

שמחות קטנות או אושר גדול?

האם אפשר להיות שמח בלי להיות מאושר, או להפך? יצאנו למסע בין שמחה לאושר, בניסיון להבין קצת יותר על הדומה והשונה, המפריד והמחבר ביניהם. ומה המסקנה? אושר הוא מושג רחב, ערכי, ואילו שמחה היא חלק ממנו. **החוג לפילוסופיה זה כאן**

ענת לביאדלר

בניגורפיה שלו כותב הסופר הצר' פתי גוסטב פלובר שהדרגה הכי קרובה לאושר שנויה מסוגלים לחוש לאורך זמן היא שלווה, ולכן הוא מאחל לעצמו להיות אדם שלו. האמריקאים, לעומת זאת, הרבה פחות מלנכילים מהצרפתים ולכן הכניסו את הוכחת לשאוף לאושר לתוך החוקה שלהם. ביהדות לקחו את הכל צעד אחד ענקי קדימה, שאפשר גם לשותול אותן במוח על ידי כך שנח' שוב על החיים שלנו בצורה כזו, שמעניקה לנו את הביטחון ואת השייכות ואת האהבה. ואין הכוונה רק להכיר במה שיש, כי לפעמים יש גם דברים רעים, הכוונה היא לייצג לעצמנו במוח את מה שיש בצורה הטובה והממשית ביותר שני' תן. כלומר, לחשוב על להיות שייך, לחשוב על אנשים שאהבים אותי ונותנים לי ביטחון ומעו' ריים כי אהבה ושייכות וסקרנות ואהבה ותשוקה, ולבנות את המחשבות הללו בראש כך שהן ייה' וו כאמיתיות ככל הניתן, גדולות, צבעוניות ומור' חשיות. ואז המוח שלנו, שמראש בנוי לבלבל בין מציאות לדמיון, חי בתחושה שהעולם באמת טוב, גם אם זה לא נכון במציאות, זה האופן שבו העו' לם מיוצג אצלנו בראש. וכך אנחנו בעצם מחוללים בתוכנו שמחה.

גורמות לנו תחושת שייכות וסקרנות, אבל מצד שני גורמות לנו להיות בודדים, עם מחשב' כף היד. "ולכן אנחנו כל כך תלויים בלייקים", מסב'י' רה שמר, "כי לייקים זה 'אישור'".

אז מה עושים? "גם כאן, מילת המפתח לשמירת השמחה היא איוון. כאשר אנחנו מאוונים הכל טוב, אבל כאשר מערכת אחת יוצאת מאיוון, למשל כאשר יש אוברסקרנות, אוברתשוקה או אובר'אובססיביות, נוצרת האנבל את מקור ההתמכרות: לפייסבוק, למיין, לאלכוהול, לכל דבר שאני מחפשת ללא הפסק, וגם כשאני מוצאת - זה לא מספיק לי. התוצאה היא שאני מפרדת אנבל את מקור ההתמכרות שלי ולהישאר לכה. שוב חוזרים לבירדות. לא סתם השיטה שהכי עוברת בטיפול בגמילה מההתמכרויות מבוססת על קהילה של מכורים, שעוררים אחד לשני, כי אם את נופלת בסמים, את ישר מתקשרת לספר' נסר שלך ש'אמשר' אותך ואומר שאת חלק ממשהו ואת לא לבה. וכשאת מרגישה שאת לא ברת, כדי לדאק את המערכת הבעייתית. לכן התרופה הכי טובה לפחד זה אהבה ושייכות, ולעשות הרבה דברים מעניינים וכיפים עם אנשים אחרים,

לעשות? לרוץ ולספר עליו למישהו - בין אם זה להרבה אנשים ובין אם זה רק לאדם אחד - אבל אנחנו רוצים לחלוק את השמחה שלנו. לכן, ככל שנרגיש יותר שייכים ונקיף את עצמנו באנשים שאנחנו אוהבים ואוהבים אותנו, נותנים לנו ביט' חוץ ומעוררים בנו סקרנות ואהבה ותשוקה לחיים - כך נהיה באמת שמחים יותר."

העניין עם התחושות הללו, אומרת שמר, הוא שאפשר גם לשותול אותן במוח על ידי כך שנח' שוב על החיים שלנו בצורה כזו, שמעניקה לנו את הביטחון ואת השייכות ואת האהבה. ואין הכוונה רק להכיר במה שיש, כי לפעמים יש גם דברים רעים, הכוונה היא לייצג לעצמנו במוח את מה שיש בצורה הטובה והממשית ביותר שני' תן. כלומר, לחשוב על להיות שייך, לחשוב על אנשים שאהבים אותי ונותנים לי ביטחון ומעו' ריים כי אהבה ושייכות וסקרנות ואהבה ותשוקה, ולבנות את המחשבות הללו בראש כך שהן ייה' וו כאמיתיות ככל הניתן, גדולות, צבעוניות ומור' חשיות. ואז המוח שלנו, שמראש בנוי לבלבל בין מציאות לדמיון, חי בתחושה שהעולם באמת טוב, גם אם זה לא נכון במציאות, זה האופן שבו העו' לם מיוצג אצלנו בראש. וכך אנחנו בעצם מחוללים בתוכנו שמחה.

