

אומר ועושה

ספר לטיפול עצמי בנטייה  
לדחות דברים

במקור פורסם על ידי הוצאת דביר כצמן  
מהדורה שאזלה לפני כמה שנים

ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי

## מבוא שולחן נקי!!!

"שולחן נקי" זהו שם צופן לגמר העשייה. גמר העשייה המביא עמו תחושה טובה, תחושת הקלה, ערך עצמי חיובי ו"ראש נקי". ספר זה הוגה בתוכו רעיון פשוט במהותו, אך בעל אפשרויות רחבות בהיקפן ובהשלכותיהן. הרעיון המרכזי המובא כאן הוא, שאם אתה אמור לעשות דבר מה - עדיף שתעשה זאת עכשיו: סיים מטלות באופן שוטף, תוך שמירה כל העת על "שולחן נקי".

הדבר ישמע כמעט בנאלי לחלק מהקוראים וישמע בלתי אפשרי לחלק אחר, לחלק מהציבור, הסובל ממה שקרוי "נטייה להשהות דברים" או באנגלית - PROCRASTINATION. אנשים הסובלים מנטייה להשהות דברים, סובלים ממכלול של בעיות רגשיות, התנהגותיות ואפילו בעיות נפשיות ממשיות. תחת מושג פשוט ומעשי זה מסתתרת רשימה ארוכה של בעיות אנושיות ונפשיות:

השמנת יתר.  
התמכרות לסמים.  
אי מיצוי הפוטנציאל העצמי.  
אי יכולת להתאמץ להשיג את מבוקשנו.  
"אישיות" תלותית.  
עישון.  
דימוי עצמי נמוך וחוסר אמונה בעצמנו.  
צורות מסוימות של דיכאון.  
הרגשת כישלון.  
בעיות חברתיות וכלכליות מסוימות של המדינה.  
הסטודנט הנצחי.  
הגירושים הבלתי גמורים.  
וכו' וכו' וכו'.

יתכן כי הרשימה נראית ארוכה ומוגזמת ממבט ראשון, אך אם נשאל את עצמנו מהו הדבר המשותף לכל פריטיה, נגיע בהכרח למסקנה, שבכל המקרים הללו, יש המרגישים או החושבים שרצוי או "צריך" לבצע דבר מה - ולמרות זאת דוחים או משהים את הדבר למועד מאוחר יותר.

ספר זה נכתב בהשפעת הגישה הפסיכולוגית הנקראת הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית. גישה זאת טוענת, שמרבית הבעיות של בני האדם ניתנות להסבר על רקע של התנהגויות מוטעות, בלתי יעילות שנלמדו במהלך החיים. ההתנהגויות הללו הן, בעצם, הרגלים חשיבתיים או התנהגותיים, אשר משפיעים עלינו מבלי שנהיה מודעים לכך.

ההנחה היא שהמושג הרגל (התניה, התנהגות נלמדת) מסביר בצורה מספקת את היווצרותן של הבעיות שצוינו ברשימה, מבלי שנזדקק למושגים נוספים כגון "אישיות", "צרכים בלתי מודעים", "כוחות היצר", "צורך בהרס עצמי" "מזוכים" וכו'. חשוב לרגע כמה הרגלים יש לנו. כמה התניות רכשנו במהלך חיינו וכיצד משפיעות התניות אלו עלינו. חשוב על עצמך לרגע ושאל את עצמך: היכן אתה נמצא כעת בקוראך בספר זה? האם אתה בחדר השינה או בסלון? האם אתה בבית או שמא באוטובוס? האם אתה יושב או שוכב?, מה אתה לובש ומה אכלת היום? מה עשית בעת שחזרת הביתה מהעבודה? ובאיזה שעה התרחצת? ומה חשבת כאשר שמעת בחדשות ידיעה זו או אחרת? שאל את עצמך האם תגובותיך היום היו שונות בתכלית מתגובותיך אתמול, ועד כמה התנהגת כפי שאתה רגיל להתנהג.

ובכן, בחלקים אלו הם הרגלים התנהגותיים ובחלקם הרגלי חשיבה, דפוסי חשיבה ואמונות בסיסיות שלנו, שעל פיהן אנו מפרשים את העולם. לאחר רכישתו של הרגל מסוים, הוא משפיע עלינו מבלי שאנו מודעים להשפעתו זו. כך בנוגע למחלות נפשיות, או בעיות התנהגותיות ורגשיות, אשר נקבעות על ידי התנהגויות ומחשבות נלמדות - הרגלים מזיקים, בלתי יעילים.

בהיקראנו כמטפלים או כמחנכים לגלות את ה"סיבה" לבעיותיהם של אנשים, אנו עושים זאת בעזרת שאלה פשוטה: "אלו הרגלים התנהגותיים - חשיבתיים משפיעים לרעה על האדם הפונה אלינו? מניסיוננו ומהספרות הפסיכולוגית ניתן ללמוד, שקיימים מספר הרגלים בסיסיים בעייתיים, שאת ביטויים ניתן למצוא בבעיות שונות. בראש רשימת ההרגלים המזיקים נגלה את ההרגל להשהות דברים, על השלכותיו.

בספר זה תמצא הסבר ממצה למדי על הסיבות הפסיכולוגיות לתופעה ועל דרכי הטיפול העצמי בה. אם תקרא בעיון ותתרגל את התרגילים המוצעים, תרכוש כלים להבנה ושליטה עצמית ביכולת לעשות - והרבה מעבר לכך. המילה "פסיכולוגיה" נשמעת גדולה ומפחידה, אולם כשמביטים בה דרך משקפיה של הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית השד אינו נורא כל כך ואין צורך בשנים רבות של לימודים כדי להיות מסוגלים לעזור לעצמנו

ולקרובינו בנושאים מסוימים. עובדה היא, שהספרות העולמית מוצפת בספרים לעזרה עצמית בנושאים שונים ומגוונים; המחקרים השונים מראים, שספרים כאלו עשויים להועיל בצורה משמעותית לאנשים הסובלים מבעיות התנהגותיות - רגשיות, כגון: בעיות מיניות, בעיות חרדה, בעיות בנישואין, השמנת יתר ועוד.

## מקורות כתיבת הספר:

ספר זה גדל בשטח בצורה "טבעית", וכאילו "התגלגל" מעצמו. אני, המחבר, רופא פסיכיאטר במקצועי, ואת ניסיוני רכשתי במקומות רבים ומגוונים: בבית חולים פסיכיאטרי, בצה"ל, בבטוח הלאומי, במעון לגמילה, בקליניקה פרטית, כמורה של הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית למורות יועצות, כמנחה בקורסים של האוניברסיטה הפתוחה באותו נושא ובראש וראשונה כמטפל וחבר בצוות מכון נתיבים בהרצליה. בנוסף לעבודה השוטפת החלטתי, יחד עם חסיה ירושלמי, לכתוב ספר למטופלים הסובלים מחרדה ופחד. הדבר נראה היה לי המשך טבעי לעבודתי בחדרי הטיפול. כאשר יצא הספר לאור, לפני למעלה משנה, מעניין היה לגלות את מידת ההתעניינות הרבה בספרים לעזרה עצמית, ולפי התגובות שהתקבלו - שוכנעתי שספר הינו כלי יעיל לאנשים בעלי מוטיבציה לעזור לעצמם.

בכל המסגרות הללו נשאלתי פעמים רבות על פתרונות מעשיים לבעיות שונות ומגוונות. בבית החולים, בחדר הטיפולים, אפשר עדיין להרגיש מוגן ולהניח ש"יש זמן" ו"צריך להבין את הבעיות לעומק"; אך במצבים בהם עמדתי, הרגשתי שלא עמד לרשותי זמן "טיפולי", כי נדרשתי לתת תשובות לבעיות מעשיות וספציפיות, "בעיות מהחיים", בדומה לתכנית "הכה את המומחה". זה דחף אותי יותר ויותר לחיפוש דרכים יעילות, ברורות ונכונות לפתור בעיות מבעיות שונות. כך מצאתי את עצמי מעמיק וכותב עוד ועוד בנושאים של הפסיכולוגיה הקוגניטיבית. בשלב מסוים, לפני שנים מספר, הגיע לידי ספרו של אלברט אליס על הנטייה להשהות דברים, ומאז תפש מושג זה מקום חשוב בתודעתי המקצועית. ראיתי כי בעיות רבות נגרמות כתוצאה מנטייה התנהגותית זאת, ותחושה זאת הלכה וגברה בי מיום ליום. המסקנה הבלתי נמנעת הייתה, שעל פתרון נטייה התנהגותית זאת להיות אבן פינה בכל טיפול וטיפול.

מאותה התקופה התחלתי, בשיתוף עם כל חברי צוות המכון, לגבש את מושג הנטייה להשהות דברים, ולקשור את הקצוות השונים של הטיפול הנפשי סביב לנושא העשייה ודחיית העשייה. משהצענו את הנושא לאוניברסיטה הפתוחה, ל"תפנית", וליועצות חינוכיות, כנושא לימודי (לשיפור עבודת מנהלים בסקטור העסקי ועבודת הייעוץ של היועצות בבית הספר), התקבל הנושא בהתלהבות. אני אישית הייתי מופתע למדי והיה עלי לעבור תהליך של תיקון מחשבות אוטומטיות ואמונות יסוד של עצמי. בתחילה הרגשתי מוזר למדי תחת הכובע של "מורה" או מנחה סדנאות שהמשתתפים בהן היו אנשים בריאים, אך בעידוד ותמיכה של הצוות התחלתי אפילו להנות מהמעמד. בתהליך זה קבלתי עזרה רבה ממטופלים ומשתתפים רבים בסדנאות, אשר הסכימו לראות כמטרה טיפולית/לימודית את שיפור יכולת העשייה שלהם.

על רקע זה הלכו והצטברו טפסים על גבי טפסים, רעיונות על גבי רעיונות והספר כאילו צמח מאליו. במצב זה נראה אך טבעי "ללקט את פזוריו" ולפרסמו. אך עדיין עמדה בפני בעיה, והיא שלא ידעתי די בנושא החשוב של ניהול זמן, מין חור בהשכלה שכזה. גם בעיה זאת נפתרה במסגרת צוות המכון. חסיה ירושלמי, מוסמכת בעבודה סוציאלית ושותפתי במכון ולכתיבת ספרנו "הפחד מהפחד", יחד עם בעלה, דני, שהוא איש עסקים, לקחו על עצמם להשלים את החסר. תוצאות מאמציהם עומדות בפניכם בפרק 9.

לכל אלה חברה העזרה וההתלהבות של המוציא לאור דביר כצמון, אשר מצא לנכון "להאמין במוצר", השיא עצות חשובות ביותר, עודד ודחף את כולנו קדימה. תודה מיוחדת מגיעה לעריכה המקצועית ביותר שיעל שטרנברג העניקה לספר זה. היא למעשה "תרגמה" את הספר מעברית מדוברת לעברית שאפשר לקרוא ולהבינה.

טיוטות של הספר כבר נקראו על ידי עשרות אנשים, במסגרות שונות: על ידי צוות המכון, מטופלים רבים, מורות יועצות ומנהלים בקורסים ב"תפנית": מכל אלו קבלנו עידוד להמשיך ולערוך את החומר עד לפרסומו המסודר. לכל אלה מובאת תודה מקרב לב.

הספר בנוי על סמך ניסיון טיפולי רב של המחבר; וכן על בסיס הידע הקיים במאמרים וספרים הדוגלים, אם במוצהר אם לאו, בגישה ההתנהגותית קוגניטיבית. בסוף הספר תמצא רשימת ספרות להעמקת הידע בנושא. אנו השתדלנו להביא תמצית קריאה לאוכלוסייה הכללית, מבלי לסרב את הטקסט בהוכחות מדעיות ובוויכוחים על פירושים והבדלי גישה שונים. אנו מבקשים שלא לראות בכתוב פה "תורה מסיני" אלא סיכום הידע העכשווי של הפסיכולוגיה בנושא. אנו בטוחים, שכל מהדורה ומהדורה של הספר תשופר ותקודם, בהתאם לשינויים וממצאים של הפסיכולוגיה ההתנהגותית. כך דרכו של המדע. הדבר אותו יודעים ובו מאמינים היום - מתברר כפחות נכון מחר; אך אין זו סיבה להיעצר או להפסיק לעשות. כפי שאמר המשורר: "להולך הרגל אין דרכים... דרכים נסללות תוך כדי ההליכה."

ויהיה זה השיעור הראשון: העיקר הוא לעשות, גם אם הדבר אינו מושלם וגם אם מחר נחשוב שאפשר היה אחרת. תמיד יהיה זה כך. כל מעשה שלנו מוליד טעויות נוספות בדרך.

ובכל זאת כיצד תוכל לדעת אם יש תועלת בכל הכתוב כאן? פשוט מאד: אם לאחר הקריאה והתרגול, תגלה שאתה פחות משהה דברים, יעיל יותר בעולמך ושהרגשתך והדימוי העצמי שלך השתפרו ללא הכר.

#### \* למי מיועד הספר:

בראש בראשונה לאנשים הסובלים מנטייה להשהות דברים. פרט לאלו יוכלו למצוא תועלת בספר זה אנשים בתחומי הטיפול על גווניו: פסיכולוגים, פסיכיאטרים, מורים, יועצות חינוכיות, עובדים סוציאליים, דיאטניות, רופאים, הורים, מטפלות, מנהלים הנתקלים בבעיות ניהול עקב השהיית מטלות על ידי עובדיהם, מפקדים בצבא וכל מי שמופקד בצורה זו או אחרת של שלומו ועל אושרו של אדם כלשהו.

#### \* כיצד לקרוא בספר?

הספר בנוי פרקים פרקים, שחלקם כוללים תרגול ועשייה במקביל לקריאה. מידת התועלת שתפיק מהספר הינה ביחס ישיר למידת התרגול שתבצע. כבר ציינו, שהגורמים לבעיות הם **הרגלים בלתי מועילים**, בעיקר ברמת החשיבה, האמונות וברמת ההתנהגות. הספר מציע לקורא עשייה בשתי רמות עיקריות אלה. דהיינו שינוי הרגלי החשיבה, החלפת משקפי האמונות הבסיסיות והמרת התנהגויות חוזרות, בלתי מועילות, באחרות. את דרכי החשיבה וההתנהגות החדשות יש להפוך להרגל, תוך בדיקה מתמדת של יעילותם בתנאי המציאות האישית שלנו; שהרגלים חדשים אלה יפסיקו, מתוקף הנסיבות, להיות יעילים, יתעורר הצורך לשנות אותם על ידי תרגול של הרגלי חשיבה והתנהגות אחרים. אפשר, אולי, לסכם ולאמר, שההרגל הבסיסי החדש הוא זה של בדיקה מתמדת של מחשבותינו ומעשינו, תוך נכונות לשינוי והתאמה, מבלי לוותר בהכרח על אמונות מאד בסיסיות, בתחום הדת או המוסר.

ולסיכום: שיפור המצב הנוכחי יושג גם באמצעות הרגלים, אומנם מועילים יותר, אך הרגלים ב"סך הכל". כדי שהרגל "יתפוס" ויהפוך לטבע שני שלנו, **חייבים לתרגלו** !!! לא מספיק להבין, להסכים או להתרשם שהספר כתוב יפה ושהבנו את העיקרון, לא !!

#### מדי להשתנות חייבים לתרגל

הערה קטנה: לתרגל אומנם כן, אך לא תרגול של טעויות וחזרה שוב ושוב על אותם עקרונות, כללים והתנהגויות בלתי מועילים.

אנו מציעים לקרוא לפי הסדר, תוך כדי תרגול, מבלי לדלג. מאד מומלצת קריאה קבוצתית תוך תרגול ותמיכה הדדית. וכעת הבה נתחיל **בעבודה**. הפרק הראשון דן **בעשייה** כנקודה מרכזית בחוויה הנפשית שלנו.

ר ש י מ ת מ ק ו ר ו ת

**AINSLIE G.: Specious Reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. Psychological Bulletin, 82: 436-496, 1975.**

**BARLOW D.: The origins and treatment of anxiety. Guilford Press, New York 1988.**

**BECK A.: Cognitive treatment of depression. Guilford Press.**

**Bennett R.F.: Gaining control. Pocket Books, New York 1987.**

**BLISS E.C.: Doing it now. Bantam Books, 1983.**

**Burka J.B., Yuen L.M.: Procrastination. Addison-Wesley Publishing Co. 1983.**

**Burns D.: Feeling Good. William Morrow and Co. 1980.**

**ELLIS A. & HARPER R.A.: A new guide to rational living. Wilshire Books, 1975.**

**ELLIS A. & KNAUS W. J.: Overcoming Procrastination Signet Books, 1977.**

**LAZARUS A.: In the mind's eye. Guilford Press.**

**MAHONEY M.C. Jr.: Cognition and behavioral modification. Cambridge: Ballinger, 1974.**

**MARKS I.: Living with fear.**

יש תרגום עברי: אייזק מארקס, לחיות עם הפחד, ביתן הוצאה לאור, 1989.

**MARKS I.: Fears, phobias and rituals. Oxford University Press, 1987**

**Milgram N. Procrastination in daily living. Psychological-Reports; 63: 752-754, 1988.**

**Pope A. W. McHale S. M. and. Craighead W. E.:** Self esteem enhacement with children and adolescents. Psychology Practitioner guide books. Pergamon Press,1988.

**Heppner and Petersen: Problem Solving Inventory - Journal of Counseling Psychology, 29: 66-75, 1982.**

**Prochaska J.O. and. DiClemente C.C:** Toward a comprehensive model of change. In: Miller W.R. and Heather N. Ed: Treating Addictive Behaviors. Plenum Press 1986.

**Rorer L.G. "Deep" RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. Cognitive-Therapy-and-Research; 7: 1-9 1983.**

**Solomon, L.J.; Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal-of-Counseling-Psychology; 31: 504-510 1984.**

**White D.: Taming the critic: The use of imagery with clients who procrastinate. Journal-of-Mental-Imagery; 12: 125-133, 1988**

סירקיס רות: הרזייה נעימה. ר. סירקיס מוציאים לאור בע"מ 1987.  
קנטר י', פלנט ע', רימר י', סעדיה נ' מלצר נ' ו-שמר ש': המילון הקלורי המלא. דביר כצמן הוצאות 1989.

## פרק 1

# חשיבותה המרכזית של העשייה

המטרה העיקרית למענה נכתב ספר זה, היא:

## **לעזור לקוראיו כדי שיהיה להם טוב יותר**

זהו השיעור השני של הספר. שאל את עצמך כל הזמן, אבל בעיקר בראשית מעשה:

### **מה אני רוצה**

שאלה זאת תובילך לסוג התנהגות שהפסיכולוגים מכנים "התנהגות למען השגת יעד" או מטרה. מכיוון שרוב התנהגותנו מיועדת להשגת יעדים מסוימים, חשוב שנחליט על אותם היעדים מראש וביודעין. אם נדע לאן הולכים, נוכל גם לחפש את המפות הנכונות ולמצוא בהן את הדרכים הקצרות והנוחות. בנוסף לכך קיימות התנהגויות אחרות, כפי שנראה בהמשך, שאינן נבחרות על ידינו במודע, אלא הן תוצאה של למידה קודמת, של התניות המשפיעות עלינו מרגע שנוצרו. אך למרות הסייג הזה - אנו שואפים להגיע למצב שבו נהיה חופשיים, דהיינו נבחר את מטרותינו בחיים ונתמיד בדרכים להשיגן.

השאלה השנייה שנשאל את עצמנו, לאחר שקבענו את היעד הכללי היא:

### **כיצד אשיג את מטרתי**

ובכן, תשובה כללית, נכונה לרוב המקרים היא: **כדי להשיג את מטרתי עלי לעשות משהו**. ללא עשייה לא קורה דבר. בלי עשייה אין חיים, ללא עשייה אין שינוי. אי לכך, אם נאהב את הרעיון אם לאו, שינוי, שיפור מצבנו בכל תחום שהוא, לא יבוא מעצמו וכרוך בהכרח בהשקעת מאמץ, ובעשייה מפורשת ומכוונת.

בדברנו על עשייה, איננו מתכוונים דווקא לחטיבת עצים ושאיבת מים, או להליכה למכון כושר, או למעשה קיצוני כלשהו. עשייה מתקיימת גם בתחום הפנימי, החשיבתי, גם בלי מבצעים גדולים, בעולמנו המיידי היומיומי. יתכן שכמה מהצעדים יראו קטנים או בלתי נראים לצופה מבחוץ, אך יהיו משמעותיים עבורך, האדם המשתנה דרך עשייה.

דוגמא פשוטה של עשייה יכולה להיות זו של אותו אדם שקיטר כל חייו על כל מה שאין לו: חשב שעבודתו בלתי מספקת, אשתו אינה יפה מספיק, ילדיו לא מוצלחים מספיק, מכוניתו מתקלקלת יותר מכולן וכו' וכו'. יום אחד מתגלה אצלו מחלה כלשהי וחיייו עומדים בסכנה. מאותו רגע חל בו שינוי השקפה, הוא מתחיל להבין שלמעשה יש לו הרבה בחייו ושאינו רוצה לאבד את מה שיש לו. מאותו יום הוא נוכח שהוא חי, שיש לו עיניים ורגליים, שכל וגם דברים רבים שלאחרים חסר. מאותו רגע יתחיל להנות מהחיים, כי חייו הם "רק" חייו, **מה-ש-יש-לו**; ולא חייו של מישהו אחר. אנו קוראים עשייה גם לשינוי השקפה, או זווית ראייה. אותו אדם עשה משהו: שינה את השקפתו.

המפולפלים מבין קוראינו עשויים לאמר שזוהי הטפה לקונפורמיזם, להשלמה עם הגורל ושראיה כזאת מסוכנת לחרות האדם והחברה לטווח ארוך. ובכן הדבר אינו כך כלל וכלל; אם נמשיך ונגולל את הסיפור הודות האיש שחלה, נגלה שהצעד הבא שאותו אדם ינקוט בבואו הביתה יהיה לנשק את אשתו ולשדר לה "תודה שאת קיימת", "תודה שאת איתי, למרות שנות קיטורים רבות". אחר כך ילטף את ילדיו ויאמר להם: "אני אוהב אתכם, גם אם לא הבאתם מעולה בכל מקצוע". הוא יתנהג בסובלנות, יתן לבני משפחתו לחיות את חייהם ללא ביקורת דורסנית וכך יתחיל לגרום למעגלים מתפשטים של שינוי. אשתו תשנה את גישתה כלפיו. ילדיו יתחילו להשקיע בלימודים עבור עצמם, מבלי לפחד "מה אבא יגיד כשנביא את התעודה", הוא יתחיל להשקיע בעבודתו ואולי יראה גם פירות מהשקעה זאת; יטפל במכוניתו כדי למנוע תקלות, מבלי לחשוב שמכוניתו "לא בסדר" שדורשת טיפול כזה. בסיכום: השלמה עם מה שיש וזהו רק הצעד הראשון. צעד שמאפשר להתחיל לנתב את האנרגיה מהנזירוז והדיכאון לעשייה פרודוקטיבית, מהפכנית, אם תרצו.

### **\* לעשות - כן, אבל כמה לעשות? \***

נשאלת השאלה כמה לעשות? האם כל עשייה מספקת, כל עשייה תביא לשינוי המיוחל? התשובה היא בודאי שלילית. אין מעשה חד פעמי משנה ולא כלום. אותו אדם שעליו דברנו קודם לכן, יכול מהר מאד לחזור לדפוס ההתנהגות והחשיבה הקדומים אצלו ואז לא השיג שום שינוי. חייבים להמשיך בעשייה המשחררת, המשנה, עד שהיא תהפוך להרגל ותתבצע באופן "אוטומאטי", בלתי מודע.

בטיפול נפשי אנו רואים שוב ושוב אנשים חכמים, שבאים לטיפול ומבינים מהר מאד את שהמטפל אומר או רומז, והופכים מודעים לכך שקודם לכן חשבו בצורה מוטעית. אבל אין זה עוזר כמעט בכלום בגרימת שינוי ממשי בחיים. להבין זה לא מספיק! אותו פציינט שיצא מחדר הטיפולים "מבין", אך לא ישנה את הדרוש שינוי, לא

ישתנה. כמו שאומרים: אם זה היה כל כך פשוט, זה לא היה כל כך מסובך! ההבנה התיאורטית לא מספיקה **ביעד** **שלא נתנסה בהתנהגויות החדשות, בעצם, לא נאמין בתפישה החדשה.**

למשל, הוא יכול לפנות לטיפול כי הוא חושב ומרגיש ש"הוא" כישלון, ושלא יצליח אף פעם בשום דבר. המטפל מדבר איתו, שואל שאלות ויחד הם מגיעים למסקנה שתפישת העולם שלו הייתה מוטעית, לפחות מבחינה לוגית. הוא יאמר למטפל שהוא מבין, שאינו יכול לאמר לעצמו כי תמיד ייכשל, ושבעצם אינו יכול לדעת מה יקרה בעתיד, שהרי תמיד יש סיכוי להצלחה מסוימת. אבל בתוככי ליבו ימשיך לאמר לעצמו "אבל אני בטוח אכשיל". בכך הוא יתנהג כמו הילדים שנשבעים בפה ומחזיקים אצבעות משולבות מאחורי הגב, כדי לבטל את שבועתם. הוא יעשה זאת, לא כי הוא שובב או רע, אלא בגלל שהוא באמת מאמין במה שאמר לעצמו משך כל השנים, דהיינו שלא יצליח אף פעם בשום דבר.

עליו יהיה לקחת את המשפטים, האמונות, או המשקפיים החדשות, אם תרצו, ולתרגל אותם שוב ושוב. שוב ושוב לאמר לעצמו (1) שאין זה הגיוני שיחשוב כי הוא יודע מה יקרה, (2) שכך הוא מנבא נבואה המגשימה את עצמה, (3) שעליו לתת הזדמנות לעתיד (4-) לשאול את עצמו מה הבעיה שמונעת ממנו להצליח, במקום לקבוע מראש שלא יצליח. אחר כך עליו למנות בפועל את בעיותיו ולהמשיך ולחפש פתרון, יחד עם מטפלו, או בעצמו.

### \* מה לעשות?

גם זוהי שאלה חשובה, שהרי עשייה שלעצמה איננה תרופת פלא. בעצם, גם האדם הסובל מנטייה להשהות דברים עושה כל הזמן. מצב של אי עשייה הוא מצב של מוות. גם מי ששוכב במיטה כל הזמן עושה כל מיני פעולות ושורף אנרגיה. **אי לכך השאלה אינה "האם לעשות?" אלא "מה לעשות?"** התשובה היא שרצוי לעשות - להשקיע אנרגיה - בכיוון של מחשבות הגיוניות, מועילות ועשייה שתביא להשגת המטרה.

למשל: אם אני רוצה להיות עשיר. יש לי שתי אפשרויות עיקריות: (1) לא לעבוד בכיוון הדרוש כדי להתעשר, ובמקום זה להשקיע את כל מרצי בדיכאון ובשיחות בלתי פוסקות עם הגורל מדוע הוא עשה אותי לא עשיר, מדוע יש אחרים שיש להם ומדוע זה מגיע לי. או (2) לקבוע יעדים, אסטרטגיה של התעשרות ולהשקיע בזה מאמץ, מבלי להתלונן על מר גורלי.

בשני המקרים עשיתי. גם מי שרק מרחם על עצמו עושה ומשקיע אנרגיה עצומה בסבל, באי אושר ובמחלות גופניות. אם אתה נמנה, באופן כללי, על הקטגוריה של ה"מתלוננים", חשוב האם כדאי לך לשקול שינוי מחשבתך ולהתחיל (1) לשקול את המחשבה האומרת שעשייה היא מקור של אושר ושמחה (2) להתחיל לנסות צעדים קטנים לכיוון של עשייה.

בצורה סכמתית, על פי מודל השליטה שבו נעסוק בפרק 7:

### האפשרות הישנה, הבלתי מועילה:

יעד-צורך כללי	מצב נתון	אמונות יסוד	מחשבות אוטומאטיות, התנהגות במצב נתון	רגש	תוצאה
להיות עשיר	קשיים מסוימים	מגיע לי שיבוא לי בקלות, אני לא מסוגל אחרת.	הם לא בסדר, לא מתנהגים "כמו שצריך", לא יכול לסבול זאת, אני אכשל.	דיכאון; חוסר אונים כעס	לא להמשיך לסבול לעשות, ולקטר

משוב - FEEDBACK - הערכת התוצאות:

עובדה שצדקתי ושאיני לא מסוגל ושהם לא בסדר. עלי להמשיך לצפות מאחרים, כי אני לא מסוגל לשום דבר.

## אפשרות חדשה:

תוצאה	רגש	מחשבות אוטומאטיות, התנהגות במצב נתון	אמונות יסוד	מצב נתון	יעד- צורך כללי
לחפש דרכים אחרות, להצליח, להתמיד, או לפחות ללמוד מהמקרה.	עצב מסוים, חשש, דאגה. רצון לעשות, אופטימיות	אני מסוגל להתגבר; כנראה שאין לי את הכישורים הנדרשים ועלי לרוכשם; קיימים גם שיקולים לא ענייניים במערכת- גם זה חלק מהמצב אתגבר גם על כך	היה נעים לו זה היה בא בקלות, אבל אני יכול גם בכוחות עצמי וזה אפילו יהיה כיף וייתן לי תחושה של ערך עצמי גבוה יותר.	קשיים מסוימים	להיות עשיר
<p>משוב - FEEDBACK - הערכת התוצאות:</p> <p>הוכחתי לעצמי שאני מסוגל - אם כך נפתחו בפני הרבה מאד דרכים להמשיך ולדאוג לעצמי למען עצמי והיקרים לי.</p>					

כמו שאמרנו במבוא: "לתרגל אומנם כן, אך לא תרגול טעויות וחזרה שוב ושוב על אותם עקרונות, כללים והתנהגויות בלתי מועילים".

### עם מי אתה מדבר? אל מי אתה בא "טענות"?

חוקרים בתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית חקרו ומצאו, אצל אנשים הסובלים מתסכול, דיכאון ודימוי עצמי נמוך, שורה של מחשבות בלתי תפקודיות,

שהמשותף להם היא המחשבה ש"צריך": ש"צריך" להיות כפי שאני רוצה שיהיה. אנשים אלו מתלוננים וקובלים כל העת על כך ש"זה לא כמו שצריך"; שאנשים לא מתנהגים כלפיהם "כמו שצריך", שהגורל לא "כמו שצריך"; שהם עצמם לא עובדים "כמו שצריך", שבני זוגם לא עושה דברים "כמו שצריך", וכו' וכו' וכו'. אני כמטפל מצאתי את עצמי לא פעם שואל את אותם האנשים "עם מי אתה/את מדברת?"

עם הגורל? עם הבורא? עם אמא בילדות? עם הגנים שלהם? עם היקום כולו? עם חוקי הטבע והפסיכולוגיה? - טוב - אם כך, הם יכולים להמשיך ולדבר לאותה כתובת דמיוניות שעל הקיר, אך בודאי לא יהיה זה הגיוני לצפות מאותה הכתובת לתשובה !!

### אם כך, אל מי לדבר ?

אל הכתובת היחידה שבהישג ידינו: **אל עצמנו** !! כל שינוי, כל שיפור, יבוא קודם כל מעשייה על ידינו ובעצמנו, במחשבתנו ובהתנהגותינו. גם בקשה לעזרה ממשית מגורם אחר, ממשי, דורשת קודם כל שינוי פנימי, שיאפשר לנו לבקש בצורה כזאת שלא נעורר התנגדות, אלא רצון לספק לנו את מבוקשנו.

### מחסומים לעשייה

אם כן, סיכמנו, שאם בוחרים בשינוי, חייבים לעשות. נשאלה כעת השאלה מהם המחסומים העומדים בפני העשייה:

כאן ניתן רשימה חלקית בלבד מכיוון שזה נושא הספר העצמו:

### מחסום חשיבתי:

כל אדם רואה את העולם דרך המשקפיים של פירושו את העולם. פירושים אלו מבוססים, נרצה או לא, על אמונותיו. הדבר נכון לגבי כל אחד, גם המאושר וגם האומלל, גם העני וגם העשיר, גם הבור וגם המשכיל. אי לכך,



המחסום הראשון בו נתקלים הוא המשקפיים הללו : אמונות היסוד והמחשבות האוטומטיות שלנו. על כך נלמד בפרק על הטיפול הקוגניטיבי.

### **מחסום של "עצלנות" - של סף תסכול נמוך :**

אחת הסיבות לאי שינוי היא שלא נעשה שום דבר, מתוך מחשבה האומרת שזה קשה מדי. לזה אנו קוראים סף תסכול נמוך ונלמד על כך בפרק המתאים.

### **מחסום הכעס :**

זהו אחד המחסומים העיקריים וגם לו נקדיש פרק נרחב.

### **מחסום הדימוי העצמי :**

סיבה נוספת לאי עשייה היא המחשבה שאיננו מסוגלים לעשות או - בגוון אחר - שאנו לא שווים מספיק. לכך אנו קוראים דימוי, הערכה וביטחון עצמי וגם לו נקדיש פרק.

### **מחסום חוסר הרצון - הרצון לרווח משני :**

רבים יאמרו, שמי שאינו רוצה להשתנות - לא רוצה כי כך נוח לו. אנו חולקים על כך. אין הדבר כך. נכון הוא, שיש אנשים החושבים שנוח להם עם חוסר השינוי, אבל אם יצליחו להבין ולחשוב שטעות בידם ושיהיה להם הרבה יותר נוח לאחר השינוי, לאחר ששיגו תחושה של שליטה בעולם, דרך עשייה חיובית - עצמית - גם אנשים אלו יבחרו בשינוי. לבוא בהאשמות ובכינויי גנאי זהו דבר פסול שאינו עוזר לאף אחד. אולי במקרה של מטפל נפשי שאינו מצליח עם המטופל שלו, עוזרת לו המחשבה שלא בו האשם, אלא שזה "טבעו" של הפציאנט. אנו נאמר לאותו המטפל שנכון, אומנם, שהוא אינו אשם, אך אין זה טבעו של הפציאנט, אלא בחירתו, לאור אמונותיו. ואם המטפל יצליח להראות לו דרך אחרת, דרך לבחירה אחרת, הוא בכל זאת יפתח לו אשנב לשינוי. אשנב שהמטופל יבחר להשתחל דרכו או לא, על פי בחירתו ולא על פי אופיו.

### **סיכום :**

בפרק זה עמדנו על עובדה פשוטה : שינוי יבוא מעשייה, עשייה נכונה, בתוך עצמנו ולמען השגת יעדנו הקיומיים. חבל על האנרגיה המתבזבזת בטענות אל היקום על כך שהוא כפי שהוא ! ! לכל אדם חופש בחירה של אמונותיו ומחשבותיו. לאחר שבחר במה להאמין וכיצד לחשוב, שולטות אמונות אלו בחייו ובתגובותיו לסביבה במידה ניכרת.

## פרק 2

### מהי PROCRASTINATION

הבעיה שנרצה לטפל בה יחד עם הקורא, מוגדרת בעברית כ"נטייה להשהות דברים ואי מיצוי היכולת האישית". המילה האנגלית לבעיה הנדונה היא: "PROCRASTINATION".

שם מסורבל זה דורש הסבר כלשהו. ראשית, היה קל יותר לתת לנושא את השם "התנהגות עצלה", או במלה אחת "עצלנות". אנו דוחים את הניסוח הזה מכיוון שהמלה עצלנות הינה בעלת עומס ריגושי שלילי חזק - היא כמעט כתב אישום ולכן אינה מתאימה לנו.

האדם הסובל מנטייה להשהות דברים, מאשים את עצמו לעיתים קרובות וגם מואשם על ידי אחרים. על פי תפישתנו, אין טעם או תועלת בלהאשים אדם בנטייתו ההתנהגותית הבלתי מועילות. אין אנו רואים בנטיית התנהגותיות כלשהן תכונות "אופיי" פסולות, אלא "בעיות" רגשיות; ואפילו בעיות רגשיות קשות.

הבחנה זאת בין "התנהגות פסולה מבחינה ערכית" לבין הגדרתה כ"בעיה" אינה מורידה מבחינה מוסרית, או מעשית, את אחריותו של האדם על התנהגותו. ההבדל העיקרי בין שתי הגישות לנושא - והנושא ידון בהרחבה - טמון בהבנת התופעה והסיכוי לשנותה. הגישה ההתנהגותית גורסת, שאין המדובר ב"פשע" התנהגותי הקשור לסיבות "עמוקות" וישנות, אלא בבעיה של הרגלים בלתי יעילים הניתנים לשינוי על ידי למידה של הרגלים חדשים; מועילים יותר.

לנו נראה, שקיים הבדל גדול בין שתי נקודות מוצא אלו; ושהבדל זה הוא כמו ההבדל בין התקווה לייאוש. אם גישתנו היא, שהנטייה להשהות דברים הינה תכונת אופי פסולה, שלילית, קבועה וסופית, הרי שאין מוצא מייאוש ודיכאון. אך אם נקודת המוצא היא שמדובר בבעיה, בהרגל בלתי מועיל - היא מלווה באמונה שיתכן שינוי. כדי שנאמין שקיים סיכוי לשינוי, עלינו להאמין בשלוש עובדות:

1. מדובר בבעיה.
2. עלינו לחשוב או להעריך שהבעיה ניתנת, באופן עקרוני, לשינוי.
3. עלינו להאמין שיש באפשרותנו הנפשית להשתנות.

כפי שאפשר להבין מהגדרתנו, הבעיה נעוצה במהותה בדרך מחשבתנו. כפי שיפורט בהמשך בהרחבה, המחשבות והפירושים שלנו למציאות הן אבני היסוד להתנהגותנו ורגשותינו.

בבואנו לטפל בנטייה להשהות דברים, אין אנו מתכוונים להשהייה זמנית, פה-ושם, אלא לבעיה בעלת עוצמה רבה המביאה לשנאה ולבוז עצמי, לתסכול הנובע משרשרת בלתי פוסקת של:

**הבטחות לעצמנו (או לאחרים) -- אי קיום ההבטחות -- אכזבה עצמית --  
הבטחה מחודשת וחוזר חלילה -- פגיעה בלתי נסבלת בדימוי העצמי.**

כשהבעיה גורמת לתוצאות רגשיות אלו, נגרמת פגיעה הולכת וגוברת ברמת הביצוע וזו מחמירה את הבעיה בכל המובנים. הפגיעות העיקריות הנובעות מכך הן: (1) הפגיעה בתפקוד, (2) הפגיעה בדימוי העצמי ו- (3) הפגיעה במצב הרוח.

לא נתקשה למצוא דוגמאות של תוצאות שליליות הנובעות מנטייה התנהגותית בסיסית להשהות דברים:

- ❖ סטודנט המסיים את עבודותיו ברגע האחרון, או לאחר הרגע האחרון, או שאינו מסיים אותן כלל, כותב תירוצים, במקום עבודות סמינריוניות.
- ❖ אדם בעל משקל עודף, שמדי יום מתחיל את הדיאטה "מחר".
- ❖ אדם החפץ בשינוי בחייו, אך דוחה זאת "לכשיגיע הזמן המתאים".
- ❖ אדם שמרגיש חלש וחסר כושר גופני, ואשר יירשם למכון כושר, "בשבוע הבא".
- ❖ איש עסקים שמתכנן פרויקט חשוב אך אינו מבצע אותו משום ציפייתו לשנה "טובה יותר".

- ❖ אישה הסובלת מקשר לקוי עם בעלה, אך דוחה את הטיפול בבעיה "לכשיהיו לה כוחות לכך".
- ❖ אותה האישה שרוצה גם לצאת לעבודה, אך דוחה את יציאתה לעבודה למועד מאוחר יותר- לאחר שתפתור את הבעיות עם בעלה.
- ❖ רופא הרוצה לכתוב מאמר, אך אינו "מוצא את הזמן".
- ❖ אדם הרוצה להפסיק לעשן, ואשר "באמת צריך להחליט על כך".
- ❖ אדם שלמרות עבודתו הרבה אינו מסיים מאומה ו"לא מבין מדוע".

אם יש מכנה משותף לדוגמאות הנ"ל, הרי הוא הנטייה להשהות מעשה ל"מועד אחר", כשההשהייה רק תזיק למימושה של המשאלה או המטלה. השהייה זאת מתקשרת באופן ישיר להרגלי תכנון זמן והרגלי עבודה בלתי יעילים, כפי שנפרט בהמשך.

#### \* האם נולדנו כאלה ?

מחבר חשוב בתחום הזה, שמו אלברט אליס, טוען שהנטייה להשהות דברים מתפתחת ב-11 שלבים במהלך החיים, כתהליך נלמד. אין לשלול את האפשרות שקיימת נטייה מולדת - גנטית כלשהי להשהות דברים. אך גם אם תיאורטית קיים בסיס ביולוגי לתופעה, היא עדיין מוסברת בעיקר על בסיס של למידה במהלך החיים (למידה הניתנת לתיקון על ידי למידה מתקנת) ואלו שלביה:

1. אתה מסכים, עם עצמך או עם אחרים, על עשיית פעולה מסוימת; ואתה עושה כך אפילו אם אתה מודע לכך שאין הדבר מתאים לך.
2. אתה מקבל החלטה לבצע את אותה הפעולה.
3. בלא שום סיבה אתה דוחה את הביצוע למועד מאוחר יותר.
4. אתה מתחיל להיות מודע לחסרונות, או להעדר יתרונות של ההחלטה הפעולה.
5. בכל זאת אתה ממשיך ודוחה את אותה הפעולה שהחלטת לעשות.
6. אתה מאשים את עצמך בכך שאתה עצלן. יחד עם זאת אתה מתחיל להגן על עצמך על ידי נציונליזאציות. בשלב זה אתה יכול גם להשהות את ביצועו של הפרוייקט - וגם לבטל אותו.
7. אתה ממשיך שלא לעשות אותו.
8. מתרחשת אחת משלשת האפשרויות הבאות:
  - i. אתה בכל זאת מבצע ברגע האחרון, בלחץ ובצורה פחות טובה ונוחה.
  - ii. אתה מסיים באיחור.
  - iii. אינך מסיים לעולם.
9. אתה מרגיש שלא בנוח בשל האיחור וכועס על עצמך על ההשהייה הבלתי נחוצה, הבלתי מוצדקת.
10. אתה מבטיח לעצמך שלעולם לא תחזור ותנהג באותה הצורה, ושהפעם אתה באמת מתכוון לכך.
11. זמן קצר לאחר מכן, כשתידרש לעשות דבר חדש, תחזור לנהוג על פי אותו המעגל.

אחרי שהנטייה נרכשת, היא מחזקת את עצמה במעגלים התנהגותיים חוזרים של אי שליטה עצמית. הנטייה להשהות דברים מתבטאת באחד מהמישורים הבאים, או בשלושתם גם יחד:

- ❖ בכל הקשור להתפתחותך האישית או המקצועית.
- ❖ בכל הקשור לשמירה על גופך ובריאותך.
- ❖ בכל הקשור לאחריות כלפי אחרים. למשל, לאחר לפגישות, או שלא להגיש עבודות בזמן, וכך לפגוע בלוח הזמנים של מישהו אחר.

## אם כל זה נכון, האם יש בכלל מוצא ?

קעת נשאלת שאלה: נניח שהנטייה להשהות דברים ניתנת עקרונית לשינוי, מניין לנו שיש לך הכוח לעשות כך? הרי ברור שאין הדבר פשוט ?

נכון, לא משנים הרגלים התנהגותיים ישנים נושנים בקלות. הנטייה להשהות דברים היא בפרט קשה לשינוי, כי היא מחילה את עצמה גם על הרצון לבצע את הדברים הנדרשים לשינוי ועל עצם האמונה שניתן לבצע שינוי. אם הנטייה הזאת כרסמה בדימויך העצמי, עד כדי כך שאינך מאמין ביכולתך בכלל, הרי ברור שגם לא תאמין שאתה מסוגל להשקיע אנרגיה בשינוי המצב מיסודו. האם בכל זאת יש מוצא מ"מלכוד 22" הזה ?

## **יש ויש !!!**

המפתח לשינוי טמון בעובדה שאין מדובר במכת טבע, ב"אופיי", ב"אישיות" (במובן הסופי של המילה), בפגם בסיסי שאינו ניתן לתיקון, וגם לא בדבר פשוט חסר חשיבות ש"יסתדר"; אלא שמדובר בבעיה התנהגותית-רגשית קשה, אשר ניתנת לשיפור רב על-ידי תרגול הרגלי חשיבה והתנהגות יעילים מאלו שלך כרגע.

### מדוע בעיה רגשית?

כדי להוכיח שהנטייה להשהות דברים היא בעיה רגשית, שניתנת לתיקון, ולא עובדה מוגמרת, נחשוב צעד אחרי צעד:

1) מי שדוחה הרבה דברים פעמים רבות, סובל סבל רב; אינו מתקדם בקצב הרצוי לו; אינו מטפל בעצמו כפי שהיה רוצה. הקרובים אליו סובלים מה"שכחה" ומהסבריו האינסופיים. מעובדות אלו ניתן להסיק שאכן קיימת בעיה.

2) קעת נשאלת השאלה היכן "למקס" את סיבות הבעיה. אנו יכולים לעלות בדעתנו שתי אפשרויות עקרוניות למיקום סיבות הבעיה:

א) הן ממוקמות ב"גורל"- אנו פשוט נולדים כאלה, או שנסיבות החיים היו כאלו, ואין מה לעשות. או:

ב) הן ממוקמות בנפשו של האדם, ברגשותיו, במחשבותיו ובלמידתו; הבעיה באה לידי ביטוי בהתנהגות.

בולט לעין, שההסבר הראשון מוביל לחוסר אונים, בעוד שהאפשרות השניה פותחת פתח לשינוי, להתגברות על הבעיה.

3) מול שתי היפותזות מנוגדות יש לבצע ניסוי, או, כפי שמכונה בפילוסופיה של המדע, מבחן מכריע. מבחן שיאשש אחת משתי ההיפותזות.

4) בדעתנו עולות שתי אפשרויות לניסוי מכריע מעין זה: 1) אם ההיפותזה הראשונה נכונה, משתמע ממנה שאין שום אפשרות לשנות או לשפר שום דבר; אם אי פעם שיפרנו או שינינו משהו, זה מראה שה"עצלנות" אינה טמונה עד כדי כך עמוק בנפשנו, אינה תכונה מבנית, סופית, כמו צבע העיניים או השיער, אלא דבר שניתן להשפעה ולשינוי.

את זאת ניתן לבדוק בקלות. שאל את עצמך, האם אתה או מישהו אחר שמוגדר כ"עצלן", עשה אי פעם משהו בצורה חרוצה. האם באיזו שהיא נקודה השתנו דפוסי התנהגות של "עצלנות" לכיוון של עשייה. אם התשובה הינה חיובית, ולו בדברים פשוטים, זה סימן לכך שנטייה התנהגותית זאת ניתנת להשפעה ולשינוי במהלך החיים, ואי לכך אינה עובדה מוגמרת.

5) אפשרות שניה לבדוק את ההיפותזה האומרת שאתה אבוד, מול ההיפותזה האומרת שיש תקווה לשינוי, היא לשנות משהו בצורה פרוספקטיבית, דהיינו מעתה והלאה. את הניסוי הזה נעשה לאורך כל הספר. אם תקרא בעיון את המטלות, תבצע אותן והדבר ישנה במשהו את התנהגותך, הרי זוהי הוכחה לכך שהתנהגותך העצלנית - הדחינית ניתנת עקרונית לשינוי - אי לכך אין זה סופי **יש תקווה !!!**

### הסיבות להתפתחות הנטייה להשהות דברים

קיימות מספר סיבות עיקריות להתפתחות הנטייה להשהות דברים. בין שלוש הסיבות הראשיות ניתן למנות, לפי אלברט אליס:

1. דימוי עצמי נמוך

2. סף תסכול נמוך

### 3. תוקפנות

**דימוי עצמי נמוך:** האדם אינו מכיר ביכולתו האמיתית לבצע דברים. אדם שלמד לא להאמין לעצמו ובעצמו. בלא נתון יסודי זה אין אפשרות לגשת כלל, לביצוע דברים.

**סף תסכול נמוך** אחת הסיבות שאנו דוחים משהו, או שאיננו מבצעים אותו כלל היא, שאנו מבצעים משהו אחר באותו הזמן. למשל, אני צופה בטלוויזיה, במקום לעסוק בהתעמלות. נשאל את עצמנו, מדוע אנו עושים את הדבר האחר, לרוב תוך ידיעה ברורה שזה מזיק, או לפחות אינו מקדם אותנו? תשובה אפשרית היא שהדבר האחר מהנה יותר או מתסכל פחות מהדבר החשוב באמת, שאותו העמדנו לנו למטרה. הטבע האנושי גורם לנו לבחור בהנאות קטנות לטווח קצר, במקום במאמצים, אולי מיגיעים בטווח הקצר, אך מבטיחים גמול גדול בטווח הארוך.

אנשים חשים או חושבים שמתאים לעשות דברים מהנים, הבאים בקלות, במקום להשקיע, להתאמץ ואולי גם לסבול. אנושי מאוד לחשוב שאנו צריכים רוב הזמן להנות, שאנחנו "איננו צריכים" לסבול, ש"לא הוגן" שיהיה עלינו לסבול. הגרוע מכול, מבחינת יכולת למלא משימות, זה שאנו חושבים ש"איננו מסוגלים" להתאמץ או לסבול. למרות נטייה זאת, שמורגשת יותר אצל אנשים מסוימים, ניתן לפתח יכולת לדחות סיפוקים מידיים על ידי: (1) אימון, (2) שכלול שיטות העבודה. לכך נקדיש פרק שלם.

**תוקפנות/נקמנות:** זהו מצב שבו אנו נמנעים מלבצע דברים מתוך "נקמה" או "מרדנות": "אם הוא לא עשה לי ... אז אני לא אעשה לו...". נקמות אלו לרוב פוגעות בנו יותר מאשר באחרים.

### הקשר המשפחתי שבו נוצרת הנטייה להשהות דברים:

תופעה זאת נוצרת, כפי שהוסבר, במהלך החיים של האדם. מהלך החיים פירושו, לרוב, מאז הילדות המוקדמת. אם כך אפשר להניח בסבירות גבוהה, שהשפעות המשפחה הן מכריעות בלמידת ההתנהגות.

הנושא לא נחקר דיו, כך שאי אפשר יהיה להציע הסברים או תיאוריות מפורטות אודות היחסים המוקדמים עם המשפחה אצל אנשים הסובלים מנטייה להשהות דברים. ברור גם, שלא מדובר כאן במחלה או בתופעה אחידה, הדומה אצל כולם ואשר אפשר להסבירה על ידי הסברים אחידים. מעבר לכך, אין אנו גורסים, כפי שגורסת הגישה הפסיכואנאליטית, שהכרחי להבין את ההקשרים של הילדות המוקדמת כדי לפתור את הבעיה כיום.

גם אם מה שנוצר קשור היסטורי הדוק עם המשפחה, אפשרי לשנות היום, בהווה. מה שנלמד בעבר משפיע יומיום בצורה פעילה ולא בצורה רדומה או לא מודעת. כל שלמדנו בילדות המוקדמת בהקשר המשפחתי חי וקיים היום בתודעתנו בצורת אמונות, התנהגויות נלמדות, זיכרונות, דמיונות וכוונות כלליות בחיים. אפשר להתייחס אליהן כשלעצמן ללא הבנה מעמיקה של דרכי ההיווצרות ההיסטורית שלהן.

