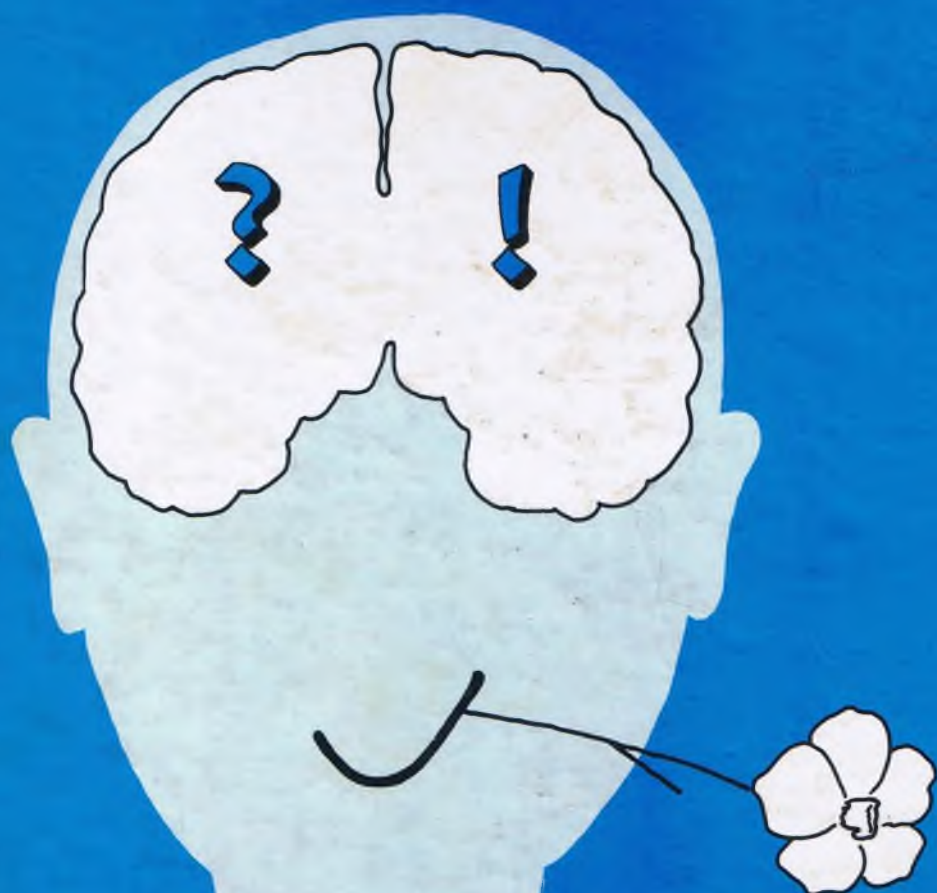


האיש שידע לחשוב

מסע לשיפור החשיבה



האיש שידע לחשוב

מסע לשיפור החשיבה

מאת אביעד גוז

עיצוב ואיור – דני דורי

גל הוצאה לאור

מהדורה ראשונה 1990

מהדורה שנייה 1991

כל הזכויות שמורות
הוצאת גל

רחוב מדינת היהודים 11, הרצליה,

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או לייזר או אחר כל חלק שהוא מהחומר בספר זה אלא ברשות מפורשת בכתב מבעל הזכויות.
שמוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מבעל הזכויות.

גל הוצאה לאור

הקדמה

קורא/ה יקר/ה,

לפני רשימת התווים של יצירות מוזיקליות יש לעתים מילות הקדמה המורות על האופי שבו יש לנגן את הקטע, למשל "בעלירות" או "בקלילות", VIVACE או LEGATO.

בדומה לכך מציע מחבר הספר את המילים הבאות כמילות הקדמה לגבי הדרך שבה יש לקרוא ספר זה:
"באיטיות, בתשומת לב, תוך עצירה לאחר כל נושא וחשיבה לאחר על מה שנקרא ועל יישומיו האפשריים".

זאת, כמובן, אם את/ה אכן יכול/ה לקרוא כך.

תודה.

6

Moderato

5

Legato

Vivace

Staccato

cresc.

האיש שידע לחשוב

מוקדש לר. ארמין האיש שלימד אותי איך לחשוב.

תודה לרעייתי שתמכה לאורך כל הדרך.

פרק א'

פעם היה איש צעיר, שאלתיאל שמו. הוא היה נבון למדי והצליח בצורה סבירה בעיסוקיו השונים. את לימודיו בבית הספר סיים. אפילו את האוניברסיטה סיים איכשהו. גם כשהתחיל לעבוד - הסתדר פחות או יותר, והפך להיות חלק ממערכת גדולה שנעה באיטיות. הוא היה איש חביב ומסודר.



לכאורה הכל היה בסדר ועם זאת, שאלתיאל לא היה שקט. הוא הרגיש שבאיזשהו מקום הוא מחמיץ משהו. הוא ידע שהרגשה זו לא באה מלחצים בעבודה, וגם לא מחוסר שביעות רצון מחייו החברתיים. למעשה, הרגשה זו של החמצה ליוותה אותו מזה שנים. הוא הרגיש בצורה עמוקה שהוא יכול להיות משהו אחר ולפעול בצורה אחרת. לעיתים תכופות תהה על הרגשה זו. הוא חשב שאולי זו הרגשה שכל האנשים מסביבו מרגישים, ושהיא חלק בלתי נפרד מחיי האדם. בשיחות ששוחח עם אנשים ניסה לברר, האם גם הם הרגישו שהם מחמיצים משהו.

הוא קיבל תשובות שונות; חלק מהאנשים אמרו לו שהם מרוצים מאוד מעצמם ומצורת חייהם. הוא לא היה בטוח, אבל לפחות לגבי חלק מהם

הוא הרגיש שלא היו שלמים באמת עם מה שאמרו. הם אמרו את זה קצת מהר מדי, קצת בבטחון רב מדי, כאילו ניסו לשכנע גם את עצמם. אנשים אחרים, לעומת זאת, אלה שלא היו מרוצים מחייהם, סיפרו בתגובה על בעיותיהם. הוא שם לב שאנשים מדברים לעיתים קרובות על הבעיות שלהם. היו אנשים נוספים שלא היו מרוצים מעצמם ואמרו לו שהיו רוצים להיות מישהו אחר; למשל, כמה גברים רצו להיות כמו רוברט רדפורד, או ברוס לי או כוכבים אחרים. כמה נשים חשבו על להיות בריג'יט ברדו. כשהרהר שאלתיאל בתשובות אלו, ידע שזו לא ההרגשה שהוא הרגיש. הוא רצה להיות עצמו, וידע שלא יוכל להיות אף אדם אחר. שנים מספר חלפו ואותה הרגשה שהוא מחמיץ משהו היתה באה והולכת, אך לא נעלמה לחלוטין. באותן שנים ניסה שאלתיאל כיוונים שונים כדי למצוא ממשות ותכלית לעצמו.

שנה אחת ביקר במכון לפיתוח הגוף ששכן כמה רחובות מביתו. יום יום היה הולך ומתעמל על מכשירים שונים ומשונים. תוך כדי התעמלות היו עיניו נעוצות בתמונותיהם של מספר גברים נפוחי חזה וזרועות שהיו תלויות על הקירות. אחרי שנה של מאמץ יום-יומי הוא לא דמה לאותן תמונות, וגם לא הרגיש שמיצה את עצמו והתקדם לעבר משהו ממשי.



הוא עזב את פיתוח הגוף וחיפש בעירו חוגים ואפשרויות אחרות. לבסוף מצא חוג למזון אורגאני והצטרף אליו. במשך כמה חודשים למד על חשיבות המזון הטבעי, למד שיטות לעיסה שונות, ולמד להכין מזון מגרגרים וירקות.

גם אם נהנה מן העיסוק במזון והרגיש בריא פיזית, עדיין חש שזו אינה התשובה המלאה לאותה תחושה מציקה של חוסר הגשמה עצמית. הוא ביקר בחוגים ליוגה, למחשבים, לרפלקסולוגיה, לנשימה מבוקרת, להרפייה, למחול ועוד רבים אחרים, ופגש שם אנשים רבים שחפשו איזשהו פתרון לעצמם ולא מצאו. בשלב מסוים החליט שאלתיאל לוותר על כל אותו חיפוש בלתי נלאה, ולחיות את חייו היומיומיים כהרגלו. הוא החליט גם לנסות לשכוח אותה תחושה מציקה של חוסר מימוש עצמי ולא להשקיע עוד את זמנו בחיפושים עקרים אחרי מה שאולי אינו קיים כלל. הוא החליט להתמסר בעתיד לפיתוח קריירה ומשפחה ולעזוב את הנושא של פיתוחו העצמי שבו כה רצה לעסוק.

הנושא היחיד שעדיין גירה את דמיונו גם במצב זה היה משפט של מרצה בקורס לקיברנטיקה שביקר בו. המשפט אמר:

"בדרך כלל אנשים מנצלים כ-10% מיכולתו של מוחם, והשאר נשאר כיבשת עלומה ולא נחקרת".

משניסה לברר עם המרצה מה אפשר לעשות לגבי נושא זה, ענה לו המרצה:

"כרגע אנחנו משקיעים את מרצנו בעיקר בפיתוח הנושא של אינטליגנציה מלאכותית, לגבי פיתוח מוח האדם אינני יודע, ואינני יודע אם יש מישהו שידע".

וכך נשאר מקרה זה חרות בזכרוננו אך ללא כל כיוון פעילות אפשרי.

יום אחד, חודשים מספר לאחר שנאש מחיפושיו, מצא שאלתיאל על דלתו פתק. הפתק היה ממכר רחוק ומילותיו היו מוזרות ומסקרנות. וכך אמר הפתק:

"שאלתיאל היקר. שמעתי שאתה מחפש כיוון להתפתחות אפשרית. אינני יודע אם זה יעזור לך אבל רציתי לספר לך כי בעיר הקרובה מתגורר אדון שנודע בפי כל מכריו בכינוי **האיש שידע לחשוב**. לי נשמע הדבר מוזר, אך אולי לך יגיד שם זה משהו ואולי יהיה לך שימוש בו. בהצלחה."

"מוזר" מלמל לעצמו שאלתיאל. "**האיש שידע לחשוב**? מעולם לא שמעתי דבר כזה. אבל לא יזיק לנסות, אחרי חיפוש כה רב. בעצם, הבזיק בו הרעיון "אם אדם יודע לחשוב נכון וטוב, זהו אולי מפתח לכל תחום ותחום בו יבחר לעסוק."

"זהו!" קפץ. "אולי זהו הפתרון! פתרון פנימי ולא חיצוני פתרון כולל ולא ספציפי מדי. אני מוכרח לנסות!"
עוד באותו ערב חייג שאלתיאל את מספר הטלפון שקיבל של **האיש שידע לחשוב**.

"הלוי" נשמע מעבר לקו קול חם ועם זאת מדויק.
"שלום," אמר שאלתיאל והוסיף במבוכה: "האם אתה האדון המכונה **האיש שידע לחשוב**?" "אכן" הצטחק הקול. "ידידי מכנים אותי **האיש שידע לחשוב**". "האם אפשר לשאול אותך משהו?" שאל שאלתיאל.
"בהחלט," ענה **האיש שידע לחשוב**. "אני מחפש כבר זמן רב מהו התחום אותו אני צריך לפתח כדי להגיע לניצול מלא של חיי." אמר שאלתיאל נבוך מעט.

הצטחק הדובר בצידו השני של הקו ואמר: "זה פשוט מאוד. שב עוד הערב וכתוב לעצמך רשימה של תחומים שאינך צריך לפתח כדי להגיע למטרתך". מופתע מן התשובה אמר שאלתיאל: "ומה אז?" "לכשתהיה מוכן, אפגוש אותך" באה התשובה, ובכך גם הסתיימה השיחה.
שאלתיאל השקיע מחשבה רבה בנושא וניסה למצות את מיטב הבנתו. כמה ימים מאוחר יותר, לאחר התלבטות ארוכה ישב שאלתיאל סוף סוף וערך את הרשימה הסופית וכך היא נראתה:

מה אינני צריך לפתח

- א. מה שכבר מפותח ממילא - המערכות הטבעיות של הגוף, ההרגלים, הצורה החיצונית ועוד.
- ב. מה שאין טעם לפתח - דיכאון, מצבי רוח, קיצוניות, לחץ, כרס עגלגלה, שתיית אלכוהול, עישון סיגריות.
- ג. מה שאינו רלוונטי לחיי שלי - חיקוי של אחרים, נטייה לאופנות חולפות.

התבונן שאלתיאל ברשימה כמה דקות, והיא נראתה לו פשוטה מדי. הוא תהה אם כיוון לדעתו של **האיש שידע לחשוב**.

ואז צלצל הטלפון. מהורהר הרים שאלתיאל את השפופרת ושמע קול מוכר - חמים ומדויק. "ובכן סיימת. איחוליי".

"איך ידעת?!" הופתע שאלתיאל. "סיימתי את הרשימה רק לפני כמה דקות ועדיין אינני יודע אם זו הרשימה שרצית לקבל". "זו הרשימה שאותה אתה רצית" ענה הדובר "וחשיבותה בכך שאמרת 'לא' למשהו, שכן כל דרך חדשה מתחילה בשלילת אפשרויות אחרות, ודוגמא טובה לכך הם ילדים האומרים 'לא' לעתים הרבה יותר קרובות משהם אומרים 'כן'".

"כן, אני מבין" אמר שאלתיאל לאחר דקת דומיה.

"אינני בטוח בכך" אמר 'האיש שידע לחשוב'. "ואם תהיה זריז מדי לומר 'כן' אצטרך אני לומר את ה'לא'".

שאלתיאל הרגיש שהוא מאבד את נקודות האחיזה של ההגיון שלו, ולכן אמר "האם נוכל להיפגש בקרוב?" "בוודאי" הצטחק האיש בצד השני.

"פגישתנו כבר החלה בעצם, והיא יכולה להימשך מחר בביתי". התפלא שאלתיאל על זמנו הפנוי של **האיש שידע לחשוב** ואמר "האם אין בכך הטרדה?"

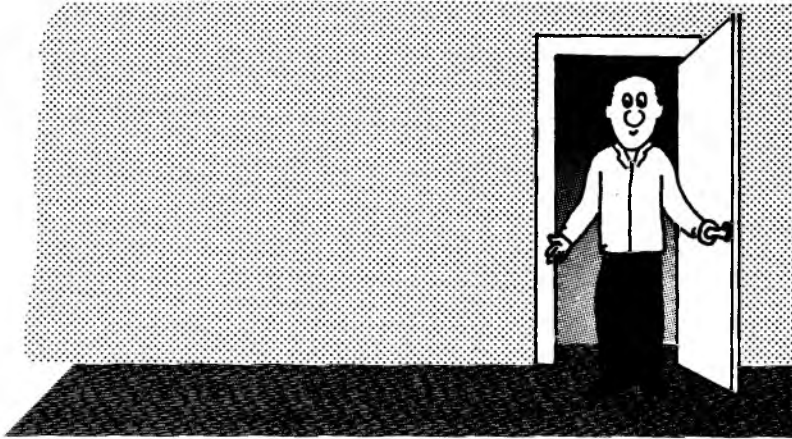
"זכור תמיד" באה התשובה החדה "אינני אומר את מה שאינני מתכוון, ואינני מתכוון למה שאינני אומר". הרגיש שאלתיאל שלא אמר את הדבר הנכון וספג נזיפה ולכן אמר "אני מצטער" וקול מעודד ענה לו - "אינך מצטער באמת, ומלבד זאת אנו הולכים לקראת התקדמות ולא בכיוון של צער על העבר. נתראה אם כן מחר, אם תהיה שם".

לפני שנרדם חשב שאלתיאל על כך שבכל מסעיו מעולם לא פגש מישהו שתוך דקות ספורות הצליח לבלבל אותו ועם כך לחזור בצורה ישירה כל-כך למחשבותיו. הוא התרגש לקראת המפגש ביום המחרת ועם זאת חשש מעט, ואז נרדם.

ביום המחרת יצא שאלתיאל לכיוון ביתו של 'האיש שידע לחשוב'. ביתו שכן בפרבר שקט ונראה בית רגיל בתכלית, לבד משלט קטן שהתנוסס מעל הדלת, ואמר:

"ברוך הבא אל ממלכת הפשטות"

הוא תהה על פירושו של השלט. בעודו תוהה נפתחה הדלת על ידי איש חייכני ושקט, מסביר פנים ועם זאת מרוחק קמעא. הוא נראה איש עדין ונינוח כבן 40, ועיניו היו חודרות אך שלוות. "שלום" ברך את שאלתיאל, "אנא היכנס, באת בזמן טוב".



פנים הבית היה רגיל, מלבד כמה פריטים יוצאי דופן - כיסא אחד עמד הפוך על הרצפה, עציץ פרחים ניצב במרכז הספה, וקיר אחד בחדר המגורים היה מחולק באמצעו על ידי קו כחול כהה, בצד ימין היה כתוב 'לא גדול ומתחתיו היתה רשימה. על גבי הקירות, שהיו צבועים בצבע כחלחל בהיר, היו כתובות בצורות ובצבעים שונים, ואחת מהן משכה את עיניו. הכתובת אמרה:

"אתה חי היום על פי תוצאות המחשבה שלך מיום חאתמול"

על השולחן בחדר היתה תווית קטנה שכל מנהל בחברת איי.בי.אם מניח על שולחנו והיא אמרה:

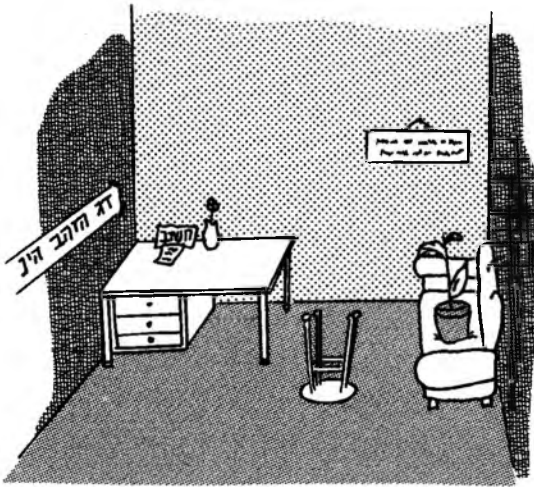
"חשוב"

ומתחתיה שלט קטן יותר בכתב יד אמר:

"השאלה היא איך ועל מה."

שלטים רבים אחרים היו תלויים סביב וגם במקומות מוזרים בתחתית הקיר או על התקרה.

לכל פינה בחדר היה אופי שונה וייחודי. עם זאת נראה הבית מסודר ונקי מאוד. הסביבה יוצאת הדופן הגבירה את חששו של שאלתיאל. המארח הביט בו במבט מרגיע ואמר "הכל בסדר. לכל יש הסבר ולבסוף תבין את כל מה שאתה רואה, אם תרצה בכך. בוא נסתכל ברשימה של יתחומי פיתוח בלתי נחוצים שהכנת".



הם ישבו יחדיו על הספה והמארח התעמק ברשימה הקצרה והפשטה זמן רב. אט אט נרגע שאלתיאל וגילה שבעצם הוא מרגיש די בנוח במקום, אם כי שאלות רבות ביחס לשלטים ולעיצוב המוזר של הבית עדיין התרוצצו במוחו.

"ניכר בכך שעברת דרך ארוכה בחיפושך" אמר המארח בקול אוהד "בזמן קצר למדת לאמר 'לא' לתחומים רבים. תחומים שאנשים אחרים מקדישים להם שנים רבות כדי לגלות בסופו של דבר שבזבוז את זמנם לריק על משהו חולף. אנו יכולים להתחיל אם כן, שכן רמות האכזבה והתסכול שלך גבוהות מספיק כדי לדחוף אותך מעבר למשוכת העצלנות והשעמום החוסמת את כל מי שמנסה לשפר משהו בעצמו".

הוא הזמין את שאלתיאל להיכנס לחדר אחר. חדר זה היה מרווח וגבוה, קירותיו הלבנים היו ריקים מכל קישוט ובמרכזו עמד שולחן ומשני צידיו כסאות. החדר הריק היה שונה כל-כך מחדר המגורים ממנו יצאו, שפרצופו של שאלתיאל הביע סימן שאלה ותמיהה, "זה אינו בית רגיל", חייך המארח, בראותו את הבעתו של אורחו "בית זה משמש כמכונת משוב והתנייה לתהליכי חשיבה נכונים. כל סביבה שאנו נמצאים בה גורמת להיווצרות מצב פנימי מסויים בהתאם. כפי שאולי הרגשת בעבר כר דשא ליד פלג בין הרים השכם בבוקר יגרום בנו להרגשת רענונות, לעליצות ואולי אף לשובבות. תחנת רכבת הומה בזמן תנועת-שיא תגרום בנו רעש, בלבול וחוסר מיקוד.

