

חשיבה חיובית!

הרב אייל אונגר, יועץ חינוכי ומנהל מרכז הישגים

חשיבה חיובית, הינה חשיבה היוצאת מתוך נקודת הנחה, על פיה כמעט בכל סיטואציה אליה אנו נקלעים במהלך חיינו - יש בידנו לעשות לשיפור המצב. בלי עשייה - המצב לא ישתפר כמובן, אבל הגישה החיובית מעודדת אותנו לעשייה, מתוך אמונה שיהיה בה כדי לשפר את המצב הנתון.

לדוגמה: אדם צעיר שמגיש קורות חיים, עשוי לומר לעצמו: "אין לי סיכוי להתקבל לעבודה... אני הרי צעיר, אין לי ניסיון, אין לי רקע קודם, וכו'". ברור, שאם הוא ייגש אל המעסיק הפוטנציאלי בגישה זו - הוא אכן לא יתקבל לעבודה...

אילו אותו אדם היה בעל חשיבה חיובית, הוא כמובן לא היה מתעלם מהעובדות או מתכחש להן... הוא לא היה משכנע את עצמו שאין כל משקל וחשיבות לניסיון קודם או לרקע תעסוקתי מוכח בתחום בו הוא מבקש לעבוד, אבל הוא כן היה מנסה למצוא את היתרונות המיוחדים שיש לו - דווקא בשל הנתונים המיוחדים שלו!

למשל, הוא יכול לומר לעצמו, כי אמנם הוא צעיר וניסיונו מוגבל, אך מאידך, דווקא בשל גילו הצעיר - הוא נמרץ יותר... כמו כן, יתכן שדווקא גילו הצעיר גורם לכך שלא מוטל עליו לעת עתה עול הפרנסה של משפחה גדולה, מה שמאפשר לו להסתפק בשלב ההתחלתי במשכורת נמוכה יותר, יתכן גם שבשל מצבו המשפחתי הוא יהיה פנוי יותר לעבודה, גילו הצעיר יכול גם לאפשר לו לקבל מרות בקלות רבה יותר ולהיענות להוראות מהגורמים הממונים עליו.

החשיבה החיובית לא אמורה לגרום לאדם להתעלם מנקודות החולשה שמציב גילו הצעיר, אלא לחפש את נקודות החוזקה שנמצאות במקביל לנקודות החולשה הללו. וכך כשהוא ייגש לראיון העבודה מתוך הכרה במעלות היחסיות שיש לו דוקא בשל גילו הצעיר - סיכויי להתקבל לעבודה יהיו גבוהים בהרבה!

וכך גם להיפך: אדם מבוגר, עשוי לומר לעצמו - אין לי סיכוי להתקבל לעבודה... שהרי כבר אני צעיר, אני זקוק למשכורת גבוהה בכדי לפרנס את משפחתי, וכן הלאה... אולם אם יפתח חשיבה חיובית, הוא ידע לומר לעצמו כי אמנם גילו מציב מספר נקודות חולשה, אולם במקביל - יש בו גם נקודות חוזקה בלתי מבוטלות: ניסיונו רב יותר, הוא שקול ומחושב יותר, ועוד כיוצא בזה.

לברוח מהקיצוניות

אם נשים לב נמצא, כי אדם בעל חשיבה שלילית - נוטה להשתמש לרוב בביטויים קיצוניים, כמו: "אין סיכוי", "אף פעם", "לא יתכן", וכדומה.

למשל: הוא עשוי לומר לעצמו: "אין לי סיכוי לרזות, משום ששוב נכשלתי ואכלתי עוגה!"... או "אף אחד בבית הזה אינו חושב עלי!"... או "אנשים לעולם אינם משתנים בגיל מבוגר..."!

אין מדובר רק בנושא סנטימנטלי. לשפה - יש משמעות רבה והשפעה ניכרת על צורת החשיבה שלנו, הרבה מעבר לוורבליות של המילה הנאמרת. כשאדם מדבר במונחים מוחלטים, קיצוניים,

שאינם מותרים מקום לחשיבה נוספת - הוא באופן טבעי מושפע מתחושת הוודאות שהמילים הללו מקרירות, והמוח שלו מאמץ את התפיסה לפיה השינוי נמנע ובלתי אפשרי.

