

## החלטת לעשות שינוי? מחכים לך "שדונים" בדרך

10:30 | 23.10.2006 רינה קלדרון

ניתן לדמות את חיינו לסירה שנעה במתינות בנחל. אנחנו חותרים ומובילים, מכירים כל פינת חמד וכל מערבולת. ניסיון חיינו הנצבר הוא ארגז כלים שמאפשר לנו להתמודד עם המוכר לנו, עם השגרה. אנחנו חיים בתחושה של ודאות.

מנגנונים פנימיים של רצון - "הרצון להיות מוגשם" ו-"הרצון להתקדם בחיים" לא נותנים מנוח ומסמנים לנו את המקומות הבאים אליהם אנחנו רוצים להגיע. בדימוי של הסירה, אנחנו מזהים יובלים חדשים שמובילים למקומות שטרם ביקרנו בהם.

אנחנו יצורים סקרניים. הסקרנות מאפשרת לנו להביט מעבר למוכר, לכוון החדש והלא נודע. אנחנו מתחילים לשקול להטות את הסירה לנתיב חדש, אנחנו מתחילים לשקול את האפשרות ליצור שינוי. רעיונות חדשים צצים במוחנו. בבנק הרעיונות אנחנו תמיד בפלוס.

הרעיונות שלנו מביאים איתם המון אנרגיה חיובית. האנרגיה מתבטאת לעתים גם בגוף: אנחנו מעלים חיוך, הלב דופק. אנחנו מלאי אמונה עצמית שהרעיון הוא מעולה ואנחנו מסוגלים להגשימו. אנחנו מעודדים מהחיזוקים החיוביים שקיבלנו לרעיון מהסביבה העסקית.

באותו רגע ממש צצות גם מחשבות מסוג אחר. מחשבות שמנסות להחזיר אותנו לוודאות שהיתה רגע לפני השינוי. מנגנון פנימי קורה לנו להטות את הסירה חזרה לנתיב המוכר.

למחשבות אלו שמות רבים. הן נקראות לעתים מחשבות מטרפדות או מחשבות תוקעות או כפי שכינה אותן, המאמן האמריקאי הנודע ריק קארסון בספרו "לאלף את השדון" - "שדונים".

הנה מספר דוגמאות ל-"שדונים" נפוצים:

אין לי כסף.  
אין לי זמן.  
אין סיכוי.  
אני בחיים לא אצליח.  
מה יגידו?  
זה לא יעבור.

מוכר? לכולנו יש אותם. מקורן של מחשבות אלו במציאות המוכרת לנו. הן משקפות חלקים ממערכת האמונות שלנו, את החלק היותר שיפוטי ופחות מעצים בחיינו. לעתים הן שיקוף של הפחדים שלנו. התפקיד שלהן הוא למנוע מאיתנו חוויות שעלולות להיות שליליות עבורנו. הן מנסות להתריע בפנינו על קשיים, שאנו עלולים להיתקל בהם, אם נגשים את הרעיון החדש. הן מגוננות עלינו. היכולת שלנו לפעול היא בהתעלות מעבר למחשבות הללו. מצב טוב הוא מצב שבו נהיה מודעים למחשבות, נזכר מהיכן הן נובעות ונזכור שביכולתנו ליצור מציאות חדשה מעבר למציאות המוכרת.

מחשבות כאלה מתאפיינות בכך שהן נראות לנו מאוד הגיוניות. בבואנו לחשוב על מיזם חדש, הגיוני שבמחשבה ראשונה אין לכך כסף. במחשבה שנייה, נתקצב אותו ונמצא מקורות מימון.

קיבלנו תפקיד נוסף. הגיוני אל נוכח המציאות הקיימת, שאין לנו לכך זמן. במחשבה שנייה, נוכל לתעדף מטלות קיימות ולהיערך מחדש.

טוב שנזכור, שה-"שדונים" נראים לעתים כבבואה של המציאות, אולם אין זו המציאות. המציאות שלנו היא זו שניצור מעבר לנסיבות, פחדים ומחשבות. כדאי שנהיה ערים לכך שה-"שדונים" חכמים ומתוחכמים כמונו, הם הרי יצירי מוחנו. משמעות הדבר שמחשבה מטרפדת יכולה לשהות איתנו זמן ארוך - ימים, חודשים, שנים.

ע.ד היתה מנהלת מסורה שזכתה לתשבחות רבות במקום עבודתה. היא עבדה בארגון, שמנה אלפי עובדים, משנתו הראשונה. במהלך השנים שיחקה ע.ד עם הרעיון להפוך להיות עצמאית. היא לא העזה לעשות זאת. ה-"שדונים" שלה אמרו משפטים כמו: כעצמאית לא יהיה לי ביטחון כלכלי, אין לי את הכישורים להקים עסק לבד, בטוח שלא אצליח. שינויים ארגוניים גרמו לחברה לפטרה. ע.ד יצאה לעצמאות "בעל כורחה", והחלה להתמודד עם ה-"שדונים": בליווי מאמן, היא נעשתה מודעת למחשבות השיפוטיות והחליפה אותן במחשבות של אמונה עצמית, כדוגמת "יש לי את כל הכישורים הדרושים להיות בעלת עסק עצמאי ולהצליח". עם ה-"שדונים" של הפחד מחוסר ביטחון כלכלי היא התמודדה על ידי בניית תוכנית עסקית בליווי יועץ פיננסי. כיום ע.ד היא בעלים של חנות למוצרי אופנה ושוקלת לפתוח סניף נוסף.

לא חייבים לחכות שהמציאות תכריח אותנו להתמודד עם ה-"שדונים". אפשר להתמודד איתם בדרכים רבות:

\* היו מודעים למחשבות הלא מעצימות שמציפות. היו מודעים לכך שהן רק מחשבות.

\* שאלו את עצמכם שאלות עוצמה:

\*\* איזו אמונה מסתרת מאחורי המחשבה?

\*\* על איזה פחד אני צריך להתגבר?

\*\* אלו דברים נוספים עלי לבדוק?

\*\* איך ארגיש אם אכנע לשדון?

\*\* איך ארגיש כשאממש את השינוי?

\* שתפו אחרים ברצון לשינוי ובמחשבות המטרפדות. שיתוף המחשבות עם אחרים מאפשר התבוננות מחדשת ומצמק את האיום למימדים טבעיים.

\* דמיינו כיצד אתם מעלימים את המחשבות. בלון שמתפוצץ? עשן שמתאדה? עשו זאת כל פעם שאתם מודעים למחשבה חדשה.

\* כשהבנתם שאתם מוצפים ב-"שדונים", תודו להם שהם מגוננים עליכם והיפרדו מהם, בדרככם.

ולסיום, חדשות טובות וחדשות רעות. החדשות הטובות הן שמודעות ל-"שדונים" גורמת להיפטר מהם. החדשות הרעות שתמיד נוצרים "שדונים" חדשים.