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' 231**

**אושר ובריאות**

**מטרות:**

* להבין את הקשר בין מצב הגוף ליכולתינו להיות מאושרים.
* להבין מהו היחס הנכון לגוף שלנו ולבריאות שלנו שיגרום לנו להיות מאושרים.
* לקבל טיפים מעשיים לאורח חיים בריא ומאושר

**זרימת התוכנית:**

* **שאלות פתיחה**
* **הקשר בין גוף לנפש**
* **הצבת גבולות בריאים- אגו בריא?**
* **אמצעים פיזיים להשגת אושר- סמים, תרופות, אלכוהול, אוכל**
* **סגולותיו של חיוך והשפעתו על רמת האושר**
* **אורח חיים בריא, שינה וספורט**
* **משמעות ארעיות הגוף לאושרינו**

**פתיחה:**

בתוכנית הקרובה נרצה לדבר על האושר שלנו בפרספקטיבה של מצב הגוף שלנו, הבריאות שלנו, המגבלות שיש לגוף, היתרונות שיש לגוף. מכיוון שזה חלק כל כך מהותי בחיים שלנו במיוחד בעת הנוכחית, שרבים מאיתנו מאד עסוקים בשיפור המצב הגופני, בספורט, בריצת מרתונים, בחדרי כושר, בשיפור התזונה, במראה שלנו כמרכיב חשוב באושר שלנו...נרצה לבחון כיצד מצב הגוף משפיע על אושרינו- מחקרים רבים מעידים על קשר הדוק בין מצב הגוף למצב הרוח, ואנחנו עדים להרבה מאד תופעות היום, נסיונות להגיע לאושר דרך הגוף דווקא. נרצה לברר את כל אלה.

**הגדרת הבריאות של ארגון הבריאות העולמי:**

ההגדרה של בריאות כוללת גם מרכיבים מפתיעים, למשל הגדרת הבריאות לפי ארגון הבריאות הבין לאומי היא "מצב גופני, מנטאלי וחברתי מושלם, ולא רק העדרה של מחלה"

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

הפסיכולוגיה החיובית מדברת על הקשר בין גוף ונפש, ומדברים על כך שהתעמלות, שינה מספקת ואכילה בריאה מביאה לבריאות פיסית ונפשית כאחד. הטענה היא שכדי לחיות חיים בריאים עלינו לטפל בעצמנו ברמה הפסיכולוגית, וכדי להיות מאושרים יותר עלינו לטפל בגופינו. גוף ונפש הם אחד.

Read more: [http://www.jwtintelligence.com/2012/10/qa-tal-ben-shahar-positive-psychology-expert/#i](http://www.jwtintelligence.com/2012/10/qa-tal-ben-shahar-positive-psychology-expert/#ixzz2fT1d4aap)

**שאלות פתיחה:**

* **כיצד החיים בתוך גוף פיסי משפיעים על האושר שלנו?**
* **עד כמה האושר שלנו תלוי במצב הבריאותי שלנו?**

ישנם הרבה מחקרים שמראים כיצד האושר תורם לבריאות פיסית ואף לאורך חיים, ובאותו הזמן כשאר אנו מזניחים את הצרכים הפיסיים שלנו, תזונה לקוייה או חוסר בהתעמלות ושינה, אנו משלמים מחיר באושרינו.

שאלה דומה עולה ממחקר שערכו באחרונה הכלכלנים דיוויד בלנשפלאואר מדרמות' קולג' ואנדרו אוסוולד מאוניברסיטת ווריק בבריטניה. החוקרים מצאו כי במדינות "מאושרות" יותר יש פחות בעיות של לחץ דם גבוה. אבל לא ברור מה גורם למה: האם מפני שאין בעיות לחץ דם האנשים מאושרים יותר, או שהאושר של אנשים עוזר להפחית את לחץ הדם שלהם?

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

* **האם הבריאות משפיעה על מידת האושר? או שאולי מידת האושר משפיעה על המצב הבריאותי?**
* **הגדרת הבריאות של ארגון הבריאות העולמי היא "מצב גופני, מנטאלי וחברתי מושלם, ולא רק העדרה של מחלה". מה הקשר בין המצב הבריאותי, למצב הנפשי/מנטאלי, למצב החברתי?**

נמצא קשר חיובי בין אושר לבריאות, אבל לא ברור אם אנשים הם בריאים כי הם מאושרים או שהם מאושרים כי הם בריאים.

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

* **בתוכניות קודמות דיברנו על אושר כתוצאה של קשרים טובים עם אחרים, של אהבה וחיבור. כיצד מצב הגוף משפיע על היכולת הזו להיות מקושר ומאושר?**
* **האם יש קשר בין מצב המערכות הגופניות ליכולת ההתקשרות שלי לאחרים, (לדוגמה מערכת העצבים)?**

**הקשר בין גוף לנפש**

זה לא סוד שיש קשר הדוק, קשר סימביוטי וישיר, בין ה[גוף לנפש](http://www.ivria.co.il/circles.php)..
גופנו ונפשנו, מהווים יחידה אחת. מה שאנו חושבים ומרגישים משפיעה השפעה ישירה על קצב ליבנו, נשימתנו ועוד. החוויות שאנו עוברים במהלך חיינו משאירות חותם לא רק במוח ובתחושות שלנו אלא מצטברות ונטמעות ברקמות הגוף.
**רבות כבר דובר בגין הקשר בין הגוף והנפש, למשל אושו *היטב לומר כי****:* "המחשבה והגוף אינם שני דברים שונים. " אל תפרידו בין "תהליכים גופניים"  לבין "תהליכים פסיכולוגיים", הם אינם תהליכים השונים זה מזה,  הם רק שני חלקים של אחד שלם.
כל מה שאנחנו  עושים עם הגוף, משפיע על המחשבה וכל מה שאתם חושבים, משפיע על הגוף. הם אינם שניים, הם אחד.

<http://saloona.co.il/ivria/?p=85>

* **האם גוף ונפש אלה דברים שונים או שצריך לראות אותם כמכלול שלא ניתן להפרידו האחד מהשני?**
* **אם הם נפרדים אז איך הם משפיעים זה על זה?**

[דואליזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%95%D7%90%D7%9C%D7%99%D7%96%D7%9D) טוען שהנפש והגוף הם שני דברים שונים ואילו ה[מוניזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%96%D7%9D) טוען שבעצם מדובר באותו דבר. מוניזם מטראילי ([פיזיקליזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%99%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%9C%D7%99%D7%96%D7%9D)) טוען כי מדובר באותו חומר ואילו מוניזם אידאליסטי טוען ששניהם נמצאים בנפש. מוניזם נטורליסטי טוען ששניהם ניתנים ל[רדוקציה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%93%D7%95%D7%A7%D7%A6%D7%99%D7%94) לדבר שלישי שהוא חומר נייטרלי. ה[סטרוקטורליזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%98%D7%A8%D7%95%D7%A7%D7%98%D7%95%D7%A8%D7%9C%D7%99%D7%96%D7%9D) הצרפתי דוחה את ההבחנה בין גוף ונפש.

