

סופריוניסיה

הישרדות

איך למצוא משמעות

בעידן

ולשגשג בתקופה המורכבת ביותר

המודרני

שידעה האנושות

עידן צבאות

ספרוֹיִוִּנְסִיָּה | עִדּוֹן צְבָאוֹת

Idan Tzvaot
Supervivencia

All Rights
Reserved
Copyright © 2024

כל הזכויות שמורות למחבר © תשפ"ד

עריכה: עיצוב כריכה
ועימוד: אנה איבניר

הפקה ועיצוב גרפי: ספרי ניב

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן
במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי
- אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא
מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר
הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת
בכתב מהמחבר.

נדפס בישראל 2024
ספרי ניב הוצאה לאור



www.nivbook.co.il

סופריונסיה

הישרדות

בעידן

המודרני



עידן צבאות

ניפוס נצחי

במיתולוגיה היוונית מסופר על סיזיפוס מלך קורינתוס, עריץ ערמומי ורמאי שהצליח לחמוק מעונשו ומן המוות. מעשיו הכעיסו את האלים, במיוחד את זאוס, והובילו לבסוף לעונשו בחיים שלאחר המוות. כעונש על תחבולותיו, סיזיפוס נידון לגלגל סלע אדיר במעלה הר תלול רק כדי לצפות בסלע מתגלגל בחזרה למרגלות ההר בכל פעם שהתקרב לפסגה, ולמעשה מאלץ אותו לחזור על המשימה לנצח. אני מצליח לראות מידה מסוימת של סיזיפוס בכל אחד ואחת מאיתנו; כולנו היינו רוצים, לפעמים או אפילו כל הזמן, לחמוק מההתמודדות עם מציאות חיינו או מן ההשלכות של ההחלטות והפעולות שלנו. בדיוק כמו שהחיים סגרו לבסוף על סיזיפוס, גם עלינו הם סוגרים בסוף; אנחנו יכולים לנסות להתחמק ולברוח, אבל בטווח הארוך המציאות תמיד תכה בנו ותזכיר לנו שאי אפשר לברוח באמת מהחיים עצמם ומהאופן שבו הם מתקיימים. עונשו של סיזיפוס הוא לא מקרי בעיניי, הגלגול האינסופי של הסלע במעלה ההר משמש אנלוגיה כנה לחיים – משחק אינסופי שהמטרה בו היא להמשיך לשחק ולא לנצח. גם כשנדמה לנו שהגענו לפסגה, החיים תמיד יזכירו לנו שאין להם קווי סיום, ועצם ההגעה לשיא מסוים בחיינו אינה מבטלת את המחויבות שלנו כלפי עצמנו. אם נפסיק לטפח את הערכים ואת ההרגלים שהובילו אותנו לפסגה, מהר מאוד נמצא את עצמנו תקועים בתחתית.

הציפיה שאולי קיימת בנו להגיע לאיזו נקודה אוטופית שבה נוכל להפסיק לשאת את עול החיים על כתפינו היא ציפיה שאינה נאמנה למהות של החיים. השאיפות, המטרות והחלומות שלנו אינם נטל שאנחנו אמורים לזרוק הצידה בכל פעם שנגיע לפסגה מסוימת בחיינו, אלא מאמץ שעלינו להתמיד בו במהלך כל ימי חיינו כדי להמשיך לטפס, להתקדם, להתפתח ולהשתפר.

