מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 239**

**טכניקות האושר של אברהם אבינו**

**מטרות:**

* לברר את הדרכים הקיימות היום להגיע לאושר, מה טוב בהן שאפשר ללמוד ממנו, מה אפשר להוסיף להן ומה יעשה אותי מאושר באמת?

**זרימת התכנית:**

* **אנשים דתיים מאושרים יותר** (ירידת אלמנט החוסר ודאות, סולדריות חברתית, משמעות לחיים)
* **עקרונות האושר לפי הדתות- אושר בצורה אחרת**
* **התנגדויות לדתות וירידת מקומה של הדת**

**פתיחה:**

**קטע מקסים מתוך כתבה של העיתונאית קייטי באטלר שממחיש את המקום שהדת סיפקה עבורנו לאורך השנים:**

"בתקופות מוקדמות יותר, לפני שצלצולי המפעלים ושריקת הרכבת גברו על צלצולי הכנסיה, מערכות של שינוי הדרגתי של האדם היו חלק מחיים  דתיים שאז חיו לפיהם. מעבר למגבלותיהם, המסגד, בית הכנסת והכנסיה הציעו הרגלים בדוקים שתוכננו לעודד אלטרואיזם ולשנות את אופי האדם. אלו טכנולוגיות שינוי רכות, שהסוציולוג הדתי רוברט בלה קרא להם "מנהגי הלב".

המסורות והטקסים הללו היו חלק מחיי הכפר והשטטל,והם כללו מועדים קהילתיים קבועים, לחשבון נפש, חגיגה וזיכרון. כל שבוע הסתכם בשקט של השבת, או בהתאספות של יום ראשון בבוקר. הסתיו הביא עמו ימים של סליחות וכפרות ליהודים באופן קבוע. מעבר לקירות האבן העבים של מנזרים מאירלנד ועד סין , כל שעה ביום, מהמדיטציה בזריחה ועד השירה לאור נרות בלילה, היתה מתוכננת מקודשת וטקסית. להכל היה סדר קהילתי ודתי.

<http://www.psychotherapynetworker.org/magazine/populartopics/positive-psychology/518-living-on-purpose>

### אנשים דתיים מאושרים יותר

ראוי להדגיש שאמונה דתית מקושרת ברבים לאושר. ואכן מחקרים מראים שאנשים אדוקים בדתם נוטים פחות לדיכאון, לחרדה ולהתאבדויות. אנשים אלו אף מתמודדים טוב יותר עם אובדן ומחלה. בין אם מתוך תחושה של מטרה בחיים, ובין אם משום תמיכה קהילתית של הקבוצה הדתית.

<http://www.haosher.info/%D7%A8%D7%90%D7%A9%D7%99/46/>

מחקרים וסקרים שונים מעידים כי אחוז הדתיים המגדירים עצמם מאושרים גבוה משמעותית מאחוז המאושרים בקרב חילוניים או אתיאיסטים. למשל סקר שבדק את הקשר בין רמת הדתיות לאחוז האנשים שמגדירים עצמם כמרוצים מאוד מהחיים, הניב את התוצאות הבאות:

**אחוזי המרוצים מאוד מהחיים בקרב המגזרים השונים השונים ברמת הדתיות**: חרדי 62%, דתי 40%, מסורתי דתי 31%, מסורתי לא כל-כך דתי 28%, חילוני 26% סה"כ מקרב כלל האוכלוסיה הם מהווים 31%.

