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' 233

**אושר ומימוש עצמי**

**מטרות:**

* להבין מהו הצורך הקיים בנו למימוש עצמי, והקשר שלו לאושרנו
* להבין מה היא הדרך למימוש עצמי אמיתי וכיצד נמדוד את התקדמותנו אליו
* לבנות סדנת מימוש עצמי
* מה עומד מאחורי הצורך לממש את עצמנו
* האם יש בנו משהו עמוק בפנים שדורש מימוש?
* האם נהיה מאושרים רק כשנגלה מהו יעודנו?
* איך לגלות את היעוד שלי? להיות אותנטי ולממש את מה שבליבי?
* האם המימוש הוא דרך תעסוקה? מה החשיבות של עיסוק?
* מהו ערך עצמי? איך לבנות ערך עצמי חיובי ?
* מהי התעלות? איך מגיעים אליה?
* למה יש לנו נטייה להשוות את עצמנו אחד עם השני, ולמה זה מפריע לאושר שלנו? איך לטפל בכך?
* self actualization, individuation, transpersonal psychology quotes

**זרימת התוכנית:**

* **מימוש עצמי**
* **ייעוד**
* **אושר ותעסוקה**
* **השוואות חברתיות**
* **ערך עצמי חיובי**
* **להגיע למימוש עצמי** (סימולציית סדנת מימוש עצמי)

**פתיחה:**

**מאסלו: "מה שהאדם יכול להיות, הוא חייב להיות"**

הירארכית הצרכים על פי מסלאו הנה מודל הכולל את כל גורמי ההנעה של האדם, כשההנחה היא שיש לנו, כולנו, כבני אדם, צורך לספק מאוויים פנימיים.

<http://www.bemooza.co.il/content.php?id=99>

הצרכים הם בבחינת פירמידה, הירארכיה של צרכים, כשרק במידה ומסופק צורך, מתעורר צורך גבוה יותר. מערכת זו מציגה את האדם כמי שנמצא בתהליך מתמיד של התקדמות מסיפוק צרכיו הגשמיים ביותר, דרך צרכיו הרגשיים, עד לסיפוק צרכיו הרוחניים ומימושו העצמי כאדם

<http://www.bemooza.co.il/content.php?id=36&prt=1>

בהמשך לתפיסה שהאדם הוא ישות שלמה שלא ניתנת לחלוקה, האמין רוג'רס, כמרבית הפנומנולוגים, שגם ההנעה האנושית אינה ניתנת לפיצול למניעים בודדים. לפי תפיסה זו, האדם מונע על-ידי כוח מרכזי אחד הדוחף אותו, והוא הנטייה למימוש עצמי (או הגשמה עצמית). הכוונה היא לנטייה מורשת של האדם לפתח את כל כשריו, במטרה "להיות העצמי הטוב ביותר שטבעו המורש מאפשר לו להיות." ב"הטוב ביותר" התכוון רוג'רס להשוואת האדם לעצמו, לא לאחרים.

המימוש העצמי מתבטא בנטייה ביולוגית לשמירת הקיום הפיזי, המשותפת לכל היצורים החיים, ובצמיחה אישית, המאפיינת רק בני אדם השואפים להתקדם לקראת הישגים ויצירה. רוג'רס לא שלל את קיומם של דחפים שונים, כמו רעב, צמא ומין, אך הוא טען שהם כלולים במניע למימוש עצמי. לדוגמה, רעב הוא ביטוי ספציפי של הנטייה לשמירת הקיום הפיזי, שכאמור, הוא חלק מהנטייה למימוש עצמי.

<https://sites.google.com/site/humanisticsite/rogers/selfactualization>

רוג'רס האמין שכל מה שאדם עושה הוא עושה במטרה להרחיב את כשריו ולממשם. יתר על כן, האדם מעריך חוויה כלשהי על-פי המידה שבה היא מקרבת אותו למימוש עצמי: אם החוויה מקרבת אותו ליעד המימוש העצמי, הוא יחוש סיפוק וישאף לקראתה, ואם היא מרחיקה אותו מיעד זה, הוא יחוש אכזבה וישתדל להימנע ממנה. לפי תפיסה זו, אדם יודע מה טוב לו, קרי, מה מקרב אותו למימוש עצמי ומה מרחיק אותו ממנו. ההנחה הנובעת מכך היא שאם האדם יקבל תנאים נאותים להתפתחותו, ובעיקר את החופש להיות הוא עצמו ולבחור את בחירותיו האישיות, הוא ידע מה טוב בשבילו לא רק מבחינת סיפוק הצרכים הגופניים, אלא גם מבחינת מימוש כשריו האישיותיים.

