מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", מס' 225-226**

  **אושר וחיוביות**

**מטרת התוכנית**:

להבין מהי גישה בריאה לחיים, האם זוהי גישה "חיובית" כפי שכה נהוג היום לחשוב? האם החשיבה החיובית היא אכן כלי יעיל לשיפור רמות האושר שלנו? (למשל האם ניתן בכלל לשלוט במחשבות שלנו ללא סביבה חיובית). נרצה לבחון את הכלים הנוכחיים ולהבין האם הכלים הם מספקים ומה עוד ניתן לעשות כדי להיות חיוביים ומאושרים.

* מהו יחס נכון לחיים
* מהי אופטמיות? האם זה ריאליסטי?
* מדוע חשוב להיות בשמחה?
* מהי חשיבה חיובית?
* "הכל לטובה", האמנם?
* איך להתייחס נכון לקושי ומשבר? איזו הכנה דרושה?
* איך להיות מאושר גם כשלא הכל טוב?
* מהי החשיבות של הכרת תודה?
* מדוע זה חשוב לשאול שאלות, להיות פתוח ללמידה והתפתחות מתמדת?
* איך להשתמש במשחק ובדמויות כדי לייצר אושר בחיים שלי?

**זרימת התכנית:**

* **שימוש בחשיבה חיובית** (הקדמה: צמיחת הפסיכולוגיה החיובית)
* **סליגמן מול פרויד**
* **איך לעבוד נכון עם מחשבות**
* **טכניקות שונות לעבודה עם מחשבות**
* **כוחו של התת מודע**
* **אופטימזם ריאליסטי?**
* **גישה נכונה למשבר**
* **להיות בלמידה מתמדת**
* **הכרת תודה**
* **חשיבה חיובית ואושר**

**שימוש בחשיבה חיובית**

**פתיחה**: צמיחת הפסיכולוגיה החיובית

נרצה לדבר היום על אושר וחיוביות, או חשיבה חיובית, ובכלל על גישה טובה ונכונה לחיים. מי שבעיקר עוסק בזה זה הפסיכולוגיה כמובן, ואנחנו רואים שגם בפסיכולוגיה ישנן גישות שונות לאושר, גישות שונות לאדם.

ומעניין לראות שבמשך יותר מ60 שנה, הפסיכולוגיה עבדה לפי "מודל המחלה". רואים את זה היטב במחקר: היחס בין מחקרים שעוסקים בבעיות ומחלות נפש למחקרים שעוסקים בבריאות, שמחה ואושר הוא 21/1.

בדקו תקצירי מחקרים שנערכו במשך 33 שנים, ובדקו נושאים ספציפיים שהופיעו בתקצירים האלה:

* כעס: יותר מ5000
* חרדה: יותר מ41 אלף
* דכאון: כמעט 55 אלף

לעומת זאת רק 415 מחקרים עסקו בjoy שזה סוג של שמחה,

1710 מחקרים עסקו בשמחה

2582 עסקו בסיפוק בחיים.

ואומרים על זה פסיכולוגים היום, שהמצב של הפסיכולוגיה הוא לא טוב, כי והפער הזה משתקף גם במציאות, ברמות הדיכאון, החרדה והשליליות שאנחנו רואים בפועל.

**הבעיה:** שכחו אחריות אישית, את המשימה לטפל באנשים רגילים, ולעשות אותם יותר מאושרים. לא היו התערבויות חיובית, להפוך אנשים מאושרים יותר. הבינו שצריך לעסוק בחוזקות לא פחות מחולשות, להתעניין בבניית הדברים הטובים בחיים. וזו היתה תחילתו של מדע הפסיכולגויה החיובית שמאפשר היום למדוד סוגים שונים של אושר.

בשנים האחרונות הבינו שהפסיכולוגיה צריכה עזרה. הופיעה פסיכולוגיה חדשה, פסיכולוגיה חיובית. היא מבוססת על הפסיכולוגיה ההומאניסטית שהיתה תגובה לפסיכלוגיה הבהוויוריסטית והפסיכואנליזה. הפסיכולוגיה הבהוויוריסטית, טענה שאנחנו כמו מכונה, או קופסה שמכניסים לה גירוי ומקבלים תגובה, והפסיכואנליזה מתמקדת בנוירוזה, בדחפים ובאינסטינקטים הבסיסיים שלנו לרוב. הפסיכולוגיה ההומניסטית באה ואמרה שאנחנו יותר מקופסאות שמעבדות גירויים ואנחנו יותר מאינסטינקטים וכחות אפלים שפועלים בנו, יש לנו פוטנציאל להגיע לגדולה, להיות גיבורים, לכולנו. עלינו לשאוף לכך ולהתמקד בזה. זה היה קול חדשני! וזה התפתח לכל תנועת העזרה העצמית ,"self help",  שאנחנו מכירים... היתה לכך הרבה השפעה, אבל לא מספיק מבוססת במחקר אקדמי, ומדידה של ממש. לכן צצה גישה חדשה שנקראת הפסיכולוגיה החיובית, שמתמקדת בחקר הטוב שבאדם, בחוזקות ותכנות מחדש של החשיבה לחשיבה חיובית.

**מרטין סליגמן טוען**: בואו נתמקד בטוב, באדם המשגשג, בקהילה המשגשגת, בחברה המשגשגת.

* **מה אתה חושב על הכיוון החדש של ההתמקדות בחיובי? האם זו גישה נכונה?**

**סליגמן מול פרויד**

בפסיכולוגיה התפתחו שתי גישות עיקריות שונות במהותן:

הגישה הפסיכואנליטית של פרויד: אנחנו כבני אדם פסימיסיטים, אנחנו נולדים לתוך מצב של קונפליקט, כוחות החיים והמוות לוחצים עלינו. אנחנו לא מודעים לסיבות ההתנהגותית שלנו, לשנאה שיש בנו כלפי החברים שלנו ואפילו אהובים.. זה טבע האדם.

