



## טיפים לחיים מאושרים יותר – על פי הפסיכולוגיה החיובית

### מאת שירלי יובל-יאיר

- הפסיכולוגיה החיובית מלמדת אותנו להתמקד ולהתרכז במה שעובד בחיינו ובנפשנו, להעמיק את ההיכרות שלנו עם החוזקות והיכולות שלנו, לחקור ולהכיר את ההצלחות והשמחות.
- המוח שלנו נוטה באופן טבעי להתמקד קודם כל בשלילי, כיון שאנו בנויים כך מבחינה ניורולוגית. המוח מעבד חוויות שליליות במהירות הגבוהה פי 2 מזו שבה הוא מעבד חוויות חיוביות. ולכן עלינו להתאמץ יותר כדי לרשום בתודעה שלנו יותר חוויות חיוביות.
- על מנת להפוך להיות אנשים שסורקים ומודעים יותר למה שעובד בחיים, לחיובי, למשמח - עלינו לאמן את השרירים המוחיים הקשורים לכך, באמצעות תרגול והתמדה. בדיוק כפי שבונים שרירים בחדר הכושר, כך ניתן לאמן את המוח וליצור הרגלי חשיבה חיוביים.
- המוח שלנו הוא איבר גמיש ומתחדש, הוא מתאפיין ב"ניורופלסטיסיות" - גמישות. כשאנחנו מאמצים הרגל חדש ומתרגלים אותו, נוצרים במוח מסלולים עצביים חדשים הקשורים לאותו הרגל (למשל, אם אנחנו לומדים לנגן על פסנתר ומתרגלים נגינת סולמות בכל יום באופן עקבי, תוך זמן קצר, נראה שינויים במוח באזורים התפקודיים הקשורים לפעולה זו) כך גם לגבי הרגלי חשיבה.
- אחת הטכניקות המומלצות לשינוי הרגלי חשיבה ולחיזוק השריר שמתמקד במה שעובד בחיים, היא ניהול "יומן תודות יומי". הקדישו בכל ערב כמה דקות כדי לכתוב בפנקס – 5 דברים טובים בחייכם, 5 דברים עליהם אתם מוקירים תודה. מחקרים הוכיחו שאנשים שהתמידו בתרגיל זה במשך כמה חודשים, דיווחו על עלייה משמעותית ברמות האושר שחוו, ירידה במתח ובדכאון וגם שיפור במצב הבריאותי והגופני שלהם
- מומלץ למצוא לעצמכם זמן קבוע ומקום קבוע במשך היממה – כדי לתרגל את בניית השריר החשוב הזה של "התמקדות במה שעובד". אפשר להודות בדרכים שונות - התודה יכולה להיות מסוגים שונים -
- **תודה על מתנות ביממה האחרונה** (דברים טובים נעימים ומשמחים שקרו לכם ב24 השעות האחרונות)
- **מתנות קבועות בחיי** - אנשים אהובים, תכונות אופי שיש לכם ועזרות, הודו על דברים שמשמעותיים לכם, על נסיבות חיים מועילות ומשמחות, דברים חומריים שמקלים עליכם, דברים שהתרגלתם אליהם.
- **תודה על תהליך** – הודו על משהו שהשתנה לטובה בחודש האחרון/שנה אחרונה/עשור אחרון.
- **בחרו זירה ספציפית בחייכם והודו על משהו בה** (זוגיות, עבודה, קהילה, הורות, קשרים חברתיים)



## בקרו אותי בדף הפיסבוק שלי – שירלי יובל-יאיר

### המלצות לקריאה

#### ספרים על פסיכולוגיה חיובית: "המדע של האושר"

- "המיתוסים של האושר" - מאת סוניה לובימירסקי (הוצאת "כנרת")
- "באושר ואושר" - מאת טל בן שחר (הוצאת מטר) 2007
- "לבחור באושר" - מאת דר' טל בן שחר (הוצאת מטר) 2013
- "להיתקל באושר" - מאת דניאל גילברט (הוצאת מטר) 2007
- "אושר אמיתי" - הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית מאת מרטין סליגמן
- "פרויקט האושר" - גרטשן רובין (כתר, 2000)
- "האושר מתחיל בבית" - גרטשן רובין (כתר 2013)

#### לקריאה על אופטימיות

Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. By Martin Seligman 1991, New York: Knopf

- "ילדות אופטימית" - מאת מרטין סליגמן (הוצאת עם עובד 2000)

#### פסיכולוגיה חיובית לילדים והורים – סידרת "גיבורים אמיתיים"

- "הלן ואני" - מאת שירלי יובל-יאיר וטל בן שחר (הוצאת כנרת) 2011
  - "תומאס ואני" - מאת שירלי יובל-יאיר וטל בן שחר (הוצאת כנרת 2011)
  - "לודוויג ואני" - מאת שירלי יובל-יאיר וטל בן שחר (הוצאת כנרת 2014)
  - "דיאן ואני" - מאת שירלי יובל-יאיר וטל בן שחר (הוצאת כנרת 2014)
- לראיון ב"הארץ" על סידרת הספרים -

<https://www.haaretz.co.il/magazine/1.1658348>

- לראיונות עמי בטלויזיה - [ראיון בתוכנית הבוקר של אורלי וגיא בערוץ 10](#)