



המחלקה לביקור
סדיר
מאי 2020

פסיכולוגיה חיובית

פסיכולוגיה חיובית שהגדרתה הכללית היא "חקר התפקוד האנושי האופטימלי", נחנכה כתחום מחקרי בשנת 1998 על ידי מרטין סליגמן, נשיא אגודת הפסיכולוגים האמריקאים.

פסיכולוגים פילוסופים וסוציולוגים מתחום זה מזקקים את תמצית החיים הטובים, ומנסים להגיע לפשטות שמעבר למורכבות ורעיונותיהם מלמדים את בני האדם לחיות חיים מאושרים ומספקים יותר.



באושר ובאושר

ספרו של ד"ר טל בן שחר, משלב מערכת עקרונות שניתן לשלבם בחיי היומיום, ולחיות חיים טובים מלאי הגשמה עצמית.

סיום הקריאה בעמוד 2

כיצד נטפח רגשות חיוביים?

רגשות חיוביים חשובים לבריאות הגוף הפיזי, משפיע אריכות ימים ועל בריאות נפשית

סיום קריאה בעמוד 3



פסיכולוגיה חיובית ומשמעות

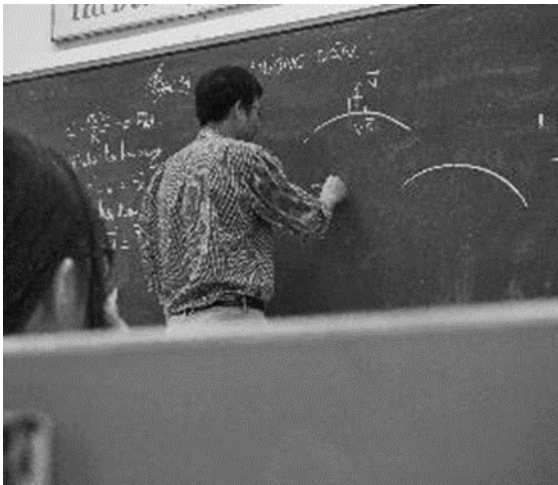
ויקטור פרנקל אבי תורת האקזיסטנציאליזם כתב על חיים עם משמעות והשפעתם על החיים בתנאים קשים ביותר של מחנות ריכוז בתקופת השואה

סיום קריאה בעמוד 4



פסיכולוגיה

חיובית בחיי היומיום



כיצד נגביר את האושר בחיי היומיום שלנו?
אחת הדרכים להגביר את האושר בחיים היומיום היא להכיר תודה.
נמצא שבמחקר שערכו רוברט אימונס ומייקל מק' קאלו נמצא שמשתתפים שניהלו יומן תודות יומי, כלומר כתבו לפחות חמישה דברים שהם אסירי תודה עליהם, נהנו מרמות גבוהות יותר של בריאות נפשית וגופנית.

אז על מה אני מודה?

תודה על האפשרות להמשיך ללמוד כל הזמן, בתקופה בה אני עובדת.
תודה על האפשרות ללמוד ולהפיץ ידע ומיומנויות ולהשפיע על אנשים רבים.
תודה על האפשרות ללמוד את הפסיכולוגיה החיובית ההופכת אותי לאדם מודע וער.

תודה על הבריאות הנפשית והגופנית.

תודה על עבודה מעניינת ובעלת משמעות.

תודה על ארוחת ערב טעימה ומהנה.

תודה על טיול משפחתי לצפון לפני הקורונה....

המלצה:

1. כתבו בכל יום 5 דברים קטנים או גדולים שאתם אסירי תודה עליהם זה יסייע להעריך את החיובי שכבר מצוי בחייכם במקום לקבל כמובן מאליו.¹

2. מהו מגביר האושר היומי שלכם? פגישה עם חברה? קריאת ספר?....

¹ ד"ר טל בן שחר "באושר ובאושר" 1



"אושר הוא
משמעות ותכלית
החיים, ואליו מכוון
כל הקיום
האנושי"
אריסטו

כיצד נטפח רגשות חיוביים?

רגשות חיוביים ולמידה

רגשות חיוביים משפיעים על יכולות אינטלקטואליות, משפיעים על יכולת למידה, על גמישות מחשבתית ויצירתיות. רגשות חיוביים מאפשרים לתלמידים להיות פתוחים יותר ללמידה, להצליח בלמודים, להצליח בפתרון בעיות, מאפשר להם להיות יצירתיים ובעלי רעיונות חדשים. בניסוי שנערך עם תלמידים העלו רגשות חיוביים לפני הלמידה, הדבר השפיע על היצירתיות והיכולת לפתור משימות. תוצאת ניסוי זה: רגש חיובי מוביל דפוס חשיבה יצירתי. אם נטפח סקרנות והתלהבות אצל תלמידים, הלמידה תהיה בעלת תוצאות טובות יותר, הגמישות המחשבתית והיצירתיות יגדלו.

