



# לנשום, ולשאוף גבוה

כדי להיות מנהלים אולטימטיבים לא מספיק להיות אסרטיבים, אשפי מולטיטסקינג וקרי רוח. צריך גם לדעת להקשיב באמת, לעצמכם ולאחרים. האם תרגול מדיטציה קבוע הוא זה שייקח אתכם צעד אחד קדימה? לא מעט מנהלים בכירים ומרצים מהתחום סבורים שכן, מניסיון

## שחר שילוח

היה שם חיפוש לא ברור של משמעות שאשתי הבחינה בו, אף על פי שאז לא ידעתי להגדיר את זה. היה משהו שנראה לי מטופש במרדף אחרי הכסף ובריצה האינסופית קדימה, אבל לא ידעתי לשים עליו את האצבע, "משחזר ליאור ברגר, אשר עוסק בסיוע בהקמת חברות סטארט־אפ ומכהן כדירקטור במספר חברות, ולצד זה מצא את דרכו לבורהיזם. "במשך עשר שנים הייתי מהנרס, הכי משעמם בעולם. ואחרי זה נסעתי לעשות MBA בצרפת. כשחזרתי הצטרפתי לקרן ההון־סיכון ג'מיני. הייתי שם כמעט עשור ושם התחלתי לעבוד עם יזמים וסטארט־אפים. הייתי אחד מהשותפים שניהלו את הקרן, עד שפרשתי ב־2006 והתחלתי ללמוד זן ומדיטציה".

## בקשב מלא

מעגל כשפים מרושע פועל בעולם העבודה בן זמננו ומשפיע על עובדים, ובעיקר על מנהלים: העומס העצום וריבוי המשימות גורם לרבים לפעול כמו אוטומטים, מבלי לעצור לרגע. החשש מכישלון או מפיתורים ושעות העבודה הארוכות פוגעים ברווחתם הנפשית והגופנית. כתוצאה מכך נפגעת גם השורה התחתונה של העסק – אם

זן בעיר הגדולה", וזו היתה הכניסה

בשל ירידה בתפוקה, אם בשל חוסר יצירתיות, ואם בשל העלות של ימי המחלה המרובים.

מכיוון שמנהלים רבים פועלים "על אוטומט", תוך שהם שקועים עד הצוואר בשגרה התובענית, רבים מהם מתקשים לעצור לרגע כדי להתבונן במצב ולברוק האם אפשר לנהל ולהתנהל באופן שונה. אבל לא צריך להיבהל מתמונת המצב הפסימית הזאת. החדשות הטובות הן שניצני שינוי מרימים את ראשם: המנהיגות המודעת והקשובה (mindful management) – שאחד הכלים היעילים להשגתה הוא תרגול מדיטציה – מתחילה אט אט לחדור אל משרדי ההנהלה. "בעיניי, מה שהתרגול הזה מייצר זה אי של שקט שמשתיק את הפטפטת האינסופית הזאת שיש בראש", מבהיר ברגר. "צריך לזכור שלמנהלים יש כל הזמן רעש נוראי בפנים, כי הם צריכים לקבל החלטות בסביבה רועשת ודינמית. מנהלים מוקפים באנשים, שכל אחד מהם מושך אותם לכיוון מסוים, ובתוך כל זה הם צריכים להתוות כיוון ולסחוף את כולם יחד איתם".

ברגר מצביע על תוצר לוואי נוסף מבחינתו של המדיטציה: ירידה של האגו ושל טון הדיבור. בימים אלה הוא משתתף בקורס ששמו "שנת חיי האחרונה", שבו מנסים המשתתפים להשתמש ברעיון המוות כטריגר לשאלה כיצד אני רוצה לחיות את חיי. "בריוק אתמול ישבתי עם מישהו שלומד איתי בקורס, שהוא מנהל של ארגון מאוד גדול, ודיברנו על ההבדל בטון כתוצאה מהתרגול המדיטטיבי, ועל זה שמהמקום השקט הזה אנחנו יכולים לראות באופן יותר צלול, ועל כמה שזה מביא שמחה לחיים. חשוב לזכור שלא מדובר בחבורה של אנשים שעזבו הכל ועברו להודו. אני חי, עובד, מגדל שלושה ילדים, הגדול בצבא. החיים הכי רגילים. אני ממשיך לעשות בדיוק את מה שעשיתי אז, כי זה מה שאני אוהב לעשות".

