



## שלושים התובנות ששינוי את חיי

מאת: אייל סבג, מאמן, מרצה, ומנחה סדנאות להתפתחות והעצמה אישית



### גולש יקר,

ברכותיי לרגל הצטרפותך למועדון החולמים, המעזים, והמגשימים.

ספרון זה מוענק לך כחלק מההטבות המגיעות לך כחבר מועדון. כולי תקווה שתובנותיי ביום האתמול, יהיו קרש הקפיצה שלך ביום המחר, ומעבר לזה, יהפכו את השינוי שאליו ייחלת – לקל, אפקטיבי וישים יותר.

בחלק ניכר מהתובנות ציינתי את מועד כתיבתן. הדבר נועד לאפשר לך לראות את תהליך התפתחותי כמו גם עד כמה עצום הוא כוחן של מילים הכתובות שחור על גבי לבן ועד כמה רב משקלן ביצירת מציאות מיוחלת.

### למי מיועד הספרון?

- ✓ לאלו שרוצים להכיר ולממש את הפוטנציאל העצום הקיים בתוכם
- ✓ לאלו שמאסו בסיסמאות ורוצים לקבל דוגמא אישית מאדם שהפך את הנכות שלו למפעל חיים ולהצלחה מדהימה
- ✓ לאלו שרוצים להתחיל לחיות את החיים ולא ליד החיים
- ✓ לאלו שכמהים לשנות את סביבת חייהם הפנימית והחיצונית
- ✓ לאלו שמבינים שמתים פעם אחת אבל חיים כל יום מחדש
- ✓ לאלו שמאמינים שהצלחה אינה תלויה במזל, בגורל, ובנסיבות חיצוניות
- ✓ לאנשים שרוצים ליצור שינוי בחייהם אך עד היום לא העזו רק מפני שהפחד הקפיא אותם
- ✓ למאמנים שרוצים להעשיר את מזוודת הכלים האימונית שלהם

המלצה שלי: שמור על ראש פתוח וקבל את הרעיונות והתובנות המובאות בספרון. מעבר לעובדה שרוב הרעיונות הוכחו מדעית, יש באפשרותם לשנות את חייך מקצה לקצה.

### קריאה מפרה.

שלך,  
אייל סבג

# 1

## המרחק שבין "סטירה" ללטיפה (נכתב ביוני 2009):

במהלך עיסוקי אני פוגש לא מעט אנשים שאינם מסוגלים לראות את המרווח הקיים בין "השחור ללבן". תגובותיהם הקיצוניות למשהו לא צפוי שקורה להם ושמערער את שלוותם, גורם להם לצאת מגדרם ולראות תמונה פסימית ולעתים גם חסרת פרופורציה. הדבר קורה בין היתר, משום שאותם אנשים חיים על "אוטומט" במקום על "מנואל", הם נותנים לכעסים ולפחדים לנהל אותם במקום שיזמינו אותם לשיחה בארבע עיניים ויבהירו להם 'מי כאן הבוס'?

באחד מימי השבוע, בישרו לי בעלי דירתי שבתם חוזרת לגור לידם. אמנם החוזה שלי עד אמצע פברואר (נכון לאותה שנה), אך אם יעלה בידי, הם יודו לי מעומק לבם על מעבר לפני המועד. מדובר באנשים מדהימים, ויכולתי להבחין בנימת ההתנצלות והעצב שהקרינו פניהם, אבל מדובר כאן בבתם ולפיכך, יכולתי להבין אותם.

לאחר שהלכנו, ה"אוטומט" נכנס לפעולה, השומרים והפחדים החלו להציף את תודעתי ואלו חלק מהדברים שהם שיקפו לי:

איפה תמצא דירה כזו מדהימה?

איפה תמצא מחיר כזה נוח?

איפה תמצא דיירים כאלה נחמדים, סביבה כזו יפה?

מהיכן יש לך את הכוחות לחפש עכשיו דירה חדשה ולארוז?

זו הנטייה שיש לנו כאשר קורה משהו בחיינו שמצריך מאיתנו לשנות סטטוס-קוו, שמאלץ אותנו לצאת מהמתחם הקיים, הנוח והמוכר.

כאמור, אפשר, כדאי, ורצוי לנהל שיחה עם אותם הפחדים ופשוט לשאול את עצמנו 'מה הם משרתים כאן?' הרי הם לעולם לא יעלמו לנו מה'פריים', אך במקום שיהיו מולנו, הם יכולים להיות לצידנו, וכאשר הם שם – לידנו, אנו יכולים להתקדם הלאה.

אחרי שביקשתי בנימוס את סליחתם, אחרי שהבהרתי להם באסרטיביות שהשינוי הזה הוא חלק מהצמיחה שלי - חלק מהתפתחותי כאדם, פתאום הבחנתי שכוחם של פחדיי הולך ומתפוגג, וכשזה קרה, יכולתי לחשוב על השינוי הזה כמתנה, כמשהו לא צפוי שנועד להעביר אותי ממקום קסום ונעים, למקום קסום ונעים הרבה יותר. זה הכל עניין של בחירה ותגובה.

### **משהו ממני:**

טיסה לניו-זילנד מתחילה באריזה מזוודות, נסיעה לנתב"ג, המתנה, טיסה בת המון שעות, המתנה נוספת בארץ זרה והחלפת מטוס, שוב טיסה ארוכה ונחיתה ביעד, שעות ארוכות של שינה, התאוששות, ואז כשפותחים את חלון הבקתה ורואים את מרבדי הדשא הירוקים של גן העדן הזה, מבינים שהיה שווה לעבור את כל אותן 'תלאות מתישות', ולו רק בשביל להתחיל עכשיו את המסע באחד המקומות היפים בעולם.

הכל עניין של פרופורציות.



## בין שקיעה לזריחה (נכתב במרץ 2009):

היום לפני 35 שנים, ב- 20/03/73, נולדתי.

לפני כחודשיים סגרתי עשור מדהים בעיר השקיעות האדומות. לאור הגשמת אחד מהחלומות היותר גדולים שלי - בחרתי לחתום שתי תקופות שהחלו ביום אחד בודד של בחירה.

בשבת האחרונה פניתי לאמי בבקשה שתספר שחור על גבי לבן על שאירע בחודש הראשון החל מהיום בו הבעתי את רצוני לצאת מתוך רחמה.

מודה ומתוודה שלא קל היה לי לחשוף את הפוסט שנכתב ע"י שתי דמויות. אך מאחר זכיתי "להיוולד מחדש", ובעיקר, מאחר והשכלתי למחול - בחרתי בנחישות שלא ידעתי על מידת עוצמתה - לספר על שקיעה וזריחה, שקיעתה של נכות וזריחתה של שליחות.

### **שקיעה:**

"בני היקר,

יום ג' – 19/03/73, השעה 5:00 לפנות בוקר. הצירים החלו ועמם ירדת מים. חודש תשיעי, הכל אמור היה להתנהל כרגיל. הריון נפלא בלי שום בעיות. המתנה ללידה בהתרגשות עצומה ועמה תקווה להתחלה חדשה ולמשפחה מורחבת. לא ידעתי כמובן את מין הילוד כי אז לא הייתה הטכנולוגיה של היום, וטוב שלא ידעתי.

בשעה 7:00 בבוקר, החלטנו אביך ואני להגיע לבי"ח רמב"ם בחיפה. הגענו, קיבלו אותי למחלקה, בדקו אותי והציעו לי לטייל כשעתיים מאחר ועדיין לא היתה לי פתיחה מספקת ללידה. חזרנו כעבור שעותיים ואז החליטו לאשפז אותי. במקביל נתנו לי זריקות זירוז על מנת להאיץ את תהליך הלידה.

זה החל ב- 10:00 בבוקר ועד 21:00 בלילה. תהליך שנמשך כאשר הרופאים מעדכנים אותי תכופות בהתפתחויות. ב- 22:00 לערך, הובהלתי לחדר הלידה במתח רב מהול בשמחה גדולה שהנה אני עתידה לראותך סוף סוף מגיח לעולמנו. חדר הלידה היה ריק באותה השעה. זה נראה היה כמו בית מטבחיים מפחיד משהו, אך השתדלתי להתרכז אך ורק בלידה. בשלב מסוים, הרופאים ביקשו שאלחץ על מנת לעזור לך לצאת, אך לצערי, מאחר ולי יש רחם צר ואתה היית גדול, לא התאפשר הדבר.

התחילו להזריק לי זירוז בטירוף. מהומה החלה סביבי, לחיצות שארכו ארבע שעות, שעות של סבל, לי וכמובן גם לך. לפתע אמרו לי שמרדמים אותי משום שאתה במצוקה, מאז בעצם לא זכרתי דבר.

התעוררתי לשקט מקפיא. עדיין בחדר הלידה. מיששתי את בטני וגיליתי שילדתי. מבטה של הרופאה שעמדה לידי היה מבהיל. מבהיל לא פחות היה מבטה של האחות שטיפלה בי. שאלתי כמובן האם ילדתי והם השיבו שכן. שאלתי מה ילדתי והיכן התינוק שלי, הם אמרו שילדתי בן בלידת מלקחיים. "הייתה לך לידה מאוד קשה, איבדת את ההכרה ונאלצנו להוציא את תינוקך עם מלקחיים. הוא במצב קשה ואיננו יכולים לומר לך מה יהיה מצבו"

אינני יכולה לתאר לך מה עבר עליי באותם רגעים קשים. הרגשתי שעולמי חרב עליי. זהו בני הבכור, לידה ראשונה, לא ידעתי אז מהי לידת מלקחיים ומה יהיו השלכותיה. גם לא הסבירו לי או הכינו אותי לנורא מכל. בכיתי שעות רבות, האחיות סרבו להראות לי אותך בטענה שסיכוייך לחיות הם 5% ולא כדאי שאראה אותך. כמובן שמחיתי על כך וביקשתי לראותך. זה לא עזר, עד שבלילה השלישי התגנבתי לחדר התינוקות. אחות רחמנייה הראתה לי אותך בתוך אינקובטור, כאשר חלקו הימני של גופך רועד. שאלתי מדוע התינוק שלי רועד והאם קר לו? , היא השיבה שאינה יכולה למסור פרטים וכדאי שאשמע על מצבך מהרופאה שלי.

חיכיתי בכיליון עיניים לביקור הרופאים שהתקיים בשעות הבוקר. שאלתי מדוע התינוק שלי רועד ונמסר לי שיש לו פרכוסים מהלידה הקשה שהייתה לי. לא הבנתי בשעתו מה זה פרכוסים ומה נזק המוח שנגרם לך. אמא צעירה, לידה ראשונה, איך לעזאזל אני אמורה לדעת מה קרה בלידה. כמובן שהם לא סיפרו לי מה ההשלכות של הפרכוסים הללו, אלא פטרו אותי בכל מיני סיפורים. "את אישה צעירה, עוד יהיו לך ילדים נוספים בעתיד." רתחתי מזעם למשמע הדברים הללו וצרחתי על הרופאה, איך היא מעזה בכלל לומר לי דברים כאלה.

בכיתי ימים כלילות אך הם בשלהם, לא סיפרו לי דבר.

ביום החמישי לאחר הלידה הופיעה אחות עם מזרק ואמרה שהם צריכים להזריק לי זריקה להפסקת החלב מאחר ולא אוכל להניק אותך. זה הכניס אותי לחרדה שאולי קרה לך משהו ולא מודיעים לי. הלכתי שוב לראותך באינקובטור כדי לוודא שאתה חי. אתה חי. רגיעה.

שהינו בבית החולים ששה עשר ימים ורק לאחר מכן שוחררנו הביתה מבלי לומר לנו מה יהיה בעתיד, מהי הפגיעה שלך ומה עלינו לעשות. כל שרציתי הוא להביא אותך הביתה, ושסוף סוף תהיה שלי, לידי, שאוכל להחזיקך בזרועותיי. במשך החודש הראשון לא אבחנו בדבר חריג. בחודש השני גילינו שראשך נוטה לצד ימין, וזאת בנוסף לצד גופך הימני שנפגע כתוצאה מהמלקחיים. הלכתי לטיפת חלב והפניתי את תשומת לבם שראשך נוטה הצידה. "זה יעבור, אל תדאגי" כך מסרו לי.

מבית החולים לא מסרו שום מידע על מצבך ולפיכך, לא ידעו שם מדוע ראשך נוטה לצד. רק שהגעת לגיל חמישה חודשים הבחנתי שגם ידך לא משוחררת ושכל הזמן אתה מחזיק אותה כלפי פנים. שוב חזרתי לרופאה בקופת החולים, שוב היא כעסה על שאני מבלבלת לה במוח. רק בגיל שבעה חודשים, לאחר ביקור אצל רופא פרטי, קיבלנו את בשורת האיוב. שיתוק מוחין. רשלנות רפואית פושעת ש"טוטה" בכך שמסרו לנו אינפורמציה חלקית..."

## זריחה:

"אמי היקרה :

יום ג', 15/07/97, היום האדום ובתי המלון החלו לבצבץ מעט לאחר השעה אחת בצהריים. מהר מאוד הבנתי שאוטוטו מסתיים לו כביש ארוך ומפותל ומתחיל לו כביש חדש, ארוך גם הוא, אך לצמתיים, לכיכרות, ולאנספור הנתיבים שבו - יהיה תפקיד מסוים אשר ילמד אותי דבר או שניים על החיים.

מודה שכעסתי. מודה שהתאכזבתי. היום בו ניתקת את עצמך ממני ועברת עם סיון לחיפה, היה גם היום בו הותרת אותי חשוף, בודד, וכואב. לא מבין עדיין איך ולמה, איך מתמודדים עם מה שנראה היה עד אז כל כך ברור מאליו, ולמה בכלל זה הגיע לי. השנים כמו גם הזמן יעשו את שלהם.

בנך התבגר שלא מול עיניך, שלא מול עיניה של אחותו האהובה, בנך יצא למסע אישי ורצוף מהמורות וחבטות, מסע בו למד את מה ששום מוסד אקדמי לא יכול היה ללמד.

מודה ששנים לא מעטות, המילה אמא היתה עבורי לא יותר מרצף של שלוש אותיות שלא יכולתי להכיר בהימצאותן זו בסמוך לזו. לא מסוגל הייתי להבין את אותם השירים הנכתבים על אימהות משום שגודלה של הציפייה הותרה לא יותר מתקווה שהתנפצה לרסיסים.

בשלב מסוים למדתי לתעל כעס למקום של הבנה. ומשהבנתי שחיית כל כך המון שנים בהכחשה, משהבנתי שמעולם לא אהבת את אישך, את שותפך לנוכחותי ברחמך, משהבנתי את כמיהתך העצורה לבן זוג שיהיה בראש ובראשונה חבר ומאהב, משהבנתי שאבי שלי מעולם לא יכול היה למלא ולספק את מה שכל כך השתוקקת לו - יכולתי סוף סוף למחול לך. אך עדיין, אשקר אם אומר שהייתה זו מחילה הבאה ממעמקי בטני.

השנים יובילו אותך אל"י בדרכים מפותלות. לעתים תכופות, היית מגיעה לאילת, מבקרת את בנך, שותפה להצלחותיו, גאה בהישגיו. כמביטה מן הצד, היית צופה בי, עדה סמויה לגאות ולשפל.

ליווית אותי החל מהיום בו החליט האל על קיומי, אבל למדת להתקרב רק כאשר בחרתי להתרחק. ההצלחות שקצרתי מהולות היו בכאב ובעצב. כאב על עבר, עצב על מהותו.

היום בו ביקשת לצפות בבנך בשעה שהוא מנחיל את שליחותו, היה היום בו זכיתי בך מחדש. כולן התרגשו שם. נוכחותך לא נפלה מנוכחותי, וברגע בו נמלאו עינייך דמעות, הרגע בו עזבת את אולם ההרצאה על מנת לסדר מחשבות, ברגע ההוא הבנתי שהושלם לו מעגל. מעגל של מחילה.

ביקשת שאתקרב, אז התקרבת. עזבתי את העיר שגידלה אותי במסירות ואשר הפכה את בנך הקטן לגבר נחוש שלעולם לא חדל מללכת אחר חלמו.

היום אני קרוב, קרוב יותר מתמיד. מתרפק בזרועותייך, מתמסר לחיבוקייך, מניח לאהבתך להיות שם ולעטוף אותי ברכות.

בשבת הקרובה אבוא לביקרך. אביא פרח, אביא גם מכתב, אאמץך אל חיקי ואלחש לך מילת תודה. תודה על שלימתך אותי לאהוב אותך כפי שלא אהבתיך מעולם.

כבר המון שנים שאני חש צורך לשחרר, להוציא, לבכות. כעת, עם חתימת מכתבי במילים אחרונות, אני מרשה לדמעות להציף ולהיות נוכחות.

בנך."

# 3

## צפון תאילנד << לאוס >> קמבודיה << דרום תאילנד – האיים (נכתב בנובמבר 2007):

"קטנה וחצי" לפני שאני מוסר את המפתחות לשוכרת אשר תשכור את דירתי, "חצי קטנה" נוספת לפני שחב' ההובלה מגיעה להוריק את הריהוט שרכשתי עם השנים, ורגעים אחרונים לפני שאשמע את אותו הד מוכר המאפיין דירה ריקה - בחרתי לשתף אתכם בתחושות המלוות אותי בימים האחרונים.

מיום ליום אני מתחיל לעכל את גודלו של הצעד בו בחרתי לנקוט. מיום ליום ההתרגשות הולכת וגוברת, הציפייה שוברת שיאים חדשים והכמיהה לשינוי הזה – רק ממחישה לי את השלמות המלווה אותי, שלמות שלא מותריה מקום לספק ואשר מבהירה לי שאל צומת הדרכים הזו - הייתי אמור להגיע וממנה אצא אל נתיב שייקח אותי למחוזות חדשים ולפסגות נוספות המחכות להיכבש על ידי.

אני מודה לאל שלמעלה, על הכלים המדהימים עמם נבראתי, כלים אשר הפכו את מגבלתי הפיסית למשהו שולי ולשליחות מבורכת שתורמת להכוונת דרכו של האחר. בין יתר הכלים נכללים כוח הרצון, הנחישות, האמונה, היכולת להביט אל הפחד בעיניים ולהביס אותו כל פעם מחדש, והאומץ שמוביל אותי בימים אלה אל המסע הבא שלי.

ב- 10/12/2007 אעזוב את גבולות הארץ לטיול נוסף, למסע מרתק שוודאי יעשיר את השיעורים רבויי התובנות שהעניקו לי החיים. ההתרגשות היא עצומה. הילד הפנימי שבי אינו יודע מנוח ומדברן אותי ללמוד, להכיר ולחקור את האזורים אליהם אגיע.

מקומות מתוירים מעולם לא משכו אותי והחלטתי שאת הביקור הנוכחי אקדיש לאדם הפשוט, האדם שקם בשעת בוקר מוקדמת אל שדות התיירס והאורז, האדם שמעולם לא ישב מול מחשב וחיפש ב"גוגל" מידע על המדינות שמחוץ לארצו, האדם שלא שמע על סלולרי ותקשורת לוויינית, האדם – שכל מה שהוא עושה מהיותו ילד זה לעבד את השדות, להביא פרנסה למשפחתו ולהנחיל את מורשתו לדורות שיבואו אחריו.

הפשטות הזו מוכיחה לי עד כמה אנחנו תלויים בדברים הטריטוריאליים שהפכו עם השנים למצרף שאיננו יכולים להתקיים בלעדיו. קחו לאדם המערבי הממוצע את המחשב לשבוע אחד והוא מיד זקוק לחמצן, קחו לישראלי הממוצע את הסלולרי שלו ותוך יומיים הוא מאשפז את עצמו. אני חושב על הקדמה הטכנולוגית המטורפת הזו, חושב על התלות שהיא יצרה, חושב על חיי המותרות שלנו ושואל את עצמי האם הנוחות הזו באמת הופכת אותנו לאנשים מאושרים? אני חושב על שיחת האתמול עם נציגי החברה שתאפשר לי לחייג מהמזרח אל הארץ ונזכר שרק לפני שני עשורים בודדים היינו צריכים לחכות שבועות לא מבוטלים על מנת לחייג לחו"ל. הדבר היותר מצער הוא, שלמרות ההכרה בפשטות ובמעלותיה – עדיין קשה לנו לוותר על אותה הנוחות שכבר מזמן הפכה לנוכח צאן ברזל.

אני נוסע אל המקדשים המרהיבים, נוסע להכיר את עולמם הקסום של השבטים הבודהיסטים ששימרו את אורחות חייהם המסורתיים, נוסע לראות מפלים, אגמים, ג'ונגלים ירוקים, עמקים, כפרים, בקתות עץ, נחלים, מעיינות מינרלים חמים, מערות, הרים ונופים עוצרי נשימה. לראשונה אני הולך לוותר על הנוחות שבטיסות הפנים ובוחר ברכבות, מעבורות ואוטובוסים אשר יפגישו אותי עם המקומיים ועם שגרת חייהם. האוכל הפשוט של המזרח הרחוק תמיד היה חביב עליי כך שמעבר לנופים המרהיבים, וודאי אקח קורס בישול שיהפוך את המסע לחוויה קולינארית של ממש. השווקים האסייתים יפגישו אותי עם הפירות האקזוטיים שנמכרים בארץ בקופסאות שימורים, והוויכוח על המחיר וודאי יתבל את הביקור שם בטעם של הומור משעשע. על דבר אחד הבטחתי לעצמי שלא אוותר והוא הביקור המרגש בבית חב"ד אשר הקידוש בערב שבת, יגרום לי להרגיש קרוב ובעיקר יזכיר לי מאין באתי. את המסע אקנה באיים המדהימים של דרום תאילנד, שם כל נוף הוא גלויה והחופים הלבנים כמו גם עצי הקוקוס - רק מעידים על כישרונו המבורך של האל ביצירת ציוריו היותר איכותיים.

