

מסע החיים



7

הצבת מטרות

שבת
מכל הסוגים



הצבת מטרות

בששת השיעורים האחרונים הכנו בהדרגה את הקרקע לדיון של היום. ההתבוננות בעברו של האדם, קביעת סדרי עדיפויות למרכיבי ההצלחה והתבוננות במערכת הערכים האישית – כל אלה מובילים באופן טבעי לשלב הבא: **העיסוק בעתיד.**

עתידינו מתגבש מתוך הבחירות שאנו עושים יום־יום. כאשר אדם מתבגר ומתחיל להביט לאחור במראה האחורית של חייו, מתברר במהרה שהמקום שבו הוא נמצא הוא תוצאה של שורה ארוכה ומגוונת של בחירות והחלטות. האתגר הוא שלעתים קרובות מדי, הבחירות הללו נעשות ללא התבוננות או מחשבה מוקדמת.

הצבת מטרות מעניקה הזדמנות לנסות לצפות מראש את "רגעי הבחירה" הללו, וכך לאפשר קבלת החלטות נכונות כאשר מטרה ברורה עומדת לנגד עינינו.

אנו מקווים שדרך עבודה משותפת תצליחו להגיע לבהירות הן ביחס למטרות קצרות הטווח והן ביחס למטרות ארוכות הטווח שלכם.

תהליך הצבת המטרות

דברים ל' יט:

"החיים והמנות נתתי לפניך, הברכה והקללה. ובחרת בחיים למען תחיה אִתָּה וזרעך".

הרב שמשון רפאל הירש (רב גרמני מהמאה ה-19) מבאר בפירושו לפסוק זה:

"אין אדם זוכה ב'חיים' בלא דעת ובלא רצון ובדרך מקרה; אלא יש צורך לרצות ולהחליט בכובד ראש. עליו לבחור בחיים אם רצונך 'לחיות'".

כדי לחיות חיים אמיתיים, יש לחפש באופן יזום את מלוא ההזדמנויות הניתנות לכל אחד מאיתנו. אולי השיטה היעילה ביותר לחיים מלאים ושלמים היא הצבת מטרות מעשית.

מטרות ל"צמיחה"

להלן ארבעה גורמים חשובים שיש לקחת בחשבון בניבוש מטרה.

המודל לבניית יעדים – (צֶמַח) GROW

G – Goal | מטרה:

מה אתה באמת רוצה להשיג?

R – Reality | מציאות:

היכן אתה עומד כעת? מודעות כנה למצבך הנוכחי.

O – Options | אפשרויות:

אילו אפשרויות עומדות בפניך? מה אתה מסוגל להשיג בפועל?

W – Way | דרך / תכנית פעולה:

מהם הצעדים הנדרשים כדי לממש את המטרות?

מיקוד המטרות (מודל SMART)

כשיוצאים להציב מטרה כלשהי, חשוב לוודא שהמטרה שלכם היא:

S – Specific | ממוקדת וברורה:

הגדר את המטרה שלך באופן ברור וספציפי.

M – Measurable | מדידה:

ודא שניתן למדוד את ההצלחה.

A – Attainable | ברת השגה:

קבע מטרות שאתה יודע שתוכל להשיג.

R – Relevant | רלוונטית:

התאם את המטרה לכישורים שלך ולשלב שבו אתה נמצא בחיים.

T – Time-Based | תחומה בזמן:

קבע זמן ריאלי להשגת המטרה, כולל אבני דרך בדרך ליעד הסופי.

דוגמה פשוטה לשימוש במודל הממוקד כדי לצמוח באמת

ניקח לדוגמה את דוד. דוד מרגיש איטי ופחות אנרגטי, והוא רוצה להחזיר לעצמו את החיוניות ואת תחושת המוטיבציה. כדי למצוא פתרון, הוא מחליט להשתמש במודל ה-GROW.

- **מטרה (Goal):** דוד רוצה להרגיש נהדר, מלא אנרגיה ופרודוקטיבי.
- **מציאות (Reality):** הוא צריך להיות כנה עם עצמו לגבי אורח חייו הנוכחי, הצרכים והרצונות שלו.
- **אפשרויות (Options):** דוד בוחן את האפשרויות העומדות בפניו להשגת האנרגיה והחיוניות מחדש.
- **דרך (Way):** לאחר שהוא מבהיר את מטרתו, דוד צריך לגבש תוכנית מעשית שמציגה את הצעדים הנדרשים כדי לממש את היעד.

דוד החליט שכדי להרגיש טוב יותר, עליו לשלוט במשקלו.

הוא בחר להשתמש בשיטת SMART כדי להגיע למטרתו:

- **ממוקדת (Specific):** דוד קובע כמה משקל הוא רוצה להפחית.
- **מדידה (Measurable):** הוא דואג שניתן יהיה לעקוב ולמדוד את ההתקדמות שלו במשקל.
- **ברת השגה (Attainable):** דוד בודק שהמטרה לא קשה מדי להשגה, כדי להימנע מכישלון.
- **רלוונטית (Relevant):** הוא לוקח בחשבון את היכולת שלו לאכול בריא, להתאמן ולהשקיע בתהליך.
- **תחומה בזמן (Time-Based):** דוד קובע לוח זמן ריאלי להשגת המטרה, כולל אבני דרך בדרך לירידה במשקל.