<https://sites.google.com/site/humanisticsite/rogers/selfactualization>

אבל-

כשאני שואל אנשים מה הם רוצים מהחיים, לרוב אני מקבל תשובה מעורפלת מאד. הם לא יודעים מה לומר לי. כמובן, ששום דבר לא הולך באמת להשתנות בחייהם. אין להם כיוון. אין להם שום ידיעה לגבי הרצון שלהם. הם יודעים שרע להם ושלא טוב להם אבל אין להם מושג מה כן. כיוון שרוב האנשים אפילו לא יודעים בבירור מה הם רוצים, כיוון שאנחנו לא מחליטים, אין לנו לאן לנוע קדימה. להתרחק מהמקום שאני נמצא בו כיום. התודעה שלנו היא ממוקדת מטרה. "לא כאן" זאת אינה מטרה. "משהו אחר" זו גם לא מטרה. כאשר אני נמצא במצב של "ללא מטרה" , אני למעשה נמצא ב"היום" בתחושה הזאת של חוסר המימוש. ככל שאשאר במצב זה, כך אבסס את זה במציאות שלי.

כאשר השיעמום מתחיל להתמקם בכל חלקת חיים ולהכות שורשים, יחד איתו לרוב מגיע גם פחד. זהו פחד שלא רבים יודעים לזהות, כי הוא מתחבא מאחורי הרבה מחשבות, הצדקות והתנהגויות, אבל זהו הפחד מהשיעמום, הפחד מלהיות זה שלא מתקדם לשום מקום, כשכל השאר זזים, הפחד להשאר מאחור ולראות שכולם מתקדמים, הפחד להיות מזוהה עם קבוצה כזו או אחרת, הפחד להשאר לבד.

<http://theinnerawakening.wordpress.com/2012/04/10/%D7%94%D7%A6%D7%95%D7%A8%D7%9A-%D7%91%D7%9E%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%A9-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99/>

הרבה מאד אנשים נמצאים באיזה חיפוש, חיפוש אחרי עצמם, חיפוש אחרי יעודם. נוסעים כל כך רחוק כדי למצוא את עצמנו. חוזרים למקום ממנו התחלת ומגלים שהכל תמיד היה מתחת לאף . זה מגיע בכל מיני תקופות בחיים, (משבר אקזיסטנציאליסטי).

### מימוש עצמי

גברים ונשים כאחד, ציינו שמימוש עצמי הוא הפרמטר העיקרי שחשוב לאושרם. **31% מהנשים** טוענות שהמימוש העצמי הוא הגורם העיקרי החשוב לאושרן, ו-22% **מהגברים** ציינו שהוא המשמעותי ביותר בחייהם.

17% אחוזים מהנשים אף טענו שהמימוש העצמי הוא החלק העיקרי בחייהן שהיו מחזקות על מנת להיות יותר מאושרות, ורק 7% מהגברים הרגישו שהתחום הזה בחייהם עדיין לוקה בחסר.

- See more at: <http://www.onlife.co.il/%D7%90%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D/14745/%D7%A1%D7%A7%D7%A8-%D7%94%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8-%D7%94%D7%92%D7%93%D7%95%D7%9C-%D7%94%D7%90%D7%9D-%D7%90%D7%AA%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D#sthash.TRf0B9d5.dpuf>

* **מניין מגיע הצורך הזה, הדחף למימוש עצמי?**
* **מה זה בדיוק מימוש עצמי ?**
* **מה הקשר בין מימוש עצמי לאושר שלי?**
* **מה ההבדל בין מימוש עצמי לבין סיפוק עצמי?**

מימוש עצמי נמצא בקצה העליון של היררכיית הצרכים של אברהם מאסלו. הוא תיאר את הצורך הגבוה הזה בצורה הבאה: "מה שהאדם יכול להיות, הוא חייב להיות. לצורך הזה אנו קוראים מימוש עצמי...הוא מדבר על הנטייה לממש את הפוטנציאל שבו. הנטייה הזו היא רצון להפוך יותר ויותר מה שאנחנו, להפוך להיות כל מה שהאדם מסוגל להיות."

