

קו האושר

"תחשוב חיובי, יהיה חיובי",
כך נהוג לומר במחזותינו. ואולם,
האם די בזאת כדי לחולל שינוי
בחיינו, בדרך שבה אנחנו תופסים
וחווים את המציאות וברמת
האושר שאנו חשים? סוקרטס, אפלטון
ואריסטו, למשל, דיברו

על מודעות ומשמעות כבסיס לאושר. יצאנו לבדוק עם כמה מומחים
בתחום מה התחדש בתחומי מדעי האושר והפסיכולוגיה החיובית
ומה עלינו לעשות כדי להיות מאושרים יותר

מאת: אורלי בר-קיימה



הפסיכולוגיה החיובית, שהחלה כענף בפסיכולוגיה העוסק בחקר האושר והשגשוג האנושיים, פרצה לתודעה שלנו בשנת 1998, כשפרופ' מרטין סליגמן, פסיכולוג יהודי אמריקאי, בחר אותה כנושא המרכזי של כהונתו בנשיאות האגודה האמריקאית לפסיכולוגיה. ואולם, אפשר למצוא את השורשים שלה עוד בכתבי סוקרטס, שדיבר על מודעות עצמית כעל בסיס לאושר; במשל המערה המפורסם של אפלטון, שאמר שהאושר מושג על ידי גילוי משמעות עמוקה יותר; ואצל אריסטו, שקבע עם אפלטון כי האושר מגיע בזכות חיים שלמים של פעילות רציונלית בהתאם לשבע המידות הטובות - תבונה, צדק, איפוק, אומץ, אמונה, תקווה וצדקה - שלאחר מכן

אומצו גם על ידי הנצרות. הביטוי "פסיכולוגיה חיובית" נטבע בספרו של אברהם מאסלו משנת 1954, "מוטיבציה ואישיות". במשך השנים פיתחו פסיכולוגים הומניסטים כגון מאסלו, קארל רוג'רס ואריך פרום תיאוריות שונות לגבי אושר ושגשוג אנושי, שזכו לתמיכה ולאישוש במחקרים אמפיריים שונים. בשנות האלפיים חלה תאוצה בהתפתחות המחקרים בתחום זה, בעקבות עלייה בשיעורי הדיכאון הגבוהים באוכלוסייה, שהתרחשה על אף העלייה בתוחלת החיים וברמת החיים בעולם המערבי. ארגון הבריאות העולמי צופה שעד שנת 2030 דיכאון יהיה המחלה החמורה ביותר לאנושות, וזה מסביר אולי את העיסוק הקדחתני בעשורים האחרונים בחיפוש אחר האושר ובריבוי העוסקים, הכותבים והמרצים בתחום.

רצף של זמן

הפסיכולוגיה החיובית מתמקדת במציאת ה"חוזקות" של האדם ובטיפוחן וכן בקידום "חוסן נפשי". כלומר, היא מנסה לעזור לאנשים לזהות את התכונות החיוביות ואת הכישרונות שלהם ולחיות חיים מספקים וטובים יותר. לפיכך, מלבד השימוש בה להורדת שיעורי הדיכאון באוכלוסייה, היא משמשת כגישה מניעתית ונחשבת לאטרקטיבית גם בקרב אוכלוסייה "בריאה". ייתכן כי בשל כך, נהפכה הפסיכולוגיה החיובית, המכונה בשם "מדע האושר", לפופולרית בשנים האחרונות, בעיקר בארצות הברית ובמדינות המערב. אחד המורים העכשוויים הנחשבים בתחום הוא ד"ר טל בן שחר, שאפשר לכתוב "ד"ר אושר". הוא ישראלי שחי בארצות הברית ונחשב לסופר ולמרצה בינלאומי מבוקש



ד"ר טל בן שחר: "כולנו חווים קשיים, וככל שאנחנו מתבגרים יותר, כך אנו מקבלים את עצמנו ואת החיים יותר בשלמות. אנחנו רואים שדברים עוברים, גם הטובים וגם הטובים פחות, וכך אנו נבהלים פחות כשאנחנו נמצאים למטה, כי אנו יודעים שזה יעבור. כמו כן, אנחנו מבינים שהצמיחה מגיעה בדרך כלל דווקא מתוך החוויות הלא נעימות, מתוך הקשיים"

