



עמוד הבית < מאמרים < יזמות וניהול עסקים

יזמות וניהול עסקים

"10 הדיברות" לחיים מאושרים יותר

ערן שטרן

23/12/2008



מי מאיתנו לא היה רוצה להיות מאושר? לעיתים נראה, כי קל יותר לומר זאת מאשר לעשות זאת. למה? אנו נתקל לא פעם באנשים האומרים: "יום אחד אני אהיה...". "כשיהיה לי את... אז אהיה...". "אני צריך... כדי להיות מאושר", "מה שחסר לי כדי להיות באמת מאושר, זה..." וכו'.

רצוי שנזכור כי אנו חיים רק פעם אחת, ולמרות שאולי קצת לא נעים לשמוע, תקופת החיים הנוכחית שלנו (מבלי לקחת אחריות על מעבר לכך) מוגבלת!

כאשר אנו מבינים שאנו כאן לתקופה מוגבלת, האין זה בזבז לא לחיות יום יום חיים מאושרים?

בראיית העולם שלי – כל יום שאני לא מאושר בו, שיאני מרגיש מוגשם, אוהב, נאהב ושלם עם עצמי – הוא יום שבזבז.

הבחירה האם להיות מאושר ולהרגיש מאושר – היא בידינו. בידי כל אחת ואחד מכם הקוראים עכשיו שורות אלה.

לבטח יהיו ביניכם אנשים שלא יסכימו עם אמירה זו, כי לעיתים מסתובבים סביבנו אנשים, או שקיימות נסיבות, או אירועים וכדומה שמרגיזים ומעצבנים אותנו, משפיעים על הרגשתנו ומונעים מאתנו להיות מאושרים.

אני טוען שאם אני נותן למישהו להרגיז אותי, אני בעצם מאפשר לו שליטה על החיי ועל רגשותיי – אני נותן למישהו אחר לקבוע עבורי כיצד אני ארגיש. מבחינתי – מצב כזה אינו בא בחשבון.

אני אחראי לרגשות שלי ולאריך שאני מרגיש – אני בוחר אם להתעצבן או לא.

ברור שקיימים אירועים מעציבים, ולעיתים גם המצב בסביבה אינו מסייע, אבל כשאני מבין שהבחירה היא בידי, קל לי יותר לשלוט באירועים ובסביבה שלי.

להלן "10 הדיברות" שלי שיישומם יקלו על חייכם ויאפשרו לכם לחיות את חייכם באושר וליהנות מכל יום ויום שעובר.

1. צמצמו את החשיפה שלכם לחדשות ולתוכניות טלוויזיה.

חשבתם פעם, כמה זמן אתם מבזבזים על צפייה בטלוויזיה, בחדשות ובקריאת עיתונים? וכשאתם צופים בחדשות וקוראים עיתונים – מה אתם קוראים? האם אלו חדשות טובות, משמחות, מעוררות השראה ואושר? הלוואי... לרוב מה שאתם קוראים בעיתון וצופים בטלוויזיה זה חדשות על אסונות, שחיתויות, פשעים וכדומה.

כשזה מה שאנו נחשפים לו, קשה מאד להרגיש מאושרים.

אין זה אומר כי עליכם לחיות במנוכר ובמנותק למה שקורה מסביבכם, אבל כשאתם מודעים להשפעה ההרסנית שיש לתוכן הזה על איכות החיים והאושר שלכם, ככל שתמעיטו בחשיפה לתוכן הזה – תרגישו טוב יותר.

כשאתם רואים חדשות רעות, הן משפיע על מחשבותיכם ועל רגשותיכם, בין אם אתם מודעים לכך או לא. אם תחשבו על כך תגלו כי אחת הסיבות לצפייה המרובה שלנו בטלוויזיה, היא פשוט בגלל שהיא שם.

הצפייה בטלוויזיה הפכה למעין "ברירת מחדל" עבורנו. ישנם הרבה מאד עיסוקים אחרים שתוכלו לעשות וליהנות מהם בהם

בזמן שתתפנו מצפייה בטלוויזיה, כמו הכנת ארוחה טעימה במשותף עם יתר בני המשפחה.

2. בחרו את האנשים שאתם נמצאים בסביבתם.

למדו לזהות את סוג האנשים המקיף אתכם. ישנם שני סוגים של אנשים – כאלה שהשהייה במחיצתם גורמת לנו שמחה, אושר, גדילה והתפתחות.

וכאלו הגורמים לנו לחוש כאילו שהם "שואבים" מאתנו את האנרגיה – אנשים כבויים, מתלוננים סדרתיים, כעוסיים, ציניים וקנטרנים. עם אנשים כאלה לבטח לא תצאו לבלות.

אני משתדל מאד לחפש את קירבתם של האנשים מהסוג הראשון ולהמעיט את זמני בנוכחות "שואבי האנרגיה".