הבעיה נוסחה לראשונה באופן זה על ידי [רנה דקארט](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%A0%D7%94_%D7%93%D7%A7%D7%90%D7%A8%D7%98) אולם גם ה[פילוסופיה הפרה-סוקראטית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%A1%D7%95%D7%A4%D7%99%D7%94_%D7%A4%D7%A8%D7%94-%D7%A1%D7%95%D7%A7%D7%A8%D7%90%D7%98%D7%99%D7%AA) וגם ה[פילוסופיה המזרחית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%A1%D7%95%D7%A4%D7%99%D7%94_%D7%9E%D7%96%D7%A8%D7%97%D7%99%D7%AA) עסקו בכך. המדע המודרני לא זיהה נקודת מפגש בין נפש לא פיזיקלית ומימוש פיזיקלי שלה - דבר אשר יכל לאשר את העמדה הדואליסטית - ועל כן פילוסופים מודרניים רבים מחזיקים בעמדה שהנפש איננה דבר נפרד מהגוף. גישה זו רווחת כיום ב[מדעי המוח](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%93%D7%A2%D7%99_%D7%94%D7%9E%D7%95%D7%97). [http://he.wikipedia.org/wiki/](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%A2%D7%99%D7%99%D7%AA_%D7%92%D7%95%D7%A3-%D7%A0%D7%A4%D7%A9)

* **איך מצב הגוף שלי משפיע על ההרגשה שלי?**
* **ידוע שאנו מרגישים הנאה עקב הפרשת חומרים המשפיעים על המוח. מה לזה ולאושר? האם תחושה של אושר זה רק הפרשת חומרים במוח?**

קולטני העונג נמצאו תחילה במוחם של עכברי מעבדה. בניסויים שנערכו עליהם, כל אימת שהעכבר לחץ על דוושה הוא היה מקבל גרייה חשמלית שהפיקה את תחושת ההנאה. עכברי המעבדה התמכרו להנאה, הפסיקו לאכול ולישון ו'דוושו' את עצמם למוות.

<http://techedu.huji.ac.il/learning/brain/reward2.html>

* **אם אני יכול לשנות את איך שאני מרגיש על ידי זרמים וחומרים בתאי המוח אז איפה אני מרגיש אושר?**
* **מדוע שלא נשב כל היום עם דוושות הנאה כמו של העכברים?**
* **האם יש הבדל בין הנאה לאושר?**

הבנת הטעות מצריכה הבנת האיכויות השונות של "להרגיש טוב":

**הנאה (Pleasure):** תחושה שמשהו נעים לי, מענג: אוכל טעים, מסאג', לשבת מול הים, סקס.

**שמחה (Joy):** בדרך כלל תגובה שלי למשהו טוב שקרה: נתנו לי מחמאה. זכיתי בפרס כספי, קיבלתי בשורה טובה.

**סיפוק (Satisfaction):** הרגשה הקשורה בתחושת ערך עצמי. מעין טפיחה פנימית על השכם. עשיתי משהו שהצליח, מאמץ שלי נשא פרי. טעמו של הישג. עזרתי למישהו. התגברות על אתגר מייצרת סיפוק. נתינה מייצרת סיפוק.

האושר אינו תוצר של סיפוק, הנאה ושמחה. האושר הוא עמדה פנימית שמאפשרת את שלושת הנ"ל

אז איך ייתכן שגם כאשר קורים לי דברים משמחים, אני חווה חוויות מענגות, ואני שואב סיפוק מתחומים שונים בחיי, עדיין איני מאושר?

אושר אמיתי הוא מצב שיש בו את האיכויות של שלושת הנ"ל, אבל הוא אינו  סכום שלהן. באושר אמנם יש הנאה מהרגע. יש שמחה פנימית. יש תחושת ערך עצמית.

אולם האושר אינו תוצאה של אירוע חיצוני שאפשר את הנ"ל. בבסיס האושר ישנו מרכיב פסיכולוגי של כניעה, של קבלה ושל השלמה. עמדה פנימית שאומרת: "אני לא צריך כלום. אני לא רוצה כלום. אני מקבל את המציאות כפי שהיא"

<http://www.self-coaching.co.il/about%20happiness.htm>

* **אם אני אקבל את המציאות כפי שהיא, אז איך החיים שלי ישתפרו, ישתנו ויתפתחו?**

מי שטועם את התחושה הזו (תחושת האושר המבוססת על השלמה), ולו באופן רגעי וזמני, מגלה אמת מעניינת: שבניגוד לאמונה המקובלת (שנשמעת מאוד הגיונית) ש**תחושת-חוסר** **ואי שביעות רצון**, היא המניע והדחף לשינוי, דווקא ההשלמה, הכניעה וקבלה מוחלטת של המציאות, הן מקור בלתי נדלה של אנרגיה שמאפשרת לך להניע שינויים ממקום של בחירה ולא של מאבק.

האושר אינו תוצר של סיפוק, הנאה ושמחה. האושר הוא עמדה פנימית שמאפשרת את שלושת הנ"ל.

<http://www.self-coaching.co.il/about%20happiness.htm>

* **האם חשוב ללמוד להקשיב לגוף?**

אנחנו רגילים לחשוב שהאינטליגנציה נובעת מהמוח, אך ממצאים רבים מהמחקר מציעים כי אינטליגנציה נובעת ממקורות שונים בגוף, באופן שאיננו מצפים.

למשל:

**מחקרים מראים כי 70% מהתקשורת בין בני האדם אינה קשורה במילים: בין היתראנחנו מקבלים הרבה מאד מידע מהעור.**

**חכמת הלב:**

ישנן עדויות כי שדה קרדיואלקטרומגנטי יכול להשפיע על בני אדם שבסביבתך הקרובה. הסיגנלנים הללו חזקים יותר באמפליטודה שלהם כאשר יש קשר ישיר, אך ניתן גם לקלוט אותם ממרחק מה. הלב יכול להעביר אנרגיות בין בני אדם.

<http://www.ted.com/conversations/17643/is_the_heart_overlooked_when_i.html>

<http://www.heartmath.org/research/research-home/research-center-home.html>

* **האם חשוב ללמוד להקשיב לגוף? האם לגוף יש אינטליגנציה? למערכת העיכול..תחושת בטן. חיבור ללב, חיבור לנשמה..**

**תחושת בטן: "המוח השני"**

הבטן יכולה לעבוד באופן עצמאי מהמוח שבראשינו, היא מתפקדת למעשה כמוח שני, אומר מיכאל גרשון, פרופסור לביולוגיית התא באוניברסיטת קולומביה. זהו מרכז עצמאי של פיעלות נוירונים אינטגרטיבית.

חמשה עשורים של מחקר הובילה לגילוי של המוח שבבטן, הידוע באופן טכני כ"enteric nervous system- ENS". גרשון מבטיח כי גם הוא מרגיש את תגובת המעי שלו לסטרס. הבטן שולחת סיגנלים למוח. יש בה 100 מיליון נוירונים, יותר מאשר בחוט השדרה, אבל הרבה פחות מאשר במוח עצמו..והם מאורגנים מעל שטח מקופל ששטחו מאה פעמים יותר משטח העור שלנו. המוח של הבטן יכול לעבוד באופן עצמאי ללא אינפוט מהמוח שבראש, לשלוט בתנועה ובספיגה של מזון. אין אף איבר אחר שיכול לפעול באופן כה עצמאי, ללא שרביט המנצח שמעל הצוואר.

מערכת העצבים שבבטן שולחת גם סיגנלים/אותות למוח שמשפיעים באופן ישיר על רגשות של עצב או סטרס, ואף משפיעה על הזכרון, על למידה ועל קבלת החלטות. היא מתבססת על יותר מ30 נוירוטרסנמיטורים אותם היא גם מייצרת, כולל סרטונין, והם זהים לאלו שמיצר המוח.

לאחרונה נמצא שטיפול בבטן יכול לשפר מצבים של דיכאון! אולי אפילו אוטיזם.

נמצא גם שמספיק לאכול משהו שומני כדי לשנות את מצב הרוח. זה לא עניין פסיכולוגי, אלא פיסיולוגי, שומן בפני עצמו, גם בלי הקשרים נעימים פסיכולוגיים יכול לשפר את מצב רוחינו. במחקרים שנערכו, דקות אחרי שחומצות שומן נכנסו לבטן, סריקות MRI  הראו אזורי מוח הידועים ככאלה המווסתים רגשות שהופעלו, ורמות גבוהות יותר של זרימת דם לגזע המוח ורוב החלקים הרגשיים של המוח, המערכת הלימבית. חומצות שומן מיתנו תגובות מוחיות וכן התנהגותיות כאשר גרמו לנבדקים לרגשות עצובים. .

