

## פסיכולוגיה חיובית: ממצאים וישומים

מרצה: ד"ר משה טלמון  
mt@netvision.net.il  
עוזרת הוראה: סיוון פראג  
ppmta2014@gmail.com

מטרת הקורס: לאפשר הכרות ראשונית עם התאוריות, הממצאים המחקריים והישומים האפשריים של הפסיכולוגיה החיובית בחיים האישיים והבינאישיים..

תוכן הקורס: הפסיכולוגיה החיובית היא תחום מחקר חדש (עם היסטוריה ארוכה) אשר נועד לתקן את חוסר האיזון שנוצר מסוף מלחמת העולם השנייה במדעי הפסיכולוגיה והרפואה. שבהם, רוב המחקרים התרכזו בבעיות, ההפרעות, הטראומות והמחלות האנושיות ובחיפוש אחרי הריפוי שלהם באמצעות "מודל המחלה".

הקורס מתמקד בכל מה שהולך טוב בחיינו ועשוי לתרום לרווחה, בריאות ושמחה- הן ברגשותינו, מחשבותינו, התנהגותינו והן ביחסי החברות, האהבה, המשפחה והעבודה שלנו. עם זאת, הפסיכולוגיה החיובית מנסה גם לחקור את מנגנוני העמידות, ההתמודדות והתאוששות האנושיים מול ארועים קשים כמו אובדן, מחלה ומוות.

שיטת ההוראה: בשל מספר המשתתפים הרב ההוראה תהיה פרונטלית ומובנית אך המרצה יעודד את משתתפיו להקיש ממצאי המחקר אל הישומים האפשריים במציאות חייהם היומיומית של משתתפי הקורס, זאת הן באמצעות דיון בשיעורים והן בהתנסויות ומטלות בעלות גוון חוויתי.

### פירוט תכנית הקורס:

מה זה פסיכולוגיה חיובית?  
איך מודדים וחוקרים אושר ועושר  
פילוסופיות, תיאוריות והגדרות של הטוב והאושר  
הנאה, תשומת לב ועונג  
מעורבות וזרימה כחוייה פסיכולוגית אופטימלית.  
אמונה, אמונתיות ורוח טובה.  
אהבה וחברות  
חוזקות אנושיות ושימושן בחיינו  
הפתחות ובריאות נפשית  
על הטוב בפני הרע  
חקר ההוקרה וההערכה החיובית  
חקר התודה  
שמחה מתפרצת  
שלוות הנפש וקשיבות

סיכום ואינטגרציה של הערוצים החיוביים: הנאה, מעורבות, משמעותיות והצלחה.

### דרישות הקורס:

1. הגשת לפחות 12 תרגילים שבועיים בני עמוד עד שניים.
2. הגשת פרט קצר על אחד מספרי הקורס על פי בחירתכם במצגת או בכתב.
3. נוכחות והשתתפות פעילה בלפחות 80% מכלל השעורים.
4. אין מבחן.

## התרגילים ההתנסותיים :

מטרת כל התרגילים הוא הכרת הטוב בחייכם כפי שהגם וכפי שהנכם.  
הנחיות כלליות:

1. בכל תרגיל חשובה החוויה הפעילה לא פחות מההרהור עליה בכתב.
2. חשוב התהליך, ההתנסות לא פחות מהתוצאה שלו.
3. כל תרגיל שיוצר השפעה פרדוקסלית או שלילית ניתן כמובן להפסיקו בכל עת או לפסוח עליו.
4. מועד הגשת התרגיל: עד היום שלפני ההרצאה הבאה בחצות בכל שבוע.
5. ההגשה באמצעות דואר אלקטרוני או לאתר הקורס לכתובתה של בודקת התרגילים ולא בכתב יד בכיתה.
6. אין הגבלה לגבי האורך, אך ההמלצה היא להסתפק בעמוד אחד. סגנון הכתיבה חופשי.
7. מתוך 14 התרגילים השבועיים המופיעים למטה יש חובת הגשה רק לגבי 11 מהם.  
מי שיגיש את כל התרגילים - ינוכה מחישוב הממוצע שלו התרגילים הנוספים עם הציון הנמוך ביותר.