רואים בבירור כי ככל שאדם מוגדר דתי יותר רמת האושר שהוא חש עולה. הנתון הזה נכון לא רק בקרב הדת היהודית, מחקר שנעשה בבריטניה הראה כי אנשים המאמינים באלוהים (לא משנה מאיזה דת) מאושרים יותר מאלו שלא וגם מתמודדים טוב יותר עם משברים כגון פיטורים וגירושים [[iii]](http://bizlearn.colman.ac.il/Documents%20and%20Settings/17390402/Desktop/%D7%9E%D7%98%D7%9C%D7%94%204/%D7%A8%D7%9F%20%D7%95%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F_39887203_%D7%9E%D7%98%D7%9C%D7%94%204%20%D7%A8%D7%9F%20%D7%95%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F%20039887203.docx#_edn3).<http://bizlearn.colman.ac.il/%D7%9C%D7%9E%D7%94-%D7%93%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8-%D7%A8%D7%9F-%D7%95%D7%99%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F/>

**אנשים שמאמינים באלהים מאושרים יותר מאתאיסטים,** כך טוען מחקר חדש שהתפרסם בבריטניה. הפרופסור אנדרו קלארק וד"ר אורסוליאה ללקס בדקו ומצאו שאנשים דתיים התמודדו בצורה טובה יותר עם אירועים קשים כמו גירושים או פיטורים בעבודה מאשר לא-מאמינים.

כדאי לדעת שהחוקרים התמקדו בציבור הנוצרי, וגילו שככל שאנשים מרבים להתפלל בכנסיה - כך הם נעשים מאושרים יותר.

המחקר, שהוצג בכנס השנתי של החברה הכלכלית המלכותית בבריטניה, חוזר ומאשש מחקרים דומים שמצאו שהדת משפרת את מצב רוחו ומידת אושרו של האדם. המחקר, המובא בעיתון [טלגרף](http://www.telegraph.co.uk/news/main.jhtml?view=DETAILS&grid=&xml=/news/2008/03/18/nbelief118.xml), התבצע באנגליה ובמדינות נוספות באירופה.

<http://www.nrg.co.il/online/15/ART1/711/739.html>

* **מהן הסיבות שגורמות לדתיים ומאמינים לחוש מאושרים יותר משאר האוכלוסייה?**
* **כיצד אמונה תורמת לאושר שלי?**

**חשיבות המסגרת והוודאות שנותנת הדת:**

מסגרת וקהילה תוך קונפורמיות ותחושת שייכות שתורמים לגישה פסיכולוגית חיובית. אדם דתי מתחתן בשידוך, לומד כל היום ויודע בדיוק כיצד עליו לנהוג (על פי המצוות) ובכך הוא מוריד מעצמו את כל האלמנט של חוסר הודאות שאיתו מתמודד החילוני בסוגיות כמו עם מי אתחתן ומתי, במה אעסוק, האם תהיה לי פרנסה, מה מסב לי אושר, מציאת חברים ומסגרות חברתיות ועוד.

[http://bizlearn.colman.ac.il/%/](http://bizlearn.colman.ac.il/%D7%9C%D7%9E%D7%94-%D7%93%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8-%D7%A8%D7%9F-%D7%95%D7%99%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F/)

* **מהי חשיבות אלמנט הסדר והמסגרת שנותנת הדת? הרי כל רגע ביום מתוכנן וטקסי. מה זה נותן לאדם, האם זה עוזר לו להיות מאושר יותר מהאדם שחופשי מכל מסגרת?**
* **מדוע אי לקיחת אחריות על מעשינו ואמונה שהכל בידי שמיים משפרת את הרגשת האושר?**
* **מה יש במצוות והחוקים בדת שמשפרים את הרגשתינו?**
* **מדוע חוסר ודאות ולקיחת אחראיות על חיי, פוגע בהרגשת האושר? ולהפך?**

ניתן לראות בחיי הקהילה הדתית, הכוללת בתוכה סולידריות ועזרה הדדית כבסיס לאושר[[iv]](http://bizlearn.colman.ac.il/Documents%20and%20Settings/17390402/Desktop/%D7%9E%D7%98%D7%9C%D7%94%204/%D7%A8%D7%9F%20%D7%95%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F_39887203_%D7%9E%D7%98%D7%9C%D7%94%204%20%D7%A8%D7%9F%20%D7%95%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F%20039887203.docx#_edn4).

