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 לשיחה "חיים חדשים", מס' 227**

**אושר ומשפחה**

**מטרות:**

* מדוע המשפחה היא גורם כה חשוב באושר שלנו?
* משפחה לא בוחרים- משמעות הקשר הכי קרוב לנו
* מה החשיבות של בית, בסיס ותמיכה לתחושת הסיפוק והמסוגלות שלי בחיים?
* משפחה היא תלות ואחריות, האם זה הופך אותי יותר מאושר או פחות?
* הקשר בין המשפחה בה גדלתי לאושר שלי, איך לשחרר כעסים ומטענים מהעבר?
* "ילדים זה שמחה" אז איך ילדים מוסיפים/גורעים מהאושר?
* האם יש קשר למספר הילדים במשפחה?

**זרימה:**

* **משפחה כגורם לאושר**
* **ילדים ואושר**
* **משפחות לא מאושרות**
* **משפחה כסביבה**
* [**חיים**](http://www.tutor2u.net/blog/index.php/sociology/comments/gender-family-and-happiness) **משפחתיים בעולם שמשתנה**
* **משפחה מורחבת**

**משפחה כגורם לאושר**

**פתיחה:**

דיברנו על גורמים שונים לאושר ודעה רווחת המוכחת גם במחקרים רבים היא שמשפחה היא הגורם העיקרי לאושרינו.

**המומחה לאושר דניאל גילברט מהרווארד מסביר את זה כך:**

**אנחנו מאושרים כשיש להם משפחה, אנחנו מאושרים כשיש לנו חברים וכמעט כל הדברים האחרים שאנחנו עושים שאנחנו חושבים שיגרמו לנו להיות מאושרים, הם בסה"כ דרכים להשיג יותר משפחה וחברים.**

<https://www.goodreads.com/author/quotes/32049.Daniel_Gilbert>

גברים נשואים חיים 7 שנים יותר מגברים בודדים.

לאנשים נשואים יש פי 2 יותר סיכויים להיות מאושרים.

<http://manneli.com/Tipim/Happiness.html>

נמצא קשר בין אושר לקשרים עם חברים ומשפחה. במחקר שערכו דיינר וזליגמן ב-2002, נמצא שלנבדקים שדיווחו על רמת אושר גבוהה היו קשרים חזקים עם המשפחה ועם חברים ומחויבות לבלות אתם.

<http://www.reader.co.il/article/73865/%D7%9E%D7%97%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%AA-%D7%A2%D7%9C-%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8-2-%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8>

**נישואים**: אנשים נשואים נוטים להיות מאושרים יותר מלא נשואים. אנשים שמתחתנים מאוחר יותר בחיים חווים פחות  initial boost מהנישואים, אבל הם מדווחים על רווחים ממשכים לאורך זמן. נישואים לאדם נוירוטי מפחיתים אושר

<http://socraticnewsblog.wordpress.com/2013/03/06/happiness-what-the-research-says/>

הון חברתי- עוצמת הקשרים

כמה שוות מערכות היחסים שלנו בכסף? מחקר שהתפרסם בjournal of socio-economics קובע כי מערכות היחסים שלך שוות יותר מ100,000$, עלייה ברמת המעורבות החברתית שווה עד 85,000 פאונד סטרלינג בשנה במונחים של סיפוק בחיים! שינויים משמעותיים בהכנסה לעומת זאת כמעט לא משפיעים על אושר. הנקודה הזו מרתקת במיוחד, שינויים אמיתיים בהכנסה קונים מעט מאד אושר.  אז אנחנו יכולים להגביר את ההכנסה השנתית שלנו במאות אלפי דולרים בפועל ועדיין לא להיות מאושרים כפי שנהיה אם נגביר את עוצמת הקשרים ואיכות מערכות היחסים שלנו.

<http://www.bakadesuyo.com/2012/01/what-are-your-relationships-worth-in-dollars/#ixzz2b33s2ANx>

* **מחקרים והדעה הרווחת תומכים- מה לדעתך חשיבות המשפחה לאושר שלנו?**
* **מדוע משפחה היא הגורם העיקרי לאושר שלנו? האם זה התמיכה? היציבות? העזרה ההדדית? הנתינה לאחר?**

חוקרים בדקו את ההנחה כי מערכות יחסים ואיך שאנחנו עוזרים לאחרים הינם גורמים חשובים לחיים ארוכים ומאושרים. שיערו כי אנשים שהרגישו שיש להם משפחה לסמוך עליהם בזמנים קשים היו בריאים יותר, ואלו שהרגישו מאד אהובים ושמאד דואגים להם יהיו בעלי אורך החיים הגדול ביותר. אך בפועל גילו שזה לא כך, מעבר לגודל הרשת החברתית, התועלת הגדולה ביותר ממערכות יחסים חברתיות הגיעה מעזרה לאחרים. אלו שעזרו לחבריהם, לשכנים, מייעצים ודואגים לאחרים הם אלו בעליי הנטייה לחיים ארוכים.

