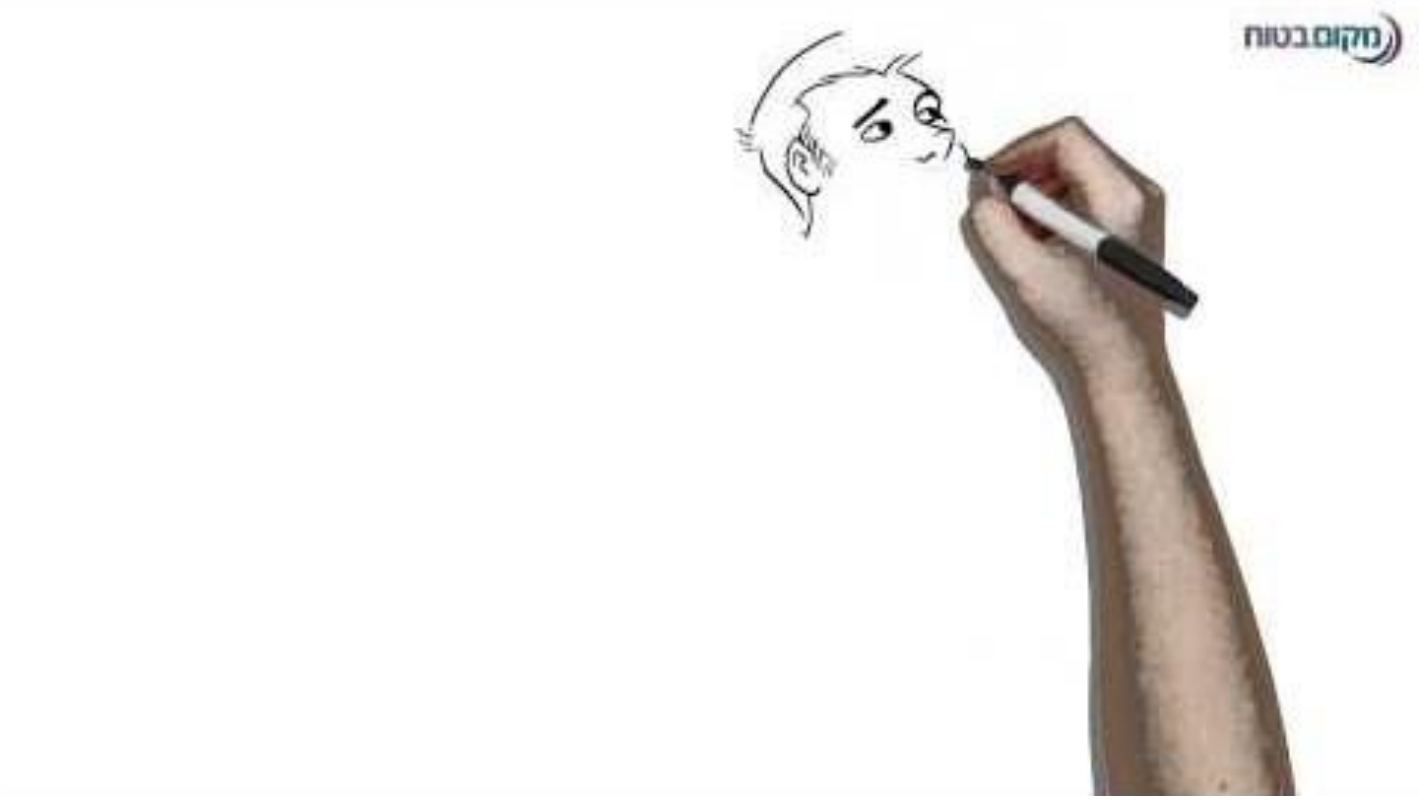
חשיבה חיובית והתמודדות עם מחשבות מכשילות

