

מאמן המחשבות

אימון עצמי לחשיבה חיובית ולהרגשה טובה
לילדים, למתבגרים ולמבוגרים בחייהם

כתיבה ועיבוד: ליסה גרוסמן, M.A., M.Ed.

מבוסס על הספר של ד"ר דניאל אמן Mind Coach



עריכה מקצועית: ליסה גרוסמן © כל הזכויות שמורות

איורים: שירלי וייסמן

מבוא

- האם יש לכם נטייה להאשים אחרים או את עצמכם?
- האם אתם חוששים שאתם לא מספיק טובים?
- האם אתם נמנעים מלעשות דברים בגלל פחד מכישלון?
- האם אתם מרגישים שהתגובות שלכם לפעמים מוגזמות?
- האם יש לכם הרבה מחשבות שליליות לגבי עצמכם או לגבי אחרים?

אם עניתם "כן" על אחת או יותר מהשאלות, סימן שהתפקודים הניהוליים שלכם זקוקים לאימון. למה הכוונה? תפקודים ניהוליים הם כישורים שמאפשרים לנו לנהל את עצמנו, להגדיר מטרות ולבנות תכנית כיצד להשיג אותן, לשלוט בהפרעות, לפתור בעיות בצורה גמישה, להישאר ממוקדים ולהרגיש בשליטה. בקצרה – תפקודים ניהוליים עוזרים לאנשים להתנהל בחיי היום-יום בהצלחה.

בחוברת זו נתמקד בדיבור עצמי מקדם: נלמד מאיפה מחשבות מגיעות, ואיך למתן אותן כדי שתוכלו לחשוב באופן חיובי ולהרגיש טוב יותר.

החוברת מאמן המחשבות היא כמו מאמן ספורט. ספורטאים מקצועיים יודעים שנוסף על אימון הגוף חשוב לאמן גם צורת חשיבה שתוביל אותם לניצחון. חשיבה זו טובה לכל תחום, לא רק לספורט, ואפשר וכדאי להתאמן בה יום-יום.

ילדים ונוער שלומדים לאמן את המחשבות, משפרים את הדימוי העצמי והחברתי, מפתחים את כישורי הלמידה ומחזקים את תחושת המסוגלות העצמית. זכרו: המוח הוא שריר שאפשר לאמן אותו, וחוברת מאמן המחשבות נועדה לעזור לכם לעשות בדיוק את זה:

- "מאמן המחשבות" מלמד לזהות הרגלי חשיבה מכשילים שפוגעים במצב הרוח ובהתנהגות.
- "מאמן המחשבות" נותן כלים לבניית דפוסי חשיבה חיוביים שמחזקים את המוטיבציה ואת היכולת להתאמץ ולא לוותר כאשר נתקלים בבעיה.
- "מאמן המחשבות" מפתח כישורי חשיבה ממוקדת, מציאותית ומועילה.

תהליך העבודה בחוברת מאפשר לענות בכתב על השאלות בתרגילים ואחר כך לשוחח עליהן. לכן מומלץ לקרוא ולעבוד בחוברת בליווי ובתיווך של הורה או מטפל.

בהצלחה!

מהן מחשבות?

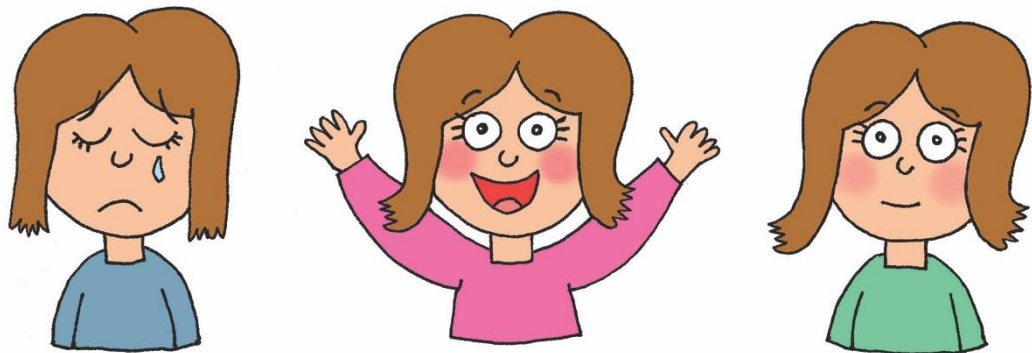
מחשבות הן מילים ורעיונות, זיכרונות וחלומות, וכל דבר שאנחנו אומרים לעצמנו בראש, בשקט, מבפנים. המוח עסוק כל העת ביצירת מחשבות. לפעמים עוברות לנו בראש כל כך הרבה מחשבות בבת אחת, שקשה לנו להתרכז, ואפילו להסביר אותן במילים.

