

# לחת לעצמך לקרות

איך להזיז את מה שמפריע לך  
ולחיות את הייעוד

מיכל פולת



## למה כתבתי את הספר הזה

נושא הייעוד תמיד העסיק אותי, שלא לומר הטריד אותי. תמיד האמנתי שאנחנו מגיעים לעולם עם ייעוד, תמיד תהיתי מה הייעוד שלי, ובמשך המון שנים הייתי מוטרדת מכך שעוד לא לגמרי "עליתי" עליו.

היה שלב שחשבתי: "הנה! מצאתי את הייעוד שלי!" אבל אז עברתי פציעה קשה שטלטלה את כל מה שידעתי, הבהירה לי שמה שחשבתי לא היה כל כך מדויק, והשאירה אותי מבולבלת מחדש.

אחרי כמה שנים, כשכבר הבנתי באופן מזוקק יותר מה ה"ייעוד" שלי, גיליתי שהדרך להגשמה שלו רצופה בלא פחות בלבול ומכשולים תודעתיים. הסתבר לי שלגלות מה הייעוד או מה הדבר שרוצים לעשות זה החלק הקל... זה לא נגמר שם.

למרות שכבר הבנתי מה באתי לעשות בעולם ומה אני רוצה לעשות, עדיין היו לי המון ספקות, פחדים וחוסר בטחון שעיכבו אותי מלהגשים את זה. הייתי צריכה להתמודד עם הרבה מחסומים ושדים פנימיים בתחפושות שונות כדי להביא לידי ביטוי את הייעוד שלי באופן מלא. אני עדיין צריכה להתמודד איתם.

היום אני מבינה שהם כנראה תמיד יהיו שם; רק שככל שאני מזהה אותם, כך אני יותר יכולה לנהל אותם – במקום שהם ינהלו אותי.

עם השנים, ראיתי שהשדים האלו מבקרים עוד הרבה אנשים, ומעכבים הרבה מאתנו – בצורה מאוד ערמומית – מלהגשים את עצמנו.

יש לכולנו תפיסות שנשמעות לפעמים כמו אמת מוחלטת,

אבל הן לרוב לא מדויקות, וכשאנחנו מאמינים להן – אנחנו קופאים במקום.

הספר הזה נכתב מתוך רצון עז לחסוך סבל לאנשים שנמצאים במקום הזה. כתובים בו הדברים שהלוואי והיו אומרים לי בגילאים מוקדמים יותר; הדברים שאני אומרת לעצמי עד היום.

בספר הזה אני מציעה פרספקטיבות חדשות לאמונות שמכשילות ומקפאות אותנו – ודרכים להתמודד איתן.

בנוסף, יש כאן ידע שצברתי לאורך השנים לגבי נושא הייעוד, כלים שיאפשרו לך להתקרב להבנה של מה את באמת רוצה לעשות, וחומרים נוספים להעמקה.

מקווה שזה יעשה לך סדר בראש, בהירות בתשוקה, רוגע בלב וחשק לפעולה.

באהבה,  
מיכל

–

## **כמה הארות על הספר:**

• כתבתי את הספר כשאני מדמינת שאני מנהלת שיחה אישית איתך. חלק גדול מהספר כתוב בלשון זכר-רבים כי אני מתייחסת לדברים שמשותפים לבני אדם באופן כללי. במקומות של פנייה אישית כתבתי בלשון נקבה. זה יכול להיראות מוזר פתאום, אבל זה הפתרון הכי טוב שמצאתי במגבלות השפה שלנו:)

• הספר נוצר כספר דיגיטלי, ולאורכו משובצים לינקים להעמקה והשראה. בסוף הספר יש דף שמרכז את כל הלינקים האלו. אני שולחת את הדף הזה במייל למי שקנה עותק מודפס דרך האתר, כדי שהוא יוכל ללוות את הקריאה. אם רכשת בדרך אחרת ואין לך את רשימת הלינקים, שלחי לי מייל ואשלח לך:

[pomichali@gmail.com](mailto:pomichali@gmail.com)

## ”יש ייעוד וצריך למצוא אותו”

יש ”הילה” סביב המילה ייעוד.

אבל האמת היא שמתחת להילה שיצרנו סביב המילה הזו, ייעוד זה דבר די פשוט. הייעוד שלנו ברמה הכי פשוטה ועמוקה, זה להיות מי שאנחנו; זה להביא את עצמנו לעולם, בגרסה הטובה ביותר.

הייעוד שלנו הוא מה שאנחנו עושים, כשאנחנו עושים את מה שאנחנו **באמת** רוצים. יש משהו פנימי בתוכנו, שכל הזמן דוחף אותנו לנתיב הייעוד. ככל שאנחנו יותר נענים לחלק הפנימי הזה, כך אנחנו יותר מממשים את הייעוד.

