

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "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...

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

מחקר מפתיע יותר חקר קרבנות של תאונות שנותרו 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 נהנתנית. 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 עצובים" (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-

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

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 ("הסוד" הוא המפורסם שבהם).

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

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 רצינולי, לדרך שבה אנחנו יוצרים את המציאות שלנו. אולי שמעתם על "אפקט פיגמליון" מונח שנטבע ע"י הסוציולוגים האמריקאים ו.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

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

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 אפקטיוויית, 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

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

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 **נוירונים**. כל תא עצב יכול להתקשר עם אלפי תאי עצב אחרים דרך נקודת חיבור בין שני נוירונים הנקראת **סינפסה**. בסינפסה אין מגע ישיר בין התאים ומעבר המידע נעשה דרך הפרשה של מולקולות **נוירוטנסמיטור** (בעברית: מוליך עצבי). היום ידועים יותר מ-100 נוירוטנסמיטורים שונים. ודאי שמעתם על חלק מהידועים שבהם: סרוטונין, אנדרופין, 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** נוירופלסטיות.

ההתנסויות שלנו (לימוד, חשיבה, רגש, זכרון) יוצרות כל הזמן מסלולים עצביים חדשים. המוח משתנה בהתאם לחוק תלוי שימוש: מסלול עצבי שמשמש בו הרבה מתחזק, מסלול שלא משתמש 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.

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

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 נירונים 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 לדמין 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 (להשלים ref). מסקנת הניסוי: מחשבה בלבד יכולה לשנות את הפונקציה והמבנה הפיזי של החומר האפור. מדהים, לא?

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 נמצא שהפעילות המוחית לא מופיעה כלל אצל

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

אנשים לא מאומנים, והיא רבה יותר ככל שהנזירים ותיקים יותר ומתרגלים את המדיטציה יותר זמן (להשלים ref). 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 "הקרוב". 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 (להשלים ref). 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 במאמר הזה: למה אושר הוא עניין של תרגול?

למה אושר זה עניין של תרגול?

הרקע התאורטי עליו מבוססת שיטת "חדר כושר לאושר"

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? בקורס "חדר כושר לאושר" תגלו את התשובה. בקורס "חדר כושר לאושר" נתרגל יחד 12 עקרונות לחשיבה תומכת אושר. ברוכים הבאים לקורס!

הספרים שהוזכרו במאמר

- 1 להיתקל באושר. דניאל גילברט. הוצאת מטר. 2007
- 2 הדרך אל האושר. תוכנית פעולה לחיים שמחים. סוניה ליובומירסקי. הוצאת כנרת. 2011
- 3 המוח הגמיש. סיפורים מקו החזית של חקר המוח. נורמן דוידג'. הוצאת כתר. 2009