<http://www.fastcompany.com/3015486/how-to-be-a-success-at-everything/10-simple-science-backed-ways-to-be-happier-today>

לדוגמא האמירה ש "מאחורי כל גבר מצליח עומדת אישה תומכת", אז נראה שיש חשיבות לתמיכה במשפחה כי היא מספקת את המקום להתלבט ולטעות ולברר כל מיני סוגיות כאשר מתחתיך נפרסת רשת בטחון שיקבלו אותך למרות הכול. אחר כך כשהאדם יוצא החוצה הוא כבר מגובש יותר, ושם הוא צריך להפגין עמדה יותר נחרצת שאולי לא תזכה לאהדה רבה, וכאשר הוא טעון בבטחון ובצדקת דרכו מהתמיכה המשפחתית יש לו כוחות רבים יותר לעמוד מול ההתנגדויות.

מחקר, המבוסס על מבט של 10 שנים על אושר של 274 אנשים נשואים לאורך הזמן, נמצא כי שיפור ב"תמיכה חברתית משפחתית" היה הכח לגרום לאנשים מאושרים יותר לאורך חייו של המחקר, ואילו גידול בהכנסה לא עשה זאת. משפחות דורגו גבוהות בתמיכה חברתית אם החברים היו מסייע ורחומים אחד עם השני, דיבר לעתים קרובות וביושר, ונלחמים לעתים רחוקות.שינוי בהכנסות על חייו של המחקר לא לשנות אושר הדיווח של נבדקים לאורך זמן. (כדי להיות בטוח, כאשר נמדדו בכל נקודה קבועה בזמן, אנשים בעלי הכנסה גבוהה יותר במדגם זה בעיקר מעמד בינוני נטו להיות מעט יותר מאושרים באופן כללי, אומר המחקר, בראשות חוקרים מאוניברסיטת טקסס, אוסטין;

היו חיי משפחה מאושרים יותר השפעה גדולה עוד יותר, עם זאת.)

יתר על כן, הכנסה משפחתית מיתנו את הקשר בין התמיכה החברתית ואושר משפחה במקביל; תמיכה חברתית משפחה הייתה קשורה באופן חזק יותר באושר כאשר ההכנסה המשפחתית הייתה נמוכה יותר כאשר ההכנסה המשפחתית הייתה גבוהה. בנוסף, שינוי בתמיכה חברתית משפחה היה קשור באופן חיובי לשינוי באושר, ואילו שינוי בהכנסה משפחתית לא היה קשור לשינוי באושר. ממצאים אלו מצביעים על אושר שיכול לשנות ומדגיש את החשיבות של חקר לעומק את התפקיד כי יחסים בין בני משפחה לשחק בהנחיית שינוי כזה

<http://blogs.wsj.com/juggle/2008/08/19/the-key-to-happiness-money-family-or-positive-thinking/>

* **האם עצם זה שיש לי משפחה זה הגורם לאושר או שזה גורם מסויים במערכות יחסים שקיימות במשפחה, למשל העובדה שבמשפחה אני הרבה פעמים יכול להיות הרבה יותר אמיתי ולהרגיש בנוח מאשר כל סביבה אחרת..משפחה תקבל אותי בכל מצב..**
* **משפחה לא בוחרים- מה המשמעות של זה?**
* **בגישה האינטגרלית שמדברת על חשיבותם של קשרים, מהי החשיבות של הקשרים שלי עם המשפחה שלי?**
* **האם יש קשר מיוחד בין בני משפחה, יותר מחברים ומכרים אחרים? מהו?**
* **האם אפשר להגיע לרמה של קשרי משפחה עם אנשים שאינם משפחתי הביולוגית?**

בילוי זמן עם הקרובים

בלו זמן עם חברים ומשפחה: בילוי זמן עם חברים ומשפחה הראה קשר חזק לאושר. גם לסלוח לאחרים העלה את האושר.

<http://socraticnewsblog.wordpress.com/2013/03/06/happiness-what-the-research-says/>

בלו זמן עם חברים ומשפחה- אחרת תתחרטו בסוף חייכם

להיות בקשר עם חברים ומשפחה הוא אחד מחמשת החרטות של הנוטים למות [http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.theguardian.com%2Flifeandstyle%2F2012%2Ffeb%2F01%2Ftop-five-regrets-of-the-dying&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFsjaoe5OUogCDMNXVnEIRm\_47oiQ](http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying)

* **האם הפתרון לאושר הוא לבלות יותר זמן במחיצת הקרובים שלנו?**

פרופ' ג'ורג' וליאנט מאוניברסיטת הארווארד ערך מחקר בנושא במשך 75 שנה והגיע למסקנה: ["אושר הוא אהבה. סוף פסוק"](http://www.calcalist.co.il/world/articles/0,7340,L-3601188,00.html)

<http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/06/what-makes-us-happy/307439/2/?single_page=true>

המחקר שהתחיל ב-1938, עקב אחר 268 בוגרי הארווארד במשך 75 שנה ומדד מכלול עצום של מאפיינים פסיכולוגיים, אנתרופולוגיים ופיזיים - החל מסוג אישיות ומנת משכל וכלה בהרגלי שתייה וקשרים משפחתיים - בניסיון לזהות מהם הגורמים התורמים לאושר האנושי. זה אחד מהמחקרים הארוכים ביותר שנערכו אי פעם בתחום ההתפתחות האנושית.

