

מפגש 4: מפתחות לאושר

כוונת המפגש: הצגת שאלות לגבי מהו אושר ומהם העקרונות הבסיסיים שמעלים את רמת האושר והשמחה בחיים שלנו. חקירת המניעים הבסיסיים לפעולות שלנו והיכולת לשנות להשפיע עליהם למען חיים טובים יותר.

ההבחנה: הציפיות כמקור האושר והשמחה

אושר ושמחה הם פונקציה של גורם אחד מרכזי המצוי בשליטתנו והוא הציפיות שלנו מהמציאות. אפשר לומר שאושר חי בפער שבין המציאות שלנו לציפיות שלנו מהמציאות (הדמיון)

הדמיון כמקור לברכה וקללה

כבני האדם ניחנו ביכולת לדמיין. לראות בעיני רוחנו דברים שאינם קיימים במציאות. היכולת הזו יכולה להיות ברכה או קללה. באחד המפגשים הבאים, נדבר על הברכה של הדמיון ככוח יוצר מציאות. במפגש הזה, נדבר הקללה של הדמיון ככוח יוצר מציאות שאינה קיימת ולכן מתסכלת אותנו.

אנחנו יכולים להשפיע על המציאות שלנו, אך השליטה המיידית היא על הציפיות שלנו, שהן פרי של הדמיון שלנו.

אנשים מאושרים ושמחים הם אלו שהמציאות עולה על הציפיות שלהם. אנשים מתוסכלים ולא מאושרים הם אלו שהמציאות נופלת תמיד מהציפיות שלהם.

אנחנו קולטים את המציאות בחושים שלנו, ובמקביל מריצים סרט של "איך המציאות צריכה להיות?".

אנשים מתוסכלים הם אלו שהציפיות שלהם אינן מציאותיות והן בגדר פנטזיה ומשאלות לב. הם מצפים שהחיים ילכו בדרך מסוימת וכועסים שזה לא כך. הציפיות הלא מציאותיות הן מעצמם, מהאנשים סביבם ומהחיים עצמם.

הם מצפים שהחיים יהיו מורכבים מחוויות נעימות בלבד כמו רגשות טובים והצלחות ללא קץ וכועסים כאשר מתרחשים אירועים לא נעימים ואי הצלחות.

במפגש על ביטחון עצמי דיברנו על כך שאחד הגורמים לחוסר ביטחון עצמי הוא הרצון שלנו להיות מושלמים ואי קבלה של האנושיות שלנו. זוהי בעצם הציפייה המרכזית, הגורמת לנו תסכול ושנאה עצמית. זוהי ציפייה שאינה מחוברת למציאות וכפי שדיברנו היא פועל יוצא של הדרך "העקומה שלנו" להשיג הערכה עצמית מתוך תלות באישורים חיצוניים.

ויתור על הציפייה להיות מושלמים, לא רק שמעלה את הביטחון העצמי שלנו אלא גם את שמחת החיים והאושר שלנו.

באותו עניין, הציפיות שלנו מאנשים אחרים להתנהג אלינו בדרך מסוימת כמו להעריך אותנו, לאהוב אותנו, לתת לנו, גם הן פועל יוצא של הצורך באישור מאחרים. ויתור על הציפיות מאנשים אחרים, שיספקו לנו את האישורים הללו, מאפשר לנו לקבל אותם כפי שהם ולהפסיק להיות מתוסכלים.

ציפיות שמביאות אותנו לתסכול ומסכנות:

- ציפייה שהחיים יהיו כמו בסרט – החיים אמורים להיות רצף של חוויות טובות ונעימות, בעיקרון ציפייה שנלמדת מסרטי קולנוע וטלוויזיה.
-
-
- אדם בעל ציפייה מסוג זה הינו בעל ציפיות גבוהות ומתעצבן כאשר חוויות לא נעימות מתרחשות בחייו, לא מקבל את החיים כמו שהם ומעוניין שחיו יהיו מושלמים ונעימים כמו בסרטים.
- ציפייה מאנשים אחרים – שאנשים אחרים יתנהגו כפי שאנחנו מתנהגים, מצפים שהם ידעו שהם לא מתנהגים כפי שצריך, שיבינו אותנו מייד וברגע שאנו אומרים משהו להתייחס לדברים כעצה וליישם, קיימת ציפייה מהם שיהיו מושלמים עבורנו בהתנהגות וביחס.
- ציפייה מעצמי – רצון להיות מושלמים בעיני עצמנו, לא לטעות אף פעם, "איך אני בגיל כזה ועדיין לא נשוי עם שלושה ילדים ומשרה קבועה", בסיכומו של דבר כלל הציפיות שיש לנו מעצמנו. לדוגמא – אחת הסיבות העיקריות שאנשים לא יורדים במשקל הוא שהם כועסים על עצמם שהם שמנים, ובסופו של דבר זה גורם להם להישאר באותו המשקל או אפילו לעלות במשקל.

המקור לסבל בחיים זו המחשבה:

זה לא צריך להיות ככה!

אני לא צריכה להיות ככה
הם לא צריכים להיות ככה
החיים לא צריכים להיות ככה.

ה GPS הריגשי

ברגע שאנחנו קולטים שעולה בנו אכזבה, זה סימן שנוצר פער "שלילי" בין המציאות לציפיות שלנו. זה הזמן לחשב מסלול מחדש. מה שכבר קרה, קרה! אין לנו דרך לשנות אותו ולכן אין לנו טעם להתעכב עליו, מלבד לחוש את האכזבה, ולצמצם את פרק הזמן שלה. עלינו לומר לעצמנו "זה לא קרה כמו שאני רוצה (מבחינת הדרך או הזמן), אני צריכה להשלים עם זה כרגע ולתכנן מחדש".

חוסן נפשי

חוסן נפשי הוא היכולת להמשיך לפעול על אף שהדברים לא קורים כפי שאנחנו רצינו. זו היכולת לנהל את האכזבות שלנו במקום להיעצר בגללן. לאדם עם חוסן נפשי גבוה יש GPS ריגשי מהיר ומפותח.

תובנה חשובה לניהול אכזבות

אנחנו נוטים לבלבל בין "נעים ליי" ו"טוב ליי".
לא כל מה שטוב לנו נעים לנו ולא כל מה שלא נעים לנו רע לנו.
דוגמאות:

אנחנו אוהבים מאכלים מתוקים, אבל הם הורסים לנו את הבריאות אם מפריזים בהם.
אנחנו רוצים להיות עשירים, יפים ומצליחים ללא מאמץ, אבל המציאות מראה שאנשים שזכו בכל אלו מבלי להתאמץ מאבדים את הטעם בחיים הרבה פעמים.
אנחנו מפחדים לזוז מהמקום הנוח שלנו (שהוא לא טוב בשבילנו) עד שבא עלינו משבר שמאלץ אותנו לעבור למקום יותר נכון עבורנו.

משימות לבית:

1. מידי יום, זהו רגע בו אתם מתוסכלים ומהי הציפייה הלא מציאותית שהייתה לכם. נסו לוותר על הציפייה הזו קרוב לאירוע.
2. חפשו דוגמאות לדברים נעימים בחיים שלכם שלא כל כך טובים לכם.
3. חפשו דוגמאות לדברים לא נעימים בחיים שלכם שטובים לכם.

חומר להעשרה:

בירון קייטי – הספר "לאהוב את מה שיש".
שיטת חקירה פנימית שנקראת "העבודה". יש פרטים בכל רחבי האינטרנט.
בנוסף, יש המון סרטונים ביוטיוב שבהם היא מאמנת אנשים בשיטה שלה.