חדר זה שעכשיו נכנסנו אליו מאפשר חשיבה נקייה ומדוייקת, שכן המוח מגיב לכל פרט שהוא רואה. בחדר מלא פרטים צבעוניים ושונים המוח חווה רעש רקע קבוע שאינו מאפשר תהליכי חשיבה מכוונת. חדר שקירותיו לבנים וריקים אינו מסיח את דעתך ומחייב אותך לחשוב על נושא מסויים בצורה רצופה ונקייה. אם אתה מסוגל לכך, כמובן" הוסיף בחיוך מסויים. הם התיישבו משני צידי השולחן במרכז החדר והאיש שידע לחשוב אמר: "בכל השנים בהן חתרת וחיפשת את פיתוח מירב היכולת שלך פגשת בוודאי מקומות שונים ואנשים רבים שניסו לשכנע אותך שמה שהם עושים הוא הוא הדבר החשוב והרצוי לעשותו. אני אעשה את ההיפך - התחום שבו אני עוסק הוא התחום הקשה ביותר לשיפור. עובר זמן רב עד שמשיגים תוצאות, העבודה מחייבת התמדה, ויתור על הרגלים ושינוי דפוסים אליהם הורגלת במשך שנים. אנשים רבים שהגיעו לתחום זה, נסוגו משך הזמן מחמת אי-הנוחות והקשיים שעמדו בפניהם. אינני מעודד אותך לבחור בתחום זה, שכן הבחירה צריכה להיות כולה שלך ובלתי מושפעת לחלוטין. ועם זאת אציג לפניך את האימרה הבאה." כאן פתח האיש מגירה בתחתית השולחן והוציא שלט קטן עליו היה כתוב המשפט הבא:

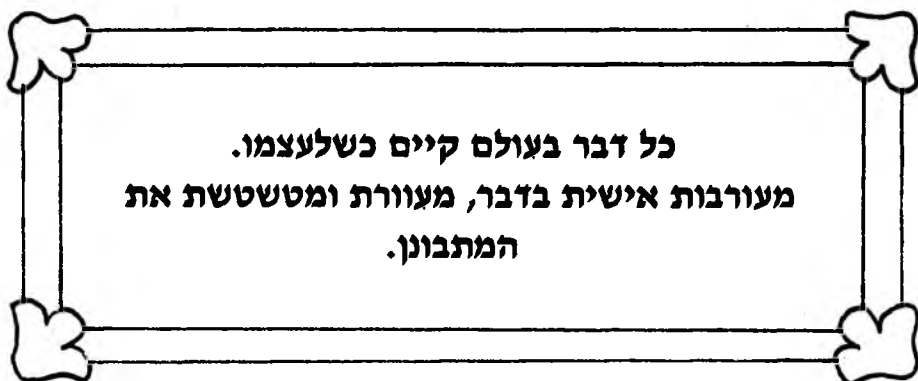
**"הדרך בה האדם חושב היא המפתח להצלחתו
בכל תחום בו הוא בוחר לעסוק"**

והוא הניח את השלט על השולחן.

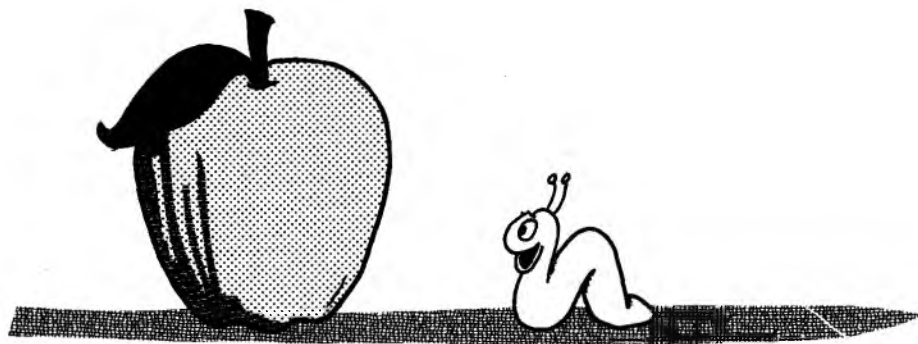
שאלתיאל נזכר לפתע בכל חיפושיו. הוא זכר את הרגשתו שאיננו ממלא את האפשרויות הטמונות בו ואמר: "הרי זה בדיוק מה שאני מחפש!"
"האם אתה בטוח לחלוטין?" שאל המארח שוב. היסוס קל עלה באורח ועם זאת הכריז "כן! אני חושב שכך". "יפה" אמר המארח. "אם כך - ספר לי מה אתה חושב על תפוח".
"מה?" השתומם שאלתיאל.

"נסה לקלוט את דברי בפעם הראשונה, ואל תנסה להרויח זמן בכך שתכריח אותי לחזור על דברי". באה התגובה בצורה חדה וברורה. שאלתיאל חש עצמו מבולבל מעט, כמו בשיחת הטלפון, והוא הרגיש שמרחב החשיבה שלו מצטמצם ומתמקד בצורה שלא הורגל בה. הוא חשב לרגע ואמר "תפוח הוא פרי למאכל בני האדם. יש כמה זנים של תפוחים, אני אוהב בעיקר את הסוג חרמון שהוא תפוח אדום וגדול. פעם בטיול לגליל ראיתי מטע של תפוחי חרמון ולידו מטע דובדבנים, מאוד התרשמתי מכך. ניסינו אז גם לקטוף בהחבא כמה פירות ונתפסנו על ידי השומר. אך בסופו של דבר הוא נתן לנו במתנה כמה פירות טעימים. אם משפשפים את התפוח על הבגד הוא מקבל גוון מבריק מאוד, כמו התפוח שנתנה המכשפה לשלגיה בביתם של שבעת הגמדים, שהרדים אותה לשבעים שנה עד שבא הנסיך הקסום ונישק אותה. מעניין שגם בגן-העדן חווה ניסתה לפתות את אדם בתפוח שקטפה מן..." "עצור!" קטע אותו האיש שידע לחשוב. "על מה אתה מדבר! אני ביקשתי לשמוע על תפוח ואתה מספר לי על עצמך, על מה אתה

אוהב ולא אוהב, על טיולי הילדות שלך, על האגדות ששמעת ועד לקשר הפרטי שלך לנושא. כאן טמון הצעד הראשון לפיתוח יכולת החשיבה שלך. וכאן שלך האיש מן המגירה שלט קטן נוסף שאמר:



"עליך לנסות ולדבר רק על התפוח עצמו, בצורה מרוכזת, מהירה וקולחת, ולשלף ממאגרי הזכרון שלך את מה שבאמת רלוונטי לתפוח עצמו. נסה שוב" אמר המארח "אך הפעם דבר על התפוח ולא על עצמך". האורח הכריח את עצמו לנסות שוב למרות חוסר הנוחיות שהיה כרוך בכך. "התפוח הוא פרי למאכל אנשים..." "לא מדוייק" נקטע שוב. "תפוח הוא פרי המשמש להבטחת המשכיות מינו של העץ שעליו נוצר, זהו כיוון ההתחלה. העובדה, שאנשים אוכלים את התפוח, קשורה למנגנון ההפצה של מין זה דרך המעיים וההפרשות של בעלי חיים, וזהו ענין משני. מה שעיוור את האסטרונומים בימי הביניים היתה האמונה האגוצנטרית שכדור הארץ הוא מרכז היקום. מה שמעוור את בני האדם בימינו היא האמונה האגוצנטרית שהם, אישית, מהווים את מרכז היקום. נסה שוב."



בהרגשה שהוא פועל מנקודת התייחסות שלחלוטין אינו מורגל בה פתח שאלתיאל את דבריו פעם נוספת "תפוח הוא פרי המסייע להמשכיות מינו; התפוח מבשיל בסתיו שכן העץ עליו הוא נישא כפוף למחזוריות עונות השנה; צבעיו הם ירוק או צהוב או אדום; קיימים סוגים שונים של תפוחים; במרכז כולם נמצאים חמישה זרעים המסודרים בצורת כוכב מחומש; טעמם של התפוחים השונים משתנה מחמוץ עד מתוק; עצי התפוח גדלים לרוב באזורים קרירים ועל מורדות ההרים."

"מצויין" שיבח אותו המארח בסיפוק. "מסענו החל בהצלחה. כל מסע גדול מורכב מאין סוף הצלחות קטנות. החל מההצלחה ביכולת לבצע צעד נוסף ועד להצלחה של שמירת כיוון על פי המטרה הרצויה. עבדת קשה היום ועד שנתראה שוב, נסה ליישם גישה חדשה זו שלמדת היום ביחס ל-70 נושאים שונים, פשוטים ככל האפשר, ורשום את התוצאות על דף נייר. נסה לתרגל זאת בעל-פה ולהגיע לשטף מהיר של התייחסות לנושא עצמו". ובכך הסתיימה הפגישה ביניהם ושאלתיאל חזר לביתו מלא מחשבות, ותשוע מעט מסוג המאמץ המחשבתי שלא היה מורגל בו.



שאלתיאל אכן ניסה במשך הימים הבאים לתרגל את שיטת החשיבה ה'לא-אישית' שלמד. הוא מצא שלצד הצלחות מסויימות הוא בעצם התקדם בצורה איטית מאוד. הוא ניסה לחשוב על 'בית', על 'מכונית', על 'שעון' וגילה שהמעורבות האישית שלו בכל נושא היא רבה. הוא גילה גם שמחשבתו איטית ושאינה קולחת וזורמת. לאחר כחמישה ימים דעכה התעניינותו בתרגיל ולמעשה כשבוע לאחר המפגש החל לשכוח לתרגל בכלל. כעבור עשרה ימים צלצל הטלפון וקול מוכר נשמע מעברו השני "שלום, כמה ימים החזקת מעמד עם התרגיל"? "כחמישה-שישה ימים" הודה שאלתיאל, "איכשהו זה נשמט מזכרוני והפסיק לעניין אותי". "ודאי" ענה הקול "אינך יודע כיצד לזכור". "ודאי שאני יודע" התרעם שאלתיאל "אני זוכר את ימי ההולדת של אנשים שונים, ומספרי טלפון ופרטים רבים אחרים". "אם כך איך תסביר ששכחת לעשות את התרגיל"? היקשה הקול. "אני לא בטוח" - היסס שאלתיאל, "בשמונה הערב אם כן" נענה "ננסה שוב. כמה מוזר שחיפוש של שנים רבות אינו מספיק כדי לזכור משהו בעל חשיבות משך יותר משבוע".

בערב יצא שאלתיאל בפעם השניה אל ביתו של האיש שידע לחשוב. הוא החליט לברר בסביבה פרטים על איש מסתורי זה. מזמן ידע מנסיעותיו וחיפושיו שאם ברצונו ללמוד שיטה מסויימת כדאי לו לברר קודם כל לגבי בוגרי השיטה כדי להחליט מה מידת ההצלחה של השיטה עצמה. יותר מכך הוא למד גם שכדאי לשאול אנשים אחרים ולא את בעלי העניין עצמם, שכן גילה שתמיד מנסה כל אדם למכור את שיטתו או את אמונתו במילים רבות ולעיתים משכנעות, אך בכך אין כל עדות לשיטה עצמה, אלא לרצונו של המספר להרשים את המתעניין. לכן שם את פניו לחנות המכולת של השכונה כדי לקבל יותר פרטים. הוא נכנס למכולת מסודרת ונקייה ובתוכה מצא חנווני מן הסוג הישן, מאלה היודעים הכל על השכונה, החל ממי חי

עם מי, דרך אילו דירות פנויות להשכרה ועד לרכילות אינטימית והרגלי אכילה של כל תושב. שאלתיאל פנה אל החנווני ואמר "תן לי בבקשה ככר לחם ושקית חלב". "ברצון" נענה על ידי הקשיש. "דרך אגב," הוסיף שאלתיאל, "האם אתה מכיר כאן בשכונה את האיש שידע לחשוב?"



"ודאי" נענה, "אדם נפלא, אדם נפלא, תמיד סבלני, תמיד חביב, תמיד עם רעיון חדש לעזור לי בעסק, נפלא, הלוואי שהיו הרבה אנשים כאלה בסביבה". התפלא שאלתיאל, שכן התאור לא התאים בדיוק לדמותו של האיש החד והחריף שפגש. מהורהר המשיך שאלתיאל לביתו של האיש שידע לחשוב.

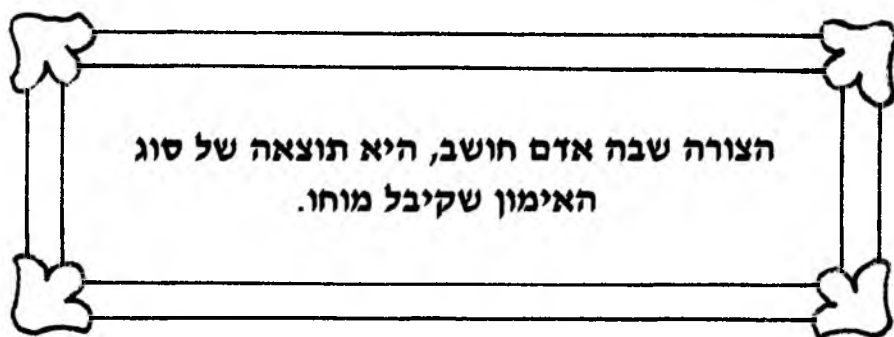
שאלתו הראשונה של המארח היתה "האם אתה עדיין רוצה להמשיך במה שהתחלנו?"

"אני חושב שכן" היתה התשובה המהוססת.

"אמרתי לך שזהו המסע הקשה מכולם. האם באמת חשבת שתוכל לגרום לשינוי יסודי כלשהו בעצמך ללא עבודה ומאמץ? אם אינך מוכן לכך כדאי אולי שנפסיק."

"לא. נמשיך." התעקש שאלתיאל לשמע האתגר. "יפה. אם כך נעבוד היום על הססנונותך ועל חוסר יכולתך להחליט, אך ניגש לכך בדרך עקיפה, שתיראה לך אולי מוזרה בתחילה". לפתע לבש האיש שידע לחשוב הופעה שונה, שהזכירה מעט לאיש הצעיר את המרצים שלימדוהו באוניברסיטה.

"המוח", פתח המרצה תוך שהוא מציג תמונה של תאי מוח והקשרים ביניהם, "הוא למעשה החלק היחיד בגוף האנושי שנשאר במצב עוברי משך כל חיי האדם. כל התאים באיברים האחרים מתמידים ומגיעים למצב סופי ומוגדר מבחינת תפקוד. לא כן תאי המוח. הם יכולים להמשיך ולהשתנות, לגדול, להתפתח ולהתקשר לתאים נוספים משך כל חיי התא של מערכת העצבים. אורך חייהם של תאי העצבים הוא כאורך חיי האדם, שלא כמו כל תא באיבר אחר, שאורך חייו קצר והוא מתפצל והולך. "הידעת", שאל במפתיע המרצה, "כי כל התאים המרכיבים את רגלך הימנית יתפצלו בשבע הדקות הבאות, והרגל תהיה מורכבת מתאים חדשים לגמרי? לא כך תאי המוח שהם נצחיים ביחס לתאים אחרים, ופתוחים תמיד להשתנות. האם אתה יודע מה משמעותה המעשית של תופעה זו?" "לא" השיב שאלתיאל. "משמעותה היא שהמוח פתוח תמיד ללימוד או לאימון מחודש. תמיד, עד רגע המוות, אלא אם כן אתה מוותר על אפשרות זו מוקדם יותר". ואז הוציא האיש לוחית קטנה שאמרה:



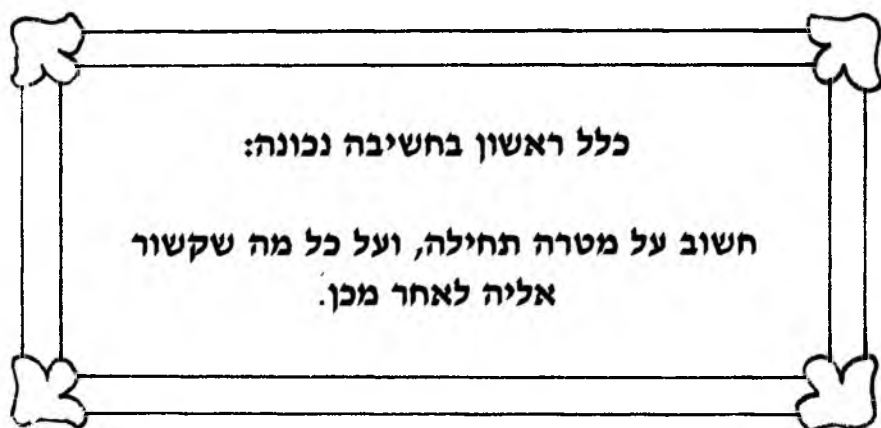
"אימון"? התפלא שאלתיאל. "בהחלט. אימון על ידי הסביבה, החינוך, ההורים, העיתונות, הפרסומת ובמידה מאוד מסויימת על ידי עצמו. מעולם לא בחרת ממש את האימון המדויק שהוקנה למוח שלך, הוא נבחר בצורה לא מודעת על ידי התקופה בה אתה חי, ערכיה ודרכי חשיבתה. אומר לך כעת משהו שיזעזע אותך. המוח צריך להיות מאומן בצורה דומה לדרך

שבה מאמנים כלב לביצוע מטלות. כמובן שיש צורך קודם כל להכיר את תכונותיו ומבנהו הבסיסיים, וכמו כן את האימון שהוקנה לו משך השנים, כדי לאמן אותו מחדש. זכור - המוח פתוח תמיד לאימון מחודש זה.

למעשה, הוא מעוצב לכך מטבע בריאתו.

זאת גם הסיבה שאינך יכול לזכור את מה שנראה לך חשוב, מעולם לא אומנת לכך בצורה מודעת. מהיום ועד תום המפגשים בינינו נשתדל לאמן את המוח שלך מחדש, ליכולות ולאפשרויות חדשות שתמיד היו טמונות בו, אך לא נוצלו. ועכשיו נוח מעט שכן המוח שלך עדיין לא אומן לחשיבה רציפה ומאומצת."

מאוחר יותר המשיך האיש שידע לחשוב ואמר - "הדבר החשוב ביותר באימונו המחודש של המוח הוא חשיבה יעודית. זהו תחום שבעזרתו נבנות אימפריות ומתפתחים אנשים, ובהיעדרו דבר אינו מתקדם והכל מתפורר". ובאומרו זאת הוציא שוב לוחית קטנה ממגירה והניח אותה על השולחן, ובלוחית נאמר:



"כלומר" הוסיף והסביר "בכל מצב ובכל תכנון, ראשית עליך לזהות מהי המטרה שלך, ולהסכים עמה. רק אז עליך לחשוב על כל השאר בצורה של 'מה יסייע ויקדם מטרה זו ומה יעצור אותה'. אתן לך כמה דוגמאות, שכן

חשוב מאוד שתבין נקודה זו בצורה מעמיקה.
 למשל, אדם מבקש להתקבל למשרה חדשה, כמנהל שיווק. במקרה זה
 המטרה די ברורה - לזכות בעבודה המיוחלת. כשמטרה זו מזוהה והאדם
 מסכים איתה בצורה מלאה, אזי הוא חייב לחשוב: מה יסייע למטרה זו -
 איזה סוג בגדים עלי ללבוש לראיון הקבלה, אילו ידיעות על החברה אני
 חייב לאסוף לפני הראיון, איזה חומר רקע צריך ללמוד, באיזה סגנון כדאי
 לגשת לראיון עצמו, וכו' וכו'. וכמו כן עליו לחשוב מה יפריע להשגת מטרתו
 - למשל גישה לא מתאימה, רקע אישי לא מתאים, קורס מסויים החסר לו
 כדי להשלים את הנדרש לקבלתו למשרה. בשלב זה אותו אדם חייב להחליט
 לפעול לקדם ולעסוק בכל מה שיסייע למטרתו, ולהמנע מכל מה שלא יסייע
 לה.



דוגמא פחות ברורה היא מצב של מפגש עם אדם אחר. פעמים רבות אנשים
 משוחחים בצורה סתמית, ללא כל מטרה ברורה לדיאלוג. הבה נניח שפגשת
 ידיד, התבוננת בו, הקשבת לו והחלטת כי אדם זה זקוק לעידוד. תוך כדי
 השיחה, אם כן, אתה קובע לעצמך את מטרת השיחה - עידוד הידיד.
 מאותו רגע עליך לבחון מה יסייע למטרה זו. סיפור מסויים יכול לסייע, טון
 קול מסויים יכול לסייע, טפיחה על השכם יכולה לסייע. מצד שני -
 התקפה, ביקורת, התפארות וכיו"ב בהחלט לא יסייעו לקידום המטרה -
 עידוד הידיד.