## פירוט 14 המתנות:

1. מתנת שלושת הברכות היומיות: רשום מדי יום שלושה דברים שקרו לך באותו יום ואשר אתה הכרת בהם כטובים בעיניך. או עבורך השתדלו להביע זאת גם בעל פה באוזני אדם הקרוב אלייך באותו היום שהתרחשו ושלחו את שלושת הדברים באותו היום במייל.  
אפשר פשוט לצייןם ואם תרצו גם לתאר מה היה בהם טוב, ונסה לשער גם איך ולמה זה עשה לכם טוב.
2. מתנת הנאה: שימו לב לכל דבר שיצר באופן ספונטני תחושה של הנאה (בעיקר הנאה חושית). השתדלו שלא לשפוט את חשיבותה, אורכה או משמעותה.  
השתדלו כן להתעכב עלייה, לציינה, לצלמה, לחלוק אותה, לשמור אותה או להכניסה לרשימת המועדפים שלכם ובכך להפוך הנאה גם להתענגות או סיפוק יותר מתמשך.
3. הכרת המעורבות/זרימה:  
מצא את אותה פעילות או פעילויות שאתה נתון להם בכל מעודך. כלומר, עד כדי כך שהזמן, השיפוט והאגו כמו זזים הצידה ואתה כל כולך במעשה עצמו מבלי לאבד אנרגיה למרות המאמץ הכרוך בכך. זה יכולה להיות פעילות יותר אקטיבית (לפסל, לצייר לגלוש בסקי או על המיים) או פסיבית יחסית (עמידה תחת הטוש, קריאת ספר או צפייה בסרט), יותר נדירה (לעשות אהבה) או יותר שכיחה (נשימה, הליכה), זאת יכולה להיות פעילות שמוכרת לכם ודורשת מכם מיומנות גבוהה מבחינה מקצועית (טיפול, תכנות, בניה) או פעילות כמעט אוטומטית שרק בדיעבד התברר לכם שעברה כבר שעה (למשל בנהיגה). תאר את החווייה ומה שמאפשר אותה/עבורך.

4. חסד ההרגל: בחיי כולנו יש מנהלות והרגלים שחוזרים על עצמם (כמו ניקוי כלים, מקלחת, התפנות בשירותים, החזרת טלפונים או מיילים, כביסה, להוציא את הכלב וכו').  
מצא הרגל או הרגלים שעצם קביעותם וחזרתם מתקיימים מתוך עצמם והם בבחינת הרגל טוב מבחינתך. לחילופין, אמץ הרגל חיובי חדש ונסה לדבוק בו מדי יום עד ל 3 שבועות (להגישו בעוד 3 שבועות). ודא שמדובר בהרגל טוב שהוא בר ביצוע ולא עוד אחד מעשרות הדברים שהבטחת לעצמך שתעשה יום אחד ולא קיימת.

## 5. הכרת המשמעותיות/אמונתיות:

כאשר אנחנו מתמודדים עם ארועים קשים ואף טראומטיים בחיינו יש לאמונות שלנו, ולמשמעות שאנחנו מייחסים לאותם ארועים - השפעה עמוקה על יכולת העמידות וההתאוששות שלנו.  
בחן את האמונות החיוביות שמחזקות/מחזיקות אותך במבחני הזמן והסבר כיצד סייעו או עשויות לסייע לך לתת משמעות חיובית לחיך גם כשהמציאות האכזרית טופחת על פנייך. זכור כי אמונה איננה חייבת להיות מצד אחד ריאלי, מוצדקת או מוכחת ומצד שני, גם לא חייבת להיות דתית או מוחלטת.