הוא בן 48, נמצא בתהליך הוזה קרוב לעשור. "כל אחד עובר את משבר גיל ה-40 אחרת", הוא צוחק. "יש כאלה שמחליפים אישה או קונים מרצדס, אז אני חושב שלי זה הצליח. אני ואשתי עושים את כל הקורסים האלה יחד ומקבלים יחד מתנה ענקית. החיים לא טריוויאליים, מה לעשות, וזה עוזר להתמודד איתם ולחיות יותר בקלות".

**איפה זה עוזר לך בעבודה?**

"סגנון הניהול שלי היום הרבה יותר

מקשיב. בעבר, המון פעמים אנשים באו אליי כמנהל ואמרו משהו שלא היה מתאים למה שאני חשתי והייתי אומר: 'אתם טועים, בואו נעצור פה'. המדיטציה מלמדת אותך לעשות דמוקרטיזציה – אם מישהו אומר לך משהו, כנראה שיש לו סיבה מאוד טובה להגיד את זה, ומשם אתה מגלה תשובות שיוצאות מחוץ לקופסה. אתה הופך למנהל שהוא יותר מנטור ופחות איזושהו רמטכ"ל צבאי שמוריד פקודות כלפי מטה.

"אני רואה את דפוס השינוי הזה אצל חברים שלי שנחשפו לזה. קודם כל, הם הרבה יותר מאושרים, וכשארם מאושר הוא הרבה יותר אפקטיבי, השקט עוזר לא להתבלבל. ברגע שהמחשבה יותר נקייה, גם הפעולה תהיה יותר נקייה, ולכן יותר קל לך בעולם".

## ליאור ברגר, שותף לשעבר

בקרן ההון־סיכון ג'מיני: "סגנון הניהול שלי היום הרבה יותר מקשיב. בעבר, אם אנשים באו אליי כמנהל ואמרו משהו שלא היה מתאים למה שחשבתי, הייתי אומר: 'אתם טועים, בואו נעצור פה'. המדיטציה מלמדת אותך להפוך למנהל שהוא יותר מנטור ופחות רמטכ"ל צבאי שמוריד פקודות למטה"



אבל ברגר גם יודע שהתפיסות הללו לא מתקבלות בברכה בכל מקום, ומודה כי בחברות שהוא עובד איתן הוא לא העז עד כה להעלות את הנושא, מחשש "שזה יעורר המון אנטי". "מצד אחד התרבות הישראלית נורא צינית, אבל מצד שני אני חושב שהפתיחות באזור גיל ה-40 מתחילה להשתנות", הוא אומר. "העשור של שנות ה-30 מרוכז בקריירה, בכסף ובמשפחה. לרוב, זה עשור מאוד הישגי, והרבה פעמים מנהלים עוברים אותו ושואלים, 'אוקיי, מה הלאה?', ומהמקום הזה יש יותר פתיחות.

"הרי בסופו של דבר מה אנשים רוצים? שיקשיבו להם ויגידו להם שהם נפלאים. זה לא כזה מסובך, אבל בשביל לעשות את זה אני צריך להיות במקום של שקט והקשבה, וזה מה שנותנת המדיטציה. אני מעביר את זה לאנשים שאני עובד איתם ורואה איך זה משפיע עליהם. אני בטוח משנה את הפרספקטיבה שלהם לדבר הזה, ולו רק בגלל זה שאני בעצמי הפכתי לכוהן".

## משהו חדש מתחיל

מדיטציה רחוקה מלהיות המצאה חדשה. תרגולים שמקורם במזרח־אסיה אמנם חלחו למערב כבר בשנות ה-60, כחלק מהתנועה ההיפית, אך עד היום לא הצליחו הפרקטיקות המדיטטיביות לחדור לעולם העסקים. כניסתן בדלת הקדמית לארגונים היא אכן חידוש של השנים האחרונות.

