

**”האושר, עשוי מדברים קטנים. מצפים לו תמיד בגדול, אבל הוא מגיע אלינו ברגליים
שברירות ועשוי לחלוף מתחת לאפנו מבלי שנשים לב אליו”**
קתרין פנקול

עם העלייה ברמת השפע החומרי, בעידן המודרני בו אנו חיים בעשורים האחרונים, עלתה גם רמת הדיכאון באוכלוסייה הכלל עולמית. אנשים אמנם עשירים יותר, אך מאושרים פחות. הצרכים הבסיסיים של רבים מהאוכלוסייה מובטחים יותר ולמרות זאת הם אינם שבעי רצון מהחיים.

כאשר לא נקרים בפנינו מכשולים, אנו משייטים לנו בנחת ב"דרך המלך" של החיים, ורק כאשר יש לנו אבן בנעל, מתעורר אצלנו תהליך אנליזה מודע. דרך חשיבה זו מתמקדת במעלות הביצוע ולא במחדלי הביצוע. מצב זה מביא את האנשים לפנות אל ה"פסיכולוגיה החיובית" לעזרה.

"אושר" הוא תחום חקר של הפסיכולוגיה החיובית. לימודי האושר, הם דיסציפלינה חדשה של חקר הרגשות החיוביים. "הפסיכולוגיה החיובית" בהגדרתה הכללית בודקת את ה"תפקוד האנושי האופטימאלי". מנסה להבין את ההשלכות של תפיסת האושר אצל הפרט ומוצאת את הקשרים בין אושר לבין הביטים אחרים בחיי הפרט, ובמידת האפשר תכוון אותו לאושר אופטימאלי.

מהו אושר?

לפי מילון אבן שושן: "נחת, מזל טוב, הרגשה כללית של נעימות הנובעת מהצלחה ומשביעות רצון רבה". אושר הינו תחושותיו החיוביות של האדם, שהן אף מבטלות את תחושותיו השליליות. לאושר יש אינספור תוצרי לוואי חיוביים על כל תחומי החיים שלנו. כשאנחנו הופכים למאושרים יותר, אנחנו מגבירים את תחושת השמחה, הסיפוק, האהבה, הגאווה והיראה.

בנוסף, אנו משפרים היבטים אחרים בחיינו כמו: רמות האנרגיה, מערכת החיסון, מעורבות בעבודה ובחיים של אחרים. משפרים ומשמרים את בריאות הגוף והנפש, מחזקים את תחושת הביטחון העצמי וההערכה העצמית. אנו לומדים להאמין בחשיבות ובכבוד שמגיעים לנו. אושר בחיינו תורם לא רק לעצמנו אלא גם לשותפינו, לבני המשפחה שלנו, ואפילו לחברה כולה שאנו חלק ממנה. אנשים מאושרים יהיו חברה גלובאלית בריאה ונעימה יותר.

כיצד מודדים אושר?

כיוון שהאושר הנו סובייקטיבי ממהותו והוא משתנה מאדם לאדם, אנחנו לא באמת יכולים להגדיר לעצמנו מהו "אושר" אמיתי. בעצם, אושר בשבילי הוא שונה מ"אושר" בשביל אחר. המדע והמחקרים מראים כי מעגל האושר בחיינו מורכב משלושה פרמטרים:

- 50% נקודת המוצא של האדם בחיים
- 10% נסיבות החיים של האדם
- 40% פעילות מכוונת של האדם

האושר טמון באופן ההתנהגות, באופן החשיבה ובמטרות שאנו מציבים לעצמנו בכל יום. "אין אושר ללא פעולה". אם רגשות פסיביים וחוסר טעם לחיים משתלטים עלינו בכל פעם שאנו נתקלים בסיטואציה או חוויה המגיעה מנקודת המוצא, או מנסיבות החיים שלנו, ניתן לשפר ולאזן זאת באמצעות ה – 40% של הפעילות המכוונת. והם אלו שיביאו אותנו אל פסגת האושר האפשרית והמתאימה לכל אחד ואחד מאיתנו.

