

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

תחושת מצליחנות אישית לפתיחת השנה החדשה

מאת: גרשון קום, מרכז את לימודי תנועה טיפולית במכללה האקדמית בנינג'יט.

תחילת שנה חדשה, במקרה זה 2014, מנוצלת בדרך כלל להכרזות חגיגיות לגבי השגת מטרת אישיות שטרם הושגו. הדבר אמור גם לגבי שיפור בכושר הגופני, הצטרפות לקורס לימודים לצד שגרת יום עמוסה, איזון משקל גוף ועוד דוגמאות נוספות רבות. לא תמיד הכרזות אלה מיושמות; וכך "ממחר באמת שאני אתחיל..." או ההכרזה המפורסמת ביותר "אחרי החגים בטוח שאני אתחיל..." חולפת לה עוד שנה; והשגת המטרות מתמססת ונעלמת לה כשתחושת החמצה "לוזרית" מחלחלת ומתמקמת לה בעולמו המנטאלי של האדם.

מטרת מאמר קצר זה היא לצייד את כולנו באמצעים יעילים שיסייעו לנו לכבוש וליישם את המטרות האישיות שהצבנו לעצמינו בתחילת שנה; ולסיים עוד שנה עם סיפוק גדול. לצורך כך נעזר ביוונים וביפנים.

היוונים - פונים אל הצד המעשי דרך התודעה, ומסבירים את גישתם בעזרת המונח פראקסיס. לענייננו ועד כמה שאפשר להרחיב במאמר קצר זה; מונח זה מסב את תשומת ליבנו לכך שקיים פער בין התפיסה האישית של האדם למה שהוא כן יכול לבצע לבין האתגר שהוא הציב לעצמו. לעיתים קיים פער גדול ולא מוצדק בין התפיסה האישית של כל אחד מאתנו לגבי אי יכולתו לכבוש מטרה אישית לכאורה לבין המציאות הקיימת למעשה. לדוגמה: אדם רוצה להצטרף לקורס אך הוא עצמו למרות רצונו, מונע מעצמו כיבוש מטרה אישית זו על ידי הצבת מחסומים מחשבתיים לא נכונים כמו: "אני לקוי למידה ואין שום סיכוי שאצליח להתמודד עם דרישות הקורס" או "אני מבוגר ושמן מידי להצטרף לקורס שיש בו שיעור מעשי של תנועה". הכרת מושג הפראקסיס, מאפשרת לנו לנטרל במשהו את המחשבות המונעות מאיתנו עשייה, לצמצם את הפער הדמיוני ההרסני הזה; וכן לנסות, להתנסות ואף להצליח..

היפנים - מבחינתם פונים אל הצד המעשי דרך הצד המעשי ומציגים בפנינו את המושג "קאיזן". לענייננו במסגרת המאמר הקצר הזה אציין שמושג זה מפנים בנו את הרעיון של הצורך האישי בביצוע מתמיד לשינויים והשתפרות כדרך חיים. אחת הדרכים לכך היא להתייחס אל כיבוש מטרת ואתגרים במנות קטנות אך בצורה קבועה; כך שלבסוף האתגר האישי ייכבש ויושם. לאט לאט, טיפין טיפין אך בהתמדה. לבסוף המטרה תושג.

ממליץ לכולנו לקבוע זמנים ומועדים בתוך השנה עצמה לכיבוש מטרת ויעדים אישיים בכדי שהמרחב המנטאלי שלנו יאופיין בעשייה מתמדת; כך שנחוש תחושת סיפוק וצמיחה אישית. לעיתים הדבר כרוך בתסכול ושאר גורמים מפריעים. אך - התמדה תוך הסתכלות על התנהלות אישית מסייעת להתגבר. פחות להאשים את הזולת, פחות לתלות כישלונות אישיים בזולת ובסיבות מהעבר; ויותר להתרכז במה "אני" יכול לעזור לעצמי עכשיו כדי להשיג את המטרה שהצבתי לעצמי. בהצלחה ושנה הישגית לכולם עם הרבה אמונה ביכולות של עצמינו.