

מפגש מספר 1: מפתחות לביטחון עצמי

כוונת הסדנה: סדנת צרור המפתחות מכוונת לפתוח לכם דלתות לעולמות חדשים של מושגים, הנוגעים במי שאנחנו, ביחסים שלנו עם אנשים אחרים, ובהצלחה בעולם בו אנחנו חיים.

הסדנה מכוונת להיות חווייתית וכיפית. אני מבקש מכולכם להנות מכל רגע שאתם פה ולא לראות בזה שיעור שבו לומדים חומר, אלא מקום מפגש לשאלות החשובות לחיים שלכם.

שיטת העבודה: הצגת רעיונות מפתח וחקירה משותפת של כולם לגבי הרעיונות הללו. תרגול במהלך השבוע של הרעיונות שהוצגו.

ההבחנה ידיעה מול תובנה (הבנה)

במהלך הסדנא אתם תיתקלו במושגים רבים שכבר שמעתם אותם ואתם מכירים אותם. אני רוצה להתריע על אחת הבעיות שגורמות לתקיעות אצל אנשים ויכולה לתקוע אתכם במהלך הסדנא.

יש בלבול רב בין המושג "ידיעה" למושג "תובנה". ידיעה היא הכרת מושג באופן מילולי – רציונלי. תובנה היא מושג שהופנם ועבר מרמת הידיעה השיכלית לרמת התפיסה של ההוויה השלמה כלומר באופן שיכלי – נפשי וריגשי. ההבדל המשמעותי בין השתיים נמצא במבחן המעשה. ידיעה נשארת ברמת התיאוריה. תובנה הופכת לפעולה ומעשה בחיי היום יום. אדם שיודע משול לאחד שנכנס למשרד נסיעות, מסתכל על האלבומים, קורא את כל המידע על המקומות, חוזר הביתה ואומר "טוב אני כבר יודע מה יש בהודו ובספרד, אני לא צריך לנסוע לשם".

אני מציע לכם להשאיר אזניים פתוחות וראש פתוח, גם כאשר ייראה לכם כאילו אתם כבר יודעים על מה מדובר ולעשות את כל התרגילים שאתן בין פגישה לפגישה.

סדנת צרור המפתחות © כל הזכויות שמורות לעופר לוי

להכיר את המערכת של תפיסת המציאות שלנו

אנחנו מסתכלים על החיים וכולנו מסתכלים על אותם חיים על אותה מציאות על אותם דברים שקורים לנו, ובכל זאת כל שני אנשים, שמסתכלים על אותם חיים, רואים חיים אחרים. איך זה יתכן שאנחנו לא תופסים בדיוק את אותו דבר? אם אנחנו נבין את ההבדל, נבין משהו לגבי איך חיים נרקמים בתוך בני אדם, וכשנבין את ההבדל הזה זה ייתן לנו מפתח ליצירת המציאות שאנחנו רוצים.

אז מה שעומד בין האדם ובין החיים זה משהו שנמצא בנו למול מה שאנחנו רואים וזה בעצם **מערכת התפיסה האנושית.**

המערכת הזאת מורכבת מהחושים שלנו, מהמחשבות שלנו, הרגשות שלנו והפרשנויות שלנו. אצל כל אחד המערכת עובדת אחרת ולכן המציאות שהוא רואה שונה משלי.

תהליך יצירת המציאות

מחשבה <--- רגש <---- פעולה <---- תוצאה (מציאות)

מחשבות מעוררות בנו רגש, וביחד הם מניעים אותנו לפעולה שמייצרת תוצאה (מציאות).

אם אנחנו רוצים מציאות חדשה, עלינו לפעול באופן חדש. בשביל לפעול באופן חדש, עלינו להרגיש רגשות חדשים. בשביל להרגיש רגשות חדשים, עלינו לחשוב מחשבות חדשות.

קל לומר. קשה לבצע.

סדנת צרור המפתחות עוסקת במיפוי וזיהוי תהליכי החשיבה הנוכחיים, כך שנוכל להגיע לאמונות היסוד שיוצרות את המחשבות הנוכחיות ואת המציאות הנוכחית. ברגע שאנחנו מזהים את תהליכי החשיבה מהשורש שלהם, אנחנו מקבלים גישה לשינוי.

