



לוקחים אחריות על החיים שלנו

יגעת ומצאת? תאמין!

מומלץ לקיים פעילות זו כהמשך לפעילות "לומדים מהצלחות". לאחר שראינו שהצלחה כלכלית היא אפשרית, נבחן כעת כיצד הדבר אפשרי עבורנו? איך נוכל גם אנחנו להגיע לעצמאות כלכלית?

מטרות הפעילות:

- לעורר שיח עמדות בנושא אחריות כלכלית - של מי האחריות הזו?
- לעודד את החניכים לקחת אחריות אישית על עצמאותם הכלכלית וניהול כספם.

אביזרים:

- ציטוטים לתלייה בחדר הפעילות (מצורף)
- מפת דרך לכל חניך (מצורף)
- כלי כתיבה

מהלך הפעילות:

1. תלו ברחבי החדר ציטוטים שונים הקשורים לנושא, הזמינו את החניכים להסתובב בחדר ולקרוא.
2. חלקו לכל חניך את מפת הדרך שלו.
3. הזמינו את החניכים למלא את המפה שלהם שלב-שלב. לפני כל שלב הסבירו בקצרה את המשימה תוך שיתוף הקבוצה וחשיבה משותפת על האפשרויות השונות ליישום שלב זה.
4. לאחר שהמשימה הובהרה כל חניך יחזור למפה האישית שלו וימלא את המקום המיועד לשלב עליו שוחחנו.
5. בסיום התהליך הזמינו את החניכים להציג את המפות שלהם ולהסביר את הבחירות שעשו.
6. הזמינו את החניכים לשמור את מפת הדרך שלהם להצלחה ועצמאות כלכלית.

שלב מס' 1: מצפן – ההשראה שלי



ברחבי החדר פזורים רעיונות וסיפורים שונים, כיצד להגיע להצלחה כלכלית ובכלל.
בחרו את הרעיון או הסיפור ש"נגע בכם", שעורר בכם השראה. (אפשר להתייחס גם לסיפורי ההצלחה)
הזמינו את החניכים לכתוב על המפה שלהם בתוך המצפן ציטוט או דמות שמעוררת עבורם השראה לדרך כלכלית.

שלב מס' 2: מטרה – איך נראית ההצלחה שלי?



היעד הוא המקום אליו אנחנו רוצים להגיע במציאות אופטימלית, בלי לחשוב על מה שכביכול כובל או מעכב אותנו.
הזמינו את החניכים לעצום עיניים לכמה דקות ולדמיין את עצמם במציאות כלכלית עצמאית- במה הם עובדים? איפה הם גרים? איך נראה הבית שלהם? כמה שעות ביום הם מקדישים לעבודה? כמה כסף יש להם בחשבון?

שלב מס' 3: תמרור אזהרה – ממה עלי להיזהר?



תמרורי האזהרה מייצגים את החששות והעכבות בדרך: ממה אני חושש? / מה יכול לעכב את ההצלחה הכלכלית שלי?
הזמינו את החניכים לכתוב על התמרור, מתוך היכרות עם עצמם מהם הדברים שעלולים לעכב אותם בדרך, ממה עליהם להיזהר.

שלב מס' 4: סימני דרך – צעדים מעשיים בדרך להצלחה שלי...



סימני הדרך הם הפעולות או האנשים שיכולים לקדם אותנו בדרך. הזמינו את החניכים לחשוב מה יכול לקדם אותם להצלחה כלכלית?
זה המקום לדון בחשיבות הלימודים, הכשרה מקצועית, הכוונה בעזרת מבוגרים משמעותיים, תפקיד משמעותי בצבא, יוזמה אישית, חריצות, התמדה וכמובן - אחריות אישית, ובסוף הדיון לכוון לפעולות מעשיות, 3 צעדים מעשיים שיקדמו אותי להצלחה ועצמאות כלכלית.



