

# סיינטולוגיה

## הפיכת העולם למקום טוב יותר

סיינטולוגיה, אשר נוסדה ופותחה על-ידי ל. רון האברד, היא פילוסופיה דתית יישומית שמציעה נתיב מדויק שדרכו כל אדם יכול לזכות שוב באמת ובפשטות של עצמיותו הרוחנית.

סיינטולוגיה מורכבת מאקסיומות ספציפיות שמגדירות את הגורמים והעקרונות המצויים בבסיסו של הקיום, ומתחום נרחב של תצפיות במדעי הרוח, מאגר פילוסופי שחל למעשה על החיים בכללותם.

מאגר נרחב זה של ידע הביא לידי שני יישומים של הנושא: ראשית, טכנולוגיה עבור האדם לשם הגברת מודעותו הרוחנית והשגת החופש שאחריו חיפשו הרבה תורות פילוסופיות גדולות; ושנית, מספר רב של עקרונות יסוד שבהם בני אדם יכולים להשתמש לשם שיפור חייהם. למעשה, ביישום שני זה, סיינטולוגיה מציעה לא פחות מאשר שיטות מעשיות לשיפורו של כל היבט של קיומנו – אמצעים ליצירת דרכים חדשות לחיים. ומכאן בא החומר שאתה עומד לקרוא.

הנתונים המוצגים כאן, אשר לוקטו מתוך כתביו של ל. רון האברד, מהווים רק אחד מן הכלים שניתן למצוא ב'ספר העזר של סיינטולוגיה'. ספר העזר, שמהווה מדריך מקיף, מכיל יישומים רבים של סיינטולוגיה שבהם ניתן להשתמש על מנת לשפר תחומים רבים אחרים בחיים.

בחוברת זו, העורכים הוסיפו לנתונים מבוא קצר, תרגילים מעשיים ודוגמאות של יישום מוצלח.

באפשרותך להשיג קורסים נוספים להגברת הבנתך וחומרים נוספים להרחבת הידע שלך בארגון או במרכז של סיינטולוגיה הקרובים אליך. רשימות כתובות ניתנות להשגה ב-[www.scientology.org](http://www.scientology.org)

תופעות חדשות רבות בנוגע לאדם ולחיים מתוארות בסיינטולוגיה, ולפיכך אתה עלול להיתקל בעמודים אלה במונחים שאינם מוכרים לך. מונחים אלה מתוארים בפעם הראשונה להופעתם בטקסט וכן במילון המונחים בסוף החוברת.

סיינטולוגיה מיועדת לשימוש. זוהי פילוסופיה מעשית, דבר-מה שהאדם עושה. על-ידי שימוש בנתונים האלה, אתה יכול לשנות מצבים.

מיליוני אנשים, שרוצים לעשות משהו בנוגע למצבים שהם רואים סביבם, יישמו את הידע הזה. הם יודעים שניתן לשפר את החיים. והם יודעים שסיינטולוגיה פועלת.

השתמש במה שתקרא בעמודים אלה על מנת לעזור לעצמך ולאחרים, וגם אתה תדע זאת.

כנסיית הסיינטולוגיה הבין-לאומית

**פ**רודוקטיביות שצונחת, פיטורין כבדים, יחסים עכורים בין ההנהלה לעובדים, חוסר מיומנות של מנהלים ועסקים לא ישרים – כולם פוגעים במקום העבודה. אין פלא שפעולת העבודה היא מקור למתח ולחרדה למיליונים.

כיצד לשפר את היעילות והפרודוקטיביות בעבודה, כיצד לטפל בהתמרמרויות ובבלבול במקום העבודה וכיצד להתגבר על תשישות הם כולם עניינים שנוגעים לעובד ולמנהל כאחד. פתרונם יביא לא רק לביטחון רב יותר, אלא גם לסיפוק רב יותר.

חוברת זו מכילה מעט מהמערך הנרחב של עקרונות וטכניקות של רון האברד פיתח לשם יישום במקום העבודה. לא זו בלבד שהעבודה יכולה להיות מהנה ומספקת כאחד, אלא שבתור הפעילות העיקרית בחיינו היא צריכה להיות כזו. ניצול המידע הזה יעזור לך להפוך אותה לכזו בדיוק. ■

# הטיפול בבלבול במקום העבודה

יתן לגרום לאדם להאמין שיש משהו מבלבל בניווט הקריירה שלו בעולם העבודה. ואכן ישנו בלבול, למי שאינו מצויד במדריכים ובמפות.

כאשר אדם מסתכל על הגורמים הרבים אשר היו עשויים להטות את חיו ממסלולם ולערער את ביטחונו, הרושם הוא שנראה כי הבלבול אכן מבוסס, וניתן לומר בכנות שכל הקשיים הם ביסודם בלבולים. כאשר קיים איום מספיק, כאשר קיימים מספיק דברים בלתי ידועים, האדם מכופף ראשו במהירות ומנסה לחלוף דרכם בצורה עיוורת. הוא הוכנע על-ידי בלבולים.

כמות מספקת של בעיות לא פתורות מסתכמת בבלבול עצום. מעת לעת, כמות מספקת של הוראות סותרות בעבודתו של הפועל מביאה אותו למצב של בלבול. מפעל מודרני יכול להיות מנוהל באופן כל-כך עלוב, עד שהדבר כולו עושה רושם של בלבול עצום, שכל מענה לו אינו אפשרי.

מזל הוא התשובה הרגילה שהאדם נזקק לה בעת בלבול. אם הכוחות סביב האדם נראים רבים מדי, האדם יוכל תמיד "לסמוך על מזלו". ב-'מזל' אנחנו מתכוונים ל-'גורל שאינו מכוון על-ידי האדם עצמו'. כאשר אדם משחרר את הגה המכונית ומקווה שהמכונית תישאר על הכביש בעזרת המזל, הוא יתאכזב לעתים קרובות. וכך זה בחיים. אותם דברים שמשאירים אותם ליד המקרה, פחות סביר שהם יסתדרו מעצמם. אנחנו רואים חבר מעלים עין מהנושים וכוסס את ציפורניו בעודו מקווה שהוא יזכה במרוצי הסוסים ויפתור את כל בעיותיו. אנחנו מכירים אנשים שניהלו את חייהם באופן זה במשך שנים. ואכן, לאחת הדמויות הנפלאות של הנובליסט האנגלי צ'רלס דיקנס היתה פילוסופיה שלמה של "לחכות שמהו יצוץ". אך בעוד אנחנו מודים בכך שהמזל הוא אכן יסוד בעל השפעה, הרי שהוא נחוץ אך ורק בתוך

שטף רב של גורמים מבלבלים. אם אדם זקוק למזל שיסייע לו להתגבר על קשייו, נובע מכך שהאדם אינו נמצא יותר בשליטה על הגה מכוניתו, וגם נובע מכך שהאדם מתעסק בבלבול.

יהיה זה נבון, אם כן, להבין מהו בדיוק בלבול וכיצד ניתן לפתור אותו.

## בלבול והנתון היציב

בלבול יכול להיות מוגדר בתור כל מערכת של גורמים או של נסיבות שלא נראה שיש להם איזושהו פתרון מיידי. באופן כללי יותר, בלבול הוא תנועה אקראית.

אם היה עליך לעמוד במרכזה של תנועה סואנת, סביר להניח שהיית מרגיש מבולבל מחמת התנועה החולפת בשריקה מסביבך. אם היה עליך לעמוד במרכזה של סערה כבדה, כשעלים וניירות מתעופפים לצדך, סביר להניח שהיית נעשה מבולבל.

האם זה אפשרי באמת להבין בלבול? האם ישנו דבר כזה שנקרא "ניתוח המבנה של בלבול"? כן, ישנו.

אם, כמרכזנית ברכות, היו לך עשר שיחות מהבהבות על הלוח בעת ובעונה אחת, היית עלולה להרגיש מבולבלת. אך האם ישנה תשובה כלשהי למצב? אם, כמנהל עבודה בבית-מלאכה, יש לך שלושה מקרי חירום ותאונה אחת, כולם באותו הזמן, אתה עלול להרגיש מבולבל. אך האם ישנה תשובה כלשהי לכך?

בלבול הוא רק בלבול כל עוד החלקיקים כולם נמצאים בתנועה. בלבול הוא רק בלבול כל עוד שום גורם אינו מוגדר בבהירות או אינו מובן כהלכה.

בלבול הוא הגורם הבסיסי לטיפשות. בעיני הטיפש, כל הדברים, למעט הפשוטים ביותר, הם מבולבלים. לפיכך, אם האדם היה מכיר את ניתוח המבנה של בלבול, זה לא משנה כמה מבריק הוא היה עשוי להיות, הוא יהיה מבריק יותר.

אם אי פעם היית צריך ללמוד איזושהו שאפתן צעיר, שלא היה מבריק במיוחד, תבין זאת היטב. אתה מנסה להסביר איך דבר זה או אחר פועל. אתה עובר על כך ועובר על כך ועובר על כך. ואז אתה משחרר אותו לדרכו, והוא מיד עושה מכך עבודה מזופתת לגמרי. הוא "לא הבין", הוא "לא תפס את זה".

אתה יכול לפשט את הבנתך את העובדה שהוא לא הבין כהלכה בכך שתאמר, ובצדק רב, "הוא היה מבולבל".

תשעים-ותשעה אחוזים מכל החינוך נכשלים, כאשר הם נכשלים, בגלל שהתלמיד היה מבולבל.

ולא רק בתחום העבודה, אלא בחיים עצמם, כאשר הכישלון מתקרב, הוא נולד, בדרך זו או אחרת, מהבלבול. כדי ללמוד על מכוונות או לחיות את החיים, האדם צריך להיות מסוגל לעמוד באומץ מול הבלבול או לפרק אותו לגורמים.

יש לנו בסיינטולוגיה תורה (עיקרון) מסוימת שעוסקת בבלבול. היא נקראת 'תורת הנתון היציב'.

לו ראית פיסות נייר רבות מאוד מתערבלות בחדר, הן ייראו כאילו הן מצויות בבלבול עד שתבחר פיסת נייר אחת, שתהיה אותה פיסת נייר שביחס אליה היו כל השאר בתנועה. במילים אחרות, ניתן להבין תנועה מבלבלת על-ידי יצירת הרעיון שדבר אחד הוא חסר תנועה.

בזרם של תנועת מכוניות, הכל יהיה בלבול אלא אם כן היית מעלה בדעתך שמכונית אחת היא חסרת תנועה ביחס לשאר המכוניות, וכך רואה את האחרות ביחס לאותה אחת.

המרכזנית ברכזת, שמקבלת עשר שיחות בעת ובעונה אחת, פותרת את הבלבול בתיוג, באופן נכון או מוטעה, של שיחה אחת בתור השיחה הראשונה שתזכה לתשומת לבה. הבלבול של עשר שיחות, כולן בעת ובעונה אחת, נעשה פחות מבלבל ברגע שהיא בוחרת שיחה אחת מתוך כולן לענות עליה. מנהל העבודה בבית-המלאכה, אשר מוצא את עצמו עומד מול תאונה ושלושה מקרי חירום, צריך רק לבחור את המטרה הראשונה להסב אליה את תשומת לבו, כדי להתחיל את המחזור של הכנסת סדר מחדש.