בניסיון להימנע ממאמצים סיזיפיים ותובעניים, נדמה שאנחנו מחפשים ללא הרף פתרונות קסם מהירים לבעיות המהותיות שלנו, מחפשים דרכים פשוטות ויעילות להפליא לסלק את התסכול ואת הסבל מחיינו בלי שנצטרך לעבוד קשה מדי עבור זה. אין יום שאני לא נחשף לשלל הבטחות ולניסיונות לפזר תקוות שווא לכל עבר, שומע על עוד מוצר או שירות חדש שהולך לשנות לנו את החיים מקצה לקצה, עוד השקעה עם מקסימום רווח ומינימום סיכון, עוד תוסף תזונה חדש שיסייע לנו לרדת במשקל או יבטיח לנו חיי נצח, עוד מחקר חדשני הקורא לנו לאמץ נוהל חדש לשגרה שלנו, עוד מנטור (שם נרדף לנוכל בימינו) המבטיח לנו הצלחה מהירה במינימום השקעה אם רק נרכוש את הקורס שלו, וכד'. אנו חיים בעידן ה־"Life Hacks" הגימיקים והפטנטים, והסיבה שהעולם שלנו מוצף בהם כמו פטריות אחרי הגשם נובעת מהכמיהה שלנו לתוצאות מהירות מפעולות חד־פעמיות, מהנכונות לשלם כסף עבור פתרונות כאלה, שלכאורה מאפשרים לנו לחמוק מההשלכות ארוכות הטווח של ההחלטות והפעולות שלנו.

הניסיונות לקצר את הדרך ולתחבל את החיים לרוב לא עולים יפה, "הקסמים" ו"הגימיקים" הללו אולי יכולים לעבוד בטווח הקצר, אך בטווח הארוך הגישה הזו לחיים היא חסרת סיכוי, מי מאיתנו שניסה דיאטות שונות כדי לרדת במשקל או כדי לפתח מסת שריר כנראה יודע שיש הרבה מאוד דיאטות שיכולות לעבוד, אבל אף אחת מהן לא יכולה לעבוד ללא התמדה. מתישהו יגיע הרגע בו "הקסם" יפוג והחיים ימשיכו, אז נצטרך להתמודד עם החיים ועם האתגרים הנלווים להם בכוחות עצמנו, וזה המבחן האמיתי, מבחן שבו החיים מודדים את היכולת שלנו להתמיד בניסיון שלנו להגשים את השאיפות שלנו לנוכח הקשיים והאתגרים.

"רוקי", הלא הוא סילסבטר סטאלון, אמר בסצנה האלמותית מתוך הסרט רוקי בלבואה¹⁹ משהו שאנחנו כנראה כבר יודעים: "אף אחד לא יכול להכות בך חזק כמו החיים עצמם. זה לא משנה כמה חזק אתה מכה, אלא כמה אתה מסוגל לספוג ולהמשיך להתקדם". חזקים ככל שיהיו הניסיונות שלנו להצליח, אם נוסף לכך הם לא יהיו עקביים, לעולם לא נוכל באמת להתקדם. במהלך חיי מעסיקה אותי רבות התהייה לגבי הנכונות שלנו לספוג את מהלומות החיים ובכל זאת להמשיך להתקדם, מה בדיוק גורם לחלקנו להיות מוכנים לספוג כל כך הרבה ולהמשיך לצעוד אל עבר המטרות שלנו ולחלקנו להפסיק איפשהו בדרך או אפילו לא לנסות. כנראה שיש יותר מסיבה אחת, כנראה שגורמים רבים ושונים משפיעים עלינו, אבל אני רואה שתי סיבות מרכזיות לכך:

¹⁹ בהפקת יונייטד ארטיסט ובהפצת אולפני פוקס, 2006

הסיבה הראשונה קשורה למה שמחכה לנו במהלך הדרך, כשאנחנו רואים בשאיפות, במטרות ובחלומות שלנו דברים גדולים מספיק, מרגשים ובעלי ערך, דברים רבים הופכים פתאום ללגיטימיים ולהגיוניים, המאמץ שלנו להגשים את עצמנו מקבל משמעות גדולה יותר, ולכן "הסבל" שנצטרך לשאת עבור המימוש העצמי שלנו הוא נסבל יותר. כשניסיתי להסביר את זה לאחותי הקטנה שאלתי אותה אם היא מוכנה לרוץ חמישה קילומטרים עבור סלט ירקות, היא כמובן השיבה באופן חד-משמעי שהיא לא מוכנה והוסיפה גלגול עיניים אופייני לנערה מתבגרת, אבל כששאלתי אותה אם היא מוכנה לרוץ את אותם חמישה קילומטרים עבור מגש פיצה, גלידה וערמת פנקייקים, הגישה שלה השתנתה, והיא שאלה אם אני מתכוון לכך ברצינות, כי פתאום היא הייתה מוכנה לשרוך שרוכים ולצאת להתמודד עם האתגר והסבל שממתינים בדרך לתוצאה. הערך שאנחנו מייחסים לחלומות שלנו משפיע באופן ישיר על "הרעב" שלנו להצליח ועל הנכונות שלנו להתמיד במאמץ שלנו; כשהמטרה שווה את המאמץ בעינינו, אנחנו נכונים יותר להתמיד, לכן אנחנו צריכים לרדוף אחר משהו שיהיה בעל ערך וחשיבות גדולה מספיק כדי שנסכים לשאת בעול המסע אליו. חלומות גדולים כשלעצמם אינם מספיקים כמובן, וזה מוביל אותי לסיבה השנייה, הקשורה לדרך שבה אנחנו תופסים הצלחה. ציפייה כלשהי שהצלחה נקודתית תסיים את ההתמודדות עם הקושי ועם אתגרי החיים לתמיד ותעלים את כל סבלנו היא פעמים רבות הגורם לחוסר הנכונות שלנו להתמיד, מה שמוביל אותנו לכישלון בטווח הארוך.

נחזור שוב לדוגמה על דיאטות: אם המטרה שלנו היא לרדת למשקל מסוים, ואנחנו מצפים שאחרי שנגיע אליו נהיה יכולים לשבת רגל על רגל ולחזור להרגלים הישנים והנוחים שגרמו לנו להשמין, מהר מאוד נגלה שהחיים לא עובדים באופן הזה, ובגלל האכזבה שחווינו, נחזור לנקודה שהתחלנו בה הרבה יותר מתוסכלים וחסרי מוטיבציה והרבה פחות נכונים להתמיד. ציפייה שפעולות נקודתיות וחד-פעמיות יובילו לתוצאות נצחיות היא תפיסה שגויה של המציאות. כך גם לגבי הציפייה שסכום כסף מסוים יהפוך אותנו למאושרים לתמיד. לא כך הם הדברים, עלינו לטפח את הדברים שהופכים אותנו למאושרים ולהתמיד בהם כדי לחוות אושר לאורך זמן. לעומת זאת, אם נראה בשיאים שאנחנו מגיעים אליהם את נקודת ההתחלה הבאה שלנו ולא את סוף המסע, אם נאמץ גישה שאינה תולה תקוות בהישגים הנקודתיים, מן הסתם נהיה נכונים יותר להתמיד במאמץ שלנו ולא נצפה להגיע לשלב שבו הקושי והאתגרים נעלמים ואנחנו יכולים להפסיק להתאמץ עבור מימוש השאיפות שלנו.

יש לי פינה חמה בלב לתרבויות עתיקות ולדרך שבה הן ראו ופענחו את החיים לפני אלפי שנים. תרבויות רבות ניסו וגם הצליחו להעביר לנו אל העתיד את המסרים ואת המסקנות שלהן, אך נדמה שכדי להצדיק כל מיני אינטרסים, אנחנו נוטים לעוות אותם במקום להעמיק במסרים הגולמיים. בבודיהיזם ובהינדואיזם קיימת שאיפה להגיע "לנירוונה", אך בניגוד לפרשנות המערבית או המודרנית, נירוונה אינה מתארת מצב אופורי, אידיאלי או אוטופי, אלא מצב של אֵאֵיֵן ושל איזון, של