למרות זאת, בחדר הטיפולים מצאנו, שפעמים רבות הבנת ההקשר ההיסטורי הילדותי של היווצרות התופעה עוזרת למטופל להשתחרר מהמועקה ומזרזת את הריפוי. שיטות יעילות בטיפול, כדוגמת שיטת הגשטלט, מדגישות "מפגשים" עם דמויות העבר ועימות דמייני עימן ואין ספק שזאת שיטה שיכולה להוסיף לריפוי ולשינוי ההתנהגותי.

בין השפעות ההורים על היווצרות הנטייה להשהות דברים מצאנו אצל מטופלים רבים:

**(1) הורדה שיטתית של הערך העצמי על ידי ההורים:** הורים שהשכם והערב אומרים לילד שהוא אינו יודע, שהוא עצלן, שהוא אינו בסדר שהוא לא כמו אחיו או אחותו. הורים אלו יוצרים אצל ילדם תוויות מוחלטות - סופיות, שהילד מאמין בהם כחלק מטבעו ומתקשה לראות את עצמו אחרת.

**(2) קביעת סטנדרטים גבוהים מדי:** הורים שכל מה שילדיהם עושים אינו מספיק להם ולכן יוצרים אצלם רגשי נחיתות ותחושה, שלא חשוב כמה יתאמצו בחיים, הם לעולם לא יצליחו לספק את הוריהם. ילדים רבים מחליטים, באופן לא מודע, שאם כך הדבר, הרי שאין טעם להתאמץ כלל וכלל. אחדים יבחרו בשקר או ברמייה עצמית.

**(3) העדר פרגון ותמיכה הדדית:** היום ידוע שהקבלה של ההורים, בעיקר של האימא בילדות המוקדמת, עוזרת ליצירת תחושה של בטחון בסיסי אצל הילד. אם ילד גדל באווירה של העדר תמיכה או אהבה, הוא עלול לפתח תחושות שהוא אינו מספיק טוב, שהוא אשם, או תחושות של עוינות כללית כלפי הסביבה.

**(4) הורים המעודדים תלות:** קיימים הורים שעקב צרכים שלהם עצמם אינם יכולים לסבול את הגדילה והפרידה של ילדיהם מהם. הורים אלה יטעו בילדיהם תחושות חוסר בטחון, תחושה שהעולם, הרחק מההורים, מסוכן, וגם תחושות של אשמה על עצם הגדילה וההתפתחות. הורים אלו בעצם, אומרים לילדם, גם אם בצורה סמויה "אני אוהב אותך רק אם תהיה חלש, חולני ותלותי".

**(5) רגשי קינאה מצד ההורים:** גם אם הדבר "לא יפה", יש להודות שקיימים הורים אשר מקנאים בהצלחות ילדיהם בכל המישורים, ובעצם מלמדים אותם שעליהם לבחור בין ההצלחה האישית שלהם לבין אהבת ההורים.

התופעות הללו, ורבות אחרות שאין כאן המקום לנתחן, יוצרות, ביחסי גומלים הדוקים עם הילד, שאינו גורם סביל אלא פעיל בהתפתחותו שלו, מערכת של יחסים מופנמים המשפיעים על התנהגותו. אנו מאמינים שאת היחסים הללו ניתן לחשוף בקלות יחסית על ידי העבודה על האמונות היסודיות ויצירת שינוי בהתאם לעקרונות המפורטים בספר. הדבר המעשי שניתן להפיק מידע זה הוא שיתכן שחלק מהאנשים בעלי נטייה להשהות דברים עושים זאת מתוך נאמנות למסרים שקבלו מההורים. עד כמה שנשמע הדבר פרדוקסלי, זוהי דרכם שלהם להיות "ילדים טובים". אחרים עושים זאת כדרך למרוד ולנקום בהורים ה"לא טובים" בעיניהם. אנו מציעים לבדוק את הדברים ולנסות להשתחרר מכבלים אלו למען עתידנו.

**6) לקיחת תפקידים במבנה המשפחתי:** את כל הכתוב לעיל ניתן לנסח בצורה אחרת, על פי הגישה המשפחתית - מערכתית. גישה זאת טוענת שהמשפחה פועלת כמערכת חברתית. בתור שכזאת, לכל אדם יש תפקיד מסוים שהינו חיוני לקיום המערכת כפי שהיא. תפקיד זה "מולבש" על האדם לשם שמירת האיזון במערכת. בטיפולים משפחתיים עושים רבות על מנת להבין ולהיפטר מהמזיקים שבין תפקידים אלה. אפשר בהחלט לראות כיצד אדם, המבין את תפקידו ונוכח שהדבר מזיק לו, מחליט "לפשוט" בגד זה וללבוש תפקידים אחרים בחיים. אנו מצאנו אנשים שתפקידם בחיים התאים להתנהגות של השהיית מטלות.

דוגמא: הייתה בטיפולנו במכון אישה כבת 30 אשר סבלה מפחד חזק לצאת מהבית ומנטייה קשה מאד לדחות דברים. לאחר שהדרכים הטיפוליות ההתנהגותיות הסטנדרטיות לא הועילו די, התחלנו לבדוק את המערכת המשפחתית, ומצאנו שהיא מתגוררת עם אמה הקשישה ובמהלך החיים נוצרה "סימביוזה" נפשית ביניהן. עבודה - להתחיל לעשות יותר דברים, וגם להיפטר מהחרדה להתרחק מהבית - כמוהם כבגידה באמה הקשישה ובתפקידה לשמור עליה. במהלך הטיפול אפשר היה למצוא אלטרנטיבות פחות "יקרות" - מבחינת חייה של הצעירה - למילוי תפקיד זה, ללא וויתור על חייה שלה.

אנו מציעים לך לבצע את התרגיל "פגוש את הורידך", כדי לנסות לברר לעצמך את הדברים. במידה שתרגיש שהדבר קשה ומסובך מאד, רצוי לפנות לעזרה מקצועית לבירור הנושא. את התרגיל אפשר למצוא בתרגול לפרק 2.

לאחר שזיהינו את הבעיה ועמדנו על סיבותיה, נשאלת השאלה כיצד לשנות את המצב, כך שנוכל להפיק את המקסימום מעצמנו, על מנת לענות על שאלה זו אנו זקוקים לשני כלי עבודה: **הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית והמודל ללמידה חברתית.**

## תרגול לפרק 2

1) רשום על הטופס הבא רשימה של מטלות הדורשות טיפול ואשר נדחו על ידך עד כה עקב הנטייה להשהות דברים, ותן הסבר לאי ביצוע של כל פריט ברשימה. רשימה זאת תהווה בסיס לעבודה העצמית שתבצע במקביל לקריאת הספר.

טופס ארגון של מטלות הנמצאות בפיגור				
5		1		
6		2		
7		3		
8		4		
שיטות פעולה לבצוע המטלה	התשובה הרציונלית	בעיה/ בעיות לבצועה - פרט	טווח הרצוי לטיפול בה	בעיה מס

- (2) נסה לבצע את הדברים בהקדם, או לתכנן תכנית לביצוע הדברים. אם לא הלך עבור לנקודה מס' 3:
- (3) רשום עבור כל פעולה ופעולה - מהם היתרונות של שינוי ההתנהגות והחסרונות של המשך ההשהיה.

<b>יתרונות של שינוי התנהגות לכיוון ביצוע דברים באופן מידי</b>	<b>חסרונות של המשך השהיית דברים חשובים למען הנאות מיידיות קטנות</b>
<b>מסקנות :</b>	



**4) כתוב דוגמאות של דחיית מטלות על רקע שלושת הסיבות:**

	תיאור ההשהיה
	כיצד זה מבטא כעס/נקמה:
	תיאור ההשהייה
	כיצד מבטא חוסר אמונה ביכולתנו
	תיאור ההשהייה
	כיצד מבטא סף תסכול נמוך, התעסקות עם מטלה הנותנת סיפוק מידי

**5) תרגול "פגוש את הוריד":**

התרכזו במקרה שקרה השבוע ובו השהיית דבר מה, מתוך הרגל בלתי מועיל, כאשר ההשייה גרמה לך נזק כלשהו. כעת הרפה את גופך במקצת. נשום עמוק, שחרר את השרירים. אם קשה לך מתח אותם חזק, מתח את כל גופך ואחר כך הרפה ותן לגוף להשתחרר. תוך כדי שהגוף הולך נרגע ונרפה, נסה לדמיין שאתה חוזר לנסיבות ההשהייה,

הכישלון . אם הדבר אמור להתרחש בעתיד, דמיינ אותו, כאילו כבר קרה. דמיינ שאכן קורה הדבר הקיצוני ביותר שיכול לקרות כתוצאה מההשהייה : פיטורין, בושה, אי נעימות עם חברים, אשמה וכו'. תן לעצמך לשקוע עמוק בתוך הדמיון הקשה וכאשר תרגיש שאתה "שם" וחש היטב בתוצאות הרגשיות של ההשהייה, דמיינ שמופיע מישהו. הורה, בן/בת זוג, אח, קרוב אחר שמהווה דמות משמעותית עבורך. נסה לשמוע מה הוא/היא אומר/ת לך ומה אתה עונה לו/ה.

אחר כך פקח את עיניך ורשום על דף נייר את שחווית בדמיון. נסה לנתח, לבד או בעזרת מישהו שאתה סומך עליו, מה הדבר אומר מבחינה פסיכולוגית. שאל את השאלות הבאות : מי "הופיע", מדוע, מה אמר, מה זה מזכיר לך ואיך המהלך הדמיוני הזה מסביר לי את היווצרות הנטייה להשהות דברים בעבר.

לאחר הניתוח נסה לענות לשאלה הבאה : בהנחה שבהתנהגותי הדחיינית יש מסר/דו שיח עם העולם באמצעות תקשורת לא מילולית ; כאשר אני משהה משהו, מה אני רוצה להגיד לעולם ולעצמי? מה המחיר שאני משלם עבור דו השיח הזה? והאם אני רוצה לשנות את המנגינה והתמליל של חיי ?

### **6) סכם את מסקנותיך מהבדיקות שבצעת בסעיפים 1 עד 3 :**

לא נכון	נכון	הנטייה להשהות דברים הינה תכונת אופי מולדת, בלתי ניתנת לשינוי וכל ניסיון לשנותה יביא רק לסבל ולתסכול נוסף. עדיף להשלים עם הגורל מאשר להלחם בטחנות רוח
לא נכון	נכון	הנטייה להשהות דברים הינה דפוס התנהגותי נלמד במהלך החיים מכל מיני סיבות. אם נעמיד לעצמנו כמטרה להפחית את מספר הפעמים שנדחה דברים, הדבר ניתן להשגה במידה כלשהי. כל שינוי יביא לאופטימיות יתרה ויגביר את הסיכויים שנמשיך להשתנות

כעת נתחיל לרכוש כלים לשינוי התופעה. מטרת הפרק שבפנינו היא ללמוד על חשיבות המחשבות בקביעת הווייתנו הנפשית. הבנת מרכזיותן של המחשבות פותחת פתח לשינוי ולתקווה, כיון שהיא מנחה אותנו בחיפוש אחר האור שבקצה המנהרה. הבה נמשיך צעד אחר צעד בדרכנו לשינוי ולשיפור.

### פרק 3

## הגישה הקוגניטיבית - התנהגותית

זוהי גישה בפסיכולוגיה, הרואה את חיי הנפש של האדם כמתרחשים בשלושה מישורים:

המישור ההתנהגותי - מה אתה עושה ?

המישור החשיבתי (קוגניציה) - כיצד אתה תופש את העולם בחשיבה ובדמיון.

המישור הרגשי - כיצד אתה מרגיש ?

לפי גישה זו קיימים יחסי גומלין בין סטריים בין המרכיבים השונים, אבל, למרות דו הסטריות, תלוי המישור הרגשי במידה רבה בשני המישורים האחרים. במלים אחרות, הרגש הינו "תוצאה" של ההתרחשויות במישורים הקודמים: החשיבה וההתנהגות. אם לאמר זאת בצורת סיסמה:

### הינך מרגיש כפי שהינך חושב

לכך נקרא: משקפי הפירוש שלך. משקפיים הצבועים בצבעי אמונות יסוד. וכבר נרצה להמציא משפט מפורסם:

### אמור לי אילו משקפי פירוש/אמונה אתה מרכיב

### ואומר לך כיצד יתנהל תסריט חייך.

\* "משקפי- פירוש" למה הכוונה?

ובכן, משקפי פירוש זהו מושג, שלפיו כל אדם רואה את העולם לא-כפי-שהוא-באמת אלא כפי-שהוא-רואה-אותו, דהיינו דרך עיניו שלו. כל אדם מרכיב כל הזמן משקפי פירוש ורואה את העולם דרכן. פרושנו את העולם, דהיינו התמונה המתקבלת דרך משקפי הפרוש שלנו, מושפע מאד מהשקפות העולם שלנו, מאמונותינו, מהציפיות שלנו בנוגע למה שאמור לקרות. תפישת העולם דרך חושינו אינה תהליך פסיבי, אלא התרחשות אקטיבית - אינטראקטיבית בין הקלט החושי לבין תוספות שאנו מוסיפים מתוך הזיכרון - הקוגניציה שלנו.

המשקפיים הללו אינם "רעים" או "טובים", הם פשוט עובדה פיזיולוגית. האדם אינו יכול לפעול אחרת, אלא כ"מכונה" שקולטת נתונים ומעבדת אותם על פי תכניות הנאגרות, מבעוד מועד, בזיכרונו. ככה, פשוט, זה פועל! הבה ננסה להוכיח את זאת צעד אחר צעד: (1) השאלה הראשונה שנשאל את עצמנו היא: מאין, או כיצד, נוצרים רגשותינו?

בבואנו לענות על שאלה זאת, נגיע מהר מאד למסקנה שרגשותינו מהווים חלק מתגובתנו לאירוע מסוים; אירוע שיכול להתרחש במציאות החיצונית או הפנימית של האדם. קשה לחשוב על רגש שלא התפתח מאירוע כלשהו. למשל, הרגשתי עצוב כי קרה משהו עצוב, או חשבת, או דמיינתי, או נזכרתי במשהו עצוב. דהיינו הרצף הוא כזה:

אירוע <---- רגש

אם כך הם פני המציאות הפסיכולוגית שלנו, נשאלת השאלה, האם הרגש הינו תוצאה ישירה- אוטומטית מהאירוע, למשל, האם אירוע A יביא תמיד, אוטומטית, בהכרח, לאותו הרגש המסוים, נקרא לו - A' :

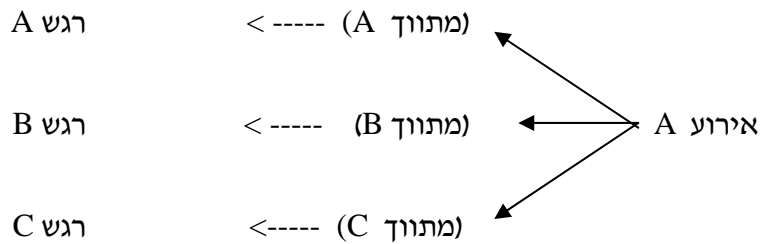
הכרחי

אירוע A <----- רגש A'

או שקיים מתווך כלשהו בין האירוע לרגש המסוים שנובע ממנו, כך, שבעצם, טבעו של המתווך קובע את טבעו של הרגש, כך:

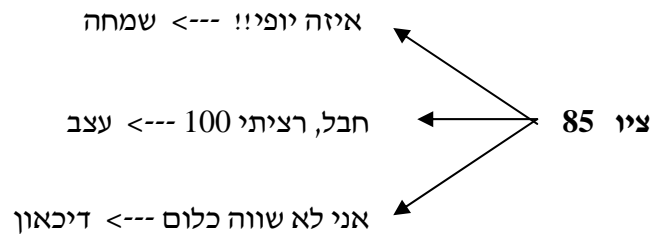
אירוע A <----(מתווך) <--- רגש A'

כדי לנסות לפתור את החידה נשאל: האם אירוע מסוים, נקרא לו "A", עשוי להביא לרגשות שונים במצבים שונים, או אצל אנשים שונים? :



אם המציאות הפסיכולוגית שלנו מתאימה לציור הזה, מותר לשאול מהו המשתנה המתווך, הקובע את טיבם של תגובותינו הרגשיות השונות, מול אירוע מסוים.

נתח דוגמא - **אירוע**: קבלת ציון 85 במבחן. **תגובה רגשית A**: שמחה, **B**: עצב, ו-**C**: דיכאון. כיצד נסביר את התופעה, שאירוע יחיד הביא לשלוש תגובות רגשיות שונות ואפילו מנוגדות? - איזה גורם ניתן לעלות על הדעת כמבדיל בין שלוש התגובות? ההסבר לתופעה, הנראה לנו סביר יותר, הוא שהגורם המקשר בין האירוע לבין אותן התגובות הרגשיות היא התמונה שתתקבל מאותו האירוע דרך משקפי הפירוש (מחשבתנו, הדיבור הפנימי) שלנו. במקרה של תגובת השמחה אמרנו לעצמנו: "איזה יופי!"; במקרה של עצב אמרנו לעצמנו: "חבל, רציתי ציון גבוה יותר" ובמקרה של תגובת הדיכאון אמרנו: "אני לא מסוגל לקבל ציונים טובים".



המחשבות מהוות את החוליה המקשרת בין אירוע מסוים לבין תגובתנו הרגשית: אי לכך, אם נרצה להשפיע על רגשותינו, עלינו להשפיע על מחשבותינו.

מחשבותינו- משקפי הפירוש שלנו - באות לידי ביטוי בשלוש צורות:

\* מחשבות אוטומטיות.

\* הנחות יסוד.

\* דמיון - תמונות.

### מחשבות אוטומטיות:

ההנחה הקוגניטיבית מניחה שהאדם אינו מגיב לאירועים כפי שהם, אלא למחשבות - תמונות שחולפות במוחו בהקשר לאותם אירועים. במילים אחרות, אדם יגיב לסביבתו על פי המשקפיים שדרכם יפרש ויבין את אותה הסביבה. "מחשבות"- משקפי פירוש או דיבור פנימי, הם שמות צופן שבהם בחרנו כדי לפשט את הטקסט בהתייחסותנו לתופעות קוגניטיביות שונות (זיכרון, דמיון, זיכרונות וכו'). תופעות קוגניטיביות אלו עולות בתודעתנו בצורה אוטומאטית, בלתי מודעת, או ליתר דיוק פרה-מודעת.

כדי להמחיש זאת ניתן לעשות ניסוי פשוט: חשוב על אירוע כלשהו שקרה לך בשעה האחרונה, הגדר אותו ואת תגובתך הרגשית אליו. לאחר שרשמת זאת, שאל את עצמך **מה אמרת לעצמך באותו אירוע שהביא לאותה תגובה רגשית דווקא ולא אחרת? - מה חלף בתודעתך, ב"ראשך", באותה דקה בה התרחש האירוע הנדון?**

אם הצלחת לאתר את המשפטים, או הדימויים, שעברו במוחך באותו אירוע, שאל את עצמך: אילו היית אומר לעצמך משהו אחר באותו אירוע, האם היית מרגיש אותו דבר - או אולי אחרת?

מלת אזהרה: למחשבות אוטומטיות תכונה "נבזית": הן "הופכות" לחלק מהאירוע. קשה לנו להבדיל בינן לבין האירוע עצמו. למשל, אם קבלתי במבחן 85 ואמרתי לעצמי "הייתי צריך לקבל 100" - אתייחס לאותו המשפט כחלק בלתי נפרד מהמציאות. באותה הצורה נתייחס לתמונה המעוותת המתקבלת ממשקפי הקריאה כאל

המציאות כפי שהיא. אם מישהו אחר, שאינו סובל מקוצר ראייה, היה מסתכל דרך המשקפיים שלנו, הוא היה אומר שהם מעוותים את תמונת המציאות.

בניתוח מדוקדק יותר נראה, שבדרך כלל, המחשבות - הפירושים - אינם שייכים לאירוע עצמו. למשל, האם זאת "עובדה" ש"הייתי צריך לקבל 100", או שבעצם אני רק הייתי רוצה לקבל 100, כי אני חושב שכל ציון נמוך מ-100 אינו ראוי? או אם בהקשר לאותו אירוע תאמר לעצמך "אני טיפש", האם זה אומר באמת שאתה טיפש?

תרגל זאת פעמים מספר, ועד מהרה תיווכח לדעת, שמול כל אירוע ובשבריר שניה - עוברות במוחנו מחשבות אוטומטיות, שאנו מערבים עם המציאות עצמה. מחשבות אלו משפיעות בצורה ניכרת על הרגש העולה בנו כתוצאה מהאירוע. התהליך אינו מודע ביסודו, אך בקלות ניתן לעלות מחשבות אלו לתודעתנו. בעשותנו כך, נוכל גם לבקר אותן ואפילו לקבוע את תוכנן, או את "רוחן". כך נשפיע על תגובותינו הרגשיות במידה לא מבוטלת. והחשוב מכל: אם נרגיש ונחשוב אחרת, נוכל גם להתנהג אחרת, לתעלתנו.

### \* לשם מה מעניין אותך כל האמור לעיל?

שאלה טובה!! מה דעתך? האם האמור לעיל חשוב, מעניין או קשור בכלל לבעיה שבה אנו מנסים לטפל כאן? ובכן: קשור גם קשור!! המודל הזה מאפשר ארבעה דברים: 1) להבין את מעשינו, כולל מעשי ההשהייה-הדחיייה- ואת רגשותינו 2) לנבא את מעשינו 3) לשלוט או להשפיע על רגשותינו ו-4) להביא לשינוי התנהגותי-נפשי.

מדוע ההשלכות הן כה מרחיקות לכת? כיון שהמודל שלנו, המצדד באפשרות של שינוי ההתנהגות וראיית העולם שלנו, טוען שהמציאות הפסיכולוגית מתנהגת כך:

### אירוע (חיצוני או פנימי) <--- מחשבה <--- רגש <--- התנהגות

המודל האלטרנטיבי, המייאש, המחסל כל תקווה לשינוי מהיר ותכליתי, טוען שהמציאות הפסיכולוגית מתנהגת בצורה הפוכה:

### אירוע (חיצוני או פנימי) < רגש < מחשבה < התנהגות

במודל זה, הקשר התיאורטי בין האירוע לבין הרגש מובן על ידי גורמים "פסיכולוגיים" הקשורים ל"כוחות נפשיים", ל"עבר הרחוק", ל"אישיותנו" ויתר מושגים, שהמשותף להם הוא בחוסר האפשרות התיאורטית של השפעה מודעת, ישירה ומהירה עליהם, על ידי כוח רצון ושכל ישר.

אפשר לתפוש את המחשבה (כחוליה המקשרת בין האירוע לבין התגובה הרגשית), בניגוד לרגש, כדבר "פלטטי", הניתן להשפעות על ידי המודע והרצון. זאת מכיוון שהמחשבה כפופה לחוקי ההיגיון, בניגוד לרגש הבלתי צפוי, הבלתי נשלט והבלתי הגיוני. פרויד תיאר "היגיון" אופייני לרגש וקרא לו "מחשבה ראשונית", הדומה להיגיון הבלתי הגיוני של החלום.

אם המודל הקוגניטיבי צודק בהנחתו כי המחשבות, משקפי הפירוש, מגשרות בין העולם החיצוני לעולם הפנימי, אזי יש לנו אפשרות של שליטה ושל ניבוי; מדוע ניבוי?

### אמור לי כיצד אתה חושב ואומר לך את הצפוי לך - עתידך.

אם נעקוב אחר התנהגות של אנשים, נוכל להסיק מסקנות לגבי דרך חשיבתם. הבנת דרך חשיבתם ואמונותיהם מביאה עמה אפשרות לנבא את התנהגותם בעתיד, עד לנקודה בה תשתנה תפישת עולמם.

והרי דוגמא: ניקח גבר ונצפה בהתנהגותו כלפי אשתו במשך מספר שבועות; נוכל לעלות מהר מאד על דפוסים מסוימים. למשל, האם הוא משתתף בעבודות הבית או לא. ניקח את המקרה שבו הוא אינו משתתף בעבודות הבית, ונוסיף שהוא אפילו מתרגז כאשר אשתו מבקשת ממנו לעזור. מה נלמד מתצפית זאת? נלמד שהוא מאמין, או תופש את המציאות, לפי העיקרון האומר "בחלוקת תפקידים בבית אני איני צריך לבצע עבודות בית ואשתי מאד לא בסדר, אם היא מבקשת זאת ממני"; עיקרון זה מתבטא בכלל האומר ש"מול מצב שיש כבר מה לעשות בבית עלי להימנע מלבצע כל דבר"; כלל זה התבטא בהתנהגות של אי עזרה ותוקפנות. אם נתרגם זאת לסכמה שהצענו בפרק ראשון:

תוצאה	רגש	מחשבות אוטומטיות, התנהגות במצב נתון	אמונות יסוד	מצב נתון	יעד-צורך כללי
מריבות; אי קרבה בין בני הזוג.	כעס; תחושת מרמור; תחושה של "אני מרומה".	אני לא צריך לבצע את העבודות האלו מכיוון שזה תפקיד של אשתי. היא מאד לא מתחשבת ומפרה את כל ההסכמים הקיימים ביננו ובכל חברה מסודרת.	במשפחה קיימת חלוקת תפקידים בין הגבר לאישה ואסור לערבב תחומים. אם יש בקשה לכך זה מאד לא בסדר מצד המבקש.	יש עבודות בית והאישה מציינת זאת בפניו	קשר זוגי הערכה עצמית
<b>משוב - FEEDBAK - הערכת התוצאות :</b> אשתי מאד לא בסדר. היא לא מתחשבת, לא מעריכה כמה שאני "קורע" את עצמי בעבודה. עלי להיות הרבה יותר קשוח איתה.					

כשנכיר את מערכת האמונות שלו, נוכל לצפות שהתנהגותו תמשיך באותו קו ולא תשתנה. אמונות, או משקפי פירוש, יכולים להיות גם קולקטיביים. למשל, אין לצפות, שמפלגה המפרשת מסירת שטחים ביהודה ושומרון כסכנה לקיום המדינה תסכים אי פעם למסירתם של אותם השטחים. הבנת המצע של אותה המפלגה, תאפשר לנבא את מעשייה.

#### האם זה תמיד כך ?

הגישה הקוגניטיבית מניחה שסוג מסוים של מחשבות מתקשר לסוג מסוים של רגשות והתנהגויות. למשל מחשבה ספציפית תגרום לרגש של חרדה, מחשבה אחרת לרגש של דיכאון ושלישית לרגש של כעס. קשר זה בין מחשבה לרגש הינו הכרחי - אוטומטי. שאל את עצמך: האם תמיד כשאחשוב מצב מסוים ארגיש רגש מסוים? האם תמיד כשאחשוב ש"אני לא בסדר" ארגיש אשמה או מוסר כליות? מה דעתך? האם אפשרות אחרת, מתקבלת על הדעת? האם יתכן שתחשוב דברים מפחידים ובו זמנית נרגיש רגש אחר פרט לפחד?

נדגיש שוב: מונחים כגון "מחשבות אוטומטיות", או "משקפי פירוש", אינם באים לציין תכונה טובה או רעה. הם רק מצביעים על עובדה תפקודית - נפשית. כולנו מרכיבים משקפי פירוש כל הזמן, לכן תמיד רואים את המציאות דרכם. טבעם של אותם המשקפיים יקבע את תוכן רגשותינו, תגובותינו והתנהגותנו.

כדי להמחיש את הדברים, ננתח מספר דוגמאות של מחשבות אוטומטיות, הרגשות והתנהגויות המתקשרות אל אותן המחשבות. נעשה זאת בעזרת **הטופס לאיתור מחשבות אוטומטיות**. תחילה ננתח דוגמא השייכת לתחום של היווצרות דימוי עצמי שלילי, כדוגמא לגישה הנדונה. לאחר מכן נבחן דוגמאות הקשורות לרגשות והתנהגויות אחרות.

## דוגמא מס' 1: דמוי עצמי

התנהגות	מחשבה אוטומטית	רגש	אירוע
להסתגר, "להתקפל", להסכים עם מה שאמרו.	תמיד זה קורה לי, זה לא הולך לי, מתי כבר אשתפר.	עצב	קבלתי הערה* "לא יפה", אמרו לי שטעיתי.
לנקום, לא לבצע את עבודתי.	הם לא מבינים אותי, זה לא פייר, רק לי הם אומרים דברים כאלה.	כעס	
לא לחזור לאותו המקום.	אף אחד לא אוהב אותי. אין לי סיכוי	דיכאון	
"לאכול את עצמי".	אני מאד לא בסדר	אשמה	

## תיקון המחשבות:

מחשבה בלתי תפקודית	טעות	מחשבה תפקודית	רגש אחר
תמיד זה קורה לי	הכללה	פעמים רבות קבלתי הערות חיוביות.	אי נעימות
זה לא הולך לי	הכללה	לפעמים הולך לפעמים לא.	
זה לא פייר	תווית	בחיים קורים דברים כאלה; אולי הם היו עצבנים. הם בטח יתנצלו.	מחילה. דאגה להם.
אין לי סיכוי	חוסר פרופורציות.	מה פתאום! דווקא הולך לי לא רע. לקחתי יותר מדי ללב.	צחוק על עצמי.

יתכן שאתם שואלים את עצמכם, האם ניתן - לדעתנו - להסביר כל תופעה רגשית על ידי הדברים הפשוטים הללו? ובכן, התשובה חיובית. אנו אכן מניחים שכך פועלת המערכת הנקראת "נפש". אם יתגלו מקרים בהם מחשבותינו ורגשותינו יבואו בנפרד או בניגוד, זה יעמיד את התיאוריה בספק.

פעמים רבות בחיים אנו עדים למאבק בין הרגש לבין השכל! אומנם, יש מקרים של ניגוד או סכסוך פנימי שכזה. השאלה היא, האם המאבק הינו בין "הרגש" ל"שכל" או שמא המדובר במחשבות סותרות הגורמות לרגש של התלבטות ו/או בלבול.

## דוגמא מס' 2: סף תסכול נמוך

התנהגות	מחשבה אוטומטית	רגש	אירוע
לצאת לסרט להשהות את גמר העבודה	איזה כיף! מזמן לא יצאתי! בשביל מה חיים? העבודה לא תברח לי אני תמיד עובד. מגיע לי קצת חופש!	דחף לצאת מחנק כעס	הזמינו אותי לצאת לסרט בזמן עבודה חשובה.

### תיקון המחשבות:

מחשבה בלתי תפקודית	טעות	מחשבה תפקודית	רגש אחר
איזה כיף! בשביל מה חיים? אני תמיד עובד. מגיע לי קצת חופש!	ראיה לטווח קצר	הכיף הזה יעלה לי מחר ביוקר ר.ב. גם להתפטר מהעבודה "יסב לי כיף.	רצון לעבוד
מזמן לא יצאתי!	הכללה	דווקא עבדתי, כי אני מרבה לצאת.	לדמיין כמה טוב ארגיש בסיום העבודה.
העבודה לא תברח לי	טעות עובדתית	ההזדמנות לגמור אותה בזמן כן תברח. לא לגמור אותה בזמן יגרום לאובדן העבודה ובחלקו אובדן של דמוי עצמי.	הרגשה דחיפות של לעבוד.



### דוגמא מס' 3: כעס

התנהגות	מחשבה אוטומטית	רגש	אירוע
חוסר חשק לעבוד	איזה אנשים! טיפת יחס לא נותנים! יחסי העבודה כאן גרועים ביותר. הם לא שווים שאתאמץ "עבורם".	כעס	לא שמו לב שהחלפתי תסרוקת

### תקון המחשבות

רגש אחר	מחשבה תפקודית	טעות	מחשבה בלתי תפקודית
העמדת האירוע בפרופורציות	יש כל מיני אנשים בעבודה שלי.	תווית הכללה	איזה אנשים! (גרועים) טיפת יחס לא נותנים! יחסי העבודה כאן גרועים ביותר.
זלזול באירוע	מה בס"ה כבר קרה! אני די מגזים. אני לא מתאמץ * "עבורם". העבודה חשובה לי בפני עצמה.	חוסר פרופורציות	הם לא שווים שאתאמץ עבורם".

#### טעויות שכיחות במחשבות אוטומטיות:

מחשבות אוטומטיות, שמביאות לרגשות או להתנהגויות בלתי מועילות, מתאפיינות בדכ"ל בהיותן בלתי רציונליות ועמוסות טעויות לוגיות במבןן. חשיבה רציונאלית או הגיונית יותר מביאה בדרך כלל להרגשה טובה יותר ולהתנהגות מועילה יותר. כך טוענת הגישה הקוגניטיבית וכך מוכיח הניסיון הטיפולי והלא טיפולי אצל מרביתנו. בין הטעויות הלוגיות השכיחות חקר אהרון בק ומצא:

**הכללת יתר:** זאת הנטייה להסיק מסקנות כוללניות על סמך נתונים מועטים ותוך התעלמות מיתר הנתונים.

**דוגמא:** אם אכשל בבחינה ואומר לעצמי "אני תמיד נכשל"; אם אומר לעצמי שבתי "אף פעם" לא עוזרת לי ב"שום דבר".

**חשיבה רגשית:** התייחסות לרגשות כאילו שהם באמת "עובדות בשטח".

**דוגמא:** אני מרגיש שאני לא מסוגל, אי לכך אני לא מסוגל. אני מרגיש חלש, אי לכך אני חלש. אני מרגיש ששונאים אותי, אי לכך שונאים אותי.

**"צריך":** בדרך כלל אנו חושבים ש"צריך" כל מיני דברים. לאמיתו של דבר יש מעט מאד דברים ש"צריך" לעומת הרבה דברים ש"היינו רוצים". כשאנו נותנים לדבר שהיינו רוצים משקל של "מוכרח" או "צריך", אנו מרגישים שמשוהו מאד עקרוני חסר לנו; וכאשר איננו מקבלים את הדבר, אנו עלולים אפילו להרגיש שאיננו מסוגלים להמשיך לחיות בלי הדבר ש"מוכרחים". בסופו של דבר, פרוש המלה מוכרחים - הוא ש"אי אפשר בלי זה".

**דוגמא:** "אני צריך להיות כמו כולם" "אני חייב להצליח בכל דבר".

**חשיבה בשחור לבן:** חלוקת העולם לשתי קטגוריות קוטביות ומנוגדות תוך התעלמות מכל דרגות הביניים. למעשה, במציאות מתקיימים מעט מאד מקרים קיצוניים. לרוב קיימים רק מקרי ביניים.

**דוגמא:** אני רע - אחרים טובים. יש אנשים שיודעים להצליח ויש אנשים שלא. הילד שלי תלמיד גרוע. אני לא נהנה משום דבר.

**קפיצה למסקנות:** להתייחס למחשבותינו ומסקנותינו כאילו שהן עובדות שרירות וקיימות, מבלי לטרוח לבדוק אותן.

**דוגמא: ראיית העתיד:** אני חושב שאני אכשל במטלה, לכן כלל איני מנסה: ז"א שאני מתייחס לכישלון העתידי כאל עובדה, כאילו שכבר התממש.

**קריאת מחשבות:** אני חושב שחושבים עלי כך וכך... זה אומר שחושבים עלי כך וכך. למשל, אם אחשוב שאשתי כועסת עלי ואהיה משוכנע בכך מבלי לבדוק איתה האם מחשבותיי נכונות.

**מסנת מנטאלית:** מתוך מכלול נתונים, להתייחס רק לנתונים השליליים, לחצי הכוס הריקה.

**אבדן פרופורציות:** להגדיל ולהאדיר כל פרט מעבר לממדיו המציאותיים.

**זלזול בחיובי:** מתוך תהליך מסוים להתייחס רק להיבטים השלילים או רק לתוצאות הסופיות.

**דוגמא:** נכשלתי במבחן הנהיגה ואני מתייחס רק לכישלון, באומרי: קורס הנהיגה שעשיתי, בעלות רבה, לא היה שווה כלום, הרי נכשלתי. באומרי כך לעצמי, אני מתעלם מהעובדה שבכל זאת במהלך קורס הנהיגה למדתי לנהוג, ושתוך הכישלון במבחן צברתי ניסיון למבחנים הבאים. אני אולי מתעלם גם מעובדה נוספת: טוב להכשל מדי פעם כדי לחשל את עצמנו: הרי בחיים יהיו כישלונות, נרצה או לא נרצה.

**יחוס עצמי:** להתייחס לכל מיני רמזים וסימנים מהסביבה, למשל אנשים כועסים, כאילו שזה תמיד מתייחס אלינו, מבלי לבדוק זאת.

**מתן תוויות:** הכוונה למתן הגדרות עצמיות מוחלטות, סופיות והתייחסות לאותן ההגדרות כאילו שזאת האמת האבסולוטית על עצמנו. ברור, שכעבור זמן קצר אנו רואים שסתם "השמצנו" את עצמנו, אך להשמצות הולכות וחוזרות, בצורת תוויות, מחיר רגשי לא קטן. גם שקר החוזר על עצמו פעמים רבות מתחיל להיחשב כאמת.

**דוגמא:** אני כישלון, אני לא מסוגל, כולם נגדי, אף אחד לא עובד כאן, אני עצלן, אני מפחד.

הינך מוזמן לתרגל את האיתור והתיקון של מחשבותיך האוטומטיות לגבי אירועים המתרחשים בחיך. אם תקבל את ההזמנה, הצעד הראשון הוא להחליט שתקדיש מספר דקות ביום למשימה זאת. הזכר באירוע שקרה משך היום והעלה אותו על הטופס בשלוש העמודות הראשונות: מה קרה, מה הרגשתי ומה אמרתי לעצמי באותו האירוע. אם תרצה להפיק עוד יותר תועלת מהמאמץ הזה תוכל לכתוב את המחשבות האוטומטיות ולהתווכח אתן, בעצם להתווכח עם עצמך.

כיצד? שאל את עצמך האם מחשבותיך האוטומטיות נכונות- אובייקטיביות. אם הן חוטאות בטעויות עובדתיות, שאל את עצמך מהן הטעויות ההגיוניות שהובילו אותך לאותן הטעויות ה"עובדתיות" וכיצד לתקן טעויות אלו. לאחר מכן נסח את אותה מחשבה אוטומטית בצורה מעודנת יותר, הגיונית יותר, שקולה יותר. הצעד האחרון והחשוב מכל: שאל את עצמך האם הניסוח המתוקן של המחשבות האוטומטיות משנה במשהו את רגשותיך כלפי אותו האירוע.

#### **שתי הרמות של הפירוש: המציאות - ומשמעות המציאות**

פירוש המציאות מתקיים בשתי רמות:

❖ ברמת העובדות עצמן

❖ וברמת המשמעות שאנו נותנים לאותן העובדות:

**דוגמא מתחום הלימודים והפרפקציוניזם בלימודים:**

עובדה אובייקטיבית: קבלת ציון 70 במבחן

פירוש ברמת העובדה: "נכשלתי במבחן"

פירוש ברמת המשמעות: "זה אומר שאני תלמיד נורא שאין לי מה לחפש בבית הספר".

**דוגמא מתחום הדיאטות:**

עובדה אובייקטיבית: אכילה של 2000 קלוריות למרות נסון לשמור על דיאטה של 1200 קלוריות.

פירוש ברמת העובדה: "שברתי את הדיאטה, נשברתי".

פירוש ברמת המשמעות: "זה אומר שאני לא אהיה מסוגל לעשות דיאטה לעולם".

הבנה זאת מביאה אותנו לשאול את עצמנו שתי שאלות יסודיות לגבי מחשבה מסוימת, לגבי תפישת המידע על ידי משקפי הפירוש:

(1) האם זה באמת כך?

(2) מה היא המשמעות מכך והאם משמעות זאת מתחייבת בהכרח מהמציאות הנתונה?

### **\* עמדות היסוד, האמונות:**

הנושא הזה פותח בעיקר על ידי ALBERT ELLIS. לכל אדם מערכת ערכים ואמונות בנוגע לנושאים שונים: משמעות החיים, מערכת החובות והזכויות, ערך האדם והחיים וכו'. איננו רגילים לתת דין וחשבון לעצמנו אודות אמונותינו ומידת השפעתן בחיי יומיום. אנו מתייחסים אליהן כמובנות מאליהן, כאל עובדות חיים. אנו מציעים לך לשים לב לכמה מאמונותיך; נניח אותן על "שולחן הניתוחים" ונראה עד כמה הן מועילות והאם יש קשר בינן לבין רגשותיך והתנהגותך. הנה מספר דוגמאות של אמונות כאלו:

### **התנהגות דחיינית:**

אני חייב תמיד להצליח.  
הדברים שאני עושה חייבים להיות מושלמים.  
אני צריך להנות כל הזמן ממה שאני עושה.  
עבודות שחורות הן לא בשבילי.  
מגיע לי שיסלחו לי אם אני פוגע במישהו.  
אסור לי להתאמץ בחיים.  
יש זמן, שום דבר לא בוער.  
אני כזה וזהו, זה האופי שלי, זה בגלל הילדות שלי, אני כמו אבא שלי, זה תורשתי.  
כדי לבצע דברים זה חייב "לבוא מבפנים".  
עלי לעשות רק מה שאני רוצה.

### **דיכאון:**

אני חייב להיות בסדר כל הזמן.  
עלי לזכות באהבת אחרים.  
אושרי תלוי בהיותי עם בן זוגי.  
אינני מסוגל לשאת נטישה.  
עלי לקחת אחריות על הכל.  
אם אני לא אעשה אז אף אחד לא יעשה.

### **חרדה:**

אני פגיע.  
אני חייב להימנע מכאבים כלשהם.  
המוות עורב בכל פינה.  
אני אדם חולני וחלש.

מתוך הנחה שכמה מהאמונות הללו קיימות אצלך, אנו מציעים לך תרגיל אינטלקטואלי מעניין: כתוב את אחת האמונות האלו על דף נייר. ממול, כתוב אמונה נגדית, עליה אתה יכול לחשוב בתור תרגיל שכלתני, אפילו שאינך מאמין בה. אחר כך כתוב מחשבה נגדית למחשבה הנגדית וכך הלאה.

דרך תרגיל חשיבתי זה תוכל להבין, שאמונותיך ויתר המשפטים שהינך אומר לעצמך, הם בעלי משקל יחסי. הן אמיתות או דעות אחדות מיני-רבות. הן יחסיות. תוכל להיעזר בטופס לערעור ודיון באמונות בסיסיות.

### טופס ערעור ודיון באמונות בסיסיות

מחשבה נגדית:	אמונה בסיסית נקודת מוצא
מדוע אני קובע כך? איפה זה כתוב? ומה יקרה אם אני לא אהנה פעם? לא, אין זה נכון, אין שום צורך להנות כל הזמן.	עלי להנות מכל מה שאני עושה
השאלה מהי ההנאה. לפעמים הנאות גדולות דורשות עבודה מרובה עד שהן מגיעות. אני יכול להנות מעצם העשייה, מעצם העובדה שאני מוכיח לעצמי שאני יכול.	אבל אם לא אהנה לא תהיה לי מוטיבציה לשום דבר.
ראשית, סבל זה דבר יחסי; ובלתי נמנע; ושנית, לפעמים חייבים לסבול תקופה מסוימת כדי להנות לאחר מכן.	אבל סבל זה דבר שאף אחד לא רוצה, זה דבר פסול.
באמת? האם אף פעם לא סבלת? האם אין לך מנגנוני הגנה, כוח סבל? אם תחפש בעברך תגלה שפעמים לא עטות הצלחת להתגבר על הסבל, למען מטרה חשובה אך רחוקה בזמן.	כן, אבל אני פשוט לא מסוגל לסבול.

### הדמיון השלילי והחיובי:

זהו נושא שפותח בעיקר על ידי ARNOLD LAZARUS, שהוא עוד אחד מהאבות המייסדים של הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית. לו שייכת, יחד עם חוקר אחר בשם WOLPE, המצאת השיטה של ההקהיה השיטתית.

דמיון מלווה כל פעולה קוגניטיבית. למשל, אדם הפוחד ממעליות, ברגע שיתקל בגירוי "מעלית" לא רק שיחשוב מחשבה קטסטרופלית (שהוא הולך להתעלף), אלא גם "יראה" זאת בדמיונו. אדם הסובל מנטייה להשהות דברים, כאשר יחשוב על "לשבת לעבוד" לא רק יחשוב ש"זה קשה מדי ואפשר להשהות לאחר כך", אלא שהוא גם "יראה" את עצמו סובל ולא מסוגל לשבת.

ניתן ללמד את עצמנו לדמיין דמיונות חיוביים, כמו שאפשר לשנות את המחשבות האוטומטיות ואת אמונות היסוד. זה אפילו קל יותר! התרגום הטיפולי של אפשרות זאת הוא דרך הדמיון המודרך, נושא שנפגוש לאורך הספר.

### הגישה של פתרון בעיות:

דרך אחרת חשובה ביותר בגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית היא דרך פתרון בעיות. הכוונה היא כפולה: ראשית, עלינו להגדיר את בעיותינו כבעיות ולא להתייחס אליהן כאל קטסטרופות או תוויות. למשל, אם לא הולך לי עם נשים, אומר לעצמי שיש לי בעיה בנושא ולא ש"אינני מסוגל" להתחיל עם נשים. שנית, עלינו להתייחס לבעיות אלו באותה דרך: הדרך של חיפוש פתרונות. על הגישה הזאת ועל ממצאייה נרחיב את הדבור במהלך הספר ואף נקדיש לה פרק מיוחד - פרק 13.

### מודל לפתרון בעיות

1. הצעד הראשון הוא זיהוי קיומה של הבעיה, לרבות ניטור רגשותינו לגבי הבעיה (כעס, דאגה, עצב, אי נעימות); הרגשות הלא נעימים/שליליים הם האות לקיומה של בעיה ולהפעלת מיומנויות הפתרון.
2. מיידי עם זיהוי הבעיה עצור וחשוב! רק לרגע, צא מהמצב, תן צעד הצידה - ממשי או מחשבתי - והחלט כיצד לפעול.
3. לאחר שהבעיה זוהתה בבירור יש להחליט על יעד: מה הוא המוצא (OUTCOME) הרצוי למצב הנתון.

4. כעת, חשוב על הרבה פתרונות אפשריים; אל תדון בהם, רק זרוק רעיונות, אפילו כאלה שנראים מוזרים. היה יצירתי !!
5. אחר כך חשוב על התוצאות האפשריות של כל הצעה והצעה.
6. לאחר ניתוח האפשרויות השונות, יהיו ודאי פתרונות שיראו לך טובים יותר מפתרונות אחרים, כי קיים סיכוי גדול יותר שיביאו לתוצאה טובה.
7. בחר באחת האפשרויות הטובות והכן תכנית ליישמה, תוך חשיבה מעמיקה על כל צעד לפני הפעולה.

**\* ומה עם העשייה ?**

ובכן, הקדשנו מקום רב לחשיבה, אך לא שכחנו את העשייה. לגישה הקוגניטיבית שני עקרונות:

**פעולה-יישום**

**הבנה**

עד כה עסקנו בהבנה. הבסיס השני לגישה הקוגניטיבית-התנהגותית הוא הדגשת הפעולה, היישום המעשי, שאינו פחות חשוב מהמחשבה. בסופו של דבר, שום הבנה שבעולם לא תביא לשינוי מעשי עד שלא נתחיל להתנסות בהתנהגות אחרת. יתר על כן, במקרים רבים מספיקה ההתנהגות האחרת לשנות את הבעיה, אפילו מבלי שנבין מה פשר התנהגותינו הקודמת. למשל, אם אנו פוחדים לעלות במעלית, די בכך שנכריח את עצמנו לעלות בה כדי שהבעיה תעלם כליל, גם מבלי שנבין מדוע פחדנו מלכתחילה.

בסיכום, בדפי מידע אלו התרכזנו בעיקרי מרכיב ההבנה של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. בחרתי להרחיב במרכיב זה מתוך ההנחה שמרכיב ההבנה דורש הסבר מפורט יותר. על בסיס הבנת חוסר הרציונאליות שבחלק ממחשבותינו והתיקון השיטתי שלהן, יבוא שינוי רגשי, שיאפשר לנו לגשת לפעולה בצורה חדשה: להתנהג אחרת ובכך לבסס שינויים לטווח ארוך בחיינו הנפשיים. את המרכיב השני - הנטייה לפעולה - ניתן לסכם במשפט אחד:

**עשה כל מה שפחדת לעשות ו/או  
נמנעת מלעשות עקב אותו פחד**

### תרגול לפרק 3

לפי התרגול הבסיסי של הגישה הקוגניטיבית, עליך לאתר את מחשבותיך מול אירועים יומיומיים. מודעות זאת תשמש בסיס לשינוי ותחילתה של השליטה העצמית. אתה יכול להיעזר בטופס הבא:

אפשר גם לנסח את הטופס לאיתור מחשבות אוטומטיות בצורה מאד מפורשת לניתוח מדוקדק של כל אירוע ואירוע. מאד מומלץ להשתמש בטופס זה בהתחלת התרגול ולאחר מכן לעבור לטופס הראשון.

#### הטופס לאיתור מחשבות אוטומטיות

אירוע אשר עורר את הרגש	מהו הרגש ומה עוצמתו מ-1 עד 10?	מחשבה אוטומטית שגרמה לרגש- ציין את מידת אמונתך בה בין 1 ל-100-	מחשבות מתוקנות כולל ציון מידת אמונתך בהן בין 1 ל-100-	תוצאה: שינוי ברגש או בהתנהגות

ציין טעויות

--

## דף ניתוח אירוע

(1) מה חשתי - קלטתי בחושיי - אירוע.

---

---

(2) מהן ההוכחות לכך שמה שאני אומר שקרה - אכן קרה במציאות. מהן העובדות ומה הם פירושיי.

