

החוזקות שלי



כמו רבים אחרים, אני נע הלוך ושוב בין החולשות לחוזקות שלי. ההתמקדות בחולשות ובכישלונות שלנו מזינה אותנו במחשבות שליליות. ממחשבות אלה צומחים רגשות שליליים כמו עצב, דחייה, כעס, חוסר תקווה ובדידות. להבדיל מאלה, ההתמקדות בחוזקות שלנו מסייעת לנו לפתח אסטרטגיות התנהגות שממנפות אותנו. התמקדות בחוזקות הופכת אותנו ליעילים יותר, ואנו מפיקים יותר מעשייתנו המקצועית והאישית ומחיי המשפחה. במצב זה ניהנה מרגשות חיוביים ונעימים כמו שמחה, אושר, סיפוק, הצלחה, תקווה, שביעות רצון ואופטימיות. קראתי את הספר 'עכשיו – גלה את חוזקותיך' (ספרם של מרקוס בקינגהם ודונלד א' קליפטון, שיצא לאור בשנת 2005 בהוצאת מטר) ועניתי על שאלון ממוחשב וארוך. פעולות אלה הניבו דו"ח המצביע על חמשת הנושאים שבהם בולטים היכולות והכישורים שלי.

קוראים שמכירים אותי ואת עשייתי, מוזמנים לאשר או לערער על החמישייה המובילה שלי. האחרים מוזמנים לקרוא ולהכיר. אני הרגשתי נוח עם הממצאים. אני תקווה שקריאת הפרק הזה תעודד גם אותך, הקורא, לנסות לאתר ולהגדיר את החוזקות שלך. המודעות לחוזקות תסייע לך לפנות להן מקום גדול יותר בחייך.

1. **התמקדות.** אני זקוק ליעד ברור. להגדרת מטרה. עשייה ללא הבנה לאן מועדות פני, מתסכלת אותי. גיליתי עם השנים שהפכתי יכולת זאת לסגנון חיים. אני מציב גם מטרות לטווח קצר, אך בעיקר לטווח

רחוק. המטרות הללו הן מצפן שלי. הן מסייעות לי לקבוע סדרי עדיפות, להתארגן תוך כדי תנועה, לתקן את הדורש תיקון בדרך, ובעיקר לסלוח לעצמי על איחור במועד (יעד שהצבתי לעצמי, למשל, היה להשלים את הדוקטורט עד גיל ארבעים. סלחתי לעצמי על האיחור בשנתיים). ההתמקדות מאפשרת לי להבדיל בין עיקר לטפל ולוותר על חלק מהדברים שהם בעלי ערך מוסף אבל שולי, ובלבד שאגיע ליעד ולמטרה. ליכולת הזו – שסייעה לי רבות – להיות מכוון מטרה, יש מחיר. ההתמקדות הופכת אותי חסר סבלנות כלפי עיכובים וכלפי שותפים העסוקים במופשט ולא בקונקרטי. אני רואה בעצמי אחראי להחזיר למסלול כל מי ששותף לי וחשיבתו או עשייתו מרחיקות או מאיטות אותנו בדרך למטרה. עם השנים למדתי לעשות זאת באופן רך ונעים יותר, כשהרעיון הוא למנוע פגיעה ברגשותיהם של השותפים ובמוטיבציה שלהם לחתור יחד איתי אל עבר המטרה.

2. **הגיית רעיונות.** אני קם בבוקר כדי להגשים את מה שחלמתי עליו בלילה. רעיון הוא נקודת מבט חדשה על דברים מוכרים. בדו"ח שהניב השאלון שמילאתי נכתב עבורי בהקשר זה: "אתה מתענג על יכולתך לקחת את העולם המוכר לכולנו ולסובב אותו על צירו, כדי שכולנו נוכל לראות אותו מזווית לא רגילה, אך מאירת עיניים. אתה אוהב את כל הרעיונות הללו משום שיש בהם עומק ומשום שהם חדשניים, משום שהם מבהירים דברים ומשום שהם מנוגדים לדרך החשיבה המקובלת. לפעמים אפילו מוזרים. בשל כל הסיבות הללו, אתה חש פרץ אנרגיה בכל פעם שרעיון חדש עולה בראשך." במשך השנים האחרונות הובלתי נקודת מבט אחרת ופורצת דרך בתחומים שונים בעשייתי המקצועית ובחיי היומיום. אני מתמוגג מנחת מהתוצאות. אגלי הזיעה המטפוריים שהיו בדרך הופכים את הרעיון למעורר יותר ומקור עשיר לאנרגיה ולמוטיבציה.