בכל העולם בנושאי פסיכולוגיה חיובית, מנהיגות ואושר. באמתחתו רבי-מכר בינלאומיים כגון "באושר ובאושר" ו"אושר אפשרי", והוא גם הקים את מרכז מיטיב במרכז הבינתחומי ועומד בראשו. כמו כן, הוא אחראי על קורס בפסיכולוגיה חיובית, שתכניו זהים לאלה של הקורס שהעביר באוניברסיטת הרווארד - קורס שהיה לפופולרי ולמבוקש ביותר באוניברסיטה והקנה לו שם עולמי כמומחה בתחום. ד"ר בן שחר היה ספורטאי מצטיין וזכה ארבע פעמים באליפויות ישראל בסקווש. עקב פציעה בגבו הוא שינה מסלול, ולמד תואר ראשון בפילוסופיה ובפסיכולוגיה באוניברסיטת הארוורד. משם הוא המשיך ללימודי תואר שני בחינוך בקיימברידג' וחזר לעשות את הדוקטורט שלו בפסיכולוגיה ארגונית בהארוורד, שם גילה את הפסיכולוגיה החיובית. כששאלתי את ד"ר בן שחר לפני שמונה שנים בריאיון אם הוא מאושר, הוא השיב כי האושר אינו נקודתי, אלא נמצא על רצף של זמן, וכי כיום, כלומר אז, הוא מאושר יותר ממה שהיה עשר שנים קודם לכן. לכן, פתחתי את הריאיון הנוכחי עמו בשאלה המתבקשת - האם כיום אתה מאושר יותר ממה שהיית לפני שמונה שנים? הוא כמובן אמר שהוא מאושר יותר. "זהו תהליך שעוברים אותו כל החיים. להתפתחות הזאת אין סוף, ואני מקווה שכשאתראיין שוב בעוד שמונה שנים למשל, אהיה עוד יותר מאושר מהיום", הוא צחק.

"גם היום יש לי ימים לא טובים ותקופות לא טובות. אין אחד שאינו חווה קשיים, אולי למעט הפסיכופט והמת שאינם חווים רגשות כואבים. כולנו חווים זאת, וככל שאנחנו מתבגרים יותר, כך אנו מקבלים את עצמנו ואת החיים יותר בשלמות. אנחנו יכולים לראות שני דברים. הדבר הראשון הוא שדברים עוברים, גם הטובים וגם הטובים פחות, וכך אנו נבהלים פחות כשאנחנו נמצאים למטה, כי אנו יודעים שזה יעבור. הדבר השני הוא שאנחנו מבינים שהצמיחה

מגיעה בדרך כלל דווקא מתוך החוויות הלא נעימות, מתוך הקשיים".

מה התחדש בתחום הפסיכולוגיה החיובית בשנים האחרונות?

"הדברים המעניינים שקורים בתחום הם דווקא פחות גילויים חדשים לגבי גורמי האושר, ויותר דרכים ליישום בחיינו. אנחנו מבינים כיום בעזרת מחקרי ניורופסיכולוגיה של המוח כיצד אנו יכולים להביא לשינוי, ואלה דברים שאנחנו יודעים אותם. רבים מחפשים את גלולות הפלא, אבל אין כאלה. אנחנו מבינים שכדי לעשות שינוי, אנו צריכים לעבוד. אם אנחנו רוצים לפתח שרירים, למשל, אנו מרימים משקולות, ואם אנחנו רוצים ליצור תפיסה או תודעה חיוביות יותר, צריך לעבוד על זה ולעשות תרגילים יומיים כגון מדיטציה, דמיון מודרך או כתיבה".

לדברי ד"ר בן שחר, חידוש מעניין במחקרים האחרונים הוא החשיבות הניתנת לתרגול הפיזי. "יותר ויותר מחקרים מצביעים על חשיבות הפעילות הגופנית האנאירובית, האינטרוולית. אם מתאמצים ברכיבה על אופניים או בשחייה במשך דקה ומגיעים למאמץ קשה, נחים דקה או שתיים ועושים עוד דקה של מאמץ קשה, ואם עושים זאת שלוש פעמים בשבוע אפילו במשך רבע שעה, זה עולה על ארבע-חמש שעות של פעילות גופנית אירובית.

"לפני חודש יצא מחקר שמראה כי פעילות אינטרוולים מעלה את כל מדדי הנעורים ואף מאטה את ההזדקנות. היא גם פועלת ברמה הנפשית כמובן. עם זאת, יש יותר סיכון בפעילות במאמץ גבוה, באינטרוולים, כך שחשוב ללכת לרופא ולבדוק שהגוף שלנו אכן יכול לעמוד במאמץ כזה".

