

# קורס ללימוד שיטת "העבודה של ביירון קייטי"

מנחה: זיו אשר

## רציונל התכנית

קורס זה עוסק באחד הנושאים החשובים לכולנו - כיצד להתמודד עם סיטואציות קשות ומלחיצות בחיינו, במערכות היחסים שלנו עם אחרים, עם עצמנו ועם העולם, כיצד להצליח להפחית את הסבל והתגובתיות שלנו בתוך קונפליקטים, ולהגדיל את רמת הסיפוק השלווה והאושר בתוך המציאות הקיימת.

שיטת "העבודה" שנלמד בקורס, תסייע להתבונן על המציאות בצורה שונה, להבין אחרת את האנשים והמצבים בחיינו, ליצור מרחב המאפשר לבחור אחרת מהאוטומט ולפעול באופן חדש ויצירתי ולזהות את החופש להיות בקבלה עצמית ובתחושת שמחה גם בסיטואציות מאתגרות במיוחד.

## מהי שיטת ה"עבודה"

שיטת ה"עבודה" שמלמדת ביירון קייטי מזה 30 שנים מתורגלת ע"י מאות אלפי אנשים ביותר מ-20 מדינות.

החיים שלנו בעבודה, בבית, עם עצמנו ועם האנשים הקרובים אלינו, תמיד נחושים ומושפעים ע"י הסיפור שלנו על המציאות, ע"י הפרשנויות והמשמעויות שאנו מצמידים להתרחשויות, למצבים ולמעשים של אחרים ושלנו. לדוגמא, כאשר אדם מדבר אלינו בטון מסוים, (שיכול לנבוע כתוצאה מתסכול, ניסיון להוכיח את עצמו, כעס וכו') אנחנו יכולים לפרש זאת כביקורת, זלזול, חוסר הערכה כלפינו, ובאותו רגע להיות לגמרי מושפעים מהיחס שאנחנו מאמינים שקיבלנו, ויוצא שגם אנו מגיבים בכעס, זלזול, ציניות או ענישה, שבתורם מעמיקים את הריחוק, חוסר ההקשבה, והמלחמה בינינו.

השיטה עוזרת לנו להתמודד עם הסיפורים והפרשנויות המלחיצות, עם המחשבות שמתנווכחות עם מה שיש, או מפרשות באופן חלקי את המציאות. מחשבות המספרות לנו שהדברים אמורים להיות אחרת (בני משפחה, קולגות, השכר, הגוף שלנו, ההנהלה, אנחנו עצמנו), שמה שיש אינו נכון או מספיק, שאנו רוצים או צריכים שדברים או אנשים ישתנו על מנת שאנו נוכל להיות בטוב. תרגול של שיטת העבודה מסייע לנו לראות שהאמונה במחשבות אלו היא המקור לסבל ולחוסר הסיפוק

ולא המציאות עצמה. העבודה נותנת לנו את הכלים המעשיים לשנות את הדרך בה אנו רואים את העולם, וחווים את החיים.

מחשבות כמו: "הוא לא מכבד אותי", "היא צריכה להקשיב לי", "אני צריכה שהוא יהיה יותר רגוע", "אני לא מתוגמלת מספיק", "העבודה שואבת לי כוחות", הן מחשבות שמפרשות את ההתרחשויות בחיינו ועל ידי כך מגבירות תסכול, מתח, כעס, תחושת קורבנות, ומאבק עם הסובבים. המחשבות האלו לוקחות מאיתנו אנרגיות, מורידות מוטיבציה, הופכות אותם לממורמרים ומונעות מאיתנו את הכוח הפיזי והנפשי להתמודד עם מה שיש, או להביא לשינוי חיובי. הן אלו שמכאיבות ומפרידות אותנו מעצמנו, מהחיים, מאחרים, מהיכולת להכיל, לשמוח, לראות את הטוב במציאות להרגיש וליהנות מ"היש".

שיטת ה"עבודה" עוזרת לנו לפגוש את מחשבותינו בהבנה, להבין מדוע הן שם, להטיל ספק באמתותן, ולגלות מקום בתוכנו ללא המחשבה, שם שוכנים השלווה, הביטחון, האמון והחופש להיות בטוב, גם בלי שהמציאות צריכה להשתנות.

### **יעדי התכנית**

- המשתתפים ילמדו את שיטת ה"עבודה" לעומק, ויוכלו ליישם אותה על עצמם.
- המשתתפים יקבלו הבנה מחודשת של עצמם ואחרים ויקבלו כלים לתקשורת בונה.
- המשתתפים יוכלו להנחות אחרים ולאפשר אותם בעזרת שיטת העבודה.
- יצירת קהילה של מתרגלים ומיישמים את ה"עבודה" יחד המשתתפים ביניהם תובנות, שינויים, אתגרים והצלחות.

