

# 1

## החיים הטובים לפניך

**בואו** ניקח את הכל:

את כל השאיפות והחלומות שיש לנו;

את כל המטרות שאנחנו מציבים לעצמנו;

את כל העמל שאנחנו עמלים כדי להשיג אותן;

את כל האיחולים;

את כל הבקשות;

את כל התקוות -

בואו ניקח את כל זה ונדחס לתוך הגדרה קצרה וממצה.

מה, בעצם, אנחנו רוצים?

מהי ההגדרה שיכולה לכלול את כל מה שאנחנו רוצים?

גם אם תארך לנו הדרך אל ההגדרה, אפשר להניח שבסופו של דיון  
כולנו נסכים, שמה שאנחנו רוצים - אלו חיים טובים.

האם עכשיו, כשברור לנו מהו הרצון שמניע אותנו - ברור לנו איך  
להגשים אותו?

כולנו יודעים שלא. היה נחמד אם מישהו היה מצליח לתכנת את וויזו כך שהוא יוביל אותנו אל החיים הטובים. בינתיים זה עוד לא קרה. בינתיים אנחנו ממשיכים לחפש את הטוב הזה בשיטת ניסוי וטעייה. לפעמים אנחנו אפילו לא בטוחים מה בדיוק אנחנו רוצים למצוא, איך בכלל נראים החיים הטובים שאנחנו מחפשים.

זה לא מוכרח להיות ככה.

גם אם אין מישהו שיכול להצביע לנו "לכאן תלכו, ימינה וישר והגעתם לחיים הטובים" - זה לא אומר שהמציאות צריכה להיראות כמו מבוך תעתועים.

אנחנו יכולים להשתמש במפת דרכים.

המפה לא תחסוך מאתנו מאמצים. זה לא. היא כן תפרוש בפנינו את הכיוונים הנכונים ללכת בהם. וזה המון. כי כשהמאמצים ממוקדים בכיוונים הנכונים, הם אפקטיביים הרבה יותר.

הרבה פעמים אנחנו מוצאים את עצמנו בתקופה מדוכדכת, וכתור אנשים שמעוניינים לחיות את החיים בצורה הטובה ביותר - אנחנו שואלים את עצמנו: "מה אני יכול לעשות כדי לשפר את חיי?"

מתסכל מאוד לענות לעצמנו את התשובה: "אני ממש לא יודע".

יש אנשים שבנקודת זמן כזו יחליטו להסתער על החיים עם אלף החלטות טובות. אחרים ימשיכו את חייהם באותו האופן, ויהיו מתוסכלים לגלות שהם מגיעים לאותן התוצאות.

לאלה כמו לאלה, כדאי להכיר את מפת ששת הכיוונים.

גדולתה של המפה הזו היא, שהיא ממקדת אותנו בשישה תחומים - שאם נשקיע בהם, נוכל להגיע ליכולת לחיות את חיינו בצורה הטובה ביותר.

וזה מה שמציעה מפת ששת הכיוונים:

## 1. לאהוב את מה שאנחנו עושים.

גם אם סדר היום שלנו מורכב מאילוצים, כדאי שנטפח אליהם חיבה.

אנשים שטוב להם עם מה שהם עושים, הם אנשים שחיים בטוב.

## 2. לטפח יחסים משמעותיים בחיינו.

קשרים משמעותיים עם היקרים לנו, מעניקים חוסן, שלוה וסיפוק.

בנוכחות כל אלה, החיים, ללא ספק, נעשים יפים יותר.

## 3. לנהל את חיינו הכלכליים בצורה יעילה.

אולי הצעה כה טכנית היא לא מה שהיינו מצפים למצוא כאן, אבל מסגרת מאורגנת עשויה לנקות את חיינו מענני דאגות, ולאפשר לשמש לזרוח עליהם.

## 4. להשגיח על בריאותנו.

כל אתגר נעשה סביר יותר כשמתמודדים מולו בלי תוספת יוקר של כאב, חולשה או עייפות.

### במילים אחרות

#### חיים. מצב בו

התחומים הפיזיים, הרגשיים, החברתיים והרוחניים שלנו פעילים.

#### החיים הטובים.

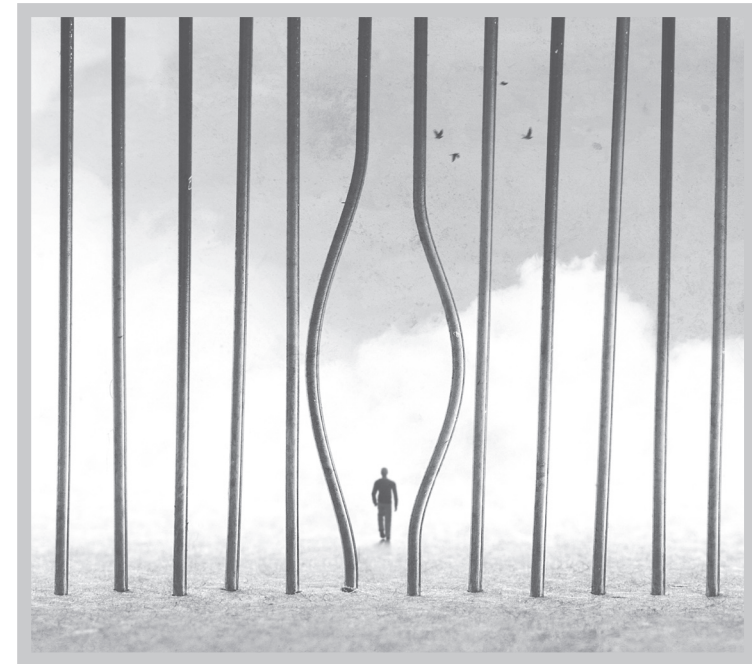
מצב בו כל היבטי חיינו פועלים באיזון מלא ובאופן המועיל ביותר עבורנו.

## 5. לערב את עצמנו בקהילה.

קבוצה תומכת, שאפשר לתת לה ולקבל ממנה, היא ברכה. אל תוותרו על היכולת להיות חלק מקבוצה כזו.

## 6. לזוז ממרכז חיינו ולפנות את המקום הזה לבורא יתברך.

זה הדבר החשוב מכל: לא להיות מרוכזים בעצמנו. לזכור שהבורא הוא המשפיע עלינו כל טוב, והוא הסיבה להיותנו ולעמלנו. זו הדרך האמיתית והמוכחת ביותר לחיים של משמעות, שלוהה ושמחה.



## משהו לקחת לדרך:

מפת ששת הכיוונים מציעה עקרונות. עקרונות הופכים מתיאוריה למציאות כאשר מתרגלים אותם.

האופן הפשוט ביותר לאמץ את העקרונות אל חיך באופן מעשי, הוא לבחור בכל יום עיקרון אחד שמדבר אליך באותה נקודת זמן, לחשוב עליו ולשוחח על אודותיו עם אדם קרוב.

שיחה בוחנת ומתבוננת משפיעה עלינו ועשויה ליצור בנו שינוי.