

רשימת הפרקים

.....	פתיחה
.....	התבגרות
.....	הרגלים
.....	הפחד
.....	אמונה
.....	חינוך
.....	מוסר
.....	צדק
.....	מודעות עצמית
.....	אהבה
.....	מיניות
.....	הצלחה
.....	צרכים מיוחדים
.....	העצלות
.....	התאבדות
.....	סמים
.....	אלימות
.....	שלווה
.....	שינוי פני החברה
.....	אחרית דבר
.....	ספרים שהיוו השראה לכתיבת הספר

פתיחה

נערים יקרים ונערות יקרות,

בפתיחת מכתבי זה אליכם מן הראוי שאציג את עצמי במספר מילים. מהיום שאני זוכר את עצמי , עוד כשהייתי ילד קטן, כל הזמן שאלתי – למה? למה ילדים אינם מבינים מה שלי ומה שלך? למה ילדים רבים באלימות על איזה צעצוע שבעיני לא הייתה לו שום משמעות? למה נדמה למבוגרים שיש להם איזו חזקה עלי ולכן ניתנה

להם הסמכות לומר לי מה לעשות? ככל שהתבגרתי כך גברו מאמציי להבין את הסיבות שמניעות את בני האדם לפעולה. אפשר לכנות אותי תלמיד נצחי, אפשר לכנות אותי חוקר וזאת חרף העובדה שאין לי תארים בשום תחום לימוד, כמעט הכול למדתי לבד באמצעות קריאה בספרים והאזנה להרצאות, ועל אף שרוב הפרטים נדחקו לקרקעית תודעתי, אני סבור שהם הותירו בי חותם שממנו נגזר הספר הזה.

בנעוריי טיילתי רבות בעולם, וכשיצאתי לדרך האמנתי שכל בני האדם בכל הארצות ועל פני כל הגלובוס הם אותם בני אדם ואין כל הבדל מהותי ביניהם. כשאני מנסה להבין מהיכן צמחה האמונה הזו, מציפות אותי מיד הזיכרונות של הסיפורים של אימי וסבתי, אשר סיפרו על הימים בהם אבי היה מגויס לצבא האדום, והן ללא מזון וללא גג מעל ראשן, ברחו מהכיבוש הנאצי, ברגל, בקור המקפיא, רעבות עד שהבטן נדבקה לגב, מצפות בכיליון עיניים למעט שקט ולרגע מנוח. ואני זוכר את האושר הגדול בעיניהן, כשהן הזכירו אנשים זרים לחלוטין. אנשים טובים שסיכנו את חייהם, כי כל מי שנתפס נותן מכסה ליהודי, דינו מוות במקום, ללא משפט, ובכל זאת אותם אנשים העניקו להן מזון ומכסה.

לא פעם ולא פעמיים שמעתי בילדותי את המבוגרים שבמשפחתי, נותנים ביטוי לרעיון שהכול תלוי בפני מי אתה עומד, אם אתה עומד בפני כוחות הטבע, אז אין הבדל בין ערבי ויהודי, בין עשיר לעני ואין כלל הבדל בין בני האדם, ובמילים בוטות יותר, שמעתי גם את אלה שגורסים עובדת חיים, בלתי ניתנת להכחשה, שמי שיושב על אסלת זהב ומי שיושב על אסלת אבן, מפרישים את אותו הזבל.

הטיול הראשון שלי היה לאפריקה, להודו, לפרס ולטורקיה, ובמהלכו הבנתי שהטעות הילדותית שלי הייתה איומה ונוראה, יש הבדל עצום בין בני אדם מתרבויות שונות. שנים רבות אחר כך, הבנתי את טעותי השנייה והיא שבמבט הראשון התבוננתי רק בהיבטים החיצוניים, אולם כאשר התבגרתי והסתכלתי גם על ההיבטים הפנימיים, הבנתי שאם נשכיל לקבל את העובדה שמעבר לצד האנושי שבנו, אנחנו גם בעלי חיים שהאינסטינקטים של כולנו זהים זה לזה, אז באופן מובן מאליו, הרגשות והחושים שמניעים לפעולה את האפריקאי, הם לא שונים בהרבה מאלה שמניעים לפעולה את האסקימואי באנטרקטיקה או את האדם המערבי בניו יורק, ואם נמצא שהלוגיקה הזו מביאה לנו תועלת, אז כולנו יכולים גם להאמין בזה – כולנו, כל בני האדם שווים זה לזה על פני האדמה הזאת.

אני פונה אליכם, נערות ונערים יקרים, מפני שאחרי שגידלתי בן אחד ושלוש בנות, ואחרי שחווייתי ביחד איתם את הדילמות שעמן הם נאלצו להתמודד, הבנתי שכל מה שאני, ילדי וסביר להניח שגם אתם למדתם במסגרות החינוכיות, היה כיצד להיות

משרת נאמן של החברה שבה אנחנו חיים. מערכת החינוך לא פעלה כדי להכין אתכם לחיים עצמאיים, אלא כדי להפוך אתכם לאזרחים מועילים ובפרט להתאים את הידע שתרכשו בבית הספר למקצועות שדורש השוק. חומר הלימוד הועבר אליכם לא רק על גבי השולחן, בספרים שבהם נדרשתם לעיין, אלא גם מתחת לשולחן, באמצעות ההנחיות שקיבלו המורים שלכם ממשרד החינוך – מה הם חייבים ללמד אתכם, מה אסור להם ללמד, על איזה מעשה יוטל עונש ועל איזה לא.

מכיוון שבית הספר לא הכין אתכם באופן ראוי להתמודדות עם דילמות חברתיות ואישיות, אתם עשויים לצאת מכתלי בית הספר כאילו הושלכתם לארץ זרה, ועתה נדרש מכם ללמוד כיצד להתנהל בארץ הזו, לבדכם, ובמקרים רבים במחיצת הורים שגם הם התחנכו במערכת חינוך זו ולכן הם לא יודעים כיצד להדריך אתכם.

שימו את עצמכם במקומם של מוריהם והגו בעצמכם: אילו הוטלה עליכם המשימה לחנך קבוצה של ילדים, באיזו דרך הייתם בוחרים? האם הייתם מלמדים אותם לראות בעצמם חלק מחברה ולנצל את המשאבים העומדים לרשותם לטובתם ולטובת החברה שאליה הם שותפים? האם הייתם יוצאים מנקודת הנחה שאתם הגאוני והיודעים, ואילו הילדים הם מטומטמים שלא יודעים כלום? האם הייתם מציגים את מערכת היחסים שלכם עם התלמידים, כקונפליקט של מאבק בין אינטרסים מנוגדים? האם הייתם מנצלים את הסמכות שניתנה לכם, כדי להכתיב לילדים את דרך החינוך שנראית לכם, או שמא מנגד הייתם משתדלים להבין את תלמידים, כדי לתאם בין הצרכים והמאווים של הילדים ובין הצרכים והחזון של החברה?