## 6. מתנת החזקות:

זהה את שלוש חוזקות הליכה האנושיות שבך (אם באמצעות מילוי שאלון חוזקות ב [via.org](http://via.org) ואם בחיפוש עצמי) ונסה לתאר מה משמעותם לגבייך וכיצד הן באות (או עשויות לבוא לידי ביטוי עתידי) בחיי החברות, האהבה, הלימודים והיצירה/עבודה שלך.

## 7. מתנת ההפתחות:

כל אחד מאיתנו חווה סבל וכאב בחייו. פנו לעצמכם זמן מספיק כדי לכתוב על אותה תקופה/ארוע באופן פתוח, חופשי ואסוציאטיבי ככל הניתן מבלי להקפיד על ניסוח וכללי הדקדוק, האיפוק או התבונה. תארו מה קרה, איך הרגשתם אז? ומה אתם מרגישים כעת. איך השפיע עליכם המקרה המכאיב? אילו לקחים הפקתם ממנו? באילו מובנים צמחתם ממנו? מה עוד אתם יכולים ללמוד ממנו כיום?

## 8. מתנת האהבה, שאינה תלויה בדבר

לעיתים נדירות אנחנו חשים את היכולת האנושית להיות נאהבים או אוהבים ללא תנאי וכביכול אף ללא סיבה. זה עשוי לקרות לאו-דווקא במקום הכי מתבקש (הורה או בן/ת זוג) למשל ביחסים עם סבא או סבתא, ביחסים עם כלב או בעל חיים אחר, ביחסים עם אחיין/ית או ביחסים עם חבר/ה, ביחסים עם הטבע/היקום, ביחסים עם אלוהים ואולי גם ביחסים עם עצמכם. מצאו את מושא האהבה או הנאהבות שחוויתם אותה כמתקיימת בצורה חיובית באופן בלתי-מותנה ותארו אותה.

## 9. מתנת ההוקרה/ההערכה: בחר אדם/אשה אחד/ת שהרשים/ה אותך, העשיר אותך, שימח אותך,

לימד אותך ולא היתה לך הזדמנות מספקת להוקיר לו תודה על כך. כתוב מכתב (ניתן גם בע"פ, בשיר או בהכנת מתנה שמבטאת זאת היטב) הוקרה מלא ומפורט ככל הניתן. במידת האפשר תנסה לתת אותו פנים אל פנים. אפשר להשתמש בערוצי תקשורת אחרים: שיר, מתנה, ציור, ריקוד וכו' המבטאים את הוקרתכם.

## 10. הכרת תודה:

נסה מדי יום (אם בזמן אמת ואם לפני לכתכם לישון בלילה) להוקיר תודה על שלושה דברים. זה יכול להיות כלפי אדם, היקום, האל או עצמכם או כל דבר שמתקיים בעולמכם (האוויר, המים, הלחם, הנשימה וכו'). השתדלו שלא להביע זאת מתוך נימוס, חיפזון או הכרח תרבותי. סכמו את ההתנסויות הללו בתום השבוע.

11. מתנת הפירגון- בחר בחבר באחת הקבוצות שבתוכם אתה חי ופועל (לימודים, עבודה, משפחה, התנדבות, שכונה, ספורט). רצוי אחד/אחת שאינו בולט או מצטיין או זוכה לאהדה במיוחד. בחר לפרגן לו ולהעריך את תרומתו החיובית באוזניו ו/או אוזני הקבוצה/האחראי/ראש הצוות/המנהל. השתדל לבחור נוסח שהוא אמין ובגובה העיניים של המושא לפירגון שלך.

## 12. מתנת הנחמדות:

היה נחמד, ידידותי ונעים במקום הכי לא צפוי. לדוגמא, בפעם הבאה צריך להסדיר משהוא ביורקרטי אחרי שעוכבת והוצבנת כיאות או נחתכת בתור, נסה להיות נעים ומתחשב לדוגמא, על-ידי כך שתתעניין בשלומו של נותן השרות,

תבטא אמפטיה כלפי העומס של עבודתו, תודה לו שהתפנה אליך ותתעניין בה/ו -אך אל תשכח את הזמן הקצוב ומטרת הפנייה אליו. תאר את מה שקרה עכב התנהגותך.

