

מבוא להצלחה

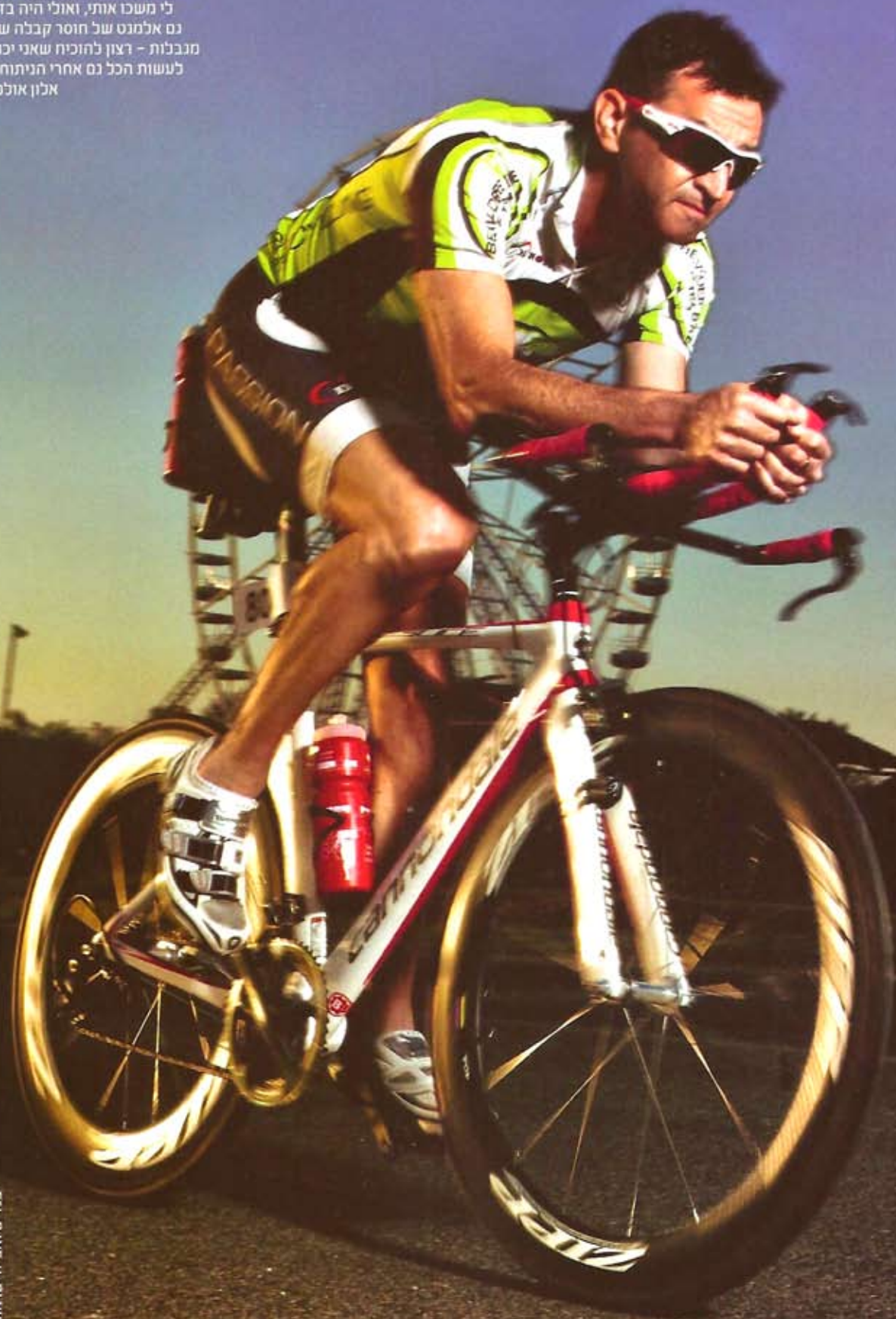


משבר בריאותי עצר את חייו של אלון אולמן. במקום להיכנע הוא החל לעסוק בספורט, ומאז שצלח את תחרות איש הברזל החל ללמד אחרים איך לפרוץ את גבולות היכולת. סיפור על התמודדות, החלמה והצלחה <<