בתגובה לגישה הזו התפתחה גישה חדשה, גישה חיובית: שינוי הפרשנות השלילית של המציאות תשנה את המציאות. שינוי האמונות, הציפיות והפרשנות של למה דברים לא קרו כמו שרצינו יכולה לשנות את התגובה שלנו אליהם ואת המציאות שלנו. יש כל מיני טכניקות שמאפשרות לנו לשנות את החשיבה שלנו ובכך לשנות את המציאות, למשל אנחנו יכולים להתבונן במחשבות שלנו ולאתגר את ההנחות שלנו, לפעמים להניח להן בצד לזמן מהולהחצין קולות פנימיים כדי להתמודד איתם ביעילות רבה יותר.

* **הגישה של מי מהשניים יותר מתאימה לגישה האינטגרלית לאושר?**
* **האם אנחנו יכולים לבחור לעבוד עם המחשבות שלנו, ולהשפיע על אושרינו באופן מודע?**

**איך לעבוד נכון עם מחשבות?**

הקדמה: יש משל מאד יפה, על שני זאבים:

לפני שנים רבות, אי שם בערבות המדבר, סיפר אינדיאני זקן לנכדו:

- "בתוך כל אדם מתנהל קרב, הדומה לקרב בין שני זאבים. זאב אחד מייצג את הרוע - קנאה, צרות עין, אגואיזם, שקר... זאב שני מייצג את הטוב - שלום, אהבה, תקווה, אמת, טוב לב, נאמנות..."

האינדיאני הקטן, שדברי סבו נגעו מאוד ללבו, הרהר כמה רגעים ושאל:

- "אבל בסוף, איזה זאב מנצח?"

חייך הסב לעצמו חיוך קטן, והשיב:

- "מי מנצח? תמיד המנצח הוא אותו הזאב שאתה מאכיל..."

אחת ההבנות המשמעותיות שהושגו בתחום הפסיכולוגיה היא זיהוי המשמעות העצומה שיש לאופן בו אנו חושבים-  על התנהגותנו, מצב רוחנו, תפקודנו והאופן בו אנו מפרשים ומעריכים סיטואציות שונות. **כך, לדוגמא, קל לדמיין כמה שונה מצבו של תלמיד שניגש למבחן עם המחשבה "אני בטוח אכשל במבחן ולא אגיע לשום דבר בחיים" ביחס לתלמיד שמגיע למבחן עם המחשבה "זה מבחן קשה וחשוב, אבל זה רק מבחן בסופו של דבר". ויש את השאלה הידועה האם הכוס חצי מלאה או חצי ריקה? מסתבר שלאיך שאנחנו עונים על השאלה הזו השלכות על הבריאות שלנו ועל האושר שלנו.**

**ויש הוכחות מחקריות** שחשיבה חיובית עובדת: המדע, כמובן, אינו מסתפק באינטואיציה התומכת בחשיבותה של חשיבה חיובית: מחקרים שיטתיים שנערכו בתחום הפסיכולוגיה הקלינית והקוגניטיבית מצביעים על כך שחשיבה חיובית המתבטאת באמונות חיוביות בנוגע לעצמי, לעתיד ולקיומה של שליטה באירועי חיים חשובים משפיעה על הרווחה הפסיכולוגית. כמו כן, חשיבה חיובית קשורה בתחושת סיפוק, מצב רוח טוב ואושר, בהתמודדות טוב היותר עם מחלות פיסיות ובהתאוששות ממצבי אבל ודיכאון.  באופן לא מפתיע, חשיבה בעלת אופי שלילי ופסימי נמצאה קשורה במצבי דיכאון, חרדה וכעס.

<http://www.betipulnet.co.il/lexicon/Positive_thinking/>

**יתרונות החשיבה החיובית:**

* אורך חיים רב יותר
* פחות סטרס
* פחות דכאון
* עמידות גבוהה יותר מפני שפעת
* התמודדות טובה יותר עם מתחים
* סיכוי נמוך יותר למחלות לב
* כושר גופני טוב יותר
* בריאות נפשית טובה יותר

<http://psychology.about.com/od/PositivePsychology/f/positive-thinking.htm>

* **האם האושר שלי תלוי בי ובאיך שאני אחשוב?**
* **האם ההרגשה שלי תלויה רק באופן בו אני מפרש את המציאות? כלומר אם אפרש בצורה חיובית אוכל להיות כל הזמן בטוב?**
* **האם המחשבות שלי משפיעות על המציאות?**

מצאו [הפסיכולוגים מאוניברסיטת קרנגי-מלון](http://www.psy.cmu.edu/faculty/scheier/Scheier_1995_w-Bridges.pdf) כי למבנה האישיות ולגישה לחיים (אופטימית או פסימית) יש השפעה על נטייה לפתח מחלות לב ומחלת הסרטן, ועל הדרכים להתמודד עם מצב רפואי קשה. אנשים חשדנים, עוינים וכעסנים נמצאו בקבוצת סיכון גבוהה לפתח מחלות קשות וממאירות, במספרים הרבה יותר גדולים מאנשים המחזיקים בגישה חיובית לחיים.

