**שיעור מס' 5 – רגשות הרצון הטבעי**

**אתר אינטרנט:** אור פנימי – חדר מורים – קורס מנחים

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

**וכן חזרה על עיקרי החומר**

ראינו את מערכת החשבונות של האדם לפיה כל החלטה מנסה להגיע למצב בו התענוג המתקבל גבוה מההשקעה הנדרשת.

**נושא השיעור: הקשר בין רגשות לרצון לקבל – רגשות עצמיים**

**מטרות השיעור:**

1. **להבין כיצד פועל מנגנון הרגשות שבאדם.**
2. **להבין את הקשר בין מנגנון הרגשות לבין הרצונות שבאדם והשכל שלו.**
3. **כאשר מבין איך זה עובד אפשר לעבוד על זה, ולהשיג יכולת שליטה וניהול**

**התחלת שיעור**

**שאלה לדיון: מה המקור של הרגשות ושל השכל באדם ?**

רובנו חושבים שמקורו של השכל במוח והרגשות בלב.

**שאלה לדיון: חישבו על פעולה שעשיתם ואתם מצטערים עליה. האם היתה אינסטיקטיבית או מחושבת ומכוונת?**

**מסקנת הדיון:** במרבית הפעמים, פעולה שעשינו ואנו מצטערים עליה, נבעה מתגובה אינסטינקטיבית, ומחוסר מחשבה,וחוסר שליטה. באותם רגעים, בד"כ אנו חשים סערה של רגשות (שליליים).

יכולת המחשבה והתכנון מפנים את מקומם לרגשות של כעס, קנאה, נקמה, תסכול, עלבון, פגיעה בכבוד מציפים אותנו ,ואלה לוקחים את השליטה והניהול על גופנו ומתבצעת תגובה.

**בד"כ כשהרגש הוא זה שמוביל את העשיה ולא המחשבה ושיקול הדעת, יגיע הצער.**

 **המטרה בסרטונים הבאים להראות: כיצד הרגשות קשורים לרצון לקבל.**

**נתחיל בסרטון הפעלה של מכשיר שמיעה לתינוק– Jonathan's cochlear implant activation**

הסרט מתעד תינוק חרש שעבר ניתוח להתקנת מכשיר שמיעה, ופעם ראשונה מדליקים המכשיר. הסרט מציג את תגובת התינוק לפני ואחרי.

אני מפנה את תשומת לבכם לשינוי בתינוק: מבט, תנוחה, אקטיביות.

**דיון בכיתה על הרגשות של התינוק כפי שבאות לידי ביטוי בשינוי שחל בהתנהגותו וברגשות שלנו**

לפני שהדליקו היה במצב של תענוג מסוים בינוני. (תענוג מהמוצץ, מהשהיה בחיק האם)

כשמדליקים את המכשיר מפלס התענוג עלה , כפי שבא לידי ביטוי בפעולותיו בתנועה , בחיוך בזריקת המוצץ. כעת נמצא בעונג ושמחה – בתענוג ברמה גבוהה יותר.

**סיכום דיון ומסקנות מהסרט:**

**שמחה – רגש חיובי הנובע משינוי ממצב עונג נמוך למצב עונג גבוה.** (כשהרצון לקבל תענוג מתמלא ביותר תענוג זה גורם לשמחה.).

1. **הרגשות נובעים משינויים. ככל שהשוני במפלסים יותר גדול הרגש יותר גדול**.
2. השינוי נגרם ע"י ארוע פנימי או חיצוני (כגון מחשבה שמחה (שינוי פנימי), ידיעה משמחת, פעולה משמחת) אשר יוצר נקודה של שינוי והשוואה. בין לפני הארוע ולאחר הארוע. השינוי יוצר את הרגש וכיוון השינוי יוצר את סוג הרגש.
3. **השמחה היא השורש והאבטיפוס של כל הרגשות החיוביים.**
4. **העצב היא השורש והאבטיפוס של כל הרגשות השליליים.**

