

מדע העזרה העצמית

אלג'יס וליונאס

מנגנון ענק משרת כיום את כמיהתם העזה של האמריקנים להצלחה ולאוושר, מעודד את רוחם ודואג לשלומם. תעשיית הידע הארצי – עזרה עצמית, חשיבה חיובית, מימוש אישי, מוטיבציה, העצמה וכיוצא באלה – מתנהלת כמו מכונה שאינה יודעת מנוח. היא מונעת בידי תשוקתם הרעבתנית של הצרכנים להשיג הכל ולהרגיש טוב עם עצמם, ובידי ביטחונם של הספקים שאכן יש ביכולתם לספק צורך זה, שאינו יודע שובע, באמצעות הפקת כמויות סיטוניות של זבל המיועד לחלושי הדעת.

ספרות העזרה העצמית אינה תופעה חדשה. בין הקלאסיקות של הז'אנר אפשר למנות את ספרו של דייל קארנגי, כיצד תרכוש ידידים והשפעה,¹ שראה אור ב-1936 ונמכר ב-15 מיליון עותקים; כוחה של החשיבה החיובית מאת נורמן וינסנט פיל,² שפורסם לראשונה ב-1952 וטען כי המפתח להצלחה, בעיקר בתחום המכירות, הוא "תכנות מחדש" של המחשבות; דרך חדשה של מ' סקוט פק,³ שנמכר ביותר מחמישה מיליון עותקים מאז 1978; ספרה של לורה שלזינגר, עשרה דברים טיפשיים שנושים עושות כדי להרוס לעצמן את החיים⁴ (תמונת עירום של המחברת מופיעה באינטרנט כראיה לכך שהיא כותבת על סמך ניסיונה האישי); לחיות. לאהוב וללמוד מאת ליאו בוסקאליה⁵ (עד מותו בשנת 1998 נמכר הספר ביותר מ-13 מיליון עותקים ותורגם לעשרים שפות); אני בסדר - אחה בסדר של תומס הריס;⁶ גברים ממאדים ונשים מונוה של ג'ון גריי⁷ (בשנות התשעים עלו מכירותיו על אלה של כל ספר אחר מלבד התנ"ך); שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד מאת סטיבן קובי;⁸ העצמי האותנטי:

עצב את חייו באמצעות עינוי פנימי של פיל מקגרו⁹ (ד"ר פיל, כפי שהוא מוכר בכל רחבי תבל, מרוויח כעשרים מיליון דולר בשנה ממכירות ספריו, מתכנית הטלוויזיה שלו וממזכרות כמו כובעי בייסבול וחולצות טריקו); וכוח בלתי מוגבל מאת אנתוני רובינס¹⁰ (המתהדר גם בעושר בלתי מוגבל; הכנסותיו, העומדות על שמונים מיליון דולר בשנה, מותירות את ד"ר פיל כשהוא נשרף בעליבות מאחור).

שיעור הרצידיזם בקרב צרכני העזרה העצמית הוא גבוה; מי שנמשך לדברים האלה, חזקה עליו שיהפוך למשתמש קבוע. סופרים מצליחים בתחום מייצרים תמיד ספרי המשך נוסחתיים לרבי-המכר שלהם. ג'ק קנפילד ומארק ויקטור הנסון, למשל, בנו אימפריה על גבי סדרת הספרים ההולכת ומסתעפת שלהם, מרק עוף לפנש¹¹ שבה הם מציעים נחמה חמימה לנפשותיהם הדואבות של ההמונים – ובהם אוהבי סוסים, אסירים וחובבי מרוצי מכוניות.

מאז שנות התשעים מלמדים אותנו אשפי העזרה העצמית כיצד לעורר בסביבתנו כבוד והערכה, כיצד לתרגם את אלה לתגמול ולהטבות, כיצד לזכות אפילו באהבה ואולי גם ליהנות ממסת גוף אידיאלית – וכל זאת תוך כדי האזנה למוזיקת קודש בסגנון העידן החדש. את השילוב בין רוחניות ניו־אייג'ית ובין הצלחה מסחרית מסחררת מגלמת היטב מריאן ויליאמסון, מחברת רבי-המכר ההיסטוריים בחזרה לאהבה, אהבה קסומה וריפוי הנפש של אמריקה.¹² ויליאמסון היא גם היועצת הרוחנית ואשת הסוד של הילארי קלינטון, ומי שערכה את טקס הנישואין של אליזבת טיילור ב־1991 באחוזתו של מייקל ג'קסון, נְוֹרְלַנד. ויליאמסון סיכמה את משנתה באמירה הבאה: "כסף הוא אנרגיה, והאנרגיה ביקום היא אינסופית". ובכן, אם מדובר במשאב אינסופי הזמין לכל, אזי הטמבל המסכן שאינו מצליח לגרוף לו נתח הגון מוכרח להיות לא רק בטלן אלא גם כופר. אומנות הנפש פירושה להשיג את שלך: "אך דרשו בראשונה את מלכות אלוהים, ומכונת המזראטי כבר תגיע לשם בשעה היעודה". הצדיקים יצטרכו אולי לסבול לזמן מה את החיים הארציים, אבל המזראטי כבר שייכת למלכות האלוהים. וגברת ויליאמסון יכולה להרשות לעצמה כמה מזראטי שהיא רק רוצה.

לא קראתי את הספרים המוזכרים לעיל, אבל קראתי דברים שנכתבו עליהם בידי מבקרים מחמירים. שלושה ספרי אנטי-עזרה עצמית שאני ממליץ עליהם בכל פה הם אומת העזרה העצמית מאת טום טיד,¹³ עבודה בעיניים של סטיב סלרנו¹⁴ והצד החיובי של ברברה אהרנרייך.¹⁵ אהרנרייך היא התוססת והמלומדת מכולם, אם כי יש לה נטייה טרחנית במקצת לחזור ולהדגיש שהשמרנים יכולים

להרשות לעצמם להיות אופטימיים יותר מהליברלים משום שאין הם נותנים את דעתם על סבלות הזולת. אחרי הכל, ההבטחה לגן עדן סוציאליסטי המחלק בנדיבות אושר לכל כבר עברה מן העולם.

קל לפטור בזלזול את ספרות העזרה העצמית כמכונה לייצור כסף עבור טייקוני כתיבה – ואמנם, ברור שבמרבית המקרים זו ההגדרה הנכונה. אבל בדיקה קפדנית של התופעה לא רק זורה אור על אופיים של האמריקנים, אלא גם עשויה להניב תובנות חשובות. החלטתי לבחון, אם כן, שלושה היבטים של ז'אנר העזרה העצמית: ראשית, ספרות החכמה המודעת לעצמה, המוצאת את ביטויה המובהק בכתביו של ד"ר וויין דייר, המאור ממאורי, המגדיר עצמו כחוקר הגניוס הפילוסופי האמריקני. דייר חיבר פרשנות בת 390 עמודים לחיבורו של הפילוסוף הסיני לאו טסה, דאו דה צ'ינג (ספר הדרך והסנונה),¹⁶ ונוסף על שלל עיסוקיו הפך למגייס תרומות נלהב עבור שירות השידור הציבורי של ארצות-הברית (PBS); שנית, תנועת הפסיכולוגיה החיובית, בעלת היומרות המדעיות, שדוברת הבולט הוא הישראלי טל בן-שחר, יועץ בינלאומי שהעביר עד לאחרונה קורס פופולארי מאוד באוניברסיטת הרווארד תחת הכותרת "מבוא לאושר";¹⁷ ושלישית, אמני ההישגים – חבורה קשוחה יותר מרוב הטיפוסים העוסקים בעזרה עצמית, שעבודתה מסתמכת על התגליות האחרונות בדבר האפשרות לרקוח מצוינות מחומרים אנושיים שכיחים ורגילים בתכלית.

