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' 234**

**אושר ומשמעות**

**מטרות:**

* לברר את הרובד העמוק והגבוה ביותר של השגת האושר: משמעות בחיים. כאן נרצה ממש לגעת בפתרון לאושר, במה שהרב הסביר לאורך התוכניות האחרונות שחסר לנו- "בשביל מה אני חי?".
* נרצה לבסס את הדברים בממצאים מחקריים ודברי פסיכולוגים הקובעים כי משמעות היא הכרחית לאושרינו, ולהבין מרב מהי אותה משמעות שתעשה אותנו מאושרים וכיצד להשיגה.

**פתיחה:**

**אומרים פסיכולוגים חיוביים שהיום צרכיו הבסיסיים של האדם- לאוכל, מחסה ובטחון, ממומשים**, ואז הוא או היא הופכים להיות מודאגים מצרכים גבוהים יותר, כמו מימוש עצמי ומשמעות. אברהם מאסלו וקלייטון אלדרפר שניהם דיברו על הרעיון הזה. בקונטקסט של היררכיית צרכים. וככל שיותר ויותר אנשים בעולם המודרני מימשו את צרכיהם הבסייים, הם מחפשים מרשמים בתחומים הללו שהם גבוהים יותר בהיררכיה הזו. **ה**יה שינוי בפוקוס של אנשים מכיוון שהם הבינו הם רודפים אחרי המטרות הלא נכונות, הם פנו מעושר חומרי לעושר רוחני. ככל שאנשים יותר בטוחים כלכלית, הם מפנים את הקשב שלהם כלפי מה שאין להם בנמצא- כמו אושר. כל עוד אנשים אינם בטוחים מבחינה כלכלית, הם חיים תחת האשלייה שכסף, בטחון חומרי, יעשה אותם מאושרים יותר. כאשר המציאות מראה להם שזה לא המצב, הם פונים למקום אחר. היום אנשים מגדירים אושר אחרת. הם מחפשים יותר מסתם הנאה, סיפוק מיידי, הם מחפשים משמעות, מעבר לתענוג. יותר ויותר אנשים מבינים שאושר זה יותר מהנאה, מסיפוק החושים שמביא רק לאיזה היי רגעי. בהנתן הקשיים הבלתי נמנעים של החיים, ובכדי לקיים מצב של אושר לטווח ארוך, אנחנו זקוקים למשמעות עמוקה יותר בחיינו. במילים אחרות, אנחנו צריכים להרגיש שהחיים שלנו הינם בעלי משמעות, שהם חשובים, שיש לנו מטרה בחיים. האושר ומשמעות החיים הם מושגים שקשורים זה בזה. ככל שאנו נחייה חיים מלאי משמעות אישית, כן האושר שלנו יגדל.

בכל דרך שתביא לנו תועלת. לכן אנו יוצאים לחיפוש משמעות למשמעות חיינו תוך חיפוש בכלל התיאוריות השונות, המחקרים וכמובן במניע הפנימי שמוביל אותנו בחיפוש ולפצח את הסוד הזה.

היום נרצה לדבר על אותה משמעות שאנחנו מחפשים אותה, כי לא תמיד אנחנו מצליחים למצוא אותה, נרצה לברר האם כל אחד יכול למצוא משמעות בחייו שתעשה אותו מאושר,, ואיך.

* **מה חשיבות של מתן משמעות לחיינו? עדויות מהפסיכולוגיה**

האושר נמצא בצומת שבין הנאה ובין משמעות. בין אם זה בעבודה או בבית, המטרה היא לעסוק בפעילויות שהן גם משמעותיות לי באופן אישי וגם מהנות. כשזה לא מתאפשר, יש לשים לב שיש לנו תמיכות אושר, רגעים במשך השבוע שמניבים גם הנאה וגם משמעות.

