

תחילת המסע



נתחיל מהסוף. אז מה יקרה בסוף המסע?

משהו יתחדד בכם, תמצאו דרך להסתכל על החיים שלכם מעוד זווית, ואולי זו תהיה זווית כנה יותר או מדויקת יותר. זאת תהיה בעיקר זווית שתאפשר לכם להבין מתי אתם חיים מתוך בחירה ומתי אתם חיים מתוך בריחה. תדעו להקשיב לאותות שהגוף והנפש שולחים לכם, הרבה לפני שהם מגישים חשבון שמן מדי, שלא תוכלו לשלם כל כך מהר.

בסוף המסע הזה גם אתם תהיו בלומרים. הבלומרים הם אנשים שנמצאים בתהליך צמיחה מתמיד. בלומרים הם לא רק אנשים שמתפתחים, אלא אנשים שבחרים לגדול בכל מצב, גם כשהקרע רועדת, גם כשהם לבד, גם כשלא רואים תוצאות מיידיות. הבלומרים מבינים שצמיחה היא לא רגע אחד של ניצחון. היא מסע, היא תהליך, היא מערכת שלמה של למידה והתפתחות. בלומרים לא מחכים לאביב כדי לפרוח – הם מחליטים לצמוח כאן ועכשיו, למרות הכול. הם לא מחכים לסדנה להתפתחות אישית, הם עושים את זה כל הזמן ביום יום שלהם. בעולם שבו אנשים רוצים הכול כאן ועכשיו,

הבלומרים משחקים משחק נכון ומדויק יותר. הם לא רודפים אחרי הצלחה מהירה – הם בונים הצלחה שנשארת כנכס.

בספר הזה ננסה להבין יחד למה הצלחה חיצונית לא מבטיחה בהכרח סיפוק פנימי, ואיך אפשר להתחבר לכבל ההטענה הפנימי מבלי לרדוף אחרי עוד הישג חיצוני ב"לופ" שלא נגמר.

כשאנחנו מפסיקים לברוח ומתחילים לדייק, הסנטר שלנו מתחיל להתחזק, ואיתו גם מצטמצם הפער בין הרצונות שלנו למציאות חיינו. ככה בדיוק נראים הבלומרים של החיים.

אז אם פתחתם את הספר הזה ואתם שואלים מה יקרה בסוף המסע? התשובה היא – מה מכל אלה תרצו לקבל?



הייתי ילד מפתח שגר על גבול גבעתיים תל אביב. ההגדרה הלא פורמאלית לילד מפתח, אי שם בשנות השמונים, היא ילד אחראי מספיק כדי להיות בבית שעות רבות לבד עם עצמו, ומנגד לא מספיק בוגר כדי לא לאבד את המפתח, כשהוא שקוע במשחק גולות מהיר וטוב. ברוב המקרים אפשר היה לזהות אותנו, ילדי המפתח, עם המפתח קשור לצווארנו 24/7, בדרך כלל תלוי על שרוך מסולסל וקפיצי בצבע ירוק זרחני, כזה שאי אפשר להתעלם ממנו כשהיינו בסביבה.

כיום, ילדי מפתח כבר נראים קצת אחרת. לא באמת ניתן לזהות אותם, כי השרוך הירוק נעלם יחד עם הווקמן ולהקת "דיבור חדיש". ילדי המפתח של היום כבר מכינים אוכל במיקרו בשתי דקות וחצי, אבל בתקופתי עוד לא היה מיקרו. מה שכן היה זו סבתא יוונייה בקרבת מקום. בשעות הצוהריים הייתי חוצה שלושה כבישים

לסבתא היוונייה שלי כדי לאכול את ארוחת הצוהריים, ורק אחר כך חוזר הביתה.

