**שיעור מס' 4 – חשבון הרצון הטבעי**

**בהתחלת כל שיעור - מעבר על ש.ב ושיחה על החוויה**

**ש.ב:** בכל יום לבחור פעולה אחת שנעשתה במהלך היום ולנתח לראות מה היתה הפעולה (האמצעי) , ומה היתה המטרה (התענוג המצופה) ולדרג לפי דרגות הרצון (דצח"מ) (עמ' 21)

**חזרה בתמצית על שיעורים קודמים:** בשיעורים קודמים ראינו שחוק התענוג והסבל פועל על כל המציאות ולפיו כל פעולה שבן אדם עושה מטרתה להשיג תענוג או לברוח מסבל.

ראינו שכדי שיהיה רצון צריכים להתקיים שני תנאים:

* ידיעה.
* תחושת חיסרון.

בשיעור קודם ראינו שניתן להבחין ב-4 דרגות של רצונות ותענוגים :

* רצון מדרגת דומם – רצון להנאות חושיות / גופניות.
* רצון מדרגת צומח – רצון להנאות מקניין.
* רצון מדרגת חי - רצונות חברתיים. רצון להנאה מקשר עם אנשים.
* רצון מדרגת מדבר – רצון להנאה נפשית , תודעתית. (ברמה הגבוהה רצון להתפתחות אישית ומימוש עצמי).

**עשינו תרגילים וניתחנו שקפים שונים כדי לעמוד על ההבחנות וכדי להעלות למודעות את הבחירות שאנו עושים (שחלקן לא מודעות) , ומכך את טיב הרצונות שמנחים אותנו.**

**התחלת שיעור:** היום נרחיב את מושג הרצון **–" חשבון הרצון הטבעי"** ונתחיל בתרגיל:

**נושא א' - תרגיל 5 בחוברת – מכירת שוקולד במחיר מופקע**

מציע חתיכת שוקולד שעולה 3 ש"ח במכולת ב-10 ש"ח.

אף אחד כצפוי לא מוכן לקנות!!

**למה לא מוכנים לקנות?** כי לא עומד ביחס עלות תועלת.

במילים אחרות בחשבון התמידי, האינסטינקטיבי ולעיתים התת מודע שאנו עושים:

 **אנו כל העת מודדים את התענוג שיתקבל מול הסבל שישולם.**

**נגדיר כלל:**

 **- יש יחס הדדי וחשבון של תענוג מול סבל.**

 - **במקום בו אין עודף תענוג על סבל בד"כ לא תתבצע פעולה.**

**בתרגילים הבאים ננסה להמחיש את הכלל שהתווינו.**

**ציטוט מתוך "אליס בארץ הפלאות" / לואיס קרול**

**...וכך היא ישבה, שוקלת בדעתה (...) , אם ההנאה שבקליעת מחרוזת מרגניות**

 **מצדיקה את הטרחה לקום ולקטוף אותן...**

**המטרה / התענוג: ההנאה שבקליעת מחרוזת מרגניות** (הנאה נפשית מעשיה)

**האמצעי/ הפעולה הנדרשת : לקום מהישיבה כדי לקטוף את המרגניות** (כרוכה בויתור על הנוחות שבישיבה)

**אליס שוקלת בדעתה –** עושה חשבון של עונג צפוי לעומת ויתור עכשווי על נוחות.

**תרגיל 6 בחוברת – סרט דומינו**

**הדגשים בסרט:** א. השעות שרצות מתחילת ההרכבה. ב. ההתפרקויות החלקיות, שמסדר מחדש.

איך קוראים לסרט בדיסק?

**מה התענוג הצפוי מהרכבת הדומינו?**

התענוג מהצפיה בנפילה המדורגת, התענוג מהסרטה ופרסום באינטרנט, לצורך השתתפות בתחרות.

**מה הסבל הכרוך בכך?**

השקעה של בניה במשך שעות רבות מאוד.

**מהי תוצאת החשבון של האדם בסרט?**

עצם העשיה, הבצוע בהתמדה לאורך השעות הרבות וכולל תיקונים מעידה על עצמה.