<http://psychology.about.com/od/theoriesofpersonality/a/hierarchyneeds_2.htm>

* **הרבה פעמים אנחנו שומעים את המושג "פוטנציאל לא ממומש". בד"כ ממורים בבי"ס. מהו הפוטנציאל שקיים בתוך כל אחד מאיתנו ועליו להתממש?**
* **מהו אדם ממומש?**
* **מהו הפוטנציאל הקיים באדם?** האם האדם הוא מכונה, כמו שראתה את זה הביהוויוריזם, האם הוא מונע על ידי כוחות אפלים, או שיש לו פוטנציאל לגדולה? איך רואה את זה הגישה האינטגרלית
* **מדוע חשוב לו לאדם לממש את עצמו ?**אנשים רוצים לממש את עצמם, הם רוצים להרגיש שהם מימשו הפוטנציאל שלהם מבחינת היכולות האישיות, בקריירה, בזוגיות, השכלה, אוכל מין משפחה כסף כבוד מושכלות…
* **מי הוא האני שרוצה לממש את עצמו?  מהו אותו עצמי שיש לבטא ולממש?**
* **כיצד מביאים אותו לביטוי?**
* **האם אני מכיר מספיק את עצמי כדי לדעת מה בתוכי בא לידי ביטוי ומה לא?**
* **מדוע איננו מכירים את עצמנו?**
* **מדוע איננו יודעים מה אנו רוצים? איך נדע מה אנו רוצים?**
* **אם נצא מנקודת הנחה שרובנו עדין לא מכירים את עצמנו מספיק, איך ניתן  יהיה להשיג מימוש עצמי גבוה?**
* **האם ניתן לממש את עצמי על סמך משהו פנימי יותר? איך לגלות מהו?**
* **מה הקשר בין האחרים לבין המימוש שלי? האם אני זקוק להם לשם מימוש עצמי?** גיליתי שדווקא אנשים שרוצים לנסות לגלות את עמם ביחס לסביבה יותר קל להם, כמו במחאה. מוציאם מי הם כשהם נמצאים בתוך חברה.
* **האם החיבור לאחרים אינו מוחק את המימוש העצמי שלי? (בקומוניזם ראינו את זה בבירור שהאדם לא מותאם להיות דומה לכולם, הוא צריך מקום לביטוי עצמי והיחודיות שלו).**
* **המימוש הוא כלפי אחרים (אהבה היא התכלית) ובכל זאת אנו שונים, מדוע?** תהליך האינדיבידואציה הוא תהליך שבו הפרט הופך יותר ויותר מובחן מאחרים. תהליך פסיכולוגי שבו האישיות הופכת להיות יותר ויותר אינטגרטיבית עד שהופכת לשלם שמתפקד בצורה מיטבית.

**ייעוד**

אנשים שואפים לחיות את חייהם מתוך תחושה של משמעות והגשמה עצמית. יותר ויותר אנשים באים לחקור ולהתבונן בנושא של ייעוד, על מנת ליצור לעצמם בהירות באשר לתכלית חייהם, ולחיות מתוך חוויה של הגשמה עצמית. יש מחוברים לייעוד שלהם", או מודעים לתכלית חייהם, באופן טבעי <http://www.ireader.co.il/article/62513/ייעוד-האישי>

* **מה מקור החיפוש אחר ה-**[**ייעוד האישי**](http://www.imun4life.co.il/)**?**
* **מדוע מחפש האדם את ייעודו?**
* **למה ידיעת היעוד חבוי בתוכו של האדם?**
* **איזה תהליך אדם אמור לעבור לגילוי הייעוד שלו? האם עליו להקשיב ללב? כיצד?**
* **האם לכל אדם יעוד אישי? האם יש משהו שהוא מיועד לו? האם זה קשור לכשרון שלו? האם אדם יכול למממש את עצמו אם לא התחבר למה שהוא טוב בו, ואוהב לעסוק בו? (לפעמים אנשים עובדים במקצוע אחד ויש להם תחביב הרבה יותר מתאים ששם האדם מרגיש שמממש את עצמו).**
* **למה יש לי תחביבים כאלה ולא אחרים, כשרונות כאלה ולא אחרים? למה יש אנשים שיש להם כשרון וכאלה שאין להם?**
* **מהו כשרון?**
* **מה הקשר בין היותנו גבר או אישה וכל יתר המאפיינים שלנו, למימוש שלנו? למה כל אחד מאיתנו שונה ומיוחד? האם יש לכך חשיבות?**

"אז דווקא כשבחוץ הרוחות סוערות, זה גורם לי לרצות לצעוק - בואי...! בואי עכשיו! אל תבזבזי עוד יום אחד. בואי ותגלי מי את באמת, בואי. תתחברי לתשוקה שלך...! בואי היום כי מי יודע מה יהיה מחר... בואי עכשיו כי בייחוד בזמן הזה העולם צריך הכי הרבה את המתנה שלך שנובעת מאהבה. בואי כי כל יום שעובר שבו העיניים שלך פחות מנוצצות, אולי אפילו קצת כבויות, הוא יום לא ממומש. בואי כי שכחת ואולי עוד לא הספקת להיזכר. עמוק בתוכך יש אור גדול. יש מעיין אינסופי של אושר. והחופש הזה שאת מגלה בתוכך כשאת מתחברת אליהם מבפנים ומפיצה אותם בהיותך שווה הכל. ה-כ-ל"

<https://www.facebook.com/orlevlove/notes>

* **האם אני קובע את יעודי?**
* **איך אגלה את יעודי?**
* **שמיעת הקול הפנימי, כיצד?**

**מוטיבציות חיצוניות ומוטיבציות פנימיות**

לאנשים יש שאיפות שונות. יש אנשים שרוצים להיות עשירים ומפורסמים. אחרים רוצים לפתח קשרים חברתיים טובים ולתרום לסביבתם.

.

