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 מס' , 245-246"חיים חדשים"**

**טכניקה אינטגרלית לאושר**

**מטרות:**

* להבין מהי השיטה האינטגרלית להגיע לאושר
* להבין איך מגיעים למצב האושר- שהמילוי לא מכבה את החסרון
* לבנות קורס אינטגרלי לאושר

**פתיחה :**

בתכניות הבאות היינו מעוניניים לפתח קורס/סמינר עם שיטה מהפכנית להשגת האושר ולדון בצד הפרקטי והטכניקה בלהשיג את האושר הנכסף.

אנחנו רוצים שהקורס יכלול בתוכו הבטים שונים בחיים שלנו, הקשר שלהם עם האושר ואיך אנחנו משיגים אותו בצורה הפרקטית. מה הם אותם שינויים השכליים/פסיכולוגים אותו עובר האדם במהלך הקורס דרכם הוא רוכש ערכים חדשים ויחס חדש לחיים.

אנחנו פרסמנו שאנחנו מעבירים קורס שיהפוך אנשים למאושרים. לקורס הגיעו מספר אנשים:

1. נערה צעירה, שהשתחררה מהצבא עכשיו, ורוצה לתכנן את חייה כך שיהיו הכי מאושרים שאפשר.
2. אשתו של בעל עסקים מצליח, שיש לה הכל אבל לא מצליחה למצוא את האושר.
3. אדם חולה במחלה כרונית, שמקשה על חייו, ורוצה להיות מאושר למרות זאת.
4. אישה שבעלה נפטר לא מזמן, מרגישה בודדה, ומלאת כאב על אובדן בן זוגה הקרוב.
5. אדם ממוצע, עבודה סבירה(עובד בשירות לקוחות), יחסים טובים במשפחה אבל מרגיש לא מסופק מהחיים.
6. קשיש שמרגיש שעבר את רוב שנות חייו, ומרגיש שפספס את האפשרות להיות מאושר ורוצה לממש אותה עכשיו.

**זרימה:**

* **שאלות פתיחה**
* **שלב ראשון- מפגש נסיון**
* **שלב שני- תחילת הקורס ועקרונות האושר**
* **הסביבה כאמצעי לאושר**
* **תוצאות הקורס**

**שאלות פתיחה**

* **מהו התהליך אותו יעברו האנשים במהלך הקורס, תהליך שיביא אותם להיות מאושרים באמת, אושר שלא חולף?**
* **איך זה עובד? מהי השיטה?**
* **האם אדם צריך לעבור שינוי במהלך הקורס? אם כן מהו? שינוי ערכי? תפיסתי?**
* **אם כן, איך יבוא לידי ביטוי השינוי?**
* **מהם השלבים העיקריים של הקורס? מה קודם ומה אחר כך?**
* **האם האנשים צריכים בקורס לחוות או ללמוד? מהי החוויה או הלימוד שהם צריכים לעבור?**
* **אילו סדנאות כדאי שנעבור בקורס?**
* **איך צריכה להראות סדנת אושר לדוגמה? מה העקרונות המובילים אותה?**

**שלב ראשון- מפגש נסיון**- האנשים הגיעו למפגש נסיון, שיכריע האם הם ירשמו לקורס או לא.

חלק הלכו לויפאסנה (שתיקה כדי למצוא את האני המאושר שבך), חלק הלכו לסדנת צחוק, חלק הלכו לקואצ'ינג, לפסיכולוג, הלכו לטיולים בעולם, חיפשו לממש את עצמם בקריירה, אנשים חשבו שלמצוא את אהוב לבם או להביא ילדים יביא אותם לאושר ולא הגיעו. הם **לא** מיואשים מהחיים ומחפשים מה הטעם בחיים שלהם אלא הם מרגישים רק בסדר. אבל מחפשים להיות מאושרים! הם שמעו על המון שיטות שמבטיחות לאדם אושר.