אראלה טהרלב בן־שחר +

צילום: אוהד רומנו + סגנון: קרן רוזנבלט

"האתגר והתחושות שהנוף שידר
לי משכו אותי, ואולי היה בזה
גם אלמנט של חוסר קבלה של
מנבלות - רצון להוכיח שאני יכול
לעשות הכל גם אחרי הניתוח".
אלון אולמן



בנדיים ואביחי: אוסף פרטי



אנחנו לא מקדישים הרבה כדי ללמוד איך לנהל את החיים שלנו. כולנו עוסקים בכסף, כולנו נמצאים במערכות יחסים וכולנו מגדלים ילדים. לכולנו יש גם יכולות לא ממומשות שהיינו יכולים למצות אותן יותר"



אדם שעלה לטיסה עם חור בריאות ונשאר בחיים למרות שלפי הספרות הרפואית הוא היה אמור למות. אבל הרופאים הצליחו לייצב את מצבו והכניסו אותי לניתוח שבו הורידו חתיכה מהריאה".

עם מה היית צריך להתמודד לאחר הניתוח?

"בימים הראשונים הייתי חלש וחסר אונים. סבלתי מכאבים שגררו מאוחר יותר גם פחד להתאמץ, אבל עם ההיבטים הפיזיים היה קל יחסית להתמודד. המכה הקשה ביותר הייתה האבחנה של הרופאים: סיכוי של 30% שהאירוע יחזור על עצמו. הפרופיל הצבאי שלי ירד מ-97 ל-24 ואסרו עלי להיות בסביבת ים. בבת אחת נגנז החלום שלי להפוך כאחד הימים למפקד חיל הים, כל התוכניות שלי השתבשו ברגע אחר".

ויתרת על החלום להפוך למפקד חיל הים?

"לא. ניהלתי משא ומתן בנושא הפרופיל שלי, והוחלט שאם האירוע לא יחזור על עצמו, הפרופיל שלי יועלה ואחזור לים. בינתיים חזרתי לצבא והמשכתי בתפקידים לא קרביים. אבל לאחר ארבע שנים חשתי באותו כאב בדיוק, והפעם התאשפתי מיד והוכנסתי לחדר הניתוח. השתחררתי מבית החולים עם קצן מן הריאות, כאבים ותחושת שהסיכויים להישנות האירוע הם 50%. זה היה מאוד קשה".

מה היה הכי קשה? הפחד למות?

"המוות רחוק לא הפחיד אותי, אך לא יכולתי לסבול את אי הוודאות ואת חוסר השליטה. אי אפשר לדעת מתי זה יתקוף אותך שוב, בשינה או בנסיעה. בכל תוכנית שאתה עושה יש סיכוי של 50% שבסופה תמצא את עצמך בחדר הניתוח. לא יכולתי לתכנן נסיעות למקומות שאינם בקרבת בית חולים, חייתי עם עננה מעל לראש ולא יכולתי יותר. חזרתי לרופא שניתח אותי בתקווה לתקן את המצב. אני חושב

לון אולמן טוען שהוא יכול לגרום לכם להצליח. או כפי שהוא מנסה זאת, להשיג תוצאות בלתי רגילות ולפרוץ את הגבולות של עצמכם. אולמן (46), כיום מומחה לביצועי על והשגת תוצאות, התחיל את הרומן שלו עם פריצת גבולות לפני 15 שנה, בעקבות משבר בריאותי שקטע את הקריירה הצבאית שלו. ההתמודדות עם המשבר גרמה לו לגלות בתוכו כוחות חדשים, וכחלק מההתגברות על המשבר הצטרף אולמן לתחרות "איש הברזל", שבה פרץ את גבולותיו והצליח להשלים את המסלול. בקו הסיום, שיכור מהצלחה, הבין איך צריכים להיראות חייו החדשים, ובעצם – איך צריכים להיראות חיי כולנו. וזהו סיפורו.