<http://www.soulseeds.com/seed-exchange/2011/08/6-happiness-tips-by-tal-ben-shahar/>

כולנו רוצים לחוש שנולדנו בשביל מטרה מסוימת , שלחיים יש משמעות גדולה משגרת היום-יום. רבים מחפשים להבין את משמעות החיים. חיפוש משמעות החיים הוא נחלת האדם .<http://www.avigailg.com/mylifepurpose/>

* **מה הקשר בין משמעות ומטרה לאושר? לאורך חיים ובריאות?**
* **למה אין לנו משמעות?**
* **אני חי, אוכל, ישן, פועל על-פי האינסטינקטים שלי. למה לי לשאול שאלות על מהות ומטרת חיי?**

[When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction?](http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2014503/The-burnt-generation-They-push-limit-work-AND-home.html#ixzz1S3BXqM9w)

1. [Nansook Park1,Myungsook Park2,Christopher Peterson1,\*](http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2014503/The-burnt-generation-They-push-limit-work-AND-home.html#ixzz1S3BXqM9w)

Life meaning is important for psychological and physical health and well-being. Researchers have only recently looked at the presence of life meaning and the search for life meaning as separate constructs. In the current study, 731 adult respondents from the United States completed the Meaning in Life Questionnaire, which separately assesses the presence of meaning and the search for meaning, and measures of well-being.

Presence and search for life meaning showed different relationships with well-being. Consistent with past research, **the presence of meaning was positively associated with life satisfaction, happiness, and positive affect and negatively associated with depression and negative affect,** whereas the search for meaning overall had the opposite pattern of correlates. However, the search for meaning was positively associated with well-being—greater life satisfaction, more happiness, and less depression—among those who already had substantial meaning in their life. The search for meaning is not only morally worthy but as it succeeds, eventually satisfying. Implications of these results for interventions to promote mental health and well-being are discussed.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x/full>

דוגמאות לתשובות מעניינות שמצאו אנשים בחייהם ניתן לראות בסידרה התעודית הישראלית - 8 סיבות לקום בבוקר - העוסקת בחיפוש משמעות בחיים המודרנים, דרך אנשים שמצאו טעם לחייהם.

בסדרה 8 סיפורים העוסקים באנשים ותופעות שונות, במרכזה גיבורים מעולמות שונים אשר מצאו לעצמם טעם מיוחד לחיים, סיבה לקום בבוקר:

מהמרים ישראלים שעשו מיליונים בלאס וגאס, אדם החי בדירת שיכון וחלם להיות מיליונר, בלוגרים אקסהיביציוניסטים, נוצרים אדוקים אשר אהבת ישראל היא מרכז חייהם, משתתפים אמביציוזים בתחרויות טריאטלון שאפתניות ועוד

<http://yes.walla.co.il/?w=2/7810>

* **הרגשת משמעות בחיים- למה הכוונה?**
* **וכיצד היא מובילה לאושר?**
* **אומרים שאדם שיש לו בשביל מה תמיד ימצא את האיך (ויקטור פרנקל)- מה חשיבותה של מטרה בחיים?**

הפסיכיאטר פרופ' ויקטור פרנקל (1905-1997)  "האדם מחפש משמעות" : פיתח שיטה טיפולית שנקראת "לוגותרפיה", והיא מבוססת על הכוונתו של הפרט לחיפוש אותנטי אחר משמעות חייו ומציאת ייעודו בחיים.

בשיטה זו, היחס לאדם הוא כאל ישות אחדותית וייחודית שמודעת אל עצמה, ויש לה סגולות מיוחדות שאין לזולת. לאדם אישיות רוחנית אינדיבידואלית ואינטגרטיבית שסביבה 'עטיפות' פסיכופיזיות. לטענתו, ההוויה האנושית איננה ניתנת להתבוננות, כשם שהעין אינה רואה את עצמה, כך האדם איננו יכול להיות מודע לעצמיותו.  רוח האדם במקורה היא רוח לא מודעת.

**הוא קובע את שלושת היסודות העיקריים שיטתו:**

**1. השאיפה למשמעות** - יש באדם שאיפה מובנת למשמעות. האדם הפתוח אל העולם בניגוד לבעלי חיים, הוא יצור התר אחר משמעות והעסוק בחיפוש אחר פשר.

**2. משמעות החיים** - יש לחיים מעצם היותם משמעות פנימית, אף במצבים הנוראים והקשים ביותר. משמעות שהאדם עצמו צריך למצוא ולא להמציא.