[האם בכוחנו לשנות את המציאות](http://www.arvut.org/he/%D7%9E%D7%93%D7%A2/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%98%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%99%D7%9D/1942-%D7%94%D7%90%D7%9D-%D7%91%D7%9B%D7%95%D7%97%D7%A0%D7%95-%D7%9C%D7%A9%D7%A0%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%A6%D7%99%D7%90%D7%95%D7%AA)

**מצד שני:**

מחקרים מקיפים רבים שנערכו בשנים האחרונות, לא מצאו הבדלים בשיעורי ההישרדות או הישנות המחלה, בין חולים שהתמקדו ב"מחשבות חיוביות" לבין קבוצות הביקורת.

החוקרים מסכמים ומזהירים כי הטענה שחולי סרטן יכולים "לנצח" את מחלתם כאשר הם מאמצים גישות חיוביות ומתמקדים בתוצאות החיוביות של מצבם, מרמזת שחולים שמחלתם מתקדמת, או חזרה, נכשלו כביכול במאבק שלהם, כתוצאה מכך שלא נקטו בגישות אלו, או לא עשו זאת 'טוב' מספיק. חשוב להדגיש כי התערבות פסיכו סוציאלית עשויה לשפר משמעותית את איכות החיים, אך לא להאריכם.

[http://www.doctors.co.il/ar/9895/%D7%97%D7%A9%D7%99%D7%91%D7%94+%D7%97%D7%99%D7%95%D7%91%D7%99%D7%AA+%D7%9C%D7%90+%D7%9E%D7%A9%D7%A4%D7%99%D7%A2%D7%94+%D7%A2%D7%9C+%D7%A1%D7%A8%D7%98%D7%9F](http://www.doctors.co.il/ar/9895/%D7%97%D7%A9%D7%99%D7%91%D7%94%2B%D7%97%D7%99%D7%95%D7%91%D7%99%D7%AA%2B%D7%9C%D7%90%2B%D7%9E%D7%A9%D7%A4%D7%99%D7%A2%D7%94%2B%D7%A2%D7%9C%2B%D7%A1%D7%A8%D7%98%D7%9F)

* **אומרים שאם "תחשוב טוב, יהיה טוב", לפעמים זה קצת מרגיז, אבל אולי יש בזה משהו. האם בעזרת המחשבה אני יכול להיטיב לכל דבר בחיים שלי או שיש לזה גבול מסויים?**
* **האם ניתן לשלוט במחשבות שלנו? האם אפשר למנוע לחלוטין כניסה של מחשבות שליליות?**
* **האם באמת אפשר לתכנת את החשיבה שלנו כך שנחשוב חיובי כל הזמן?**
* **הרבה אנשים סובלים מ"דיבור פנימי שלילי". איך ניתן לשנות אותו?**
* **מה לעשות עם המחשבות השליליות, הטורדניות? שאנחנו מבזבזים המון זמן על זה.**
* **האם מחשבות שלילייות הן בהכרח "רעות"?**
* **האם אנחנו יכולים לזהות את המחשבות השליליות ולהתגבר עליהן בעצמנו?**
* **האם אנחנו יכולים לתרגל וללמוד חשיבה חיובית בעצמנו? ללמד את עצמנו לחשוב חיובי?**
* **מהו כוחן של מילים? האם שימוש במילים חיוביות ישפיע על המציאות שלי לטובה?**

אפקט פְּלָצֶבּוֹ (מ[לטינית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9C%D7%98%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA): Placebo, אשביע רצון, ב[עברית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA): תְּרוּפַת דֶּמֶה או אֵינְבּוֹ) מתרחש כאשר [חולה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%95%D7%9C%D7%94) מקבל [טיפול](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C_%D7%A8%D7%A4%D7%95%D7%90%D7%99) דמה (שהוא חושב שאמור לעזור לו), או טיפול שאינו כולל את המרכיב "הפעיל" ב[תרופה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A8%D7%95%D7%A4%D7%94), אך מצבו משתפר.

התופעה מתרחשת גם בטיפולים אמיתיים - מצבו של החולה משתפר בחלקו ללא קשר ל[תרופה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A8%D7%95%D7%A4%D7%94) שקיבל. [נוֹצֶבּוֹ](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%A0%D7%95%D6%B9%D7%A6%D6%B6%D7%91%D6%BC%D7%95%D6%B9&action=edit&redlink=1) הוא מקרה שבו החולה חושב שהטיפול אמור להזיק לו ואכן מצבו מידרדר לאחר הטיפול (גם אם זה היה טיפול דמה).

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A4%D7%A7%D7%98_%D7%A4%D7%9C%D7%A6%D7%91%D7%95>

מחקרים הראו שהמוח מפריש אופיאטים, שהם משככי כאבים טבעיים ומשרים תחושה נעימה וזה המנגנון המתווך את אפקט הפלבו.

* **נראה במידה ואנו חושבים שמשהו יגרום לנו לתחושה טובה זה גורם לגוף שלנו להפריש חומרים שבאמת גורמים לנו להרגיש טוב יותר. האם ניתן דרך המחשבות שלנו לשנות את המחשבה שלנו כך שגופנו יפריש חומרים שיגרום לנו לאושר?**

**טכניקות שונות לעבודה עם מחשבות**

**השיטה של המאמנים:**

לא מומלץ לומר "אני לא אצליח", המלאך עשוי לשמוע את המחשבות השליליות שלנו

ולהגשים אותם....

דאגו לנטרלם אותם ע"י חזרה על **מנטרות חיוביות**: אני מסוגל, אני אצליח, אני מוכשר....

זה עובד! בדברים הגדולים כקטנים.

לדוגמה: בפעם הבאה שאתם מחפשים חנייה בת"א, אל תגידו אין סיכוי, העיר הזאת.. שעות... תאמרו בקול רם, היום אני מוצא חנייה בקלות!, יש חנייה שממתינה לי!, אני כבר מוצא!. אבל האמינו בכך בלב שלם. זה עובד

<http://imunim.blogspot.co.il/2013/04/blog-post.html>

כל אדם צריך לברר לעצמו את מקור החשיבה השלילית הגורמת לו לתפקוד פחות טוב בחיי היומיום.

