



בלי קיטורים, בלי אומללות, בלי דרמות
ובלי סבל - ד"ר אורלי אדלר מנהיגה בישראל
"תודעת אושר" ועוזרת לתלמידים שלה לייצר
מפה חדשה במוח שבוחנת את תפיסת האושר
והמציאות בדרך שונה מכל מה שהכרנו.
כל מה שאתם צריכים לתת לה זה

100 ימים

חגית גינזבורג  צילום: יונתן בלום

אותה. יש אק"ג של מישהו שכבר מזמן לא איתנו, שזה קו ישר. ויש אק"ג של לב בריא – קצת למעלה, קצת למטה. זו תודעת אושר – לקחת את תמונת המציאות ולעבוד איתה אחרת, לקטוע את הדרמות והקצוות. תודעת אושר היא קבועה ויציבה ולא משתנה, אין לה מנעדים מטורפים, ולהגיע אליה לוקח 100 ימים”.

ארבעה עוגנים לאושר

אל תמהרו לגבש מסקנות. כששומעים שאורלי היא ר"ר לתודעת אושר, רבים מניחים שנסיונות חייה היו נעימות ומאפשרות, אבל האמת רחוקה משם. ארלר נולדה וגדלה בבית רתי. הוריה התגרשו כשהייתה צעירה מאוד, ואמה נותרה לגדל אותה ואת אחיה, שחלה בגיל צעיר. "גדלתי בבית בלי הרבה כסף, אמא מפרנסת יחידה שעובדת מהבוקר עד הלילה בארבע עבודות ואח חולה. סבתא שלי, שגידלה אותי והייתה הכי קרובה אלי, נדרסה. נאנסתי פעמיים. הייתי דתייה, עזבתי את הדת, ואיברתי את כל החברה והקהילה שלי ביום אחר. אני מפרנסת לכר שלושה ילדים כל חיי. החיים לא חייכו אלי בהגדרה, אבל אני החלטתי לחייך אליהם, ואז הם הפכו להיות טובים גם אלי. אני אדם מאושר ואי אפשר לקחת את זה ממני”.

איך אישה דתייה, אמא לשלושה, הופכת לאישה חילונית שמלמדת אנשים איך להיות מאושרים?

”זה היה תהליך של למידה. אחרי ההחלטה שקיבלתי בקורס הצלילה, התחלתי ללמוד קבלה. אחר כך למדתי בודהיזם ופסיכולוגיה חיובית לא בצורה פורמלית אלא באופן אוטודידקטי. באותו הזמן עולם הקואוצ'ינג בדיוק הגיע לישראל ונרשמתי לאחד הקורסים הראשונים שנערכו כאן. התחלתי לאגור ידע מעולמות רוח – קבלה ובודהיזם, ומעולמות מעשיים – פסיכולוגיה חיובית וקואוצ'ינג. המטרה הייתה לאתר את הטכניקה שבאמצעותה כל אדם יכול להיות מאושר במינימום זמן. אני הקדשתי ללימודים האלה עשר שנים, אבל לא יכול להיות מאושר. אין לנו משאבים וזמן לזה.”

”ידעתי שצריך למצוא את הטכניקה. מה שהנחה אותי היה למצוא מה משותף לכל הורמים והאמונות בנושא של אושר. עברתי על הנצרות, האסלאם, בני המאיה, אינדיאנים. התחלתי לאסוף עוד ועוד מידע, ומה שלא תאם את האחרים נורק הצידה. במקביל יצאתי לעצמאות והקמתי חברה לייצור לעסקים קטנים ובינוניים, עוד נושא שהיה אז בחיתוליו בארץ”.

