

אג'ימה: חוויות המסע שלי לנקודת ההתחלה

דני (דנקו) קובץ'



אג'ימה: חוויות המסע שלי לנקודת ההתחלה דני (דנקו) קובץ'

כל הזכויות שמורות ©
לדני קובץ'

אפשר ואין בעיה בכלל לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, להחסיך במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה מותר בהחלט ואין צורך ברשות מפורשת בכתב מהמחבר. מצד שני, זה יהיה נחמד אם תעדכנו את המחבר בכל מיני אפיוודות שעברתם בדרך. בכל מקרה זיכרו שכל מה שאתם עושים זו בחירה שלכם אז אל תבואו אל המחבר בטענות אחר כך. כלומר, אתם יכולים לבוא בטענות אבל זה לא יעזור לכם. בעצם, המחבר ינסה לעזור לכם בכל מקרה ואפילו ישמח, אבל להאשים אותו זה כבר יהיה מוגזם. מצד שני, אם הצלחתם במשהו וזה עבד לכם, המחבר מוכן לקחת על עצמו את הקרדיט. אם לא בא לכם לתת לו את הקרדיט, אז המחבר ישמח לפחות לעדכון מה הצליח. בכל מקרה, המחבר מקווה שזו הפעם האחרונה שהוא כותב בגוף שלישי.

האירוסים המדהימים והמצחיקים:
תמי ברנשטיין

עיצוב והפקת דפוס:
סטודיו צפירי - הוצאה לאור

נדפס בישראל 2014
Printed in Israel

מוקדש לגבע נגר
ולכל לוחמי "לחימה משולבת"
של כוכב יאיר



עמוד ימני זה מוקדש
לכל הזמנים
הימנים, שבקרבות
חוטפים המין
לואוויקים כלכל ימין.
מאיתנו השמאלים.

הקדמה והסבר

הרעיון לכתיבת הספר הזה נולד מהאהבה שלי לאמנויות לחימה. אני עוסק באמנויות לחימה מגיל צעיר מאוד. אני רחוק מאוד מאוד מלהיות אדם מושלם אבל אין לי ספק שהעיסוק הזה הפך אותי, לבן אדם יותר טוב ויותר אפקטיבי שכן הוא נתן לי כלים יעילים ביותר לחיים. בדרך כלל, למסתכל מהצד, אמנות לחימה היא טכניקה אפקטיבית להרביץ אבל זוהי טעות גדולה ונפוצה.

כל אמנות לחימה שאני מכיר מתמקדת באדם והפיכתו לאדם טוב יותר, שקדן יותר, צנוע יותר המסוגל להתעמת עם קשיים רבים אל מול מטרה ארוכת טווח תוך שמירה על ריכוז, דיוק, אפקטיביות, איכות הדרך ושמחת החיים. הדרך לבצע זאת היא דרך הלחימה. לדעת להרביץ הוא רק פועל יוצא מהדרך ולא הפוך. לכן קוראים לזה אמנות ולא סתם לחימה.

באותה מידה לימודי פסנתר יכולים להיות אפקטיביים. ההבדל הוא שהפועל היוצא של לימודים כאלו הוא היכולת להפיק צלילים מענגים לאוזן. בשנים האחרונות אני תלמיד באמנות הלחימה "לחימה משולבת". ולדעתי זו פריבילגיה אמיתית כי זה תמיד תמיד מדהים להיות תלמיד.

בייחוד כשכבר היית מדריך,

בייחוד כשאתה מכיר אמנויות לחימה אחרות,

בייחוד כשאתה כבר לא ילד (השנה אני אחגוג את יום הולדתי ה-44...),

במיוחד כשיש לך הזדמנות להיות בדוג'ו (מכון) מדהים כמו שאני מתאמן, בו הלוחמים לא רק אנשים מדהימים אלא גם מקבלים אותי בכזו אהבה למרות היותי "עוף מוזר" מכל הבחינות,

במיוחד שזו אמנות לחימה שונה לגמרי ממה שאני מכיר ("מגע מלא" או אולי יותר נכון להגדיר זאת "כאב מלא"...)

ובמיוחד במיוחד, כשיש לנו מאמן מופלא ומדהים שכזה ("כשהתלמיד מוכן, המורה מופיע").

במקור תכננתי להוציא ספר אחד עם הגעתי לחגורה השחורה ולכן אחרי כל אימון הייתי מוסיף עוד נקודה שלמדתי או עוד חוויה שעברתי. השנה, למרות שאני רק במחצית הדרך, כמות העצות שנחשפתי אליהן וכמות החוויות שעברתי כל כך ממלאות אותי שהחלטתי לא לחכות ולהוציא אותן לדפוס כבר עכשיו לפני שאשכח אותן (בכל זאת הגיל...). כשאסיים את החלק השני ואגיע לנקודת ההתחלה, הלא היא החגורה השחורה (ביפנית: "שודאן", התחלת הדרך), אני מתכוון להוציא את החלק השני.

את הספר אירגנתי כך שאפשר לקרוא אותו כמו סיפור או פשוט לפתוח אותו בדף אקראי מתוך תקווה שאותו דף "ידבר" אליכם בצורה קסומה כזו או אחרת. בנוסף, כל טיפ או חוויה מחולקת בראש ובראשונה לאמנות הלחימה ואחר כך לחיים בכלל. השתדלתי גם לתת לפעמים ציטוט רלוונטי של דמויות ידועות יותר או פחות, או לתבל בסיפור או משל.

הספר אמנם מיועד לבני הנוער (שהם בדרך כלל מהווים את הרוב במכונה אומנויות לחימה) ולכן השתדלתי לקצר כל טיפ מאוד, אבל כתבתי אותו בסגנון ובשפה שאפילו מבוגרים יכולים להבין...

מטרת הספר הינה לשתף ולחלוק את חוויותיי עם כל לוחם בכל אמנות לחימה (ובייחוד לוחמי "לחימה משולבת"), לומר ללוחם שאני מקנא בו (או בה) שכן זוהי דרך מדהימה כל פעם מחדש ולחשוף את האמת בעיניי, שאמנות הלחימה תמיד תמיד חוצה את גבולות הדוג'ו (מכון) ומשליכה על החיים.

בנוסף, אם ספר זה יעזור למישהו להיות יותר אפקטיבי, עצמאי או בכלל יותר מאושר, זהו שכרי האמיתי. כמובן שאני יותר מאשמח לכל משוב לגבי הספר. כל

משוב: danny.kovatch@gmail.com

אני מאחל לך קריאה מהנה ומועילה!

**זה די כייף לעשות
את העדתי אפשרי**

תודות

אני רוצה להודות בראש ובראשונה למדריך שלי ללחימה משולבת, גבע נגר. גבע הוא איש מופלא ומדריך מדהים שכל מילה שאכתוב עליו, גם לא תתאר אותו נאמנה וגם תסבך אותי איתו (כי בין שאר תכונותיו המדהימות הוא האיש הכי צנוע שאני מכיר) ולהסתבך עם מדריך "לחימה משולבת" זה לא משהו שאני מאחל לאף אחד... (אני כבר צופה את התגובה הראשונה של גבע כשהוא יקרא את הטיטא האחרונה של הספר לפני שהוא יצא לדפוס: "כל הכבוד על כתיבת הספר, אבל תעשה לי טובה ותמחוק את השם שלי מהספר"...אדם מופלא, מה אפשר לעשות, זו פשוט פריבילגיה להיות תלמיד שלו).

אני ממש רוצה להודות לו על השיחות השבועיות שלנו שגרמו לי להיות לא רק לוחם טוב יותר אלא בן אדם יותר טוב. וכמובן אני מודה לו על השיעורים המדהימים והיכולת שלו לאתגר אותנו, תלמידיו, עד הקצה, כל זאת תוך כדי קישור העולם שמחוץ לדוג'ו (האולם בו מתאמנים) לתוכן השיעור הנלמד. רבות מהעצות הינם בעצם תאור של סיכום שיעור כזה או אחר. לא יכולתי לייחל לעצמי ולילדיי מאמן שכזה בחלומות הכי פרוצים שלי ואני אסיר תודה על כך.

תודה נוספת שלוחה לילדיי אשר מלווים אותי במסע הזה. אורי, זיו שכבר מתאמנים ומככבים ב"לחימה משולבת", גיא שמתאמן כבר בבית בצורה "בלתי פורמלית" ולא מצטרף רק מפאת גילו הצעיר (3), ושי, שאמנות הלחימה שלה היא ריקוד וביחד איתה אני לומד ממנה מהם התמדה ומשמעת. כמובן שתודה ענקית שלוחה לאשתי המוכנה לסבול את השיגעון הזה בבית המתבטא בתכיפות בצעקות (קי-איי!), ריקודים משונים (אימוני קאטות), בסגירות דלתות (ובייחוד מקרר) בבעיטות סיבוביות (אושירו-גרי), הליכות משונות (זנקצו-דאצ'י), ישיבות משונות (סזה) בארוחות הערב, פרצופים משונים (תירגול סמה) וכמובן קבלה בהבנה את החבורות הכחולות המופיעות לפרקים על גופנו.

תודה למאמנים מולי וארז שמדי פעם הצטרפו לאימונים שלנו הן כמאמנים והן כמתאמנים. אין ספק שמכל מופע למדתי הרבה מאוד.

תודה מיוחדת ללוחמים הענקיים של דוג'ו כוכב יאיר ובייחוד לחמוטל וטל (אשר עזרו לי רבות בעריכת הספר, הוסיפו נקודות התייחסות משלהם, תיקנו אותי כשצריך ובכלל היו את הצוות שבלעדיו הספר הזה לא היה יוצא לאור אלא נשאר במגירה), בן, אמיתי ואור. תודה לשכבת ה"קשישים" שאני שייך אליה: רן, אבי, יינון, ניר ואמיר, אשר כל אחד בזמנו ובצורה הייחודית לו עזרו לי רבות ומנעימים לי מאוד מאוד את הדרך.

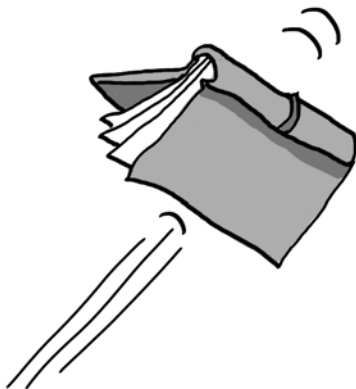
תודה אחרונה אני רוצה להעניק לך, מחזיק הספר הזה. אם הנך קורא את השורות הללו, סימן שהספר עורר בך ענין ובפרפראזה הפוכה על "אם התחלת קרב, הפסדת": אם כבר אתה מסוקרן לגבי התוכן, כבר ניצחת!

קריאה מהנה!

סליחות

אני מראש רוצה להתנצל. כל הארועים המוזכרים בספר אמנם קרו במהלך ארבע השנים האחרונות אולם אם זכרתי לא במדויק ארוע כזה או אחר (כנראה מפאת גילי או בגלל שהייתי בחוב חמצן), אני מראש מתנצל ומבקש בכל לשון של בקשה שתעמידו אותי על טעותי כדי שבמהדורות הבאות הטעות תתוקן.

אני גם בטוח שלפחות ללוחמי כוכב יאיר העומדים לקרוא בספר, אני לא עומד לחדש שום דבר שכן הם חיים את רוח הדברים הללו הרבה יותר טוב ממני והרבה יותר זמן ממני ולכן אם אתה משתייך למשפחת לוחמי "לחימה משולבת" בדוג'ו של כוכב יאיר, אני מראש מתנצל על השיעמום וממליץ בחום כי השימוש הכי טוב לספר הזה יהיה בתירגול אושירו גרי בקפיצה. פשוט זירקו את הספר באויר ותרגלו בעיטה לספר. אם אתם בחגורה כהה, נסו לכוון לעמוד מסויים...



**המטרה שלי היא לא להיות
הטוב ביותר, אלא להיות
יותר טוב מאשר הייתי אתמול**

אתם עוד תתגעגעו לקאטה הראשונה

אני זוכר כשהתחלתי ללמוד את הקאטה הראשונה ("היאן שודאן" שהתרגום שלה מיפנית הוא "מחשבה שלווה - צעד התחלתי"). מכון שאני מכיר את נושא הקאטות, היא נראתה לי בסיסית וקלה. מה שלא לקחתי בחשבון שעברו למעלה מ-15 שנה מאז שהתאמנתי על איזושהי קאטה. כלומר, אני גם כבר לא צעיר וגם כבר לא גמיש כשהייתי. הוסיפו לזה שהעמידות ב"לחימה משולבת" שונות ממה שאני מכיר והתוצאה היתה שהקאטה הבסיסית ביותר, הקאטה הראשונה, הפכה בשבילי לאתגר קשה מאוד. אהבתי את זה מאוד!

כשהתחלתי ללמוד את הקאטה השנייה ("היאן נידאן" ביפנית: "מחשבה שלווה - צעד שני") הבנתי כמה הקאטה הראשונה קלה באופן יחסי. ככל שהמשכתי ללמוד עוד ועוד קאטות, נזכרתי בערגה כמה הקאטה הראשונה קלה (היום בתור אימון חימום עם הילדים שלי, אנחנו מבצעים את הקאטה הפוך מהסוף להתחלה).

היום אני ניגש לכל קאטה חדשה בצורה אחרת. בהתחלה, אני נותן לפחד שלי שלעולם לא אוכל ללמוד את הקאטה לעטוף אותי. אחר כך, אני נזכר בעתיד. למה הכוונה? אני נזכר שהקאטה הזו היא קלה לעין ערוך מקאטות יותר מתקדמות שאלמד ולכן בעצם הקאטה הזו קלה יחסית.

אני זוכר איך בסוף המבחן לחגורה צהובה נותרתי ללא אויר אחרי קרב אחד ויחיד. אחר כך הגיעו מבחנים שכללו כמה קרבות. היום קשה לי מאוד לחשוב על לבצע 6 קרבות רצופים אחד אחרי השני אבל כשאני "נזכר" ב-10 הקרבות שצפיות לי בחגורה שחורה, אני מבין ש-6 קרבות צריכים להיות קטנים עלי. אני רק צריך להחליט שהם קטנים עלי.

"כדי להביא אסה אל חייך, זאיין שהוא כבר סס"

ריצ'ארד גאך

גם בחיים זה כך. אני זוכר את מבחן המגן הראשון שלי וכמה פחדתי ממנו ואז בשלב הבגרויות כמה מבחן המגן נראה לי שטותי.

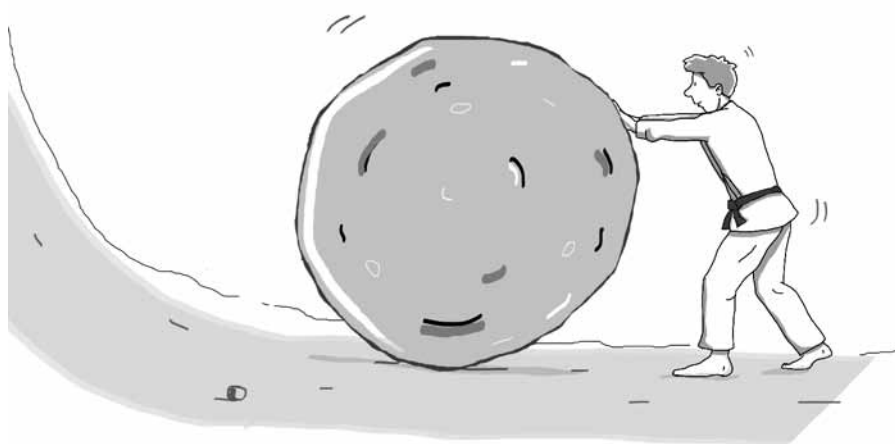
אני זוכר את הפעם הראשונה שעמדתי מול קהל של 30 אנשים בהרצאה הראשונה שלי וכמה התרגשתי ואיך אני רואה את החוויה הזו כקלילה, היום כשאני נותן הרצאה מול 600 אנשים.

אני זוכר איך כשנולדה הבת הראשונה שלי, שי, הייתי מאושר בטירוף אבל חשבתי שלעולם לא אוכל להתארגן בבוקר בניחותא כי צריך להכין כל כך הרבה דברים. היום, לעומת זאת, כשאני מכין בבוקר את ארבעת ילדי בכיף תוך עזרה הדדית, אני נזכר, כמה קל זה היה להכין רק ילדה אחת לגן...!

החיים בדרך כלל הופכים להיות יותר ויותר מורכבים עם הזמן. יש המדמים את החיים לדחיפת סלע במעלה ההר כשהשיפוע הופך להיות יותר ויותר תלול. כשקשה לכם, זיכרו שהקושי הוא סוביקטיבי. במילים אחרות, אתם קובעים כמה קשה לכם. דרך טובה למזער את הקושי הוא להבין שבטוח תתמודדו עם קשיים יותר גדולים בעתיד, אז הקושי הזה קטן עליכם.

"כֵּל מִסַּע אֶתְחִיל כְּצֶעֶז אַחֲזֵי קֶטֶן"

דלא דצה



שאל את עצמך איך אני אמצה את האימון. לפני כל אימון.

↑ מן שעבר לעולם לא יחזור. לכן, לפני כל אימון שאל את עצמך איך אתה יכול למצות את האימון. איך אתה יכול להפיק מהאימון את המירב והמיטב. זהו חלק מדרכו של כל לוחם וכך כל לוחם מעצב את עצמו. אימונים בדרך כלל הם קשים, מאתגרים את המוח והגוף ולא פעם מלווים בכאב שאתה כלוחם יוזם. היכולת שלך כלוחם לא רק להגיע לדוג'ו (מכון) אלא לעשות את האימון בכוונה מרובה וליזום את הכאב, הוא זה שיהפוך אותך ללוחם טוב יותר, כי את הלך הרוח הזה שתטמיע באימונים, תביא לקרבות שלך. אם צריך לעשות שכיבות סמיכה, מתיחות או כל דבר אחר, היה רציני, מצה את הרגע והפוך את הדקה הזו להכי אפקטיבית שאתה יכול.

"כדי למצות כל אימון, השאיפה שלך להשתפר צריכה להיות יותר גזולה מהפחד שלך להיכשל"

גם בחיים אתה צריך לחשוב על כל דקה שעוברת כאל דקה שאתה צריך למצות כי היא לעולם לא תחזור. לכן, כשאתם עושים משהו, עשו אותו עם כל הלב. אם זה משהו חשוב כמו להתכונן למבחן או משהו פשוט יותר כמו קריאת ספר. הפיקו מכל דקה שעוברת בחייכם את המקסימום. היא פשוט לא תחזור. במילים אחרות, רק אתם יודעים אם אתם ממצים את הרגע או לא. האזינו לעצמכם. היו קשובים לרחשי לבכם. הלב אף פעם לא משקר.

"אמפוןך הוא קוד קורא מאזכר אנוכיותך. האזן לו" ריצ'ארד באך



מי שמתורגל בניפוץ חומות, גובה החומה לא חשוב לו (וגם לא כמות החומות)

מהרגע הראשון שהתחלתם להתאמן, אתם תחוו קשיים. יהיו קשיים שיתרבו ויהיו קשיים שיעלמו. יהיו קשיים שיהפכו גדולים ועצומים ויהיו קשיים שיתגמדו בעוצמתם עם הזמן. מה שבטוח שיהיו הרבה קשיים. היו מודעים לכך. תרגלו התעמתות עם הקשיים הללו. התעמתות עם הקושי הוא התרגיל העיקרי. זהו חלק מעיצובכם כלוחמים. אם כתוצאה מזה תוכלו לעשות את קאטת באסאי דאי (ביפנית "חדירה למבצר גדול") בצורה יותר טובה או אם תוכלו לתת בעיטה אחורית (ביפנית "אושירו גרי") בהפתעה, זו רק תוצאה ולא המטרה. יום אחד הבת שלי, שי, אמרה לי ש"זה באסה שאנחנו גרים רחוק". שאלתי אותה למה והיא ענתה לי שהחברות שלה קמות עשר דקות לפני הצלצול, לא תלויות באחים שלהם ומגיעות בזמן לבית הספר. "חכי כשתגיעו לתיכון והן יצטרכו ללמוד לא רק לקום יותר מוקדם אלא גם להבין שהן תלויות בגורמים אחרים כמו האוטובוס למשל. אז את תתחילי להנות מהתרגול שאת מבצעת כרגע."

"אם אתה רוצה שאסהו יתכצצ, תן את האסימה לאישהו אסוק"

אני בטוח שאתם מכירים את המשפט "ביקשתי רק דבר אחד וגם את זה לא עשיתי!!?!". שנאתי אותו כשהייתי קטן ולא ידעתי להסביר מדוע הוא קורה. היום אני יודע. זו בדיוק תולדה של אי תרגול ניפוץ חומות. אי אפשר לצפות ממישהו שלא רגיל לנפץ חומות, כלומר לבצע משימות, לבצע משימה אפילו אם היא יחידה. פשוט, בדרך כלל הוא לא מאורגן טכנית ("אין לו זמן") או מנטאלית ("שכחתי...").

לעומת זאת, מי שמתורגל בביצוע משימות, להכניס עוד משימה, זו בדרך כלל לא בעיה (כמובן שאי אפשר להוסיף משימות עד בלי די, אבל אני מקווה שהעיקרון הובן).

החיים עצמם מורכבים מקשיים. מי שמתורגל להתעמת עם קשיים, ולהיות נחוש ואסרטיבי, ביכולתו להתגבר על כל קושי וסיכויי למצות את החיים ולהגיע להישגים, גדולים מהרבה ממי שבהינתן קושי, מוותר.

**"אין כנאצא קוסי שאינו טאון כחוכה אתנה אבורך.
אתה אחפש לך קשיים כיוון שאתה צקוק לאתנותיהן"**
ריצ'ארד באך

כדי ללמד כלב לשתוק, צריך ללמד אותו קודם לנבוח

כשאתם עובדים על ביצוע נכון יותר של קאטה או כשאתם מתאמנים על בעיטה או אגרוף כזה או אחר, דרך מצויינת היא להקצין את הנושא הנלמד, לנסות צורות שונות ורק אז לחזור לדרך המקורית ולפתח את הדרך שלך. הדרך הזו מתוארת ביפנית על ידי שלוש מילים "שו", "הא" ו-"רי". "שו" מסמלת את למידת הטכניקה כפי שהיא צריכה להילמד. אתם רוצים ללמוד קאטה, עשו אותה כפי שהמאמן שלכם מבקש מכם. למדו את המסגרת, את התנועות, הבעיות והאגרופים. אחרי שצברתם בטחון התחלתי, עברו ל-"הא", זעזוע הטכניקה. עשו את הקאטה בצורות אחרות. למשל, קחו סטופר ותרגלו את "אנפי", ביפנית "מעוף הסנונית", הכי מהר שאתם יכולים. אחר כך נסו באיטיות מוגזמת. בצעו את הקאטה כשמישהו מפריע לכם. בצעו את הקאטה רק עם הרגליים. אחר כך נסו כשאתם עומדים במקום, רק עם הידיים, שזו עליית מדרגה מבחינת קושי. בצעו את הקאטה מהסוף להתחלה, בצעו את הקאטה בהיפוך שמאל וימין, או עמדו ודברו את הקאטה. במילים אחרות, דמיינו אותה בראש והוציאו "קימה", ביפנית "אנרגיה פנימית", ו"קיאיי", ביפנית "אנרגיה בהרמוניה", בתיזמון ובעוצמה הנכונים. אחרי שהתנסיתם בהמון אפשרויות של ביצוע הקאטה, קיבלתם כלים נוספים לביצוע הקאטה. זה הזמן לעבור ל-"רי", ביצוע הקאטה בצורה הייחודית לכם. גם באימוני קרבות אפשר ליישם את הטכניקה הזו כמובן. עשו רנדורי (ביפנית "תווה ובוהו מול יריב") ציפורים. כלומר תירגול קרב מדומה כשאתם מביטים למעלה (ומחפשים ציפורים או יונים. לגבי יונים בדוג'ו ארחיב ממש עוד מעט...). עשו רנדורי סנטרים (כשהסנטר תופס את שולי החגורה. מעולה לאיגרוף תיאלנדי אגב). עשו רנדורי כששתי הידיים מאחורי הגב. רנדורי כשיד אחת מסתירה עין אחת, רנדורי בעיניים עצומות וכו'. תוך כדי התחילו לפתח את הסגנון שלכם ("רי"). דוגמא מדהימה מהחיים היא שיום אחד באמצע אימון נבחרת (קאטות), נכנסה לנו יונה לדוג'. לא משנה כמה ניסינו להניס אותה, היא לא השכילה להבין היכן היציאה. לבסוף היא נרגעה קצת כשמצאה מקום לנוח על הכריות ולהסתכל עלינו (מעניין אם היא נתנה גם ציונים...). בסוף האימון, אבי תפס סל כביסה ושכנע אותה (בידידות) להיכנס לכלוב הקטן הזה. או אז, הוא יצא החוצה ושיחרר אותה חזרה לכלוב הגדול יותר: לעולם הגדול. גאוני!

**"היונה, הזכורה והילד הרץ,
כודס שווים בעיני דלת הזכוכית"**
דניס ארסין



אל תחפשו את הנוקאאוט

כשלמדתי לתת "אפר-קט" (Uppercut), חשבתי לעצמי "איזו מכה נהדרת! זאת המכה שתסיים לי כל קרב, שכן היא נכנסת בדיוק בחלק הלא מוגן של כל עמידה קרבית!"

כשלמדתי לתת ברך, חשבתי לעצמי "ואו, זו המכה הכי לא צפויה. היא בטוח תייצר נוק-אאוט!"

כך גם היה עם אושירו-גרי בסיבוב, אורה בנפילה, בעיטת גזירה/נפילה, לואוקיק/מוואשי ועוד.

ואז היה לנו אימון עם ארז שתוך כדי לימוד של התחמקות מאגרוף הוא פשוט אמר "חבר'ה, אם אתם מצליחים להתחמק ולתת אגרוף לראש אז זה נוק אאוט. אבל לעולם אל תחפשו את הנוק-אאוט"

"קרב לא מוכרע-על-ידי אגרוף אחד או בעיטה אחת. לאז'סבוד, או שכור'ך שומר-ראש. שכן אלנצח ודהפסיד; שכן מכבוד ואכא. תן דיריבך לפרוט את עורך, ואתה נפץ את עורו; תן לו לנפץ את עורך, ואתה שכור את עצמותיו; תן לו לשכור את עצמותיך, וקח את חייו. אל תדאג להימלכות כלא-פגז - והנח את חיך לפניו"

ברוס'י

אז הבנתי את השגיאה שלי, ומאז הפסקתי לחפש את הנוקאאוט בקרב והתחלתי לחפש איך אני יכול להשתפר מבחינת הקרב כולו.

מחוץ לדוג' זה בדיוק אותו דבר. אין כזה דבר פיתרון קסם לדיאטה (למשל). צריך לעבוד קשה. כנ"ל לגבי כניסה לכושר, לימוד למבחן וכו'. צריך לעבוד קשה כדי לנצח. אם גם טיפות מים לאורך זמן יכולות לעשות חור בסלע, גם אתם יכולים להשיג כל דבר, אם רק תממיו.

**"הטובה שבדרכים כדי להיאלק ברוח,
היא התקדמות החלטית אל עבר הטוב"**

דלא דזה

הנותן מקבל כפליים

אם אתם רוצים ללמוד תרגיל חדש או טכניקה חדשה, הסתכלו טוב טוב על המדריך. אחר כך, תרגלו את זה לבד, מול מראה עדיף. אחר כך ברמה גבוהה יותר, תרגלו את זה עם מישהו.

אם אתם רוצים להאיץ את התהליך, לא חשוב באיזו רמה אתם, נסו ללמד מישהו אחר את הטכניקה.

דרך זה יקרו שני דברים, גם תבינו מה אתם לא מבינים וגם יהיה לכם חבר לכברת הדרך הקצרה הזו.

למדו אחרים. עיזרו לאחרים. זה יחזיר את עצמו בגדול. אם כולם יהיו עסוקים בללמד אחד את השני, הדוג'ו יהיה הרבה יותר מקצועי וחברי.

בכלל בחיים, כשאתה עושה משהו טוב למישהו, הלב שלך מתרחב בצורה שלא תיאמן. כדי לתרגל את זה, שאל את עצמך כל יום "למי עשיתי טוב היום?" או לחילופין אם אתה רוצה לכוון יותר גבוה "למי גרמתי שהיום שלו יהיה מדהים ומיוחד?".

נסו לעשות משהו טוב אחד למישהו בכל אימון. הלב שלכם פשוט יתמלא, אני בטוח. למדו אותו טריק חדש. תנו לו מילה טובה. כל מה שיעשה לו טוב.

והיפה הוא שאין להלך הרוח הזה תאריך תפוגה! כשאני הייתי ילד, אני זוכר את "הגדולים" שהיו להם מכוניות והיו מקפצים אותנו הביתה אחרי האימונים. היום אני זה שמקפץ ואני בטוח ש"הקטנים" של היום יעשו אותו דבר כשיתאפשר להם. זהו מעגל שלא ישבר במשמרת שלי.

דוגמאות נוספות ממש לא חסר. פעם בשנה, תנו טיפ מופרז, קנו מתנה למישהו ללא שום קשר רק בגלל שבא לכם, תנו מילה טובה למישהו, תנו למישהו לעקוף אתכם בתור לסופר ואפילו אמרו לו "תעקוף בכייף, אתה תהיה המעשה הטוב של היום שלי שאוכל לספר עליך בארוחת הערב שלנו". חייכו, זו פריבילגיה לשמח או להצחיק מישהו!

"תאיז העמר הלאה את מה שפאזת"



תקיעת הדגל איננה הדבר החשוב, המסע הוא החשוב

הו סיפור שגבע מספר לנו כל שנה באימוני נבחרת כדי להדגיש כמה חשוב המסע וכמה הוא יותר חשוב מכיבוש הפסגה.

תארו לכם שאתם מחליטים לכבוש פסגת הר מסויימת. אתם מתחילים את המסע וההתחלה קשה אבל אתם ממשיכים ולא מתייאשים. לבסוף, לאחר הרבה הרבה מאמצים וקשיים שהתגברתם עליהם, אתם סוף סוף רואים את הפסגה. אותה פסגה שהחלטתם לכבוש בתחילת הדרך. אתם נותנים מאמץ אחרון ומגיעים לפסגה. אתם מורידים את התיק מהגב. מוציאים את הדגל. מניפים אותו ואז כשאתם רוצים לתקוע אותו באדמה, המוט נשבר.

האם כבשתם את ההר? בוודאי!

תקיעת הדגל היא רק סממן חיצוני. כיבוש ההר הוא בעצם המסע אל הפסגה. והפוך גם נכון הדבר. תארו לכם מישור שמונחת ממסוק על הפסגה ומצליח לתקוע דגל.

האם הוא כבש את הפסגה? ממש לא!

לכן, המקום שלכם בתחרות ממש לא משנה. אם הגעתם להתחרות, ניצחתם. כבשתם את הפסגה של ההר. אם הגעתם להיות מקום ראשון, זה רק אומר שהדגל לא נשבר לכם. זה הכל. גביע הוא רק גביע. מי שמתחרה כדי לקבל גביע מפספס את העיקר. כן, זה כייף לקבל גביע אבל הדרך לגביע היא הרבה יותר חשובה. כנ"ל לגבי חגורה שחורה בכל אמנות לחימה. החגורה עצמה שווה כמה עשרות שקלים (29.90 שקלים) אבל הדרך אליה היא מתנה ששווה את משקלה הנפשי בזהב.

כך גם בחיים, השאיפה למטרה היא זו שתשפר אתכם.

לשים לעצמך מטרה בחיים זה דבר מבורך וגם נדרש. יותר מזה המטרה צריכה להיות ארוכת טווח וקשה להשגה. דבר שיבטיח שתתאמץ ותשתפר לאורך הדרך. זוהי בעצם המתנה האמיתית שאתה מעניק לעצמך. המטרה היא הדרך ולא המטרה עצמה שהופכת עם הזמן לתוצר לוואי.

קנה לעצמך גביע, חגור חגורה שחורה לרגע והבן שהחומר עצמו שווה לקליפת השום. גביע הוא רק פלסטיק בצורה יפה, חגורה שחורה היא רק יריעת בד התפורה בתפרים חזקים והמורידה צבע בכביסה....

