**שיעור מס' 8 – אני ואתה ג'**

**מטרת השיעור: (מתוך החוברת למורה עמ' 35)**

**להסביר את הרגשות הנובעות מהיחס לזולת.**

**לקשר את הרגשות האלה גם לעבודת השם.**

**דגשים בשיעור:**

* **חשוב להבין עד כמה קשה לנו להסביר מדוע אנחנו מרגישים רגש מסויים.**
* **יש להזכיר ולהבין היטב ולתרגל את מודל הרגשות המבוסס על רצון לקבל הטבעי. הרגש כלפי הזולת נובע מהשפעתו על מפלס התענוג שלנו.**
* **הרגשות מתחילים מהרצונות, העוברים לפעולה שכלית (פרשנות של המציאות הנתונה ובהתאם הערכה האם יש ירידה או עליה במפלס התענוג) ומשם עוברים לתגובה רגשית, הגורמת לפעולה בעולם המעשה.**

**בשיעור הזה מתמקדים בעיקר ברגשות החברתיים השליליים. גם כדי להדגיש שהדרכים להתמודדות עמם עוברים דרך:**

* **מחשבה חיובית.**
* **לדון כל אדם לכף זכות.**
* **להמעיט בערך עצמי.**

**מהלך השיעור:**

**נושא א' - מעבר על שיעורי בית.**

**נושא ב' - חזרה קצרה**

**בחזרה להדגיש במיוחד שני נושאים:**

1. מנגנון של יצירת הרגשות (שנלמד בשיעור אני ד') – ארוע מחולל היוצר תנועה נפשית הנובעת משינוי במפלס התענוג. (שמחה, עצב, פחד, תקווה, ציפיה, אכזבה, הפתעה לטובה).
2. הרגש מושפע רבות מהפרשנות שאנחנו נותנים לארועים החיצוניים, האם חלה עליה או ירידה במפלס התענוג..
3. ההבדלים בין רומס לבין סוחר. (שניהם נובעים מאהבה עצמית ורצון לקבל לעצמי ) אך הרומס אינו רואה את הזולת ואינו מתחשב בקיומו ובצרכיו בדרכו לספק את מאוויו. או רואה בו לכל היותר כלי הכרחי לסיפוק צרכיו. כל העבירות על החוק (אונס, רצח, גניבה, אי תשלום מס הם רמיסת זולת , אדם או כלל). ולהבדיל הסוחר מבין שכדי לחיות בשלום ולקבל את רצונותיו עליו לתת תמורה.
4. ראינו (בשיעור אני ואתה ב') שעקב היותו של האדם יצור חברתי - הרצונות החברתיים שבו כל כך חזקים עד כדי כך שפעמים רבות הם מאפילים על רצונות בסיסיים של האדם עד כדי הקרבת הרצון הבסיסי הגדול ביותר - הרצון לחיים.

**התחלת שיעור – הרגשות החברתיים**

**נושא ג' - סוגי הרגשות הקשורים לזולת**

היום במקום לדבר על התענוג שמתקבל ברצון הטבעי שלנו. נדבר על הרגשות הקשורים ברצון החברתי ולתענוג המתקבל ברצון החברתי.

**שאלה לקבוצה: מהם רגשות הקשורים לזולת**

רגשות הרצון החברתי הנם רגשות הקשורים לזולת כלומר רגשות בהם הזולת קיים במשוואה כמשפיע או כאחראי על החשבון אותו אני עורך ושממנו נגזר השינוי במפלס התענוג. (בושה, כעס, קנאה, עלבון, אהבה, שליטה, כבוד)

 להבדיל רגשות הרצון הטבעי – יש השוואה של מפלס התענוג בעקבות ארוע בהם אני אחראי לשינוי לחשבון ולשינוי במפלס התענוג והם לא קשורים לזולת. כך לדוגמא:

* אני מפחד להיות חולה.
* אני דואג לגבי הפרנסה.
* אני מתוסכל מהציון הנמוך בבחינה.
* אני שמח שלא יורד גשם.

ניתן לראות שאין במשוואה זולת אלא ארועים מחוללים הקשורים למציאות החיים וגורמים לשינויים במפלס הרצון לעונג שבי ללא קשר לזולת כלשהו.