הדרך החינוכית שבה דוגל ספר זה היא ראשית לטפח בכם את ההבנה שכל עוד אינכם משקיעים אנרגיה כדי להגיע למקום שבו חפצה נפשכם, אתם לא תגיעו אליו, שכן אנשים וכוחות אחרים יובילו אתכם למקום שבו הם רוצים שתהיו בו. כלומר, אם אתם רוצים להגיע למקום כלשהו, עליכם להשקיע מחשבה ואנרגיה כדי להגיע לשם. כדי להגיע אל המקום הרצוי, יש ללמוד מהן התחנות הנדרשות, במטרה להגיע אל היעד המבוקש, לאחר מכן לעבור בתחנות הללו בזו אחר זו על מנת לקנות ידע וניסיון, ואלה יפתחו בפניכם את הדלתות בדרך אל היעד.

הדמיון האנושי מאפשר לנפש האדם לשאוף גבוה, אך לא פעם עלולות להתעורר בקרבכם מחשבות שירפו את ידיכם – "אלה רק חלומות", "זה גדול עליי", "אני לא יכול", "אין שום סיכוי שאי פעם אגיע לשם". כל פעם שאני שומע את המשפטים הללו, אני מתחלחל, שכן לתפיסתי השאלה האמיתית היא לא אם אתם יכולים או לא, השאלה האמיתית היא – האם אתם רוצים? עם זאת, אני חש גם זיוף מסוים במשפט "אין דבר העומד בפני הרצון", מפני שהוא מבטיח תוצאה ודאית, כמו לומר "אם אתה

רוצה, אתה בטוח תצליח", אך בפועל אין לאף אחד ערובה שבסופו של דבר הוא אכן יגיע ליעד המבוקש. מסיבה זו השאיפה צריכה להוות אך ורק כוח משיכה, מגדלור שיכוון אותנו לנמל הבית, בעוד מבחן התוצאה המשמעותי הוא אינו מימושה, אלא הרגשתכם במהלך הדרך. אם אתם סובלים מהדרך, אם אתם קולטים שהיא אינה מתאימה לכם – אז חבל על הזמן, הדמיון שלכם כנראה הוביל אתכם למקום שאינו מתאים לכם וזה לא עניין של חיים ומוות, פשוט תשנו מסלול.

אין זה פשוט כלל וכלל למצוא את הכיוון, את העיסוק שימלא אתכם בהרגשה שיש משמעות כלשהי לחייכם. מחקרי מוח מהשנים האחרונות מלמדים שכאשר אנו חושבים על החלום, על החזון אשר לאורו אנו רוצים לחיות, המוח שלנו מגיב כאילו אנו באמת מצויים בתוך החלום. בתגובת המוח הזו יש משהו מן האמת, אך באותה מידה יש בה גם משהו מן הכזב, שכן באותן שניות המחשבה שלנו מצויה במקום אחד, אבל המציאות שלנו היא אחרת. אם אנחנו מציבים את החזון שלנו כמטרה, יכול החלום לעורר בנו מוטיבציה, אולם חשוב לזכור שהדרך עוד ארוכה ואין להתעלם מהקשיים העתידיים שעלולים לעמוד בדרכנו אל המטרה. ביציאתנו לדרך יש רק דבר אחד שביכולתנו לדעת בוודאות, והוא שאנחנו רוצים להגיע.

בצעדינו הראשונים, המכשול הראשון – או היתרון הראשון – הוא תבנית המחשבה שהנחילו לנו הורינו והסביבה משחר ילדותנו: האם הנחילו לנו תבנית המעודדת סקרנות ופעולה, או שמא כזו המדכאת את כוח הרצון שלנו? האם הוטמעה בנו הידיעה שנוכח לתמיכה אם נזדקק לה? האם הציבו בפנינו אתגרים בהתאם ליכולתנו במטרה לחזק את הביטחון העצמי שלנו? או להיפך – האם פגעו בדימוי העצמי שלנו בביקורתיות יתרה ובהערות חוזרות על כמה שאנחנו אפסיים, על כמה שאנחנו לא יוצלחים? גם במקרה שהונחלה לנו תבנית מחשבה שלילית, הכרה בנקודת הפתיחה שלנו אמנם עלולה לייצר בנפשנו דימוי של קורבן בעל דימוי עצמי נמוך שנענה לנסיבות, אבל היא גם יכולה לעודד אותנו ליזום, לעצב את חיינו בהתאם לרצוננו ולקחת אחריות על כל פעולותינו. אם נבין את המשמעויות של נקודת הפתיחה שלנו, נוכל לזהות את התחומים החסרים בנפשנו ולפעול למלא אותם באופן עצמאי.

משלב זה הבחירה היא שלכם: האם תמשיכו לדבוק בהתניות שהנחילו לכם ההורים והסביבה, או תסגלו לעצמכם הרגלי חשיבה והתנהגות חדשים המותאמים למטרתכם? אם נרתמתם למשימה, אז מוטל עליכם לטפח את האמונה שאתם באמת מסוגלים להגשים אותה. אם אנחנו מאמינים שאין ביכולתנו להגיע לשם, אז לא נגיע, לכן דרושה לנו האמונה שאנחנו מסוגלים, אולם האמונה לבדה לא מספיקה, דרוש גם כוח רצון שיניע אותנו לבצע את מה שנדרש כדי להגיע. כל הישג בדרך מחזק את

האמונה שזה אפשרי, לכן אי אפשר לחזק את האמונה בלי לחזק את כוח הרצון, ואי אפשר לחזק את כוח הרצון בלי לחזק את אמונה.

אפשר להתייחס לכוח הרצון כשריר אשר ניתן לפתח ולחזק בעזרת תרגילים. כמו שבפיתוח שרירים מתחילים בתרגילים קלים ומגדילים בהדרגה את המאמץ, כך גם לגבי חיזוק כוח הרצון. ככל שנקפיד להשלים כל משימה ולא להרפות עד סיומה, ככל שנקפיד להציב בפנינו אתגרים חדשים על בסיס קבוע, כך יגדל ויתחזק כוח הרצון שלנו והוא יהפוך לחלק מהווייתנו, ונכון הדבר גם לגבי חיזוק האמונה. אם לא נעשה זאת, אנו עלולים להתיישב על הכיסא הנוח שלנו, בעודנו צוברים את שומני אזור הנינוחות, ולשכוח לקום.

השאלה שנשארה פתוחה בשלב זה היא: מה התגמול? בעודנו באמצע הדרך, לקראת מטרה כלשהי, כאשר אנו עוד לא שם, אלא רק הולכים לקראת אתגר חדש שלדעתנו יוביל אותנו אל החזון הגדול, איזה רווח נפיק מהרגלי ההתנהגות החדשים שנאמץ לעצמנו בתקופה זו? אין גבולות לדמיון, כל אחד וכל אחת מכם יכולים למצוא איזה פיצוי קטן לאחר השלמתה של משימה חשובה. יש חוקרים בתחומי ההתנהגות והנפש הסבורים שבלי הפיצוי הזה עלולה המטרה שלנו לגווע, ויש סיכוי גדול שנחזור אל אזור הנינוחות שלנו והחזון אט, אט יתפוגג. לכן למימושן של מטרות ארוכות טווח, תידרש רגל שנייה, כאשר הרגל האחת היא כוח הרצון שלנו, מה אנחנו רוצים לתת מעצמנו, ואילו הרגל השנייה היא התגמול, מה אנחנו רוצים לקבל. עם שתי הרגלים על הארץ – הקבלה והנתינה – ובאמצעות שילוב בין מעגל הקבלה למעגל הנתינה, נמצא את המוטיבציה שלנו ניזונה ממעגל שפע, המתמלא בעת ובעונה אחת הן מהמאווים העמוקים שבנפשנו, שהם מעגל הקבלה, והן מכוח הרצון שלנו, שהוא מעגל הנתינה.