לפעמים יש לנו מחשבות חיוביות, שגורמות לנו להרגיש שמחים ומרוצים. מחשבות אלו הן **מחשבות מקדמות**, מפני שכאשר אנו מתמקדים בהן, אנו מרגישים מאושרים, אופטימיים ובעלי מסוגלות גבוהה יותר. כאשר אנו לא שמים לב אליהן, אנו מפסידים את התועלת העצומה שיש בהן.

לפעמים יש לנו מחשבות שליליות שמפריעות לנו מאוד. מחשבות אלו הן **מחשבות מעכבות**, כיוון שהן גורמות לנו לתפקד פחות טוב, וכאשר אנו מתמקדים בהן יותר מדי הן עלולות להידבק אלינו ולא לעזוב.

לבסוף, יש לנו גם מחשבות ניטרליות שאינן משפיעות על הרגשות, אלא פשוט מתארות מצב או מספקות מידע, כגון "חם בחוץ" או "יש מבחן מחר".

בחוברת **מאמן המחשבות**, תגלו כיצד לזהות את המחשבות שעוברות לכם בראש, ולאזן **מחשבות שליליות מעכבות** בעזרת **מחשבות חיוביות מקדמות**.



מהן מחשבות חיוביות מקדמות?

המחשבות שאנו חושבים משפיעות על ההתנהגות שלנו, וכשהמחשבה היא חיובית ומקדמת גם ההתנהגות שלנו היא כזו. לכן חשוב "להטעין" את המוח במילים מעודדות וממלאות, שימלאו אותנו תקווה ורוח חיובית. אז בואו נתאמן ונאמר לעצמנו מילים חיוביות כדי להרגיש טוב יותר כלפי עצמנו וכלפי אחרים בסביבתנו.

תרגיל חימום – "להטעין" את המוח במחשבות חיוביות מקדמות

לפניכם דוגמאות של מחשבות חיוביות מקדמות:



מחשבות מקדמות על/כלפי עצמי:

☺ אני טוב/ה בספורט

☺ אני מנומס/ת

☺ יש לי חוש הומור

מחשבות מקדמות לגבי אחרים:

☺ החברים שלי מבינים אותי

☺ הוריי עושים הכול למעני ולטובתי

☺ האח/ות שלי מפרגן/נת לי

מחשבות מקדמות לגבי העתיד:

☺ אצליח בלימודים

☺ אצליח להתמודד היטב עם האתגרים שלי

☺ אוכל ללמוד מהניסיון

חשבו וענו:

1. אילו מחשבות מקדמות אתם חושבים על עצמכם?

2. איך אתם מרגישים כשאתם חושבים מחשבות מקדמות לגבי עצמכם?

3. איך המחשבות המקדמות משפיעות על ההתנהגות שלכם?

4. אילו מחשבות מקדמות יש לכם לגבי אחרים – חברים, מורים, הורים, אחים?

חברים _____

מורים _____

הורים _____

אחים _____

5. איך המחשבות הללו משפיעות על היחס שלכם לאחרים ועל היחס שלהם כלפיכם?

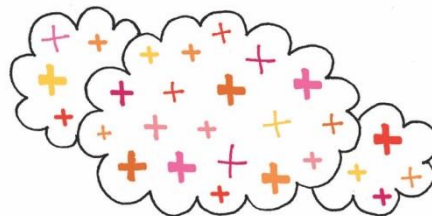
6. אילו מחשבות מקדמות אתם חושבים לגבי העתיד?

7. איך אתם מרגישים כשאתם רואים את העתיד בצורה חיובית?

8. איך המחשבות המקדמות משפיעות על ההתנהגות שלכם כיום?

9. איך המחשבות המקדמות עשויות להשפיע על הביטחון העצמי שלכם?

10. איך המחשבות המקדמות יכולות להשפיע על המוטיבציה שלכם?



מהן מחשבות שליליות מעכבות?

מחשבות "מעכבות" הן מחשבות שליליות לגבי עצמנו ולגבי הסביבה שלנו. בגללן אנחנו מתעצבנים, מתביישים, עצובים, מאוכזבים, חוששים ומפחדים. הן עוצרות אותנו, וגורמות לנו לתפקד פחות טוב.

