

# צעדים למציאת משמעות

© מאת: אליאב אללוף

מתוך ספרו "להיות פלסטלינה בעולם של ברגים"<sup>1</sup> בהוצאת אוריון 2022 עמ' 171-182

## שלושה סוגי חיים

איזה סוג חיים אתם רוצים לחיות?

איזו קבוצת מילים מתארת בצורה הטובה ביותר את החיים האידיאליים בעיניכם?

א. יציבים, נוחים, פשוטים, מלאי תענוגות.

ב. דרמטיים, מעניינים, מלאי הפתעות, עשירים בחוויות, שופעי אירועים.

ג. ממלאים, לטובת הכלל, עם תחושת ייעוד ודבקות במטרה.

אף אופציה אינה מושלמת, אבל אילו הייתם חייבים לבחור אחת מהן, באיזו הייתם

בוחרים?

ובכן, אם בחרתם...

א' – בחרתם בחיים שמחים.

ב' – בחרתם חיים של עושר פסיכולוגי.

וג' – בחרתם בחיים של משמעות.

זו גרסה (מאוד) שטחית ולא מדויקת למחקר מקיף שביצע צוות חוקרים בראשותו של

פרופ' שיגהירו אוישי, עם 3728 נבדקים מתשע ארצות ברחבי העולם: אנגולה, פורטוגל,

גרמניה, הודו, יפן, קוריאה, סינגפור, נורבגיה וארה"ב.

אוקיי, אבל מה זה אומר?

## אושר והנאה מול משמעות ותכלית

עולם הפסיכולוגיה נוטה לחלק "חיים טובים" לשני סוגים: הסוג הראשון הם חיים שמחים

ומאושרים, הדוניסטיים, שעוסקים בהנאה ובדאגה לעצמנו. הסוג השני הוא חיים של

משמעות ותכלית, חיים שאותם אנחנו מקדישים לטובת משהו שגדול מאיתנו.

אבל מסתבר שיש עוד אופציה, חוץ מחיים של עיסוק בעצמנו או חיים למען הזולת. כך

לפחות טוענים פרופ' שיגהירו אוישי וצוות המחקר שלו.

<sup>1</sup> הטקסט מובא במלואו מתוך הספר "להיות פלסטלינה בעולם של ברגים" עמ' 171-182

והאופציה הזאת נקראת עושר פסיכולוגי.

מה זה אומר?

חיים מגוונים, עשירים בחוויות, שעל הדרך גם משנים את "האני" שלנו ואת הפרספקטיבה שלנו על החיים. כמובן, חיים מגוונים ועשירים מאופיינים גם בחוויות לא נעימות, בעיות ותקלות, אבל עבור האנשים שזקוקים למגוון ולעושר הפסיכולוגי, בעיות הן חלק בלתי נפרד מהסיפור. אלו אנשים שמאמינים שאין ערך לאור מבלי שיש חושך ואי אפשר באמת להעריך את הטוב, אם אין רע. אוישי וצוותו טוענים שאנשים כאלה יכולים לחיות חיים טובים גם ללא תחושת משמעות.

מה ההבדל בין אנשי הנוחות, אנשי משמעות ואנשי עושר פסיכולוגי?

אנשים שרוצים חיי נוחות, רוצים חיים שהם בטוחים ומהנים. זה יכול לקרות אולי משום שיש לכם ועד חזק שיכול למנוע את פיטוריכם, או שיש לכם פנסייה תקציבית, או שאולי זכיתם בירושה שמנה וכו'. חיים שמחים יכולים גם להיות במסגרת מגוננת של דת או כת, שמצמצמת משמעותית את האפשרות שנחווה אי ודאות או את הצורך להתמודד עם מצבי קיצון. אז לכל דבר יש הסבר ותמיד יש את התמיכה של הקבוצה.