אלה אבני הבניין היציבות ביותר עבורכם, להתחלה של חיים עצמאיים שאינם מוכתבים בכפייה על ידי מערכת החינוך, ואינם מושפעים באופן בלתי מודע, על ידי פרסומות, ממשלות, בעלי הון וכוחות חברתיים אחרים. כדי לחיות חיים כאלה, יש לפקוח את העיניים, להתבונן בעולם בסקרנות ולהישיר מבט אל נפשנו, באומץ לב וללא מורא, במטרה להבין לעומק מהם הכוחות המניעים אותנו ואילו כוחות ביכולתנו לאמץ לעצמנו.

בספר זה אני משתדל לייצר בהירות מרבית, בדרך שבה נתבונן בעולם ולצורך כך, אני מתייחס להתבוננות הפנימית שלנו בנפשנו, ליחסים שלנו עם בני אדם, להשפעה החברתית עלינו, שיכולה להגיע לממדים דרמטיים מאוד, בהתאם למצבה המוסרי

של החברה שבתוכה אנו חיים ולא רק זאת, אלא אני מביע גם את השקפתי כיצד ההיסטוריה של העם שלנו משפיעה עלינו.

התבגרות

במהלך שנותיכם במערכת החינוך, אני מניח כי חשתם ברמה מסוימת משועבדים למערכת, אולי אפילו ברמה כזו שלעתים הרגשתם שהביטוי העצמי שלכם מדוכא לחלוטין. רוב זמנכם עבר בתוך מערכת סגורה שנאלצתם לקבל את שיטתה כמובן מאליו, כמציאות שאין באפשרותכם לחלוק עליה או לשנותה. עתה, בתום התקופה הזו, עשוי להתעורר בכם צורך בפורקן, בניתוח הכבלים שהגבילו אתכם. זה טבעי ומובן שאחרי שנים רבות בתוך מערכת שהכתיבה לכם באופן נוקשה כללי התנהגות,

תצאו ממנה בסערה ותרצו להנות מהחופש שעומד לפתחכם. נצלו את החופש הזה ככל יכולתכם, תהנו מכל רגע ביושר, בלי לפגוע באחרים, אך יחד עם זאת כדאי לזכור שהתנהלותכם בשנים אלה תקבע את עתידכם למשך השנים הבאות.

דומני שהזיכרון המשמעותי ביותר בנעורי, הייתה התחושה העמוקה שאני יודע מעט מאוד על העולם הזה, אבל אני מרגיש שאני חי בעולם בלתי מתוקן בעליל וזה הטריד אותי עד עמקי נשמתי, לכן לאחר סיום בית הספר, התחלתי לקרוא בקדחתנות, ללמוד משיחות עם בני אדם, מקריאה, מיצירות אמנות וממה לא? בדיעבד אני מבין שהתהליך הזה התחיל מפני שעד אז הרגשתי את עצמי, את מוחי ואת נפשי כלואים בתוך חומות סגורות המקיפות אותי.

ואז פרצה לתוכי המודעות שאני חופשי, התלהבתי מהחופש הזה עד קרקעית נפשי, אבל לא היה לי מושג מה לעשות איתו, כי לא ידעתי כלום, לא על עצמי ולא על העולם הזה. מה שנשאר לי לעשות על מנת לתפוס כיוון הוא לאסוף חוויות ולהמשיך ללמוד, בתקווה לזכות בהרגשה שלחיי יש משמעות כלשהי.

פיתחתי כל מיני תיאוריות על החיים, התנסיתי בהן וכיוון שבמידה מסויימת האמנתי בהן, דימיתי בליבי שאני מגלה עולמות חדשים, כתבתי את עיקרם במחברת, יתכן שהיה בחלקן איזו תבונה מעשית, אך מכיוון שהרגשתי עבד של משהו גדול ממני, כל השינויים שעשיתי היו חלקיים, עם שום דבר לא הלכתי עד הסוף, עד שפגשתי את כתביו של א. ד. גורדון.

הופתעתי שבנושאים מסוימים הוא היה אפילו יותר תמים ממני ולא תמיד מדוייק, אבל אימצתי אל ליבי את עיקרי משנתו והוא גילה לי שיש עולם שלם, שהתעלמתי לחלוטין מקיומו – עולם העשייה.

יש סדר ברור בעולם העשייה ואי אפשר לדלג על שום שלב, בדרך אל המטרה. כל חקלאי יודע שהשלב הראשון בהפיכת אדמת בור לשטח חקלאי, הוא סיקול אבנים, אחר כך החריש, התילום, הזריעה או השתילה, תשתית ההשקיה, טיפול יומיומי, איסוף הפרי וסדר יום יעיל כדי לעמוד בלוח הזמנים, המתאים לסוג הגידול שהוא מתכנן.

הקשר בין האמונה והעשייה, הוא שאין שום משמעות לאמונה שלנו, אם איננו מיישמים אותה בפועל, אין שום משמעות לאמונה שלנו, אם היא סוּטרת את המציאות ולא מתואמת איתה. לכן אחרי כל הלימודים והדיוק בכוונות, המשמעות שלנו בעולם הזה, היא להתחבר לעולם העשייה, וכל עניינו של המעשה הוא להגיע למטרה.

דרכו של עולם הוא שבתחילת הדרך נכנס הילד הקטן לעולם העשייה באמצעות חיקוי; הוא רואה איך עושים האנשים הקרובים אליו ומנסה לעשות את הדברים כמוהם. במהלך הדרך הוא טועה ומתקן, טועה ומתקן, כמו למשל תינוק שמתחיל ללכת – נופל וקם, נופל וקם, עד אשר מושגת מטרתו והוא הולך. מדוע התינוק רוצה כל כך ללכת? אולי מפני שכבר בגילו הפעוט הוא מזהה את הגדולה של כל אותם אנשים שהולכים בכוחות עצמם, הוא יודע להבחין בחופש שמעניקה ההליכה וגם הוא כמהה לחופש הזה. לאורך תהליך החיקוי נבנה בהדרגה אופיו של הילד ועיקרי אופיו מתגבשים כאשר שיטת החיקוי כבר אינה מספקת אותו, מפני שלדעתי הוא מרגיש בצורך לבחור בעצמו כיצד לנהוג, בהתאם לאישיותו הייחודית. זה השלב שבו מתערערת תפיסת עולמו הילדותית והוא ניצב בפני השער המוביל לפתחם של הנעורים.