העובדה שאני נוסע לבד מרתקת מצד אחד, אבל מצד שני אני נפגש שוב ושוב עם הפחדים הלגיטימיים המציפים אותי ומבטיח לעצמי להתעמת ולהביס אותם ב"נוק-אוט" מוחץ. העימות הזו מזכיר לי שלמרות העשור המדהים שידעתי ולמרות הניסיון העשיר שצברתי – אני עדיין בן אדם שמותר לו לחשוש, שמותר לו להביט לפחד בעיניים, להתמודד עם התחושות והרגשות המעורבים, ולקבל לבסוף את ההחלטה הנכונה. בין היתר, ההתמודדות הזו מזכירה לי את העובדה הפשוטה שהפחד הוא רגש עמו נולדתי ועמו אעבור לעולם הבא, ושאחרי הכל, הפחד הוא זה שבנה אותי וסימן לי את שבילי החיים בעזרת אינטואיציה מדהימה שפיתחתי עם הזמן.

## משהו לחשוב עליו:

לפני זמן לא רב, הבחנתי שאם אני הופך את סדר האותיות "פ ח ד" – אני מקבל "ד ח פ". הדחף הוא זה שמדרבן אותי קדימה, לכבוש עוד פיסת עולם, עוד פסגה, להכיר תרבויות נוספות, לראות מקומות קסומים, ובעיקר לומר לעצמי "עשית את חביבי, שאפו ענק על הניצחון הנוסף, על הנחישות, האומץ, ועל האפשרות לספר על כך ולשנות את עולמם של רבים."

"אתה אוסף כוחות, אומץ וביטחון עצמי, באמצעות כל התנסות שבמהלכה אתה עוצר ומביט לפחד בעיניים. רק אז תוכל לומר לעצמך "עברתי את הזוועה הזאת, אני יכול להתמודד עם הדבר הבא שיגיע... אתה חייב לעשות את מה שאתה חושב שלא תוכל לעשות"... (אלינור רוזוולט)

# 4

## ערכו לכם סיכום שנתי (נכתב בנובמבר 2007):

פעמיים בשנה אני נוהג לסכם את ששת החודשים שעברו להם: פעם אחת ביום הולדתי ופעם שנייה בראש השנה העברית. עריכת סיכום כזה והעלתו שחור על גבי לבן – מאפשרת לי לבחון ולסקור את מחצית השנה שחלפה, לראות האם עמדתי ביעדים ובלוח הזמנים אשר הצבתי לעצמי, לנתח את האירועים שפקדו אותי, להבין, להפנים ולהפיק לקחים בתקווה ליישם בחודשים הבאים כמו גם להיעזר בהם ביישום המטרות החדשות שברצוני להגשים.

שלא כהרגלי, בהמשך לשיחה עם חברה יקרה ולאור נסיעתי הקרובה למזרח הרחוק – בחרתי לעשות לי סיכום ביניים ולשמחתי הבחנתי שהצלחתי לעמוד במרבית היעדים שהצבתי לעצמי ערב יום הולדתי ה-34. בין יתר האירועים שפקדו אותי מאז – נכלל קשר משמעותי שידעתי, קשר עם דמות מיוחדת אשר לימדה אותי לא מעט דברים על זוגיות בפרט ועל החיים בכלל. מערכת היחסים הזו הייתה קצרה יחסית אבל הותירה בי תובנות עמוקות אשר נוגעות בהקשבה ופירוש שתיקתו של האחר, בפרט, בהעזה, באמונה, בערכי משפחה, בנחישות ובצעדים מרחיקי לכת. מאחר ולאותה אישיות יש חלק לא מבוטל בהחלטה שלי לעזוב את אילת – זה הזמן להודות לה בשנית על הדברים שלמדתי בזכותה ואשר הפכו אותי לאדם מודע יותר לעצמו כמו גם לאופייה של הזוגיות הבאה שתוביל אותנו אל הנחלה הקרויה אהבה.

סיכום הביניים הזה שכתובתו נפרסה על שלושה עמודים – כלל בתוכו את הצעד הקיצוני שאמנם נדחה לאחר שובי מחו"ל, אבל אין ספק שהמעבר מעיר השקיעות האדומות למרכז הארץ – הינו מטרה אותה הצבתי לעצמי ואשר הולכת לשנות מקצה לקצה את עיסוקי כמו גם עבודתי העיקרית ב-15 השנים האחרונות. מתוך אמונה עמוקה בשליחות המקודשת הזו, ובעיקר לאור הסיפוק העצום שהיא מסבה לי – בחרתי להפוך את ההרצאות והסדנאות לתחום עיסוקי העיקרי. אני ער לעובדה שעצם היותי עצמאי – יצריך ממני עבודת שיווק תמידי, יצירה וכתובת תכנים כמו גם עבודה על מצגות חדשות אשר יועברו ללוקחים חלק בהרצאותיי. אני אף מכיר בצורך להיות תמיד עם אצבע על הדופק ו"לחיות את השוק" אבל מתוך אמונה שביכולתה של השליחות הזו לשנות את דפוס חשיבתם, צורת התבטאותם ואת המציאות אותה רוצים לעצב לעצמם רבים וטובים – אני חייב לעצמי את הניסיון הזה. נורמן קזינס אמר ש"הטרגדיה של החיים אינה המוות אלא מה שאנו מניחים לו למות בקרבנו בעודנו בחיים." בהמשך למשפט הנבון הזה, אני רוצה להגיע ליום בו אצטרך להחזיר את נשמתו לבורא בידיעה שבמהלך חיי – יכולתי לעשות משהו שתמיד חלמתי לעשותו אך הפחד שהציף אותי וקשור היה בחוסר הוודאות – הוא זה שגרם לי לחזור בי מהחלטתי. המינימום שאני חייב לעצמי הוא לטעום את טעמו הפחות מתוק של הכישלון (במקרה הגרוע) מאשר לטעום את טעמו המר של הספק.

לאחר שהעליתי על הכתב את היעדים העתידיים שלי, את לוח הזמנים, את האמצעים בהם איעזר לצורך הגשמתם, כמו גם שאר הדברים עמם אאלץ להתמודד לאחר שובי מהמזרח – תת המודע שלי הציף לתודעתי עובדה שהפתיעה אותי. הפעם הראשונה בה התחלתי להעלות את מטרותיי על הכתב היתה חודשים ספורים לפני הטיוול ששינה את חיי מקצה לקצה. היום, עשר שנים אחרי, אני שוב יושב, מעלה את יעדיי החדשים כשלפניי טיוול נוסף, מרתק וארוך יותר מקודמו, וכולי תקווה שכשם שסיימתי את העשור המדהים שחוויתי, כך אתחיל עשור חדש, מאתגר אף הוא, עשור אשר יוביל אותי לתובנות נוספות, לצעדים מרחיקי לכת, ולהגשמת החלומות אותם הצבתי לעצמי ואשר טרם זכיתי להגשימם. כולי תקווה שעל המשמעותי שבהם (מציאת בת הזוג שתהיה פיסת הפאזל האחרונה אשר תשלים את תמונת חיי המיוחדת) אזכה לספר לכם לפני השנה העברית הבאה.

### **קחו קטנה וחצי של פסק זמן והפנימו:**

עריכת סיכום שנתי כמו סיכומי ביניים יאפשרו לכם להתבונן ולנתח את התקופה שחלפה, להציב מטרות חדשות, לוח זמנים, דרכי פעולה ושאר יעדים שהכרחיים להגשמת ה"אני העצמי" שלכם. בחרו לכם תאריך מסוים (יום הולדתכם או אירוע משמעותי אחר) והעלו על הכתב את שאיפותיכם וחלומותיכם. אל תתביישו לנקוב בתאריך ההגשמה. אתם תופתעו לגלות שבסיכום השנתי הבא שלכם – תסמנו V ענק על חלק גדול מאותן מטרות אם רק תאמינו בהן, תעניקו להן חיות, תצפו להן בכמיהה כמו גם תדמיינו את עצם הימצאותכם במציאות החדשה שיצרתם לעצמכם.

עצם עריכת הסיכום הזה הינו כתב התחייבות אישי כלפי חייכם ועתידיכם. כשם שאתם חותמים על המחאה בעת רכישה גדולה, כך דאגו לחתום על כתב הערבות הזה מתוך אמונה שבזמן הפירעון של אותה התחייבות – תגשימו את מרבית הדברים שהזכרו בה.

### **ערכו היום את כתב ערבות החיים של המחר. בהצלחה.**

# 5

## לימדו להקשיב לאינטואיציה (נכתב באוקטובר 2007):

לפני שבוע וחצי קיימתי הרצאה בטבריה, בה נכחו עובדיו של גוף חדש עמו התחלתי לעבוד - המוסד לביטוח לאומי. יום לפני ההרצאה, עצרתי במרכז השרון על מנת לראות מס' דירות אליהן הגעתי באדיבותו של מתווך מקומי. דירה אחת קסמה לי במיוחד וסיכמנו להיפגש שוב יומיים לאחר מכן - על מנת לערוך את חוזה השכירות. ההרצאה הייתה בהחלט מוצלחת, המשובים חיממו את לבי, התגובות היו מרגשות, והתחושה הפנימית עמה יצאתי מהערב המיוחד הזה - סימנה לי שעוד צפויות לי לא מעט הרצאות מול הגוף הגדול הזה שאם בעבר נעזרתי בשרותיו - הרי שכעת הוא זה שנעזר בשירותי. למרות התחושה המרוממת הזו, משהו הפריע לי בנוסעה חזרה אבל לא ידעתי מהו.

ביני לבין עצמי ולמרות שהדירה שראיתי קסמה לי מאוד - לא ממש התאים לי גודלה כמו גם לא הייתי סגור עם המחיר שהוצע לי וחשתי שאני נגרר למשהו שאני לא ממש שלם עמו. מאחר ומעמד החוזה אמור היה להתקיים יומיים לאחר מכן, בחרתי להרפות ולהניח לדברים מתוך אמונה וביטחון שלבסוף - האינטואיציה הפנימית תוביל אותי לנקוט בצעד הטוב ביותר בשבילי.

תמיד נחמד לבקר בצפון הירוק והמרענן. פגשתי חברים יקרים, שהיתי במחיצתה של משפחתי האהובה, וביקרתי במקומות שהחזירו אותי שני עשורים אחורה אל ימי ילדותי. השעות הספורות בהן שהיתי בעיר נעוריי - שיקפו לי דבר נוסף שלא יצא לי להקדיש לו תשומת לב. בעשור האחרון שיניתי את חיי מקצה לקצה, מרוץ החיים המטורף הוביל אותי לבנות את חיי מחדש, לטפח קריירה מצליחה, להכיר חברים חדשים, לרכוש את בית חלומותי, לנהל מערכות יחסים, להעשיר את חיי בחומר, רוח, רגש ונשמה, ללמוד דבר או שניים על החיים, לגדול, לצמוח, לשגשג ולטפס במעלה הר החיים אל עברה של הפסגה הבאה. חשבתי על השינוי בו אני עומד לנקוט, השינוי שינתק אותי מהעיר שהפכה אותי לאדם שרציתי להיות ואשר יוביל אותי לסביבה אחרת בה אוכל להגשים את עצמי. חשבתי על הנסיקה האישית וחסרת המעצורים ועל הדרך שסללתי לעצמי עם השנים, והתחוור לי לגלות שבמשך המסע המדהים הזה - לא עצרתי לשנייה אחת לנוח. עצם המחשבה על כך הבהירה לי (בין היתר) מדוע אני כל כך עייף, מותש ובעיקר - לא שלם עם החתימה על החוזה.

לא כל יום פוגשים משכירים כמו אלו שהציעו לי את יחידת הדיור המפנקת שברשותם. אמנם בצער אך עם תחושת שלמות מלאה - דחיתי את הצעתם של הזוג הצעיר וההוגן שפגשתי, ושבתי לאילת עם אמונה עמוקה שכנראה ישנה דירה אחרת, יפה ומפנקת לא פחות אשר תתאים לתקציבי ולריהוט אותו בכוונתי להעביר.

בדרכי חזרה לאילת יצא לי שוב לחשוב על העשור האחרון שעברתי, יותר מכל - הדהדה בראשי העובדה שהפעם האחרונה בה הייתי בחופשה אמיתית היתה לפני כשש שנים בה נפשתי שבועות ספורים בתאילנד. למחרת היום ירדתי אל הים בשעת השקיעה, שם גמלה בלבי ההחלטה שלפני שאני פותח את הפרק השלישי של חיי, אני חייב לגופי ולנפשי את החופש לו הם זקוקים. את המעבר שלי למרכז בחרתי לדחות במס' חודשים ובזמן הזה אטוס למזרח הרחוק על מנת למלא מצברים, להשיב לעצמי כוחות ואנרגיות מחודשות ולפנק ולפצות את עצמי לאחר שנים של בניה וצמיחה אישית. אמנם הייתי במס' מקומות בעולם אבל המקום שקסם לי במיוחד היה המזרח. בעודי מפליג בדמיוני אל התרבות האסייתית, אל הפשטות, אל האיכרים המעבדים את שדות האורז, אל בקתות הקש והבמבוק, אל המפלים, האגמים, יערות העד הירוקים ואל חופי הקוקוס הקסומים - בחרתי להוריד הילוך, להרפות ממרוץ החיים, לשנות חלק מהמטרות אותן הצבתי לעצמי ולטוס בדצמבר הקרוב למסע בן מס' חודשים, מסע שאין ספק שיעשיר את שיעורי החיים אותם למדתי במרוצת השנים ואשר יעניק לי את החופש אותו ייחלתי לעצמי.

כולי ביטחון שהחוב האישי אותו אפרע ביום בו אטוס - יעניק את הקינוח המדהים לאותו עשור שסגרתי לא מזמן בעיר השקיעות האדומות, ויאפשר לי לפתוח עשור נוסף, לא פחות מוצלח - במרכז הארץ, במקום בו אוכל להגשים את מפעל חיי ואשר ייתן במה רחבה יותר לשליחות בה בחרתי.

### **קטנה וחצי של תובנה:**

לימדו להקשיב לאינטואיציה ולקול הפנימי שלכם. גם אם ברצונכם להיות כבר "אחרי", הרפו מעט, קחו לכם פסק זמן, אל תתנו ללחץ, לעייפות ולתשישות - להוות גורם בעל משקל שישפיע על החלטתכם. הקשיבו לקולכם הפנימי ולגופכם, יש לו את הדרך שלו לאותות לכם ולהאיר באור זרקור את מה שלא ראיתם יממה תמימה קודם לכן. הרפו, שחררו, ערכו מאזן ביניים, התחשבו במס' גורמים הקשורים בצעד העתידי שלכם, קחו דעה נוספת מאנשי מקצוע ומחברים טובים וזכרו שבסופו של יום - כל עכבה לטובה, ובחירתכם הייתה הבחירה השקולה והטובה ביותר שיכולתם לעשות עבורכם.



## על הריון, כמיהה וכוח רצון (נכתב באוקטובר 2007):

אוקטובר 2007. הימים הם ימי סתיו בתולי ומזג האוויר המדהים ששורר כאן בתקופה הזו של השנה - מוביל אותי אל המקום בו אני מקבל את מרבית ההשראה לסיפורי - אל הים האדום ואל עוד שקיעה מרהיבה. המחשבה שבעוד שבועות ספורים לא אהיה חלק מהנוף הזה - מעוררת בי עצב, אך מצד שני - אני עוזב לטובת הייעוד בו בחרתי, לטובת השליחות שמעניקה לי סיפוק עצום ואשר העניקה עד היום - חומר למחשבה לאלפי אנשים. לא רחוק ממני יושבות שתי משפחות, ילדים ערומים משתובבים להם בחול, מגרפה, דלי, ארמון קטן עליו צדפים בצבע שמנת, ילדים נטולי דאגות, ילדים שטרם נחשפו לעולם המטורף והחומרי בו הם חיים, מציאות מטורפת שהתחרותיות בה רק הולכת וגוברת. חמישה צעדים ממני עומד אב כשעל כתפיו מונחת בתו בת השנתיים. פתאום אני מתמלא בעצבות שמשקפת לי את היום בו אהיה גם אני אב, עצבות על חוסר יציבות שתקשה עליי להרים את ילדיי על כתפיי בהיותם גוזלים קטנטנים. למזלי, התחושה המלנכולית הזו נמוגה ברגע בו עולה לתודעתי המחשבה שלמרות המגבלה השולית הזו - אזכה להיות אב למופת שיגדל את ילדיו במסירות אין קץ ויעניק להם דברים נפלאים אחרים.

חכמים ממני אמרו בעבר שהכל עניין של פרופורציה ושכאבו של האחד שונה מכאבו של האחר. הפרופורציה הזו מזכירה לי את הסדרה המרגשת "אימא יקרה לי" שעלתה לאוויר בערוץ 10 (לשעבר). לאחר שבועות של שידורי פרומו מסקרנים - שודר שלשום הפרק הראשון בסדרה בה יוצאת העיתונאית מיקי חיימוביץ' למסע אינטימי ומרגש, בעקבות נשים המוכנות לעבור דרך קשה ומייסרת על-מנת להגשים את החלום שבסופו יחבקו ילד.

הסדרה מתעדת רגעים דוקומנטריים נדירים ומרתקים של נשים זוגות המנסים בדרכים שונות להביא ילד לעולם, ועוסקת בשאלות שנוגעות בצורך ובמניעים שלהן להפוך לאמהות. חלקן עוברות תהליכים רפואיים פולשניים, חלקן מסכנות את בריאותן, את יחסיהן עם בני זוגן, נוסעות לצידו השני של העולם ובלבד שבסוף המסע תשמענה את הקול הקורא "אימא".

בעודי נרגש מסיפור חייהן של אותן נשים, יצא לי לחשוב על בחירתו המוזרה של האל, למי כן להעניק את פרי האהבה ולמי לא, תוהה על האופן החד בו בוחר הוא לגזול מאותן אימהות את הזכות הכל-כך טבעית ולגיטימית להביא ילד לעולם, ומתחיל להבין, ואולי בעצם לא, את אותה אמרה תנכית "נסתרות הן דרכי האל".

אמנם בשונה מהמקרה המדובר אבל כמעט בדומה לאותן נשים, גם אני חייתי שנים ארוכות בכמיהה בלתי פוסקת לזוגיות, לחיי חברה עשירים ורבגוניים, לעצמאות קיומית בעלת אמצעים בלתי נדלים, ולהכרה באדם הנוסף שבי - אותו אדם שנמצא מתחת למעטפת העבה של הנכות הפסיכולוגית, שהפכה לחלק בלתי נפרד מהדמות הרחוקה שהייתי בזמנו. למרות אותה מעטפת עבה שדמתה ל"קליפת הפומלית", היה בי אדם נוסף, אדם שלעולם לא הפסיק לחלום, לרצות, לקוות ולהאמין שיבוא יום ויהיה טוב יותר. כוח הרצון ליווה אותי לכל אורך הדרך ואפשר לי להיות נאמן לאופטימיות ולכמיהה עצומה לשינוי בחיי האישיים, שינוי אשר יהפוך אותי ביום מן הימים לאדם רגוע יותר, שלו יותר, אדם בעל שמחת חיים אשר יודה על זריחה חדשה ועל עוד יום חדש בעולם הנפלא בו אנו חיים.

אשקר אם אומר שיש לי מושג מה עוברות אותן נשים בדרך הנאמנה למען יהפכו לאימהות ביום מן הימים. המעט שאני יודע - מצביע על ביוץ לא סדיר, בדיקות פולשניות, הפסד ימי עבודה, טיפול הורמונאלי ממושך, טיפולי פוריות מתישים שחלקם מובילים למשבר משמעותי במערכת היחסים (ישנו אף מחקר המצביע על סיכוי לבגידה של אחד מבני הזוג במהלך הטיפולים), ועוד דברים נוספים המצריכים חוזק נפשי עצום.

למרות המסע המתיש הזה - אל תחדלו מלקוות, אל תחדלו מלהאמין, אל תוותרו על זכותן הטבעית להיות אימהות ביום בן הימים. מהלו את האמונה הזו בכמיהה בלתי פוסקת ליום בו תחתלו את ילדכם, גם אם בסופו של דבר יהיה זה ילד מאומץ. כוח הרצון - שהוא תכונה חיונית לחיים של הגשמה - יעמוד לצדכן ויעניק לכן כוחות שלא האמתן שהוא מצוי ברשותכן. עליכן רק להמשיך ולהיות נאמנות לאותה התקווה שתוביל אתכן בסופו של דבר לאותו יום מיוחל.

אני מודע לקשיים, מודע לבירוקרטיה, מודע לתשישות, מודע לסבל ולשאר ההליכים המייגעים. לעתים נדמה לנו שמאותו מקום חשוך, קשה מאוד לראות אור ולקבל בשורה נעימה ומיוחלת בה ניתן יהיה להיאחז. אך כשם שבליה חשוך ישנם כוכבים המאירים לנו ממעל, כשם שזריחת החמה מתרחשת מיד עם שקיעת הלבנה - כך לעולם אל תשכחו שביום מן הימים, בסופו של תהליך - תזכו למשש את בטנכן, "ליהנות" מבחילות, לחוש את תזוזות העובר, להביט בפניו בזכות הטכנולוגיה המתפתחת, לחבקו כאשר יונח על החזה מיד לאחר הלידה, להניקו, לגדלו, ולחנכו למצינות.

כולי בטחון שגם אותן נשים שהטבע לא עשה עמן חסד ואשר יבחרו באימוץ – גם הן ייהנו לא פחות מהמסע המרתק והמרגש שיחל עם סיומו הארוך של אותו הליך בירוקרטי, המסע הנפלא שיעניק לחייהן משמעות ויקנה לילדם חיים טובים אותם לא יכלו לקבל מאמם הביולוגית.

"אין חלומות בלתי אפשריים, ישנה רק הראייה המוגבלת שלנו לגבי מה שאפשרי..." (בת' מנדי קוני)

# 7

## יום אחד עוד תתגאו בהם (נכתב באוקטובר 2007):

לפני ימים אחדים דיווחו אמצעי התקשורת על מקרה שבו אב נחשד כי ניסה להטביע את ביתו הנכה בחוף תל-אביב. בכל פעם בה ניסתה ביתו הסובלת משיתוק מוחין לעלות ולנשום אוויר – חזר אביה וניסה מחדש לממש את זממו. האירוע המזעזע הזה רק ממחיש את מצוקתם של הילדים החריגים ומצוקת בני המשפחות, הטרודים בהתמודדות היום-יומית שמכתיבה המגבלה של ילדיהם. מתברר כי מדי-שנה יש לא מעט הורים שמוכנים לוותר על ההורות לילדם החריג ובוחרים להעבירו לידי גורמי הרווחה ולא לשאת בנטל. מנתוני משרד הרווחה עולה, כי מתוך 130,000 לידות המתקיימות בישראל - ננטשים מדי שנה כ-50 תינוקות בעלי פגיעה כזו או אחרת.

