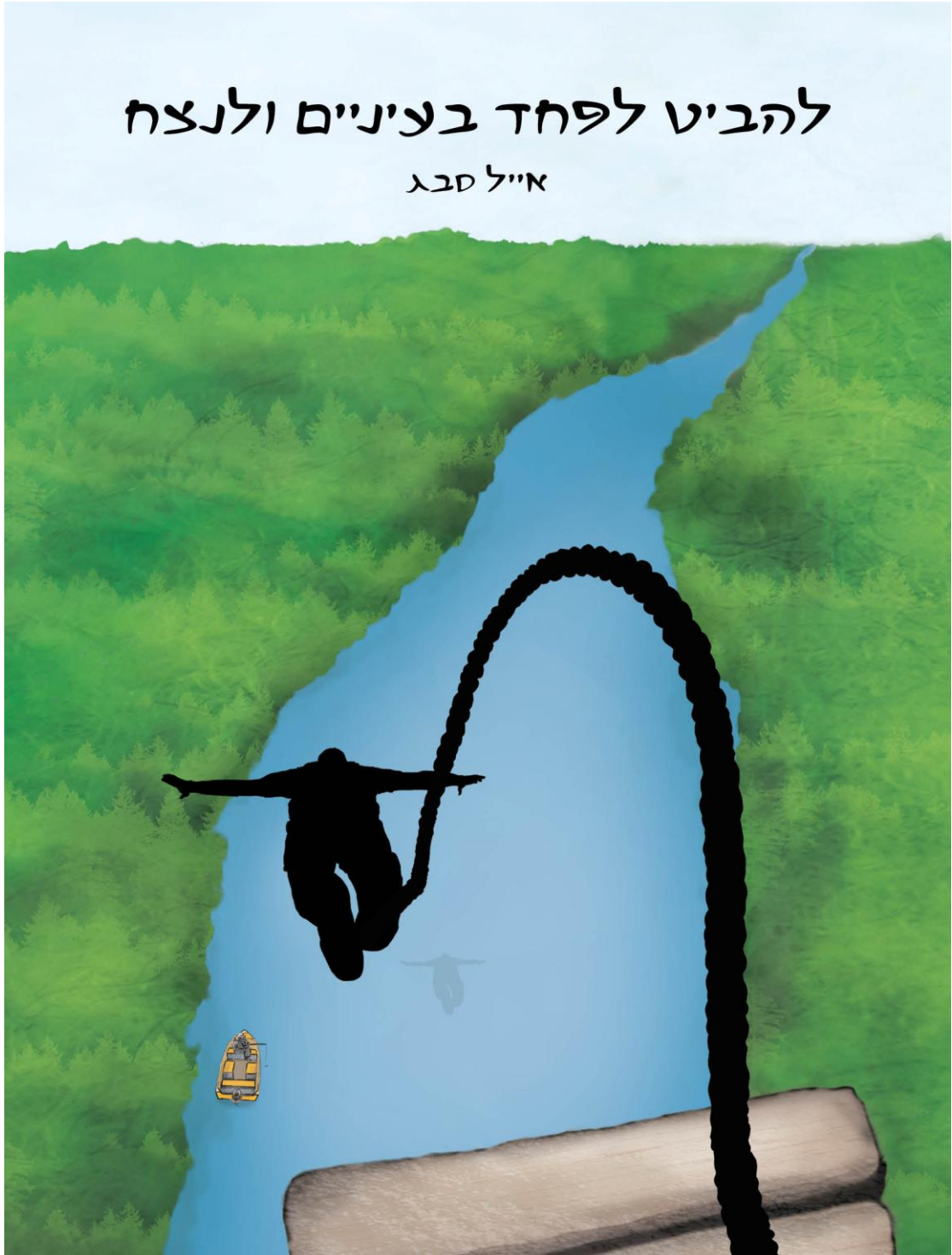


להביט לפחד בעיניים ולנצח

אייל סבג



להביט לפחד
בעיניים ולנצח



© כל הזכויות שמורות לאייל סבג

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

מהדורה ראשונה - ינואר 2012

ניהול הפקה ועריכת תוכן
אירה כהן - קליפסטורי
כתיבת ביוגרפיות ותיעוד סיפורי חיים,
הפקת אלבומי הנצחה וזיכרון



iracohen@zahav.net.il www.clipstory.co.il
טלפון: 050-6968481

עימוד ועיצוב גרפי:
מאיה - אומה עיצובים
050-8215218
www.omadesigns.com omadesigns@gmail.com

מוקדם אלו שחולמים ומעשים...
א' "אן וספר זה יסייע בידיכם להשיג את יעודכם.