**הממצא המשמעותי** ביותר הוא הקורלציה שבין חוזקן של מערכות היחסים שלנו לבין בריאות ורמת האושר בגיל הזקנה. לאחר ביקורות שנשמעו נגד ממצא זה עם פרסום המחקר עצמו, שב וליאנט ובדק את הקשר והשתכנע סופית כי הגורם המרכזי המשפיע על רמות האושר שלנו הוא מערכות היחסים בחיינו. הגברים שניהלו קשרים חמים השתכרו בממוצע שכר גבוה יותר מאחרים ורשמו הצלחה גדולה יותר בקריירה מהאחרים.

<http://www.calcalist.co.il/world/articles/0,7340,L-3601188,00.html>

* **האם הפתרון לאושר הוא לחזק את הקשר שלי עם הקרובים שלי?**

גברים ונשים משייכים את האושר שלהם עם האושר של משפחותיהם, למרות שהם עושים זאת בדרכים שונות- גברים יותר בצד הבטחון הפיננסי ונשים יותר הזכירו את המשפחה עצמה. החשיבות של האחרים כקובעת את שביעות הרצון מהחיים עולה עם הזמן כאשר רוכשים יותר התחייבויות כלפי אחרים, כשנכנסים למערכת יחסים ארוכה, כשמביאים ילדים וכו'. בשני המקרים שביעות הרצון מהחיים קשורה עם שביעות הרצון של האחרים . המחקר הזה מציע שככל שתדאג יותר לאושר של האחרים סביבך זה ייטיב עם איכות החיים של כולם.<http://www.tutor2u.net/blog/index.php/sociology/comments/gender-family-and-happiness>

* **האם הפתרון לאושר שלי הוא לגרום לבני המשפחה שלי להיות יותר מאושרים?**

**אנשים ללא משפחה**

* **האם בהכרח אנשים שלא הקימו משפחה גורלם נחרץ לאי-יכולת להשיג אושר בחייהם?**
* **האם אני חייב להקים משפחה כי בטוח אתחרט על זה אם לא עשיתי זאת? כי עכשיו אני לא רואה את החשיבות בזה אבל בעתיד בטוח שאראה?**

פרופ' אד דיינר מאוניברסיטת אילינוי איבחן שני מקרים מובהקים שגורמים לאנשים לרדת אל מתחת לטווח האושר המולד שלהם. הראשון הוא מוות של בן זוג. לאלמנה ייקח עד שמונה שנים לחזור לרמת האושר הבסיסית שלה לאחר מות בעלה. השני הוא אובדן עבודה. רמת האושר של אדם שפוטר עשויה לרדת למשך כמה שנים, גם לאחר שכבר מצא עבודה חדשה.

<http://www.haaretz.co.il/news/health/1.1301590>

# מחקר: 45% מהקשישים בישראל בודדים

## מחקר שנערך באוניברסיטה העברית קבע שקרוב למחצית מבני ה-57 ומעלה סובלים מבדידות. בהשוואה למדינות מערביות נמצאת ישראל במקום הלפני אחרון, כשרק ביוון חשים הקשישים בדידות קשה יותר

בהשוואה למדינות מערביות נמצאת ישראל במקום הלפני אחרון, כשרק ביוון חשים הקשישים בדידות קשה יותר. עם זאת, היקף הבדידות בישראל דומה לזה שבאיטליה, צרפת ואוסטריה. בארצות הברית, גרמניה והולנד חשים פחות בדידות

<http://www.nrg.co.il/online/1/ART1/894/640.html>

* **האם אדם ללא משפחה יכול להיות מאושר?**
* **הרבה מבוגרים מרגישים בודדים למרות שיש להם משפחה כיוון שכולם עסוקים כל היום. איך למרות זאת לשמר את הרגשת הקרבה של המשפחה כדי לשמור על האושר שלהם?**
* **איך אפשר לשלב את המבוגרים חזרה למשפחה כראשי השבט ולתת להם משקל, ובכך להפחית את הלחץ והדאגה בהתנהלות החיים הכללית?**

**ילדים ואושר**

אומרים ש"ילדים זה שמחה"

עמדות הציבור הישראלי ביחס לילדים הנן חיוביות ביותר ומלמדות כי הציבור הישראלי תופס את הילדים כמקור האושר העיקרי וכתורם מרכזי למשמעות החיים