* **מה מבדיל את הגישה שלך משאר הגישות להגיע לאושר?**
* **למה כדאי להגיע דווקא לקורס שלך?**
* **מה תסביר להם בתחילת הקורס על הגישה שלך לאושר?**
* **האם צריך להסביר להם שלא ניתן להגיע לאושר אמיתי בשיטות אחרות?**
* **במה הקורס הזה ימלא את המחשב שלי?**
* **מה לא תספר להם בהתחלה? האם יש דברים שכדאי לשמור להמשך?**
* **האם אנחנו, האנשים בקורס, צריכים לשנות אורח חיינו כדי להיות מאושרים?**
* **האם זה תהליך קשה ומסובך? למשל בויפאסנה אומרים לך לשתוק כל היום כדי להיות מאושר, בפסיכולוגיה אתה צריך לשבת מול אדם זר ולספר לו את כל הדברים הפנימיים שלך…**
* **האם נצטרך לעשות תרגילים מיוחדים? לשנות הרגלים? או שאנחנו רק מוסיפים משהו לחיים שכבר יש לנו ולא מורידים כלום?**
* **מה ישתנה בחיים שלנו לאחר הקורס?**
* **אפשר להבטיח לנו שבסוף הקורס נהייה מאושרים?**
* **האם הקורס יתרום להצלחה שלנו בחברה?**
* **כיצד הקורס יוכל לעזור לי עם זה, האם זה ימלא לי את החיים כך שאפסיק להיות מכור לסמארטפון? האם הוא ישפר את מערכות היחסים שלי?**
* **כיצד הקורס יעזור לי להפיג לחצים?**

**שלב שני- תחילת הקורס ועקרונות האושר**

* **הגיע המפגש הראשון בקורס. מה יעברו האנשים במפגש הראשון?**
* **מה הדבר הראשון שצריך להעביר להם? שצריך שהם ידעו/יחוו?**
* **מהי הטכניקה שאנחנו לומדים כדי להיות מאושרים?**
* **אמרת שאדם מאושר הוא אדם שיש לו חסרון שמתפתח כל הזמן. האם זה חסרון ספציפי או שזה יכול להיות כל חסרון?**

**פרופיל של אדם מאושר- אדם עם רצון (חסרון) שמתגבר**

* **למדנו ממך במהלך הסדרה שמילוי מכבה את הרצון (החסרון) וכך בעצם אי אפשר להשיג אושר. איך בקורס נגיע למצב שתארת שרצון (חסרון) ומילוי לא מכבים זה את זה?**

**חסרון+מגע עם המילוי אבל שהם לא מכבים זה את זה**

* **דיברנו על כך שהשאלה של דורינו היא "מה כדאי לי לרצות", שאנחנו צריכים לגלות ממה כדאי להנות היום. ממה אפשר להנות באמת בחיים שלנו?**
* **האם מדובר על עבודה עם כל תענוג, עם כל סוגי התענוגים?**
* **האם אפשר ליישם את הטכניקה שלך גם בתענוגים יומיומיים שאנחנו חווים? לדוגמא כשנהנים מאוכל ושהתענוג ממנו לא יעלם?**
* **האם צריך ללמוד להכין את עצמי בצורה מסויימת כשאני יודע שאני הולך לקבל תענוג גדול? להכין את עצמי כך שהמילוי ממנו לא יברח לי?**

**שינויים בין אקשן וכיף**

* **אמרת שכדי להיות מאושר צריכים להיות שינויים בין אקשן וכיף. מהו האקשן ומהו הכיף? איך מייצרים את השינויים האלה?**
* **איך נממש את זה בקורס?**
* **איזה תרגילים אתה יכול לתת כדי שנגיע למצב כזה?**

**התחדשות הרצון**

* **אמרת שצריכה להיות כל הזמן התחדשות הרצון כדי להמשיך להנות כל הזמן. על איזה רצון מדובר ואיך מגיעים למצב שהרצון שלי כל הזמן מתחדש?**
* **איך נממש את זה בקורס?**
* **איזה תרגילים אתה יכול לתת כדי שנגיע למצב כזה?**
* **מה מבטיח לנו שנצליח למלא את אותו רצון מתחדש?מה יקרה אם לא הצליח?**
* **אמרת שאושר זה שאני נמצא כל הזמן בלגלות עולם חדש. מהו העולם החדש שמגלים?**
* **איך נממש את זה בקורס?**
* **איזה תרגילים אתה יכול לתת כדי שנגיע למצב כזה?**