גורמות לנו תחושת שייכות וסקרנות, אבל מצד שני גורמות לנו להיות בודדים, עם מחשב' כף היד. "ולכן אנחנו כל כך תלויים בלייקים", מסב'י' רה שמר, "כי לייקים זה 'אישור'".

אז מה עושים? "גם כאן, מילת המפתח לשמירת השמחה היא איוון. כאשר אנחנו מאוונים הכל טוב, אבל כאשר מערכת אחת יוצאת מאיוון, למשל כאשר יש אוברסקרנות, אוברתשוקה או אובר'אובססיביות, נוצרת האנבל את מקור ההתמכרות: לפייסבוק, למיין, לאלכוהול, לכל דבר שאני מחפשת ללא הפסק, וגם כשאני מוצאת - זה לא מספיק לי. התוצאה היא שאני מפרדת אנבל את מקור ההתמכרות שלי ולהישאר לכה. שוב חוזרים לבירדות. לא סתם השיטה שהכי עוברת בטיפול בגמילה מההתמכרויות מבוססת על קהילה של מכורים, שעוררים אחד לשני, כי אם את נופלת בסמים, את ישר מתקשרת לספר' נסר שלך ש'אמשר' אותך ואומר שאת חלק ממשהו ואת לא לבה. וכשאת מרגישה שאת לא ברת, כדי לדאק את המערכת הבעייתית. לכן התרופה הכי טובה לפחד זה אהבה ושייכות, ולעשות הרבה דברים מעניינים וכיפים עם אנשים אחרים,

לעשות? לרוץ ולספר עליו למישהו - בין אם זה להרבה אנשים ובין אם זה רק לאדם אחד - אבל אנחנו רוצים לחלוק את השמחה שלנו. לכן, ככל שנרגיש יותר שייכים ונקיף את עצמנו באנשים שאנחנו אוהבים ואוהבים אותנו, נותנים לנו ביט' חוץ ומעוררים בנו סקרנות ואהבה ותשוקה לחיים - כך נהיה באמת שמחים יותר."

העניין עם התחושות הללו, אומרת שמר, הוא שאפשר גם לשותול אותן במוח על ידי כך שנח' שוב על החיים שלנו בצורה כזו, שמעניקה לנו את הביטחון ואת השייכות ואת האהבה. ואין הכוונה רק להכיר במה שיש, כי לפעמים יש גם דברים רעים, הכוונה היא לייצג לעצמנו במוח את מה שיש בצורה הטובה והממשית ביותר שני' תן. כלומר, לחשוב על להיות שייך, לחשוב על אנשים שאהבים אותי ונותנים לי ביטחון ומעו' ריים כי אהבה ושייכות וסקרנות ואהבה ותשוקה, ולבנות את המחשבות הללו בראש כך שהן ייה' וו כאמיתיות ככל הניתן, גדולות, צבעוניות ומור' חשיות. ואז המוח שלנו, שמראש בנוי לבלבל בין מציאות לדמיון, חי בתחושה שהעולם באמת טוב, גם אם זה לא נכון במציאות, זה האופן שבו העו' לם מיוצג אצלנו בראש. וכך אנחנו בעצם מחוללים בתוכנו שמחה.

גורמות לנו תחושת שייכות וסקרנות, אבל מצד שני גורמות לנו להיות בודדים, עם מחשב' כף היד. "ולכן אנחנו כל כך תלויים בלייקים", מסב'י' רה שמר, "כי לייקים זה 'אישור'".

אז מה עושים? "גם כאן, מילת המפתח לשמירת השמחה היא איוון. כאשר אנחנו מאוונים הכל טוב, אבל כאשר מערכת אחת יוצאת מאיוון, למשל כאשר יש אוברסקרנות, אוברתשוקה או אובר'אובססיביות, נוצרת האנבל את מקור ההתמכרות: לפייסבוק, למיין, לאלכוהול, לכל דבר שאני מחפשת ללא הפסק, וגם כשאני מוצאת - זה לא מספיק לי. התוצאה היא שאני מפרדת אנבל את מקור ההתמכרות שלי ולהישאר לכה. שוב חוזרים לבירדות. לא סתם השיטה שהכי עוברת בטיפול בגמילה מההתמכרויות מבוססת על קהילה של מכורים, שעוררים אחד לשני, כי אם את נופלת בסמים, את ישר מתקשרת לספר' נסר שלך ש'אמשר' אותך ואומר שאת חלק ממשהו ואת לא לבה. וכשאת מרגישה שאת לא ברת, כדי לדאק את המערכת הבעייתית. לכן התרופה הכי טובה לפחד זה אהבה ושייכות, ולעשות הרבה דברים מעניינים וכיפים עם אנשים אחרים,

