



לפעמים חלומות מתגשמים

"יש לי חלום
שיבוא יום ואומה
זו תקום ותגשים
את המשמעות
האמיתית של עיקרי
אמונתה", אמר
מרטין לותר קינג
בנאומו המפורסם
משנת 1963.

לכולנו יש חלומות, רצונות ויעדים - חלקם נראים לנו בלתי אפשריים להגשמה, ואילו אחרים נתפסים בעינינו כבני השגה וקל לנו יותר להעז לממש אותם. בדרך עלינו להתגבר על פחדים שונים, על השפעות הסביבה ועל חוסר בביטחון ובתעוזה שגורמים לחלומותינו להיראות רחוקים. כיצד בכל זאת נגשים את חלומותינו?

מאת: שחר בן-פורת





בעידן האינדיבידואליסטי שאנחנו חיים בו הגשמה עצמית היא שם המשחק - להגשים כישרונות, רצונות ובעיקר - חלומות. אמנם לא הגענו לירח עד גיל 21 וכנראה שלא נגיע אליו גם בגילים מאוחרים יותר, אבל האפשרות להגשים את החלומות השונים שלנו זמינה מתמיד. נראה שהכול תומך בזה. אין עוד סיבה וצורך לבחור במקצוע אחד ולהתמיד בו כל החיים או ללכת בתלם שהלכו בו אבותינו. אפשר לבחור מחדש מה נכון לנו ומתאים לנו, והעידן המודרני מכיל בתוכו אפשרויות רבות מאוד. אנחנו יכולים היום לא רק להחליף מקצועות, אלא גם בני זוג, מקומות מגורים ואפילו ארצות. דרכים רבות פתוחות בפנינו וכל מה שאנחנו צריכים הוא רק לדעת מה החלומות שלנו ולהגשים אותם. אז מדוע זה קשה כל כך?

לא לפחד

מי שהפך את הגשמת החלומות לטרנד חם מתמיד הוא **יובל אברמוביץ'**, סופר, עיתונאי, בלוגר, יזם ושחקן. לפני כמה חודשים הוא הוציא לאור את הספר "הרשימה - חלומות צריך לצעוק", המבוסס על בלוג שהוא כותב בנושא אותו שם, והוא גם מעביר הרצאות בנושא. הרעיון מאחורי הבלוג והספר פשוט - יש ללמוד להכין רשימות אפקטיביות של החלומות שלנו, לבקש עזרה מאחרים בהגשמה שלהם ולהשקיע בכך את מה שנדרש מאיתנו.

אחד הדברים הבולטים במשנה של אברמוביץ' הוא ההתייחסות הרחבה שלו לנושא החלומות - כולל רצונות כגון להוציא לאור ספר ולסדר בתיקיות את התמונות שנמצאות במחשב. "בהתחלה ניגשו אליי פסיכולוגים ואמרו לי: 'אלה אינם חלומות, אלא מאוויים ויעדים', אבל אני רואה בזה ניסיון שלהם להכניס למשבצת את השאלה מהו חלום", הוא אומר. "כולנו היום מצלמים

כן מדברים על זה

בטלפון הנייד תמונות רבות. אולי הפיכתן לאלבום אינה חלום, אבל היא גם אינה מטלה. אני רוצה לפנות זמן להוציא את התמונות ולמיין אותן, ואם לא אעשה את זה הדבר יהפוך למטלה".

אברמוביץ' אומר כי כל דבר שאנחנו רוצים להגשים - בין שמדובר במטלה, ביעד, ברצון או במאווה - הוא חלום. "אין זה חייב להיות משהו גדול כגון מפגש עם מישהו מפורסם. הגשמה של חלום משחררת משהו מהראש, כמו יציקה. אם אנחנו רוצים ללמוד חוג מסוים זה רצון ולא חלום, אבל הרצון הלא ממומש יצוק במוח וצריך לשחרר אותו. כשאנחנו משוחררים ממה שמכביד עלינו, החיים אזוריים יותר ויש לנו זמן לחלום חלומות גדולים באמת".

