

איגרת מאדרת

עלון מספר 5 מאת אבשלום אדרת

מאי 2012

כמה משפטים כהקדמה

התקופה בת ששת השבועות לערך, שמתחילה ביום הזיכרון, שלפני יום העצמאות, ועד אמצע יוני שהוא יום מותו של בני, ערן ז"ל, אינה תקופה טובה עבורי. בזמן זה אני עגמומי יותר, נוטה יותר לעצבות וגם רגשי האשמה מבצבצים ביתר שאת מאשר בשאר ימות השנה. מאז מותו של ערן אני "מבלה" את יום הזיכרון באירועים ובטקסים – החל בטקס המשפחות השכולות במועדון ההנצחה בקרית אונו וכלה בטקס המרשים לכל היישוב ב"גן הגיבורים" שבמרכז קריית אונו. השנה הקראתי בטקס שיר שכתבתי לפני שנתיים בעומדי ליד קברו של בני בבית העלמין הצבאי בקרית שאול. בפתחו של עלון זה אני מבקש לשתף אתכם בו:

ציפור גן עדן

אבשלום אדרת, אבא של ערן ז"ל
אוקטובר 2009

על קברו שתול במרכז כאש להבה,
מול אותיות שמו המרצדות מן המצבה,
פרח קסום והדור, ויפה ונועז,
"ציפור גן עדן" היודעת כל רז.

לעתים תפרוש ככנפיים עליה,
בצבעוניותה אותי תחבר אליה,
בעוצמה מיתמרת לעברי מרום
והוד והדר תעצים ותערום.

ואני יושב על האבן למולה,
חש בקרבתה היפה, המועילה,
מתפעם מהחן, מהשלווה, מהענווה,
על ערן היא שומרת כל העת באהבה.

ורק היא יודעת את שאומר ואספר,
וכשתטה גבעולה לצד אחד או אחר,
תקשיב לשירים ברוך ובעדנה,
כאילו אמרה היא: "אני מבינה".

ובלילה כשהכול שקט מסביבי,
תלחש לערן מה שסיפר לה אביו.
ותדע היא כי מקשיב הוא לה, ערן
שהרי ידוע הוא כנבון וחקרן.

ואת שם, כל העת, שתולה במרכז,
והיום לך אקדיש את הדף המחורז.
ציפור גן עדן אמתית עד כלות,
שמרי על ערן ממחשבות מתנכלות.

מהווי האימון

הפעם במדור "מהווי האימון" - משהו שונה!

קיבלתי לאחרונה שיר יפהפה וכל כך נוגע בכל אחד ואחד מאיתנו, שיר שכתב צ'רלי צ'פלין ביום הולדתו השבעים. לי הוא עשה התרוממות רוח ורצייתי שגם אתם תיהנו ממנו.

אין צורך להגיע לגיל שבעים כדי להבין שרק כשאנחנו אותנטיים ומחוברים למהות הפנימית האמתית שלנו אנחנו יכולים לחיות בחופש, לחוות את החיים במלואם עם עצמנו ועם אחרים, לקבל ולהאזין את עצמנו, לתת לעצמנו שקט ושלווה ולחיות עם עצמנו בשלום ולהתפתח למקומות חדשים שלא הכרנו בעצמנו.

אז הנה לפניכם השיר שהוא ממש הזנה לנשמה! תיהנו!

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הבנתי שתמיד בכל הזדמנות אני הייתי במקום הנכון, בשעה הנכונה ובדקה
הנכונה ואז יכולתי להרפות.
היום אני יודע שיש לזה שם: "הערכה עצמית".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
יכולתי להבחין שהיגון והסבל הרגשי שלי הם רק אזהרות שאני הולך נגד האמת
הפנימית שלי.
היום אני יודע שקוראים לזה "אותנטיות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הפסקתי להשתוקק לחיים אחרים והתחלתי לראות את כל המתרחש כתרומה
לצמיחתי.
היום אני יודע שזה נקרא "בגרות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
התחלתי להבין כמה מעליב זה ללחוץ על מישהו לעשות את מה שאני מבקש,
למרות שידעתי שזה לא הזמן או שאותו אדם עדיין לא מוכן.
אפילו כאשר האדם הזה הוא אני.
היום אני יודע שלזה קוראים "כבוד".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
התחלתי להשתחרר מכל מה שאיננו בריא עבורי, מאכלים, אנשים, מצבים, כל
דבר שמשך אותי מטה.
בהתחלה לבי קרא לזה- "גישה אגואיסטית".
היום אני יודע שזה "אהבה עצמית".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
חדלתי להתייגר על הזמן החופשי, הפסקתי לעשות תכנונים גרנדיוזיים, ממש
נטשתי את ה"מגה" פרויקט של עתידי.
היום אני עושה את מה שאני רואה לנכון, מה שאני אוהב, בקצב שלי, היום אני
יודע שקוראים לזה "פשטות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת

הפסקתי לרצות להיות תמיד צודק
וכך טעיתי הרבה פחות
היום גיליתי שלזה קוראים "צניעות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
סירבתי להמשיך לחיות בעבר ולדאוג כל הזמן למה שיהיה בעתיד.
עכשיו אני חי את הרגע הזה, כי כאן מתרחש הכול.
היום אני חי כל יום ויום, ולזה קוראים "שלמות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הבחנתי שהחשיבה שלי יכולה לאמלל אותי ולאכזב אותי מאוד, אבל כאשר אני
מגייס אותה לשירות לבי,
היא פוגשת פרטנר חשוב ואמיתי
ולזה קוראים "לדעת לחיות".

לא חייבים לפחד מהעימות המתקרב ביני לבין עצמי או ביני לבין האחרים.
אפילו הכוכבים מתנגשים ביניהם ואז נולדים עולמות חדשים.

באהבה רבה לבאים, צ'רלי צ'פלין

צ'רלי צ'פלין קרא את השיר במסיבת יום הולדתו השבעים, ב-16 באפריל 1959.

הרבה מתוך מה שאני ומאמנים אחרים עושים באימון הוא לאפשר למתאמנים לאהוב את עצמם באמת,
ואז, בתחום שקשה להם בו, לפרוש כנפיים ולעוף בעקבות חלומם...

הגיגים מקצועיים

אחד הפרקים החשובים בתהליך האימון הוא זיהוי הערכים שבאמת חשובים למתאמן. כאשר למתאמן
ברורים ערכים אלה, ניתן לבנות תכנית פעולה כדי לקדם תחום שאותו רוצה המתאמן לפתח.
כדי לאתר את אותם הערכים מוצעים תרגילים שונים.

להלן רשימת שאלות ותרגילים שיעזרו לכם לחשוף, לגלות ולהבהיר מה אתם רוצים להשיג, לעשות,
להיות בחיים, מהו החזון האישי שלכם, מהם הייעוד והתכלית של חייכם, מהם הערכים האישיים שלכם
ומהן המטרות החשובות לכם.

בחרו כמה מהשאלות הבאות וצאו למסע גילוי החזון שלכם.

מסע גילוי מהנה!

1. שאל את עצמך - מה היו הרגעים המאושרים ביותר בחיי? (שאלה חלופית: מה היו הרגעים
שהביאו לי אושר השבוע, בחודש האחרון, בשנה האחרונה?). מהם הערכים והאיכויות שבאו
לידי ביטוי ברגעים אלה? מהי המהות שרגעי אושר אלה מייצגים?
2. מהם חמשת ההישגים הגדולים ביותר בחייך עד היום? מהם הערכים והאיכויות שבאו לידי ביטוי
בהישגים אלה? איזו מהות מייצגים הישגים אלה?