---

---

(1) הרגשות ומחשבות אוטומאטית:

רגש	מחשבה אוטומטית המסבירה את היווצרות הרגש המסוים הזה	אמונת יסוד עליה מתבססת המחשבה האוטומטית הזאת	זיהוי ותיקון טעויות בחיבה

(4) סיכום: כתוצאה מתיקון המחשבות רגשותיי ישתנו במקצת מ:

מרגש \_\_\_\_\_ שהרגשתי בעוצמת % \_\_\_\_\_ לרגש \_\_\_\_\_ בעוצמת % \_\_\_\_\_

מרגש \_\_\_\_\_ שהרגשתי בעוצמת % \_\_\_\_\_ לרגש \_\_\_\_\_ בעוצמת % \_\_\_\_\_

מרגש \_\_\_\_\_ שהרגשתי בעוצמת % \_\_\_\_\_ לרגש \_\_\_\_\_ בעוצמת % \_\_\_\_\_

אפשר לבצע את איתור המחשבות בדרך הפוכה, ולהתחיל ממודעות עצמית לרגשותינו: לאתר רגשות שונים במשך היום, ולנתח מדוע ומתי הרגשנו אותם:

### דף התבוננות עצמית

רגש	היכן / מתי	למה (מחשבות אוטומטיות)	הערות

לצורך תיקון המחשבות האוטומטיות, ניתן להיעזר ברשימת הטעויות השכיחות (בטופס של איתור המחשבות הבלתי תפקודיות שראינו לעיל), ובטופס לתיקון המחשבות האוטומטיות:





אפשר לבדוק את עצמנו על ידי ניסיון לאתר את טעויות החשיבה עצמן :

שם הטעות	תיאור במלותיך	הערות/דוגמאות
<u>הכללת יתר</u>		
<u>חשיבה רגשית</u>		
<u>"צריך"</u>		
<u>חשיבה בשחור לבן</u>		
<u>קפיצה למסקנות</u>	ראיית העתיד : קריאת מחשבות :	
<u>מסננת מנטאלית</u>		
<u>אבדן פרופורציות</u>		
<u>זלזול בחיובי</u>		
<u>יחוס עצמי</u>		
<u>מתן תוויות</u>		

כעת הגיע זמן להתחיל לטפל בנושא השהיית המטלות. צעד ראשון בכיוון הוא לדעת מה עלינו לבצע, דהיינו לרשום את המטלות העיקריות שבפיגור ולקבוע את סדר העדיפויות לביצוע :

טופס ארגון של מטלות הנמצאות בפיגור

5					1
6					2
7					3
8					4
שיטות פעולה לבצוע המטלה	התשובה הרציונלית	בעיה/ בעיות לבצועה - פרט	טווח הרצוי לטיפול בה	בעיה מס	



## פרק 4

### תהליך השינוי

לפני שנתחיל לטפל בסיבות הנטייה להשהות דברים, נקדיש פרק לעצם תהליך השינוי ובעיקר למשפט הפשוט והמורכב גם יחד: "אני לא יכול להשתנות". משפט זה איננו עומד כסיבה בפני עצמה אלא שייך להערכה העצמית. מתוך ניסיוננו בטיפולים לשיפור יכולת העשייה, ברור לנו שהתחושה "אני לא יכול להשתנות", יחד עם הכעס, מהווים מחסומים איתנים לשיפור יכולת עשייה.

#### **\* האם אני מסוגל להשתנות ?**

זוהי בודאי השאלה הראשונה העומדת על הפרק, כאשר אנו מנסים להציע שינוי לאדם מסוים; בעיקר כשהשינוי המוצע הוא באחת ההתנהגויות הבסיסיות, או המושרשות ביותר מבין התנהגויותיו. אדם שדחה דברים רבים, משך זמן רב, לא יאמין בקלות שהוא יכול להתחיל להתנהג אחרת. הוא ידע אפילו לצטט תיאוריות פסיכולוגיות אשר טוענות ש"אשיותנו" מגובשת כבר בגיל חמש ולאחריו כבר אין ממש מה לעשות. הוא ידע לאמר לנו, שמתוך ניסיון העבר הוא יודע שאין השינוי אפשרי. הוא ידע להגיד לנו שהוא כבר ניסה ו"זה לא הולך" לו. הוא ידע להשתמש במילה "אופיי" ויגיד שזה עניין של אופי, דבר שנקבע בילדות.

לכל אלה אפשר לתת משוב "רציונלי":

"**"אישיותנו" מגובשת כבר בגיל חמש**": זאת בסה"כ תיאוריה ולא עובדה; תיאוריה השאובה מהגישה הפסיכואנאליטית, גישה שהולכת ויורדת בחשיבותה בנוף הפסיכולוגיה המחקרית ההתפתחותית. אין כיום שום ספק, שאישיותנו (אם יש בכלל דבר כזה כוללני), ממשיכה להתפתח לאורך חיינו. את המושג "אישיות" רצוי להחליף בביטוי האופרטיבי: "הרגלים".

**מתוך ניסיון העבר הוא יודע שאין השינוי אפשרי**: אלא שניסיון העבר אינו בהכרח, ובודאי לא באופן לוגי, ניסיון העתיד. העובדה שהוא לא הצליח בעבר, מוכיחה רק שהוא לא הצליח בעבר. יש לחקור את הסיבות לאי ההצלחה ולהסיק מסקנות לשכלול אופני השינוי, אך בשום אופן לא לשלול דבר שיתרחש בעתיד. יש לפרק משפט כוללני זה לשאלות משניות, למשל "מה וכמה לא הצלחתי לשנות בעבר; ומה וכמה כן".

"**הוא כבר ניסה וזה לא הולך לו**": שוב הכללה מזיקה. מה הוא ניסה? וכמה כן הלך, וכמה לא הלך? האם הוא ניסה בעזרת הגישה ההתנהגותית? האם הוא קרא ספר זה בעבר? האם פנה לעזרה מקצועית?

מניסיוננו, מה שמסתתר מאחורי המשפטים הלא רציונאליים הללו היא **גישה של "שחור לבן"** למושג ה"שינוי". דהיינו "אם שינוי - זה חייב להיות מוחלט ומיידי, ואם לא, זה אומר שלא יהיה שום שינוי". לכך יש בדרך כלל התוספת: "וזה אומר שאני לא שווה כלום כי לא מסוגל לשנות כלום בשום מישור שהוא". בצורה מפורשת יותר:

#### **כאשר מישהו אומר:**

"אני לא מסוגל להשתנות" -

**הוא מתכוון, במקרים רבים, לאמר:**

"אינני יכול לחלוטין ובאופן פתאומי להשתנות ולהפוך לאדם שמבצע דברים מבלי להשהותם. אם

הדבר בכלל אפשרי, זה דורש מאמץ שהוא מעבר ליכולתי".

**אפשר להוסיף גם:**

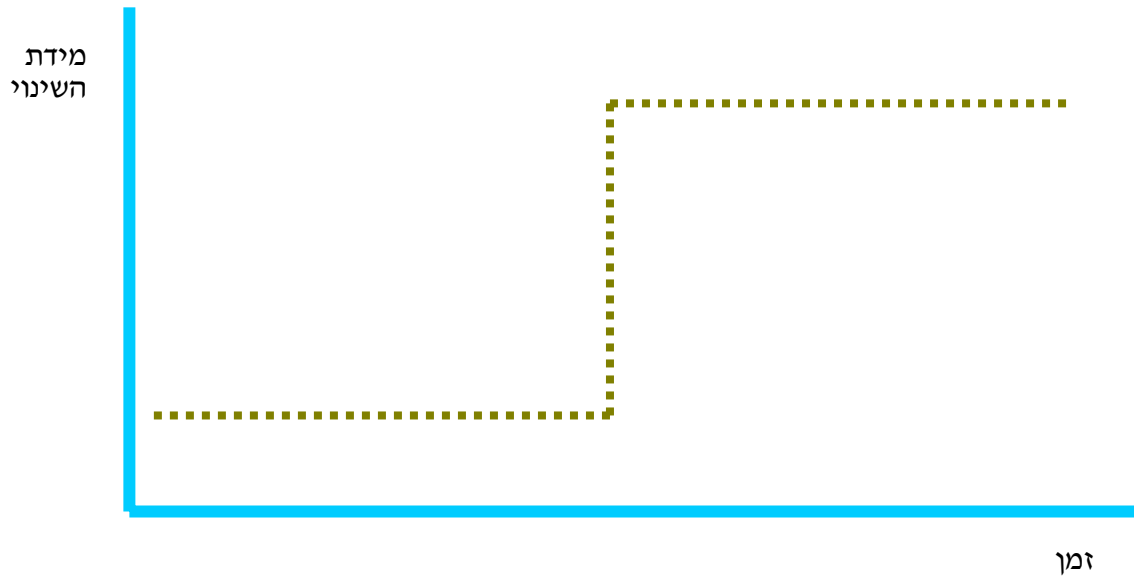
"ואם לא אעשה כך, זה אומר שאני אדם חלש, נכשל ולא שווה".

**אם כך הם פני הדברים, אפשר להסיק ש:**

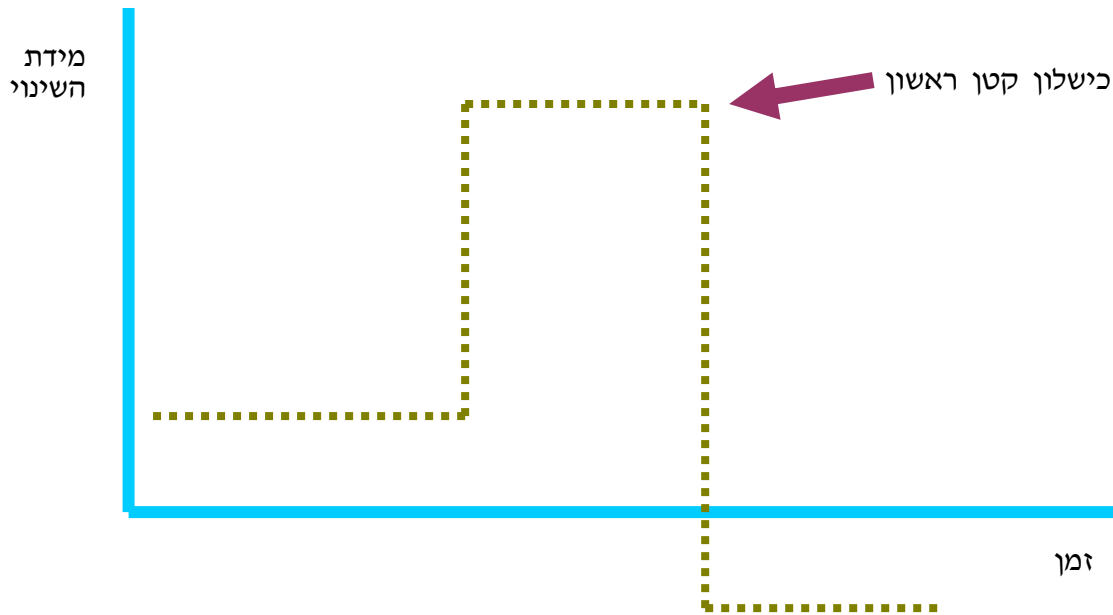
"עדיף לי שלא לנסות להשתנות ולהתאכזב מעצמי, אלא להמשיך להשתעשע בפנטזיה שלפיה, אם

ארצה פעם, זאת לא תהיה בעיה".

אם נעלה את תיאוריית השינוי שמצאנו אצל הרבה ממטופלינו על גרף, אפשר לאמר ששינוי אמור להתרחש כך :



דהיינו השינוי חייב להיות שינוי פתאומי ומיידי, ללא כל מאמץ. אם המציאות הנפשית לא תתנהג כך, משמעות הדבר היא שאי אפשר להשתנות כלל; וזה גם אומר שאנו לא שווים כלום. אפשר לדמיין מה יקרה לאדם שחושב בצורה כזאת, אם הוא יחליט לשנות התנהגות כלשהי :



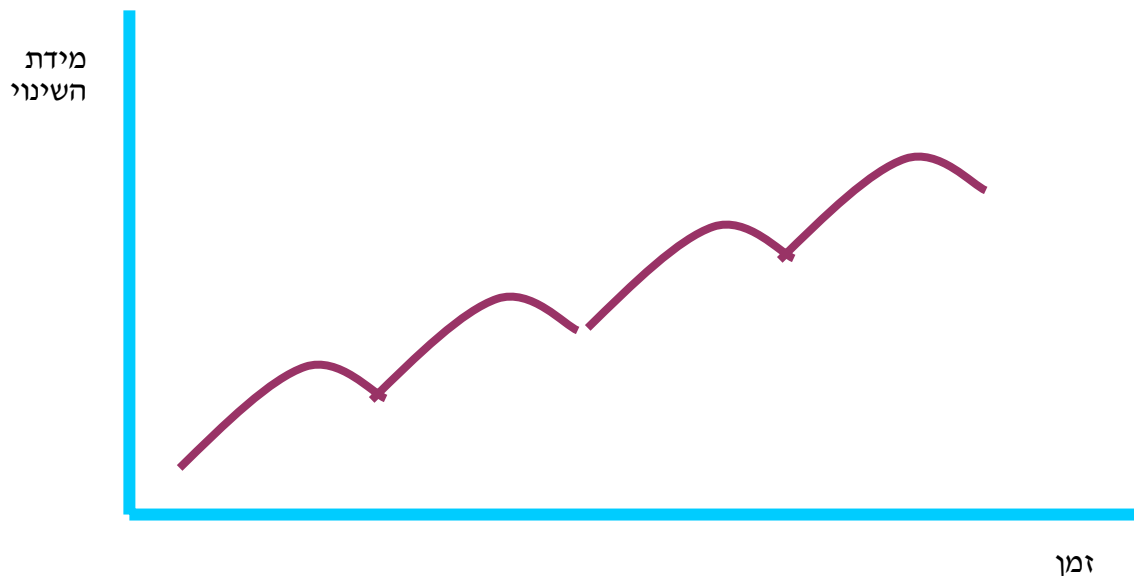
זאת אומרת, שבכישלון הקטן הראשון שלו בדרך לשינוי, הוא יאמר לעצמו "נכשלתי וזה מוכיח שאיני מסוגל להשתנות". כתוצאה מכך יקרו שני דברים : 1) הוא לא ימשיך לנסות ולהשתנות בעתיד ו-2) יסבול מפגיעה נוספת בדימויו העצמי.

ובכן, התשובה לשאלה "האם אפשר להשתנות" לפי גרסה זאת - בצורה מגית, סופית וללא השקעת מאמץ - היא פשוט "לא" : אי אפשר להשתנות כך. אולם האם משמעות הדבר הוא שאנשים אינם מסוגלים להשתנות כלל?

בודאי שמסוגלים ! ! השאלה היא במה להשתנות וכמה להשתנות.

**גישת התיאוריה הרציונאלית בנוגע לשינוי :**

לפי התיאוריה הרציונאלית, אין זה הגיוני לצפות שהרגלים מושרשים לאורך שנים ארוכות ישתנו בין רגע. מה שניתן לצפות, מבחינה הגיונית, הוא להגברה הדרגתית של מידה השינוי; דרך שאינה רצופה בעליות בלבד, אלא עם עליות ומורדות, תוך כיוון כללי של שיפור. את המודל הזה אפשר לכנות "שיקומי" או "פיזיותראפי" (כמו כששופרים רגל ומתחילים ללכת בצורה הדרגתית, צעד אחר צעד). וכך זה נראה בגרף:



במודל זה מה שקובע הוא מה נאמר לעצמנו בכל ירידה קטנה. אם נאמר לעצמנו "אני לא מסוגל" הרי שנמשיך לרדת. אם נאמר לעצמנו "זה לא הלך הפעם, אבל זאת לא סיבה להפסיק להתאמץ לקראת המטרה הסופית", יש סיכוי טוב שנמשיך הלאה. המשתנה הקובע אם נמשיך מעלה או מטה הוא גורם השליטה העצמית:

#### מרכיבי השליטה העצמית:

**ניטור:** שוב התנהגתי בצורה לא רצויה

**הערכה:** עשיתי דברים בניגוד למה שקבעתי

עם עצמי. זה בס"ה היה צפוי, ועתה יש

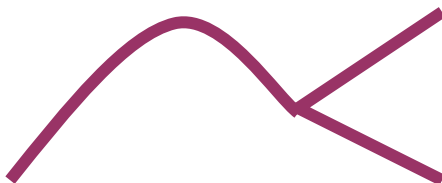
לחזור לתכנית המקורית.

**חיזוק עצמי:** אם יכולתי קודם אני יכול גם כעת

**ניטור:** שוב התנהגתי בצורה לא רצויה

**הערכה:** אני לא בסדר ואני לא מסוגל לשום שינוי.

**חיזוק עצמי (שלילי):** אין טעם להמשיך לנסות



#### מודל הלמידה החברתית

מודל הלמידה החברתית הינו המודל המדעי שמאחורי התערבויות טיפוליות קוגניטיביות. מודל זה התפתח בעקבות עבודותיו של BANDURRA על הלמידה דרך תצפית. מודל הלמידה החברתית מסביר כיצד התנהגויות נוצרות ומשתנות לפי עקרונות המודל, הלמידה נעשית דרך **חיזוקים ועונשים**: החיזוקים יכולים להיות חיוביים, כמו מתן פרס; או שליליים, כמו הסרת עונש; והעונשים יכולים להתקיים דרך מתן עונש ישיר או דרך הסרת חיזוק חיובי:

	הסרה	נתינה
פרס	עונש על ידי הסרה	חיזוק חיובי
עונש	חיזוק שלילי	עונש על ידי מתן עונש

### מספר מושגי יסוד בתורת הלמידה החברתית:

**הכחדה (EXTINTION):** אם איננו חוזרים על התנהגות מסוימת לאורך זמן, הרי ש"נשכח" אותה, או במילים אחרות, הסבירות שנעשה אותה הולכת ופוחתת. הכחדה יכולה להיות עצמית, או מושגת באמצעות עונש. הדרך השניה כביכול מהירה יותר, אך למרות זאת, אנו מעדיפים להיעזר בסבלנות ולהסתמך על ההכחדה העצמית, ה"ספונטאנית". זאת כיוון שהיא נחשבת ליעילה יותר לטווח ארוך. יחד עם זאת, אי אפשר להתעלם מהצורך בשימוש בעונשים במקרים מסוימים. חשוב לדעת שהכחדה היא תהליך פסיכולוגי שלוקח זמן ואין סיבה להתייחס בטרם עת.

שימוש בעונשים שכיח בטפול בהתמכרויות. זכור לי ספרו של פסיכולוג ידיד: הוא טיפל באדם מכור לאלכוהול; ניסה בדרכים הרגילות של הבנייה קוגניטיבית, הקניית קצב שונה לשתייה, איתור גירויים ושליטה עליהם ושיחות להבנת פשר השתייה. הוא השיג התקדמות מסוימת, אך לא מספקת לדידו. כאשר חש שהפציינט נכנס למבוי סתום, פנה לדרך העונש: הציע לו שבכל פעם שהוא שותה מחוץ לתכנית המותרת, עליו לתרום תרומה כספית למפלגה פוליטית שהוא סולד מדעותיה. שיטה זאת פעלה מצוין אצל אותו אדם שהיה בעל מצפון פוליטי מפותח מאד.

**עיצוב (SHAPING):** זהו עיקרון חשוב. התנהגויות אינו משתנות "מהיום למחר" ולא באופן פתאומי, אלא צעד אחר צעד. חשוב להתחיל בצעדים קטנים ולקבוע את קצב ההתקדמות לפי יכולתנו. עיקרון העיצוב מכוון אותנו גם למתן חיזוקים חיוביים להתנהגויות הדומות, או שהן בכיוון ההתנהגות שאנו רוצים (התנייה אופראנטית). זאת אומרת לראות תמיד את החלק המלא של הכוס. למשל, אם נרצה ללמד ילד לכתוב, אנו ניתן פרס בצורה של שמחה והערכה גם לעובדה שהילד אחז עפרון וצייר צורות על הדף.

**למידה תצפיתית:** ידוע שאנשים לומדים הרבה מהסתכלות באחרים. אתה יכול לנצל עובדה פסיכולוגית זאת על ידי התעניינות, אצל אנשים אחרים, בנושאים שונים הקשורים לעשייה. למשל, לשאול אנשים כיצד הם מנהלים יומן, כיצד הם מארגנים את משרדיהם וכו'.

הערת הבהרה נוספת: בדברנו על שני התנהגויות, איננו מתכוונים להתנהגויות מוטוריות בלבד, אלא לשינוי חשיבתי - קוגניטיבי. בשטח זה נעשו עבודות מחקר רבות, ונמצא שאנשים בעלי הערכה העצמית נמוכה ובעיות רגשיות אחרות מתקשים לפתור בעיות וסובלים מטעויות רבות בחשיבה (כפי שהוסבר בפרק 3 ויוסבר בהרחבה בפרק 13). למשל, ילד עם עיוותים קוגניטיביים יראה את הקושי שלו כשחקן כדורסל כ"תוויית", כדבר שאין לתקן אותו כי "הוא כזה"; לא יעלה על דעתו לנסות ללמוד טוב יותר את המשחק. מכאן משתמע, שאחד היעדים החשובים לעיצוב התנהגותי, לטיפול בבעיות רגשיות, היא הגברת היכולת לפתור בעיות ותיקון טעויות החשיבה.

### שלבי השינוי

אנו מדברים על שינוי התנהגותי ועל שלבים שנעשה אט אט, צעד אחר צעד. עדיין יש מקום לשאול, האם באמת מתרחש השינוי בצורה רציפה כזאת או שהתהליך מתרחש בשלבים.

מקובל כיום לחלק את שלבי השינוי לארבעה שלבים, או ליתר דיוק שלב טרום-שינוי ושלושה שלבי השינוי. שלבים אלה מתרחשים ברצף של זמן וכוללים קטעי התקדמות כמו גם נסיגה. אנו חבים את המודל הזה בעיקר ל J.O.PROCHASKA ו-C.C.DiCLEMENTE - והוא ברור ביותר כשמדובר בטיפול בהתמכרויות.

שלבי השינוי הם: (1) השלב שבו לא מודעים לבעיה או שלא מהרהרים בשינוי. (2) שלב שבו מהרהרים בשינוי. (3) שלב הפעולה להשגת השינוי ו-4) שלב שימור השינוי לאורך זמן.

### שלב 1) שלב שבו לא מודעים לבעיה או שלא מהרהרים בשינוי:

בשלב זה, האדם מרמה את עצמו ואינו חושב שיש לו בעיה כלשהי. גם אם הוא מודע לבעיה, הוא מתרץ לעצמו תירוצים והסברים המונעים ממנו לגשת לשינוי. במילים אחרות, אפשר לקרוא לשלב זה שלב של העדר מוטיבציה לשינוי. לקיבעון בשלב זה משפיעים גורמים פסיכולוגים מהסוג שצינו בפרק 2; גורמים מהעבר, צרכים פסיכולוגים עמוקים וגם חוסר מודעות להפסד ולמחיר הכרוך בבעיה.

אם אתה או יקירך נמצאים בשלב הזה, אין שום טעם לנסות להציע הצעות לשינוי. ראשית יש צורך לעבוד על היווצרות המודעות וההחלטה המודעת לשינוי. אחת הדרכים להגברת המוטיבציה יכולה להיות יצירת סתירה בין תפישת האדם את המציאות- והמציאות עצמה. דהיינו להגביר את ההפסדים הכרוכים בדחיינות. למשל, אם



תלמיד אינו לומד מספיק טוב אפשר לערוך ישיבה בהשתתפות מוריו ולהראות לו את העלול לקרות אם לא ישנה את דרכו. אפשר לזרז תהליכים לא רצויים כגון איומי עזיבה, אי מתן עבודות, אובדן לקוחות וכו'.

דרך אחרת היא לנסות לנטרל את הגורם שאותו נכנה "חוסר האמונה באפשרות השינוי". יתכן שאנשים רבים יישארו "תקועים" עם התנהגויות לא רצויות, לא מתוך הנאה אלא מתוך חוסר אמונה מוחלטת באפשרות לשינוי. לאנשים אלו ניתן לעזור בעזרת ספר זה והטיעון: "נעשה ונשמע".

## **2) שלב שבו מהרהרים בשינוי:**

שלב זה הינו חשוב ביותר ואליו מכוונים הפרקים הראשונים של הספר. בשלב זה חשוב מאד להעמיק ולהשקיע בהתבוננות העצמית ובחשבונות הרווח- והפסד.

ההתבוננות העצמית אמורה להביא את המתבונן ל-1) מודעות לעצם קיומן של הבעיות. 2-) תשומת לב לתפקידה המרכזי של הנטייה להשהות דברים בהיווצרות הבעיות. כאן חשוב מאד להשתמש בטופס רישום מטלות שבפיגור ובטופס הסברים רציונאליים ובלתי רציונאליים לגבי אפשרות השינוי, כפי שפורט בתרגולי פרק 3. 2) מודעות להפסדים הכבדים הכרוכים בנטייה להשהות דברים. 4) כתוצאה מתהליך קבלת החלטות להגיע למחויבות ברורה עם עצמנו ועם קרובנו לתהליך של שינוי.

חשוב שנכרות חוזה עם עצמנו בטרם נצא למשימת השינוי. על החוזה להתבסס על יעדים מוגדרים היטב, מנוסחים בשפה מוחשית, התנהגותית. היעדים אמורים להיות ברמה המעשית (ביצוע המטלות שרשמנו כי נמצאות בפיגור) ושינוי הרגלים. חשוב מאד שהדברים יהיו רשומים, ברורים וניתנים למדידה מדויקת. לשם כך אתה תתבקש, החל מסוף קריאת הפרק הזה, להתחיל לנהל יומן אישי ולרשום גרף למדידת שיפור ההתנהגות הדחיינית - ראה בתרגול פרק זה. אנו מציעים גם למלא את החוזה הרשום בחלק התרגול וגם לידע אנשים קרובים בנוגע למשימה שלקחנו על עצמנו.

## **3) שלב הפעולה להשגת השינוי:**

זהו השלב של יישום הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי להשגת השינוי. עליו נרחיב את הדבור בהמשך הספר ובחלקים התרגולים שלו.

## **4) שלב שימור השינוי לאורך זמן:**

שלב זה מתחיל עם תחילת השגת השינוי ונמשך לאורך כל החיים. יש לדעת ולשים לב שהנטייה של ההתנהגויות הקודמות לחזור ולהישנות הינה חזקה, ונדרשת התמדה לאורך זמן, של שנים, עד שההתנהגויות החדשות ישתרשו לתמיד.

## **המכשולים בפני שינוי**

השינוי אינו מוגש לנו על מגש של כסף. יהיו מכשולים בדרך. חלק מהמכשולים נובעים מחוסר ידע או מיומנות. למכשולים אלו מכוון עיקר הספר, המקנה דרכי חשיבה והתנהגות חלופיות, חדשות ויעילות יותר. חלק אחר קשה לתקן באמצעות ספר. הכוונה היא למכשולים שלהם תפקיד נפשי מסוים ואשר בו משולבת הנטייה להשהות דברים.

הנטייה להשהות דברים נובעת מעוותי חשיבה והתנהגות, אך במהלך היווצרותה היא מהווה מוקד מרכזי בחיינו ובמערכת הקשר ביננו לבין העולם הסובב אותנו. היא הופכת להיות כלי נשק במלחמתנו באחרים וגם עיר מקלט בעת מצוקה; כלי מיקוח בקשר עם המשפחה וגם מבצר שבו אנו מגינים על רצונותינו וגאוותנו; דרך למשוך תשומת לב ולזכות באהדה ואפילו בעזרה ואהבה. ננסה לפרט כאן חלק מהתפקידים ה"חיוביים" של הנטייה להשהות דברים. אם אתה מאד "תקוע" באחד הגורמים האלה או באחת הסיבות ה"עמוקות" שצוינו בפרק 2, יהיה עליך לפנות לעזרה מקצועית, בנוסף לתרגול העצמי.

## **חיסון כנגד תופעת "אשת לוט":**

בטיפולים נפשיים אנו פוגשים באנשים רבים הסובלים מתופעת "אשת לוט": הם תקועים ברחמים עצמיים או בכעסים על "החלב שנשפך". כל חייהם חושבים על מה שהיה וכך מונעים עצמם מלהביט קדימה ולהשתנות. יש בזה סבל רב, אבל גם נוחיות מסוימת, כי שינוי הינו דבר מפחיד וכואב. כאשר אנו תקועים במצב דומה כל חיינו, איננו עומדים בפני זעזועים או שינויים בלתי צפויים. ידוע לנו מה יקרה בכל יום ויום שעובר, ומצד שני הרחמים העצמיים גוברים ואנו יותר ויותר תקועים.

שינוי גורם כאב וקיימת דרך בטוחה להימלט ממנו: לחשוב שאין כל דרך להשתנות. אחת הסיבות לכאב ולתסכול המלווים את השינוי היא המחשבה "למה לא עשיתי זאת קודם", המביאה ישירות לתופעת אשת לוט. הבדיקה לאחר הינה כה כואבת, שלעתים אנו בוחרים להימנע משינוי רק כדי שלא לערער את הדימוי העצמי שלנו. תופעה זאת מתקשרת גם לקושי להביע כעסים כלפי דמויות משמעותיות בעבר. למשל, אדם ששמע כל חייו מאביו שהוא "יורס" ו"לא יוצלח", עלול לכעוס מאד על האב אם יגלה שהוא מסוגל להרבה יותר, ושלא מיצה את כשרונותיו עקב חוסר פרגון ועידוד בילדות.

כאשר נגלה, במהלך הטיפול העצמי, ששינוי רבות בחיים, נוכל להתנחם במחשבות על העתיד המתוק המצפה לנו. מחשבות אלו יעזרו לנו להתמודד עם הרגשות המלוות את השינוי, מבלי לשקוע בהרהורים הרסניים על "מה יכול היה להיות אילו הייתי עושה זאת אחרת". האמונה הבסיסית מאחורי תופעה זאת היא ש"הייתי צריך לעשות זאת קודם לכן". תשובתנו הרציונאלית לכך היא שמה שהיה-היה, ונראה שהיו סיבות חזקות מספיק לכך שהדברים קרו כפי שקרו. אילו צריך היה להיות אחרת, אכן זה היה אחרת. אם לא, הרי שבדיוק מה שקרה צריך היה לקרות.

### חיפוש אחרי השלמות:

על כך נרחיב את הדיבור בפרקים הבאים. נזכור רק, שלא כדאי להשלוח את עצמנו שאילו היינו עושים, זה היה יוצא "פיקס". הנטייה להשהות דברים מעניקה לנו עיר מקלט נוחה מפני התנסויות מתסכלות. אנשים מוותרים על עשייה ובכך נמנעים כביכול מכישלונות. למעשה אין הדבר כך, כיון שאם לא עושים, לרוב מפסידים. אם עושים - יוצרים לפחות סיכוי כלשהו שהמצב ישתפר. זכור את אחד מכללי הברזל של הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי:

## כל עשייה עדיפה לרוב על אי עשייה.

### הגנה מפני פחד מכישלון ופחד מהצלחה:

כאשר אדם פוחד מדברים מסוימים, הוא נוטה לנקוט בהתנהגות של הימנעות מפני אותו הדבר המפחיד. זהו המצב כשמדובר בפחד מכישלון ומהצלחה. הנטייה להשהות דברים מהווה התנהגות הימנעותית.

על הפחד מפני כישלון נרחיב בפרק על דימוי עצמי. על הפחד מפני הצלחה נציין רק, שהאדם הנוטה להתנהג בצורה דחיינית חוסך מעצמו חשיפה בפני חובות והתחייבויות. מי שלא עושה, נחשף פחות לדרישות הסביבה. ההצלחה עלולה להפחיד וזאת מכמה סיבות:

הימנעות ממחויבויות ותחרותיות נוספת.

הימנעות מפני עבודה קשה. פחד מפני נפילה לתוך מלכוד של עבודה מרובה עקב מעגל של מחויבויות.

פחד להיות "וורקוהולי" (WORKOHOLIC).

תחושה שהצלחה לא מגיעה לי, מסיבות הקשורות לעבר הרחוק.

פחד להיות חשוף לכעסים מאנשים אחרים.

פחד מפני "נפילה" לאחר מכן.

פחד להפר את המאזן המשפחתי הנוכחי. למשל, נשים המעדיפות שלא להצליח, שמא יהיו מוצלחות בעליהן, דבר שעלול להפר את האיזון הזוגי.

יואב היה בן 32 כאשר פנה אלי, עקב חרדות עמוקות. הוא היה עו"ד מצליח עד שנכנס למצב חרדתי קשה ביותר, לא ישן בלילות, לא יכול היה לאכול, לא היה יכול להתרכז וחשב שהוא משתגע. הוא לקח תרופות הרגעה שגרמו לתופעות לוואי והרגיש עוד יותר גרוע. כשראיתי אותו, התרשמתי שמדובר במצב של חרדה חריפה ותמונה של פסיכומה מדומה (פסיכומה היסטורית). הרגעתי אותו בכך שאני לא חושב שהוא "משוגע". לאחר כשלוש פגישות, שהתקיימו יומיום, והרבה שיחות טלפון, הגיע "רגע הווידוי". הוא אמר לי שעד כה שיקר לי והאמת היא, שבגיל 17 היה מאושפז למשך כמה חודשים בבי"ח פסיכיאטרי. מאז הוא התאושש לחלוטין, אך חי כל החיים בצילה של המחלה והפחד שהוא "חי על זמן שאול" וכל רגע "עלולה להתגלות האמת". אני עמדתני על גרסתני שהוא אינו חולה והתחלנו לבדוק את הפחדים שלו בזמן הפנייה ולאורך חייו. מהר מאד התברר, שהמצב הנוכחי הדרדר עקב אפשרות של קידום שנוצרה במשרדו. לפני הקידום הוא מוכרח היה לגלות האם הוא באמת חולה או לא, לכן, בצורה בלתי מודעת, לדעתי, נכנס למצב דמוי מחלה נפשית. בבירור נוסף התברר שכל חייו, מאז האשפוז, הוא נמנע מהתמודדות ומהאפשרות להצליח, שמא "לא יעמוד בלחצים" או "ישבר". בירור העובדות הללו והבהרתן הביאו לשינוי מהיר, תוך שבוע ימים. הוא קיבל את הקידום, והיום, כשנה לאחר המקרה, מרגיש ומתפקד טוב.

מקרים אחרים הם אלו השייכים למה שפסיכולוגים קראו: "אשמת הניצול". היו לי מספר מטופלים, אחים או אחיות של אנשים שחלו במחלות נפש, או שסבלו מבעיות אחרות, כולל תאונות ומחלות. אני זוכר בבירור את ענת, בחורה מקסימה בת 17, אשר סבלה מבעיות תפקודיות בכל התחומים וממצב ברור של "תת הישגיות". בשיחות התברר, שאחותה סובלת ממחלה נפשית קשה, וענת הרגישה אשמה על כך שהיא בריאה. אשמה בלתי רציונאלית זאת, הביאה אותה להתנהגות שהייתה ולהכשלה עצמית.

### **הצורך בשליטה מוחלטת בעולמנו:**

יש אנשים שחשים כי הם חייבים להיות בשליטה מוחלטת בכל הנעשה. אנו רגילים לחשוב ששליטה כרוכה בעשייה, שזהו דבר פעיל. לעומת זאת אפשר לראות שגם אי עשייה גורמת לשליטה. כאשר אינני עושה ואי אפשר לשנות אותי, גם זאת עמדת כוח מסוימת. זוכרים את השיר "אלף דוקטורים לא יצליחו לאשפז אותי", ובכן, משהו בסגנון זה. אני אעמוד על התנהגותי ויהי מה!

בעמדה זאת יש הרבה מן הכעס, וננתח אותה ניתוח נוסף בפרק 5. הצורך בשליטה כרוך גם בצורך לשמור על אוטונומיה, על תחושה שאף אחד לא יאמר לנו מה וכיצד לעשות.

### **התכנית הסודית:**

מכל האמור לעיל וגם מהדברים שניתחנו בפרק 2, נגזרת לעיתים התנגדות לטיפול ולשינוי. מטפלים קוגניטיביים מכנים זאת "התכנית הסודית" (THE HIDDEN AGENDA). אדם יכול להכריז בקול רם שחפץ הוא בשינוי, אך יחד עם זאת לעשות הכל על מנת להכשיל את היווצרות השינוי. במקרים כאלה, חשוב לברר מהי התכנית הסודית שהאדם מביא עמו לטיפול. דוגמא פשוטה: בא אלי אדם לטיפול בשינוי דפוסי תקשורת. אמר "אני סגור מדי ואשתי חושבת שזה מקלקל את הנישואין". הוא הסכים לבוא לטיפול ולהשתנות "לטובת המשפחה". מהר מאד התברר שבלבו הייתה תכנית אחרת: להכשיל את הטיפול ולהביא את אשתו לקבלו ולאהבו כפי שהוא, בלי שום תנאים.

תכניות סודיות אלו אינן נמצאות עמוק במעמקי נפשנו ואין צורך בשנים של חקירה "על הספה" כדי להגיע למודעות על כך. מעט כנות ועשייה רצינית של חשבון רווח והפסד, מה שכינינו שלב ההרהור באפשרות השינוי, יעשו את העבודה, וכך נוכל להתפנות לתהליך הפעולה להשגת השינוי.

לפני שתמשיך, הנח את הספר בצד ועשה לעצמך את חשבון הרווח מהנטייה להשהות מטלות והחלט האם אתה באמת בוחר בעבודה קשה בכיוון שינוי.

### **האינרציה - הפחד מהשינוי:**

גם ללא פסיכולוגיה יתרה, חשוב להודות שכל שינוי הוא מפחיד. האדם נוטה לשמרנות ולהיתפס לדברים מוכרים. הדבר טבעי, ולכן השינוי אינו קורה ביום אחד, אלא בתהליך איטי של עיצוב התנהגותי.

דע לך, שכל שינוי בחיים הוא קשה. כולנו פוחדים לשנות דברים מוכרים. בספרדית יש אמרה שלפיה עדיף הרע המוכר מהטוב הלא ידוע. אנו רגילים לחיות בצורה מסוימת - ושינוי מאיים על שלוותנו. שינוי מלווה פחד מהבלתי מוכר, פחד להפסיד את מה שיש לנו, פחד להפר איזון עדין וכתוצאה מהפרת האיזון להרגיש לא טוב, להשתגע. שינוי עלול גם לאיים על המערכת הזוגית שלנו, שמבחינה מסוימת נבנתה על בסיס של קיום נטייה להשהות דברים. שינוי עלול לחולל שינוי נגדי במערכת הסובבת אותנו. דוגמא קלאסית היא של אלכוהוליסט המקבל טיפול גמילה וכאשר הוא חוזר הביתה מהטיפול, אשתו מניחה בקבוק על השולחן, בניגוד לכל כללי הגמילה. מקרים אלו אינם השכיחים. לרוב, שינוי לכיוון של עשיית יתר, גורר עמו שינוי לטובה בכל המערכות מסביב. אך גם אפשרות של התנגדות לשינוי יש לקחת בחשבון.

### **קבלת עזרה מהזולת:**

האדם המשהה מטלות זוכה לעזרה מאחרים, עזרה המאפשרת לו להוריד אחריות מעצמו. הוא נוקט במדיניות "ראש קטן". אם תשתנה, יהיה עליך לוותר על חלק מעמדה זאת. כיום אין לך בחירה, כי מרוב התבצרות בעמדה זאת לא פיתחת מיומנויות חלופיות במקרה שתמצא להחליט להיות "ראש גדול". כאשר תפתח מיומנויות נוספות תפתח בפניך האפשרות לבחירה בין שתי האפשרויות.

ערן, בן 26, היה בטיפול עקב מצב חרדתי בתר-חבלתי (עקב תקיפה מגנבים). בטפול דיברנו שוב ושוב על עבודתו ועל חרדותיו, אך הרגשתי שהטפול אינו מתקדם ושהוא מתפקד הרבה מתחת לפוטנציאל ולמשאלות שלו. בשלב מסוים, היה מוכן לשקול המשך הלימודים האוניברסיטאיים, אך אמר שיש לו בעיה כלכלית במימון לימודיו. שאלתי על אפשרות של קבלת עזרה מהוריו, אשר היו אנשים אמידים ורצו מאד לעזור לערן. כאן התברר שהמכשול הוא קוגניטיבי: ערן חשב ש"אסור לו לקבל עזרה מההורים", ש"אדם חייב לדאוג לעצמו ואם לא הוא לא שווה כלום". נדרשו כששה חודשי טיפול להתגבר על המכשול הזה ולעזור לו לקבל עזרה שתאפשר לו להתקדם בחייו, היום סיים תואר שני ואינו מתחרט על הגמישות שאפשר לעצמו, באמונתו הבסיסיות.

### **אגדת היפיפייה הנרדמת או "צריך פיס בחיים":**

האדם המשהה דברים חי באשליה שדברים יעשו מעצמם ב"הוקוס פוקוס": שיבוא הנסיך על סוס לבן או שזוכה בפיס. האפשרות הזאת קיימת והיא אולי רצויה, אך החסרון הבולט בעמדה זאת הוא חוסר השליטה וחוסר

האונים המוחלט מול החיים. עמדה עדיפה ובטוחה יותר היא לחשוב שאתה יכול להיות הנסיך של עצמך ולנשק את עצמך נשיקה מתוקה של חשיבה רציונאלית ולגלות את המאגר העצום של כוח הטמון בתוכך. בפרפראזה לשיר: "אתה הוא מגש הכסף שעליו מוגש לך עתיד טוב ופורה יותר". אני מהמר על כך שתתחיל לעשות יותר, ותגלה את הכוח הזה; ההנאה תהיה מאד גדולה ולא תוותר יותר על העשייה המיידית.

### **חיסון נגד ריקנות:**

עד כמה שנשמע הדבר פרדוקסאלי, האדם בעל נטייה להשהות דברים הינו בן אדם עסוק. קיים סוג של דחיון, ה"דחיון המתרוצץ", זה שכל הזמן עסוק בלהשהות ובלא לעשות. אצל אדם כזה, רשימת המטלות הופכת להיות מין חבר טוב, שכל הזמן מלווה אותו. רשימה זאת נותנת לו משמעות בחיים ותחושה שיש תמיד מה לעשות, למה לשאוף ומה להגשים בעתיד. לאנשים האלה אנו יכולים להבטיח שגם כאשר עושים דברים העשייה אינה תמה, היא רק יוצרת צרכים והזדמנויות נוספות.

כדוגמא, היה לי מטופל שעסק באומנות בביתו. עבודה זאת דרשה ממנו משמעת עצמית גבוהה ויכולת לנהל את זמנו בצורה קפדנית. הוא נהג לנהל יומן שבו רשם כל דבר שהיה עליו לעשות. מילוי היומן היה כל כך קפדני ומדויק שהפך לעבודה בפני עצמה, עליה בזבז שעות על גבי שעות משך היום. הוא חי בתחושה המתמדת שהוא מאד עסוק ושיש לו הרבה מאד מה לעשות, למרות שביצועיו בפועל היו קטנים ביותר.

### **עזב אותי בשקט:**

הנטייה להשהות דברים יכולה להגן על אנשים הסובלים מפחד מפני קשר עם אנשים אחרים, אנשים שהם ביישנים וסגורים בעצמם. עשייה היא לרוב עשייה חברתית ולכן מפחידה אנשים רבים. אי עשייה שומרת על מרחק מאנשים אחרים. זאת שוב התנהגות הימנעותית. על תופעה זאת לא נרחיב כאן והיא בודאי מחייבת טיפול ממושך ומקצועי.

כסיכום לארבעת פרקי המבוא, בצע בקפידה את החלק התרגולי של פרק זה. אם תמשיך בקריאת הספר מבלי לעשות כך, יהיה זה כאילו שתצא למסע ארוך, ללא מזוודות, מבלי להיפרד מחבריך, ללא כרטיס או כלי תחבורה ומבלי שהינך יודע את יעד נסיעתך.

## תרגול לפרק 4

### התקדמות בשלבי השינוי הראשוניים:

שאל את עצמך את השאלות הבאות ולפי תשובותיך - קבע באיזה שלב של השינוי אתה נמצא. מאד לא רצוי להתקדם לשלב הפעולה לשינוי הרגלים לפני עשיית חשבון נפש מקיף, בשלב ההרהור באפשרות השינוי. חשבון נפש זה יביא להחלטה להשתנות ולכריתת חוזה עם עצמך, לביצוע שינוי בהרגלים ההתנהגותיים.

1) אתה חושב שאין לך בעיות הכרוכות בהשהיית דברים, וקריאת הספר היא להשכלה כללית בלבד. אתה מרגיש שהגעת לרוב הדברים /יעדים שלך בחיים ומה שטרם השגת נמצא בדרך, או שבאמת עשית את כל האפשר, מיצית את הפוטנציאל שלך.

אם התשובה חיובית: או שאינך סובל מבעיית השהיה או שאתה בשלב של הכחשה וחוסר מודעות לצורך להשתנות. אם כך המצב - בדוק את עצמך עם אנשים קרובים אליך ושאל את דעתם על השאלה הזאת.

אם התשובה שלילית: אתה מודע לכך שקיימת בעיה ואולי תרצה להרהר באפשרות שינוי, לכן המשך בשאלה הבאה.

2) אתה חושב שיש לך בעיה אך אינך יכול לאתר את סיבותיה או להסביר אותה. בדוק האם מצאת תיאור או ציון של בעיותיך בספר עד כה?

3) שאל את עצמך כיצד מתקשרת הבעיה הזאת לאי עשייה.

4) אם מצאת - בדוק את רשימת ההסברים של אי העשייה בעזרת הטופס שכדוגמתו הצענו בפרק 3.

5) שאל את עצמך בבירור מה אתה רוצה להשיג.

6) בדוק עם עצמך האם אחד המכשולים שצינו בפרק 4 מתאים לך, ועבוד עליו בעזרת חלקים שונים של הספר. אם קשה לך להתמצא במציאת התשובה, קרא את כל הספר קריאה ראשונית וחזור שוב לנקודה זאת, להמשך קריאה תוך כדי תרגול הטיפול העצמי:

שם התופעה	תיאור במילים שלי	האם זה מתאים לי	מה לעשות עם זה - חיסון כנגד תופעת
"אשת לוט".			
חיפוש אחרי השלמות.			
חיסון נגד פחד מכישלון ומהצלחה.			
הצורך בשליטה מוחלטת.			
התכנית הסודית.			
האינרציה - הפחד משינוי.			
קבלת עזרה מאחרים.			
תופעת היפיפייה הנרדמת.			
חיסון נגד ריקנות.			
עזוב אותי בשקט - "הראש הקטן"			

7) עשה שוב חשבון רווח והפסד של ההתנהגות הדחיינית.

8) חתום עם עצמך ועם קרוביך על חוזה לשינוי הרגלים התנהגותיים. הכנס בחוזה סעיפים של: ציון היעד, ציון מועדים לשינוי, ציון של שלבים מעשים של שינוי, כולל מועדים להתקדמות בקריאה ותרגול עם הספר, קנסות על אי מילוי ההתחייבות ופרסים על מילוי מוקדם.

9) כאשר תגיע לסעיף זה, סימן שעברת לשלב הפעולה לשינוי התופעה. בהצלחה בהמשך התרגול !!!

#### מכתב פרידה מהנטייה להשהות דברים :

קבע עם עצמך פגישה וכתוב לעצמך מכתב פרידה מהנטייה להשהות דברים, הרבה בתכנים נוסטלגיים על "כמה טוב היה", כדי להמחיש לעצמך על מה אתה אמור לוותר וגם מילים חמות לעתיד על "כמה טוב יהיה".

## החל במילוי היומן היומי וגרף השיפורים:

זהו התרגול המרכזי של כל תכנית השינוי. ללא קשר לכל תרגול אחר, אתה אמור מהיום ועד לסיום קריאת הספר לנהל יומן יומי פשוט, ולכתוב בו את התכנון שלך ליום המחרת. אם תנהל זאת על בסיס יומן שבועי הרי זה משובח.

כל ערב, מהיום ועד ליציאתך לפנסיה - וגם לאחר מכן, שב חמש דקות ותכנן את היום למחרת. בנוסף לכך סכם את רמת הביצוע של היום הקודם ותן לעצמך ציון כוללני על מדת השיפור ביכולת העשייה. את הציון תן לעצמך בסולם מאפס עד עשר, צבור את הנקודות במהלך השבוע וציין את הניקוד המצטבר, השבועי, על גרף שיפורים שבועי. שים לב שהגרף הזה אינו יכול לרדת: או שיעלה או שישאר קבוע. העיקרון המנחה שיטה זאת הוא שמה שעשינו כבר עשוי ושעשייה הינה תופעה מצטברת.

### **גרף לניהול מספר נקודות זכות**



מספר השבוע מאז תחילת ניסיון השינוי.

**הערה:** את מספר הנקודות או השעות יש לרשום בצורה מצטברת ולא לפי ההישגים של אותו היום. ז"א שהגרף אינו יכול לרדת; או שיעלה או שישאר באותה רמה.

**תקנון התחרות:** התקנון לתחרות העצמית ייכתב ולא ישונה לאחר תחילתה, הוא יכלול:

הגדרת נקודה - מתי אני מקבל נקודה זכות על התנהגותי

הגדרת ערך של נקודה

קביעת דרגות המזכות בפרסים קטנים ובפרסים גדולים

הגדרת הפרסים הקטנים והגדולים.

הגדרת שיטת המדידה במדויק.

## פרק 5

### הכעס והתוקפנות

בטיפול המעשי בנטייה להשהות דברים, בחרנו להתחיל, דווקא בנושא הכעס, מתוך ההנחה שזהו המכשול הראשון אותו יש לעבור כדי לטפל בבעיה שלפנינו וביתר בעיות החיים. הסיבה לכך היא, שכעס הינו תופעה קוגניטיבית-פסיכולוגית מורכבת ומרכזית בהוויתנו הנפשית, וגם צורכת אנרגיות רבות. הכעס יכול לעבוד כמחסום עיקרי לעשייה ולתיקון הנטייה להשהות דברים. הוא יכול לצרוך את כל הדלק שברשותנו, את כל האנרגיות שלנו, ולהשאירנו חלשים מכדי לטפל בבעיות עצמן.

אין אנו מתכוונים דווקא לכעס מסוים, כנגד גורם ספציפי, אלא לכעס "כללי"; כעס זה נובע משאלות כגון "למה דווקא לי?" "למה זה מגיע לי?", "למה אני צריך להתאמץ כל כך בחיים?"; הוא מכוון כנגד המציאות על היותה מציאותית, כלפי היקום על היותו פועל על פי חוקיו האכזריים. כעס על העובדה שיש להשקיע מאמץ כדי להשיג תוצאות חיוביות בחיים.

לפי מודל השליטה, שיורחב הדיבור עליו בפרק 7, אפשר לאמר, שרוב בני אדם רוצים שיהיה להם טוב, להנות ולשלוט. אם ננסה להשיג את מבוקשנו דרך עיקרון האומר ש"זה צריך לבוא בקלות", מה שיקרה הוא:

תוצאה	רגש	מחשבות אוטומטיות, התנהגות במצב נתון	אמונות יסוד	מצב נתון	יעד-צורך כללי
אינך משיג את מה שחפצת בו.	כעס	אין צורך להתאמץ כי זה היה צריך לבוא מעצמו. לא מגיע לי.	העולם צריך להיות נחמד וקל כי (1) אני רוצה שכך יהיה ו- (2) אינני מסוגל לסבול אותו אם הוא יהיה אחרת.	באופן אובייקטיבי, אין הישגים ללא השקעת מאמץ.	הערכה עצמית  הנאה
	תסכול	זה לא בסדר. לא פייר.			
	דאגה	אני לא מסוגל, זה יותר מדי בשבילי.			
	חוסר אונים	עלי לוותר כי אני מאד חלש.			