תוכניות של שנים משתבשות

בגיל 30 היה אולמן מדריך ראשי בקורס חובלים בדרגת רב סרן. בעברו כבר אייש תפקידים כמו מפקד ספינת טילים, ובעתידו, הוא מספר, היה סיכוי שיהפוך למפקד חיל הים. אבל כמו שאומרים בירישי – האדם מתכנן ואלוהים צוחק, ותוכניותיו הועמדו בספק כשבמהלך טיול בטורקיה חש פתאום כאבים אימים. הרופא שהזעיק המליץ לו להתאשפ, אבל הוא החליט לחזור לארץ. "פקרתי על הרופא לצייד אותי במורפיום, ועליתי למטוס. במהלך הטיסה פתאום לא יכולתי לנשום, הרגשתי שאני הולך למות", הוא מספר. "בדיעבד התברר שהעובדה שלא מתתי הייתה נס רפואי. כשהתעוררתי מההרדמה בבית החולים רמב"ם בישראל ומצאתי צוות רפואי שלם טורח סביבי, שמעתי את הרופא הבכיר אומר לסטודנטים: 'זה הפלא הרפואי שרציתי להראות לכם.



כשהגעתי לקו הסיום הרגשתי אושר ברמות מטורפות.
 העובדה שהצלחתי לעשות את מה שעבדה חודשים
 קודם לכן היה מחוץ לתחום בשבילי, גרמה לי להבין
 שאני יכול לעשות כל דבר שארצה, ושזה נכון לכולם”

על אופניים ו-42 קילומטרים ריצה. התחלתי לעבוד עם המאמן האישי
 רן שילון, וקיוויתי לטוב.”

היו רנעי שבירה?

”בוודאי. לקום ב-04:30 בבוקר זה תמיד מאבק, שלא לדבר על לשחות
 בקור הזה. לא פעם הייתי שואל את עצמי בשביל מה אני צריך את זה,
 ומובן שגם הרבה אנשים סביבי (חוץ מאשתי) שאלו את אותה השאלה,
 ובכל זאת המשכתי. שבעה וחצי חודשים מאוחר יותר זינקתי יחד עם
 עוד 2,300 איש בתחרות איש הברזל באריוונה.”

מה היה הרגע הכי קשה בתחרות?

”אחרי השחייה והרכיבה על האופניים צריך להחליף בגדים ולהתחיל
 את ריצת המרתון. נכנסתי לאוהל החלפת הבגדים וגיליתי שהשרירים
 שלי כל כך תפוסים וכואבים, שאני לא מסוגל להרים את הרגל כדי
 להכניס אותה למכנסיים. חשבתי לעצמי, 'איך אתה יכול לרוץ 42 ק"מ
 אם אתה לא מסוגל ללבוש מכנסיים?', אבל החלטתי לנסות לרוץ רק
 את חמשת הקילומטרים הראשונים, עד לתחנת חלוקת המים הראשונה.”

קו הגמר הפך לקו הזינוק

12 שעות ו-20 דקות לאחר ההזנוקה הגיע אולמן לקו הסיום של תחרות
 איש הברזל, וחיי השתנו. התברר שההחלטה להירשם ולהתאמן לתחרות
 איש הברזל, שוודאי נתפסה בהתחלה כ"שיגעון חולף", העלתה אותו על
 הדרך הנכונה. בקו הסיום הבין אולמן מהו אופק החלומות החדש שלו
 וחווה את מה שהוא מכנה לעתים "לידה שנייה.”