3. ציין חמישה אנשים או דמויות שאתה מעריך במיוחד (אלה יכולים להיות אנשים שאתה מכיר, ממעגל החיים הקרוב, מחיך בעבר, או אישיות מפורסמת, דמות מסרט, אמתית או בדיונית). ציין מה אתה מעריך בהם. מה הם מייצגים עבורך?
4. אם תמשיך להיות את שגרת חיך כפי שהיא היום, על מה תתחרט בסוף ימיך? על מה תתחרט שלא ניסית, שלא עשית, שלא ראית, שלא למדת או שלא השגת?
5. השלם את המשפט: אילו רק (היה לי / הייתי) _____ (עושה / משיג / מרגיש) _____ אז הייתי _____
6. מה מלהיב אותי? מה מרגש אותי?
7. לאחר איזו פעילות אני מרגיש נפלא ומתמלא באנרגיה חדשה?
8. מה החלק המהנה ביותר או המספק ביותר בעבודתי? ובחיי האישיים?
9. במה אני הכי טוב (לדעתי)? היכן אני מצטיין?
10. אנשים שמכירים אותי חושבים שאני הכי טובה ב_____
11. מה אנשים הכי אוהבים בי? (אם אינכם יודעים – זה הזמן לגשת ולשאול אותם)
12. אם לא הייתי צריך לעבוד אפילו יום אחד נוסף לפרנסתי, כיצד הייתי מבלה את זמני?
13. אם הייתי יכול לבחור – מה לא הייתי רוצה לעשות עוד לעולם?
14. מהו הדבר החשוב ביותר בעולם בעיניי?
15. לו היה לי כסף ללא הגבלה, למה הייתי מקדיש את מרב זמני?
16. לו היה לי כסף ללא הגבלה, למי או למה הייתי תורם?
17. למי או למה לא הייתי תורם כסף לעולם?
18. איזו איכות או כשרון מיוחד שלי לא יכירו ויפסידו – המשפחה שלי, החברים שלי, העמיתים שלי והעולם כולו, אם לא אממש את מלוא הפוטנציאל שלי?
19. על איזה חלום עדיין אני מוכן לוותר?
20. על מה לא אהיה מוכן להתפשר לעולם?
21. מה אני רוצה להשאיר מאחור לילדיי, לנכדיי ולצאצאיהם? כיצד אני רוצה שיזכרו אותי?
22. אם הייתי יכול לשנות את מהלך חיי עד כה, מה הייתי משנה?

MyGoalSaver © כל הזכויות שמורות לאתר <http://www.mygoalsaver.co.il/article.asp>

מה חדש אצלי?

לפני כמה שבועות התחלתי להעביר סדנה ב"יזמות חברתית" למנהלי פרויקטים בתכנית שיקום שכונות של משרד השיכון. הרעיון הוא לתת לאנשים אלה, שעוסקים הן בשיקום הפיזי והן בשיקום החברתי של

שכונות מעמד סוציו-אקונומי נמוך, כלים נוספים כדי להיות יעילים יותר ואפקטיביים יותר במימוש מיזמים חברתיים בקהילה.

הסדנה דומה במתכונתה הבסיסית לסדנאות אלה שאותן אני מעביר זה כמה שנים לסטודנטים בסמינר הקיבוצים. במסגרת הסדנה המשתתפים יוזמים פרויקט ביישובם ומתרגלים הלכה למעשה באמצעות הפרויקט זה את הכלים הנלמדים בסדנה. בדרך זו המשתתפים מפתחים את היכולת שלהם לרתום אנשים לפרויקטים ולהתגבר על מה שעוצר אותם במימוש הפרויקט.

בין הפרויקטים שאותם בחרו המשתתפים לממש במהלך הסדנה: גיבוש נציגות מוסכמת בשכונה של 17 בניינים לשיפור איכות החיים בשכונה, הרצת תכנית לחיזוק לימודי העברית והערבית בקרב הנוער ביישובי הבדואים בגליל, יצירת ועדת היגוי בשכונה חרדית לגישור ולפתרון קונפליקטים בשכונה, חיזוק ניכר של "סיירת הורים" לצמצום ממדי האלימות בישוב, פיתוח פעילויות בשכונה חרדית בנושאי איכות הסביבה ועוד.

ולסיום

שיר האומץ מאת קיפלינג.
גיליתי אותי כשהייתי נער ומאז אני חוזר אליו שוב ושוב בצמתים החשובים של חיי.



אם תחשוב כי תיפול – כבר נפלת.

אם תהיין בלי היסוס – ויכולת.

אם תרצה לנצח – אך תאמר לא אעכל

הן ברור שבחרת בקל מן הקל.

אם תאמר כי תאגד, הן תאגד בודאי,

כי כל איש בעולם התוסס והחי,

הרוצה להגיע לתרועת ניצחון,

לא יגיע עדיה ללא תרועת הרצון.

והוא חוק עולמים לנמשל ולמושל

ופשוט הוא החוק ואיתן מברזל:

החלט כי תוכל – רצונך אז מושל.

עליך יגן חוק איתן מברזל.

מלחמות החיים לא תמיד מבקשות

את האיש החזק וכתפיו הנקשות.

אך תמיד ינצח בכל

רק אתו אדם החושב כי יכול.