

על טבעה של תקווה: הטובה שבחלומות או הגרועה שבצרות?

אהרון בן-זאב

התקווה תופסת מקום מרכזי בחיינו, אך טבעה אינו כה ברור. נראה שהתקווה היא בת לוויה טוב שאנו אוהבים להיות בחברתו, אך האם היא גם מדריך מהימן לחיים? בחיבור קצר זה אנסה להסביר תופעה רווחת ברגש התקווה: תקווה כנגד כל הסיכויים. למשל תקוות חולי הסרטן להחלים כנגד סיכויים רפואיים נמוכים שהדבר אמנם יתרחש. אצביע על כך שהאופטימיות שעליה עומדת תופעה זו - יש לה על מה להתבסס.

"התקווה היא התשוקה לאפשרי" סן קירקגור

תקווה כרגש

"התקווה היא ארוחת בוקר טובה, אך ארוחת ערב גרועה" פתסיס בייקון

אחד הדברים המאפיינים את בני האדם הוא יכולתם להתייחס אל מה שלא נוכח לפנייהם: זה יכול להיות מצב בעבר, מצב בהווה, מצב עתידי או אף מצב שסבירות הופעתו נמוכה ביותר. היכולת להביא בחשבון חלופות למצב הנוכחי חשובה ביותר להופעת הרגשות בכלל, ורגש התקווה בפרט. על אף שדפוסי ההערכה הרגשיים שלנו עוצבו בעיקר בעבר, ומוקד העניין הרגשי שלנו מצוי בעיקר בהווה, הרי הרגשות מכונים גם לעתיד. העתיד קובע במידה רבה את ההתייחסות שלנו להווה. מצב רע בהווה יכול להיות נסבל ואף בעל ערך ומשמעות, אם אנו רואים בו צעד ראשון לעתיד טוב יותר, בבחינת "הזרתים בדמעה, ברינה יקצור".

הריחוק בזמן בין האדם לבין מושא הרגש, מפחית את עוצמת הרגש, כפי שמשפיעים גם סוגים אחרים של ריחוק. בדרך כלל ממרחק הזמן או המרחב הפיזי, דברים נתפסים, בעוצמה פחותה. איחשים עתידיים עשויים לרגש אותנו, אם עוצמתם גדולה לאין ערוך מאיחשים בהווה, ואם אנו תופסים אותם כממשיים למדי. אף על פי שריחוקו של העתיד מחליש את השפעתו, יש לו גם היבט אחר, העשוי לחזק את השפעת איחשים: העתיד נמשך זמן רב יותר מאשר ההווה, ומכאן שאיחשי העתיד עשויים להעסיק אותנו פרק זמן ארוך יותר. כפי שאמר הממציא האמריקאי צ'רלס קטרינג: "מעייני נתונים לעתיד, משום שאני הולך לבלות שם את אחרית ימי". ואכן, כאשר איחש עתידי ממקד את תשומת לבנו לזמן רב, הוא עשוי להיתפס כחזק יותר ומרכזי יותר עבורנו.

יש גישות תאורטיות שונות המסבירות את התקווה. תאוריות אחדות, בראש ובראשונה תאוריות פילוסופיות ודתיות, ראו בתקווה את אחד הרגשות הבסיסיים. תאוריות אחרות, בעיקר פסיכולוגיות, כלל אינן כוללות את התקווה ברשימת הרגשות. נראה, ששתי הגישות מתייחסות בעצם לתופעות שונות: התאוריות הפסיכולוגיות מתייחסות לסערת רגשות, ואילו התאוריות הפילוסופיות והדתיות מתייחסות לתקווה כעמדה או רגש מתמשך.

קשה לתאר את התקווה הטיפוסית כסערת רגשות עזה. אי לכך היו שטענו שהתקווה אינה רגש - אין בה תחושה חזקה או סימנים פיזיולוגיים והתנהגותיים ייחודיים. לפי תפיסה זו, התקווה היא סוג של נטייה. ואמנם, לחוב בני אדם תופסים את התקווה כעמדה חיובית מתמשכת, ולא כסערת רגשות. במחקר אחד תיארו חוב הנבדקים את התקווה כתחושה שנמשכה בין חודש לשישה חודשים. ביטויים לשוניים רבים של תקווה, כמו "אני מקווה שיהיה לך טיול נעים", או "בתקווה שתבין את הרמז", אינם מבטאים מצב רגשי; אלא משאלות או ציפייה כללית.