לעומת זאת, יש אנשים שחיים חיי משמעות ומטרה. זה לא אומר שהם לא נהנים מהחיים (לא כולם הם אימא תרזה), אבל מה שבאמת גורם להם לנתר מהמיטה בבוקר זו תחושת השליחות, העשייה למען אחרים.

ואז, על פי אוישי, יש את הסוג השלישי: אנשים שרוצים חיים מלאים בחוויות מעניינות ויוצאות דופן, לטוב ולרע.

אם שדדו או תקפו אותם, זו חוויה מלמדת, ולא "טראומה". הם רוצים לחייך כשהם על ערש דווי ולהגיד שהם חיו חיים מלאים, שהם למדו המון. אלו אנשים עם גישה בלתי שגרתית לחיים, וזה יכול לבוא לידי ביטוי בגמישות מחשבתית, ביכולת להתחבר רגשית בצורה עמוקה ביותר לאנשים אחרים, פרספקטיבה רעננה, סקרנות אינטלקטואלית ומשיכה לאסתטיקה, למשל.

החיים עבורם זו לא נסיעה שקטה, צפויה וללא הפרעות על מסילת רכבת, מלידה ועד מוות. החיים הם מסע מטריף חושים, טיול ג'יפים בהרים תלולים ודרכים בוציות, שמשלב גם שיט בים סוער ומלא כרישים. ולפעמים נתקעים בבוצ, מתהפכים ונופלים למים. ובדרך מגלים את עצמנו, רואים נופים מדהימים, ולומדים מה זה אומר לחיות מנקודת המבט של אנשים אחרים.

לאנשים כאלה יש עניין בחברויות עמוקות, אבל לא בהכרח בחברים עצמם. בכל מקום שהם מגיעים אליו, הם יודעים לייצר חברים טובים, אבל כיוון שהם מרבים לזוז, החברויות העמוקות הללו הן לא בהכרח עם אותם אנשים, גם אם בעידן הדיגיטלי עדיין אפשר לשמר קשרים "חלשים" או "רדומים" על אש קטנה.

רוצים לדכא אותם? תנו להם ציונים או נסו להגדיר אותם. רוצים לרסק אותם? קחו מהם את החופש לבחור.

הם רוצים להתפתח, לגדול – ולחוות.

מה הבנו כאן?

שיש כל מיני סוגי תפיסות חיים, ולפעמים אנחנו כאלה, לפעמים כאלה ולפעמים – אנחנו קצת מזה וקצת מזה. אגב לטעמי, תפיסת העולם של פרופ' אוישי מגדירה משמעות בצורה צרה למדי. גם חיים עשירים בחוויות, דאגה לילדים שלנו או הישג כלכלי ועסקי יכולים להיות "חיים של משמעות" כל זמן שהם נוגעים ומשפיעים לטובה על אנשים אחרים, ישירות או בעקיפין.

אחרי ככלות הכול, איך אפשר לומר שאדם שמשקיע זמן בילדיו, לא עושה משהו משמעותי?

ונכון, מצד אחד, נראה שמנכ"ל של חברת סיגריות הוא לא בדיוק אדם שעושה טוב לעולם, אבל... אם מדובר באישה ממוצא אתיופי, מינוי ראשון מסוגו לניהול חברה גדולה? מה לגבי ההשלכות לגבי הסטיגמות והמודל לחיקוי שמינוי כזה מייצר בקרב מיעוטים שעד אותו רגע חשבו שאין טעם לנסות כי בחיים לא יתנו להם?

ויש גם את העניין של תקופות: יכול להיות, למשל שאתם בוחרים לחוות חוויות בתור רווקים שמטיילים בעולם ורודפים הרפתקה אחרי הרפתקה, אבל אז מחליטים להתיישב במקום אחד ולהקים משפחה – וסדרי העדיפויות שלכם משתנים. יש כאלה שרוצים רק הרפתקאות כל החיים, ויש כאלה שבסך הכול רוצים תקופות כאלה.

