

הפרופסור החל את השיעור ע"י הרמת כוס עם מעט מים. הוא החזיק את הכוס לוודא שכולם רואים אותה ושאל את הסטודנטים: "כמה לדעתכם הכוס הזאת שוקלת?"



"50 גרם !" ... "100 גרם!" ... "125 גרם!" ... השיבו הסטודנטים.

"אני באמת לא יודע. על מנת לדעת כמה היא שוקלת עלי לשקול אותה." אמר הפרופסור.
"אבל השאלה שלי היא: מה יקרה אם אחזיק את הכוס כך למעלה כמה דקות?"

"שום דבר" אמרו הסטודנטים.

"OK . מה יקרה אם אחזיק את הכוס כך במשך שעה?" שאל הפרופסור.

"ידך תתחיל לכאוב" אמר אחד הסטודנטים.

"זה נכון. ומה יקרה אם אחזיק את הכוס כך יום?"

"ידך עלולה להתאבן, אתה עלול לחוש מתח עז בשרירים ואולי שיתוק ובודאי תיאלץ להתאשפז בבית חולים" אמר סטודנט אחר וכל הסטודנטים צחקו.

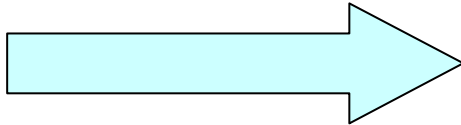
"טוב מאוד. אך במשך כל הזמן הזה האם חל שינוי במשקל הכוס?" שאל הפרופסור.

"לא" ... הייתה התשובה.

"אז מה גרם לכאבים בזרוע ומתח בשרירים?"

הסטודנטים היו נבוכים, תמהים.

"מה עלי לעשות על מנת להשתחרר מהכאבים?" שאל הפרופסור.



"תניח את הכוס" אמר אחד הסטודנטים.

"בדיוק!" אמר הפרופסור. "**בדומה לכך הן בעיות החיים**". תחזיק אותן כמה דקות בראשך וזה נראה די בסדר.

תחשוב עליהן הרבה זמן ואתה מתחיל לחוש כאבים. אם תמשיך הרבה יותר זמן הם מתחילים לשתק אותך. לא תהיה מסוגל לעשות כל דבר.

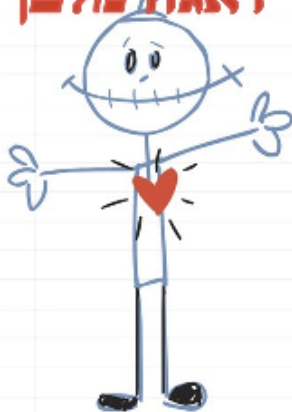
טוב לחשוב על האתגרים או הבעיות בחיך,

אבל מה שחשוב יותר הוא **להניח להם** בסיומו של כל יום לפני שאתה הולך לישון.

כך אתה לא נלחץ, מתעורר כל בוקר רענן וחזק ויכול להתמודד עם כל אתגר, כל נושא שמזדמן בדרכך!

ובכן, אנא, ידידיי, תזכרו...

הסר דאגה מלבך



1286738 [R] © www.stanislav.net

"להניח את הכוס היום!"

linda