עוצמת התקווה אינה חזקה כמו רוב הרגשות האחרים, מכיוון שכאמור הריחוק בזמן מפחית את עוצמת הרגש. כאשר המושא של רגש התקווה אינו מצוי רחוק בעתיד, התקווה עשויה להתחזק ולהכיל את כל מאפייני הרגש, כולל



תחושה חזקה. מעניין לציין, שעל אף שהפחד מכון גם הוא כלפי מצב עתיד, איש לא טען שהפחד אינו רגש; הנפוך הוא, הפחד מתואר לעתים קרובות כרגש הבסיסי והאופייני ביותר. הבדל זה מבטא את ההשפעה הרגשית הגדולה יותר שאנו מייחסים לאירועים שליליים, שעלולים להרוג אותנו, בהשוואה לאירועים חיוביים, שעשויים רק לשפר את מצבנו.

כרגש מתמשך יש לתקווה תפקיד מכריע בחיי האדם: אדם חי הוא מי שיש לו תקווה; מי שחסר תקווה, משול לאדם מת מהלך. במונח זה, התקווה היא עמדה משמעותית, הקובעת את יחסנו הבסיסי לחיים. סוג זה של תקווה בסיסית אינו מכון למושא או למטרה מוגדרים; אפשר לאפיין תקווה זו כסוג של פתיחות ערכית. עם זאת, לתקווה כזאת יש כיוון, היא מכוננת כלפי עתיד טוב וערכי יותר. התקווה עוזרת לנו להתגבר על קשיי היומיום באמצעות מתן ערך משמעותי לחיים, והכוונתנו לעתיד טוב וצודק יותר.

מימוש התקווה - תקווה כנגד כל תקווה

"מי שממשיך לקוות אחרי שהכול נראה אבוד, התקווה מאירה לו פנים טוב" גילברט קייט צ'סטרטון

לתקווה יש שני יסודות עיקריים: (א) התשוקה (או הרצון) להיות במצב מסוים, (ב) הסכיחות הנתפסת למימוש מצב זה. על פי השקפה פשוטית על טבע התקווה אפשר לטעון כי התקווה היא מכפלה פשוטה של שני היסודות הללו. ככל שאחד משני היסודות האלה חזק יותר, כך גם התקווה חזקה יותר. כאשר אפיוני האישיות דומים, נראה שאכן השקפה זו נכונה ביסודה. כך כאשר אנו משתוקקים יותר למצב מסוים, הרי תקוותנו להתגשמותו גדולה יותר. באופן דומה, כאשר ההסתברות למימוש התשוקה גדולה יותר, המצב הרצוי נתפס כממשי יותר, והרגש חזק יותר (כן-זאב, 1998).

יש לציין שלא כל תשוקה וסכיחות של מימוש יוצרים את רגש התקווה; כדי שהרגש הזה יופיע צריכים להתלוות לו אפיונים נוספים, ובעיקר הערכה חיובית אישית לגבי אפשרות ההצלחה, נכונות אישית לפעולה ותחושה חיובית עזה.

סכיחות המימוש עומדת ביסוד ההבחנה בין תקווה ופנטזיה. שלא כמו התקווה, בפנטזיה הסכיחות למימוש המצב הרצוי איננה משמעותית ואפשר לפנטז על מצבים שסכיחות הופעתם היא אפס. למשל, להפוך את גלגל הזמן ולשנות מצבים שהיו בעבר זהו מצב שכיח בחרטות ובמחשבות נוגדות מציאות. כך אנו יכולים לפנטז על כך שבעבר היינו מקדישים יותר זמן ללימודים מאשר עשינו בפועל, או שהיו לנו יותר בני זוג חזונתיים מאשר היו בפועל. שינוי בדיעבד של העבר אינו אפשרי ולכן איננו יכולים להגיד שאנו מקווים שבעבר היינו מתנהגים אחרת - לצדן כזה אין כל סכיחות, ולכן אי-אפשר לדבר כאן על תקווה, אלא רק על חרטה. עקב כך בניגוד לתקווה שכרוכה בהתנהגות מעשית למימושה, מחשבה נוגדת מציאות על העבר לא מלווה בעשייה להחזרת גלגלי הזמן ושינוי העבר.

