

זאת הנוסחה להצלחה. האם היא תעבוד בשבילכם?

חוקרים בכל העולם מנסים שנים רבות לפצח את החידה: מהי הצלחה, ואיך אפשר להגיע אליה? ■ פרופ' ענת שושני מציגה חלק מהתוצאות ומסתייגת: "החיים דינמיים, הרבה דברים יכולים לקרות בדרך"

13:46 03.01.2019 מאת: יסמין גואטה

כתב העת Science דיווח באחרונה על מחקר שערכו חוקרים מהמחלקה למדעי המוח והקוגניציה מהמכון הטכנולוגי של מסצ'וסטס בקרב תינוקות בני שנה. כל התינוקות צפו במבוגרים משחררים מפתח תקוע ממחזיק מפתחות, אך ליד קבוצה אחת של תינוקות עמד מבוגר שהצליח במשימה בקלות, בעוד קבוצה שנייה ראתה אותו נאבק במשך 30 שניות לפני שהצליח לשחרר את המפתח. בהמשך הגישו לתינוקות צעצוע מנגן שהיה מסובך להפעיל: התברר כי התינוקות שצפו במודל של מאמץ התמודדו עם המשימה הזו טוב יותר, וניסו מספר גדול יותר של פעמים להפעיל את הצעצוע.

המחקר הזה הוא אחד משורה ארוכה של מחקרים שבוחנים מהי הצלחה: מה הופך אנשים למצליחים יותר מאחרים? האם אלה תכונות אופי, כישרון או אינטליגנציה? האם הצלחה היא נגזרת של הקלפים שנולדנו עמם, של הסביבה שלנו, או אולי זו צורת המחשבה שלנו שדוחפת אותנו להצלחה?

פרופ' קרול דווק מאוניברסיטת סטנפורד, למשל, סבורה שזה עניין של תבניות חשיבה. באחד המחקרים שביצעה דווק, היא נתנה לילדים בני 10 לפתור בעיות שהיו קצת קשות מדי עבורם, כדי לבחון את אופן ההתמודדות שלהם עם אתגר וקושי. דווק גילתה שחלק מהילדים הגיבו באופן חיובי בצורה מפתיעה לבעיות שהוצבו בפניהם, ואמרו שהם אוהבים אתגרים, אבל חלק אחר דווקא הרגישו שזה קטסטרופלי. בספרה "כוחה של נחישות", מבחינה דווק בין אנשים שנוטים לחשוב בתבנית חשיבה מקובעת ביחס ליכולות שלהם, לבין אנשים בעלי תבנית חשיבה מתפתחת — שיודעים שכישרונות ויכולות אפשר לבנות ולפתח עם הזמן. הילדים בניסוי שלה הגיבו בהתאם לתבניות החשיבה שלהם — מתפתחת או מקובעת.

"יש מקומות שבהם אנחנו מחזיקים בתבניות חשיבה מקובעות בנוגע לעצמנו וליכולות שלנו", אומרת פרופ' ענת שושני מהמרכז הבינתחומי הרצליה. "התבניות האלה משפיעות על התפישה שלנו בנוגע לעצמנו. לפעמים הן מבוססות על היכרות עמוקה עם הפוטנציאל שלנו, אבל פעמים רבות אין להן קשר למציאות".

לדברי שושני, החלק הטרגי הוא שתבניות החשיבה שלנו מکتובות בסופו של דבר את נתיבי החיים שלנו, ולא רק את המגמות שאנחנו בוחרים בתיכון. אבל יש גם בשורה טובה, והיא שתבניות החשיבה שלנו בנות־שינוי. "החלק האופטימי הוא שאם משנים תבניות חשיבה אפשר לשנות סיפורי חיים, וזו המוביליות החברתית האמיתית", היא מדגישה.

אם תשאלו את שושני, שאלת הצלחה בחיים מורכבת מהרבה מאוד בחירה, אבל יש גם חשיבות רבה לסביבה. "זאת שאלה בסיסית מאוד בפסיכולוגיה — האם האיכויות שלנו הן מולדות או נרכשות? ברור שהכימיה והגנים מכתיבים את הבסיס הפיזיולוגי שלנו ומשפיעים על טווח מצב הרוח שלנו", היא אומרת. אבל לפי שושני, מהבסיס — הפוטנציאל שעמו נולדנו, יש דרך ארוכה לבנות חיים טובים במשהו שיהיה משמעותי עבורנו.

