

קראו את הטקסט וענו על השאלות שאחריו.

מהם 4 ההורמונים שהופכים אותנו למאושרים, וכיצד נוכל לעודד את ייצורם?

מעובד על פי ירדן להבי, אתר "מהות החיים" ספטמבר 2020



נהוג לומר שמי ששואף למצוא אושר בחייו אל לו לחפש אותו במקורות חיצוניים, אלא לפתח אותו בעצמו כתחושה פנימית. אך מה משמעות הדבר הלכה למעשה? האם אכן באפשרותנו לייצר אושר? אם נשאל בעצתם של מדענים, הם יספרו לנו ש"אושר" הוא התרגום הרגשי להורמונים המשתחררים בגופנו בתגובה לגירויים מסוימים. לדבריהם, אם נבין לעומק את המנגנונים ההורמונליים הללו, נוכל לחוות יותר רגעי אושר בחיינו, בין אם בפרצים קצרים של הנאה רגעית ובין אם על-ידי אימוץ הרגלים חדשים שיהפכו אותם לתחושות מבוססות לטווח ארוך.

5

פרופסור לורטה גרציאנו בראונינג, חוקרת מוטיבציה, מסבירה בתקציר לספר שכתבה, שתחושת האושר התפתחה מתוך מנגנון אבולוציוני שעזר ליונקים – ובהם בני האדם – לשרוד ולשגשג. בכל פעם שפעלו באופן המקדם את קיומם, השתחררו בגופם אחד או כמה הורמונים מתוך ארבעה הגורמים לתחושה טובה אשר תגמלה אותם על מעשיהם ועודדה אותם להמשיך ולנהוג באותה דרך. ארבעת ההורמונים המענגים האלו יוצרים כל אחד – ביחד או לחוד – תחושות של מצב רוח מרומם, שמחה, וסיפוק, או במילים אחרות – אושר. הבה נבחן את תפקידם של כל אחד מהורמוני האושר וכיצד ניתן לעודד את ייצורם.

10

1. דופמין – הורמון התגמול והמוטיבציה

בראונינג מסבירה שהורמון הדופמין התפתח על-מנת לעודד אותנו לפעול לקידום מטרות ולתגמל אותנו על מאמצינו. חשבו על אותו צייד בסוואנה שצריך לרדוף אחרי ארוחת הערב שלו, או לקט שנאלץ לטפס על עץ גבוה כדי להגיע לפרי מזין. המאמץ לעולם אינו נעים – אך חיוני כדי לשרוד. כאשר המטרה הושגה, פרץ מספק של דופמין משתחרר במוח ובגוף וגורם לתחושה עילאית. הרצון להרגיש כך שוב מייצר בנו חיזוק חיובי ומוטיבציה לחתור למטרה עד שנוצר הרגל טבעי. לאחר זמן מה, די במראה או במחשבה על המטרה הנחשקת כדי להתחיל את ייצור הדופמין שדוחף אותנו לנסות להשיגה.

15

20

כיום אנחנו יכולים לזהות את התחושה המספקת בכל פעם שאנחנו חווים הצלחה: מצאנו חנייה אחרי חיפוש מתיש, זכינו בפרס, ניצחנו בתחרות, פתרנו בעיה, קיבלנו קידום ועוד. אך לא תמיד נסיבות כאלו הן בשליטתנו. "אתם לא יכולים לזכות בקידום בכל יום או להחליט אם תקבלו אותו", מציינת בראונינג. "אולם חתירה אל עבר מטרה עם ציפיות חיוביות מעוררת ייצור דופמין". על כן היא ממליצה לנו "לאמץ אתגר חדש ולהתקדם אליו בצעדי תינוק יום-יום ובהתמדה במשך 45 יום לפחות. כך מוחנו ילמד להפיק דופמין בצורה חדשה". לקבלת פרצי דופמין רגועים בחיינו, נוכל לאמץ עצה שמביאה קרולין וולף במגזין Bustle: הכנת רשימת מטלות שגרתיות, למשל, תסייע לשחרור דופמין בכל פעם שנסמן "וי" ליד משימה שהשלמנו.