**עצב – רגש שלילי הנובע משינוי ממצב עונג גבוה למצב עונג נמוך.**

פירוש הרש"ר הירש על הפסוק : **"אל האשה אמר הרבה ארבה עצבונך, והרונך, בעצב תלדי בנים, ואל אשך תשוקתך והוא ימשול בך" (בראשית ג' טז')**

**"אין "עיצבון" אלא כאב רוחני או נפשי. אם מצינו "עצבון" במשמעות כאב גופני, הרי הוא מתייחס לתוצאה, הניכרת ברוח ובנפש. "עצבון" נגזר משורש "עצב"="עזב" שנתגוון ע"י האות צ'. נמצאת משמעות "עצב": עזיבה בעל כורחו, פרישה שנכפתה בדרכי אלימות....אדם חש הרגשת עצב אם נאלץ לוותר על דבר, שביקש להשיג או להחזיק בו"**

עצב – נובע מכך שהאור עזב. עצב זה רגש הנובע ממציאות של אובדן משהו שהיה לנו. (צ ו-ז' התחלפו). **כאשר לאדם יש רצון לקבל** הבא לידי ביטוי ברצון להמשיך ולהחזיק במשהו שיש לו או רצון לקבל משהו שחושב שמגיע לו ועדיין אין לו. עצם הידיעה, המחשבה או העובדה שלא יתממש גורמת לעצב.

כלומר השינוי ברצון יוצר את הרגש לחיוב או לשלילה.

**מסקנה חשובה:** **ככל שהרצון לקבל שבנו גבוה, (דבר הבא לידי ביטוי בציפיה גבוהה לתוצאה מסויימת ובחוסר נכונות לוותר ולהרפות אל מול מציאות שלא מאפשרת), העצב והסבל בחיינו יהיה יותר גבוה.**

**הערת אגב: היהדות מחנכת לכך שמהות האדם היא הרצון שבו ולכן שואפת לאנשים בעלי רצונות גבוהים, שכן יכולת ההשפעה שלהם גבוהה. אך:**

1. **שהרצונות הגדולים יהיו לרוח (להתפתחות נפשית ערכית) ולא לחומר.**
2. **שהרצונות יבואו לידי ביטוי בנכונות למאמץ והשקעה ולא לציפיה ודרישה של תוצאה. (ההשקעה נדרשת מהאדם, התוצאה בידי הקב"ה – וכל מה שקורה הוא טוב או לטובה)**

הרצון להראות שכל השינויים יושבים על הרצון לקבל. במידה ולא היה את הרצון לקבל אזי לא יהיה שינוי שיצור רגש.

**השוואה בין מצבים – הווה מול עתיד – סרטון לונה פארק-**  [Hilarious RollerCoaster Reaction.flv](file:///C%3A%5CUsers%5Coren%5C%25D7%2599%25D7%2595%25D7%2590%25D7%259C%5CDocuments%5C%25D7%2590%25D7%2599%25D7%25A9%25D7%2599%5C%25D7%25A7%25D7%2591%25D7%259C%25D7%2594%5C%25D7%2590%25D7%2595%25D7%25A8%20%25D7%25A4%25D7%25A0%25D7%2599%25D7%259E%25D7%2599%5C%25D7%25A1%25D7%2593%25D7%25A0%25D7%2594%5C%25D7%25A1%25D7%25A8%25D7%2598%25D7%259D%5CHilarious%20RollerCoaster%20Reaction.flv)

 **דיון בכיתה באשר לתגובת האם**

כבר בעליה לפני שקרה משהו בהווה היא סובלת כתוצאה מהדמיון של מה שצפוי לקרות בעתיד. בדמיון שלה היא כבר נמצאית בנפילה. היא חיה עכשיו –תחושת פחד – היא חיה בהווה את האובדן של העונג, את הסבל בעקבות מה שהולך לקרות לי. (האדם מדמה את מצבו העתידי וכתוצאה מכך נכנס לפחד).

