

### עיקרון מס' 3: לקבל בשלווה.

תפילת השלווה אותה ציטטתי בסרטון מיוחסת לריינהולד ניבוהר, תיאולוג פרוטסטנטי שחי בשנים 1892-1971. מומלץ לכתוב אותה באותיות גדולות ולתלות על המקרר.

אלי,

**תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, האומץ לשנות את אשר ביכולתי, והתבונה להבחין בין השניים.**

ריינהולד ניבוהר

התפילה הזו היא ביטוי לפילוסופיה של הפילוסוף היווני אפיקטטוס שחי ב-55 עד 135 לספירה. אפיקטטוס היה עבד לשעבר שפתח מדע של אושר והיה שייך לאסכולה הסטואית. הוא לימד אנשים לחיות בהתאמה לטבע, להשיל את ההרגל לשפוט כל דבר כטוב או רע וללמוד להבחין בין מה שיש בכוחנו לשנות ומה שלא. הציטוט המקורי המיוחס לאפיקטטוס אומר כך: "נצל בצורה הטובה ביותר את מה שנתון להשפעתך, קבל את השאר כפי שהוא".

הספר ה"לב הנבון" מאת ג'ק קורנפילד, מציג את העקרונות האוניברסליים של הפסיכולוגיה הבודהיסטית. לפי הבודהיזם אחד המקורות העיקריים לסבל שלנו הוא היאחזות, הרצון שהדברים יהיו אחרת מכפי שהם. לפי קורנפילד, הבודהיזם מזמין אותנו להתיידד עם הבלתי נמנע ולמצוא שלווה בכל מקום בו אנחנו נמצאים. קורנפילד מביא ציטוט של חכם בודהיסטי בשם ניסארגדאטה שאומר כך:

"הכאב הוא פיזי, הסבל הוא מנטלי. הסבל נובע אך ורק מהיאחזות או מהתנגדות. הוא מעיד על אי רצוננו לזוז, לזרום עם החיים. למרות שבכל חיים יש כאב, חיים נבונים חופשיים הם מסבל. האדם הנבון מתיידד עם הבלתי נמנע ולכן אינו סובל. הוא יודע כאב, אבל הכאב לא שובר אותו. אם ניתן, הוא עושה כל מה שביכולתו כדי להחזיר את האיזון. אם הדבר אינו אפשרי, הוא מניח לדברים להתפתח בדרכם"

החיים מכילים כאב בלתי נמנע, פיזי ומנטלי, קטן וגדול. אובדנים, מחלות, פקקים, תורים, אכזבות, תוכניות שמשתבשות, ציפיות שלא מתממשות ועוד. כשאנחנו מקבלים את הכאב הבלתי נמנע הזה אנחנו יכולים לחוות שלווה. כשאנחנו נלחמים בו, נוצר סבל נוסף. סבל מיותר שאנחנו גורמים לעצמנו. היאחזות, התנגדות ומלחמה במציאות מגבירות סבל. הרפיה, שחרור וקבלת המציאות מפחיתה אותו.

אני מוצאת השראה בדבריו של הדלאי לאמה שהשיב לעיתונאי שדרש ממנו להסביר את הצהרתו שהוא לא שונא את הקומוניסטים הסינים. הדלאי לאמה אמר לו: "הם השתלטו על טיבט, הרסו את מקדשינו, שרפו את ספרי הקודש שלנו, הרסו את קהילתינו, וגזלו את חירותנו. מדוע עלי לתת להם גם את שלוות הנפש שלי?"

ד"ר דליה רזניצקי

### "חדר כושר לאושר" שעור 3

הסופר האמריקאי המצליח סטיבן קובי (Stephen Covey) המציא עיקרון שהוא קורא לו: עקרון 90/10. הוא אומר ש 10% מחיינו מורכבים ממה שקורה לנו ו 90% מהדרך בה אנחנו מגיבים. כדי להדגים זאת הוא מביא את הסיפור הבא:

אתה אוכל עם משפחתך ארוחת בוקר. בתך שופכת כוס קפה על בגדיך. אתה מתרגז ומקלל. אתה גוער בה ונוזף בנוקשות. היא בקושי עוצרת את דמעוניה. אחרי כן אתה מתפנה לגעור בבת-זוגך על שהתרשלה והניחה את כוס הקפה כה קרוב לשולי השולחן. מלחמת מלים קצרה מתפתחת. אתה רץ לחדרך ומחליף את חולצתך. אחרי כן אתה מבחין שבתך הייתה כה עסוקה בבכי ולכן לא סיימה את ארוחת הבוקר, לא התכוננה בזמן ליציאה מהבית, ואיחרה להסעה לביה"ס. זוגתך מוכרחה לנסוע כבר עתה לעבודה. אתה ממנהר למכוניתך ומסיע את בתך לבית ספרה. בשל איחורך אתה "מרבץ" מהירות מעל המותר בשטח בנוי, "נתפס" ע"י שוטר תנועה, מפסיד 15 דקות יקרות ו-250 ש"ח קנס +4 נקודות ומגיע סוף-סוף לביה"ס. בתך רצה למסדרון ביה"ס מבלי להיפרד ממך... כשאתה מגיע באיחור של 20 דקות לעבודה אתה נזכר שבגלל המהירות שכחת את תיקך בבית. יומך החל ממש נורא. ככל שהזמן עובר נראה שהכל הופך לגרוע וגרוע יותר ויותר. אתה מצפה כבר לשוב הביתה. כשאתה שב הביתה בערב, אתה מוצא שנתקע טריז ביחסיך עם רעייתך ועם בתך.