<http://spirit.tau.ac.il/socant/bicohen/report/deotbaam7.pdf>

במסגרת המחקר, שנקרא "כתב הגנה להורות – ילדים אחראים ליותר אושר מקושי" ויתפרסם בכתב העת 'מדע פסיכולוגי', נאספו נתונים מאלפי הורים בארה"ב וקנדה, ונותחו תוצאות של עשרות מחקרי עבר. המסקנה הברורה ביותר שנמצאה היא שהורים לילדים מרגישים שיש משמעות גדולה יותר לחייהם. כמו כן, נמצא שהורים מאושרים יותר בזמן שהם מבלים עם ילדיהם מאשר בעת שעות בהן הילדים לא נמצאים, אך החוקרים לא עצרו בכך, ובדקו את מה שמתרחש גם בתוך הבית.

"אבות מפגינים רמות אושר גבוהות יותר מאמהות", אומרת סוניה ליבומירסקי, פרופ' לפסיכולוגיה שלקחה חלק במחקר. "הם מפגינים רגשות חיוביים כלפי החיים, יותר מעמיתיהם ללא הילדים. הממצא הזה מצריך עוד מחקר, אך לפי דעתנו הסיבה לכך היא שברוב המקרים האבות נהנים מתענוגות ההורות ועל כתפיהם נופלת פחות אחריות ועבודת בית שמזוהה לרוב עם התפקיד האמהי".

אנו לא באים לטעון שהורות עושה את האנשים מאושרים יותר", מבהירה ליבומירסקי. "אלא רק שהיא משויכת ליותר רגשות אושר וסיפוק. המדיה ומחקרים השונים נותנים בשנים האחרונות תחושה שמציירת את ההורות כדבר עגום ומתיש, אך מדעית אנו רואים שזהו צורך אנושי בסיסי, שאכן מגיע עם מידה גדולה של קושי, אך מביא המון משמעות לחיים.

<http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family/Article-d9d2648c6067731006.htm>

**מצד שני**

ילדים זה שמחה? לאו דווקא. כך טוען כלכלן בריטי מאוניברסיטת יורק, שאחד מתחומי המחקר שלו הוא אושר. לדבריו, הדעה הרווחת שלפיה הורות גורמת אושר לבני אדם אינה אלא אשליה. במחקר שעשה לאחרונה בקרב בריטים בוגרים, הורים ובני אדם בלי ילדים דיווחו על אותה מידה של שביעות רצון מחייהם - כך הוא כותב במאמר שראה אור עתה בכתב העת של איגוד הפסיכולוגים הבריטי, "The Psychologist".

על פי החוקר, ד"ר נטווד פוודתאווי, "מחקרים סוציולוגיים מצאו כמעט אפס קשר בין הורות לבין אושר. יתרה מזאת, במחקרים שנעשו באירופה ובארצות הברית הורים אף דיווחו על שביעות רצון נמוכה בהרבה מזו שעליה הצהירו בני אדם שלא הביאו ילדים לעולם"[.](http://www.mouse.co.il/CM.articles_item,1057,209,34527,.aspx)

<http://www.mouse.co.il/CM.articles_item,1057,209,34527,.aspx>

האם מי שיש לו ילדים הוא אדם מאושר? לפי מחקרים לפחות, מסתבר של[א.](http://www.mako.co.il/tv-howtobehappy/kids/Article-0967e425cfd9321006.htm)

<http://www.mako.co.il/tv-howtobehappy/kids/Article-0967e425cfd9321006.htm>

* **האם ילדים באמת מוסיפים שמחה? אם כן מדוע?**
* **"ילדים זה שמחה" אז איך ילדים מוסיפים/גורעים מהאושר?**
* **האם להיות אמא או אבא זה גורם חשוב בהרגשת האושר שלי?**
* **מה הקורלציה בין אושר ההורה לאושר הילד?(ביצה ותרנגולת).**
* **מהו אותו אושר עילאי שמשיגים ברגע הפיכתינו להורים? מדוע?**
* **מה ההבדל בין אושר חומרי(כסף, שליטה, כבוד) לאושר ריגשי (אהבה, ילדים)?**

הורים נוטים לדרג את ילדיהם כאחד הדברים שגורמים להם את האושר הרב ביותר, ואולם במחקר שעשה כהנמן עם חוקרים נוספים בקרב 900 נשים בטקסס, ניתוח חוויות היומיום של הנבדקים העלה כי הטיפול בילדים מדורג נמוך ברשימה של הפעילויות החיוביות (לא רחוק מבישול ומעבודות הבית). באותו מחקר, אגב, חמש הפעילויות שדורגו כהכי חיוביות היו (לפי

הסדר): סקס, חברות, מנוחה, תפילה או מדיטציה ואכילה. כהנמן סבור כי יש לשים דגש על החוויות האמיתיות של האנשים, ולא על איך המצב משתקף בעיניהם בדיעבד, שכן הזיכרון נוטה לעיוותים. לעומתו, פרופ' מרטין זליגמן מאוניברסיטת פנסילבניה סבור כי יש לשים את הדגש על "האני שזוכר", שכן בני האדם הם יותר סך הזיכרונות שלהם מאשר סך החוויות שלהם.