את משמעויות החיים הוא מסווג לשלושה תחומים:

* + **ערכים יצירתיים**, שבהם האדם מוצא משמעות במה שהוא נותן לעולם כמו עבודה.
  + **ערכים חווייתים** שבהם האדם מוצא משמעות במה שהוא נוטל מהעולם כמו אהבה.
  + **וערכים התייחסותיים**, שבהם האדם מוצא משמעות באופן ההתייחסות שלו אל מצבו בעולם, ובמיוחד בתחום של השילוש הטרגי של האדם, אשם, סבל ומוות,

**3. חירות הרצון** - בשל אותה חירות מחשבה וחירות רצון האדם יכול לייחס לחייו משמעויות ללא שיהיה מוגבל בכך, ויכול להתעלות מעבר לתנאי חייו, ולהחליט אם יקבל את דינם של התנאים ויכנע, או יעמוד מולם ויעצב להם משמעות שתמלא את ליבו ותבליט את אנושיותו.

        ויקטור פרנקל טען שהשאיפה למצוא משמעות, היא הכוח המניע הראשוני של האדם. מי שויתר על השאיפה הזו נמצא ב "ריק קיומי",

[http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9C%D7%95%D7%92%](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%95%D7%AA%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94)

רמז לפתרון האפשרי ניתן לקבל ממקורות הפסיכולוגיה החיובית, בכתביו של ויקטור פרנקל, **על האדם שמחפש משמעות.** פרנקל שתאר בספרו כיצד שרד את התופת של אושוויץ, נהג לצטט את אימרתו של ניטשה: "מי שיש לו 'מה' שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל 'איך' ".[http://cms.education.gov.il/E](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/meytaviyut/yeda/PositivePsyKaplan.htm)

**קליפ המסביר את השיטה-**  
<http://www.youtube.com/watch?v=aE_UQVccDxU>

##### מה ניתן ללמוד ממנה לגבי האנושות?

##### מה הקשר בין אושר לבין תחושת משמעות, תכלית ומטרות בחיים?

בהתאם לדבריו של ניטשה: ''מי שיש לו **''למה''** שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל **איך'.**ברגע שאתה מכוונן למטרת חייך וממוקד ומסונכרן ליצירת תכלית חייך אתה תוכל להתמודד עם כל דבר בחיים.

<http://www.avigailg.com/mylifepurpose/>

* **איך אנו מתרגמים זאת למציאות חיינו ?**
* **איך אנו מקדמים את עצמינו למען תכלית חיינו או למען החלומות שלנו ?**

תוספות: **מהו משבר אקזיסטנציאליסטי?** לדבר על ההבדל בין אושר להנאה לשמחה לתענוג...לדבר על הpleasant life, meaningful life וכולי. שאלה חשובה של האם אפשר להנות ממשהו ועדיין לא להיות מאושר? מה המשמעות של ההנאה. מהו הפוטנציאל האנושי? האם האדם הוא מכונה, כמו שראתה את זה הבהוויוריזם, האם הוא מונע על ידי כוחות אפלים, או שיש לו פוטנציאל לגדולה? איך רואה את זה הגישה האינטגרלית ציטוטים של ויקטור פרנקל מהאדם מחפש משמעות <http://www.goodreads.com/work/quotes/3389674-trotzdem-ja-zum-leben-sagen-ein-psychologe-erlebt-das-konzentrations> <http://www.rightwingnews.com/quotes/the-best-quotes-from-viktor-frankls-mans-search-for-meaning/> האושר נמצא בצומת שבין הנאה ובין משמעות.…

* **מהו משבר אקזיסטנציאליסטי?**

אדם שמוצא משמעות שביקש מוכן לסבול, להקריב קרבנות ובשעת הצורך אף למסור נפשו עליה, ואילו אדם חסר משמעות נוטה לאבד את עצמו, גם כאשר כל צרכיו מסופקים. [http://he.wikipedia.org](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%95%D7%AA%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94)

##### המחקרים בפסיכולוגיה חיובית מאשרים את התחושה האינטואיטיבית שלנו שאכן יש קשר, וקשר הדוק. החתירה למטרות בעלות משמעות,(בית, משפחה, כבוד, כסף, שליטה, מושכלות: אני הוספתי:). השאיפה להגשים חלומות, היא מרכיב חיוני לאושר.עצם הצבת המטרות היא שתורמת לאושר ולאו דוקא הגשמתן. [http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/YedaMiktzoeiHachshara/PsichologiaHyuvit/PositivePsyKenes2.htm#2)

כאשר אדם מציב לעצמו מטרות בעלות משמעות במובן הפנימי והוא ממוקד בעשייה מתמשכת לקידום והשגת מטרות אלו אנו חוברים לתכלית ולמשמעות של חיינו הנוגעת בבסיס נשמתנו. : "האושר אינו תולדה פסיבית של נסיבות רצויות אלא תוצאה של הצבת מטרות ושל מעורבות בפעילות בעלות ערך. " (דיוויד מירס ואד דינר.) <http://www.meitav-zamir.com/content.asp?pageid=60>