**שאלה לקבוצה: איזה התנהגות של הזולת גורמת לתחושה שלילית אצלנו? (כולל דוגמאות)**

**כל התנהגות של הזולת הגורמת לרמיסה של התענוג שלי, כלומר לירידה במפלס התענוג שלי תיצור אצלנו תחושה שלילית כלפי אותו אדם.** ( גם כאשר נראה אדם המתנהג בצורה רומסת כלפי אדם שלישי ייצור אצלנו תחושה שלילית כלפיו – גם בגלל שהתנהגות זו באופן כלשהו מאיימת עלינו במישרין כפרט או ככלל)

באופן דומה כל התנהגות של הזולת הגורמת להגדלה של מפלס התענוג שלי,בין כאשר הזולת מתנהג כסוחר (כלומר רוצה בתמורה משהו מאיתנו) אך במיוחד כאשר הפעולות נעשות מאהבה נקיה מאינטרסים אלינו, תיצור אצלנו תחושה חיובית כלפי אותו אדם.

לדוגמא: כאשר נותנים לנו כבוד, כאשר מדברים בשבחנו, כאשר מראים לנו אהבה, כאשר מעצימים אותנו. כאשר מבינים אותנו ומגלים אמפטיה לצרכים ולרצונות שלנו.

**נושא ד' - רגשות הנובעים מנוכחותו של הזולת - הבושה**

**דיון בכיתה - תרגיל 26 עמ' 52 בחוברת לתלמיד – תחושת הבושה.**

**נסה לתאר את הרגשות הבאים: אני מתבייש ממישהו כאשר.......**

**המלצה:**

* **כיוון שקשה לתאר רגש , הייתי מתחיל בפניה לקבוצה להעלות ארועים שהם התביישו בהם.**
* **לכתוב שניים – שלושה ארועים על הלוח, ולנסות למצוא את המאפיינים שלהם.**
* **לבקש מהכיתה להעלות את המאפיינים מתוך כוונה שיעלו הנושאים הבאים:**
	+ היתה לי מחוייבות כלפי אחר ולא עמדתי בה / לא עמדתי בציפיות הזולת ממני
	+ אני נמצא במקום נמוך, מבחינת רמת השלמות והמתוקנות שבי, ביחס לאיך שאני מדמיין את עצמי. (אחרת לא היתה בושה).
	+ לעיתים בושה תיווצר עקב תוכחה של האחר שגרם לי לראות את החיסרון שבי או במעשי שעד עתה היה מטושטש לא ראיתי או התעלמתי.
	+ אך לעיתים עצם הנוכחות של האחר, והידיעה שיש ציפיות ממני שאיני עומד בהם כבר מספיקה ליצירת רגש של בושה

**דברים שעלו בדיון בכיתה:**

**בושה -** אני מתבייש ממישהו כאשר אני חש שהזולת בנוכחות שלו עם העין שלו רואה אותי בחסרון שלי. (היו ציפיות ממני שלא עמדתי בהם. לא עשיתי דבר שהיה מוטל עלי או עשיתי בצורה לא טובה). הזולת יכול להיות אקטיבי או פאסיבי. אני בפעילותי או אי פעילותי גרמתי לזולת ירידה במצב התענוג.

**קישור הרצון החברתי לעבודת השם:** אדם שלא מנסה למצוא חן בעיני החברה, אבל כן מנסה למצוא חן בעיני האל ( שמשמעות המשפט היא שאני עושה את המקסימום שאני יכול, כדי לעמוד במחוייבויות שלי), לא ירגיש בושה בפני החברה. (כיוון שאדם שעשה ככל יכולתו אין לו מה להתבייש)

אדם תמיד מתבייש אל מול מישהו שמבטא שלמות יותר גדולה. (נותן כבוד לאדם אחר שמעריך את עושרו הרב, מעמדו החברתי הגבוה, המשרה הרמה אותה נושא, חוכמתו הרבה , אישיותו הבולטת).