אין פלא שלבטן יש כזה תפקיד חשוב, היא הרי נפגשת עם העולם החיצון דרך האוכל שאנו אוכלים, ועליה לבצע את הפעולה המדהימה, של טרנספורמציה- היא לקוחת את החומר החיצוני, מפרקת אותו לכל מרכיביו, שולחת אותו לאיברים שונים והופכת אותו לחלק מאיתנו.

נמצא שגם הבקטריות הרבות במעי משפיעות על זכרון ומצבי רוח.

-נמצא קשר בין אוטיזם לבעיות במערכת העיכול, כמו עצירות כרונית, כאבי בטן ...לאנשים עם אוטיזם בעיות עם שתי מערכות העצבים, גם המוחית וגם של הבטן.

יחד עם זאת, מדענים עדיין לא מבינים לעומק את מורכבות המערכת העצבית הזו והקשר בינה לבין המוח.

<http://www.psychologytoday.com/articles/201110/your-backup-brain>

* **האם מערכת העיכול אכן פועלת ללא קשר למוח?**
* **האם ניתן ללמוד לעבוד עם תחושות הבטן? מה הן יכולות לגלות לנו?**
* **מדוע לא מספיק לאכול מזון שומני כדי להיות מאושרים?**
* **האם הגוף שלנו יודע דברים שאנחנו לא יודעים באופן מודע?**

**פוקוסינג:** התחושה הזו בגופך נקראת חוש ההרגשה. הוא נמצא מאחורי המחשבות והתחושות שלך, והוא משמעותי וחשוב. זהו מסר מהגוף שלך אליך, והא ידבר איתך כשתקשיב לו. ליצור קשר עם החוש הזה הוא צעד ראשון חשוב של פוקוסינג.

אם אתה נשאר עם התחושה הזו, זה עוזר לך ללמוד את מה שאינך יודע, כשאתה נותן קשב למה שאתה מרגיש אתה מפתח מילים חדשות, צורות ביטוי יותר אמיתיות. ההרגשה מדברת אליך במילים, סימבולים שעוזרים לך להתחבר לחווייה שהיתה מתחת למודעות שלך, אך לא מתחת למודעות הגוף שלך. כשאתה בקשר עם ים החוויות שאתה נושא בגופך, אתה מתחיל להבין היכן אתה עומד במצבים שונים, במערכות יחסים, בהקשר לבעיה מסויימת. כשאתה מחפש שם למה שאתה מרגיש, יש פעמים רבות תוצאה נפלאה. משהו בתוכך משתנה, אתה נרגע, הגוף שלך מתמלא באנרגיה, נשימה, הודייה. השינוי הזה שמורגש ישירות בגוף גורם לך להרגיש טוב יותר ועוזר לך להתמודד עם מצבים קשים ולמצוא פתרונות יצירתיים. להבין מה אתה באמת מרגיש, וחבר בין גוף נפש ורוח, לקבל הקלה מכאב כרוני, להיות עצמאי מאמונות חיצוניות, להעמיק את תהליך הפסיכותרפיה.

הפוקוסינג התחיל במחקריו ותובנותיו של דר.יוג'ין גנדלין, שבשיתוף פעולה עם קרל רוג'רס באוניברסיטת שיקגו, התעניין בסיבות לכך שיש אנשים שפסיכותרפיה עוזרת להם ויש כאלו שלא. הם התבוננו בצילומי וידיאו של טיפולים, וראו שניתן לנבא את הצלחת הטיפול לא לפי מה שעשה המטפל אלא לפי מה שעשו המטופלים עצמם. למעשה אפילו לפי הטיפול הראשון בלבד.

אז מה עשו המטופלים המוצלחים? הם לקחו יותר הפסקות בדיבור. הם אפילו נעצרו באמצע משפט כדי לחוש את מה שאמרו, או לשבת ולחוש את אי הוודאות. הם היו מוכנים להתמודד עם אספקטים לא ברורים בחווייתם, הם הקשיבו או הרגישו משהו מפנימיותם שהיה קשה לתיאור ומעורפל.

כאשר המטופל התמקד בתחושה המעורפלת ונתן לה קשב וכבוד, החוויה הפנימית הפכה ברורה יותר ומקום נפתח לתובנות חדשות ואפשרויות בלתי צפויות. התחושה של המצב השתנתה וזה הרגיש טוב. המעבר בחוייה הגופנית הוביל פעמים רבות לשינויים בהתנהגות. גנדלין הוציא ספר ב1981 בו תיאר את ממצאיו. הספר מחר יותר מחצי מיליון עותקים. יותר מ100 מחקרים הראו שפוקוסינג אפקטיבי ושניתן ללמדו. הפוקוסינג מפחית דיכאון וחרדה ומשפר את מערכת היחסים עם הגוף.

<http://www.focusing.org/learn_focusing.html>

<http://www.focusing.org/short_friedman.html>

<http://www.oprah.com/spirit/Learn-to-Listen-to-Your-Bodys-Signals>

<http://www.oprah.com/spirit/How-to-Start-Listening-to-Your-Body>

<http://naturalhealthperspective.com/antiaging/listening.html>

<http://alchemyinstitute.com/listen.htm>

* **איפה הנשמה שלנו?**
* **מה חשיבותם של קשב וריכוז לבריאות הגוף והנפש- (מדיטציה, נשימות)?**

## גבולות בריאים

אנחנו חיים בעולם שבו אנחנו זקוקים לגבולות בריאים כדי לשמור על עצמנו, כי אם אנחנו לא נשמור, אחרים לא ישמרו עלינו. לשמור על ההכרחיות שלנו, לשמור על הצרכים שלנו. גבולות בריאים הם הכרחיים לשם מערכות יחסים בריאות, ולמעשה חיים בריאים באופן כללי.

דוגמאות: אנחנו עובדים יותר מדי, נותנים לאחרים לנהל אותנו גם כשזה לא טוב לנו, מאפשרים לאחרים כל מיני דברים גם כשזה לא מתאים לנו, לא מקשיבים לגוף שלנו, לא מקשיבים לרגשות שלנו, מקריבים את עצמנו- העיקר לא להגיד לא, מפחדים להגיד לא..

יש שטוענים שמחלה היא מצב שבא להראות שלא שמרנו על גבולות בריאים, ועלינו לבנות כאלו.

הצבת גבולות בריאים ושמירה עליהם הינו כישור נרכש. לרוע המזל, זוהי יכולת שרובינו לא לומדים, אומרים פסיכולוגים. יתכן ונקבל טיפין פה ושם, ונלמד מדוגמאות שסביבנו, אך עבור רובנו, בניית גבולות משמעותה לדעת ולהבין היכן הגבול שלך, עד כמה אתה יכול למתוח אותו.

רצוי:

להגדיר גבולות פיסיים, רגשיים...להתחבר לרגשות, להיות ישיר ואסרטיבי, לקבל עזרה בהצבת גבולות ועוד.

מערכות יחסים מאתגרות את הגבולות שלנו. המפתח הוא להקשיב לרגשות שלנו, אם זה מרגיש רע, זה לא טוב בשבילנו.

