

## המדריך לאימון אישי להצלחה

### קבלת החלטות

לכל אחד יש דרך משלו לקבל החלטה, קצב שונה, תהליך שונה, וזה לא במקרה. הדרך בה אנחנו מקבלים החלטות היא מראה לדרך בה אנו מנהלים או לא מנהלים את החיים שלנו. כל שינוי, כל התחלה, כרוכים בהחלטה חדשה. אם במשפט חדש שנבחר לומר, אם במסעדה חדשה שנלך אליה, ואם במעבר לעבודה חדשה, בנישואין, בקניית דירה. לכל אורך החיים אנחנו מקבלים החלטות ומשנים. היכולת שלנו לסמוך על עצמנו שנעשה את השינוי המתאים לנו, שנקבל את ההחלטה "הנכונה" מאוד משמעותית לחיים של הצלחה ושמחה.

את תורת קבלת ההחלטות שלי למדתי מאמא שלי. באחד מימי הקיץ, בשעת אחר הצהריים, הגיע זוג שלא הכרנו לביתנו. הם דפקו על הדלת ולאחר שפתחתי את הדלת קראתי לאמא שלי. הייתי ילדה קטנה כבת שש ואבא שלי שרת במילואים. הוא נעלם לנו לחודש ומעבר לציפיה הגדולה שיחזור, אחי ואני לא הפסקנו לדמיין איזה ממתקים יביא לנו בתיק הגדול שלו. הזוג שלא הכרנו שאל את אמא שלי בדלת הבית "הדירה שלכם למכירה?", בקול חביב ונעים. לא ידעתי שיש תכניות כאלה, למכור את הדירה, הייתי בטוחה שזו טעות. אבל אמא שלי להפתעתי הזמינה אותם להכנס. כשאבא שלי חזר מהמילואים כל שנותר לו הוא לחתום על ההסכם, כי כל הפרטים כבר היו סגורים. מהר מאוד עברנו לדירה חדשה, למה? סתם, כי היתה הזדמנות טובה ואמא שלי בחרה לקחת אותה.

**רב האנשים משקיעים משאבים רבים לקראת התחלה חדשה וקבלת החלטה. האם המשאבים הללו חיוניים? האם יש דרך לדעת איך לקבל החלטה נכונה? מהי הדרך הקלה להחליט? איך להתחיל משהו חדש עם פחות חשש? המדריך הזה ייתן מענה לשאלות הללו.**

## התחלה חדשה – מדוע כל כך קשה להתחיל משהו חדש?

התחלה של דבר חדש דורשת מאיתנו אנרגיות רגשיות רבות. הרצון העז לשנות, לצאת לדרך חדשה מלווה פחדים. הפחד מכישלון – מה יהיה אם אשקיע משאבים ובסוף לא אצליח כמו שחשבתי? האם יש סיכוי בכלל שאצליח? איך זה שעד היום לא הצלחתי? אולי אני לא באמת מאמין שאני יכול להצליח. אז עדיף להיות עצלן ולא טיפש... **האמונה הבסיסית שלנו שמה שהיה הוא שיהיה** – אם עד היום לא הצלחתי להיות במערכת יחסים עם בן/בת זוג יותר מחודש, למה שזה "יקרה" לי? אם עד היום לא הצלחתי להשכיב את ילדי לישון בשמונה בערב, למה שזה ישתנה? עד כמה שזה נשמע אבסורדי באותה מידה שאנחנו פוחדים להיכשל, אנחנו פוחדים להצליח. רבים מאיתנו לא יודעים להתמודד עם הצלחה. למה אהפוך אם אצליח? האם אהיה בודד כשאצליח? האם מותר לי להצליח? אולי לא מגיע לי להצליח. כל שינוי שאדם עושה מלווה בתגובות מהסביבה. אנחנו מאוד חוששים ממה אחרים יגידו. איך הוא מעז? מה הוא חושב לעצמו? השינוי מאלץ אותנו להתמודד עם קולות של ביקורת וחשדנות. ההרגל של אחרים לקבל אותנו בתפקיד מסוים, "מסרס" גם אותנו. פחד נוסף הוא לגלות שזה לא באמת מה שאני רוצה: ומה אם, אחרי כל המאמץ, אגלה כי אני לא באמת מעוניין בדרך החדשה? איך שוב אעבור שינוי? ומה אם לא אוכל לעמוד בהוצאות החודשיות של המכונת האדומה שכל חיי חלמתי עליה?