**מטרה מהסוג המאפיין "תעתועי אגו":** כאשר השגת המטרה נותנת תחושה (לא מבוססת בהכרח) של ערך עצמי והשגיות, בשעה שהמחיר האישי והרגשי שמציב המטרה נאלץ לשלם כדי להשיגה, כבד מדי. <http://isha2isha.co.il/atar-isha-sarit-ziv>

**פרוייקט מעניין שנעשה באוניברסיטת מישיגן-  
Nansook Park & Christopher Peterson University of Michigan, US** שני החוקרים המרכזיים הללו בתחום הפסיכולוגיה החיובית [הקשורים לפיתוח רשימת המידות והעוצמות האנושיות המאפשרות צמיחה  (Character Strength & Virtues)], הציגו פרויקט שהפעילו בשנת הלימודים הקודמת באוניברסיטה שלהם.מדובר בפרויקט שמטרתו הייתה לעורר חשיבה, שיח, למידה ועשייה בשאלה: מה הופך את החיים לבעלי ערך?

המיזם פעל ברמות שונות של הקמפוס:

**ההיבט הוויזואלי:** דגלים רבים שנתלו בכל רחבי הקמפוס, חולצות טי שהודפסו וחולקו לסטודנטים, גלויות שהודפסו, לוחות קיר שהוצבו. נערכו תערוכות של תוצרים של תלמידים מאותה השנה.

**ההיבט של פיתוח עצמי:** קורסים שנפתחו בהם ניתן היה ללמוד על פסיכולוגיה חיובית ולדון בשאלות של חיפוש משמעות בחיים. קבוצות דיון בין תחומיות שנתפתחו בנושא.

**היבט פיתוח הידע בתחום הפסיכולוגיה החיובית:** הזמנת מרצים מבחוץ. מדובר במסגרת קבועה של הזמנת מרצים מהחוץ המתקיימת מדי שנה. בשנה בה התקיים הפרויקט הוזמנו מרצים שהתמקדו בהרצאותיהם בידע המחקרי הרלוונטי לפסיכולוגיה חיובית.

**היבט היישומי:** הזמנת אנשים מתוך הקהילה שמצאו משמעות בחייהם בפעילות היומיומית בה הם עסוקים. במסגרת זו הוזמנו אנשים מגוונים, אדם שמצא את משמעות חייו בעשיית שוקולד, אדם שמוצא את המשמעות בשימור רהיטים עתיקים ועוד. נפתחו קורסים לריקוד ולציור כפעילויות יישומיות בתחום.

מעניין לציין כי ברוב חולצות הטי, הגלויות ולוחות הקיר הופיע המשפט באנגלית באופן הבא:

**makes life worth living (עושה את החיים - שווים לחיות)**

כך שלאחר הסדנאות, הקורסים או המפגשים הסטודנטים מילאו במשבצת הריקה את התכנים שלהם עצמם, וכך חולצת הטי, למשל, הפכה בעצם לאמירה שלהם לשאלה.

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/YedaMiktzoeiHachshara/PsichologiaHyuvit/PositivePsyKenes2.htm#2)

* **מדוע שווה לחיות?**

מעצם היותנו בני חלוף, האושר שלנו לעולם לא יהיה מושלם. תמיד צילו של הלא נודע יעיב על הצורך במציאת משמעות בחיינו - אך יחד עם זאת עצם הידיעה הזו שאנו בני תמותה, מהווה עבורנו טריגר לחיפוש משמעות בחיינו.

<http://www.my-ambitions.com/PAGE11.asp>

בעבר היינו שומעים על אמנים וסופרים שחוו "משבר אקזיסטניציאליסטי" בסביבות גיל ה50 לחייהם.