מודעות ובחירה חופשית

מחקרים לאורך השנים שבדקו עד כמה אנחנו יכולים להשפיע על רמת האושר שלנו מראים ש־50 אחוזים הם גנים ותורשה, עשרה אחוזים הם הסביבה הראשונית שבה גדלנו והשקפות העולם שנחשפנו אליהן

בגיל צעיר, ו־40 האחוזים הנוותרים, לא מעט בכלל, הם בדינו, נתונים לבחירה החופשית שלנו. שאלתי את ד"ר בן שחר אם המספרים עדיין מדויקים.

"המספרים מדויקים ויש שיפור בתיאוריה הזאת. כשאומרים שעשרה אחוזים הם השפעה של הסביבה, מדברים על ממוצע. למשל, אדם שחי בסוריה או בעיראק, הסביבה משפיעה עליו הרבה יותר מעשרה אחוזים. רק כשהצרכים הבסיסיים שלנו כגון אוכל ובית מתקיימים, אפשר לדבר על עשרה אחוזים של השפעת הסביבה.

"גם 40 האחוזים שבהם אנחנו יכולים להשפיע הם ממוצע, ואפשר להעלות אותם באמצעות מודעות. כלומר, אם אני מודע לבחירות שלי, אני יכול להעלות עוד יותר את רמת האושר. למשל, מהמחקר המפורסם ביותר בתחום הפסיכולוגיה החיובית עולה כי הכרת תודה מעלה את רמת האושר. ואולם, זה לא עוזר לי שאני מכיר את

המחקר הזה. מה שעוזר לי הוא להיות מודע לכך שעכשיו, ברגע הזה, כשאני יושב עם המשפחה מסביב לשולחן למשל, אני אסיר תודה, נושם ומאושר, כי אז יש לי השפעה על הדרך שבה אני חווה את החוויה. כשאני רואה שיש לי בחירה, אני יכול להשפיע על רמת האושר שלי מעבר ל־40 אחוזים", אומר ד"ר בן שחר.

כלומר, אנחנו צריכים "לתפוס את עצמנו על חם" ברגעים של אושר ולהיות מודעים אליהם, וכך נשפיע יותר על רמת האושר שלנו?

"כן, זה בדיוק כך. ברגע שאתה מודע לעצמך ולכך שאתה יכול להעריך בזמן אמת את מה שיש לך באותו רגע, זה מעלה את רמת האושר".

ד"ר בן שחר מציין כי הרבה מהידע הזה קיים כבר בתורות הרוחניות העתיקות ובדת.

"למה, למשל, יהודי דתי מתפלל בכל יום? מכיוון שהוא מזכיר לעצמו בכל יום בתפילה וכך מעלה את רמת המודעות. זה המפתח, וזה בא מאותו מקום - שכדי לשנות משהו במוח, את התאים העצביים, אנחנו צריכים חזרתיות, ריטואלים, לעשות דברים שוב

ד"ר טל בן שחר: "ממחקר מפורסם עולה כי הכרת תודה מעלה את רמת האושר. ואולם, זה לא עוזר לי שאני מכיר את המחקר הזה. מה שעוזר לי הוא להיות מודע לכך שעכשיו, ברגע זה, כשאני יושב עם המשפחה מסביב לשולחן למשל, אני אסיר תודה, נושם ומאושר, כי אז יש לי השפעה על הדרך שבה אני חווה את החוויה"



שירלי נס ברלין: "חשיבה חיובית היא לשים דגש על מה שאנו מרוויחים ולא על מה שאנו מפסידים, על מה שמקבלים ולא על מה שמוותרים. בדרך זו אפשר להשתחרר מתחושת קורבנות או עצבות ולהחליפה בניצחון ועוצמה. אנחנו צריכים להשיל קליפות ולהתיר קשרים כדי להגיע לאני האוטנטי שלנו. ההתגלות של מי שאנו מתרחשת אגב הסרת הקליפות"

והמודעות לנושא האושר? הרי לכאורה, מבחינת הצרכים הבסיסיים, בעולם המערבי רוב האנשים מסודרים.
 "יש לכך שתי סיבות", משיב ד"ר בן שחר. "האחת היא הטכנולוגיה, שפוגעת ברמות האושר באופן קיצוני. אם עד לא מזמן מעט אנשים יחסית היו 'מכורים', בעיקר לאלכוהול או לסמים, היום כמות המכורים גבוהה הרבה יותר, ורובם מכורים לטכנולוגיה, למשחקי וידאו, לפורנוגרפיה