הכלכלה שלי נראית כזו: העצמאות

כבר/צויר/אני את לעצמא במצבא
הכלכלי שבה את מצב לחיי.
אל תשטו לחטא וכמה הפירות:



משהו אתו, שמימי
לעצמי, שאני לא מצב
שיתנה ואפילו עצמי
נולדו למשך עצמי



זיתים ממשקל קצת, אתה קצת את
אתה פתחתי ממשקל קצת
לואיפה ממשקל קצת



צויר/אני ממשקל קצת

gofer it

פרופ' מאן וצוותו מאוניברסיטת פלינצ'רס - אוסטרליה

פרופ' מאן טוען כי ניתן ללמד בני נוער מגיל צעיר כיצד לקבל החלטות שקולות. תוכניתו נקראת "GOFER" (על פי ראשי התיבות של השלבים המומלצים בתהליך קבלת החלטות בניסוחם האנגלי).

פרופ' מאן מדגיש, כי לפני קבלת החלטה יש לעבור תהליך בירור בן שישה שלבים:

מטרות - מה הן מטרותיך?	Goals
אפשרויות - מה הן האפשרויות העומדות לפניך?	Options
עובדות - מה הן העובדות שיש לקחת בחשבון	Facts
תוצאות - מה הן התוצאות החיוביות והשליליות של כל אפשרות?	Effects
בדיקה מחדש - לאור כל השיקולים שעלו.	Review
קבלת החלטה וביצועה.	Gofer it

"אמר רבי יצחק: אם יאמר
לך אדם: 'יגעת ולא
מצאתי' - אל תאמין, 'לא
יגעת ומצאתי' - אל
תאמין, 'יגעת ומצאתי' -
תאמין."

(בבלי, מסכת מגילה – דף ו, עמוד ב)

כלומר:
מי שמתאמץ (ורק
מי שמתאמץ) -
מצליח.



הסיפור על כולם, מישהו, כל אחד ואף אחד

זהו סיפור על ארבעה אנשים:
כולם, מישהו, כל אחד, ואף אחד.

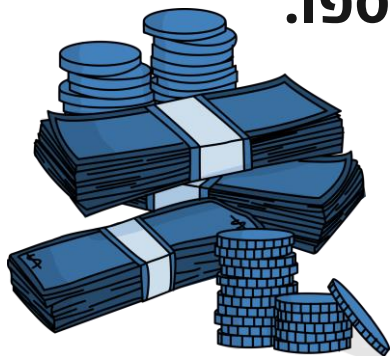
פעם אחת היה תפקיד מאד חשוב ובקשו **מכולם**
לעשותו. ל**כולם** היה ברור ש**מישהו** יעשה זאת אבל...
אף אחד לא עשה זאת. **מישהו** כעס על כך, כי זה
היה תפקיד של **כולם**.
ול**כולם**, היה רושם ש**כל אחד** יכול לעשות זאת אבל..
אף אחד לא ידע שזה לא יעשה על ידי **כולם**.

בסופו של דבר...
מישהו הואשם על ידי **כולם**, שאף **אחד** לא עשה את
מה ש**כל אחד** היה יכול לעשות.

לזכות בלוטו !!!

קרטיס שארפ ג'וניור היה שוטף כלים פשוט עד לרגע בו הוא זכה בחמישה מיליון דולר. קרטיס היה נלהב כל כך והשוויץ בזכייה שלו, הוא עשה מסיבות, הסתובב עם נשים, קנה בתים ומכוניות יוקרה. העשיר החדש, שהיה ידוע במגבעתו הלבנה אותה חבש לרוב, הפך גם לסמל של חברת הלוטו, שהייתה במשבר יחצ"ני והשתמשה בו כסמל לאדם הממוצע ההופך לעשיר בין לילה.