כשהייתה בת 38, התגרשה ונפרדה מהקהילה הדתית. “נחשבתי לעוף מוזה, לא

כשר"ר אורלי ארלר הייתה בת 30 היא מצאה את עצמה על קרקעית הים, תרתי משמע. למרות שבנקודה הזאת בחייה היה לה הכל – בעל, שלושה בנים, שני תארים וקריירה – תחושה של חוסר משמעות גרמה לה להסתכל על התמונה אחרת. “ביום הולדתי ה-30 קניתי לעצמי מתנה – קורס צלילה באחד ממועדוני הצלילה בנמל תל אביב”, היא נזכרת. “במהלך הצלילה, 30 מטר מתחת לפני המים, איברתי את הקבוצה שלי. לא נכנסתי לפאניקה, נחתתי על הקרקעית, ופתאום אמרתי לעצמי: 'את בת 30, בואי נראה מה עשית ולאן את הולכת'. בעומק 30 מטר מתחת לפני המים אין כלום. שומעים רק את בועות האוויר עוברות דרך הצינורות, וזה משהו שמכניס כנראה לזון אחר. היה לי זמן לחשוב. וחשבתי: 'יש לי הכל – תואר שני, בית ברעננה, כרטיס ביקור מוזהב, שלושה ילדים בריאים, הרבה חברים, ואני לא מאושרת'. ואז אמרתי: 'רגע, למה? בשביל מה המסע הזה אם לא טוב לי למרות שיש לי הכל? ולמה לא טוב לי?'. ואז הבטחתי לעצמי שאם אני עולה בשלום אל פני המים, אני מתחילה לחפש את התשובה”.

בדיעבד זו הייתה הנקודה ששינתה את חייה. ארלר, 48, שהייתה עד אז אישה דתייה ומצליחה בעולם העסקי שבו עברה שלל תחנות, מהקמת מכון קוסמטיקה משלה ועד ניהול מותגים בינלאומיים בחברות גדולות, התמסרה ללימודי המושג החמקמק והמסקרן ביותר בתולדות המין האנושי: אושר. 18 שנה אחר כך ארלר היא ר"ר לתודעת אושר, מייסדת ובעלים של מותג My Blue Bird לתודעת האושר ומיומנויות חיים (“הציפור הכחולה היא אייקון בינלאומי של החיפוש אחר האושר”). היא מעבירה הרצאות בנושא לארגונים ולמומחים, ההרצאה שלה נחשבת לפופולרית במיוחד במסגרת School of Life, הספר שלה, “מותר ואפשר להיות מאושר”, נמכר באלפי עותקים, ורבים כבר השתתפו בסדנה שלה “100 ימים לאושר” לאימוץ תודעת אושר.

”אנשים לא יודעים מה זה אושר”, היא מסבירה. “אושר נתפס כדבר מאוד חמקמק או מאוד רוחני שמתאים רק לשאנטי באנטי. הוא נתפס גם כרגעי שיא בחיים – כמה כאלה יש לנו? 100? 200? אבל תודעת אושר היא קבועה ויציבה ומושפעת מהפעלה מכוונת ונכונה של המוח. אני יכולה להיכנס למיטה, לשים שמיכה על הראש ולבכות את נשמת כי אני עצובה, ועם זאת להיות בתודעת אושר מלאה”.

מה זה בעצם תודעת אושר?

”תודעת אושר היא כמו אק"ג. יש אק"ג של צירים, שזה פעם למעלה ופעם למטה, נסיקות וצניחות קיצוניות, וזו תפיסת האושר כפי שאנחנו מכירים



אושר נתפס כדבר מאוד חמקמק או מאוד רוחני שמתאים רק לשאנטי באנטי. הוא נתפס גם כרגעי שיא בחיים. אבל תודעת אושר היא קבועה ויציבה ומושפעת מהפעלה מכוונת ונכונה של המוח. אני יכולה לבכות את נשמת כי אני עצובה, ועם זאת להיות בתודעת אושר מלאה”

שעיצוב המוח שלנו נקבע בעשור הראשון של חיינו, וזה מה שיש לנו עד סוף החיים. היום קיים הזרם הפלסטי החדש, שהודות למדע מצא שהמוח שלנו מתפתח ומשתנה עד יומנו האחרון, והיופי הוא שאנחנו יכולים לשלוט בשינוי הזה."