**סיכום דיון: רגש פחד**

**פחד** - תחושה שלילית הנובעת מדמיון של שינוי שלילי, כלומר של אובדן עתידי שטרם קרה.אך בסבירות קטנה או גדולה לקרות. (המלים השונות כמו חשש, דאגה, חרדה, מבטאים שוני בעוצמת הרגש הנובעים בין היתר מתפיסת המציאות האישית, ומסבירות מימוש הארוע)

**תקווה / ציפיה –** רגש הנובע מדמיון למלוי עתידי. (סבירות מימוש)

**אכזבה –** רגש הנובע מאי מימוש בהווה של דמיון חיובי שלא מומש.

**אשר יגורתי בא –** תחושת צער בעקבות התממשות של דמיון שלילי מהעבר. (השינוי שגרם לירידת התענוג נבע מהתממשות בהווה של חשש לא ודאי מהעבר).

**מנוחת השבת – ר' צדוק הכהן מלובלין**

**"ואיתא בזוהר הקדוש שקדושת נייחא (מנוחה) של שבת פועל להסיר העצב והרוגז (רוגז במובן פחד) כמה דאת אמר (ישעיה י"ד ג' ) ביום הניח ה' לך מעצבך ומרוגזך וגו' ודרש על השבת שהוא יום הניח. וענין עצבון משמעו על דבר שעבר.....ועניין רוגז הוא מה שמפחד האדם וחרד מדבר העתיד לבוא.......והיינו שבכל שבת נמצא קדושה זו לתקן העצב מכל מה שאירע בכל ששת ימי המעשה שעברו. ואצל אדם הראשון היה השבת קודם ימי המעשה, כי מיד נכנס לשבת כדי שהשבת יופיע בקדושתו על ששת ימי המעשה הבאים. וזהו להניח מרוגזך שמזה נמצא בכל שבת הכח להופיע קדושה לימי המעשה שאחריו להנצל מפחד ורוגז."**

**הסבר:**

**עצב – רגש שלילי הנובע משינוי ממצב עונג גבוה למצב עונג נמוך.**

**פחד** **- תחושה שלילית הנובעת מדמיון של שינוי שלילי**

בששת ימי המעשה, אנו עוברים התרחשויות רבות. כל התרחשות מייצרת מיידית חשיבה לגבי מצב העונג ובהכרח מייצרת רגשות רגעיים שמשתנים בקצב גבוה. יוצא שאין מנוחה נפשית. סוד השבת , בכך שמפסיקה את העשייה ומקטינה במידה ניכרת את ההתרחשויות החיצוניות והשינויים. **הקטנת השינויים , מפחיתה מיידית את תנועת המחשבה לגבי העונג ומפחיתה את עוצמת הרגשות, הנגזרים ממנה. ובעצם האדם משיג מנוחה נפשית, הפועלת להפגת מתחים שנצברו מהשבוע שחלף, ומקרינים ליתר סובלנות לשבוע המגיע. שכן אדם שחווה את העונג ממנוחה נפשית, א. חווה שזה מצב אפשרי. ב. כבר לא מוותר עליה בקלות ושואף לשמור אותה גם בששת ימי המעשה הקרובים.**

**מודל א.פ.ר.ת**

אנחנו הולכים לראות שני סרטונים. הארוע כמעט זהה ובכל זאת שינוי קטן גורם לשינוי רגשי גדול.

**סרט 1 – "רגש דמיון עתיד – פחד**

**שאלה מנחה: מה ההרגשה של דפנה בסוף הסרטון – פחד או תקווה?**

על ערש דווי הדוד מוריש עט חסר חשיבות לאחיינית. היא חוששת ועצובה כי הוא עומד למות. לפני הכניסה לחדר היא מצפה לטוב.

**הארוע המחולל**: התשובה של האחות השוללת סיכוי לחיים.

**הרגש הנוצר :** פחד כי חוששת לאבד אותו.

**סרט 2 – "רגש דמיון עתיד – תקווה**

בחלק השני על ערש דווי הדוד מוריש דירה לאחיינית.