השיעור הראשון בסדנה עוסק במערכת האמונות שהתפתחה בנו לגבי עצמנו.

המחשבות שמעצבות של התפיסה "מי אני?"

שינוי במחשבות והאמונות שלנו לגבי עצמנו מחוללת שינוי עצום באפקט דומינו בכל תחומי החיים. אז בואו נצא לדרך.

חקירה לגבי ביטחון עצמי והערכה עצמית

ביטחון עצמי ואמונה בעצמכם הם הבסיס לכל דבר שאנחנו חווים ומשיגים בחיים שלנו. נשאלת השאלה מהו ביטחון עצמי ואיך ניתן להשפיע עליו ?

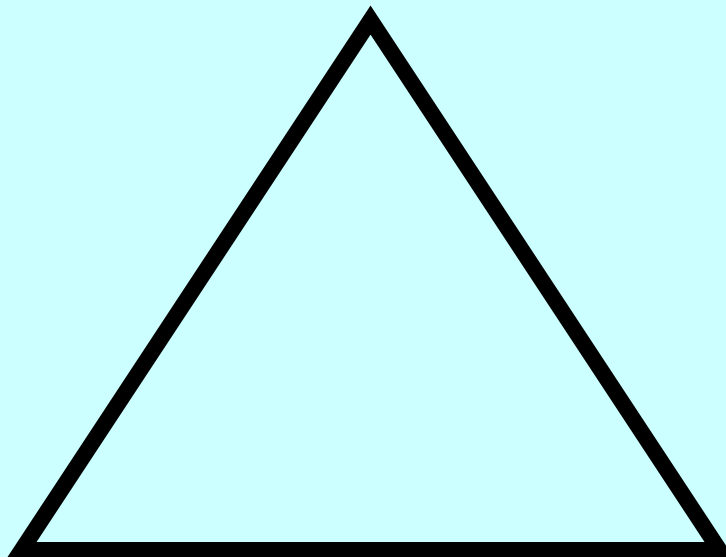
אז קודם בואו נפריך אמונה בסיסית לגבי ביטחון עצמי.

ביטחון עצמי הוא לא תכונה!

ביטחון עצמי גבוה (או נמוך) הוא מצב נפשי (מצב רוח) ברגע מסוים ולא תכונה שיש לנו. הוא משתנה בהתאם להתייחסות שלנו, לכן הוא שונה מתחום לתחום. מהו הגורם המרכזי שמביא אותנו למצב הנפשי הזה?

תשובה: מה שאני מאמין שאני שווה ומסוגל לעשות.

אהבה עצמית



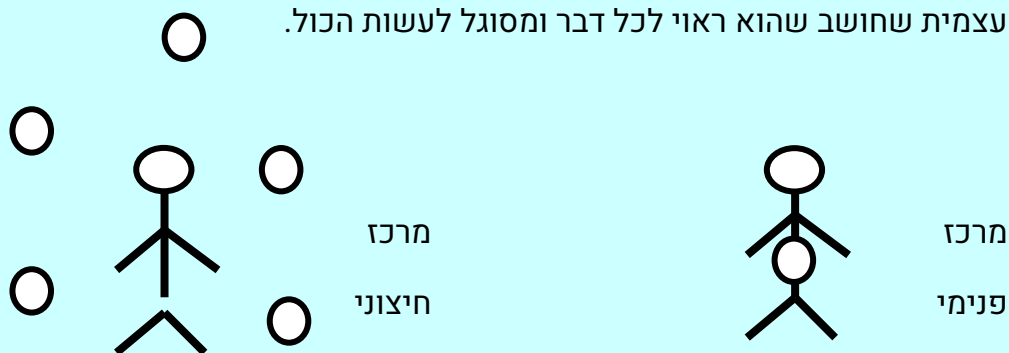
הערכה עצמית

ביטחון עצמי

איך אנחנו קובעים כמה אנחנו שווים ומה אנחנו יכולים? או במילים אחרות, איך אנחנו קובעים את הביטחון והערך העצמי שלנו?