אדלר בדקה את הנושא עם נוירולוגים וחוקרים אחרים והגיעה למסקנה שלמוח נדרשים 30 יום כדי לחוות שינוי, 60 יום כדי לקבע את השינוי ו-100 ימים בסך הכל כדי לפתוח ערוץ חדש. "כך הבנתי ששינוי התודעה צריך להגיע באמצעות עשייה שתתאים לארבעת העוגנים, משום שעשייה מתקבעת במוח הרבה יותר ממחשבות. בהן קשה לאחוז. כתיבה היא דרך מצוינת לעשייה מודעת ומרוקת שיכולה להשפיע ישירות על המוח, ולכן השיטה בנויה על כתיבה. ב-30 הימים הראשונים מתחילים להתמקד רק בדברים קטנים וטובים כמו הנאה מקפה טעים ומרוק, שיחה נעימה, שיר שאנחנו אוהבים, ובימים הבאים התרגול הולך ומתפתח."

השיטה של אדלר קוגניטיבית לחלוטין ואין בה כמעט אלמנטים רוחניים. "ארבעת העוגנים מתנהלים כמו מובייל", היא מסבירה. "הרי כל הזמן אומרים לנו 'תהיו מאוזנים', וכל המילים הרוחניות האלה מעצבנות אותי. 'תשחרר' – איך משחררים? זה גורם לאנשים להרגיש שהם מטומטמים, וזה לא פייר. המילים האלה לא אומרות כלום, או שתיתן אמצעים לעשות את זה או שלא תגיד כלום. אבל ארבעת העוגנים מייצרים איזון. אם אני כל הזמן מעריך את הדברים הטובים שקורים לי, אם אני בהכרת תודה, ואם אני אוהב את עצמי, אז מתחילה גם הנתינה שלי לאחרים."

שירי ערש ושירי הרס

אחד המושגים החשובים בשיטה של אדלר הוא "תודעת סבל", הניגוד של "תודעת אושר". לדבריה, זה המצב הרגיל עבור רובנו. "לא נולדנו סובלים", היא מסבירה. "את הסבל רכשנו בדרך. לכולנו גן אושר מולד המשפיע חלקית על היכולת שלנו להרגיש מאושרים. כל היתר בידיים שלנו ויש כל כך הרבה מה לעשות. ילד נולד עם מפות מוח חלקות, אבל הטבעת השליליות מתחילה בגיל צעיר מאוד. אפילו בין שירי הערש שלנו יש שירי הרס. למשל, יש שיר ערש בספרדית, ערבית ורוסית: 'שן בני שן, אחרת הזאב יבוא ויטרוף אותך' או 'נומי נומי ילדתי, אבא הלך לעבודה' (ואת לא תראי אותו). בגן מתחילים להעמיד אותנו בפניה. לא מקשיבים לנו. ובמדרים בתחרותיות. בבית אנחנו סובלים



