



אושר
הלכה
למעשה

מאושרים קצת יותר

ד"ר מעין בוימן משיטה

כולם מדברים על אושר ולא מהיום. שאלת האושר העסיקה את מיטב המוחות לאורך ההיסטוריה. כולנו רוצים להיות מאושרים, אבל רובנו מוצאים את עצמנו רוב הזמן בעיקר מוטרדים ולחוצים ולא בטוחים איפה טעינו בדרך או מה אפשר לעשות אחרת.



אז מה זה בכלל אושר? ממה הוא מורכב? האם וכיצד ניתן להשפיע עליו? ומה הקשר של תרומת כליה, חיוכים מזויפים, מנקות בבתי חולים, רשתות חברתיות, ויחסי מין לאושר? בהרצאה נענה על שאלות אלו ואחרות, נבין מהם הגורמים המשפיעים על האושר ונכיר כלים פרקטיים מבוססי מחקר שיעזרו לנו להיות מאושרים קצת יותר.