הנעורים מתאפיינים בפנייה לדרך עצמאית, המתפצלת מזו של ההורים ואולי אפילו מחוקי המקום שבו גדל הילד, ובמהלכם נפתחות בפניו דרכים רבות לבחור ביניהן. החופש הזה עשוי לעורר בכם בלבול וחוסר מנוחה, בעודכם מבקשים לברר את השאלה – מה לכל הרוחות והשדים אני רוצה לעשות בחיי? לכל אשר תפנו על מנת למצוא תשובה לשאלה הראשונית הזאת, אתם תמצאו דרך זרועה באפשרויות, אתם תחפשו היכן לפנות ובמה להתנסות, לכן סביר מאוד שייקח לכם זמן עד שתצליחו להכריע בה.

אולי הרגשתכם הכללית היא ששאלות כאלה הן גדולות עליכם, לכן הנטייה האוטומטית שלכם היא לדחותן למועד מאוחר יותר, אך לדעתי צעד אחד קטן בכל זאת כדאי לכם לעשות, מפני שהבחירה לחפש משמעות רק בפורקן היצרים שלכם, יכולה להתחיל בהרגשת וודאות שאתם בסך הכול ישרים, החפצים רק בטוב, אבל הדרך למצוא משמעות רק ביצרים, עלולה להובילכם למעשים בלתי מוסריים בעליל, לכן אם שאלת המוסר חשובה לכם, יידרש מכם להפעיל את התבונה ולקבוע כמה כללים ברורים באשר לעמדה המוסרית שלכם.

אם ליבכם נוטה לבקש משמעות לחייכם ואתם מתעקשים להקדיש לכך מחשבה רבה, אז בשלב זה התלהבותכם מהרגשת החופש עשויה לדעוך והיא תוחלף בשיקול דעת הנובע מתחושת אחריות אישית לעתידכם, זוהי תקופה שיכולה להיות מבולבלת מאוד, מפני שרגשות הספק מולידים אפשרויות רבות, שבאין ידיעה וודאית לגבי מהותן, תישארו עם חלל ריק בקרקעית נפשכם וזה לא נעים.

בניסיון להשיב על השאלה "מה אני רוצה לעשות בחיי?" בעקבות כך עשויה להופיע שאלה עמוקה יותר והיא "מהו הדבר המשמעותי ביותר בחיי?" שאלה זו כבר יורדת

לפרטים המעורבים בטכניקה וברגשות, כיוון שהיא מחייבת אתכם לבחון לעומק את סדר העדיפויות שלכם ואת הכמיהות שיעוררו את נפשכם לעשייה. השלב הזה, שבו אתם מתחילים להיות מודעים לכך שעתידכם תלוי במה שתעשו היום, יכול להתעכב לזמן מה, לפעמים לזמן רב ובמקרים מסוימים מתעוררת האחריות האישית רק אחרי עשר או עשרים שנים, לכן אני מגדיר את הנעורים כמהפך אישי לעצמאות שלא תלוי בהכרח בתקופת גיל מוגדרת, אלא במצב נפשי ומנטאלי.

אם עברתם תקופה קצרה או ארוכה, מה שקבע או יקבע את ההתנהלות שלכם זו רמת המודעות העצמית שלכם, היא תקבע אם תקדישו מחשבה לבחור כיוון, או תמשיכו לשוטט ללא מטרה עד אשר תתחברו במקרה למשהו שיעניין אתכם.

עם התעוררות האחריות האישית לעתידכם, אתם עשויים להרגיש שהזמן דוחק בכם ואתם מתחילים לבנות בקדחתנות כלים למימוש הדבר המשמעותי ביותר עבורכם בחיים. במהלך הדרך, הכיוון שלכם עשוי להשתנות בהתאם להתנסויות שעברתם, אולם כדאי בכל זאת לוודא שהרצון לשינוי לא נובע מחוסר סבלנות להגיע אל היעד, אלא מכך שהתגלו יעדים מרתקים יותר שיעניקו לכם סיפוק גדול יותר בהליכה אליהם.

כאשר תגיעו להכרה שמעתה האחריות לחייכם היא בידיים שלכם, סביר להניח שאם יש לכם מטרה מוגדרת, תגלו שיש המון דרכים להגיע לאותה מטרה. לעומת זאת, אם אתם עוד לא יודעים בדיוק מהי המטרה שלכם, הרי החיים ממשיכים בין אם בחרתם מה לעשות ובין אם לא, אתם תתחילו ללמוד תוך כדי הליכה לאיזה מקום שאיפותיכם מכוונות אתכם. בשלב זה תיאלצו כפי הנראה להיפרד מכמה אמונות שליוו אתכם בתקופת הילדות – אולי אמונות שירשתם מהורייכם, אולי אמונות שספגתם במערכת החינוך – ועתה יהיה עליכם לאמץ אמונות חדשות שהחיים לימדו אתכם.

אחת המשימות המנטליות המורכבות, היא לייצר מודעות עצמית שיודעת להבחין בין אמונות המתאימות לחייכם, לבין אמונות מגבילות, התוקעות אתכם מלהתקדם ליעדים שלכם, פיתוח ההתבוננות וזיכרון לפרטים, הוא אחד הכלים היעילים לשכלול המודעות העצמית, מפני שההתבוננות החוצה מלמדת אותנו משהו על מערכת התגובות שלנו, והתבוננות פנימה מאפשרת לדייק בפירוש הערכים המתאימים למציאות.

המצב שאני מכנה אותו בגרות, הוא מצב שבו עוצבו כבר רוב הערכים ומנקודת מבטנו הפנימית, לא צפויים כבר שינויים דרמטיים בחיים שלנו.

לאחר הנעורים מגיע שלב הבגרות, ואם במהלכו איבדתם את כוח הרצון המניע אתכם לעשות בהתלהבות את אשר אוהב ליבכם, אתם משתלבים בתוך מערכת התניות המקבעת אתכם בניהול חיים בינוניים, בלי מטרה מעוררת השראה לשאוף אליה ואולי אף עם הרגשה שאין שום משמעות לקיומכם. מצב זה יכול להיות מתסכל מאוד ואם לא יתרחש משהו דרמטי ביותר בחייכם, עלול התסכול הזה ללוות את חייכם עד תומם.

לכן בטרם עיצבתם את חייכם הבוגרים לשבט או לחסד, אם מלאה נפשכם בהרגשה שאתם קורבן של הנסיבות, לכן אין בכוחכם לשנות, אז אני ממליץ לכם להתנהג יותר כחוקר ופחות כשופט, מפני שאף אדם לא יודע בוודאות מה יהיו תוצאות מעשיו, כשופט יש לכם את הפריבילגיה המפוקפקת, לקבוע; "אני לא שווה כלום, לכן אשב על כיסא הנוח שלי ואמתין", אלא שהמשמעות היא אובדן הרצון וכמו כל איבר בגוף הנוטה להתנוונות כשלא מפעילים אותו, כך יש להתייחס לכוח הרצון, אם לא מפעילים אותו הוא מתנוון.

לכן אני ממליץ בחום לכל מי שנפל קורבן להטעיה המנטלית הזו - תשקיע את משאביך האינטלקטואליים והמנטאליים, למצוא דבר מה שיכול לגרום לך סיפוק נפשי, תעמול עליו, כדי לחזק את כוח הרצון שלך, וכתוצאה מכך יתחזקו גם חדות החיים, וגם היעילות שלך בכל אשר תעשה.