כיוון שאיני בא לשפוט את ההורים האלה ולאור בקשות רבות - בחרתי לפנות באופן אישי ולהעניק לאותן משפחות - זווית ראייה נוספת, המתארת את ההתמודדות האמיצה של הוריי שבחרו להיאחז בתקווה – למרות וכנגד כל הסיכויים. בין אם הנכם הורים לילדים מוגבלים ובין אם לאו - כולי תקווה שאוכל להפיח בככם את אותו משב רוח מרענן של תקווה, שהיה חסר כל כך לאותו אב שפרט לרחמים - אין בלבי שום סליחה ומחילה על המעשה הנורא שעשה. מי ייתן ויבוא בידי להיות הורה טוב יותר.

הפניה נכתבה אמנם על ילד זכר אך מיותר לציין שהכוונה גם לבנות המין השני. קריאה מפרה.

### **הורים יקרים:**

לפני מס' חודשים נשאלתי באחת מהרצאותיי "לו היתה לך אפשרות לחזור אחורה בזמן, לאיזה רגע היית חוזר?" לקח לי לא יותר משתי שניות על מנת להשיב את התשובה הכי כנה שיכולתי לספק:

"ללא צל של ספק הייתי חוזר ליום לידתי, אל אותן שעות נצחיות, אל אותו עיניו מתמשך שעברה אמי, שם, ברגע של תעוזה וחוצפה, הייתי אומר למיילד "תקשיב טוב, או שאתה מנתח קיסרי או שאשתך לא תזזה אותך בסיום המשמרת." כמובן שהקהל צחק מעוד "יציאה באין כניסה" שלי, אבל האמינו לי שהייתי משלם הון על מנת לחזור לאותו רגע ארוך בו שיקול דעת מוטעה לקח ממני את החיים שיכלו להיות לי.

החיים כמו החיים ממשיכים להם קדימה, זריחה אחר שקיעה, יום אחרי לילה, קיץ אחר חורף, וכל מה שנשאר הוא העבר שבחלקו מותיר בנו חותם. במשך 00 שנים לא ראיתי אף אחד ממטר וכנעתי עם לא מעט טיפשות לאותה רשלנות רפואית שנכפתה עליי. הזמן הפוך אותי עם השנים קורבן לנכות פיסית כמו גם לנכות פסיכולוגית אשר תכלא אותי מאחורי סורג ובריח. הפכתי לבחור מפוחד, חסר עמוד שידרה, חסר זהות, חסר עצמאות, תלולי בטירוף, נבהל מהצל של עצמי, בחור אשר עסק כל היום בהאשמות שווא כלפי האל שלמעלה בדבר אחריותו למצב אליו הגעתי.

הביטו בבנכם ושאלו את עצמכם מה אתם רואים? את התשובות רשמו על דף נייר, קפלו ותלו אותו על המקרר. המתינו זמן מה, וכעת נסו לחשוב קצת אחרת. הביטו בבנכם שוב וראו ילד מדהים עם חיוך שובה לב, ראו ילד שמתחנן לבטא את עצמו, ראו הר געש של פוטנציאל שמת לפרוץ החוצה אבל סלע גדול מונח על הלוע ומונע מהכישרון העצום הזה לבוא לידי ביטוי. האמינו לי הורים יקרים שאני יודע מה אתם עוברים משום שהייתי במקום הזה לפני המון שנים. ראיתי את הוריי, את הייאוש, את התסכול, את העצב, את הכעס, את חוסר חדוות החיים, ועוד לא מעט דברים הרסניים אחרים שלימים מאוחרים הובילו לסיום מערכת היחסים ביניהם. מצד שני ראיתי זוג הורים אשר לא הפסיק לחלום, לא הרים ידיים, לא איבד את החזון, והאמין שהבן שלהם יהיה הרבה יותר ממה שהם חלמו שיהיה ביום מן הימים.

אין לי ספק בכלל שיבוא יום ובנכם יהיה חייב לכם את חייו, אין לי ספק בכלל שהמון דמעות יזלגו מעיניהם של רבים וטובים כאשר יצעד הוא בגאוה ביום בר המצווה וישא ללא מורא ובכריזמטיות את נאום הדרשה שלו. ממש כשם שראיתי בעיני רוחי את עצמי מרצה בכנסים, ממלא אולמות, מרגש אנשים וזוכה לתשואות הקהל, כך גם אני קורא לכם לדמיין ולראות בעיני רוחכם את הישגיו של בנכם, את צעדיו הראשונים ללא ההליכון, את טקס בר המצווה, את האולם המלא, את האורות הנוצצים, את האורחים מלאי הגאוה, את הדמעות, ואת הרגש.

אין לכם מושג עד כמה הייתה אמי נרגשת ביום בו נכחה לראשונה באחת מהרצאותיי. אין לכם מושג עד כמה גאה היא בהישגים של בנה, הן החומרניים והן הרגשיים, אין לכם מושג עד כמה אבי מתמלא בגאוה כאשר הוא שומע מסוכן הביטוח שלו (שנכח אף הוא בכנס חשוב אותו חתמת) שהבן שלו ריגש 700 סוכני ביטוח. אתם צריכים לבוא הנה לאילת על מנת לראות לאן הגעתי בזכות אמונה, כוח רצון, אופטימיות, וחשיבה חיובית. כל זה לא היה מתאפשר לולי הוריי שלעולם לא חדלו מלהאמין.

במהלך הרצאותי אני פוגש מאות אנשים אשר היו רוצים המחאה עליה תהיה מצוינת המילה "הצלחה" ... רבים אחרים היו רוצים "אושר", "זוגיות", "בריאות", "קריירה" וכו' ... אך בחיים כמו בחיים אין המחאות מסוג אלה, מה גם שהכיסוי שלהם מוטל בספק. ממש כמו אותם אנשים, כך גם אני חייתי ובמשך לא מעט זמן לאותה המחאה, לאותו נס משמיי, אבל משקיבלתי את העובדה שניסים מתרחשים רק במחזות רחוקים - הבנתי שזכות הבחירה היא שלי ואך ורק שלי. באיזה שהוא שלב בחיי, הגעתי לצומת דרכים בה ניצבו בפניי שתי אפשרויות:

**האחת:** להמשיך להיות קורבן, לרחם על עצמי, ולחרבן את חיי שגם ככה לא היו משהו.  
**השנייה:** לקחת אחריות ולהבין שרק אני יכול להוציא את עצמי מהבוץ בו אני נמצא, רק אני יכול לאסוף את עצמי, לקחת שאיפה עמוקה, לאמץ דרך חיים שונה, דרך חיים המהולה בכוח רצון, בחשיבה חיובית, באמונה עצומה, בהערכה עצמית, ובאופטימיות חסרת פשרות.

אז משפחות יקרות, אני מגיע מאותו המקום בו אתם נמצאים. אין לי כוונה לשפוט אתכם חלילה, אבל בהמשך למקרה המזעזע בו אב ניסה להחריב את עולם משפחתו - אני מזמין אתכם לקחת אחריות, להתאפס, ולחדול מלהיות קורבן.

האל נתן לכם מתנה נהדרת – הדמיון. התחילו לדמיין את ילדיכם האהובים בימים טובים יותר, ראו אותם הולכים ללא עזרים כאלה או אחרים, ראו אותם מסיימים יסודי בהצטיינות, מנפנים בתעודת הבגרות בגאווה, מתנדבים לצה"ל ותורמים את חלקם, מקימים משפחה ומעניקים לכם נכדים. תחלמו יקירי, לעולם אל תפסיקו לחלום כי חלומות אכן מתגשמים, ואם אינכם מאמינים, אני מזמין אתכם להרצאותי על מנת לצפות בחלום שהתגשם, לשמוע איך הפכתי "טרגדיה" למפעל חיים, ואיך נכות הפכה לאיכות.

אל תוותרו עליהם כי ביום מן הימים הם יהיו עבורכם מה שאני היום עבור הורי. (גם אם הם לא יעבירו הרצאות מול 700 איש, אני בטוח שהם ימצאו את עצמם עושים משהו שיגרום להם סיפוק, גאווה, והערכה עצמית.)

**מחבק אתכם בחום וללא שיפוטיות וביקורתיות.**



## צרו היום את המציאות של מחר (נכתב באוקטובר 2007):

בתקופה האחרונה אני מקבל לא מעט מייילים בדבר אתר אינטרנט המושך אליו המון גולשים אשר רובם ככולם סקרנים לנוכח גילוייו של "הסוד". האתר מציג מאמרים כמו גם סרט שמורכב אמנם מכמה חלקים אבל הרעיון הכללי מדבר על כוחה של המחשבה ועל חלקה ביצירת המציאות בה אנו חיים.

אין לי בעיה עם ה"גילוי" הרועש הזה כמו גם עם האנשים שעומדים מאחוריו אבל חשוב להבין שלא מדובר ב"סוד כמוס" כלל וכלל. העובדה שמחשבה יוצרת מציאות ידועה מזה אלפי דורות, מסוקרת כמעט בכל ספרות רוחנית זמינה, וכבר שנים שמומחים בעלי שם בעולם הרפואה הקונבנציונאלית – אימצו את הגישה כאלטרנטיבה משלימה להחלמתו של החולה.

המחשבה היא אנרגיה בעלת תדר עצום שביכולתה להשפיע כמעט באופן מיידי על הווייתו של המציאות שהנכם מזמנים אל חייכם. העובדה המדהימה הזו - אליה נחשפתי לראשונה עם קריאתו של רב המכר "כוחו של תת-המודע" – הפחידה אותי בזמנו, משום שלא ידעתי כיצד לתעל את האנרגיה הזו לטובתי האישית. מפרק לפרק – למדתי על כוח העצום של המיינד, על הצורה בה הוא פועל, על הקשר שלו ליקום חסר הגבולות, ועל התוצאות המוקרנות אט אט על מסך המציאות של חיינו, תוצאות שאנו יוצרים בעצמנו ע"י הצורה בה אנו חושבים, מתבטאים ומאמינים.

למען הגילוי הנאות, אציין שהספר עף לארון בבעיטה מיד לאחר קריאתו של הפרק הראשון. שנים שהייתי לכוד בפנטזיה שאשת חלומותיי תתדפק על דלתי ותכניס לחיי את הקשר הזוגי עליו חלמתי. שנים בהן האמנתי ברוב טיפשותי שהמציאות בה רציתי להיות - תיווצר מעצמה. כל כך חסר אמונה הייתי, כל כך מפוחד, כל כך מרוכז בתחושת הקורבן - עד כי סירבתי לקבל את העובדה שצמיחה אמיתית היא זו הבאה מבפנים. כשם שהספר עף לארון, הוא חזר משם ולאחר שהוא נקרא במלואו – הבנתי את כוחו של "הסוד" עליו כולם מדברים. בחודשים שיבואו לאחר מכן, ראיתי בעיני רוחי את המציאות בה ברצוני להיות, את החיים אותם ברצוני לחיות, את הסביבה בה אני רוצה לגור ואת האנשים החדשים עמם בנכונותי להימצא. עם הזמן שיניתי את דפוס החשיבה שלי, האמונה שלי, הכתיבה שלי והתבטאותי שבע"פ. ששה חודשים לאחר שהמודעות הגבוהה הזו הפכה לחלק בלתי נפרד מחיי, מצאתי את עצמי על מטוס לדרא"פ – לטיול ששינה את חיי מקצה לקצה.

כוח הרצון היה לצדי מאז ומתמיד אבל אחד הכלים החזקים ביותר אשר הנחה, מנחה ומן הסתם עוד ינחה אותי לאורך הנצח – הוא האמונה במטרה.

כאשר כבר יש לי מטרה ברורה ומוגדרת – אני מאמין בה ממש כשם שאני מאמין בזריחתה של החמה בבוקרו של יום המחר. בעצם ההתניה הזו – אני מעניק למטרתי סיכוי של 100% שהרי ואין מצב שהשמש לא תזרח עם רדתו של הירח. האמונה האבסולוטית הזו - אינה משאירה מקום לשום ספקות, רומסת את הפחד המגייח מדי פעם ומאפשרת לי לראות ולחוש את המציאות שכבר נוצרה עבורי ביום בו הענקתי חיות למטרתי.

אל תחשבו על הדרך בה דברים יקרו, אין זה מתפקידכם וזה כל היופי שבדבר. שימו את ביטחונכם בעובדה שדברים כבר קורים, זזים, מחלחלים, נוצרים ומתחילים להתהוות ולהיות חלק בלתי נפרד מהמציאות בה ביקשתם להיות. אמצו לכם מנטרה וכתבו על פתק קטנטן את תמציתו של השינוי אותו אתם שואפים להחדיר לחייכם (לדוגמה: "השינוי הזה הופך אותי לאדם אשר רציתי להיות").

המעבר שלי למרכז הולך וקרב אבל התחלתי לחיות אותו כבר ביום בו החלטתי עליו. למרות שעדיין לא מצאתיה, אני סמוך ובטוח שישנה דירה אחת המחכה רק לי ואשר תיראה בדיוק כמו שדמיינתי לעצמי. אני לא מבזבז ולו גם שנייה בודדה על האופן בו אמצא אותה. אני יודע שהיא נוצרה בשבילי ביום בו ביקשתיה ובטוח שבזמן הנכון – היצירה הרוחנית הזו תממש את עצמה ותהפוך למשהו פיסי. אני רואה בעיני רוחי את הסביבה הירוקה בה אגור, את הגינה הפרטית שתהיה חלק מדירתי, את כיסאות הפלסטיק שבחצר ומסניף את ריח האדמה לאחר הגשם. אני יורד לפרטי פרטים ומפרה את דמיוני בעיצוב הדירה - החל מדלת הכניסה, החלונות, התריסים, ארונות המטבח, הריהוט, המצעים, וכלה בברזים, בכיורים במקלחת וכו'...

אם זה "הסוד" עליו כולם מדברים – הרי שאני צריך להיות בר מזל על שגיליתי אותו לפני אחד-עשר שנים.

## "סוד כמוס" לחשוב עליו:

אתם הקברניטים היחידים של ספינת החיים שלכם. יש לכם כוח עצום ליצור כבר היום את המחר אליו ייחלתם. ברו את המילים בהם הנכם משתמשים, סננו את המחשבות הפוקדות את ראשכם, דמיינו וראו בעיני רוחכם את המציאות בה ברצונכם להיות, הגדירו אותה היטב, געו בה בעיניים עצומות, כתבו עליה, דברו עליה, הצהירו עליה, שירו עליה, ציירו אותה, צבעו אותה, הדביקו אותה על המקרר, ראו עצמכם חלק בלתי נפרד ממנה וצפו לה בכמיהה ומתוך ביטחון אבסולוטי שהיא תתממש בקרוב.

אם תדעו למהול את ההמחשה הרוחנית הזו באמונה חזקה, באמונה הדומה לעובדה שאחרי הסתיו מגיע חורף ואחרי החורף מגיע האביב – הרי שיצרתם לעצמכם מציאות מדהימה שתוקרן על מסך חייכם בזמן שהיקום ימצא לנכון.

עשר שנים של מחשבה, עשר שנים של בחירה, עשר שנים של אמונה, עשר שנים של כוח רצון, עשר שנים של דמיון ... עשר שנים בהן עיצבתי לעצמי מציאות מדהימה, מציאות אותה יצרתי ביום בו הכרתי את כוחו העצום של המיינד.



## שלוש "קטנות" על האנטיביוטיקה הטבעית של הנפש – ההומור (נכתב בספטמבר 2007):

לפני מס' שבועות אמרה לי ידידה יקרה משפט נבון האומר:

"כשם שאוכל הוא מזון לגוף – ההומור הוא המזון לנשמה". ... בנוסף למשפט רב המשמעות הזה, אין ספק שאם נשתמש בתבלין הנפלא הזה – בחוש ההומור – הרי שנספק לנפשנו את האנטיביוטיקה הטבעית של הבריאה.

לאחר מס' שבועות באינקובטור, הליכה על ארבע עד גיל חמש, שיקום פיסי, ניתוחים ואשפוזים, שוב שיקום ארוך, ולאחר התאוששות נפשית מדהימה – כל שנותר משינוק המוחין שלי הוא צליעה קלה בלבד. אמנם הצליעה הזו הורידה אותי סופית מכוונתי להיות דוגמן הבית של "קסטרו" אבל שמעתי שיש סיכוי סביר שאהיה כוכב על המסלול הנוצץ של בית ליונשטיין.

החסכים אותם נשאתי מהילדות גרמו לי להיות פגיע במיוחד – דבר אשר הוביל לרגשי נחיתות לא מבוטלים ואשר השפיע על התנהלותם של חיי בחברה. המהפך העצום שחל בחיי מאוחר יותר - הוביל אותי בין היתר לשחרר את הילד הפנימי שבי, ילד משוגע שלא חוסך בהומור פנימי ושאינו מפסיק להפתיע ולעיתים גם להביך את הסובבים אותו.

אמנם כבר כתבתי על סגולותיו של ההומור אך מאחר ובסיפורי, אני מנסה להביא מוסר השכל אשר יקנה לכם כלי יעיל עמו תוכלו להתנהל ולשפר את חייכם, בחרתי להביא בפניכם שלוש "שריטות" אישיות נוספות - אשר עוזרות לי לקבור עמוק באדמה את השאריות האחרונות שצצות מדי פעם – הלא הן גרורותיה של הנכות הפסיכולוגית. אגב, אם בסיום הקריאה תצאו מתוך נקודת הנחה שאיני שפוי – זה בסדר, גם אחותי חושבת עליי בדיוק את אותו הדבר. קריאה מהנה ואם תאמצו לקח כזה או אחר, הרי שכבר היה לי שווה להיוולד עקום.

### שריטה מס' אחת:

לפני מס' חודשים שבתי לביתי לאחר שיחה מפרה עם אחת האקסיות שלי, באחד מבתי הקפה היותר שקטים של אילת. בעוד שהשעון הראה שעתיים לאחר חצות – עצרה אותי ניידת תנועה לבדיקת שכרות שגרתי. לאחר בדיקת הניירת עכבו אותי רבע שעה וזאת למה? משום שלא הצלחתי ללכת בקו ישר. לא שהייתי שתוי אבל גם לא היה לי כוח לשכנע את השוטר שמהו נדפק בסימטריה של הליכתי בזמן הלידה. אז מי אמר שהמשטרה שלנו לא מבצעת את עבודתה בנאמנות?

(אם עדיין לא נפל לכם האסימון, דמיינו את הסטנדאפיסט יעקב כהן – מחקה הליכה של צולע)

### שריטה מס' שתיים:

לא מזמן שודרה בערוץ השני סידרה בה חיפש אורי גלר "יורש". אמנם לא עקבתי אחר הסדרה משום שאיני מאמין בחיירוטים, אבל משהו בפרק הזה גרם לי לשתף איתו פעולה. במקום להניח כפית על הטלוויזיה ולחכות שיקרה לה משהו, חשבתי על רעיון יותר מקורי. הבאתי סולם, טיפסתי שני שלבים, ישבתי על הטלוויזיה וחיכיתי שעה בתקווה שאולי תתיישר לי הרגל. אחרי שעה התבאסתי לגלות ש"לא התיישרה ולא נעליים", מאוכזב עד עמקי נשמת הליכתי לישון בתקווה שהכל באמת לטובה.

### שריטה מס' שלוש:

ישנן לא מעט קלישאות על ה"ערסים" של בת ים. אחת מהן קשורה לאופן בו הם פונים ומתחילים עם מישהי במועדון.

לפני שנה בערך, לאחר התניית אהבים, פנתה אליי חברתי והזכירה לי את אותם "מכרים" מבתי ים. בציניות המיוחדת רק לה היא שאלה: "תגיד ממוש, זה כאב כשנפלת מגן עדן?" לא לקח לי יותר מעשר שניות והשבתי לה במלוא הרצינות: "בטח שכאב לי כפרה, למה את חושבת שאני הולך ככה?"

### הומור ... אחלה דרך לחתום סקס טוב, להתחבק וללכת לישון.

מה נסגר איתי אתם שואלים!?

תקראו לי לא שפוי, תקראו לי מטורף, מצידו תחשבו שאני צריך אשפוז, אבל מאז שלמדתי לא לדפוק חשבון - לא לאחרים ובעיקר לא לעצמי – הבנתי שההומור הוא התרופה האמיתית לרוב תחלואי המין האנושי.

על מקרים הזויים נוספים שיכלו לקרות רק לי - תוכלו לקרוא בספר "לחלום, להעז, להגשים", וביתר ספריי.

# 10

## אל תענישו את עצמכם על טיפשותם של אחרים (נכתב בספטמבר 2007):

כמה פעמים "עקפו אתכם באלגנטיות" בתור לכספר בבנק?

כמה פעמים הגיח נהג חצוף ובלתי בוש תפס את החניה לה חיקיתם דקות לא מעטות?

כמה פעמים סטיתם מנתיב נסיעתכם משום ש"חתכו" אתכם בברוטאליות בכביש המהיר?

כמה פעמים שמעתם את המשפט "אני רק צריכה מרשם" בתור לרופא המשפחה שלכם?

שיחת חולין מקרית שניהלתי השבוע עם חברה טובה שסיפרה על מתיחות השוררת בינה לבין אחותה – העלתה לתודעתי מקרה שאמנם לא דומה במהותו לסיפורה, אבל המחיש את העובדה שאנחנו בוחרים להעניש את עצמנו על חוסר בגרותם של אחרים וכך בעצם אנו לוקחים חלק באותה התנהגות שיכולה לפעמים להיות גובלת בטיפשות.