החוויית בדרך, הן המתנות האמיתיות. ההתאמצות והעמידה באתגרים הם אלו שמעצבים את נפש האדם.

"אי סאסוק כלהזיע דהר, לא נהנה מהפרחים כדרך"

בקרב, הרגיעו את היריב שלכם

בקרב, תאמינו או לא, כדי להיות יותר אפקטיביים, תנו ליריב שלכם הרגשה טובה. זהו תנאי הכרחי ובלתי מספיק, אבל כשהוא רגוע, הסיכוי שתצליחו ליישם יותר דברים גדלה מאוד. פשוט אם הוא יהיה לחוץ, כל בעיטה שלכם הוא יזוז אחורה. כל אגרוף, הוא מיד יזוז. הוא יעבוד לא מסודר, דבר שיהיה לא אפקטיבי מצידו אבל גם יקשה עליכם מאוד. הוא פשוט לא יהיה רגוע ואז לא תוכלו לנצל את מלוא היכולת שלכם.

מצד שני, כשהיריב רגוע, הוא לא יפחד מכם. או אז, הסיכוי שלכם למצות את הפוטנציאל שלכם (למשל להצליח להפתיע אותו) גבוה יותר. רק אל תשכחו שאם היריב רגוע, גם הוא במצב של מיצוי הפוטנציאל. לכן, היכולת הגבוהה ביותר היא להלחיץ את היריב במידה כזו שהוא ירגיש שהוא רגוע אבל יתנהג בצורה לחוצה. גם בחיים, בכל התנהלות עם מישהו, במיוחד התנהלות שנדרשת בה התעמתות (למשל משא ומתן על מחיר, דיון עם המורה על ציון שניתן לכם, בקשה למעבר לקבוצה אחרת וכו'), שימו לב לא להיכנס להתקפה גלויה אלא להפך. הקרינו נינוחות ועשו ככל שביכולתכם למצוא את האיזון של רוגע ולחץ של הצד השני. ואז עשו כרצונכם.

"אתה לא תדע מהם הזכויות שלך אם לא תדחוף את עצמך אליהם"



נפץ את עצמך מדי פעם

מדי פעם ויותר לעצמך. זה מאוד מאוד קשה לחיות במשמעת אדוקה ולהתמיד בכך. לכן, מדי פעם נדירות (אבל נדירות!) פשוט וותר לעצמך ותן לעצמך קצת חופש מעצמך. זה יתן לך "דלק" להתנהלות עתידית. אני, למשל, ממש שומר על עצמי מבחינת אוכל, ואוכל בדרך כלל רק דברים בריאים, אבל במחנה חנוכה ב-2013, אכלתי בכיף אדיר 2 סופגניות ענקיות...

"התחלתי דיאטה זתית. אני אוכל הכל ואתפלל שלא אשאין"

העזו לשנות דברים ואל תהיו מקובעים. לעיתים, יציאה מהמשמעת תתן לכם קצת "אוויר לנשימה" ואם יהיה לכם ממש מזל, תמצאו דברים חדשים על עצמכם שלא ידעתם.

"כאשר אני ארפה ואה שאני, אני הופך לאה שאני עסוי להיות"

דל-103



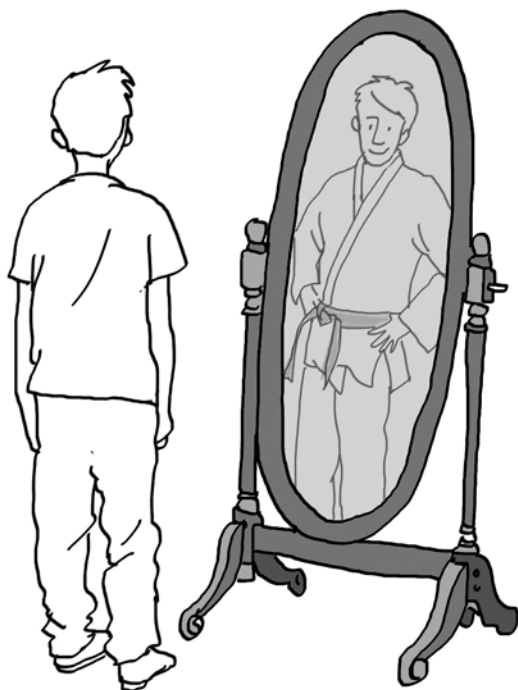
אור, אורי וזיו אוכלים ביחד בסוף אליפות הארץ קאטות 2013, את הקלוריות שאני אכלתי במחנה האימונים לבדי

אתה לא באמת מכיר מישהו עד שאתה לא נלחם איתו

כשאתה נלחם עם מישהו, אתה יכול ללמוד עליו כל כך הרבה. האם הוא יוזם? האם הוא שומר מרחק? האם הוא עומד כמו פסל ורק מקבל? האם הוא מתרגש בקרב? האם הוא "זורם" איתך? האם הוא מקפיד על הטכניקה? האם הוא מקרין פחד, עוצמה או נחישות? אלו רק חלק מהשאלות שאתה יכול לשאול את עצמך בכל קרב שאתה עושה. לא רק על היריב שלך אלא גם על עצמך. זו דרך מצויינת של היכרות ומהירה מאוד.

גם בחיים, אתה לא באמת מכיר מישהו עד שלא עבדת איתו על משימה כלשהי. עם דיבורים, רוב האנשים מסתדרים. כשזה מגיע למעשים, אז אפשר להבדיל בקלות בין סוגי האנשים השונים.

גם על עצמכם אתם יכולים ללמוד המון ממשימה שאתם עובדים עליה בצורה עצמאית. האם אתם עושים אותה בחדווה? ואם המשימה לא מעניינת אתכם, האם אתם כן מתעקשים לבצעה או נמנעים ממנה? איך אתם מתמודדים עם כישלון? האם אתם יודעים לבקש עזרה? וכו'.



כשאתה מקרין רגשות בקרב, אתה מסגיר את עצמך

קיבלתם מכה בהפתעה, ותרו על האגו. הולך לכם משהו, אל תהיו יהירים. הצלחתם להפתיע, אל תפגינו שמחה. היריב שלכם בשמחה רבה ינצל כל דבר כדי לנצח אתכם וזה כולל ניצול רגשות. אם היריב רואה שאתם מתעצבנים ממכה מסוימת שאתם לא מצליחים להתגונן בפניה, אתם נותנים לו כלי מעולה לשבור אתכם מנטאלית. אם אתם מתוסכלים ממכה שאתם לא מצליחים להוציא, היריב יוביל אתכם לשטח הנינוחות שלכם כדי שתוציאו עוד מכות כאלו ותהיו מתוסכלים אפילו יותר. קיבלתם מכה חזקה ולא חוקית שכואבת מאוד, היו קוליים ואל תתפרצו. רגש לא צריך להיות מופגן בכלל. או יותר מדויק, הרגש היחיד שמעורב בקרב הוא היכולת שלכם להרגיש את היריב. וכמובן בסיום כל קרב, צאו ממנו כאלו סיימתם מקלחת ואתם מחכים לארוחה. זיכרו שמנצח בקרב שהוא מי שעשה את השגיאה הלפני אחרונה.

"את אה שהרגש דוחה, אין הראש אקר"

ארתור שופנהאואר

גם בחיים אתם תקבלו מכות מנטאליות. אנשים יעליבו אתכם, יעצבו אתכם ויתסכלו אתכם. תפקידכם להישאר רגועים ורק כך להתמודד עם המצב בצורה האפקטיבית ביותר. לאבא שלי היתה שיטה מדהימה שהוא לימד אותי. קראתי לזה חוק אבא: "סכום רמת הקול של שני האנשים צריכים להיות קבועה". במילים אחרות, ככל שצועקים אליכם יותר, כך דברו יותר חלש". זה עובד. בדוק. הבינו שאתם שולטים ברגשות שלכם ולא הפוך. יותר מזה, כשאתם מקרינים "קוליות", זה מפסיק להיות כייף לצד השני ששם לב שהוא לא גורם לכם לצאת מדעתכם. פשוט שאלו את עצמכם, "האם אפשר לעצבן קיר?". יום אחד אורי, הבן שלי, חזר מבית הספר וראיתי שהוא טיפה מעוצבן. שאלתי אותו מה קרה והוא ענה שילד אחד עיצבן אותו ודיבר אליו בשפה לא יפה והוא ידע שאסור לו להגיב (החוק אצלנו שממילים מתעלמים וממכות נמנעים. אם אין ברירה, מגינים ואם ממש אין ברירה אז מגינים בצורה כואבת כמוצא אחרון). "אז מה עשית?" שאלתי אותו. "דימיתי שאני קיר, אז הוא הלך". טכניקה בדוקה לשמור על "קוליות" היא בשקט להריץ בראש את מספר הטלפון שלך ברברס...

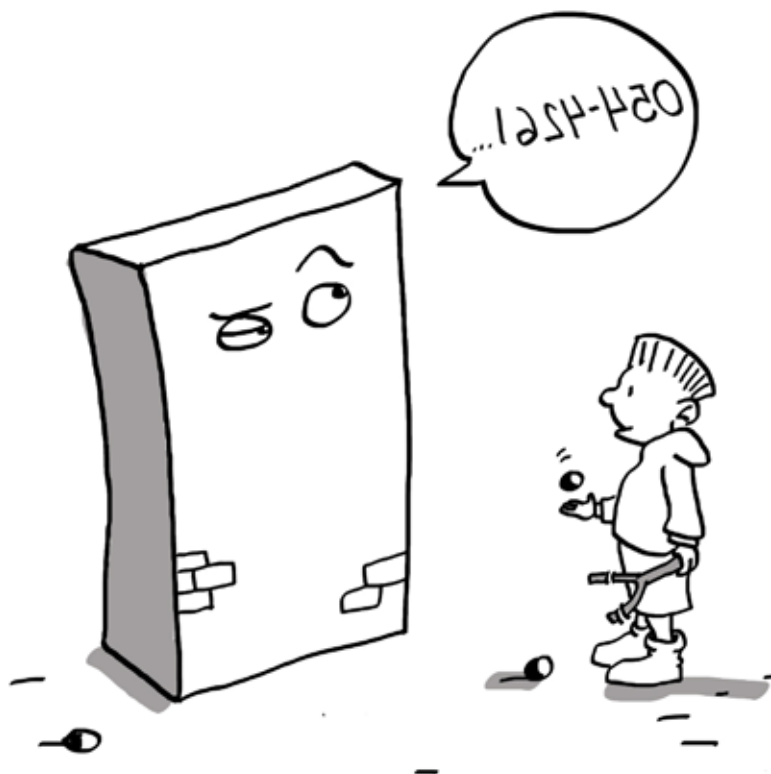
ואם אתם חושבים שהרגש הוא בגלל מה שקורה ולא בגלל שאתם משקפים רגשות מזה שמנסה לערער אתכם, חשבו על המשל הבא. אתם שטים בסירה שלכם בכיף ונעצרים באמצע האגם בשביל לדוג. אחרי

כחצי שעה אתם שמים לב לסירה נוספת. אתם גם שמים לב שהסירה במסלול התנגשות אתכם אבל אין אף אחד על הסירה. מה אתם עושים? עכשיו חשבו על אותה סיטואציה אבל שהסירה לא ריקה מאדם אלא שיש אדם בסירה אבל נראה שהוא מתעלם מכם. איך עכשיו אתם מרגישים? למדו להתעלם מ"בקשות התרגזות" של אנשים אחרים, כעסו על אנשים רק אם נראה לכם שעוד שנה עדיין לא תסלחו. הכניעו את הרגש שלכם והיו האדונים שלו. זו עבודה לא קלה שתמשך כל החיים שלכם.

"ישנם אנשים שבאמת מרגישים את הגס."

כל השאר סתם נרמזים"

ג'ון מארטי



הכאב רגעי, ההשפלה נצחית

היו כאבים לאורך הדרך, הם יעלמו. ההשפלה לעולם לא תיעלם ותישאר בזיכרון לנצח. לעולם לעולם לעולם אל תשפיל מישהו בקרב. נסה להיות טיפה יותר טוב ממנו ואתגר אותו. אתה רוצה לעלות רמה, למד אותו תוך כדי הקרב. אתה רוצה להיות ממש מעולה, תלמד ממנו תוך כדי הקרב. מה שבטוח, הודה לו בסוף הקרב. גם אם הבנת את זה תוך כדי הקרב או תבין במועד מאוחר יותר, מכל חוויה אתה לומד.

גם בחיים, לעולם אל תזלזל באף אחד! זלזול הוא אקט יהיר מאוד שאין לו מקום.

"לא נלדנו כהם. פשוט הסתבר שהם היו

הרבה יותר טובים מאה שחכנו"

בובי רובסון

"אנחנו הוא האויב היחיד שכואב כשכל שאר האויבים מרוצים"

"לאדם זכות להגיט מטה כלפי הזולת, רק כאשר הוא עומד לעצור לו"

גבריאל גרסיה מארקס

"כשאתה מת, אתה לא מוצע לכה. זה קשה רק לאחרים.

אותו דבר כשאתה יהיר"

אם אתה יודע מה אתה עושה בקרב, אתה יכול לעלות בידיים קשורות

למרות שזה נשמע הזוי, זה אכן משפט אמיתי. אתה יכול להתחמק, לדאוג שהוא לא יגיע אליך על ידי שמירת מרחק, לבעוט רק כשהוא לא מוכן וכו'. אז מדוע בכל זאת עולים לקרב עם ידיים שומרות פנים? מכון שכנראה עוד לא הגענו לרמה הזו. לשאוף להגיע לרמה הזו, זו הדרך האמיתית של הלוחם היודע שאולי הוא לעולם לא יגיע לרמה כזו אבל השאיפה הזו תגרום לו להשתפר לאורך המסע שלו כלוחם.

גם בחיים, כשאתה מוכן למשהו, אתה לא צריך להתכונן. זה כל כך טבוע בך שאתה לא צריך לעשות שום דבר מיוחד. החוכמה היא לשאוף להגיע למצב כזה. אם תגיעו או לא, זה ממש לא חשוב. השאיפה להגיע למקום הזה, היא זו שתגרום לכם להשתפר.

"אזם אציר עם הראש ולא עם הידיים"

איכאל ג'ל'ון



כשהתלמיד מוכן המורה מופיע

ש הטוענים שחטא היהרה הינו משהו שנטבע בנו מילדותינו. אני עוד לא החלטתי אם זה מולד או נרכש אבל מה שבטוח זה שכולנו חוטאים במידה כזו או אחרת ביהירות וזו עבודה קשה מאוד שנמשכת כל החיים הן לשים לב לזה והן להעלים אותה.

אני זוכר את השנים הראשונות שלי ב"לחימה משולבת" בהן השוותי כל טכניקה לאמנויות לחימה אחרות שאני מכיר וחשבתי לעצמי שמה שאני מכיר נראה יותר טבעי/טוב/קל/אפקטיבי. באיזשהו שלב הבנתי שלא זו הדרך בה עליי ללמוד ואז ממש שמתי לב כמה אני נפתח לדברים חדשים.

במילים אחרות, בכל טכניקה חדשה שאתם לומדים, שימו את מה שאתם יודעים מחוץ לדוג' ובואו פנויים רגשית ללמוד משהו חדש. בואו עם כוס ריקה. נכון, יותר קל לכתוב על דף חלק מאשר על דף מחוק וזו הסיבה שלילדים יותר קל ללמוד, אבל מי אמר שאנחנו נמצאים ב"לחימה משולבת" בגלל הקלות של האמנות הזו...!!!

היו פנויים רגשית ללמוד, אל תשוו, אל תחפשו בשעת הלימוד מה לא הגיוני והיו מוכנים בכל לבבכם לקבל משוב. רק אז המדריך יוכל לעזור לכם בצורה הטובה ביותר.

גם בחיים, אם אתם רוצים ללמוד משהו חדש, בואו ריקים מדעות קדומות והתרכזו בלימוד עצמו (אחר כך כשאתם חושבים שאתם ראויים לכך, אתגרו את עצמכם בשאלות). אם אתם לומדים איך ללמוד לבחינה, איך לעמוד מול קהל, איך להיכנס לכותר, איך לעשות דיאטה, איך להחליף חיתול או כל דבר אחר. רק אז כשאתם מוכנים לכך, הלמידה, בעזרת המורה, תגיע.

**"ארכה חידות כתלמידים: מאהר לפסוק, ומאהר לאכז - יצא סכרו
ההפסד; קשה לפסוק, וקשה לאכז - יצא הפסדו בסכרו; מאהר לפסוק,
וקשה לאכז - חכם; קשה לפסוק, ומאהר לאכז - זה חלק רע"**
סנה, סדר נזיקין, מסכת אבות (פרק ה', סנה י"ג)

המורה אומר מה שהתלמיד צריך לשמוע

ש ימו לב אילו הערות מקבלים לוחמים מתחילים כשהם מבצעים קאטה לעומת לוחמים יותר ותיקים. עם לוחמים מתחילים מתרכזים יותר בבניית ביטחון ובחיזוקים חיוביים, בעוד שעם לוחמים ותיקים יותר (חגורה ירוקה ומעלה) מדקדקים יותר בפרטים.

לוחם בחגורה לבנה שמבצע את היאן שודאן יכול לקבל ציון גבוה יותר מאשר לוחם בחגורה חומה שמבצע ניג'יושו (ביפנית: "24 הצעדים") לא בגלל שהוא ביצע את הקאטה בצורה יותר טובה אלא בגלל שזה מה שהוא צריך כרגע לשמוע כדי לעזור לו במסע שלו.

כשזיו היה בכיתה א' הוא הצטרף לראשונה לאימוני הנבחרת לתחרות הקאטות. באחד האימונים כל אחד היה צריך להציג את הקאטה שלו ולקבל הערות וציונים מארבעה "שופטים". זיו הציג את היאן נידאן. בסיומה הוא קיבל משוב מארבעה "שופטים". הציון שגבע העניק לו היה 8.5, הציון הגבוה ביותר. לא בגלל שהוא עשה את הקאטה בצורה מושלמת, אלא בגלל שהוא ניסה להפנים כל הערה שהוא קיבל על המקום. הדבר הזה גרם לו לחזור הביתה ולהתאמן על הקאטה שוב ושוב, עד שהוא נרדם.

גם בחיים, יותר חשוב ממה אתה אומר, מה נגרם כתוצאה ממה שאתה אומר. ויותר חשוב מה אתה עושה ממה שאתה אומר.

"כע מה סידע צריך, הוא אכוזר אחז שיאאין בו"

הרק שדאה קרליקר

דמיון מודרך הוא כלי מדהים לכל לוחם

המוח הוא כלי מדהים שהמדע עוד רחוק מלהבין, אולם זה לא אומר שאנחנו לא יודעים איך להפעיל חלק מהדברים במוח. לשם הדיון, למוח יש שני חלקים: המודע והתת מודע. המודע הוא החלק שרובנו מכירים. אתם רוצים להרים יד, אתם מרימים. אתם רוצים לבעוט, אתם בועטים.

תת המודע הוא אותו חלק הדואג לכל הדברים כשהמודע לא דואג להם. למשל, תת המודע דואג שתמצצו כשצריך. אתם יכולים לעשות את זה בצורה רצונית (מודעת) אבל כשאתם לא שמים לב, תת המודע דואג לזה. אותו הדבר לגבי נשימה למשל. תת המודע הוא הנווט האוטומטי והמודע הוא קברניט הספינה (הגוף שלכם).

לתת המודע יש תכונה נהדרת, הוא קולט מה קורה ואז אם הדבר הזה קורה לאורך זמן, תת המודע דואג שזה ימשיך לקרות. הבעיה מתחילה שתת המודע והמודע לא מסונכרנים. זה קורה כשאתם מנסים לשנות הרגלים. למשל, נניח שאתם רוצים לעשות דיאטה. תת המודע דואג שתהיו רעבים בצורה מסויימת, שתאכלו כמות מסויימת של סוכר וכו'. עכשיו המודע מתערב ואתם מחליטים (במודע) להפסיק עם כל הממתקים. כל עוד זה נעשה במודע, אתם באמת לא תאכלו ממתקים, אבל כשתפסיקו לחשוב על זה, ההרגל הישן יחזור ("תודות" לתת המודע) ואז שוב תמצאו את עצמכם אוכלים ממתקים וכועסים על עצמכם למה הדיאטה לא מצליחה.

החדשות הטובות הן שקיימת דרך לסנכרן את המודע עם תת המודע. ישנו סינכרון קטן שיחזיק מעמד לתקופת זמן קצרה וישנו סינכרון גדול שיחזיק לאורך כל החיים.

הסינכרון הקטן הוא פשוט. אם אתם רוצים לשנות הרגלים לתקופה קצובה, באופן מודע בצעו את ההרגל החדש לאורך 30 יום.

הסינכרון הגדול קצת יותר ארוך. אתם צריכים לבצע זאת במצטבר למשך 10,000 שעות.

עוד תכונה אחרונה שאזכיר בקשר לתת המודע. הוא אינו מבדיל בין דימיון ומציאות.

במילים אחרות, אם דימיינתם משהו, תת המודע מקבל את זה כאילו עשיתם זאת.

המשימה שלכם כלוחמים להגיע למצב שבקרב אתם לא מפעילים את המודע אלא זורמים ומרגישים את היריב. לדוגמא, כאשר היריב נותן לכם לואוקי, אוטומטית תרימו בלוק תוך כדי הוצאת היד הנגדית ושמירת הפנים עם היד השנייה. כדי להגיע לרמה הזו צריך לתרגל את זה שוב ושוב. כלי מדהים להאצה

של המסע הוא לדמיין את זה. פשוט לדמיין שיריב נותן לכם לואוקיק ואתם מגינים. דמיינו את זה מספיק פעמים וזה יתחיל להיות טבוע בכם כלוחמים. עוד דבר מדהים קורה בעקבות זאת. אתם לא תהיו מופתעים בקרב. הסיבה פשוטה. אם לא תדמיינו את זה, בקרב, תופתעו ואז בתלות ברמתכם, תגיבו בצורה כלשהי (לואוקיק, מכה נגדית, קיפאון וכו'). מצד שני, אם תדמיינו מצב כזה, כשזה יקרה, לא רק שזה יתחיל להיות טבוע בכם, אתם לא תופתעו מכיון שתת המודע כבר "הופתע" בעבר ולכן תהיו עסוקים בתגובה ולא בהפתעה. בקאטות, אגב, אותו עיקרון פועל. נסו לדמיין קאטה מושלמת ותראו בהתחלה שזה מאוד קשה. כשתגיעו למצב שאתם יכולים לשחק במוחותיכם לא רק עם איכות הקאטה אלא גם עם הכוונים שלה (מהסוף להתחלה, שמאל וימין) תבחינו כמה הקאטה שאתם מבצעים בעולם האמיתי משתפרת.

וזה מגניב ! ! ! ! !

בחיים האמיתיים אותו עיקרון פועל בדיוק. לפני מבחן, נסו לדמיין אותו. נסו ממש לדמיין איך אתם נכנסים לכיתה, מקבלים את הטופס, ממלאים את השם ומתחילים לענות על השאלות. חלק מהשאלות קשות ואתם מתקשים וחלק מהשאלות קלות ואתם מיד עונים וכו'. ואז כשיגיע יום המבחן, תוכלו להתרכז בתשובות ולא בהורדת דרגת הפחד משום שתת המודע כבר פגש את המבחן לפני כמה ימים ובשבילו זאת הפעם השנייה.

כשאני נותן הרצאה, אני עושה את אותו הדבר בדיוק. במיוחד כשאני מתרגש לקראתה. אז אני משתמש בטכניקה הזו. אני מדמיין את המקום (אני ממש נכנס לאינטרנט ורואה את המקום של הכנס), אני מדמיין את הקהל שנכנס ואז אני מדמיין את ההרצאה שלי. אני עושה את זה שוב ושוב ואז כשמגיע יום ההרצאה ואני נכנס בפעם הראשונה למלון, רמת הפחד שלי מאוד נמוכה כי בעצם כבר נתתי את ההרצאה הזו עשרות פעמים וזו רק עוד פעם נוספת.

דוק: "אני לא אאמין אני אוכל לזכור זאת"
יורה: "זו הסיבה אתה נכשל!"

החשוב הוא כמה מהר ובאיזו צורה אתה קם, לא כמה פעמים אתה נופל

ב"לחימה משולבת" לא מקבלים נקודות בקרב על הפלה. יתר על כן, עוצרים את הקרב ונותנים ליריב לקום. לכאורה, אין טעם לעבוד על הפלות אבל למעשה הפלה לריצפה הינה אגרוף חזק הפוגע באגו. ושבירה מנטאלית בקרב, היא בעצם תחילת סוף הקרב של היריב.

לכן, אסור לכם בתכלית האיסור, אם הופלתם בקרב, או נפלתם בקרב, לחשוב אפילו לשנייה בודדת על לוותר. נהפוך הוא, אתם צריכים לקום חזרה, כמו קפיץ שנדרך, עם יותר כוחות.

ולא רק בקרב, כל אימון, כל קאטה, כל טכניקה ובעצם כל דבר שאתם מתרגלים, אם בדוג'ו ואם מחוץ לדוג'ו שלא הולך לכם ואתם סופגים מפלה מנטלית ומרגישים מיואשים, מתוסכלים או כל רגש שלילי אחר, עליכם "לקום" מהריצפה המנטלית שהגעתם אליה בכוחות מחודשים ולהיות מלאי אנרגיה וששי אלי קרב עם הקושי שלכם. גם אם מישו אחר מצליח לבצע את הטכניקה בצורה מושלמת תוך פרק זמן קצר מאוד.

גם בחיים יהיו לכם הרבה משברים. המשימה שלכם היא כמובן להמנע ממשברים אבל זה קורה רק בעולם מושלם (שעליכם לשאוף אליו כמובן, אבל להבין שלעולם לא תגיעו אליו). לכן משברים יגיעו ובהנתן משבר, מדדו את עצמכם בכמה פרמטרים, איך אתה ניצבים מולו? האם אתם יזמת אותו כתוצאה מכאב או נגררתם אליו אחרי שדחיתם את ההתעמתות מולו? איך אתם מתעמתים מולו וכמה זמן לוקח לכם לצאת ממנו? כולם פרמטרים חשובים אשר ילמדו אתכם כל פעם מחדש שיעור חשוב על עצמכם.

נניח שנכשלתם במבחן במתימטיקה שלמדתם אליו הרבה. איך אתם מגיבים? מה אתם עושים? לאן אתם מתעלים את הכעס והתיסכול?



יתר על כן, את ההצלחות שלכם אתם בקושי זוכרים אבל הכשלונות צרובים לכם במוח טוב טוב. במילים אחרות, צמיחה באה מכאב. ראיתי את זה במו עיניי המון פעמים בחיים ולאחרונה גם אצל אורי.

"זה לא נורא כשאתה נופל, זה נורא כשאתה אוותר"

באליפות הקאטות של 2013, אורי זכה "רק" במקום שני, אחרי שלוש שנים ברציפות בהם הוא זכה במקום הראשון. כמובן שהוא התאכזב טיפה (שלא לדבר על כך שזיו, אחיו הצעיר, כן לקח מקום ראשון. זה לא אמור להשפיע ככל שלוחם יותר מנוסה אבל בכל זאת אורי בן 9) אבל למרות גילו הצעיר הוא החליט לתעל את האכזבה לעשייה. כשחזרנו הביתה הוא שאל אותי כמה קאטות יש. כשאמרתי לו "26" הוא אמר לי שהוא עומד ללמוד את כולן. "עד מתי?" שאלתי. "עוד הלילה!". הייתי סקפטי מאוד. ואמנמם את כל הקאטות הוא לא למד באותו הלילה, אבל כשהלכנו לישון בשעה 2 בבוקר הוא ידע "רק" 22 קאטות. כמו מכונה הוא למד קאטה אחרי קאטה והראה לי ובעיקר לעצמו ממה הוא עשוי. זו היתה לא רק חוויה מעולה, אלא גם שיעור מעולה לכולנו. למחרת היום כשאורי חזר מבית הספר, הוא ביקש להקים אתר ולהעלות את כל הקאטות לאתר. כששאלתי אותו לסיבת בקשתו, התשובה היתה פשוטה כל כך "אם אני אגיע לרמה שתוכל לצלם אותי, אני אדע את הקאטות ברמה מספיק טובה כדי לזכור אותן ואז יהיה לי קל יותר לקרוא כל תחרות בשנים הבאות. חוץ מזה מי שירצה להתאמן לקראת תחרות, יוכל למצוא את הקאטה וללמוד. אולי זה לא יהיה מושלם, אבל זה בטוח יעזור". בקרו באתר ותנו לו משוב, אורי מאוד ישמח: www.OriKovatch.com.

"אוותר על החזון שלך בגלל תכוסה אחת, זה כמו לחתוך

את שלושת הצמיגים האחרים בגלל שיש לך פנצ'ר"

וודי אלן



מכל אחד אפשר ללמוד

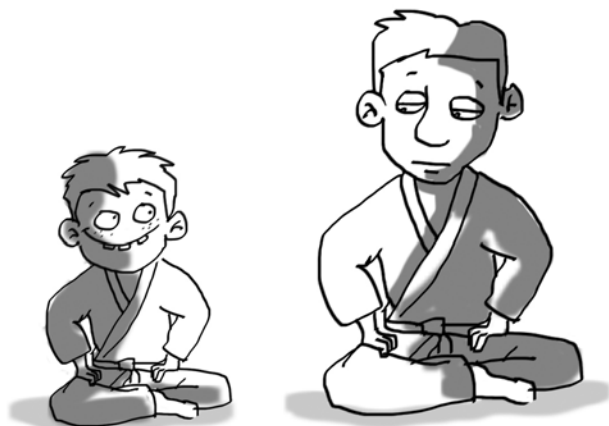
מכל לוחם אפשר ללמוד. זה בכלל לא משנה אם הוא מתאמן כבר שנים או הגיע היום לאימון הראשון שלו. זה גם לא משנה מה גילו. הוא יכול להיות בגן חובה או מבוגר מאוד. מכולם אפשר ללמוד, רק צריך להיות קשובים. לפעמים השיעור גלוי ולפעמים סמוי מהעין.

על נחישות והתגברות על ביישנות אני לומד כל פעם מהלוחם האחרון שנשאר לעשות כפיפות בטן כשכולם כבר ישובים בסזה.

שיעור באסרטיביות נתן לנו ילד בכיתה א' באימון קאטות שביצע את "היאן שודאן" בכזו אסרטיביות המלווה בקימה (צעקות) וסמה (מבטים נחושים) שאחרי ביצוע הקאטה שלו, גבע שיבח אותו וביקש מכולנו לבצע את הקאטה בסגנון שלו. על התעמתות עם פחד אני לומד כל פעם שלוחם חדש מבצע לראשונה אימון חיזוקים. כמובן, אני לא מזכיר את המובן מאליו של לימוד מאנשים יותר בכירים ממני מהו דיוק, מיקוד, איכות, קשיחות, נחישות ועוד.

מחוץ לדוג'ו, בוודאי ובוודאי אפשר ללמוד מכל אחד. היסודיות בה המוכר בחנות התייחס אליך למרות הלחץ הרב בחנות. ההתעקשות של החבר שלך לעזור לך למרות שהוא מיהר. ההיענות המהירה של האחות הגדולה שלך לעזור בשיעורי הבית. הנחישות של המורה להגיע לשיעור ההכנה האחרון, למרות שהיא חולה ועוד. העולם הוא מקום לימוד ענקי, רק צריך להיות קשובים אליו.

**"כדי להספיע עם אנשים, להוות דוגמא זה לא הזכר העיקרי,
זה הזכר היחיד"**



אם אתה רוצה לנוע מהר, עשה זאת לבד. אם אתה רוצה לנוע רחוק, עשה זאת עם צוות

באופן עקרוני, אפשר ללמוד לבד אמנויות לחימה. פתחו את יוטיוב, לימדו את הקאטות, האיפונים וכל התרגילים והטכניקות. האמינו לי, הכל נמצא שם. אפילו להתאמן אתם יכולים לבד. אז למה לא לעשות את זה בצורה הזו? כי פשוט זה לא עובד!

בני אדם הם חיות של עדר. במילים אחרות, מבחינה אבולוציונית, עוצבנו בצורה כזו שאנחנו צריכים להיזדקק אחד לשני כדי להיות טובים יותר. החיים בקבוצה (שבט) הגנו עלינו בתקופות קדומות מטרופים.

