

עיקרון מס' 7: ואהבת לרעך כמוך

חלק גדול מהדברים שגורמים לנו חוסר אושר, קשור לאינטראקציות שלנו עם אנשים אחרים. בחוויה שלנו הם אולי לא מתחשבים, פוגעים, מנצלים, מעליבים, וכו'. הנטייה הטבעית שלנו היא לחשוב ש"הם" לא בסדר. "הם" כמובן צריכים להשתנות. בהתחלה אנחנו מסבירים להם "יפה", אם זה לא עוזר (ובד"כ זה לא עוזר), אנחנו מאשימים, מבקרים ומתלוננים. בצדק כמובן. הבעיה היא שהצד השני חווה את התלונות ה"צודקות" שלנו כחוסר התחשבות ופגיעה, ומגיב מצדו בתלונות, האשמות ובקורת.

מה התוצאה? חוסר אושר במערכות יחסים. אם לא שמתם לב עד היום, יש לי חדשות. האשמות, בקורות ותלונות לא פותרות בעיות במערכות יחסים. לא בזוגיות, לא במשפחה, לא במקום העבודה, לא בקהילה, לא במדינה וגם לא בעולם.

אז מה עושים? איך עוברים מקונפליקטים, ריבים, כעסים, מלחמות לאהבה, הרמוניה, תקשורת, שלום?

אני רוצה לענות לכם בסיפור, סיפור עם סיני. הריהו לפניכם:

לפני שנים רבות חיה בסין נערה בשם לי-לי. היא התחתנה ועברה לגור עם בעלה וחותנתה (אם בעלה). מיד עם הגיעה, גלתה לי-לי שחותנתה היא אישה קשה ביותר. החותנת מתחה ביקורת על לי-לי ורדתה בה ללא הרף. תוך זמן קצר הבינה לי-לי שיש לה חותנת בלתי נסבלת ואין סיכוי שהן תסתדרנה ביניהן. לי-לי היתה מתוסכלת מלשונה החדה והמעליבה של חותנתה, תסכול שהלך והעמיק ולווה לא פעם בוויכוחים קולניים.

הכעס והאומללות בבית גרמו ללי-לי ולבעלה מצוקה גדולה. בצר לה, פנתה לי-לי לרופא כפרי בשם מר חואנג, אשר עסק בצמחי מרפא ואיתו הייתה בקשר. היא סיפרה לו על המצב ושאלה אותו אם יוכל לתת לה רעל כלשהו שבאמצעותו תוכל להרעיל את החותנת ולשים קץ לסבל שלה.

מר חואנג השיב לה: "אני מבין את הבעיה ולכן אתן לך פורמולת צמחים אשר תרעיל את חותנתך באיטיות רבה. פעם ביומיים, הכיני ארוחה טעימה והכניסי מעט מצמחים האלו לתוך המנה שלה. כדי שהפורמולה תפעל, עליך לעסות את כתפיה וראשה של החותנת וכדי שאיש לא יחשוד בך כשהיא תמות, עליך לנהוג בידידות רבה כלפיה: תמנעי מוויכוחים, הרבי לציית לה ולמלא את משאלותיה והתייחסי אליה כמו למלכה".

לי-לי הודתה למר חואנג ומיהרה לביתה כדי להתחיל במימוש מזימת הרצח של חותנתה. היא זכרה את המלצתו של מר חואנג בנוגע למניעת חשדות ולכן שלטה במזגה, צייתה לחותנת והתייחסה אליה כאילו היתה אמה וטפלה בה בעיסוי.

בתוך ששה חדשים, השתנה המצב בבית. לי-לי למדה לשלוט ברוחה עד כדי כך מעט אף פעם לא התרגזה או איבדה עשתונותיה. במהלך ששת החודשים הללו היא נמנעה מכל וויכוח עם החותנת. בזכות זאת שהיא הייתה חביבה יותר, השתנתה הגישה של החותנת כלפי לי-לי והיא התחילה לאהוב אותה כמו בת. היא ספרה לקרוביה כי לי-לי היא היא הכלה הכי טובה שיכלה למצוא. לי-לי וחותנתה נהגו עכשיו זו בזו כאם ובתה וכל זאת לאושרו של בעלה של לי-לי.

לאחר זמן חזרה לי-לי למר חואנג בבקשה לעזרה אחרת: "מר חואנג, עזור לי למנוע מהרעל להמית את חותנתי. היא הפכה להיות אשה נעימה ואני אוהבת אותה כמו את אמי". מר חואנג חייך והשיב לה: "אין לך צורך לדאוג. מעולם לא נתתי לך רעל כלשהו. הצמחים שנתתי לך היו צמחים לחיזוק הצי והדם ולשיפור הבריאות. הרעל היחיד שהיה קיים היה בגישתך כלפי חותנתך, אבל הוא אינו קיים עוד והתפוגג בשל האהבה שהענקת לה".

"חדר כושר לאושר" שיעור 7

הסיפור הזה מציע תרופות קסם לבעיות שונות במערכות יחסים: נתינה, נדיבות, עזרה, תשומת לב, ראיית צרכי האחר.

אתם אולי זוכרים את המדבקה שהיתה נפוצה על מכוניות לפני כמה שנים "רק אהבה מביאה אהבה". כשאנחנו נותנים אהבה, הערכה, פרגון, זה מה שאנחנו מקבלים. כשאנחנו נותנים ביקורת, שיפוט, טענות, זה מה שאנחנו מקבלים. כל כך פשוט.

