

# תובנות ומסרים בנושא הבחירות שלנו בחיים

מאת: איילה שוימר  
סמנכ"לית משי"א רויאל ביץ'



"כשאנחנו נחמדים אנחנו מתמקדים באחרים, כשאנחנו לא נחמדים, אנחנו מתמקדים בעצמנו".

מתוך הרצאתו של ד"ר טל בן שחר.

והכי חשוב,  
"אנשים ישכחו מה אמרת או עשית, אך לא ישכחו לעולם איך גרמת להם להרגיש".  
(מיה אנג'לו).

בחירה היא יצירה, באמצעות הבחירות אנו יוצרים מציאות. כל הרגעים מצטברים לחיים, כל הבחירות מצטברות למציאות של החיים שלנו. איזה חיים אנו רוצים לעצמנו? לאלה שמסביבנו? איזו מורשת תשאירו אחרים בכל שלב בחיים?

חשוב שתדעו, כי שכשאנו בוחרים, בכל סוג של בחירה, אנחנו תמיד יכולים לבחור בטוב ביותר עבורנו. אפילו ברגעי חולשה, תשישות ומשבר, אנחנו יכולים לבחור האם להמשיך להרגיש כך ולדעוך, או להיות יותר פעילים- חיים, ולהצליח להתעלות מעל עצמנו. ואתם, מה אתם בוחרים לעשות כשאתם מגיעים לתקיעות? האם אתם עוזבים ומוותרים, או בוחרים לעבוד על זה? נושא הבחירה רלוונטי לכל תחום בחיים. הבחירות הגדולות שלנו בחיים הם בדרך כלל בנושאי קריירה, בחירת בן זוג, לימודים ומקום מגורים.

## אז מה עושים כשהקושי מגיע?

אני ממליצה לכם תמיד ללמוד מהקשיים, הקשיים בוחרים אותנו, אך אנו יכולים ללמוד מהם. אנשים שמעיזים ומתגברים על הקשיים, מפתחים את ההערכה העצמית שלהם ואף זוכים להערכה מהסביבה, זה בהחלט מהווה עוד גורם חיזוק במערכה הזו של החיים. האנשים המצליחים ביותר בהיסטוריה הם אלו שנכשלו והשכילו ללמוד מהכישלון. כשאני עובר קושי אני לומד על סבלנות, בבוהיזם קושי נחשב לכלי צמיחה. לעולם אל תבזבז משבר מוצלח!

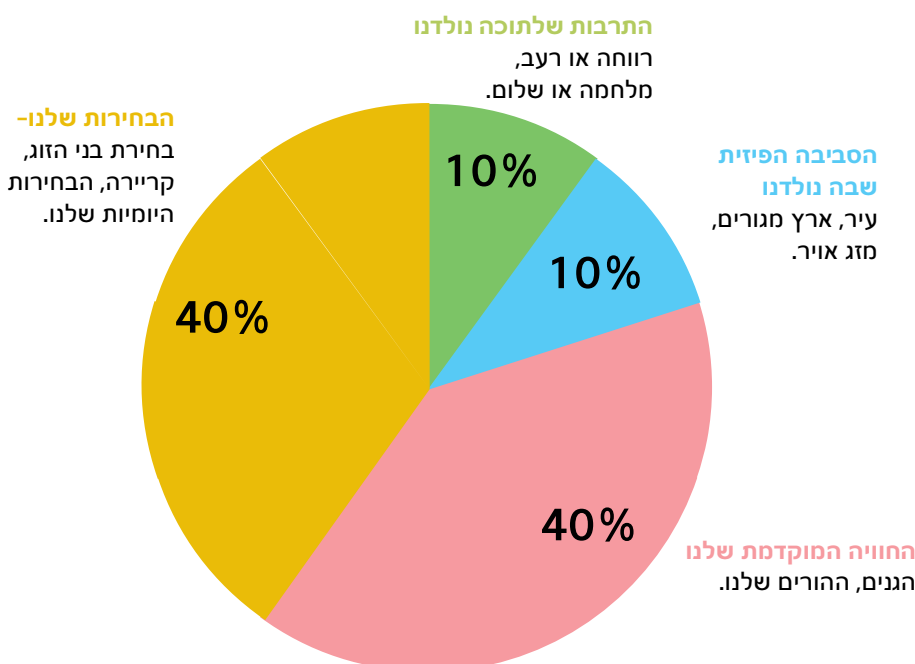
בחירה נוספת שלנו בחיים היא, האם להיות נחמד לסביבה או לא. אני מאמינה כי תמיד אפשר להיות נחמדים- זה בחינם, וזו בחירה שלנו. יש האומרים כי "קשה יותר להיות נחמד מאשר להיות חכם", להזכירכם, חכמה היא מתנה, אדיבות זו בחירה.

## אז איך עושים את זה?

בכדי לשנות את הקוד התודעתי, מקוד האוטומט לקוד הבחירה החופשית והאישית, נחוץ לנו פסק זמן, זמן חשיבה, שכן ביום ובחיים בכלל אנחנו נמצאים במרוץ ועובדים על פי קוד האוטומט, לכן זמן חשיבה בהתאם לסוג החלטה הינו אחד מיסודות ההצלחה לבחירה נכונה. מי שמודע לבחירה, אפילו בהחלטות הקלות, הינו בעל סיכוי גבוה יותר להיות מאושר וגם בריא. כמו כן, מתן תשומת לב לכל דבר שאנו עושים בחיים, בעצם מעוררת לנו את ההווייה, פשוט חיה את חיך, הייה אתה! כשאנו מוותרים וחיים רק את הרגע, מבלי לבחור, והופכים להיות פסיביים או חוזרים על טעויות, אנו בעצם "עושים מאותו דבר- מה שמוביל לאותו הדבר". ולסיכום, אנו יכולים לבחור כל מחשבה או תגובה.

כשאנו שואלים (אפילו את עצמנו) שוב ושוב, למה הוחלט כך או אחרת? זה מסמן לנו כי אנו מצויים בתקיעות, פאסיביות, וזה מוביל לתחושה כי אני קורבן... כשאנו עונים, למה לא? בשמחה, או בכיף - זה הופך אותנו לאנשים חיוביים, בעלי השראה.

## הידעתם? מעגל האושר שלנו מורכב מ:



ואני ממליצה לכם, קחו אחריות על חייכם, כל החלטה וכל בחירה היא צעד נוסף בדרך שלכם אל האושר! וזה הזמן לקראת ראש השנה לעשות שוב את 'חשבון הנפש' שלנו לשנה החדשה.... בברכת שנה טובה ומאושרת לכם ולבני משפחותיכם.