

שלמה קניאל

על אופטימיות, מנהיגות עצמית ודתיות

האופטימיות-פסימיות באה לידי ביטוי, כאשר אנו נמצאים במצב של אי ודאות שיש בו סכנה או רווח. אנו פוגשים את האופטימיות-פסימיות בהמתנה ליד חדר הניתוח, בפתיחת המכתב המודיע על תוצאות הביופסיה, בסקירת המספרים הזוכים בפיס ובהערכה אם נקבל העלאה בדרגה. במצב כזה אנו משליכים על המצב המעורפל את ציפיותינו, הערכותינו, עמדותינו וההתנהגויות הנגזרות מכך. האופטימיות-פסימיות הם מושגים המבטאים קצוות של רצף עם מספר ממדים. לנוחיות הקורא אשתמש במאמר רק במילה אופטימיות כדי לתאר את כל הרצף בין אופטימיות ופסימיות.

ארגון המושג אופטימיות לשלושה ממדים

קשה מאוד לסכם את הממצאים בתחום האופטימיות, מכיוון שאין הסכמה על הגדרת המושג ועל דרכי מדידתו (תופעה רווחת גם בתחומים אחרים בפסיכולוגיה). להלן אציג מערכת בת שלושה ממדים המארגנת את המושג אופטימיות על בסיס הספרות המדעית.

- א. רכיבי האופטימיות: רגשות, מחשבות והתנהגויות;
- ב. מידת ההכללה: המידה שבה הרכיבים רגשות, מחשבות והתנהגויות מופיעים בכל הזמנים והמצבים ועד המידה שבה הם ספציפיים לזמן ולמקום;
- ג. מידת העצמה של הרכיבים (רגשות, מחשבות והתנהגויות).

ממד ראשון: רכיבי האופטימיות – רגשות, חשיבה והתנהגות

רגשות אופטימיים: רגשות הן תחושות פנימיות סובייקטיביות המתרחשות בדרך כלל במהירות ובאופן אוטומטי ומלוות בסימנים פיזיולוגיים, כמו שינויים בקצב הלב, בלחץ הדם, בלחות העור, כאבי בטן ועוד. רגשות הקשורים לאופטימיות הם שמחה, הנאה ואהבה לעומת רגשות פסימיים כמו דיכאון, עצב,

* נר זיכרון לד"ר יפעת איתי ז"ל.

וייאוש. רגש יכול להיות גם דחף לפעול, כגון מנוסה או מתקפה (לזרוס ולזרוס, 2001).

מחשבות אופטימיות מנומקות (חשיבה חיובית): מחשבות הן פעולות של התודעה (mind) העוסקות בקליטה ובעיבוד מידע הבא מחוץ לאדם ומתוכו. מחשבות מורכבות מרעיונות, מילים, תמונות, סמלים וייצוגים מנטליים. יש להבחין בין מחשבות סתמיות כמו "יהיה טוב", "ה' יעזור", "גם זו לטובה", "כל עכבה לטובה" ועוד, ובין מחשבות המנמקות את האופטימיות כמו "ה' הוא אל טוב ורחום ואת כל הטוב הזה הוא משפיע על העולם".

התנהגויות אופטימיות הן פעילויות להשגת המטרות או לפתרון בעיות למרות העמימות והקושי. התנהגויות אופטימיות להצלח אדם חולה יתבטא בגיוס כספים, בחיפוש מומחים לבעיה ובתפילה. התנהגויות פסימיות הן ההפך מהאופטימיות: חוסר פעילות, שיתוק ושכנוע אחרים שאין תועלת בפעילות.

הצורך ללכידות בין רגשות, מחשבות והתנהגויות

לאדם יש צורך ליצור איזון בין הרגשות, המחשבות וההתנהגויות ואיזון בתוך הרגשות, המחשבות וההתנהגויות. הצורך לאיזון נשען על מנגנון ה"הומואסטזיס" שנועד לשמור על שיווי המשקל של האורגניזם. צרכים ביולוגיים הנוצרים מחסכים פיזיולוגיים (כמו היעדר מזון ומים) מניעים את האדם לבצע פעולות להשלמת החסך ולביטול המצב הלא-נעים. הפסיכולוגים הרחיבו את המושג הומואסטזיס גם לצרכים פסיכולוגיים כמו הצורך להתקשרות או צורך ההישג, וביניהם גם הצורך בלכידות ובאיזון (Festinger & Carlsmith, 1959; Heider, 1958). מושגים כמו קונפליקט או דיסוננס קוגניטיבי (Wickland & Brehm, 2004) מבטאים מצבים של חוסר איזון בין רכיבים שונים בתוך האדם עצמו ובינו ובין הסביבה. כאשר מופר האיזון הפסיכולוגי נוצר מתח, והאדם ישקיע מאמץ בדרכים שונות כדי להפחית את המתח ולהשיג איזון מחודש שיתבטא ביישוב הסתירות בין ובתוך רכיבי הרגש, המחשבה וההתנהגות.

הצורך באיזון מתבטא אפוא בתוך כל רכיב באופטימיות ובין הרכיבים (רגשות, מחשבות והתנהגויות). ההתנהגויות אמורות להיות תואמות לרגשות אשר תהיינה תואמות למחשבות ולידע. כמו כן חשוב שבתוך ההתנהגויות, כמו גם בתוך הרגשות ובתוך רכיבי המחשבות, תהיה התאמה גבוהה בין החלקים. כך למשל בטיפול באדם חולה יש לנו גם רגשות ומחשבות של תקווה וביטחון

שהחולה יירפא, המשולבים גם בהתנהגויות של טיפול בחולה, מציאת הרופא הטוב ביותר וכן תפילות וצדקה. הצורך באיזון נוצר רק כאשר אנו תופסים את הרגשות, את המחשבות ואת ההתנהגויות כשייכים לאותו נושא. כך למשל נשאף לאיזון בנושאים הקשורים לדת כולל חינוך כשייך לעולם הדת. אבל לא נשאף בהכרח לאיזון בין תחום הדת לתחום הכלכלה, אלא אם כן יהיה חיבור ישיר ביניהם, כמו נושאי הריבית (Crandall et al., 2007).

רבים ניסו לחקור את סדר הופעתם של הרגשות ושל המחשבות, ושאלו מה גורם למה. הניסיון לא צלח וכיום נוטים רבים לטעון כי רגשות ומחשבות מופיעים במשולב וקשה לדעת מי הסיבה ומי התוצאה, כמו בשאלת "הביצה והתרנגולת". רגשות ומחשבות משלימים זה את זה ומופיעים יחד כמו שני סוסים המושכים את אותה עגלה, אולם כוחם לא תמיד שווה. יש פעמים שבהם סוס הרגשות חזק יותר ומושך עמו את המחשבות החלשות, ויש שהמצב הפוך. המהפך ביחסי הכוחות שלהם מתנהל לעתים קרובות באותו אירוע עצמו. כך למשל יכול רגש האופטימיות להשתלט עלינו ונאמין כי אנו עומדים לזכות בפis, ומיד לאחריו ניזכר בהסתברויות הנמוכות לזכייה והמחשבה ההגיונית תשתלט על הרגשות. ככל שעצמת הרגשות יורדת יש יותר מקום לתהליכים חשיבתיים. אפשר להעמיד את היחס בין הרגשות והמחשבות על רצף כאשר בקצה אחד יהיו רגשות ללא מחשבות, כמו למשל כאבים חריפים ה"סותמים" את הפעילות השכלית. בקצה השני מחשבות "נקיות" ללא רגשות. במרכז הסולם יופיעו רגשות ומחשבות מעורבים בכוח שווה, וכמובן נמצא רגשות הכפופים למחשבות ומחשבות הכפופות לרגשות.