<http://www.haaretz.co.il/news/health/1.1301590>

* **מדוע אנו חושבים שילדים מביאים לנו אושר כאשר בחוויית היומיום נראה שלא?**
* **האם אפשרי להפריד בין הטיפול הקשה בילד ובין הרגש אליו?**
* **האם ניתן להתיחס לגידול והרגש לילד כעוד מקור למילוי האושר כשאר הדברים?**

המחקר, שפורסם בעיתון "סקירת התפתחות האוכלוסיה", והתבסס על מידע שנאסף ממעל מאתיים אלף נסקרים, מנסה לנפץ את המיתוס הידוע "ילדים זה שמחה". "יכול להיות שילדים הם השקעה לטווח ארוך, מבחינת האושר שהם מביאים להוריהם", אומרת החוקרת הראשית, מיקו מירסקילה. "יש עוד המון דברים אחרים שמשפיעים על האושר, וקשה לבודד את המרכיב הזה מאחרים, אבל כאשר שמים בצד גורמים אחרים, כמו, בין היתר, את חיי המין, ההכנסה, ואת המקום בחיים בו נמצאים ההורים, אפשר לראות באופן מובהק שכאשר הילדים מתבגרים, וההורים נמצאים בין גילאי 40 ל-60, זה השלב שבו הם באמת מתחילים ליהנות מילדיהם רגשית. כמו כן, ילד רביעי, ואלה שיגיעו אחריו, מעצימים את הקשיים מאוד, מכל הבחינות".

<http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family/Article-0dba40b962b9e21006.htm>

* **האם ילדים נותנים לי אושר עכשיו או שזה השקעה לטווח ארוך עבור האושר שלי?**
* **האם כדי להיות מאושר כדאי לי להביא ילדים לעולם?**
* **האם כדאי להביא ילדים בכל מצב, גם ללא בן זוג?**

מתברר כי כאשר מנתחים בנפרד את תשובותיהן של נשים בהשוואה לתשובותיהם של גברים, ואת תשובותיהם של אבות לעומת אלה של אימהות, עולה כי אבות הם שבעי רצון מחייהם יותר מאשר גברים ללא ילדים.

לעומת זאת, אימהות אינן מדווחות על אושר ושביעות רצון גבוהה יותר מנשים ללא ילדים.

<http://galileo.allmag.co.il/page/107531>

מעניין לציין כי הן במחקר הראשון והן במחקר השני נמצא כי אבות דיווחו על אושר רב יותר מאנשים ללא ילדים, בעוד שעבור אמהות ההורות לא סיפקה רווח או הפסד ברמת האושר. החוקרים מייחסים ממצא זה לכך שעבור אימהות, הנאות ההורות מתקזזות עם האחריות הרבה הנלווית אליה, בד בבד עם העול של מטלות הקשורות בבית ובגידול ילדים.

<http://galileo.allmag.co.il/page/107531>

* **האם אבות באמת נהנים יותר מהילדים כפי שהופיע ממסקנות המחקר ולמה?**

אנשים שיש להם ילדים מדווחים על עליה באושר שנוטה לחזור לרמת הבסיס עם הזמן. ההשפעה של ילד שני היא חיובי, אבל לא באותה עוצמה כמו הראשון. ולילד השלישי בעצם יש השפעה שלילית על האושר. אנשים המביאים ילדים בגיל מבוגר יותר מרוויחים הכי הרבה מלהביא ילדים לעולם.

<http://socraticnewsblog.wordpress.com/2013/03/06/happiness-what-the-research-says/>

מחקר חדש מגלה שההנאה שבהורות מתחילה להיעלם כאשר מצטרף למשפחה הילד הרביעי. המחקר של אוניברסיטת פנסילבניה שבפילדלפיה, שנערך על ידי חוקרים מגרמניה ומארה"ב, מצא גם שהורים מבוגרים יותר, בגילאי 40 ומעלה, נהנים יותר מההורות מאשר הורים צעירים, ומאושרים בהרבה מעמיתיהם בני אותו גיל שלא הביאו ילדים.