עד שאדם יבחר נתון אחד, גורם אחד, פרט אחד בתוך בלבול של חלקיקים, הבלבול יימשך. הדבר האחד שבו הוא בחר ושב הוא השתמש הופך להיות הנתון היציב לכל השאר.

כל מאגר של ידע, באופן ספציפי ומדויק יותר, נבנה מנתון אחד. זהו הנתון היציב שלו. הפחת בערכו, ומאגר הידע כולו יתפרק. נתון יציב אינו צריך להיות בהכרח הנתון הנכון. הוא פשוט אותו אחד שמונע מדברים להיות בבלבול, ושלפיו נערכים האחרים לפי סדר.



בלבול קיים כאשר  
 כל החלוקים  
 נמצאים בתנועה



כאשר מבודדים פריט אחד והופכים  
 אותו לנתון יציב עבור השאר, זה  
 נעשה פחות מבלבל.

כאשר אתה מלמד צעיר שאפתן איך להשתמש במכונה, הוא לא תפס את ההנחיות שלך, באם כך קרה, משום שהיה חסר לו נתון יציב.

היה צורך תחילה להבהיר לו היטב עובדה אחת. לאחר שהוא תפס אותה, הוא היה מסוגל לתפוס את האחרות. אדם הוא טיפש, אם כן, או מבלבל בתוך מצב מבלבל כלשהו, עד שהוא יתפוס עובדה אחת או פריט אחד במלואם.

בלבולים, לא משנה כמה גדולים ואדירים הם עשויים להיראות, מורכבים מנתונים או מגורמים או מחלקיקים. הם כוללים פיסות קטנות. תפוס פיסה אחת וקבע את מקומה ביסודיות. לאחר מכן בדוק איך האחרות פועלות ביחס אליה, וכך ייצבת את הבלבול, ובעזרת קישור דברים אחרים למה שתפסת, תשיג עד מהרה שליטה בבלבול בכללותו.

כאשר אתה מלמד נער להפעיל מכונה, אל תעמיס עליו שטף של נתונים ולאחר מכן תצביע על שגיאותיו: זהו בלבול עכור, אשר גורם לו להגיב בטיפשות. מְצא איזושהי נקודת כניסה אל הבלבול שלו, נתון אחד. אמור לו "זוהי מכונה". ייתכן שכל ההנחיות הושלכו על מישהו שלא היתה לו כל ודאות ממשית, כל סדר ממשי של קיום. "זוהי מכונה", אתה אומר. לאחר מכן דאג שהוא יהיה בטוח בכך. דאג שהוא יחוש אותה, ישחק איתה, ילחץ עליה. "זוהי מכונה", אמור לו. ואתה תופתע ממשך הזמן שהדבר עשוי לארוך, אך באותה מידה אתה תופתע מהוודאות הגוברת שלו. מתוך כל המורכבויות שעליו ללמוד כדי להפעיל אותה, עליו לדעת תחילה נתון אחד: אין זה חשוב אפילו איזה נתון הוא לומד תחילה היטב, מלבד העובדה שעדיף ללמד אותו נתון בסיסי פשוט. אתה יכול להראות לו מה המכונה עושה, אתה יכול להסביר לו מהו המוצר הסופי, אתה יכול לספר לו מדוע הוא זה שנבחר להפעיל מכונה זאת. אבל אתה חייב להבהיר לו נתון בסיסי אחד, שאם לא כן הוא יאבד בתוך בלבול.

בלבול הוא חוסר ודאות. בלבול הוא טיפשות. בלבול הוא חוסר ביטחון. כאשר אתה חושב על חוסר ודאות, על טיפשות ועל חוסר ביטחון, חשוב על בלבול ותהיה לך הבנה מלאה לגביו.

מהי, אם כן, ודאות? היעדר בלבול. מהי, אם כן, אינטליגנציה? היכולת לטפל בבלבול. מהו, אם כן, ביטחון? היכולת לעבור דרך בלבול או מסביבו או להשליט סדר בבלבול. ודאות, אינטליגנציה וביטחון הם היעדר בלבול או היכולת לטפל בו.

כיצד משתלב המזל בבלבול? מזל הוא התקווה שאיזושהי מקריות בלתי נשלטת תסייע לאדם לחצות אל העבר השני. הסתמכות על המזל היא הנטישה של שליטה. זוהי אפתיה.

# שליטה ובלבול

קיימת שליטה טובה ושליטה גרועה. ההבדל ביניהן הוא ודאות וחוסר ודאות. שליטה טובה היא ודאית, החלטית, ניתנת לחיזוי מראש. שליטה גרועה היא בלתי ודאית, משתנה ואינה ניתנת לחיזוי מראש. עם שליטה טובה יכול האדם להרגיש ודאות, עם שליטה גרועה לעולם אין לאדם ודאות. מנהל עבודה שגורם לתקנה להיות בתוקף היום אך לא מחר, שדורש ציות מיוסי אבל לא מיונתן, משתמש בשליטה גרועה; בעקבותיו של מנהל עבודה זה יופיעו אי-ודאות וחוסר ביטחון, ואין זה משנה מה עשויות להיות התכונות האישיות המיוחסות לו.

מאחר שיכולה להתקיים שליטה לא-ודאית ומטופשת רבה כל-כך, כמה מאיתנו מתחילים להאמין שכל שליטה היא גרועה. אך הדבר רחוק מאוד מן האמת. שליטה היא הכרחית אם האדם היה מכניס סדר כלשהו לתוך בלבולים. אדם חייב להיות מסוגל לשלוט בדברים, בגופו, במחשבותיו, לפחות במידה מסוימת, כדי לבצע בכלל דבר כלשהו.

בלבול יכול להיקרא מצב של אקראיות בלתי נשלטת. רק אלה שיכולים להפעיל שליטה כלשהי על מצב זה של אקראיות, יכולים לטפל בבלבולים. מי שאינם יכולים להפעיל שליטה, זורעים למעשה בלבולים.

ההבדל בין שליטה טובה לשליטה גרועה נעשה, אם כן, גלוי יותר לעין. ההבדל בין טוב לרע הוא מידה. שליטה יסודית והחלטית ניתנת לחיזוי על-ידי אחרים. לפיכך, זוהי שליטה טובה. שליטה שהיא לא החלטית, שהיא רשלנית, אינה ניתנת לחיזוי; לפיכך, זוהי שליטה גרועה. גם להתכוונות יש קשר כלשהו לשליטה. ניתן להשתמש בשליטה לשם מטרות בונות או לשם מטרות הרסניות; אך אתה תגלה שכאשר מטרות הרסניות הן מכוונות, משתמשים בשליטה גרועה.

לפיכך, נושא הבלבול כולו הוא מקיף מאוד. ייתכן שתמצא שזה מוזר למדי שהבלבול עצמו משמש כאן כמטרה. אך תמצא שזהו מכנה משותף מצוין לכל מה שאנחנו מחשיבים בתור מרושע בחיים. ואם אדם יכול להפוך לשולט בבלבולים, תשומת לבו תהיה פנויה לפעילות בונה. כל עוד האדם מבלבל בגלל בלבולים, כל מה שביכולתו לחשוב עליו הוא דברים הרסניים – מה שכדאי לו לעשות יותר מכל זה להרוס את הבלבול.

אם כן, הבה נלמד תחילה איך להרוס בלבולים. אנחנו מוצאים שהעניין פשוט למדי. כאשר כל החלקיקים נראים כאילו הם נמצאים בתנועה, עצרו אחד מהם, וראו איך האחרים נעים על פיו, ואז תגלו שקיים פחות בלבול. כאשר חלקיק אחד מאומץ בתוך נתון יציב, ניתן להביא אחרים להסתדר לפיו.

באופן זה ניתן לבחון ולהבין מקרה חירום, מכונה, מישרה או את החיים עצמם, והאדם יכול להיות חופשי.

הבה נעיף מבט איך הדבר פועל. יש מספר דברים שעשויים להשפיע על השגת מישרה, החזקתה ושיפורה. אדם יכול לטפל בכל הבעיה הזאת, כפי שאנשים בדרך כלל עושים, על-ידי הכנסת הנתון האחד, "אני יכול להשיג מישרה ולהחזיק בה", לתוך הבעיה. על-ידי היצמדות לכך בתור אמונה יחידה, הבלבולים ומצבי חוסר הביטחון של החיים נעשים אפקטיביים פחות, מבלבלים פחות.

אך נניח שהאדם עשה זאת: נניח שללא חקירה נוספת של הבעיה, אדם, בצעירותו, חרק שיניו, עצם עיניו ואמר "אני יכול להשיג מישרה ולהחזיקה, יהיה מה שיהיה. לכן אינני מתכוון לדאוג יותר בנוגע לשיקולים הכלכליים של הקיום". ובכן, זה היה בסדר.

מאוחר יותר, ללא אזהרה, האדם פוטר. האדם היה מחוסר עבודה במשך עשרה שבועות. בשלב זה הוא הרגיש, אפילו אחרי שהוא השיג מישרה חדשה, שהוא פחות בטוח, פחות יציב. ונאמר שקרתה תאונה מסוימת והאדם נותר שוב ללא מישרה. מהיותו שוב מובטל, הוא מצא את עצמו פעם נוספת פחות בטוח, פחות יציב. מדוע?

הבה נבחן את הצד השני של תורת הנתון היציב הזאת. אם נעשה זאת, נגלה שנתונים יציבים הופכים את הבלבולים לבלתי יעילים, וכאשר הנתון היציב מתערער, שוב חוזר ונוצר בלבול.

הבה נתאר לעצמנו בלבול שנעצר. הוא עדיין מפוזר בשטח, אך הוא נעצר. מה עצר אותו? האימוץ של נתון יציב. נאמר שאדם הוטרד קשות בביתו על-ידי החותנת. יום אחד, אחרי מריבה, האדם יצא החוצה בזעם ואמר לעצמו בהשראה: "כל החותנות מרושעות". זאת היתה החלטה. החלטה זאת, באופן נכון או מוטעה, היתה נתון יציב שאומץ במצב של בלבול. מיד האדם הרגיש טוב יותר. הוא היה מסוגל להתמודד עם הבעיה או לחיות איתה כעת. הוא ידע ש"כל החותנות" מרושעות. זאת לא היתה אמת, אך זה היה נתון יציב. ואז, יום אחד, כאשר הוא היה בצרות, חותנתו הציעה את עזרתה, בנאמנות ללא סייג, ושילמה לא רק את שכר הדירה אלא גם את החוב הנוסף. מיד הוא חש מבולבל מאוד. מעשה זה של נדיבות לא היה אמור להכניס בלבול. אחרי הכל, האם היא לא פתרה את הבעיה? אם כן, מדוע האדם מרגיש מצוברח בנוגע לכך? משום שהנתון היציב התערער. כל הבלבול של הבעיה מהעבר נכנס שוב לפעולה, מכיוון שהנתון היציב הוכח ככוזב.

כדי לגרום בלבול למישהו, כל שעליך לעשות הוא לאתר את הנתונים היציבים שלו ולהפחית בערכם. על-ידי מתיחת ביקורת או הפרכה, כל שנדרש הוא לערער את הנתונים היציבים המעטים האלה כדי להחזיר לפעולה את כל בבלוליו של אדם.

