

מדעי האושר

כולנו רוצים להיות מאושרים, לחוש תחושת מלאות נעימה ולהרגיש שטוב לנו ושאיננו זקוקים לשום דבר חיצוני כדי להרגיש אושר פנימי. ואולם, כמה מאיתנו מאושרים באמת? אורלי בריקמה יצאה לחפש את התחושה החמקמקה הזאת, הנקראת "אושר". קורס בנסים, שיטת ההרחבה וג'וי ספרינג הם רק שלוש אפשרויות מבין שלל קורסים, סדנאות וספרים שמציעים את הדרך אל האושר





הקורסים, ההרצאות והמטפלים בתחומי הפסיכולוגיה החיובית וההגעה לאושר רק הולכים ומתרבים בשנים האחרונות, וכל אחד שקרא ספר או למד קורס קצר נהפך ל"מומחה לאושר" ומעניק טיפים לחיים מאושרים יותר. עם זאת, משהו כאן מתפספס.

רובנו מכירים את הטיפים לחיים מלאי הכרת תודה, נתינה, פעילות גופנית ואופטימיות, אבל האם הידע הזה עוזר לנו להיות שמחים ומאושרים יותר בחיי היומיום שלנו? לא בטוח. איך חווים ומרגישים אושר אמיתי מבפנים?

תכלית הבריאה

בירור קצר בד"ר גוגל היודעיכול בנושא שמחה ואושר העלה שבהחלט שווה לנו להיות שמחים יותר. מחקרים מראים שצעירים צוחקים הרבה - בין 300 ל־500 פעמים ביום, אבל ככל שמתבגרים נהפכים לרציניים יותר וצוחקים הרבה פחות. האמת, לא צריך להיות מדען גדול או חוקר אושר כדי להבחין בכך. מספיק ללכת לגינה ולהביט בילדים קטנים כשהם משחקים כדי להבחין שהם מתגלגלים מצחוק על כל שטות. לעומתם, מבוגרים רבים מסתובבים עם חריצי קמטים של רצינות יתר על מצחם. זה קורה לכולנו עם השנים. עוד גילו במחקרים כי מדד האושר שלנו משפיע כמעט על כל תחום בחיינו, במיוחד על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו. חיוכים וצחוק הם פעולות טבעיות של הגוף שלנו המשדרות שמחה ואושר, וכשאנחנו צוחקים מתרחשים בגוף שלנו שינויים פיזיולוגיים המשפיעים לטובה על מערכות ואיברים חשובים בגופנו: על הלב, על כלי הדם, על מערכת החיסון, על המערכת ההורמונלית, על מערכת העצבים ועוד. גם מערכות היחסים שלנו מושפעות ממדד האושר שלנו, כי כשטוב לנו מבפנים, אנו משדרים את זה החוצה. אנחנו נעימים, סבלנים, מכילים, יצירתיים ואוהבים

יותר, כיף להיות איתנו וכל מי שנמצא סביבנו נהנה מהאנרגיה הטובה שלנו. ואכן, חשיבות מציאת האושר הפנימי מוזכרת הרבה מאוד ברוב התורות והמסורות הרוחניות.

מהרישי מהש יוגי, אבי המדיטציה הטרנסצנדנטלית, אומר כי "להיות מאושר היא המטרה החשובה ביותר בחיים", ומציע לנו "תיהנו מהחיים והיו מאושרים".

הוא מציין כי הצלחה בכל דבר מושגת באמצעות האושר. הטיפ המעשי שלו הוא: "בכל הנסיבות היה מאושר, אפילו אם עליך להכריח את עצמך מעט לשנות הרגלים ישנים. חשוב על כל השלליות הנקראת בדרכך כעל טיפת גשם הנופלת לתוך ים האושר הצרוף שלך. לא תמיד תזכה בים צרוף של אושר,

אבל בכל זאת חשוב על כך והדבר יתמש".

בודהה מלמד אותנו כי המטרה היא להשתחרר מהסבל ושהמפתח לאושר הוא להשתחרר מאחיותם של דברים, להניח להם. **הדלאי לאמה**, המנהיג הרוחני ונציג הבודהיזם הטיבטי, מוסיף כי "האושר ושביעות הרצון האנושית חייבים לבוא מתוך עצמנו. אין זה נכון לצפות לאושר מכסף או ממכונה כלשהי".

גם ביהדות, על זרמיה השונים, יש הסכמה שאושר הוא התכלית. **הרמב"ם** אומר, למשל, שאושר הוא שלמות נפשית. ברגע שהאדם שלם מבחינת התכונות, המידות

האישיות בנפש, הוא נקרא "מאושר". לדבריו, אדם בריא ועשיר שכל הזמן כועס, דואג ומקנא מפתח דפוסי התנהגות שהם אינם המהות שלנו. אפשר לשנותם ולעשות טרנספורמציה פנימית. כדי להגיע לאושר אמיתי ולהיות מלאי שביעות רצון מחיינו, יש מידות שאותן צריך להרחיק ומידות אחרות שאותן צריך לטפח.

