



לכובע שלי

באיזה "כובע" אנו חושבים ומתנהלים בחיים וכיצד "כובעי החשיבה של דה בונו" יכולים לשפר לנו את איכות החיים ולעזור לנו לפתור דילמות מורכבות?

הרב אבי אברהם, יועץ ומטפל רגשי, במאמר חינוכי מעצים לחג פורים

לפני שנים רבות, בעיירה קטנה באיטליה, קרה מקרה וסוחר אחד נשאר חייב הרבה כסף למלווה בריבית.

המלווה, שהיה זקן ומכוער, חשק בביתו הצעירה והיפה של הסוחר והציע עסקה.

הוא אמר להם שיוותר על החוב אם הנערה תתחתן איתו.

האב וביתו נחרדו מההצעה. המלווה הערמומי הציע לתת למזל להחליט באמצעות 'דילמת אסיר' ערמומית...

הוא אמר להם שישים בכובע שלו שני חלוקי נחל, אחד לבן, שני שחור.

הנערה תוציא אחד ובכך תכריע את גורלה.

אם תצא האבן השחורה- היא תתחתן איתו והוא יוותר לאביה על החוב.

אם היא תוציא את האבן הלבנה- הוא יוותר על רעיון החתונה וגם על החוב

אולם אם היא תסרב בכלל להוציא את האבן מהכובע- אביה ישלח להירקב למוות בכלא עד יומו האחרון.

שלושתם עמדו על שביל חלוקי נחל בגנו של המלווה. תוך כדי הדיון, התכופף המלווה והרים שני

חלוקים.

כשאסף אותם, עיניה הזריזות של הנערה הבחינו לאימתה ששניהם היו שחורים.

ואז, ביקש המלווה הערמומי מהנערה לבחור באחד מחלוקי הנחל מתוך הכובע בלבד.

דמיינו כעת שאתם בגנו של המלווה, מה אתם הייתם עושים לו הייתם במקומה?

אם התבקשתם ליעץ לה ולמצוא פתרון למצבה, מה הייתם מציעים לה לעשות?

בחינת המצב, מבחינת העובדות כאן ועכשיו מתגלים בפנינו שלוש אפשרויות:

אם הנערה תסרב להצעה ואביה ישלח לכלא.

אם היא תשתף פעולה היא מקריבה את חייה, על כל המשתמע בכך, למען חירותו של אביה.

אם הנערה תגלה ותחשוף את השקר, שהמלווה שם שני חלוקים שחורים בשקית ולכן הוא רמאי- תגובתו אינה צפויה.

במקרה הזה בעייתה של הנערה לא יכולה להיפתר ע"י **חשיבה לוגית** רגילה. חשבו על המשמעויות של התשובות ההגיוניות.

מה הייתם מציעים לנערה לעשות?

הנערה הכניסה ידה לתוך השקית והוציאה חלוק אבן אחד.

מבלי להסתכל עליו, היא הפילה אותו על שביל החלוקים, בו הוא התערבב מיד עם שאר החלוקים. "אוי, כמה אני מגושמת שאני" היא אמרה, "אבל לא נורא, אם תביט לתוך הכובע ותראה מה צבעו של החלוק שנישאר, תוכל לדעת איזה בחרתי..."

מאחר וזה שנישאר בכובע הוא שחור, הרי ברור לכל שהיא בחרה בלבן.

כיוון שהמלווה עצמו לא הודה ברמאותו, הנערה שינתה ביצירתיות את המציאות ממצב שנראה לכאורה בלתי פתיר למצב מועיל ואפקטיבי.

חודש אדר, "משנכנס אדר מרבין בשמחה". פרויקט לא פשוט בכלל למי שגילו הכרונולוגי מעל שנת ה-9.

לא קלה דרכנו בכלל העבודה שמוטלת עלינו למצוא את השמחה שבנו ולממש אותה בחודש השמחה.

איך נוכל להיות תמיד שמחים במציאות מורכבת, מעייפת, שוחקת ומאתגרת, או כמו שאפשר לקרוא לזה בפשטות: "החיים" עצמם?