<http://bizlearn.colman.ac.il/%D7%9C%D7%9E%D7%94-%D7%93%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8-%D7%A8%D7%9F-%D7%95%D7%99%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F/>

* **האם זו הסיבה לאושר של הקהילה הדתית?**
* **הקהילה הדתית מבוססת ברובה על עזרה הדדית. מה יש בעזרה ההדדית שמשפר את הרגשת האושר?**
* **מדוע ההתחשבות והעזרה ההדדית (נטולת אינטרסים), קיימת לרוב רק בקהילה דתית/רוחנית ולא בחיי כולנו?**

**בני נוער דתיים או פעילים חברתית נמצאים בסיכון נמוך יותר לאובדנות ודיכאון: כך מגלה מחקר חדש שנערך במרכז האוניברסיטאי אריאל..**

החוקרת ד"ר יעל אביעד, קרימינולוגית במקצועה, בדקה 474 בני נוער מבתי ספר תיכון באיזור המרכז וירושלים, בני 15 עד 18 שנים, מחציתם בנים ומחציתם בנות. רובם היו ילדים להורים ישראלים ונשואים. כמחצית מהמתבגרים היו דתיים, 13% מסורתיים וכשליש היו חילוניים.

מהמחקר נמצא כי אצל דתיים ומסורתיים יש רמת משמעות חיים גבוהה יותר באופן מובהק, בהשוואה לחילוניים. בשאלונים שהועברו להם בנוגע לנטיה לאובדנות, שכללו תסמינים המרמזים על דיכאון, חרדה, עצב, אשמה וכעס, נמצא שיעור גבוה יותר של נטיה זו אצל חילוניים.

החוקרים עוד מצאו כי פעילות יומיומית עם חברים יוצרת משמעות חיים גבוהה יותר, ועמה גם נטיה מופחתת יותר לאובדנות. מנגד, הופתעו החוקרים לגלות כי פעילות בודדת כמו קריאה או סריגה, דומה בתוצאותיה לחוסר מעש: שתיהן מגבירות את הנטייה לאובדנות.

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4296337,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4296337%2C00.html)

* **מהי המשמעות שמספקת הדת? במה היא דומה למשמעות שמספקת עשייה חברתית?**

כמו כן האמונה הדתית לפיה ישנו המשך לאחר המוות בצורה של גן עדן וגיהינום או בצורה של גלגול נשמות (תלוי באמונה), מחזקת את תחושת האושר ותורמת להרגשה שישנה מטרה בעצם הקיום שלנו, מה שנותן משמעות לחיים.

<http://bizlearn.colman.ac.il/%D7%9C%D7%9E%D7%94-%D7%93%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8-%D7%A8%D7%9F-%D7%95%D7%99%D7%AA%D7%A7%D7%99%D7%9F/>

* **האם הסיבה לאושר של אנשים מאמינים היא שהם מרגישים שיש משמעות לחייהם?**
* **מה התבלין שיש ברוחניות שאין בחילוניות שמשפרת את הרגשתינו?**

**דת בראיה סוציולוגית**

הדת היא מאוד ממשית, היא ביטוי של החברה עצמה ואכן, אין חברה ללא דת.

דת היא ביטוי של המצפון הקולקטיבי של החברה, המורכבת ממיזוג של תפיסות אינדיבידואליות, אשר בהמשך יוצרות מציאות משל עצמה. דורקהיים הגדיר את הדת "כמערכת מאוחדת של אמונות ומנהגים הנוגעת לדברים קדושים, כלומר, דברים מוקצים ואסורים – אמונות ומנהגים שכל הנאמן להם, מתאחד סביבם לקהילה מוסרית אחת הנקראת כנסייה". מדובר בהגדרה פונקציונלית, ולפיה, התפקיד של הדת היא בלכידות חברתית ובפיקוח על החברה..