"יש המון סוגי מדיטציה", אומרת ד"ר אורה סתר, מרצה בפקולטה לניהול באוניברסיטת תל אביב ויו"ר פסיכודרמה – בית ספר לתורת הנפש הבודהיסטית. "המדיטציה שלרוב אנחנו מדברים עליה בארגונים היא לא מדיטציית הרגעה, אלא מדיטציה המכונה במערב 'מיינדפולנס', שמשמעותה נוכחות קשובה. הניסיון במדיטציה הזאת הוא לא להיעלם, אלא להיות עם מה שקורה עכשיו. מדובר בכמה דקות של תרגול שבהן את כל הזמן עדה למה שקורה לך בפנים, כולל הרעשים והמחשבות, וגם למה שקורה בחוץ – ולתגובות שלך אל זה.

"מחקרים שבודקים את השפעות המדיטציה מראים שאפילו אחרי תרגול יחסית קצר, של כרבע שעה ביום במשך כמה שבועות, מתחילים להיווצר שינויים בכריאות הנפשית שלנו – אנחנו חווים פחות דיכאון, יותר נוחות ויותר

יצירתיות. בנוסף, יש תחושה מוגברת של יכולת התמודדות עם מצבים קשים ולוחצים והפחתה של אגרסיה, ולכן אנחנו מנסים לקדם את זה במקומות עבודה. חלק מהותי מתפקיד ניהולי כולל הרבה רגשות כעס ופחד, אף שיש נטייה לא לדבר על זה. יש גם המון התמודדות עם חוסר ודאות, והתרגול עוזר לוותר על הידיעה ולפתוח את הראש לכך שבמציאות יש הרבה יותר אפשרויות ממה שאנחנו רואים".

כדוגמה לתמורה של המדיטציה בתוך עולם הניהול מספרת ד"ר סתר על חברה שלקוח מרכזי שלה החל להתחרות בה: "אותו לקוח החל לייצר בעצמו את המוצר שלהם, שזו סיטואציה מאוד לא נעימה לאף ארגון. התגובה הראשונית שלהם הייתה לפעול באופן משפטי, ממקום של 'אנחנו נראה לו'. זו תגובה מאוד אגרסיבית. אלא שהודות ליכולת להיות יותר קשובים הם נפתחו לאפשרות אחרת שמשהו חדש יכול להתחיל. מכאן הם התחילו להעלות רעיונות לעבודה עם אותו לקוח לשעבר, שאמנם לא אהב את הייצור שלהם, אבל מאוד העריך את הרעיונות שלהם".

במקרה אחר, היא מספרת על מנכ"ל של חברה גדולה, שהחל לתרגל מדיטציה באופן קבוע, נפגש עם עובד לשעבר שהפך למתחרה, והצליח להקשיב לו – מבלי להגיב או לשפוט. "תוך כמה דקות הם החליטו על שיתוף פעולה, אחרי לא מעט שנים של נתק", היא אומרת. "יש לא מעט מקרים כאלה בסיטואציה עסקית, שבהם נוצרת התבוננות אחרת במתחרה. היכולת לשבת במדיטציה מאפשרת לקבל החלטה ממקום יותר עמוק, פחות מוטה הישרדותי".

**יש לדעתך כיום יותר פתיחות לנושא בארגונים עסקיים?**

"בהחלט. יש ארגונים שיש בהם שיעורי מדיטציה בילד אין, כולל במקומות מפתיעים כמו בארגונים של רואי חשבון. עם זאת, אף על פי שיותר ויותר מנהלים מדברים על זה, אני לא יכולה לומר שאני רואה צמיחה ענקית. אם זה טרנד, הוא בראשיתו. בחינוך ובבריאות זה הרבה יותר מקובל כיום – המדיטציה כבר נכנסה לבתי ספר ולבתי חולים. בארגונים זה עדיין לא חדר לגמרי, אבל זו בהחלט התחלה של משהו".