בואו נראה כמה דוגמאות למחשבות מעכבות:

- ☹ משעמם לי – אין לי מה לעשות
- ☹ למה לאחרים מותר – ולי אסור?
- ☹ אף אחד לא רוצה לשחק איתי
- ☹ כל אחד יכול לעשות מה שעשיתי – אני לא כל כך מיוחד/ת
- ☹ המורה שונא/ת אותי
- ☹ יצחקו עליי
- ☹ את/ה לא אוהב/ת אותי
- ☹ החברים שלי לא מעריכים אותי
- ☹ בגללי ההורים מתגרשים
- ☹ היא/הוא ברוגז איתי
- ☹ בטוח לא אצליח במבחן
- ☹ האחים שלי אשמים, אבל רק אני מקבל/ת את העונש

כבר למדנו שהמחשבות משפיעות על ההתנהגות. בואו נראה כמה דוגמאות למחשבות מעכבות שיכולות להוביל לתגובות שליליות שימנעו מאיתנו ליהנות ולהצליח:

- מחשבה מעכבת: "אני לא מוצלח/ת" ← תגובה שלילית: "לא אלמד לבחינה כי ממילא אכשל".
- מחשבה מעכבת: "חבריי אינם מעריכים אותי" ← תגובה שלילית: "אשקר להם ואגיד שהתקבלתי לנבחרת".
- מחשבה מעכבת: "כולם יצחקו עליי" ← תגובה שלילית: "לא אלך למסיבת יום ההולדת".

אילו מחשבות מעכבות והתנהגויות בעייתיות אתם מזהים אצלכם?

- מחשבה מעכבת: _____ תגובה שלילית: _____
- מחשבה מעכבת: _____ תגובה שלילית: _____
- מחשבה מעכבת: _____ תגובה שלילית: _____

מאיפה מגיעות המחשבות המעכבות?

• מקור חיצוני:

מחשבות שמגיעות אלינו דרך אמירות של הסביבה הקרובה שלנו – בני משפחה, מורים וחברים. כאשר אנשים קרובים אומרים לנו שוב ושוב דברים כמו: "את/ה לא בסדר", "אין לך משמעת עצמית", "למה את/ה לא מקשיב/ה?" זה עלול לגרום לנו לחשוב שאנו לא מספיק טובים, לא מוכשרים, לא אחראים ולא מקובלים.

• מקור פנימי:

דברים שליליים שאנו אומרים לעצמנו: "אני לא שווה דבר", "אני לא יפה כמו...", "אני לא מקובלת". כשאנו חווים תסכול בבית הספר או בבית, כישלונות או אכזבות, המחשבות הללו מתעצמות.

• מחשבות מעכבות מהילדות:

מחשבות מעכבות מופיעות מגיל צעיר מאוד, וכאשר הביקורת חוזרת על עצמה שוב ושוב, היא הופכת להיות הגיונית ונכונה בעינינו, וכך נוצרים הרגלי חשיבה שליליים גם כאשר אנחנו מתבגרים.



מ"אנטי" ל"שאנטי"

"אנטי"

משמעות המלה "אנטי" היא "נגד", מלשון המילה התנגדות. כשאומרים על מישהו שהוא כל הזמן "אנטי", מתכוונים לומר שהוא כל הזמן שרוי במצב של התנגדות. הוא פועל מתוך גישה שלילית לחיים, ורואה את הרע בכל מצב.

כפי שאמרנו, בדרך כלל מחשבות שליליות עולות במוחנו באופן אוטומטי, בלי שנחליט מהן ובלי שנבחר בהן. במאמן המחשבות נכנה מחשבות שליליות אוטומטיות בשם: "אנטי-מחשבות", כי צורת חשיבה זו מעכבת אותנו מלהשיג את מטרותינו והורסת כל יצירתיות ויצירה.

המילה "אנטי" דומה גם למילה האנגלית ANT (נמלה). האותיות A-N-T מייצגות את המילים: **AUTOMATIC** (בעברית – מחשבות שליליות אוטומטיות). אפשר לדמיין שהמחשבות הן כמו נמלים, שזוחלות במרץ ופולשות לכל מקום. פולשות ל"פיקניק" של החיים שלנו, זוחלות על המפה, על הצלחות, בתיקים ובכל מקום – עד שהן הורסות לנו הכול.