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%95%D7%A6%D7%99%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94_%D7%A9%D7%9C_%D7%94%D7%93%D7%AA>

* **כיצד החיים בתוך חברה לוחצת, מערכת מוסרית לוחצת, משפיעה על אושרו של אדם?**
* **כאשר ניסו לבנות קהילה מאוחדת(בקיבוצים בברית המועצות) חילונית הדבר לא צלח. מדוע? האם רק בקהילה דתית/רוחנית הדבר אפשרי? מדוע?**

**מקס ובר** ביקש להראות שאפשר להבין את ההתנהגויות השונות של בני האדם רק בתוך הקשר תפיסת המציאות הכללית שלהם. כדי להבין התנהגות כלכלית מסוימת, או התנהגות אישית או קבוצתית יש להבין את התפיסה הדתית של הקבוצה - במה היא מאמינה ואיך היא מפרשת את העולם.ובר גם רצה להראות איך תפיסה דתית מכוננת תפיסה כלכלית, ושינוי בתפיסה דתית מוביל לשינוי כלכלי.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%95%D7%A6%D7%99%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94_%D7%A9%D7%9C_%D7%94%D7%93%D7%AA>

# חרות ואושר

**FREEDOM AND HAPPINESS**

מתוך מחקר השוואתי הדן בנושא חרות ואושר.מחקר השוואתי ב 46 אומות בראשית שנות ה 1990

להלן, מובא כאן בתרגום חופשי תקציר המחקר

מצבי חרות, חופש ועצמאות של אומות ולאומים יכולים להשפיע על אושרם של האזרחים הן באופן חיובי והן באופן שלילי. המחקר מביא בחשבון ומנסה לאזן בין הנתונים:האם ואיזה השפעה מדידה ניתן לכמת על אושרו של האדםאילו משתני חרות הם התורמים ביותר לאושרו של אדם. באילו תנאים חופש וחרות נתפשים כהזדמנות לבחור, בהינתן ההזדמנות והיכולת לבחור. היכולת לבחור נמדדת ע"י העדר מגבלות כלכליות, פוליטיות ואישיות, כך שליחיד עומדת האפשרות לבחור את דרכו בחיים.אושר נתפש כהערכה של סך כל מרכיבי חייו של אדם כשלם.אושר ממוצע באומות נמדד בעזרת שאלונים שהופצו במחקרים שונים.נתונים על אושר ועל חרות בראשית שנות ה 90 של המאה העשרים היו זמינים ל 46 מדינות.

<http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2000a-full.pdf>

ניתוחים מראים, בראש וראשונה, קורלציה חיובית בין חרות לבין אושר. יחד עם זאת, בדיקה עמוקה יותר מגלה שאושר וחרות אינם בהכרח מתואמים ונמצאים בו זמנית.

* **האם טוב לאדם להיות חופשי ממסגרות פיסיות ומחשבתיות, או שהוא זקוק להן כדי להיות מאושר?**

### עקרונות האושר לפי הדתות- אושר בצורה אחרת

### יהדות

### אושר היא כמיהה אנושית אוניברסלית, ולמרות זאת כל כך הרבה אנשים אינם מאושרים. התורה מלמדת אותנו שמצוה להיות בשמחה, ומכך אנו מסיקים שהשמחה היא ברת השגה.. ליהדות מספר גישות מעשיות להשגת אושר אמיתי.

### גישות אלו אינן הנהנתנות וסיפוק התאוות שכל כך מקובלות במערב, אלא הן מבוססות על הערכה של ההזדמנויות הטמונות בחיים עצמם, בידיעה שניתן לצקת משמעות לכל דקה לנצל כל דקה על מנת ליצור מערכת יחסים קרובה יותר לקב“ה ועל מנת לממש את יעודנו בחיים.

