולוותר. אבל הוא הבין מה הייעוד שלו. לכן הוא מוזכר עד היום כגדול המנהיגים, כאדם שיצר עם והוביל אותו למקום מבטחים, כשבדרך הוא נותן לעמו תורה וערכים. דמות נוספת היא דוד המלך. גם הוא בתור נער צעיר, קטן ופשוט, קם במקום שבו כל הקצינים והלוחמים הגדולים לא העזו לעמוד, מול גוליית. דוד הקטן ניצב מול ייעודו, עשה הכול כדי להגשים את משימתו, זכה להקים בימיו את מלכות בית דוד, את האימפריה הגדולה ביותר.

ואתה, הקורא, קום ומצא את ייעודך! הדבר נכון באופן אישי והוא מצוין באופן עסקי. מהו אותו ערך עליון שאתה נותן ללקוחות שלך? שאתה נותן לסביבה שלך? למשפחה שלך? כאשר אתה מחובר לערך גבוה ומיוחד אשר נוגע במגוון רחב של אנשים ונותן להם מענה לצורך אמיתי, או-אז הכול יקרה לטובתך. מדוע? כי יותר אנשים יתעניינו במוצר שלך וירצו לרכוש עוד ועוד ומן הסתם – מכיוון שנתת מענה טוב, איכותי וערכי – תרויח ותתעשר. מכאן הדרך שלך

היא רק ללכת ולגדול.

מבחינה עסקית, כאשר אתה יודע לענות לעצמך מהו הדבר שאנשים ישמחו לקבל וגם יענה להם על צורך קיומי או אחר – אם תדע להגדיר אותו באופן ברור, יהיה לך קל יותר. מומחי שיווק מהגדולים ביותר יספרו לך כי כאשר אתה מדגיש את הערך שאתה נותן ללקוח – תזכה לאמונו. כמובן, כאשר אתה מחובר לשירות העונה על הצרכים הבסיסיים והאוניברסאליים ביותר, אזי תוכל להגדיל את המעגלים, להשפיע באמת ולהפיץ דברים טובים להמוני אנשים.

וכך גם בבית, כל דבר שתעשה לטובת הקרובים אליך יקרב אותם, יחזק אותם, ישמח אותם, וזהו הניצחון הגדול ביותר. אנשים שלווים ושמחים הם אנשים בריאים ומאריכים חיים. כך תוכל רק להמשיך לגדול יחד ולהתפתח. הערך העליון של יצירת דור המשך כולל טיפוח ובנייה של ילדינו להיות בגורים עצמאיים, חיוביים וערכיים המגשימים את ייעודם ומוסיפים תרומה לעולם.

אחד הספרים שעוררו בי השראה הוא הספר "האדם מחפש משמעות" של פרופסור ויקטור פרנקל, פסיכיאטר ששרד את השואה וגילה שאלה שהצליחו לשרוד את הרגעים הקשים ביותר ובהמשך שגשגו במקומות הגבוהים ביותר, הם אלה שהיה להם בשביל מה לחיות. ניטשה אמר: "מי שיש לו איזה 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'". כשאדם יודע למה הוא פה, הדרך והתקלות שייטקל בהן ידמו בעיניו לקלות יותר, קטנות יותר. פרופסור פרנקל שרד את השואה והקדיש את חייו בזמן השואה ואחריה להבנת המוח האנושי והכוח האדיר הטמון בנו. הוא פיתח את הלוגותרפיה ונחשב לאחד מבכירי הפסיכיאטרים בעולם וחלוצי המחקר. הספר "אדם מחפש משמעות" יעזור לכם להבין את החשיבות של הייעוד ותפקידו בחייתכם. אחד הדברים הגבוהים בערך העליון הוא נושא הנתינה.

ומה אתה נותן? מה אתה משאיר אחרך שהעולם ישמח לקבל? הלוא הנתינה היא אחת הדרכים המהירות ביותר לקבל גם לעצמך. אם בהנאה של לתת ולראות אנשים שמחים יותר בזכותך, או בכל תוצרי הלוואי של הנתינה, כמו יותר עבודה, יותר פרנסה, יותר שמחה, יותר מהכול. נתינה ממקום אמיתי וטהור פותחת מעגלים שמובילים אל אנשים טובים, אל מעשים נפלאים המעניקים כוח.

האלטרואיזם, נתינה אמיתית למען הסביבה והקבוצה, קיים גם בטבע. אנחנו יכולים לראות זאת אצל בעלי חיים שחיים בעדר ועוזרים זה לזה. כל חיה

בתורה נותנת מעצמה, אם בעבודות ניקיון ואם בשמירה ותצפיות על גורים ועד להובלת מזון ואחסנתו. כולם פועלים יחד ויוצרים קהילה משגשגת. תחשבו על הדבורים שמייצרות כמויות דבש אדירות הרבה יותר ממה שהן צורכות. בטבע הן סופר מיליונריות. וכבר דיברנו על האריות, שלא תראו אותם מייצרים מחסנים של זברות להנאתם. נכון? אז כן, בחבורות האלה ובכורות האלה שכל אחד בהן נותן מעצמו, היחד האלטרואיסטי הזה מעביר אותם **ממצב של הישרדות למצב של שפע אדיר**. כל אלה הם במהות הנתניה. יש מה ללמוד מבעלי החיים כי הם מחוברים לערך הגבוה של להיות כולם יחד. איך נראה אדם שאין לו יכולת למצוא את ייעודו ואת הערך שלו? כשהאדם אינו יודע מה ערכו ומדוע הוא בא לכאן לעולם הזה ומה ביכולתו לתת לסובבים אותו, הוא מסתובב בתחושת ריקנות, תחושת כישלון, אכזבה, שעמום, ומתנהל אָבֵל וחפוי ראש. קשה לו לקום בבוקר לעוד יום עבודה, להיכנס שוב לאוטו, למלא שוב דלק. הכול נראה כשגרה אחת ארוכה ומייגעת, ואין גם מקום למוטיבציה ולחלומות שהיו לו בנעוריו. אלה כבר לא מספיקים. אדם שכזה נתון בחוסר הערכה עצמית, אין לו תשובות לשאלות כמו "למי אני נחוץ ומה אני נותן", והוא ממשיך את חייו לא פעם עד לתחושת דיכאון עמוק.

## ולחדשות הטובות

בכל רגע אפשר לעצור ולהגיד: "נכון, יש לי תפקיד כאן בעולם, איזה יופי, לא הגעתי סתם". עכשיו כל מה שעליי לעשות הוא למצוא אותו. הדרכים למצוא ייעוד עוברות דרך כמה שאלות: מה חשוב לי להשאיר אחריי? באילו תחומים אני טוב? ובעיקר, מה ישמח אותי? מה אעשה בָּאֵהֶבָה? כי הייעוד שלך יהיה תמיד מחובר לאהבה שלך כדי להבטיח שתתמיד בו ותגיע בו להישגים הגבוהים ביותר שאתה יכול. שאל את עצמך: מהו הערך העליון שלי? מהו הדבר שאני רוצה להעביר לאנשים שקרובים אליי ולהשאיר אחריי? התשובה יכולה להיות גם דברים שלכאורה נראים קטנים ועדיין הם גבוהים מאוד, כי כשאדם מחובר לעצמו ולמטרת העל שלו, הוא ממלא את ייעודו. הסיבה שבני האדם התפתחו והחיות נשארו באותו ממד, היא עצם החיפוש המתמיד והיצר הסקרני לתת

עוד, לעשות עוד, להגיע למקומות רחוקים. וכבר אמרנו שאחד הדברים שמבדילים בין אדם לבהמה הוא יכולת הבחירה; היכולת לעצור לרגע, להתבונן רחוק ולשאול לאן אתה רוצה להגיע ומה יהיה בדרך, ואז לבחור בעצמך ולצעוד באהבה. כאשר אנחנו מבינים שיש לנו תפקיד בעולם הזה, מתבקש מאתנו לדעת להתנהל באצילות ובשמחה ולהגשים את עצמנו מתוך יצירת סביבה של ברכה.

מצאו לכם את כוכב הצפון שזורח ומחייך אליכם. קשה לי להעביר לכם את ההתרגשות שאחזה בי כשגיליתי את הייעוד שלי. שאלו אנשים סביבכם מה זה אומר להם. לצערי, רוב האנשים עדיין לא מצאו והם גם לא יודעים לחפש. עצם העובדה שאתם מחזיקים את הספר הזה, כבר מלמדת שאתם בדרך. כמה טוב.

## אבני דרך

- הגשמת הייעוד היא מטרת החיים האמיתית.
- כאשר מוצאים אותו, הדרך הופכת לקלה וברורה.
- מציאת משמעות לחיים שלנו, משמעות שיש בה נתינה, היא מתנה.
- ייעוד משלב משהו שאוהבים לעשות עם ערך מוסף לבריות.
- תיהנו מתהליך חיפוש המשמעות לחיכם.
- בדרך תמצאו גם חלומות אחרים ומטרות אחרות.

## ועוד כמה טיפים חשובים:

1. תיהנו מכל שלב בדרך כי כל חיינו הם מסע מופלא. כשיודעים לברך ולהודות על מה שיש, היקום מוקיר בחזרה ומעניק עוד.
2. הכי טוב עוד בדרך: לא ראייתם עדיין כלום - כי להיות בציפייה ובעשייה ברוכה מוביל לעוד ועוד מתנות בחיים.
3. להיות הכי טוב שאפשר בכל דבר - ליצור ולעבוד בשמחה גם אם קשה, לתת את כולך וקצת יותר למשפחה, לחברים, לקולגות וללקוחות.





## 4

# הצבת מטרות ויעדים

כעת, משראינו כיצד לפתח את הערך שלנו בעיני עצמנו ובעיני סביבתנו, כיצד להתחבר להערכה עצמית ולערכים נכונים, כיצד לגלות את הערך העליון שלנו ואת הייעוד שלנו, משהבנו כל זאת נותר לנו להציב מטרות ולהשיגן.

המטרה מכוונת אותי בדרך שאני הולך בה לקראתה, ואני יכול למדוד אותה כעבור פרק זמן שאני מגדיר. אלה הן למעשה אותן מטרות ביניים שמאפשרות לנו, שלב אחר שלב, להתפתח ולהתקרב אל היעד הגדול שלנו. להלן כמה כללים חשובים בהצבת מטרות:

- א. קבעו מטרה מדידה כדי שתוכלו לדעת שהגעתם אליה.
  - ב. הציבו לוח זמנים וקבעו מתי אתם אמורים לסיים אותה.
  - ג. דעו מה המטרה תיתן לכם ככלי בדרך להגשמה הגדולה שלכם.
  - ד. דעו במה תתרום המטרה לסובבים אתכם.
- ה. לאן תוביל המטרה בהמשך הדרך? איך היא משתלבת כחלק מהפאזל הזה ובמה היא תורמת לפאזל בעצם השגתה?
- חשוב לבחון את המטרות ולהשיג לא לקבוע מטרות נמוכות מדי, דבר שקורה לנו לעתים. הרבה אנשים מרגישים שהם השיגו את מטרותיהם, אלא שהיעדים שהציבו לעצמם היו נמוכים מדי. וולט דיסני אמר: "אם אתה יכול לחלום על זה, אתה יכול לעשות את זה". שימו לפניכם מטרות טובות וגבוהות ובדקו שהן עונות על הנושא הערכי, כדי שאכן תהיינה מטרות ראויות. מטרה יכולה להיות ליום הקרוב, לשבוע, חודש, רבעון, לשנה, לחמש שנים.
- כשהגדרנו לעצמנו מטרה שכזו, אנחנו יודעים לנהל את חיינו כך שנוכל למדוד כל פעולה שלנו בדרך להשגתה - לדוגמה כמנחה קבוצות, אם שמת

לי למטרה בחודשיים הקרובים להגיע להנחות חמש מאות איש, אוכל לעקוב אחרי המטרה ולספור כמה אנשים הנחיתי מדי יום במהלך החודשיים. וכאשר אני נמצא במקום אחר, ועוסק בדברים שאינם תורמים למטרה זו, למשל כשאני בוהה מול הטלוויזיה או משחק או סתם כך מתבטל או כל דבר אחר, אשאל את עצמי האם זה מקדם אותי או לא? מעין מקל וגזר חיוביים כאלה שיודעים למקד אותנו לעבר היעד הבא שלנו.

## חשוב להתחבר למטרה באופן רגשי

מטרה, כמו כל דבר וכל פעולה אחרת שלנו בחיים, צריכה להיבנות משלושה מרכיבים: מחשבה, רגש ופעולה.

**מחשבה:** עליו לחשוב תחילה מה הכיוון שאני רוצה להגיע אליו, לחשוב על הדברים שאני צריך ורוצה לעשות. אחרי שסקנו אפשרויות כאלה ואחרות, אנחנו מצמצמים ובחרים את המטרה הייחודית שאנו רוצים להתמקד בה. **רגש:** עצרו לרגע וחשבו איזה רגש עולה בכם כאשר אתם חושבים על המטרה, כי אם המטרה שקבעתם מעוררת בכם רגש דוחה או רגש אי-נוחות, יהיה לכם קשה יותר להשיג אותה. במקרה שכזה עליכם לבחון מחדש אם זו המטרה הנכונה לכם כדי להתקדם. עליכם לבחון זאת היטב כי אם התשובה שלכם חיובית, עליכם להבין שלפעמים נדרש לעסוק בדברים נעימים פחות בדרך אל המטרה. אם, לדוגמה, מדובר בהקמת עסק, יש להביא בחשבון בירוקרטיות כאלה ואחרות. כדי להיות שחיין מצוין, צריך להיכנס למים הקרים. אם זה רע הכרחי, או טוב פחות, כפי שאני אוהב להגדיר, אנחנו צריכים לחבר את עצמנו אל המקום שבו נעשה, נצליח, נתקדם ונסיים עם הדבר הזה, ותוך כדי כך גם נלמד את העניין. נכון, לפעמים צריך לעשות דברים שאנחנו אוהבים פחות, ולשם כך עלינו לשנות את הגישה, לצאת מ"אזור הנוחות" ולהתחבר למטרה. כאשר נפעל מתוך שמחה וטוב וחזק בדרך אל המטרה, נמשיך להתקדם ונשמור על העשייה ועל העוצמה עד להשגת המטרה. זו המתנה הגדולה: הליכה בדרך בשמחה.

**פעולה:** כל מטרה מובילה אתכם לשלב הבא, כי כזה הוא האדם, וזה חלק מהמנגנון שלו. כשהוא משיג משהו הוא נח, הוא נהנה מזה זמן מה, ואז שואף לעוד. כשתגיעו למטרה, תחושו אופוריה אבל עליכם גם לדעת שאחר כך

מגיעה מעין נפילת מתח. את הנפילה הזאת עלינו לדעת לנצל ולהשתמש בה כדי למנף את עצמנו להשיג את הדבר הבא. כמובן, אם ניערך כראוי, כלומר תהיה לנו רשימת מטרות, נדע מה מוביל לדבר הבא וכשנסיים מטרה אחת נדע מהן המטרות האחרות בבנק המטרות שלנו שעלינו לפעול להשיג. היערכות שכזו תעודד אותנו לצאת לדרך. אנו מתכננים מראש כשאנו חושבים על כל האפשרויות והתגובות, על ההזדמנויות החיוביות והטובות פחות שייקרו בדרכנו. חשוב להיות מוכנים לקראתן, לדעת להסתכל קדימה ולראות איך אנחנו יכולים להתגבר על מכשולים או להיעזר בגורמים, בחברים, בידע, בספרים, באינטרנט או בכל כלי אחר שיכול לסייע לנו להגיע למטרה.

דמויות רבות בתנ"ך מציבות לעצמן מטרות. הן עוברות תהליכים ומצליחות להשיג את מבוקשן:

אברהם - העברי הראשון, המונותיאיסט הראשון - עוזב את הכול ומתחבר לאמונה באל אחד. הוא מתרחק מארצו, מתרחק מכל מה שהוא מכיר, מתמודד עם קשיים לא קלים אבל דואג לשמור על האמונה בכוח עליון בלתי נראה ולהפיץ אותה. לאמירה הזאת - יש אלוהים ואני לא יכול לראות אותו אבל האמונה מוליכה אותו - אין אח ורע קודם לאברהם. אברהם מתמיד בזה והנה, אלפי שנים אחר כך אנחנו עדיין עוסקים בו ומדברים בו, דמות גדולה שכזו, גדולה מהחיים.

אחריו מגיעים יצחק ויעקב ושנים עשר השבטים והעם שמתפתח לו במצרים במהלך מאות שנים, עד אשר מגיע משה. מוטלת עליו המטרה להוציא את העם וללכד אותו בדרך לארץ המובטחת, סיפור לא קל, סיפור לא פשוט.

משה נרתע, הוא מקבל עזרה, הוא מפקפק. נכון לו לאדם לעצור ולתהות. העצירות והתהיות בדרך עוזרות לנו להתמקד שוב בדרך שהיא הטובה ביותר לפעול. לכן נדרשו עשר מכות. כתוב: "ויחזק את לב פרעה", כלומר אלוהים, מתוך כוונה, רוצה להקשות עוד ועוד כדי להוכיח לעם שלא מדובר במשהו שאפשר להסביר בעזרת ההיגיון אלא מדובר בנס אחר נס. אלוהים גם דואג להשמיד את כל הצבא המצרי בים. (מומלץ לראות את הסרט של הארכיאולוג שמחה יעקובוביץ', "במסע אחרי המסורת המקראית", המתאר את סיפור בני ישראל ויציאת מצרים באופן מופלא ומדויק. חפשו בגוגל.) משה מגשים את המטרה שלו להוביל את העם לארץ וזאת נעשית בייסורים ובקושי רב. עם זאת, למתנות שמשה מקבל אין קץ - החל ביצירת צבא ועם

מלוכד, מתן התורה והתגברות על מכשולים רבים, וכלה בנקודה שבה הוא נפרד, בהר נבו.

שאלו מלכד את העם ודוד, אחריו, בונה ממלכה ושם לו למטרה להרחיב אותה ולהביאה להיות אימפריה עברית חזקה. הוא עושה זאת בידיעה שהמטרה של בנו, שלמה, תהיה לבנות את בית המקדש: לאחר שביססנו את הביטחון האישי אנחנו רוצים לגעת בביטחון הרוחני. החומר והרוח משולבים זה בזה. בראש ובראשונה יש לדאוג לאוכל, שכבר נאמר: "אם אין קמח אין תורה". דוד דואג לקמח, שלמה מביא את התורה ובונה בית מקדש גדול לתפארת, ובו מחזיקים ומקיימים את עשרת הדיברות.

אחריהם מגיע תורו של אליהו. לאלהו, כמובן, יש ייעוד. המטרה שלו היא למגר את השחיתות, לסלק את עבודת האלילים מהארץ. המעשה הנועז ביותר שעשה למטרה זו היה כאשר נלחם בארבע מאות נביאי הבעל במעין דו-קרב שבו כל אחד מהנביאים זובח זבחים על מזבחו בכרמל, כולם מתפללים ומצפים לראות לאן תרד האש מן השמים ואיזה מזבח נבחר תדליק האש. המזבח של אליהו נבחר, ובעקבות כך הוא מצליח למגר את עבודת האלילים שפשטה בארץ בגלל איזבל. ומילה נוספת על כוחה של המילה: מדוע הסופר בוחר לקרוא לה איזבל? מאחר שהיא מעודדת עבודת אלילים, וכך הוא רוצה שנזכור אותה. שיהיה כתוב כך ויזכר הדבר לנצח נצחים.

וכעת נעבור לנושא הבא: רשמו את מטרותיכם. אני ממליץ לכם בחום לעשות זאת. זה חשוב, חשוב להחזיק את המטרה מנוסחת וברורה מול עיניכם. כשהיא כתובה, אתם מונעים בצורה קלה יותר לפעולה וזה מוכיח את עצמו בכל פעם. אם אתם עורכים דף משימות יומי, אתם בעצם בונים את ה"לו"ז השבועי שתמשיכו לפיו. ותבנו אותו למטרות גדולות יותר, ותראו עד כמה הדבר מועיל לכם במטרות המיידיות, הקטנות יותר, ומועיל גם בדרך אל המטרות הרחוקות יותר, הגדולות יותר. ושוב, דוגמה מן הטבע: ציפור זכר שמטרתו להישרד ולהתרבות, בונה קן. אל הקן הזה מגיעה נקבה. אם הקן ייראה לה בטוח ויפה, והציפור ייראה לה מספיק חזק ובטוח שיכול לספק לה גנים טובים לצאצאים והגנה, היא תחבור אליו להזדווגות ויחד הם יוכלו לבנות קן חם ואוהב לגוזלים ולהיות בעצם משפחה. זוהי מטרת העל של הציפור הזכר. הוא מתחיל בצעדים ראשונים של איסוף זרדים, זרד אחר זרד, ומפרד ומקטט את הקן. גם אם עדיין לא הגיעה נקבה, והוא כבר עייף, הוא

אינו מוותר. הוא ממשיך ומביא עוד זרד, בונה עוד גובה ועוד הגנה ועוד סגירה מפני הרוח. גם אם לא הגיעה עדיין הנקבה המיוחלת, אותו זכר ימשיך וימשיך ויגלה פתאום שהוא בנה קן מפואר, חזק, חם ומזמין. ואז... תגיע הנקבה והוא יוכל להגשים את המטרה שלו. עד אז אין לו ברירה אלא להמשיך בדרכו. בעיניי, זוהי דוגמה מאלפת שאפשר ללמוד ממנה המון.

## ומה לגבי אנשים שאין להם מטרות בחיים?

אתם רואים אותם סביבכם בהרבה מקומות: הם מתקשים לקום לעבודה, הם עונים ביובש לשאלה 'מה שלומך' או 'מה בא לך' ונראה כי הסיבה היחידה שהם ממשיכים לקום כל בוקר ולהתנהל בצורה הקבועה שלהם היא רק משום שלא מתו אתמול. חשוב לדעת שאנשים ללא מטרה, ולו הקטנה ביותר, הם אנשים עצובים, כואבים, כועסים, קפואים וקמלים. כשאתם רואים אדם כזה, אם יש ביכולתכם לעזור לו, עזרו לו. תשאלו אותו "מה היית רוצה?" "מה חשוב לך"? טפחו בו חלום קטן, טפחו בו מטרה קטנה, אחרי ששיג אותה הוא ישיג עוד רבות אחרות, כך אנחנו מקווים. אנחנו רוצים להניע אותו לתהליך. זו הזדמנות שלכם להציל חיים או להעשיר אותם. אבל, כאשר פוגשים אנשים כאלה ואין להם רצון לעזור לעצמם, גם אחרי שניסיתם לעודד אותם מעט ולהראות להם כמה כיוונים וכמה דברים שמחים, עצתי - התרחקו מהם. השאירו את היד פתוחה במידת האפשר, ואמרו להם: "אנחנו כאן כשתרצו לעזור לעצמכם, להתקדם, להצליח, ליהנות או לחיות". לעולם אל תטרקו דלתות. אדם זה נואש והוא זקוק לכל עזרה. המעט שתוכלו לעשות בעבורם הוא להשאיר את הדלת פתוחה לזמן שירצו לעזור לעצמם. זו מתנה גדולה שאתם יכולים להעניק לעצמכם בראש ובראשונה, את התחושה שקירבתם מישהו למצוא את המטרות שלו ואחר כך נתתם לו גם כמה כלים להגשמה. אבל לפני הכול אדם צריך לרצות בעזרה. אם לא ירצה לעזור לעצמו, לא נוכל לעזור לו. ולצד כל זאת, אל תשכחו למצוא לעצמכם את המטרה שלכם ולהתחיל לנוע לעברה.

במצבי הישרדות רבים, המניע אנשים להציל את עצמם הוא הרצון להישאר בחיים. זו מטרת העל שלהם, והם מבינים אותה היטב. אך לשם הגשמתה

נדרשות פעולות ומטרות משנה רבות: בראש ובראשונה, לא למות. מה משמעות המטרה הזאת למשל בתחום השטח וההרפתקנות? המשמעות היא לדאוג להתרחק מסכנה, כגון אש או טביעה, לעצור החמרת מצב במקרה של פציעה או בזמן שהות בשטח עוין. מי שנמצא במצב הישרדות מחויב לקיומו, ולכן הוא מחויב לדאוג להתנהלות תקינה של אספקת מים, מזון, מחסה, אש וביטחון כללי בכל מקום שהוא נמצא בו, וכן למצוא דרך פעולה. אלה הן הרבה מטרות קטנות, והשגת כל אחת מהן מסייעת לתחושה הכללית, ומתוך כך גם עולה המורל שלו ושל הצוות שאתו. כל אלה מגבירים פלאים את סיכויי הישרדות אך לא די בהם. לאחר מכן הוא נדרש למצוא דרך לחלץ את עצמו או להתגלות על ידי מחלצים או עוברי אורח. בכל מקרה, תכנון מקדים של הפעולות, תושייה והשגת יעדים קטנים יובילו להגשמת מטרת העל. לפעולות הנדרשות במצבי הדחק יש משקל שווה, אבל בחיים רגילים מטרת העל היא להצליח ולשגשג ולא רק לשרוד. הצבת המטרות מעודדת. היא בונה את הביטחון של האדם ביכולותיו ולכן משפיעה לטובה ומקרבת אותו להשיג את מטרת המשנה הבאה. כך, למשל, דבקות במטרה היא אחד מערכי היסוד בצה"ל, והיא אשר הכריעה מערכות רבות. זוהי ברכה גדולה – כאשר אדם משיג את מטרותיו, כל סביבתו מרויחה.

במהלך חיי הצבתי לי מטרות רבות, אביא כמה מהן כדוגמה: יציאתי בגיל שש-עשרה למקום חדש; ההחלטה לצאת לקצונה וסיום קורס הקצינים; וכן טיולים, עבודות, הרפתקאות וחוויות ייחודיות שהצבתי לעצמי. אחד הצמתים החביבים עליי בחיי הוא הצומת שבו התחברתי לעבודה כמורה דרך: חזרתי לארץ מחו"ל אחרי שנה שעבדתי כאיש ביטחון על ספינות נופש. הגעתי לראשונה לעיר, ללא פרוטה, וגרתי בביתה של סבתא שלי, יברך אותה אלוהים. בחודשים הראשונים השלמתי בגרויות ועבדתי בכל מיני עבודות מזדמנות: קצת גננות, קצת אבטחה, קצת מכירת מסנני מים. באותו זמן עדיין לא ידעתי מה אני רוצה לעשות. יום אחד, בשעה שהלכתי ברחוב בן יהודה בתל אביב, חלף על פניי אוטובוס תיירים. עצרתי להסתכל לרגע. האנשים בו נראו שמחים ומחויכים. בקדמת האוטובוס עמד המדריך, מלא תשוקה והנאה, והסביר להם מה עיניהם רואות. נדלקתי מיד. אמרתי לעצמי: את זה אני רוצה. משהצבתי לעצמי מטרה להיות מדריך טיולים, התמלאתי אנרגיה, התחלתי לקרוא בנושא, לבחון מה עליי לעשות כדי להיות מדריך

טיולים, לברר למי ולאן יש לפנות ומה עוד עליי לדעת. פניתי לחברות רבות ושונות. לא היה לי רקע וגם לא ידע. בעבר עסקתי בהדרכת נוער וידעתי שאני טוב עם אנשים ושזה מה שאני רוצה לעשות. שנים רבות חשבתי ללמוד פסיכולוגיה ולהתמחות כפסיכולוג. לימודי פסיכולוגיה אמנם לא למדתי, אבל בחרתי לעבוד עם אנשים, אם כי לא ברגעים הקשים שלהם אלא ברגעים הטובים והשמחים; להיות רפואה מונעת ולא רפואה משקמת. וזה גם ההבדל בין רפואה מזרחית לרפואה מערבית: הרפואה המערבית מטפלת בנו אחרי שחלינו, מספקת לנו תרופות וטיפולים. ברפואת המזרח הרחוק מדברים על איזון בין גוף לנפש, על הצורך לשמור על עצמנו באמצעות תזונה, פעילות, מדיטציות ונשימות; כל אלה הם רפואה מונעת, השומרת על חיינו שלמים ובריאים.

שמחתי במטרה החדשה שלי. כעבור כשבועיים כבר התחלתי להגשים אותה – התקבלתי לעבוד באחת החברות. למדתי בלילות, השלמתי בגרויות ובמקביל שקדתי על מסלולים ועל עוד איזה טיפ לטיול של מחר. נרדמתי רק בשעה אחת או שתיים אחר חצות בידיעה שעליי לקום בחמש-שש לפנות בוקר. הייתי מלא אנרגיה וחיוניות. העבודה מול אנשים, השמחה על המקום החדש והאנשים החדשים, ההרפתקה – כל אלה מילאו אותי מאוד באותה תקופה. המטרה הבאה שלי הייתה להדריך הישרדות. פניתי לחברות העוסקות בתחום הישרדות, יצאתי להשתלמות, עברתי התמחות, והתחלתי להדריך. משם נולדה המטרה הבאה: להדריך בחו"ל. המחשבה על כך ריגשה אותי. ידעתי שזה ישמח אותי, יעניק לי אתגר חדש, ייחנה וירתק. לאחר כמה פגישות והשלמות התחלתי להדריך בחו"ל. רציתי להדריך תיירים ולכן השלמתי גם קורס מורי דרך. כך דבר הוביל לדבר, והכול זרם. גם היום, אחרי שנים ואלפי אנשים שהדרכתי, אני עדיין מתרגש לפני כל הדרכה מכל סוג שהוא.

## המטרה החדשה

כדי להתחבר למטרה נדרש גם רגש עז. כמו הר געש פעיל, כך הרגש מניע פעולה ועוד פעולה ועוד פעולה. כך קורה לי גם היום – מלווה אותי רגש עז, והוא מניע אותי בהתלהבות ובהתפעמות. את המטרות שלי היום אני מגשים

בסדנאות המחברות את המשתתפים לערך ולדרך שלהם. זכיתי להעביר אותן לאלפי אנשים, וכמובן, יש לי מטרה חדשה בעצם כתיבת הספר הזה. הבחירה בהדרכה לחיים הפכה אותי ממדריך למורה דרך לטבע ואדם. זוהי מטרה חדשה ואני הולך ומגשים אותה בהנאה גדולה. שוב אני מוצא את עצמי מתרגש מכל סדנה, מכל מחמאה, מכל התפתחות ושינוי באנשים בעקבות הידע שהעברתי, פשוט הנאה צרופה.

וכעת תרגיל בשבילכם: הכינו רשימה של מטרות. הן יכולות להיות מטרות גדולות, מטרות על ומטרות ביניים. דרגו אותן. מהי מטרת העל? מהן מטרות הביניים בדרך לשם? בחרו לכם שתיים או שלוש מטרות שתמצאו להתחיל אתן ופרקו אותן. רשמו למה חשוב לכם להשיג את המטרה הזו; מה הייתם רוצים שיקרה בדרך להשגתה ואחרי השגתה; איזה רגש מתעורר בכם כשאתם חושבים על ההגשמה שלה; מהן ההזדמנויות, מהן הבעיות אשר עלולות להיווצר בדרך; מה ומי הכלים והאנשים שיוכלו לסייע לכם להשיג את המטרה הזאת. בפרק הבא נתחיל לצעוד לכיוון המטרה הנפלאה שלכם.

לאחר שעשיתם זאת, קחו פסק זמן לרגע. התבוננו במטרות הכתובות שלכם, חייכו, הציפו את עצמכם בשמחה ובאושר לקראת תחושת ההגשמה. חוו את הדבר: אילו אנשים תהיו, איך תתנהלו ותתנהגו כשתגשימו כל מטרה. זה הזמן לתדלק, תכף אנחנו יוצאים לדרך. בהצלחה. רשמו את המטרות על דף ראוי ותלו במקום שבו תוכלו לראותן כל יום.

## אבני דרך

- הצבת מטרות הכרחית להשגת תוצאות.
- המטרה צריכה להיות מדידה באיכות, בכמות ובזמן.
- התרגשות יוצרת הנעה לפעולה – צרו חיבור רגשי למטרות.
- כמו סימני דרך בשטח, הצבת מטרות ביניים נותנת קריאת כיוון.
- רשמו או הציבו תמונה של מטרתכם מול העיניים.





## 5 הליכה והתמדה

הגענו לשלב שבו הכול כבר מוכן. אגרנו את הכוחות הפנימיים, קבענו את המטרות, הבנו לאן אנחנו רוצים להגיע ומתוך איזה ערך אנחנו רוצים לתת. וכעת הזמן לקום ולעשות. זהו רגע מרגש ואולי קצת מפחיד, זה זמן קריטי. כל מה שדיברנו וכל מה שתכננו, הכול נמדד עכשיו, בשעה הזאת. האם נצליח לקום ולבצע ובעצם כך להבדיל במו ידינו בין מי שמדברים למי שעושים?

בתוכם נפתח חלון, הבנתם את הערך הגבוה שיש ביכולתכם להעניק לעולם, והתחברתם אליו ברגש ובעוצמה. זהו הזמן לדבר החשוב ביותר – הפעולה. כדי לבצע, עליכם לרשום לעצמכם שוב את הצעדים הראשונים בזה אחר זה: למי אני מתקשר, מה אני אומר, מה אני צריך ללמוד עוד, מה אני רוצה לכתוב, איזו פעולה יכולה לקדם אותי לעבר המטרה. קבעו ורשמו לו"ז מדויק מתי אתם עושים כל צעד, כמו למשל אני צריך לדבר אתו ואתה עד יום שני בבוקר, אני צריך לקנות את החומרים האלה והאלה עד יום שלישי או רביעי בבוקר, בעזרתם אבנה את הדגם הראשון שלי עד יום חמישי. אלה צעדים ברורים שיקלו עליכם. אתם בעצם משרטטים את המפה שלכם כיצד להגיע אל היעד.

אין ספק שיכולים להיות גם עיכובים ומכשולים. לכן כבר עכשיו, בשלב הזה של המעשים, אתם יכולים להכין לכם אפשרויות חלופיות. במקרה שמשוה לא קורה, אילו עוד אפשרויות קיימות. ככה תשמרו על הרציפות ועל ההתמדה שיביאו לכם את ההצלחה.