משוב - FEEDBACK - הערכת התוצאות:

מסקנה: העיקרון שעל פיו עבדנו לא היה נכון

כיצד אנו יכולים לשנות מצב זה? לפני שנענה על השאלה, נספר לכם כיצד מסביר ALBERT ELLIS, בסיפרו: אינם הכרחיים או רציונאליים והם מושתתים על אמונה בלתי רציונאלית לפיה: "העולם צריך להיות נחמד וקל כי אינני מסוגל אחרת". הוא גם פיתח את הרעיון והראה מהן הנגזרות השליליות, המכעיסות, הנגזרות מעיקרון זה:

**"העולם והאנשים שבתוכו חייבים להסדיר תנאים, שבהם אני אקבל בחיי כל דבר שארצה או אזדקק לו, וברגע שארצה או אזדקק לו. בנוסף לכך חייבים להתקיים תנאים מתאימים כדי שלא אקבל את מה שאני לא רוצה לקבל. עלי לקבל ברוב הזמן מה שאני רוצה מהר ובקלות".**



## מחשבות או אמונות המשתמעות מהאמונה הבסיסית :

- הדברים חייבים לקרות כפי שאני רוצה, כי מגיע לי לקבל תמיד מה שאני רוצה. כאשר אינני מקבל מה שאני רוצה/צריך, החיים הם נוראים ובלתי נסבלים.
  - עלי לדאוג ולהיזהר כל הזמן מאנשים מסוכנים או מדברים שעלולים להציק לי או לגרום לי אי נעימות. רק כך אוכל להשתלט על העולם ולשנותו, כדי להימנע מאי נעימויות.
  - עלי להימנע ולא להתמודד עם קשיים ואחריות בחיים, כיוון שעלי להרגיש בנוח כל הזמן ; אינני יכול לשנות את עצמי ממילא.
  - על האנשים להתנהג טוב יותר משהם מתנהגים ; אם הם מתנהגים "לא טוב" ועל ידי כך גורמים לי מידה כלשהי של נזק או אי נעימות, אראה אותם כרעים, מזיקים ונוראים. אינני מסוגל לעמוד בקשיים שאנשים מעמידים בפני בהתנהגותם.
  - אין באפשרותי להלחם ולשנות את עצמי על ידי מאמץ טיפולי עצמי. אי לכך, כל פגם או בעיה שמגלים אצלי, אסבול מהם לעד.
  - אסור שיהיה לי קשה לשנות תנאים או בעיות המציקים לי. מעבר לכך, אסור שקשיים כאלו יתקיימו בכלל. אני חש שזה יותר מדי קשה לעשות משהו בקשר לאותם הקשיים ואסור שיהיה לי צורך להתאמץ כדי לשנות מצבים אשר, מראש לא היו צריכים להיות קיימים כלל וכלל.
  - ערכים בסיסיים כגון צדק, שוויון ודמוקרטיה חייבים להתקיים תמיד, ואם לא יתקיימו העולם יהיה קשה מדי עבורי, כיוון שאני חסר ישע לשנות דברים "לא טובים".
  - עלי למצוא את הפתרון המושלם והנכון לכל בעיותי וכן לבעיות של האנשים היקרים לי ; שאם לא כן יהיה זה מצב בלתי נסבל עבורי.
  - עלי להוסיף ולהיות קורבן לחרדותיי, דיכאונותיי ורגשות הנחיתות שלי עד שישתנו התנאים החיצוניים שגרמו לאותן התחושות.
  - כאשר החיים אינם הולכים טוב וחלק עבורי במשך פרק זמן ארוך, וגם אין "ערבות" של שינוי לטובה, או שמישהו יעזור לי או ייקח אחריות על בעיותיי ; פשוט אינני מסוגל לסבול זאת, ועלי להרהר ברצינות בצעדים של הרס עצמי.
- מדוע זה לא הגיוני? כי אין שום סיבות - אובייקטיביות- פיזיקאליות- קיומיות- המחייבות את היקום להיות קל ונחמד כלפינו, או כלפי יצור כלשהו אחר. ההיפך הוא הנכון. היקום הינו מקום אכזר, שחייב להתקיים על פי חוקי הטבע הבסיסיים. אחד החוקים הללו הוא החוק השני של התרמודינאמיקה, האומר, שכל גוף בטבע נוטה באופן טבעי להגביר את מידת אי הסדר שבו. אי לכך, כדי להחזיק ארגון מורכב כל כך כמו יצור חי, יש להשקיע אנרגיות כל הזמן בשמירה על הסדר, מול הנטייה לאי הסדר. מה לעשות, אם לא ננקה את הבית הוא יהיה מלוכלך, כי יתמלא באבק בעצמו ; ואם לא נשקה את העציצים, הפרחים יבלו. על אותו משקל יש לטפח ולטפל בעצמנו, בענייננו ובדברים החשובים לנו. הם פשוט לא יעשו ללא השקעה אנרגטית כלשהי.
- החלק השני של האמונה, אומר שאני לא מסוגל לעשות משהו הדורש מאמץ או עבודה קשה. אם זה נכון אתה פשוט בצרות. אך הרגע, כי קרוב לודאי שהמחסום העיקרי המונע בעדך מלהתאמץ ולהיות מסוגל לעשות דברים, זאת המחשבה שאתה לא מסוגל להתאמץ. משתתחיל לנסות, תגלה שני דברים יפים : 1) אתה מסוגל להתאמץ ו-2) זה אפילו נעים.
- כעת נחזור לדוגמא ממנה התחלנו את הדיון וננסה לענות לשאלה כיצד ניתן לתקן את המצב כדי שנגיע להגשמת יעדנו בחיים. התשובה טמונה בשינוי אמונות היסוד שלנו ובהפסקת הדרישה הבלתי רציונאלית האומרת ש"העולם צריך להיות נחמד וקל כי 1) אני רוצה שכך יהיה ו-2) אינני מסוגל לסבול אותו אם הוא יהיה אחרת" :

תוצאה	רגש	מחשבות אוטומאטיות, התנהגות במצב נתון	אמונות יסוד	מצב נתון	יעד- צורך כללי
משיג את מה שרציתי.	תחושת אתגר, בטחון עצמי, חשש, עניין, תקווה.	אם אני <u>רוצה</u> להשיג דבר מה, עלי להשקיע אנרגיה כדי להשיגו. אני אתגבר; יש לי יכולת לכוון את האנרגיות שלי על פי בחירתי וזה נותן לי חופש ותקווה.	העולם הוא כפי שהוא. לא הגיוני לצפות שהוא יתנהג על פי צרכיי. היה נחמד לו היה כך אך בכ"ז אצליח להתמודד עמו.	באופן אובייקטיבי, אין הישגים ללא מאמץ	הערכה עצמית  הנאה
<p>משוב - <b>FEEDBACK</b> - הערכת התוצאות :</p> <p>מסקנה: העיקרון על פיו עבדתי היה נכון; כעת יש לי מפתח להמשיך להצליח ולהשיג את שאני רוצה, להמשיך ולשלוט בעולמי.</p>					

**הגדרות:** לפני שנמשיך לפתח את הנושא חשוב להגדיר מושגים אחדים ולהסבירם.

#### **תוקפנות וכעס:**

על פי הגישה ההתנהגותית, תוקפנות הינה דפוס נלמד של התנהגות תגובתית לגירויים פנימיים וחיזוניים. לאחר שהדפוס נלמד, הוא מתחזק על ידי חיזוקים חברתיים, הפחתת גורמים לווחצים (למשל העדר כסף) וקבלת גמולים קונקרטיים.

קיימות הגדרות שונות של תוקפנות: תוקפנות אינסטרומנטאלית (תגובות שמטרתן להשיג תוצאות מסוימות) ותוקפנות תגובתית (תגובת הגנה מול פרובוקציה ממשית או דמיונית). סוג הכעס המעניין אותנו הוא הכעס התגובתי, בעיקר הלא יעיל, האימפולסיבי, שגורם לתגובה פזיזה ובלתי יעילה לפתרון הבעיה. התוקפנות האינסטרומנטאלית שייכת לעולם הפשע ואינה מעניינינו כאן.

NOVACO הגדיר כעס כתגובה רגשית של לחץ לפרובוקציות מבחוץ. תגובה זו מורכבת ממרכיבים פיזיולוגיים וקוגניטיביים. המרכיבים הקוגניטיביים הם: ציפייתנו מאירועים מסוימים, התגובה הנתפשת כמתאימה לאירועים אלו וייחוס המשמעות לאירועים השונים. הכעס או "התעוררות הכעס" - יכול לעיתים להתפתח להתנהגות תוקפנית. אצל אנשים אימפולסיביים הסיכוי שכך יקרה הינו גדול במיוחד. NESDALE-RULE ו-1967 סקרו את העדויות המחזקות את ההשערה, שהתנהגות תוקפנית באה אחרי מצב עוררות של כעס והיא מתכוונת כלפי המקור המשוער של אותו מצב עוררות של כעס. מעבר לכך מחקרים מראים, שתחושת כעס והתנהגות תוקפנית יכולים לעלות או לרדת בתדירותן, בהתאם לסיבות שאנשים שונים ייחסו לעוררות הפיזיולוגית הגבוהה שלהם. כך LOCHMAN וחבריו הגיעו להגדרת תוקפנות כתגובה התנהגותית הנגרמת בחלקה על ידי תהליכים קוגניטיביים מעוותים ובלתי מתאימים של עיבוד מידע, הקשורים לתפישה (PERCEPTION) של תסכול ופרובוקציות.

#### **\* מכניזם ההערכה הקוגניטיבית: (COGNITIVE APPRAISAL MECHANISM)**

החל מ-BANDURRA ב-1976 והמשך ב-NOVACO ב-1979, התיאוריות הקוגניטיביות-התנהגותיות של כעס ותוקפנות הדגישו יותר ויותר את תפקידה של ההערכה הקוגניטיבית. יש עדויות מרשימות בהיקפן הקובעות, שהגירוי כשלעצמו אינו קובע לבדו את מהות התגובה של כעס, אלא אם קיימת הערכה קוגניטיבית מתאימה לאותו הגירוי, כמעורר או מלבה כעס. NOVACO קבע ב-1979, שאיש כועס מזין את כעסו על ידי הדיבור הפנימי שלו. היגדיו העצמיים מאריכים את תגובת הכעס ומוסיפים "הוכחה נוספת" אודות נכונותה של ההערכה הקוגניטיבית, ה"כועסת", הראשונית של המצב הנתון. ז"א קיימת שרשרת אירועים ותגובות שתוצאתם הסופית הינה תוקפנות:

גירוי-----> הערכה קוגניטיבית המעוררת כעס-----> הגדים עצמיים המלבים את תגובת הכעס -----> תגובה תוקפנית.

## אימפולסיביות ומתינות קוגניטיביות:

יש שורה של מנגנונים קוגניטיביים המתווכים בין תגובת הכעס להתנהגות תוקפנית. אנשים שאינם סובלים מקושי לשלוט בכעסם, יודעים להשתמש במיומנויות קוגניטיביות לויסות התעוררותם הרגשית, מבלי להגיע לכעס או לתוקפנות מוגזמים. המיומנות הראשית, העוזרת לווסת את רגשות הכעס, הינה "דיבור-עצמי-מדריך", אשר עוזר לעכב תגובה תוקפנית אוטומאטית ולהחליפה בתגובה הסתגלותית ומועילה יותר.

אפשר לסווג אנשים על פני ממד - רצף - בין אימפולסיביות לרפלקסיביות. טיפוסים רפלקסיביים יותר לוקחים לעצמם זמן לחשוב לפני התגובה, הם בעלי שיטות ריכוז גדול יותר, תוקפניים פחות ויכולים לשקול תגובות אלטרנטיביות לפני התגובה. אנשים אימפולסיביים מגיבים מהר, חסרים מיומנויות של שליטה עצמית, ולרוב הם תוקפניים יותר.

מיומנות קוגניטיבית אחרת, המתווכת בין העוררות האמוציונאלית לבין תגובת כעס ותוקפנות, היא האסטרטגיה של פתרון בעיות. נושא זה נחקר רבות, בין היתר על ידי SPIVAK, PLATT ו-SHURE, אשר במחקרם, שפורסם ב-1976, תיארו את מיומנויות פתרון הבעיות העוזרות להפחית את כמות התגובות התוקפניות והבלתי מועילות: מחשבה סיבתית, מחשבה תוצאתית, מחשבה השוקלת אמצעים מול מטרות, מחשבה אלטרנטיבית וראית פרספקטיבות שונות. מיומנויות אלו ניתנות ללמידה ועל כך יש שורה של מחקרים באוכלוסיות שונות.

מיומנות חשובה אחרת היא היכולת להיכנס לנעלי הזולת, האמפטיה, דהיינו לראות או לתפוש את הפרספקטיבה של הזולת. מחקרים מראים שעבריינים לעיתים חסרים את המיומנות הזאת.

## מיומנויות של ניהול עוררות (AROUSAL MANAGEMENT SKILLS)

ההנחה העומדת מאחורי מושג זה היא, שעוררות רגשית כללית מעלה את הסיכוי לתגובות כעס ותוקפנות, בעיקר כאשר עוררות זאת מורגשת או נתפשת על ידי האדם כסימן של כעס. ניהול העוררות הרגשית הינו אחד המרכיבים החשובים של התכנית של NOVACO, אשר מקדיש הרבה לזיהוי התגובות הפיזיולוגיות של הכעס והפחתתן בטכניקות כגון הרפיה, נשימה עמוקה, דמיון מודרך או הסחת דעת.

**בסיכום ההגדרות** ניתן לומר, שההגדרות ההתנהגותיות - קוגניטיביות של כעס הן מורכבות. LOCHMAN קבע ב-1984 ש: "היכולת להעריך נכון מצבים בין-אישיים, לעכב אימפולסיביות, להמציא התנהגויות תחליפיות יעילות, לצפות את התוצאות של מעשינו, לחוש אחריות ולהתמודד עם החרדה הקשורה לעוררות הרגשית - כל המרכיבים הללו פועלים יחדיו כדי למנוע התנהגות תוקפנית". הגדרות אלו, יחד עם עדויות על חשיבות הקטריזיס בטיפול, מאפשרים יצירת תכנית טיפולית התנהגותית לשליטה בכעס ובתוקפנות. **בצורה סכמתית:**

אירוע



מחשבה אוטומאטית (צריך)



עוררות רגשית - פיזיולוגית



הגדרת המצב ככעס



מתווכים קוגניטיביים -



דיבור עצמי המלבה את הכעס והופכו לתוקפנות



התנהגות תוקפנית

#### הקשר בין הכעס לנטייה להשהות דברים:

בכל פעם שאנו דוחים פעולה כלשהי מתוך נקמה או כעס כלפי מישהו אחר, אנו פוגעים, בעצם, בעצמנו, כי קרוב לוודאי שבסופו של דבר נצטרך לבצע אותה פעולה בתנאים פחות טובים, תוך תשלום מחיר בצורת עצבנות ומרירות. אם ניקח כדוגמא את הטיפול בילד הסובל מנטייה להשהות דברים ואשר מכעיס אותנו מאד - כיצד יעיל יותר להגיב?

- אפשר: (1) הילד לא עונה לציפיותינו <---- (2) הגדרת התנהגותו: "הוא לא עושה מה שצריך - הוא לא בסדר - יש "לטפל" בו---- (3) צעקות, עצבים, זריעת מרירות וכעס נוסף <---- (4) הורדת הדימוי העצמי של הילד <---- (5) החמרת הבעיה, לפחות לתקופה מסוימת.

ואפשר גם אחרת: להיזכר שאין "צריך" בעולם, היקום הינו כפי שהוא, ואנשים אחרים אינם אנתנו, וכל אחד מאיתנו הוא עולם מפני עצמו. זאת אומרת שהעיקרון האומר, שהילד היה צריך להיות "בסדר", אינו הגיוני, כיון שהוא מתעלם מהמציאות הספציפית של אותו ילד, אשר הביאה אותו להשהות את מעשיו. זה יראה כך:

- (1) הילד לא עונה לציפיותינו <---- (2) הגדרת התנהגותו כבעיה התנהגותית, כטעות, כביטוי של נטייה לא יעילה <---- (3) קריאת הילד לשיחה והחלטה לטפל בבעיה ביחד --- (4) הגברת המנהיגות במשפחה והקשר החיובי כלפי הילד <---- (5) שיפור הדרגתי בהתנהגותו, מלווה בשיפור ההערכה העצמית שלו.

לעיתים הדברים אינן כה מורכבים או קשורים להנחות יסוד עמוקות ועקרוניות. באחת הסדנאות למנהלים שהנחתי סיפר אחד המנהלים סיפור כזה: היה פועל ייצור, מהטובים במפעל, שיום אחד התחיל לעבוד פחות טוב. הדברים הגיעו עד כדי כך, שמנהל המחלקה בה עבד אותו פועל פנה למנהל וביקש לפטר את אותו עובד מסור. המנהל בקש לדבר עמו לפני ההחלטה הסופית, ובשיחה התברר, שחברים אחרים לפס הייצור, אמרו לאותו הפועל,

שהוא עובד קשה לשווא, כי אינו מקבל תמורה עבור עבודתו המאומצת, והוא האמין לדבריהם. הם אפילו הראו לו תלושי משכורת של עובדים אחרים, המראים, כביכול, שהם מרוויחים יותר ממנו. מאותו רגע החלו הצרות עם אותו הפועל. בשיחה עם המנהל הבהיר לו האחרון את העובדות לאשורן, והבעיה טופלה על הצד הטוב ביותר.

## מה לעשות בכל שלב ושלב?

### שלב המחשבות האוטומטיות:

התגובה הרגשית לאירוע מסוים תהיה כעס, כאשר נפרש את האירוע על פי המחשבה, שמישהו גרם לנו דבר מה לא רצוי, רע, בלתי מוסרי, דבר שלא יעשה ושלא מגיע לנו.

כאמור, אין רגש הכעס מועיל, לרוב. הדרך הקוגניטיבית להפחית את רגש הכעס היא לבצע שינוי מה בעמדות היסוד שלנו לגבי "מה שצריך". שינוי בסיסי בעמדות היסוד יביא לשינוי במחשבות האוטומטיות המידיות לכל אירוע ואירוע. ההצעה הפילוסופית היא לוותר על המונח "צריך" בשני מישורים:

- 1) **צא מנקודת הנחה שאיש אינו חייב לך מאומה.**
- 2) **הפסיק להגדיר את מעשיך כהכרח שנכפה עליך, אלא כבחירות שלך לאור נתוני המציאות.**

נשמע מוזר? - חשוב על כך! כמה אנרגיות אנו מבזבזים בכעסנו על אחרים, על שלא עשו מה "שצריך"? אבל מאין לנו החוצפה לחשוב, שאנו יודעים מה "צריך"? האם כל אדם מחויב לחשוב בדיוק כמונו? המחשבה שמישהו אינו עושה מה ש"צריך" נובעת בדרך כלל מהמחשבה "מה הייתי עושה במקומו" באותו מצב נתון. זאת אומרת, שקיימת הנחה בסיסית, שכל אדם חייב להתנהג כמונו, שאם לא כן הוא עובר על צו מוסרי, על חוק שהוא בבחינת בל יעבור. בדרך חשיבה זאת קיימת התעלמות ברורה מנתוני היסוד של האדם השני.

הגישה המסתתרת מאחורי גישתנו היא, שמן הראוי להפסיק לעשות "מה שצריך". אנו מניחים, שלאחר קריאת המשפט האחרון אתה אומר לעצמך, שאם אנשים יפסיקו לעשות מה שצריך, ייפול אסון כבד על ביתנו. עולמנו יחרב. אנשים יפסיקו לעבוד. ישכבו כל היום במיטה. לפני שנתמוטט מרוב פחד, הבה נשאל את עצמנו שאלה קטנה אחת: **האומנם?**

האם אנשים עובדים כי "צריך", או כיון שזוהי בחירתם? האם אין העבודה אמצעי להשגת מטרה רצויה ביותר בחיינו, כגון גידול ילדינו, או הגשמתנו העצמית? אם ניתן לעצמנו דין וחשבון על מה שבאמת חשוב בחיים, נגלה, שאנו לא כל כך רחוקים מזה. אולי היה טוב יותר לו היה ניתן להשיג את מטרותינו בלא מאמץ, **אך לאור העובדה שלא כך הם פני המציאות**, לפחות נלמד לדעת שהפעילויות שאנו עוסקים בהן, בעצם, הן בחירותינו החופשיות לעת עתה, למען השגת המטרות הקיומיות שלנו, **לאור הנתונים הקיימים**.

אביא דוגמא פשוטה, להמחיש את האמור לעיל: הייתה בטיפולי אישה, אשר האמינה אמונה מלאה במחשבה האומרת "שאסור לאחר", או בגרסה אחרת "צריך לדייק". ערב אחד הוזמנה עם בעלה לחברים, לביקור חברתי סתמי. בעלה התעכב בבית בעיסוקים שונים, ובתם בקשה להסיעה לשיעור פרטי בכיוון הפוך לכתובתם של החברים. כשראתה שהם מאחרים, החלה האישה לכעוס יותר ויותר, עד שהתפתחה מריבה איננה וכל הטעם הטוב של הביקור פג. משהגיעו, סוף סוף, לביקור, באיחור של שעה, הופתעה לראות שהם הראשונים ושאפילו המארחים אינם מוכנים עדיין לאירוח. היא התנצלה מאד, אך מארחה לא הבינו כלל וכלל על מה היא מדברת.

האם ברור כעת, מדוע אנו מציעים להפסיק לעשות את "מה שצריך"? פשוט, כי בעצם אנו בוחרים לעשות מה שעושים, שוב, **לאור הנתונים!** כאשר אנו מגדירים את בחירותינו כפעולה כפויה מבחוץ, הרי במו מחשבתנו אנו הופכים את בחירותנו לשנואות עלינו.

המונח "לאור הנתונים" הוא מרכזי בפילוסופיה הקוגניטיבית, המציעה להתייחס למציאות ולנתונים הנובעים ממנה כאל דבר קובע, כאל נקודת פתיחה לביצוע השינוי הרצוי. נקודת פתיחה זאת באה להחליף נקודות אחרות "אידיאליסטיות", במובן הפילוסופי, שאולות מעולם המשאלות והפנטזיות שלנו - מחשבות מהסוג "הייתי צריך..." למתעניינים בפילוסופיה, שורשיה הפילוסופים של הגישה הקוגניטיבית הם בגישה הסטוית.

אם טרם השתכנעת, בצע תרגיל מחשבתי. שאל את עצמך, האם באמת היית עוזב את משפחתך, את עבודתך, את עולמך? אם תגלה בכל זאת, שלקחת על עצמך דברים אחדים, שאתה מאד לא רוצה לעשות, חשוב האם הם באמת הכרחיים, או שמא בידך לשנות זאת. והחשוב מכל... ניחשת! המנע מהכללות!!! **שאל את עצמך, שוב בעקבות**

## **DALE CARNEGIE: האם הייתי מוותר על כל מה שיש לי עבור מיליון דולר? - האם באמת הייתי משנה ומוותר על הכל?**

אם התשובה לשאלה היא שלילית, סימן הוא זה שישנם כמה דברים מאד חשובים עבורך בחייך, כפי שהם בדיוק כרגע. אם כך, הרי מוטב שתתחיל למנות גם את הדברים הטובים שנתנו לך החיים, ברוח השיר "תודה על כל מה שנתת".

### **עוד אמונה מכעיסה ומייאשת:**

במסגרת האמונות הבסיסיות הבלתי רציונאליות, הגורמות לסבל נפשי ולבעיות רגשיות, מציג אלברט אליס שלוש אמונות. בתחילת הפרק הרחבנו אודות אחת מהן. אמונה אחרת אומרת ש: "אחרים חייבים להתייחס אלי בצורה טובה ומתחשבת, בדיוק בדרך שבה אני מתייחס אליהם. אם הם אינם עושים כך, יש להאשים, לגנות בצורה תקיפה ולהעניש את החברה, או את היקום כולו, על חוסר ההתחשבות בי".

### **מחשבות או אמונות המשתמעות מהאמונה הבסיסית:**

***אנשים חייבים להתייחס אחד לשני, אבל בעיקר אלי, בצורה מתחשבת והוגנת. אם אנשים מתנהגים בחוסר הגינות ובחוסר התחשבות, יש לראות אותם כיצורים דוחים ורעים, אשר יש לגנות ולהעניש. על החברה לדאוג שעונש זה יתבצע.***

- אסור לאנשים להתנהג במידה של חוסר מיומנות או של טישות, ואם הם מתנהגים כך אני יכול, בצדק, להגדיר אותם כאידיוטים גמורים. אנשים כאלה חייבים להתבייש בעצמם ואין להם מה לצפות לדברים טובים מהחברה או מהחיים.
- אסור שאנשים בעלי יכולת להתנהג "בסדר" יברחו מאחריותם. עליהם לקבל ולבצע את חובתם, ואם לא יעשו כך וינסו להתחמק ממילוי חובתם יש לראותם כאנשים רעים ועליהם להתבייש בעצמם. במילים אחרות, על כל האנשים להגשים את כל הפוטנציאל הטמון בהם, ואם אינם עושים כך - הם חסרי ערך כבני אדם.
- אסור שאנשים יבקרו אותי שלא בצדק; אם יעשו כך, עלי לראות אנשים כאלה כרעים ביותר. לאנשים כאלה מגיע, שלא יקרה להם שום דבר טוב בחייהם.

כיצד פועלים הדברים במציאות? ניקח דוגמא של אדם, הזקוק לעבודה בשעות נוספות לשם הגדלת משכורתו, אך אינו עובד כי הוא כועס על אשתו. הוא כועס עליה, כי היא אינה ממלאה את ה"תפקיד שלה". למשל, לא מחכה לו בחזרתו מהעבודה עם ארוחה חמה וחיוך על השפתיים. הוא יכול, על פי האמונה הבסיסית, לכעוס עליה ולא לבצע את מה שהוא אמור לבצע. מה שיקרה כתוצאה מהשהייה זאת:

תוצאה	רגש	מחשבות אוטומטיות, התנהגות במצב נתון	אמונות יסוד	מצב נתון	יעד-צורך כללי
מריבות, ריחוק מהאישה, חוסר סיפוק בעבודה, חוסר התקדמות.	כעס, מרירות, תסכול פחד מעוני, תסכול עצמי.	אם אשתי לא עושה מה שצריך, אז גם אני לא אעשה. מה היא חושבת לעצמה. לא מגיע לה שאעבוד קשה יותר בשבילה.	אנשים צריכים להתייחס אלי בצורה יפה, לפחות כפי שאני מתייחס אליהם; אם לא-הם מאד לא בסדר וראויים לכל גנאי מצדי.	אשתי לא מספקת צרכים שחשובים לי מאד.	בטחון, כסף הנאה בעבודה, שקט בבית

משוב - FEEDBACK - הערכת התוצאות :

מסקנה: העיקרון על פיו פעלתי לא הביא אותי למטרה הרצויה, אי לכך משהו "לא בסדר" ודורש חשבון נפש.

כיצד נוכל לשנות מצב עניינים זה ולפתוח צוהר לשליטה בעצמנו למען השגת מטרותינו ? כך :

תוצאה	רגש	מחשבות אוטומטיות, התנהגות במצב נתון	אמונות יסוד	מצב נתון	יעד-צורך כללי
לקרוא לה לשוחח, בירור עניינים. שיפור יחסים. המשך סיפוק בעבודה	מורת רוח, רצון לברר מה קורה, תסכול, דאגה ליחסים בנינו.	אני בס"ה עובד לעצמי, אולי כדאי שאשאל אותה מה קורה. אולי משהו לא בסדר, קיימת בעיה ויש לטפל בה, מגיע לה שאעבוד. אם אתמיד בעשייתי ודאי יהיה טוב יותר. כעס לא פותר כלום	איש לא חייב להתייחס אלי בצורה יפה, גם אם זה היה נעים לי. עלי לעשות מה שאני חושב לנכון ללא קשר להתנהגותם של אחרים.	אשתי לא מספקת צרכים שחשובים לי מאד.	בטחון, כסף הנאה בעבודה, שקט בבית

משוב - FEEDBACK - הערכת התוצאות :

התוצאה הושגה, אי לכך ניתן להמשיך לפעול על פי אותו העיקרון, לפחות לטווח זמן הקרוב.

#### סיכום:

קיימות פעולות קוגניטיביות אחדות, שיש לנקוט כדי להפחית את מידת הכעס והמרמור: (1) להגדיר את עבודתנו כנובעת מרצונותינו, כבחירה שלנו-לאור הנתונים. (2) להתחיל להתייחס למעשי האנשים כאל עובדות - או בעיות - שיש לפתור, במקום לשפוט אותם. (3) לראות בעיות שנגרמות לנו, על ידי אנשים שונים, כבעיות ולא כאי עשיית "מה שצריך". (4) להפחית את הדרישות הבלתי מציאותיות (הפרפקציוניסטיות) מעצמנו, ובמקומן לדרוש להשתנות עד כמה שאפשר ואולי טיפה מעבר לכך.

#### שלב הכעס:

הפעולות שיש לנקוט הן:

(1) זיהוי הכעס כתופעה רגשית המבשרת לנו שקיימת בעיה, שקיים איום עלינו.

(2) לעצור ולחשוב - להגדיר את המצב מעורר הכעס.

(3) להשתמש בטכניקות פשוטות של הסחת דעת, כמו לספור עד 20, או לחשוב על משהו טוב ונעים.

4) תרגול של נשימות עמוקות.

5) תרגול של הרפיה שרירית מתקדמת (על כך אפשר לקרוא בספרנו "הפחד מהפחד", שאליו מצורפת קלטת הרפיה).

### שלב המתווכים הקוגניטיביים בין הכעס לתוקפנות:

1) זהה את הדיבור העצמי המשלהב את הכעס.

2) דבר אל עצמך אחרת, למשל אמור לעצמך: "הרגע, אם אני כועס סימן שקיימת בעיה, מה היא הבעיה, כיצד קורה שאני הופך את הבעיה לכעס. הבה ואנטרל את הכעס וכך אוכל להפיק תועלת מהרגש הזה ומהמצב כולו". ספור עד 20, נשום עמוק, הרפה את השרירים.

3) החלף את התגובה התוקפנית במיומנויות של פתרון בעיות. זוכר?

### מודל לפתרון הבעיות:

1) הצעד הראשון הוא זיהוי קיומה של הבעיה, לרבות ניטור (מודעות על) רגשותינו לגבי הבעיה (כעס, דאגה, עצב, אי נעימות), כאשר הרגשות הלא נעימים/שליליים הם האות לפתרון הבעיה.

2) מייד עם זיהוי הבעיה עצור וחשוב! - רק לרגע, צא מהמצב, תן צעד הצידה - ממשי או מחשבתי והחלט כיצד לפעול.

3) לאחר שהבעיה זוהתה בבירור יש להחליט על יעד: מה הוא המוצא (OUTCOME) הרצוי למצב הנתון.

4) כעת, חשוב על הרבה פתרונות אפשריים; אל תדון בהם, אלא זרוק רעיונות, אפילו כאלה שנראים מוזרים. היה יצירתי !!

5) חשוב על התוצאות האפשריות של כל הצעה והצעה.

6) לאחר ניתוח האפשרויות השונות, יהיו פתרונות שיראו לך טובים יותר מפתרונות אחרים, כי קיים סיכוי גדול יותר שיביאו לתוצאה טובה.

7) בחר באחת האפשרויות הטובות והכן תכנית ליישמה, תוך חשיבה מעמיקה על כל צעד לפני הפעולה.

### שלב התוקפנות:

1) תרגל התנהגויות חלופיות, כמו להתרחק ממקום ההתרחשות.

2) למד ותרגל תקשורת אסרטיבית. על כך לא נוכל להרחיב בספר זה, אך קיימת ספרות ענפה ושפע של סדנאות מצוינות, גם בארץ, בנושא זה.



## תרגול לפרק 5

- 1) נסה לכתוב חיבור תחת הכותרת: "כיצד היו נראים חיי, לו כעסתי פחות?"
- 2) חשוב על מצב כעס ותן לעצמך דין וחשבון על:
  - 1) השתלשלות העניינים
  - 2) על מדת ההצדקה לכעסך
  - 3) מה היו תוצאות הכעס
- ו-4) כיצד אפשר היה להסתכל על העניין בצורה לגמרי אחרת?
- 3) התעניין במקומות בהם מעבירים סדנאות בתקשורת אסרטיבית והרשם לאחת מהן.
- 4) הפעל את האמור בפרק במצבי כעס ונהל על כך יומן. היה מודע בעיקר לקשר שבין הכעס לנטייה להשהות דברים.

## פרק 6

### הדימוי העצמי

בפרקים הקודמים הזכרנו את הגישה הקוגניטיבית, הטוענת שעולם המחשבות, האמונות ופירושי המציאות שלנו, קובע במידה משמעותית מאד את רגשותינו ותגובותינו לשוב אותנו. עברנו גם על עקרונות הלמידה החברתית, הדגשנו את חשיבות השליטה העצמית (נושא שנחזור אליו בהרחבה בפרק הבא) ואת רעיון עיצוב ההתנהגות. גישות אלו מוסיפות הרבה להבנתנו את התנהגות האדם בסביבתו והדרך לשנותה.

בפרק זה נעמיק בתופעה, אשר ממקדת אליה את כל התופעות שלמדנו עד עתה. הכוונה היא להערכה העצמית שלנו את עצמנו בשני מישורים:

(א) מה אני מסוגל לעשות (Self Efficacy).

(ב) "כמה" זה שווה (הערכה עצמית).

כפי שמחבר חשוב, למעשה, אבי תורת הלמידה החברתית, BANDURRA, קבע:

כדי שניגש לעשות דבר מה עלינו להאמין בשני דברים:

שאנו מסוגלים לכך ושהדבר בכלל אפשרי.

בנוסף לכך חשוב להדגיש, שמן הראוי לשאוף שלא לתת תוויות ערכיות לבני אדם, ולהרגיל את עצמנו לתת ציונים רק להתנהגות שלנו או של זולתנו, מבלי לשפוט את האנשים עצמם. כאשר אני אומר על מישהו או אפילו על עצמי, שעשה/עשיתי דבר מה לא טוב, אני מניח שהדבר ניתן לשינוי. כאשר, לעומת זאת, אני אומר שאני "לא טוב", קיימת הנחה סמויה שאין מה לעשות, כי מחולל השינוי, דהיינו אני, מקולקל מיסודו.

אם הדברים נשמעים כסמנטיקה, או פילפולים מיותרים ובלתי רלוונטיים למציאות הממשית, המעשית, הרי שכדאי לזכור את חשיבות המחשבות האוטומטיות בקביעת רגשותינו והתנהגותינו. יש לדעת, שהמילים הנאמרות בדיבור הפרטי שלנו הן בעלות משקל רב ביותר. יש מחקרים רבים המראים, שכל המידע מאוחסן בצורת שפה, ושכל תהליך עיבוד המידע הפנימי מתרחש במונחים של שפה. מכאן שלסמנטיקה משקל רב ביותר בקביעותנו.

### הדימוי העצמי וההערכה העצמית

בדפים הבאים נעסוק בהבנת הדימוי העצמי הנמוך ובדרכים לטפל בו, שהרי זהו, כאמור, אחד הגורמים לבעיה המעסיקה אותנו. נחלק את המונח הכללי "דימוי עצמי" לשלוש רמות:

\* (א) הערכת יכולתנו.

\* (ב) הביטחון בעצמנו.

\* (ג) האהבה או הערכה עצמית.

בבסיס גישתנו נמצאת ההנחה, שאין צורך "לבנות" לאדם דימוי או הערכה עצמית חיוביים, אלא לעזור לו שלא יהרוס או יקלקל אותם. זאת אומרת שאנחנו חושבים, שהערכה ודימוי עצמיים גבוהים קיימים מאליהם אם לא מזיקים להם במחשבות בלתי תפקודיות.

ההערכה העצמית נחשבת היום לאחד התפקודים הפסיכולוגיים החשובים ביותר. מחקרים רבים מראים מתאם חיובי בין הערכה עצמית גבוהה לבין רוב הממדים התפקודיים והבריאותיים-נפשיים. מעבר לחילוקי הדעות ביניהן, רוב הגישות הפסיכולוגיות מסכימות, שהאהבה העצמית שלנו את עצמנו, היא הגורם המרכזי ביותר בעולמנו הנפשי. בלעדיה, או בלא ביטחון או הערכה עצמית גבוהה, האדם מרגיש אומלל וחייו אינם חיים. ההערכה העצמית הינה ציר מרכזי בנפשנו.

בהערכה של היכולת - אנו מתכוונים פשוט לאמונה שאנו מסוגלים לבצע פעולה או מטלה מסוימת. ברור מאילו, שהתנאי הראשון שצריך להתקיים, על מנת שנהיה מסוגלים לעשות דבר כלשהו, הוא שנחשוב, או נעריך, שאנו מסוגלים לבצע את אותו הדבר.

ממכלול הערכות שיש לנו על עצמנו צומחת תחושה של מסוגלות, מה שאנו קראנו בשם הקליל "ביטחון עצמי"; ביטחון מצטבר, שאנו יכולים לסמוך על עצמנו מול מכלול מטלות או בעיות.

הרובד השלישי, הנבנה על הביטחון העצמי וגם על גורמים פסיכולוגיים מורכבים יותר, שכוללת התיאוריה הפסיכואנליטית במושג "נרקסיזם", היא האהבה העצמית. אצל אנשים רבים, אולי מרביתנו, האהבה העצמית תלויה מאד ביכולת הביצוע; לאמר ברוח: "אני מבצע, אי לכך אני שווה".

מצב עניינים זה פותח פתח לשורה ארוכה של בעיות רגשיות. בכולן, ההתחלה היא בהערכת היכולת לבצע, עבור להכללה, לרוב בלתי מוצדקת, מאירועים 1,2,3, שבהם לא ביצענו, מכאן להסקת מסקנות שליליות לגבי כלל היכולת שלנו ("אני כלל אינני מסוגל") - וגמור במתן ציון ערכי לאותה היכולת ("אני לא בסדר").

הבעיות מתפתחות בדרך הבאה: אתה מנסה לבצע משימה כלשהי-- מגיע להערכה "איני מסוגל לבצע דברים מסוימים"-- עובר להרגשה "אני לא מסוגל לעשות דבר"-- נותן לעצמך ציון "אני עצלן", "אני לא שווה כלום", "כולם טובים ממני"-- ולבסוף אתה מנסה פחות ופחות.

ברור, שאנשים רבים אינם מעריכים את יכולתם בצורה נכונה, וכך נזרע בהם הגרעין לקיום דימוי עצמי נמוך, או להעדר אהבה עצמית. על מנת לשפר את רמת ביצועם וגם את הרגשתם הטובה ננסה לטפל בהם בשני מישורים:

1) ראשית, להתאים את ההערכה של יכולתם לאמת ה"אובייקטיבית", מתוך הנחה שהרגלי עבודה בלתי יעילים מפחיתים את רמת הביצוע של האדם.

2) שנית, לשפר את ההערכה העצמית, ולהעמידה על בסיס איתן ונכון יותר, ולא על התחושה "אני בסדר אם אני עושה את כל מה שצריך".

### שיפור יכולתנו - ביטחוננו העצמי:

**שיפור רמת הביצוע - הפחתת חרדת הביצוע:** נתחיל בדוגמא: תלמיד תיכון עומד לפני בחינה במתמטיקה, בעלת חשיבות בקביעת עתידו בבית הספר. בימים הראשונים אינו מתחיל להתכונן למבחן, למרות חשיבות הבחינה ולמרות שמועדה הולך וקר. לאמיתו של דבר הוא מנסה להתחיל ללמוד, אך אינו מצליח, כצפוי. מדוע? כיון שבכל פעם שהוא מנסה להתחיל ללמוד, "נהיה לו רע על הנשמה". רגשות אלו מתעוררים ברגע שהתלמיד חושב על תחילת הלימודים לקראת המבחן והם קשורים ונובעים מאמונותיו ומחשבותיו. הוא חושב: "אני מוכרח להצליח", "אני חייב להשיג ציון גבוה במבחן", "חיי תלויים במבחן הזה", "אבל אני יודע שאינני מסוגל למאמצים קשים כל כך". מחשבות אלו נשענות על אמונותיו: "אני חייב תמיד להצליח" "השכלה נותנת ערך לאדם".

מחשבות אלו גורמות לו לחרדה. בעקבותיהן הוא מאבד לחלוטין את הפרופורציות האמיתיות של המבחן. אפשר לאמר שעקב מחשבותיו, אין הוא ניגש ללמוד למבחן במתמטיקה אלא הוא מתכונן למאבק על החיים, כאילו מונחים חייו על כף המאזניים; זה מפחיד מאוד.

לאחר שנוצר רגש חרדה הוא מתמודד איתו בדרך הפשוטה: נמנע מהגירו המעורר אותו. הוא נמנע מכיוון ש-1) זאת דרכו להתמודד עם חרדות, ו-2) גירויים אחרים, מעניינים ומהנים, נמצאים בסביבתו. הוא אומר לעצמו: "הבחינה תכחה", "יש זמן", "אני צריך למלא את המצברים לפני שאגש ללמוד". בדחות את הלימודים הוא מעמיד בספק את הצלחתו במבחן. הדבר לא היה בעייתי כל כך אלמלא התייחס לכישלונו במבחן כלנורא מכול. אם כך יהיה יחסו לכישלונו, תגרם התרחבות הולכת וגוברת במעגל הפגיעה בדימויו העצמי.

כיצד ניתן לעזור לאותו בחור? - נתחיל בניתוח מחשבותיו, אשר החלו למעשה את מעגל החרדה והפחד; נשאל אותו, האם הוא באמת "צריך" להצליח במבחן, או שמא מצב העניינים הוא שהוא "רוצה" להצליח, שכדאי שיצליח? נשאל אותו אפילו בצורה בוטה יותר: היכן כתוב שהוא חייב להצליח במבחן? שאלה מוזרה? יתכן, אך נסו בכל זאת לענות עליה. תואר אקדמאי הינו דבר רציני. באמצעות אקבל עבודה מעניינת ואולי משכורת טובה, אבל תואר אינו דבר שאני חייב שיהיה לי, לא כעניין של חיים או מוות.

שתי עובדות יקלו על התחושה, שהמבחן הזה הוא עניין של חיים או מוות: 1) תואר אקדמאי הינו פרוייקט לטווח ארוך. בדרך לקבלתו יהיו כישלונות והצלחות ובעצם מעט נקודות יהיו ממש מכריעות סופית עד כדי כך. 2) תואר אקדמאי הוא בעצם אמצעי להגשים מטרות בחיים, אך אינה הדרך היחידה להגשמת אותן המטרות. השגת תואר אוניברסיטאי הינה אפשרות רצויה, אולי נוחה יותר מאחרות, אבל בוודאי לא היחידה.

לגבי רגש האכזבה מעצמו ורגשות האשמה/בושה מול הוריו וסביבתו: נציע לו לשנות את דרך מחשבתו; לחשוב או להאמין, שאינו חייב דבר לאיש. הוא החליט שהוא שואף לתואר, ולכן עליו ללמוד לבחינה; אם לא ילמד, תידחה קבלת התואר והוא יצטרך לשקול את הברירות האחרות, שאינן בהכרח טובות פחות, לא בעיניו ולא בעיני הוריו.

ברור, שהמחשבה הראשונה הפוגעת ביכולת לבצע דברים היא המחשבה "אינני מסוגל". מה אפשר להציע לאדם הנמצא במצב של דימוי עצמי נמוך באשר ליכולתו לבצע מטלות?

1. אפשר להציע לו להכין רשימה של ביצועים חשובים ש"אינו מסוגל" לבצע. הכוונה לדברים חשובים בחייו ובעבודתו. דברים שלו היה מסוגל לבצעם היתה איכות חייו משתפרת.

2. לסקור היטב את רשימה זו, ולשאול שאלות אחדות: כיצד נוצרה ה"ידיעה" שאינו מסוגל לבצע את הדבר? האם ניסה לבצע? כמה פעמים? כמה פעמים נכשל ממש בביצוע הדבר? האם ניסה את כל הדרכים? לו באמת היה משתדל מאוד, היתכן שבכל זאת היה מצליח? אם התשובות תומכות בהנחה שאפשר לעשות את הדברים עם קצת מאמץ, מה טוב; אם בכל זאת נראה שאינו מסוגל, עליו לשאול את עצמו מהי הבעיה.

כאשר אנו אומרים על עצמנו ש"איננו מסוגלים", זהו מתן תווית. זוהי התייחסות למגבלה, לבעיה, כאילו שמדובר בתופעת טבע בלתי הפיכה; לעומת זאת, כאשר אנו שואלים את עצמנו "מהי הבעיה" - נפתח פתח לשאלה נוספת, חשובה ביותר: "מהו הפתרון".

3. לאחר ששאלנו את השאלות הללו אודות הבעיה, ואיתרנו את מקורותיה, יש להכין תכנית פעולה לפתרון אותה הבעיה.

### שיפור ההערכה העצמית:

נושא ההערכה העצמית הופך יותר ויותר פופולארי וחשוב למקצועות הטיפול. יותר ויותר מחקרים וספרים רבים מדגישים את חשיבותה הרבה של הערכה עצמית חיובית.

מהי ההערכה העצמית? : ההערכה העצמית מהווה שיפוט מוסרי, ערכי וחברתי, של אדם מסוים את עצמו, או לפחות על האופן שבו הוא תופש את עצמו. שיפוט זה אינו עומד בפני עצמו, אלא מתקבל לאחר ביצוע השוואה בין התפישה העצמית לבין סטאנדרטים קבועים, הנלמדים במסגרת המשפחתית. במילים אחרות, ההערכה העצמית מורכבת ממידע "אובייקטיבי" שאנו יודעים על עצמנו, ומהערכה/שיפוט סובייקטיביים של אותו מידע.

אם אומר על עצמי "אני יודע לצייר", אני מציין עובדה מסוימת על עצמי כפי שהיא משתקפת בעיני, דרך משקפי הפירוש שלי. מידע זה לעולם אינו מדויק או אובייקטיבי במאת האחוזים. אם כך הם פני הדברים, כלומר שמדובר בציונים סובייקטיביים שאני נותן לעצמי, אז בודאי שגם ההערכה השיפוטית שלי אינה בגדר מידע נכון, מוחלט, אלא בגדר מסקנות שאני מסיק על סמך אמונותי. אי לכך, ההערכה העצמית שלנו עלולה להיות מעוותת, בדרך כלל כלפי מטה, עקב טעויות חשיבה בשני המישורים: האובייקטיבי והשיפוטי.

הגדרה אלטרנטיבית להערכה העצמית, רואה בה כפער שבין ה"עצמי האידיאלי" (מה שהייתי רוצה להיות) לבין ה"עצמי כפי שאני תופש אותו במציאות". ככל ששני המבנים יתאימו ביניהם, הערכתנו העצמית תהיה גבוהה יותר.

אדם הנחשב כבעל הערכה עצמית בריאה או נכונה, הוא זה שלוקח בחשבון, בראייה מציאותית, את החסרים והליקויים המציאותיים, אך מבלי להיות ביקורתי בצורה קטלנית כלפי אותם ליקויים. אדם בעל הערכה עצמית חיובית יודע למה הוא מסוגל ולמה לא, משלים עם מה שיש ומעריך את עצמו על נקודותיו החיוביות, החזקות. במונח "להשלים" אין הכוונה לכך שהוא לא ינסה לשפר את הליקויים הקיימים עד כמה שאפשר; אלא לכך שילמד לקבל ליקויים אלה כעובדות נתונות, בנקודות זמן המסוימות, ללא ביקורת מוסרית או ראייה קטסטרופלית של השלכותיהם.

\* מדוע חשובה כל כך ההערכה העצמית? : כיון שהיא משפיעה על כל ממד נפשי שהוא. ההערכה העצמית פועלת כנבואה שלנו על עצמנו ולכן קובעת את רמת ביצוענו לטווח ארוך. מידת ההערכה העצמית קשורה קשר הדוק עם מידת יכולתו של הילד להתמודד עם קשיים ובעיות.

לשיפור ההערכה העצמית עלינו לעבוד בשני מישורים:

על ה"אני האידיאלי": יש לעבוד על ידי שינוי המחשבות האוטומטיות, התאמת הציפיות למציאות ומיגור מחשבות ה"צריך".

על ה"אני האובייקטיבי", כפי שנתפש על ידינו: אפשר לעבוד על ידי שיפור יכולת העשייה, שינוי הרגלים ורכישת מיומנויות חדשות.

כאן המקום לחלוק כבוד לתפישתו מרחיקת הלכת של ALBERT ELLIS ולהזכיר ממד נוסף, והוא הממד הפילוסופי. במישור זה הוא שולל לחלוטין את מושג ההערכה העצמית ואת מושג העצמי, ה"אני". הוא רואה את המילה/המושג "אני" כהכללה של כל ההתנהגויות שלנו, ולא כדבר שניתן בכלל לסיכום בציון כוללני אחד. אליס מציג, כפי שזכיר בהמשך, לשפוט את התנהגותנו ולא את עצמנו; להניח שמגיע לנו ערך וכבוד עצמי בזכות היותנו אנשים, בני אדם, ולא למדוד בכל רגע ורגע האם מגיע לנו לחיות ולנשום אם לאו.

### מחשבות אוטומטיות ואמונות יסוד הפוגעות בתחושת ערך עצמי:

1) מחשבות הקשורות לפילוסופיית החיים: שוב, על פי אליס, המחשבה הבסיסית היא:

**"עלי להיות בסדר", להתנהג "כמו שצריך" ולזכות באהדת אנשים אחרים על ביצועי. אם לא אעשה כך, זה יהיה סימן שאני אדם רע, קלוקל מיסודו ושאין לי שום סיבה להעריך את עצמי".**

מחשבות הנגזרות מהאמונה הבלתי רציונאלית הזאת:

- אני צריך, רוב הזמן, לזכות באהדה כנה ובאישורם של אנשים אחרים; למעשה, של כל האנשים האחרים, אשר אני מגדיר כחשובים עבורי.
- עלי להוכיח את עצמי; להוכיח שאני מסוגל, מוכשר ומתאים להשגת הדברים ש"צריך" להשיג; או לפחות להוכיח שיש לי כשרון אמיתי למשהו מסוים.
- אני חייב להימנע תמיד ממצבים בלתי נעימים. רגשות של אומללות באים תמיד מבחוץ, כתוצאה ממצבים בהם אני מרגיש לחוץ, בעיקר כי אנשים לא מעריכים אותי. עלי להשתדל להימנע ממצבים כאלה, כי אין לי שום יכולת לשנותם, או לשלוט בהם, במקרה שאקלע אליהם.
- עלי להמשיך לחשוב ולהתנהג כפי שלמדתי בעבר, או כפי שהתחנכתי. עברי משפיע וקובע עבורי. מעשה שקרה בילדותי המוקדמת ימשיך לקבוע עבורי למשך כל חיי, ואין דבר שאני יכול לשנות באמונותי או במעשי, או ב"אופי שלי".
- כדי להרגיש בנוח ולתפקד "כמו שצריך", אני חייב למצוא מידה רבה של סדר וודאות בעולם הסובב אותי.
- עלי להמשיך ולהרגיש תלוי ונשען על אנשים אחרים, כי אני חלש בכל הקשור לעצמאות.
- אני חייב ויכול לתת לעצמי ציון כוללני על ערכי כבן אדם, כפי שאנשים אחרים עושים לגבי ולגבי כל אחד אחר.
- אסור לי להעמיד בספק את הערכים או הדעות של האנשים הממונים או הסובבים אותי.

**(2) פרפקציוניזם:** צורת המחשבה העומדת מאחורי מושג זה היא, שעד שלא אהיה בטוח במיליון וחצי אחוזים, שכל שאני עושה יהיה תמיד מושלם, אני לא אעשה דבר; במילים אחרות: **"אני צריך לעשות הכל מושלם"**. מחשבה זאת היא בלתי רציונאלית לחלוטין מכמה סיבות: א) "מושלם" זהו מושג מופשט שלא ניתן להגשימו במציאות. ב) זוהי צורת מחשבה משתקת, כיוון שלא טעויות אין למידה ואין גדילה. אפשר לשאוף להגיע לשלמות, ואולי גם נגיע קרוב מאד אליה, אבל לא בפתאומיות ולא בניסיון הראשון. ללא ספק, הדרך להשגת רמת בצוע קרובה לשלמות הינה רצופת טעויות וביצועים בלתי מושלמים. ג) עשייה ברוב המקרים עדיפה על אי עשייה; לרוב, המחיר שתשלם עקב אי עשייה, יהיה גדול בהרבה מזה שתשלם עקב ביצוע עבודה "לא מושלמת".