התייחסות רק לגורמים של גדל התשוקה וההסתברות למימושה אינה יכולה להסביר לגמרי את רגש התקווה (Meirav, 2009). כדי להדגים את הקושי שבגישה מסודתית זו, אדריאנה מרטין (Martin, 2014) מביאה את המקרה של אלן ובס, שני חולי סרטן סופני מתקדם, שלגביהם מוצא כל אפשרויות הטיפול הקיימות שניהם נרשמו לשלב ראשוני של יסוסי בתחפה חדשה ונאמר להם שהסיכוי לשיפור כלשהו במצבם הוא פחות מאחוז אחד. התשוקה של שניהם להתרחשות "נס רפואי" דומה בעוצמתה, וההסתברות המימוש על פי ההערכות הרפואיות אף היא דומה - פחות מאחוז אחד. בכל זאת קיים הבדל מהותי בהתייחסותם לניסוי. אלן כמעט שלא ראה כל תקווה של ממש והוא הצטרף לניסוי כדי לשפר את הסיכוי למצוא תרופה עתידית לחולי סרטן. לעומת זאת, עצם קיומה של ההסתברות חיובית כלשהי, ואפילו של אחוז אחד, נתון לבס משמעות לחיים ולהמשך מאבקו. בס מצויה במצב של "תקווה כנגד כל תקווה" (תקווה כנגד כל סיכוי), ונראה על כן שסיכויי החלמתה גבוהים יותר מאלו של אלן.

הגורם האישי בתקווה

"עדיין יורד שלג. וקר מאוד. אבל לא הייתה לנו לאחרונה תעידת אדמה." פו הדוב

אפשר להבחין בין ציפייה, אופטימיות ותקווה. ציפייה היא בעיקרה מצב

קוגניטיבי שמערך שרבים הסיכויים שמאורע נתון יתממש. גם האופטימיות, שהיא תכונת אופי ולא רק מצב קוגניטיבי או רגש בודד, כוללת מצב קוגניטיבי אך אליו מתלווה גם הערכה חיובית של המאורע הנתון, ושל יכולת הפרט להתמודד עם הקשיים שבמימוש המאורע. ברגש של תקווה נכללים גם המצב הקוגניטיבי וגם ההערכה החיובית, אך ההערכה הקוגניטיבית של הסיכויים היא בדרך כלל נמוכה מזו שבציפייה ואופטימיות, והיא נעשית, כמו ברגשות אחרים, מנקודת מבט אישית מאוד. בניגוד לציפייה, ובמידה פחותה לאופטימיות, רגש התקווה כולל גם תחושה חזקה יותר ומוכנת רבה יותר לפעולה, בשל האופי האישי והממוקד יותר של רגשות טיפוסיים.

בניגוד לתקווה שהיא רגש, האופטימיות היא תכונת אופי שבודד כלל נשאת יציבה למדי לאורך זמן - לעתים במשך כל החיים. תכונת אופי זו מתבטאת ברגשות כמו תקווה ובמצבי חוץ חיוביים נוספים. אופטימיות היא נקודת מבט חיובית על הסביבה ועל עצמנו, וכאשר היא נסובה על עמדותינו, כמו למשל רגשות התקווה או הפחד שלנו, היא הופכת להתבוננות מהדרגה השנייה שהיא בגדר רפלקציה על הדרגה הראשונה. אפשר לאפיין את היות האדם האופטימי כאדם שמאמין בתוכן התקווה, ובהתאם לכך התקווה היא רגש חוץ אצל. אנו אומרים שהוא "מלא תקווה". אפשר לציין כי גם אנשים שמטבעם אינם אופטימיים כל כך, יכולים לאמץ גישות אופטימיות, או אף להעלות את דרגת האופטימיות שלהם בהשפעת האנשים אשר סביבם, או נסיבות סביבתיות.

מה אם כן הגורם הנוסף לתשוקה והסתברות מימושה המבדיל בין אלן ובס, ומאפשר תקווה כנגד כל תקווה? המצב של תקווה כנגד כל תקווה הוא מצב המערב הסתברות מדגה שנייה, המעריכה את דרגת המהימנות של הכלים שיצרו את ההסתברות מהדרגה הראשונה, ובעיקר מתייחסת לאופי הייחודי של הפרט כגורם משפיע על מימוש הרגש.