אתה מבין, נתונים יציבים אינם חייבים להיות בהכרח נכונים. הם פשוט מאומצים. אחרי שאדם אימץ אותם, הוא יסתכל על נתונים אחרים ביחס לנתונים אלה. לפיכך, האימוץ של כל נתון יציב יטה לבטל את הבלבול שאליו הוא מכוון. אבל אם נתון יציב זה מעורער, מופחת בערכו, מופרך, אזי האדם שוב נותר עם הבלבול. כמובן, כל מה שהאדם צריך לעשות הוא לאמץ נתון יציב חדש או להשיב את הנתון היציב הישן למקומו, אך כדי להשיג זאת בצורה חלקה יהיה עליו לדעת סיינטולוגיה.

נאמר שלאדם כלשהו אין כל פחד מפני הכלכלה הלאומית בזכות איזו אישיות פוליטית הרואית שעושה כמיטב יכולתה. אישיות זאת היא הנתון היציב לכל בבלוליו של האדם בנוגע לכלכלה הלאומית. לפיכך, האדם "אינו מודאג". אבל יום אחד, הנסיבות או אויביה הפוליטיים של האישיות מערערים אותה כנתון. הם "מוכיחים" שאישיות זו היתה בעצם מושחתת. בשלב זה האדם נעשה שוב מודאג בנוגע לכלכלה הלאומית. אולי אימצת פילוסופיה כלשהי משום שהנואם נראה ברנש כל-כך נחמד. לאחר מכן, אדם כלשהו מוכיח לך באופן יסודי שהנואם היה למעשה גנב או גרוע מכך. האדם אימץ לעצמו את הפילוסופיה משום שהוא נזקק לקצת שקט ממחשבותיו. הפחתה בערכו של הנואם תחזיר בן רגע את הבלבול שמולו האדם ניצב במקור.

טוב. היבטנו בבלבול של עולם העבודה האפור כשהיינו צעירים, ובלמנו את כל זה בהצהירו בנחישות "אני יכול להשיג מישרה ולהחזיק בה". זה היה הנתון היציב. ואכן השגנו מישרה. אך פוטרנו. והבלבול של עולם העבודה האפור נעשה מאוד מבלבל. אם יש לנו רק הנתון היציב האחד של "אני יכול להשיג מישרה ולהחזיק בה", אזי אין ספק שהאדם הולך להעביר כמה תקופות מבלבלות בחיי העבודה שלו. נתון יציב הרבה יותר טוב יכול היה להיות "אני מבין בנוגע לחיים ולעבודות. לפיכך, אני יכול להשיג אותם, להחזיק בהם ולשפרם".

בלבול אינו צריך להיות חלק תמידי ובלתי נמנע בחיי העבודה של אדם. על-ידי שימוש בתורת הנתון היציב אדם יכול להכניס בהדרגה סדר והבנה לכל סיטואציה.

# הגעה ונסיגה

עם הבנה של בלבול והצורך בשליטה טובה כדי להשליט סדר, אדם יכול להבחין בקלות בעובדים ובמנהלים אשר זורעים בלבולים עם שליטה גרועה. ישנה שיטה מאוד פשוטה אך רבת-עוצמה להביא אדם להיכרות ולתקשורת עם דברים כדי שהוא יוכל להיות יותר בשליטה עליהם. שיטה זאת נקראת 'הגעה ונסיגה'.

לא תצפה מאדם שיהיו לו שליטה רבה או הבנה או מיומנות במשהו שהוא לא בקי בו.

מילת המפתח לבקיאות היא תקשורת.

אדם מנותק מתקשורת עם משהו משום שהוא נסוג ממנו ואינו מתכוון להתקרב אליו או ליצור מגע עם שום חלק בו.

אם אדם אינו יכול להגיע לדבר כלשהו ולסגת ממנו, הוא יהיה התוצאה של אותו דבר.

אם אדם יכול להגיע אל משהו ולסגת ממנו, ניתן לומר שהוא נמצא בתקשורת עם אותו דבר.

להיות בתקשורת עם משהו פירושו להיות בעמדת גרימה רבה יותר ביחס אליו.

ב-הגעה אנו מתכוונים לנגיעה או לאחיזה. הפועל מוגדר כ"להגיע אל", "לבוא אל" ו/או "להשיג את".

ב-נסיגה אנו מתכוונים להליכה אחורה ממהו, להרפיה ממנו.

הנוהל של 'הגעה ונסיגה' מכניס אדם לתקשורת עם עצמים, אנשים, מרחבים, גבולות ומצבים, ומביא אותו לעמדת גרימה גבוהה יותר לגביהם.

בעולם הפיסיקלי, תקשורת עם עצמים, צורות, מרחבים וגבולות מושגת בצורה הטובה ביותר על-ידי מגע פיסי.

'הגעה ונסיגה' הוא כלי בעל ערך שיש להשתמש בו כדי להכניס אדם לתקשורת טובה עם סביבת העבודה שלו, ובמיוחד עם הכלים והעצמים שבהם הוא משתמש.

טייס יבצע 'הגעה ונסיגה' על כל העצמים והמרחבים במטוסו, בהנגר, על הקרקע; מזכירה תבצע 'הגעה ונסיגה' על מכונית הכתיבה שלה, על הכיסא שלה, הקירות, המרחבים, שולחן הכתיבה שלה וכדומה.

הרגשת נינוחות של אדם עם כלי העבודה של מקצועו מהווה צעד חשוב מאוד בהוצאת מוצרים. אדם יכול להעלות את כמות הייצור במידה עצומה עם פעולה זאת.

לדוגמה, רופא מוטס שעבר הכשרה בנוהל הזה השתמש ב'הגעה ונסיגה' על אנשי הטייסת שלו, ובמשך שנה שלמה לא היתה אפילו תאונה אחת, אפילו לא עד כדי נגיעת קצה כנף בקצה כנף. זוהי קרוב לוודאי הטייסת היחידה בהיסטוריה שעברה שנה שלמה בלי אפילו תאונה קלה אחת.

## נוהל

קל מאוד ללמוד את הנוהל של 'הגעה ונסיגה'. ניתן לבצעו על כל חפץ או איזור. ניתן לבצעו על סביבת עבודתו של אדם, על ציוד חדש, על מכונה, על כל דבר. עושים אותו עד שהאדם נמצא בתקשורת טובה עם סביבתו הכללית או עם האיזור המסוים שבו מטפלים.

1. קח את האדם אל האיזור שבו תבצעו 'הגעה ונסיגה'. הסבר לו שאתם הולכים לבצע 'הגעה ונסיגה' והסבר את הנוהל.

2. אמור לו מהן הפקודות שבהן תשתמש וודא שהוא מבין אותן. הפקודות הן:

א. "הגע אל ה- \_\_\_\_\_ (כשאתה נוקב בשמו של חפץ או אדם או איזור ומצביע עליו) הזה."

ב. "היסוג מה- \_\_\_\_\_ (כשאתה נוקב בשמו של אותו החפץ או האדם או האיזור) הזה."

במקום הריק אתה נוקב בשמו של דבר כלשהו או של חלק של משהו (לדוגמה, "הכפתור האדום הגדול בקדמת המכונה") או של מרחב או של אדם.

3. תן לו את הפקודה הראשונה. לדוגמה, "הגע אל הכפתור האדום הגדול בקדמת המכונה הזאת."

תמיד הצבע אל החפץ (או האדם, המרחב וכדומה) בכל פעם שאתה נותן פקודה, כדי שלא תיעשה שום טעות מצד האדם המבצע את הפקודה.

4. כאשר האדם ביצע את הפקודה, תן לו וידוע כשאתה אומר "תודה" או "טוב" וכדומה.

5. כעת תן את הפקודה השנייה "היסוג מהכפתור האדום הגדול הזה בקדמת המכונה." תן לו וידוע כאשר הוא עשה זאת.

6. המשך להחליף בין הפקודות א, ב, א, ב, וכן הלאה, עם וידוע לאחר הביצוע של כל פקודה, כשאתה מבקש מהאדם לגעת בחלקים שונים של החפץ או האיזור.

7. המשך בהגעה ונסיגה מאותו דבר, מרחב או איש עד שלאדם יש הישג קל, או עד ששלושה סטים רצופים של פקודות בוצעו ללא שינוי בתנועות או בגישה של האדם. "הישג קל" פירושו שיפור קטן עבור האדם, כגון העובדה שהוא מרגיש טוב יותר לגבי החפץ או האיזור, או שהוא פשוט חווה שיפור בהרגשת רווחה.

8. לאחר מכן בוחרים חפץ, מרחב או אדם אחרים וממשיכים עם הפקודות עד להישג על אותו פריט.

אל תגרום לאדם להמשיך להגיע ולסגת ללא סוף מאותו החלק של כל דבר שאתה משתמש בו, אלא עבור לנקודות שונות ולחלקים שונים של חפץ שנוגעים בו.

הסתובב עם האדם שעושה את הפעולה, כשאתה מוודא שהוא אכן בא במגע פיזי עם הנקודות או האיזורים של החפצים, המרחבים או האנשים.

בחר חפצים באופן כזה שאתה מתקדם מחפצים קטנים יותר לגדולים יותר שזמינים שם, תוך כדי נגיעה בחלקים השונים של כל אחד בתורו עד להישג קל כלשהו על אותו חפץ או שלושה סטים של פקודות ללא כל שינוי. כמו כן כלול קירות, מרצפות וחלקים אחרים של הסביבה בעת ביצוע הנוהל הזה.

כאשר עושים את הפעולה על מרחב או על חדר ולא על חפץ, בקש מהאדם להיכנס ולצאת מהחדר שוב ושוב.

9. המשך עד שלאדם יהיה הישג משמעותי או שהוא יגיע להבנה טובה ויהיה מאושר מאוד לגבי האיזור המטופל כולו. הישג משמעותי יהיה שיפור גדול עבור האדם כגון מודעות חדשה לסביבת עבודתו או ודאות בנוגע לעבודתו. אין להמשיך בהגעה ונסיגה מעבר לנקודה זאת.

הגעה ונסיגה על החפצים, האנשים, המצבים, המרחבים והגבולות של עבודתו של אדם יסייעו רבות לשליטתו בה, לבקיאותו בה ולהבנתו אותה.



הגונה ונסיגה נעשית על-ידי כך  
שמבקשים מהם להגיע אל  
חפצים בסביבתו ולסגת מהם.

כשהאדם מגיע ונסוג מהחפצים,  
הקירות, הרצפות וחלקים  
אחרים של הסביבה...



... שליטתו, בקיאותו  
והבנתו את הדבר יכולות  
להשתפר במידה ניכרת.



# הטיפול בתשישות בעולם העבודה האפור

לעבוד או לא לעבוד, זוהי השאלה. התשובה לשאלה זאת אצל רוב האנשים היא תשישות.

