



סיכום מפגש 11

תקשורת אלימה - שפת התן חוק 6 צ'ופרה - ההנתקות. משל העיזור והפנס

משפטי התן – תקשורת אלימה:

ייעוץ: "אני חושב שאתה צריך..." "איך לא עשית..."
האשמה: היית צריך לדעת יותר. תראה איז בלגן עשית"
רחמים: "אתה נורא מסכן"
השוואה: "אם היית יותר כמו..."
ניחומים: "עשית את הכי טוב שיכולת. זה מה שיש"
תיקון: "זה לא מה שהיה"
דרישה: "אתה צריך... אתה מוכרח... אתה חייב..."
הכחשה: "לא היה לך שום ברירה" "השארתי אותי בלי ברירה"
אבחנה: "נשמע כאילו יש לך הפרעות קשב וריכוז" "הוא ממש אידיוט"
חינוך: "זה יכול היה להיות התנסות חיובית עבורך אם היית..."
התנצלות: "הייתי צריך להתקשר אבל..."
תמריצים: "אם תעשה את זה תקבל פרס או עונש"
חקירה: "מתי זה התחיל?"
שיפוט: "זה משהו רע בשבילך לעשות"
התנשאות: "זה כלום, חכה כשתשמע מה קרה לי"
סגירה: "תתעודד. תתגבר. זה הזמן לנוע הלאה"
סיפור סיפורים: "זה מזכיר לי את הזמנים..."
לקרבן: "זה לא אשמתך, אין שום דבר שהיית יכול לעשות"

צרכים אוניברסליים של האדם:

רוחניות נוכחות, משמעות, יופי, סדר, יצירתיות, שלמות, זרימה,
הישרדות פיסיוולוגית מזון, מים, אוויר, הגנה, בריאות, ריפוי, גירוי חושים.

אתגר הרפתקנות אי ודאות סקרנות, למידה, אומץ, סיכונים -
בטחון תחושת ודאות, צדק, התחשבות, הגנה, משפחתיות, שמרנות,

שייכות לקהילה תמיכה, להישמע, הערכה, הוקרה
אוטונומיה, עצמאות, חופש, כוח, מרחב, עצמאות, תחרות

אמפטיה כבוד, הבנה, קבלה, קשר, תמיכה, אהבה
יושרה, אוטנטיות, בהירות, פתיחות, ביטוי עצמי, חיבור עצמי, גבולות

עבודה, עיסוק, יכולת, אחריות, תרומה, יצרנות, נאמנות, תפוקה
מנוחה שינה, רגיעה, משחק, הנאה, קלות, הומור, חגיגה, איזון

עמוד 1 מתוך 3

דיפאק צ'ופרה. "ההצלחה ב- 7 חוקים רוחניים". הוצאת מודן. חוק ההינתקות: החוק הרוחני השישי

בהינתקות טומנה חוכמת אי-הוודאות...
בחוכמת אי-הוודאות טמונה החירות מן העבר שלנו, מן הידוע, שהוא הכלא של התניית העבר
ההתקשרות היא לסמלים כמו שטרי כסף, בגדים, מטוסים והיא מבוססת על פחד וחוסר בטחון.
רדיפה אחר סמלים משולה להסתפקות במפה במקום בשטח עצמו.
אי-הוודאות היא קרקע פורייה של יצירתיות טהורה וחירות. יש בה ריגוש, הרפתקה, מיסתורין, קסם,
חדווה והתעלות.
אי-הוודאות אינה סותרת את הכוונה והתשוקה. עדיין יש כוונה ללכת בכיוון מסוים.
בדרך בין א' לב' יש הרבה אפשרויות ואי-הוודאות מאפשרת יצירתיות וערנות למצבים משתנים.
כל אתגר שיצוץ הוא הזדמנות ליצירת פתרון חדש ומרתק.

מזל טוב הינו מפגש בין מוכנות להזדמנות.
במצב של אי-וודאות ואי כפיית פתרונות, יש ערנות ופתיחות להזדמנויות ויצירתיות.

יישום:

1. היום אקבל על עצמי את המחויבות להינתק.
2. היום אכלול את האי-הוודאות כמרכיב בסיסי של ההתנסות שלי, ובכך אמצא את הבטחון
3. היום אשאר פתוח להזדמנויות של החיים ואחווה בהנאה את ההרפתקה ואת המסתורין.

משל העיוור והפנס

בכפר מרוחק ביקר אדם עיוור את חברו. לאחר שסיימו את פגישתם בשעת ערב מאוחרת, נפרדו שני החברים והעיוור פנה לצאת מבית חברו. בדלת הכניסה נתן המארח לחברו העיוור פנס ואמר לו: "קח את הפנס כדי שאנשים יראו אותך בחשיכה".
העיוור לקח את הפנס ובדרך נתקל בו אדם והפילו לקרקע. העיוור שאל את האדם:
"אינך רואה את הפנס?"
ענה לו האדם:
"הפנס כבוי!"

שאלות למתאמנים:

1. מה אומר לך הסיפור על העיוור והפנס?
2. היכן אתה חש עיוור בחיך?
3. מתי קבלת "פנס" ולא ידעת אם הוא מאיר או לא?
4. מה המחיר שאתה משלם תמורת תחושת הבטחון מ"פנסים" שאינך יודע אם הם מאירים?
5. מה תעשה השבוע כדי לותר על "פנס" שאינו מאיר?

חברו את סיפור העיוור והפנס לחוק ההינתקות של דיפאק צ'ופרה.