בואו נדבר קצת על הצלחה. זו מילה גדולה והרבה אנשים משתמשים בה. מה נתפס בעיניכם כהצלחה? רשמו ארבעה-חמישה דברים שנראים לכם הצלחה, והתבוננו ברשימה שלכם - אם עשיתם איזושהי פעולה לכיוון הדברים שרשמתם, כבר הצלחתם, כי ההצלחה היא בעצם העשייה, עצם הירידה למגרש. אנשים שטורחים, שמזיעים, שמשתדלים, שנפגעים, שמעזים, הם-הם המצליחים. יש בזה המון עוצמה, המון תעוזה, בכוח הזה שהאדם הולך אתו, הולך ועושה, כי הוא לבדו מוציא את כוח הרצון שלו לפעולה. איינשטיין אמר שכוח הרצון הוא מנוע חזק יותר מחשמל או מרוח. זה נכון כל כך, כי ברגע שרוצים משהו ומצליחים להזיז אותו לכדי פעולה, אתם כבר שם. ניקח לדוגמה ספורטאי, שחקן כדורסל שבקושי התקבל לקבוצה, פספס תשעת אלפים סלים, החטיא עשרים ושש זריקות מכריעות והפסיד שלוש מאות ומשהו משחקים. לוזר, נכון? הייתם אומרים שהוא אחד שנכשל בגדול. ובכן, לא נראה לי... לאדם הזה קוראים מייקל ג'ורדן. כן, כן. עצם העובדה שהוא נשאר בשלו - עשה, התמודד, יצר לעצמו עוד הזדמנות, קם עוד פעם והתאמן והשתפר - רק ככה הוא הגיע להצלחה הכבירה שלו.

הצעדים הראשונים הם החשובים ביותר - הם שיובילו לצעד הבא, להגשמת מטרה התחלתית, ואחריהם יהיו עוד צעדים והם יהיו הצעדים הראשונים של המטרה הבאה.

שני המרכיבים הסודיים החשובים ביותר להצלחה, להגשמת חלומות, להשגת יעדים הם - אהבה והתמדה.

## אהבה

לעשות את כל מה שעושים מתוך אהבה, מתוך שמחה, מתוך אמונה, ולדעת שאתם עושים משהו שטוב ומשמח אתכם ואת האחרים. מהמקום הזה, מהידעיה ומהתחושות האלה, נשארים ממוקדים במטרה וכל העיכובים הקטנים נעשים רק הערות ביניים. אם יש בכם אהבה, אלה הם התשוקה והכוח המניע שמאפשרים לכם את הדרך להגיע אל הפסגה

## התמדה

אי אפשר להמעיט בערך האדיר של ההתמדה. אַמרות רבות מדברות על כך שכישרון רגיל והתמדה בלתי רגילה יוצרים הצלחה מדהימה. כל אדם שיצעד לעבר המטרה שלו, בתנאי שזו מטרה חיובית וטובה שתורמת לו ולסביבתו, אם הוא מאמין בה ומחובר אליה ברגש עז, מוטב לו שיתמיד. טוב לעשות כמה צעדים, לשבת, לתכנן, לקבל מכה פה, מכה שם, ליפול קצת, ללמוד מכך ואז להמשיך להתקדם. מספרים שכאשר תומס אדיסון נשאל איך אחרי ארבעת אלפים ניסיונות שניסה להדליק מנורה, לא התייאש, הוא ענה: "בעיניי לא נכשלת, מצאתי ארבעת אלפים דרכים איך מנורה לא תפעל." הרבה אנשים מתייאשים ועוזבים רגע לפני ההצלחה, לפני שהם מגשימים את החלום שלהם. ככל שאנחנו קרובים יותר, כך הקשיים גדולים יותר. ככל שאנחנו מטפסים ומתקרבים אל הפסגה, הרוח שם חזקה יותר, הצוקים תלולים יותר, המקום צפוף יותר, אבל רק אם נמשיך ונעשה עוד צעד ועוד צעד ועוד אחד, נגיע.

אהבה והתמדה – הכניסו זאת למתכון החיים שלכם בכל דבר: בזוגיות, בחיים, עם חברים, בקריירה, בלחיות בשלום עם עצמך ועם אחרים.

**אהבה והתמדה הן המפתחות החשובים ביותר להשגת הדברים הטובים ביותר.**

## משפחת קדוש המופלאה

בסדנאות שאנחנו מעבירים למנהלים אני אוהב לספר על דוד שלי, אדון רובי קדוש. דודי חי לו בבית גדול ומרווח בטיבורון, שמחוץ לסן פרנסיסקו. ביתו משקיף על המפרץ כולו ועל הגולדן גייט מתחילתו ועד סופו. במרפסת אחת יש ג'קוזי, ובמרפסת אחרת ברביקיו. בחנייה יש מקום לארבע מכוניות המרצדס, ומסביב לביתו איילים מסתובבים ומלחכים את העשב. החיים הטובים.

במהלך הסדנה אני שואל את המנהלים ממה לדעתם הוא מתפרנס. התשובות שאני שומע מגוונות ומצחיקות, אבל אף אחד לא מצליח להתקרב ולגלות

את עיסוקו, כי מי יוכל לנחש שהדוד שלי – שמסמל בעיניי הגשמה של כל השאיפות, ובכלל זה משפחתו המדהימה: אשתו ושתי בנותיו – הוא רפד. אבל הוא לא סתם רפד, הוא רפד אמן. כיוון שהוא אוהב את מה שהוא עושה, והוא עושה זאת נהדר ובהתמדה כבר עשרות שנים, יש לו רשימת המתנה ארוכה של לקוחות שמעוניינים רק בעבודת הריפוד שלו. לקוחותיו אומרים לו בפשטות שאם הוא אישית ייצר להם את הספה, כלומר הוא יתקע את המסמרים ויעשה הכול מהתחלה ועד הסוף, הם יחכו כמה זמן שנדרש וישלמו כל מחיר שיבקש – חלום. והוא גם גובה מחירים כפולים פי כמה משאר הקולגות שלו בתחום. בתנאים אלה רובי ואשתו קטלין יכולים לעצור מדי פעם כדי לקחת פסק זמן ולהקדיש אותו לעצמם, לַבְנוֹת, למשפחה. וכל זה מוביל לבית שמח ומלא אור. שתי הבנות מצליחות, כל אחת בדרכה: הגדולה חוקרת סרטן ומשתתפת במחקרים פורצי דרך, וכבר כעת, בגילה הצעיר, הידע והעשייה שלה מסייעים להציל מיליוני אנשים. הצעירה משקיעה את מְרָצָה בלימודים, מתפתחת ומרצה בכל מיני מקומות. זוהי משפחה לדוגמה כי הם עושים את הכול באהבה. הם משקיעים הרבה בפיתוח ההערכה העצמית של כל אחד ואחד במשפחה, ומחברים אותם לערך עליון, למטרה גבוהה שהם רוצים לתרום ולהיתרם ממנה. משפחת קדוש היא דוגמה מופלאה, ואני שמח שזכיתי להיות חלק ממנה.

ואני טוען שכך הם הדברים גם בטבע: באין מפריע, העץ יגדל הכי גבוה והכי רחוק והכי חזק שהוא יכול. רק אנחנו מונעים מעצמנו להגשים את מלוא הפוטנציאל שלנו. יש לנו רעיונות, יש לנו מחשבות ויש לנו כיוונים, והשאלה העיקרית היא מה אנחנו עושים אתם. אנחנו נמדדים במעשים. העולם מריע לביצועים. זמן רב קודם כתיבתו של הספר שאתם אוזנים כרגע בידיכם, דיברתי עליו, דיברתי ודיברתי. בכל פעם התחלתי איזו פעולה וזה נעצר, עד שאמרתי: "קדימה, הגיע הזמן שלי, אני מרגיש רצון, אני מרגיש התרגשות לכתוב ספר, אמנם אני לא יודע מה יהיה עתידו, לכמה קוראים הוא יגיע, אבל חשוב לי לעשות את זה, המחשבה על כך מרגשת אותי ומשמחת אותי". בנקודה הזאת התחלתי לגשש, לבדוק מחירים, פניתי לכמה מקומות והתחברתי לחברים מ"קונטנטו דה סמריק", ההוצאה לאור של הספר. כאן פגשתי חברים שנתנו לי את כל הכלים כדי להצליח במשימה הזאת ובהרבה סבלנות ואמונה. במהלך הכתיבה קיבלתי הדרכה מה לתקן, היכן להרחיב, מה להשמיט, היכן להתקדם עם עזרה והיכן להתמודד לבד.

הרבה תמיכה ועזרה קיבלתי, ובסופו של דבר אוציא לאור ספר! ואני בכלל ADHD! וכדי להתקדם, הקלטתי את הדברים ותמלילנית הקלידה אותם. מה שאני מנסה לומר לכם הוא שלכל מצב יש פתרונות יצירתיים. אין משהו שהוא נשגב מדי או בשמים. פשוט המחשבה על כתיבת ספר ריגשה אותי מספיק כדי ללכת ולהגשים. ומנגד, יושבים אלה שאומרים ולא עושים. אנשים מתוסכלים, עצובים, מיואשים, מדכאים, פסימיים. הם תמיד יהיו סביבנו, ככה זה. התפקיד שלהם הוא לגרום לנו להתמקד בעשייה שלנו, להתמקד במה שאנחנו עושים טוב יותר, לברר מה עוד עלינו לדעת, מה עוד עלינו לקבל או לתת כדי להתקרב עוד צעד אל המטרה שלנו. אני לא אוהב לדבר סרה באחרים, וגם אין צורך. לכל אחד מאתנו יש דוגמאות לאנשים שהם דברנים גדולים וביצועיסטיים קטנים-קטנים.

## תרגיל מעשי

רשמו לפניכם מטרה אחת רשמו חמישה צעדים בדרך אל המטרה, וליד הצעדים כתבו את התאריך שאתם מתחייבים לו.  
מטרה/צעדים/יעד תאריך/חתימה.  
אנא חתמו את שמכם ליד כל הצהרה. האם כעת יש לכם רשימה ובה: מטרה, צעדים, יעד תאריך, חתימה?  
אם עדיין לא - קחו את הזמן והשלימו. אם כן - הביטו שוב ברשימה והתרגשו לקראתה. מה הדבר הראשון שאתם הולכים לעשות? הגידו לעצמכם בלב או בקול רם, אבל בחיוך גדול: אני הולך להגשים את עצמי, אני הולך להשיג את מטרתי, ו...צאו לדרך, בשמחה.  
אם יש לכם רשימת יעדים מסודרת וכוח מניע, תוכלו לפעול צעד אחר צעד ולהשיג אותם. אם יהיה משבר - נוחו לרגע, התמקדו והמשיכו הלאה. זה הזמן לעשייה. את הטלפון הראשון או את הדבר הראשון עשו עכשיו. כן, עכשיו. אני מוחל על כבודי, שימו אותי ואת ספרי בצד לרגע, נהלו שיחת טלפון אחת או שתיים או כל פעולה או שתיים שיקרבו אתכם לעניין. הנה זה בא, אתם כבר עושים, אתם כבר מוצלחים, רק תיהנו. בהצלחה!

## אבני דרך

- התנהלו בשמחה, וגם כשקשה תמצאו את הברכה.
- אנחנו תמיד בדרך. בחרו למצוא את הערך.
- ההתמדה היא אם הצלחה.
- כמו תינוק שמועד אלפי פעמים, גם אנחנו לומדים לאט ללכת.
- כל המצליחים הם אלה שפעלו באהבה ובהתמדה.
- אתם לא באמת יודעים כמה אתם קרובים. הניצחון הוא בצעד הנוסף.





## 6 ניהול משברים

משבר הוא חלק מהדרך שלנו. המשבר מניע אותנו להצטיין, להתמקד ולשכלל את עצמנו על מנת להגיע לעוד יעד, לעוד שמחה ולהגשים עוד חלום שלנו. לכן משברים יהיו תמיד חלק מהחיים שלנו. עלינו לדעת לקבל אותם, לדעת להתמודד אתם בצורה יעילה, מועילה ומובילה בדרך לשינוי, בדרך לגדילה. משבר קיים בכל דבר, החל ברצון להחליף ערוץ בטלוויזיה (בעשותנו כך פתרנו משבר קטן) וכלה במשברים בתחומי הכלכלה והבריאות או משברים בתוך המשפחה. משברים רבים חלים ביחסים עם חברים, עם הורים, עם אחים או בעבודה. אבל המשבר הקשה ביותר, אולי, הוא משבר אמון. האמון בעצמכם, כשאינכם מאמינים עוד שאתם מסוגלים לעשות, שמגיע לכם יותר, שמגיע לכם כל הטוב שאתם מאחלים לעצמכם. ועל זה צריך לעבוד. במהלך חיינו אנחנו נתקלים באלפי משברים, קטנים וגדולים. החוכמה היא לדעת לגשת אליהם נכון, לזהות אותם, לפרק אותם לגורמים קטנים ולהתגבר עליהם, כי פתאום, אחרי שהתגברנו, אנחנו רואים שזה לא היה בלתי אפשרי. הידיעה הזאת מחדירה בנו ביטחון להמשך הדרך, והיא הכוח להגשים עוד ועוד חלומות.

משבר יכול להיות כל קושי, קטן או גדול – פתאום חל איזה שינוי, פתאום צץ משהו שמוציא אותנו מהשגרה ומערער אותנו. בואו נבין מה קורה לנו כשאנחנו נתקלים במשבר:

ארבעה שלבים יש בתהליך של עיכול משבר ובהתמודדות הראשונה אתו, שהיא התמודדות שכלית. ואתם, הקוראים, שימו לב איך בכל בעיה שנתקלתם, התגובה כמעט תמיד דומה.

## משבר - ארבעת השלבים

א. השלב הראשון כשנוחת עלינו משהו רע היישר לפנינו, הוא שלב ההכחשה. ההכחשה אומרת לא, זה לא יכול להיות, אנחנו לא מאמינים. המוח מסרב לקבל את העניין הזה. מה, רק אתמול דיברתי אתו. מה, אבל עכשיו ראיתי. ההכחשה היא השלב הראשון שמרכז לנו את ההלם.

ב. השלב השני יהיה על פי רוב כעס - איך זה ייתכן, מה קרה, למה זה קרה, מה לא עשיתי, מה כן עשיתי שלא הייתי צריך אולי לעשות - אם תבחנו היטב, תבינו שהכעס, בעצם, מכוון הרבה פעמים גם כלפי עצמכם.

ג. השלב השלישי הוא רחמים עצמיים או עצב. איך זה קורה דווקא לי? למה זה מגיע לי? כמה כאב אנחנו חווים באובדן של קשר, של חבר, של משהו יקר. ואומר כאן שנכון ומותר לכאוב, כי אחרי הכאב מגיעה ההשלמה.

ד. השלב הרביעי הוא השלמה עם מה שקרה. משהגענו לשלב הזה, נוכל למצוא את הדרך להתגבר.

לפעמים אנחנו לא מדברים עם בן זוג או בת זוג, עם אחים, עם קרובים, עם חברים לעבודה, לא מדברים אתם שעתיים, יומיים, חודשיים. הדבר מעיד על כך שאנחנו עדיין בשלב של הכעס, עדיין בשלב של רחמים עצמיים, בתחושת הקורבן. אנחנו עדיין בתוך המשבר. לידיעה, גם אנשים שלוים יותר מאחרים, בטוחים יותר ומאושרים יותר מאחרים, עוברים את אותם השלבים רק מהר יותר מהשאר.

כעת, חשבו על שני משברים שפקדו אתכם לאחרונה. רשמו אותם לפניכם על דף נייר, ורשמו איך הגבתם להם. נסו לזהות את השלבים וכמה זמן הייתם בכל שלב. כתבו מה הייתה התגובה הראשונה, כמה זמן לקח לכם לעבור כל שלב ומה הטוב שקיבלתם בעקבות המשברים האלה.

ההבדל בין להיות חיה נטרפת לחיה טורפת שיודעת את ערכה ומתקדמת לעבר המטרה (אריה, זוכרים?), הוא בשלווה ובביטחון הטמונים באמיגדלה. האמיגדלה הוא חלק קטן בעומק האונה הרקתית התיכונה במוח של בעלי חיים ובני אדם, והוא אחראי לתגובות רגשיות בזמן אמת כמו האינסטינקט "הילחם או ברח" וכן לשלב הקיפאון המופעל לפעמים. גודלו כשני סנטימטרים וחצי בלבד, והשפעתו חשובה מאין כמותה. הוא שולט על

מכלול רב של תגובות והתנהגויות, ממצב תקין למצבי דיכאון ואוטיזם. חשוב שנדע להרגיע אותו, את אותו חלק. האמיגדלה הוא כאותו ילד קופצני וחסר ביטחון שבנו. תפקידו אמנם לבצע בדיקת תפקוד כל הזמן, אבל אנשים שנמצאים כל הזמן בבדיקת תפקוד הם אלה שכל מילה מקפיצה אותם והם פועלים על פי: אמרו לי, עשו לי, כן פעלתי נכון, איך אני נראה, איך אני לבוש, מה זה אומר, הוא פגע בי ככה, הוא אמר לי ככה, מה זה אומר עלי, מה זה אומר עליו.

חשוב שנבין כמה זמן אנחנו מבזבזים על בדיקת התפקוד הזאת. לשם כך עלינו להבין ולהפנים שאנחנו לא איילה קטנה ונפחדת שחיה לה ביער, מנסה לאכול כמה עלים, נאלצת שוב ושוב להרים את הראש, להסתכל בפחד לצדדים ולבדוק שאף אחד לא מתקרב לטרוף אותה. עלינו להפנים שאנחנו, בני האדם, החיה החזקה מכול היום בעולם. לנו נתונה יכולת הבחירה, ולכן אין סיבה שנגיב אוטומטית ואינסטינקטיבית לדברים שמתרחשים מסביבנו אלא עלינו לבחור לאן אנחנו רוצים להגיע וליצור לעצמנו את הדרך לשם. ההתנהלות הזאת מאפשרת לנו להגשים כל חלום, לחיות בשלווה כאריות ולא כאיזו איילה נרדפת. אבל לא כולם רואים את זה, לא כולם נוהגים כך. ומתי האמיגדלה שלנו נחה? כשאנחנו ישנים. למה אנחנו חולמים פתאום? למה אנחנו מגיעים למקומות שלא ידענו עליהם? כי סוף-סוף האמיגדלה נחה והקורטקס, החלק המרכזי במוח שאחראי לחשיבה, ליצירתיות, לדברים הטובים שבנו, מתחיל לפעול ולחשוב קדימה, לתכנן תכנונים, לצחוק אלינו, לשמוח ולהתרגש, והוא עושה זאת רק כשהאמיגדלה נחה. לקורטקס יש הזמן והמרחב ליצור את הפעולה הזאת.

כשאנחנו נתקלים במשבר, חשוב שנדע קודם כול להבחין מתי אנחנו פועלים מתוך האמיגדלה, מתוך המוח ההירדוטי שלנו. כאשר אין באמת סכנת חיים במשבר הזה, נאמר באותו רגע למוח ההירדוטי: "תודה רבה לך, החיים שלי לא בסכנה". השתמשו במשפט הזה ממש: **החיים שלי לא בסכנה**. המילים האלה כבר מרגיעות. ועכשיו מה נעשה? נלמד להסתכל על הממצאים אל מול הרצונות. מה היינו רוצים שיקרה ומה הדרך שלנו לפעול כדי להשיג זאת? וזה כל ההבדל.

## המבחן של איוב

ניגש למקורות. פעמים רבות גם שם מופיע ניהול משברים: החל בנוח ובניית התיבה מתוך הקפדה על תכנון וגישה חיובית, דרך משה שהתמודד עם בעיות רבות בהצלחה יתרה, עבור לשופטים, נביאים ומלכים הבוחרים את דרכם בניהול משברים, וכלה באיוב, דוגמת מופת לאיש תם וישר אשר נפל ל"התערבות" בין אלוהים לשטן. בזו אחר זו נישחתות עליו מכות: הוא מאבד את הונו, את משפחתו ובריאותו וכל זאת במטרה לראות אם יישבר ויקלל את האלוהים. איוב המוכה לא מבין מדוע ולמה נישחתו עליו כל הצרות, והוא מנסה ללמוד מהן. הוא מגדף את עצמו אבל לא את האל. גם לנוכח חבריו ואשתו המתריסים הוא עומד איתן בדעתו שיש כאן שיעור ללמוד, ואומר להם שלא ייתכן לברך כשהכול טוב ולקלל כשרע. ואמנם, לאחר ייסורים קשים אלוהים מחזיר לו כפליים, וסיפורו הוא משל עד עצם היום הזה.

ואנחנו, מה עלינו ללמוד ולדעת? שכל דבר שאנו עוברים הוא בעצם הזדמנות לגדול, ללמוד ולהתפתח. יש סיבה גם לצער ותפקידו לחשל ולחזק אותנו, כדי שנהיה מוכנים לעתיד לבוא. אם נדע לגשת לבעיה בדרך בטוחה וחיובית, נוכל למזער את הנזק שלה ולהרוויח שיעור חשוב. אם לא הפנמנו את מה שהיה עלינו להפנים, יש להניח שהשיעור יחזור על עצמו ויהיה חד יותר מקודמו. לכן מומלץ להתנהל בשיקול דעת גם ברגעים הקשים ולא לפעול מתוך דחף הישרדות המעביר אותנו על דעתנו.

שמשון הגיבור הוא דוגמה מובהקת של ניהול לא יעיל. שוב ושוב הוא סיבך את עצמו בגלל היצר. שלוש נשים היו לשמשון, כולן נשים פלשתיות אשר חרשו את רעתו למען עמן. בכל פעם שמשון תקף, הרג ושרף, עד אשר כלתו מביאה לקללתו – דלילה מגלה את סודו. שמשון מסיים את חייו בהרג המוני, והוא מוזכר כגיבור פיזי אך חלש ברוחו. בכל פעם יצרו וכעסו סיבכו אותו, והוא לא בחר להתנהל באופן שקול ויעיל.

בהישרדות מדברית אנחנו מלמדים ארבעה שלבים שיש לעבור כשנכנסים למצב של דחק. מצב דחק יכול להיות כאשר שברתם רגל או יד, איבדתם את הדרך, נותרתם ללא מים וכיוצא באלה, ובחיים הרגילים שלנו – פגיעה ממישהו, כאב, אובדן, פחד. יפה לראות שמה שנכון בהישרדות מדברית, תקף גם בגיוגל העירוני שלנו.

גם כאן אנחנו זקוקים לאותם ארבעה שלבים:

### א. לעצור

לעצור ולהתנתק ממה שקורה עכשיו, לנתק את עצמנו מהסיטואציה, לשאוף מעט אוויר, לשבת, לשתות מים ופשוט להירגע. השלב הזה הוא קריטי. קשה מאוד לבצע אותו כי אנחנו בתוך העניין. חשבו על ויכוח קטן שמתחיל מאיזו מילה שמישהו זרק באוויר, ואז אחד מגיב והאחר עונה, וזה תוקף וההוא מחזיר, וזה מתחיל לערב אנשים מסביב, וכך העניין גדל וגדל ומהר מאוד אנחנו מאבדים שליטה על המתרחש. כולנו מכירים את המצב הזה. כולנו היינו בתוך זה אינספור פעמים.

ולכן קשה לעצור, אבל הכרחי ביותר. למדו לזהות ש"הופ, אנחנו נכנסים כאן לסרט, נכנסים לבעיה, בואו נעצור". הרגע הזה יכול להיות עייפות בנהיגה, אי-שביעות רצון בעבודה, התלקחות בזוגיות או במשפחה. המצב יכול להידרדר ולהיות גרוע עוד יותר אם לא נעצור בזמן. ולכן בואו נעצור, ננוח לרגע, ורק אז נראה מה עושים הלאה.

### ב. הערכת מצב

הערכת המצב חשובה לנו, והיא מכילה בתוכה שני מרכיבים מרכזיים: גיבוש תמונת מצב והערכת מצב. גיבוש תמונת מצב מחייב אותנו לבדוק מה קורה כרגע. דמיינו את עצמכם מנותקים לחלוטין מהסיטואציה ומצלמים אותה מבחון, מלמעלה. נניח למשל שאני נמצא במדבר יהודה בלי מים, עם יד שבורה ועם מפה לא נכונה. השעה אחת בצהריים ואני רחוק כ-15 קילומטרים מכל מקום אפשרי. זה המצב שאני נתון בו כרגע או לחילופין, הבוס שלי שוב פגע בי והעליב אותי, ביטל את כל העבודה שעשיתי. הוא לא מעריך אותי ועללי להתמודד עם זה כעת – בגיבוש תמונת מצב עלינו להיות שקופים וחדים עם עצמנו, ואם תמונת המצב קשה, עלינו להציג אותה ככזאת. עלינו להתבונן בה מרחוק, במנותק, ולראות אותה נכוחה. כך צריך, כך נכון, כך חשוב לעשות.

המרכיב השני הוא הערכת המצב – הרשו לעצמכם להירגע עוד לרגע, ועכשיו בואו נחשוב מה אפשר לעשות. קודם לכן דיברנו על בחירה, ואילו כאן המקום לפרוס לפנינו את כל האפשרויות לפעולה. לדוגמה ההוא העליב אותי – אני יכול לבוא ו"להיכנס בו", וזה יוביל אותי לתוצאה אחת, שתיים,

שלוש... כשעושים הערכה לאפשרויות תגובה, חובה לבדוק לאן כל אפשרות מובילה. במקרה של הבוס שרומס את עבודתי שוב ושוב, אוכל לבחור בין האפשרויות האלה: לעשות מחדש את העבודה או לבקש לשוחח אתו על תחושותי או לבחור לנתק מגע. כל בחירה שאבחר תוביל לתוצאה כזו או אחרת. האפשרויות לבחירה קיימות תמיד. ושוב, אם אתם בעלי הערכה עצמית נכונה וגבוהה, ואם אתם בעלי ערכים אמיתיים, תדעו לבחור את הטובה ביותר מתוך שלל האפשרויות.

### ג. לבחור

לבחור מה יקדם אותי למטרה שלי - מה יקצר את המשבר הזה שלי ואולי אף ייתן לי כלים מועילים שבעזרתם אוכל לגדול, ללמוד ולהשתפר? אחרי שנחתם, אחרי שגיבשתם תמונת מצב והערכת מצב, הדבר החשוב הוא לבחור. הגרוע ביותר הוא לא לבחור. יש אנשים שתקועים חודשים ושנים בתוך מצב שהוא קטסטרופלי. הם שם כי הם פשוט לא בחרו. הם לא מסוגלים לבחור איך הם רוצים לסיים את המצב. הם מקווים שהדברים יעברו מאליהם. הם לא בחרו מה הם רוצים לעשות, ולכן המצב רק מחמיר עוד ועוד. עצרו לרגע להרהר על העניין הזה, חשבו על עימותים או מצבי שדושו כאלה שאתם מכירים, מצבים שנמשכים ונמשכים כי אף אחד לא בחר לעשות צעד זה או אחר. לכן, לטובתכם, חשוב שאתם תבחרו ולא הסביבה.

### ד. לבצע

פשוט לעשות. לפעמים קשה לעשות, אפילו קשה מאוד, לא משנה אם זה הטלפון ההכרחי או הסליחה שצריך לבקש, הפרידה שנכון לבצע או פשוט להקים את עצמנו ולבצע איזו משימה. זהו שלב קשה, אבל הפתרון לא יגיע בלי פעולה, והפעולה היא שתוציא אתכם לדרך חדשה ותביא אתכם לדרך הנכונה והטובה. קומו ועשו. העולם מריע למעשים ולא לדיבורים. בסופו של דבר, אלה שקמים ועושים הם המנצחים האמיתיים. זכרו: לעצור, להירגע מעט, לבצע הערכת מצב מלאה ומקיפה, לבחור בטוב ביותר לכם ולעשות - לקום ולצעוד החוצה מתוך הבור האישי שלכם. זוהי התורה כולה. נסו ותראו עד כמה זה עובד, כמה כף, ותתפלאו - גם קל. זו הדרך לצאת מכל משבר.

דעו כי ההבדל בין אנשים שהגיבו בסטרס חזק עד כדי שיתוק ביכולת הפעולה והמחשבה ובין אלה שידעו להכיר את העוצמות שלהם ואת היכולות שלהם, הוא במקרים רבים גם ההבדל שבין חיים למוות. פסיכולוגיה של שעת דחק היא קריטית, כי אם לא ניתפס לפניקה, נזכור שיש בנו מסוגלות גבוהה ונדע להיחלץ ממצבים קשים ביותר. עצם העובדה שאתם קוראים את הספר הזה, כבר נותנת לכם כמה כלים שבשעת קושי תוכלו לומר: "הי, אני זוכר את זה", כי המוח זוכר הכול. אני מקווה שבשעת משבר תדלו מתוך הזיכרון שלכם משהו שלמדתם, ששמעתם כאן - לקום, לבצע ולראות שאתם יוצאים למקום אחר.

בשטח אנחנו רואים כיצד המוח שלנו מתפקד במצבים הקשים ביותר. בסדנאות שנערכות בשטח אנחנו מלמדים דרכים להתמודד עם החששות, עם הפסיכולוגיה המשתקת. הרבה פעמים קורה שאנחנו נתקעים באיזשהו מקום וצריכים לחכות לחילוץ ואז פתאום צץ ה"שעמום" והוא הרסני. הוא גורם לנו להתחיל לחפור פנימה אל תוך המחשבות השליליות שלנו, להתעסק בקושי, בפחד, בדאגה, בחרדה. ולכן חובה עלינו לזהות אותן ולדעת שכאשר מתחילים לחשוב מחשבה שלילית, היא לא תיעלם מעצמה, להפך, היא רק תלך ותגדל, וכדי למנוע זאת עלינו פשוט לעצור, לעצור לרגע ולבחור לחשוב על משהו טוב. כן, גם אם אנו תקועים על מצוק בלילה. בעיקר אם אנחנו תקועים על מצוק בלילה, נסתכל סביב ונשאל את עצמנו מה אנחנו יכולים להפיק מהמצב או כיצד נסיח את דעתנו מהמחשבות הרעות. בשטח אנחנו אומרים למשתתפי הסדנה: תפרקו שבלולים, תזרקו אבנים, תשירו שירים, תשרקו, כל אחד ומה שעוזר לו. כך בשטח, ואילו בחיים הרגילים של כולנו יש שיטות רבות להשתמש בהן: יש מי שאוהבים לכתוב, יש כאלה שצריכים לפרוק את המתח בפעילות גופנית או בצעקה טובה. על כל אחד למצוא את מה שממקד אותו ומסייע לו. אני אישית מעריך את נושא הכתיבה, לשים את הדברים מולי כי אז הכול הולך ומתבהר. אבל גם פעילות גופנית כמו ריצה, הליכה, שחייה, ולפעמים איזו צעקה טובה, איזו קללה, איזה ביטוי פיזי כזה או אחר יכולים לעזור לנו להתמודד. כי אם לא - הגוף יצבור מתח.

## "צדק" או יחסים?

כשאתם חוזרים הביתה או מגיעים למקום אחר אחרי שהרגיזו אתכם או קרה משהו אחר רע, עצרו ושחררו את זה. תנו אגרוף לעץ, שחררו צעקה בתוך האוטו, מה שאתם רוצים, רק אל תביאו את זה אתכם הביתה, אל תביאו למקום החדש את אותן אנרגיות שליליות. אחרים לא היו אתכם בסיטואציה והם לא אשמים, הם לא קשורים. אל תאפשרו לחמש דקות רעות או שעתיים רעות להרוס את המשך היום או החודש וודאי לא את של יקיריכם. החוכמה היא לדעת לעבור את כל השלבים - הדחקה, כעס, עצב והשלמה - בדרך המהירה ביותר. צריך לדעת לעצור ולבחור להתקדם החוצה מהבעיה. יש מי שיידרשו להם עשר דקות. אחרים יעשו זאת בשעתיים - שלוש, ויש כאלה בשבועיים, חודשיים או שנתיים לא עלינו - או אף הרבה יותר. מי שיעשה עבודה עם עצמו, ילמד לקצר את השנתיים לדקותיים.

אם יש לכם עימות לא פתור, שימו אותו כרגע מולכם ותראו מה הדרך שלכם לסיים אותו כאן ועכשיו, ליטול אחריות מהצד שלכם ולעשות פעולה שתשחרר אתכם. אם אתם כועסים על מישהו, אם אתם עדיין פגועים ממישהו, אם אתם לא מדברים עם מישהו קרוב - הדבר פוגע בכם. הוא פוגע בכם ברמה היום-יומית. בסופו של דבר אותו חור שחור נמצא איפשהו בתוך לבכם, בתוך נפשכם, וזו האחריות שלכם לסתום אותו. לא חשוב מי צודק. עכשיו קמים החכמים והחזקים ועושים את מה שצריך לעשות כדי לסגור. כך לפחות אתם יודעים שניסיתם ועשיתם, וזה כבר משחרר אתכם בהרבה מקומות. חשוב לזכור, עימותים קורים בהמון מקרים ובהמון מובנים. אך גם בעימות הקשה ביותר - אם תדעו לזכור כמה אתם שווים באמת, כמה אתם מעריכים את עצמכם וכמה אתם אוהבים את עצמכם, אם תזכרו עד כמה הערך שלכם גבוה - תתנהלו בעימות כמו אריה, משמע ברוגע, בביטחון ובלי מכות מתחת לחגורה. המילים והמעשים שלכם הם שקובעים. על כך אנחנו נמדדים במיוחד בשעת משבר, בשעת קושי, כשלא הכול טוב ויפה.

השימוש בביטוי חיובי להגדרת המשבר הוא עוד כלי המסייע לנו לראות מזווית של מחלץ במקום מתוך הבור. שרון, אחי ושותפי, ואני, למדנו שבמקום "בעיה" כדאי להשתמש במילה "הזדמנות". אנחנו מקפידים על כך.

## תרגול מעשי

רשמו משבר או שניים שהיו לכם בעבר. האם ניהלתם את המשבר או שהמשבר ניהל אתכם? כתבו בכמה שורות מה קרה, מה המחיר ששילמתם ומה למדתם.

רשמו על גבי דף נייר - ניהול משבר קיים. כתבו בכמה משפטים את תמונת מצב: מה המשבר וכיצד הוא משפיע בשטח? כתבו מהן הפעולות שאתם בוחרים לעשות כדי להתגבר.