**מה האתגר הכי גדול שאת מוצאת בעבודה מול מנהלים?**

"אחד הקשיים שחוזרים על עצמם בקרב מנהלים הוא חוסר סבלנות, אנשים



## ד"ר אורה סתר, מרצה

בפקולטה לניהול באוניברסיטת ת"א: "חלק מהותי מתפקיד ניהולי כולל הרבה רגשות כעס ופחד, אף על פי שיש נטייה לא לדבר על זה. יש גם המון התמודדות עם חוסר ודאות, והתרגול עוזר לוותר על הידיעה ולפתוח את הראש לכך שבמציאות יש הרבה יותר אפשרויות ממה שאנחנו רואים"

**לורין שפיאס, סגנית יו"ר**

הולמס פלייס ישראל: "לא אגיד שכל החברה מתרגלת מדיטציה ויוגה, אבל זה מחלחל. הערכים והחזון באים מהרצון לתת השראה לאנשים לחיות חיים טובים. כחברה כלכלית אנחנו כמובן רוצים להרוויח, אבל זה לא מתנגש. אנחנו רוצים לעשות שינוי"

רוצים תוצאות אינסטנט. זו ציפייה שאנחנו מנסים להרגיע. הרבר השני שאנחנו מוצאים אצל מנהלים היא בושה. היה מנהל מאוד בכיר שעבדנו איתו. כששאלנו אותו אם אפשר להשתמש בשם שלו כדי להמליץ על השיטה, הוא אמר לנו 'חס וחלילה' והדגיש שהוא לא רוצה שמישהו יידע שהוא עושה את זה. למרבה הצער, זה עדיין נחשב לפעילות ניו אייג'ית שלא מתאימה לעולם הארגוני. אני רואה איך מתייחסים אלי – אני מנכ"לית בעברי, ועדיין אנשים מצפים ממני ללבוש לבן, לשחק עם קריסטלים ולדבר בקול מרחף. יש משהו בתרמית של זה שמרתיעה אנשים, אבל אני מרגישה שזה משתנה".

## שלום למנכ"ל האוטומטי

**שירי אביאל, פסיכולוגית ויועצת** ארגונית, שההיסטוריה המקצועית שלה כוללת בין היתר ייעוץ פנים בחיל האוויר, התוודעה לתחום במהלך שהות של כמה שנים בקנדה, אז החלה לחלום על החיבור בין קשיבות לניהול. אביאל מעבירה קורס מבוסס מיינדפולנס לפיתוח מנהלים, שבו לומדים כיצד לתרגל מדיטציה – כלי רב עוצמה לטיפוח הלך הרוח הקשוב.

לאחר כמה מחזורי קורסים למנהלים באחד הבנקים הגדולים בישראל, היא הבחינה כי המנהלים מתקשים ביישום מדיטציה פר אקסלנס. היא ושותפה להדרכה, **זאב בן אשר**, מציעים חלופות כמו "מדיטציית מעבר" שנמשכת שתיים-שלוש דקות. "זאת לא באמת מדיטציה", מסבירה אביאל, "אלא מעין ריסט של התודעה בין משימה למשימה, כדי לא לסחוב מטען עודף ממקום למקום. אם אני סוחב כעס, אני שם אותו בצד ומנסה להיות ער לו".

כחלק מהתרגולים בקורס, מתבקשים המנהלים לבחור פעולה יומיומית אחת, כמו מקלחת או צחצוח שיניים, ולעשות אותה כל יום בתשומת לב, להתבונן בה לפרטי פרטים. לטענת אביאל, הקשיבות עוזרת למנהלים לשים לב לדפוסים שלהם ולברור מי מהם מקדם אותם, ועל איזה דפוסים כדאי לוותר: "היא מאפשרת לזהות את הטייפים האוטומטיים שאינם פונקציונליים יותר. זה מרחיב את גבולות החופש של האדם ומאפשר לראות מה בעל ערך ומה מניע".

**קשיבות ומדיטציה נתפסות**

**כשייכות לעולם הניו אייג'. זה לא יוצר התנגדות באובולוסיות שאת עוברת איתן?**

"כשהמנהלים מתחילים להכיר בתרגול ובתירוטותיו הם מבינים שזה לא רוחניקי ולא שאנטי, אלא כלי פרקטי".  
יש בפרקטיקות הללו משהו מאוד מנוגד לעולם הניהול התזזיתי. איך מיישבים את זה?