קביעת מטרות, אם כן, היא שלב חיוני בחשיבה. שלב זה מתייחס לכל תחום
 בחיינו: עבודה, ביצוע פרויקטים, חיי משפחה, חיי חברה, עיסוקים,
 תחביבים וכל תחום אחר.

הרשה לי להציג לך דרך פשוטה ועם זאת חיונית לקביעת מטרות. דרך זו
 היא 'שוחח עם עצמך'. כפי שוודאי חוית משך כל חיך, המוח עסוק כמעט

ללא הפוגה בשיחות פנימיות וברעשי רקע. אחד הדברים הקשים ביותר ללימוד ולאימון הוא, כיצד לא לחשוב ולתת למוח לשקוט לזמו מה - אבל לרמת אימון זו נגיע בשלב מאוחר הרבה יותר. בשלב זה, נעבוד על 'איך לכוון בצורה יעילה את הרעש התמידי המתחולל בראשנו והדרך הפשוטה ביותר לכך היא שיחה פנימית מכוונת. לדוגמא נניח שאתה נוסע במכונית לפגישה כלשהי. הדרך של 'שוחח עם עצמך' יכולה להעשות בצורה הבאה: שאלה פנימית 1: לאן שאלתיאל נוסע?

חשיבה

תשובה פנימית: שאלתיאל נוסע לבקר את דודתו.

שאלה פנימית 2: מהי בעצם מטרתו של שאלתיאל בנסיעה זו?

חשיבה

תשובה פנימית: מטרתו היא שיפור היחסים שנעכרו לאחרונה.

שאלה פנימית 3: מה ההסיבה למטרה זו ומה חשיבותה?

חשיבה

תשובה פנימית: זהותו של אדם ואיכות חייו. נקבעים לא אחת על ידי היחס והתגובה שהוא מקבל מן הסובבים אוחו. ובעיקר מאלה הקרובים לו. שיפור היחס והתגובה שאדם מקבל יוביל גם לשיפור הרגשתו. לתחושה נקייה יותר ולזהות עצמית משופרת. כמו כן שיפור זה יפרוק מתח שהלך ונוצר בין שאלתיאל לבין דודתו, שהעכיר לאחרונה את מצב רוחו וחפס מקום לא נחוץ במחשבותיו ורגשותיו.

עד כאן זיהוי המטרה המצומצמת והמטרות הרחבות יותר העומדות מאחורי המטרה המצומצמת. בשלב הבא, כמו שכבר הזכרתי, השיחה הפנימית צריכה לעבור מעיסוק במטרה לדיון בכל מה שיוביל להגשמת מטרה זו. כך זה יכול להשמע:

שאלה פנימית 1: אם המטרה היא שיפור היחסים עם הדודה, מה יסייע למימוש מטרה זו?

חשיבה

תשובה פנימית: גישה חיובית לשיחה. אולי זר פרחים. העלאת חוויות חיוביות וסיפורים נעימים מן העבר המשותף. שאלה לשלום הילדים. עזרה בסידור הבית. הזמנה לבית קפה על חשבון של שאלתיאל...

שאלה פנימית 2: אם המטרה היא שיפור היחסים עם הדודה מה יפריע למימוש מטרה זו?

חשיבה

חשובה פנימית: הגישה הרגילה של 'מגיע לי' דרישה לקבל ארוחה כמו חמיד. וויכוח על אירועים לא נעימים שקרו בעבר. "הפיכת הבית" של הדודה. השארת בדלי סיגריות על השטיח והשמצת ילדיה של הדודה ותכונותיהם השליליות.

שאלה פנימית 3: האם שאלתיאל מסוגל להתרכז במה שסייע ולא במה שיפריע?

חשיבה

חשובה פנימית: שאלתיאל עומד לנסות.

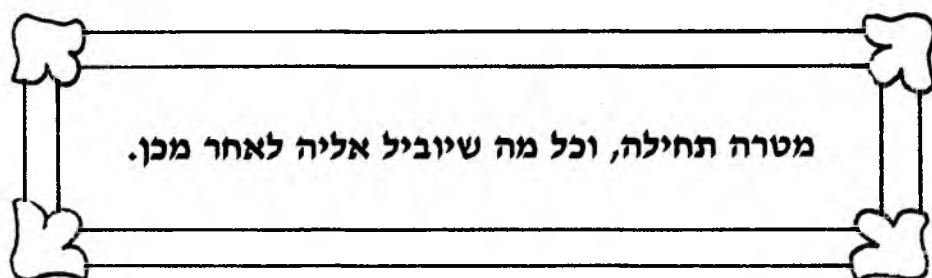
תהליך זה של 'שוחח עם עצמך' ארך אולי רבע שעה, שהוא זמן הנסיעה מביתו של שאלתיאל לביתה של הדודה. שאלתיאל לא בזבז את הזמן והגיע מוכן. מטרת הביקור ברורה לו, וכמו כן יש לו עמדה ברורה לגבי מהלך הביקור ותוצאותיו הרצויות. כמובן, שהוא איננו יכול לצפות מראש מה יקרה בדיוק. יתכן שהדודה תתווכח ותשמיץ, אבל גם אז, מתוך העמדה המוכנה מראש, שאלתיאל יכול לנסות לנווט את השיחה ליעדיה הרצויים. ככל שזיהוי המטרה ברור יותר כן גדל הסיכוי לביקור שתוצאותיו רצויות. כל אדם המאמן את עצמו לחשוב בצורה כזו, הופך לאדם אפקטיבי מאוד. ניצול הזמן שלו משתפר מאוד, והתוצאות של מעשיו משתפרות ללא הכר."

שאלתיאל ניסה לעכל את מה ששמע בשעה האחרונה. חשיבות הנושא נראתה לו ברורה מאוד. הוא לא היה בטוח שיוכל ליישם את השיטה, והוא שאל "כלומר, אתה מתכוון לומר שגם היום, כשהגעתי לכאן, הייתי צריך לחשוב מראש מהי מטרת ביקורי, מה יסייע למימושה ומה יפריע להשגתה?"

"ודאי" הצטחק האיש **שידע לחשוב**. "במקרה כזה היית מגיע מוכן והיית מקיים את הפתגם העתיק 'סוף מעשה במחשבה תחילה'. בזאת תמה שיחתנו היום. יש לך הרבה מה לעשות ולתרגל."

"אבל" אמר שאלתיאל, "דיברנו על כך שאלמד היום לזכור טוב יותר את

הדברים החשובים לי. אינני רוצה לשכוח בעוד כמה ימים את השיעור החשוב שקיבלתי היום". "יפה" שיבח אותו האיש שידע לחשוב. "זכרת לברר נושא זה, כלומר יש כבר שיפור בזיכרוןך. מעניין, שאנו זוכרים בדרך כלל את הנושאים המטרידים אותנו. הדרך שאציע לך לזכור טוב יותר ברמה זו של התקדמותך תהיה: "שיטת הלוחיות המזכירות". ובאומרו זאת הושיט האיש את הלוחית שבה נאמר:



"תלה את הלוחית במקום שבו תראה אותה לעתים קרובות, בחדרך או במכונית, והיא תזכיר לך את מה שתשכח".
"כיצד אוכל להודות לך?" אמר שאלתיאל.
"בכך שתיישם ותטפח את אשר אתה מקבל", היתה התשובה.

בבוקר שלאחר מכן התעורר שאלתיאל מבלבל מעט, הוא הרגיש כאילו בראשו התחוללה רעידת אדמה. הוא גרר את עצמו לחדר האמבטיה כשהוא גונח ורוטן. משניגש לצחצח את שיניו ולשטוף את עיניו ראה דבר מוזר: על המראה היה תלוי פתק, ובפתק נאמר:

"מטרה תחילה, וכל מה שקשור אליה - לאחר מכן"

הוא נזכר שבערב שעבר תלה את הפתק כדי להזכיר לעצמו את השיעור שלמד, על המראה אותה הוא פוגש כל בוקר.



הוא רצה להפטיר קללה ולצחצח בשקט את שיניו, אך התגבר על עצמו וחשב: "שאלה - מהי מטרתי כרגע?
תשובה - להתעורר ולהתכוון היטב לקראת היום.
שאלה - מהי הסיבה למטרה זו?
תשובה - אני רוצה לעבור את היום בצורה הטובה ביותר ולהפיק מעצמי

ומהיום את המקסימום.

שאלה - מה יסייע למטרה זו?

תשובה - נקיון אישי, רענון, תרגילי מחשבה קצרים (מחשבה לא אישית), פעילות גופנית קלה לסילוק שרידי העייפות והרעלים שנצטברו בגוף במשך הלילה, לשמוע מוסיקה קלילה ומעוררת, לטייל כמה דקות בחדר ולהתרענן, ולחשוב על המטרות למשך היום.

שאלה - מה יפריע למטרה זו?

תשובה - עצלות, איטיות, שעמום, קללות, חזרה למיטה, כבדות, חוסר מחשבה.

שאלה - האם אני עומד לנסות את הצד שיסייע למטרה ולהימנע ממה שיפריע לה?

תשובה - למה לא? ננסה.

וכך התחיל יומו של שאלתיאל. הוא השקיע עשרים דקות בהכנה ליום. הוא קיפץ ודילג מעט לצלילי מוסיקה בלקנית קלילה, התעמל, תירגל "מחשבה לא אישית" על נושאים שונים כגון: עץ, ציפור, לב, עד שהגיע לרמת זרימה ומהירות משביעת רצון, חשב על מטרותיו ליום זה ויצא את ביתו צלול ובהיר מחשבה, זריז וקליל, ולמרבה הפלא נמשכה הרגשה זו לאורך כל היום למרות שנתקל בבעיות שהצריכו פתרונות, ובאנשים ממורמרים שהיה צורך להשביע את רצונם, וכל שאר הדברים שהיה שאלתיאל פוגש כל יום.

וכך החלו חייו להשתנות. לא בקלות התקדמו הדברים, אבל הוא דאג כל יום, לפחות פעם אחת, להציב לעצמו מטרה או מטרות בתחום כלשהו ולהשיגן. הוא התחיל להצליח - הצלחות קטנות, והתחיל לאסוף את ההצלחות הקטנות. וסיפור הצלחה אישי, התחיל להירקם. אנשים סביבו תהו על השינוי המתחולל בו - על כך שנהיה בטוח יותר, יעיל יותר, מדויק יותר וקליל יותר. וכשהיו שואלים אותו על כך, היה מחייך ואומר, שהוא לומד איך לשנות את גורלו. ובתוכו חיכה וציפה לפגישתו הבאה עם האיש שידע לחשוב.

לפני פגישתו הבאה עשה שני תרגילים: התרגיל האחד היה חשיבה לא

אישית בנושא למידה, והוא הגיע לתוצאה הבאה:

"למידה היא תהליך של קליטה חוזרת הגורמת להטמעה של ידע, טכניקה או הבנה כלשהי. הלמידה אופיינית לאדם אך מצוייה גם בבעלי חיים. ניתן ללמוד מספר, מאדם או מהטבע על ידי התבוננות. שלב ראשון בלמידה הוא להיחשף לדבר שאותו אתה רוצה לקלוט ולהטמיע. שלב שני הוא חזרה ותרגול, ושלב שלישי שילוב הידע החדש לתוך מערכת הידע וההבנה הקיימים כבר כמו חוט הנוסף למארג של שטיח".

הוא הביט בתוצאה הרשומה והיה מרוצה מהישגו. ואז עבר לתרגיל השני - חשיבה יעודית - שתמציתו היתה: "מה מטרתי בביקורי אצל **האיש שידע לחשוב?** מה יסייע ומה יפריע למטרה זו? התוצאות היו:

- א. בפגישתו עם **האיש שידע לחשוב** מטרתו היא ללמוד ולקבל כלים וידע חדש. אלה יסייעו לו לפתח את מחשבתו ואת דרך חיו.
- ב. יסייעו לתהליך - פתיחות, נכונות-לקבל והכנה טובה.
- ג. יפריעו לתהליך - סגירות, הצבת תנאים, ווכחנות, ביקורתיות.

רק לאחר מכן יצא שאלתיאל מביתו בצעד קל, נכון לפגישה.

הפגישה התנהלה הפעם בפונדק בצד הדרך. המקום היה ישן מעט אך השרה הרגשה טובה. שאלתיאל ומארחו ישבו בפינה רחוקה של הפונדק ושוחחו.

"השיעור האחרון שקיבלתי גרם לשינוי בהתנהגותי ובמחשבותי."

"מצויין, ועם זאת הוא רק חלק קטן במערכת גדולה."

"האם יש לי עוד הרבה ללמוד?"

"כמה שתמצא ותוכל. למעשה אין לכך סוף, שכן החיים הם מסע לימודים ממושך."

"האם נאכל לפני תחילת העבודה?"

"העבודה התחילה כבר, ובזמן שאתה מחכה לה, הבן שאתה נמצא בתוכה."

לא נאכל כעת שכן אכילה מסיטה את מרכז הפעילות של הגוף מן הראש לקיבה. בזמן שהקיבה מופעלת הראש הופך להיות רדום ואיטי. לכן לא

כדאי, לפני תהליך שמטרתו חשיבה, לעסוק בתהליך שיפריע להשגת מטרה זו".

שניהם חייכו שכן זיהו את היישום של השיעור הקודם. "סעודת עסקים" הוסיף האיש שידע לחשוב "מטרתה המקורית היא להרדים את ערנותו ומחשבתו של הסועד שאינו מודע לכך, ובכך לאפשר לזולתו (האוכל הרבה פחות) לעשות עסקים טובים יותר מכפי שהיה עושה במצב רגיל.



היום נתחיל בכך שבמשך דקה תמימה לא נדבר, ואתה תעלה על כתב כל דבר שעובר במחשבתך. עליך לנסות להיות מהיר כדי להספיק לכתוב את רוב הדברים עליהם תחשוב משך דקה זו."

האיש שידע לחשוב הסתכל בשעונו ואמר "התחל, בבקשה". ושאלתיאל החל לרשום. כשסיים, נראתה רשימתו כך:

מעניין מה המטרה של התרגיל הזה, הוא נראה לי מוזר מעט. אני שומע

שהמלצר מגיע, האם יגיד לו שאנחנו לא מזמינים כלום בשלב זה, מקום מעניין הפונדק הזה, הרצפה בנוייה מלוחות עץ עתיקים שחורקים כשדורכים עליהם. כמובן שתלוי איזה נעליים אנשים נועלים וכמה הם כבדים. נזכרתי שאולי לא הוצאתי את המגהץ בבית מן השקע אחרי הגיהוץ, השאלה היא אם השארתי אותו עומד או שוכב, יכול להיות שברגע זה הבית שלי שרוף, אני מקווה שלא. הוא נראה מאוד שלוו האיש מולי, מעניין אם אין לו בעיות כאלו של מנהלים שלא נותקו ודברים אחרים מן הסוג הזה. הבית שלו מוזר, כאילו לא בהתאם להגיון רגיל. אוף! כמה הרבה עובר לי בראש, האם אני מסוגל באמת לעצור ולתפוס את כל המחשבות השונות? שמעתי

היום ברדיו שגילו סוג חדש של גביש בעל חמש פאות במקום ארבע, שמונה או שתים-עשרה פאות שיש לגבישים בדרך כלל, יש תאוריה מעניינת על כך שלכל סוג גביש יש קוד מסויים ליצירתו ומרגע שנוצר הגביש הראשון יכולים גם אחרים להיווצר על פי קוד זה. יהלומים הם גם גביש. המלצר שוב מגיע. מעניין מה הוא רוצה, נראה שהוא מאוד מעריך את האיש שיודע לחשוב. חשבתי פתאום על דני שאותו לא פגשתי בשנה האחרונה, מעניין מה הוא עושה כעת, צריך אולי לצלצל אליו, יש לי עוד כמה אנשים שצריך לצלצל אליהם, אך המצב קשה בארץ, יש כל-כך הרבה בעיות, צריך לחשוב לפני שמצלצלים לאנשים, זו תמיד יכולה להיות בעיה חדשה שנוספת ל..."

"עצור!" קטע אותו קולו של מארחו. "עברה דקה. הראה לי בבקשה מה כתבת".

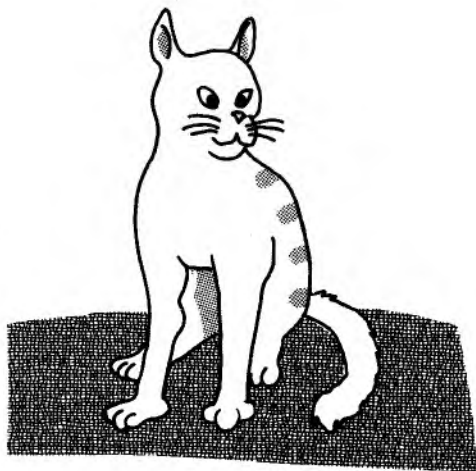
"מפליא" אמר לאחר שעיין ברשימה. "במשך דקה כיסית עולם ומלואו. סקרת את התרגיל, אותי, את המלצר, את הרצפה, סוגי נעליים, עברת דרך תהליך מודאג ביחס למגהץ, מתחת ביקורת על הבית שלי, הפכת להיות מודע לעצמך, עברת להתפתחות טכנולוגית בנושא גבישים ולתאוריה מדעית מסויימת, נגעת ביהלומים ויחסי אנוש, דני, טלפונים, המצב בארץ, בעיות - והכל במשך דקה אחת! האמת היא שאם הייתי אומר לך לפני תרגיל זה שאתה חושב בצורה מקוטעת, שטחית ומקפצת היית נעלב ולא היית מאמין לי".

"התדע", הוסיף האיש ולבש לפתע ארשת של חכם זן סיני "שדג הזהב הוא האחרון שיודע שהוא נמצא במים". "מה?" שאל שאלתיאל. "כן. כל האחרים יודעים שהוא במים, אך הוא מכיר רק את המים ואף לא תחום מחיה אחר, לכן הוא אחד עם המים, בהרמוניה מלאה, ולכן איננו יודע שהוא במים". "למה זה קשור?" שאל שאלתיאל נבוכ, "זה קשור לכך שאתה הוא דג הזהב במימי צורת החשיבה שלך. ומאחר שאתה שוחה בתוכם מזה שנים, שוב אינך יודע שאתה במים מאחר שאתה אחד והרמוני איתם". "כלומר?" היקשה שאלתיאל. "כלומר כדי לדעת כיצד אתה חושב, עליך להסתכל על צורת מחשבתך מן הצד ולא מתוכה על עצמה. אחת הדרכים הטובות ביותר להסתכל על צורת מחשבתך מן הצד היא לכתוב על

דף נייר את מחשבותיך, ואז לקרוא את הכתוב ולתהות איזה מין אדם כתב את הרשום? מהי צורת המחשבה שלו? מה היתרונות שלה ומה החסרונות שלה? אתן לך תרגיל לחודש הקרוב. כל בוקר התעורר שעה אחת מוקדם מן הרגיל וכתוב במשך שעה זו את כל מחשבותיך. בסוף החודש עבור על הרשימות ותגלה הרבה מאוד על עצמך ועל הדרך שבה אתה חושב. "אעשה זאת" אמר שאלתיאל, ספק לעצמו ספק לאיש שישב מולו. "נחזור לדברים שכתבת. דרך החשיבה שהפגנת במשך דקה זו היתה, כאמור, מקוטעת, שטחית ומקפצת. אתה חושב כך לא משום שבחרת לחשוב כך אלא משום שכך המוח שלך אומן לחשוב. בכל פעם שאתה שומע חדשות ברדיו זו צורת חשיבה שאתה מקבל. תוך שלוש דקות הקריין מכסה ענייני פנים, חוץ, פוליטיקה, אסונות, מלחמות, ידיעות חברתיות, ידיעות בענייני דת, מדינה, סעד, משטרה ועוד ועוד. גם בעיתון אתה קורא בעמוד אחד, תוך כמה דקות, על ניקרגואה, דרום אפריקה, הפיליפינים, ציילון, יפן, ארה"ב ועוד. כך שבצורה עקיפה אומנת לחשוב בצורה זו. המוח, "הוסיף **האיש שידע לחשוב**, "עובד בצורה הטובה ביותר, כשהוא נתון בתהליך של חשיבה המשכית ומרוכזת. חשיבה כזו גורמת להתקררות של המערכת, להעמקה, לחדירה לתוך נושאים, לשלווה. מחשבה מקוטעת וקופצנית גורמת לעצבנות, התחממות, שטחיות, חוסר העמקה ועייפות. הברירה היא שלך, וכמובן, כרגיל, הכל ניתן להשגה בעזרת אימון. בצורה אנלוגית חשוב על אדם העומד באמצע איצטדיון, ושערים רבים מסביבו. אותו אדם פוסע בכל פעם פסיעה או שתיים לכיוון מסויים וחוזר שוב לנקודת האמצע. וכך הוא מנסה כיוונים רבים אך בצורה קצרה ומקוטעת, שלעולם אינה מובילה אותו רחוק שכן היא שטחית. רק אדם שיקח כיוון אחד מהמרכז ויצעד בו מספר רב של צעדים בצורה המשכית ומרוכזת אכן יעבור מרחק ויתכן אף שיגיע אל אחד משערי האצטדיון. הנמשל הוא כמובן לאדם שהצליח לחשוב בצורה המשכית ומרוכזת עד שהצליח לחדור לעומקו של נושא מסויים." הוא גחן והוציא מתיקו לוחית שהיתה מוכנה מבעוד מועד והניח אותה על השולחן.