לעשות? לרוץ ולספר עליו למישהו - בין אם זה להרבה אנשים ובין אם זה רק לאדם אחד - אבל אנחנו רוצים לחלוק את השמחה שלנו. לכן, ככל שנרגיש יותר שייכים ונקיף את עצמנו באנשים שאנחנו אוהבים ואוהבים אותנו, נותנים לנו ביט' חוץ ומעוררים בנו סקרנות ואהבה ותשוקה לחיים - כך נהיה באמת שמחים יותר."



חצי שעה לעצמך



הילד מסיים לימודים

ספר טוב



עוגה שווה ממש!!



חיים חדשים

שמחה לא אושר?
תמליץ לך

רים עליו שהוא צודק או לא צודק, יפה או לא יפה, נכון או לא נכון".

אז שמחה זה בהושים ואושר זה בשכל?
"ברמת המושגים הפרדנו בין מה ששייך להנאות חולפת ורגעיות - שמחה, לבין מה שאני חנו מוצאים בו בכוח התבונה והשכל משהו שהוא חיובי ובעל ערך עליון - אושר. באופן זה, ברור לגמרי ששמחה ואושר הם שני מרחבים שונים שנשפטים בכלים שונים".

באילו כלים?
"אם אני אשאל אותך 'את שמחה?' את תנסי לברר איך את מרגישה - נעים לך, לא נעים לך, את רוצה עוד ממה שיש לך עכשיו או לא? השא' לות הללו תופסות מקום ברמה התחושתית, הגר' פנית. לעומת זאת, כשאשאל אותך, 'האם את מאושרת?' תעברי לראש, לשכל, ותשאל את עצמך מה את חושבת על מה שקורה לך בחיים, על המטרות שלך, על האופן שבו את מכלכלת את צעדיך, על הצורה שבה את מכוונת את עצמך את תביטי על' תמונת חיים אחרת ותבחני אותה בכלים שונים".

ומכאן, אומרת ד"ר יגורי, גם מבינים באופן ברור מאוד מדוע פילוסופים לא מחשיבים שמחה ומאוד מחשיבים אושר. "כי בשמחה יעבור הפרי' נציף הסיני שלפיו התלמיד בא למורה החכם ומספר שהוא נורא עצוב ורואק, והמורה החכם אומר לו שזה יעבור. כעבור זמן בא התלמיד שוב והפעם הוא שמח ורוקד, ואז החכם הסיני מרגיע אותו שגם זה יעבור. כי הרי השמחה היא דבר ארעי, רגעי, והתפיסה היא שלא עושים עניין ממה שעובר, כשם שלא עושים עניין פילוסופי ממוג' האוויר כי הוא עובר".

"הפילוסופים היוונים יצרו מילה מיוחדת לאושר - 'הגמוניה'. הגמוניה במובן של האושר העליון, הטוב העליון, ומי שנותן להגמוניה את העליונות הוא הוא התבונה. התבונה היא שקובעת שמדובר בטוב עליון. בשפה של ימינו, הגמוניה תהיה מצב של 'חשיבה לשם חשיבה', שאפשר גם לקרוא לה 'מדועות'".

כלומר, ככל שאדם מחובר יותר לתודעה שלו כך הוא מאושר יותר, ובכל שהוא מחובר להו' שים שלו הוא שייך יותר?
"העניין המשמעותי יותר הוא ללמד את עצמי' נו לשלוט במנגנוני השמחה והאושר", אומרת ד"ר יגורי. "למשל, לא להתלהב יותר מדי משמחה, ובמקביל לא להישבר מעצב, ואז בעצם להגיע למצב מאוון של מצבי רוח".

מוכיר לכם את מה שאמר פלובר על שלושה? לא לחינם. את השלושה של פלובר מנתחת ד"ר יגורי כשאיפה לסטואיות, ואז היא באמת מובילה אותנו אל האושר התבונני, כי כשאתה במצב סטואי, באמת לא משנה לך אם אתה שמח או עצוב. אלא אם כן אתה חולדת.