* **מדוע זה כך?**
* **מדוע יש אנשים שעבורם מימוש עצמי זה פרארי ולהגיע לפסגת האוורסט ויש מי שעבורם המימוש הוא להביא שלום לעולם ולתת כמה שיותר לאחרים?**

מחקר הראה כי חשיפה ושהות בחיק הטבע משפיע על השאיפות הללו. במחקר מ2009 הראו לנבדקים תמונות של נוף טבעי, ולנבדקים אחרים תמונות של עיר.  הם מדדו שאיפות פנימיות (מערכות יחסים, תרומה לקהילה) וחיצוניות (עושר, פרסום וחשיבותם). הם מצאו כי בממוצע נבדקים אשר צפו בתמונות טבעיות היו בעלי שאיפות חיצוניות נמוכות יותר מאשר אלו שצפו בתמונות של עיר. ממצאים דומים נמצאו כאשר הנבדקים שהו בחדר שהיתה בו צמחייה.

המחקר הראה שקשב לסביבה הטבעית לא רק גורמת לך להרגיש טוב יותר, היא גורמת לך להתנהג טוב יותר.

<http://www-personal.umich.edu/~jjonides/pdf/2008_2.pdf>

* **מדוע זה כך?**
* **מה הקשר בין הסביבה הטבעית לרצון שלנו לתרום לחברה ולעסוק בקשרים חברתיים?**
* **האם מישהו שרוצה להיות אדם טוב יותר כדאי שישהה יותר בחיק הטבע? מדוע?**
* **מדוע שהות בטבע גורמת לנו לאושר?**

**ערכים:**

* **מה חשוב ומשמעותי לי קובע את אופן ההתנהלות בחיי ואת אושרי.**
* **איך מתייצבים הערכים שלי? מי מחליט מה משמעותי בחיים שלנו?**
* **האם זה משהו אינדיבידואלי?**
* **מהם ערכים נכונים למי שרוצה להיות מאושר בעולם אינטגראלי?**
* **האם יש משמעות אוניברסלית לחיים?**
* **האם עלינו לממש את כל הצרכים (אוכל מין משפחה כסף כבוד מושכלות) כדי להגיע למימוש עצמי? ומהו המימוש העצמי שהוא מעבר לכל אלה?**
* **את מה אני מממש? את הרצון של הסביבה שלי או את הרצון שלי?**
* **מדידה: האם מימוש עצמי הוא יעד שניתן להשיגו? האם אגיע לסיפוק אי פעם או שתמיד ארגיש שאפשר יותר ויותר?**

חשוב לציין, שלפי רוג'רס, איש אינו מגיע למימוש עצמי מלא, שכן תמיד יש עוד ועוד כישורים שיש מקום לשפרם ולהרחיבם, ויש תמיד מקום ללמוד דרכים חדשות, מהנות ויעילות יותר לספק את צרכינו ולממש את כישורינו. המימוש העצמי נתפס, אפוא, כיעד שאיש אינו מגיע אליו, אך כולם שואפים אליו, וההבדל בין בני האדם הוא ב**מידה** שבה הם מממשים את עצמם

<https://sites.google.com/site/humanisticsite/rogers/selfactualization>

* **מתי ארגיש ממומשת?**
* **כיצד נמדוד שמימשנו את עצמנו?**
* **האם המימוש העצמי שלי הוא בהכרח בתחום מסויים?**
* **הצבת יעדים: איפה אני רואה את עצמי עוד איקס שנים- חשיבות התכנון קדימה. מה כדאי לי לתכנן? איזו תמונה מיטבית של מימוש עצמי כדאי לי לצייר?**
* **איך תהליך המימוש העצמי יביא אותי לאושר, ולא למרדף מתיש?**
* **התהליך הכללי באנושות: מה הקשר בין הצורך שהתעורר באנושות למימוש עצמי למגמה הנרקיסיסטית שהתגברה מאד בעולם המערבי ובכלל? האם זה דבר טוב, לאן הוא מוביל אותנו?**

**אושר ותעסוקה**

ישנו קשר הדוק בין אושר לבין תעסוקה. אם שאיננו עסוק הוא אדם משועמם ונטייתו לדכאון עולה מאד. הרבה פעמים ממליצים גם למי שיצא לפנסיה להמשיך בהתנדבות בקהילה ובעשייה במסגרות אחרות על מנת להשאר עסוקים ופעילים.

* **מדוע התעסוקה כל כך חשובה לנו?**
* **כיצד אבחר את המקצוע שמתאים לי?**
* **התמקדות בחוזקות, האם זה חשוב?**

התקופה המודרנית מאופיינת בחיפוש אחר אושר ומימוש עצמי מחד, וטיפול בדיכאון וחרדה מאידך. הפסיכולוגיה החיובית מדגישה את השימוש בחוזקותיו של האדם, ולא בשיפור חולשותיו. בחיי היום יום ובהתמודדות עם אתגרי החיים עדיף כנראה להתמקד בחוזקות האישיות ולהשתמש בהן כדי להגיע למימוש עצמי ואושר.