מי אחראי ל-90% מהסבל שנגרם לך באותו יום? אתה כמובן. הנה האפשרות האחרת: קפה נשפך עליך. בתך עומדת לבכות. אתה אומר: "לא קרה שום דבר חשוב, רק להבא היי זהירה יותר. בסדר?" אתה הולך לחדרך. אתה מחליף בזריזות את חולצתך המוכתמת בחולצה אחרת, לוקח את תיקך, חוזר לחדר האכילה ממש בזמן שבתך עולה כבר להסעה. היא מסתובבת כלפיך ומנפנפת בידיה לשלום. אתה מגיע חמש דקות מוקדם מהרגיל לעבודה ומברך את כולם ב"שלום", הבוס שלך מחייך ומעיר איזה יום יפה היום.

כשאנחנו מצליחים לקבל בשלווה את הכאב בלתי נמנע שהחיים מכילים, כולל קפה שנשפך, נהגים שלא יודעים לנהוג, טיסות שמתאחרות, פקקים, תורים וכו', אנחנו מונעים מעצמנו 90% מהסבל.

לפני זמן קצר ביליתי יומיים בעמק החולה עם חברתי היקרה מ. שהפסקה הזו מוקדשת לה. במשך היום טיילנו בפניות קסומות, ובערב התמקמנו בחניון קמפינג בקבוץ עמיר, קרוב מאוד לשפת הירדן. החניון היה נחמד, הקבוצות האחרות שהיו בו היו חברה נעימה, מזג האויר היה מסביר פנים, וארוחת הערב שלנו היתה טעימה. כל אלו לא עזרו לחברתי מ. שסבלה מאוד ממוזיקה בערבית בווליום גבוה שנשאה באויר. המקור המדויק של המוזיקה מעולם לא הוברר. אני משערת שמשפחה ערבית כלשהי חגגה בקרבת מקום עם המוזיקה והווליום האהובים עליה. במשך כל הערב מ. לא הפסיקה לסבול ולהתלונן. היא לא בחרה לגשת לחפש את המשפחה הזו ולבקש מהם להחליש את המוזיקה, היא לא בחרה לצלצל למועצה האזורית ולבקש שישלחו פקחים לטפל במטרד, היא בחרה להתלונן לפני, שוב ושוב... כשניסיתי להציע את האפשרות המהפכנית לקבל את המטרד בשלווה, טענה מ. שכשאנחנו מתוסכלים חשוב מאוד לבטא את התסכול שלנו ולא להתעלם ממנו והמשיכה להתלונן...

כשאני מלמדת את העקרונות של "חדר כושר לאושר", שמאפשרים לנו לצמצם את החשיבה השלילית, הדבור השלילי והרגשות השליליים, הרבה פעמים אני נתקלת בתגובה דומה לזו של מ. שאומרת שחשוב להביע תסכול או כעס, כדי להפטר מהם ולמנוע מהם להופיע בצורה

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: [tevaveahava@gmail.com](mailto:tevaveahava@gmail.com) אתר: [www.dalieresnitzky.com](http://www.dalieresnitzky.com)

### "חדר כושר לאושר" שיעור 3

הרסנית יותר ולגרום למחלות. האמת היא הפוכה. מחקרים רבים מראים שביטוי חוזר ונשנה של כעס ותסכול מזיקים לנו בשתי רמות; ראשית, הם יוצרים עוד מאותם רגשות (שבילים במוח, זוכרים?). שנית, הם מפעילים את תגובת הסטרס, גורמים לגופנו להפריש אדרנלין וקורטיזול, אשר מגבירים את הסיכוי לפגיעה בבריאות ובעיקר משבשים את פעילות מערכת החיסון ומגבירים את הסיכוי להתפתחות מחלות לב.

עוד טענה שאני מרבה לשמוע היא: אם נקבל הכל בשלווה, איך נתקדם? איך נתפתח? איך נשנה את עצמנו והעולם? חשוב לי להבהיר, העיקרון השלישי של חדר כושר לאושר לא מציע לנו להפוך לפסיביים, או להפסיק לפעול למען שינוי והתפתחות. הוא רק מציע לנו לעשות זאת בחכמה.

הצעד הראשון הוא להבחין בין מצבים בהם ניתן לפעול לכאלה שלא ("התבונה להבחין בין השניים"). באותו כוון בו ניתן לפעול, הוא מציע לנו לפעול ("האומץ לשנות את אשר ביכולתי") באומץ, בנחישות, בהתמדה אבל גם מתוך שלווה. היכולת שלנו לפעול ולקדם דברים, טובה הרבה יותר כשאנחנו רגועים וצלולים, מאשר כשאנחנו כועסים ומתוסכלים. במצבים בהם לא ניתן לפעול, הוא מציע לנו לבחור בשלווה ("השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם").

העיקרון השלישי של "חדר כושר לאושר" מציע בכל סיטואציה ספציפית לבחון את המצב, להבחין בין החלקים שתלויים בי לאלה שלא, להתמקד בעשיית המקסימום בחלקים שתלויים בי, ולשאוף לקבל בשלווה את אלה שלא.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: [tevaveahava@gmail.com](mailto:tevaveahava@gmail.com) אתר: [www.dalieresnitzky.com](http://www.dalieresnitzky.com)