

חדר כושר לאושר

12 עקרונות לטיפול הרגלי
חשיבה ופעולה יוצרי אושר

ד"ר דליה רזניצקי

פברואר 2015

תוכן

2.....	חלק א: למה אושר זה עניין של תרגול?
2.....	על איזה אושר אנחנו מדברים?
2.....	מאיפה בא האושר?
4.....	הכל מתחיל בראש.....
4.....	מחשבות יוצרות מציאות.....
6.....	המוח הגמיש.....
8.....	סלילת שבילים של אושר.....
9.....	סיפור שאומר הכל.....
10.....	חלק ב: 12 העקרונות של חדר כושר לאושר.....
10.....	עיקרון מס' 1: ראיית היש.....
11.....	עיקרון מס' 2: כוחה של פרשנות.....
14.....	עיקרון מס' 3: לבחור בשלווה.....
16.....	עיקרון מס' 4: מאוטומטים לבחירה.....
18.....	עיקרון מס' 5: אהבה עצמית.....
20.....	עיקרון מס' 6: כוחו של הרגע הזה.....
23.....	עיקרון מס' 7: ואהבת לרעך כמוך.....
27.....	עיקרון מס' 8: משמעות ומטרות.....
31.....	עיקרון מס' 9: להוציא מתוק מעז.....
33.....	עיקרון מס' 10: שינוי השיח הפנימי.....
35.....	עיקרון מס' 11: נתינה וטוב לב.....
38.....	עיקרון מס' 12: היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם.....
41.....	רשימת ספרות.....

חלק א: למה אושר זה עניין של תרגול?

חלק זה שוטח לפניכם את הרקע התאורטי עליו מבוססת השיטה של "חדר כושר לאושר"

על איזה אושר אנחנו מדברים?

לפני שנתחיל אני רוצה להבהיר למה אני מתכוונת כשאני משתמשת במילה הטרנדית הזאת: "אושר".

אני לא מדברת על הנאה או על חווייה חושית נעימה (מגע, קוביית שוקולד, מגע הרוח על פני, תמונת השמש השוקעת בים וכו'). אני גם לא מדברת על תחושת התעלות, על שמחה מתפרצת, על התרגשות יוצאת דופן, או על תחושת "וואו".

אני מדברת על תחושה מתמשכת של נעימות, שביעות רצון, שלווה וסיפוק שנמשכת למרות השינויים החיצוניים והפנימיים שחלים בחיינו כל הזמן. למילה האנגלית **well-being** עוד אין מילה מקבילה בעברית. המילון מציע את המילה רווחה. שמעתי גם על מילה חדשה שחדשה האקדמיה ללשון עברית: שלומות (מהמילה שלום) הבעיה עם המילים האלה היא שאף אחד לא מבין למה אתה מתכוון כשאתה אומר אותן...

מאיפה בא האושר?

אז האושר הזה, התחושה המתמשכת הזו של נעימות, שביעות רצון, שלווה וסיפוק, איך יוצרים אותה?

לרובנו יש רשימה של דברים שצריכים לקרות כדי שנוכל להיות יותר מאושרים. מה את/ה צריך/ה כדי להיות יותר מאושר/ת?

- יותר כסף?
- בית חדש?
- קידום בעבודה?
- לרדת במשקל?
- שבן/בת הזוג שלך סוף סוף ישתנה?
- שהילדים יגדלו, או יתחתנו, או יתחילו ללמוד, או יסתדרו בחיים?

אנחנו חושבים, שהדברים האלה יעשו אותנו יותר מאושרים, אבל מסתבר שזאת לא האמת. הם לא.

ב-20 השנים האחרונות התפתח תחום מחקר חדש שנקרא "פסיכולוגיה חיובית". תחום זה חוקר את נושא האושר בכלים מחקרניים של מדעי החברה. מחקרים רבים שהצטברו בשנים האחרונות מראים ששינוי בנסיבות החיים לא הופך אותנו מאושרים יותר באופן מהותי. מחקרים אלה מפורטים בספרים הרבים שנכתבו ע"י חוקרים מצוינים בתחום הזה, ואני אסכם אותם כאן מאוד בקיצור.

מחקר אחד שנערך עי הפסיכולוג פיליפ בריקמן (Briekman) עקב אחרי אנשים שזכו בסכומים גדולים בלוטו. בתוך שנה חזרו הזוכים המאושרים לאותה רמת אושר שלפני הזכיה. אם אתה בעל הכנסה ממוצעת אומלל, סביר להניח שזכיה בלוטו תהפוך אותך לעשיר אומלל. הדרך היחידה להפוך לעשיר מאושר היא להיות בעל הכנסה בינונית מאושר שזוכה בלוטו...

מחקר מפתיע יותר חקר קרבנות של תאונות שנתרו משותקים, ומצא שגם הם, אחרי תקופת הסתגלות, חוזרים לרמת האושר שהיתה להם לפני התאונה.

הפסיכולוג דניאל גילברט (Gilbert) הראה שאנשים השואפים לבית חדש, קידום מקצועי, או פרסום אקדמי, ומשיגים אותם, חוזרים לרמת האושר שהיתה להם לפני ההישג, אחרי תקופה קצרה (1)

למה? למה כשאנחנו משיגים מה שרצינו האושר שלנו קצר מועד?

פסיכולוגים מכנים תופעה זו בשם "*Hedonic adaptation*" ובתרגום ישיר: סתגלות הנתנית. בלשון פשוטה: לדברים טובים מתרגלים מהר.

מחקרים מראים שחוץ ממקרים קיצוניים יוצאי דופן, יש לנו נטייה להשאר ברמה מסוימת של אושר. כשקורה משהו טוב בחיינו אנחנו שמחים יותר לפרק זמן מסוים וחוזרים לרמת האושר הקבועה שלנו.

**רגע למחשבה: נסה להיזכר בדבר הטוב האחרון שקרה בחייך.
לכמה זמן נשאר שמח?**

למזלנו, גם כשקורה לנו משהו רע, אנחנו עצובים יותר לפרק זמן מסוים וחוזרים לרמת האושר הקבועה שלנו.

לכל אחד מאיתנו נקודת האושר שלו.

חשבו על סקלה מ-1 עד 10. אנשים בקצה העליון של הסקלה הם "בלתי עציבים" (זוכרים את המערכון של הגשש?). אתם מכירים אנשים כאלה? בקצה התחתון של הסקלה נמצאים אנשים שלא משנה כמה הצלחה, כסף, מזל יש להם, תמיד רע להם. מכירים כאלה?

רגע למחשבה: איפה היית ממוקם את עצמך על הסקלה הזו?

מה קובע את נקודת האושר שלנו? האם ניתן לשנות אותה, או שהיא תלויה בגנטיקה ואין מה לעשות?

המודל המקובל היום לקביעת נקודת האושר הוצע עי החוקרת סוניה ליובומירסקי (Lyubomirsky) ועמיתיה וקובע: רק 10% מרמת האושר תלויה בנסיבות החיצוניות של החיים: כסף, עבודה, מערכות יחסים, משפחה מצב בריאותי ועוד (2).

אם הנסיבות החיצוניות, המציאות של חיינו קובעת רק עשרה אחוזים מרמת האושר שלנו, מה קובע את שארית תשעים האחוזים? האופן שבו אנחנו מתיחסים למציאות הזו. אנחנו יוצרים את האושר שלנו במו ידינו דרך האופן שבו אנחנו חושבים, מאמינים, מפרשים ופועלים.

לפי המודל של סוניה ליובומירסקי, מתוך ה-90% האלה, 50% תלוי בגנטיקה, ו-40% ניתן לשינוי ע"י פעילות מכוונת. אני אישית מקבלת את הגישה של המסורות הרוחניות לפיהן אנחנו יכולים לשנות הרבה יותר מאשר 40%. אבל אתם יודעים מה? בתור התחלה, בואו נסתפק ב-40%. זה יאפשר לנו להעלות את עצמנו בסקלה הדמיונית מהמקום שאנחנו נמצאים עליו ב-2-3 דרגות לפחות, לא?

הכל מתחיל בראש

באותה מציאות נתונה, שני אנשים שונים יחשבו מחשבות שונות, והחוייה שלהם תהיה שונה לגמרי. הנה סיפור קטן וחביב שמדגים זאת:

שני אנשי מכירות של מפעל לייצור נעליים נשלחו לאפריקה כדי למצוא שווקים חדשים. אחד התקשר כעבור ימים אחדים ואמר: "אין לנו מה לחפש כאן, כולם הולכים יחפים." השני התקשר באותו זמן והודיע: "סיכוי אדיר להצלחה, לאף אחד כאן אין נעליים..."

אם נכשלתי במשימה כלשהי אני יכולה לחשוב: "אין לי סיכוי, לעולם לא אצליח" ולחוות יאוש, תסכול וחוסר אונים. לחילופין אני יכולה לחשוב: "מה אני לומדת מזה כדי להצליח בפעם הבאה" ולחוות התלהבות ושמחת עשייה.

אם חליתי בשפעת אני יכולה לחשוב: "זה נורא ואיום, אני מפסידה עבודה וכסף, למה זה מגיע לי?" או לחילופין: "מזל שזו רק שפעת ולא משהו רציני יותר, תוך יומיים אהיה שוב על הרגליים". וכך בכל תחום ותחום. המחשבות שלנו על המציאות ולא המציאות עצמה, הן שקובעות את החוויה שלנו.

יש סוגי מחשבות שאני קוראת להן "מחשבות תומכות אושר". אלה מחשבות של תקווה, אמונה, פרגון, תודה, הערכה, אהבה, ביטחון. לעומת זאת יש סוגי "מחשבות שודדות אושר" כמו למשל דאגה, בקורת, תלונה, אשמה, האשמה, יאוש.

רגע למחשבה: מה המציאות הספציפית שלי בנקודת זמן זו? מה אני חושב עליה? האם המחשבות האלה תומכות אושר או שודדות אושר?

המפתח לאושר, לתחושה מתמשכת של נעימות, שביעות רצון, שלווה וסיפוק טמון בתוך הראש שלנו. יש לכך שתי רמות. ברמה הראשונית, המחשבות שלנו משפיעות מיד על המצב הרגשי שלנו. ברמה השניונית, המחשבות האלה גם יוצרות לנו מציאות חיצונית.

מחשבות יוצרות מציאות

בודאי שמעתם הרבה פעמים את הביטויים "אמונה שמגשימה את עצמה" ו"מחשבות יוצרות מציאות". אולי אפילו למדתם בקורסים ליצירת מציאות בכוח המחשבה, או קראתם ספרים בנושא, או ראיתם סרטים (ה"סוד" הוא המפורסם שבהם).

יש גישה שאקרא לה גישה "ניו אייג'ית" לנושא הזה שמדברת על כך שאנחנו "מושכים" אלינו מציאות שמתאימה למחשבות שלנו. הגישה הזו משתמשת בשפה שיש בה מילים כמו "אנרגיה" ו"מגנט" ובהסברים שנתפשים בעיני חלק מהאנשים כ"מיסטיים".

אם הגישה הזו מקובלת עליכם, מצוין. אם לא, גם כן בסדר.

אני רוצה להתייחס כאן להסבר היותר רצינוני, לדרך שבה אנחנו יוצרים את המציאות שלנו. אולי שמעתם על "אפקט פיגמליון" מונח שנטבע ע"י הסוציולוגים האמריקאים וו.א. תומאס ואחריו רוברט מורטון. אפקט זה הוכח במחקרים רבים, אחד המפורסמים שבהם הוא הניסוי של רוזנטל וג'ייקובסון.

בניסוי הועבר לתלמידים בבי"ס יסודי מבחן. למורים נמסר שמדובר במבחן שמאתר "פריחה אינטלקטואלית מאוחרת". בתחילת שנת הלימודים נבחרו באופן אקראי 20% מהתלמידים בכל כיתה. למורים נאמר שאותם 20% זוהו כ"פורחים מאוחר" ולכן יש סיכויים רבים כי השנה יגיעו להשגים טובים יותר. בתום שנת הלימודים נמצא כי אותם ילדים שנבחרו באופן אקראי, אכן "פורחים" יותר (מבחינת ציונים ומנת משכל) משאר הילדים.

אפקט פיגמליון מסביר איך המחשבות שלנו גורמות לנו להתנהג אחרת וההתנהגות הזו משפיעה בהכרח על המציאות החיצונית. מה שקרה במקרה הספציפי הזה, הוא שהמחשבה של המורה רינה "דני יפרח השנה" גרמה לה לטפח את דני באופן שאכן הביא ל"פריחתו". אז איך המחשבות שלי יוצרות לי מציאות? אם אני מסתובבת בעולם עם המחשבה: "אף אחד לא אוהב אותי", זה ישפיע על האופן בו אני נכנסת לחדר, על האופן בו אני מקיימת אינטרקציה עם העולם, על האנשים איתם אני בוחרת להתקשר ועל האופן בו אני מפרשת את התנהגויות שלהם. האם כל הדברים האלה יובילו לכך שהחוויה "אף אחד לא אוהב אותי" תתחזק? רוב הסיכויים שכן.

אפקט פיגמליון גורם לנו ליצור מציאות המתאימה למחשבות שלנו בכל תחום, במערכות יחסים, בחינוך, בניהול, בקריירה ועוד.

עכשיו אני רוצה לחלוק אתכם נתון מעניין: הפסיכולוגים וחוקרי המוח שחוקרים את הנושא הזה אומרים שאצל האדם הממוצע, 80% מהמחשבות הן שליליות. אני אחזור על זה. שמונים אחוז. איזה מציאות המחשבות האלה יוצרות?

רגע למחשבה: איזה אחוז מהמחשבות שלך שליליות? איזה מציאות המחשבות האלה יוצרות בשבילך?

מכירים את הציטוט הזה המיוחס לרבי נחמן מברסלב? אני ממליצה לכתוב אותו בגדול, ולתלות על המקרר.

אתה נמצא היכן שמחשבותיך נמצאות. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות

המחשבות שלנו כל כך עוצמתיות שהן משפיעות גם על תהליכים פיזיולוגיים בגופנו. אולי שמעתם על **אפקט הפלסבו**, המתאר תופעה שבה יש הטבה בסימפטומים, עקב אמונה של החולה שניתנה לו תרופה אפקטיווית, למרות שהוא קבל תרופת דמה, שאין בה מרכיבים כימיים פעילים כלשהם. האפקט הזה נחקר באינטנסיביות בשנים האחרונות, וחוקרי המוח מתחילים להבין איך זה קורה. איך המחשבות שלנו גורמות לתהליכים פיזיולוגיים ניתנים למדידה. אם הנושא הזה מעניין אתכם, אתם מוזמנים לקרוא את המאמר "אמונה וריפוי" באתר שלי שמסכם חלק מהמחקרים החדשים בנושא זה.

הסיפור הבא שמקורו במסורת הסופית מדגים בצורה יפה את הכוח של המחשבות שלנו.

איש אחד נכנס לכפר וניגש לפגוש את חכם הכפר, מורה סופי אחד. אמר האורח: "אני מנסה להחליט אם כדאי לי לעבור לגור כאן או לא. איזה מין כפר הוא זה. מה תוכל לספר לי על האנשים שגרים כאן?" אמר המורה הסופי: " ספר לי איזה אנשים גרים במקום שממנו אתה מגיע". אמר האורח: "במקום שממנו אני מגיע גרים שודדי דרכים,

רמאים ושקרנים. " אמר לו הסופי החכם: "תשמע, זה בדיוק סוג האנשים שגרים כאן". האורח עזב את הכפר ולא חזר עוד. חצי שעה מאוחר יותר הגיע לכפר אורח נוסף. גם הוא ניגש לבקר את המורה הסופי. הוא אמר לו: " אני מנסה להחליט אם כדאי לי לעבור לגור כאן או לא. איזה מין כפר הוא זה. מה תוכל לספר לי על האנשים שגרים כאן?" אמר המורה הסופי: " ספר לי איזה אנשים גרים במקום שממנו אתה מגיע". אמר האורח: " במקום שממנו אני מגיע גרים אנשים נהדרים, טובי לב, מלאי חמלה ואהבה". אמר לו הסופי החכם: " תשמע, זה בדיוק סוג האנשים שגרים כאן".

החכם יודע שהמציאות שלנו לא תלויה בכפר, היא תלויה בנו, במחשבות שלנו, אותן אנחנו לוקחים איתנו מכפר לכפר...

המפתח לאושר, לתחושה מתמשכת של נעימות, שביעות רצון, שלווה וסיפוק טמון בתוך הראש שלנו. הדרך לאושר היא פשוטה: לשנות את הרגלי החשיבה שלנו מהרגלי חשיבה שודדי אושר להרגלי חשיבה תומכי אושר.

פשוט? כן. קל? ממש לא. למה לא, ואיך בכל זאת עושים זאת? על כך בפרק הבא.

