

## פסיכולוגיה חיובית – עקרונות וישומם בחיי הפרט והאירגון

רבות נכתב על הפסיכולוגיה החיובית בהיותה זרם חדשני יותר בתחום הפסיכולוגיה, אף כי לעיתים היא נתפסת 'כאופנה חולפת'. הפסיכולוגיה החיובית לא עוד חוקרת את העבר 'האפל', אלא מדגישה את הטוב החיובי והעתיד. מתוך התעסקות מרובה בתחום החלטתי לרכז מספר תובנות, דגשים ויכולות שמצאתי שיהיו חשובים לקורא בחיי הפרט כמו גם בחיי אירגון וחברה. חלק מהחומרים מתבסס על ספרו של סליגמן 'אושר אמיתי'. הנחת העבודה במסמך זה הינה שהפסיכולוגיה החיובית. הינה כלי בעל יכולת להשפיע על הפרט כמו גם על ארגון וחברה ולהניעם לפעול בהתאם. עקרונותיה של הפסיכולוגיה החיובית הינם **החוזקות הטוב האושר והסיפוק**. עקרונות שמרכיבים את עולמו של הפרט : רגשותיו, תכונותיו, מעגלי השייכות, כמו משפחה ועבודה. מטרתה של הפסיכולוגיה החיובית הינה להביא את הפרט למודעות ולהכרה בכל הנושאים שפורטו. אם נשווה אותה ולו לרגע עם הפסיכולוגיה הרגילה הרי זהו ללא ספק שינוי גדול וכיוון מחקר ועיסוק שונה בתכלית, לא עוד חקר על בסיס כשלונות אלא על בסיס חוזקות והצלחות. הפסיכולוגיה החיובית מתרכזת ובודקת נושאים כמו צמיחה, אושר, אהבה, דימוי עצמי ומצוינות.

לפסיכולוגיה החיובית שלושה יסודות - חקר הרגשות החיוביים, חקר התכונות החיוביות [דגש על חוזקות], חקר המוסדות החיוביים כמו המשפחה, הסביבה וחופש הדמוקרטיה. כאמור הפסיכולוגיה החיובית חותרת ללמד את הפרט והאירגון להשתמש במספר עקרונות וכלים, כדי להגיע אל 'האושר האמיתי'. כבר בתחילת המאמר אדגיש את העקרונות בהן דוגלת הפסיכולוגיה החיובית ולאורם היא פועלת. אדון באלו, שכן זהו בסיס ההבנה לחשיבותה של הפסיכולוגיה החיובית וכיצד היא משתלבת בחיינו המודרניים :

**הטוב והנכון**, אלו כמובן בראייה סובייקטיבית ומותאמת לכל פרט או אירגון, מניעה מהרע נטייה לטוב. קבע אתה מה נכון לך, מה מותאם אליך ומה ישרת לך את האינטרסים שלך ולאורם תפעל- " מה שלא תנהל ינהל אותך ".

עקרון שני בפסיכולוגיה החיובית הינו **החוזקות** [ולא החולשות והרע]. צא ובדוק אתה כפרט, מהם החוזקות שלך, במה אתה טוב יותר ולמה אתה מתחבר כך שיהווה נקודת חוזק ומשען עבורך. על בסיס אלו יבנה הגזע עליו תשען ואותו תנצל לטובת ופעילותך. כשאתה מודע ומדגיש את חוזקותיך אתה פועל בסביבה חיובית, בסביבה טובה ומחוזקת. חוזקה תנבע מאחד משלושת הגורמים - ידע, יכולת, התנהגות. אחד או כל שלושת המרכיבים יחד יהוו בסיס לחוזקה האישית או האירגונית. כדי שחוזקה תתייצב ותהיה יעילה ומיושמת יש לוודא שלושה קריטריונים לחוזקות- הערכה חיובית בכל תרבות, הערכה חיובית בזכות עצמה, הערכה חיובית וחוזקה שניתן ואפשר לעצב. מרכיב שלישי שמאפיין את הפסיכולוגיה החיובית הינו **הסיפוק** : הסיפוק הינו מרכיב סובייקטיבי וחשיבותו בפסיכולוגיה החיובית רבה : הוא הדלק שמניע את ההתנהלות של הפרט או של ארגון, הוא הממריץ את הפרט או הארגון לפעול מתוך הערכה עצמית ושביעות רצון. הסיפוק מגביר את האופטימיות וממחיש את תחושת ההצלחה שמזינה את הסיפוק כמעגל סגור. אנשים אופטימיים מצליחים יותר וחיים יותר, הסיפוק שמשוקף למטופל או מזוהה בעצמו, הוא הגורם לשינוי מוד רצון לאופטימיות ולהצלחה.