אתגרים ממתנים לנו בכל פינה. במנות מדודות ובמשלוחים ארוזים בצלופנים מרשרשים בגדלים שונים.

"אין שמחה כהתרת הספקות".

חלק משמעותי בחיים שלנו מוקדש למציאת פתרונות לקונפליקטים ודילמות שבחיינו, והפתרונות האלה לא תמיד מגיעים לנו בקלות.

אם זה בעבודה, בלימודים, במערכות היחסים או בתחביבים שלנו, לעיתים קרובות אנחנו מוקפי חומה גבוהה, שעלולה לעכב אותנו ואפילו לגרום לנו לזנוח דרך מסוימת, שהיתה יכולה לספק לנו אושר רב, לו רק היינו מוצאים דרך לדלג מעל החומה שבה נתקלנו.

כדי להצליח לשמוח גם מול האתגרים המאיימים לעיתים לשאוב מאיתנו את שמחת החיים אנו נדרשים לשנות את תפיסת המציאות, לחשוב אחרת, שונה ויצירתי, לפעמים 'נהפוכו' של ממש.

רוב הבעיות הסבוכות הינן ברות פתרון, לעתים אנו נדרשים רק לחשוב קצת אחרת. אלברט איינשטיין טען פעם כי כדי למצוא פתרון לבעיה אנו חייבים לחשוב רמה אחת יותר. לשנות משהו בין המצב של השאלה למצב של הפתרון.

בגמ' במסכת מנחות מלמדים רבותינו, כי העולם הזה נברא באות ה"א, שיש פתח בתחתיתה, להורות כי האדם יכול ליפול בנקל אם לא ישים ליבו להנהגותיו, כנאמר "לפתח חטאת רובץ". הגמ' מוסיפה שם ומבארת כי הפתח העליון שבאות ה"א מלמד ורומז כי אמנם האדם עלול ליפול, אך אם ירצה בכך- תמיד יוכל לחזור בתשובה ולהיכנס חזרה מהפתח.

מענה, שואלת הגמרא, מדוע אינו יכול האדם להיכנס בחזרה מאותו הפתח שבו נפל, הפתח התחתון של האות ה"א? ומשיבה הגמרא: כי הפתח שבו נופלים אינו הפתח שבו שבים.

בהשלכה אלינו, מערכת החשיבה שהכניסה אותנו לבעיה עצמה מלכתחילה, איננה זו שתוכל לחלץ אותנו משם.

כדי להיחלץ משם עלינו למצוא פתח חדש, זווית ראייה מחודשת, שתוביל אותנו בחזרה למקום הנכון.

חשיבה יצירתית, או בשמה הפופולרי יותר "חשיבה מחוץ לקופסה" היא מרכיב חשוב בתהליך הזה של מציאת הפתרון. מעודד מעט לדעת שזהו לא מרכיב מולד בהכרח אלא מרכיב שניתן לרכוש ואף לשפר בעצמנו.

באופן הגיוני ומשעשע, מציאת אחת הדרכים היעילות ליישום פתרונות יצירתיים כמעט בכל סיטואציה, דרשה לפי ההיסטוריה בעצמה 'חשיבה מחוץ לקופסה'.

מי שהיה אחראי לכך הוא תיאודור סקאלטס, פרופסור לפילוסופיה מאוניברסיטת אדינבורו, שהאמין כי פתרון יצירתי לבעיות כלל לא כרוך במציאת פתרון חדש, ומסביר כי הסוד טמון בכלל במקום אחר.

המפתח להפקת פתרונות יצירתיים טמון באתגרים הכי פשוטים שלנו, אלה שאת הפתרונות עבורם אנחנו שולפים מהמותן, מה שמכונה ה"אוטומטים" שלנו.

כשאנחנו רעבים, למשל, אנחנו מתמודדים עם אתגר קיומי בבסיסו, אבל לאורך שנות התפתחותו מצא האדם פתרונות לעניין, שהפכו קבועים. היום אם תוקף אותנו רעב אנחנו ניגשים למקרר או למזווה, ובכלל לא תופסים את העניין כהתגברות על 'אתגר'.