לרוע המזל אורח החיים הפזרני של קרטיס גרם לו לבזבז יותר מהתשלומים השנתיים של הפרס, ובנוסף לכך גם המסיבות והנשים התישו אותו לגמרי. קרטיס החל לשתות והתחתן והתגרש מספר פעמים, **עד שאיבד את כל כספו.**





כוחה של עקביות

האנשים המצליחים ביותר לא הגיעו למקום שאליו הגיעו משום שנמנעו בדרך נס מכל המכשולים והמהמורות שבחיים. הם הצליחו משום שהיו להם דפוסי חשיבה המביאים לשגשוג. אלה הכינו אותם להתגבר על אתגרים ולהצליח למרות הקשיים. אלה הם דפוסי חשיבה המתבטאים בעקביות.

(כוחה של עקביות, וולדון לונג)



אחריות -

פירושה של מילה

המילה אחריות היא מילה מדהימה בעברית כי:

מתחילה ב-א ומסתיימת ב-ת

כשלווקחים אחריות, היא צריכה להיות כוללת מההתחלה ועד הסוף.

מילה במשמעות מצטברת, כלומר:

- א - אני, קודם כל אני צריך לקחת אחריות על עצמי.
- אח - אחי. הכוונה למעגל הקרוב אלי.
- אחר - אחריות על האחר - והכוונה היא לכל אדם.
- אחרי - אחרי שלושת המעגלים הראשונים אני יכול להוביל אחרי.
- אחריו - האצלת תפקידים, לסמוך על אחרים
- אחריות = הכל ב

חשיבות הסדר

אדם אינו יכול להיות אחראי על אחר לפני שהוא אחראי על עצמו.

"זה לא מספיק שאנחנו
עושים כמיטב יכולתנו,
לפעמים עלינו לעשות
את מה שנדרש."

(ווינסטון צ'רצ'יל)



העצמת הביטחון העצמי עשויה לחזק את האמונה של אדם ביכולותיו להצליח

שפרו את הכישורים החברתיים שלכם

במרוץ להצלחה אין הזדמנות להתחמק מהפחדים שלנו, זה הזמן הנכון להתמודד איתם ולחסל אותם כליל. מפחדים לעמוד על במה ולדבר? מפחדים משיחות אחד על אחד? לא יודעים לנהל שיחות קצרות? צאו להרפתקה של למידה.

תרגלו דחיית סיפוקים

ההשפעה שלנו על עצמנו היא חסרת תקדים, רק אנחנו מסוגלים לבצע את השינויים הרצויים בחיינו וזאת על ידי קביעת מטרות והצבת גבולות ויעדים ברורים. התחילו בקטן על ידי בחירה בדבר אחר אשר ישפר את חייכם באופן הדרגתי. כמו וויתור על ממתק כשמש רוצים או שטיפת הכלים אחרי הארוחה, כולנו לרוב דוחים את שטיפת הכלים למועד מאוחר יותר. התחייבויות קטנות לבסוף עושות שינוי גדול.

התמידו לכל אורך הדרך

הפסיכולוגית אנג'לה לי דקוורת' בילתה שנים בלימוד ילדים ומבוגרים, ומצאה מאפיין אחד מקור משמעותי להצלחה: נחישות. "מוטיבציה פנימית מוכיחה שקיימת סיבולת. נחישות היא הדבק שמקשר בין ההווה לעתיד טוב יותר. היא הכרחית בעבור שגרת היום יום שלנו, השבוע הקרוב, החודש הקרוב והשנים הקרובות". אנג'לה מוכיחה כי ההתמדה בעבודה קשה מגיעה ממקור פנימי, רק היא עשויה להפוך את העתיד למציאות.