**האם היית מגיע לאותו סכום של חשבון?**

כנראה שלא!!!

**סיכום ומסקנות מהסרטון**

1. **התהליך בסרטון מאפיין חלק ניכר מהתהליכים בחיים בהם מידת ההשקעה (הסבל) קודם ומרובה במידה ניכרת לעומת מועד השגת תענוג ולעומת משך זמן התענוג.**

**דוגמא נוספת לתהליך כזה: בישול ואכילת ארוחה.**

1. **בולט במיוחד בדברים גשמיים –** מדרגת הדומם והצומח ההנאה היא חולפת ומועטת.
2. **בדברים נפשיים** - (בעיקר של השגת מטרה שקשורה בהגשמה עצמית). התענוג מההצלחה במשימה נחקקת בנשמה, מפתחת כלים, יכולות ובטחון עצמי שמשפיעות על מישורים שונים נוספים בחיים מאותו רגע. ולכן ההנאה נמשכת זמן רב מאוד ואפילו לכל החיים . (הנאה נצחית). (מסע כומתה 70 ק"מ – הקושי חולף, הגאווה נשארת).
3. **ככל שהקושי רב יותר, וההתמודדות הנדרשת גבוהה יותר, השפעת ההתגברות והצלחה תותיר רושם עז יותר וארוך טווח. (מידת התענוג כמידת ההשקעה)**

**תרגיל 7 - סרט המדרגות** **(( Piano stairs – the fun theory**

**לפני השינוי**

**מה התועלת (התענוג) מלעלות במדרגות הרגילות?** - כושר גופני. הגברת מהירות.

**מה ההשקעה הנדרשת (סבל)?** – ויתור על הנוחות שבעליה במדרגות נעות, המחייב מאמץ פיזי קל.

**מה החשבון – הבדיקה שהאדם עושה?** כושר או נוחות?

**תוצאה:** מרבית האנשים הולכים במדרגות הנעות

**לאחר השינוי**

**מה השתנה? התווסף תענוג של -**  אטרקציה חדשה (שמיעת מוסיקה, והכיף מהענין)

**תוצאה:** מרבית האנשים הולכים במדרגות הרגילות.

**ככל שינקפו הימים יחלש אלמנט האטרקציה** – ולכן התוצאות יחזרו לתוצאות המקוריות.

**תרגיל 8 - מבחן המרשמלו (very tempting marshmallow test)**

הדגשים:

1. לילדים ככלל יש בעיה של יכולת לדחות סיפוקים.
2. לילדים בגיל הזה אין כל-כך מושג של זמן.
3. הסבל הידוע: הימנעות מאכילה ודחיית סיפוק הרצון לאכול
4. התענוג הידוע : מרשמלו נוסף. פרס מאוד מוחשי וודאי.
5. ההבדל מהשקף של אליסה: כאן הסבל נובע מהצורך להימנע מתענוג. באליסה הסבל נובע מהצורך לותר על נוחות ולקום ולעשות.

**סרט היסח הדעת (שם הסרט בדיסק: היסח דעת. Mpg)**

הסרט מראה מקרים של הסחת דעת תוך כדי נהיגה: דיבור בסלולרי, כתיבת SMS, החלפת דיסקים.

הדגשים מסרטון זה: התענוג מכל-אחת מהפעולות שנעשו ברור. הסבל במקרה זה הינו לא ודאי ולא ברור. אנו אומנם יודעים את פוטנציאל הנזק אך אנו לא רואים ,לא לוקחים בחשבון , ומדחיקים את הסבל העתידי האפשרי.

אם פוטנציאל הנזק היה נמצא באופן שוטף במודעות. לא היו מסמסים תוך כדי נהיגה.

מטרת הסרט במקרה זה להעלות את הנזק למודעות ולהופכו למוחשי.

**לעיתים הבעיה: חוסר היכולת להפריד בין מטרה לאמצעי . ומצב בו כל האמצעים מקדשים את המטרה.**

**שקף אדם שמן מול אוכל**

התענוג בדרך כלל מיידי (והדמיון אפילו מגדילו ומאדירו). הסבל עתידי אומנם ידוע במקרים רבים אך הוא עתידי ולכן השפעתו מועטת .