וויין דייר הוא סיפור הצלחה מן הסוג האהוב כל כך על האמריקנים. הוא נולד בדטרויט בשנת 1940. אביו ישב בכלא והוא עצמו גדל בבתי יתומים ובמשפחות אומנה, התפרנס מעבודות שונות ומשונות והתגאה תמיד בחוסנו ובעצמאותו. דייר כתב דוקטורט ביעוץ חינוכי באוניברסיטת וויין סטייט, עסק בהוראה באוניברסיטת סנט ג'ון ועבד כפסיכולוג. את תובנותיו על החשיבה החיובית ניסח ופרסם בספר אזורי המשנה שלך.¹⁸ בדיוק כשנדמה היה שהספר עתיד לשקוע בתהום הנשייה, התפטר דייר ממשרת ההוראה והחל לשוטט לאורכה ולרוחבה של אמריקה בניסיון להפיץ את רעיונותיו. כישרון השיווק הבלתי נלאה שלו הזניק את הספר לראש רשימות רבי-המכר, והוא אף זכה להתראיין אצל מנחי תכניות אירוח ידועים כמו ג'וני קרסון ופיל דונהיו.

דייר היה מסודר – והוא התכוון לנצל את ההצלחה עד תום. הוא כתב יותר משלושים ספרים, הפיק קלטות וסרטונים לרוב ויצר עזרים, דוגמת "לוח שנה יומי נצחי של חכמה" ו"קלפי שלוה פנימית", שבלעדיהם אין רווחתו

הרוחנית של האדם שלמה. רק החשש מן ההפרעה שתיגרם לחייו השלווים בהוואי הניע אותו לסרב להצעה לארח תכנית טלוויזיה משלו, בצד שידוריו השבועיים ברדיו. דייר אפילו גילם את עצמו בסרט התמורה (*The Shift*, 2009), שם הפגין את חכמתו כשהצליח להאיר את נשמותיהם של יאפים אבודים שכבר שכחו איך לחיות, ואולי לא ידעו מעולם כיצד לעשות זאת. לאורך המסע הרוחני שלו הספיק דייר לצבור שלוש רעיות ושמונה ילדים. הוא חדל לשתות לשכרה לפני שנים רבות, ולעתים הוא חולק עם קהלו סיפורים מצמררים על התנהגותו בהשפעת הטיפה המרה, אך כנראה אינו רואה עצמו כאלכוהוליסט שנגמל. נדמה שדייר הגבוה, המחוספס והמקריח – מופת של אנרגיה, ביטחון, חוסן, הסתמכות עצמית ונועם – הצליח להתגבר על כל הדברים הרעים שקרו לו, או שעולל בעצמו, וכעת הוא ראוי למזל הרב שנפל בחלקו. מצער לשמוע שלאחרונה חלה בלוקמיה.

דייר מצטייר כמקרה קלאסי של שאפתנות אשר הניבה פירות. ועם זאת, אף שהחל את קריירת הכתיבה שלו כמדריך קונבנציונלי למדי המלמד את קוראיו איך לנצח במשחק העולם הגדול, הוא הרחיק הרבה מעבר לכך. בפרסומת לסרט התמורה מושמעת הסיסמה הבאה: "קח את חיך מן השאפתנות אל המשמעות". גיבורי הסרט הם איש עסקים דוחה המגלה שאשתו הרה ומתמלא כעס, ואז פוגש באדם שחור חסר בית וחולה נפש ולומד ממנו אהבה חסרת אנוכיות מהי – ושב להציל את נישואיו; עקרת בית לחוצה, המגלה מחדש את כישרונה ואת תשוקתה לציור, ומאלצת את בעלה הסתום לקבל באורך רוח את ההפרעה שתיגרם לשגרה הביתית עקב התעוררות ה"אני" היצירתי שלה; ובמאי סרטים שהפסיד זה עתה את ההזדמנות לביים להיט גדול ופתאום מגלה, בעודו מראיין את וויין דייר לסרט תיעודי הנחשב בעיניו לחלטורה, מהו ייעוד רציני. התמורה, שאליה מכון שם הסרט, היא המעבר ממה שדייר מכנה "תודעה של אגו" ל"תודעה של אחדות", מחיים למען "עצמי" רודף בצע ומעורר רחמים לחיים שתכליתם לשרת את הזולת ובכך להתחבר אל ה"מקור" – כך מכנה המאור ממאווי את אלוהים, ככל הנראה כדי לא להרחיק את מי שהמונח המקובל מעורר בו רתיעה. מאחר שהיקום הוא מקום אוהב ונדיב לאלה המתייחסים אליו כראוי, אדם המשרת את זולתו יקבל בסופו של דבר כל מה שרצה לעצמו. ותר אפוא על האגו ושפע גדול ייפול בחלקך, גם אם אינך זקוק עוד באמת לשידולים מסוג זה.

בספרו כוח הכוונה¹⁹ כותב דייר שהעולם מחזיר אלינו מה שאנחנו משליכים עליו. ה"מחברים" (connectors), כלשונו, חיים באיזון מוסרי, רגשי ופיזי עם

ה"מקור", וכל שנאה הנקרית בדרכם מומרת לאהבה; הם חסינים מפני מלחמה ומשברים כלכליים, ואסירי תודה על כל מה שאי-פעם קרה להם והפך אותם למה שהם כיום. "הם אפילו ירחיקו לכת ויגידו לכם שמצבים של חוסר איזון על פני כדור הארץ, כמו רעידות אדמה, התפרצויות של הרי געש ודפוסים קיצוניים של מזג אוויר הם תוצאה של חוסר האיזון הקולקטיבי בתודעה האנושית".²⁰ דייר נשמע כאן כמו השחקן ובעל החזון הנודע דני גלובר, שהכריז בשנת 2010 כי רעש האדמה בהאיטי נגרם בשל כישלונם של מנהיגיו הפוליטיים להשיב לאחר את גלגל השינוי האקלימי. למרבה הפלא – ואולי אין זה מוזר כל כך, שהרי אמריקה היא ארץ חלומית שבה הכל יכול לקרות – ראלף וולדו אמרסון כתב דבר דומה בשנת 1836, בחיבורו טבע:

ברגע שתתאים את חיך לרעיון הטהור הקיים בתודעתך, ייחשפו ממדיו הכבירים של הרעיון הזה במלוא הודם. מהפכה מקבילה תתחולל ברוחך. חיש מהר יתפוגגו רשמים בלתי נעימים – חזירים, עכבישים, נחשים, מזיקים, בתי משוגעים, בתי כלא, אויבים; זמנם יחלוף והם ייעלמו כלא היו.²¹

