

מבוא

אנשים רבים מתקשים לעשות שינויים ופריצות דרך בחייהם בעוד שאחרים מתמודדים עם קשיים מסוגים שונים לנוכח שינוי, או מתקשים להטמיע את השינויים שעשו ולהתמיד בהם לאורך זמן. עם זאת, ארעיות הינה עובדת טבע והאדם הינו חלק בלתי נפרד מההשתנות המתמדת הקיימת בכל. ואמנם, לרוב השאיפה היא לוודאות ויציבות, אך הבנה של האופן בו קורים שינויים עשויה להקל עליהם, כמו גם לרתום אותם לכיוונים חיוביים ורצויים.

בעבודה זו אבחן סוגיות ואתגרים ביצירת שינוי והטמעתו, אדון במודל הטרנס-תיאורטי לשינוי התנהגותי ואיישם אותו על שינוי שבחירתי לעשות באורחות חיי כמטרה שהצבתי לעצמי. אבחן את המודל מן ההיבט התיאורטי והפרקטי תוך התבוננות על שינוי והתקדמות אל עבר המטרה האישית שבחירתי לקדם. מתוך מחשבה על המודל לשינוי ככלי שיכול לסייע ביצירת שינוי אישי, ניתן להשליך באינדוקציה על שינוי ארגוני.

שינוי ארגוני הינו תהליך מורכב וניהולו מצריך לימוד ותרגול של דרכים וטכניקות שונות להתמודדות עמו ועם הקשיים וההתנגדויות שעלול לעורר. על כן, נדרשת הבנה עמוקה של תהליכי שינוי ברמה האישית לפני יישומם ברמה הארגונית.

הגדרת הבעיה והשינוי הרצוי

במשך תקופה ארוכה, אני מנסה להחיל שינוי ולאמץ אורח חיים בריא. לפי התיאוריה של פוקס (2003), מדובר בשינוי רצוני שבחירתי לעשות, בניגוד לשינויים חיצוניים כפויים שעלולים להתרחש או מעברים טבעיים המצריכים שינוי. עם זאת, ניתן אולי לומר שמדובר בשינוי שהינו חלק מהתפתחות טבעית. הרצון שלי בשינוי התעורר עם הגדלת המודעות לבריאות של גופי, ולאופן בו המצב הבריאותי משפיע בתורו על תחומי חיים שונים, למשל: תנודות במצב הרוח, רמת האנרגיה במהלך היום וכו'. כמו כן, חלחלה בהדרגה ההבנה כי שמירה על הבריאות ורפואה מונעת היא הדרך הטובה ביותר לחיים איכותיים ובריאים.

עם זאת, בניסיונותי להנחיל את השינוי נתקלתי בקשיים מסוגים שונים. תחילה, הבנתי שהמידע המהימן הוא משאב מוגבל. ואמנם, ישנה פופולריות עולה לתכנים הרבים שישנם בטלוויזיה, ברשת ובאמצעי מדיה אחרים הסובבים סביב דיון בנושאים כמו בריאות ואורח חיים. אך, נראה כי גם בנושא זה מדובר בקמפיין צרכנות אינטרסנטי, וכל דובר או חוקר מנסה לקדם מטרה או אג'נדה כלשהי, ויש קושי לזקק מתוך מבול האינפורמציה את זו הרצויה והמיטיבה ביותר.

בנוסף לכך, כאשר גמלה בליבי ההחלטה לעשות שינוי, טרם ידעתי מה בדיוק עליי לעשות וכיצד להתחיל בתהליך. הבנתי שעלי לפעול בשני מישורים: הקפדה על תזונה נכונה ומאוזנת ופעילות גופנית. לרוב, היעילות בשינוי הרגלים גדלה כאשר מתרכזים בשינוי של הרגל אחד בכל פעם. כלומר, רק אחרי הטמעתו של הרגל אחד מוטב לעשות זאת גם עם הרגלים נוספים, אך במקרה שלי, הגעתי

למסקנה ששני ההרגלים קשורים זה בזה ואף תומכים האחד בשני. על כן, בניגוד להמלצות, החלטתי לפעול במקביל בשני הערוצים ולהוציא לפועל שני שינויים מהותיים אלה תחת ההחלטה "לחיות בריא יותר".

ניסיונות ראשוניים למען המטרה

בעת שהתחלתי לבחון את דרכי, תחילה התעוררה מודעותי באשר לאופן בו אני חיה את חיי, לבחירותיי במזון שאני צורכת ולפעילות הגופנית שתמיד זנחת אל מחוץ לסדר היום. הבחנתי שאני פועלת מתוך הרגל בתחומים רבים, ואילו באחרים אני פועלת בהשפעה ישירה מהסביבה. הבנתי שהבחירות האקטיביות שאני עושה בהקשר של גופי הן מועטות, מוגבלות מאד ולרוב תלויות בגורמים חיצוניים, ועל כן החלטתי לעשות שינוי: להכניס לחיי פעילות גופנית מדי יום ולהתחיל לאכול בריא.

בשלב הראשון, אספתי אינפורמציה רבה ככל האפשר בנושא של אורח חיים בריא, והחלטתי לעשות מהפך. עם המוטיבציה הראשונית המתפרצת, הצלחתי לייצר אינרציה להתחלה של שינוי ובמשך תקופה קצרה של כשבועיים עמדתי בהצלחה במטרות שהצבתי לעצמי: התאמנתי לפחות חצי שעה מדי יום בפעילויות מגוונות כמו שחייה, ריצה, הליכה מהירה או פעילות אירובית. הנחתי שאין זה משנה באיזו פעילות אבחר, כל עוד אתרגל לכך שזהו חלק בלתי נפרד משגרת חיי החדשה.

באשר לתזונה, התקשיתי יותר לבחור איזו אסטרטגית פעולה לשינוי תהיה הנכונה ביותר. לכן, החלטתי להוציא מתוך התפריט שלי כל סוג של מזון מעובד והתחלתי לעיין גם בתווית המפרטת את המרכיבים שבכל מוצר. נדהמתי לגלות שכל המוצרים בעלי התווית הכילו חומרים מלאכותיים שאיני מכירה, ואילו חיפוש של החומרים באינטרנט הראה שאין הם מיועדים כלל לאכילה. על כן, התחלתי לבשל את מזוני בעצמי. אין ספק שהיו לכך יתרונות לא מבוטלים, אך גם קשיים רבים: בישול יומיומי היווה עבורי מטלה תובענית שלא תמיד הצלחתי לעמוד בה. הרגל זה דרש התארגנות מיוחדת ועל כן לא נטמע, וכך במהרה חזרתי להרגלי האכילה קודמים שלי.

לפי התנאים להגדרה של שינוי שקובע פוקס (2003), ניתן לומר כי התרחש שינוי, גם אם לתקופה מוגבלת. שגרת החיים החדשה שהצלחתי לסגל נבדלה מאד ממה שקדם לה, ויכולתי להבחין באופן ברור בהשפעה שיש לכך על גופי. כמו כן, זה היה מצב חדש שטרם חוויתי קודם