

צעדים פשוטים שיביאו לחייכם אושר אמיתי



שאלת האושר ?

- רובנו עוסקים באופן כמעט יומיומי בשאלת האושר האישי שלנו, בוחנים "איך זה עומד במדד האושר שלי?"
- מה שחלקנו לא יודעים זה שאם פשוט נניח למחשבות הטורדניות על האושר נתחיל להרגיש אותו באמת.
- נגיע לתובנה ונחליט להפסיק לנסות להיות מאושר.
- במקום נחליט לעשות דברים שמעולם לא ניסינו ופשוט לחוות כמה שיותר ממה שיש לחיים להציע.
- התוצאה שתגיע בעקבות פעולות אלו היא אחת התקופות הטובות וזה לא מפתיע... הרי הרפתקאות קטנות והכריות עם אנשים חדשים הם הדברים שבאמת מסבים לנו סיפוק לטווח הארוך,
- בניגוד לשופינג למשל, שאמנם גורם לשמחה, אבל כזו שחולפת במהרה.
- נסו ליישם את 12 העצות הבאות ואולי גם אתם תצליחו ותחוו אושר אמתי.

תחיו בהווה

- חכמים אמרו "העבר אין, העתיד עדיין, ההווה כהרף עין, דאגה מנאין?"
- והמשפט הזה נכון במיוחד בעידן הנוכחי, שבו החיים זורמים בקצב מהיר מאי פעם.
- אם כן מדוע לחיות עם חרטות העבר?
- למרות שזה קשה, נסו להשתחרר מהן ותחיו בהווה.
- אתם תופתעו כמה מהר תרגישו הנאה אם רק תעצרו, תנשמו עמוק, תסתכלו סביבכם ותראו את היופי שמקיף אתכם.
- תשננו לעצמכם את האמרה: "עליי לחיות בהווה".

הוציאו את המילה "אושר" מהמילון

- כבני אדם אנו נוטים לתת הגדרות מילוליות גם לדברים שקשה להגדיר אותם במילים כמו "אושר" למשל.
- אנחנו מתקבעים על הגדרה אחת ובסופו של דבר נותרים מבולבלים ומאוכזבים כשהמציאות לא עולה בקנה אחד עם ההגדרה שבנינו לעצמנו.
- הניחו למילה אושר ונסו להשתמש במילים אחרות כאשר אתם מנהלים שיחות עם אחרים או עם עצמכם.
- אם אתם שואלים את השאלה "האם יש לי אושר בחיי?" על בסיס קבוע, נסו להחליף את המילה "אושר" במילים אחרות, כמו:

| | | | | | |
|---|-------|-------|--------|--------|---------|
| • | סיפוק | צחוק | בריאות | הנאה | נחת רוח |
| • | צחוק | תקווה | ברכות | שובבות | עליזות |

- אל תדאגו אם לא סימנתם "כן" על אחת מההגדרות,
- שכן זה לא אפשרי להרגיש רק רגשות חיוביים בכל רגע נתון בחיינו, מה גם שהאושר אינו תלוי בכולן יחדיו, אלא ביכולתכם למצוא אותו בכל אחת מהן בנפרד.



... things which were told them by the
shepherds. And they kept all these things,
and they were afraid.
And the shepherds returned, glorifying
and praising God for all the things that they
had heard and seen, as it was told unto them.
The Presentation of Jesus in the Temple
And when eight days were accomplished,
the parents of the child, his name
being Jesus, which was set forward of
the law, to be consecrated in the
temple, according to the word of the Lord,
said unto the wife of her name,
Marianne, arise, take the child and
his mother, and go into the temple,
to do for the child, according to the
word of the Lord, that it should be
called Jesus, which was set forward of
the law, to be consecrated in the
temple.

ST. LUKE 2 189
... things which were told them by the
shepherds. And they kept all these things,
and they were afraid.
And the shepherds returned, glorifying
and praising God for all the things that they
had heard and seen, as it was told unto them.
The Presentation of Jesus in the Temple
And when eight days were accomplished,
the parents of the child, his name
being Jesus, which was set forward of
the law, to be consecrated in the
temple, according to the word of the Lord,
said unto the wife of her name,
Marianne, arise, take the child and
his mother, and go into the temple,
to do for the child, according to the
word of the Lord, that it should be
called Jesus, which was set forward of
the law, to be consecrated in the
temple.