לעתים קרובות הרגשות והמחשבות מזינים זה את זה. אדם עם מעט דיכאון רואה עובדות ומפרשן כשליליות. אלה מגבירות את הדיכאון המגביר את ראיית המציאות כחסרת סיכוי. כל רגש נושא עמו את התכנים הספציפיים המשמעותיים לאדם עצמו, המשפיעים בתורם על שיפוטים ועל החלטות. אלה בתורם מתגברים או מורידים את עצמת הרגשות. נראה כי המערכות משולבות זו בזו בהתאם לסיפור האישי ולנרטיב המתלווה אליהם (Lerner & Tiedens, 2006).

הקשר בין הרגשות והמחשבות ובין ההתנהגות הוא רופף

קיימת אפוא הסכמה רחבה כי האדם שואף לאיזון בין הרגשות, המחשבות וההתנהגות כדי לשמור על הלכידות ולהקטין את הדיסוננס. אולם מסתבר כי הצורך ללכידות מצליח להתקיים בעיקר בין הרגשות והחשיבה אולם הקשרים להתנהגות הם רופפים. הנתק בין הרגשות והמחשבות מצד אחד להתנהגות מצד שני אינו מאפיין דווקא את תחום האופטימיות, אלא מקיף תחומים רבים בפסיכולוגיה.

אם מתייחסים לאופטימיות כעמדה, ניתן לטעון כי המחשבות והרגשות היו תואמים את ההתנהגות, כאשר העמדה הייתה חשובה מאוד לאדם, במוקד התעניינות שכיח, ברמת ביטחון גבוהה, לאורך זמן רב ובכיוון קיצוני אחד ומעורבות רגשית גבוהה. כאשר העמדה הייתה מתונה ללא עיסוק רב בה וברמת ביטחון נמוכה, הקשר בין מחשבות ורגשות ובין התנהגויות היה רופף (Glasman & Albarracín, 2006). כך למשל אותם אנשים שהיו אופטימיים מאוד ביחס לאפשרות להגיע להישגים בתחום הצדק החברתי והעיסוק בנושא היה אינטנסיבי ורצוף אצלם, הם גם היו אמורים לגלות לכידות גבוהה בין ההתנהגויות שלהם (למשל יציאה להפגנות) ובין רגשותיהם ומחשבותיהם הקיצוניים והיציבים לאורך זמן ביחס לצדק חברתי.

במקרים רבים הרגשות והמחשבות לא יובילו להתנהגות, כיוון שהרגשות והמחשבות נמצאים באחריותנו ותוצאותיהן נשאות בתוך המערכת הפנימית שלנו. לעומת זאת התנהגויות יכולות להשפיע ולהיות מושפעות מגורמים חיצוניים סביבתיים. רגשות ומחשבות יובילו להתנהגות רק כאשר אנחנו חושבים שההתנהגות היא בשליטתנו ותוצאותיה יהיו חיוביים. לכן גם אם נכעס מאוד על הבוס, לא נעליב אותו מחשש שנפוטר. ההתנהגות מושפעת בעיקר משיקולי עלות תועלת אישיים בנקודת הזמן הספציפית שבה ההתנהגות צריכה לצאת לפועל, כמו למשל "צריך לעזור לבן משפחה חולה ולכן איני הולך להצביע או להפגין" (Glasman & Albarracín, 2006).

ההבחנה בין רגשות ומחשבות מצד אחד להתנהגות מצד שני פירושה שיש אנשים שיכולים להיות אופטימיים במחשבות וברגשות ולא לגלות זאת בהתנהגותם, ולהפך. אופטימיות ופסימיות אינן תמיד הפכים, ואדם יכול להיות פסימי ברגשותיו ובמחשבותיו ולהעריך כי סיכויי ההחלמה שלו ממחלה קשה הם קטנים מאוד, ועדיין לפעול ולהתנהג באופטימיות.

ממד שני: מידת ההכללה – עד כמה האופטימיות-פסימיות היא תכונה, השקפת עולם או תגובה מצבית זמנית אצל האדם

ממד זה עוסק בשאלה עד כמה רכיבי האופטימיות (רגשות, מחשבות והתנהגויות) הם תכונה רחבה וכוללת או תלויים במצב ובזמן. הספרות המדעית עוסקת רבות בשאלה עד כמה פעילות כלשהי של התודעה (mind), כמו יצירתיות, משכל, דמוי עצמי או אופטימיות, היא חוצת תחומים (domain general) ובאה לידי ביטוי זהה בתחומים רבים או שהיא ספציפית לתחום ולמצב (domain specific). לשאלה עד כמה ניתן להכליל את יכולות האדם ותכונותיו יש היסטוריה ארוכה בתחומי הפסיכולוגיה (להרחבה עיינו קניאל, 2011).

יש אנשים המפתחים אופטימיות מצבית, כלומר בתחום אחד הם יהיו אופטימיים ובתחום אחר פסימיים (Peterson, 2000). במקרים רבים אנשים יכולים לנוע באותו מצב ובאותו זמן בין אופטימיות ופסימיות בכל הרכיבים (רגשות, מחשבות והתנהגויות). יש פעמים שאנו נעים כמטוטלת בין ריצה אחר מומחים עם רגשות ומחשבות אופטימיים, ולפתע אוחז בנו היאוש והפסימיות, ושוב מתאוששים, וחוזר חלילה. בקצה הנגדי לאופטימיות מצבית זמנית יש אנשים בעלי השקפת עולם אופטימית או פסימית המקיפה את כל תחומי החיים ולאורך זמן רב. השקפת עולם אופטימית רואה בעולמנו מקום חיובי במהותו; אנשים הם טובים ומאורעות בחיים הם מבשרי טוב. בסופו של יום הדברים יסתדרו על הצד הטוב יותר. האופטימי מניח שהדברים יסתדרו וגם אם יש סיכוי או חשש לסכנות, הסיכוי קטן ולא יחול עליו במצבים רבים. התרחיש הפסימי הקיצוני מתמקד ברעיון שלמרות ההסתברות הקטנה לאסון דווקא לנו יקרה המאורע הנדיר, כיוון שאנחנו שלומיאליים/עם מזל רע/נענשים על ידי אלוהים.

