



מרגישים שאתם חייבים שינוי בחיים? המאמנת האישית שרה ארבל מסבירה איך הופכים משורדים למצליחנים

שבירת הגה

השורדים שואפים לנוחות - המצליחנים מרגישים נוח באי נוחות. לאיזו קבוצה אתם משתייכים?



צילום: אינתרנט/ק/גטיאימג

טיפ

היהירו ממלכודת דבש. בעידן שלנו, ארבע שנות שהייה באזור הנוחות בתחום הקריירה הן די והותר, וכדאי לייצר את האתגר הבא: התקדמות מקצועית, תפקיד בכיר יותר, מקום עבודה חדש, יציאה לעצמאות. הסימן הכי מובהק שהגיע הזמן לכך הוא כשהתסכול גובר על הנוחות, כשהידיעה שהשגרה והשעמום הם חלק מן העסקה, וכשהפחד משינוי מנהל אתכם. אתגרו את עצמכם לצאת מאזור הנוחות, משום שמעבר לו, נמצאים התשוקה, העניין, הסיפוק וההצלחה.

יוסי הוא יבואן של מוצרים לתעשייה הביטחונית, יוצא יחידה קרבית ומקושר היטב בעולם התעשייה הצבאית. הוא הגיע אלי למטרת אימון עסקי: רצונו לקדם עובד בכיר לתפקיד שהשותף לא מסכים עליו. לאחר שסיימנו את התהליך, הוא ביקש לקבוע עוד מפגש. הפעם הגיע יוסי עם אנרגיה שונה לחלוטין. "גלית, אשתי, פרשה מעבודתה כמפתחת תוכנה בתקופה שלפני התפוצצות הבורסה", סיפר שפוף וטרוד. "לפני כן היא חוותה עצמאות כלכלית והצלחה מקצועית, נסיעות לחו"ל במחלקה ראשונה, מסעדות יוקרה בעולם וכל הפינוקים שהרעיפו בתקופה ההיא על עובדי הייטק. כשהכרנו, היא הצהירה שהיא מוכנה לעשות הרבה ויתורים בקריירה התובענית שלה, במטרה לבנות איתי זוגיות ומשפחה. התחתנו, אנחנו חיים בדירת גג בתל-אביב, ויש לנו ארבעה ילדים מקסימים. גלית מנותקת ממעגל העבודה זה תשע שנים."

"גלית עשתה שינוי בעל סיכון לא קטן, הוציאה את עצמה מאזורי הנוחות שלה, עזבה קריירה למען משפחה וזוגיות. כיום היא בשלה לחזרה אל חיק קריירה. בוודאי שחייכם לא יהיו אותו הדבר"

לאחרונה מדברת גלית על חזרה למעגל העבודה. היא למדה במספר קורסים לאורך התקופה, לא הפסיקה להתפתח ולקרוא, והיא מלאה ברעיונות. "שרה, אני מתוודה שהיה לי מאוד נוח עד עכשיו", המשיך יוסי. "אני עובד, חוזר הביתה, והילדים וגלית שמחים לקבל את פני גלית תמיד דאגה לארוחה חמה ולתוכניות לזמן איכות שלנו כווג וכוהורים. היא תקתקה את הבית, והרגשתי כמו מלך. עכשיו אני פוחד שהכל יקרוס, כל מה שהיה ייעלם, וחיי לא יהיו אותו הדבר. ועוד משוה", הוא רכן כלפי כממתיק סוד, ואור פניו חזר אליו: "גלית היא אשה יפה, מדהימה, מרתקת, סקסית וחכמה כמו שד".

יוסי אהב את הסידור בווגיות הזו. הוא אהב את גלית ואת המשפחה שהקימו. הוא הרגיש שזה העונן הכי משמעותי בחייו, בדיוק כמו העוננים הנוספים שלו - הקשרים עם חבריו מכיתה ג', מהשירות הצבאי ומהאוניברסיטה. "יוסי", שאלתי אותו, "מי מבין שניכם עשה את מירב השינויים בחייו?". "בוודאי שאני", ענה מיידית.

"באמת? אתה פרשת מתקופת קבע קצרה ישר לתוך הקשרים שהיו לך בצבא. בנית עסק שענה על צרכים שזיהית, לקחת כשותף את חברך הטוב מהיחידה. אתה זוכה במכרזים וחתום על חוזים ארוכי טווח, בשל היותך אחד היבואנים הכי ותיקים בתחום. אתה מתגורר בשכונה שבה נולדת, עובד במשרד שהיה פעם של אבך, ועל פי עדותך זה כמעט עשור שאורח החיים שלך לגמרי צפוי. והנה באה גלית וטורפת את הקלפים, ואתה נבהל וחרד שמא חייך לא יהיו כפי שהיו".

יוסי לא הגיב. המשכתי: "והנה באה גלית, זו שעשתה שינוי בעל סיכון לא קטן, הוציאה את עצמה מאזורי הנוחות שלה, עזבה קריירה למען משפחה וזוגיות, ולאורך כל התקופה למדה וחידדה את התערך המקצועי שלה. כיום היא בשלה לשבירת ההגה הבאה, חזרה אל חיק קריירה שהיא שמה בצד לאורך כמעט עשור. יוסי, בוודאי שחייכם

לא יהיו אותו הדבר. הם יהיו שונים, ואתם תלמדו לאהוב אותם, באם זו תהיה בחירתכם לעשות כך".

יוסי היה בספינת השורדים. הוא סלד משינויים, והגיב יותר מאשר עיצב. הוא נקלע לקריירה שפיתח, הוא אסף את מה שהיה בהישג ידו, ובכל פעם שהצליח לממש יעד, עשה זאת בסביבה מוכרת וידועה, בתוך רשת ביטחון מנטלית, שלא יצרה טלטלות קשות מדי. גלית, לעומתו, עיצבה את חייה. היא ידעה בדיוק מה היא רוצה, כיצד היא תשיג את זה, מתי היא זזה קדימה ומתי עוצרת ומקפיאה תהליכים. היא תכננה את צעדיה, ותוכנית זו קרמה עור וגידים שהפכו למרקם חייה. ★

פרטי המאמנים שונו על מנת לשמור על פרטיותם.

בגיליון הבא: השורדים חולמים על הפרס הגדול, המצליחנים חיים בתחושה שכבר זכו בו