זו הסיבה מדוע חשוב כל כך ללמוד בדוג'. כשלוחם מוקף בלוחמים אחרים הפוסעים לצידו באותה הדרך, פשוט זה יותר קל. זה גם יחזיק מעמד הרבה יותר זמן. במהלך המסע קיימים קשיים. כשאתה בקבוצה, העזרה ההדדית והדוגמא האישית עוזרים מאוד. בתרגיל הידיים בו אנחנו נדרשים להחזיק את הידיים באויר, לא הייתי מחזיק יותר מחמש דקות אלולא ראיתי שאחרים גם יכולים. בקבוצה, מה שנראה לך לעיתים בלתי אפשרי, הופך לאפשרי. כשקשה לך, תמיד תמצא עזרה אצל אחד הלוחמים. כשאין לך כח ואתה רואה פתאום מישור עם אנרגיה מבצע את התרגיל, משהו מהאנרגיה הזו מועברת אליך. ואז אתה הופך להיות זה שמעביר את האנרגיה. לפעמים מספיק לוחם אחד להעיר עשרות לוחמים (שמעתי שבמחנה האימונים 2012 באחד הימים, כשהלוחמים התחילו לאבד מהאנרגיה, אמיתי הופיע ובעזרת הנחישות שלו והדוגמא האישית, החזיר לכולם את האנרגיה שהתחילה להידלדל).

"זה לא חסנה אהי אהירותך, כה עוז אתה מאסין להתקדם"

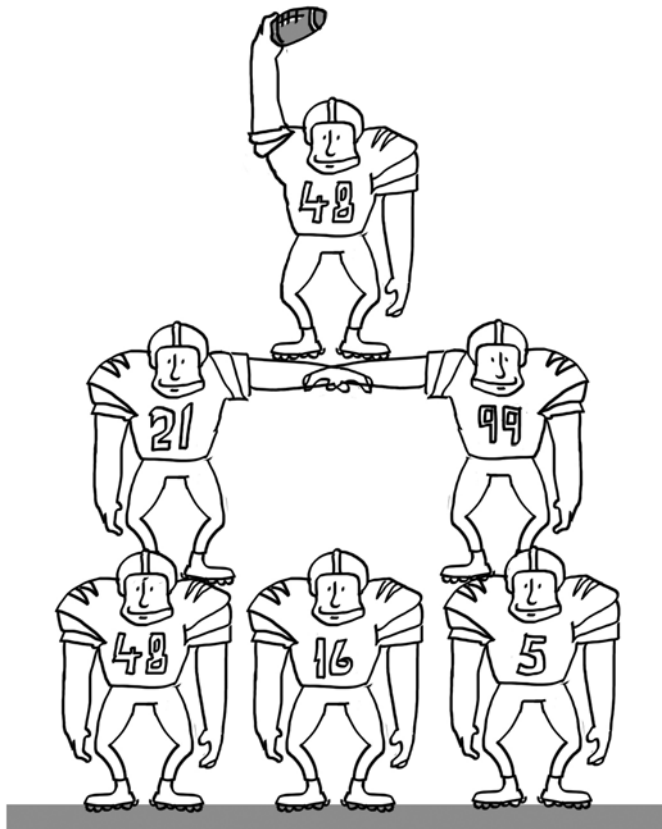
קונפוציוס

וכמובן שזה חוצה את גבולות הדוג'. אם תייצר לעצמך מעגל חברים לנושא מסוים, תוכלו ביחד להגיע מאוד מאוד רחוק. זה מה שהופך לא רק לאפקטיבי, אלא גם לכיף.

למידה למבחן במתימטיקה היא הרבה יותר קלה אפילו בשניים. אם אתם מתרגלים עזרה הדדית בצוות, דבר לא יוכל לעצור אתכם. זה מתחיל ממשימות ששמתם לעצמכם מול העיניים (בגרות, פסיכומטרי, תפקיד בצבא וכו') ועד עזרה קטנה (פעם הייתי צריך להשיג לבת שלי מכשיר MP3 לבחינה מסויימת לבית הספר. הספיקה שאלה קצרה בוואטסאפ הקבוצתי של "לחימה משולבת" כדי שטל לא רק יתנדב לתת לי מכשיר כזה אלא שמיזמתו הוא וידא שהמכשיר יגיע

אלי וישאר כל עוד אני צריך אותו. זהו כח של קבוצה!)
 מהצד השני, הסיבה העיקרית לפרישה ממשימה היא שאף אחד לא עוזר לך
 בשעות הקשות. אם זוהי דיאטה, לימוד למבחן או כניסה לכושר. אם אף אחד לא
 היה שם כשקצת חיפפתם, הויתור יהפוך לנורמה, הלחם יהפוך לעוגיה והעוגייה
 תהפוך לעוגה ומבלי ששמתם לב, הדיאטה התעופפה לה מהחלון...וזאת למרות
 שבשלושה הימים הראשונים הייתם מאוד מהירים ונחוישים בכניסה לדיאטה:
 שיתם 15 כוסות תה ואכלתם 4 קרקרים.
 ההתמדה חשובה ולא המהירות. את זה ניתן להשיג ברוב הגדול של הפעמים,
 רק בקבוצה.

"רוצה לזכור את כל האספחה כיחז? נתק את הראוטר וחכה להם כחזר כו הוא נא3א"



על שלושה דברים לוחם נמדד: תרגול, תרגול ותרגול

מצינים: ממה עשויה הצלחה" הוא ספר שנכתב על ידי העיתונאי הקנדי מלקולם גלדוול, ובוחן את הגורמים לרמת הצלחה גבוהה. אחרי מחקר מעמיק של אנשים הנחשבים כל אחד מצטיין בתחומו, גלדוול טוען שקיים "כלל 10,000 השעות", והוא המפתח להצלחה בכל תחום. הכלל הזה טוען שכדי שמישהו יטמע אצל מישהו ברמה כזו שנושא הלימוד יהווה "טבע שני" שלו, עליו לתרגל זאת בסך כולל של כ-10,000 שעות.

זו הסיבה לכך שאנחנו מתרגלים ומתרגלים ומתרגלים כל בעיטה, טכניקה או כל דבר אחר שאנחנו רוצים ללמוד. הדבר קשה ליישום שבעתים כאשר אנחנו בחוב חמצן או בלחץ (כמו בקרב) ולכן אנחנו רוצים שכל מה שאנחנו לומדים יהפוך ל"טבע שני". לוחם מתחיל חושב על כל טכניקה בקרב, לוחם ותיק פשוט מבצע אותה. זו הסיבה שלוחמים מתחילים, בדרך כלל, משותקים בקרב (הם פשוט לא מצליחים להחליט מה לעשות תוך כדי קרב) או פשוט מוציאים מהלומות ללא טכניקה. מכון שאנחנו יודעים שהוצאת אנרגיה ללא טכניקה תביא אותנו להפסד (בדרך כלל בנוקאאוט), אנחנו רוצים לצאת מהמעגל הזה של החשיבה ולהגיע לעשייה.

הדרך היא להפוך כל הרמת בלוק ל"טבע שני" ולא להיות במצב בקרב בו אנחנו מזהים את הבעיטה ואז במודע מרימים בלוק. הרמת הבלוק צריכה להיות כבדרך אגב. אנחנו יודעים שבדרך כלל אחרי אגרוף קדמי יגיע אגרוף אחורי. אבל בקרב השאיפה היא לא להיות מודע לזה, אלא להרגיש את זה.

הרעיון הוא שתת המודע יעבוד בקרב ולא המודע. בדיוק כמו שאחרי חמש דקות שיצאנו מהבית אנחנו לפעמים מתחבטים האם נעלנו את דלת הכניסה או לא, כך גם בקרב. כשהטכניקה הופכת להיות "טבע שני" אנחנו יכולים להפוך ללוחמים ברמה אחרת. לוחמים שמרגישים את היריב. ואז הקרב נראה אחרת לגמרי.

וככל שנעבוד על כך ונתרגל כדי להגיע ל-10,000 שעות כך יהיה לנו יותר קל. וגם הפוך כמובן.

כל יום שאנחנו לא מתרגלים הוא צעד אחד בכוון הלא נכון.

לא תירגלתם הוצאת ברך היום? הגוף מתחיל לשכוח. לא עשיתם גמישות היום? הגוף יקצר במעט את השריר. והחיים רק הופכים להיות יותר מורכבים וקשים (סורי...). אני זוכר שהייתי בגיל צעיר מאוד, הייתי עושה שפאגט בתחילת האימון. נדרשו ממני בקושי שעה בשבוע לעבוד על גמישות. היום, אני עובד על גמישות לפחות שעה ביום ועדיין לא מצליח לעשות שפאגט (אבל זה יגיע...)

אותו הדבר קורה גם עם פציעות. פעם כשהייתי נפצע, הייתי סוחב את הפציעה מקסימום יום-יומיים. היום אותה פציעה יכולה לקחת שבועות עד להחלמה. רק



אורי מדגים איך הוא סוגר מקרר בדרך כלל בבית (אליפות הארץ בקאטות 2012)

על ידי תירגול, אורך ההחלמה יהפך קצר יותר. אני זוכר היטב את ההכנות של אמיתי לחגורה החומה. היינו עושים בכיף אימון לאפות מול כולם כדי לאתגר את אמיתי להגיע לקצה. ההנחיה של גבע היתה פשוטה מאוד. אני נותן מספר ואמיתי בועט ברציפות את אותו מספר של מידלים (או מוואשיים). אני זוכר איך חזרתי מהפעם הראשונה. כל הידיים שלי היו אדומות. אישתי שאלה אם נכוותי... לקח כמה ימים שהם הפכו לצהבהבות ואז לירקרות/ כחולות (אני בטוח שאתם מכירים פצעי רמזור) ואז לחזור לצבעם המקורי. הנחמד הוא, שאחרי כמה אימונים כאלו, הידיים שלי הפסיקו להאדים. גם הבנתי שכנראה אני לעולם לא אגיע לחגורה חומה כי אין סיכוי שאשרוד כזה אימון בתור נותן הבעיטות. או אז נזכרתי באימונים שלי לחגורה שחורה שיעשו בערך בשנת 2050, עם כניסתי לבית האבות, והבנתי שהאימונים הללו קטנים עלי... וכמובן שזה נכון להמון תחומים אחרים. ידעתם לנגן בפסנתר? משהו מזה תמיד ישאר לכם אבל ככל שלא תתרגלו, כך יותר ויותר תשכחו. למדתם שפה שנייה בתיכון? לא תירגלתם, היא תישכח ברובה.

אני חושב שצריך להסתכל על החיים כעל גילגול אבן במעלה ההר. החלטתי לנוח קצת? האבן תתחיל להידרדר חזרה. ורק כדי לעשות את החיים מעניינים, שיפוע ההר רק הולך ונהיה יותר תלול עם הגיל...

לכן, תרגלו, תרגלו, תרגלו. אל תחכו לאימון בשביל לתרגל משהו. הצלחה היא רק תוצר לוואי של הדרך. הקרבה ומאמץ הם העיקר והם באים לידי ביטוי בעזרת תרגול.

העולם כולו יכול להיות הדוג'ו שלכם. אתם יכולים לסגור דלתות תוך כדי תירגול אושירו גרי בסיבוב. לסגור את המיקרו במיקזוקי. לתקוף במגל עמוד שעבר לידכם. לשבת בפיסוק כשאתם מול הלפטופ. לתקוף במידל עלה מידלדל מעץ. לתרגל את "היאן גודאן" כשאתם מחכים לחברים/ילדים שלכם שיצאו מבית הספר. לאכול קרמבו בקיבאדאצ'י. לסגור חלון בשוטו. לכבות את האור ביוקוגרי. לשים את הרגל על האוטו בטיול כדי לתרגל מתיחות ועוד ועוד ועוד.

ישנה אימרה שהתחלה היא הכי קשה. באימונים למדנו שצריך לשדרג את האימרה הזו. ההתחלה אכן קשה והמסע קשה שבעתיים אבל ההתמדה קשה פי שבעים ושבעה. פשוט לא החזקים שורדים, המתמידים שורדים.

"אין תהיזה כתרזוז אכס אטרזוז אין תהיזה"



כשאתה בא ללמוד משהו, בוא עם כוס ריקה

מכיוון שאני מגיע ל"לחימה משולבת" מאומניות רכות, בשנים הראשונות לא יכולתי שלא להשוות בין מה שאני מכיר לבין מה שאני לומד. בפסיכולוגיה ישנו מושג שנקרא "רצינונליזציה" (בעברית יש לזה שם עוד יותר גרוע "התרצה" שבא מהמילה "תירוץ") שהמשמעות שלו היא משהו כמו 'מתן הסבר לאירועים או להתנהגות המסתירים את הסיבות האמיתיות'. לדוגמה, אדם שמסביר שאין לו זמן להתאמן לאלופות קרבות כשהאמת היא שהוא פוחד להילחם.

זה מה שאני עשיתי בשנים הראשונות. בלימוד טכניקה חדשה, הייתי משווה למה שאני יודע ו"מסביר" לעצמי כמה זה פחות אפקטיבי ממה שאני מכיר ואיך אפשר לעשות את זה בצורה אחרת.

אדם עוור לעצמו ולכן לקח לי זמן להבין את הטעות הנוראית שאני עושה. ואז לקחתי החלטה לבוא כל פעם לדוג' כאילו אני לא מכיר אף אמנות לחימה. זה מאוד קשה לכתוב על דף מחוק ועוד יותר קשה למחוק אותו רק לכמה שעות אבל אם החיים היו קלים הם היו משעממים.

לקח לי עוד כמה חודשים רק להתחיל במחיקה אבל אז פתאום ראיתי שאני מתקדם בקצב אחר לגמרי. הרבה יותר מהיר. לדוגמא, באמנויות רכות רק מסמנים, ב"לחימה משולבת" לא מסמנים, אלא נכנסים בעוצמה. עד היום זה טבוע בי רק לסמן אבל היום אני כבר יודע יותר להכנס. עד שלא הגעתי עם כוס ריקה לדוג', האגרופים שלי היו מאוד מאוד מאוד עלובים. היום הם עדיין מאוד עלובים אבל גם קצת טיפה מכאיבים. לפעמים.

לכן כשאתם לומדים דבר חדש, תנו לו הזדמנות כדי לראות האם כדאי לאמץ אותו, לשדרג אותו או להתעלם ממנו. לדוגמא, אם מישו מראה לכם דרך אחרת לפתור תרגיל במתימטיקה, הקשיבו לו, תרגלו את הדרך החדשה ואז החליטו מה לעשות. אם מישו מראה לכם דרך חדשה לקנפג את הטלפון הסלולרי שלכם, הקשיבו לו וכו'. הרבה יותר אפקטיבי לאסוף עוד כלי לארגז הכלים שלכם מאשר שארגז הכלים שלכם יכיל רק כלי אחד. אימתני ככל שיהיה.

"הלוואי ילד, לאה הוא דואה? לדיו כתובה על נייר חזס."
"הלוואי זקן, לאה הוא דואה? לדיו כתובה על נייר אחוק"
 חנה, סדר נזיקין, מסכת אבות (פרק ד', חנה כ')

התחלת בקרב, הפסדת

אני זוכר שבאמצע שנות התשעים (כן, של המאה הקודמת) היתה תוכנית ראיונות שנקראה "בחמש עם רפי רשף". לתוכנית הגיעו כל מיני מרואיינים בכל מיני נושאים. את אחד הראיונות אני זוכר היטב כי הוא הימם אותי. באותה תוכנית התארח מישור ששכחתי את שמו אבל הוא היה מומחה לאמנויות לחימה בדרגת דאן 6. רפי רשף שאל אותנו כל מיני שאלות לגבי השיטה והיכולות שלה וקיבל תשובות. אבל את אחת התשובות אני אזכור לעד. השאלה היתה "אתה נמצא ברכבת התחתית ומישור שולף מולך סכין, מה תעשה?". התשובה היתה מדהימה. "אני מחכה לשניה שהדלתות יפתחו ואז אני בורח בכל המהירות. רק חסר לי להתחיל קרב מיותר". לקח לי זמן להבין את זה. הרי אותו אמן לחימה היה יכול לפרק לגורמים את שולף הסכין אז למה לא לעשות זאת? אז לא היה אינטרנט (חבר'ה להרגע, כן היה חשמל) אז ממש הייתי צריך לחפש תשובות על ידי שיחה עם אנשים. בחרתי באבא שלי שתמיד היו לו תשובות להכל. "ברור" הוא אמר לי "אם התחלת קרב, כבר הפסדת!",

לקח לי עוד כמה ימים לעכל את זה ואז הבנתי. הרעיון כל כך פשוט ועם זה כל כך עמוק ונכון. הרעיון הוא להתחמק בכלל מלהתחיל את הקרב. כמובן, אם הקרב הוא בלתי נמנע (ובדרך כלל הוא יכול להימנע), תנו כל מה שיש לכם. אבל הרעיון הוא שתימנעו מעימותים.

זה אומר שאם מישור מרגיז אתכם ברמזור, פשוט החליטו לא להגיב. זה אולי קשה אבל הרבה יותר אפקטיבי. בטח לאורך זמן.

ובבית הספר, כשמונסים להציק לך ולגרור אתכם לתגובות, פשוט הימנעו מזה. מילים יכולות להיות מאוד פוגעות אבל הן רק מילים.

וכשאתם רואים שאתם עומדים להיגרר לויכוח, לחשוב טוב טוב אם כדאי להתווכח. אתם רוצים בכל זאת לנצח אויב ללא קרב, הפכו אותו לידיכם.

"לאננות הדחימה הציפאית היא להכניע את היריב סלך סלך קרב"

התחל כל דבר עם מחשבה על הסוף

בעירה יהודית נפטר האיש העשיר של אותה עיירה. צוואתו היתה מורכבת מבקשה אחת בלבד "אני רוצה להיקבר עם גרביים". מקורביו שביקשו לבצע את מבוקשו נתקלו בסירוב מהרב של העיירה "הרי אתם יודעים שזה מנוגד להילכות היהדות!". לא עזרו כל ההתנגדויות, הרב עמד על שלו. בצר להם, ניסו לקבור אותו בעיירה סמוכה אולם גם שם נתקלו בהתנגדות דומה מהרב של אותה עיירה. לאחר שטיכסו עצה, החליטו לפנות לרב הראשי של המדינה אולם גם זה לא עזר ולבסוף הוא נקבר ללא הגרביים לרגליו. בתום הלוויה הם חזרו לביתם כדי להתחיל את השבעה שם ציפה להם מכתב נוסף המנוסח בזו הלשון: "כפי שאתם רואים גם בעל ממון כמוני לא הצליח להגיע למצב שבקשתו מולאה ונקברתי ללא הגרביים כפי שביקשתי. אנא מכם זכרו זאת במשך חייכם. לאגור ממון זהו מעשה חסר טעם כי לבסוף כשאתה עומד מול ריבון העולמים, אתה ניצב בפניו בדיוק כמו שהגעת לעולם. חסר כל. לימדו להעריך את הכסף שאתם מחלקים לא את הכסף שאתם אוגרים".

"סוף אצטה כאחשבה תחילה"

δελτα αλφά (לכה דזוי)

כל דבר שאתם עושים, התחילו מהסוף. כשאתם מתכננים לתת אגרוף, חישבו מה יקרה אחרי האגרוף שנתתם לפני שהאגרוף עוד יצא. כשאתם נותנים קומביניציה של מכות (אגרוף-אגרוף-לואוקיק), חישבו לפני כן, מה יקרה בסוף הלואיקיק. אם אתם מוציאים מכה בלי לחשוב מראש על התוצאות שלה, אתם חושבים בקטן. חישבו בגדול ותהיו הרבה פחות מופתעים. בקרב, הפתעה גורמת למתח, מתח לחרדה, חרדה לחוסר ריכוז, חוסר ריכוז להפסד. היעד של החגורה הבאה הוא יעד ידוע לכל לוחם, אולם לא כל לוחם מתכנן את הדרך בקפידה. תכננו את הדרך מהסוף. דמיינו איך יראה סשן הסיכום של המדריך כשכבר תקבלו את החגורה ופעלו בהתאם כבר מעכשיו. תכננו איך יראו הקרבות שלכם (נינוחות, חוסר חוב חמצן, וכו') וכבר עכשיו התחילו לפעול לכוון הזה (עבדו על נינוחות בקרבות, עבדו על הכושר שלכם, וכו').

**"לוחמים אמיתיים מנצחים תחילה ואז יוצאים לקרב כעוז אחרים,
קודם הולכים לקרב ואז מחפשים את הניצחון"**

13 | 10

גם בחיים תכננו הכל מהסוף. אתם רוצים להמשיך להתאמן בדוג'ו אחרי שהאימון נגמר? ודאו שאתם יודעים איך נראה הסוף (כלומר, מי יכול לנעול את הדוג'ו), אתם יוצאים לטיול, חישבו מה אתם צריכים בסוף הטיול כשתגיעו הביתה (מים חמים למקלחת). אתם מתכננים טיפוס על ההר, תכננו מה אתם רוצים לאכול בפסגה (תותים כמובן).

אתם חושבים על איזה תיכון ללכת (כי התיכון הוא רק קרש קפיצה למשהו אחר) דעו מהו המשהו האחר הזה ובחירת התיכון תהיה קלה יותר.

"בעיירה יהודית אחת היתה בצורת חמש שנים רצופות, בצר להם, החליטו לקיים תפילה להורדת הגשם. בצהרי היום, אנשי הכפר התקבצו בצפיפות בבית הכנסת. בית הכנסת הקטן היה צר מלהכיל את כולם אבל אנשי הכפר התאמצו ונכנסו כולם. הצפיפות היתה נוראית והחום ממש בלתי נסבל.

מקץ כמה דקות, עלה הרב לבמה וכולם חיכו להתחלת התפילה. הרב עמד מול כולם בשתיקה ועבר בעיניו על פני כל אחד ואחד מהאנשים. מרגע לרגע פניו של הרב נעשו חמורי סבר יותר ויותר. לאט לאט החל ההמון להחריש. החום היה בלתי נסבל והשתיקה עוד יותר מעיקה. אף אחד לא הבין מה קורה.

לבסוף, אחד מאנשי הכפר הפר את הדממה ופנה אל הרב: "כבוד הרב, האם אפשר להתחיל את התפילה?". בזעם מלווה בכאב, ענה להם הרב: "אנשי הכפר היקרים שלי, אני בוחן אתכם כבר כמה דקות. עובר בעיניי על פני כל אחד ואחד. התכנסנו כאן, כדי לבקש מהקדוש ברוך הוא, עזרה בהורדת הגשם אבל אני לא יכול להתחיל כי אני יודע שהתפילות לא יעזרו מכיון לא תעשו אותם בכוונה מרובה".

"מדוע לא???" נזעקו אנשי הכפר.

ענה להם הרב: "מי שהתכוון להגיע ולהתפלל בכוונה מרובה, היה יודע שהתפילות היו נענות ולכן היה מביא מטריה לדרך חזרה. אני עובר בעיניי ואני לא רואה אפילו מטריה אחת!"

"כשהחזון והערכים שלך כרוכים, קבלת ההחלטות קלה יותר"

רוי ד'סוני

התחילו כל דבר מהסוף. התחלתם אוניברסיטה, חישבו איך יראה טקס הסיום ואיך התואר ישרת אתכם בעבודה הראשונה שלכם. התחלתם מקום עבודה, חישבו איך יראה היום האחרון בעבודה ובמה תהיו גאים שעשיתם.

אם אתם ממש מקצוענים, הגיעו לרמה הכי גבוהה והכי מפחידה. כולנו נמות

יום אחד, השאלה האם אנחנו יודעים למצות את החיים. חישבו על החברים שלכם והמשפחה שלכם. ההורים שלכם לא יחיו לעד, לכן מצו כל זמן שלכם איתם. יום יבוא ואתם תתגעגעו אליהם.

כמובן, כמקצוענים, הסתכלו על עצמכם. גם אתם לא תחיו לעד. איך אתם רוצים שחמש הדקות האחרונות לחייכם יראו? לבד על הר? במיטה מוקפים בנכדים ובנינים? בהפתעה? עם אנשים מוכרים? חשבו מה אתם רוצים שיגידו עליכם כשיספידו אתכם ועכשיו פעלו בכל הכח שהדברים הללו יקרו.

"אי שמאנה כל יום בחייו, לא פוחז האחות"

"אוס" הוא תחילת המהלך ולא הכנה לתחילת המהלך

כשמתחילים קאטה ב"לחימה משולבת" (וגם ברוב אמנויות הלחימה שאני מכיר), מתחילים במילה "אוס" (ביפנית: "סבלנות, כבוד והערכה". מילה בעלת משמעות תרבותית רבה. נאמרת בזמן הקידות, בזמן מפגש בין יריב אחד למשנהו, וכן כאות להבנה והטמעה של הוראה במהלך אימון). מכריזים על הקאטה ומתחילים לבצע אותה.

באחד האימונים גבע הסביר לנו שזו טעות אופיינית להגיד "אוס", להתחיל לסדר את עצמנו פיסית (ישור חליפה) ומנטאלית (נשיפות) ואז להמשיך (הכרזה על הקאטה וביצועה). כמו אבן שנזרקת, כמו אגרוף שנשלח ליריב וכמו מטוס על מסלול ההמראה שמתחיל להמריא, שום דבר לא יכול לעצור אותם, כך גם המילה "אוס". במילים אחרות, את הסידורים לקראת הקאטה יש לעשות לפני ה"אוס" כי ברגע שהכרזת, אתה כבר ב"קרב" של הקאטה. ברגע שהכרזת "אוס", שום דבר לא יכול לעצור אותך. השלב היחיד הבא הוא הכרזה על שם הקאטה ואז מגיע שלב הביצוע של הקאטה.

בחיים יש הרבה מטרות. כמו בביצוע קאטה שמכלול התנועות ידועות ללוחם אבל הוא מתרכז רק בתנועה המיידית הבאה, כך הטכניקה היא להיות מודע לכל המטרות אבל בהינתן המטרה הבאה, להתרכז רק בה. וברגע שהתחלת אותה, הפנים שאי אפשר יהיה לעצור אותך, לא משנה אילו אתגרים יהיו לך בדרך. אם תחליט שזה מה שיהיה, זה מה שיקרה.

"אוסה שיטה כינונית האכוצצת כהחלטיות,

שיטה לאונית האכוצצת כהיסוס"

בידי היסוס

אל תייסר את עצמך בגלל טעות, אבל גם אל תשכח את השיעור

מורה ותלמיד חזרו יום אחד מהיער לכיוון הכפר שלהם. בדיוק כשהם עמדו לחצות את הנהר, הם הבחינו בנערה ממררת בבכי. מיד הם ניגשו אליה ושאלו אותה לפרש בכיה. היא הסבירה להם שהיא חייבת לחזור לכפר שלה שמעבר לנהר אבל היא איננה יודעת לשחות. ללא היסוס לקח המורה את הנערה על גבו וביחד עם תלמידו חצו את הנהר הגועש. מקץ חצי שעה הם הגיעו לצד השני של הנהר והמורה הוריד את הנערה מגבו. לתדהמת המורה והתלמיד, הנערה רתחה מזעם והראתה למורה שהשמלה שלה נרטבה. בזעם רב היא עזבה אותם והתחילה ללכת לכיוון הכפר שלה. המורה והתלמיד המשיכו ללכת עוד שלושה ימים ואז הגיעו לכפר שלהם. אחרי ארוחה משביעה ומנוחה קצרה, קרא המורה לתלמיד ושאל אותו אם הוא מוכן לספר לו איך היתה הסדנא בעיניו. התלמיד ניסה להתחיל לתאר את חוויותיו אבל לא הצליח. המורה שאל אותו מה מטריד אותו. "אדוני המורה, הסדנא היתה מצויינת מה שאני לא מבין זה איך יכולת להבליג. איך לא אמרת שום דבר לנערה הזו שנחלצת לעזרתה למרות האיסור שלנו לגעת בנשים אחרי שהיא גערה בך על השמלה שנרטבה לה ולא הודתה לך. אני פשוט לא מבין מאיפה יש לך את הכוחות הללו?". "כוחות?!! אני לא מבין מאיפה **לך** יש את הכוחות הללו. שכן ההבדל בינינו הוא שאני הורדתי את הנערה מהגב לפני שלושה ימים. אתה ממשיך לסחוב אותה עד עכשיו".

אם בקרב, היריב הערים עליכם, גרם לכם לתת לואוקיק ואז ניצח אתכם בנוקאאוט. או אם הגעתם לתחרות הקאטות ובתורכם שכחתם את הקאטה. או כל דבר אחר שאתם מצטערים עליו. קחו לעצמכם קצת זמן לעכל זאת אבל



טל וידיד

אחר כך סילחו לעצמכם, הפסיקו להתייסר והתמקדו בלקח הנלמד (לתרגל ריכוז בקרב, לתרגל מנוחה תוך כדי קרב, לתרגל קאטות בצורה יותר אינטנסיבית וכו') בחיים עשיתם ותעשו הרבה טעויות, לימדו לסלוח לעצמכם. לימדו שהטעות היא חלק אינטגרלי והכרחי כדי להגיע להצלחה. אף אחד לא יכול בפעם הראשונה לבצע בעיטה סיבובית, לרכב על אופניים או כל משימה יצירתית כזו או אחרת. נדרש תירגול רב אשר יגרום לכם להשתפר עם הזמן ולהגיע, אם רק תתמידו, לרמת האיכות שאתם סימנתם לעצמכם כמינימלית. לכן, בהינתן טעות, אל תייסרו את עצמכם, אבל גם אל תשכחו את השיעור שקיבלתם.

"לא נכשלת 100 פעמים, 100 פעמים מצאתי זרכים איך זה לא קורה" תומאס אלווה אדיסון

אמץ לוחם

הדרגה הגבוהה ביותר של לימוד הוא להיות בעל יכולת ללמד מישו. בדוג'ו, לא משנה אם אתה הבכיר ביותר או אם הגעת היום לשיעור ראשון, אתה יכול ללמד משהו את מישו. יכול להיות שזה לא יהיה במודע ויכול להיות שזה יהיה במודע. כשעובדים עם מישו חדש הוא עושה המון טעויות אופייניות (בועט עם הרגל ולא עם המותן, לא עובד מסודר, שולח אגרוף לא עד הסוף וכו'). זה הזמן להסתכל על עצמכם ולבדוק איך אתם מתפקדים. כל טעות שאתם מזהים אצלו, היא טעות שכנראה גם אתם עשיתם (אחרת לא הייתם שמים לב). ללמוד ממישהו בכיר יותר, כמובן שזה יותר קל, אז אדבר על הצד השני. באופן בלתי מודע, דרך ההתנהגות של מישו פחות בכיר יכולה ללמד אתכם איך להתנהג או לפעמים איך לא להתנהג. בקיצור, תמיד תמיד אפשר ללמד וללמוד. לכן, אמץ לך מישו בדוג'ו וקדם אותו. זוהי נוסחה בדוקה להשתפרות עצמית מואצת.

"אמן שנסה דלמז תלמיז כלי דעור כו השראה דלמז, דומה לניסיון דעקס כרצל קר" הוראס מאלן

הצטער על דברים שלא עשית ולא על דברים שעשית

אחד מהדברים שאני מצטער עליהם, בייחוד בקרבות, הוא שלא עשיתי יותר או מספיק. זה מתחיל בסוף הקרב, כשאני נזכר באיזה אופן התאמנתי ושאתי מכה על חטא שלא התאמנתי יותר זמן או שלא התאמנתי בצורה שונה. זה ממשיך לניתוח הקרב עצמו שבו אני מצטער שלא הוצאתי יותר מכות או שלא השתמשתי בהטעייה החדשה שלמדתי (כי התביישתי שלא אצליח ליישם אותה). המכנה המשותף לכל הצער הזה הוא שלא העזתי. זו עבודה קשה מאוד אבל אני ממליץ לכם מאוד מאוד, העזו. אל תפחדו מאף אחד. ובטח אל תתביישו. בייחוד אם צוחקים עליכם. היו אתם עם האמת הפנימית שלכם. שימו את המטרה מול העיניים ונסו דברים חדשים גם אם הסביבה עוינת (אני מנסה לעשות קיפאפ (קפיצה משכיבה לעמידה) כבר שנתיים לכל צחוקם של המון לוחמים כל פעם שאני נכשל).