**(3) מחשבות של חוסר אונים:** מחשבות חוסר אונים נובעות מההנחה שאנו איננו מסוגלים, שאנו חלשים. ברוב הפעמים שמחשבה כזאת משתלטת על תודעתנו, הדבר קורה מכיון שאין אנו מתחמים (עורכים רשימה מסודרת ומוגדרת) מה שאיננו מסוגלים לבצע ומה שכן. חוסר האונים נובע גם מהתעלמות מהדברים שאנו כן מסוגלים לבצע, ממתן תווית מוחלטת - שלילית לעצמנו. לכל אדם מגבלות מסוימות. אנו איננו מסוגלים לבצע פעילויות אחדות, ולעומת זאת כן מסוגלים לבצע שורה של פעילויות אחרות. אם נאמר על עצמנו "לא מסוגלים" אנו חוטאים בהכללת יתר ובשיפוט כוללני המחזק תחושה כללית של חוסר אונים.

**(4) חוסר תקווה:** מחשבות שהן הכללה או מתן תוויות אינן מותירות פתח לתקווה ולשינוי, כפי שראינו קודם לכן. ההנחה ההגיונית אומרת, שרוב ביצועיו של האדם ניתנים לאימון ולשיפור במידה לא מעטה. זה עניין של רכישת הכלים, של קביעת סדרי עדיפויות ושל השקעת מאמץ. במקרים מסוימים יש גם דרך לשנות את היעדים ולהתאימם לרמת היכולת שלנו.

**(5) לקחת יותר מדי ברצינות את נבואותינו על עצמנו:** כשאני קובע "אני לא אצליח" הרי שאמרתי דבר נבואה, כי הדבר עדיין לא קרה בפועל. אם אעשה טעות של "קפיצה למסקנות" ואאמין לנבואותיי בצורה מוחלטת, אזי במו מחשבותיי קבעתי את כישלוני. במילים אחרות, אל תנבא נבואות שיגשימו את עצמן **ותן צ'אנס לעצמך !!!**

**(6) פחד מכישלון:** פחד זה מבוסס על מחשבות בלתי רציונאליות, על ההנחה שלהיכשל זה דבר נורא שלא נוכל לעמוד בו. במונחים פילוסופיים יותר, פחד מכישלון משקף גישה של מתן ערך לתוצאות מעשים ולא לתהליך עשייתם. ספורטאי ישראל המשתתפים באולימפיאדה, למשל, יודעים בביטחון כמעט גמור שייכשלו. אך האם מציע מישהו לבטל את השתתפותנו באולימפיאדות? מדוע לא? הרי אם התוצאה הסופית היא החשובה, אז "אין טעם" להשתתף כדי להיכשל.

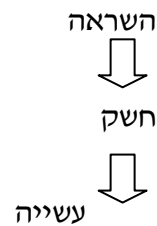
דיש לשים לב להבדל בין המטרה-לדרך, וליתרונות שיש משימת הדגש על הדרך, על מה שלמדנו תוך כדי העשייה, למרות התוצאה הסופית:



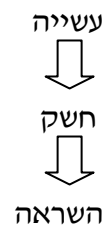
התשובה הרציונאלית היא, שכישלון והצלחה אינם נמדדים במונחים של שחור-לבן ושיש להעריך גם את ההישגים שבדרך. ההישגים שבעצם ההתנסות והלמידה, יפחיתו את הסיכוי לכישלונות נוספים בעתיד. במילים אחרות:

**שום כישלון אינו גדול מדי, אם למדנו ממנו שיעור כלשהו.**

**7) הצורך בהשראה:** זוהי מחשבה הרסנית האומרת, שכדי לעשות - יש צורך בחשק, השראה, "להרגיש את הצורך" וביטויים בלתי רציונאלים אחרים. זאת אומרת שקיימת הנחה שהפיזיולוגיה של העשייה פועלת לפי הסכמה:



על פי מודל זה, לפני עשייה כלשהי, אנו חייבים קודם לכול לחכות לחשק. מודל זה אינו נכון ואינו רציונאלי. אנו יכולים לעשות דברים גם ללא חשק. בס"ה מערכת ההתנהגות והשרירים הינה מערכת רצונית, ואין שום מניע פיזיולוגי שיפריע לנו להזיזם לפי רצוננו, גם ללא חשק ובלי השראה. אם נעשה כך, קרוב לוודאי שנתחיל תהליך הפוך למודל הקודם, דהיינו:



זוהי גישה של "עם האוכל בא התיאבון". הגישה הקוגניטיבית נותנת מרחב פעולה, תקווה ושליטה בנעשה. פרט לכך - כמו שמראות התוצאות בשטח- היא פשוט עובדה. אפשר להציע לאנשים, להם אנו רוצים לעזור לשפר את הביצועים, שינסו לעשות דברים, גם כאשר אין להם חשק, ואז יראו מה קורה.

8) **ספור גם את הישגך**: אחד הגורמים לירידה מצטברת בדימוי העצמי הוא ספירת הכישלונות ואי הביצועים ללא ספירת ההישגים והביצועים. את הטעות הזאת כינינו בשיעור הראשון "זלזול בחיובי": לשם שיפור מצב עניינים זה, רצוי לנהל **רישום של דברים שעשינו "בסדר" במשך היום**.

\*\*\*\*\*

### \* **לוותר לחלוטין על קביעת ערך עצמי:**

כעת נחזור לתלמיד שלנו ונפגוש בו לאחר המבחן. לצערנו, מתברר שהתחיל ללמוד מאוחר מכדי להספיק ולהטמיע את החומר; אי-לכך הוא נכשל בבחינה במתמטיקה. במצב כזה, סביר שיאמר לעצמו:

(1) "אני כישלון", "אינני שווה", "אין לי עתיד". או-

(2) "בפעם הבאה אני אלמד יותר".

מה תהיה התייחסותנו בשני המקרים? במקרה הראשון נאמר לו שהוא טועה טעות מרה. מהי הטעות? נכון!! הוא טועה בהכללת יתר ובמתן תוויית מוחלטות לעצמו. נתקן את הטעות בכך שנסביר לו שהוא בעצם איננו כישלון, אלא שהפעם נכשל. נחליף שם עצם "אני כישלון" בשם פועל "הפעם נכשלתי"; נמנע מלהגדיר את התנהגותו כאילו היתה מהותו. יתר על כן, נפרוס בפניו את העובדות לאשורן: הוא נכשל, לא מכיוון שהוא כישלון ביסודו, אלא משום שיש לו כמה בעיות: (1) הוא אינו יודע ללמוד ו-2) סובל מנטייה לחרדות ביצוע. אנו אפילו נעזי לאמר לו, כי על פי פסיכולוגים התנהגותיים, ניתנת בעייתו לטיפול, אשר יעזור לו ללמוד טוב יותר בעתיד.

לסוג שני של היגד עצמי ("בפעם הבאה"), נאמר לו: הזהר! אתה מגלה סימני הידרדרות במורד 11 שלבי ההתפתחות של הנטייה להשהות דברים (פרק 2). נייעץ לו בצורה חד-משמעית, שכדאי כי יכיר בעובדה, שיש לו בעיה של הרגלי עבודה לקויים, ושיתחיל לטפל בה.

בנוסף ומעבר להתאמת הערך למציאות, נוכל, יחד עם ELLIS, לוותר לחלוטין על המושג "ערך עצמי". שאל את עצמך, האם זה הוגן לקבוע את ערכו של האדם, לרבות ערך עצמך, על פי המגבלות האובייקטיביות? למדוד אדם על פי רמת המסוגלות שלו זה כמו לקבוע שערכו של האדם יקבע על פי גובהו; לאמר שאנשים בעלי קומה של 1.80 ומעלה שווים, וכל אלו שמתחת ל-1.80 אינם שווים. תארו לעצמכם כיצד היה מרגיש האדם שגובהו 1.70, ושמתבע הדברים לעולם לא תהיה קומתו מטר ושמונים. האם אינך עושה עוול דומה לזה לעצמך על ידי קביעת הערכית: "אם אני לא מסוגל ל... אינני שווה דיי"?

להיות מסוגל זהו מצב נעים ונוח, ולכן חשוב להפסיק לעסוק במחשבות הפוגעות ביכולת הביצוע שלנו, ולהפסיק למדוד את הערך העצמי על פי יכולתנו. בעשותנו כך נמנע מלהגיע למבוי סתום. הגישה הקוגניטיבית מציעה לרדת מהנושא! פשוט לא לקבוע כל ערך לאדם! לקבל את הגישה הגורסת, שכל אדם שווה כשלעצמו, באשר הוא אדם; להפסיק למדוד אנשים בכלל ואת עצמך בפרט. פשוט מחוק מהפרוטוקול של מחשבותיך האוטומטיות את כל ההערות מסוג "להיות בסדר", "שווה" וכו'. התייחס למציאות גופה ולא לציונים כוללניים חסרי-ערך הגיוני, ממשי, כלשהו.

לסיכום, כדאי להשקיע עבודה בנייתוח המחשבות האוטומטיות ואמונות היסוד, כדי להגיע למצב שבו נפריד בין הערך שאנו נותנים לאדם, לבין רמת ביצועיו. זה יגביר בצורה ניכרת את יכולת הביצוע.

## **דרג או שפוט את מעשיך, אך לא את עצמך**

### **היה עצמך !!**

משפט מטופש? לא כל כך. חשוב כמה מאמץ וזמן אנו משקיעים בחיקוי אחרים או בלהיות כפי שאחרים רוצים שנהיה. בארה"ב, אדם בשם DALE CARNEGIE, עשה הון מאימון אנשים בעיקרון פשוט זה. לדבריו הגילוי של דבר פשוט זה שיחרר אותו מכל הכבלים שעמדו בינו לבין האפשרות למצות את הפוטנציאל שלו. הוא אומר "היה עצמך", אך על הצד הטוב ביותר; עם מגבלותיך והאפשרויות של שיפור הרגלים; אבל בס"ה לא יותר מאשר עצמך.

### **היה "רק" בן אדם:**

מה אנחנו בסך הכל? ברור, התשובה היא "בני אדם". צמד מילים זה נושא עמו מציאות פיזיקאלית וקיומית. להיות בן אדם משמעותו לא להיות משהו אחר מאשר יצור השייך למין האנושי: לא על-אדם ולא תת-אדם.

למין האנושי מספר אפיונים ביולוגיים שיש לקבלם או "להשלים עימם": למשל, בן אדם צריך לנוח, לצאת לחופשה, לעיתים צריך שקט ועליו גם לדאוג לאורגניזם שלו. כאשר אני אומר לעצמי "עלי לדאוג כל הזמן לילדי, ואסור לי להתנהג לא יפה כלפיהם לעולם, גם אם אני עייף או רוצה לנוח, או רוצה להנות מעט" אני קובע חוק שהוא מעל ומעבר למגבלות הביולוגיות שלי כיצור אנושי. אי לכך אני קובע שאני יותר מבן אדם. כאשר אני אומר לעצמי "אני לא מסוגל לסבול שום תסכול ושום כאב, אי לכך העולם צריך להתאים את עצמו אלי" אני קובע שאני "פחות" מבן אדם, כי לכל בני האדם יכולת להתגבר על כאב ולהתאמץ להשיג את מטרותם.

למין האנושי מגבלות בתחום הקיומי: אנו חיים, או מתקיימים, בסביבה מסוימת הנקראת "היקום", על כל היצורים האנושיים האחרים שבו. בתוך הסביבה הזאת קורים כל מיני דברים ומתקיימים כל מיני חוקים שאינם בשליטתנו. אף אחד מאתנו אינו בדיוק במרכז היקום ולא כל החוקים נבראו בדיוק לפי משאלותינו ולנוחיותנו. אי לכך, נשמע בריא יותר לסגל את עצמנו לחוקי היקום מאשר להניח שהיקום "היה צריך" להסתגל לצרכים שלנו. למשל, אם אני נדבק במחלה לא נעימה ואומר לעצמי "לא הייתי צריך לחלות במחלה הזאת" (או במילים אחרות "העולם לא צריך היה להדביק אותי במחלה הזאת"), אני קובע שהיקום צריך היה להסתובב סביבי, למרות שקיימים בו חידקים וצרות אחרות. זהו מקרה של קביעה מהסוג שבו אני "יותר מאדם".

אותה דוגמא אפשר לתת כלפי הסביבה האנושית. כאשר אני אומר ש"הם לא היו צריכים לעשות לי את זה" (כי אני לא רציתי) אני מתעלם מהעובדה, שיצורים אחרים מתנהגים על פי חוקים וצרכים, שלא בהכרח תואמים לצרכים ולמשאלות שלי. אי לכך אני קובע, שאני יצור על שהעולם סובב סביבו.

ולמקרה הפוך. אם אני קובע ש"אם אני עושה טעות זאת הוכחה ניצחת שאני כישלון ואם אני כישלון אני לא אצליח בשום דבר וזה אומר שאני לא שווה כלום, שאני תת אדם, תולעת, אפס" במקרה כזה אני מתעלם מהמציאות הקיומית ומכך שאני בס"ה בן אדם. **לא יותר אבל גם לא פחות !!!** לא חשוב עד כמה גרוע אתנהג, כל עוד אני חי, אשאר בן אדם. אולי בן אדם שעשה טעות, שעשה מעשה לא מקובל מבחינה מוסרית, אבל עדיין לא פחות מאשר בן אדם, על זכויותיו הבסיסיות, לרבות הזכות לחיות ולהיות מאושר.

חשוב טוב על הדברים הללו. תן לעצמך דין וחשבון היכן היית עד כה, או להיכן חשבת שאתה שייך. אם תרצה להצטרף למין האנושי על המציאות הביולוגית והקיומית, שהיא מנת חלקו, אתה יכול לשלוח טופס בקשה להתקבל למין האנושי (ראה תרגול פרק 6).

## **סיכום:**

התייחסנו לדימוי העצמי, ולדרכים שהמחשבות האוטומטיות והנחות היסוד פוגעת בו. הצענו שתי דרכים לתיקון המצב:

## **קוגניטיבית:**

1. לאתר את מחשבותיך האוטומטיות.
2. לאתר את האמונות הבסיסיות, המביאות למצבי חרדה מול ביצוע משימות ומטלות.
3. לחשוב על הערך העצמי כקיים בזכות עצמו ולנתק אותו מכמות הביצועים ומרמתם.
4. לדון, לערער ולתקן את כל המחשבות הללו.
5. להחליט שאתה תהיה עצמך ולא יותר מזה, אך זאת תעשה על הצד הטוב ביותר.

## **התנהגותית:**

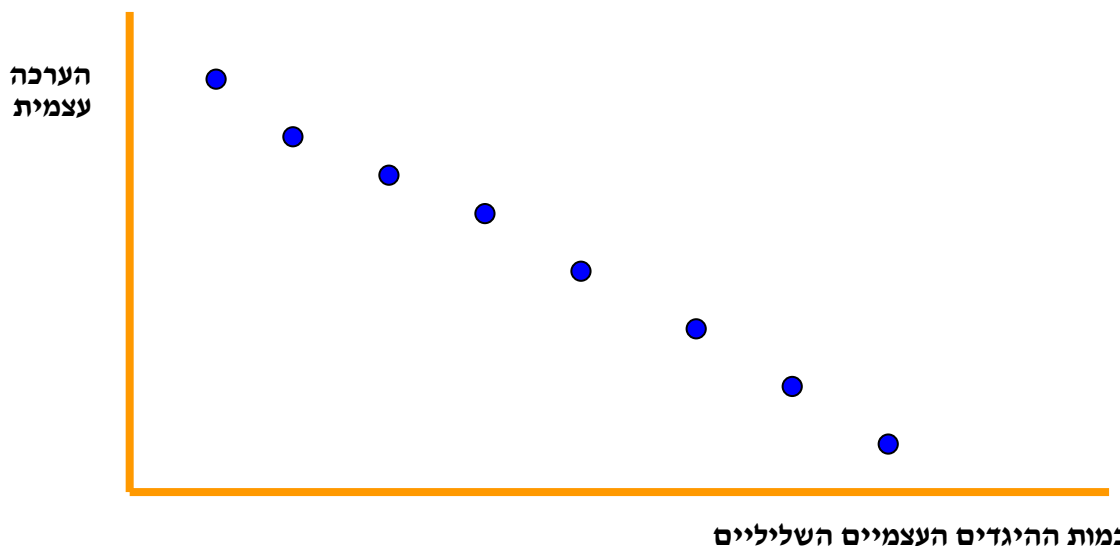
1. לבצע דברים למרות המחשבה הבסיסית "איני מסוגל".
2. לאמר לסובבים דברי עידוד עמים אחדות ביום, ולהדגיש שאנו מרוצים מביצועיהם. להעיר על הביצוע מבלי להדביק תוויות.
3. לנסח רשימה של מטלות בעייתיות לביצוע ולתכנן תכנית פעולה לטיפול באותן הבעיות.



## תרגול לפרק 6

\* אתר מחשבות אוטומטיות שליליות על עצמך.

חשוב, באופן תיאורטי: אילו אפשר היה להעמיד את כמות המחשבות השליליות שלך בגרף, מול ההערכה העצמית; איזה עקומה הייתה מתקבלת? ובכן ברור שעקומה כזאת:



אם עקומה זאת נכונה, וקשה לעלות על הדעת ספק לגבי אמינותה, יש לך דרך פשוטה יחסית להגביר את הערכתך העצמית: דהיינו, הפחת בכמות ההיגדים העצמיים השליליים.

### **חדל לתת ערך לעצמך:**

תפוס את עצמך "על חס" כל עת שתאמר לעצמך "אני שווה", או "אני לא שווה" ובו בזמן הגד לעצמך שאתה שווה ללא קשר למידת הביצועים שלך; שערכך הוא קבוע ונתון מראש, ולא משתנה לבקרים.

### **ארבע הפתקאות:**

הכן ארבע פתקאות ובשלוש מהן כתוב דברים חיוביים על עצמך. ברביעית אל תכתוב כלום. שים את הפתקאות בארנקך ובכל עת שתפתח אותו קרא בפתקאות, והמצא משפט חיובי על עצמך, במוצאך את הפתקה הריקה. לפי עבודותיו של חוקר חשוב בשם MAHONEY, שיטה זו עשויה לחולל פלאים

\* מלא טופס בקשה להתקבל למין האנושי:

## היה "רק" בן אדם:

מה אנחנו בסך הכל? ברור, התשובה היא "בני אדם". צמד מילים זה נושא עמו מציאות פיזיקאלית וקיומית. להיות בן אדם משמעותו לא להיות משהו אחר מאשר יצור השייך למין האנושי: לא על-אדם ולא תת-אדם.

למין האנושי מספר איפיונים ביולוגיים שיש לקבלם או "להשלים עימם": למשל, בן אדם צריך לנוח, לצאת לחופשה, לעיתים צריך שקט ועליו גם לדאוג לאורגניזם שלו. כאשר אני אומר לעצמי "עלי לדאוג כל הזמן לילדי, ואסור לי להתנהג לא יפה כלפיהם לעולם, גם אם אני עייף או רוצה לנוח, או רוצה להנות מעט" אני קובע חוק שהוא מעל ומעבר למגבלות הביולוגיות שלי כיצור אנושי. אי לכך אני קובע שאני יותר מבן אדם. כאשר אני אומר לעצמי "אני לא מסוגל לסבול שום תסכול ושום כאב, אי לכך העולם צריך להתאים את עצמו אלי" אני קובע שאני "פחות" מבן אדם, כי לכל בני האדם יכולת להתגבר על כאב ולהתאמץ להשיג את מטרותם.

**למין האנושי מגבלות בתחום הקיומי:** אנו חיים, או מתקיימים, בסביבה מסויימת הנקראת "היקום", על כל היצורים האנושיים האחרים שבו. בתוך הסביבה הזאת קורים כל מיני דברים ומתקיימים כל מיני חוקים שאינם בשליטתנו. אף אחד מאתנו אינו בדיוק במרכז היקום ולא כל החוקים נבראו בדיוק לפי משאלותיו ולנוחיותו. אי לכך, נשמע בריא יותר לסגל את עצמנו לחוקי היקום מאשר להניח שהיקום "היה צריך" להסתגל לצרכים שלנו. למשל, אם אני נדבק במחלה לא נעימה ואומר לעצמי "לא הייתי צריך לחלות במחלה הזאת" (או במילים אחרות "העולם לא צריך היה להדביק אותי במחלה הזאת"), אני קובע שהיקום צריך היה להסתובב סביבי, למרות שקיימים בו חיידקים וצורות אחרות. זהו מקרה של קביעה מהסוג שבו אני "יותר מאדם".

אותה דוגמא אפשר לתת כלפי הסביבה האנושית. כאשר אני אומר ש"הם לא היו צריכים לעשות לי את זה" (כי אני לא רציתי) אני מתעלם מהעובדה, שיצורים אחרים מתנהגים על פי חוקים וצרכים, שלא בהכרח תואמים לצרכים ולמשאלות שלי. אי לכך אני קובע, שאני יצור על שהעולם סובב סביבו.

ולמקרה הפוך. אם אני קובע ש"אם אני עושה טעות זאת הוכחה ניצחת שאני כשלון ואם אני כשלון אני לא אצליח בשום דבר וזה אומר שאני לא שווה כלום, שאני תת אדם, תולעת, אפס" במקרה כזה אני מתעלם מהמציאות הקיומית ומכך שאני בס"ה בן אדם. **לא יותר אבל גם לא פחות !!!** לא חשוב עד כמה גרוע אתנהג, כל עוד אני חי, אשאר בן אדם. אולי בן אדם שעשה טעות, שעשה מעשה לא מקובל מבחינה מוסרית, אבל עדיין לא פחות מאשר בן אדם, על זכויותיו הבסיסיות, לרבות הזכות לחיות ולהיות מאושר.

## טופס הצגת מועמדות למין האנושי

אני, \_\_\_\_\_, מבקש להתקבל כחבר מן המניין במין האנושי ואני מצהיר שידועות לי היטב דרישות המשרה:

- מותר לעשות טעויות.
- מותר להיות לא מושלם.
- לא להיות יותר מאשר בן אדם.
- לקבל על עצמי את חוקי הטבע החלים על בני אדם כגון:
- \* החיים לפעמים לא נעימים.
- \* לא תמיד אקבל מה שאני חושב שמגיע לי.
- \* אצטרך להתאמץ על מנת להשיג את מבוקשי.
- \* אחרים לא תמיד ינהגו כלפי כפי שאני מצפה מהם שינהגו.
- \* לדעת שכוחותי הינם מוגבלים ולא אינסופיים.

אני מצהיר בזאת, שאני מתחייב להתאים עצמי לדרישות המשרה, ואם אגלה סימנים של חריגה מסמכותי כבן אדם אעבוד על מחשבותיי כך שאחזור ואעלה חזרה לדרך המלך.

תאריך: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_

\* יש לצרף קורות חיים המציניים להיכן השתייכת עד היום ומה הניסיון שלך בנוגע לדרישות המשרה. תשובה תישלח לך כעבור חודשים אחדים של ניסיון.

**טופס מעקב אחרי מעשים טפשיים/לא מוצלחים**

תאריך: \_\_\_\_\_ שעה: \_\_\_\_\_ נסיבות המקרה: \_\_\_\_\_

**סיבות למקרה:**

- (1) אני טיפש או מפגר בשכלי.
- (2) טעיתי בהערכת המצב.
- (2) היו חסרות לי מיומנויות הדרשות למצב זה.
- (3) חסר היה לי הניסיון הדרוש.
- (4) היה סיכוי רב שלא להצליח.
- (5) עשיתי את המקסימום מבחינתי, אך נסיבות חיצוניות, שלא תלויות היו בי, הכשילו אותי.
- (6) עשיתי הרבה, אך נסיבות חיצוניות, שלא תלויות היו בי, הכשילו אותי.

**תוצאות המקרה:**

- (1) קטסטרופה נוראית.
- (2) לא נעים - אבל לא נורא.
- (3) למדתי הרבה מאותו המקרה.
- (4) כעת אני יודע דברים שלא ידעתי לפני כן.

**התרשמות כללית:**

- (1) חבל שעשיתי את המעשה מלכתחילה.
- (2) טוב שעשיתי, כי גרוע יותר היה שלא לעשות זאת.

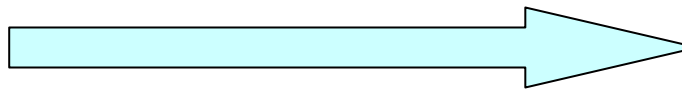
**לקחים לעתיד:**

**מסקנות כלליות:**

- (1) אני טיפש
- (2) גיליתי שיש לי בעיה הדורשת טיפול

מלא במקום הנכון:

המטרה



מדת השגת  
התוצאה

הרווחים שקבלתי  
מעצם הניסיון

## פרק 7

### שינוי התנהגות ושליטה עצמית

בפרק זה נמשיך ונסקור את מקורות הנטייה להשהות דברים. הפעם נעסוק בנושא חשוב הנקרא: שינוי התנהגות ושליטה עצמית. לעיתים קרובות נמצא, שאנשים אינם מבצעים פעילות מסוימת עקב: (א) הקושי הגדול שבה ו-ב) עקב קיום אפשרות של עשיית דבר מה קל יותר, או מהנה יותר לטווח קצר. מעובדות פשוטות אלו נגזרת ההתערבות ה"טיפולית", שמטרתה לגרום לשינוי או הגברת היכולת לסבול תסכול לטווח קצר, למען סיפוק לטווח ארוך. התערבות זאת תהיה מבוססת על ניסיון לגרום לכך, שהעבודה הרצויה על ידינו כיום תהייה מספקת יותר לטווח הקצר, או בשפה הפסיכולוגית "מחזקת" יותר. במילים אחרות, עלינו להפסיק שורה של התנהגויות שהן מהנות לטווח קצר ולעצב התנהגויות אחרות, המסבות הנאה לטווח ארוך.

עיצוב התנהגותי מושג על ידי מתן חיזוקים מידיים לביצוע המטלות הרצויות. עיצוב ההתנהגות מבוסס על שני העקרונות של תורת הלמידה:

#### 1) ההתנייה האופרנטית.

#### 2) שיטות של שליטה עצמית.

\* **ההתנייה האופרנטית:** לפי עיקרון זה, התנהגות חדשה נלמדת ומתחזקת על ידי חיזוקים אקראיים, הניתנים בסמוך לביצוע אקראי של אותה התנהגות שאנו רוצים ללמד ולחזק. למשל, אם נרצה ללמד ציפור ללחוץ על דוושה, ניתן לה להסתובב בכלוב באופן חופשי וברגע שתיגע באותה דוושה הרצויה לנו, היא תקבל מזון, באופן מידי. כך תלמד הציפור ללחוץ על הדוושה ותמשיך לעשות כך כל עוד תרצה לאכול, או אפילו ללא קשר להיותה רעבה.

על אותו עיקרון, עלינו לדאוג למתן חיזוקים בכל עת שהתנהגות עובדנו מתקרבת ליעד התנהגותי רצוי עבורנו. אם נרצה להפחית את הנטייה להשהות דברים, למשל ניתן חיזוק לכל התנהגות שדומה לאי השהיית הדברים, כמו סיסמא בסגנון: "עשה זאת עכשיו". חשוב להחזיק בגישה חיובית כלפי עצמנו וכלפי אחרים, תוך הדגשת הפעולות בכיוון החיובי. להסבר נוסף ראה סעיף "תורת הלמידה החברתית", בפרק 4.

למידה של התנהגות חדשה, רצויה, מהווה חצי המשימה. החצי השני הוא להפחית בהתנהגויות הבלתי רצויות, מבזבזות הזמן. להפחתה בהתנהגות אנו קוראים בשפה פסיכולוגית התנהגותית: הכחדה של התניה. אנו נצטרך לתמרן בין שני תהליכי למידה: הלמידה והחיזוק של התנהגויות חדשות וההכחדה ההדרגתית של התנהגויות השהיית דברים. דבר לא יקרה כבמטה קסם ובאופן פתאומי. הדרכים להכחדת התנהגות שנלמדה הן התעלמות ממנה (עונש על ידי הסרה של חיזוק חיובי) או מתן עונשים.

\* **שיטות של שליטה עצמית:** חשוב שנדע על מה מתבסס התהליך הפסיכולוגי של שליטה עצמית. שליטה עצמית מורכבת, על פי המודל שהציע מחבר חשוב בשם KANFER, משלושה תהליכים פסיכולוגיים:

הניטור של מעשינו - המודעות העצמית.

הערכה שיפוטית של מעשינו.

חיזוקים עצמיים.

**הניטור של מעשינו - המודעות העצמית:** כדי שנשנה התנהגות מסוימת ונשלוט בעצמנו, עלינו לדעת - להיות מודעים - למעשינו, גם למעשים הלא רצויים. הניטור, המודעות, יכול להיות מושג על ידי רישומים מרישומים שונים. למשל, אם נרצה לטפל בנטייה להשהות מטלות חשובות רחוקות למען סיפוקים בלתי חשובים, אך מידיים, עלינו לדאוג שניתן לעצמנו דין וחשבון על התנהגותנו זאת. במילים פשוטות יותר, חשוב שנתחיל להתבונן בהתנהגותנו, במקום לתרץ לעצמנו תירוצים.

**הערכה שיפוטית של מעשנו:** ההערכה של מעשה מהווה שיפוט בעל משקל מוסרי לגבי אותו המעשה; בעצם, ההערכה מהווה מתן ציון למעשה. שיפוט זה אינו ניתן ב"אוויר", אלא הוא תוצאת החיסור של 2 גורמים: הסטאנדרט הרצוי, לגבי התנהגות מסוימת - פחות הביצוע של אותה התנהגות בפועל.

למעשה, מה שאנו אומרים לעצמנו לגבי מעשה מסוים הופך להיות המעשה עצמו. נאמר שסכמתי עם עצמי על שינוי התנהגותי כלשהו, כגון "להתחיל לבטא את רגשותיי ביתר בחופשיות כלפי בן זוגי"; ונניח שבפועל אינני עושה כך. כאשר אסתכל על התנהגותי - לא להיות יותר חופשי עם בן זוגי- דרך משקפי ההערכה, הפירוש, השיפוט, אני עלול להגיד לעצמי "נכשלתי בניסיון השינוי", או משפט אחר, מוחשי יותר, "אובייקטיבי" או מציאותי, כגון: ניסיתי להתנהג אחרת, אך הפעם לא הצלחתי.

הערכה שלנו את מעשנו יכולה להיות קוטלת, הורסת, כוללנית, מזמינה תוויות על עצמנו; והיא יכולה להיות מנוסחת בשפה קרובה יותר לתיאור העובדות כפשוטן. הערכה שיפוטית של התנהגותנו שתהיה כוללנית, או ביקורתית מדי, תביא להפחתת ההערכה העצמית, והאמונה ביכולתנו לבצע את המטלה בעתיד תיפגם. אם נאמר לעצמנו השכם והערב שאיננו מסוגלים לשום דבר, כיצד נוכל לבוא לעצמנו בדרישה ובציפיות שמהו יעשה?

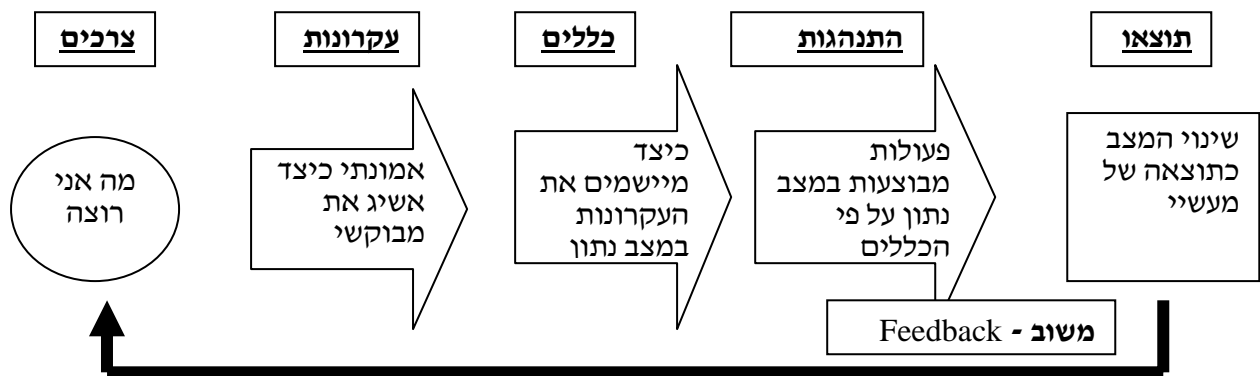
**החיזוק עצמי:** על מנת שנעצב התנהגות מסוימת, יש לשאוף לכך שנעריך את השגת היעד ההתנהגותי החדש, כמו אי השתיית הדברים, כמטרה רצויה בחיים. יש לשאוף לכך, שנהיה מודעים להישגינו, ושניתן מילות עידוד לעצמנו. זאת משיגים על ידי שאלות מהסוג "מה למדנו מהניסיון, גם אם התוצאה אינה לשביעות רצוננו?"

### "מודל השליטה"

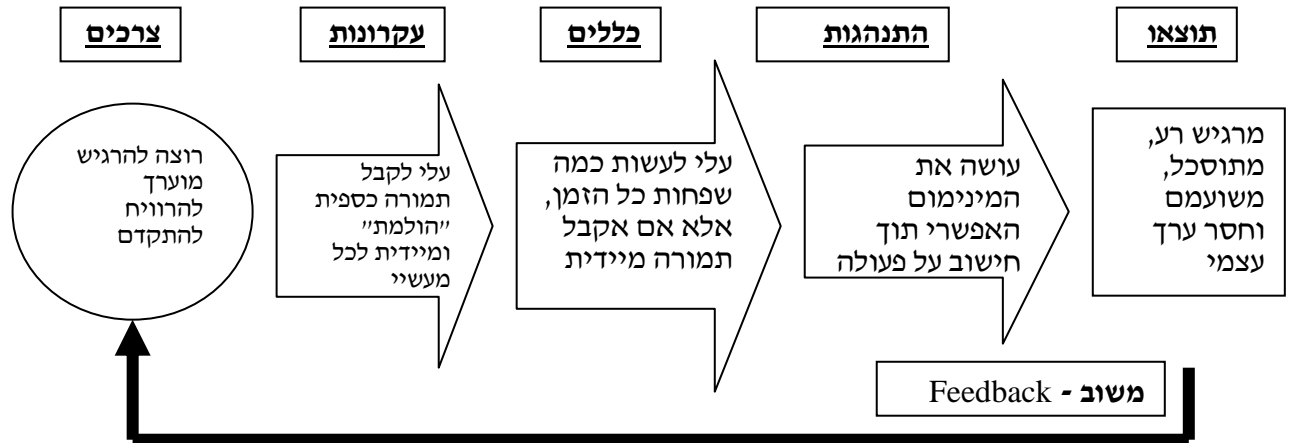
כל האמור לעיל, יחד עם האמור בפרק על הגישה הקוגניטיבית, סוכם במודל פשוט, אולי פשטני למדי, על ידי קבוצת אמריקאים אשר מזהים עצמם כ"מכון פרנקלין". לטענתם, ניתן בשיטתם יעוץ לאלפי אנשי עסקים ברחבי ארה"ב. מנהל המכון ומחברו הראשי של הספר נקרא ROBERT F. BENNET.

המודל האמור נקרא CONTROL MODEL - מודל השליטה. כלולים בו עקרונות המקובלים בפסיכולוגיה המודרנית, סביב לגישה הקוגניטיבית (אך מבלי להזכיר אפילו במילה אחת את הדבר). מסקנותיהם רחוקות מלהיות גילוי או המצאה בלעדית שלהם, אך הן מוצגות בצורה מאירת עיניים. מוצע מודל, שבמידה מסוימת שונה ממה שהצגנו עד כה, ואשר יכול להשלים את המודל הקוגניטיבי שהוצג פה, תוך הוספת גורם ה"צורך".

המודל מתחיל באדם עצמו השואל **"מה אני רוצה או מה אני צריך"**; אחר כך הוא שואל מה הן האמונות הבסיסיות שלו או **"מה יביא אותי, לפי דעתי, ליעדי"**. על בסיס האמונות הבסיסיות הללו נשאלת השאלה **"מה הם הכלים הספציפיים של אותה אמונה לגבי מטלות מעשיות"**. על בסיס כללים אלו אנו פועלים במציאות בכל מצב ומצב. התנהגותנו מביאה לתוצאות ואנו שוקלים את התוצאות לאור צרכינו. המודל נראה כך:



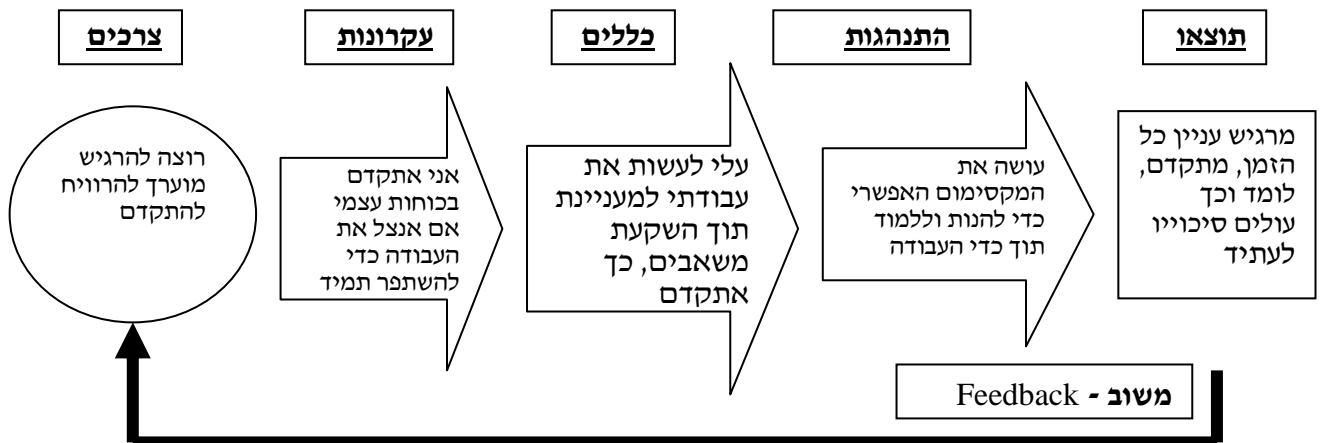
אם נסתכל על המודל הזה במצב ספציפי, למשל שכיר שמתלונן כי אינו רוצה לעבוד וכי אין טעם להתאמץ עבור משכורת נמוכה כזו; המודל יראה כך:



אפשרויות:

- 1) לשנות אל העיקרון.
- 2) לשמור על העיקרון ולתת הסבר לאי התאמה, למשל: "הם לא בסר".

מודל השליטה מציע לבדוק את העקרונות שלנו, או לפי מינוח אחר - "חלון האמונות" הפרטיות שלנו, למשל:



במודל זה המילה "צרכים" מוקפת בעיגול, כיון שהצרכים מתוארים ככוח המניע את החיים. במטפורה, גלגל הצרכים מסתובב כל העת. כאשר אחד מצדדיו הופך שטוח, מפסיק הגלגל להסתובב ו"מכריח" אותנו לעשות משהו. הצרכים הבסיסיים הם לשרוד, לאהוב ולהיות נאהבים, להעריך את עצמנו ולהשתנות או לקבל גירויים מהסביבה, לא להיות במצב של חסך חושי. מעל לארבעת הצרכים הבסיסיים הללו עומד צורך השליטה בנעשה.

בסיכום ניתן כאן מסר חיובי מאד: שאל את עצמך מה אתה רוצה, כיצד, לפי אמונותיך הבסיסיות, תוכל להגיע לכך, מהם הכללים הנובעים מאמונה זאת וכיצד אתה מיישם אותם בפועל. בסוף שאל האם השגת את מבוקשך, ואם לא - שנה את אמונותיך. הרכב משקפיים אחרות שיביאו להצלחתך. את המשקפיים יש לבחור בהתאם לכללים של המתודה המדעית, כפי שראינו משתקפים בגישה הקוגניטיבית.

כשמדובר בעסק, הצרכים הבסיסיים הם: לשרוד (להרוויח), לקבל כבוד או מוניטין, להחזיק בנתח שוק ולגוון או להתחדש.

מהמודל משתמעים דברים רבים המשותפים גם למודל הקוגניטיבי, או שאובים ממנו. למרות הפשטנות שבספר, מומלץ בהחלט לעיין ולהיעזר בו. לעסוקים שבכם ליקטנו כמה "פנינים" שלו:

"סיפוק מחייך הוא תוצאה של בחירותיך ואמונותיך, מודעות ושאינן מודעות. זאת אומרת, שאם אתה יכול לשלוט בתהליכי הבחירה שלך, אתה יכול לשלוט בחייך ולהתגבר על רוב התסכולים"; זוהי ההנחה המרכזית של הספר הזה.

"הצעד הראשון לקראת שליטה עצמית היא הבדיקה של "חלונות האמונה" שלך".

"אתה שיכול לשלוט בחייך; הדבר תלוי במידת אמיתות או יעילות האמונות שתבחר לעצמך".

"דפוסי התנהגות אינם קורים במקרה" (אלא כתוצאה מאמונותינו).

"ההבנה של העקרונות; ושל הכללים המשתמעים מהם נותנת אפשרות לנבא התנהגות ותוצאות".

"אנו חופשיים עד לבחירתנו; מאותו הרגע שבחרנו, זאת שולטת בנו".

"המפה אינה השטח עצמו".

"אנו ממלאים "חורים" במפת המציאות שלנו, על ידי אמונותינו או על ידי דיעות קדומות".

"דע את האמת והאמת תוביל אותך לחופשי" (הברית החדשה).

אנו התאמנו את המודל לגישה הקוגניטיבית בצורה שכבר הופיעה פעמים אחדות לאורך הספר:

תוצאה	רגש	מחשבות אוטומטיות, התנהגות במצב נתון	אמונות יסוד	מצב נתון	יעד-צורך כללי
משוב - FEEDBACK - הערכת התוצאות:					

## פרק 8

### סף תסכול נמוך

סף תסכול נמוך מוגדר כקושי להשהות סיפוקים קטנים מיידיים, למען סיפוקים גדולים אך מרוחקים בזמן. סף תסכול נמוך בא לידי ביטוי ברגעים בהם אתה "מתפתה" להשהות עשייה חשובה למען עשייה חשובה פחות, נהנתנית, כגון שינה, צפייה בטלוויזיה, יציאה לבילוי, פטפוט וכו'. פעילויות אלו חשובות כשלעצמן וגמול של הנאה גדול בצידן, אולם עליהן לבוא בעתויי המתאים. כשנעסוק בתכנון נכון של הזמן, נקדיש מקום נכבד לפעילויות "אורור".

קיימות שתי קבוצות עיקריות של סיבות לסף תסכול נמוך: (1) כאלה הנובעות מעקרונות הלמידה שפועלים עלינו, ו-2) סיבות הקשורות לחוסר בטחון עצמי עקב אמונות בסיסיות ומחשבות אוטומטיות בלתי תפקודיות, דכאוניות, הפוגעות בדימוי העצמי שלנו.

**סיבות הנובעות מעקרונות הלמידה:** מחקרים פסיכולוגיים הראו, שאם נעמיד יצור חי מול הבחירה בין גירוי נעים לבין גירוי בלתי נעים, הוא יבחר בגירוי הנעים, גם אם ישלם על כך ביוקר בעתיד. כך, שכאשר אתה מחליט לצפות בטלוויזיה על חשבון הכנת ההרצאה למחר, אתה בוחר בהנאה לשעה הקרובה, אך גם בסבל רב, בצורת יסורי מצפון ובעיות בעבודה למחרת בבוקר. המעניין הוא, שאתה בוחר בהתנהגות זו, למרות שאתה יודע בפירוש שאתה פוגע בעצמך. כנראה שלמיידיות הגירוי הנעים כוח פסיכולוגי רב, והיא הקובעת את בחירתנו.



**"כוח משיכה" פסיכולוגי**

+++++

+++



להלן דוגמאות אחדות :

התנהגות	פיצוי מיידית* לטווח קצר	סבל לטווח ארוך
להישאר עוד קצת במטה	נעים, נוח, חם	אי ביצוע עבודה, ייסורי מצפון – כעס מצד הקרובים אליך
לראות טלוויזיה במקום ללמוד למבחן	הנאה, עניין	חוסר שינה עקב הדאגה, חרדה לפני המבחן
אי הפסקת עישון	הנאה-רגיעה זמנית	סרטן ראות; ברונכיטיס כרונית
אי הליכה לרופא שיניים	הימנעות מכאב	דלקת, כאב גדול יותר, ניתוח חניכיים

העיקרון ברור ועקבי והרשימה ארוכה ומוכרת לך. אנו נוטים לפעול על פי הכלל "אכל ושתה כי...". השאלה המתבקשת מול מצב זה היא: האם השהיית מטלות חשובות למען סיפוקים מידיים הינה דרך מועילה לאינטרסים שלנו? או של עובדנו? זאת וודאי שאלה רטורית.

אנו מתעכבים על עובדה זו, כיון שלא תמיד אנו מודעים למחיר שאנו משלמים בעבור התנהגויות של מה בכך, כביכול, כגון לצאת להפסקת קפה ולא לחזור בזמן. איננו מנהלים פנקסנות של הזמן האבוד, אך בסוף היום מתפלאים ש"לא הספקנו".

**סיבות הקשורות לחוסר בטחון עצמי עקב אמונות בסיסיות ומחשבות אוטומטיות בלתי תפקודיות:** אלו מחשבות המדגישות את הצורך המתמיד להנות ואת חוסר היכולת שלנו להשליט משמעת בחיינו ולהלחם בנטיות המזיקות שלנו. כבר התייחסנו לאמונות אלו בפרק 5, הדן על הכעס, ולא במקרה אנו חוזרים עליהן כאן. סף תסכול נמוך מלווה כעס על עובדות החיים, על העולם כולו. האמונה היא:

"העולם והאנשים שבתוכו חייבים להסדיר תנאים שבהם אני אקבל בחיי כל דבר שארצה או אזדקק לו, וברגע שארצה או אזדקק לו. בנוסף לכך, חייבים להתקיים תנאים מתאימים כדי שלא אקבל את מה שאני לא רוצה לקבל. עלי לקבל ברוב הזמן מה שאני רוצה מהר ובקלות".

מחשבות או אמונות המשתמעות מהאמונה הבסיסית:

**דברים חייבים לקרות כפי שאני רוצה, כי אני צריך לקבל מה שאני רוצה והחיים הם נוראים ובלתי נסבלים, כאשר אינני מקבל מה שאני רוצה- צריך.**

- עלי לדאוג ולהיזהר כל הזמן מאנשים מסוכנים או מדברים שעלולים להזיק לי או לגרום לי אי נעימות. רק כך אוכל להשתלט על העולם ולשנותו להימנע מאי נעימויות.
- עלי להימנע ולא להתמודד עם קשיים ואחריות בחיים, כיוון שעלי להרגיש בנוח כל הזמן. אינני יכול לשנות את עצמי, ממילא.
- על האנשים להתנהג טוב יותר משהם מתנהגים; אם הם מתנהגים "לא טוב" ועל ידי כך גורמים לי מידה כלשהי של נזק או אי נעימות - אראה אותם כרעים, מזיקים ונוראים. אינני מסוגל לעמוד בקשיים שאנשים מעמידים בפני בהתנהגותם.
- אין באפשרותי להלחם ולשנות את עצמי על ידי מאמץ טיפולי עצמי. אי לכך, כל פגם או בעיה המתגלים אצלי - אסבול מהם לעד.
- אסור שיהיה לי קשה לשנות תנאים או בעיות המציקים לי. מעבר לכך, אסור שקשיים כאלו יתקיימו בכלל. אני חש שזה יותר מדי קשה לעשות משהו בקשר לאותם הקשיים, ואסור שיהיה לי צורך להתאמץ כדי לשנות מצבים, אשר מראש לא היו צריכים להיות קיימים כלל וכלל.
- ערכים בסיסיים, כגון צדק, שוויון ודמוקרטיה, חייבים להתקיים תמיד; אם לא יתקיימו- העולם יהיה קשה מדי עבורי, כיוון שאני חסר ישע לשנות דברים "לא טובים".
- עלי למצוא את הפתרון המושלם והנכון לכל בעיותיי ולבעיות האנשים היקרים לי, שאם לא כן יהיה זה מצב בלתי נסבל עבורי.
- עלי להוסיף ולהיות קורבן לחרדותיי, דיכאונותיי ורגשות הנחיתות שלי, עד שישתנו התנאים החיצוניים שגרמו לאותן התחושות.

- כאשר הדברים אינם קורים באופן יפה וחלק עבורי במשך פרק זמן ארוך, ולא נראה כל סימן של שינוי לטובה, או שמישהו יעזור לי או ייקח אחריות על בעיותיי - אני פשוט לא מסוגל לסבול זאת, ועלי להרהר ברצינות בצעדים של הרס עצמי.

**\* דרכי שינוי או שיפור התופעה:**

**\* הבנת הרציונאליזציות השכיחות: התחמושת לקרב נגד ה-PROCRASTINATION:**

לעיתים אנו מתרצים לעצמנו השהייה על ידי הסברים או תירוצים שונים ומשונים, ואפילו משכנעים את עצמנו שאנו צודקים בהשהייה. חלק מהנימוקים הללו שווה ניתוח מעמיק יותר:

**דף יתרונות וחסרונות של השהיית פעול**

יתרונות של שינוי התנהגות לכיוון ביצוע דברים באופן המידי	חסרונות של המשך השהיית דברים חשובים למען הנאות זעירות.
מסקנות:	

אפשר להתעמת עם הבעיה הזאת באמצעים התנהגותיים מגוונים. חלק מהעיונות יעשה על ידי תכנון זמן נכון ועמידה בלוח הזמנים שקבענו; חלק אחר - על ידי ניהול עקבי של שעות עבודה ושעות שהלכו לאיבוד, תוך מתן פרסים לעצמנו; וחלק על ידי הצבת שלטים מתאימים במקומות אסטרטגיים. על "פוטנטים" אלו נתעכב בהמשך.

**יומן יומי:** כפי שלמדנו בפרק 7, הבסיס לשינוי ולרכישת שליטה עצמית הוא הניטור או המודעות למעשינו. לצורך זה נעזרת הגישה ההתנהגותית ביומנים. הדבר נכון ומתאים לכל שינוי התנהגות, מהרזייה ועד לשיפור הדמוי העצמי. הכוונה היא ליומן פשוט שימולא כל יום לפני השינה, ובו: פעילויות היום הבא, סיכום הפעילויות של היום הקודם, וסיכום של מידת העמידה במתוכנן:

**יומן פעילויות יומי**

שעה	פעילות מתוכננת	ניתוח של מידת הביצוע והערות לגבי אי הביצוע
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		

**דף רישום של מחשבות אוטומטיות:**

ניהול רישום של מחשבות אוטומטיות יכול לעזור לאורך כל הדרך, כפי שכבר ראינו. ניתן להפעיל וריאציות על הנושא הזה, הקשורות ישירות לסף תסכול נמוך:

**להפריך את מחשבות ההשהייה: דף "האם הכיף משתלם"?:**

כפי שמסבירה התיאוריה ההתנהגותית, הסיבה העיקרית לבחירה בפעילות נעימה לטווח קצר על חשבון סבל לטווח ארוך היא עצם הנעימות המיידית. אבל נעימות זאת בהחלט אינה כל התמונה. האם הכיף הקטן הזה לטווח קצר משתלם?