**על אחת כמה וכמה נדרשת יראה ובושה ביחס לבורא: הסבר:**

הבורא הינו מעין מגדלור עבורנו שלאורו נלך ומודל לחיקוי לאדם השואף לשלמות ולעלות על דרך השם כלומר על דרך של התפתחות אישיותית , ערכית, מוסרית. הבושה והיראה בפני שלמות זאת היא התנאי הראשון להכנעה המאפשרת לשים את האגו בצד ולהיות מסוגל לקבל דברי אמת שמטרתם לסייע להתפתחות שלנו בלי ויכוחים, בלי לא מתאים לי, בלי אני חושב אחרת

זאת הסיבה שיש מקום ליראה ולבושה מול הבורא. וחשוב לציין שאדם שניחן במחשבה זאת יוכל להיות ללא בושה ויראה מאנשים אחרים שאין בהם שלמות אלא יתרונות וחסרונות כמוהו וייתכן שנמצאים בשלב מפותח יותר לעומתו. (אלא יחליף זאת במתן כבוד כלפיהם כזה שיאפשר לו לקבל מהם, ולהסתייע בהם לצורך התפתחותו האישיותית המובילה לדבקות – שזה ייעודו בחיים)

אדם שהוא מתוקן מרגיש בושה. בבושה יש מעלה גדולה כיוון שאני מסוגל לראות שיש בי חיסרון, וכתוצאה מכך שחיסרון זה מנענע לי את הלב, ולרצות לתקן חיסרון זה.

עבריין לא מרגיש את רגש הבושה כיוון שהוא מרגיש שפעולותיו בסדר.

**סיכום: רגש הבושה המציף אותנו כתוצאה מנוכחות הזולת המעירה לעינינו את חוסר השלמות שלנו, היא רגש מחד שלילי שכן הוא גורם לירידת מפלס התענוג שלנו אך מאידך חיובי שכן הוא טומן בחובו הזדמנות לשינוי , צמיחה והתפתחות. וכאן בצומת דרכים זאת זה נתון לשיקולנו ולבחירתנו. אנחנו יכולים לקחת את זה למקום של דכדוך וייאוש , ירידה בביטחון עצמי ו.... ואנחנו יכולים להשתמש בזה בעזרת התבוננות ותשומת לב כמנוע לצמיחה.**

**תרגול בזוגות בכיתה - תרגיל 27 עמ' 52 בחוברת לתלמיד – עבודה זוגית על הבושה**

משתתף אחד מראיין את המשתתף השני על ארוע שגרם לו לרגש של בושה:

1. ציין מה הוא הארוע שחולל את רגש הבושה?
2. ציין איזה תענוג (ודרגתו (דצח"מ) נרמס בעקבות האירוע?
3. מה השוני ברמת התענוג בעקבות הארוע .

**נושא ה' - רגשות הנובעים בשל פעולתו של הזולת - הכעס**

**ה1. דיון בכיתה - תרגיל 26 עמ' 52 בחוברת לתלמיד – תחושת הכעס**

**נסה לתאר את הרגשות הבאים: אני כועס על מישהו כאשר.......**

**המלצה:**

* **כיוון שקשה לתאר רגש , הייתי מתחיל בפניה לקבוצה להעלות ארועים שהם כעסו בהם.**
* **לכתוב שניים – שלושה ארועים על הלוח, ולנסות למצוא את המאפיינים שלהם.**
* **לבקש מהכיתה להעלות את המאפיינים מתוך כוונה שיעלו הנושאים הבאים:**
	+ מישהו רמס את רצונותי לתענוג.
	+ הרמיסה לפי פרשנות שלי בוצעה בכוונת מכוון.
	+ איזה פרשנות אחרת ניתן לתת לארועים כדי שלא יתעורר רגש הכעס.
	+ כל הפרשנויות שלא יעוררו כעס יהיו כאלה המנטרלים את הכוונה הרעה ומייחסים לו טעות, נסיבות וכד'

**ייתכן מצב בו אדם עשה פעולה ואני אכעס עליו לבין מצב בו אדם עושה אותה פעולה ואני לא אכעס עליו.**

**נראה שהשוני תלוי בפרשנות שלי לגבי הכוונה של עושה הפעולה.**

**הכעס יהיה - כתגובה על פעולה של האחר שלפי פרשנות שלי נעשה מתוך כוונה רעה – מתוך כוונה של רמיסת הרצונות לעונג שלי.**

**כאשר הפרשנות שלי תהיה לכף זכות כלומר שהמעשה הרע שנעשה היה לא במכוון, בשוגג, עקב חוסר ידיעה, בטעות , עקב סיבות מובנות לי שאני אמפתי אליהם – לא יהיה כעס.**

