

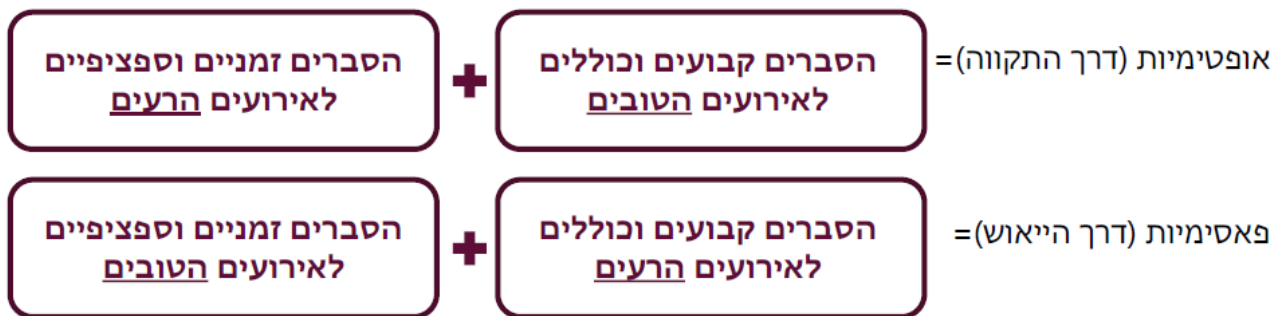
Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

אנשים שונים זה מזה באופן בו הם מתבוננים בעולם ובגישה שלהם לאירועים בחייהם. ישנם כאלה שנוטים להיות בעלי התבוננות חיובית- אופטימית. הם מצפים שדברים יסתדרו על פי רצונותיהם ולרוב הם מאמינים כי דברים טובים יקרו להם. לעומתם, ישנם אנשים עם מערכת אמונות הפוכה- פאסימית. הם מצפים שדברים לא יסתדרו להם ונוטים לצפות תוצאות שליליות לאירועים בחייהם.

לאופטימיות ופאסימיות שני מימדים:

1. קביעות (תפיסת האירוע כקבוע או זמני)
2. התפשטות (תפיסת האירוע כספציפי או כולל)



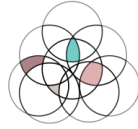
למשל, לאחר מריבה עם בן זוג, אישה אופטימית תחשוב "בן זוגי היה במצב רוח רע", לעומת אישה פאסימית שיש סיכוי רב יותר שתחשוב "גברים הם עם קשה". כשקיבלנו הודעה כי התקבלנו לעבודה בה חשקנו, אם אנו אופטימיים סביר להניח שנאמר לעצמנו "אני אדם מוכשר". לעומת זאת, אם אנחנו פאסימיים המחשבה הסבירה יותר שתחלוף בראשנו היא "הפעם היה לי מזל".

אופטימיות ותקווה הן תבניות חשיבה המגבירות, בין היתר, את הסיכויים שלנו ל:

רווחה נפשית גבוהה (גם באירועים מלחיצים)

תפקוד אפקטיבי

בריאות פיזית



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

כיוון שאופטימיות ותקווה הן צורות חשיבה, הדבר המעודד מכל הוא שניתן לבנות, לחזק ולטפח אותן.

לפני שנדון בדרך בה ניתן להגביר אופטימיות, מומלץ שתתחיל בבדיקת האופטימיות האישית שלך:

מבדק אופטימיות

*מתוך ספרו של ד"ר מרטין א. פ. סליגמן "אושר אמיתי"

לפניך 32 סעיפים. קרא/י את התיאור בכל סעיף ונסה/נסי לדמיין בצורה חיה שהדבר קורה לך.

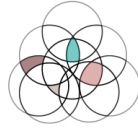
בכל סעיף, בחר/י באותו משפט מכל זוג אשר לדעתך מתאים לך יותר.

בחר/י אחת מהתשובות, א' או ב'. ייתכן שחלק מהתשובות לא ימצאו חן בעיניך, אך אל תבחר/י מה שלדעתך מוטב לך לבחור או מה שנשמע טוב יותר לאחרים. בחר/י את התגובה שסביר יותר שהיתה מופיעה אצלך.

מבדק זה מעריך אמונה או חוות-דעת אישית ולכן אין כאן תשובות "נכונות" או "בלתי נכונות".

לעת עתה התעלמי/י מהעמודה השמאלית ביותר (מפתח ניקוד).