<http://psychcentral.com/lib/10-way-to-build-and-preserve-better-boundaries/0007498>

<http://www.positivelypositive.com/2012/06/29/how-to-create-healthy-boundaries/>
[http://www.psychologytoday.com/blog/sense-and-sensitivity/201201](http://www.psychologytoday.com/blog/sense-and-sensitivity/201201/developing-healthy-boundaries)
<http://serenityonlinetherapy.com/healthyboundaries.htm>

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

<http://www.macom.org.il/Growing-Down-border.asp>

* **למה קשה לנו לבקש?**
* **מדוע קשה לנו לפעמים לשמור על גבולות בריאים?**
* **למה קשה לנו להגיד לא?**
* **מהו אגו בריא? מהם גבולות בריאים?**
* **איך לשמור על גבולות בריאים?**
* **האם יש מצב שאינני צריך גבולות?**

**אמצעים פיזיים להשגת אושר**

התמכרות, היא ללא ספק, תוצר של תרבות השפע. אנו חיים בעידן שבו כל פעולה בחיינו מוקדשת להשגת תחושת סיפוק והנאה. בשל כך אנשים יעשו הכול כדי להתנער מלחצי היום-יום לטובת רגע אחד של רגיעה והנאה, גם אם הוא כרוך בגרימת נזק בלתי הפיך לגוף. ישנם אין ספור כימיקלים שתפקידם לתת מענה רגעי של עוררות, רגיעה והנאה, כגון קופאין, ניקוטין, אלכוהול וסמים.

http://www.doctors.co.il/ar/7577/%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%AA+%D7%9E%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%9D,+%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%9B%D7%A8%D7%95%D7%AA+%D7%95%D7%92%D7%9E%D7%99%D7%9C%D7%94

סמים ואלכוהול להשגת האושר:

סמים פסיכיאטריים גורמים לתלות ואף להתמכרות! ידוע שאלכוהול מרומם את הנפש, אולם גורם לתלות. גם מי שמעשן סיגריה מרגיש תחושה נעימה, אולם לאחר מספר שעות הוא מרגיש עצבנות ויודע שסיגריה נוספת תרגיע את זה. לאחר שימוש ממושך בסמים האדם לא מצליח כבר לתפקד בלעדיהם. השיבוש הממושך בריכוזי החומרים במערכת העצבים הופך להיות בלתי ניתן לתיקון. האדם הופך להיות לכוד במלכודת הכימית של הסמים. הוא מרגיש רע בלעדיהם. הוא תלוי בהם או ממש מכור. גם תרופות נגד דיכאון גורמות לתלות. מעטים מצליחים להפסיק לאורך זמן את השימוש בהן.

[http://www.cchr.org.il/%](http://www.cchr.org.il/%D7%A1%D7%9E%D7%99%D7%9D_%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%99%D7%90%D7%98%D7%A8%D7%99%D7%99%D7%9D_%D7%94%D7%90%D7%9C%D7%98%D7%A8%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%91%D7%94)

(פרופ' ויקטור) פרנקל נשאל לדעתו על גרימת אושר וחוויות שיא מתוך שימוש באמצעים מלאכותיים, כגון: סמים משכרים, "כדורי אושר", ואלכוהול.

הוא השיב שאמצעים אלו לעולם אינם יכולים להיות סיבת אושרנו, אך יכולים הם לגרום לנו אושר.

הסבר: סיבה- יש לה זיקה ליחס נפשי, אך גורם- הוא רק גופני וביוכימי.

<http://www.olam-jew.com/shut/osher-o-mashmaut.htm>

בדומה לרוב הסמים הממריצים, בהשפעת הסם חשים אושר והתעלות, ועם התפוגגות השפעתו חשים עייפות ורגיעה.

[http://he.wikipedia.org/wiki/%](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%AA%D7%90%D7%9E%D7%A4%D7%98%D7%9E%D7%99%D7%9F)

* **מאז ההיסטוריה הרחוקה השתמשו בסמים ואלכוהול להרגשת אושר ושיפור מצב הרוח, לנוח היה כרם, המילה רום מוזכרת מס פעמים בתנך, האינדיאנים השתמשו בקקטוסים, וגם כיום זה נמצא בכל פינה. נראה שהיו תמיד נלווים לחיינו. מה מקומם בחיינו?**
* **מה ההבדל בין אושר אמיתי לבין תחושת אושר שמושגת על ידי סמים?**
* **מה ההבדל בין מקור הנאה מלאכותי כמו סמים לבין מקור הנאה אמיתי? האם יש הבדל?**

התמכרות פיזית היא למעשה התוצאה העצבית שיש לחומר מלאכותי (ממזון ועד סמים) על גופנו. צריכת חומר מלאכותי - הגורם לתחושה של רגיעה, הנאה, ואושר במוח, באופן הגובר על תחושת ההנאה המופקת באופן טבעי בגוף - פוגמת בייצור הטבעי של אותם חומרים בגוף וכך נוצרת תלות בצריכת החומר המלאכותי. תשוקה זו נהפכת במהרה לכפייתית, הרסנית וחסרת גבולות.

[http://www.doctors.co.il/ar/7](http://www.doctors.co.il/ar/7577/%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%AA%2B%D7%9E%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%9D%2C%2B%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%9B%D7%A8%D7%95%D7%AA%2B%D7%95%D7%92%D7%9E%D7%99%D7%9C%D7%94)

* **מדוע אנחנו מפתחים תלות בסמים ובמקורות הנאה אחרים בחיינו פחות?**
* **במידה ולא היתה מתפתחת תלות, האם היה משהו פסול בשימוש בסמים?**
* **האם שימוש בסמים ואלכוהול מפריע להשגת האושר האמיתי או שזה לא משנה?**

קיימים מזונות המכילים חומרים שמספקים לגופנו את אותה תחושת הנאה ממכרת, וביניהם שוקולד, קפה, סוכר, חלב וגבינות, ממתקים, עוגות ומאפים. למזונות אלו יש השפעה ממכרת והם מכילים חומרים העלולים להזיק לגופנו. התשוקה והתאווה האין סופית למזונות הללו מכונה התמכרות למזון.
[http://www.doctors.co.il/ar/7577/%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%AA+%D7%9E%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%9D,+%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%9B%D7%A8%D7%95%D7%AA+%D7%95%D7%92%D7%9E%D7%99%D7%9C%D7%94](http://www.doctors.co.il/ar/7577/%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%AA%2B%D7%9E%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%9D%2C%2B%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%9B%D7%A8%D7%95%D7%AA%2B%D7%95%D7%92%D7%9E%D7%99%D7%9C%D7%94)

* **מהי התמכרות למזון?**
* **מתי צריכה של מזון כלשהו שגורם להנאה נחשב להתמכרות?**

התמכרות למזון פירושה פיתוח תלות כפייתית במזון מסוג מסוים בשל תחושת ההנאה הרגעית שהגוף מפיק בעת צריכתו. כאמור, מדובר במזון המכיל חומרים ממכרים כדוגמת הקופאין המצוי בקפה, בשוקולד ובתה; פניאלתילאמין, חומר הגורם לתחושת התרוממות רוח, מרץ ואהבה; קזאין, המצוי בחלב, שמתפרק לקאזומורפין (חומר המשפיע על המוח וגורם לתחושה טובה ומרגיעה); וכמובן, סוכר ושומנים המצויים במיני מאפים, עוגות ומתוקים למיניהם.

[http://www.doctors.co.il/ar/7577/](http://www.doctors.co.il/ar/7577/%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%AA%2B%D7%9E%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%9D%2C%2B%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%9B%D7%A8%D7%95%D7%AA%2B%D7%95%D7%92%D7%9E%D7%99%D7%9C%D7%94)

* **אם אדם לא יכול להתחיל את היום ללא כוס קפה, כוס קפה ביום לא נחשב התמכרות כלל, אך אותו אדם בהחלט יתחיל את הבוקר עצבני ללא הקפה, איך ניתן להסביר זאת? האם הנאות כה קטנות יכולות להשפיע על מצב רוח, מידת אושר רגעית?**
* **האם אותן הנאות ממזונות אהובים יכולים להיתפס גורמים לרגעי אושר במהלך היום? האם זו תחושת אושר אמיתית?**
* **האם תחושת אושר יכולה לנבוע מצריכה של דברים חיצוניים?**
* **האם התמכרות היא בהכרח דבר שלילי?**

**סגולותיו של חיוך והשפעתו על האושר**

צורת השפתיים שלנו, העולה מעלה משני הצדדים, הינה אחד הכלים החזקים ביותר של האדם.

