

וגם אם כן,  
זה אפילו לא חצי  
ממה שמשה הרים

אין מצב  
שתרים את זה



שיעור 2

# למה אני מסוגל?

## במשך מאה שנה ניסו אצנים מכל

העולם לשבור את "מחסום ארבע הדקות". ריצה למרחק של מייל (1.6 ק"מ בערך) ארכה לאורך שנים רבות יותר מארבע דקות, גם לטובי האצנים בעולם. עד כדי כך הגיעו הדברים שרופאים ופיזיקאים הכריזו שבלתי אפשרי לבן אנוש לעשות זאת בפחות מכך, ושהדבר אף מסוכן מכיוון שהריאות אינן מסוגלות לספק לגוף די חמצן למשימה.

ב־6 במאי 1954 זינק רוג'ר בניסטר, סטודנט בריטי לרפואה, למסלול באצטדיון אוקספורד. כשחצה את קו הגמר העולם הוכה בהלם. השעון נעצר על 3:59 שניות.

באותו רגע "מחסום ארבע הדקות" המיתולוגי התנפץ לרסיסים.

אבל חכו, הדבר המעניין יותר קרה בהמשך. שישה שבועות לאחר מכן, שיא העולם נשבר שוב. ג'ון לנדי האוסטרלי חתך עוד שתי שניות מהתוצאה של בניסטר.

ולא סיימנו, עוד באותה שנה לא פחות מ־37 אצנים רצו מייל בפחות מארבע דקות!

רוצים עוד?

שימו לב: בשנה שלאחר מכן, 1956, שלוש מאות איש הצליחו לבצע את המשימה. התברר שמהמחסום שבמשך מאה שנה נראה בלתי עביר, לא נותר דבר.

ועכשיו חשבנו: כיצד זה קרה? האם אותם אצנים התאמנו יותר? האם הטכנולוגיה השתנתה?

התשובה, כמובן, שונה. מה שהתברר הוא הדבר הבא: **המחסום היחידי הוא זה שהיה לאנשים בראש. כי כשכולם**

עוצר אותנו מלפעול אלא מחדיר בנו ארס שמכבה את הסיפוק והשמחה שיכולנו למצוא בחיינו. הוא פועל בשתי שיטות מרכזיות.

האחת מחבבת את המילה 'אילו' ויוצרת כל הזמן משוואה מותנית:

**אילו** הייתי גבוה יותר או רזה יותר או יפה יותר או חכם יותר... אז הייתי שמח, מאושר, פופולרי ומצליח.

מכירים?

לפעמים הסגנון קצת אחר: 'אילו הייתי נולד למשפחה אחרת, עם הורים שיבינו אותי, עם אחים יותר נורמליים, אז הייתי...!' או בדרך שלישית: 'אילו היה לי יותר כסף – אז יכולתי...!'

המשותף לכולם הוא העיקרון המנחה: האושר וההצלחה שלי בחיים תלויים בכל מיני עניינים שאינם בידי ושייתכן שלעולם לא יהיו.

שיטה שנייה של העקרב מכונה 'תורת היחסות'. היא גורמת לאדם לפזול כל הזמן הצדה ולהשוות את מה שיש לו עם מי שיש לו יותר ממנו – הצלחה בלימודים, הצלחה בחברה, כסף וכד'.

בעקבות כך האדם מרגיש מאוכזב ומתוסכל (ושימו לב לדבר מעניין – ההשוואה תמיד חד-כיוונית: עם מי שיש לו יותר ממני ולא עם זה שיש לו פחות).

## לרוץ את מוחו

נחזור לרוג'ר בניסטר ו'מחסום ארבע הדקות'. בסיפור שלו טמון מסר ענק לחיים:

אומרים שדבר בלתי אפשרי – אף אחד לא מצליח לבצע אותו. ברגע שאדם אחד עושה זאת, האחרים אומרים לעצמם: 'רגע, אז אולי בעצם גם אני יכול?'