תודות

ברצוני להודות ליקרים הבאים, אשר לקחו חלק, בין אם במישרין ובין אם בעקיפין, ותרמו ללידתו של כתב עטי השני:

להוריי האהובים - מרדכי ועליזה, על שהענקתם לי חיים וחינכתם אותי על ערכי היושר, ההגינות, אהבת האדם והתרומה לקהילה.

לאחותי סיון, על היותך את, על הבעת דעה כנה, על תמיכה, עידוד ושאר מעורבותך בתהליכים שליוו אותי בימי הכתיבה.

תודה לאירה כהן על העריכה והסבלנות, למאיה דודקביץ' על העימוד והעיצוב הגרפי, לתום בן-דוד על איור הכריכה, וליוני בר-אילן על היותך חבר.

תודה לידידי מארגון הנטוורקינג 'עסקים עושים עסקים', על התהודה, הפרגון, וההכרה שהענקתם לשליחותי - על כל ענפיה. תודה מיוחדת למשה חרלופסקי, שני שיק-דהרי, ענת עמרם, ויוסי בן שמש.

תודה כנה לענת קלו-לברון, על נכונותה לשתף את קוראיי בפיסה מרגשת מחייה, ובכך העשירה ולו גם במעט, את דפי הספר בכל הקשור לבחירות שאנו עושים בחיינו כמו גם התמודדותנו עם הפחד.

תודה לפחדיי העמוקים אשר הניעו אותי קדימה, דחפו אותי לפעולה וגרמו לי להביט אל פסגת השאיפות הבאה שלי, בעיקר כאשר נמצאתי במרגלותיהם של השינויים שביקשתי לעצמי.

לשאר בני משפחתי, חבריי, ומכריי (הן בעולם האמיתי והן בעולם הווירטואלי), תודה על תמיכתכם, הערותיכם, תגובותיכם, כנותכם, וציפייתכם לדפיו של ספר זה. מאחל לכם לצמוח דרכי, כפי שצמחתי דרכיכם.

אוהב אתכם,

אייל

קוראים יקרים,

הפניה בגוף הטקסט ברוב חלקיו של הספר, נכתבה בגוף שלישי
זכר רק מעצם נוחותה. הספר מופנה לנשים וגברים באותה מידה
ובאופן שוויוני!

הקדמה

כשהתחלתי לכתוב את ספרי הראשון ('לחלום, להעז, להגשים'), לא ידעתי בזמנו לאיזה מחוזות ייקחו אותי שורותיו. זה היה בסתיו 2005 - בתקופה שרק התחלתי את דרכי כמרצה. לאורך כל הכתיבה, לא חשבתי ולו לרגע על התוצאה, אלא רק על הדרך וההנאה שהיא זימנה לי. בסתר לבי קיוויתי שימצאו בו עניין ושמכירותיו ילכו וישגשו, אך מה שבאמת עמד לנגד עיניי היה התוכן כמו גם המסר שבחיקו. רק לאחר שהמכירות חצו את קו האלף, וזאת מבלי ששום הוצאה לאור תהיה מעורבת בהפצה, הבנתי שכנראה יש משהו מעבר לסיפורי האישי, איזה מניע שגורם לאנשים להיכנס לפרופורציה, לבחון את המציאות שבה הם נמצאים, לקחת אחריות ולנקוט בסדרה של פעולות שתהפוך אותה מרצויה למצויה.

תגובות קוראיו היו (ועדיין) דומות לתגובות שאני מקבל עת רדתי מהבמה לאחר הרצאה מוצלחת. מאחר ואין הנחתום מעיד על עיסתו, אוותר על תיאורים כאלה ואחרים, ואגע בשתי שאלות חשובות שנלוות לרוב התגובות:

האחת: "איך מתמודדים עם הפחד?"

השנייה: "מהי הפסגה הבאה שלך?"

ברשותך, אתייחס קודם לשאלה השנייה משום שלאמונתי, היא זו שמניעה את האדם להציב לעצמו מטרות ויעדים נוספים.

לדעתי, אדם המגיע לפסגה, עוצר שם ולא מביט אל פסגה נוספת - גבוהה יותר, מתחיל לדעוך לאט לאט. זה כבר מזמן לא סוד שאנו חיים בעידן חומרי ותחרותי, במציאות שבה שינויים הפכו לחלק הכרחי מהמסוגלות שלנו לצמוח ולהתקדם, ומי שדורך במקום ואינו ער לדינאמיות הזו, פשוט מפספס את הרכבת. החדשנות מאלצת אותנו להיות יצירתיים, לחשוב על הצעד הבא, משום שאם נגלה שאננות, מישהו אחר יקטוף את פירות ההצלחה לפנינו ולעתים גם במקומנו.