<http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family/Article-0dba40b962b9e21006.htm>

* **מדוע ילד ראשון מביא כל כך הרבה אושר?**
* **מה משתנה כשמביאים ילד שני ושלישי בהשפעתם על האושר שלנו?**
* **האם יש קשר בין מספר הילדים במשפחה לרמת האושר שלנו?**
* **האם במשפחות מרובות ילדים ישנה סכנה שלא ניתן יהיה להעניק מספיק תשומת לב לכולם+הורים מותשים ואז בהכרח לא יוכלו כולם להיות מאושרים?**
* **האם חוסר הרגשת האושר מהילדים מגיע מויתור מתמשך על תענוגות החיים האחרים?**

המחקר המדעי שנערך, קובע כי ריבוי הילדים בבית אחד, משפר את יכולת הלמידה של האחים הקטנים. למען ההגינות אציין כי פרופ' צוריאל התייחס גם למחקרים שסוברים אחרת, שככל שבמשפחה יש יותר ילדים, כך להורים יש פחות זמן להשקיע בילדים ולכן הילדים ממשפחות גדולות יהיו בעלי יכולות שכליות קטנות יותר.

לדבריו, ההסבר המסורתי הזה אינו תקף, היות והחוקרים לא לקחו בחשבון את העובדה שישנן משפחות שיש להן אידיאולוגיה של למידה או מערכת ערכים שמדגישה את החשיבות של למידה ואת העובדה שהאחים מהווים גורם בתוך המשוואה של ההתפתחות, שכן המציאות מוכיחה כי האחים הגדולים שותפים בלימוד של האחים הקטנים.

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4012398,00.html>

ילדים זה לא תמיד מהנה, אבל זה תמיד משמעותי!

ילדים זאת דוגמא מצוינת לכך אך לא היחידה.

הנאה זה חשוב ונחמד אך זה תורם לאושר פחות מאשר המשמעות. חייב להיות לאדם משהוא מסוים בחיים שייתן לו משמעות.

<http://manneli.com/Tipim/Happiness.html>

* **מה המשמעות בהולדת ילדים? האם אצל כל ההורים המשמעות היא דומה?**

הרבה שמחה, ללא הנאה" (All joy and no fun), זוהי כותרתו של מאמר שהתפרסם בחודש יולי האחרון בניו יורק מגזין. הכותרת כבר רומזת על המסקנה האומללה שתוצג בהמשך: הורים נוטים להיות מאושרים פחות מאלה שאינם הורים.

<http://www.nrg.co.il/online/29/ART2/186/106.html>

* **מה נותן לנו זה שיש לנו ילדים?**
* **מה גורם להתרוקנות לאחר הבאת הילד?**
* **מתי המילוי והרגש החדש מהבאת תינוק לעולם מתחיל להתמוגג?**

"אסור לשכוח שהורות לא מופיעה בהיסטוריה כמקור לאושר.

"הציפייה לאושר בהקשר של הורות היא רעיון שהתפתח במערב רק בעידן המודרני. זה לא היה איתנו משחר ההיסטוריה"‬. ואכן, אם נרחיק במכונת הזמן עד למאה ה

במאה ה-19 צ'רלס דרווין ניסח את תכליתו של כל אורגניזם חי רק ב"העמדה של דור צאצאים". במונחים היסטוריים הקשר בין משפחה לאושר, זו המצאת המאה, תרתי משמע. "צריך גם לזכור שאושר הוא עניין יחסי. הוא תלוי בערכי החברה, והציפיות לאושר מותאמות כרגע לחברה המודרנית, אבל לא מדובר במשוואה אבסולוטית"[.](http://www.nrg.co.il/online/29/ART2/186/106.html)

<http://www.nrg.co.il/online/29/ART2/186/106.html>

למרות כל התהליכים שקשורים לעליית האינדיווידואליזם, כמו למשל הדחייה של גיל הלידה, ואחוזי הילודה שיורדים בהתמדה; עדיין כשמציירים אינדיווידואל שלם, זה אינדיווידואל שהוא גם הורה.

* **מדוע אנחנו מייחסים חשיבות כה רבה להבאת ילדים לעולם עבור האושר שלנו?**
* **האם הרצון להשאיר חותם בעולם לאחר מותינו קשורה לרצון שלנו להבאת ילדים מלכתחילה?**
* **האם הבאת ילדים היא רצון אגואיסטי של ההורים? ולכן לעיתים אינה מסבה אושר?**

"האינדיווידואל יונק את האושר שלו מתוך הדימוי העצמי שלו, ומתוך הדימוי של עצמו בעיני אחרים - כפרט וכהורה. יש חיבור בין האינדיווידואל להורות, חיבור שאין בו סתירה כי ההורות הפכה להיות אחד הערכים בהגשמת האינדיווידואל".‬

<http://www.nrg.co.il/online/29/ART2/186/106.html>

**משפחות לא מאושרות**

אמנם הממצאים תומכים בסיכוי הגבוה יותר לאושר למי שיש לו משפחה אבל אנחנו רואים שיש בעיות רבות במשפחות שגורמות לנו לנטל רב, לקשיים רגשיים, לרצון לברוח, להיות לבד בשקט.