אורלאי גליה

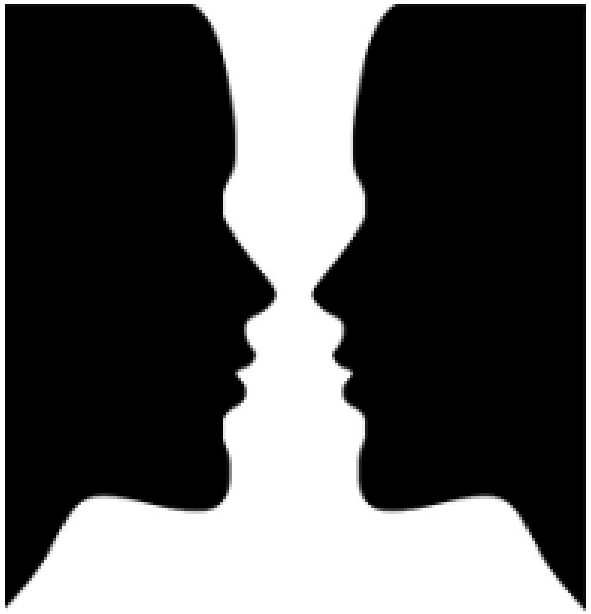
מהי חשיבה חיובית?



https://www.youtube.com/watch?v=nJ2ozuRWnVE&feature=youtu.be

מה אתם רואים בתמונות שלפניכם?

תמונה מס' 1



ש הרואים בתמונה פמוט לבן, אחרים רואים בה שתי צלליות של פָּנִים, ויש הרואים בה גם וגם.

תמונה מס' 2

יש הרואים בתמונה חתולים לבנים, אחרים רואים בה חתולים שחורים, ויש הרואים בה גם חתולים לבנים וגם שחורים.

תפיסה ומצבי לחץ

בתמונות ניתן לראות יותר מדבר אחד, השאלה היא באיזה חלק מתמקדים – בשחור או בלבן. גם במציאות יש לנו אפשרות לבחור במה להתמקד. העין אוספת את המידע החזותי, אך הוא מתורגם במוח למשמעות. מבחינת התפיסה, אנו נוטים לראות חלק מהתמונה כדמות ולתת לה חשיבות, ולכן שאר התמונה תיתפס כרקע. במצבי לחץ, לעתים נראה רק חלק קטן מהתמונה ולא את התמונה השלמה, או שחלק מהתמונה (האירוע) יהפוך לבולט מאוד ויאפיל על האחרים.

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך.

ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות"

ר' נחמן מברסלב

כיצד אתם מבינים את אמירתו של ר' נחמן מברסלב? הסבירו והביאו דוגמה.