בדומה לספרי הקודם, גם בכתב עטי הנוכחי אני משתמש (ויותר מאחת) במונח בחירה. ההבדל בין מנהיג למונהג הוא בחירה. ההבדל בין winner ל-loser הוא בחירה. ההבדל בין אדישות לאסרטיביות הוא בחירה. והדוגמאות הן אינסופיות... אם כך, מה יכול להניע אותנו

לצאת ממצב של חוסר מוטיבציה, למצב שבו אנו בוחרים לנקוט בסדרת צעדים שיהפכו אותנו למנהיגים, למובילים, לנחשבים ולמנצחים? יש כמה וכמה תשובות, אבל החשובה והמשמעותית, היא חזון.

כאשר אנו עומדים למרגלות ההר וצופים בעליה התלולה שצפויה לנו, אנו עלולים להיות מפוחדים ואולי אף מתוסכלים. תפקידו של החזון, הוא לספק מבט חטוף אל העתיד, אל סביבה רצויה שתקנה לנו ביטחון, נוחות ואושר.

אל עוצמתו המדהימה של החזון נחשפתי לראשונה ב'מכון אדלר' - שם למדתי את מקצוע האימון. מאז, הוא מלווה אותי בחיי, הן האישיים והן המקצועיים, ולפני שאני מעניק לך את הכלים הנכונים לכתובתו של אותו יום מיטבי בחייך, אשתף אותך בסיפור קצר שקראתי בספר 'אימון קו אקטיבי' (מאת לורה ויתוורת', הנרי קימסי-האוס ופיל סנדאהל):

"בשעת בוקר מוקדמת, טייל איש על חוף הים, התבונן בגלים הנשברים אל החוף, וראה מראה בלתי רגיל. על רצועת החול היו פזורים אלפי כוכבי ים שנפלטו מן הים, כשהם גוועים בשמש הקופחת. הרחק הלאה בחוף, הוא הבחין באישה צעירה אוספת כוכבי ים ומשליכה אותם אחד אחד בחזרה אל הים. כאשר היה קרוב דיו אל האישה כך שקולו יישמע מעל רחש הגלים, פנה אליה ואמר: 'את מבזבזת את זמנך, אלפי כוכבי ים זרועים על החוף, לא תוכלי לשנות דבר'. הצעירה התכופפה, נטלה כוכב ים והשליכה אותו אל הים, רחוק ככל שיכלה. 'שיניתי משהו בשבילי', אמרה והתכופפה להרים כוכב ים נוסף."

איך זה קשור אליך ואל חזונך? אגע בזה מייד לאחר שאשתף אותך במספר דברים שעליך לקחת בחשבון.

כאמור, מהות החזון היא לקחת אותנו אל יום בו נחוש לא רק במיטבנו, אלא גם נחיה במציאות שבה אנו מגשימים את הייעוד שלנו עלי אדמות, כאשר המילה ייעוד כוללת בתוכה את שלושת המרכיבים הבאים: הגשמה עצמית, תשוקה ושליחות. כמובן שיש המון 'משולשים' אותם ניתן לנכס למונח הזה, אבל לדעתי, כאשר אדם מגשים את עצמו, עושה זאת בתשוקה רבה תוך כדי מיצוי יכולותיו האישיות, ובנוסף לזה גם תורם לקהילה על-ידי הנחלת

שליחותו, הוא ללא ספק אדם שמצא את ייעודו.

כעת, אני מזמין אותך לקחת דף ועט, לפרוס כנף, לדמיין, ולהעלות על הכתב תיאור של יום בחייך, החל מצלילו של השעון המעורר ועד לכיבויה של מנורת הלילה. אמנם רצוי להעז ולחצות את גבולות ה'בלתי אפשרי', אבל חשוב לזכור להכניס דברים לפרופורציות הנכונות. לצורך הדוגמא, להלן נקודות שלקחתי לתשומת לבי, וכללתי אותן בשעה שיצרתי את חזוני שלי:

- איזה אדם אהיה שם בפועל?
- מה אעשה שם?
- מה אני רואה שם?
- כיצד אני בא לידי ביטוי?
- מה אנשים יראו כשיפגשו בי?
- איך אני תורם לקהילה?
- איך אני משפיע על אחרים?
- מה אביא לאחרים, לחברה, לעולם?