אחרי שאדם עבד במשורה כלשהי במשך זמן רב ונוצל בה בצורה ניכרת, הוא מתחיל להרגיש שלהמשיך לעבוד הלאה יהיה מעל לכוחותיו. הוא עיף. המחשבה לעשות דברים מסוימים מעייפת אותו. הוא חושב על הגברת האנרגיה שלו, או על היותו מסוגל להמשיך לדחוף את עצמו עוד טיפה הלאה, ואם זוהי מחשבתו אזי הוא חושב באפיקים הלא נכונים מאחר שלתשובה לתשישות יש רק קשר קלוש, אם בכלל, לאנרגיה.

תשישות היא נושא חשוב מאוד, לא רק לאדם שעובד לפרנסתו האישית, אלא גם למדינה.

סיינטולוגיה הוכיחה בצורה מבוססת למדי את העובדה שההתדרדרות של האדם מתחילה כשהוא אינו מסוגל עוד לעבוד. כל מה שצריך לעשות כדי להשפיל אדם או כדי לגרום לו למורת רוח הוא למנוע ממנו לעבוד. אפילו המשטרה מכירה כעת בעיקרון הבסיסי של סיינטולוגיה, שהדבר העיקרי הלוקי אצל פושע הוא שהוא אינו יכול לעבוד, והמשטרה החלה לחפש את הפקטור הזה אצל האדם כדי לקבוע את עובדת היותו פושע.

נושא התשישות הוא גם הנושא של מניעת עבודה. במקרה של חיילים ומלחים שאושפזו במהלך המלחמה, מתברר ששהייה של כמה חודשים בבית-חולים נוטה לשבור את המורל של החייל או של המלח במידה כזאת, שבעת שובו לשירות הוא עשוי להפוך להיות נכס מפוקפק. זוהי לא בהכרח התוצאה של יכולותיו המופחתות. זוהי התוצאה של הפציעה, שאליה מתווסף חוסר פעילות. מתברר שחייל אשר נפצע ומטופל בבית-חולים שדה, קרוב לחזית, ומוחזר לתפקיד ברגע שהוא מסוגל לשאת בתפקידים כאלה, ישיב לעצמו במידה רבה את המורל שלו. כמובן, לפציעה שהוא ספג יש נטייה

להרתיעו מרמת הפעולה שבעבר נחשבה בעיניו הטובה ביותר, אך אף על פי כן, מצבו טוב יותר מזה של חייל שנשלח לבית-חולים עורפי. לחייל שנשלח לבית-החולים העורפי נאמר, מנקודת מבטו, שהוא לא נחוץ במיוחד למלחמה. מבלי לחפש למעשה את ההגיון שמאחורי עקרונות אלה, המילה תשישות החלה להופיע בשימוש כללי בצמידות לנוירוזה. הדבר התבסס על העובדה שאנשים עם נוירוזה פשוט נראו תשושים. לא היתה כל התאמה נוספת בין הדברים מעבר לכך. למעשה, אדם שנשללה ממנו הזכות לעבוד, במיוחד אדם שנפצע ואז נשללה ממנו הזכות לעבוד, ייתקל, בסופו של דבר, במצב של תשישות.

נתגלה שלא קיים דבר כזה שנקרא הפחתה הדרגתית כתוצאה מהפעלה ממושכת של האנרגיה של האדם. אדם לא נעשה תשוש רק משום שהוא עבד זמן רב מדי או עבד קשה מדי. אדם נעשה תשוש אחרי שהוא עבד זמן רב מספיק כדי לגרום לשפעול הכאב והרגש של זיכרון רע מן העבר של פציעה ישנה כלשהי.

אחד ממאפייניה של פציעה זאת יהיה תשישות. תשישות כרונית אינה, אם כן, התוצר של שעות ארוכות ויישום מפרך. היא תוצר ההצטברות של הזעזועים והפציעות הקשורים בטבעם לחיים, כשכל אחד מהם נמשך אולי רק שניות אחדות או שעות אחדות והם מסתכמים אולי לסך כולל של חמישים או שבעים וחמש שעות בלבד. אולם הצטברות זאת – הצטברות הפציעות, הדחייה והזעזועים – בסופו של דבר גוברת והולכת עד כדי אי-יכולת מוחלטת לעשות כלום.

ניתן, אם כן, לחנך ולהרגיל אדם לתשישות, על-ידי סירוב להתיר לו כילד לקחת חלק בחברה, או שניתן להחדירה לאדם באמצעות הפציעות או הזעזועים השונים שהוא עלול לקבל אשר קשורים בטבעם לפעילויותיו המיוחדות. אם תבהיר אחת משתי הנקודות הללו, הבהרת תשישות.

תשישות, אם כן, היא למעשה עניינו של העוסק בסיינטולוגיה, משום שרק סיינטולוג יכול לטפל בה בצורה הולמת.

קיימת, עם זאת, נקודה מתחת לתשישות. זוהי הנקודה של אי-הידיעה מתי האדם עייף. אדם יכול להפוך למעין מרינטה פעלתנית, ולהמשיך לעבוד עוד ועוד מבלי אפילו להבין שהוא בכלל עובד, ולפתע פתאום מתמוטט מעייפות שהוא לא הרגיש בה.

כאן האדם לא הצליח לשלוט בדברים. בסופו של דבר הוא אינו מסוגל לטפל בשום דבר שאפילו דומה לכלי עבודה או לסביבת עבודה, ולכן אינו מסוגל להתגורר בסביבה כזאת או לטפל בכלים כאלה. האדם יכול בשלב זה לספוג מילות תוכחה רבות שמוטחות לעברו. הוא יכול להיקרא עצלן, הוא יכול להיקרא בטלן, הוא יכול להיקרא פושע. אך לאמיתו של דבר הוא אינו מסוגל לתקן את מצבו ללא עזרת מומחה בדיוק כפי שהוא אינו מסוגל לצלול אל מרכז כדור הארץ.

עם זאת, קיימים כמה אמצעים להשיב לאדם את האנרגיה וההתלהבות לעבודה פרט לקבלת ייעוץ מאדם שעוסק בסיינטולוגיה. אמצעים אלה פשוטים יחסית וקלים מאוד להבנה.

## **החצנה והפנמה**

הפנמה היא דבר פשוט. פירושה, הסתכלות פנימה בתשומת לב רבה מדי. גם החצנה היא דבר פשוט. פירושה הוא לא יותר מאשר היכולת להסתכל החוצה.

ניתן לומר, שישנם אנשים מופנמים וישנם אנשים מוחצנים. אישיות מוחצנת מאפיינת אדם שמסוגל להסתכל על הסביבה. אדם בעל אישיות מופנמת מסוגל אך ורק להסתכל פנימה לתוך עצמו.

אדם שמסוגל להביט על העולם סביבו ולראות אותו ממשי למדי ובהיר למדי נמצא, כמובן, במצב של החצנה. במילים אחרות, הוא יכול להסתכל החוצה. הוא גם יכול לעבוד. הוא גם יכול לראות סיטואציות ולטפל ולשלוט

באותם דברים שבהם עליו לטפל ולשלוט, והוא יכול לעמוד מן הצד ולהביט באותם דברים שבהם הוא אינו צריך לטפל, ולפיכך הוא יכול להתעניין בהם. האדם המופנם הוא אדם שקרוב לוודאי עבר את שלב התשישות לפני זמן רב. תשומת לבו התמקדה קרוב יותר ויותר אל עצמו (ביסודו של דבר, כתוצאה מפציעות ישנות שעדיין מסוגלות להפעיל את השפעתן עליו) עד שהוא למעשה מביט פנימה ולא החוצה. הוא נרתע ומתחמק מעצמים מוצקים. הוא אינו רואה ממשות באנשים ובדברים אחרים סביבו.

כעת הבה ניקח את נושא העבודה עצמו. עבודה היא הפניית תשומת לב ופעולה אל אנשים או אל עצמים הממוקמים במרחב.

כאשר אדם אינו מסוגל יותר לעמוד מול אנשים או חפצים או המרחב שבו הם ממוקמים מבלי להירתע או להתחמק, הוא מתחיל להרגיש אבוד. הוא מתחיל לנוע בתוך ערפל. דברים אינם ממשיים בעיניו, והוא אינו מסוגל יחסית לשלוט באותם דברים שמסביבו. קורות לו תאונות. יש לו מזל רע. דברים מתנכלים לו, פשוט משום שאינו מטפל בהם או שולט בהם או אפילו מבחין בהם בצורה נכונה. העתיד נראה לו גרוע מאוד, כל-כך גרוע לעתים עד שהוא אינו יכול לעמוד מולו. ניתן לומר על אדם זה שהוא מופנם באופן חמור.

בעבודה, תשומת לבו מרותקת אל עצמים שבדרך כלל נמצאים במרחק שאיננו עולה על מטר או שניים ממנו. הוא מקדיש את תשומת לבו המרבית לפריטים שנמצאים בטווח הושטת ידו. דבר זה מסב את תשומת לבו מהחצנה לכל הפחות לאיזושהי נקודה ממוקדת מול פניו. תשומת לבו נעשית מקובעת שם. אם הדבר חופף לאיזושהי תאונת פציעה ישנה או ניתוח ישן, הוא עשוי גם לקבע את תשומת לבו על נקודה כלשהי בימים עברו, ולעורר מחדש איזושהו זיכרון רע מן העבר, כך שהוא יקבל את הכאבים ואת המחלות ואת הרגשת העייפות או האפתיה או תת-האפתיה שהיו לו במהלך אותו רגע של פציעה. היות שתשומת לבו מרותקת לשם ללא הפסק, הוא נוטה, כמובן, להביט אך ורק לשם, אפילו כאשר הוא אינו עובד.

הבה ניקח רואה חשבון. עיניו של רואה חשבון הן על ספרים שנמצאים במרחק קבוע מעיניו. לבסוף, הוא נעשה "קצר-רואי". למעשה, הוא לא נעשה קצר-רואי, הוא נעשה "ספר-רואי". עיניו מתמקדות בקלות מרובה בנקודה כלשהי במרחק. כשהוא מקבע שם את תשומת לבו, הוא נוטה לסגת אפילו

מאותה נקודה, עד שלבסוף הוא אינו מגיע אפילו אל ספריו שלו. לאחר מכן מתאימים לו משקפיים, כדי שהוא יוכל לראות את הספרים בצורה ברורה יותר. ראייתו ותשומת לבו הם במידה רבה אותו הדבר.

אדם שיש לו מכונה או ספרים או חפצים אשר נמצאים באופן תמידי במרחק קבוע ממנו, עוזב את מקום עבודתו ונוטה להמשיך ולמקד את תשומת לבו בדיוק במקום שבו היתה עבודתו. במילים אחרות, תשומת לבו לעולם בעצם אינה עוזבת בכלל את עבודתו. למרות שהוא הולך הביתה, הוא עדיין יושב בעצם במשרד. תשומת לבו עדיין ממוקדת בסביבת עבודתו. אם סביבה זאת חופפת לאיזושהי פציעה או תאונה (ולמי אין לפחות אחת מאלה?), הוא מתחיל להרגיש לאות או עייפות.

האם יש לכך מרפא?

כמובן, רק העוסק בסיינטולוגיה יוכל לפתור קושי זה לחלוטין. אך יש משהו שהעובד כן יכול לעשות.