כל דרך חדשה מלווה באי-וודאות. לא ניתן לדעת מראש מה באמת יהיה, איך ארגיש. חוסר הוודאות והמצאות בתנאים לא מוכרים הוא מצב קשה ואף בלתי נסבל עבור חלק מאיתנו. **מה שקיים בחיי היום הוא לפחות מוכר וידוע** – שינוי הוא אחד הדברים המפחידים ביותר. מה יקרה אם אהיה משוחרר וספונטני? אולי לא אהיה עורך דין חד ומצליח? הסיכון הכרוך בשינוי הוא שאאבד את מה שכן יש לי ואני מרוצה ממנו. בכל החלטה שנקבל, בכל דרך חדשה שנבחר נאלץ לשלם מחיר. לוותר על נוחות כמו משכורת או שעות עבודה נוחות. אנו מרוויחים משהו במקום הישן ולא בטוח שנקבל רווח שווה במקום החדש שנבחר לעצמנו. הפחדים עלולים לגרום לנו לנטוש את רעיון החידוש ופשוט לברוח, להימלט ממנו. לעיתים,

הפחדים גורמים למצב של שיתוק. תחושה שאני לא מסוגל לעשות דבר. אחדים מאיתנו ימצאו את עצמם עסוקים "עד מעל לראש" בתכניות, במחשבות, בעיסוק דקדקני בכל פרט, עם נטייה מופרזת לפרפקציוניזם. כל זאת, על מנת לדחות את העשייה עצמה לכיוון המטרה החדשה. התחלה חדשה היא בחירה, היא קבלת החלטה. התחלה חדשה מפגישה אותנו עם הקושי הגדול שלנו לקחת אחריות מלאה, בלהיות מחויב.

רבים מאיתנו חיים בתחושה שגורלנו לא שפר עלינו אם כהלך רוח כללי, אם בתחומים מסוימים ואם בנסיבות מסוימות. אין לי מזל, נגזר עליי לחיות חיים קשים, לא הולך לי עם כסף, לא הולך לי בזוגיות, אני בתקופה קשה, התנאים כרגע הם בלתי אפשריים עבורי. מחשבות ומשפטים שאנו אומרים לעצמנו ומשאירים אותנו במצב פאסיבי. אנו מקבלים עלינו את רוע "הגזירה" ומחכים שמהו יקרה. אנו מחזיקים באמונה ילדותית שהפיה תגיע – כמעט בכלנו מסתרת הפנטזיה שיום אחד נזכה בלוטו, שיום אחד יגיע האביר על הסוס הלבן או שיגיעו אלינו המוני לקוחות ששמעו עלינו. אנו מצפים שמישהו אחר ייקח אחריות על החיים שלנו. כמו שהיינו ילדים והורינו דאגו לנו (במקרה הטוב), כך אנו מצפים שבן/בת הזוג שלנו יזום חופשה משותפת, שהמנהל שלנו סוף סוף יראה מה אנו שווים ויקדם אותנו. האמת המופלאה היא שבכל אחד ואחת מאיתנו טמונים העוצמות, הכוחות, היכולות לעשות כל אשר אנו חפצים בו ולשנות את מציאות חיינו. מה שנדרש הוא לעבור ממצב של פאסיביות לאקטיביות. להאמין שאפשר לשנות, לקחת סיכון, לקחת אחריות, להיעזר במישהו כדי לראות אפשרות חדשה ולעשות.