שושני משמשת כמנהלת האקדמית של מרכז מיטיב לחקר ויישום הפסיכולוגיה החיובית, וגם היתה שותפה להקמתו. בשנים האחרונות היא פיתחה והובילה התערבויות חינוכיות

למורים ותלמידים, בנושא הטמעת פסיכולוגיה חיובית בבתי ספר וגני ילדים. "אנחנו עובדים עם ילדים בשלבי חיים מוקדמים, לפני שתבניות החשיבה שלהם מתקבעות. הורים יודעים איזה ג'ינס לקנות לילדים שלהם ולאילו חוגים לרשום אותם, אבל הם לא תמיד נותנים את הדעת לתכונות אופי חיוביות, דבר שאפשר לעבוד עליו, במיוחד בשנים שבהן הילדים גמישים כמו ספוג".

איך מלמדים ילדים בגיל הגן לחשוב חיובי?

שושני: "מלמדים אותם הכרת תודה, להביע רגשות, אמפטיה וחמלה כשהם רואים סבל אנושי. אפשר לראות ילדים בגן שעשועים ממשיכים הלאה כשילד אחר מתרסק לידם, את מלמדים אותם לעצור ולהגיב גם לכאב של ילד אחר. לפעמים די בהתערבויות פשוטות שעובדות כמו קסם על ילדים".

איך בכלל נוצרות תבניות החשיבה האלה?

"תבניות חשיבה לא מתפתחות סתם, הן תוצאה של כישלונות או מסרים חברתיים. למשל, למי המורה מתייחסת בכיתה כשהוא מצביע? האם ההורה אומר לילד שהוא חכם? דווקא מדברת גם על תפישת ההצלחה שהסביבה צריכה לשדר לילדים, היא אומרת שאם אתה רוצה שיהיה לך ילד מצליח, אל תחזק אותו על התוצאה: זה לא מספיק להגיד לילד כל הכבוד על ה-100 שקיבל, אלא לתגמל ולחזק על הדרך, על המאמץ. תשבחו את הילדים על הדרך שבה למדו והשקיעו".

ומה לגבי מבוגרים? כל אחד יכול להצליח?

"לא בכל דבר, והדרך יכולה להיות ארוכה יותר לאנשים מסוימים, אבל אני חושבת שכל אחד יכול להצליח וכל אחד יכול להיות מאושר. לסביבה יש תפקיד מאוד חשוב, ובמצבים מסוימים אנחנו צריכים את הסביבה כדי למצות את הפוטנציאל שלנו. בישראל הרבה פעמים השירות הצבאי עושה שינוי. אנחנו מדשדשים בעשירייה החמישית במבחני פיז"ה, אבל שימי לב מה קורה לצעירים שלנו אחרי הצבא — הם נחשבים למצליחים בעולם".

איזה שינוי הם עוברים בצבא?

"הצבא נותן להם תקווה לגבי עצמם. יש כאלה שהתגייסו עם ציונים נמוכים, ופתאום קיבלו תפקיד ואחריות על חיים של אחרים. בדרך כלל הם מבצעים את התפקיד בצורה טובה ומקבלים פידבקים חיוביים, ואז רואים אותם יוצאים מהצבא ומעלים את רף הציפיות שלהם מעצמם".

עד כמה לסביבה יש מקום בהנעה של אדם לדרך חדשה?

"לסביבה יש תפקיד חשוב. גורם נוסף הוא דמות התקשרות משמעותית שאומרת לנו את האמירות שלא שמענו מספיק בעבר. בדרך כלל לא מדובר במפגש אקראי, אלא באדם שמלווה אותנו לאורך השנים. זה יכול להיות מפקד בצבא, מרצה באוניברסיטה או בן זוג, שפתאום מאמינים בנו ואומרים לנו שאנחנו מסוגלים. מרכיב חשוב נוסף הוא פעולה: כשאדם עושה משהו מורכב שלא עשה קודם לכן ומבצע אותו בהצלחה, וגם מקבל הערכה — נוצרת אצלו תחושת מסוגלות, ואז מגלים שיש אפקט דומינו".