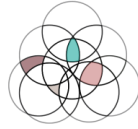
הסעיף	ניקוד	מפתח ניקוד
1. את/ה ובן/בת זוגך מתפייסים אחרי מריבה א. סלחתי לו/לה ב. בדרך כלל אני סלחנית	0 1	טק
2. שכחת את יום ההולדת של בן/בת זוגך א. אני גרווע/ה בזכירת ימי הולדת ב. הייתי טרודה/ה בדברים אחרים	1 0	רק
3. את/ה מקבלת/ת פרח ממעריץ/מעריצה אלמונית/ א. אני נמשכת/ת אליו/אליה ב. אני אדם פופולארי	0 1	הט
4. את/ה רצה/ה בבחירות לתפקיד קהילתי ומנצח/ת א. הקדשתי זמן ואנרגיה רבים למסע הבחירות ב. אני מתאמצת/ת מאוד בכל דבר שאני עושה	0 1	הט



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

הר	1 0	5. את/ה מחמיצה/ פגישה חשובה א. לפעמים זכרוני בוגד בי ב. לפעמים אני שוכח/ת לבדוק את יומן הפגישות שלי
טק	0 1	6. את/ה מארח/ת בהצלחה רבה אורחים לארוחת ערב א. הייתי מקסימ/ה במיוחד באותו ערב ב. אני מארח/ת טוב/ה
רק	1 0	7. את/ה חייב/ת לספריה 40 ש" על ספר שלא החזרת בזמן א. כשאני מתעמק/ת במה שאני קורא/ת, אני שוכח/ת את המועד האחרון להחזרת הספר ב. הייתי שקוע/ה כל כך בכתיבת הדו"ח, ששכחתי להחזיר את הספר
טק	0 1	8. המניות שלך מכניסות לך כסף רב א. הברוקר שלי החליט לקחת סיכון עם משהו חדש ב. הברוקר שלי הוא המעולה שבמעולים בהשקעות
טק	0 1	9. את/ה זוכה בתחרות ספורט א. הרגשתי שאני בלתי מנוצח/ת ב. אני משקיע/ה הרבה מאוד באימונים
הר	1 0	10. את/ה נכשל/ת במבחן חשוב א. לא הייתי חכמ/ה כמו האחרים שנבחנו ב. לא התכוננתי כראוי
הר	1 0	11. הכנת ארוחה מיוחדת לחבר/ה והוא/היא בקושי נגע/ה באוכל א. אינני מצטיינ/ת בבישול ב. הכנתי את הארוחה בחופזה
הר	1 0	12. נכשלת באירוע ספורט שלקראתו התאמנת במשך זמן ממושך א. אני לא ספורטיבי/ת במיוחד ב. אינני מצטיינ/ת בענף ספורט זה
רק	1 0	13. את/ה מתרגז/ת מאוד על חבר/ה א. הוא/היא תמיד מנדנד/ת לי ב. הוא/היא היה/היתה במצב רוח עוין
רק	1 0	14. את/ה נקנס/ת על כך שלא הגשת בזמן דו"ח שנתי למס הכנסה א. אני תמיד דוחה את מילוי הדו"ח השנתי ב. השנה התעצלתי למלא את הדו"ח השנתי