### <http://www.morashasyllabus.com/French/class/happy%20heb.pdf>

ה[יהדות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%94%D7%93%D7%95%D7%AA) מדגישה את החיים בשמחה כערך עליון, כפי שכתוב ב[תנ"ך](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A0%22%D7%9A) ב[חומש דברים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%95%D7%9E%D7%A9_%D7%93%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%9D): "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוהיך בשמחה". ה[רמח"ל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%9E%D7%97%22%D7%9C) כתב בספרו "[מסילת ישרים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A1%D7%99%D7%9C%D7%AA_%D7%99%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D)": "האדם לא נברא אלא להתענג על ה', ולהנות מזיו שכינתו", כלומר ההנאה וההתענגות אינם פסולים, אלא חלק בלתי נפרד מעבודת האלוהים, ובלבד שהם נעשים בדרך הראויה. ככל שרמתו הרוחנית של האדם גבוהה יותר, הוא יהנה יותר מדברים רוחניים ופחות מהבלי העולם הזה, לכן הוא מתענג על ה' ונהנה מזיו השכינה, ולכך צריך כל אדם לשאוף.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8>

### נצרות

**ה**[**נצרות**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A6%D7%A8%D7%95%D7%AA) **המשיכה את הגישה ה**[**יהודית**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%94%D7%93%D7%95%D7%AA), המציעה אושר שמגיע בעקבות הישמעות לצו אלוהי. ב[ימי הביניים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%9E%D7%99_%D7%94%D7%91%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%99%D7%9D) הנצרות לימדה כי אושר אמיתי מושג רק ב[חיים לאחר המוות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D_%D7%9C%D7%90%D7%97%D7%A8_%D7%94%D7%9E%D7%95%D7%95%D7%AA). [שבעת החטאים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%91%D7%A2%D7%AA_%D7%94%D7%97%D7%98%D7%90%D7%99%D7%9D) החמורים קשורים לעינוג-עצמי ו[נרקיסיזם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A8%D7%A7%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%96%D7%9D). לעומתם, ארבע המידות הטובות ושלוש ה[דוגמות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%95%D7%92%D7%9E%D7%94) הנכונות אמורות להרחיק את האדם מהחטא.

<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%99%D7%95%D7%91%D7%99%D7%AA>

ההר עליו נשא ישו את הדרשה קרוי בנצרות "הר האושר" לזכר המילה "אַשְרֵי" המתחילה את שמונת הפסוקים הראשונים של דרשת ההר. המסורת הנוצרית המקובלת מזהה את הר האושר עם [הר נחום](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A8_%D7%A0%D7%97%D7%95%D7%9D) מצפון לים [כנרת](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9B%D7%A0%D7%A8%D7%AA), אך יש [פרוטסטנטים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A6%D7%A8%D7%95%D7%AA_%D7%A4%D7%A8%D7%95%D7%98%D7%A1%D7%98%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%AA) המזהים את הר האושר עם [קרני חיטין](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%A8%D7%A0%D7%99_%D7%97%D7%99%D7%98%D7%99%D7%9F).

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%93%D7%A8%D7%A9%D7%94_%D7%A2%D7%9C_%D7%94%D7%94%D7%A8>

* **מדוע אנשים מרגישים אושר והתעלות מהשמעות לצו האלוהי?**
* **האם אלוהים הוא האושר?**
* **מדוע לא נבראנו מאושרים וזהו? למה צריך לעבוד אותו?**
* **אם בדת יש אושר למה לא כולם מגיעים לזה?**

**התנגדויות לדתות וירידת מקומה של הדת**

כשהדת נמוגה בתחילת המאה ה-20, הופיעה הפסיכולוגיה החילונית, החופשית יותר שהרחיבה את תחושתינו שיש לנו בחירה רחבה הרבה יותר במי שאנו יכולים להיות, אבל לא הציעה הדרכה פרקטית טובה במיוחד לאיך להגיע לשם.

כעת, בפתחה של המאה ה21, בתרבות שהשתחררה מהמקצבים הקהילתיים והמשפחתיים באמצעות סופרים שפתוחים 24 שעות, מקדונלדס, פלאפונים ואינטרנט, המנהגים שבלה קרא להם "מנהגי הלב" כבר כמעט ונשכחו. הם נמצאים שם במאחורה של הארונות המנטאליים שלנו, כמו חלוקים מאובקים מרוב חוסר שימוש, בקושי שמישים כשאנו לובשים אותם לצורך הלוויה או מנוחה אפשהו הרחק מהבית. תרפיה (פסיכולוגיה), התחליף המודרני, לרוב לא הצליח להוכיח את עצמו כאמצעי לשנות חיים בניגוד לתקוות.