יש דרך לנבא הצלחה של ילד?

"אני יכולה להגיד אילו פקטורים מנבאים הצלחה, אבל מאחר שמציאות חיינו היא כל כך מורכבת, אני נזהרת לומר שמי שיש לו את כל הפקטורים האלה בהכרח יצליח בחיים. החיים שלנו דינמיים, יום אחד הגלגל למעלה ויום אחד הגלגל למטה ויש משברים, הרבה דברים יכולים לקרות בדרך".

התמדה + נחישות + להט

בעולם הפסיכולוגיה של ההצלחה, יש תיאוריה נוספת שמנסה לתת מתכון לשאלת ההצלחה. התיאוריה הזו חדשה יותר, וגובשה ב-2016 על ידי פרופ' אנג'לה דאקוורת מאוניברסיטת פנסילוניה. דאקוורת ראינה אנשים שהיו בפסגת העשייה שלהם, למשל ספורטאים זוכי מדליות אולימפיות ומדענים זוכי פרס נובל. יכול להיות שהשאלה הראשונה שמתבקש לשאול אותם היתה מה סוד ההצלחה שלהם, אבל היא שאלה מי האדם בשדה העשייה שלהם שהם מעריצים יותר מכל ולמה. המשיבים דיברו על עבודה קשה, נחישות, עקביות, התמדה, ולהט גדול. המסקנה שהיא הגיעה אליה היא שסיפור ההצלחה נמצא במקום הזה, והנוסחה שהיא גיבשה היא שהתמדה + נחישות + להט יביאו להצלחה.

"להט זה לא רק כישרון מולד ויכולות, אלא לעשות משהו שמלהיב ומושך אותנו. זו התרגשות, זה לקום בבוקר ולהגיד תודה שאני עושה את הדבר שנותן לי משמעות",

אומרת שושני. "אלה המקומות שבהם אנו באזורי שיא שלנו והרבה יותר קל להצליח שם. יכול להיות שיהיה לנו להט אבל לא יהיה מספיק כישרון, ואז נצטרך לעבוד קשה יותר".

לא כולנו יודעים מה הדבר שגורם לנו להט.

"זה נכון, וגם כשאנחנו מוצאים אותו לא כולנו עושים אותו ביום-יום. זה דורש חיפוש עצמי שלנו כמבוגרים — לשאול שאלות, למשל אם אנחנו נמצאים במקצוע הנכון, למשל מה היינו בוחרים לעשות אם כסף לא היה מניע אותנו. שאלתי את השאלה הזו מנהלי בית ספר וקיבלתי תשובות מעניינות. אחד מהם אמר שהוא היה הולך להיות שחקן כדורגל, ואחר אמר שהיה עוסק במוזיקה".

טוב, סביר להניח שאותו מנהל בית ספר כבר לא יהיה שחקן כדורגל.

"אני לא אומרת שהדבר הזה מציאותי, אבל את השאלה הזו אפשר לפרק ליותר מתשובה אחת. יכול להיות שיש דבר שגורם לי ללהט גדול אבל מסיבות מוצדקות אני לא אצעד בדרך הזו, וזה יכול ליהפך לתחביב. יש הרבה גוונים בדרך. הבעיה היא שרבים מאתנו לא עושים דברים שתואמים את הפרופיל הזה של עבודה קשה, עקביות, להט, מטרות והתקדמות. אנחנו לומדים מקצוע בתואר ראשון ומתחילים לעבוד בתחום ואז הלמידה נעצרת. רובנו לא מפתחים את הידע שלנו עד הסוף, וזו הטרגדיה של הבינוניות. אפשר לראות את זה כבר בחוגים שאנחנו רושמים את הילדים שלנו אליהם. לא ראיתי הרבה ילדים שהתמידו בחוגים ארבע וחמש שנים. בואו ניקח למשל נגינה על פסנתר, מגיע השלב שבו מתחיל להיות קשה, הילד מתחיל לזוז בחוסר נוחות בכיסא, וההורים נאלצים להתווכח אתו כדי שיתאמן. אם ההורים לא יחזיקו מספיק חזק הילד יעזוב".

