**הדרך אל הטוב – מפגש מס' 3 (שקפים 14-31 ), (עמ' 17-22) מדרגות הרצון הטבעי**

**מטרות השיעור:**

1. **להכיר את מדרגות הרצון הטבעי של האדם: דומם, צומח, חי, מדבר**
2. **להבין שיש מדרוג בין הרצונות הנ"ל.**
3. **להיות מסוגל למפות את הרצונות של עצמנו בכנות ובבירור.**

**דגשים:**

1. **ההבדל בין מדרגות הרצון נובע ממקור התענוג העומד בבסיס הרצון.**
2. **שני אנשים המבצעים אותו מעשה יכולים להיות במדרגות שונות לחלוטין.**
3. **הכוונה היא פנימית מוסתרת. המעשה מוחצן.**

**שלב א' – חזרה על המפגש הראשון**

* **המניע היחיד של האדם : רצון לתענוג והימנעות מסבל.**
* **רצון לתענוג = רצון לקבל = אגואיזם = הרצון הטבעי של האדם.**
* **התענוג הוא המטרה, הפעולות במציאות הן האמצעי.**
* **כגודל הרצון כך גודל התענוג.**
* **תנאי "הרצון לקבל תענוג":**
	+ - **ידיעת התענוג**
		- **תחושת חיסרון של התענוג.**
* **הפחתת הסבל היא תוספת תענוג.**
* **הפחתת התענוג היא תוספת סבל.**
* **בכל פעם שנמלא רצון מסויים, יגיע רצון חדש.**

**שלב ב' – שאלה לדיון : אם כולנו בנויים מאותו רצון אז מה מבדיל אותנו אחד מהשני?**

(תשובות אפשריות: סוג הרצון, גודל הרצון, כוונת הרצון לנתינה , להשפעה).

**שלב ג' – המחשת השוני ע"י הצגת 4 רצונות –**

**רצון א': אכילת מאכל אהוב?**

**רצון ב': הצלחה להשיג מטרה שקבעת לעצמך?**

**רצון ג': קבלת מחמאה מאדם שחשוב לנו?**

**רצון ד': קנית משהו שרצינו מאוד?**

**השאלה האם במישור החוויתי רגשי יש שוני בסוג התענוג המתקבל ממלוי הרצון ?**

**תענוג מרצון א':** תענוג גופני. הנאה רגעית חולפת. (יכולה להתלוות לתענוג הגופני גם תענוג נפשי לדוגמא אוכל שמזכיר את בית אמא- אך עדיין הנאה רגעית)

**תענוג מרצון ד':** קניתי מחשב או מכונית חדשה. כאן מדובר בתענוג מקניין. תענוג יותר נמשך. הנאה יותר ארוכת טווח, הנמשכת לאורך חיי הקנין. בד"כ תתחיל ברמה גבוהה עם הרכישה ותרד לרמה נמוכה יותר אך נמשכת לאורך חיי הקנין)

**תענוג מרצון ג':** תחושה של התרוממות רוח. הנאה נפשית מיחס של הערכה כלפי. (ליטוף לאגו / אינדיקציה להצלחה )

**תענוג מרצון ב':** תענוג נפשי מהשגת יעד. בד"כ תהיה מלווה בהשקעה שהשיגה את יעדה. חווית הצלחה המחזקת את האדם מבפנים ובונה בו כוחות ויכולות.

**סיכום ומסקנות מהתרגיל**

ראינו שמהרצונות יכולים לנבוע תענוג שונה:

* תענוג גופני / נפשי
* תענוג קצר טווח / ארוך טווח
* תענוג פנימי (יצר התפתחות נפשית) / תענוג חיצוני (הוסיף קנין חיצוני אך לא פתח דבר)

**שלב ד' 1– רקע תיאורטי – משנת הרב אשל"ג**

4 דרגות לרצון:

**דומם –** צרכים גופניים – אכילה ושתיה.

**צומח –** הנאה מקניין של רכוש ואביזרים.

**חי –** הנאה המגיעה מאנשים בדרגתי, מהחברה.

**מדבר –** הנאה תודעתית נפשית, הנובעת מהתפתחות או מחשיפה/ חיבור לחוכמה גבוהה ממני.

**שלב ד' 2 – רקע תיאורטי הפסיכולוג אברהם מסלאו**

**אברהם מאסלו** ([1 באפריל](http://he.wikipedia.org/wiki/1_%D7%91%D7%90%D7%A4%D7%A8%D7%99%D7%9C) [1908](http://he.wikipedia.org/wiki/1908) - [8 ביוני](http://he.wikipedia.org/wiki/8_%D7%91%D7%99%D7%95%D7%A0%D7%99) [1970](http://he.wikipedia.org/wiki/1970)), [פסיכולוג](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92) [חברתי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94_%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA) [יהודי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%94%D7%95%D7%93%D7%99)-[אמריקני](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A8%D7%A6%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA) הנחשב לאחד התאורטיקנים המרכזיים של ה[פסיכולוגיה ההומניסטית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94_%D7%94%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%A1%D7%98%D7%99%D7%AA).