התחלה חדשה היא למעשה ביצוע בפועל של החלטה עצם קבלת ההחלטה ממלאת אותנו שמחה גדולה. ההתלבטות גובה מאיתנו מחירים כבדים, מחיר הדשדוש עלול אף לגבות מחיר פיזי בדמות מחלות. אנחנו לא שמחים כשלא קיבלנו החלטה. אנו אף נוטים לכעוס ולריב עם אנשים סביבנו מאחר ואנחנו כועסים על עצמנו. לא ניתן להצליח כשלא מחליטים כי כל הזמן מפקפקים, לא מתכננים, לא ניתן להיות חדים ונחושים. לא ניתן להאמין שנצליח, מה כשלעצמו עוצר את ההצלחה, כי יש פתח מילוט כל הזמן. לא לקבל החלטה הוא שואב

האנרגיה הגדול ביותר. אנחנו מבזבזים אנרגיה של זמן, רגש, על כלום, לא מתקדמים, "כאילו" מתקדמים, "כאילו" עושים. מבזבזים אנרגיה. ככל שעובר זמן העיסוק בזה נהיה העיקר. אני מכירה אנשים ששלושים שנה מתגרשים השנה, שעשרים שנה יפתחו עסק בשנה הבאה, ילכו ללמוד, יעברו לבית חדש, ישנו תספורת, לא ישתו יותר עם סוכרזית. אותם פחדים שמקשים עלינו להתחיל משהו חדש, עוצרים אותנו מלהחליט. בפועל ככל שעובר זמן אנו רק מייצרים לעצמנו עוד סיבות בעד ונגד ההחלטה. הפחדים, ההתלבטויות אינם קשורים להחלטה ישירות אלא לעצמנו ויהיו שם בלי קשר לקבלת ההחלטה. פחדים שנדבר עליהם בהמשך. לעולם תהיה לנו נטייה להישאר במוכר, בידוע. אנחנו מכורים למוכר!!! לא לקבל החלטה משול בעיני להסתובב בעולם בתוך ענן עשן, לא ברור, מעורפל, אנחנו מוגנים ולא רואים בדיוק מי אנחנו. כי אנחנו לכאורה גם מה שאנחנו וגם מה שאנחנו רוצים להיות. אני גם שכירה אבל גם רוצה לפתוח עסק, גם רווקה אבל גם רוצה להקים משפחה, גם מטפלת כל היום בילדים, בנכדים וגם רוצה לצאת לטיול סביב העולם. אז מי אני? בפועל קיבלתי החלטה, אני רק לא מרגישה שבחרתי בה, אני לא לוקחת אחריות על חיי, אני לא מנהלת אותם, אלא נגררת, פאסיבית. ומספרת לעצמי כל מיני סיפורים שאין לי זמן, ועוד מעט, ואני לא מסוגלת, וזה לא קשור אליי- אלו האילוצים.

אנשים שקשה להם לקבל החלטות הם אנשים שייטו לאגרנות בחייהם, גם פיזית וגם נפשית. בית מלא בחפצים עד אשר לא ניתן לראות אותם, וראש מלא במחשבות ורגשות שלא ניתן להפריד ולזהות אותם. אגרנות שמביאה להצפה ולבזבז אנרגיות. היכולת להחליט היא גם היכולת להיפרד. ברבדים עמוקים היא מתחברת לשאלת החיים והמוות. לכן לא נוכל להחליט או להתחיל דבר מה חדש בהתמסרות אם לא נסכים להיפרד לוותר על דבר מה ישן. לא נוכל לחיות אם לא נסכים למות. כשאנחנו לא מאורגנים, החל בסדר וארגון פיזי של המשרד שלנו, של הניירת שלנו, של המכונית שלנו וכמובן סדר וארגון פנימיים, קשה לנו לקבל החלטות ולפנות מקום להתחלות חדשות.

### תרגילים אישיים לאימון "שריר ההחלטה"

נבחר חדר בבית ונזרוק/נתרום כל מה שלא השתמשנו בו בשנתיים האחרונות.

