

**עיקרון מס' 9: להוציא מתוק מעז.**

החיים מלאים מכשולים קטנים וגדולים. דברים שקורים אחרת ממה שרציתי. על הרצף בין ארועים טראומטיים כמו מותו של אדם קרוב, מחלה או פציעה רצינית, דרך גרושין או סיום מערכת יחסים ועד לקלוקל של הרכב או כשלון של עסקה, נמצאים כל הארועים הקשים שחיינו משופעים בהם. אסטרטגיות ההתמודדות שלנו עם המצבים האלה, ישפיעו ללא ספק על מידת האושר שלנו.

יש שתי צורות התיחסות עיקריות; פסיבית ואקטיבית.

ההתיחסות הפסיבית, שקראתי לה "תפיסת הקרבן" היא להתיחס למה שקורה כאל קושי, אסון, כשלון, לחשוב שזה "נורא ואיום", "בלתי נסבל", או "לא פייר". צורת התיחסות זאת יוצרת חוויה של מסכנות, חוסר אונים, אשמה, האשמה או כעס, והתוצאה היא פסיביות, תקיעות או שיתוק.

ההתיחסות האקטיבית שקראתי לה "תפיסת ההזדמנות" היא להתיחס למה שקורה כאל אתגר, לשאול "מה ההזדמנות בקושי הזה?" אולי יש בו הזדמנות לתיקון, למידה, צמיחה, או שינוי. בצורת התיחסות זאת אנחנו אקטיביים ויצירתיים, והתוצאה היא תקווה, תנועה והתקדמות.

לפעמים כשאני מלמדת את הנושא הזה אנשים אומרים לי, לא בכל מצב יש בחירה, יש מצבים שהם באמת אסון ואין כאן שום בחירה ושום הזדמנות. בשיחות האלה אני נזכרת בדברים המצמררים שכתב ויקטור פרנקל בספרו "האדם מחפש משמעות":

---

**אנו, שחיינו במחנות הריכוז, זוכרים את אלה שהלכו בין הצריפים, ניחמו אחרים והעניקו להם את פת לחמם האחרונה. הם היו אולי מתי מעט, אבל די היה במעשיהם כדי להוכיח שאפשר לקחת מאדם הכול, פרט לדבר אחד: החירות האנושית האחרונה – החופש לבחור את הגישה שלנו בכל מצב, בכל הנסיבות; החופש לבחור את דרכנו.**

---

אני לא מתכוננת להגיד שעלינו להיות מאושרים כשקורים לנו אסונות. ודאי חשוב לתת מקום לתהליכים רגשיים של בכי, ביטוי הכאב, אבל וכו'. אבל מתישהו יגיע הזמן לשאול האם אנחנו בחרים להתייחס למצב בהתיחסות פסיבית של קרבן תקוע או בהתיחסות אקטיבית של צמיחה ויצירתיות.

אולי קראתם את הספר "ימי שלישי עם מורי", שנכתב על מורי שוורץ, חוקר ומרצה לסוציולוגיה באוניברסיטת ברנדייס, שחלה ב-ALS מחלה קשה של נוון שרירים. בגיל 78, בעודו שופע חיים מתמיד, החל מורי לאבד בהדרגה שליטה על שריריו וידע שמותו קרב ובא. במצב שבו מישהו אחר היה אולי שוקע ברגשות קשים, ייאוש ומרירות, מורי בחר אחרת. הוא בחר להתרכז במה הוא כן יכול לעשות. באיך הוא יכול לעזור לאחרים. אני ממליצה בחום על ספרו מעורר ההשראה של מורי "מחשבות על החיים" שהוכתב למכשיר הקלטה, כשמורי כבר לא יכול היה לכתוב, ויצא לאור אחרי מותו.

הרבה פעמים בחיים שלנו, קורה משהו שנחווה כאסון קטן או גדול, ובהמשך מתברר שבזכות זה קרה משהו נהדר. אני למשל פוטרתי מעבודתי כמדענית בחברה ביוטכנולוגית בתחילת 2004. באותו רגע זה היה משהו "רע". במבט לאחור, זה היה הדבר הכי טוב שקרה בחיים שלי. בזכות זה פתחתי בדרך חדשה שהובילה אותי לעבודתי הנוכחית שנותנת לי סיפוק שמחה והגשמה.