3. **התייחסות.** מרגע שנוצר הקשר הראשוני שלי עם אדם אחד, כמה אנשים או ארגון, אני מעודד את העמקת היחסים איתם. אני חש נוח ביותר עם חברי הקרובים, משפחתי ושותפי לעבודה. יחד עם זאת איני נרתע מהרחבת המעגל ומהכנסת אדם זר שזה עתה הכרתי לחוג ידידי. נוח לי מאוד באווירה קרובה ואינטימית וחשוב לי להכיר את האנשים שבסביבתי ולדאוג שיכירו אותי, בשאיפה להיכרות עמוקה שתיגע במחשבות, בחששות ובחלומות שלהם ושלי. בסוג כזה של יחסים יש סיכון. הקשר והחיבור הרגשי יוצרים אצלי מחויבות עד רמת הנאיביות. זהו מחיר ראוי בעיני בדך ליצירת חברות כנה ואמיתית.
4. **תחרות.** התחרות מדרבנת אותי, יוצרת ריגוש וגורמת לי להשתפר כשאני עסוק בהשוואות. המחשבה שלי עובדת כך: אם אתה יכול להשוות – אתה יכול להתחרות, ואם אתה יכול להתחרות – אתה יכול לנצח. אפשר ליהנות מתחרות גם בלי לנצח, אבל אני אוהב את התחרות בתוספת הניצחון. התחרות מניעה אותי מבלי שתגבה מחיר ביחסי החברות שלי, בשל הנדיבות, קור הרוח והשלווה שבהם אקבל גם מצב של הפסד. אינני נרתע מתחרויות גם כשסיכויי לנצח בהן נמוכים. עם הזמן למדתי להימנע מתחרויות שהניצחון בהן חסר סיכוי לחלוטין.
5. **פעלתנות.** אני חסר סבלנות ומשתוקק לפעולה. נכון, אולי יש תועלת בנייתוח קפדני או בעוד דיון, אבל עמוק בתוכי אני עסוק במחשבה "נו, מתי מתחילים כבר". עמוק בתוכי אני יודע שרק לפעולה יש משמעות. רק פעולה יכולה לגרום לדברים לקרות. מרגע שהתקבלה החלטה, אינני יכול שלא לפעול. אמירות מצננות של אחרים המביעים חששות ומבקשים להמתין או להאט, כמעט אינן נענות מרגע שהתקבלה ההחלטה לפעול. יחד עם זאת, פעולה ומחשבה אינן מנוגדות זו לזו. אנשים לומדים מהפעולות שהם עושים. אני מבצע, בוחן את התוצאות, לומד ומפיק לקחים. אנו חיים בעידן

של הישגים, בו המבחן שלנו אינו מתמקד במחשבות ובדיבורים. אנו נבחנים על סמך ביצועים. למדתי שזה מניע אותי.

מודעות לחוזקות מסייעת לנו לארגן את הסביבה שלנו כך שתביא אותן לידי ביטוי. החוזקות שלי הן מקור עשיר לחוויות הצלחה ולרגשות נעימים. אני מציב אותם במקום בולט בסדר היום שלי ובתפיסה שלי את עצמי. זה לא אומר שהחולשות אינן קיימות. אל דאגה, העולם כבר יזכיר לנו את חולשותינו. אין סיבה שנפנה להן מקום בחיינו יותר מהמינימום הנדרש.