ככל שאנחנו פחות מגבילים את עצמנו עם סיפורים, פחדים ודפוסים – כך אנחנו מתקרבים לעצמנו, וחיים את הייעוד שלנו באופן מלא יותר. התפיסה על פיה ”יש לנו ייעוד ואנחנו צריכים למצוא אותו” היא עוד תפיסה מגבילה, מלחיצה, משתקת – ואפילו לא מדויקת.

אז אני אומרת: לא צריך למצוא את הייעוד! צריך לזהות ולהזיז את מה שמפריע לנו לחיות אותו – וזה תהליך. אחד הדברים שאני רוצה לעשות באמצעות הספר הזה, זה לעזור לך בתהליך הזה.

### אז מה, אין ייעוד?

זה שלא צריך למצוא את הייעוד, לא אומר שהוא לא קיים. המילה ’ייעוד’ באה מלשון יעד – מטרה. אף אחד מאתנו לא הגיע לעולם במקרה, אבל כמו שפרח לא שואל את עצמו מה הייעוד שלו – והוא עדיין פורח וממלא את תפקידו במלוא הדרו, כך גם אנחנו יכולים למלא את הייעוד שלנו – בלי לחפור בשאלה הזו.

ואם כבר ייעוד... יותר מדויק להגיד שיש לנו כל מיני ייעודים, לא רק אחד. דמייני שאנחנו באים לכדור הארץ למסע חוויתי; כמו שבטיולים אנחנו מסמנים לעצמנו יעדים – כך גם לפני שאנחנו באים לטייל בעולם הזה, אנחנו בוחרים לעצמנו נקודות ציון אליהן נרצה להגיע. אלו הם בעצם הייעודים שלנו. הייעודים האלו מעוגנים במה שמכונה 'תסריט'; תכנית נשמתית הכוללת חוויות ונתיבים, שיעזרו לנו להגיע ליעדים שאנחנו רוצים להשיג.

אבל מאחר שאנחנו בעולם של בחירה חופשית, אנחנו לא יודעים מה התסריט, ואנחנו לא יכולים לדעת מראש מהם היעדים האלו – ואיך להגיע אליהם. מה שכן, יש לנו מערכת הכוונה פנימית, שמכוונת אותנו לשם כל הזמן. כשאנחנו עוקבים אחרי הרצונות העמוקים שלנו והסקרנות שלנו, והולכים בנתיב שאליו הקול הפנימי מכוון אותנו, אז הייעוד מתגלה לנו צעד אחר צעד.

הנה דוגמה:

אריק אבר הוא מוותיקי אמני הספוקן-וורד בארץ, ממייסדי תנועת פואטרי סלאם ישראל, והמנהל האמנותי שלה. בראיון שעשיתי איתו, הוא אמר שמעולם לא היה לו חזון, או במילים שלו: "הויז'ן הוא תמיד הצעד הבא". כיום בכל שבוע יש ערבי פואטרי סלאם בכל רחבי הארץ, הרבה מהם סולד-אאוט, ואפילו הייתה להם תכנית טלוויזיה. בזכות האירועים האלו, הרבה יוצרים זכו לפרסום, ובעיקר: אלפי אנשים מושפעים מהם לטובה ונתרמים מהם.

האם אריק תכנן שזה יקרה? לא. האם הוא ידע שזה יוביל אותו לאלבום משלו ולתכנית בטלוויזיה? ממש לא. הוא בסך הכול רצה לארגן ערב ספוקן-וורד כדי שיהיה לו קהל להופיע מולו. לפני 10 שנים כשרצון עלה בו, מי בכלל יכול היה לדמיין שתהיה היענות כזו לאירועי הטחת-שירה??? גם היום הוא לא יודע איפה הוא רוצה לראות את התנועה הזו או את עצמו בעוד שנה או 5. הוא פשוט מאפשר לעצמו ללכת עם התשוקה שלו, צעד אחרי צעד.

## לחבר את הצעדים

מעבר לזה שהייעוד נגלה צעד אחר צעד, אז כשאנחנו מסתכלים אחורה על החיים שלנו, אנחנו יכולים לראות איזשהו חוט מקשר שעבר בין הדברים.

מכירה את [הנאום המפורסם של סטיב ג'ובס](#), שבו הוא אמר שהנקודות מתחברות במבט לאחור? זה בדיוק זה. יש חוט מקשר שעובר לאורך מסע החיים שלנו, אבל קשה לזהות אותו תוך כדי תנועה. לפעמים רק בדיעבד אפשר לראות שדברים שנראו לנו לא קשורים – מתחברים לדבר אחד, ושדברים שלא הבנו למה אנחנו עושים אותם – קירבו אותנו למטרות שלנו.

אני למשל עשיתי הרבה דברים בחיים שלכאורה לא היה קשר ביניהם: עבדתי במשך שנים עם אנשים בעלי פיגור שכלי, הקמתי קואופרטיבים של מזון אורגני, לימדתי חוגי קרקס ועוד שלל הרפתקאות. רק לפני כמה שנים קלטתי שהיה מכנה משותף לכל הדברים האלו – איזושהי מהות שתמיד רציתי להעביר; תמיד רציתי להעצים אנשים ולעשות שינוי תודעתי.