למשך חודש ימים נקבל כל יום החלטה על דבר חדש שנעשה באותו יום. עדיף להתחיל מדברים קטנים כמו לשתות משקה אחר בבוקר, להתקדם לעבר ללבוש משהו שאף פעם לא העזנו ללבוש ולהמשיך ולאתגר את עצמנו בהתחלות גדולות יותר.

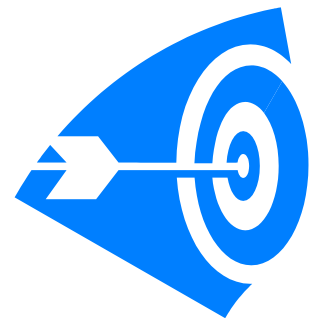
## קבלת החלטות – איך יודעים מהי החלטה נכונה?



אנשים רבים מגיעים לאימון אחרי שחוו שנים של תסכול, כאשר מרגישים שאין מוצא, כשחשים סבל גדול. הזוגיות התדרדרה, העסק לא מתפקד, "החיים מתפרקים". כאשר המחיר הוא כבר קשה מנשוא, כשמרגישים שהם באבדון. רובם ככולם מתקשים בקבלת החלטות. מרגישים שכל החלטה שקיבלו רק הגדילה את הכישלון האישי שלהם או שלא קיבלו החלטות במשך שנים ולכן הכישלון רק גדל וגדל. את חוסר היכולת לקבל החלטה ניתן לחלק לארבע קטגוריות:

**אנשים בלי מטרה** אלו אנשים שיסתובבו בעולם כעלה נידף ברוח, בסוג של הישרדות. הם יעסקו כל היום בכיבוי שריפות, יגיבו ל"מה שקורה", הם יטו לדבר בשפה פאסיבית. מאחר ואין כיוון, אין גם דרך, מאחר ולא ברור לאן הולכים, לא ניתן לקחת את המושכות ולכן הכל "קורה". אם הכל "קורה" אז אני לא מקבל ההחלטות אלא העולם מקבל החלטות בשבילי. ישנם גם אנשים שחיים במצב של מודעות. הם בוחנים את עצמם, שואלים את עצמם מה הם מרגישים ומשקיעים אנרגיה רבה בתשובה על השאלה – למה. תשובה שבדרך כלל מובילה לעוד שאלה ועוד שאלה. מטיבים לעשות זאת מטפלים ומטופלים בתחומים רבים, מפסיכולוגיה ועד טיפולים אלטרנטיביים למיניהם. השאלה למה אני מרגיש ופועל בדרך מסוימת מובילה אותנו להיכרות עם עצמנו, למודעות לשורשי העיצוב של מי אנחנו. שאלה שמובילה אותנו למחוזות הילדות, להורים שלנו, שהיו המעצבים העיקריים של האישיות שלנו. ההתעסקות בכך לעיתים ממכרת ואני מדברת מתוך ניסיון רב שנים של חיטוט בעבר תוך חיפוש אחר תובנות משמעותיות. תובנות שמספקות ריגוש, עימות עצמי שמלווה לעיתים תחושות כאב וכעס. שאלות שעצם הכניסה אליהן יוצרת עבור אנשים מסוימים פתולוגיה. אני לא מצליחה ליצור זוגיות ואני מבינה שההורים שלי היו מודל של זוגיות שמובילה להרס ומחיקת העצמי. אני שוקעת אל תוך מסתרי ההרס ובוחנת אותו לאורך חיי וזוהי הנקודה שנמצאת כרגע לנגד עיני. כמו אותן נשים בהריון, כל שאראה הוא את השתקפות ההרס בחיי, עד כדי כך שהוא יוחמר. אין באמירתי כאן לפסול טיפולים פסיכולוגיים למיניהם אך שאלה ה"למה" חיונית בעיני במצבים מאוד מסוימים של כאב גדול, מתוך הבנה שההעמקה