בעיה דומה הועלתה בשאלה האם אפשר לשוות דרגת מהימנות להנחות היסוד (פוסטולטים) של המדע, שהן עצמן הבסיס למתן הסתברות לטענות המדעיות. ברטרנד ראסל (1949), למשל, גרס שלפוסטולטים של המדע אין הסתברות מתמטית רגילה הנגזרת מהנתונים, כי הם נתונים הסתברות שכוזו לטענות המדעיות עצמן, אך יש להם מה שהוא קורא "דרגת אמון" (credibility); לפי ראסל דרגת אמון זו נובעת מהאופן האבולוציוני שפוסטולטים האלה נוצרו במלחמת הקיום.

באופן דומה, אפשר לדבר על דרגת אמון שיש לאדם כלשהו באשר להשפעת אופיו האינדיבידואלי על התגשמות התקווה, כלומר על מיקומו ביחס להסתברות הממוצעת שנותן המדע. כך, גם אלן וגם בס מניחים שההסתברות הממוצעת של מדע הרפואה נכונה ביסודה, אך בעוד שאלן חושב שהוא כלול בקבוצת ה-99%, בס חושבת שהיא יכולה להיות כלולה בקבוצת ה-1% שעשויים להיפרא עקב נטילת התחפה. דרגת האמון ביישום הממוצע המדעי לאדם הפרטי תלויה במקרים רבים באישיות הייחודית של כל פרט ופרט. זה נכון למשל לגבי התמודדות עם מחלות או היכולת לאהוב ולהיות מאושר, שבהם לאופי של הפרט יש חלק מרכזי בהצלחה. לעתים קרובות האמונה עצמה ביכולת לממש את התקווה מחזקת את התקווה במונח של נבואה שמגשימה את עצמה, או לפחות משפרת את הסיכויים במידה רבה, גם אם לא בצורה מוחלטת. במקרים אלו לאשליה חיובית יש ערך רב ואכן מחקרים לא מעטים מצביעים על חשיבות האשליה בהתמודדות עם מחלות, ביחסי אהבה ובחיי אושר. יש מקרים, כמו בהגרלות, שבהם אין לאופי של הפרט כל רלוונטיות להגשמת התקווה משום שהגשמתה תלויה כל כולה בגורמים חיצוניים שאינם מושפעים כלל מאופיו של הפרט; כל אמונה אחרת בהקשר זה, כמו האמונה שגשיקת הקוביות או בחירה עצמית של כרטיס הלוטו, היא בגדר פנטזיה.

הגורם האישי המשותף ביותר בהקשר זה הוא תכונת האופי של אופטימיות או פסימיות. תכונת אלו הן שקובעות את דרגת האמון שנותן הפרט בהסתברות האובייקטיבית הממוצעת בכל הנוגע אליו. כאמור, כאשר האנשים האופטימיים מכניסים את הגורם האישי של האופטימיזם לממוצע המדעי הכולל, ההסתברות להצלחה עולה אצלם. בכל אופן, חישוב הסתברות זו הוא מורכב, היות שעליו לכלול גורמים רבים התלויים בנסיבות משתנות ובמצבים אישיים מורכבים שלגביהם חסרים לנו נתונים רבים, ובכל מקרה חישוב הממוצע הכללי לא יכול לכלול אותם.

אופטימיזם מאריך חיים ומשפרם

ליידי אסטו: "מר צ'רצ'יל, אתה שיכור"
ווינסטון צ'רצ'יל "זה נכון, ואת, גברתי, מכערת. אבל מחר, אני לא אהיה עוד שיכור"

מחקרים רבים אכן מצביעים על היתרונות הבריאותיים הרבים של האופטימיזם, כולל תוחלת חיים גבוהה יותר (לסקירה ראו למשל, Craver et al, 2010; Rasmussen et al, 2009). כך נמצא שאנשים שרמת האופטימיזם שלהם גבוהה במיוחד חיים בממוצע תשע עשרה שנים יותר מאחרים. במחקר אחר צוין כי אופטימיזם מוסיף שבע וחצי שנות חיים בממוצע, יותר מאשר לחץ דם נמוך (ארבע שנים ופחות), כולסטרוול נמוך (ארבע שנים ופחות), משקל בריא (שנה-שלוש שנים) והתעמלות סדירה (שנה-שלוש שנים) (Levy et al, 2002). יש גם ראיות לכך שאופטימיזם קשורה לנקיטת צעדים המקדמים בריאות ואילו פסימיזם קשורה להתנהגות בלתי בריאה. (בהקשר זה אמר מישור שתימיד כדאי ללחוץ כסף מפסימיזם כי הוא לא מאמין שיש לו סיכוי לקבל את הכסף בחזרה) באופן דומה נמצא כי סוכני ביטוח אופטימיים מכרו 37% יותר ביטוחים בשנה הראשונה לעבודתם מעמיתיהם הפסימיים. גם כאן אישיות שונה מתבטאת בסטייה מהממוצע המשוער של הצלחת סוכני הביטוח. המבנה האישיותי של האדם האופטימי והאדם הפסימי הוא גורם מכריע בהבדלים משמעותיים אלו.