ומנקודה זו, לאחר שכינסתם את אנרגיית העשייה שלכם ועיצבתם פחות או יותר את תמונת העתיד שלכם, הינכם ניצבים מול אתגר לא פשוט: להמשיך לפעול למימוש הדבר המשמעותי ביותר בחייכם, בלי לאבד בדרך את הערכים החשובים לכם ביותר. כל זיוף וכל פשרה עלולים להסיט אתכם ממסלולכם ולעכב את התפתחותכם המקצועית והאישית.

שמירה על פוקוס בעולם המציף אותנו במבול של פיתויים זו משימה לא פשוטה, בעיקר כאשר הגורמים השונים שמציפים אתכם בפיתויים, משתמשים בידע מקצועי רב שנצבר במהלך ההיסטוריה והם עושים זאת באופן מכוון, במטרה לגייס את הפוקוס שלכם למימוש מטרותיהם. אם נוסיף על כך את מפל היצרים הסוחף אתכם הנערים והנערות של שנות האלפיים, אז אני סבור שמלאכת האיזון הנפשי שלכם היא לא פשוטה כלל וכלל. מסיבה זו השלב הראשון בעיצוב דרך עצמאית הוא להתכנס אל נפשכם פנימה, לזהות את המקומות שאליהם קורא לכם לבכם ולהתעלם באופן מודע משלל הפיתויים, על מנת לשמור את שכלכם צלול ואת נפשכם מחוסנת מבלבולים, יסייע לכם להכיר בערכים שאתם מבקשים לאמץ בחייכם – לא בערך אלא בדיוק: מה משמעותי, מה זניח, מה מותר, מה אסור, ועל בסיס ערכים אלה תוכלו לצעוד

בבטחה בהתאם לאופייכם האמיתי. השלב הבא הוא קביעת הרגלי עבודה לשם שיכלול הביצועים.

להרגלי העבודה יש פנים רבות מבחינה טכנית, מפני שגיבושם תלוי בשני גורמים עיקריים. 1. ברצון הפנימי שלכם להגיע לתוצאה הרצויה. 2. בטמפרמנט הבסיסי שלכם – משימתי, ססגוני, מנתח וחבקן, אשר יסייעו לכם לייצר סדר יום המתאים לאופי הבסיסי שלכם, פירוט משמעותם של סגנונות התקשורת השונים, תמצאו בפרק – מודעות עצמית. לעניינינו כאן כדאי לכם מאוד לזהות את סוג הטיפול שלכם, על מנת לגבש הרגלי עבודה המתאימים לכם.

בפרק הבא – הרגלים תמצאו כיצד למגר הרגלים גרועים ולאמץ תחתם הרגלים מועילים.

הרגלים

לכל תופעה ביקום יש סיבות נסתרות שיוצרות אותה ומניעות אותה להמשיך ולהתקיים, עד אשר יתעורר כוח מנוגד שיעצור אותה או שיחליש את עוצמתה. היקום, וכך גם האדם, מונעים לעתים קרובות בכוח התנופה (האינרציה). כאשר אנו חיים בסביבה שבה שום דבר משמעותי לא משתנה לאורך זמן, נחתמת במוחנו תבנית מחשבה לפיה זה העולם ושום דבר לא צפוי להשתנות בו, זהו כוח התנופה הממשיך את הלך מחשבותינו על טייס אוטומטי. לדוגמה, אם יבוא אליכם מישהו ויאמר לכם

שהחל מהשבוע הבא מבול יכסה את פני הארץ, סביר מאוד שלא תאמינו לו, מפני שבהרגלי החיים שלכם למדתם שדבר כזה לא צפוי לקרות.

כיצד נגיב אם נאמין בתחזית האומרת שבשבוע הבא ירד עלינו מבול? יש הטוענים שאם בני האדם לא יתעשתו ולא יחדלו לזהם את העולם, משבר האקלים יוביל את העולם הזה לאבדון, כך מזהירים אותנו מדענים, מחנכים ועוד אנשים רבים שמאמינים בתזה הזאת. אם גם אנו מאמינים לתזה הזאת, מה מוטל עלינו לעשות כדי למנוע את האסון? ואם נגיע למסקנה שעלינו לעשות זאת, האם המסקנה הזו תשנה באופן משמעותי את הרגלינו?

הבשורה הרעה היא שאם לא נתעשת אז נסיבות החיים יטלטלו אותנו כמו סירה קטנה בים סוער, ונפנה הנה והנה מתוך כוח האינרציה וללא מטרה ברורה, אך הבשורה הטובה היא שהבחירה לאן תפנו היא עדיין בידיכם ואתם יכולים להצטייד בשתי תובנות שייקלו על מצבכם: האחת – אין לכם שום ערובה שהסביבה שבה אתם חיים תמשיך להתנהל במתכונתה הרגילה, כפי שלמדתם להכירה עד היום, שכן ביום אחד, בדקה אחת ובשנייה אחת הכול יכול להשתנות. השנייה – ההרגלים שלנו עלולים להכשיל אותנו בדרכנו אל המטרה שאליה אנו שואפים, לכן אם ברצוננו להשיגה, מוטלת עלינו משימה שלא מלמדים בבית הספר והיא ללמוד לשנות הרגלים.

הרגלי החשיבה והפעולה שלנו מוטבעים בנפשנו משחר ילדותנו, ויש להם שתי פנים – הפן האוטומטי הבלתי מודע ולעומתו הפן המושכל הנובע מבחירה מודעת לאמץ לעצמנו הרגל כזה או אחר. כאשר אנו מזהים הרגל שמזיק להתפתחותנו ומנסים להפסיק אותו, אמנם אנו מגלים עד כמה קשה לשנות הרגלים, אך ברגע זה גם נוכל להיווכח איזו עוצמה אדירה יש להרגלים, ואם נדע לרתום את העוצמה הזו למטרות שלנו, התפתחותנו האישית תעלה שלב.

שינוי הרגלים כשלעצמו זו טכניקה נרכשת שכל אחד יכול לסגל, אבל יש כמה תנאים להצלחתה, כאשר העיקרי והחשוב מכולם הוא הצבת מטרה שתעורר בכם את כוח הרצון לשנות את הרגליכם. התנאי השני הוא להכיר בכך שההרגלים שנחתמו בכם בימי ילדותכם והפכו במרוצת השנים לתגובות אוטומטיות אולי סיפקו בעבר תחושת ביטחון, אבל עתה הם עלולים לתקוע אתכם במקום. החלפת התגובות האוטומטיות בתגובות תלויות מטרה הוא תהליך שיכול להימשך לאורך זמן, ויכולים להתלוות אליו תסכול וכעס, אבל ההרגל שתוקע אתכם במקום, לא יחליט מעצמו להיעלם, הוא יישאר תקוע בנפשכם, עד אשר תאמצו לעצמכם הרגל אחר שיהווה פיצוי על ההרגל הישן.

לאחר שלמדתי כמה דברים על מודעות, מודע ותת מודע, בהקשר הכללי ובהקשר הרפואי, נפתחו בפני שערים רבים להבנת האדם ולהבנת ההתנהלות שלי בחיים. בין השאר הבנתי שלדעת את הסיבות לתקיעות, אינה מספיקה על מנת למוסס אותה. אחת מהתקיעויות שמהן סבלתי הייתה הדחיינות, היא נבעה מכך שאצה לי הדרך לסיים מטלות שונות בחיי והדבר שהזנחתי כתוצאה מכך, הוא הקצעת זמן לעשות סדר בענייני, האם תוכלו לנחש מה נגרם בעקבות כך?