**בשינוי הפרשנות שלי טמונה גם ההזדמנות שלי להיפטר מהכעס. (מדגיש ששינוי הפרשנות בצורה עקבית מחייב טרנספורמציה ברצונות מאגוצנטריות לאלטרואיזם ממקום בו אני במרכז למקום בו אני שם את הזולת ואת הכלל במרכז.)**

**הערה: כמו שיש כעס בגין פעולה של הזולת. אך יכול להיות גם כעס עצמי – כאשר אני כועס על עצמי שבגלל פעולה שעשיתי, גרמתי לעצמי לנזק ולירידה במפלס התענוג העצמי. (בד"כ לגבי עצמי אני לא מייחס כוונה רעה. ולכן הכעס יהיה על רשלנות, על עצלות, על חוסר תשומת לב, ולכן בד"כ רמתו תהיה נמוכה יותר**

**ה2. תרגיל 28 – עבודה זוגית על הכעס**

משתתף אחד מראיין את המשתתף השני על ארוע שגרם לו לרגש של בושה:

1. ציין מה הוא הארוע שחולל את רגש הבושה?
2. ציין איזה תענוג (ודרגתו (דצח"מ) נרמס בעקבות האירוע?
3. מה השוני ברמת התענוג בעקבות הארוע .

**ה3. ציטוטים מחז"ל בנוגע להשפעת הכעס על האדם**

**"כל אדם שכועס אם חכם הוא – חכמתו מסתלקת ממנו, אם נביא הוא – נבואתו מסתלקת ממנו"** (מסכת פסחים דף סו)

**הכעס מידה רעה היא עד למאוד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו** (הרמבם הלכות דעות פרק ב, ג)

**"בעלי הכעס אין חייהם חיים"** (רמב"ם הלכות דעות)

**" כל הכועס כל מיני גיהנום שולטים בו"** (מסכת נדרים , כב,א)

**ה4. האם כעס מותר או כעס אסור לחלוטין?**

לפי חז"ל מקורו של הכעס בגאווה וביהירות (הסבר אישי: בתחושת האדם שהוא ורצונותיו לתענוג מקודשים וקודמים לאחר ולרצונותיו לתענוג. ולכן כל פגיעה בהם, נתפסת כדבר שאסור היה שיקרה ומולידה כעס).

ומאמירות חז"ל נראה כי תכונת הכעס הינה פסולה ואסורה לחלוטין. ממגוון סיבות:

1. **כל פעולה של אדם, הופכת אט אט להרגל ולדפוס פעולה.** ולכן כעס הוא כמו מדרון חלקלק. כל כעס מוליד את הפעם הבאה עד שהאדם הופך לאדם כעסן. עד כדי כך ששוכח שבמהותו הוא אחר ויכול גם אחרת.
2. **אדם הנמצא תחת השפעת הכעס , לא מסוגל לתפקד בשיקול דעת** שכן הוא מאבד את יכולת השליטה והניהול על חייו.
3. **בד"כ בעת כעס יצור אדם לעצמו נזקים שחלקם בלתי הפיכים –** יקלקל מערכות יחסים. יפגע באמון של אנשים כלפיו, יהרוס ויקלקל.
4. **ארוע של כעס מערער את היציבות הנפשית של האדם וגוזל ממנו המון אנרגיית חיים**
5. בתום הארוע כשהדם מתקרר ונכנס מעט שיקול דעת. **האדם מצטער על מעשיו, נותר מתוסכל, מאוכזב, ונטול כוחות.** במקרים הבאים ירגיש צורך להתנצל ולפצות את האחר, מה שלא ימנע את ההתפרצות הבאה – כך שיהפוך לדפוס לא בריא של כעס והתנצלות.

