

עניינים תוכן

2	סיכום אישי.....
5	תובנות אישיות.....
5	מקור 1.....
6	מקור 2.....
7	דיון אינטגרטיבי.....
10	ביבליוגרפיה.....
11	נספחים.....

סיכום אישי

המושג המרכזי אשר עמד במוקד של הקורס הוא מושג **האושר**. את האושר ניתן להגדיר בתור רגש חיובי אשר קשור לשמחה, הנאה וסיפוק. על דרך השלילה ניתן להגדיר אותו בתור העדר דכאון, הרגשה רעה וחוסר שביעות רצון בחיים (ליובומירסקי, 2011). כאשר האדם מרגיש שהוא מאושר הוא מרגיש שמחת חיים, התלהבות או רוגע ותחושת הרגשה כללית טובה. אל מושג האושר ניתן להתייחס בתור מושג כללי אשר מתארת מציאות רגשית מסוימת, כפי שתואר לעיל, וגם בתור נקודת מוצא לבחינה של מדד שביעות הרצון מהחיים של האדם (האם אני מאושר או לא).

כלומר האושר הוא ייחודי בכך שהוא יכול להיחשב לא רק בתור רגש מסוים אלא בתור מטרה בפני עצמה ואולי אחת המטרות החשובות ביותר בחוויה האנושית. אפילו מטרות מוכרות וידועות כמו כוח, כסף, השפעה וכיוצא בדבר מתוארות פעמים רבות בתור אמצעים שנועדו להביא את האדם להשיג את המטרה האמתית שלו בקיום האנושי- אושר. ביומן המסע אותו כתבתי במהלך הקורס עמדתי על ההבדל בין ריגוש וסיפוק רגעי אשר יכול לדמות תחושת אושר ובין תחושת אושר ארוכה ומשמעותית יותר. סיפוק חומרי לא יכול להביא לתחושת אושר ארוכה אלא זמנית בלבד.

המסקנה שלי הייתה כי כדי להגיע לאושר של ממש יש שני דברים עיקריים שניתן לעשות- יצירת זיכרונות משותפים עם האנשים היקרים לי והצבת מטרות וחלומות בחיים, וניסיון לעמוד בהם. בהקשר זה ראוי לציין כי פעולות ומעשים אשר נעשים ללא תכלית לטווח ארוך וללא אתגרים, מטשטשים את התחושה שהחיים משמעותיים (נספחים: יומן מסע 1- אושר). לא נוכל למצוא אושר אם רק נחפש הנאה ונימנע מייסורים. דוגמא טובה לכך ניתן לראות באחד המחקרים אשר נלמדו במסגרת הקורס ואשר עסק בבחירת של אנשים בין ממתק, רע לבריאות לטווח הארוך אך מהווה הנאה מידית, ובין הימנעות ממנו. הנחקרים אשר נמנעו מן הממתק קיבלו תחושת הנאה קטנה יותר אולם למשך זמן רב יותר. לעומת זאת תחושת ההנאה מן הממתק הייתה חזקה והורגשה מיד, אולם לפרק זמן קצר יותר ומבלי להיות בעלת תכלית של ממש.

חלק נוסף ביומן המסע שלי עסק **בגישות שונות לפסיכולוגיה** אשר עוסקות בנושאי משמעות ומציאת אושר בחיים. הגישה הפרוידיאנית הקלאסית מתארת את האדם בתור יצור אשר מונע על ידי דחפים ויצרים פנימיים. מטרת הטיפול היא למצוא דרך להפוך את האומללות לנסבלת ולא למצוא דרך ישירה להפוך את האדם למאושר. לדעתי בני האדם אכן מונעים מהרבה דחפים ותהליך החברות מאזן אותם וממתן אותם, אותם הדברים שפרויד מכנה "אגו" ו"סופר אגו", אולם יש להיזהר לא לייחס ממד אבסולוטי לדברים. יש דרך להפוך את החיים למאושרים ממש ולא רק נסבלים על ידי האדם (נספחים: יומן מסע 2- בגישות שונות לפסיכולוגיה).