הסיבה לכך דומה מאד לסיבה עליה אני ממליץ להתרחק מהטלוויזיה: ההשפעה שיש לכך על מחשבותיכם ורגשותיכם.

3. הוקירו תודה עליכם ואת עצמכם על שאתם מסוגלים.

לנו בני האדם נטייה להסתכל כל הזמן על "חצי הכוס הריקה", לחפש מה לא טוב. מה חסר, מה אין לי עדיין.

אתם ודאי יודעים שאם אתם קוראים את המאמר הזה עכשיו על צג המחשב אתם נמנים על מיעוט האנשים המאושרים בעולם שיודעים לקרוא, שיש להם חשמל בביתם ויודעים להפעיל מחשב!

מדוע לא תסתכלו על מה שטוב בחייכם? על מה שכבר יש, ולהוקיר על כל השפע הסובב אתכם.

הוקירו גם את עצמכם על יכולותיכם. הוציאו לחופש את "השופט" – אותו קול פנימי שיש לו הרבה מה לומר על כל מה שאתם עושים.

אני הייתי בעל חוש ביקורת עצמית מפותח ביותר (יתר על המידה!) פיטיתי את "השופט" שלי לפני קצת יותר משנה, לאחר שהבנתי שכל מה שיש לו לומר לי זוהי ביקורת. אף פעם לא שמעתי ממנו מילה טובה.

בכל יום לפני שאתם הולכים לישון – חפשו 2 דברים שעשיתם טוב באותו היום והוקירו את עצמכם.

הוקירו את כל מה שיש לכם - קורת גג מעל ראשכם, מיטה לישון בה, בן/בת זוג, ילדים, עבודה, בגד ללבוש, אוכל לאכול, כסף וכו'. פעולה קטנה זו תביא הרבה אושר ושפע לחייכם.

4. לימדו דברים חדשים – "השחיזו את המסור".

בספרו "שבעת ההרגלים של האנשים האפקטיביים ביותר" תבע סטיבן קובי את המונח – "השחיזו את המסור".

הכוונה לפיתוח הכישורים, הידע וההתפתחות האישית שלכם בכלל.

איני מכיר מישהו שאינו אוהב ללמוד דברים חדשים, ואני מניח שגם אתם כך – השאלה היא אם כן, האם אתם מקדישים לכך זמן? האם אתם מקדישים זמן לפיתוח הכישורים והידע שלכם, או סתם להרחיב את האופקים?

הירשמו לקורס או לסדנא, קראו ספרים מעניינים – היפגשו עם אנשים חדשים. כל אלו פעולות שירחיבו את האופקים שלכם ו"יעוררו" אתכם.

5. בצעו "טיפול מונעים" ו"תחזוקה שוטפת" במכונה שהיא אתם.

כל מי שהוא בעל רכב יודע שאחת לכל תקופה מסוימת או לאחר נסיעה של מרחק מסוים יש להכניס את הרכב לטיפול (טיפול 10,000 בלשון העם). מה יקרה לרכב אם לא נעשה כך?

מן הסתם בתקופה הקצרה הוא ימשיך לנוסע כרגיל, אך תקופה מסוימת הוא יתקלקל.

במקרה כזה עלות התיקון תהיה בדרך כלל גבוהה בצורה משמעותית מעלות הטיפול המונע. הדבר נכון גם למכונות בקו הייצור וגם לנו כאנשים. אם לא תקדישו זמן ומשאבים לטיפול בעצמכם (= במכונה שהיא אתם) – המכונה תתקלקל.

זכורים לי ימים בעבר, בתקופות של עבודה מאומצת לאורך זמן הייתי "תופס שפעת" שהייתה משביתה אותי לשבועיים ואף לשלושה.

זהו היה האיתות של הגוף שאמר – עד כאן. המכונה לא יכולה להחזיק יותר, צריך לטפל בה.

מן הסתם – אם הייתי מקפיד בתקופות אלו לנוח, לשנות אווירה, לאכול נכון ובריא, לעשות גם דברים אחרים עבור עצמי – לא הייתי חולה בצורה כל כך קשה. מן הסתם גם הזמן שהייתי כביכול "מבזבז" על טיפול בעצמי היה קצר יותר.

קחו זמן לעצמכם - אתם הדבר החשוב ביותר – אם אתם לא תרגישו טוב ולא תהיו בשיא כוחכם לא תוכלו לטפל בילדים, בעבודה, באישה/בעל או בעסק. טפלו במכונה!

6. זהו והעלימו את גנבי הזמן שלכם.

אין לכם משאב יקר יותר מאשר הזמן שלכם. הזמן הוא המשאב שלא ניתן להשיגו בשום מקום. לצערנו לא קיים בנק שמלווה "זמן".