הגיעו למצב שאתם מצטערים על כך שלא עשיתם אורה בנפילה ולא על כך שיצא לכם אושירו-גרי בקפיצה באיכות לא לרוחכם.

כשאתה צעיר אתה תחת האילוזה שהזמן הוא אינסופי. ככל שאתה מתבגר אתה יותר ויותר מפנים שזהו איננו המצב. למרות כל זאת, הנטייה הטבעית של כל אחד ואחד היא לשמר את שטח הנינוחות שלו ולכן דברים חדשים או נועזים או מפחידים נוטים להידחק הצידה או להידחות עד למועד מתאים. מועד שלפעמים אף פעם לא יגיע, לא רק בגלל שבצורה טבעית רצונות משתנים אלא בגלל שלפעמים זה כבר מאוחר מדי.

לכן, על כל אחד ואחד להילחם בנטייה הטבעית הזו ולזכור שחיים רק פעם אחת. אי לכך החופש להעז הוא לא פריבילגיה אלא צריך להפוך לצורך ולטבע שני. נכון יהיו לכם הרבה כשלונות והטריק הוא להעז במידה כזו שכשלוך כשיגיע, לא יהיה קריטי, אבל ההבנה שההצלחה בנוייה מסט של כשלונות קודמים צריכה לתדלק אתכם מבחינה מנטאלית.

"ניסיון הוא כעצם ש כולל אנוחנו ונתנים לעצמיות שעינו"

אוסקר ווידז

דימיון הוא כלי אפקטיבי לכל קרב ומשימה

בהינתן בעיה בקרב, דמיון מה המאמן שלך היה אומר? מה הוא היה עושה? מה החבר שלך היה עושה וכו'. לכל בעיה יש תשובה, רק צריך לדעת לחפש במקומות הנכונים.

זה נכון הן לקרבות והן לקאטות. אם לא הצלחת לדמיין את הקאטה בצורה מושלמת, הדרך בה דימינת את הקאטה היא תיקרת הזכוכית שלך מבחינת הרמה שבה תבצע אותה. ולגבי קרבות, אם אתה לא מסוגל לדמיין ניצחון, הסיכוי שלך לנצח הוא קלוש מאוד. ואני לא מתכוון לניצחון היריב אלא לניצחון שלך על עצמך שאולי גם יביא לניצחון על היריב אבל זהו רק פריט משני.

עלה לכל קרב אחרי שדימינת עשרות פעמים בראש איך אתה מנצח. דמיון את הקאטה שאתה הולך להציג בצורה מושלמת ואז בצע אותה בצורה הטובה ביותר.

בלי דימיון, הקרב מוכרע לפני שהוא אפילו מתחיל.

"דימיון יותר חשוב איזו"

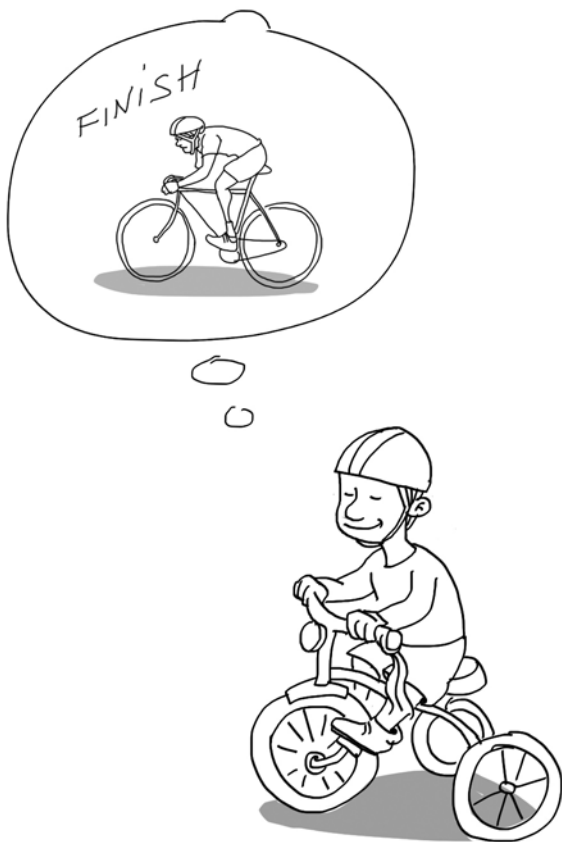
אלברט איינשטיין



ובחיים, בהינתן בעיה, דמיין לעצמך, מה הילד שלך היה עושה? מה החבר שלך היה עושה? מה מיקי מאוס היה עושה? מה ההורים שלך היו מייעצים לך לעשות? אחר כך, גבש לעצמך פתרון. דמיין אותו. הרגש אותו. דמיין את הרגע בו פתרת את הבעיה ואז נוע אליה בכל האסרטיביות והנחישות הטמונים בך.

זכור כי המפתח להצלחה היא בלדמיין את זה קורה. אם לא הצלחת לדמיין את זה, ודאי שלא תצליח לבצע את זה.

"הגיון ימיא אותך אא' עז ת'. דימיון יקח אותך להיכן שרק תרצה"
אלברט איינשטיין



אף אחד לא זוכר את הסגן של בר כוכבא. האמנם?

ישנם אנשים ששומעים שאני ב"לחימה משולבת" ומיד אומרים לי "אז אתה יודע ללכת מכות, אה?!!?". לפעמים אני מתקן אותם שלדעת ללכת מכות זו רק תוצאה של הדרך. לפעמים אני רק מהנהן, כי מי אני שאנפץ להם את הסטיגמה. לעומת זאת, ישנם לוחמים, בייחוד בהתחלת המסע, שמבלבלים בין המטרה והתוצאה. מקום ראשון הוא תוצאה של עבודה קשה ובכלל לא המטרה. יתר על כן, מוכשרים ככל שתהיו, לעולם לא תוכלו להיות מקום ראשון לנצח ותמיד יהיה מישהו בסוף יותר חזק מכם. והכי חשוב, בדרך כלל כשאתה מדורג במקום ראשון, יכולת הלמידה שלך מהטעויות שלך, קטנה משמעותית. זיכרו שאתם נלחמים רק נגד עצמכם. האחרים הם רק כלים אשר עוזרים לכם בדרך הזו.

וזה נכון גם בענפי ספורט אחרים. לדוגמא, כשרצים מרתון, הרוב הגדול מאוד של הרצים שמים לעצמם מטרה להשתפר ולא להגיע למקום הראשון. אולי דפי ההיסטוריה לא זוכרים את הסגן של בר כוכבא אבל אני בטוח שהפקודים של ישוע בן גלגולא זוכרים אותו היטב. והרבה יותר חשוב, אני בטוח שהוא עצמו זכר את המסע שלו, וזה הדבר החשוב!

אם אתם מתאמנים באימון שגרתי או נמצאים בתחרות, התרכזו בשיפור האישי ולא במקום שתזכו. התסמונת הזו ידועה היטב בפן הפסיכולוגי (אמנם בהיבט הכספי אבל לא רק) והיא נקראת תסמונת צידוק/מיקוד היתר (Overjustification effect). פשוט מה שיקרה שמיקוד היתר להגיע למקום הראשון כמטרה, יגרום באופן אירוני לכך, שתפסידו. שאבו כח מההצלחות האישיות שלכם ולא מהכרת הסביבה שהיא כייפית אבל בת חלוף.

"אני לא חי כפי שאתה רוצה אותך ואתה לא חי כפי שאתה רוצה אותי"

ברוס די

התייחסו לכל קרב כאילו הוא הקרב האחרון שלכם

אנחנו לא שולטים בחיים שלנו כמו שנדמה לנו. יכול להיות, חס ושלום, שתתפצעו בצורה כזו שלא תוכלו יותר להילחם. זו יכולה להיות פציעה קלה או פציעה רצינית, אבל דעו באופן ודאי שיום יבוא ולא תוכלו להילחם יותר כי פשוט מתישהו, גם אם אין פציעות, הגוף נגמר. אז איך אתם רוצים שיראה הקרב האחרון שלכם? אני מעריך שאתם אומרים לעצמכם שזה צריך להיות קרב מעולה שאתם מיישמים בו את כל הטכניקות שלמדתם ושבסופו, כתוצאה מכך, ניצחתם. לא כי הקרב הזה קובע את כל הדרך, אלא הוא קובע עם איזה טעם נשארים מהדרך. ועכשיו שאלת השאלות, למה לחכות? היו טובים כבר מההתחלה! התייחסו לכל קרב כאילו הוא הקרב האחרון שלכם.

אל תחכו לקרב הבא, היו מעולים כבר בקרב הזה. הדהימו את היריב שלכם בכל קרב. יותר חשוב, הדהימו את עצמכם בכל קרב.

והדבר נכון גם לגבי הדרך שלכם. כלוחמים אל תחכו לדברי הסיכום של המאמן בסוף "מבחן החגורה". דמיינו מה שהוא עומד להגיד אם הארוע היה



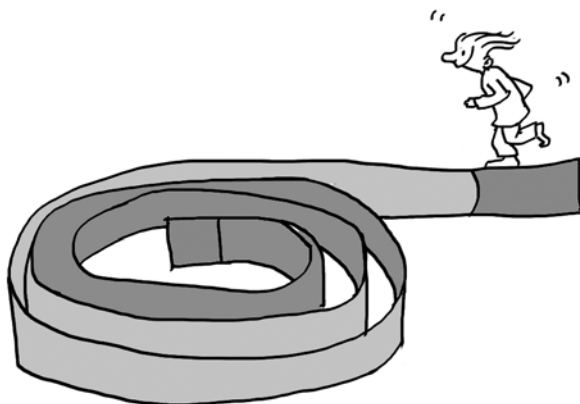
אורי חוזר מהמבחן לחגורה ירוקה ותולה את החגורה הבאה (הכחולה) על החלון (2013)

קורה היום. דמיינו מה שאתם רוצים שהוא יגיד, הבינו את הפער בין שני הדברים ואז אל תחכו להגעה לארוע הזה, עיבדו קשה בכל אימון כדי שתהיו ראויים למה שאתם חושבים שאתם ראויים. וכשאתם עולים בדרגה ומקבלים חגורה חדשה, כתבו לעצמכם מכתב איך יראה מבחן החגורה הבאה שלכם ותלו את החגורה הבאה במקום כלשהו בחדר שלכם.

ברמה יותר גבוהה, כשאתם מתחילים לקבל חגורות כהות, צרו רשימה של דברים לעשות כשתגיעו לגבעה האחרונה בה הראשון, לחגורה השחורה. אחת הבעיות של לוחמים היא עצירה עם הגעה לחגורה השחורה. זה נובע מעבודה קשה לאורך הדרך ורצון לנוח פיסית ומנטאלית ב"ראש ההר". זיכרו שזה בסדר לנוח כל עוד אתם לא עוצרים. לא רק בשביל האחרים להם אתם מהווים דוגמא. בשבילכם.

כך גם בחיים. אל תעבירו את החיים. אל תישנו על הגה החיים. הדחימו כל מי שסובב אתכם.

"האויב הכי גדול שלך הוא עצמך!"



זו לא שמחה אמיתית אם אין לך עם מי לשתף אותה

רבי אחד שחרר את קהל מאמיניו ביום כיפור אחרי התפילה. מכוון שהרב היה גם חובב גולף מושבע, הוא החליט ללכת למגרש הגולף הקרוב, רק ללכת לשם. לאחר שהגיע, הוא לא יכל לעמוד מול הרצון העז והוא החזיק את מקל הגולף שזה עתה רכש. הוא החליט שכבר עכשיו הוא הלך רחוק מדי ועליו להפסיק אבל הוא רצה רק לדמיין שוב איך זה יהיה לחבוט והוא שם את הכדור על כר הדשא. אמנם הוא היה רב אבל גם בן אדם וכוח הרצון אזל לו, הוא הניף את המקל וחבט בכדור שהועף לכיוון הגומחא וראה איזה פלא, הכדור נחת בדיוק בגומחא. חבטה אחת! החבטה המושלמת! חבטה של פעם במיליון שנה! ראה זאת אחד המלאכים וניגש את אלוהים ואמר לו "אני לא מבין, לא רק שהוא משחק ביום כיפור, הוא גם רבי ובכל זאת עזרת לו להגיע לחבטה המושלמת?!?!?". ענה לו אלוהים "העונש שלו הוא כפול ומכופל. למי אתה חושב שהוא יוכל אי פעם לספר על כך?"

אתה יכול לזכות בלוטו, שיוולד לך ילד חדש, להגיע לחגורה שחורה, לבצע אחרי שבועות של אימונים בעיטה סיבובית קטלנית ביותר, להוציא 100 בבחינה של השיעור הכי קשה לך או כל דבר משמח מאוד. זה יהיה ברמה הרבה יותר נמוכה אם לא תוכל לשתף את זה עם אף אחד.

"שמחה היא כמו חיקוק, אתה חייב לשתף אותו כדי להנות ממנו"

ברנרד מרס



אור מקבלת חגורה חומה לתרועות לוחמי כוכב יאיר

כאב הוא דבר טבעי אבל סבל הוא כבר בחירה שלך

אל תסבלו בדוג'ו אף פעם! קבלו את הכאב כמשוב חיובי על תהליך הצמיחה שלכם כלוחמים והמשיכו להיות קוליים כל הזמן. זיכרו שאתם מנהלים את עצמכם הן באימון והן בקרב. סבל זו בחירה שלכם. הפרצוף שאתם עושים זו בחירה שלכם. חייכו הרבה. בטח כשכואב. זה רק יחשל אתכם. התעמתו עם הרצון לרחם על עצמכם או להראות לאחרים כמה אתם מתאמצים או גיבורים. להיות גיבור זה רק בעיני עצמך ולא בשביל מישהו אחר. אם אתם סובלים, פשוט הבינו שזו החלטה שלכם לסבול והפסיקו זאת במייד או בתהליך שלא צריך להיות ארוך.

גם בחיים אסור לכם לסבול. לכאוב כמובן שאפשר, אולם אחרי הכאב בחרו את תגובתכם. האם אתם נכנעים לרחמים העצמיים שלכם או מתעלים את הכאב למשהו אחר לגמרי כמו עשייה, למשל.

קיבלתם מבחן עם ציון נמוך אחרי שלמדתם הרבה. זה מאוד כואב. זה יותר כואב מאגרופ כי הכאב הזה הוא מנטאלי. השאלה היחידה היא מה תעשו עם הכאב הזה. האם תשבו ותרחמו על עצמכם? האם תאשימו את המורה שנתנה מבחן "לא פייר"? אולי תאשימו את הרעשים שנעשו אתמול בלילה מחוץ לבית שלכם שלא נתנו לכם לישון? או שאולי תחליטו על דרך שונה ויותר טובה ללמוד לפעם הבאה. למשל, ללמוד עם חבר ולא לבד. למשל, לא ללמוד ברגע האחרון. למשל, ללמוד בזמן שונה ולא בלילה. למשל, להרגיל את עצמכם ללמוד עם מוזיקה שתחפה על רעשים מחוץ לבית או בתוך הבית.

"כוחם רוצים לסנות, אף אחד לא אוכן להסתנות"

דרגה יותר גבוהה של סבל היא שיתוף הסבל בצורה יזומה. במילים אחרות: היכולת לקטר. אתם סובלים ומקטרים על כך במקום לשנות את המצב. התרגלו לשנן לעצמכם שהכל נפלא. גם כשאחרים שואלים אתכם, התשובה השגורה שלכם צריכה להיות משהו כמו: "כל כך נפלא שאם היה לי קצת יותר נפלא, הייתי שני אנשים".

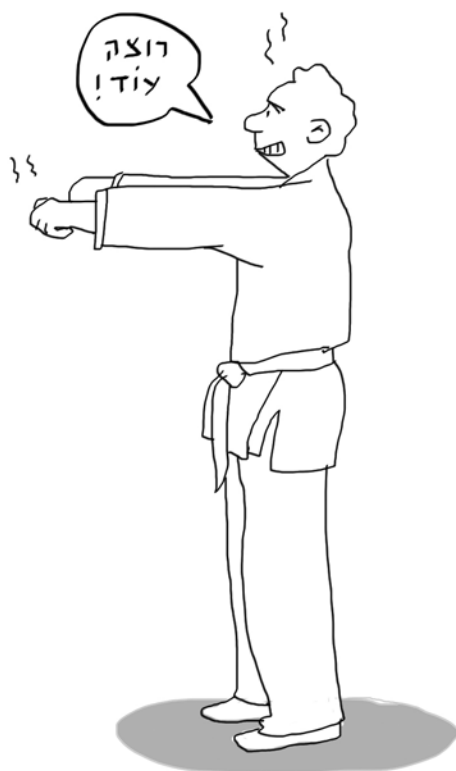
הדרגה הגרועה ביותר של סבל הוא סבל עתידי. לא רק שאתם בוחרים לסבול, אלא אתם סובלים ממשהו שעוד לא קרה. אל תגיעו למצב הזה לעולם. אם הגעתם, צאו משם במהירות. אם צריך, בקשו עזרה. בכל החלטה בחיים ישנן כמה ברירות. הן נקבעו על פי יכולת הבחירה שלכם.

השאלה האמיתית, מה אתם בוחרים לעשות. הבחירה לסבול היא לא דרכו של הלוחם. זה אולי לא יקרה מיידית, אבל זאת המטרה.

כואב לכם? התמודדו עם הכאב ואל תקטרו. הכאב בלתי נסבל? זוזו משם בכל המהירות, אבל לעולם לעולם לעולם אל תבחרו לסבול בחיים.

לעולם!

"כאה סכא הם זראו דנו, אותן רעות שאף פעם לא התגשמו"
תומאס ג'פרסון



חוסר אונים הוא דבר נרכש ונלמד

כל לוחם שהוא קצת יותר ממתחיל, מתחיל להפנים שתירגול הוא כלי אימתני מאוד שבעזרתו אפשר לנסוק לגבהים. אולם הכלי הזה יכול להוות חרב פיפיות. אם תתחילו לתרגל שאתם חסרי אונים, לאט לאט מבלי שתרגישו, תתחילו להאמין בזה. משם, הדרך מאוד קצרה להפיכתכם לחסרי אונים. הבינו שאתם לא חסרי אונים בשום דבר. אתם יכולים להתחמק ממגל מהיר. אתם מסוגלים לבצע אורה בנפילה. אתם יכולים להיות ברמה הכי גבוהה של ביצוע קאטות. אתם רק צריכים להחליט וכמובן להיות מוכנים לשלם את המחיר של ההחלטה הזו: עבודה קשה.

"אם אתה ארגיש חסר אונים, צור לאישהו"

אל תתפתו לרגש חוסר האונים אף פעם. גם לא בחיים. אתם יכולים להתעמת עם בעיות במחשב. אתם יכולים בכל נושא להיות מצויינים. זה כמובן יכול לקחת זמן, אבל זה יקרה אם רק תתמידו ותעשו את הדרך בכוונה מרובה.

לעולם, לעולם, אבל לעולם אל תוותרו לעצמכם לאורך זמן, כי זו התחלת הסוף.



זו לא בוושה לבקש עזרה

כשאוור התחילה לעבוד על הדפים לחומה, לא הייתי כל כך ממוקד בתהליך כמו במטאמורפוזה שאור עוברת. אור מוכשרת מאוד אבל היה די ברור שהחולשה העיקרית שלה היא "ריצות ארוכות". את סשן דימויי הקרבות הראשון, אור הפסיקה באמצע. פשוט כי נגמר לה האוויר. אולם, עם הרבה עבודה קשה, משמעת והתמדה, אור הפכה להיות מכונת מלחמה לריצות מרתון. זה התחיל באימוני לאפות בהם הייתי מחזיק לה לאפה והיא היתה צריכה לתת לי מידלים לפי המספר שאמרתי (10-4). זה התחיל בדקות ספורות בהתחלה, נמשך בעשרים דקות של רצפים של בעיטות ונגמר ברצף הקרבות שאור עשתה במבחן עצמו. לא רק שהמבחן היה מדהים מבחינת המקצועיות של אור, אלא גם היכולת של אור להפוך לאצנית מרתון היה בולט לעין. אור זיהתה את החולשה שלה, הסתכלה לחולשה בעיניים ובשיטתיות התעמתה איתה עד שהוא הפך לבלתי מורגש. את שמונת (!) הקרבות היא סיימה כמעט ללא חוב חמצן. זה היה תהליך מדהים אשר הווה דוגמא לכל לוחמי הדוג'ו ושם את הרף במקום גבוה.

**"אני אציע לך אחת להוצות אתי שהוא טובה.
אם אני הייתי טובה אי פעם, גם אני הייתי אתוזה"
חוחא ע'י**

זה מאוד מאוד חשוב להיות מודע לחולשות שלך. ולכל אחד יש חוזקות ויש גם חולשות.

מתי אתה חשוף? מתי אתה נותן ליריב שלך להוביל אותך ל"מלכודות"? מתי אתה לא מסוגל להוציא מכות? האם אתה נכנס לחוב חמצן מהר יחסית? האם כשאתה בחוב חמצן אתה רק מגיב? וכו'.

אם אתם רוצים להשתפר, הפנימו שאתם צריכים לא רק לזהות את החולשות שלכם אלא לבקש עזרה לאורך הדרך כדי להפוך את החולשות לחוזקות. ולעולם אתם לא צועדים לבד. בקשו עזרה מהסובבים אתכם.

אם אתם ברמה יותר גבוהה והאגו פחות משחק תפקיד אצלכם וגם אתם רוצים לעשות את היום למישהו, בקשו עזרה מלוחם בדרגה נמוכה יותר מכם.

**"אפילו קופים נופלים אצלים"
פתגם יפני**

גם מחוץ לדוג'ו אתם צריכים להיות מודעים לעצמכם. מודעים לחולשות ולחוזקות שלכם. האם אתם מתעצבנים מהר או לאט? איך אתם מגיבים לחוסר סובלנות המופגן כלפיהם? איך אתם מגיבים תחת לחץ? איזה ציון הייתם נותנים לעצמכם בניהול עצמכם?

אף אחד בעולם לא מושלם ולעולם אתם לא תהיו מושלמים אבל השאיפה למושלמות תוך מודעות עצמית גבוהה יותר, תהפוך אתכם ליותר טובים. אל תתביישו לבקש עזרה, זו דרך מצויינת להשתפר.



"אנחנו לא יכולים לעצור כעוס, אבל כעוס יכולים לעצור דאיהו"
 רונדז ריזן



תגיד למישהו שהוא אמיץ והוא יהפוך כזה

לד לא נולד אמיץ. כדי להיות אמיץ, אתה צריך להבין מה הסיכון שאתה לוקח. אחרת לא מדובר בכלל באומץ אלא בחוסר ידיעה. עם הזמן כשההבנה לגבי כל משימה הולכת וגדלה, אנחנו מתחילים להבין את הסיכון שאנחנו לוקחים. זהו אומץ. כדי לטפח אומץ, כמו כל משימה, צריך לתרגל אותו שוב ושוב. כמו כל דבר קשה בחיים, עידוד, עזרה והכוונה של מישהו אחר, תמיד עוזרים ומאיצים את התהליך. לכן עיזרו לחברים שלכם להיות אמיצים. סללו להם את הדרך. אתגרו אותם בלקחת סיכונים קטנים ועל פי רצונם ויכולתם, אתגרו אותם יותר ויותר. דרבנו מישהו לעשות רנדורי עם מישהו קצת יותר גדול ממנו. אינטרקלאב הוא עוד אתגר אומץ. אליפויות הן גם אתגרים לא קטנים וכדאים מאוד בדרך להיות יותר אמיץ. לקבל אגרופים (אנחנו קוראים לזה חיזוקים) חיזוקים בבטן זהו עוד אתגר, לעשות את זה עם ידיים למעלה, אתגר יותר קשה. בעיניים עצומות עם חיוך ולאורך דקה, אתגר של מקצוענים. אם תתמידו בלהגיד למישהו שהוא אמיץ, הוא יתחיל להאמין בזה וככל שהוא יותר יאמין בזה, הנבואה פשוט תגשים את עצמה והוא יהפוך לכזה. כלי מנטאלי ידוע הוא לקשור מחווה פיסית עם רגש האומץ. אני למשל מקמץ את האגרופים בחוזקה ארבע פעמים כשאני רוצה להזכיר לעצמי שאני אמיץ. אז אם אתם רואים אותי בקרב, נותן מבט נחוש ומקמץ אגרופים, זה לא בגלל שאני אמיץ, זה רק בגלל שאני מת מפחד ומנסה להזכיר לעצמי להיות אמיץ.

"זיכור הוא לא אדם אמיץ יותר ואיש חנוּצָה,

אלא אמיץ כחמש דקות יותר ואיש חנוּצָה"

ראלף וואלדו ארסון



אורי באימון
הראשון שלו
(2009) וארבע
שנים אחר כך
באליפות הארץ
בקרבנות
(טל בתור פינה)

אם אתה חושב שמישהו קטן מדי מכדי להשפיע, נסה לישון עם יתוש בחדר

לכל אחד ישנה לפעמים התחושה שהוא קטן מדי או חלש מדי להתמודד עם משימה כזו או אחרת. התחושה לגיטימית אבל בוודאי שלא נכונה, בייחוד אם ההרגשה הזו קוראת לכם לעיתים תכופות. כל אחד ואחד יכול להשפיע, גם אם זה נראה שזה בלתי אפשרי, זה אפשרי! זה רק עניין של רצון, אמונה בצדקת המטרה והתמדה. כששלושת המרכיבים הללו קיימים, ההבנה שההשפעה תגיע, גם אם היא תיקח זמן, תתן לכם "דלק" ברגעים הקשים.

"הגזוז ספאציז נולד! מזרעין צעיר"

דאז דא



יותר מדי בחירה זה פחות טוב!

המסע לקראת נקודת ההתחלה ("שודאן" ביפנית או "חגורה שחורה" בעברית), רצופה בקבלת המון כלים. בקרב, עליכם להשתמש בארגז הכלים הזה בחוכמה. למה הכוונה? במהלך המסע אתם תקבלו המון כלים להתמודדות ולהתעמתות עם עצמכם מול יריב. אחד מהכלים שתצטרכו לתרגל להשתמש בו הוא "יכולת ההחלטה תחת לחץ". טעות אופיינית היא לא להחליט תוך כדי קרב איזו מכה להוציא אלא לגבש החלטה. האם עכשיו להוציא לואוקיק או מוואשי? האם לדרוס או להגן? האם להפתיע עכשיו או שזה מוקדם מדי? וכו'. חוסר ההחלטה המיידי יגרום לכם לא לעשות דבר וזה משהו שאתם לא רוצים לעשות בקרב.

היו מודעים לכלים שיש לכם ובקרב, תרגלו בחירה מהירה של כלי בהתאם למצב. אתם לא יודעים מה לעשות? פשוט הוציאו מכה. לא חשוב איזו מכה. עם הזמן תדעו מתי להשתמש במה. הלמידה מושתתת על שלושה יסודות הידועים לכל לוחם: תרגול, תרגול ותרגול.

כשהייתי בכיתה ו', אבא שלי לקח אותי לחנות מחשבים והראה לי את שני המחשבים שהיו להם, קומודור 64 וקולור ג'יני ואמר לי בפשטות המדהימה שלו "אחד מהם יהיה שלך, אתה זה שצריך לבחור". זה היה לפני עידן האינטרנט ולכן לא יכולתי לעשות את ההשוואה גם אם הייתי יודע על ההפתעה הזו מבעוד מועד. מה שכן עשיתי, ישבתי בחנות כשעה והתחלתי להשוות את המראה, הביצועים, המהירות ועוד. לאחר שעה, נחה דעתי ועשיתי את הבחירה שלי (קולור ג'יני, ברור) ומקץ כחצי שעה נוספת המחשב כבר עבד בחדר שלי. הייתי הילד המאושר ביותר בעולם ובייחוד בשכונה שלי. חודשים רבים הייתי בטוח שיש לי את המחשב המתקדם ביותר בעולם ואני פשוט בר מזל.

עשרים שנה אחרי זה, הייתי כבר מבוגר ורציתי לקנות לי לפטופ. העידן הוא כבר עידן האינטרנט ולכן הקצבתי זמן ללימוד הנושא. אולם ככל שהקדשתי יותר זמן, כך גיליתי עוד ועוד לפטופים עם המון אפשרויות ויכולות. לא ידעתי מה לעשות. בסוף הלכתי לחנות לפטופים ושם אחרי שעה ארוכה, בחרתי את הלפטופ שנראה לי הכי הכי מתאים. הייתי מאושר ממנו מאוד מאוד, הוא עשה בדיוק מה שרציתי, אפילו יותר. קלות התקנת התוכנות וכן הקישוריות שלו עם יתר מחשבי הבית היו מדהימים. למרות כל זאת, האושר שלי לא היה שלם, ידעתי שכנראה אני מפספס משהו כי עם כל ההיצע הזה, בטוח שהייתי יכול לקנות משהו יותר טוב.

זו בדיוק הנקודה שאני רוצה להדגיש, לפעמים עודף היצע הוא פחות טוב,

מכוון שהמוח האנושי יכול להשוות בין דברים שעומדים מולו. אמיתיים או וירטואלים. אבל כשהוא צריך להשוות בין שני פריטים אשר אחד מהם הוא פריט שלא הובא לפניו, הוא קורס. מכוון שבימינו בדרך כלל אין אפשרות לבדוק את מכלול המוצרים (או האפשרויות) שאתם יכולים לקנות או לבצע, בכל תהליך של בחירה, נשאר יותר ויותר מרחב של חוסר שביעות רצון מהמוצר שבחרתם, לא בגלל שהוא לא טוב, אלא בגלל שהוא היה יכול להיות יותר טוב אם רק הייתם בודקים עוד מוצרים והייתם מגיעים למוצר יותר טוב.

בבואכם לקבל החלטה, סננו את ה"רעשים" הללו. הבינו והפנימו שאין ביכולתכם יותר לבדוק את מכלול האפשרויות. בחרו קבוצה של אפשרויות שאתם מסוגלים להכיל ומתוכם בחרו את האפשרות בצורה הטובה ביותר. להמשיך להביא עוד ועוד אפשרויות, זו טעות גדולה אשר תשפיע לרעה גם על ההחלטה וגם על ההרגשה שלכם לאחר קבלת ההחלטה, דבר שיגרום לירידה באיכות בביצוע המשימה.

"ההחלטה עלתה כהרץ אסוייאת הופכת לקשה לא בגלל התוצאות שלה אלא בגלל ההכנה שלה כהרץ לוותר על תוצאות ההרץ שלה כחרת"

ולכן, עם כל הכלים שאתם מקבלים בדוג'ו, בחרו את האהובים עליכם ואמצו אותם אליכם.



למד לנוח תוך כדי הקרב

אני זוכר את המבחן שלי לחגורה כתומה. האמת, אני זוכר הכי טוב איך סיימתי את הקרבות שלי, באפיסת כוחות. אני זוכר את גבע צועק לי תוך כדי המבחן "תנשום! תוציא אויר כל מכה!". זה כמובן לא עזר. זה לא עזר כי לא הייתי פנוי לשמוע אותו ("כשהתלמיד מוכן המורה מופיע"). פשוט לא הייתי מוכן. אחת הסיבות העיקריות של הפסד בקרב נגרמת עקב חוב חמצן מתמשך. עם חוב חמצן מתמשך, לא מגיע מספיק חמצן לגוף ובייחוד למוח ואז בהתחלה אתם הופכים למכונת הרגלים. כלומר, נעים לשטח הנינוחות שלכם ומוציאים את המכות שיותר קל לכם להוציא, בלי קשר ליריב. השלב הבא הוא רק להגן בלי אפילו ליזום מכה אחת (בדרך כלל זה מאופיין עם הקריאות מסביב "תוציא מכה!"). אחר כך פשוט מתמוטטים.

כמובן שאסור להגיע לשלב הזה. הדרך לשמור על מקצב אחיד הוא לבצע אורך קרב אשר יכול להימשך להרבה זמן. זה אומר שאתם צריכים להגיע למצב שבממוצע אתם בדופק טיפה מעל לדופק במצב מנוחה. במילים אחרות, לפעמים תתאמצו מאוד ולפעמים אפילו תצליחו לנוח תוך כדי הקרב.