אלא שבפועל מדובר בבעיה מהותית, רק שהפתרון לה כבר קיים ומאוחסן אי שם בין מיליוני הנוירונום שלנו. ככל שהסיטואציה נפוצה יותר בחיינו, כך הפתרון עבורה יישלף במהירות ובקלות יותר, ואפשר לראות את זה בצרכים קיומיים נוספים כמו עייפות, ביטחון ועוד.

המוח לא מנתח כל בעיה מאפס, אלא נשען על ניסיון העבר.

המוח שלנו בנה לעצמו מאגרים מסודרים של פתרונות לבעיות, הנשענים על ניסיון העבר, 'לכל בעיה יש פתרון'.

הבעיה מתחילה כאשר המאגרים הללו משמשים אותנו לא רק לפתרון בעיות מוכרות, אלא גם לפתרון בעיות חדשות. מדעני מוח מכנים את אופן הפעולה הזה "קיצורי דרך קוגניטיביים".

כדי לחסוך באנרגיה ובזמן המוח לא מנתח כל בעיה מאפס, אלא מחפש קווים מקבילים לניסיון העבר ומתאים קוגניטיבית את עצמו לפתרון הכי קרוב שלו מתוך הארסנל הקיים.

זהו כבר נחשב למחסום לחשיבה יצירתית, טוען סקאלטס.

הוא מסביר כי אופן הפעולה של המוח לא משאיר לנו הרבה ברירות. "המוח שלנו מייצר סדרת פתרונות חלופיים לבעיה נתונה, בהתבסס על ניסיון העבר".

במילים אחרות: **כמעט כל הפתרונות שלנו הם "ישנים"**. אפילו את הפתרונות הבסיסיים שתינוקות מיישמים מיומם הראשון הם מקבלים כמצב נתון **מתוך המידע הגנטי** שלהם.

פתרון חדש ויצירתי יגיע **מנקודת מבט חדשה על הבעיה**. אפשר לפתח סט חדש של פתרונות, שלא נשען על 'קיצור דרך' הקיים במוח. היכולת שלנו לחדש נטועה במציאת נקודת מבט חדשה **על הבעיה עצמה**, ולא דווקא בהתמקדות בפתרון שלה.

המוח שלנו משתמש במידע קיים ובקיצורי דרך קוגניטיביים – זהו מצב נתון שאין לנו הרבה מה לעשות איתו. אבל אנחנו בהחלט יכולים **להמציא מחדש את הבעיה עצמה** ולעזור לו באמצעות כך לחשוב אחרת.

עדכונים קלים לבעיה מסוימת עשויים להציג אתגר מרכזי שונה, ובכך לסייע לנו לפתוח מאגר שלם של פתרונות, שקיצור הדרך שלהם טרם התקבע אצלנו במוח. **אלמנט החידוש** מתבטא למעשה בקישור החדש והמרענן שיצרנו בין בעיה – לפתרון שלה.

אחת הדרכים הפשוטות להמציא מחדש בעיות, מסביר סקאלטס, היא ככל שניחשף ונתמודד עם יותר בעיות, ואז החשיבה היצירתית תשתפר. יצירתיות היא תכונה טבעית לאדם, ואפשר לשפר אותה **על ידי תרגול**.

סקאלטס מאמין כי ההגדרה מחדש של אתגר היצירתיות איננה 'כיצד לחשוב', אלא מי מבצע את החשיבה. ככל שהאדם מביא איתו **יותר ניסיון**, סט הפתרונות שיוכל ליישם יקיף יותר בעיות חדשות.

הגדרה מחדש של בעיות היא טכניקה שאפשר ללטש ולשפר די בקלות, על ידי עצם ההתמודדות עם אתגרים. ככל שנעמוד **בפני יותר התנסויות בסיטואציות מורכבות**, גם אם הן יזומות ומתוכננות על ידינו כסימולציות, כך יגדל המאגר שממנו נוכל לשאוב ולהסיק, והחשיבה היצירתית שלנו תשתפר.