"כולם יודעים לחלום, במודע ולא במודע", אומר **אלון אולמן**, מרצה, מייסד ובעלים של קבוצת "קוד המנצח". "הרצות דברים היא יכולת טבעית שלנו. לכולם יש חלומות. הרי מי לא חלם כשהיה ילד? ואולם, רוב האנשים מפסיקים מתישהו לחלום. היום אני יודע שהבלתי אפשרי קיים בחלומות ושחלומות נועדו להגשמה, אבל רוב האנשים אינם מגשימים אותם".

אולמן אומר כי לחוסר ההגשמה שלנו יש שלוש סיבות. הסיבה הראשונה היא היעדר ידע מתאים. "אנשים אינם מכירים את החוקים ואינם יודעים מהו חלום וכיצד מגשימים אותו. החיים מלמדים אותם שהגשמת חלומות אינה 'פרקטית'. אנשים אינם לומדים את זה בבית ספר, אין בשום מקום שיעורים או ידע נגיש על הגשמת החלומות".

אולמן מוסיף את ההרגלים שלנו כסיבה מעכבת נוספת. "למגשימי החלומות יש הרגלים התומכים בהגשמה והם יודעים להציב מטרות שיא. לכולם יש מטרות אבל לרוב האנשים יש מטרות הישרדות ולא חלומות באמת. מטרות כגון לגמור את החודש, לשלם חשבונות או להוציא תעודת בגרות אינן חלומות או מטרות מעוררות

יובל אברמוביץ': "אנחנו מחונכים על כנפי הפחדים. אומרים לנו 'אל תעשה את זה' ו'אל תעשה את זה' ואנחנו כל הזמן שומעים 'לא'. אנחנו כל הזמן מבהילים את ילדינו - פעמים רבות בשל דאגה כנה ונכונה, אבל פעמים רבות אנחנו גם מעבירים פחדים לא רלוונטיים, כגון 'אל תאכל לפני שתיכנס למים'. זה מעצב תודעה עם פחדים רבים וכשאנחנו גדלים מתווספים פחדים חדשים"

נילי דור האלה: "אנשים נתפסים כמעוררי השראה מכיוון שהם עשו משהו יוצא דופן בהשוואה לסביבה. כדי לעשות משהו יוצא דופן צריך להעז לעשות דברים שלא עשינו קודם ולהתרחב מעבר למוכר ולידוע. בדרך כלל אנשים מיישרים קו לפי הסביבה - אם לשכנה יש וילה ובריכה גם אני רוצה. מעטים האנשים שנכנסים בנימה ושואלים את עצמם 'מה הדבר שאני רוצה, שאינו קשור למעמד ולנורמה חברתית'"

תשוקה. מטרות שיא הן מטרות שהן גם מפחידות וגם מרגשות ובשלב הראשון איננו יודעים כיצד לבצע אותן, למשל להוציא רישיון טיס או לפתוח עסק עצמאי".

הסיבה האחרונה, אומר אולמן, היא הפחד שלנו. "הפחד הוא רחב מאוד - 'מה יקרה אם לא אצליח?', 'מה זה אומר עליי?', 'מה חשוב על עצמי אם אכשל?', הפחד לצאת מאזורי הנוחות. מי שחי באזורי נוחות חי חיים שאינם נכונים באמת. זו נקודה שחשוב להבין ולשים לב אליה. פחד נוסף הוא חוסר הנכונות לשלם מחיר. כדי לטפס לפסגה, צריך לשלם מחיר - להתאמץ, לעבוד קשה, ללמוד הרבה. לא כולם מוכנים לעשות זאת".

גם אברמוביץ' מצביע על פחד כעל גורם מעכב. "אפשר לפרוט את זה לפחד של אנשים, מהלא נודע, ממה יגידו עליהם אנשים אחרים, ממה יקרה אם אכשל, אם אצליח. המחלה הכי גדולה של האנושות אינה אידיס או סרטן, אלא הפחד לעשות דברים".