### 13. מתנת הנתינה ההתנדבותית:

בחר פעולה קיימת או חדשה שנעשית בהתנדבות (כלומר ללא שכר או ציפייה לטובת הנאה אחרת) ותאר את ההתנסות שלך בה (רצוי השבוע ולא בעבר).  
ההתנדבות יכולה להיות פורמלית ובמסגרת אירגון או לא-פורמלית (כמו הקדשת זמן לחבר, בן משפחה או שכן שלא על פי בקשה מהם). מטרת התרגיל היא להוכיח שאתם אלטרואיסטים או פילנתרופיים אלא רק להכיר את הטוב שזה עשוי להעניק לכם.

### 14. מתנת השמח בחלקו

בחן את כל התהליך שעבר עלייך בתרגילים השונים שעשית במהלך הסמסטר (או בחוויות אחרות שקשורות לחקר הטוב בחייך) ובחן את סוגיית השמחה בחלקך.  
כלומר, מה הוא אותו חלק/תרגיל/חוויה/מעשה (מתוך סך הכל הדברים הטובים יותר והטובים פחות) שמאפשרים לך - להיות שבע רצון ושמח בחלקך (להבדיל ממה שאידילי, מושלם, "עבד עשר" או זיכה אותכם בציון 100). ראה האם מי מהתרגילים לא רק עשו לכם סתם טוב אלא גרמו גם לתחושה של צמיחה או פריחה שלכם בעולמכם. כתוב זאת כמעין תרגול סיכום לקורס.

הערה: סטודנטים אשר ימצאו שיר, קטע מוזיקלי, קליפ מהיוטיוב או קטע קצר מסרט הקשורים לדעתם באופן חווייתי לאחד מנושאי הקורס – מוזמנים להביאו כאקורד של פתיחה או סיום להרצאה הרלבנטית או להעלותו בפורום של אתר הקורס.

### רשימת קריאה בעברית:

1. גילברט דניאל, להיתקל באושר, מטר, 2007.
2. בילסקי, רפאלה, מקסם האושר: חקר האושר - משמעויות, תוצאות ומסקנות, כרמל, 2004.
3. סליגמן, מרטין, אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית, מודן, 2005.
4. ליבמי ורסקי, סוניה, הדרך אל האושר, זמורה-ביתן-מודן, 2011.
5. וייסמן, ריצ'ארד, מזלך בידך: זה לא במקרה, ספרית מעריב, 2004.
6. כהנמן, דניאל, הוגנות, ראציונליות ואושר, 2006.
7. בורק, יעקוב, האם שימפנזים חושבים על פרישה, כנרת, 2007.
8. בן שחר, טל, באושר ובאושר, מטר, 2008.
9. בן שחר, טל, אושר אפשרי, מטר, 2009.
10. בו שחר, טל לבחור באושר, מטר, 2013.
11. גולמן, דניאל, אינטליגנציה רגשית, מטר 1997.
12. גולמן, דניאל, אינטליגנציה חברתית, ידיעות אחרונות, 2006.
13. ברנדן, דניאל, הערכה עצמית, כרטא, 1996.
14. פרנקל, ויקטור, האדם מחפש משמעות, דביר, 1970.
15. פרום, אריך, אמנות האהבה.

### BOOKS:

Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.

Loehr, J. & Schwartz, T. (2004). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Time*. Free Press.

Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin.

Buckingham, M., & Clifton, D.O. (2001). **Now, Discover your strengths**. N.Y.: The Free Press.

Csikszentmihalyi, M. (1997). **Finding Flow**: The Psychology of Engagement with Everyday Life. . N.Y.: Basic Books.

Diener, E. & Biswais-Diener, R. (2008). **Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth**. Blackwell Publishing.

Fredrickson, Barbara (2009). **Positivity**. New York: Crown.