כשעבדתי עם אנשים עם פיגור, זה בא לידי ביטוי בכך שדיברתי אליהם בגובה העיניים, ולימדתי גם את שאר הצוות לדבר איתם בצורה שלוקחת בחשבון שהם מבינים הכול; את הקואופרטיבים הקמתי ממקום שרציתי לתת כוח לצרכנים ולעסקים מקומיים, וכי רציתי לעורר אנשים לחשוב אחרת, ולהבין שהם יכולים ליצור לעצמם אלטרנטיבות; בחוגי הקרקס שלימדתי, תמיד הראיתי לתלמידים שלי את ההתקדמות שלהם, וכיוונתי אותם להתמקד בהצלחות – במקום במה שהם עדיין לא השיגו.

מעבר למכנה המשותף שהיה בין כל הדברים, בכל אחד מהדברים למדתי מיומנויות ששירתו אותי בדבר הבא. בעבודה עם בעלי צרכים מיוחדים פיתחתי סבלנות ורגישות, בקואופרטיבים למדתי לשתף פעולה ולמדתי מיומנויות טכנולוגיות שמשרתות אותי עד היום (זה היה הזמן שבו התאהבתי באקסל). כשלימדתי קרקס פיתחתי מיומנויות של הדרכה ובניית מערכי שיעור, ועוד קודם לכן – כשרק למדתי קרקס, הביטחון העצמי שלי מאוד התפתח ולמדתי התמדה ותהליכיות, שאלו שיעורים שמלווים אותי גם היום.

מסע החיים שלנו – התסריט – בנוי מהרבה מאוד "סצנות": אפיזודות שונות, כשכל סצנה מובילה לסצנה הבאה. זה אומר שהחיים שלנו בנויים מתהליכים, כאשר כל תהליך מוביל ותורם לתהליכים הבאים. בכל תקופה בחיים, אנחנו לומדים ומפתחים מיומנויות אחרות – כמו שהדגמתי בפסקה הקודמת. המיומנויות שלמדתי אפשרו לי לעבור לשלב הבא. היו אפילו פעמים, שפתאום שמתי לב שאני נעזרת במיומנויות שלמדתי כמה שנים קודם – כאלו שתוך כדי

תנועה בכלל לא שמת לי לב שאני לומדת, או לא הבנתי איך הן אי-פעם ישמשו אותי.

### אז מה היה לנו עד עכשיו?

- תסריט חיים הכולל יעדים שונים.
- תהליכים שונים המובילים ליעדים האלו.
- מהות שעוברת דרכם כמו חוט שני, ומחברת את הכול.

כאילו שזה לא מספיק מורכב, בשנים האחרונות הרצונות שלנו משתוללים. הרבה מאתנו משנים עיסוק בקצב מהיר (או רוצים לשנות ולא מעזים...), דברים שעניינו אותנו במשך שנים כבר לא מעניינים אותנו, ופתאום אנחנו נמשכים לתחומים חדשים, שאולי נראים לא קשורים לכל מה שעשינו עד כה.

יש כמה סיבות למה זה קורה ומה טוב בזה, וארחיב עליהן בפרק הבא. בינתיים, חשוב לי שתצאי עם זה: **עזבי אותך מלחפש את הייעוד.**

התרכזי בלהקשיב לעצמך ובלהבין: מי את באמת, מה באמת-באמת את רוצה, ומה הצעד הבא הנכון לך. ואם את מוצאת את עצמך עדיין חושבת "צריך למצוא את הייעוד", נסי להחליף זאת ב:

**"הייעוד שלי נגלה אלי צעד אחר צעד כשאני הולכת בעקבות הרצון, הסקרנות וההכוונה הפנימית שלי".**

הנה תרגיל שיכול לעזור לך להכיר את עצמך, ולהבין איזו איכות את רוצה להביא לעולם, ואיך הדברים מתחברים:



## ללמוד מההצלחות

חישבי על 3 עבודות או תקופות שהיו משמעותיות עבורך. זה יכול להיות משהו שעשית במשך הרבה זמן, או אפיזודה קצרצרה שהרגשת בה במיטבך.

על כל תקופה או עבודה כזו, שאלי את עצמך וכיתבי:

- מה אהבתי שם?
- איזה ידע ואילו מיומנויות רכשתי שם?
- מה למדתי שם על עצמי?
- מה רציתי לתת שם מעצמי?

שימי לב אם יש דברים שחזרו על עצמם, ואילו תובנות מגיעות תוך כדי כתיבה.

אם עדיין לא הצלחת לזהות דברים שחוזרים על עצמם – בדאי לעשות את זה על עוד אפיזודות. אם בא לך ממש להשקיע, את מוזמנת לעשות את התרגיל בהסתכלות כרונולוגית על ציר הזמן של החיים שלך – לשאול את השאלות האלו על כל תקופה.

להזמנת הספר "לתת לעצמך לקרות" ליחצו כאן

לרכישת הספר השלם