מדוע לדעתך אנחנו מפחדים כל כך?

"אני חושב שהרבה מזה מגיע ממנטליות הורית", אומר אברמוביץ'. "אנחנו מחונכים על כנפי הפחדים. אומרים לנו 'אל תעשה את זה'



אדם בעל כשרון לשיר שחולם לשיר ומממש את החלום שלו ובין אדם שחולם להיות זמר מפורסם ומצליח אף שזו אינה המתנה שלו. "לפיכך, השאלה היא מה מניע אותנו להיות משהו מסוים, לרצות משהו מסוים. האם זה בשל האמונה שהגשמה מסוימת תביא לחוויה מסוימת אף שזה אינו קשור למי שאנחנו באמת?"

לדברי **חגית מרום**, מורה לדרך, מטפלת באנרגיה פרקטית בשילוב מודעות עצמית ומנחת סדנאות, "אנשים הופכים להיות מסופקים בחיים שלהם כשהם מסתכלים מעט יותר עמוק פנימה מהמובן מאליו החברתי ומחפשים מהו החלום העמוק שלהם. אני קוראת לזה 'כמיהת הלב', כלומר מהו החלום העמוק, המכונן, זה שכשהם יגשימו אותו הם ירגישו סיפוק ומשמעות. לעתים רק התהליך של הגשמת החלום עושה את זה."

מה עוצר אותנו?

מורת דרך לרגשות, מנטורית ומנחת קבוצות, "מכיוון שהמסרים החברתיים הם עדיין בעד בינוניות. יש מי שמעודדים להשיג דברים, אבל רוב האנשים מתיישרים עם החלומות של הסביבה שלהם. אני רואה מעטים המעזים ללכת רחוק.

"מדוע אנשים נתפסים כמעוררי השראה? מכיוון שהם עשו משהו יוצא דופן בהשוואה לסביבה שלהם, לסביבה שלנו. הצלחה אינה דבר שגרת, היא יוצאת דופן. כדי לעשות משהו יוצא דופן צריך לפעול בדרך אחרת, להעז לעשות דברים שלא עשינו קודם ולהתרחב מעבר למוכר ולידוע. בדרך כלל אנשים מיישרים קו לפי הסביבה - 'אם לשכנה יש וילה ובריכה גם אני רוצה'. מעטים האנשים שנכנסים פנימה ושואלים את עצמם 'מה הדבר שאני רוצה', שאינו קשור למעמד ולנורמה חברתית". דור האלה אומרת כי ההבדל הוא בין

ו'אל תעשה את זה'. אני הורה לשתי בנות בגילים שש ושמונה חודשים. היה מצב שתפסתי את עצמי אומר לבתי הגדולה עשר פעמים באותו יום 'לא'. אמרתי לעצמי: 'איזו חוויה נוראית, היא כל הזמן שומעת ממני לא'. הקטנה כבר אינה שומעת את זה. אנחנו כל הזמן מבהילים את ילדינו - פעמים רבות בשל דאגה כנה ונכונה, אבל פעמים רבות אנחנו גם מעבירים פחדים לא רלוונטיים, כגון 'אל תאכל לפני שתיכנס למים' או 'אם לא תאכל יבוא שוטר'. זה מעצב תודעה עם פחדים רבים וכשאנחנו גדלים מתווספים פחדים חדשים".