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

הר	1 0	15. את/ה מזמינה מישהו/מישהי לדייט והוא/היא מסרב/ת א. נראיתי עייף באותו יום ב. לא יצאו לי המילים מהפה כשפניתי אליו/אליה להזמין אותה/אותה לדייט
טק	0 1	16. במסיבה מרבים להזמין אותך לרקוד א. במסיבות אני משדר/ת פתיחות ב. באותו ערב הייתי במצב רוח מושלם
טק	0 1	17. את/ה מצליחה/ה מאוד בראיון עבודה א. הרגשתי שופע/ת ביטחון עצמי בעת הראיון ב. אני מצטיינת/ת בראיונות
הט	0 1	18. הבוס/ית שלך מקצה לך זמן קצר מדי להשלמת פרויקט, ואף על פי כן את/ה מצליח/ה להשלימו בזמן א. אני מצטיינת/ת בעבודה שלי ב. אני אדם יעיל
רק	1 0	19. את/ה מרגישה/ת שוש/ה לאחרונה א. אף פעם אין לי זמן רגוע ב. השבוע הייתי עסוקה/ במידה יוצאת דופן
הט	0 1	20. הצלת אדם מהיחנקות למוות א. אני מכירה/ה שיטה למניעת היחנקות ב. אני יודע/ת מה לעשות במקרה חירום
הר	1 0	21. בן/בת הזוג הרומנטי/ת שלך רוצה לצנן מעט את היחסים לזמן מה א. אני ממוקד/ת בעצמי יתר על המידה ב. אני לא מבלה די זמן במחיצתו/במחיצתה
רק	1 0	22. חברה/ה אומר/ת משהו שפוגע ברגשותיך א. הוא/היא תמיד פולט/ת דברים בלי לחשוב על אחרים ב. חברי/חברתי היה/היתה במצב רוח רע והוציא/ה את זה עליי
הט	0 1	23. הבוס/ית שלך בא/ה להתייעץ איתך א. אני מומחה/ה/מומחית בתחום שלגביו נשאלתי ב. אני מצטיינת/ת במתן עצות טובות
הט	0 1	24. חברה/ה מודה לך על עזרתך בתקופה קשה שעברה עליו/עליה א. נהניתי לעזור לו/לה בזמנים קשים ב. אכפת לי מאנשים



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

הט	0 1	25. הרופא שלך אומר לך שאת/ה במצב גופני טוב א. אני מקפיד/ה על פעילות גופנית סדירה ב. יש לי מודעות רבה לבריאות
טק	0 1	26. בן/בת זוגך לוקח/ת אותך לסוף שבוע רומנטי א. היא/הוא היה/היתה זקוק/ה למספר ימי חופשה ב. הוא/היא אוהב/ת לנסוע למקומות חדשים
טק	0 1	27. את/ה מתבקש/ת לעמוד בראש פרויקט חשוב א. סיימתי זה עתה בהצלחה פרויקט דומה ב. אני מצטיינת/ת בפיקוח על פרויקטים
רק	1 0	28. את/ה מרבה ליפול בסקי א. קשה מאוד לעשות סקי ב. המסלולים היו מכוסים קרח
הט	0 1	29. את/ה זוכה בפרס יוקרתי א. פתרתי בעיה חשובה ב. הייתי טוב/ה יותר מכל העובדים
הר	1 0	30. המניות שלך בשפל גרוע מאי פעם א. בזמנו לא היטבתי להכיר את האקלים העסקי בתחום זה ב. בחרתי את המניות בצורה גרועה
רק	1 0	31. את/ה משמינה/ת בתקופת החגים, ולא מצליח/ה לרזות א. דיאטות לא עוזרות בטווח הארוך ב. הדיאטה שעשיתי לא יעילה
הר	1 0	32. מסרבים לכבד את כרטיס האשראי שלך באחת החנויות א. לפעמים אני מגזימה/ה בהערכת הסכום שיש לי בחשבון ב. לפעמים אני שוכח/ת לשלם את חשבון כרטיס האשראי שלי

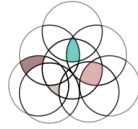
כעת, חברי את המספרים בעמודה השמאלית, על פי מפתח הניקוד:

___ =רק

___ =טק

___ =הר

___ =הט



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

בשלב הבא חברי יחד את מפתחות הניקוד באופן הבא:

תר = (רק+הר) = ____

תט = (טק+הט) = ____

ולסיום חסרי את "תר" מ "תט":

ציון האופטימיות: תט – תר = ____

פענוח הציונים

10-16: את/ה מלא/ת תקווה

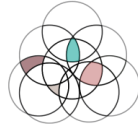
6-9: יש לך תקווה ברמה בינונית

1-5: יש לך תקווה ברמה ממוצעת

0-(-5): את/ה נוטה לחוש מיואש/ת

מתחת ל (-5): את/ה חש/ה ייאוש רב

בין אם קיבלת ציון גבוה בשאלון ובין אם קיבלת ציון נמוך, בין אם אתה מסכים עם התוצאה ובין אם לא- כל עוד אתה חש כי עליך להגביר את האופטימיות והתקווה בחייך, מומלץ לבצע את התרגיל המפורט בדפים הבאים.



