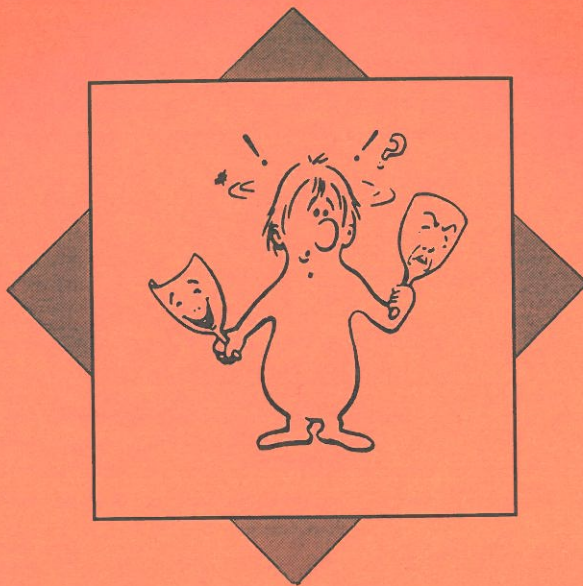


8. רגשות



רגשות ואגו

רגשות הם המרכיב החשוב ביותר של החשיבה. לרוב באים הרגשות ראשונים ואז באה החשיבה לתמוך או לגבות את הרגשות. גם כשהחשיבה באה ראשונה, הרגשות נותנים לחשיבה את כוחה. יש שני סוגים של רגשות: רגשות פשוטים (ר"פ) ורגשות שעוסקים בתדמיתו העצמית של האדם, רגשות-אגו (ר"ג).

רגשות פשוטים (ר"פ):

כעס, שנאה, אהבה, פחד, אושר, חשד, קנאה, יגון, דיכאון, חרטה, עצבות.

דוגמאות:

ניתן לראות את הדרך שבה רגשות משפיעים על החשיבה בהערות הבאות על נאום פוליטי.

- מילותיו של מעריך: "נאום מצוין. הוא אמר מה שהיה צריך לומר. נאום כן"
- מילותיו של מבקר: "שוב אותן מילים ריקות. הוא בעצם לא אמר כלום. כבר שמענו את כל זה בעבר"

רגשות-אגו (ר"ג):

גאווה, כוח, חוסר ביטחון, משיכת תשומת-לב, הצורך להיות צודק כל הזמן, לנסות להצחיק כל הזמן, להרגיש מלא חשיבות עצמית, לא לצאת "פרייר".

העניין אינו לנסות להסתדר בלי רגשות, אלא לזהות אילו רגשות משפיעים על החשיבה ברגע נתון.

אדארא דה-ג'נל - קורט חשיבה 5: מידע ותחושות כרטיסי עבודה לתלמיד

תרגול

1. האוטובוס נתקע והנערה מאחרת להגיע לביתה מבית-הספר. היא מסבירה זאת לאביה. במקרה אחד, האב מרוצה מבתו על כך שהצליחה בלימודים. מה יאמר לבתו אז? במקרה השני, הוא כועס עליה על שחזרה מאוחר מדי הביתה בערב הקודם. מה יאמר האב לבתו במקרה זה?
2. בשכונה קטנה ילדה נחטפת והחוטף דורש סכום כסף גדול תמורת שחרורה. אנשים שונים מעירים את ההערות המופיעות להלן. האם תוכלו להתאים את הרגש המתאים לכל הערה (כעס, פחד, שנאה, חשד)?

- "חטיפה של ילדה תמימה היא הפשע האכזרי ביותר"
- "אם הייתי מוצא את החוטף הייתי הורג אותו במו ידיי"
- "איך אנשים יכולים לשמור על ילדיהם עשרים וארבע שעות ביממה?"
- "יותר מדי פרסום עלול לעודד חוטפים אחרים"
- "המשטרה צריכה לחקור את המחנאים שהיו פה לפני שבוע"
- "אני לא חושבת שהמשטרה עושה את כל שביכולתה"
- "אולי מוטב פשוט לתת את הכסף מיד כדי שהילדה לא תינזק"
- "למה אף אחד לא שמר על הילדה?"

3. * תארו את הרגשות (ר"פ או ר"ג) שנלווים להערות הבאות לגבי ההצעה שהממשלה צריכה לדאוג לכך שלחם וחלב יינתנו חינם לכולם.
 - "החזקים והתובעניים יקבלו ראשונים בחלוקה ולא ישאירו כלום לאחרים" (אישה בת 74)
 - "מפלגתי טענה תמיד שאיננה מעוניינת במתן צדקה אלא בשכר הוגן ובתשלום גמלאות לכולם" (פוליטיקאי מתנגד)
 - "זהו רעיון רע היות שהוא רק יביא לעלייה במסים, שהם ממילא כבר מספיק גבוהים" (משלם מסים)
 - "החקלאים יצטרכו לבחון את הנושא בכובד ראש, היות שמשמעותו יכולה להיות פחות כסף בשבילם" (חקלאי)
 - "סוף סוף מישהו עושה משהו כדי לעזור לקשישים ולילדים" (עובדת סוציאלית)
 - "אני לא מבין למה אנשים שעובדים קשה צריכים לשלם גם בשביל אנשים עצלנים שיפסיקו לעבוד ויחיו על חלב ולחם חינם" (נהג מונית)

פעולה

1. נסו לראות אילו רגשות פשוטים (ר"פ) מעורבים בחשיבה. האם אדם זה חושב כך היות שהוא כועס, חושד, מקנא או מפחד?
2. נסו לראות אילו רגשות-אגו (ר"ג) מעורבים בחשיבה. האם אדם זה חושב כך משום שהוא חייב להיות צודק בכל מחיר?
3. האם רגשות נובעים מהחשיבה או שהחשיבה נובעת מרגשות?
4. האם הרגשות המעורבים קבועים או שיש סיכוי טוב שבמצב אחר הם ישתנו?

פרויקט

1. באופן כללי, אילו שלושה רגשות (ר"פ או ר"ג) עשויים להשפיע בצורה החזקה ביותר על החשיבה? כיצד הם משפיעים על החשיבה?