אכילה של מזון לא בריא . התענוג מהאוכל מיידי. הייסורים מהמחלה בעתיד הרחוק.

**זה בדרך כלל הדגם המאפיין של עבירה:**

יצר חזק ורצון חזק לקבלת התענוג עכשיו המונע מאיתנו חשיבה רציונלית. כתוצאה מכך לא מעניין אותי מה התוצאה והסבל שיבוא אחר כך.

**אמרות חז"ל:**

1. **"אין אדם עובר עבירה אלא אם כן נכנס בו רוח שטות"**

כוונת חז"ל: שאדם כתוצאה מהיצר החזק שבו הרצונות שבו והדמיון של העונג הצפוי נקלע למצבים נפשיים בהם כוחותיו הנפשיים מנוטרלים, כך שאינו מסוגל לעשות חשבון של עלות תועלת ולכן הוא בעצם לא במודעות וזאת הכוונה של נכנסה בו רוח שטות.

החשבון הוא לא תמיד פשוט – במקרים רבים אני לא רואה את ההשלכות העתידיות או מתעלם מהן לאור פיתוי חדש.

1. **"לעתיד לבוא מביאו הקב"ה ליצר הרע ושוחטו בפני הצדיקים ובפני הרשעים. צדיקים נדמה להם כהר גבוה ורשעים נדמה להם כחוט השערה. הללו בוכין והללו בוכין. צדיקים בוכין ואומרים: היאך יכולנו לכבוש הר גבוה כזה, ורשעין בוכין ואומרים: היאך לא יכולנו לכבוש את חוט השערה הזה"**

היצר הרע נתפס באופן שונה ע"י הצדיק והרשע. הצדיק שנמצא במודעות, יודע את הכוח הרב שיש ליצר הרע ומודע היטב לחולשותיו שלו. ויודע שבכוחו של היצר הרע לשבש את שיקול דעתו. להבדיל הרשע אינו מודע לכוח הרב של היצר הרע ששולט בו ומנגד מאדיר בדמיונו את כוחו ויכולתו לעשות ככל העולה על רוחו ואינו מודע למידת שליטת היצר בו ואת יכולתו לשתק את יכולותיו לעשות חשבון.

**כדי להגביר את יכולתו של האדם בהתמודדות מול היצר יש להגביר את המודעות לכוחו של היצר הרע , לעורר את האדם להבחין בו ולהיות ער להשפעתו על החלטותיו. ובכך להגביר את היכולת לעשות חשבון נכון במגוון מצבים. (לעורר את חוש הכרת הרע)**

**סיכום ומסקנות מכל הסרטים והשקפים**

1. **אין תענוג (מטרה) ללא סבל (אמצעי).**
2. **חשבון של הרצון: ההחלטה לעשות תהיה כאשר התענוג הצפוי עולה על הסבל להשיגו.**
3. **טעות נפוצה בחשבון: תחושת מציאות עכשווית גבוהה מדמיון של שכר או סבל עתידי.**
4. **סבל / השקעה גדולה יותר תגרום לתענוג גדול יותר.**
5. **החשבון לפעמים מאוד פשוט לעיתים מורכב ולעיתים מורכב מאוד.**
6. **בכל אופציה יש את היתרונות והחסרונות שלה. (SWOT)). ולמעשה יש רצונות מתנגשים. והחשבונות מתחילים להיות מורכבים.**
7. **החשבון והכדאיות של העלות תועלת היא דבר מאוד אינדיבידואלי וסובייקטיבי.**
8. **מרבית הבחירות נעשות בתת מודע. (יתרון - חוסך זמן, פועלים באוטומט- החלטות פחות נכונות הגורעות מהאושר)**
9. **ככל שהדבר חשוב יותר וקיים סיכון רב יותר בהשקעה, (סיכון חיים), השוואת התענוג מול ההשקעה הנדרשת תהיה יותר במודעות ומבחירה.**