

עיקרון מס' 11: נתינה וטוב לב.

בספרו "אושר אמיתי" מספר מרטין סליגמן, מחלוצי הפסיכולוגיה החיובית על ניסוי שערך עם הסטודנטים באחד הקורסים שלו. כל הסטודנטים בכיתה קבלו על עצמם משימה עד לשיעור הבא: לבלות בפעילות מהנה אחת, לבצע פעילות פילנטרופית אחת - ולכתוב על החוויות. התוצאות היו מפתיעות. ההשפעה החיובית שנותרה אחרי הפעילות המהנה החווירה בהשוואה להשפעת הפעילות שכולה נדיבות לב.

הקורלציה בין אושר ונתינה ידועה כבר שנים רבות, ונכונה לאנשים בכל גיל. מחקר שבחן ילדים בגן מצא שילדים אשר היו יותר אמפטיים לחברים, היו שמחים יותר. בין תלמידי תיכון שדווחו על רמה גבוהה של רגשות חיוביים היו יותר כאלה שעסקו בהתנדבות בקהילה, מאשר בין אלה שדווחו על מצבי רוח שליליים יותר. אצל מבוגרים בסביבת העבודה נמצא שהמאושרים יותר עוזרים יותר לאחרים. גם בקרב קשישים הקורלציה הזו קיימת. קשישים העוסקים בהתנדבות או נתינה מדווחים על אושר רב יותר ויותר תחושת סיפוק בחיים יחסית לבני גילם שלא עושים זאת.

מחקר נוסף בדק את הקשר בין נתינה כספית לאושר. הוא מצא שאנשים (בכל רמות ההכנסה) אשר נותנים חלק מהכנסתם לצדקה או מוציאים אותו על מתנות לאחרים היו מאושרים יותר מאלה שלא עשו זאת.

מחקרים אלה מצביעים על קורלציה בין אושר לנתינה, אך לא בהכרח על יחסי סיבה-תוצאה. ייתכן שהנתינה מביאה לאושר, אך גם ייתכן להפך, שאנשים מאושרים יותר פשוט נותנים יותר.

לאחרונה התפרסמו מחקרים חדשים המוכיחים בצורה ברורה את הקשר הסיבתי בין נתינה לאושר. באחד המחקרים הללו שנערך ע"י החוקרת סוניה ליובומירסקי וצוותה, משתתפי המחקר התבקשו לבצע 5 מעשים טובים קטנים ביום אחד בשבוע למשך 6 שבועות. בבדיקה בתום התקופה, התברר שהם חוו עלייה נכרת ברמת האושר, יחסית לקבוצת הבקורת.

בניסוי אחר שהתפרסם בעיתון המדעי החשוב Science ב-2008, נתנו החוקרים למשתתפי המחקר 20 דולר. המשתתפים בקבוצה אחת התבקשו להשתמש בכסף בשביל עצמם והמשתתפים בקבוצה השניה התבקשו להשתמש בו למען אחרים או לתרום אותו לצדקה. התוצאות הראו שרמת האושר בקבוצה השניה עלתה יותר. התוצאות היו זהות גם כשהסכום שניתן למשתתפי המחקר היה רק 5 דולר.

מחקר יוצא דופן אחר עקב אחר 5 נשים חולות בטרשת נפוצה שהתנדבו לשמש תומכות לחולות אחרות באותה מחלה. המחקר שעקב אחריהן לאורך שלוש שנים מצא שהמתנדבות חוו עלייה בסיפוק מחייהן שהיתה גבוהה פי 7 מזו עליה דווחו הנתמכות.

מחקר נוסף שנערך לאורך שנים ועקב אחרי אלפי מתנדבים, הראה שיותר עבודת התנדבות, מביאה ליותר אושר ורווחה. החוקרים טבעו את המונח "helpers' high". המתנדבים תארו רגש של שמחה ואופורית שאחריו יש שיפור כללי במצב הרגשי ובחוויות הערך העצמי. מחקרים נוספים אשרו שאצל מתנדבים יש פחות סימפטומים של דכאון וחרדה והם מרגישים יותר תקווה.

התנדבות אצל בני נוער הביאה לשיפור הערכה עצמית, ירידה בהתנהגות אנטי-חברתית, שיפור היחס לבית הספר ועליה בהשגים חינוכיים. אצל קשישים נמצא שהתנדבות מביאה

ד"ר דליה רזניצקי

"חדר כושר לאושר" שיעור 11

לשיפור התפקוד המנטלי והבריאות, ויש אף קורלציה בין נתינה וטיפול באחרים לבין תוחלת חיים גבוהה יותר.

יש גם הוכחות מחקריות לכך שנתנה יוצרת מעגל מיטיב שמחזק את עצמו. כשאנחנו מאושרים אנחנו נותנים יותר, זה גורם לנו להיות מאושרים יותר, לתת יותר וכן הלאה. מחקרים הראו את קיומו של המעגל המתגבר הזה בתרבויות שונות.

לאחרונה פורסמו כמה מחקרים הבודקים את המתרחש במוחנו בזמן נתינה. חוקרי מוח התבוננו על פעילות מוחית אצל אנשים שתורמים כסף או מקבלים כסף, והופתעו לגלות שבשני המצבים האלה מופעלים אותם אזורים. מדובר באזורים במוח שנקראים reward centres אשר מופעלים כשאנחנו מקבלים תגמול כלשהו וגורמים לנו לחוש הנאה ולרצות לעשות עוד מאותו דבר.