המקרה אירע לפני ארבע שנים, זמן לא רב לאחר שעזבתי את מקום עבודתי הקודם. לאחר הכניסה לתפקידי החדש במקום בו שעוה העבודה היו נוחות הרבה יותר - יכולתי לעסוק בדברים שונים שתמיד רציתי לעסוק בהם. אחד מהדברים אשר פינתי אליו זמן היה חדר הכושר. העבודה במשרד פשוט חייבה אותי להגיע לאימון לפחות 5 פעמים בשבוע, ולא – הייתי מתנוון, כמו גם היה סיכוי סביר שמוחי היה מתאדה אט אט מכמות הנירת שהציפה את שולחני.

עקב מגבלתי, ביקשתי בזמנו מהנהלת חדר הכושר, היתר להחנות את רכבי בחניון התת-קרקעי של המלון, במקום בו יש גרם מדרגות המוביל היישר לפתחו של חדר הכושר. עקב בעיות הביטחון הקיימות למרבה הצער במדינה כשלנו, נאלצתי להמתין 5 שבועות עד שקיבלתי את אישורו של הקב"ט הראשי, תוך מתן התחייבות אישית לנהוג ע"פ נהלי הבטיחות הדרושים. הנהלים הצריכו ממני עם הגיעי לחניון, למסור את שמי לשומר, להוכיח שיש לי אישור מהקב"ט הראשי, ולאחר אימות הנתונים עם פקידת הקב"ט, הורשתי להיכנס למתחם.

במשך חודשים ארוכים, לא היו שום בעיות מיוחדות והכול התנהל כשורה. בהגיעי, ביקשתי משומר החניון לאמת עם פקידת הקב"ט את האישור שניתן לי, ושניות ספורות לאחר מכן - הורשתי להיכנס. אלא שהזמנים השתנו, כוח האדם עבר ריענון, ולחניון הגיע שומר חדש. עם הזמן, ולאחר שכבר זכה להכירני די טוב (אחרי הכל, הוא ראה אותי כל יומיים), בחר הבחור "לשחק משחק זול" בו העמיד פנים כאילו לא ראה אותי מעולם, וכל פעם מחדש נתבקשתי "לרענן" את זכרונו בנוהל הקיים לגביי.

ברורים לי לגמרי הנהלים של בית המלון אבל יש טאקט כמו גם פרופורציה לצורת התנהגותו של אדם. אותו שומר כאמור, ראה אותי כל יומיים ובמשך 4 חודשים ברציפות, אך כל פעם מחדש הוא בחר להתנהג כאלו הייתה זו הפעם הראשונה בה ראה אותי, דבר אשר ללא ספק היה מרגיז כל אדם המגיע דרך קבע למכון הכושר בו הוא מתאמן.

באחד הימים הגעתי למתחם החניון והבחנתי שמרפי (הוא עם החוקים) מחייך כרגע עד עמקי נשמתו. פניתי לשומר בברכת "ערב טוב" מנומסת וציפיתי שאולי הערב יקרה "נס" ואותו בחור יזכור אותי סוף סוף, ירים את המחסום ויאפשר לי להיכנס ללא אותה בירוקרטיה שארכה לעתים מס' דקות. מציאות לחוד וחלומות לחוד. הוא הרים טל' לקצינת הקב"ט, בירר עמה את הפרטים וחזר אליי עם תשובה שאין לי אישור. פניתי אליו בבקשה שיברר שוב מאחר ונפלה כאן טעות אך הוא סירב בכל תוקף. ניסיתי לדבר על לבו בכך שפניתי אליו שוב והסברתי שאני בחור קצת מוגבל המתקשה להחנות את רכבו מחוץ לחניון וביקשתי שינסה לברר שוב מתוך וודאות גמורה שנפלה כאן טעות. הוא עשה טובה שענה לי בכלל ואמר "מצטער, אלו הנהלים" והוסיף "אתה חוסם את שאר הרכבים שרוצים להיכנס".

אמנם אני מרוקאי, אבל עם פתיל יחסית לא קצר. חניתי את הרכב בצד, הרמתי טל' לפקידת הקב"ט ותוך פחות משתי דקות נכנסתי עם רכבי לחניון. במשך כל האימון רתחתי על אותו שומר. היה לי ברור שכבר לא מדובר כאן בנהלים, מדובר אך ורק בצרות עין, במסכנות, ובמקרה היותר קיצוני - בטמטום. הכעס נמשך לא מעט זמן ונפרק על מכשירי הכושר. רק כאשר שבתי הביתה והתענגתי על מקלחת מרעננת – נפל לי האסימון.

שאלתי את עצמי על מי אני כועס? הרי לא היה ספק בכלל שאותו שומר עשה את שעשה ומן הסתם ימשיך לעשות זאת מתוך דחף שמקורו בקנאה וצרות עין. הרי הוא חיפש שאעניק לגיטימציה להתגרות המוזרה בה בחר, ושזו הגיעה מצדי - הוא היה בא על סיפוקו. באותו יום נשבעתי לעצמי שיהיה זה היום האחרון שבו אתן לו את התענוג הזה.

יומיים לאחר מכן וכמו שציפיתי הוא שאל אם יש לי אישורי כניסה. אני, מחויך מתמיד ביקשתי שירים טל' לפקידת הקב"ט, אפילו הצעתי לצלצל אליה בעצמי ובכך אחסוך לו את הטרחה. לאחר שיחה קצרה - נכנסתי עם הרכב. כך זה נמשך ונמשך עד שמישהו בהנהלה הבין שהיו לקוחות פחות מאופקים ממני, ולאחר זמן מה - הוא הועבר מתפקידו. אמנם עד שזה קרה נאלצתי להמתין לא מעט "קטנות" עד שיקבל את האישור עליו ידע מראש, אבל לא הבאתי אותו על סיפוקו.

### **מסקנה:**

במהלך החיים, אנו נתקלים בלא מעט אנשים אשר בחוסר בגרותם מצליחים להעלות לנו את רף העצבים לשיאים חדשים. אנשים מסוג אלה פשוט מתחננים שנעניק לכעס לגיטימציה וכך הם באים על סיפוקם וגוררים אותנו בצורה אלגנטית לאותו מקום נמוך וממורמר בו הם נמצאים. למרות כל הזעם והכעס, אל תתפתו ליפול ברשתם. היו סובלניים, חייכו, דבר לא יקרה אם תחכו עוד שתי קטנות בתור לקולנוע, בקופת החולים, בסופר, ובעיקר בפקקי התנועה שיוצרים הכבישים העמוסים לעייפה.

אז לימדו מניסיונו של צולע, עשו לעצמכם טובה ואל תענישו את עצמכם על טיפשותם של אחרים.

לא מזמן סיימתי לקרוא את ספרו המרתק של חאלד חוסייני – "רודף העפיפונים". הספר מספר על אמיר חוסן, שני ילדים שנולדו בקאבול בירת אפגניסטן בשלהי שנות השישים. אמיר הוא בנו של איש עסקים מכובד, וחוסן הוא בנו של עלי – המשרת העובד בבית משפחתו של אמיר לאחר שהתייתם מהוריו שמצאו את מותם בתאונת דרכים טראגית. למרות שינקו משדיה של אותה מינקת, השניים גדלים יחד בעולמות שונים, ספק חברים, ספק אדון ומשרת, וגורלותיהם נשזרים זה בזה, עד שאחד מהם בוגד בחברו, ואילו האחר, מוכיח כי נאמנותו לרעהו חשובה לו אף יותר מחייו.

שיחת טלפון מידיד משפחה מחזירה את אמיר חזרה לאפגניסטן שנים אחר-כך, בעת שלטון האימים של הטליבאן, כאשר אמיר הוא סופר אמריקני מכובד. החזרה לארץ מולדתו שהיא עתה מדינה הרוסה, ענייה ונתונה לשלטון אימים – מציבה בפניו משימה מסוכנת המאלצת אותו לעמוד שוב מול עברו, ממנו טרם ידע מנוח ואשר הציף בו זיכרונות שעינו אותו במשך שנים לא מעטות.

הספר העלה לתודעתי רגעים לא מעטים מחיי העבר שלי, רגעים שהדחקתי לאורך השנים ובכל פעם שבה עלה לו זיכרון מארכיון העבר שלי – הייתי מתכנס בתוך תוכי ומזיע כאילו חזרתי אחורה בזמן אל אותן תקופות לא פשוטות, וחייתי שוב כאסיר באותו בית הכלא הנפשי שיצרתי לעצמי.

בדומה לאמיר שהתקשה כל כך להביט אל עברו, כך גם אני הייתי עסוק בניסיונות מתישים לרמוס את עברי ולהחביא תחת השטיח את אותם מראות עבר עגומים. למרות שחלפו המון שנים מאז, אני עדיין מוצא את עצמי שבו בדמעות אותן יצרו ילדי בית הספר בעודם אומרים את כל אשר על לבם, מושיטים אצבע ומלגלים בקול על צורת הליכתי. זיכרון נוסף בו אני נלכד - מחזיר אותי אל ימי התום בהם נחשפו חלק מחבריי לאהבתם הראשונה. החיבוק שראיתי, הליטוף, הנשיקה, הפרפרים מעוררי הקנאה, הסודות הכמוסים בהם שיתפו אותי ואשר חשפו בפניי סיפורים מחדר המיטות, כל אלו היו יכולים להוציא מכיסי את כל ההון שבעולם ולו רק שגם אני אהיה זה שאזכה לשתף את חבריי בהתנסות המינית הראשונה שלי, התנסות שתגיע המון שנים לאחר מכן. ארכיון העבר שלי מחזיר אותי בין היתר אל ימי ההתבגרות בהם אפשרתי לחבריי לבחור אותי במקום שאני אהיה זה שאבחר אותם. כל כך חסר ביטחון הייתי עד כי נגררתי בעל כורחי למקומות בהם מעולם לא אהבתי להיות אבל גם מעולם לא העזתי לקחת יוזמה ולהיות זה שיקבע את המקום בו השתוקקה נפשי להימצא.

לפעמים יוצא לי לשמוע על אנשים הכמהים לחזור אל אותו הגיל בו הרשו להם הוריהם להשתובב ערומים על החול הלח שבשפת הים, ללא מחשבות על המחר, ללא דאגות, ללא חובות מחיי היום יום, ללא חסכים ועכבות, פשוט להיות שם עם הדלי, הכף, המגרפה, וארמון החול שתשטוף הגאות שעות ספורות לאחר מכן. בשמחה הייתי מצטרף לאותה כמיהה וחוזר לגיל התמימות בו הייתי מוגן מכל פגע, אלא שבניגוד לכולם – הייתה זו ילדות בה זחלתי על ארבע כשגופי הימיני פרפר שלא מרצונו וראשי היה מוטה כדרך טבע לצד ימין.

למרות הרצאותי הרבות וגישת החיים הבריאה אותה אימצתי, לפעמים גם אני נוטה לשכוח את העובדה הפשוטה שלעברי יש חלק נכבד והכרחי ביצירת המקום בו אני נמצא כיום. חאלד חוסייני, בסיפורו על אמיר חוסן – הזכיר לי שלולי עברתי את שעברתי בחיי – לא הייתי זוכה להגיע למעמד אליו הגעתי, בין אם חומרי הוא ובין אם רוחני. עברי בנה אותי, לימד אותי, עיצב לי אישיות, ביגר אותי, חישל אותי אך יותר מכל - אפשר לי לבחור אלו מהדברים אני לוקח עמי לעתיד כלקחים בונים, ואלו אני משאיר במחסן הזיכרונות בתור אבני דרך אותן הייתי חייב לעבור על מנת להבין את מהות קיומי. עם סיום הקריאה של רב המכר האיכותי הזה, נחשפתי לדבר נוסף שהדהד במוחי ללא שליטה. בשעה שאמיר פחד כל כך מעברו ומהאנשים שאילצו אותו לבגוד בחברו, אני הייתי האדם שחשש מהעובדה שהדמות בה בגדתי הייתה דמותי שלי.

### תובנה:

בין יתר שיעורי החיים שלמדתי ממורי הרוחניים, ישנו משפט שאומר: "הפסיקו להיות שבויים בעברכם והתחילו כבר עכשיו בעבודת האדריכלות של עתידכם." ... אין ספק שיש המון אמת ותבונה במשפט הזה אך ייתכן וחלק מכם יצטרך לאזור אומץ ולשוב אל עברו על מנת ללמוד יותר, להבין מס' דברים, אולי גם למחול, ולסגור מעגל אותו השאיר פתוח לפני כן וכך שנים. העבר כבר חתום ונעול והדרך היחידה בה יכול הוא להשפיע על חייכם היא בכך שתעניקו לו לגיטימציה. התענגו על הזיכרונות הטובים וקחו את הלקח מהזיכרונות הפחות טובים. זכרו שאין זה נכון לטאטא את עברכם תחת השטיח משום שהאדם שהפכתם להיות – הגיע למקום בו הוא נמצא בזכות אותו עבר, בין אם מתוק הוא ובין אם מר.

לפני שבועיים הגשתי את מכתב התפטרותי ממקום עבודתי - שם סגרתי לא פחות מ-5 שנות עבודה. באופן מוזר מצד אחד אבל לגיטימי מצד שני - רק כאשר אתה עוזב מקום עבודה בכלל ותפקיד שכזה בפרט, אתה מתחיל להבין עד כמה מוערך וחשוב היית במערכת המשומנת ששמה הנהלת חשבונות. עם מילות עידוד מחממות, איחולי הצלחה, השארת דלת פתוחה ולחיצת יד כנה - ידעתי שניתן התוקף הרשמי לעזיבתי את העיר שגידלה והפכה אותי למי שהנני.

בימים האחרונים אני מוצא את עצמי נערך נפשית ופיסית לקראת המעבר הצפוי. חיפוש דירה חמודה במרכז השרון, פגישות עם שוכרים פוטנציאלים להם אשכיר את דירתי וטיפול בניירת ובשאר עניינים המאפיינים שינוי שכזה. תוך כדי תיוק של ניירת מצטברת אשר זעקה זה זמן רב לתשומת לב, הבחנתי בעותק ממכתב אותו שלחתי לחברה טובה לפני מספר שנים. בעודי קורא את הפסקה האחרונה, יכולתי לחוש בצמרמורת אשר עברה בגופי וזאת לנוכח הנבואה שהגשימה את עצמה, ארבע שנים לאחר שנכתב.

לאחר התלבטות לא קלה, בחרתי לפרסם את המכתב כמו שהוא, למעט השמות ששונו/הוסרו ולמען השמירה על צנעת הפרט. יש לי תחושה שלאחר קריאת המכתב ובהמשך למסקנה המובאת בסוף, גם אתם תפנימו את העובדה החד-משמעית שלמילים אותן אנו מביעים בין אם בע"פ ובין אם בכתב - יש משקל לא מבוטל על המציאות שאנו יוצרים לעצמנו. העובדה הפשוטה הזו עלולה לעורר פחד מצד אחד, אבל מצד שני - ניתנת לכם בזאת ההזדמנות לברור ולבחור את המילים בהן הנכם משתמשים, מתוך אמונה ותקווה שהמילים כמו גם המחשבות החדשות - יעלו על מרבד מציאותכם ביום מן הימים.

**"יולי 2003, נועה שלי,**

אשרי האיש שאמר "אין חכם כבעל ניסיון". לאור השינויים שאת עוברת בתקופה האחרונה, בחרתי לשתף אותך בלקח אישי, בסיפור קצר אשר בתחילה נראה היה כאילו מישהו שם למעלה החליט לצאת איתי קצת לא הוגן... לימים מאוחרים יותר התברר לי שחסר ההגינות הזה עשה עבודה נפלאה.

בבואי לאחת מחב' העפר והפיתוח היותר גדולות והמצליחות בדרום הארץ, ולאחר שגיליתי לאיזה מערכת הנה"ח הרוסה נכנסתי, כל שרציתי לעשות הוא לעוף משם כמה שיותר מהר. מיותר לציין שמדובר בחברה ענפה במיוחד אשר עוסקת בסלילת כבישים, בניית בתים, תשתיות, וכו'...

מצד אחד לא קל לשקם מערכת כזו בעוד שהמנהלים לוחצים ולוחצים שהרי וגם אותם לוחצים מנהלי הבנקים לקבלת מאזן מוכן, מצד שני ניצב בפני אתגר כזה שדרבן אותי להראות תוצאות טובות ומדייקות, אותן תוצאות שמקפיצות אותך 10 מדרגות מעלה.

לאחר תקופה לא קצרה ובהחלט לא קלה של עבודה מאומצת ואף מפרכת, אחרי הכל, מנה"ח ראשי ומנהל הבטחת איכות גם יחד, זה בהחלט לא דבר פשוט - הגעתי לאותה רמה שייחלתי לעצמי והצבתי מערכת נפלאה אשר נותנת למנהליה מצב אמת בכל זמן נתון. ההערכות לא איחרו להגיע והם מקוטלגות בתיק ההמלצות האישי שלי.

בבוקרו של אביב חמים, אפריל 2002, הוחלט להביא לחברה מבקר פנים אשר יתרום מניסיונו וינסה לקדם את המערכת שהולכת וגודלת בקצב מטורף. כבר באותה שיחת היכרות ומייד עם לחיצת היד הבנתי שהמקום הזה לא יהיה כמו שהיה ושיום המחר יהיה שונה לחלוטין מיום האתמול.

שבעה מנה"ח וחשבי שכר עזבו את החברה מאז הגיע אותו הבחור למשרדי חב' התשתיות הענפה. מתח, עצב, אי שקט, התנשאות לא מבוטלת, סנקציות, חילוקי דעות, חדירה לפרטיות, נהלים חדשים ומסורבלים... ועוד לא מעט דברים שליליים - הפרו את שלווה רוחי וגרמו לי להביא הביתה את כל אותם רגשי הזעם שהייתי נטען בהם כל יום מחדש.

לא הבנתי מדוע ואיך יכול אדם להתנהג בצורה בה התנהג אותו מבקר פנים שהיה חייב להצדיק את משכורתו בדרכים שלא עולות בקנה מידה עם ערכי היושר בהם דבקתי מאז היותי למנה"ח. לאחר תקופה לא קצרה, הבנתי דבר אחד חשוב, דברים לא קורים סתם כך, לכל דבר יש סיבה. באותם ימים מעורפלים וטעונים לא הצלחתי להבין את אותה הסיבה. היום, חצי שנה אחרי, אני יודע שאותו מבקר פנים עשה עבודה נהדרת.

עזבתי את החברה למרות כל "הרמות הגבה" של חבריי שכן אחרי הכל מדובר בחברה מצליחה מאוד. אני קם כל בוקר עם חיוך, הולך למקום עבודה חדש שם הזמן טס, כבר תקופה ארוכה שאני הולך בלי שעון, העובדה שאת השינויים שעשיתי במקום עבודתי הנוכחי - שום מנה"ח לא עשה למרות שניסה, פשוט מעוררת גאווה, שעות העבודה התקצרו להם וסופי השבוע התארכו להם (לעומת מקום העבודה הקודם), אני פנוי כעת לדברים אשר אז היו בגדר חלום, שהרי וממש בימים אלה אני נפגש עם מס' אנשים שהולכים לשלב אותי בסדנאות כאלה ואחרות, אני מתאמן יותר מבעבר במכון כושר, והדבר החשוב ביותר, יש לי תחושת בטן עמוקה שממש בקרוב אני הולך להפוך את הפאזל של חיי - ליצירת אומנות מושלמת.

מקווה שתמצאי כאן לא מעט חומר למחשבה, מעריך אותך ומודה לאל על הידידות שלנו...אייל."

### **מסקנה:**

בהמשך למציאות שיצרתי לעצמי, ארבע שנים לאחר כתיבת המכתב, המסר הנוסף שבאתי להעביר הוא שגם אם אדם/עובד/מנהל חדש נקרא אל חייכם ו"מזיז את הגבינה שלכם", דעו שיש לכך סיבה.

לעתים הסיבה האמיתית נראית לעין רק לאחר מס' חודשים, אבל אז אתם מבינים שהיה שווה לעבור את כל "מדורי הגהנום" שעברתם ולו רק על מנת להגיע ממקום/מעמד אחד למקום/מעמד אחר.

היו סובלניים, כבדו את התהליך אשר אתם עוברים, הבינו שדברים לא קורים סתם כך ובמוקדם או במאוחר, תקבלו את התשובה.

כאדם המאמין כי הצלחה אמיתית מהולה בתרומה למען הקהילה, אני נוהג להרצות מדי פעם בפני עמותות וגופים שונים אשר תומכים ועושים ככל שביכולתם למען נזקקים שלא שפר עליהם מזלם.

לפני מס' שבועות קיבלתי שיחת טלפון ממתנדבת שעושה לא מעט למען קהילת העיוורים באילת. היא הביעה נכונות להיפגש, שאלה האם אהיה מוכן לנדב שעתים מזמני, וסיפרה שהגיעה אליי דרך אחות מבית החולים יוספטל בעיר ואשר נכחה באחת מהרצאותי. שניות ספורות לאחר ניתוק השיחה חשבתי לעצמי איך אעביר הרצאה לקהל שכזה, שהרי חלק ניכר מההרצאה מלווה במצגות אור-קוליות שתוכן אינו מדובב ע"י קריין. סימני השאלה הללו נותרו באוויר עד אשר שיתפתי את אותה מתנדבת באותה הדילמה.

ההרצאה התקיימה מס' שבועות לאחר אותה שיחה טלפונית וימים ספורים לפני ראש השנה התשס"ח. זו הייתה הפעם הראשונה בה הגעתי להרצאה ללא מקרן, ללא מערכת סאונד, ללא מחשב נישא וללא האבזרים הטרוויאליים עמם אני מגיע להרצאותי. כבר עם היכנסי לחדר יכולתי לחוש בתחושה לא מוכרת, תחושה זרה שתחשוף אותי דקות ספורות מאוחר יותר אל עולמם של אנשים מדהימים שאיבדו את מאור עיניהם באמצע החיים, לאחר שהספיקו לראות את פלאי הבריאה, לאחר שספגו את הכחול של הים, את צבעיה המרהיבים של השקיעה, את צבעם התכול של השמיים ואת שאר הנופים שברא האל בכל פעם בה קיבל השראה והחל לצייר במכחול את יצירת המופת האישית שלו.