יש להחליף כל ערך שלילי בערך חיובי, כל אמונה שלילית יש להחליף באמונה חיובית.

יש להישאר מציאותיים ובפרופורציות נכונות.

צורת חשיבה חיובית נותנת גישה חיובית יותר לאופן ראיית הדברים במציאות.

אל תאמר אני לא יכול, אמור, אולי קשה לי אך עם קצת מאמץ אתגבר ואתקדם.

אל תאמר אני לא מסוגל – נטע בעצמך כוח ויכולת להצליח.

דפוסי חשיבה שליליים הם מאבני היסוד של מחלות.

הצהרות חיוביות, אמירות חיוביות, דרך חשיבה חיובית ודמיון חיובי מתון עוזר לך לשיפור העתיד, לשיפור ההרגשה, לשיפור התפקוד ולשיפור התוצאות.

שפור בתוצאות, מקדם ומטיב עם מטרות ויעדים ומגביר את רמת הסיפוק של האדם

אדם שהינו מסופק יותר , הינו רגוע יותר ואופן חשיבתו מתונה , בריאה ונכונה יותר.

<http://cafe.mouse.co.il/post/2273804/>

* **האם תרגול של חשיבה חיובית ישפיע על האושר שלנו?**
* **איך ניתן לתרגל זאת?**

**עבודה עם דמויות**

אחת מהן נקראת החצנת קולות, ויש גם מתודה שלמה שנקראת voice dialogue. בשתיהן העקרון הוא לזהות קולות או דמויות פנימיים ולהחצין אותם. כלומר, אם למשל אני מזהה שיש בתוכי קול מאד ביקורתי, שהוא קול הורי, אז אני מזהה אותו כההורה הפנימי שלי, ואני מחצינה אותו- אני משחקת במשחק תפקידים כאשר אני שמה את עצמי בנעליים שלו.

זו גישה שאומרת שאנחנו מכילים באופן טבעי ובריא הרבה מאד צדדים, קולות, או דמויות פנימיות. כל דמות מזווית הראייה של הגישה הזו, יש לה אופי מאד מוגדר ומובחן, היא מהות מסויימת. זה יכול להיות למשל הדמות של המבקר, שתמיד יגיד לנו שאנחנו לא טובים ולא מוצלחים. כל דמות מאד מובחנת ומדוייקת. דמות נוספת יכולה להיות הפרפקציוניסטי, שדורש מאיתנו לעשות דברים בצורה מושלמת ואף פעם לא מרוצה מאיתנו, הוא תמיד יחשוב שזה יכול להיות מושלם יותר. דמות נוספת יכולה להיות המרצה, זו שתמיד מנסה לרצות אחרים הרבה פעמים על חשבון הצרכים והרצונות שלנו, ויש את אולי את הדמות האגואיסטית שלא אכפת לה מאף אחד אחר..ויש גם הרבה דמויות של ילדים, האמא הטובה, המניפולטור..והמגוון האו אינסופי. אז הגישה הזו אומרת שיש בנו הרבה מאד דמויות, והרעיון הוא להכיר את הדמויות האלה, שהן בעצם פנים שונות שלנו כבני אדם, להבין אותן ללמוד לקבל אותן ואפילו לשמוח שהן קיימות ולהנות מהכישורים המיוחדים שכל דמות כזו מעניקה לנו. עוצמות, כישורים ויכולות מיוחדים משלה. אז צריכים לקבל את עצמנו יותר ויותר ולהרגיש עצמנו שלמים יותר ויותר..צריך ללמוד לחיות כך שהדמויות לא ינהלו את החיים שלנו. לדוגמה, נניח שהפרפקציוניסט היה מנהל אותי, אנחנו מאד מתקשים לעשות משהו, מפני שהוא כל הזמן דורש שהדבר יהיה מושלם. אם אני מכירה את הפרפקציוניסט שלי, ואני מעריכה אותו כי הוא עוזר לי לעשות דברים בצורה איכותית, או להשתדל שהדברים יהיו כך, מאחר שאני מכירה אותו, ולא נותנת לו לנהל אותי, אני יכולה בכלל להזיז את עצמי ולעשות כל מיני דברים.

מה שעושים, זה מזמינים דמויות פנימיות לשיחה. מבקשים מאדם לזוז למקום אחר בחדר, ומאותו רגע מדברים עם דמות אחת בתוכו, מובחנת ככל האפשר, ולא עם האדם כולו שיש לו הרבה מאד פנים נוספים. כשאני מדברת עם דמות, אני מדברת איתה כמו בכל שיחה רגילה, ואני מנסה להבין לא רק מה היא אומרת אלא מה המהות שלה, מי היא הדמות הזו ואיך היא משפיעה על האדם. חשוב להבין שלא מדובר רק בלהקשיב לדמות, אלא גם לחוות אותה, איך הגוף מרגיש בזמן שהיא נוכחת, מה קורה לפנים, מה התחושות הרגשיות..הרבה פעמים היציבה משתנה לעומת היציבה הרגילה שלנו. למשל אם אנחנו מדברים על דמות גאה מאד.. וכך כל דמות מביאה איתה עולם עשיר מאד ששייך לה. עולם חווייתי יכולת מסויימת להגיב לעולם בצורה שייחודית לה, יכולת ייחודית לה לחוות את העולם, זווית ראייה יחודית שלה על העולם. הרבה פעמים לדמות יש ממש אידיאולוגיה לגבי העולם, והמעניין הוא שלכל דמות יש משהו לתת לנו, וכשנאחנו מכירים יותר ויותר דמויות אנחנו הופכים יותר שלמים וחופשיים. איך להכירן מבלי שינהלו וישלטו בנו ומצד שני איך נקבל אותן באמת?