יש המון דרכים לחיות, וכנראה אין "דרך נכונה" לעשות את זה. יש רק את הדרך שמתאימה לכם, את ה-ZONE שלכם.

ומה שחשוב לעשות, זה להבין איזה חיים מתאימים לכם, לבנות אותם – ולחיות אותם.

## למה בכלל אנחנו מחפשים משמעות?

הסופר סטיבן קוטלר מסביר שיש לנו שני מצבים: הישרדות או התעלות. ההישרדות עוסקת במאבק בטורפים ואיבים או התחמקות מהם. בעידן המודרני, ההישרדות שלנו היא לרוב "להגן על עצמנו" מאנשי מכירות נכלוליים והצעות שיווקיות שקריות, בזמן שאנחנו מנסים להרוויח מספיק כסף כדי לגמור את החודש ולשמור על המוניטין שלנו בעיני אנשים אחרים.

פעם, משמעותה של הישרדות הייתה להשיג אוכל כדי לשרוד, ואילו היום האוכל שלנו הוא סיבה מרכזית מדוע אנחנו מתים...

התעלות, לעומת זאת, עוסקת במציאה או המצאה של משאבים. כאן נקודת המבט היא לא "רק לעבור את השבוע" אלא לחשוב איך אנחנו מתחילים או ממשיכים ליצור משהו נפלא. תחשבו על קולומבוס שיוצא לגלות ארצות אחרות או על תומאס אדיסון שממציא דברים. מתי מתעורר בנו הצורך בהתעלות? כאשר מעבר לרמה מסוימת של הכנסה וסיפוק צרכים בסיסיים, אנשים מגלים שכדי להיות מאושרים, הם בדרך כלל צריכים שלושה דברים עיקריים:

1. לשלוט בזמן שלהם (אוטונומיה).

2. לעבוד על פרויקטים שמעניינים אותם (סקרנות/תשוקה).

3. ולעסוק במשימות משמעותיות (מטרה/משמעות)

אם תשאלו פסיכולוג אבולוציוני, הוא כנראה יסביר לכם שזה כאילו שהאבולוציה אומרת: "אוקיי חברה, יש לכם מספיק משאבים כדי לדאוג שהמשפחה שלכם ואתה תשרדו, עכשיו בואו נראה איך אתם דואגים לכך שהשבט שלכם – או המין האנושי – שורדים ומשגשגים." במילים אחרות, השיעור הראשון על משמעות הוא: המשמעות של החיים שלך לא עוסקת בך, אלא בנו.

מה זה אומר? בואו נבין.

## חמישה צעדים להשגת חיי משמעות

איך משיגים חיי תכלית ומשמעות? שלב אחר שלב.

**1. סקרנות** – ראשית, צריכה להיות בנו סקרנות, כלומר עניין בסיסי בדברים שמושכים אותנו. המנטור ג'יי שטי אומר: "תחשוב על תינוק שמשוטט בבית ומצביע על דברים ואומר 'זה, זה'. זה הגיוני, כי אתה לא יכול לרצות את מה שאתה לא רואה."

למה ילדים בני שבע חולמים להיות ספיידרמן, נסיכה, שוטרת או כבאי? כי זה מה שהם רואים (גם אם לא במציאות, אלא בטלוויזיה). הם לא רואים (עדיין) שיש תפקידים כמו מנהל אחריות תאגידי בחברת מוצרי צריכה, אחראי לוגיסטיקה והפצה בין-לאומית או מנהל קשרי משקיעים של מיזם בתחום הקריפטו.

וסקרנות היא משהו שככל שמזינים אותה, כך היא רעבה יותר – וזה נפלא. בקיצור, כדי לעורר סקרנות, צריך לחשוף את עצמנו להרבה גירויים. לנסוע בדרכים בלתי שגרתיות, לפגוש אנשים שונים, לקרוא, להאזין ולצפות בתכנים חדשים, לשאול שאלות שאנחנו לא רגילים לשאול, לפעול בצורה בלתי שגרתית ועוד.