אנשים המאופיינים באופטימיות מצבית-זמנית, ינסו להסביר בכל פעם מדוע הם אופטימיים או פסימיים, כך שכל מצב וכל תחום יעמוד לבחינה מחודשת של מידת האופטימיות. אנשים המאופיינים באופטימיות או בפסימיות כתכונה או כהשקפת עולם נוטים לייחס מאורעות חיוביים או שליליים לגורמים פנימיים (כלומר תלויים באותו אדם), יציבים (קיימים תמיד ולא ישתנו) וגלובליים התקפים בכל תחומי החיים (Weiner, 2010). אדם המעריך כי יצליח או ייכשל במיזם מסוים מעריך שההצלחות או הכישלונות נגרמים בגללו כמשהו שקורה

לו לעתים קרובות, לא כעניין חד-פעמי ואופייני לתחומים נוספים בחייו, ולא רק לבחינה הייחודית הזו שבה הצליח או נכשל.

ממד שלישי: מידת העצמה של רכיבי האופטימיות

ניתן לאפיין כל אחד מהרכיבים (רגש, מחשבה והתנהגות) במידת העצמה של הרגשות, המחשבות והתנהגויות. כך ניתן לקבל אופטימיים ופסימיים קיצוניים המאופיינים ברגשות עזים וחזקים של שמחה ודיכאון. ברכיב החשיבה יש לקיצוניים ראייה דיכוטומית, כלומר המציאות נתפסת במושגים של שחור או לבן בהכללה רחבה מאוד כמו: "אני נהדר, אני אדם מצליח, עובדה שהצלחתי בבחינות".

התנהגות קיצונית יכולה להתבטא בפעילות אופטימית, כמו לצאת לשביתת רעב ארוכה ולהאמין כי זה ישפיע. הפסימיים הקיצוניים מאופיינים בתפיסת המציאות כאסון פוטנציאלי ללא קשר להסתברות להתרחשות האירועים. מכאן גם ההתבטאויות הפסימיות בדבר הרס העולם מפצצות אטום, הרס המדינה כתוצאה משחיתות או תחושה שכל רגע יפטרו אותך. החשיבה הקיצונית האופטימית מאופיינת גם בקליטה סלקטיבית של אירועי החיים: אירועים חיוביים נקלטים פחות מאירועים שליליים, ואפיונים חיוביים נחווים הרבה פחות מהשליליים. אנשים עם אופטימיות קיצונית במחשבות, ברגשות ובעיקר בהתנהגויות, עלולים לשלם מחיר יקר מאוד על תוצאות החלטותיהם, בעוד שפסימיים קיצוניים עלולים להיות משותקים ומדוכאים.

איזון בין אופטימיות ופסימיות: קווה לטוב ותכנן לגרוע

אופטימיות או פסימיות קיצוניות כהשקפות עולם בעצמה גבוהה מאוד אינן רצויות ואינן טובות לאדם. אופטימיות המתעלמת מתוצאות אפשריות ומאירועים בעלי סבירות גבוהה (לא לשמור על הבריאות, לא לנהוג בזהירות) הופכת למסוכנת לאדם ולסביבה. הפסימי הקיצוני רואה רק שחורות ומניח שתוצאות שליליות הן הנורמה, ולכן הוא צפוי לקבל אותן. הדבר עלול לשתק ברמה התנהגותית ולהיות מלווה ברגשות חוסר אונים ודיכאון.

כמו תמיד, גישה מאוזנת היא הרצויה, כיוון שפסימיים מתונים צודקים יותר, אך אופטימיים מתונים משיגים יותר בחיים. אופטימיות מתונה מגבירה את הסיכוי לנבואה שתגשים את עצמה (Armor & Taylor, 2002), כלומר המחשבה והרגש האופטימיים ישפיעו על ההתנהגויות אשר יובילו לתוצאות

חיוביות, שיגבירו את הרגשות ואת המחשבות האופטימיים. כך ייווצר מעגל חיובי. אם תאומץ פסימיות מתונה, ייווצר מעגל שלילי של נבואה המגשימה את עצמה. אולם לפסימיות מתונה יש יתרון בכך שהאדם ידאג יותר לתרחישים השליליים האפשריים, ובמקום שבו ההסתברות אינה ברורה הוא ייטה לסבירויות גבוהות של אפשרויות גרועות. עקב כך ייטה הפסימיסט לחפש עוד חלופות, יהיה שמרני מאוד, וינקוט בסדרת צעדים זהירה (Satterfield, 2000).

מנהיגות עצמית על האופטימיות

לאחר שסקרנו את שלושת ממדי האופטימיות ניתן לבחון את העקרונות שיאפשרו לנו לשלוט עליהם ולכוון אותם כרצוננו. קיימת ספרות ענפה וגישות רבות בתחום האופטימיות (Carver & Scheier, 2003; Forgas, 2003; Snyder,) נוהגים להתמודד עם האופטימיות-פסימיות בחייהם ולא בדרך הרצויה. להלן מספר ממצאים בולטים ומסקרנים:

- אנשים אופטימיים הם אנשים מתמידים ומצליחים יותר, ואפילו בריאים יותר פיזית;
- חולים במחלות קשות שרדו זמן רב יותר כאשר שמרו על אופטימיות;
- חולים אופטימיים מוכנים יותר להתמיד בטיפול הרפואי ולקבל תמיכה חברתית;
- ככל שאדם אופטימי יותר (לא קיצוני) כך הערכתו העצמית גבוהה יותר;
- תלמידים עם פסימיות קיצונית הם גם בעלי הישגים נמוכים בבית הספר;
- אנשים עם אופטימיות יתר עלולים לשלם מחיר יקר מאוד על תוצאות החלטותיהם, בעוד שפסימיים מאוד עלולים להיות משותקים ולא להחליט כלל;
- חרדה גורמת לאדם להינעל דווקא להסתברויות הקטנות והזניחות אשר מנבאות תוצאות קיצוניות, בין אם הדבר מתייחס לאופטימיות (החולה הסופני יבריא) או לפסימיות (המטוס יתרסק);
- אנשים אופטימיים יותר בטוחים בהחלטות שלהם;
- בדרך כלל אנשים הנמצאים בשלב שלאחר ההחלטה והעומדים לבצע את החלופה שבחרו, נוטים להיות יותר אופטימיים מאשר אנשים בשלב שלפני הבחירה בין החלופות (Puca, 2004);

- אופטימיסט הוא אדם חסר ניסיון. מתברר כי אנשים וארגונים נוטים להיות אופטימיים מדי בתכניות ובתרחישים של הצלחה (כהנמן, 2005);
 - אנשים אופטימיים מופתעים מכישלון, ובדרך כלל כישלון בהפתעה כואב יותר מאשר כישלון צפוי (Litman, Hutchins, & Russon, 2005);
 - מצד אחד אין הבדלים בין המינים בתחומי האושר והאופטימיות. מצד שני נמצא כי נשים הן דיכאוניות יותר מגברים, וגברים מתאבדים פי שלושה יותר מנשים (Harris, Jenkins, & Glaser, 2006);
 - אקסטרורברטים הם אופטימיים יותר מאינטרורברטים. ייתכן שהסיבה לכך היא שכישוריהם החברתיים של האקסטרורברטים גבוהים והצלחתם בחברה מעניקה להם יותר אופטימיות (Cheng & Furnham, 2001).
- אלה ממצאים על קצה המזלג המנסים למפות את האופטימיות במצב המצוי. להלן נציג גישה המנסה לשפר את האופטימיות ולשדרגה (מצב רצוי) באמצעות מנהיגות עצמית.