25

2. סרטונין – משפר מצב הרוח וההערכה העצמית

סרטונין מופק כאשר אנו חשים חשובים ומוערכים, למשל כאשר מופנית אלינו תשומת לב חיובית מהסביבה או כשאנו מעניקים כזו לעצמנו. כשאנו מרגישים חשובים בעיני עצמנו, אנו נוטים לפעול בצורה שמקדמת אותנו ומיטיבה עימנו. על כן הטבע רצה לעודד את תחושת ההערכה העצמית והעניק לנו את הרגשות הנעימים המתלווים אליה כגון ביטחון ומצב-רוח מרומם. בכדי לשמר את ההרגשה הזו לאורך זמן, בראונינג ממליצה להשתדל ולהתמקד בהיבטים בחיינו שבהם אנחנו מרגישים מוערכים, להבדיל ממקומות שבהם חסרות לנו ההכרה ותחושת החשיבות.

30

נוסף על כך, הסרטונין ידוע כמשפר מצב-רוח המעודד תחושות שמחה. על-מנת לחוות פרץ רגעי של סרטונין, ממליצה קרולין וולף להתבונן בתמונות ישנות המעוררות זיכרונות טובים: "התבוננות בתמונות ישנות שמזכירות לנו אירועים משמחים מחיינו, או זמנים שבהם הרגשנו בטוחים בעצמנו, מצליחים, או שהשגנו משהו משמעותי – עשויה ליצור עלייה מיידית ברמות הסרטונין". עוד היא מציינת שלעיתים מספיק רק שינוי ביציבה כדי לשפר את מצב הרוח. "נמצא כי לאחר שתי דקות בלבד של עמידה בתנוחה עוצמתית ובטוחה, (תנוחת וואנדר-וומן, לדוגמה) חלה ירידה בהורמוני דחק כמו קורטיזול אשר פועלים ישירות כנגד סרטונין", היא מסבירה. ומה מבחינת תזונה? בהמשך הסרטון מוסבר שעל-מנת לשמור על ייצור תקין של סרטונין יש להקפיד על אכילת פחמימות בעלות ערך תזונתי גבוה כמו בננה או יוגורט.

35

40

3. אוקסיטוצין – הורמון האהבה והקרבה

נאמן לשמו, אוקסיטוצין מעודד יצירת קשרים בין בני אדם. בראונינג מסבירה שאנו יצורים חברתיים הזקוקים לעזרת בני אדם נוספים כדי לשרוד בהצלחה. על כן, הורמון האוקסיטוצין התפתח בכדי לעורר בנו רגשות נעימים כשאנחנו בחברתם של בני משפחה, חברים או אהובים. הוא מיוצר במוח בעיקר בעת מגע או קרבה פיזית למישהו שאנחנו בוטחים בו.

45

היות שאוקסיטוצין משתחרר רק כאשר אנו בוטחים בזולתנו, היא מוסיפה, נוכחותו מבוססת על רגשי אמון. על-מנת לחוות תחושות אלו באופן ממושך ובר קיימה, יש לדאוג שישירור אמון במערכות היחסים שלנו. "אמון נבנה לאורך זמן כאשר הציפיות שלנו מהאחר מתממשות באופן עקבי", מסבירה בראונינג. לשם כך, היא ממליצה על צעדים בוני אמון במערכות היחסים שלנו, בצורת תיאום ציפיות שכל הצדדים יכולים ומוכנים לעמוד בהן. על-פי בראונינג, זהו המפתח ליצירת סביבה שאנו בוטחים בה.

50

4. אנדורפינים – משככי הכאבים של הטבע

אנדורפינים הם דרכו של הטבע לסייע לנו להתגבר על מגבלות גופניות ולשרוד במצבי קיצון. כשהגוף שלנו נמצא במצוקה פיזית כמו פציעה או סכנה, "אנדורפינים מעניקים לנו תחושת אופוריה רגעית שממסכת כאב", מסבירה בראונינג. ברגעים כאלו, פרץ האנדורפינים גורם לנו לתחושת אלחוש זמנית מהולה בזריקת אנרגיה שמסייעות לנו לתפקד ולטפל בעצמנו, להזעיק עזרה או פשוט להימלט מסכנה ולרוץ במהירות למרחקים מבלי להיכנע לכאב ולתשישות.

50

זו הסיבה לכך שאצנים זוכים למה שמכונה "היי של ריצה" ולכך שאנו מסוגלים לעיתים להפגין כישורים יוצאי דופן במצבי סכנה. למעשה זוהי תגובת הגוף למאמץ הפיזי שדוחק ביכולותיו.