תחום זה בחיים דורש הצבת מטרות, ושילוב של הכלים GROW ו-SMART מאפשר לדוד לגבש מטרה ברורה ולתכנן את הצעדים שיביאו להפיכתה למציאות.

מטרות החיים

מכיון שהחיים מורכבים ומקיפים, יש צורך לפרק את המטרות לקטגוריות ממוקדות. ניסינו לפשט תהליך זה, אם כי האמת היא שתחומי המיקוד שונים מאדם לאדם.

נתחיל במטרות מקצועיות מכיוון שלעתים קרובות קל יותר לזהות אותן.

1. מטרות מקצועיות:

אמנם, בסופו של דבר, ההצלחה תלויה בידי שמים, אך עלינו לעשות את ההשתדלות הראויה.

הקדישו כמה דקות להתבונן עם החברותא שלכם על מטרותי המקצועיות, והקשיבו לסיבה שבחר דוקא במטרות אלו.

2. מטרות בין-אישיות:

האם אי פעם שקלתם את הישגיכם בתחום הבין-אישי?

חישבו על מערכות היחסים שלכם עם ההורים, חברים, עמיתים ומכרים.





3. מטרות לצמיחה אישית

עבור רבים, הצבת מטרות להתפתחות אישית עשויה להיות קונספט זר לחלוטין.

שתפו אחד את השני במטרות שלכם בתחום ההתפתחות האישית.

4. מטרות רוחניות

דיון בהצבת יעדים רוחניים יכול להיות גילוי אמיתי.

שתפו זה את זה במטרות ובשאיפות שלכם בתחום זה.

שלושת עמודי השלמות

נתחו את המשנה והפרשנות שלה על שלושת עמודי התווך של המציאות. הצבת מטרות בשלושת תחומי המפתח הללו - היא המבוא הנחוץ לאיזון ולשלמות.

שאלת חשיבה: חישבו על כל אחד משלושת התחומים הללו, ובחרו מטרה אחת שתמצאו להתמקד בה בכל תחום. השתמשו בכלים GROW ו-SMART כדי לעזור בגיבוש תוכנית.

משנה, פרקי אבות א' ב':

"שמעון הצדיק היה משיירי כנסת הגדולה. הוא היה אומר: על שלושה דברים העולם עומד: על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים."

תפארת ישראל (הרב ישראל ליפשיץ, פרשן גרמני מהמאה ה-18):

"תכלית בריאת האדם היא שיטלים נפשו על ידי גופו, בשלושה דברים:

- **בין אדם לעצמו:** על ידי השכלה לאסוף חכמות.
- **בין אדם לקונו** (להקב"ה): על ידי שמירת המצוות (לשמוע בקולו בתורתו, אף שלא יבין לפעמים את טעם דבריו).
- **בין אדם לחברו:** על ידי מידת החסד ונדיבות."





אי אפשר לעשות את זה לבד!

לאחר שהגדרתם יעדים "חכמים" ואתם מוכנים "לצמוח", התורה מגלה לנו שעדיין יש מרכיב אחד מכריע להצלחה מיטבית... ראו את המרכיב הנוסף להצלחה של שלמה המלך, וכיצד הרב יצחק ארמה מפרק אותו באופן מעשי.
משלי טז ט':

"לֵב אָדָם יַחְשָׁב דְרָכּוֹ וַיהוָה יִכְיֵן צִעְדּוֹ"

רבי יצחק ארמה (רב ספרדי 1420–1494) בספרו "עקדת יצחק" כותב שהצלחתו הכללית של כל אדם תלויה בשני דברים:

- השתדלות:** "שיתעורר את ההתחלות התלויות בהשתדלות כפי כוחו" - כלומר: האדם צריך לקום ולעשות. להתחיל, ליזום, להשקיע מאמץ אמיתי – לפי היכולות שלו. לא לחכות שדברים יקרו לבד, ולא להגיד "אם צריך לקרות זה יקרה".
- סיוע אלוהי:** "שהוא יתברך יהיה עימו לעוזרו ולסמכו על דרך יושר המעשים", כלומר: אחרי שהאדם עושה את חלקו – ההמשך וההצלחה בפועל באים מהקב"ה.

תפילה להצלחה בעסקים:

"ריבונו של עולם! גלוי וידוע לפניך, שהעולם ומלואו שלך הוא, ואתה מפרנס כל בשר ורוח. ורוצה אני לעשות השתדלות בחינת אתערותא דלתתא, כלי מחזיק ברכה וצינור להמשיך שפע וטובה מאיתך לעולמך. וגלוי וידוע לפניך שידוע אני שלא בהשקעתי זו תלויה פרנסתי והצלחתי, אלא ברצונך".

חישובו על זמן בחייכם שבו חשתם את ידו המכוונת של ה' ואת מעורבותו הבלתי מעורערת בהצלחתכם המקצועית או האישית, ושתפו בכך אחד את השני.
עצם העובדה שדרכיכם הצטלבו ונפגשתם למסלול משותף של צמיחה אישית, היא בהחלט השגחה פרטית של ה'!

בהצלחה!

נפגש בס"ד במפגש הבא
בנושא "מה יש בשם?"