לרצות באמת

בהמשך להבחנה שאולי יש לעשות בין מימוש של צרכים ורצונות ובין הגשמה של חלומות, חשוב לדעת את ההבדל בין החלומות שאימצנו לחלומות העמוקים שלנו. "אנשים מדברים יותר את החלומות שלהם מאשר חיים אותם", אומרת **נילי דור האלה**,

"מה שעוצר אותנו הוא מערכת האמונות שיש לנו, שאנחנו מקבלים כמובנת מאליה", מסבירה מרום. "זה כולל הנחות שונות שיש לנו על החיים, על אנשים, על העולם ועל עצמנו, שאיננו עוצרים לבחון אותן. במקום זאת אנחנו מסתכלים על העולם דרך האמונות האלה ומאמינים שזהו העולם, בלי להבין שמה שאנחנו רואים זו השקפת של האמונות שלנו. כשאנחנו מסתכלים על העולם בדרך הזאת מרחב האפשרויות שלנו מצומצם הרבה יותר. היכולת שלנו לשמוע בתוכנו מה אנחנו רוצים באמת - במיוחד אם מה שאנחנו רוצים אינו תואם את מה שמקובל

חגית מרום: "מה שעוצר אותנו הוא מערכת האמונות שיש לנו - הנחות שונות שיש לנו על החיים, על אנשים, על העולם ועל עצמנו שאיננו עוצרים לבחון אותן. אנחנו מסתכלים על העולם דרך האמונות האלה ומאמינים שזהו העולם. כך היכולת שלנו לשמוע בתוכנו את מה שאנחנו רוצים באמת - במיוחד אם מה שאנחנו רוצים אינו תואם את מה שמקובל או נחשב לבעל ערך - מצטמצמת"

אלון אולמן: "סביבה חזקה יותר מכוון רצון. אם אנחנו רוצים להיות מנצחים, עלינו להסתובב עם מנצחים. אני ממליץ לאנשים להשקיע קודם כול בעצמם יותר מאשר בעבודה קשה ובילדים. כשאנחנו גדלים ומתפתחים בכל העולמות שלנו הכול צומח. אנחנו נרוויח יותר, נקבל יותר הערכה, נקבל יותר אהבה, נוכל לתת יותר לילדים שלנו, לעובדים שלנו, למדינה שלנו. נוכל להגשים הרבה יותר חלומות"

או נחשב לבעל ערך - מצטמצמת. פעמים רבות כל כך נוצר קונפליקט פנימי שגורם כאב וסבל מכיוון שאיננו עושים את מה שאנחנו רוצים לעשות באמת. "הרבה מזה קשור בחוסר ביטחון, בחוסר ערך עצמי או בפחד מכישלון. יש אג'נדות רבות שאומרות שהדברים צריכים להיעשות בדרך מסוימת - למשל, אם נרוויח הרבה כסף או אם נהיה מפורסמים, נהיה מאושרים. לעתים, בתהליך של מודעות עצמית, אנחנו מגלים שאלה אינם הדברים שמביאים לנו סיפוק."

לאבד ולהרוויח

"תמיד אמרו עליי שאני חולמנית, מעופפת, פנטזיונרית, וגדלתי עם הצורך להתנצל על זה, האמנתי שיש אצלי משהו שאינו בסדר באמת", אומרת מירב שטיין, מטפלת בריפוי רגשי ומנחת קבוצות. "היום אני רואה שהמציאות שלי היא תוצאה של החלומות שלי, של כל מה שחשבתי שאינו אפשרי ואינו הגיוני. אני מגשימה את החלומות שלי גם במקצוע שבו אני עוסקת, בבת הזוג שאני חיה

עמה, במערכות היחסים שלי עם החברים שלי. ועם בני המשפחה שלי. "במהלך השנים הבנתי שחלום הוא דבר משתנה ודינמי שגדל ומתפתח יחד איתו. זו אינה מטרה שאני צריכה להגיע אליה, אלא חלק ממוסע התפתחות. נכון שחשוב להכניס פרקטיקה וללמוד כיצד מתרגמים חלום למציאות, אבל פעמים רבות הדרך שבה החלום מתממש אינה קשורה לאופן שבו אנחנו חושבים או מתכננים. למשל, תמיד חלמתי שאני רוצה לחיות בקומונה לא רגילה. במהלך השנים יצרתי מציאות שבה אני גרה קרוב לחברים שלי שעמם אני עושה מסע משותף. זהו חלום שלא ידעתי כיצד להגשים אותו, אבל

