

# רוצים להגשים חלומות? חשיבה חיובית זה ממש לא מספיק

January 4, 2015

## יהודית כ"ץ

עצות להשגת המטרות שלנו נמצאות כל מקום. המחקר עושה לנו סדר בכל המידע – "תחשוב טוב, יהיה טוב" זאת קלישאה ורק חלק מתמונה יותר מורכבת. כדי להשיג את מה שחשוב לנו דרוש הרבה יותר מחשיבה חיובית, שלבדה – יכולה אף יותר להזיק מלעזור.

בהרבה ספרים מתנועת העזרה העצמית ובראשם רב המכר "הסוד" קיים מסר מרכזי חזק. אולי הוא מוכר לחלקכם: אם באמת תחשבו על מה שאתם רוצים להשיג בחיים, ובאמת באמת תאמינו כל כולכם שזה יקרה, יפעל "חוק המשיכה" שבאמצעותו משאלותיכם ימשכו אליכם. המשאלות האלו יכולות להיות קשורות למערכות יחסים טובות יותר, להצלחה, לבריאות – העיקר שתשמשו ב"כוח" של החשיבה החיובית – בזכותו תשיגו מה שתמצאו.

המחקר מראה כי "חוק המשיכה של המחשבה" לא יכול להיות יותר רחוק מן האמת.

**גבריאל אוטינגן**, חוקרת מוטיבציה, כתבה על זה ספר מומלץ (**Rethinking positive thinking**) בו היא משתמשת במחקרים כדי לנפץ את המיתוס שחשיבה חיובית משפיעה על ההצלחה. יותר מזה – היא טוענת את ההפך.

בואו נעשה סדר. אוטינגן מסבירה שאופטימיות מורכבת מציפיות חיוביות לעתיד, בעיקר על בסיס חוויות מהעבר. לעומת זאת, חשיבה חיובית מבוססת בד"כ על דימיון ומשאלת לב, סוג של חשיבה מאגית (*wishful thinking*), שמתבטאת לעיתים במשפטים כמו "תחשוב טוב, יהיה טוב", "אנחנו מביאים את הכל על עצמינו". בנוסף, במחקר נמצא שאופטימיות קשורה לבריאות ושביעות רצון בעוד שחשיבה חיובית בפני עצמה – לא.

ועכשיו מגיעה הנקודה החשובה – **אם אנחנו רק "חושבים חיובי" ולא לוקחים בחשבון את הקשים הפוטנציאליים בדרך למה שאנחנו מנסים להשיג, זה לא רק שזה לא מועיל, אלא אפילו מזיק לנו.**

אז מה כן יועיל לנו? כמו רב הדברים הנכונים בחיים – מדובר בשילוב. שילוב בין השאיפה (המצויאותית) שלנו להשיג מטרה לבין ההבנה שיש גם מכשולים בדרך אליה, עליהם לא תמיד נתגבר בקלות. למה חשיבה חיובית לא מספיקה? נסתכל על החוויה של רב האנשים ביום יום – כשעומד בפניו אתגר גדול ואנחנו מפנטזים בחלום ורוד איך נרגיש אם נשיג אותו, אנחנו מרגישים טוב וזה גם מרגיע אותנו. כשאנחנו רגועים, אנחנו לא בדיוק קופצים לפעולה, אנחנו די שאננים, מאמינים "שזה פשוט יעבוד". אחת הפרשנויות לכך היא שחשיבה חיובית לבדה מונעת השגה של המטרות שלנו כי היא מורידה מהאנרגיה שלנו לעשות פעולה.

באחד ממחקריה, אוטינגן הראתה שסטודנטים שרק פינטזו על מה יצליחו לעשות בשבוע הקרוב, דיווחו על פחות אנרגיה וגם הצליחו פחות בסופו של דבר במימוש הרצונות שלהם לעומת סטודנטים שתכננו כיצד ישלבו בשבוע את המטרות שלהם.

במחקר נוסף שלה, סטודנטים למדעי המחשב התבקשו להעריך מה הסבירות שישתפרו במתמטיקה, למנות 4 תוצאות חיוביות של השיפור 4 קשיים פוטנציאליים בהגשמה של המטרה הזו.

לאחר מכן התחלקו הסטודנטים כך שקבוצה אחת התבקשה להתענג ולהתפרק על הפנטזיות שכתבו בנוגע לתוצאות החיוביות של המטרה – השיפור במתמטיקה. הקבוצה השנייה התבקשה להרהר במכשולים ובקשיים הפוטנציאליים שיהיו להם כפי שכתבו. השלישית התבקשה גם להנות מהפנטזיות וגם לקחת בחשבון את המכשולים, כפי שכתבו.

ואז – עקבו אחר הסטודנטים האלו לאורך זמן. מה התגלה? הקבוצה השלישית – הסטודנטים שהאמינו שיוכלו להשתפר במתמטיקה, שנהנו מהפנטזיות אך גם חשבו על הקשיים בדרך – התאמצו יותר וגם השיגו יותר משתי הקבוצות האחרות. כלומר מי שהתעסק בחשיבה חיובית בלבד השתפר הרבה פחות.

ועכשיו בשבילכם – אוטינגן מציעה **תרגיל מוטיבציה** שמשלב בין היכולת לחשוב על התוצאות החיוביות והקשיים בדרך יחד עם תוכניות פעולה להשגת מטרות:

1. **שואפים למשהו שאנחנו רוצים להשיג.**
2. **מדמיינים את התוצאה הטובה.**
3. **בוחנים את הקשיים והמכשולים שיכולים להיות בדרך.**
4. **יוצרים תכנית להתגברות על הקשים.**

המחקרים הראו שמעקב אחר המבנה הזה וישום שלו הוא מוצלח יותר מחשיבה חיובית לבדה בהגשמת המטרות שלנו.

כמובן שחשיבה חיובית היא לא חסרת טעם, אבל היא רק **חלק** אחד מהתהליך כולו. זו טעות לעזוב את החלומות שלנו, אבל זו טעות גדולה יותר להניח בצורה עיוורת שלחלום על משהו שאנחנו רוצים יגרום לו לקרות. כי "כוח המשיכה של המחשבה" לא מוכיח את עצמו.

חשוב שחוקרים יקחו הצהרות מעורפלות שמסתובבות בעולם ויבדקו כמה זה נכון. עדיף לנו להיות להיות מציאותיים ולהבין שאין גלולת קסם. רק לחשוב שמהו טוב יקרה לנו, לא יגרום לו לקרות – אבל עם קצת תכנון והסתכלות מציאותית, אנחנו יכולים לגרום לחלומות (המציאותיים!) שלנו לקרות.

אז פעם הבאה שהשכן אומר לכם "פשוט תאמין בעצמך ויהיה בסדר", תסבירו לו – שזה לא נכון, אני צריך גם לתכנן איך להתגבר על הקשיים.