## אבני דרך

- משברים הם חלק מהחיים.
- התמודדות יעילה מקטינה את זמן השהות שלכם בכל משבר.
- להכיר ולעבור מהשלבים הכחשה, כעס ועצב להשלמה.
- 1. לעצור 2. לבצע הערכת מצב 3. לבחור בטוב 4. לקום ולבצע.
- בעיה = הזדמנות: לגדול, ללמוד, להתפתח.
- יש שיעור חשוב בכל משבר, אל תפספסו אותו.
- בכל מהמורה אנו מתקרבים לעצמנו ולמטרה.
- גישה וביטויים חיוביים הם הכלים הכי טובים.



# חלק ב'

---

## יישום מעשי בחיין



## 7 מנהיגות

במילה מנהיגות טמון הבסיס ההתחלתי והחשוב ביותר של איך אנחנו מתנהגים. "מנהיגות" נמצאת בכל מקום ובכל דרך בעבודה, במשפחה או בעשייה. אנחנו נדרשים להפגין מנהיגות אישית וחברתית בכל יום, במגוון מצבים שהחיים מזמנים לנו.

הכלל הראשון הוא מתן דוגמה אישית, שמניעה אחרים לבוא אחרינו וללכת בדרכנו. הכול מתחיל בהנהגה האישית שלנו, של חיינו. האם אנחנו מנהיגים אותם, את החיים, או שהחיים פשוט זורמים להם? מי אוחז בהגה? כשאנחנו יודעים להנהיג את חיינו בתבונה, אנחנו יכולים להוביל אנשים.

### הערכה עצמית חיובית

מנהיגות, לפי המודל "הכי טוב בדרך", מכילה את כל המרכיבים שמאפשרים לנו להצליח ולאנשים אחרים לרצות ולהצטרף. המודל מתחיל בהערכה עצמית. מנהיג הוא אדם בטוח בעצמו. הוא שקול, אחראי, אמיץ, רגוע ומקבל אחריות. אם יש בנו יכולת לנהוג מתוך נקודת מבט שלוה ובטוחה, מתוך הכרה בערכנו וביכולות שלנו, התנהגותנו כבר אצילית ורגועה ומעוררת אנשים להתבונן בנו בפליאה. התוודעו לחוזק שלכם. דעו במה אתם טובים ומה אתם רוצים להעביר הלאה לעולם. כשתצאו לדרך ויהיה לכם ברור מהו ערככם, האחרים כבר יִקְבְּרוּ אליכם. זהו מנהיג. אנשים אינם טיפשים, וכאשר הם רואים ושומעים אדם שמדבר מתוך ידע, ביטחון ועוצמה פנימית הנובעת מהערכה עצמית חיובית, הם מזהים בו מנהיגות. כל אלה יכולות

שאנחנו רוכשים עם הזמן ועם השנים, ובמילים אחרות – ניסיון. מנהיג חזק ובוטוח מגיע לשלב הזה בעקבות כמה וכמה דברים שהתנסה בהם. פעם הוא הצליח ופעם הוא נכשל, אבל למד מכל דבר, הפיק לקחים והסתכל קדימה. קדימה, אגב, זו מילה יפה כל כך שכן מקורה דווקא במילה קָדָם: אנחנו יכולים להתקדם רק אם נבין את העבר שלנו, את הטעויות, את ההצלחות, את כל הדברים שבזכותם אנחנו כאן.

וכעת עלינו לדבר על מנהיגות ערכית. מהי מנהיגות ערכית? אין חוכמה בלהנהיג אנשים רק מתוך כוח או מתוך הטלת פחד מעצם היותנו בעלי תפקיד מפקד, בוס, אבא. עלינו להוביל את האנשים שיכירו כי האדם שמולם פועל לטובתם או לטובת הכלל מתוך ערכים שמצויים בו. מנהיגות ערכית חותרת למטרות טובות ומניעה אנשים בדרכים חיוביות. אם כמנהיגים תשכילו לאמץ את כל הערכים שמנינו בספר, ובראשם את עשרת הדיברות, אנשים יסמכו עליכם וילכו אחריכם בשמחה.

הערך העליון של המנהיג חשוב. אם אתם מובילים למטרה גבוהה מכם, אצילית ומעניקה לעולם משהו טוב, גדול או קטן, ואתם מחוברים לייעוד שלכם, יהיה לכם קל בהרבה לצרף עוד ועוד אנשים שילכו אחריכם, כי הם ירצו להיות חלק מהמטרה הזאת. כדאי לזכור שכאשר אנחנו מתחברים למטרה גבוהה, אנחנו נעשים חלק ממנה. אדם שהחליט לעזור לנזקקים, והוא נותן בסתר ותומך בארגונים שונים, הוא נעשה חלק מהעניין. אדם שמחליט להיות איש של שלום או איש של שמחה, כאשר יהיה כזה, מהר מאוד הוא יראה כמה אנשים יגיבו לו וילכו בעקבותיו מפני שהתחבר לערך עליון, להיות בשלום ובשמחה.

כל דבר שיתבסס על הערכה עצמית גבוהה, יהיה מחובר לערכים חיוביים וישאף לייעוד גבוה, יסחף אחריו אנשים. מנהיג במשפחה שרוצה להראות לבני ביתו את הדרך, עליו להתחיל משם, ודי בזה בהרבה מקרים. כל אדם והבחירה שלו.

שמעתם על כוח השָׁבַע?

אדם בוחר שבעה אנשים שאליהם הוא מתנהג בצורה הטובה ביותר ומקנה להם את היכולת להנחיל הלאה. שבעה אלה מנחילים לשבעה אחרים והם מנחילים לעוד שבעה וכך הלאה. כמה פעמים שבע בחזקת שבע, פשוט, ואנחנו כבר מתקרבים למיליון. אבל אל תיבהלו מהכותרות הגדולות, פשוט תתחילו לעשות צעדים קטנים וכבר תראו שזה קורה.

וכעת לשאלה חשובה שטרם עסקנו בה – על מי אני רוצה להשפיע? כמובן, אני מתחיל מעצמי ומתרגל זאת על עצמי. אני שואף, לומד, בוחן וחוקר כמה שיותר על התחום שבו אני רוצה להוביל. בשלב הבא עליי לבחור את מי אני רוצה לצרף, את מי אני רוצה להוליך. לאחר שביררתי מי האנשים, אפנה אליהם ואפעל כך שהעשייה שלי בתחום תיראה ותוביל אחריה אנשים רבים. בשלב הזה של המודל מגיעים המשברים, בוודאות, כי איננו יושבים עוד בתוך הקונכייה שלנו, אלא עומדים בראש. להיות מנהיג פירושו להוביל, ומי שנמצא בראש, חשוף. זוכרים? הרוח בפסגת ההר חזקה ביותר וצריך לדעת להיזהר. לכן טפלו בפחדים, הקשיבו להם, למדו מהם, דעו איך להתגבר או איך להתגונן כדי שלא כל משב רוח קטן ישפיע עליכם ויסיט אתכם מהמטרה ומההצלחה. משברים יגיעו במלבושים שונים ומשתנים, כגון בדמות אנשים שילעגו לכם או אחרים שינסו להכשיל אתכם או כאלה שפשוט לא יצטרפו או אף ינסו להכשיל את המשימה. דעו דבר אחד: הכול צפוי והכול גם בסדר. נשמו עמוק ותבחרו מתוך שיקול דעת איך להתייחס לכל דבר. גלו אחריות, כמו מנהיגים של ממש. אל תנהגו מתוך דחף פתאומי אלא מתוך בחינה של כל הדרכים וכל הערכים כדי להגיע להצלחה.

## דוגמה

משה רבנו, המנהיג הראשון והגדול מכולם. גם הוא ברח בתחילה מהייעוד שלו, מהתפקיד שהטיל עליו האלוהים. בטיעונים שונים הוא ניסה להשתחרר מהמשימה שאלוהים הטיל עליו: "כִּבְד פָּה אֲנִי וְכָבֵד לְשׁוֹן", "לא יקשיבו לי", ובכל זאת הוא נבחר ולא סתם. היה לו ידע והוא הכיר את העם המצרי ואת העם העברי. היו לו רגישות ותחושת צדק גבוהה, וכאשר התחבר לייעוד שלו – להוציא את העם מעבדות ולהפוך אותו לאומה – הוא קיבל החלטה והלך באומץ לאורך כל הדרך כמנהיג ומייסד עם. וכפי שהכתוב מעיד עליו, לעתים הוא רחום וחנון, מקשיב קשב רב, נלחם את מלחמתו של העם אפילו מול אלוהים כשהוא מתוכח אתו ומוכיח אותו, ולפעמים ברצונו להשליט צדק והוא יושב ושופט כל אדם מתוך מערכת ערכית גבוהה, ולעתים הוא מאציל סמכויות. יתרו רואה אותו יושב מבוקר ועד לילה על כס המשפט. הוא מלמד אותו שכך לא יוכל להמשיך ועליו להאציל סמכויות, ליצור שבטים

ולמנות שופטים בתוך השבטים, לשים עליהם ראשים, לחלק. מנהיג, בסופו של דבר, נמצא בקשר ישיר עם הקרובים אליו; הוא משפיע עליהם את הרוח והמסר והם מנחילים זאת הלאה. מכאן אנחנו לומדים שפחד נוסף להתמודד אתו הוא הפחד מול הצורך לשחרר. למנהיג יש עיסוקים רבים אחרים, עליו להסתכל קדימה תמיד, לדעת ליצור חזון ולהוביל לקראתו. משה המנהיג גם יודע להיות רע ואכזר. כך, למשל, אחרי מעשה עגל הזהב נשחטים כשלושת אלפים איש. מכאן עלינו ללמוד שעל המנהיג גם לדעת לקבל החלטות קשות לפעמים. על מנהיג לדעת לקבל החלטות ולא לשנות אותן במהירות, אלא לקבל החלטה ולפעול על פיה, למרות הקשיים. החלטה שמבוססת על ערכים נכונים מיועדת להטיב עם הסובבים לא בעיני המנהיג בלבד אלא בעיניים אוניברסאליות. אחרי שהמנהיג שקל את ההחלטה בקפידה ובחר בה, הוא ראוי להנחיל אותה הלאה ולהנהיג. לפעמים צריך מקל ולפעמים צריך את הגזר. צריך את האומץ ללכת בראש המחנה אל הלא נודע ולהאמין בעצמך, באלוהים וביקום, להאמין שכאשר האדם פועל למען מטרה טובה, המתנה תהיה נפלאה. משה הוא אנושי, הוא גם טועה ולכן בסוף ימיו הוא נפרד מאתנו על הר נבו, בעודו צופה אל הארץ המובטחת שאליה לא יבוא. הוא השלים את משימתו. הוא היה מנהיג דגול, אחראי, שקול, ערכי, שהוביל את העם אל הארץ המובטחת. מכאן יהושע מתקדם ליצור אומה שחיה, מתפתחת ושומרת על האדמה.

## לגלות מנהיגות

במהלך חיי נדרשתי לא פעם לגלות מנהיגות כמו כל אחד אחר. זכיתי להיות מפקד פלוגת חיילים בצבא שהוא הטוב בעולם, צבא ההגנה לישראל. העם הזה והצבא הזה, שהם אחד, נדרשו להתמודד מול איומים אדירים. אחד הדברים שהצבא למד הוא לחקור את עצמו בשקיפות, מתוך אחריות ואומץ, כי ברור שירידה לפרטי פרטים חוסכת חיים. הייתה לי הזכות לפקד על פלוגת חילוץ שמטרתה להציל חיים. אחת ההזדמנויות למנהיגות הייתה בזמן מבצע "עופרת יצוקה", כשטילים שוגרו לעבר ערי ישראל מכיוון עזה. בחורף הקר הוא שבו נשלחה הפלוגה שלי לסייע לתושבים באשקלון ובאשדוד, התפקיד שלנו היה להגיב, להציל, לחלץ אחרי כל מתקפה של טילים. כאן נדרשתי

מנהיגות. בשעת קושי ומשבר החיילים מאומנים ומתפקדים מצוין, כל אחד יודע את תפקידו, כל אחד כבר מספיק מנוסה כדי לפעול גם במצבי לחץ. מבחן המנהיגות נדרש דווקא בשעות ובימים של שגרת החירום, כשלכאורה לא קורה דבר והחיילים נדרשים לבצע מטלות יומיומיות, להסתובב, לסייע, להיות ברחובות. בשלב הזה דווקא צצים ההתמרמרות והתסכול, כי כולם רוצים "אקשן"... קראתם לנו, אנחנו רוצים לפעול, לתת בכל רגע את המקסימום שאפשר. כשעלה ופעפע התסכול מאי-ביצוע השליחות במלוא העוצמה, נדרשתי לטפל בכך ולהפיק חזרה את הרוח בחיילי. קיבלתי ממפקדי - חברי ומורי הנערץ, יובל תורג'מן - את דבר החוכמה: "מפקד תפקידו לתת את הרוח. השאר כבר מגיע מאליו". רוח המפקד בצה"ל היא דבר חשוב מאוד. אם אתה אדם שצועק ופוגע וכועס, אתה נתפס כמישהו לא אמין, כאחד שאי אפשר לסמוך עליו ובטוח לא כאחד שירצו ללכת אחריו בקרב. רוחו של מפקד

צריכה להיות חיובית וערכית הן במצב חירום הן בזמן שגרה. פעלתי בכמה מישורים: הראשון היה לרדת אל השטח ולהיות עם החיילים, להסתובב אתם רגלית ברחובות ולא רק בגיף החפ"ק שלי. שמחתי לשבת עם החיילים בשטח ולשמוע אותם. זו הזדמנות מצוינת להכיר אותם מקרוב. אחד סיפר על הבת, אחר על העבודה שהפסיד, חברו על העבודה החדשה שקיבל, והיה מי שסיפר על הבית החדש שרק נכנס אליו. ככה יוצרים קרבה אמיתית, אחד, אחד. בלי סיסמאות, פשוט להכיר. עשיתי זאת בכל הזדמנות, והדוגמה האישית הזאת עזרה לי כי גם בשעת חירום וגם בימי שגרה, כאשר נמצאים עם החיילים בשטח, אוכלים אתם אבק, סובלים אתם בקור, נתקלים באותן התמודדויות. במצב שכזה הם יודעים שהמפקד מבין מה עובר עליהם, והדוגמה האישית הזאת מאפשרת להם ללכת אחריו וביטחון ובאמונה - רק זאת, ולא שום פקודה שיפקוד המפקד.

הדבר השני שעשיתי היה כינוס החיילים מדי פעם לשיחות. הזמנתי אותם להוציא קיטור, להעלות טענות, טרוניות בלי פחד, כי המטרה היא לשפר, בשביל זה באנו, לתת את הטוב ביותר שאנחנו יכולים. אחרי שהחבר'ה הוציאו קצת קיטור, השתדלתי להכניס בהם רוח חדשה, ערכית וטובה. דיברתי אתם על הזכות להיות כאן בזמן הזה כחלק מצבא יהודי. בלוח העברי אנחנו סופרים כבר יותר מחמשת אלפים שבע מאות ושבעים שנה. לאורך כל ההיסטוריה הזאת לא היו יותר ממאתיים או שלוש מאות שנות עוצמה וביטחון לעם הזה שסבל ונרדף, הוגלה, נרצח בידי בבלים, בידי פרסים, בידי

יוונים, רומאים, נוצרים, מסעות צלב, מוסלמים, אינקוויזיציות, שואה ומה לא. ידענו תקומה רק בימי דוד המלך ושלמה - כשישים שנה - ומאוחר יותר בימי החשמונאים - כשבעים שנה. והיום, בארצנו, אנו כשישים שנה, הצלחנו ליצור משען ומקום מבטחים לעם, ואין זה עניין של מה בכך! אמרתי להם: "ביד אחת אנו מגנים על נפשנו, וביד השנייה בונים ומפתחים. כל חייל שנמצא כאן, שותף לזכות האדירה הזאת, שהיא כה נדירה, להיות חלק מרגעים היסטוריים חשובים".

### לעשות את הטוב ביותר

אנחנו לא יכולים לצפות משאר העולם לשום דבר. אנחנו יכולים לעשות את הטוב ביותר שלנו, בצורה ערכית, שלווה, בטוחה, מתוך תחושת השליחות והייעוד שלנו. כשהעם שלנו נזקק לעולם, היה מאוחר מדי, מעט מדי. וכך קורה גם בימים אלה באפריקה, במדינות ערב, באסיה. גם באירופה אנשים נרצחים, נפגעים, נאנסים, ובמקרה הטוב העולם מצקצק בלשונו ושולח כמה שקי אורז. המסר והרוח האלה היו חשובים מאוד לחיילים. חשוב היה להזכיר להם שהם נקודה אחת קטנה אבל חשובה במגן דוד הענק של העם היהודי, העם אשר נתן לעולם אמות מוסר בעשרת הדיברות וערכים תרבותיים. וראיתי איך כל אחד עושה את החלק המוטל עליו. היה תענוג לראות אותם קמים, טעונים מחדש באנרגיות טובות ומבינים שמעשה - כמו שיחה עם עולה חדשה מבוגרת שמסבירים לה איפה המקום הכי טוב להתחבא בבית בזמן שנופלים טילים - גדול וחשוב גם כשהוא לכאורה נראה קטן. ישבתי עם המפקדים, שמעתי אותם, את הקשיים שלהם, ביקשתי לדעת איך אני יכול להשתפר, לאילו עוד כלים הם זקוקים ומה יכול לעזור להם לעשות את תפקידם בצורה קלה יותר. בסופו של דבר, ההבדל בין מפקד לחייל הוא בגישה ובעיקר בחובות. יש גם כמה זכויות שמגיעות עם התפקיד, אבל מפקדים עובדים קשה יותר מהכפופים להם. אחריות רבה יותר מוטלת על כתפיהם, וצריך לשמור את היד על הדופק כדי להרגיש את האנשים היקרים האלה, שבחרו לתת מעצמם ולהוביל אחריהם קבוצות של אנשים. מנהיגות היא כמובן לא רק פיקוד בצבא. יש מנהיגות חינוכית, מנהיגות חברתית, מנהיגות כלכלית. יש סוגים רבים ושונים של מנהיגות, כל אחד

בתחום שלו. אתם מנהיגים ברגע שאתם מתנהגים כך. כשניצבת לפניכם דילמה, אחת הדרכים להתחבר לעניין היא לשאול את עצמכם מה הייתם רוצים, איך היה מגיב מנהיג שאתם סומכים עליו או רואים בו דמות מוערכת בעבר או בהווה, איך הוא היה מגיב לסיטואציה. מה דוד המלך היה עושה? כיצד הייתה מגיבה המלכה? כיצד פועלת לביאה?

בעולם החי, המנהיגות הן לרוב הנקבות. כך אצל פילים, אצל צבועים וגם אצל הלבאיאות, שהן המנהיגות את סביבתן, ואילו תפקיד האריה הוא לשמור על השטח או ליצור עוד דורות. הסדר הארגוני נשמר על ידי בעלי החיים באופן מופתי, לעתים בנשיכת אזהרה, לעתים פשוט בהתנהלות נכונה וודאי מתוך דוגמה אישית, למשל כאשר הפילה הראשונה מובילה את העדר לעבר היעד הלא ידוע, לעבר בור המים שרחוק מאות קילומטרים, וגם כאשר הלבאיאה הבכירה מובילה אל הציד. והדוגמאות רבות. ומה אתכם? איזה מין מנהיגים אתם?

## תרגיל

א. רשמו תחומים שבהם אתם נדרשים למנהיגות. אלה יכולים להיות תחומים שבהם אתם רוצים להנהיג את עצמכם ואת סביבתכם.

ב. רשמו מקרים או מקרה שבו נדרשתם למנהיגות ופעלתם בצורה שמשביעה את רצונכם. רשמו למה, מה הדברים שעשיתם את הפעולה לטובה וגרמו לתחושה נכונה של מנהיגות מוצלחת?

ג. כעת רשמו גם דוגמה למקרה של מנהיגות מוצלחת פחות. אל תפחדו, התבוננו בטעויות שעשיתם, במחיר ששילמתם, רשמו את הכול. מה למדתם מהטעויות האלה?

החיים והעולם מזמנים לנו הרבה הזדמנויות למנהיגות. אחת הדרכים הטובות היא להתייחס לכך בקלות, כמעין משחק. התייחסו לדברים בשמחה כי התמודדות היא בעצם הזדמנות. נתקלתם באיזו בעיה? זו ההזדמנות להפגין מנהיגות. שקלו את האפשרויות לפעול. יש לכם ניסיון ויש לכם ידע. אתם יודעים שאם תגיבו בצורה אחת יקרה משהו מסוים, ואם תגיבו אחרת יקרה משהו אחר. זהו הזמן לבחור. מנהיג יודע לבחור נכון ולהוביל אחריו את האנשים אל הדרך הטובה שלו. עשו זאת בשמחה. הנהיגו אותנו לעולם טוב יותר.



## 8

# כי האדם עץ השדה

נביט סביבנו על הצומח. עולם מופלא זה מאכיל מיליארדי אנשים, מעניק לנו נוי, יופי וחמצן באמצעות עצים ושאר מיני צומחים. כל צמח, מקטן ועד גדול, כל אחד ועוצמתו שלו, מגשים את מלוא הפוטנציאל שלו. הצומח אינו עוצר את עצמו בשאלות של אולי, איפה, מדוע ולמה, איך וכמה. מחזור החיים שלו מתוכנן, בנוי היטב, ובו כל שלב מביא לשלב הבא. כך קורה החל מהזרע הקטן שנובט באדמה וממתין לצמיחה לעתים אף שנים. צמחים במדבר יכולים לשמור למשך שנים את הזרע ורק כאשר הזרע מרגיש, מתוך תכונה ותכנות פנימיים, שיש לו כמות מספקת של מים וחום כדי לצאת ולהתקיים ולהשלים את מלוא המחזור, רק אז הוא יתחיל את המסע. והמסע הוא בעיקר פנימי. רוב התהליכים מתרחשים מתחת לפני השטח. השורשים של הצמחים גדלים, מעמיקים את אחיזתם באדמה ובכך מעניקים לנבט הקטן את הכוח האדיר הנחוץ לו כדי לבקוע את האדמה, לצאת ולשאוף להגיע הכי גבוה, הכי חזק, הכי רחוק שהוא יכול. כל צמח והתכונות שלו. הפרחים והעשבים הקטנים העונתיים יתזמנו את שיא פריחתם לקראת הזמן הנוח ביותר לדבורים המאביקות. הם יקראו בעוז בצבעם וביופיים: דבורה, פרפר, רק בואו ונוחו עליי, קחו מעט מהאבקנים שלי והעבירו לפרח אחר להגשים את חלומי, את יסוד קיומי. שרדתי את המשמרת שלי, והנה אני מצליח להעמיד עוד דור אחריי. לאחר מכן הפרח קמל, מתייבש ונסוג, ואפשר להניח שהוא שלם ושמח בטובו.

וכעת אני רוצה לשתף אתכם בתובנות בנוגע לעץ החזק ביותר: עץ השיטה. התנ"ך מספר כי השיטין היו העצים ששימשו לבניית המשכן. נשאלת השאלה מהי השיטה ובמה עוצמתה? נתחיל בכך שאנחנו רואים רק חלק

קטן מהקיים בשיטה, כי השורשים של השיטה הם עד פי שלושים מגודלו של העץ שאנו רואים. שורשי השיטה הם מעין מארג ארוך ואדיר שיודע ללקט כל טיפה של לחות ומים מאגן גדול. היכולת הזאת של השורשים מאפשרת לשיטה להיות העץ היחיד ששורד גם במדבריות הקשים ביותר. היכולת הזאת מקנה לשיטה את עוצמתה, את אחיזתה בקרקע גם בתנאים כמעט בלתי אפשריים שבהם היא מעמיקה עוד ועוד. כך גם האדם ראוי לו שידע את שורשיו על בוריים, שידע את תוכנו האמיתי, את תכונותיו, את אופיו, וילך ויעמיק; שיתחבר למורשת משפחתו ומורשת אבותיו ועמו, ילך ויכביר את שורשיו פנימה עוד לעומק וילמד מהתורות הבסיסיות. כל אלה מקנים הבנה על עצם קיומו ועל זכותו להיות כפרט ולהיות חלק משרשרת של מורשת.

מוסריותו של אברהם אבינו, העברי הראשון, וממנו ואילך, היא הצידוק לקיום של העם. הדרך שבה הוא שומר על עצמו, מלבד הישרדותו והתרבות, משקפת ערך נוסף וגבוה של עשיית טוב. המוסר הזה הוא שנותן לו תוקף וזכות, ועל כך מעיד עצם העובדה שהעם היהודי - כמו השיטה, בתנאים הקשים מכול, שלא ידע עם אחר - הצליח לא רק לשרוד כי אם לגדול ולהשפיע שפע חיובי על העולם. די אם תעיינו ברשימת ההמצאות של העשורים האחרונים וברשימת זוכי פרסי הנובל, כמעט שלושים אחוזים מהם יהודים. זהו מספר אדיר בהתחשב בעובדה שהעם הוא רק 0.04 אחוזים מכלל אוכלוסיית העולם. בנתון הזה יש משהו עמוק שקשה להסביר אותו, אבל הבסיס נעוץ בערכיות שהאדם מבקש לעצמו מלבד היותו כאן ועכשיו.

## להפוך את החולשה לכוח

השיטה הולכת וגדלה ובעצם מחפשת, כמו כל עץ אחר, להגשים את עצמה. אם יש שמש, אם יש מים, היא תגדל עוד ועוד. אם זכינו וידענו להשקות ולהפרות את האדמה ולהשביח אותה בכל מיני תרכובות מעשירות, כשהקרקע שלנו עשירה, כשהקרקע שבו אנחנו גדלים הוא עשיר ורחב יותר, אם תרבותית ואם מכל בחינה שהיא, נוכל להגיע רחוק. וכל עוד יש אור, כל עוד יש מים, השיטה תמשיך לצמוח ולהגיע הכי רחוק שהיא יכולה. שני "אויבים" יש לשיטה - תנאי מזג האוויר ובעלי חיים שמאיימים לאכול

אותה. בהרבה מקרים צמחים יודעים להיעזר ולהפוך את החולשה הזאת לכוח. למשל בעל חיים שאוכל את הצמח ואת הזרעים של הצמח מפריש את הזרעים בגלליו והצמח יכול לזרוע את עצמו שוב. זו דוגמה כיצד חיסרון יכול להפוך ליתרון רב. השיטה מגנה על עצמה מפני החום הכבד באמצעות העלים שלה, שהם כה קטנים, כמעט ביישנים ומכונסים בצנעה. הענווה הזאת, שראויה לו לאדם, היא טובה – עוד עלה קטן, ועוד עלה קטן, ועוד מעשה טוב, בלי להכביר במילים. מצווה אחר מצווה מביאה למארג גדול ממש כמו השיטה שבצלה חסיתי פעמים רבות. ברכו על העץ הזה, שכנגד כל הסיכויים מחזיק מעמד ומעניק לנו צל ביום חם ומחסה בלילה. כמוהו גם המצוות, כמו עליו הקטנים הן מצטרפות אחת לאחת ויוצרות מארג כה מיוחד שמאפשר חיים מלאים, בריאים ושמחים. זו גם, על פי הפרשנים, הסיבה שאת המשכן בנו מעצי שיטין: העוצמה והצניעות.

פן נוסף מרתק בשיטה הוא ההתמודדות שלה מול בעלי חיים. כדי שלא יאכלו אותה היא מפתחת קוצים חדים שמונעים מבעלי החיים לאכול, ואם בכל זאת הם מעיזים, הם עושים זאת בעדינות, במתינות ובכמויות קטנות. כך הם לא פוגעים בצמח ולא מפרקים אותו. השיטה מופלאה גם משום שהיא יודעת לשדר מסרים של מצוקה לאחיותיה: אם יגיעו כבשים ועיזים, גירפות או גמלים ויתחילו לאכול בכמויות מעץ שיטה, מיד תשחרר השיטה לאוויר מעין חומר כמו סרוטונין שמעביר מסר לכל שאר השיטין שבהמשך הנחל: "התחילו לגדל קוצים. התחילו להגן על עצמכם, אני כאן בהתקפה". הרבה לפני שהאדם חלם על האינטרנט, התקיים ומתקיים בטבע מסר אל-חוטי, אל-חושי ומעל הכול אל-אלטרואיסטי. השיטה אינה דואגת רק לעצמה אלא גם לחברותיה.

"כי האדם עץ השדה", אומר לנו המשפט הידוע. ולכן אני אומר: שבו ותחקרו את השורשים שלכם. תלמדו מאיפה אתם באים כדי שתוכלו לבנות לכם גזע יציב וחזק וצמרות השואפות להגיע גבוה בלי הפחדות והתקלות והורדות שאנו עושים לעצמנו. הוקירו את התכונות הטובות שבכם, את המתנות – משפחה וחברים טובים סביבכם – ואת הערכים הטובים שבכם. צאו והגשימו את מלוא הפוטנציאל שלכם, ועשו זאת בדרך של ענווה, של שמחה והתמדה.



## 9 הצלחה מ-א' ועד ת'

כדי לחיות חיים טובים ומוצלחים כדאי ליישם כמה עקרונות קבועים. בשבילכם, הקוראים, סידרתי לפי האלף-בית העברי את העקרונות האלה, שהם אבני הדרך שלי לחיים שלמים ושלווים. בעזרתן נוכל לשכון בשלום עם עצמנו ועם הסובבים אותנו. זוהי הדרך שלי. אני ממליץ עליה בחום, ואתם מוזמנים לאמץ ממנה מה שמתאים, נכון ומדויק לכם.

### אחריות ואהבה

לגלות אחריות לחיים שלכם וכלפי עצמכם. לקבל החלטות, לדבוק בהן ולבצע דברים מתוך אמונה ואהבה. האחריות למה שתהיו ולמה שתשיגו בחיים היא בראש ובראשונה שלכם. נסיבות העבר הן רק כלים ללמידה ולהתפתחות. גם אם התחלתם בקשיים, גם אם נפגעתם בדרך, זו אחריותכם לבחור בעצמכם ולהגשים כל חלום. הכול נתון בידיכם. אם אתם רוצים להיות היכן שטוב לכם ולהתחבר לדברים ממקום של רגש, עשו הכול מתוך הנאה, מתוך ההכרה שאתם אוהבים את זה, גם אם לא ברגע מסוים. כשמתחברים לרגש הנפלא הזה שנקרא אהבה, מתחברים לכוח שיוצא אל הפועל ומניע לעשות עוד ועוד דברים נפלאים לעצמכם. וכמובן, חשובה גם אמונה. אמונה בעצמכם, באנשים, בבוא עולם, ביקום, באמונה בדרך - לצעוד, לעשות ולדעת שהעולם מריע למי שמתקדם. האמינו בעצמכם ותגיעו.

## בריאות וביטחון

בריאות היא הדבר החשוב ביותר שיש לנו. כשאנחנו קצת חולים, כשקצת כואב לנו, פתאום אנחנו מעריכים את הגוף שנושא אותנו בכל יום ויום. לכן צריך לדעת לשמור עליו – באמצעות תזונה נכונה ותרגול נכון של הגוף ובהימנעות מעישון ומפגיעה כלשהי בו. הבריאות הפיזית שלנו היא בידיים שלנו. רפואה משמרת ומתחזקת ביומיום חוסכת מאתנו לאורך זמן את הצורך ברופאים. טפלו בעצמכם. מובן שהבריאות הנפשית חשובה לא פחות. לשם כך, שמרו את עצמכם מאוזנים, לא לקפוץ גבוה מדי ולא ליפול לבורות עמוקים מדי. יש דרכים רבות לשמור על האיזון, ועל כל אחד לפעול לפי מה שמתאים לו. מיוגה ועד תחביב טוב או למידה, כל דבר שתבחרו, שיעניק לכם כלים ששומרים על הנפש, נכון הוא. בריאות טובה מאפשרת לנפש האדם ולגוף האדם להיות מנוע רב-עוצמה שדבר לא יכול לעצור אותו. העיקרון השני הוא ביטחון: ללכת בטוח, להכיר את הדברים, לסמוך על עצמכם ולבצע בצורה שלא תפגע בכם וודאי לא באחרים.

## גבורה

להיות גיבור פירושו הרבה דברים, אבל בעיקר להיות האיש או האישה שאתם רוצים להיות, מי שאתם שואפים להיות. פירוש הדבר הוא ללכת בדרך ולהתגבר על מכשולים ועל קשיים, ללכת באומץ. כל מעשה קטן שמוציא אתכם מאזור הנוחות ומקדם אתכם, למענכם ולמען סביבתכם, הוא כבר גבורה. "איזהו הגיבור, הכובש את יצרו" – היצר שמחפש לספק את תאוותו – אם באוכל, אם בתאוות בשרים, בכעס או בגאווה – הוא שמנמך ומעכב אותנו בדרכנו. דעו לדלג מעל הרגע, וכאשר תוכלו להיות גיבורים בעיניכם, גם הסובבים אתכם יראו אתכם כך.

## דבקות במטרה

יש לכם חלום? לכו והגשימו אותו. כל עוד החלום טוב וערכי, מפיץ אור ולסביבתו, כל שעליכם לעשות הוא לדבוק בדרך, להתמיד ולהצליח. מותר

לנוח, מותר לשאול שאלות, אפילו רצוי, אבל חבל ולא רצוי לוותר. מגיע לכם משהו. רוב האנשים שלא הצליחו, הפסיקו לדבוק בחלום שלהם. בשלב מסוים הם ויתרו. היה להם מעט קשה, אולי ארוך מדי. זו הסיבה העיקרית לאי-הצלחה. אם תדבקו בחלום – יהא הוא הדבק שישמור אתכם על המסלול להצלחה.

## הנאה, הגשמה, הליכה

לעשות את הדברים ממקום שממלא אתכם בתחושות טובות, בעוצמה פנימית, לעשות אותם עם חיוך, מתוך מחשבה שברור לכם שמגיע לכם וליהנות מהדרך וגם מהמחמאות ומהביקורות. כל דבר בא ללמד אותנו משהו. קבלו אותו בהנאה והמשיכו בדרך שלכם, בהליכה שלווה, כדי להגשים את החלום, לא משנה אם הוא קטן או גדול – הוא שלכם ובשבילכם.