רבי נחמן מברסלב גרס לתנועה שלמה של אלפי חסידים בארץ ובעולם ללכת בעקבות המלצתו המרכזית - "מצווה גדולה להיות בשמחה, תמיד". הדרך לכך לדבריו היא לקבל את הקיים בהבנה. גם המקובל החשוב **הרב יהודה אשלג**, הוא בעל הסולם, אמר שלא סתם כולנו רוצים להיות מאושרים; זוהי תכלית הבריאה שלנו - לחוות עונג



גילי: Getty Images

נאות: אני תלמידת הקורס ותלמידתה של שר־שלום זה שבע שנים. בעזרת הקורס הצלחתי להביא הרבה שקט למחשבותיי ולחיי, ועכשיו אני רוצה לחוות יותר אושר מבפנים. לכן, פניתי אל מורתי עם שאלות ספציפיות בנושא האושר. קורס בנסים אינו קשור בדת כלשהי, אף שהוא משתמש בביטויים מעולם הנצרות. הקורס מבוסס על ספר עב כרס בשם זה - טקסט פסיכולוגי, פילוסופי ורוחני שמציע דרך אל ידיעת האמת. הוא "ירד" אל העולם בסוג של תקשור בשנת 1964 באמצעות שיתוף פעולה של שני מדענים באוניברסיטת קולומביה, ומאז הוא תורגם והופץ בעולם בעשרות שפות.

לארץ הגיע הספר בשנת 1976, דרך **ד"ר פיליס שלמר ואבי יסעור** ז"ל, מוריה של שר־שלום, שהייתה מעורבת בתרגום שלו לעברית. התוכן של הקורס מיוחס ל**ישוע** הנצרתי, שהיה תלמיד חכם ורב והביא רעיונות מהפכניים בזמנו. לדברי שר־שלום, ישוע הוא "גורו" שאינו מבקש שנעבוד אותו ונסגוד לו. הוא כמו מורה ואח בכור של כולנו, שעשה את הדרך ועבר את המכשולים, והוא מציע גם לנו לעבור אותה כדי להיות חופשיים באמת. דת הנצרות, שאותה הפיצו תלמידיו של ישוע לאחר מותו, היא תפיסה שגויה של מה שלימד - שאלוהים הוא רק אהבה, שלום ואושר. לדברי שר־שלום, ישוע אומר שכעת הגיע הזמן למעשים; לעשות שלום עלי אדמות. היא ורבים מתלמידי הקורס בעולם עושים פעולות כדי לקדם את השלום. בפסח הקרוב, ב־21 באפריל, למשל, תתקיים תפילה עולמית לשלום בירושלים.

"אושר הוא מצב קיומי. הוא אינו תלוי בזמן, במקום, בנסיבות, באנשים או בכל דבר חיצוני אחר.

הוא אינו תלוי בדבר, חוץ מבחסכמה העמוקה שלנו לפגוש את עצמנו. אושר הוא מצב המתקיים כל הזמן, גם כשאנו שקועים ב'שינה' עמוקה מאוד. אנחנו יכולים להתעורר אליו ולדעת אותו או להמשיך לישון ולא להבין מדוע איננו מאושרים"

האהבה תנצח

"האם אתה רוצה להיות צודק או מאושר?",

נשאלים תלמידי "קורס בנסים" בטקסט העוסק במקום האושר בחיים. בשיעור

אחר הטקסט מדגיש כי: "רצון האלוהים הוא שאושר מושלם יהיה מנת חלקי" (שיעור 101).

"אלה חדשות נפלאות", אומרת **אפרת שר־שלום**, ראשת קהילת קורס בנסים בישראל, שלומדת ומלמדת אותו בארץ ובעולם זה 31 שנים. גילוי

אפרת שר־שלום: "אושר הוא מצב קיומי. הוא אינו תלוי בדבר, חוץ מבחסכמה העמוקה שלנו לפגוש את עצמנו. אושר הוא מצב המתקיים כל הזמן, גם כשאנו שקועים ב'שינה' עמוקה מאוד. אנחנו יכולים להתעורר אליו ולדעת אותו או להמשיך לישון ולא להבין מדוע איננו מאושרים"

להבין מדוע איננו מאושרים.

”אושר הוא חיים. זהו מצב אלוהי הקיים בכל ובתוכנו בכל עת. הוא זכותנו ומורשתנו, וכשאין אנו זוכרים זאת משהו משתבש.