לחיות אהבה כוללת ורחבה יותר, ואת זה אנו צריכים ללמוד. היכולת להרגיש אהבה לזרים, לעולם, לטבע ולקיום היא כמו אמפתיה. אמנם לתינוקות יש אמפתיה, למשל כשהם שומעים תינוק אחר בוכה, אבל זה עדיין לא כמו הדלואי לאמה למשל, שחווה אמפתיה לעם הטיבטי ולכל מי שסובל בעולם. זוהי יכולת נלמדת."
אם כן, מדוע רוב האנשים בעולם כיום אינם מאושרים וסובלים, על אף הידע

ושוב ושוב. אין דרך אחרת, וחלק מהדתות הבינו זאת ולמדו זאת. כיום הידע הזה חוזר ומקבל גושפנקה מדעית באמצעות מחקרים שמראים לנו עד כמה זה חשוב. אנחנו צריכים ללמוד את זה מחדש.
 "יש גם דברים שנלמדים עם הזמן כגון אהבה כוללנית ורחבה יותר לטבע, לעולם, ליקום, לזרים. אהבה היא רגש ראשוני, תינוק חווה אותה כמעט מהרגע שהוא נולד. בד בבד, בגיל מאוחר יותר, אנחנו יכולים

משאלות שעליהן אפילו לא חלמתי. זכיתי להיוולד לאימא, **רבקה צדיק פישר**, שלימדה חשיבה חיובית, ושהשפעתה העצומה עליי לא נפלה מהשפעתו של אבי, **אדולף פישר**, שהתמחה בחשיבה שלילית. כניצול שואה הוא פחד מהחיים, והייתה לו יכולת מופלאה להיכנס ללחץ".

נס ברלין מציינת כי רבים סבורים שחשיבה חיובית היא תכונת אופי שחייבים להיוולד עמה, אבל מכיוון שמעטים נולדים איתה - הם דנים את עצמם לחיים של מצבי רוח משתנים ומתח פנימי רב. "אם חשיבה חיובית הייתה תכונת אופי מולדת, לא הייתי יכולה לחשוב חיובי ובוודאי שלא ללמד אותה", היא מתייחסת.

לדבריה, בצעירותה, בהשפעת המודל של אביה, היא חיה בחוסר סיפוק תמידי, במתח פנימי רב ובהתבוננות עיקשת בצד החסר, הריק של חייה. "חייתי ממקום של פחד, בתודעת הישרדות, והתקשיתי להפנים וליישם את דרך חייה של אמי. היא לקחה אותי לראשונה לקורס מדיטציה בגיל 13, ודרכו התוודעתי למדיטציה, להרפיה ולכוחו של הדמיון המודרך. אמנם הצלחתי להשתמש בטכניקות שלמדתי בקורס, אבל כמו רבים לא הצלחתי להתמיד בשימוש בהן". עם השנים המשיכה נס ברלין ללמוד תחומי טיפול רבים כגון רפלקסולוגיה, בירואנרגיה, הילינג, דמיון מודרך, יוגה צחוק, ריקי, התחברות מחדש, המסע, תקשור ואקסס בארס, ובו בזמן תורות של מובילי המודעות העצמית והחשיבה החיובית בעולם. "עם כל קורס, ספר וסדנה, הבנתי יותר ויותר שהדרך הכוללת המאגדת את הכול היא החשיבה החיובית, ושבה אני רוצה להתמחות".

נקודת המפנה שלה, כמו של אנשים רבים כדבריה, הייתה מותו של אדם אהוב ויקר - אביה. "הבנתי שחיי מתח ודאגה לילדים, לפרנסה, למדינה ולחברה תרמו ללחץ הדם הגבוה שממנו סבל ולהתקף הלב שממנו מת - ושאינו בוחרת בדרך אחרת,

שישה מי יודע

טיפים של ד"ר טל בן שחר להעלאת רמת האושר האישי

פעילות גופנית. כדאי ללכת או לרקוד לפחות 30-40 דקות שלוש פעמים בשבוע, עדיף חמש פעמים בשבוע. כמו כן, מומלץ לקיים בכל יום ריטואל הקשור בהנעת הגוף.

הכרת תודה. אפשר לעשות זאת כריטואל עם המשפחה. אפשר לומר דברים שאנו אסירי תודה עליהם או לכתוב אותם בפנקס בכל ערב לפני השינה.