הבחנה: המרכז שלנו

המרכז שלנו קובע את מה שאנחנו אומרים לגבי הערך שלנו והיכולת שלנו. בשיטת החינוך האנתרופוסופית בונים תחילה את המרכז של הילד. המרכז הזה נותן לילד תחושה של יציבות, ביטחון ואמונה ביכולות שלו. ילד עם מרכז חזק גדל להיות אדם מלא ביטחון עצמי והערכה עצמית שחושב שהוא ראוי לכל דבר ומסוגל לעשות הכול.



אבא שלי, אמא שלי, חברים שלי, הבוס שלי, הקולגות שלי, זרים ברחוב הם המקור להערכה העצמית שלי.

אני המקור להערכה העצמית שלי.

כאשר המרכז שלנו הוא חיצוני, אנחנו חווים את החיים כבלגן ובילבול. המרכז משתנה כל הזמן. רגע אחד נפעל כמו שאבא חושב ורגע לאחר מכן כמו שאמא חושבת. ברגע הבא נתאים את עצמנו לחברים ואחר כך לאנשים בעבודה וכן הלאה וכן הלאה.

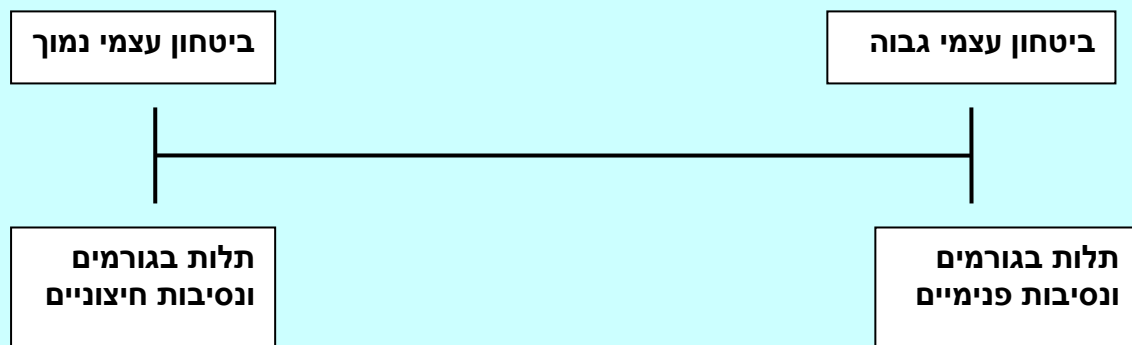
כאשר המרכז שלנו הוא פנימי יש מרכז אחד יציב ועיקבי. החיים נחווים כרגועים מלאים במשמעות ותחושת כיוון.

המרכז החיצוני = הצורך באישורים.

לומר שהמרכז שלנו הוא חיצוני זה אומר שאנו פונים החוצה כדי לקבל אישור לפעולות שלנו ולבחירות שלנו.

אני רוצה להציע שיש מתאם מלא בין רמת הביטחון העצמי שלנו לדרגה שבה אנחנו עסוקים באישורים מגורמים חיצוניים.

הצגת הסקאלה: כולנו נמצאים היכן שהוא על הסקאלה הזו.



חקירה: מה זה אומר להיות תלוי בגורמים חיצוניים? ואיך זה מקבל ביטוי?

נקודות עיקריות:

- להיות מודאג ממה שחושבים ואומרים עליי;
- לפחד מטעויות ולהתייחס אחרי שגיאות;
- עיסוק בדברים שמקובלים חברתית, גם אם זה לא מתאים לי (למשל, ללמוד תואר במשהו שאינו מעניין אותי);
- היתקעות במקומות לא טובים עבורי;
- חוסר אמון ביכולת של עצמי;
- תנודות חזקות במצבי רוח אחרי הצלחות או כשלונות (כמו ציונים במבחנים);
- איבוד שמחת חיים;
- מוטרדות, דאגנות יתר;
- ראייה פסימית של החיים.

אפשר לומר שכאשר אנחנו תלויים בגורמים חיצוניים, אנחנו בעצם, שואלים כל הזמן את השאלה "מה זה אומר עליי?".

כאשר קורים לנו דברים רצויים, אנחנו חושבים כמה אנחנו נפלאים וכאשר קורים דברים לא רצויים אנחנו אומללים.