שכחנו מי אנחנו, נרדמנו.

”הקורס אומר שאלוהים הוא אהבה ורק אהבה. מכיוון שאהבה שווה לאושר, הדבר מסיר מעלינו נטל אדיר שלא ’אשמנו, חטאנו ופשענו’ כפי שהעולם מלמד אותנו. האשמה טבועה בנו עמוק, ואנו חיים בעולם בתחושה שאיננו בסדר, שאיננו ראויים ושאלנו חוטאים וטועים, ולכן לא מגיע לנו להיות מאושרים. אנו מארגנים לעצמנו את החיים באופן שיוכיח לנו שלא מגיע לנו להיות מאושרים ושאף מגיע לנו להיענש”, מבהירה שרשלוס.

”כתלמידי הקורס אנו לומדים שאלוהים אינו סולח. אין על מה לסלוח. אנו חפים מאשמה ומחטא. עתה נותר לנו לוותר על הענישה העצמית ולהיות מאושרים”.

מסירת האשמה

אז מה עלינו לעשות כדי להיות מאושרים? קורס בנסים מלמד אותנו ש”הסליחה היא המפתח אל האושר” (שיעור 121). מדובר, כמובן, בסליחה שלנו לעצמנו. ”איננו צריכים לעשות מאומה”, מדגישה שרשלוס, ”כי הכול כבר נסלח. הכפרה ניתנה לנו מראש כילדיו הברואים האהובים של

אלוהים. ואולם,

הבעיה מתחילה

כשאיננו מוכנים

לקבל עובדה זו ; לא

שאנו ברואים אהובים

ולא שמעולם לא

הייתה הרשעה”.

הקורס, לדבריה,

מציע לנו לסלוח למה

שאינו אמיתי ולהכיר

בכך שמלכתחילה לא

היה שם דבר שצריך

לסלוח עליו. זוהי המשמעות של נס על פי הקורס - לשנות את התפיסה שלנו מפחד לאהבה. כדי לעשות זאת אנו צריכים לוותר על התפיסה של הפחד, שאומרת שאנו חוטאים ואשמים, לוותר על טינות שאנו מחזיקים בתוכנו, לעתים שנים רבות, ולסלוח לעצמנו על השיפוטיות השגויה



תמר ברוש

שלנו, על טעויות בתפיסה.

”כשאנו במיינד הנכון, בשכליות הנכונה ובידיעת האהבה, אנו מאושרים. יש בנו קול שקט, שלעתים אינו נשמע, מכיוון שהוא מכוסה בצעיפי טינה, פחד ואשמה.

אנו שוכחים להקשיב לקול השפוי הזה, שקורא לנו להרפות מהאשמה, לדעת את עצמנו ולמלא את ייעודנו - להיות מאושרים ולהיות שותפים בבריאה, להיות בוראים”, אומרת שרשלוס. על פי הקורס בנסים תהליך הסליחה מתבצע בשלושה שלבים. בתהליך אנו מזמינים את ”השכינה” לעזור לנו.

השכינה היא ”רוח האלוהים” ושלחתו.

היא ה”קול” השפוי והמרפא שבנו. היא מדברת אל שכלנו הנכון ומבינה את שני העולמות - את עולם האמת והאהבה, הנקרא ”ממשי” בשפת הקורס, ואת עולם האגו והפחד, שאנו קוראים לו ”מציאות” והקורס מכנה אותו ”לא ממשי”. שפת השכינה היא אהבה

והיא מתרגמת לנו כל כאב ומצוקה לאופן שבו נוכל לראותם ולחוותם באהבה. אנו יכולים לפנות להדרכתה בתרגום המציאות שאנו חווים, כפי שהיא באמת, ולא כפי שאנו מפרשים או מדמיינים אותה בטעות. בתחילת תהליך הסליחה, אנו מזמינים את השכינה להיות שותפה בו בכך שאנו

מבקשים שרוח האהבה תנחה אותנו.

בשלב הראשון אנו מסתכלים על האדם שיש לנו טינה כלפיו. אנו בוחנים מהו הנושא המרכזי שנמצא בבסיס הסיפור שממנו אנו פגועים. אנו משחררים את האדם ממה שחשבנו שעשה לנו או פגע בנו וסולחים לו, מתוך הבנה שהבעיה אינה בו, אלא באופן התפיסה שלנו אותו ואת עצמנו. אנו סולחים לו ומרפים מהשיפוטיות שלנו כלפיו.