כמובן, זמן רב מידי התעסקתי בחיפוש אחרי דברים שלא זכרתי היכן זרקתי אותם, איזה יופי, במקום להקצות זמן קצר לשים כל דבר במקומו ולעשיית סדר, השקעתי פי עשר זמן בחיפוש אחרי הראש שלי. ובכן הצעד הראשון חייב אותי להפנים עמוק בנפשי, שהמתמטיקה חשובה מאוד בחיים ויש לתת לה את המקום הראוי, בחשבון פשוט הבנתי שבזבזתי זמן רב מידי בחיפוש אחר דברים, בחשבון פשוט הבנתי שלכל מטלה שאני לוקח על עצמי, יש את מידת הזמן הסבירה לביצועה, לכן לא משנה אם אתחיל את מימושה בשעה עשר, או אם נדרש לפני כן לבצע סדר והכנות אתחיל בעשר וחצי.

אחרי הפנמה של התובנות הפשוטות הללו, נשארת עוד מטלה חשובה, שבלעדיה שום דבר לא יקרה – ההתחייבות. ובכן אני התחייבתי להקצות את כל הזמן הנחוץ, לעשות סדר בכל התחומים שדרוש לסדרם, וראו זה פלא, גן העדן המופלא הנחית עלי עוד כמה תובנות ותמורות שכלל לא ציפיתי להן, שאולי העיקרית שבהן היא שנהניתי יותר מהעשייה, אבל אולי העיקרית באמת, היא בעצם חינוך עצמי לשינוי הרגלים.

ברגע שנבין, עד כמה יכולות הפעולות האוטומטיות שלנו להיות מזיקות, ובמקרים מסוימים אף מסוכנות, נתחיל להכיר בעוצמתה של המודעות העצמית ובתרומתה הרבה, של הפעולה המושכלת, המתבטאת בידיעה מקדימה, מה אני הולך לעשות ומדוע אני עושה זאת, וחשובה לא פחות מכך היא התוצאה הרגשית, שהיא נפש מאוזנת.

אחת הגישות המשמעותיות ביותר בהתפתחות האישית שלנו, היא ליחס משמעות פחותה יותר לשיפוטיות, המתרחשת באופן אוטומטי בנפשו של כל אחד ואחת מאיתנו. עלינו להבין שכל אחד ואחת בינינו, חשוף לקשיים מסוג שונה ודבר המובן מאלינו אצלנו, יכול להוות בעיה אצל האחר, ונכון הדבר גם בוורסיה ההפוכה, דברים מובנים מאליהם למישהו, יכולים להיות קשים לעיכול עבורנו.

מי שמיחס זלזול למושג ה"התפתחות האישית" ויצא לי להכיר לא מעט כאלה, אני מציע להם לדמות את עצמם לסוג של סוגר, החש בתוך נפשו את הפעולות המאיימות עליו ולעומתן את הפעולות שגורמות לו להרגיש טוב, שהוא רוצה להתחבר אליהן. באופן הזה הוא יהיה ערני כל הזמן לתנועות החברתיות שאינן בשליטתו, אבל יכולת התגובה הנכונה שלו לאירועים האלה, תהיה נגזרת של ההתפתחות העצמית שלו, להגיב באופן אובייקטיבי וענייני לסוגיות שהוא נתקל בהן.

לפי אריך פרום, בספרו "מנוס מחופש" שראה אור בשנת 1941, אני מביא את הציטוט הבא: "מבחינה שכלית האדם חי במאה העשרים, אבל מבחינה רגשית רוב בני האדם חיים היום בתקופת האבן". למה הכוונה? היצר החייתי, השריד העתיק מתקופת האבן, ממשיך להפעיל את רוב בני האדם, אשר פועלים בשל כך באופן אוטומטי בלי לחשוב, יש סיבות רבות להתנהלות חסרת הביקורת הזו, אך לדעתי העמוקה ביותר ביניהן, היא הפחד מהספק שכן כל התנהלות שאינה אוטומטית, אלא מושכלת, מלווה במידה רבה של ספק והשפעתו האוטומטי של הספק, הוא חוסר ביטחון, אי וודאות וכיוצא בזה.

הספק לא פעם מעורר חוסר ביטחון ופחדים אשר עלולים להקפיא את נפשנו, אבל הוא גם יכול להניע אותנו ללמוד ולחקור. נכון, כדי לברר ספק מסוים, יש להשקיע מאמץ וזו יכולה להיות עבודה מתישה, אבל לא פעם נגלה שהפעולות המתבצעות ללא חקירה מעמיקה, אלא מתוך ניחוש, סברה או אמונה בלתי רציונאלית, יגרמו לבזבוז אנרגיה גדול יותר. במקום זאת, אפשר היה להשקיע חלק קטן מהזמן הזה באיסוף המידע, לימודו וביצוע הפעולה באופן מושכל.

דומה הדבר לבנאים בלתי מיומנים שלא ידעו שצריך להניח את קווי החשמל של הבית לפני יציקת התקרה והנחת המרצפות, ואז מה קורה? יש רצפה, יש קירות, יש טיח, נראה יפה ומסודר, אבל איך יעבירו עכשיו את קווי החשמל? הייתה הופ יתחילו הפועלים לחצוב ברצפה ובקירות כדי להטמין את קווי החשמל. עתה נשאלת השאלה – מה עדיף? להניח שאתם יודעים מה לעשות ולהשקיע זמן רב בתיקון שגיאותיכם, או לקבל את הספק כעובדת חיים, למצוא מקורות אינפורמציה מהימנים, ללמוד ורק אחר כך לפעול? אמנם לא קל לנהל את חיינו בספק תמידי ולהתעמק ללא לאות בנתונים המובאים בפנינו, אבל אסון ממשי עלול לקרות אם נאמין לכל סברה בלי לבדוק את מהימנותה. מסיבה זו, לפני ביצוע פעולה שאינכם מתורגלים בה, חשוב ביותר לבדוק מה אומר הגורם הבקיא ביותר בתחום ואם אפשר לתת בו אמון.

עד עידן הנאורות במאה ה־18, הגישה המחקרית ברובה התבססה על אמונה בכוח עליון ועל כתבי הקודש, ולא על יסודות רציונליים. בעידן הנאורות לעומת זאת, שבו המחקר החל להתבסס על תצפיות ועל חופש מחשבתי ומדעי, חלה פריצת דרך בכל תחומי המחקר – מדעי המדינה, פיזיקה, פסיכולוגיה, מתמטיקה, בוטניקה, זואולוגיה, פילוסופיה, ומה לא? למעשה, החופש המדעי שהתאפשר בתקופה הזו, שביקש להבין את העולם כפי שהוא וללא תלות בכתבי קודש, הוא זה שהניע את תנופת הקדמה שאנו נהנים ממנה עד היום.