מדיטציה. בין אם זה להתרכז בנשימות, יוגה - שהיא שניים במחיר אחד, מיינדפולנס, דמיון מודרך או כל סוג של מודעות. יש הרבה הרצאות וסדנאות חנים ביוטיוב.

כתיבה. אנחנו יודעים מה טוב לנו, ואם נכתוב על חוויות שלנו או על שאלות שיש לנו, זה יכול לעזור - לא כמו טיפול פסיכולוגי, אבל באופן דומה. לקחת נושא שמאתגר אותנו ולשפוך בלי ביקורת כל מה שעולה לנו. זה עוזר להרגיש טוב יותר.

מערכות יחסים. להשקיע באנשים שמסביבנו ולהיות בחברת אנשים שאוהבים. זה חשוב ביותר. ישראל היא בין המדינות המאושרות בעולם, על אף כל הבעיות שיש לנו, בזכות הקשרים החברתיים. אולי אפשר לייצא לחוץ לארץ את החום והאנושיות שיש בארץ.

נתינה. הדרך הטובה ביותר להעלות את רמת האושר היא נתינה. אין זה צירוף מקרים שבעברית השורש נִתַּן זהה משמאל לימין ומימין לשמאל. כשאנחנו נותנים, אנחנו גם מקבלים. אז לתת, לתת ולתת.

מה שמרוויחים ומקבלים

"חשיבה חיובית היא לשים דגש על מה שאנו מרוויחים ולא על מה שאנו מפסידים, על מה שמקבלים ולא על מה שמוותרים. בדרך זו אפשר להשתחרר מתחושת קורבנות או עצבות ולהחליפה בניצחון ועוצמה", אומרת **שירלי נס ברלין**, מטפלת הוליסטית ומרצה לחשיבה חיובית זה 20 שנה, מייסדת בית הספר לחשיבה חיובית, המבוסס על שיטה שפיתחה שאינה מגיעה מהצד האקדמי והמדעי של החשיבה החיובית, אלא מהשטח, מניסיון החיים.

"כשהתחלתי לעסוק בחשיבה חיובית גיליתי מחדש את השמחה, את השלווה ואת הסיפוק שבי, וזכיתי להגשים

או לאינטרנט ולרשתות החברתיות. ההתמכרות הזאת פוגעת בבני האדם ובסביבתם לא פחות מאשר ההתמכרויות הרגילות של פעם".

הסיבה השנייה היא, לדבריו, אי יישום הכלים שמציעה הפסיכולוגיה החיובית. "לא מספיק שיש ידע, הרי אפשר למצוא הכול בגוגל, אבל היישום חסר. זה שאנחנו יודעים את התיאוריה של המוזיקה לא הופך אותנו למוזיקאים. המפתח הוא לא להסתמך על ידע, אלא על עשייה, על חזרה, על ריטואלים, וגם לדעת שאפשר להפוך את התהליך למהנה. למשל, לעשות פעילות גופנית עם בן הזוג או חבר טוב או להתאמן עם מוזיקה".

שירלי נס ברלין: "ברור לי שהדרך לצמוח היא להבין שהכול בסדר, כל הזמן. כשאנחנו יודעים זאת, אנו יכולים לחיות כפי שאנו ולמלא את הייעוד שלנו. הידיעה שעכשיו בסדר אומרת שאיני צריכה להיות או לעשות שום דבר מיוחד, ושכל מה שקורה הוא מדויק. רק צריך לקבל זאת"



במודל של אימא, של החשיבה החיובית". כמו ד"ר בן שחר, גם נס ברלין שמה דגש על הצד היישומי והמעשי של השיטה. במהלך השנים שבהן היא מלמדת חשיבה חיובית, היא כתבה שבעה ספרים למבוגרים ולילדים, שישה מהם עם אמה. "חשוב לי שהחשיבה החיובית שאני מלמדת תהיה מעשית מאוד, אחרת היא תהיה רק עוד טכניקה שכתובה יפה ותלויה על המקרר ולא תביא לשינוי בחיי האנשים".

מה התחדש מבחינתך בתחום החשיבה החיובית?

"בחמש השנים האחרונות, הבנתי שעלי ליצור שיטה שתקל על אנשים להתחבר לכוחות שלהם ולהחזיר את המושכות לידיהם, כך שיוכלו לנווט את חייהם לנתיב המדויק להם".