אנחנו מפסיקים כשקשה לנו.

"הצלחה צריכה קודם כל אוויר, זה מרתון לאצנים לרצים ארוכים. ברור שיש כאלה שיגידו שהם לא למדו, והיום הם מנהלים עסק גדול. כשאין צורך בשכלול של מיומנות לאורך זמן יש הצלחות מהירות, אבל במקומות שבהם ההצלחה מבוססת על מיומנות יש צורך בעבודה, וכל אדם שרץ למרחקים ארוכים יודע שיש כישלונות גדולים בדרך. רבים מהגילויים הגדולים ביותר בהיסטוריה צמחו מהרבה מאוד כישלונות, וצריך כוחות אגו מאוד גדולים כדי להיכשל. לכל חוקר באקדמיה יש עשרות מחקרים שלא הצליחו עד שהגיע למחקר אחד שהצליח וקידם את התיאוריה שלו בצעד קטן".

מי יתרוקן בדרך?

"זה תלוי בתשתית הנפשית של אותו אדם, כמה הוא בעל תקווה, אם יש לו תחושת מסוגלות, כמה הוא מאמין בעצמו. במחקרים שבוחנים אושר ואת ההבדלים בין אנשים מאושרים מאוד לאנשים לא מאושרים עולה שאחד האינדיקטורים הוא היכולת להתמודד עם משברים. האם אתה שוקע במר יגונך ומתאבל במשך שנים, או ממשיך הלאה?"

אבל האם היכולת הזו נרכשת?

"זה בסיס נפשי, והסביבה והמשפחה רלוונטיות מאוד. אלה תשתיות בסיסיות מאוד שאנחנו צריכים לפתח כבר בבתי הספר. הבת שלי יעל התחילה השנה כיתה א', היא תסיים את בית הספר בסביבות 2030. חשבתי מה אני רוצה שיהיה לה אז. כמובן שאני רוצה שהיא תדע מתמטיקה ואנגלית, אבל אם שואלים אותי מה הדבר הכי חשוב שיהיה לה כדי שהיא תצליח בחיים, אני רוצה שהיא תאהב את עצמה ואנשים אחרים כי אינטליגנציה רגשית היא חשובה להצלחה, ושתרגיש מסוגלת".

ואם היא תרצה להפסיק חוג שהתחילה בו?

"אף ילד לא צריך להיות מומחה בהכל. אבל אנחנו כן מחפשים כהורים את הדברים שמלהיבים את הילדים. לנגה, הבת האמצעית שלי, הצענו כל מיני חוגים, והיא סירבה, עד שיום אחד עמדנו ליד חנות של כלי זמר והיא אמרה לי 'אמא, בואי ניכנס'. כשהיא ראתה את התופים, היא התיישבה והתחילה לתופף כאילו היא מתופפת מבטן ומלידה. היא מנגנת כבר שנה, כל יום, כל היום. מצאנו משהו שהיא אוהבת ומתמידה בו, וזה הרבה מאוד לתת לילד".

אבל לנגה יש כנראה כישרון מולד לתיפוף, והוא עשוי לסייע לה להצליח בתחום הזה.

"נכון שיש אנשים עם כישרון מולד לנגינה או למתמטיקה. אבל מה זה כישרון? במלים פשוטות, זאת היכולת ללמוד מהר יותר מיומנות מסוימת. כישרון לבדו לא מספיק, והעובדה שאני כישרונית במשהו מסוים לא אומרת בהכרח שאני אצליח בו. הכישרון אולי יקנה לי את המיומנות מהר יותר, אבל האם אצליח? זה כבר תלוי בגורמים אחרים. ראיתי הרבה מאוד ילדים כישרוניים שלא פיתחו את היכולות שלהם. יש הרבה מחקרים על

גאונות — ילדים שנולדו עם פוטנציאל גבוה להצליח בתחומים מסוימים. ברור שיש תשתית מולדת, ואולי נתוני הפתיחה יציבו אותם קילומטר קדימה במרתון, אבל הם לא מספרים את הסיפור השלם של ההצלחה. מחקרים מראים שעבודה קשה והתמדה מנבאות הצלחה הרבה יותר מאייקיו".