חשבתם פעם, כמה זמן אתם מבזבזים על כל מיני גנבי זמן כאלו ואחרים?

בין אם זה זמן בעבודה, בעסק או בבית – תבדקו על מה אתם מוציאים את הזמן שלכם.

מהם אותם גנבי הזמן שמבזבזים את זמנכם?

האם אלו אותם מיילים מצחיקים ששולחים לכם כל החברים (מצטער אמא שאין לי זמן לקרוא את כל הבדיחות שאת שולחת לי...), האם אלו שיחות הסרק בעבודה או בטלפון שאחר כך עליכם לשבת עד הלילה בבית ולהשלים עבודה?

האם אלו מריבות מיותרות עם בני/ות הזוג, ילדים / חברים / משפחה (מחקו את המיותר). זהו אותם והעלימו אותם מחייכם.

7. אל תתפשרו על מה שאתם עושים.

בוב דילן אמר פעם: "אדם הוא סיפור הצלחה אם הוא קם בבוקר והולך לישון בלילה, ובין קימה לשינה הוא עושה רק את מה שהוא רוצה לעשות".

בלי להתייחס לעניין מהי ההצלחה (והרי זה עניין יחסי לכל אחד), הרי שכל יום בו איננו עושים את מה שאנו אוהבים לעשות ושגורם לנו אושר – זהו יום מבזבז. האחריות היא תמיד שלנו – כל אחת ואחד מכם אחראי לאיכות החיים שלו.

חלק בלתי נפרד מכך הוא העיסוק ומה שאנו עושים בחיינו. בא לכם לצאת לבלות במסעדה או בבר? בלו. בא לכם ללמוד? לימדו.

אני יודע שזה מפחיד לקום ולעזוב מקום עבודה שאתם לא מרגישים בו מסופקים (עשיתי זאת בעצמי) – אבל בעיני זוהי איננה סיבה טובה מספיק להתפשר על החיים. זוכרים – חיים רק פעם אחת!

8. היו נדיבים, תתרמו לאחר.

תהיו נדיבים. ואין כאן הכוונה רק בכסף – תנו מעצמכם לאחרים.

הנותן – מקבל. אל תחפשו את האינטרס שלכם, או מה יוצא לי מזה.

אדם יקר אמר לי פעם לחשוב על כך כאילו ישנו נר שדולק בתוכי, ואם אני משתמש בו כדי להדליק את הנרות שבליבם של אחרים, הרי שזה אינו לוקח במאומה מהאש ומהנר שאצלי.

אבל איזה הבדל זה עושה אצל האחר. כך גם כשהנר שלכם אולי קצת יחלש, יהיו מי שידיאגו להדליק לכם אותו בחזרה.

9. השתמשו בדמיון לעיתים קרובות.

יכולת הדמיון והחלום הינן מהיכולות המופלאות שניתנו לנו כבני אדם.

לדמיון משהו זהו השלב הראשון בתכנון וביצירה של אותו "משהו" במציאות. ובכל זאת, כל כך הרבה אנשים מפחדים או חוששים לחלום.

דמיונו, השתמשו בדמיון לתאר את מה שאתם רוצים בחייכם.

ככל שתעשו זאת לעיתים קרובות יותר, ככל שתהיה לכם בראשכם תמונה ברורה ומפורטת של מה שאתם רוצים, כך הדברים גם יתממשו במציאות שלכם. אל תפחדו לחלום – זה בחינם!!!

10. הפסיקו להתנהל מתוך "איך אני נראה בעיני אחרים". אתם אוהבים לאכול ולשתות אל תעשו חשבון.

פעמים כה רבות אנו פועלים מתוך "מה יחשבו עלי", "מה אחרים יגידו", "חשוב לי להראות טוב בעיני האחרים" וכדומה.

נשמע מוכר?

כמה אנרגיה אנו מבזבזים על ה"להראות טוב" בעיני אחרים.

וכשאנו עושים כך, הרי שאנו בעצם שחקנים החיים בהצגה מתמדת, ומתנהגים כך בגלל הפחד הלא מובן הזה של "מה יחשבו או יגידו עלי".

תחיו בחופש – תעשו מה שאתם רוצים לעשות, את מי זה מעניין מה יגידו עליכם או יחשבו עליכם?

כשתעשו ותפעלו עפ"י "10 הדיברות" האלו, אין לי ספק שתחוו אושר גדול יותר ותחיו את חייכם בעצמה.

הכותב הוא מאמן אישי, עסקי ויזם ומנכ"ל חברת "יוצא מהכלל" בעל תואר שני במנהל עסקים נציגו הרשמי ושותפו העסקי בישראל של בוב פרוקטור (מהסרט "הסוד").

<http://www.out-standing.co.il/19978/about>