הנה הדבר הלא נכון לעשות, ואין זה משנה אם האדם הוא מנהל חשבונות, רואה חשבון, פקיד, מנהל או מכוואי. הדבר הלא נכון לעשות הוא לעזוב את העבודה, ללכת הביתה, להתיישב ולמקד את תשומת הלב על חפץ שנמצא פחות או יותר באותו המרחק מהאדם כמו המרחק שהוא מעמת כל הזמן בעבודה. במקרה של מנהל עבודה, למשל, שכל הזמן מדבר אל אנשים שנמצאים במרחק מסוים ממנו, הדבר הלא נכון עבורו לעשות הוא ללכת הביתה ולדבר אל אשתו מאותו המרחק. פתאום, מבלי שהיא תרגיש, היא תתחיל לקבל הוראות, ממש כאילו היא היתה אחד הפועלים בבית-המלאכה. ללא ספק, הדבר הלא נכון לעשות הוא ללכת הביתה ולהתיישב לקרוא עיתון, לאכול איזושהי ארוחת ערב וללכת לישון. אם אדם ניהל שגרת עבודה כל היום, ואז בערב התיישב "לנוח" עם ספר או עיתון, אין ספק שלאחר זמן-מה הוא יתחיל להרגיש די תשוש, ואז, לאחר זמן-מה, הוא ייפול אפילו מתחת לכך ואפילו לא יתהה באשר לאי-נכוונותו לבצע משימות שפעם היו קלות מאוד עבורו.

האם יש דבר נכון לעשות? אכן, יש. אדם שמקובע כל הזמן על חפץ כלשהו של עבודה צריך לקבע את תשומת לבו באופן שונה אחרי שעות העבודה.

## צא לסיבוב רגלי

ישנו נוהל בסיינטולוגיה שידוע בתור "צא לסיבוב רגלי". נוהל זה הוא קל מאוד לביצוע. כשאדם מרגיש עייף בגמר העבודה, עליו לצאת החוצה וללכת סביב הבניין עד שהוא ירגיש נינוח, ולא משנה אם אפילו את המחשבה על כך הוא בקושי יכול לשאת לפני שהוא ייפול מהרגליים. בקיצור, עליו ללכת סביב הבניין ולהתבונן בדברים, עד שהוא יראה את הדברים שבקרבתם הוא הולך. אין זה משנה כמה פעמים הוא הלך סביב הבניין, עליו ללכת סביב הבניין עד שהוא ירגיש טוב יותר.

כשאדם עושה זאת יתברר לו שתחילה הוא ייעשה קצת יותר ערני, ואז הוא ייעשה הרבה יותר עייף. הוא ייעשה עייף מספיק כדי לדעת כעת שעליו להיכנס למיטה ולישון שינה עמוקה. זה לא הזמן להפסיק ללכת, מאחר שהוא הולך דרך התשישות. הוא מפיג את תשישותו תוך כדי הליכה. הוא אינו מטפל בתשישות על-ידי תרגילי התעמלות. תרגילי ההתעמלות תמיד נחשבו בעיני אנשים לפקטור החשוב יותר, אך ההתעמלות היא חסרת חשיבות יחסית. הפקטור החשוב הוא הסבת תשומת לבו מעבודתו שבה היא מקובעת אל העולם החומרי שבו הוא חי.

כשאדם הוא כל-כך עייף עד שהוא בקושי מסוגל לסחוב עצמו סביב, או שהוא כל-כך עייף עד שהוא נעשה פעלתני מכדי שיהיה מסוגל בכלל לנוח, אזי למעשה הכרחי שהוא יעמת מאסות. ספק אפילו אם יש מין דבר כזה שנקרא "ירידה באנרגיה גופנית". כמובן לנוהל הזה יש גבול. אדם אינו יכול לעבוד כל היום וללכת סביב הבניין כל הלילה, ולמחרת שוב ללכת לעבודה, ועדיין לצפות שיחוש הקלה. אך האדם בהחלט צריך לבלות זמן-מה בהחצנה אחרי שהוא הופנם כל היום.

"צא לסיבוב רגלי" הוא, בגבול ההיגיון, כמעט מרפא-כל. אם אדם מרגיש אנטגוניזם כלפי אשתו, הדבר הלא נכון לעשות הוא להכותה. הדבר הנכון לעשות הוא לצאת לסיבוב רגלי סביב הבניין עד שהוא ירגיש טוב יותר, ולגרום לה ללכת סביב הבניין בכיוון ההפוך, עד שתושג החצנה מהסיטואציה. יתגלה שכל המריבות המשפחתיות, במיוחד בין אנשים עובדים, נובעות מהעובדה שמהיותו מקובע מדי (ולא מתוח מדי) בעבודתו ובסיטואציות הקשורות אליה, האדם לא הצליח לשלוט בדברים מסוימים בסביבת עבודתו. ואז הוא מגיע הביתה ומבקש למצוא משהו שבו הוא יכול לשלוט. בדרך כלל אלה יהיו בן הזוג או הילדים, וכשהוא נכשל אפילו שם, הוא נוטה להתדרדר יתר על המידה.



מרפא פשוט  
לתשישות הוא  
"צא לסיבוב  
רגלי". אדם  
פשוט הולך סביב  
הבניין ומסתכל  
על דברים.

כאשר הוא  
ממשיך ללכת  
סביב הבניין  
ולהסתכל על  
דברים ...



... תחושות של  
תשישות יכולות  
להיעלם, וגורמות  
לאדם להרגיש  
אנרגטי יותר.

ההחצנה של תשומת לב היא הכרחית כמו העבודה עצמה. אין כל רע בהפנמת תשומת לב או בעבודה. אילולא היה לאדם משהו להתעניין בו, הוא היה מתמוטט לחלוטין. אך אם אדם עובד, יתברר שעלולה להתפתח עייפות לא טבעית. כאשר מתברר שזהו המקרה, אזי הפתרון לכך אינו לשקוע בחוסר הכרה למשך שעות אחדות כמו בשינה, אלא למעשה להחצין את תשומת הלב, ואז ללכת לישון שינה רגועה באמת.

לעקרונות אלה של החצנה והפנמה יש השלכות רבות, ולמרות ש"צא לסיבוב רגלי" הוא כמעט מגוחך בפשטותו, ישנם נהלים רבים מורכבים יותר בסיינטולוגיה, באם אדם מבקש להיעשות מורכב יותר. אולם, על פי רוב, "צא לסיבוב רגלי" יטפל במספר עצום של קשיים שנלווים לעבודה. זכור שכשאדם עושה זאת, הוא תחילה יתעייף יותר, ואז יעשה רענן יותר. אתלטים שמו לב לתופעה הזאת. היא נקראת מרץ מחודש. מרץ מחודש הוא, למעשה, קליטה של מספיק סביבה ומספיק מאסה כדי להפיג את התשישות מהמרוץ האחרון. אין דבר כזה שנקרא מרץ מחודש. ישנו דבר כמו חזרה להחצנה על העולם הגשמי שבו האדם חי.

## **הבט בהם**

בדומה ל"צא לסיבוב רגלי" ישנו נוהל נוסף שידוע בתור "הבט בהם". אם אדם דיבר אל אנשים כל היום, מכר לאנשים כל היום או טיפל כל היום באנשים שקשה לטפל בהם, הדבר הלא נכון לעשות הוא לברוח מכל האנשים שקיימים בעולם. אתה מבין, האדם שנעשה לחוץ מדי בעת טיפולו באנשים נתקל בקשיים רבים עם אנשים. אולי הוא נותח בידי רופאים, והמראה שלהם, כשהם עומדים סביב שולחן הניתוחים, שאותו הוא ראה באופן חלקי, גורם לכך שכל האנשים יהיו זהים לרופאים; כלומר, כל האנשים שעומדים מבלי לזוז. זוהי, אגב, אחת הסיבות מדוע רופאים נעשים שנואים כל-כך בחברה, מאחר שהם מתעקשים על עיסוקים שידועים כניתוחים והרדמה, ואירועים מסוג זה משתלבים באירועי היומיום.

תשישות שנובעת ממגע עם אנשים באה עקב הקיבעון של תשומת לבו של אדם באנשים מסוימים, בעוד שהוא הרגיש שתשומת לבו צריכה היתה להיות על אנשים אחרים. מתיחה זאת של תשומת לב צמצמה למעשה את מספר האנשים שבהם הוא התבונן.

הפתרון לכך פשוט מאוד. האדם צריך ללכת למקום הומה אדם, כמו תחנת רכבת או רחוב ראשי, ועליו פשוט ללכת לאורך הרחוב ולשים לב לאנשים. פשוט להסתכל על אנשים – זה הכל. אחרי זמן-מה יתברר שהאדם חש שהאנשים אינם גרועים כל-כך, ושיש לו גישה הרבה יותר לבבית כלפיהם, וחשוב מכך, המצב בעבודה של היעשותו מתוח מדי עם אנשים נוטה להיעלם אם הוא הופך זאת למנהג קבוע, כל יום לפנות ערב, במשך שבועות אחדים.

זהו אחד הדברים הנבונים ביותר שאיש מכירות יכול לעשות, מאחר שלאיש מכירות, מעל ומעבר לאחרים, יש אינטרס אישי להיות מסוגל לטפל באנשים ולגרום להם לעשות בדיוק מה שהוא רוצה שהם יעשו, כלומר, לקנות את מה שיש לו למכור. כאשר הוא מקבע את תשומת לבו בלקוח נוסף אחד בלבד מעל המידה, הוא מתעייף מכל הרעיון של דיבור אל אנשים או מכירה, ויורד אל רמות רגשיות נמוכות יותר בכל פעילויותיו ומעשיו, ומתחיל להחשיב את עצמו לכל מיני סוגים של נוכל, ולבסוף אינו מחשיב את עצמו לשום דבר כלל. גם הוא, כמו האחרים, צריך פשוט למצוא מקומות הומים מאדם, ולהסתובב ולהסתכל על אנשים. אחרי זמן-מה הוא יגלה שאנשים אכן באמת קיימים, ושהם לא כל-כך גרועים. אחד הדברים שקורים לאנשים בתפקידים בכירים בממשלה הוא שהם כל הזמן "מוגנים מפני" העם, ולבסוף הם מקבלים שאט נפש מכל הנושא ונוטים לעשות כל מיני דברים מוזרים. (קח, למשל, את חייהם של היטלר ונפוליאון.)

אדם יכול להיעשות  
תשוש עקב מגע עם  
אנשים אחרים.



פתרון לכך הוא  
שהוא יסתובב  
באיזור הומה אדם  
כשהוא שם לב  
לאנשים בעת  
הליכתו.



כאשר הוא מסתכל  
על עוד ועוד  
אנשים ...



... הוא יגלה  
שהוא מרגיש לבבי  
יותר כלפיהם. כל  
הרגשה של היותו  
מתוח מדי עם  
אנשים יכולה  
להיעלם לחלוטין.