רק נציין ששיא העולם הנוכחי הוא 3:43 דקות. כלומר, שבע עשרה שניות פחות מה'מחסום הבלתי עביר'.

## לחישות נחש

אדם וחווה חיו בגן עדן והחיים שלהם יכלו להיות נהדרים ומאושרים. אך למרבה הצער היה שם גם נחש. טיפוס ערמומי שנוהג לשגר לחישות ארסיות ולגזול מן האדם את אוצרותיו הגדולים.

כל זה אינו רק סיפור תנכ"י עתיק אלא מציאות שמוכרת לנו מקרוב. כי גם **בראש שלנו** יושב נחש כזה ושולח לעברנו **לחישות מחלישות**.

ישנם דברים שלגביהם הוא אומר: "אין לך סיכוי. חבל אפילו לנסות".

יש אחרים שכלפיהם הוא מכריז: "עזוב, זה לא אתה. זה ממש לא הסגנון שלך".

לפעמים הוא טוען: "נו, הרי ניסית פעם ולא עבד. למה לחשוב שעכשיו יהיה אחרת?"

הוא מתחזה ליועץ מומחה שרוצה בטובתנו, אבל בפועל מכיש למוות את החלומות שלנו ומונע מאיתנו לגדול ולפרוח.

## מחשבות רעל

וישנו גם 'עקרב'. השיטה שלו עובדת קצת אחרת. הוא לא

אך לפני כן משימה קטנה:

קחו דף ועט ומצאו מקום ללא הפרעות.

תוכלו להשמיע ברקע מוזיקה מרגיעה.

חשבו היטב על השאלות הבאות וענו עליהן תשובות

מדויקות ככל האפשר:

1. חשבו על שלושה הישגים שלכם עד היום.

מהן האיכויות שיש בהם שבאו לידי ביטוי בדברים האלו?

2. חשבו על שלוש דמויות שאתם מעריכים במיוחד.

מה אתם מעריכים בהן ומה הן מייצגות עבורכן?

3. אם תמשיכו את החיים שלכם כמו עכשיו -

על מה תצטערו בעתיד?

לסיום, מומלץ לצפות בסרטון הבא:

**תן את הכי טוב שלך**

(חפשו באתר 'מילה טובה' או סרקו את הברקוד):



הדבר המרכזי שעוצר אותנו מלהשיג את המטרות שלנו לא נמצא בחוץ אלא **אצלנו בראש**.

לא במה שיש או אין לנו, אלא בכמה **נאמין** בעצמנו וכמה **נתאמץ** כדי להשיג את המטרות שלנו.

ה'נחש' וה'עקרב' ימשיכו לשבת בראש שלנו ולשגר לחישות, אבל בידינו הבחירה אם לתת להם להפוך את גן העדן שלנו לגיהנום, או לרוצץ את ראשם ולשנן שוב ושוב לעצמנו:

👉 יש בי כוחות עצומים ואני מסוגל לעשות דברים מדהימים.

👉 גם אם נכשלתי בעבר זה לא אומר שלא אצליח בעתיד.

👉 אני כבול לסגנון מסוים. להפך. אשמח להכיר ולנסות דברים חדשים.

👉 ההצלחה שלי אינה תלויה בגובה, במשקל או במראה חיצוני, אלא באישיות שלי ובפעולות שאעשה.

👉 לא במקרה נולדתי דווקא למשפחה הזו, בארץ הזו ובדור הזה. לא במקרה יש בי את היתרונות והחסרונות שיש בי. הכול מדויק ומתאים לשליחות המיוחדת שלי בעולם. ממילא, כל השוואה לאחרים חסרת טעם ומזיקה.

איך לממש את הפוטנציאל הגדול שיש בי? מה לעשות מול מצבים שבהם נראה שאני חסר אונים? לשם כך תצטרכו להמשיך לפרק הבא.