לפני כשנה, בגיל 47 ועם שלושה מתבגרים בבית, נולד בנה הרביעי של נס ברלין, נורי. "אני רואה את תפקידי כאימא להתבונן ולאפשר לו לחיות ולחוות. מגדלים אותנו במחשבה שעולם מסוכן. אבא שלי אטם את הבית בסורגים וישן עם אקדח מתחת

לכרית. המסרים האלה מחלחלים אלינו כילדים באופן לא מודע. "הביקורת, האשמה, השיפוטיות, הדאגות, הקנאה והעייפות - כולן מכניסות אותנו לקוד של הישרדות. כשהמוח עובד בצורה כזו, כל דבר חדש הוא איום. הוא מפחד מכל שינוי והתפתחות ושומר עלינו שלא נסתכן וניפגע, וזה משפיע על כל מה שאנו חווים בחיים. צריך לצאת מקוד הישרדות. "פעם אמרתי שאין דבר כזה רגשות שליליים; יש מחשבות שליליות. היום אני אומרת שאין אפילו מחשבות שליליות. הכול בא ממקום של אהבה, כדי להגן עלינו, ולכן עלינו ללמוד להתייחס למחשבות השליליות בדרך אחרת. עלינו להתיר את הקשר בינינו לאדם שמסמל לנו את השליליות, ואז גם עם עצמנו, באמצעות הסליחה. עלינו לעבור מקוד הישרדות לקוד בריאה, שהוא המצב הטבעי שבו היינו אמורים להיות. נהפכנו לאדם שאנחנו בזמן שינוי. עוצבנו מילדות על ידי סביבתנו בלי שהיינו

מודעים לכך, וזה מחלחל פנימה".
מה צריך לעשות כדי לעבור מקוד הישרדות לקוד בריאה?
"אנחנו צריכים להשיל קליפות ולהתיר קשרים כדי להגיע לאני האותנטי שלנו. ההתגלות של מי שאנו מתרחשת אגב הסרת הקליפות".
ואכן, בסדנה שלה היא עושה תהליך של התרת קשרים באמצעות דמיון מודרך והרפיה עמוקה.

הכול בסדר תמיד

במהלך הריאיון, מצטרפת לשיחה גם אמה של נס ברלין, צדיק פישר, שהייתה מהמורות הראשונות בארץ בתחום הפסיכולוגיה החיובית. צדיק פישר לימדה בעבר את כלי הפסיכולוגיה החיובית לקבוצות רבות של תלמידים, אבל כיום עקב בעיות בריאות היא הפסיקה ללמד וחזרה, לדבריה, להיות תלמידה. "אומרים שהתפוח לא נופל רחוק מהעץ, ואני אומרת שגם שירלי לא נפלה רחוק מהעץ, אלא כשהתפוח שהיא הבשיל,

אותו למעטפה. שלחו אותו לאדם שבזכותו אתם היום מי שאתם, שהיה שם בשבילכם. אל תמתניו; זה הזמן להודות.

תנו מעצמכם לאחרים. צדקה, בגדים לנזקקים, רהיטים. ואולם, הנתינה ברמה הגבוהה ביותר היא הושתת יד למי שזקוק כדי לקום בעצמו על הרגליים. העניקו לעצמכם הזדמנות להעניק בכל יום משהו קטן - מילה מעודדת, חיבוק, חיוך, הבנה, הקשבה. צרו במו ידיכם עולם טוב יותר. **הקשיבו.** הפסיקו להיות מרוכזים בסיפור שלכם ושימו את עצמכם לרגע בצד. במקום לייעץ, ללמד ולהדריך, הקשיבו לאחרים והחזירו את קסם ההקשבה שאבד.

אנשים טובים יותר

לכאורה, **לד"ר דינה אייזן** היה בגיל 40 הכול - קריירה מצליחה כרופאה, בית בקיבוץ, חיי משפחה, פרנסה טובה והרבה חברים, אבל היא לא הייתה מאושרת. לאחר שהגיעה למשקל שיא של 120 קילוגרם, הבינה אייזן שמהו בחייה לא עובד והחליטה לעשות שינוי בחיים כדי להיות שמחה יותר. היא השילה 40 קילוגרם ממשקלה, עזבה את עבודתה כרופאת משפחה ופצחה בקריירה כמרצה לבריאות ולשמחת חיים. במהלך הרצאותיה היא ממליצה להפסיק להתלונן ולהתחיל לחייך. "כשהתחלתי ללמוד את שיטת ימימה לחשיבה הכרתית, הבנתי שהבריאות שלנו תלויה בחשיבה שלנו. היום אני מבנינה שהכול מתחבר, שכל הדתות והמסורות הרוחניות הגדולות אומרות אותו דבר - אם אדם רוצה להיות יותר מאושר, כדאי לו להיות אדם טוב יותר. אם אתה רוצה קארמה חיובית, אתה צריך לזרוע זרעים בשדה של מישהו אחר; אם אתה רוצה בריאות, זוגיות, כסף ואושר, אתה צריך לתת זאת למישהו אחר, שגם רוצה את זה. צריך לצאת מהמיקוד ב'עצמי' ולהביא זאת למישהו אחר. "גם המדע מדבר על כוח הנתינה ומחקרים מראים שאנשים שמתנדבים שרויים פחות