בכוחו של החיוך ליצור תחושות ואנרגיות עוצמתיות. שימוש תדיר בחיוך יכול לשנות את החיים שלכם ושל הסובבים אתכם.

<https://he-il.facebook.com/hagit.hason/posts/790275477656540>

* **מהו כוחו של חיוך?**
* **חיוך הוא פעולה גופנית שמתרחשת בצורה ספונטנית עקב הרגשה של שמחה או צחוק. איך פעולה פיזית נטו משפיעה על ההרגשה שלי?**

"חיוך" הינו תנועה פיזית המתארת אושר, ידידותיות, חמלה, קרבה ועוד שפע של תנאים חיוביים לחיים מאושרים. כמו כן, חיוך מצביע על פעילות פנימית המתרחשת במוח שיוצרת כוונות אישיות, רגשות, תחושות ועמדות חיוביות. מחקרים אף מצביעים על כך שחיוך הינו דבר "מדבק" - המשמעות העיקרית של זה היא שתנועה פשוטה יכולה לשפר את מצב הרוח שלכם ושל הסובבים אתכם, מבלי להשקיע מאומה. השפעת החיוך על הסביבה נובעת בעיקר מהעבודה כי הוא גורם לאנשים להסתכל עליכם. הוא מושך עיניים וגורם להן להביט בנו, מסב את תשומת הלב אלינו. ברוב המקרים הנורמטיביים, כאשר תחייכו, יסתכלו עליכם ויחייכו אליכם בחזרה.

**מחקרים מראים** כי 70% מהתקשורת בין בני האדם אינה קשורה במילים.

אפילו חיוך דרך הטלפון יכול להשפיע על הבן אדם מעברו השני של הקו, שכלל לא רואה אותך.

מחקרים מראים כי תחושה של אושר היא תוצאה של חיוך - ולא להיפך כפי שמקובל לחשוב!

נבדק ונמצא כי בעת שיחה בין שני בני אדם המחייכים אחד לשני, האינטראקציה טובה יותר, ללא קשר לתוכנה של השיחה.

בעקבות הנתונים הללו הוקמו מיני **סדנאות צחוק** ברחבי העולם ובארץ. סדנאות המבוססות על הצחוק, החיוך והשפעותיהם של אלה עלינו. זו התקבצות של עשרות אנשים, במקומות יפים ונעימים, המחייכים זה לזו וצוחקים יחדיו. הסדנה עוזרת להם להתגבר על חרדות, פחדים, לחצים ושאר תחושות שליליות. נרשם שיעור הצלחה גבוה במיוחד לסדנאות הצחוק הללו. (ליצנות רפואית)

<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=9834>

* **מה האפקט של סדנאות הצחוק? מה הן מעוררות אצל האדם?**
* **ידוע שצחוק ושמחה תומכים בריפוי, מדוע?**
* **מדוע סדנאות אלו מצליחות לשחרר מתחים ולהעצים אדם לרמות אושר שאינו מכיר?**
* **האם זהו רק אפקט זמני או משהו שיכול להחזיק לאורך זמן?**
* **האם אתה ממליץ וחושב שכדאי?**

**אין זה מפתיע בכלל שבתקופה זו של שנות האלפיים הבריאות החלה לתפוס כל כך הרבה עניין בציבור. אלו שנים של התפתחות, של צמיחה, האדם מבין שהוא יכול לבקש יותר עבור עצמו, לרצות יותר מהחיים, מהעולם, מהגוף שלו. הגוף שלנו.**

הגוף הוא למעשה הכלי שלנו בחיים, הכלי שמאפשר לנו לעשות את כל הדברים בעולם. הוא לוקח אותנו לכל מקום, הוא הוגה את המילים שאנו מבקשים להביע, הוא מאפשר לנו ללכת, לרקוד, לחשוב ועוד הרבה דברים נוספים שמרכיבים את ההתנהלות שלנו בחיים. הוא מעכל את המזון ומבצע אלפי ומיליוני פעולות עבורנו אפילו כשאנו ישנים. **הגוף הוא המוציא לפועל של כל המטרות שלנו. ומעבר לכל, הוא המכיל את הרוח שלנו.** וכאשר הוא מכיל אותה בצורה טובה, אנו חשים טוב, חשים מאושרים.

כאשר הגוף כבד ועייף, אנחנו כבדים ועייפים, כאשר הוא חלש אנחנו חלשים. ולעומת זאת כאשר צרכיו מסופקים, והוא מקבל את כל תשומת הלב לה הוא זקוק, הגוף מחזיר לנו בהיותו כלי נפלא, קל, נמרץ, חזק ורענן. אז אנחנו קלים, נמרצים ורעננים ויכולים להפיק יותר תועלת והנאה מהחיים.

**למעשה, תחזוקת הגוף במצב טוב הינה תנאי לאושרנו האמיתי.**

## <http://www.gufnefesh.com/PAGE9.asp>

## אורח חיים בריא, שינה וספורט

## אנו חיים בתקופה של שפע, גיוון עצום, טכנולוגיה מתקדמת וזמן חיים ארוך ועם זאת רובנו חיים עם כאבים כמו [כאבי גב](http://www.yogatipulit.co.il/66243/backache), [מתח וחרדה](http://www.yogatipulit.co.il/66243/yogatostress), [בעיות עיכול](http://www.yogatipulit.co.il/66243/ibs), [בעיות שינה](http://www.yogatipulit.co.il/66243/insomnia), [לחץ דם גבוה](http://www.yogatipulit.co.il/66243/bp) ומחלות מודרניות כרוניות. לאורח חיים כזה יש מחיר בריאותי גבוה וכדי לחזור לבריאות טובה יש לחזור לבסיס – למה שהגוף רגיל בכדי להישאר באיזון. להתחבר ולתזמן את פעילות היום עם הגוף מעוררת בריאות ואיזון וכל דבר אחר מפר אותו. בזכות הטכנולוגיה יש לנו תאורה בכל זמן שנחפוץ, אנו יכולים לאכול בכל זמן וללכת לישון בכל זמן. אנו צורכים מידע וגירויים אין קץ, מחפשים את החדש ואיננו שבעים אף פעם. זהו המתכון לסבל אמיתי ממנו אנו סובלים ולמקור רוב המחלות הכרוניות.גופנו מורכב לאין שיעור. הוא מבצע פעולות כימיות מסובכות של חילוף חומרים בכל יום, הוא הורס מיליארדי תאים ישנים ומחליפם בחדשים, הוא מרפא את עצמו, מסלק מזיקים ומחלק משאבים למקומות הנדרשים.

## <http://www.yogatipulit.co.il/66243/%D7%A1%D7%93%D7%A8-%D7%99%D7%95%D7%9D-%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%97-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%A8%D7%A4%D7%90>

* **האם יש אורח חיים בריאותי מסויים שיעשה אותי מאושר, או לפחות ישפר את רמת האושר שלי?**
* **על מה כדאי להקפיד באורח החיים שלי כדי לתרום לאושר שלי?**
* **האם ישנן נקודות בסדר היום שהן חשובות יותר או חשובות פחות לשמר בכדי שתהיה להן השפעה מכרעת?**

## הדרך בה אנו עוזרים לגופנו להתאזן ולשמור על בריאות היא באמצעות אורח חיים בריא. אורח חיים כזה מתוזמן עם מחזורי החיים ומחזק את כוחות הריפוי.שינה טובה, אכילה נבונה, עיכול טוב הינם מתכון לבריאות טובה. אם רוצים להרגיש טוב יותר השקיעו בעצמכם בזמנים הנדרשים והסירו הרגלים הורסי בריאות ומקדמי חולי.