* **מהו משבר זה, ומדוע זה הופך רווח יותר ויותר?**

**ההבנה כי חיים בעלי משמעות חיוניים לצורך רווחה נפשית** מעוררת את השאלות:

* **האם ניתן ליישם מהלך דומה בחטיבות העליונות?**
* **האם הוא מתאים גם למתבגרים צעירים יותר?**
* **ומה הם המורכבויות להן צריך להתכונן מראש לפני הובלת מהלך כזה (למשל, כיצד מתמודדים עם אמירות שלחיים אין ערך)?**
* **שאלה נוספת אפשרית נוגעת למציאת המשמעות בלמידה - כיצד עושים זאת?**
* **האם אנחנו יכולים ללמד וללמוד אחד מהשני מהי משמעות בחיים ?**
* **כיצד אפשר לעשות  זאת?**

##### מה הקשר בין משמעות ומטרה  לאורך החיים ובריאות ?

* **האנושות מאד התפתחה בשנים האחרונות, אך הבטחון הכלכלי שהשיגה נמצא בסכנה. האם אכן משבר כלכלי שמתרחש בימינו יכול לגרום לאנשים להפסיק לחפש מימוש של צרכים גבוהים יותר ולהכניס את האנושות למרדף אחרי אותם צרכים בסיסיים של אוכל ומחסה?**

מצד אחד המשמעות זה משהו שאני נותן למציאות. מצד שני אושר זה להיות משמעותי , זה שהקיום שלי הוא בעל משמעות לאחרים.

* **הכל תלוי בי, בתפיסה שלי, באיך שאני רואה את הדברים, מפרש אותם**
* **במה תלוייה התפיסה שלי? איך להתמודד עם הגלים שיש לנו של שמחה ועצבות, של זרמי החיים?**
* **איך למצוא משמעות חיובית בשלילי? בסבל, כשרע לי?**
* **האם האושר הוא רק בתפיסה שלי?**
* **המשמעות תלוייה בי, בתפיסה שלי?**
* **אושר כמתן משמעות חיובית למציאות?**
* **איך לקום בבוקר עם משמעות, לאכול עם משמעות? ללכת לעבודה עם משמעות?**
* **המשמעות שאני נותן למציאות קובעת את אושרי. פרשנויות**
* **המציאות בעיני המתבונן**
* **להנות ממה שיש, להודות על מה שיש**
* **איך למצוא את המשמעות בכל דבר שאני עושה?**
* **האושר הוא בדברים הקטנים?**
* **הבנת כוחו של אפקט הפלסבו (הכוח באמונה באפשרי)- המשמעות שאני נותן למשהו משפיעה על המציאות באופן מאד חומרי.**
* **אם הסבל נובע מחוסר הסכמה עם המציאות?**

**When I argue with reality, I lose—but only 100% of the time.**

**ביירון קייטי**

**ציטוטים של ביירון קייטי בנושא המשמעות שאנחנו נותנים לחיינו  *Loving What Is***

* We suffer only until we realize that we can’t know anything
* When I argue with reality, I lose—but only 100% of the time.
* You move totally away from reality when you believe that there is a legitimate reason to suffer.
* An unquestioned mind *is* the world of suffering.
* Sanity doesn’t suffer, ever.
* If I had a prayer, it would be this: “God spare me from the desire for love, approval, and appreciation. Amen.”
* When I am perfectly clear, what is is what I want.
* Arguing with reality is like trying to teach a cat to bark—hopeless.
* How do I know that I don’t need what I want? I don’t have it.
* Everything happens *for* me, not *to* me.
* Reality is always kinder than the story we tell about it.
* Gratitude is what we are without a story.
* When I walk into a room, I know that everyone in it loves me. I just don’t expect them to realize it yet.
* For me, reality is God, because *it rules*.
* I’m a lover of what is, not because I’m a spiritual person, but because it hurts when I argue with reality.
* Everyone is a mirror image of yourself—your own thinking coming back at you.
* “I don’t know” is my favorite position.
* What is is. You don’t get a vote. Haven’t you noticed?
* Until you look forward to criticism, your Work’s not done.
* Everyone and everything is doing its job perfectly—no mistake.
* There are no physical problems—only mental ones
* I could find only three kinds of business in the world—mine, yours, and God’s. Whose business are you in?

<http://en.wikiquote.org/wiki/Byron_Katie>

**האם ניתן היום לדבר כבר על נוסחה לאושר, יותר מפעם?**

**דר. טל בן שחר**:  כן בוודאי. כאשר צרכיו הבסיסיים של אדם- לאוכל, מחסה ובטחון, ממומשים, הוא או היא הופכים להיות מודאגים מצרכים גבוהים יותר, כמו מימוש. אברהם מאסלו וקלייטון אלדרפר שניהם דיברו על הרעיון הזה. בקונטקסט של היררכיית צרכים. וככל שיותר ויותר אנשים בעולם המודרני מימשו את צרכיהם הבסיסיים, הם מחפשים מרשמים בתחומים הללו שהם גבוהים יותר בהיררכיה הזו.