אצל היוונים לכל יום יש את האוכל הספציפי שלו, ואני שנאתי את ימי שלישי. בימי שלישי סבתא שלי הגישה פיג'ונס (תבשיל שעועית שהיה הגרסה היוונית לחמין). שנאתי פיג'ונס, ולכן בכל יום שלישי היה טקס קבוע שנראה כך: אני הייתי יושב מול השולחן, סבא שלי, שהיה נהג מונית ותמיד הגיע הביתה למנוחת הצוהריים שלו, ישב בראש השולחן, סבתא שלי הייתה מגישה את האוכל, ואני כמובן לא הייתי אוכל. אחרי שלוש דקות היא תמיד הייתה שואלת את אותה השאלה ששאלה גם ביום שלישי הקודם – "למה אתה לא אוכל?" ואני תמיד עניתי – "אני לא אוהב."

סבא שלי, בכל יום שלישי מחדש, היה מפסיק לאכול בדיוק כשסיימתי את המשפט הקבוע שלי, מתיישר בכיסאו, מביט בי בהבעה מופתעת ומאוכזבת קלות, "אני לא הבנתי אסף, זה לא אוהבים! זה אוכלים!" אני ממש זוכר עד היום כמה הוא היה מופתע שמישהו מנסה גם לאכול וגם ליהנות באותו הביס. ואני, כילד מפתח שמנמן, הייתי תמיד רוצה את שניהם.

מה שהשתנה מאז שסבא וסבתא שלי עוד היו בחיים ועד היום, הוא שכולנו כבר לא באמת מוכנים לאכול יותר שום דבר שאנחנו לא אוהבים, וכשאנחנו בכל זאת נאלצים לאכול משהו כזה אנחנו מרגישים לא נעים ולא נוח. אנחנו יותר שמים לב אם אנחנו חיים בניגוד לרצונות החופשיים שלנו, בלי מה שעושה לנו טוב, בלי להגשים את עצמנו, בלי לקבל ערך בעולם הזה ובלי לחוות סיבוב חיים משמעותי. וכמו שכולנו יכולים להרגיש, פער גדול מדי בין הרצונות שלנו למציאות חיינו מוביל לאיכות חיים ירודה.

דבר נוסף שהשתנה מאז הפיג'ונס והאכילה רק לשם הישרדות, הן הרשתות החברתיות שהגיעו לעולם בסערה. הרשתות הן דבר מכונן ומשמעותי בחיינו, אבל הן הביאו איתן גם לא מעט בעיות. המובילה שבהן היא "פורנו של מצליחנים". "פורנו של מצליחנים" מסכר לנו איך לעשות כסף ולהיות מאושרים ברגע עם שיטות ומתכונים להצלחה. אם רק נקנה את הספר שלהם על שפע, שממנו הם חפים, ניקח את הקורס הדיגיטלי שלהם על 'בלה' כסף, ועל 'בלה בלה' עסקים, אז ודאי נהיה מעושרים ומאושרים גם יחד. אבל ההתפתחות האישית שלנו והלמידה שלנו היא לא תהליך אינסטנט אלא משהו שדורש עבודה מתמשכת, מחויבות, צניעות, חזרתיות ואומץ להתאים את עצמנו לשינויים תוך כדי תנועה.

לא מזמן אחד המנהלים שהשתתף בסדנה שלי, סיכם את המפגשים שלנו בדימוי המפתיע, שלהגיע למפגשים איתי זה כמו ללכת לפרוקטולוג – אתה מיוחד ללכת, אתה יודע שאולי תסבול, אבל אתה יודע שאין ברירה, ובסוף זה משתלם.

אם להגיד את האמת, הוא סיכם את זה די נכון. בואו נודה על האמת, להתפתח זה "חרא" של דבר. לפעמים זה מפחיד, אין קיצורי דרך, זה מלבין שיער (במקרה שלי זה גם מנשיר אותו כבר מגיל צעיר), יש לא מעט הפסדים לצד ניצחונות, והניצחונות לפעמים קטנים מאוד. אבל זו גם הדרך הערה שדרכה תוכלו גם להגיע לקצה ההר וגם להיות מסוגלים להמשיך ממנו לפסגה הבאה. לא מתוך האנרגיה שבכיבוש ההר, אלא מתוך מי שהפכתם להיות תוך כדי העלייה לפסגתו. זו דרכו של הבלומר.