ובלהתנסות. מה שמשנה הוא לא מה שאנשים אומרים, אלא מה שהם משדרים".

תודעת אושר קבועה

"תודעת אושר היא State Of Mind קבוע - 24 ימים בשבוע, 365 ימים בשנה - שאפשר לאמץ באמצעות אימון נכון של המוח במשך מאה ימים ברציפות. זה מחייב עבודה בשני מישורים: אימון התודעה - תרגול המוח בשלושה שלבים המקבעים תודעה מבורכת ותפיסת חיים מיטבית; ודיוק המודעות - הבנת דפוסי החשיבה שלנו, המייצרים את תפיסת המציאות ואת דרך הפעולה שלנו בכל רגע נתון", אומרת **ד"ר אורלי אדלר**, הבעלים של My Blue Bird לתודעת אושר ומיומנויות חיים, חוקרת, כותבת, מנחה ומרצה, מפתחת שיטת מאה ימים לאושר ומחברת הספרים "מותר ואפשר להיות מאושר" ו"עוזר המאמן". ד"ר אדלר מייצעת כיצד להיות מאושרים יותר.

אל תחרצו את גורל המצבים בחיים בעודם מתרחשים. תמיד שאלו את עצמכם: "זה טוב? זה רע? מה זה?". הידיעה תתברר במלואה רק במרחק הזמן ולעולם לא ברגע עצמו. המתינו ואל תאיצו בזמן. התשובות ובהירות יגיעו אם רק תתנו להן את הזמן הדרוש.

התמקדו בדברים הטובים וכתבו אותם בכל יום. יש המון כאלה. מרגע שקמתם ואתם על הרגליים, עם פה מלא שיניים, ויש לכם מה ללבוש, לשתות ולאכול. קיבלתם היום חיבוק מילד, זכיתם במגע מנחם ופרח יפה צמח לכם בגינה. כל אלה אינם מובנים מאליהם; השיבו לעצמכם את תודעת הפליאה.

אהבו את עצמכם במעשים ולא רק במחשבה. בכל יום עשו למענכם לפחות דבר אחד טוב, הטעינו מצברים והקפידו על רווחים בין עשייה לעשייה. מגיע לכם; אתם כל מה שיש לכם ואתם חשובים מאוד. **הודו והכירו תודה.** עשו תודה; במעשה ולא רק במחשבה. כתבו מכתב תודה והכניסו

הוא ניתק מהעץ והמריא. הייתי המורה שלה בתחילת הדרך, וכיום היא נהפכה למורה שלי".

לשאלה מהם ההבדלים בין מה שלימדה אז למה שבתה מלמדת כיום משיבה צדיק פישר כי "החשיבה החיובית שאני למדתי ולימדתי הייתה פורמלית מאוד - להתבונן על חצי הכוס המלאה, למשל. שירלי הקדימה אותי בהרבה בפריצה התודעתית שלה, וכיום היא מלמדת שהכוס אינה מלאה או ריקה, היא גם וגם, ושעדיף בכלל לחפש את הברז", היא מוסיפה בחיוך אל בתה. "אני לימדתי, למשל, שצריך לחפש את 'האור בקצה המנורה' בכל מצב, כפי שלימדו אותי, וכיום למדתי משירלי שאיני צריכה לחפש אור בחוץ, אלא להדליק את האור בתוכי, ואז כל המנורה תהיה מוארת. עדיין לא הגעתי לרמה שלה, אבל אני מתקדמת בדרך". הדברים החשובים ששתיהן מדגישות הם יישום, התמדה ועקביות. "יש דרכים ושיטות לימוד רבות כדי לאפשר לכל אדם למצוא את הדרך המדויקת לו. חשיבה חיובית היא עוד דרך, היא הבסיס, הבית שאליו חוזרנו, אבל תמיד למדנו והוספנו עוד דברים", אומרת נס ברלין.