דייר והוגי הדעות של הטרנסצנדנטליזם האמריקני הם מכרים ותיקים. דייר מחזיק על שולחן הכתיבה שלו תצלומים של אמרסון ושל הנרי דייוויד תורו. ההרצאות המצלמות שלו – "עשרה סודות להצלחה ולשלווה פנימית" ו"יש פתרון רוחני לכל בעיה" – נישאו בכנסיית קונקורד, שבה נאם אמרסון עצמו, ודייר חלק כבוד הולם לרוחו של המנוח. בספרו הלאה התירוצים²² מביא דייר ציטוט מיומנו של תורו, המתאר חוויית נעורים אקסטטיים: "בתודעתי עולה עונג שאין לבטאו במילים, עונג אינסופי, חובק-כל, אלוהי, שמימי, תחושת התעלות והתרחבות, שמקורה אינו בי. אני מרגיש שכוחות נעלים פועלים עליי".²³ גם דייר טוען שעבר התנסויות דומות, אם כי הן לא הועילו במיוחד לפרוזה החורקת שלו או להתפלספות המשמימה שלו. מכל מקום, הוא ממליץ לקוראיו על חיים של אקסטזה בלתי מוגבלת: כל שעליהם לעשות כדי ליהנות ממנה הוא להיפטר מן התירוצים שמפיק "המוח השגרתי" – אני מבוגר מדי, עני מדי, שמן מדי, עייף מדי. בקצרה, דייר הוא אפיגון טרנסצנדנטליסטי. ואף שיש לזקוף לא מעט לזכותם של הוגי הדעות וחולמי החלומות מניו אינגלנד של אמצע המאה התשע-עשרה, חלק ניכר מתורתם הוא הבל ורעות רוח – וכך גם אצל דייר. אפשר בהחלט לטעון כי מחשבותינו ורגשותינו נתונים לשליטתנו; הסטואיקנים כבר אמרו זאת – למעשה, הם עמדו על כך שאלה הם הדברים

היחידים שבהם ניתן לשלוט. אבל לקבוע שמחשבות ורגשות יכולים לפטור את עולמנו מתופעות טבע קיצוניות או מנחשים ארסיים – זה כבר עניין אחר לגמרי, ואין טעם להרחיב עליו את הדיבור.

הפסיכולוגים החיוביים שומרים מרחק מאמירות כאלה. כפי שמציין טל בן-שחר בהרצאתו המוקלטת "מבוא לאושר", בריגדת העזרה העצמית "מבטיחה יותר מדי ומקיימת מעט מדי". בספרו באושר ובאושר²⁴ הוא מצטט מתוך "המניפסט של הפסיכולוגיה החיובית" מ-1999, המגדיר את תחום עיסוקו במילים "חקר התפקוד האנושי האופטימלי".²⁵ בכוחו של המדע, הוא מאמין, להצליח היכן שהספקולציה שגתה – להשיב על מה שהוא מכנה "שאלת השאלות", המעסיקה את החכמים זה אלפי שנים: כיצד לגרום לאנשים להיות מאושרים יותר?

מרטין סליגמן, פרופסור מאוניברסיטת פנסילבניה ולשעבר נשיא האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה, נחשב למייסדה המכובד של תנועת הפסיכולוגיה החיובית, שהושקה רשמית בשנת 1998. ואולם, לעבודתו של סליגמן קדמו מחקריו פורצי הדרך של אברהם מאסלו בשנות החמישים והשישים. בספרים כמו עד קצווי הטבע האנושי ודת, ערכים וחוויות השיא²⁶ הכריז מאסלו על עליונות האדם ה"מגשים את עצמו", המממש את מלוא טבעו – בלי לפגוע בזולת, כמובן – וחי באושר רב ככל האפשר עלי אדמות. מאסלו הוא המייסד האמיתי של הפסיכולוגיה החיובית, גם אם לא קרא לה בשם זה.

בן-שחר, איש המכירות הנמרץ ביותר של החיוביות בימינו, אולי אינו נוסק למרומי היומרות של הטרנסצנדנטליסטים, אבל מרשה לעצמו לקוות ש"אם רוב בני האדם בחברה יבינו ויפנימו את הרעיונות שאין מפסידיים במשחק האושר ושהחתירה לאושר אינה יוצרת תחרות בינינו ובין זולתנו, תתרחש מהפכה שקטה, מהפכה שבה החתירה לאושר והעזרה לזולת להשיג רמות גבוהות יותר של אושר יהיו שתי מטרות המשלימות זו את זו. כשהמהפכה הזאת תתחולל, נהיה עדים לשפע כלל-חברתי לא רק של אושר אלא גם של טוב".²⁷ המדע החדש אולי לא יבער את העקרבים ואת המחלות הטרופיות, אבל ייתכן שיהא ביכולתו להפחית משיעורן של תקריות הירי, מכמות רסיסי הזכוכית הגרוסה המוחדרת לממתקי ליל כל הקדושים, ואפילו ממספרם של דיוני הקונגרס הנערכים בדלתיים סגורות.

בן-שחר, כמוהו כוויין דייר, מבקש להובילנו מן "השאפתנות אל המשמעות", וכמו דייר גם הוא נהנה לספר על עצמו, ובמיוחד על הימים הרחוקים שבהם היה חדור אמביציה לזהות את סבל ממחסור כרוני בשמחה. בגיל שש-עשרה היה בן-שחר אלוף ישראל בסקווש, אך זה לא עשה אותו לאדם מאושר. הוא עבד קשה יותר ממתחריו וכך היה לאחד משחקני הסקווש הטובים בעולם. ואולם, המתח הנפשי שבו היה שרוי גרם לו להיכשל ברגעים המכריעים, מנע ממנו את הזכייה בתואר העולמי, ושחק את גופו בצורה כה חמורה עד שהרופאים יעצו לו לפרוש מן המשחק בגיל עשרים ואחת. בן-שחר נרשם אפוא ללימודי מדעי המחשב בהרווארד, אבל הלימודים לא הלהיבו אותו והוא ייסר את עצמו כל אימת שלא זכה לציונים מושלמים. האומללות אפפה אותו כענן נצחי. אלא שאז, כדי לגלות מדוע הוא מדוכדך כל כך, החל ללמוד פילוסופיה ופסיכולוגיה. בן-שחר גילה שהחיים אינם מסתכמים בשאפתנות חסרת מעצורים, התיר לעצמו להשתחרר קמעא, החל להתענג על אכילת פיצה עם החברים, הניח לציוניו להידרדר מעט, והפך לאחד מאותם חכמים החושבים בצורה חיובית – בלי לאבד את חוש המידה.

