

ממה עשויה תקווה?

כיוונים לחשיבה ולעבודה עם תלמידים



מהי גקווה?

תקווה היא מילה, שבה אנו משתמשים כדי לבטא ציפייה לעתיד והיא מלווה בהרגשה טובה שמשאלתנו אמנם מתגשם.

מה ההבדל בין גקווה לאופטימיות?

לא פעם אנו מחברים את התקווה עם אופטימיות ותפיסה חיובית של החיים, אך חשיבת-תקווה היא הרבה יותר מרק הסתכלות על החיים דרך "משקפים ורודים", אמונה כללית שיהיה טוב ורצון שיקרו דברים לטובה, כפי שזה בחשיבה אופטימית. בתקווה יש תהליכים קוגניטיביים מורכבים של מכוונות להצבת מטרות ולהשגתן. יש מחויבות מצדו של האדם לפעולה כלשהי, יש פעילות חשיבה מתמדת שמטרתה להביא לשינוי, יש התבוננות פנימית, יש בחינה והערכה חשיבתית מתמדת ומודעות לכל שלב ושלב. (רחל אברהם, "תקווה - חשיבה מחזקת ומחסנת", **בוחרים בחיים רצף פעילויות למניעת אובדנות**, התוכנית הלאומית למניעת אובדנות, 2009, עמ' 18-23).

במאמר שפורסם ב-2014 בכתב העת *Learning and Individual Differences*, השווה פרופ' דיוויד פלדמן, ראש המחלקה לפסיכולוגיה קלינית של אוניברסיטת קלרה, את התקווה לקטר מספר הילדים הקלאסי "הקטר הקטן שיכול" של ווטי פייפר. גיבור הספר הוא קטר קטן וכחול, שמתבקש ומסכים לבצע משימה שאף אחד מהקטרים הגדולים לא הסכימו לעשות - למשוך את הרכבת במעלה הר גבוה במיוחד, כדי להעביר צעצועים ואוכל לילדים שגרים מעבר להר. בזכות כוח הרצון העז שלו, הקטר הקטן מצליח למשוך את כל הרכבת במעלה ההר תוך שהוא משנן את המוטו שלו, "אני יכול! אני יכול! אני יכול!" במלים אחרות, מסביר פלדמן במאמר, התקווה היא למעשה מחשבה חיובית שעוזרת לנו להתקדם אל עבר המטרה שקבענו לעצמנו ולהתמיד בכך, גם לנוכח קשיים ומצוקות שהחיים מעמידים בפנינו, ולגבש תכניות חלופיות כאשר מתעוררים מכשולים. (יפה שיר-דז, "חומות של תקווה: על פרדוקס סטוקדייל וההבדל בין תקווה לאופטימיות", **מגזין זמן אמת**, יוני 2023).



רחל מאופקים היגה נצורה בהיגה עם מחבאים במשך 20 שעות. היא הפכה אסמא בסכומה הגושייה שהפלינה כשניסגה להגיידיד עם המחבאים ולהציע להם קפה ועציוה הסיפור של רחל הוא אל אישה שאחריה המצב הנוכחי אליו נקלעה יחד עם בעלה לא אכזה גקוה. (ציווה של עדי יונגן כהן אל קיר מקלט בננה שלק בריפה)

פרדוקס סטוקדייל

ב-9 ספטמבר 1965, במהלך טיסה מעל צפון וייטנאם, נפגע מטוסו של ג'ים סטוקדייל, סגן אדמירל הצי האמריקני, מאש האויב, והוא נטש את המטוס וצנח לתוך כפר קטן, שם נתפס ונלקח בשבי. הוא היה קצין הצי האמריקני הבכיר ביותר שנשבה במהלך מלחמת וייטנאם. במשך כשבע שנים הוא הוחזק בכלא שנודע לשמצה בשם "האנוי הילטון" ועבר עינויים מחרידים. סיפור הישרדותו בשבי ריתק את חוקר מנהל העסקים האמריקני ג'ים קולינס, שביקש לדעת איך הצליח סטוקדייל לשרוד את תנאי השבי האכזריים, בעוד שרבים מהשבויים מתו תוך חודשים ספורים. סטוקדייל השיב: "מעולם לא איבדתי תקווה שיהיה סוף לסיפור. מעולם לא היה לי ספק שלא רק שאצא, אלא גם שאנצח בסופו של דבר ואהפוך את החוויה לאירוע המכונן של חיי, שבדיעבד לא אחליף אותו." קולינס שאל אותו: "מי לא שרד?" "הו, זה קל", השיב סטוקדייל, "האופטימיים. הם היו אלה שאמרו 'אנחנו הולכים לצאת עד חג המולד', וחג המולד הגיע וחלף. ואז הם אמרו: 'אנחנו הולכים לצאת עד חג הפסחא'. וחג הפסחא הגיע וחלף. ואז חג ההודיה, ואז היה שוב חג המולד. והם מתו מלב שבור." מדוע דווקא האופטימיים היו אלו שמתו? קולינס בינה זאת "פרדוקס סטוקדייל", והסיק שהיכולת להכיר מצד אחד במציאות הקשה, ומצד שני להמשיך לדבוק בתקווה להיחלץ מהמצב הקשה ולתכנן את המשך החיים, היא המפתח להישרדות בזמן משבר, בין אם בחיים או בתחום העסקי.