עם זאת, גם בימינו, התנהלותנו לא מורכבת רק מהחלטות מושכלות, אלא גם מאמונות ותגובות אוטומטיות. בעוד ההסברים לתגובותינו האוטומטיות או לאמונותינו סמויים מתודעתנו, החשיבה הרציונלית גלויה לנו; בעזרתה אנו יכולים לזהות לאן פעולה מובילה ולצמצם או להגביר אותה בהתאם לתוצאה הנראית באופן. מסיבה זו, ראוי שההיגיון האומר "סוף מעשה במחשבה תחילה" יהיה שריר וקיים לגבי כל מעשינו.

על אף שהרגלי החשיבה והפעולה מוטבעים בנפשנו בהדרגה מילדות, הבשלת המודעות העצמית שלנו תפתח לנו צוהר שדרכו נוכל להתבונן באופן רציונאלי בפעולות האוטומטיות שלנו הנובעות מהחינוך שקיבלנו.

למשל, מערכת החינוך פועלת להטמיע בתלמידים סולידריות לאומית, אך לשם כך לא פעם מהללת פעולות היסטוריות הנוגדות באופן קיצוני לערכי האנוש הבסיסיים, שאותם גם כן היא משתדלת להקנות לתלמידים הצעירים. אם כן, כיצד נבחן את הסיפורים ההיסטוריים האלה שבהם חכמינו הקדמונים העניקו תוארי כבוד למעשי עוול ושווד שביצע עמנו בעבר, ובעקבותיהם גם מערכת החינוך? שאלה זו משמעותית מאוד שכן סיפורים אלה משפיעים על עיצוב הרגלי החשיבה והפעולה האוטומטיים שלנו. למרות האינטליגנציה המלאכותית והתחכום הטכנולוגי המדהים שאנו עדים לו היום, אני סבור שקיים בסיס אנושי שבמידה רבה נכון היום כפי שהיה נכון לפני ארבעת אלפים שנה. לאור זאת, על מנת להבין את התנהלותם של דורות קדומים או של אחד מאבותינו, אמנם עלינו לבחון את מעשיהם על רקע הכרת הערכים שעיצבו את תרבותם, אבל גם להבין את המניעים הנפשיים הטבועים בכולנו וכך לבחון כיצד מניעים אלה ככל הנראה השפיעו על מעשיהם.

גדולתה של תורת משה היא בכך שהיא הכניסה עם שלם לתוך מעבדה אנושית גדולה, במגמה לתקן את התנהגות העם ולהוכיח שבזכות יראת האלוהים, יכולים בני האדם להתגבר על יצריהם ולהקים חברת מופת – אור לגויים. בפועל, מסיפורי התורה עולה

שלא יראת אלוהים חסרה לבני האדם, לא התקדשות אחת לשבעה ימים, לשבעה חודשים, לשבע שנים ולארבעים ותשע שנים, לא, לא זה מה שחסר לבני האדם, אלא צדק פנימי עמוק המוטבע בנפשם, צדק שאינו מבדיל בין עם לעם, בין איש לאישה ובין ילד לזקן. התורה מצווה עלינו – "צדק, צדק תרדוף, ואהבת את הגר הגר בארצך, כי גרים הייתם בארץ מצרים", "כאזרח מכם יהיה לכם הגר הגר איתכם ואהבת לו כמוך כי גרים הייתם בארץ מצרים", "ארור מטה משפט גר יתום ואלמנה", "תורה אחת ומשפט אחד יהיה לכם ולגר הגר איתכם". אלא שפעם אחר פעם מוכיח לנו עם ישראל שהמצוות שבהן דבקו הראשונים לא מתקיימות על ידי האחרונים, כפי שעולה מדברי הנביא ישעיהו בפרק א', פסוק כ"ג: "שְׁרִיף סוֹרְרִים וְחֲבָרִי גִנְבִים כָּלוּ אֶהֱב שְׁחָד וְרִדף שְׁלֵמָנִים יָתוֹם לֹא יִשְׁפֹּטוּ וְרִיב אֶלְמָנָה לֹא יָבֹא אֲלֵיהֶם".

עם זאת, גדולתו של עם ישראל מתבטאת בכך שבמשך כל הדורות, עד חורבן בית המקדש הראשון, הוא כתב בספר את הדרישות האלוהיות ולצדה את התייחסותו של העם בפועל לדרישות האלו.

כך למשל, מסופר על החשמונאים שאמנם הצליחו לשמור על בית המקדש מטהר מעבודה זרה, אך ראו מה קרה בהמשך, שנים בודדות לאחר מכן, כל ההוד והקדושה מתכסים בים של מלחמות אחים, ביצר שלטון חסר גבולות ובבצע כסף, במגמה להשתלט על הנכסים והאוצרות של בית המקדש. למען המטרות "הנעלות" הללו, גייסו בני מתתיהו החשמונאי צבאות זרים ובסופו של הכאוס שהשתרר בעם ישראל נחרב בית המקדש השני, אבל גם זה לא הספיק, מפני שיצר הנקמנות של רבי עקיבא האיץ בו לעודד את בר כוכבא ליטול על עצמו את תפקיד המשיח, לפתוח במרד נגד המעצמה הגדולה ביותר של אותו הזמן ולחסל בכך כמעט לחלוטין את מושבות היהודים בארץ ישראל.

אפשר להבין מדוע סברו מנהיגי הציונות שנכון יהיה לשבח ולהלל את החשמונאים, כי אחרי גלות של אלפיים שנה, אשר במהלכן התייסר עם ישראל בכל ההשפלות האפשריות, לאחר ששרד רצח עם, לאחר שמצא סוף־סוף לא מנוחה אבל לכל הפחות נחלה, אילו גבורות אחרות היו זמינות לעם הזה כדי ללמד את בניו ובנותיו את רוח המאבק כנגד צוררים ואויבים?

למען ניצחון העם במלחמה המצויה ממש בפתח, חותמים במוחם של הילדים הקטנים את התמונה המופרכת הזאת של גבורה, אנו גוזרים על גורלם שני נתיבים די מעורערים, אנו מושיבים במוחם תפישת עולם צולעת, המקרטעת בין דמיון למציאות וחמור מכך, מטביעים בנפשם גבורה לא מציאותית, שיכולה להוביל להקרבה