חשיבה המשכית ומרוכזת תוליך אותך רחוק

"ועכשיו אתן לך כמה תרגילים שיעזרו לך להשיג מטרה זו של מחשבה רצופה, המשכית ומרוכזת". ושוב חייכו שניהם, משזיהו את השיעור הקודם. "תרגיל ראשון", אמר האיש שידע לחשוב, "הוא להחזיק תמונה מסויימת במחשבתך משך דקה רצופה ולנסות לדחות כל תמונה אחרת שעולה ומפריעה. הבה נתחיל. עצום את עיניך וראה בדמיוןך, במשך דקה אחת, חתול".



דקה חלפה ושאלתיאל אמר "קשה, קשה מאוד. ראיתי חתול, אחר כך הוא רדף אחרי עכבר, אחר כך הוא נרדף על ידי כלב, לאחר מכן הוא ליקק חלב. לאחר מכן הוא שיחק בכדור צמר". "ודאי" נענה "אינך מאומן לחשוב בצורה המשכית. אך כבר התקדמת, שכן כל מה שחשבת היה קשור לחתול

ולא למאה נושאים אחרים. הבה ננסה תרגיל אחר עצום את עיניך ונסה לראות, במשך דקה אחת, את הצבע הכחול". דקה חלפה והוא שאל את שאלתיאל "כיצד אתה מרגיש?"

שאלתיאל ענה באיטיות "אני מרגיש שליו ורגוע יותר מהרגיל, ראיתי כחול משך דקה, אך היו אלה גוונים רבים של כחול. ראיתי ים ושמיים ונחל". "אתה מתקדם יפה. הרגשת השלווה נובעת משני גורמים: ראשית, הצבע הכחול עצמו, מבחינת אופיו, מרגיע מאוד ומאט את המערכת. והגורם השני הוא שחשיבה רצופה מרגיעה מאוד את המוח הקופצני והיגע". "האם אתה מתכוון לומר" שאל שאלתיאל "שדקה אחת או שתיים של תרגיל כזה, מתוך אלפי הדקות במשך היום, יכולות להרגיע ולהאט את המערכת?"

"אתן לך דוגמא", ענה האיש שידע לחשוב. "כשמכונית נוסעת מרחק רב, והמנוע מאומץ במשך כמה שעות, אפשר לקרר ולהרגיע את המערכת כולה על ידי הפסקה קצרה, או חנייה, כשהמנוע פועל בצורה שקטה ולא מאומצת. בדומה לכך גם המוח יכול להירגע בזמן קצר, אחרי עבודה מאומצת של שעות. הדרך להתקדם בה היא לחשוב קודם כל כתרגיל על צבע מסויים, למשל ירוק, במשך דקה או שתיים ולדחות כל צבע אחר שעולה במחשבה. בשלב הבא אפשר לחשוב על תמונה מסויימת, למשל של עץ או של כלב, ולשאת אותה במחשבה במשך דקה או שתיים ללא כל הפרעות. מעבר לזה אפשר לקחת מילה או מושג. לדוגמא, מכונית, ולחשוב עליה כדקה עד שלוש דקות. המכונית, במקרה זה, צריכה להיות מרכז הכובד של העיסוק המחשבתי שכל דבר אחר סובב סביבו וחוזר אליו, בדומה מעט לרשת של עכביש שנוצרת סביב לנושא. למילה מכונית יש מספר נושאים המתייחסים אליה בצורה קרובה: הגה, גלגל, נהג, מנוע, הילוכים ועוד. ישנם נושאים המתייחסים אליה בצורה פחות קרובה. למשל: מטרה, שוטר, דרך עפר, ריפוד ועוד. ישנם נושאים רחוקים עוד יותר כמו - צומת, משקפי שמש, מס יבוא, המסעדה בתחנת הדלק. ככל שהנושאים רחוקים יותר הם אישיים יותר ופחות קשורים למכונית, וזה ודאי זכור לך מפגישתנו הראשונה כמכשול הראשון בדרך לחשיבה נכונה. הדרך אם כך היא להתרכז בנושא מסוים ובנושאים הקרובים אליו ביותר, ולא להתרחק יותר מדי אל

נושאים רחוקים מן המרכז אליו מכוונים. מאוחר יותר אפשר לחשוב בצורה דומה על מושגים מופשטים כמו 'כבוד' או 'עצמאות'. חשוב להעיר שתי הערות נוספות. הראשונה היא שכמו בתרגילים אחרים דף נייר ועט יכולים לעזור, כראי המחזיר לך את תהליכי החשיבה שלך בזמן שאתה כותבם על הנייר. ההערה השניה היא, שרצוי לחשוב על דברים טבעיים במסגרת תרגיל זה, שכן אדם החושב ברציפות על טרקטור חווה חוויה מחשבתית שונה מזו של אדם החושב ברציפות על הקשת בענן. כל דבר הלקוח מן הטבע מביא עימו יותר הרמוניה, יותר שלמות וכמובן פחות הטרדה. ועכשיו הבה נסעד מעט כדי להשיב למערכת את איזונה הגופני.



במשך הארוחה ניסה שאלתיאל לתהות על קנקנו של מיודעו המסתורי. הוא שם לב בעיקר לצורה שבה נהג האיש **שידע לחשוב** עם המלצר שהגיש להם את הארוחה שכן דרמה שלמה התחוללה בנושא זה. בתחילה שאל את המלצר מה הוא ממליץ לאכול מנסיונו שלו. על תשובתו שיבח את טעמו הטוב ובחירתו ומאוחר יותר במשך הארוחה אמר למלצר בחיך, שלמרות שמשמרתו, כנראה, עומדת להסתיים, הוא עובד בסבלנות רבה ומתוך הקפדה על הפרטים הקטנים ההופכים את הארוחה לאירוע מיוחד. בשלב זה היה המלצר חביב מאוד ונכון לעזור בכל דבר. הוא התרוצץ מסביבם כפרפר, טורח ושוקד להביא את כל הנדרש ולמלא את כל מבוקשם. לקראת סיום הארוחה האיש **שידע לחשוב** הזמין את המלצר להשיק עמם כוסית לחיי הפונדקים הישנים והטובים. המלצר היה נרגש ועליז. לאחר שיחה קצרה על סיגנונות הגשה בהיסטוריה של המלצרות, כתב

האיש שיזע לחשוב משהו על פתק, שם אותו במעטפה והושיט אותו למלצר. על המעטפה היה רשום 'לכבוד מנהל המסעדה', ובתוכה היה מכתב תודה קצר על שירותו המעולה של המלצר ותשר עבורו.

בפתק נכתב: "בתקופה שבה הכל ממהרים ומנסים להיות כל מה שהם בעצם לא, נדיר לפגוש אנשים האוהבים את עיסוקם בצורה מלאה ושלמה. שעה עם אדם כזה מעניקה שמחת חיים והרגשה שיש לדברים טעם ומשמעות. כזה הוא המלצר שאתה מעסיק, ואנו מצרפים בזאת תשר תודה, בתקווה שגם אתה תעניק לו כגמולו."

שאלתיאל חשב על הארוחה שהפכה בעצם לארוע בחייו של המלצר והבין שהכל התחיל מזה **שהאיש שיזע לחשוב** ראה במלצר אדם, ולא התייחס אליו כאל נושא תפקיד או כאל ניצב בהצגה שעלילתה מרוכזת בסועדים בלבד. שאלתיאל התחיל לזהות מעט ממה שכבר למד: מחשבה לא אישית, הצבת מטרה ביחס למלצר ומה שסייע להשגת מטרה זו, העובדה **שהאיש שיזע לחשוב** היה עקבי ורצוף בפעולתו ובמחשבתו בכיוון מטרה זו. דברים החלו להתבהר ולהתקשר, ושאלתיאל הרגיש, אולי לראשונה, כי עולם שלם ומופלא נגלה לו לאיטו, עולם הקיים בתוכו כאפשרות אך צריך עדיין לבוא לידי ביטוי. הוא נמלא התרגשות נעימה וציפיה להמשך שיחתם, ועם זאת היה מלא שאלות ותהיות.

"ברצוני לשאול אותך משהו" אמר שאלתיאל, משישבו מאוחר יותר ושתו קפה. "השיטות אותן אתה מורה לי, נראות רבות ערך ואני מתחיל להרגיש את הטמון בהן כאפשרויות מרחיקות לכת; ועם זאת הייתי רוצה לדעת כיצד אני יכול להבטיח ששיטות אלו יהפכו לחלק בלתי נפרד מדרך מחשבתי ולא רק תרגילים מזדמנים?"

"ראשית אתה חייב להסכים עם עצמך שזוהי אכן מטרתך, אם כן - אשמח לסייע לך, שכן לקחתי על עצמי לעשות זאת ואמשיך כל זמן שיש בכך צורך.

לעניין עצמו אציג לך שיטה נעלמה, שיטה שימיה כימי האנושות. בשיטה זו השתמשו תמיד לאימון החשיבה וכן להטבעת מחשבות מסויימות או יכולות מסויימות שנבחרו במיוחד לכך. שיטה זו יעילה בעיקר במצב שבו המוח אומן בצורה מוטעית ופיתח בעצמו את התחלואים הבאים:

רשימת תחלואי מוח שאימונו לקוי (חלקית)

- א. נטייה לשכוח הנובעת מעומס מידע לא חיוני.
- ב. נטייה לשעמום בגלל חוסר הצבת מטרות וחוסר חשיבה יוצרת.
- ג. חשיבה מקוטעת הנגרמת מאימון קטוע.
- ד. חוסר יכולת ריכוז.
- ה. מעורבות אישית מוחלטת עד כדי חוסר בקרה על תהליכי החשיבה.
- ו. חיפוש שטחי אחרי גירויים חדשים הולכים וגדלים בעוצמתם ללא העמקה.
- ז. חשיבה הרגלית ואוטומטית.
- ח. חשיבה שלילית, שופטת ותוקפנית.
- ט. נטייה לחשדנות, חוסר אמון וחוסר בטחון.
- י. נטייה להתכוון ולהבטיח ללא יכולת להגשים.
- יא. נטייה כללית לחוסר מחשבה, עצלות ושטחיות.

"חלק ממצבים אלה ננסה לנטרל ולשפר בעזרת השיטה הבאה. השיטה מתייחסת לשתי נקודות חיוניות במחזור החיים היומיומי של כל אדם באשר הוא. סדר יומם של אנשים שונים משתנה על פי תרבותם. אם תחשוב, תראה שבני אדם אוכלים בצורה שונה ובזמנים שונים. בסין ובמכסיקו, למשל, עובדים בשעות שונות ובדרכים שונות מאוד מאלו שאנגליה ובספרד. סדר היום שלהם והדברים שבהם הם עוסקים שונים על פי התרבות בה הם חיים ועל פי אופיים. עדיין יש שתי נקודות שהן דומות מאוד אצל כולם נקודת ההרדמות ונקודת היקיצה. החשיבות העיקרית של שתי נקודות אלה בזמן היומי טמונה במשפט הבא".

כבמעשה קסמים, הוציא לוחית מתוך מעילו ובלוחית נאמר:

המצב שבו אתה הולך לישון משפיע על המצב
שבו אתה מתעורר, וזה משפיע על מצבך במשך
היום, וחוזר חלילה. זמני ההרדמות והיקיצה הן
שתי נקודות שבהן אתה יכול להתערב ולשנות
את גורלך.

"אתה ודאי מכיר את הביטוי 'לקום על צד שמאל', הצטחק האיש
שידע לחשוב. "האמת היא שהקם על צד שמאל, הלך לישון על צד שמאל.
כתוצאה מכך יהיה משך היום 'על צד שמאל', זו תהיה גם התגובה שיקבל
מכל מכריו. כמובן, שזה מגביר את האפשרות שילך לישון שוב 'על צד
שמאל' וחוזר חלילה.

כדוגמא מעשית, אם אתה הולך לישון במצב מוטרד, תתעורר, בדרך כלל,
ומחשבתך הראשונה תשוב לעניין המטריד. אם אתה הולך לישון בהרגשה
של אושר וסיפוק, כך גם תתעורר בצורה מודעת. כמובן, שעל פי מצבך
בבוקר תמשיך אל תוך היום, ואת זאת לא קל לשנות לאחר מכן, במשך
היום".

"מה ההסבר לתופעה מוזרה זו?" שאל שאלתיאל, שהצליח לזהות בעברו
ימים שבהם התרחשה תופעה זו. האיש שידע לחשוב חשב לרגע ואמר:
"כדי להבין זאת אנחנו צריכים ברז".

"מה?" שאל שאלתיאל. "ברז במצב פעיל" נענה, והוא מצא את עצמו הולך
בעקבות האיש המבוגר יותר שפסע בצעד נמרץ למטבח הפונדק. "פתח את
הברז בבקשה. מה אתה רואה?" נשאל. "אני רואה מים זורמים כמובן"
השיב שאלתיאל משתאה לפשטות השאלה. "סגור את הברז בבקשה. מה
אתה רואה?"

"כעת לא יוצאים מים מן הברז."

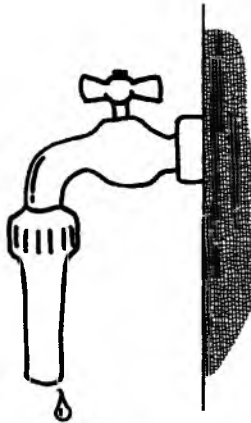
"מה קרה למים?"

"נעצרו בתוך הברז."

"מה יקרה לאותן טיפות מים שנעצרו אחרונות בתוך הברז, משנפתח את הברז שוב?"

"ברור מאוד. הטיפות האחרונות שנעצרו, תהיינה הראשונות לצאת בזרם החדש."

"נכון מאוד" חייך האיש **שידע לחשוב**. "זהו ההסבר לשאלתך".



חשב שאלתיאל וחשב ולא הצליח להבין את ההסבר. "אתה מוכן להסביר לי?" ביקש.

"ודאי" נענה. "אך רק אם אתה מוותר על זכותך הטבעית לנסות ולהבין זאת בעצמך, על ידי המחשבה שלך".

"תן לי עוד כמה דקות" אמר שאלתיאל, ולפתע הבין. "שטף המחשבה הוא כמו זרם המים. לפני השिנה שטף זה נעצר, ובבוקר הוא ממשיך מהמקום שבו נעצר."

"מחשבה טובה! זוהי אכן האמת, והסיבה היא שמישור החשיבה המודעת זורם בשעות העירות. בשעות השינה אנו מועברים למישור שונה לגמרי, של מחשבה לא מודעת. זרימת מישור החשיבה המודעת ממשיכה, בדרך כלל, מן המקום שבו פסקה, עם תחילת השינה. במשך היום אתה ממשיך לחשוב בצורה דומה לדרך שבה התחלת לחשוב בבוקר מהסיבה הפשוטה, שתחילתו של כל תהליך קובעת את הקוד הראשון השולט בתהליך, שלאחר מכן חוזר על עצמו ללא הפסק בצורות שונות. כך מגדלים גבישים בתמיסה, כך גם

מים הופכים לגבישי קרח.
היישום של תהליך זה הוא חשוב ביותר. על ידי אימון בחשיבה רצופה, אתה יכול להתרכז בנושא מסויים בדקות שלפני הרדמותך ובכך להבטיח את מצב החשיבה לפני השינה, עם ההתעוררות ובמשך היום. זו גם הדרך לבנות בדך אספקטים מסויימים בצורה מודעת. כל נושא, שבו אתה רוצה לרכז את תשומת לבך, יכול לעבור 'טיפול' כזה. אפשר, למשל, לחשוב לפני השינה על הנושא - 'חשיבותה של חשיבה רציפה', ולעשות זאת בצורה רציפה; למחרת בבוקר להתעורר עם מחשבה זו ובמשך היום להזכר בה פעם ופעמיים, ואז לעשות תרגילי חשיבה רציפה כלשהם. אך זאת בשלב מאוחר יותר. הלילה התחל בחשיבה רציפה על הצבע הכחול המרגיע על מנת שזה יהיה גם אופיו של יום המחר שלך. ליל מנוחה".

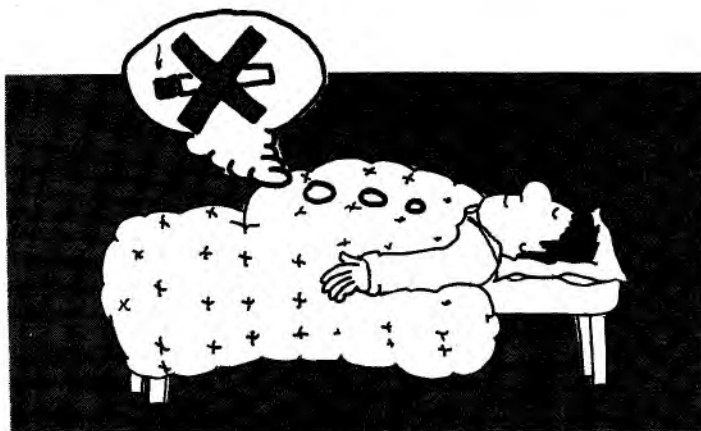
בשבועות שלאחר מכן תירגל שאלתיאל את השיטה שלמד. קודם כל תרגל זכירת נושאים שרצה לזכור במשך היום, על ידי כך שחשב עליהם בצורה רציפה לפני השינה. התוצאות היו חלקיות, אך שאלתיאל לא התייאש, הוא נזכר בכלב שהיה לו פעם, ובכך שלקח לו חודשיים לאמן אותו לתת את כפתו לשלום. הוא הבין כבר שאת המוח מאמנים, ואימון אורך זמן. זה לא היה קל, כי תמיד לפני השינה ניסו מחשבות רבות להידחק לתוך מחשבתו המודעת; בעיות, חשבונות חשמל, טלפון ומים, מצרכים ששכח לקנות, בעיות אישיות שלא נפתרו. כשהצליח בסופו של דבר לחשוב רצוף כדקה-שתיים לפני השינה הוא התחיל לזכור בבוקר את אשר חשב לפני השינה. הוא בחר נושאים כמו:

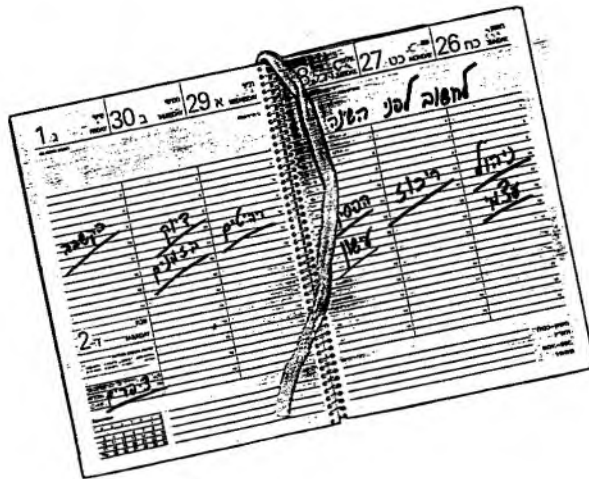
דיוק בזמנים	ניהול עצמי
הקשבה	הפסקת העישון
ציפורים והתנהגותן.	איכותם של רהיטים

לאחר כארבעה שבועות של תרגול נושאים שונים הבחין, שהנושא עליו חשב מתחיל להשפיע על מחשבתו במשך היום. יום אחד שם לב לאיכות הרהיטים בכל אשר פנה, ויום אחר נזכר כמה פעמים במשך היום להתבונן בציפורים במקומות שונים בהם עבר. הוא הבחין שכאשר הוא מחליף נושא מידי יום-יומיים, עירנותו לנושא הקודם דועכת, והוא תהה מה התועלת לטווח רחוק במחשבה על נושאים שונים, שכן לא הרגיש כל העמקה או התגבשות של נושא כלשהו בתוכו. בדיוק ביום שעלתה בו אבחנה זו, קיבל במפתיע מכתב קצר מן האיש שידע לחשוב, ובמכתב נאמר:

"בוודאי הבחנת כבר כי נושא עבודה עצמית זקוק לזמן כדי להיטבע ולהעמיק בתוך דפוסי מחשבתך. כדי להבין תופעה זו קח, בבקשה, בידך

האחת גוש פלסטלינה גדול ובידך השניה סרגל או עיפרון. עבור בעזרת הסרגל על-פני הפלסטלינה בצורה מקוטעת וקופצנית. קיבלת ודאי קו מקוטע, עקום ולא רצוף. זוהי ההשפעה של מחשבה מקוטעת על דפוסי החשיבה שלך. כעת עבור בעזרת הסרגל בצורה רציפה ועדינה על פני הגוש וצור צורה של קו עדין. זוהי המחשבה הרציפה. כעת חזור על הפעולה בדיוק באותו מקום מספר פעמים. הקו הולך ומעמיק עד שהוא הופך להיות בלתי ניתן למחיקה. זוהי המחשבה הרציפה החוזרת על עצמה. חזרה כזו דורשת משמעת וכבוד עצמי. כדאי מאוד לנסותה אף אם היא משעממת מעט את המוח, הדורש גירויים חדשים בלי סוף. על פני גוש הפלסטלינה בו חרצת, תראה גם מעט פסולת ושיירים שיצאו מתוך הקו העמוק שיצרת והם נמצאים סביבו. אלה הם משל לכך שמחשבה מרוכזת, צלולה ומוגדרת בנושא כלשהו מפנה מרחב רב של המוח שקודם לכן היה מלא במאות זכרונות ותפיסות לא מוגדרים על נושא ספציפי זה. משנוצרה מחשבה מגובשת, ניתן להפנות חלק ממשאבי החשיבה, ששרתו קודם לכן תוהו ובוהו מחשבתי, לכיוונים חדשים, חסכוניים יותר. מחשבה רציפה היא, אם כן, חסכונית הרבה יותר. מחשבה רציפה חוזרת, נחרטת בצורה מעמיקה והתמדת. המשאבים שנחסכו על ידי ארגון החשיבה המגובש יכולים כעת להיות מופנים לכיוון חשיבה חדש. עבוד על כל נושא בחדש, מידי לילה בלילו. רק כך יכול אדם לכתוב מחדש את גורלו."