בשלב השני אנו בודקים מהו הדבר ש”השלכנו” על האחר ובוחנים איפה הנושא הזה פוגש אותנו. האדם הזה מייצג עבורנו משהו בתוכנו שאנו מסרבים להסתכל עליו, והוא בסך הכול ”שליח” שמציע לנו להסתכל פנימה ולזהות אותו

בתוכנו. כך אנו רואים את עצמנו, ועלינו להשתחרר מהתפיסה השגויה הזאת. עתה הסליחה היא לעצמנו. עלינו לשחרר את עצמנו מהחשיבה המשובשת הזאת כדי שהתפיסה האמיתית תמצא את מקומה. אם אני חווה את עצמי מול אדם מסוים בחיי כשתלטנית, קנאית, כועסת וחסרת ישע - אין לזה קשר למי שאני באמת, למהות שלי. זוהי תפיסה שגויה של עצמי, שאומרת שאני פגיעה וצריכה כל הזמן לעמוד על המשמר ולהגן על עצמי, ועלי לשנות תפיסה זו.

”הסליחה היא לעצמנו, על התפיסה השגויה שלנו על עצמנו ולפיה אנו פגיעים וחלשים. זוהי הטעות המרכזית שעומדת בינינו ובין האושר על פי הקורס”, מסבירה

שרשלוס. ”המהות שלנו בלתי פגיעה לחלוטין, ולהיות מאושרים זה אומר להסיר את המסכים ששמנו בינינו ובין המהות שלנו ולגלות מי אנו באמת”.

בשלב השלישי

והאחרון אנו מוסרים את האשמה שאנו חשים לשכינה. אנו מבקשים ממנה ליטול

אותה מאיתנו ומסכימים למסור ולהרפות

עד שהיא מתנקה.

”האושר הוא בלתי נמנע ואנו ניאלץ

תמר ברוש: ”הבת שלי שאלה

אותי למה אני צריכה להיות

מאושרת כל הזמן, ועניתי לה

שאיני מבינה למה לא להיות כל

הזמן מאושרת. נדיר לפגוש אדם

שהוא שמח ומאושר באופן קבוע,

אך בשבילי אושר הוא מצב הווייה

קבוע. אמנם המצבים משתנים,

אבל הזהות העצמית שלנו היא

כמו שמש שלעולם אינה שוקעת”

חויית התרחבות

אחד השיעורים בקורס בנסים שאני חוזרת ומתרגלת, שמקרב אותי לאושר הפנימי, הוא ”אושרי ותפקידי אחד הם” - אלוהים מעניק לי רק אושר והוא העניק לי את התפקיד שלי, ולכן תפקידי חייב להיות אושר ועלי לבטא אותו בכל דרך אפשרית. על פי הקורס, בשכל שלנו פועלים כל הזמן שני קולות - קולה של השכינה, קול האהבה ; וקולו של האגו, קול הפחד. בכל רגע נתון אנו צריכים לבחור לאיזה קול להאמין ולהקשיב, לקול האמת או לקול השיגעון, וליישם את הבחירה הזאת בחיינו.

לדידי, הקורס בנסים הוא אימון לריצה למרחקים ארוכים ופועל לשינוי התפיסה שלי ולריפוי החשיבה שלי, כדי שאחווה יותר אושר ושלווה בחיי לאורך זמן. זהו אושר גדול, אך אין זה אומר שאיני זקוקה מדי פעם גם לחיזוקים מידיים.

המשכתי במסע אל האושר והגעתי לשיטת ההרחבה, שמציעה טכניקה פשוטה וקלה ליישום, אך גם עמוקה, כדי ”להיות מאושרים באמת”. את שיטת ההרחבה מלמדת בארץ **תמר ברוש**, MA, פסיכולוגיה חיובית ואימון, הנחיה רוחנית וריפוי טראומות, שגם מכשירה מטפלים בשיטה. היא בעלת תואר ראשון במשפטים ותואר שני בפסיכולוגיה חיובית ואימון מטעם אוניברסיטת מזרח לונדון, מתגוררת כיום בברלין ומגיעה מדי פעם לארץ לטפל וללמד.

ברוש הזמינה אותי לסדנה יומית בת חמש שעות כדי ללמוד את שיטת ההרחבה, שאותה למדה מהמורה הרוחני שלה **שי טובלי**, שפיתח את השיטה בשנת 2009.



גטי/אימגס .0171x

לדברי ברוש, "שיטת ההרחבה היא כלי נפלא להתמרת רגשות שליליים ולהחלפתם בחוויה פנימית של התרחבות, אושר וחופש. בעזרתה אפשר לבנות בתוכנו מאגר עוצמתי של חיוביות, עד שחויית המציאות שלנו תתמלא בתחושה מתמשכת של שפע ושגשוג". תודו שזה נשמע מבטיח. אל עולמות ההתפתחות והרוח, הגיעה ברוש לאחר שסיימה לימודי תואר במשפטים והרגישה שהיא "לא בכיוון". היא נסעה לבדה להודו לחצי שנה והרגישה שהגיעה הביתה, אך כשחזרה לארץ היא עברה תקופה קשה. חברה הציעה לה להצטרף להרצאה של **טיוהר**, מורה רוחני מתלמידיו של אושו.