"אנחנו מציירים רצף שבצד אחד שלו נמצאת ההתנהלות המהירה והאוטומטית, ובצד השני מיומנויות של עצירה בטרם פעולה. אנחנו לא מכוונים רק לצד השני, זאת תנועה יותר חופשית על פני הרצף. התודעה העסוקה לא תמיד מתאימה. היא גורמת להרבה סבל ולהרבה טרס. יש מחקרים שמראים שגיל מחלות הלב יורד. כמיליון איש נעדרים מהעבודה בארה"ב בשנה רק בגלל דיכאון וחרדה. המון כסף מבזבז על ימי מחלה שקשורים לסטרס ועל עובדים לא רתומים, בין היתר בגלל תרבות ארגונית ומנהלים בהלך רוח של busy mind. זה מחלחל לעובדים ונספג. אנחנו לא אומרים להיות במקום של שאנטי, אלא לשים לב. כשנדרשים להיות בלחץ, זה בסדר, אבל הרבה פעמים נדרשת הקשבה, השהיה, סבלנות והכלה".

**קורה שמנהלים אומרים לך שיתרוונת הקשיבות מובנים להם, אבל הם חוששים להיראות רכים מדי בעיני העובדים?**

"זה עולה כל הזמן. מסבירים להם שאין סתירה בין מיינדפול לאסרטיבי - נהפוך הוא. זה לא להפוך לפסיכולוג של העובדים. אין כאן שום עניין של רכות יתר. זה קו מאוד אסרטיבי, אבל מודע. המנהל קולט מה קורה ומתאים את עצמו למה שרצוי שיקרה. הוא לא רכרוכי, לא מוותר ולא מתפשר. הוא מזהה מתי נדרשת אמפתיה ומתי היא לא קריטית, או מתי היא נדרשת אבל הוא לא יכול. התפקוד לא נפגע. המטרה היא השגת היעדים הארגוניים - לא להוריד לחץ בארגון ולעשות נעים. זה קורה, אבל כתוצר לוואי".

## לפטר בחמלה

זאב בן אשר, שותפה של אביאל, הוא דירקטור בבנק הפועלים ובכלל תעשיות, מאמן מנהלים ועוסק בפיתוח הדרכה בנושאי מפגש בין מזרח למערב. כיום הוא אינו עוסק בניהול פעיל, אך בעברו כיהן כמנהל בחטיבה העסקית של הבנק הבינלאומי ועבד כ־16 שעות ביום.

כשהוא נשאל מדוע הוא עוסק במדיטציה הוא עונה כי "מגיע שלב שבו אתה עושה מדיטציה כי אתה עושה מדיטציה. היא הופכת לחלק מחייך.

"המדיטציה היא מפגש עמוק יותר של אדם עם עצמו. הכלי המרכזי של מנהלים הוא אני עצמי, אז ברגע שאתה עובד על עצמך, אתה עובד על הכלי המרכזי של הניהול, שזה אתה", הוא מסביר. לדבריו, יש למדיטציה השפעות ישירות - כמו ריכוז ושקט פנימי - שחולפות אחרי שעתיים מסיומה, וכן השפעות אחרות ש"מחלחלות לאורך ולרוחב בכל מיני מצבי חיים". היא הופכת את האדם לסבלני יותר ושיפוטי פחות, "לוקחת אותך לכיוון של יותר חמלה, גם מבלי שתתכוון לכך".

## תמיר גילת, עו"ד ואיש עסקים לשעבר: "בוויפאסנה אהבתי במיוחד את הקטע הזה

שפתאום, מאדם שחי במרוץ הצלחה אינסופי, עם כל מיני סמלי סטטוס ראוותניים, אתה עומד עם טרנינג, ואת אף אחד לא מעניין מי או מה אתה.

בעיניי זה דבר מופלא. פתאום לא צריך להרשים אנשים בשום דרך, אלא רק לחזור לאני העצמי הפשוט והבסיסי שלך"



האם עקרונות הבורהיזם, שהמרכזי שבהם הוא חמלה, עשויים לבוא לידי ביטוי גם בהתנהלות של ארגונים כלפי חוץ - נניח בנק, שלהחלטותיו השפעה גדולה על הציבור? בן אשר מקווה שזה יקרה, אבל בינתיים העבודה שלו מתמקדת בניהול פנים ארגוני.