ראו בצמיחה והתפתחות כדרך חיים

על פי מחקר שנערך על ידי הפסיכולוגית קרול דווק, נמצא כי הדרך שבה אנשים בוחרים להגדיר את האישיות שלהם משפיעה על היכולת שלהם לאושר והצלחה. אם קיבלתם ציון גרוע אל תגדירו את עצמכם כ"נכשלים" אלא כתלמידים שעדיין "בדרך לקבל ציון טוב יותר". תצליחו הרבה יותר כאשר תשנו את תפיסת המציאות שלכם, תאמינו ביכולות שלכם ותראו בצמיחה והתפתחות כדרך חיים. המדע כבר הוכיח זאת, השלב הבא הוא לאמץ את זה כדרך חיים.

כללים להצלחה

כלל מס' 1: חייבים לסבול

כל מי שנאבק בדרך לצמרת, יודע שבכביש המוביל להצלחה יש מעט אפשרויות להתקדם, אבל הרבה נקודות יציאה. מי לא מכיר את הגירוי המסוכן בקצות האצבעות, זה שגורם לך לרצות להתפרץ בזעם למשרדו של הבוס ולזרוק את המפתחות על השולחן. מכאן קצרה הדרך להתחלה חדשה, לפעמים שוב מלמטה. מי שלא יכול לשאת את המהמורות שבדרך למעלה - את הקנאה, חוסר הפרגון, המקלות בגלגלים, האינטריגות והתסכול - לא יצליח. או במילים אחרות: כולנו נולדנו לסבול, ומי שלא יכול להתמודד עם זה, ינופה מהתחרות בשלב מוקדם.

כלל מס' 2: חשוב להתמיד

"התקשורת מחזקת את האשליה של הצלחה באינסטנט, שכדי להצליח צריך פשוט להתגלות", אומר פרופ' אלמוג, "אבל הצלחה אמיתית תלויה בהשקעה לטווח ארוך. זה מסביר למה רוב 'הכוכבים' הנולדים הם מטאורים - כמו שהם עולים, כך הם נופלים". האלוף האולימפי גל פרידמן, שזכה במדליית זהב באולימפיאדת אתונה ובמדליית ארד באולימפיאדת אטלנטה, מנסה להעביר לבני נוער בחדרה ובאור עקיבא את אותו מסר בדיוק: כדי להצליח, צריך להשקיע. פרידמן, המעביר פעילויות ספורט במסגרת ארגון הג'וניט, מספר כי הוא מנסה ללמד את בני הנוער איך להתגבר על כישלונות ולהמשיך קדימה. "הם צריכים להבין שיכולת יש להם. כל השאר זה רק עניין של רצון. הילדים מסיימים טיול אופניים אתגרי אחרי שהם מתלוננים שאין להם כוח להמשיך, וכשהם רואים שהם כן יכולים, זה נותן להם סיפוק אדיר. כל ההרגשה שלהם על עצמם משתנה לגמרי".

כלל מס' 3: משמעת עצמית

במחקר שבדק ביצועים אקדמיים של מתבגרים, מצא זליגמן כי מחסור במשמעת עצמית הוא הסיבה העיקרית לכך שתלמידים אינם מצליחים לממש את הפוטנציאל שלהם. הוא תולה זאת בחינוך לסיפוק מיידי, שמקשה על הצעירים לוותר על תגמול לטווח קצר למען רווחים בטווח הארוך.

כלל מס' 4: סבלנות

כדי להוציא את ההצלחה מהכישרון אל הפועל דרוש זמן. כמה? הרבה. באותו מחקר שפורסם ב-'Psychology Today' נמצא שבממוצע דרושות עשר שנים (!) כדי לקצור את הפירות. כל ההתמדה, המשמעת העצמית וכוח הסבל שנוכל לגייס שווים כקליפת השום בלי כמות מספקת של סבלנות.

כלל מס' 5: אופטימיות

טוען פרופ' אהרון בן-זאב, נשיא אוניברסיטת חיפה וחוקר בתחום הרגשות. "האופטימיזם הוא נבואה שמגשימה את עצמה. כאשר אנחנו חושבים שנצליח, אנחנו פועלים מתוך עמדה שנצליח. מצב הרוח הרגשי שלנו חשוב מאוד לפעילות. ההרגשה משליכה מיד על מה שאנו עושים".