יחד עם זאת מציינים חז"ל, שקיימים מקרים כמו למשל לצורכי חינוך בו צריך להראות כעס כלפי האחר. אך הכעס כאן הוא לא מהלב, אלא יותר כמו הצגה כלפי חוץ. :

"גדולי ישראל כשהיו צריכים לכעוס היו יכולים להראות רק כעס הפנים ולא כעס הלב..."

זה הוא ודאי הנקי מן הכעס מכל וכל , אלא ייסרם וייסרם אך מבלי הכעס, כי אם להדריך אותם בדרך הישרה, והכעס שיראה להם יהיה כעס הפנים ולא כעס הלב" (רמח"ל – מסילת ישרים)

**מה הקשר בין כעס לבין עבודה זרה? (1.25 שעות)**

**"המקרע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו – יהא בעיניך כעובד עבודה זרה. שכך אומנותו של היצר הרע. היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך. עד שאומר לו עבוד עבודה זרה והולך ועובד. אמר ר' אבין: מאי קראה: "לא יהיה בך אל זר ולא תשתחווה לאל נכר" (תהילים פ"א) איזהו אל זר שיש בגופו של אדם – הוי אומר זה יצר הרע. (תלמוד בבלי מסכת שבת דף קה עמוד ב').**

**הקשר בין כעס לעבודה זרה:** לפי הגמרא האליל הגדול ביותר שאנו כל הזמן דואגים לו ועובדים אותו הוא האגו. לכן עבודה זרה היא עבודת האגו. אחד שכל הזמן דואג לרצון לקבל שלו יהיה נתון כל הזמן לכעס כיוון שבפרשנות שלו הזולת כל הזמן מאיים לגזול ממנו את ששייך לו.

**נושא ו' - תיקון הכעס**

**ו1. כיצד ניתן להפחית את מפלס הרגשות השליליים: (נתמקד בכעס): (דיון בכיתה)**

1. **להשפיע על הפרשנות של הארוע** – כאשר אני מבין שהכעס נובע מהפרשנות שלי אזי שינוי הפרשנות שלי יצור בהכרח רגש אחר. במידה ואאמץ פרשנות חיובית ואדון לכף זכות את הזולת והסיבה בגללה נקט בפעולה אזי לא יתעורר כעס. אם לא אייחס חשיבות מרובה לדברים שקורים לי ואבין שברצוני השפעתם עלי מועטת כי אז אם הדברים לא יפריעו לי אז אוכל להימנע מכעס.
2. **לפי ר' נחמן יש לראות בכל פעולה שקורית לי נסיון שנשלח אלי כדי לראות כיצד אני מגיב ומתנהג.** כאשר כל ארוע אני תופס בצורה כזו, וכיוון שאני רוצה להצליח בנסיון. עצם המחשבה הזאת גורמת לי להרגע להסיר את האחריות והכוונה הרעה מהזולת שכן כעת אני רואה בו שליח של הקב"ה שבא להעמיד אותי בנסיון, והכעס יורד.
3. **כאשר מתייחס אל עצמו בענווה ולא מרגיש שהמציאות והסביבה שלו חייבת לו כלומר לא פועל במודעות של "מגיע לי", אזי גם דברים לא טובים שקורים לי –** לא פוגעים בי.
4. **חשיבה אפקטיבית חיובית מפחיתה כעס וגורמת לכך שבקרות ארוע מחולל לא נעים, ההתייחסות תהיה של אז מה נכון לעשות עכשיו, כדי למזער הנזק ואפילו לצמוח, במקום לבכות ולהאשים ולכעוס בגלל החלב שנשפך**. (מסתבר שבראיה כזאת פעמים רבות מסתבר לאדם שהדברים שרעה אותם כרעים פעלו לטובתו – צוק איתן וטיפול במנהרות)

קשה מאוד לעשות עבודה על הכעס ברגעים של המבחן. את העבודה יש לעשות כהכנה מקדימה. עבודה של הגדלת מודעות. ואז ברגע המבחן זה יסייע.

**ו 2. ציטוטי חז"ל לעצות להתגברות על הכעס:**

**" אדם מאמין, אינו כועס כי אילו היה מאמין שמאת ה' הייתה זאת לו - לא היה בכעס כלל". (ספר התניא אגרת הקודש, פרק כה).**

אדם המאמין, יודע שיש השגחה פרטית על כל החיים, ולכן, אין מה לכעוס על דברים המתרחשים. צריך לראות כיצד הדברים ה"מרגיזים", יכולים להועיל בחיים.