במה נעוץ יתרונה של הפסיכולוגיה החיובית על פני גישות קודמות? היא נשענת על מה שסליגמן ובן-שחר מכנים "המהפכה הקוגניטיבית", שתפסה את מקומן של תיאוריות פסיכולוגיות כמו פסיכודינמיקה וביהביוריות, שמשלו בכיפה בשנות השישים. הפסיכיאטר אהרון ט' בק היה הכוח המניע מאחורי התרפיה הקוגניטיבית, המכשירה את המטופל לזהות דפוסי חשיבה המולידים רגשות עכורים והתנהגות של הרס עצמי. תרפיה זו היא השיטה הפופולארית ביותר לטיפול בדיכאון באמצעות שיחות. במסגרת הכשרתו הפרוידיאנית גילה בק כי הגישה הפסיכודינמית הקונבנציונלית לדיכאון, המעודדת את הסובל להיפתח לרווחה ולחטט בטרואמות מודחקות, נוטה להזיק יותר מאשר להועיל; הפצעים הנושנים אינם נרפאים והעבר שנפער מחדש ממשיך לדמם. הגישה הקלינית החדשה, לעומת זאת, מעתיקה את הדגש אל ההווה והעתיד ומבקשת להבין כיצד מחשבות קבועות מסוימות מדריכות את ההתנהגות. תגובתנו הרגשית, מסכם בן-שחר, אינה נקבעת על ידי האירועים עצמם אלא על ידי הפרשנות שאנו נותנים להם; פרשנויות אי-רציונליות גורמות לאי-יציבות רגשית, ואילו פרשנויות שקולות מובילות להתנהגות מתונה. בדרכו הצנועה, הטיפול הקוגניטיבי מלמד את האדם להתפלסף בצורה מעשית מאוד על מצבו הנוכחי. במקרים רבים, שבועות ספורים של תרפיה מסוג זה מועילים למטופלים הרבה יותר משנים של פסיכואנליזה. בק הבין שלא נגזר עלינו להיות משועבדים לעברנו, לתת-מודע

או לרגשות בלתי ניתנים לשליטה, כפי שסבורים הפרוידיאנים, ואף לא להתניה סביבתית, כפי שגורסים הביהביוריסטים. בניגוד לטיעוני האורתודוקסיות הישנות, חירותה של הנפש מצויה בטווח השגתנו; חשיבה צלולה על הדברים הנתונים לשליטתנו המודעת עשויה לשלחנו לחופשי.

את המעשיות החסונה הזו, המשיגה תוצאות כאן ועכשיו, רואה בן-שחר כגישה אריסטוטלית, העומדת בניגוד ברור לתפיסה האפלטונית האידיאליסטית: בצירור של רפאל אסכולת אחונה, הוא כותב, נראה אפלטון כשהוא מחווה באצבעו אל-על, ואילו אריסטו מצביע ארצה.²⁸ אלא שלמרות פרשנותו של רפאל, הפרופסור המודרני לאושר אינו מבין נכונה את הפילוסוף שבו הוא נתלה. אריסטו הלוא הורה שהאושר הגדול ביותר טמון בחיי ההגות, בחשיבה על הדברים הנצחיים, הדברים שאינם יכולים להיות אחרת מכפי שהם, דוגמת גרמי השמים או אמיתות המתמטיקה. העונג הנשגב הזה מכונה אצל אריסטו *makaria*, והוא עולה אפילו על ה-*eudaimonia* – אושרם של האנשים המוסריים או המצוינים.

ועדיין, הסגולה המוסרית האריסטוטלית אינה עניין של מה בכך, ובוודאי ראוי לחקוקה. בספר אושר אמיחי²⁹ מפגין מרטין סליגמן הבנה עמוקה יותר של מהותה. *"eudaimonia"* מה שאני מכנה סיפוק, הוא חלק בלתי נפרד מפעולה נכונה. אי-אפשר להפיקו מעונג גופני, וגם אין זה מצב כימי שאפשר ליצור או להשיג בעזרת קיצורי דרך כלשהם. אפשר להשיג סיפוק רק באמצעות פעילות שמקיימת הרמוניה בינה לבין מטרה נעלה.³⁰ בן-שחר מזווג את האתיקה האריסטוטלית עם הפסיכולוגיה הקוגניטיבית ומצהיר שאמנם נכון יהא מצדנו להשלים עם רגשותינו, מיוסרים ומעוותים ככל שיהיו, אך אל לנו לקבל את ההתנהגות המגונה שהם עלולים להוליד. מן הראוי להכפיף את חיי הרגש לחיי המעשה ולמרות של ההיגיון. בהשלמה עם רגשותינו "אנחנו מאפשרים לעצמנו להתנהג באצילות נפש".³¹ אצילות – מילה שאינה שגורה בפה של הרבה פילוסופים ופסיכולוגים בימינו – היא ללא ספק תכלית ראויה, והאושר שהיא מציעה טמון בפעולה הנכונה.

מהם האמצעים המעשיים, היומיומיים, שבן-שחר מעודד את תלמידיו ואת קוראיו לנקוט בחיפושיהם אחר האושר? ככלות הכל, קהל היעד שלו זקוק לתרופה אפקטיבית. בספר באושר ובאושר הוא טוען כי שיעור הדיכאון בארצות-הברית גבוה כיום פי עשרה מכפי שהיה בשנות השישים, ומצטט מחקר המגלה שכמעט 45 אחוזים מן הסטודנטים במכללות האמריקניות "מתקשים לתפקד בגלל דיכאון".³² נחוצה חכמה עמוקה כדי להתמודד עם נתונים כאלה.

בדומה לקורס שלו בהרווארד, ספרו האחרון של בן-שחר, אושר אפשרי: איך להפסיק לרדוף אחר העלמות ולהתחיל לחיות חיים מאושרים יותר, אינו מיועד דווקא לאנשים הנתפסים בעינינו כ"לוזרים", אלא לאלה שאינם יכולים להצליח בגלל שאיפתם המופרזת להצטיין. הפרפקציוניזם, הוא כותב, פוגע בעילויים של האוניברסיטאות המובילות – וגם בשאר בני האדם. הפרפקציוניסט פוסל את הכישלון ומשום כך נמנע מסיכון שעשוי להביאו להצטיינות, ולמעשה גוזר על עצמו לעשות פחות ממיטב יכולתו. הוא פוסל רגשות מכאיבים, טורח להפגין עליצות מתמדת גם לנוכח מכשולים קשים וחי חיים רגשיים מדולדלים ובלתי מציאותיים. בגלל הפנטזיה שלו על שליטה עולמית אין הפרפקציוניסט יכול להסתפק אפילו בהישגים גדולים, וסופו שהוא פוסל את ההצלחה.

אל מול הפרפקציוניסט העגמומי מציג בן-שחר את האופטימיסט הראוי להערצה. איך עושים את המעבר הנחוץ מו הטיפוס האחד אל האחר? הנה המרשם: בתחום העבודה – אין לכוון לגדלות בלתי אפשרית אלא אל ה"טוב מספיק", שהרדיפה המתמדת אחריו תשפר בהדרגה את ביצועיך; בתחום האהבה – כדאי להכיר בעובדה שגם בן הזוג פגום, בדיוק כמוך; קבל את הסבל, אפילו סבל קשה מאוד, כחלק בלתי נמנע מהחיים עלי אדמות; אל תתפתה להבטחות פוליטיות לכוון גן עדן עלי אדמות, שהרי לא זו בלבד שהאוטופיות נכשלו פעם אחר פעם, אלא שהן מחללות את טבע האדם ומולידות אומללות ומוות שאין לתארם במילים; צא ועסוק בפעילות גופנית; עשה מדיטציה; אהב את עצמך.

