

עיקרון מס' 12: היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם.

הציטוט הזה: **"Be the change that you wish to see in the world"** מיוחס למנהיג היהודי הנערץ מהטמה גנדי. מה שהוא אומר מאוד פשוט, מאוד קשה לבצוע, אבל- משנה חיים. בעצם הוא אומר: כל מה שאתה רואה בחוץ ולא אוהב, תשנה בתוך עצמך.

את כוונת שמישהו שהשארת לו הודעה לא חוזר אליך? תבדקי איפה את לא עומדת עד הסוף בהתחייבויות שלך לאחרים, אולי מתוך שכחה, אולי מתוך חוסר תשומת לב - ותעבדי על שיפור של זה.

אתה מתוסכל שמישהו רימה אותך בענייני כסף? תבדוק איפה אתה לא ישר בענייני כספים עד הסוף. אולי נותן או מקבל תשלום ללא רשום של קבלות מסודרות? אולי כשמישהו טועה ונותן לך יותר מדי עודף, אתה לא מפנה את תשומת ליבו?

את כוונת על חברה שלא באה לבקר אותך כשחלית? תבדקי איפה את מרוכזת בעצמך ולא מפנה תשומת לב לאחרים שזקוקים לעזרה/תמיכה/נחמה.

וכך הלאה. בדברים הקטנים וגם בגדולים.

לא רוצה בסביבה שלך מלחמה? (אני כותבת שורות אלו בעיצומו של "מבצע צוק איתן"): תבדקי איפה בתוכך יש אלימות, שנאה, כעס, וכו' ותשכיני שם שלום.

לא סובל פוליטיקאים רודפי כוח ומחפשי טובות הנאה? תבדוק איפה אתה באמת בא מתוך רצון לשרת, ואיפה אתה מרוכז בעצמך וב"מה יצא לי מזה?"

תאוריות רוחניות רבות ממסורות שונות אומרות, שכנעשה את השינוי בתוך עצמנו, הוא יופיע גם בעולם החיצוני. כשיהיה שלום בתוכנו, לא יהיו מלחמות בעולם שלנו. כשנהיה ישרים לחלוטין, אף אחד לא ירמה אותנו וכך הלאה.

התפיסה הבודהיסטית של "קרמה" שאני מאוד אוהבת. מדברת בדיוק על זה. היא אומרת שכל מה שמופיע בחיים שלנו הוא תוצאה של הזרעים שזרענו ע"י המחשבות הדיבורים והמעשים שלנו כלפי אחרים בעבר. לטוב ולרע. ממש כמו שזרע של לימון יגדל לעץ לימון וזרע של אבוקדו יגדל לעץ אבוקדו. זרע של מחשבה דבור ומעשה של התחשבות, נדיבות, נתינה, אכפתיות – יגדל לעץ של חויות חיוביות. זרע של מחשבה דבור ומעשה של כעס, שנאה, התקפה – יגדל לעץ של חויות פחות נעימות.

לפי התפיסה הזו, את כל החלקים הרצויים במציאות שלנו, יצרנו בדרך זו. אם יש לי שפע כלכלי, זה בגלל שהייתי נדיבה לאחרים, אם יש לי חברים רבים ותומכים, זה בגלל שהייתי חברה טובה לאחרים, וכך הלאה.

גם את החלקים הלא רצויים במציאות שלנו, אנחנו יצרנו. בדיוק באותה דרך. הדרך לשפר אותם היא ע"י זיהוי הדרכים הלא מודעות בהן אנחנו זורעים למשל מלחמה, שקר, או חוסר התחשבות. הפסקה של זריעת הזרעים האלה – והתחלת זריעה מכוונת של זרעים הפוכים: אהבה, יושר, התחשבות וכו'.

הצגתי כאן מאוד בקיצור וקצת בפשטנות, את התפיסה המאוד עמוקה ומורכבת של מה שנקרא "ניהול קרמי" של החיים שלנו. אהבתם? רוצים ללמוד על זה יותר? אני ממליצה

"חדר כושר לאושר" שיעור 12

בחום על הספר "להב היהלום" מאת גשה מייקל רואץ' שיצא בהוצאת כנרת, ועל הפעילויות של "המרכז הישראלי לניהול קרמי" שפועל לפי העקרונות שלו.

הנה סיפור מדהים ממסורת אחרת לגמרי, המסורת ההוואית העתיקה, המדגים איך שינוי אצלנו משנה את האחר:

הסיפור על ד"ר איהלקלה יו לן

סיפור אמיתי על פסיכולוג, ד"ר איהלקלה יו לן, שריפא אגף שלם של חולי נפש קרימינאליים, בבית חולים בהוואי, מבלי לפגוש איש מהם פנים אל פנים. האגף המדובר נחשב למקום מסוכן ביותר והמטפלים פסעו בו כשגבם מופנה אל הקיר, מחשש מתקיפת המטופלים. הם פחדו להגיע לעבודה והאווירה היתה רווית טרור ונכאים. ד"ר לן ביקש את התיקים של המטופלים והסתגר עימם במשרדו. מספר חודשים לאחר מכן, מטופלים שהיו קשורים בשלשלאות יכלו כבר להתהלך חופשי. לאלו שצרכו תרופות חזקות הופחת בהדרגה המינון, ואחרים, שנדמה היה שלעולם לא ישוחררו, יצאו מבית החולים. נכון להיום האגף סגור מחוסר משתתפים.