מנהיגות עצמית היא שליטה ברמה גבוהה

המושג שליטה עצמית מאחד מושגים רבים בפסיכולוגיה, כמו ניהול העצמי, תחושת מסוגלות, הכוונה עצמית, האדם האוטונומי, שליטה, מוקד שליטה ועוד (Pintrich, 2004). במושג שליטה מתכוונים לרגשות, למחשבות ולהתנהגויות שהאדם מבצע מתוך בחירה חופשית וקבלת אחריות על הבחירה, תוך כדי ויתור על רגשות, מחשבות והתנהגויות מושכות יותר. מנהיגות עצמית היא שליטה ברמה גבוהה ומתבטאת בממדים הבאים: מנהיגות עצמית מתייחסת לחזון ליעדים לטווח ארוך בעוד שהשליטה היא השגת מטרות יום-יומיות בטווח הקצר; השליטה מתייחסת לרכיבי חיים שונים כל אחד בנפרד בעוד שהמנהיגות מתייחסת לשלם; המנהיגות היא בתחומים רחבים אסטרטגית בעוד שהשליטה קשורה למצבים ספציפיים (טקטיקה); שליטה היא זמנית ומנהיגות היא יציבה לאורך זמן; שליטה משמרת את הקיים ומנהיגות משנה ומצמיחה; השליטה היא ויסות כוח קיים והמנהיגות היא בנייה של כוחות נוספים וקומות נוספות; השליטה היא "לצוף" בחיים בעוד שהמנהיגות העצמית היא חתירה ליעדים בעלי משמעות והתרוממות גבוהה מעל הקיים והמצוי; שליטה היא למנוע ולבלום הידרדרות בעוד שמנהיגות היא עלייה במידות ובערכים; השליטה היא

תחזוקת הקיים בבחינת "מי יקום במקום קדשו" ואילו המנהיגות העצמית היא בבחינת "מי יעלה בהר ה'".

מנהיגות עצמית מכילה בתוכה אפוא את השליטה ואת האחריות ואף יותר מכך. אדם שיש לו מנהיגות עצמית על הרגשות על המחשבות ועל התנהגויות האופטימיות מבטא לקיחת אחריות לגורלו. בחירה חופשית, חופש ואחריות הם צדדים של אותו מטבע. ברגע שאדם נוטל חירות לעצמו הוא אמור גם לקבל על עצמו אחריות (לפי זה יש להעמיד ליד פסל החירות גם את פסל האחריות). אדם הבוחר יכול להיכשל פעמים רבות, אבל הוא הופך לכישלון רק כאשר הוא מתחיל להאשים בכישלונותיו אנשים אחרים.

מנהיגות עצמית מתבטאת ביכולת האדם להשפיע על מאורעות ועל תוצאות בסביבתו. על האדם להבחין מתי הוא יכול לשנות את עצמו, מתי את הסביבה ומתי מעט בכל אחד מהם. מנהיגות עצמית מתבטאת גם בחובת האדם לתת דין וחשבון על מעשים, על תוצאות או על מחדלים שנעשו בתחום סמכותו, או בהתאם להבטחתו (accountability – אחריות בתפקוד) ולשאת בתוצאותיהם. במצבים שיש בהם סכנה לאיבוד השליטה (כגון מחלה ממארת) התגובה של אנשים שולטים היא חיפוש מידע במטרה להחליט מה הן התגובות המתאימות למצב, וכאשר קיימת תחושת שליטה יש יותר סיכוי שהם יראו בכישלון אתגר ולא איום (לסקירה עיינו Twenge, Zhang, & Im, 2004). ככל שהמנהיגות העצמית גבוהה כך תהליך החשיבה שיטתי ונכון יותר, ויהיו פחות טעויות ויותר עקביות ולכידות בין רגשות קוגניציה והתנהגות. ההנמקות תהיינה משכנעות יותר ותהליכי המשוב מוצלחים יותר. חלק חשוב מתחושת המנהיגות העצמית קשור לתקוותו של האדם כי בעתיד יוכל להחזיר לעצמו את השליטה (Vancouver, 2005; Johnson, Chang, & Lord, 2006).

אופטימיות נבנית על בסיס הפרשנויות הסובייקטיביות של האדם למציאות. אלה תלויות כמובן בהיסטוריה האישית של האדם הכוללת רכיבים כמו הצלחות וכישלונות, רקע תרבותי-חברתי, תפיסת עולם, ערכים, נורמות ועוד (Satterfield, 2000). ההיסטוריה של האדם והדרך שבה הוא פירש את הצלחותיו ואת כישלונותיו קובעת אם האדם יהיה אופטימי או פסימי. ילדות שחיזקה את האמון הבסיסי בעולם מעלה את הסבירות לפרשנות אופטימית. היסטוריה של הצלחות ופרשנות המייחסת לאדם שליטה מעלה אופטימיות, בעוד שכישלונות עם פרשנות של חוסר שליטה מעלה פסימיות. תוכן הפרשנות קשור לייחסי

סיבתיות, כלומר מה הן הסיבות שאדם נותן לאירועים בחייו (Weiner, 2010). האם הוא מייחס את הגורמים ואת הסיבות לאירועים לעצמו ולוקח אחריות ושליטה, או שהוא משליך על אחרים את כל הבעיות? אדם אופטימי רואה בעולם מסביבו מקום טוב לחיות בו והדברים ניתנים לאחריותו ולשליטתו. אנשים פסימיים ייטו להטיל את השליטה ואת האחריות על גורמים מחוצה להם כמו המחשבה שכולם מושחתים ורעים.

רצונך להיות אופטימי שלב בין רגשות, מחשבות והתנהגויות

ברור כי כדי להיות אופטימי צריך לשלב בין רגשות, מחשבות והתנהגויות אופטימיות. אלה משולבים ואוחזים כל אחד בזנבו של השני במעין מעגל עולה או יורד. רגשות של אופטימיות ושמחה קשורים במחשבות משמחות ובהתנהגויות אופטימיות המזינות את הרגשות וחוזר חלילה במעגל עולה היכול להתחיל בתחום מסוים וצר ולהפוך בהדרגה להשקפת עולם. מעגל זה יכול לזרום בכיוון ההפוך, הפסימי והדיכאוני.