למרות שעוד נדון באושר הרי אושר שגורם לסיפוק כמוהו כחוזקה אישית. **חכ'מ [חצי כוס מלאה] ולא חכ'ר [חצי כוס ריקה]** – משמעות האופטימיות היא ללמוד להסתכל על החלק המלא של הכוס. הפסיכולוגיה החיובית דוגלת בדרך חיים של הסתכלות חיובית כתפיסת חיים על כן ראה חכ'מ – את חצי הכוס המלאה ולא את החכ'ר- חצי הכוס הריקה. כידוע כל נקודת מבט יכולה להעצים את הטוב או את הרע. תפיסה זו לא מתעלמת מכך שקיים גם חלק חסר / ריק אך יש לשים אותו בצד ולעסוק בחלק המלא, בעיקר ובטוב – אלו יהיו קלים יותר להתמודדות ומחזקים.

כלי נוסף המאפיין את הפסיכולוגיה החיובית הינו **הקול הפנימי**, הפסיכולוגיה החיובית מעודדת את הפרט להכיר בקול הפנימי ולתת לו מקום של כבוד בחיים.

חיזוק הקול הפנימי: מה אני רוצה לעשות, מה ברמה הפנימית יסב לי **אושר**.

הפסיכולוגיה החיובית נותנת כלים אופטימיים ומחזקים לחזק את הקול הפנימי, חיזוקים אלו חשובים, מיטיבים ומעודדים את ההתנהלות. דרך זו תגרום לנו להקשיב לקול הפנימי האישי ו להתמקד בטוב בלבד.

כדאי להזכיר את האושר שיכול להיות אושר רגעי- סיפוקים מיידיים כמו אכילה, הנאות גוף, סרט או ספר טוב, או אושר מתמשך שיהיה סיפוק גדול וחזק יותר שישרור על פני זמן וישפיע לטווח הארוך והאפקטיבי יותר. לכן קיימת חשיבות להגברת ועיסוק בהנאות בחיים רגעיות ומתמשכות.

טכניקות להגברת הנאות – לחלוק ולדון בהן עם אחרים, חוויות לבניית זכרון, להנאות חיזוקים והגברת אושר שעושה לנו טוב, חידוד תפיסות והתעמקות בחוויה כזו או אחרת.

עצם הטיפול והעיסוק בחקר אושר, השמחה, חוזקות ומידות טובות ואישיות, הינו נעים, מזמין ונוח יותר לעיסוק מאשר ברע. הפסיכולוגיה החיובית מתרכזת יותר בדברים שעובדים ופחות באלו שלא. מרכיבים אלו, רגש חיובי ותכונות חיוביות יכולות למקד את הקורא בחשיבותה ומיקומה של הפסיכולוגיה החיובית. כדוגמא לתפיסה שכזו ניתן לגלות שאפילו בכישלונות יש חיובי.

השאלה שצריכה להישאל, היא מה למדתי מהכישלון ומה אפיק ממנו? כיצד אצא מחוזק מהמשבר? מה מאלו מוקנה לך כפרט או לאירגון? היכולת לחוש את הטוב והחיובי מקנים כלים אישיים ואירגוניים שבעזרתם תבחן ותכיר את הפסיכולוגיה החיובית, דרכם תכיר את היכולות שבך.

סיפוק ואופטימיות הנובעים מההכרה בחוזקות שלנו חיוני להישרדות ולהצלחה אישית ו/או אירגונית. הפסיכולוגיה החיובית גורמת ומסייעת לנו להתרכז במשימה כדי להצליח, לדון במשימות ברורות, לבקש ולחוש במשוב מיידי וקבוע, להשקיע ולהיות עם רצון רב למעורבות עמוקה ושליטה אישית בפעולה. הפסיכולוגיה החיובית תגרום לאפשר לשפר דברים, לרצות ולהגיע ליותר. כבר נאמר והוכח שתיפקוד בתנאי אושר גורם סיפוק ומחסן.

בעידן המודרני כשאנחנו במרוץ אין - סופי, חשופים לתקשורת גלויה וכמעט ללא חסמים, בקיאים ומוזנים מהררי מידע וידע, קיימת חשיבות לעצור ולדון במשהו מרגיע ושונה. משהו שיסייע לנו להתמודד עם כל החשיפה והפתיחות הרבה.

מקובל ומוסכם במחקר כי ככל שנעצים את הפרט כך ייטב למסגרת שבה הוא פועל/שותף. הפרט שנמצא במסגרת יפעל מתוך תחושת מעורבות ושותפות ויחתור למיקסום של נתינה מבחינתו. שכרה של המסגרת יהיה בצידה. כך גם לגבי בן משפחה שפועל מתוך ראיית החכ"מ, שם דגש על הטוב יקרין על סביבתו המשפחתית ויגרום גם לשינוי אצלם הוא יקרין ו'ישדר' את הטוב. דרך החיים ותפיסת העולם שמוצגת כאן ובפסיכולוגיה החיובית בכלל ניתן ורצוי להשליכה על כלל מסגרות החיים, כדאי אפילו לקבוע שהיא טובה לפרט וצרכיו הכי אישיים ובסיסיים, דרך המסגרת המשפחתית, סביבת החברים, הסביבה התומכת האחרת ועד למקומות העבודה באשר הם. כל אלו חשובים לא פחות כשנדון בעובדים ומנהלים במקום עבודתם.