מה עשה ד"ר יו לן, מבלי להיפגש עם החולים, שגרם להם להשתנות? תשובתו: "אני פשוט ריפאתי את החלק בעצמי שיצר אותם". למה הדוקטור מתכוון? בפועל זה התרחש כך: ד"ר לן ישב במשרדו, עיין בתיקים ואמר בליבו לחולה הנפש שמעולם לא פגש: "אני מצטער ואני אוהב אותך. אני מצטער ואני אוהב אותך. אני מצטער על שגרמתי לך ל...". זאת תוך כדי שהוא מבקש מהרוח הגדולה להראות לו כיצד דפוס התנהגות זה נמצא אצלו עצמו ומבקש ממנה לעזור לו ולתקן זאת בתוכו.

עד כמה שידוע לי מדובר באדם אמיתי ובספור אמיתי. רוצים לדעת יותר? כתבו בגוגל Ihaleakala Hew Len ותמצאו בלי סוף חומר.

אני אישית מאוד אוהבת את תפיסת העולם הזאת. היא מחזירה את המפתחות לידנו. היא אומרת שכל שינוי שאנחנו רוצים לראות בחוץ, בבני הזוג שלנו, במשפחה שלנו, במקום העבודה שלנו, במדינה שלנו, במזרח התיכון שלנו, בעולם שלנו, נוכל ליצור ע"י שינוי אותו דבר בתוכנו.

אני פועלת לפי התפיסה הזו כבר כמה שנים, והעולם שלי הולך ומשתנה לטובה. למשל, אני משפרת את מיומנויות התקשורת שלי, והילדים שלי שלא דברו זה עם זה במשך כמה שנים, מתחילים לפתח יחסי ידידות. האם אני יכולה להיות בטוחה ששני הדברים קשורים זה לזה? לא. אני לא בטוחה. אולי הם פשוט התבגרו.

אני לא יכולה להיות בטוחה ב-100% שפעולה בפנים מביאה לשינוי בחוץ, אבל אני כן בטוחה ב-100% שהגישה הזו מגבירה משמעותית את האושר שלי.

במקום לכעוס, להיות מתוסכלת, לעשות לכל העולם "שיחות" שחוזרות על עצמן שוב ושוב ולא מביאות לשום תוצאות, אני פשוט מפנה את תשומת הלב פנימה, מחפשת איפה בתוכי יש אותה נטיה, גם אם בצורה מינורית ("בקטנה" כמו שאומר הנוער) - ומשפרת בפנים. הגישה הזו מובילה להפחתה מיידית ומשמעותית ברגשות התסכול הכעס וחוסר האונים - ולעליה ברמת האושר. במקביל, גם העולם החיצוני הולך ומשתפר.

אחת התוצאות הנפלאות של התרגול של העיקרון ה-12, היא שיפור משמעותי במערכות היחסים שלנו, הנובע מכך שאנחנו מפסיקים להתעסק בעניינים של אנשים אחרים. אנחנו

ד"ר דליה רזניצקי

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

"חדר כושר לאושר" שיעור 12

מפסיקים לחשוב "איך הוא צריך להתנהג", נושא שיש לנו עליו שליטה מועטה ביותר - ומתרכזים רק בשינויים הנחוצים אצלנו – עליהם יש לנו שליטה.

בירון קייטי, מפתחת שיטת ה"עבודה" לשחרור מחשבות מעוררות סבל, אומרת בספרה המומלץ "לאהוב את מה שיש", שיש שלשה סוגי "עניינים" ביקום. שלי, שלך ושל אלהים. כשאני חושבת "אתה צריך למצוא עבודה, אתה צריך להגיע בזמן, הוא צריך ללכת ללמוד, היא צריכה להפסיק ל..." אני מתעסקת בעניינים של אחרים. כשאני מודאגת מרעשי אדמה, שטפונות, או מועד מותי, אני מתערבת בענייניו של אלהים. התוצאה של שני אלה היא תמיד מתח, חרדה ופחד. בירון קייטי אומרת, ואני מסכימה איתה לחלוטין, שכאשר אנחנו מתחילים להיות מודעים לשלושת סוגי ה"עניינים" בעולם, ומתעסקים רק בעניינים שלנו, אנחנו חווים הקלה, שחרור, מיקוד ושקט נפשי.

כשאנחנו מפסיקים להתעסק בעניינים של אנשים אחרים, אנחנו מתחילים לקבל אותם כמו שהם, מה שמפחית את הקונפליקטים והסכסוכים – ומשפר בצורה משמעותית את מערכות היחסים שלנו.

עיקרון מס' 12 של חדר כושר לאושר "היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם" מחזיר את המפתחות לידנו. כל שינוי שאנחנו רוצים לראות בחוץ, אנחנו מבצעים בפנים. הגישה הזו גורמת קודם כל לירידה מיידית בתסכולים, כעסים וסכסוכים - ובהמשך, אם מתמידים בה – לשיפור משמעותי של העולם החיצוני.

ד"ר דליה רזניצקי

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