מהר מאוד הפכתי ממרצה לנוכח בהרצאה שבה המרצים הם אנשים מיוחדים להפליא שלא איבדו את שמחת החיים, שלא חדלו וולו אף לרגע מלראות את העולם בעיני רוחם. בעודי נפעם מגישתם הבריאה לחיים בכלל ומרמת מודעותם בפרט, יצא לי לחשוב על חיי, על האדם שהפכתי להיות עם השנים. יצא לי לחשוב על אותה תקופה ארוכה בה הייתי קורבן, כואב, עצוב ומיוסר על החלטתו של האל לגזול ממני את היכולת לרוץ ולקפוץ. אני, שמעולם לא רצתי ואפשרתי לרוח ללטף את פניי, שמעולם לא קפצתי ככל ילד על סימני הגיר במשחקי הקלאס שכבר נמוגו מהעולם, שמעולם לא השתתפתי במשחקי התופסת – פתאום מתחיל להבין עד כמה מתגמדת המגבלה שלי אל מול אותם אנשים שנהנו בעבר ממראות עולם וכעת הם חוזים באותם מחזות - רק בעיני רוחם.

בנסיעה חזרה לביתי מזכרתי בטיולי בדרא"פ, שם יצא לי לפגוש בחור עיוור כבן 32 שראה חצי עולם בעיני רוחו. חוש השמיעה המפותח שלו אפשר לדמיונו להציף לתודעתו את מראה הים כמו גם את צבעו של הקצף הלבן שיצר גל שנשבר על החוף. הוא יכול היה לראות את ההרים, את העצים, את הקופים, את המפלים, את חיות הספארי ושאר פלאי הבריאה והכל בעיני הרוח ובעזרת שאר החושים שחודדו לאחר שאיבד את מאור עיניו.

החיים הם כביש ארוך הרצוף במכלול מרכיבים כגון: התנסות, הקשבה, הפנמה, למידה והבנה. עם הגיעי לביתי הרגשתי שמשוהו חסר לי. לקח לי מס' דקות להבין שהיו אלה המשובים שאני רגיל לחלק עם סיום כל הרצאה, משובים מהם אני למד כיצד להשתפר, לפתח רעיונות יצירתיים ולהסיק מסקנות אשר יהפכו אותי למרצה טוב יותר ביום המחר. בצאתי מהמקלחת הבחנתי בהודעה שנשלחה אל תאו הקולי של המכשיר הסוללרי שלי. בחורה מיוחדת במינה מולה הרצאתי ממש לפני שעה, הקדישה לי את אחד המשובים הקוליים היותר מרגשים שקיבלתי: "נגעת בי בצורה עדינה ומיוחדת, ריגשת כפי שמזמן לא התרגשתי, תודה על סיפור חיים מרתק ועל זווית ראייה חדשה".

בלכתי לישון עת סימומו של אותו יום, ראיתי את עצמי בעיני רוחי רץ על מרבד דשא ירוק ורחב ידיים, חש את הרוח ההולכת וחולשת על פניי, חולף על פני שבילי עפר, מקפץ על משטחי חיטה שנערמה לקראת איסוף, מגביר את מהירותי כאצן המנסה לשבור שיא חדש, פותח את ידי ומחבק את החיים, החיים הנפלאים אותם זכיתי לחוות בדמיוני, בזכותם של האנשים המיוחדים שהעניקו לי את אחד משיעורי החיים היותר מאלפים שידעתי.

שניות ספורות לפני שנרדמתי שמעתי שוב את ההודעה הקולית שקיבלתי. שוב התרגשות, שוב פרופורציה מאזנת, שוב המחשבה על הבחירות שאנו עושים בחיינו, ושוב התפעמות לנוכח העובדה שאת ההודעה השאירה אישה עיוורת שזכרה את מס' הסוללרי שלי על סמך זיכרון ווקאלי בלבד.

## כוחה של מחילה (נכתב בספטמבר 2007, ימים ספורים לפני יום הכיפורים):

הורי התגרשו מעט לאחר שמלאו לי 14 חורפים. הייתה זו פרידה מתבקשת לאחר שנים לא מעטות בהן ניתן היה להבחין בכעס, מתח, מרידות, עצב, חוסר חדוות חיים, תקשורת לקויה ועוד דברים המאפיינים מערכת זוגית כושלת.

מסיבות אישיות, בחרתי להישאר עם אבי בבית ילדותי אשר בעכו. אמי ואחותי הצעירה ממני ב-8 שנים, עברו לקריות ולאחר מכן לחיפה. מעט לאחר עזיבתה של אמי, נוצר בינינו קרע לא מבוטל אשר הלך והתרחב עם השנים. פתאום מצאתי את עצמי בבית שומם, מתחיל להפנים את ההשלכות של אותם גירושים, מתחיל להתרגל את אט לטסטוס המשפחתי החדש, סטטוס שמאלץ אותי לכבס ולתלות כבסים, לגהץ, לבשל, להחליף מצעים, לנקות ולהשתדל שהבית יהיה מסודר שהרי ואחרי הכל - כבר אין מגע של אם בבית. פתאום אני מתחיל לקלוט שדברים שעד היום היו בגדר "מובן מאלין", לפתע הפכו להיות לגמרי לא מובנים מאליהם. המרק החם שחיכה לי ביום חורף קר וסגרירי - כבר לא הונח על השולחן עם שובי מבית הספר, והבגדים המגוהצים שהיו מקופלים ומסודרים כמו חיילים בארון - נצברו לערימה בה הייתי נוגע אחת לשבוע.

בשנים שיבואו לאחר מכן, אראה את אחותי אחת לשבוע, ובבית אמי אנהג לשהות בסופי שבוע אחת לשבועיים. אותו נער שהיה רגיל לחמימות המוכרת, התקשה להבין את הצעד בו נקטה אמו, הצעד שקרע את משפחתי ואשר הפך את נעוריו לקשים יותר ממה שהיו. רוב שנות הילדות ונעוריה של אחותי חלפו להן כהרף עין ומבלי שאקח בהן חלק. משבוע לשבוע ראיתי כיצד היא גודלת, מתבגרת, מצטיינת והופכת לאישה קטנה בעלת אישיות ראויה להערצה. הזמן שיחלוף ירחיב ויגדיל את הקרע הסמוי ביני לבין אמי עד שהמילה "אמא" תהפוך עבורי למילה מכנית בעלת 3 הברות: א מ א .

המהפך הקיצוני שעברתי בדרא"פ גרם לי להביט על החיים בצורה אחרת, כמו גם לשנות את קו מחשבתי בנוגע לדברים שהיו אצלי בגדר "קיבעון מחשבתי". לאט לאט הבנתי שאמי היתה חייבת לעשות את מה שעשתה על מנת לאפשר לנו חיים טובים יותר. במחשבה לאחור, כאשר אני נזכר באותם רגעים בהם נזקקתי לעזרה בשיעורי הבית ולא קיבלתי את הסובלנות הדרושה - אני מבין שהוריי, שהיו מלאי כעס, מתח ומרידות - לא באמת יכלו להעניק לי את אותה תמיכה מתבקשת. תובנה נוספת אליה הגעתי במהלך אותו המסע, הצביעה על זכותה הלגיטימית של אמי בבן זוג שהיה בראש ובראשונה חבר, מאהב, איש שיחה, איש הקשבה, פרטנר שיפרגן ושייקח חלק בהצלחותיה, אדם שיהיה שותף בהגשמת חלומותיה, ובעיקר יהיה האחד שישלים אותה ויגרום לחיוך להתרחב על פניה כאילו היה זה תו קבוע עמו באה לעולם. בחודשים שיבואו לאחר שובי מאותו חבל ארץ פראי, אזכה להכיר את אמי כפי שלא הכרתיה מעולם.

ביום שני, ה- 29/05/2006, קיימתי הרצאה בפני מורות בבית הספר היסודי "גורדון" בכפר סבא. לאחר לא מעט הרצאות, חשבה אמי שהגיע הזמן שגם היא תזכה להיות נוכחת באחת מהרצאותיי. לאחר נכונותה ואישורה של מנהלת בית הספר, הצטרפה אמי יחד עם בעלה לערב מרגש במיוחד, ערב בו צפתה בי לראשונה מספר ומעביר את מסריי לרבים וטובים. במהלך כל ההרצאה יכולתי להבחין בדמעות שהציפו את עיניה, אחרי הכל, הילד הקטן שלה הפך שלא מול עיניה לגבר אשר למד דבר או שניים על החיים, וכאשר הגעתי לחלק המדבר על הגירושים ועל השלכותיהם, היא יצאה ממקום ההרצאה וחזרה מס' דקות לאחר מכן. לקראת סיום ובשלב השאלות, היא מצאה את עצמה עומדת מופתעת במרכז חדר המורות, משיבה על שאלותיהן ולוקחת חלק פעיל באותה שליחות מרגשת.

למחרת היום טלפנתי לבעלה ושאלתי לשלומה כמו גם על תחושותיה. באותה שיחה שמעתי את מה שכמה נפשי לשמוע מהיום בו עזבה: "רוב הנסיעה צפונה היא הכתה על חטא והצטערה על שלא נאבקה לקחתך עמה יחד עם אחותך. לו יכלה, הייתה משלמת כל הון שבעולם על מנת להחזיר את הגלגל אחורה..." שניות ספורות לאחר ניתוק השיחה - ידעתי שהושלם לו מעגל המחילה.

### **משהו לישון עליו:**

לכל אדם הדרך שלו לספוג את הקדושה שמקרין יום הסליחות. בעוד מס' ימים ייכנס לו יום הכיפורים התשס"ח. אלה ימים של חשבון נפש, ימים של תשובה, ימים של מחשבה, ימים של סיכום השנה שחלפה. חשבו על האנשים בהם פגעתם, על האנשים אותם אכזבתם, על ההבטחות שלא קיימתם ועל שאר ידידים הראויים להתנצלותכם. אלה ימים טובים להשאיר את האגו בצד, להתעלות מעל מי שהנכם, להרים טלפון לחבר אמת, לעמית לעבודה, לקפוץ לקרוב משפחה ולבקש סליחה. המחווה הברוכה הזו תגרום לכם להרגשה טובה ולרוממות נפש.

**למחילה יש כוח עצום, האמינו לבן שלמד להכיר את אמו מחדש ולאהוב אותה כפי שלא אהב מעולם.**

בבוקרו של יום חמישי, ה-23/03/2006, התקיימה ההרצאה הראשונה שלי מול קהל רב. אם עד אז הרציתי בפני עשרות, הרי שהאולם הגדוש הכיל מאות אנשים. זה היה במלון דן באילת והרצאתי חתמה כנס בן ארבעה ימים שארגנה התאחדות סוכני הביטוח.

פעמים רבות אני נשאל האם עדיין אני חש פרפרים לפני שאני עולה לבמה. תשובתי היא חד-משמעית: "היום בו אגיע להרצאה בלי אותם פרפרים, יהיה ללא ספק יומי האחרון כמרצה."

ההתרגשות הייתה עצומה. למרות שקיצרו לי את ההרצאה בחצי שעה ללא הודעה מוקדמת, הצלחתי לתמרן ולתמצת את מירב התכנים ל-30 דקות בודדות, ולאורך כל ההרצאה הבחנתי במס' לא מבוטל של עיניים נוצצות ומבטים מהולים באהדה והזדהות. עם סיום הקרנתה של המצגת החותמת את ההרצאה ובפעם הראשונה בחיי, הרגשתי בעוצמה החזקה של כל אותם 800 סוכני ביטוח שעמדו על רגליהם והוקירו תודה על קינוח שונה ומיוחד של כנס גדוש בהרצאות. מס' דקות לאחר ירדתי מהבמה ולאחר שהסתיימה שירת התקווה, מצאתי את עצמי לוחץ את ידיהם של רבים וטובים שביקשו לחלוק עמי את תחושותיהם. כבר אז, באותן דקות של תהילה אישית, הבנתי את גודלה ועוצמתה של השליחות בה בחרתי. כנראה שבנוסף על כך ובאופן בלתי מודע, יהיו אלה הדקות שיובילו לתחילתה של הכמיהה הבלתי פוסקת, כמיהה שתצביע בימים שיבואו - על מעברי הבלתי נמנע לאזור השרון, שם אוכל להרחיב את פועלי.

המון דעות ותגובות החלו מציפות אותי מהיום בו הענקתי תוקף למעבר הקיצוני הזה (לאחר עשר שנים בעיר הדולפינים החייכיים). אל מול הדעות התומכות והמעודדות, יש את הדעות שפחות מפרגנות, שמטילות ספק בצעד הזה ובעיקר מציפות את החשש המוכר שטומן בחיקו שינוי שכזה.

החיים עצבו לי עמוד שדרה איתן שמאפשר לי להיות נאמן לאופטימיות ולדרך בה בחרתי. יחד עם זאת ולמרות האדם שהפכתי להיות, דווקא אותן דעות פסימיות הן אלו שמהדהדות בראשי בסופו של יום ואשר גורמות לי לשקול את צעדיי בשנית. הקומיקאי לני רביץ, סיפר אף הוא שמכל אלפי האנשים שמריעים וצוחקים מתכני הרצאותיו, הוא תמיד נוטה להיות מושפע דווקא מאלו שעיקמו פרצוף ולא התחברו להומור המופרע שלו. בדומה לפני המוכשר שפיתח דרך מקורית ומפתיעה להתגבר על אותן תחושות שליליות, פיתחתי אף אני הסתגלות שבחיקה התבונה האומרת, שכל שינוי בחיים זה את להתקדמות ולפריצת דרך.

נדרש לא מעט אומץ במקומות שכאלו, ללכת באמת אחרי הלב ולא אחרי הרגיל והמוכר, אך רק שמחת הגדילה וראית החלום המתגשם מול עינינו - נותנים את החוזק והאומץ לפרוץ קדימה, ואחרי שעושים את הצעד, מגלים את העוצמה האמיתית הקיימת בקרבנו.

### **קטנה וחצי של מחשבה :**

ההתמכרות הזו לקיים, לרגיל, למוכר, לשגרה ולחומר, היא התמכרות מתעתעת שגורמת לנו להמשיך ולצעוד במקום. הבית המדהים שבניתי כאן, העיצוב, הריהוט, הגינה ושאר הדברים החומריים גרמו לי להתמכר לאותו תעתוע בעוד שבפועל, אני זה שהפך את הבית למה שהוא ולא הוא זה שהפך אותי למה שאני. לחלק מכם התובנה הזו תראה אולי ברורה מאלה אבל היא לגמרי לא ברורה לאדם שפיתח לא מעט סנטימנטים למקום בו הוא גר ולסביבה בה הוא חי.

הכירו בעובדה שרק השינוי מביא עמו הזדמנות לגדול ולצמוח, הכירו בעובדה שרק עזיבת הקיים, בין אם יש בו חומר ובין אם יש בו רגש - תקדם ותהפוך אתכם בסופו של יום לאדם שתמיד רציתם להיות. היו נאמנים לדרכיכם, העניקו לעצמכם את הצ'אנס למחר חדש, עשיר ואף טוב יותר וחדלו מלהיות שבויים לנמצא ולבטוח.

"חיים חדשים מתחילים בשבילנו בכל שנייה. בואו נצעד בשמחה לפגוש בהם. חייבים להמשיך ולהתקדם, אם נרצה בכך ואם לאו, והליכתנו תהיה נוחה יותר כשעינינו מופנות קדימה מאשר אם יוסבו לאחור..." (ג'רום ק' ג'רום)



## טפחו לכם תחביב (נכתב בספטמבר 2007):

מאז שאני זוכר את עצמי הייתי מחובר למוסיקה. זה התחיל עם קלטות ותקליטים, המשיך לסינגלים ודיסקים, ומשם עם הקידמה - לקבצי mp3. מעבר לחיבור המדהים שלי למוסיקה, היא היוותה עבורי מקור להתרוממות רוח באותן תקופות גשומות ורחוקות שבהן מצב רוחי היה בשפל המדרגה. מוסיקת ה"האוס", ה"דאנס", ה"טראנס" ושאר מקצבי המועדונים – עזרה לי לשכוח באופן זמני מהתחושות המעיקות ופתחה לי צוהר למקומות אחרים, מקומות אליהן שאפתי להגיע אבל לא חלמתי שאזכה לממשם.

עם בואי לאילת, הלכתי וטיפחתי את התחביב הזה שהחל עוד ברחמה של אמי (כבר אז הייתי מנגן לה על החצוצרות), ולימים מאוחרים הוא הפך ל"מקצוע משני" לאחר שסיפור חיי נחשף לראשונה במקומון אילתי.

ימים ספורים לאחר פרסום הכתבה, קיבלתי פנייה מאנשי קולנוע שהביעו נכונות לתעד את סיפורי ולנסות לשווק את הסרט ברשתות השידור השונות. הצילומים החלו באביב 2003 וכללו ראיונות עם בני משפחתי, חברי ילדותי, מעסיקיי בעבר ובהווה והאנשים המהווים חלק בלתי נפרד מחיי מאז מעברי לאילת.

הצילומים חלשו למקומות שונים בארץ ועל מנת להעניק לצופים סרט שהוא מעבר לסיפור חיים נטו – בחר המפיק להכניס לסינופסיס קצת חריפות ושלח אותי לספורט אתגרי, שם "בעטו" בי ממטוס מגובה 14,000 רגל לעברה של צניחה חופשית מלאה באדרנלין. בין היתר, ובמהלך התחקיר הוחלט להעניק חיים לאותו תחביב שבער בקרבי מאז ומתמיד ולצורך העניין נבחר חוף מפורסם באילת, שם אמור הייתי לנגן סט בן שעתיים של מוסיקת "צ'יל אאוט" מרגיעה.

היום שנבחר היה יום שישי. השעה הייתה שעת בין ערביים בה ההרים נצבעים אדום והמוסיקה הייתה לכבוד השבת שבפתח. מסתבר שהסט המוסיקלי שניגנתי באותה קבלת שבת הפך להרבה יותר מסתם תחביב וזאת לאחר שמנהלי החוף החליטו להעסיק אותי דרך קבע ולאורך זמן לא מבוטל בסופי השבוע שיבואו לאחר מכן. עם הזמן הזמנתי לחופים נוספים, לאירועים פרטיים, למסיבות "צ'יל אאוט" והמחמאות שרק חיממו את הלב - הביאו אותי מידי שישי אל שקיעה באדום עם מוסיקת עולם מרגיעה שהייתה עבורי מעין מפלט מרענן מהניירת המשרדית החונקת.

אמי בעצמה גילתה עם הזמן, לא מעט תחביבים הממלאים עד היום, חלק נכבד מיומה, ביניהם: רקמה, ציור, בישול, אפיה ושאר דברים מדהימים אשר מעשירים את עולמה.

### **וכעת לפואנטה:**

לא משנה באיזה גיל אתם, לא משנה באיזה שלב בחיים הנכם נמצאים, מצאו לכם תחביב אשר יעשיר את עולמכם וימלא את יומכם. התחביב הזה עשוי להיות הדבר היותר טוב שקרה לכם ומי יודע...אולי גם תהפכו אותו למקצוע. אמו של חבר טוב החלה לצייר בגיל 47 ומאז היא מציגה תערוכות שמושכות עניין בקרב אנשי אומנות רבים. אל תניחו לחלומותיכם ולכישרונותיכם למות בקרבכם בעודכם בחיים, הירשמו כבר עכשיו לחוג המעניין אתכם, בין אם יהיה זה כתיבה, ציור, פיסול, רפואה הוליסטית, ובין אם שירה, ריקוד ושאר דברים שבהם כמהה נפשכם.

נורמן קז'נס אמר פעם: "הטרגדיה של החיים אינה המוות אלא מה שאנו מניחים לו למות בקרבנו בעודנו בחיים"... אל תניחו לתחביבים שלכם לדעוך סתם כך...נצלו אותם, טפחו אותם ואולי עוד תופתעו לגלות שחלקם יהפכו למקור פרנסתכם ביום המחר.

## כוחם העצום של הדמיון המודרך והמדיטציה (נכתב באוגוסט 2007):

המון אנשי רוח ליוו אותי במהלך צמיחתי הרוחנית, אחד מהם הוא פטנג'לי שהגה את אחד מהמשפטים היותר משפיעים שנחקקו בזיכרוני :

"כאשר אתה מונע ע"י מטרה חשובה או פרויקט יוצא דופן אשר ממלא אותך השראה, כל מחשבותיך משתחררות מכבליהן : מוחך מתעלה על מגבלותיו, תודעתך מתפשטת לכל הכיוונים, ואתה מוצא את עצמך בעולם חדש, גדול ונפלא. עוצמות רדומות, חושים וכישרונות מתעוררים לחיים, ומתברר לך שאתה גדול הרבה יותר ממה שחלמת להיות ביום מן הימים"

לדמיון שלנו יש ערוץ תקשורת ישיר אל תת-המודע שלנו, הוא מפרה אותו באמצעות הסוגסטיבות (השאות) המועברות אליו ואלו בתורן - מתגשמות לאחר תקופת "דגירה" המוזנת מכוח האמונה והציפייה.

מאז החלטתי על השינוי הקרוב בחיי בכלל ועל העתקת מקום מגורי בפרט - חל שינוי עצום בהרגשתי הפנימית. בהמשך לדבריו הנבונים של פטנג'לי, אני מוצא את עצמי מבלה שעות מול המחשב, חושב על רעיונות, תכנים, מצגות, דרכי שיווק ושאר דברים אחרים שתת-המודע שלי מציף אל תודעתי. הספק היצירה האישי שלי זינק בשיעורים שאינם זכורים לי מאז התחלתי לתעד את חיי, והתגובות אותן אני מקבל מקוראיי ומשאר חברים ששותפים לעשייה המבורכת הזו – מעודדות ומדרבנות אותי להמשיך ליצור ואף לחשוב על אסטרטגיות חדשות, ביניהם הרצון לאפשר לאנשים נוספים, לקחת חלק בשליחות הזו.

אחת הטכניקות ליצירת קשר בין המחשבה והדמיון לתת-המודע היא המדיטציה.