עובדים שהאווירה סביבם תהיה תומכת, חיובית ובונה יעבדו מתוך במוטיבציה גבוהה יותר, יפגינו יכולות גבוהות יותר ויעצימו את הפעילות האישית שלהם כעובדים, כמו גם את סביבתם בעבודה.

מנהלים שיפעלו לאור עקרונותיה של הפסיכולוגיה החיובית יקרינו זאת על סביבתם ובעצם על האירגון כולו וכך יחזקו את כושרה של החברה וביצועיה. מנהל הפועל בהתאם לעקרונות ואווירת הפסיכולוגיה החיובית צריך ליצור את התקווה והחזון בין עובדיו, כלים שייסעו בפעילות השוטפת באירגון ועד כדי שמוש כדי לצאת ממשבר ולהצליח.

מנהל הפועל בהתאם לפסיכולוגיה החיובית ביצעו יהיו טובים יותר, יהיה מנהל אופטימי יותר.

המנהל יקפיד ליזום רעיונות ולבצעם יפעל ממוקד ואפקטיבי, מנהל הפועל חכ'מ יהיה מנהל בעל חוסן אישי ויפגין גמישות. מנהלים באוירת הפסיכולוגיה החיובית יהיה בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יהיו עירניים ורגישים לקורה אותם וסביבתם לעובד כפרט ולמסגרת האירגונית.

לאחר רקע קצר אך מקיף תחומי עניין מאפיינים שבפסיכולוגיה החיובית, ניתן לדון במיוחד בחקר המוקיר, ויכולות שבפסיכולוגיה החיובית שיסייעו לך הקורא. כאמור הפסיכולוגיה החיובית אינה ניתפסת כנושא טיפולי בו עולים כל 'חטאי העבר' ובעיות העבר אלא כיוון חדש ומודרני של גישות לחיים, יכולות הטמונות ואינן מפותחות דיין וכיוון שלאורו כדאי ושווה לשאוף ולהתנהל. כל קורא - כפרט מנהל או עובד באירגון אם ישכילו לפתח עצמאית או להעזר באנשים המבינים בפסיכולוגיה החיובית [ כמאמנים ואחרים ] יוכלו על בסיס הטוב, הנכון והחיובי לשנות אורחותיהם ולנהוג נכון יותר.

נחשוב על תפיסת עולם אישית של חכ'מ ולא חכ'ר, כמה אנו מכירים שחושבים שיכל העולם נגדס' והכל לא מצליח להם ? כמה חושבים שיד מכוונת מפריעה לפעילותם ? די אם אלו יתנהלו חדש תוך תפיסה שכל שקורה טוב ונכון לאדם, צריך לשאוף לאחר וליותר, אבל גם לדעת להפיק את המירב והמיטב מהקיים. לדוגמא, תוצאת מבחן שאינה טובה מספיק בעיני הנבחן - יכולה להיות 'קטסטרופה' ולהכניס לדיכאונות וכעסים נוראיים, מאידך היא יכולה להיות אכזבה רגעית, אבל החכ'מ שלה הינו המועד הנוסף בו ניתן לתקן ולשפר את הציון, ובעצם הציון הקודם הינו 'רק' מבחן למצב הידע ועד כמה צריך להתכונן לקראת הציון האמיתי.

אפשרות נוספת הינה חיזוקם של החיזוקים האישיים, כמה פעמים אנו פוגשים את האדם שלא מעריך עצמו ולא מכיר ביכולותיו ? אין ספק שהתנהלות של אדם כזה אינה בוואליום מלא שלא נגיד גרוע מכך. חשיבות ההכרה העצמית והיכולת של ההכרה העצמית האישית הינם 'דלק' ומקור אנרגייה מוכח להזיז ולהניע אנשים לפעול ולחיות. דוגמא רלוונטית נוספת הינו אותו תלמיד שלא ניגש עם רצון ואמונה שיכול למבחן המתרגש ובה עליו. רק חיזוק אישי, הכרה ביכולת הלמידה ותפיסת החומר שמשוקפת לתלמיד יניעו אותו לשבת וללמוד לקראת המבחן. בהמשך יגש חדור רצון להצליח ומאמין ביכולותיו למבחן.

אנו רואים מדוגמאות אלו שהגישה החיובית מוסיפה לפרט ומכאן גם ליכולותיו. הגישה החיובית והמחזקת נועדת אם כן לסייע להניע את האדם קדימה, לתמוך בו עם כיוון עתידי ברור, כזה שמטיב עם האדם ועם התנהלותו.

ברור שמגישה זו ניתן להשליך על ארגונים וסביבות משפחתיות כאחד. כשכל הפרט יהיה מחוזק ונכון לפעילותו למקומו באירגון או במשפחה בצורה המיטבית, הרי שזה ישפיע עליו אישית ויטיב עמו, אך גם יקרין לסביבתו ויחזק אותה.