אם אתם מתקשים לשנות תתחילו בהתנהגות

פעמים שאנו "תקועים" במעגל פסימי של רגשות, מחשבות והתנהגויות המדרדרות אותנו לעצב ולדיכאון. יש הממליצים על חשיבה חיובית ודמיון מודרך האמורים לחזק את הרגשות ואת המחשבות, ומשם להשפיע על ההתנהגויות. אולם כמו שראינו בפרק הראשון, לא תמיד החשיבה החיובית עוזרת, כיוון שמחשבות ורגשות אינם משפיעים בקלות על ההתנהגויות. כדי להניע את המעגל בין רגשות, מחשבות והתנהגויות יש להתחיל דווקא בהתנהגויות.

תמיכה רחבה לכך יש ביהדות, והיריעה רחבה מאוד. אולם פטור בלא כלום אי אפשר, ולכן אביא קמטצ'ה שבקמטצ'ה.

במספר מקומות בולטים מצווה התורה על רגשות, כמו הציווי על איסור נקימה ונטירה יחד עם אהבת ה' (ויקרא יט, יח) וכן אהבת ה' (דברים ו, ה). הציווי על רגשות משולב תמיד בהתנהגויות מעשיות כמו "יראת ה'" המתבססת על קיום מעשי והתנהגותי של כל המצוות. על בסיס התרגום של הרגשות לעולם המעשים (סור מרע ועשה טוב) הסביר רבנו בחיי בספר חובות הלבבות וכן בעל ספר החינוך את הרעיון הידוע כי "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" (ספר החינוך, מצווה טז, ד"ה ואל תחשוב), כלומר אחרי מעט התנהגויות נמשכים

מעט לבבות (רגשות ומחשבות) המושכים אחריהם יותר התנהגויות וכך הלאה במעין ספירלה עולה. קשר זה קיים גם בכיוון ההפוך כך שהימנעות מפעולות משפיעה על הרגשות ועל המחשבות וחוזר וחלילה.

כך גם אפשר להבין את הרעיון שמצווה גוררת מצווה ועברה גוררת עברה. להתנהגות "רעה" גם היא נעשתה בשוגג או באונס יש השפעה רעה על האדם, כיוון שהתנהגות שלילית עלולה לגרום לקהות החושים, למיעוט החמלה ולהגברת האכזריות.

מכאן יש ללמוד כי יש חשיבות להתנהגויות אופטימיות גם אם הרגשות והמחשבות הן פסימיות, כיוון שלהרגלים ולמעשים הכרוכים עמם יש יכולת להניע את הרגשות ואת המחשבות יותר מאשר היכולת של הרגשות והמחשבות להניע את ההתנהגויות.

על חשיבות ההשפעה של ההתנהגויות על המחשבות אפשר ללמוד ממחקרם הקלאסי של וולס ופטי (Wells & Pettey, 1980). החוקרים אמרו לסטודנטים שהם עושים מחקר על שיווק אוזניות ובדיקת איכותן במצב שבו המאזין נמצא בתנועה. כל הסטודנטים האזינו לקלטת של זמר מפורסם ואחר כך האזינו להבעת דעה שלפיה יש צורך להעלות את שכר הלימוד באוניברסיטה שלהם בשלושים אחוזים. בקבוצה הראשונה התבקשו הסטודנטים להניד את ראשם בתנועה חיובית (למעלה למטה) כשהאזינו לקלטת. בקבוצה השנייה היה עליהם להניד את הראש בשלילה (ימינה ושמאלה), ובקבוצה השלישית הסטודנטים לא הנידו את ראשם כלל. לאחר ההאזנה מילאו הסטודנטים שאלון על רמת המוזיקה וכן (השאלה העיקרית): "מה צריך להיות שכר הלימוד באוניברסיטה לשנה?". התברר כי הקבוצה שלא הנידה את ראשה לא הושפעה מהבעת הדעה בקלטת. הקבוצה שהנידה את הראש בשלילה התנגדה לדעה שבקלטת וטענה כי יש צורך להוריד את שכר הלימוד. הקבוצה שהנידה את הראש לחיוב הסכימה שיש צורך להעלות את שכר הלימוד. יוצא אפוא כי הפעולה הפשוטה של הנעת הראש השפיעה על מחשבותיהם ועל דעתם של הסטודנטים.

אופטימיות, מנהיגות עצמית ודתיות

מחקרים רבים מראים כי אנשים דתיים הם אופטימיים יותר ויש להם סיכוי טוב יותר לצמוח מתוך משבר, כיוון שהדתיות מעלה רגשות של ביטחון, תקווה ושליטה של האדם על חייו. עם זאת יש מחקרים אחרים שלא מצאו הבדלים בין דתיים ללא דתיים בתחומי האופטימיות וצמיחה ממשבר (Helgeson, Reynolds,)

Tomich, 2006). הממצאים אינם אחידים, כיוון שגם דתיות וגם אופטימיות לא הוגדרו היטב, וקיבלנו מכפלה של עמימות בשפה. ניתן להציג ארגון יעיל של המושג דתיות על ידי המאפיינים הבאים: (א) מידת הפנימיות (רוחניות ואמונה) של הדתיות (רגשות ומחשבות דתיים); (ב) מידת קיום המצוות והימנעות מאיסורים (התנהגויות דתיות); (ג) מידת ההשתייכות החברתית בדתיות (Pargament, Koeing & Perez, Vitell et al., 2009). מובן שאצל רוב הדתיים קיימים כל המרכיבים האלה, אלא שהמינון שלהם בתוך כל אדם אינו שווה.

אמונה דתית פנימית אינה מובילה בהכרח ליותר אופטימיות

דתיות פנימית יכולה להוביל גם לאופטימיות וגם לפסימיות על בסיס טיעונים הפוכים. מצד אחד היא יכולה להוביל לגישה אופטימית, כיוון שניתן לסמוך על האל שיספק את צרכינו ויגן עלינו (השגחה פרטית וכללית), וכן מפני שאלוהים הוא הטוב העליון, הוא כול יכול ותמיד פועל לטובת המאמין גם אם הטוב אינו תמיד גלוי למאמין. לעומת זאת יכול המאמין לאמץ גישה פסימית כיוון שהאל הוא גם קנא ונוקם, המעניש את מאמיניו על חטאיהם ומקפיד על צדיקים יותר מאשר על הרשעים, לוקח דווקא את הטובים ומתכבד בקדושים. יוצא אפוא שלאדם המאמין יש חופש לבחור בין אמונה באל רחום וחנון ובין אמונה באל קנא ונוקם. קשה לנסח חוקים אופטימיים או פסימיים להבנת הבורא (תורת הגמול), ואין תורה מוסדרת ביחס לאופטימיות אלא היא מושפעת מה"משקפיים" שהמאמין מרכיב. בעוד אחד יכול לתפוס את המצב כמאיים וכאובדני, עשוי האחר לתפוס את אותו מצב כאתגר וכאפשרות לצמיחה (לזרוס ולזרוס, 2001). נוהגים לצטט את צ'רצ'יל שאמר כי פסימיסט רואה קושי בכל הזדמנות, ואופטימיסט רואה הזדמנות בכל קושי. המשמעות היא שהאופטימיסט רואה בקושי אתגר והפסימיסט איום. אולם בפועל העיקרון אינו פועל על כולם באופן גורף.