**2. תשוקה** – סקרנות מובילה לתשוקה. בצומת שבו נפגשים מספר דברים שמסקרנים

אותנו, יש מספיק "פעילות כימית" במוח כדי להפוך את הסקרנות לתשוקה.

רוצים למצוא תשוקה? חפשו צמתים של סקרנות. תחשבו על אדם שאוהב טכנולוגיה, אוהב להבין ממה מורכב מזון (בכל הזדמנות, הוא קורא את תוויות הרכיבים של מוצרי מזון), משוגע על חדשנות בעולמות ההסעדה והאירוח ושואף ונושף שיווק. יפתיע אתכם לשמוע שהוא פעיל כיזם בתחום ה-Food Tech?

ברור שלא.

מצאתם צמתים כאלה? (אל דאגה, נסביר בהמשך איך עושים זאת) "תבלו" בהם 20-30 דקות ביום, כל יום, כל שבוע, בעקביות. תקראו ספרים ומאמרים, תאזינו לפודקסטים, תשתתפו בסדנאות, תצפו בהרצאות, תכתבו רעיונות, תפגשו אנשים רלוונטיים ועוד. עם הזמן, המוח שלנו לומד לחבר בין הדברים החדשים שאנחנו לומדים לבין הדברים שאנחנו כבר מכירים. וזה קורה בצורה מהנה, לא מאולצת.

כדי שיהיה לכם דרייב להפוך את התשוקה למשהו מוחשי, כדאי מאוד שהיא תהיה ציבורית. כלומר, שתקבלו עליה פידבק חיובי מאנשים אחרים. זה מחזק את המוטיבציה. זה יכול להתחיל משיחה פרטית עם חברים, כתיבת פוסטים או העלאת סטוריז ברשתות החברתיות או פרסום פודקסט, העיקר שתייצרו אינטראקציה שבה אתם מלמדים אנשים מה שכבר למדתם, ותעניקו לעצמכם את ההזדמנות (והדרייב) ללמוד עוד. בסוף היום, הסיבה שאנחנו באמת עושים דברים, היא למען אחרים, אז טבעי מאוד שאחרים יעניקו לנו מוטיבציה.

**3. משמעות ומטרה** – לחבר את הסקרנות והתשוקה שלנו למשהו שהוא גדול יותר מאיתנו.

איך הופכים תשוקה למשמעות ומטרה? הפרופסורים אדוארד דיסי וריצ'רד ראין מסבירים כי לבני האדם, כיצורים חברתיים, יש צורך בדאגה ובחיבור לאחרים. למעשה, אנחנו צריכים להיקשר לאחרים כדי לשרוד ולהצליח. ואם המטרה שלנו עוסקת בדאגה לאחרים, זה מייצר לנו מוטיבציה ומגדיל את הסיכוי שנשרוד ונצליח. תוך כדי כך אנחנו מפסיקים לעסוק בעצמנו (ונמנעים "על הדרך" מתופעות כמו דיכאון וחרדות) ועוסקים במשימות שעלינו להגשים עבור אחרים. בנוסף לכך, מיקוד במשהו שעוזר לאחרים (ולא רק לנו), גורם לאחרים להצטרף למטרה, לסייע ולתרום לנו להצליח במשימתנו. יש חמישה סוגי משמעות, שעליהם נרחיב ממש בקרוב.

**4. אוטונומיה** – החופש לממש את המשמעות שלנו.

דיסי וראין ערכו סדרת מחקרים מהפכנית ובה הם גילו שמוטיבציה פנימית (כלומר "דרייב") עדיפה על מוטיבציה חיצונית (כמו פרסום, כסף וכו'), בתנאי שהצרכים הבסיסיים שלנו מסופקים. כלומר, ברגע שטיפלנו בצרכי הישרדות, מה שמניע את מצב ההתעלות שלנו הם דחפים פנימיים. אבל אילו?