עבור לורייז טפיאס, סגנית יו"ר הולמס פלייס ישראל, האחראית על יותר מ־2,000 אנשי צוות ו־100 אלף מנויים, המדיטציה היא חלק מאורח חיים שלם על פי תורת האירודיה ההודית. לדברי טפיאס, המתרגלת מדיטציה כבר 35 שנה, נדרשו כוח רצון וזמן רב עד שהצלחה להשקיט את התודעה וליהנות ממה שהיא מגדירה כ"ארמון בזמן, ללא מחשבות, דאגות וניתוחים". מאז, המדיטציה עבורה היא מקלט ומפלט מהחיים הסוערים.

אבל האם הערכים המדיטיטיביים שאימצה מאפיינים את הארגון כולו? טפיאס סבורה שכן: "יונתן פישר (יו"ר הולמס פלייס) חי לפי הערכים הללו. זה מחלחל. לא אגיד שכל החברה מתרגלת מדיטציה ויגה, אבל הערכים והחזון באים מהרצון לתת לאנשים השראה לחיות חיים טובים. כחברה כלכלית אנחנו כמוכן רוצים להרוויח, לשגשג, אבל זה לא מתנגש. אנחנו רוצים לעשות שינוי. בשביל זה אני קמה בבוקר, כל יום, המון שנים. מדיטציה היא אחד הכלים שתומכים בחזון הזה".

**איך כל זה בא לידי ביטוי בשצריך לקבל החלטות כואבות כמו פיטורים?**  
"קיצוצים זה אף פעם לא כיה. אבל אנחנו משתדלים, והייתי רוצה להאמין שגם מצליחים, לעשות את זה בצורה אנושית. לא נפטר עובד לפני הג, למשל. לא פעם ולא פעמיים קרה שהיה הגיוני לפטר מישהו כי לא עשה את העבודה כמו שצריך, אבל משום שהבאנו בחשבון שאמו נפטרה או שנולד תינוק, נתנו עוד צ'אנס. לא תמיד האדם בצד השני מרגיש שהתאמצנו בשבילו, אבל אני יכולה להצהיר בוודאות שזו המדיניות. זה עסק של אנשים. אם לא נדע איך לעבוד עם אנשים, לא יהיה לנו עסק".

## להיות אף אחד

בשנת 2000 עבר תמיר גילת משבר בחייו האישיים: הוא התגרש, פרש מתחום עריכת הדין וממשרדו המשגשג והחל ללמוד תואר שני במינהל עסקים. בעיצומו של המשבר החליט לנסוע

לחו"ל כדי לתרגל מדיטציה ויפאסנה, נסיעה שהפכה לחוויה מכוונת בחייו. "הוויפאסנה היא אחת המדיטציות המתגרות והקשות שאפשר לעשות", הוא אומר. "11 ימים של שתיקה, נתק מוחלט מהעולם החיצון, חיים כמו נזיר. שנה לאחר מכן נסעתי לאשרם של אושו בפונה שבהודו כדי לחוות מדיטציות מסוגים שונים. תרגול המדיטציה השוטף סייע לי בבנייה המחודשת שלי. ההתמסרות לקשר בין הגוף והנפש עזרה לי להמציא את עצמי מחדש לקראת הקריירה החדשה שלי כאיש עסקים.

"בתקופות של הסשנים האלה, בוויפאסנה ובפונה, אהבתי במיוחד את הקטע הזה שפתאום, מאדם שחי במרוץ תובעני ואינסופי להצלחה, עם כל מיני סמלי סטטוס ראוותניים, אתה עומד בלי שום סמלים, עם טרנינג, גלימה ואוכל פשוט, ואת אף אחד לא מעניין מי או מה אתה, במה אתה עוסק וכמה כסף יש לך. בעיניי זה דבר מופלא. מאוד אהבתי את זה שאתה פתאום 'נובאדי', לא צריך להרשים אנשים בשום דרך, אלא רק לחזור לאני העצמי הבסיסי שלך".