אופטימיזם, שבה כאמור רגש התקווה הוא רכיב בסיסי, עוזרת לנו רבות בחיי היומיום. היא מקלה עלינו להקריב משאבים שלנו למען אחרים ולהתמודד טוב יותר עם איחורים שליליים. היא מניעה אותנו ליתר מוטיבציה, לפעולה יעילה יותר, ובסופו של דבר גם להצלחה רבה יותר. כך נמצאה למשל התאמה רבה בין רמות גבוהות של אופטימיזם ותקווה לבין ציונים גבוהים בלימודים. בניגוד לאופטימיזם, פסימיזם קשורה לעתים קרובות לחוסר אונים.

אופטימיזם ותקווה נטוטים, אם כן, להגשים את עצמן. אנשים אופטימיים חיים בכישלון מצב שאפשר לשנותו, דבר זה מאפשר להם להצליח בפעם הבאה. יתר על כן, אנשים אופטימיים מסוגלים למצוא צידוקים הגיוניים שיפחיתו את השפעתם של כישלונות מידיים ופוטנציאלים. לעומת זאת, הפסימיים חיים עצמם אשמים בכישלון ומייחסים אותו לתכונות קבועות ומתמשכות שלהם שאין בכוחם לשנותן; מכאן, שהם נוטים לשקוע בדכדוך. לעומת האופטימיסט, המוצא סיבות חיצוניות, משתנות וספציפיות לכל כישלון, הפסימיסט מייחס את הכישלון לתכונותיו האישיות, שאינן ניתנות לשינוי. כפי שנשיא ארצות הברית, דווייט אייזנהאואר, אמר פעם, "פסימיזם מעולם לא ניצח בקרב כלשהו".

הישגים אינם רק פרי של כישרון, אלא גם של היכולת להתמודד עם כישלון. היכולת לקבל סיוע או דחייה בחן, חיונית בתחום החממני; כמו גם במכירת מכל הסוגים, במיוחד של מוצרים (כמו למשל ביטוחים) שם היחס בין הסיכונים להסכמות עשוי להיות גבוה במידה מייאשת. התגובה הרגשית לכישלון היא גורם מכריע ביכולת לגייס את המשאבים הנחוצים כדי להמשיך.

אולם צריך לזכור שישנם מצבים שבהם דווקא פסימיזם היא בעלת ערך תפקודי רב יותר מן האופטימיזם. כך נמצא שאנשים הנוקטים באסטרטגיה של "פסימיזם הגנתי", כלומר, נוטים להגן על הדימוי העצמי שלהם בעזרת הנחה פסימית לגבי סיכיות הצלחתם, נוהגים במקרים רבים להתכונן טוב יותר למשימה ולבצע אותה טוב יותר; כאשר אין הכנה רבה, הרי מידת ההצלחה היא נמוכה יותר.

ערך מוסרי

"התקווה היא הגחמה שבצרות, שכן היא מאריכה את ייסוריו של האדם." פרידריך ניטשה

לפי המיתולוגיה היוונית, לאחר שפחמתיאוס גנב את האש מהאלים והעניק אותה לבני האדם, זאוס, בזעמו, שלח לארץ את פנדורה ובידיה תיבה, שהאלים הזהירוה לכל תפתח לעולם. היא לא עמדה בפיתוי ופתחה את התיבה, ואז פרצו מתוכה צרות, אסונות ומחלות, שפשטו על הארץ כולה. כאשר פנדורה סגרה את מכסה התיבה, רק התקווה נותרה בפנים. אחיו של פחמתיאוס, אפימתיאוס (שאפשר לתרגם את שמו ל"מחשבה שנייה") נשא את פנדורה לאישה, אף שלא הייתה באמתחתה כל נדוניה, פרט לתקווה. אפימתיאוס היה חכם דיו כדי להעריך את מתנת התקווה. ואכן אנו אוהבים להיות בחברתם של אנשים אופטימיים ומלאי תקווה.