המוח הגמיש

אולי ניסיתם כבר בעבר לשנות את הרגלי החשיבה שלכם. להחליף בקורת בפרגון, תלונות בהכרת תודה, או דאגה בתקווה. אם אכן ניסיתם, ודאי שמתם לב שזה אולי פשוט אך לא קל. לא קל לשנות את הרגלי החשיבה הישנים שלנו שיוצרים חלק גדול מחוסר האושר שלנו. למה? למה לפעמים נדמה שהרגלי החשיבה הישנים שגורמים לנו להתלונן, לבקר, לדאוג ולכעוס, משתלטים עלינו, ולא מאפשרים לנו לבחור במחשבות של שלווה, אהבה, פרגון והכרת תודה?

כדי להבין את התהליך של שינוי הרגלי חשיבה, יש להכיר קצת את המוח שלנו. בפרק זה אקח אתכם לשיעור קצר ותמציתי בנוירוביולוגיה: מדעי המוח.

המוח שלנו הוא רקמה בצבע ורוד-אפור במשקל של כ- 1.3-1.4 ק"ג. הוא מורכב מ 100 ביליון תאי עצב הנקראים **ניורונים**. כל תא עצב יכול להתקשר עם אלפי תאי עצב אחרים דרך נקודת חיבור בין שני ניורונים הנקראת **סינפסה**. בסינפסה אין מגע ישיר בין התאים ומעבר המידע נעשה דרך הפרשה של מולקולות **ניורונסמיטור** (בעברית: מוליך עצבי). היום ידועים יותר מ-100 ניורונסמיטורים שונים. ודאי שמעתם על חלק מהידועים שבהם: סרוטונין, אנדרפיין, מלטונין, אצטיל כולין או דופמין. במוח שלנו פועלות כל הזמן טריליוני סינפסות האחראיות לכל המיומנויות וההרגלים שלנו, ברמת החשיבה, הרגש, הדיבור והפעולה.

עד לפני 30 שנה חשבו המדענים שהאנטומיה של המוח קבועה מראש ובלתי משתנה. למרבה המזל, היום אנחנו יודעים שזה לא נכון. מחקרים רבים שנעשו החל משנות ה-70 של המאה ה-20 הראו שהמוח שלנו גמיש ומשתנה כל הזמן בהתאם לפעולות שהוא מבצע. לתופעה זו של גמישות המוח קוראים **Neuroplasticity** ניורופלסטיות.

ההתנסויות שלנו (לימוד, חשיבה, רגש, זכרון) יוצרות כל הזמן מסלולים עצביים חדשים. המוח משתנה בהתאם לחוק תלוי שימוש: מסלול עצבי שמשתמשים בו הרבה מתחזק, מסלול שלא משתמשים בו נחלש ולבסוף נעלם (3).

כדי להדגים את השינויים שקורים במוח שלנו, אספר לכם סיפור:

דמיינו לכם יער יפהפה שחיים בו אנשים בבקתות של פעם, בלי מים זורמים. בשולי היער זורם נהר והאנשים מרבים ללכת אליו, להתרחץ, לכבס, להביא מים לבישול ועוד. השביל שמוביל לנהר דרוך רחב ונוח להליכה, כי הרבה מאוד אנשים הולכים בו כבר הרבה שנים. מי שהולך בשביל הזה ממרכז היער לנהר מגיע תוך 5 דקות. עכשיו דמיינו לכם שיום אחד קרתה ביער סופה, כמה עצים גדולים נפלו וחסמו את השביל שמוביל לנהר. כל הנסיונות להרים אותם לא הצליחו. השביל נותר חסום. בלית ברירה מצאו אנשי היער שביל חדש לנהר. השביל החדש צר ומשובש, יש בו שיחים וקוצים, ההליכה בו לא נוחה ולהולך בו לוקח 30 דקות תמימות להגיע לנהר ממרכז היער. במשך הזמן ככל שיותר אנשים הולכים בשביל הזה יותר זמן, הוא הולך ומתרחב וההליכה בו נהיית יותר נוחה ולוקחת פחות זמן. אחרי שנה, אפשר להגיע לנהר ממרכז היער ב-10 דקות. מה קורה לשביל הישן שאף אחד לא הולך בו? במשך הזמן גדלים עליו שיחים, מקננות עליהם ציפורים והשביל הולך ונעלם. אורח שיגיע ליער אחרי 3 שנים, לא ימצא זכר לשביל הישן, ויגיע בשביל החדש לנהר ב-5 דקות בלבד.

אותו דבר קורה במוח שלנו. כשאנחנו מתחילים ללמוד מיומנויות חדשות כמו קריאה, נהיגה, או נגינה. אנחנו חוזרים ומתאמנים בפעולה שבהתחלה היא קשה ובהמשך נהפכת לקלה יותר ואף אוטומטית. ככל שאנחנו צוברים יותר ניסיון השביל של המיומנות הזו במוח שלנו הולך ומתרחב, פשוט, כי הלכנו בו הרבה פעמים. כשאני אומרת השביל מתרחב, אני מתכוונת להתרחבות פיזית, יותר ניורונים ויותר סינפסות משתתפים בפעולה והופכים אותה למהירה ואוטומטית.

אחד הנסיונות היפים בתחום הזה נעשה עי חוקר המוח אלורו פסקואל-ליאונה (Pascual-Leone). מתנדבים למדו לנגן על פסנתר תרגיל קטן ב-5 אצבעות. הם התאמנו 5 ימים במשך שעתיים ביום. בסוף התהליך עברו המשתתפים תהליך שנקרא מבחן TMS אשר מאפשר למפות את גודל האזור במוח אשר שולט על תנועת האצבעות.

הסתבר שבעקבות התרגול האזור השולט על תנועת האצבעות של יד ימין גדל. מחקרים רבים נוספים אשרו את הממצא הזה והראו שחזרה שוב ושוב על פעולה מסוימת, גורמת למוח להקצות לניהול של פעולה זו "שטח נדל"ן" גדול יותר.

אבל הניסוי לא נגמר בזה. קבוצת מתנדבים שניה התבקשה לדמיין את האימון בנגינה. הם ישבו ליד הפסנתר, דמיינו את השימוש באצבעות ואת הצלילים שנוצרים, שעתיים ביום במשך 5 ימים, בלי להזיז אצבע. במבחן ה-TMS נמצא שאזור המוח השולט בתנועת האצבעות התרחב באותה מידה בקבוצת המדמיינים כמו בקבוצת המתאמנים. מסקנת הניסוי: מחשבה בלבד יכולה לשנות את הפונקציה והמבנה הפיזי של החומר האפור!

סלילת שבילים של אושר

עכשיו נחזור להרגלי החשיבה שלנו. אם אני רגילה למשל להסתכל על חצי הכוס הריקה ולחשוב על מה שאין, התאמנתי במחשבות האלה הרבה פעמים ביום במשך הרבה שנים, והן נהפכו לאוטומט. עכשיו, כשאני מנסה ללמד את עצמי לראות את היש כדי להגביר את האושר שלי זה נראה בלתי אפשרי, המחשבות השליליות חוזרות ומשתלטות.

החדשות הטובות הן שהמוח שלנו ממשיך להיות גמיש. אם היום אתחיל להתאמן בראיית היש על ידי תרגול קבוע של הכרת תודה למשל, ואתמיד בכך לאורך זמן, ייווצר במוח שלי מסלול עצבי חדש שילך ויתחזק עם התרגול. אם אתמיד מספיק זמן יש סכנה ממשית (ראו הוזהרתם...) שאהפוך לאדם חיובי רואה יש. באותו אופן בדיוק אני יכולה לאמן את עצמי להיות מפרגנת, אוהבת ושלווה. זה קל? לא. זה דורש מאמץ? כן. אבל זה אפשרי. ויש לכך הוכחות ממחקר מדעי חדשני.

ריצ'רד דוידסון (Davidson) מאוניברסיטת ויסקונסין, חוקר את השפעות המדיטציה על המוח. הוא התבונן בעזרת מכשיר functional MRI בפעילות מוחית אצל נזירים בודהיסטים המתרגלים מדיטציית חמלה. מדובר במדיטציה של המסורת הבודהיסטית שנועדה לפתח אמפתיה ואכפתיות לכאב הזולת. דוידסון מצא פעילות מוחית ספציפית הקשורה לרגשות החמלה. במחקר אשר פורסם בשנת 2008 דווח שהפעילות המוחית לא מופיעה כלל אצל אנשים לא מאומנים, והיא רבה יותר ככל שהנזירים ותיקים יותר ומתרגלים את המדיטציה יותר זמן. משמעות המחקר: אפשר לפתח פעילות מוחית שאחראית לאמפתיה, טוב לב ואכפתיות עי אימון.

במחקר המשך שפורסם ב-2013, נמצא שלא צריך להיות נזיר בודהיסטי ולבלות במדיטציה שנים רבות כדי לאמן את המוח. במחקר זה לקחו לקחו סטודנטים בקולג', ילדים בני 18-19-20 בלי שום ניסיון קודם, ונתנו להם הקלטה של מדיטציית חמלה, לה הם היו צריכים להקשיב חצי שעה ביום למשך שבועיים בלבד. אחרי שבועיים בדקו את הפעילות המוחית שלהם בזמן שהם מתבוננים על תמונות המראות אנשים במצוקה, וראו שהפעילות המוחית האופיינית, לחמלה ואיכפתיות גבוהה יותר מאשר בקבוצת הבקורת.

אבל המחקר לא נגמר בזה. הסתבר שהאימון בחמלה השפיע לא רק על הפעילות המוחית אלא גם על ההתנהגות. הסטודנטים השתתפו במשחק כלכלי און ליין שנקרא redistribution game. במשחק זה משתתף אחד שנקרא "דיקטטור" מקבל 10 דולר ומעביר רק דולר אחד למשתתף אחר שנקרא "הקרובן". המשתתפים האחרים שקבלו 5 דולר כל אחד, יכולים להעביר חלק מהסכום שלהם לקרובן ואז הדיקטטור חייב להעביר לו סכום כפול. הסתבר שהסטודנטים שתרגלו מדיטציית חמלה נתנו במשחק הזה יותר כסף לקרובן, יחסית לקבוצת הבקורת.

המחקר הזה הראה לראשונה שאימון מחשבתי פשוט של חצי שעה ביום למשך שבועיים בלבד, יוצר "אופי" יותר חומל כפי שמתבטא ע"י פעילות מוחית רבה יותר והתנהגות יותר אלטרואיסטית. באותו אופן אפשר לפתח ע"י אימון מחשבתי עוד הרגלי חשיבה תומכי אושר כמו ראיית היש, פרגון או תקווה.

זה הרעיון עליו מבוסס הקורס "חדר כושר לאושר". חזרה שוב ושוב על הרגלי חשיבה תומכי אושר, לאורך מספיק זמן, תהפוך אותם לאוטומט החדש שלנו.

המסורות הרוחניות השונות מלמדות אותנו בעצם על גמישות המוח כבר אלפי שנים. לפני אלפיים חמש מאות שנה, הרבה לפני שהמדענים גילו את "חוק תלוי שימוש", אמר הבודהה:

הדברים שעליהם האדם חושב ומהרהר לעיתים קרובות, יהיו בסופו של דבר לנטיות תודעתו

רגע למחשבה: איזה מחשבות אתה חושב לעיתים קרובות? מהם השבילים הרחבים במוח שלך?

סיפור שאומר הכל

הסיפור הבא, שמקורו במסורת האינדיאנית עונה בצורה נפלאה על השאלה ששאלנו בחלק הראשון של הספר: למה אושר הוא עניין של תרגול?

ערב אחד סיפר אחד מקשישי שבט הצ'רוקי לנכדו על הקרב שמתחולל בתוך אנשים. הוא אמר: "בני, הקרב הוא בין שני הזאבים שחיים בתוכנו, אחד הוא האומללות. הוא הפחד, הדאגה, הכעס, הקנאה, העצב, הרחמים העצמיים, העלבון ורגשי הנחיתות. השני הוא האושר. הוא השמחה, האהבה, התקווה, השלווה, הנדיבות, האדיבות, האמת והחמלה". הנכד חשב לרגע ואז שאל: "איזה זאב מנצח?" הצ'רוקי הזקן ענה בפשטות: "זה שאתה מאכיל."

אולי בשלב הזה אתם אומרים לעצמכם. או קי. אני רוצה לשנות את הרגלי החשיבה שלי להרגלי חשיבה תומכי אושר. אני מוכן אפילו להתאמן ולהשקיע מאמץ. אבל איך עושים את זה? בחלק השני והמרכזי של הספר הזה אראה לכם איך.

חלק ב: 12 העקרונות של חדר כושר לאושר

חלק זה שהוא החלק העיקרי של הספר, שוטח לפניכם את 12 העקרונות של "חדר כושר לאושר". 12 עקרונות ליצירת הרגלי חשיבה תומכי אושר.

עיקרון מס' 1: ראיית היש

תארו לעצמכם שני אנשים שונים שמעורבים בתאונת דרכים ושוברים רגל. חיים חש אסירות תודה; "איזה מזל שיצאתי מזה עם רגל שבורה בלבד", ורץ עם הקביים לבית כנסת להגיד ברכת הגומל. משה לעומת זאת שוקע במרה שחורה; "איזה חוסר מזל, עכשיו אני מפסיד שבועות של עבודה וכל הפרויקטים שלי תקועים"...

מי נראה לכם אדם יותר מאושר משה או חיים? כמה פעמים ביום יש לנו הזדמנות לבחור אם להיות משה או חיים?

בכל רגע ורגע בחיים אנחנו יכולים לראות את היש או את האין. את החצי המלא או הריק של הכוס. נקודת האושר של מי תהיה גבוהה יותר, של רואה היש או רואה האין? התשובה ברורה. המילה חכם היא ראשי תיבות של: חצי כוס מלאה. באופן לא מפתיע, גם המחקרים בפסיכולוגיה חיובית מוצאים שאנשים בעלי חשיבה חיובית הם יותר מאושרים.

כולנו גדלנו על אמרת חז"ל: "איזהו העשיר? השמח בחלקו", אבל האם אנחנו חיים ככה? רבים מאיתנו סללו במוח שלהם שבילים רחבים מאוד של ההרגל להתמקד באין. אצל רבים מאיתנו זה אוטומט החשיבה. ברירת המחדל.

רגע למחשבה: תארו לעצמכם סקלה, שבה 10 זה אדם שתמיד מתרכז ביש, 1 זה אדם שתמיד מתמקד באין ו-5 זה אדם שרואה גם וגם באופן שווה. איפה הייתם מדרגים את עצמכם על הסקלה הזו? אם הייתם יכולים להקפיץ את עצמכם ב-2 דרגות במעלה הסקלה, מה היה משתנה בחייכם?

אז איך אפשר לשנות את אוטומט החשיבה שלנו ליותר חיובי? יותר רואה יש? הפסיכולוגים המציאו כלי חדש, שהמסורת היהודית שלנו (ואולי גם מסורות אחרות) משתמשת בו כבר אלפי שנים. קוראים לו: **הכרת תודה**.

הפסיכולוג ד"ר רוברט אמונס (Emmons) חקר את השפעת התרגול הזה ומצא שהן מרחיקות לכת (4). ניהול יומן תודות על בסיס קבוע הוביל לעליה באופטימיות, ערנות, התלהבות, נחישות, ריכוז, אנרגיה ואיכות השינה. ומנגד לירידה ברמת הסטרס ובכאב פיזי. חוקרים נוספים חזרו על המחקרים האלה, וכולם מסכימים שתרגול הכרת תודה הוא אחד הכלים הפשוטים לעליה ברמת האושר שלנו.

תרגול הכרת תודה על בסיס יומ-יומי עוזר לנו לפתח הרגלי חשיבה של ראיית היש, של מציאת הטוב בכל מצב. תרגול כזה הופך אותנו במשך הזמן לאנשים עם חשיבה חיובית יותר. לפני שניגש להסבר המדויק של התרגול, אני רוצה להבהיר נקודה חשובה.

העיקרון של "ראיית היש" לא מציע לנו להסתכל במציאות דרך משקפיים ורודות, לשקר לעצמנו, להתעלם מקשיים, "לעגל פינות", או "לדחוף את הבעיות מתחת לשטיח". עיקרון ראיית היש מציע לנו להפנות את המבט אל היש האמיתי בחיינו, זה שרובנו נוטים לקחת כמובן מאליו. ההתמקדות הזו ביש האמיתי מאפשרת לנו להרגיש יותר שמחה, הערכה

ורגשות חיוביים. החוויה הזו מחזקת אותנו ומחברת אותנו לכוחות, שמאפשרים לנו התמודדות טובה יותר עם הבעיות והקשיים שהם חלק בלתי נפרד מחיינו.

אז איך מתרגלים הכרת תודה?

