



המדריך שיראה לך
"את המסע המופלא אל האושר"

המדריך שייתן לך המסלול הבטוח אל האושר שלך

"על מנת לפתוח את לבנו, חייבים אנו לקבל עלינו
ברצון את עשרות אלפי השמחות ואת עשרות אלפי
העצבונות."
(בודהה)

במדריך זה אראה לכם שהאושר הוא אינו יעד או מקום שאנחנו רוצים
להגיע אליו. האושר הוא דרך חיים, בחירה.
האושר ניתן לבחירה כבר מעכשיו.



תוכן העניינים

1	האם האושר הוא חמקמק
5	מהו אושר
6	האמונות שלנו לגבי אושר
9	ששת השלבים להחלפת אמונה מגבילה באמונה מעצימה
11	מודל השלבים
12	הבנק הסודי של האושר
16	להתחבר לאושר
17	טיפים קטנים לאושר גדול
23	סיום דבר



הסיפור האישי שלי



מגיל 9 בערך סבלתי מחרדות ודיכאונות שנוצרו בעקבות פגיעה מינית, התמודדת לבד ובבדידות.

מרגע שהתחלתי להיות ברשות עצמי, לאחר הצבא, חיפשתי, לא תמיד ידעתי מה, בעיקר משמעות ועומק. בחיפוש התנסיתי והלכתי לסדנאות, למדתי טיפול ושיטות שונות של התפתחות.

עד גיל 45 היו לי חיים רגילים, זוגיות ומשפחה, עבדתי בעסקים בתפקידים בכירים שונים. למרות זאת הרגשתי שאני לא בטוח מה אני צריך ורוצה לעשות בחיי, כל הזמן הרגשתי שמהו חסר לי. לפני כעשור מצאתי את האומץ, ניצחתי את הפחד שניהל אותי, ופתחתי עסק במטרה לעזור לאחרים להתמודד עם הפחד. מודל האומץ"ץ שפיתחתי עוזר לאנשים שרוצים לממש חלומות ומטרות, להגיע להגשמה עצמית וסיפוק.

אני מזמין אותך, שרוצה לנצח את הפחד ולהשיג מטרות חדשות בחיך, להרגיש תחושות של הישג ומימוש עצמי - לדבר איתי.

כשהפחד משתלט עליך יש מה לעשות, בוא לגלות את נתיב האומץ!

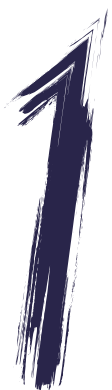


כמה חמקמק הוא האושר.

מיליארדי בני אדם בכל העולם רצים אחריו, רוצים להיות מאושרים. האושר, בשונה מכסף, כוח או מעמד הוא למעשה מטרה ייחודית בפני עצמה. כשאנשים שמים לעצמם כמטרה: להגשים חלום, להרוויח כסף, להתקדם במעמד, להקים משפחה, בסופם של אותן מטרות מצוי האושר. הם רוצים להגשים את המטרות האלו כדי לזכות באותו אושר נכסף. אך מהי אותה הרגשה שכולם רוצים? מהו בדיוק האושר שכולם מדברים עליו?

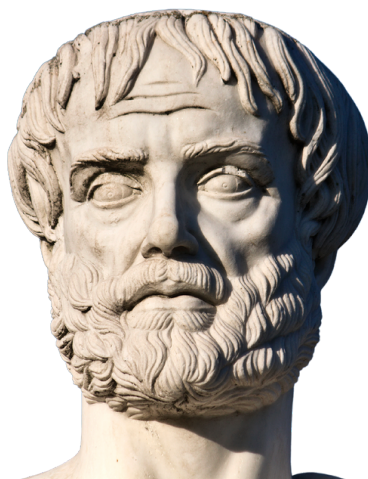
הדיון על האושר הוא דיון שמתנהל אלפי שנים וישנה אפילו עדות למילה "אושר" בתנ"ך כאשר שם המילה נגזרת מהמילה "אישור" - זאת אומרת שהאדם פועל ללא ספקות אחרי שקיבל אישור.