דיסי וראיין גילו שיש הבדל מהותי בין מוטיבציה "נשלטת" למוטיבציה "אוטונומית". הראשונה היא מוטיבציה חיצונית שבה אנחנו מפותים, מאולצים או נלחצים לעשות משהו על ידי אדם, ארגון או סיטואציה, באמצעות פקודה (או איום), כסף או פרסום, למשל. השנייה היא הפוכה: מוטיבציה אוטונומית פירושה שאנחנו מחליטים לפעול. וכשאנחנו בוחרים לעשות דבר מה מרצוננו החופשי, זה כמעט תמיד דרייבר חזק יותר. וגם ההפך הוא הנכון: כאשר אין לנו אוטונומיה כלל – למשל כאשר עושים לנו מיקרו-מנג'מנט, זו כמובן דרך עוצמתית מאוד להשמיד את הדרייב שלנו ולהעביר אותנו למחוזות החרדה והדחק.

**5. מומחיות** – הדחף לשפר את היכולות שלנו, כדי לממש את המשמעות שלנו. אחד הדרייברים החזקים ביותר, אם לא החזק שבהם, הוא להתקדם בביצוע משימה משמעותית עבורנו, ממשיכים החוקרים שלנו ומסבירים: זה מה שקרוי Mastery. להיות מומחה, רב-אומן בתחום.

ומה שאחרים לא רואים, או מוצאים זאת מתסכל, המומחה רואה ומגדיר כאתגר. מדי יום הוא מפצח אתגרים, משפר את עצמו ופורץ גבולות. כמו שאומרים, "מומחה לא עוצר כשהוא מצליח, מומחה עוצר כשהוא מפסיק להיכשל".

אולי בגלל זה, כשאינ התקדמות, אנשים שהם פרפורמרים מרשימים, פתאום נכנסים לתקופת "בצורת" ומאבדים מומנטום של עשייה. זאת ועוד, לפעמים כאשר משימה "גדולה עלינו" או משעממת ולא מקדמת אותנו, היא הופכת לגורם מעכב, ואם זה נמשך זמן רב מדי, זה כמובן מייצר חרדה ודיכאון. כאן אנחנו חוזרים לסקרנות שלנו ומאפשרים לה לחפש אפיקים לחדש וליצור בהם (צמתים של סקרנות, כלומר תשוקה), ליצור מטרות חדשות שבהן יש לנו אוטונומיה ולחזור ולהתעלות.

### 5 סוגי משמעות

חוויה	התעלות	מטרה	סיפור	שייכות
אילו דברים אני רוצה לחוות לפני שאמות?	לטובת איזו מטרה גדולה אני מקדיש את חיי?	איזה הישג יהפוך את חיי לראויים?	מדוע חשוב לאחרים שאספר את הסיפור שלי?	עבור מי אני עושה את מה שאני עושה?

# איך מוצאים משמעות?

מקובל לומר שיש חמישה סוגים עיקריים של משמעות:

- 1. שייכות** – מערכות יחסים עם אנשים אחרים יכולות להעניק משמעות לחיינו. הדרך הקלה ביותר להרגיש משמעות היא בהקשר למשפחה שלנו: הורים, אחים ואחיות, צאצאים. למשל, אדם שנשאל מדוע הוא עובד כל כך קשה, לעתים יבחר להסביר: "אני עושה זאת עבור המשפחה שלי, אני רוצה שהילדים שלי לא יחוו את הקשיים שאני חוויתי."  
**2. סיפור** – משמעות יכולה להגיע גם מסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו. זו דרך להציג לעצמנו הסבר מדוע מה שקרה, לא קרה לנו אלא קרה עבורנו. זה שימושי לאנשים שעברו תלאות, תאונה או טראומה כלשהי שלכאורה הייתה אמורה לשבור את רוחם – אבל קרה ההפך. לפעמים זו האהבה שקיבלה האישה ששרדה מתקפה מזוועה של בעלה, ולעיתים זו המשימה שאנחנו מרגישים שהאירוע הנורא – תקיפה, שוד, פיגוע טרור – הטיל על כתפיו. "ה \_\_\_\_\_ (טראומה) גרמה לי להכיר תודה על כל הטוב שבחיי והפכה אותי לאדם שמסייע לאחרים."
- 3. מטרה** – כאן הצורך לבטא את עצמך דרך הישג שהוא משמעותי עבורך, הוא שמניע אותך: להיות אלוף בתחומך, לצבור הון של 50 מיליון דולר או לפתח תרופה למחלה נוראית. "אם אצליח להשיג \_\_\_\_\_, ארגיש שיש ערך לחיי." אף על פי שזה יכול להישמע לאחרים שרירותי, אם זה מדבר אליך ומניע אותך – זה מה שחשוב. בסופו של דבר, כדי להגיע להון של 50 מיליון דולר, בדרך כלל תצטרך לעשות משהו משמעותי עבור לא מעט אנשים אחרים.
- 4. התעלות** – לא משנה אם זה בורא עולם, יחידה צבאית, סטארט-אפ, מיזם לתועלת הציבור או המדינה, כאן אנחנו מתחברים למשהו מופשט שהוא גדול יותר מאיתנו, עבור אחרים שאינם המשפחה הקרובה שלנו. מדוע שלוחם סיירת יקפוץ על רימון ויציל את חבריו? הרי זה לא הגיוני. ובכן, זה לא הגיוני אם המטרה שלו היא הישרדותו האישית, אבל יש בכך היגיון רב אם מטרתו היא הישרדות הצוות. "לאבד את עצמך בשירותם של אחרים", אמר גנדי. ואילו המנטור טוני רובינס מסביר כי "The secret to living, is giving".
- 5. חוויה** – משמעות גם יכולה להיגזר מכל מיני דברים שיש לחיים להציע, מגוון פסיכולוגי. יש כל כך הרבה דברים שעדיין לא הספקנו לעשות, לחוות, לראות ולהרגיש. התחושה הזאת נמצאת בבסיס תופעת הנוודים הדיגיטליים, וגם מה שמושך אותנו לספרים כגון "1,000 מקומות להספיק להיות בהם לפני שנמות".

נקודה חשובה: שימו לב שכמעט תמיד, האנשים שבחרים לחוות חוויות בצורה משמעותית, גם מקפידים לתעד אותן ואז משתפים אותנו ו"עושים לנו חשק". זה יכול להיות בתחומי תיירות, באוכל, בפעילות ספורטיבית, במשחקי מחשב ובכלל. לא חשוב באיזו אסטרטגיה אנחנו בוחרים במודע או שלא במודע, מציאת משמעות בחיינו מעניקה לנו חוסן ויכולת להתמודד טוב יותר עם תקופות לא פשוטות – ואף נוראיות – בחיים שלנו.

חשוב להבהיר: אין סוג שהוא "נכון" או "לא נכון". החלוקה כאן לא נועדה לגרום לכם לבחור, אלא רק כדי להבין את עצמכם. אם מרגיש לכם נכון, אפשר גם לשלב או לעבור מסוג אחד לאחר. אפשר להתור לסוג אחד, ולאחר שנים – להחליט שמחליפים לאחר. אדם יכול להחליט שהוא רוצה לטייל בכל העולם ולחוות תרבויות, ואז לחזור חזרה לארץ המקור שלו – להקים משפחה ולהפוך את החוויה האישית שלו לעסק כלשהו. אלו החיים שלכם – וזה אומר שאתם אחראים עליהם ואתם מחליטים עליהם. אם תתנו לאדם אחר או לאיזה כלל שרירותי לקבוע מה נכון ומה לא, אל תתפלאו שאתם קמים בוקר אחד בעוד 30 שנה עם רגשי חרטה על החיים שפספסתם.