מרגיעה. בפועל יצירת תשובות ללמה מרחיקה מאתנו את האחריות ומפנה משאבים. החוכמה היא לדעת מתי לעצור וכמובן לדעת מה לעשות עם התשובות ואיך למנף אותן ליצירה עתידית בחיי. אין קשר בין הבנה למה לבין קבלת החלטות. אין בין הבנת העבר שלי לבין יכולת קבלת ההחלטות. אין קשר בין הצלחה ובין מודעות. אנשים מצליחנים אינם עוסקים בעבר. בוודאי שאם ישו הישגים של אצים אולימפיים לא יוכלו להוכיח שהאצן שהיה מודע יותר, הצליח יותר. האשליה שאם אבין עד הסוף, שאם אהיה מספיק מודע אז אצליח לקבל החלטות ולהתקדם בחיי משאירה אנשים רבים עוסקים במטרה הזו בלבד, בלהבין ומרחיקה אותם מלקבל החלטות ולקחת אחריות על חייהם. להסתובב בעולם ללא מטרה ברורה ומוגדרת, שוב כמו להסתובב בעולם בתוך ענן עשן. בלי שבחרתי מי אני רוצה להיות ומה אני רוצה לעשות. כשאין מטרה לעולם נחיה בתחושה שאין משמעות לדברים, בתחושת ריקנות. בספרו של ד"ר לורנס לה שאן, סרטן כנקודת מפנה, הוא מגלה כי ישנו רק סוג אחד של מתח רגשי שמחליש את המערכת החיסונית, ומכאן מגדיל את הסיכויים לחלות בסרטן – "כשאדם מאבד כל תקווה שיוכל אי פעם לחיות חיים בעלי משמעות ומלאי התלהבות – שיוכל אי פעם לשיר את שירת חייו ולהיות בעולם, ליצור בו ולהתייחס אליו בדרך המשמעותית ביותר עבורו". לדרך המשמעותית היחודית לאדם הוא קורא מנגינה. עצם קביעת המטרה משמש לנו אמצעי שמסייע בקבלת החלטות. האם ההחלטה הזו תקדם אותי לעבר המטרה שלי או לא.



**הקטגוריה השניה - אנשים שהציבו לעצמם מטרות לא נכונות עבורם. האם יש דבר כזה- מטרה נכונה?** רב האנשים שיענו על השאלה הזו יגידו ברור שיש מטרה נכונה. זו שאני מרגיש איתה טוב, זו שעושה לי טוב. האומנם?

האם לא קבענו בחיינו מטרות רבות שנראו לנו הנכונות ביותר אבל שבוע לאחר מכן נראו לנו הכי לא נכונות עבורנו. האם לא קיבלתם החלטה בלילה במיטה לפני שהלכתם לישון בהרגשה שהנה אתם הולכים לשנות את חייכם ולמחרת בבוקר זה נראה לכם הדבר הרחוק

ביותר מכם. מהי מטרה נכונה? האם לסמוך על מה שאנחנו מרגישים? מטפלים רבים מדברים על אמת פנימית, על איזה גרעין פנימי שאם נקלף מספיק נגיע אליו ונגלה את האמת. האמנם? עצם המחשבה הזו גורסת שיש משהו שקבוע מראש. עצם המחשבה הזו גורסת שיש בכלל אמת. שיש נכון ולא נכון. שניתן לדעת מראש, לחזות מראש את מהמורות הדרך, את הלא נודע. מאחר ואין נביאים בעירנו, העיקר הוא לקבוע מטרה ולהשיג אותה. **אין לנו אפשרות לחזות מראש האם המטרה שלקחנו לעצמנו נכונה או לא.** בכל זאת ישנן מטרות שנרגיש שמחים ושלמים איתן ויש שפחות והמצפן היחיד הוא ההתאמה לשני קריטריונים: האחד, האם המטרה מתאימה ל"מנגינה" שלי?, כלומר היא תגרום לי לחיות חיים בעלי משמעות. והשני, האם המטרה היא בהלימה לערכים שלי, אלו שבחרתי. אם ערך משמעותי בחיי הוא עצמאות לבחור במטרה שמגבילה אותי לדיווח אינטנסיבי, לקבלת אישורים על כל דבר, סביר להניח שלא אשמח להשיג אותה. אם ערך מנחה בחיי הוא עמידה במילה ואקח על עצמי עבודה שבה עליי לשקר שוב ושוב ללקוחות, סביר להניח שלא אחזיק מעמד באותה עבודה.