ההנחה היא, שבעלי תקווה גבוהה לא יוותרו בקלות על מטרתם ויחפשו דרכים אלטרנטיביות לממש את חזונם. במקרים של מכשולים בדרך, הם לא ייחסו את הנפילה או הכישלון רק לעצמם ויבדקו אסטרטגיות נוספות כדי להתגבר על הקשיים. הם גם יידעו לווסת את רגשותיהם ומצב רוחם כך, שלא יגררו רק למחשבות שליליות ולמצבי רוח דינאמיים ומשתקים.

תכונת התקוותיות וחשיבת התקווה מחברות בין העבר, ההווה עתיד, ההתנסות, החלום, כוחות הנפש והאמונה בעצמי. תכונה זו, היא בבחינת אפיון אישיותי, הקיים בנו מעבר לזמן או למצב מסוים.

יש שוני בין אנשים ברמת התקוותיות שלהם וככל שהיא גבוהה יותר, יש לכך השלכות ממשיות על התפקוד היום-יומי הכללי של האדם.

מחקרים שנעשו סביב מושג זה הראו, שיש הבדל בתפקודם של אנשים עם יכולת לתקווה גבוהה לעומת שאלה שיכולתם בחשיבה תקוותית נמוכה יותר. אנשים "תקוותיים" מתלהבים ממשומות ורואים בהן אתגר, מוכנים להתמודד איתן, לקחת אחריות עליהן ולהקנות להן משמעות מקדמת. בעוד שאנשים עם חשיבה תקוותית נמוכה אינם מאמינים בעצמם, נרתעים ממשומות וחשים פחד, חוסר אונים ותסכול המגבירים את קשייהם עד כדי אובדן המשמעות והימנעות מוחלטת מהתמודדות.

תקווה ותקוותיות הן כוח נפשי ומיומנות חשיבתית שניתן להעצימם ולבנותם כך שיהיו מחזקי חוסן ועומדים בפני מצוקה ומשבר. חשיבה תקוותית טומנת בחובה אפשרות לבנות את מסגרת התפיסות והאמונות מחדש ולהיות בבחינת גורם הגנה חשוב שייתן לאדם כוח להמשיך להתמודד, לשנות ולשפר. (אברהם, "תקווה - חשיבה מחזקת ומחסנת").

במילים אחרות - בעוד תקווה היא גורם חיוני להישרדות, הרי אופטימיות אינה מספיקה, ובמצבים מסוימים אף עלולה להזיק.

אחד המאפיינים המרכזיים של מצבי משבר הוא חוסר ודאות. בהגדרתה המדעית, אי-ודאות מתייחסת למצב שבו התוצאות אינן ידועות - בין אם בשל היעדר מידע ונתונים מספיקים, או בשל היעדר הבנה מדעית שלמה ומספיקה לגבי נושא מסוים. אחת הבעיות הקשות הכרוכות במצבי אי-ודאות, ובפרט כשהם נמשכים לאורך זמן, היא היעדר תקווה. (יפה שיר-רז, "חומות של תקווה: על פרדוקס סטוקדיל וההבדל בין תקווה לאופטימיות", מגזין זמן אמת, יוני 2023).

איך מגבירה תקווה?

תקווה היא מיומנות קוגניטיבית מורכבת שאפשר ללמוד אותה וללמד אותה. התקווה מתפתחת מגיל ינקות ואילך, משתכללת ועוברת שינויים בהתאם לאירועי החיים השונים.

אריק אריקסון, שפיתח את התיאוריה של שלבי התפתחות האדם, מדבר על השלב הראשון מבין שמונה - הינקות - כשלב שבו רובש התינוק את האמון הבסיסי שלו בעצמו ובעולם. הקונפליקט שמתעורר בשלב הזה אצל התינוק הוא בין האמון הבסיסי, הכולל גם את התקווה, לבין החשדנות הבסיסית. רכישת האמון והביטחון הבסיסי היא הפתרון המוצלח של הקונפליקט בשלב זה. ליחס של הורי התינוק ולאנשים בסביבתו יש תפקיד מרכזי בבניית האמון, הכולל גם את התשתית לתקווה.