הרואית, לשיגעון, או להתכחשות גורפת מהמסורת של העם. איזה מוח קודח החליט עבורנו, שגבורת החרב, עדיפה על גבורת השלום, הצדק והשוויון? איזו חרפה אינטלקטואלית קבעה לנו, שהטקטיקה של כוחות הצבא, משפיעים על ההיסטוריה יותר מהטקטיקה של חיי השלום, השלווה והאהבה? בעודנו יודעים בוודאות מה גורם להרס ומה גורם לשפע. כשאנו קוראים בספר התורה ובספרי היסטוריה על מעלליו של עם ישראל וכשאנו מתבוננים בעולמנו היום, ברור שנפש האדם ויצריו לא השתנו מאז ועד היום. לאורך כל ההיסטוריה ניסו מורים, אנשי דת, פילוסופים וחכמים שונים להטיף לנו מוסר במטרה לשפר את חיינו על פני האדמה הזאת, אך במבחן התוצאה ההישגים שלהם לא משהו. ראו בעצמכם כיצד מפארים העמים השונים את ההיסטוריה שלהם, על מאורעות המלחמה, הגבורה והניצחון, אבל איזה מסר זה מעביר לבנים ולבנות של העמים הללו? האם חיים על החרב זה המסר שעלינו ללמוד מההיסטוריה? על אף שרוב בני האדם שואפים לשבת בטח בחצרם, לעתים קרובות כל כך מצליחים מנהיגים לייצר כאוס, שמוציא אנשים מיושבים מאזור הנוחות שלהם והופך אותם להמון חמום מוח ואלים. איך כל הרודנים בהיסטוריה עשו זאת? הם טיפחו לאומנות מופרזת; מדובר בשיטה ידועה זה אלפי שנים ולאורך כל ההיסטוריה מצאו עצמם עמים שלמים נופלים לפח הזה, בלי שום קשר לרמות התרבותיות שהשיגו לפני כן. הדרך לייצר לאומנות מופרזת בציבור היא להשתמש בסמלים התרבותיים של העם כדי לטפח שנאה לאויבים שחמדו את ארצו ורק על ידי גבורתם של מנהיגיו ההיסטוריים, הצליחו בדם ואש ותימרות עשן להושיע את העם. אתם הנערים והנערות, אתם דור העתיד, ומוטב שתעצרו את שפיכות הדמים המיותרת הזאת ותלמדו לנהל את החברה העתידית שלכם בתבונה ובדרכי שלום. אהבת העם, הארץ והתרבות שבהם גדלת היא בהחלט לא ערך מגונה ואפילו ראוי לאהוב אותם, אולם בין אהבת הלאום ובין לאומנות, המדגישה עליונות של לאום מסוים על פני לאומים אחרים, המרחק הוא גדול מאוד. כשל לאומי ואנושי חמור ביותר הוא להתיר לדכא לאום אחר מפני שהוא לא משלנו. כדאי להבין שדרכו של הפשיסט להפוך אתכם ללאומנים היא שימוש במניפולציות רגשיות הגורמות לכם להאמין כי "המטרה מקדשת את האמצעים", והאמצעי הראשון הוא לסמן אויבים מבית ומחוץ, מדומים ואמיתיים, ולייצר בקרבכם איבה עזה כלפיהם. לא פשוט אבל אפשרי להיערך לכך מראש, אם נאמץ גישה ספקנית הבודקת את העובדות ומציבה את ערכי האנוש האוניברסליים ככתר על ראשו של הצדק האנושי.

לא פעם בני האדם אינם מודעים להשפעה הדרמטית של ההיסטוריה על תפישת עולמם, על מהלכי נפשם ועל תגובותיהם האוטומטיות. התעלמות מהיבט זה עלולה להשאיר אתכם נבערים לגבי מה שקורה בהווה, בלי לדעת מדוע מה שקורה היום

קורה כך ולא אחרת, ולמעשה תאבדו את היכולת להבין באיזה עולם אתם חיים. אם לא תלמדו מה היו המניעים להתרחשויות שונות בהיסטוריה אז לא תבינו את המהלכים של פוליטיקאים בימינו, אשר רבים מהם מתייחסים אליכם כפיונים על לוח המשחק שלהם. כדי לקבל מושג על הסיבות שהניעו אנשים להתנהג באופן שבו הם מתנהגים, כל שעליכם לעשות זה לעצור לרגעים אחדים ולשאול את עצמכם – מהם המניעים שגרמו לי לפעול כך ולא אחרת? כדי להבין את המניעים של הזולת, אין צורך להפעיל רשת של מרגלים שכן לכל בני האדם יש אותם יצרים במינונים שונים – קנאה, שנאה, עצלות, כבוד, אהבה, יצר שלטון ועוד, וכל אלה פועלים על פי אותו היגיון פנימי שאם נבין אותו יתאפשר לנו לזהות את המניעים לפעולות שאנו עדים להן.

התהליך לגילוי המניעים שלנו הפוך לתהליך שנועד לגלות את המניעים של שאר בני האדם. כלומר, כדי למצוא את מה שמצוי בנפשנו, אנו מתחילים מהגירוי שמוביל אותנו לתוצאה שהגירוי הזה הפיק, כלומר למעשה שעשיתם. אולם כדי להבין פעולות של הזולת ותופעות חברתיות, עלינו לעקוב אחר הנתבי ההפוך: מהתוצאה אל הפעולות שנעשו, תוך התחשבות בנתונים הסביבתיים שהיו בזמן אמת, באופיו של האדם או החברה, וביצרים שסביר שהניעו לפעולה. כך, בחינת התופעה שאליה נחשפנו יכולה ללמדנו מהו הכוח הראשי שהניע את המהלכים לכיוונה ומה היו המניעים של הכוח הזה, כלומר מה הוא רצה להשיג.

אם כן, כדי לפעול בעולם הזה באופן הרצוי לכם, לא מספיק לעצב רק את ההרגלים האישיים כגון הרגלי אכילה, הרגלי פעילות גופנית ואינטלקטואלית, הרגלים ביחסי אנוש וכדומה, אלא נחוץ שגם תבינו מהם מניעיו של הזולת שאתם באים עמו במגע או של החברה שבה אתם חיים. הביטו בעולם סביבכם, הביטו וראו בעצמכם מה מפעיל את הרגשות שלכם, כאשר מציפים אתכם בדרמה הקשורה לקבוצת ההשתייכות שלכם, בחנו בבקשה את הזדהותכם, כיצד היא משפיעה על פעולותיכם? מה מעוררת בכם ביקורת מוצדקת כלפי מסורת אבותיכם? ומה מעוררת בכם ביקורת בלתי מוצדקת? בחנו בבקשה את רגשות ההזדהות שלכם עם מעשי הגבורה, עם מעשי החסד, שעשה העם שלכם לאורך ההיסטוריה, עתה בחנו בבקשה עד כמה יכול רגש ההזדהות שלכם להוביל אתכם למעשים. יש שתי פנים למטבע; מצד אחד יכולה ההזדהות הזו להוביל אתכם למעשים האכזריים ביותר שהמציא האדם, ומצד שני יכולה אמונה תמה להוביל אתכם למעשי חסד ולמעשי גבורה שאין כדוגמתם. השימוש של פוליטיקאים במניפולציות רגשיות יכולות להוביל אתכם לכאן או לכאן, אם תאפשרו להם להשפיע עליכם ללא בדיקה ראויה של העובדות.

לכל אשר נפנה ולכל אשר נלך, תהיה השפעה הדדית בין ההרגלים שאימצנו לעצמנו בעל כורחנו או מתוך בחירה ובין הלך מחשבתנו ומעשינו. לפיכך, אמנם מה שיקבע את תוצאות מחשבותינו ומעשינו הם הרגלי החשיבה והפעולה שלנו, שכן ההרגלים הם הדבר הקבוע ביותר בחיינו, אך הרגלינו מושפעים גם מאירועים דרמטיים, מתגובותינו, ממחשבותינו וממעשינו, ביחס אליהם. לכן כדי לנהל את חיינו בהתאם למציאות המשתנה, אל לנו להסתפק רק בהרגלים המוכרים לנו, ביכולתנו לאמץ לעצמנו הרגלים חדשים ההולמים את מטרותינו בחיים.