



שרה ארבל
SARA ARBEL
MENTOR - COACH
LIFE, CAREER, BUSINESS
 יעדים בחיים, בקריירה, בעסקים

MCC - Master Certified Coach - Mentor
Coach U, Inc. Graduate & Worldwide Faculty Leader
Founding President - ICF - Israel
Member of ICF - International Coach Federation

4. השורדים שואפים לנוחות --- המצליחנים מרגישים מאד נוח באי נוחות

יוסי היה איש עסקים צנוע, יבואן של מוצרים לתעשייה הביטחונית, יוצא יחידה קרבית, מקושר היטב בעולם התעשייה הצבאית. הגיע אליי כשבקשת האימון שלו היא עסקית לחלוטין, נושא שקשור לשותף ועובד בכיר ורצונו לקדם את העובד הבכיר לתפקיד שהשותף לא מסכים עליו. תוך 6 מפגשים ולאחר שפגשתי אותו, את השותף ואת העובד, סיימנו את התהליך. כאשר עמדתי להיפרד ממנו, הוא ביקש לקבוע עוד מפגש מבלי לפרט.

הוא הגיע למפגש זה עם אנרגיה שונה לחלוטין, נראה קצת שפוף וטרוד.

" שרה אני רוצה לשתף אותך בנושא שלא העליתי עד כה כי לא עסקנו בחיי הפרטיים מלבד מספר שאלות ששאלת."

"גלית, אשתי, פרשה מפיתוח תכנה בתקופת קצה הקרחון שלפני התפוצצות הבועה. היא חוותה עצמאות כלכלית והצלחה מקצועית, נסיעות תכופות לחו"ל במחלקה ראשונה, מסעדות יוקרה בעולם וכל הפינוקים שהרעיפו בתקופה ההיא על עובדי הייטק, כשהכרנו, היא הצהירה שהיא מוכנה לעשות הרבה ויותר בתחום הקריירה התובענית שלה, במטרה לבנות איתי זוגיות ומשפחה."

" כשגלית העלתה את נושא הנישואין, שמחתי מאד. נישאנו בנישואין אזרחיים בקפריסין, זה היה רצונה של גלית. יש לנו 4 ילדים מקסימים, גלית רצתה לסיים את הרחבת המשפחה תוך עשור וחלמה תמיד על 4 ילדים, מאחר והיא בת יחידה. אנחנו חיים על אחד מגגות העיר תל אביב. גלית לאחר הריונות והנקות וגידול ילדים מנותקת ממעגל העבודה 9 שנים "

"לאחרונה גלית מדברת על לחזור למעגל העבודה, היא לקחה מספר קורסים לאורך כל התקופה, היא לא הפסיקה ללמוד, להתפתח ולקרוא, היא מלאה ברעיונות, אני שומע אותה משוחחת עם סטארטאפיסטים על נושאים שהיא מייצעת להם או מפתחת פיתוחים קטנים, באון ליין. הם הציעו לשלם לה והיא טוענת שזה תורם לשמר אותה בעניינים."

"שרה, אני מתוודה שהיה לי מאד נוח בקונסטלציה הזו, אני עובד, חוזר הביתה הילדים וגלית בבית, שמחים לקבל את פני גלית תמיד דאגה לארוחה חמה ולתכניות של זמן איכות שלנו כזוג וכהורים, היא טקטקה את הבית, הרגשתי כמו מלך, עכשיו, אני פוחד שכל מגדל הקלפים הזה יקרוס וכל מה שהיה לא יהיה, יעלם וחיי לא יהיו אותו הדבר" הוא אמר זאת כשארשת פניו עוברת מחיוך לעצב, ידיו קפוצות וכולו דרוך, ממתין למוצא פי " ורק שתדעי " הוא הוסיף " זו הפעם הראשונה שאני מעלה את הנושא הזה אפילו בפני עצמי בקול רם" "ועוד משהו" הוא רכן הפעם כלפיי כממתק סוד ואור פניו חזר אליו " גלית היא אישה יפה, היא מדהימה, היא מרתקת וסקסית וחכמה כמו שד"

יוסי אהב את הסיפור שהיה בזוגיות הזו. הוא אהב את גלית ואת המשפחה הקטנה ששניהם הצליחו לגדל ולפתח, הוא הרגיש כי זה העוגן הכי משמעותי בחייו, בדיוק כמו אותם עוגנים נוספים, הקשרים עם חבריו עוד מכיתה ג', מהשירות הצבאי ומתקופתו הסטודנטאילית.

זה היה ברור שגלית החלה לפתח געגועים למסדרונות בבטן הרכה של התעשייה הפועמת שהמשיכה לפעום ולהתפתח בתוך הרחם ההריונית של עולם ההייטק ממנו יצאה לפני 9 שנים.

על גג ביתה, הבניינים שצמחו סביבה קרצו מכל עבר כמתגרים בה ומזמינים אותה אל ביטנם.