כמו כן עמדנו על משמעות הגישה הביהביוריסטית אשר טוענת כי בני אדם נולדו כמו "דף חלק" והם מעוצבים במהלך החיים שלהם על ידי הנסיבות והאירועים אשר עוברים עליהם במהלך חייהם. הסביבה החיצונית מעצבת את ההתנהגות שלנו באמצעות תגובות סביבתיות למעשים שלנו וכך אנו למדים כיצד יש וראוי לנהוג בחברה (מקור אקדמי). בהקשר זה ראוי לציין כי לפי יומן המסע שלי נוכחתי לדעת כי לעיתים האושר שלי עומד ביחס של מישוהו אחר. כלומר אני אוהב כשאנשים מרוצים ממני ומביעים את תחושת שביעות הרצון שלהם ממני בפניי (נספחים: יומן מסע 2- בגישות שונות לפסיכולוגיה).

המסקנה מדברים אלו היא כי לעיתים אנו מחפשים את האושר שלהם כאובייקט אשר נמצא אצל אחרים והדרך שבה הם רואים אותנו היא זו אשר מעצבת את התפיסה האישית ואת מידת האושר שלנו בעינינו. לדעתי מסקנה זו מצביעה על דפוס מחשבה בעייתי, שגם אני היית חלק ממנו, ואשר למעשה מבטלת את היכולת שלי לעצב את מידת האושר שלי בעצמי ומטילה את האחריות על האושר שלי בידי אנשים אחרים והסביבה הקרובה. כבר ביומן המסע כתבתי כי:

"אני חושב שאנו לא צריכים להיות תלויים במה שאחרים חושבים עלינו ואני חושב שאם אצליח לשחרר את המחשבה הזאת ולא להתעסק בכך אהיה הרבה יותר מאושר" (נספחים: יומן מסע 2- בגישות שונות לפסיכולוגיה).

תיאוריות נוספות אשר עסקנו בהם בחלק זה של הקורס הראו כי הפסיכולוגיה ההומניסטית והתיאוריה של מאסלו גם היא חותרת לחיפוש משמעות בחיים אך בסדר כרונולוגי מסוים המתואר כפירמידת צרכים כאשר הצורך במשמעות הוא הערך העליון והוא יסופק רק לאחר ששאר הצרכים לפניו יסופקו (Maslow, 2012). אני מסכים עם ההיבט בגישה זו אשר מדגיש את חשיבות הביטחון אולם לא מסכים עם הדרך שבה מאסלו מחלק את פירמידת הצרכים באופן דיכוטומי וסבור כי המציאות הרבה יותר מורכבת ומשתנה גם מאדם לאדם וגם בקרב אותו האדם בתקופות שונות ובמצבים שונים.

רוג'רס גם הוא שייך לזרם ההומניסטי וטוען כי האושר טמון בצמצום הפער בין העצמי המצוי לבין העצמי הרצוי. אני חושב שבהמון מקרים יכול להתקיים פער בין עצמי המצוי לבין העצמי הרצוי שיכול להוביל להרבה סבל, והבנה עמוקה של הנושא ומצמום הפער על ידי חינוך אמפטיה וקבלה בלתי מותנית אכן יכולה להוביל לשקט נפשי ורוגע פנימי מתוך שלמות, וכן גם לאושר (Rogers, C.R. & Farson, 1987). אם נחבר את הדברים נראה כי לקבוע את אמות המידה של העצמי הרצוי לפי גחמות הסביבה היא פעולה מסוכנת אשר מקשה על יכולת עיצוב מידת האושר. אם האדם יוכל לקבוע ולעצב את העצמי הרצוי הוא יוכל להיות אדון לגורלו ובעל שליטה גדולה על חייו ועל המציאות שלו חייו.