"המדיטציה מאפשרת לנו התבוננות פנימית מרוכזת ועמוקה לתוך עצמנו, התבוננות המשמשת בין השאר להשגת שליטה במחשבות, מימוש עצמי או להתחברות עם הרצון האלוהי. למדיטציה אופייניים אורח חשיבה מסוימת, תנוחת גוף ושיטות נשימה סדירה ורגועה. ניתן לומר כי בעזרת טכניקות שונות אשר מלמדות להשתיק את המחשבות הפנימיות ואשר מאפשרות מנוחה אמיתית של התודעה - התרגול מביא לערנות, ריכוז ובהירות מחשבה, וכן התמודדות קלה יותר עם מתחים. יש שסוברים שהמדיטציה היא המפתח לפתיחת הדלת אל המסתורין של הקיום". (מתוך 'המרכז למדיטציות')

השינוי עליו דיברתי מוביל אותי לקיום מדיטציות סדירות שברובן הנני "מקריין" את המציאות בה אני שואף להיות. אני מדמיין את ימי המעבר למרכז, את האריזה של חפצי האישיים, את עטיפת הדברים השברים בנייר עיתון של יום האתמול, מדמיין את יום המעבר מאילת, את הסבלים המרוקנים באיטיות את תחולת דירת, את ההד המהדהד והמאפיין דירה ריקה מתוכן, את הנסיעה הארוכה צפונה, את הפריקה ושאר הדברים המאפיינים מעבר שכזה. במדיטציה אחרת אני מדמיין את המושב, את המרחבים הירוקים, את הטבע, את שכני העתידיים, את דירת, את הגינה הצמודה, מדמיין כיצד אני מסדר והיכן אני מניח כל חפץ ורהיט, חושב על הלילה הראשון, על החברים שנשארו באילת ועל רבים אחרים שפתאום נהיו כל כך קרובים, חושב על דברים טובים ובעיקר על הפסגה הבאה המחכה לי ממש ביום המחר.

הלוואי ויכולתי להעביר חלק מתחושותיי דרך הרשת הווירטואלית הזו, אבל היו סמוכים ובטוחים שהשינוי הזה טומן בחיקו שלמות עמוקה, אושר אמיתי, ציפייה כמהה ואמונה חזקה שהצעד הזה הינו הכרחי על מנת שאוכל להגשים את עצמי, להמשיך את הנסיקה שחלה בחיי ביום בו העזתי ואף להעצימה ולהביאה לפסגות גבוהות יותר.

החיים לימדו אותי להכיר בשינויים כחוק טבעי ומבורך שלו חלק בלתי נפרד מתהליך צמיחתו הרוחנית של המבקש להמריא אל מחוזות חדשים. החיים יהיו גם אלה שילמדו אותי להאמין במטרתי ממש כשם שאני מאמין בזריחתה הקרובה של השמש בבוקרו של יום המחר.

אשרי האדם ההולך אחר אמונתו. אשרי האדם הפועל להגשמת חלומו. החיים הם אלה שכעת מניעים אותי ללכת אחר האמונה והחלום, ומציבים בפניי אתגר נוסף ממנו אלמד, אצמח, ואהיה האדם שרציתי להיות.



## שאבו השראה מהנקרים אל חייכם וראו בכך הזדמנות לצמוח (נכתב באוגוסט 2007):

מעט לאחר השלמת שתיים-עשר שנות לימודי, ומאחר ובאותם ימים לא היה לי את הכוח הנפשי להילחם בבירוקרטיה של משרד הביטחון – קיבלתי בעל כורחי את הפטור מהשירות הצבאי והתחלתי לחפש תחום לימודים על מנת למלא כמה שיותר את החלל הריק שהציבו חיי היום יום.

פקידת השיקום שמינה לי המוסד לביטוח לאומי הפנתה אותי לאבחון מקצועי שעם סיומו המליצו לי על תחום הנהלת החשבונות. למרות ששנאתי את המקצוע עוד מתקופת בית הספר, וכיוון שבזמנו אפשרתי לאחרים להחליט מה טוב עבורי – נרשמתי ללימודים מתוך אמונה שבחיים המעשיים, העיסוק בתחום יהיה הרבה פחות שבלוני ממה שהוא בתיאוריה. את הלימודים עברתי בהצלחה ולמרות שלימים מאוחרים הועסקתי כמנהל"ח ואף לקחתי קורסים נוספים – מעולם לא אהבתי את המקצוע ש"כפו" עליי אותם מאבחנים מקצועיים.

כביש החיים הדינאמי הוביל אותי לחו"ל, שם למדתי את מה ששום אוניברסיטה תוכל ללמד אותי אי פעם. עם חזרתי, עברתי לאילת ובניתי את חיי מהיסוד כאשר אני עדיין עוסק באותו תחום "אפור" שאמנם מפרנס אותי בכבוד אך מעולם לא גרם לי סיפוק.

האמונה שלי ובעיקר נחישותי, הם אלו שעזרו לי להרכיב עם הזמן את אותן פיסות הפאזל של חיי ולהפוך את התמונה הזו ליצירת האומנות האישית שלי. איני יכול לומר שהתמונה הושלמה אבל לאחר שלמדתי לחבר את התובנות, הבנתי שהחיבור הזה אינו מקרי ורצף האירועים שקרו לי בחיי מתקשר לדרך החיים הבריאה שאימצתי לעצמי. לימים מאוחרים, התחלתי להעלות על הכתב את שלמדתי ובמהלך הכתיבה היה לי ברור שאני חייב להנחיל את אותם לקחים לרבים וטובים אשר יכולים לשפר את איכות חיייהם. שיעורי החיים הללו תומצתו אט אט למצגות להן ערכתי פס קול ייחודי, התכנים שהלכו ונצברו, תורגמו להרצאות מעניינות בעלות יכולת לסחוף ולשלהב את הקהל, את המרקם העשיר הזה תיבלתי בהומור אישי מופרע והתוצאה הפתיעה גם את עצמי.

כאשר הצהרתי לראשונה שאני מתכנן לנטוש את הניירת ולהסב את מקצועי כחשב לטובת השליחות הרוחנית בה אני רוצה לעסוק, היו לא מעט אנשים שהרימו גבה ופקפקו ביכולתי לעשות זאת. כמובן שעבורי, הסקפטיות הזו הייתה מהלומה לא פשוטה אבל נחישותם של אנשים מהם שאבתי השראה ואשר היו עבורי מודל לחיקוי – היא זו אשר דרבנה אותי להיצמד לאמונתי ולהמשיך בדרכי.

ג'וזף מרפי לימד אותי על תת-המודע, רובין ס' שארמה לימד אותי על רוחניות, ספנסר ג'ונסון לימד אותי על שינויים, פאולו קואלו לימד אותי על חלומות, אורי אידלמן לימד אותי להפליג באמצעות הדמיון, לני רביץ לימד אותי על הומור בכלל ועל הומור עצמי בפרט, מיץ אלבום לימד אותי להעריך את קדושת החיים, חאלד חוסייני גרם לי להביט אל עברי ללא חשש כמו גם לימד אותי מס' דברים על התמימות שבאהבה, ומיכל שלו לימדה אותי להקשיב לאינטואיציה הרשימה עוד ארוכה אבל אחת הדמויות ממנה שאבתי לא מעט השראה בשנה האחרונה, היא הזמרת המוכשרת קרן פלס.

על אף שכתבה המון שירים לאחרים, על אף שלא התקבלה ללהקה צבאית, על אף שהתחילה את דרכה כזמרת ששרה שירים של זוהר ארגוב ואייל גולן – היא מעולם לא ויתרה על החלום, על היום בו תבצע בעצמה את שהיא כותבת זה זמן רב, ואף תהפוך לאחת הזמרות היותר טובות שצמחו כאן בשנים האחרונות. לא במקרה היא נחשבת כיום לאחת הכותבות המבוקשות, לשחקנית מצליחה וליוצרת מוכשרת ומוערכת שהנחילה את יצירותיה לזמרים מצליחים, ביניהם הראל סקעת, מירי מסיקה, שירי מיימון, ועוד רבים וטובים אחרים. למען הגילוי הנאות אציין שאיני מכיר אותה אישית אך כולי אמונה ותקווה שיבוא יום ואזכה להעלות יחד איתה מיזם משותף עליו הנני עובד בין היתר – לא מעט בזכות השראתה.

### **משהו לישון עליו :**

ההשראה הינה אחת המתנות היותר יקרות אותה קיבלתם חינם אין כסף. אם רק תדעו לשאוב אותה מאנשי רוח, הוגי דעות, יוצרים, אמנים, אנשים קרובים ושאר דמויות הנקראות אל חייכם – תגלו שביכולתכם להיות הרבה יותר ממה שחלמתם שתהיו ביום מן הימים.

## שני סיפורים קצרים על העזה ונחישות (נכתב באוגוסט 2007):

"נכות היא לא מילה גסה" – זה היה שמו המקורי של ספרי שבזמנו אמור היה לתעד את האוטוביוגרפיה של חיי ללא הרומן שנשזר בו עם המשך כתיבתו. אמנם שמו שונה מאז אבל בכל פעם בה אני נזכר בשמו המקורי של הספר, אני רואה אל מול עיניי שני מעסיקים אשר בחרו להביט קצת "אחרת", העזו וראו ב"נכות" השקעה אשר תניב תשואה לאורך זמן.

במהלך 1993 ולאחר תקופה ממושכת בה נסגרו בפניי לא מעט דלתות של רואי חשבון ויועצי מס אשר ראו בנכות שלי כאיום לא מובן, מצאתי את עצמי בפעם המי יודע כמה, מול שני רואי חשבון אשר בתום ראיון העבודה ובניגוד לקודמיהם, בחרו להעז ולהעניק לי תקופת הסתגלות בת ארבע חודשים בהם נתבקשתי להוכיח את עצמי. תנאי הקבלה היה לצערי, שבמהלך תקופת הסטאג' אעבוד ללא כל תמורה.

מאחר וסוף סוף מצאתי משרד מכובד שהיה מוכן להכשיר אותי לתפקיד, קיבלתי את ההצעה ובלבד שתעודת המקצוע שהספיקה בינתיים להעלות אבק – תחל להצדיק את עצמה. לאחר תום תקופת ה"התמחות", התקבלתי כעובד מן המניין ועם הזמן התחלתי לנהל תיקי לקוחות אשר עסקו במגוון רחב של תחומים כגון: מוסכים, מסגרות, עבודות עפר, מהנדסים, חקירות, חנויות וכו'...

ימים הפכו לחודשים, חודשים הפכו לשנים, ולמרות שגובה השכר לו ציפיתי לא עמד בקנה מידה עם הסמכויות הנרחבות שהאצילו מעסיקיי – אני יכול לספור על יד אחת את אותם הפעמים שהעזתי וביקשתי העלאה בשכר. משנענית בחיוב, היה זה סכום זעום שלא הלם עובד במעמדך אך מאחר ובטחוני האישי כמו גם האופן בו הערכתי את עצמי – היו בשפל המדרגה – העדפתי להישאר במקום העבודה, לקחת נשימה עמוקה ולהבין שיבוא היום ו"מחיר השתיקה" ישתלם לי ובגדול.

לאחר חמש שנות עבודה במהלכן התנסיתי במכלול עבודות הנה"ח, התמקצעתי בתחומים שונים ורקמתי קשרים עם עמיתים למקצוע אשר ליוו אותי לאורך הדרך, בחרתי לסיים את דרכי באותו משרד ופניתי לדרוך חדשה.

חודשיים לאחר בואי לאילת ולאחר שנים של "שקט מבורך", מצאתי את עצמי שוב בראיון עבודה מול מעסיק שבבעלותו רשת חנויות צילום. מאחר ועסקיו דרשו מנה"ח בחצי משרה, הצעתי את עצמי כמוכר מתחיל באחת מחנותיו וכך קיוויתי להגיע לשכר ההולם מנה"ח בכיר במשרה מלאה. הניסיון שצברתי באותם חמש שנות עבודתי אפשר לי לנהל את עסקיו ללא שום קושי, אך מאחר והנכות פגעה בכושר הדיבור שלי, ומאחר ומוכר מצלמות חייב להתבטא ברהיטות מול לקוחותיו, אותו מעסיק הבין שאולי יהיה זה צעד לא נכון מבחינתו אבל באותה נשימה – הכיר בעובדה שלקוחות צ'אנס היא לא בהכרח לקיחת סיכון ויש סיכוי שאותו מהלך ישתלם לו בטווח הרחוק.

ה"סיכון" הזה נמשך קרוב לארבע שנים ופיאר לי את הרזומה במכתב המלצה שלא היה מבייש אף מנה"ח בכיר, מה גם שהדיבור שלי הלך והשתפר ללא היכר – דבר שיש לו חלק עצום בהפיכתי למרצה מול אלפי אנשים.

חצי "קטנה" לפני שאני מגיע לפואנטה, הייתי רוצה להודות לאותם מעסיקים יקרים אשר העזו, העניקו לי ובעיקר לעצמם את הצ'אנס להרוויח נכות שהפכה עם הזמן לאיכות. תודה על מי שאתם ועל האדם שנהיית בזכות נחישותכם.

### **הפואנטה:**

אמנם על הנכות שלי מזמן הזדכיתי בבאקו"ם, ובבואי להציג את עצמי יש לי את הרזומה כמו גם הביטחון העצמי שעיצבתי לעצמי עם השנים. אך גם היום, בעידן מתקדם כשלנו, ישנם מעסיקים שמתוך בורות גובלת בטיפשות – אינם מעניקים שוויון הזדמנויות לבעלי מגבלה כזו או אחרת.

מתוך כבוד גדול והבנה לליבם של אלו שנמצאים באותו המקום בו אני נמצאתי לפני יותר מעשור, בחרתי להביא את סיפורי, להרים כפפה קטנה, ולהזכיר למעסיקים ו/או למנהלי כוח האדם אשר מולם ניצבת בחורה עם מגבלה מסוימת, שמעבר לעובדה שנכות היא לא מילה גסה, הנכות הזו יכולה להפוך לאיכות ארוכת שנים שאת ההזדמנות לה תקבלו רק אם תעניקו שוויון הזדמנויות לאלו שראויים לכך.



## סגירת מעגל (נכתב באוגוסט 2007):

את הנכות שלי השארתי מאחור לפני זמן רב. למרות שעברו מאז לא מעט שנים, אני זוכר את היום בו הכל התחיל, כאילו זה היה אתמול. התאריך: יום ג', 15/07/97, בתי המלון החלו לבצבץ מעט לאחר השעה אחת בצהריים והבנתי שאוטוטו מסתיים לו כביש ארוך ומפותל ומתחיל לו כביש חדש, ארוך גם הוא, אך לצמיתים, לכיכרות, ולאינסוף הנתיבים שבו - יהיה תפקיד מסוים אשר ילמד אותי דבר או שניים על החיים.

אילו הייתי מקבל היום את האפשרות לשכוח ולמחוק את עברי - הייתי משיב בשלילה נחרצת משום שלעבר יש חלק הכרחי במקום בו הנני נמצא. העשור האחרון הביא אותי לתובנות, ביניהן ליכולת להביט אל עברי ללא חשש, על אף הכאב, העצב, ה"נפילות" ושאר הדברים הלא סימפטיים וזאת על מנת שאדע להעריך את המקום ההוא, להודות לו על שתם ועל שבזכותו הפכתי להיות האדם שיכול לכתוב כעת על אותה תקופה.

אחד האירועים הפחות נעימים שנחרטו בזיכרוני הוא המסע המתיש והמתסכל במציאת עבודה, מסע בן כמעט שנה אשר החל זמן קצר לאחר סיום לימודי הנהלת החשבונות. לאחר עשרות משרדים שסירבו להעסיק בחור חסר ניסיון בכלל ואדם מוגבל בפרט, התקבלתי לעבודה כסטאג'ר במשרד רואי חשבון אשר בעיר ילדותי - עכו. לאחר "תקופת מבחן" בת ארבע חודשים נקלטתי לעבודה ולימים מאוחרים ניהלתי את תיקם של עשרות לקוחות. במהלך עבודתי ומאחר וחלק מלקוחותיי מכרו מוצרים פטורים ממס ערך מוסף, נתבקשתי ללכת אחת לחודש למשרדי המע"מ על מנת להגיש טפסים ולהשלים את הליך ההחזר.

ששה פקידים מע"מ היו בזמנו במשרד האזורי בעכו. חמישה מהם החתימו לי את אותם דוחות ללא בעיות מיוחדות אבל היה גם פקיד מכס שכמעט תמיד ידע למצוא שגיאות במילוי הטפסים, שגיאות אשר הצריכו תיקון וגררו אותי חזרה למשרד כלעומת שבאתי. ביני לבין עצמי ידעתי בוודאות שאותו מוכס יכול היה "להחליק" את השגיאות הקלות, לתקנם במשרדו ולהחתיים את הדו"ח, אבל במקום זאת הוא בחר להתעקש על מילוי נאות ולדחות את בקשתי.

כנראה שמרפי (ההוא עם החוקים) לא אהב אותי באותה תקופה וכמעט תמיד יצא שמתוך ששה פקידים מכס, התור שלי הוביל אותי איכשהו לאותו "פדנט" שכנראה נהנה לשלוח אותי חזרה למשרדי על אף מגבלתי. עם הזמן, ובהמשך למצבי הנפשי שהלך והידרדר באותה תקופה, פיתחתי אל אותו מוכס שנאה יתרה אשר הובילה לעימותים שהיו נמנעים אילו רק רמת הערכתי העצמית הייתה אחרת. לעתים הייתי ממתין בתור מעל שעה, ולו רק שלא אצטרך לשבת מול אותו פקיד שגרם לאותם רגשות מעורבים. העובדה שזכיתי ליחס שכזה נתפסה אצלי בזמנו כמשהו הקשור בנכות ובדימוי העצמי הנמוך שהיא יצרה אצלי. לרגע לא שיערתי שאולי אותו פקיד בסה"כ היה נאמן לעבודתו שבמהלכה פסל עוד עשרות דוחות של לקוחות אחרים, אותם הוא מצא כשגויים.

כאמור, חלפו מאז לא מעט שנים אלא שלפני מס' חודשים, עם סיומה של הרצאה שניתנה בפני עובדי המדינה, ניגש אליי אחד הנוכחים, ביקש ללחוץ את ידי ושאל האם עבדתי באותו משרד ר"ח בתקופה שבין 1993 ל-1997? בעודי עונה בחיוב על שאלתו, נפל לי האסימון והבנתי שמדובר באותו מוכס אשר אחראי לכתיבת שורות אלו. בעודו לוחץ את ידי ומקבל את אישורי לשאלתו, הוא הוסיף מס' מילים שתמיד מחמיאות אבל הפעם הן תפסו משמעות יתרה: "במהלך עבודתי אני נוכח בהמון הרצאות אך מזמן לא התרגשתי כמו בתשעים הדקות האחרונות. אני מצדיע לך על הדרך שעברת ועל הסבלנות, האופטימיות והאמונה שהלוואי והיה לי רבע ממנה..."

במילים אלו ובברכת הצלחה הוא נפרד ממני, מבלי לדעת איזה חותם השאירו בי דבריו.

כמה "מקרי" שבדרכי חזרה הביתה התנגן לו בגלגל"צ השיר "איך שגלגל מסתובב לו" של שמוליק קראוס. בעודי מפזם את הפזמון חייכתי וחשבתי לעצמי "איזו דרך נפלאה לסגור מעגל".

### **חומר למחשבה:**

תגובותיכם לסביבה מושפעות בצורה ישירה מהמצב הנפשי והרגשי שלכם. מצבי מתח ממושכים גוררים אחריהם תגובות שעלולות להותיר משקעים שליליים אצל אלה שנמצאים בקרבתכם ואשר אכפת להם מכם. השתדלו שלא לאפשר למתח, לדאגה, לפחד ולשאר תחושות - להיות מעורבות בשיחות שלכם עם בני המשפחה ועם עמיתים לעבודה. כשם שניצוץ קטן מתלקח בקלות בעת המגע עם גז, כך גם לנו יש נטייה "להידלק" מהערה בונה או מוויכוח טריוויאלי ושגרת. למרות הקושי, נשמו עמוק, הרפו מעט מהמתח, הניחו לדאגות וראו את מקום העבודה שלכם כנוה מדבר שבו כל הדברים הרעים נשארים מאחור וההרמוניה היא זו שמנחה אתכם. היו טובים, היו רגועים, גם את זה תעברו בסופו של דבר או כמו שצוטט קלייר ריינר:

"את שלושת המילים 'גם זה יעבור' למדתי מפי סבתי, כאמירה שיש לומר בכל הנסיבות. בחיים שהכול נורא ואיום, כשרואים דברים מזעזעים, וכשהכול מעולה ונפלא ומקסים ונהדר - אמרו את שלוש המילים האלה לעצמכם. הן יעניקו לכם תחושה של פרספקטיבה וגם יסייעו לכם להפיק את המרב מן הטוב, ולהיות שווים נפש לגבי הרע..." (מתוך הספר: "חוכמת העידן החדש")

"שינויים הם החוק הטבעי של החיים, ... איני זוכר באילו מהספרים שקראתי הזכר המשפט הנבון הזה, אבל אם יש משפטים שנחרטו אצלי בזיכרון הרי שזה אחד מהם.

רבים מאתנו מתקשים עם שינויים. אנחנו כל כך רגילים לשגרה, לקיים, לתכתיבי החברה, לחיים בתוך המסגרת המוכרת ולנוסחאות אשר הושרשו לנו עוד מתקופת הילדות. רק מעטים מעזים לשבור מוסכמות ברורות ו"חוצים גבולות" על מנת לגלות אופקים חדשים. הסיבה העיקרית לקושי שבנקיטת השינוי הוא הפחד להיכשל. רובנו חוששים לאבד את הבטוח, את הוודאות, את הממשי וזו הסיבה שלמרות הכמיהה העזה לשינוי, אין לנו את האומץ לנקוט בו.

אלמוני חכם צוטט פעם אומר "אנחנו חייבים להסתכן משום שהסיכון הגדול ביותר בחיים הוא לא לסכן דבר. האדם שאינו מסכן כלום, אינו עושה כלום, אין לו כלום, והוא לא-כלום. הוא אינו יכול ללמוד, להרגיש, להשתנות, לגדול, לאהוב ולחיות".