בהקשרים רבים התקווה נחשבת לברכה. בתלמוד נאמר, "כל זמן שאדם חי יש לו תקווה, מת - אבדה תקוותו". התקווה היא אחת מן המידות הטובות, שהנצחת מכירה בהן בצד האמונה, הנדיבות והאהבה. בפילוסופיה, אפשר להזכיר את הפילוסוף ארטסט בלך, המצביע על חשיבותה של התקווה להשגת חיים מוסריים ומספקים. באופן דומה טוען ויקטור פראנקל (1970, 94-95) "סגולה מיוחדת היא באדם שאין הוא יכול להתקיים, אלא אם כן הוא צופה אל העתיד - זה מקור ישעו ברגעים הקשים ביותר של קיומו... אסיר שאבדה אמונתו בעתיד - בעתידו - גורלו נחמם". כאמור, התקווה עוזרת לנו להתגבר על קשיי היומיום, מפני שאנחנו צופים מעבר להם אל עתיד טוב יותר. במקרים רבים, התקווה היא התחפה הטובה ביותר העומדת לרשותנו. לנוכח ערכה המעשי הרב, התקווה נחשבת לעתים קרובות כחובה מוסרית, חלק מהחובה המוטלת עלינו לשפר את חיינו ואת חייהם של אחרים.

היו גם שתפסו את התקווה כמשהו שלילי. תפיסה כזו אפשר למצוא למשל אצל אפלטון, קאנט וניטשה. כך גם בניגוד לזיקטור פראנקל, תדיאוש בורבסקי, שהיה במחנה ההשמדה אושוויץ, ראה את התקווה כחסרת תועלת ואפילו כמזיקה: "מעולם לא לימדו אותנו להשתחרר מהתקווה, ומשום כך אנחנו מתים בתאי הגזים". לתקווה יכול להיות ערך מוסרי שלילי, אם הייחולים לשיפור בעתיד גורמים לנו להתעלם מן הצרות בהווה. במובן זה, לתקווה יש טבע מטעה; כאשר אנשים מקווים לדברים לא-מוסריים, התקווה מאבדת מערכה המוסרי.

ההמלצה "להסתכל על חצי הכוס המלאה" או "לראות את הצד היפה של החיים" כאסטרטגיה מרכזית בהתנהגותנו קשורה לחשיבות שאנו אמורים לייחס לתקווה ולאופטימיזם. הלך קל, שהייתה חירשת ועיוורת, הדגימה אסטרטגיה זו בבירור כאשר אמרה: "כל כך הרבה ניתן לי, עד שאין לי זמן להרהר במה שנגעל ממני". אך עלינו להשתמש בתקווה ובאופטימיזם בצורה מבוקרת; לעתים גם להתבוננות בצד האפל של החיים יש יתרונות.

התקווה עשויה למלא תפקיד של חלום או של אידאל, העוזר לנו להתמודד עם מצוקות החיים. כמו החלומות האחרים שלנו, איש אינו יכול לגזול מאתנו את תקוותינו, וכאשר המציאות קשה, יש ביכולתנו להתענג על תקוותינו. לכן התקווה היא מהותית לחיי אנוש. כפי שאמר הסופר הצרפתי אלבר קאמי, "מממעמקי החורף, הבנתי לבסוף שיש בתוכי קיץ שאינו ניתן להכנעה".

מקורות

בן-זאב, א. (1998). ישר מהלב: רגשות בחיי יומיום. תל אביב: הוצאת זמורה-ביתן.

בן-זאב, א. (2001). בסוד הרגשות: על אהבה, שנאה ומה שביניהן. תל אביב: הוצאת זמורה-ביתן.

פראנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות. תל אביב: הוצאת דביר.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). *Optimism. Clinical Psychology Review, 30*, 879-889.
- Levy, B. R., Slade, M., Suzanne R. Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 261-270.
- Martin, A. (2014). *How we hope*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Meirav, A. (2009). The nature of hope. *Ratio, 22*, 216-233.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine, 37*, 239-256.
- Russell, B. (1949). *Human knowledge*. New York: Simon and Schuster.

אני מודה לאריאל מירב על דיונים מועילים.