**האם הכיף משתלם:**

האם זה קרה בפועל, או האם "הכיף" היה באמת כיף?	כיפים" צפויים מהשהיית המטלה

**דף עימות עם מחשבות חוסמות פעולה (מח"פ)**

אי ביצוע מטלה כרוך תמיד במחשבה חוסמת פעילות (מח"פ) האומרת משהו לגביה: שאי אפשר, או שלא מסוגלים, או שזה קשה מדי, או שלא שווה את המאמץ. מול כל מחשבה כזאת ניתן להעמיד מחשבה נגדית, המעודדת פעילות (ממ"פ). אפשר להתמודד עם אותן המחשבות על הנייר:

מחשבות מעודדות פעולה (ממ"פ)	מחשבות חוסמות פעולה (מח"פ)	פעולה שעלי לעשות

**\* להכות ב"אבלים":**

אחת ממילות המפתח לאנשים עם נטיות להשהות דברים היא המלה **אבל**: "הייתי מבצע היום, אבל..." "כדאי לעשות כך, אבל..." "אני מסכים אתך, אבל..."

## דף עימות עם משפטי "אבל"

תשובה רציונלית וחיובית לאותו המשפט.	רשימת משפטים – מחשבות – המתחילים או הכוללים את המילה אבל	פעולה שעלי לעשות

### דמיון מודרך: דמיון את הצלחתך

חשוב בכל יום בצורה שיטתית על המטלות העומדות על הפרק. דמיון כמה תהיה מאושר ברגע שתסיים את המטלות בזמן. דמיון מה טוב תרגיש עם עצמך ומה גדול הגמול שתקבל מעצמך ומאחרים. תן לדמיון להתפרע, דמיון אפילו שאתה פוגע בראש מצעד ניצחון בשדרה החמישית בניו יורק, דמיון שכל חבריך לעבודה באים לברך אותך, שאתה מופיע בעיתון בכותרות ראשיות: "יוסי תיקן את הדלת שאשתו בקשה ממנו לתקן במשך חצי שנה". עשה זאת בצורה שיטתית כל ערב לפני השינה או בבוקר לפני שתיגש לבצע את המטלות. אם אתה בוחר באפשרות זאת, אנו מציעים לך להוסיף, על פי הפילוסופיה הבסיסית שלנו, שערכך לא נקבע על פי מדת ההצלחה שלך. עדיף שבכלל לא תרגיש ערך כלשהו כי לא תמדוד את עצמך. נעים להצליח, אך אין הצלחות יתרות מקנות ערך יתר כבן אדם.

### שמור על שולחן נקי!!!:

עד כמה שהדבר נשמע טיפשי, זה יכול לשנות את כל צורת ההסתכלות על העבודה ולגרום לתחושות טובות מאד בעבודה. העייפות נגרמת עקב תחושות של עומס ומתח מצטברים. **שמירה על שולחן נקי מאפשרת גם שמירה על ראש נקי מדאגות.** כיצד עושים זאת? לפי כלל פשוט: בקבלך משהו לטיפול פעל לפי אחת משלוש הדרכים הבאות:

- (1) טפל בו בהתאם לסדר העדיפויות.
- (2) העבר אותו למישהו, תוך מעקב ופיקוח.
- (3) אם העניין דורש השהייה, תייק אותו בתיק תזכורת

### הלחם בעייפות ובשעמום שבעבודתך:

עבודתנו היא לעיתים משעממת ומעייפת. שתי התופעות האלו נובעות בראש וראשונה ממחשבותינו, מתחושה של מתח, תחושה של תסכול ופספוס, מהכעסים כלפי אחרים, שכביכול אינם נותנים לנו את המגיע לנו.

אפשר להלחם בעייפות בעזרת שיטות פשוטות של הרפיה ושל הרגלי חיים נכונים: תזונה והתעמלות. הרפיה ניתנת ללמוד בעזרת הקלטת המצורפת לספרנו "הפחד מהפחד - ערכת כיס להתמודדות עם בעיות חרדה".

את השעמום אפשר להביס בעזרת תרופת פלא: **הפוך את עבודתך למעניינת!**

אנשים יכולים להפוך כל פעולה למעניינת על ידי גיוון, חיפוש אתגרים, מתן משמעות למעשים, או גיוון בעזרת דמיון ומחשבות מענגות. התנאי הראשון לשיפור הרגשתנו לגבי העבודה הוא להפסיק לכעוס ולחשוב שהיא דבר שנכפה עלינו כנגד האינטרסים שלנו, כפי שראינו בפרק על הכעס. נמגר את הכעס ונתחיל לחפש, במה עבודתנו תורמת לנו אישית ובמה יכולה לקדם אותנו בעתיד, עד למיצוי מירב האפשרויות הטמונות בנו.

**הצמד תגובה לא נעימה לגירוי הנעים המיידי: "קלקל את הכיף"**

פשוט "לקלקל" לעצמנו את ההנאות הרגעיות. בזמן שנעסוק בפעולה נעימה, שלא בזמן המתאים, אפשר לחשוב על החובות המצטברים, על העונשים שנקבל: אמור לעצמך שאין זה כדאי לך, שאתה מפסיד. הפרע לעצמך להנות, אך הזהר מאוד ממתן תוויות שליליות לעצמך - אלו רק יפחיתו את המוטיבציה שלך ואת אמונתך העצמית. התרכז רק

בחשבון הרווח וההפסד המיידיים: "אם לא אחזור מהארוחה למשרד עכשיו, לא אסיים את העבודה וזה ימנע ממני מליהנות הלילה מהסרט, בשל עומס מחשבות".

### לחלק את המטלות לחלקים קטנים: "שיטת הסלאמי"

מה פתאום סלאמי? ובכן: דמיין לרגע שאתה מתבקש לאכול בבת אחת סלאמי גדול שלם, ולו הטעים ביותר. האם יש לך חשק לאכול, או שמא אתה חש תחושת בחילה נוראית? עתה, דמיין שאתה פורס את הסלאמי לפרוסות דקות - דקות ואתה טועם מהפרוסה הראשונה. האם יש הבדל בחשק לאכול? בודאי שכן! ! כאשר אנו חושבים על כמויות עבודה גדולות, אנו "נחנקים" מעצם המחשבה; ובעיקר אמור הדבר לגבי כל הסובלים מנטייה להשהות דברים. הפתרון לבעיה זאת פשוט: לחלק את העבודה לחלקים ולהתחיל בחלק הראשון. מה יקרה אז? פשוט, עם **האוכל יבוא התיאבון**. על מנת לחזק שיטה זאת אתה יכול להשתמש ב"**טופס לוחמה בעצלנות**" (ראה סעיף התרגול), שיוכיח את חשיבות עיקרון הסלאמי עבור מטלות שונות. זכור, שהבנת העקרונות לא תעזור כלל ללא תרגול חוזר ומתמשך של ההתנהגויות החדשות.

### שיטת חמש הדקות:

אל לנו לחשוב, שנחוצות שעות רבות של עבודה מאומצת. במקום זאת, שאל את עצמך, האם אתה יכול לעבוד חמש דקות. בחמש הדקות הללו היכנס למרוץ נגד הזמן, כך שתספיק לעשות כמה שיותר, שמא לאחר חמש הדקות תרצה להפסיק. לאחר חמש הדקות האלו, שאל את עצמך, האם אתה מוכן לעבוד חמש דקות נוספות וכך הלאה, עד שתחליט שאינך יכול עוד. בפעם הבאה, נסה לעבוד חמש דקות יותר מאשר בפעם הזאת.

שיטה זו עשויה להצליח גם עם הרגל כמו עישון. הפסקת העישון נראית כמשימה קשה ביותר; אך השהיית סיגריה לחמש דקות נראית משימה קלה יותר. דחה את עישון הסיגריה בחמש דקות, לאחר מכן שאל את עצמך, האם אתה יכול להמתין חמש דקות נוספות. כך תרחיק יותר ויותר את הדחף מהפעולה.

- בבואך לתכנן את הזמן, זכור להשאיר זמן פנוי ל"בזבזים".
- קבע לעצמך חיזוקים מתאימים.

## תרגול לפרק 8

טופס לוחמה בעצלנות

## פרק 9

### ארגון הסביבה וניהול הזמן

נכתב ע"י חסיה ירושלמי - M.S.W

ודן ירושלמי - מנהל עסקים

#### הקדמה -

לכאורה, נראה שהבעיה העיקרית של אנשים הסובלים מנטייה להשהות דברים היא ההתארגנות בזמן. ואמנם רבים מהם הולכים לקורסים שונים לניהול זמן. זאת יוזמה ברוכה, אך למרות זאת, רבים אינם מסוגלים ליישם את מה שלמדו. אם התנסית בכך, אתה בודאי מכיר את הבעיה מקרוב. נשאלת השאלה מדוע זה קורה.

התשובה היא, שראית הזמן של אנשים בעלי נטייה להשהות דברים, היא בלתי מציאותית. הם מתייחסים לזמן כאילו שהוא משהו שיכול להתרחב ולגדול ללא גבול. קשה לדחייך לקבל את העובדה שהזמן קבוע, מדיד וסופי.

שאל את עצמך האם אתה יכול לקבוע באופן מדויק למדי כמה זמן לוקח לך להשלים משימה? האם אתה יודע כמה זמן עומד לרשותך לביצוע משימה מסוימת? האם אתה יכול לתת לעצמך דו"ח על מה עבר הזמן שלך?

מטרת הפרק הזה היא לטפל בנושא ניהול הזמן, כך שבסופו של דבר נעלה את התפוקה שלנו בצורה מאד משמעותית. אנו נדבר על אפקטיביות של ניצול הזמן,

כדי ללמוד כיצד לנצלו בצורה יעילה יותר. בנוסף לכך, נפרק לגורמים את ההשפעות הפועלות על תהליך יצרני, אשר אמור להביא לתוצאות מעשיות.

#### 1. הגדרת הזמן -

ניסיונותינו להגדיר זמן, נתקלים בבעיה קשה מאד, משום שלזמן יש פירושים רבים וצורות שונות בהקשרים שונים. ההבדל בין מצב ש"יש לי זמן" לבין מצב ש"אין לי זמן" נמצא אצל, בהגדרתי האישית של מושג הזמן בלבד. כמו תמונה התלויה על קיר, אותה אנו רואים בגלל המרחב של "אין תמונה" על הקיר. הזמן הוא לפעמים חבר ולפעמים אויב, הזמן הוא לפעמים כסף (Time is money), הזמן הוא לפעמים כמו אויר, שמים, מים, שאנו מקבלים אותו בחינם והופכים אותו לתוצאות חיוביות.

קיימים גם "זמנים אחרים", כמו זמן ביולוגי, זמן גיאולוגי, זמן היסטורי, זמן אטומי ואחרים. הזמן אצל הבדואי במדבר אינו אותו זמן של מנתח לב בחדר ניתוח, או של טייס קרב.

המושג של "בזבוז זמן" נובע כתוצאה מפירושי שלי לתופעות, כאשר אני יכול לתת להן פירוש חיובי או פירוש שלילי: לשבת ולהנות מגלי הים, למשל, הוא דבר היכול להתפרש כבזבוז זמן אצל אדם אחד וניצול זמן אצל השני. בנסותנו להבין את תופעת הזמן, עלינו לנסות לחשוב במושגים של ניגודים, במושגים שלעיתים סותרים אחד את השני. ככל שאנחנו נתרגל, מחשבתית, לעובדה שאנו חיים בתוך פרדוקסים כאלו, תגדל האפשרות למתן הגדרות רחבות יותר לאפקטיביות שלנו. המפתח לדרך חשיבה זו היא ההבנה, שאין אנו יכולים לעשות יותר ממה שאנו עושים. עתה - השאלה היא כיצד נחלק את העשייה שלנו בין הפעילויות השונות.

בבואנו לנתח את תופעת הזמן, נגיע למסקנה שקיימת בטבע תופעה שאין לנו הכוח להגדירה, כיוון שזמן הוא מושג יחסי והוא נמצא בחיינו כמו שהמים נמצאים בתוך הכוס. אם אנו רוצים לחולל שינוי כלשהו בצורתם של המים שבתוך הכוס, עלינו לחולל את השינוי בכוס עצמה, ואז צורת המים תשתנה.

בצורה דומה, אם אנו רוצים לנסות לעצב מחדש את ניצולנו את "הזמן", עלינו לפעול על המקור המעצב את ניצול הזמן. המקור לניהול הזמן הוא תמיד אנחנו, מה שאספנו במשך חיינו ומה שמעצב אותנו. אנחנו החלטנו שאין לנו זמן או שיש לנו הרבה זמן. כלומר אנחנו צריכים לבדוק איך להגיע לאותו חופש של ניהול

הזמן בעצמנו ובשבילנו, במקום שהזמן ינהל אותנו. אנחנו נשלוט על הזמן שלנו. אינשטיין אמר: "רמת החשיבה שהגענו אליה עד היום אינה יכולה לפתור את הבעיות שיצרנו עד היום". המטרה שלנו היא להגיע לאפשרויות שיפתחו בפנינו חופש ועוצמה בכל הקשור לשימוש בזמן ולתוצאותיו.

#### 2. מעגל ההשלמה -

המבנה הנותן לנו חופש ועוצמה הינו ההשלמה, כלומר קבלת דבר כמו שהוא. ברגע שאתה משלים משהו, נפתח פתח לעוצמה וחופש. כל התחלה הינה ברעיון, המביא לפעולה, המביאה לרעיון מחודש.

מושג ההשלמה מתייחס למושג הלועזי completion, ובמושג סיום אנחנו מתייחסים למושג ending. יש הבדל עצום בין שני מושגים אלו, כי ברגע שאנו משלימים רעיון יש חופש, ואנו בלבד קובעים אם הרעיון הוא שלם או לא.

ברגע שאנו מסיימים דבר ולא משלימים אותו, אין חופש, כי מבחינתנו הדבר אינו שלם. לכן מה שחשוב מבחינתנו הוא שהדבר יהיה שלם, כי זה יביא לנו את החופש והעוצמה.

ההשלמה של דברים, כלומר העשייה **עתה**, מאפשרת לנו חופש, והחופש הזה הוא המצבר שמאפשר לנו להשלים עוד ועוד דברים. הכוונה הינה פשוטה: בכל פעם שנחשוב או נקבל רעיון חדש, אנו יכולים להשלימו בשתי דרכים: 1. ע"י ביצועו או- 2. לחילופין, להחליט שאני לא מבצע אותו. השלמת הרעיון על ידי כל אחת משתי הדרכים תעניק לנו חופש חשוב להבהיר, שהאפשרות להשלים דברים תלויה תמיד באיזה שהוא סיכון, ומכיוון שאנו כבני אדם פוחדים מסיכונים, לא נוטים להשלים דברים. אפילו ההחלטה "אני לא מבצע" מביאה להשלמה, או לסיום הדבר עבורי. אז, כשהדבר הושלם עבורי, יש לי חופש.

הדרך הנכונה לניהול זמן, או להשלמה מרבית של דברים, שונה מאדם לאדם. כל אחד יכול לשכלל את הדרך שלו לניהול זמן ולהתאים אותה לצרכיו. אך מעבר להבדלים האישיים קיים אפיון חשוב לחשיבה זו, הכוונה היא לנסות להציב לעצמנו סימני שאלה (?) במקום סימני קריאה (!). ברגע שאני מציב סימן שאלה יש לי אפשרות לחקור את עצמי, ולהגיע למסקנות ולנקודות מבט חדשות, שלא ידעתי כלל שהן קיימות. סימני השאלה מתייחסים ליעדים לניצול הזמן ולצורת הניצול עצמה. "הדבר החשוב הוא לא להפסיק לשאול" (אלברט איינשטיין).

### 3. יעדים ומטרות -

הדבר הראשון שאנו זקוקים לו בניהול זמן אפקטיבי הוא יעדים ומטרות. מה ההבדל בין יעד למטרה?

**יעד** הינו מופשט ומציין כוון כללי מבחינת התוצאה הרצויה וטווח הזמן להשגתה; הוא משמש עבורנו מצפן או מפה שמכוונים אותנו בדרכנו. יעד יכול להיות שאיפה שלנו, שבמבט ראשון נראית בלתי הגיונית, משום שהיא רחוקה כל-כך מהמקום שאנו נמצאים בהווה. כמו שנאמר "דרוש אדם ער לחלוטין כדי לממש את חלומותיו" (הנרי דריד ת'ורו).

**מטרה** היא בקשת תוצאות ספציפיות בזמן מסוים, שיש לנו מעצמנו ומהעולם. מטרות יש לתחום בזמן ולהגדיר מהי "השגת המטרה". עלי לשאול מתי אתחיל ומתי אסיים ומהם כלי המדידה לבדיקת התוצאות.

ניהול זמן אפקטיבי יאפשר לנו להסתכל על המטרות מתוך היעדים המופשטים. עדיף להתחיל מהתכנון לטווח הארוך ביותר, וממנו להתקדם לכוון ההווה. התכנון יתחיל ברמת הפשטה גבוהה, מן היעדים וילך לתכנון מפורט יותר, אל המטרות.

כדאי להתחיל מתכנון לחמש שנים, שלוש שנים וכו' וממנו לגזור את התכנון לטווח הקצר יותר. למשל - אנו יכולים לקחת לעצמנו יעד של שיפור ההתייחסות שלנו לגופנו ולאיכות החיים שלנו תוך שנתיים. המטרות שלנו תהיינה, למשל, העמקת

ההבנה שלנו במוסיקה, תוך שנה וחצי, הרחבת חיי התרבות שלנו תוך שנה, שיפור הכושר הגופני תוך חצי שנה, בילוי יותר שעות עם בן הזוג, החל מהשבוע וכו'.

עתה נגדיר תת-מטרות או משימות, שיאפשרו לנו למדוד את מידת עמידתנו במטרה, למשל: כמה פעמים בשבוע אתעמל, אקרא, אהיה עם הילדים וכו'.

כאשר אנשים בעלי נטייה להשהות דברים באים לקבוע את יעדיהם ומטרותיהם, הם נוטים, פעמים רבות, להיות בלתי מציאותיים בקביעותיהם, כי הם חושבים במונחים של מצב אידיאלי, שבו אין מגבלות לזמן ולאנרגיה. דרך זו מביאה, לרוב, לאכזבה עצמית. עובדה זאת מקבילה לשלב הראשון בין 11 השלבים של למידת הנטייה להשהות דברים, אשר למדנו בפרק 2. כדי למנוע מצב זה, של קביעת יעדים בלתי מציאותיים, חשוב שמטרות שאתה מגדיר לעצמך תהיינה בעלות המאפיינים הבאים -

**ניתנות לצפייה** - מוגדרות במונחים של פעולה, כאילו ניתן לצלם אותך ברגע סיום המשימה.

**ספציפיות וקונקרטיזציה** - מה בדיוק תעשה כאשר תגמור את המשימה שלך? מתי בדיוק תעשה את זה? מתי תתחיל ומתי תסיים? איך תמדוד את העשייה?

**צעדים קטנים** - הדרך היחידה להשיג מטרה היא צעד אחר צעד. משימה התנהגותית ניתן לחלק לתת-משימות התנהגותיות. הללו תעזורנה לך גם להבין מה בדיוק עומד לפניך.

לוח הזמנים המיוחד -

אחת הטכניקות שנמצאו עוזרות לאנשים הנוטים להשהות דברים לעמוד בלוח זמנים הוא לוח הזמנים המיוחד שפותח ע"י הפסיכולוג Neil Fiore. זהו לוח זמנים שבועי הכולל את המחויבויות שלך. הוא יכול לעזור לך להגשים את מטרותיך בשתי דרכים -

1) ע"י כך שתביט קדימה על השבוע לכמה זמן אתה כבר מחויב, תוכל לראות כמה זמן עומד לרשותך להקדיש למשימה.

2) בסוף השבוע מאפשר לך להסתכל אחורה ולראות לאן "הלך" הזמן.



חשוב על שבעת הימים הקרובים, החל ממחר. השתמש ביומן שבו רשומות כל שעות הערנות שלך במשך היום, ורשום את כל הפעילויות שאתה יודע שצפויות לך בימים אלו, פעולות חשובות כמו גם פשוטות ויומיומיות. חשוב על כל תחומי הפעילויות בחייך - עבודה, פגישות, למודים, חברה, משפחה, אוכל, ספורט, קניות, בית וכו' וכן הזמן שאתה ישן. הוסף זמני נסיעה, צפייה בטלוויזיה, קריאת עיתונים וכו'.

זכור, שאינך כותב מה שאתה צריך לעשות. אל תכניס ללוח הזמנים שלך מתי אתה מקווה להתחיל לעבוד על המשימה ההתנהגותית שלך, או מתי אתה מתכוון לכתוב מכתב לחבר שלך. הכוונה כאן היא רק לדברים, שכבר קיימים עבורך בתכניות השבוע הקרוב.

כאשר תסיים למלא את לוח הזמנים, התבונן בו; הוא מייצג את תכנית החיים שלך

בשבוע הקרוב. מה אתה מרגיש? האם אתה המום מכל מה שעומד לפניך? חרד לגבי הדרך בה תמלא את הזמן הנוותר? חשוב מה בתוכנית שלך גורם לך להרגיש כפי שאתה מרגיש?

מה אתה יכול ללמוד על הזמן הפנוי שעומד לרשותך כדי לעבוד על המשימה? לפי תוכנית השבוע תדע מהו הזמן המרבי העומד לרשותך, כשהמשבצות הריקות מראות את הזמן הפנוי.

ייתכן שאתה אחד מאותם אנשים הסובלים מיותר מדי זמן לא מוגדר שאתה צריך לתכנן בעצמך. יתכן שתגלה, שלוח הזמנים שלך עמוס בסוג מסוים של פעילות, למשל פעילות חברתית, שלא משאיר לך זמן למשימות שאתה לוקח על עצמך. אולי תגלה שמהו חסר בחייך. יש אנשים הנוטים להשהות דברים שאינם משאירים זמן לעצמם, לתחביבים, עיסוקים ספורטיביים או כל דבר אחר, ויש כאלה שנמצאים הרבה מאד לבד ואינם יוצרים קשרים חברתיים.

כשאתה עובד על המשימה שלך, אתה יכול להשתמש בלוח הזמנים הזה כדי לתעד את ההתקדמות שלך. כאשר השלמת משימה, מלא את המשבצת המתאימה בלוח. אתה יכול להשתמש בצבעים שונים לציין התקדמות במילוי משימות שונות.

זכור לתעד את פעילותך אחרי שעשית אותה, כשהדגש הוא על ביצוע, במקום להבטיח לעצמך הבטחות שלא תמיד אתה עומד בהן. כך תיתן לך העשייה תחושת הצלחה, ותאפשר לך להתחיל להסתכל על חצי הכוס המלאה במקום על חצי הכוס הריקה. הרישום, אחרי מעשה, משמש סוג מסוים של תגמול על התנהגות ביצועית. תגמול על עבודה של חצי שעה היא גם דרך מוחשית לראות, שגם חצי שעה יכולה לקדם אותך לכוון השלמת המשימה.

טכניקות לשיפור ההתייחסות שלך לזמן -

**התאמן בלהגדיר את הזמן הדרוש לך למילוי משימות.** אחת הדרכים היא לנבא כמה זמן יקח לך, לבדוק אח"כ כמה באמת לקח ולראות את ההבדלים.

**למד להשתמש בקטעי זמן קצרים** - הפסיכולוג Alan Lakein הציע את שיטת "הגבינה השוויצרית", כלומר, "לכרסם חורים" במשימה גדולה ע"י שימוש בקטעי זמן קצרים.

**צפה להפרעות** וקח אותן בחשבון כשאתה מתכנן את לוח הזמנים שלך.

**חלק משימות לאחריים.** זו דרך להגברת יעילותך. התהליך כולל זיהוי משימות שלא דווקא אתה חייב לבצען; מציאת האדם המתאים לביצוע המשימה; הסבר על מה שעליו לעשות ומעקב אחרי ההתקדמות.

למרות שזה נראה מאד הגיוני, יש הרבה דחיינים שמתקשים להאציל משימות כי אומרים לעצמם -

"אני צריך להיות מסוגל לעשות את הכל בעצמי".

"אני היחיד שיכול לעשות את הדברים כיאות".

"אני עשוי למסור את המשימה הלא נכונה לאדם הלא נכון".

**אל תיקח על עצמך יותר מדי דברים** שלא יאפשרו לך לעמוד במשימות.

**זהה את הזמן היעיל ביותר שלך במשך היממה.** לכל בן אדם יש שעות פוריות יותר ופוריות פחות במשך היממה. זהה מתי אתה יותר אנרגטי, הן גופנית והן נפשית.

**תן לעצמך להנות מהזמן הפנוי שלך.** נסה לתכנן כך שיהיה לך זמן להנאה ורגיעה. אם לא תיתן לעצמך זמן כזה, ייגמר לך הדלק ואז "תגנוב" זמן ע"י דחיית דברים.

**מדוע כדאי לנו בכלל לקבוע יעדים ומטרות?** קודם כל היעד יוצר לנו כוון חיובי, מטרה עבורה כדאי לקום בבוקר. כאשר אין לאדם בשביל מה לקום בבוקר הוא מתחיל להיות חולה. אנשים רבים הפורשים מעבודתם ללא הכנה מתאימה מוצאים עצמם ללא טעם בחיים וללא מטרה, דבר התורם רבות להתדרדרות במצבם הגופני והנפשי.

**מהם המרכיבים ההופכים יעד לאפקטיבי?**

בניהול זמן יש שני מושגים בסיסיים -

אפקטיביות (Effectiveness) - לעשות את הדבר הנכון.

יעילות (Efficiency) - לעשות נכון את הדבר.

ככל שאני מחויב יותר ללוח זמנים וליעד ברור, היעד הופך להיות אפקטיבי יותר לגבי. אם אין אני מחויב ליעד, הוא אינו אפקטיבי. יעדים לא אפקטיביים הם יעדים בטוחים, שכן אין בס מרכיב של סיכון. יעד ללא מרכיב של סיכון מאבד מערכו. לכן חשוב ביותר, כשאתה מציב לעצמך יעדים, לרשות לעצמך לחלום, לדמיין, להציב יעדים שאינך מאמין ב- 100% שאתה יכול להשיגם. היעד חייב להיות אישי, מנוסח חיובי. עליך לשאול את עצמך "מה אני הולך להגשים?" דוגמא: במקום להציב יעד - "אין לאחר לעבודה" (יעד שלילי), הצב יעד -

"כולם יופיעו בזמן" !!!

או דוגמא נוספת: היעד של החברה שלנו - "יתרה חיובית בבנק" עלינו לזכור, שככל שנציב לעצמנו יותר יעדים נממש יותר, כי בסה"כ כמות היעדים שלא נממש היא הרבה יותר גדולה מכמות היעדים שנממש. הרעיון בהצבת יעדים הוא שאין לפחוד מכישלון. מה שאנו מכנים כישלון יכול להפוך לפריצת דרך שמאפשרת הסקת המסקנות הנכונות והמשך תהליך למידה, שיפור והצבת יעדים חדשים. בהצגת יעדים אנחנו יוצרים ריקוד המשלב את הפנטזיה והדמיון יחד עם המציאות.

#### 4. המלכוד שלנו כבני-אדם -

הבעיה שלנו כבני אדם היא שעלינו להבחין, שאין שום קשר בין ציפיות ויעדים.

אנו נוטים לחבר ציפיות ויעדים כאילו היו מקשה אחת, אך ברגע שנלמד להכיר שיעדים הם יעדים בלבד, וציפיות הן ציפיות בלבד, ואין ביניהם שום קשר, נרגיש לפתע בחופש. באופן מעשי קשה לנו מאד להסתגל לצורת חשיבה זו. הציפיות שלנו בדרך כלל מעכבות אותנו ממימוש היעדים, ואז נוצר מפח-נפש ותסכול רב. אם נשתחרר מציפיותינו, נהיה חופשיים לבחור יעדים חדשים, ונתייחס אל היעדים כיעדים בלבד ללא ציפיות.

אנשים חיים בשווי משקל מסוים. במצב מאוזן זה, כאשר "חלק" מאיתנו מציב לעצמנו יעד, מתעורר חלק אחר, ה"אוטומט" שבנו, והוא מגיב מייד על ידי בחירה של מצב ניגודי ליעד: מצב של "אין-יעד". זאת כדי להחזירנו לאיזון המקורי. מצב של "אין-יעד" הינו מכלול הסיבות והתירוצים מדוע לא לחתור לקראת היעד. נאמר לעצמנו: "זה קשה, זה בלתי אפשרי, חבל על המאמץ, לא נצליח", ועוד תירוצים רבים כדי לא להשיג את היעד.

#### 5. מפתחות לאפקטיביות -

א. קבע יעדים.

ב. עבור עליהם בקביעות, כדי לעדכן אותם. עדכן אותם פעם בחצי שנה באופן מוחלט.

ג. חזק את מה שעובד; מה שעובד זה להשלים דברים, לסיים.

ד. הרשה לאחרים לתמוך בך, בקש עזרה מדי פעם.

ה. מצא משהו שאתה אוהב לעשות ועשה זאת.

ו. התאהב בעבודה שלך, כי ממילא אתה הולך כל יום לעבודה.

ז. נצל את הזמן ביעילות ובאפקטיביות.

ח. הכן רשימה יומית עם סדר עדיפויות.

ט. שאל עצמך: "מה חסר"? במקום להעביר בקורת.

י. חלק את העדיפויות ל-א.ב.ג., כאשר הדירוג יהיה לפי החזר על ההשקעה

שאתה מקבל. לפעמים דברים קטנים יוצרים לנו בעיה קשה משום שהם מטרידים

אותנו יותר מאחרים. לכן כדאי לעשות אותם מיד כדי שיהיה חופש.

יא. נסה לעבוד כמה שיותר בעבודת צוות, לקבלת היזון חוזר דרך עבודת הצוות.

יב. מייך את הניירת שלך ל-א.ב.ג., וכשהשולחן שלך יתמלא בניירת מסוג ג, זרוק אותם לפח.

יג. בגדים שאינך לובש תקופה ארוכה, מסור אותם לארגון צדקה, או מכור אותם

כיד-שניה. אח"כ אפשר לעצמך חופש לבחור בגדים חדשים ויפים יותר.

יד. למד להגיד "לא"! לדברים שאתה אינך רוצה לעשות. המילה אח"כ אינה אומרת דבר, והמילה "לא" היא ברורה וטובה.

טו. חוק 80%-20% אומר, שאם נעשה 20% מהנושאים שאנו רוצים לעשות, לפי סדר עדיפות, נגיע לתפוקה של 80%, כמו דברים אחרים בטבע.

טז. תכנן את היומן שלך והשקע ביומן זמן רב לתכנון סדר יומך. ככל שתשקיע זמן רב יותר יהיה היומן שלך יעיל יותר.

יז. למד לראות את המצב כשלם אפילו אם לא השגת את היעד כפי שרצית להשיג. כי אתה השגת את מה שהשגת וזה הכל. כל קו הוא שלם בפני עצמו.

יח. נסה לקבוע את היעדים שלך מתוך חופש ולא מתוך שאתה צריך. יש הבדל גדול בין יעדים שנקבעים מתוך חופש ובין יעדים "שצריכים", כי חובה יוצרת לחץ, ובחירה, מתוך חופש, יוצרת עוד חופש ועוד חופש.

יט. המושג אח"כ יוצר מלכודת. עלינו לזכור שאין מושג כזה. זהו מושג המונע פעולה. לכן בניהול זמן הפעולה העיקרית נעשית בעזרת ניר ועפרון. כלומר לכתוב מתי ולעשות, ואם לא הצלחת לעשות - להעביר את הפעולה לזמן אחר שבו תבצע אותה.

כ. בחר פרויקט ופרק אותו לחלקי משנה; כך תוכל להשלים דברים בצורה קלה יותר. כל פרויקט יש לחלק כך-

\* שם הפרויקט

\* מטרת הפרויקט

\* זמן התחלה

\* זמן סיום

\* יעדי ביניים

\* מה אגשים

\* מהי המחויבות שלי

\* דרכי הפעולה

## **6. הפרדוקס שבו אנו נמצאים:**

כאשר אנחנו מציבים יעדים במטרה "להיות שלמים", פירושו של דבר שאנחנו יוצאים מנקודת הנחה שאנחנו איננו שלמים. אין בטבע דבר שאינו שלם, וכדאי שנשנה את נקודת המבט שלנו ונקבל, שכוס שבורה היא "שלם" ככוס שבורה. כלומר, אם אנו באמת רוצים להשלים משהו, עלינו לקבל אותו כמו שהוא. גם אם לא ביצענו משימה, זה שלם וזה מה שיש. יש ללמוד לקבל את המצב כמו שהוא, להשלים שזהו המצב, ומתוך נקודת הקבלה ניתן להתחיל לפעול ולשנות. ההבחנה שיש לקבל את הדברים כשלמים אינה אומרת שלא נעשה דבר, אלא בדיוק להפך. אנו מבחינים בתופעה, רואים אותה בצורה הברורה ביותר, ודרך ההבחנה הזו אנחנו מציבים יעד שהוא ברור לגמרי, ומבצעים אותו, משלימים אותו.

## **7. עקרונות לשיפור ניהול הזמן -**

### **א. סידור מקום העבודה -**

סביבתנו משפיעה על רמת הפעילות שלנו, מבלי שנהיה מודעים לכך. בסביבתנו אינסוף של גירויים, המסבים את תשומת ליבנו מבלי שאנו מודעים לכך. למשל, מכשיר טלוויזיה, הנמצא בחדר העבודה ומגרה אותנו להדליקו; מיטה בקרבת שולחן הכתיבה, מגרה אותנו לשכב בה; כורסה, המתקשרת לפעילות מסוימת, ואינה קשורה לעבודה, מזמינה אותנו לבצע הסחה מהעבודה שאנו רוצים לבצע.

הכלל הפשוט לסידור מקום העבודה, פרט להיותו נעים, מואר מאוורר וכו', הוא שסביבת העבודה תהיה מותאמת למטרה אחת בלבד: העבודה עצמה. אל לה, לסביבת עבודתנו, להכיל גירויים אשר יביאו אותנו, בדרך אסוציאטיבית, להסיח את תשומת לבנו מהעיקר.

רצוי לשים דגש על כך שמקום העבודה יהיה שקט, ושיצטיין בפרטיות. רצוי שנתרגל לכך, שלכל מקום יעוד בלעדי, דהיינו שמקום העבודה יהיה כזה ולא מקום לארוחות או לפעילויות אחרות. רצוי להציב שלטים, לדאוג שיהיה מסודר ושנוכל למצוא את הדברים, ושאלו יהיו בקלות בהישג ידנו. רצוי, שנתאים את המקום לדרך זרימת העבודה. למשל, אם מדובר במשרד, שנארגן סלסלה לחומר נכנס, סלסלה לחומר שממתין לתיוק וסלסלה לחומר יוצא.

השקע מחשבה בארגון מקום העבודה, אך לא פחות חשוב מזה, הקדש מחשבה לארגון שיטת העבודה, תוך התייעצות עם מומחים בנושא. נסה לעבוד לפי הכלל שהשולחן

חייב להיות נקי כל הזמן. זאת אומרת פעל לפי הכלל -

## עשה זאת עכשיו !!!

בדרך כלל אין מקום לדחיית מטלה המועברת לטיפולך. גם דבר המצדיק דחייה, דורש טיפול מתאים. זאת אומרת, לדחות את הטיפול למועד מוגדר. דחיית הטיפול, פירושה להציב את הנושא במקום מתאים במשרד, לא על שולחןך !! רצוי לארגן תיק תזכורת, מסודר לפי תאריכים, ולהציב את החומר הדחוי בתאריך מתאים (לאחר השקעת מחשבה בקביעת התאריך).

קבע לעצמך כלל, שכל נושא שיובא לטיפולך יטופל מיידית, לפי אחת משלוש האפשרויות הבאות -

א. טפל בו

ב. העבר אותו לטיפולו של אדם מתאים, מתחתידך או מעליך, במערכת

ג. תייק אותו במקום המתאים

בהגיעך לעבודה בבוקר, עליך למצוא שולחן נקי, כשאתה יודע היכן מסודר החומר הממתין לטיפולך. אינך מאמין שזה יעזור? עשה ניסיון פשוט. גש למקום עבודתך, סדר אותו בצורה כזאת שעל שולחןך לא ישאר ולא כלום, שכל החומר יהיה מתויק במקומות ברורים, במדפים מסביב, וכשהמלאכה תסתיים, שאל את עצמך מה אתה מרגיש. אגב, קרוב לוודאי שתוך כדי סידור תמצא דברים רבים שמקומם בפח האשפה ולא בקלסרים, או במדפים או על שולחןך.

לאור נטייתך לדחות דברים, קרוב לוודאי שלא יהיה פשוט לסדר את ערמות החומר שהצטבר; לכך תדרש פעולת הכנה חשובה מאין כמוה - לערוך רשימה של משימות שבפיגור, ולהכין תכנית עבודה לחיסול הפיגור.

כשתסיים לסדר את הנושאים שבטיפולך, הוסף עציץ או שניים, תמונה, שלט מצחיק

וקישוטים, שיכניסו אווירה של עבודה למקום. היום ניתן למצוא בחנויות שפע של שלטים מצחיקים ויפים. בהמשך תקבל רשימה של הצעות משעשעות ומעניינות.

ב. ניהול נכון של הזמן -

זוהי נקודה חשובה ביותר. כיוון שבסך הכל הנטייה לדחות דברים באה לידי ביטוי בבזבוז זמן, הרי שתכנון נכון של הזמן, המקטין את הבזבוז, הוא נקודת מפתח בפיתוח הרגלי עבודה נכונים.

ניהול נכון של זמן הוא בגדר התמחות בפני עצמה בניהול עסקים. מחשבה רבה הושקעה בתחומים רבים בנושא. למשל, פיתוח של יומנים מועילים, תכניות מחשב, שימוש במזכירות לתיאום ולניצול מרבי של הזמן. אין צורך לצטט את העם האמריקאי, אשר הצלחתו קשורה לסיסמה Time is money.

לא נוכל להקיף את הנושאת, במקום העומד לרשותנו; אי לכך נסתפק בהבהרת עקרונות אחדים: ניהול נכון של הזמן מתחיל בתכנון הזמן.

ג. תכנון הזמן -

מהו זמן? אחת ההגדרות של זמן היא שזו דרכו של הטבע למנוע מכל הדברים לקרות בבת-אחת.

8. תכנון הזמן -

אם לאחר קריאת הספר הזה, יישארו המילים "תכנון זמן" כנכס צאן ברזל בהרגליך, אולי נאמר דיינו בכך.

לתכנן את הזמן פירושו להשקיע זמן בתכנון ולנהל יומן מתוכנן היטב. רוב האנשים מנהלים יומני פגישות ואין בכך די. חשוב לתכנן ולרשום ביומן את פגישותינו, שמא נאחר או נחסיר, אך זמננו מורכב לא רק מפגישות אלא מאלף דברים נוספים. אם לא נקדיש זמן לתכנון אותם הדברים, לא נגיע לביצועם. אי ביצוע מטלה מסוימת יביא לפגיעה במטלה אחרת, והתוצאה הסופית תהיה אי עמידה בלוח זמנים, חוסר אמון בעצמנו ונטייה גוברת לדחות דברים.

דוגמה של יומן לניהול מפגשים -

8.00 פגישת בוקר עם הצוות

10.00 בירור במס הכנסה

13.00 פגישה עם יוסי לארוחת צהרים

20.00 טניס עם בני.

אין תכנון כזה עוזר לנו כלל וכלל. הנה דוגמא של יומן ניהול זמן מתוכנן -

8.00 פגישת בוקר עם הצוות - יש לדון בנושאים הבאים -

א. ב. ו-ג. לזכור לקחת את תיק....

9.00 לשבת במשרד ו - להכין את הפגישה עם נציג מס הכנסה,

לטלפן לרו"ח ולהזכיר לו ...

לוודא שהפגישה עם המנכ"ל מתקיימת.

9.30 לנסוע, בדרך לקחת טייפ ולהכתיב מכתבים לפי הסיכום שייקבע בישיבת הצוות.

10.00 פגישת מס הכנסה.

11.00 לגשת לספרייה, לאסוף חומר לפרוייקט שמתכננים לשנה הבאה.

12.00 לפני שחוזר למשרד, להתקשר לשאול - האם צריכים משהו מהספרייה,

לבקש שיזכירו ליוסי את פגישת הצהרים ושיביא חומר לדיון.

הבחנת בודאי בהבדל המשמעותי בין שני היומנים. יומן צריך להיות מערכת דינמית הכוללת את כל הפעילויות שלנו, עם אחרים ובעיקר עם עצמנו. קבע פגישות עם עצמך למטרות מגוונות. הפגישה החשובה של היום היא הפגישה לתכנון הזמן ליום המחרת.

ניגש למספר עקרונות לניהול זמן, הלקוחים מהספר B.Bliss - DO IT NOW. לאותו מחבר ספר מיוחד המוקד של נושא של ניהול הזמן.

תאם בין תכנון הזמן לבין רשימת המטלות, תוך קביעת סדר עדיפויות נכון.

קבע מידי יום זמן שיוקדש למטרות לטווח ארוך ולא למטרות מיידיות. כך לא תגיע למצבים של כיבוי שריפות.

קבע זמנים לפעילויות מהנות, גם אם נראה שאין לך זמן לכך. הפסקה קצרה, צעדה סביב לבניין, התעמלות במשרד או במכון, פגישה עם חבר.

בסופו שלדבר יעלו את יכולתך לעבוד, אם תקפיד על לוח הזמנים שקבעת מבלי לגלוש ממנו.

עבוד בצורת קיום מבצע. בדרך כלל אם נרכז את עבודתנו בנושא אחד בכל יחידת זמן ותחת לחץ של זמן נגיע לניצול יתר של יכולתנו.

על אותו העיקרון פעל לפי השיטה - הרוג טורקי ונוח.

רכז את מאמצך בנושא אחד עד שתסיים אותו. לאחר מכן נוח מעט ועבור לנושא הבא. השארת קצוות פתוחים בלא צורך גורמת לחרדה, עייפות ובזבוז אנרגיות. אם אין ברירה, או שהדבר לא תלוי בך ועליך להשאיר קצה פתוח, רשום זאת ביומן או בתיק תזכורת בצורה מסודרת. כך שכשתפתח את הנושא מחדש, לא תבזבז אנרגיה נוספת לעשות מה שכבר עשית. למשל, רשום בדיוק, איזה שאלה עליך לשאול, את מי, ולאילו מטרה.

נסה לנבא שריפות במהלך תכנון הזמן. כך תימנע מפעולה על פי העיקרון של כיבוי שריפות, שיטה שגורמת לחרדה, שחיקה ותחושה של חוסר יעילות עצמית. המחשבה "הייתי צריך לחשוב על זה קודם", נכונה ברוב המקרים.

קבל החלטות גם אם אינך בטוח שזאת ההחלטה המוחלטת הנכונה. התלבטות אין סופית אינה מוסיפה דבר. רוב ההחלטות מתקבלות מבלי שיש בידינו את כל הנתונים. הנתונים עצמם משתנים. פשוט רצוי להשלים עם העובדה שחלק מהחלטותינו תהינה מוטעות ותדרושנה תיקון לאחר מעשה. בדרך כלל החלטה עדיפה על אי החלטה, שממילא הינה צורה של החלטה- ההחלטה לדחות, לא לעשות.

המנע מ"מריחת זמן". אם תתכנן את הזמן ותעבוד בשיטת המבצעים, ממילא לא יישאר מקום למריחת הזמן. בכל זאת בתחילת עבודה שאל את עצמך -

מה אני עומד לעשות בשעה הקרובה?

מהי מטרת העבודה?

מהם הכלים?

איך אדע שסיימתי את העבודה?

מצויד בתשובות לשאלות אלו גש לעבודה. אם אין עבודה ממש, שאל את עצמך -

האם אני יכול לקדם דברים בזמן הפנוי?

גם אם התשובה לשאלה הזאת היא שלילית, מצב שקשה לדמיין אותו, הרי שפשוט אל תעשה דבר, נוח, עשה משהו להנאתך, פטפט עם חברים. עבודה על ריק פסולה מבחינת האווירה השלילית המשרה במקום העבודה והדימוי העצמי.

\* למד מילת קסם -

## ” לא ” (באנגלית “ NO ”)

פשוט, אל תיקח על עצמך התחייבויות שאינך מסוגל לעמוד בהן מתוך

המשפט המפורסם: ”לא נעים”. ממילא אם אין ביכולתך לא תבצע ועוגמת הנפש תהיה פי כמה לאחר התחייבת.

מחק מהמילון הפרטי שלך את המילה ”מושלים”, כי פשוט דבר כזה אינו קיים. דחיית דברים עד שתגיע למושלמות פירושה דחייה לאין סוף. סיים נושאים ותקן את הדרוש תיקון לאחר מכן, בדו-שיח עם לקוחותיך. זאת אינה בושה.

לאחר שלמדת את העקרונות הללו, תוכל להיעזר בשאלון להקפדה על תכנון הזמן שתמצא בפרק הנספחים. דבר נוסף שהיינו ממליצים לך, כבר בשלב זה הוא -

אם טרם ערכת את רשימת הפיגורים ו/או מטלות שהמלצנו לך עליה, עשה זאת עכשיו. רשימה זאת תהווה בסיס לתכנון הזמן.

בדוק את יומנך ושאל - האם הוא עוזר לך לתכנן את זמנך על פי העקרונות הנ”ל. אם התשובה שלילית, גש לחנות ובחר לך יומן מתוחכם שימלא את צרכיך.

### 9. הבחנות נוספות -

ברצוננו להדגיש שנית מספר הבחנות קטנות שיעזרו לך ליעל את ניהול הזמן שלך.

המנע מלהשתמש במילה אח”כ, אין דבר כזה. במקום אח”כ שאל - מתי? או הגד ”לא”!

שאל את עצמך תמיד את השאלה - מדוע לא עכשיו?

בכל פעם שאתה אומר ”אח”כ”, זה אומר ”אני לא עושה זאת”.

אנחנו מהופנטים בכל פעם מהתוצאה, כאילו שהתוצאה היא הדבר החשוב, במקום להבין שאנחנו זה הדבר החשוב.

בניהול היומן אני מחליט על כל דבר, מתי אני עושה ומה אני עושה.

כדאי לענות על שאלות נוספות ולכתוב אותן ביומן שלי, ולכל נושא להשאיר מקום -

דברים חדשים שאני רוצה לעשות.

למי כדאי לסלוח? להכין רשימת סליחות לאנשים.

כעסים שהיו לי ולא ביטאתי אותם.

מה אני יודע על עצמי שאף אחד אחר לא יודע.

דברים שרציתי שיהיו לי ואף פעם לא היו לי.

דברים שאני עובד עליהם וטרם השלמתי.

דברים שאני רוצה להתחיל ולא מתחיל.

דברים שאני רוצה לשנות ולא משנה.

דברים שרציתי לקנות לעצמי ולא קניתי.

מ-0-15%, מ-50%-15%, מ-90%-50%, מ-100%-90%.

מה הייתי רוצה שיכתבו עלי לאחר מותי?

ביומן עצמו, לא משנה איזה סוג יומן אתה בוחר, חשוב שיהיה עמוד נפרד לכל יום.

חשוב לחלק תפקידים גם לאחרים וע"י כך לחסוך זמן.

כל משימה שהסתיימה, כתוב לידה את האות C והכוונה Complete; כל משימה שלא הסתיימה כתוב לידה את האות T, וזאת לאחר שתדאג להעביר אותה לעמוד הבא, או לזמן אחר.

אפשר לכתוב ביומן גם עשייה של משהו אישי, כמו, למשל, לצלצל לאמא או לצלצל לאשתי, להביא פרחים הביתה, ולסמן את המשימה ביומן בצבע.

בכל ערב כדאי להשקיע זמן ביומן שלנו, ולשאול את עצמנו - האם אנחנו נמנעים מלהשלים דברים ולמה? ובמענה על השאלות להשלים את את היום.

לשאול את עצמנו כיצד אנו עומדים ביחס ליעדים שלנו?

כדאי בסוף יומן לכתוב דף יעדים ראשי, ומידי חצי שנה לבדוק אותו.

כדאי מידי פעם לנסות להכניס מימד חדש ליעדים שלנו.

אפשר מידי פעם לרשום ביומן גם פגישות עם הילדים, ועם המשפחה בבית.

#### 10. סיכום -

בפרק ארגון הסביבה וניהול הזמן ניסינו, באופן תמציתי ביותר, ליצור הבחנות בסיסיות ביחס לניהול זמן ולניהול אפקטיבי של זמן. הבהרנו, שאנו פועלים בדרך כלל על בסיס של גירוי ותגובה, כלומר כמעט ללא חופש מן האוטומט המנהל אותנו. קשה לנו כבני אדם להיכנס לתחום החשיבה המופשטת וזה גם מה שמנהל אותנו בקשר לניהול הזמן שלנו.

אם נבין, שכדי לעשות שינוי בצורת המים שבכוס אנו צריכים לשנות את הכוס ולא את המים שבכוס, נתחיל להבין שישנה אפשרות לפעולה בצורות שונות. עד עתה הכרנו את ההבחנה שהכל יחסי, כלומר אנו מבחינים במשהו בזכות משהו אחר. אך אולי ישנן גם אפשרויות אחרות? אולי אפשר גם לפעול מתוך מצב של ריקנות, שהכל או לא כלום, ואז ישנן אפשרויות חדשות שלא הכרנו אותן כלל. עלינו תמיד לזכור, שכדאי לסמן דברים רבים בסימן שאלה במקום בסימן קריאה, ואז יש לנו אפשרות לבדוק מחדש אפשרויות נוספות. "כל החיים הם ניסוי, ככל שתרבה לערוך ניסויים כך ייטב לך" (רלף וולדו אמרסון).

הטכנולוגיה של ניהול זמן אפקטיבי, עוסקת בזמן האפקטיבי ביותר, דהיינו ב- ע כ ש י ו !!! אנו משלמים מחיר כבד מאד בגלל הנטייה שלנו לדחות דברים ולא לעשותם עתה. חלק אוטומטי שלנו פוחד משינויים, לכן אנו פוחדים להציב יעדים יומרניים. למרות זאת, עלינו לזכור שהכל אפשרי וככל שנציב יעד "בלתי אפשרי", האתגר יהיה גדול ומעניין יותר. בזכות יעדים "בלתי הגיוניים" - יומרניים ויוצאי דופן במקורותם, הגיע האדם לירח, קמו מדינות והתפתח המדע. ברור, שאם נעמיד בפנינו רק יעדים כאלו, הנראים, במבט ראשון, כבלתי אפשריים, האפשרות להגשימם תיראה לנו קשה מדי ויתכן שנמנע מלבצע אותם. לכן השילוב והמינון הנכון, בין יעדים גדולים "משוגעים" לבין יעדים פשוטים וקלים להשגה, חשוב ביותר. "חיים שבזבזו בעשיית טעויות אינם רק מכובדים יותר אלא גם מועילים יותר מחיים שבזבזו בלא עשיית דבר". (ג'ורג' ברנרד שאו).