**מתח פנימי, אושר הוא השתוקקות**

* **אמרת שאושר זה להיות כל הזמן בהשתוקקות. שאתה לקראת משהו נמצא. לקראת מה אנחנו נמצאים בקורס? אחרי מה הריצה הזאת שמביאה אושר?**
* **האם זו השתוקקות לכל מילוי או למילוי ספציפי?**
* **איך יוצרים את זה בקורס? איך כולנו בקורס נגיע למצב ההשתוקקות הנכון שגורם לאושר?**
* **זה לא יעייף אותנו כל הזמן להיות במרדף אחרי משהו?**
* **האם מגיעים למשהו הזה שכל כך משתוקקים אליו? אם לא, איך זה לא הופך לסבל?**
* **באיזה אמצעים תעביר את זה לאנשים? מהי הצורה המוחשית ביותר להעברה שבעזרתה הם יכולים להבין, להרגיש את זה?**
* **דיברנו על כך שהעשיר הוא זה שנהנה מחלקו, כיצד נלמד בקורס להנות ממה שיש?**

**מטרה נעלה-**

* **אמרת שאם לאדם תהיה מטרה נעלה היא תאיר לו מקדימה, תמשוך אותו אליה, ואז האדם יהיה מאושר. האם בקורס אנחנו מציבים לאנשים מטרה נעלה?מהי?**
* **מדוע המטרה הזו מאירה להם?**
* **האם זו מטרה אחידה לכולם? האם כל אחד צריך לבחור מטרה שמשמעותית עבורו, כפי שמקובל?**
* **למה שהם ירצו להתקדם למטרה הזאת?**
* **איך המטרה הזאת יכולה למלא לי את כל החסרונות?**
* **מה עם כל המטרות האישיות, הרצון למימוש עצמי אינדיווידואלי, האם יהיה לכך מקום?**

**הצלחה משותפת**

* **מה תהיה ההצלחה המשותפת שלנו?**
* **איזו הצלחה פרטית תגרום אושר לכולם בסדנאות? איך נייצר כזה מצב בקורס? במה אני יכול להיטיב לקבוצה כדי להיות מאושר?**
* **כיצד אחזק את הקשר בין האנשים בקבוצה?**
* **במה נוכל לעורר את חשיבות החיבור? כיצד?**
* **כיצד ניישם את כוח הקבוצה, האם יהיו לנו משימות משותפות? אילו?**
* **האם במהלך הקורס נרצה לדמיין מצבים עתידיים מוצלחים, שאנחנו כבר מחוברים? איך זה יתבצע?**

**התגברות על סבל: מטרה נעלה מכסה על הכל, גם על סבל**

**שביל הזהב בין סבל לאושר- קו אמצעי-**

* **מדוע בלי סבל אי אפשר להגיע לאושר?**
* **האם אני גם אסבול בקורס?**
* **אמרת שיכול להיות סבל שאני נהנה בו. איך?**
* **איך מגיעים לקו הזהב בין סבל לתענוג?**
* **מה זאת אומרת שהסבל והאושר תומכים זה בזה?**
* **באיזה אופן ניתן להתמיר את הסבל לאתגר מהנה, אילו כלים נלמד בקורס שיאפשרו לנו לעשות זאת?**
* **האם נלמד בקורס כיצד לשמור על אורח חיים בריא? שינה, ספורט, תזונה, הרפייה..האם אלו יהיו חלק מהקורס?**

**הסביבה כאמצעי לאושר**

**האושר הוא בקשר הנכון בינינו**

* **מה משמעות העבודה בקבוצה בקורס?**
* **מדוע בעבודה בקבוצה אפשר להגיע למצב שהחסרון והמילוי לא מכבים זה את זה?**
* **מה זאת אומרת להשיג את הרגשת האושר ביחד?**
* **איך מגיעים לזה?**

**התכללות מאחרים כתנאי להתחדשות**

* **אמרת שהשיטה להגיע להתחדשות ברצונות ובמילויים היא על ידי התכללות מאחרים. מה זה להתכלל?**
* **למה למלא אחרים יגרום לי תענוג? אני רציתי להיות מאושר בעצמי...**