<http://www.psychologia.co.il/positive1.htm>

ישנו מבחן של מרטין סליגמן, חוקר האושר, שנקרא "סקר הערכים בפעולה", אפשר לעשות אותו באינטרנט והוא מורכב מ240 הצהרות, בינהם "אני תמיד סקרן לגבי העולם", "אני נוטה לקבל החלטות מהר", והמטרה שלו לזהות את החוזקות של האדם

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/aiesec/content.aspx?id=821>

* **סוקרטס אמר שאדם יעשה הכי טוב את מה שהוא אוהב. איך לשלב את ההנאה מהמקצוע עם פרנסה? לא תמיד זה הולך ביחד.**
* **היום האדם מקשר את המקצוע שלו עם מימוש עצמו, האם נוכל לממש את עצמנו דרך הקריירה?**

בהקשר של תעסוקה: 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>

* **מהו מימוש עצמי בעידן שבו לא תהיה תעסוקה לכולם?**

<http://edition.cnn.com/2011/OPINION/09/07/rushkoff.jobs.obsolete/index.html>

<http://www.calcalist.co.il/markets/articles/0,7340,L-3577620,00.html>

רובוטים

**השוואות חברתיות**

בהקשר של תעסוקה, אנחנו מאד נמדדים באופן חברתי. השאלה הראשונה- מה אתה עושה? לפיה אנו משווים ומקוטלגים. חשוב גם איפה למדת והוכשרת.

השוואות חברתיות גורמות לנו לסבל רב, למתח וחרדה ובכך הן פוגעות בצורה ניכרת באושרנו. מספיק שלמישהו יש יותר ממני, וכבר רמת האושר מתחילה לרדת. רבות נכתב על החרדה שבה אנו נמצאים בשל המירוץ אחרי סטטוס ואחרי "מה שיגידו השכנים והחברים".

* **למה יש לנו נטייה להשוות את עצמנו אחד עם השני, ולמה זה מפריע לאושר שלנו? איך לטפל בכך?**
* **מימוש עצמי זה ביחס לסובבים אותי או ביחס לרצון הפנימי שלי?**
* **את מה אני מממש? את הרצון של הסביבה שלי או את הרצון שלי?**
* **זה עניין של סטטוס חברתי? למה אנחנו משווים את עצמנו? זה גורם להרבה סבל.**

החברה מחשיבה את מי שהגיע למשהו מסויים… ואז הוא נחשב שמימש את עצמו.

**Book: Status anxiety**

<http://books.google.com/books/about/Status_Anxiety.html?id=83ZCBa9hXLQC>

כותב הסופר אלן דה בוטון השווצרי:

"הרצון למעמד חברתי הוא מאד חזק, כל העולם הזה עומל ומתייגע, מלא אמביציה לכסף, כוח וכל זה כי אנחנו רוצים להיות "מישהו". לקבל יחס מהסביבה יכול להיות הדחף מאחורי הרצון שלנו לעלות בהיררכיה החברתית, מעבר לרצונות חומריים, והכוח שמתלווה אליהם. כסף וכוח הם אמצעים לקבל אהבה יותר מאשר מטרות בפני עצמם טוען החוקר.

לדבריו הסיבה שאנו זקוקים לכך היא שאנחנו כל הזמן סובלים מחוסר ודעות לגבי הערך שלנו, ולכן אנו זקוקים כל הזמן לאישורי הסביבה כדי לאשר את התפקיד והמשמעות שלנו בעיניה. תחושת הזהות שלנו תלוייה בשיפוטים שלא אלו שאנו חיים עמם. אם הם צוחקים מהבדיחות שלנו אנחנו הופכים להיות בעלי בטחון עצמי גדול יותר, אם הם מתעלמים מאיתנו אנו נופלים לתחושות של ספק עצמי וחוסר ערך.

הוא טוען שניתן לדמות את האגו שלנו, או תפיסת העצמי שלנו לבלון דולף, שתמיד זקוק להליום של אהבה והערכה מבחוץ כדי להשאר מנופח. הוא רגיש לכל דקירה קטנטנה של חוסר יחד. הוא טוען שהתפתחות התרבות המערבית גרמה לעלייה חדה בעניין הזה. קנאה, השוואות וחברה שמערכיה חומרנות גרמה לפחד עצום מחוסר למרות השיפור בתנאי החיים.