למרות ההרגשה הנהדרת, בראונינג לא ממליצה כמובן לפגוע או להכאיב לעצמנו כדי לזכות בפרץ של אנדורפינים. במקום זאת, כדי לחוות את השפעתם בדרך בטוחה ומבוקרת היא ממליצה על גיוון מתון בשגרת הספורט. היציאה של הגוף מאזור הנוחות תספיק על-מנת לגרום לו לשחרר אנדורפינים באופן שאינו כרוך בסיכון קיצוני.

55

דרך נוספת בריאה ומומלצת במיוחד על-ידי בראונינג ושאר המומחים לשחרור אנדורפינים היא צחוק. צפייה בקומדיה, סרטונים מצחיקים, מופע סטנד אפ או כל פעילות אחרת המעודדת צחוק - תדאג לשחרר פרץ מהנה של אנדורפינים. עוד מוזכר בסרטון שהוספת שומנים טובים לתזונה כגון אבוקדו, זיתים, קוקוס, ושוקולד מריר – תסייע לייצור תקין של אנדורפינים.

60

להיות אנושי משמעותו לחוות את כל טווח הרגשות

בראונינג מסבירה שככל שנתמיד בפעולות המעלות אצלנו אסוציאציות חיוביות, כך ילכו ויתחזקו במוח הנתבים הנורולוגיים המעודדים שחרור של הורמוני האושר השונים. עם זאת, היא מדגישה שאי אפשר לצפות להרגיש טוב כל הזמן. תפקידם של הורמוני האושר אינו פשוט לגרום לנו להנאה. לכל אחד מהמרכיבים האלו תפקיד ייעודי וחיוני לקיומנו – וברגע שזה מסתיים הם מתפוגגים.

65

באופן דומה, קיימים גם הורמונים "עצובים" כחלק מפעולתו התקינה של המוח. תפקידם לעורר את תשומת ליבנו במצבים מאיימים על-ידי יצירת תחושה שלילית שקשה להתעלם ממנה, כמעין אזעקת אזהרה. מכיוון שמוחנו תמיד רוצה להגן עלינו, הוא יחפש ללא הרף את אותם מצבים מאיימים, וירבה להדליק נורות אדומות המלוות בהרגשה רעה. לכן, "אם ננסה לברוח מהם, נברח לנצח", מסבירה בראונינג. "במקום זאת, נוכל ללמוד לחיות איתם".

70

בסופו של יום, נראה כי כל רגש הוא למעשה הרגל. וכמו כל הרגל, גם את "הרגלי האושר" ניתן לשנות, לחזק, או אפילו לשבור – אם הבנו שאנו מקשרים רגשות מתגמלים עם מנהגים מזיקים. זו אומנם עבודה מאתגרת – הדורשת זמן, התמדה וסבלנות – אך פירותיה מתוקים, ובכוחה לשנות את חיינו לכיוונים רצויים ומיטיבים יותר.

טקסט ב':

עיגולים של שמחה- דסי רבינוביץ

לכל אדם יש עיגול בלב, עיגול שמחה. לפעמים העיגול קטן אך הוא יכול לגדול, לגדול ולגדול...

כאשר עיגול השמחה גדול, הוא שולח עיגולים קטנים למקומות נסתרים בגוף מקומות שלפעמים כואבים.

ככל שיש יותר עיגולים קטנים, פחות מקומות כואבים. יש אנשים שעיגול השמחה שלהם קטן ולנו יש תפקיד-... לעזור לו לגדול.

ודאי אתם שואלים "איך?" כל אחד מאתנו חושב על דרך. אפשר להביא לו סוכרייה, לתת לו פרח, לשיר לו שיר, לצייר לו ציור, או אפילו לומר לו "בוקר טוב, מה שלומך היום"

והכי חשוב זה לעשות זאת בכיף, בשמחה, מכל הלב.

שתזכו לעשות הרבה עיגולי שמחה לאחרים, ובזכות שתגדילו עיגולי שמחה של אחרים גם העיגול שלכם יגדל.

השאלות

1. כותרת טקסט אי היא :

" מהם 4 ההורמונים שהופכים אותנו למאושרים, וכיצד נוכל לעודד את ייצורם?"
אחת המטרות של ניסוח זה היא למשוך את תשומת הלב של הקוראים.
כתבו שני אמצעים שבהם משתמשת הכותבת במשפט זה כדי להשיג מטרה זו.