## [http://www.yogatipulit.co.il/66](http://www.yogatipulit.co.il/66243/%D7%A1%D7%93%D7%A8-%D7%99%D7%95%D7%9D-%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%97-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%A8%D7%A4%D7%90)

**ספורט**

הביטוי "נפש בריאה בגוף בריא" נראה שמתקיים עוד מימי יוון העתיקה. ביטוי זה קושר כבר מקדמת דנא בין הגוף לנפש ורואה אותם כשני היבטים של ישות אחת. ביטויים לקשר זה בשני הכיוונים ניתן לראות בחיי היום-יום: דפיקות לב, הזעה או כאבי בטן  לפני מבחן הם תגובה גופנית למצב נפשי של לחץ, סימפטומים גופניים יכולים לבוא לידי ביטוי במצבי רוח שונים כמו התאהבות, דיכאון, התרגשות רבה ועוד. ידוע כי ישנם מצבים רפואיים שיש להם גורמי סיכון נפשיים ואפילו סיבות נפשיות. מדובר במצבים רפואיים  כגון תסמונת המעי הרגיז, מגרנה, אסטמה ועוד. גם מצבי רוח של מתבגרים קשורים לעיתים קרובות לשינויים הגופניים שהם עוברים.

 [http://cms.education.gov.](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/meytaviyut/yeda/BriutRevachaNafshit.htm)

* **מה החשיבות לעיסוק בפעילות גופנית לשם העלאת מצב הרוח?**
* **האם פעילות גופנית יכולה להחליף טיפול פסיכולוגי?**

# אנדורפינים: תנועה מונעת דיכאון דרך הפעלה של נוירו=טרנסמיטורים, סרוטונין ונוראפינפרין, כימיקלים המשמשים לתקשורת עצבית. רמתם והאיזון ביניהם משפיעים על המורל ועל התגובות שלנו למתרחש סביבנו מדי יום. כאשר אנחנו בדיכאון, רמת הסרוטונין יורדת. הפעילות הגופנית מסייעת לאזן כימיקלים במוח. פעילות גופנית גם מעוררת ייצור של אנדורפינים, משככי כאבים טבעיים הגורמים להרגשה טובה. אחרי יום לחוץ בעבודה, הליכה של 30 דקות עשויה בהחלט להרגיע.

<http://www.hilaheller.com/home/wellness-2/hapiness/>

* **האם ספורט הוא סם החיים הטבעי, המעורר אותנו לשמחה?**
* **האם יש הבדל בין איזון הכימיקלים במוח על-ידי ספורט לעומת תרופות/סמים המבצעים פעולה דומה?**
* **מדוע למרות יתרונות הרבים לפעילות ספורטיבית, עדין אנשים מעדיפים להימנע ממנו ולהישאר חולים ובדיכאון?**

**השפעת הפעילות גופנית על הרווחה נפשית** - מתוך מחקרים שבדקו את הקשר בין פעילות גופנית לבין רווחה נפשית עולה המסקנה כי פעילות גופנית קשורה להפחתת חרדה, הפחתת דיכאון, שיפור במצב הרוח, שיפור באיכות הבריאות בקרב האוכלוסייה המבוגרת, שיפור בתפיסת הגוף ובתפיסת ערך העצמי, שיפור באיכות השינה ושיפור בתפקוד הקוגניטיבי. השפעות אלה רלוונטיות לשני המינים ולכל טווח הגילים, והן מתגברות ככל שההתערבות הכוללת פעילות גופנית נמשכת זמן רב יותר. מעניין לציין כי גם כאשר הפעילות הגופנית אינה תורמת להיווצרות שינוי אובייקטיבי בכושר הגופני, יש לה השפעה פסיכולוגית על הרווחה הנפשית.

[http://cms.education.gov.](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/meytaviyut/yeda/BriutRevachaNafshit.htm)

* **משקאות, משחקים, ופרסומות מבטיחים אושר בלי לזוז מהכורסה. אך מעודדים אנשים  לבצע פעילות גופנית למען אושרם?**
* **ברגע שאדם בדיכאון הוא חסר אנרגיה לפעילות ספורטיבית מטיבה. מהן השלבים לעודד אדם חולה לפעילות גופנית?**

לפעילות הגופנית מתווסף מימד חברתי- רצים או רוכבים ביחד, נוסעים ביחד עם חברים לתחרויות בארץ ובעולם. כל העיסוק החברתי סביב הספורט מחזק את הקשרים החברתיים ויוצק תוכם תוכן חדש. כמובן שלתחושת שייכות חברתית יש השלכות פסיכולוגיות חיוביות רבות מעצם היותינו יצורים חברתיים.

<http://www.alhasapa.co.il/3175.asp>

* **האם יש הבדל בין פעילות ספורטיבית בקבוצה או לבד?**
* **מה ערך המוסף בפעילות גופנית בקבוצה?**

**שינה היא בריאות**

לשינה יש חשיבות קריטית בשמירה על בריאות הגוף.

חוסר שינה היא תופעה מזיקה לגוף אשר גורמת להזדקנות מהירה יותר, מעלה את הסיכון למחלות שונות ומשפיעה על התפקוד בזמן עירנות.

מי שישן טוב חי יותר טוב, סובל פחות מבעיות גופניות וממחלות ומאריך ימים יותר ממי שסובל מחוסר שינה כרוני.

<http://sleeping.co.il/%D7%A9%D7%99%D7%A0%D7%94-%D7%94%D7%99%D7%90-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%95%D7%AA>

* **מה תפקידה של שינה?**
* **מהי חשיבות השינה לשם שמירה על בריאות תקינה?**
* **האם שינה משפיעה יותר על בריאות פיסית או נפשית?**
* **האם כמות השינה הנדרשת היא משתנה מאדם לאדם?**
* **האם לשינה או חוסר שינה יכולה להיות השפעה ישירה על המידה בה אני חש/ה אושר?**

חוסר שינה מצטבר היא תופעה מסוכנת אשר גורמת לנזק מתמשך לגוף ולמערכותיו.

הוכר שחוסר שינה גורם להזדקנות מוגברת, להשמנה, לעלייה בסיכוי למחלות לב, סרטן או מחלות אחרות.

[http://sleeping.co.il/%D7](http://sleeping.co.il/%D7%A9%D7%99%D7%A0%D7%94-%D7%94%D7%99%D7%90-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%95%D7%AA)

* **במהלך השינה אנחנו עוברים מצבים שונים, שבחלקם אנחנו חולמים. מה תפקיד החלום בבריאות שלנו?**
* **האם יש חשיבות לחלום?**

**לחץ והשפעתו על הבריאות**

לחץ הוא משהו שמלווה אותנו קבוע לאורך חיי היום יום. החיים כיום מאוד תובעניים וכמעט ובלתי אפשרי להימנע מכך. דרך ההתמודדות עם הלחץ היא בהחלט פאקטור שיכול להשפיע על מידת האושר שלנו שאנו חשים ולו מהדברים הקטנים...

לחץ יכול להיות הן גופני והן נפשי.

* **איך ניתן להתמודד עם הלחץ של חיי היום יום ועדיין לחוש הנאה וסיפוק הגורמים לאושר? האם זה אפשרי?**
* **האם זה תלוי באופיו של האדם? או בסביבתו?**
* **איך ניתן "לחזק" אנשים שקשה להם להתמודד עם לחץ?**
* **האם ניתן למנוע מהלחץ להשפיע על מצבנו הבריאותי?**
* **האם ישנן דרכים מומלצות להתמודד עם הלחץ?**

אתם עשויים לחוש לחץ גופני שקורה כשיש יותר מדי לעשות, לא מספיק שינה, תזונה גרועה או השפעות של מחלה.

לחץ יכול להיות גם נפשי: כאשר אתם דואגים בגלל כסף, מחלה של אדם אהוב, פרישה, או כאשר חווים אירועים המותירים אחריהם הרס רגשי, כמו מוות של בן זוג או פיטורים מעבודה.

עולם חלק גדול מהלחץ נובע מאחריות יומיומית דרמטית פחות.

מחויבות ונטל, הן גופניים והן נפשיים, לא תמיד ברורים לנו.