כפי שנמלה אחת אינה מפריעה לנו, כך גם מחשבה מעכבת אחת לבדה איננה מסוגלת לגרום נזק משמעותי, אך אם לא נזהה אותה ונרחיק אותה, תבואנה פתאום עוד שתיים-שלוש מחשבות מעכבות, כמו נחיל נמלים שמטפס על כל מרכיבי הפיקניק ומקלקל את הפיקניק כולו.



"שאנטי"

שאנטי הוא ההפך מאנטי. מקור המילה בשפת הסנסקריט ההודית. משמעות המילה היא חוסר מתח ודאגות, שלוה ורוגע. כשאנחנו בשאנטי ולא באנטי, היכולות שלנו, וכמובן גם ההישגים, מגיעים לשיאים חדשים, והכי חשוב, מצב הרוח שלנו משתנה לטובה, הבריאות שלנו משתפרת, ואנחנו רואים את המציאות בצורה חיובית הרבה יותר.

בואו נעבור מאנטי לשאנטי!

תתפלאו לגלות שהכוח נמצא בידיים שלכם. אתם יכולים לתת למחשבות המעכבות לקלקל לכם את הפיקניק, או להתמקד במחשבות מקדמות שיעזרו לכם ליהנות וירחיקו את הנמלים...

כפי שאמרנו כבר בהתחלה: המוח הוא כמו כל שריר – בעזרת אימונים ומאמץ אפשר לחזק ולפתח אותו!

לזהות את הבעיה זה חצי פתרון!

אם נדע לזהות את סוג ה"אנטי" שלנו – המחשבה השלילית האוטומטית – נדע איך להגיב כדי שמחשבות אלו לא ישתלטו עלינו ויזיקו לנו.

לפניכם **9 סוגים של אנטי-מחשבות**, שמעוותות את המציאות וגורמות לנו לחשוב שהמצב גרוע יותר ממה שהוא באמת. אפשר להתייחס לסוגים השונים של האנטי-מחשבות כמו לזנים שונים של נמלים: יש נמלים גדולים ואדומות, יש נמלים קטנות וזריזות, חלקן ארסיות ועקיצתן כואבת ואף עלולה לגרום נזק חמור לגוף, וחלקן כמעט אינן ארסיות ועקיצתן בקושי מורגשת.

בחוברת זו נלמד לזהות את הסוג המדויק של המחשבה השלילית המעכבת שמטרידה אותנו, ומהי האסטרטגיה המנצחת שבעזרתה אפשר לאזן אותה בעזרת מחשבה חיובית מקדמת שתרגיע אותנו.

אנטי-מחשבה מספר 1

"הכול או לא כלום": חשיבה בשחור/לבן

כמה פעמים אמרתם לעצמכם: "שום דבר לא מסתדר לי כפי שאני רוצה", "אני לא מוצלח/ת באף מקצוע", "החבר שלי שיקר לי, הוא לא חבר טוב באמת"...? קוראים לזה חשיבה בשחור/לבן או "הכול או לא כלום". כשאנו חושבים כך נדמה לנו שיש רק טוב ורע, וכל דבר שאנחנו חווים ורואים הוא שחור או לבן, ללא גוונים אפורים בין לבין.

בואו ניקח לדוגמה מצב שבו ההורים לא מרשים לנו עוד זמן מול המסך ואז עולה בנו המחשבה: "משעמם לי, אין לי מה לעשות". כאשר המחשבה הזו מציפה אותנו, אנו עלולים להרגיש לא רק מדוכדכים אלא גם חסרי מוטיבציה לנסות למצוא משהו לעשות. נדמה לנו שאין טעם, וכל מה שנשאר לנו הוא רק להתלונן ולקטר.

אבל האם המחשבה הזו משקפת את המציאות? בדרך כלל ממש לא. הרי אפשר למצוא דברים מעניינים לעשות: להתעמל, לצייר, לקרוא, אולי אפילו לכתוב סיפור משלכם, לבשל או לאפות, לשחק עם האחים או ההורים במשחקי קופסה, להיפגש עם חברים, לסדר את החדר או לבצע את מטלות הבית שלכם (רגע, רגע, עד כאן! 😊).

הבעיה היא שברגע שהמחשבה של "אין לי מה לעשות" מציפה אותנו, אנחנו מתחילים להאמין לה, ואז אנחנו מתחילים להתווכח עם ההורים, וגם מרגישים רע עם עצמנו אחרי כל המריבות הללו (במיוחד אם בסוף קיבלנו עונש...).