בעולם אידיאלי, הוא טוען, נדע את הערך של עצמנו ולכן לא נהיה קורבנות של החרדה של השגת סטטוס חברתי. "

* **האם זהו עולם אידיאלי? האם זה הפתרון?**

**ערך עצמי חיובי**

המושג דימוי עצמי הוא מכלול התכונות והדימויים שהאדם מייחס לעצמו בתחומי החיים השונים- תכונות אופי, משפחה, סטטוס חברתי, מערכת יחסים זוגית, לימודים, קריירה. דימוי עצמי נמוך נוצר כאשר אדם חש פער גבוה בין שאיפותיו ובין האופן בו הוא מעריך את עצמו ואת הישגיו בפועל. בטחון עצמי נמוך יבטא למעשה חוסר אמונה מתמשך של אדם בכישורים שלו וביכולתו להגיע להישגים.  חשוב להבין כי דימוי עצמי נמוך לרוב לא משקף את יכולותיו האובייקטיביות של האדם, אלא רק את האופן בו הוא תופס אותם. עם זאת, הערכה עצמית נמוכה תפגע ביכולתו של הפרט להביא לידי מימוש את כישוריו ולהגיע להישגים.

<http://www.hiburimnamal.co.il>

מרכיב של בטחון עצמי הינו כבוד עצמי. כפי שבבטחון עצמי ובניהול עצמי אפקטיבי ישנה ציפייה טבעית להצלחה, כך ערך עצמי וכבוד עצמי, מערבים את הציפייה הטבעית  לחברות, אהבה ואושר, כתוצאה ממי שאנחנו וממה שאנו עושים.

כבוד עצמי הינו בטחון בערכי, בזכותי לחיות ולהיות מאושר. נוחות בלבטא את רצונותיי, צרכיי וההרגשה של חדווה וסיפוק הינם טבעיים מלידה. עם זאת בטחון עצמי נמוך (ערך עצמי נמוך) גורם לכך שנהיה פחות אפקטיביים ופחות יצירתיים מהפוטנציאל שלנו. ובנוסף זה מביא לכך שנהיה נכים מבחינת יכולתנו למצוא שמחה וסיפוק מההישגים שלנו. שום דבר שנעשה לעולם יספיק.

<http://www.confidence-psychology.co.il/%D7%9E%D7%94%D7%95-%D7%91%D7%99%D7%98%D7%97%D7%95%D7%9F-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99>

* **מהם הגורמים לדימוי עצמי וביטחון עצמי ?**
* **האם מידת המימוש העצמי שלי משפיע על הבטחון העצמי, תחושת היציבות והבטחון באני שלי?**
* **להיות מאושר זה לאהוב את עצמי ולקבל את עצמי?**
* **איך ניתן למדוד האם אני מממש את עצמי?**

הוא מרגיש שיש לו חשיבות, כי העולם טוב יותר מפני שהוא חי בו. אדם כזה בוטח ביכולתו. הוא עשוי לבקש עזרה מאחרים, אבל הוא מסוגל להחליט בעצמו והוא סומך על כוחותיו מכיוון שהוא מכיר בערכו שלו. הוא מוכן להודות בערכו של הזולת ולכבדו. אדם כזה מקרין אמון ותקווה, הוא לא משעבד את רגשותיו לחוקים. הוא מקבל את עצמו כולו כיצור אנושי. כשהוא חש, כמו כל בן אדם, שאין ביכולתו להתמודד עם בעיית החיים, הוא לא נבהל ולא מאשים. הוא מתייחס לכך שזה משבר זמני ורגעי, תהליך הגורם לו אי נוחות זמנית שאין צורך להסתירה.

[http://www.jameslevy.co.il/%D7/](http://www.jameslevy.co.il/%D7%94%D7%A2%D7%A8%D7%9A_%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99/)

* **כיצד ניתן לחזק לשפר ולבנות בטחון עצמי וערך עצמי?**

המושג דימוי עצמי הוא מכלול התכונות והדימויים שהאדם מייחס לעצמו בתחומי החיים השונים- תכונות אופי, משפחה, סטטוס חברתי, מערכת יחסים זוגית, לימודים, קריירה. דימוי עצמי נמוך נוצר כאשר אדם חש פער גבוה בין שאיפותיו ובין האופן בו הוא מעריך את עצמו ואת הישגיו בפועל. בטחון עצמי נמוך יבטא למעשה חוסר אמונה מתמשך של אדם בכישורים שלו וביכולתו להגיע להישגים.  חשוב להבין כי דימוי עצמי נמוך לרוב לא משקף את יכולותיו האובייקטיביות של האדם, אלא רק את האופן בו הוא תופס אותם. עם זאת, הערכה עצמית נמוכה תפגע ביכולתו של הפרט להביא לידי מימוש את כישוריו ולהגיע להישגים.

<http://www.hiburimnamal.co.il>

מרכיב של בטחון עצמי הינו כבוד עצמי. כפי שבבטחון עצמי ובניהול עצמי אפקטיבי ישנה ציפייה טבעית להצלחה, כך ערך עצמי וכבוד עצמי, מערבים את הציפייה הטבעית  לחברות, אהבה ואושר, כתוצאה ממי שאנחנו וממה שאנו עושים.