לנוח תוך כדי הקרב!!!!!! כן, כן. אלו שניות יקרות מפז אבל צריך לדעת לזהות אותן ולנצל אותן. אחרי שילוב מכות של היריב, זה הזמן לנוח לכמה שניות. כשהיריב נמנע ממגע, אין טעם לרדוף אחריו. אתם יכולים לסגור שטח באיטיות לכוון היריב או פשוט לעמוד ולחכות שהוא יחזור אליכם. הוציאו מכה רק כשאתם בטוחים שהיא תפגע, הימנעו מהוצאות מכות שיפגעו באויר וכו'.

גם בחיים, אל תגיעו לאפיסת כוחות. למדו לנוח תוך כדי משימות החיים הנקרות לפניכם. למדו לדעת מהם הגבולות שלכם. אם כל ערב אתם מגיעים למיטה שפוכים מעייפות, זה לא טוב. מאידך גיסא, אם זו רק תקופה קצרה, זה בסדר גמור. וכמובן הפוך, אם כל ערב אתם מגיעים מלאי אנרגיה למיטה סימן שאתם לא מאתגרים את עצמכם. לימדו בפרק זמן נתון לעשות משימות יותר טוב ולא יותר משימות. איזון, זהו סוד החיים.

"כאאתה עושה את ההחירות בחיים שלך, לא תשכח לחיות"

וואלוז'קסון

נעם, קנאה, נקמה ותסכול הם סוגי רעל שפוגעים בעיקר במי שמכיל אותם

נעם, קנאה, נקמה ותסכול הם רגשות טבעיים שכן אם משהו לא קורה כפי שאנחנו מצפים שיקרה אבל אנחנו מאוד רוצים שהוא יקרה, זה מכעיס אותנו. זה גם יוצר תסכול. אבל ככל שאתם יותר מתוסכלים וכועסים על הסביבה, כך תתרחקו מהמטרה שאתם רוצים להגיע. גם לכעוס על עצמכם שהוא שלב הנחשב גבוה יותר (וידועה האימרה, "אם אתה רוצה לשנות משהו, חשוב מה אתה צריך לעשות לא מה האחר צריך לעשות"), לא יעזור, כי הבלון הזה יגדל. למדו לשחרר או אפילו לא לקבל את הזעם הפנימי. לימדו לסלוח לעצמכם ולסובבים אתכם מיידית. רק כך תוכלו להתמקד במטרה ושלכם להשיג אותה ביתר קלות ועם מספר מינימלי של הסחות דעת.

"נקמה היא כמו אי מלחמא"

פעם עשינו אימון סכינים. בתחילת האימון, גבע לקח אותי הצידה וביקש שאכעיס את כל מי שאני עובד מולו. לא ידעתי מדוע הוא ביקש ממני את הבקשה הזו, שאז נראתה לי מוזרה. אבל גבע הוא המאמן ובאימונים אני עושה כל מה שהוא רוצה. לכן התחלתי להרגיז את הלוחמים האחרים. "לא ככה", "אתה לא עושה את זה מספיק טוב", "את מבצעת את הטכניקה בצורה גרועה ביותר", "ככה כל אחד יוכל להביס אותך". אלה חלק מהמשפטים שאמרתי ללוחמים באותו האימון. ראיתי לנגד עיניי איך אנשים מתחילים להתעצבן עלי, דבר שניכר בחוסר ריכוז וחוסר רצון להתאמן איתי.

"להרוג את הכלב, לא ארפא את הנשיכה"

למזלי, בסוף האימון, גבע גילה לכולם שהוא ביקש ממני להכעיס אותם (וגם אני ביקשתי סליחה. אין ספק שזה היה אחד האימונים הכי קשים מבחינה מנטאלית בשבילי) וסיכם את האימון שלמרות כל הדברים המרגיזים שנקרים לנו בדרך. אם זה יריב שמרגיז אותנו או נהג שצופר לנו ברמזור. עלינו להשאר "קוליים" ולהמשיך להיות ממוקדים במטרה המקורית שלנו. פשוט כי להפנות רגש שלילי כלפי מישהו יתן מזור לנפש רק לרגע קל ותו לא.

"הלוחם האולטימטיבי אף פעם לא כועס"

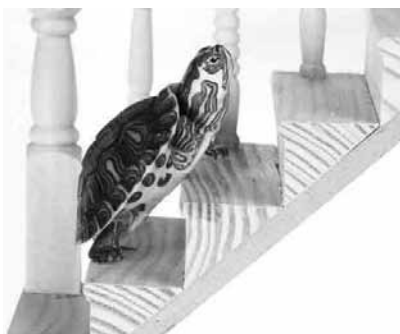
106 אלד

כשהחזון מוגדר, קבלת ההחלטות הופכת לקלה יותר

החזון של כל לוחם (בשנים הראשונות) שאני מכיר הוא קבלת חגורה שחורה. אבל, צריך לזכור שהתרגום של חגורה שחורה ליפנית היא "שודאן", התחלת הדרך. כלומר לפי היפנים, כשלוחם מקבל חגורה שחורה הוא נמצא בתחילת דרכו כלוחם עם מלאי כלים בסיסיים להתחיל. לכן בהינתן החזון הזה ברור, גם כשאין כח ללכת לאימון, האם כדאי להתעקש ללכת או לא.

לכן, זה ברור מבין שתי האופציות של להתאמן על הקאטה או לראות טלויזיה, מה כדאי לעשות.

הגדירו לכם חזון. זיכרו שהחזון עלול להתממש (לעולם אל תזלזלו בצב איטי שממשיך להתקדם כל הזמן). ולכן הכינו מבעוד מועד תמיד עוד ועוד יעדים, ותרגלו עבודה על חזון. התרגול הזה ישרת אתכם בכל דבר בחיים כי לדעתי עבודה מאתגרת על חזון מוגדר וארוך טווח, היא מהות ותמצית האושר.



אחרי הגדרת החזון, הפנימו שכל

אימון אמור להיות צעד נוסף בכיוון החזון. לכן טכניקה טובה היא לפני כל אימון, להגדיר מטרה מסויימת.

שימו לכם מטרה עיקרית אחת ויחידה לאימון ולפחות מטרה מישנית אחת. בכל אימון. ללא שום קשר לתוכן או אופי האימון. זה יכול להיות "להוות דוגמא", "ללמוד מחגורה נמוכה יותר", "לעשות כל תרגיל בדיוק מרבי", "לשמור על טכניקה", "ללמד משהו חדש משהו" וכו'.

בסוף האימון, סכמו לעצמכם את האימון במשפט ובידקו כמה התקדמתם לכיוון החזון ובמה.

**"חזון לא תאיז הוא אשה ניתן להשגה,
הוא קוצר כדף אסרת כאקום לכונן אליו"**

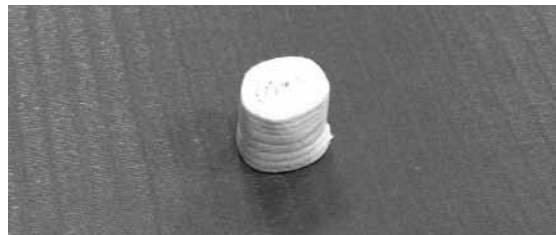
ברוס די

הרצון לנצח גורם לך להפסיד במשימה

אימון אחד גבע ביקש שנשב בסזה (תנוחת ישיבה מקובלת באמנויות לחימה בהם הרגליים מקופלות לאחור והישיבה נעשית על השוק) אחד מול השני. כל זוג קיבל חלק של חגורה מגולגל (נראה כמו מרשמלו וטעים באותה מידה) והתבקשו לשים אותה באמצע בינינו. אז גבע תיאר את התרגיל: "במחיאית כף, כל אחד צריך לחטוף את ה"מרשמלו". ניצח מי שה"מרשמלו" נשאר ביד שלו. פשוט, לא?

התחלנו לתרגל וזה היה מגניב. אז גבע התחיל להטעות אותנו (למשל הוא צעק "צאו!") וביקש שנתרכז ולא נזוז. ה"עונש" על תזוזה, אפילו הקלה ביותר, היה 2 שכיבות סמיכה. אז גבע נתן את הטוויסט של התרגיל. "מי שזז שלא בזמן, מבצע 4 שכיבות סמיכה ומי שמפסיד מבצע 2 שכיבות סמיכה". אני זוכר שעשיתי המון המון שכיבות סמיכה... אני גם זוכר שכל כך רציתי לנצח שהפסדתי כל הזמן. וזו היתה הטעות שלי. כמובן שהבנתי אותה רק אחרי שגבע הבהיר את מטרת התרגיל בסיכום השיעור.

בהינתן משימה, טעות אופיינית היא לנסות לעשות אותה יותר טוב מהאחר. בהינתן משימה, עליכם להתרכז במשימה עצמה. הרצון להוכיח שאתם יותר טובים מהאחר יסיט את מחשבותיכם ולא יתן דרוור למוחותיכם למצוא את הדרך הנכונה. התרכזו במשימה ויותר מזה, התרכזו איך אתם הופכים להיות יותר טובים מכם. אין טעם, למשל, להסתכל ולהשוות למה מישהו אחר קיבל חגורה יותר בכירה לפניכם. התרכזו באיך אתם משתפרים. הסתכלו על כל משימה בחיים כאילו היא כלי לשיפור עצמי שלכם. כך, לא רק תעמדו ביתר שאת במשימות אלא גם תהפכו ליותר טובים, יותר מאושרים ויותר שלוים. התמקד בשיפור ולא בהישג!



מרשמלו שהתחפש לסוף של חגורה מגולגלת (פורים, תרפ"ו)

גייס מנטרה לעזרה

”לחימה משולבת” היא אמנות לחימה במגע מלא. כלומר מעבר לקושי הרגיל, נוסף קושי לא קטן של התמודדות עם הכאב. ויש הרבה מאוד כאב. פעמיים הגעתי לבית החולים בגלל פציעות (אחת מהן היתה בחו”ל כשטסתי להעביר קורס בוקר כשערב לפני, באימון, פתחתי את הגבה. זו היתה חוויה, אבל על כך, אולי, בספר אחר...) ודי תדיר לי שאני נראה כמו פרת משה רבנו מקרטעת (אדום עם מלא עיגולים שחורים. בעיקר בידיים). למה מקרטעת? כי השריר תפוס או האצבעות ננקעות וכו’. שלא תבינו לא נכון. אני ממש לא מקטר על זה. נהפוך הוא, אני הרבה יותר מאושר. באמת. לא בגלל שאני אוהב לסבול. בגלל שאני אוהב את ”לחימה משולבת”. זה כמו משחק שחמט רק עם עונשים אמיתיים. לכן קצב הלמידה מואץ. לא רק למידת הטכניקה. למידה על עצמך וממה אתה עשוי. אימון אחד, גבע ביקש מאיתנו להתחלק לזוגות ובתיזמון שלו, כל פעם בן זוג אחר ”מחזק” את השני לפרק זמן של 10 שניות. זה נשמע ככה ”10 שניות, אגרופים ב- 100% עוצמה. לשמור אחד על השני ולא לפקשש לפנים בבקשה”. מפחיד. אני אוהב לפחד. אחרי כמה דקות, גבע ביקש מהמחוזק בכל בן זוג לעצום עיניים. זה היה קשה מאוד כי מצד אחד אי אפשר לצפות את המכה ומצד שני, אי אפשר להקשיח את שרירי הבטן להרבה זמן באופן רצוף. אבל זה בכלל לא היה השיא. השלב השלישי והאחרון של הסשן הזה היה כשהתבקשנו לחייך תוך כדי קבלת האגרופים. זו היתה חוויה מדהימה. בהתחלה, נראנו מצחיקים. מעוותים מכאב אבל עם חיוך מעושה. אחרי כמה סבבים, העיוות, כבדרך קסם, נעלם. גם הרגשתי פחות כאב, אבל יכול להיות שזה קשור לפגיעה בזיכרון לטווח קצר עקב גיל...

בסוף האימון גבע הסביר לנו את ה”נס”. המוח פשוט משכנע את הלב. ההגיון מוביל את הרגש. במילים אחרות, אם נתנהג כאילו לא כואב, באמת פחות יכאב. מה שהצחיק אותי, זה שאני מכיר את התופעה הזו מפסיכולוגיה וקוראים לה ”הביטואציה” (בתרגום חופשי ”הרגל” - תירגול מתמשך של גירוי חדש עד להפנמה שלו). מה שלא ידעתי שאפשר להשתמש בה גם לאחר גיל 3. ותאמינו לי, זה עובד יופי גם בגיל 40. בדוק.

אחרי שהבנתי מה התופעה, השתמשתי בכלי פסיכולוגי נוסף שמשתמשים בו בהקשר הזה. משהו שיזכיר זאת למוח. קוראים לזה בפסיכולוגיה ”אסוסיאציה” (Association). בעברית מקצועית השם ממש עוד יותר נורא ואיום (”תסמיך”). הרעיון הוא לקשר שני דברים ביחד במוח. השתמשתי בטכניקה הזו עוד בבית הספר כשהייתי צריך ללמוד דברים בעל פה (את דעתי האמיתית על מערכת החינוך אפרסם כשגיא יסיים את כיתה י”ב...)

"אף פעם לא נתתי לספר להפריע לחינוך שלי" אארק טווין

ובחזרה לימי בית הספר...

מה שהייתי עושה זה שינון חומר תוך כדי השמעת שיר. במבחן, הייתי עושה את הפעולה ההפוכה ו"מקיא" את החומר לשמחת המורה. כלומר, טכנית, הייתי מזמזם את השיר ואז תהליך ה"שליפה" של המוח את החומר הנלמד היתה קלה ומהירה. כלי ההקשר יכול להיות כל דבר. זה יכול להיות תמונה, חפץ, שיר או במקרה שלי ב"לחימה משולבת", צמד מילים. מנטרה, אם תרצו. אני בחרתי בצמד המילים "רוצה עוד".

כל פעם שקשה לי אני אומר את המנטרה הזו לעצמי. כל פעם שאני מרגיש שאני לא יכול כבר, זה מה שאני צועק. לפעמים בקול ולפעמים בשקט. כל פעם שאין לי אויר או כששואלים אותי מה נשמע ואני מרגיש שאני באפיסת כוחות, זה מה שתשמעו ממני. ואני לא עונה סתם. אני עונה ומתכוון לכך בכל ליבי. פשוט כי אני יודע שזה עובד.

"אחרי האצעים נשכים להכבות" הרחח"ד



לחיימה היא כמו מים

החיים הם לא מתימטיקה: אותה פעולה תיתן תוצאה שונה בתלות בזמן, בהרגשה, בסביבה, אם אתה אחד על אחד או אם אתה מול קבוצה. אם אמרתם משהו למישהו, זה לא אומר שהוא מיד הפנים או יזכור. אף אחד הוא לא מכונה.

בעיטה שעובדת מול אחד, לא עובדת מול יריב אחר.
טכניקה שעבדה לך אתמול בפעם הראשונה, יכולה לא לעבוד היום.
ולכן בקרב אל תחשוב, עבוד בזרימה עם היריב ומהר.
כמו בקאטות, התרכז רק במכה הבאה שלך כי פשוט מי שרוף אחרי שתי ארנבות, סופו לא לתפוס אף אחת מהן (קונפוזיוס). אם תחשוב כל הזמן על יותר מדי אפשרויות להגיב או ליזום, סופו של דבר שתהיה משותק בקרב. לי גבע ייעץ שכשאני תופס את עצמי חושב יותר מדי, להוציא לואוקיק שמאל שבדרך כלל מפתיע את היריב (אני שמאלי). כל קרב הוא זרימה עם היריב. זו הסיבה שבעבודה עם שק, אתה תמיד מפסיד....

"הרעיון הוא שאים נוראים אף פעם לא יהפכו לאסופסים,

לכן נראו בקרב"

ברוס לי

ובחיים, אם אתמול עזרה לך מוזיקה להתרכז היום היא יכולה להרגיז אותך. אם קרני השמש הראשונות היום הקפצו אותך בשמחה לריצת הבוקר, יכול להיות שמחר, עם הנץ החמה, תרצה רק להתכרבל בתוך הפוך.
לכן, הדבר החשוב ביותר בחיים בהקשר הזה הוא להמשיך ולנסות וליזום דברים חדשים כדי לראות אלו דברים עובדים לך ואלו דברים אינם עובדים לך. או אז כשבאמתחתך שלל כפתורי מוטיבציה, כשאחד הכפתורים לא עובד, זה הזמן להשתמש בכפתור מוטיבציה אחר. אל תחשב, תפעל.

"אני לא יכול להתרכז כשאני חושב"

יוג'י ברה

האויב הגדול ביותר שלך זה אתה - תתפלא לראות מה יקרה אם רק תבקש מה שאתה רוצה

באחד האימונים שלנו, גבע ביקש מאיתנו להתחלק לזוגות, לעמוד אחד מול השני ולהרים את הידיים בצורה אופקית מול בן הזוג שלנו. כל התרגיל הוא להחזיק את הידיים באויר. בהתחלה זה קל אבל אחרי שתי הדקות הראשונות, הכתפיים מתחילות לכאוב. אחר כך, הידיים ואז כל פלג הגוף העליון. אני זוכר שנלחמתי לא להוריד ידיים. נלחמתי ליזום כאב. הכי פשוט היה להוריד את הידיים ולהפסיק לכאוב. תוך כדי התרגיל גבע הסביר לנו שהאויב הכי גדול שלנו זה אנחנו. לא היריב שלנו, אלא אנחנו. 28 דקות עמדנו כך. כואבים, צועקים, אבל מאושרים ומנסים להוכיח כל אחד לעצמו שהוא יותר חזק ממה שנראה לו. פשוט חבורה של אריות שמשפיעה אחד על השני. אם אני הייתי עושה את התרגיל לבד, אין סיכוי שהייתי עובר את חמשת הדקות הראשונות. רק בזכות האחרים שהראו לי שהם יכולים, החלטתי שגם אני יכול ולא משנה מה, אני לא מוריד את הידיים. המחיר ששילמתי התבטא בשלושת הימים שאחרי האימון. לא יכולתי להרים את הידיים. אבל הייתי מאושר שיכולתי לעצמי. שכל חברי הדוג'ו עזרו לי להבין שאני יכול הרבה יותר ממה שאני חושב שאני יכול. בגלל זה אני אוהב כל כך את כל הלוחמים בדוג'ו שלנו כי זו לדעתי ההגדרה המדויקת של "אהבה". להיות לצד מישהו שגורם לך להיות בן אדם יותר טוב לא רק במחיצתו אלא גם כשהוא לא נמצא. זה היה שיעור כל כך חשוב!

"דהיות אהוב, נותן דך כח. דלאהוב אישהו, נותן דך אומץ"

13 אא8

גם בחיים קורה אותו דבר. דיאטה היא הדוגמא הראשונה שקופצת לי לראש. אתם מחליטים שאתם עושים דיאטה כדי לרדת במשקל. בשלב מסוים אתם רוצים (מכח ההרגל) לאכול משהו מתוק (נניח עוגה). אתם צריכים לגייס את כל הכוחות הנפשיים שלכם כדי להמשיך ליזום את כאב הרעב כדי לעמוד בתוכנית הדיאטה. וזה לא פשוט בכלל. תירגול כאב מנטאלי הוא מאוד חשוב ונחוץ לתהליך הזה. במקרה של דיאטה, תרגיל הידיים הוא לקנות עוגה, לשים אותה על השיש ואז במשך היום לעבור במטבח, להסתכל עליה, להריח אותה אבל לא לגעת בה. בסוף היום, אתם רשאים לזרוק אותה לפח.

לימוד לבחינה הוא אותו הסיפור בשינוי התוכן. אתם יודעים שאתם צריכים ללמוד לבחינה אבל אין לכם כבר כח ואתם צריכים ליזום את הכאב הנפשי הזה. יזום כאב כמהו כדחיית הנאה, שכן כשאתם יוזמים כאב, אתם בעצם אומרים

לעצמכם שאתם מוכנים לסבול עכשיו כדי להנות אחר כך. טבע האדם מנוגד לזה, שכן אדם ממוצע יעדיף לדחות כאב קטן אפילו אם רוב הסיכויים שבעתיד הוא יחווה כאב גדול יותר. לתרגל כאב, זה לתרגל דחיית סיפוקים מיידיים. היכולת לדחות סיפוקים מיידיים תגרום לכם להיות מאוד מאוד אפקטיביים בכל משימה ארוכת טווח שתבחרו.

לעיתים קרובות אתם תצטרכו להאמין שזה אפשרי לשבור את מחסום הזכוכית המנטאלי שיש לכם בראש. הדוגמא המפורסמת ביותר הוא שבירת מחסום 4 הדקות במייל של רוג'ר בניסטר. עד שנות החמישים של המאה הקודמת זה היה נחשב בלתי אפשרי לרוץ את ריצת המייל (בערך 1600 מטרים) בפחות מ-4 דקות. מדענים אפילו היטיבו לתת הסברים פסיכולוגיים מדוע זה בלתי אפשרי מבחינת נפח אויר לריאות בשילוב עם כח מתפרץ. רק אדם אחד החליט שהוא כן ישבור את השיא. הוא אפילו לא התאמן כל כך הרבה, הוא פשוט היה כישרוני בטירוף וב-6 במאי 1954, רוג'ר בניסטר עשה זאת.

מה שמעניין לא פחות הוא שלקח פחות משנה שעוד אצן ירד מה-4 דקות (ג'ון לאנדי) ואחר כך המון המון אצנים התחילו לרדת מה-4 דקות בריצת המייל. לא בגלל שמשוהו השתנה בפסיכולוגיה. פשוט, הם והמאמנים שלהם הבינו שזה אפשרי. זהו כח הצוות!

"אף אחד לא יציל אותנו אלא אנחנו. רק אנחנו צריכים לעבור את האסע הזה" מוזהה

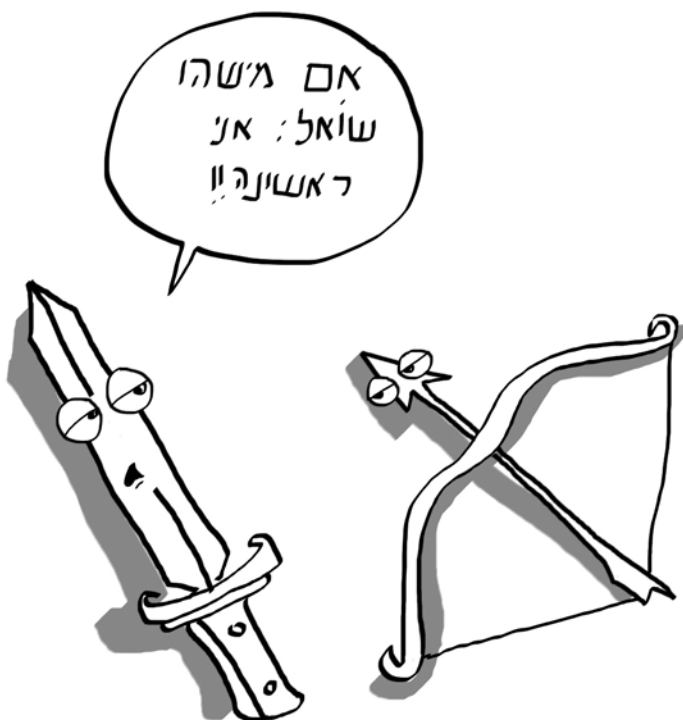
המחסום הגדול ביותר של כל אדם הוא הוא עצמו. אנשים שמים לעצמם גבולות פיסיים ונפשיים בגלל נוחות, אמונה שגויה או חוסר מודעות. לכל אורך מסע החיים, על האדם לבחון בשבע עיניים אלו גבולות הוא שם לעצמו ולפרוץ אותם. לפעמים צריך לקחת עזרה בדמות מאמן, חבר או חברי דוג'ו אשר יעזרו לכם להאמין בעצמכם. או אז, כל מה שאתם צריכים זה לבקש מעצמכם לבצע את המשימה. הנפש הרבה הרבה יותר חזקה מהגוף שלכם. אתם רק צריכים להאמין בזה. וכשזה יקרה, מכשולים פיסיים יתמוססו ומכשולים מנטליים יעלמו. זה לא יקרה ביום אחד, זה יהיה מסע שלעיתים יהיה ארוך ומלווה בעבודה קשה מאוד, אבל זה יקרה.

יעקב אבינו אומר ליוסף לפני מותו: "ואני נתתי לך שכם אחד על אחיך אשר לקחתי מיד האמורי בחרבי ובקשתי". איך אפשר גם בחרב וגם בקשת? ויותר חשוב למה קודם חרב ואחר כך קשת? שהרי בקרב קודם יורים רחוק (ארטילריה)

ורק אז נכנסים לטווח קרוב (חיל רגלים). ההסבר פשוט, קודם יעקב היה צריך להילחם מול האוייב הכי קרוב לו, הלא זה הוא עצמו. רק אחרי שניצח את עצמו, השתמש בקשת על האוייב האמיתי וניצח אותו.

"כאנא הוא זאנני, אכא אס אני אפרוס, זה יהיה דתאיז"

דאנס אראסטרונג



לא כל מה שנראה רע הוא רע וכל מה שנראה טוב הוא טוב

בכפר נידח חי לו איכר עני ולו בן אחד אהוב וסוס לבן יפהפה. את שני אלה הוא אהב מאוד ועליהם הייתה תפארתו וגאוותו. אפילו למלך הגיעה השמועה אודות הסוס המיוחד. הוא הציע לאיכר הרבה מטבעות זהב תמורת הסוס, אך הוא דחה באחת את הצעתו של המלך. "איזה כסיל!", ריכלו שכניו של האיכר, "הנה, העני הזה יכול היה להתעשר מאוד."

בוקר אחד האיכר קם, הלך להאכיל את סוסו אך לא מצא אותו, הסוס ברח. התחיל האיכר לבכות בכי חרישי. באו השכנים מקרוב ומרחוק לנחם אותו, "אוי כמה מסכן אתה, סוסך היפהפה ברח, ועכשיו אין לך סוס וגם אין לך כסף; כמה רע, כמה רע." "אולי כן ואולי לא", זה כל מה שענה להם האיכר בעודו מתייפח. הצער על הסוס האבוד המשיך ללוות את האיכר העני, אך הנה הוא שמע קול שעטות אדיר, עצר לרגע קט את עמלו והתבונן לכיוון משם הגיע הקול. עיניו המשתהות הבחינו בענן אבק ענק מתמר עד לשמיים. בעודו מנסה להבין מה קורה, הנה הוא רואה את סוסו הלבן שועט לעברו ואחריו הוא מוביל להקה שלמה של סוסים פראיים. באו שכנים מקרוב ומרחוק לברך את האיכר, "עכשיו אתה איש עשיר; כמה טוב, כמה טוב." "אולי כן ואולי לא", ענה להם האיכר בעודו מחייך.

האיכר שכר פועלים רבים כי עכשיו העבודה הייתה רבה. גם בנו האהוב נרתם לאילוף הסוסים הפראיים. ויום אחד, בהיותו כה קרוב לאילוף אחד היפים שבהם, הוא נפל ונפגע קשה ברגלו. הפגיעה הייתה כה חמורה עד כי הרופא נאלץ לקטוע את רגלו. באו שכנים מקרוב ומרחוק לנחם אותו, "אוי בנך יחידך נכה עכשיו. כמה רע, כמה רע." "אולי כן ואולי לא", ענה להם האיכר מתוך צער עמוק.

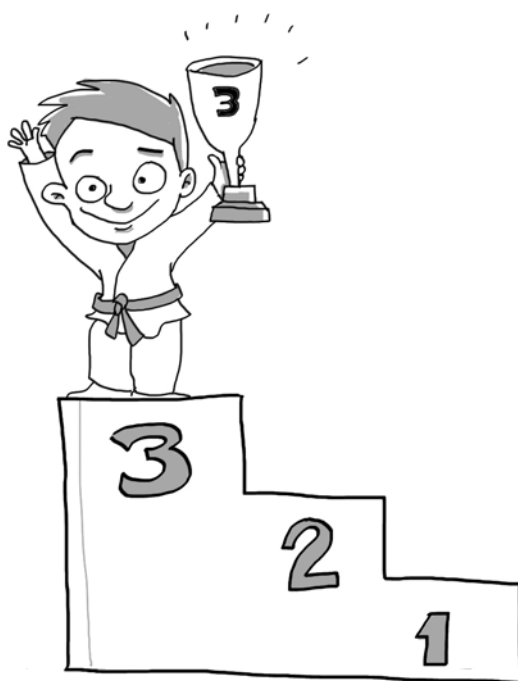
אט אט הבן התאושש מפציעתו הקשה, אך נותר נכה. רוחות מלחמה החלו מנשבות ולכפר הגיעה פלוגת גיוס לגייס את כל הצעירים. את בנו של האיכר לא גייסו כי היה נכה. באו שכנים מקרוב ומרחוק ואמרו לאיכר: "בר מזל אתה, בנינו ייהרגו בשדה הקרב ובנך בטוח אתך בביתך." "אולי כן ואולי לא", ענה להם האיכר מתוך הרהור עמוק...

וכך נמשך לו הסיפור בלא סוף, כי זוהי המהות של הקיום וזוהי האמת של החיים.

הרבה דברים יקרו לכם בדרך החיים. חלק יראו כאילו הם דברים מצויינים וחלק כאילו הם דברים גרועים. תפקידכם לזהות את המצב ולתעל את המציאות לזאת המגיעה לכם.

אורי, הבן שלי, הגיע "רק" למקום השני באליפות הקאטות (2013). כשחזרנו הוא החליט כדי להיות יותר מוכן לשנה הבאה וללמוד את כל 26 הקאטות (הוא ידע "רק" תשע קאטות"). הוא למד את כולן (חוץ מארבעה) עד 2 בלילה. כמו שאמר טל יותר מאוחר, "מזל שהוא זכה במקום השני, אם הוא היה זוכה במקום השלישי בטח הוא היה ממציא אמנות לחימה חדשה". בעקבות ההחלטה של אורי, זיו (שזכה במקום ראשון), החליט להצטרף לעשייה וללמוד עוד ארבעה קאטות. למדנו קאטות אחרי קאטות. זה היה לילה שבו לא רק נהנתי מאוד מאוד מחברת ילדיי אלא גם למדתי שיעור חשוב בתיעול כאב לעשייה כמו גם בנחישות. זה לא היה קורה אם הוא היה זוכה במקום הראשון. אני בטוח בזה, כי בשלוש השנים הקודמות שהוא כן זכה במקום ראשון הלכנו לישון בכיף עם הרגשת ניצחון. הרגשת ניצחון מדומה, כמו שאני מבין עכשיו.

**"אננס אין דנו סליטה עה ה'אה',
אכע בהחלטי יש דנו סליטה עה ה'איך'"**
הרב יוסף צבי קרדינך



לואוקיק זו אחלה מכה שבעולם!

אחת מהבעיות הבסיסיות ביותר ב"לחימה משולבת" היא בעיטת הלואוקיק. היא גם נראית בעיטה פשוטה אבל לדעתי היא בעיטה מורכבת לעין שיעור. אני רק בשנה הרביעית שלי כתלמיד "לחימה משולבת" ואני מתחיל להבין כמה היא מורכבת וכמה אני רחוק עוד מלהבין את הבעיטה הזו וכל שכן ליישם אותה. בכל אופן, אני משתמש בבעיטה הזו המון פעמים בכל קרב ואני הבנתי שהבעיטה הזו יכולה לגרום ליריב כאב אבל לעד לאותו אימון שאני עומד לתאר, לא תארת לי לעצמי כמה היא קטלנית.

זה היה אימון של יום שישי. אני זוכר את זה טוב טוב גם היום, שנתיים אחר. אני זוכר את היום המדויק כי אני זוכר מה קרה לאורך סוף השבוע שלאחריו. או אם אדייק, מה לא קרה במהלך אותו סוף השבוע. לא יכולתי ללכת. פשוטו כמשמעו. התחלנו את השיעור בלימוד מחדש של בעיטת הלואוקיק ובווארציות של הבעיטה (בעיטה בקו הישר ביותר, בעיטה אופקית, בעיטת קשת שיוורדת כמו פטיש על הירך וכו'). בשלב הבא פשוט עשינו פינג פונג לואוקיקים כשההנחה של גבע היתה פשוטה והתחלקה לשניים: (1) לא מגינים (2) 100% עוצמה. כמובן ש-100% עוצמה זה לא הבעיטה החזקה ביותר שלך אלא הבעיטה החזקה ביותר שהיריב שלך יכול לספוג. בטיחות באימונים היא כמו נשימה. לא צריך להזכיר את זה ללוחמים.