ניסוי שנערך ושעליו מדווחת לי ד"ר יגורי ברק את מרד השמחה בקרב חולדות. בעזרת אלקטרודות גירו החוקרים אצל החולדות את מרכו העונג במוח, התחילו במיגון נטון, וככל שחלף הזמן הגבירו את רמת הגירוי, והבחינו שלאט לאט הפכו החולדות אפאתיות ואיבדו עניין בכל של לא קשור לעונג החושי. "החולדות אפילו ויתרו על מיין ומוון, ובלבד שימישיכו לקבל את הגירוי של מרכו העונג במוח. מכאן שמי שיקדיש את כל חייו לחיפוש אחר עונג חושי בלבד יהפוך להיות חולדה מטופשת", צוחקת ד"ר יגורי. "לעומת זאת, אומרים הפילוסופים, אם תחזור לחשיבה שמתבוננת, ששואלת שאלות, שהיא סקרנית ומלאת פליאה, אם תיקח את המו' בן מקלוי ותבחן אותו בכל פעם מחדש - ממש כפי שאמר סוקרטס - תמצא שאתה מאושר".

עזיב את סוקרטס רגע. אם אני מעירה אותך באמצע הלילה ושואלת מה זו שמחה ומה זה אושר?

ד"ר יגורי חושבת מעט ואז עונה: "שמחה זה להמשיך לישון. והאושר זה לישון במצפון שקט". אי אפשר לנסות לסגור את מעגל החיפוש הזה שבין אושר לשמחה (שיכולתי להמשיך ולחקור בו עוד ועוד) בלי להכניס לתמונה את העצב. כן, אותו רגש שאנחנו כל כך מתאמצים לגרש מחיינו, כי מה לעשות, זה ממש לא מצטלם יפה לאינסטגרם. אבל מי שמתעקש להציב את העצב על המדף הוא יובל אידו טל, מורה לבורהיום, המנהל האקדמי של "פסיכודיהרמה" ומחבר הספר "בורהיום, מבוא קצר".

"אושר הוא קיום שהוא טוב מייטיב. אני מרגיש טוב ומביא טוב לאחרים, ואז שמחה היא רק סעיף בתוך המכלול שנקרא אושר. אבל היא סעיף לא לגמרי פשוט, כי אנחנו חיים בתוך תרבות שבה העצב נחשב רגש לא רצוי, כזה שצריך לסלק, לפתור, להתגבר עליו. כאשר מישוה בסביבתנו עצוב, נעשה מאמץ 'להוציא אותו' מזה, נפצי'ר בו שיעבור את זה מהר, שיתגבר. הבורהיום, לעומת זאת, ישלח אותנו להתעמק בעצב, יפצי'ר בנו לתת לו מקום, כי עצב הוא דבר חשוב. כי כאשר אנח' נו מרשים לעצמנו להיות עצובים, העצב מניח אותנו בעמדה יותר חומלת. כשאנחנו עצובים אנחנו איטיים יותר, רגישים ועדינים עם העולם, ולכן כאשר אנחנו מאפשרים לעצב להתבטא, גם השמחה יוצאת נשכרת מזה".

באיזה אופן?
"הכמיהה לאושר בלתי פוסק גורמת לנו להיות פחות מאושרים, כי כל אירוע שהוא לא בדיוק האושר המוחלט מערער אותנו לגמרי. כאשר אנחנו לא מסתפקים בפחות מאשר האושר המו'

הדרך אל האושר עוברת דרך הימצאות עם אנשים אחרים, שמאשרים את הקיום שלנו. ותראו כמה השעברית היא שפה חכמה - אדם שמאשרים אותו הוא אדם "מאושר".

חלט, נדמה לנו שאם יש יום עצוב זה איום נורא ופוגע בעומק השמחה שלנו. אבל האמת היא שאם אני יכול להיות שמח בחלקי גם כאשר קוראים לי דברים עצובים, אני יותר מאושר לעומת אדם שלא מסוגל להכיל זאת".

זאת אומרת שהאושר אמור להכיל בתוכו גם שמחה וגם עצב?
"נכון, כי אם לא אסכים להיות עד הסוף עצוב כשאני עצוב, אני גם לא אוכל להיות שמח עד הסוף כשאני שמח. ואם אני מתאמץ כחי בסילוק העצבות ומקלל את העצב כשהוא מגיע ומקבל רק את השמחה, אז גם היכולת שלי להכיל את העצבות של האחר פוחתת, ופה אנשים מרגישים הכי בודדים בעולם כאשר לא מילי'ם את העצב שלהם. כי אושר קשור גם לאינטימיות. לדעת כמה מי שנמצא לצדי' מסוגל להיות אינטימי עם הקיום שלי, שמורכב גם משמחה וגם מעצב".

ושכן, הגענו לנקודת הפתיחה, ולאחריה ברירות שבה התחלנו, ושהפגתה היא הדרך להשגת תחו' שת השייכות והחיבור, שמסתתה אנחנו ממהרים להציג את השמחה, שזורמת לנו לכות באישר* האחר, אישור שגורם לנו להיות "מאושרים". anat-le@yediot.co.il