## ויתור

לוותר על האגו, לוותר על ריבים, לוותר על כעסים, לוותר על כל מה שלא מוביל אתכם להצלחה. לא קל לשחרר, אבל בכל פעם שתוותרו על תחושות שליליות, תתגברו על עוד מחסום. ו' בעברית היא גם האות המחברת. גם וגם. אחרי שוויתרתם על הדברים הלא טובים, קחו וחברו את הדברים הטובים שבחייכם, ותיהנו מהמקום הזה ומהחוויה הזאת ותזכרו לקבל כל דבר בשמחה.

## זכות וזמן

הזכות הגדולה שניתנה לכולנו היא להיות בחיים כאן ובזמן הזה, הזכות להיות אדם חופשי הבוחר את רצונותיו, הפועל למען עקרונותיו. יש לכם הזכות לתרום ולתת לעצמכם, לסביבתכם, למדינה, לחברה. זכות גדולה היא פשוט לחיות כאן היום.

זמן – הזמן שלנו יקר, הוא קצוב. לכן נהלו אותו נכון. אל תבזזו את זמנם

של אחרים ואל תלכו בתוכו לאיבוד. זמן הוא משאב יקר, ואם תדעו לנצל אותו או להשתמש בו ביעילות, תקבלו הרבה בתמורה. בכל רגע נתון שאלו את עצמכם אם הזמן שאתם מקדישים למטרה שאתם שואפים אליה, מקדם אתכם או פוגע בכם. לצד זה גם חשוב לפנות זמן להנאה וחשוב לפנות זמן למשפחה ולחברים. לכל דבר המינון הנכון לו. חלקו את הזמן בצורה מאוזנת ובהתאם לרצונות שלכם.

## חובה וחירות

לכאורה הם מנוגדים. חובה עלינו, בראש ובראשונה, להיות בני אדם מוסריים, טובים ונעימים, סבלניים, ערכיים, הפועלים במסגרות של החיים מתוך מתן כבוד לכל מי שסביבנו. נוסף לחובה זאת, עלינו לשאוף לחירות מחשבתית וחירות פיזית. שמרו על ראש פתוח כדי לחפש ולבצע עוד דברים טובים סביבכם. שמרו על החובות ועל החוקים ותוכלו גם לשמור על החירות הפיזית. גם אם לא עמדתם לדין ונשלחתם לכלא אלא רק פגעתם במישהו, אינכם חופשיים עוד. אתם נתונים בפרד - כל טלפון מקפיץ אתכם, כל שיחה מדליקה אתכם. אינכם יודעים אם מישהו שפגעתם בו יחזור כדי לנקום. לחיות בחירות פירושו לחשוב טוב, לעשות טוב.

## חיוביות

גישה חיובית יוצרת הצלחה. אם תחפשו תמיד איך אפשר לעשות דברים ולא תדבקו לגישה שלילית שמחפשת איך להימנע מעשייה, תצליחו הרבה יותר ומהר יותר. בזכות הגישה החיובית תמשכו אליכם את האנשים הטובים והחיוביים המקדמים ולא את אלה המקטרגים. שאלו את עצמכם אם אתם אנשים חיוביים, כלומר יודעים להשפיע על סביבתכם בצורה שמסבה הרבה אושר לכולם, ושאפו למקום הזה. לא פשוט להתאמן על חיוביות, אבל בכל פעם שנופלים למקום שלילי יש לעצור ולשאול: מה הדבר החיובי שאני יכול לראות כאן? כשאתם עם חיוך, הכול מסתדר קל יותר. עוד אבני דרך באות ח' הן: חום, חמלה, חוסן, חוכמה. האות ח' היא המבדילה בין הצלה להצלחה.

## טיפוס מעלה

טיפוס במעלה החיים נראה לעתים סזיפי, אבל אני אומר: "אין עליות קשות מדי, אלא עליות שאנו מנסים לעלות מהר מדי". החיים הם בעצם טיול, ואנחנו כאן כדי ליהנות מהם עד תום. ככל שהאדם מטפס גבוה יותר ברמה הרוחנית והפיזית, האוויר צלול יותר והראות טובה יותר. פשוט צריך ליהנות מהטיול הזה שנקרא חיים. תשאפו תמיד להגיע גבוה יותר. הרצון לטפס עוד קצת, לקבל עוד משהו טוב לעצמנו, טבוע בנו בבסיס, ואין שום סיבה שלא כך יהיה. מגיע לנו לגדול ולהתפתח כל הזמן.

## ייעוד וידע

כשאדם מוצא את המשמעות הגדולה של חייו, את הייעוד הגבוה שהוא נועד לו כאן, בעולם הזה, והוא מתחבר אליו, חייו הופכים להיות קלים ונעימים יותר. פתאום כך בבת אחת, כל ההפרעות וכל המגבלות הן פשוט עוד סלעים ומעברים שיש להתגבר עליהן בדרך. כשהמטרה גבוהה, כזו שמעניקה לעולם הרבה טוב, התחושה שהולכים בדרך וממלאים את הייעוד, התחושה הזאת היא אדירה. זה יכול להיות טיפול בילד אחד ועד עזרה למיליוני אנשים. שאלו כל אחד את עצמו: "למה באתי? מה המשמעות של חיי?" ושוב אני ממליץ לכם לקרוא את ספרו של פרופסור ויקטור פרנקל: "האדם מחפש משמעות". על הייעוד כמנוע פנימי אדיר בדרך להצלחה.

ידע – חשוב לשאוף לכמה שיותר ידע מכמה תחומים שאנו יודעים ואוהבים או שמקדמים אותנו הלאה. אני מוקיר אתכם על שבחרתם לקרוא ולהתפתח ולקבל ממני גם ידע, כי בידע יש עוצמה אדירה הנותנת יותר אפשרויות בחירה.

## כוח

כוח אין פירושו אלימות. כוח משמעו לדעת לשמור את הכוחות והאנרגיות שלכם, לטפח ולפתח אותם כדי שתוכלו להמשיך להתקדם ולתרום עוד. כשייתשו כוחותיכם ינטשו אתכם חבריכם. שמרו על האנרגיות שלכם ודאגו למלא את המצברים כל הזמן. המשיכו תמיד לבטוח בעצמכם ולהתקדם בעוצמה.

## למידה

תכונה מופלאה היא הסקרנות. מכל אדם, מכל חי ומכל צומח אפשר ללמוד משהו. ידע כה רב מצוי מסביב לנו, חשוב שנדע לספוג אותו, להתבונן בדברים בענווה, לקבל, ללמוד כל דבר שיכול לתרום לנו. הרבנים הגדולים ביותר, הפילוסופים הגדולים ביותר, המדענים הגדולים ביותר, אלה שלמדו כל חייהם, מספרים על האושר שבלמידה ועל הפליאה עד כמה היא בלתי מוגבלת ואיך אפשר ללמוד מכל דבר בכל מקום ובכל זמן. תשאפו ללמוד. זה פשוט תענוג גדול.

## מסע ומנהיגות

המסע שאנו נמצאים בו מדי יום, שעה-שעה, במקום החיובי שלו, מסע של הרפתקאות, של שמחות, של התפתחות, של תלאות - זה המקום שאתם נמצאים בו כעוד שלב, עוד חלק מחייכם. התייחסו למסע הזה בשמחה ובאהבה והפעילו את כושר המנהיגות שלכם כדי להוביל את דרככם בבטחה. אתם נוהגים בחייכם. הדרך שתבחרו להתנהג תשפיע על כל הגורמים שפועלים סביבכם.

## נחת

נחת רוח. היו שלווים, נעימים ונוחים לבריות. זוהי מעלה גדולה שנרכשת לעתים בעמל של שנים. כבר אמרנו, אנחנו לא חיות נטרפות שכל דבר מקפיץ אותנו, מכעיס אותנו, מאיים עלינו, אלא אנחנו ניגשים אל הדברים ממקום נינוח ובכך מצליחים לבצע אותם בדרך היעילה ביותר, זו שתורמת לאחרים ולנו. כשאנשים רואים אתכם פועלים מתוך נחת, נחה הרוח גם עליהם. מקסים לראות איך דבר נוגע בדבר כל הזמן. היו מקור של נחת לסביבתכם, ורוו נחת בעצמכם.

## סתגלנות

סתגלנות היא היכולת שלנו לקרוא כל מצב ולהסתגל אל השטח, אל השינויים, אל מה שקורה. זו תכונה שיכולה לאפשר לנו שלוה ויכולת להתגבר על קשיים רבים בדרך אל ההצלחה. זו גם היכולת להכיל את עצמנו, את החברים שסביבנו. לא צריך לקבל הכול, לא לכל דבר נאפשר להיטמע בתוכנו, אבל עלינו לדעת להתאים את עצמנו למצב. גם בשטח, העצים שנראים לנו לעתים חזקים ביותר, עלולים ליפול ולהישבר אל מול רוחות וסערות גדולות, וקני הסוף אשר בנחל, שמתכופפים מול זרם מים או רוח גדולה, דווקא הם מחזיקים מעמד. הם אלה שמסתגלים למצבים משתנים וחוזרים לאחר מכן למצבם הטבעי. מומלץ לדעת להסתגל לדברים. מוטב להיות חכם וחי מאשר צודק ומת. המקום הזה, של הסתגלות, מצריך יכולת לסימפתיה וסעד ולכל מה שמאפשר לנו דרך לצאת מכל מצב ולהמשיך להוביל אותנו להצלחות.

## ערכים

ערכים הם שישמרו עלינו ביעילות הרבה ביותר. בעזרתם נוכל לדעת תמיד אם אנחנו בכיוון הנכון או לא. נוכל לזהות אם לפנינו משהו שיש בו כדי לפגוע במישהו אחר, ולהחליט לעצור את המהלך ובזמן. האות ע' גם מסמנת את העיניים הפקוחות המאפשרות ללכת קדימה ולהישיר מבט אל תוך הפחדים, אל תוך החלומות, אל ההצלחות שבדרך, עיניים שמאפשרות לא לטמון את הראש בחול ולקוות שהדברים יעברו מאליהם, אלא מאפשרות לנו להיות מודעים ולהשיג את המטרות בשמחה.

## פעולה

הפעולה חשובה כדי שנצליח להגיע אל המטרה. יפה לדבר וגם מצוין לשמוע סיפורים, אבל אם לא נניע את הדברים לפעולה, לעשייה, אם לא נתגבר על מכשולים ולא נגלה התמדה, לא נשיג דבר. הרבה זמן דיברתי על כתיבת

הספר הזה שאתם קוראים בו, אבל כל עוד לא ישבתי והתחלתי להקליד ולהקליט, הדברים לא התקדמו. שום דבר אינו קורה מעצמו. האדם צריך למצוא את המילים, צריך להתחבר לאנשים, צריך להתחבר אל עצמו ולפעול כדי שזה יקרה. אם לאו, הדברים נשארים על הנייר בלבד. כולנו מכירים את המשפט "נעשה ונשמע". קודם כול יש לעשות, להיות באמונה, לסמוך ולדעת שהעשייה תביא את התוצאות. העולם מריע למעשים, לא לדיבורים, וזו בעצם הדרך שלנו להצלחות. גם העשייה הקטנה ביותר למען המטרה ראויה לשבח ולהודיה. חזקו את עצמכם ורשמו על דף נייר: מהן הפעולות שבחרתם לעשות על מנת להשיג יותר הצלחה בחייכם.

## צדק

צדיקות, הצדקה, הדברים שבאים ממקום נקי, של הטוב המוחלט, של עזרה לזולת ונתינה של האדם לעצמו. היו אנשים שהולכים בדרך הטובה, דרך הצדק. יש אנשים שקוראים להשמיד אנשים אחרים ובעיני עצמם הם צודקים. אבל צדק לא יכול להיות נוכח במקום שפוגע בזולת או קורא להשמדה של עם או עולם או מוביל לעימותים ולכעסים. זה לא צדק. עלינו להקפיד לבדוק על מה אנחנו נלחמים. היו חכמים, לא צודקים. הצדק המוחלט בא ממקום של טוב, ואותו אנחנו מחפשים. להיות צדיק מתבטא תמיד בדברים הקטנים: להקדים לומר שלום לאדם, לחייך אליו, להישאר חיובי, להיות בשמחה גם כשקשה, לתת מעצמכם.

לתת זה גם לתת צדקה. היהדות ציוותה עלינו מתן מעשר. כשאדם נותן מהשפע שלו, היקום יחזיר לו פי כמה. החקלאים בימי התנ"ך היו משאירים את פאת השדה; גם היום בישראל אפשר לראות מקומות שמשאירים את הפאה ולא מלקטים פעמיים. חוקים שנכתבו לפני אלפי שנים עדיין פועלים כאן. למה? כי זה עובד. כי כאשר אדם נותן מעצמו, הוא מניע את הגלגל ומאפשר לו להמשיך לפעול ולקדם עוד ועוד דברים. כשהכלי מלא, כשהאדם גדוש כולו - אם בכסף אם במחשבות - שום דבר לא יכול להתווסף אליו. במצב זה אין תנועה, אין שינוי, אין התפתחות. הצדקה היא ערך חשוב ביהדות, ואימצו אותו מאוחר יותר גם הנצרות והאסלאם. לא בכדי מיליארדי אנשים מאמינים בחשיבותן של הצדקה והתרומה, שכן הן מאפשרות את הזרימה, את ההתפתחות.

## קבלה

לקבל את האחר ולקבל את עצמנו. קבלו את הדברים המופלאים שקיימים בעולם. קבלו מתוך התבוננות עמוקה. בכל דבר שנקרה בדרכנו, שאנחנו חווים, לטוב או לרע, יש איזושהי כוונה נסתרת ועלינו לקבל זאת ולנסות ללמוד ולראות מה השיעור. אם תוכניתנו היא לעבור שיעור כלשהו ולא הסתכלנו ולא קיבלנו ורק נלחמנו בו כי ראינו בו אסון, מכה או קושי, אותו שיעור על פי רוב צפוי לחזור אלינו עם מסר כואב בהרבה. זו הסיבה שגם את הדברים הטובים פחות אנחנו צריכים לקבל.

חשוב שנקבל את עצמנו, נאהב את עצמנו. לא הרבה אנשים חווים את התחושה הזאת, אבל על כולנו לשאוף לדעת לתת לאני הפנימי שלנו אהבה וביטחון ממש כמו לילד שזקוק לחיזוקים. כשנדע לקבל את עצמנו באהבה, לא נצטרך חיזוקים ולא נזדקק לאחרים שיאמרו לנו שוב ושוב כמה אנחנו נהדרים. פשוט נלך ונעשה את מה שאנחנו הכי טובים בו. אם נקבל את עצמנו, יקל עלינו לקבל את האחר וודאי לקבל את השונה, החריג, המסכן או את האדם הזקן. זו חובה חשובה מאין כמותה לקבל את השונים, וזו מתנה גדולה כי מהם דווקא אפשר ללמוד מהי התמודדות, מהי ענווה, מהי התמדה. אנשים אלה נאבקים בכל יום ויום רק כדי להגיע לדברים הכי בסיסיים שלאדם הרגיל יש בכל רגע. תכירו אותם, חבקו אותם, תנו להם כל רגע של אושר שאתם יכולים.

## רוח

רוח האדם היא המובילה אותו להגשים ולהגיע לשיאים חדשים, לחדש ולהמציא המצאות מדהימות – רוח הסקרנות, החקרנות, הפתיחות, לראות את מה שאנחנו לא רואים. מה כוונתי? אנשים שעוסקים במקצועות חופשיים – כמו בתחומים הייטק, משפט, רפואה וכיוצא באלה – מחשיבים את עצמם לנאורים ופלורליסטים, אבל לא פעם כשהם נתקלים במשהו שסוטה מעט מהקו המוכר והידוע להם, כמו משהו 'רוחניקי', הם נאטמים ונסגרים, והנאורות והפלורליזם פתאום מהם והלאה. כולנו ערים לכך שאנחנו משתמשים רק באחוזים קטנים של המוח שלנו, אז למה לא להכיר

בעצם העובדה שיש דברים שהם מעבר? אדם שבטוח בעצמו ובאמת פתוח, לא יחשוש מהרוח.

## שלום ושמחה

**שלום** - השלום הוא ערך גבוה. "בקש שלום ורדפוהו", נכתב בתהלים פרק לד פסוק טו. במילים אחרות: לכל מקום שתלכו אליו, היו אנשי שלום. הדבר פשוט: תחילתו בלהקדים לומר "שלום" לאדם שמולכם, והמשכו בלבחור לומר מילים מקרבות ולא מרחיקות ולהימנע מריב. אם נפגענו, בידינו לבחור להסלים את המצב או להשלים. בחרו להשלים, לומר לעצמכם "נכון, כאב לי, אבל החברות בינינו חשובה יותר". קל להיות איש של שלום בכל רגע נתון, בכל יום, אפשר ליישם זאת, וזה כיף אדיר. השכינו בתחילה שלום בתוך עצמכם, ואם תהיה לכם ההזדמנות עזרו להשכיך שלום בין חברים, בין זוגות, כל אחד במקום שהוא נמצא בו בתוך החברה, בקהילה, במדינה או בין מדינות. בסופו של דבר, שלום הוא בין אנשים. זו המתנה הגדולה ביותר שאנחנו יכולים להעניק לסביבה שלנו ולעתיד ילדינו.

**שמחה** - שמחה לפי היהדות היא המצווה הקשה והחשובה מכול. לא קל להיות בשמחה תמיד, משמע להיות מסוגל להגיד: "בסדר, עכשיו אני קם ועושה את הדברים האלה שהם פחות נעימים לי, אבל אני עושה אותם בשמחה. גם אם היה לי קשה, גם אם אתמול הייתי עייף או חס וחלילה רבנו או מה, אני בוחר בשמחה". בכוחה של שמחה להשפיע על הצלחה, והכוח אדיר. אדם שמח וחיובי הוא אדם בריא יותר מאדם שאינו כך. מחקרים הוכיחו שאנשים חיוביים הם בריאים יותר מאנשים שליליים. כאשר אדם בריא יותר, השמחה שלו כבר גדלה, והוא יוצר יותר. אדם שיוצר יותר, אנשים באים אליו ונמשכים אל הדברים היפים שהוא עושה. האדם היוצר שמח עוד יותר והוא מפיץ את השמחה הזאת ומביא עוד ועוד אנשים ליהנות ולקבל את הדבר הפשוט, היקר מפז. להיות בשמחה זו באמת מתנה שמובילה להצלחה.

## תעוזה

דיברנו הרבה, קראנו, שאלנו וחקרנו ועכשיו הזמן לקום ולעשות, ללכת ולהעז. שיהיה בכם העוז להתגבר. "ומעֹז יצא מתוק", אמר שמשון הגיבור (שופטים יד), ואתם יכולים לקום ולהצליח, אבל רק אחרי שבניתם לעצמכם את הערכים ואת הצעדים ואת הדרך. "חֲגֹר חַרְבְּךָ עַל יָרֶךְ", כתוב בתהלים מ"ה, "צֵלְחֵי רֶכֶב עַל דְּבַר אֱמֶת וְעֵזוֹה צְדָק". משמע, צא לדרך ועשה בתעוזה, באומץ, אל מול כל החששות, אל מול הסכנות, אל מול הפחדים, אל מול האנשים שמקטרגים. בזכות זה אתם ראויים להצלחה. כי מעל לכול, יש בכם התעוזה לפעול. תבורכו בבריאות, בשפע, בשמחה ובהצלחה בכל תחום שתבחרו.



## 10 קריירה

פיתוח קריירה בכל תחום שנבחר, עצמאים או שכירים, זורש לשמור את אותם המרכיבים כדי שנוכל ליהנות מהעבודה. אנו רוצים לגדול אתה, להיות גאים במה שאנחנו עושים, כי חלק חשוב ועיקרי מחיינו מוקדש לעבודה. העיסוק שאנו בוחרים מבטא בהרבה מקרים מי אני ומה אני. מחקרים מראים ששמונים אחוז מהאנשים אוהבים פחות את עבודתם. הם הולכים לעבודה כי הם צריכים, כי זה שם, כי זה נוח, כי זה בסדר, כי צריך, אבל הם לא הולכים לעבודה בהתלהבות, בשמחה, בתחושה של "הנה עוד יום מתחיל ואני יכול לבטא את הכישרונות שלי, ליהנות, לפגוש אנשים, לעשות דברים שמרתקים ומסקרנים אותי". אתם, האוחזים בספר הזה, כבר בדרך לשם מעצם העובדה שאתם כאן אתי, יחד, עכשיו, ועל כך אני שמח ומברך אתכם.

אם כן, כדי לפתח קריירה משמעותית וטובה על פי המודל של הערך והדרך, אנחנו צריכים להתחיל לבנות את הכול מהתחלה. עליך, הקורא, להתחיל בהערכה עצמית ולשאול את עצמך מה אתה רוצה לעשות, מה היית רוצה לתת, מה היה משמח אותך לעסוק בו. אל תגיד במה אתה טוב ובמה אתה טוב פחות, אל תגיד אולי אני לא מספיק גבוה, אולי לא מספיק יפה, אולי אני לא טוב במספרים או לא חזק ב... עזוב הכול. תעצור רגע. תנשום. אנחנו עוסקים עכשיו בשאלה אחרת, חדשה, ממקום אחר. דמיינו איך נראית העבודה הכי הכי שלכם, איך נראית העבודה שמשמחת אתכם, שתקומו לקראתה בכל יום בכיף. דמיינו זאת בעיני רוחכם, תראו את עצמכם יושבים ועושים את העבודה הזאת, ומתוך המקום הזה תדעו למצוא את המטרה שלכם, לכוון אל הנקודה שהיא המיקוד שלכם להצליח. זה בסדר.

הפסיקו לקרוא לרגע, קחו כמה נשימות וצרו בדמיונכם את התמונה האידיאלית לכם. יש עוצמה אדירה בלראות את זה בעיני רוחכם... קחו את הזמן, אני פה.

איזה כיף. תראו שזה מתחבר ממש למודל ההצלחה שלכם. התחלנו בהערכה עצמית. אתם ראויים לעבודה כזאת, שיהיה לכם בה טוב, שתקבלו משכורת, שיעריכו אתכם, שתהיו יעילים ומועילים. עכשיו תראו שזו עבודה שבאמת ממלאת אתכם ומשתלבת טוב עם הערכים שלכם, שזו עבודה שאין בה מרמה או פגיעה באנשים אחרים, מְדוֹן או ריב. אתם עושים את הבחירות האלה. הרבה אנשים יעדיפו לעבוד בניקיון ובאיסוף זבל על פני עיסוק במקצועות שיש בהם עימותים עם אחרים או שיצטרכו לעבור על חוקים וגרוע מכך, על הערכים שלהם והערכים האוניברסאליים, וטוב שכך. עדיף לאסוף זבל מלהיות זבל. וכעת בואו ונחשוב לרגע על הערך העליון. מה אתם משאירים בעולם מעצם העבודה שאתם עושים? מה יגידו עליכם בלוויה שלכם? איזה דבר בעל משמעות וערך עליון שמחובר לייעוד שלכם תוכלו לתרום ביומיום? חברים, תבינו, נגר למשל יוצר רהיטים ועונה על הרבה צרכים של אנשים ומספק להם מקום לשבת, ארון לאחסן בו דברים, הוא בונה להם מטבחים. אתם יכולים למצוא את הייעוד שלכם בכל מקום ובכל מקצוע שתבחרו. אם אתם מתרגשים לגביו, אם הוא מתחבר למי שאתם וגורם לכם לגדול בכל יום קצת יותר, תורם להערכה עצמית שלכם, לביטחון שלכם ובתוך כך אתם נעימים יותר לסביבה ושמחים ותורמים, אם כל זה מתקיים, תעשו את הדברים ותעשו אותם באהבה גדולה.

זה פשוט. אם אתם אוהבים משהו, תעשו אותו הכי טוב. מה שתעשו הכי טוב ישלמו לכם עליו הכי הרבה. קדימה. לכו על זה. איזו מתנה זו, נפלאה. חשוב שבהתחלה תבחרו בכמה אפשרויות, תראו מה מתאים לכם מתוך המקום של הערך. ועכשיו, בתוך הדרך, נתחיל בצעדים הראשונים. עכשיו, אנו שמים את היעדים הראשונים, מגדירים את המטרות שלנו. כלומר אם רציתם להיות מודריך טיולים, אני צריך ללכת ולשאול את כל חברות הטיולים ולברר בעזרתן כל מה שעליי ללמוד. לאחר מכן ללמוד קורס מורי דרך. בכל פעם אקבע לי מטרה קטנה שכזאת ואגיע אליה.

## מה ברצונכם לעשות ? מהם היעדים שלכם?

לשבוע, לחודש הקרוב, אולי לחצי שנה או שנה. רשמו אותם על גבי נייר מול עיניכם. זה עוזר. חשוב שתרשמו יעדים מדידים שתוכלו לקבוע ולתחום אותם בזמן ובכמות, רצוי גם באיכות, בלי אולי, בלי "אם בא לי", או "אם זה יראה לי", בלי אשתדל, אנסה. אלה מילים ללא מחויבות, ללא אחריות, ואין להן מקום במיוחד כשרוצים להגיע למקום מוגדר בקריירה בעולם שהוא עסקי ותחרותי. חשוב שנהיה ממוקדים, כי הפעם אנחנו עושים למען עצמנו. הפעם אנחנו תורמים להצלחתנו. לדוגמה, אם משהו מכם רוצה להיות רופא, עליו להבין היכן לומדים, מה לומדים במוסדות הלימוד הקרובים והרחוקים, להכיר את המקומות, להכיר את דרישות הסף, לברר עלויות, לדבר עם כמה וכמה רופאים ולהתחבר למקום הזה, הרפואי, זה חשוב. חשוב לדבר ישירות עם חברים בתחום, לא להתבייש לשאול. לרוב האנשים ישמחו לספר על הדברים שהם עושים. אתם לומדים מזה, גם הם לומדים מזה. פתאום הם יאמרו: "וואלה, יש לי אחלה עבודה", או שיגידו: "הגיע הזמן לדגל לשלב הבא". וחשוב לקבוע לוח זמנים לביורורים האלה.

כשאני מדריך אורחים בכירים ביותר ברמה העולמית שמגיעים מחו"ל מטעם חברות כמו מייקרוסופט, DHL, IKEA, אנחנו מטיילים יחד בירושלים ובסוף היום אני שואל אותם ואני לומד מהם ומקבל מהם הרבה מאוד, כי אנשים שמחים לספר. אני שואל אותם על החלומות, על הצלחות, על הנפילות, על הקשיים בדרך, וכן - על הייעוד. מה הם בעצם הדברים שמניעים אותם ושומרים אותם בתוך המקצוע והעבודה התובענית הזאת שהם עושים כל יום. אז כדאי לשאול.

הנה, כבר הנחתם את היסודות לצעדים הראשונים שלכם. לצעדים הראשונים אני מוסיף את ההתמדה. כי בלעדיה אלה יהיו תמיד צעדים ראשונים, תקיעות, חזרה, צעדים, תקיעות, חזרה. ההתמדה, הכוח הזה של לעשות עוד צעד, ונחישות, לא לוותר. אפשר לנוח קצת, אבל לא לשקוע. מאמני ספורט אומרים שהשריר שמאומן בעשר בריכות או בעשר הרמות משקולות נבנה בצורה הנכונה ביותר, אך מקבל את המסה הגבוהה ביותר בבריכה האחת עשרה או בפוש-אפ האחד עשר. ההתמדה. המכה הנוספת הזאת שתעשו, היא שתגרום לכם להגיע. אבל לעולם לא יודעים איפה ומתי זה יהיה. הצעדים הראשונים של הקריירה הם להבין, ללמוד, לראות.

זה החלום שלכם. יש דרך, ואתם תבחרו איך אתם מגיעים. השלב הבא הוא ניהול משברים והם יבואו. היו סמוכים ובטוחים בכך. הם יגיעו אליכם ממקומות שונים, אם מהעובדים לידכם, אם מחברים שלא מאמינים בכם, לעתים קרובי משפחה, לעתים עייפות או מחוסר אמונה בעצמכם, שזה המשבר הכי עצוב, אבל קורה לרבים, לרובנו. צריך לעצור תמיד ולבחור שוב ושוב בעצמנו, בחלום שלנו, בייעוד שלנו.

חשוב שכבר בשלבים הראשונים תהיו מחוברים בצורה רגשית חזקה ועמוקה למה שאתם הולכים לעשות. הדרך אף פעם לא קלה, אבל זה בדיוק מה שמבדיל בין אלה שנראים לכם מצליחים וגיבורים, שהם מעטים מבין אלה שמסתובבים סביבנו, לבין אלה שהם "בסדר": אלה שיש להם עוד עבודה, עוד יום, עוד אישה, עוד קצת אהבה, עוד קצת מזה ומזה. כששאלה "מה שלומך?" תענו: "אה... חיים...". אלה לא החיים שאתם רוצים.

הכיוון הוא ללכת בביטחון. הקריירה שלכם בעצם מאפשרת לכם לגעת בעולם ולהשאיר חותם. לכן הבחירה "במה לעסוק" חשובה ביותר, כדי שתוכלו להתקדם משם לשאלה "איך לעשות". ואז גם ה"איך לעשות" הופך להיות קל ונעים. סביבת העבודה לפעמים קצת לחוצה, ויהיה אולי משבר כלכלי, ותהיה אולי ביורוקרטיה. קשיים יש בכל מיני מקומות. שמרו על גישה חיובית, על תקשורת פתוחה עם עצמכם ועם מי שסביבכם, ואני מבטיח לכם שתמצאו את הדרך לרתום את האנשים, את הרעיונות ואת הכוחות למען מטרות טובות וגדולות. העבודה והקריירה הן בעצם הזדמנות לעשות בשעות הרבות ביותר שאנחנו מקדישים במהלך חיינו את הטוב ביותר לנו ולסביבתנו.

## דוגמאות לקריירות מוצלחות

להלן שלוש דוגמאות לקריירות מוצלחות ומפוארות: הראשונה, שכבר סיפרתי לכם עליה בפרק קודם, היא של דוד שלי שחי בטיבורון שמעל סן פרנסיסקו. הדוד ראובן, כמו שאתם כבר יודעים, הוא רפד אמן. כבר בגיל צעיר אשתו המדהימה, קטלין, חברה אליו וביחד הם הראו לעולם שבעצם

זו לא עבודה, זו אמנות, והוא הגיע למקום שהגיע בזכות אמונתו בעצמו ובעבודתו, שבאמצעותה הוא מאפשר לאנשים לחוות משהו איכותי וטוב, ועשה זאת בהנאה. שני אנשים אלה עבדו להנאתם שנים, גידלו שתי בנות מקסימות בתשומת לב, באהבה, בהערכה וכל הזמן דאגו לתת להן תחושת ערך. הם עשו הפסקות ונחו כל כמה ימים ולא "רצו נגד הזמן". לפעמים החליטו שדי בעשרה ימים של עבודה, ועכשיו יש לתת יותר זמן למשפחה. הם הצליחו בקנה מידה גדול וכך גם שתי הבנות שלהם.

סיפור נוסף הוא על נער שגדל באפריקה והיה מוביל שיירות גמלים במאלי. מאלי משתרעת על פני שטח עצום ולא קל לחיות בה. אפילו בין האפריקאים היא נחשבת למדינה נחשלת או מתקשה. הילד הזה הוביל שיירות גמלים שנשא מלח אל תוך המדבר הלך וחזור. בין ההובלות היה יוצא כרועה צאן וחולם, מביט אל השמים, אל המרחבים, אל העננים, וחולם. בשלב מסוים הוא אמר: "אני אהפוך חלום לחזון, הזיה להוויה. כדי להיות מעשי לא מספיק רק לחלום, מה אני יכול לעשות כדי להתקדם?" הוא השקיע בלימודים, המשיך לאוניברסיטה ובשלב מסוים ראה שהפוטנציאל במקום שהוא נמצא מוגבל ועבר לארצות הברית. הוא נהיה מהנדס, התקבל לצוות של נאס"א והפך למפתח החיבור שלנו לכוכב מאדים. ואז ביל התקשר אליו והוא לא היה יכול לסרב... המתקשר היה ביל גייטס, והבקשה הייתה שידידנו יתמנה להיות נשיא מייקרוסופט אפריקה. זכיתי לפגוש את האדם המרשים הזה, והסיפור שלו הותיר עליי רושם עז. מעל לצלחות ארוחת הצהריים המאוחרת שלנו, אחרי סיור מרתק בירושלים, העזתי ושאלתי אותו: "ועכשיו מה? איזה דבר מדליק אותך? מה היית רוצה לעשות עוד?" הוא נשען לאחור לרגע, נאנח, חייך ואמר: "עכשיו אני רוצה לחזור הביתה, להיות עם המשפחה. אני רוצה לעבוד את האדמה, להיות בחווה היפה שלי, פשוט ליהנות מכל רגע עם המשפחה שלי שחסרתי להם והם חסרו לי כל כך הרבה זמן. ואחרי שאהיה עם המשפחה שלי כמה שנים ואיהנה, אני רוצה להיות נשיא מאלי." כך אמר. "למה?" שאלתי אותו, "למה אתה רוצה להיות נשיא מאלי?" לרגע לא פקפקתי ביכולת שלו להיות נשיא לכשימצא לנכון. אני בטוח שהוא יבחר. עושה רושם שיש לו כל מה שצריך כדי להיות מוביל ומנהיג גדול. הבחור פשוט ענק. לשאלה "למה" הוא ענה תשובה פשוטה,

כנה ונכונה: "כי אני יכול לעזור." נפרדנו כידידים, ואני מקווה לפגוש את האיש הנפלא הזה עוד במהלך השנים. הנה קריירה שהתחילה מילד חולם, בין דיונות וגמלים, והפכה להיות חובקת עולם ומסתיימת אולי בהובלת עם ואומה למקום טוב יותר עם עוד חלומות רבים כאלה להרבה יותר ילדים.