אלה הפירות המדעיים שמציעים מי שסבורים, כנראה, שהם האנשים החכמים ביותר לא רק בזמננו, אלא בכל הדורות. אין ספק, חלק גדול מתורתו של בן-שחר הוא הגיוני ואין בו דופי. אבל הוא גם מובן מאליו וחסר טעם. למד לקבל חוסר שלמות וכאב. צא לריצה קלה. האט קצת וספור את נשימותיך. פעם יכולת לפחות לקבל חטיף בוטנים בתמורה להישגים כאלה.

וכמובן, בל נשכח את הציווי "אהב את עצמך". אהבה עצמית היא המנוף שבו משתמשים טיפוסים חיוביים כדי להניע את עולמם. האהבה העצמית מונחת לכאורה אפילו – ואולי במיוחד – ביסוד אהבת אחרים. בן-שחר מצטט מדברי אמרסון – גם הוא בוגר הרווארד פופולארי – על אודות פירות הדאגה לזולת: "החיים מעניקים לנו תשורה נפלאה: אדם שמנסה בלב שלם לעזור לחברו עוזר תמיד גם לעצמו".³³ בן-שחר, כמו אמרסון וכמו דויד, מסייע לעצמי העוזר לזולתו להשיג משהו שהוא רוצה באמת להשיג מן העסקה. כפי שאמר פעם שדרן הרדיו הקומיקאי האנגלי ויואן פוסטר, "כולנו נמצאים עלי אדמות כדי לעזור לאחרים; לשם מה נמצאים כאן כל האחרים – אין לי מושג"; על פי

ספרות החכמה האמריקנית הגדולה, הם נמצאים כאן כדי לגרום לך להרגיש טוב עם עצמך. רעיון זה הוא כנראה מסוג הדברים שכדי ללמוד אותם הולכים היום להרווארד, ואין ספק שזה המקום האידיאלי לרכוש בו את ההבנה שלמזלך אתה אינך אחד מהם. האם יכול אדם להחשיב עצמו לבר מזל כאשר הרווארד נענית לכמהותו לחכמה באמרות השפר הנדושות של "המבוא לאושר"? זוהי, כמובן, שאלה אחרת לגמרי.

בינות לשטויות, להבלים ולקשקושים הצצים סביבנו כמו פטריות אחרי הגשם, אפשר למצוא תת־ז'אנר של ספרות עזרה עצמית הפותח בכל זאת פתח לתקווה שלא כל בני ארצנו נידונו בתוך דור או שניים לטיפשות או לרכרוכיות. יש אנשים שהרדיפה אחר האושר נתפסת בעיניהם, מעל הכל, כרדיפה אחר מצינונות. שלושה ספרים חדשים, מפריזים בערך הכישרון מאת ג'ף קולוין,³⁴ צופן הכישרון של דניאל קויל³⁵ ומצוינים: ממה עשויה הצלחה מאת מלקולם גלדוול,³⁶ בוחנים את ההישגים הגדולים בספרות, במוזיקה, בעסקים ובספורט לאור התגליות האחרונות בתחומי הפסיכולוגיה והנירולוגיה. למרות כמה הבדלים אידיאולוגיים בולטים ביניהם, שלושת הכותבים תמימי דעים כי עבודה קשה – כלומר אימון עמוק או שיטתי, הנעשה באינטנסיביות רבה ובהתמדה לאורך שנים רבות – היא שיוצרת את ההבדל בין הראוי לציון ובין המצטיין פחות. גאונות מולדת, שלה נוטים לייחס לעתים קרובות את ההצלחה, היא למעשה תופעה כה נדירה עד שאין להביאה כלל בחשבון. אפילו מוצרט, עילוי אגדי שהחל להלחין בגיל חמש, קיבל שיעורים קפדניים מאביו כמעט מינקות, ואת עבודותיו המוזיקליות הגדולות יצר רק מגיל עשרים ואילך. קולוין מספר שבנג'מין פרנקלין הנער בנה לעצמו תכנית לשיפור יכולת הכתיבה וטרח במסגרתה לנסח מחדש בדקדקנות, שורה אחר שורה, טקסטים מפרי עטם של המסאים הבריטים הבולטים ג'וזף אדיסון וריצ'רד סטיל; הוא אף היה משכתב את מאמריהם בחרוזים כדי להרחיב את אוצר המילים שלו. וכשהביטלס היו בתחילת דרכם, כותב מלקולם גלדוול, הם נהגו להופיע במועדוני חשפנות בהמבורג במשך שמונה שעות מדי ערב, שבעה ערבים בשבוע; כאשר זכו סוף סוף בהצלחה, כבר היו מאחוריהם כאלף ומאתיים הופעות חיות – הספק גבוה מזה שאליו מגיעות רוב הלהקות לאורך קריירה שלמה.

בני סמכא מסכימים שכדי לרכוש מומחיות של ממש בתחום מורכב כלשהו נחוצות לכל הפחות עשרת אלפים שעות אימון, הנפרשות בדרך כלל על פני

יותר מעשר שנים. ואולם, התמונה המקובלת בדבר פעולת המוח, המתרכזת רק בתפקודי הנורונים והסינפסות, לא הצליחה עד כה לספק הסבר לתופעה. והנה, לאחרונה החלו מדעני המוח לעמוד על חשיבותו של חומר שומני עבה הנקרא מיאלין. דניאל קויל מצטט פרופסור לנורולוגיה מאוניברסיטת קליפורניה הסבור כי המיאלין הוא לא פחות מאשר "המפתח למיומנויות הדיבור, הקריאה, הלימוד – להיותנו בני אדם".³⁷

זוהי הפרזה מוזרה במקצת – קשה לקבל ברצינות את הקביעה שהמיאלין הוא המפתח ל"היותנו בני אדם", שהרי חומר זה קיים גם אצל בעלי חיים אחרים. בכל מקרה, ברי שהמיאלין אכן ממלא תפקיד מכריע בפעילות המוח האנושי. ה"מעגלים" העצביים מצריכים ייצור של מיאלין כדי לווסת את תפקודם; החומר מאפשר העברה מהירה יותר של האותות שהם שולחים. מסתבר שהדרך הטובה ביותר להמריץ את ייצור המיאלין היא עבודה מאומצת: ככל שאדם שוקד בחריצות רבה יותר על פעילות מסוימת, כן נכרכת כמות רבה יותר של מיאלין סביב סיבי העצב הפעילים. מעטפת המיאלין מקיפה את הסיב רובד אחר רובד, עד חמישים שכבות. התהליך הזה מדוקדק וממושך כל כך, עד שאחד המדענים במכונים הלאומיים לבריאות משווה את המיאליניזציה של מעגל עצבי אחד לבידוד של כבל טרנס-אטלנטי. ואכן, המיאלין מחזק ומזרז דחפים עצביים בדומה לאופן שבו בידוד גומי מחזק ומזרז העברה של אות לאורך תיל נחושת.