כל התשובות לשאלות הללו, תורמות ליצירתו של חזון נכון ואפקטיבי. בנוסף לכך, ככל שתדד לפרטי פרטים ותתאר חפצים, עצמים, אנשים, מכרים, בני משפחה, מגורים, תעסוקה, ועוד... כך תגבר המוטיבציה שתוביל אותך להציב מטרות, שלבסוף יהפכו את תמונת החיים הזו למציאות של ממש.

צדקו הקולגות שלי שהגדירו את החזון כ'תמונה עתידית מיטבית שיוצרת עוגן המכוון את תנועתך לעבר אותו היום שייחלת לעצמך'.

בשעה שאנו מציבים מטרות כמו גם תאריך יעד לביצוען, הדבר הראשון שצץ במרבית המקרים הוא הפחד, מה שמוביל אותי להתייחס לשאלה הראשונה עמה פתחתי את דבריי: "איך מתמודדים עם הפחד?"

בדיוק לשם כך נכתב ספרי. חשוב לציין שאין תשובה חד-משמעית לשאלה הזו, וזאת משום שהפחד הוא תחושה סובייקטיבית המעלה רגשות אינדיווידואליים לכל קורא, זו הסיבה שדפי הספר טומנים בחיקם דוגמאות אישיות המתארות צמתים, שכמעט בכל אחד מהם הפחד תופס דומיננטיות בעלת השפעה כזו ואחרת.

אקדים ואומר שהפחד אינו מחלה, כך ששום גלולת פלא לא מסוגלת להעלימו. הפחד הופך אותנו לאנושיים, ובניגוד למחשבי העל המצוידיים במיטב החומרות והתוכנות, אין למערכת ההפעלה האנושית הגדרה שמסוגלת לבטל אותו. עם זאת, ניסיון החיים שלי מלמד שכן ישנה דרך להפיג את הפחד, יש דרך להניח לו להיות לצד אך לא מול, וכשהוא שם - לצידנו, אנו יכולים להתקדם הלאה ולמצוא בפחד מקור לדחף, וזה כשלעצמו מעורר את המוטיבציה עליה דיברתי.

וכעת לסיפור על כוכבי הים...

אמנם הצעירה שהחזירה את כוכבי הים אל המים, לא הצילה את כולם, אבל אלה שניצלו ממוות חייבים לה את חייה בזכות נחישותה ואומץ לבה. נחישות ואומץ לב הם תכונות שנדרשות בין היתר על מנת להפוך חיי שגרה לחיי הגשמה, הדבר הנפלא הוא שאת התכונות הללו, יכול כל בן אנוש לאמץ ולטפח. למעשה, ניתן לדמותן לשרירים. ככל שנפעיל אותם יותר, כך תגבר חיוניותם.

בדומה לספרי הראשון, גם הפעם השתדלתי להביא את התכנים בשפה פשוטה אך מכובדת, וחילקתי את התכנים לפרקים, כאשר בכל אחד מהם תוכל למצוא זווית ראייה אחרת הקשורה בשמו של הספר שבידך.

אז אני מזמין אותך לצאת מאזור הנוחות שלך, להניח את פחדך בצד, להביט למעלה - אל פסגת הר שאיפותיך, ובנחישות מהולה באומץ לב, לשנות את חיך ולחיות אותם כפי שתמיד רצית.

מאחל לך קריאה מהנה,
אייל סבג

ג.ב.

אני מרבה להשתמש במונחים 'בחירה', 'תחנות רכבת', 'אוטומט' ו'מנואל' (ידני). לא שיש לי מניות בתאגיד המחזור, פשוט לא מצאתי מילים נרדפות שימחישו את כוונותיי בדומה למילים הללו.

"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשים מדי, הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור. זה האור שבע - לא האפלה שבתוכנו - שמפחיד אותנו יותר מכל. אנחנו שואלים את עצמנו 'איזו זכות יש לי להיות מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב?' למען האמת - איזו זכות יש לך לא להיות? אין שום-דבר נאור בלחצטמק כדי שאחרים לא ירגישו חסרי-ביטחון. ככל שניתן לברק שלנו להאיר, אנחנו מעניקים, בלי מודע, רשות לאחרים לעשות כמונו. ככל שנשתחרר מהפחדים שלנו, נכחותנו תשחרר אחרים מפחד..."

(מריאן ויליאמסון)

להזמנות ולהתרשמות מיתר ספריי (יומיים-שלושה והספר אצלכם בדואר רשום)