

## מפגש 3: מפתחות לאושר

**כוונת המפגש:** הצגת שאלות לגבי מהו אושר ומהם העקרונות הבסיסיים שמעלים את רמת האושר והשמחה בחיים שלנו. חקירת המניעים הבסיסיים לפעולות שלנו והיכולת לשנות להשפיע עליהם למען חיים טובים יותר.

ההבחנה: הציפיות כמקור האושר והשמחה

אושר ושמחה הם פונקציה של גורם אחד מרכזי המצוי בשליטתנו והוא הציפיות שלנו מהמציאות. אפשר לומר שאושר חי בפער שבין המציאות שלנו לציפיות שלנו מהמציאות (הדמיון)

### **הדמיון כמקור לברכה וקללה**

כבני האדם ניחנו ביכולת לדמיין.

לראות בעיני רוחנו דברים שאינם קיימים במציאות.

היכולת הזו יכולה להיות ברכה או קללה.

באחד המפגשים הבאים, נדבר על הברכה של הדמיון ככוח יוצר מציאות.

במפגש הזה, נדבר הקללה של הדמיון ככוח יוצר מציאות שאינה קיימת ולכן מתסכלת אותנו.

אנחנו יכולים להשפיע על המציאות שלנו, אך השליטה המיידית היא על הציפיות שלנו, שהן פרי של הדמיון שלנו.

אנשים מאושרים ושמחים הם אלו שהמציאות עולה על הציפיות שלהם. אנשים מתוסכלים ולא מאושרים הם אלו שהמציאות נופלת תמיד מהציפיות שלהם.

אנחנו קולטים את המציאות בחושים שלנו, ובמקביל מריצים סרט של "איך המציאות צריכה להיות?!"

אנשים מתוסכלים הם אלו שהציפיות שלהם אינן מציאותיות והן בגדר פנטזיה ומשאלות לב. הם מצפים שהחיים ילכו בדרך מסוימת וכועסים שזה לא כך. הציפיות הלא מציאותיות הן מעצמם, מהאנשים סביבם ומהחיים עצמם.

הם מצפים שהחיים יהיו מורכבים מחוויות נעימות בלבד כמו רגשות טובים והצלחות ללא קץ וכועסים כאשר מתרחשים אירועים לא נעימים ואי הצלחות.

במפגש על ביטחון עצמי דיברנו על כך שאחד הגורמים לחוסר ביטחון עצמי הוא הרצון שלנו להיות מושלמים ואי קבלה של האנושיות שלנו. זוהי בעצם הציפייה המרכזית, הגורמת לנו תסכול ושנאה עצמית. זוהי ציפייה שאינה מחוברת למציאות וכפי שדיברנו היא פועל יוצא של הדרך "העקומה שלנו" להשיג הערכה עצמית מתוך תלות באישורים חיצוניים.

ויתור על הציפייה להיות מושלמים, לא רק שמעלה את הביטחון העצמי שלנו אלא גם את שמחת החיים והאושר שלנו.

באותו עניין, הציפיות שלנו מאנשים אחרים להתנהג אלינו בדרך מסוימת כמו להעריך אותנו, לאהוב אותנו, לתת לנו, גם הן פועל יוצא של הצורך באישור מאחרים. ויתור על הציפיות מאנשים אחרים, שיספקו לנו את האישורים הללו, מאפשר לנו לקבל אותם כפי שהם ולהפסיק להיות מתוסכלים.