מאסלו פיתח תאוריה הנקראת "הגישה ההומניסטית", הטוענת כי האדם שואף להגשים את עצמו ולפתח את ה"עצמי" שלו, הכולל את ה[רגשות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%92%D7%A9%D7%95%D7%AA), המחשבות והתפיסות שלו בנוגע לעצמו ולסביבתו. מאסלו פיתח את [תאוריית הצרכים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%99%D7%AA_%D7%94%D7%A6%D7%A8%D7%9B%D7%99%D7%9D) הקרויה על שמו "מדרג מאסלו". לטענתו אחד ה[צרכים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A6%D7%95%D7%A8%D7%9A) של האדם הוא [לדעת](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%93%D7%99%D7%A2%D7%94) ולהבין‏[[1]](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%91%D7%A8%D7%94%D7%9D_%D7%9E%D7%90%D7%A1%D7%9C%D7%95#cite_note-.D7.9C.D7.93.D7.A2.D7.AA-1).

מאסלו פיתח את נושא שאיפת ההגשמה העצמית לתיאורית צרכים בעלת חמישה שלבים הקרויה "הפרמידה של מאסלו", או "מדרג מאסלו". לפי פרמידה זאת כדי לממש צרכים רוחניים נעלים יותר, חייבים קודם להתמלא הצרכים הפיזיולוגיים והבסיסיים, המצויים בבסיס הפרמידה:

1. ברמה הראשונה, בבסיס הפירמידה, מצויים הצרכים הבסיסיים, שהם **הצרכים הפיזיולוגיים** ב[שינה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%99%D7%A0%D7%94), אוכל, שתייה, אוויר לנשימה וכדומה.
2. ברמה השנייה של הפירמידה, מצויים **צורכי הביטחון**, כמו הצורך במקום לישון בו, הצורך בביטחון תעסוקתי, בביטחון בריאותי וכדומה.
3. ברמה השלישית מצוי [**הצורך בהשתייכות**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A6%D7%95%D7%A8%D7%9A_%D7%91%D7%94%D7%A9%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA). זהו כבר צורך חברתי, וכולל את הרצון להשתייך ולהיות חלק מקבוצה, לאהוב ולהיות נאהב. שלב זה קשור לגיבוש הזהות העצמית.
4. הרמה הרביעית מורכבת מ**הצורך בהערכה חברתית**. זהו צורך להרגיש מכובד ולהגיע למעמד, להערכה ולהכרה חברתית.
5. הרמה החמישית והאחרונה, קצה הפירמידה, היא **הצורך במימוש עצמי**. יכולתו של אדם להביא לכלל מימוש את כישוריו הייחודיים ולבטא את הפוטנציאל האישי הטמון בו.



**שלב ד'3 – הצגת שקופיות וסיווג משותף לדרגות הרצון (מצגת שקפים 14-26)**

**שלב ה – תרגיל מס' 3 – מיפוי הרצון - -שיבוץ רצונות המופיעים בפתקים לפי 4 דרגות הרצון**

התרגיל: להתחלק לזוגות. כל זוג מקבל כ-3 פתקים עם רצונות. עליהם לדון ולסווג בטבלה לפי סוגי הרצון.

לאחר סיום המטלה כל זוג יציג את החלטותיו. צפוי להתחיל דיון וויכוח לגבי הסיווג שכן אתה פעולה יכולה להיעשות מתוך רצונות וכוונות שונות לחלוטין, ובהתאם היו מסווגות באופן שונה. וכאן כבר מונח השורש לשלב הבא

מטרת התרגיל :

1. לעורר את **המודעות וההבנה ולעורר חשיבה ואבחנה בין סוגי הרצונות השונים**.
2. חשיבות שאדם ידע לסווג כדי שיוכל לבדוק **מה חומר הדלק שמניע אותו**, מה הגורמים המוטיבציונים שבו.
3. **יעורר את המודעות לפער האישי אצלו בין הרצוי למצוי**. כך אדם יוכל לבדוק היכן הוא נמצא כרגע על סרגל המדידה של הרצונות. (**מצוי**) ולהתחיל לבדוק בעצמו היכן היה אולי מעוניין להיות (**רצוי**).
4. יקנה תחושה שניתן בידינו מפתח **ללמוד על עצמנו** ומעבר לכך **לעורר את הרצון לתהליך התפתחות רוחנית ולצמיחה אישית.**

**סיכום**

ראינו בשיעור הקודם שכל פעולה ופעולה שלנו נבחנת על הציר של תענוג וסבל. מטרתנו ככל שאנו יכולים להשיג עונג ולברוח מסבל. **אבל אנחנו לא תמיד יודעים איך לעשות זאת.**

כעת אנו רואים שניתן לעשות אבחנות בסוגי התענוג: יש תענוג גופני ותענוג נפשי, תענוג התלוי בחומר ובהנאת החושים, ותענוג מקניין , תענוג מחברה, ותענוג מהתפתחות. יש תענוגים יותר קצרי טווח וארוכי טווח.