הרבה משפחות מתפרקות בימינו, יש הרבה גירושין למרות שהדעה הרווחת והמחקרים מראים שמשפחה היא הגורם העיקרי לאושר.

* **הרבה אנשים יסכימו שמשפחה היא גורם לאושר אבל בפועל גורמת להרבה מעמסה ובעיות.  האם האושר נמצא במשפחה או לא?**
* **מדוע אנו מפרקים את המשפחות אם הן הגורם העיקרי לאושר שלנו?**
* **מה יש במשפחה שהופך אותנו למאושרים יותר או פחות? הילדים? הביטחון? הביחד?**

# משפחה הרוסה

# משפחה הרוסה מתחילה את חייה בסכסוך עצמי. בני הזוג הם אנשים שמגיעים לזוגיות שלהם כבר כשהם מסוכסכים עם עצמם קשות, כי הם אינם בוטחים בעצמם.

# הם אינם קשובים לעצמם, הם אינם רגועים, הם אינם שלווים, הם חסרים את הגישה הבונה, האמיתית, המחוברת והבריאה. הם חיים בספקנות עצמית, בבלבול, בתהייה ובבדיקת גבולות אינסופית, כאילו זהותם אינם ברורה להם ודרכם אינה טובה ואינה סלולה היטב. כאנשים, הם אינם יודעים מהי שלמות עצמית, גאווה, אהבה עצמית, בחירות נכונות ומדוייקות, ערכים, דבקות באמת הפנימית, עשיית הדבר הנכון, חיפוש מתמיד אחרי אהבה ונתינה במקום נהייה אחרי פוזה, רושם, כוח או הצלחה.

# <http://www.ybc.co.il/PAGE2523.asp>

# מה קורה בחיי המשפחה שהופך אותה ממאושרת לאומללה?

* **האם ניתן לשמור על אושר תמידי בחיי המשפחה? איך?**

יש מושג שנקרא "מערכות יחסים רעילות"- אלו מערכות יחסים שיש בהן הרבה קונפליקט, שהן מאד מרוקנות מאנרגיה, שהן לא בהרמוניה...בד"כ אנחנו נתקלים בזה בקשרים עם בני זוג או עם חברים, אבל מה לעשות כשזה קורה במשפחה? "כשדווקא האנשים שאמורים הכי לתמוך בך, הופכים את החיים שלך לאומללים בכל פעם שאתה פוגש בהם"?  (מתוך הכתבה: שאין להם מילה טובה, מאד ביקורתיים ושיפוטיים).

<http://www.twodaymag.com/live/view/when-family-is-toxic/>

* **האם לשמר את המשפחה בכל מחיר?**

סיפור על אישה שלא דיברה עם אחיה 12 שנה מכיוון שהיתה שם מערכת יחסים מאד קשה, שהיא גם לא רצתה שילדיה יחשפו אליה. מספרת על הכאב והצער של הפרידה הזו, שהיא לא מצליחה להתגבר על כך שאין לה שום קשר עם אחיה.

* **מתי יש להשלים שהנזק רב על התועלת ויש ונכון יהייה לפרק את המשפחה?**

# מחקרים על מערכות יחסים רעילות במשפחה:

<http://glassheel.com/work-life-balance/toxic-family-relationships>

<http://www.twodaymag.com/live/view/when-family-is-toxic/>

<http://www.healthcentral.com/bipolar/c/782423/139870/family-toxic/>

<http://community.drphil.com/boards/?EntryID=622>

<http://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201108/toxic-relationships-health-hazard>

<http://projectblissful.com/identifying-toxic-family-relationships-2/>

# The secret of happiness: Family, friends and your environment

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/the-secret-of-happiness-family-friends-and-your-environment-2053053.html>

<http://www.mybluebird.co.il/?categoryId=15398>

<http://www.parenting.com/blogs/show-and-tell/kate-parentingcom/study-two-daughter-families-are-happiest>

<http://globalkidsstudy.com/2013/02/05/global-kids-happiness-inde/>

**מתח בין הרצון להבדל והרצון להשתייך**

* **משפחה היא תלות ואחריות, האם זה הופך אותי יותר מאושר או פחות?**
* **האם האחריות לא גורמת לתחושת מחנק ואי יכולת לממש את עצמי כאשר אני עסוק כל הזמן בלטפל באחרים?**
* **האם תמיד יהיה מתח במשפחה בין הרצון לאינדיבידואליות לבין הרצון להשתייך, הבטחון שבכך?**
* **האם הצורך בדאגה לאחרים מפנה באדם מקום מדאגה לעצמו ולכן הוא מרגיש מסופק? אם כן איך ימולאו הצרכים האינדיבידואליים של האדם?**
* **אמא, אבא, ילדים – כל אחד מאלה יכולים להיות מאוד שונים ולמצוא סיפוקים מדברים מנוגדים. איך למצוא את האושר והסיפוק שמשותף לכולם?**

**המשפחה כסביבה**

בתכניות הקודמות אמרת שלהיות בחברה של אנשים שיש ביניהם אהבה תביא אותי לאושר. משפחה היא סוג של חברה כזו.