אנשים רבים יכולים לפרש קושי כאיום ועדיין להיות אופטימיים ביכולתם להתמודד עם הקושי. אדם במשבר יכול לפרש את מצבו הקשה כאתגר, מתוך הבנה שהאלוהים מעמיד אותו בניסיון ועליו לעמוד בו. כך לגבי הניסיונות שניסה ה' את אברהם ואת איוב שעולה מהם כי הקב"ה מנסה דווקא את הצדיקים. במדרש בראשית רבה (לב, ג) נכתב:

כתיב "ה' צדיק יבחן ורשע ואהב חמס שנאה נפשו" (תהלים יא, ה), אמר רבי יונתן: היוצר הזה אינו בודק קנקנים מרועעים, שאינו מספיק לקוש עליהם אחת עד שהוא שוברם, ומי הוא בודק בקנקנים יפים אפילו מקיש עליהם כמה פעמים אינם נשברים, כך אין הקב"ה מנסה את הרשעים אלא את הצדיקים שנאמר "ה' צדיק יבחן". וכתב (בראשית כב, א) "והאלהים נסה את אברהם". אמר רבי יוסי בן חנינה: הפשתני הזה בשעה שהוא יודע שהפשתן שלו יפה כל שהוא כותשה היא משתבחת וכל זמן שהוא מקיש עליה היא משתמנת, ובשעה שהוא יודע שהפשתן שלו רעה, אינו מספיק לקוש עליה אחת עד שהיא פוקעת, כך אין הקב"ה מנסה את הרשעים, אלא את הצדיקים שנאמר "ה' צדיק יבחן".

אמונה דתית, תחושת קוהרנטיות, אופטימיות וצמיחה ממשבר

לפני למעלה משלושים שנה ראיין אנטונובסקי נשים ישראליות ניצולות שואה, שעל אף התלאות והייסורים שעברו בזמן המלחמה נשארן בריאות. התברר כי הן שמרו על בריאותן הגופנית והנפשית בזכות האופן שבו הן נתנו משמעות לחייהן (Eriksson & Lindström, 2005). את מכלול המשמעויות ריכז אנטונובסקי במושג "תחושת קוהרנטיות" (Sense of Coherence), המתארת תפיסת עולם שיש בה שלושה מרכיבים:

א. מובנות (Comprehensibility): האדם תופס את המציאות כמאורגנת, כהגיונית, כעקבית וכבת חיזוי. אדם עם תחושת מובנות נמוכה מתייחס למאורעות כדבר מקרי, חסר היגיון ומפתיע;

ב. שליטה או נהילות (Manageability): זו מידה שבה האדם מאמין שמשאבי ההתמודדות הפנימיים והחיצוניים העומדים לרשותו מספיקים להתמודדות מוצלחת ושניתן לבטוח בהם. אדם עם שליטה נמוכה חש שמשאבי ההתמודדות שלו מעטים ומוגבלים, ולפיכך אין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם מצבי לחץ;

ג. משמעותיות מתארת את המידה שבה אדם חש שההתמודדויות בחייו מובילות אותו למטרות חשובות ומספקות לו אתגר. אדם עם משמעותיות נמוכה הוא חסר מטרות וחש שאין לו עניין להתמודד ולהשקיע בהתמודדויות במהלך חייו (Eriksson & Lindström, 2005).

תחושת קוהרנטיות קשורה מאוד למידת האופטימיות של האדם להתמודד עם בעיות. אדם עם תחושת קוהרנטיות נמוכה עלול לתפוס את המצב כעול וכאיום יחד עם פסימיות, חוסר אונים וחוסר רצון להתמודד. לעומתו, אדם עם תחושת קוהרנטיות ואופטימיות גבוהה עשוי לתפוס את הבעיה כאתגר משמעותי וכמצב זמני ופתיר, כיוון שהוא יאמין שהמשאבים הפנימיים והחיצוניים העומדים לרשותו יסייעו לו לפתור את הקונפליקט בהצלחה. אמונה דתית מעלה את שלושת הרכיבים הללו: המובנות, הנהילות והמשמעותיות. הדת יכולה לספק מערכת ברורה של משמעויות ופרשנויות לאירועים קשים (Pargament, Koenig & Perez, 2000). הספרות הפסיכולוגית על טראומות ולחצים (לזרוס ולזרוס, 2001) מצביעה על יכולתה של הדת להשפיע על בחירת אסטרטגיות התמודדות ועל הפירוש שאדם מעניק לאירוע כאתגר ולא כאיום. צורך אחר שמספקת הדת הוא הצורך בשליטה ובחזוי אירועים, הן על ידי אמונה שהדברים נשלטים על ידי גורם מיטיב ומשגיח (ביטחון בה') הן על ידי התנהגויות כמו תפילה ומתן צדקה המחזקות את תחושת השליטה. עקב כך, לדתיים אופטימיים יש סיכוי רב יותר לצמוח מתוך משבר (Linley & Joseph, 2004). כך למשל במחקר שנערך בקרב אוכלוסייה קיבוצית בישראל (Kark et al., 1996) נמצא שחברי קיבוצים דתיים גילו רמת קוהרנטיות גבוהה באופן מובהק מרמת הקוהרנטיות של חברי קיבוצים לא דתיים, כנראה עקב מערך חברתי תומך (המרכיב החברתי בדתיות).

כדי שהדתיות תשפיע יש צורך לעורר אותה סמוך למועד הרצוי להפעלת האופטימיות

אצל דתיים רבים הדת חבויה מעט "מתחת לרדאר של החיים", וכדי לקבל את ההשפעה שלה יש צורך להזכיר לדתיים כי הם מאמינים באלוהים ומה המשמעות של האמונה. נציג שני מחקרים מעניינים התומכים בטענה זו. במחקר אחד הנבדקים חולקו לשלוש קבוצות. בקבוצה אחת קיבלו הנבדקים כרטיסי מילים מעורבבים שהיה צורך ליצור מהם משפטים שהכילו תכנים דתיים, כמו "החולה האמינה באלוהים וניצלה ממוות". בקבוצה השנייה קיבלו הנבדקים את אותה משימה עם מילים לא דתיות כמו "צדק", "משטרה", "בתי משפט" ומשפטים כמו "החולה האמינה בצדק וניצלה ממוות". הקבוצה השלישית קיבלה מילים ניטרליות ללא תכנים דתיים או מוסריים כמו "החולה ניצלה ממוות". מיד עם סיום המשימה ביצעו כל הנבדקים את משחק "הדיקטטור",

המכיל את ההוראות הבאות: "יש בידך עשרה דולרים במטבעות. המשימה שלך היא לתת לבן זוג אנונימי סכום כסף לפי החלטתך ואת היתר לשמור אצלך. רק המקבל ידע מה החלטה שלך אבל הוא לא ידע את זהותך ואתה נשאר כלפיו אנונימי". מחקרים קודמים הראו שרוב האנשים פועלים בצורה אגואיסטית ובקושי משאירים כסף לזולת האנונימי (כשני דולרים מתוך העשרה). אולם אלה שהזכירו להם את קיומו של האלוהים לפני החלוקה (על ידי סידור משפטי אמונה) חילקו בממוצע כ-4.5 דולרים. הקבוצה שקיבלה משפטים ללא אלוהים שהיו בהם מילים כמו "צדק" התנהגה בצורה דומה כמו הקבוצה הדתית. הקבוצה השלישית שקיבלה משפטים ניטרליים נתנה מעט כסף, כמו הממוצע (שני דולרים מתוך העשרה). בשאלון לאחר המחקר התברר כי הנבדקים לא היו מודעים כלל לקשר בין המשפטים שסידרו ובין תכנים דתיים ומוסריים (Shariff & Norenzayan, 2007).