החליטו, מה אתם באמת רוצים לעשות ?

- כאשר אנו קופצים ממטרה למטרה בחיפוש אחר "הדבר הגדול הבא" שיסב לנו אושר, אנחנו נתקעים עם חצי תאוותנו בידינו.
- החיפוש הזה אחר אדם או חפץ שיסירו במטה קסם את העצב והסבל שאנו מרגישים רק גורם לנו להתרחק מהאושר האמתי.
- הציבו לעצמכם מטרה אחת מוגדרת היטב ואל תוותרו עליה.
- כך תגלו שהשגת המטרות שהצבתם לעצמכם, גם במחיר של עמידה בקשיים, היא הדבר שיגרום לכם לסיפוק אמתי.
- קבעו לעצמכם מטרות ויעדים שחשובים לכם, עמדו בהם וכך לא תבזבזו זמן ב"קפיצה" ממקום למקום, אלא תשקיעו אותו בדברים חשובים שיביאו לתחושות של הגשמה עצמית.

הציבו לעצמכם יעדים קטנים בכל יום

- ברגע שאנחנו מציבים לעצמנו מטרה, יש לנו נטייה לנסות ולהשיג אותה כמה שיותר מהר, אך זוהי טעות.
- אם אתם בטוחים שאתם יודעים מה אתם רוצים לעשות בחייכם,
- הציבו לעצמכם בכל יום מטרה קטנה אחת שתקדם אתכם בדרככם והשתדלו להשיג אותה.
- עמידה ביעדים אלו היא מציאותית יותר מאשר דילוג ל"שלב הסופי" של התכניות שלנו.



הניחו לציפיות לא מציאותיות בנוגע לרמת

האושר שאתם אמורים להרגיש

- בזמנים עברו אנשים נתקלו בקשיים רבים ועסקו בהישרדות יומיומית ולא בשאלת האושר.
- כיום הרעיון הרווח הוא שאנחנו אמורים להיות מאושרים בכל רגע נתון,
- אך זוהי התניה מסוכנת שיוצרת ציפיות לא מציאותיות.
- החיים של רובנו הם חיים ממוצעים עם פרצי אושר ורגעי עצב, וזה בסדר.
- חיו את חייכם בדרך הטובה ביותר שאתם יכולים ונסו להשתחרר מהמחשבה הלא הגיונית שכל רגע אמור להביא איתו אושר עילאי,
- שכן אתם תיפלו בכל פעם מחדש לפער שקיים בין המחשבה הזו ובין המציאות.

הקדישו יותר זמן לאנשים שסביבכם

- מחקרים רבים מצאו כי נתינה לאחרים מספקת אותנו יותר מאשר לקיחה מאחרים.
- זה לא מפתיע בהתחשב בעובדה שמאפיין משותף שיש להרבה אנשים שאינם מאושרים הוא התמקדות בעצמם בלבד.
- אם נחשוב על עצמנו כל הזמן נגלה שיש דברים רבים וקטנים בחיינו שאנו לא מרוצים מהם, ואלו עלולים "להתנפח" ולהיראות גרועים ממה שהם.
- השקיעו זמן גם באנשים סביבכם, שאלו אותם "איך את/ה מרגיש/ה?" במקום לשאול רק את עצמכם "איך אני מרגיש/ה?"
- ותתפלאו לגלות כיצד מחשבות שליליות יתחילו להיעלם אט אט.



עשו הפרדה בין האושר שלכם ובין המטרות שלכם

- לעתים אנו חשים סיפוק לא משום שהשגנו מטרה מסוימת,
- אלא מעצם העובדה שאנו מודעים לערך העצמי שלנו.
- עמידה ביעדים אמנם מביאה איתה אושר גדול,
- אבל במקרה שבו לא השגתם כל מטרה שהצבתם לעצמכם, אינכם צריכים לתרגם זאת להיעדר אושר.
- למדו לעשות את ההפרדה החשובה בין אושר ובין הישגים או חוסר בהם.
- זכרו שכל יום חדש מציב בפניכם אפשרויות חדשות, וכל עוד אתם יודעים מה אתם שווים,
- אין סיבה שתותרו על האושר שלכם בשל כישלון רגעי.