זאת אומרת, שכשחושבים מחשבות של שחור/לבן, בדרך כלל מגיעים למסקנה שלילית ומעוותת שרק גורמת לנו להרגיש רע.

← יכולים לחשוב על מחשבה כזו שעלתה לכם בראש?

איך נזהה אנטי-מחשבות של שחור/לבן?

אנטי-מחשבות של שחור/לבן כוללות פעמים רבות מילים מוחלטות כמו: הכי, אין, כלום, שום דבר:

- הכי גרוע זה כש...
- אני הכי לא...
- אני לא מבינה שום דבר ב...
- אף אחד לא...

אז מה עושים?

קודם כול חשוב מה לא עושים. לא מנסים להרחיק את המחשבה המעכבת, כי כאשר אנחנו מתעסקים איתה, ולא חשוב איך, אנחנו "מגדלים" אותה, ואת זה אנחנו לא רוצים לעשות. כשחושבים אנטי-מחשבה של שחור/לבן אנו עלולים להרגיש מתוסכלים, עצבניים, מפוחדים ולפעמים גם חסרי אונים, ואז אנחנו נוטים גם לוותר על הרבה דברים או על הזדמנויות טובות. מכיוון שאנטי-מחשבות הן אוטומטיות, אנחנו לא יכולים לשלוט בהן. אבל אחרי שזיהינו אותן אנחנו יכולים לאזן אותן בעזרת מחשבה מקדמת.

מחשבה מקדמת

כאשר מתמקדים במחשבה מקדמת במקום להתמקד במחשבה מעכבת, ההרגשה משתפרת, האופטימיות חוזרת, ויש מוטיבציה להתנהג אחרת ולא לוותר.

בואו נסתכל על דוגמה שבה אנטי-מחשבה כמעט הרסה קשר עם חבר טוב: חבר או חברה אמרו לנו שישלחו הודעה או יתקשרו כדי לקבוע איתנו פגישה, אבל עובר זמן מה וזה לא קורה. כיצד נגיב?

אם תעלה בנו אנטי-מחשבה מסוג שחור/לבן, נחשוב: "הוא לא מתקשר, סימן שאני לא חשוב לו ובכלל לא מעניין אותו". אם נאמין למחשבה הזאת, מה עלול לקרות? גם אם החבר יתקשר בשלב מאוחר יותר, אולי יעלה בנו כעס כלפיו וכבר לא נרצה להיפגש איתו. אולי אפילו גם לא נענה לו.

מכיוון שהאנטי-מחשבה היא אוטומטית לא נוכל לבטל אותה, אבל אנחנו כן יכולים להגיב אליה. אם נזהה את המחשבה השלילית, נוכל לראות כיצד היא מעכבת אותנו, ולאזן אותה עם מחשבה מקדמת, למשל: "הוא בטח היה עסוק ושכח. אולי אתקשר בעצמי ואזכיר לו שקבענו לדבר". באמצעות שיטה זו נוכל להשיג יותר, ובפחות תסכול וכעס.

לפניכם דוגמאות של מחשבות מעכבות של שחור/לבן. ליד כל מחשבה מעכבת תמצאו מחשבה חיובית ומקדמת, שיודעת לאזן אותה. העיקרון הוא להתמקד במחשבה המקדמת וכך לשפר את הרגשתכם:

אפשר לחשוב:

במקום לחשוב:

- ← לא הצלחתי במבחן, אני כישלון
- ← קבלתי ציונים טובים בעבר, ואצליח שוב אם אשקיע יותר
- ← אני לא מבינה כלום במתמטיקה
- ← אוכל להיעזר בהורי או לבקש עזרה מחבר/ה בכיתה

אימון: קבלו את הדברים כמו שהם

פעמים רבות אנו עלולים להרגיש אי-נוחות כשדברים אינם קורים כפי שרצינו. לעיתים אנו שומרים טינה, ולעיתים אנו מתביישים בכל פעם שאנו חושבים על טעות שעשינו שגרמה לנו ולאחרים לפקפק ביכולות שלנו.

המחשבות הללו גורמות לנו גם לתחושות לא נוחות בגוף, כמו פרפרים בבטן, התכווצות שרירים, כאבי ראש ותגובות גופניות אחרות. בדרך כלל אם נילחם בתחושות האלו, הן לא יעלמו ולעיתים הן רק יתגברו. במקום זאת, כדאי לנסות לקבל אותן ולאפשר להן לחלוף בעצמן.