רגשות חיוביים והשפעתם על אריכות ימים

נערך מחקר אורך על נזירות (החיות בתנאים זהים לאורך שנים רבות): הנזירות התבקשו לתאר את חייהן לפני שנכנסו למנזר. לאחר 60 שנה חזרו אליהן ובדקו אריכות ימים ובריאות, נזירות שתארו חייהן באמצעות רגשות חיוביים חיו יותר זמן מאשר נזירות שתארו אוטוביוגרפיה עם רגשות פחות חיוביים.



[תמונה זו](#) מאת מחבר לא ידוע ניתן ברשיון במסגרת [CC BY-SA](#)

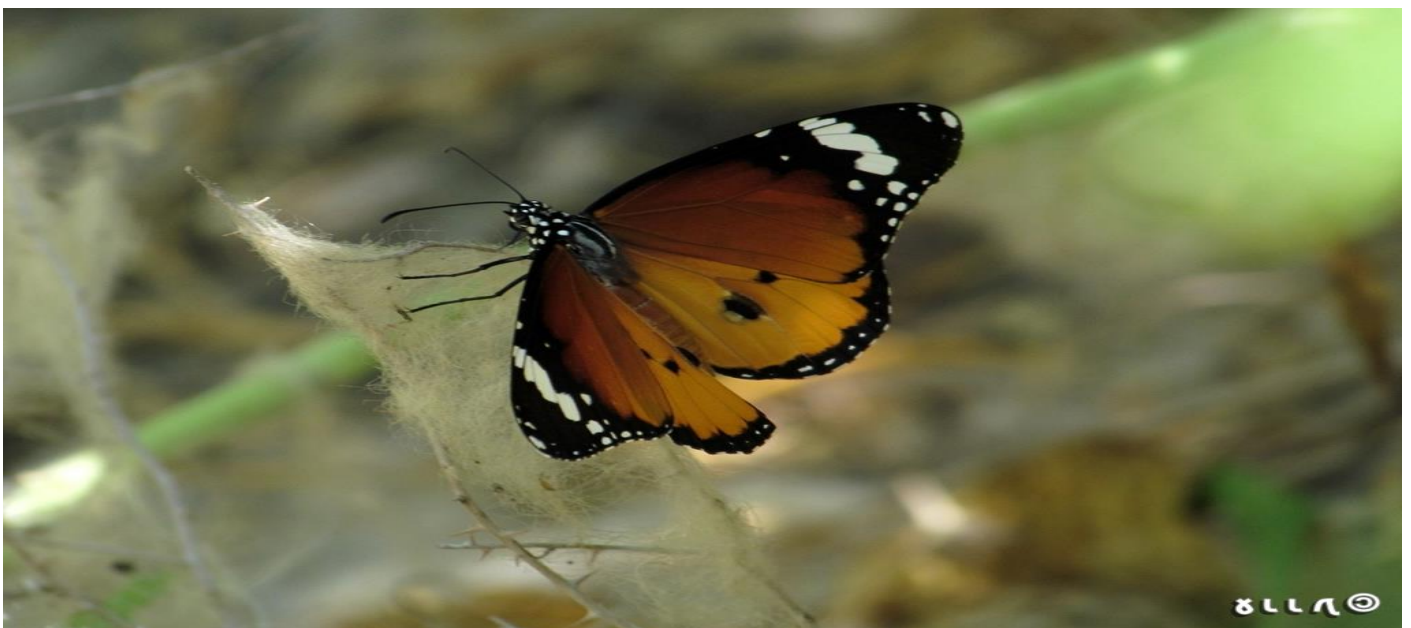
לחיות חיים משמעותיים

בספרו "האדם מחפש משמעות" מספר ויקטור פרנקל, אבי תורת הלוגותרפיה, על חייו במחנות ההשמדה, במלחמת העולם השנייה. פרנקל שהיה פסיכיאטר במקצועו מגיע למחנות ללא אשתו וללא הוריו. על פי דבריו אחת הסיבות שהצליח להחזיק מעמד היא העובדה שהאמין שעוד יפגש עם אשתו האהובה ועם משפחתו. בספר הוא מתאר את החיים במחנות.

אחת המסקנות החשובות שהוא מציג היא **היכולת שלנו לבחור את תגובתנו לכל אירוע**, תמיד ובכל מצב, גם במחנות ההשמדה.

"אפשר ליטול מן האדם את הכל חוץ מדבר אחד: את האחרונה שבחירות אנוש- לבחור את עמדתו במערכת נסיבות מסוימת, לבור את דרכו" על פי ממצאיו האסיר נהפך למה שהיה, לא עקב נסיבות חיצוניות אלא מתוך הכרעה פנימית, גם בנסיבות קשות מאוד האדם יכול להחליט מי הוא יהיה מבחינה נפשית ורוחנית.

חירות רוחנית לא ניתנת לשליה כל כך בקלות והיא שנותנת משמעות ותכלית לחיים.



[תמונה זו](#) מאת מחבר לא ידוע ניתן ברשיון במסגרת [CC BY-NC-ND](#)