מיהו המאושר?

אסטרטגיות הפעולה הר"מ נבדקו מחקרית. נמצא כי יישומן, ו/או שילובם במידת ההתאמה הנכונה כחלק מדרכי ההתנהגות של כל אדם בחיי היום יום שלו, עשוי להעלות או לשפר משמעותית את רמת אושרו. השילוב יעשה בטווח התמרון של ה-40 אחוז מהפעילות המכוונת אשר ניתנת לשינוי:

- **הכרת תודה** - היא אסטרטגיית על להשגת אושר. היא מעצימה את ההתענגות על חוויות חיוביות, את תחושת הביטחון והערך העצמי, מסייעת להתמודד עם מצבי לחץ וטראומה, מעודדת התנהגות מוסרית, מסייעת בבניית קשרים חברתיים, מדכאת השוואה קנטרנית עם אחרים, מפחיתה רגשות שליליים, בולמת סתגלנות נהנתנית.

- **טיפוח האופטימיות** - להיות אופטימי פירושו כיצד לראות את העולם. האופטימי אינו מתעלם מן השלילי או נמנע ממידע לא נעים. הוא מנסה לשלוט במצבים. "אופטימיות גמישה" (מרטין סליגמן-ממליץ) מחשבות אופטימיות יכולות להביא לסיפוק רב יותר. הן גורמות לאנשים לא לוותר בקלות, אופטימיסטים לוקחים על עצמם מגוון גדול של משימות חיים ומצליחים בהם. הם בריאים יותר מבחינה גופנית, חיוניים יותר, בעלי מוראל גבוהה, בעלי תחושת שליטה והערכה עצמית יחסית גבוהה, מלאי מוטיבציה ונלהבים.

- **הימנעות מחשיבת יתר ומהשוואה חברתית**

חשיבת יתר היא חשיבה מופרזת, פסיבית, חסרת תועלת ואינסופית שממוקדת במשמעויות, בתחושות, בבעיות, בסיבות ובהשלכות של אופיינו. עלינו להסיח את הדעת ולשקוע בפעילויות שמסיטות את האנרגיה שלנו למחשבות חיוביות יותר שאינן מעוררות חרדה.

השוואה חברתית עלולה להוביל לרגשי נחיתות, מצוקה ואובדן ערך עצמי, תחושת אשם. ההשלכות של ריבוי בהשוואות גורם לסבל ובודאי לא לתחושת אושר.

- **השקעה בקשרים חברתיים/מארג חברתי** - "הצורך להשתייך" משרת צורך חיוני רב. בניית קשר זוגי תקין, נישואין, הקמת משפחה, חברים. תחושות אושר מוגברות מסייעות למשוך קשרים חברתיים איכותיים יותר, שיהפכו אותנו למאושרים עוד יותר.

- **פיתוח אסטרטגיות להתמודדות** - הפחד מכישלון הנו חלק בלתי נפרד מהחיים. וחלק משמעותי במיוחד מחיים מוצלחים. התמודדות עם חוויות טראומטיות גורמות לנו למצוא משמעות חדשה. הפסיכולוגיה החיובית עוסקת בצמיחה מתוך ההרס העצמי, אדם צומח מהמקום הכי נמוך שהוא הגיע אליו. (המקום שבו נכשל, התאכזב).

- **ללמוד לסלוח** - חשוב למען עצמינו ולא למען מי שעשה לנו עוול. הצמדות למרירות או לשנאה פוגעת בנו יותר מאשר במושא השנאה. אם מבינים שאפשר לסלוח זה משחרר מכעסים הופך אותנו לפחות עוינים, חרדים, מדוכאים זועמים או נזוטים. סליחה מביאה לרווחה אישית ולבריאות הנפש.

