

# משבר אישי כאנחנו כלשהו



כיצד משבר אישי או מקצועי יכולים לקדם? יועצת הקריירה מרים שפיר מספרת על המשבר האישי שחוותה, אשר השפיע על מסלול התעסוקה שלה, וטוענת כי מי שיידע לנצל לטובתו את ההזדמנות שנכפתה עליו, עשוי למצוא זרעים של תקווה וצמיחה

התעסוקות במשהו חדש והבטה על העולם בצורה קצת אחרת, יכולים בעתיד להוביל אותנו למקומות שאנו לא בהכרח רואים אותם כאן ועכשיו. ישנם אלו הבוחרים את תחום העיסוק שלהם או משנים את תחום עיסוקם בעקבות משברים שנחוו. כך, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, יועצים חינוכיים או משפטנים עשויים לבחור את עיסוקם על מנת לתקן עולם שהם חוו בחייהם, על מנת לתת לעולם במקום שהם קיבלו או שלא קיבלו מספיק. אני בחרתי לעסוק בבטיחות בדרכים מתוך משבר של שכול, אולם גם השכלתי לצאת משם ולחזור לעיסוקי הקודם ברגע שהרגשתי שהעיסוק בשכול כנראה כבר אינו משרת אותי ואף פוגע. לכן, בחירות שנעשות מתוך משברים, צריך שייבחנו לאורך זמן, תוך בדיקה מתמדת האם טוב לנו במקום שבו אנו נמצאים, ומתוך ידיעה שלכל אחד מגיע וכל אחד יכול להיות במקום שטוב ונכון עבורו.

**כשהאדם שרוי בתוך המשבר, קשה מאוד לראות איזה טוב יכול לצאת ממנו, ובוודאי שהיה מעדיף לא את המשבר ולא את השלכותיו, גם אם יש בהן קצת טוב. אך העובדה שיש סיכוי לצמוח ממשבר צריכה לעודד את האדם**



מרים שפיר היא יועצת קריירה, מנחת סדנאות תעסוקה ומחברת הספר "רעיון עבודה שבועי - היבטים תעסוקתיים בפרשות השבוע" בהוצאת דני ספרים.

הנגרם בעקבות אבדן מקום עבודה. אך בדומה ליוסף, פעמים רבות ניתן למנף את אותו המשבר ולחיות אותו כהזדמנות לפריצת דרך בכיוונים ויוזמות חדשות, אשר לולא הפיטורים לא היינו מגיעים אליהם, ואולי היינו נתקעים במקום שאיננו מאושרים בו או שאינו ממצה את יכולותינו ושאיפותינו. שלב הפגיעה, העצב והאבל הוא טבעי ביותר בעת אבדן תעסוקה, אך טוב נעשה אם נתחום בזמן את תקופת ההסתגלות שלנו למצב החדש ונאסוף את עצמנו בכוחות מחודשים של תקווה, צמיחה ועשייה אל עבר העתיד החדש שלנו. בנוסף, משברים לעיתים נערימים זה על גבי זה. משבר תעסוקתי מתמשך עלול להוביל במקרים מסוימים גם למשבר זוגי ומשפחתי. או להיפך - משבר הנחווה בווגיות עשוי להתבטא ברצון לשיפור רווקא בעולם העבודה. באותה מידה, כאשר בן זוג אחד צומח ומתפתח מבחינה תעסוקתית, לעתים הדבר ישליך על בן הזוג שישאף לחוות התפתחות ושינוי תעסוקתי בעקבותיו. לכן, כשאנו חשים במשבר, כדאי לבודד ולהבין מהו התחום שבו מתחולל המשבר ולנסות לטפל ולטפח אותו לפני שישליך על תחומים אחרים בחיינו. משבר אינו חייב להצביע על סוף העולם. משפט זה עשוי להישמע כמו קלישאה כואבת, אך מי שיידע לנצל לטובתו את ההזדמנות שנכפתה עליו, עשוי למצוא בו זרעים של תקווה וצמיחה. רבים מאתנו מעבירים את חיי העשייה שלנו מבלי באמת לעצור ולחשוב "מה אני באמת רוצה לעשות?". משבר אישי או תעסוקתי גורם לנו לחשוב על החיים קצת אחרת. התכנון המחודש לחיים אינו חייב להיות לטווח הרחוק. התגברות קטנה צעד צעד, הכנסת שינוי כלשהו לחיים שלנו,

תעסוקתיים בפרשות השבוע. לפעמים אני חושבת שלולא ההזדמנות שניתנה לי לעסוק בטקסטים יהודיים במסגרת תפקידי כרכזת תחום התחדשות יהודית, אולי לא היה נולד הספר, ולא אחת אני שואלת את עצמי: האם רצף התעסוקה שלי היה נקטע לולא אימי נהרגה? האם הייתי מי שאני במקום שאני היום? בספרי אני מזכירה את סיפורו של יוסף, שנזרק לבור ולאחר מכן נמכר לישמעאלים בידי אחיו. שנים מאוחר יותר, לאחר שעלה לגדולה ומונה למשנה למלך מצרים ומתוודע אל אחיו, הוא אומר להם שתי מילים: "אל תעצבו" (בראשית, מה, ה), כלומר אל תעצבו על המשבר שגרמתם לי, משום שבטווח הארוך צמחתי מזה וכעת אני יכול לעזור גם לכם. כשהאדם שרוי בתוך המשבר, קשה מאוד לראות איזה טוב יכול לצאת ממנו, ובוודאי שהיה מעדיף לא את המשבר ולא את השלכותיו, גם אם יש בהן קצת טוב. אך העובדה שיש סיכוי לצמוח ממשבר צריכה לעודד את האדם ולתת לו את המוטיבציה להתמודד ולבחון לאן המשבר הזה יכול לקחת אותו, מה ההזדמנויות הפתוחות בפניו כעת, ומה הבחירות שהוא יכול לבצע - לתת למשבר להוריד אותו שאולה או לחיות עם המשבר, לצידו ואיתו אך מבלי לתת לו להפיל אותו.

**למנף את המשבר**  
תחושות קשות של השפלה ועלבון יכולות ללוות משבר

**לפני** חמש עשרה שנים, בהיותי מועסקת במשרה חלקית אך תובענית בתחום המקצוע שלי, תחום התעסוקה, ובעודי מטופלת בשלושה ילדים קטנים, חשתי שאני נמצאת במקום הנכון שלי. מקום מורכב ועייף של אמא, המשלבת בחייה משפחה וקריירה ומוצאת את הסיפוק בשניהם. אך אז נהרגה אחי ע"ה בתאונת דרכים וכל סדרי בראשית השתנו עבורי. בדיעבד, בחירות שעשיתי בעקבות המשבר שחוותי, טוו את הדרך להמשך העשיות שלי, מבלי שתכננתי זאת מראש. בעקבות מותה של אחי ומתוך רצון להקדיש זמן רב יותר לילדים, עזבתי את המשרה שלי בתחום התעסוקה וצללתי אל נבכי העבודה הקהילתית, בתחילה בתחום הבטיחות בדרכים ומשם בתחומים נוספים. העבודה הקהילתית הכשירה אותי להפעיל מתנדבים, דבר שבשנים מאוחרות יותר אפשר לי להקים ביחד עם ארגון פעמונים מערכת של מתנדבים המוכשרים על ידי לתת ייעוץ תעסוקתי. העבודה הקהילתית גם השפה אותי לתחום שלא הכרתי - תחום ההתחדשות היהודית, ואולי זה אחד הדברים שדחפו אותי לכתובת הספר "רעיון עבודה שבועי" על היבטים