**החסרון והתענוג באחר**

* **למד אותנו את הטכניקה**
* **מדוע שיהיה לי אושר מזה שאני ממלא מישהו אחר?**
* **איך אפשר לתרגל את הטכניקה הזאת?**
* **אם אני עסוק בלמלא את האחר, מי ממלא אותי?**
* **מה יקרה אם החבר שאמור למלא אותי מפסיק, גם אני מפסיק? הרי אני תלוי בו. מי ממלא את שנינו במצב כזה?**
* **מה לעשות אם לא אוהבים אותי? אם אני מרגיש דחייה או עלבון או כעס?כיצד נעבוד עם רגשות שליליים?**
* **איך קונים מצב רוח מהמשתתפים האחרים? איך להפיק אושר זה מזה?**
* **מה צריך לקרות בסדנה שמטרתה להעלות את מצב הרוח?**
* **כיצד בסדנה אלמד להעמיד את צרכי הזולת לפני צרכי עצמי..?**
* **כיצד בסדנה אלמד להפוך רגיש לצורכי האחרים?**
* **אילו תרגילי חיבור נעשה?**
* **האם תהיה גם עבודה אישית? (מטרות אישיות, אושר אישי)**
* **מדוע מפגש בין שונים, שאין להם בהכרח אותו רקע, רצונות, צורת חשיבה,  יכול להניב אושר משותף? מהו?**
* **האם אנחנו יכולים גם לבוא לסדנה כקבוצה שכבר קיימת? למשל בני משפחה, או חברים לעבודה**
* **מהו מהותה של הקבוצה? קבוצת עבודה, קבוצה חברתית, קבוצת תמיכה, איך היית מגדיר אותה? האם אלו שותפים לקורס, חברים, מהו המכנה המשותף שיחבר בינינו?**
* **איך נגיע לאושר משותף, לאהבה בינינו?**
* **האם אני חייב לאהוב את האנשים שבקורס? ואם אני לא אוהב אותם?**
* **איך אפתח לאחרים, אני הרי לא מכיר אותם?**
* **איך אהבה יכולה לכסות לי את כל החסרונות כך שאהיה כל הזמן מאושר? יש לי הרבה רצונות- לכסף, להצלחה, למשפחה…**
* **מדוע האהבה שתהיה בינינו בקורס לא תיעלם כמו כל אהבה אחרת שהיתה ביני לבין אנשים אחרים?**
* **מהי אהבה אמיתית?**
* **אך אני יוצר את הערבות ההדדית בקורס בין החברים השונים זה מזה?**
* **מה הופך את ערבות ההדדית בין החברים לתחושת אושר?**
* **אך משמרים את תחושת האושר שמתגלה בין החברים לתמידית?**

**החברה מכניסה אותי לכך שכל החיים הם כמשחק מהנה-**

* **מהו המשחק שיהיה בינינו?**
* **מדוע המשחק הוא מהנה?**
* **מה חוקי המשחק?**
* **מה עושה את זה משחק? יחסית לפעולות אחרות שאני עושה בחיים**
* **איך אנחנו הופכים את כל החיים שלנו למשחק מהנה?**
* **איך אנו הופכים/משלבים את המשחק במציאות היום-יומית שלנו?**

**רע כגירוי ליתר אושר**

* **מה הקשר בין רע להתקשרות בינינו?**
* **איך רע יכול להביא לטוב יותר גדול?**
* **מה זה נקרא שאדם צריך להכניע עצמו כלפי הסביבה בכדי להשיג את האושר.**
* **איזה סביבה? למה? ומה המטרה של זה?**
* **כיצד ניתן להבטיח שהסביבה לא שתשפיע עלי דווקא בצורה שלילית ?**
* **נניח והקורס שלנו הוא פעמיים בשבוע, בזמן האחר האדם נמצא תחת השפעת סביבה שונה.**
* **עד כמה הסביבה בקורס צריכה להיות עוצמתית בכדי לגבור על השפעת הסביבה החיצונית?**
* **כיצד אוכל ללמד אחרים את שאני לומד בקורס? האם אוכל להעביר את זה הלאה?**
* **מה אני אצטרך לתת לקבוצה בקורס? אני אהיה חייב לתת להם? לשרת אותם**
* **האם אני עלול לאבד את הגבולות שלי? כיצד אתנהג מחוצה לקורס?**