א. _____

ב. _____

2. בשורה 2 כתוב: "הלכה למעשה".

מה פירוש הביטוי "הלכה למעשה"?

א כפי שכתוב בהלכה.

ב יישום בפועל על סמך עיקרון או תאוריה.

ג על פי החוק.

ד לפי הסדר.

3. בשורה 1 כתוב: נהוג לומר שמי ששואף למצוא אושר בחייו אל לו לחפש אותו

במקורות חיצוניים.

א. כתבו משפט זה במילים שלכם :

ב. שער, מדוע נהוג לומר אמרה זו?

4. הקשר בין המילים **שמחה** – **אושר** הוא כמו הקשר בין המילים –

- א רינה- צהלה
- ב חיוך- צחוק
- ג פורים- רעשן
- ד הצלחה- אושר

5.

א. בשורה 1 כתוב: "..... אלא לפתח **אותו** בעצמו"

למה מתייחסת המילה **אותו**?

ב. בשורה 4 כתוב: "**לדבריהם**, אם נבין לעומק את המנגנונים..."

למה מתייחסת המילה **לדבריהם**?

6. במאמר א' מוזכרים **ארבעה** הורמונים שונים הגורמים לנו לאושר

כתבו את שמו של כל הורמון וציינו מה תפקידו וכיצד אפשר לעודד את ייצורו:

א.

ב.

ג.

ד.

7. הפכו את המשפטים בפעיל למשפטים בסביל.

שמרו על **כל** תוכן המשפט ועל זמני הפועל.

א. בראונינג **מסבירה** שהורמון הדופמין התפתח כדי לעודד אותנו לפעול.

ב. **מצאנו** חנייה אחרי חיפוש מתיש.

ג. היא **המליצה** לנו "לאמץ אתגר חדש ולהתקדם אליו."

8. בשורה 25 כתוב: "לאמץ אתגר חדש ולהתקדם אליו בצעדי תינוק".

מה פירוש הביטוי "צעדי תינוק"?

1 במהירות

2 בהדרגה

3 בהתלהבות

4 בכובד ראש

9. הלן קלר אמרה:

"הרבה אנשים מחזיקים בדעה שגויה לגבי הגורמים לאושר אמיתי.

אושר לא מושג באמצעות סיפוק עצמי, אלא מתוך נאמנות למטרה נעלה."

לפי דעתכם, איזה הורמון קשור לציטוט זה ומדוע? (טקסט א')

10. לפניכם קטע מטקסט ב' :

" יש אנשים שעייגול השמחה שלהם קטן ולנו יש תפקיד- לעזור לו לגדול.
ודאי אתם שואלים "איך?" כל אחד מאתנו חושב על דרך.
אפשר להביא לו סוכרייה, לתת לו פרח, לשיר לו שיר, לצייר לו ציור,
או אפילו לומר לו "בוקר טוב, מה שלומך היום"

הסבירו את הקשר בין שורות 51-43 בטקסט א', ובין הציטוט שבמסגרת.

11. במאמר א' הוצעו דרכים שונות למציאת אושר.

א. מה גורם לכם לחוש אושר?

ב. לאיזו הצעה שהוזכרה במאמר א' התחברתם במיוחד? הסבירו מדוע.

12. בטקסט ב' כתוב : "ובזכות שתגדילו עייגולי שמחה של אחרים גם העייגול שלכם יגדל".

שערו, מה הקשר בין עזרה לזולת לבין תחושת אושר.

13. משימת כתיבה - פוסט לרשת חברתית

נהוג לומר "משנכנס אדר מרבין בשמחה". לקראת ראש חודש אדר הקרב ובא, כתבו

פוסט לרשת חברתית. הציגו בפוסט את דעתכם בנושא ונמקו אותה.

בכתיבתכם התייחסו לנקודות הבאות:

מה גורם לנו לאושר? כיצד אפשר לשמור על אושר לאורך זמן? מה עלינו לעשות כדי

להיות מאושרים? וכיצד ההתנהגות שלנו משפיעה על אושרם של הסובבים

אותנו?.

כתבו 15-20 שורות. הקפידו לא לכתוב בנקודות.

בכתיבתכם הקפידו על ניסוח,
על סימני פיסוק, על כתיב נכון
ועל כתב יד ברור.

בהצלחה!