במרוצת השנים דנו במילה "אושר" פילוסופים רבים, אנשי רוח ודת, משוררים וסופרים, פסיכולוגים, מורים, ולמעשה כלל בני האדם. גישות שונות של פילוסופיה בעולם קבעו כי האושר הינו המטרה העליונה של האדם. הפילוסוף היווני אריסטו מבכירי הפילוסופים של העת העתיקה טען שהאושר הוא המטרה לה בני האדם שואפים ומחפשים הכי הרבה.



בספריו של אריסטו "פוליטיקה" ו"אתיקה" ניתן
ללמוד על תפיסתו לגבי האושר של בני האדם. האושר
הגופני לפי אריסטו הינו בר חלוף וכך גם לגבי האושר
החברתי, זאת אומרת שלאחר ההנאה הגופנית או
האישורים החברתיים לא נותר לאדם כלום. אריסטו
טוען שהאושר יגיע מחכמת האדם, הלמידה שלו,
פילוסופיית חייו.

ניתן לראות שמאוחר יותר גם הרמב"ם מצודד בדרכו
ומחשבתו של אריסטו לגבי אושר
כשאומר: "תשוקה זאת [להנאות בנות חלוף] היא
דבר שאין לו סוף... השאיפה למותרות אינסופית, אם
אתה משתוקק אל כלי כסף, הרי כלי זהב יפים יותר.
אנשים אחרים רכשו כלי בדולח" (מורה נבוכים, ג, יב)



2



**גישה פילוסופית נוספת שייכת לפילוסוף האנגלי
ג'רמי בנת'ם שבמאה ה-18 טען שהמטרה המוסרית
העליונה ביותר בחיים היא להביא אושר לכמה שיותר
אנשים.**

**ויקטור פרנקל פסיכיאטר יהודי וינאי ומייסד תורת
הלוגותרפיה, אשר כתב את הספר "האדם מחפש
משמעות" על חוויותיו בשואה, מסביר שחיפוש
האושר הוא מופרך מיסודו וככל שנפעיל מאמץ גדול
יותר כך למעשה הוא יחמוק מאיתנו. פרנקל מבהיר
שרק התמסרות לאדם או משימה משמעותית עבורנו
תוכל לאפשר לנו להיות אנשים מאושרים. אדם שיש
לו מטרה ומשמעות בחיים יהיה מאושר ושמח יותר.
משמעות החיים למעשה תציל אותנו מן הריק הקיומי
ותעניק משמעות לחיינו.**

3



אי אפשר לחקור את האושר מבלי לטוס למזרח ולהתחכך בפשטותו הכובשת. בהודו המושכת אליה הרבה אנשים מעולם המערבי בעיקר בשל הטבע, השמחה והחיים הפשוטים אפשר לחוש לרגע מדוע העידן החדש כבש כל חלקה בעולם המערבי הלחץ והעמוס. בספרו של אושו "שמחה" ניתן ללמוד על הדרך בה הוא מסתכל על האושר ועוד רבים אחרים בהודו ובמזרח. אושו טוען שהשמחה היא למעשה מצב טבעי ובסיסי ושהאדם עצמו יוצר את האומללות שלו במו ידיו. האושר לפי אושו הוא עקרון מנחה ואם האדם לא מאושר מחייו עליו לעשות שינוי. אושו טוען שהחברה "לימדה" ו"חינכה" את בני האדם להיות אומללים ולא מאושרים. דווקא המאושרים ואלו המתגלגלים מצחוק נתפסים בחברה המודרנית כ"משוגעים" או "הזויים". החברה רוצה צייתנים ופחות אינדיבידואלים.