שאלתיאל בחר לחודש העבודה את הנושא הבא:

"ריכוז"

הוא חשב עליו כמה דקות מידי לילה ומידי בוקר וכמה פעמים במשך היום. הוא גילה "ריכוז" בתחומים רבים. החל מתאי הצומח והחי, דרך ריכוזים כימיים, דרך ריכוז החום והאור בשמש, דרך ריכוז כצורת ניהול ועד לריכוז מחשבותי. התוצאות היו מפתיעות. הוא הלך ונהיה מרוכז כפי שלא היה מעולם. כל מכריו זיהו זאת והחלו להתעניין יותר ויותר איך הוא עושה זאת, איך ניצול זמנו הופך להיות חסכוני יותר. שאלתיאל היה רק מחייך ואומר "על ידי הרבה עבודה".

בסיום החודש החליט לרכז בצורה דיאגרמתית את כל מה שלמד עד כה מן האיש שידע לחשוב ולעשות זאת בצורה של משחק שהכיר בילדותו שנקרא "ריכוז" או "מונופול".



1. הרגשה שמשחו חסר.
נוע קדימה.

2. התחלת חיפוש.
המשך בתנועה.

5. התשובה תזונה בריאה.
הישר כאן עד סוף
המשחק.

4. התשובה פיתוח גופני.
חזור להתחלה.

3. חיפוש.
המשך בתנועה.

6. התשובה פיתוח
חד-צדדי ומצומצם
של תחום אחד.
נכנסת לחוסר איזון.
חזור למספר 2

7. התשובה פיתוח עצמי
כולל המשך קדימה.

8. החלט מה אינך צריך
לפתח.
המשך קדימה.

9. התשובה פיתוח החשיבה
כמפתח לפיתוח כולל.
המשך קדימה.

10. אתה חושב בצורה
מעורבת אישית.
חזור למספר 8.

11. למד לחשוב "על הנושא
עצמו" ולא דווקא על
עצמך. המשך קדימה.

12. שכחת לעשות את
התרגול.
חזור למספר 8.

15. פיתוח חשיבה יעודית.
התקדם למספר 17.

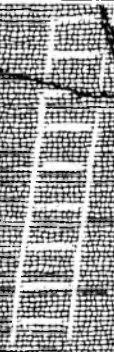
14. התחלת אימון המוח.
המשך קדימה.

13. חסר רצון להמשיך.
חזור למספר 2.

16. מנוחה ממאמץ.
המתן כאן כמה שעות.

17. פיתוח דיאלוגים פנימיים
להבנת מטרות ויעדים.
המשך קדימה.

18. בעיות בזכירת התרגול.
חזור למספר 8.



27. הבנת בעיות תפקוד המוח על פי אימונו הנוכחי. המשך קדימה.

28. פיתוח חשיבה רציפה חוזרת. המשך קדימה.

29. תרגילי חשיבה בוקר ולילה. המשך קדימה.

26. אתה מעורב אישית בחוסר יכולתך. חזור למספר 10.

25. התחלת הבנה כי הכל מתקשר ויוצר אפשרות חדשה. התקדם למספר 27.

30. הטבעת נושא חשיבה במשך חודש רצוף. הגעת עד כאן.

23. פיתוח חשיבה רציפה. המשך קדימה.

24. פיתוח חשיבה מרוכזת בנושא. המשך קדימה.

31. מה הלאה? פנה אל האיש שידע לחשוב

22. קשיים להמשיך. חזור למספר 19.

21. אתה חושב בצורה מקוטעת. חזור למספר 14.

19. התחלת משמעת עצמית בתרגול. המשך קדימה.

20. יישום החשיבה היעודית. המשך קדימה.

הערה: משחק זה משחקים לא על ידי קוביה כי אם על ידי עבודה אישית.

את הטבלה המרוכזת של מסעו רשם על לוח נייר ויצר כמה העתקים. את הראשון שבהם שלח לאיש שידע לחשוב וכמה עותקים אחרים שלח למכרים, שהעריך שיש להם עניין בתחומים אלו. התשובות שקיבל היו שונות אחת מן השניה, על פי טיבו של האיש שענה.

מכר א' ענה: "מעניין מאוד, כן, מעניין מאוד. בשביל מה זה טוב בעצם?"
מכר ב' ענה: "מעולם לא ידעתי שאתה מחזיק בחכמה מיוחדת כמו זו שהתבטאה בתרשים. עכשיו צריך לחשוב איך למכור את זה."
מכר ג' ענה: "השתגעת?"

מכר ד' ענה: "בקוראי את תרשימך, נזכרתי בספריהם של פ. סקופלין ור. מקלור. כלומר אין מקוריות רבה בתרשים ואני סבור שהייתי מיטיב לרכז את הנאמר בספריהם בצורה מדויקת יותר ופחות ילדותית. על כל פנים, תודה."

והאיש שידע לחשוב ענה:

"ברכותי. אין תחליף לצעד של תגלית חדשה או של יצירת מרקם חדש מכל אשר היה קיים לפני כן. כל הלימודים שבעולם לא יישוו לניצוץ התגלית וההשראה. תרשימך העיד על תצפית והבנה טובה של מסעך עד נקודה זו ובצורה מקורית ביותר.

אולי מבלי משים השתמשת בשלוש מן הדרכים היעילות ביותר הקשורות לעבודה ולקידום של המוח ותהליכי החשיבה, ואלו הן:
א. המוח מרגיש בנוח עם נוסחאות, תרשימים ומודלים מרוכזים שכן זו בדיוק הדרך הפנימית שבה המוח עובד ומרכז מידע.

ב. המוח אוהב סיפורים. כמו כל ילד חקרן ורגיש אוהב המוח לקבל סיפורים. הסיבה היא, שהסיפורים עוזרים לו מבחינה רגשית לעכל, לזכור ולשמר את נקודות העניין או את מוסר ההשכל המופיעים בסיפור. חשוב על ההבדל בין אכילת עוגת-קדם ופירות ובין אכילת טבלית ויטמינים השווה בערכה התזונתי לעוגת הקדם והפירות. מה היית מעדיף?

ג. המוח נמשך אל היוצא דופן והמיוחד. הסיבה לכך היא שתפקידו של המוח כחלק ממערכת שלמה, הוא למצוא ולאתר את השלב הבא בלימודיו או בהתפתחותו של אותו אדם, ובדרך כלל הדבר המיוחד,

החורג מן השגרתי והמוכר, הוא-הוא המרמז על הבנה נוספת או שלב התפתחות חדש. דוגמא פשוטה לכך היא קערת פירות מלאה בתפוחים ובמרכוס דובדבן אחד. המוח ימשך מיד לדובדבן יוצא הדופן. אך אם תקבל צלחת פירות מלאה דובדבנים ובמרכזה תפוח אחד, המוח יאתר וימשך קודם כל אל התפוח. דבר דומה יקרה לגבי אדם לבן בקבוצת שחורים או אדם שחור בקבוצת לבנים.

את שלושת העקרונות הללו יישמת בצורה אינטואיטיבית בתרשים שכן הוא היה מרוכז, סכימתי, ובעל אופי סיפורי יוצא דופן. שימוש אחר שאפשר לעשות בעקרונות אלה הוא: ברצותך להבין ולזכור נושא מסויים, למשל, 'מצבי לחץ'. אתה יכול לספר לעצמך סיפור מרוכז ויוצא דופן. לדוגמא: 'פעם היה מלך בארץ רחוקה שהיה 'נכנס ללחץ' לעיתים קרובות. כשהוא היה 'נכנס ללחץ' היו פניו מאדימות, עיניו היו בולטות וורידים צווארו היו משתרגים. יום אחד ראה סרט ושמו 'עליזה בארץ הפלאות'. בסרט היה שפן שמיהר מאוד ובידו שעון. בראותו זאת הבין המלך לפתע, כי הגורם העיקרי לכך, שהוא נמצא במצבי לחץ, קשור לתכנון לקוי של זמן. הוא החליט לכן לצאת תמיד עשר דקות לפני הזמן שחשב לצאת. הוא החליט לשפר את תכנון הזמן שלו ולעשותו מציאותי יותר בכך שלא יתכן לעשות יותר ממה שהוא מסוגל. וכך, כאשר אירע, שהזמין את המרכבה מאוחר מדי, או תכנן לפגוש שלושה דוכסים אחד אחרי השני תוך שעה ולסכם עם כל אחד ענייני ממלכה חשובים, היה עוצר ונזכר בשפן שמיהר ובידו שעון, ואז היה מאט, שותה כוס תה ולא נופל למלכודת ה'זמן הלחץ'. מאז אותו יום חי המלך באושר, ולהפתעתו הרבה, הוא עשה כל דבר טוב יותר, הגם שעשה מעט פחות. על כך זכה לאהבת נתיניו ולהערכתם לעולמי עד'. אם תתבונן היטב תראה שיש כאן סיפור בתוך סיפור, ושניהם מיישמים עיקרון דומה.

זו היתה תרומתי שלי בתגובה לתרשים הנפלא ששלחת לי. נתראה, כאשר יגיע הזמן לצעד הבא."

עברו מספר שבועות, שאלתיאל תירגל את תרגיליו וחי את חייו. שיפורים מסויימים נראו בתחומים רבים של פעילותו. הוא תהה, מהו הצעד הבא בהתפתחות מחשבתו וכיצד יתבצע.

ביום סתיו ערפילי וקודר קיבל הודעה שאמרה:

"פגוש אותי הבוקר בכניסה לבית המשפט העירוני".

התפלא שאלתיאל על המקום המוזר וחשב לבטל אולי את המפגש שכן מצב רוחו היה שפוף מעט. לבסוף החליט ללכת. כשהגיע לכניסה של בית המשפט כבר ישב שם **האיש שידע לחשוב**. התיישב שאלתיאל לידו וניסה לנחש מה מעשיהם ומה מטרת הישיבה המשותפת בחזית בית המשפט. לא ניתן לו זמן רב לנחש, שכן לפתע הפתיע אותו **האיש שידע לחשוב** בשאלה: "מה דעתך על האיש ההוא?" והוא הצביע על קבוצת אנשים שצעדה לעבר הבניין. "מי בדיוק?" שאל הצעיר. "האיש הגבוה בסוודר הכחול", נענה. התבונן שאלתיאל ולא ידע מה לומר, ולבסוף אמר "הוא נראה לי מעט שפוף".

"אהה" אמר **האיש שידע לחשוב** בצורה סתמית. "ומה דעתך על האשה ההיא במעיל השחור הארוך?"

הסתכל שאלתיאל לעבר האשה שצעדה באטיות לקראתם, ואמר "קשה להגיד, היא נראית מעט קודרת ומהססת".

"האם אתה חובש משקפיים אפורות?"

"לא", ענה שאלתיאל, "למה כוונתך?"

"נראה לי" אמר **האיש שידע לחשוב**, "שאתה מתאר לי את מצבך ולא את

מצב האנשים עליהם אנו מדברים. כאילו אתה מביט בכל דרך פילטר עגמומי שקשור למצב הרוח שלך היום. אתה רואה את הפילטר הרבה יותר מודגש מאשר את התמונה שמעבר לו. כעת חשוב על כך: כשמתכלים דרך משקפיים בעלי צבע זכוכית מסויים הכל נראה באותו צבע. אם המשקפיים ירוקים הכל ייראה ירוק! ירוק בהיר, ירוק כהה, ירוק עכור, ירוק-חום,

ירקרק וכן שילובי צבעים שונים עם ירוק. כדי לדעת מה צבעם של הדברים
שאתה רואה, אתה צריך להחסיר את הפילטר הירוק מן התמונה. למשל:
ירוק בהיר **מינוס** פילטר ירוק - לבן
ירוק כהה **מינוס** פילטר ירוק - שחור
ירוק-חום **מינוס** פילטר ירוק - חום
וכך הלאה.

נשמע פשוט, אך אם אתה מבין את כוונתי אני מציע לך להגדיר את מצב
רוחך בכל זמן נתון, ולנטרל את אפקט הפילטר שלו מן המראות שאתה
רואה.

למשל היום - מצב רוחך קודר, עגמומי, שפוף ומהסס, נקרא לו בשם קוד
'מצב שפוף'. עכשיו, כשאתה רואה אנשים דרך פילטר זה, הכל נצבע באופי
זה. כדי לקבל את התמונה המקורית, עליה אתה מסתכל, נחסיר את
הפילטר. לדוגמא:

איש א' בסוודר הכחול:
תאורך: 'מעט שפוף' **מינוס** פילטר 'מצב שפוף' - איש במצב סביר ומאוזן

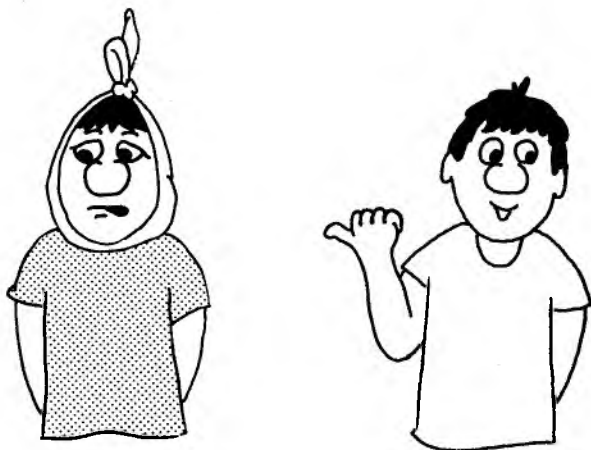
או האישה במעיל השחור:
תאורך: 'מעט קודרת ומהססת' **מינוס** פילטר 'מצב שפוף' - אשה במצב
סביר עם נטייה קלה להססנות.

ניקח דוגמא נוספת:
אם נראה עכשיו אדם עובר ואני אשאל אותך מה מצבו, ואתה תאמר 'הוא
נראה קליל מעט, ומחייך מעט', ייתכן שבמצבך לא תוכל לשאת אדם כזה,
ולכן, המשוואה תיראה וודאי כך:
תאורך: 'קליל מעט, מחייך מעט' **מינוס** פילטר 'מצב כפוף' = איש מאושר
ועליו.

כמובן, שבמצבים שונים יפעל עיקרון הפילטר בצורה שונה".
ואז האיש שידע לחשוב שלך מהשכמיה הבהירה שלו לוחית קטנה שבה
נאמר:

לפני שאתה שופט מצב או מראה מסויים, בדוק
תחילה דרך אילו משקפיים אתה מסתכל! ואז
החסר את אפקט המשקפיים כדי להגיע לאמת.

"תכונה זו של הסתכלות דרך פילטר מוצאת גם ביטויים אחרים", הוסיף
האיש שידע לחשוב. "ידועה אימרה המתארת ביטוי כזה:
"כשאדם מסתכל על בעיותיו שלו הוא רואה אותן כמבעד למשקפת
מגדילה. כשאדם מסתכל על בעיות זולתו הוא רואה אותן כמבעד למשקפת
הפוכה - מקטינה".



"שוב, כדי להגיע למציאות על אדם להקטין את התייחסותו לבעיותיו שלו
(לדוגמא, כאב שיניים) ולהגדיל את ההקטנה שבה הוא מסתכל על בעיותיו
של זולתו (לדוגמא, כאב שיניים אצל אדם אחר). ישנה עוד אמרה מעניינת
בנושא זה והיא קשורה מאוד למה שאמרתי, אם כי היא מעמיקה מעט
יותר.

"כשאדם מסתכל על מעשיו שלו הוא מצדיק אותם לאור הנסיבות שגרמו לו לעשותם. כשאדם מסתכל על מעשיו של זולתו הוא לעיתים מרשיע אותם כנובעים מתוך אופיו".

לדוגמא, אם אדם מרמה הוא יראה זאת תמיד דרך נסיבות היותו מקופח, הלחץ המשפחתי, המוצא העדתי, המצב הכלכלי, וכו'. אולם כשהוא רואה את זולתו מרמה הוא יתלה זאת מיד באופיו המושחת".

"גם כאן עיקרון התיקון הוא דומה. גלה פחות הבנה וסלחנות כלפי עצמך בגלל נסיבות מפקפקות וגלה יותר הבנה וסלחנות לסיבות אפשריות של זולתך. כבר סוקראטס, לאו טסה ואחרים גילו עקרונות תיקון ואיזון פשוטים אלה. הבה נמשיך.

"כעת אלמד אותך להתבונן באנשים הדרך היא דרכו של הצייד: מבלי לגרום לאי נוחות לאדם שבו אתה מתבונן, עליך לנסות לאתר את הפרטים המיוחדים בהופעתו. כל דבר שאתה רואה בחיצוניותו של אדם מרמז על תהליך פנימי כלשהו.

לכן:

צבע בגדו	מבע פניו	אופי תנועותיו
יציבתו	מבט עיניו	הצורה בה הוא מעשן
הדרך בה הוא לוחץ יד	קמטים	תגובות מיוחדות
סוג נעליו	צורת כף ידו	טון קולו

ומאות גורמים אחרים הם חיוניים כדי ליצור תמונה שלמה לגבי תהליכיו הפנימיים של אדם.

למשל, אם תחקור את ההיסטוריה של נעליים תגלה שנעליים קשות וכבדות נמצאות בשימוש בעיקר במסגרות שאופיין הוא קשוח ומשמעתי. לעומת זאת, סנדלים ונעלי בד ינעלו אנשים הנוטים לחופשיות ופתיחות. מרדנים צעירים ילכו יחפים לחלוטין. אפשר, לכן, לפתח מדע התבוננות שלם לגבי כל פרט מהופעתו של אדם. לאחר שתחבר את מה שליקטת בהתבוננות ותאמן את עצמך זמן רב תגלה שאפשר לקרוא את תכונותיו ונטיותיו של אדם על פי אוסף ההופעות החיצוניות שלו. אך כל זאת רק ברמה ראשונה, שכן בעצם מה שתדע אז לגבי אותו אדם, יסתכם במה שהנא רוצה שתדע

ומעט מאוד מעבר לזה. אם אתה רוצה לחדור עמוק יותר לאופיו של אדם, לעברו, לתכונותיו, אתה צריך לחפש אחרי חריגים בהופעתו. למשל, תנועה קלה, לא מורגשת כמעט, בזווית הפה, או מבט שמתרוצץ לפתע מצד לצד, או מילה עם גוון מסויים שהאדם אומר לפתע במשפט, מבלי שהיה צורך לאומרה. פרטים קטנים אלה יאפשרו לך לחדור אל מעבר למסיכה של ההופעה החיצונית הראשונית. ניתן לכתוב על נושא זה ספר שלם. האם אתה עוקב אחרי עד כאן?"

"בהחלט!" ענה שאלתיאל בהתלהבות. "זה נשמע מדהים, פנטאסטי, אבל גם...קצת לא מציאותי. האם זה באמת אפשרי?"

"הבה נסיר את הפילטר השפוף והמהסס שלך, ונתרגל את התחום המופלא הזה. האם אתה רואה את האיש באפודה הירוקה המשוחח עם האשה הגבוהה מעבר לשביל?"