## למלא את הלב בשמחה

אבל הקריירה היפה ביותר שאני מכיר אולי נמצאת כאן לידי – אמא ואבא שלי. אמא, שכל השנים עבדה כאחות, בגיל צעיר התגייסה והייתה קצינה במלחמות ונאלצה לטפל במקרי הטראומה והקושי. ליזט, חזקה מכול, עברה אין-ספור תפקידים כאחות, מאחות של הקיבוץ ועד אחות טיפול נמרץ ולב וטיפת חלב וסיוע. כמו רוב האחיות, כמו רוב המורות, כמו הרבה אנשים שכך בחרו לחיות, כסף לא עשו, לתהילה לא זכו, אבל הם יודעים שמה שהם עשו ועושים, יש בו שליחות והצלחה. אנו חבים הרבה לאנשים האלה שמצילים חיים, שעוזרים לנו מאחורי הקלעים. אלה הדמויות הקטנות לכאורה שהן הגדולות באמת.

וכך גם אבא, שבגיל צעיר פתח עסקים והצליח בהם – כמו המועדון המוכר, מועדון הברברים, שבשנות ה-60 וה-70 היה מעוז הג'ז היחיד והרקיד את כל תל אביב. כל הסטודנטים היו באים לשם ואת כולם הדביק אבא באהבת הג'ז. נדהמנו תמיד איך כולם מכירים ואוהבים אותו, גם המפורסמים "הגדולים". אבל יום אחד הוא פשוט עזב הכול ובחר לעבור לקיבוץ. בקיבוץ אין כסף ואין תהילה. יש שם קהילה ויש אפשרות לגדל משפחה. שם הוא התחיל לעבוד בשדות והתחבר למחשבים. היום הוא מנהל IT של הקיבוץ. בחוץ היה יכול להיות מנכ"ל או איש עסקים מוצלח, אבל הוא פה בשביל האידיאולוגיה. הקריירה היא הבחירה שלכם. כל מה שחשוב הוא שתמלאו את לבכם בשמחה.





# 11

## עימותים

עימותים הם חלק מהחיים.

זהו חלק שמלווה אותנו, לצערנו, כמעט בכל מצב. אנחנו לא באים ממקום של הכול שאנטי, יפה, רגוע וטוב. אני מגיע מתוך השטח, מהמקום שבו, כמו כולם וגם בכל מצב בחיים, אנחנו נקלעים לפעמים לעימותים. ההבדל בין מי שחיייהם מוצלחים, שלווים וטובים יותר ובין הכועסים והרגוזים הוא הדרך שבוחרים להתמודד עם אותם עימותים – איך ניגשים אליהם ואיך יוצאים מהם.

עימות הוא בעצם דרכו של העולם לגרום לנו להשיג דבר שאנחנו רוצים כשלצד השני יש אינטרס אחר. הרבה מאוד מהעימותים נובעים מחוסר תקשורת, חוסר הערכה עצמית, חוסר ערכים. אבל אם אתם הצד החזק, אם אתם הצד החכם, תוכלו "לנצח" כל עימות ולצאת ממנו באופן שלם שלא יגרור אתכם מעימות מקומי קטן למלחמה כוללת. מה שנכון בין אנשים, בין חברות, נכון גם בין ארגונים ומדינות.

בעימות חשוב לזכור דבר אחד: לכבד את עצמנו ונתמקד במטרה שלפנינו. כרגע המטרה היא לא לפגוע בצד השני, כי הפגיעה הזו לא מקדמת אותנו לשום מקום. חשוב שנדע לעשות עימות מושכל שבו נשמור קודם כול על עצמנו במילים ובמעשים.

חברים, המילה היא הנשק החזק ביותר שאתם אווזים בפיכם ובידיכם. למילה יש כוח רב ומשמעות רבה. מכה פיזית תעבור אחרי כמה זמן, אבל אחרי מילים קשות אי אפשר כבר להסתכל בפנים, אי אפשר להתקדם ואי אפשר לחזור למצב הקודם. אם אתם מעריכים את עצמכם היטב ומספיק חזק, תדעו, גם ברגעים הקשים האלה, לא להגיד מילים שתתחרטו עליהן.

כילד בקיבוץ הייתי קטן וחצוף, והכוח הגדול שלי היה המילים. כמנגנון הגנה הייתי פוגע ומעליב במילים קשות. היום אני מנסה לתקן הרבה מהשימוש הקלוקל שעשיתי במילים. ברוך השם שזכיתי לעבוד בהוראה והדרכה, ובכל מצב אני משתדל שהשימוש בשפה יהיה הטוב ביותר שאני יכול, לא כל שכן בעימות. לפעמים העימות הוא בין בני זוג, לפעמים עם חברים לעבודה, לפעמים אלה אנשים שפגשתם לרגע. אבל אחרי כל עימות, ברוב הפעמים תצטרכו לפגוש את האדם שהתעמתם אתו ולפגוש את עצמכם מול המראָה, ואז מה תגידו? התנהלות חיובית וטובה יכולה להיות אסרטיבית, יכולה להיות נוקשה, אבל לא צריך לתקוף מתחת לחגורה. לא צריך להגיד מילים שלא מתכוונים אליהן או מילים שפוגעות בלי אפשרות לתקן, כי זה נשאר, נשאר לכל החיים. אם ההערכה העצמית שלכם מספיק גבוהה, תדעו לשמור על הפה ולהתמקד בעניין שלשמו אתם פה, במצב הזה. גם אם הצד השני מסלים, מקשה, תוקף, פוגע, גם שם יש לכם בחירה. ככל שתישארו רגועים ושלווים יותר כך תהיה ההשפעה עליו. גם אם האדם מולכם מתנהג הכי גרוע שאפשר, חשוב להבין ולהגיד שאתם לא מסכימים ועוצרים כרגע את הדיון, לפני שהוא נהיה קשה יותר, ואם צריך – מדברים על זה שוב בהזדמנות אחרת. אתם בוחרים עם מי אתם מדברים, איך מדברים ועל מה. ואם כרגע המצב לא מתאים ואי אפשר לנהל תקשורת טובה, אפשר לעצור, אפילו כדאי לבחור לדון בסוגיה בהזדמנות נוספת.

## חוקי הטבע

עימותים אצל בעלי החיים נראים לנו מבחוץ קשים ונוקשים, אכזריים לפעמים, אבל כפי שכבר אמרתי קודם לכן בספר, יש חוקים ברורים מאוד ומסודרים מאוד לעניין הזה. דמיינו שני יעלים זכרים גדולים ובעלי קרניים ענקיות שנלחמים על הזכות לשלוט בהרמון של הנקבות ובשטח הפורה הקרוב למעיין. לאט לאט הם מתקרבים זה לזה, כל אחד מסובב את ראשו ימינה ושמאלה כדי להראות ליריבו את גודל הקרניים, את הצוואר הכהה, ככל שהוא כהה יותר – כך הוא חזק וטוב ונחשב יותר. הם יוציאו קולות מהפה וקולות מהפרסות ברקיעת רגליים. לפני שיגיעו לעימות פיזי, הם יעשו כל דבר על מנת להימנע מעימות. כל דבר, זכרו זאת, רק אם אין ברירה

הם יתחילו בעימות פיזי, וגם אז, העימות יתנהל על פי חוקים ברורים: יעל כל יצור אחר בעל קרניים יכול לתקוע את הקרן שלו בגוף היריב ולגמור את הסיפור ברגע, אבל זה לא קורה לעולם. למה? כי אם אתה פוגע בבן מינד, אתה פוגע למעשה בקבוצה כולה. את המשפט: "חוסנה של שרשרת נקבע לפי החוליה החלשה ביותר" אתם ודאי מכירים. כך קורה גם בטבע. והרי כל החוקים בטבע, שפועלים כבר מיליוני שנים, חלים גם עלינו, האנשים. קצת התרחקנו מהם, לכן אתם קוראים את הספר הזה, כדי לקבל את המידע וכדי להתחבר לחוקים הבסיסיים והיעילים. אם כן, מה עושים היעילים? הם פשוט נוגחים ראש בראש, מצח למצח - והמצח שלהם מסוגל לשאת עוצמה של עד שני טונות - כך, מכה אחר מכה ועוד מכה, עד שאחד מהיעילים "אומר": "די, מספיק לי", ומפנה את הדרך. כך אין יותר מדי תרועות ניצחון והילולה ואין השפלה של היריב המובס. ותראו עד כמה זה עובד יפה. דמיינו שני אריות או שני דובים רבים ביניהם - כל הגודל הזה. בדרך כלל יהיו כמה שאגות, כמה חבטות, כמה שריטות, אבל אף אחד לא יפצע את יריבו חזק מדי, טוטאלי. החוכמה, וזו העוצמה, מתגלמת במסר שאם אתה מספיק חזק - אתה תבהיר את עמדתך ותשחרר. כך משיגים הרבה יותר.

תרגול קצר: רשמו לפניכם עימות אחרון שקרה או אחד לפניו. פרטו מה עשיתם, איך הגבתם ומה הייתם יכולים לעשות טוב יותר. איך הייתם יכולים לפעול ממקום של בחירה, ממקום של להיות אריה או לביאה. בדקו את התוצאות של עימותים שניסיתם להכריע בהם ולהוריד את העומד מולכם עד תחתית עפר. מה בעצם קיבלתם? עכשיו חשבו על עימות אחר שלכם, שלדעתכם פעלתם בו בתבונה רבה יותר. שאלו את השאלות הבאות וענו עליהן: מה קרה? איך הגבתי? מה התוצאות? רווח/הפסד, איך היית מנהל זאת טוב יותר?

בזוגיות ובמשפחה חשוב פי כמה לשמור על כך שהעימותים יתנהלו באופן מושכל ומכבד ולהימנע ממילים קשות שאת פגיעתן קשה לשנות. זכרו תמיד שאלה הם האהובים עליכם הקרובים לכם, ואחרי הריב אתם עדיין רוצים להיות יחד. כך, בעזרת עימות המתפתח לדין מכובד, אפשר אפילו לצאת נשכרים - כמו בטיל ג'יפים: עם כל קפיצה שעוברים אנחנו מתקרבים עוד קצת. כך גם במקום העבודה, עם חברים או בכל הזדמנות אחרת בדרככם - למדו והתאמנו באמנות של להיות חזקים ורגועים גם בזמנים קשים, ואל תרשו

לעצמכם ליפול לבור של תוקפנות שנובעת מפחד וחולשה.

בסופו של עניין, אחרי כל מריבה אנחנו רוצים להמשיך את חיינו ולהיות שלמים עם מה שעשינו. לכן חשוב תמיד לזכור: עימותים הם חלק מהחיים ואנחנו בוחרים כיצד להיכנס אליהם וכיצד לצאת מהם. אם נהגנו בשיקול דעת, מתוך אחריות ובגרות, העימות יישכח מהר, האבק יתפזר, ונוכל להמשיך בדרך מתוך ידיעה שעשינו כל מה שיכולנו כדי להגיע לפתרון ולא להסלמה ולעוד סכסוך. עימותים הם חלק מהחיים, בואו נקצר אותם כמה שיותר ונמעיט בהם כמה שאפשר.





## 12 תקשורת בונה

המתנה הגדולה שזכינו לה היא היכולת לתקשר זה עם זה באופן מילולי. כל שנשאר לנו הוא לבחור איך אנחנו רוצים לתקשר ואיך אנחנו מגיעים לתוצאות הטובות ביותר. ברשותנו היכולת לעשות זאת בעזרת שיחה בונה, רותמת ומקדמת לעומת תקשורת שהופכת מהר מאוד לעוינת, שמסלימה כל סכסוך או בעיה. הרבה פעמים הדברים מתחילים כמשהו קטן אבל חוסר תקשורת, חוסר הבנה, חוסר הקשבה מביאים אותנו ליפול לבורות עמוקים של מריבות שנמשכות לעתים זמן רב, וסוחפות לתוכן הרבה אנשים ובסופו של דבר – יוצרות כאב שהוא לגמרי מיותר לחיים שלנו.

אם כן, איך יוצרים תקשורת טובה לפי המודל של "הכי טוב בדרך"? אדם שיש לו הערכה עצמית גבוהה לא צריך להשפיל אנשים במילותיו. הוא לא צריך להקטין ולהקניט. אלה דפוסים של אנשים חלשים שמנסים להגדיל את עצמם ב"לרכוב" על מישהו אחר. חשוב לדעת כיצד לזהות אנשים כאלה: הם מתנהגים ברוע לב. לפעמים התקשורת שלהם צעקנית וגסה, ולפעמים היא יכולה להיות שקטה וארסית. עצוב לראות אנשים שחיים בתוך כלוב, בכלוב של פחד, של מה יגידו עליי, איך יעריכו אותי, האם יתנו לי כבוד. אדם שבוחר להשתמש בתקשורת פוגענית ודורסנית, מעיד על עצמו, וזו העדות הראשונה, שההערכה העצמית שלו נמוכה מאוד.

השתדלו להיזהר מאנשים כאלה ולהתרחק מהם. העירו את תשומת לבם בעדינות, כי לא כל אחד מקבל בשלווה ובטוב להערות שמעירים לו. זה תלוי בתזמון, תלוי במצב הרוח, תלוי במקום הפיזי והנפשי שהוא נמצא בו. לפחות אתם יכולים להגיד שניסיתם בכך שהערתם והארתם בצורה חיובית ורותמת. אדם בעל ערכים ידע להיזהר בלשונו. דיברנו על כך שהמילה

היוצאת מפיכם היא הנשק החזק ביותר שאי-פעם תוכלו לאחוז בו. אותו דבר לגבי המילה שאתם כותבים, שהופכת להיות אפילו חזקה יותר ממנה, כי היא מופיעה בכמה ממדים. עלינו לדעת שגם כשקשה ובעיקר כשרע, כשהכול מסביב נראה כאילו מתפרק, עלינו לשמור על המילים שלנו מול החברים, מול האנשים שאנחנו עובדים אתם, כי מהר מאוד זה יכול להיות גרוע בהרבה. גם אם נראה לכם שאתם "על הפנים" כרגע. לצערנו אנחנו רואים מקרים רבים שבהם בין בני משפחה, בין קרובים לעבודה, בין חברים טובים שמתבע הדברים נמצאים זה עם זה ברגעים הקשים, דווקא אז יוצאים השדים הגדולים, אותם שדים שבעצם גורמים לבעיה קטנה להפוך לקטסטרופה גדולה ולמקום של אל-חזור מפני שלא יכולנו לשמור על הפה, מפני שבשעת לחץ אמרנו מילים שאנחנו מתחרטים עליהן חרטה גדולה מאוד לאחר מכן.

## כוחן של מילים

כוחה של המילה אדיר. אנחנו רואים זאת בספר הספרים שלנו, בתנ"ך, כשאחאב נושא לאישה מלכה צידונית מלבנון המעודדת עבודת אלילים בניגוד לרוח התורה המעודדת אמונה באל אחד. איך בוחר המחבר לקרוא לאישה הזאת? הוא קורא לה איזבל. תחשבו לרגע על המשמעות, שהרי לכל שם בתנ"ך יש גם משמעויות מאחוריו, נסתרות או גלויות. כשאני מדריך אורחים מחו"ל אני מתרגם להם את השם הזה סימולטנית מעברית, אי של זבל *An island of garbage*. כך רוצה הסופר שנזכר את הדמות שמערערת את האמונה של עם ישראל באל אחד. כמוכן, אז עוד לא היו הנצרות וגם לא האסלאם. דתות מונותאיסטיות אלה מגיעות מאוחר יותר, וגם בהן אנחנו יכולים לראות את עוצמתה של המילה: בברית החדשה למשל מופיעה הדוגמה שמי שהסגיר את ישו לרומאים שמו יהודה איש קריות. אנחנו לא יודעים אם זה השם האמיתי שלו אבל לנצח יהודה ייתפס כשם נרדף לבוגדנות. מתוך כך יצאה אנטישמיות – שבשם האיש רודף השלום, ישו – גם הורגת ורוצחת ושוברת ופוגעת ויוצרת רע, ומתוך מה? מאיש שכוונתו הבסיסית הייתה להשכין שלום בתוך העם ובכל חלקיו. יתרה מכך, הנצרות מתבססת ברומא כשלוש מאות שנה אחרי האירועים

שקורים בירושלים. מרתק לראות את זה כאן, בסוירים שאנחנו עורכים, אבל את כתבי הנצרות צריך היה להתאים לזמן ולמקום, ואם הם נכתבים ברומא לרומאים, מובן שהם לא יכולים להגיד שהקיסר הרומי הוא שצלב את ישו. לכן על מי מטילים את האשמה? על החלשים, על הקטנים יותר, שהם היהודים. הם זכורים לרומאים כמי שיוצרים מרידות והפיכות אחרי כל התנאים הקשים שהרומאים מביאים עליהם. מאיזבל דרך יהודה איש קריות יש לנו עוד הרבה דוגמאות אחרות הממחישות איך מילה אחת יכולה להשפיע לנצח נצחים.

חשוב לזכור ששבעים אחוזים מגופנו מכיל מים, ומילה רעה פוגעת שאמרנו למישהו, נשארת והיא מהדהדת לאורך זמן רב כמו אדוות הגלים. אותה מילה רעה שיצאה מפינו, לא נוכל להחזיר אותה עוד לעולם. אם יש לנו הערכה עצמית גבוהה וערכים ואנחנו מחוברים לערך עליון, נדע לשמור על המילה, על כל דבר שיוצא מפינו, שיהיה בכיוון חיובי, כי הביטוי החיובי הוא כשלעצמו בעל כוח גדול מאוד ומרתק מאוד.

## דוגמה נוספת מעולם החיות

בעלי החיים מתקשרים בדרכים שונות ומרתקות ואפשר לראות את זה ככלי שעוזר להם להבין זה את זה. יש להם סימנים, קולות, לפעמים הזזה של אוזן אחת שמי שעומד קרוב או אויב יודעים לקלוט. קחו לדוגמה את הזאבים או התנים. לקראת ערב הם מתאספים יחד ומתחילים ביללות וקריאות שאותנו מפחידות, אבל עבורם לקריאות האלה יש שני תפקידים עיקריים: לעודד את רוח הקרב ולרכז את הבאים ואת חברי הקבוצה. כמו קבוצת כדורגל המתכוננת לצאת אל המגרש ולמערכה, גם כאן הלהקה מתאחדת, מתלכדת, מתחברת מחדש ומעודדת את חבריה. הם שואבים כוח מהקריאות האלה בדרך לעוד לילה של מאבקים שמטרתם לשרוד עוד יום. הדבר השני בקריאות האלה הוא עצם התקשורת אל הסביבה החיצונית. הלהקה משדרת מסר של "אנחנו כאן, אנחנו חזקים, אנחנו מוכנים, אבל אנחנו לא רוצים עימותים עם להקות אחרות או טורפים אחרים. לכן אנחנו מודיעים שאנחנו פה". זוהי תקשורת שנועדה להרתיע, להודיע, ומטרתה

העיקרית היא לסמן את הטריטוריה גם כדי שאף אחד אחר לא ייכנס וגם כדי שאחרים לא ייתקלו בהם בטעות. אם להקה אחרת תפגוש להקה כזו בשטח שלה, המצב יכול להיגרר לעימות אלים, כואב ובעיקר מיותר. בגלל זה היללות האלה כה רמות, כה חזקות, מצד אחד הן מאחדות, מלכדות, נותנות ביטחון, ומצד אחר הן מסייעות להם לשמור על עצמם מעימותים מיותרים.

הציידת הטובה ביותר שקיימת בטבע היא הצי'טה. הצי'טה פועלת לרוב בשקט ואחרי שהיא מבצעת הרג, אפשר לשמוע אותה עושה משהו מופלא: מעין חיקוי של ציפור, ממש ציוץ עדין וקל שמטרתו להזמין את הגורים. בואו, תפסנו. למה צי'טה כזו גיבורה ומהירה צריכה להתחזות לציפור?

יש לכך כמה סיבות: סביבה. יש עוד הרבה טורפים בסוואנה, והיא לא רוצה שאריה, זאב או צבוע יגנבו לה את הטרף. לצי'טה קשה להגן על ההרג שלה, שכן היא עדינה. כל כולה בנויה כדי לפתח מהירויות ולכן, לאחר הצייד, כשהטרף מוסתר בעשב, היא לא יכולה כמו הנמר להרים אותו לעץ או לסחוב אותו מרחקים ארוכים בפה. בשל כך היא תבצע את הציוץ הזה, שלטורפים אחרים נשמע כציוץ של ציפור ולא ימשוך תשומת לב מיותרת לכיוון הטרף שלה. לגורים היא משדרת ברוך ונועם: אמא כאן, יש אוכל, בואו יקיריי. מקסים לראות את ההבדלים ואת הסגנונות השונים של התקשורת בין בעלי החיים. אנחנו עוד קטנים ומוגבלים מדי מכדי להבין את הכמות, העומק ואת מגוון סוגי התקשורת שמתקיימים בינם, באוויר וביבשה – מהגרורים הקטנים ביותר ועד לשאגות הרמות, דרך צלילים שעוברים וחולפים קילומטרים בתוך אוקיינוסים, החיות מסביבנו מתקשרות באופן יעיל המסייע להן להשיג את מטרתן, לשרוד עוד יום, להתרבות ולהעמיד עוד דור.

ביטוי חיובי הוא הדרך הטובה ביותר שבה נוכל להוביל תקשורת מכל סוג שהוא בחיננו. לא מספיק להימנע מאמירת מילים פוגעות, קשות ושליליות, אלא האומן הוא מי שיודע לבחור ולהשתמש בביטויים חיוביים שמעוררים ומעודדים את האנשים סביבו ליצירה, לשמחה, לעשייה ובכלל להתנהלות בדרך שלוה וטובה. זו עבודה יומיומית לדעת לברור את המילים, לדעת לבחור את מה שמקדם בצורה הטובה ביותר.

לא פעם אני מוצא את עצמי עוצר רגע לפני שאני שולח מייל שבו כתוב

"לצערי לא נוכל לבצע את הפעילות עקב עומס..." אני מוחק את השורה הזאת וכותב במקומה "נשמח להיפגש ולעשות פעילות בפעם אחרת או בהזדמנות קרובה". גם בשיחה היומיומית חשוב להתחיל כל משפט ב"כן". שימו לב שהרבה פעמים אנחנו מתחילים משפט ב"לא הייתי". כדאי לחשוב איך אנחנו כן לוקחים את המשפט הזה בצורה חיובית, גם אם צריך להשתהות עוד שנייה לפני שפותחים את הפה ולנסח את הדברים בראש כך שייצאו בגוון חיובי ויתרמו לשיחה ולבן שיחך להפוך לחבר. זהו בדיוק המקום של לעצור ולבחור, גם בתחום הזה של התקשורת.

### תקשורת נשית ותקשורת גברית

אחד הדברים היפים הוא ההבדל שבין התקשורת הגברית לנשית, והוא מתבטא בכמה אופנים: מחקרים מוכיחים שנשים מדברות פי שלושה מגברים. ההבדל הזה אולי מצחיק ונחמד אבל יש לו גם תפקיד – הנשים הן אלה שמחנכות, הנשים הן אלה שבזמנים עברו נאלצו לנדוד לשבטים אחרים בעקבות בעליהן ובעצם נדרשו לפתח יכולות מילוליות שיעזרו להן מבחינה חברתית וחינוכית; הן אלה שמעצבות את הבית ויוצרות את עמוד השדרה של הבית, ולכן חשוב שתהיה להן יכולת תקשורתית מגוונת. הגברים, שהם בבסיסם ציידים, נאלצים להשתמש בהרבה פחות מילים. נחמד לראות, או מוזר לראות, שהרבה מהתקשורת הגברית בכלל קיימת בהברות ובתנועות גוף. תסתכלו פעם על פגישה של חבורת גברים. כמה פעמים נראה כאילו הם נוהמים זה על זה, ועד כמה לפעמים מבט בין גברים או הרמת אצבע מספיקים כדי שידעו כמה טוב להם או מה צריך לשפר.

מצחיק לראות ולשמוע איך מגיבים שני בני זוג שחזרו מפגישה ראשונה ומאותה פגישה. כשהאישה תפגוש את החברה שלה, היא תספר לה את הכול לפרטי פרטים, וזה יישמע פחות או יותר כך (בקצב מהיר ומתלהב): "את לא מאמינה, נכנסנו למסעדה, מסעדה מאוד יפה, עם מפות אדומות כמו שאני אוהבת ונרות חומים. לקחנו פינה מאוד יפה בקצה שלה, והוא הגיש לי את הכיסא שאוכל לשבת וקירב אותו אליי. אחר כך דיברנו והחזקנו ידיים והבטנו לתוך העיניים. הייתה לנו שיחה קולחת על הטיולים ועל הנושאים האלה ואחרים..." עכשיו היא עוברת לתיאור מדויק: "ואמרתי לו,

והוא סיפר לי, ובאמת אחר כך המלצר, שהיה מאוד נחמד, גם הביא לנו עוד שתייה וגם קיבלנו איזשהו בונוס והארוחה הייתה טעימה והוא הזמין ככה ואני הזמנתי ככה, והיה מקסים. בסוף הוא ליווה אותי אל הבית ונתן לי נשיקה פה ואמר לי ככה, ואני..."

ואילו הגבר חוזר ומספר לחברים ששואלים אותו "נו, איך היה?", "סבבה". זו התשובה המתקבלת בדרך כלל, ואם הוא באמת, באמת בלהט של דיבור, הוא גם ירחיב על הדייט ויוסיף "אחלה בחורה". מלבד הקטע המשעשע אנחנו רוצים לדעת לקבל זה את זה, את בני הזוג ואת התקשורת הזאת. לדעתי על הנשים להיות קצת יותר סלחניות לגבי חוסר הדברנות של הגברים. ולחבריי הגברים אגיד שזה לא פוטר אתכם מלהיות פתוחים יותר, מתקשרים יותר ולא מסתגרים בצורה אינפנטילית לעתים, כפי שקורה בדרך כלל. לנשים חשוב לדעת לקבל ולהבין שגם בתקשורת קצרה אפשר להשיג דברים ולזכור שהרבה אי-הבנות נובעות מחוסר תקשורת בסיסי או מאי-הבנה פשוטה. בדרך כלל אתן מצפות שאנחנו ננחש, נרגיש ונדע. במקום זאת, פשוט ספרו לנו מה קרה, כי באמת קשה לנו יותר ממכך להשתמש בחוש השישי. עזבו אתכן מ"אתה אמור לדעת, אם אתה אוהב אותי אז היית מרגיש". לא. ספרו לנו בבקשה. זה מונע המון ויכוחים מיותרים ובזבוז זמן על כעסים.

אנחנו רואים את ההתנהלות הזאת פעם אחר פעם בסדנאות שלנו, בסדנאות התקשורת הזוגית או בסדנאות למנהלים. שיחה טובה, ביטוי חיובי וממוקד של מה אני רוצה או מה חשוב לי, עוזרים לנו להשיג הכול. האדם זכה ביכולת לבטא את עצמו בכל כך הרבה דרכים, אז בואו נשתמש בזה בשמחה ובאהבה והכי טוב שאפשר.





## 13 אחריות

אחריות, איזה מפתח מופלא.

כמעט בכל מעשה שנעשה בחיינו, האחריות מוטלת עלינו. כמעט כל דבר שאנחנו עושים, עלינו לדעת לקבל עליו אחריות, להבין שאנחנו פועלים מתוך רצון חופשי שלנו, שזו הבחירה שלנו אם לעשות או איך לעשות. כשנבין שהדבר בידיים שלנו, נבצע כל דבר בצורה הטובה ביותר ונוכל להתקדם. אנשים ללא תחושת אחריות הם אלה שמאשימים את כולם: "אכלו לי", "שתו לי", "פגעו לי". הם אלה שיאחרו למשחק, שיצטקו ויאמרו: "עשו לי ככה אז הגבתי ככה", "ההוא עיצבן אותי אז הרבצתי לו". מכירים אותם? אלה אנשים שלא יודעים מה זו אחריות. היזהרו מהם, התרחקו מהם, אל תהיו כמותם.

### מי הוא אדם שמרגיש אחריות?

אדם שבוחר לקבל על עצמו אחריות, הוא כל מי שיודע להוביל את חייו ולא להפך. לא ההסתברויות והמקרים מנהלים את דרכו, אלא הבחירות שלו והמעשים שלו. זהו אדם שבטוח בעצמו. הוא אדם מצליח כי הוא לא בורח אלא קם ומגשים כל מטרה וחלום שלו. תתפלאו, אבל אפשר וצריך להרגיש אחריות גם כלפי מצב הרוח שלכם, וכמובן להרגיש אחריות על המילים שלכם ובוודאי על המעשים שלכם. כאשר אתם מקבלים על עצמכם אחריות ממקום של שמחה, אהבה, אכפתיות, רגש והתרגשות, אתם יוצרים לעצמכם חיים מלאים, מאושרים, מוצלחים – כל זה באחריותכם.

את הקטע הבא על המילה "אחריות", שהיא מ-א' ועד ת', שמעתי פעם מחבר ואני מביא זאת לכם עם פיתוחים והתאמות משלי:

**א - אני.** בראש ובראשונה אני, מסתכל על עצמי ומקבל אחריות על כל מעשה שלי, פועל מתוך הערכים וההערכה העצמית שלי. אני המקור לשאר הדברים שסובבים אותי בעשייה, במחשבה ובכל דבר שאפנה אליו. אני הוא הלב, הנשמה והגוף של חיי. ברגע שאדע לקבל אחריות על עצמי ועל מעשיי ומילותיי, יהיה לי קל בהרבה.

**אח - אחרי שנגעתי בי,** אני יכול להתקרב ולעסוק במשפחה הקרובה אליי, באנשים שסובבים אותי, בחברה, באחים שלי. זו יכולה להיות המשפחה הגרעינית הראשונה. זה יכול להיות אותן מעגל חברים שמקיף אותי, הקרובים אליי. אם אני יודע להשפיע על עצמי להתנהג בצורה הולמת ומכובדת בכל דבר בחיי, עכשיו הזמן והמקום לתת למי שמסביבי את אותו היחס וללמד אותו. אם תבחרו לכם אפילו שבעה אנשים שתחליטו להתייחס אליהם בדרך הטובה ביותר, הרי קיבלתם על עצמכם אחריות ליחסים ביניכם, אחריות על ההתנהלות שלכם מולם, אחריות להעניק להם כל דבר באהבה ובשמחה. שבעת האנשים האלה יתנו לעוד שבעה אחרים והשבעה האחרים לעוד וכן הלאה. אם תחשבו שבע בחזקת שבע, תראו שאנחנו מגיעים למיליון איש כמעט, וזה מדהים. הכול צריך להתחיל ממני ומהמעגל הקרוב אליי.

**אחר - לדעת לקבל את השונה,** את מי שלא חושב כמונו. יש דרכים אחרות, כיוונים שונים. מתוך המקום הזה דווקא, המקום שיש לכם בו עוצמה, חוכמה ושמחה, כשאתם מאמינים ובטוחים בעצמכם, מהמקום הזה אתם יכולים לבוא בצורה הטובה ביותר ולראות את האחר כפי שהוא באמת בלי שיפוטיים ובלי ביקורתיות, שהם בעצם ביטוי לפחד. יש משהו נהדר באחר. כמו שיש תפוזים ויש בננות ויש תפוחים, כך כל אחד הוא אחר. יש משהו שהוא טוב יותר או טוב פחות? לא בהכרח, אבל יש שוני בין אדם לאדם. אם תדעו לקבל את האחר, להקשיב, להבין, לבחון את ההתנגדויות שעולות בכם ולראות באילו פחדים הן נוגעות, מצבכם טוב. תחושת התנגדות יכולה לעלות מול ילדים עם איזו לקות או נכות ועד מול עמים או כל דבר אחר שונה ומרתיע. על פי רוב אנחנו שוללים את השונה, והמקום הזה, המקום של אי-קבלה, הוא ביטוי חזק לפחד. אבל אני רוצה שתזכרו שהעובדה שהיא בננה לא עושה אתכם פחות תפוח, וזה בסדר. יש אחרים ועצם הדבר אינו

גורע מכם דבר. להפך, אם נדע לקבל אותם, נחווה עוצמה שרק נגדל בעזרתה ונלמד הרבה.

**אחרי - אחרי**, אמירה שמשמעותה לדעת להנהיג, והנהגה מתחילה בדרך שאנחנו מתנהגים, בידיעה להוביל בצורה ערכית, בדוגמה אישית, באומץ, בנחישות ובהתמדה. "אחרי" משמע: אני כאן עושה את הצעד הראשון, מי לה' אליי. אם נעשה משהו טוב במהותו, לטובתנו, לטובת הכלל ולטובת כמה שיותר אנשים, מובטח לנו שברגע שנתחיל לצעוד באמונה, אנשים יבואו אחרינו. להיות מוביל זו תכונה נעלה וכלל לא קלה. המוביל הוא שמחזיק את המצ'טה ופורץ את הדרך שלו. יש לעשות זאת לאט לאט, שלב אחר שלב, להסתכל לאחור מדי פעם, לנוח מדי פעם, לראות מסביב, מי בא, מי לא בא, להתאים, לשפר, להתמקד, אבל תמיד להמשיך ללכת. עוד ועוד יתאספו בדרך. אם הדבר ראוי, יהיה לזה ביטוי ובקנה מידה ובגדול. אחר(א)י, אם כן, אומר להנהיג בערכיות ובביטחון, להיות הראשון, החלוץ.

**אחריו - אחרי**, משמע לדעת גם ללכת אחרי מישהו אחר. להיות מסוגל לעצור, להיות מובל, לסמוך על אחרים ולהאציל סמכויות, לתת לאנשים אחרים את הקרדיט. אנחנו טובים וחכמים ויפים, אבל אנחנו גם מספיק צנועים ובעלי ענווה כדי להבין שסביבנו מיליארדי אנשים, שכל אחד מהם הוא אישיות מורכבת ונהדרת בפני עצמה, מיוחדת וחכמה שיכולה לתת לנו הרבה אם נדע לעצור לרגע ולהקשיב. "אחריו" פירושה גם ללכת באמונה אחרי מי ומה שלבנו אומר, לסמוך על האדם הזה. זוהי הקשבה ממקום אחר האומרת שאנחנו מנקים את הלב ואת הראש משיפוטיות ובוחנים ממקום עמוק בעזרת האינטואיציה שלנו. וכשזה קורה, אנחנו פשוט הולכים אחרי ומסייעים ונותנים מעצמנו באמונה שלמה.