עורכים רשום יום-יומי וקבוע של הדברים שאנחנו חשים הכרת תודה עליהם. מומלץ להקדיש לזה מחברת מיוחדת. אני ממליצה למשתתפי הסדנאות שלי לקנות מחברת יפה עם כריכה עבה, מין פנקס כזה. אבל אתם יכולים כמובן גם לקחת את מחברת ההיסטוריה של הילד שכתוב בה בדף הראשון עידן כהן, כיתה ה', וחץ מזה היא ריקה גמרי... פותחים את המחברת פעם ב-24 שעות, בשעה קבועה, למשל בערב לפני שהולכים לישון, בבקר עם הקפה, או בכל שעה אחרת שנחה לכם, ורושמים לפחות חמישה דברים עליהם אנחנו מודים, הקשורים למה שהתרחש בחיינו ב-24 השעות האחרונות.

על מה מודים? זה יכול להיות דברים יוצאי דופן שקרו כמו: תודה על הטלפון שקיבלתי ממכיל, אחרי שלא שמעתי ממנה 20 שנה, תודה על הבנוס המיוחד שקיבלתי. אפשר גם להודות על דברים יום-יומיים שכל הזמן סביבנו כמו: תודה על המקרר המלא אוכל, תודה על המזגן שעושה לי בית נעים בחום הקיצי. כשמתקדמים בתרגול הזה אפשר למצוא על מה להודות גם בהקשר לקשיים בחיינו כמו: תודה שהיתה לי הסבלנות לשבת בפקק ולא להתעצבן, תודה שמושה הבריז לי מהפגישה שקבענו כי בזכות זה נחתי סוף סוף בצהרים.

נשמע פשוט, נכון? זה אכן פשוט, לוקח כמה דקות בלבד, אבל משנה חיים. כדי להרגיש את התוצאות מומלץ להתמיד בתרגול באופן יום-יומי למשך חודש לפחות. אני שומעת כל הזמן מהמשתתפים בקורסים ובסדנאות שלי על שינויים משמעותיים שהתרגול הזה יצר בחייהם.

אפשר לעשות את התרגיל הזה לבד או ביחד עם בן זוג ילד או חבר. אחת המשתתפות באחד הקורסים שלי, התחילה לעשות את התרגיל הזה עם הבת שלה, שהיתה בגן, ועדיין לא למדה לכתוב בעצמה. היא ספרה לי שהילדה לא מוכנה ללכת לישון בלי טקס כתיבת התודות במחברת.

אפשר גם להמציא וריאציות של התרגול הזה שמתאימות לקבוצות, כמו להוסיף טקס הודיה לארוחה המשפחתית ביום שישי בערב. שמעתי גם מהרבה מורות וגננות על פעילויות וטקסים של הכרת תודה שתורמים משמעותית לילדים ולאווירה בכיתה או בגן.

עיקרון מס' 2: כוחה של פרשנות

אני רוצה לפתוח את הדין בכוחה של פרשנות בסיפור עם הודי:

היה היה פעם כפר הודי, שכל התושבים בו היו עיוורים. יום אחד הלכו לטייל שישה אנשים מהכפר, בדרך פגשו איש רוכב על פיל. האנשים שמעו בעבר על פילים, אך מעולם לא התקרבו לבעל חיים כזה, עכשיו ביקשו מהרוכב להרשות להם לגעת בחיה האדירה. הם רצו לחזור לכפר ולספר לכולם איך נראה פיל. הרוכב הסכים והוביל כל אחד מששת האנשים לחלק אחר בגופו של הפיל. העיוורים נגעו בחיה וליטפו אותה עד שידעו איך נראה פיל. הם חזרו לכפר נרגשים כדי לספר על חוויותיהם. אנשי הכפר התאספו סביבם לשמוע על הפיל. האיש הראשון, שמישש את החזה של הפיל, אמר: "הפיל הוא

כמו קיר גדול ועבה!" "שטויות", אמר האיש השני, שנגע בחטים (בשיניים) של הפיל, "הפיל קצר למדי ומעוגל. הוא חלק מאוד וחד. לא הייתי משווה פיל לקיר אלא לחנית!" האיש השלישי, שנגע באוזנו של הפיל, לא הסכים לדבריהם ואמר: "הפיל אינו דומה כלל לקיר או לחנית, הוא דומה לעלה ענק עשוי משטיח צמר עבה. הוא זז כשנוגעים בו." "לא נכון!" אמר הרביעי, אשר ליטף את החדק, "אומר לכם איך נראה הפיל – הוא דומה לנחש ענקי!" החמישי הביע התנגדות נמרצת. הוא נגע באחת מרגלי הפיל וסיכם: "הפיל עגול ועבה כמו עץ." העיוור השישי, שניתן לו לרכוב על גבו של הפיל, מחה: "האם אף אחד מכם אינו יכול לתאר נכונה את הפיל! הרי הוא כמו הר ענק מתנוודד מצד לצד!"

גם אצלנו כמו אצל העיוורים, יש את המציאות האובייקטיבית (הפיל), ויש את הפרשנות שלנו, הספור שאנחנו מספרים על המציאות הזו (קיר, חנית, עלה, נחש, עץ, הר).

נניח שאני מצלצלת לבן הזוג שלי והוא לא עונה. זה ארוע יום-יומי בחיי כל אחד מאיתנו, נכון? השאלה החשובה היא, איך אני מפרשת את הארוע הזה. אם אני חושבת: "בטח הוא בישיבה ושם את הטלפון על שקט" אני ממשיכה בענייני בשלווה. אבל אם אני חושבת "הוא בטח עם אישה אחרת", מתעוררים בי רגשות אחרים לגמרי. או לחילופין אם אני חושבת: "אולי קרתה לו תאונה" ודאי שהאושר שלי מזמן נעלם ואיננו.

כל היום כולו קורים ארועים ואנחנו מפרשים אותם. הרבה פעמים הפרשנויות שלנו אוטומטיות. אנחנו לא תמיד מודעים להבדל בין הארוע, לסיפור שספרנו עליו. חלק הארי של הרגשות השליליים שלנו: תסכול, עלבון, כעס, טינה וכו', לא נובע מהארועים, אלא מהפרשנות שלנו לארועים.

בספרו "אושר אמיתי" (5) מנתח מרטין סליגמן, מחלוצי הפסיכולוגיה החיובית, את הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו. הוא אומר שאנשים פסימיים מאמינים שהגורמים לארועים השליליים בחייהם קבועים ("אני אף פעם לא מצליח"), ואילו הגורמים לארועים חיוביים חולפים ("הפעם היה לי מזל"). אופטימיים לעומת זאת מאמינים שהגורמים לארועים שליליים חולפים ("הפעם נכשלתי בגלל שכאב לי הראש"), ואילו הגורמים לארועים חיוביים קבועים ("תמיד אני מצליח"). כולנו נכשלים לפעמים ומצליחים לפעמים. השאלה החשובה היא מה הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו בקשר לכך.

אחד המחקרים המעניינים על הכוח של הסיפורים שלנו, נעשה ע"י החוקר הייק פלסמן (Plassmann) ושותפיו. החוקרים לקחו יין פשוט יחסית, שמו אותו בשני בקבוקים שונים עם תוויות מחיר שונות (על אחד היתה תווית מחיר של \$10 ועל השני של \$90) - והזמינו סטודנטים להתנדב למחקר של טעימת יין. למרות שהיין בשני הבקבוקים היה זהה, הבקבוק עם תווית המחיר הגבוהה, זכה בציון הגבוה יותר. אבל המחקר לא נגמר בזה. החוקרים השתמשו בהדמיה מוחית בשיטה הנקראת fMRI כדי לעקוב אחרי שינוי הפעילות המוחית המייצגת הנאה במוחם של הטועמים. אצל טועמי היין ה"יקר" נרשמה יותר עליה בפעילות "הנאה" במוח, והיא נמשכה זמן רב יותר. המחקר הזה מוכיח שאפילו המוח שלנו מגיב לסיפורים שלנו על המציאות ולא למציאות עצמה!

עובדה מאוד מעניינת לגבי הפרשנויות שלנו, היא, שהן נוטות לחזור על עצמן. לכל אחד מאיתנו סט של סיפורים קבועים שהוא מספר לעצמו שוב ושוב. לסיפורים האלה קוראים

אמונות יסוד. אלה הם שיפוטיות והערכות לגבי עצמנו, אחרים והעולם שסביבנו. דפוסי חשיבה שהם לעיתים קרובות לא מודעים ורובם נוצרו בילדות.

לכל אחד מאיתנו יש **אמונות יסוד מעצימות** שמהוות מקור כוח, משאב ומקדמות אותנו בחיים. למשל: אני יכולה להשיג כל מה שארצה, אנשים אוהבים אותי בקלות, העולם הוא מקום ידידותי. אם יש לנו את אמונות היסוד האלה, הן יגרמו לנו לפרש ארועים חיצוניים בדרך חיובית, ולחוות יותר רגשות חיוביים.

יחד עם זה, לכל אחד מאיתנו יש גם **אמונות יסוד מגבילות**, שסוגרות, מונעות, מפריעות לנו להתקדם ולהתפתח. למשל: אני לא מספיק... יפה/חכמה/טובה, היא לא אוהבת אותי, הם לא מקשיבים לי, העולם הוא מקום מסוכן. אם יש לנו את אמונות היסוד האלה, הן יגרמו לנו לפרש ארועים חיצוניים בדרך שתעורר רגשות שליליים, סבל ומצוקה.

כשאנחנו מתחילים להבחין בין המציאות החיצונית לפרשנות שלנו, כשאנחנו מתחילים לשים לב לסיפורים שבראש שלנו, אנחנו יכולים לזהות את הפרשנויות שחוזרות על עצמן. אלו הן אמונות היסוד שלנו. הזיהוי שלהן הוא השלב הראשון. השלב השני הוא החלפה. בזה עוסק העיקרון העשירי של חדר כושר לאושר: שינוי השיח הפנימי.

כדי לתרגל את העיקרון השני של חדר כושר לאושר ניתן להשתמש בכלי פשוט אך רב ערך שנקרא **מודל אפר"ת**. המילה אפר"ת, היא ראשי תיבות של ארבע מילים:

א ארוע: מה באמת קרה?

פ פרשנות: מה היתה הפרשנות שלי?

ר רגש: איזה רגש התעורר?

ת תגובה: מה היתה התגובה שלי?

קל לראות שאם אשנה את הפרשנות (למשל מ"הוא עם אישה אחרת" ל"הוא בישיבה"), ישתנה גם הרגש (מקנאה ותסכול לשלווה) ותשתנה גם התגובה (מטלפונים בהולים עם בכי לכל החברות שלי להמשך פעילות שלווה ושמחה).

איך משתמשים בכלי של מודל אפרת? בכל פעם שאתם מוצאים את עצמכם ברגש שלילי קטן או גדול, כעס, תסכול, עלבון, וכו' שאלו את עצמכם 3 שאלות, מומלץ מאוד לעשות זאת בכתב.

שאלה ראשונה: מה היה הארוע? שאלה שניה: מה היתה הפרשנות? שאלה שלישית: האם אפשר לפרש את זה אחרת? בתשובה לשאלה הזו אתם מתבקשים לחשוב על כמה שיותר פרשנויות אחרות לאותו ארוע, שיאפשרו רגש חיובי יותר.

התרגול הפשוט הזה מאפשר לנו לפתח מודעות לסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו, ולהחליף אותם מסיפורים יוצרי סבל, לסיפורים תומכי אושר.

עיקרון מס' 3: לבחור בשלווה

כל הדברים שגורמים לנו חוסר אושר, קטן או גדול, מתחלקים לשניים: לכאלה שתלויים בי (ואז הגישה הנכונה היא להתאמץ לשנות אותם) ולכאלה שלא תלויים בי (ואז הגישה הנכונה היא להתאמץ לקבל אותם בשלווה). בטח נתקלתם כבר ב"תפילת השלווה" שאומרת ככה:

אלי,

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,

האומץ לשנות את אשר ביכולתי

והתבונה להבחין בין השניים

התפילה הזו מיוחסת לריינהולד ניבוהר, תיאולוג פרוטסטנטי שחי בשנים 1892-1971, אך היא ביטוי לפילוסופיה של הפילוסוף היווני אפיקטטוס שחי ב-55 עד 135 לספירה. אפיקטטוס היה עבד לשעבר שפתח מדע של אושר והיה שייך לאסכולה הסטואית. הוא לימד אנשים לחיות בהתאמה לטבע, להשיל את ההרגל לשפוט כל דבר כטוב או רע וללמוד להבחין בין מה שיש בכוחנו לשנות ומה שלא. הציטוט המקורי המיוחס לאפיקטטוס אומר כך: "נצל בצורה הטובה ביותר את מה שנתון להשפעתך, קבל את השאר כפי שהוא".

נניח שאני מנסה להגיע לפגישה ב-9:00 בבקר בתל אביב. יצאתי מנס ציונה מוקדם כי אני יודעת שיש פקקים, אבל הפקקים הבוקר קשים מהרגיל, אני תקועה באילון, התנועה לא זזה ואני מבינה שלא אגיע בזמן לפגישה. סיטואציה מאוד יום-יומית, נכון? האם אני יכולה לשנות את הפקק הזה? האם אני יכולה להזמין הליקופטר שיחלץ אותי ממנו? התשובה ברורה. יש לי רק שתי אפשרויות: לאחר ולהתעצבן או לאחר בשלווה. באיזו מהן אנחנו בוחרים בדרך כלל?

חלק גדול מחוסר האושר שלנו נובע מזה שאנחנו כל הזמן נלחמים עם המציאות.

"כמה זמן עוד יקח התור הזה?"

"מעצבן שיורד גשם, הכביסה שלי מתרטבת"

"הבן שלי לא לומד למבחנים, זה משגע אותי"

"למה אין להם פה קופת אקספרס?"

"הסברתי לך כבר 100 פעם ש..." (אם ה-100 פעם הראשונות לא עבדו, למה אנחנו חושבים שהפעם ה-101 תעבוד?)

אם יש מה לעשות, קדימה. באומץ, בנחישות, בהתמדה, נקים מפלגה, נצא להפגנה, ניקח את כולם לטיפול משפחתי. אבל אם בחרנו לא לעשות, מה דעתכם על הרעיון המהפכני לקבל בשלווה דברים שלא תלויים בנו? כולל מזג אויר, פקקים, תורים, ילדים, בעלים, הורים...

הספר ה"לב הנבון" מאת ג'ק קורנפילד (6), מציג את העקרונות האוניברסליים של הפסיכולוגיה הבודהיסטית. לפי הבודהיזם אחד המקורות העיקריים לסבל שלנו הוא היאחזות, הרצון שהדברים יהיו אחרת מכפי שהם. לפי קורנפילד, הבודהיזם מזמין אותנו להתייחד עם הבלתי נמנע ולמצוא שלווה בכל מקום בו אנחנו נמצאים.

החיים מכילים כאב בלתי נמנע, פיזי ומנטלי, קטן וגדול. אובדנים, מחלות, פקקים, תורים, אכזבות, תוכניות שמתבשות, ציפיות שלא מתממשות ועוד. כשאנחנו מקבלים את הכאב הבלתי נמנע הזה אנחנו יכולים לחוות שלווה. כשאנחנו נלחמים בו, נוצר סבל נוסף. סבל

מיותר שאנחנו גורמים לעצמנו. היאחזות, התנגדות ומלחמה במציאות מגבירות סבל. הרפיה, שחרור וקבלת המציאות מפחיתה אותו.

אני מוצאת השראה בדבריו של הדלאי לאמה שהשיב לעיתונאי שדרש ממנו להסביר את הצהרתו שהוא לא שונא את הקומוניסטים הסינים. הדלאי לאמה אמר לו: "הם השתלטו על טיבט, הרסו את מקדשינו, שרפו את ספרי הקודש שלנו, הרסו את קהילותינו, וגזלו את חירותנו. מדוע עלי לתת להם גם את שלוות הנפש שלי?"

העיקרון הרביעי של "חדר כושר לאושר" מציע בכל סיטואציה ספציפית לבחון את המצב, להבחין בין החלקים שתלויים בי לאלה שלא, להתמקד בעשיית המקסימום בחלקים שתלויים בי, ולשאוף לקבל בשלווה את אלה שלא.

לפני זמן קצר ביליתי יומיים בעמק החולה עם חברתי היקרה מ. שהפסקה הזו מוקדשת לה. במשך היום טיילנו בפילות קסומות, ובערב התמקמנו בחניון קמפינג בקבוץ עמיר, קרוב מאוד לשפת הירדן. החניון היה נחמד, הקבוצות האחרות שהיו בו היו חברה נעימה, מזג האוויר היה מסביר פנים, וארוחת הערב שלנו היתה טעימה. כל אלו לא עזרו לחברתי מ. שסבלה מאוד ממוזיקה בערבית בווליום גבוה שנשאה באויר. המקור המדויק של המוזיקה מעולם לא הוברר. אני משערת שמשפחה ערבית כלשהי חגגה בקרבת מקום עם המוזיקה והווליום האהובים עליה. במשך כל הערב מ. לא הפסיקה לסבול ולהתלונן. היא לא בחרה לגשת לחפש את המשפחה הזו ולבקש מהם להחליש את המוזיקה, היא לא בחרה לצלצל למועצה האזורית ולבקש שישלחו פקחים לטפל במטרד, היא בחרה להתלונן לפני, שוב ושוב... כשניסיתי להציע את האפשרות המהפכנית לקבל את המטרד בשלווה, טענה מ. שכשאנחנו מתוסכלים חשוב מאוד לבטא את התסכול שלנו ולא להתעלם ממנו והמשיכה להתלונן...