תרגיל: אני מבקש שתרשמו במחברת שלכם, מהם הסימנים הבולטים אצלכם לחיפוש אחר אישור מגורמים חיצוניים!?

אגב, אם אתם לא מוצאים, סימן שאתם ממש זקוקים לאישור מאחרים, כי אתם מפחדים למצוא סימנים כאלו.

מי מוכן לשתף לגבי עצמו?

אנא שתפו את בן הזוג שלכם.

ועכשיו הזמן לבדיחה העצובה ביותר בעולם:

אנחנו משקיעים כל כך הרבה זמן לחשוב על מה שהאחר חושב עלינו מבלי לקלוט שהאחר בכלל לא חושב עלינו. הוא עסוק בלחשוב מה אנחנו חושבים עליו.

ארבעת ההרגלים המזיקים

ישנם ארבעה הרגלים המחזקים את התלות במקורות חיצוניים ומוציאים את המרכז שלנו החוצה.

נעבור כעת על ארבעת ההרגלים המזיקים, אשר מגדילים את התלות שלנו באחרים, כדי לאפשר הקטנה של התלות הזו.

ההרגל הראשון: השוואה עם שיפוט

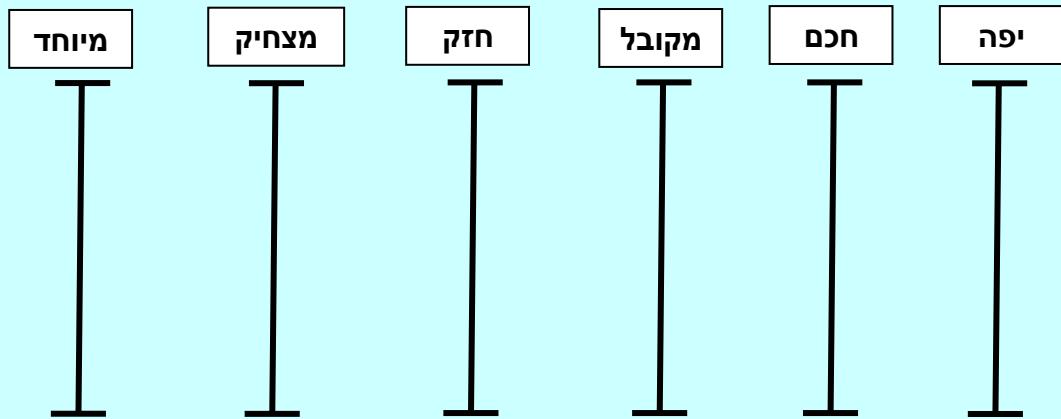
(השוואה לאחרים כמקור לקביעת ערך עצמי)

רובנו גדלנו מבלי שאיש יאמר לנו מי אנחנו ומה אנחנו שווים. ברגע שהתחלנו לגלות את עצמנו, כבר נכנסנו לתוך מסגרות, שהתחילו למדוד אותנו במבחנים וציונים למיניהם. גדלנו בתוך תרבות שמעודדת תחרות והישגיות. בנו אצלנו את התפיסה שיש שווים יותר ושווים פחות. כדי להסתדר בעולם שכזה, בדקנו מהן התכונות שהסביבה מעריכה אותן ואימצנו אותן כמדדים למי שאנחנו וכעת אנחנו במרוץ מטורף שלא נגמר להשיג את התכונות הללו.

לאחר שפתחנו במרוץ להשגת התכונות הרצויות. פיתחנו את ההרגל הראשון למדידת ערכנו והוא ההשוואה לאנשים אחרים. שימו לב שהמילה השוואה באה מהשורש שווה. כלומר אם אני אשווה אני אדע מה אני שווה.

אחד האסונות הגדולים ביותר ומקור אומללות עצום עבורנו הוא ההרגל של להשוות את עצמנו לאחרים.

אנחנו נכנסים לחדר ומיד מריצים בראש מבחן השוואה ואומדים את מקומנו בסולם החברתי. כדי שנצא טוב, אנחנו משווים קודם לפי התכונות שבהן אנחנו מצטיינים.



מה גורם ההרגל הזה ?

[ריחוק, בידוד, רגשי נחיתות ועליונות...]

