

דפוס חשיבה לצמיחה מול דפוס חשיבה מעכבת

Positive Mindset vs. Fixed Mindset

דפוס חשיבה לצמיחה הוא האמונה כי ההצלחה אינה תלויה במזל, בכישורים או באינטליגנציה, אלא ביכולת לראות כישלון כהזדמנות ללמידה ולצמיחה.

הפסיכולוגית ד"ר קרלוין דואק הציעה את המושג דפוס חשיבה לצמיחה מול דפוס חשיבה מעכבת. היא חקרה את הנושא של הצלחה ומה גורם לאנשים להצליח. לפי מחקרה, אנשים עם דפוס הצלחה לצמיחה משיגים הרבה יותר מאשר אנשים עם דפוס חשיבה מעכבת.

מהו חושבים אנשים עם דפוס חשיבה לצמיחה? יש להם מחשבות כמו "זה ייקח זמן אבל אפתור את זה", "אני אוהב להתנסות בדברים חדשים", "אני לומד מביקורת בונה", "אני לומד מכישלונות" "תמיד אפשר לשפר את מה שחסר".

אנשים בעלי דפוס חשיבה לצמיחה מצליחים להתמודד כשתקועים, להתגבר על פחדים, להתמיד עד לפתרון בעיה ו"לחבק" אתגרים כגירויים חיוביים.

לעומת זאת, אנשים עם דפוס חשיבה מעכבת, מאמינים כי היכולת קובעת את ההצלחה. ולא משנה כמה מתאמצים, אם הם אינם מסוגלים אז אינם מצליחים. חשיבה מעכבת היא חשיבה מכשילה שמגבירה את הנטייה להימנע מאתגרים.

אנשים עם דפוס חשיבה מעכבת אומרים לעצמם: "זה קשה מדי, אני לא טוב בזה", "הוא/המצב אשם שלא הצלחתי", "חבל להתאמץ, ניסיתי פעם וזה לא עבד", "אני עושה את מה שאני יודע וזה מספיק טוב".

מה הם למעשה עושים בכך? מוותרים בקלות, מתעלמים מביקורת בונה, משווים את עצמם ומחליטים מראש לוותר, ונמנעים מהתמודדות עם מצבים שעשויים לעזור להם לצמוח.

בשורה התחתונה, היחס שאנו מביעים לעבודה שלנו, ללימודים, למערכות יחסים, לגוף שלנו ולכל דבר הוא זה שקובע אם נשיג או לא נשיג את היעדים שלנו.

אתם מוזמנים להיעזר בתרגיל אימון עצמי הבא כדי להרחיב את המודעות העצמית ולאפשר לעצמכם לשנות דפוס חשיבה על מנת לשפר את ההישגים ולהרגיש מוצלחים!

שאלות לאימון עצמי

1. איזה דפוס חשיבה יש לך בדרך כלל?
2. באיזה תחומים יש לך דפוס חשיבה לצמיחה ובאיזה תחומים יש לך חשיבה מעכבת?
3. אילו מחשבות יש לך כשאתה נמצא בדפוס חשיבה לצמיחה?
4. ואילו מחשבות יש לך כשאתה נמצא בדפוס חשיבה מעכבת?
5. באיזה תחום את/ה יכול/ה להתחיל ליצור דפוס חשיבה לצמיחה?
6. איזה מחשבות מעודדות עשויות לעזור לך לעצב דפוס חשיבה לצמיחה?
7. מה תוכל/י להספיק עם דפוס החשיבה לצמיחה בתחום שבחרת לחזק?
8. דמיין/י שאת/ה לא מוותר/ת, שאת/ה משיג/ה מטרה עם חשיבה מצמיחה.
9. איך זה מרגיש לאחר השגת היעד?
10. מה תוכל/יגיד להגיד לעצמך בפעם הבאה כשאת/ה שמה לב לדפוס חשיבה מעכבת שמפריעה?