כתגובה ללחצים היומיומיים האלה, גופנו מעלה אוטומטית את לחץ הדם, קצב הלב, נשימה, חילוף חומרים וזרימת דם לשרירים. תגובה זה נועדה לעזור לגופכם להגיב במהירות וביעילות למצבי לחץ גבוה. אולם כאשר אתם מגיבים באופן מתמשך למצבים מלחיצים בלי לנקוט צעדים כדי לבטל את ההשפעות, תחושו בלחץ שיכול לאיים על בריאותכם ורווחתכם. חיוני להבין כי אירועים חיצוניים, לא משנה כמה הרסניים, אינם מלחיצים בפני עצמם. אלא שהאופן שבו אתם תופשים אירועים אלה הוא שגורם ללחץ. פעמים רבות לחץ ממלא תחושה של "לאבד שליטה."

<http://www.b-e.org.il/page_4667>

**מצבי חולי**

בחיים שלנו אנחנו מגיעים למצבים של חולי. לפעמים במידה קטנה ולפעמים במידה חמורה יותר. למצב הבריאותי שלי יש השפעה ישירה על האושר שלי. אני לא יכול להיות מאושר אם אני לא בריא.

מחקרים מראים שהבריאות היא הקריטריון הראשון בהשגת אושר.

המחקרים השונים שנערכו בעולם מלמדים שלרוב מצב בריאותי ירוד, אבטלה, גירושים והכנסה נמוכה, בסדר יורד, הם בעלי התרומה הגבוהה ביותר לאובדן אושר (2003 ,Layard).

<http://www.bankisrael.gov.il/deptdata/mehkar/seker77/surv77_4.pdf>

מבין תחומי החיים, למצב בריאותי שפיר התרומה הגבוהה ביותר להסבר שביעות הרצון מהחיים, ואחריה באים, בסדר יורד, תנאי מגורים טובים, חרדיות וקשרים הדוקים עם חברים. הרחק מאחור משתרכים שביעות הרצון ממקום העבודה, מסביבת המגורים ומקשרי המשפחה. כל אלה חשובים יותר מהכנסת משק הבית; ולדוגמה:

המחיר ההדוני של מצב בריאותי תקין דומה להכנסה המשפחתית הכספית ברוטו.

<http://www.bankisrael.gov.il/deptdata/mehkar/seker77/surv77_4.pdf>

* **אפילו במצב של כאב ראש קטן מיד זה הורס לי את כל היום וזה פוגע לי ישירות במידת האושר הנוכחית שלי. האם מצב הבריאות שלי תמיד חייב להשפיע על מידת האושר שלי?**

מצד שני במצבים שאני עסוק במשהו חשוב שממלא אותי אני כבר לא מרגיש את הכאבים

* **האם אפשר להיות מאושר למרות מצבי בריאות לא פשוטים?**

הרעה במצב הבריאותי משפיעה על אושר באופן מיידי אבל לא באופן קבוע. התנאי: רק אם מדובר באירוע נקודתי ולא בהדרדרות מתמדת. מחקר שבדק אחרי שנה אנשים שזכו בלוטו ואנשים שנפגעו בצוואר=> אחרי שנה שניהם היו מאושרים באותה מידה.

<http://textologia.net/?p=9324>

* **מדוע אותו המצב בהתחלה משפיע על האושר ובהמשך, למרות שאין שום שינוי במצב, הוא כבר לא משפיע על האושר?**
* **האם אפשר להגיע ישר למצב שהבעיה כבר לא גורמת לירידה באושר?**
* **האם אנשים החולים במחלה סופנית יכולים להיות מאושרים?**
* **האם בריאות תקינה היא אמצעי הכרחי לאושר שלי?**

**סיפור מהחיים על החלמה ממחלה והשגת האושר:**

גם לויקי לפלמן בת ה-55 סיפור יוצא דופן. בגיל 19 גילתה שהיא סובלת מסרטן סופני. בתחילה הסתירה ממנה משפחתה את מצבה ואת האמת גילתה במקרה, כשנתקלה בעיתון בתמונה של הרופאה שטיפלה בה. או אז סיפרו לה שמחלתה נמצאת בשלב 4. הסרטן התפשט ושלח גרורות, והיא חשה שחרב עליה עולמה. פלמן עזבה את הבית ואת בעלה - והתחיל במסע הבראה אחר.

בנוסף לטיפולים הקונבנציונליים, פיתחה פלמן תהליך ריפוי משלה הכולל טיפול

רגשי, רוחני ופיזי. בהמשך נרשמה לאקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים, ועסקה בריקוד, בתנועה, בתאטרון ובמוזיקה.

שלוש וחצי שנים לאחר שאובחנה כחולה סופנית היא פתחה דף חדש. היא השתלמה בריקוד ותרפיה בריקוד בחו"ל, והגיעה עד האמזונס על מנת ללמוד משבט אינדיאני כיצד הם משתמשים בתנועה. את החוויות והתובנות האישיות שלה מהמחלה ומהדרך להחלמה היא מעניקה היום למטופליה, ואומרת להם שהשלב החמישי במחלה הוא "לרקוד עם החיים".

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4005643,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4005643%2C00.html)

**משמעות ארעיות הגוף לאושרנו**

יש לנו גוף פיזי, וככזה אנחנו נתונים כל הזמן במצב של ארעיות. הכל חולף, וגם הגוף הפיסי שלנו..הוא זמני. אנחנו לא כל כך עוסקים בכך, די מדחיקים את זה אפילו, אבל מסתבר שיש יתרונות דווקא בעימות עם העניין הזה של הארעיות, מסתבר שזה דווקא יכול לאפשר לנו חיים מאושרים יותר.

ישנם קורסים למודעות ואושר בהם נותנים לאנשים להתעמת עם נושא המוות.

שאלו אנשים לפני מותם על מה הם התחרטו:

1. I wish I’d had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.

2. I wish I hadn’t worked so hard

3. I wish I’d had the courage to express my feelings.

4. I wish I had stayed in touch with my friends.

5. I wish that I had let myself be happier.

”This is a surprisingly common one. Many did not realize until the end that happiness is a choice. They had stayed stuck in old patterns and habits. The so-called ‘comfort’ of familiarity overflowed into their emotions, as well as their physical lives. Fear of change had them pretending to others, and to their selves, that they were content, when deep within, they longed to laugh properly and have silliness in their life again.”

<http://www.huffingtonpost.com/2013/08/03/top-5-regrets-of-the-dying_n_3640593.html>

**גם לידה היא סבל**: אותו הדבר מתרחש גם עם דברים שלא מוצאים חן בעיני. אני רוצה שהם ייעלמו. שייגמרו. לכן אומר הבודהה שלידה היא סבל; מכיוון שבסופו של דבר, אם נולדתי – אין ספק שגם אמות. ואני הרי רוצה לחיות, ולא רוצה למות. ואני יודע שככל שאני מזדקן, ושככל שמצב הבריאות שלי נעשה ירוד, כך אני מתקרב עוד ועוד ליום מותי. אז מה אומר הבודהה על כל זה? "כל זה הוא סבל". למה? מכיוון שכל זמן שאני מפחד למות, להזדקן, או לחלות, אני בעצם מפחד גם לחיות. לחיות באמת.