* **מדוע משפחה אינה מספיקה לי לאושר אם היא ממלאת את התנאים הללו?**
* **האם זה מספיק שיש לי משפחה כדי להיות מאושר, או שזה יותר מזה?**
* **אם משפחה יכולה להיות המפתח לאושר שלי? האם אפשר להשתמש באמצעי הזה שנקרא משפחה כדי להפוך אותי למאושר?**
* **האם יש דברים שאפשר לעשות במשפחה כדי להעלות את רמת האושר שלי?**
* **איך אנחנו כמשפחה יכולים ליצור לנו סביבה שתעשה אותנו מאושרים?**
* **מהם עקרונות המפתח שעלינו לשמור עליהם במשפחה כדי להפוך אותנו לאנשים מאושרים?**
* **איך נתרגל אושר במשפחה? (סדנאות?)**
* **איזה יחס עלי לסגל לעצמי למשפחה וחברים על מנת להגיע לאושר?**
* **מהי משפחה מאושרת?**

**טיפים למשפחה מאושרת:**

<http://www.webmd.com/parenting/features/15-secrets-to-have-a-happy-family>

[**חיים**](http://www.tutor2u.net/blog/index.php/sociology/comments/gender-family-and-happiness) **משפחתיים בעולם שמשתנה**

בעולם שחווה משבר כלכלי קשה, אבטלה, פיטורין, השקעות שערכן יורד, אנשים הרבה פעמים מרגישים מדוכדכים. יחד עם זאת ישנה אסכולה הולכת ומתרחבת שטוענת שאנחנו למעשה מרוויחים משהו מהשממון הכלכלי של השנים האחרונות: אנחנו מתחילים להעריך את הדברים שחשובים באמת: משפחה, חברים והעולם בו אנו חיים. ואפילו מופלא מזה היא העובדה כי אלו הדברים שהופכים אותנו מאושרים, הרבה יותר מהצרכנות הנהנתנית שאפשרו שנות השפע. נראה שברחבי אנגליה אנשים הופכים פחות חומרניים ויותר פתוחים לחברה: מתנדבים, מצטרפים למועדונים ודואגים לסביבה במספרים שוברי שיא.

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/the-secret-of-happiness-family-friends-and-your-environment-2053053.html>

# Families Are Changing, But Still Key to Happiness

**משפחות היום משתנות, אך הן עדיין מפתח לאושרינו!**

Extended and nontraditional families are creating new relationship models--and challenges

Love 'em or hate 'em, family really matters in shaping happiness and well-being. People are directly influenced by the quantity and quality of family interactions--phone calls between mothers and daughters, extended family vacations, visits with in-laws, and perhaps later, time with Grams and Gramp

<http://articles.chicagotribune.com/2012-04-03/news/sns-201204031008usnewsusnwr201204020402familylt100apr03_1_family-support-family-members-marriage-and-family>

**משפחה מורחבת**

**התייחסות למשפחה המורחבת (לעומת משפחה גרעינית):**

החיים המודרניים משאירים זמן מועט מאוד להתייחסות המשפחתית הרחבה יותר כמו דאגה להורים המבוגרים, שימור היחסים בין אחים בגירים והמורכבות ביחסים אלה.

* + **המורכבות בין משפחה גרעינית ומשפחה מורחבת. איך מסדרים את המקום של כל אחד מהמרכיבים כך שלא יתנגש ויביא לסיכסוכים מיותרים?**
  + **הדאגה למבוגרים שבמשפחה. כשחווים את הסבל של המבוגרים ומגלים שאין כל כך זמן זמן פנוי, ויכולת לטפל ולעזור להם, איך מתמודדים עם הדאגה והלחצים שבהכרח משפיעים על מידת האושר?**
  + **סכסוכים בין אחים במשפחה המורחבת, מאבקים על ירושות ובעיקר סביב הדאגה להורים. איך יוצרים חזרה יחסי קירבה בין אחים כאשר הריחוק הוא כל כך גדול לפעמים גם מבחינה אידיאולוגית?**
  + **איך להתייחס בהווה לכל החוויות הלא נעימות שהתרחשו בעבר ביחסים עם בני המשפחה?**
  + **איך סולחים באמת על העבר ללא השארת משקעים?**
  + **האם ניתן להשתחרר ממערכת היחסים שהיתה בעבר ובמקומה לבחור במערכת יחסים אחרת, טובה יותר?**
  + **איך מייצרים מערכת יחסים חדשה, כאשר בפועל אנחנו רואים שהתמונה הופכת להיות מורכבת יותר? (לדוגמא ביחסים בין אחים בגירים, שכעת נכנסות לתמונה נשותיהם ואף הן משפיעות על מערכת היחסים ביניהם)**