.

**"עבודה גדולה ומאירה היא להסיר את הכעס מן הלב לגמרי, להביט על הכל בעין יפה. בחמלה של חסד, שאין לה גבול גם על מה שעושים הרשעים, גם על הרעים היותר מוחלטים ברשעות, לחמול על היותם נשקעים בבוץ הרשעה, ולמצוא את הצד הטוב שבהם"** (הרב קוק - מוסר הקודש שכו),

כלומר, במקום לכעוס על ההתנהגות השלילית, אפשר לרחם על הנוהגים כך, שאינם מסוגלים להשתחרר ממעשיהם השליליים. מחשבה כזו, מביאה לרחמים, ומסלקת את הכעס

**ו3. תרגיל 29 – עבודה זוגית על תיקון הכעס**

משתתף אחד מראיין את המשתתף השני על ארוע שגרם לו לרגש של כעס:

1. האם היתה רמיסה מכוונת?
2. מה החשיבות האמיתית של התענוג הנרמס?
3. האם ישנה פרשנות אחרת, שלא תליד כעס?

**נושא ז' – שנאה**

**שנאה -** השפעה שלילית של **קיום הזולת** על מפלס התענוג שלי.

הדוגמאות לכך בעולם הינם רבות ותוצאותיהם איומות:

* השנאה כלפי היהודים. שנאה שאינה קשורה לדבר מלבד להיותינו קיימים.
* שנאת זרים, בארצות שונות.
* שנאת כל מי ששונה ממני רק בגלל סיבה זו ( לא חושב כמוני, תרבותו שונה)

בימי תקופת בית שני אומרים חז"ל שבית המקדש חרב בגלל שנאת חינם. שנאה רק בגלל שאנשים חשבו אחרת זה מזה. שנאה שגרמה לשריפת מאגרי המזון, להרג בין אחים, ולחורבן שמתוצאותיו סבלנו 2000 שנה.

שנאה היא חטא חמור ביהדות: וקיימת מצווה לפיה:

 "לא תשנא את אחיך בלבבך, הוכח תוכיח את עמיתך, ולא תשא עליו חטא" (ויקרא פרק יט, יז)

הבקשה כאן היא כאשר יש בך תחושה שלילית כלפי חברך, אל תשמור זאת בלב ותגיע לכדי שנאה. אלא דרך הטיפול הנכונה ביותר היא לגשת בצורה נעימה ולאמר את הבעיה שמפריעה לך. דרך טיפול זאת תאפשר הפחתת הכעס ולא תביא האדם לכדי שנאה.

**הרחבה מודל הרגש החברתי**

טיפלנו בהרחבה ב-3 סוגי רגשות חברתיים:

**הבושה –** שנגרמת כתוצאה **מנוכחות הזולת** : עינו ומחשבותיו עלי גורמת לשינוי במפלס התענוג.

**הכעס –** שנגרם כתוצאה מפעולת הזולת והשפעתה על מפלס התענוג שלי.

**השנאה** **–** שנגרמת כתוצאה מעצם קיומו של הזולת. (שנאת חנם).

לשלושת אלה יש את הרגשות החברתיים החיוביים המקבילים:

**בושה – כבוד**: המושפעת **מנוכחות הזולת** עינו , מחשבותיו ויחסו אלי.

**כעס – הוקרה:** המושפעת **מפעילות הזולת** ,ופרשנותי לגבי מפלס הרצון לתענוג שלי.

**שנאה – אהבה:** המושפעת מקיומו ונוכחותו של הזולת – אהבה אמיתית שאינה תלויה בדבר היא כזו שאכן אינה מושפעת מפעילותו ותרומתו עבורי.

זוג רגשות נוסף נגרם כתוצאה מהשוואת מצב הזולת אלי:

**קנאה –** כאשר אני תופס את רמת התענוג המצויה אצלי כנמוכה בהשוואה לזולת.

**רחמים** **–** כאשר אני תופס את רמת התענוג המצויה אצלי כגבוהה בהשוואה לזולת.