<http://pdharma.co.il/261-2/5-2/>

* **כיצד הארעיות משפיעה על יכולתינו להיות מאושרים?**
* **כיצד ניתן להשתמש בארעיות הגוף כדי לממש את החיים בצורה טובה יותר?**
* **מהי בריאות אמיתית?**
* **מהו אדם בריא?**
* **מהו עולם בריא?**

**חומרים נוספים**

* **מה הקשר בין בריאות נפשית לבריאות גופנית ולמידת האושר שלנו בעקבות זה?**
* **מה ההשפעה של הבריאות הנפשית על הבריאות הגופנית?**
* **האם רק כאשר ישנו איזון בין בריאות נפשית וגופנית ישנה השפעה על מידת האושר?**
* **האם ניתן לקבוע מה משפיע יותר על מידת האושר, בריאות נפשית או בריאות גופנית?**

**רבים חושבים כי** [**איזון גוף נפש**](http://www.ivria.co.il/packages.php)**, כושר גופני ותזונה נכונה הם טרנדים שהתפתחו בשנים האחרונות בלבד. עם זאת,** עיון במקורות חז"ל בכלל ושל הרמב"ם **בפרט, מציגה בפנינו תמונה שונה לחלוטין. נראה כי עוד בתקופתם הבינו חכמים אלו את הדברים שכעת המחקרים המדעיים מוכיחים…**

עפ"י הרמב"ם המילה בריאות הינה ראשי תיבות של המילים: " בולם רוגזו יפחית אוכלו ויגביר תנועתו "

גם ברפואה ידוע כי שמירה על אורח חיים בריא ומניעת מחלות תלויה בעיקר בשלושה גורמים: הירגעות והימנעות מסטרס, תזונה נכונה ופעילות גופנית (ישנו מרכיב נוסף- גנטיקה, הבעיה היא שאיננו יודעים מה הגנטיקה שלנו טומנת בחובה. מה גם שאדם שהגנטיקה שלו איננה אופטימלית יכול להשפיע על איכות חייו ואורכם ע"י אימוץ אורח חיים בריא המורכב משלושת הגורמים לעיל).

בולם רוגזו- "נפש בריאה בגוף בריא"- סטרס הינו גורם ראשי לרוב המחלות. כשאדם נמצא בסטרס מתמיד הגוף מייצר רעלים, תפקודו משתבש והתוצאה: מערכת החיסון אינה מתפקדת במלוא אונה והאדם רגיש יותר למחלות ולחולי.

יפחית אוכלו- "עשה מזונותיך תרופותיך ולא תרופותיך מזונותיך". על פי הרמב"ם נובעות רוב המחלות ממערכת העיכול- מאכילה מרובה או מאכילת מאכלים גרועים. איכות המזון תשפיע על איכות הדם הזורם בעורקינו,על מצבנו הגופני והנפשי והיא אף משפיעה על דפוסי התנהגותנו, מחשבתנו והרגשתנו. כיום ידוע כי בעולם המערבי אנו אוכלים הרבה יותר מכפי שגופנו זקוק, עודף [קלוריות](http://www.goleango.com/%D7%9E%D7%97%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%9F%20%D7%A7%D7%9C%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%AA.php) מביא להשמנת יתר והשמנה (בעיקר ההשמנה הבטנית) הינה גורם סיכון מס’ 1 למחלות לב וכלי דם ולמחלות רבות נוספות. בהקשר הזה הרמב"ם מבטיח לנו כי אם נאכל רק כשאנחנו רעבים נהנה מאורח חיים בריא ונטול מחלות.

יגביר תנועתו- פעילות גופנית חיונית לשמירה על אורח חיים בריא, לשמירה על המשקל, לתפקוד תקין של כל מערכות הגוף, הלב וזרימת הדם.

<http://saloona.co.il/ivria/?p=85>

* **עד כמה ישנה חשיבות לטפל בבריאות הנפשית במקביל לבריאות הפיסית לשם להשיג השפעה מירבית על מידת אושרו של האדם?**

גישת הטיפולים ההוליסטיים:

המטרה של הטיפול ההוליסטי לשפר את איכות חייך ולהביא אותך לתחושת אושר פנימית דרך הבנה של תהליכים ומציאת פתרונות הולמים במקום בו הנך נמצא כרגע.

הגוף והנפש אינן שתי מערכות נפרדות, אלא מתפקדות באופן ברור כשלמות אחת שהיא – את\ה. זה לעולם לא רק גוף או רח רוח או רק נפש. זה מכלול שלם אחד שלא ניתן להפריד בין מרכיביו וגם אין צורך. כי כשכל המערכת מסונכרנת – את\ה מרגיש \הנפלא!

[http://www.orna-marom.co.il/2013/](http://www.orna-marom.co.il/2013/03/01/%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8-%D7%A0%D7%A7%D7%95%D7%93%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%A4%D7%92%D7%A9-%D7%91%D7%99%D7%9F-%D7%92%D7%95%D7%A3-%D7%9C%D7%A0%D7%A4%D7%A9/)

**מגע - צורך בסיסי וקיומי**

הצורך במגע הוא צורך ראשוני, צורך שבא איתנו מרגע הלידה.

תינוק שאך נולד מגיע עם ציפייה ברורה למגע. הוא בוכה, שמים עליו יד, והוא נרגע.

המגע מאפשר לו להרגיש בטוח ומוגן. עם הזמן וככל שהילד גדל תכיפות המגע יורדת.
באיזשהו שלב, בדרך כלל סביב גילאי ההתבגרות, אנו נתפסים כבוגרים ותכיפות המגע בנו יורדת משמעותית. בד בבד בתקופה זו ההורמונים מתעוררים ואנחנו מתחילים להתבלבל בין מגע טהור למגע מיני.

הצורך במגע לא נעלם אף פעם. הוא פשוט מוזז הצידה, מודחק, ועם הזמן אנחנו אפילו לא זוכרים שהצורך הזה קיים. בהעדר המגע אנחנו מפתחים תחושות של תסכול, חסכים וכעסים. רבים מאתנו מסתובבים בעולם בתחושת בדידות שמלווה בהרגשה שאין על מי לסמוך.

http://www.haderech.co.il/Ima62.html

**חשיבות המגע:**

* מגע הוא שפה (הראשונה שהכרנו), תקשורת בלתי מילולית. בעזרתו אפשר לתקשר ביתר קלות מבלי להצטרך לברור מילים.
* המגע משפר בין-רגע את ההרגשה - מרגיע, נעים, משפר את מצב הרוח.
* המגע נותן הרגשת בטחון - כשנוגעים בי אני מקבלת אישור ש"הכל בסדר" ושאני בסדר, מעלה את הבטחון העצמי וכן את הבטחון והאמון באחרים.
* בעזרת המגע מרגישים נאהבים ורצויים, ומי לא רוצה להרגיש כך?
* המגע הוא דרך נפלאה ונהדרת לבטא אהבה.
* המגע מחבר אותנו להקשבה דרך הגוף, הקשבה עמוקה ואינטואיטיבית.
* דרך המגע חווים רגעי שקט ורוגע בתוך הלחץ היומיומי.
* המגע מרפא! המגע הוא שפה שבאה מן הלב וככל שאנו מתאמנים בה הלב נפתח ומתרחב ואנו חווים אהבה, שמחה והתרגשות ומכאן, בעזרת האוקסיטוצין , הורמון האהבה - המערכת החיסונית, שקשורה בו קשר ישיר, מתחזקת ואנו בריאים ומאושרים יותר.
* **האם מגע הוא צורך המשפיע על הבריאות הפיסית או הנפשית שלנו?**
* **האם מגע יכול להיות משפיע ישיר על רגעים בהם אנו חשים אושר?**
* **האם כדאי לעורר מגע גם בצורה מלאכותית ותהיה לו השפעה חיובית?**
* **האם יש הבדל בין מגע עם רגש לבין מגע ללא רגש? אם כן אז מה ההבדל ואיך זה פועל?**

בעידן הטכנולוגיה המתפתחת אנשים מדברים זה עם זה דרך מחשבים, פחות ופחות מפגשי עיניים - מעצים את תחושת הבדידות והקרירות.

הטרנד החדש של מסיבות חילופי הזוגות אף הוא מכסה על צורך מהותי ובסיסי במגע ויוצר אף עיוות מסוים במהות המגע. המגע, כשהוא כבר קיים, מהר מאד מגיע לסקס.

<http://www.haderech.co.il/Ima62.html>

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