גם ביהדות היקרה שלנו השמחה והאושר הם ערכים עליונים. ככל שרמתו הרוחנית של האדם גבוהה הוא יהנה מדברים רוחניים שיעשו אותו מאושר ופחות יסבול מדברי הבל ההבלים של העולם החומרי. מחקרים מתחום הפסיכולוגיה מגלים אף הם דבר מדהים. כסף, שרבים בטוחים שהוא הדבר החשוב ביותר לאושרו של אדם, מתגלה כלא משמעותי עבור האושר של האדם. ניתן לראות זאת בצורה הפשוטה ביותר בין האנשים הלחוצים במערב שחלקם אפילו מתמודדים עם מחלות, חרדות, מתח ואירועי לב בגילאים מוקדמים לעומת אנשים במזרח כמעט חסרי כל כשחיים לפעמים גם אחרי גיל 100. זה קורה גם סתם שמסתובבים במקומות חסרי כסף ורואים את הפשטות והאושר מהטבע ומהדברים הבסיסיים הקיימים ומובנים בנפש האדם. המחקרים הפסיכולוגים לגבי כסף טוענים את הטענה שכולנו מכירים למעשה: גם אם נכניס עוד 1000 שקל בחודש ככל הנראה נוציא קצת יותר מזה. ככה זה עובד. נכון, יכול להיות שהאושר הרגעי שלכם יהיה טמון בהשוואת הכסף המצוי בידכם לעומת האחר, אך ברור לכל שזה נתון שמשתנה וחולף ולא גורם לאושר אמיתי ומשמעותי שנובע מהעולם הפנימי של האדם ומהיכולת שלו לחוות אושר.

5



האמונות שלנו לגבי אושר

"ההצלחה אינה המפתח לאושר.

האושר הוא המפתח להצלחה.

אם אתה אוהב את מה שאתה עושה,

תוכל להצליח בזה. (אלברט שוויצר)

אתחיל מהסוף.

אם האמונות שלנו לגבי האושר נובעות ממחשבות
שגויות? מהרגלים לא נכונים? ממחשבות חסרות
בסיס? מחוויות שעברתם לפני שנים? זאת אומרת
שהאמונה שלכם לגבי אושר יכולה לנבוע כבר עכשיו
ממקום שגוי. במתמטיקה פשוטה במידה ונצליח
לשנות את "הנעלם" הזה (המקום השגוי) נצליח גם
להשפיע על האמונה שלכם לגבי האושר. נשמע טוב
וקל אך למעשה זאת האמת!



"הפילוסוף דקארט האמין שגילה את האמת הבסיסית ביותר כשהשמיע את הצהרתו המפורסמת: "אני חושב, משמע אני קיים". למעשה, הוא נתן ביטוי לטעות הבסיסית ביותר: להשוואת החשיבה להוויה ולזהות...ההזדהות עם הדעת שלכם יוצרת מסך אטום של מושגים, תוויות, דימויים, מילים, שיפוטיות והגדרות שבולמים כל מערכת יחסים אמיתית. היא עומדת ביניכם ובין העצמי שלכם, ביניכם לבין שאר בני האדם, ביניכם ובין הטבע, ביניכם ובין אלוהים". אקהרט טול, כוחו של הרגע הזה, מדריך רוחני להארה.



לאורך החיים שלנו הנפש שלנו אוספת וגורפת
חויות ומחשבות אשר הופכות עם השנים
לאמונות. אנו יוצרים הזדהות מלאה בין העצמי
שלנו לבין ההתנסויות שלנו ובכך מגבילים את
עצמינו במקרים רבים להגשים את עצמינו בצורה
הגבוה והמטיבה ביותר. יתירה מכך, רובנו לא
מודעים לכך. אנו שבויים בתפיסה מערבית
דטרמניסיטית שכלל שעוברות השנים קשה לנו
יותר ויותר לשנות אותם. אנו גם חשים את עייפות
החומר ומוותרים על החלומות שלנו, השאיפות
שלנו ומגיעים לגיל מבוגר עם תחושת פספוס.
האמונות האלה שאנו מחזיקים בהן, קרויות
אמונות מגבילות. למה מגבילות? כי קודם כל הם
מגבילות אותנו להגשים את השאיפות והרצונות
שלנו ושנית אם אנו מודעים לכך שהן מגבילות,
עצם ההתבוננות והתהייה על קנקן, פותחות
בפנינו צוהר לשינוי. האם ניתן לשנות את
האמונות מגבילות ולשנות את מסלול החיים
שלנו? מסתבר שכן!



ששת השלבים הפשוטים על פי NLP להחלפת אמונה מגבילה באמונה מעצימה

לשיטת ה-NLP ישנם כלים המאפשרים לפרק אמונות מגבילות ולהחליפן באמונות חדשות שתורמות לנו. ה-NLP "ניגש" אל המקום בו נולדה האמונה ומחליף אותה באמונה אחרת, ממש כמו תכנות מחדש של מחשב. השיטה עושה שימוש בטכניקות מילוליות לפירוק ה"הנחות מראש" שלנו בהן ניתן להשתמש בשיחה או כמודל לתשאול. אחרי ששינינו את האמונה המגבילה, משתמשים בהליך או במספר תהליכים על מנת להטמיע את האמונה החדשה שתהפוך לאמיתית עבורינו.



