

איגרת מאזרת

עלון מספר 3 מאת אבשלום אדרת



נובמבר 2011

כמה משפטים כהקדמה

לאחר שני העלונים הראשונים לא כתבתי במשך מספר חודשים עלון חדש. יש לכך שתי סיבות (קרי תירוצים, או אם תרצו – "פתק מהרופא") – האחת, אבי נפטר בשיבה טובה, והשנייה, עברתי לדירה חדשה. לו הייתי מתאמן שלי, הייתי אומר לעצמי שהשתמשתי בסיבות אלה כדי להיעצר ולהתחמק מהמשך כתיבת העלונים. ודווקא קיבלתי על השניים הראשונים משובים לא רעים. אז הנה, אני ממשיך. אני מקווה שתפיקו מעלון זה ומהעלונים



שיבואו בהמשך ערך לחייכם.
קריאה מהנה!

מהווי האימון

אני רוצה לשתף אתכם בסיפור של מתאמנת שלי, לא מהמקום הרע של הרכילות, אלא כנגיעה בנושא ספציפי שממנו אפשר להשליך על נושאים דומים העשויים לגעת בכל אחד ואחת. כמובן שהשם בדוי וששום פרטים אישיים לא ייחשפו בתיאור זה. דורית, בת 50, אינה מאמינה שאפשר להשתנות בגילה או שיש בכוחה לשנות את מהלך חייה. היא אישה גרושה שגידלה בעצמה את ארבעת ילדיה. בתה הבכורה בת 28 ואילו הצעיר בן 19. כל חייה סבלה מקשיים כלכליים, ובעשר השנים האחרונות היא מתפרנסת כמוכרת בחנות בתל אביב.

בתהליך האימון יכולה הייתה דורית להבחין ב"מסכנות" שהיא שידרה, הן כלפי עצמה הן כלפי הסביבה. בצעד נועז, כאשר נוכחה למחירים הכבדים ששילמה במהלך חייה על דרך התנהלותה, היא החליטה לוותר על תחושת קרבנות זו ולהתחיל להזיז את חייה תוך נטילת הסיכונים המתבקשים. היא נרשמה ללימודים באוניברסיטה הפתוחה. היא בודקת אפשרויות תעסוקה שיתאימו יותר לחזונה לסייע ולטפל באנשים. היא יצרה זוגיות חדשה שממלאת אותה ונותנת לה תקווה לעתיד חדש. תחום עיקרי שנותר אצלה כפצע פתוח היה יחסיה עם

ילדיה. שניים מהם עדיין מתגוררים עמה בדירתה. "הם מאוד אוהבים אותי, אבל הם לא מעריכים אותי", כך דורית. כשנוכחה לדעת שבעצם גם כלפי ילדיה שידרה את תחושת המסכנות ואת הקרבנות שלה, קלטה דורית שהיא למעשה הגורם שהביא את ילדיה להתייחס אליה בדרך זו. היא כתבה להם מכתב, ובו שיתפה אותם בתובנות שלה והסבירה את תהליך השינוי המדהים שהיא עוברת. ילדיה, שהתרגשו עד מאוד ממכתבה של אמם, הביעו בפניה את הערכתם על הצעד הנועז שעשתה. פתח חדש נפתח גם ביחסיה עם ומול ילדיה.

בעלון זה:

- | | |
|---|-----------------|
| 1 | הקדמה |
| 1 | מהווי האימון |
| 2 | הגיגים מקצועיים |
| 3 | מה חדש אצלי? |
| 4 | לסיום |



הגיגים מקצועיים

אציג לכם כמה תשובות לשאלות שאני נשאל מדי פעם באשר לתחומי האימון ולתהליכי האימון. מהו, בקצרה, האימון? במשפט קצר אחד, אימון הוא תהליך של למידה המקנה למתאמן כלים שיאפשרו לו להפיק מהיכולות הקיימות שלו את רמת ההצלחה הגבוהה ביותר, המתאימה לו באמת, על בסיס האישיות הפרטית שלו.

תפקידי כמאמן הוא לסייע למתאמן למצות מעצמו את המקסימום, אם בתחום העבודה ואם בתחומי חיים אחרים. האימון אינו עוסק אך ורק בפיתוח יכולות ומיומנויות ספציפיות שתאפשרנה למתאמן להגיע מהר יותר למיצוי הפוטנציאל האישי שלו. האימון מגבש וממצה את סך כל יכולותיו, מיומנויותיו ומשאביו המקצועיים, החברתיים והאישיים של המתאמן, אותם צבר עד תחילת האימון. הם-הם המהווים את הבסיס למיצוי הצלחתו, לאפשרות לראות את האור שבקצה המנהרה. הדגש המרכזי של האימון הוא על בניית אסטרטגיה ותכנית פעולה שיביאו בצורה ממוקדת וכוללת את כל המשאבים האישיים שעומדים לרשות המתאמן לרמת ההצלחה הגבוהה ביותר.

