

סיכום מפגש 29

נקודות מבט לאושר פסיכודרמה - יעקוב מורנו תהליכים בחיים. האומץ להיות פגיע (סרטון)

האושר לפי דר' נאדר בוטו

- רוב האנשים מיחסים את האושר לדברים שחסרים להם או לדברים שהם בספק אם יוכלו להשיגם. הרבה אנשים מאמינים שהאושר תלוי ב-
1. דברים חומריים כמו כסף ("תן לי מליון דולר ואני מאושר באדם") או קניית בית.
 2. חיי משפחה וילדים.
 3. בריאות.
 4. העיקר היא אהבה. ("אם אתהב אהיה מאושר")

המשותף לכולם היא המחשבה שהאושר תלוי במשהו או במישהו שחסרונו או אובדנו ירחיקו את האדם מהאושר. לכן, לאחר השגת כל הדברים, האושר לא הגיע.

הגדרה: האושר הוא רגש המלווה בתחושה של זרימה, שחרור ושלווה. שלווה זו מופיעה בעקבות העלייה על הדרך הנכונה של הייעוד, שמלווה בהישג גשמי, נפשי או רוחני שבוצע מתוך אהבה (ללא תנאי).

האושר מהווה את הבסיס המניע של החיים הנפשיים והרוחניים של האדם. החלפת תחושות השמחה וההנאה - באושר, גורמת שלאחר השגת מטרה, השמחה חולפת ויש תחושה שגם האושר חלף.

האושר הוא רגש השייך לנשמה האנושית. הוא מופיע עקב עלייה בתדר האנרגטי שממנו עשויה הנשמה האנושית, שגורם לה לרטוט בתדר גבוה יותר. תחושה זו באה לאשר ולחזק את הדרך שבה אנחנו הולכים, דרך של צמיחה והגשמה עצמית.

אדם מאושר ומאוזן נהנה ללכת בדרך לקראת השגת מטרות שהציב לעצמו. עבורו המטרות הן רק גירוי, שגורם לו לפעול כדי להמשיך בתהליך ההשתלמות. לכן הוא איננו מחכה להיות מאושר עם השגת המטרה שהציב לעצמו, אלא הוא מאושר במשך התקדמותו בדרך.

האושר הוא הסימן שמאשר לנו שאנחנו הולכים בכיוון הנכון, בכיוון שגורם לנו לדעת יותר ולפתח את המודעות העצמית למטרה האמיתית שלנו בחיים.

דבר שנעשה באהבה (ללא תנאי), מעניק אושר בזמן עשייתו, עוד בטרם השיג את היעד הרצוי.

תהליכים טוריים, מקביליים, ספירליים, מעגליים, קאותיים

תהליכים טוריים הם תהליכים בהם פעילויות קשורות ומותנות זו בזו. לדוגמא: כשאתה מתלבש בבוקר אתה חייב קודם לגמור ללבוש מכנסיים ורק אח"כ אתה יכול לנעול נעליים, אי אפשר הפוך. תהליכים טוריים הם הבסיס למקצוע ניהול פרויקטים, והמקור למושגים כגון "נתיב קריטי" של פרויקט.

תהליכים מקבילים הם תהליכים בהם הפעילויות אינן קשורות זו בזו, ויכולות להתבצע במקביל או בסדר אקראי. לדוגמה: לקפל כביסה ולראות פרק בסדרה "24" (במקביל), לקפל כביסה ולסדר את מדיח הכלים (בסדר אקראי ולא מותנה זה בזה).

תהליכים ספירליים הם המעניינים. אלו תהליכים בהם חוזרים שוב ושוב לאותו הנושא, כל פעם מנקודת מבט רחבה ועמוקה יותר. דוגמאות:

יחסים עם אנשים הם תהליכים ספירליים - כל מפגש מאפשר לך לשלב ביחסים את כל התובנות שצברת מהמפגש הקודם, כל מפגש מאפשר לך לעצב מחדש את היחסים שאתה רוצה.

עיצוב חזון אישי הוא תהליך ספירלי - כל פעם שאתה עוסק בו יש לך הזדמנות לשלב בתוכו את כל מה שחקרת ולמדת בינתיים על עצמך

ונחזור לשאלה בה פתחנו - חיפוש עבודה מהו? האמת - גם וגם וגם.

חיפוש עבודה הוא טורי - הגעה לראיון לדוגמה (קביעת מועד הראיון, מחקר על החברה ועל המשרה ועל המראיון, נסיעה וכו').

חיפוש עבודה הוא מקבילי - אתה בקשר מול מספר אפשרויות בו זמנית, ומריץ במקביל את התהליך הטורי מול כל אפשרות.

וחיפוש עבודה הוא ספירלי - אתה מוזמן כל הזמן לחדד ולפקס את מאפייני המשרה שאתה מחפש, את האופן בו אתה מחפש פרואקטיבי, את היכולת שלך להופיע אותנטי בראיון עבודה, ועוד.

תהליכים מעגליים הם למעשה תהליכים ספירליים שנתקעו... המצב הוא שאתה למעשה תקוע באותו מקום - אותן תובנות, אותן אפשרויות, אותן פעולות, אותן תוצאות. אתה למעשה כמו כלב הרודף אחרי זנבו... דוגמאות?

אתה תקוע בחיפוש עבודה זמן רב ולא מוצא עבודה - אותן פעולות, אותן תוצאות.

אתה במערכת יחסים שלא עובדת - השיחות שלכם דומות להעלאת גירה.

אתה מחפש כבר שבועות שם לחברה החדשה שאתה מקים ולא מצליח למצוא.

מה לעשות?

ליצור תובנות חדשות, אפשרויות חדשות, פעולות חדשות, תוצאות חדשות.

איך?

להיעזר במישהו חיצוני - חבר, שותף, יועץ, מאמן.

תהליכים כאוטיים הם הכי כייפיים - כי הם בכלל לא תהליכים! הם כל מיני דברים שקורים לנו פתאום, ללא תכנון - קפיצות, תוצאות בלתי צפויות לחלוטין, ניצחונות, הצלחות, כישלונות, הזדמנויות, אפשרויות, תובנות חדשות, שינויים ובלבול. החוכמה - לא לתת לדברים הללו לחלוף סתם מול עינינו!

דוגמאות?

פגישה עם חבר שלא ראית שנים ומסתבר שהוא סמנכ"ל בחברה שמאוד מעניינת אותך.
מייל מסתורי שמגיע פתאום ומדבר על קורס צניחה חופשית שאתה חולם לעשות כבר שנים.
מישהי שגורמת לך להחסיר פעימה במסיבה...

מה לעשות?!?!

תפוס ת'הזדמנות! שוחח עם החבר, לך ובצע צניחת ניסיון, הזמן את הבחורה לצאת.

עשה/י דברים חדשים, צא/י מהשגרה, נצל/י הזדמנויות... ובדוק/בדקי מה קורה בחייך.