האמת היא שהספר הזה יועד במקור להיות ספר על ניהול, אבל תוך כדי כתיבתו החלטתי לשנות כיוון ולתת לכל אחד ואחת מכם את "מאחורי הקלעים" של מנהיגות אישית והגעה לתוצאות, לשתף

אתכם ואתכן בכנות במה מביא אנשים להתנהג בצורה כזו ולא אחרת, ומה מניע אותנו או מכבה אותנו בדרכנו להגשמה.

זהו ספר שייתן לכל אחד ואחת מכם את הכלים לייצר את התשתית הנכונה כדי להיות בלומר ולהצליח ולהגשים את עצמו בקריירה, בניהול, במשפחה ובכל תחום אחר במסעכם הנוכחי בעולם המשתנה הזה.

באשר אליי, שום קלף בקלפים שחולקו לי במהלך חיי הצעירים לא ניבא לי את האופציה של הגשמה, ובטח לא השילוב המוזר הזה של עבודה והגשמה יחד. ממה שאני זוכר כילד, עבודה היא הכרחית ונועדה להיות מקור של הישרדות מתישה וסיזיפית, ואילו אלה שמנסים לשלב עבודה עם הגשמה, לרוב מוצאים את עצמם בריצה אחרי איגור ודוד המעקלים, כדי לנסות להחזיר לעצמם את הטלוויזיה ואת הספה חזרה לסלון ביתם.

זה בדרך כלל ילווה גם בהשלמת הכנסה של אבא במשמרות לילה בתחנות דלק, ואמא שעובדת למחיית כולם ורצה בין עורכי דין להסדיר את ענייני החובות. אז לעסוק במה שמגשים אותך ולהתעסק בלחפש את זה? זה שמור לסדרות בדיוניות או לסיפורי האגדות המצוירות של האחים גרים.

כמו שאתם מבינים, אצלי זה התחיל לגמרי אחרת. בגיל 14 כבר זרקתי את עצמי מבית ספר עיוני לבית ספר מקצועי, כדי להתחיל להתארגן לחיים ה"אמיתיים" שיועדו לי. אמא שלי תמיד סיפרה שהסבא היווני הענק שלי דאג מעת לעת להזכיר לה בנינוחות האופיינית לו, שהוא היה דור שני לעוני ושלא תשכח שהיא דור שלישי לעוני. אני מניח שאביו תיזכר גם אותו מעת לעת בנושא הזה בצעירותו. אז לפי הגרסה הזו, אני הייתי מומלץ לדור רביעי, ותכלס, ציוני בית הספר

שלי, ובוודאי הערות המורים שלי, היו שם כדי לתמוך במספרים את תחושת הבטן הרב דורית היוונית הניצחת. החיים הם אירוע קשה, צריך לשרוד אותם, ואם יצליח לך ממש, תצא כמה פעמים במהלכם לחופשה בטבריה.

משהו בי מרד בתפיסה הזו כבר מההתחלה. בילדותי ראיתי סביבי יותר מידי אנשים רציניים, עצובים, שקופים ועייפים, וזה הכעיס אותי, זה לא היה הגיוני בשום צורה. בחיי הבוגרים לאט לאט זיהיתי שיש יותר מדי אנשים שמבחוץ נראה שהם מצליחים מאוד, בעלי תפקיד משמעותי, יוצאים לחופשה השנתית, עובדים במקום מסודר, מכניסים משכורת שלוש עשרה, מקבלים בונוס שנתי מפואר, אבל בתוכם משהו חסר. תמיד היה נראה שאותם אנשים ממשיכים רק כי לא נעים להם לעצור ולהגיד לעצמם שמותר, מותר להצליח ועדיין לדאוג שהחלומות לא נשארים מאחור. הבנתי שאף אחד מאיתנו לא רוצה להתעורר בוקר אחד, להביט לאחור ולהבין שהוא פספס את האופציה להגשים את עצמו ואת הרצונות החופשיים שלו.