כדי לפתח ולעודד את התפתחות התקווה אצל ילדים ובני נוער, יש צורך במבוגרים שיאמינו בהם, יחזקו אצלם כוחות חיוביים ויסייעו בידיהם לשכלל מיומנויות הקשורות בתכונת התקוותיות. המושג 'תקווה' מוגדר על ידי סניידר כחשיבה מכוונת מטרה, שבאמצעותה אנשים מתווים דרכים וכיוונים לקראת השגת המטרה, והם מאמינים ביכולתם להתמיד בדרך עד למימושה.

אוצר התקווה של סניידר

1. **בניית חלום עתיד**, גיבוש חזון אישי והצבת מטרות (כולל מטרות חלופיות)
2. **זיהוי כיוונים** (כולל כיוונים חלופיים) ותכנון דרכים להשגת המטרות, תוך כדי פתרון בעיות והתגברות על מכשולים בדרך
3. **זיהוי הכוחות והאמצעים** שיהוו תשתית יציבה וגיבוי מתמשך להשקעת מאמצים עד למימוש המטרות, כולל האמונה, שיש לי את החיוניות והכוחות המספיקים כדי לממש מטרות אלה



פודקאסטים

הדרך הקליני של התקווה

<https://did.li/VFxaa>

תקווה - הסטארטר

של העשייה

<https://did.li/iA0lC>

גקווה כחשה 2018

במקום מכוונות להשגת תוצאות, פרופ' רונאל קושר את התקווה למושג אחר - חסד. בספרו, 'שחרור מתלות: גשר מעל חוסר האונים', הוא מתייחס למושג חסד, בדומה למושג תקווה, כאל משהו פרקטי. לא רק מושג רוחני שצריך לחלום עליו ולקוות להשיגו, אלא משהו שאנחנו יכולים לפעול כדי להביא להגשמתו. "משמעות המילה 'חסד' היא מעשה טוב, צדקה, או עזרה לזולת, לרוב מבלי לבקש תמורה", הוא מסביר בספר. "כך המילה מופיעה בתורה ובתנ"ך, והיא נחשבת אחת ממידות האלוהים. בדרך כלל המילה הזאת מזכירה לנו חוויה של טוב, של נתינה, של משהו שחורג מהסדר הרגיל של הדברים ומתעלה עליו. כשאנו פוגשים בחסד, למשל כשאנחנו חווים חסד שאחרים מעניקים לנו, קיימת אפשרות שנחוה חריגה והתעלות מעל הסדר הרגיל של חיינו. כאילו נוצר, אפילו לרגע, סדר חדש עבורנו. החסד מופיע כנגד הסיכוי שיכולים היינו מראש לשער או לדעת.

החסד, אומר פרופ' רונאל, הוא בעצם הדרך שלנו כבני אדם לייצר תקווה באופן מעשי. "נחשוב למשל על המצב של אדם חסר-בית שיושב לקבק נדבות, בלי תקווה גדולה, שורד את הרגע, אולי רעב, מצפה לקבל כמה שקלים או אולי שארית סנדוויץ' נדבה, ופתאום מישהו שם לו ביד מעטפה מלאה ונעלם. כשהוא פותח את המעטפה הוא מגלה בה ערימת שטרות בסכום דמיוני עבורו. הוא יכול להשביע את הרעב הרגעי והרבה יותר, לפחות באופן זמני - להתקלח, לקנות בגדים, למצוא מגורים - ולהתחיל מחדש, עם כוחות רעניים. זו מתנת החסד - הוא נוגע בנו באופן אישי, מרענן, מרחיב לנו משהו בלב, מאפשר שינוי מסדר חדש, לא צפוי, כמו לעשות אתחול-מחדש (restart) לרגע. לרוב החסד מתבטא במשהו פחות דרמטי, והוא יכול להיות גם חסד קטן של רגע. אבל מעצם היותו יש בו טוב שפורק גבולות ויוצר משהו חדש, וממנו אפשר להתקדם. במקום שנחכה שיבוא אלינו חסד, נשאף, נצפה לו ובינתיים נחלום עליו, או ניצור תסריטים דמיוניים לגביו, מציעה לנו דרך-החסד משהו אחר - לחיות אותו, כאילו הוא כבר כאן. כלומר - להתנהג בעולם באותו חסד שאנחנו רוצים שיהיה מנת חלקנו". (יפה שיר-רז, "חומות של תקווה: על פרדוקס סטוקדייל וההבדל בין תקווה לאופטימיות", מגזין זמן אמת, יוני 2023).