אז האנשים הכישרוניים בתחומם הם לאו דווקא המצליחים ביותר.

"נכון. זה בדיוק מה שגילתה דאקוורת במחקר שלה. היא היתה יועצת בכירה בחברת הייעוץ מקינזי, ואז עזבה כדי ללמד מתמטיקה בבית ספר ציבורי בניו יורק, וגילתה שמשוה לא מסתדר בכיתות. היו מצד אחד התלמידים החכמים יותר, אלה עם האי.קיו הגבוה יותר, שקלטו מהר את העקרונות המתמטיים, ומצד שני היו אלה שלקח להם קצת יותר זמן לתפוש את מה שהיא לימדה".

ומי קיבלו ציונים טובים יותר?

"דווקא אלה שהתקשו, שהרימו את האצבע, שאלו שאלות, רדפו אחריה בסוף השיעור".

איך אפשר לייצר להט אצל תלמיד?

"אחד התפקידים שלנו כמבוגרים או כמחנכים הוא לגרום לילדים להתאהב בתכני הלימוד. אפשר להתאהב במתמטיקה. במשחקי מחשב ילדים אוהבים אתגרים, אבל זה נעלם כשזה מקבל את המעטפת של המתמטיקה. המקצועות המדעיים נהפכים למאתגרים כשמגיעים לכיתות ד'-ה' ומתחילים ללמוד שברים, ואז יש ילדים שמתמודדים עם האתגר ויש ילדים שלא — כך גם מהר מאוד מתקבעות התפישות של 'אני טוב בזה' או לא".

אז זה רק עניין של תפישה אישית?

"לפי המחקרים, התלמידים שיהיה להם קשה באמת במתמטיקה הם אלה עם דיסקלקוליה — אלה שיש להם בעיה עם מספרים. מספר התלמידים שמצליחים היום במתמטיקה לעומת אלה שיכולים להצליח הוא לא פרופורציונלי. יש הרבה מאוד סטודנטים שנכשלו במתמטיקה בתיכון, למדו במשך שנה במכינה וקיבלו 90 או 100 בבגרות. את יודעת כמה אנשים ראיתי שסיימו תיכון בלי בגרות, ואז סיימו תואר ראשון בהצטיינות? יש הרבה פחדים ותפישות שהן לעתים שגויות שמכתיבות את תחושת היכולת שלנו במשהו מסוים. ואם נפרק את זה, אפשר לגרום לאדם להתאהב בנושא מסוים, אם זה באמת משהו שיש לו בו פוטנציאל. בואי נגיד שאם תנסי ללמד אותי להיות שחקנית כדורסל ולהתאהב בזה, יכול להיות שלא יהיה לי חיבור".

ובמתמטיקה כל אחד יכול להתאהב?

"למה בספרות הכיתה לא נחלקת לתלמידים טובים ולתלמידים חלשים בצורה כל כך דיכוטומית? רק במתמטיקה זה קיים. אם ניכנס לכיתה אקראית, ונשאל את התלמידים מי חזק במתמטיקה, יהיו להם תשובות ברורות".

אז אם נעבוד קשה ובלהט ולא נישבר מכישלונות - נזכה להצלחה?

"גם זה לא בהכרח נכון. הגיעה אלי אשה, וסיפרה שהיא מנסה להוריד במשקל כבר הרבה זמן. היא אמרה: 'כבר שנתיים אני רצה שלוש פעמים בשבוע, ולא ירדתי גרם'. שאלתי אותה אם הציבה לעצמה מטרות כשיצאה לדרך, ואם היא מגבירה את הקצב בשלב מסוים. חלק מהסיפור הוא לא רק לעבוד קשה אלא גם להציב מטרות, ועדיף מטרות מתיחות. אם אני אתן לילד לנגן בכל פעם את אותה יצירה שלא תמתח את היכולות שלו לעוד דבר חדש שילמד, אני לא בטוחה שהוא יתקדם במיומנות הזו".