תרגיל: אני מבקש שתתרשמו במחברת שלכם, מהם הסימנים הבולטים אצלכם להשוואה
לאחרים.

מי מוכן לשתף לגבי עצמו ?

דוגמה לפיתוח ההרגל הזה אצל ילדים קטנים הוא שימוש של ההורים בשפה קיצונית כמו "מי
הילד הכי (יפה/חכם/חמוד/חזק/מוצלח) בעולם?".
הילד מקבל מסר שהוא הכי טוב ושזה טוב להיות הכי טוב. זה מעמיס עליו ציפיות כבודות ואכזבה
בהמשך הדרך כשהוא מגלה שהוא לא הכי (יפה/חכם/חמוד/חזק/מוצלח) בעולם.

שפה מדויקת יותר תהיה "אתה ילד יפה/חכם/חמוד/מוצלח/חזק".

המילה **הכי** היא בעצם בשביל האגו של ההורים ולא בשביל הילד.

הבחנה: השוואה מועילה והשוואה מזיקה

האם השוואה תמיד מזיקה?

התשובה היא "לא". **השוואה שמטרתה לקבוע מה אני שווה כאדם היא השוואה מזיקה.** היא יוצרת תחרות, ניכור, רגשי נחיתות או עליונות.

אולם **השוואה שמטרתה לתת לי קנה מידה למען התפתחות עתידית היא השוואה טובה.**

איך נזהה איזה סוג ש השוואה זו או האם זו השוואה מהסוג המזיק או מהסוג הטוב?
תשובה:

1. לפי התחושה שנשארת לנו ביחס לעצמנו וביחס אחרי ההשוואה.

אם ההרגשה היא לא נעימה, סימן שזו הייתה השוואה שבה ניסיתי לקבוע את הערך שלי היחס לאדם כאדם. אם אנחנו חווים רגשות שליליים ביחס לאדם השני (שיפוט, ביקורת, כעס). זו השוואה מזיקה.

אם ההרגשה היא קלילה ומאתגרת. אם אנחנו חווים רגשות חיוביים ביחס לאדם השני (הערכה, הוקרה, הכרת תודה). סימן שזו הייתה השוואה כקנה מידה אובייקטיבי להתפתחות וזו השוואה מועילה.

2. לפי הפעולות שלנו לאחר ההשוואה

אם אנו חשים תקועים, מובסים, מיואשים, חלשים ואנחנו לא עושים שום דבר או פועלים במאמץ, סימן שזו הייתה השוואה שבה ניסיתי לקבוע את הערך שלי היחס לאדם כאדם. זו השוואה מזיקה.

אם אנו חשים אנרגטיים, ומלאי מרץ לפעול ויוצאים לפעולה, סימן שזו הייתה השוואה כקנה מידה אובייקטיבי להתפתחות וזו השוואה מועילה.

ההרגל השני: השאיפה להיות מושלם (פרפקציוניזם)

פועל יוצא של קביעת הערך שלנו בהשוואה לאחרים והרצון להיות יותר טוב מכולם הוא השאיפה להיות מושלמים ואי קבלה של היותנו אנושיים. חקירה: איך השאיפה הזו מקבלת ביטוי?

נקודות לציון:

- אנחנו חסרי סבלנות אל עצמנו וקשים עם עצמנו;
- אנחנו מנסים להסתיר תכונות לא רצויות כמו קנאה, רמאות, שקר, קמצנות, רוע, זלזול, יוהרה. אנחנו עוצמים עיניים למול ביטויים של התכונות הללו, אך עצימת עיניים זו הופכת אותנו למודאגים שמא יתגלו אלו אצלנו.

תרגיל: אני מבקש שתרשמו במחברת שלכם, מהם הסימנים הבולטים אצלכם לשאיפה להיות מושלמים.

האם לרצות להיות הכי טוב זה תמיד מזיק?

תשובה: כמו שאתם בטח מנחשים התשובה היא "לא".

אנשים מבלבלים בין להיות הכי טוב מכולם - פרפקציוניסט

להיות הכי טוב שאני יכול - מצטיין (שואף למצוינות)

איך נדע מהי הסיבה שלנו להיות הכי טובים?

אנחנו צריכים לשים לב איפה תשומת הלב שלנו ממוקדת?