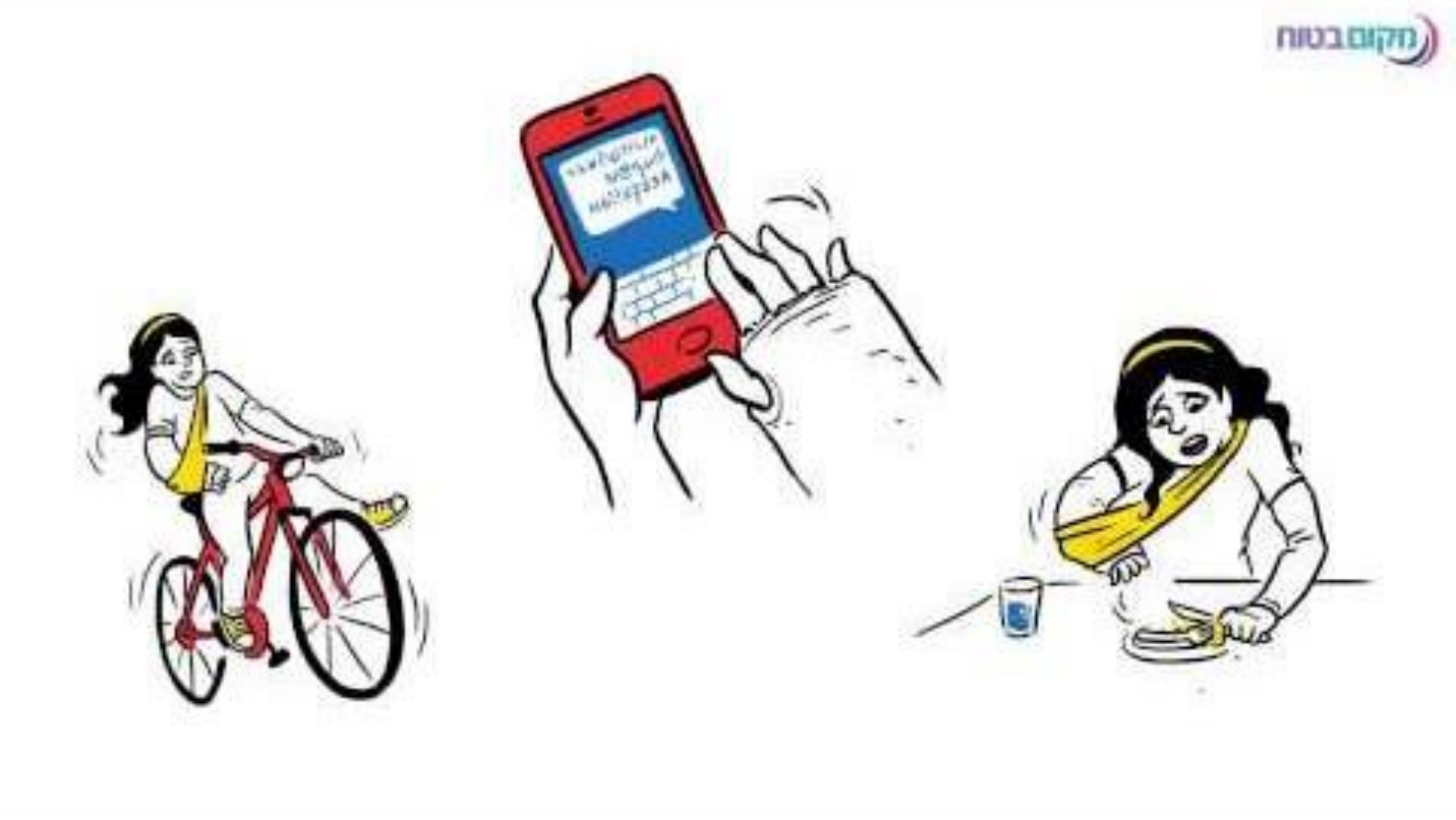
תפיסה בזמן לחץ...

מצבי לחץ משפיעים על התפיסה שלנו, מעוררים רגשות קשים ופוגעים ביכולת לשמור על חשיבה חיובית.

כשאנו נמצאים במתח לאורך זמן, אנו נוטים...

- לחוש עצבנות ולא לראות את כל האפשרויות
- לאבד את האופטימיות ולחשוש מהגרוע מכל
- להיות מדוכדכים ומודאגים
- להגיב באופן מיידי, באימפולסיביות
- אחר

מהי חשיבה שלילית או מכשילה?



https://youtu.be/jTVY0X5msBw

השיבו על השאלון הבא:

רואו נשמע-
מה נשמע?

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfONJOOjNsHwuCn18u4VTEy1h6UO3XQdQu8YKkcCnGjRQ0-Lg/viewform?usp=sf_link

מחשבות מכשילות:

בעצם אין באמת מחשבות שהן שליליות, יש מחשבות מפחידות, מחשבות מדכאות, מחשבות שמעוררות בנו פחד, רתיעה וחרדה אבל זה לא אומר שהמחשבות האלה שליליות.

בעצם, שנראה לנו כמחשבות שליליות, הן בעצם מחשבות שמבטאות מצוקה רגשית שאנחנו נושאים עמוק בפנים ולעיתים מחשבות אלו משפיעות על התגובות שלנו ומכשילות אותנו.

עיוותי חשיבה - מחשבות מכשילות:

1. **שחור לבן או הכי טוב-הכי גרוע:** נטייה למדוד כל דבר בצורה קיצונית. צורת הסתכלות של 'או שחור או לבן', תוך התעלמות משאר צבעי הקשת. לדוגמה: תלמיד אינו יכול לראות את גווני הביניים ולהבין שעל אף שלא קיבל במבחן 100, אין זה אומר שהוא נכשל. בכך שהוא מנסה לשייך את כל המצבים ל'הכל' או 'כלום' הוא משייך את הרוב לקטגורית ה'כלום' ולכן לא מצליח לעמוד ברמת הציפיות הדמיונית שלו, ותחושת חוסר הערך שלו הולכת וגוברת.