<http://www.psychotherapynetworker.org/populartopics/positive-psychology/518-living-on-purpose>

* **בעולם הפוסטמודרני של אינסוף אפשרויות וחוסר מסגרת ומבנה, אילו צעדים פרקטיים עלינו לקחת כעת, מאמן אישי? עוד תרפיה (פסיכולוגיה)? פנג שוואי? אימון לחיים? שיטת 12 הצעדים לגמילה מאכילת יתר? אומנויות לחימה? מדיטציית זן? כדי להפוך להיות האני שאנו רואים בעצמנו ברגעים הכי טובים שלנו? איך אנחנו יכולים ללמוד לחיות בהתאמה עם מה שאנחנו הכי מעריכים? ואיך אנחנו יכולים לבנות סולם לכוכבים כשאנו עומדים על השלב הכי נמוך שלו?"**
* **מה ניתן ללמוד מהפסיכולוגיה המטריאליסטית שהחליפה את הדת עבור רבים?**

**יחס הפסיכולוגיה המערבית לדת:**

מראשית ימיה היתה הפסיכואנליזה חשדנית כלפי תפיסות דתיות למיניהן. פרויד, כידוע, ראה ברעיונות הדתיים לא יותר מצורת התמודדות אנושית עם אימת הקיום והחלופיות של האדם (פרויד, 2000א) או סוג של דלוזיה המונית (פרויד, 2000ב). הוא הסביר חוויות מיסטיות או מצבים של תודעה מועצמת כרגרסיה למה שכינה "חוויה אוקיאנית", שהיא תחושה מוקדמת מאוד שהתינוק חש כלפי היקום כולו ואשר קוּשרהּ לדת בהמשך החיים (פרויד, 2000ב, עמ' 83).

<http://east-west-psych.co.il/tag/%D7%96%D7%9F-%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94%D7%99%D7%96%D7%9D/>

[קארל מרקס](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%90%D7%A8%D7%9C_%D7%9E%D7%A8%D7%A7%D7%A1)  ראה בדת מופע של דיכוי רוח האדם, אשר יעלם עם התפתחות התרבות האנושית. הדת הייתה בעיניו מכשיר נוסף של המעמד המשעבד במשך הדורות את העובדים.

[**קרל מרקס**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%A8%D7%9C_%D7%9E%D7%A8%D7%A7%D7%A1)**: "הדת [...] היא האופיום של ההמונים".** : יסודה של הביקורת כנגד הדת הוא: האדם יוצר את הדת, הדת לא יוצרת את האדם. הדת היא, אכן, המודעות העצמית והתפיסה העצמית של אדם שעדיין לא ניצח עבור עצמו, או שכבר הפסיד את עצמו שוב. האדם הוא עולמו של האדם - מדינה, חברה. מדינה זו וחברה זו מייצרות את הדת, שהיא תודעה מהופכת של העולם, משום שהן בעצמן עולם מהופך

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%A4%D7%99%D7%95%D7%9D_%D7%9C%D7%94%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%9D>

* **מה תפקיד הדת בחיינו?**
* **מלחמות רבות מתקיימות בשם הדת. מדוע? מה אנחנו מפספסים?**
* **האם הדת היא נועדה להפוך אותנו למאושרים יותר?**
* **האם אפשר לחיות ללא דת, ולהיות מאושרים?**
* **מה מקומה של הדת בעת המודרנית?**
* **אנחנו רואים התחזקות של פונדמנטליזם בעולם, מדוע? (מלחמות דת בכל האזור)**
* **כיצד הדת תשתנה בשנים הקרובות, ככל שהגלובאליזציה מתעצמת?**