

ההפך מאושר

מדריך לחיים שיש בהם

אריאל שרפר

מה זה ההפך מאושר? אם עד היום היה קשה להגדיר את המונח - כעת אפשר לומר שזהו ספר מקורי הלוקח את קוראיו למסע פנימי ומרתק בתחנות חייהם ובהן אנשים מתחזים שפוגשים מדי פעם ברחוב, משחקי-תפקידים שכולם משחקים בלי שלמדו בבתי-ספר למשחק החיים, חלומות שרוצים לחיות אך מתאפקים מלהגשים, כל מה שצריך ולא צריך לקחת ללב ולתת לאחרים, חברים שצריך לבחור, זוגיות שצריך לשמור, שיטות להפקת המיטב מכל יממה והפיכתה מיום חוב ליום טוב, תרגילים למניעת נפילה ברשתות חברתיות, וגם משל קצר וחכם בחרוזים על מעמדות ושינויים. "ההפך מאושר" - ספר שכולו אימון לחיים בעשרה שיעורים מאחורי עשרה שערים - ומזמין אתכם לגלות את עצמכם מחדש ולעשות חיים שיש בהם!

הרבה ספרים נכתבו על האושר עד היום, אך הרבה אנשים לא זוכים להרגיש מאושרים כל יום - ובכל זאת צריכים וגם יכולים להעביר 24 שעות בתחושה כללית טובה ובהרגשה שעשו דברים משמעותיים למרות שלא היו בהן רגעי אושר אמיתי ויתכן מאד שרובם אינם יודעים שהם ההפך.

מחבר הספר "ההפך מאושר" אריאל שרפר מציע שיטות ועצות שזכה לחשוב עליהן ולנסות בעצמו במהלך קורס אימון יהודי ומערבי בו זכה להשתתף ובמהלכו גילה שהדבר העיקרי שהוא חולם ורוצה לעשות זה להוציא לאור ספר. אחרי הגדרת המשימה החל מסע ומתן וקבלה של הרבה מתנות קטנות מבורא העולם, יוצר האושר והאדם שבחסדו הכל קיים - ובסיום חלקה הראשון של הדרך יצא לאור הספר "ההפך מאושר" - ומכאן מתחיל מסע נוסף עם כמה שיותר שותפים.

"ההפך מאושר" הוא ספר שמומלץ ביותר לקרוא בעיון והעמקה לבד או עם חברים ואח"כ לחזור ולעיין בתרגילים והשיטות המוצעות בו לפחות פעם ביום כדי ליישמן ביום שאחריו ולהתחיל כל יום מסע מההפך-לאושר.



אריאל שרפר - ירושלמי, עורך ומגיש חדשות ברדיו קול-חי, מרצה על תקשורת ומאמן. אדם שאוהב לחקור את החיים בכל יום מחדש, לכתוב, ולקוות לטוב.

ההפך מאושר הוא ספרו הראשון. {מייל אריאל: arielsh3@gmail.com}

לפרטים נוספים: <https://www.facebook.com/groups/theoppositeofhappiness/>