Be the master of your success

tel.972-3-6483690 o fax.972-3-6472758 o mobile 050-7691888
 sara@coach-in.com o www.coach-in.com o 69626 תל-אביב



שרה ארבל
SARA ARBEL
MENTOR - COACH
LIFE, CAREER, BUSINESS
 יעדים בחיים, בקריירה, בעסקים

MCC - Master Certified Coach - Mentor
Coach U, Inc. Graduate & Worldwide Faculty Leader
Founding President - ICF - Israel
Member of ICF - International Coach Federation

" יוסי" שאלתי אותו " מי מבין שניכם, עשה את מירב השינויים בחייו "
 "בוודאי שאני" ענה מיידית

" אם נתבונן מקרוב, האים אתה באמת מאמין כי זו האמת? "

" אתה פרשת מתקופת קבע קצרה, ישר לתוך הקשרים שהיו לך בצבא, בנית לך עסק שענה על צרכים שזיהית, לקחת לך שותף שהוא חברך הטוב ששירת איתך באותה יחידה, אתה זוכה במכרזים וחתום על חוזים ארוכי טווח בשל היותך אחד היבואנים הכי וותיקים בתחום, אתה מתגורר באותה שכונה בה נולדת, אתה עובד במשרד שהיה פעם של אביך, ועל פי עדותך זה כמעט עשור שאתה לגמרי צפוי באורח החיים שלך, והנה באה גלית וטורפת את הקלפים, אתה נבהל וחרד שמא חייד לא יהיו כפי שהם היו"

יוסי התבונן בי מבלי להגיב, הביט בי במבט נוקב כמי ששומע משהו שנאמר בקול אך נשמע מוכר מבפנים. המשכתי:

" והנה באה גלית, זו שעשתה שינוי בעל סיכון לא קטן, הוציאה את עצמה מאזורי הנוחות שלה, עזבה קריירה למען משפחה וזוגיות, נישאה בדרך התואמת את ערכיה, לאורך כל התקופה, למדה וחידדה את התער המקצועי שלה. כיום בשלה לשבירת ההגה הבאה, חזרה אל חיק קריירה שהיא שמה בצד לאורך כמעט עשור. בוודאי יוסי שחייכם לא יהיו אותו הדבר, הם יהיו שונים, הם יהיו כפי שהם יהיו ואתם תלמדו לאהוב אותם באים זו תהיה בחירתכם לעשות כך. "

החשש מן השינוי והבלתי צפוי ששינוי זה היווה עבורו, הפר את תחושת הביטחון והאיזון שיוסי טיפח לאורך השנים. יוסי היה בספינת השורדים, הוא סלד משינויים והגיב יותר מאשר עיצב. הוא נקלע לקריירה שפיתח, הוא אסף את מה שהיה הכי קרוב בהישג ידו לגעת ובכל פעם שהוא הצליח להשיג או לממש יעד, הוא עשה זאת בסביבה מוכרת וידועה, בתוך רשת ביטחון מנטאלית אשר לא יצרה טלטלות קשות מדי. גלית, עיצבה את חייה, היא ידעה בדיוק מה היא רוצה, כיצד היא תשיג את זה, מתי היא זזה קדימה או עוצרת ומקפאית תהליכים. היא תכננה את צעדיה ותכנית זו רקמה עור וגידים שהפך למרקם חייה.

לפעמים, כמעט בלתי אפשרי להבחין בין שורד למצלחין.

ככל שהחיים קורים לנו ואנו מגיבים להם, כך גם תהליך קבלת החלטות גורליות, הופך לקשה, כאילו אנו ממתנינים שמישהו מבחוץ יגיע לחלץ אותנו מן הצומת שנתקענו בה. בשל האיום שהשינוי מהווה עבורם, הם משתמטים מקבלת החלטות ולא מפתחים שריר זה.

טיפים:

בעת קבלת החלטות –

רשמי על פתק את ההחלטה, הבחירה, הפתרון הראשון שקופץ לך לראש.

אחר כך לכי והתייעצי עם מי שאת מתייעצת בדרך כלל, רשמי גם זאת על פתק או מספר פתקים.

תפרשי לפניך את כל הפתקים ותקראי כל אחד מהם כאשר את מתייחסת לכל אחד כאילו הוא הפתרון או הבחירה שלך.

תבחני כיצד את מגיבה לכל אחד מהם, מה מצב הרוח, הריגוש, העצב, האם הגוף מגיב בהתכווצות, או כאב, בקיבה, בבטן בשרירים???

הפתק אשר יעניק לך את מירב הרוגע, כנראה נושא בתוכו את הכיוון הנכון לך, למה שהכי מתאים לך והכי נאמן לך. לא אתפלא אם לעיתים קרובות זה יהיה הפתק שאת רשמת וששאר הפתקים רק נתנו לך לגיטימציה לביצוע רצונך האמיתי.

אם החלטת, עשי זאת באופן שיפתיע גם אותך על ההעזה והנחישות.

ואחרון, אחרון, חביב, תבחרי כל רגע שלא לשרוד, אלא לחיות.

Be the master of your success

tel.972-3-6483690 o fax.972-3-6472758 o mobile 050-7691888

sara@coach-in.com o www.coach-in.com o 69626 תל-אביב

משה קול 1/24 צהלה, תל-אביב 69626



SARA ARBEL שרה ארבל
MENTOR - COACH
LIFE, CAREER, BUSINESS
יעדים בחיים, בקריירה, בעסקים

MCC - Master Certified Coach - Mentor
Coach U, Inc. Graduate & Worldwide Faculty Leader
Founding President - ICF - Israel
Member of ICF - International Coach Federation

תעצבי את חייך, כפי שהיית מעצבת את פניך, את שולחן האורחים או את ביתך.
חייך הם פניך.
תכולת ליבך הוא שולחנך.
שלמות נפשך הוא ביתך.

בברכה, שרה ארבל © 2010

ברצוני לציין כי אין כל קשר בין השמות והמקרים וכל הזהויות והאירועים שושטשו על מנת לשמור על סודיות.

Be the master of your success

tel.972-3-6483690 o fax.972-3-6472758 o mobile 050-7691888
sara@coach-in.com o www.coach-in.com o 69626 תל-אביב