מה היה הרגע המשמעותי עבורך בתחרות?

”כשהגעתי לקו הסיום הרגשתי אושר ברמות מטורפות, והיה ברור
 לי שאני רוצה לחוש את הרגש הזה כמה שיותר. מובן שגם העובדה
 שהצלחתי לעשות את מה ששבעה חודשים קודם לכן היה לגמרי מחוץ
 לתחום בשבילי, גרמה לי להבין שלא רק שיש בי הכוחות האלה אלא
 שיש בי אפילו יותר, שאני יכול לעשות כל דבר שארצה. התחושה
 השנייה שליוותה אותי היא שזה נכון לגבי כולם – שכל אחד יכול להגיע
 להצלחה, וזה מה שהוביל אותי להבין מה באמת אני צריך לעשות.”

מה הייתה ההארה שלך?

”הכנתי שהתפקיד שלי לייצר ולהפיץ ידע שיעזור לאנשים להבין
 את הפוטנציאל שלהם ולהגיע לתוצאות בעוצמה ובמהירות שהם לא
 הכירו, ולא רק בתחום הקריירה או הספורט, בכל תחום בחיים. אחרי
 הכל, הפרויקט המרכזי של כולנו הוא החיים שלנו, אבל אנחנו לא
 מקדישים הרבה כדי ללמוד איך לנהל ולהוביל אותם. הרי כולנו עוסקים
 בכסף, במערכות יחסים ובגידול ילדים, ואנחנו יכולים להצליח
 בכך יותר – אבל אנחנו לא יודעים איך. אני עצמי הייתי צריך

שמה שאמרת לי זה 'תחזיר אותי לים', והוא הסביר לי שהדרך
 היחידה לעשות זאת כרוכה בניחות גדול ומורכב.”

בעצם בחרת בניחות רציני כדי למנוע את הסיכון לאירוע נוסף.

”כדויק, בחרתי בניחות שבו פותחים את כל האוור, שוכרים שתי
 צלעות, מורידים חלק נכבד מן הריאה, וההתאוששות הארוכה מלווה
 בכאבים ממושכים.”

מאישי לאיש ברזל

המשבר הבריאותי הביא לשינוי הפרופיל של אולמן ביותר ממוכן
 אחר. הוא היה צריך להיכנס לקצב אחר, להמציא לעצמו חלום חדש,
 להפוך לאדם אחר. היו רגעים קשים, הוא מודה, שבהם שאל את עצמו למה
 זה קורה ודווקא לו, אבל די מהר הבין את מה שהיום הוא מטיף לאחרים:
 אינך יכול לבחור את האירוע, אבל אתה יכול לבחור את ההתייחסות.
 בשנים שבאו אחר כך המציא את עצמו מחדש. במקום האופק
 שהצטמצם, הציב לעצמו אופק חדש – רחוק יותר.

התאבלת על כך שגנזו לך את החלום לפקד על חיל הים?

”למען האמת לא. אחרי הקושי הראשוני הרגשתי שזה דווקא משחרר
 אותי. תמיד עשיתי דברים שהייתי חייב לעשות, ופתאום יכולתי לעשות
 את מה שאני אוהב. התמקדתי בהדרכה ופיקדתי על מסגרת ההדרכה של
 חיל הים בפ"ם – פיקוד ומטה.”

חזרת לפעילות פיזית?

”לאט לאט, במקרה, התחלתי לרוץ. ראיתי אנשים שהתאמנו למרתון
 בבסיס והצטרפתי אליהם. אחרי שלושה חודשים של אימונים החלטתי
 להירשם לטריאתלון חצי אולימפי (750 מטר בשחייה, 20 ק"מ ברכיבה
 על אופניים ו-5 ק"מ בריצה). זה היה רק בשביל לנסות, לא יותר מזה.
 האתגר והתחושות שהגוף שירר לי משכו אותי, ויכול להיות שהיה בזה
 גם אלמנט של חוסר קבלה של מגבלות, רצון להוכיח שאני יכול לעשות
 הכל גם אחרי הניתוח.”