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 9

חלק מהעבודה שלי היא לעזור לאנשים שמתמודדים עם סיטואציות קשות בחייהם. אני שומעת מהם כל הזמן משפטים כמו:

"המחלה שנתה לי את סדרי העדיפויות, עכשיו אני יודעת מה באמת חשוב ולא מבזבזת אנרגיה על שטויות"

"גיליתי שיש בי עוצמות וכוחות שלא ידעתי עליהם ולמדתי להעריך את המשפחה והחברים שלי. אני אדם הרבה יותר מאושר עכשיו"

"המשבר התחיל אצלי תהליך רוחני בעל משמעות ששינה את חיי לחלוטין"

הנה סיפור קצר שמדגיש את הנקודה הזו:

היה היה איכר שהיה לו סוס חזק ובריא ויפה, כולם אמרו "איזה מזל יש לך" והוא תמיד ענה להם: "זה יכול להיות טוב וזה יכול להיות רע".

יום אחד נעלם הסוס, כולם אמרו: "איזה חוסר מזל" והוא ענה: "זה יכול להיות טוב וזה יכול להיות רע".

אחרי שבוע חזר הסוס עם חמישה סייחים קטנים, כולם אמרו: "איזה מזל יש לך" והוא ענה: "זה יכול להיות טוב וזה יכול להיות רע".

אז עלה בנו הבכור על אחד הסייחים נפל ושבר את רגלו, כולם אמרו: "איזה חוסר מזל", והוא ענה: "זה יכול להיות טוב וזה יכול להיות רע".

ואז פרצה מלחמה קשה, שליחי הקיסר באו לגייס את כל הנערים הצעירים לקרב, המלחמה הייתה ארוכה, נערים צעירים רבים לא שבו ממנה, אך בנו הבכור של האיכר נשאר בכפר כי רגלו הייתה שבורה.

והנה גם שני ציטוטים מעוררי השראה בנושא:

**כשנסגרת דלת אחת - נפתחת אחרת, אבל לעיתים קרובות אנו ממשיכים להביט בצער רב כל כך בדלת הסגורה, עד שאיננו רואים את זו שנפתחה בפנינו.  
אלכסנדר גרהאם בל**

**בלב ליבו של הקושי שוכנת ההזדמנות.  
אלברט איינשטיין**

לאנשים בעלי תפיסת עולם דתית או רוחנית, יותר קל להתמודד עם מכשולי החיים. תפיסת העולם שלהם מסבירה למה קורים דברים, בין אם הם מדברים על קרמה, השגחה אישית, תיקון, או רואים את החיים כתהליך צמיחה רוחני.

גם אם אין לכם תפיסת עולם כזאת, תוכלו להשאיל ממנה שאלות שיעזרו לכם לעבור מהתיחסות פסיבית של קרבן תקוע להתיחסות אקטיבית של צמיחה ויצירתיות.

✓ מה היקום מנסה להגיד לי?

✓ מה אני יכולה ללמוד מזה?

✓ נניח שהדבר הזה קרה למען מטרה נעלה, מה היא יכולה להיות?

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" שעור 9

- ✓ מה ההזדמנות בקושי הזה?
- ✓ איך תרמתי ליצירת המצב הזה?
- ✓ איך אני יכולה להשתמש במצב הזה לטובה?
- ✓ איך אני מתחזקת/מתקדמת מכאן?
- ✓ איך אני יכולה להשתמש במצב הזה לעזור לאחרים?

השאלות האלה הן כלי שיעביר אותנו מתפיסת הקרבן הפסיבית, לתפיסת ההזדמנות היצירתית. חלקן יתאימו למצבים מסוימים, ואחרות למצבים אחרים.

בספרו אינטלגנציה חיובית מספר שירזאד צ'אמין על פראנק, מנהל חברה שנקלעה לקשיים כלכליים קשים במיתון של 2008. פרנק הציג למנהלים הבכירים שלו את השאלה: "מה אנחנו יכולים לעשות, כדי שתוך 3 שנים נוכל לומר שהמשבר הנוכחי הוא הדבר הטוב ביותר שהיה יכול לקרות לחברה שלנו?". בסיוע השאלה הזו הצליחו המנהלים הבכירים לשנות את הלך המחשבה שלהם מחרדה, אכזבה, אשמה והאשמה – לסקרנות, יצירתיות, התלהבות ופעילות. תוך 6 חודשים הם מצאו דרך להפוך את הכשלון הקולקטיבי שלהם להזדמנות אדירה.

העיקרון התשיעי של חדר כושר לאושר מציע לנו להוציא מתוק מעז, להפוך כל קושי להזדמנות ולעשות לימונדה מהלימונים שהחיים נותנים לנו.

ד"ר דליה רזניצקי

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