למידה בדרך החזרה והשינון, כותב קויל, מצמיחה מיאלין ובכך מגבירה את המיומנות הספציפית שעליה אנו שוקדים, "בין שאנחנו ממלאים תפקיד של בלם על המגרש ובין שאנו מנגנים שוברט".³⁸ כשמתארים רכישת מיומנות פיזית נוהגים לדבר על זיכרון שרירים, אבל זהו מינוח מטעה: מקורה של התנועה שהגיעה לכלל שלמות טמון בטיפוח המסלולים העצביים ולא דווקא בפעולת שרירים.

"הגיעה השעה לנסח מחדש את הסברה המקובלת, שלפיה האימון הוא הדרך להשיג שלמות", כותב קויל. "האמת היא שהאימון יוצר מיאלין, והמיאלין הוא שיוצר שלמות".³⁹ סוג מסוים של אימון – אימון עמוק – נחשב אידיאלי לייצור מיאלין. אימון עמוק מביא את האדם ממש אל קצה גבול היכולת: במהלכו המתאמן נכשל בהכרח, שוב ושוב, עד שמאמציו נושאים פרי. בדיוק כפי שהאדם מחזק את כוחו הפיזי כאשר הוא מגדיל בהדרגה את המשקל שהוא מניף, כך הוא מאמן את המעגלים העצביים להשיג יכולת טובה, ואפילו מצוינות, כאשר הוא חוזר ומתרגל מיומנויות שבתחילה אין הוא מבצע כראוי (עם זאת,

אפשר גם לאמן את המעגלים לאי־יכולת. אם האדם רוכש הרגלים רעים, יהא צורך אפוא במיאליניזציה של מעגלים חדשים כדי לתקנם).

אימון עמוק מחייב ריכוז החורג בהרבה מסתם חזרה שגרתית: המבצעים המצטיינים במגוון תחומים תובעניים – מוזיקה, שחמט, כתיבה, ספורט – משקיעים שלוש עד חמש שעות ביום באימונים. ברם, שעה או שעתיים המוקדשות לאימון עמוק מביאות בדרך כלל לתשישות. המומחה, שמיומנויותיו נעשו אוטומטיות בעקבות שנים על גבי שנים – עשור, לפחות – של אימון עמוק וסדיר, יפיק מהתמקדות אינטנסיבית במשך שעה אחת תועלת רבה יותר מכפי שיוכלו הטייוו או המתאמן הבינוני להפיק ממאמצים שיתפזרו על פני יום שלם. אלא שאפילו הרב־אמן חייב להתאמן ללא הרף כדי לשמר את יכולתו. המיאלין, כמו כל רקמה חיה אחרת, מתקלקל ומתחדש כל הזמן; עבודה יומיומית מבטיחה כי ההתחדשות תוכל לפצות על הקלקול. אחרי גיל חמישים אנחנו נוטים לאבד יותר מיאלין מכפי שאנחנו מייצרים, ולכן עצם השמירה על הקיים נעשית קשה יותר. ולדימיר הורוביץ, שהמשיך לחולל פלאים מוזיקליים על הפסנתר גם בשנות השמונים לחייו, אמר שאם הוא מדלג אפילו על יום אחד של אימון, הוא עצמו מבחין בכך בנגינתו; אם הוא מדלג על יומיים, אשתו מבחינה בכך; ואם הוא מדלג על שלושה ימים – העולם כולו מבחין בכך.

מחקר המיאלין מלמד אותנו לקח מוסרי: עלינו לעבוד קשה כדי להשיג משהו וכדי לשמור על מה שיש לנו. לקח זה הולם יפה עידן חדש, עידן של דמוקרטיה אמיתית, ומקעקע את הסברה רבת־השנים כי הכישרון המולד קובע את ההצלחה יותר מכל גורם אחר. האמונה ביכולתו של הגניוס הטבעי לנסוק אל־על ללא מאמץ, כשהוא מותיר מאחוריו את ההמונים חסרי המזל המדשדשים בתחתית, היא שריד שנותר מן החברה האריסטוקרטית, שהחזיקה אף היא בדעה שהנסיבות המקריות של הלידה קובעות את מקומו של האדם בחיים. כישרון בלתי מוסבר לנאום, לכתיבה, לזמרה, לריצה מהירה או לקפיצה לגובה הוא המקבילה המודרנית לדם ההבסבורגי. להשקפת עולם כזו יש השלכות מזיקות. להאמין כי הגורל ממלא תפקיד חשוב יותר מן הנחישות ומן המאמץ בהתוויית מסלול החיים פירושו להפקיר את ערך הבחירה המוסרית לטובת פטאליזם בלתי חדיר. בחסות ההיתר הזה, המוכר לנו כל כך, מפתה מאוד לחוש טינה כלפי הישגיהם של אחרים, שהרי תמיד תעמוד בצלו של מישהו מצליח יותר, ועם זאת גם בלתי ראוי בעליל. רבים משלימים עם מעמדם אך עושים

זאת במרירות רבה, ויש הקוצפים על חוסר ההגינות שבהסדרים הפוליטיים, הכלכליים או הקוסמיים. אלה הם המחوشים הבלתי נמנעים המציקים למי שחיים במריטוקרטיה, המתייחסת למציונות כאילו חולקה בהטלת קובייה.

האמת החדשה שאנו מתבקשים כעת להפנים טומנת בחובה בשורה משחררת ומפכחת גם יחד: יכולת מולדת כשלעצמה מבטיחה רק לעתים נדירות הצלחה בחיים; מי שמוכן להשקיע שנים של מאמץ יחוה לא רק את מתיקות הזכייה בפרס, אלא גם את תחושת העונג המופלאה שמעוררת ההתמסרות לייעוד. זוהי תובנה מעודדת, וטוב לשמוע שגם המדע המעודכן ביותר תומך בה. ואולם, השכל הישר מורה לנו שאין זו האמת כולה; אחרי הכל, הרי איש מאתנו אינו בורא את עצמו במלוא מובן המילה. היופי, הגודל, החוזק, הבריאות, האנרגיה, המזג, האינטליגנציה המילולית, המרחבית, המתמטית או הרגשית, הכישרון למוזיקה, לציור או לדיבור – כל אלה פשוט אינם מחולקים באופן שוויוני, וגם התמסרות נחושה, הכשרה מעולה ותזונה בריאה לא תוכלנה להבטיח את מחיקת הפערים. האי־שוויון הטבעי ייצור תמיד הבדלים בין איש לרעהו, והבדלים אלה יגרמו תמיד לאומללות.

ועדיין, תיאוריית המיאלין צריכה להקל מעט את תחושת האומללות הזו. היא מבטיחה לנו שכל אדם בעל יכולות תקינות מסוגל לגבור, בסיועה של הנחיה טובה ובזכות ההתמדה, על מגבלות שנדמו פעם בלתי עבירות. אין פירוש הדבר שהכל יגביהו רום אל מעל הממוצע, כמאמר הבדיחה; אבל הממוצע יכול לעלות, וכל מי שיהא נכון להשקיע בכך עבודה רבה יוכל לממש באופן מלא יותר את הפוטנציאל הטמון בו, הגם שחלק מחלומותיו ייוותרו בלתי מוגשמים. המרחק בין החלומות להישגים יהא בכל מקרה נסבל יותר: כאשר האדם נוטל אחריות על חסרונותיו, הוא נוטה גם להשלים עם הקלפים שחילק לו הטבע, משום שאז יש באפשרותו להתגאות בהישגיו יותר מכפי שהיה מתגאה בהם לו נשרו אל חיקו ללא מאמץ.