**אחריות -** בסופו של דבר, המילה החזקה הזאת, שנמשכת מ-א' ועד ת', אומרת ומכוונת אותנו לשים לב לכל הפרטים, לאסוף את הכול יחד ולתת ביטוי לכל גורם בחיים שמקדם אותנו להצלחה. גם גורמים שנראים כפוגעים בנו, הגיעו אלינו בעצם כדי לשמור עלינו או ללמד אותנו לא לוותר. אחריות - להגיע עד הסוף, להתמיד, כשאנחנו אוספים בדרך את כל הכלים הטובים שיכולים לעזור לנו. אחריות בכל מעשה, מילה ומחשבה, שנדע לראות את תחילתה ואחריתה ולבחור במה שיקדם אותנו לטוב.

## דוגמה

דוגמה קלסית לאחריות ולא-אחריות בתנ"ך אפשר למצוא בפרשת אברהם אבינו ולוט אחיו. לוט חי בסדום. אברהם שומע שאלוהים רוצה להחריב את העיר הנוראה הזאת ועל אף שהגזירה אינה קשורה אליו הוא מקבל על עצמו אחריות ומתחנן על נפשה של העיר ועל תושביה. מעטים האנשים שהעזו לדון ויותר מכך להתווכח ולנהל משא ומתן עם אלוהים. ומה יקרה אם נמצא חמישים צדיקים? שואל אברהם. בעבור חמישים לא אשמיד את העיר, עונה אלוהים. משלא נמצאים חמישים, אברהם מצליח להוריד את מספר הצדיקים לעשרה, כאילו היה סוחר אתו בשוק. ה' רחום וחנון, הוא הלא יודע שגם עשרה אין בסדום, אבל הוא נותן לאברהם להמשיך וללכת בדרך הזאת ולנסות להציל עיר שלמה, ואברהם מקבל אחריות ועושה כל מה שהוא יכול. כשלא נמצא מענה ולא נמצא צדיק אחד, לוט עוזב את העיר, הוא אשתו ושתי בנותיו. הנחיה אחת בלבד הייתה להם – להמשיך ללכת ולא להביט לאחור. אשת לוט מסתובבת והופכת לנציב מלח. הבנות, מתוך פחד שהן ואביהם נשארו אחרונים בעולם, משקות אותו לשוכרה במשך שני לילות, ובכל לילה באה בת אחרת אל אביה, כשהוא שיכור וחסר כל אחריות. הן מבצעות בו מעשה אונס ובעלות אותו. מהמעשה שהן עושות אפשר גם להבין שהן מקבלות על עצמן אחריות להמשיך את קיומו של העולם, ולשם כך מאלצות את עצמן לבצע מעשה כה נורא כמו לשכב עם אביהן. מהמעשה נולדים מואב ועמון, העמים השכנים לנו.

כשאנחנו מקבלים אחריות, הדברים מסתדרים, כמו מבנה הנבנה לִבְנֵה אחר לִבְנֵה. כך אני מקבל אחריות על כל דבר קטן שאני עושה, ובעצם כך יוצר לי טירה חזקה, איתנה העומדת בפני כל איום. לעומת זאת, כשאני מסיר אחריות מעצמי, אפילו לרגע, הרגע הזה יכול להרוס את חיי. למשל בנהיגה, רגע של חוסר אחריות – אם הסתכלתי למקום אחר או עשיתי פעולה אחרת – יכול להרוס את חיי וחיייהן של משפחות אחרות. כך גם במילה שאמרתי, או חס וחלילה בפגיעה פיזית. כמה אסירים יושבים שנים ארוכות בכלא, לפעמים בלי אפשרות לצאת, בגלל רגע אחד של חוסר אחריות. הסיפורים קורעי לב. אני עוקב אחרי הרבה סיפורים כאלה, וזה פשוט עצוב. צעיר שבשנייה אחת של זעם הסיר מעליו כל טיפת אחריות ופגע במישהו אחר

ומעל הכול, פגע בו עצמו ובמשפחתו. ויש הדוגמה של משה רבנו, אשר ברגע אחד של חוסר אמונה הכה בסלע פעמיים כדי להוציא מים, ועל כך נענש ונאסר עליו להיכנס לארץ המובטחת. רגע אחד משנה שנים. הצד החיובי של אחריות מלא אושר, מלא שפע, שכן חברים סומכים עליכם תמיד. לכן, קבלו על עצמכם אחריות באהבה.

## תרגול

בתרגיל הבא רשמו לכם בבקשה שניים-שלושה תחומים שבהם תרצו להגביר את האחריות שלכם: להפסיק לעשן, להפסיק להתעמת עימותים מיותרים או לקלל, או כל דבר שרציתם לעשות ולהצליח בחיים והרגשתם שאין לכם שם שליטה. פתאום אתם שמים לב שהאחריות היא בידכם. תבחרו שלושה דברים ותרשמו לעצמכם שניים-שלושה צעדים שאתם יכולים לעשות כדי לבסס את האחריות שלכם בהם. כתבו בגוף ראשון על גבי נייר: אני בוחר לקבל על עצמי אחריות בתחומים הבאים, ופרטו מה ואיך: מהו התחום, מהם הצעדים המעשיים ומה יהיו הרווחים לכם ולסביבתכם.

## דוגמה אישית

יום של פעילות בשטח למנהלים ולחברות מורכב מגורמים רבים שצריך לתאם ביניהם ולהקפיד עד הפרט הקטן האחרון. השאיפה שלנו היא להגיע למצוינות ולייצר יום איכותי, מהנה, שיש בו ערך מוסף לאנשים, צידה לחיים. החברות שאנחנו עובדים אתן - כמו מתעשיית ההייטק, חברות רפואיות, פסיכיאטרים, ועוד חברות בתחומים רבים אחרים - הן החברות האיכותיות ביותר במשק, ואסור להחטיא את המטרה שם. נניח שהמזכירה הזמינה בקלאווה במקום אבטיח בתור קינוח. יש מאה ומשהו פרטים שונים שצריך לדאוג להם, אבל הנה הפרט הקטן הזה של בקלאווה ולא אבטיח. אני לא אטיח בה: "מה עשית, למה הזמנת בקלאווה ולא אבטיח", אלא אבין שאם הדבר היה מספיק חשוב לי היה עליי לגלות אחריות ולהתקשר ולהזכיר לה מראש: "שימי לב, חשוב לי שהפעם יהיה לנו אבטיח כי קיץ

וחם והאנשים אחרי פעילות. "האחריות היא שלי. ככה אני מונע מעצמי תסכולים ומריבות מיותרות, אכזבות ושאר דברים שמביאים למחלות. הצעתי היא - גלו אחריות על כל דבר בחיים שלכם. תראו שבכל מצב, אם אתם מסובבים קצת ימינה או שמאלה, יש לכם כוח להשפיע, יש לכם היכולת להכריע וזו מתנה אמיתית.





## 14 הלביאה שבך

איזו עוצמה טמונה באישה, בהוויה הנשית, בכוחות המניעים והיוצרים אותה. אישה יוצרת חיים, בונה אותם, מטפחת אותם והופכת דבר גולמי לאיש, לחיים שלמים. נשים, לו רק ידעתן כמה כוח טמון בכן ועד כמה הוא חשוב; זהו כוח שחשיבותו אינה בשאיפה להתחרות בזירות הגבריות בדרך האגו, הכוחניות והשררה אלא להפך, להבין את עוצמתן ואיכותן של התכונות הנשיות כמו יכולת הכלה, הקשבה, היכולת לבצע מגוון משימות ולהוביל אותן לכל מקום שתמצאו בחייכן – אם בעסק שאתן רוצות להקים, אם במשפחה שאתן מנהלות. בכל עשייה האישה היא הכוח המניע, היא הזרז, היא בעלת היכולת להשפיע באמת גם על גברים, גם על מהלכים ודאי על כל דבר אחר בחיים. גברים, התרווחו לכם, הסכיתו וקבלו בינה נשית.

אישה שפועלת לפי המודל של הערך והדרך יודעת את ערכה. הרבה פעמים אנחנו תלויים בדברים אחרים ואנחנו זקוקים לחיזוקים ולאישורים. יש לנו שיחות עם חברות ולעתים יש לנו פחדים מאנשים שסובבים אותנו. אז נכון, אתן מוקפות בגברים שיכולים להיות עוינים או מציקים או פוגעניים והכול כמובן מונע מפחד. אבל אל תיפול רוחכן. יש לכן היכולות והכוחות להמשיך. עצרו לרגע והתבוננו רק על המשימות שעשיתן בעשרים וארבע השעות האחרונות, בשבוע האחרון, בחודש האחרון. תראו כיצד אתן נוגעות בתחומים רבים כל כך במקביל ומנהלות אותם. ניהול בית לבדו משול לאחזקה של חברה קטנה. החשבונות והניקיונות והתקשורת בין האנשים והארוחות והלוגיסטיקה ולהביא ולעשות וכל זה מועבר הלאה, מועתק לאזורים שיש בהם גם הכנסה וכלכלה וקריירה. היכולות האלה חשובות מאוד, במיוחד בזכות הדרך שאתן פועלות בה. לכן, אם את אישה שמודעת לערכה, את

מנהלת את סביבתך בחיך, בהכלה, בהבנה, בחוכמה ובהקשבה שכה חסרים לנו כיום בעולם. ולכן תני לעצמך את החיבוק הזה, את החיזוק הזה. דעי להסתכל אחורה בסיפוק, על ההווה בשלווה וקדימה בציפייה. את אישה נהדרת המסוגלת להמון.

כשאנחנו מתחברים למקום הערכי במודל שלנו, אנו רואים שאצל נשים נושא הערכים נמצא במקום הראשון בהרבה מקרים. נבחן למשל את הסטטיסטיקה של בתי הכלא בארץ ובעולם. נסו לנחש מה היחס בין אסירים גברים לאסירות נשים. נסו שוב, בבקשה. חמישים אחוזים מעולם הם גברים וחמישים אחוזים – נשים, ומבדיקה עולה שאחוז הנשים האסירות אינו עולה על חמישה אחוזים מכלל אוכלוסיית האסירים!

נתון זה מלמד שהנשים ערכיות יותר מגברים. הן יודעות לשמור על עצמן, והרבה פעמים אנחנו רואים שאם הן כבר הודחו למעשי עבירה, הסיבה נעוצה בגבר כלשהו או באיומים ממקור כזה או אחר. העברתי סדנאות גם לאסירות. היה מרגש לראות את יכולת ההקשבה, את יכולת ההתרגשות והדיבור אצל הנשים הקשוחות האלה – כיצד הן יודעות ליצור לעצמן עוד ועוד הזדמנויות, לקום מחדש. זה כוח שדורש הרבה מאוד אנרגיות. נשים, אתן מביאות חיים לעולם, לכן יש הכוחות ואתן חזקות במדדים רבים לאין-שיעור מהגברים. לאורך ההיסטוריה נשים היו נתונות לאיומים שונים או למתקפה או שהיו אזרחיות סוג ב' בהרבה תְּכָרוֹת. עם זאת, הן ידעו להתנהל ולשמור את כוחן ולגעת ולעשות ולהשפיע לטובה בכל מקום שהן רק יכלו. היום יש לאישה הרבה יותר נקודות שבהן היא יכולה להשפיע, ואני קורא לכן הנשים: קומו והשפיעו, קומו ותנו לנו מן התבונה והעוצמה והרוך הנשי, מהיכולת לבצע כמה מהלכים תוך כדי שמירה על תקשורת בריאה ועל איזון. העולם זקוק עוד ועוד לתבונת ההכלה, הרוך והחום.

נשים יקרות – מצאו את החלום שלכן, את הייעוד שלכן ולכו אליו בלי להירתע. הסביבה תקשה, הסיבה תגיד שהיא צריכה אתכן פה זה יקר וזה קשה וזה לא. אבל אתן תמשיכו בדרככן: הערכה עצמית, ערכים, חלום וקדימה – דרך. סמנו לכן יעדים, עשו את הצעדים הראשונים, בקשו עזרה, כי אם אתן פועלות למען מטרות טובות, היקום כולו ישמח לשרת אתכן. דעו לכן שגם אם הדרך ארוכה ונכוננו לכן בה מפלות וקשיים, בהשוואה לעשייה היומיומית שלכן, הלהטוטנות הזאת קלה בהרבה, ואתן יכולות לה ובקנה מידה גדול! קחו את הדברים האלה בשמחה.

ובטבע? מי מנהיג את החיה הגדולה בעולם, את הפילים? הנקבה. היא השולטת והיא המובילה את כל העדר, וכולם סרים למרותה העדינה והחכמה. היא שזוכרת את הדרך לבור המים הבא; היא שידועת לארגן את העדר להגנה על הגורים בזמנים הקשים; היא שמנווטת את הקהילה הענקית הזאת בצורה שבה הם יודעים כולם להשתמש באמצעים הקיימים בתבונה, להתנהל בתוך העדר בכבוד. וכך קורה גם אצל הצבועים, וכמוכן בקרב האריות. לאריה יש תפקיד עיקרי והוא לשמור על הטריטוריה, לשמור על הלהקה. אבל אלה שעושות את רוב העבודה הן הלביאות, שיוצאות לצוד, מתארגנות בקבוצה, עובדות יחד בצורה מופלאה, כשכל אחת יודעת תפקידה. יש לביאות שתפקידן להניס את העדר, ויש לביאות שתפקידן לתפוס את הצייד. בזכות שיתוף הפעולה הזה הן מצליחות לשרוד עוד יום ומצליחות לגדל עוד דור של גורים – פחות אגו, פחות תוקפנות, יותר הקשבה, יותר הכלה.

## נשות התנ"ך

בתנ"ך אנחנו רואים את ההתגלמות הזו אצל כמה וכמה נשים: רות המואבייה דבקה בחמותה בענווה גדולה והלכה אחריה גם אחרי שבעלה נפטר. רות חזרת לארץ עם חמותה, עד כמה שזה נראה קיצוני היום, מקשיבה לה ועושה כדבריה בצנעה. היא זוכה בלבו של בועז זוכה להיות הסבתא של דוד המלך, אולי גדול המנהיגים שקמו לעם היהודי. האישה הגרה, הקטנה לכאורה, הפשוטה, פועלת בחוכמה, פועלת בשקט ובהתמדה כדי להשיג את המטרות שלה.

דבורה הנביאה הובילה עם שלם, ויעל – ברגע האמת – מצליחה להרוג את אימת ישראל באותה תקופה, ובהינף יד תוקעת יתד בראשו של סיסרא. וכמוכן, רבקה אמנו דואגת ליעקב בנה ומסייעת לו לקבל את ברכת הבכורה ולהפוך לעם גדול ומיוחד הנבדל מכולם.

נחישותה של אַם היא כלי עוצמתי ביותר. להיות אַם זה צורת החיים הגבוהה והנפלאה ביותר עלי אדמות. תבורכו. נשים חזקות אתן, נשים מדהימות. אל תנסו להיות גברים. התחברו ללביאה שבתוכן. הובילו אותנו בדרך שלכן, בדרך הטובה כל אחת במקום שלה, עם החלום שלה, עם העוצמה ועם הנתינה שלה, והכי הרבה בשמחה ובאהבה.



# 15

## הישרדות מדברית בג'ונגל העירוני

איך נחלצים מהמצבים הכי קשים?

בפרק זה אביא טיפים מהשטח איך להילחץ מהמצבים הכי קשים. אבל בראש ובראשונה נענה איך להימנע ממצב שכזה: החוקים שפועלים במדבר פועלים בכל מקום תמיד: בעבודה, במשפחה, בחלומות שלכם, בכל דבר שתרצו להשיג. החוקים האלה מתקיימים בטבע שנים רבות, וודאי שהם נכונים לכל תחום אחר בחיים.

הבה נבחן את הקורלציה שבין הישרדות מדברית ובין מה שמתרחש בחיים שלכם. ראשית, כדי להימנע ממצב של מאבק הישרדותי יש לתכנן נכון, ללמוד, להבין וכך להכיר טוב יותר את המקום שהולכים אליו. צריך להגדיר את היעד: לאן רוצים להגיע, מה צריך כדי להגיע ליעד הזה, כמה מים דרושים בדרך, האם יש צורך בערכת עזרה ראשונה, חבלים, נעליים טובות, ביגוד הולם? אחד הדברים החשובים הוא להודיע בבית, ליידע מישהו מאחור לאן יוצאים, מה מתכננים לעשות ומתי אמורים לחזור, כדי שבמקרה של איזושהי תקלה יידעו לצאת ולחפש אתכם.

כך גם בחיים: הגדרנו יעד, בדקנו עם עצמנו אם יש לנו מספיק ידע, מה עוד עלינו ללמוד, האם יש לנו כל הצידוד, מי יכול לעזור לנו להשיג את המטרה הזאת, את מי כדאי ליידע כדי לרתום אותו לצדנו בצורה טובה יותר וכולי. ובחזרה אל השטח – המדבר. אנחנו בשלב המרגש של היציאה לשטח: עטפנו את עצמנו, שמנו עלינו את התרמיל. אנחנו מרגישים, מתרגשים, פוחדים מעט מהלא נודע, ובעיקר חשוב שנרגיש תחושת שמחה. בדרך

מגיעים לירידה, לעלייה, ובכל צעד אנחנו שמים לב היכן אנחנו דורכים כי יכולות להיות אבן אחת או איזו קפיצה קטנה שלרגע לא שמנו לב אליהן ונמצא את עצמנו עם נקע או גרוע מזה חלילה, וכבר כל התוכניות משתנות. כשאנחנו בדרך עלינו ללכת בעיניים פקוחות, מכילות, שנמצאות במקום במאה אחוזים ברגע הזה ולא להתפזר לכל מיני מחשבות רחוקות. כך ממצים את המרב מכל דבר שעושים. הפעילו את החושים, הריחו, הביטו, הרגישו, תטעמו את מה שאפשר. זהו קסם. כל רגע הוא קסם אם רק יודעים להתבונן בו כך.

ושוב אדגיש בפניכם הקוראים: זו הבחירה שלכם איך להתייחס לדברים. אנשים חיים חיים שלמים, חווים עליות וירידות, והדבר היחידי שמשנה הוא הגישה שלהם לחיים - תבוסתנות בכיינית או שמחה ואהבה. גם כשנראה שאין שום אפשרות לבחור מה לעשות, אם נקלעתם לאיזה בור חשוך או כלא, עדיין החירות שלכם היא הבחירה כיצד להגיב לאירוע. אם נקלעתם למצב הישרדותי, יצאתם למסע בגפכם, שברתם יד, אבדתם בדרך, אולי נשאתם ללא מים, או בהקבלה ל"ג'ונגל העירוני" - אתם מעורבים בתאונת דרכים, מישהו פגע בכם בעבודה, לא הספקתם להגיע לאיזשהו מקום או להשיג משהו - השורה התחתונה זהה: כעת אתם בלחץ, אתם במצב דחק, כל המערכות עובדות, כל האזעקות פועלות, והמצב עלול להחמיר ולהידרדר בהרבה, אם לא תפעלו נכון ומהר.

מה עושים?

חוזרים אל ארבעת השלבים הקריטיים שעוזרים לנו להתגבר על כל מצב של מצוקה:

**א. לעצור**, להתנתק מהסיטואציה, לנשום, לשתות משהו, להתרחק. זהו שלב קשה, קשה מאוד, אבל כרגע זה ה-אתגר בה"א הידיעה. אחד הדברים הקשים והחשובים ביותר הוא לדעת לעצור. אם מישהו צעק עליכם, אם אתם מבוהלים באמצע השטח, נתקו את עצמכם מהסיטואציה. שבו רגע, החזירו את הנשימה ותתאפסו. כך תעמעמו את פעילות המוח ההישרדותי, את האמיגדלה, כך תשקיטו אותו. הקיום שלכם כרגע אינו בסכנה, ועכשיו אתם יכולים להתפנות לשלב השני.

**ב. הערכת מצב**. הערכת מצב בנויה משני גורמים: תמונת מצב וניתוח. תמונת המצב משקפת מה יש לנו כרגע. אחת, שתיים, שלוש - אלה הבעיות. ניתוח נכון מאפשר הערכה, מה אני יכול לעשות. אם אבצע פעולה כזו - זאת

תהיה התוצאה, ואם אתקוף חזרה – זאת תהיה התוצאה. עלינו להעריך מה כמות האנרגיה שנשקיע ומה התמורה שנקבל. פשוט לחשב עלות-תועלת כמו בעסקים. זה לא מסובך.

**ג. לבחור.** זה הזמן לבחור דרך אחת שתעזור הכי טוב. הגרוע מכול הוא לא לבחור. אם איזו בעיה תתעורר בהמשך, אפשר תמיד לחזור שוב על השלבים ולבחור מחדש, אבל אי-בחירה היא פתח להמשך הידרדרות והגעה למצבים קשים מאוד.

**ד. לעשות.** לקום ולפעול. אחרי כל השיקולים וכל הזמן שהוקדש למנוחה, להערכת מצב יש לבחור מתוך הידע והניסיון והמצב בשטח. תסמכו על עצמכם, קומו ועשו. במקום הזה חשוב להתקדם אל עבר המטרה שלכם צעד אחר צעד.

סיכום ארבעת השלבים ייתן מענה טוב בדרך לפתרון בכל רגע נתון. כאשר נתקלים באחד השלבים, אפשר לחזור ולבחון את הדברים מחדש ולבחור את הפעולה הבאה.

ועוד דבר – האינטואיציה נכונה תמיד. השאלה היא אם אנחנו יודעים להקשיב לה או לא. במצבי קיצון, האינסטינקטים הראשוניים, החייתיים שלנו, הם שיכולים להגן עלינו, להציל את חיינו. קורה לא פעם שאדם נופל הצליח אינסטינקטיבית לבלום את עצמו בזמן הנפילה וניצלו חייו. הוא אחז במשהו או נפל בזווית נכונה יותר והוא אינו יודע איך. זה האינסטינקט. לצדו חשוב שנדע להקשיב לאינטואיציה שלנו. אלה הן התחושות הראשוניות שעולות. הואיל והן כה ראשוניות ובסיסיות הן גם הנכונות ביותר.

## תרגול

קחו דף נייר ורשמו עליו סיפור קצר שבו עזרה לכם ההקשבה לאינטואיציה שלכם. כתבו מה קרה, מה הרגשתם, מה אמרה לכם האינטואיציה, מה בחרתם, ומה למדתם מכך.

הנה סיפור אישי שלי: סיירתי פעם לבדי באזור נאות מדבר, ובשלב כלשהו הרגשתי שמישהו מסתכל בי מרחוק. משהו בתוכי אמר לי שכדאי לי לחזור על עקבותיי כדי להימנע מעימות מיותר, במיוחד משום שזה היה בטוניס,

מחוץ לכפר, על גבול הסהרה. לאחר מכן התברר שהצופים היו מהמשרה או השב"כ המקומי, שרצו לוודא שאני בשליטה ויכלו לעצור את המסע המופלא שלי אם היה מתעורר צורך בכך. האינטואיציה סייעה לי להמשיך בדרכי הטובה.

בין אם מדובר בהישרדות מדברית ובין אם בג'ונגל העירוני, חשוב לדעת לעבוד עם האינסטינקטים שלכם, להקשיב לעצמכם ולסמוך על עצמכם, לעצור ולבחור. זה המקור, לעצור ולבחור בכל סיטואציה שאתם מרגישים בה נוח פחות. תזכרו את צמד המילים האלה: **לעצור ולבחור**. הצמד הזה ישמור עליכם. לעצור בזמן ולבחור נכון. חשוב לדעת כיצד להרגיע את האמיגדלה, את המוח ההישרדותי. חשוב להזכיר לעצמכם שאתם לא באמת חיים בהישרדות, והחיים שלכם אינם בסכנה מתמדת. אתם לא איילה נרדפת בסוואנה. אם תדעו לפעול מתוך המוח היצירתי ולא מתוך פחד ודחפים יצרניים והישרדותיים, תוכלו למצוא את הפתרונות הטובים ביותר לכם, להתקדם ולהגיע להישגים רבים וטובים.

אנו מוציאים קבוצות של אנשים להישרדות במדבר. בדרך כלל אחרי יומיים כאלה בשטח, לפעמים אחרי לילה מדברי אמיתי אחד שבו כל אחד נמצא לבדו, האנשים מקבלים כלים בעלי משמעות לכל החיים, כלים שמלווים אותם ועוזרים להם בעוד הרבה תחומים גם זמן רב לאחר מכן. אני שמח לפגוש אנשים שהשתתפו בסדנאות שלי שמספרים לי כיצד היציאה לשטח נתנה להם את אותם כלים וגם יכולת התחברות לעצמם ולמעשיהם ברמת הרגש. כולכם מוזמנים להצטרף כמובן לסדנאות המדבר. מדובר בחוויה מהנה, מעצימה, מרתקת ומעשירה לכל החיים. תוכלו לקבל פרטים באתר.

## דוגמה

יצאתי עם חבורה של אנשי הייטק מהרצלייה פיתוח אל תוך השטח. אחרי הליכה, תרגול ולילה מדברי, בבוקר היום השני, התחלנו לטפס במעלה הר תלול. כולם התחילו את היום בחיוכים והקבוצה עלתה לאט-לאט. אם אתם זוכרים, אני אומר שאין עליות קשות מדי, יש עליות שעולים מהר מדי, אבל כבר בשליש הראשון של הטיפוס אל ההר גיליתי שנפתח בינינו פער. אחת

העובדות – אישה מיוחדת, מנהיגה, שבדרך כלל חייכה ועזרה לכולם – נותרה מאחור. עצרתי את אלה שהיו לידי וחיכינו לה. כאשר הגיעה אלינו, מתנשפת ופניה סמוקים ממאמץ, היא הייתה כעוסה ובוכה. היה לה קשה ביותר. היא נתמלאה כעס והייתה בהתקף חרדה כבר בשלב שלא היה אכפת לה מכלום. היא עברה את גבול הבושה, ניצבה מולי צעקה, גידפה ואמרה: "אני יושבת כאן ולא זזה. מפה אני לא זזה." מצד אחד, אי אפשר היה שלא להבחין במצוקה שלה. מצד אחר, ידעתי שמוכרחים להמשיך. המצב לא היה פשוט, והקבוצה התחילה להראות סימנים של חוסר שקט. על פי רוב אני אוהב לאפשר לקבוצה לפעול ולעזור זה לזה, אבל כאן ביקשתי את רשותם לקחת פיקוד. אמרתי לכולם: "חברים, אנחנו נכנסים למצב אמת. תרשו לי להוביל את העניין." קירבתי את הגברת אליי וניהלתי אתה שיחה שקטה פנים מול פנים. דבר ראשון ביקשתי ממנה לשבת, לשנות. אפשרתי לה לנוח, להירגע, לנשום.

לאחרים כבר הכול נראה טוב יותר. תוך כדי כך דיברנו קצת על מה שמפחיד אותה, מה קשה לה, מה יעזור לה, מה ייתן לה ביטחון. פירקנו את הבעיה לגורמים. אמרתי לה: "את רואה את הסלע שם?" והצבעתי חמישים מטרים קדימה. היא אמרה שהיא רואה. "אליו את יכולה להגיע בעזרתך?" שאלתי. היא אמרה: "כן, אין בעיה." התחלנו להתקדם, הגענו אל הסלע והיא אמרה לי: "בסדר, ככה אני יכולה להמשיך." אמרתי: "לא, לא, זה בסדר. קחי את הזמן, עצרי דקה, אני אתך." וכך, אותה אישה – שלב אחרי שלב, צעד אחרי צעד – הגיעה אתנו יחד, כשאני אוזח בידה מלפנים, וחבר תומך בשתי אצבעות בגבה מאחור. כך טיפסנו עד לפסגה. הייתם צריכים לראות את החיוך על פניה, את השמחה והעוצמה שהיו בה כשהגיעה למעלה, אושר צרוף.

כמה שעות אחר כך כבר צללנו אל תוך מעיין נפלא שחבוי במדבר. לקראת סיום הפעילות, בדרך, במשאית הספארי שהוציאה אותנו החוצה, היא כבר שרה ושמחה, ושוב חזרה להוביל את כל הקבוצה. רגע לפני שנפרדנו, היא תפסה אותי ואמרה לי את אחד המשפטים המרגשים ששמעתי: "אופיר, תודה רבה. היום קיבלתי ממך ומההר הזה מתנה שתלך אתי כל החיים, והיא הידיעה על העוצמות שלי ועל כך שאני יכולה בעצם מעבר לכל מה שאני מדמינת ומעבר לכל מה שחשבתי." נפרדנו בחיבוק. ואני מאחל לכולכם, קוראיי היקרים, למצוא כל אחד מכם את ההר שלו, את המקום שלו.



## 16 הנתינה

היקום כולו פועל וזו בזכות הנתינה.

הכול זורם כשאנחנו יודעים לשחרר ולהעביר את מה שברשותנו הלאה. כך אנחנו גם מעשירים אחרים בידע, בשמחה ובכלים, וגם מאפשרים לעצמנו לקבל עוד ועוד. זו זרימה אחת שמחברת את העולם כולו.

הזרימה הזאת היא חלק מהטבע: הפרח נותן מיופיו כשהוא פורח. הוא מושך אליו את החרקים ומאפשר להם ליהנות מהצוף שלו. בתמורה לצוף המתוק הזה, החרקים נושאים ברגליהם את האבקנים, אותם זרעים קטנים שהם כוח החיים שמאפשר לפרח לגדול ולהתפתח ולהפרות את עצמו ולהתרבות וליצור עוד ועוד פרחים קטנים.

העץ מעניק צל, נותן פרי לג'ירפה למשל שמגיעה לאכול ממנו ולכל חיה אחרת שאוכלת את פירותיו. בסוף תהליך העיכול מפרישות החיות את הזרעים שנאכלו מהעץ. הזרעים האלה נתונים כבר בתוך דשנים טבעיים, בתוך הגללים, והם נמצאים כבר רחוק באדמה אחרת, מוכנים לגשם הראשון שיבוא ויחזיר אותם למחזור הזרעים. מהם יגדלו העצים הבאים... כך קיימת בכל מקום הנתינה והזרימה.

ואנחנו? ההערכה העצמית שלנו עולה פלאים כשאנחנו בעלי ערך למישהו. כשנתנו משהו טוב, והאדם עומד מולנו ואומר: "תודה רבה, קיבלתי", אנחנו חווים תחושה נפלאה. זו הרגשה נהדרת לדעת שעשינו משהו שבאמת עזר למישהו. ככל שאנחנו מרבים, הרי זה משובח. לא פעם אנחנו פוגשים אנשים שמסתגרים, פוחדים, לא פתוחים ולא נותנים מעצמם. לאט-לאט הם נסגרים בתוך הקונכייה של עצמם, לאט-לאט הם מרחיקים מעצמם את החברים, את הקרובים, והכול נהיה סגור ומסוגר. בעקבות זאת הם

נעשים קשים עוד יותר, קשוחים עוד יותר, בודדים ועצובים עוד יותר, ומכאן מגיעה הדרך למחלות, הדרך לדברים רעים, לא עלינו, או לאיבוד עשתונות או לפגיעה קשה יותר בעצמם ובאחרים. זה מעגל סגור, מעגל של "אני שומר". שומר על מה?

אדם שעוצר ובוחר לתת מעצמו בשמחה, בונה למעשה מעגל קסמים. כשהאדם נותן, היקום משחרר אליו עוד דברים. כשאדם תורם מזמנו ומתנדב, הוא פוגש עוד אנשים טובים. יכול להיות שהם יפגישו אותו עם עוד דברים מעניינים ועוד עולמות ועוד סיפורים יפים, עד אפילו מפתחות לעסק או חיבור ללקוחות חדשים. אבל התנאי הוא לתת בשמחה, לתת באהבה, לתת ממקום אמיתי. כשהנתינה לא מגיעה ממקום שכזה, אנחנו סובלים. אנחנו לא באמת שם, ואנחנו גם לא מקבלים חזרה. באיזשהו מקום למעלה יודעים מה המקור, עד כמה הוא אמיתי, עד כמה הוא מגיע מהלב.

בתנ"ך יש אין-ספור סיפורים על נתינה. אברהם אבינו משליך את עצמו בהתמסרות מוחלטת, נותן מגופו ויוצר את הברית כסמל לעד בין העם היהודי לאלוהים. אברהם אבינו גם מסכים להקריב את יצחק בנו. זו הנתינה הקשה ביותר של אב. אין גדולה ממנה, ובתמורה הוא זוכה להיות בעל חיי נצח. הוא זוכה להיות אב פיזי ואב רוחני לעם, לעמים שלמים, לעבריים שמובילים בהמשך ובעזרת משה מורידים את תורת המוסר ואת החוקים החברתיים הראשונים, את המיקוד לערכים הנכונים.

בתנ"ך יש הרבה סיפורים על נתינה אמיתית ועל התמסרות שבזכותן אנשים מקבלים אושר, שמחה, בריאות, הצלחה, נצח.

הכינו לעצמכם רשימה קטנה למי אתם יכולים לתת ומה, משהו שישמח אתכם, משהו שתעשו מתוך רצון אמיתי ובהנאה ולא מתוך טורח גדול. זה בסדר, צריך לצאת מעט מגדרנו כדי לעזור לאחרים. כך נכון. אבל חשוב שהנתינה תהיה אמיתית מהלב. פתאום תראו שיש לכם הרבה דברים שאתם יכולים לתת, פשוט תבחרו למי אתם רוצים לתת עכשיו. אני למשל אוהב לתרום. פרט לכסף ולזמני, אני אוהב לתרום סדנאות לאלה שהגורל חייך אליהם פחות. הם השיעור הגדול שלי. שם אני גם נהנה יותר.

כשמישהו פגוע בצורה זו או אחרת משתתף בסדנה שלי ואומר לי בתחילתה שהחיים לימדו אותו ייסורים קשים ממש, ולאחר מכן, בסוף הסדנה, בא ואומר לי: "תודה רבה. קיבלתי כלים שעוזרים לי להתמודד מהיום ואני אלך אתם רחוק מאוד ואני אשתמש בסיפור הזה שסיפרת ובדוגמה הזאת

שהזכרנו ובתרגיל ההוא שעשינו, ותודה רבה כי היית לי לערך משמעותי", אני נרגש ביותר אל מול הדברים האלה. אולי אני אדם קצת רגיש, אבל אני שמח על כך, כי המקומות האלה שמביאים אותי לידי דמעות לפעמים, מביאים אותי שוב ושוב לידי הכרה אמיתית בזכות הגדולה שיש לי לעבוד עם אנשים ולהראות להם את הדרך הכי טובה.