אחת הדרכים לעשות את זה היא באמצעות שיחה כל פעם עם שתי דמויות מנוגדות בתוכנו. לדוגמה, אם נדבר עם דמות מאד רגישה ופגיעה, למשל ילדה מאד עדינה, יכול להיות שאח"כ נדבר עם דמות מאד בוגרת או קשוחה...בכל אופן ננסה למצוא דמות הפוכה לחלוטין באופן כלשהו ולדבר גם איתה. השיחה הזו עם דמויות מנוגדות חשובה מאד כי היא מאפשרת לא להזדהות עם אף אחד מהדמויות וגם מאפשרת התרחבות ואיזון אמיתיים באדם. כי אם אני מסוגלת גם להיות מאד עדינה וגם מאד חזקה ומוצקה, נפתחו בפניי הרבה מאד אפשרויות. אני יכולה להיות גם זה וגם זה ואולי שילובים. והפתיחה הזו, המתח בין הניגודים מאפשר דבר נוסף מאד חשוב, שזה גילוי או הווצרות של מרחב פנימי שאפשר לקרוא לו האני המודע, מרחב שמאפשר לנו לבחור בצורה מדוייקת לנו , מרחב שמאפשר לנו חופש, חוויה שאנחנו שלמים.

<http://mysiteis.co.il/orag/>

* **איך להשתמש במשחק ובדמויות כדי לייצר אושר בחיים שלי?**

**כוחו של התת מודע**

מחקרי מוח מעידים כי אנו מאד מושפעים מהתת מודע כל הזמן:

<https://www.youtube.com/watch?v=IjOo6dXyxl8&feature=c4-overview-vl&list=PLA4FC8D3C5225C677>

"המוח שלנו מנהל 90% ממה שאנחנו עושים בלי שאנחנו יודעים מזה"

"ההחלטות שאנו עושים כמעט מוכתבות לנו, לעיתים אני תוהה מי מנהל את המופע? כמה שליטה בכלל יש לנו?"

"זה לא שהעולם מסביבך לא שם, הוא שם, אבל אף פעם לא היית שם, אפילו לא ביקרת שם, המקום היחידי שהיית בו אי פעם הוא בתוך הראש שלך"

* **מהו התת מודע? כיצד הוא משפיע עלינו? האם ניתן להתגבר על דחפים תת מודעים ולא מודעים?**
* **מה מודע בהתנהגות שלנו ומה נובע מהתת מודע?  יש גם חוקרים בזמננו שטוענים ש95% מההתנהגות שלנו נובעת מדחפים לא מודעים, וגם עדות במחקרי מוח שהגישה הזו נכונה.**
* **עד כמה מערכות היחסים עם ההורים שלי ושאר התרשמויות מהעבר משפיעים עלי בהווה? האם ניתן להתגבר על כך? כיצד?**

**אופטימיזם ריאלי**

רבות על חשיבות האופטימיות שנותנת הרבה יתרונות בחיים

"מתברר שזה שאופטימי יותר, גם מצליח יותר, בעל סיכוי טוב יותר למערכות יחסים מוצלחות וסיכוייו להצליח בעבודה גם הם גבוהים יותר". על פי מחקרים שנעשו, התגלה כי אנשים אופטימיים לא רק שמצליחים יותר, אלא גם חיים יותר. **אופטימיות מוסיפה עד 10 שנים לחיי האדם.**

<http://www.alternativli.co.il/v/mobile/alternative_health/lifestyle/3531-lifestyle_5.html>

**אופטימיזם נלמד** הוגדר על ידי מרטין סליגמן בספרו שיצא בשנת 1990. היתרונות של גישה אופטימית הם רבים: אופטימיים מגיעים גבוה יותר בהשגיהם, ויש להם בריאות כללית טובה יותר. פסימזם מנגד הוא הרבה יותר שכיח. פסימיסטים נוטים לוותר כאשר הם נתקלים בהתנגדות או קושי, והם סובלים מדיכאון. **סליגמן מזמין פסימיסטים ללמוד להיות אופטימיסטיים על ידי חשיבה על התגובות שלהם לאתגרים וקשיים בדרך חדשה. האופטימיות שנובעת מכך, אחת שצמחה מתוך פסימזם נקראת אופטימיזם נלמד**.

**ביקורת על הגישה:**

הצבא האמריקאי משתמש בגישה של סליגמן, של הפסיכולוגיה החיובית. יש טענות שזה גורם לחיילים להיות מדי בטוחים בעצמם, ולא מספיק ביקורתיים כלפי מה שקורה. הם לא מסתכלים על הבעיות, ואף משכנעים את עצמם שהכל בסדר עד שהכל מתפרק. המערכת מונעת מעצמה טיפול נחוץ במיוחד פסיכותרפויטי.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Learned_optimism>

* **האם זה נכון לחשוב חיובי גם אם זה לא ריאלי? האם זה ריאלי להיות אופטימי בימינו? האם זה לא הכחשה של הבעיות הרבות שקיימות? האם מספיק לחשוב טוב כדי שיהיה טוב?**

.דר. מרטין סליגמן, לשעבר נשיא איגוד הפסיכולוגים האמריקאי, וחוקר אגדי בתחום האופטימיזם, גילה שאופטימיות ופסימיות טמונות באופן שבו אתה מסביר את הארועים שקורים לך. פעמים רבות, כאלו "מחשבות אוטומטיות"  גורמות לנו להעריך ארועים באופן לא מדוייק ולקפוץ למסקנות שגויות.