## יישום נרחב

עיקרון זה של החצנה והפנמה יכול להגיע בחברה הרבה יותר רחוק מאשר הוא מגיע כיום. ישנו דבר-מה שהממשלה ועסקים בכללותם יוכלו לעשות, שקרוב לוודאי יעקור מן השורש את רעיון השביתות, ויגביר את התפוקה במידה ניכרת. פועלים ששובתים אינם שבעי רצון בדרך כלל, לא כל-כך לגבי תנאי העבודה אלא לגבי העבודה עצמה. הם מרגישים שהופכים אותם לקורבנות, שלוחצים עליהם לעתים לעבוד כשהם אינם רוצים לעבוד, ושביתה באה כהקלה של ממש. הם יכולים להיאבק במשהו. הם יכולים לעשות משהו שונה מאשר לעמוד ולשחק עם איזה חלק של מכונה או עם ספרי חשבונות. עובדים שאינם שבעי רצון הם עובדים ששובתים. אם אנשים נעשים תשושים בעבודה, אם אנשים אינם מרוצים מהעבודה, אם האנשים חשים מורת רוח כלפי העבודה, אפשר להיות בטוחים שהם ימצאו מספיק התמרמרות כדי לשבות. ואם ההנהלה סופגת מספיק צרות ואי שיתוף פעולה מצד האנשים שנמצאים נמוך יותר בשרשרת הפיקוד, ניתן לומר בוודאות שהנהלה זאת תיצור במוקדם או במאוחר מצבים שיגרמו לפועלים לשבות. במילים אחרות, תנאי עבודה גרועים אינם, למעשה, הסיבה לבעיות ולסכסוכים בעבודה. לאות מהעבודה עצמה, או אי-יכולת לשלוט באיזור העבודה ובסביבותיה, הם הגורם האמיתי לקשיי עבודה.

כל הנהלה, שבידה הכנסה מספקת לעשות זאת, תשלם שכר עבודה הוגן אם היא לא בלתי רציונלית יותר מדי. וכל עובד, שמקבל את ההזדמנות הקטנה ביותר, ימלא את חובותיו בשמחה. אולם ברגע שהסביבה עצמה נעשית מתוחה מדי, ברגע שחברת העסקים עצמה נעשתה מופנמת בעקבות מעשים מזיקים מצד הממשלה, ברגע שהוכיחו לפועלים שאין להם כל שליטה על ההנהלה, יכולים להיות, אחרי כן, סכסוכי עבודה. עם זאת, בבסיסם של כל העקרונות הברורים הללו קיימים העקרונות של הפנמה והחצנה. פועלים נעשים כל-כך מופנמים במשימותיהם עד שהם אינם מסוגלים יותר לחוש אהדה כלפי מנהיגיהם, ולמעשה אינם מסוגלים יותר להביט בסביבה שבה הם עובדים. לפיכך, מישהו יכול לבוא ולומר להם שכל המנהלים הם מפלצות אוכלות אדם, דבר שברור שאין הוא נכון, וברמת ההנהלה מישהו יכול לבוא ולומר למנהלים שכל הפועלים הם מפלצות אוכלות אדם, שברור, מהצד השני, שגם הוא לא נכון.

בהיעדר טיפול נרחב באנשים, שהוא משימה עצומה בממדיה, ניתן לעבד תכנית שלמה שתטפל בעיקרון ההפנמה. אין ספק שאם פועלים או מנהלים נעשים מופנמים מספיק, הם ימצאו דרכים ואמצעים להמציא משחקים לא רציונליים כמו שביתות, וכך ישבשו את הייצור ואת מערכות היחסים ההוגנות ואת תנאי המחיייה בתוך המפעל, המשרד או הקונצרן.

הפתרון יהיה להחצין פועלים בקנה מידה נרחב מאוד. ניתן היה לעשות זאת, כדוגמה לפתרון אחד, על-ידי מתן אפשרות לכל הפועלים להחזיק שתי מישרות. עבור הפירמה, או עבור בעלי אינטרסים כמו הממשלה, יהיה צורך שהם יספקו מספיק פרויקטים לעבודות ציבוריות כדי לספק עבודה לפועלים שנמצאים מחוץ לתחום היישום המדויק. במילים אחרות, אדם שמחויב לעבוד כל הזמן בין ארבע קירות ובמשימה מאוד קבועה, ימצא הקלה ניכרת בכך שהוא יוכל לצאת החוצה ולעבוד, במיוחד באיזושהי משימה שאינה קשורה. כדוגמה, זו תהיה הקלה ניכרת לרואה חשבון להיות מסוגל לחפור שוחות למשך זמן-מה. מכונאי שמפעיל מכונה ניחת ימצא, למעשה, שזאת חוויה מאוד מהנה לנהוג בדחפור.

תכנית כזאת תיקח למעשה את ההפנמה ואת ההחצנה בקנה מידה נרחב ותהפוך אותן. פועלים שעובדים בעמדות קבועות, כשתשומת לבם ממוקדת קרוב מאוד אליהם, יקבלו רשות להביט אל מרחב גדול יותר ולטפל בדברים שנטו להחצין אותם. מערכת צעדים כזאת תהיה שאפתנית מאוד, אך יתברר, ללא ספק, שהיא מובילה ליחסים טובים יותר של הנהלה/עובדים, לייצור טוב יותר ולהפחתה ניכרת במתח אצל העובדים והציבור בנושאים של מישרות ושכר.

בקיצור, ישנם דברים רבים שניתן לעשות עם העיקרון הבסיסי של החצנה/הפנמה. העיקרון פשוט מאוד: כשאדם נעשה מופנם מדי, דברים נעשים פחות ממשיים בסביבתו, יש לו פחות אהדה כלפיהם והוא אינו יכול לתקשר איתם היטב. במצב כזה הוא מתעייף בקלות. הפנמה מובילה ללאות, לתשישות, ולאחר מכן לאי-יכולת לעבוד. הפתרון לכך הוא החצנה, התבוננות מעמיקה בסביבה הרחבה יותר ויצירת תקשורת איתה, ואם לא ננהג לפי האמור לעיל, אזי לאור העובדה שכל פועל חשוף לפציעות או למחלות מסוג זה או אחר, תנבע מכך ספירלה פוחתת אשר הופכת את העבודה לפחות ופחות נסבלת, עד שלבסוף לא ניתן יהיה לבצע אותה כלל, ונקבל את הבסיס לחברה שלא זו בלבד שהיא אינה פרודוקטיבית אלא שהיא חברה של עבריינים.

# החשיבות של עבודה

עבודה היא הנתון היציב של חברה זאת. מבלי שיהיה דבר כלשהו לעשותו, אין עבור מה לחיות. אדם שאינו יכול לעבוד חשוב כמת, ובדרך כלל מעדיף למות ופועל כדי להשיג זאת.

כיום, בעזרת סיינטולוגיה, תעלומות החיים אינן מסתוריות במיוחד. המסתורין אינו מהווה מרכיב נחוץ. רק האדם המאוד לא רציונלי חפץ שיוסותרו מפניו סודות אדירי ממדים. סיינטולוגיה פרצה דרך רבות מהמורכבויות שהוצבו בדרכם של בני האדם, וחשפה את לב ליבן של בעיות אלה. לראשונה בתולדות האדם, סיינטולוגיה יכולה להעלות אינטליגנציה, להגביר יכולת ולהביא להשבת היכולת לשחק משחק, כולם בצורה שניתנת לחיזוי, ומאפשרת לאדם להיחלץ מן הספירלה הפוחתת של מגבלותיו האישיות. לפיכך, העבודה עצמה יכולה לשוב ולהפוך לדבר נעים ומלא סיפוק.

יש דבר אחד שלמדנו בסיינטולוגיה, שהוא חשוב מאוד להלך רוחו של הפועל. לעתים קרובות אדם מרגיש בחברה שבה חי שהוא עובד עבור תלוש המשכורת המיידית, ושהוא אינו משיג עבור החברה כולה שום דבר בעל חשיבות. כמה דברים אינם ידועים לו. אחד מהם הוא עד כמה מעטים הם העובדים הטובים. ברמת המנהלים, מעניין לציין עד כמה יקר, בעיני כל חברת עסקים גדולה, יהיה אדם שיכול לטפל ולשלוט במשרות ובאנשים. אנשים כאלה הם נדירים. כל החלל הריק במבנה של עולם העבודה האפור של ימינו נמצא בצמרת.

וישנו דבר נוסף חשוב למדי, שהוא העובדה שהעולם של ימינו הלך שולל אחר פילוסופיות בתחום הנפש אשר חישבו לבגוד בו, ומאמין שכאשר אדם מת הכל תם ונשלם, ושהאדם אינו אחראי יותר לכלום. ספק רב אם זוהי האמת. האדם יורש מחר את הדבר שבגללו הוא מת אתמול.

דבר נוסף שידוע לנו הוא שבני האדם חיוניים. זוהי דרך פעולה של פילוסופיות עתיקות לומר לבני האדם שאם הם חושבים שהם חיוניים, אזי עליהם לגשת לבית-הקברות ולהעיף מבט – גם האנשים ההם היו חיוניים. זוהי הטיפשות בהתגלמותה. אילו באמת הסתכלת בתשומת לב בבית-הקברות,

היית מוצא את המכונאי שקבע את הדגמים שהוכנסו לשימוש בשנים עברו  
ושבלעדיו לא היתה קיימת היום כל תעשייה. ספק אם מעשה מרשים מעין זה  
מתבצע ממש ברגע זה.

עובד אינו רק עובד. פועל אינו רק פועל. עובד משרד אינו רק עובד משרד.  
אלה הם עמודי תווך חיים, נושמים, חשובים, שעל גבם מוקם כל המבנה של  
תרבותנו.

הם אינם ברגים במכונת ענק.

■ הם המכונה עצמה.

# תרגילים מעשיים

התרגילים הבאים יעזרו לך להבין את החוברת הזו ולהגביר את יכולתך ליישם למעשה את הידע.

- 1 חשוב על דוגמה של בלבול שבו הבחנת או התנסית. מצא עבור עצמך כיצד ניתן היה ליישם את תורת הנתון היציב באותו בלבול.
- 2 צא החוצה ומצא בלבול. כשאתה משתמש ב"תורת הנתון היציב", טפל באותו בלבול.
- 3 תרגל ביצוע של 'הגעה ונסיגה'. תרגל את מתן הפקודות עבור 'הגעה ונסיגה' אל הקיר, כשאתה נוקב בשמו של חלק מסוים של חפץ בתוך הפקודה, מצביע עליו ונותן וידוע בכל פעם. היעזר בנוהל לפי הצורך בעת התרגול. תרגל את הנוהל עד שתוכל לבצע בקלות 'הגעה ונסיגה' ללא כל אי-ודאות.
- 4 כעת, בצע 'הגעה ונסיגה' עם אדם אחר על כלי עבודתו או על איזור עבודתו.
- 5 חשוב על דוגמה של שליטה גרועה שבה הבחנת או התנסית. שים לב מדוע זו היתה שליטה גרועה.
- 6 חשוב על דוגמה של שליטה טובה שבה הבחנת או התנסית. שים לב מדוע זו היתה שליטה טובה.
- 7 חשוב על דוגמה שבה הבחנת או התנסית במצב שבו אדם מסוים לא היה בתקשורת טובה או בקי במכונה שאותה הוא הפעיל. שים לב לרמת יעילותו בביצוע העבודה ולאיכות המוצר שהוא התעתד לייצר.
- 8 חשוב על דוגמה שבה הבחנת או התנסית במצב שבו אדם מסוים היה בתקשורת טובה או בקי במכונה שאותה הוא הפעיל. שים לב לרמת יעילותו בביצוע העבודה ולאיכות המוצר שהוא התעתד לייצר.
- 9 צא לסיבוב רגלי סביב בניין מגוריך עד שתרגיש שאתה מוחצן וערני יותר.
- 10 מצא אדם שחש תשוש כתוצאה מעבודתו או שחש מורת רוח כתוצאה ממריבה משפחתית וכו', ובקש ממנו לצאת לסיבוב רגלי עד שהוא ירגיש מוחצן.