כשאני מלמדת את העקרונות של "חדר כושר לאושר", שמאפשרים לנו לצמצם את החשיבה השלילית, הדבור השלילי והרגשות השליליים, הרבה פעמים אני נתקלת בתגובה דומה לזו של מ. שאומרת שחשוב להביע תסכול או כעס, כדי להפטר מהם ולמנוע מהם להופיע בצורה הרסנית יותר ולגרום למחלות. האמת היא הפוכה. מחקרים רבים מראים שביטוי חוזר ונשנה של כעס ותסכול מזיקים לנו בשתי רמות; ראשית, הם יוצרים עוד מאותם רגשות (שבילים במוח, זוכרים?). שנית, הם מגבירים את הסיכוי לפגיעה בבריאות ובעיקר עלולים להוביל למחלות לב.

עוד טענה שאני מרבה לשמוע היא: אם נקבל הכל בשלווה, איך נתקדם? איך נתפתח? איך נשנה את עצמנו והעולם? ועל זה אני עונה כמו יהודיה טובה בשאלה: מתי יש לנו יכולת טובה יותר לפעול ולקדם דברים, כשאנחנו רגועים וצלולים, או כשאנחנו כועסים ומתוסכלים? התשובה ברורה, לא?

הסופר האמריקאי המצליח סטיבן קובי (Stephen Covey) המציא עיקרון שהוא קורא לו: עקרון 90/10. הוא אומר ש 10% מחיינו מורכבים ממה שקורה לנו ו 90% מהדרך בה אנחנו מגיבים. כדי להדגים זאת הוא מביא את הסיפור הבא:

אתה אוכל עם משפחתך ארוחת בוקר. בתך שופכת כוס קפה על בגדיך. אתה מתרגז ומקלל. אתה גוער בה ונוזף בנוקשות. היא בקושי עוצרת את דמעותיה. אחרי כן אתה מתפנה לגעור בבת-זוגך על שהתרשלה והניחה את כוס הקפה כה קרוב לשולי השולחן. מלחמת מלים קצרה מתפתחת. אתה רץ לחדרך ומחליף את חולצתך. אחרי כן אתה מבחין שבתך הייתה כה עסוקה בבכי ולכן לא סיימה את ארוחת הבוקר, לא התכוננה בזמן ליציאה מהבית, ואיחרה להסעה לביה"ס. זוגתך מוכרחה לנסוע כבר עתה לעבודה. אתה ממנהר למכוניתך ומסיע את בתך לבית ספרה. בשל איחורך אתה "מרבץ" מהירות מעל המותר בשטח בנוי,

"נתפס" ע"י שוטר תנועה, מפסיד 15 דקות יקרות ו-250 ₪ קנס +4 נקודות ומגיע סוף-סוף לביה"ס. בתך רצה למסדרון ביה"ס מבלי להיפרד ממך... כשאתה מגיע באיחור של 20 דקות לעבודה אתה נזכר שבגלל המהירות שכחת את תיקך בבית. יומך החל ממש נורא. ככל שהזמן עובר נראה שהכל הופך לגרוע וגרוע יותר ויותר. אתה מצפה כבר לשוב הביתה. כשאתה שב הביתה בערב, אתה מוצא שנתקע טריז ביחסיך עם רעייתך ועם בתך.

מי אחראי ל-90% מהסבל שנגרם לך באותו יום? אתה כמובן. הנה האפשרות האחרת: קפה נשפך עליך. בתך עומדת לבכות. אתה אומר: "לא קרה שום דבר חשוב, רק להבא היי זהירה יותר. בסדר?" אתה הולך לחדרך. אתה מחליף בזריזות את חולצתך המוכתמת בחולצה אחרת, לוקח את תיקך, חוזר לחדר האכילה ממש בזמן שבתך עולה כבר להסעה. היא מסתובבת כלפיך ומנפנת בידיה לשלום. אתה מגיע חמש דקות מוקדם מהרגיל לעבודה ומברך את כולם ב"שלום", הבוס שלך מחייך ומעיר איזה יום יפה היום.

כשאנחנו מצליחים לקבל בשלווה את הכאב בלתי נמנע שהחיים מכילים, כולל קפה שנשפך, נהגים שלא יודעים לנהוג, טיסות שמתאחרות, פקקים, תורים וכו', אנחנו מונעים מעצמנו 90% מהסבל.

עיקרון מס' 4: מאוטומטים לבחירה

רובנו נותנים לטייס האוטומטי לנהל את חיינו. הנה דוגמא יום-יומית: מישהו אומר משהו, אנחנו נעלבים ואומרים: הוא העליב אותי. זה הטייס האוטומטי. אדם שמודע ליכולת הבחירה שלו בכל רגע ורגע, אומר: הוא אמר משהו. מה אני בוחר לעשות עם זה? להעלב? להסביר לו את טעותו? להתעלם?

בכל רגע ורגע יש לנו אינסוף בחירות. בכל רגע ורגע אנחנו יכולים לבחור אם להעלב, לדאוג, לפחד, לכעוס, להאשים, לבקר, לקנא, לרחם על עצמנו, להתלונן לשפוט ועוד. בכל רגע ורגע אנחנו גם יכולים לבחור אם להאמין, לבטוח, לפרגן, לאהוב, לתת, לסמוך, לסלוח, לקבל, להרגע, לשמוח ועוד.

האם אנחנו מודעים ליכולת הבחירה שלנו? רוב הזמן לא. רוב הזמן החלק הבוחר שלנו ישן ומי שמנהל את החיים שלנו הוא הטייס האוטומטי. בכל נקודה בדרך שלנו יש צומת שאפשר לבחור אם לפנות בה ימינה, שמאלה או להמשיך ישר. את רוב הצמתים האלה אנחנו לא רואים. הנהג האוטומטי שועט ישר קדימה, ואנחנו לא שמים לב בכלל שעברנו בצומת. במקום לשבת בכסא הנהג, ולכוון את הנסיעה של החיים שלנו, אנחנו נותנים לטייס האוטומטי לנהוג.

בתהליך של יצירת הרגלי חשיבה תומכי אושר, יש שני שלבים חשובים. השלב השני עליו כבר דברנו הרבה הוא חזרה תרגול ואימון. אבל כדי להגיע לשלב הזה צריך לבצע את השלב הראשון שהוא: זיהוי, לקיחת אחריות ובחירה. זיהוי שהטייס האוטומטי החליט להעלב, מעבר לכסא הנהג, לקיחת אחריות ובחירה: לאן לפנות בצומת הזאת: להעלב? להתעלם? להסביר לו את טעותו? משהו אחר?

העיקרון הרביעי של חדר כושר לאושר מדבר על המרווח שבין גרוי לתגובה. הוא מציע לנו לנצל את המרווח הזה כדי לבחור בחירה מודעת ולא לתת לנהג האוטומטי להוביל אותנו.

אז איך עושים את זה? איך מחליפים את הטייס האוטומטי בבחירה? אני ממליצה להשתמש בשני כלים עוצמתיים לשיפור המודעות ויכולת הבחירה. הראשון נקרא **מדיטציה**, והשני נקרא **יומן מעקב**.

אני משערת שכבר שמעתם על מדיטציה, אולי גם התנסיתם בתרגול מדיטציה לפי שיטה כזו או אחרת. יש הרבה מאוד אסכולות שונות של מדיטציה, הרבה מאוד שימושים שונים לכלי הנפלא הזה וגם הרבה מאוד תפישות שגויות שקשורות אליו.

תרגול קבוע של מדיטציה, אפילו לפרק זמן קצר מדי יום, מאפשר לנו לאמן את התודעה שלנו ולהפוך אותה יותר ויותר ממושמת. התרגול הזה מפתח שתי יכולות; היכולת הראשונה שמתפתחת היא הקשב. היכולת לשים לב ולזהות מה קרה. היכולת השנייה שמתפתחת היא הבחירה. היכולת ללחוץ על דוושת הברקס, לקחת את ההגה לידיים ולבחור: לאן אני באמת רוצה לפנות?

הרעיון שתרגול מדיטציה משפר את היכולת לשים לב, נתמך ע"י מחקרים מדעיים המראים שתרגול מדיטציה גורם לשינויים במבנה ובפונקציה של המוח. באחד המרשימים שבהם נמצא שתרגול מדיטציה מביא לעליה ברכוז החומר האפור (GMC: Grey Matter Concentration) באזורי מוח שונים, כולל אלה הקשורים ליכולת לשים לב, ריכוז, זיכרון ויכולות מנטליות נוספות. במחקר אחר נמצאה שיפור ביכולת לשים לב במבחנים של זיהוי תמונות ומספרים המוקרנים על מסך בהפרשי זמן קטנים.

הרעיון שתרגול מדיטציה מאפשר לאמן את התודעה, להתאמן בהרגל חשיבה רצוי, ולהפוך אותו חזק יותר ויותר נתמך ע"י המחקרים של דוידסון על מדיטציית חמלה, שדנתי בהם בפרק "סלילת שבילים של אושר" בחלק א (עמוד 8).

בנוסף לתהליך של "אילוף" התודעה הלא ממושמת שלנו, לתרגול מדיטציה יתרונות רבים נוספים.

ראשית, היא מאפשרת לנו שקט ובהירות. תארו לעצמכם בריכה שבה המים עכורים בגלל גרגרי החול שצפים בהם. אם ניתן לגרגרי החול לשקוע אל הקרקעית יהפכו מי הבריכה לצלולים. זה בדיוק מה שקורה בתודעה שלנו במדיטציה. 5 עד 10 דקות של התמקדות בנשימה יכולות להפוך תודעה מבולבלת, קופצנית ומלאת רעש, לתודעה צלולה, שקטה ובהירה.

שנית, תרגול מדיטציה משפיע לטובה על הבריאות שלנו. מחקרים רבים מראים שבתרגול מדיטציה מופעלת תגובה פיזיולוגית המכונה "תגובת ההרפיה". תגובה זו גורמת לירידה בקצב הלב, קצב הנשימה, לחץ הדם והורמוני הסטרס. כתוצאה מכך חל שיפור ביעילות המערכת החיסונית וביכולת הריפוי הטבעי של הגוף, הפחתה בתחושת כאב וירידה בקצב ההזדקנות. אלפים רבים של מחקרים מדעיים שנעשו רובם ב-15 השנים האחרונות מראים שוב ושוב שמדיטציה מאפשרת שיפור בריאותי במגוון סימפטומים ומצבי מחלה.

הכלי העוצמתי השני לשיפור המודעות ויכולת הבחירה שאני ממליצה עליו נקרא **יומן מעקב**. את הכלי הזה למדתי מהספר המצוין "להב היהלום" שנכתב ע"י גשה מייקל רואץ' ומבוסס על התרגול הבודהיסטי במסורת הטיבטית (7). כדי לפתח מודעות, ולשים לב מה הטייס האוטומטי שלנו עושה, אנחנו צריכים לעצור, לעצור כמה פעמים ביום ולהתבונן בבחירות שלנו. היומן מאפשר לנו לעשות זאת.

מטרת היומן איננה לשפוט או להאשים, אלא לבצע מעקב, להגביר את היכולת לשים לב. אנחנו פשוט מבצעים מעקב אחרי מה שעשינו אמרנו וחשבנו במשך היום כולו. כפי שתגלו

מהר מאוד, עצם ביצוע המעקב מגביר מאוד את המודעות, וזה כשלעצמו מוביל לשינוי טבעי מטייס אוטומטי לבחירה.

שימוש בשני הכלים האלה, מדיטציה ויומן מעקב, (בשיעור הרביעי של הקורס חדר כושר לאושר אנחנו לומדים איך בדיוק לעשות זאת), מאפשר לנו להגדיל בהדרגה את המרווח בין גרוי ותגובה, ולבחור בתגובות הרצויות לנו, בתדירות גוברת והולכת.

עיקרון מס' 5: אהבה עצמית

חלק לא מבוטל מהסבל של כולנו נובע מחוסר אהבה עצמית. חוסר אהבה עצמית מתבטאת בצורות רבות ושונות. לצורך הדיון הזה חלקתי אותן ל-3 עיקריות: חוסר טיפול עצמי, ביטול עצמי ובקורת עצמית הרסנית.

1. חוסר טיפול עצמי

יש אנשים שלא מטפלים בעצמם נכון. זה יכול להיות ברמת הגוף, הנפש או שניהם. טיפול נכון ברמת הגוף קשור בעיקר לתזונה, מנוחה, שינה ופעילות גופנית. קשה מאוד להיות מאושרים כשהתאים שלנו לא שמחים, כשאנחנו מורעבים, מותשים או מורעלים. אני לא אכנס כאן לדימונים מעמיקים על תזונה נכונה. יש הרבה מאוד ספרות מצוינת בנושא הזה. מצאו את המומחה החביב עליכם וערכו את השינויים הנחוצים. אני אישית בחרתי להמעיט בחלבון מהחי, ולהזין את עצמי בהרבה ירקות ופירות טריים, דגנים מלאים וקטניות. הפסקתי לעשן (מזמן) וצמצמתי את כמות הקפה, הסוכר, המלח והאלכוהול. יש מעברים שלמים בסופרמרקט שכף רגלי לא דורכת בהם. אם תבואו אלי לקפה, מבטיחה לכם שלא תהיה עוגה, אבל בדרך כלל יהיו פירות יבשים, ולמי שרעב, לחם מקמח מלא עם טחינה טובה (משומשום מלא כמובן).

מנוחה ושינה הם שני דברים שונים ושניהם חשובים לבריאות הגוף והמוח שלנו. מספר שעות השינה שאנחנו זקוקים לו משתנה מאדם לאדם ומשתנה גם עם הגיל. אני להפתעתי מסתפקת היום ממרום גילי בשבע שעות שינה ליממה, כאשר עד לא מזמן הגוף שלי היה צריך תשע. יש לכל אחד ימים עמוסים יותר, שבהם אנחנו פעילים יותר ולא נחים או לא ישנים מספיק. חשוב מאוד שאחרי ימים כאלה נדע לפרגן לעצמנו את המנוחה שהגוף שלנו זקוק לה. חלקכם אולי יודעים שאני מארגנת ומנחה טיולי סדנה בטבע בסופי שבוע מדי כמה שבועות. (למי שלא יודע, מומלץ להכנס לאתר של טבע ואהבה ולהתעדכן). טיול סדנה של שישי-שבת הוא תמיד חוויה מרוממת ומעשירה, אבל בשבילי, כמנחה ואחראית גם מאוד מעייפת. למדתי במשך השנים לפנות את ימי ראשון שאחרי סופי השבוע האלה מכל פעילות, ולתת לגוף שלי יום מנוחה לפני שאני מסתערת על השבוע החדש.

גם על פעילות גופנית וחשיבותה לבריאות פיזית ונפשית נכתב רבות ואני לא ארחיב בנושא. אספר לכם רק על מחקר אחד מפורסם שהרשים אותי במיוחד: אנשים הסובלים מדכאון חולקו לשתי קבוצות. קבוצה אחת קבלה תרופה יעילה נגד דכאון והקבוצה השניה עסקה בפעילות גופנית (הליכה, ריצה או רכיבה על אופניים) במשך 45 דקות שלוש פעמים בשבוע. אחרי 4 חודשים נמצא שמשותפי שתי הקבוצות חוו אותה מידה של הקלה בדכאון ועלייה ברמת האושר והתפקוד. פעילות גופנית סדירה חיונית לתאים שמחים, ותאים שמחים חיוניים לאדם שמח. זהו. נגמרו התירוצים. שלוש פעמים בשבוע לפחות צאו להליכה, שחיה, שיעור יוגה, רכיבה על אופניים, ריקודי עם, או כל פעילות גופנית אחרת שאתם אוהבים.

חוסר טיפול עצמי יכול להתבטא גם בתחום הטיפול האישי. ניקיון אישי, קוסמטיקה, הלבשה, מספרה וכו'. מי שמכיר אותי יודע שאני האחרונה שאמליץ למישהו להשקיע שעות רבות או כסף רב בטיפול ופינוק, אבל מידה מסוימת של טיפוח אישי נחוצה לכל אחד. האם אתם מאפשרים לעצמכם מדי פעם טיפול קוסמטי, מסאג' מפנק, או בגד חדש?