**אופטימזם לא מציאותי:** מוגדר כאמונה שיש יותר סיכוי שתחוש ארועים חיוביים מאשר מה שקורה במציאות, ופחות סביר שתחווה ארועים שליליים. זה יכול למנוע ממך לשנות כיוון מכיוון שאינך רואה סכנות עתידיות.

**פסימזם**: במקרה הזה אנשים נוטים להאמין שארועים שלייליים הם באשמתם, ותמיד יקרו להם וישפיעו על כל רובד בחייהם. פעמים רבות הם חושבים שמקרים טובים אינם תוצאה של מעשיהם, שהם מקריים ולא יחזרו על עצמם.

<http://psychcentral.com/lib/realism-and-optimism-do-you-need-both/0001300>

* **האם כדאי להיות אופטימי כגישה לחיים? האם זה יעשה את החיים שלנו טובים יותר?**

אופטימזם בד"כ נתפס כתכונה רצוייה, אבל רבים מאמינים שהיא באמת יעילה רק אם היא מציאותית.

* **מתי ציפיות לעתיד הן טובות ומתי המשפט "כגודל הציפיות גודל האכזבות" הוא נכון?**
* **האם כדאי לצפות?**
* **האם עדיף לא לצפות לכלום ואז לא מתאכזבים?**
* **לפעמים יש תחושה שעליך לוותר על משהו כדי לקבל אותו. לשחרר משהו כדי שיוכל להגיע. בזוגיות הרבה פעמים אומרים שזה קורה דווקא כשאתה לא מצפה, כשאתה משחרר...גם עם הריון הרבה פעמים כשנורא מנסים זה לא מצליח, ודווקא כשלא רוצים אז זה קורה. למה זה?**
* **"הכל לטובה"? האם זו גישה טובה לחיים?**

**כל אדם נמצא על סקאלה בין אופטימזם ופסימזם, ונקודת האמצע בינהם הינה: ריאליזם**:

**ריאליזם**: ריאליסטים מסבירים ארועים בדיוק כפי שהם. אופטימיסטים ריאליסטים מקווים בזהירות לתוצאות חיוביות. הלא מציאותיים שבינהם מאמינים שהכל יסתדר לטובה בסוף, אבל לא עושים את מה שנחוץ כדי להשיג את התוצאה הרצוייה.

אנשים שנמדדים כאופטימיים מציאותיים נוטים להיות גם בעלי תכונות רצויות נוספות כאקסטרוברטיות ושמחה. אבל גם מחשבות שליליות ומצבי רוח שליליים הם חשובים ולא תמיד "רעים".

תרבויות שונות מאופיינות במידות שונות של ריאליזם. למשל הפסיכולוג הבריטי אוליבר ג'יימס מצא שאנשים בסין הם הרבה יותר מציאותיים מאמריקאים, ואף נוטים לפסימזם. אבל זה לא הופך את סין לאומה בעלת בריאות נפשית לקוייה. מחקרים מציעים שיש להם פחות נטייה מאמריקאים לנפח לעצמם את הבטחון העצמי באופן שקרי. הם גם יותר נוטים לקחת אחריות כשמשהו משתבש ולתת קרדיט לאחרים כשמשהו הולך טוב.

<http://psychcentral.com/lib/realism-and-optimism-do-you-need-both/0001300>

* **מדוע אנשים לא ריאליסטיים/מציאותיים?**

מדחיקים בעיות, ממשיכים להתעקש שהכל בסדר והשעתיד ורוד, כמעט בלי שום קשר למציאות. הם מוחקים אינפורמציה שלילית באופן מערכתי, גם לגבי עצמם וגם לגבי חייהם. הם פשוט לא יכולים לסבול את החדשות הרעות לגבי החיים. הם משלמים על זה מחיר כבר, והרבה יותר נוטים לחוש סטרס וסבל ממחלות החל מתלונות פסיכוסומטיות שכיחות ככאב בטן לא מוסבר וכאבי ראש ועד התקפי לב מסכני חיים.

עוד קבוצה של אנשים שהם אופטימיים באופן לא מציאותי - הם אנשים נרקיסיסטיים במיוחד שהם שמחים רק כשהם במרכז תשומת הלב. הם גם משלים את עצמם לגבי העתיד הורוד שהם צופים לעצמם, אך האשליות שה יוצרים משמעותן שהם פחות מסוגלים להתחבר ולפתח אינימיות עם אחרים, מה שהופך אותם לבודדים ואומללים. לעומתם הפסימיסט הבלתי מציאותי נוטה לדיכאון כרוני וחרדה, ויש לכך בעיות גם כן.

<http://psychcentral.com/lib/realism-and-optimism-do-you-need-both/0001300>

* **אנחנו יודעים שאנחנו כל הזמן מדחיקים מידע לא רצוי, החל מהסכנה האיראנית ועד הבקשה הלא נוחה שפשוט לא שמענו את החבר שלנו מבקש...מאיפה הצורך הזה להדחיק את המציאות, והאם ניתן להתגבר על כך?**

התמודדות פסיכולוגית: להיות מאד כן עם עצמך. לבדוק מה בעבר שלנו, בעיקר במערכות היחסים עם ההורים גורם לנו להפרעות רגשיות. להבין את התפקיד שהיה לנו במשפחה, ואת הקשיים שחווינו.