שחרור והפסקת הסבל על ידי "כיבוי" או "הפסקה" של היצרים השליליים בתוכנו והיצמדות לדרך הישר. נזירים בודהיסטים מצליחים להגיע למצב של נירוונה ולמצוא את האיזון על ידי התמדה בתרגול המדיטטיבי שלהם והקפדה על סט הערכים המנחה אותם במהלך כל ימי חייהם. אני מאמין שכולנו יכולים להגיע לתוצאה דומה אם נתמיד במאמץ שלנו להשיג את המטרות שלנו תוך הקפדה על סט הערכים שאנו מאמינים שצריך להנחות אותנו. אני מאמין שאי אפשר להעלים את הסבל מחיינו, הרי טוב לא יכול להתקיים ללא רוע, והנאה לא יכולה להתקיים ללא סבל. אבל בהחלט אפשר להעלים את הציפייה לחיים ללא סבל ויחד עימה ייעלם גם הפחד מהסבל ומההתמודדות עימו. אני חושב שזה המפתח לשחרור שהנירוונה מכוונת אליו. זה מזכיר לי מעט את הרעיון של גן העדן ביהדות. כתב מי שכתב את הסיפור על גן העדן, בעיניי הוא ניסה להעביר לנו מסר חשוב. אני חושב שהוא ראה בגן העדן לא רק מקום פיזי אלא יותר משל או אלגוריה שבאה להאיר רעיון עמוק יותר, המדגיש את המחיר שיש לשלם עבור החיים בגן עדן. אם נתמיד בדרך הנכונה לנו, לא נחטא ולא נסטה מהאמת שלנו, נוכל להשיג מטרות גדולות ונעלות, נוכל לחיות בגן העדן אבל לא זה הפיזי ולא לאחר מותנו, אלא גן העדן הפנימי שלנו עוד בימי חיינו. ומנגד, אם לא נתמיד בדרכנו, לא נצליח להגשים את המטרות והשאיפות שלנו ונחיה עם תחושת חרטה מרה עקב הדברים שיכולנו לעשות אחרת אך לא עשינו. בעיניי זו הגדרה מצוינת לגיהנום.

אלבר קאמי, בחיבורו המיתוס של סזיפוס, טען שעלינו לחשוב על סזיפוס כעל שמח. ובכן, שמח כמו שתיאר אותו קאמי זה קצת מרחיק לכת בעיניי, כי אני מצליח לראות גם את הקושי והסבל ויחד איתם גם רגעים שמחים, אך בהחלט איני רואה בסזיפוס אומלל. סזיפוס היה יכול להמשיך לנסות ולברוח מעונש, אבל בחר דווקא לקבל את הגזרה ולהשלים עם עונשו. אני רואה בכך קבלה של עול החיים על עצמו והשלמה עם המציאות. כפי שטען קאמי: "עצם המאבק על הפסגות, די בו כדי למלא ליבו של אדם". המאבק הוא לא קל, לא נעים ולא נוח, אך הוא ממלא אותנו באומץ, בביטחון, בנחישות, בתחושת מסוגלות, בחוכמה ובידע, בחוויות ובהתנסויות ייחודיות, בהערכה לחיים, בהערכה עצמית ובאינספור רגעים שמחים ועצובים. זה אופיו של מאבק קיומנו ואל לנו לנסות ולברוח ממנו כי יש בו ערך רב. כנראה שה-"Life Hack" היעל ביותר מאז ומעולם הוא פשוט להפסיק לחפש פתרונות קסם שכאלה לחיים, להפסיק לתלות תקוות בפעולות חד-פעמיות שיגאלו אותנו מעול החיים, להפסיק לחפש קיצורי דרך ולהשלים עם העובדה שהחיים דורשים מאיתנו לגלות חוסן, עקביות והתמדה. די בהשלמה הזו כדי להפוך אותנו להיות הרבה יותר מסונכרנים עם מציאות החיים. בכל יום יש איזה סלע חדש, איזה אתגר למרגלות ההר המחכה שנישא אותו למעלה, ואם נהיה נכונים מספיק להתמודד עם הקושי שבטיפוס ולהתמיד במאמץ שלנו בכל יום מחדש, נגמע הרבה יותר קילומטרים של

טיפוס במהלך חיינו מאשר אם נראה את עצמנו פטורים
מההתמודדות עם האתגר והקושי משום שפעם הצלחנו להגיע
לאיזו פסגה. נוכל להפיק הרבה יותר מחיינו ולממש הרבה יותר
מהפוטנציאל הגלום בנו אם נפסיק לחפש את הדרכים ואת
הסיבות להפסיק את המאבק שלנו.

מידע נוסף ורכישת הספר באתר:

idantzvaot.com