בכל זאת הפעם גבע הדגיש "בבקשה לשמור אחד על השני". עשינו זאת דקות ארוכות. דקות מאוד מאוד ארוכות. מקץ בערך חצי שעה, גבע ביקש מאיתנו לסיים את האימון במעגל בו כל אחד נותן לואוקיק בתורו. הפעם לא הכי חזק. הפעם אפשר להגן, אבל ללא מגינים. לא הצלחתי לסיים את האימון. פשוט לא הצלחתי לייצב את עצמי.

בקושי הגעתי הביתה וכמו שהזכרתי קודם, ביומיים שלאחר מכן פשוט לא יכולתי ללכת. בשבילי זה היה בלתי נסבל. לא הכאב הפריע לי ואפילו לא חוסר היכולת ללכת (בעידן האקטרוני שלנו, הכל בכף ידך). מה שהפריע לי שאני לא מסוגל לעשות את הפעולות הפשוטות ביותר מכיוון שהרגליים שלי היו תפוסות חזק מאוד. אם אני אוציא את הספר הזה בהוצאה אלקטרונית, אני מבטיח לשלב עם הטיפ הזה את הוידאו שהילדים שלי צילמו אותי מנסה לרדת במדרגות של הבית. האמינו לי שזהו וידאו משעשע מאוד. זו היתה גם תרגולת טובה לגיל 90... אני זוכר את יינון ואני מדברים בטלפון ונשמעים כמו זוג הזקנים מהחבובות (מי שלא מכיר, לא נורא): "נו, אתה יכול ללכת?", "לא, גם אני לא יכול ללכת!", "אז מה נעשה?", "מה נעשה, לא יודע מה נעשה. נתפלל שזה יעבור מהר", "ללכת"

משהו נגד כאבים?", "בטח! זה לא עוזר...", "אז איך נגיע לאימון של יום שני?", "בזחילה" וככה זה נמשך עוד חמש דקות.

כמה שזה היה משעשע וכואב! ובהיעדר יכולת הליכה, התחלתי לחשוב ולנתח מה קרה ("צמיחה מגיעה מכאב"). ואז הבנתי. בדומה לטיפת מים, הלואוויק לבדו כואב אבל לא קטלני. אבל, כשם שהרבה טיפות מים יכולות לעשות חור אפילו בסלע, כך גם הרבה לואוויקים הופכים לקטלניים ביותר בקרב. זה היה שיעור כל כך חשוב.

"התירגום לא הופך את האימונים שלך ליותר קלים, האימונים הופכים ליותר קלים כי אתה נהיה יותר טוב..."

זו היתה הארה מכל כך הרבה בחינות. הבנתי פתאום שזו לא רק עוד מכה. זו מכה עוצמתית וקטלנית! גם הבנתי כמה יהיר הייתי שלא ייחסתי מספיק חשיבות לעניין. והבטחתי לעצמי שאיך (בזמנו הוספתי גם "אם...") שאתחיל שוב ללכת, אנסה למצוא דרכים ליישם את זה. וכך היה. היום אני משתמש בלואוויק המון כשהטריק שאני משתמש הוא להבין שלואוויק אחד לא יעשה את העבודה. אבל, הרבה לואוויקים (והרבה יכול להיות אפילו רק 5) הפוגעים בצורה ממוקדת באותה הנקודה, יכולים לעשות יופי של עבודה.

השיא היה באליפות הארץ בקרבות 2013 בו עליתי לקרב מתוך מטרה ליישם את זה. ואכן הטכניקה הזו עבדה כמו קסם (קסם הוא כבר לא קסם כשמבינים מה הטריק). מצד שני הייתי כל כך מרוכז ביישום הטכניקה הזו ששכחתי המון דברים אחרים. אני עדיין כועס על עצמי על כך, אבל זה סיפור לספר אחר.

בכל מקרה, תרגלו לואוויק, הבינו שזו אחלה בעיטה שהכח שלה נובע משני עקרונות: מיקוד לנקודה אחת (קצת מעל הברך, איפה שהשריר מתחיל להיגמר והגיד מתחיל, זה הכי טוב) והרבה כאלה.

גם בחיים ישנם דברים שנראים זניחים אבל משפיעים עלינו לטובה ולרעה רק בגלל שהם חוזרים על עצמם. אתם בוחרים לקנות ממתק מסויים בסופר רק בגלל כמות הפרסומות שאתם סופגים, אתם שומרים על כושר כי כל אימון אתם מאתגרים את עצמכם בעוד קצת כו'. אתם יורדים במשקל כי אתם משננים לעצמכם את הסיבה לדיאטה או את המטרה. לימדו להפריד בין הדברים שאתם רוצים שימשכו לבין אלו שלא ואז דרבנו את עצמכם להמשיך עם הדברים הטובים.

**"אני לא אפחד מלוחם שיוצא אלף בעיטות,
אלא מלוחם שתירגל בעיטה אחת אלף פעמים"**

ברוס לי

היה עניו ואל תחמיר עם עצמך

הכל אתה יכול להשיג אבל זכור להיות עניו. אם זכית במקום הראשון בתחרות זה לא אומר כלום על הדרך שעשית עד לשם שהיא הרבה יותר חשובה מהמקום הראשון. ולכן גם ההפוך הוא נכון. אם הפסדת זה לא אומר כלום.

התחרות היחידה שיש לך בחיים היא נגד עצמך. לאן הגעת ביחס לאחרים אולי משרת לך את האגו אבל כלל לא רלוונטי. היה עניו כשאתה מגיע להיות יותר מהאחרים ואל תחמיר עם עצמך כשאתה מגיע לפחות מהאחרים. הסובבים אותך הם רק כלים בשבילך להתמודד ולהתחרות בתחרות האמיתית, התחרות שלך עם עצמך. אתגר את עצמך ונסוק לגבהים חדשים. השתמש באחרים ככלי להראות לעצמך שדברים שאתה לא מאמין על עצמך יכולים לקרות. לעולם אל תדרוך על אחרים בדרך לאותה מטרה והכי חשוב, אף פעם זה לא מאוחר מדי להתחיל.

"קשה להיות עניו כשאתה מזהים כאוני"

מוחמד עלי

היה עניו וצנוע ובעל כבוד לזולת. בכל זמן ובכל עת. לא רק בדוג'. אחרי כל שיחה עם מישהו, ארוכה (למשל כמו עם החבר ללימודים או לעבודה) או קצרצרה (למשל כמו עם המתדלק). עם אדם החשוב לך או עם אדם שאתה יודע שלעולם לא תפגוש. חשוב איך היית? איך הצד השני תפס אותך? במה יכולת להשתפר? זכור שהכל זמני בחיים. אם כרגע אתה בתקופה קשה, היא בסופו של דבר תעבור. והפוך כמוכן. אם כרגע אתה במקום הראשון, יום יבוא ותודח משם. החיים מורכבים מאינספור ארועים וכולם כולם זמניים. גם העלייה הקשה ביותר, היא ירידה מהצד השני.

"אני כל כך מהיר, שאתחיל כאשר כייתי את האור,

הגעתי לאיטה לפני שהחזר החשיר"

מוחמד עלי

אני לא אתפלא אם...

אני לא אתפלא אם יכאב לי הכי הרבה מהלואוויקים שלו...
 אני לא אתפלא אם לא ילך לי בתחרות הקאטות...
 אני לא אתפלא אם אף אגרוף שלי לא יפגע בו...
 אני לא אתפלא אם אכשל במבחן במתימטיקה...
 אני לא אתפלא...

משחק מנטאלי מעולה לשחק עם עצמך הוא להשלים את המשפט הזה על מישור ספציפי (או על מקום): "אני לא אתפלא אם..." ואז לראות מה מושלם ולהתעמת עם המציאות הזו. מה שהמודע מנסה להדחיק, תת המודע שלכם יגיד לכם את זה בגלוי וזו דרך נפלאה לגלות זאת.
 שחקו את המשחק הזה עם עצמכם, על עצמכם. בחנו מהן הנקודות החלשות שלכם ואז החליטו מה אתם עושים.

מחלקים כאן זהב

כבדו את עצמכם וכבדו את האחרים. כבדו את המאמן וכבדו את המתאמנים. הגיעו בזמן. הגיעו מוכנים. מנטאלית ופיזית. זה אומר עם מקבעים כבר על היד וחולצה במכנסיים, אם זה אימון תיאלנדי ועם חליפה מלאה, אם זה אימון קראטה. ובטח בזמן. עדיף כמה דקות לפני. דמיינו שמחלקים בכל אימון זהב ואז יהיה לכם יותר קל לכוון את עצמכם להגיע מוכנים. הפנימו שבאמת לא מדובר בזהב אלא במשהו הרבה יותר יקר מזהב. זהב מנטאלי. אוצר, אשר מבחינה מנטאלית יביא אתכם למחוזות הרבה יותר גבוהים ומאתגרים. אתם לא רוצים לפספס את זה, אז היו רציניים ואל תשכחו להודות בכל אימון בייחוד למאמן שמשקיע את זמנו ומרצו בלתת לכם את האימון הנכון לכם באותו הרגע, כמו גם לכל אלו שעזרו לכם לצעוד עוד צעד לכוון המטרה שלכם.
 התייחסו לכך בהתאם ומובטח לכם אימון איכותי ומסע איכותי לא פחות.

"יהי כבוד תלמידך חמיה עדיך כסלך, וכבוד חברך כאורא רבך,

ואורא רבך כאורא שמים"

הנה, סדר נזיקין, מסכת אבות

(רבי אליעזר בן שמוע, פרק ד', הנה י"ב)

בכל אימון, עשה לפחות דבר אחד שמפחיד אותך

לכל אחד מאיתנו יש את שטח הנינוחות שלו. שטח הנינוחות שלנו הוא אותה מקום מנטאלי אשר בו אנחנו מרגישים בטוחים. המקום הזה מעולה, אבל מי שרוצה להשתפר, צריך לפרוץ את הגבולות שלו, ובשביל לפרוץ גבולות צריך להעז ולהתסכל לפחד בעיניים. כולם רוצים לשנות, אבל נדיר מאוד שמישהו רוצה לשנות את התנהגותו בכזו קלות. כלוחמים יש לנו הסכם ידוע שאין טעם אפילו להזכירו והוא שאנחנו מתחייבים להשתפר. אנחנו מתחייבים להשתפר הן כלוחמים והן כאנשים. כדי להשתפר צריך לצאת משטח הנינוחות שלכם. אם יש לכם פחד קהל, אליפות קאטות הוא כלי מעולה להתגבר עליו. אם אתם מפחדים מכאב, אליפות קרבות (או אינטרקלאב) זהו המקום בשבילכם וכו'.

כדי להגיע למצב הזה התחילו בקטן. הפנימו שכל אימון הוא פלטפורמה מצויינת ליציאה קטנה משטח הנינוחות. אם אתם מרגישים שהפחד משתק אתכם, מיצאו את הלוחם שקצת מפחיד אתכם כשאתם מתרנדים. הראו את הקאטה שלכם לקבוצה של לוחמים בסוף אימון, אם יש לכם פחד קהל. התחילו מלוחם אחד ואז הוסיפו עוד ועוד לוחמים וכו'.

בחיים, לקרוא תיגר על הפחד הוא בעיני מצווה. אני יודע בוודאות שזה מה ששיפר אותי כאדם. כילד הייתי ילד ביישן מאוד שפחד לדבר בכיתה. היום אני מרצה מול מאות אנשים. זה קרה רק בזכות אמנות הלחימה שעשיתי. היום כשיש לי משימה קשה שאני צריך להתעמת איתה או שיחה קשה שאני צריך לעשות עם מישהו, אני משתמש בכלים שקיבלתי בדוג'. כשאני נע לעבר מטרה כלשהי, אני מוודא שאני לא דורך על אף אחד. ואם זה מה שצריך לעשות, אני משנה את הנתיב לנתיב יותר מפחיד. שלא תבינו לא נכון, אני רחוק מלהיות מושלם, רחוק מאוד, אבל את רוב הכלים להתנהלות מול פחד, קיבלתי מאמנויות לחימה שעשיתי במהלך חיי.

מתחו את הגבולות שלכם. התעמתו עם הפחד שלכם. או אז נכונו לכם חיים מלאי סיפוק ומטרות מושגות.

**"כאשר האדם מפסיק לפחד מן הפחד ומתכוון בו, אזי הפחד מתפרק
למרכיביו ומאחד את האדם את הסיפורים היקרים של חייו"**

אוהר"ן

כשאתה נכנס לדוג'ו, השאר את החיים בחוץ

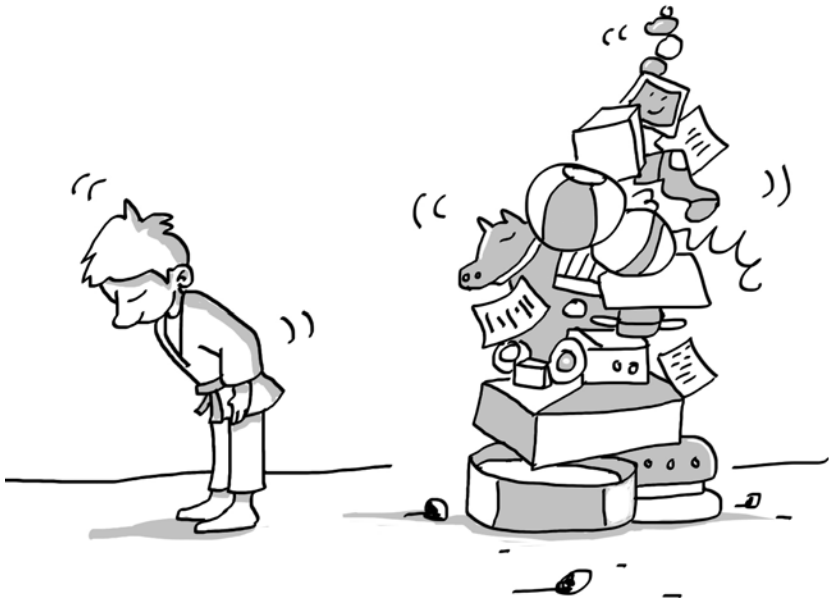
לפעמים, אנחנו נמצאים במצב שהמוח טרוד. טרוד באוסף בעיות או בבעיה המציקה לנו מאוד. זה הזמן הכי טוב להתאמן. גם המוח צריך קצת להירגע. כשאתם טרודים בבעיה, להחליט לא לחשוב על הבעיה זה בלתי אפשרי. אולם, אימון יעשה את הטריק הזה. כשאתם באימון, המשימה שלכם היא לשפר את עצמכם ולהביא את עצמכם למקסימום ועוד קצת. הדבר הזה דורש מאמץ פיסי וכמובן מאמץ מנטאלי. המוח שלא יכול לשאת את שני הדברים, יאלץ "לשים בצד" את הבעיה הטרודנית ולהתמקד באימון. זה יספיק לו. תופתעו לדעת איך אחרי "מנוחה" שכזו, פתאום, מוצאים את הפתרון.

לפעמים זה קורה מאוד מהר, בדרך לאוטו מהדוג'ו. ולפעמים יותר לאט, אחרי המקלחת של האימון, כשאתם יוצאים עם הכלב לטיול או למחרת. מה שבטוח שזה מקל על המוח לטפל בבעיה.

כמות הבעיות שפתרתי כמעט מיד אחרי האימון היא כל כך גדולה שהפסקתי לספור. אני בטוח שאתם חוויתם זאת כבר בעבר.

זו אחת הסיבות מדוע קידה בכניסה לדוג'ו וביציאה. פשוט עושים את ההפרדה המנטאלית (מעבר לנימוס המינימלי) בין שני העולמות.

**"עז היום אני לא בטוח האם החיים הם אטאפורה של הדוג'ו
או הדוג'ו הוא אטאפורה של החיים"**



שיפור עצמי הוא דרך חיים

מעשה בנכרי אחד שבא לפני הלל הזקן, נשיא הסנהדרין, וביקש שילמד אותו מהי כל התורה על רגל אחת. אמר לו: 'מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך' זו היא כל התורה כולה, ושאר התורה הוא פירוש לעניין זה, לך ולמד אותה." אני רחוק מאוד מאוד מאוד להיות ברמה של הלל הזקן אבל אם מישהו ישאל אותי מהי התמצית של "לחימה משולבת" (או בכלל כל אמנות לחימה אחרת שלמדתי) התשובה שלי תהיה: "שיפור עצמי". דרך "לחימה משולבת" אני לומד להשתפר ולהיות אדם יותר טוב. אני עושה את זה על ידי התעמטות עם עצמי. אתגור עצמי. הבאה של עצמי למקומות שאני לא מאמין שאני יכול להגיע. רמת דיוק יותר גבוהה. בניית אישיות יותר חזקה וחסונה ועוד ועוד. בלחימה משולבת, אנחנו עושים את זה דרך היכולת להילחם ולכן כתוצאה מכך אנחנו הופכים ללוחמים טובים יותר אבל אסור בתכלית האיסור, לדעתי, להתבלבל בין המטרה (שיפור עצמי) ותוצר הלוואי שלה (לדעת ללכת מכות). וככל שתתרגלו יותר, כך כל הדברים הנלמדים יהפכו לטבע שני יותר ויותר מהר. זה נכון שלפני תחרות אנחנו מתאמנים יותר אבל זה לא אומר שבשאר הזמן אנחנו לא מתאמנים. שיפור עצמי הוא דרך חיים ולכן לא מחליטים שבמשך שלושת החודשים הבאים אני אשתפר, אלא כל הזמן משתפרים. לפעמים מאיצים את הקצב ולפעמים מאיטים, אבל הרצון לשיפור עצמי תמיד צריך להיות שם.

והדוג'ו' הוא רק מטאפורה לחיים במקרה הזה. למשל, זו טעות נפוצה של אנשים להגיד "ממחר דיאטה" או "ממחר אני נכנס לכושר". כי אם זו לא דרך החיים של אותו אדם, אולי, ורק אולי, הוא יצליח להוריד כמה קילו או לרוץ יותר רחוק, אבל לאורך זמן, הוא יחזור למשקל הנוכחי שלו (אם לא יותר מזה) וירוף עוד פחות. זה נובע מזה שהוא לא הופך את הדיאטה לדרך חיים. לכן התשובה לשאלה "האם אתה בדיאטה?", צריכה להיות "כל הזמן!".

"כאשר אנחנו מקבלים את הזכויות שלנו, אנחנו יכולים לפרוץ אותם"

אלברט איינשטיין



כשאתה חושב שאתה לא מסוגל יותר, דמה את מה שנותר לגלידה

המוח הוא מכונה מופלאה. הוא זה שנותן לנו את היכולת לעשות דברים מופלאים אבל הוא גם שעוצר אותנו. לפעמים נדמה לך שאתה לא מסוגל לעשות משהו והדבר הכי פשוט זה לוותר. לוותר זה אומר להפסיק לסבול ולחזור לשטח הנינוחות שלך. זה יכול להיות שאתה עובד על שיפור הקאטה, בעיטה חדשה, טכניקה חדשה או אפילו להתגמש בצורה טובה יותר. הרבה אנשים "יעזרו" לך ויגידו לך שזה בלתי אפשרי וחבל לך על הזמן. זה צריך רק להגביר את הרצון שלך להמשיך את מה שאתה עושה.

אחת הדרכים העיקריות להתמודד עם הקושי, זה להיזכר מדוע יצאת לדרך (עניין, כאב, רצון, וכו') ואז להיזכר מה יקרה כשיתממש החזון (מספרים שאת אחד מאתרי דיסני, וולט דיסני, הוגה הרעיון והאדם שמאחורי החברה הענקית הזו, לא הספיק לראות כי הוא נפטר. עם חנוכת המקום עלה אחד המנהלים הבכירים והתחיל לתאר מה רב צערו שוולט דיסני לא זכה לראות את זה. אחריו עלתה אשתו של וולט דיסני שהתחילה ב"אין לאף אחד מה להצטער, בעלי כבר ראה את האתר הזה לפני שנים")

דרך נוספת להתעמת מול הקושי הזה נתן לנו גבע באחד האימונים. הדרך היא לזכור מה קורה כשאתה במסעדה. אתה אכלת את המנה העיקרית, היא היתה מצויינת, דחסת עוד ועוד ואתה בטוח שאין לך מקום יותר. גם כשמגיע המלצר בפעם השלישית ושואל אם תרצה עוד מנת בשר, אתה עונה לו בנימוס שפשוט אין לך מקום. כך אתה מרגיש ובטוח בזה. עד שמגיעה הגלידה כמובן. כאן אתה מתחיל להתלבט אילו טעמים לקחת. כנראה שייעוד הגלידה היא לקיבה אחרת... עשו את המטאפורה הזו גם בחיים האמיתיים ושנראה לכם שאתם לא יכולים יותר, נפצו את תקרת הזכוכית שהמוח שלכם מייצר כדי להגן עליכם (המוח הוא מכונה ששומרת על הרגלים), הכירו את המוח שלכם והפנימו שאתם יכולים יותר מזה, שושו אלי קרב ועשו יותר (יותר מהר, יותר גבוה, יותר איכותי, יותר מדוייק, וכו') וכך תשתפרו לאורך זמן. לצעוק "גלידה!" גם עוזר לפעמים...

"דיאלוג האוזנות זה להחזיק גלידה במסך זה ככה יד"

היה שלי

בקרב היה שלי. היה נינוח. אני לא מתכוון לא להסגיר רגשות. זה בטוח לא צריך לעשות. פשוט היו נינוחים. בקרב אין רגש. הקרב עצמו צריך להיות משהו מאוד נינוח. וכמובן לא צריך לבלבל בין נינוח לבין עוצמתי וחי. עם מי שאני הכי אוהב לתרגל נינוחות זה עם אמיתי. לא עשיתי מעולם קרב עם אמיתי אבל הספיק לי לעשות איתו רנדורים בשביל להבין שאין לי טעם אפילו לעלות מולו לקרב. יש לו אגרופי ברזל, ברכיות הפתעה ובעיטות עוצמתיות. הוא גם אדם מדהים כשלעצמו עם עוצמה פנימית וחיצונית מדהימה. הוא פשוט דב אמיתי! לכן כשאני עושה איתו רנדורי זו לא רק הזדמנות בשבילי להכיר טכניקות חדשות (כמעט בכל רנדורי הוא נותן לי טיפ מעולה) אלא גם לתרגל להיות שלי. כשאנחנו מתרנדורים, לוקח לי בערך חמש שניות להתחיל להלחץ ולו עוד שנייה לזהות את זה ולצעוק לי "בטהובן!". בטהובן כאמור היה מלחין דגול וכשבפעם הראשונה אמיתי שם לב שאני לחוץ הוא ייעץ לי למצוא משהו שירגיע אותי בקרב. אני החלטתי שאני אזמזם את הסימפוניה התשיעית של בטהובן כדי להרגע. וזה מה שאני עושה. כלומר, אני עושה את זה אחרי שאמיתי מזכיר לי. זה עדיין לא עוזר לי אבל אני רואה את השיפור וזה הזמן להודות לו. בזכותו, קצב השיפור שלי יותר גבוה.

"ככל שהרירים נינוחים יותר, כך יותר אנרגיה יכולה לזרום בגוף.

סימוס באתיחת הרירים כדי 'לעשות' את האזור,

או לנסות להשתמש בכוח האומץ כדי להפיל בן אדם,

ישיזו רק את התוצאה ההפוכה"

ברוס לי



גם בחיים היו שלווים בשעת "רנדורי". כשאני עולה להרצאה, אני שורק לעצמי את "פזמון ליקינטון" כדי להרגע. למה השיר הזה? כי זה השיר שאני שר לילדים שלי לפני השינה וזה מרגיע אותם (ואותי). לפני מבחנים חשובים בבית הספר, אני זוכר שהייתי מתרגל קאטה בבוקר כדי להגיע יותר שליו. במבחן עצמו הייתי מתרגל בריחי יד. זה היה עוזר לי מאוד.

למדו להיות שלווים. זהו המפתח לקבלת החלטות אפקטיבית ומהירה יותר.



מצא מה עושה לך את הוואו

לקטר זה תמיד יותר נוח. בדרך כלל בגלל שהקטורים הם על מישור אחר, המורה שיוורד לחיינו, החבר שמעצבן, החברה שאיכזבה ועוד. נסו לעשות את ההפך. קחו לכם פסק זמן של לא יותר מעשר דקות ודמיינו לכם יום מושלם. לא יום כייפי, לא יום מצויין ומהנה. יום מושלם, כזה שאי אפשר שיהיה יותר טוב. כמובן שלא תצליחו הן מפני שאתם לא רגילים וצריכים לתרגל את זה והן מכיוון שאין כזה דבר יום מושלם. על כל יום מושלם שדימיינתם, תוכלו לדמיין יום יותר מושלם אבל זו לא הנקודה. אחרי שדימיינתם יום מושלם, חישבו מה מפריד ביניכם לבין אותו יום מושלם. הרשימה הזו של דברים שמפרידים בינכם לבין היום המושלם שלכם תהווה התחלה מצויינת להגדרת החזון שלכם. חזון שאולי לעולם לא תגשימו ואולי אם יריתם נמוך מדי (מיכאלג'לו אמר שהבעיה שלנו היא לא זו שאנחנו מכוונים גבוה ולא פוגעים אלא שאנחנו מכוונים נמוך ופוגעים) חזון שתגשימו בזמן קצר.

שאלו את עצמכם מה עשיתם בדרך, האם התאמצתם, האם אתגרתם את עצמכם, האם הייתם שלמים מצפונית עם ההחלטות שלקחתם לאורך הדרך וכו'. הגשמת החזון דומה לתקיעת הדגל בראש ההר. אם הגעתם לראש ההר והדגל נשבר, האם כבשתם את ההר? ולחילופין, אם הונחתם במסוק ישר בפסגה ותקעתם את הדגל, האם ההר נכבש על ידכם?

ובקרבות, ממה אתם נהנים? האם תוכלו לדמיין את הקרב המושלם שלכם? האם אתם מבינים ששום דבר לא יכול למנוע מכם לדמיין קרב שכזה ולעבוד קשה כדי להגיע כל פעם יותר ויותר קרוב לקרב שכזה?

"היום האופלם שלך חייב לכלול שתצפה משהו טוב כשכיס אישה"

הוא אף פעם לא יוכל להחזיר לך"

ג'ון ווזן

הבן שיש לוחם לכל תחום

יש המון דברים שצריך להתאמן עליהם וצריך להבין שיש לוחם לכל נושא. לוחם שמתאמנים איתו על קאטות ולוחם שמתאמנים איתו על הטעיות, על כח, על סיבולת וכו'. עם יינון עבדתי על ספיגת אגרופים. אמיתי עובד איתי על הטעיות ומלמד אותי טכניקות חדשות, אבי שבא בכלל מאומנות לחימה אחרת מלמד אותי לחשוב "מחוץ לקופסא", חמוטל מלמדת אותי להרים בלוקים בקרב, אור מלמדת אותי להיות זריז ומדויק, רן מלמד אותי איך נותנים מכות אפקטיביות ואני בטוח שהחסרתי עוד המון לוחמים שעוזרים לי כל אחד בדרכו (אני מתנצל) אבל הנקודה היא שכל אחד ואחד מלמד אותי משהו אחר. אני אסיר תודה לכל אחד ואחד מהלוחמים. אני כמובן ממליץ לכל אחד לבחור את נבחרת הלוחמים שלו.

"חבר אמיתי לא עוזר בדרכך אלא אם כן אתה נאצל בדרכו"

ארנונד גלאס

אם נרחיב את הראייה, כל אדם הוא עולם ומלואו ולכן יש לו את היכולות המיוחדות שלו ואת הקשיים שלו. לכן כדאי מאוד להבין שכדאי לסגל חבר לכל נושא. יש אדם אשר מבטיח הרבה דברים אבל מקיים מעט אבל כשהוא מקיים הוא עושה זאת מכל הלב. יש אדם אשר יש לו היכולות להגיד לכם את האמת בפרצוף אבל להשיג אותו זו משימה לאנשי קומנדו. יש חבר שגורם לך להיות בעל מוטיבציה אבל אתה אישית לא מעריך אותו כי הוא לא חי על פי עקרונותיו וכו'.

"אם הקצב היה יודע מה לעשות עם הכסף, הוא היה גם הטבח"

לכן, הבינו לגבי כל חבר, מהם סגולותיו שבעיניכם נראות מצויינות ואלו לא והקפידו לא להיות מופתעים. כך לא תיעלבו ותוכלו להנות מחברויות מופלאות, מדהימות ומגוונות.

חבר אמיתי הוא לא חבר בשעת צרה אלא חבר בשעת שמחה. כשלמישהו קיים קושי כלשהו, זה רק טבעי לעודד אותו, אבל הרבה יותר קשה לפרגן למישהו שזכה במשהו שאתם עובדים עליו (למשל עליה בחגורה). חבר אמיתי ישמח בשמחתכם בצורה אמיתית.

בחרו את החברים שלכם בצורה נבונה והכי חשוב, אם החלטתם שאתם רוצים בחברת מישהו, קבלו אותו כמו שהוא ואל תנסו לשנותו.

זכרו שהמון מחקרים הוכיחו שוב ושוב: סביבה מעשירה ויצירתית תורמת לחיים שלכם, לאיכותם ולאורכם.

"38צו כחוסך עם חבר עדיף על 38צו לבד כאור"

הלן קדר

חשוב מה אתה משדר לאחרים והאם זה מה שאתה רוצה לשדר

קרוב לודאי שיש לך תפיסה מסוימת לגבי עצמך. קרוב לודאי שהיא נכונה בחלק מהמקרים. האתגר הוא להיות ער להם בכמה שיותר מהמקרים. הדרך להבין זאת היא להסתכל על עצמך במצבים השונים או לחילופין להיכנס לעורם של ה"משתתפים". האם אתה ברוב המקרים כועס בבית או נינוח? בתור הילד שלך איך היית מרגיש? ובתור חבר שלך? האם אתה מתנהל בנינוחות? בנחישות? מה המוניטין שלך?

"כעאתה נותן פרח לאישהו, חלק אהריח נשאר אצלך כידי"

ענה לעצמך על השאלות הללו ותבין לא רק מה אתה משדר לאנשים אחרים אלא גם האם זה מוצא חן בעיניך והאם אתה רוצה לשנות זאת. דרך מעולה לבצע זאת זה עם חבר שאתה סומך עליו שיגיד לך את האמת. כמובן שהדבר נכון גם לגבי מה שקורה בדוג' "ומסביבו" (למשל בקבוצת הוואטסאפ). האם אתה בדרך כלל מכאיב ליריבים שלך? האם אתה מלמד אותם? האם אנשים נמנעים להתאמן איתך או רוצים להתאמן איתך? האם אתה מקרין מקצועיות ונחישות בכל תרגיל? האם אתה מודל לחיקוי? אם לא, מדוע ואם כן במה?

שאל את השאלות הללו השכם וערב. בדוק את עצמך לעיתים תכופות. בדוק מה אתה רוצה שיחשבו עליך ומה אתה חושב שחושבים עליך עכשיו. חשוב מה אתה צריך לעשות כדי לגשר על הפער בין השניים.

"היה חכם, אתה לא יכול לדעת על מי אתה מפסיק כרגע זה"

הכר בפרדוקס ההיפוך

אני הגעתי מאמנויות לחימה רכות ולכן לא הייתי רגיל לקבל מכות ובטח שלא לספוג כאב ברמה כזו.

בשנים הראשונות הייתי כל כך עסוק בלא לחטוף מכות, פשוט כדי לא לכאוב, עד שלא יזמתי אף מכה בקרב. אחר כך הבנתי שאם אני כל כך עסוק בלא לכאוב, כדאי אולי להגדיל את סיבולת הכאב שלי. התחלתי לעבוד על זה ובאמת מצאתי שאני מסוגל לספוג יותר. ואז התחיל מה שאני קורא לו פרדוקס ההיפוך, הפסקתי לפחד מלכאוב ואז התחלתי להיות עסוק בליזום מכות ואז קרה דבר מדהים שהפתיע אותי מאוד: הפסקתי לקבל מכות.

בחיים, נוכחתי לראות את זה כל כך הרבה פעמים אבל לא מצאתי שם לתופעה אז השם שאני נותן לזה הוא פרדוקס ההיפוך. אם תעשה דברים בשביל כסף, כסף לא ימשך אליך. גרוע מזה, אתה כנראה תפסיד.