"כן".

"אם כך אני אצביע לך על פרטים בהופעתו, ואתה תאמר משפט של אבחנה. מוכן? ובכן: "צבעי בגד?"

"ירוק ואפור - הרגשה מעט לא הרמונית בהתאמת הצבעים".

"צבע גרביים?"

"שחורות, מאוד לא מתאימות לשאר הביגוד".

"צורת עישון?"

"קצרה, מהירה, נמרצת, עצבנית מעט".

"תנועות ידיים?"

"גדולות, מנסות לשכנע".

"מבע פנים?"

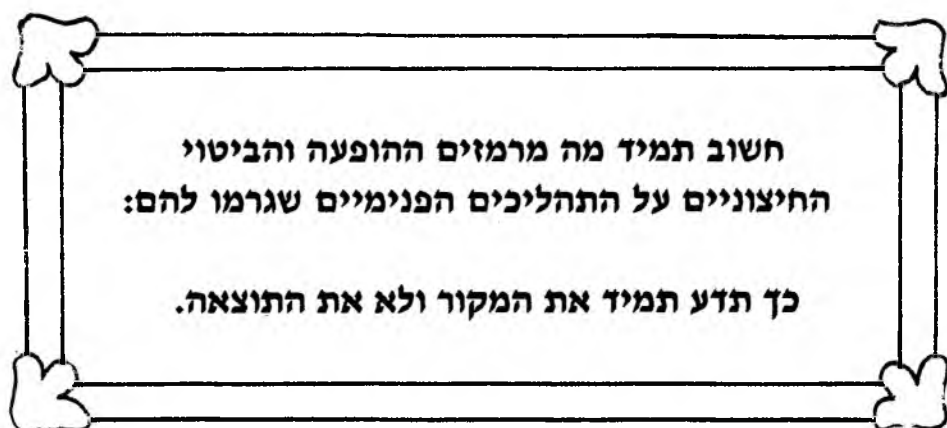
"מתוח, נרגש מעט, נראה נתון בלחץ מסויים".

"הבה נראה לאן הגענו עד עכשיו. מה אומרת לך עד כה הופעה זו על תהליכיו הפנימיים של האיש?"

שאלתיאל חשב מעט וענה: "האיש נראה נתון בלחץ ובהתרגשות. הוא פועל במהירות ובצורה לא מאוזנת, הוא התלבש בחוסר תשומת לב, הוא עצבני ומנסה לשכנע את האישה עמה הוא משוחח".

"פשוט מאוד, לא כן?" אמר האיש **שידע לחשוב**. "ועכשיו, בוא ונתבונן

בפרטים חריגים מעט לגבי הופעה כללית זו שזה עתה זיהית. הסתכל על הזוית בה הוא מחזיק את ראשו - הראש כפוף מעט הצידה ונותן תחושה של בקשה או תחינה. הסתכל על עיניו ותראה שמפעם לפעם הוא מסתכל ברצפה כאילו עייף מעט מן המתרחש או שהמצב אינו נעים לו. הסתכל על הצורה שבה גופו מופנה אל עבר האישה - כפותיו פרושות וזוית הגישה של גופו היא צידית ומתגוננת. הסתכל על ידיו - האם אתה רואה שכפות ידיו הן עדינות ופרושות, כחשות משהו, כמבקשות משהו. אם תוסיף את כל אלה, תראה שמעבר לכיסוי החיצוני של עצבנות ולחץ, בתוכו פנימה האיש הוא רגיש ופתוח באופיו ומנסה שלא להיפגע מן השיחה. יש, כמובן, הרבה ללמוד בתחום זה, אך כדאי להתחיל; ומה שחשוב, היא צורת המחשבה שלך, כפי שכתוב בלוחית זו:



"האם עייפת?" שאל ברכות האיש **שידע לחשוב**. "אין זה פשוט כל כך לאמץ את דפוסי המחשבה של צייד, התר אחרי כל פרט בצורה מאומצת ומדויקת. זה יכול להתיש כשאין מאומנים לכך".
 "לא, לא!" אמר שאלתיאל בהתלהבות של מי שגילה מכרה זהב לא מנוצל.
 "שכחתי את מצב הרוח והשפיפות. אני רוצה להמשיך בתרגילים אלה מיד".

"הבה נצא לטיול ברחוב הסמוך," אמר **האיש שידע לחשוב**, "ואם המצב יתאים לכך נמשיך אולי בתרגיל".

הם פסעו במורד הרחוב מתבוננים סביבם. שאלתיאל הרגיש שחושיו מחודדים ודרכים הרבה מעבר לרגיל, והוא נזכר באנלוגיה של הצייד. היום היה סגרירי עדיין, ואנשים נחפזו לדרכם בפנים חתומות ובמעילים מסוגרים. בפינת הרחוב, בעודו מתבונן באנשים החולפים על פניו, זיהה שאלתיאל פנים מוכרות מן העבר:

"שלום!"

"שלום!"

"מה נשמע?"

"בסדר, איך אצלך?"

"יופי, ואצלך?"

"בסדר."

היה זה מכר וותיק מימי לימודיו. הרוח הסגרירית הפרידה בין השניים, והחמימות הקצרה שנוצרה כבתה. בהתרחקם אמר **האיש שידע לחשוב**: "ספר לי בבקשה, מעט על מכר זה".

"ברצון", אמר שאלתיאל. "יוסי למד אתי באוניברסיטה. למעשה, מעולם לא חיבבתי אותו. הוא היה תמיד יהיר ומתנשא. תמיד הלך לו טוב, אבל החבר'ה לא בדיוק סבלו אותו. תמיד היה ממחר לפגישות חשובות ועוטה סודיות. מעולם לא הראה נדיבות, או רצון לעזור..."

"מספיק", קטע אותו **האיש שידע לחשוב**. "זה נותן תמונה ברורה. הרשה לי לשאול אותך שאלה מוזרה: מה דעתך על המדרכה בצד הזה של הרחוב, לעומת המדרכה השניה מעבר לרחוב?"

התבונן שאלתיאל, חשב ואמר: "הצד הזה של המדרכה דחוס וצפוף יותר,

יש בו פחות אויר ומרחב ואפילו פחות חנויות מאשר בצד השני של

המדרכה". התבונן בו **האיש שידע לחשוב** ואמר: "אם הייתי חושב כמוך

הייתי אומר לך עכשיו - אתה חושב בצורה שלילית. אך מאחר שלמולך

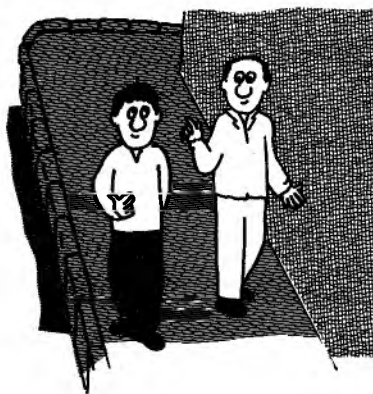
אינני חושב כמוך אומר לך שרמת החשיבה החיובית שלך יכולה לעלות.

ודבר זה יסייע לפיתוח מחשבתך ואפילו לשיפור דרך חייך.

הכל יודעים על חצי הכוס הריקה וחצי הכוס המלאה, כמשל. האופטימיסט

רואה את חצי הכוס המלאה והפסימיסט מתייחס לחצי הכוס הריקה. כך הם מתייחסים למציאות הסובבת אותם. זו אמת הידועה מזה זמן רב, ועם זאת מעטים האנשים החיים לאורה בצורה נכונה ומלאה. אתה יכול לראות זאת בעצמך, מתוך הדרך שבה תיארת את ידידך, ואת הצד הזה של המדרכה.

כדי להבין את המשמעות הרחבה יותר העומדת מאחורי חשיבה חיובית הבה נתבונן בלוחית הבאה".

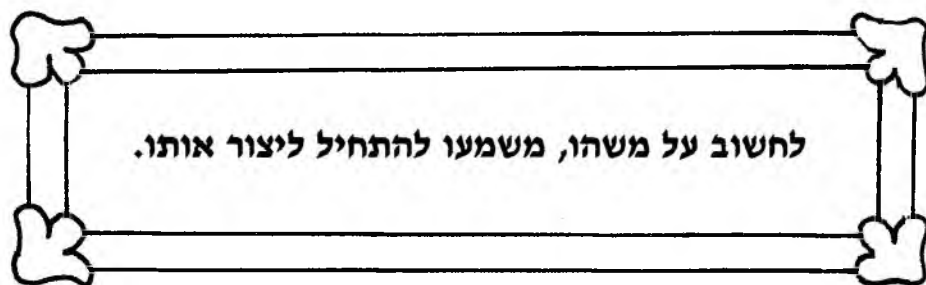


אך לפני שהוציא **האיש שידע לחשוב** את הלוחית מכיסו, שאל: "האם שמת לב מה קרה לך כשאמרתי את המשפט האחרון לגבי הלוחית?" "כן" ענה שאלתיאל. "ראיתי בדמיוני כיצד אתה מוציא את הלוחית מן הכיס, והרגשתי כבר בידי את ההרגשה של הלוחית עוד לפני שהוצאת אותה".

"אהה" אמר **האיש שידע לחשוב**. "יצרת כבר בדמיוןך את המצב שעתיד היה לקרות על סמך נסיון העבר שלך. בדומה, דע לך שכאשר אתה מתכנן לצאת לחופשה, המוח כבר מייצר במערכת כולה את ההרגשה העתידית של שחייה בבריכה, או ההרגשה העתידית של לשכב בשמש או לאכול אוכל סיני וכו'. כך שההנאה, בדרך כלל, מתרחשת לפני האירוע עצמו ולעיתים בצורה חזקה יותר מאשר בזמן האמיתי של האירוע, שכן החשיבה המוקדמת היא אידיאלית, ובמציאות יש הפרעות ובעיות שאינן קיימות בדמיון. הייתי רוצה שתבין את הסכנה שבחשיבה שלילית. ברגע שבו אתה חושב על הצד השלילי של הדברים, בגלל המשקפיים השליליים של מחשבתך, באותו

זמן אתה חווה את הצד השלילי בצורה חזקה; אך גרוע מכך - אתה מקבע את המצב להיות שלילי ואינך מאפשר לו לגלות את צידו החיובי. נושא זה הופך להיות חמור, כשמדובר בחיים בצוותא עם אנשים אחרים. שכן כאשר אנשים החיים יחדיו (למשל זוג נשוי) מפתחים חשיבה שלילית אחד כלפי השני, הם מפסיקים לראות את החיובי, מקבלים את השלילי ולא מאפשרים כל סיכוי לשיפור או לשינוי. כרגיל, המפתח לשינוי מצוי גם פה בשינוי צורת החשיבה.

הבה נתבונן בלוחית הבאה", סיים האיש שידע לחשוב והוא שלף את הלוחית מכיסו.



"זוהי בדיחה קטנה ביני ובין דיקארט" חייך האיש שידע לחשוב. "יש, כמובן, מרחק רב בין הגיית רעיון לבין ביצועו הפיזי הסופי, למשל: אם הנסיך שבנה לזכר אישתו את הטאג' מהאל בהודו היה משאיר את הבניין בגדר רעיון ראשוני ולא היה משרטט אותו, מזמין פועלים, מנהל עבודה, ספקי חומרים וכו' לא היינו רואים היום את הבניין. עדיין אפשר להגיד שחשיבה נכונה, מרוכזת והמשכית יוצרת את תבנית ההטבעה הראשונית לקיומו של כל דבר. דוגמא אחרת היא, אדם שמחליט לשתול בחצר פרחים. צעד ראשון - הוא מקבל את הרעיון, ואז צעד שני - ביצירה; הוא רואה בעיני רוחו עיגול המלא בפטוניות סגולות ולבנות. בשלב זה הוא כבר יצר את התבנית. צעד שלישי ביצירה יהיה להביא את המערכת שלו לתנועה ופעילות שתגשים ותמלא את התבנית המוכנה. כדי לעשות זאת אדם צריך

לתגבר את מעגלי המוטיבציה המוליכים לביצוע הסופי (למשל: 'כמה יפה זה יהיה' או 'הבטחתי לילדי לעשות זאת' או 'עוד מעט תחלוף עונת לשתילה'). אותו אדם צריך גם להוריד את הסף של מעגלי החסימה העוצרים את הביצוע (למשל: 'חס היום' או 'אין לי בעצם כוח לעשות זאת' או 'יהיה נוח יותר בכורסא מול הטלוויזיה' או 'בשביל מה בעצם אני צריך את זה')? השאר - הכנת השטח, נסיעה למשתלה, קניית שתילים, שתילה, גירוף, טיפוח הם הצעדים הממלאים את התבנית הראשונית בממשות של התגשמותה.

"הרם את ירך הימנית הצידה", פנה אל שאלתיאל. שאלתיאל ציית והרים את ידו הימנית הצידה בגובה החזה. "הדרך שבה עשית תנועה פשוטה זו היתה שדמיינת את המצב של תנוחת היד אליה רצית להגיע. ואחר כך שלח המוח פקודה מוטורית ליד, לעלות ולהתאים לתבנית שהמוח כבר הכין כתמונה.

המוח ממלא עובד כך באופן טבעי. לכן, על פי הדרך שאני מלמד אותך, אנחנו ננסה להשתמש בצורה מודעת בתכונה טבעית זו. ראה", אמר **האיש שידע לחשוב**. הוא לקח אבן קטנה מן המדרכה, ובתנועה קלה הניף את ידו וזרק את האבן. האבן התוותה קו מעוף קשתי ובסופו פגעה בקופסת שימורים קטנה שעמדה כ-10 מטר לפנייהם על המדרכה.

"עכשיו נסה זאת אתה" פנה אל שאלתיאל. שאלתיאל חש את האתגר שהועמד בפניו והחליט שהוא יפגע בקופסה ויהי מה, ולא יתן לעצמו להיות נחות לעומת האיש המבוגר המלמד אותו. הוא לקח אבן ובכח זרק אותה לעבר הקופסה. האבן עברה מצד ימין של הקופסה. מאוכזב הסתכל שאלתיאל בקופסה ובאיש **שידע לחשוב**. "נסה שוב" חייך האיש. שאלתיאל נמלא חימה, לקח עוד אבן וזרק אותה לכיוון הקופסה. הפעם עברה האבן מצד שמאל של הקופסה. הוא זרק עוד אבן ועוד אבן וכל האבנים עברו ליד הקופסה ולא פגעו בה. הוא הסתכל על **האיש שידע לחשוב** ואמר ברוגז "בדרך כלל אני מצליח. אני לא יודע מה קרה לי עכשיו".



האיש שידע לחשוב ענה בקול מרגיע ושקט: "בדרך כלל לא אתה מצליח, אלא המערכת שלך היא שמצליחה. תפוס!" אמר לפתע וזרק לשאלתיאל קופסת גפרורים.

שאלתיאל הופתע לחלוטין אך תפס את הקופסה.

"תפיסה יפה מאוד! כיצד תפסת את הקופסה?"

"איני יודע" ענה שאלתיאל. "לא הספקתי לחשוב על כך, זה היה מהיר מדי".

"זהו בדיוק! זה מוכיח את דברי. המערכת שלך יכולה לעשות זאת,

המעורבות האישית שלך יכולה רק להפריע למערכת בביצוע הנכון.

המעורבות האישית שלנו נובעת מאגואיזם ומרצון להרויח ולנצח תמיד.

באופן פאראדוכסלי מפחיתה המעורבות האישית את סיכויי הביצוע הנכון.

הסיבה היא שאנו מכניסים את המערכת שלנו ללחץ, לחרדה ולמתח בגלל

המעורבות האישית ומפריעים לפעילותה התקינה. בעיקר נכון הדבר לגבי

תנועות מוטוריות - כשאתה משחק טניס, נוהג במכונית, שורך נעליים וכו',

אין טעם לחשוב ולהיות מעורב אישית בפעולות אלו, אלא רצוי לתת

למערכת שלנו, משלמדה את הביצוע הנכון, לבצע אותן בכוחות עצמה

באופן משוחרר מלחץ וממעורבות.

כמובן, שאם החשיבה שלך - בצורה מודעת - איננה מעורבת אישית, והיא

מרוכזת, אתה יכול רק לסייע למערכת ולא להפריע לה".

שאלתיאל הרבה בדברים ונזכר בשיעור של חוסר מעורבות שאותו למד

בתחילת עבודתו עם האיש שידע לחשוב. "כן, אני מבין" אמר. "ובכל זאת, מהי צורת החשיבה שאינה מפריעה למערכת, אלא מסייעת לה להגיע לביצוע טוב יותר?"

"אה, זה פשוט מאוד. כאן עלינו לשלב כמה מן השיעורים שעברנו כדי להגיע לדרך החשיבה הנקראת **השלכת חשיבה חיובית**.

הבה ניקח דוגמא מההיסטוריה של המערב הפרוע בארצות הברית. פעם שאלו את 'בילי הנער' שהיה השולף המהיר והמדויק ביותר שחי אי פעם במערב: 'כיצד אתה עושה זאת? כיצד אתה שולף כה מהר ופוגע בכל יריה?' הוא הצטחק, ירק את טבק הלעיסה שהיה בפיו ואמר: 'אני? אני פשוט מדמין את עצמי פוגע ורק אז אני יורה'.

זהו שיעור היסטורי גדול והשלכותיו הן שכאשר אתה מכוון למטרה כלשהי עליך קודם כל לראות את עצמך בדמיוןך מגיע אל המטרה ורק אז לפעול. המטרה יכולה להיות כל דבר, מפגיעה בפחית עם אבן ועד להשגת מטרה נכספת, מבניית בית ועד ליכולת לשכנע מישהו במשא ומתן. זהו סוד פשוט ומדהים והוא לפעמים קובע גורלות לחסד או לשבט, להצלחה או לכישלון. כמובן שנושא זה מתקשר לנושא של חשיבה ייעודית, ולכן אתה יכול לראות שהכל מתקשר לכל ויוצר מירקם חשיבה חדש ומתקדם.

ניתן לומר שהדרך בה אנו חושבים מראש על מה שאנו עומדים לבצע קובעת לעיתים קרובות את התוצאות אליהן נגיע. כמעין נבואה המגשימה את עצמה. אתן לך כמה דוגמאות: אם למשל אתה הולך לראיון לקבלת תפקיד חדש, ובימים שלפני הראיון אתה חושב כל הזמן 'אני בוודאי אכשל,





בטוח שלא אצליח, אני תמיד נכשלי - קרוב לודאי שתגרום לעצמך להיות צודק בנבואה זו. שכן הדרך בה תיכנס לחדר, תדבר, תפעל, תהיה חסרת בטחון ומסכנה ואין ספק שכל מראיין מיומן יקלוט זאת ויבין, שאתה אינך האדם המתאים לתפקיד. את הספורטאים היום מלמדים לראות את עצמם מצליחים בביצוע הקפיצה או התרגיל מראש, ורק אז לבצע אותו. כל זאת נכון גם לגבי יחסיך בינך לבין אחרים. אספר לך, כדוגמא, סיפור מדהים ואמיתי, על ניסוי שנעשה בנושא זה: היטילו על מורה ללמד בכיתה שלא הכירה. כהכנה מוקדמת אמרו לה ששני ילדים בכיתה, דן ודורון, הם ילדים מחוננים, אך שקטים יחסית. למעשה היו שניהם ילדים רגילים עם רמת הישגים ממוצעת. בשלושת החודשים שאחר כך הסתבר שהמורה עודדה במיוחד את שני הילדים הללו והעדיפה אותם על פני היתר. כשטעו היתה סבלנית, כשענו תשובה נכונה היללה ושיבחה אותם. וכך, בגלל ציפיותיה המוקדמות התייחסה אליהם בצורה שונה מאשר לשאר הכיתה. בתום שלושת חודשי הניסוי שיפרו דן ודורון את הישגיהם בצורה משמעותית והצטיינו בלימודיהם. למעשה היו שניהם תלמידים בינוניים לפני הניסוי. היישום של **השלכת חשיבה חיובית** הוא רב גוני כפי שמטרות של אנשים שונים הן רב גוניות ורב תחומיות. הבה נעשה נסיון: אמור לי בבקשה מטרה קצרת טווח שלך בזמן זה".

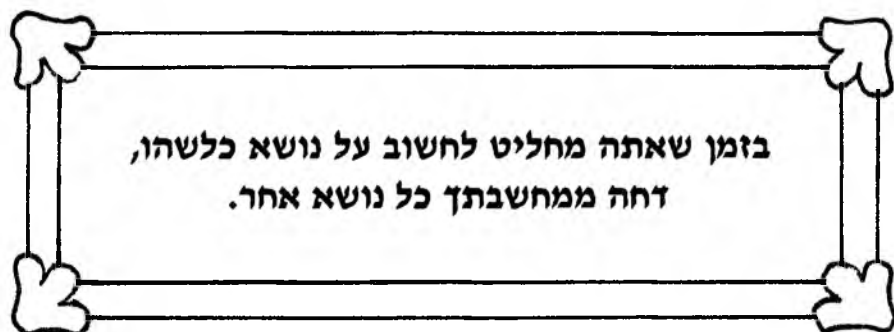
שאלתיאל חשב לרגע ואמר "לבצע דברים ביתר דייקנות".