עליכם לזכור שעל מנת לצפות בזריחה חדשה, עליכם לעבור את הלילה, חשך ככל שיהיה. כך גם הדבר עם שאר השינויים שהחיים מציבים לנו. אף אחד מאתנו לא נולד עם תעודת ביטוח המבטיחה את הצעד הבא שלנו, אך מאחר וטעם הספק מר הרבה יותר מטעמו של הכישלון, עליכם להעז ובנחישות יתרה "לקפוץ למים העמוקים" ולבחון את עומקה של הבריכה שמולכם.

בעשור האחרון נקטתי בלא מעט שינויים אשר הובילו אותי למקום גבוה הרבה יותר מהמקום בו הייתי בעבר. היו מקרים בהם נחבלתי ואף כאבתי, אבל למדתי להכיר בחבלות הללו כירידה קלה לצורך נסיקה מחודשת. ההכרה הנפלאה הזו הובילה אותי לראות בשינויים כדבר מבורך אשר לו יש חלק הכרחי בתהליך הצמיחה הרוחנית שלנו כבני אדם. על מנת לגדול עלינו להעז, להסתכן ולצאת לאתגר, גדול ככל שיהיה.

כמה פעמים אמרתם לעצמכם "מחר אני מתחילה/דיאטה", "אחרי החגים אני חוזרת/ת לאימוני הכושר", "אני חייבת שינוי" ועוד הצהרות כאלו ואחרות? הסיבה העיקרית לאי העמידה בהצהרות הללו היא שהם חסרות תוקף, ובהיעדר תיקוף כזה (מתן תאריך כ"ד-ליין"), אנחנו מאבדים תובנה משמעותית שהזמן הוא מצרך נדיר ויקר שהולך, מתבזבז ולבסוף מתכלה עד תום.

נורמן קזינס אמר פעם משפט בעל משמעות רבה: "הטרגדיה של החיים אינה המוות אלא מה שאנו מניחים לו למות בקרבנו בעודנו בחיים". אל תניחו לחלומות שלכם לגסוס, אל תניחו לכמיהה אחר שינוי מתבקש לגווע, קחו כבר עכשיו החלטה ועשו את מה שהייתם צריכים לעשות עוד ביום האתמול. תנו תוקף להצהרות שלכם, האמינו בהצהרות הללו ועשו את מה שהנכם משתוקקים לעשות זה זמן רב.

לא מזמן סגרתי עשור בעיר השקיעות האדומות. עברתי לא מעט בשליש הזה של חיי. הגעתי לאילת אי שם מעכו שבצפון, שיניתי את אמונתי בעצמי, את מחשבותיי, את דפוס התנהגותי, את הבעתי זו שבע"פ וזו שבכתב, את אורח חיי, את האופן בו אני בוחר את חבריי, נקלטתי (בין היתר) כמנה"ח הראשי וכמנהל הבטחת האיכות של אחת מחברות התשתיות הגדולות והמצליחות בדרום, התחלתי לנהל מערכות יחסים, לאחר שנים של שכירות קניתי את "בית חלומותי", השכלתי להעלות את שלימדו אותי החיים על הכתב והיום אני זוכה להנחיל את תובנותיי לרבים וטובים מהבאים להרצאותיי.

בחרתי לשתף אתכם בתמצית מאירועי העשור האחרון מכיוון שממש בימים אלה, גמלה בלבי ההחלטה לעזוב את עיר השמש הנצחית לטובת מושב נחמד במרחבים הירוקים של השרון. לא קל לי עם השינוי הזה מאחר וגם אני (על אף המודעות העצמית אותה טיפחתי בחיי), מתקשה להיפרד מהבטוח ומהקיים, אך מתוך אמונה עמוקה שמחכה לי אי שם פסגה הרבה יותר גבוהה, בחרתי לעזוב את ההרים האדומים, את הכחול המדהים ואת שאר הדברים הנפלאים שיש לי כאן לטובת הגשמת אחד החלומות היותר גדולים שלי – הרחבת מפעל חיי והפיכתו לגדול יותר, משפיע יותר וסוחף יותר.

איני יודע מה צופן לי המחר, אך עם אותה ידיעה ששינויים הם החוק הטבעי של החיים, עם אותה אמונה, אופטימיות, ציפייה וכמיהה – אני חותם פרק נפלא בחיי ומייחל לפרק חדש, לא פחות מדהים. סיכנתי לא מעט בעשור האחרון, אני רק מקווה שבשנה הקרובה יהיה בי האומץ להמשיך ואף לסכן את הכל.

## חדלו מלחיות עם זהות כפולה והיו גאים במי שאתם (נכתב באוגוסט 2007):

מאז שאני זוכר את עצמי נמשכתי לנשים ונראה לי שהדבר ימשיך להיות כך עד שאחזיר את נשמת ליבורא.

מאחר ומודעות עצמית מתבססת בין היתר על הקשבה לאחר, ובהמשך למיילים ולמשובים שאני מקבל ואשר נוגעים בשבירת מחסום הפחד שמצריך תהליך ה"יציאה מהארון", בחרתי לחלוק עם אותם רבים וטובים את הקשר שבין "צמיחה אישית מודעת" לבין החיים בצילה הנורא של הזהות הבדויה.

לא קשה לזהות את החשש בעיניהם של אלו הממתינים בסובלנות עד שאחרון הנוכחים יעזוב את אולם ההרצאה, ואשר ניגשים אליו בהססנות ומשתפים אותי עם הסוד הכמוס אותו שמרו שנים ארוכות בחדרי חדרים. האינטואיציה הרגשית שפיתחתי עם הזמן, אפשרה ועדיין מאפשרת לי ברוב המקרים לזהות את מצוקתם, להרגיעם, לדבר אליהם בגובה העיניים ולהבהיר בפניהם את השלכותיו של אותו סוד כמוס שרק מעטים יודעים עליו, השלכות שהשפיעו, משפיעים וימשיכו להשפיע על עולמם.

גאים יקרים, אולי לא כל אדם יבחין בזה, משום שבתיאטרון החיים אתם מסתמנים כשחקנים מוכשרים להפליא, אך הגיע הזמן שתדעו מס' דברים על התפקיד הראשי אותו אתם מגלמים בהצגת היחיד שלכם.

אתם מדהימים את כולם, שובים את לבם של לא מעט מקרוביכם, השנים ציידו אתכם במערכת ההסוואה המושלמת, אבל עמוק בתוכם אתם חצויים לשניים. כשם שילד קטן פוסע על קצות אצבעותיו בלי שאף אחד ישמע, בדרכו אל ארון הממתקים המשפחתי, כך גם אתם, בשקט בשקט, בפחד משתק, עושים את דרככם אל עבר היציאה מהארון, ובדומה לאותו ילד קטנטן אתם טועמים מן "הפרי האסור" ושבים על עקבותיכם כאילו דבר לא קרה.

חלקכם משכנעים את עצמכם שאתם משתייכים לשני העולמות, אבל בעמקי נשמתכם אתם יודעים היכן מקומכם. השכנוע העצמי הזה מוביל אתכם לאנוס את נפשכם כמו גם את גופכם בכל פעם בה אתם רוקמים קשר עם בני המין השני. האנוס האישי הזה שמקורו בפחד עז ובלתי נשלט – הוא זה שמפר את שלווותכם, מדיר שינה מעיניכם, מערער את ביטחונכם האישי ומוביל אתכם כל פעם מחדש אל אותו מבוך שגורם לכם תסכול, עצב, כעס, דיכאון מתמשך ועוד דברים שאינם מבינים את פשרם.

במהלך הרצאותי שיניתי והלוואי ואמשיך לשנות את קו מחשבתם של רבים וטובים נוספים. אני יכול לגעת בכלום משום שכל אדם מגיע מרקע אחר, אמונה אחרת, קיבעון מחשבתי בעל נוכחות לא מבוטלת ומשאר פחדים שמקורם בדפוסי התנהגות לקויים, אך חשוב שתבינו שמחיר השתיקה שאתם משלמים היום הוא גדול פי 20 מהמחיר שתשלמו כאשר תבחרו לשתף את כולם במה שאתם שומרים באותם חדרי חדרים. ייתכן והמחיר שתשלמו לא יהיה קל, אולי גם תאבדו מס' אנשים שיקרים לכם, אבל מעבר לאובדן הזה, אתם תעניקו לעצמכם את המבחן האמיתי, המבחן שיראה לכם את עומק הקשר עם קרוביכם. מי שישאר בעולמכם לאחר מכן הוא זה שבאמת מכיר בערככם. מי שייבחר לנטוש הוא זה שמעולם לא היה שם באמת.

אתם ניצבים כרגע בפני בחירה, הבחירה בחופש אליו נפשכם כל כך משתוקקת, הבחירה בשלמות, בוודאות, באיזון נפשי טהור, בגאווה, הבחירה לשים קץ לייסוריכם, לשים קץ לפחדים ולבושה שכל כך מאיימת. אל מול כל אלה ניצבת בחירה נוספת, הבחירה לא לעשות כלום ולהמשיך לשלם את המחיר הנורא הזה שגורר אתכם כל פעם מחדש אל מתחת לקו האדום.

אני וודאי לא אהיה זה שיאיץ בכם לחשוף את סודכם, אבל אם תבחרו לאמץ את דבריי, אני בטוח שהשנה הבאה עלינו לטובה, תביא עמה חיים חדשים, זהות חדשה, ביטחון עצום, שלמות מדהימה השאלה היא עד כמה אתם רוצים בכך? עד כמה אתם רוצים בשינוי הזה שנפשכם כל כך צמאה ומייחלת לו?

מעולם לא הבנתי מדוע יש צורך בקיום מצעדי גאווה. עכשיו, עם כתיבת השורות האלה, אני מבין שלאחר המון שנים של שקט, פחד, בושה, חוסר עמוד שדרה והכחשה, עכשיו אני מבין שיש לכם את מלוא הקרדיט להתגאות ולשתף את כולם בגאווותכם. (רק גלו התחשבות, הצניעו במידה מסוימת את גאווותכם וצעדו במקומות שלא יעוררו מחלוקת ויתסיסו אנשי דת שהשקפת עולמם שונה משלכם)

### **זכרו:**

רק מי שמעז חי חיים מלאי סיפוק, רק מי ששובר מוסכמות זוכה לטעום את טעמו המתוק של החופש, רק מי שפורץ גבולות זוכה לגלות עולמות חדשים, רק מי שלוקח צ'אנס יודע ומבין שזה לא בהכרח לקיחת סיכון, רק מי שחווה כאב יודע להעריך שמחה, רק מי שבוכה יכול להעריך חיוך.

עם המון סימפטיה והערכה, סטרייט שקשוב להשלכות הגאווה ולמחיר שהיא גובה.



## בכמה הנכם מתמחרים את חייכם? (נכתב באוגוסט 2007):

לפני שבועות אחדים עברתי ניתוח ברגלי השמאלית. אותו הליך כירורגי נועד לשפר במידת מה את הליכתי כמו גם להקל על כאב ממנו סבלתי חודשים לא מעטים.

מס' שעות לפני הניתוח הוכנס לחדרי חייל צעיר אשר איבד את השליטה על האופנוע שעליו רכב. עוצמת הנפילה גרמה לו לחבלות שטחיות בחלקי גופו והערכות הרופאים הצביעו על עובדה ברורה שהיה לו מזל רב שכן אם היה נפגע בגזע המוח, סביר להניח שהוא היה סובל משיתוק בפלג גופו התחתון.

רק כאשר הנך מגיע למקומות כמחלקה אורטופדית בבית החולים, אתה מתחיל להבין עד כמה מזערי המרחק בין חולי לבריאות, בין תלות לעצמאות. במהלך ימי החלמתי יצא לי לחשוב על הקלות הבלתי נסבלת שבה נפצעים ונהרגים אנשים. לצערנו בכל יום ישנו מבזק חדשות המכיל ידיעות מזעזעות על קטטה בין נערים שנסתיימה במותו של אחד מהם, על אונס נערה תמימה שביקשה להגיע לביתה ועלתה על טרמפ אותו לא תשכח לעולם, על זיהוי מוטעה של דמות פלילית ואשר הוביל לרציחתו של עובר אורח תמים, על זוג אוהבים שטיילו עם כלבם בטיילת הים בחיפה, טיול מול שקיעה בו נרצח הבעל לאחר שכלבו התרועע עם כלב אחר שבעליו שלף סכין ודקר למוות את בן הזוג לעיני אשתו חסרת האונים, ועל עוד ידיעות מזעזעות.

אין יום שאיני שומע על הרוגים נוספים שגבה הקטל בכבישים, על אנשי משפחה שנפלו קורבן לנהגים מטורפים שחושבים שאלוהים נתן להם בעלות על כבישי הארץ והפקיד בידם רישיון לזלזל בחיי אדם.

ההליכה היומית שהיוותה חלק מהשיקום שדרש ניתוח כמו זה שעברתי, הפגישה אותי עם מקרים מחרידים אליהם נחשפתי בעודי צועד עם ההליכון לאורכה של המחלקה האורטופדית, רובם הגדול הגיעו לאשפוז כתוצאה מתאונות הדרכים ההולכות וגוברות. עם רדת ערב ולאחר תום שעות ביקור החולים יצא לי לחשוב על מערכת המשפט המקלה להחריד, על הענישה המגוחכת, על עסקאות הטיעון הנרקמות בתוך כותלי בתי המשפט ועל המציאות המזעזעת שתוביל שוב את אותם עברייני תנועה אל מגרש ההרג הביתי שלהם.

לפני שבוע עלה נהג משאית על מכונית פרטית והרג שניים מבני המשפחה (לנהג אגב, 190 עבירות תנועה), לפני שנה וחצי התנגש עו"ד מכובד ברכב שעמד כחוק ברמזור אדום ומעך למוות אם ובנה, לפני מס' חודשים חצה נהג מכונית פרטית צומת באור אדום במהירות מטורפת והרג חמישה חברי אגד שהותירו משפחות שלמות אבלות וכואבות. בגופו של הנהג נמצאו כמויות לא מבוטלות של סמים ואלכוהול.

אני שוכב אי שם בבית חולים בצפון הארץ, חושב על אותם מקרים כמו גם רבים אחרים שקצר הדף מלהכיל את כולם, משתהה על המרחק המזערי הזה בין חיים למוות ומבין שכל יום הוא מתנה מדהימה שיש לנצל עד תום. הכאב שהולך ומתגבר לקראת חצות מאלץ אותי לקרוא בביישנות יתרה לאחות על מנת שתביא לי כד סטרילי בו אוכל להשתין שהרי ולקום לנוחיות לא בא בחשבון בכלל. העצמאות הזו שנגזלת ממני זמנית מאלצת אותי לקרוא שוב לאותה האחות שתיקח ממני את אותו כד מלא ולאחר צאתה מן החדר אני חושב על אותן הפעמים בהן נסעתי במהירות מופרזת, לא חגרתי חגורה, עליתי על פס לבן, לא עצרתי עצירה מוחלטת ב"עצור" ועוד עבירות תנועה כאלה ואחרות שרק גרמו לי לקוות שיהיו בי האומץ והנחישות לעמוד במלוא חוקי התיאוריה אשר העניקו לי את רישיון הנהיגה לפני שנים לא מעטות.

אז בפעם הבאה בה הנכם נכנסים לרכבכם שאלו את עצמכם שאלה פשוטה: "כמה שווים חייכם כמו גם חיי קרוביכם?" סעו כחוק, חגרו חגורת בטיחות ו-וודאו שבני משפחתכם חגורים, שמרו על אדיבות, עקפו בבטיחות, הימנעו מסיכונים מיותרים, נהגו בחכמה משום שהעובדה שאתם צודקים כבר מזמן לא מעניינת את שופטי התחבורה, חכו עוד דקה או שתיים ברמזור או בצומת הקרובה וזכרו כי הכביש אינו מגרש משחקים וכי המרחק בין החיים למוות לעתים יכול להיות דק כחוט השערה.

מודעות אישית מתחילה בראש ובראשונה בכבוד ובאדיבות כלפי הזולת. האמינו לאדם שלפני חודש תמים לא יכול היה ואף התבייש לעשות לבדו פעולה כל כך פשוטה וטריוויאלית – להשתין.

על הקשר שבין מיסטיקנים ומגידי עתידות לבין היותכם המנכ"ל של חייכם  
(נכתב באוגוסט 2007):

עוד מתקופת המקרא נהגו בני השבטים השונים להיוועץ עם מגידי עתידות ופותרי חלומות על-מנת לקבל תחזית בנוגע למתרחש לבוא. אמנם חלפו מאז לא מעט שנים אך גם היום, נוטים אנשים מכל שכבות האוכלוסייה לבקר דרך קבע אצל מיסטיקנים ושאר "אנשי תשובה" על מנת לקבל מהם הכוונה באשר לצעדים אותם הם מתכננים לעשות ביום המחר.

לא שחלילה יש לי משהו אישי נגד אותם "יועצים רוחניים" שחלקם עוסקים בחיזוי העתיד אבל מה שפסול בעיניי זו התלות שנוצרת בין המטופל למטפל, תלות שמערערת את בטחונו האישי של המטופל/מבקש המידע ובכך בעצם "נשללת" ממנו שלא במודע, האפשרות לנהל את חייו באופן עצמאי ע"פ אמונותיו, מחשבותיו, צורת ההבעה שלו והשקפת עולמו.

מי בדיוק הסמיך אותם לעסוק בנבואות כאלו ואחרות? על איזה קנה מידה מסתמכים אלו המגיעים להיוועץ באותם אנשי רוח? האם קיבלו הם תעודה רשמית כזו או אחרת המעניקה ללקוחותיהם מידע על אמינותם?

אם היינו נולדים עם תעודה בה היו מפורטים אירועי חיינו, אולי היינו יכולים לנהוג אחרת אבל איזה טעם היה לחיינו לו היינו יודעים מה יקרה בתאריך מסוים? כיצד היו נראים חיינו לו ידענו על מקרה טראגי צפוי? האם באמת יכולנו ליהנות מהרוגע, השלווה ושאר קסמי החיים בידיעה שיש לנו שנים מוקצבות או בידיעה שרק בעוד שני עשורים חיינו ישתנו לטובה? ילידת השואה אנה פרנק אמרה פעם "אני לא חושבת על כל הסבל אלא על היופי שעוד קיים..." לו אותה תעודה הייתה נמסרת לאמה עם ילידתה, אני בספק אם אותה אישה אצילה הייתה זוכה להגות את אותו משפט מדהים.

לאחר שהבנתי את האופן שבו פועל תת-המודע ולאור ההכרה בכוחו הרב ליצור לעצמי את המציאות בה אני רוצה להיות, התחלתי לתעל ולמקד את הכוח העצום הזה אל כל אותם חלומות שהיו לי אך לא האמנתי שאזכה להגשימם. בעזרת ספרים שקראתי וסדנאות בהן השתתפתי, למדתי להשתמש בתבונה בכוחם של האמונה והמחשבה ולאחר הפיכת הטכניקה הזו לדרך חיים – חיי השתנו ללא היכר. מאדם תלתי, מפוחד, חסר עמוד שידרה ותלוש כעלה בתקופת השלכת, הפכתי לאדם עצמאי, נחוש, אמיץ, בעל אמביציה חזקה עם שורשים איתנים ובעיקר אדם שפסק מלהיות קורבן, לקח אחריות על חייו ושינה אותם מקצה לקצה.

המהפך הקיצוני שחל בחיי לא קרה ביום אחד וגם לא בשבועיים. זו היתה תקופה בת מספר חודשים שבה אימצתי לעצמי שיטות תקשור שבעזרתן הפריתי את תת המודע שלי במטרות אותן הצבתי לעצמי ובשאר יעדים שהעמידה בהם הפכה מיום ליום ליותר ויותר מוחשית. אחת השיטות היעילות ואולי הנפוצות ביותר היא הדמיון המודרך. לדמיון שלנו יש השפעה עצומה על תת המודע שמגיב באופן מיידי להשאות אותן אנו משיאים לו.

**לדוגמא:** הרבה לפני שהתחלתי את דרכי כמרצה, הייתי פותח את יומי עם מקלחת מרעננת שלאחריה הייתי נכנס לחדר שקט וחשוך, שומע מוסיקת עולם מרגיעה, עוצם את עיניי ומתחיל לדמיין. דמיינתי את עצמי נכנס אל תוך אולם הומה אנשים. ראיתי בעיניי רוחי את הבמה, את המסך הענק עליו אקרין את המצגות, את הרמקולים, הפודיום, המיקרופון, המחשב הנייד המכיל את מרבית תכני ההרצאה, דמיינתי את הדמעות המבצבצות אצל חלק מהנוכחים באולם, את מחיאות הכפיים, את לחיצות הידיים מוקירות התודה ואת המשויבים המעודדים שאקבל עם סיום ההרצאה. אמנם התוצאה לא נראתה לעין כעבור שבוע אבל בזכות האמונה, הסובלנות, האופטימיות והציפייה, התוצאה המיוחלת אכן הגיעה ומס' חודשים מאוחר יותר, הפכו ההשאות הללו למציאות מצליחה שמרגשת ומשנה את חייהם של רבים וטובים המגיעים להרצאותיי.

### מסקנה:

יש לכם כוח עצום ליצור ולעצב את המחר שלכם, כוח זה ניתן לכם ביום בו נולדתם, כל שעליכם הוא ללמוד איך להשתמש בו ולהפוך אותו לתועלת אישית שלכם. חדלו מלאפשר לאחרים כגון חוזי עתידות ומנבאי נבואות למיניהם, לנהל את חייכם בכלל ועתידכם בפרט. הפסיקו להיות שבויים בעברכם אלא הפכו כבר עכשיו להיות האדריכלים של יום המחר. הנכם הקברניטים היחידים האחראים על ניווט ספינת חייכם אז קחו שאיפה עמוקה, קחו אחריות על מחשבותיכם והובילו בעצמכם את אותה הספינה למפרץ המבטחים השלו, הרגוע והמלא באושר.