תנו, תנו בשמחה לכל מי שמסביבכם. תנו חיוך, תנו זמן, תנו כל דבר שאתם יכולים, זה מקדם אותם וזה מקדם אתכם. וכמו בומרנג זה חוזר אליכם בגדול.

כשתתחילו לשחרר, כשתפתחו את הברז הקטן הזה, השפע יגיע אליכם. אתם מאפשרים מקום למלא אתכם בדברים חדשים, מלהיבים ומסעירים. הנתינה היא כוח שמניע עולמות ואנשים.

רוצים להיות מלאך? מלאך הוא שליח מצווה. יש מלאכים הנעים בעולמנו ועוסקים בנתינה של טוב ותועלת לאחרים. הנה ההזדמנות שלכם להיות מלאכים: מצאו איזו שליחות אתם רוצים לעשות בחיים האלה, העבירו ותרמו מחוכמתכם, מזמנכם, מאושרכם, מעושרכם. כל דבר גדול וקטן שתוכלו להעביר, העושה טוב לאנשים, יזכה אתכם להיות שליחים ויברך אתכם כמלאכים.



# 17

## על נחשים ופחדים

פסעת לתומך בשטח ולפתע הוא מופיע - נחש.  
מה לעשות? איך להציל את עצמך? איך להגיב? לברוח? לצעוק? לתקוף?  
לא!

לעצור! פשוט מאוד. לעצור, להירגע ולהתקדם לפי ההוראות שתקראו כאן.  
נחשים הם אולי הפחד הגדול ביותר של בני האדם, ולא סתם. במשך  
שנים בנינו על גבם סיפורים מסמרי שיער, הפכנו אותם לסמלים דמוניים  
ובתרבויות אחדות אפילו לאלים. אבל אם תשאלו נחש מה הוא מחפש -  
הוא יגיד לכם: עכבר קטן אחד פעם בכמה זמן. פרט לכך, תנו לו להתבטל  
וליהנות קצת בשמש או לנוח בביתו הקריר והמוצל שבתוך האדמה. אתם  
ממש לא בראש מעייניו.

בפרק הזה נבחן את יחסנו לפחדים, איך הם מגבילים אותנו, וכמה נפלא יהיה  
כשנהיה מעבר להם, כאשר נהיה שקועים בהישגים שלנו בדרךנו להגשים  
חלומות. אם נצליח לגבור על החשש מהנחש, נדע גם להתגבר על כל פחד.  
ושלא נתבלבל, לפחד יש תפקיד חשוב והוא מסייע לחלץ אותנו מהרבה  
מצבי הישרדות אמיתית. אך לעתים הוא הופך לבלתי נשלט ותפקידנו לבקר  
אותו ולראות כיצד הוא תורם לחיינו ולא מגביל את צעדינו.

חזרנו לשדה הנה אתה ניצב מול הנחש.  
ראשית, כדאי להכיר מעט יותר את היצור הזה - מה מניע אותו? מה מפחיד  
אותו? איך אני מתמודד? (עומד). כלל ידוע הוא שאנו פוחדים ממה שאנחנו  
לא מכירים. בואו ונלמד קצת על אותו נחש ומהר מאוד נבין שאין סיבה  
ללחץ אלא להפך, הרוגע הוא שיעזור.

שני חושים בולטים לו לנחש. הראשון הוא חוש הריח. בעזרת לשונו הארוכה והרגישה הנחש קולט את כל נתוני הסביבה ואת שדרי החוץ הוא מעביר לתרגום המקודד האישי שלו הנקרא "איבר יעקובסון", שנמצא בפיו. החוש המפותח ביותר שלו הוא חוש המישוש, על כך שמו, כי הוא חש כל תנועה ודבר בסביבתו.

ניסוי קטן - התקרב לאדם שליך ועמוד צמוד לגופו או פניו. איך הוא הגיב? הוא יזוז לאחור, ידחוף, יירתע, נכון? כאשר חודרים למרחב האישי של מישוהו, לאותו השטח שהוא מרגיש בו בטוח ולא מעוניין שיפרצו אותו ויערערו אותו, הוא יגיב כך. אצל בני האדם טווח המרחב האישי הוא כאורכה של זרוע. אצל נחשים - שני מטרים. כשהקרבה פחותה מזה, הם חשים שחדרנו למרחב האישי שלהם. הם חוששים ורק בגלל הפחד הם מכישים. בניגוד לאנשים, נחשים ובעלי חיים בכלל תוקפים רק אם אין להם ברירה אחרת, רק כשהם חשים בסכנה קיומית. שני אינסטינקטים בסיסיים יש לכל יצור חי - הישרדות והתרבות. חשוב שנזכור שרק אם הנחש ירגיש מאוים, הוא יתקוף על מנת להגן על עצמו. מה שמלחיץ את הנחש הוא התנועות והוויברציות שאנו יוצרים בגרמינו, אז... אל תזוזו. בכלל. אתם יכולים לקלל ולצעוק (הוא לא שומע ובקושי רואה), אבל כל תנועה יכולה להבהיל אותו ולהביא אותו לתקוף. נראה קשה ומוזר, אבל פה טמון כל הדבר. אם בזמן אמת תזכרו לעצור ולבחור ולהגיב בשיקול-דעת, תצאו מכל מצב בחיים בדרך הטובה ביותר. כבר תועדו מקרים רבים שבהם נעמד אדם מול נחש וכעבור כמה שניות, כאשר הנחש הבין שאינו מאוים ולא נשקפת סכנה לחייו, הוא ממשיך בדרכו לאתר את טרפו או חוזר למעונו.

ואיך נזהה אם הנחש ארסי? כאן יש כלל שעובד כמעט תמיד: הכול בראש. לנחש ארסי יהיה לרוב ראש משולש. למה? כך הטבע דאג, שיהיה איפה להכניס את שיני הארס הגדולות. בעיקרון, הטבע מפנק אותנו בשלל צבעים וצורות האמורים לספק לחיות הסוואה, התראה, הפחדה אך גם להונאה. יכולה להיות חיה נעימה וטובה בצבעי מלחמה רק לשם הגנה, וגם אנשים מתקשטים במסכות. לכן סימן כמעט ודאי הוא צורת הראש. שן הארס של הנחש היא בעצם מחט המחוברת בצינורית לשק נוזלים שמאוחסן בו החומר הקטלני. החומר הזה מוקף בשרירים חזקים ומהירים הסוחטים אותו בעת ההכשה.

"כמה זמן נראה לכם", שאלתי באחת הסדנאות שלי לאנשי הייטק בשטח,

"לוקח לנחש לזנק למרחק של כחצי מטר, לנעוץ שן, ללחוץ על שק הארס, להחדיר לגוף רעל ולחזור לעמדת הגנה?" מתוך השקט שמעתי את אחד המשתתפים משיב: "שנייה אחת או שתיים." "שנייה או שתיים לוקח לנחש אלכוהוליסט", עניתי בחיוך. כן, קשה לתפוס זאת, אבל הנחש שלנו נזקק לרבע שנייה כדי לתקוף בהצלחה. לכן אין לנו שום סיכוי לחמוק מיצור העשוי משרירים וניחן בזריזות כה רבה. ואם כבר נתקלנו מקרוב, הכי טוב לעמוד במקום ולא לזוז.

## הכשת נחש - עזרה ראשונה

אבל לפעמים קורה הנורא מכול, והנחש הצליח להכיש אדם. כיצד נוהגים עכשיו?

בכל השנים שבהן אני עוסק בהדרכת שטח, עולות תמיד הטעויות הנפוצות כתשובה. אז זהו - שלא. חשוב לדעת: לא מוצצים את הארס (זה לא אפשרי ולא עוזר), לא עושים חוסם עורקים - כי אז נאבד בוודאות את האיבר הפגוע. לא מקררים - זה גורם לכיווץ ורידים ורק מאיץ את מערכת הדם ואת התפשטות הארס בגוף. לא חותכים - הקזות הדם לא עוזרות כאן. להפך. אנו זקוקים לכל טיפה כדי למהול את הארס. מה כן עושים? שלושה דברים עיקריים:

1. מרגיעים את האדם שהוכש כמה שאפשר. מסבירים לו שהארס מיועד לפגוע בחיות קטנות יותר, ונדיר שיפגע באדם פגיעה בלתי הפיכה. כרגע החומר זורם במערכת הדם והלימפה והמטרה שלנו היא אחת - שיזרום לאט ולהרגיע מערכות. הוכשתם? נשמו נשימות אטיות דרך האף והחדירו חמצן למוח. הגוף צריך אותו מאוד עכשיו. כמה נשימות עמוקות וחשיבה רגועה יכולים לשמור על לחץ הדם שלנו נמוך יותר.
2. לקבע את האיבר הפגוע, יד או רגל, כדי שיזוזו כמה שפחות, ולהתחיל לתכנן את הפינוי של הפצוע.
3. פינוי - בשלב תכנון החילוץ אתם רוצים לדעת איך ולאן לפנותו בצורה המהירה והיעילה ביותר בהתאם למיקומכם ומיקום הרכבים. צריך להוביל את הפגוע בסחיבה עד לרכב הפינוי ומשם להסיע לבית חולים או מרפאה קרובים. אתם לא צריכים להיות רמבו אלא רגועים ושקולים ולהשרות

אוירה עניינית וממוקדת. רק כך תעזרו בהצלחת החילוץ ותשאירו את האנשים סביבכם בתפקוד יעיל.

בעזרת הטלפונים הסלולריים אפשר לחייג 101 למד"א ולהתייעץ או לחייג 100 למטרה ולבקש עזרה מיחידת חילוץ. יש לנו כשש יחידות חילוץ אזרחיות ובהן מתנדבים מטובי אנשינו, אנשים בעלי התמחויות שונות ומגוונות. הם פזורים ברחבי הארץ, ולצערנו נקראים לעתים כדי לחלץ מטיילים (לרוב יהירות אישית גורמת לנו לאסונות בשטח). וכמובן ישנם אנשי 669 היקרים, תרתי משמע. הסמכות להפעיל אותם אינה בידיכם. היא נובעת רק משיקול אנשי השטח. בכל מקרה אתם עלולים לשלם הוצאות תפעול וחילוץ יקרות ביותר.

והנחש, מה עושים עם הנחש? כלום. אל תתעסקו אתו כי הוא לא טיפח ועדיין שומר כמויות ארס נכבדות כדי להגן על עצמו, אם יידרש לכך. כן חשוב שתנסו לזכור את מראהו וצורתו. פרטים כמו צבע, פסים, עיגולים, צורת V על הראש ועוד יכולים לסייע מאוד להתאים את הנוגדנים להכשה. אין צורך להיכנס להבדל בין צפע לבין אפעה או שפיפון, או עכן.. זכרו פרטים על מראה הנחש "שלכם".

אם הוכשתם בטויל בטבע, אסור לכם לפגוע בנחש המסתובב בביתו והיה בדרך לארוחת הערב שלו. תנו לו להמשיך את חייו ותחיו גם אתם בנועם ובבריאות. אם הוכשתם בתוך בית המגורים או בחצר שלכם, במקרה כזה כדאי להזמין לוכד נחשים מקצועי.





## 18 שלום

מה אומרת לכם המילה הנשגבת והגדולה הזו, שלום?  
יש לה הרבה משמעויות והרבה מאוד פנים. בכוחו של השלום להעניק לנו  
את כל הכוחות שאנחנו צריכים. איך אנחנו מתמודדים ומשיגים כל דבר  
בחיים בדרך של שלום?

הדרך לשם קלה ופשוטה. כל שאנחנו צריכים הוא לזכור להתחיל מבפנים,  
להתחיל מתוכנו, להיות שלווים ושלמים עם עצמנו, ואז נוכל להגיע ולהפיץ  
את זה למי שקרוב אלינו – בהתחלה למשפחה הקרובה, לחברים ולסביבת  
העבודה. לאט-לאט זה כבר מתפתח והאדוות האלה יגיעו לקהילה, לעיר  
שלנו, לשלום בין אנשים בתוך המדינה, ובסופו של דבר לשלום בין מדינות  
ושלום עולמי. אחד הערכים הבסיסיים והגבוהים ביותר הוא לחיות בשלום,  
ובני האדם, נמצא ביסודם הטוב והטהור, והם רוצים להיות בשלום עם כל  
מה ומי שנמצא סביבם.

מה אני יכול לעשות כדי להביא שלום? קודם כול להביא אותו לעצמי. כמו  
שראינו בפרקים הקודמים, תחושת הערכה עצמית וחיבור לערך העליון  
שלנו הם בסיס חשוב וחזק מאין כמוהו. כשאנו בשלום פנימי, מעריכים  
ואוהבים את עצמנו, מקבלים את היתרונות ואת החסרונות, רק אז נוכל  
להציע אותו גם לאחרים. ולהיות שלם זה רחוק מלהיות מושלם. להיות  
מושלם זה שאיפה בולמת, עוצרת. היא יוצרת לנו קושי, משהו בלתי מושג.  
הרבה אנשים מבינים שאין בעולם מושלם, והחוכמה היא להמשיך ולהגשים  
ולהיות שלם עם מי שאתה, עם מה שגדלת, עם הסביבה והחינוך שקיבלת,  
עם המשפחה, החברים, ולזכור שבידך הכוח לשנות ולבחור בכל פעם מחדש  
איך אתה רוצה שייראו חייך.

את מה שאתה יכול לשנות – קום ועשה. וכאן עולה שיקול העלות-תועלת. כשהדברים מספיק מציקים, כשהם נעשים חשובים וגורליים יותר, זהו הזמן לקום ולשנות כדי שתהיה שלם עם כל דבר שאתה עושה. השאיפה לחיות בשלום מצריכה תהליך יומיומי, אינסופי, מהנה מאין כמוהו. בזכות ההזדמנויות שנקרות בדרכנו כל הזמן.

## תרגול

קחו דף נייר, רשמו לפניכם את הנקודות שבהן אתם לא נמצאים בשלום עם עצמכם. רשמו את המקומות שבהם אתם לא נמצאים בשלום עם סביבתכם: משפחה, חברים, עבודה, כל דבר שעולה על דעתכם שיש בו ריב לא פתור, מקום שאין בו שלום ושלווה אלא רגשות שליליים. הניחו אותם מול עיניכם. מובן שנתחיל בשלום הפנימי. ראו מהן אותן נקודות שבהן אתם לא שלמים עם עצמכם ואתם לא אוהבים בעצמכם ולא חיים אתן בשלום. לאחר מכן רשמו שני דברים: מה אני יכול לעשות כדי לשנות ומה אני יכול לעשות כדי לקבל? אם זה דבר שטבוע בכם, לפעמים הבחירה הטובה ביותר היא פשוט לקבל את הנתון, את המצב, את מי שאתם, באהבה ולהיות שלמים עם הבחירה.

אחר כך רשמו ועשו אותו הדבר לגבי שלום עם הסביבה, עם חברים, עם משפחה וציינו את הנקודות שבהן אתם יכולים להתעלות מעל עצמכם ומעל התככים והמריבות וההיעלבויות הקטנות. היכן אתם יכולים לראות מה הדרך שבה תוכלו לסייע, להביא שלום, להשלים סיפור כואב שאינו פתור.

חשוב לזכור: כל נקודה כזו היא כמו כתם שחור שפוגע בנו. גם אם אנחנו לא מרגישים את זה ביומיום, זה מפריע ומונע מאתנו להגשים את מלוא הפוטנציאל שלנו, את מלוא השאיפות שלנו. באיזשהו מקום בעולם יש כעת אדם שחושב עליך רע או גרוע מזה, אתה לא מעריך את עצמך. זה ממש כמו לנסוע בהילוך נמוך, כמו להחליק על כתמי שמן שמופיעים על הכביש, ומעל לכול, חשש שכזה שמנקר במוחנו, עלול לגדול ולהתפתח. המחשבות על מה יקרה אם הוא יעשה לי ככה ואני אענה לו ככה, ואני אחזיר לו – כל

זה הוא בחזקת מעגל רע שאין לו סוף, אלא אם כן נדע לסגור ולהשלים עם הפרטים.

עכשיו, בחרו לכם אדם אחד שתמצאו להשלים אתכם בשבוע הקרוב. התחילו מהקל אל הכבד. אחרי שתעשו זאת פעם אחת – תדברו עם מישהו, בכנות, בטוהר, מתוך הלב, תקשיבו, אולי תתנצלו אם צריך, ותסיימו בברכה, תראו לפתע שמה שנראה קשה וכואב מצליח להיסגר בקלות.

אתם עומדים לתת לעצמכם מתנה נהדרת. על כל סגירת מעגל כזו שתעשו, תרגישו טוב יותר ונפלא יותר מאשר קודם לכן, ומיד תרצו להמשיך ולפעול לעבר המטרה הבאה, אל השכנת השלום הבאה. זה תהליך מרגש, זה גם תהליך לא פשוט, מתיש. אנחנו צריכים לדעת לוותר על האגו, להסתכל בלב נקי אל תוך עצמנו ואל האחרים בחיינו, להבין מה הסיבות שגרמו לנו לא לחיות בשלום במקום הזה ולהתגבר על פחדים, להודות בטעות או להודות ולהכיר בחיסרון, וזה לא קל. אבל הדרך הזו וכל המאמץ שווים פי מאות ופי אלפים, כי אחריה אתם מצליחים להגיע לשלמות יפה, לשלווה, לשמחה.

אתם יכולים להתחיל לראות את עצמכם פוסעים בדרככם, וכל פעם מוסרת מעליכם משקולת אחרת. מהר מאוד תראו שקל לכם יותר, אתם ישנים טוב יותר ומתרגזים ומתוחים פחות מאשר בעבר. השלום הוא מתנה אדירה. הוא מתנה נדירה, אבל צריך לעבוד ולטפח אותו כמו כל דבר אחד, ולבחור בדרך השלום בכל התמודדות שמגיעה. האתגר שלכם הוא לא להסלים אלא לבחור לראות איך אתם מתמודדים בדרך שתשמור עליכם ועל האחרים בלי לפגוע, בלי להעליב, בלי להכאיב. מובטח לכם שכר אדיר בגוף ובנפש.

כשאתם חי בשלום עם הסביבה, הוא מושך אליו עוד ועוד אנשים טובים, חזקים, אמיצים. כך עולים על דרך ספירלית המובילה אתכם למעלה וכל פעם מגיעים לרקיעים חדשים, למקומות אחרים.

## דוגמה אישית

כשהייתי נער הייתי מהיר חמה, ומיד הייתי משתלח בלשוני בכל מי שנקרה בדרכי. כוח פיזי לא היה לי, אבל מתוך חוסר הביטחון, מתוך הפחד, רציתי שיידעו לא להתעסק אתי. אם משהו לא היה נראה לי מיד הייתי תוקף, צועק, פוגע ואומר מילים קשות או מרביץ, ואחר כך בורח. לאחר מכן הייתי

שרוי בפחד ובחשש לאן יובילו מעשיי ומה יקרה אתי הלאה: מתי יסלחו לי, האם יסלחו לי. לא על כל דבר אפשר או קל לסלוח במיוחד לא על דברים שנאמרים בכעס והם יורים ופוגעים במקומות הרגישים ביותר.

כשהתבגרתי מעט, שירתתי בצבא במקום קשה של עוני, צפיפות ותחושות מרמור שהתבטאו באלימות קשה. המדינה שלחה אותי לשם והלכתי בלב שלם כדי לעשות את מה שהוטל עליי. הייתי שרוי בתוך כל הקושי, מראות הזוועה, מקרים של פציעות ומוות – פעם שלנו ופעם שלהם. כל יום, כמעט, היה כרוך בהרבה אלימות, דם, שנאה ומלחמה.

הרבה מחבריי, אחיי הגיבורים, סוחבים שנים רבות את הטרואמות. גם לי היו טראומות. יש שנעזרים בטיפולים פסיכולוגיים למשך שנים. אני זוכר שההרתי עם עצמי על החוויות הנוראות שעברתי, על המקום האכזר שהייתי בו, עכשיו, בגיל צעיר כל כך, בתחילת שנות העשרים של חיי, וחשבתי מה אני יכול ללמוד מכל מה שעברתי? מה אני מקבל? איך אני משתמש בזה הלאה? והבנתי בעצמי שאחרי כל הכאב הגיע הזמן שלי לראות ולעשות כדי לקרב לבבות, להמעיט את הכאב. להמעיט מריבות, אלימות ומלחמה בעולם. החלטתי שבכל דבר שאגע, אקדיש את חיי להשכנת שלום בין אנשים ובין עצמם, בין חברים ומשפחה, כך שיראו תמיד איך אפשר לבחור בדרך של שלום כדי להיחלץ גם ממצבים שנראים הכי קשים ומסובכים.

זו המתנה שהשירות הצבאי הקשה שלי נתן לי ושאיני הענקתי לעצמי. אין לי הסבר איך בגיל צעיר כל כך הבנתי זאת. אולי החוויה הקשה שעברתי ביגרה אותי בבת-אחת. הבנתי וראיתי בבהירות שכמו הטיפה, שנוגעת במים ואדוות מתפשטות ממנה צעד אחר צעד, כך כל אחד במקום שלו יכול לשנות הרבה. אנחנו לא יכולים לשנות את העולם במכה אחת, אבל עובדה היא שאתם מחזיקים את הספר כרגע ובלבכם מחשבה טובה וכוונה לעשות מעשה טוב אחד. מי ייתן והמוני קוראים יעשו כל אחד את אותו הדבר. וקעת ניקח נשימה, נסיר את הציניות ונאמין שאפשר ונבחר בדרך של שלום צעד אחר צעד. כל שנותר הוא להשלים, להגשים, לתת הרבה ברכה לעצמכם ולאנשים מסביב.

פנו לעצמכם כמה דקות לנשימות אטיות דרך האף. הרגישו איך החמצן ממלא את גופכם כאור בוהק וטוב. עכשיו דמיינו את עצמכם במקום שליו ונעים. ראו כיצד נראים חייכם כשאתם בשלום, בשלווה, בשמחה. הסתכלו על הפנים הקורנות שלכם, על החיוכים והאהבה סביבכם. זה קיים וזה

אפשרי. מגיע לכולנו לזכות בהכי טוב. היו שם, בתחושה הנפלאה, ובחרו את הצעדים הראשונים שלכם בדרככם להגיע אליה. בכל פעם שתמצו, תוכלו לחזור למקום השקט והשליו הזה, לעשייה וליצירת חיים של שלום ושלווה.

את הפרק הזה אני בוחר לסיים בברכת הכוהנים, הנאמרת בכל בוקר ובמעמדים גדולים בבית המקדש או ליד שרידיו. זוהי ברכה קצרה ומדויקת: **”יְבָרְכְךָ יְהוָה וְיִשְׂמְרֶךָ. יֵאָר יְהוָה פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ וַיַּחַזְּךָ. יֵשָׂא יְהוָה פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ וְיִשֶׂם לְךָ שְׂלוֹם”** (במדבר ו כב-כז).



## 19 אני זאב או נמר?

דמיינו את עצמכם איילה המתנהלת לה בנעימים בחורש פתוח בעונת האביב והמזון בשפע. אולם בנוף הפסטורלי הזה גם הטורפים רבים, והנה האיום הגיע. הטורפים משחרים לטרף והתמזל לכם, אתם האיילה, לבחור את הבחירה הלא-נעימה – מי יטרוף אתכם?

בידכם הברירה, להיטרף על ידי מישהו ממשפחת הכלביים או ממשפחת החתוליים. מה עדיף? זאבים, תנים, שועלים או אריות, נמרים, צ'יטות? מידי מי המוות יהיה נורא פחות?

אתם ודאי מכירים את הביטוי "זאב בודד", אבל בטבע הזאבים והכלביים חיים בלהקות בגדלים שונים. על מנת לשמור על הסדר והיעילות של קבוצה חברתית כזו, הם נעזרים במערכת קודים, חוקים ומעמדות. כל פרט בחבורה יודע את מעמדו ואת תפקידו. גם אם מדי פעם הוא בודק ומנסה לשדרג מעמד, עדיין לכל להקה יש זאב וזאבה שולטים המכונים "אלפא" (זכר ונקבה). הם מקבלים את מעמדם בזכות ייחוס והפגנת כישורים הנחוצים לשרידות ולשגשוג הלהקה – כישורים כמו יכולת ציד מוכחת המשלבת תחכום, התמדה, ארגון, מנהיגות, אומץ ועוד מגוון תכונות אשר נראה כי נלקחו מרשימת התכונות הנדרשות למפקד צבאי או למנהל.

כך מתנהלת הלהקה בסדר מאורגן, וכל אחד תורם את חלקו למען המטרה המשותפת והבסיסית של כל יצור חי – לשרוד עוד יום ולהעמיד עוד דור. הארגון מסייע במיוחד כאשר יוצאים לציד. ראיתם איך כלב רץ? כמה זמן, כמה התמדה ואיזו סיבולת לב-ריאה יש לחיה המדהימה הזאת? לא פעם תראו כלבים רצים קילומטרים ליד בעליהם הרכובים על אופניים. הם בנויים לזה מעצם טבעם. כאשר זאבים או כלביים אחרים יוצאים לצוד, הם

פשוט מתבייתים על חיה ובשלב הראשון מנסים לבודד אותה מהעדר שלה. אז מתחיל מרדף ארוך ועיקש שבמהלכו הם מזנבים בטרף לאורך זמן תוך כדי ניסיונות נשיכה וטעימה מהמנה. לא מומלץ להיטרף ככה... לרוב יובילו את המרדף שני זאבים, כאשר שאר החבורה נשארת מאחור, שומרת על הכוחות ועל כיוון הבריחה של הטרף.

כל מי שחווה מסע אלונקות יודע שבתחילת המסע, למשמע כל הגה קטן מיד מגיע חבר ונותן את כתפו מתחת למשקל הרב במקומך, כדי שתוכל להגיע לסוף שורת החיילים ולאגור כוחות תוך כדי הליכה, עד שיגיע תורך לסחוב שוב. אבל כעבור קילומטרים של הליכה וסחיבה מאומצת – הופכות ההחלפות קשות ואיטיות יותר ולפעמים יהיה צריך לסמן בעוז עד שיחליף אותך חבר. כולם כבר עייפים, לכולם כבר קשה, ואלה בדיוק הנקודות שבהן אנו נמדדים ומופרדים בין טובים למצוינים.

אצל הזאבים, מספיק סימן קטן של האטה ותנודת אף קלה כדי שיחלפו על פני המובילים צמד זאבים נוסף שימשיך את המרוץ כדי להתיש את החיה עד שהיא נכנעת. כאן כבר יצטרפו שאר חברי הלהקה ויתחילו להשביע רעבונם באזור אחוריה של החיה כשהיא בעודה בחיים. מחריד ומזעזע, אך מובן שאין זה לשם האכזריות אלא משני טעמי הישרדות עיקריים:

א. הסיכון שבפציעה: גם חיית טרף מנוסה יכולה בקלות להיפצע מקרני איילה, צבי, בופאלו או כל יצור הנלחם על חייו. הם לא יכולים לאפשר לעצמם את הסיכון הזה. פשוט אסור להם להיפצע. בטבע אין חופשת מחלה, וחיה פצועה מקשה על הכלל ולבסוף נזנחת אל מותה.

ב. הנתחים הטובים והעשירים ביותר נמצאים בחלקים האחוריים והפנימיים של בעל החיים, וכל צייד רוצה את החלק הטוב עבורו. מן הסתם גם באוכל שומרים על "סדר ונימוסים" – המנהיגים השליטים מקבלים את חלק הארי של הטרף, וכל אחד משתדל ומקבל את חלקו בהתאם למעמדו ולתרומתו להצלחת הלהקה.

## החתולים הגדולים

החתוליים פועלים שונה. הם פועלים לבד, בשקט, בתכנון, ביצוע ואחריות אישית מלאה. רוב בני משפחה זו הם יחידיניים, למעט האריות והצבועים

(כן, כן, הצבועים הם ממשפחת החתוליים. קשה להאמין, אבל זה נכון.) על החתוליים לפעול בשיטה שונה לחלוטין על מנת להבטיח את הישרדותם. כך גם התפתחו אצלם תכונות שונות ומגוונות באופי ובגוף המסייעות להם להשיג את המטרות. הם מומחים בתכנון, תחכום, מהירות עצומה ואחריות מלאה. הציטיה, הקרקל, הטיגריס והמאסטר הגדול ובעיניי גם החיה המושלמת – הנמר.

קצת נלמד עליהם ומהם קצת יותר: הם פועלים לבד, ולכן עליהם לחשב את צעדיהם בזהירות. הם מתחילים בקביעת מקום המגורים והתאמתו לגידול גורים, דרך מחילה על כבודם הרבה פעמים תמורת חיים. אין טעם לעמוד על שלך מול להקת צבועים שיכולים בשנייה אחת לפצוע אותך. חיה בודדה עלולה למות מהר עקב חוסר היכולת לצוד. הביטוי היפה ביותר ליכולותיהם של החתוליים מגיע בשעת הציד. אז נדרש החתול לסוג של תעלול. כאשר הוא מזהה טרף פוטנציאלי, כל החושים מתחדדים ונכנסים לפעולה. ראשית יבחר את כיוון הגישה והתקיפה. הנמר מספיק חכם כדי לבוא מתוך התחשבות יתרה בכיוון הרוח, היות שהחיות מסוגלות להריח את ריחם המיוחד של טורפים גם ממרחקים ארוכים.

בשלב ההגעה אל היעד, לאט ובסבלנות אין קץ, מתקדם החתול הגדול (וגם הקטן) בסבך השיחים ומשתמש בצבעי ההסוואה המושלמים בפרוותו המאפשרים לו להיטמע בשטח. רק תזוזה חפוזה עלולה לחשוף אותו. הגוף נמוך, כמעט על גחונו, המבט קדימה ובהליכה חרישית צעד-צעד הוא מתקרב לעבר הטרף.

האיילה עסוקה באכילה, מביטה סביבה מדי כמה שניות כדי לאתר סכנות בעלות שיניים חדות. הטורף החתולי שלנו התמקם כבר בעמדת הפתעה קרובה, ואז הוא מבצע הסתערות מהירה ומרדף קצר תוך כדי ניסיון להכשיל את הבורחת. בחלקיק שנייה זה קורה. החיה מעדה ואז מזנק החתול הגדול על צווארה. זהו שלב גורלי ביותר שבו הוא מונע זרימת אוויר ודם למוח ומביא לחנק מהיר ושקט של הטרף.

למה שקט? כי גם מהומה קלה יכולה להזעיק טורפים נוספים המגיעים בלהקה ויכולים בקלות לגנוב את הארוחה החשובה. לכן פיתח הנמר את היכולת לשאת בפיו בלבד חיה השוקלת עד פי שניים ממשקל גופו. מדהים לראות כיצד הוא מצליח לזנק ולעלות עם כל המשקל הזה על עץ גבוה כשהוא בטוח משאר הרעבתנים. חשבו על כך רגע. אדם מתקשה לסחוב

משהו השוקל חצי ממשקלו, אז כפול ממשקל הגוף? ועוד לגובה? מדהים. לא תמיד הניסיון הראשון מצליח. הרבה משתנים יכולים לשבש את מהלך הצידי. לפעמים צריך לדעת לוותר עכשיו כדי להרוויח בעתיד ולשמור על האמצעים. החתוליים לא יעברו מרחק של יותר מחמש מאות מטרים במהירות מלאה, משום שהם מסתכנים בעליית חום הגוף ובמכת חום אשר עלולה להביא למותם.

בהישרדות מדברית אנו מבדילים בין התייבשות למכת חום. התייבשות נגרמת כאשר אנו לא שותים מספיק ביחס למקום ולפעולה שאנו מבצעים. הסימנים המעידים על התייבשות הם: חולשה, סחרחורת ועייפות. הטיפול פשוט: יש לנוח בצל ולשתות הרבה. מכת חום נגרמת מעלייה של חום הגוף מעבר לקו הבטוח, והיא עלולה לגרום למוות. זהו נזק כמעט בלתי הפיך אשר גובה את מחירו מהר, בעיקר כאשר אנו מבצעים פעילות מאומצת בחום ולאורך זמן. לכן גם החיה המהירה בעולם – הצ'יטה, המסוגלת להגיע למהירות של מאה ועשרה קילומטר בשעה – לא תבצע מרדף ארוך העלול לסכן את חייה. היא תדע לעצור. למרות האכזבה שבפספוס ארוחה לה ולגוריה, היא מספיק חכמה להבין שמטרת העל – החיים – חשובה יותר מכך.

אנו מזהים ולומדים מהטורפים בטבע ארבעה שלבים חשובים בדרך להצלחה:

1. תכנון – איתור המטרה ודרכי גישה.
  2. חתירה ליעד – לאט, בסבלנות, בחוכמה ובהתמדה.
  3. פעולה/תקיפה – ביצוע מהיר והחלטי של הבחירה.
  4. סיום משימה – חזרה לאזור הבטוח והנאה מהתוצאה.
- אם לא הושלמה אחת הפעולות, יש לחזור ולנסות שוב מההתחלה. לא לוותר.

ראינו שהחיות בטבע פועלות בצוות ולפעמים לבד. יש בנו ובחינו גם מזה וגם מזה. החוכמה היא לדעת לשלב ולהשתלב ולהתאים את ההתנהגות והיכולות לכל מצב. האדם, כיצור תבוני, יכול לבחור בכל פעם אילו כישורים הוא רוצה להדגיש על מנת להשיג את מטרותיו המגוונות. יש בנו זאב ופֶן, ויש בנו נמר וצ'יטה. עלינו לפתח את היכולות המורכבות של התנהלות יחיד ובתוך להקה וקבוצה. לשם כך, עלינו ללמוד:

- לתת ולקבל מהסביבה למען עצמנו ולמען כולם.
- לקבל על עצמנו אחריות מלאה לכל מעשינו.
- להקדיש זמן לתכנון מדויק ולסדר פעולות להשגת כל מטרה.
- לתרום תרומה אמיתית לקבוצה, לסביבה, ובכך להעלות את ערכנו.
- להתאמן, להתמיד ולהצליח.
- לתת מזמננו ומכישרונינו למען אחרים – לפחות מעשה אחד טוב ביום.
- לא להאשים, לתרגל קבלת אחריות מלאה למעשינו.
- לשים לב איפה ויתרנו לעצמנו מוקדם מדי ומנענו את עונג ההישג.
- לא לבקש כבוד אלא לכבד את האחרים ואת עצמנו במילים ובמעשים.
- לרשום היכן היינו רוצים לעשות יותר למען סביבתנו גם כשקשה ועייפים מהדרך. להמשיך לעשות טוב. לאט ובהדרגה נשפר את היכולות שלנו להתנהל לבד וביחד.