## ציפיות שמביאות אותנו לתסכול ומסכנות:

- ציפיה שהחיים יהיו כמו בסרט – החיים אמורים להיות רצף של חוויות טובות ונעימות, בעיקרון ציפיה שנלמדת מסרטי קולנוע וטלוויזיה.
- 
- 
- אדם בעל ציפיה מסוג זה הינו בעל ציפיות גבוהות ומתעצבן כאשר חוויות לא נעימות מתרחשות בחייו, לא מקבל את החיים כמו שהם ומעוניין שחיו יהיו מושלמים ונעימים כמו בסרטים.
- ציפיה מאנשים אחרים – שאנשים אחרים יתנהגו כפי שאנחנו מתנהגים, מצפים שהם ידעו שהם לא מתנהגים כפי שצריך, שיבינו אותנו מייד וברגע שאנו אומרים משהו להתייחס לדברים כעצה וליישם, קיימת ציפיה מהם שיהיו מושלמים עבורנו בהתנהגות וביחס.
- ציפיה מעצמי – רצון להיות מושלמים בעיני עצמנו, לא לטעות אף פעם, "איך אני בגיל כזה ועדיין לא נשוי עם שלושה ילדים ומשרה קבועה", בסיכומו של דבר כלל הציפיות שיש לנו מעצמנו. לדוגמא – אחת הסיבות העיקריות שאנשים לא יורדים במשקל הוא שהם כועסים על עצמם שהם שמנים, ובסופו של דבר זה גורם להם להישאר באותו המשקל או אפילו לעלות במשקל.

המקור לסבל בחיים זו המחשבה:

## **זה לא צריך להיות ככה!**

אני לא צריכה להיות ככה  
הם לא צריכים להיות ככה  
החיים לא צריכים להיות ככה.

## **ה GPS הריגשי**

ברגע שאנחנו קולטים שעולה בנו אכזבה, זה סימן שנוצר פער "שלילי" בין המציאות לציפיות שלנו. זה הזמן לחשב מסלול מחדש. מה שכבר קרה, קרה! אין לנו דרך לשנות אותו ולכן אין לנו טעם להתעכב עליו, מלבד לחוש את האכזבה, ולצמצם את פרק הזמן שלה. עלינו לומר לעצמנו "זה לא קרה כמו שאני רוצה (מבחינת הדרך או הזמן), אני צריכה להשלים עם זה כרגע ולתכנן מחדש".

## **חוסן נפשי**

חוסן נפשי הוא היכולת להמשיך לפעול על אף שהדברים לא קורים כפי שאנחנו רצינו. זו היכולת לנהל את האכזבות שלנו במקום להיעצר בגללן. לאדם עם חוסן נפשי גבוה יש **GPS** ריגשי מהיר ומפותח.

## תובנה חשובה לניהול אכזבות

אנחנו נוטים לבלבל בין "נעים לי" ו"טוב לי". לא כל מה שטוב לנו נעים לנו ולא כל מה שלא נעים לנו רע לנו. דוגמאות:  
אנחנו אוהבים מאכלים מתוקים, אבל הם הורסים לנו את הבריאות אם מפריזים בהם.  
אנחנו רוצים להיות עשירים, יפים ומצליחים ללא מאמץ, אבל המציאות מראה שאנשים שזכו בכל אלו מבלי להתאמץ מאבדים את הטעם בחיים הרבה פעמים.  
אנחנו מפחדים לזוז מהמקום הנוח שלנו (שהוא לא טוב בשבילנו) עד שבא עלינו משבר שמאלץ אותנו לעבור למקום יותר נכון עבורנו.

## 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 דפוס 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 שְׁתְּלוּיָהּ בְּדָבָר, בְּטֵל דָּבָר – בְּטֵלָה אֶהְבֶּה, וְשֵׂאִינָה תְּלוּיָהּ 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.
5. מידי יום, זהו רגע בו אתם מתוסכלים ומהי הציפייה הלא מציאותית שהייתה לכם. נסו לזוטר על הציפייה הזו קרוב לאירוע.
6. חפשו דוגמאות לדברים נעימים בחיים שלכם שלא כל כך טובים לכם.
7. חפשו דוגמאות לדברים לא נעימים בחיים שלכם שטובים לכם.

חומר להעשרה:  
ביירון קייטי – הספר "לאהוב את מה שיש".  
שיטת חקירה פנימית שנקראת "העבודה". יש פרטים בכל רחבי האינטרנט.  
בנוסף, יש המון סרטונים ביוטיוב שבהם היא מאמנת אנשים בשיטה שלה.