הסיבה בעיניי כל כך פשוטה שזה מצחיק. בכל משימה/עסק/פרויקט שמתבצע, צריך להתאמץ. כשזה יקרה, מי שעובד עבור הכסף, פשוט יותר או שזו תהיה התאמצות טכנית. לא רק שאתה תרגיש את זה, גם קהל הלקוחות שלך.

מצד שני אם אתה מבצע משימה כי אתה מאמין בה וכי היא מעניינת אותך, תמצא את עצמך מבצע דברים כי הם מעניינים אותך ולא בגלל הכסף. כסף ימשך אליך כי התאמצות תהיה משהו שתשאף אליו וכשזה יקרה תעשה זאת בהתלהבות וביצירתיות מורגשת ומדבקת שהאנשים ירצו רק עוד.

**"היאנע אדחשו עז כספ כאטרה סכן הזכר היחיד סכספ נותן עך,
זה חופס אטאלי דחשו עז כספ"**

דוגמא אחרת היא מבחן. אם אתם לומדים בשביל המבחן, תצטרכו ללמוד המון זמן ובחוסר רצון יחסי שיגרור תוצאות פחות טובות מאשר אם אתם ניגשים לחומר מתוך עניין ורצון אמיתי להבין את החומר כי הנושא מעניין אתכם ואתם רואים את הערך בללמוד. או אז המבחן לא יעניין אתכם ובאופן אירוני, הציון שלכם במבחן יהיה יותר גבוה.

דוגמא נוספת היא חגורה באמנויות לחימה שמהווה רק סמן לדרך שאתה עושה. כשתבין שלא את החגורה אתה מחפש אלא את הדרך לחגורה, זו בדרך כלל האינדיקציה המנטלית שאתה מוכן לעבור לחגורה הבא.

**"כחז הוא הזרך דז האפל. כחז אומיד דכעס, כעס אומיד דסנאה,
סנאה אומידה דסכד"**

יוזה

אגרוף שלא נשלח אל היריב, בטוח לא יכאיב לו

האם אפשר לנצח קרב רק בהגנה? בודאי שכן. בעולם אידיאלי, כל מה שאתם צריכים לעשות זה לדעת להתחמק מכל מכה שמגיעה אליכם וכך לשבור מנטאלית את היריב שלכם. בעולם אוטופי, אין טעם אפילו לתרגל הגנה, כי בכלל לא נכנסים לקרב. זה אמנם אפשרי אבל לשני העולמות נדרשת מיומנות מאוד מאוד גבוהה.

אני מאוד מאוד ממליץ לשאוף ולהגיע למיומנות הזו אבל עד שתגיעו אליה, אני ממליץ בחום לתרגל גם הוצאת מכות. כשאתם בקרב, אל תחשבו, תפעלו! ובאימונים, לטשו כל טכניקה שאתם מכירים כדי שבקרב תהיו יותר אפקטיביים.

"דעזאזעם עס צירוף מקרים, אני מייצר הצטננויות"

ברוס די

גם בחיים, אם תגיד שמשוה לא יקרה, הוא פשוט לא יקרה! אתם יודעים מה קרה לאותו אדם שישב בבית וחיכה שמשוה מדהים יקרה לו? כלום! היו פרואקטיביים! אל תחכו שמשוה יקרה. "עגל שלא בוכה לא יונק" (אימרה ספרדית).

אחד הדברים הכי חשובים בחיים הוא להבין שלחכות למשהו שיקרה הוא בדרך כלל לבזבז את הזמן. אם אתם רוצים שמשהו יקרה, שאלו את עצמכם מה אתם צריכים לעשות על מנת שזה יקרה. "מגיע לי ולכן זה יגיע מעצמו" זהו משפט מאוד יהיר. "מגיע לי ולכן אעבוד קשה למען המטרה הזו" הוא משפט הרבה יותר מבטיח. אין דבר בעולם שלא תוכלו לבצע. השאלה האמיתית היא האם אתם מוכנים לשלם את המחיר כדי להגיע אל המטרה. ואין הכוונה למחיר השקלים, זוהי המשכוחה הנמוכה. המשכוחה הגבוהה והאמיתית היא המחיר המנטלי שתצטרכו לשלם, בדרך כלל שינוי התנהגותי.

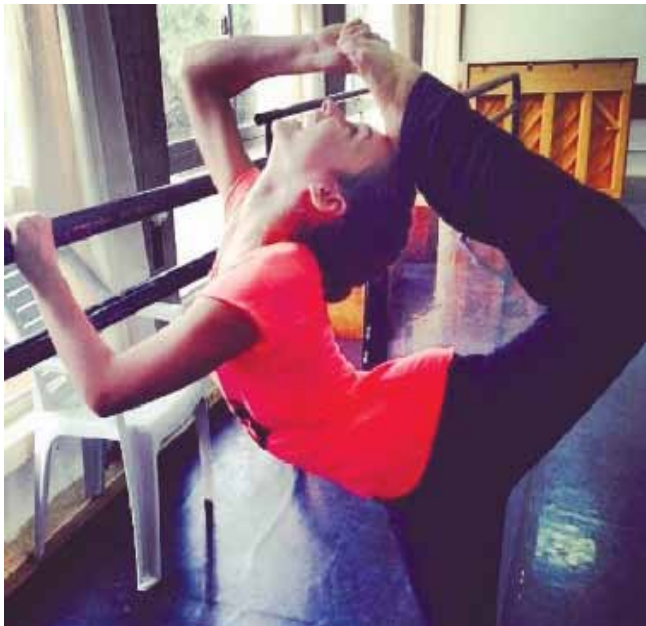
"טוב יותר מהזדיק נר מאשר עקעם את החושך"

הכרזת

הבעיה שלנו היא לא שאנחנו מכוונים גבוה ולא פוגעים. הבעיה שלנו היא שאנחנו מכוונים נמוך ופוגעים

נה כמה משפטים שמכוונים נמוך ופוגעים: "מכוון שאני לא יכול לבעוט מוואשי גבוה, בקרב, אני לא אשתמש בבעיטה הזו אלא אתרכז בלתת מידלים", "לעולם אני לא אתחרה בתחרות קאטות כי אני לא מסוגל לעמוד מול קהל ולכן אתאמן עליהם לבדי", "אף פעם לא אצליח לעשות שפאגט, אז אתרכז בבעיטות שלא מצריכות גמישות כזו", "לעולם לא אוכל להיות מאמן לחימה משולבת, אז אתרכז בלהגיע רק לחגורה שחורה", "אף פעם לא אבין איך לנתח קטעים ספרותיים אז אני למעשה מתחיל את הבחינה מ-80", "לעולם לא אוכל להתקבל לאוניברסיטה", "לעולם לא אהיה בעל עסק אז אני רוצה להיות מנהל מעולה"

הדבר היחיד שימנע מכם להשיג מה שאתם רוצים, זה אתם. אתם יכולים להשיג כל דבר בחיים. כל דבר. זה רק שאלה של מחיר. לא בשקלים. ביחידות מאמץ. ואם למישהו יש חשבון עם יתרה עודפת עצומה של יחידות מאמץ אלו אנשים העוסקים באומניות לחימה. כן, כן, אתם!



שי מוכיחה לעצמה את מה שנראה לה פעם כבלתי אפשרי

צרו את המציאות המגיעה לכם. נכון, אפשר לשלוט רק בפעולות שלכם ולא בתוצאות ולכן פעלו בהתאם וקבעו מהם הגבולות האדומים שלכם בכל תחום. אם זה גובה המוואשי, הפסיכומטרי או מקום העבודה שלכם. ואז שימו מטרה גבוהה ונועו אל המטרה הזו בנחישות ובהתמדה.

המציאות תקשה עליכם אבל כאן אתם כבר נמצאים בטריטוריה שאתם מכירים. כמו בקרב, עם כל קושי שמגיע התעמתו, התחמקו, "תרימו בלוק" ופרקו אותו לרסיסים. אתם לא מבינים איך לפתור סוג מסויים של תרגילים? בקשו עזרה מחבר ותרגלו את הפיתרון איתו. אפשרות אחרת היא להתחמק מפיתרון בעיות. כאלו תוך הבנה שאתם צריכים להיות מעולים בכל סוגי השאלות האחרות וכו'.

כוונו גבוה בחיים. הכי גבוה. אתם יודעים למה? כי מגיע לכם!

"אתה לא שולט ברוח, אתה כן שולט באפרשים"



אתה עוור לקרב של עצמך

מה שזה נשמע מוזר, רובנו בכלל לא ערים עצמנו. לפעמים, אנחנו ממש עוורים.

לוחם יכול לא לראות שהוא לא מוציא אגרוף עד הסוף. שהוא כפוף כשהוא עומד בקיבא-דאצ'י (ביפנית: "ישיבה על סוס"), שהוא רוצה לתת מוואשי (ביפנית "בעיטה סיבובית") אבל יוצא לו מיקאזוקי (ביפנית "בעיטת סטירה") כי האצבעות של הרגליים למעלה וכו'.

לכן, כדי להיות ער לעצמך, אתה חייב לפחות מראה, להקליט אותך בוידאו או (הכי טוב) לוחם אחר אשר יתן לך משוב.

זו הסיבה שבקרבות לכל לוחם יש איש פינה אשר רואה את הקרב "מבחוץ" ונותן ללוחם בזירה עצות מיידייות תוך כדי הקרב ("עכשיו תוציא מכה!!") וגם עצות עקרוניות יותר בין הסיבובים ("נצל את זה, שכל פעם שהוא נותן לואוקיק, הוא לא שומר פנים").

באליפות הארץ בקרבות בשנת 2013, היה לי העונג והפריבילגיה שאמיתי יהיה הפינה שלי. אמיתי צעיר ממני בגיל כמעט בעשרים שנה ומקצועי ממני בערך ב-100 שנה. אמנם אני הייתי בזירה אבל הוא זה שניצח את הקרב. הוא זה שהנחה אותי וצעק לי תוך כדי קרב מה לעשות ("עכשיו לואוקיק!!", "עוד אחד!", "עכשיו לואוקיק בהטעייה!") וגם בין הסיבובים נתן לי לי עצות מעולות ("הוא בקושי עומד אז אתה מתרכז רק בדבר אחד, בלתת לואוקיקים לרגל ימין שלו", "הוא יותר גבוה ממך, כל חמש בעיטות אתה מפתיע אותו בבעיטה לראש. לא חשוב איזה. אני רוצה שהוא יהיה עסוק בהגנה על הראש שלו ואתה בבעיטות ברגל ימין שלו!")

בלעדיו לא הייתי זוכה. אמיתי הכניס את כל האסרטיביות שלו והנחישות שלו והמקצועיות שלו לתוך הקרב שלי ורק בזכותו (וכמובן גם בזכות היריב שלי שנתן להרגיש שאני חייב לתת את המקסימום), הצלחתי לאתגר את עצמי ולהוציא מעצמי יותר. אמיתי הוא דב אמיתי!

אבל אם אתם חושבים שכאן זה נעצר, אתם טועים לגמרי. גם בחיים אנשים עוורים לגמרי לעצמם. זה מתחיל מהדברים הפשוטים והבסיסיים. אדם יכול להיות לא מודע לזה שהוא צמא ולאכול כמויות עצומות ללא שובע. זה ממשיך לנושאים טכניים. אדם יכול לא לשים לב שהוא כל הזמן אומר "ממ..." או "אההה..." כשהוא מדבר מול קהל וכמובן קורה גם ברמה המנטלית. חוסר מודעות להקרנת מרירות, להקרנת תסכול, לפגיעה באנשים אחרים, לקיטורים וכו'. חפשו את המשוב הזה אצל האנשים שאתם סומכים עליהם. לקבל משוב על



אמייתי משחק באקסבוקס - אליפות הארץ 2013

עצמכם זו אחת המתנות הנהדרות ביותר. אמנם לפעמים היא עטופה בצורה גרועה "איש, אתה השמנת בחודשיים האחרונים!". לפעמים בעטיפה נעימה יותר "מה העניינים? מזל טוב על הולדת הילדה! אבל אתה חייב לשמור על עצמך כי נראה לי שקצת הזנחת את ריצות הבוקר. יש משהו שאני יכול לעזור לך? אולי נרוץ ביחד?". זה בכלל לא משנה. תעלו כל משוב לבנייה עצמית והתמקדו בלהפוך את עצמכם לאנשים טובים יותר.

"ללא חזק על עצמך זו פשוטה שאתה צריך לעשות עם אישה אחר"

ברוס די

חשוב גם על "הקרב הבא"

לא בכל קרב צריך לתת את הכל. אלא אם כן זה הקרב היחידי שלכם. עיקר הבעיה של לוחמים היא חוסר איזון בחלוקת הכח והמאמץ. במבחן חגורות רואים את זה בצורה מאוד בולטת. בנוסף, אם אתם נותנים את הכל, היריבים הבאים שלכם לומדים אתכם ביתר קלות. פשוט כי הם מסתכלים ולומדים אתכם. לומדים את הסגנון שלכם, את הטכניקה, את נקודות התורפה והחוזק וכו'. שלא תבינו אותי לא נכון, כשאתם משתמשים בטכניקה מסויימת, תנו כל מה שיש לכם והיו מדהימים. הנקודה היא שלא חייבים בכל קרב לחשוף את כל הטכניקות שלכם.

ובחיים אנחנו כישראלים לא חושבים על ה"next game" כנראה בגלל הזיכרון הקולקטיבי בין מאות, אם לא אלפי, שנים. הכל רק במייד, כי מי יודע מי או מה יבוא לללותנו. גם הסביבה שלנו לא תורמת לעניין. למשל, אין בתים בני מאות שנים, אלא הכל חדש ואין תודעה קולקטיבית שאנחנו חלק ממשהו שצריך לתת לדורות הבאים כחברה. בגלל זה אנחנו קונים דירות ולא משכירים. בגלל זה אנחנו מחפשים את הרווח המייד, בגלל זה אנחנו חוקרים בכל פרוצדורה למצוא את החור כדי לראות איך אפשר אחרת (בגלות זה עבד נהדר. כאן בישראל זה לירות לעצמנו ברגל). בכל מה שאתם עושים, תנו גם דגש קטן על המשחק הבא בחיים שלכם.

"אני אתכנן בקפיצה את העתיד כי סם"

אני הולך ללכות את האשך חיי"

ז'ורז' ברנס

חיין, זה פרוייקט חיין

לא משנה מה קורה לך בקרב וכמה כואב לך, שמור על ארשת מחוייכת. ככה גם לא תסגיר את עצמך וגם המוח שלך ישכנע את הלב שלך שהכל בסדר. גם היריב שלך לא יבין למה הטכניקות שלו לא עובדות (כי פשוט לא תיתן לו משוב על כך) וגם תגרום לו נינוחות משתקת אשר תוכל לנצל לטובתך.

**"אני כל כך זקן, כשהתחלתי לעסוק באמוניות לחיאה,
יש האוות היה רק חולה"**

ובחיים, לא רק שכל אחד ואחד מאיתנו יחיה רק פעם אחת, החיים גם, לצערי הרב מאוד, קצרים מאוד. לכן כדאי מאוד להעביר אותם כמה שיותר בכיף ובאפקטיביות תוך שאנחנו חושבים גם על ההמשך. חיוך, הנאה ואוירה אופטימית הם אבני היסוד לשקט ואושר פנימי אשר יגרמו לכם להיות הרבה יותר נינוחים בחיי היום יום ואפקטיביים. אם ננסח זאת בצורה הפוכה, תתעצבנו רק אם נראה לך שגם בעוד שנה, הדבר יעצבן אותך.

"יום שללא שנה הוא, כמו שאתם יודעים, לילה"
סטיב מרטין

פעם אחת ארז אימן אותנו והיו כמה ילדים מאימון הקודם שהפריעו וקצת התפרעו. תוך כדי האימון הוא צעק להם "חבר'ה, בלי בעיטות בבקשה!" מה שנראה הגיוני וגם אני הייתי צועק להם, אבל הוא קינה במשפט שגרם לכולנו להתפוצץ מצחוק ולילדים לעזוב את הדוג'ו בכיף: "אמרתי בלי בעיטות, זה פשוט ימשך הרבה זמן ככה ואתם מפריעים, אז בבקשה לכו ישר על אגרופים לפנים. מי שנשאר עומד שבבקשה יתפנה מהמכון!". ארז בן אדם מצחיק מאוד ועם זה, אחד האנשים הכי רציניים ומקצוענים שאני מכיר.

**"אם להורים שלך אין כסף לא היו ילדים,
רוק הסיכויים שגם לך לא יהיו"**
דיק קאסט

היה מחזיק העיפרון

כל האימונים שאנחנו עושים קשים ומאתגרים. כל אחד באופן הייחודי לו. לפעמים, אני מרגיש שאני אפסיק להרגיש את השרירים ביום שלמחרת. לפעמים זה אכן קורה... אימון אחד זכור לי מאוד. זה היה אימון שעבדנו גם על כח, גם על סיבולת וגם על כאב. זה היה אימון מדהים! בסוף האימון, גבע סיכם את האימון בשתי מילים פשוטות "היו העיפרון!".

כשאתה בחוב חמצן, שום דבר לא מעניין אותך. בייחוד כשאתה בסוף האימון ויושב בסזה. אבל הלוחמים המקצוענים יודעים שהאימון באמת נגמר רק ב"אוס" שבסוף הקידה וסיכום האימון הוא לא פחות חשוב מהאימון עצמו. היו העיפרון. למה הכוונה?

בעיפרון חשוב הבפנים וכך גם אצל כל לוחם. האישיות שלו, היא החשובה. בעיפרון כולם רואים רק את הבחוץ וכך גם אצל הלוחם. מה שהוא מבצע, זה מה שאחרים רואים. ("תן כבוד לכל אחד, אתה לא מכיר אותו ברמה כזו שאתה יודע איזה קרב פנימי מתחולל אצלו כרגע ואיך הוא מתמודד איתו"). בראש העיפרון יש מחק אשר יכול לאפשר לנו למחוק טעויות. כלומר, לכל לוחם, היכולת להשתפר.

בדומה לעיפרון, כלוחם כש"מחדדים" אותו (קרי, כשאתה מתאמן), זה יכאב לך אבל אחר כך תהיה יותר אפקטיבי. כל מה שהעיפרון יכתוב, ישאיר רושם. כל מה שאתם עושים, ישאיר רושם כזה או אחר.

ואם מחזיק העיפרון חכם, יצאו מהעיפרון דברים (מילים) טובים. כלומר כשללוחם יש מאמן מתאים, הוא יהפוך את הלוחם ללוחם גדול. והחוכמה היא לא להיות עיפרון מעולה, אלא להיות מחזיק עפרונות מעולה.

וברור שבחיים להיות מחזיק העפרונות זה הדבר העילאי ביותר. אל תהיה רק מעביר הרצאות מעולה, היה מדריך מעבירי הרצאות שבהינתן מעביר הרצאה, כולם ידעו שאתה זה שאימנת אותו. אל תהיה רק תלמיד מעולה, היה זה שלומד עם אחרים ושקבוצה אתם מוציאים את הציונים הכי גבוהים. אל תהיה השכיר הכי טוב, תהיה בעל העסק!

"בעצמי עושה אותו הזכר עם עיפרון ומעטפה מושתת"

זכרת איינשטיין, בעת ביקורם במצפה הכוכבים בהר ווידסון ארה"ב, כשעלה את מנהל המצפה דאגה שמע המטסקופ נענתה: "לשם זילוי סודות היקום", השיבה את התשובה לו

אין דבר כזה הקרב המושלם

מכל קרב חובה עליכם ללמוד, הכי קל ללמוד מקרב שהפסדתם, כי זה בעוכריכם. הכי קשה ללמוד מקרב שניצחתם, כי אתם מרגישים הקלה שהדרך השתלמה וממזערים את הטעויות הן מהקרב (לא הגנתם מספיק למשל) והן מהדרך (שלפעמים לא נתתם הכל באימון) עד שהן הופכות לפעמים לבלתי נראות.

גם בחיים אתם צריכים להבין שאנשים נבנים מטעויות ולא מהצלחות. אם במקרה הצלחתם במבחן למרות שלא למדתם, פיספסתם בגדול את ההזדמנות לתרגל נחישות, התמדה ומשמעת, שכן כל מבחן הוא בעצם נקודת התחלה למבחן אחר, יותר קשה בדרך כלל. פשוט צריך לזכור ש"מזל" הוא לא בעל ברית שהולך איתך באדיקות לאורך הדרך.

"הראו לי אדם שפע רצון אצלו, ואראה לכם כיסלון"

תומאס אקווינס

לימדו לנצל את אפקט המראה

קראתי לזה אפקט המראה כי לא מצאתי לאפקט הזה שם יותר טוב. אני עדיין בחיפוש ואשמח להצעות. לאורך השנים, שמתי לב שבקרבות, כאשר לוחמים נמצאים על "אוטומט" ועדיין לא הגיעו למצב של רוגע והרגשת היריב (בדרך כלל זה קורה כשאתה בחגורה חומה/שחורה), אתה מאוד מושפע מהיריב שלך. כלומר, אתה מתחיל את הקרב אבל אם היריב יבצע תרגיל מסויים ומיוחד (למשל אורה בנפילה), יקח כמה שניות וגם אתה תבצע זאת. אין לי הסבר לתופעה, אני גם "נופל קורבן" לתופעה הזו ובד בבד אני מנסה לנצל אותה בקרבות.

גם בחיים זה כך. תנו לאחרים את אותו היחס שאתם מצפים לקבל. אם בויכוח תצטעקו, רוב הסיכויים שגם הצד השני יתחיל לצעוק. לחילופין, אם תעשו שמח למישהו, נגיד תביאו תה חם לחבר ללימודים איתו אתם הולכים לבית הספר, רוב הסיכויים שיום אחד יחכה גם לכם תה. יחס גורר יחס.

"הלאיזה לאיש היהיר הנה כמו אראה לאיש העוור"

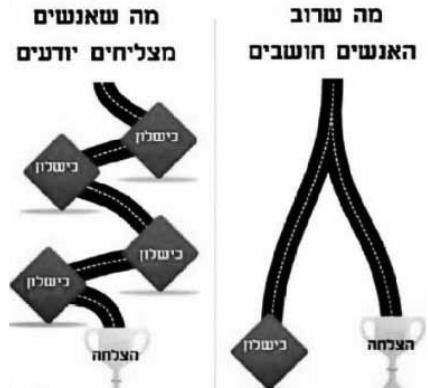
מאה אחוז הצלחה מורכבת מ-99% כשלונות

מספרים שכשתומאס אדיסון נשאל על ידי עיתונאי איך הוא לא התייאש במהלך 100 הפעמים שהוא נכשל בהמצאת נורת הלהט, הוא ענה: "נכשלתי 100 פעמים!!!! לא נכשלתי 100 פעמים. 100 פעמים מצאתי עוד דרך איך זה לא עובד".

בהתחלת כל דרך שאתם עושים, חפשו את הכישלון ואל תפחדו מלהיכשל. כל כישלון מקרב אתכם להצלחה הבאה שלכם. השתתפו בקרבות, באינטרקלאב, בתחרות קאטות. כל מאורע שכזה, מפחיד ככל שיהיה, רק יקדם אתכם בקצב יותר מהיר ליעדכם.

הלוחמים היחידים שלא חווים כשלונות הם הלוחמים שפרשו. לימדו לאהוב את מה שמרגיז אתכם. כשאתם מתאמנים עם מישהו, אם משהו מרגיז אתכם זוהי בעצם מתנה שניתנת לכם על ידי המתאמן. מתנה שהוא לא מודע לה, אבל אתם צריכים להיות מודעים לה היטב. שכן הוא משקף לכם את נקודות החולשה שלכם.

גם בחיים זה כך. כל מה שמרגיז אתכם בקשר לאנשים אחרים יכול להוביל אתכם להבנה יותר גדולה על עצמכם. זוהי מעין פראפראזה על המשפט "הפוסל, במומו פוסל". לכן, כשמשהו או מישהו מרגיז אתכם, למדו את עצמכם להודות לו שכן מצאתם עוד משהו בחייכם שאתם יכולים להשתפר בו. וכשאתם חווים כישלון, זיכרו את הסוף. זיכרו שבסוף אתם תצליחו. לכן, כל מה



שקרה זה שמצאתם עוד דרך איך לא לעשות זאת.

**"הרבה אנכסלי החיים הם אנשים שלא הכירו עז כאה קרומים היו
 להצלחה כאשר נואלו וויתרו"
 תומאס אדיסון**

היום זה המחר של אתמול שכל כך חיכית לו.

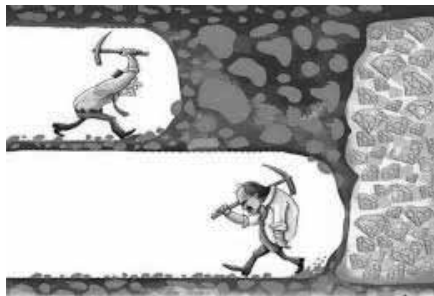
מה למדתי אתמול באימון? החיים גם קצרים וגם חיים אותם פעם אחת. זה נכון בגדול וזה נכון גם למקום העבודה, תקופה (כמו להיות הורים לילדים קטנים. בסוף הם גדלים...), תפקיד נוכחי וכו'. במילים אחרות, הזמן יעבור כך או כך והשאלה היא מה אתם עושים בנדון. תרגול טוב הוא לשאול את עצמך כל יום "מה למדתי אתמול?". נראה טריביאלי אבל זה ממש לא כך. מכיוון שבדרך כלל אנחנו רגילים לחיות כשהמציאות מושכת אותנו וכאן נדרשים לחשוב איך אתמול שיפר אותי. לעשות את זה בצורה קבועה הוא גם אתגר לא פשוט אולם כשנכנסים להרגל הזה, מתחילים להבין שלא צריך לחכות ליום המחרת ומתחילים ליזום למידה תוך כדי היום לא רק כדי שיהיה לנו מה להגיד לעצמנו ביום שלמחרת אלא כי מתחילים להנות מזה ולראות תוצאות. זו הנקודה בה מתהפך הגלגל ועכשיו אתם תתחילו לשלוט במציאות במקום שהיא בכם. ואין הרגשה טובה מזו.

למחרת כל אימון, שאלו את עצמכם מה למדתם. השאלה הזו יכולה להפוך להמון שאלות חשובות ומורכבות כגון: מהן הטכניקות החדשות שלמדתי? איזו טכניקה שיפרתי? האם הטכניקה הזו משפיעה על טכניקות אחרות? האם אפשר לשלב את הטכניקה הזו בטכניקות אחרות? וכו'.

אולם אלו רק שאלות טכניות. השאלות היותר חשובות נמצאות ברובד המנטאלי והן אלה שיקפיצו אתכם קדימה: מה למדתי על עצמי באימון האחרון? מה אני יכול לעשות כדי שהאימון הבא שלי יהיו יותר טוב? למי עשיתי טוב באימון? איך עשיתי את זה? האם קיים אפילו סיכוי קטן שפגעתי במישהו? איך זה קרה? מה אני צריך לעשות אחרת כדי שלא שזה לא יקרה? וכו'.

"אתה לא יכול לברוח מהאחריות של אחר על ידי התחלקות אהן היום"

אברהם לינקולן



שים לעצמך יעדים מאתגרים וקצרים ולא ארוכים ומתסכלים

שימו יעדים קצרים מאתגרים ולא מתסכלים שכן זה מאוד קשה לרוץ כשאין סוף ברור. בהינתן סוף ברור, אתה תתאמץ להגיע אליו וכך תשתפר. נכון הוא שכל פסגה שכבשת רק מקרבת אותך לפסגה הבאה. ותמיד יש עוד פסגה לכבוש. אבל חלק את המסע האינסופי לחתיכות קטנות בנות השגה. זו הסיבה ללימוד קאטה אחרי קאטה ולא לימוד של כל הקאטות ישר בהתחלה.

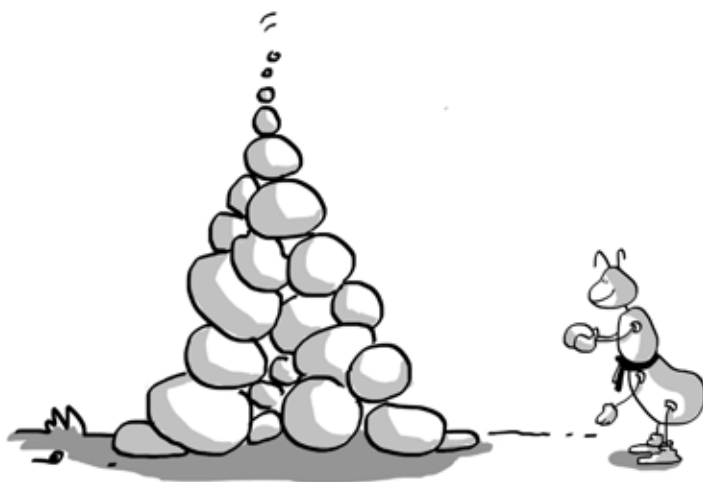
זו הסיבה שלומדים טכניקה ומתרגלים אותה ואז ממשיכים לטכניקה חדשה ולא לומדים את כל הטכניקות בבת אחת ואז מתרגלים אותם.

זו הסיבה בכלל שיש צבעים בחגורות. באמנויות לחימה עתיקות ואפילו לא כל כך עתיקות (כמו אייקידו למשל), אין צבעים לחגורות. ללוחם יש חגורה לבנה וכשהוא מגיע לרמה הנדרשת ההתחלתית הוא מקבל חגורה שחורה. לתרבות המערבית היה קצת קשה עם "ההר" של ה-8 שנים (הזמן הממוצע לקבלת חגורה שחורה) ולכן פיצלו את המסע לחגורות עם צבעים שונים.

טכניקת הפיצול נהדרת גם לחיי היום יום. יש לכם מבחן? לימדו קצת ותרגלו. לימדו עוד קצת ותרגלו שוב.

אתם רוצים ללמוד קאטה חדשה? לימדו את ששת התנועות הראשונות, תרגלו אותן ואז הוסיפו כל פעם שתי תנועות.

"גם ההר הזדזז מיותר אורכא אאוסף אכנים קטנות"



מיצאו זמן קצוב בכל שבוע להיות בחברת ילדים

ילדים עוד לא סיגלו לעצמם את היכולת לשמור על טקט ולכן הם יגידו את האמת בכל מצב, גם אם היא פוגעת. רק עם השנים אנחנו לומדים להסוות את האמת, לפעמים יותר מדי ובכך אנחנו קצת מאבדים מניצוץ החיים. אותו דבר קורה בקשר לסקרנות ולהסתכלות מבודחת על החיים. כדי לזכור כל פעם כמה החיים מדהימים ומצחיקים, פנו מזמנכם להיות עם ילדים. צחקו איתם, שאלו אותם שאלות רציניות והתמוגגו מהתשובות שלהם. עשו זאת באופן קבוע ועזרו לעצמכם לראות את העולם דרך המשקפיים הילדותיים. עם הזמן הניצוץ הילדותי שלכם שבדרך כלל כבה ככל שמתבגרים ישמר ואפילו יתעצם. או אז לא רק החיים יהיו מבודחים ומהנים יותר, אתם גם תהיו חשופים להמון דברים שלא חשבתם.

הנה כמה דוגמאות. כולם מגיל שלוש. של כל ילד, לא שלי.

אורי: "אבא למה צריך סדר לאותיות אם אפשר פשוט "לקפוץ" אליה במחשב?"

גיא: (מצביע לירח) "הנה כדור הארץ".

אני: "לא, זה הירח".

גיא: "לא, זה כדור הארץ!!!!!!".

אני: "אם זה כדור הארץ איפה אנחנו?"

גיא: "אבא, נו באמת, בכביש!!!!!!"

זיו: "אבא, למה אומרים מחייגים בטלפון?"

אבא: (-)

שי: "הי, אבא הנה שלולה!"

אבא: "??"

שי: "שלולית גדולה..."

גם באימונים, מצאו זמן להתאמן עם ילדים קטנים. ילדים שרק התחילו את האימונים שלהם. אני לומד וצוחק כל פעם מחדש כמעט כל פעם. אני פשוט מבקש מהם עצות וילדים קטנים תמיד שמחים לתת עצות.

"לבעיטה הזו קוראים לוואקיק. איך אני נותן את הבעיטה הזו?"