# תוצאות מיישום

ממני. **ניתן** לטפל בתשישות בכך שעושים את אותם הדברים שמר האברד כתב. יש לכך חשיבות עצומה עבורי. כעת אני יכול להישאר רענן וערני במהלך כל יום העבודה."

**מ**וסיקאי שקיבל 'הגעה ונסיגה' על האיזור שלו סבר שהתקשורת שלו עם סביבתו כבר היתה מצוינת. אולם, הוא נדהם לנוח השינוי שפעולה פשוטה זאת גרמה בפעילותו.

"חוויתי התנסות מדהימה בנושא כשקייבלתי מושג ברור לחלוטין על המצב האידיאלי ליצירת מוסיקה ועל הרמה שאליה ניתן להגיע עם אסתטיקה. רק באמצעות סיינטולוגיה ניתן להגיע לרמה האידיאלית הזאת. כמה פשוטה וחזקה יסדת הטכנולוגיה הזו של 'הגעה ונסיגה'!"

**ל**אחר שלמד את הנתונים הבסיסיים של טיפול במקום העבודה, אדם מסוים החליט שהוא יכול לעשות או להיות כל דבר שבו הוא חפץ. לאחר מכן הוא בחר להיכנס לתחום הקייטרינג ומיד לאחר מכן יצא וקיבל על עצמו תפקיד ניהולי בחברת קייטרינג גדולה אשר משרתת למעלה מ-1,500 אנשים במפעל חדש לייצור נייר אשר נבנה בדרום-אפריקה.

"היו לי שלושים וחמישה עובדים או יותר, ועל-ידי יישום הסיינטולוגיה הבסיסית שלמדתי בעבודה הזאת, הצלחתי לגרום לעובדים להיות פרודוקטיביים מאוד."

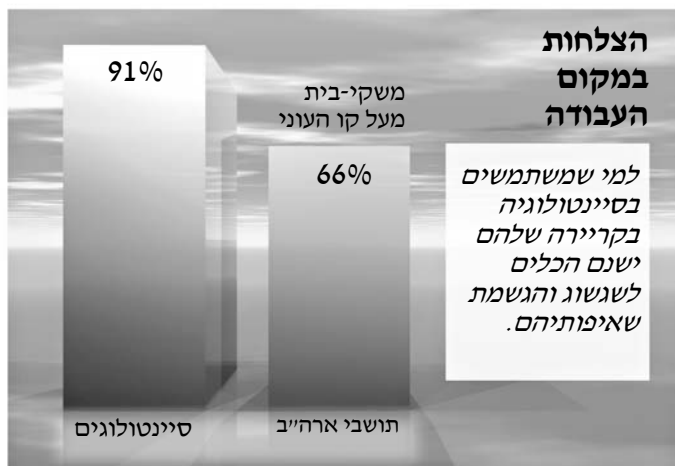
היו שתי משמרות וארבעה מנהלים. הבוס שלי נדהם כל פעם מחדש כמה חלק היה הניהול של המשמרת שלי ואיך יכולו לסיים כל-כך מהר. באותו זמן הבנתי את היעילות המלאה של הטכנולוגיה הזאת ואת יכולתה לשנות לטובה, במהירות רבה, מצבים שהם חסרי תקווה לכאורה."

**ה**עובדה שלסיינטולוגים יש טכנולוגיה שמאפשרת להם לשרוד היטב במקום העבודה ושהם משתמשים בה משתקפת מהעובדה שמעל ל-54 אחוזים מהם מחזיקים בתפקידי מנהלים, אמנים, טכנאים, מהנדסים, בעלי חברות או שותפים בבעלות, עורכי-דין או עבודות בתחום הרפואה.

אך ההשפעה מיישום נתונים אלה מגיעה הרחק מעבר לאותם אנשים אשר מיישמים אותם – מדובר בהשפעה חיובית על סביבתם ועל אלה שסביבם, כשהם עוזרים ליצור איים של שפיות בתוהו ובוהו הקיים כיום בעולם העבודה האפור, כפי שניתן לראות בדוגמאות שמובאות להלן.

**כ**אשר אדם מסוים סבל לעתים תכופות מתשישות אחרי עמלו היומיומי, הראו לו את מה שמר האברד כתב בנושא של טיפול בתשישות.

"בעבר, פירושה של תשישות תמיד היה לוותר ולהיאץ לנח – אבל אפילו מנוחה לא טיפלה באמת בבעיה. נראה שהסיבה האמיתית לתשישות, וכתוצאה מכך הפתרון האמיתי, הצליחו לחמוק



**א**ישה צעירה עבדה שעות על גבי שעות במשך שבועות רבים כשהיא מבצעת את אותה פעילות של הגהה יום אחר יום. יום אחד היא גילתה שהפעילות הזאת, שבדרך כלל היא ביצעה אותה ללא בעיה מיוחדת, נעשית פתאום קשה יותר ויותר.

"לבסוף, לקראת סוף היום, ראייתי ניטשטשה לחלוטין ובמשך כמה שניות לא הייתי מסוגלת לראות כלל. עיניי כאבו והדברים נראו מטושטשים. האישה שאיתה ביצעתי את ההגהה הכירה את הפתרון של 'צא לסיבוב רגלי' ולקחה אותי החוצה לסיבוב. בהתחלה לא רציתי להסתכל סביב כי עיניי כאבו, אבל היא גרמה לי לעשות זאת. אחרי זמן-מה עיניי חדלו לכאוב ויכולתי להסתכל סביב. התמלאתי עליצות שוב ויכולתי להמשיך בעבודת ההגהה ללא כל מאמץ נוסף."

**א**שת עסקים נתקלה בקשיים להסתדר עם הבוס שלה. חברה הפנתה אותה לכמה נתונים בסיסיים מאת מר האברד בנוגע לדרך שבה ניתן להסתדר עם אחרים בעולם העבודה היומיומי.

"בתחילת השנה, היו לי די הרבה צרות בחברה שבה אני עובדת. הבוס שלי כל הזמן העביר עלי ביקורת והתלונן בפני על כל פרט קטן במשרד. אך המצב שונה לחלוטין מאז שלמדתי את הנתונים האלה. עכשיו, כשאני נמצאת באיזור, הוא אינו ביקורתי יותר והוא אפילו משבח אותי. אני יודעת שהדבר נובע ממה שלמדתי, כי כשאני לא נמצאת כאן, הקולגות שלי עדיין מאפשרים לו לקלקל להם את מצב הרוח. אבל כעת אני יכולה לטפל בכל הסיבה שלי, ועבורי, תנאי העבודה נוחים מאוד."

**ל**מנהלת שממונה על כוח אדם בחברה גדולה בדרום קליפורניה היתה בעיה קשה להתמודד עם מספר האנשים שהיה עליה לטפל בהם.

"היתה לי רשימה ארוכה מאוד של אנשים שנוקקו לתשומת לבי, ואותם אנשים דרשו ללא הפסק את שירותיי. כל הזמן שיכולתי להקדיש בביצוע דברים עבורם בזבזו רק על דחיית הדרישות שלהם. איכשהו לא הייתי מסוגלת להביא שום דבר לכלל ביצוע. ככל שהפיגור המצטבר הזה גדל, כך הייתי המומה יותר ויותר. החלטתי ליישם את יתורת הנתון היציב. הסתכלתי על המצב האידיאלי, והתחלתי לתקוף כל עבודה נפרדת מתוך נקודת המבט שיש לקחת עבודה אחת, לסיים אותה ואז לעבור לבאה. קסם גמור! בסוף היום הייתי עליזה והיתה לי תחושה של חופש. ידעתי שיש לי עבודות חדשות שבהן עוד לא טיפלתי, אך ידעתי כיצד לטפל בהן כך שאלה לא יהיו יותר בעיה."

**ת**שישות היתה עלולה להיות התוצאה הצפויה של לוח זמנים צפוף מאוד בעבודה של בחורה צעירה אחת – אילולא יישמה את הטכנולוגיה של "צא לסיבוב רגלי".

"לפני כארבע שנים היתה לי עבודה כמדריכה לחינוך גופני בבית-ספר יסודי. עבדתי משעות מוקדמות מאוד בבוקר ועד מאוחר אחר הצהריים, עם כיתה אחרי כיתה של צעירים מאוד אנרגטיים.

בשעות המאוחרות יותר של אחר הצהריים עבדתי כמתרגמת, ואז הלכתי למכון הכושר המקומי, שם ערכתי שיעורי התעמלות עד 10 בערב.

זה היה לוח זמנים מאוד מאומץ בשבילי. היתה לי 'כל סיבה' שבעולם להיות תשושה, על פי הסטנדרטים של כל אחד כמעט. אבל מעולם לא הייתי תשושה, פשוט עקב יישום הטכניקה של 'צא לסיבוב רגלי'. במשך ההפסקות בבית-הספר הייתי יוצאת לסיבוב רגלי. ואז הייתי הולכת ברגל מבית-הספר אל

על דברים בסביבה. נכסתי למשרד ואמרתני  
'אני יודעת מה לעשות; אני אטפל בה.'

דיברתי עם האישה ואמרתני לה  
שאני רוצה לקחת אותה לסיבוב רגלי.  
לקחתי אותה החוצה והתחלתי ללכת, ואמרתני  
לה להסתכל על כל מיני דברים תוך כדי  
הליכה, בדיוק כפי שחברתי אמרה לי לעשות.  
עד מהרה האישה התחילה להתבהר ואמרה  
גם לי להסתכל על דברים! המשכנו  
ואחרי זמן-מה היא יצאה מהקושי שלה  
לגמרי והיתה הרבה יותר מאושרת. הייתי  
כל-כך מרוצה להיות מסוגלת לעשות משהו  
בקשר למצב במקום רק לדבר עליו."

**מ**נהלת גרמנית שהוצבה כאחראית  
לפרוייקט ייצור גדול עמדה מול בלבול  
מטיל אימה. המורכבות ועצם הגודל של  
הפעילות היו הרבה מעבר לכל דבר  
שקבוצתה ניסתה לעשות לפני כן, והם  
לא היו מוכנים להתמודדות עם זה. היא  
פנתה לאחד מהכלים הבסיסיים של מר  
האברד עבור מקום העבודה כדי להשלים  
את המטלה.

"כשעברתי לראשונה על תיאור  
הפרוייקט הייתי בכנות נואשת. לא  
ראיתי איך נוכל לסיים את העבודה בזמן  
שהיה לנו. כוח האדם שלי מעולם לא  
טיפל במשהו כזה, ולאף אחד מאיתנו לא  
היו ההכשרה או הניסיון הדרושים כדי  
להתמודד עם כמה היבטים של העבודה.