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

תרגיל ויכוח עם הפאסימיות שבנו

(התרגיל מבוסס על ספרו של ד"ר מרטין א. פ. סליגמן "אושר אמיתי" משנת 2005)

אחד הגורמים לייאוש ופאסימיות הוא ההאשמות שאנו מטיחים בעצמנו. כאשר מישהו חיצוני מטיח בנו האשמות, אנחנו לרוב יכולים להתווכח איתו ולהרחיק עצמנו מהאשמות ואמונות חסרות בסיס. לעומת זאת, אנחנו מאוד מתקשים להרחיק עצמנו מהאשמות שאנו מטיחים בעצמנו מתוך החשיבה שאם אנחנו מאמינים בהן- הן לבטח נכונות. אך לא כך הדבר. ויכוח פנימי עם אמונות הוא הרבה יותר קשה לביצוע מאשר ויכוח חיצוני עם אדם אחר על אמונותיו.

יחד עם זאת, זוהי דרך מצוינת להגברת האופטימיות והתקווה.

אם כן, כאשר עולה בך מחשבה פאסימית עקב אירוע מסוים, פעל באופן הבא:

- 1. הכרה-** רשום על דף את המחשבה הפאסימית/ ההאשמה הפנימית/ הפרשנות הקטסטרופאלית. בשלב זה עליך לזהות את המחשבה כפאסימית. ללא הכרה במחשבה כמחשבה פאסימית לא תוכל להתווכח עמה.
- 2. ראיות נדרשות-** פרט על דף את כל הראיות שקיומן יוכיח את נכונות האמונה הפאסימית שלך. רשום אילו עובדות יוכיחו שהמחשבה הפאסימית אכן מציאותית. למשל, אם המחשבה שלי היא "אני הסטודנטית הכי חלשה במחלקה", הראיות הנדרשות עשויות להיות- הציון שלי נמוך מהממוצע המחלקתי, הציון שלי הוא הנמוך משל כל הסטודנטים במחלקה, לוקח לי הכי הרבה זמן לקרוא מאמרים או לכתוב עבודות וכו'.
- 3. חיפוש הוכחות-** חפש הוכחות בשטח למחשבה הפאסימית. למשל, עליי להשוות את ממוצע הציונים במחלקה לציון שלי, לבדוק את ציוניהם של הסטודנטים האחרים במחלקה שלי, להשוות את הזמן שלוקח לי להשלים משימות לימודיות לזמן של אחרים וכו'. בכל פעם שמצאת ראייה מתוך אלה שכתבת על הדף הקף אותה בעיגול. בדרך כלל, אתה תיווכח כי אין באמת די הוכחות למחשבה הפאסימית שלך.



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

4. **שינוי פרשנות** - זהו שלב הוויכוח עם המחשבה הפאסימית האוטומטית, ולכן הוא דורש מאמץ. צור רשימה כמה שיותר ארוכה של דרכים נוספות, פחות גדולות והרסניות, לפרש את האירוע. נסה לחשוב על כל הגורמים האפשריים לאירוע והתמקד באלה שניתנים לשינוי, ספציפיים ולא אישיים. למשל, בנוסף לאפשרות הפאסימית לפיה הקושי שלי במבחן נבע מכך ש"אני הסטודנטית הכי חלשה במחלקה", קיימות האפשרויות הבאות לפרש את הקושי במבחן - לא הקדשתי מספיק זמן ללמידה למבחן (ניתן לשינוי), המבחן היה קשה בצורה יוצאת דופן (ספציפי), המרצה לא סייע כלל לאף אחד במהלך המבחן (לא אישי).

5. **כניסה לפרופורציה** - קיימת אפשרות כי לאחר שתבצע את כל השלבים הקודמים תגלה כי האמונה השלילית שלך אכן נכונה. במקרה זה חשוב שתשאל את עצמך שאלות שיסייעו לך להיכנס לפרופורציה ולמנוע מצב של קטסטרופיזציה. ענה על שאלות כמו:

- מהן המשמעויות של האירוע השלילי?
- מה התרחיש הכי גרוע אליו יכול להוביל האירוע השלילי?
- כיצד ישפיע עליי האירוע עוד 10 שנים מהיום?

זכור, כמו כל תהליך של שינוי - שינוי של הרגלי חשיבה הוא מאתגר ודורש תרגול רב והתמדה.

יחד עם זאת, ברגע שתצליח להתווכח ביעילות עם האמונות שעולות בך בעקבות מצוקה או אירוע שלילי, תוכל להפוך את תגובתך מכניעה ועצבות לאקטיביות ושמחה.

בהצלחה!!!