על מנת ליצור אמונה מעצימה יותר עבורינו, אנו צריכים לגלות את תהליך השינוי של שינוי האמונות הטבעיות שלנו. השלב הראשון הוא לבחור תחילה אמונה אחת שלנו ולהתחיל להטיל ספק בה. לאחר מכן לשקול לאמץ אמונה חדשה ונכונה יותר עבורינו ולהתחיל לחיות לפיה.



10



מודל ששת השלבים

לשינוי האמונות על פי ה-NLP

1. איתור אמונה רלוונטית ומגבילה
2. התחלת הספקנות כלפי אותה אמונה. "עד עכשיו האמנתי שהדבר הזה בלתי אפשרי, אבל היי, כרגע זה אפשרי בהחלט"
3. ויתור על האמונה הישנה. "אני יודע שהאמונה הזו לא נכונה עבורי ואני ממקם אותה יחד עם אמונות אחרות שזנחתי"
4. לשים לב לאמונה החדשה. לגלות לה עירנות.
5. להיפתח לאמונה חדשה "עד עכשיו חשבתי שהאמונה הזו לא קשורה אליי, אולי בעצם היא כן?"
6. הוספה של האמונה החדשה למערכת האמונות הבסיסיות. "נכון עד עכשיו האמנתי שדבר הזה אסור אבל הוא בהחלט מותר".

11



הבנק הסודי של האושר

יש בכם יכולות עוצמתיות לחוות אושר בחייכם החל מעכשיו. כבר בלידתכם קיבלתם כוחות ופוטנציאל אמיתי להתמודד עם כל אתגר ומכשול בחייכם, אך בהתקדמות שלכם בחיים הוגבלה גם תודעתכם והכרתכם והגבלה זאת מנעה ממכם להגיע לאוצר הזה, לכוח האין סופי הטמון בכם.

האושר הוא אינו יעד או מקום שאנחנו רוצים להגיע אליו. האושר הוא דרך חיים, בחירה. תזכרו את זה טוב טוב. האושר ניתן לבחירה כבר מעכשיו. רוב בני האדם לא רגילים לחיות באושר ונמצאים במקום הבטוח והנוח שלהם בשדה האומללות. כשנשאל אותם: "מה שלומכם? הם יענו: "מתגלגלים" או "שורדים" או התשובה הפופולארית "יהיה טוב". זה נובע מזה ששנים הם חיים באומללות עם ניצוצות זעירים וקטנים של אושר רגעי. חלקם מחליף את האומללות בהנאות גופניות, מיניות, חומרים ממכרים שעם הזמן רק מעצימים את אומללותם.

12



ההנאה הגדולה באושר שברגע שבחרים בו ניתן
להגדילו ולהעצימו כאוות נפשכם וכל חייכם. כמו
להיות בפלוס בבנק ולהתחיל להשקיע את הכסף,
להגדילו ולהכפילו. כמה ממכם באמת מרגישים את
התחושה הזאת?
קחו רגע ותקראו את השורות האלו כמה פעמים :

**בנק האושר שלכם אינו מוגבל וברגע שמזהה
את הפלוס בו אתם מצויים הוא יתחיל למשוך
אליכם פלוסים נוספים, אנשים חיוביים זהים
לתדר שלכם.**

זיכרו כמה מכוניות עם "ל" ראיתם כל דקה ברחוב
כשלמדתם נהיגה. המודעות תמגנט אליכם יותר ויותר
פלוסים ואירועים מאושרים וחייכם יהיו כחגיגה.