הקטגוריה השלישית- **אנשים שיש להם מטרה ברורה, בהלימה עם הערכים והמנגינה שלהם אך הם אינם מתקדמים בהשגתה** – במקרה הזה נדרש לעיתים לרכוש מיומנות חדשה, לשכלל את היכולות והכישורים שלנו בלמידה של טכניקה חדשה או דרך יצירתית שלא חשבנו עליה. לדוגמא מתאמן שנהג לשאת נאומים מול אשתו, ילדיו והלקוחות שלו למד להקשיב והתחיל להצליח בעסק שלו. בדרך כלל אנשים אלו פשוט לא יודעים לנהל את חייהם. לא יודעים ולא מעוניינים לשאת בעול האחריות שדיברתי עליו. קשה להמשיך ולדבוק במטרה ככל שהיא רחוקה, גדולה ונועזת. קשה להמשיך על אף הקשיים, הכישלונות והאתגרים הרבים בדרך. הרבה מעדיפים להיות עצלנים ולא טיפשים ושוב מאותם פחדים שעוצרים אותנו להתחיל משהו חדש, אנו דוחים ודוחים את המשימות והפעולות שיקדמו אותנו לעבר המטרות שלנו. כלומר אין קשר בין קבלת החלטה לקושי לבצע אותה. כל שעליו לעשות הוא להתאמץ יותר, ללמוד יותר, להתפתח, להיעזר על מנת להצליח.

הקטגוריה הרביעית - **אנשים שיש להם מטרה ברורה, בהלימה עם הערכים והמנגינה שלהם, והם מתקדמים לעברה – אבל – אינם נהנים מהדרך** – רגע אחרי שקיבלנו החלטה מתעוררות הספקות, ההתלבטויות שוב. אותם קולות שלנו שכל תפקידם הוא להשאיר אותנו במקום הנוח והמוכר. קולות שככל שעובר זמן מרגע ההחלטה הם מתחזקים ומתעצמים. בייחוד לאור העבודה שההתמודדות עם הדרך לעולם תביא עימה מכשולים וקשיים צפויים ופחות לא צפויים. פרחי טיס, סטודנטים לרפואה הם דוגמאות לאנשים שעמלים עד עשר שנים עד שהם מגיעים לנחלת ההכרה והמעמד המיוחל. חלקם מחייכים בדרכם וחלקם

מיוסרים. בניגוד למה שניתן לחשוב באופן אוטומטי אין קשר בין מצב הרוח של אותו סטודנט לנכונות בחירת המקצוע שעשה. אין קשר בין מידת השמחה שלו לסיכויי ההצלחה שלו, כל עוד ידבק בדרך ולא יתייאש או יטעה להתבלבל בין בחירת החלטה לא נכונה לבין נטייה למצבי רוח ירודים. אדם מיוסר הוא אדם מיוסר כי כך התרגל במשך רב שנותיו. הדבר היחיד שיוכל לעשות אם ירצה לשנות את מצב רוחו הוא לאמץ אורח חיים שמח וחשיבה חיובית. לא ליהנות מהדרך אינו מעיד בהכרח על בחירה לא נכונה, יש אנשים שלא משנה מה יבחרו, הם יתסרו ויסבלו, כי לכך הם רגילים.