"אני אומרת כיום לתלמידי: 'אל תחשבו חיובי כי זה לוקח הרבה אנרגיה'. אחד הסימנים שמהו אינו עובד הוא מאמץ. נכון שלעתים צריך לעשות דברים שוב ושוב ולדייק, אבל לא מתוך מאמץ, אלא בנוחות ובשמחה.

"לאימא היו דרכים סדורות לצמוח - מה לעשות, מה לשנות ואיך להחליף מחשבה במחשבה, ולי ברור שהדרך היא להבין שהכול בסדר, כל הזמן. כשאנחנו יודעים זאת, אנו יכולים לחיות כפי שאנו ולמלא את הייעוד שלנו. הידיעה שעכשיו בסדר אומרת שאיני צריכה להיות או לעשות שום דבר מיוחד, ושכל מה שקורה הוא מדויק. רק צריך לקבל זאת.

"אני מאמינה בקבלה של המציאות, בסקרנות, בלהיות בשמחה, בכמה שפחות לתכנן, בסקרנות, בלומר יותר 'כן' לחוויות

ד"ר אורלי אדלר: "תודעת אושר היא State Of Mind קבוע שאפשר לאמץ באמצעות אימון נכון של המוח במשך מאה ימים ברציפות. זה מחייב עבודה בשני מישורים: אימון התודעה - תרגול המוח בשלושה שלבים המקבעים תודעה מבורכת ותפיסת חיים מיטבית; ודיוק המודעות - הבנת דפוסי החשיבה שלנו, המייצרים את תפיסת המציאות ואת דרך הפעולה שלנו בכל רגע נתון"



ד"ר דינה אייזן: "הכול מתחבר, וכל הדתות והמסורות הרוחניות אומרות אותו דבר - אם אדם רוצה להיות מאושר יותר, כדאי לו להיות אדם טוב יותר. אם אתה רוצה קארמה חיובית, אתה צריך לזרוע זרעים בשדה של מישהו אחר; אם אתה רוצה בריאות, זוגיות, כסף ואושר, אתה צריך לתת זאת למישהו אחר. צריך לצאת מהמיקוד ב'עצמי' ולהביא זאת למישהו אחר"

מחקרים בשנים האחרונות הוכיחו כי שינוי במקום אחד עושה שינוי במקום אחר, משום שהכול מחובר. "כולם מבינים כיום שכל מילה שאומרים משנה את הביוכימיה של הגוף. מחקרים מראים, למשל, כי נישואים מאושרים קשורים באופן שבו אנשים מדברים זה לזה. צריך יחס של 1 ל-5 - כלומר, על כל הערה שלילית צריך לומר חמישה דברים חיוביים, וכדי לחיות בגן עדן זוגי כדאי לומר 20 דברים חיוביים על כל דבר שלילי. מי שמשנה את המילים שלו, משנה את חייו ואת סביבתו".

האחרונות בתחום מדעי האושר הוא חיבור בין כל הגישות. במשך השנים הפרידו בין כל תחומי הבריאות ונכנסו לרזולוציות גבוהות, אבל כיום כל השטחים האלה מתחברים ויוצרים רפואה אינטגרטיבית יותר. הכול הרמוני יותר. "כעת אנחנו יכולים להיווכח עד כמה החיבורים האלה חשובים. לא מספיק, למשל, רק להצליח בעסקים. אדם יכול להרוויח הרבה כסף, אבל אם הוא לא מצליח גם במשפחה ועם חברים, זו אינה ממש הצלחה, מכיוון שתחושת ה-Well Being חייבת להיות בכל המישורים.

בדיכאון, משפרים את הבריאות ומאריכים את תוחלת החיים שלהם. זה נהפך לרפואה מונעת. על פי המכון האמריקאי למתמטיקה של הלב, למשל, שעורך מחקרים בנושא, כשאדם בנתונה ובחיבור הדופק שלו נעשה הרמוני יותר ומערכת החיסון משתפרת. זה מוכיח שבאמצעים פשוטים אפשר לחולל שינוי גדול ברווחה הנפשית. בארגון הבריאות העולמי מדברים על בריאות כעל תחושה של Well Being - רווחה גופנית, חברתית ונפשית, תחושה של אושר".

ד"ר אייזן אומרת כי "החידוש בשנים