איך עושים זאת? משתמשים בגישה בשם "מיינדפולנס" או בעברית: "קשיבות". המושג "קשיבות" מתייחס ליכולת להתמקד במחשבות, ברגשות ובתחושות הגוף שלנו בלי לשפוט אותם. המטרה של גישה זו היא להיות קשובים למה שאנו מרגישים, ולקבל את אי-הנוחות שעולה בנו – כמו שהיא.



בואו ננסה לתרגל:

1. חשבו על חוויה לא נעימה שעוררה בכם רגשות ותחושות גוף לא נעימות. עצמו עיניים, דמיינו שאתם חווים שוב את החוויה, ונסו לשחזר את אי-הנוחות שהרגשתם.
2. נשמו עמוק ונסו להישאר עם אי-הנוחות במשך כמה דקות. הקשיבו לרגשות שלכם ולמה שאתם חשים בגוף. לשרירים, לחום הגוף, לדופק הלב ולכל תופעה גופנית אחרת.
3. קחו נשימה עמוקה ואמרו לעצמכם שאתם משחררים את החוויה.

על איזה אירוע חשבתם?

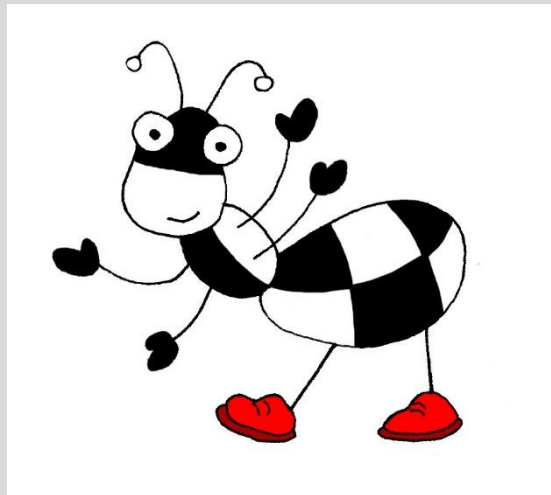
מה למדתם מההישארות עם הרגשות והתחושות שעלו בכם?

אם ניתן לעצמנו לקבל את אי-הנוחות ולחוות אותה בלי לרצות לשנות אותה, נוכל ללמוד להתנתק מהדחף לפעול לפי הרגש. כך נלמד "לגלוש" על "גלי" אי-הנעימות בלי לטבוע בהם.



"אי אפשר להפסיק את האליטה, אק אפשר ללמוד לאלוף מצליחה."
ט'ון קהט לין

אנטי מחשבה שחור/לבן



אסטרטגיה מנצחת:

1. במקום לחשוב בשחור/לבן, חשבו בכל הגוונים והצבעים. זכרו, בכל רצף בין שני קצוות יש המון אפשרויות של אמצע. נסו למצוא מחשבה מקדמת שתאזן את המחשבה המעכבת!
2. כשעולה אנטי-מחשבה – נסו להישאר בה בלי להיבהל. אולי כמו נמלה אחת, היא תבין שאין כאן פיקניק גדול ותעבור הלאה...

ו... הופ, עברנו מאנטי – לשאנטי!



לסכום

- ☺ למחשבות שלנו יש עוצמה אדירה.
- ☺ מחשבות שליליות מעכבות מסתירות מאיתנו את האמת השלמה, וגורמות לנו לראות את המציאות בצורה חלקית ושלילית.
- ☺ כמו שיש זנים שונים של חרקים, יש סוגים שונים של מחשבות שליליות. חלקן ארסיות ומסוכנות יותר, וחלקן פחות. ברגע שתדעו לזהות את "הזן" המדויק שתוקף אתכם ברגע הנכון, תדעו גם לאזן אותן עם מחשבות מקדמות בעזרת האסטרטגיות המנצחות.
- ☺ אם נקשיב למאמן המחשבות במוחנו, נוכל להבין את עצמנו, ולבחור בהתנהגויות שיובילו לחיזוק הביטחון העצמי.

© כל הזכויות שמורות לליסה גרוסמן. אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשרד או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר, כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת ובכתב מאת בעלת הזכויות.

דאנאקוד מסת"ב

הודפס בישראל 2018 Printed in Israel

הוצאת מוח אית"ן, רעננה