"פגשתי שם לראשונה את הסניאסים של אושו ולא הפסקתי לבכות. כולם נראו לי פי 30 יותר מאושרים ממני, וזה הגניב אותי. היה משהו באוויר ששחרר ממני משהו עמוק. הבנתי שאני בוכה מאושר, שהעולם משוגע ולא אני ושהעולם הזה כפי שהוא לא בשבילי. זה העניק לי כוח ללכת עד הסוף עם מה שהתחולל בתוכי", היא מספרת. ברוש נהפכה לתלמידה של טיוהר. לאחר ריטריט שתיקה ראשון, שבו קיבלה ממנו טיפול אנרגטי ואת שמה הרוחני, היא חוותה לדבריה חוויה של התעוררות רוחנית במהלך מדיטציית קונדליני שעשתה. "חוויתי אושר בלתי נתפס, אך גם פחד כי זה נמשך שעות ארוכות. כל הגבולות ביני ובין העולם נעלמו, והרגשתי שאני באחדות עם כל דבר. מאז אני מחפשת את האושר האולטימטיבי, התמוססות לתוך השלם שאין בו שום ספק משום סוג". לאחר שטיוהר נסע לקוסטה ריקה, פגשה ברוש בטובלי. "היה שם זיהוי מיידי של נשמות. שי

ידע הכול, כמו מעיין האמת, והחלטתי ללמוד איתו. כך התחילה הדרך הרוחנית המובנית שלי וגם למדתי את שיטת ההרחבה", היא מספרת. שיטת ההרחבה היא חלק משיטת האור



צילום: שלומי מוצפי

יוסי מוצפי

הלבן שטובלי פיתח. היא מכילה כ־50 טכניקות שונות, שמיועדות לטיפולים שונים עם הלא מודע בנושאי טראומה, דפוסים, התמכרויות, ריפוי רגשי ותהליכי בהירות וכנות פנימית.

מצב טבעי

"הבת שלי שאלה אותי למה אני צריכה להיות מאושרת כל הזמן, ועניתי לה שאיני מבינה למה לא להיות כל הזמן מאושרת", מספרת ברוש במהלך הסדנה שבה השתתפתי. "נדיר לפגוש אדם שהוא שמח ומאושר באופן קבוע, אך בשבילי אושר הוא מצב הוויה קבוע. אין זה אומר שזהו מצב חוויה קבוע, כי מצבים משתנים -

אבל יש משהו יסודי, מהותי ועמוק שהוא הזהות העצמית שלנו.

ככל ששמים עליו יותר אנרגיה, מעמיקים לתוכו וכמהים לגלותו, מבינים שהוא כמו שמש שלעולם אינה שוקעת.

"זה מעניק חוסן, עמידות ויכולת תגובה עניינית למצבים מאתגרים ומאפשר לא להיות עבד של

רגשות קיצוניים. מבחינתי, אני חייבת להיות מאושרת, ואין סיבה להתפשר על פחות מזה.

"בהתניה שלנו, 'אהיה מאושר כשאצליח או כשהיה לי דבר מה', האושר מותנה

בדבר חיצוני. בשיטת ההרחבה אנו הופכים לחלוטין את ההתניה הזאת - קודם נהיה מאושרים ואז נצליח. זה נעשה באמצעות תהליך עמוק של דמיון מודרך. המטרה היא לקחת את האנשים לנקודה שבה הם ישתכנעו שאושר הוא חוויה שיש לנו גישה אליה ולא צריך שום דבר חיצוני כדי שתתרחש".

בשלב הזה של הסדנה, ברוש עשתה למשתתפות מבחן אושר קטן, שבו היה עלינו לדרג מ־0 עד 10 כמה אנו מאושרות ברגע הזה, ואני נתתי ציון 6. לשאלה עד כמה אני מאמינה שאני יכולה להגיע לשמחה ללא תנאי נתתי ציון 8-9.

לפני סיום הסדנה, לאחר תרגול כלי ההרחבה, עברנו שוב את המבחן והציונים

של כל המשתתפות עלו משמעותית, אצלי, למשל, ל־9.5 ול־10 בהתאמה.