## 20 הדרך שלי

המודעות שלי לנושא הערכה עצמית התחילה בגיל שש-עשרה. בצעד משמעותי ומיוחד החלטתי לעזוב את הקיבוץ שלי ולהצטרף לקבוצת נערים מקיבוצים שונים שנרתמו לסייע לקיבוץ צעיר. עד אז הייתי נער קטן וכחוש, חייכן, מרכז העניינים של החברה, מצחיק את כולם, אך גם זה שעף ראשון מכל שיעור. הכינוי שלי היה פיפו (ליצן חצר בצרפתית), והעניק לי אותו בגיל שש אבא של אחד מילדי הקבוצה. זה התאים לדימוי שלי בעיני החברה ובעיני עצמי. גם הייתי מוקף בידידות טובות, אבל אף לא חברה אחת.

החלטתי לעזוב ולשנות אווירה, לשנות כיוון. אני עדיין זוכר את השיחה שערכתי עם עצמי, ובה הבנתי שאיך שאבחר להציג את עצמי במקום ובחברה החדשים, כך יהיה היחס אליי. פשוט ידעתי שהכול תלוי רק בי. ואכן, לאט-לאט החלו הדברים לקרות לטובתי. במקום להיות התלמיד המפריע, ה"חוטף" את כל העונשים, פשוט בחרתי בפניה טובה בקצה הכיתה. שיפרתי את ההתנהלות האישית שלי. הביטחון העצמי שלי גבר, מה שגרם למעגלים גדולים וטובים להתקבץ סביבי. שוב הפכתי להיות חלק מרכזי בחבורה, אך הפעם לא בתפקיד הליצן, אלא כאדם שנעים וטוב לשהות במחיצתו.

להפתעתי, אפילו עברתי בהצלחה כמעט את כל הבגרויות למעט מקצועות שהיו מוגזמים לבעיית הקשב והריכוז שלי, שאז עוד לא ידעו לאבחן. למשל המתמטיקה הייתה מסובכת לי מדי במספרים וספרות נראתה לי כ"שיעור של בנות עם הרבה דיבורים", כך לפחות היא נתפסה בעיניי אז. לימים, כאשר למדתי מתוך בחירה וזכיתי במורים מצוינים, השלמתי את

הבחינות בכל המקצועות. כאשר החל גופי לצמוח ולהשתנות והפכתי לעלם  
 חמודות, גם ההצלחה עם הבנות לא איחרה להגיע.

## השיעור שלי בצה"ל

במהלך שירותי בקיבוץ אילות למדתי וקיבלתי הרבה מאוד, וגם זכיתי  
 להנחיל מהידע שלי. הדרכתני נוער והנהגתי את המסורת של מפקדי האש  
 לבני המצווה, כפי שקיים בקיבוצים הוותיקים עד היום.  
 לפני הגיוס לצבא עשיתי צעד נוסף בדרך לבניית הביטחון וההערכה העצמית  
 – התנדבתי לשנת שירות כקומונר בקן הנוער העובד בירושלים. זו הייתה  
 יציאה ראשונה שלי מהחממה הקיבוצית והיא חשפה אותי לעולם שלם  
 ומרתק של פרויקטים גדולים, אנשים נהדרים וחוויות מרגשות. בירושלים  
 נתקלתי לראשונה בעוני אמיתי של חניכים שלי ולצד זה גם התנסיתי  
 בהפקת אירועים ובארגון טיולים למאות אנשים. כל צעד בדרך לימד אותי  
 עוד קצת על עצמי ונתן לי עוד ביטחון שמתוכו הלכה וצמחה לה שלווה.  
 ובכל זאת, עם התחלת השירות הצבאי התרחש משהו ששוב פגע בהערכה  
 העצמית שלי. לא הצלחתי להסתיר את האסטמה שלי וזוהי אותי מילדות,  
 וקיבלתי פרופיל נמוך ביותר. משמעותו הייתה שאהיה ג'ובניק! בין החבר'ה  
 בקיבוץ, שהלכו לסיירות וליחידות מובחרות, הייתי פתאום בתחתית  
 הסולם. זה היה נורא והתלוותה לכך תחושה קשה בכל סופשבוע, כאשר  
 פגשתי את החברים ושמעתי את הסיפורים המרתקים שלהם. רציתי באמת  
 לתרום ולעשות יותר. כך חונכתי וגדלתי ולזה שאפתי. לאחר כמה חודשים  
 שבהם שירתי ביחידת מודיעין במרכז, יצאתי לקורס קצינים. זה נתן לי  
 תקווה להגיע למקום שאוכל להגשים ולתת בו יותר גם מול חבריי ובעיקר  
 בנתינה למדינה. קורס קצינים היה התמודדות מרתקת וחשובה מאין כמותה.  
 פגשתי אנשים מובחרים ותכנים גבוהים ביותר. אני זוכר את התחושה של  
 רצון לעשות את הטוב ביותר כדי להיות ראוי לקבל דרגת קצונה בצבא  
 הטוב בעולם, את האופוריה ואת ההתרגשות שליוו את קבלת הדרגה בסיום  
 הקורס. אבל לא היה גבול לתסכול כשגיליתי שאחרי כל ההשקעה והצעדים  
 שעשיתי כדי להתקרב לחבריי ולשטח, הוצבתי בבסיס המפקדה הראשית  
 של צה"ל בתל אביב. שוב מצאתי את עצמי בתפקיד נחות מבחינתי. את

תסכולי ביטאתי בשיחת ההיכרות שלי עם מפקדי בבסיס החדש. כעבור כמה חודשים, בעזרת קשרים והתערבות קצינים בכירים ביותר ששמעו על "הסג"מ המשוגע" שקיבל תפקיד טוב ורוצה לעבור לשטח, הצלחתי להגיע לשירות משמעותי יותר, בנקודה החמה והמסוכנת ביותר באותה תקופה – רצועת עזה. שם חוויתי את מגוון הרגשות בעוצמות: בחור צעיר שנאלץ להתמודד עם מוות ברמה יומיומית כמעט – עוני, אבטלה ומחסור והתנהלות מתוך חשש קיומי לאורך זמן. שנה וחצי שירתי במקום רווי סכנה ועצב זה, שהמוות בו יכול להשיג אותך בכל רגע ובכל פינה. חיילים רבים נזקקו לטיפול נפשי שנים לאחר השירות במקום הזה. גם אני עברתי קשיים, ואולם כמו שסיפרתי לכם, אני בחרתי. כמו בגיל שש-עשרה גם הפעם ניהלתי אותה שיחה עם עצמי: "אופיר, זה המצב. רק אתה תחליט לאן לקחת את זה", והחלטתי. בזכות המראות הקשים והסכנות למדתי להעריך כל דבר בעצמי, בחיי ובסביבתי. פתאום כל הדברים שהיו ברורים מאליהם קיבלו משמעות חדשה. יכולת התבוננות הזאת אפשרה לי להפוך, מבחירה, לאדם אופטימי ושמח בחלקו. אין ספק כי תקופת השירות הצבאי תרמה רבות להערכה העצמית ולביטחון האישי שלי. כל צעד שעשיתי בדרך בנה עוד נדבך של היכרות מעמיקה עם יכולותיי, ומשם צמח הביטחון בדרכי השלווה והמחויכת.

בשנת 1994, עשרה ימים אחרי השחרור, טסתי לתאילנד לטיול. כן, אותן טיול של אחרי השחרור שהוא גם סוג טיפול פסיכולוגי להרבה מהחיילים הקרביים המשתחררים משירות אינטנסיבי. ושוב קיבלתי פרופורציות אחרות. חודש לפני כן היה נראה לי נכון ואפילו טבעי כמעט למות בשירות המדינה, שהציבה אותי במקום הנורא ההוא. אבל מתחת לעץ הקוקוס על החוף בתאילנד זווית הראייה על החיים מקבלת משמעויות נוספות קצת יותר. עדיין אני מוכן לתת את כולי למען המשך קיומה של מולדת לעם היהודי. אני רואה זכות גדולה לחיות בדור שיש לו מדינה עצמאית וחזקה למרות כל האיומים המונחים לפתחנו. התקווה – תקווה לשלום, לביטחון ולשגשוג אזורי ועולמי – היא ההמנון הלאומי וההוויה המובילה את האנשים לכאן. עד אז, נצטרך לעמוד על משמרתנו.

אלא שאז צצה וצמחה בתוכי בעיה חדשה: נעשיתי מכור לאדרנלין. אתם לא רוצים את הבעיה הזאת כי היא משכה אותי כל פעם לחוויות ולהתנסויות אקסטרים – כגון קפיצות בנג'י, צלילה עם כרישים, אופנועי שטח, צניחה

חופשית ועוד הרפתקאות. החשוב הוא שמתוך כל התנסות כזאת נבנה עוד נדבך של הערכה עצמית.

## התחלה חדשה

כעבור זמן לא קצר, שנתיים ימים, הגיע השינוי. משהו בי אמר: "אופיר, טיילת, בילית, ראית, קפצת, הסתכנת, עשית. ומה עכשיו? מה אתה רוצה לעשות? איך מתקדמים מכאן? ולאן?" וכך, אחרי כשנתיים של טיולים במזרח, ספינות נופש ושאר מנעמים הגיע הזמן לבנות חיים. השלב הראשון הוא תכנון. מה אני רוצה לעשות? אילו מטרות ארצה להשיג? שלושה דברים עמדו בראש סדר העדיפויות שלי:

1. לעבור למרכז ולחיות בתל אביב.
2. ללמוד משהו שיקדם אותי.
3. לעבוד.

אחרי טיול שנמשך שנתיים הייתי שוב תפרן ללא "גרוש על התחת", וחשוב היה לי למצוא עבודה. כמובן, רצוי שתהיה מהנה ומכניסה, אבל מה? בחנתי את חיי ושמחתי לגלות שזכיתי בכמה יתרונות שיעזרו לי להתארגן עם עצמי ובחיי. ראשית, סבתא מזל - אישה אצילה ויקרה, אשר שמחה לקבל אותי בביתה בבת ים עד שאסתדר קצת. היא רצתה שאשאר כמה שיותר, אבל אני רציתי למצוא לעצמי פינה משלי כמה שיותר מהר. סבתא שלי עוזרת כל חייה לכל אדם ודאי שלבני משפחה הקרובה. היא נשמה טהורה אמיתית שגידלה וטיפחה דורות לחיים מתוך ערכים ואמונה באהבה גדולה. כאן גם המקום להודות שוב על הזכות שהייתה לי להשתייך למשפחה חמה, חכמה ותומכת ובראשה עמדו הסבים: מצד אבא - מזל ושלוש עקיבא, ומצד אמא - זארי ויוסף קדוש. סבתא מזל - העניקה הרבה אור ושמחה תמיד בחיוך ועם צחוק מתגלגל, היא מנווטת ויוצרת משפחה הרמונית ונעימה עם נתינה אין-סופית בענווה אמיתית. סבא שלום - אשר תמיד נראה לנו חמור סבר - היה איש משכמו ומעלה. כבר בגיל אחת-עשרה (!) הגיע לארץ לבד וחזר להעלות את משפחתו תוך כדי סיכון כשהוא מסתגל ומצליח לשחד כרטיסנים ברכבת בעזרת כוסית ויסקי משובח. בהמשך, בעזרתה של סבתא ובעבודה קשה, גידל משפחה לתפארת וילדיו תמיד היו בראש מעייניו. בכל

פעם הדגיש את ערכי המצוינות, היושר וההתמדה. שנים אחר כך התברר לי שהוא משמש כמדריך ושומר עליי מלמעלה. אני אסיר תודה לו ולעתים אף מרגיש אותו ומברך על כך.

חמישה ילדים להם ודודים לי: נילי, אבא זהר, גדעון, יעל וברק – מכל אחד בדרכו קיבלנו הרבה. בתור נער ישנתי לעתים בביתם, ואחרי שישים שנה יחד עדיין הייתי שומע אותם צוחקים בלילה לפני השינה, מקסים ונפלא בעיניי.

## הסיפור פשוט

סבא יוסף הוא דמות הראויה להערצה, בעל מפעל לרהיטים במרוקו שבילילה גשום שבו עלתה משפחתו לארץ, נזרק אל תוך הבוץ של אופקים הרחוקה. בחושיו החדים הבין שהוא חייב לעשות מעשה, ומהר מאוד העביר את המשפחה חזרה למרכז על מנת לתת לילדיו עתיד טוב יותר. סבא היה אמן במלאכת הרפדות ומנהל מוכשר, אך עבד כפועל פשוט בעמינות. כעבור שנים נאלצו לכרות את רגליו לאחר שתנוחת השפיפה האופיינית לעבודה זו מנעה מהדם לזרום לרגליו במשך שעות היום. על כיסא גלגלים בשכונה יפואית היה מנהל את העניינים בחיך וקריצה. עד היום זכור לי ווקמן ישן ששום טכנאי לא הצליח לסדר. הבאנו אותו לסבא יוסף, וראו זה פלא – ידי הזהב שלו שוב חוללו נסים. חמישה ילדים גם להם: אימא ליזט הבכורה, מגי, ראובן, מקסים ואורי. האחיות גרות בקיבוץ והאחים בסן פרנסיסקו. ראובן ירש את אמנות הרפדות, ואני מביא את סיפורו כדוגמה לדרך חיים. ושוב אני מודה לכולם על שזכיתי להיות חלק ממשפחה כה מדהימה.

ולכם, קוראיי, אחזור ואומר שהסיפור פשוט – מצאו את מה שאתם הכי אוהבים לעשות. כל דבר שתעשו באהבה יתבצע בצורה הטובה ביותר, וכך אנשים גם יסכימו לשלם לכם הרבה עבור השירות. פשוט. אבל איך מתחילים?

כיוצא קיבוץ, זו הפעם הראשונה שלמדתי לשאול מה אני רוצה, ולא מה יחשבו, איך זה ייראה בעיני החברה ומה יגידו. זו שאלה מורכבת שצריך לחזור עליה הרבה פעמים ומכיוונים שונים עד שמגיעה התשובה. וגם אז

עדיין כדאי להיעזר בשאלות מנחות כדי לבחור את הכיוונים המדויקים שאליהם אתם רוצים להגיע מתוך הרצון האמיתי והכן ביותר לטובתכם. גרתי אצל סבתא שלי. כעבור חודשיים בערך התחלתי להשלים בגרויות בלי שידעתי מה ארצה ללמוד. בינתיים עבדתי במגוון עבודות מזדמנות: עם אחי שרון בגינות, קצת בשיפוצים ואפילו ניסיתי להיות סוכן למסנני מים – עבודה שהצריכה הפחדת עולים חדשים על איכות המים וניסיון לדחוף למשפחות קשות יום מערכות טיהור באלפי שקלים – לא בשבילי. וכמו שכבר סיפרתי בפרק קודם, פתאום ובהפתעה הגיעה התשובה. אני זוכר את זה בברור. הלכתי ברחוב בן יהודה בתל אביב ואוטובוס תיירים חלף על פני... ובלי ניסיון ותעודות הצלחתי להתקבל והתחלתי לעבוד! כשהשטח החל למשוך את לבי, קיבלתי את ההזדמנות הראשונה להיכנס לעולם השטח כמדריך וכמוביל. התחלתי דרך חדשה והייתי מלא עניין ואתגר. מוזר, אבל כבר אז פעלתי מתוך תחושת שליחות וידעתי שאני רוצה לעשות את הכי טוב שאני יכול בדרך שלי למען כל אדם וקבוצה שהדרכתי. חלפו שנים, וגם היום זה כך. אחרי אלפי אנשים שהדרכתי, עדיין אני חש את הפרפרים הקטנים בבטן לפני כל התחלת סדנה או פעילות – אותם פרפרים שאני מתרגם ככאלה הבאים למקד אותי ולהוציא את הטוב ביותר כדי לתת חוויה איכותית ומהנה. הנפלא במקצוע שבחרתי לי הוא עצם הדבר שתמיד אוכל למצוא כיוונים שונים ומלהיבים שבהם ארצה לעסוק בתחום. כל פעם שמת לי מטרה חדשה להגיע אליה, ביררתי איך ולמי כדאי לפנות והתחלתי לעשות. לאט-לאט, ממדריך טיולי בית ספר הגעתי להדריך סדנאות הישרדות מדברית, טיולים ל"מטיבי לכת" לחברות הייטק, הדרכות ספארי ג'יפים בטורקיה וקבוצות לחו"ל, נוער אמריקני בארץ, קבוצות תיירים, הדרכות VIP למנהלים בביקור עסקי בארץ ומה לא! בכל פעם שהרגשתי שמיציתי תחום מסוים, פשוט כיוונתי והגעתי לשלב הבא. המפתח הוא מה שמרגש אותי ואיך אוכל לעשות אותו הכי טוב. במקביל גם התחלתי ללמוד עוד ועוד. השלמתי תואר במנהל עסקים ותיירות וסיימתי קורס מורי דרך יוקרתי שנמשך שנה וחצי. בסוף הקורס ולאחר מבחנים קפדניים זכיתי לקבל רישיון של מורה דרך ארצי. במדינה כמו ישראל, שנדרש בה ידע רב בכל נושא, חשוב להגיע לרמת הדרכה גבוהה ולקבל את הזכות להציע אנשים בעקבות גדולים ויקרים לכל העולם. כך למשל ביקשתי לא להדריך בירושלים בשנה הראשונה עד שארגיש שאני

יודע מספיק. היום אני מדריך בה כמעט בכל שבוע הדרכות עומק, ועדיין מגלה דבר חדש בכל פעם שאני בה. אהבתי את הטיולים האישיים שבהם הלכתי לבדי להכיר מקומות ומסלולים. חווית הגילוי עם חדות הדרך מילאו אותי בעונג ובתחושת סיפוק. הנה אני נותן לעצמי כדי שאוכל לתת הלאה. נהדרים הם הלילות בשטח, המבטים המחויכים של מטיילים מרוצים, סטודנטים יהודים מחו"ל שהתחברו חזק לבית.

מבחינה אישית זכיתי בחיי לחוות אהבות נפלאות, כולל זוגיות ארוכה ונהדרת, שלצערי הסתיימה מבלי שהצלחנו לממש הבאת ילדים לעולם. כאבתי, למדתי, גדלתי, ואני ממשיך בדרך האהבה הטובה, מיחל לחיים של ברכה ושמחה ולהקמת משפחה. בשנים האחרונות התחברתי לייעודי לתת לאנשים כלים מחוכמת הטבע והמקורות כדי ליצור לעצמם חיים טובים יותר בכל תחום שיבחרו.

עברתי דרך ארוכה והיום אני אתכם. אושר מציף אותי לדעת שקראתם את הספר שלי ועוד יותר מכך שקיבלתם ממנו ערך ודרך, דרך שתעזור לכם להגיע לחיים טובים יותר בכל תחום - אהבה, קריירה, משפחה, בריאות, התמודדות עם משברים. מי ייתן ותדעו חיים של שלום, ביטחון ושמחה. אני מודה לכם על שבחרתם לקרוא את ספרי. יצאנו יחד למסע מופלא למענכם, אני כאן, אתכם, ואשמח לסייע בכל דרך שאוכל.



## 21 מיקוד

לכל אחד מאתנו דרך משלו הנוחה ומתאימה לאופיו. הדברים המובאים כאן מגיעים משלל כיוונים, וכל אחד יבחר את אלה העוזרים לו ומקדמים אותו. קחו אותם כמעין תזכורות או טיפים שלמדנו יחד במהלך המסע המשותף שלנו. והרי הם לפניכם:

- האריה יודע שהוא אריה.
- המוותרים אף פעם לא מצליחים, והמצליחים אף פעם לא מוותרים.
- מעבר לפחדים הגדולים נמצאות ההצלחות הגדולות בחיים.
- 1. לעצור 2. לבצע הערכת מצב 3. לבחור 4. לבצע.
- עשרת הדיברות: מקדמות ושומרות.
- דוד המלך כבר בי - אבחר בו בכל לבי.
- מנהיגות זה קודם להתנהג.
- נתניה היא מתנה והקרבה מקרבת.
- אל תילחץ, תתמקד.
- במקום שאתה מרגיש שאתה מתאמץ, תעצור.
- תן קודם לעצמך - כדי שתוכל לתת מעצמך.
- ואהבת לרעך כמוך

## תרגילים מעשיים

- נשימות,
- מחשבות מדברות,
- כתיבה,
- הקשבה לאינטואיציה,
- התבודדות,
- לבחור בטוב,
- מפגש עם עצמי,
- ריכוז תכונות טובות,
- לימוד החלומות והיעדים שלי.





## סוף דבר

הגענו אל סוף המסע, אל הפרק האחרון של הספר. כעשיו אתם כבר יודעים שהסוד הגדול, החשוב מכול, הוא לעשות את הדברים באהבה, לעשות אותם ממקום של שמחה גדולה, של התרחבות הלב. כל דבר שתבחרו, בכל תחום בחיים שתבחרו, תלכו ותעשו את מה שטוב לכם, תעשו את מה שאתם אוהבים.

### אהבה

כשאתם עושים את מה שאתם הכי אוהבים, תעשו אותו הכי טוב ומה שתעשו הכי טוב, אנשים ישמחו לבוא אליכם לקבל ולתת הכי הרבה – אם בתשלום תמורת השירות, אם בעבודה, אם בזוגיות, אם ביחסים עם חברים, במשפחה, בכל דבר. המפתח הוא אחד – אהבה. האהבה שולטת בכול. בפיזיקה החושך מוגדר כהיעדר אור. כל דבר שאינו אהבה הוא היעדר האור. כשאין אהבה יש פחד, שנאה, קנאה. הכול נובע מהיעדר אהבה. החדירו לעצמכם את האהבה לכל דבר, הסתכלו על זה בעיניים, עצרו לרגע ותבחרו להסתכל על הדברים באהבה גדולה. גם אם הם שונים, גם אם אינכם בדיוק רגילים אליהם, למדו לקבל אותם. זה אומר שיש בכם הכוחות, יש בכם ההערכה העצמית, יש לכם הערכים הגבוהים, וודאי וודאי שזה מתחבר לייעוד שלכם.

כמה קל ופשוט – לחבק במחשבה ובעשייה את כל מה שסביבכם, לקבל ה-כל באהבה. וכשאתם נוהגים כך, משמעות הדבר שאתם גם מקבלים את עצמכם.

התפילה הבסיסית והראשונית ביותר ביהדות, תפילת "שמע ישראל", נפתחת ב- "ואהבת את ה' אלוהיך". והמשך, שימו לב, "בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך". כלומר מכל המקומות: מהרגש, מהשכל, מההוויה המלאה.

ברגע שאתם הולכים - למרות הקושי, למרות הפחד - ומפיצים את הדברים סביבכם באהבה, עם החיוך הנכון, עם המילה הנכונה, עם ההסתכלות הבונה - העולם יחזיר לכם כמויות אדירות של אהבה.

בטבע אנחנו רואים שהדברים מתנהלים מתוך צורך, אבל גם מתוך חיבור ואהבה. יש מעט חיות שחיות יחד כל השנים. כבני אדם אנחנו מגיעים לזוגיות ובחרים להיות יחד, לבנות את הדבר היקר הזה שנקרא משפחה, ואנחנו רוצים לתת שם את כל כולנו.

## התמדה

הסוד השני שמוביל להצלחה הוא - התמדה.

גם כשקשה, גם כשכואב, גם כשעייפים, גם כשכועסים, גם כשלא רואים את הדרך והמשפחה והחברים מסביבכם אומרים לכם: "די, עצרו, תלכו, תפסיקו, זה קשה, זה יקר, זה ארוך, זה לא אתה, מה פתאום, אין לך מספיק חוכמה, כסף" - עליכם להתמיד. כל מה שיאמרו לכם הוא בעיות אחרות שמשליכים עליכם. אלה בעיות שלהם שאינן קשורות אליכם. אם אתם פועלים למען מטרה טובה שמשמחת אתכם ואתם אוהבים אותה, כל שנשאר הוא להתמיד: לקום, להמשיך, לקבל מכה, ליפול, לנוח, ללמוד ולקום שוב.

היקום מסודר בצורה מופלאה.

אנחנו יכולים לקבל הרבה מכל דבר שאנחנו חווים, אם רק נדע להסתכל. בכל יום אנחנו מקבלים שיעורים חשובים מהפרח, מהילד שלידנו, מהנהג העצבני בכביש שמוחנו, מהחבר לעבודה ויותר מכול מהמשפחה. חכמים יודעים להבין ולחפש בכל דבר מה הם מקבלים כדי לשפר את עצמם, ללמוד עוד. באנו לכאן כדי ללמוד, לדעת עוד. תפקיד הנשמה הוא ללמוד כמה שיותר ולהתקדם. זה מה שהיא רוצה כל הזמן. המקור הבסיסי הטהור שלנו

נמצא עמוק בפנים. יש לנו כל כך הרבה מורים וכל כך הרבה שיעורים. חשוב שנדע לפתוח את העיניים ואת הלב וללמוד מהכול, כי כאשר אנחנו לא לומדים מחזירים לנו את אותם שיעורים שוב ושוב ולעתים אם לא הבנו את השיעור בקטן, נקבל אותו גדול יותר וכואב יותר, חזק יותר ויקר יותר.

החכמים יודעים לקבל באהבה כל שיעור, ללמוד ולהתפתח. אהבה והתמדה יובילו אתכם לכל ההצלחות. כשאני מדריך את המנכ"לים הבכירים של חברות בין-לאומיות גדולות, אנשים מופלאים שאני נפגש אתם במסגרת הסדנאות וההדרכות שלנו, אני שותה בצמא כל טיפת ידע שהם מוכנים לספק לי. בשנים האחרונות אני חוקר גם ביוגרפיות של אנשים מוצלחים, לומד גם ממקורות אחרים, החל מאנשי עסקים וכלה ברבנים וספורטאים גדולים.

גיליתי שיש מנחה משותפת אחד לכולם, לכל אלה שהצליחו: הם אוהבים את מה שהם עושים, והם מתמידים בדרך. זו המתנה הגדולה ביותר שאני יכול לתת לכם, כמו הכתוב בבראשית כ"ט, ט': "וַיַּעֲבֹד יַעֲקֹב בְּרָחֵל שְׁבַע שָׁנִים וַיְהִי בְּעֵינָיו כְּיָמִים אֲחָדִים בְּאַהֲבָתוֹ אֶתָּה."

כאשר אנחנו עושים את הכול באהבה גדולה, הדברים נראים קלים יותר, הם זורמים ומתרחשים במדויק יותר. הניחו לשאלה מה אני אוהב ורוצה לעשות, להנחות אתכם. גם אם התשובה תיראה לכם לא מחוברת למציאות שלכם כרגע, הרי שאם זה באמת הרצון ואהבה שלכם תוכלו לממשה. כל עוד אתם מתנהלים ממקום של ערכים ושל חיבור ליעוד חיובי, היקום כבר יסייע לכם להגשים את אהבתכם בזוגיות, בקריירה, בתחביב, בנתינה. צאו לדרך.

אני מסיים את כתיבת הספר שבוע אחרי פסח. השנה היא שנת 5,771 לספירה היהודית העברית. פרשת השבוע היא פרשת קדושים, פרשה שאני קורא רגע לפני שאני מקליד את המילים האחרונות. הפרשה הזאת אומרת שעלינו לשים לב לכל פרט, להקפיד עם עצמנו, לאהוב את עצמנו ולהיות אחראים לכל מעשה, כי אנחנו קדושים.

כן, אתם ואתה וכל אחד מסביבכם הוא בעצם קדוש, כל זמן שהוא לא פועל אחרת ומחטיא את עצמו. אולי הסמליות מרגשת אותי, כי אני מסיים

את הספר ביום של הפרשה הזאת, כשגולת הכותרת שלה היא בעצם גולת הכותרת של התנ"ך כולו.

וכל מה שאני אומר, הרי קטונתי. רבים וגדולים לפניי כבר אמרו. כששאלו את רבי עקיבא אם הוא יכול לסכם את כל התנ"ך במשפט אחד, הוא אמר: "ואהבת לרעך כמוך". זה משפט המפתח. אם רק תלכו על פיו, תגיעו להצלחה גדולה ולשמחה גדולה ולברכה ולבריאות. אני מציע שנתמקד בו לסיום:

ואהבת, כמו שאמרנו, פירושו לעשות כל דבר באהבה, גם לשונה ממך, גם לחבר, גם למי שלידיך וגם לרעך.

חשוב יותר, ושם נופלים רבים, הוא החלק של ה-כמוך - אהבו את עצמכם בעוצמה, תקבלו, תשמחו. ברגע שיש בכם אהבה עצמית והערכה עצמית, אתם מזיזים עולמות. הוויברציות סביבכם שונות וגדולות ואדירות ומושכות אליכם את כל הטוב שבעולם. רק אז אתם פועלים בביטחון, בשלווה ובשמחה.

רבי נחמן מברסלב אמר שהשמחה היא המצווה החשובה ביותר והקשה ביותר. עשו הכול בשמחה. זכרו: כשאתם קורנים מבפנים, אתם מאירים למרחקים. "ואהבת לרעך כמוך" זו המתנה הגדולה ביותר שאתם יכולים להעניק לעצמכם. שאו ברכה והצלחה בכל דרך שתבחרו. דבקו בטוב, פעלו למען שלום בעצמכם ובסביבתכם, והמלאכים יאירו לכם כל דרך ויתנו לכם שפע ובריאות, אהבה, שמחה, הצלחה וברכה לכם ולכל המשפחה.

אני משתף אתכם בברכה אשר באה אליי במהלך כתיבת ספר זה. בעוד אני הולך ומגשים את חלומותיי, בימים אלה אני זוכה להקים בית ומשפחה בישראל. אנו גם שוקדים על שותפות עסקית במטרה לסייע להמוני אנשים. נסללות דרכים חדשות להגיע למדיות רחבות ולקהילות בחו"ל ועוד הרבה דברים נפלאים. אני מרגיש מבורך. תבורכו גם אתם, קוראיי היקרים, בכל הטוב שבחיים.





## צרו קשר

ברוח הדברים שקראתם בספר זה תוכלו כמובן ליצור עמי קשר באופן ישיר. אשמח לתגובות ולשיתוף שלכם - מה קיבלתם? איך בכוונתכם כעת לקדם את הערך ואת הדרך שלכם?

תוכלו להזמין סדנאות והרצאות דרך האתר [www.duna.co.il](http://www.duna.co.il) או ישירות באמצעות הטלפון והדוא"ל שלי: [ophir@duna.co.il](mailto:ophir@duna.co.il)  
052-3575312

[info@duna.co.il](mailto:info@duna.co.il) [www.duna.co.il](http://www.duna.co.il)  
דיונה - ת.ד. 190, מושב בן-שמן 73115.

## הדרך לעשייה מברכת

---

עמודים למיקוד ויצירת  
ההצלחה שלך

1 ספר ו

אופיר עקיבא

אופיר עקיבא הכי טוב בדרך

# הכי טוב בדרך

7 צעדים ליציאה מהישרדות לשפע

כלים פשוטים ומעשיים לחיים

1

יותר כסף, בריאות, שמחה ואהבה

עשרות דוגמאות מהטבע והמקורות



עכשיו תורך להצליח

**"אדם רוצה שיהיו שני דברים בעולמו, ערך ודרך."**

בטבע, כל יצור בריאה מגיע למיצוי מלא של הפוטנציאל שלו. ספר זה יחשוף בפניך סודות מהטבע שיגורו לך להצליח באמצעות יישום של שבעה שלבים פשוטים בחיך. בספר זה משתף המחבר באתגרים מרתקים ובניסיונות קשים אותם חווה בחייו, בתכני הישרדות ובסיפורים מן התנ"ך, במטרה לספק לך כלים מעשיים ליהוי הכוחות הטמונים בך, להצבת מטרות מדויקות יותר עבורך וצעדים ברורים ליישומם, שלב אחר שלב.

**האם יש לך תירוצים טובים או חיים טובים?**

אחרי שצלה משברים בעצמו, הוביל עשרות אלפי אנשים בסדנאותיו וסיפק להם עזרה והשראה, חושף אופיר עקיבא את סודות ההצלחה הפועלים באופן מדויק לכל יצור חי בטבע ומסייעים לו לחיות מתוך תשוקה, שמחה והנשמה.

זה הזמן שלך לגלות את הדרך להגברת השפעה, הבריאות, האהבה והשמחה בחיך!

"ברצוני להודות לך על ספרך. הפוטנציאל הטמון באדם הוא כה גדול, ספרך מנע לסייע בגילוי והעצמת מודעות זו - לצעד בדרך הטובה - להעז ולשנות, ראה ברכה בפועלך." שמעון פרס, נשיא המדינה.

"אופיר חולק בספרו את היכרותו רבת השנים והמעמיקה עם הטבע, כדי להעניק לנו שיעור מרתק במטרה לעזור לנו במטע של התבוננות פנימה, השלמה והבנה, הכח והעוצמה הטמונים בנו ורק מחכים לצאת!"

יאיר לשיד.



אופיר עקיבא - מנכ"ל הישרדות, קצין חילוץ ומורה דרך המבטיח מנהיגים בהרצאות וסדנאות סטת. אחרי שהתגבר על מצבי קיצון בחייו, פיתח אופיר שיטה יעילה להתגברות על משברים והסתת יעדים. אותה הוא רואה כשליחות להמשיך לחלוק עם ארגונים ועם אנשים רבים בארץ ובעולם.

מר | 2018 | מחיר ממולך למי: 88 ₪



רב מכר  
הוצאה לאור