מה גרם לך להישאב לספורט?

”ברגע שצלחתי את הטריאתלון הרגשתי כמו בפרסומת לאלפא
 רומיאו, שסיסמתה 'זה שאתה נושם זה לא אומר שאתה חי'. זה נתן
 לי תחושה של חיות בעוצמה אחרת לחלוטין ממה שחוויתי קודם.
 כשהתחרות הסתיימה, ידעתי שאני חייב להמשיך את החוויה הזאת. ואו,
 שמעתי על תחרות איש הברזל והחלטתי להירשם.”

הרגשתי שאתה יכול להתמודד עם זה?

”האמת היא שהייתי בטוח שזה ממש מחוץ לתחום שלי. אמנם רצתי
 שישה קילומטרים בשבוע והשתתפתי בטריאתלון אחר, אבל איש הברזל
 זו תחרות של 226 קילומטר ביום: 3.8 ק"מ בשחייה, 180 ק"מ ברכיבה



כך תממשו את הפוטנציאל שלכם

שאפו להיות "אנשי ברזל" בכל תחום שתבחרו.
12 הצעדים של אלון אולמן לשחרור אנשי הברזל שבכם

1. אנשי ברזל מחזיקים תמיד תמונה מנצחת, הם יודעים מה הם רוצים, השאר יודעים מה הם לא רוצים.
2. אנשי ברזל יודעים שהם כותבים את הסרט שלהם, הם לוקחים אחריות ושליטה על חייהם. השאר תלויים בנסיבות.
3. אנשי ברזל חושבים איך כן. השאר חושבים למה לא ולמה לא עכשיו.
4. אנשי ברזל גדולים מהבעיות ומהקשיים שלכם.
5. אנשי ברזל פוחדים ופועלים למרות הפחד. פעלו עכשיו, לעולם לא יהיה זמן מתאים יותר.
6. לאנשי ברזל יש מטרות מרגשות. לשאר יש מטרות הישרדות.
7. אנשי ברזל משקיעים יום ביום בנכס הכי מניב שלהם - בעצמם ובאנשיהם.
8. אנשי ברזל שואפים להביא ערך ותרומה בכל נקודת מגע.
9. אנשי ברזל חיים בעוצמה מתוך להט ותשוקה להיות נוכחים בכל רגע.
10. אנשי ברזל משמשים מקור השראה ודוגמה לסובבים אותם.
11. השאלה האמיתית והיחידה העומדת בינינו ובין השגת כל מה שנחפץ אינה אם אני יכול, אלא האם אני מוכן.
12. הכל אפשרי. גם אם תחשוב שהכל אפשרי עבורך וגם אם תחשוב שהכל תלוי בנסיבות - בכל מקרה תמצא את עצמך בסוף צודק.

לעשות דרך ארוכה כדי להבין את זה, אבל אני חושב שאני יכול להביא אנשים להבין את הפוטנציאל ואת הכוחות שלהם לא רק בעקבות משבר, והדרך הזו עורה לי להבין שזה תפקידי בעולם".

איך הפכת את המסקנה שלך מהלכה למעשה?

"חיפשתי אנשים שהתמחו בהצלחה, בפריצת גבולות ובהשגת יעדים. פגשתי בשני המורים הגדולים ד"ר סטיבן קובי, מומחה ליעילות ולהשגת תוצאות, ואנתוני רובינס, מאמן מנטלי ומומחה לביצועי על (וכן יועץ אישי למנהיגים, אנשי ציבור וספורטאים - אט"ב). קראתי הרבה מאוד ספרים שעוסקים בנושא, ובשלב האחרון פיתחתי הרצאה וסדרה מעשית".

אתה מחשיך להתאמן?