כדי להחמיר את העניין, בדיוק  
סיימנו פרוייקט גדול אחר ועדיין התאוששנו  
מהלחץ הארגוני שהיה כרוך בו.

אחרי ששחיתי בבלבול הראשוני  
של 'איך לעזאזל אנחנו הולכים לעשות את  
זה?' הבנתי שזה היה בלבול. הבנה נורא  
פשוטה, אבל עיני נפקחו לאמצעי להתמודד  
עם העניין. ידעתי שתחילה עלי למצוא  
נתון יציב יחיד. משם אני אטפל בדבר אחד,  
ואחר כך בעוד אחד ובעוד אחד ואיכשהו  
אני אוציא לפועל את כל הפרוייקט.

עבודתי כמתרגמת, כשאני מפנה את  
תשומת לבי החוצה אל הסביבה תוך כדי  
הליכה. בקיצור, כל פעם שהיתה לי  
הזדמנות הייתי משתמשת בכך. אנשים  
נהגו להעריץ אותי על היותי כזוה כושר  
שהייתי מסוגלת לעמוד בלוח הזמנים  
הזה, אבל הסוד האמיתי היה היישום של  
הטכנולוגיה הזאת."

**ש**רברב מגרוזיה גילה ש'הגעה ונסיגה'  
היא אחד מכלי העבודה החשובים ביותר  
שלו:

"עשיתי 'הגעה ונסיגה' הרבה  
הרבה פעמים, כולם בהצלחה רבה. פעם  
אחת בית-המלאכה שלי היה בלגן מבלבל,  
עם חלקים וכלים באי-סדר, מונחים  
ומפוזרים בכל מקום. ייחסתי זאת  
לעומס העבודה הרב באותו זמן. אבל  
אחרי שהתחלתי קצת 'הגעה ונסיגה'  
גיליתי, באופן מאוד לא רגיל, שלא נראה  
שאני יכול לסגת ממקום העבודה! נכסתי  
לאיזושהו מין רעיון מקובע על עמידה  
בקצב עומס העבודה ונעשיתי מאוד תקוע  
באיזור. כשהבנתי באי-היכולת הזאת  
לסגת, אני רוצה שתדעו, הרגשתי  
הקלה רבה. ההיתקעות נעלמה  
ויכולתי פעם נוספת לקבל השקפה  
רציונלית על דברים ולהכניס סדר בבית-  
המלאכה."

**נ**קזית פעולה יעילה כדי לטפל בעובדת  
עמיתה היוותה חוויה מתגמלת לאישה  
שעברה הכשרה בטכנולוגיה של מר האברד.

"לפני כמה שנים עבדתי בחברה  
כשגברת אחת שעבדה שם נכנסה  
להתמוטטות עצבים. באותו זמן הבוסים  
שלי היו מודאגים ולא ידעו מה לעשות.  
היתה לי חברה שהיתה סיינטולוגית  
ונראה שהיא יודעת איך לטפל בדברים  
כאלה, לכן צלצלתי אליה.

היא אמרה לי לקחת את הגברת  
החוצה לסיבוב רגלי ולבקש ממנה להסתכל

פעם וטיפלנו בה. איך חומרי הגלם האלה יושגו? מי יהיה אחראי לפונקציה זאת או אחרת? איך אנחנו הולכים להבטיח שאין שום 'קצוות לא סגורים' שלא הבחנו ולא טיפלו בהם? וכן הלאה וכן הלאה, כשאנחנו מגיעים להחלטות לגבי הפרטים בזה אחר זה, וכל אותה העת דוחפים קדימה את הייצור עצמו. הבלבול היה בשליטה ואנחנו התחלנו להגיע לאן שהוא.

זו לא היתה עבודה קלה כלל וכלל, ולא בלי קרבות של צעקות וכמעט אסונות. אבל שמרנו על שפיותנו והצלחנו לסיים את הפרוייקט. גם השגנו נתונים יציבים חדשים מהניסיון שאני בטוחה שיגרמו לכך שפרוייקטים עתידיים יתנהלו הרבה יותר חלק.

כשאני מתנגדת לתחושה שעלי לטפל בכל הדברים בבת אחת במהירות מטורפת, בדקתי כמה מהנקודות החשובות ביותר שהיו צריכות להיפתר כדי לגרום לפרוייקט להתחיל להתגלגל, ובחרתי באחת בתור הנקודה שיש ליישב כדבר ראשון: מי יהיה האחראי לשלב אחד ספציפי של הייצור. לעשות את הדבר הזה לבדו היה הקלה. לפחות היה שם דבר אחד יציב שיכולתי להתרכז בו. עברתי על כוח האדם האפשרי, נקבתי בשם אחד עבור העבודה ותדרכתי אותו בנוגע לתחומי האחריות שלו. עכשיו לא רק שנפטרת מפיסת בלבול אחת, אלא גם היה לי מישהו שיעזור לי להתמודד עם השאר.

מבלי להיכנס לכל הפרטים של מה בא אחרי כן, לקחנו נקודה אחת בכל

# מילון מונחים

**להפחית בערך:** להפריך, לזלזל, לפקפק באמיתות של דבר או להתכחש למשהו שאדם אחר מחשיב כעובדה.

**לעמת:** לעמוד אל מול, מבלי להירתע או להתחמק; היכולת לעמת היא למעשה היכולת להיות שם בנוחות ולקלוט בחושים.

**מאסה:** החפצים הפיזיקליים הממשיים, הדברים בחיים.

**סיינטולוגיה:** פילוסופיה דתית יישומית שפותחה על-ידי ל. רון האברד. זהו הלימוד והטיפול של הרוח ביחס לעצמה, לעולמות ולחיים אחרים. המילה סיינטולוגיה מקורה במילה הלטינית *scio* שפירושה "לדעת", ובמילה היוונית *logos* שפירושה "המילה או הצורה החיצונית שלפיה מחשבה פנימית מובעת ונעשית ידועה". כך, משמעותה של סיינטולוגיה היא לדעת על ידיעה.

**אהדה:** אהבה, חיבה או כל גישה רגשית אחרת; מידת החיבה. ההגדרה הבסיסית של אהדה היא השיקול של מרחק, בין אם הוא טוב או רע.

**הגעה ונסיגה:** שיטה של הבאת אדם לידי היכרות ותקשורת עם דברים כדי שיוכל להיות בשליטה רבה יותר עליהם.

**הישג:** ההשגה של כל שיפור רצוי. דוגמאות של הישגים יהיו הגברת יכולתו של אדם לתקשר, התנסותו בתחושה חזקה יותר של רוחה או הגעתו לוודאות רבה יותר בנוגע לתחום מסוים בחייו.

**וידוע:** משהו שאדם אומר או עושה כדי ליידע את האחר שהוא שם לב לאמירה או לפעולה שלו, שהוא הבין אותה וקיבל אותה.



# על אודות ל. רון האברד

המודרני של בריאות הנפש. בהיותו ספר-העזר הפופולארי הראשון על המיינד האנושי שנכתב במיוחד עבור האיש ברחוב, 'דיאנטיקה' פתח עידן חדש של תקווה למין האנושי ושלב חדש בחייו של מחברו. עם זאת, רון לא חדל ממחקרו, ובעוד פריצות הדרך נערכות בזו אחר זו על פי סדר עד לשלהי שנת 1951, נולדה הפילוסופיה הרוחנית היישומית של סיינטולוגיה.

משום שסיינטולוגיה מסבירה את החיים בשלמותם, הרי שלא קיים היבט בקיומו של האדם אשר עבודותיו המאוחרות יותר של ל. רון האברד לא התייחסו אליו. בהתגוררו לסירוגין בארצות-הברית ובאנגליה, מחקרו המתמשך הביא לידי פתרונות עבור פגעים חברתיים, כגון תקני חינוך מתדרדרים ושימוש נפוץ בסמים.

בסך הכל, עבודותיו של ל. רון האברד על סיינטולוגיה ודיאנטיקה מסתכמות בארבעים מיליון מילים של הרצאות מוקלטות, ספרים וכתבים. יחדיו הן מרכיבות את המורשת של תקופת חיים אשר הסתיימה ב-24 בינואר, 1986. עם זאת, פטירתו של ל. רון האברד לא היוותה קץ בשום אופן; מאחר שעם תפוצה של למעלה ממאה ועשרה מיליון מספריו ומיליוני אנשים המיישמים את הטכנולוגיות שלו לשיפור מדי יום, ניתן בכנות לומר שהעולם עדיין לא זכה בחבר טוב ממנו. ■

ל. רון האברד, אשר נולד בטילדן, נברסקה, ב-13 במרץ 1911, החל בדרך של גילוי ומסירות לזולתו כבר בשלב מוקדם בחייו. עד גיל תשע-עשרה כבר עבר למעלה מרבע מיליון מיילים, בעודו בוחן את התרבויות של יאווה, יפן, הודו והפיליפינים.

לאחר שובו לארצות-הברית בשנת 1929, חידש רון את לימודיו הפורמליים, ולמד מתמטיקה, הנדסה, ואת תחום הלימוד החדש בזמנו – פיסיקה גרעינית, כל אלה העניקו לו כלים חיוניים להמשך מחקרו. כדי לממן מחקר זה, רון פתח בקריירה ספרותית בתחילת שנות ה-30, ועד מהרה הפך להיות אחד מהסופרים הנקראים ביותר של סיפורת פופולארית. אולם הוא מעולם לא שכח את שאיפתו העיקרית, והמשיך בנתיב מחקרו העיקרי דרך סיורים ומסעות מחקר מקיפים.

עם פרוץ מלחמת-העולם השנייה, הוא הצטרף לצי ארצות-הברית בתור לוטננט (דרגת זוטר), ושירת כמפקדן של ספינות קורבטה נגד צוללות. בהיותו עיוור חלקית ונכה מפציעות שקיבל בקרב, הוא אובחן בשנת 1945 כנכה לצמיתות. אולם, באמצעות היישום של התיאוריות שלו על המיינד, לא זו בלבד שהיה מסוגל לעזור לעמיתיו בשירות, אלא שהוא אף שיקם את בריאותו שלו.

לאחר חמש שנים נוספות של מחקר אינטנסיבי, הוצגו גילוייו של רון לפני העולם בספרו 'דיאנטיקה: המדע

NEW ERA הוא סימן מסחרי וסימן שירות.

הודפס בדנמרק

HEBREW EDITION



**NEW ERA Publications International ApS**

Store Kongensgade 53, 1264 Copenhagen K, Denmark  
ISBN 87-7968-382-7

© L. Ron Hubbard Library 2001

כל הזכויות שמורות.

כל העתקה, תרגום, שכפול, יבוא או הפצה ללא אישור, באופן מלא או חלקי, בכל אמצעי, לרבות העתקה, אחסון או שידור אלקטרוניים, מהווה הפרה של החוקים החלים. סיינטולוגיה, דיאנטיקה, Celebrity Centre, ל. רון האברד, Flag, Freewinds, החתימה של ל. רון האברד וסמל הסיינטולוגיה הינם סימנים מסחריים וסימני שירות בבעלות Religious Technology Center ונמצאים בשימוש ברשותו.