2. **הכללה מוגזמת:** נטייה להסתכל על כל דבר רע שקורה לך בחיים כעל *'משהו שתמיד קורה לי!' ולעיתים להדביק תוויות לאחרים. לדוגמה:* אם נער הפסיד במשחק שח- מט יחשוב 'אני גרוע' או 'כישלון' במקום לחשוב 'הפעם הפסדתי'. באותה מידה יצמיד תווית לאדם אחר בגלל דבר אחד שעשה או תכונה אחת פחות מוצלחת. אם מישהו מדבר הרבה הוא יקרא לו 'ברברן' ולא יסתכל על תכונותיו הטובות כמו טוב הלב או האכפתיות שבו.

עיוותי חשיבה - מחשבות מכשילות:

3. **צריך' ו'אסור':** משפטי ה'צריך' וה'אסור' יוצרים תחושת מועקה, כעס עצמי ועל האחרים כאשר אינם עונים על ציפיותיי. לדוגמה, אם תלמיד יחכה בתור לשיחה עם מורה זמן ממושך ולפתע יראה את המורה מדבר במכשיר הסלולרי האישי שלו, מיד יחשוב *'זה לא בסדר, בזמן שאני מחכה כאן שעות הוא עושה שיחות אישיות'* אפילו אם אין זה המקרה ומדובר בשיחת עבודה. הדבר עלול לגרום למרמור, כעס ותחושה כללית לא נעימה.

4. **חשיבה רגשית:** כאשר הרגשות הופכים להיות הוכחה למציאות. אם אדם מרגיש חסר ערך, סימן שכך גם הסביבה רואה אותו (בעיניו). חשיבה זו מוטעית מאחר והיא בסך הכל משקפת את המחשבות והאמונות של אותו אדם כלפי עצמו, אך אין לה כל תוקף במציאות. אם הכנת שיעורי בית נראית לו כמתלה בלתי אפשרית, הוא ידחה אותה על לרגע האחרון ואולי אפילו לא יבצע אותם, אך אם יכריח את עצמו לעשות אותם מוקדם יותר יגלה כי ההנחה שהדבר בלתי אפשרי אינה נכונה, ואפילו ירגיש סיפוק רב לנוכח התוצאות.

כלי חוסן מס' 2: ***ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבות מכשילות***

מתי?

כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה,

כשאנחנו מוצפים ברגש חזק שקשה לנו

איתו, כשמזהים מחשבה מכשילה.

כלי חוסן מס' 2: ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבות מבשלות

איך? כך:

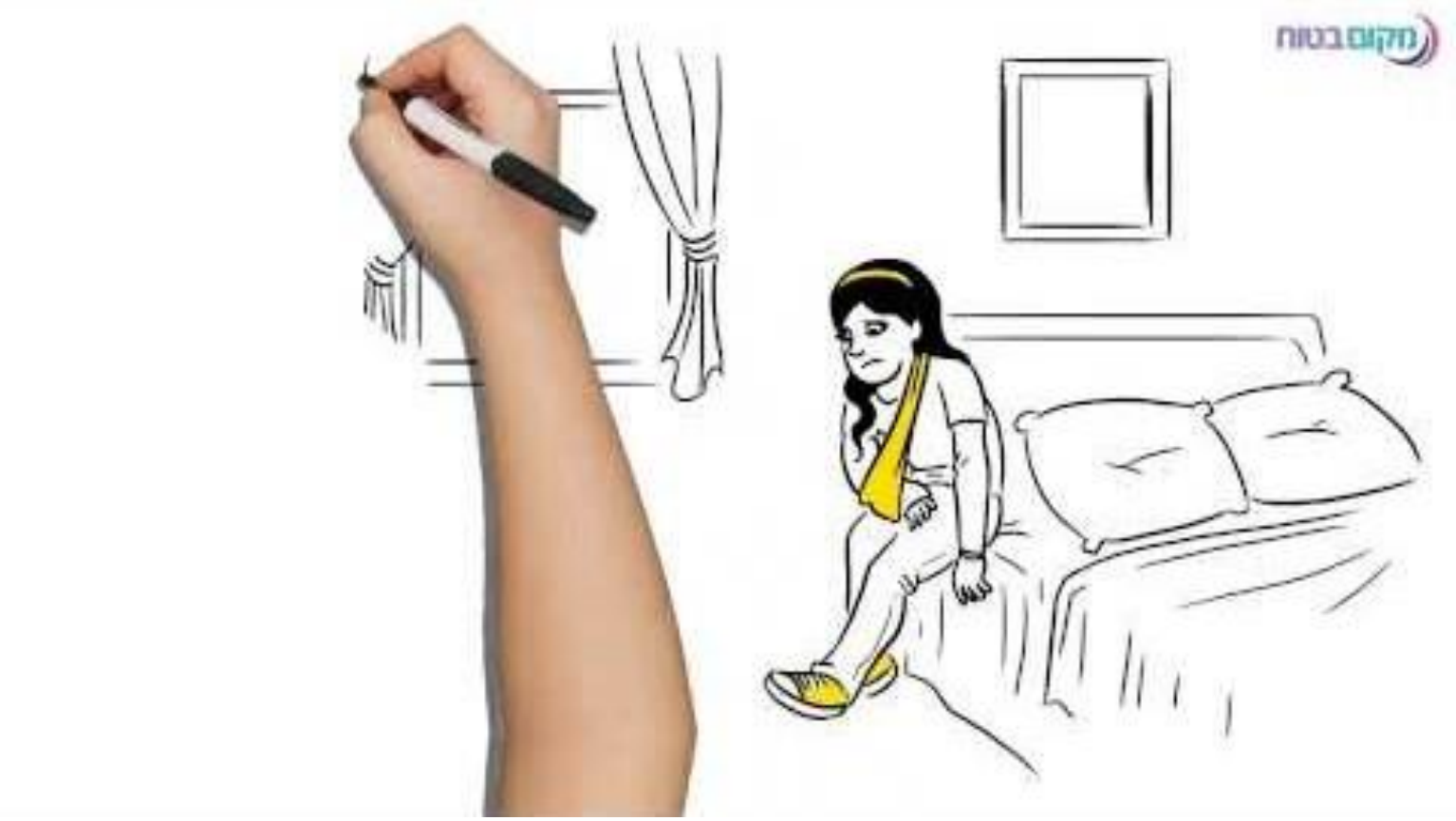
אזהה את המחשבה בראשי, אשר בסופה מופיע סימן קריאה, המבטא את תפיסתי אותה כעובדה.
לדוגמה: אני אף פעם לא מצליח!

אחליף את סימן הקריאה בסימן שאלה, לצורך יצירת מרחב של ספק.
לדוגמה: אני אף פעם לא מצליח?

אנסח את המשפט, כהרגשה או כמחשבה עכשווית ואכיר בתחושה הלא נעימה המתעוררת בי.
לדוגמה: אני מרגיש/חושב כרגע שאני אף פעם לא מצליח, וזה גורם לי להרגיש רע.

אזדקף ואומר לעצמי:
יש לי כרגע מחשבה/הרגשה לא נעימה, אך אני בוחר שלא לתת לה לנהל אותי. ארחיב את מיקוד הקשב שלי ואכוון עצמי לפעולה הנכונה ביותר עבורי כרגע.

מחשיבה מכשילה לחשיבה חיובית



https://youtu.be/DaAbudDfBTw

אירלנאי טליה

לסיכום:

1. האם חשיבה חיובית היא בחירה?
2. מה התחדש לכם בעקבות הפעילות היום?
3. האם יש תחום בחייכם שמטריד אתכם ובעקבות הפעילות אתם מצליחים לראות בו גם משהו חיובי?

אורלאי גליה