טיפוח עצמי מתבטא גם ברמת הנפש. האם אתם דואגים לקחת זמן לעצמכם? לעסוק בתחביבים האהובים עליכם? לקרוא ספר? להפגש עם חברים? לטייל בטבע? ללמוד דברים חדשים? לחשוף את עצמכם למקורות השראה? בשיעור מס' 5 של הקורס חדר כושר לאושר אנחנו מתבוננים על השאלות האלה ובודקים אם חוסר אהבה עצמית מתבטא אצלנו בצורה זו.

2. ביטול עצמי

יש אנשים שחוסר האהבה העצמית שלהם מתבטא בנטייה לרצות, בביטול עצמי, בחוסר אסרטיביות. במקרים קיצוניים, אנחנו אפילו לא מודעים לצרכים שלנו, ומוותרים עליהם בלי לדעת אפילו שהם קיימים. אני אישית סבלתי מהנטייה הזו בעבר. אם אתם מוצאים שהנטייה הזו קיימת אצלכם, התחילו לברר מה אתם רוצים, מה חשוב לכם, מה האמת שלכם. כשתמצאו אותה, תצטרכו לפתח מה שאני קוראת "אסרטיביות בדרכי נועם". למצוא דרכים לעמוד על שלנו מול אחרים בלי לריב, להפוך שולחנות או לצעוק. המהפך הזה מאדם מרצה לאדם שיוודע מה הוא רוצה, יכול להיות לא פשוט. אני אישית הזדקקתי להרבה עזרה מקצועית כדי לעשות אותו. אם אתם זקוקים לעזרה מקצועית, פרגנו אותה לעצמכם, אולי זאת הדרך בה האהבה העצמית שלכם צריכה להתחזק כרגע?

3. בקורת עצמית

כל האנשים, לפחות כל אלה שאני מכירה, סובלים מרמה כזו או אחרת של בקורת עצמית, ספקות עצמיים, אשמה, תחושת חוסר ערך, רגשי נחיתות או הלקאה עצמית. אם חשבת שאת(ה) היחיד(ה), את(ה) לא...

נסו להקשיב למחשבות שלכם על עצמכם. שימו לב כמה שיפוט ובקורת יש שם. אולי אפילו כעס, טינה או זלזול. אנחנו אומרים לעצמנו דברים כל כך קשים. אם מישהו אחר היה מעז להגיד לנו אותם דברים, היינו, בצדק, מאשימים אותו באלימות מילולית...

כשחבר שלנו מרגיש רע, אנחנו יודעים טוב מאוד לנחם, לעודד, לחזק, להביע הערכה ואהבה. האם אנחנו יודעים להיות החבר של עצמנו?

האם אנחנו יודעים לנחם, לעודד ולחזק את עצמנו? האם אנחנו יודעים לאהוב את עצמנו? האם אנחנו יודעים לסלוח לעצמנו? האם אנחנו יודעים לראות את החוזקות שלנו? האם אנחנו יודעים להכיר בכשרונות שלנו? האם אנחנו יודעים לפרגן לעצמנו? האם אנחנו מתיחסים לעצמנו בכבוד וחיבה?

כולנו צריכים להשתפר בדברים האלה. כשנעשה זאת, אז גם נטפל בעצמנו טוב יותר, נעמוד על שלנו בנעימות בקלות רבה יותר, וללא ספק, רמת האושר שלנו תעלה. העיקרון החמישי של חדר כושר לאושר מציע לנו בפשטות, להיות חברים יותר טובים של עצמנו.

כשאני מלמדת את העיקרון הזה, אנשים שואלים אותי לפעמים, אם אני ממליצה על יהירות וחוסר צניעות ככלי לאושר. התשובה שלי היא ממש לא. לכל אחד מאיתנו יופי אמיתי וייחודי, בואו נכיר בו בצניעות ובאהבה. הציטוט הבא המיוחס לנלסון מנדלה (יש הטוענים שלא הוא אמר את זה) מסביר זאת הכי טוב שאפשר:

הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשים מדי. הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור. זה האור שבנו לא האפלה שבתוכנו שמפחיד אותנו יותר מכל. אנחנו שואלים את עצמנו, איזה זכות יש לי להיות מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב? למען האמת, איזה זכות יש לכם לא להיות? אתם ילדיו של אלהים. כשאתם בוחרים לשחק בקטן אתם לא משרתים את העולם. נולדנו כדי לממש את הקסם האלוהי הגלום בנו

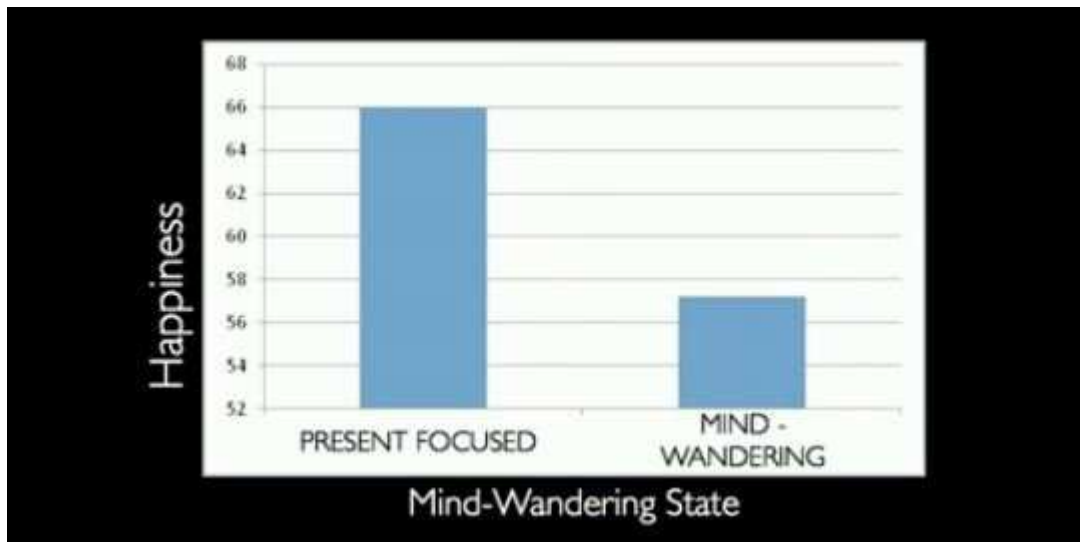
עיקרון מס' 6: כוחו של הרגע הזה

חלק גדול מהסבל האנושי נובע מזה שאנחנו רוב הזמן עסוקים בעבר (חרטות, כעסים וכו'), ובעתיד (דאגות, תכנונים, פנטזיות). במובן מסוים אנחנו מפסידים את ההווה בגלל שאנחנו כל כך עסוקים במה שהיה ומה שיהיה. אולי נחשפתם כבר לגישה הרוחנית המדברת על כך שהאושר טמון בהתרכזות בהווה. החיים קורים תמיד בהווה. לא סתם ההווה נקרא באנגלית present שפרושו "מתנה".

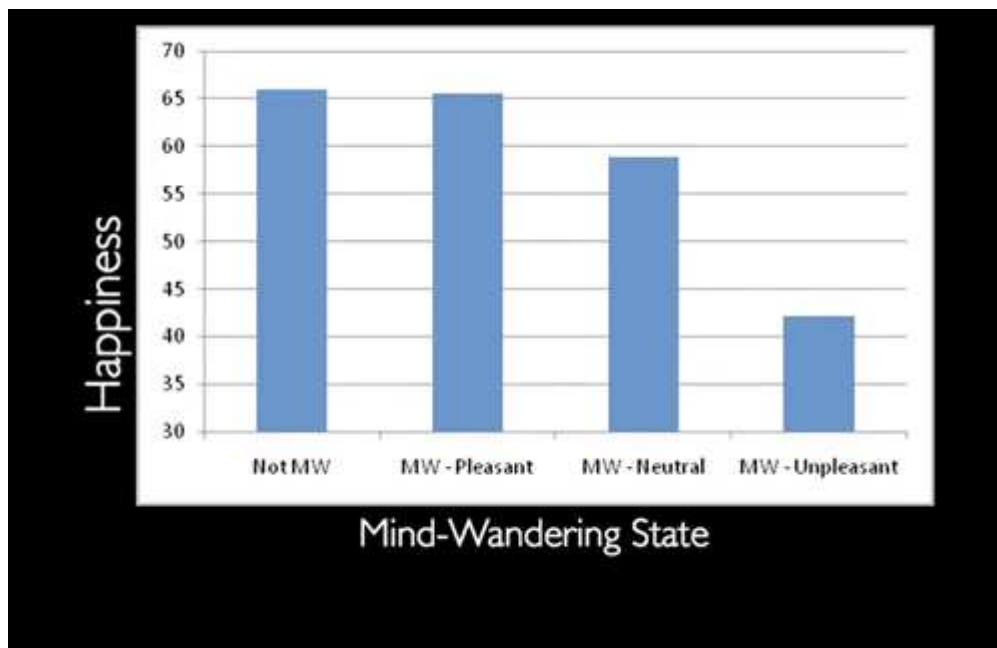
לאחרונה התקבלה הוכחה מעניינת ממחקר מדעי חדש הנושא את הכותרת: "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind" (תודעה נודדת היא תודעה לא מאושרת). במחקר זה, שהתפרסם בסוף 2010 בעיתון המדעי הנחשב Science (8) בדקו החוקרים מאט קילינגסוורת (Killingsworth) ודניאל גילברט (Gilbert) מאוניברסיטת הרווארד את הקשר בין האושר ומצב התודעה שלנו.

הם השתמשו באפליקציית טלפון סלולרי שמתריעה בנקודות זמן אקראיות וקוראת למשתתף לענות על 3 שאלות. השאלה הראשונה "איך אתה מרגיש עכשיו" מאפשרת למשתתף לדרג את רמת האושר שלו על סקלה בין "טוב מאוד" ל"רע מאוד". השאלה השנייה "מה אתה עושה עכשיו" מאפשרת לו לפרט את העיסוק העכשווי שלו מתוך רשימה של 22 פעילויות שונות כולל עבודה, נסיעה, צפייה בטלוויזיה, קניות, הכנת אוכל ועוד. השאלה השלישית האם אתה חושב על משהו אחר ממה שאתה כרגע עוסק בו, מאפשרת לבחור אחת מ-4 תשובות: לא, כן, על משהו נעים, כן על משהו לא נעים וכן על משהו ניטרלי.

החוקרים אספו מעל 650,000 דיווחים בזמן אמת, מיותר מ-15,000 אנשים, בגילאים שונים, רמות השכלה שונות, מצבים משפחתיים שונים, 86 מקצועות שונים ומיותר מ-80 ארצות שונות. נתונים אלה הצביעו בברור על כך שאנשים מאושרים יותר כשהם מרוכזים במה שהם עושים באותו הרגע (present focus), מאשר כשהם חושבים על דברים אחרים (wondering mind). הנתונים האלה מסוכמים בגרף הזה שלקוח מהמאמר המקורי:



כשהמחשבות שלנו נודדות לדברים לא נעימים, דאגות, חרטות, חרדות וכו', ברור שזה מביא לחוסר אושר. אבל המחקר הזה הראה שגם כשהמחשבות נודדות לדברים ניטרליים, אנחנו פחות מאושרים יחסית לזמן בו אנחנו מרוכזים בהווה. יותר מזה, אפילו כשהמחשבות שלנו נודדות למשהו נעים, אנחנו עדיין טיפה פחות מאושרים מאשר כשאנחנו מרוכזים בהווה. הנתונים האלה מסוכמים בגרף שלהלן:



מאט קילינגסוורת' אומר שנדידת מחשבות זה כמו מכונת הימורים שאפשר להפסיד בה 50 דולר או 10 דולר או דולר אחד, בכל מקרה, זאת מכונה שלא היינו רוצים לשחק בה אף פעם. ובכל זאת המחקר הזה מראה ש- 47% מהזמן שלנו אנחנו חושבים על דברים אחרים, ולא מרוכזים במה שאנחנו עושים באותו הרגע.

הרבה לפני שנעשה המחקר הזה, כבר בשנות ה-70 טבע הפסיכולוג מיהלי צ'יקסנטמיהאלי (Csikszentmihaly) את המושג "חויית זרימה" (The flow experience). הוא חקר את

התהליך היצירתי והתרשם מאמנים שהיו כל כך שקועים בעבודתם שהתעלמו מרעב אי נוחות עייפות וכו'. המושג "חויית זרימה" מתייחס למצב בו אנחנו שוקעים בעשייה שלנו בצורה מוחלטת. יותר חויות של זרימה מוסיפות יותר מעורבות, הנאה, שליטה, סיפוק, עוצמה ומשמעות.

אין ספק שכדי להיות מאושרים יותר, כדאי לנו להגביר את חויות הזרימה בחיינו ולשפר את היכולת להיות מרוכזים במה שאנחנו עושים באותו רגע. יש שתי דרכים לעשות זאת. הדרך הראשונה היא שינוי ברמת ה"מה". להוסיף תחומי עשייה חדשים שיאפשרו יותר חויית זרימה. אני למשל חווה בעשייה הנוכחית שלי הרבה יותר זרימה, מעורבות, הנאה, סיפוק, ומשמעות מאשר בעיסוקי הקודם כמדענית. הדרך השנייה היא שינוי ברמת ה"איך". לשפר את היכולת שלנו להיות נוכחים ברגע ההווה, בעיסוקים הנוכחיים שלנו.

רגע למחשבה: האם אתם רוצים שינוי בעשייה שלכם ברמת ה"מה" (איזה סוגי עיסוקים אתם רוצים להוסיף) ה"איך" (באיזה עיסוקים במיוחד אתם רוצים להיות יותר נוכחים?) או שניהם?

על שינויים ברמת ה"מה" נדון באריכות בעיקרון מספר 8 שהנושא שלו "משמעות ומטרות". כאן אכיר לכם כלי אולטימטיבי לפתוח היכולת שלנו להיות נוכחים ברגע ההווה שנקרא mindfulness. מדובר בסוג של מדיטציה בה אנחנו מתאמנים בתשומת לב ונוכחות ברגע הזה. בעברית תרגמו את "מדיטציה מיינדפולנס" ל-"מדיטציה קשב".

זוהי סוג של מדיטציה שמקורה בבודהיזם על זרמיו השונים (זן, ויפאסאנה ועוד). לפני יותר מ-30 שנה פתח ד"ר ג'ון קבט-צין (Kabat-Zinn) מביה"ס לרפואה של אוניברסיטת מסצ'וסטס סדנה להפחתת סטרס שמבוססת על המדיטציה הזו. הסדנה נקראת Mindfulness Based Stress Reduction Program וידועה בראשי התיבות MBSR.

הסדנה שמורכבת מ-8 מפגשים פעם בשבוע, פעלה בתוך בית חולים והוצעה לאנשים הסובלים ממגוון בעיות רפואיות כולל כאבים, חרדות, ושלל מחלות כרוניות. בסדנה זו תרגלו המשתתפים מדיטציה Mindfulness שמטרתה לעורר מודעות למה שקורה בכל רגע ורגע באופן מקבל ולא שופט. מאז שנפתחה ב-1979, סיימו את התוכנית יותר מ-20,000 איש ואישה שדווחו על שיפור משמעותי במצבם הרפואי. במשך השנים התפרסמו מאות רבות של מחקרים מדעיים החוקרים את השפעת התרגול הזה על הבריאות הפיזית המנטלית והנפשית שלנו.

בין השאר נמצא שתרגול זה מאפשר שיפור קליני במגוון בעיות רפואיות, ירידה בחרדה ובדיכאון, הפחתת סטרס, התמודדות טובה יותר עם כאב, שיפור מערכת החיסון, שינויים ניתנים למדידה במוח הקשורים ליכולות מנטליות משופרות, שיפור התפקוד, שיפור מצב הרוח ועוד. למחקרים אלה יש השלכות לגבי הבריאות הפיזית שלנו, הבריאות הנפשית שלנו, היכולות המנטליות שלנו, חינוך ילדינו ועוד.

סדנאות המבוססות על הסדנה המקורית של ג'ון קבט צין הופכות נפוצות יותר ויותר ברחבי העולם במרכזים רפואיים, במערכת החינוך ובמרכזים לבריאות הנפש.

ד"ר ריצ'רד דוידסון (Davidson), חוקר מדעי המוח באוניברסיטת וויסקונסין חוקר בין השאר את הפעילות המוחית הקשורה לאושר. הוא מצא שהיחס בין הפעילות בקליפת המוח הקדם מצחית השמאלית לפעילות בקליפת המוח הקדם מצחית הימנית מהווה מדד לרמת האושר. אצל אנשים החווים שמחה ושביעות רצון היחס הזה גבוה, ואצל אנשים החווים עצב וכאון נמוך.

במאמר שפורסם ב- 2003 דווח שהשתתפות של אנשים בריאים בסדנת MBSR של 8 שבועות, מגדילה את היחס זה בצורה משמעותית יחסית לקבוצת הבקורת. עוד הוכחה שיכולת טובה יותר להיות בתשומת לב לרגע ההווה מגדילה את האושר שלנו.