האם מדובר במשהו הדומה לטיפול פסיכולוגי?

בשום פנים ואופן לא. טיפול פסיכולוגי הוא מישור אחר לגמרי, הדורש הכשרה אחרת ועוסק בהיבטים שונים לגמרי מאלו של תהליך האימון. באימון אנו מדברים על יצירת מסגרת ברורה של מאמן ומתאמן, מסגרת שבה שניהם מתנתקים מהמציאות השוטפת. דומה הדבר למחנה אימונים סגור של קבוצת ספורט השואפת למצוינות. המשתתפים משקיעים את כל הידע, הניסיון והיכולות העומדים לרשותם למען מטרה אחת – שיפור התוצאות ויכולות היישום בעבודה ובחיי היום-יום, והכשרתם להיות מוכנים יותר, רגשית ונפשית, להתמודדויות עם האתגרים בעולם שבו אנו חיים.

מדוע בכלל זקוק המאמן למאמן?

אשתמש בלשון חז"ל: "אין אסור מתיר עצמו מבית האסורים". כבר חז"ל הבינו שאין הרופא יכול לרפא עצמו ושעליו להיעזר ברופא אחר. אדם זקוק ליועץ או למאמן שיתבונן בו מן החוץ, מזווית אחרת, זווית שהמתאמן עצמו לעולם לא יוכל להימצא בה, כדי לאתר ולפתור מצבים שלעתים המתאמן עצמו אינו מודע לקיומם. החברותא הדו-צדדית הזו מאפשרת לברר מה טוב באמת למתאמן על בסיס היכרותו עם יכולותיו ועם עדיפויותיו. מרכז הכובד אינו יכולותיו של המתאמן ומשאביו, אלא שיתוף הפעולה הייחודי לאתר ולפתור מצבים שלעתים המתאמן עצמו אינו מודע לקיומם. החברותא הדו-צדדית הזו מאפשרת לברר מה טוב באמת למתאמן על בסיס היכרותו עם יכולותיו ועם עדיפויותיו. מרכז הכובד אינו יכולותיו של המתאמן ומשאביו, אלא שיתוף הפעולה הייחודי

"אימון אינו טיפול פסיכולוגי. באימון אנו מדברים על יצירת מסגרת ברורה של מאמן ומתאמן"

מה חדש אצלי?

אני מבקש לשתף אתכם בקטעים מתוך דברים שכתבתי לאחר פטירתו של אבי, בנימין ז"ל, לפני כחצי שנה:

בין אָבדן לְאָבדן

שני אָבדנים, שני עולמות. לפני ארבע-עשרה שנים שכלתי את בני, ערן ז"ל. חוויה קשה ומעצבת גם יחד. כשעמדתי על פי קברו וקראתי עליו "קדיש" זעקתי בתוכי זעקה מרה כנגד הגורל ששינה באכזריות את הסדר ה"טבעי" של הדברים בעולם, הסדר שלפיו בן אומר קדיש על אביו ולא להיפך. קולי רעד כשקראתי



השנה אבכה בתקופה זו גם על אבדנו של אבי, שנפטר רק לפני כשבוע. כה שונים הם שני האבדנים, ועם זאת, בדרך כלשהי, גם כה דומים. בטכסי הזיכרון יתערבבו הדמעות על אבדנו של אב יקר שבריא אותו התרופפה וזיכרונו בגד בו בשנה האחרונה. איני יודע עד כמה ידע בני ערן שאני אוהב אותו כל-כך. הוא היה נער סגור ומופנם, שגם בגיל ההתבגרות, עוד לפני לכתו למסלול הרה הגורל שהועיד לו הצבא, מיעט בדיבור, אָתנו, ההורים, והיה שקוע בתוך עולמו. דאגתי לכך שאבי

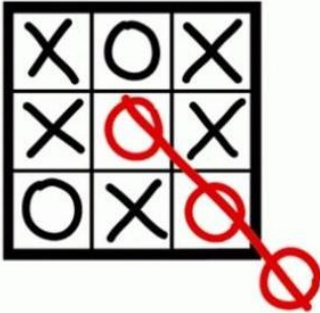
"יתגדל ויתקדש שמיא רבא". תלמידי חכמים אומרים שעלינו להודות על הרע כשם שאנו מודים על הטוב. לא יכולתי. השכול ותחושת החסר הרעידו כל גיד בגופי וכל נים בנשמתו. את כאבי אני נושא עמי, וכנראה אמשך לשאת עד יום מותי. זה כאב שמתעצם מדי שנה ומגיע לשיא ביום הזיכרון לחללי צה"ל, ביום מותו וברוח הצר שביניהם.