* **האם ישנן דרכים נוספות להתגבר על כך?**
* **האם יש מצבים שעדיף לא לדעת את האמת? האם יש מצבים שעדיף לחשוב שהכל טוב למרות שלא הכל טוב?**

<http://blogs.psychcentral.com/happiness/2010/08/childhood-of-dreams-if-you-build-it/>

<http://psychcentral.com/lib/realism-and-optimism-do-you-need-both/0001300>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Learned_optimism>

Learning to Be Helpless

<http://www.shearonforschools.com/learned_optimism.htm>

**אושר מתוך משבר**

פעמים רבות אנו מוצאים את עצמנו מתמודדים עם מצבי חיים שלא זימנו ולא רצינו לזמן.

מצבים כמו פיטורין מעבודה, גירושין, מחלות ועוד, מסיטים אותנו מהשגרה אל עבר תקופה של התמודדות לא פשוטה ולא נעימה. גם אם המצב נצפה מראש, כמו יציאה לפנסיה, לדוגמא, עדיין כשהאירוע מתרחש, רבים מאתנו חשים את עוצמת השבר והזעזוע של התמודדות עם סיטואציה חדשה.

חשיבה חיובית מציעה כי אותם משברים או קשיים בחיינו, הינם למעשה הזדמנויות לצמיחה לקראת דרך חדשה ומיטיבה הרבה יותר, עמנו.

החשיבה החיובית מציגה שני רבדים של התמודדות:

1. שינוי תפיסת האירוע

2. שינוי האירוע

שינוי תפיסת האירוע - לא המכשול הוא הבעיה אלא אופן תפיסתו ככזה.

גישת האופטימיסט לכשלון יכולה להיות מתומצתת כך: מה שקרה היה מצב חסר מזל (לא באופן אישי), ובאמת שזה היה רק צעד אחד אחורה (לא קבוע) . בהקשר של המטרה האחת הזו מני רבות ( לא כוללני).

זוהי החשיבה החיובית ה"קלאסית" המלמדת כיצד אנו המעניקים לאירועים את משמעותם הרגשית.

חשיבה חיובית אינה מציעה לנסות ולהאמין כי "הכל קורה לטובה" ובעצם הוא "עשה לי טובה" כשעזב אותי...

החיים לא הכאיבו לי  - החיים התרחשו כפי שחיים מתרחשים ובהם הכל יכול לקרות, ואני, באופן תפיסתי את מה שקרה (גירושין, פיטורין, קרע במשפחה, מחלות ועוד) יצרתי בתוכי כאב.

<http://www.shirly.co.il/index.php?option=com_content&view=article&id=40:cinema-city-difficulty-as-friend-opportunity&catid=5:lectures-summaries-archive&Itemid=20>

* **מדוע חשוב להבין כי רגשות מתקיימים רק בתוכנו ואינם מגיעים מתוך אירועי או משברי החיים?**

הדבר חשוב משום שאם הרגשות מגיעים מבחוץ, הרי עליי לאטום עצמי מהעולם, שכן מי יודע איזה אירועים מכאיבים עוד מזומנים לי.

אם הרגשות  באחריותנו, מתוכנו הם צצים - הרי שאני יכולה לשנות את האופן בו אני מתמודדת עם מציאות חיי וכתוצאה מכך לשנות את האופן בו אני מרגישה.

<http://www.shirly.co.il/index.php?option=com_content&view=article&id=40:cinema-city-difficulty-as-friend-opportunity&catid=5:lectures-summaries-archive&Itemid=20>

* **מה דעתך על הגישה הזו להתמודדות עם משבר?**
* **האם דברים רעים שקורים לי הם רעים רק כי אני מפרש אותם כרעים?**
* **האם זו שיטה נכונה להתמודד עם משבר- לקחת את המחשבות שלי ולבחון אותן ולברר את היחס שלי למשבר?**
* **האם שינוי המחשבה שלי יכולה לשנות את ההרגשה שלי?**
* **איך להתייחס נכון לקושי ומשבר? איזו הכנה דרושה?**
* **איך נכון להתמודד עם הפן השלילי בחיים?**
* **איך להפוך משבר להזדמנות?**

**כאב חברתי:**

לעומת מחקרים שמראים שאנחנו מאושרים יותר כשיש לנו חברים, בני זוג ומשפחה, מחקרים מראים שההפך מכך גם נכון. למעשה אדם שחווה דחייה חברתית, חווה את אחת החוויות הקשות יותר, ומחקרים מראים שזה אף נחווה בגוף באופן כמעט זהה לכאב פיסי. **מדוע זה כך?**

* **למה כאב חברתי הוא כ"כ קשה לנו?**
* **מחקרים מראים שכאב חברתי מורגש בגוף ככאב ממש. האם אפשר עד כדי כך לאהוב מישהו ולהיות מעל לרצונות שלי, שלא אסבול אם אאבד אותו?**
* **התמודדות עם אהבה נכזבת, ועם פרידה. למה זה ממש מורגש כאובדן שיש להתאבל עליו? האם יש מצבים שחשיבה חיובית לא תעזור? האם זה מספיק חזק לכאבים כאלה?**
* **איך לקבל את הדברים בגישה נכונה?**
* **איך להתגבר מהר? איך לא להיכנס לכפייתיות או להתעקשות על משהו?**
* **איך לראות את הטוב שבכל מצב רע כביכול?**
* **איך ארועים שליליים לא יפריעו לי להיות מאושר?**

**להיות בלמידה מתמדת**

* **עוד עצה שרואים הרבה בפסיכולוגיה החיובית זה להיות כל הזמן בלמידה והתפתחות. למה זה חשוב?**

מסתבר כשכשאנשים חושבים וחווים תחושות ומחשבות שליליות הם נסגרים ומתכווצים, ובעצם סוגרים את עצמם מהעולם החיצון, ואילו כשהם חושבים חיובי וחווים רגשות חיוביים, הם פתוחים יותר לאפשרויות וללמידה. **מה זה אומר על הגישה הנכונה לחינוך, לעצמנו?**

התאוריה של קרול דווק- תפיסת העצמי (אינטליגנציה, איכויות) כמשתנה לעומת קבוע.