במחקר אחר 150 סטודנטים דתיים ממכללה נוצרית השתתפו בהכרעה המוסרית הבאה: הם קיבלו 30 דולר, ונאמר כי מוטל עליהם להטיל מטבע כדי להחליט מי יקבל שלושים דולר, הם או בן זוגם בחדר השני (שלא היה ולא נברא) אשר לא יודע את תוצאות הזריקה. על צדו האחד של המטבע היה מודבק פתק אדום שפירושו "לעצמי" ובצד השני פתק ירוק שפירושו "לאחר". הצבע הבולט על המטבע אפשר למצלמה (שהנבדקים לא ידעו עליה) לקלוט בדיוק את תוצאות הזריקה. הנבדקים חולקו לשתי קבוצות: (א) אלה שהושמעו להם עשרת הדיברות לפני ההכרעה המוסרית; (ב) אלה שלא הושמעו להם עשרת הדיברות לפני ההכרעה המוסרית. מסתבר שהקדמה של עשרת הדיברות הורידה את הצביעות המוסרית בעיקר אצל אלה שהדתיות שלהם היא פנימית. הדבר התבטא בכך שהם אכן ביצעו את תוצאות ההגרלה וגם קבעו קריטריונים מוסריים לחלק את הכסף והיו מוכנים לתת את כסף ההגרלה לבן זוגם, אף שהם לא ידעו שצופים בהם והיו בטוחים שכן זוגם למחקר לא יודע כלל את תוצאות זריקת המטבע (Carpenter & Marshall, 2009).

מחקרים אלה ואחרים מראים כי יתרונם של הדתיים הפנימיים במוסריות הוא רק כאשר סמוך מאוד למועד ההכרעה המוסרית הם קיבלו תזכורת להיותם דתיים. מצב זה של תזכורת מבליט את קיומה של מוסריות וכופה כנראה על הדתיים להתנהג בצורה מוסרית ולא להיות צבועים, בעוד שהיעדר התראה מערפל את המוסריות ומאפשר עקיפה שלו (Carpenter & Marshall,).

2009). אפשר להקיש ממוסריות לאופטימיות ולטעון כי אמונה באלוהים ככוח עליון רחום וחנון, המובאת "בכוח" לקדמת הבמה התודעתית, עשויה להשפיע על המאמין להיות אופטימי. העובדה שאדם מאמין שכוח עליון נוכח בכל מקום וצופה בהתנהגותו, קורא את מחשבותיו ואת רגשותיו יחד עם תפילות תשפיע על הדתי לא רק בתחום המוסרי אלא גם בתחומים רחבים אחרים כמו אופטימיות (Shariff & Norenzayan, 2007).

מחקרים אלה מתאימים כמובן למצוות כמו כיסוי ראש וציצית אשר אמורים להזכיר לנו את קיומו של הבורא ואת המחויבות שלנו לאורח חיים דתי. כמו כן הם מתאימים לרעיון של "שויתי ה' לנגדי תמיד" (תהלים טז, ח). פסוק זה הנמצא בדרך כלל בבית הכנסת מול שליח ציבור מתייחס לרעיון שיש להעמיד את האל בתוך התודעה שלנו לא רק בעת התפילה אלא בכל מעשינו ולאורך כל היממה. עולמנו נחלק באופן טבעי בין קודש לחול, בין בית הכנסת למקום העבודה ולקניון. המשמעות של "שויתי ה' לנגדי תמיד" היא שגם במקומות החול וגם במקומות הקודש יש להתהלך לפני ה' עם הידיעה שמישהו מסתכל עליך, רואה ויודע כל תנועה וכל מחשבה שלך. כיוון שאנו מוקפים בקשיי החיים ובעיסוקים המרחיקים אותנו מהדת, הרי שנוכחותו של האל בתודעה שלנו תכוון אותנו כל הזמן לעשייה הנכונה ולא נצטרך תזכורות לקיומו של האל (כך גם ניתן להבין את המושג יראת ה', ועל זה במאמר אחר). כאשר אנו שמים את אלוהים הרחום ולא הקנא נגד פנינו ורואים רק אותו, אנחנו מקבלים את ההוראות המדויקות כיצד להיות אופטימיים, לחיות בשמחה ולהתנהג לפי אמות המידה המוסריות ישירות מפי האל. הרעיון אמנם קשה לביצוע, אולם חשוב שישמש לנו יעד שיש לשאוף להשיגו, במובן זה שאם נכוון לירח יש סיכוי שנשהה בין כוכבים.

סיכום

נראה כי היחס בין אופטימיות, מנהיגות עצמית ודתיות הוא מעגלי במובן של מצווה גוררת מצווה ועברה גוררת עברה (משנה, אבות ד, ב). כלומר מעט אופטימיות מחזקת מנהיגות עצמית, המגבירה מידות טובות, המגבירה דתיות פנימית. כך נוצר מעגל עולה של אופטימיות או מעגל יורד של פסימיות וקשה לדעת מה התחיל את המעגל. המנהיגות העצמית מתבטאת בבחירה חופשית המהווה אמירה אופטימית על כושר הלמידה והצמיחה של האדם. הבחירה היא בין פסימיות, דאגנות וייאוש ובין אופטימיות והפקת לקחים לעתיד. הבחירה

באופטימיות צריכה להיות באיזון הנכון במובן של: "פסימיזם של ההיגיון ואופטימיזם של הרצון" או "קווה לטוב ותכנן לגרוע". בכך מקבל האדם תמריץ לפעול ולחשל את האמונה שלפיה הפעולה תניב שינוי משמעותי אפילו אל מול סיכויים נמוכים.

רעיון האופטימיות המאוזנת מכיל בתוכו שילוב מעגלי של רגשות, מחשבות והתנהגויות. כאשר השילוב הוא אופטימי האדם מונע לשליטה ולאחריות על חייו ובעקבות זאת הוא מאושר יותר, בריא ומאריך חיים. לעומת זאת, אם הרגשות, המחשבות וההתנהגויות הם פסימיים, הם משולבים בתחושה של חוסר שליטה, ייאוש ודיכאון. הפסימיסט מתמקד בכישלונות ובמכשולים, האדם מסתגר בתוך עצמו ואינו מתפתח. צריך לשלב כל הזמן בין רגשות, מחשבות והתנהגויות, ואם יש צורך להמליץ במה להתחיל, ההמלצה החד-משמעית היא להתחיל בהתנהגויות, כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות.