אחד מהכלים הנוספים והבולטים לפיתוח 'חשיבה יצירתית' הוא מודל שפיתח ד"ר אדוארד דה בוו בשם **"ששת כובעי החשיבה"**. שיטה זו מיושמת בחברות עסקיות גדולות בעולם כגון סימנס, HP, ועוד.

ישנו משפט שטוען: **"הלוואי שיכלנו להחליף את הצרות זה עם זה, כי צרות של אחרים אנחנו תמיד יודעים איך לפתור..."**

ואמנם קל לנו יותר ליעץ לאחרים למשל ולפתור את 'צרותיו' של הזולת, מאשר ליעץ לעצמנו בצרות שלנו, זאת משום שכאשר אנו יועצים לשני אנו **חובשים "כובע אחר"** המתייחס לעובדות, לחשיבה חיובית ועוד, ולא לחשיבה ביקורתית או שלילית שמונעת על ידי רגשות.

משמעות הדבר היא שאם נוכל **לבודד את המחשבות** השונות ולהתייחס אליהן **בניטרליות**, נוכל להבין איזה 'כובע' יוכל לקדם אותנו יותר לפתרון.

במודל שלו, דה בוונו **פירק את תהליך החשיבה המורכבת** ובודד אותם לכמה לכמה גורמים והמליץ בכל רגע נתון **'לחבוש כובע' אחד בלבד** מתוך השש. הוא העניק להם שמות: הכובע הלבן, הכובע הירוק, הכובע האדום, הכובע הכחול, הכובע הצהוב והכובע השחור.

מטרתם של כובעי החשיבה היא לפשט את תהליך החשיבה, לפרק אותה לגורמיה, ולקדם מציאת פתרון באמצעות חשיבה שונה מהרגיל אצלו על הבעיה עצמה ועל דרכי ההתמודדות עימה.

האדם החושב יוכל לבחור בסוג החשיבה המתאים לו או לשנות מכיוון חשיבה אחד לשני - **במקום להפעיל את כל סוגי החשיבה בו זמנית**. אפשר להשוות זאת לתהליך של דפוס צבע: מפרידים את הצבע לצבעי יסוד ומדפיסים כל צבע בנפרד, ורק בסוף התהליך מתקבלת התמונה.

הצבע הלבן מייצג תחושת ניקיון, סדר, אובייקטיביות, ניטרליות ובהירות- דף לבן. לכן הוא מנחה חשיבה העוסקת בעובדות הקיימות ובמציאות בשטח – 'מה אני יודע לגבי המצב'?

הצבע האדום בצבע דם או לב, מייצר תחושה עזה של התפרצות רגשות, קנאה, אהבה, כעס ולכן הוא מנחה ומייצג חשיבה רגשית ואינטואיטיבית – 'מה אני מרגיש לגבי זה בתחושת בטן'?

הצבע השחור מייצג תחושה של חושך, פסימיות ושליליות ולכן הוא מטבע הדברים מייצג לנו חשיבה ביקורתית אובייקטיבית – 'מהן הסכנות?', 'מה יכול להשתבש'?

הצבע הצהוב מסמל שמש, שמחה, אור ואופטימיות ובהתאם לכך נבחר לייצג חשיבה חיובית, מקדמת ובונה – שאלות כמו 'מהם היתרונות?', 'מהו הטוב שיצא לי מזה'?

הצבע הירוק מסמל צמיחה מתוך האדמה, גם כשנראה שהזרע- הגרעין נקבר ומת באדמה ומשכך הוא ממחיש חשיבה יצירתית ושלב העלאת רעיונות – 'אלו רעיונות חדשים עולים לי?', 'כציד אפשר אחרת'?

הצבע הכחול מייצג שמיים, לכן תפקידו לתאר ולהוביל 'מבט על', תפקידו של מנחה הדיון ו/או חשיבה מטא-קוגניטיבית מנחה – 'איזה כובע צריך עכשיו כדי להתקדם'?