העיקרון השישי של חדר כושר לאושר מציע לנו להגדיל בהדרגה את היכולת שלנו להתרכז בהווה על ידי תרגול קבוע של מדיטציית מיינדפולנס. כמו שהסברתי בפרק עיקרון מס' 4: מאוטומטים לבחירה (עמוד 17), תרגול זה גם יעזור לנו להתחבר לשלווה, בהירות ויכולת בחירה.

עיקרון מס' 7: ואהבת לרעך כמוך

חלק גדול מהדברים שגורמים לנו חוסר אושר, קשור לאינטראקציות שלנו עם אנשים אחרים. כולנו, חווים לא מעט כעסים ותסכולים הקשורים למערכות היחסים שלנו. זה נכון גם למערכות היחסים הקרובות עם בני זוג, ילדים, אחים, הורים, חברים קרובים, וגם לרחוקות יותר עם מעבידים, קולגות, שכנים, נהגים בכביש, נותני שרותים וכו'.

כל אחד בטוח שזה בגלל הצד השני. נדמה לנו שהם הבעיה. אני מבחינתי כבר מזמן הייתי יכולה להיות באהבה הרמונית ושלום עם כל העולם, אבל **בגללם** אני תקועה עם תסכולים, כעסים, ריבים, וקונפליקטים. נכון?

בואו נסתכל רגע על הדינמיקה שחוזרת על עצמה שוב ושוב בקונפליקטים שלנו. זה מתחיל באיזו שהיא חוויה שלילית. אנחנו חווים איזה שהוא סוג של חוסר התחשבות או פגיעה. לפעמים זה משהו קטן, לפעמים גדול.

הנטייה הטבעית שלנו היא לחשוב ש"הוא" לא בסדר. "הוא" כמובן צריך להשתנות. אנחנו לוקחים אותו לשיחה ומסבירים לו כמה הוא לא בסדר ואיך הוא צריך להשתפר. השיחות האלה חוזרות על עצמן שוב ושוב לפעמים במשך שנים רבות. אבל איכשהו אנחנו חושבים שלמרות ש-100 השיחות הקודמות לא עבדו, השיחה ה-101 תעבוד.

בנוסף ל"שיחות" החוזרות על עצמן, אנחנו מאשימים, מבקרים, כועסים ומתלוננים. בצדק כמובן.

האם זה עובד? רק לעיתים מאוד רחוקות. רק לעיתים מאוד רחוקות האדם בצד השני שבקרנו אותו, כעסנו עליו או האשמנו אותו, אומר: "נכון את צודקת, אני מצטער, הנה זר פרחים כדי שתסלחי לי".

לעיתים הרבה יותר קרובות, הוא חווה את התלונות ה"צודקות" שלנו כחוסר התחשבות ופגיעה, ומגיב מצדו בתלונות, האשמות כעס ובקורת. מה שגורם לנו להרגיש עוד יותר פגועים, לכעוס עוד יותר, וכך אנחנו יוצרים ביחד מעגל הרסני שהולך ומתעצם.

חברים יקרים, אם לא שמתם לב עד היום, יש לי חדשות בשבילכם. האשמות, בקורות, כעסים, שיחות שחוזרות על עצמן ותלונות לא פותרות בעיות במערכות יחסים! לא בזוגיות, לא במשפחה, לא במקום העבודה, לא בקהילה, לא במדינה וגם לא בעולם.

אז מה עושים? אם בקורת, כעסים, הסברים ושיחות לא עובדים, מה כן עובד? אני רוצה לענות לכם בסיפור, סיפור עם סיני. הריהו לפניכם:

לפני שנים רבות חיה בסין נערה בשם לי-לי. היא התחתנה ועברה לגור עם בעלה וחזתה. מיד עם הגיעה, גלתה לי-לי שחותנתה היא

אישה קשה ביותר. החותנת מתחה ביקורת על לי-לי ורדתה בה ללא הרף. תוך זמן קצר הבינה לי-לי שיש לה חותנת בלתי נסבלת ואין סיכוי שהן תסתדרנה ביניהן. לי-לי היתה מתוסכלת מלשונה החדה והמעליבה של חותנתה, תסכול שהלך והעמיק ולווה לא פעם בוויכוחים קולניים.

הכעס והאומללות בבית גרמו ללי-לי ולבעלה מצוקה גדולה. בצר לה, פנתה לי-לי לרופא כפרי בשם מר חואנג, אשר עסק בצמחי מרפא ואיתו הייתה בקשר. היא סיפרה לו על המצב ושאלה אותו אם יוכל לתת לה רעל כלשהו שבאמצעותו תוכל להרעיל את החותנת ולשים קץ לסבל שלה.

מר חואנג השיב לה: "אני מבין את הבעיה ולכן אתן לך פורמולת צמחים אשר תרעיל את חותנתך באיטיות רבה. פעם ביומיים, הכיני ארוחה טעימה והכניסי מעט מצמחים האלו לתוך המנה שלה. כדי שהפורמולה תפעל, עליך לעסות את כתפיה וראשה של החותנת וכדי שאיש לא יחשוד בך כשהיא תמות, עליך לנהוג בידידות רבה כלפיה: תמנעי מוויכוחים, הרבי לציית לה ולמלא את משאלותיה והתייחסי אליה כמו למלכה".

לי-לי הודתה למר חואנג ומיהרה לביתה כדי להתחיל במימוש מזימת הרצח של חותנתה. היא זכרה את המלצתו של מר חואנג בנוגע למניעת חשדות ולכן שלטה במזגה, צייתה לחותנת והתייחסה אליה כאילו היתה אמה וטפלה בה בעיסוי.

בתוך ששה חדשים, השתנה המצב בבית. לי-לי למדה לשלוט ברוחה עד כדי כך מעט אף פעם לא התרגזה או איבדה עשתונותיה. במהלך ששת החודשים הללו היא נמנעה מכל וויכוח עם החותנת. בזכות זאת שהיא הייתה חביבה יותר, השתנתה הגישה של החותנת כלפי לי-לי והיא התחילה לאהוב אותה כמו בת. היא ספרה לקרוביה כי לי-לי היא היא הכלה הכי טובה שיכלה למצוא. לי-לי וחותנתה נהגו עכשיו זו בזו כאם ובתה וכל זאת לאושרו של בעלה של לי-לי.

לאחר זמן חזרה לי-לי למר חואנג בבקשה לעזרה אחרת: "מר חואנג, עזור לי למנוע מהרעל להמית את חותנתי. היא הפכה להיות אשה נעימה ואני אוהבת אותה כמו את אמי". מר חואנג חייך והשיב לה: "אין לך צורך לדאוג. מעולם לא נתתי לך רעל כלשהו.

הצמחים שנתתי לך היו צמחים לחיזוק הצי והדם ולשיפור הבריאות. הרעל היחיד שהיה קיים היה בגישתך כלפי חותנתך, אבל הוא אינו קיים עוד והתפוגג בשל האהבה שהענקת לה".

הסיפור הזה מציע סט של תרופות קסם לבעיות שונות במערכות יחסים: חביבות, נתינה, נדיבות, עזרה, תשומת לב, ראיית צרכי האחר. בקיצור: **אהבה**.

אתם אולי זוכרים את המדבקה שהיתה נפוצה על מכוניות לפני כמה שנים "רק אהבה מביאה אהבה". כשאנחנו נותנים אהבה, הערכה, פרגון, זה מה שאנחנו מקבלים. כשאנחנו נותנים ביקורת, שיפוט, טענות, זה מה שאנחנו מקבלים. כל כך פשוט.

אם במקום להגיב בכעס האשמה וביקורת, אגיב בניסיון להבין אותו, בהתחשבות צרכים שלו ובסיבות שאולי גרמו לו להתנהגות הפוגעת הראשונית, הוא ירגיש הרבה יותר טוב, ויגיב בהתנהגות נעימה יותר, מה שיגרום לי להרגיש יותר טוב, ואז אוכל לפרגן, לאהוב, אולי אפילו לפנק, והוא בתגובה כמובן ירגיש ממש טוב, וירצה באופן טבעי לתת, לאהוב ולפרגן, מה שיגרום לי להרגיש ממש טוב, וכך ניצור מעגל מיטיב במקום המעגל ההרסני שהיה לנו קודם.

אני יודעת שאני מסתכנת כאן בפשטנות ושטחיות - והחיים יותר מורכבים, אבל בגדול הנה הכלל שתמיד נכון: כשיש האשמה, כעס וביקורת כולם מפסידים (lose/lose). כשיש אהבה פרגון והתחשבות כולם מרויחים (win/win).

רוצים שיפור במערכות היחסים שלכם? החליפו שפוט, טענות, תלונות, התחשבנויות, כעסים והתרכזות בעצמי, בפרגון, הקשבה, הערכה, תודה, הכלה, הבנה, סליחה, נדיבות, נתינה, וכניסה לנעלי האחר.

הנה כמה דוגמאות מחיי היום-יום של כולנו:

במקום בקורת ("עוד פעם לא הורדת את הזבל"), לבחור בפרגון ("חזרת מוקדם היום, איזה יופי") ובתודה ("מזמן לא הודיתי לך על שאתה מפרנס אותנו בשפע כזה"). במקום התמקדות בעצמי ("אתה עוד פעם לא מקשיב לי"), לשים לב לצרכי השני ("אתה נראה עייף, אולי תלך להתקלח ולהתרענן?"). במקום התחשבנות ("תור מי לעשות את הכלים?") נדיבות ("הכנתי לך את הארוחה שאתה אוהב").

הדוגמאות האלה קשורות לזוגיות אבל העקרונות האלה נכונים ליחסים עם ילדים, קולגות, עובדים, שכנים וכל השאר. מספיק שאחד הצדדים ישנה את הגישה בשביל לשנות את מערכת היחסים כולה. כמו בסיפור, כשלי-לי שינתה את ההתנהגות שלה, החותנת השתנתה כאילו מעצמה.

חשוב לי מאוד להדגיש, אני ודאי לא מציעה לאף אחד להפוך לקרבן, להפוך את עצמו לסמרטוט לרגליו, להתעלם מהצרכים הרצונות והרגשות שלנו. אבל אני כן מציעה לבוא מאהבה.

אתם אולי חושבים, מה אני פרייר? שהם יתחילו להיות נחמדים, ואז גם אני אוכל. בהקשר הזה אני מאוד אוהבת את הסיפור הקטן שלהלן. מקורו במסורת החסידית.

אדם אחד דיבר עם אלוהים על גן עדן וגיהנום. אמר אלוהים לאדם:
"בוא, אני אראה לך את הגיהנום". הם נכנסו לחדר בו ישבה
חבורת אנשים סביב קדירת תבשיל ענקית. כולם היו מורעבים,
נואשים, על סף מוות מרעב. כל אחד החזיק כף שהגיעה לקדירה, אך
ידית הכף הייתה ארוכה יותר מזרועם, שלא ניתן היה להשתמש בה
כדי להגיש את התבשיל לפה. הסבל היה נורא.

"בוא עכשיו אראה לך את גן עדן", אמר אלוהים כעבור זמן מה. הם
נכנסו לחדר נוסף, זהה לראשון - קדירת התבשיל, חבורת האנשים,
אותן כפות ארוכות ידית. אבל שם כולם היו מאושרים ושבעים. "אני

לא מבין" אמר האדם, "למה כאן הם מאושרים ובחדר השני כולם אומללים, כשהכול אותו דבר?" , אלוהים חיך. "אה, זה פשוט, הוא אמר. " בגן העדן הם למדו להאכיל אחד את השני..."

העיקרון השביעי של חדר כושר לאושר מציע לנו ליצור גן עדן במשפחה, בעבודה ובעולם ע"י פרגון, נדיבות, תודה והתחשבות. אם תתמידו תראו שגם הצד השני מתחיל באורח פלא להפוך ליותר מתחשב, נדיב, ונחמד.

הבה ונראה איך אנחנו משתמשים בשלשת העקרונות הראשונים של חדר כושר לאושר כדי לשפר את מערכות היחסים שלנו.

הבה ונתבונן על העיקרון הראשון, **ראיית היש**. אנחנו יכולים להתרכז ב"יש" או ב"אין" של כל אחד. לרבים מאיתנו יש נטייה להתרכז ב"אין" של האנשים הקרובים אלינו ולקחת כמובן מאליו את ה"יש" שלהם. נסו לשים לב כמה דברי פרגון וכמה דברי בקורת אתם אומרים לאנשים הקרובים לכם. אם תצליחו על כל דבר בקורת יומיומי להגיד לפחות 4 דברי פרגון, תראו את האדם השני ואת מערכת היחסים כולה משתנים לכם מול העיניים.

בהקשר הזה אני רוצה להזכיר את הציטטה האהובה עלי המיוחסת לרבי נחמן מברסלב

חפש את הטוב אצל אחרים. התמקד בטוב הזה והבלט אותו. כך תוכל להפוך אפילו חוטא לצדיק גמור

בספרו של ג'ק קורנפילד "הזמנה לשקט שבפנים" (9) מופיע סיפור על שבט "בבמבה" הדרום אפריקאי שם קיימת שיטה מאוד יוצאת דופן להחזיר לדרך הישר מי שסטה ממנה. במקרה בו מישהו מהתושבים מתנהג בחוסר אחריות או בחוסר צדק, בני כל השבט מקטן ועד גדול עוזבים את עיסוקיהם ומקיפים את הנאשם. האדם עומד במרכז המעגל, וכל חבר מהשבט מדבר בתורו בפרוט רב על כל הדברים הטובים שעשה ה"חוטא". הפעולה הבלתי שגרית הזאת יכולה להימשך זמן רב מאוד, אפילו כמה ימים. בסוף המעגל נפתח והשבט מקבל חזרה לחיקו את האדם המחודש.

רגע למחשבה: האם אתם יכולים לחשוב על מישהו בחיים שלכם שאתם נוטים להתמקד באין שלו ורוצים לנסות לשנות את זה?

כדי להדגים איפה העיקרון השני, **כוחה של פרשנות**, רלוונטי למערכות היחסים שלנו, אספר לכם עוד סיפור שגם הוא מופיע בספר של ג'ק קורנפילד "הזמנה לשקט שבפנים"

אני הולכת על המדרכה ובידי שקיות קניות. יש שם דברים שבירים ולכן אני הולכת בזהירות. פתאום מישהו שהולך מולי נתקל בי, מפיל אותי, השקיות נופלות לי מהידיים, הביצים נשברות, בקבוק היין נשבר ואני כועסת מאוד: "אדיוט, אתה לא רואה לאן אתה הולך?" ואז אני מסתכלת ורואה, שהוא באמת לא רואה, הוא עוור.

אנחנו נוטים לייחס לשני כוונות לפגוע בנו. באופן טבעי זה מעורר כעס, התגוננות, תקיפה חזרה וכו'. ברוב המקרים אפשר לפרש את אותה התרחשות כטעות, מוגבלות, חוסר יכולת, נכות כזאת או אחרת, במקום כונה רעה.

כשנשנה את הפרשנות מ"הוא רוצה לפגוע בי" ל"הוא נכה" ישתנה גם הרגש מכעס לחמלה, ואולי אפילו נוכל להושיט לו יד ולעזור לו לקום.

בספרו "שבעת הרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" (10) מספר סטיבן קובי על חוויה אישית שלו. הוא נסע ברכבת התחתית בניו יורק בבוקר יום א' שקט כשגבר מלווה בילדים עלה לרכבת. הילדים צרחו זה על זה השליכו חפצים ומשכו בעיתוני הנוסעים בעוד האב יושב בשקט בעיניים עצומות ולא מגיב. סטיבן קובי פנה בכעס אל האיש ואמר: "אדוני, הילדים שלך ממש מפריעים. אתה לא יכול לרסן אותם?" האיש הפסיק לבהות וענה: "אתה ממש צודק. אנחנו חוזרים עכשיו מבית חולים. אמם נפטרה לפני שעה. אני לא יודע מה לעשות, וגם הם כנראה לא יודעים איך להתמודד עם זה"

בכל מצב של קונפליקט קטן או גדול בין שני אנשים, לכל אחד מהמשתתפים יש סיפור אחר לספר על הסיטואציה. הסיפור שלהם נכון בשבילם באותה מידה שהסיפור שלי נכון בשבילי. אם במקום להתווכח ש"אנחנו יותר צודקים", ננסה להכנס לנעלי השני, לראות את הסיטואציה מנקודת מבטם, להקשיב להם באמת, נוכל לפתור הרבה בעיות במערכות היחסים שלנו.