האמונה הדתית הרצויה מבחינה פסיכולוגית היא זו המשלבת את האמונה באלוהים עם מנהיגות עצמית. הרעיון הוא שאין "חלוקת עבודה" ואחריות בין המאמינים ובין הקב"ה. כיוון שהאדם הדתי אינו מכיר את חוקי הגמול, עליו לקחת "מאה אחוזים" של אחריות על חייו, ולהשאיר לקב"ה גם מאה אחוזים של אחריות. אופטימיות וביטחון בה' אינם אמורים להוביל לפסיביות בבחינת "ה' ילחם לכם ואתם תחישון", אלא הביטחון מתבטא בכך שהכול מאת ה' וניהול המציאות על ידי ה' אינו ידוע לנו. יש להאמין בכל מצב באפשרות האופטימית שה' יעזור, אולם יחד עם זאת חייבים להשתדל ולפעול בכל דרך אפשרית, כי תשובה, תפילה וצדקה מסוגלים להעביר כל גזרה. מנהיגות עצמית ואופטימית מאוזנת ניתנות ללמידה ולהוראה. יעידו על כך הסדנאות הרבות והספרים הרבים בתחום האושר וההגשמה העצמית. כדי ללמד צריך תכנית לימודים ומורים, יש צורך להגדיר מטרות בתחום האופטימיות והמנהיגות העצמית, כך שהלומדים יוכלו להשתמש בו בתחומים שונים בצורה מושכלת.

ביבליוגרפיה

- כהנמן, ד' (2005). תועלת נחווית ואושר סובייקטיבי. בתוך מ' בר הלל (עורכת),
(2005). **דניאל כהנמן ועמיתים: רציונליות הוגנות, אושר** (עמ' 258–280).
חיפה וירושלים: אוניברסיטת חיפה וכתר
- לזרוס, ר"ס, ולזרוס, נ' (2001). **רגש והיגיון: להבין את הרגשות שלנו**. חיפה:
זמורה ביתן
- סולוביצי'ק, י"ד הלוי (2011). **על התשועות: על פורים וחנוכה**. תל אביב: משכל
ידיעות אחרונות וספרי חמד
- קניאל, ש' (2011). עד כמה פעולות מנטליות ניתנות להכללה לתחומים
קוגניטיביים רבים? השלכות לאבחון מבוסס ראיות. **מגמות, מח 1**, 109–
129
- Armor, D. A., & Taylor, S. E. (2002). When predictions fail: The dilemma of
unrealistic optimism. In T. Gilovich, D. Griffin, & D. Kahneman (Eds.),
Heuristics and biases (pp. 334–347). NY: Cambridge University Press
- Carpenter, T. P., & Marshall, M. A. (2009). An examination of religious
priming and intrinsic religious motivation in the moral hypocrisy
paradigm. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 48 (2), 386–393
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez & C. R.
Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: Handbook of models
and measures* (pp. 75–89). Washington DC: American Psychological
Society
- Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional Style and personality as
predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*,
2, 307–327.
- Crandall, C. S., Ahogni, P. S., N'Gbala, N., Tsang, J. A., & Dawson, K.
(2007). Balance theory, unit relations, and attribution: The underlying
integrity of Heiderian theory. *Review of General Psychology*, 11 (1), 12–
30
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of
coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and
Community Health*, 59, 460–466

- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive Consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 68*, 359–366
- Forgas, J. P. (2003). Affective influences on attitudes and judgments. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 218–596). NY: Oxford University Press
- Glasman, L. R., & Albarracán, D. (2006). Forming attitudes that predict future behavior: A meta-analysis of the attitude–behavior relation. *Psychological Bulletin, 132* (5), 778–822
- Harpaz-Itay, Y., & Kaniel, S. (in press). Optimism versus Pessimism and academic achievement evaluation. Accepted for publication in *Gifted Education International*
- Harris, C. R., Jenkins, M., & Glaser, D. (2006). Gender differences in risk assessment: Why do women take fewer risks than men? *Judgment and Decision Making, 1*, 48–63
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relationship*. New York: Wiley
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Special Issue: Benefit-Finding, 74* (5), 797–816.
- Johnson, R. E., Chang, C., & Lord, R. G. (2006). Moving from cognition to behavior: What the research says. *Psychological Bulletin, 132* (3), 381–415
- Kark, R. L., Carmel, S., Sinnreich, R., Goldberger, N., & Friedlander, Y. (1996). Psychological factors among members of religious & secular kibbutzim. *Israeli Journal of Medical Science, 32*, 185–194
- Lerner, J. S., & Tiedens, L. Z. (2006). Portrait of the angry decision maker: How appraisal tendencies shape anger's influence on cognition. *Journal of Behavioral Decision Making, 19*, 115–137
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 11–21

- Litman, J. A., Hutchins, T. L., & Russon, R. K. (2005). Epistemic curiosity, feeling-of-knowing, and exploratory behavior. *Cognition and Emotion, 19*, 559–582
- Pargament, K. L., Koeig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of General Psychology, 56* (4), 519–543
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 1–44
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review, 16*, 385–407
- Puca, R. M. (2004). Action phases and goal setting: Being optimistic after decision making without getting into trouble. *Motivation and Emotion, 28*, 121–145
- Satterfielf, J. M. (2000). Optimism, culture and history: The roles of explanatory style, integrative complexity, and pessimistic rumination. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 349–378). Philadelphia: Templeton Foundation Press
- Shariff, F. A., & Norenzayan, A. (2007). God is watching you: Priming God concepts increases pro-social behavior in an anonymous economic game. *Psychological Science 18* (9), 803–809
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*, 249–275
- Twenge, J. M., Zhang, L. & I. C. (2004). It's beyond my control: A cross-temporal meta-analysis of increasing externality in locus of control, 1960–2002. *Personality and Social Psychology Review, 8* (3), 308–319
- Vancouver, J. B. (2005). The depth of history and explanation as benefit and bane for psychological control theories. *Journal of Applied Psychology, 90*, 38–52

- Vitell, S. J., Bing, M. N., Davison, H. K., Ammeter, A. P., Garner, B. L., & Novicevic, M. M. (2009). Religiosity and moral identity: The mediating role of self-control. *Journal of Business Ethics*, 88, 601–613
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution- based theory of motivation: An history of ideas. *Educational Psychologist*, 45, 28–36
- Wells, G. L. & Pettey, R. E. (1980). The effects of overt movement on persuasion. *Basic Applied Psychology*, 1 (3), 219–230
- Wickland, R. A., & Brehm, J. W. (2004). Internalization of multiple perspectives or dissonance reduction? *Theory & Psychology*, 14, 355–371