בניהול הזמן עלינו לשאול את עצמנו את השאלות הבאות -

מה חסר לך שאעמוד בלוח-הזמנים?

מה חסר לך שהתפוקה והאפקטיביות יהיו יותר גבוהות?

מה חסר לך שאוכל לבנות עוד ממד? עוד אפשרות?

מה חסר לך שארשום יותר דברים ביומן במקום לדבר על?

מה חסר לך שאפעל?

עלינו לזכור, שהתוצאה של מחשבה היא עוד מחשבה ועוד מחשבה, והתוצאה של פעולה היא עוד פעולה ועוד פעולה.

בניהול זמן הדרך הטובה והיעילה להפוך מחשבה לפעולה היא לרשום את המחשבה ביומן לפעולה, ואז עם הרישום לקבוע יעדים, לוחות זמנים (זמן התחלה וזמן סיום) לעבור לפעולה ולבצע! המטרה הגדולה בחיים אינה ידע כי אם פעולה. (תומס האקסלי).

מהם המרכיבים ההופכים יעד לאפקטיבי?

א. הגדרת זמן - זמן התחלה וזמן סיום

ב. ספציפיות

ג. תואם את הכוונה הכללית (לא בכל התנאים)

ד. בר ביצוע לא בכל התנאים)

ה. שישמש אתגר

ו. ניסוח על הצד החיובי

ז. מחויבות אישית גבוהה

\*\*\*\*\*  
\* אפקטיביות של יעד - זה לעשות נכון את הדבר. \*  
\* \*  
\* יעילות - זה לעשות את הדבר הנכון. \*  
\*\*\*\*\*

ב ה צ ל ח ה



## תרגול לפרק 9

קרא פרק 9 מחדש, והחלט על צורה של יומן שתנהל. בקר בחנות לכלי כתיבה ובחר יומן המתאים לך ולצרכיך. קבע יעדים לשנה מראש והחל לחלקם לפי חודשים, שבועות וימים. הקפד במיוחד על מילוי היומן וגרף למעקב אחר השיפור. ענה על השאלון לניהול זמן נכון ותקן את הטעון שיפור.

### שאלון לניהול נכון של הזמן

- |    |    |   |
|----|----|---|
| לא | כן | 1. האם הכנתי רשימה של מטרותיי בחיי כרגע?  |
| לא | כן | 2. האם יש לי מטרות קצרות טווח?  |
| לא | כן | 3. האם אני מחזיק את הרשימה במקום בולט לעין, כך שאוכל להתאים את התכנון היומי ו/או שבועי שלי, למטרותיי?   |
| לא | כן | 4. האם אני מקפיד על תכנון במונחים- ככל האפשר- של חשיבות, ולא של דחיפות?   |
| לא | כן | 5. כאשר יש לי בעיה, האם אני עוצר ומתכנן את דרך הפעולה הטובה ביותר עבורי, במקום "לטחון מים"? האם אני מנסה לפעול בצורה חכמה או בצורה שמקשה עלי? |
| לא | כן | 6. האם אני מכריח את עצמי לקבל החלטות ואח"כ מתרכז בביצוען, במקום להיות עסוק בשאלה האם קבלתי את ההחלטה הטובה ביותר?                             |
| לא | כן | 7. האם אני מתמקד בדבר אחד כל פעם ומתרכז בדביקות במחשבות או בפעולות הנחוצות לדברבו אני מטפל?   |

## ישומים מעשיים

### פרק 10

שיפור יכולת הלמידה למתבגרים

### פרק 11

שיפור יכולת ההרזיה

### פרק 12

שיפור יכולת הניהול

### פרק 13

שיפור יכולת המיצוי העצמי מהכוח אל הפועל

## פרק 10

### שיפור יכולת ההתמודדות עם למידה - למתבגרים

בפרקים הבאים ננסה להצביע על דרכים מעשיות ליישום העקרונות שנלמדו בפרקים הבסיסיים. כאן נעסוק בשיפור יכולת הלמידה של מתבגרים הסובלים מנטייה להשהות דברים. זוהי בעיה טיפוסית של מתבגרים בעלי יכולת ממוצעת או מעט יותר ממוצעת, אשר מתקשים להגשימה עקב הנטייה להשהות דברים. תחילה נפרט את ההשלכות של הסיבות השונות לנטייה להשהות דברים על בעיית תת ההישגיות אצל בני נעורים; לאחר מכן נציע תכנית לשיפור המצב.

#### הנטייה להשהות דברים - השפעת סבותיה על מתבגר בבית הספר:

**הדמוי העצמי הנמוך:** במקרים רבים זהו הגורם המכריע. אי האמונה ביכולתנו מביאה להשהיית הדברים ואף לויתור עליהם. ילדים מפתחים דמוי או הערכה עצמית נמוכה על בסיס סטנדרטים או ציפיות גבוהות מדי; שיפוט כוללני ו"קטלני" על אי עמידה בציפיות הינם תורמים נכבדים לירידה בדמוי העצמי.

צב זה יוצר פרדוקס, שההורים לא תמיד מודעים לו: המתבגר הסובל מתת השגיות יוצר רושם חיצוני של "עצלן", "לא אכפתי", "שם פס על הכל". הבסיס לרושם חיצוני זה הוא, שהנער יותר מדי אכפתי, עד כדי אכפתי, שמרוב פחד לא לעמוד בציפיות ולא להשיג את ההישגים הדרושים - מוותר כליל על ההתמודדות.

דבר זה ניתן לבדיקה כבר בילדות. עם נערוך מבחן לקבוצה של ילדים, אשר במהלכו נבקש מילדים לקלוע חישוקים לעבר מטרה, נגלה סגנונות שונים של התמודדות עם המטלה. יהיו ילדים שישתדלו ללא קשר לכישלונותיהם, וכאלה, שאחרי כישלון או שניים, יוותרו על הרעיון כדי לא לעמוד מול כישלון נוסף. ילדים אלו סובלים, בעצם, מעודף רצון להצליח, משיפוט עצמי מחמיר של כישלונותיהם.

גרסה מתוחכמת יותר של הבעיה פגשתי אצל נער, שלכאורה סבל מדימוי עצמי גבוה מדי. בבואו לטפול הצהיר בפני שהוא בעל יכולת גבוהה ביותר, אך הוא עצלן ואינו מתאמץ ללמוד. כאשר בדקתי את נושא הדימוי העצמי, התברר שהערכתו את עצמו היתה כבעל יכולת גבוהה בהרבה מהממוצע. "ידיעה", או אמונה זאת היתה כה חשובה עבורו, שלא העז כלל להעמידה במבחן. המילים: "יש לי יכולת גבוהה" הפכו למבצר האחרון של דימויו העצמי, לפני דיכאון עמוק. הטראגי שבסיפור היה שהוא אכן היה בעל יכולת מעל לממוצע, אלא שלא הוסבר לו, שגם לאנשים בעלי יכולת שהיא מעל לממוצע יש לעיתים כישלונות. מעבר לכך, הוחדרה בו צורת מחשבה, שאדם שנכשל הוא כישלון. בתחילת הטפול היה עלינו לעמול קשות כדי להפריך מחשבות אלו וכדי שהוא יתחיל לטפול את מעשיו ולא את עצמו.

**סף תסכול נמוך:** במישור זה ההשפעה על הנטייה להשהות דברים הינה די ברורה: נערים נוטים לא פעם להפסיק את לימודיהם עקב גירוויים סביבתיים רבים: טלפונים מחברים, חוברות, תמונות, שמיעת מוזיקה, אוננות, צורך לישון, עיסוק בעיסוקים חברתיים וכו'. גירוויים אלו פוגעים בריכוז וגורמים לאובדן תנופת הלימודים, ברגעים שכבר "יושבים" עליהם. הפחד הגדול העומד מאחורי סף התסכול הנמוך הוא הפחד שהולכים לאבד משהו, לפספס משהו; שמשוהו יקרה בחברה והם לא יהיו מודעים אליו, לא יהיו מעודכנים. מחשבה זו מלווה בהרגשה, או במחשבה, שהלימודים לא יברחו, שהם יחכו להם עד אין סוף. אין ספק שבמחשבות אלו יש גרעין אמת, ושהפעילויות החברתיות הן חשובות והכרחיות להתפתחותם של המתבגרים לא פחות מהלימודים. למרות זאת, עדיין ניתן למצוא נקודות איזון, שיאפשרו להנות מכל העולמות גם יחד.

סף התסכול הנמוך לא תמיד ניתן לאיתור בקלות ולפעמים נדרשת עבודת חקירה מאומצת יותר. השאלה שיש לשאול היא "מה אתה עושה במקום ללמוד", בכוונה לגלות את הגירוויים הנותנים סיפוק לטווח קצר. לפעמים נוצרת התניה בין אי השקט לבין שולחן העבודה, וזה פועל כעונש בכל פעם שיושבים ללמוד. יש לבדוק היטב את סביבת הלימודים ולהתאימה אישית לכל נער ונער.

**לכעס ותוקפנות:** נערים רבים מרגישים "דפוקים" מכך שעליהם להשקיע מרץ רב בלימודיהם. אחרים מרגישים עמוק בלבם שלא מגיע להם גורל "אכזר" כזה. יש החושבים שמגיע להם פיצוי על כל ציון טוב, ורבים משוכנעים שהמורים שלהם "לא בסדר". כל אלו הן דוגמאות לכעס: כלפי העולם, כלפי ההורים, כלפי המורים והמערכת. תגובה שכיחה לכעס היא הנקמה, "עין תחת עין": הם "לא עשו עבורי", אני "לא אעשה עבורם". תגובתנו לכך היא חד משמעית: היחידי שנפגע מכך הוא המתבגר עצמו ולא אף אחד אחר !

**תכנית ייחודית ליצירת מוטיבציה אצל הנער מתבגר המשהה מטלות לימודיות ואחרות:** - לשם שיפור יכולת העשייה.

השלב הראשון הוא השלב האבחוני: בשלב זה יש לשוחח עם הנער בשני מישורים:

1. הגדרת הבעיה כבעיה.

2. הסבר הבעיה.

1. הגדרת הבעיה כבעיה: לנערים רבים תהיה נטייה להכחיש את קיום הבעיה. הם יאמרו לעצמם שאין כל בעיה, שבשליש הבא ישפרו את הציונים; שבעצם הכל בסדר. הם אפילו "ישכחו" כמה "שליילים" ו"בלתי מספיקים", ואם נעמידם מול העובדות - יגיבו בפליאה.

בשלב זה, יש לשאול מספר שאלות במישור העובדתי: מה היו ציוניך? מה משמעותם מבחינת המשך דרכך בלימודים? מה היו הציונים שהיית רוצה לקבל? נניח שאתה אינך צודק והמצב אכן קשה - מה זה אומר לך, מה המשמעות שאתה מעניק לעובדות אלו?

- לאחר בירור העובדות ומשמעויותיהן המעשיות, יש להתרכז בהגדרת המשמעות שהמתבגר נותן לאותן העובדות. יש להיצמד למילה "עובדות" או למילה "מציאות"; ניסוח לדוגמא יכול להיות:
  - בסדר- אחרי הבירור הקודם הגענו למסקנה שמצבך לרגע זה בבית הספר הינו ..... -
  - המשמעות המעשית של אותו המצב עלולה/עשויה להיות .....
  - אם תתאמץ מאד בפרק זמן הקרוב אתה יכול להגיע להישגים הבאים: .....
  - משמעותם המעשית תהיה .....
- לאור עובדות אלו, נשאלת השאלה מה זה אומר לך. מה המשמעות שאתה נותן למצב הנתון. על פי המשמעות שאתה נותן יפתחו בפניך כמה אפשרויות:

#### אפשרות משמעות

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

עד כאן העובדות, כעת הזמן לבחור. זאת צריכה להיות בחירתו של הנער. ההורה, או המחנך, יכולים להראות לו את העובדות, אך הבחירה היא בחירתו. אם לא יהיו אלו פני הדברים, הסיכוי שיבצע את המטלות קטן ביותר. לפני שנסיים סופית עם בחירתו, רצוי שנבדוק, האם בחירתו אינה מושפעת יתר על המידה מעמדות בלתי רציונאליות. אם כך הדבר, אפשר להציע לדון על הנימוקים להחלטתו, אך מבלי לשלול ולו לרגע את זכותו להחליט, גם אם החלטתו לא תמצא חן בעינינו. **כחלק מהפרכת המחשבות האוטומטיות, יש לשים לב לנטייה לחשוב שדברים אינם ניתנים לשינוי. יש לאמר שוב ושוב "לא חשוב כרגע האם הדבר אפשרי - השב לשאלה "האם אתה רוצה" - על הדרכים להגיע לכך נדון בשלב מאוחר יותר"**.

**הערה:** לאורך כל הדיון הזה יש להקפיד לדבר על בעיות ועל התנהגויות, כשבאף רגע אין לתת תוויות שליליות למתבגר, כאדם, כתלמיד, כפוטנציאל. אם נאמר לו שוב ושוב, שהוא עצלן ושאינו מסוגל לחשוב דבר, כיצד נבוא אחר כך בדרישות שילמד יותר? אם נאמר לו שהוא טפיל - כיצד נוכל לאמר לו שיפסיק להיות מה שהוא?

2. הסבר הבעיה: כדי להועיל למתבגר ולעזור לו לפתור את בעייתו, יש לנסח את הבעיה במונחים התנהגותיים, דהיינו: "אתה סובל מנטייה להשהות דברים וכתוצאה מכך אינך משיג את רצונותיך - בוא ננסה להבין מה גורם לך להמשיך בנטייה זאת".

ההסבר צריך להיבנות על תצפיות התנהגותיות. יש לשאול את נער:

- 1) מה הוא חושב שהוא עושה בזמן שהיה אמור להקדיש ללימודים.
- 2) מה קורה לו כאשר הוא יושב ללמוד ואינו מצליח בכך - מה "מושך" אותו מהשולחן ?
- 3) מהו סדר היום שלו ?
- 4) מהן דרכי התכנון שלו את סדר היום - כיצד הוא יודע מה יעשה בעוד שעתיים ? האם זה מתוכנן, או שסדר היום נקבע לפי יצרים ?
- 5) מה הן דרכי ארגון הזמן שלו ? (אפשר להיעזר בשאלון לניהול זמן שבפרק 9)
- 6) מה הן דרכי ארגון הסביבה שלו ? כיצד הוא מסדר את ניירותיו ? כיצד הוא מוצא מה שצריך ? כיצד הוא מארגן את עשיית השיעורים ? האם קורה שדברים הולכים לאיבוד ?
- 7) מה הן שיטות התזכורת שהוא נוהג כלפי עצמו ? שלטים ? פתקים ? לוח שעם ?
- 8) כיצד הוא מרגיש כאשר "הולך לוי" וכיצד כאשר לא "הולך לוי" ? ומדוע מרגיש כך או כך ? מה הוא אומר לעצמו באותם המצבים ?

קרוב לודאי, שעל מנת לענות על חלק מהשאלות דרוש יהיה ניהול של יומן למשך מספר ימים עד שבועיים. רצוי מאד, שהיומן ימולא כל ערב לפני שינה, בצורה כזאת שקודם מסכמים את היום הקודם ואחר כך מתכננים את היום הבא. יש לרשום ציונים למידת ההצלחה בביצוע המטלה; הערות לגבי הקשיים שצפו; והרגשות לגבי הביצוע או אי הביצוע:

שעה	מטלה	מידת ההצלחה בביצוע	מידת ההנאה	הערות לגבי הקשיים וההרגשות

בסוף ה"חקירה" הזו, יש לסכם היכן ממוקדת הבעיה: בכעס, בדימוי העצמי או בסף התסכול הנמוך.

בשלב זה, יש להמשיך ולדון על רצונו של הנער לשפר את מצבו: "בעקבות השיחות שערכנו עד כה, ראינו, שהמצב הקשה שבו אתה נתון בבית הספר נובע מהנטייה ההתנהגותית שלך להשהות דברים. נטייה זאת פוגעת בכך וגורמת לתוצאות בלתי רצויות. אם כך המצב, ולאור העובדה, שאתה אמרת שאתה רוצה לשפר את מצבך בבית הספר, אני מציע לך, שתעבוד במקביל על המטלות של בית הספר יחד עם תכנית לשיפור יכולת העשייה לכל ימי חייך - מה דעתך" ? יש להדגיש בשיחה זאת, שאנו לא שואלים האם זה אפשרי או לא. אנו שואלים רק האם הוא היה רוצה בכך, בהנחה שיש דרך להשיג את המטרה של הפחתת הנטייה להשהות דברים.

#### שלב שני: בניית תכנית לפתרון הבעיה:

כאשר מושגת הסכמה, יש להציע לנער לקרוא את הספר ולשבת אחר כך ביחד לתכנון המעשי של שיפור היכולת העשייה, על בסיס התכנית שבפרק 10. בשלב זה, יש לגשת לתכנון התכנית וקביעת המסגרת של עזרה על ידי המבוגר. דרך מומלצת היא לסכם, שתיערך ישיבה משותפת פעם ביום למשך חמש עד חמש עשרה דקות לדון על קשיי היום ולתכנן את היום שלמחרת. בדקות אלו יש להדגיש את העבודה הקוגניטיבית, שמטרתה להפריך את מחשבות הפוגעות בהערכה העצמית. בפרק זמן זה, תהיה אפשרות לדון בהיבטים השונים של הטיפול הקוגניטיבי, במקביל להתקדמות הנער בקריאת הספר.

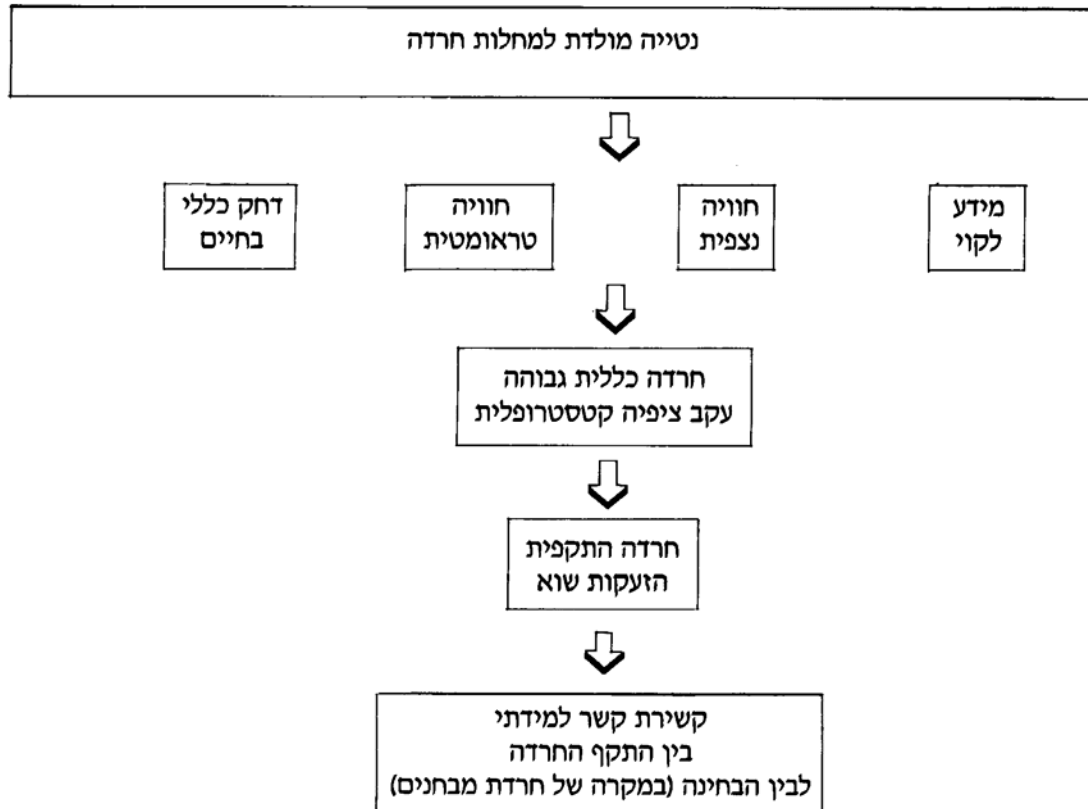
#### מכשולים מיוחדים הצפויים בדרך

**1) חרדת מבחנים:** קיום חרדת מבחנים גבוהה עלול להיות מכשול להשגת המטרה של שיפור יכולת הלמידה, כיוון שלמעשה אנו דוחפים את הנער לקראת מצב מפחיד. המצב המפחיד מהווה, כמובן, גורם שמרתיע אותו מלעצב את התנהגותו לכיוון של תיקון הנטייה להשהות. במצב של חרדת מבחנים גבוהה יש לטפל בצורה ספציפית על פי עקרונות הטיפול בפחד ובחרדה.

אין זה המקום לפרט בנושא זה. למעוניינים בהרחבת הידע בנושא מומלץ לקרוא את ספרו של פר' איזיק מרקס "לחיות עם הפחד", וגם ספר מהוצאתנו : "הפחד מהפחד - ערכת כיש לטיפול בבעיות חרדה". נסתפק אפוא בציון נקודות אחדות :

### פחד מדברים מסוימים (פוביה) - הבעיה, סיבותיה ודרך היווצרותה:

ניתן להסביר את היווצרות הבעיה בעזרת הסכמה הבאה :



הציור הנ"ל מסביר את היווצרותה של פוביה מסוימת, למשל פוביה - פחד - ממבחנים. להבנה מעמיקה יותר, הבא נבהיר בכמה מילים את המושגים השונים :

**נטייה מולדת:** כיום מקובל להבין כל בעיה נפשית ואפילו רפואית כשילוב של נסיבות הקשורות לגורמים סביבתיים עם נטייה מולדת לסבול מאותה הבעיה. כך מסבירים את השוני בתגובת תינוקות שונים מול גירויים דומים, שוני שנמשך לאורך כל החיים. כשמדובר בנטייה איננו מתכוונים למחלת נפש. אך אין ספק, שסך הכאב והחרדה שונים מאדם לאדם.

**מידע לקוי:** אחד המקורות של פוביות הינו מידע לקוי שמתקבל בשלבים שונים, בעיקר בילדות. אם אדם הוזן במידע, שלפיו בקור אצל רופא שיניים זה דבר איום ונורא, יש לצפות, שמידע זה ישפיע על ההערכה הקוגניטיבית שלו את הטפול בכללותו. מחקרים רבים מאשרים את העובדה, שמידת החרדה שלנו מול גירוי מסוים תלויה, בין היתר, במידע שנמסר לנו אודות הגירוי ואודות הצפוי לנו במהלך החשיפה אליו.

**חווייה נצפית:** מאז מחקריו של BANDURRA אודות החרדה הנלמדת בדרך של תצפיות (VICARIOUS LEARNING) אנו יודעים, שגם אנשים וגם חיות יכולים ללמוד מניסיונם של אחרים. גם אם ילדינו אומרים לנו, שעליהם לבנות את ניסיונם שלהם על מהות החיים, הרי שכולנו מושפעים ממה שאנו רואים או שומעים, והדבר משפיע על ציפיותינו לפחד - וחרדה מול גירויים ממשים.

**חווייה טראומטית; דחק בחיים:** יכולתנו להתגבר או לסבול מתופעות חרדה עומדת ביחס הפוך למידת הדחק-STRESS הנוכחי בחיינו.

גם אם נוצר פחד מסוים, אין הוא סופי, לכל החיים. מול היווצרות הפחד אנו מחזיקים בשליטה עצמית ומיומנויות להתמודדות עם החרדה. לאנשים יכולת לטפל בחרדותיהם בשיטות משיטות שונות. המפתח לאי קיום הפחד הוא בהגברת המיומנויות הללו. למעשה, מטרת הטפול נגד פחדים הינה להקנות יכולת גוברת של שליטה עצמית מול הגירוי המאיים. השיטות שהוכחו כיעילות במצב של חרדת מבחנים הן :

1) הבניה קוגניטיבית חיובית, מחודשת. (ראה פרק 3)

2) הרפיה שרירית מתקדמת.

3) הקהיה שיטתית.

4) דיבור עצמי.

5) דמיון מודרך חיובי. (ראה פרק 3)

אלו הן אבני היסוד של הטפול להפחתת חרדת הבחינות, בפירוט:

**הרפיה שרירית מתקדמת:** הרפיה שרירית מתקדמת הינה מיומנות של שליטה עצמית במתח ובחרדה. אם תנסה להירגע בדרך שאנו פעמים רבות אומרים זה לזה "הרגע, הרגע", קרוב לודאי שתצליח לעצבן את עצמך עוד יותר. זאת אומרת שקשה להשפיע ישירות על מצב המתח והחרדה. על כן פיתח חוקר בשם ג'אקובסון, בשנות השלושים של המאה הנוכחית, שיטה עקיפה להרגעה עצמית ושמה: "ההרפיה השרירית המתקדמת". הוא יצא מתצפיות יומיומיות פשוטות שגילו:

1. כשהגוף רפוי - גם הנפש רפויה.

2. כששריר מתעייף - הוא נרפה.

הוא הציע לאמץ את השרירים עד שיתעייפו - ואז לתת להם להרפות בעצמם. תוך כדי הרפיתם גם מצבנו הנפשי ישתנה. השליטה העצמית מושגת בעזרת הרפיה על ידי תרגול שיטתי של כיווץ שרירים והרפיתם; במהלך התרגיל כולו האדם הינו ער ושולט במצב, בשונה ממצב היפנוטי. אובדן השליטה ה"גרוע" ביותר שיכול לקרות לאדם המתרגל הרפיה הוא שירדם, אך לא תהיה זאת שונה משונה רגילה. ניתן לרכוש קלטות ללימוד הרפיה שרירית מתקדמת ולתרגל בעזרתן את השיטה.

**הקהיה שיטתית:** בעזרת הטכניקה של הרפיה ניתן ללמוד בצורה שיטתית להתגבר על פחדים מפחדים רבים. זה מתבצע בשלבים הבאים:

שלב ראשון: למד היטב את טכניקת ההרפיה השרירית.

שלב שני: בנה רשימה של השלבים הקשורים למבחן (לקבל הודעה, ללמוד, להיכנס לכיתה, לפתוח דף וכו')

שלב שלישי: החלט על גירוי ניטראלי, אולי אותו הגירוי שדמיינת בשלב הדמיון המודרך בלמידת ההרפיה (בסוף התרגיל).

שלב רביעי: תחילת ההקהיה השיטתית. הכנס להרפיה ודמיינ את הפריט הראשון ברשימה שהכנת בשלב השני. היה מודע למצב ההרפיה שלך. החזק בדמיון את הפריט המפחיד עד שמצב ההרפיה יפסק. אם הוא נפסק, חזור לגירוי הניטראלי והחזר את עצמך למצב של הרפיה. לאחר השגת ההרפיה חזור ודמיינ את הפריט המפחיד עד שתוכל להתחבר לתמונה הדמיונית הזו מספר דקות ללא שבירת מצב ההרפיה.

כאשר תשיג זאת נסה משך מספר ימים לבוא במגע עם אותו פריט מהרשימה במציאות, בחיים. חשוב שחשיפה זו תעשה לפרקי זמן מספיק ארוכים, כדי שתוכל להיות במגע עימם מבלי להרגיש פחד או חרדה.

אנו מזכירים כאן עקרונות אלו, אך ביצוע ממש - טיפולי ידורש, קרוב לודאי, עזרה מקצועית - פסיכולוגית.

**הבניה קוגניטיבית מחודשת:** זוהי השיטה הקוגניטיבית בגרסתו של בק ואחרים, המפורטת בפרק על הגישה ההתנהגותית - קוגניטיבית. הכוונה היא לדלות את כל המחשבות הקשורות למצבי חרדה מפני מבחנים ולהפריכן אחת לאחת, בצורה שיטתית, תוך הבנה מעמיקה של הטעויות הלוגיות הכרוכות במחשבות החרדתיות. שיטה זאת הוכחה כיעילה בטפול בחרדת בחינות.

**דיבור עצמי:** זוהי צורה קלה יותר של הבניה קוגניטיבית מחודשת. הכוונה היא לערוך קטע של דיבור עצמי מרגיע לגבי המבחן, להכינו מבעוד מועד וללמדו בעל פה. בזמן המבחן משננים אותו.

**2) נטייה לזלזל בחיובי:** נערים רבים מתקשים לשנות את התנהגותם, או לעצבה אחרת, משום שהם קובעים מטרות מאד גדולות ומרחיקות לכת - ויחד עם זאת מזלזלים בכל הצעדים הקטנים שיש לנקוט בדרך להשגתן. כפי שהסברנו בפרק 5, שינוי מתרחש בהדרגה. לזלזל מצידנו בצעדים הקטנים שבדרך יקטע את ההתקדמות. אפשר להסביר זאת לנער תוך חיזוק הצעדים הקטנים על ידי חיזוקים עצמיים, כפי שכבר הוסבר.

**3) חיזוקים של הסביבה לאי לימוד:** הנער מאד מושפע מסביבתו, כיוון שתהליך ההתבגרות הינו סופו של תהליך שילובו בחברה, תוך השגת עצמאות מההורים. כחלק מתהליך, על הנער לזלזל בערכי ההורים וגם בהורים עצמם. הרבה יותר קל להתרחק ולהפרד מהורים "שלא יודעים שום דבר", מאשר מהורים טובים. התוצאה המעשית מכך היא, שהמתבגר מחפש אלטרנטיבות להזדהות בסביבתו ובראש וראשונה בקרב חבריו.

זוהי הסיבה שרוב השיטות של שכר ועונש נכשלות בגיל ההתבגרות. השכר והעונש הבאים מחברת הנערים בני גילו של המתגבר חזקים הרבה יותר מהשכר והעונש של ההורים. לעיתים קרובות הכיוון ההתנהגותי הפוך בין החיזוקים של החברים לבין אלה של ההורים או המורים. למשל, ההורים יכולים לתגמל הישגים בלימודים, וחברה מסוימת של נערים עלולה לראות בכך התנהגות "יורמית". הדרך היחידה להתגבר על מכשול זה היא על ידי הקפדה על השלבים ליצירת מוטיבאציה, כדי שהחיזוקים יהיו חיזוקים עצמיים של הנער, לקראת השגת מטרתו האישית. רצוי להעזר בטבלה של שליטה עצמית שהצגנו לאורך הספר. טבלה זאת ממחישה את השגתן או אי השגתן של המטרות של הנער עצמו.

**4) קושי לקבל עזרה מאחרים:** הדימוי העצמי של הנער שברירי ביותר, כיוון שטרם התעצב סופית. הוא הפכפך במצב רוחו, בקשריו החברתיים, בהחלטותיו ורצונותיו. כל אלו מביאים אותו לנסות לקבוע הלכות מוחלטות לגבי עצמו ולגבי עולמו, דבר העוזר לו לחשוב שהוא חזק ביותר ושאינו זקוק לעזרה מאף אחד. נטייה זו היא טבעית ואין לנסות ללחוץ אותו, או לגרום לכך ש"יודה" שהוא נזקק לעזרה. על פי העקרונות המובאים בספר זה, כל עזרה היא בסופו של דבר עזרה עצמית.

הדבר החשוב יותר הוא הצורך לעזור לנער להודות שיש לו בעיה ושהוא "רק" בן אדם. אחרי שיכיר בעובדה זאת יש לחזק את הנטייה שלו לעשות דברים לבדו.

**5) בעיות ברמה המשפחתית:** ברור, שיתכן מצב שהנטייה להשהות את הלימודים נובעת לא מנטייה התנהגותית שלילית, אלא ממשברים נפשיים למיניהם, הקשורים להתפתחותו האישית של הנער או לבעיות משפחתיות. במקרה של משברים כאלה יש לטפל בהם במקביל לטיפול ההתנהגותי הספציפי בנטייה להשהות או אפילו לפני טיפול כזה.



## פרק 11

### שיפור יכולת העשייה למנהלים

פרק זה נכתב על פי ניסיון שנצבר בסדנת מנהלים שנושאה הנטייה להשהות דברים. בסדנה זאת מוסברים העקרונות של הפסיכולוגיה ההתנהגותית - קוגניטיבית והגישה ההתנהגותית לנטייה להשהות דברים. מטרת הסדנה הינה לעזור למנהל לשפר את רמת ביצועיו של העובד, מתוך הנחה שחלק מהעובדים, אשר אינם משיגים את ההישגים הדרושים, עושים זאת עקב נטייתם להשהות דברים.

לדעתנו, על המנהל להכיר היטב את העקרונות המוסברים בספר זה. הדבר ישפר את יכולתו להנהיג את אנשיו ולעזור להם להיות פעילים יותר למען הארגון. נביא כאן כמה הדגשים הקשורים לעבודה במשרד.

#### המודל החשיבתי המנחה אותנו בפנייתנו לציבור המנהלים:

לא יהיה זה מוגזם לאמר, שהמנהל ממלא במקרים רבים תפקיד של פסיכולוג בזעיר אנפין, ואפילו יותר מכך. הוא נתקל במקרים הדורשים התייחסות פסיכולוגית, בשלושה מצבים לפחות:

1) המשאב העיקרי עליו מבוססות חברות רבות הוא כח האדם; מאגר של יצירתיות ויצירה, המקיימות את המערכות העסקיות השונות, ואחריות לבצוע המטלות השונות הנדרשות לקיום העסק. משאב יקר זה נמצא באחריות ובניהול של "המנהל". אדם מרכזי זה נתקל במהלך עבודתו בעובדה הפשוטה, שאותם אנשים המנוהלים על ידו עוברים במהלך השנים מצבים שונים, חלקם קשורים לעבודתם וחלקם קשורים למעברי חיים אישיים. תפקוד הולם של המערכת דורש מהמנהל רגישות רבה ומיומנויות של תקשורת, זיהוי מצבים בעיתים, טיפול ראשוני והפניה נכונה לטיפול.

2) בנוסף לכך, פוגש המנהל אנשים גם מעברו השני של המתרס, לקוחות למיניהם. גם אלו אנשים, אשר מתפקדים על פי כללים פסיכולוגיים, ומושפעים רבות מרגשות וממצבים בעייתיים בחיים, בין אם הם קשורים לאותו קשר עסקי מנהל - לקוח, ובין שלא. גם כאן יכול המנהל להיעזר במיומנות של זיהוי בעיות, הבנה מעמיקה של הרקע הפסיכולוגי וניהול המשא ומתן תוך הסרת מכשולים הנובעים מהבעייתיות הרגשית הנ"ל.

3) המצב השלישי שבו נתקל המנהל בבעיות או במצבים נפשיים - רגשיים הדורשים התייחסות פסיכולוגית, הוא בתוך עצמו. המנהל בעצמו פועל כמערכת אנושית - פסיכולוגית, ומושפע, לא פחות מ"מטופליו", ממצבים רגשיים הדורשים מיומנויות של שליטה עצמית מרובה ועיבוד הבעיות בצורה שלא ישאירו משקע בעיתי לטווח הארוך.

בהשתלמויות רבות שמנהלים עוברים, הם מקבלים כלים רבים מסוג מיומנויות של ניהול משא ומתן; לדעתנו, תקבלה המיומנויות הללו חיזוק והשלמה על ידי הבנה של כללי הפסיכולוגיה הבסיסים הפועלים על בני האדם במצבי משבר או במצבים רגשיים בכלל.

אין צורך בקורס נרחב בפסיכולוגיה באוניברסיטה, על מנת לקבל כלים מעשיים ומעמיקים למדי בהבנה וטיפול יעיל בבעיות רגשיות. הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית מספקת סכמת התייחסות ברורה, פשוטה יחסית וניתנת ליישום תוך פרק זמן קצר, מבלי שתוצרנה בעיות של נזק ל"מטופלים".

למנהל דרושים ידע ומיומנות ייחודיים לניהול כל מערכת ומערכת, במיוחד בשני תחומים עיקריים: הניהול השוטף של המערכות וטיפול בתקלותיהן. המנהל יפעיל מיומנויות אחרות ושונות בבואו לטפל בבעיות שונות. למשל, טיפול בתלונות העובדים על רמת השירות במטבח יהיה שונה לשכלול קווי היצור או מחשוב של מערכת אחסון. גם לטיפול במערכת האנושית דרושים למנהל מיומנויות וידע רב. חלק מידע זה רכש בקורסים וסדנאות, הקיימים בשפע והמוקדשים לנושא של ניהול משאבי אנוש, יחסים בין אישיים, סגנון מנהיגות, בניית כוח אדם וניהול הזמן. מנהל טוב יודע כיצד לגשת לתכנון ותפעול של עובדיו במישורים רבים. אך למרות הידע והמיומנות, הוא נתקל לא פעם בחומה, "מחלה", או תקלה במערכת האנושית הנקראת בספרדית:

### MAÑANA

או בגרסה העברית:

### לא הספקתי

זוהי בפירוש תקלה במערכת האנושית, תקלה שעסקנו בה לאורך כל הספר: ה- PROCRASTINATION. דוגמאות לא חסרות: עובד שמאחר לעבודה, עובד שבאופן קבוע לא מגיש פרויקטים בזמן, עובד שאינו מסדר את שולחנו ואינו מוצא את החומר, עובד שמזניח את עצמו מבחינה גופנית ואת הופעתו, עובד שמזניח נושאים שבטיפולו, או דוחה אותם שוב ושוב, עובד שאינו יוזם ואינו מנסה להפוך את מקום עבודתו למקור של סיפוק בחיים אלא בא "לעבודה" וכי'.

ברור, שבמקרים כאלו ניתן להפעיל סנקציות, לצעוק, להעניש או לפטר, וזה יהיה יעיל לא פעם. אך אפילו כלים ראשוניים אלו לא יעמדו מול עובדים או מנהלי משנה אשר נגועים קשות בוורוס הזה. המנהל עומד לא פעם מול הברירה לפטר ולוותר על עובד טוב בגלל אי עמידתו של אותו אדם בלוח הזמנים. ומי כמוך, המנהל, יודע כמה קשה לפטר.

יישום הכלים המפורטים בספר יאפשר למנהל לשפר את יעילות העובדים, לשפר את הקשר איתם, להבין טוב יותר את הקשיים הרגשיים וההתנהגותיים שלהם ואולי אף שלו עצמו. במסגרת למידת הגישה הבסיסית יקבלו המנהלים כלים בסיסיים להבנה פסיכולוגית - קוגניטיבית; כלים אשר עשויים להיות לעזר רב בבואם להסיר מכשולים רגשיים בניהול משא ומתן מכל סוג שהוא.

זכור, שאנו, בגישתנו, איננו מתייחסים לתופעות שאינן מתאימות למשאלותינו כאל פשעים של העולם כלפינו, אלא כאל בעיות. יתכן, שיש לך עובד או עובדים, שאינם מבצעים את משימותיהם על הצד הטוב ביותר, ש"מושכים" את ביצוע המטלות ומתנהגים בצורה לא יעילה. השאלה היא, כיצד תתפוש את המציאות המסוימת הזאת, וכיצד תתייחס אל אותם עובדים:

(1) כאל קבוצה של אנשים ש"לא עושים מה שצריך" ושהם "לא בסדר".

או- (2) כאל בעיה שלך, כאל אתגר.

### הקשר בין שלוש הסיבות לנטייה להשהות דברים, לבין הניהול:

**הכעס:** הכעס הוא המכשלה הראשונה אותה צריך מנהל לעבור, כדי לטפל בבעיה זאת וביתר בעיות המשרד ביעילות. כעס הינה תופעה קוגניטיבית-פסיכולוגית מורכבת ומרכזית בהוויתנו הנפשית. אם ניקח כדוגמה את הטיפול בעובד הסובל מנטייה לדחות דברים ואשר מכעיס אותנו מאד - כיצד יעיל יותר להגיב?

(1). עובד שלא עונה לציפיותינו <---- (2) הגדרת התנהגותו: "הוא לא עושה מה שצריך - הוא לא בסדר - יש "לטפל" בו <---- (3) צעקות, "עצבים", זריעת מרירות וכעס נוסף <---- (4) הורדת הדימוי העצמי של העובד <---- (5) הפסד של העובד, לפחות לזמן מה.

או

(2) עובד לא עונה לציפיותינו <---- (2) הגדרת התנהגותו כבעיה התנהגותית, כטעות, כביטוי של נטייה לא יעילה --- <---- (3) לקרוא את העובד לשיחה ולהחליט לטפל בבעיה ביחד <---- (4) הגברת המנהיגות במשרד בכלל וכלפי העובד בפרט.

לגבי העובדים, ברור, שדחיית המטלות עלולה להיות ביטוי לתסכול וכעס. המוסד שבו הם עובדים אינו ממלא אחר ציפיותיהם, אי לכך עליהם "להחזיר לוי" על ידי תפקוד נמוך מהמצופה; או אולי העולם "מכריח" אותו לעבוד בעבודה לא נעימה לחלוטין, בניגוד למה שהוא "צריך".

הפתרון לבעיה טמון בהעלאת המחשבות האוטומטיות המכעיסות ומתן תגובה רציונאלית להן (ראה פרק 5). אפשר לאמר לעובד, כי בחר לעבוד במקום הזה לאור נסיבות חייו, כי כדאי לו לשפר את תפקודו על מנת להפיק את מירב הידע והמיומנות ממקום העבודה הזה, בעבור עצמו, לעתידו; והרי אם ממילא הוא ממשיך לבחור לעבוד כאן, עדיף שינעים לעצמו את שהייתו במקום.

**הדימוי העצמי הנמוך:** ברור, שעובד לא יבצע דברים אלא אם כן הוא ירגיש או יחשוב כי הוא מסוגל לבצעם. תחושה ש"זה יותר מדי מסובך" בשבילו תביא להשהיה ולאי ביצוע המטלה.

דרך הטיפול היא בהתאם לפוטנציאל שהוצעו בפרק על דימוי עצמי. הדרך היעילה ביותר, אולי, היא לנהל את עבודתו בצורה כזאת, שהוא יקבל את הפרויקט המפחיד בחלקים "לא מפחידים", תוך מתן חיזוקים מתאימים להצלחתו בביצוע. כדאי לזכור, שהדרך היעילה ביותר של חיזוק היא החיזוק העצמי, לכן עדיף לסכם עם העובד ש"הולכים לפתור בעיה ביחד", כדי שהוא ייקח על עצמו את הקרדיט להצלחתו.

**סף התסכול הנמוך:** זוהי הסיבה העיקרית, אולי, לבזבוז זמן במקום העבודה. לעיתים קרובות אנו נמצא, שהעובדים אינם עושים פעילות מסוימת עקב: (א) הקושי הגדול שבה ו-ב) קיום אפשרות חליפית של עשיית דבר מה קל יותר, או מהנה יותר לטווח קצר. מעובדות פשוטות אלו נגזרת ההתערבות ה"טיפולית", שמטרתה לגרום לשינוי או להגברת היכולת לסבול תסכול לטווח הקצר למען סיפוק לטווח הארוך. התערבות זאת תהיה מבוססת על ניסיון לגרום לכך, שהעבודה הרצויה על ידינו כיום תהייה מספקת יותר לטווח הקצר, או בשפה הפסיכולוגית מחזקת יותר.

## דרכי שינוי או שיפור התופעה:

### הבנת הרציונאליזאציות השכיחות: התחמושת לקרב נגד ה-PROCRASTINATION:

לעתים אנו מתרצים לעצמנו דחייה על ידי הסברים או תירוצים שונים ומשונים, ואפילו משכנעים את עצמנו שאנו צודקים בדחייה. חלק מהנימוקים הללו שווה ניתוח מעמיק יותר:

### דף יתרונות וחסרונות של דחיית פעולה

#### דף יתרונות וחסרונות של השהיית פעול

יתרונות של שינוי התנהגות לכיוון ביצוע דברים באופן המידי	חסרונות של המשך השהיית דברים חשובים למען הנאות זעירות.
מסקנות:	

אפשר להלחם בבעיה הזאת באמצעים התנהגותיים מגוונים. חלק מהמלחמה יעשה על ידי תכנון זמן נכון ועמידה בלוח הזמנים שקבענו. חלק אחר-על ידי ניהול עקבי של שעות עבודה ושעות שהלכו לאיבוד, תוך מתן פרסים עצמיים; וחלק-על ידי הצבת שלטים מתאימים במקומות אסטרטגיים. על "פוטנטים" אלו נתעכב בהמשך. כמנהל עליך לזכור, שהמלחמה יכולה להיעשות:

- בצורה גלויה, עם עובד או קבוצת עובדים אשר מעוניינים בכך מפורשות, דהיינו הצלחנו ליצור אצלם מוטיבאציה לשינוי ולניצול יתר של זמן.
- בצורה "סמויה", ללא ידיעת צוות העובדים.

כעת נציע לך מכלול "פוטנטים" ספציפיים, העשויים לעזור להתגבר על בעיית סף התסכול הנמוך.

**עבודה על הבעיה בצורה גלויה עם עובד או קבוצת עובדים אשר מעוניינים בכך מפורשות:** בהתאם לנלמד לאורך הספר:

- \* ניהול יומן יומי.
- \* דף רישום של מחשבות אוטומטיות.
- \* להפריך את מחשבות הדחייה.
- \* דף "האם הכיף משתלם".
- \* דמיון מודרך: דמיון את הצלחתך.
- \* שמור על שולחן נקי!!!
- \* הלחם בעייפות ובשעמום שבעבודתך.
- \* הצמד תגובה לא נעימה לגירוי הנעים המידי: "קלקל את הכיף".
- \* לחלק את המטלות לחלקים קטנים: "שיטת הסלאמי".
- \* שיטת חמש הדקות.
- \* בבואך לתכנן את הזמן, זכור להשאיר זמן פנוי ל"בזבזים".
- \* קבע לעצמך חיזוקים מתאימים.

## כיצד תפחית בצורה סמויה את בזבוז הזמן שמקורו בסף תסכול נמוך:

עקרונית, יש לדאוג להרחקת ההנאה המיידית או לקירוב ההנאה המרוחקת בזמן, תמיד תוך מתן חיזוק עצמי.

**דמיון מודרך:** בשיחות עם העובדים, למשל בישיבות צוות, אתה יכול להלהיב אותם בדמיון על היתרונות הרבים שבביצוע מטלה מסוימת בזמן. הרבה בשימוש בביטויים כגון: "דמיינו לעצמכם כמה דברים נשיג בכך שנצליח לסיים את המטלה בזמן הנתון, או אפילו פחות מזה. יכול לקרות כך... וכך... (הבטחות עם "כיסוי" בטוח). דמיינו לעצמכם מה נעשה עם הגמול שנקבל, או עם הזמן הפנוי שישאר לנו אם נקדים בהשלמת המטלה".

**הצמד תגובה בלתי נעימה לגירוי הנעים המיידית:** הכוונה היא לעונשים על ביצוע הדברים ה"נעימים לכאורה". העונשים אינם חייבים להיות מיידים או ממשיים. אתה יכול, למשל, למקם את פינת הקפה ליד משרדך ולראות מי מתבטל, להסתובב ולעמוד ליד אנשים שאינם מתפקדים כהלכה, שמבזבזים זמן; אינך חייב להעיר להם - נוכחותך במקום תיתפש כאסוציאציה בלתי נעימה לפעילות המסוימת הזאת.

**רשום על כרטיסיה את רשימת היתרונות שיש לדחיית גירויים מהנים אך מבזבזי זמן:** זאת ניתן לעשות בישיבות צוות, בהם תראה לאנשים את היתרונות הרבים שיש לעמידה בלוח הזמנים המתוכנן. כדאי לעלות את הנושא לדיון ולהפוך את העמידה בזמנים לחלק בלתי נפרד מביצוע שלם של המטלה, תוך הסבר היתרונות של עמידה בלוח זמנים. כדאי לפרסם סיכומי ישיבות, או לתלות שלט המזכיר את נושא הזמן, או לשלוח מכתב אישי לעובדים. כדאי להזכיר שוב ושוב שאנו ננסה לעמוד בזמן כי כדאי לנו כך !!

**לחלק את המטלות לחלקים קטנים:** כמנהל אתה רואה את התמונה הכוללת, אך אינך חייב בכל מקרה לשתף את העובדים בכל מטלה ומטלה, בעיקר אם אתה חושב שהדבר ירתיע אותם. אתה יכול להכריז שיש עבודה נוספת, אשר עליה תפרט לאחר סיום המטלה הנוכחית.

**בבואך לתכנן לוח זמנים זכור להשאיר זמן פנוי ל"בזבזים":** ימי ספורט וכיף, שיחות חולין וכו'. כדאי להצמיד את הפעילויות הנעימות הללו לסיום שלבים במטלות.

**קבע לעובדיך חיזוקים מתאימים:** חשוב לחלק את החיזוקים בצמוד לסיום בזמן של המטלה או בצמוד להישג התומך בניצול נאות של הזמן. בכל מקרה, כדאי לציין את הנסיבות למתן החיזוק.

## פרק 12 שיפור יכולת ההרזייה

### 1. הגדרת הבעיה:

אין כיום ספק, שהשמנת יתר מהווה בעיה בריאותית ונפשית; אך עקב שכיחותה באוכלוסייה, היא מופיעה בצורות שונות ומרובות. למשל, ידוע כיום, שלא מספיק לקבוע את המשקל כדי לדעת מהו הסיכון הרפואי, אלא שפיזור השומן בין החלקים השונים של הגוף חשוב לא פחות. בנוסף לכך, המשקל לבדו אינו מודד בהכרח עודף רקמת שומן בגוף. מרים משקולות, למשל, יסבול מעודף משקל, אבל בוודאי לא מהשמנת יתר.

קיימות כיום כמה וכמה צורות אבחון מדויקות ומתוחכמות לקביעת כמות רקמת השומן בגוף. מבדילים בין רקמת שומן לבין רקמה אחרת, ומנסים לקבוע את ההגדרה של השמנת יתר כפונקציה של עודף רקמת שומן, יותר מאשר כעודף משקל. שיטות אלו נמצאות בשימוש רק בנסיבות מחקריות. לשימושים מעשיים השיטות הן עדיין המשקל האידיאלי או הממוצע, מדד נפח הגוף (BODY MASS INDEX) וקפלי העור. לכל שיטה יתרונות וחסרונות.

למשקל הממוצע או האידיאלי, כמדד, אין ערך סטטיסטי בקביעת הסיכון הרפואי, ואין לו ערך מנבא של עודף השומן. מאידך, הוא מכניס את האדם למין מיטת סדום. אנשים הסובלים מהשמנת יתר והשומעים מהו המשקל הממוצע אליו "צריכים לשאוף", יכולים לראות אותו כמטרה מגוחכת או בלתי אפשרית עבורם ולוותר על הרעיון. חוץ מזה, נדרשת עשיית טבלאות ספציפיות לכל אוכלוסייה ואוכלוסייה.

לשיטת קפלי העור יש יתרון מחקרי - רפואי, כי היא כוללת את משתנה פיזור השומן, החשוב לקביעת הסיכון הבריאותי. החיסרון בשיטה זו הוא, שהיא אינה נוחה כל כך לצורכי המדידה השוטפת של הירידה במשקל; בנוסף לכך, מדידת קפלי העור קשה לביצוע מדויק והיא מועדת לאחוזי טעות גדולים.

המשתנה "מסת הגוף" הינו אולי הטוב והמקובל ביותר בקרב אנשי מחקר. הוא משלב את המשקל והגובה עם פקטור שנקבע בצורה מחקרית. הוא נקבע בצורה פשוטה על ידי דיאגרמה. משתנה זה נמצא בקורלאציה חיובית מובהקת עם משתנה התמותה. בסעיף הבא נרחיב את הדיבור לגבי הנושא הזה. חסרון המשתנה הזה הוא שקשה לאדם לעקוב אחריו בעצמו.