"אם כן" אמר האיש **שידע לחשוב** "דמיין את עצמך נוגע עם ידך הימנית בעץ שעומד כ-8 מ' מכאן, ואז עצום את עיניך ונסה לצעוד לכיוון העץ ולפגוע בו בצורה מדוייקת עם עיניך עצומות".

שאלתיאל הסתכל על העץ, הסתכל על המרחק, הושיט את ידו קדימה, עצם את עיניו והחל לפסוע. אחרי כשישה צעדים בטוחים התחיל להסס, מסלולו הפך להיות מפותל ולא-החלטי ובערך שלושה צעדים לפני העץ ומעט לצד שמאל שלו עצר ופקח את עיניו. הוא נבוכ ממיקומו והסתכל תוהה על מדריכו.

"מה אתה חושב שקרה?" חייך האיש **שידע לחשוב**.

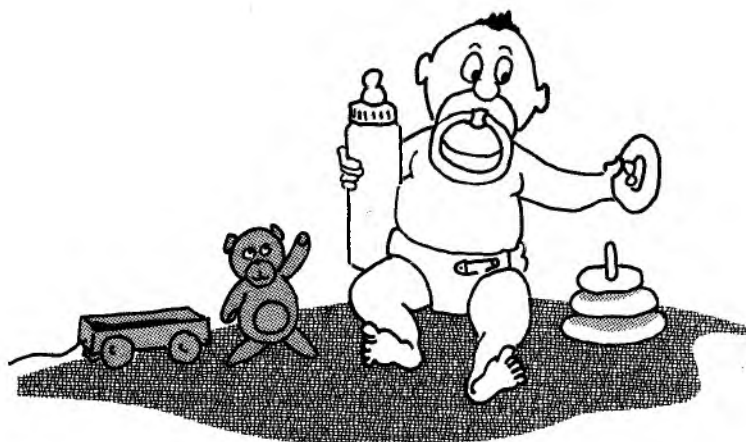
"ובכן, כיוונתי ואז לא הצלחתי להגיע. עלו לי מחשבות שונות בראש".
"מה שקרה הוא פשוט", אמר המדריך בטון רך, "קודם כל, כשאתה חושב על השלכת חשיבה חיובית, עליך להקפיד לא לחשוב על כל דבר אחר שיכול להפריע. לא על האנשים מסביב, לא עלי, לא על דעת הקהל, לא על הפרסומת ולא על כל דבר אחר. ככל שתתרכז בדבר עצמו ותדחה כל דבר אחר, המחשבה תהיה אפקטיבית יותר". והוא תלה שלט קטן על העץ:
שומר:



"חכמת החיים הקשורה לזאת היא רבה" הוסיף בהדגשה. "כמה פעמים היית עם חבר או ידיד מסויים, אך חשבת על כך שאתה רוצה להיות עם מישהו אחר? כמה פעמים היית במקום מסויים אך באותו זמן חשבת על

מקום אחר. כמה פעמים עשית משהו, ותוך כדי כך חשבת שבעצם היית רוצה לעשות משהו אחר? שמה של תקלה מחשביתית זו הוא **ניתוק מחשבתי מהמציאות**.

היא גורמת לכך שלעולם אינך מלא במה שאתה עושה, תמיד תעשה דברים באופן חלקי בלבד. הרצון או האשליה של להיות עם איש אחר, במקום אחר, לעשות דברים אחרים - לעולם לא יביאו אותך ממשית לכך, אלא אם כן תעבוד על כך בצורה מעשית. אך באותו זמן ההרמוניה והאפקטיביות של מעשיך הן ירודות. אזכיר לך אולי את היום שבו באת אלי ללמוד, אך במחשבתך הגית רוב הזמן במגהץ הדולק שהשארתי בבית. מחשבה זו לא גרמה למגהץ לכבות אך בוודאי גרמה לכך ששקעת בעיתוק מחשבתי מהמציאות' תוך כדי פגישתנו ולכן הפקת ממנה מעט מאוד. ילדים אינם סובלים מתקלה זו, והם תמיד מלאים באותו דבר שהם עושים, עד שהם מואסים בנושא או במשחק ואז הם פונים לעסוק בצורה מלאה במשהו אחר.



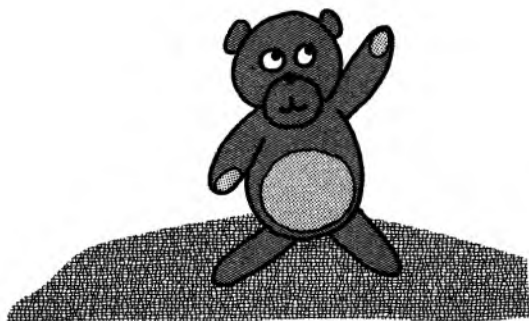
זוהי, בלי ספק, אחת מקללות הבגרות כשהיא מגיעה ללא אימון מחשבתי נכון. ברגע זה, בוודאי, מליוני אנשים ברחבי העולם עושים את מעשיהם בצורה חלקית, שכן אינם חושבים על מה שהם עושים ואינם דוחים כל מחשבה אחרת באותו זמן.

אני מקווה שזיהית בכך גם את השיעור של מחשבה המשכית וריכוזית שהיא היא הדרך להגיע ליכולת להישאר עם נושא אחד בצורה יעילה. היה דבר נוסף שהפריע לך להגיע לעץ והוא, שבמערכת שלך שורר חוסר

אמון וחוסר בטחון ביכולתך לעשות זאת, וחוסר אמון זה עצר אותך שלושה מטר לפני העץ והחל לעבוד נגדך, שכן **כמה פעמים במהלך חיך לא האמנת ביכולתך לעשות משהו, ובכך הפרעת לעצמך לעשותו**. מאחר ששיטת 'השלכת חשיבה חיובית' עובדת בצורה מופלאה במקרה שאתה משליך לעתיד את חוסר יכולתך לעשות מעשה מסויים לעולם לא תצליח לעשותו. זה יכול להיות החל מיכולתך לנקות את הבית וכלה ביכולתך להציע הצעת נישואין שתיענה בחיוב. לכן כדי להצליח עליך להאמין במאה אחוז ביכולתך לעשות משהו ואז לדמיין את עצמך מעשית עושה זאת.

הדרך להשיג בטחון מסוג כזה היא כמובן ליסד אמון במערכת שלך ביכולתך להצליח. הדרך לעשות זאת נרכשת על ידי בניה של שרשרת הצלחות קטנות, כשכל הצלחה מגדילה את בטחונך באשר להצלחה הבאה שלך. לכן בתרגילי 'השלכה מחשבתית חיובית' **החל בדברים קטנים שבהם אתה יכול להצליח**. לדוגמא, כעת פגע בכף ידי עם אצבעך תוך כדי כך שעניך עצמות".

האיש שידע לחשוב נעמד במרחק של מטר משאלתיאל ופרש את כף ידו. שאלתיאל ביצע את התהליך הפנימי, עצם את עיניו, הושיט את ידו, פסע שתי פסיעות קדימה ופגע בדיוק בכף היד הפרושה. "מעולה! נפלא!" אמר **האיש שידע לחשוב**. "הצלחה ראשונה. נסה שוב" אמר וזו עוד כחצי מטר לאחור. התהליך חזר על עצמו ושוב פגע שאלתיאל בכף היד, הפעם ממרחק מטר וחצי. "מצויין" אמר **האיש שידע לחשוב**. "שתי הצלחות אחת אחרי השנייה, הן הדרך להצלחות גדולות בהרבה בעתיד, אם תבנה אותן בצורה נכונה".



עוד באותו ערב ישב שאלתיאל בביתו ליד שולחן הכתיבה שלו והרהר. האפשרויות הגלומות בתרגיל האחרון שקיבל נראו לו בלתי מוגבלות, אינסופיות כמעט. הוא התקשה להחליט איפה ליישם אותן קודם. האם בתחום של שיכנוע אנשים, או אולי בתחומי ניהול שונים שבהם עסק בעבודתו או אולי ביחסים שלו עם משפחתו?

ככל שחלף הערב, חשב שאלתיאל על נושאים רבים יותר ויותר והשעה התאחרה. לפתע צץ במוחו רעיון: הוא החליט להסתכל על התהליך בצורה שאינה מעורבת אישית כדי לאבחן מה קורה במחשבתו, או - לפי מושגיו של "האיש שידע לחשוב" - לבדוק באילו מים שוחה, בעצם, דג הזהב. הוא סקר במבט את התהליך שעבר בשעות האחרונות והגיע למסקנה מפתיעה בפשטותה: מחשבתו משך זמן זה היתה מדלגת ושטחית, כפרפר המעופף מפרח לפרח. הוא לא חשב בצורה רציפה, המשכית ומעמיקה על נושא כלשהו.

לאחר שהגיע למסקנה זו אמר לעצמו: "אני הולך לייסד אמון במערכת שלי על ידי שרשרת הצלחות קטנות. אין בעצם חשיבות רבה לתחום שבו אני מתחיל, כל עוד התוצאה הרחבה יותר תתחיל להופיע. לכן אתחיל בתחום כלשהו".

הוא הרהר עוד כמה דקות והחליט: אקח את התחום של 'לבצע דברים בצורה מדויקת' שכבר הצגתי **לאיש שידע לחשוב**, ואתחיל בכך. והוא ישב וחשב על דיוק בצורה רציפה ומתמשכת. בסופן של חמש דקות חשיבה מעמיקה הוא ישב ורשם את הרשימה הבאה:

דיוק קיים בטבע בכל התהליכים הביולוגיים והפלנטריים. תהליכים ביוכימיים בתא עובדים על דיוק מירבי של ריכוזים. זמן הסיבוב של כדור הארץ מדויק מאוד. קצב פעימות הלב מדויק מאוד. אם כן, אני מוקף בעצם בדברים מדויקים. רק פעולות האדם לא תמיד מדויקות, כלומר אינני פועל בצורה אוטומטית ומוסתתת כמו כל מערכת אחרת מסביבי ועלי לבחור בצורה מודעת את הרצון לדיוק במעשי. דיוק בפעולותי כאדם תלוי

בנקודת מפגש של זמן, מקום, כיוון, עוצמה ואופי. כלומר אם אני רוצה לדפוק מסמר בקיר בצורה מדויקת, על הפטיש להגיע בצורה מדויקת למקום שהוא ראשו של המסמר, בזמן מתאים שבו המסמר מוחזק מול הקיר, מכיוון מדויק שאם לא כן המסמר יתעקם או יפול. בעצמה מסויימת, לא חלשה מדי, שלא תשיג תוצאה, ולא חזקה מדי שתפגע בקיר.



אופי המכה עם הפטיש צריך להיות קצר, תקיף וחוזר על עצמו בצורה מדויקת (סטאקאטו). זה ברור לגבי מסמר. וכדי להגיע לעבודה בצורה נכונה ומדויקת - צריך להגיע בזמן מדויק למקום העבודה המדויק. כיוון הכניסה במקרה זה לא ברמה פיזית, צריך להיות ישיר ולעבר המשרד (ללא התערבויות בדרך ושינוי כיוון), העוצמה צריכה להיות סבירה, לא חלשה והססנית ולא כזו שתרעיד את הבניין והיושבים בו ואופי הכניסה צריך להיות מוחלט מראש (חשיבה יעודית) למשל כניסה שאופייה יהיה חמים ומברך ועם זאת החלטי. בכך בעצם ניתן לבדוק ולתכנן דיוק בכל תחום על פי הקוד שמצאתי. דיוק הוא שאלה של:

זמן מקום כיוון עוצמה אופי

הסתכל שאלתיאל ברשימה שכתב והיה שבע רצון. הוא אמר לעצמו "לא נותר לי אלא לתרגל זאת. אלך הלילה לישון תוך מחשבה על דיוק, אתעורר מחר בבוקר עם מחשבה על דיוק ואעשה שלושה מעשים מדויקים במשך היום: הכניסה לעבודה, הפגישה שתוכננה למחר עם דפנה, ידידתי הוותיקה,

והפגישה בשעה 19:00 עם הקבלן הבונה לי מחסן בחצר.

בכל מקרה אתחיל באספקטים פשוטים המצריכים דיוק, אדמיין את עצמי מראש מבצע אותם בצורה חיובית, אבדוק מה יסייע ומה יפריע לי בביצוע זה ואטפל מראש בנושאים אלה ואז אבצע תוך נסיון לבנות שרשרת הצלחות קטנות אך משמעותיות.

וכך מלא השראה הוא שכב לישון בעודו מדמיין לעצמו את ההצלחות הצפויות לו מחר, שרק הוא ידע אותן.

וכך היה. הוא דמיין את עצמו מראש נכנס למשרד בצורה חמימה ונעימה ועם זאת נמרצת - ועשה זאת. העובדים במקום ברכוהו ואמרו לעצמם "יש לו מצב רוח מצויין היום".

הוא דמיין את עצמו מראש מגיע בצורה מדויקת לבית הקפה שבו עמד להיפגש עם דפנה בשעה 17:00 בדיוק, הוא דמיין את עצמו משוחח איתה בצורה החלטית ומסדיר בצורה נעימה וברורה את עתיד הקשרים ביניהם עתה, כשמשפחתה עמדה לנסוע לדרום אמריקה. השיחה התנהלה כמעט כפי שתכנן. דפנה העירה לו שחל בו שינוי מעניין, שכן לא זכרה מעולם שהיה החלטי וחביב כפי שהיה בפגישה זו. בערב לפני הפגישה עם הקבלן דמיין את עצמו לוחץ את ידו בסוף הפגישה ומסכם איתו על מחיר ותנאים נוחים לבניין המחסן בחצר. וכך בעצם היה, למרות שהסיכויים לכך מראש היו קלושים.

הוא ציין לעצמו שיש צורך גם במקרה של 'השלכת מחשבה חיובית' להשאיר מרחב מסויים לתמרון ושינוי, במידה והתנאים בהם אתה נתקל אינם זהים בדיוק לאלה שתכנן. הוא נזכר במה שקרה לו כשהיה בן 15, כשחזר לראשונה בחייו אחר נערה: הוא חיבב מאוד נערה שלמדה איתו בכיתה, והחליט שינסה להיות חבר שלה. הוא הביט בה במשך שבועות, והחלטה גמלה בליבו לבקר אותה בביתה. הוא בדק ערב אחרי ערב מתי היא חוזרת לביתה ובאיזה מצב רוח. הוא בדק עם חברותיה אילו פרחים היא מחבבת. בדמיונו תכנן יותר משבוע את הרגע בו תפתח את הדלת, והוא יגיד "שלום אורנה. החלטתי להביא לך זר פרחים זה, כי אני מאוד מחבב אותך". ואז ישלף מאחורי גבו את הפרחים, יחייך ויחכה למילות התודה שלה. הוא ערך בדמיונו עשרות חזרות על התסריט של רגע מרגש ראשון זה. כשהגיע

היום הגדול, הוא הכין את עצמו, לבש את מיטב בגדיו, הסתרק, שם מעט בושם של אביו ויצא ברגל קלה, גואה מהתרגשות, לביתה. הוא חיכה עד השעה היעודה ואז עלה במדרגות משנן לעצמו את המשפט ואת התסריט של העתיד לקרות.

כשליבו הולם הוא דפק בדלת ביד קלה אך בוטחת ופסע פסיעה לאחור נכון למלא את תפקידו. צעדים נשמעו והדלת נפתחה לאיטה. הוא פסע קדימה והחל לומר "שלום אורנה, החלטתי..." ואז ראה את סבתה בחלוק בית ישן עומדת מאחורי הדלת ומסתכלת בו בתמהון. מאחר שהיה מקובע עם המשפט והתסריט שהכין, נתקע באמצע ולא ידע מה לעשות. גרונו נשנק במבוכה, לבסוף פלט גרגור משונה ומלמל "סליחה...זה אני...אני טעיתי, התבלבלתי" והוא נסוג עם הפרחים ורץ חזרה לביתו.



הוא נזכר בכך והבין שאסור להגיע למצב של חוסר דרכי נסיגה ושינוי מתוכנית שכזו. הוא גם הבין, שבעצם, מה שעשה בילדותו ובעוד כמה מצבי מפתח בחייו - כשהציע נישואין, כשהלך לקבל משרה ראשונה, כשפגש לראשונה את סבו מארצות הברית - בכל מקום הוא הכין את עצמו מראש והשליך בדמיונו את תמונת המציאות העתידית. כלומר הוא ואנשים אחרים עשו זאת במצבים של חשיבות מכרעת בחייהם, אך לא השכילו להשתמש בשיטת חשיבה זו באופן רחב וכללי כדרך חיים. הוא החליט להמשיך לעבוד על דיוק ולנסות להתקדם בו תוך פיתוח אמון

במערכת, ופיתוח שיטת 'השלכת החשיבה החיובית'.
וכך היה. וכך חזר ונשנה. לאחר חודש נוסף הוא ידע שרכש דיוק, הוא ידע
שיש לו שרשרת הצלחות הולכת וגדלה, הוא סמך על ביצועיו יותר ויותר.
הוא התחיל להבין את היעילות של 'השלכת החשיבה החיובית'. הוא הפך
להיות מצליח, אפקטיבי ויעיל יותר ויותר. בחודש השני החליט לעבוד על
נושא של 'שיפור איכות התקשורת עם אנשים'. הוא החליט גם שהגיע הזמן
לפנות שוב אל "האיש שידע לחשוב". באותו ערב התקשר ל"איש שידע
לחשוב" וסיפר לו קודם כל על עבודתו בנושא 'הדיוק בפעולות' ועל
הצלחותיו. "האיש שידע לחשוב" הקשיב קשב רב וכשגמר אמר רק זאת:
"נפלא. אין ספק, אתה על דרך של הצלחה. אם כי הדרך עדיין לא תמה."
"תודה. רציתי לשאול שאלה באם הדבר אפשרי".

"בודאי".

"האם יש עוד משהו שניתן לדעת בנושא של חשיבה חיובית אותה הזכרת
בשיחתנו האחרונה?"

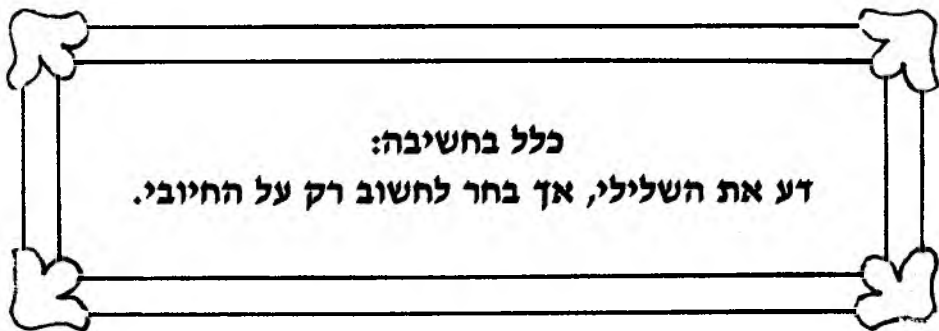
"ודאי"

"האם תהיה מוכן לספר לי על כך?"

"ודאי. נוכל להיפגש מחר בכיכר העירונית".



בבוקר שלמחרת ערך שאלתיאל את תרגילי המחשבה של הבוקר וקרא את הלוחיות שקיבל עד אותו יום. הוא תהה מה עוד אפשר להוסיף למה שכבר קיבל שנראה היה לו כחומר וכלים לעבודה לשנים רבות. בהתקרבו לכיכר העירונית ראה התקהלות קטנה ברחוב. במרכז ההתקהלות עמד האיש שידע לחשוב ובידו מקל מרצים. לידו, לעץ בשדרה, היתה מוצמדת לוחית, ובה נאמר:



האיש שידע לחשוב דיבר אל קהל מאזיניו המרותק שמן הסתם הכירו אותו כחכם ששמו יצא לפניו. שאלתיאל הצטרף ולהפתעתו שמע את **האיש שידע לחשוב** מדבר בטון דיבור אותו לא הכיר וכל הופעתו אמרה 'חכם סיני שופע ניסיון וידע'. וכך אמר:

"השחור והלבן תמיד גרים יחדיו. האחד נותן הדגשה לקיומו של השני. לראות רק את הלבן או רק את השחור איוולת היא ובורות. לראות את שניהם זו החכמה. שכן יום ולילה תמיד באים זה אחרי זה, ואדם חי בשניהם. יום איננו לילה, ולילה איננו יום. כל אחד מהם קורא לפעילות שונה. היום - לעירנות, פעילות, יצירה ועשייה, והלילה - למנוחה, החלפת

כוחות ושינה. לעולם איננו מתעלמים מאחד מהם. אם פעילותנו אינה חופפת את הסדר הטבעי של יום ולילה, במוקדם או במאוחר אנו סובלים מתשישות, חוסר סבלנות או חוסר איוון. כל אדם" הצביע **האיש שידע לחשוב** על אנשים בקהל הקטן, "יש בו מן החיוב ויש בו מן השלילה. אין אדם שכולו חיובי או כולו שלילי. לשאוף להיות כולך שלילי אני מסופק אם יש אנשים שבאופן מודע ינסו לכוון את עצמם למטרה כה שפלה. לשאוף להיות כולך חיובי, בלתי אפשרי הוא וסופו שתביא את עצמך ללחץ, אשמה וסבל. החכמה היא לחיות בין החיוב לשלילה. והדרך היא פשוטה ביותר". וכאן הצביע על הלוחית וקרא ממנה בקול: "דע את השלילי, אך בחר לחשוב רק על החיובי".