בני, בן 19 במותו, בדמעות על אבדנו של אבי, בן 90 במותו. הצער על מותו של הבן שבקושי הספיק לטעום את טעם החיים יימהל בצער על מותו של אבי, שראה הרבה בחייו ומת בשיבה טובה. העצב על קטיעת מסלול החיים של הנער שבחודשים האחרונים לחייו ידע מצוקה גדולה וכאב – יימזג בעצב על מותו, בדרך הטבע, של

יידע היטב עד כמה אוהב אני אותו. אף הוא היה סגור ומופנם מאוד ולא החצין את רגשותיו. רק כששאלתי אותו "אבא, אתה אוהב אותי?" הניד ראשו בחיוב. אמרתי לו שוב ושוב, בעיקר בשנים האחרונות, שאני אוהב אותו. והוא, בכל פעם שהיה שומע את זה – היה מחייך במבוכה.

"...כה שונים"

הם שני האבדנים, ועם זאת, בדרך כלשהי, גם כה דומים



לסיום

סיפור קצר שנתקלתי בו ושעשוי להמחיש על קצה המזלג תפוקות אפשריות מאימון ראוי:

לפרוץ את הריבוע

חברה שביקשה לגייס כוח אדם חדש העבירה למועמדים מבחן כתוב. אחת השאלות במבחן הייתה: "אתה נוהג במכוניתך בליל סערה. אתה חולף על פני תחנת אוטובוס ורואה בה שלושה אנשים המחכים לאוטובוס: אישה זקנה מאוד הנוטה למות; רופא שפעם הציל את חייו; אישה שעליה חלמת כל חייו. אתה יכול לקחת נוסע אחד בלבד במכוניתך. במי תבחר? הסבר את תשובתך".

חשבו גם אתם לפני שאתם ממשיכים בקריאה. כיצד הייתם עונים אתם לשאלה המעניינת אם הייתה מוצגת לכם במבחן לקבלה לעבודה?

המבחן הוא כמובן מעין מבחן אישיות. כל תשובה שתתנו תלמד

משהו על האישיות שלכם. אתם ודאי יכולים לגלות רחמנות ולבחור באישה הזקנה. היא נוטה למות ולכן נראה שמן הראוי להצילה קודם. או שאולי כדאי לבחור ברופא? הרי הוא הציל בעבר את חייכם וכעת נקרה בפניכם ההזדמנות הטובה ביותר להשיב לו כגמולו.

אלא שאת הטובה לרופא תוכלו אולי להחזיר בעתיד. רגע, ייתכן שאם תפספסו את ההזדמנות, לעולם לא תמצאו את אהבת חייכם. קשה, לא?

המועמד שנבחר לעבודה (מתוך 200 מועמדים) לא בחר באף אחת מהאפשרויות הללו. הוא פשוט כתב: "אני אתן את מפתחות המכונית לרופא כדי שיוכל לקחת את האישה הזקנה לבית החולים, ואשאר בתחנת

האוטובוס עם אשת חלומתיי".

מופתעים מתשובתו? אל תהיו. המועמד שנתן את התשובה פעל מחוץ לגבולות המוכרים. הוא פרץ אותם והשיג את המיטב.

הסיפור שקראתם מוכיח שוב שכולנו נרוויח יותר אם נצליח להשתחרר מהגבולות העקשניים שאנו מציבים לעצמנו.

"ההמצאה הגדולה ביותר בעולם היא מוחו של ילד", אמר פעם תומס אלווה אדיסון. הוא צדק. נסו להיזכר בעצמכם כילדים. הייתם שונים ממה שאתם היום. הרי אנו, כמבוגרים, מציבים לגדות המחשבה שלנו גבולות, מחסומים, קירות. בעזרת האימון הראוי נלמד "לחשוב מחוץ לקופסה".

נייד:

052-4809850

דוא"ל:

aderta@netvision.net.il