סיפור הצלחה

**אריק זאבי, בן 29, ג'ודוקא, בעל
מדליית ארד מאולימפיאדת אתונה:**

"התחלתי עם הג'ודו בגיל שבע. בגיל 15 זכיתי באליפות ישראל לבוגרים, הראשון שעשה את זה בגיל כזה. בתחום הזה, ובספורט בכלל, צריך כישרון פיזי, אבל כדי להצליח באמת התכונות המנטליות חשובות יותר: יצר תחרותיות מפותח, יכולת לעמוד במצבי לחץ, יכולת ללמוד מטעויות ויכולת להתגבר על משברים. באולימפיאדת סידני הפסדתי מדליה בגלל טעות של שופט, וזה היה רגע משבר. הצלחתי להתעלות מעל זה. הבנתי שזה חלק מהעניין, שזה חלק מחיי הספורט התחרותי, ושרגע המשבר הזה רק יחזק אותי מנטלית. צדקתי. באולימפיאדת אתונה, ב-2004, זכיתי במדליית ארד".

בארצות הברית הגיעו החוקרים למסקנה מרחיקת לכת. במחקר שפורסם במגזין 'Psychology Today' מצאו כי ה-IQ מהווה רק 25% מכלל מרכיבי ההצלחה. יתר האחוזים מורכבים ממזל (מעט), מיצירתיות וממבנה אישיות (הרבה).

מסקנה: להיות בעלי כישרון או יכולת יוצאי דופן זה נחמד, אבל זה לא מספיק. גנטיקה זה לא הכול, לתכונות נרכשות יש תפקיד חשוב לא פחות.



אילו תכונות יסייעו לנו להגיע להישגים יוצאי דופן ולהפוך למצליחנים?

"כאלה שמאפשרות לכישרון לצאת מהכוח לפועל",
קובע פרופ' עוז אלמוג, סוציולוג מאוניברסיטת חיפה.
"ובניגוד לכישרון שהוא דבר מולד, אלה הן תכונות
נרכשות שאפשר ללמוד ולאמץ".



פרופ' מרטין זליגמן, מנהל המרכז
לפסיכולוגיה חיובית באוניברסיטת
פנסילבניה, ערך סדרת מחקרים
בנושא הצלחה והתמדה. הוא מצא
שלאנשים עם כוח סבל, כושר
עמידה בלחצים וחוסן נפשי היה
סיכוי גבוה יותר להצליח בעבודה,
בלימודים ובעוד תחומים.

העמידות הגבוהה היא שסייעה
להם להתגבר על המכשולים.



סיפור הצלחה

רונית רפאל, בת 39, בעלת "רונית רפאל", מרכזים רפואיים

"בגיל 20 שכרתי חדר קטן והתחלתי לעבוד כקוסמטיקאית. ב-1994 אודטה כתבה עלי ב"ידיעות אחרונות", והגיעו אלי אלפי אנשים לטיפולים. עזבתי את החדר ושכרתי קומה של 300 מ"ר, ואחרי כמה חודשים כבר פתחתי סניף נוסף. היום יש לי רשת של סניפים בישראל ובאירופה. עד היום אין לי תוכנית עסקית. אני תולה את ההצלחה שלי בשאיפה למצוינות ובדבקות במטרה. אי אפשר להצליח לטווח ארוך בלי לעבוד קשה. גם כשפתחו מרכזים מתחרים לשלי זה לא שבר אותי. התחרות מעולם לא הפחידה אותי, להפך: היא רק מציתה בי אש וגורמת לי להיות טובה יותר. יש ימים קשים, שהעבודה לא נגמרת, אנשים לא מרוצים, ואני רק רוצה להיות עם הבעל והילדים. אז אני פשוט יוצאת יותר מוקדם מהעבודה, והולכת להיות עם המשפחה שלי".