חייתי בשלום עם מקומן של הנשים בעולם הזה, עם העשייה ללא שאלות, עם הנוקשות וחוסר הפתיחות. ניסיתי לשנות מבפנים וגם להתאים את עצמי, אבל לא היה לזה סיכוי. בתחושת כישלון ועם כאב מהול בתקווה בחרתי בחיים חדשים ללא כסף ועם שלושה ילדים. ואז קרה דבר מפתיע – הפכתי להיות אדם הרבה יותר מאמין, הפעם ממקום של בחירה וחופש". בשנת 2012, אחרי שנים של סקירה ולימוד הנושא, היא פרסמה את הספר "מותר ואפשר להיות מאושר", ומיד לאחר הפרסום החלה להעביר את הסרנה שפיתחה – "100 ימים לאושר". "ביססתי את השיטה על ארבעת העוגנים שכל הזרמים והאמונות מסכימים עליהם, וגם המחקרים שנערכים בתחום בשנים האחרונות תומכים בהם", היא מסבירה. "הראשון הוא להיות, לשהות ולחוות את הצד החיובי של החיים, של היומיום. השני הוא פרגון עצמי, השלישי הוא הכרת תודה – כשהליך מנטלי עמוק ולא כאמירה בלבד. הרביעי והאחרון הוא הנתינה – הנתינה היא מקדם האושר המשפיע ביותר. ככל שאנחנו נתנים יותר, כך אנחנו מאושרים יותר. באותה התקופה פורסם מחקר גדול מאוד בתחום הפסיכולוגיה החיובית ולפיו אם אתה כותב שלוש הכרות תודה ביום, תהיה יותר מאושר. אני לא הסתפקתי בשלוש, כי אם יש ארבעה עוגנים, הדיוק המרבי יהיה להפעיל את ארבעתם.

"לשמחתי, בתקופה שבה פיתחתי את השיטה, הנושא של חקר המוח תפס תאוצה, והעיסוק בפלסטיקה של המוח נעשה עמוק יותר. פעם טענו

במשך ארבעה חודשים עקבתי אחר מבזקי חדשות. גיליתי שהממוצע הוא שש ידיעות רעות ופחות מאחת טובה. זו שטיפת מוח, פתחנו מפה של סבל במוח ודרכה אנחנו חווים את החיים"

**1. אהבו את עצמכם
במעשים ולא רק**

במחשבה: הראש תמיד מוצא מה לא טוב בכם. עשו עבור עצמכם מדי יום לפחות דבר אחד טוב, מפנק, מפרגן. אתם זה כל מה שיש לכם.

2. אל תפספסו

הזדמנויות: הסתובבו

בעולם עם "אנטנות פתוחות" - היפגשו עם הרבה אנשים, שתפו, דברו, הגדילו בלי בושה את 'בנק ההזדמנויות' שלכם. אנשים אוהבים לעזור.

3. הפסיקו לקטר

ולהתלונן: זה ממש לא מעניין אף אחד. קיטורים הם עומס מיותר על המערכת שפוגע ביכולתכם לפעול לשיפור המצב ושואב מכם משאבים חיוניים. תשמרו על האנרגיה הטובה, היא משאב יקר ערך.

4. סלחו: לעצמכם

ולאחרים. אתם לא מושלמים, אף אחד אינו מושלם. גלו חמלה כלפי אלה שפוגעים בכם, הם אלה שצריכים לחיות עם עצמם. המרמור הפנימי יפגע רק בכם. המשיכו הלאה.

5. הקשיבו: הפסיקו

להיות מרוכזים בסיפור שלכם. במקום ליעץ, ללמד, להדריך, פשוט הקשיבו. העולם האנושי משווע לקסם ההקשבה שאבד.

מחשפת יתר לאמירות כמו 'תאכל, אחרת יבוא שוטר', 'אני כבר אנוח בקבר'. בצבא אנו נמדדים לפי תגים וסמלים. לאורך כל המסע הזה אף אחד לא מודר אותנו על טוב לב, נדיבות וחברות. למה?

"ומעל כל אלה קיימת התקשורת שלא מניחה לנו ומרווחת רק על זוועות. אבל על כל יער שנשרף, יש יער שנוטעים. על כל אדם שמת, יש תינוק שנולד. על כל גניבה, יש מעשה חסד. עליהם אנחנו לא שומעים. עקבתי במשך ארבעה חודשים אחר מבוקי חרשות ברדיו, וגיליתי שהממוצע הוא שש ידיעות רעות ופחות מאחת טובה. פתחנו מפה של סבל כמות, ודרכה אנחנו חווים את החיים. אבל סבל הוא לא גזירת גורל, הוא סט מיומנויות נרכש - הלקאה עצמית, ביקורתיות, השוואתיות, תלונתיות, ייאוש, כעס, חפירות בעבר, דאגנות לעתיד. אבי אבות הסבל הוא התלונתיות. תחשבי כמה פעמים ביום אנחנו מתלוננים. נורא קשה לנו לא להתלונן. זו התמכרות."