"כן. החלטתי שבכל שנה אני מציב לעצמי אתגר אחר. עשיתי עוד חמש תחרויות איש הברזל והשתתפתי גם בתחרות טרנסאלפ (רכיבה על אופניים לאורך כאלף קילומטרים - אט"ב). אני ממשיך לקום השכם בבוקר ולהתאמן עם מאמן אישי כשעה וחצי בשחייה, ריצה ורכיבה, ובסופי שבוע אני מתאמן אפילו יותר".

פריצת גבולות

בתחושה שהוא יכול להשיג הכל, התחיל אולמן להרצות ולהנחות יותר ויותר אנשים מהם צריכים לעשות כדי לממש את הפוטנציאל שלהם. הוא הקים שתי חברות: "פריצת גבולות" שמלווה ארגונים מובילים במשק, ו"הקוד המנצח" בשותפות עם ערן שטרן, שעורך סרנאות להצלחה מעשית לקהל הפרטי.

הסדרה אורכת שלושה ימים. היא מהווה מעין שילוב של קואוצ'ינג עם קורסים להתפתחות אישית ולמינהל עסקים, ובמהלכה נערכים הרצאות, הפעלות, משחקים והתנסויות שונות.

אז אפשר ללמד אנשים להצליח?

"לדעתי, חובה ללמד אנשים להצליח כבר בבית הספר. בסדרה אנחנו מלמדים שלהצלחה יש חוקים ומתייחסים לשאלות כמו איך עושים כסף, איך מייצרים תוצאות, איך נראית 'תוכנית ההפעלה' של בן אדם. בקורס כל אחד מציב לעצמו מטרות שאי בכל תחומי החיים: יחסים, קריירה, מצב גופני. המשתתפים מבינים מה בולם את ההצלחה שלהם ומהם הקשיים שלהם, וכמובן איך להתייחס אליהם".

בין אם אפשר ללמד אנשים להצליח ובין אם לא, עם הצלחה לא מתווכחים. הרצאתו של אולמן הפכה לאחת ההרצאות המבוקשות בהרצאת מוטיבציה לארגונים, והסדרה המיועדת ל-200 איש מתמלאת פעם בחודשיים, זמן רב לפני סיום ההרשמה. גם פרופיל האנשים שפוקדים את הסדרה, חלקם כאלה שכבר רשמו לזכותם הצלחות, מעיד על כך שיש ביקוש לתמיכה וללימוד חוקי ההצלחה בניסיון לשמר אותה. הצצה לאתר האינטרנט של אולמן מלמדת שבין אלה שנהנו מן ההשראה שהוא מעניק ובסדרה או בהנחייה מסוג אחר) אפשר למצוא את מנכ"ל כלל בריאות, ראובן קפלן, מנכ"ל קוקה קולה ישראל, טל רבן, מנכ"ל בוק בינלאומי, איציק כנבנישתי, הזמרת והשחקנית המצליחה, מירה עווה, ועוד רשימה נכבדת של אנשים בתפקידי מפתח.

סיפור חייו של אולמן מוכיח שהוא הצליח למנף את הקושי, לשנות את ההתייחסות לאירועים שחווה ולהשיג את המטרות שביקש. האם הוא יכול לעזור גם לכם לעשות זאת? מהצצה חפוזה בסדרה אני יכולה להעיד שעבור הספקנים שבינינו, אלה שמתקשים להאמין שכשלושה ימים אפשר לשנות דפוסי התנהגות שנרכשו במשך שנים, ההשתתפות בסדרה עלולה להיות קצת קשה. אבל בהחלט ייתכן שמי שמסוגל לרכוש את הספקות - מסוגל גם לפרוץ את גבולות ההצלחה. אחרי הכל, יש הרבה שהצליחו.

ע. צלם: יקיר פולק // אפור ושיעור: שירן פרידלנד נ' View // נדיים ועמלים: ניקי, פרוספורט