**איך המדיטציה עזרה לך כאיש עסקים, ביומיום?**

"קודם כל כאדם - היכולת לזוז הצדה לאתנחתא קלה מהמרוץ. היכולת להסתכל על החיים מהצד, להיות מסוגל להתרכז יותר פנימה ולהבין מה אתה צריך - זה כלי הכרחי בעיניי לכל מנהל, אפילו אם מדובר בהפקות קצרות תוך כדי יום העבודה, רק לכמה דקות, כדי לעצור את הקצב המטורף של טלפונים, אסמסים, אימיילים ופגישות. זה כלי מאוד חשוב לאיש עסקים, אבל הנקודה היא שהחיים שואכים אותנו ואנחנו שוכחים לעשות את זה".

**אתה הצלחת לעשות את זה, להתנתק מדי פעם במהלך יום העבודה?**  
"הצלחתי במשך תקופות ארוכות לעשות את זה. לראבונז, היו גם תקופות שבהן המדיטציה יצאה משגרת חיי".

לא היה זה רק המשבר האישי שהוביל את גילת להתעניין בתחום השונה באופן מהותי מהעולם שבו התנהל בזמנו כעורך דין מצליח. לדבריו, מאז ומעולם חש שההתמקדות אך ורק בעשייה ובהצלחה, ללא עשייה רוחנית לצדה, היא "יצירה חסרה", לדבריו. אל תחום המדיטציה והפילוסופיה הבודהיסטית נחשף במחצית שנות ה־90. "זה נבע מכל מיני סימני שאלה שהתעוררו בי", הוא מספר. "כמו למשל, איך יכול להיות שלצד



מסבירים להם שאין סתירה בין מיינדפול לאסרטיבי

## שירי אביאל, פסיכולוגית ויועצת ארגונית: "כמיליון

איש בשנה נעדרים מהעבודה בארה"ב רק בגלל דיכאון וחרדה. המון כסף מבזבז על ימי מחלה שקשורים לסטרס, בין היתר בגלל תרבות ארגונית. זה מחלחל לעובדים ונספג. אנחנו לא אומרים להיות במקום של שאנטי, אלא לשים לב, גם כשנדרש להיות בלחץ"

אומר. "ישראל גדלה על דור של אנשים שהיו לוחמים, חקלאים ובנאים, כשכל מעייניהם היה לרוץ קדימה ולבנות את המדינה. הדור הנוכחי, לצערי - נותן את תשומת לבו בעיקר לנושאים שטחיים, כשהעיקר הוא להיות מפורסם. במקביל, לרוב, מה שנמצא לנגד עיניהם של אנשי עסקים זו ההצלחה, והם שוכחים שהדרך אליה לא פחות חשובה. אני לא מוציא את עצמי מהכלל - ברור לי שאם היתה לי יותר מודעות בתקופות מסוימות, הייתי עושה דברים אחרת. היו תקופות שגם אותי המרוץ אחר ההצלחה קצת סחרר ולעתים טעיתי בניווט".

לפני שנים אחדות שוב השתנו חייו של גילת באופן דרמטי, והכלים שרכש משמשים אותו כעת בהתמודדות לא פשוטה מסוג אחר: "לפני שלוש שנים חליתי בסרטן ונאלצתי לפרוש מעסקי", הוא מספר. "מאז שחליתי, המדיטציה ולימודי הבורהיזם מהווים חלק מחיים ומסייעים לי ללוות ולתמוך בחולים שפונים אלי, וזה חלק ממקורות הכוח שלי. אני מעביר לחולים אחרים את המסר שהחיים לא נגמרו, שגם עם מחלה קשה או סופנית אפשר ליהנות מהחיים, והרבה פעמים זה מסייע להם להתמודד טוב יותר עם המחלה ואפילו להאריך את החיים. גם אנשי עסקים פונים אלי לעתים, שכן דרך ההסתכלות שלי על החיים גורמת להם להיות מסוגלים להסתכל על המשבר שלהם בצורה יותר מפוכחת. אין לי ספק שהמדיטציה מאפשרת פרספקטיבה נכונה ורגועה יותר על החיים".