

מפגש 5: מפתחות לאושר

ההבחנה: חשיבה אחראית מול חשיבה אקראית

סדנת צרור המפתחות בנויה סביב הרעיון שהמחשבות שלנו יוצרות את המציאות שלנו. לכן אם אנחנו רוצים לחולל שינוי לטובה בחיינו, אנחנו צריכים להיות מודעים לתהליכי החשיבה ולמחשבות שלנו. המודעות הזו הופכת את תהליכי החשיבה שלנו מתהליך אקראי (מיקרי) לתהליך שאנחנו מתחילים לנהל אותו. לדוגמה, במפגש הראשון למדנו שהלקאה עצמית היא תהליך פוגעני שהשורש שלו הוא חוסר כנות והסכמה להודות שאנחנו חסרי אונים. המודעות לתהליך הזה מאפשרת לנו להכיר בחוסר האונים שלנו וכך להפסיק את ההלקאה העצמית. השינוי העמוק הזה מחולל בתורו סדרה של שינויים פנימיים בהרגשה שהופכת לשלווה יותר, וממשיך בעליה בתפקוד ולעיתים גם משיג את השינוי הרצוי. חשיבה אחראית (בחירת המחשבות שירוצו לנו בראש במקום תגובה מיקרית לגירויים) היא המפתח לטרנספורמציה אדירה בחיי הבוגרים של צרור המפתחות. בחלקים הבאים, אני מציג דפוסי חשיבה בריאים, שמשמשים אותנו כתחליף למחשבות האקראיות שהיו לנו עד כה.

ההבחנה: דברים קורים כפי שהם צריכים לקרות

בחיים מתרחשים אינסוף אירועים ואנחנו מגיבים אליהם. חוסר שביעות רצון ואושר הם תוצאה של תפיסת מציאות שאומרת שמה שקורה לא צריך היה לקרות כפי שהוא קרה. כאשר קורים דברים לא נעימים ולא רצויים לנו, אנחנו מנסים להדוף אותם ונשארים מתוסכלים וכועסים. אימוץ של נקודת מבט חדשה תעלה את איכות החיים באופן ניכר. זוהי התפיסה האומרת ש"דברים קורים כפי שהם צריכים לקרות". מבחינה רוחנית, אנו רואים בכל אירוע (נעים או לא נעים) כשיעור לחיים. אם אנחנו לומדים את השיעור, האירוע מפסיק לחזור על עצמו.

הבחנה: מבעיה להזדמנות

אומרים שאדם פסימי רואה בכל הזדמנות, בעיה. ואדם אופטימי רואה שכל בעיה, הזדמנות. אם אתם מאמצים את ההבחנה שנתתי לכם קודם, הרי שבכל דבר שלא קורה כפי שציפיתם שיקרה, הרי שאם קורה בדיוק כפי שהוא אמור לקרות, סימן שיש בו לקח או שיעור שעליכם ללמוד. לרוב לא תראו ברגע הראשון מהו השיעור עבורכם, אבל תמיד תוכלו למצוא דרך ללמוד מהמצב. אנשים שרואים בכל בעיה, הזדמנות, הם אנשים בעלי עוצמה רבה וזהו החומר ממנו עשויים מצליחנים. וינסטון צ'רציל אמר: "הצלחה זה לעבור מכישלון לכישלון בהתלהבות".

ההבחנה: לראות ולומר תודה על מה שיש.

לנו, בני האדם, יש כוח בלתי רגיל להצמיח את מה הדבר שמקבל את תשומת הלב שלנו. כל מנהל טוב יודע שהעובדים שלו יקדמו את אותם דברים שהוא שם עליהם דגש. אותו דבר קורה בחיים הפרטיים שלנו. הדברים שאליהם אנחנו מפנים את מבטנו ואת תשומת הלב שלנו מתחילים לגדול ואילו שאיננו מתייחסים אליהם הולכים ונעשים קטנים.

בני אדם שממקדים את תשומת הלב שלהם במה שיש ובהצלחות שלהם מגדילים את מה שיש ואת אותן הצלחות. בני אדם שממקדים את תשומת הלב שלהם במה שאין ובכישלונות שלהם מגדילים את מה שאין ואת אותם כישלונות.

מה שנדרש לנו זו חשיבה אחראית. חשיבה שמוודאת שנמקד את תשומת הלב שלנו על מה שעובד ומוצלח ולא על מה שלא עובד ונכשל. חשיבה אחראית מחליפה חשיבה אקראית. אין זה אומר שנתעלם ממה שלא עובד. מה שלא עובד ונכשל, הוא השיעור שלנו כפי שהצגתי קודם, אך הוא לא הדבר העיקרי שיש להתייחס אליו בקביעת מצבנו.

חשיבה אחראית שמקפידה לראות את מה שיש, יוצרת תנופה והתלהבות ומכניסה אנרגיה ללא הרף, שדוחפת אותנו קדימה.

אולם זה לא מספיק לראות את מה שיש, הדבר הראשון לעשותו מידי יום והאחרון שנותר כדי לסגור את המפגש הזה הוא להודות על מה שיש.

אם נסתכל על ההבחנה הראשונה שהצגתי לגבי הציפיות הלא מציאותיות, אז הצד השני שלה הוא הכרת תודה על מה שיש.

גם כאן מדובר בחשיבה אחראית. מדובר בהקפדה יומיומית לחזור ולשנן לעצמנו ולאחרים עד כמה אנחנו אסירי תודה על הבריאות שלנו, על החיים שיש לנו והקפדה יומיומית של ויתור על צורת החשיבה הלא אחראית של לקיחת החיים שלנו כמובן מאליו.

אם תקפידו על חשיבה אחראית מסוג זה תמצאו שהאושר שלכם, שמחת החיים שלכם והביטחון העצמי שלכם מתחילים להמריא.

הבחירה באהבה לחיים כנקודת מוצא

אַהֲבָה שְׁתִּלְוֶיהָ בְּדָבָר, בְּטֵל דָּבָר – בְּטֵלָה אַהֲבָה, וְשְׂאִינָה תִּלְוֶיהָ בְּדָבָר, אֵינָה בְּטֵלָה לְעוֹלָם.

(משנה, מסכת אבות – פרק ה, משנה טז)

אנחנו יכולים לבחור לאהוב את החיים ללא קשר למה שיש או אין לנו, ללא קשר למצב הנוכחי או לרצונות שלנו לחיים טובים יותר.

משימות לבית:

1. תבחרו אירוע או מעשה מהעבר שאתם מתחרטים עליו או מאמינים שהוא לא היה צריך לקרות, ותנו לו פרשנות חדשה כולל מה השיעור שהוא בא ללמד אתכם.
2. קחו בעיה אחת בחיים שלכם ותרשמו מה ההזדמנויות שהבעיה הזו מייצרת לכם.
3. אימרו תודה כל בוקר על 10 דברים גדולים וקטנים.
4. אימרו תודה אחת כל יום לאדם אחר בחיים שלכם על מי שהוא עבורכם.