אם איננו רוצים שהמיאליניזציה של החברה תחריף טינות קיימות במקום לשכך, עלינו ליצור מצב עניינים שבו לכל אדם יהיה באמת סיכוי לשגשג. במצב עניינים כזה, רמה גבוהה של חינוך לכל היא בגדר הכרח מוסרי. החברה האמריקנית מוכנה לסבול כיום פערים עצומים בין בתי הספר הטובים לאלה הגרועים, משום שכבר השלמנו עם העובדה שחלק גדול מאוכלוסייתנו מטומטם מכדי ללמוד. מאחורי התירוצים הציניים לכישלונה של מערכת

החינוך מסתתרת ההנחה המפוקפקת – מורשת הפנטזיות האאוגניות של מאורות מוסריים גדולים כמו מרגרט זנגר, וולטר ליפמן והשופט אוליבר ונדל הולמס – שדורות של זיווגי קרובים בקרב העניים יצרו תת-מעמד לוקה בשכלו, שלעולם לא יצליח להתרומם מן האשפתות. הפרק המרגש ביותר בספרו של קויל מתאר כיצד הופרך קו חשיבה זה לאור ההצלחה המדהימה של תכנית "ידע הוא כוח" (KIPP – Knowledge Is Power Program), שהושקה בשנת 1993 בידו צמד מורים צעירים ומתוסכלים, מייקל פיינברג ודייוויד לוין, שלימדו בבתי הספר בלב יוסטון. בשנת 2008 כבר היו שישים ושישה בתי ספר של KIPP בכל רחבי ארצות-הברית, שבהם למדו שישה-עשר אלף תלמידים. התכנית מסייעת לילדים שנולדו בשכונות העוני ונידונו לכאורה לחיים של כישלון, או לפחות של בינוניות, והופכת אותם למלומדים למופת ולבעלי עתיד מבטיח.

קפדנות נדיבה ומשמעת אוהבת מחוללות פלאים. יום הלימודים בתכנית KIPP נמשך משבע וחצי בבוקר עד חמש אחר הצהריים, ומדי שבת שנייה יש שיעורים נוספים. בתי הספר של KIPP הם מה שקויל מכנה "מבצר של אימון עמוק. ב-KIPP מזכירים ללא הרף לתלמידים שמוחם הוא שריר: ככל שירבו לאמץ אותו כן יחכימו – והעבודה רבה. שעתיים של שיעורי בית מדי ערב הן עניין שבשגרה; המטלות מתפרשות על פני עשרות עמודים; היום מלא וגדוש בעבודה אישית אינטנסיבית".⁴⁰

העיקרון המנחה את תכנית KIPP הוא הסברה – הזוכה לתימוכין במחקרו של מרטין סליגמן – כי המשמעת העצמית משפיעה על הביצועים האקדמיים יותר מרמת המשכל. תלמידי התכנית זוכים להנחיה קפדנית כמעט בכל נושא העולה על הדעת: באיזו עוצמת קול לדבר, איך לשבת בזמן ההקשבה, איך להחזיק את המחברת, בכמה נייר טואלט להשתמש. התלמידים לומדים להבין שיוכלו לסלול בביטחה את דרכם בעולם המוזר שמחוץ לשכונה. "הקולג' הוא רוח הקודש שבשמה קוראים מאות פעמים ביום, לאו דווקא כמקום ממשי, אלא כאידיאל קורן".⁴¹ כבר בשלבים המוקדמים ביותר של בית הספר היסודי מבקרים תלמידי KIPP באוניברסיטאות, שם הם שומעים עצות ומקבלים השראה מפי בוגרי התכנית. ואמנם, שמונים אחוזים מן התלמידים ממשיכים לאחר מכן ללימודים גבוהים. בדרכם לשם הם גם רוכשים נימוסים ומידות טובות. קויל רואה בהצלחתה של תכנית KIPP אישוש לתיאוריית המיאלין:

אנחנו רגילים לראות באופיו של האדם דבר עמוק ובלתי משתנה, איכות מולדת הפורצת החוצה ומתגלה באמצעות ההתנהגות. תכנית KIPP מלמדת

שהאופי דומה יותר למיומנות – הוא ניצת באמצעות אותות מסוימים ומושחז על ידי אימון עמוק.

מבחינה זו, תכנית KIPP ניצבת בעצם על בסיס של מיאלין. בכל פעם שאחד מתלמידי התכנית רואה את עצמו, בעיני רוחו, כסטודנט בקולג', נוצר פרץ של אנרגיה... בכל פעם שהוא מאלץ את עצמו לציית לאחד מאותם חוקים דקדקניים הוא מפעיל, מבודד ומחזק מעגל עצבי (שהרי שליטה בדחפים היא מעגל ככלל מעגל אחר). בכל פעם שבית הספר כולו עוצר בחריקת בלמים כדי לתקן התנהגות קלוקלת, נבנות מיומנויות.⁴²

סוד ההצלחה של תכנית KIPP הוא השילוב בין האמת של הביהיוריזם – הסביבה יוצרת את האופי – ובין האמת של הפסיכולוגיה הקוגניטיבית – הרגלי החשיבה מעצבים את הרגש ואת הפעולה. היסודות הביהיוריסטיים, המחמירים לעתים, הם חיוניים כדי לגבור על ההשפעות המזיקות של החיים בשכונת עוני. היסודות הקוגניטיביים הכרחיים משום שבתי הספר אינם מייצרים רובוטים, אלא מכשירים בני נוער לחיים מלאי אתגרים שיחייבו בחירה שקולה, הגינות ומצפון. החלק בספרו של קויל העוסק בתכנית KIPP – עמודים רוויי תקווה לשיפור חייהם של ילדים – מצביע על צורך חברתי שממנו מתעלמת ספרות העזרה העצמית.

בהעדר תחליף טוב יותר, יש לכבד את הספרים החדשים העוסקים בהישגים, אבל גם לקוות לתכנית לימודים שתחתור למטרה הראויה ביותר: עיצוב אופי נאצל. אלן בלום נהג לומר שאנו חורתיים על דגלנו את החיים, החירות והרדיפה אחר האושר, בעוד שהיוונים הסתפקו במוות, בעבדות – ובאושר עצמו. אריסטו כתב בספרו אחיקה כי האושר, המטרה שלשמה נוצר האדם, הוא פעילות ההולמת את הסגולה הטובה או את המצוינות⁴³ – פעילות, לא רגש, כפי שסבורים כיום בטעות החכמים בעיני עצמם. חיים מוסריים תובעים מאמץ מתמשך, ואריסטו ידע כי האדם המוסרי מתאמץ להאפיל על יריביו באומץ לב ובשליטה עצמית, בנדיבות ובהדר, בצדק ובגדלות נפש, כאילו התחרה עמם במשחקים האולימפיים. טוקוויל ציין, בצדק, שהאנשים הדמוקרטיים של ימינו נוטים להיות תחרותיים עד מאוד, אבל שאיפותיהם מוגבלות.⁴⁴ אפילו דניאל קויל מסתמך יותר מדי על דוגמאות משעשעות מעולם הספורט כדי לקדם את הרדיפה אחר מצוינות. ואולם, ניצחון במשחקים האולימפיים רחוק מאוד מן השאיפה לגדולה מוסרית; יש כמובן לא מעט ספורטאים גדולים – ומצטיינים בתחומים אחרים – שחייהם טריוויאליים או מושחתים. אריסטו