13



מתחת לתת המודע העמוס שלכם מצוי אוצר שחיכתם לו הרבה מאוד שנים. העידן החדש הפך אש בשדה קוצים בשנים האחרונות מתוך העומס של האדם והרצון באורח חיים אחר, מאוזן ושליו יותר. חיים שיש בהם איזון בין המשפחה לקריירה, בין הגוף לנפש, תזונה נכונה, ספורט. העולם נהיה עמוס ולחוץ יותר ובהתאמה גם מודע יותר. מדיטציות או דמיון מודרך שהיו פעם

טקסים מוזרים במזרח הופכים אט אט לדבר שגרתי ומקובל בבתי ספר, קופות חולים, בתי אבות ואפילו בגני ילדים. האושר האמיתי שלכם מצוי בכם ובסביבה הקרובה שלכם. תביטו במשפחה שלכם, בבית או בבן הזוג המופלאים שלכם, בילדים המקסימים, בהוריהם. אלו הדברים היקרים ביותר שיש לאדם אבל האדם המודרני שכח אותם. המשפחה הגרעינית היא אוצר שידוע כבר אלפי שנים, תכירו בו! תוקירו אותו! תאירו עליו עכשיו חזק. המשפחה מלווה אותנו מרגע הלידה ועד המוות והיא הדבר היקר ביותר שלנו. היא מפתח חשוב מאוד לריפוי ולעוצמה שלנו כאנשים בעולם.

15



להתחבר לאושר כאן ועכשיו!

אז אמרנו כבר שאושר זאת החלטה ובחירה. אנחנו מחליטים להיות מאושרים וצריכים בעצם להתמודד עם כל אותם המחשבות, האמונות, וההרגלים ש"מקשים" עלינו את אותה ההחלטה. כמו שיר יפה שמתנגן ברדיו ומופרע כל הזמן על ידי תחנות פיראטיות. קשה מאוד להנות מהשיר עם כל הרעשים האלו ברקע. אז בואו אגלה לכם סוד. "הרעשים" של החיים לא נעלמים. הם כאן ותמיד יהיו כאן. הקשיים, האתגרים, המשברים, יהיו כאן כי הם חלק מהחיים. אנחנו צריכים מצידנו לדעת להכיל ולהתמודד איתם ולהפוך אותם לחלק הקטן בחיינו ולא לכל סיפור חיינו. זאת כל התורה. היום החלקים האלו תופסים אצלנו (ואגב אצל מרבית אוכלוסיית העולם) כ-80 אחוז מהחיים, כאשר ב-20 אחוז הנותרים אנו חשים תחושות של אושר ורגיעה. עם עבודה נכונה ניתן להחליף את המספרים ולהרגיש את האושר והשמחה בכ-80 אחוז ויותר מזה. הכל תלוי בהשקעה שלכם.

16



6 טיפים קטנים לאושר גדול

1. לחבק את כלל הרגשות - ספקטרום הרגשות שלנו עשיר. ישנם תחושות של עצב, כעס, שמחה, חוויות שליליות וגם מאושרות. החוכמה האמיתית היא לתת ביטוי לכולם. לתת אפשרות לכל "הילדים" לשחק כאן. במידה ואנחנו נמנעים מלהרגיש את הפחד שעולה בנו לעיתים או את הכעס באותה מידה אנו נסגל אטימות גם לשמחה ולאושר שידפקו לנו בדלת.

2. צמצמו עומסים פיזיים- בדיוק כמו שהטלפון מזכיר לכם שהוא עמוס ומתחיל להגיב באיטיות בדיוק אותו דבר גם אצלנו. תתחילו לרווח את חייכם. תוותרו על דברים שמפריעים לכם. הפחית את הפעילויות שבהם אתם חשים לא חיוניים, נלהבים. ניתן לפעמים גם להגיד: לא.

17



3. שחררו עומסים נפשיים - הגיע הזמן שתשחררו קצת מעצמכם. כל פעולה שלכם גוררת דיון שלם "האם זה היה נכון", "אני לא באמת שווה", "כנראה אין לי סיכוי להצליח". כל אירוע מלווה ברגשות אשם שבכלל הגיעו מהבית ומההסטוריה שלנו. רגשות האשם שלכם מגיעים כאשר נוצר מתח בין רצון לעשות משהו לבין מה שמצפים מאיתנו שנעשה. אשמה יכולה לגרום לתקיעות של שנים רבות. אתם חייבים פשוט לשחרר.

4. רשימת חלומות ומטרות - המתכון הבטוח לאושר מתמשך זוהי רשימת החלומות והמטרות שלכם. רשימה של רעיונות ראויים עבורכם אשר יגרמו לכם לפעול להשגתם יהפכו את הדרך שלכם למרגשת ומלאת התלהבות. הציבו לעצמכם מטרות וחלומות ורצו להגשים.