הרעיון של השיטה הזכיר לי קצת את תהליך המסע של **ברנדון בייס**, כשיוורדים לעומקי הרגשות עוד ועוד עד שמגיעים למקור, אך כאן זה פועל הפוך. מתחילים בהנחיה למצוא בזיכרון שלנו רגש חיובי, אפילו קטנטן, למשל, להיזכר בסיטואציה שבה הרגשנו טוב. אפשר לצאת לדרך מהסיפור של הסיטואציה, לחוות אותו מחדש, לעזוב אותו, להתמקד ברגש ובכל פעם לנשום לתוכו, להעצים ולהרחיב אותו לרגש חדש, חיובי יותר וגדול יותר. תהליך כזה נמשך בהתחלה בין 20 דקות לשעה ובהמשך מתקצר, כמו שריר שמאמנים אותו.

העלייה במעלה הרגשות החיוביים נעשית



צילום: Getty Images

למשל, תיארו תחושות תשוקה, מלאות, גיוי, בליס, שלוות מעמקים וכדומה. לדברי ברוש, אפשר להתחיל את התהליך גם מרגש שלילי ולהעלות ולהרחיב אותו עד שמגיעים לרגש חיובי. "עובדים מהבסיס, מהשורש, ואז לאט־לאט מעלים את האנרגיה ואת התדר שלנו".

בכלי הזה של ההרחבה, מתרגלים 'אושר בלתי נגרס', שאינו קשור בחוויה חיצונית, אלא רק בחוויה פנימית. ככל שנתרגל את הכלי הזה יותר ויותר ביומיום שלנו, התודעה שלנו תתרחב ונתחבר להוויה הפנימית של אושר.

"היום, כשאני עוצמת עיניים", מציינת ברוש, "אני יכולה להיות במקום הזה תוך שתיים־שלוש דקות ולפעמים פחות. הכול עניין של תרגול. אושר בשבילי כיום הוא המצב הטבעי, הקבוע, שאינו משתנה; הידיעה העמוקה שהכול בסדר ושהמציאות תמיד עשויה מטוב, גם כשהאוזניים או העיניים שלי רואות אחרת".

אחרי שחוויתי בעצמי את "האושר הבלתי נגרס", ואני יודעת שאפשר להרגיש אותו בלי קשר לכלום, באמצעות הכלי הפשוט הזה, לא נותר לי אלא להודות ולהמשיך לתרגל אותו בבית.

עוצמה אישית

בסיום המסע, הגעתי לחוויה שונה לחלוטין של אושר, בסדנת ג'וי ספרינג (Joy Spring) שאותה גיליתי במקרה בפוסט בפייסבוק. הרגשתי משיכה בלתי מוסברת לסדנה ולהתנסות במשהו חדש, שאולי יהיה עוד נתיב ישיר למעיין האושר שלי. לדברי מנחי הסדנה, **יוסי**

מוצפי ויסמין

אלוני, "זוהי סדנה אחרת". תהיתי מה הם יכולים לחדש לי בארבעה ימים, והתברר שהרבה.

הגיוי ספרינג, שפותחה על ידי מוצפי, היא מה שמכונה בעולם ההתפתחות האישית "סדנה מעמתת",

בסגנון סדנאות ה־Am Life Spring והפורום של לנדמרק,

באמצעות שאלות, שעוזרות בתהליך ההרחבה. הנה כמה שאלות לדוגמה שאפשר לתרגל בבית:

כמו מה אתה מרגיש שהרגש הזה? איפה אתה מרגיש אותו בגוף? איזו תחושה פיזית יש לו? איזה דימוי או צורה יש לרגש הזה? האם יש לו צבע? כך, מהרגש החיובי הקטנטן המקורי, בסוף התהליך השמות של הרגשות משתנים. משתתפות הסדנה,

יוסי מוצפי: "אנחנו מעניקים כוח רב לפרצופים שאנשים עושים לנו, לתגובות שלהם כלפינו. היומיים הראשונים של סדנת הג'וי מעמתים אותנו בעיקר עם 'התדמית' במטרה לראות את הכוח שאנו מעניקים לאחרים בחיינו ולהעלות את כושר העמידות שלנו בפני הדברים האלה. כך נוכל לייצר לעצמנו שמחת חיים בלי קשר אליהם"

שהיו פופולריים בשנות ה־60 בארצות הברית והגיעו לארץ דרך מנחים שונים כגון **פט גרוב ויפתח שגיב**. מוצפי, בעברו מנהל בנק, השתתף בסדנה של גרוב ובמהרה נהפך לעוזר מנחה ובהמשך גם למנחה. בהמשך, עבד מוצפי גם עם שגיב, שירש את הסדנאות מגרוב, לימד אותן בארץ וכיום מלמד אותן בהולנד. את שגיב הוא מכנה "המורה העיקרי שלי".

"עברתי את סדנת מיי ספרינג (My Spring) ושבוע לאחר מכן עשיתי את סדנת הגיוי שלי. כשראיתי את התוצאות, ידעתי מיד שזה מה שאני רוצה לעשות, ומאז חלפו 31 שנים", הוא אומר. בשנים האחרונות הוא פיתח ועדכן את שתי הסדנאות וכיום הוא מלמד אותן עם אלוני בארץ ובאיסטנבול.