כבוד עצמי הינו בטחון בערכי, בזכותי לחיות ולהיות מאושר. נוחות בלבטא את רצונותיי, צרכיי וההרגשה של חדווה וסיפוק הינם טבעיים מלידה. עם זאת בטחון עצמי נמוך (ערך עצמי נמוך) גורם לכך שנהיה פחות אפקטיביים ופחות יצירתיים מהפוטנציאל שלנו. ובנוסף זה מביא לכך שנהיה נכים מבחינת יכולתנו למצוא שמחה וסיפוק מההישגים שלנו. שום דבר שנעשה לעולם יספיק.

[http://www.confidence-psychology.co.il/%D](http://www.confidence-psychology.co.il/%D7%9E%D7%94%D7%95-%D7%91%D7%99%D7%98%D7%97%D7%95%D7%9F-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99)

* **מהם הגורמים לדימוי עצמי וביטחון עצמי ?**

[סרן קירקגור](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%A8%D7%9F_%D7%A7%D7%99%D7%A8%D7%A7%D7%92%D7%95%D7%A8), פילוסוף דני דתי,מושג האותנטיות אינו בעל משמעות או תוכן ספציפי: "האדם האותנטי אינו השמח, החכם, המאושר וכו', השלם עם עצמו והחי חיים מלאי משמעות הנובעים מהחלטתו לחיות כך". בשל הנטייה של קירקגור להציג דיאלקטיקה בכתביו, מתמקד גם בשאלה מי יוגדר כ"בלתי- אותנטי", על פי הגדרה זו, חוסר אותנטיות מתבטא בחוסר בחירה של האדם, אותו אדם "בנאלי, החלש לעומת האינסוף, זה המתחמק מגורלו ונשחק ביומיום".

[תיאורית חברתיות : ההגדרה העצמית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%99%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%AA_%D7%94%D7%94%D7%92%D7%93%D7%A8%D7%94_%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99%D7%AA) הינה מאקרו תאוריה על מוטיבציה ואישיות אנושית ומבוססת על הנטיות והצרכים הפסיכולוגים אשר עומדים בבסיס הבחירות שאנשים עושים ללא ההשפעה חיצונית. על פי התאוריה, ישנה הבחנה בין הנעה חיצונית להנעה פנימית אשר מסייעים לפרט להגדיר את עצמו, או במילים אחרות מסייעות לפרט להגדיר את "מה" שהוא בהתאם לבחירות שהוא עושה. חוקרי התאוריה הציעו שלושה צרכים עיקריים אשר עומדים בבסיס המוטיבציה של הפרט לפעול או ליזום התנהגות. לפי החוקרים, צרכים אלו כוללים: הצורך בכשירות, הצורך בחירות אישית והצורך בהשתייכות. צרכים אלה נחשבים לאוניברסליים, מולדים וחיוניים לבריאות הנפשית של האדם. על פי התאוריה, אנשים ייחשבו לאותנטיים כאשר פעולותיהם מבוססות על הנעה פנימית אך לעתים גם מוגדרות כחלק מהנעה חיצונית (תלוי במידת ההשפעה החיצונית), להבדיל- ניכור מהעצמי או חוסר אותנטיות נקשר עם כישלון הפנמה, כישלון ההפנמה, לפי החוקרים קשור בסביבה המידית (הורים) של הפרט ולא בהתפתחות החברתית שלו באופן כללי. לפיכך, אותנטיות היא תוצר של תמיכה בצרכים בסיסיים (כשירות, חירות אישית והשתייכות) עבור הפרט על ידי הסביבה המיידית.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%AA%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%95%D7%AA>

* **מה זה להיות אותנטי?**
* **למה יש בתוך תחושת אותנטיות כוח?**

אין שום עצמך אותנטי אחד ויחיד. אין שום דבר "טבעי" בהתנהגות של בן אדם, שבאמת שייך לבן אדם ומגיע איתו מהלידה. כל מה שיש, זה מודלים ותפיסות שאימצנו לגבי העולם, דפוסים שליקטנו מאחרים והתאמנו לעצמנו, סט של "חוקים" שעם הזמן נצרבו בראש, לגבי איך ואיפה עלינו לנהוג, לחשוב, לחיות. אצל רוב האנשים, סט ההנחיות הזה נמצא כל כך עמוק בתודעה, שהם לא מסוגלים להבחין שמה שמנחה אותם, אלו כללים ועקרונות שהם אימצו במהלך החיים.   [http://www.shtark.co.il/%](http://www.shtark.co.il/%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%AA/%D7%94%D7%90%D7%9D-%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8%D7%99-%D7%9C%D7%94%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%9A-%D7%9E%D7%94%D7%99-%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%AA)

* **האם אפשרי להיות אותנטי בעולם שכל מה שבתוכנו מוכתב על ידי הסביבה?**
* **יש אפשרות לחופש בחירה?**

**להגיע למימוש עצמי**

**חכמה והחיפוש אחרי אושר**

Wisdom is "better than gold".