בעצמנו או במישהו אחר.

פרפקציוניסט דואג ממה שאחרים יחשבו.

מצטיין מרוכז בדעתו שלו על עצמו.

נוכל לזהות את הסימנים בדיוק באותה דרך שבה זיהינו אם השוואה מועילה או מזיקה.

1. לפי התחושה שנשארת לנו ביחס לעצמנו בסוף התהליך.

אם ההרגשה היא לא נעימה, סימן שזה פרפקציוניזם. ניסיתי לקבוע את הערך שלי

כאדם. אם אנחנו כועסים על עצמנו זהו פרפקציוניזם.

אם ההרגשה היא קלילה ומאתגרת, סימן שזו הישגיות.

ייתכן שנרגיש רע גם כאנשים הישגיים, אבל כדי לטפל בזה, נחכה למפגש מספר 3.

ההרגל השלישי: לרצות אנשים אחרים.

ויתור על עצמנו והתאמה לאחרים.

הרגל שלישי שפוגע בנו הוא ההרגל של להתאים את עצמנו לאחרים ולוותר על הרצונות שלנו.

מהם הסימנים של ההרגל הזה?

- לא אומרים "לא";
- עושים רק מה שמקובל;
- לא אומרים את מה שיש לנו להגיד ("שומרים בבטן");
- מעמידים פנים של נחמדים ומתעניינים.

מה הסיבה להתנהגות הזו?

אנחנו מחפשים אישור מהסביבה שאנחנו אנשים טובים ורוצים שיאהבו אותנו.

להיות טוב מוערך כתכונה מצוינת וכולנו רוצים להיות ילדים טובים.

ההורים אומרים לילדים שלהם "תהיה ילד טוב ותעשה שיעורי בית", "תהיה ילד טוב ותאכל את

האוכל", "תהיה ילד טוב ו_____ (השלם את החסר)".

או במילים אחרות: "תהיה ילד טוב ותעשה מה שאומרים לך".

ואם לא תהיה ילד טוב אז אתה ילד רע או בן אדם רע.

ואנחנו עושים מה שהם אומרים כי אנחנו לא רוצים להיות רעים.

השקר החברתי שאנחנו גדלים לתוכו הוא שלהיות טוב פירושו לוותר על עצמנו ועל הרצונות

שלנו. אנחנו רוצים לראות את עצמנו כאנשים טובים ואנחנו נופלים בפח של השקר הזה.

אנחנו מפחדים שאם נעמד על שלנו, לא יאהבו אותנו וידחו אותנו.

מה הבעיה בהתנהגות הזו?

הפרדוקס הוא שאנשים לא אוהבים ולא מעריכים אנשים אחרים שתמיד מתקפלים והם חסרי

עמוד שדרה.

להבחין בין לְרצות ולהיות נחמד.

ההרגל הרביעי: הלקאה עצמית מול ביקורת עצמית.

הרגל נוסף שפוגע בנו הוא הרגל שגם נובע מהרצון להיות מושלמים והוא ההרגל של הלקאה עצמית. בהלקאה עצמית, אני מתכוון למצבים שבהם אנחנו כועסים על עצמנו או מאשימים את עצמנו בעקבות שגיאות או טעויות, שאנחנו עושים. אני משער שרבים מכם מרגישים כאילו יש להם שוטר בראש שרודף אחריהם כל הזמן.

חקירה: מדוע אנחנו פועלים בצורה כה פוגעת לעצמנו?

תשובה: אנחנו אומרים לעצמנו שקרים נוסח "צריך ביקורת עצמית כדי ללמוד מטעויות".

למה זהו שקר?

הלקאה עצמית היא ההיפך מביקורת עצמית והיא שקולה לאדם ששונה רעל, כדי להיות בריא. הלקאה עצמית היא סוג של פיצוי לאגו של אדם שרוצה להיות מושלם וגילה שהוא לא מושלם.

איך יודעים להבדיל בין הלקאה עצמית לביקורת עצמית?

ההבדל נקבע במבחן המעשה.

הלקאה עצמית היא פעולה שמפחיתה מהערך העצמי שלנו. היא משאירה אותנו קטנים ולא שווים.

מה המוטיבציה לשימוש בהלקאה עצמית?