אני יכולה להעיד כי הגיוי ספרינג היא סדנה חווייתית מאוד, פיזית מאוד ואינטנסיבית מאוד. היא נמשכת ארבעה ימים מלאים וארוכים ומשלבת עבודה רבה, קבוצתית ואישית. התרשמתי כי כל אחד חווה אותה אחרת, לפי המקום ורמת המודעות שהוא מגיע עמם מהבית, אך מקבל בדיוק את מה שהוא צריך כדי להתקדם לשלב הבא שלו בחיים.

"חשוב לציין כי תנאי מקדים להשתתפות בסדנת הגיוי הוא השתתפות בסדנת מיי ספרינג, שעומדת בפני עצמה ועוסקת יותר בקשר בינינו לסביבה שלנו", מבהיר מוצפי. הדבר שהכי הפתיע אותי בסדנה, שהתקיימה בסוף שבוע ארוך וקריר בקיבוץ דפנה, הוא אחוז המסייעים והמשתתפים הגבוה שמגיעים מהמגזר הערבי - 80 אחוזים ערבים לעומת

20 אחוזים יהודים.

זהו חידוש מרגש,

מרענן ומעורר תקווה,

שלסדנת התפתחות

והעצמה אישית יש

ביקוש כה גבוה בקרב

האוכלוסייה הערבית.

גם מוצפי מרגיש

שיש התעוררות כזו,

ומספר שכעת יש כבר

500 בוגרי סדנאות מהמגזר הערבי והסדנה

מתנהלת בעברית ובערבית בו בזמן.

התשוקה והדרייב של מוצפי באים

מהאמונה שלו שכל אחד יכול להיות

ולעשות הרבה יותר ממה שהוא היום.

"החלום שלי הוא לפרק את האמונות

המגבילות שיש לאנשים על עצמם בלא

מודע שלהם כדי שיגלו את העוצמה

האישית שלהם ויוציאו אותה, כפי שקרה

לי. כמו כן, אני מקדם שיתופי פעולה בין

אנשים בכלל ובין יהודים לערבים בפרט.

כל מה שאנו עושים הוא בין בני אדם.

כשהרבה אנשים ילמדו לשתף פעולה מתוך

שלום, אחווה ונתינה, ומתוך מקום של

עוצמה אישית וידעת

המשמעות והייחודיות

שלהם, העולם יהיה

מקום טוב יותר

לחיות בו".

שמחת חיים

אף שאני למודת

ניסיון ועברתי הרבה

סדנאות מודעות

והתפתחות בארץ

ובעולם, סדנה מהסוג

הזה עוד לא חוויתי. הייתה לי הזדמנות

ללמידה משמעותית, משום שהסדנה

הצליחה לעמת אותי עם דרכי חשיבה

והתנהלות אישית שלא הייתי מודעת

לקיומן אצלי או עם דפוסי אגו שחשבתי

"שהתגברתי" עליהם והתברר שהם עדיין

"חיים ובוועטים" בי.

זה התבטא, למשל, בהתנגדות שעלתה בי

אל מול הגישה ה"קשוחה" של המנחים

והמסייעים כלפינו, המשתתפים. ביומיים

הראשונים של הסדנה, הייתה תחושה

של ניכור והפרדה בינינו ובינם. זה הזכיר

לי את החלק שבו

יוצרים באופן

מלאכותי "מעמדות"

בין משתתפי התכנית

"האח הגדול"

כדי להגדיל את

החיכוך בניהם.

כמי שמקפידה

להסתכל לכל אדם

בגובה העיניים

ומצדדת בערך

השוויון, ואף שהייתי מודעת לכך שזהו

משחק תפקידים מכוון ומעין ניסוי חברתי,

גיליתי קושי עצום עם היחס הזה, וזה

הכניס אותי בתחילת הסדנה למצב של

מגננה, קורבנות, אשמה וטינה. האסימון

הזה נפל לי רק בסוף היום השני של

הסדנה, ובעזרת אחד התהליכים שחווייתי

בסדנה הצלחתי להשתחרר מהדפוס הזה.

כששאלתי את מוצפי על כך, הוא השיב:

"אנחנו מעניקים כוח רב לפרצופים

שאנשים עושים לנו, לתגובות שלהם

כלפינו. היומיים הראשונים של הסדנה

מעמתים אותנו בעיקר עם 'התדמית',

והמטרה של ההתנהלות הזאת היא

לראות את הכוח

שאנו מעניקים

לאחרים בחיינו

ולהעלות את כושר

העמידות שלנו בפני

הדברים האלה. כך

נוכל לייצר לעצמנו

שמחת חיים בלי

קשר אליהם.