רוצים שיפור במערכות היחסים שלכם? החליפו שפוט, טענות, תלונות, התחשבנויות, כעסים והתרכזות בעצמי, בפרגון, הקשבה, הערכה, תודה, הכלה, הבנה, סליחה, נדיבות, נתינה, וכניסה לנעלי האחר.

הבה ונראה איך אנחנו משתמשים בשלשת העקרונות הראשונים של חדר כושר לאושר כדי לשפר את מערכות היחסים שלנו.

אתם בטח זוכרים את העיקרון הראשון, ראיית היש. אנחנו יכולים להתרכז ב"יש" או ב"אין" של כל אחד. לרבים מאיתנו יש נטייה להתרכז ב"אין" של האנשים הקרובים אלינו ולקחת כמובן מאליו את ה"יש" שלהם. נסו לשים לב כמה דברי פרגון וכמה דברי בקורת אתם אומרים לאנשים הקרובים לכם. אם תצליחו על כל דבר בקורת יומי להגיד לפחות 4 דברי פרגון, תראו את האדם השני ואת מערכת היחסים כולה משתנים לכם מול העיניים.

בהקשר הזה אני רוצה להזכיר את הציטטה האהובה עלי המיוחסת לרבי נחמן מברסלב

חפש את הטוב אצל אחרים. התמקד בטוב הזה והבלט אותו. כך תוכל להפוך אפילו חוטא לצדיק גמור

בספרו של ג'ק קורנפילד "הזמנה לשקט שבפנים" מופיע סיפור על שבט "בבמבה" הדרום אפריקאי שם קיימת שיטה מאוד יוצאת דופן להחזיר לדרך הישר מי שסטה ממנה. במקרה בו מישהו מהתושבים מתנהג בחוסר אחריות או בחוסר צדק, בני כל השבט מקטן ועד גדול עוזבים את עיסוקיהם ומקיפים את הנאשם. האדם עומד במרכז המעגל, וכל חבר מהשבט מדבר בתורו בפרוט רב על כל הדברים הטובים שעשה ה"חוטא". הפעולה הבלתי שגרתית הזאת יכולה להימשך זמן רב מאוד, אפילו כמה ימים. בסוף המעגל נפתח והשבט מקבל חזרה לחיקו את האדם המחודש.

כדי להדגים איפה העיקרון השני, כוחה של פרשנות, רלוונטי למערכות היחסים שלנו, אספר לכם עוד סיפור שגם הוא מופיע בספר של ג'ק קורנפילד "הזמנה לשקט שבפנים"

אני הולכת על המדרכה ובידי שקיות קניות. יש שם דברים שבירים ולכן אני הולכת בזהירות. פתאום מישהו שהולך מולי נתקל בי, מפיל אותי, השקיות נופלות לי מהידיים, הביצים נשברות, בקבוק היין נשבר ואני כועסת מאוד: "אדיוט, אתה לא רואה לאן אתה הולך?" ואז אני מסתכלת ורואה, שהוא באמת לא רואה, הוא עוור.

אנחנו נוטים לייחס לשני כוונות לפגוע בנו. באופן טבעי זה מעורר כעס, התגוננות, תקיפה חזרה וכו'. ברוב המקרים אפשר לפרש את אותה התרחשות כטעות, מוגבלות, חוסר יכולת, נכות כזאת או אחרת, במקום כונה רעה.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalieresnitzky.com

"חדר כושר לאושר" שיעור 7

כשנשנה את הפרשנות מ"הוא רוצה לפגוע בי" ל"הוא נכה" ישתנה גם הרגש מכעס לחמלה, ואולי אפילו נוכל להושיט לו יד ולעזור לו לקום.

בספרו שבעת הרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד מספר סטיבן קובי על חוויה אישית שלו. הוא נסע ברכבת התחתית בניו יורק בבוקר יום א' שקט כשגבר מלווה בילדים עלה לרכבת. הילדים צרחו זה על זה השליכו חפצים ומשכו בעיתוני הנוסעים בעוד האב יושב בשקט בעיניים עצומות ולא מגיב. סטיבן קובי פנה בכעס אל האיש ואמר: "אדוני, הילדים שלך ממש מפריעים. אתה לא יכול לרסן אותם?" האיש הפסיק לבהות וענה: "אתה ממש צודק. אנחנו חוזרים עכשיו מבית חולים. אמם נפטרה לפני שעה. אני לא יודע מה לעשות, וגם הם כנראה לא יודעים איך להתמודד עם זה"

בכל מצב של קונפליקט קטן או גדול בין שני אנשים, לכל אחד מהמשתתפים יש סיפור אחר לספר על הסיטואציה. הסיפור שלהם נכון בשבילם באותה מידה שהסיפור שלי נכון בשבילי. אם במקום להתווכח ש"אנחנו יותר צודקים", ננסה להכנס לנעלי השני, לראות את הסיטואציה מנקודת מבטם, להקשיב להם באמת, נוכל לפתור הרבה בעיות במערכות היחסים שלנו.

אני מקווה שאתם זוכרים את העיקרון השלישי של חדר כושר לאושר, שמדבר על הבחנה בין הדברים שאנחנו יכולים לשנות לאלה שלא. אחד הדברים העיקריים שאנחנו לא יכולים לשנות זה אנשים אחרים. גם אם הם בני הזוג או הילדים שלנו. תאמינו לי. ניסיתי. זה לא עובד. אני יכולה לבטא רצון, לשתף במחשבות, רגשות וצרכים שלי, אבל כשזה לא גורם להם להשתנות, אין לי ברירה אלא לקבל אותם כמו שהם.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalieresnitzky.com