לכן, בכדי לשרש את החשיבה השלילית, ולאמץ חשיבה חיובית - עלינו בראש ובראשונה לשנות את השפה בה אנו מדברים, עם אחרים וגם עם עצמנו... להימנע ככל שניתן מביטויים קיצוניים, ולהשתמש במידת האפשר בביטויים שקולים ומאוזנים יותר, שמשקפים נאמנה את המציאות. למשל: "אכלתי עוגה, כך שלא עמדתי היום בכללי הדיאטה שאימצתי לעצמי!"... או "לאנשים בגיל מבוגר קשה יותר להשתנות!"

ביטויים מאוזנים מעין אלו, ימנעו מאתנו לאמץ דפוסי חשיבה שליליים גורפים, ויאפשרו לנו לחשוב באופן חיובי ולזהות את פוטנציאל השינוי שנמצא כמעט בכל סיטואציה. כי אם היום לא הצלחתי לעמוד בדיאטה שקיבלתי על עצמי, אני יכול לעמוד בה מחר... אם קשה להשתנות בגיל מבוגר, זה עדיין אפשרי...

ככל שהביטוי הוורבלי לתפיסת המציאות שלנו, יהיה מאוזן יותר וקיצוני פחות - כך נוכל לאמץ חשיבה חיובית שתוביל אותנו לשינוי, ותאפשר לנו להשיג תוצאות טובות יותר. אם במקום לומר לעצמנו כי 'נכשלנו', נלמד לומר ש'עלינו להשתפר'; אם במקום לדבר על 'פגיעה' נתייחס ל'אי נעימות'; אם במקום 'להתאכזב' נדע לומר כי 'כל עכבה לטובה'; אין ספק שהחשיבה שלנו תהיה חיובית יותר, ואנו נצליח להתמודד טוב יותר בסיטואציות שונות ולהתקדם לעבר שינוי שיציעד אותנו קדימה.

עוד נוכל לשים לב, כי חשיבה שלילית - מביאה אותנו לראות את המציאות בצורה קיצונית של שחור ולבן... למשל, אדם בעל חשיבה שלילית יאמר לעצמו: "אני לא מצליח בחינוך הילדים שלי!", כאשר הוא חווה אכזבה חינוכית כתוצאה מהתנהלות שלילית של מי מילדיו. אולם אם אותו אדם יבחן את המציאות אובייקטיבית, ויביט במשקפיים חיוביות יותר - הוא יוכל לשאול את עצמו: "האמנם? האם בכלל לא הצלחתי בחינוך הילדים?", ובדרך כלל יתברר שהחשיבה הגורפת והקיצונית, אינה הולמת את המציאות בפועל.

כמו כן, אדם בעל חשיבה שלילית עשוי לומר לעצמו: "אם לא הצלחתי עד כה בחינוך הילדים, אין סיכוי שאצליח מכאן ולהבא!"... אולם אדם בעל חשיבה חיובית, ינתק את ההתניה הזו, ויטיל ספק במשוואה הבלתי מוכחת. גם אם אמנם לא הצלחנו עד כה בחינוך הילדים, אין זה אומר שלא נצליח גם מכאן ולהבא! האדם בעל החשיבה החיובית ינסה לחפש את הכלים בהם טרם עשה שימוש עד כה, ובאמצעותם לפעול לשינוי המצב הנוכחי...

כדי לעשות את הצעד הראשון לשם רכישת חשיבה חיובית, מומלץ בכל ערב לפני השינה לחשוב על שלשה משפטים קיצוניים שנמצאים אצלנו בראש, ולנסות להטיל בהם ספק. לנסות להגמיש את ההגדרות, לבחון אובייקטיבית את ההנחות, ולברר האם ההתניות מחויבות המציאות. אם נתרגל אט אט, בהדרגתיות, לראות את המציאות מתוך מבט של תקוה המאמין ביכולת לשנות ולצאת לדרך חדשה - אנו נגלה שבמרבית הסיטואציות בחיינו נוכל למצוא את הדרך שתאפשר לנו להיחלץ מהקשיים, ולהצליח בסיעתא דשמיא!