18



5. הפסקות קצובות במהלך היום - תאפשרו לכם במהלך היום הפסקה קצרה (אפילו של 5 דקות) על מנת להתנקות קצת. תוכלו לעצום עיניים בהפסקה הזאת ולהירגע מול השמש.

6. מוסיקה- הכניסו מוסיקה לחייכם. פסקול שילווה את הרגשות שלכם. אתם נלהבים? שימו לכם שירים כיפיים ומקפצים. אתם רוצים להירגע קצת? כמה שירי יוגה יהפכו אתכם רגועים יותר



19



7. טקסים ומנהגים קבועים- אדם רוצה בטחון.
הרגלים ומנהגים קבועים חיוביים מאוד ואף מומלצים. אם כבר ישנם הרגלים רצוי מאוד לסגל הרגלים וטקסים קבועים. לדוגמא: לפני השינה כל ערב אני כותב "תודה" על שני דברים חדשים שלמדתי באותו היום. חצי שעה ביום מוקדשים באופן קבוע לזמן איכותי אמיתי עם בני. תכתבו לעצמכם הרגלים קבועים.
8. שפה וגישה - המירו את השפה המוכרת שלכם. זאת המשתמשת במילים כמו: "שורד", "לא רע", "ברגע שיהיה לי כסף אעשה את זה", "אם היה לי את היכולות שלו", "לא נולדתי למשפחה הנכונה" ועוד כל מיני פנינים. תסגלו לעצמכם שפה חדשה, אוהבת, מוקירה, מכבדת אתכם ואת היכולות שלכם כבר עכשיו.

20



9. כושר ואושר- כבר לא צריך להראות
מחקרים כי כולם יודעים על הקשר בין הספורט
לאושר שלנו. כולם יודעים כי פעילות גופנית
מועילה לבריאות ואין מדובר בהמלצה אלא
בעובדות אשר מחקרים רבים הוכיחו זאת.
למעשה אם נפשט זאת, כל פעימה של הלב
מזרימה דם לגוף דרך כלי הדם וכאשר יש חוסר
פעילות יש הצטברות של כולסטרול דבר אשר
מונע את זרימתו התקינה של הדם. כשהדם
שלנו זורם בגוף כמו שצריך זה כבר אושר
אמיתי! היי... לא אמרנו לכם לרוץ עכשיו מרתון
באולימפיאדה. פעולות קטנות כל יום יעשו את
העבודה. אפשרי לרוץ פעמיים- שלוש בשבוע,
לשחק כדורסל, לשחות. כל מה שיגרום לגוף
שלכם לזוז קצת.



21



10. הכניסו אהבה לחייכם - תאפשרו לעצמכם להתאהב. אם אתם רווקים או אם נשואים 50 שנה. תשלחו זר פרחים לאהוב/ה שלכם, תדליקו נרות, צאו לארוחה רומנטית. על תוותרו על האהבה בשם השנים, הקריירה או השחיקה. האהבה מכניסה אושר לחיים ויוצרת סביבה נעימה ורגועה.



22



**"תִּרְקוּד כְּאִילוֹ אִף אֶחָד לֹא מִסְתַּכֵּל,
תִּשִּׁיר כְּאִילוֹ אִף אֶחָד לֹא שׁוֹמֵעַ.
תֵּאָהֵב כְּאִילוֹ מֵעוֹלָם לֹא נִפְגַּעַת,
וּתְחִיָּה כְּאִילוֹ זֶה גֵן עֵדֶן עָלֵי אֲדָמָה"
(מֵאֲרֵק טוֹוִין)**



23



**אם הגעתם לשורות האחרונות אני גאה
בכם. קורצתם מהחומר שלא מוכן
לוותר על האושר שלו כבר עכשיו. הסוף
של המדריך הוא התחלת המסע שלכם
לעבר האושר. אני גאה להעניק לכם
ייעוץ טלפוני חינם.**

קישור ישיר ליומן לתיאום השיחה

<https://calendly.com/yossi-10/30min>

רוצים לקרוא עוד:

**קישור לבלוג שלי ובו תמצאו עשרות
מאמרים**

<https://www.mentor4life.co.il/blog-2/>