**האם אתה חושב אושר יותר חשוב לאנשים היום מאשר לפני חמש שנים?**

**דר. טל בן שחר:** היה שינוי בפוקוס של אנשים מכיוון שהם הבינו הם רודפים אחרי המטרות הלא נכונות, הם פנו מעושר חומרי לעושר רוחני. ככל שאנשים יותר בטוחים כלכלית, הם מפנים את הקשב שלהם כלפי מה שאין להם בנמצא- כמו אושר. כל עוד אנשים אינם בטוחים מבחינה כלכלית, הם חיים תחת האשליה שכסף, בטחון חומרי, יעשה אותם מאושרים יותר. כאשר המציאות מראה להם שזה לא המצב, הם פונים למקום אחר. היום אנשים מגדירים אושר אחרת. הם מחפשים יותר מסתם הנאה, סיפוק מיידי, הם מחפשים משמעות, מעבר לתענוג. יותר ויותר אנשים מבינים שאושר זה יותר מהנאה, מסיפוק החושים שמביא רק לאיזה היי רגעי. בהינתן הקשיים הבלתי נמנעים של החיים, ובכדי לקיים מצב של אושר לטווח ארוך, אנחנו זקוקים למשמעות עמוקה יותר בחיינו. במילים אחרות, אנחנו צריכים להרגיש שהחיים שלנו הינם בעלי משמעות, שהם חשובים, שיש לנו מטרה בחיים.

שאלות:

Read more: <http://www.jwtintelligence.com/2012/10/qa-tal-ben-shahar-positive-psychology-expert/#ixzz2fT1U00tv>

לדבר על ההבדל בין אושר להנאה לשמחה לתענוג...לדבר על הpleasant life, meaningful life וכולי. שאלה חשובה של האם אפשר להנות ממשהו ועדיין לא להיות מאושר? מה המשמעות של ההנאה.

ציטוטים של ויקטור פרנקל מהאדם מחפש משמעות

<http://www.goodreads.com/work/quotes/3389674-trotzdem-ja-zum-leben-sagen-ein-psychologe-erlebt-das-konzentrations>

<http://www.rightwingnews.com/quotes/the-best-quotes-from-viktor-frankls-mans-search-for-meaning/>

כבר ביוון העתיקה, נעשתה הבחנה בין שני ממדים עיקריים בהגדרת האושר – הראשון הוא הדוניזם (Hedonism), המתמקד בחיפוש אחר עונג ובהימנעות מכאב; והשני הוא "יודמוניה" (Eudaimonia) הגורס כי אושר טמון בחיים טובים במהותם הכורכים בתוכם ערכים ומשמעות. הספרות הפסיכולוגית המודרנית, ובראשה הפסיכולוגיה החיובית, אימצה במידה רבה את החלוקה הקונספטואלית בין שני התחומים הללו (Seligman, 2002).

התפיסה ההדוניסטית מזוהה במידה רבה עם עיקרון העונג כמנחה את התנהגות האדם, בשאיפתו להשיג כמה שיותר עונג ולהימנע כמה שניתן מכאב ומסבל. בקרב חלק מהחוקרים בפסיכולוגיה החיובית, הדוניזם בא לידי ביטוי במושג "רווחה נפשית" ונמדד באמצעות שלושה מרכיבים: שביעות רצון מן החיים, רגשות חיוביים ורגשות שליליים (כשני ממדים בלתי תלויים) (Pavot & Diener, 2008). הרווחה הנפשית מייצגת את החיים הטובים כחיים מהנים שמטרתם להקנות לפרט תחושה טובה ככל האפשר לזמן ממושך ככל הניתן.

לעומת התפיסה ההדוניסטית של אושר, פילוסופים שונים טענו כי אושר אמיתי טמון בחיפוש אחר אידיאל וערך. אריסטו פיתח את התורה היודמונית שהניחה את היסודות לפיתוח תאוריה אובייקטיבית של אושר הגורסת כי אושר מושג באמצעות תהליך מימוש הפוטנציאל הגלום באדם והפיכתו בפועל למה שהוא עשוי להיות בכוח (Waterman, 1993). הגישה היודמונית טוענת כי לא כל מרדף אחר ערך אידיאלי יניב הנאה ועונג, ולעתים תהליך זה עלול להביא לפרט גם רגעים של סבל. עם זאת, בטווח הרחוק, פעילות אנושית התואמת לערכים פנימיים אישיים עשויה להניב תחושה של סיפוק עצמי, אותנטיות וחיוניות.