**ארוע מחולל 1:** מתן הירושה של דירה ע"י הדוד.

**רגש שנוצר 1:** לדפנה נוצרה ציפיה לדירה, לאחר מות הדוד. הארוע המחולל הוא עתידי.

**ארוע מחולל 2:** התשובה של האחות, לגבי מותו הצפוי של הדוד.

**רגש 2:** אותה תשובה גרמה קודם לעצב ועכשיו לצפיה.

ניתן לראות בצורה ברורה שאותה סיטואציה של דוד על ערש דווי יוצרת רגשות שונים הפרשנות של הארוע. האם הסיטואציה לטובתי או לרעתי.

***הדוגמא לדעתי לא מספיק טובה כיוון שכן יש שוני בארוע ירושת הדירה לעומת ירושת העט משנה את כל הסיטואציה.***

**הסבר ומסקנות:**

**בכל סיטואציה אנחנו יכולים לזהות מבנה של התייחסות נפשית קבועה המיוצגת במודל א.פ.ר.ת.**

**תחילתה של כל סיטואציה:**

**ארוע מחולל –** ארוע חיצוני שקורה במציאות.

**פרשנות -** כעת האדם עושה חשבון ומפרש את הסיטואציה האם לטובתו או לרעתו, האם מפחיתה או מוסיפה לו עונג.

**רגש –** בהתאם לטיב הפרשנות, נוצר רגש חיובי או שלילי.

**תוצאה –** בהתאם לרגש נגרמת תוצאה , המהווה כבר ארוע חדש.

הארוע והפרשנות קודמים לרגש. הם קורים לנו כל הזמן ומאוד מהירים כך שאנו לא מבחינים.

לפי המודל הנ"ל – כיוון שאין לנו שום השפעה על הארוע המחולל, וגם הרגש והתוצאה נגזרים. הרי המקום היחיד בו לאדם יש השפעה הינה ב **"פרשנות"** אותה הוא נותן לארוע.

באה היהדות ואומרת שאומנם המודל הפסיכולוגי נכון, אך גם על הפרשנות אין לנו שליטה כי היא בעצם נגזרת מטיב הרצונות שלנו. רצונות שמתרכזים בצרכים וברצונות שלי (אגואיסטיים) ייצרו פרשנות מסויימת. בעוד שרצונות יותר רחבים מעצמי שרואים גם את הזולת, ייצרו פרשנות לגמרי אחרת.

טיב הפרשנות שלנו יושב על אמונה. והאמונה על רצון להשפיע. האמונה זה **לתת אמון** בבורא שמה שקרה לטובה.

**דוגמאות להמחשה:**

אדם פוגש חבר ברחוב – החבר מתעלם וממשיך ללכת.

פרשנות אוגוצנטרית – איזה חצוף, למה הוא מתעלם ממני? הוא כועס עלי?

פרשנות רחבה – הוא מאוד טרוד. הוא לא ראה. אולי קרה לו משהו. אולי הוא זקוק לעזרה.

טיב הפרשנות תייצר רגש שונה לחלוטין.

מכונית שעקפה בכביש – נהג מסוכן ואגואיסט / ממהר לבית חולים.

**תרגיל בזוגות ודיון בקבוצה.**

כל אחד יחשוב על דבר שמדאיג אותו.

המטרה לזהות את הארוע המחולל שינוי.

המטרה לבדוק איזה שינוי בפרשנות ישנה את הרגש כלפי הארוע.

עד כמה אנחנו לא בהווה?

כמה אנו מצטערים על העבר או דואגים לגבי העתיד?

כאשר יודע האדם שכל מאורעותיו לטובה בחינה זו היא מעין עולם הבא.