הוא הוגשם במהלך הזמן". שטיין אומרת כי כדי שזה יקרה צריך להסכים לאבד. "להגשים את החלום זה להסכים ללכת עם עצמנו ולהיות שונים. פעמים רבות זה מעלה פחד לאבד - לאבד דעות של אנשים עלינו, לאבד תחושה של שייכות לאנשים ולמקומות. לעתים באמת נפרדתי מאנשים שהיו חלק מהחיים שלי, אבל לעתים גם יצרתי חברויות עם אנשים חדשים. אמנם אנחנו מאבדים אבל אנחנו גם מרוויחים".

אחד הדברים שעוצרים אותנו, לדבריה, הוא הקשיים הרגשיים במימוש החלום, שכן כשמגשימים חלום אין זה אומר בהכרח להרגיש טוב. "פנטזיה היא מקום שאין בו כאב, מקום שכולו טוב - אבל ברגע שחלום יורד לאדמה ומתחיל להתממש, המציאות מביאה עמה גם שיעורים והתמודדויות. אנשים חושבים שכשמגשימים חלום אמורים להרגיש טוב, אבל הגשמה של חלום מעלה רגשות כגון פחד ממה שקורה, עצב על מה שהיה ואיננו עוד, גם אם זה משהו שלא רצינו אותו. זה מוכר מאוד

במערכות יחסים - בהתחלה מאוהבים אבל ככל שמעמיקים במערכת היחסים יש התמודדויות רגשיות לא פשוטות". "כל החלומות שהשגתי בחיי לא התממשו בקו ישר בהכרח", מחזקת דור האלה את הדברים. "יש גם היבט של כישלון. פעם אמרה לי מישהי שכישלון הוא משהו שלא עבד כפי שציפינו, שעליו מתלבש סיפור כואב שאנחנו כישלון. אנחנו מזדהים עם מה שקרה במציאות והופכים אותו למי שאנחנו, במקום לראות במה שקרה אירוע חיצוני שמהו לא עבד בו וללמוד מה לא הצליח. לעתים יש דברים שצריך ללמוד כיצד לעשות אותם כדי שנצליח בפעם הבאה. אלה מדרגות צמיחה שהן חלק חשוב מהגשמה של חלום. ככל שהחלומות גדולים יותר כך הסיכון הוא גדול יותר".

מדוע הסיכון גדול יותר?

"מכיוון שאז יש לנו הרבה מה להרוויח והרבה יותר מה להפסיד".

הלכה למעשה

אז כיצד אנחנו יכולים לעזור לעצמנו להגשים את החלומות שלנו? "האמונה שלי היא שמשכנו של הרצון הוא בלב פנימה", אומרת דור האלה. "אחת הדרכים להגיע אל הלב היא לעבור דרך שכבות רבות של כאב. ככל שאנחנו מקלפים יותר שכבות ומתקרבים למי שאנחנו באמת, אנחנו מגלים בדרך שיש חלומות ורצונות שאינם שלנו. ואולם, יש גם משהו חדש, לעתים שונה ממה שדמיינו לעצמנו. חלק מהכאב הוא פחד לומר בקול רם מה אנחנו רוצים, פחד לבטא את עצמנו. לעתים גם אם אנשים מעזים, הסביבה מורידה להם את המורל. אני באה ממשפחה כזו ועל אף זאת הגשמת את מה שרציתי, אבל תמיד עמדתי מול המשפט 'מה זה השטויות האלה'".

