

מהי תאוריית ארבעת היסודות ואיך היא מעצבת את האישיות שלכם?

ספר חדש של טלי כהן ציון מסביר איך אש, אוויר, מים ואדמה יוצרים את מי שאנחנו - ואיך להשתמש בהם כדי לחיות באיזון

טל מזרחי

10:46, 9/7/2025 עודכן 8/7/2025, 11:01

השמעה

1

🔊

🔗

📧

📱

📺

📷



תאוריה שעושה סדר: צילום: istockphoto

חשבתם פעם למה אתם מקבלים את רוב **ההחלטות שלכם** ממקום מאוד רגשי לעומת אנשים אחרים, או איך זה שיש לכם כוח רצון שדוחף אתכם קדימה, אבל האש הזאת הרבה פעמים נכבית ואתם נעצרים במקום?

לפי תאוריית היסודות, התשובה טמונה בארבעה כוחות שמעצבים את האישיות שלנו: אש (רצון), אוויר (חשיבה), מים (רגש), ואדמה (מעשיות). כל אחד מאיתנו נשלט בעיקר על ידי שניים מתוכם, כאשר אחד מהם משמש כ"יסוד הבית" - העדשה שדרכה אנו רואים את העולם ומקבלים החלטות.

הגישה הזאת היא לב הספר החדש "יסודות" של טלי כהן ציון - מורה ליוגה, עורכת ספרים ומנחת סדנאות כתיבה, שמתמחה בליווי תהליכים אישיים.

"הנושא הזה בחר בי", היא מספרת. "ברגע שהתוודעתי לתורה הזאת זה לגמרי עזר לי להבין מי אני ולמה אחרים פועלים כפי שהם. זה עשה לי כל כך סדר והביא לי בהירות לחיים עמוקה ופשוטה".

המעבר מעיתונות לעולם היוגה

הדרך של כהן ציון לתאוריית היסודות החלה מחיפוש אחר משהו עמוק יותר. "הייתי עורכת הרבה שנים בעיתונות, אבל בשלב מסוים חיפשתי משהו יותר עמוק", היא מספרת. "זאז הגיעה היוגה לחיי ובאיזשהו שלב חיברתי בין העולמות - והכנסתי את הכתיבה ליוגה".

השיטה שלה ייחודית: בתחילת שיעור היוגה, התלמידות כותבות על מה שמעסיק אותן כדי לרוקן את הראש, ואז מניחות את המחברת בצד ועוברות לתרגול. "בסוף, אחרי שעברנו תהליך, אז שוב יש תרגיל של התבוננות קדימה להמשך היום או השבוע, ואז זה נכתב ממקום יותר נקי", היא מסבירה. "בשעה וחצי מתרחש ממש תהליך".

בנוסף ליוגה, כהן ציון מתמחה בביבליותרפיה - טיפול דרך קריאה וכתיבה, ומלווה אנשים בכתיבת ספרים מהרעיון הראשוני ועד למוצר הגמור.



ארבעת הכוחות שמנהלים אותנו

אז איך זה עובד? לפי התאוריה, כל דבר בעולם מורכב מארבעת הכוחות האלה:

- אש** - הרצון, התשוקה, היצירה **אוויר** - כל מה שקשור לחשיבה ורוח
- מים** - כל מה שקשור לרגש **אדמה** - המימוש והפרקטיקה

"בכל אחד יש הכל, לכולנו יש את הארבעה, אבל לכל אחד יש שניים שיותר דומיננטיים ושניים שפחות", מסבירה כהן ציון. "זמנתן השניים הדומיננטיים, יש אחד שהוא הבית - המשקפיים שדרכם את תחווי את העולם ודרכם את תעשי את ההחלטות הכי גדולות שלך".



המשקפיים דרכם נחווה את העולם, צילום: istockphoto

זה אומר שיש אנשים שמקבלים החלטות רק מתוך מקום רגשי, ויש אנשים שמונחים רק על ידי התשוקה והרצון הפנימי. כהן ציון מעידה על עצמה, למשל, שהיא "אוויר" - והמקום החזק שלה הוא הניתוח וההתבוננות על דברים מלמעלה. "עריכת תוכן למשל זה בדיוק זה", היא אומרת. "את צריכה לקחת המון חומר וידע ולהוציא ממנו משהו מהודק".

כשהמים מכבים את האש

"כשעלה לי הרעיון להיות מורה ליוגה, זה היה כשהייתי עיתונאית", היא מספרת. "הייתי בשיעור יוגה בהודו והקול הזה היה מאוד חזק וברור. אבל שנייה אחרי זה התחילו להגיע הפחדים - אני אהיה מורה ליוגה? אני לא מספיק גמישה ולא מספיק חזקה ואיך אני אעמוד מול אנשים?"

"המים (הרגשות והפחדים) כיבו לי את האש", היא מבינה בדיעבד. "שמתי את הרצון הזה בצד וניסיתי לשכוח ממנו. אז כשאני הולכת עם האש כבויה, זה מכבה אותי. אנחנו לא שמים לב איך הרבה פעמים מתנהלים בעולם בחוסר חשק - כי אנחנו כיבינו לעצמנו את האש".

נשמע מוכר? לצערנו זו אחת הבעיות הנפוצות בימינו - "יש הרבה אנשים לצערי שכבויים בכלל, אבל היום עוד יותר בגלל המצב", היא אומרת. "אנשים לא מחוברים לרצון שלהם, הם מיואשים".



טלי כהן ציון, צילום: ליה רוזנפלד

מזיהוי לפעולה: איך להשתמש בידע

מעבר לכך שהספר יעזור לכם לזהות את יסוד הבית שלכם, הוא גם מציע כלים מעשיים לאיזון - "בסוף כל פרק יש חלק שמוקדש לעבודה עצמית. יש שם ממש תרגילי כתיבה, וגם מעולם היוגה, של איך לחזק את היסוד".

כך שאם אתם מרגישים שהאש שלכם כבויה, תמצאו כלים שיעזרו לכם להצית אותה מחדש. או אם אתם מנוהלים על ידי יסוד המים - תוכלו לתרגל איזון רגשות.

אבל חשוב לזכור - גם אם גיליתם שיסוד הבית שלכם הוא אוויר או מים, זה לא אומר שאתם מאוזנים שם. "יכול להיות שאת מנוהלת על ידי הצפה רגשית, או שאת מרצה ואת לא שמה לב", היא מסבירה.

אגב, מעבר להבנה טובה יותר של עצמנו, התאוריה הזאת עוזרת להבין גם את הסביבה שלנו. "מישהי אמרה לי שהיא פתאום מבינה למה בעלה רצה לקחת אותה לכל מיני אירועים חברתיים, או מישהי אחרת שהבינה יותר את בת הזוג שלה", מספרת כהן ציון. "אפילו את הילדים. מישהי אמרה לי שהבינה את הבן שלה טוב יותר, ושהוא אש".



החיים הופכים להיות יותר קרובים לאיך שאנחנו רוצים לחיות אותם, צילום: istockphoto

המטרה: חיים מאוזנים יותר

"אם אני עובדת נכון עם האש, מים ואוויר שלי - אני אגיע למימוש באדמה", היא מסבירה. "החיים הופכים להיות יותר קרובים לאיך שאנחנו רוצים לחיות אותם, עם הרבה פחות לופים של מחשבה, או נפילות לתהומות רגשיים".

בעידן של חיפוש אחר זהות ומשמעות, תאוריית היסודות מציעה מפה פשוטה וברורה לבנת עצמנו. כמו שכהן ציון מסבירה: "זאת ממש עדשה חדשה להתבונן בה על העולם ועל עצמך".