הבה נראה איך העיקרון השלישי של חדר כושר לאושר, שמדבר על הבחנה בין הדברים שאנחנו יכולים לשנות לאלה שלא - רלוונטי למערכות היחסים שלנו. אחד הדברים העיקריים שאנחנו לא יכולים לשנות זה אנשים אחרים. גם אם הם בני הזוג או הילדים שלנו. תאמינו לי. ניסיתי. זה לא עובד. אנחנו יכולים לבטא רצון, לשתף במחשבות, רגשות וצרכים שלנו, אבל כשזה לא גורם להם להשתנות, אין לנו ברירה אלא לקבל אותם כמו שהם!

במאמר מוסגר חשוב לי לציין שזה לא אומר שצריך לאפשר לאנשים אחרים לפגוע בנו. אם אתם חיים עם בן זוג אלים או בוס מתעלל, קבלו אותם כמו שהם, אבל מרחוק (מה שנקרא "לא בבית ספרנו").

בהנחה שזה לא המצב שלכם, ואתם בוחרים לקבל את היקרים שלכם כמו שהם מקרוב, לפעמים תגלו שהם מרגישים אהובים יותר וכתוצאה יהיו קשובים יותר לצרכים שלכם, אבל לא תמיד! חשוב לקבל את האחר כמו שהוא, ללא תנאים, רק משום שהוא כזה, לא כמניפולציה שמטרתה לגרום לו להשתנות. עצם הקבלה הזו תאפשר לכם לשחרר את כל המחשבות ויצרות הסבל שיש לכם ביחס אליו. כל המחשבות מסוג: הוא צריך לסדר את החדר, הוא צריך לעשות דיאטה, היא צריכה להתלבש יותר צנוע וכו'. ביירון קייטי מסבירה באריכות איך עושים את זה בספרה המצוין "לאהוב את מה שיש" (11). כשנעשה זאת, נופתע לגלות שמערכת היחסים שלנו עם אותו אדם השתנתה לחלוטין.

עיקרון מס' 8: משמעות ומטרות

השאלות: מה משמעות החיים שלי? בשביל מה אני קם בבקר? מה אני אמור לעשות עם המתנה הזו שנקראת חיים? הן לא שאלות נפוצות בתרבות המערבית החילונית - ורק לעיתים רחוקות הן מהוות נושא לשיחה במפגשי חברים בימי שישי בערב. למרות זאת אין ספק שמציאת תשובה לשאלות האלה היא מרכיב חיוני לאושר.

הסיפור הבא שמדגים זאת מובא באדיבות שמעון כהן, יוצר אתר האינטרנט "עולם היהדות והקבלה".

תאר לך שאתה עומד לפני עיסקת יבוא מתאילנד שבה צפוי לך רווח של 10 מיליון דולר בן לילה. מה שנדרש ממך הוא שתגיע אישית מחר לתאילנד כדי לחתום על העסקה, כן אתה חייב להגיע מחר לא מחרתיים ולא בעוד שבוע.

והנה אתה מגיע לשדה התעופה, ושם מודיעים לך שכל הכרטיסים לטיסה הקרובה לתאילנד נגמרו וטיסה הבא תהיה רק בעוד יומיים, הנוסעים עולים כבר על כבש המטוס אתה רץ למנהל חברת התעופה ושם לו על השולחן 20,000 דולר מזומן, העיקר שיסכים להכניס אותך לטיסה, אתה מוכן לטוס גם אם תצטרך לבלות כל הדרך בשירותים, המנהל מרים וטלפון לדייל הראשי ואומר: "שמע, נתחלק חצי חצי, עשרת אלפים דולר בשבילך ועשר בשבילי, תן לו לעלות למטוס ולהכנס לשירותים, הוא חייב להגיע מחר, אל תוציא מילה לאף אחד"

אתה במטוס, סגור בשירותים, מידי פעם אתה חייב לצאת כדי לתת לנוסעים אחרים להיכנס, טיסה לא הכי נוחה בלשון המעטה, אבל בכל זאת אתה נמצא בטיסה המיוחלת.

באותה טיסה, יושב נוסע שירש סכום עצום שהוא אפילו לא יודע כיצד להוציא אותו, אשתו סילקה אותו מהבית והוא עצוב ומדוכדך, כיוון שהוא לא יודע מה לעשות עם עצמו הוא החליט לעלות על מטוס, במחלקה הראשונה ולצאת לטיול מסביב לעולם. הדיילים והדיילות יוצאים מעורם על מנת לספק את בקשותיו, מפני שבנוסף לכל כוס שמפניה שהוא מזמין הוא גם נותן טיפ מכובד של 100 דולר, יש לו די והותר כסף לבזבז והוא רוצה שכולם ידעו זאת.

והנה במבט שטחי מי הוא המאושר ביותר מבין נוסעי המטוס? ומי לעומתו האדם הכי אומלל במטוס? כל מי שיעיף מבט על הנוסעים יאמר מיד שמי שנוסע מחלקה הראשונה, במיוחד אם כולם משרתים אותו בכל רגע בודאי הוא הכי מאושר, לעומתו נראה כי הנוסע המסתתר בשירותים ונאלץ כל פעם לצאת ולהכנס משם, הוא הנוסע הכי אומלל במטוס.

אבל מה האמת? האדם המאושר ביותר מבין הנוסעים הוא הנוסע הנמצא בשירותים שברגע האחרון הצליח לתפוס את הטיסה המיוחלת, לעומתו הנוסע הכי אומלל במטוס הוא הנוסע המפזר כספים ולא יודע למה ועל מה הוא טס.

מה ההבדל ביניהם? הנוסע הנמצא בשירותים ליבו עולה על גדותיו משמחה למרות התנאים בהם הוא נוסע, כי הוא יודע שיש לו תכלית ומטרה לנסיעה, לעומתו הנוסע מן המחלקה הראשונה, כל עוד אין לו מטרה מוגדרת, הוא אומלל למרות השרות והפינוק המורעפים עליו במהלך הטיסה.

אנחנו נמצאים במהלך טיסה של שמונים תשעים שנה, אם חפצים אנו להיות מאושרים אנחנו צריכים לגלות את יעד הטיסה.

כל המסורות הרוחניות מדברות על זה כבר אלפי שנים. לאחרונה גם המחקרים בפסיכולוגיה חיובית מראים שהחתירה למטרות בעלות משמעות, השאיפה להגשים חלומות, היא מרכיב חיוני לאושר. שימו לב, עצם הצבת המטרות היא שתורמת לאושר ולא דוקא הגשמתן.

מהי מטרה בעלת משמעות? מהי מטרה ראויה לשאוף אליה? אלה הן בין השאלות הקשות ביותר שאנחנו יכולים לשאול את עצמנו. התשובות לשאלות האלה צריכות לבוא מבפנים, להיות אישיות ואותנטיות. מחקרים מראים שהשאיפה למטרות החשובות לנו אישית מביאה יותר אושר מאשר החתירה למטרות המוכתבות מבחוץ, ע"י החברה, ההורים, וה- "מה יגידו".

אולי שמעתם על פרופ' ויקטור פרנקל (1905-1997) פסיכיאטר אוסטרי יהודי ניצול שואה שכתב את הספר: "האדם מחפש משמעות" (12). ויקטור פרנקל פיתח שיטה טיפולית שנקראת "לוגותרפיה", והיא מבוססת על הכוונתו של הפרט לחיפוש אותנטי אחר משמעות חיו. ויקטור פרנקל טען שהשאיפה למצוא משמעות, היא הכוח המניע הראשוני של האדם. מי שוויתר על השאיפה הזו נמצא ב "ריק קיומי", מחלה רוחנית שבתוכה הקיום נראה משולל משמעות לחלוטין. לפי פרנקל הריק הקיומי הוא חיזיון נפרץ במאה ה-20, והניסיונות למלא אותו ע"י בידור, שררה, כסף, או סמים, נכשלים פעם אחר פעם. מציאת תשובה אישית ואותנטית לשאלה "מהי משמעות חיי?" היא הדרך היחידה להגיע לאושר אמיתי. כשיש לנו תשובה לשאלה הזו, כשיש לנו מטרה בעלת משמעות שחשובה לנו, אנחנו יכולים להתמודד בהצלחה עם קשיים רבים, כמו שאמר הפילוסוף הידוע פרידריך ניטשה:

מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל איך

גם הפסיכולוג ד"ר לורנס לא-שאן, שעובד עשרות שנים עם חולי סרטן, פיתח גישה טיפולית המבוססת על עקרונות דומים. הוא עוזר למטופלים שלו למצוא דרכים להכניס תוכן, משמעות ומטרות והתלהבות לחייהם תוך כדי תהליך המחלה. בספרו "סרטן כנקודת מפנה" (13) הוא מספר איך גישה זו משפיעה על המצב הנפשי והפיזי של המטופלים. כמעט כל המטופלים שיפרו במידה ניכרת את מצבם הרגשי ואת איכות חייהם. אצל כמחצית מהמטופלים, שהפרוגנוזה שלהם היתה גרועה, הושגה הפוגה ארוכת טווח בסרטן, וחייהם של מטופלים רבים אחרים התארכו מעבר לתחזיות הרפואיות.

כל אחד צריך למצוא תשובה שמתאימה לו אישית לשאלה "מה משמעות חיי?", וגם היא משתנה בתקופות שונות בחיים. בין התשובות הרבות ששמעתי מאנשים מצאתי 3 מרכיבים עיקריים:

1. איזה שהוא סוג של תרומה לאחרים או לעולם. למשל: למצוא תרופה לסוכרת, לשנות את זכויות הנשים, להציל את כדור הארץ משואה אקולוגית, להקים מדינה יהודית.
2. איזה שהוא סוג של ביטוי עצמי. למשל: לכתוב, לצייר, לפסל, לשיר, לרקוד, לבנות, ללמד וכו'
3. איזה שהוא סוג של תשובה דתית/רוחנית. למשל: להתקרב לאלהים, ללמוד לאהוב, תיקון, הארה.

התשובה האישית שלי מורכבת משלשת המרכיבים האלה, יש בה גם מרכיב רוחני, גם מרכיב של ביטוי אישי וגם מרכיב של תרומה לעולם.

רוצים רמז, איך למצוא את התשובה האישית שלכם? קראו את הציטוט הבא מדבריו של הרב קוק מאבות הציונות הדתית:

**צריך שכל איש ידע ויבין
שבתוך תוכו דולק נר
ואין נרו שלו כנר חברו
ואין איש שאין לו נר**

**וצריך שכל איש ידע ויבין
שעליו לעמול ולגלות
את אור הנר ברבים
להדליקו לאבוקה גדולה
ולהאיר את העולם כולו**

מהו הנר המיוחד שלכם? מהי הדרך המיוחדת שלכם להאיר את העולם? מה הייעוד, חזון, שליחות המיוחדים שלכם? אם אתם עדיין לא יודעים, ייתכן שתמצאו להיעזר בספר שיצא לאחרונה בעברית ושמו: "מבחן התשוקה. הנתיב הישיר לגילוי יעוד חי"ך" (14). הספר נכתב ע"י ג'נט וכריס אטווד שפתחו תהליך בהיר, קל ופשוט שעוזר לאנשים לחשוף את תשוקותיהם והדברים החשובים להם.

ברגע שתמצאו תשובה לשאלה הגדולה: "מה משמעות חי"ך?" שלכל אחד ואחד מאיתנו מגיע למצוא תשובה עליה, תצטרכו לפרק אותה לרשימת מטרות קונקרטיים יותר. מטרות מעשיות שיכוונו אתכם לכוון בו אתם רוצים ללכת. מטרות לטווח ארוך, בינוני וקצר. אני אוהבת לחשוב על מטרה כמו מיגדלור באפלה. אור מרוחק אליו אנחנו יכולים להתכוון, כדי לא להסתובב במעגלים סביב עצמנו.

**"אמור לי בבקשה, איך ממשיכים מכאן?"
"זה תלוי לאן את רוצה להגיע" אמר החתול.
"זה לא ממש משנה" אמרה עליסה
"אם כך, לא ממש משנה באיזה דרך תמשיכי" אמר החתול.**

עליסה בארץ הפלאות, לואיס קרול

בספרה "הדרך אל האושר" (2) מספרת הפסיכולוגית סוניה לויבומירסקי על מחקר שנערך במונטריאול, בו נפגשו גימלאים עם מדריכים לסדנה שבועית של שעתיים במשך שלשה חודשים. במפגשים אלה הכינו המשתתפים רשימה של שאיפות, כוונות ופרויקטים, חשפו את האמונות שלהם ביחס ליכולת להגשים את המטרות, עברו תהליך של הרהור, בחירה ומחויבות, פיתחו תוכניות פעולה, בצעו אותן, התמודדו עם מכשולים ועדכנו את המטרות תוך כדי התהליך. הגימלאים שהשתתפו בסדנאות הפכו מאושרים יותר במידה נכרת, יחסית לקבוצת הביקורת.

יש אנשים שעושים תהליך כזה של הצבת מטרות, בחירה, מחויבות ופרוק כל מטרה לצעדים קונקרטיים ומעשיים, בקלות ובטבעיות לבד. אחרים זקוקים להדרכה והנחייה בתהליך זה. תחום האימון שהתפתח מאוד בשנים האחרונות, מכשיר אנשי מקצוע שיכולים לספק הדרכה והנחייה כזו.

חשוב לעצור מדי פעם (תאריך יום ההולדת שלנו, או ראש השנה הם זמן מצוין לכך) ולהקדיש זמן לתהליך הזיהוי העדכון וההצבה של מטרותינו לטווח ארוך בינוני וקצר, בין אם אנחנו עושים את התהליך הזה לבד או בעזרת איש מקצוע.

העיקרון השמיני של חדר כושר לאושר מציע לנו להעז לשאוף, להציב לעצמנו מטרות בעלות משמעות אישית ולעדכן אותן בקביעות.

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 לקלקול של הרכב או כשלון של עסקה, נמצאים כל הארועים הקשים שחינו 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 תקיעות ושיתוק.

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" (12):

אנו, שחינו 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 מתכונת 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 בוחרים להתייחס למצב בהתייחסות פסיבית של קרבן תקוע או בהתייחסות אקטיבית של צמיחה ויצירתיות.

אולי קראתם את הספר "ימי שלישי עם מורי" (15), 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" (16) שהוכתב למכשיר הקלטה, כשמורי כבר לא יכול היה לכתוב, ויצא לאור אחרי מותו.

הרבה פעמים בחיים שלנו, קורה משהו שנחוה 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.

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.

הנה 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 כהליך צמיחה רוחני.

גם אם אין לכם תפיסת עולם כזאת, תוכלו להשאיל ממנה שאלות שיעזרו לכם לעבור מהתייחסות פסיבית של קרבן תקוע להתייחסות 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?
- ✓ 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 (17) 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.

עיקרון מס' 10: שינוי השיח הפנימי

כל העקרונות של "חדר כושר לאושר" מתעסקים בצורה זו או אחרת, בשינוי השיח הפנימי. בפרק זה אשתף אתכם בספור מקסים, שהתגלגל אלי דרך חברה ולא הצלחתי למצוא את מקורו. הסיפור נקרא: "הכובע של מריה"

מריה גוואדלופה גרה יחד עם אמה, בדירה קטנה בשדרה החמישית בניו יורק. מריה לא הייתה לא צעירה ולא זקנה, לא נמוכה ולא גבוהה, היא לא הייתה שמנה ולא רזה, לא במיוחד יפה ולא מכוערת, לא חכמה ולא טיפשה... מריה גוואדלופה הייתה בחורה ממוצעת. מריה עבדה בתור פקידה זוטרה בחברה גדולה וחייה היו אפורים שגרתיים ומשעממים. היו אנשים בעבודתה, מהמעטים ששמו לב לקיומה, שאמרו שאף היא אישה אפורה ומשעממת.

בוקר אחד, בדרך לעבודה, מריה ראתה חנות כובעים חדשה שנפתחה ברחוב. זיק סקרנות ושובבות, מאלו שהיו תוקפים אותה בימי ילדותה הרחוקים, נעור בה פתאום והיא צעדה אל תוך החנות.

בחנות היו באותה עת ילדה קטנה ואמה שבאו לבחור כובע לילדה, קונה נוספת שחיפשה כובע לעצמה והמוכרת. מריה הסתובבה בחנות וניסתה בביישנות מספר כובעים עד שעינה צדה, בקצה המדף העליון, כובע שמשך את תשומת ליבה. מריה הניחה את הכובע על ראשה ו... הכובע הלם אותה! ראשונה שמה לכך לב הילדה הקטנה. היא משכה בשרוול חולצתה של האם ואמרה "אמא, אמא, תראי כמה יפה האישה עם הכובע הזה". האם הביטה, לא יכלה לעצור בעצמה, נגשה למריה ואמרה לה: "גברתי הכובע פשוט הולם אותך". הקונה השנייה שמעה את הערת האם הביטה גם היא ואמרה: "גברתי את נראית ממש יפה עם הכובע הזה, הוא פשוט הולם אותך".