**"העבר אין, העתיד עדיין וההווה כהרף עין"**

**מסקנת הדיון:** כאשר מגיעים לדאגות אמיתיים הנוגעים לחיי בני משפחה הנמצאים בסיכון עקב מחלה או מלחמה, חוסר הוודאות עצום, ובסופו של דבר, רק עצם ההבנה שיש בורא לעולם, המנהל את העולם לטובה מתוך ראיית המציאות הרחבה. ושלנו את היכולת לראות את התמונה כולה, יכול לאפשר לאדם לשחרר ולקבל את המציאות כמות שהיא ולהמשיך לתפקד בחייו בלי להיכנס לחרדות וייאוש.

ניתן לראות שבמשפחות דתיות, שהאמונה בהן חזקה, קיימת יכולת התגברות על מכשולים ויציאה מחוזקים. **(מרים פרץ – אם הבנים)**

**רגשות דמיוניים שהיו ומשפיעים על ההווה**

סרט – soldier, home early,suptise his wife

אשה מגיעה למסעדה לחגוג ארוע עם בני משפחתה. ואז לפתע מגיע בעלה שהיה חייל בצבא ארה"ב והיה בחזית.

**האם האשה ידעה מה הולך לקרות ?** – הפתעה.

**הפתעה –** ארוע לא צפוי שגרם למלוי חיסרון שלא היתה צפיה למלויו ,וגרם לשינוי רגשי. (לטובה- חיובי).

מפלס הצפיה היה מסויים לערב נחמד ופתאום בעקבות הגעת הבעל, המלוי בעונג קפץ בקיצוניות .

**מסקנה: לרף הציפיות שלי יש השלכה גבוהה על רמת העונג. המפגש של הציפיות מול המציאות, הוא הארוע המחולל שינוי ברמת העונג. רף ציפיות נמוך מאפשר שינוי גבוה לטובה – שמחה. שינוי נמוך לרעה – אכזבה קטנה. לעומת זאת רף ציפיות גבוה – שינוי קטן לטובה –שמחה קטנה. טווח שינוי גדול לרעה – אכזבה גדולה. (אסור שיוליך למסקנה שנכון להיות פסימיסט, כדי ליצור רף ציפיות נמוך – נוגד אמונה בבורא טוב ומייטיב). (צריך להוליך לציפיות נמוכות מאחרים וציפיות גבוהות מעצמי)**

**אדם שנמצא בציפיה מאוד גבוהה מהמציאות שתקרה לו, מהסובבים אותו, מדברים שיהיו לו, במפגש מול המציאות עלול להיות חשוף לאכזבות רבות, שעלולות להוביל אותו לרגשות ומעשים קשים. ויתר על-כן להפתעות לטובה ולשמחה.**

ציפיות גבוהות מעצמי (ללא שיפוטיות) (מצפה מעצמי לעשיה עבור עצמי ועבור הסובבים אותי, למוסריות וערכיות) ובמקביל ציפיות נמוכות מהסביבה, (לא מצפה שיתנו לי ויעשו בשבילי) הופכות את האדם ליותר יציב נפשית. שכן הוא פחות מושפע מהארועים והסביבה החיצונית ויותר תלוי בעצמו ובמעשיו. הוא מפתח את עצמו ואת יכולותיו

**משחק טלוויזיה – סטיל או ספליט – גנוב או חלק**

שני מתמודדים. מובטח פרס כספי גבוה בהתאם לתנאים הבאים:

כל אחד צריך לבחור באחד משני מצבים:

1. Split - לחלק הכסף ביניהם חצי-חצי.
2. Steal – לרצות את כל הכסף לעצמו.

אם שניהם בוחרים steal – שניהם-0

אם אחד גונב ואחד מחלק. הגונב – 100. המחלק – 0

אם שניהם מחלק: מתחלקים בכסף חצי חצי.

**לעקוב בסרטון אחר הרגשות של המפסיד.**

אכזבה. לכאורה לא השתנה מצבו לעומת מצבו לפני המשחק. יחד עם זאת בדמיונו כבר היה לו מחצית הכסף ונלקח. האדם מרוסק כתוצאה מההפסד הדמיוני.