בספר הזה אני מתכוון לנסות לחלץ את המילה "הצלחה" מהקבוצות הסגורות של המוצלחים, היפים והנכונים, אלה שהכל נראה עליהם מיליון דולר ומצטלם לפעמים הרבה יותר טוב מחשבון הבנק שלהם. אני מבקש לצאת איתכם למסע באישון לילה, למעוז כל הפחדים והחששות העמוקים של כולנו. להפשיר את הקיפאון שחלקנו מרגישים שנצבר בתוכנו עם השנים, ולענות על אינספור שאלות שיאפשרו לנו לזוז ולצאת לדרך להגשים את עצמנו כבלומרים, בתשוקה ובאפקטיביות, כדי לחיות את החיים האלה במלואם.

אני לא אדם ווכחן ואני לא אוהב עימותים, אבל על דבר אחד אני אתווכח תמיד, עם כל אחד שרק ירצה להתווכח, וזה על השאלה האם הכל עוד אפשרי, עבור כולנו, בלי קשר למצב הקלפים הקודם

או הנוכחי שלנו. אני טוען שכן, ובחרתי להיות שפן הניסיונות של הוויכוח הזה, כי לכל אדם מגיע לממש את מלוא יכולותיו, ומעבר להן, בעולם הזה. אין אף נתון שיוכל לקטלג אדם ולהשאירו במקומו, למעט רצונו החופשי של האדם עצמו.

איך כדאי לכם לקרוא את הספר הזה

בעיות הקשב והריכוז שלי מעולם לא התחברו לנושא הקריאה. אני שונא לקרוא ספרים ארוכים, אין לי מספיק זמן, פניות וחשק לזה. קשה לי שלא ממקדים לי מה שמבקשים ממני בצורה מהירה, בהירה וברורה. פעם פסיכיאטרית אחת אמרה לי שאני לא אוהב ללעוס דייסה, והיא צדקה. כשהכל נמרח ונמתח, המוח שלי נודד לאלף מקומות אחרים, ולאט לאט גם האני הפיזי שלי. אפילו את האבחון של בעיות הקשב והריכוז שלי, שנפרס על פני שלושים עמודים, קראתי ברפרוף. "איפה הדיאגנוזה למען השם?" צעק המוח שלי, תוך כדי שהעיניים רצות על עמודים שלמים.

לכן הספר הזה כתוב כך שהוא יעניין גם אותי, ומכאן גם העצות בהמשך הן בגדר "מה שטוב לי, אני מעביר אליכם". אני חושב שבתקופה המשוגעת שבה אנחנו חיים, אין אחד מאיתנו שלא חשוד בבעיות קשב וריכוז בעצמו, גם אם מעולם לא אובחן. כולנו חברים בעמותת בעיות הקשב והריכוז, אם יש אחת כזאת.

ההמלצה שלי היא לקרוא את הספר לכחות פעמיים. פעם ראשונה מהירה וקולחת עד כמה שאפשר, ופעם שנייה לעשות את התרגילים ולסמן לעצמכם דברים חשובים שהייתם רוצים בעתיד לחזור אליהם (אפשר לדלג ישר למה שמעניין אתכם). קנו לעצמכם מרקר צבעוני וסמנו משפטים. אני מת על זה, זה עושה אותי שמח בקריאה, כתמי

הצבע האלה נותנים לי תחושה נעימה שהספר הוא שלי, גם אם מישהו אחר כתב אותו.

אל תהיו פרפקציוניסטים. הבעיה של רובנו היא שאנחנו לא מוכנים להשלים עם חצי עבודה. זה יפה ומקסים בעיניי, רובנו אנשים רציניים שלא אוהבים לעגל פינות. ופה לפעמים מגיעה הבעיה של אנשים שהם פרפקציוניסטים מדי, אצלם זה או הכל או כלום. אם לא הבנתי הכל כולל הכל, ואני לא מצליח ליישם הכל כולל הכל, אם אין לי זמן לכל התרגיל כולל כולו, אז אני לא מתחיל או שאני עוזב באמצע. וככה אנחנו רואים המון אנשים מאוד מוכשרים, עם יכולות מדהימות, יושבים מול מידע וידע, אבל לא יוצאים לדרך, רק כי אין להם את כל תאוותם בידם.