"אתה מאוד כפוף כמו קוף. הא, הא, הא, הא!"

(אחרי רנדורי של עשר דקות)

"איך הייתי?"

"אתה יודע שאתה כל הזמן קופץ כמו צפרדע ואתה לא עומד בשקט לרגע אחד?!
הגננת שלי אמרה שזה לא טוב!"

(אחרי עבודת אגרופים מול השק)

"אני נותן אגרופים טוב?"

"כן, אבל אתה לא מפחד?"

"??"

"כי לפעמים נראה לי שהאגרוף שלך נשבר"

"איך הבעיטה הזו?"

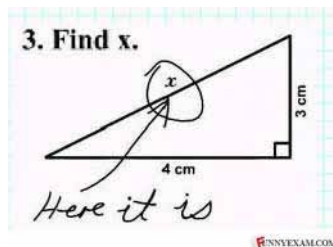
"היא טובה מאוד, אבל למה אתה צריך לעשות כל כך הרבה צעדים לפני. אתה מממש רקדן!"

ילדים יכולים ללמד המון דברים. רק צריך להיות קשוב. הם פשוט אלופים!

ילדים גם אלופים בלעודד. אם עבר עליכם יום קשה בבית הספר או בעבודה.
אם אתם עובדים על טכניקה חדשה (נניח קיפ-אפ) ולא מצליח לכם, דקה אחת בחברת ילדים ואתם מסודרים ועם חיוך על השפתיים לכל היום.

**"סבא, אתה לא חייב ללכת את האצטות
כשאתה מצביר זפים באייפד"**

ולא רק ילדים קטנים יכולים לחשוב בצורה יצירתית. גם ילדים יותר גדולים:



אני אסיים בתאור סקר ידוע.

מספר מומחים שאלו ילדים בני 4-8 בארה"ב: מה זו אהבה? התשובות שהם קיבלו היו הרבה יותר עמוקות ממה שחשבו. הנה כמה דוגמאות:

כשמישהו אוהב אותך, הוא אומר את השם שלך בצורה מיוחדת. אתה פשוט יודע שהשם שלך בטוח בפה שלו. (בילי, בת 4)

אהבה זה כאשר הבחורה שמה בושם, וגם הבחור שם בושם והם הולכים ביחד לדייט כדי להריח אחד את השני. (קארל, בן 5)

אהבה זה כאשר שניכם אוכלים במקדונלדס, ואתה נותן לשני חלק גדול מאווד מהצ'יפס שלך, ולא מכריח אותו להתחלק איתך בשלו. (קריסי, בת 6)

אהבה זה כאשר את מחייכת גם כשאת מאוד מאוד עייפה. (טרי, בת 4)

אהבה זה כאשר אמא מכינה לאבא קפה וכשזה מוכן, לפני שהיא מביאה לו, היא לוגמת קצת כדי לבדוק שהטעם בסדר. (דני, בן 7)

אם אתה רוצה ללמוד לאהוב טוב יותר, אתה צריך להתחיל מחבר שכרגע אתה לא יכול לאהוב. (ניקה, בת 6)



אהבה זה כמו זקן וזקנה שעדיין חברים טובים, אפילו שכל כך הרבה שנים הם מכירים אחד את השניה. (טומי, בן 6)

אהבה זה כאשר הכלבה שלך מלקקת לך את הפנים אפילו שכל היום השארת אותה לבד. (מריאן, בת 4)

המטרה של הסקר הזה היתה למצוא את הילד הכי מתחשב. מי שניצח היה ילד בן 4, שהשכן הזקן שלו איבד את אישתו. כאשר הילד ראה שהשכן שלו בוכה, הוא נכנס אליו לחצר והתיישב לו על הברכיים למשך הרבה זמן. כששאלו את הילד: "מה אמרת לזקן?", הוא ענה: "שום דבר. רק עזרתי לו לבכות".

"הזרך הכטוחה ביותר לעוזז את עצמו"

"היא לנסות לעוזז אישהו אחר"

ארק טווין



אם משהו מפחיד אותך, התעמת איתו במהירות האפשרית

ש אימון אחד שכולם מכירים וכולנו פוחדים ממנו. הלוחמים קוראים לו "אימון הידיים". אני חושב שיותר מתאים לקרוא לו "אימון הכאב".

לפני כשלוש שנים חוויתי אותו פעם ראשונה וזו היתה חוויה מדהימה. אחרי חימום ומתיחות, גבע ביקש שנתחלק לזוגות ונעמוד אחד מול השני. בהתחלה תירגלנו אגרופים לפי ספירה. רק להדגיש, אין מגע בתרגיל הזה אלא רק עומדים במרחק אחד מהשני. אחר כך ההפסקות בין אגרוף אחד לשני התארכו. הידיים שלי כאבו, אחר כך בערו ולבסוף הכאב עבר לכתפיים. כשגבע אמר "שחררו!", התחלתי להרגיש שוב את הידיים.

ואז, אחרי דקה, הוא הוסיף "אגרופים באוויר!". עמדנו ככה דקות ארוכות. דקות מאוד מאוד ארוכות. אחרי שתי הדקות הראשונות, הידיים שוב התחילו לבעור. אחר כך הכאב עבר לכתפיים ואחר כך לגב. בשלב מסוים כל פלג הגוף העליון כאב בטירוף. זה היה מאוד מאוד מפתה להוריד את הידיים. אני בטוח שלכולם, אבל אף אחד לא הוריד. לכל אחד היה כפתור המוטיבציה שלו. אני החלטתי שאני לא מוריד ויהי מה. אם לוחמים בתיכון יכולים, גם אני יכול. איזה מזל שזה אימון משותף, בלעדיהם לא הייתי מחזיק אפילו 4 דקות. החזקנו ככה 28 דקות.



אלה היו 28 דקות של כאב יזום לכל אחד ואחד. 28 דקות של התעממות עצמית עם האויב הגדול ביותר של כל אחד ואחד, הוא עצמו. אני ב-28 דקות הללו הרצתי את כל ארבעת הקאטות הראשונות. יותר נכון ניסיתי בכל כוחי להריץ. נכשלתי בהרצה אבל ניצחתי את הכאב. בסוף ה-28 דקות, כשגבע אמר "שחררו!", לקח לכולנו כמה שניות לצאת מהטראנס שבו כל אחד נכנס כדי להתעמת עם הכאב ואז לשחרר. לקח לידיים שלי יום נוסף כדי לחזור לפעולה תקינה אבל אלו היו 24 שעות שכל פעם שהרגשתי כאב זה הזכיר לי איך הנפש ניצחה את הגוף.

"לברוח מחשבו לא יפתור עך את הכעיות ערך. אלא אם אתה שן..."

היכולת לזום כאב, היא יכולת מאוד מאוד חשובה אשר תעזור לכם בכל מהלך חייכם שכן החיים, אם נרצה להודות בזה או לא, מלאים בכאבים. היכולת לזהות את הכאב ולזום אותו תהפוך אתכם למחוזקים יותר. אם זוהי דיאטה שאתם עושים, היכולת שלכם לזום את כאב הרעב ולא להיכנע לו, זה דבר מאוד מאוד חשוב ומחזק. אם אתם רוצים לחסוך, היכולת שלכם להתעמת עם הכאב הנפשי של להוציא הוצאה משמעותית עכשיו כדי לעמוד בחזון החסכון שלכם היא יכולת שכדאי שתסגלו לכם. אם זהו הרצון להיכנס לכושר. היכולת שלכם לזום את הכאב ביציאה לריצה (בלילה ובייחוד בבוקר) ובטח ובטח לזום את המשך הריצה שתמיד מלווה בכאבי שרירים, היא יכולת מופלאה שכן בריצה מאוד מאוד מפתה לעצור ולהפסיק את הכאב, אבל היכולת שלכם להמשיך ולזום את הכאב, תגן על החזון שלכם.

"אי אפשר ללמז עוחס לא לפחד, אפשר ללמז אותו להתעמת אוד הפחד"

למדו לזום כאב, כאב קטן, אבל כאב. תרגלו ולמדו את המוח שלכם שאתם מסוגלים לא רק לשאת כאב אלא גם לזום כאב ואז הדיאטה, הכניסה לכושר, הלימוד למבחן והמון המון דברים שנחשבים מייגעים יהיו יותר קלים לביצוע בשבילכם.

"אין לנו לפחד אלא מהפחד עצמו" פרנקלין רוזוולט

5 דקות מזמנך בבקשה

קאטות הן דבר מייגע. כך גם עבודה על שק (מכירים את הביטוי "איש השקים"?) ולפעמים אין חשק להתאמן. טכניקה פשוטה היא להחליט לתת 5 דקות בשביל המטלה. דברים נחמדים מאוד יקרו. כן, כן, זה נשמע לא הגיוני אבל אם תתחילי ותיישמו השקעה של רק חמש דקות במטלה קשה, תגלו שהשד לא נורא כל כך וחמשת הדקות יהפכו להרבה יותר.

"כאה זקות יש כשנת אור?"

גם בחיים לפעמים ישנן מטלות שקשה מאוד לבצע. מטלות שנראות לך כמו הרעצום של תתי מטלות שאין לך מושג איך להתחיל. זה יכול להיות סידור הארון, פינוי חצר המשק, ארגון החדר שלכם, ניקיון המכונית, לימוד למבחן וכו'. הקושי נובע מזה שפשוט אין חשק או אין לנו מושג איך להתחיל. דרך מאוד מאוד ידועה להתחיל להניע דברים (שהרי יותר קשה להניע משהו מאשר לשמר את תנועתו), היא פשוט להחליט להקדיש 5 דקות לדבר. מתימטית זה נראה בטל בשישים אבל איזה מזל שהחיים הם לא מתימטיקה. כי אכן אם היינו מכוונות, היינו מקדישים 5 דקות למשימה שלוקחת שעות והיינו מסיימים אותה אחרי הרבה מאוד זמן. אבל אנחנו לא מכוונות, אנחנו בני אדם והקושי



גיא בגיל שנתיים בתחילת אימון בוקר שהוא מעביר לאחים שלו

שעומד בדרך כלל מולנו הוא אנחנו. כאשר אנחנו נמצא את הכוחות להכריח (בהתחלה) את עצמנו להקדיש 5 דקות למשימה, נגלה מיד או אחרי פעם פעמיים שהשד לא נורא כל כך. יותר מזה, נגלה שחמשת הדקות עברו במהרה ואנחנו רוצים יותר ויותר (בייחוד שאנחנו רואים את דרך ההתקדמות שלנו) להקדיש יותר ויותר זמן.

בנוסף ככל שנקדיש יותר זמן, כך רוב הסיכויים שנגלה מה הדרך לביצוע המשימה כולה ואז כשהדרך סלולה לנו במוח, זה הרבה יותר קל להקדיש יותר זמן, להגיע בחשק רב יותר ואפילו למצוא דרכים קצרות יותר ויצירתיות יותר לביצוע אותה משימה.



האימון מתחיל עם הקימה בבוקר

כ ל בוקר אני מעיר את הילדים שלי לבית הספר. אני אוהב להעיר אותם כי הבוקר נותן את הטעם ההתחלתי לכל היום, ואיך שאתה מתעורר, נותן את הטעם לבוקר. ואם לי יש את הפריבילגיה להשפיע על מצב הרוח שלהם, זה אדיר בעיניי. הכי אני אוהב את ימי שני וחמישי. כשאני מעיר אותם בימי שני או חמישי, המילים הראשונות בדרך כלל שהם אומרים לי זה "היום יש לחימה משולבת!!" ואז הבוקר כבר יותר נחמד והסיכוי שכל היום יהיה מדהים, גדול מאוד.

אימונים הם בדרך כלל רק כמה שעות ספורות בכל שבוע. תפקידו של כל לוחם לקחת את מה שהוא לומד בדוג'ו וליישם את זה בחיי היום יום מחוץ לדוג'ו. לחיות את רוח הדוג'ו. ואני לא מתכוון לברור מאליו שהוא תירגול של הטכניקות הנלמדות, האיפונים או הקאטות. אני מדבר על ההתנהגות שלכם. אם אתם מתחצפים למישהו בבית הספר אבל בדוג'ו אתם מנומסים ומאירי פנים, פיספסתם בגדול. אם בבית הספר אתם יודעים להתעלם מילדים שמעליבים אתכם, הבנתם את הנקודה בענק.

הבינו שהכלים שאתם מקבלים בדוג'ו הם כלים לכל החיים. נכון, תדעו ללכת מכות מעולה אבל זו לא הנקודה. בזכות מה שקורה בדוג'ו תהיו אנשים טובים יותר. לוקח שנים להבין את זה. זה מובן בצורה הטובה ביותר כאשר אתם מתחילים לקשר בין שני העולמות.

אורי: "מישהו קילל אותי בבית הספר!"

אבא: "ומה עשית?"

אורי: "הייתי קיר אז הוא עזב אותי"

זיו: "היום היינו צריכים להקריא שיעורי בית בפעם הראשונה מול כולם"

אבא: "ואיך היה?"

זיו: "התנדבתי להיות ראשון שמקריא"

אבא: "למה?"

זיו: "כי זה דבר מפחיד ואני אוהב לפחד"

גיא: "אבא, תראה איך אני עושה יוקוגרי!"

אבא: "ממש מושלם!"

גיא: "אבא, אתה לא יודע שאין כזה דבר 'מושלם'!!!"

שי: "המדריכה לא שמה אותי בריקוד בקדמת הבמה"
 אבא: "אז מה את מתכוונת לעשות?"
 שי: "אני אלך ואגיד לה שאני רוצה להיות בקדמת הבמה"
 אבא: "ואם היא תתעקש?"
 שי: "אני אתעקש בחזרה!"

בקיזור, כשאתם מחליטים על אורח חיים מסויים, אי אפשר לנהל אותו רק בשעות מסויימות. דיאטה, למשל, מתחילה כבר בסופר. כניסה לכושר תקפה לא רק בריצת הבוקר אלא בהחלטה יותר מאוחר אם להשתמש במעלית או לעלות במדרגות.

האימון מתחיל ברגע שאתם קמים בבוקר. וכך גם כל דבר שאתם עושים משפיע על התקדמות אל כל מטרה שאתם מציבים לעצמכם.

**"כע בוקר כשאני קם, דבר ראשון אני פותח ציתון
 וחציץ מאודעות האפלד. אם השם שלי לא סם,
 אני קם מלא אנרגיה ליום חדש"
 בנג'מין פרנקלין**



אל תחמיץ הזדמנות להיות מדהים

ל בעיטה וכל מכה צריכה להיות מדהימה. בגלל זה קוראים לזה אמנות לחימה. על כל אחד לחשוב שהוא אמן. אמן בלחימה. ישנן המון דרכים לנהל קרב אבל התנהגות נפוצה, בייחוד בהתחלה היא להוציא המון מכות, בצורה לא מסודרת, ללא טכניקה מסודרת. רואים את זה המון פעמים באלופיות בקרבות של החגורות הבהירות. ההתנהגות הזו פשוט לא אפקטיבית. ראשית, את רוב המכות אתם לא פוגעים. שנית, אתם מבזבזים המון אנרגיה לחינם. שלישית, המכות שכן פוגעות, פשוט לא אפקטיביות.

בקרב, צריך להקריין נינוחות, להרגיש את היריב, לנוח תוך כדי הקרב, לזוז במידה כזו שלא תתעייף אבל בד בבד לא להיות נייח ובטח לא להיות צפוי ואז להוציא מכות רק כשאתה בטוח שהמכה שהוצאת בטוח תמצא את יעדה. המכה היחידה שלא עומדת בקריטריונים הללו זו מכה שנשלחת כדי להטריד או כדי להטעות.

גם בחיים, התכוונו במה שאתם אומרים ותגידו מה שאתה מתכוונים. מה שאתם מחליטים לעשות, עשו זאת בכל לבבכם (קונפוזיוס). המעטו בדיבורים והרבו במעשים. ושכל מעשה יעשה בכוונה מרובה. אל תפזרו הבטחות, פשוט עשו מעשים. אם זה בעזרה למישהו, בהבטחות או בכל דבר אחר.

**"אם הוטל על אדם לטאטא רחוקות, עליו לטאטא רחוקות כדיוק כמו
מיכאלנג'לו צייר, או כמו שטהוון יצר מוסיקה, או כפי שסיימספיר
כתב שירה. עליו לטאטא את הרחוקות טוב כל כך, עד שהשמים והארץ
וכד כגאס יעצרו לאמור: 'כאן זר מטאטא רחוקות נהדר
סעסה את עבודתו נאמנה"
ארתין דותר קינג**

נאמנות בלי מבחן היא פנטזיה. בחן את עצמך ברמה היומית

נה שאלה שגבע שאל אותנו בסוף אימון נבחרת כשסיימנו לבצע תרגיל שנקרא 'דימיון מודרך': "בעל ואשתו נמצאים על אי בודד. האם הם נאמנים אחד לשני?". לכאורה כן. כל אחד מבני הזוג יכול להימצא רק עם בן הזוג השני וגם אם אחד מבני הזוג ירצה, הוא לא יוכל להיות לא נאמן. נאמנות אמיתית בין בני זוג ניכרת כשיש אפשרות בחירה וכל פעם בוחרים מחדש בבן הזוג שלך.

כך גם בתרגיל של 'דימיון מודרך'. אתה צריך לדמיין קרב אמיתי בו אתה חוטף מכות וכואב לך. קרב שבו לפעמים אתה מפספס מכות. קרב בו אתה לחוץ. קרב אמיתי. ואז להשתמש בדימיון כדי להרגיע את עצמך באותה נשימה. לדמיין קרב שבו לא קיבלת אפילו מכה אחת וכל המכות שלך נכנסו תוך כדי שאפילו לא התאמצת, זה לא דימיון, זו פנטזיה.

במציאות, היריב שלך הוא כלי שמשרת אותך כדי לבחון את עצמך. אחרת, אתה מדהים רק בפנטזיה שלך. שאף להיות מדהים ואז תהפוך לכזה.



הוויתור של היום הוא הנורמה של מחר

אם באימון תתחילו לוותר לעצמכם, למשל לבצע מידל (בעיטה לאמצע הגוף) בלי להפוך את המותן, זה לא רק שזה יהיה יותר קל, זה גם יתחיל להשתרש אצלכם ויהפוך במרוצת הזמן לטבע שני. אתם פשוט תמשיכו לעשות זאת, כי לתת בעיטה בלי לשותף את המותן זה הרבה יותר קל ומהר מאוד תמצאו את עצמכם עושים את אותו דבר בקרב. ובוא לא נשכח שהאימון מתחיל בחימום. אם כבר בחימום לא תתרגלו רוח קרב, כך תיראו באימון ואחר כך בקרבות עצמם.

נכון שאי אפשר לתרגל קאטה בעוצמה מלאה כל פעם. אולם דעו שכל אימון של קאטה שלא בעוצמה מלאה גורמת לגוף לזכור זאת כך ואם מספיק פעמים תוותרו לעצמכם (למשל לא לנעול את הרגל האחורית), גם כשתצטרכו להציג, זה מה שיקרה.

כלוחמים, אחד הכלים האימתניים ביותר שיש לנו הוא היכולת לתרגל. אולם גם לתירגול יש רמות שונות. ככל שתתרגלו ברמה יותר גבוהה לא רק שתאיצו את הקצב, אלא גם לא תצטרכו "למחוק" דברים לא נכונים.

גם בחיים זה בדיוק אותו הדבר. אם אתם רוצים להתכונן למבחן, אתם צריכים להשקיע זמן ומאמץ. זה מאוד קל לשכנע את עצמך "לגנוב" זמן לימוד מבחן לטובת משחק כדורגל. אולם אם תתמידו בכך, תרגילו את עצמכם לדבר ואז להתרגל ללמוד לפני מבחן יהיה קשה שבעתיים. אם אתם רוצים להיכנס לכושר, זה קל מאוד להגיד לעצמכם שמחר תרוצו



זיו בגיל שנתיים מתחיל להתגמש ובגיל שש מבצע יוקוגרי

כפול (אותו הדבר בדיאטה אגב. "היום אני אוכל את העוגה הזו כי מחר אני מתחייב לעצמי לאכול רק קרקרים"). אולם הבטחות לחוד ומעשים לחוד. וכל הרגל "רע", אפילו אם הוא קטן מאוד, אולי בייחוד אם הוא קטן מאוד (לדוגמא, לבצע שכיבות סמיכה בחימום ולוותר על הגעה של הסנטר למזון), ישתרש וישתלט עליכם במהירות ועוד לפני שתשימו לב, יהפוך להיות חלק מכם. בניסוי מפורסם שנערך ב-1872 הונחה צפרדע חיה בתוך מיכל עם מים קרים. בכל שניה טמפרטורת המים הועלתה ב-0.002 מעלות צ'.

הצפרדע לא זזה ולא קפצה מהמיכל. אחרי כמה שעות נמצאה הצפרדע מתה בתוך מים רותחים. היא לא זזה במשך כל הזמן כי השינוי בטמפרטורת המים היה הדרגתי ואיטי.

"פתרונות זמניים, לעיתים קרובות הופכים לעציות כבועות" קרייז ברוס

גם בחיים אנחנו חייבים לשים לב לשינויים קטנים ורעים בקשר להרגלים שלנו. אם זה שאנחנו יותר ויותר צורכים סוכריות וממתקים. או אם אנחנו פחות ופחות עושים כושר ומוותרים לעצמנו וכו'. הדברים הקטנים הם הדברים הגדולים. אין דבר קבוע יותר מאשר הדבר הזמני.

היו טובים ומקצועניים ישר בפעם הראשונה. סרבו לבקשת הויתור של עצמכם בנימוס, והסבירו לעצמכם שאתם מוותרים מכוון שהחלטתם להתקדם מהר. אתם גם לא רוצים לפתח הרגלים "רעים" ולכן אתם מעדיפים לעשות את הדבר הטוב כבר בפעם הראשונה.

ואיך יודעים מה הדבר הנכון? ככלל, אם זה קשה, סימן שזה הדבר הנכון לעשות.

"רק אדם אחד אמיליון תופס איז בפעם הראשונה" בוזה'זרחה

משמעת עצמית אוכלת לארוחת בוקר את הכישרון

בענף הפסיכולוגיה ידועה תסמונת הנקראת "תסמונת ילד פלא" והיא מאופיינת בכך שילד מפגין יכולת מומחית נדירה בתחום שבדרך כלל עוסקים בו מבוגרים. לדוגמה, בובי פיישר היה אלוף ארצות הברית בשחמט בגיל 13 - הישג שמעט מאוד אנשים שמומחים לשחמט השיגו בגיל כלשהו. בעולם היהודי המסורתי היו לא מעט רבנים שהתפרסמו בילדותם כבקיאים בתלמוד ובהלכה ואף יותר מכך. אחד המפורסמים ביותר הוא הגאון מווילנה שבגיל 9 כבר היה בקי בש"ס ובפוסקים ובגיל 12 כבר היה בקי אף בתורת הנסתר שלרוב מקובל כלימוד המותר למבוגרים בלבד.

עוד ידוע שמעט מאוד מאותם ילדים ממשיכים להיות מבוגרים "פלואים". הסיבה היא מאוד פשוטה. הם לא רגילים ובטח לא מתרגלים קימה מקושי. לילד כישרוני הכל מגיע בקלות. הוא תופס מהר דברים ומגיע לתוצאות במהירות מסחררת. אולם עליה וקוץ בה. ככל שהוא מתבגר וממשיך לעסוק בנושא מומחיותו, הבעיות הופכות לקשות יותר ויותר. זו רק שאלה של זמן מתי אותו ילד פלא יתחיל להתעמת עם קושי. ילד "רגיל" מתעמת עם קשיים ומתרגל את הדבר מנטאלית אבל "ילדי הפלא" לא רגילים להתעמת עם קושי כי הכל הלך להם בקלות עד לאותו קושי ואז הם פשוט מוותרים (או מפתחים "מוזרויות" אחרות כגון התפרצויות, חוסר סובלנות לסביבה ועוד).

גם באמנויות לחימה רואים את התופעה הזו המון. אם זה ילד כישרוני שתופס מהר בעיטות, קאטות, טכניקות, הטעיות וכו'. או גם מבוגרים אשר מתחילים את הדרך ולמשל עקב המימדים היחסיים שלהם, לא רגילים לספוג כאב. אותם מבוגרים מתקדמים בסולם הדרגות ואז מגיע הרגע שהם מתחילים להתעמת עם לוחמים אשר גורמים להם כאב (קושי). הדבר בדרך כלל מלווה בהפתעה ואצל חלקם לבסוף בפרישה.

הכשרון שהצמיד אותם קדימה במהירות הופך להיות לרועץ. ולכן, לא משנה באיזו מידה אתם כישרוניים, חפשו את הכישלון. קבלו אותו באהבה. האמינו או לא, כישלון הוא אחד החברים הכי טובים שיכולים לעזור לכם לצמוח רק אם תשכילו לתעל את הרגשות לעשייה. הכישלון הוא זה שיצמיד אתכם קדימה. תירגול חוזר ונשנה של התעמתות עם קושי, תירגול המשמעת העצמית הזו לא רק תהפוך אתכם ליותר טובים, אלא גם יתן לכם כלים להמשיך במסע, להבדיל מכל "הכישרונים" שישארו מאחור.

"אמעת היא הגזר בין האטרה שהצמח וההגזה לשם"

משמעת והתמדה, ידידיו הטובים ביותר של כל לוחם

כשאני התחלתי להתאמן לפני ארבע שנים, אחד הלוחמים, אייל, עשה דפים לחומה. לא הייתי מודע לזה כי לא הכרתי את הקונספט. כל מה שראיתי זה שאחרי כל אימון הוא נשאר עם גבע והראה לו כל מיני תרגילים וטכניקות. אחרי כשנתיים, אור קיבלה דפים והתחילה לעבוד על החגורה החומה שלה. גם אז לא הייתי מודע בצורה מלאה מה בדיוק קורה למרות שליוויי אותה בתהליך ושמחתי כל פעם להיות שק החבטות שלה (למרות דמותה השברירית המטעה, אור זריזה וחזקה מאוד. הייתי חוזר הביתה עם "כחולים" כל פעם...). כשחמוטל קיבלה את הדפים, כבר הייתי בעניינים והתחלתי לשים לב טוב גם לדברים החשובים באמת שמעבר לטכניקה. לרוח הלוחם (או הלוחמת במקרה הזה) שעובר את התהליך.

"אין כנאצא כעיה סאינה טואנת כחוכה אתנה עכורך."

אתה אחפש לך כעיות כיוון סאתה זקוק לאתנותיהן."

ריצ'ארד גאך

בהנאה רבה ראיתי במרוצת החודשים שהיא עבדה על הדפים איך היא הופכת ללוחמת יותר קשוחה ויותר מקצוענית. כשחשבתי לעצמי מה הסוד שלה, הבנתי שהיא פשוט משתמשת בשני הכלים האימתניים ביותר של לוחמים מקצוענים: משמעת והתמדה. בכל סוף אימון, גם אם זה היה אימון קשה או אימון מאוד קשה, חמוטל לא ויתרה לעצמה ותירגלה שוב ושוב את הטכניקה מרשימת התרגילים. היא היתה גם מגיעה לפני האימונים ופשוט מבצעת את הטכניקה



עשרות אם לא מאות פעמים. זה היה פשוט מדהים! היו אימונים אינטנסיביים שבסופם היה לי קשה אפילו לקום מה"סזה". כשהצלחתי סוף סוף לקום, הייתי רואה איך חמוטל מתארגנת לקראת האימון האישי שלה. אני ממש זוכר איך הייתי נדהם מחדש מאיפה חמוטל מגייסת את הכוחות המנטאליים והפיסיים לכך. זה היה פשוט מעורר השראה!

במיוחד אני זוכר את שיפור האורה בנפילה.

למי שלא מכיר וכפי שמעיד השם, פשוט קופצים על היריב תוך כדי היפוך ויישור הרגל. היריב מקבל בעיטה בראש או במרכז הגוף העליון על ידי גב כף הרגל. להתאמן על הבעיטה הזו, זה לקפוץ תוך כדי היפוך ויישור הרגל הבועטת, על המזרן. אני נחשפתי לבעיטה הזו לפני שנתיים וכשאני מתאמן עליה, אני מסוגל לעשות ברציפות כעשרים בעיטות (ואחר כך להפנים שהצוואר והגב יהיו תפוסים יומיים לפחות).

יום אחד הגעתי ב15:30 לדוג' עם אורי וזיו. עשיתי אימון לוואוקיקים עם חמוטל עד 16:00 ואז השארתי את הבנים שלי לאימונים שלהם. בזוית העין ראיתי שחמוטל התחילה לעבוד על אורה בנפילה.

כשבאתי לקחת את זיו בסוף האימון שלו ב16:45, שוב ראיתי את חמוטל עובדת על אורה בנפילה.

18:15 כשבאתי לאסוף את אורי, חמוטל עדיין עבדה על אורה בנפילה.

כשהגעתי לאימון שלי ב19:45 חמוטל בדיוק סיימה.

פשוט לא האמנתי שהיא עבדה על אורה בנפילה כמה שעות! כל כך לא האמנתי שלא הפנמתי.

רק למחרת (יום שישי) שחמוטל הגיעה לאימון אבל לא בשביל להתאמן, נפל לי האסימון.

זוהי נחישות!

ובשביל זה צריך לשים את העיניים על המטרה ולנוע אליה בהתמדה עם משמעת עצמית גבוהה מאוד.

לא כולם בנויים לזה. ראיתי אנשים עצומים בגודלם נופלים בדרך. פשוט אין קשר בין הגודל הפיסי לגודל הרוחני.

כדי להיות בנויים לזה צריך להיות קשוחים מבפנים.

עבדו על הקשיחות הזו. טפחו אותה. הקשיחות הזו תעזור לכם לאורך כל מסע שתבחרו. ללא הקשיחות, רוב הסיכויים שהקושי ירפה את ידכם.

לעולם אל תוותרו!

לעולם אל תתנו לאף אחד ולשום מכשול, שיופיעו במהלך הדרך, לנפץ לכם את החלום!

לעולם!

"טען כי אונס אתה ותיווכח כי כך הוא"

ריצ'ארד סאן

**יהיה יום
שאני לא אוכל לעשות
את מה שאני עושה היום.
זה לא יקרה היום!**

אחרית דבר

לחימה משולבת" נמצאת בכל מקום. "לחימה משולבת" היא לא הדרך להרביץ בצורה אפקטיבית אלא הדרך לעצב אותנו כלוחמים ויותר חשוב כבני אדם. "לחימה משולבת" נמצאת בדרך שאתה מתנהג לחברים שלך, בדרך שאתה מגיב בוואטסאפ, באופן שאתה מתנהג לאחרים לפני האימון ואחריו, בדרך שאתה מתייחס לבקשות עזרה מהסובבים אותך, איך אתה מכבד את הסובבים אותך ואת משפחתך, איך אתה מגיב בשעת לחץ, האם אתה מסתכל לפחד בעיניים, האם אתה יוזם התעמתות עם פחדך, האם אתה רוצה להוות דוגמא, האם אתה מנסה להשתפר בכל יום, האם אתה נהנה מחיך, האם אתה מנסה לשבור את תקרות הזכויות שאתה בונה לעצמך במודע או שלא במודע, האם בעיניך אתה הופך לאדם טוב יותר עם כל יום שעובר וכו'. לוחם מתנהג כמו לוחם גם ללא החליפה.

**"האז היחיד אם השתפרת כלוחם או לא,
זה איך אתה מתנהג אחרי דג'ו'ו"**

זכר נגד

ולכל אלו שעדיין מתלבטים אם להתחיל ללמוד "לחימה משולבת" (או כל אמנות לחימה אחרת). לא משנה באיזה גיל אתם ובאיזה מצב אתם בחיים, אם אתם בבית הספר היסודי, בחטיבה או בתיכון, אם אתם אחרי צבא, באוניברסיטה, בשלב עבודה על זוגיות או אם בדיוק נולדה לכם ילדה, אם זהו החלום שלכם, אל תוותרו עליו.

נכון, כנראה הזמן הטוב ביותר עבורכם היה להתחיל "לחימה משולבת" כשהייתם בגן חובה אבל הזמן הטוב ביותר אחריו, זה היום.



**"אנשים ישכחו מה אחרת,
אנשים ישכחו מה עשית,
אבל אנשים לעולם לא ישכחו
כיצד גרמת להם להרגיש"
מאיה אנג'לו**

