

## האם אנחנו יכולים להיות מאושרים יותר? תלוי... [שחף שניר](#), מאמן אישי ועסקי

כמאמן אישי, לעיתים קרובות אני פוגש מתאמנים המשוכנעים כי היכולת שלהם לחוות אושר הינה מוגבלת, ושנינו אמיתי ברמת האושר בחייהם הוא לא ממש אפשרי. לרוב כשאנשים מנסים להסביר לעצמם מדוע אינם מסוגלים להיות מאושרים יותר, הם פונים להסברים הנתלים על "מבנה האישיות שלי", "החינוך והרקע המשפחתי שלי", "נסיבות חיי שלא ישתנו" וכד'. למתאמנים שלי אני עונה כי מצד אחד הם צודקים לחלוטין, אך מצד שני הם טועים בגדול – והצד השני הוא הצד שעושה את כל ההבדל שבעולם!

### כשאתה אומר "אושר", למה אתה מתכוון?

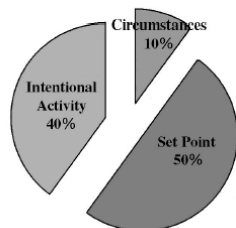
לכל אחד מאיתנו יש את היכולת להיות מאושר יותר. עם זאת, חשוב לי להבהיר שכשאני מדבר על אושר, אני מתכוון ליכולת שלנו להיות מאושרים לאורך זמן – "אושר תמידי", ולא ליכולתנו לחוות "אושר רגעי" – שהוא בעצם עונג (מונחים הלקוחים מהספרות המקצועית). ארוחה טובה או סקס טוב תמיד יכולים לגרום לנו אושר, אך מדובר באושר רגעי הנובע מהרעב שלנו לענות על צרכים גשמיים או הנאות גופניות (שאינני מזלזל בהם לרגע!).

אך כשאני מדבר באימון אישי על אושר, הכוונה היא לרמת האושר התמידי שלנו, או במילים אחרות - היכולת הסובייקטיבית שלנו לחוות הרבה רגשות חיוביים ביחס למעט רגשות שליליים. רמת האושר התמידית שלנו היא זו שקובעת במידה רבה את איכות החיים שלנו.

### אז עד כמה אני יכול להיות מאושר יותר? תן מספר!

רובנו תולים את מידת האושר שאנחנו חווים בנסיבות חיינו – במקום העבודה שלנו, בבריאות של משפחתנו, בטיב הזוגיות שלנו וכד'. אך האם זהו באמת ההסבר הטוב ביותר? בספרות הפסיכולוגית קיימים אינספור מחקרים שהוכיחו שיש קשר נמוך יחסית בין נסיבות החיים האובייקטיביות של האדם לבין האושר שהוא חווה, אך קיים קשר חזק מאוד בין המאפיינים האישיותיים של האדם לבין רמת האושר שלו (ראו עוד בנושא במאמריו של דניאל כהנמן). במילים אחרות – לכל אחד מאיתנו יש נטייה לרמת אושר שהיא אופיינית לו, וזו נובעת יותר מכל ממבנה האישיות שלו. האם משמעות הדבר היא שנידונו לחיות באותה רמת אושר לנצח? כלל וכלל לא!

## What Determines Happiness?



רמת האושר של כל אחד מאיתנו אינה קבועה, אלא נעה על סקאלה – מעין טווח בין מינימום למקסימום. מחקר פסיכולוגי שעסק בנושא האושר (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) העלה כי ישנם שלושה גורמים מרכזיים המשפיעים על רמת האושר שלנו – 50% גנטיקה, 10% נסיבות החיים, ו-40% "פעילות מודעת". עוד מראה המחקר כי לנסיבות החיים שלנו ישנה רק השפעה קצרת טווח על רמת האושר שלנו, ולכן הגורמים המשמעותיים ביותר ב"משוואת אושר" לאורך זמן הם המטען הגנטי והפעילות המודעת שלנו. אז מה זה בכלל "פעילות מודעת", ואיך לעזאזל אפשר להשפיע עליה? כאן בדיוק נכנס [אימון אישי](#).

### "אושר" זה גדול עלי. תן לי רק לסגור את החודש....

העיסוק המעמיק בעשור האחרון בשאלת ה"אושר", נובע מההבנה שמידת האושר האופיינית לנו משפיעה השפעה אדירה על כל תחומי החיים שלנו - על הזוגיות שלנו, המשפחה שלנו, הקריירה שלנו, התוצאות בחינוך, הבריאות שלנו ועוד. לא מדובר בעוד מושג תיאורטי ובלתי מושג שנמצא לרוב בפרסומות לחופשות חלומיות ורכבי יוקרה. אושר אינו מותרות. אושר הוא מדד - הבחנה אשר מעצבת את חיי היומיום שלנו, ולכן אנחנו כל הזמן שואפים לייצר גישה אליה.

כאמור, בין המטען הגנטי ונסיבות חיינו, נותרים ב"משוואת האושר" שלנו עוד 40% הנמצאים בשליטתנו – ואלה יכולים לעשות את כל ההבדל שבעולם. אימון אישי מתמקד בחלק זה. אותם 40% של פעילות מודעת, הינם תוצאה של דפוסי החשיבה וההתנהגות שלנו, משמע האופן שבו אנחנו קוראים ומבינים את המציאות, והדרך שבה אנו מתנהלים בתוכה.



בתהליך של אימון אישי אנו מסוגלים לזהות באפקטיביות את דפוסי החשיבה המעכבים אותנו, ובעזרת הכלים האימוניים הנכונים לייצר דפוסי חשיבה בריאים יותר, ולתרגם אותם לפריצות דרך משמעותיות בחיים.

במילים אחרות, היכולת שלנו להיות מאושרים תלויה יותר מכל ביכולתנו לפתח את ה"פעילות המודעת" שלנו, ולבחון את עצמנו מחדש מפעם לפעם. היא תלויה ביכולתנו להשתמש בדפוסי החשיבה וההתנהגות שלנו כדי להיות חיים בריאים, מאוזנים ומספקים יותר. היא תלויה ביכולתנו לחפש מה נמצא מעבר לצפוי ולמוכר בחיינו.

לכן כששואלים אותי: "האם אני יכול להיות מאושר יותר", אני עונה "תלוי...".

מעוניינים לשמוע יותר על אימון אישי, [צרו עימי קשר](#), לקבלת מאמרים חדשים ישירות לתיבת הדואר שלכם, שילחו לי את המילה "מאמרים".

המאמר לקוח מתוך אתר <http://www.beyondcoaching.co.il> <[מאמרים בנושא אימון אישי](#)