גם בנושא זה המדע המודרני מאשר את מה שהמסורות הרוחניות אומרות כבר אלפי שנים. במסורת היהודית שלנו נאמר: "על שלשה דברים העולם עומד, על התורה, על העבודה ועל גמילות חסדים". מסטר שנטידווה, חכם בודהיסטי גדול כתב במאה השמינית לספירה:

**"כל אושר שיש בכל התבל
בא מלרצות באושרו של אחר
כל סבל שיש בתבל רבתי
בא מלרצות רק באושר שלי"**

תרגום מטיבטית וסנסקריט: דבורה צביאלי

כן, כן, בניגוד לאוטומט החשיבה הרגיל שלנו שגורם לנו להתחשבן, להתקמצן, לשמור ולהתרכז בעצמנו, האושר טמון דוקא בגישה ההפוכה, לגרום אושר למישהו אחר. נסו ותווכחו!

כדי שנתנה תגרום אושר, היא צריכה להיות "נתינה נכונה". לדעתי יש ל"נתינה נכונה" שני תנאים:

1. מוטיבציה נכונה. המוטיבציה צריכה להיות רצון כנה לעזור, ולא רצון להשיג משהו, להפוך את הצד השני לבעל חוב, לזכות בכבוד וכו'.
2. יתרה בחשבון. נתינה מה"אובר דראפט" יכולה לגרום לתשישות ולא לאושר. אם לא ישנתי ולא אכלתי ובמקום לקחת זמן לטפל בעצמי, אני רצה לעזור לאחרים, לא בטוח שזה יעבוד... מאוד חשוב ללמוד לבדוק עם עצמנו את מצב היתרה בחשבון לפני שאנחנו נחלצים לעזרה. הדבר חשוב במיוחד לגבי אנשים עם נטיה לרצות. דברנו על זה במפגש על אהבה עצמית.

למה? למה נתינה מגבירה את האושר? מתוך ניסיוני האישי אני יכולה להצביע על 3 סיבות:

1. נתינה מסיטה את תשומת הלב אל האחר ומצמצמת את הסבל שבא מהתרכזות ב"אני" ו"שלי".
2. ברגע שאני נותנת אני אוטומטית מתחברת לתחושת "יש" (יש כוח, יש כסף, יש אנרגיה, יש משאבים) שכמובן יוצרת יותר אושר מאשר תחושת ה"אין" שמנגד.
3. נתינה מחברת אותנו לתחושת משמעות (עיקרון מס' 8)

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalieresnitzky.com

"חדר כושר לאושר" שיעור 11

הפסיכולוגים מצביעים על סיבות נוספות: חיבור לאחרים ותחושת שייכות, גורם לאנשים אחרים להעריך/לחבב אותנו, מגביר את הסיכוי שיהיה מי שיעזור לנו כשנצטרך.

גם ברמה הפיזיולוגית נמצאו שינויים בעקבות נתינה. בין השאר נמצאו עליה באנדורפינים, נירוטרנסמיטורים הקשורים לירידה בכאב, עליה בסרוטונין, נירוטרנסמיטור הקשור למצב רוח טוב, ירידה בהורמון הסטרס קורטיזול, ועליה באוקסיטוצין.

אוקסיטוצין הוא הורמון מעניין מאוד שידוע שנים רבות בזכות תפקידיו בזמן הלידה וההנקה, אך לאחרונה התברר שיש לו תפקידים חשובים בקשרים החברתיים שלנו. אוקסיטוצין גורם לנו להתקרב ולהתקשר לאנשים, לתת יותר אמון ולהיות יותר נדיבים. ברמה הפיזיולוגית יש לו תפקידים בהפחתת נזקי הסטרס, חיזוק מערכת החיסון והגנה ממחלות לב.

המעורבות של אוקסיטוצין בחווית הנתינה, מצביעה על החשיבות הרבה של נתינה בקשרים החברתיים שלנו. נתינה לאחרים עוזרת לנו להתחבר עם אנשים ולהענות לאחד הצרכים האנושיים הבסיסיים ביותר: הצורך בקשר.

נתינה משפרת לא רק את האושר שלנו כיחידים, אלא משפיעה גם על האושר של הקהילה כולה. מחקרים מראים שטוב לב ואכפתיות מדבקים. כשאנחנו רואים מישהו עושה משהו טוב או מתחשב, או שאנחנו בצד המקבל, זה מעורר בנו השראה להיות טובי לב יותר בעצמנו. בדרך זו טוב לב מתפשט מאדם אחד לשני ומשפיע על התנהגות של אנשים שלא ראו כלל את המעשה הראשוני. טוב לב הוא המפתח ליצירת קהילה שמחה יותר ונותנת אמון יותר, בה כל פרט יכול להרגיש בטוח יותר ושמח יותר.

העיקרון העשירי של חדר כושר לאושר מציע לנו לחשוב על עצמנו כחברים במחתרת סודית שמטרתה להגדיל את האושר בעולם ולהסתובב כל הזמן עם גישה של: "איפה ולמי אני יכול לעזור היום?".

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalieresnitzky.com