העולם המשוגע שאנחנו חיים בתוכו דורש מאיתנו מיומנות אחרת, והיא להביא מעצמנו בחלק מהמקומות את הגרסה המניחה את הדעת שלנו. לא עניתם על כל השאלות? הכל בסדר. לא התחברתם לכל הפרק? גם בסדר, המשיכו לקרוא הלאה. האמת שעם ספרים זה עובד לי ככה הכי טוב, אחרת אני לא מסוגל לגשת אליהם בכלל. לכן כתבתי את הספר כך שתוכלו לקרוא את הפרקים כנובעים זה מזה, אבל תוכלו גם לקרוא כל פרק בנפרד, אם תצטרכו או תרצו לעשות זאת.

זה לא COOKBOOK

אם הייתי יכול לסכם 95% מהתשובות שאני מקבל כשאני שואל מנהלים ואנשים מה הם צריכים כדי להתמודד עם מרוץ חייהם, התשובה תהיה "אנחנו צריכים כלים". כמה שהמשפט הזה שכיח. כלים, תנו לי כלים, לא היו מספיק כלים, קיבלתי כלים, לא קיבלתי

כלים, כאילו שאם הייתי צריך להחזיק את כל הכלים שאנשים מרגישים שהם צריכים כדי לשרוד את המסע שלהם, הייתי סוגר אזורים שלמים בנגב רק לכלים חיצוניים שיאפשרו לאנשים לחצות את המסע שלהם בבטחה.

זה בסדר לחפש כלים פרקטיים, אבל נסו במסע הזה לאפשר לעצמכם גם לשקוע בהרהור טוב בלי תשובות ברורות, לחיות בתוך אי הוודאות או בתוך הכאב בלי לרוץ לפתרונות. הספר הזה הוא לא מדריך HOW TO, צ'ק ליסט או רצון שתתיישרו לתבנית, אלא רחוק מזה. הספר הזה מבקש מכם להרהר, לפעמים לערער או לשקוע במחשבה עמוקה.

ובכל זאת לאורך הספר יציתי לכם עוגנים של פרקטיקה ותרגול. אתם לא חייבים להתעכב עליהם, אבל אם תרצו – הם שם. במידה שתחליטו במהלך המסע להתעכב ולתרגל פרק מסוים, תהיה לכם תמיד נקודת תצפית שתסכם בצורה אינטואיטיבית את ה"דרש" של כל פרק, את המסר המרכזי שאם תיישמו אותו בחייכם, הוא יהיה זרז להתפתחות שלכם. בצמתים מסוימים יהיה גם אתגר מסע. האתגר הוא קריאה לפעולה אמיתית בשטח, התנסות שתאפשר לכם לחולל שינוי, לראות איך אתם מרגישים לגביו ולהטמיע אותו בחייכם במידה שתחליטו לעשות כך.

רגע לפני שיוצאים לדרך

הדפים שתקראו מלאים בסיפורים על פיתולי החיים והנפש של מסע החיים. סיפורים חשופים ללא פילטרים. יהיו שם שמחות וצחוק לצד טראומות וקשיים. הנטייה הטבעית שלנו, כשאנחנו חווים או שומעים על קשיים וכאב, היא מייד לחפש אשמים. ככה בכל אופן קורה לי

כשאני דופק את הזרת בפינה של הקיר בבית. אני תמיד מאשים את הקיר או את הפינה. אבל קצת אחרי שהכאב חולף ואני חוזר לנשום סדיר, אני מנסה לבדוק מה יכולתי לעשות אחרת עם התנועה המגושמת שלי אל מול הקירות והפינות בבית שהיו ויהיו שם תמיד.

כדי לאפשר לעצמכם צמיחה משמעותית, תצטרכו לקחת אחריות מלאה על המסע המופלא הזה שלכם בעולם, ולא לחפש אשמים מסביבכם. ככל שתשחררו את זה, כך התהליך יקדים להגיע. כשתתבוננו על חייכם בעיניים טובות, בוודאי תמצאו רגעים, חוויות או אנשים שאתם מרגישים מוכנים לשחרר ולסלוח, לעצמכם או להם, כדי לאפשר לעצמכם לצאת למסע הזה ממקום שלם יותר.