Published on July 19, 2011 by [Michael W. Austin](http://www.psychologytoday.com/experts/michael-w-austin) in [Ethics for Everyone](http://www.psychologytoday.com/blog/ethics-everyone)

בחיפושינו אחרי אושר אנו פעמים רבות שוכחים מרכיב חשוב. זוהי החכמה. אוסטין מאמין שהחוכמה מהווה ערך בפני עצמה ושיש לשאוף אליה. אם אנו חושבים על אושר לא רק כעל מצב בו אנו משיגים את מה שאנו רוצים, אלא גם על איזה מין אדם אנו רוצים להיות, אז עלינו לשאוף לחכמה, הוא טוען.

**אך מהי חכמה?** הוא שואל.

חכמה היא ההבנה וההגיון הבריא של האדם. זו גם היכולת להיות סקרן וגמיש. בנוסף זו יכולת חשיבה ביקורתית. "בחיפוש אחר אושר אמיתי, למימוש פנימי עמוק והרמוני, הידע אודות האמת שבחיים ואיך לממשה הוא הכרחי".

* **מהי חכמה?**
* **כיצד משיגים אותה?**
* **האם מימוש עצמי = להגיע לחכמה?**
* **מהי חכמת חיים?**
* **מדוע  מרבה חכמה מרבה דאגה?**

**הנרי ת'ורו אמר:** " הנשמה גדלה מחיסור, לא מהוספה. כשמחפשים ידע כל יום מוסיפים לעצמנו. כשמחפשים חכמה, כל יום מחסירים."

* **מה עלינו להסיר, אלו מגבלות עלינו להסיר כדי להגיע למימוש עצמי?**

**סימולציית סדנת מימוש עצמי**

מאסלו : "מטרת החינוך היא מימוש מלא של האדם. להפוך להיות אדם במלוא מובן המילה, לאפשר למין האנושי להגיע לשיא גובהו, לעזור לאדם להיות הכי טוב שהוא יכול להיות".

אברהם מאסלו תיאר חינוך שבו אין ציונים, או תעודות, ולא קורסים שחייבים לקחת. האדם למד את המ שהוא רוצה ללמוד, והציון יותאם רצון התלמיד ללא כפייה. הוא קרא לזה חינוך פנימי (כאשר המוטיבציה היא פנימית ולא חיצונית). וטען שזהו חינוך לאורך כל החיים. מטרת החינוך הזה:

- יצירתיות

-למצוא את עצמך, לגלות מה אתה אוהב ורוצה, במה אתה טוב או לא טוב. אנשים יקחו קורסים בנושאים שונים, יעשה סדנאות ובלי ממש לדעת לאן הם הולכים, אלא שהם ינועו לקראת גילוי של עיסוק מתאים בשבילם. וברגע שימצאו אותו, הם ילמדו את הידע הטכני הנדרש. אם כן המטרה העיקרית של הקולג' האידיאלי: גילוי הזהות העצמית והמקצוע/עיסוק שלי.

Wisdom is "better than gold".

Published on July 19, 2011 by [Michael W. Austin](http://www.psychologytoday.com/experts/michael-w-austin) in [Ethics for Everyone](http://www.psychologytoday.com/blog/ethics-everyone)

* **מהו החינוך שיעזור לנו לממש את עצמנו?**
* **מה נחוץ לשם כך?**
* **איך להשתמש בקבוצה כדי לגלות את עצמי? (T-group)**

אחת הטענות היא שלא ניתן לתת לאדם את התשובות, רק לעזור לו לברר בעצמו מה יעשה אותו ממומש ומאושר. האדם בעצמו צריך לגלות. מדוע זה כך? איך לשמור על הגישה הנכונה?

**סדנה**: המשתתפים נמצאים באולפן. לי יש כבר הכל, יש כסף, יש קריירה, יש משפחה אבל משהו עוד חסר. אצל מישהו אחר אין עדיין קריירה מספקת, והוא רוצה לממש את עצמו יותר בקריירה.

בירור - מהן החוזקות שלי?

מה החסמים למימוש עצמי? איך להתגבר עליהם?

מבנה תומך (אדם או חפץ)

**קישורים בנושא מימוש עצמי :**

<http://www.kab.co.il/kabbalah/%D7%9E%D7%A9%D7%94%D7%95-%D7%A2%D7%9C%D7%99%D7%A0%D7%95-%D7%9E%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%A9-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99>

<https://sites.google.com/site/humanisticsite/rogers/selfactualization>

<http://psychology.about.com/od/theoriesofpersonality/a/hierarchyneeds_2.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=y66F58fbNxk>

**לנצל את החיים עד תום (מחקרים על אנשים לקראת סוף החיים)**

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

**מחקרו של טרמן**<http://www.amazon.com/gp/product/0452297702/ref%3Das_li_ss_tl?ie=UTF8&tag=spacforrent-20&linkCode=as2&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0452297702>

**ימי שלישי עם מורי**

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