- **זרימה והשלמה** - תורת הקבלה מדברת על הצורך לרצות לקבל מתוך כוונה ולהשפיע. "להשפיע" ליצור שפע רוחני וגופני. כשאנחנו מקבלים את המציאות ומשלימים איתה השלמה מלאה על הטוב ועל הרע שבה, אם נרשה לרגשות מכאיבים כמו בטובים לזרום אצלנו בטבעיות, בחופשיות הלחצים שלנו ייחלשו עם הזמן ותעלה תחושת אושר עילאית. כשאנו מקבלים טוב ורע בחיינו במקום להתנגד, אנו יוצרים בגופינו צינור זרימה מוליך מה שבהכרח יביא אושר לחיינו.

- **התמקדות ביעד** - החיים הם אינם מרוץ להצלחה. אדם שהגדיר לעצמו מטרות בחיים והוא חותר להגיע לשם צריך ליהנות מהדרך אל היעד. אדם שמבין ולוקח בחשבון גם שיהיו מכשולים בדרך גם חלקים נעימים וגם כאלה שלא, הוא אינו מחמיץ את המטרה. הוא ייהנה מהדרך ולא יותר על שאר

תחומי החיים שלו למען המטרה. כישלון בדרך למטרה, יכול לגרום לאדם לאבד את המוטיבציה והרצון להתמודד וכן את תחושת הערך העצמי ועוד.

- **טיפוח הגוף והנפש והתענגות על הנאות החיים** - פעילות גופנית טובה לבריאות היא ממריצה אותנו. אין לזה קשר לעודף משקל. לכן, יש למצוא פעילות אשר תתאים לנו ונהנה ממנה. עלינו גם לחייך אל העולם והעולם יחייך אלינו. חיוך מסלק רגשות שליליים. עלינו ללמוד להתענג על החוויות החיוביות בחיים. זה אחד המרכיבים המשמעותיים ביותר של האושר. ליהנות מכל מה שאנו עושים בכל רגע ורגע בחיינו.

רגשות חיוביים - השפעותיהם ותפקידם

הפסיכולוגיה החיובית שואפת להרחיב ידע בקשר לרגשות חיוביים וללמוד כיצד להעצימם על מנת להגביר את תחושת האושר. היא מתמקדת בעבודה על אותו חלק של הפעילות המכוונת. לכל אחת מהפעולות לעיל יש את היכולת לגרום להעלאת רגשות חיוביים. איזון והתאמה נכונים של כמה או כלל הפעולות הללו, ייצור מצב של זרימה מתמשכת של חוויות ורגשות חיוביים. רצף של רגשות חיוביים יגרום ל"סיפירות עולות" (פעולה חיובית גוררת עוד פעולה חיובית) המביאות להרחבת אופקים, יצירתיות, טיפוח מיומנויות חברתיות גופניות ואינטלקטואליות.

להלן עיקר מנגנוני הפעולה להעלאת האושר:

- **רגשות חיוביים** - רגש חיובי מטבעו הוא קצר טווח. היכולת ליצור הרבה רגעים משמחים וקצרי טווח מגוונים ושונים יוצר תחושות של שמחה, עונג, סיפוק, שלוה, סקרנות, עניין, חיוניות, התלהבות, מרץ, רטט וגאווה.
- **עיתוי וגיוון מיטביים** - יש לגוון מס' פעילויות שיכולות להביא לנו לאושר. לפעמים פעולה שגורמת לי היום לאושר בזמן אחר ובעיתוי אחר היא לא תסב לי את אותו אושר. לכן חשוב לגוון הן את הזמנים והן את הפעילות בצורות שונות.
- **תמיכה חברתית** - מארג תמיכה. לא נצליח להגשים רבות ממטרותינו ללא שיתוף פעולה ועזרה מאחרים.
- **מוטיבציה, מאמץ ומחויבות** - ככל שיש לנו יותר מוטיבציה לעשות משהו, כך רבים הסיכויים שנשקיע בזה מאמץ. ללא מאמץ ומחויבות לא תהיינה תוצאות.
- **הרגל** - כל האסטרטגיות שנרשמו לעיל להעצמת האושר תלויות בעיקר ביכולת לקבל על עצמינו הרגלים ולהסתגל אליהם.