"אושר בדרך כלל

מותנה בדברים

חיצוניים. קיבלתי

קידום או פרחים ליום ההולדת וזה גורם

לי אושר, לעומת שמחה שאני יוצר מתוכי.

זהו אחד הדברים שאנו לומדים בסדנה -

איך ליצור את השמחה בתוכנו. בעיניי,

זה מאסטרי".

אחת הדרכים שבהן המאסטרי מועבר

בסדנה היא תהליך מאתגר שנקרא "נותן

לוקח", ובו כל המשתתפים נותנים זה

לזה משוב כנה על התנהלותם בסדנה.

כל משתתף צריך לעמוד בכל פעם מול

אחר, להתבונן בעיניו ולומר לו אם הוא

לוקח אנרגיה מאחרים או מעניק אנרגיה

לאחרים. מי שמקבל את הציון הנמוך

ביותר "זוכה" למשוב לא קל לעיכול גם

מהמסייעים בסדנה, משוב שלעתיים עלול

להביא לדמעות ואף לבכי תמרורים.

השינוי קורה כשמיד אחרי התהליך

המאתגר, עוברים במעבר חד לשלב של

הופעות אישיות שבו כל אחד מהמשתתפים

צריך לגלם דמות ולהציג דרכה שמחת

חיים לעצמו, שתדביק גם את כל

המשתתפים האחרים. אני קיבלתי משימה

מאתגרת להיות **שרית חדד**, שכל קשר ביני

לבינה הוא מקרי.

"ליצור שמחת חיים כשאין לך כלום, זה לא

משהו שבא מבחוץ", מדגיש מוצפי. "אתה

יוצר אותו מתוךך ולומד שיש לך היכולת

לעשות זאת. כשאתה שמח, אתה מתפקד

ביעילות גבוהה יותר, משיג תוצאות גבוהות

יותר והכול הולך לך חלק יותר".

אפילו ומסקנות

אז איך אני מסכמת את המסע החווייתי

הזה אל האושר?

1 יש אמת אחת, אך היא מדוברת בהרבה שפות, שיטות ודרכים.

האושר קיים בתוכנו כל הזמן מכיוון

שהוא מצבנו הטבעי, ואם איננו מרגישים

אותו, סימן שעדיין לא הסרנו את

המכשולים ואת הצעיפים שמסתירים

לנו אותו. זה בדיוק כמו שהשמש אינה

הולכת לשום מקום ונמצאת תמיד, רק

שלעתיים היא מוסתרת על ידי כוכבי

לכת, עננים, מחשבות, דפוסים, תדמיות

ורגשות שליליים.

2 האחריות והתפקיד שלנו הם לגלות את האושר הפנימי בתוכנו. כל

אחד צריך לחוות, להתנסות ולמצוא את

הדרך המתאימה לו להסרת המכשולים

בדרך אל האושר.

3 אחד המפתחות החשובים לאושר הוא סליחה - לעצמנו ולאחרים, מתוך הבנה שאין באמת על מה לסלוח.

4 כשאנו מתחברים למעיין האושר הפנימי, אנו מתחברים למהות שלנו, ומשם צומחות גם יצירתיות, בריאות, מערכות יחסים טובות, הצלחה ואהבה.

5 במסע לא מצאתי שיטה אחת או דרך אחת שעבדה לי יותר מהאחרות. לכל תהליך יש המקום והזמן המתאימים ביותר.

6 קיים בלבול בין המושגים "אושר" ו"שמחה" בגישות ובמסורות שונות, אך כאן הכוונה היא לאותה תחושה פנימית חמקמקה של "טוב לי". את



צילום: Getty Images

התחושה הזאת אנו צריכים לייצר מתוך החוויה הפנימית שלנו, שאינה תלויה בדברים חיצוניים או באחרים.

7 גיליתי שמה שחשוב הוא החוויה - ואין זה משנה אם היא של "מערת נטיפים" על ידי תרגול שיעורים יומיומיים של הקורס בנסים לאורך שנים רבות; של הרחבת תחושת האושר באמצעות טכניקה פשוטה ושימה בכל רגע שבו אני רוצה להרגיש מאושרת בטווח הקצר; או של התמסרות ללא נודע והתעמתות עם הצללים והשדים שבתוכי, כדי לגלות את מעיין השמחה הפנימית, שאינה תלויה בדבר.

מראיינים

אפרת שר־שלום, קורס בנסים.

kursbenisim.org

תמר ברוש, שיטת ההרחבה.

www.tamarbrosh.co.il

יוסי מוצפי, סדנת ג'וי ספרינג.

joyspringnow.com