"אתם כל מה שלב צריך בשביל לפעום וגוף בשביל לחלום..." (לאן שלא תלכי" / ביצוע: שירי מיימון)

בקרב ימלאו עשר שנים מאז עזבתי את בית אבי. ישנם לא מעט זיכרונות יפים אשר מחזירים אותי אחורה לתקופה ההיא. החום המשפחתי, המסירות, המנהגים, הפינוקים, המאכלים, ועוד דברים שנעים להפליג אליהם באמצעות הדמיון. אחד הדברים הקשורים לאותה תקופה ואשר חסר לי מאוד לאחר מעברי לאילת, היה הקידוש בערבי שבת.

איני יכול להחשיב את עצמי כאדם דתי. יותר מכך, בעונותיי, הפעם האחרונה שראיתי בית כנסת הייתה לפני שנים לא מעטות. אבל אני בהחלט מאמין בבורא עולם שהוא משקיף אי שם מהמרומים, בוחן אותי בדרכי הייחודית, מנתב את דרכי, ואף מייעד לי צמתים ודרכים שכל אחת מהן לוקחת אותי לנתיב בעל משמעות. אם בעברי הרחוק היה בי כעס עצום כלפיו, הרי שלמדתי להרפות מהזעם הזה, לשחררו ולתעל את האנרגיה שהוא טומן בחובו לצרכים נעלים יותר. אחד מהם הוא ההכרה בעובדה שגם ל"נכות" שלי ישנה סיבה, אלא שבזמנו לא הייתה בי התבונה לראותה. כיום, לאחר ההרצאות הרבות שבאמתחתי, לאחר שהפכתי טרגדיה לניצחון אישי, לאחר שאני רואה את תרומתי הצנועה לרבים וטובים, אני מבין את החשיבות של אותה נכות שכעת הפכה לשליחות מקודשת.

כאדם שלמד להכיר בערכה של ה"תודה", השכלתי להודות לבורא עולם על השליחות הנפלאה והמיוחדת הזו ואת אותה תודה אני מביע בליל השבת בעת הקידוש על היין ולאחר ברכת ה"מוציא". יש משהו בטקס המיוחד הזה שמעבר לקדושה, הוא מעניק לנו זמן איכות עם משפחתנו. זמן שבו יש לנו הזדמנות לשוחח על אירועי השבוע, על תחושות כאלו ואחרות, על מטרות, מחשבות, לבטים, ושאר דברים שימי החול אינם מאפשרים לנו להביע אותם כפי שהיינו רוצים.

באופן מוזר אבל לגיטימי, מעמד ליל השבת תופס משמעות עצומה דווקא בעת שהייתי בחו"ל. לפני מס' שנים, בעת טיול שערכתי במזרח, זכיתי אני וחבר קרוב לערוך "קידוש כהלכתו". אחראית המלון בו התארחנו נענעה לבקשת חברי וכמחווה, אפשרה לנו לבשל את ארוחת השבת במטבח המלון. לאחר ההשקעה שהתחילה בשוק המקומי והסתיימה באוכל מבושל וביתי, מצאנו את עצמנו יחד עם עוד שישה ישראלים מקדשים את השבת, מברכים על הלחם, לוגמים מהיין, והאווירה שנוצרה שם הייתה מלכדת, מדהימה ומרגשת. מסתבר שרק כאשר אתה מעבר לים, אתה לומד להכיר בעוצמה שיש לאותו מנהג מסורתי חשוב שלמרבה הצער לעתים מתפרש כבנאלי.

בין אם אתם מאמינים ובין אם אתם לא, הפכו את ארוחת ליל השישי למיוחדת ועשירה יותר. קדשו את השבת, ברכו על הלחם, לגמו מהיין, שוחחו האחד עם השני, החליפו חוויות, פתחו ערוץ תקשורת חשוב במטרה ללכד ולשמר את התא המשפחתי שלכם. הנשים שבכן יכולות בהחלט להביע משאלה כזו או אחרת בעת הדלקת הנרות. סה"כ טקס בן שתי "קטנות" אבל מלכד ונותן ערך מוסף גם לחילוניים הגמורים שבינינו.

**מסורת... כי בעולם החומרי והתחרותי בו אנו חיים, המסורת היא המעט שנשאר על מנת להזכיר לנו מי אנחנו.**

"כוכב נולד" – מה לא נאמר על תכנית הכישרונות הוותיקה הזו... שהיא משובחת, שהיא איכותית, שהיא קיצ'ית, שהיא מאוסה, שהיא מפתיעה... ועוד ים של ביקורות טובות כמו גם פחות טובות ואף קוטלות.

אמנם איני מרבה לראות טלוויזיה אבל בסוף השבוע האחרון הזדמן לי לצפות בשלב האודישנים של אותה תכנית שמשודרת זו העונה החמישית. לצד הכישרונות המצוינים שוודאי יהפכו לכוכבים בקיץ הקרוב, ישנם את אלו שאינך יכול שלא לחייך מאוזן לאוזן ולתהות מה לכל הרוחות הביא אותם אל במת הנבחנים. אלו שנתברכו בחוש הומור מתובל ובתבונה לא מבוטלת - ייקחו עמם את הערות השופטים, יפנימו, ילמדו, ישקיעו בעצמם ואולי יופיעו שוב על בימת הנבחנים בעונה הבאה. אלו שאינם מסוגלים לקבל ביקורת בונה וכנה – יעזבו את המתחם בבזז ומתוך מחשבה ודעה מזלזלת על הקלות הבלתי נסבלת של הסלקציה בשלב המיונים.

יצא לי להביט בעיניהם של הנבחנים, יצא לי להרגיש את ההתרגשות בה הם נמצאים, הזדהיתי עם האמונה, עם התקווה, עם כוח הרצון, עם האופטימיות ועם הכמיהה להשמיע ולהראות לעולם שגם הם נולדו לשיר.

אני כותב על זה משום שגם אני כמו אותם נבחנים, הייתי בעבר במעמדם. אמנם לא מול שופטים, אמנם לא במבחן, אבל חדור אמונה שיבוא היום ואזכה לספר לעולם את סיפור חיי כמו גם על המהפך שהביא אותי להיכן שהנני.

אין זה משנה הכישרון בו נתברכתם, אין זה משנה המעמד בו הנכם נמצאים כרגע, עצם האמונה בחלום, עצם הכמיהה, עצם הנאמנות הבלתי מתפשרת לאופטימיות – כל אלה הם שיובילו אתכם ביום מן הימים אל המטרה אותה הצבתם לעצמכם.

הפכו כבר עכשיו חלום למציאות, טפחו מודעות אישית ואמצו אותה כדרך חיים, חישבו אחרת, האמינו אחרת, שנו את אופן הבעתכם אם זו שבעל פה או זו שבכתב, דמיינו את עצם הימצאותכם במציאות בה הנכם כמהים להיות. למחשבותיכם יש תדרים בעלי עוצמות חזקות והם מהדהדים מכם והלאה ומביאים לכם תוצאות מדהימות. הכל עניין של טכניקה, התמדה וסובלנות.

אם זכיתי להפוך טרגדיה לניצחון אישי, אם זכיתי להפוך נכות למפעל חיים, אם זכיתי להפוך חלום למציאות, אם זכיתי להגיע למעמד בו אני מספר על כך לרבים וטובים, משנה את עולמם ועוד עושה מזה כסף שחלקו נתרם לעמותות ולאגודות מבורכות, הרי שזה הזמן להזכיר את מה שאמרה חלוצת אותה תכנית עתירת רייטינג:

**"לעולם אל תפסיקו לחלום כי חלומות באמת מתגשמים" ... (נינט טייב, כוכב נולד)**

במדינה גועשת ורוחשת אקטואליה כשלנו, החיבור אל החדשות הוא כמעט בלתי נמנע. מעשי שחיתות, אונס, תקיפה, הריגה, רצח בכוונה תחילה... כל אלה הפכו למרבה הצער לדברים שבשגרה. השגרה הזו כוללת בתוכה נתון נוסף הנתמך ע"י סטטיסטיקה מצערת ואשר מצביעה על העובדה שכל זוג שלישי מבקש להתגרש.

כבן להורים גרושים, כנער אשר חווה את ההליך הזה על בשרו וכמרצה אשר נוגע בתחום הזוגיות ואף מכיר מקרוב לא מעט זוגות ו"פליטי מערכות נישואין", אני יכול רק לאשר את הסטטיסטיקה העגומה הזו.

כבר מזמן זה לא סוד שאנו חיים בעולם מטורף. עולם תחרותי וחומרי, עולם שבו המילים "אמונה", "רגש" ו"חמלה" נשמעות זרות באוזני רבים מהאנשים בכלל ומהבאים להרצאותיי בפרט. עולם בו הסקס הפך מכני, האינטרס גובר על ההרמוניה, השקרים עולים על האמת, עולם בו אנשים מוותרים מהר מדי על שבועת נישואיהם, מציאות מזעזעת בה גירושים הפכו לטרנד זול וחתונה הפכה לעוד משחק ילדים.

למה זה צריך להיות כך? האם בשל כך איבדנו את התמימות שאפיינה את שנות השישים?

אוי ואבוי לזוג אשר יישאר ביחד אך ורק בשביל ולמען הילדים. ילדים, קטנים ככל שיהיו תמיד ייספגו את העצב, המתח, המריחות, החשד והכעס שתפגינו זה כלפי זה. מחקרים אף מראים שרבים הם הסיכויים שאותם ילדים יעתיקו את אותן חוויות לא נעימות ויישאו את שראו לחיי זוגיותם.

הטעות הנפוצה אצל מרבית הזוגות היא לקיחת מערכת הזוגיות שלהם כדבר המובן מאליו.

באם אתם במשבר ובאם אתם לאו, דעו לשמר ולטפח את הזוגיות והוציאו אותה לפחות פעם בשבוע מכבלי השגרה. לכו לסרט מצחיק, למסעדה טובה, עשו דברים שפעם גרמו לכם להתרגש גם אם מדובר בדברים קטנים ואף ילדותיים, הרי בכל אחד מאתנו מצוי איזה שהוא ילדון קטנטן שמת שנעניק לו לגיטימציה. באם עליכם על שרטון, לכו אל הים, דברו זה עם זה, הוציאו הכל בצורה מתורבתת ותנו לגלים לסחוף ולהטביע את כל הכעס והמרירות. נשמו עמוק, חבקו את החיים, חבקו זה את זה וחיזרו הביתה עם דף נקי וחלק.

מס' "קטנות" לפני שאתם מוותרים על שבועת הנישואין לה נשבעתם ביום נישואיכם, עליכם להיות ערים לכך שישנם המון אנשי מקצוע שיכולים להעניק לכם הכוונה שתשפר את חיי הזוגיות שלכם ברמה שלא שיערתם. עליכם רק לרצות בכך ולדעת שהכי קל הוא הוויתור, אבל הוויתור מותיר אתכם עם תחושה זולה ועם טעם מר של ספק אשר יישאר זמן רב לאחר הטקס המשפיל מול הרבנים. באם כל זה לא עוזר ובתנאי שמציתם את כל הדברים הניתנים למיצוי - היפרדו בצורה מכובדת והגונה וחפשו אחר פרק חדש עם בן זוג מיוחל אשר ישלים את החסכים שגרם קודמו.

אני בהחלט מאמין שגם בעולם שכזה, עדיין ישנם אנשים שרוצים כל כך לחבק את החיים ולהילחם על האהבה הטהורה והזוגית, צריך פשוט להאמין בה ולחבק אותה בכל הכוח כאשר זו תגיע. רבים שואלים אותי "מתי היא כבר תגיע?"

אני מניח שהיא תגיע ביום בו נחזיר את האמון האחד בשני, נפסיק לקבל זה את זה כדבר מובן מאליו, נדע להקשיב, לכבד, לפרגן, להעריך זה את זה ונחפש את הערך המוסף לאותו ביטוי שהפך בנאלי למרבה הצער אותו ביטוי נקרא "חברות זוגית".

**קפצו למים העמוקים:**

כמנה"ח בכיר ובמהלך חיפושיו אחר מקום עבודה חדש, הייתי ער לעובדה שכמעט שמונים אחוז ממודעות הדרושים בהן נתקלתי הכילו בתוכן את הדרישה לניסיון וידע נרחב בהכנת משכורות.

בחברה בה עבדתי עד אז, הכנת תלושי השכר בוצעו ע"י בכירה מתוך המשפחה. כתוצאה מכך ומאחר ובמשך שלוש שנים לא נגעתי במשכורות ודיני עבודה - כמעט ולא זכרתי כלום בנושא.

בבואי לראיון העבודה לחברה בה הנני מועסק כיום, הבהירו לי את חשיבות העניין להכנת משכורות ואף דרשו בקיאות ומקצוענות. מאחר וכנות היא תכונה המלווה אותי מאז ומתמיד, הבהרתי בפני מעסיקיי העתידיים את חוסר נגיעתי בתחום זה זמן רב, אך באותה נשימה הבעתי נכונות עזה ללמוד ולרענן את בקיאותי במהירות האפשרית.

קיבלתי את הצ'אנס שרציתי, התקבלתי לעבודה על אף ה"אבק" שכיסה את הניסיון שהיה לי בעבר, נשארתי במשרד עד שעות מאוחרות, קראתי דיני עבודה ופסקי דין, נעזרתי בעמיתים למקצוע ולאחר חודש תמים הרצתי תלושי שכר כאילו אני עושה זאת שנים.

**המסקנה:**

אל תחששו "לקפוץ למים העמוקים" גם אם מדובר באחריות לא מבוטלת.

גם אם אין לכם את הניסיון הדרוש, היו כנים אך באותה נשימה הביעו נכונות ללמוד גם אם הדבר יצריך מכם מאמץ מיוחד אשר יתפרס על מס' שבועות. הכירו בפחד כאויב בעל נוכחות מאיימת וזכרו כי רק מי שמעז - חיים מלאי סיפוק. האמינו בעצמכם, היו אופטימיים, חישבו חיובי, אזרו אומץ ו"לכו על זה." לעולם אל תשכחו כי עדיף טעמו הפחות מתוק של הכישלון מאשר לטעום את טעמו המר של הספק וזכרו שאתם חייבים לעצמכם את הניסיון הזה.

גם אם תיכשלו – תמיד תדעו שניסיתם. היו ערים לעובדה שכישלון הוא לא בהכרח סימן לנפילה אלא עוד מהמורה קלה שהייתם חייבים לעבור בדרך אל ההצלחה. אז תעשו לעצמכם טובה ואל תתביישו להעז!

אנו חיים בעידן חומרי מדי, בתקופה בה בני אדם מנהלים מרוץ נגד הזמן, בעולם בו אנשים טורפים את החיים, רצים מפסגה אחת לאחרת אבל שוכחים את המתנות היפות אותן העמיד האל לרשות האדם כאשר השלים הוא את מלאכת הבריאה. אחת מהן ואולי המשמעותית ביותר היא הטבע.

למרבה הצער, יותר ויותר אנשים אינם ערים ליצירת המופת של הבורא והם בוחרים לעבור ממבני המשרדים אל המבנה בו הם גרים מבלי להקדיש ולו גם שעתיים תמימות בשבוע על מנת לצפות בשקיעה יפה בסופו של יום.

התמזל מזלי ובעשור האחרון אני גר בעיר תיירות אשר המיזוג בין ים כחול להרים אדומים הוא עוצר נשימה. מאז והמודעות העצמית הפכה חלק מחיי, אני מקפיד בקנאות ללכת לפחות 5 פעמים בשבוע אל חוף הים בשעת השקיעה, שעה שבה החוף לא הומה מדי, עומס החום לא כבד מדי והמראה הפסטורלי של שעות סוף היום פשוט עוצר נשימה.

הים עוזר לי להירגע לאחר יום עמוס ניירת ודוחות פיננסיים. רחש הגלים מאפשר לי להתחבר לעמקי הנשמה, לחשוב על אירועי היום, על ההרצאות של יום המחר, על רעיונות נוספים אותם אכתוב ואשר אנחיל לרבים וטובים, על תכניות ויעדים נוספים אותם הצבתי לעצמי, על לוח הזמנים הנדרש להגשמת אותן מטרות, על החיים בכלל ועל מה שהם זימנו ו-ודאי עוד יזמנו לי בזריחה הקרובה.

מרוץ החיים החומרי והתחרותי בו אנו חיים, אינו מאפשר לרבים מאתנו להגיע לחוף הים, לפארק הקרוב, ליער שנמצא בפאתי העיר, לנחלים, למרחבים הירוקים שבצפון הארץ ולשאר אוצרות הטבע הקיימים בארצנו הקטנטונת. החיבור לטבע אינו נופל מהחיבור לאמצעי התקשורת ולשטף האקטואליה המציף אתכם מדי יום.

לכו לים בסופו של יום, צפו בשקיעה, התענגו על רחש הגלים, על מראה פשוט אך מרגש של ילדים קטנטנים משתובבים להם בחול. טיילו בפארק יחפים, חושו את האדמה, את הדשא, את העלים, הסניפו את ריח הפרחים. הקפידו לפנק לא רק את גופכם הפיסי אלא גם את נפשכם.

לימדו להעריך את הדברים הפשוטים של החיים, מתנות פשוטות אלו ניתנו לכם ע"י הבורא ולדעתי ערכן עולה על כל מתנה חומרית שאני מכיר. הכל עניין של השקפה ובחירה אז שאלו את עצמכם כבר עכשיו מתי בפעם האחרונה הייתם עם בן זוגכם3בבת זוגתכם בחוף הים? מתי הלכתם לאורך החוף יחפים ואפשרתם לקצף הלבן לשטוף את כפות רגלכם? מתי פרסתם מחצלת וצפיתם בשחפים אל מול שקיעה מרהיבה?

**הטבע – אחת המתנות היותר נפלאות שנמצאות מולכם ובהישג יד עשרים וארבע שעות ביממה.**

- ✓ כל עוד אתה בוחר להישאר באזור הנוחות שלך, אתה בעצם מטפח את אזור הנוחות שלך.
- ✓ אם אני זכיתי להפוך 100% נכות (נפשית) ל- 5%, גם אתם יכולים.
- ✓ תבוסתנות היא תוצאה של קורבנות. מצליחנות היא תוצאה של אחריות, מה שמבדיל בין השניים היא בחירה אחת בודדה.
- ✓ הכלים להצלחה טמונים בכם מהיום בו נולדתם, כל שנדרש מכם הוא ללמוד כיצד להשתמש בהם.
- ✓ שינויים הם החוק הטבעי של החיים, קבלו אותם באהבה.
- ✓ לעיתים, ירידה הכרחית לצורך נסיקה מחודשת. הכל עניין של השקפה.
- ✓ כישלון הוא לא בהכרח סימן לנפילה, ראו בו כעוד שלב שאולי יהיה עליכם לעבור בדרך אל ההצלחה.
- ✓ האמינו במטרותיכם והיו בטוחים שהן יזרחו במלוא הדרן, בדיוק כשם שאתם בטוחים שהשמש תזרח ביום המחר.
- ✓ גם הצבעי המוכשר ביותר נעזר בסולם עם לא מעט שלבים, כאשר כל אחד מהם מקרב אותו אל יעד הצביעה - אל יצירת האומנות האישית שלו. כבדו את התהליך שאתם עוברים.
- ✓ הפסיקו לבזבז זמן יקר מזמנכם על מחשבות טורדניות אשר קשורות בעבר ואשר אין בכוחכם לשנותן.
- ✓ רובנו עומדים במבחן התיאורטי, אך כאשר מגיע המבחן המעשי, זווית הראיה מקבלת תפנית חדה. אין שום הבדל בין שני המבחנים מלבד הפחד שמן הסתם יוביל אתכם גם לטסט החמישי. נולדתם להצליח במקום בו אחרים מבקשים להפסיד, נולדתם לעבור טסט ראשון.
- ✓ חדלו מלבזבז אנרגיה מעצם העסקתכם בשאלה "איך אגיע אל מטרתי?" במקום זאת דמיינו וחוו את עצם הימצאותכם בימים שלאחר הגעתכם אל פסגת שאיפותיכם.
- ✓ יש לכם זכות מלאה להיות מאושרים, לגעת בהצלחה, להיות מוערכים, להיות נאהבים. זוהי זכות נפלאה ולגיטימית אשר הוענקה לכם ביום בו נולדתם. במה אתם בוחרים?
- ✓ נסו לדחוק אל הסף את המונח "בלתי אפשרי" וגלו שעם המון כוח רצון והמון סבלנות, תאמינו או לא, השמיים הם הגבול.
- ✓ עדיף שתטעמו את טעמו הפחות מתוק של הכישלון מאשר שתטעמו את טעמו המר של הספק.
- ✓ יצירת השינוי אינה בשמיים, היא אך ורק אצלכם בידיים.
- ✓ הכירו בעובדה שההומור הוא התבלין הטוב ביותר שהאל ברא עבורכם עם לידתכם.
- ✓ גם בלילה החשוך ביותר תמיד ישנו כוכב בוחק במיוחד, המסמן את האור בקצה המנהרה.
- ✓ בעת החדרת רעיון/מחשבה/יעד חדש אל תת-המודע, המודע נוטה להתנגד. זכרו, בידכם הכוח לשלוט במוחכם ולא בכוחו לשלוט בכם.
- ✓ המודע משתווה למכשיר הקלטה רב עצמה, בעוד שתת המודע משתווה למקרון בעל ערך נעלה. מהו הסרט אותו ברצונכם להקרין על מסך חייכם?
- ✓ אין קציר ללא נטיעה. נטעו זרעים (מחשבות חיוביות) השקו, דשנו, הפרו וטפחו אותם (בעזרת הדמיון והאמונה), ועם הזמן תקצרו בציר משובח במיוחד (התוצאות הרצויות).

מעוניינים בתובנות וטיפים נוספים?

הצטרפו לאחת מסדנאותיי או הזמינו את רביעיית ספריי ותועשרו בשלל נושאים הנוגעים בהתפתחות והעצמה אישית.

מודה לכם מעומק לבי על קריאת הספרון, ומקווה שהפקתם את המיטב.

שלכם בהערכה רבה,

אייל סבג

[www.evilsabaq.com](http://www.evilsabaq.com)