**עיקרון ההחלטה החשוב ביותר הוא - זה לא ממש משנה איזו החלטה אבחר, העיקר הוא**

**לקבל החלטה.** העניין הוא להחליט, וכמה שיותר מהר יותר טוב. ככל שעובר זמן בקבלת החלטה אנחנו מוסיפים במחשבות שלנו עוד יתרונות וחסרונות לכאן ולכאן ומסתובבים בעולם עם משא כבד יותר ומטען רגשי שהולך ותופח. לאחר החלטנו במהירות עלינו לקבל על עצמנו שכל החלטה שלקחנו היא לטובה ושנפיק ממנה את המקסימום. העניין הוא להתמסר להחלטה, להתמסר בכל חושינו ובכל מאודינו, למה? סתם ככה, כדי לעמוד במילה שלנו. לעולם אנשים מתלבטים, בודקים, רגל פה, רגל שם ירוויחו פחות מהדרך, מהחיים בכלל. ההתמסרות מאפשרת לחיות בכאן ועכשיו ואז גם להרוויח יותר וליהנות יותר מהדרך. אנשי העסקים המצליחים ביותר מקבלים החלטות במספר דקות. כי זה באמת לא משנה, זה לא כ"כ קריטי, כל החלטה אפשר לשנות. חוץ מהולדת ילדים. הפחד הגדול שלנו הוא שלא נוכל כבר לשנות את גורלנו, שכל החלטה קטנה היא כל כך קריטית ומשמעותית שאם אקח אותה, הכל קבוע וכבר לא אוכל לעשות צעדים אחרים או לקחת כיוונים אחרים. העניין הוא להחליט משהו, להיות נחוש איתו. יחד עם זאת לסמוך על עצמי שאנתב את חיי ואנהל אותם בהצלחה תמיד, בכל החלטה שאבחר. העניין הוא להחליט משהו, להיות נחוש איתו. האפשרות להחליט כל פעם החלטה אחרת או לשנות החלטה היא שמאפשרת לקבל החלטות מצד שני אם נשנה את ההחלטות שלנו אנחנו לא עומדים במילה שלנו. ומה אם ההחלטה שגויה, מה אם חשבתי שאני רוצה לגור בצפון והשקט הורג אותי, מה אם חשבתי שטויל להודו זו משאת נפשי ואני לא מסוגל לשאת את התרבות הזו. מה אם החלטתי ללמוד ראיית חשבון אבל אם יש משהו שאני לא אוהב זה מאזני בוחן. זה המקום להכניס **נקודות**

### **פקפוק.**

נקודת הפקפוק הנקבעת מראש, עם קבלת ההחלטה מאפשרת לי את הזכות לתכנן גם מתי אני עוצרת ושואלת מתאים לי לא מתאים לי ומה אני רוצה לעשות על מנת שיתאים לי. אם החלטתי ללמוד לדוגמא, אפשר לעצמי לבדוק את עצמי בסוף הסמסטר הראשון ולקבל החלטה להמשך התואר. גם לגבי החלטות גורליות כמו זוגיות, עדיף לקבוע מראש מתי אני



מפקפקת, או מאפשרת לעצמי את זכות ההתלבטות. האם אעצור רק כשהילדים יגדלו, אולי כל שנה? ככל שנסמוך על עצמנו נוכל לקבוע נקודות פקפוק רחוקות יותר מקבלת ההחלטה. כשיודעים לקחת החלטה יודעים גם לקחת החלטה הפוכה. העניין להיות עקבי ונחוש ולבצע ולהפסיק כשלא טוב. גם את זה לתכנן מתי אני בודקת את ההחלטה. להחליט ולהחליט מתי אני מחליטה שוב. ברור שלא מומלץ לשחקן כדורגל לבדוק את הרוצה להמשיך להיות שחקן באמצע משחק או אימון אבל מאוד נכון שיעצור בסוף עונה ויבדוק האם הוא רוצה להמשיך להיות שחקן כדורגל. נקודת הפקפוק היא חיונית לשיפור איכות חיון.

### **כדי להמחיש את העיקרון, ניתן לקרא את הדיאלוג הבא מתוך אימון על קבלת החלטות**

מתאמנת : אני כבר שנים רוצה להרשם לקאנטרי ולא עושה את זה.

מאמנת : אז תרשמי.

מתאמנת : האמת שסוף סוף חסכתי את הכסף, יש לי אפילו יותר, אבל אני לא מסוגלת להביא את עצמי לעשות את זה.