מריה ניגשה אל המראה הגדולה... הביטה בדמותה המשתקפת... ולראשונה בחייה הבוגרים, מריה גוואדלופה אהבה איך שהיא נראית. אור ניצת בעיניה, חיוך שובב עלה על שפתיה והיא ניגשה לדלפק, שילמה בעבור הכובע ויצאה לרחוב.

בחוץ נגלה לפניו עולם חדש. מעולם לפני כן היא לא שמה לב לצבעוניות הפרחים באדניות, או לתחושת האוויר הקריר הזורם בנחיריה. קולות המכוניות והמולת האנשים נשמעו לה הרמוניים כמוסיקה נעימה. היא ריחפה הלכה כמרחפת ושיר מתרונן בליבה.

כשעברה ליד בית הקפה שהייתה עוברת לידו בכל בוקר, הבחינה בלקוחות הרגילים יושבים סביב שולחנותיהם הקבועים. אחד הצעירים הנאים שבהם הסיר עיניו מהעיתון וקרא לעברה: "הי דרלינג, נראית טוב... חדשה בסביבה? אפשר להזמין אותך לכוס קפה?" מריה חייכה בביישנות והמשיכה בהילוכה המרחף.

כשהגיעה לבניין המשרדים פתח עבודה השוער את הדלת וברך אותה בבוקר טוב... מעולם לפני כן הוא לא התייחס אליה. האנשים במעלית שאלו אותה לאיזה קומה היא צריכה ולחצו בשבילה על הכפתור. האנשים במשרד כאילו הבחינו בה לראשונה, כולם ציינו את האור המנצנץ בעיניה והחמיאו לה כמה טוב היא נראית. מנהל המחלקה הגיע בזמן הפסקת הצהריים והזמין אותה ללאנץ' בתירוץ כי מזמן לא שוחח איתה לגבי הרגשתה בעבודה. למרבה הפתעתה הוא ניסה להתחיל איתה בזמן הארוחה.

כשהסתיים יום העבודה הקסום החליטה מריה לשנות ממנהגה ולחזור הביתה במונית. היא לא הספיקה להרים את ידה ושתי מוניות נעצרו. היא נכנסה לראשונה שבהן, התיישבה בספסל האחורי, חושבת בליבה על יומה המופלא ואיך השתנו חייה בזכות הכובע שקנתה.

כשהגיעה לבנין מגוריה, עלתה בשמחה במדרגות וצלצלה בפעמון. אמה פתחה עבודה את הדלת ונשימתה נעתקה. "מריה" היא אמרה בהפתעה, "כמה טוב את נראית, יש אור בעיניך כמו בימים שהיית ילדה קטנה". "כן אמא" אמרה מריה "זה הכל בזכות הכובע".

**האם הסתכלה בבתה ושאלה בפליאה: " מריה, איזה כובע? " מריה
הניחה את ידיה על ראשה בבעתה וגילתה כי הנורא שבחששותיה
התגשם. הכובע ששינה את חייה לא היה שם. היא התמוטטה על
הספה והחלה משחזרת בפאניקה את יומה צעד אחר צעד. היא
הייתה מוכרחה לגלות היכן אבד כובע הקסמים.**

**היא לא זכרה שהורידה אותו במונית... היא לא זכרה שהורידה אותו
בזמן הפסקת הצהריים... היא לא זכרה שהורידה אותו במשרד או
במעלית או ברחוב... היא שחזרה את כניסתה לחנות, את הרגע בו
הבחינו עיניה בכובע המונח על המדף, את חבישתו על ראשה, את
ההתבוננות במראה, את הליכתה לדלפק כדי לשלם בעבורו... והיא
זכרה בבהירות מכאיבה, כיצד הניחה את הכובע ליד הקופה כדי
להוציא את ארנקה מתיקה, וכיצד היא שכחה את הכובע, מונח שם
על הדלפק, כשיצאה אל הרחוב...**

הספור הזה מדגים היטב את ההשפעה הדרמטית של השיח הפנימי שלנו על המציאות הפנימית והחיצונית שלנו שדנו בה בהרחבה בכל הפרקים הקודמים. אני ממליצה לחזור ולעיין במיוחד בפרק "מחשבות יוצרות מציאות" בחלק א' (עמודים 4-6) הדין באפקט פיגמליון, ובפסקה על אמונות היסוד שלנו בפרק עיקרון מס' 2: כוחה של פרשנות בחלק ב' (עמוד 13)

לכל אחד מאיתנו כמה מחשבות קבועות מייצרות סבל שחוזרות על עצמן כבר שנים, כמו תקליט שרוט. הגיע הזמן להחליף להחליף תקליט! החלפת השיח הפנימי מתבצעת בשלשה שלבים. בשלב הראשון אנחנו מזהים את המחשבה שצריך להחליף. עצם הזיהוי חשוב ביותר. בשלב השני אנחנו מנסחים מחשבה תחליפית, ובשלב השלישי מטמיעים את המחשבה החדשה ע"י תרגול חוזר ונשנה לאורך זמן.

העיקרון העשירי של חדר כושר לאושר מציע לנו להחליף את התקליטים השחוקים שודדי האושר שלנו, בתקליטים חדשים מקדמי אושר. בשיעור העשירי של הקורס יש הנחיות מדויקות שיסייעו לכם לעשות את התהליך הזה.

עיקרון מס' 11: נתינה וטוב לב

בספרו "אושר אמיתי" (5) מספר מרטין סליגמן, 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 עליה 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 ובחווית 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 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 שנתינה 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. דנו על זה בפרק עיקרון מס' 5 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)

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

עיקרון מס' 12: היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם

הציטוט הזה:

Be the change that you wish to see in the world

מיוחס למנהיג ההודי הנערץ מהטמה גנדי. מה שהוא אומר מאוד פשוט, מאוד קשה לבצוע, אבל- משנה חיים. בעצם הוא אומר: כל מה שאתה רואה בחוץ ולא אוהב, תשנה בתוך עצמך.

את כוונת שמישהו שהשארת לו הודעה לא חוזר אליך? תבדקי איפה את לא עומדת עד הסוף בהתחייבויות שלך לאחרים, אולי מתוך שכחה, אולי מתוך חוסר תשומת לב - ותעבדי על שיפור של זה.

אתה מתוסכל שמישהו רימה אותך בענייני כסף? תבדוק איפה אתה לא ישר בענייני כספים עד הסוף. אולי נותן או מקבל תשלום ללא רשום של קבלות מסודרות? אולי כשמישהו טועה ונותן לך יותר מדי עודף, אתה לא מפנה את תשומת ליבו?

את כוונת על חברה שלא באה לבקר אותך כשחלית? תבדקי איפה את מרוכזת בעצמך ולא מפנה תשומת לב לאחרים שזקוקים לעזרה/תמיכה/נחמה.

וכך הלאה. בדברים הקטנים וגם בגדולים.

לא רוצה בסביבה שלך מלחמה? (אני כותבת שורות אלו בעיצומו של "מבצע צוק איתן"): תבדקי איפה בתוכך יש אלימות, שנאה, כעס, וכו' ותשכיני שם שלום.

לא סובל פוליטיקאים רודפי כוח ומחפשי טובות הנאה? תבדוק איפה אתה באמת בא מתוך רצון לשרת, ואיפה אתה מרוכז בעצמך וב"מה יצא לי מזה?"

תאוריות רוחניות רבות ממסורות שונות אומרות, שכנעשה את השינוי בתוך עצמנו, הוא יופיע גם בעולם החיצוני. כשיהיה שלום בתוכנו, לא יהיו מלחמות בעולם שלנו. כשנהיה ישרים לחלוטין, אף אחד לא ירמה אותנו וכך הלאה.

התפיסה הבודהיסטית של "קרמה" שאני מאוד אוהבת. מדברת בדיוק על זה. היא אומרת שכל מה שמופיע בחיים שלנו הוא תוצאה של הזרעים שזרענו ע"י המחשבות הדיבורים

והמעשים שלנו כלפי אחרים בעבר. לטוב ולרע. ממש כמו שזרע של לימון יגדל לעץ לימון, זרע של אבוקדו יגדל לעץ אבוקדו. זרע של מחשבה דבור ומעשה של התחשבות, נדיבות, נתינה, אכפתיות – יגדל לעץ של חויות חיוביות. זרע של מחשבה דבור ומעשה של כעס, שנאה, התקפה – יגדל לעץ של חויות פחות נעימות.

לפי התפיסה הזו, את כל החלקים הרצויים במציאות שלנו, יצרנו בדרך זו. אם יש לי שפע כלכלי, זה בגלל שהייתי נדיבה לאחרים, אם יש לי חברים רבים ותומכים, זה בגלל שהייתי חברה טובה לאחרים, וכך הלאה.

גם את החלקים הלא רצויים במציאות שלנו, אנחנו יצרנו. בדיוק באותה דרך. הדרך לשפר אותם היא ע"י זיהוי הדרכים הלא מודעות בהן אנחנו זורעים למשל מלחמה, שקר, או חוסר התחשבות. הפסקה של זריעת הזרעים האלה – והתחלת זריעה מכוונת של זרעים הפוכים: אהבה, יושר, התחשבות וכו'.

הצגתי כאן מאוד בקיצור וקצת בפשטנות, את התפיסה המאוד עמוקה ומורכבת של מה שנקרא "ניהול קרמי" של החיים שלנו. אהבתם? רוצים ללמוד על זה יותר? אני ממליצה בחום על הספר "להב היהלום" (7) מאת גשה מייקל רואץ', ועל הפעילויות של "המרקז הישראלי לניהול קרמי" שפועל לפי העקרונות שלו.

הנה סיפור מדהים ממסורת אחרת לגמרי, המסורת ההוואית העתיקה, המדגים איך שינוי אצלנו משנה את האחר:

הסיפור על ד"ר איהלקלה יו לן

סיפור אמיתי על פסיכולוג, ד"ר איהלקלה יו לן, שריפא אגף שלם של חולי נפש קרימינאליים, בבית חולים בהוואי, מבלי לפגוש איש מהם פנים אל פנים. האגף המדובר נחשב למקום מסוכן ביותר והמטפלים פסעו בו כשגבם מופנה אל הקיר, מחשש מתקיפת המטופלים. הם פחדו להגיע לעבודה והאווירה היתה רווית טרור ונכאים. ד"ר לן ביקש את התיקים של המטופלים והסתגר עימם במשרדו. מספר חודשים לאחר מכן, מטופלים שהיו קשורים בשלשלאות יכלו כבר להתהלך חופשי. לאלו שצרכו תרופות חזקות הופחת בהדרגה המינון, ואחרים, שנדמה היה שלעולם לא ישוחררו, יצאו מבית החולים. נכון להיום האגף סגור מחוסר משתתפים.

מה עשה ד"ר יו לן, מבלי להיפגש עם החולים, שגרם להם להשתנות? תשובתו: "אני פשוט ריפאתי את החלק בעצמי שיצר אותם". למה הדוקטור מתכוון? בפועל זה התרחש כך: ד"ר לן ישב במשרדו, עיין בתיקים ואמר בליבו לחולה הנפש שמעולם לא פגש: "אני מצטער ואני אוהב אותך. אני מצטער ואני אוהב אותך. אני מצטער על שגרמתי לך ל...". זאת תוך כדי שהוא מבקש מהרוח הגדולה להראות לו כיצד דפוס התנהגות זה נמצא אצלו עצמו ומבקש ממנה לעזור לו ולתקן זאת בתוכו.

עד כמה שידוע לי מדובר באדם אמיתי ובספור אמיתי. רוצים לדעת יותר? כתבו בגוגל lhaleakala Hew Len ותמצאו בלי סוף חומר.

אני אישית מאוד אוהבת את תפיסת העולם הזאת. היא מחזירה את המפתחות לידנו. היא אומרת שכל שינוי שאנחנו רוצים לראות בחוץ, בבני הזוג שלנו, במשפחה שלנו, במקום העבודה שלנו, במדינה שלנו, במזרח התיכון שלנו, בעולם שלנו, נוכל ליצור ע"י שינוי אותו דבר בתוכנו.

אני פועלת לפי התפיסה הזו כבר כמה שנים, והעולם שלי הולך ומשתנה לטובה. למשל, אני משפרת את מיומנויות התקשורת שלי, והילדים שלי שלא דברו זה עם זה במשך כמה שנים, מתחילים לפתח יחסי ידידות. האם אני יכולה להיות בטוחה ששני הדברים קשורים זה לזה? לא. אני לא בטוחה. אולי הם פשוט התבגרו.

אני לא יכולה להיות בטוחה ב-100% שפעולה בפנים מביאה לשינוי בחוץ, אבל אני כן בטוחה ב-100% שהגישה הזו מגבירה משמעותית את האושר שלי.

במקום לכעוס, להיות מתוסכלת, לעשות לכל העולם "שיחות" שחוזרות על עצמן שוב ושוב ולא מביאות לשום תוצאות, אני פשוט מפנה את תשומת הלב פנימה, מחפשת איפה בתוכי יש אותה נטיה, גם אם בצורה מינורית ("בקטנה" כמו שאומר הנוער) - ומשפרת בפנים. הגישה הזו מובילה להפחתה מיידית ומשמעותית ברגשות התסכול הכעס וחוסר האונים – ולעליה ברמת האושר. במקביל, גם העולם החיצוני הולך ומשתפר.

אחת התוצאות הנפלאות של התרגול של העיקרון ה-12, היא שיפור משמעותי במערכות היחסים שלנו, הנובע מכך שאנחנו מפסיקים להתעסק בעניינים של אנשים אחרים. אנחנו מפסיקים לחשוב "איך הוא צריך להתנהג", נושא שיש לנו עליו שליטה מועטה ביותר - ומתרכזים רק בשינויים הנחוצים אצלנו – עליהם יש לנו שליטה.

בירון קייטי, מפתחת שיטת ה"עבודה" לשחרור מחשבות מעוררות סבל, אומרת בספרה המומלץ "לאהוב את מה שיש" (11), שיש שלשה סוגי "עניינים" ביקום. שלי, שלך ושל אלהים. כשאני חושבת "אתה צריך למצוא עבודה, אתה צריך להגיע בזמן, הוא צריך ללכת ללמוד, היא צריכה להפסיק ל...". אני מתעסקת בעניינים של אחרים. כשאני מודאגת מרעשי אדמה, שטפונות, או מועד מותי, אני מתערבת בענייניו של אלהים. התוצאה של שני אלה היא תמיד מתח, חרדה ופחד. בירון קייטי אומרת, ואני מסכימה איתה לחלוטין, שכאשר אנחנו מתחילים להיות מודעים לשלושת סוגי ה"עניינים" בעולם, ומתעסקים רק בעניינים שלנו, אנחנו חווים הקלה, שחרור, מיקוד ושקט נפשי.

כשאנחנו מפסיקים להתעסק בעניינים של אנשים אחרים, אנחנו מתחילים לקבל אותם כמו שהם, מה שמפחית את הקונפליקטים והסכסוכים – ומשפר בצורה משמעותית את מערכות היחסים שלנו.

עיקרון מס' 12 של חדר כושר לאושר "היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם" מחזיר את המפתחות לידנו. כל שינוי שאנחנו רוצים לראות בחוץ, אנחנו מבצעים בפנים. הגישה הזו גורמת קודם כל לירידה מיידית בתסכולים, כעסים וסכסוכים - ובהמשך, אם מתמידים בה – לשיפור משמעותי של העולם החיצוני.

רשימת ספרות

1. להיתקל באושר. דניאל גילברט. הוצאת מטר. 2007
2. הדרך אל האושר. סוניה ליובומירסקי. הוצאת כנרת. 2011
3. המוח הגמיש. נורמן דוידג'. הוצאת כתר. 2009
4. תודה. הכרת תודה תגרום לכם להיות מאושרים יותר. רוברט אמונס. הוצאת מטר
5. אושר אמיתי. מרטין סליגמן. הוצאת מודן. 2005.
6. הלב הנבון. ג'ק קורנפילד. הוצאת מודן. 2009
7. להב היהלום. גשה מייקל רואץ'. הוצאת כנרת. 2008
8. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert. Science. Vol. 330 p. 932. 2010
9. הזמנה לשקט שבפנים. ג'ק קורנפילד. הוצאת מודן
10. שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד. סטיבן קובי. הוצאת אור-עם. 1996
11. לאהוב את מה שיש. ביירון קייטי. הוצאת פראג. 2004.
12. האדם מחפש משמעות. מבוא ללוגותרפיה. ויקטור פרנקל. הוצאת דביר 1970.
13. סרטן כנקודת מפנה. ד"ר לורנס לה-שאן. הוצאת אלטרנטיבות
14. מבחן התשוקה ג'נט בריי אטווד וכריס אטווד. הוצאת פראג
15. ימי שלישי עם מורי. מיץ' אלבאום. הוצאת מטר, 1998
16. מחשבות על החיים. מורי שוורץ. הוצאת אריה ניר. 2001
17. אינטלגנציה חיובית. שיראד צ'אמין. הוצאת מטר. 2014