מפת התקווה / שושקה אנלגמאי
<https://tinyurl.com/59kvhnbe>

"חסד הוא הדרך שלנו כבני אדם לייצר תקווה באופן מעשי"

(פרופסור נתי אורנל בתוך: יפה שיר-רז, "חומות של תקווה:
על פרדוקס סטוקדייל וההבדל בין תקווה לאופטימיות",
מגזין זמן אמת, יוני 2023)



איך הפך הסרט הצהוב לסמל של
תקווה עבור החטופים?
<https://did.li/Hu6w5>



ציור קיר של אמן הגרפיטי בנקסי

סיפור על תקווה / מאת לא ידול

ארבעה נרות דלקו לאטם. הכול סביב כה שקט, אפשר היה לשמוע לחשם. אמר הנר הראשון: "אני השלום מעטים מדי עושים מעט מדי לקיומי, אני חש שקצי קרב". ולהבתו דעכה לאטה עד שנפחה נשמתה... אמר הנר השני: "אני אמונה. לדאבוני הרב מסתדרים היום בלעדי. אינני מוצא הצדקה כלשהי שאוסיף לדלוק עד סופי". בשניים את דבריו רוח קלה כיבתה אותו ולא יסף עוד... הנר השלישי חיכה בסבלנות לתורו ואמר בצער: "אני אהבה. אין בי עוד כוח להוסיף ולדלוק. האנושות חדלה להעריך נכונה את חשיבותי. האנשים הפסיקו לאהוב אפילו את הקרובים להם ביותר". מיד לאחר שסיים לומר את דבריו נפח את אורו. לפתע... נכנס לחדר ילד, הבחין בשלושת הנרות הכבויים. "אתם אמורים לתת מאורכם עד בלותכם". אמר הילד ולא הצליח לעצור את פרץ דמעותיו. ואז אמר הנר הרביעי: "אל חשש פשוט, כל עוד דולק אני, שנינו נצליח לשוב ולהצית את הנרות הכבויים. אני התקווה בעינייכם בזהקות". לפת הילד בנר התקווה והצית את הנרות הכבויים. להבת התקווה אסור לה שתכבה לעולם.



התקווה

פעילויות על ההמנון ומשמעותו

<https://did.li/mAOIC>
המרכזיה החינוכית

<https://did.li/1Fxaa>
תרבות IL



חורשים בשדות השרופים של העוטף,
אוקטובר 2023. צילום: אורי הלר

בְּשָׁעָה הַזֹּאת הַחֲשׂוֹכָה,

בֵּין הָאוֹדִים הָעֲשָׁנִים,

הַנְּשִׁימָה הַחֲרוּכָה

בְּשָׁעָה שְׁאֵבְדוּ הַצֶּלֶם וְהַתֵּם

נְאֻלְמוּ הַמְּלִים,

הַחֲרִישָׁה הַתְּפֹלָה

בְּשָׁעָה הַזֹּאת הָאֲפֵלָה,

גַּם אִם הָעוֹלָם כֻּלּוֹ נִצְבֵּעַ שָׁחַר,

אֵין לִי תְּכֵלִית אַחֶרֶת

זוֹלַת הִיּוֹת הָאוֹר.

(חיה מוסק)

דוגמאות לסדירות של תקווה בגי ספר

שיעורי חינוך

עבודה על תמונת עתיד
אישית ובניית תכנית
עבודה להשגתה

למידה מבוססת פרויקטים

פרויקטים העוסקים
בתקווה סביב שאלות
גדולות כגון: איך מגבירים
תקווה בזמן מלחמה? מהי
תקווה עבור מדינת ישראל?

פתיחת בוקר

פותרים כל בוקר בסיפור
על אדם, אירוע, או פעולה
מעוררי תקווה
בתקופת המלחמה

סדנאות יצירה

סדנאות יצירה לבחירה
העוסקות במושג תקווה:
ציור, פיסול, כתיבה,
תיאטרון, גרפיטי

תחומי דעת

יחידות הוראה
בתחומי הדעת
המדגישות תקווה

תכניות תרומה לקהילה

התנדבות, חונכות, נתינה
למען האחר

שיחות אישיות

שיחות אישיות העוסקות
בתקווה של הילדים
ובהגברתה.

מפגשים עם דמויות מעוררות השראה

להביא למרכז השיח תקווה,
כוחות התמודדות
ויכולת לצאת ממשברים

שרים תקווה

ללמוד ולשיר שירי תקווה,
לבחור שיר תקווה לצלצול
של בית הספר.

אם תקווה היתה תמונה

ערכת קלפים

פעילויות בנושא תקווה

הנקודה על אמונה ותקווה / קדמה

<https://did.li/zdU5q>

ערכת תקווה ראשונה / יואב כהן מנור

<https://did.li/QomIw>

אני אלוף העולם / קדמה

<https://tinyurl.com/yckypunm>

תקווה - חשיבה מחזקת ומחסנת / רחל אברהם

<https://did.li/oLgZH>