מאמנת : במה קשה לך?

מתאמנת : כי אם ארשם ואז ארצה ללמוד השנה, לא יהיה לי כסף. ואם אלק לקאנטרי ואז אראה שאני לא עומדת בהוצאות שלי.

מאמנת : אז תפסיקי את המנוי בקאנטרי.

מתאמנת : לא אי אפשר, ברגע שנרשמים זה סגור.

מאמנת : בואי נחשוב על האופציה שבה החלטת לחזור ההחלטה שלך ואת לא רוצה להיות מנויה, מה תוכלי לעשות?

מתאמנת: אני יכולה לשלם קנס מאוד גדול אבל אז זה יהיה הפסד גדול.

מאמנת : ומה עוד?

מתאמנת : אני יכולה להעביר את המנוי למישהו אחר, גם אז אפסיד קצת כסף.

מאמנת : ומה עוד?

מתאמנת: לא יודעת, זהו לא?

מאמנת : מה עוד תוכלי לעשות אם את לא רוצה להיות מנויה?

מתאמנת: מה? תגידי לי

מאמנת : להקפיא את המנוי, לשכנע את הנהלת הקאנטרי כן להחזיר לך את רב הכסף, יש עוד אפשרויות. תמיד יש.

מתאמנת : טוב אבל זה לא העניין.

מאמנת : אז מה העניין?

מתאמנת : אני ארגיש ממש כישלון אם כבר ארשם לקאנטרי ואז לא אוכל לעמוד בהוצאה, זה כישלון הרבה יותר גדול מאשר לא להרשם בכלל.

מאמנת: איך את מרגישה היום כשאת לא נרשמת כבר כמה שנים?

מתאמנת: רע מאוד, מה הסיפור שלי, אני לא מבינה, באמת מרגישה לזרית.

מתאמנת: ואם לא תרשמי עוד חמש שנים, איך תרגישי?

מתאמנת: רע מאוד, אפילו עוד יותר רע מהיום, אני ארגיש אפסית, באמת.

מתאמנת: האם את מתקדמת בחייך בעצם זה שאת נרשמת לקאנטרי?

מתאמנת: מצד אחד כן, אבל אם לא אצליח אז אני לא ממש מתקדמת.

מתאמנת: בואי נדמיין שאנחנו חמש שנים מהיום ונרשמתי היום ואז הפסקת ולאחר מכן נרשמתי ללימודים, אולי למשהו אחר וגם הפסקת.

מתאמנת: זה יהיה נורא, להתחיל ככה דברים ולא לסיים כלום.

מתאמנת: דמייני אותך אחרי חמש שנים כאלה מול אחרי חמש שנים בהם את בדיוק במקום שאת נמצאת היום. כלומר את לא מקבלת החלטות כמעט ולא עשית שום דבר חדש. מה את מעדיפה?

מתאמנת: שותקת... שותקת... קשה לי להחליט

אנחנו צוחקות....

מתאמנת: הבנתי. אני נרשמתי.

מתאמנת: ומה אם יהיה לך קושי?

מתאמנת: אין בעיה, אני אמצא פיתרון.

מתאמנת: על מנת שלא יהיה לך קל מדי לחזור בך, על מנת שבאמת תתמסרי ותמצי את השהות שלך בקאנטרי. מה דעתך שתקבעי נקודת פקפוק בעוד שלושה חודשים? עד אז את מתחייבת להיות רשומה לקאנטרי ללא זכות הירחור וספק.

מתאמנת: אחלה. לא שאני בטוחה ששלושה חודשים זה בדיוק הזמן שאני זקוקה לו. אבל כמו שאת אומרת, זה כנראה לא משנה...

-----  
**כל הזכויות שמורות אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לתרגם, להקליט, ללמד או להשתמש בכל דרך – חלק כלשהו מן המידע בין לשימוש פנימי ו/או לשימוש מסחרי. כל שימוש בתכנים ללא אישור מפורש בכתב מ'גלית קדמי ביבר' אסור בהחלט.**