לפי דווק, ניתן למקם אנשים על סקאלה בהתאם להשקפות הסמוייות שלהם לגבי מקורה של יכולת או מסוגלות. חלק מאמינים שההצלחה שלהם מבוססת על יכולת פנימית מולדת. לאלו יש גישה "קבועה" לאינטיליגנציה. אחרים מאמינים שההצלחה שלהם מבוססת על עבודה קשה, למידה, אימון ויגיעה ולהם יש גישה של "צמיחה" או "הצטברות" לגבי אינטליגנציה. יתכן ואנשים אינם מודעים לגישה שלהם אך היא משפיעה על התנהגותם. במיוחד זה בולט בתגובה לכשלון.

אנשים שמאמינים שיכולות שלהם הן קבועות חרדים מכשלון מכיווון שזהו אמירה שלילית לגבי היכולות הבסיסיות שלהם בעוד שאנשים בעלי גישה של צמיחה לא מפחדים מכשלון כל כך כי הם מבינים שהביצועים שלהם ניתנים לשיפור ושכשלון מוביל ללמידה. שתי הגישות הללו משחקות תפקיד חשוב בכל האספקטים של חיי האדם. דווק טוענת שגישת הצמיחה מאפשרת לאדם לחיות חיים פחות מתוחים ויותר מוצלחים.

.. Dweck's definition of fixed and growth mindsets from a 2012 interview:

"In a fixed mindset students believe their basic abilities, their intelligence, their talents, are just fixed traits. They have a certain amount and that's that, and then their goal becomes to look smart all the time and never look dumb. In a growth mindset students understand that their talents and abilities can be developed through effort, good teaching and persistence. They don't necessarily think everyone's the same or anyone can be Einstein, but they believe everyone can get smarter if they work at it."[[8]](http://en.wikipedia.org/wiki/Carol_Dweck#cite_note-8)

This is important because (1) individuals with a "growth" theory are more likely to continue working hard despite setbacks and (2) individuals' theories of intelligence can be affected by subtle environmental cues. For example, children given praise such as "good job, you're very smart" are much more likely to develop a fixed mindset, whereas if given compliments like "good job, you worked very hard" they are likely to develop a growth mindset. In other words, it is possible to encourage students, for example, to persist despite failure by encouraging them to think about learning in a certain way.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Carol_Dweck>

* **מהי הגישה הנכונה כדי לעשות אותי יותר מאושר?**

**הכרת תודה**

* **מהי החשיבות של הכרת תודה?**
* **איך ניתן ליישמה בחיינו? האם אפשר לתרגל את זה? להפוך את זה להרגל?**
* **האם הכרת תודה תורמת לאושר שלנו?**

**כפי שמוכח גם במחקרים וסקרים,** תגובות של הכרת תודה לחיים יכולות להוביל לשקט נפשי, אושר, בריאות פיסית ומערכות יחסים עמוקות ומספקות יותר. יש שאומרים שהכרת תודה היא הכוח הטרנספורמטיבי החזק ביותר ביקום! ושזה מועיל גם לפרט וגם לחברה.

**אברהם מאסלו טען** כי תחושת ההערכה וההתפעלות מהחיים הינה אחד המאפיינים של אנשים שמממשים את עצמם, שלהם יש יכולת להעריך מחדש שוב ושוב, את הטוב שבחיים, ביראה עונג, ואף אקסטזה. עבורם אותן חוויות שלאחרים נראות סתמיות, מניבות השראה, אושר, תענוג ונותנות להם כוח.

מאסלו התייחס להכרת התודה כיכולת חשוב ביותר לבריאות הנפשית והרגשית והאמין שניתו באמצעותה לשפר מאד את חיינו. הוא גם האמין שהעבודה שאנו לוקחים כמובן מאליו את מה שיש לנו מהווה גורם עיקרי לסבל ודכדוך.

<http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/class/psy418/josephs/wynne%20folder/33-gratitude.pdf>

* **האם זה נכון שלקיחת היש בחיינו כמובן מאליו הינה גורם מרכזי לסבל? איך אפשר לשנות את זה?**

**חיוביות ואושר**

אנחנו מדברים על אושר, איך להיות מאושר, ובתפיסה הרווחת היום, אנשים מאושרים הם בדרך כלל אנשים "חיוביים", כאלה שיודעים לחשוב חיובי, שיש להם גישה נכונה לחיים, שיש להם שמחת חיים, שיודעים להיות בשמחה,  לראות את הטוב, להנות מהדברים הקטנים, מהיש. בתוכנית הזו נרצה לדבר על כל הנושא של "חיוביות וחשיבה חיובית" שכל כך מעסיק רבים מאיתנו. לא תמיד זה עובד, לא תמיד זה מספיק, לא תמיד אנחנו מצליחים. אז נרצה לברר מה זה בדיוק להיות בן אדם חיובי והאם זה אכן כל כך חשוב לאושר שלנו.

* **מה תפקיד החשיבה החיובית בדרך שלנו לאושר?**
* **אם ברצוננו להיות מאושרים, האם חשוב להיות חיוביים בגישה שלנו לחיים?**
* **האם שינוי הגישה לחיים, לגישה חיובית, תעשה אותי מאושר יותר?**
* **האם אפשר להשתמש במחשבות שלנו כדי להגיע לאושר?**
* **מדוע כתוב שמצווה להיות בשמחה?**