הזכיר את המשחקים האולימפיים כאנלוגיה לתכלית נשגבת, לא כדוגמה מובהקת. הספרות העוסקת במתן עצות יכולה להירתם להחייאת רוח התחרות הקדומה ביחס לדברים נעלים. אלא שלעת עתה, גם טובי הספקים של החכמה הפונקציונלית מציעים פחות מכפי שנחוץ לנו באמת, בעוד שהאחרים מציפים אותנו בתוצרת של תאוות בצע מופקרת, של טירוף שקוף או של קהות חושים משועממת. עלינו לחשוש לגורלה של אומה השטופה בהבלים כאלה, ולערוג לפילוסוף דמוקרטי מעשי שיצילנו מטביעה.

אלג'יס וליונאס הוא עורך עמית ב־*The New Atlantis*. המאמר פורסם לראשונה ב־*The New Atlantis* בקיץ 2010.

הערות

1. דייל קארנגי, כיצד תרכוש ידידים והשפעה, תרגם שמשון ענבל (ירושלים: עבר, 1981).
2. Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking* (New York: Prentice-Hall, 1952).
3. סקוט פק, דרך חדשה: גישה אל החיים שעיקרה אהבה, טיפוח ערכים וצמיחה רוחנית, תרגמה שלומית קדם (תל אביב: לדורי, 1987).
4. לורה שלזינגר, עשרה דברים טיפשיים שנשים עושות כדי להרוס לעצמן את החיים, תרגמה עדית בן-פורת (תל אביב: מטר, 1996).
5. ליאו בוסקאליה, לחיות. לאהוב וללמוד, תרגמה אביבה אגמון (תל אביב: זמורה-ביתן, 1989).
6. תומס הריס, אני בסדר - אחה בסדר, תרגם אהרון בר (תל אביב: תמוז, 1980).
7. ג'ון גריי, גברים ממאדים ונשים מנוה, תרגמה שושנה ינקוביץ (תל אביב: אור עם, 1994).
8. סטיבן קובי, שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד, תרגמה אסתר וכטל (תל אביב: אור עם, 1996).
9. פיל מקגרו, העצמי האותנטי: עצב את חיך באמצעות שינוי פנים, תרגמה גילה וולף (תל אביב: אור עם, 2004).

-
10. אנתוני רובינס, כוח בלתי מוביל, תרגמה אדר ארנון (תל אביב: אור עם, 2009).
11. רבים מספרי הסדרה תורגמו לעברית. ראה למשל ג'ק קנפילד ומארק ויקטור הנסן, מרק עוף לנפש: סיפורים שמחממים את הלב, תרגמה הגר לין (רמת גן: נירם, 2000); מרק עוף לנפש אוהבי בעלי חיים, תרגמה ענת ויקסלבאום (רמת גן: נירם, 2000); מרק עוף לנפש בעבודה, תרגמה איטה ישראלי (רמת גן: שלגי, 2000); ומרק עוף לנפש גיל הזהב, תרגמה יפעה הדר (תל אביב: שלגי, 2001).
12. מריאן ויליאמסון, בחזרה לאהבה, תרגמה אסתר וכטל (תל אביב: אור עם, 1993); Marianne Williamson, *Enchanted Love* (New York: Simon & Schuster, 2001); Marianne Williamson, *Healing the Soul of America* (New York: Simon & Schuster, 2000).
13. Tom Tiede, *Self-Help Nation* (New York: Atlantic Monthly, 2001).
14. Steve Salerno, *SHAM: How the Self-Help Movement Made America Helpless* (New York: Crown, 2005).
15. Barbara Ehrenreich, *Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America* (New York: Metropolitan, 2009).
16. Wayne W. Dyer, *Living the Wisdom of the Tao: The Complete Tao Te Ching and Affirmations* (Carlsbad, Calif.: Hay House, 2008).
17. ובמקור: 101 Happiness.
18. וויין ו' דייר, אזורי המשנה שלך, תרגמה עפרה בן עמי (תל אביב: רעים, 1976).
19. וויין ו' דייר, כוח הכוונה, תרגמה בלהה רוזנפלד (תל אביב: אופוס, 2005).
20. דייר, כוח הכוונה, עמ' 241.
21. Ralph Waldo Emerson, *Nature; Addresses, and Lectures* (Cambridge, Mass.: Belknap, 1979), p. 76.
22. Wayne W. Dyer, *Excuses Begone!* (Carlsbad, Calif.: Hay House, 2009) (להלן הלאה התירוצים).
23. דייר, הלאה התירוצים עמ' 254.
24. טל בן-שחר, באושר ובאושר, תרגמה עידית שורר (תל אביב: מטר, 2008).
25. בן-שחר, באושר ובאושר, עמ' 11.
26. Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Viking, 1975); Abraham Maslow, *Religion, Values, and Peak Experiences* (Columbus: Ohio State, 1964).
27. בן-שחר, באושר ובאושר, עמ' 147.
28. בן-שחר, אושר אפשרי: איך להפסיק לרדוף אחר העלמות ולהתחיל לחיות חיים מאושרים יותר, תרגמה עידית שורר (תל אביב: מטר, 2009), עמ' 93.
29. מרטין א"פ סליגמן, אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית, תרגמה יעל זיסקינד קלר (בן שמן: מודן, 2005).
-

-
30. סליגמן, אושר אמיחי, עמ' 133.
31. בן-שחר, אושר אפשרי, עמ' 64.
32. בן-שחר, באושר ובאושר, עמ' 11.
33. בן-שחר, באושר ובאושר, עמ' 118.
34. Geoff Colvin, *Talent Is Overrated* (London: Penguin, 2008).
35. Daniel Coyle, *The Talent Code* (New York: Arrow, 2010) (להלן צופן הכישרון).
36. מלקולם גלדוול, מצוינים: ממה עשויה הצלחה, תרגמה שרה ריפין (תל אביב: זמורה-ביתן, 2009).
37. קויל, צופן הכישרון, עמ' 32.
38. קויל, צופן הכישרון, עמ' 44.
39. קויל, צופן הכישרון, עמ' 44.
40. קויל, צופן הכישרון, עמ' 153.
41. קויל, צופן הכישרון, עמ' 151.
42. קויל, צופן הכישרון, עמ' 154-155.
43. אריסטו, אתיקה. מהדורת ניקומאכוס, תרגם יוסף ג' ליבס (תל אביב: שוקן, 1977), עמ' 79.
44. אלקסיס דה-טוקוויל, הדמוקרטיה באמריקה, תרגם אהרון אמיר (ירושלים: שלם, 2008), עמ' 686-691.