התענוגים האלה על רמותיהם ותועלותיהם השונות תלויים בטיב הרצונות שלנו. לכן אם נהיה מודעים לרצונות שבנו ,נתחיל להתבונן בהם באופן שוטף ונשאף להצמיחם לכיוון רצונות יותר רוחניים, המובילים להתפתחות נפשית תודעתית, האושר שלנו צפוי לגדול.

**חשוב לציין:**

1. בכולנו פועלים כל סוגי הרצונות. השוני במינון ובחוזק של כל דרגה הבאה לידי ביטוי בעיקר בזמנים של התנגשות בין ערכים ורצונות.
2. בידינו לשנות את הרצונות שבנו, ע"י העלאת מודעות.
3. כפועל יוצא האושר שלנו נמצא בידיים שלנו, או ליתר דיוק ברצון שלנו. (הדרך ארוכה היא ויפה).
4. חשוב להבין שמדובר בתהליך. חשוב שיהיה ללא שיפוטיות. ובשמחה **(אותיות מחשבה)**

**סיווג משפטים** -

**אני רוצה להרגיש מוערך – מדרגת חי –** רצון חברתי. מאנשים בדרגה שלי.

**אני רוצה להיות בשליטה -** (שליטה על אחרים – **מדרגת חי), (**שליטה עצמית **–** התפתחות תודעתית נפשית – **דרגת מדבר**)

**אני רוצה ודאות –** (אני רוצה שהסביבה/המציאות החיצונית תספק לי דברים שמקנים ודאות כגון....פרנסה, בית,... מעצם הרצון שיגיע ממקור חיצוני **יסווג כדומם / צומח**.)

**שלב ו' - תרגיל 4 – מציאת מקור התענוג – עבודה בזוגות**

אחד מבני הזוג צריך לחשוב על משהו שהוא מאוד אוהב לעשות.

השני אמור לחקור בשאלות למה?

כשהמטרה לרדת לשורש הרצון ולשבץ בטבלה – לאיזה דרגת רצון זה שייך

**שלב ז' – הבחנה בין אמצעי לבין מטרה (שקפים 27-30)**

הרעיון: לעיתים אותו מעשה יכול לנבוע מרצונות שונים. ולעיתים אותו רצון יכול להיות אמצעי או יכול להיות מטרה.

אותה תמונה / אותה תמונת מציאות, תיראה ע"י אנשים שונים, ותקבל על ידם פרשנות שונה. בהתאם לפרשנות ינבע רצון שונה מדרגה שונה.

אותה מציאות יכולה לנבוע מגורמים שונים ולהיות מתורגמת לפרשנויות שונות ומצב זה עומד בשורש שמאפשר ללמד זכות על כל אדם. שכן אמרו חז"ל: " אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו" ומכיוון שלעולם לא ניתן להגיע למקומו של האחר מבחינת הגנים והכישורים שניתנו לו ומבחינת ההיסטוריה שלו הרי שלפי חז"ל אין לדון אותו אלא יש לסייע בידו.

**רצון לכסף –** כאשר הכסף הוא המטרה –שאיפה לעונג מקנין - **דרגת צומח**. (כאשר הכסף הינו אמצעי לצורך נתינה שלא להשגת מטרה – **דרגת מדבר**).

**רצון לאכילה –** יכול לנבוע מרצון גופני (דומם) של תאווה פשוטה (טעים) – טומאה, יכול לנבוע מרצון להזין ולחזק את הגוף כדי שיוכל למלא את תפקידו (קדושה)

**ישבו רבי יהודה ורבי יוסי ורבי שמעון, וישב יהודה בן גרים לידם. פתח רבי יהודה ואמר : כמה נאים מעשיהן של אומה זו : תקנו שווקים, תקנו גשרים, תקנו מרחצאות. רבי יוסי שתק. נענה רבי שמעון בן יוחאי ואמר : כל מה שתקנו לא תקנו אלא לצורך עצמן. תקנו שווקין להושיב בהן שונות, מרחצאות לעדן בהם עצמן, גשרים ליטול מהן מכס. (מתוך מסכת שבת דף לג - לד.)**

**סיכום ביניים – סיכום מושגים+שיעורי בית של שיעור קודם.**