**מודעות עצמית**

* **האם בקורס אגיע ליותר מודעות עצמית?**
* **כיצד נלמד בקורס על הטבע האגואיסטי, והרע שהוא עושה לי?**
* **איך זה יבוא לידי ביטוי בסדנאות?**
* **כיצד נעבוד עם האגו? כיצד נבין שהוא "עזר כנגדו"?**
* **האם נצטרך ללמוד לעשות עבודת בירור, האם נצטרך לעשות התבוננות עצמית, פנימית?**
* **כיצד נתגבר על הכוח ההגנתי?**
* **האם נפתח את הנקודה הזו שבנו?**
* **כיצד נגיע לרמת פתיחות כזו?**
* **על מה נלמד להודות בקורס? איך נשתמש בכוח ההודייה?**
* **כיצד נבדוק עצמנו תמיד אם אנו מתקדמים לאושר האמיתי?**

**מימוש עצמי**

* **כיצד בקורס נגלה מי אנחנו? כיצד נלמד לממש את עצמנו? כיצד בקורס נרגיש שאנחנו מממשים את עצמנו? כיצד בקורס נרגיש שאנחנו מממשים את הייחודיות שלנו?**

**לתרגל התאמה אל הטבע**

* **מדוע חשוב שנתייחס לטבע בקורס האושר?**
* **כיצד הקורס יהפוך אותנו למותאמים יותר לטבע?**
* **אילו כלים לשיפור עצמי אלמד בקורס כך שלא ארגיש לחץ?**
* **כיצד הקורס יעזור לי להגיע לאיזון על הסביבה? הרי הכל לוחץ עלינו.**
* **האם  אלמד כיצד להתייחס לכל מה שקורה לי בקורס כדיבור של הטבע איתי?**

**תוצאות הקורס**

* **האם את האושר שקיבלתי מהקורס אני אחווה גם בחיים שלי מחוץ לקורס?**
* **איך אני מרחיב את ההרגשה שקיבלתי עם האנשים בקורס לכל מעגלי החיים שלי? משפחה, חברים בעבודה וכו'**
* **איזה כלים יש לי כדי להיות מאושר גם לא בזמן הקורס?**
* **מה יקרה כשיגמר הקורס?**
* **איך אני יכול לשמר את האושר שהשגתי בקורס בהמשך החיים שלי?**
* **האם מסיום הקורס אני ארגיש אושר תמידי? האם אפשר לקבל ממך כמו ביטוח חיים- ביטוח לאושר?**
* **אם יבואו לי  רגעים של חוסר הרגשת אושר, מה אני עושה?**
* **מה עושים כשצריכים להתמודד עם רגעים קשים בחיים כמו מוות אדם קרוב, פיטורין, מחלה? האם אפשר להרגיש אושר גם במצבים כאלה ולא לחוש כאב?**

**סיכום העקרונות בצורה גולמית**

**תנאים לאושר :**

* מתח פנימי, אושר הוא השתוקקות
* חסרון+מגע עם המילוי אבל שהם לא מכבים זה את זה
* שביל הזהב בין סבל לאושר- קו אמצעי- התחדשות הרצון
* שהתהליך עצמו הוא השכר ולא השכר בסוף-
* שינויים בין אקשן וכיף
* מטרה נעלה מכסה על הכל, גם על סבל

**האמצעי- בקשר בינינו יש מקורות אושר אינסופיים :**

* האושר הוא בקשר הנכון בינינו
* החסרון והתענוג באחר
* פרופיל של אדם מאושר- אדם עם חסרון שמתגבר
* התכללות מאחרים כתנאי להתחדשות
* אהבה- המפתח לאושר
* למה על ידי אהבה אני מרגיש כל הזמן שכוס שלי מלאה?
* להיות ביראה לאהבה-
* קבלת מצב רוח טוב על ידי בחירה
* התקשרות פנימית = אושר
* יחס מגדיל את התענוג בדברים
* רע כגירוי ליתר אושר
* אושר תלוי בהסתכלות שלך.
* עוצמה גדולה של אושר שאי אפשר בלעדיך-
* אושר הוא בזה שדרכי עובר השפע לכולם-
* מגיעים לאושר על ידי שינוי הטבע- במקום לספוח לעצמך אינטראקציה של נתינה בינינו-
* החברה מכניסה אותי לכך שכל החיים הם כמשחק מהנה