אז למה אנחנו חיים ככה?

"כפשטות? כי לא מלמדים אותנו שאפשר אחרת. לא מנגישים לנו את סט המיומנויות של האושר, כי הממסד מעדיף אותנו סובלים. אם אני בתודעת אושר, אני לא צריכה את ביבי שיציל אותי. האושר של האינדיבידואל הוא הסכנה של הממסד מאז ומתמיד. גם בדתות זה ככה, לכן יש הפחדה בדת, כמו גן עדן וגיהנום, החטא ועונשו. אבל אפשר להתייחס לאותה המציאות אחרת. וגם אפשר לעשות את זה בכל גיל - יש לי תלמידה בת 86 שהייתה לוחמת פלמ"ח."

לצאת מלופ הסבל

בשלב הבא ובמקביל לתרגול דיוק התודעה, לומדים להתמודד עם אתגרים יומיומיים "שיש להם פוטנציאל לחבל בתודעת האושר שאימצנו, מסבירה אדלה. "כאן נכנס לתמונה מודל שפיתחתי, תרשים זרימה לניהול מדויק ואפקטיבי של כל סיטואציה בחיים, קלה כקשה, במהירות רבה, תוך שליטה מלאה ועם חיך על הפנים."

התרשים, שזכה לשם "מודל הלופ", מחלק סיטואציות ל"טובות" ו"לא טובות" ואז מאפשר התמודדות איתן באמצעות שאילת שאלות - האם זה בשליטתי או לא בשליטתי? כיצד ניתן להגיב? (יש חמש תגובות אפשריות!). אחד האלמנטים החשובים בשיטה הוא לדעת לעשות היפוכים - להפוך רע לטוב וטוב לרע. ברגע שאנחנו לומדים לבצע את ההיפוכים לשני הכיוונים, אנחנו נשארים הרבה יותר שפויים. נניח שאת יוצאת לדרייט ומכירה מישהו מדהים ואת עפה. זה טוב או רע? זה רע, כי את לא רואה

את המציאות. את עוד לא מכירה אותו. כשאנחנו יודעים להפוך טוב לרע ורע לטוב, זה מרגיע. הנושא של מה בשליטתי ומה לא בשליטתי הוא גם תורה שלמה, כשבין השאר יש כמה אזורים אפורים כמו העבר, ההווה והעתיד שלנו. אנחנו חופרים בעבר, דואגים לעתיד וממשכנים את ההווה. לא העבר ולא העתיד הם בשליטתנו. יש פה למידה עמוקה מאוד איך להתייחס לעבר ולהיות נוכח בהווה.

"מי שחי בתודעת אושר הופך למגנט אנושי. זה תורם לזוגיות טובה, מקרב בין הורים לילדים, מייצר שביעות רצון בעבודה ונותן 'בוסט' לאהבה עצמית. וכל זאת בלי שמשנים בעצם שום דבר בחיים, פרט לתרגול יומיומי קצר ומהנה במשך 100 ימים רצופים."

**הטבה בלעדית
לקוראי "מנטה":**

250
הנחה

והספר

"**מותר ואפשר להיות מאושר**"

לנרשמים לסדנת
100 ימים לאושר

שישה מפגשים לאימוץ
תודעת אושר ודיוק
מיומנויות חיים

למימוש המתנה ועוד
על הסדנה, היכנסו ל-
www.mybluebird.co.il

בתוקף עד 1.1.2017 | קוד קופון 1404 | מחיר הסדנה
המלא 1,600 ₪ | מספר המקומות מוגבל | ט.ל.ח.