אברמוביץ' אומר שאחד הדברים החשובים הוא לדעת לבקש עזרה. "הבנתי את זה בטעות, כמו הרבה דברים בחיים. הכול התחיל מהבלוג שפתחתי, שכתבתי בו את הדברים שאני רוצה להגשים תוך 400 ימים. לא חשבתי שזה יגיע לתהודה עולמית רחבה כל כך ומהירה. בן לילה אנשים הגיבו והציעו עזרה. במסע הזה גיליתי כמה אנשים רוצים לעזור. אומרים שטבע האדם רע מנעוריו, אבל אני מגלה כמה הוא טוב מנעוריו. יש כמה רעים בדרך אבל רוב האנשים רוצים לעזור. מכיוון שהרשת מאגדת אנשים מכל העולם ובכל הגילים, אם אנחנו מבקשים בקשה, כותבים אותה נכון ומטפחים את הקהילה שלנו,



מירב שטיין: "להגשים את החלום זה להסכים ללכת עם עצמנו ולהיות שונים. פעמים רבות זה מעלה פחד לאבד - לאבד דעות של אנשים עלינו, לאבד תחושה של שייכות לאנשים ולמקומות. לעתים באמת נפרדתי מאנשים שהיו חלק מהחיים שלי, אך לעתים גם יצרתי חברויות עם אנשים חדשים. אמנם אנחנו מאבדים אבל אנחנו גם מרוויחים"

יותר לילדים שלנו, לעובדים שלנו, למדינה שלנו. נוכל להגשים הרבה יותר חלומות".
"חשוב שכל אחד ימצא את הנקודה המתוקה שלו, את המקום שנוח וטוב לו בו", מסכמת שטיין. "אנחנו אמורים להרגיש נוח וטוב במה שאנחנו עושים, עם אלה שאנחנו חיים איתם ובמקצועות שאנחנו עובדים בהם. כך זה אמור להיות".

חגית מרום. www.hagit-marom.com

יובל אברמוביץ'. uv-tlv.com

אלון אולמן. www.alonulman.com

נילי דור האלה

connect2lead.israel-online-academy.co.il

אותנו לעבר היעד. אם איננו יודעים כיצד לבנות תוכנית כזו, אפשר לתת למישהו שכבר הצליח בכך בעצמו לבנות לנו תוכנית".
אולמן אומר כי חשוב ליצור סביבה מתאימה. "סביבה חזקה יותר מכוח רצון. סביבה של אנשים דומים לנו, אנשים שעוזרים לנו לצמוח. אם אנחנו רוצים להיות מנצחים, עלינו להסתובב עם מנצחים. אני ממליץ לאנשים להשקיע קודם כל בעצמם, יותר מאשר בעבודה קשה ובילדים. לגדול בעצמם. כשאנחנו גדלים ומתפתחים בכל העולמות שלנו - מנטלי, פיזי, רוחני ורגשי - הכול צומח. אנחנו נרוויח יותר, נקבל יותר הערכה, נקבל יותר אהבה, נוכל לתת

אנחנו מקבלים עזרה. הרשת מלאה בסיפורים אנונימיים של אנשים שהזיזו הרים בזכות הקשרים שלהם. ראינו את זה במבצע 'צוק איתן' שבו נהרג חייל בודד. אנשים קראו ברשת להגיע ללוויה ר-40 אלף איש הגיעו. זהו כוחה של הרשת. צריך לדעת גם כיצד לבקש עזרה וחשוב לדייק. כשאני מבקש עזרה אני מדויק מאוד בדברים".

הדרך של אולמן להגשמת חלומות מתחילה בהגדרת מטרות. "מטרות שהן מרגשות, מפחידות ואין לנו מושג כיצד להגשים אותן, אבל יש לנו תשוקה אדירה לעשות את זה. השלב שני הוא פריצה תודעתית - להביא את עצמנו להכרה שהמטרה בת השגה עבורנו. השלב השלישי הוא לבצע צעד ראשון בעולם הפיזי. כלומר, להירשם למשהו, לרכוש ידע שיוביל אותנו לשם, לעשות צעד במציאות שיקדם אותנו לקראת המטרה. לאחר מכן צריך לבנות תוכנית פעולה רציפה שתקדם