## סילבוס הקורס ללימוד ה"עבודה" של ביירון קייטי

שיעור	נושא היחידה
1	<p><u>מבוא והכרות:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מבוא ובסיס שיטת "העבודה".</li> <li>● 4 השאלות וההיפוכים כמתווה כללי</li> <li>● מילוי דף תלונות והדגמת "העבודה"</li> </ul>
2	<p><u>מחשבות כגורם מגביל/מאפשר</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● כיצד לדייק בזיהוי, ניסוח ובחירת המחשבות</li> <li>● מילוי דף "שפוט את רעך"</li> <li>● סיטואציה כאובייקט למדיטציה</li> </ul>
3	<p><u>מחירי האמונה במחשבה:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● העמקה בשאלה 3 בדף העבודה: איך אנחנו מגיבים כשאנו מאמינים למחשבות - בירור דפוסים, מניעים, העמקת התבוננות במחירים שאנו משלמים ובסבל שנוצר.</li> </ul>
4	<p><u>העבודה היא מדיטציה:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● העמקה בשאלה 4</li> <li>● הסברים על סעיפים 5+6 בדף העבודה.</li> </ul>
5	<p><u>העמקה בהיפוכים</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● העמקה בהיפוכים קלאסיים ופורמטים של שיפוט על עצמי ואובייקטים.</li> </ul>
6	<p><u>3 העסקים</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מדיטציה מונחית</li> <li>● מתי וכיצד משתמשים בשאלת העסקים</li> </ul>
7	<p><u>עקרונות האיפשור (הנחיית תהליך "העבודה")</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מהו האיפשור - הבחנה בין העבודה ככלי טיפולי לבין שימוש בה ככלי להכרה עצמית.</li> </ul>
8	<p><u>ביקורת:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מה הוא הדבר שאני שומעת, ומהו הדבר שנאמר? האם יש הבדל בין השניים?</li> <li>● הפסקת המלחמה עם האחר.</li> </ul>

9	<p><u>משחק תפקידים ותקשורת כנה</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגול מעשי לתקשורת מתוך הקשבה מכוונת צרכים.</li> <li>• כשאני אומרת "לא" למה אני אומרת כן?</li> <li>• מתי אני אומרת "כן" כשאני רוצה לומר "לא"?</li> <li>• תרגול מציאת שיפוטים "זזה אומר ש..."</li> </ul>
10	<p><u>שיפוטים עצמיים</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• השיפוטים הנפוצים וכיצד מתמודדים איתם.</li> <li>• העמקת המדיטציה- שאלת הזהות העצמית (כשאני אומרת "אני מורה לא טובה", מי ה"אני" שאני שופטת אותה?).</li> </ul>
11	<p><u>החיפוש אחר אהבה הערכה וקבלה</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התבוננות ותרגול בנושא ריצוי, שקרים, סודות, העמדות פנים.</li> </ul>
12	<p><u>לבקש ולקבל סליחה</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חקירת השיפוט "הוא פגע בי".</li> <li>• התבוננות על הצד שלי באינטראקציה.</li> <li>• מכתב סליחה.</li> </ul>
13	<p><u>התמודדות עם פחדים</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חקירת מחשבות עתידיות.</li> <li>• כיצד הדמיון מייצר מציאות עתידית פסימית שמשפיעה עלינו בזמן הווה.</li> </ul>
14	<p><u>צרכים ורווחים העומדים בבסיס מחשבותנו</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהם הצרכים העומדים בשורש המחשבה שלנו?</li> <li>• האם יש רווח מאמונה במחשבות?</li> <li>• כיצד להבחין בין צרכים לאסטרטגיות?</li> </ul>
<p><b>סה"כ 42 שעות לימוד פרונטליות + 28 שעות תרגול בבית</b></p>	

## **מטלות הגשה**

1. חקירה עצמית בשיטת ה"עבודה" של מחשבה אחת בכתב.
2. הגשת דו"ח של הנחיית תהליך ה"עבודה" ("איפשור") עם קולגה מהקורס או אדם אחר על סיטואציה שנחקרה.

## **ביבליוגרפיה עיקרית**

- ב' קייטי, ס' מיטשל (2002) לאהוב את מה שיש, הוצאת פראג
- ב' קייטי, מ' כץ, (2014) אהבתך נחוצה לי האם זאת האמת?, הוצאת מטר
- מ' רוזנברג (2009) תקשורת לא-אלימה - תקשורת מקרבת - שפה לחיים, הוצאת פוקוס.
- ב' קייטי, (2012) אלף שמות לאושר, הוצאת מטר
- ב' קייטי, סטיבן מיטשל, (2017) A Mind At Home With Itself