רווחה נפשית ומשמעות משמשות כמערכות דינמיות אשר ממלאות תפקיד אבולוציוני של הסתגלות אל מול תפיסת מצוקה ואיום. מערכות אלו יוצרות סביבה פסיכולוגית מיטיבה המסייעת לפרט להתמודד עם סכנות אקטואליות או פוטנציאליות. תפקידה של הרווחה הנפשית היא לווסת את הייצוגים השליליים המתעוררים בעקבות מצוקה. בעוד שההתמודדות עם המפגש עם ייצוגים שליליים של חוויות קשות תובע משאבים נפשיים, הרגשות החיוביים והזיכרונות החיוביים מסייעים לאדם למזער את דילול המשאבים הללו ולחזור באופן מהיר יחסית לקו-הבסיס (Taylor, 1991). לעומת תפקידה המווסת של הרווחה הנפשית, תפקידה של משמעות בחיים היא להבנות את תפיסת העולם של הפרט לאור מצוקה נפשית. במצבים שבהם הפרט נפגע על ידי אירוע טראומטי או שהוא חש מאוים אל מול אירוע כזה, משמעות עוזרת לו להבנות מחדש את תפיסת העולם שלו ובכך להקל את ההתמודדות הנפשית אל מול תחושות החרדה שאיומים אלו מעוררים. באופן זה, משמעות בחיים משיבה לפרט את תחושת הביטחון בעולם ומסייעת לו לתפקד בצורה מסתגלת יותר לאורך זמן.

יכולות ההסתגלות שמקנות הרווחה הנפשית ותחושת המשמעות עשויות לבוא לידי ביטוי לא רק במהלך החיים אלא, ואולי בעיקר, למידת רצונו של הפרט להמשיך ולשמר את חייו. <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2976>

## מה עדיף, החיים הטובים או החיים המשמעותיים?

## אם כך האם תחושת משמעות היא מנגנון הגנה או אינדיקציה אמיתית לאושר?

##### מהי מטרה בעלת משמעות?

##### מהי מטרה ראויה לשאוף אליה?

##### התשובות לשאלות האלה צריכות לבוא מבפנים, להיות אישיות ואותנטיות. מחקרים מראים שהשאיפה למטרות החשובות לנו אישית מביאה יותר אושר מאשר החתירה למטרות המוכתבות מבחוץ, ע"י החברה, ההורים, וה"מה יגידו".

##### מעבר לשאלה הגדולה: "מה משמעות חיי?" שלכל אחד ואחד מאיתנו מגיע למצוא תשובה עליה, יש ערך גם לרשימת מטרות קונקרטית יותר. מטרות מעשיות שיכוונו אותנו לכוון בו אנחנו רוצים ללכת. מטרות לטווח ארוך, בינוני וקצר. ..מטרה היא כמו מיגדלור באפלה. אור מרוחק אליו אנחנו יכולים להתכוונן, כדי לא להסתובב במעגלים סביב עצמנו.

##### מכון אושר-פסיכולוגיה חיובית

##### <http://www.m-osher.co.il/page.aspx?id=223&sid=25>

* **אם כך, האם לכל אחד מאיתנו יש משמעות אינדיבידואלית?**
* **מה ההבדל בין מציאת משמעות אינדיבידואלית לבין מציאת משמעות קולקטיבית?**
* **האם במציאת משמעות שתענה על צרכי הכלל אוכל למצוא משמעות לעצמי? ולהפך.**
* **האם כל אחד מאיתנו צריך לחפש אותה בעצמו?**
* **איך "מציאת משמעות" שונה מהתרבות המערבית של הגשמה עצמית, קריירה, תחומי עניין וכו'?**
* **כיצד תתפקד החברה אם כל אחד יהיה נאמן ל"מציאת המשמעות" שלו?**
* **אם לכל אחד מאיתנו יש משמעות נפרדת כיצד הדבר מתיישב עם תפיסת העולם כאינטגרלי?**
* **כיצד אפשר לדעת האם הרגשת המשמעות שלנו היא אכן נכונה ואמיתית?**