הלקאה עצמית מופיעה במיקרים שבהם אנחנו חווים חוסר אונים.

יש משהו שאנחנו מאמינים שאנחנו צריכים לעשות, ואנחנו לא יודעים איך לעשות את זה.

זה קשור להתנהגות שאנחנו מתנהגים וההיגיון או המוסר אומרים לנו שצריך להתנהג אחרת. למשל, צועקים על הילדים שלנו, אוכלים כשאנחנו חושבים שעלינו לעשות דיאטה, לא עושים משהו שאמור להיות חשוב בעינינו.

ברגע שיש פער בין ה"מעשה ההגיוני" בעינינו למה שאנחנו עושים בפועל, אנחנו יורדים על עצמנו כסוג של הענשה עצמית.

מין "נו נו נו" שאנחנו עושים לעצמנו.

הנזק של הירידה העצמית הזו היא פגיעה בביטחון העצמי, ההערכה העצמית והאהבה העצמית.

מה שנדרש זה להיות כנים עם עצמנו ולהודות:

"אין לי מושג מה אני צריכה לעשות כדי לשנות את ההתנהגות הזו", ולהיות בחמלה לעצמנו.

אם איננו יודעים איך לשנות את המצב, אז לפחות שלא נחמיר אותו על ידי הלקאה עצמית.

ההבחנה: אדם שלם וצומח לעומת אדם שצריך תיקון

עכשיו אני רוצה לגעת בעומק של כל הדברים עליהם דיברנו.

אם נסכם את כל ההרגלים, שעליהם שוחחנו עד כה, נמצא שיש מכה משותף לכולם והוא התפיסה שיש משהו שאנחנו צריכים עוד לתקן ולהשיג בטרם נוכל להעריך את עצמנו ולהאמין בעצמנו.

התפיסה הזו, שרכשנו מהסביבה, גורמת לשנאה עצמית וחוסר סובלנות לעצמנו ולמקומות בהם אנחנו חלשים.

התפיסה הזו, שיש צורך לתקן משהו בנו, יכולה להיות נכונה רק לחפצים, שאמורים לתפקד בצורה מסוימת. הבעיה היא שהתחלנו להתייחס לעצמנו בצורה פונקציונלית, כאילו היינו חפץ.

תשקלו שאתם שלמים כפי שאתם. אתם נפלאים ונהדרים גם עם כל התכונות הפחות נוחות
ופחות רצויות וגם עם כל המעשים הרעים שאי פעם עשיתם ואי פעם תעשו.

אתם פלא יוצא דופן וחד פעמי ולעולם לא יהיה עוד אחד ייחודי כמוכם.

אהבה עצמית

אהבה שתלויה בדבר, בטל דבר – בטלה אהבה, ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם. [\(משנה, מסכת אבות – פרק ה, משנה טז\)](#)

זה נכון גם לאהבה עצמית.

אהבה עצמית שתלויה בדבר, בטל דבר – בטלה אהבה, ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם.

מהי אהבה?

אהבה היא הבחירה לקבל את האחר כולל החולשות שלו, לחמול עליו, ולתת לו את מה שהוא צריך מבחינה ריגשית (קבלה, הכלה, הבנה).

אהבה היא הרגש שמתעורר בנו כשאנו מקבלים, חומלים ובעיקר נותנים לאחר מבלי לבקש תמורה.

אהבה היא מקום לצאת ממנו ולא מקום להגיע אליו.

אהבה היא בחירה ולא תגובה למשהו שקיים שם בחוץ.

זה נכון גם ביחס לאחרים וגם ביחס לעצמנו.

אנחנו בוחרים לאהוב את עצמנו כפי שאנחנו עם כל החולשות שלנו וכל הטעויות שעשינו.

משימות:

1. רישמו לפניכם את ארבעת ההרגלים המחזקים את הצורך באישורים חיצוניים והבחינו בהם ביום יום.

2. עימדו מול הראי ואימרו "אני נפלא/ה ונהדר/ת כפי שאני ואין שום דבר שאני צריכ/ה לעשות כדי להוכיח את זה". הקפידו שהאדם בראי יאמין לכם.

3. משימת בונוס - שתפו מידי יום בקבוצת הווטסאפ.