אל תכריחו את עצמכם להיות חיוביים כל

הזמן

- כאשר אנו נקלעים למצבים לא פשוטים העצה שנקבל לרוב היא "פשוט תהיה חיובי",
- אך זה לא תמיד עומד בקנה אחד עם המציאות.
- כאשר אנו נמצאים במצב בעייתי זה אך טבעי שנחווה רגשות שליליים, ועלינו לנסות ולפתור את הבעיה בצורה מציאותית במקום לחשוב שהיא תיפתר מעצמה.
- היו חיוביים כשאתם מרגישים חיוביים,
- אך אל תכריחו את עצמכם להיות חיוביים כשאתם מרגישים שליליים.
- זה יגרום לכם לוותר על מציאת הפתרון ולהיתקע במצב הלא מספק שבו אתם נמצאים.



הוציאו מחייכם את הגורמים שמונעים מכם להיות מאושרים

- חיפוש מתמיד אחר דברים שגורמים לנו אושר הוא אינו חשוב כמו סילוק דברים שמונעים מאתנו אושר.
- בחנו את החיים שלכם במשך מספר ימים ושאלו את עצמכם **שאלות פשוטות** כמו "האם אני אוכל/ת בצורה בריאה מספיק?",
- "האם מערכת היחסים בה אני נמצא/ת היא רעילה עבורי?",
- "האם אני סולד/ת מהעבודה שלי?" וכולי.
- שאלות מסוג זה יפקחו לכם את העיניים למציאות בה אתם נמצאים ויעזרו לכם לנפות את הגורמים השליליים בחייכם שמעכבים אתכם ומונעים מכם להרגיש מסופקים.
- חשוב שתוציאו מחייכם גורמים שמונעים מכם אושר לפני שתתחילו במסע החיפוש אחריו.

טפלו היטב בגופכם

- אחד הדברים שמזיקים לנו במידה רבה מבחינה נפשית וגם פיזית הוא מתח,
- שכן בעתות של לחץ גופנו מייצר את ההורמון קורטיזול המתפשט בתוכו ובעצם "מסיע" רגשות שליליים לכל חלקיו.
- הקשיבו לגופכם ולמדו להירגע מחוץ לסביבה הסואנת שלכם.
- טיילו בטבע המרגיע או נסו התעמלות מתונה,
- שמלבד היתרונות הפיזיים שלה היא עוזרת גם בהפגת מתחים.
- הגוף שלכם הוא כלי שמתפקד סביב השעון, לכן זה רק הגיוני שעליכם לטפל בו כהלכה על מנת למנוע מעצמכם לחץ מיותר.



היו בסדר עם "רק" בסדר

- הלחץ להרגיש אושר יוצא דופן הוא גדול,
- שכן אנו נוטים להשוות את האושר שאנו חווים מול האושר שאנחנו חושבים שאנחנו אמורים להרגיש.
- כאשר שואלים אתכם על מערכות יחסים, עבודה ומקום מגורים אל תרגישו צורך להרגיש "מצוין".
- להרגיש טוב עם חיים שהם "רק" בסדר זה בסדר גמור!
- השתחררו מההתניה שאתם צריכים להיות בשיא שלכם בכל רגע נתון,
- קבלו את העובדה שדברים מסוימים בחייכם הם "רק" בסדר ואפשרו להם להפוך לנהדרים עם הזמן.

צאו מאזור הנוחות שלכם

- פעולות שגורמות לנו לתחושות של חרדה הן באופן מפתיע הפעולות שיכולות לתרום לנו בטווח הארוך.
- בדרך כלל נרגיש חשש כשננסה משהו חדש,
- אך פרץ של הורמונים כמו אדרנלין וחומרים כמו אנדורפין יגרמו לכם להרגיש הרבה יותר טוב אחרי שתעברו את המחסום הראשוני הזה.
- כתוצאה מכך תחילו להרגיש יותר בטוחים בעצמכם והחרדה הראשונית תפוג.
- נסו לטייל במקומות שלא הייתם בהם, להכיר אנשים חדשים ולנסות חוויות שפחדתם מהן.
- התמורה הרגשית בטווח הארוך תעלה בהרבה על הפחד הראשוני שלכם