אז בפעם הבא שתתקלו בבעיה, שאלו את עצמכם: **באיזה כובע אני מדבר עכשיו? מה הכובע הלבן היה מתאר לנו עכשיו? מה הכובע הצהוב היה אומר? איך הכובע הירוק היה פותר את הבעיה?**

המטרה היא להבחין בין צורות החשיבה השונות. מומלץ לשים את הדגש על החשיבה של **הכובע הכחול** זאת מכיוון שבכל מצב הנתון הוא יוכל לנהל את הדיון בשאלה המכוונת, **מה יקדם אותי כעת?**

הוא מאפשר גם **ניתוח אובייקטיבי ורפלקציה אישית**: 'אם אחבוש רק את הכובע האדום ואתמקד בכעס שלי או הפחד שלי, זה לא יוביל אותי לשום מקום'. מאידך, 'כדאי לי גם לא להיות באופוריה מזהירה וכן להקשיב לקול השקול של הכובע השחור, המתריע כי הזמן קצוב' ו'אולי לחשוב עם הכובע הירוק על דרכים יצירתיות ואפקטיביות להתמודד עם המצב'...

בכמה מהסדנאות שערכתי לאחרונה, התבקשו המשתתפים להתחלק לקבוצות של ששה, לחבוש עליהם פיזית כובעים בצבעים המייצגים ולהתמודד עם בעיה מורכבת לפתרון שהם קיבלו **כתיאור מקרה** בקבוצה.

כדי לקדם פתרון מיטבי הם נאלצו ללמוד את המקרה, להבין את העובדות וההשלכות, הצדדים לכאן ולכאן ומורכבות הרגשות שמקיפות את ההתלבטות.

בחשיבה קבוצתית משותפת, כשכל אחד מייצג בצורה מסודרת את שיקולי הכובע שהוא חובש ומדברר, וגם 'החלפת כובעים' כדי לתרגל חשיבה שונה מהרגיל, הם למדו לנהל את הבעיה ולהביא לפתרון יצירתי או להסתכלות שונה על הקונפליקט.

במקום אחד, למדנו בצורה כזו את "מגילת אסתר" (איזה כובע זה?) כאשר אנו מנסים להבין באלו כובעים השתמשו הדמויות שבמגילה, **ו'להתחפש' אליהם בכובעים המתאימים** כדי לפענח סוגיות לא פתורות בחיינו אנו.

היה בכך חיבור חווייתי מיוחד לסיפור המגילה ופרשנויות רבות החלו לצוף ממקום מאוד אישי, כמו גם הבנה במעשים ופתרונות בסגנון שונה מהרגיל.

ואכן במגילת אסתר אנו מתוודעים לבעיות שונות ודרכי פתרון והתמודדויות לא מעטים.

נסו אתם לחבוש את הכובעים השונים ולחשוב לרגע באיזה כובע השתמש אחשוורוש למשל כאשר בחר **להרוג את ושתי?** איזה כובע חבשה ושתי עצמה כשהחליטה **שלא להופיע** בחצר המלך בעירום? מה ההבדל בין הכובע שחבשה אסתר **כשחששה לגשת למלך** מבלי להיקרא אליו לעומת הכובע שחבשה באותה שעה מרדכי שטען בפניה כי 'אולי **לעת הזו** הגיעה למלכות?' **באיזה כובע השתמשה זרש** אשתו וכל יועציו של המן? ומה היה הכובע שחבש 'חרבונא', יועץ הסתרים?

המילה "לחפש" יכולה להיות בעלת שתי משמעויות בהקשר הזה.

גם 'חיפוש' וגם 'התחפשות'.

אולי כי הדרך **לחפש פתרון** עוברת לפעמים **ביכולת 'להתחפש'** בכובעים השונים, לנסות למצוא זוויות יצירתיות חדשות **בהבנה הבעיה והגדרתה** ומתוך כך למצוא גם את הדרך הנכונה והיצירתית ביותר לפתרון.

מסתבר שלכובע שלנו- יש (לפחות) שש פינות ששווה לנו להכיר.

הרב אבי אברהם, יועץ ומטפל רגשי, מנהל מרכז קומ"ה לקידום והעצמה

להארות ויצירת קשר: Merkazkuma@gmail.com