והוא הסביר: "חשוב לדעת את השלילי, כדי לא להיות מופתע ממנו לא אצלך ולא אצל אחרים. אם אתה יודע את השלילי, אתה מזהה אותו כשהוא עולה בך או באחר. הזיהוי של התכונה השלילית תורם לעצירת התפשטותה, כפי שאמרו הקדמונים:
דע את אויביך מפנים ומחוץ.

כשאתה יודע את השלילי, אינך נתון בלעדית לשליטתו ואתה יכול לזהותו ולבחור לא לפעול על פיו או לצמצם את השפעתו הפעילה. אי ידיעת השלילי היא איווולת ובורות שכן תמיד ישלוט בך ותמיד יפתיע אותך ללא ידיעתך. חשוב לחשוב על החיובי, שכן בחושבך עליו אתה מעודד אותו ואתה מתחיל לצקת את הדפוסים להרחבתו, אתה משליך אותו לעתיד. חשיבה על החיובי תביא עוד חיוב, חשיבה על השלילי תביא עוד שלילה. הבחירה היא ביד כל אחד".

וכאן קד **האיש שידע לחשוב** לקהל שומעיו המרותק, נופף בידו ופנה ללכת. שאלתיאל הצטרף אליו. הם הלכו כברת דרך שותקים, ואז אמר שאלתיאל: "מאורע מאוד יוצא דופן היתה הרצאה זו".

"כן, יוצאת דופן מספיק כדי שהמוח יזכור אותה".

"כלומר היא כוונה אלי כדי שאני אזכור אותה?"

"היא כוונה לכל מי שרצה לשמוע".

הם המשיכו שותקים ומהורהרים ושאלתיאל אמר:

"אני מבין עכשיו את הקשר. אם חשיבה היא התחלת היצירה של הדבר

עליו אתה חושב, הרי שחשיבה על דברים חיוביים גורמת ליצירתם והגברתם, חשיבה על דברים שליליים גורמת גם היא להגברתם".
"אכן."

"מהו ההבדל אם כן בין 'לדעת' (את השלילי) ל'לחשוב' (על החיובי)?"
"הבדל פשוט. לדעת פרושו לציין לפניך את העובדה או את המידע. למשל, 'איש זה הוא ערמומי ותככנלי ולעצור בשלב זה."

לחשוב פירושו לשקוע בתהליך של העמקה, בחינה, הטמעה, חזרה, משמעות והשלכה לגבי העובדה המסויימת. למשל: 'איש זה הוא נדיב. נדיבות מתבטאת בכך שתמיד ישמח לתת דברים משלו, גם כאלה שיש לו צורך בהם. נדיבות קשורה ליכולת לתת מבלי לחשוש שעל ידי הנתינה אתה מפסיד משהו. רק החזק והבטוח בעצמו יכול להיות נדיב, שכן החלש בכוחו תמיד חושש שאם יתן, יזיק בכך לעצמו. היו אנשים רבים בהיסטוריה האנושית שהיו נדיבים. יש כאלה שנדיבים מטבע חינוכם, ויש כאלה שעמלים קשות עד שהם נהיים נדיבים. להיות נדיב פרושו להיות חלק ממערכת רחבה ולא 'אני נפרד ובודד'. זה מאוד חיובי שהאיש המסויים שאני חושב עליו הוא נדיב. כך הייתי רוצה לראות אותו תמיד ואפילו יותר מכפי שהוא עכשיו וכו' וכו' וכו'."

החשיבה, בעיקר אם היא רצופה, מרוכזת ומעמיקה, תיצור בך אישור חזק לתכונה המסויימת באדם השני. אישור חזק זה יחזק תכונה זו בך (שכן תחשוב עליה) וגם תקרין אל האדם השני אישור לתכונה מסויימת זו בו. בקרבתך תהיה לו מוטיבציה לפעול במסגרת תכונה זו שלו ולא אחרות. אדם הוא מערכת כוללת עם מרכיבים רבים ותכונות רבות, אך אם אתה מאיר תכונה מסויימת בתוך מערכת זו הרי אתה נותן לה אישור ומאפשר לה לגדול. אספר לך סיפור בנושא זה:

במקום שבו עבדתי פעם היתה אשה פשוטה מאוד, מבוגרת, שהיתה מכינה תה וקפה לכל האנשים שעבדו במשרדים. היתה גם אשה אחרת שהיתה אחראית עליה והיתה רודה ומתעללת בה לעיתים קרובות על כך שהיתה איטית מעט. האנשים, שלהם הגישה תה וקפה, ראו בה ניצב בסרט שהוא חייהם, ציפו שתגיש את המשקה ותצא. מעולם לא חשבו עליה כעל אדם. לעיתים קרובות התלוננו על חוזק המשקה, כמות הסוכר, ריכוז החלב וכד'.

אשה זו היתה מלאה ברגשות שליליים על האנשים במשרד ועל המעבידה שלה. היא הלכה ודעכה ונראתה אומללה יותר ויותר מיום ליום. התחלתי להסתכל בה בעיון (מאחר שעבדתי במשרד זה) וראיתי שהיא מכינה את המשקאות תמיד בתשומת לב ובהרבה הקפדה על הפרטים ולכן גם היתה איטית. יום אחד ניגשתי אליה בהפסקה ואמרתי לה: 'בתיה, אני רוצה לומר לך שהרבה זמן אני מסתכל על צורת עבודתך ומאוד התרשמתי מתשומת הלב בה את מכינה את התה, מנקיון הכוסות ומההקפדה על הפרטים הקטנים. אני חושב שזה פנטסטי שיש עדיין אנשים שעובדים כך'. היא הביטה בי בלי לומר דבר, והכרת תודה נצצה בעיניה הלחות. מאותו יום התנהגותה השתנתה והיתה בטוחה יותר וקלילה יותר ואפילו האיטיות נעלמה. ממני לא נגרע דבר על ידי כך שעודדתי אותה. לגביה חייה השתנו, שכן לראשונה מישהו טרח להצביע ולהאיר את החיובי שבה ולא רק את השלילי".



"סיפור נוגע ללב" אמר שאלתיאל.
 "זהו סיפור אמיתי שקשור לצורת חשיבה חיובית. החשיבה החיובית חיונית בחינוך, שכן בחושבך על התכונות החיוביות של הילד, הינך מקדם אותן. רובנו נוטים לעשות מה שקל יותר והוא לחשוב על התכונות השליליות המרגיזות אותנו וטורדות את מחשבתנו. על דרך המשל חשוב על גינה: בגינת ירקות ישנם מספר ירקות שהם לגבינו צמחים חיוביים ומועילים.

באותה גינה יש גם עשבים עונתיים שהם לגבינו צמחים שליליים ומזיקים. יש לדעת על כך שהצמחים המזיקים נמצאים שם. ולא לתת להם להמשיך לגדול. בבואך להשקות את הגינה ולטפל בה אם תשקה ותזבל את הצמחים החיוביים בלבד, הם יגדלו ויתחזקו, והצמחים השליליים יחלשו ויבלו במוקדם או במאוחר.

הנמשל הוא שגם בבואך לאדם זה או אחר, טפח ועודד את החיובי כך שיגדל, דע על השלילי ואל תתן לו כל מחשבה וכל עידוד. אתן לך עכשיו את אחד השיעורים החשובים ביותר בנושא החשיבה ואחד הקשים ליישום. אני אספר לך על מספר מצבים, ואתה תגיב על כל מצב במשפט קצר. מוכן?

1. חשבון החשמל והטלפון הגיעו, החשבונות גדולים מהרגיל, ויש לי משיכת יתר בבנק".

שאלתיאל: "זו בעיה".

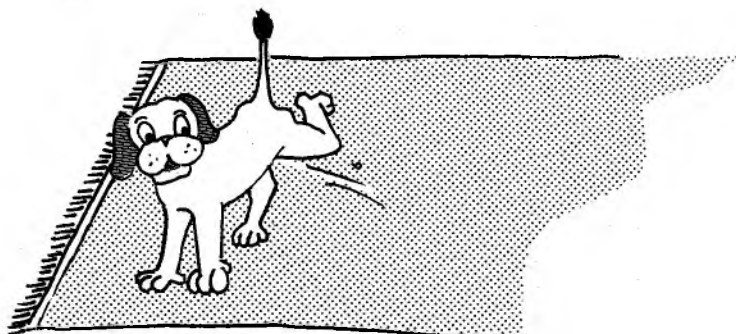
2. "הכלב שלי עשה את צרכיו על השטיח החדש שקניתי בשבוע שעבר".
"גם זו בעיה מאוד לא נעימה".

3. "אשתי הודיעה לי, שאין ביכולתה עוד לעבוד וגם לטפל בילדים, גם לנקות את הבית וגם לשטוף את הכלים".
שאלתיאל: "זה מצב מדאיג, זה מעורר בעייה".

"השיעור הוא פשוט" אמר **האיש שידע לחשוב**. "בעיה או דאגה הם צורת מחשבה שלילית. זהו הרגל מחשבתי שמתפתח משך השנים עד שהוא נהיה חלק בלתי נפרד מיחסו של אדם לחיים. כל דבר או קושי נראים כבעיה וגורמים לדאגה. החשבונות הם בעיה, העבודה מלאה בעיות, החיים בבית מלאי בעיות, היחסים עם בן הזוג מלאים בעיות, המצב הכלכלי מדאיג. נראה שהנושא של בעיה ודאגה הוא אחד מנושאי החשיבה החביבים על בני האדם. וכמו שאמרו חכמים קדמונים, אלה גם הדברים האחרונים שאדם מוותר עליהם. אתן לך לוחית שתוכנה לא יסולא בפז, אם תיישם אותה ואת לקחה:

**זמן ואנרגיה המושקעים בדאגות ובבעיות הם
השקעה גרועה, הדומה לרכיבה על סוס נזנדה:
אתה משקיע מאמץ, ואינך מתקדם לשום מקום.**

הדרך החילופית שאתה יכול לטפח בעצמך היא כזו:
אם אני גר בבית, סימן שבחרתי בכך. בבית זה אני משתמש בחשמל
ובטלפון מתוך בחירתי החופשית, ואני נהנה מכך. עבור כל הנאה יש תשלום.
האפשרויות העומדות בפני הן או לוותר על חשמל וטלפון, או לחסוך
בהוצאות השימוש בהם, או להרוויח יותר כסף שיאפשר לי לשלם עבור
שימוש רב (ממנו אני נהנה). אלה האפשרויות. לאחר בחירת האפשרות
המתאימה צריך לפנות לחשיבה מעשית לגבי השגתה (קיצוץ השימוש או
עבודה נוספת). זו מחשבה תכליתית, והשקעת זמנך בה תתן תוצאות טובות
יותר מאשר זמן שתשקיע בדאגה לגבי הבעיה המסויימת.



בדומה לכך מקרה הכלב. אם אתה מחזיק כלב יש הצורך לחנך אותו ביחס
לעשיית צרכיו. זוהי הדרישה והתשלום הנובע מבחירתך לגדל כלב. דאגה או
טינה לכלב לא יובילו לשום מקום. מעבר לכך וחשוב ביותר הוא המקרה עם
אשתך. אם החלטת לחיות איתה, עליך להבין מיד, כי בנוסף להנאות

הנובעות מכך ישנם חובות מסויימים ודרישות מסויימות בהם עליך לשאת. חשיבה שתוביל לאופן בו אתה יכול לעזור לה במעמסה המוטלת עליה באם תקח את רחיצת הכלים על עצמך או תעסיק עוזרת בית - תוביל לתוצאות מעשיות יותר מאשר בזבז זמן על 'הבעיות שבנושא' או כל חשיבה או הרגשה שלילית שמעורר בדך נושא זה. כל חיינו הם כך. מה שאנו רואים בדרך כלל כבעיות הן בסך הכל דרישות מכובדות שעלינו לעמוד בהן בגלל דרך החיים וההנאות שבחרנו. יש כמובן גם מקרים בודדים של בעיות רציניות ואמיתיות כמו מחלה או תאונה. אבל רובן של שאר הבעיות הן רק צורת חשיבה ודרך מבט שלילית ושבעצם נמנעת מלקחת אחריות".

הם המשיכו במורד הרחוב. האיש הצעיר היה מלא מחשבות, זכרונות רבים משנות חייו עלו בו. הוא זכר פעמים רבות בהן טיפח רגשות שליליים ומחשבות שליליות על עצמו ועל אחרים. עוד הם הולכים והנה חלף על פניהם זוג שהתווכח בקולניות והיה בעיצומה של מריבה.

"אתה רואה", אמר **האיש שידע לחשוב**, "הם אינם יודעים את השיעור שלמדת זה עתה. אפשר להניח שבמשך שנים הם ודאי חושבים כל אחד על התכונות המטרידות והמרגיזות של השני ובכך הם מטפחים וממשיכים אותו. לכן הם רבים, כנראה, וימשיכו לריב. אני חושש שזוגות רבים חיים בצורה כזו והם הופכים להיות כל אחד ריכוז של השלילה של השני. לכן גם רבים יתגרשו מאחר שיגיעו למצב שבו אין הם יכולים לשאת עוד את השלילה שבשני אותה רכזו וטיפחו בעצמם משך שנים. חיים כאלה הם בלי ספק 'גיהינום פרטי'. ידועים גם סיפורים בנוסח 'לאחר שלושים שנה של חיים משותפים ירתה האישה בבעלה. הסיבה היתה שכל בוקר פתח עיתון, ולא דיבר ולא התבונן בה'. שנים טיפחה חשיבה שלילית בנושא זה עד שלא יכלה לשאת עוד והתפרצה בצורה קטלנית. נושא זה של חשיבה חיובית על האנשים הקרובים לך הוא קריטי בחשיבותו ומצריך הרבה משמעת והחלטיות.

מעבר לכך - החשיבות הרבה ביותר היא לגבי האדם עצמו. כשהוא חושב על עצמו הוא צריך לעשות רשימה בצורה לא מעורבת. רשום בבקשה שלושה אספקטים חיוביים שלך ושלושה אספקטים שליליים".

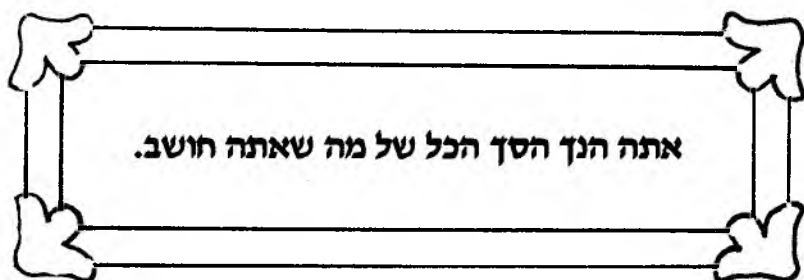
שאלתיאל חשב ורשם על פיסת נייר:

<u>שלילי</u>	<u>חיובי</u>
בעל מצבי רוח ירודים לעיתים	מתמיד
תוקפני מעט	חרוץ
חסר סבלנות.	מקשיב היטב

"יפה" אמר האיש **שידע לחשוב**. "ועתה צייר חיצים המורים מטה וכתוב:

לדעת לא לחשוב על	לחשוב על
לנסות לשפר או לשנות	לעודד
	להמשיך לגדל
<u>גו קוצים</u> קוד לזכירה	<u>קוד לזכירה</u> <u>גו פרחים</u>
וזה כל התורה כולה על רגל אחת.	

החשיבות השניה לאדם עצמו היא במה שהוא ממלא את עצמו לגבי אנשים אחרים. אדם ההוגה כל הזמן באספקטים השליליים של אחרים ושל עצמו, סופו שחיינו גדושים בחשיבה שלילית וברגשות עכורים. הוא מתחיל לדבר בצורה שלילית, הוא מרכל בצורה מרושעת, הוא מתחיל לראות בכולם אויבים פוטנציאלים. סופו שאינו יכול לשנות מחשבה זו. הוא נמלא בזעף, או חמיצות וסופו שפניו מקבלים הבעה זו. ראה " לחש האיש **שידע לחשוב**. "שם בפינה יש קבוצת זקנים יושבים על ספסל. אם תסתכל בהם היטב תראה שפני כל אחד נושאים הבעה מאוד מסויימת. הבעה זו היא ההבעה שהרבו ביותר לשאתה משך חייהם, על פי מה שחשבו והרגישו. כך שעל פניהם כתובה בעצם ההיסטוריה של החשיבה שלהם. ראה ניתן לתת להם שמות על פי האופי המדויק של פניהם: 'הנינוח', 'המריר', 'הזועף', 'הקמצן', 'החששן', 'החביב', 'הדאגן'..." וכאן הוציא **האיש שידע לחשוב** לוחית שאמרה:



"אל תיקח את עצמך כמובן מאליו וכדבר מקובע. תן לעצמך סיכוי חדש. נסה להיות היוצר של דיוקנך בעתיד. בחר על מה לחשוב וכיצד, לאורך זמן. שכן כך נקבעים גורלות".

הביט האיש שידע לחשוב בשאלתיאל וזיהה בו את תחילתה של חשיבה בונה ומתקדמת. הוא נזכר באיש הצעיר, ההססן, החשדן והנואש מעט שפגש אך לפני חודשים מספר. הוא זיהה את ההבדל וההתקדמות. הוא אמר: "יש עוד דברים רבים שביכולתך ללמוד: חשיבה מודעת, חשיבה יוצרת, חשיבה על פי תבניות טבעיות, איזון החשיבה בין שתי אונות המוח, חשיבה טלפתית ועוד נושאים רבים וחשובים. למרות זאת ניפרד כעת. יש באמתחתך כלים מופלאים לפתח את עצמך. כל פיתוח מחשבתי יתבטא בכל דבר שבו תעסוק, כפי שבוודאי התחלת כבר לחוות. חיפושך באו אל קיצם. העבודה רק מתחילה, וכפי שתראה אין לה סוף, וכל עוד אתה חושב, תוכל תמיד לשפר ולקדם את מחשבתך. אם תצליח בעבודתך, אין לי ספק שנשוב וניפגש בעתיד להמשך הלימוד המשותף".

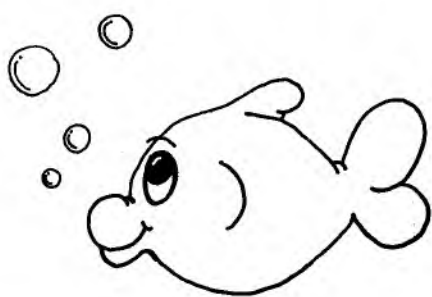
"כיצד אוכל לגמול לך על כל מה שלימדת אותי?" שאל שאלתיאל בהתרגשות.

"בעשייה, ביישום ובכך שתעביר זאת הלאה, כך שאנשים נוספים יוכלו ליהנות ממימוש יכולתם. לכשיהיו אנשים רבים המרוצים והמאושרים ממימוש יכולתם, תהיה העיר הזו ואף המדינה הזו מקום טוב יותר לחיות בו. להתראות, ידידי! אנו עוד ניפגש. אני מאחל לך הצלחות רבות".

וכך היה.

שאלתיאל חזר לביתו, עשה, יישם, התפתח. אנשים החלו לפנות אליו, שכן שמעו שהוא יודע לחשוב. לבסוף החליט לכתוב ספר קצר על הנושא לתועלת כל מי שיקרא בו.

וכך היה.



תודה לכל אותם שקראו, העירו, שפרו ועזרו, ובעיקר לדפנה, יניב ודפנה.

הוצאת גל / סיפורת

הספר "הקוסם ממדבר יהודה" הוא סיפורו של מסע קסום אל מודעות מורחבת. הסיפור מתרחש בנופים ובהקשרים ארצישראליים לאורך חייו של הגיבור.

הספר מלווה בתרגילים ובכלים יישומיים בתחום שיפור המודעות.



דאנקוד 400-1005



הוצאה לאור גל