לסיכום: המשתנים הנכונים לצורכי מחקר משלבים שיטות מתוחכמות לקביעת עודף הריקמה השומנית. המשתנה הנכון לצורכי הדיאטה היום-יומית הוא המשקל על גבי המאזניים. המשתנה החשוב מבחינת מחקר רפואי-מניעתי הוא קפלי העור, או שיטות אחרות הבודקות את פיזור השומן; והמשתנה החשוב לצורכי מעקב וסיווג של סיכון בריאותי, ואשר נמצא בשימוש נרחב בתוכניות הרזיה מבוקרות, הוא משתנה מסת הגוף.

### 2. הסיכון הרפואי שבהשמנת יתר:

כיום ידוע, שהשמנת יתר מהווה גורם סיכון לגבי מספר מחלות, כגון: יתר לחץ דם, עודף שומנים בדם, מחלות לב וכלי דם, אבנים בכיס מרה, החמרת בעיות אורטופדיות, סוכרת, מחלות נשימה, הפרעות בשינה ובעיקר מחלת הפסקת הנשימה תוך כדי שינה ועוד.

מאידך גיסא, ידוע כיום, שהשמנה עלולה להיות תוצאה של מספר מחלות או מצבים רפואיים, כגון הפרעות מטבוליות של בלוטת התריס או ההיפופיזה. בנוסף קיים צד גנטי ברור ומוכח להשמנת יתר.

מכאן, שהיחס בין השמנת יתר לבין בריאות הוא דו-סיתרי. ההשמנה מהווה גורם של סיכון בריאותי ובו-זמנית תוצאה של ליקויים בריאותיים. לאור המורכבות הזאת, חשוב לבצע בירור רפואי מקיף לפני תכנית הרזיה. הרי טבלה, בעזרתה תוכלו לסכם את הפן הבריאותי של השמנת יתר:

גורמי סיכון		B.M.I.
לא קיימים	קיימים	פחות מ- 25
סיכון נמוך מאד	סיכון נמוך	
סיכון נמוך	סיכון בינוני	25-30
סיכון בינוני	סיכון גבוה	30-35
סיכון גבוה	סיכון גבוה מאד	35-40
סיכון גבוה מאד	סיכון גבוה מאד	יותר מ- 40

הכוונה בגורמי סיכון היא לשומנים גבוהים בדם, בעיות הורמונליות, עישון יתר, יתר לחץ דם, מחלות לב, סוכרת, הפרעות באורור נשימתי, בנוסף למחלות ממשיות כגידולים או מחלות תורשתיות.

### **3. הגורמים הפסיכולוגיים להשמנת יתר:**

כשבאים לחקור ולנסות לשנות תופעה התנהגותית, חשוב ביותר להתחיל עם הגדרה תפקודית של אותה תופעה. במקרה שלנו מפתח לחשוב שהתופעה המדוברת היא אכילת יתר. למרות הפיתוי שבפשטות הגדרה זאת, אין ההגדרה האמיתית פשוטה כל כך. מתברר, שבהשוואה לאוכלוסייה הכללית, לא כל אדם הסובל מהשמנת יתר סובל מאכילת יתר. במילים אחרות, לא כל השמנים אוכלים יותר מהרזים.

אפשרות שנייה להגדרה פשטנית עשויה להיות הוצאה מופחתת של אנרגיה. אפשר היה לחשוב, שאנשים שמנים אינם מוציאים אנרגיה עקב פעילות מופחתת. כמו במקרה הקודם, המציאות (כפי שאנו מכירים אותה דרך המחקר הרפואי בנושא) אינה מראה, שאנשים עם משקל עודף אכן זזים פחות מאנשים בעלי משקל רגיל.

אם כך, איננו יכולים להגדיר את הסיבה להשמנת יתר כהכנסת יתר של קלוריות ואף לא כהוצאתן המופחתת; ואיננו יכולים למצוא נוסחה פשטנית המתאימה למרבית האוכלוסייה. כיוון שאלו הם פני הדברים, עלינו למצוא נוסחה המשקללת את הגורמים השונים. ניתן לסכם את ההגדרה התפקודית של השמנת יתר, כמצב התנהגותי, שבו האדם נוהג אדם להכניס לגופו יותר אנרגיה, או קלוריות, מהאנרגיה שהוא שורף בפעילויותיו.

הגדרה זאת לוקחת בחשבון, שהשמנת יתר הינה תופעה המורכבת מגורמים שונים: גנטיים, מטבוליים, פיזיולוגיים והתנהגותיים. נרחיב כעת את הדיבור על מספר גורמים אישיותיים והתנהגותיים שעשויים להיות קשורים להשמנת יתר.

### **3 - א) האם קיימת אישיות שמנה ?**

התיאוריה הפסיכואנליטית העלתה שורה של השערות תיאורטיות בדבר הקשר שבין השמנת יתר לבעיה התפתחותית בשלב האוראלי של התפתחות האישיות; כך נטען, שאנשים הסובלים מהשמנת יתר למדו בילדותם המוקדמת דרכים בלתי בריאות להתמודד עם דיכאון, חרדה, ותסכול - על ידי סיפוק אוראלי מידי. להשערה זאת לא נמצא חיזוק או סימוכין מחקריים במחקרים אפידימיולוגיים.

במחקרים נבדקה השכיחות של דיכאון, חרדה, ובעיות נפשיות אחרות באוכלוסייה הסובלת מהשמנת יתר; נמצא, שלא קיימת סטייה אישיותית או סימפטומאטית כלשהי באוכלוסייה זאת, כשחוקרים אוכלוסיות גדולות, ללא קשר לפנייה לטיפול. מאידך גיסא, במחקרים שנעשו על אנשים הסובלים מהשמנת יתר, ואשר פונים לטיפול פסיכולוגי, נמצאה אצלם "תגובתיות יתרה למצבים מעוררי חרדה".

המסקנה המתבקשת מניתוח העובדות הנ"ל היא, שקיימת סטייה פסיכולוגית רק אצל הסובלים מהשמנה אשר פונים לטיפול נפשי. מעבר לכך, יש חוקרים רבים החושבים, שאם קיימים חרדה ודיכאון אצל אנשים הסובלים מהשמנת יתר, אלה משניים, או אולי תוצאה של ההשמנה ולא הסיבה להשמנה. להשערה זאת יש סימוכין נוספים, כי אין ספק שהשמנת יתר קשורה לדרגות שונות של לחץ נפשי וחברתי; ושקיימת פגיעה כלשהי בדימוי העצמי אצל שמנים, (כתוצאה: 1) מערכים חברתיים אופנתיים (הרואים ערך בהופעה "יפה" או "רזה") ו-2) כתוצאה מכישלונות חוזרים בנסיונות הרזיה, אשר פוגעים בתחושת השליטה העצמית.

גורם נוסף, העלול לקשר בין השמנת יתר לחרדה או דיכאון, הוא הדיאטה. קיים מיתוס, שדיאטה גורמת למתח, רגזנות ודיכאון. העדויות המחקריות על כך הן חלוקות. יש עבודות מעטות שמצאו מתאם חיובי בין "עצבנות" לבין הרזיה; ולעומתן עבודות מרובות (בהרזיה דרך ניתוחים לקיצור קיבה או מעיים; ובמסגרת תוכניות טיפוליות הכוללות טיפול קוגניטיבי ותמיכה קבוצתית), אשר מראות, שהרזיה גורמת לשיפור ניכר במצב הרוח, ירידה בחרדה, הפחתת הרגזנות וירידה ניכרת במחשבה על אוכל. ז"א שסימפטומים נפשיים, שהיו קיימים בזמן ההשמנה, פשוט נעלמים עם ההרזיה.

### **3 - ב) האם קיים סגנון חשיבתי הקשור להשמנת יתר ?**

הגורם המרכזי שנבדק בהרחבה הוא מה שנקרא "מוקד השליטה" - חיצוני או פנימי. ההנחה היא, שהאדם הסובל מהשמנת יתר ייטה לחשוב שאינו שולט בהתנהגותו אלא נשלט על ידי גורמים מבחוץ. גורם זה עלול להשפיע בשני מובנים: 1. הרגשה של אי שליטה בהתנהגות וביכולת לשינוי הרגלים ו-2. שליטה של גירוי בצורת מזון.

בעבודות מחקריות, שוב, לא נמצא קשר סטטיסטי בין השמנת יתר לנטייה למוקד השליטה חיצוני, אך נמצא קשר הדוק בין הצלחה בתוכנית הרזיה לבין אותו המשתנה. אנשים עם תחושה של שליטה פנימית בהתנהגותם מצליחים הרבה יותר בתוכניות הרזיה.

### **3 - ג) האם אנשים שמנים חושבים שעליהם להגביל תמיד את האכילה בצורה מודעת ?**

תפישתנו הקוגניטיבית - המחשבתית, קובעת במידה ניכרת את התנהגותנו. קיימים מספר גורמים מחשבתיים המשפיעים על התמדה באכילה מאוזנת. 1) האדם עלול לתפוש את האוכל כדבר מרגיע, מהנה ונעים ביותר ואפילו כדבר שהוא לא יכול בלעדיו במצבי מתח - לכך קוראים הציפייה החיובית מהאכילה (POSITIVE)

2) OUTCOME EXPECTATION האדם עלול לתפוש את הצורך והדחף לאכול כדבר קבוע, שלא יפחת עם הזמן. הוא עלול לחשוב, שלא חשוב כמה זמן יתמיד בהרזיה, הוא עדיין ירצה לאכול הרבה (3) אדם עלול לחשוב,

שאלה במסגרת הדיאטה הוא עובר על המותר, זה אומר שהוא "שבר" את הדיאטה וזהו - באנגלית קוראים לתופעה זאת: 4. (ABSTINENCE VIOLATION EFFECT) אדם יכול לחשוב, ש"כלי הלחימה" היחידי שלו, כנגד הרצון לאכול, הוא המודעות והמלחמה נגד עצמו.

כתוצאה מתפישות אלו עלול המרזה הפוטנציאלי לחשוב שעליו להיות מודע ולהלחם, רוב הזמן ולאורך כל חייו, בצורך לא לאכול ובדחף לאכול. תפישה קוגניטיבית זאת של בעייתו, תביא אותו לתחושת חסך; ותחושה זו עלולה לעורר את התיאבון לאוכל כפיצוי לחסך, על פי הציפייה החיובית מהאוכל (POSITIVE OUTCOME) EXPECTATION. בנוסף לכך, אם אדם, שמחזיק באמונות אלו, מתחיל בתוכנית הרזייה וכצפוי הוא "חוטא" מדי פעם - אוכל מעבר למותר על פי התכנית, הוא עלול לחשוב כך:

#### 1) הנחות יסוד

אני חייב לשמור כל העת על האכילה שלי.  
זה נורא קשה כי אוכל מהווה גורם מהנה, מרגיע ומפצה.  
כל חיי אסבול מדחף לאכול מעבר לצורך.  
הדרך היחידה לשמור על אכילתי היא "כוח הרצון".  
עלי להיות קפדן בדיאטה, כי אם אתחיל "לחטוף" - זה סימן שכוח הרצון שלי "נשבר".

#### 2) עובדות:

אכלתי מעבר לכתוב בדיאטה שלי.

#### 3) מסקנות

אינני מסוגל לשמור על אכילתי ועל משקלי, איני מסוגל לרזות.

#### 4) תוספת דכאונית:

אני לא בסדר.

בסעיפים הדנים בשינוי הגישה להשמנת היתר ולאוכל ננסה לתת תשובות רציונאליות לאמונות בלתי מועילות אלו; כי כאשר תפישתנו את ההרזייה מתבססת על כוח רצון ושליטה מודעת בלבד, היא עלולה להביא למעגל בלתי פוסק של הרזיות והשמנות, דבר מסוכן מבחינה בריאותית ובוודאי מסוכן לדימוינו העצמי.

#### 3-ד) האם קיימת התנהגות אכילה שונה - "משמינה" - והאם זאת הסיבה להשמנה?

אחת ההשערות המחקריות המרכזיות היא שאנשים שמנים אוכלים אחרת.

#### 1-ד-1) האם אנשים שמנים אוכלים מהר יותר מאנשים רזים?

העדות לקיום הדפוס הזה היא עקיפה ואינה מצביעה על קיום דפוס כזה בכל האוכלוסייה הסובלת מהשמנת יתר. העדות היא, שאכילה איטית יותר מביאה להרזיה מסוימת. הסיבה נעוצה כנראה בכך, שאם אוכלים לאט יותר, יש הזדמנות להפעלת הגורמים המווסתים את האכילה. ז"א נותנים זמן למרכז האכילה לקלוט את המידע שכבר אכלנו די, ושעליו לתת את הפקודה "להפסיק לאכול".

#### 2-ד-2) האם אנשים שמנים אוכלים כמויות גדולות יותר?

דבר זה קשה לבדיקה בתנאי אמת. נעשו מספר מחקרי תצפית במסעדות, אך הבודקים תמיד משוחדים לראות שהאנשים השמנים אוכלים יותר. בתנאי מעבדה הבדיקה אינה אמינה, כי השפעת תנאי הניסוי היא מכרעת. בנוסף לכך יכול להיות, שאנשים שמנים רגילים לאכול מעט בארוחה אחת והרבה בארוחה אחרת.

#### 3-ד-3) האם אנשים שמנים צורכים מזון משמין יותר?

קיימות עדויות מחקריות, שאם נותנים לאנשים שמנים ורזים מזון רב קלוריות, האנשים השמנים ייטו לאכול יותר ממנו. הביקורת היחידה למחקר זה היא, שיתכן שחלק מהנבדקים השמנים היו בדיאטה בזמן המחקר ולכן היו רעבים ל"מזון טעים", שהוא גם רב קלוריות. עדות נוספת היא, שתינוקות של אנשים שמנים אוכלים יותר אוכל מתוק ומשמין מאשר תינוקות אחרים.

#### 4-ד-4) עוררות יתר:

נבדקה מידת העוררות האוטונומית - ההתרגשות מול גירויים רגשיים, כגון סרטים וגירויי אוכל, אצל אנשים שמנים בהשוואה לאנשים רזים. הממצאים מצביעים על כך, שאנשים בעלי משקל יתר מגיבים חזק יותר מאנשים רזים. עוררות אוטונומית זאת כרוכה בהפרשת יתר של אינסולין אשר גורמת לתחושת רעב.

### 3-ה) סיכום הגורמים הפסיכולוגיים:

בסיכום, לא נמצאו גורמים פסיכולוגיים- אישיותיים, מחשבתיים או התנהגותיים - שונים אצל אנשים שמנים, אך יתכן שיש בעיות רגשיות כמו חרדה או דיכאון שהן תוצאה של ההשמנה. לא נמצאו עדויות בולטות, המצביעות על הבדל בהרגלי האכילה בקרב האוכלוסייה הסובלת מהשמנת יתר, אך נמצא, ששינוי הרגלי אכילה גורם להרזיה. נמצאו עדויות להעדפת ואכילת יתר של מזון משמין באוכלוסייה זאת וכן עדויות לתגובות יתרות שלהם מול גירויים אמוציונאליים ומזון. כיום אנו חושבים, שיתכן שקיימת אצל אנשים הסובלים מהשמנת יתר תגובות יתר לגירויים סביבתיים, שגורמת הפרשת אינסולין; זו מעוררת תחושת רעב, הנרגעת דווקא על ידי מזון רב קלוריות. כל זאת בגדר היפותזה בלבד ויתכן שמתאר רק קבוצה מסוימת של אנשים.

#### 4) השמנת יתר ופעילות גופנית:

בשנים אחרונות נחשבת הפעילות הגופנית כמרכיב חשוב מאד בכל תכנית הרזיה. זאת משתי סיבות: הראשונה היא שההתעמלות עוזרת לרזות, והשנייה - שפעילות גופנית מוגברת מנטרלת גורם סיכון חשוב למחלות לב ואחרות.

**פעילות גופנית** כשלעצמה אינה מהווה דרך לרזות, כיוון שהגוף מאזן את תצרוכת האנרגיה עם אכילת יתר. בנוסף קיימות עדויות, שאצל אנשים בעלי משקל יתר הנטייה הזאת מוגברת עוד יותר. למרות זאת, התעמלות לסוגיה השונים מהווה מרכיב מרכזי, וזאת מכמה סיבות:

1. אם עושים תוכנית הרזיה על ידי דיאטה, הגוף יודע "לסדר" אותנו ולנטרל את הדיאטה על ידי הורדת התצרוכת האנרגטית הבסיסית שלנו. אם נגביר את הפעילות הגופנית, כתוספת לתכנית ההרזיה, אנו נמנע את אותה ירידה במטבוליזם הבסיסי.

2. פעילות גופנית משפרת את הכושר הגופני. שיפור הכושר הגופני יאפשר עבודה יתרה במשך היום עם הוצאת אנרגיה מוגברת. ללא התעמלות, האדם המרזה ירגיש עייף וינח יותר, וכך יפסיד במאזן אכילת/הוצאת קלוריות.

3. פעילות גופנית כרוכה בשיפור במצב הרוח ובדימוי העצמי בצורה משמעותית ביותר.

4. קיימות עדויות משמעותיות, שפעילות גופנית גורמת ליצירה של רקמות שריר ורקמות אחרות - לא שומניות. אם אדם יעשה דיאטה בלבד - הוא ירזה בחלק מהרקמה השומנית ובחלק מהשרירים. אם הוא גם יגביר את הפעילות הגופנית או יבצע התעמלות מסודרת, הוא ירזה בעיקר מרקמת השומן. אין ספק, שרקמת השומן היא מאגר אנרגטי מול רקמות אחרות המשמשות בתפקידים נוספים רבים. זאת הסיבה להרגשה הטובה ולהעדר עייפות כשבתכנית הרזיה מוסיפים את מרכיב הפעילות הגופנית.

#### 5) דיאטות דלות קלוריות:

לא ניכנס כאן להגדרות מהגדרות שונות לגבי הדיאטות; נסתפק בכך שזכיר, שדיאטה מתחת ל-800 קלוריות נקראת "דיאטה דלת קלוריות מאד"; מעל ל-800 קלוריות - עד 1000 קלוריות - הדיאטה נקראת "דלת קלוריות".

קיימות צורות דיאטה שונות, על פי מרכיבי המזון שלהן. לכל צורה של דיאטה יתרונות וחסרונות:

1. דיאטות מאוזנות: הכוונה לדיאטות המכילות את מירב מרכיבי המזון ההכרחיים לגוף, כשההוראה היא לאכול פחות מהרגיל את האוכל הרגיל. היתרון הבריאותי ברור. החסרון הבולט הוא איטיות הירידה במשקל והקושי להתמיד בדיאטה עקב הפיתוי הכולל במסר ש"הכל מותר, אבל בכמויות מופחתות".

2. דיאטה של מאכל אחד: קיימות דיאטות שונות המתבססות על מאכל אחד, כגון דיאטת אורז או אבטיח. היתרון הוא שהמרזה אינו צריך, כביכול, לחשוב או לעמוד בפיתויים; החסרון הבולט הוא העדר מרכיבים החיוניים לבניית הגוף; גרימת עייפות ותחושה לא טובה, כתוצאה מהעדר מרכיבי מזון חיוניים; והקושי להתמיד, שהרי זוהי דיאטה משעממת הנוגדת את הצורך שלנו לאכול מזון מגוון.

3. הימנעות ממרכיב אחד או יותר מאבות המזון: ברור, שהמרכיבים העיקריים שמוצע להמנע מהם הם סוכרים ושומנים. להימנעות מסוכרים יתרונות מטבוליים בולטים. נראה, שהימנעות כזאת גורמת להפחתת תחושת הרעב ולהפרשה מופחתת של אינסולין. הימנעות משומנים היא רצויה אך בעיתית מאד מבחינה טכנית, כי יש המון שומן נסתר במזון שאנו אוכלים.

יש דיאטות המתבססות על ריבוי סיבים. לדיאטות אלו יתרונות בולטים בתפקוד מערכת העיכול, אך ברור, שאי אפשר לבסס דיאטה לטווח ארוך רק על סיבים.

4. דיאטות פורמולה: קיימות כיום בשוק העולמי אין-ספור דיאטות פורמולה (אבקות או כדורים). היתרון הבולט של אותן נוסחאות הוא שהרכבן לרוב בדוק מבחינת האיזון שבהן. החסרון הבולט בנוסחאות הללו, הוא השיעמום ואי ההענות לצורך הטבעי לאכול מזון מוצק - "ממשי". דיאטת פורמולה, המבוססת רק על אבקות או כדורים, היא קשה לשימוש לטווח ארוך. הגורם החשוב מבחינה רפואית, המבדיל בין הסוגים השונים של דיאטות פורמולה, הוא הכמות והאיכות של החלבונים. דיאטות המכילות מעל ל-41 גרם חלבון ליום של חלבונים מן החי, מקובלות כבריאות יותר.



5. **דיאטות "קסם" שונות ומשונות:** מדי יום מופיעות בשוק דיאטות שונות, שערך מפקפק, ואשר "יורדות מהמסך" מהר מאד. ברור, שרוב הדיאטות הללו חסרות גיבוי רפואי מדעי.

הדיאטה הנבחרת ברוב התוכניות המדעיות להרזיה, כדוגמת התוכנית של אוניברסיטת פילדלפיה, היא מאוזנת, דלת קלוריות מאד בתחילה, ודלת קלוריות בהמשך, עטירת חלבון וסיבים. יתרונותיו של שילוב זה הם ההישגים לטווח הקצר, וההרגשה הטובה שמלווה מבחינה פיזיולוגית ונפשית, עקב תחושת ההישג. לטווח ארוך דיאטות אלו משתלבות יפה עם הפילוסופיה העכשווית של הטיפול ההתנהגותי במשקל עודף, האומרת, שהפתרון להשמנה טמון בשמירה לטווח ארוך של מאזן קלורי והרגלי אכילה. כך "מותר" לפעמים לאכול קצת יותר ולהנות מכך, בתנאי שלמחרת נאזן עם דיאטה דלת קלוריות. לעומת זאת, הסתמכות על דיאטה דלת קלוריות מאד בלבד, ללא טיפול התנהגותי, גורמת לירידה מיידי במשקל, אך היא כרוכה בסיכונים רפואיים והתוצאות לטווח ארוך הן אפסיות.

### **הרזיה והנטייה להשהות דברים**

הרזיה נכונה, מבוססת על עקרונות הגישה ההתנהגותית המודרנית, לא קורית כבמטה קסם, אלא בצורה הדרגתית, בצורה של עיצוב התנהגותי, לאט לאט ועל פי כל העקרונות שצוינו בחלק הכללי של הספר. דחית התחלה של תכנית הרזיה, או אי התמדה בה הן צורות טיפוסיות של הנטייה להשהות דברים. הטיפול בהרזיה אצל אותם אנשים חייב להיות משולב עם הטיפול בנטייה להשהות דברים על סיבותיה. סיבות אלו עלולות לפגוע ביכולת ההתמדה בתכנית הרזיה כך:

**דמוי עצמי נמוך:** אנשים רבים ניסו פעמים רבות כל כך לרזות ללא הצלחה, שיתכן שנוצרה פגיעה בדימויים העצמי ברמה ש"אני לא יכול". מעבר לכך, יתכן, שאדם כזה סובל מפגיעה מצטברת בערך העצמי, פגיעה שמוחמרת על ידי תשומת לב מיותרת לדעות האנשים על צורת גופו ועל ידי מחשבה מהסוג "אדם שאינו משתלט על עצמו אינו שווה כלום".

ניתן לעזור במישור זה ניתן לעזור על פי העקרונות שעליהם דברנו לאורך הספר. אין להשתמש במונחים מופשטיים כגון "הרזיה" או "להראות בסדר", אלא לעבור לדיבור עצמי התנהגותי-קונקרטי, דהיינו לאמר לעצמי: "יש לי בעיה לאכול פחות ממה שאני שורף ולכן אינני מרזה" "זה לא פשע, זאת בעיה התנהגותית, ואם אצטייד בטכניקות המתאימות, ארצה ואשקיע, אצליח לאט לאט לשנות את התנהגותי".

**סף תסכול נמוך:** ברור, אין זו משימה קלה להרזות, כיוון שהמזון מהווה הנאה מיידי שיש לדחות למען מטרה בטווח ארוך, דהיינו להיות רזים יותר. את הבעיה הזאת יש לתקוף על ידי יצירת תכנית הרזיה והרגלי אכילה שיהיו אפשריים עבורנו לטווח ארוך. בעצם, אין לחשוב אפילו על טווח ארוך אלא על כל החיים. הרזיה אינה נעשית על ידי דיאטה בלבד, אלא על ידי יצירת הרגלי אכילה נוחים, שיחזיקו מעמד לתמיד.

**כעס ותוקפנות:** רגשות אלו יביאו פעמים רבות לאכילה במטרה להרגע. על ידי הפעלת שיטות של שליטה עצמית וגישה של פתרון בעיות, נצליח להיות פחות כעוסיים ולקשור פחות בין אוכל לבין רגשות שליליים. בנוסף לכך, נכעס פחות על עצמנו, אם נחשוב בצורה רציונאלית ולא נאשים את עצמנו בבעיה שהיא בשלב מסוים מחוץ לתחום שליטתנו, גם אם נשלה את עצמנו במחשבה ש"הייתי צריך להצליח".

### **הטיפול בהשמנת יתר**

ההיסטוריה של הטיפול ההתנהגותי בהשמנת יתר היא קיצרת ימים. המאמר הראשון בנושא שייך לחוקר בשם STUNKARD ואשר יצא לאור ב-1967. בהתחלה היתה התלהבות רבה מאד של אותו מחבר, יחד עם חברו MAHONEY, אך כשהתחילו להופיע מחקרים, שבדקו את יעילות הטיפול לטווח ארוך, התברר, שהאופטימיות היתה מוקדמת מדי, כמו שקורה בהרבה טיפולים ברפואה. מה שבטוח וטרם הופרך - היא העובדה שזהו הטיפול היחיד היעיל והמצליח. קשה לחשוב שטיפול אחר יצליח במקום שטיפול התנהגותי נכשל.

הנושא נחקר לעומק באוניברסיטאות רבות. אנו יודעים כיום, שטיפול התנהגותי גורם לירידה רבה יותר במשקל מאשר טיפול רפואי-דיאטטי, טיפול קבוצתי קלאסי, חינוך תזונתי, טיפול בהרפיה ואי מתן טיפול. ידוע גם, שקיים אחוז קטן יותר של נשירה מטיפול התנהגותי מאשר מיתר סוגי הטיפול. אחוזי הנשירה מטיפול רפואי בלבד מתקרב ל-80%, משומרי משקל מעל 50%. בטיפול התנהגותי אחוז הנשירה הוא בין 0 ל-26% וממוצע של 13.5%. לסיכום הערכת הטיפול ההתנהגותי, ב-1980 מסכם BROWNELL וחב' : ממוצע ירידה במשקל עם טיפול התנהגותי (בהרבה מחקרים) 5 ק"ג, שזה מתחת למצופה על ידי המשתתפים. שמירה על משקל נמוך לטווח ארוך קטנה מאד, המשך ירידה במשקל לאחר סיום התוכנית כמעט ולא קיימת. יש הבדלים גדולים בין המשתתפים בהשגת המטרות. קשה לאתר מראש מי יצליח בטיפול ומי לא. השנה הקריטית היא השנה השנייה לאחר הטיפול, שבה אנשים רבים חוזרים למשקלם הרגיל; במשך התכנית, אין להם תופעות לוואי נפשיות, ולרוב יש שיפור במצב הרוח ובהערכה העצמית של המשתתף בתכנית.

לאור התוצאות הקודרות למדי, נחקרו הגורמים המבטיחים הצלחה בטיפול. בין הגורמים שנתגלו: שיתוף בן הזוג בטיפול שיפר את התוצאות; התברר, שהבקרה של המשקל וניהול רשימות אכילה חשובים ביותר ושיעיל יותר לקבוע מטרות קצרות טווח מאשר ארוכות טווח. עוד התברר, שחשוב להדגיש את נושא החיזוקים העצמיים על הצלחות טיפוליות, בעיקר על שינוי הרגלים ולא על ירידה במשקל. טיפול קוגניטיבי המתחשב בבעיה האישית של כל אחד ואחד, נמצא יעיל יותר. תמיכה חברתית גם היא העלתה את היעילות, והתעמלות שיפרה מאד את הצלחת התכניות, מן הסיבות שהוזכרו לעיל. נחקרה צורת הטיפול, והמסקנה הברורה היא, שתוכניות אינטנסיביות

עדיפות על תוכניות מפוזרות לאורך זמן. נחקרו התוצאות של צוות מקצועי מול צוות לא מקצועי, והתברר שהצוות המקצועי הביא לתוצאות טובות יותר. נחקר הנושא של פקדון כספי, והתברר כיעיל ביותר למניעת עזיבת הטיפול. לבסוף נחקרו שיטות שמירה על ההישגים, ונמצא שטיפול קוגניטיבי, שיחות חיזוק וחיזוק חברתי-סביבתי עושים לשמירה על ההישגים.

הסקירה הרחבה הנ"ל הביאה את BROWNELL וחבריו, באוניברסיטת פנסילבניה, "לעשות חושיים", ולשנות את מדיניותם הטיפולית. השינוי שהחליטו עליו התבטא בהכנסת השיטות שהוכיחו את עצמן כיעילות, בדגש יתר על המרכיבים הקוגניטיביים של התכנית הטיפולית, בשילוב של אמצעים ובהתאמה אישית של התכנית לכל מטופל ומטופל. השמנת יתר זאת בעיה מורכבת ואי אפשר לצמצם את הבנתנו אותה להסבר פשוט אחד בלבד. השונות בקבוצה היא גדולה, כשכל מטופל שונה מחברו, ואין שיטת "פלא" אחת להתגבר על הבעיה ולשמור על ההישגים. המסקנה המתבקשת מכל זה היא שיש צורך בטיפול כוללני ואישי. בהכנה ומחקר על תכניות טיפוליות כאלו עוסקים, ב-10 השנים האחרונות, בפנסילבניה ובמקומות אחרים בעולם.

### **מרכיביה של תוכנית כוללנית**

תכנית כוללנית, המורכבת על פי מיטב ההבנה של הגישה ההתנהגותית - קוגניטיבית, נכון ל-1991, חייבת לכלול לפחות חמישה מרכיבים, אותם נבדוק לעומק במהלך החלק הנותר בפרק: (1 פעילות גופנית, (2 סגנון חיים, (3 חשיבה חיובית של פתרון בעיות, (4 תזונה נכונה ו-5) תקשורת ותמיכה חברתית משופרות.

**1. פעילות גופנית:** ראה הסבר קודם על הנושא.

**2. סגנון חיים:**

אם ברצוננו לרזות ולשמור על הישגנו לטווח ארוך, עלינו לעשות שינוי עמוק בסגנון החיים שלנו - שכיום סובב סביב המקרר והארוחות - ולארגן את החיים אחרת. עלינו לשנות את החיים כך שיסובו סביב לפעילות גופנית, פעילויות מעניינות, לא משמיות; עלינו להקפיד על אכילה במועדים קבועים, אכילה מועטה, בצורה איטית ומבוקרת ולהתרגל למזון מזין, אך דל קלוריות.

**3. חשיבה חיובית של פתרון בעיות:**

לכך יש להקדיש מאמצים רבים במהלך תכנית הרזיה. יש ללמד את עצמנו לחשוב בצורה חיובית, הגיונית, מאוזנת, ולהפוך את צורת המחשבה, מהסגנון של "אני לא מסוגל" לצורת מחשבה מתמודדת ובונה של פתרון בעיות.

**4. תזונה נכונה:**

אנו עושים פעילויות מפעילויות שונות במשך היום; עובדים, מיישמים מיומנויות שונות, לוקחים אחריות על סכומי כסף גדולים ואפילו על חיי אדם. לצורך אלה, עברנו הכשרות ממושכות ומורכבות. לעומת זאת, עתידנו הנפשי והבריאותי הוא פועל יוצא מאורח החיים והתזונה שלנו - לכך לא עברנו שום הכשרה כלל וכלל. חיינו יראו שונים מאד על כיסא גלגלים עקב טרשת עורקים מאשר בבריאות מלאה וסיפוק עצמי על יכולתנו לשלוט בגורלנו. אנו מזינים את גופנו בחומרים מחומרים שונים. אין שום סיבה שצריכה זאת של חומרים לא תהיה מבוקרת ומבוססת על ידע נכון בתזונה. בתכנית נעבור על נושאים שונים ונדע מצוין במה לבחור וממה להתרחק.

**5. תקשורת-תמיכה חברתית**

אנו חיים בחברה; עצם רצוננו לרזות הוא תוצאה מהמצאותנו בחברה. כדאי לנצל זאת כדי לשפר את יכולתנו לרזות, לא משום שנסתמך על ההערכה מחוץ, אלא כדי להיעזר בשותף להרזיה שיזכור ויחזק אותנו. בנוסף לכך נצטרך ללמוד לעמוד מול לחצים חברתיים לאכול ומול בעיות שתיווצרנה במשפחה עקב השינוי שנעבור.

בסיכום אפשר לאמר, שהשמנת יתר הינה תוצאה של התנהגות אכילה המתאפיינת בהכנסה של יותר קלוריות לגוף, מזו ששורפים. אם החלטת לרזות ולא הצלחת, יש אפשרות סבירה שזה קשור לנטייה להשהות דברים. אפשרות אחרת היא שלא ידעת איך עושים זאת.

**שלבי השינוי:**

טיפול התנהגותי - קוגניטיבי בהשמנת יתר הינו טיפול לשינוי הרגלי האכילה, סגנון החיים והחשיבה. שינוי זה מושג בהדרגה ואינו מביא להרזיה פתאומית או קלה. אין זה מסוג התכניות שאפשר לפרסמן בעיתון "תרד 15 ק"ג ביומיים מבלי להרגיש רעב". גישה זאת יכולה לעורר עצבנות או חוסר שביעות רצון אצל הממהרים שבינו. חשוב שאלו ישאלו את עצמם, האם הם מוכנים להכנס לתכנית רצינית, אשר תתן את תוצאותיה מעט יותר לאט, אך לטווח הרבה יותר ארוך. חשוב האם אתה רוצה לנגן עוד נגינה באקורדיון המתרחב ומתכווץ, או שהיית רוצה ללמד את עצמך כיצד לחיות חיים רזים ובריאים. הבה וניצור כאן סיסמה:

**לאט ומתמשך הן מילות המפתח**

כמו כל שינוי התנהגותי אחר, גם שינוי הרגלי האכילה והירידה במשקל מתבצעים בשלבים (מקבילים לשלבי השינוי עליהם דברנו בפרק 4); השלבים הם: (א) התבוננות בעצמנו, (ב) מוטיבציה והתחייבות, (ג) דיאטה והרזיה, (ד) שמירה על המשקל שהושג.

בהמשך נטפל בכל מרכיב ומרכיב של התכנית ההתנהגותיות קוגניטיבית בנפרד ואחר כך ביחד.

סגנון חיים

### **ה-A. B. C. של ההתנהגות**

במהלך התכנית אנו לומדים לשלוט ולעצב את התנהגותנו על פי רצוננו. אנו נעזר למטרה זו בגישה ה-A.B.C.

**A: ANTECEDENT**: אלו הם האירועים, רגשות ומצבים אשר קורים לפני האכילה; אירועים אלו מתרחשים לרוב בצורה של שרשרת התנהגותית. הכרת השרשראות ההתנהגותיות שלנו היא עקרונית לשמירת המשקל לטווח ארוך; על כך נרחיב בסוף הפרק.

**B: BEHAVIOR**: זוהי האכילה העצמה, וההתרחשויות והרגשות הקשורים לאכילה. הכוונה למהירות האכילה, קצב הלעיסה, טעימת האוכל, ויתר הפעילויות הקשורות לאוכל.

**C: CONSEQUENCES**: התרחשויות, רגשות ומחשבות אשר קורות לאחר האכילה. אירועים אלו חשובים ביותר, כיוון שהם קובעים במידה לא מבוטלת, האם אירוע האכילה יתרחש בשנית, בדיוק לפי המודל שהוצג בפרק 4, על מצבי השפל בעקומת העיצוב ההתנהגותי. למשל, אני בבית רואה משחק טלוויזיה (A), אוכל או בולע בקצב מהיר 200 ג"ר בוטנים-1200 קל-(B); לאחר המשחק אני "מתפקח" ושם לב למעשי, אני מרגיש מאד כעוס על עצמי, חושב שאני מאד "לא בסדר", מרגיש אשם ומגיע למסקנה שאינני מסוגל לעשות דיאטה ושלעולם לא ארזה.

אפשר להשתמש פה בגישה ה-A.B.C. כדי לחולל שינוי בשלוש הרמות (לפי הגישה של פתרון בעיות). למשל, לעשות "ישיבה" עם עצמנו, עם קרוב משפחה או עם השותף להרזיה ולקבוע תכנית פעולה לפתרון הבעיה. למשל; במשחק הבא, כשתרצה לצפות בטלוויזיה, להזמין את שותף ההרזיה, להכין בעוד מועד ירקות ומטבל עם גבינת חצי אחוז, לאכול במהלך המשחק בקצב של חתיכה בכל 10 דקות משחק ובלעיסה איטית, להנות מהאירוע ולחזק את עצמך על הטיפול המונע. אפשר לשכלל עוד יותר את פתרון הבעיה ולאכול ארוחת ערב דלת קלוריות לפני המשחק.

אנו נשתמש בגישה זו כדי להבין, לנתח ולפתור את התנהגויות האכילה שלנו. שוב, הכוונה היא לעשות את הניתוחים האלה הלכה למעשה עם דף ועפרון, לבצע את הדברים בפועל ולאחר הביצוע להפיק לקחים להמשך הדרך. חשוב ביותר לדבר על הדברים האלה כמה שיותר ועם כמה שיותר אנשים; **ולא לשכוח להוסיף גם את הירקות והגבינה ליומן האכילה ולמאזן הקלוריות היומי שלנו.**

### **יומן האכילה וחשיבותו:**

בתכנית התנהגותית מנסים לשפר את השליטה העצמית בהתנהגות האכילה. בדרך לשיפור כזה, השלב הראשון והבסיסי הוא הניטור של מעשינו, המעקב אחרי מה שאנו עושים. לשם כך נשתמש ביומן האכילה, אשר יהווה בסיס ממנו נמריא למשימות ולהרפתקאות השונות. יומן האכילה מטרתו גם להכניס אותנו לפעילות מתמשכת של חשבונאות ומאזן קלורי, כך שבסופו של דבר "נכניס" פחות ממה ש"נוציא". לחישוב הקלוריות אתה יכול להעזר בספר "המילון הקלורי המלא".

## יומן אכילה

תאריך: \_\_\_\_\_

### ארוחת בוקר: כמות קלוריות

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

סך הכל

ארוחת צהרים:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

סך הכל

ארוחת ערב:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

סך הכל

אחר:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

סך הכל

**החיפוש אחר דפוסי אכילה:** בעזרת היומן תוכל לתור אחר דפוסי אכילה בעייתיים:

**זמן:** האם אתה מרכז את האכילה לשעות מסוימות של היום? האם ימים מסוימים בשבוע הינם בעייתיים במיוחד? מה עם סופי השבוע? אם איתרת זמנים מיוחדים, בעייתיים, סדר את סדר יומך בצורה כזאת שבאותן השעות תמצא רחוק מגירוי המזון.

**הרגשות:** כיצד הרגשת בזמן האוכל, או לפניו: משועמם? מדוכא? כעוס? חרד? בודד? חשוב על כך ועל דרכי התמודדות עם רגשות אלו, שתהינה יעילות יותר מאכילה.

**פעילות:** מה אתה עושה כאשר אתה אוכל? האם אתה צופה בטלוויזיה? קורא עיתון? שומע רדיו? עשייה של יותר מפעולה אחת בו זמנית מסיחה את דעתנו ואינה מאפשרת לנו לשים לב למה שאנו אוכלים. כך אנו "סתם מכניסים קלוריות", מבלי לברר מה אנו אוכלים ומבלי להנות מפעולת האכילה ומטעם האוכל.

**מאכלים:** אילו מאכלים אכלת? האם אתה נתקף רעב לממתקים בזמנים מסוימים? מהם הגירויים לאכילת מאכלים רוויי קלוריות? האם יש מאכלים מסוימים, כמו לחם, שעליהם אתה מתקשה במיוחד לוותר?

### **זיהוי מצבי סיכון גבוה:**

מהם הגירויים המגרים אותך לאכול? שים לב אילו מצבים מעוררים או "גוררים" אותך לאכול. איתור מצבי סיכון חשוב ביותר, כי בהם אנו מותנים לאכול באופן אוטומאטי וחסר שליטה. להרגלים מותנים אלו כוח ממשי רב ביותר, לכן נידרש למידה רבה של חוכמה ותחכום על מנת להתגבר עליהם.

מצבי הסיכון הם מכלול של גירויים מגוונים ומורכבים: מצבים חברתיים מסוימים, ריח, טעם או מראה האוכל האהוב עלינו, משחק הכדורסל בטלוויזיה, מועד הגשת הארוחות או הבישול, הרגע בו מגיעים הביתה מהעבודה, מצבים של תסכול או כעס וכו'. כצעד ראשון לפתרון הבעיות נתחיל מאיתור מצבים במונחים התנהגותיים ברורים ומוגדרים. אנא רשום את המצבי הסיכון שלך:

\_\_\_\_\_ : מצב סיכון 1

\_\_\_\_\_ : מצב סיכון 2

\_\_\_\_\_ : מצב סיכון 3

\_\_\_\_\_ : מצב סיכון 4

### **קביעת יעדים:**

אחת הבעיות הקשות בהרזיה היא קביעת יעדים בלתי מציאותיים מסיבות פיזיולוגיות או מסיבות פסיכולוגיות שלנו. גם אילו היה נחמד לרזות 4 ק"ג בשבוע, זהו יעד בלתי אפשרי, לכן אל לנו לקבוע יעד כזה ולהכניס את עצמנו למיטת סדום. בנוסף לכך חשוב לקבוע יעדים קטנים ולפרוס את היעדים הגדולים לפרוסות קטנות ודקות. חשוב ברצינות ובצורה מציאותית על עצמך, וקבע את היעדים הבאים:

1. כמה ק"ג אתה מצפה לרדת השבוע או כל שבוע?

2. תוך כמה זמן אתה מצפה להיות רזה?

3. האם חייך באמת ישתנו כאשר תרזה או שאתה מצפה ליותר מדי מההרזיה?

4. האם אתה מצפה שההרזיה תעבור בקלי קלות?

שוב: באמת ענה לשאלות אלו בכתב !!!

\_\_\_\_\_ : יעד 1

\_\_\_\_\_ : יעד 2

\_\_\_\_\_ : יעד 3

\_\_\_\_\_ : יעד 4

### **להבדיל בין דחף לאכול לבין רעב:**

זוהי הבחנה חשובה ביותר: יש לחדד את יכולת ההתבוננות העצמית להבדיל בין שני המצבים. הנה לפניך חמישה מצבים; קרא וחשוב באילו מהם מדובר ברעב ובאילו מדובר בדחף לאכול:

1. לאחר ארוחה דשנה בא לך גם קינוח.

2. אתה מרגיש תחושה של פרפרים בבטן.

3. אתה שומע את המילה עוגה ובא לך לאכול עוגה.

4. אתה עובר ליד מסעדה או רואה פרסומת ובא לך לאכול.

5. בשעות מסוימות של היום אתה מרגיש כבדות בראש ורעד קל.

ברור, שמצבי 2 ו-5 הם מצבי רעב, והיתר מצבי דחף לאכול. זאת אומרת שרעב מתבטא בתחושות גופניות מסוימות, ודחף לאכול מתקשר לרצון לאכול גם מבלי שאנו מרגישים את התחושות הגופניות של רעב. הבה נשאל את עצמנו לפני כל אכילה ואכילה, האם המדובר ברעב או בדחף לאכול.

### המערכה לכיבוש הדחף:

בסעיף הקודם למדנו להבחין בין דחף אכילה לבין רעב. לאחר איתור מצבי הדחף קיימות שתי דרכים להתמודד איתו:

רעב <---- אוכל מזין דל קלוריות

דחף לאכול <---- עימות או הסחת דעת

בהסחת דעת הכוונה להתעלמות מהדחף וניסיון לחשוב או לעשות משהו אחר: לחלום על מקום יפה, לתכנן את הטיול הבא, לחשוב כמה תרגיש טוב בבגד ים בבריכה, לקרוא את רשימת הסיבות לרזות. אם תיתן לעצמך זמן, הדחף פשוט יעבור!

עימות, הכוונה להתמודדות עם הגירוי- עם מצב הסיכון - באופן ישיר. דהיינו, לדבר אל הגירוי. לצעוק עליו, לעמוד מולו ולהוכיח "לו" שאנו יותר חזקים ממנו. אפשר לעשות זאת בגישה פסיכודרמאטית (לדמיין שאתם מקיימים שיחה עם פרוסת הלחם, למשל, ומסבירים לה מדוע אסור לה לפתותכם) או בצורת חשיפה: לעמוד בנוכחות הפיתוי מבלי לאכול אותו, או לאכול ממנו את הכמות המדויקת שקבענו (למשל שתי קוביות שוקולד בקצב מאד מאד מאד איטי, תוך הפקת מקסימום ההנאה מהן).

### הקלוריה הריקה:

חלק חשוב בתכנית עיצוב ההתנהגות הינה **הכרזת מלחמת קודש כנגד הקלוריה הריקה**. קלוריה ריקה או אבודה הינה קלוריה שנכנסת לגופנו מבלי שנהנה ממנה, מבלי שתספק תחושה גופנית של רעב ומבלי שתזין אותנו. יש לדעת תכונה נוספת של אותן הקלוריות: הן מתחמקות מהרישום היומי, כי איננו מחשבים אותן "ממש" כאוכל אלא כ"טעימה", או סתם "חטיפה", או פשוט כ"לא כלום".

להדגים כמה ה"לא כלום" הזה שווה, הנה רשימה של חטיפות המכילות 10 קלוריות: 126/ של המבורגר, 36 גרי קוקה קולה, 8/1 כפית מיון, כפית קטשופ, פלח תפוז. כעת חשוב כמה קלוריות יש ב: צ'יפס אחד, זית אחד, ביסקוויט, וכל טעימה אחרת נמנית על הרפרטואר האישי שלך.

### אכול לפי לוח זמנים מסודר:

יתכן, שתוך התבוננותך בעצמך בעזרת יומן האכילה, גילית, שאינך אוכל לפי לוח זמנים מסודר ו"קלאסי". השבוע, קבע לעצמך את שעות הארוחות ואכול לפי לוח זמנים נוקשה. אתה יכול לקבוע שלוש, שש, או עשרים ארוחות; העיקר שתחיל לשלוט על זמני אכילתך. החלט כעת על לוח הזמנים ונסה אותו במשך שבוע.

שם הארוחה

זמן

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

אם הדבר נראה לכם בלתי אפשרי ומנוגד לעקרונות האכילה הממעטה בקלוריות, הרי לכם דוגמא של דיאטה מבוססת על שש ארוחות ליום, דיאטת הצירופים של ברוריה טל:

1. ארוחת בוקר - 150 קלוריות: 1 פרי, 1 גביע לבן.

2. ארוחת ביניים - 50 קלוריות: 2/1 כוס חלב דל שומן.

3. **ארוחת צהריים** - 300 קלוריות : 1 כפית שמן, סלט ירקות גדול (ללא תפוח אדמה) 4/1 עוף ללא עור (170 גרם לפני הבישול)

4. **ארוחת ביניים** - 50 קלוריות : 1 כוס קוביות אבטיח (170 גר')

5. **ארוחת ערב** - 300 קלוריות : 1 כפית שמן, סלט ירקות גדול (ללא תפוחי אדמה), 1 קופסת גבינה כחושה 250 גר'.

6. **ארוחת ביניים** - 50 קלוריות : 1 כוס קוביות אבטיח (170 גר')

**היכן לאכול :** בין הנוטים להשמנת יתר יש אנשים האוכלים בכל מקום ומצב. הם יכולים לאכול בעמידה, בישיבה, במטבח, מול הטלוויזיה, במשרד, מחוץ לבית, ברחוב ועוד. מה שקורה בדרך כלל הוא, שנוצרת התניה בין אותם המקומות - לאוכל, ובכל פעם שנמצא באותם המקומות נתקף בדחף לאכול. אי לכך, חשוב שנגביל את עצמנו למקומות מסויימים "בכוח" לתקופה מסויימת עד שההתניות הקודמות ייכחדו. פעולה פשוטה זאת תוריד מאד את הדחיפות לאכול במצבים שונים. על מנת להשיג יעד זה של עיצוב ההתנהגות, קבע מקום אחד בביתך שיהיה מיועד לאכילה ואך ורק לאכילה (לא לכתוב או לשחק שח או סתם לשבת), ובמשך השבועות הבאים אכול אך ורק שם; ושם, אך ורק תאכל.

#### **אכול במקום אחד :**

1. סדר מקומות מוגדרים היטב לאכילה. למשל, רק בבית, במקום אחד בלבד (מטבח

או פינת אוכל). אסור על עצמך אכילה כלשהי מחוץ לאותו המקום שהגדרת כמיועד לאכילה.

2. הצמד את מקום ופעולת האכילה לחפץ כלשהו, למשל, אגרטל עם פרחים או צלחות מיוחדות. הסר את החפצים עם גמר הארוחה.

3. אסור על עצמך אכילה בעמידה ! ! ! !

4. אל תאכל "כדרך אגב"; שים לב לכל אכילה ואכילה. נהל אפילו רישום של כל דבר הבא לפיך.

5. אל תאכל אף פעם תוך כדי פעולה אחרת, כגון שיחה או צפייה בטלוויזיה, או קריאת עיתון. הזמן לאכילה יהיה מוקדש אך ורק לכך.

**אל תנקה את הצלחת :** יתכן, שעד כה היית נאמן לכלל שאמך לימדה אותך, ש"יש להשאיר צלחת נקייה" כי "יש ילדים רעבים ובתיאופיה" וגם כיוון שאסור לבזבז. בציתך לכלל זה, נתת את השליטה על אכילתך (ובעקיפין על גופך), לזה/זאת שהגיש/ה את הארוחות. כעת, בדרך לכיבוש מחדש של השליטה, עליך ללמוד לשלוט על הפסקת האכילה בכל שלב ושלב, כשאתה מרגיש או חושב שדי לך ולוא דווקא כאשר הצלחת נקייה לחלוטין. אם תעשה כך, זה ישתלב עם הנטייה ההולכת וגוברת לשים לב לסימנים הבאים מבפנים, מתוך גופנו, ולא מבחוץ, מהגירויים המסובבים אותנו. במילים פשוטות, נלמד "לצפצף" על גירויים אלו, כדי שרק אנחנו נקבע מה, כמה, עם מי ומתי נאכל.

אני מציע לך להחליט מראש מה יישאר בצלחת ולתרגל את זה עד שילך חלק, לא תוך יום אך גם לא תוך עשרים שנה. זה דומה אולי להליכה או לספירת קלוריות. בהתחלה זה מלאכותי וחורק, אך לאט לאט הופך לדבר קבוע ואפילו מהנה, לטבע שני שלנו. החלט גם מה יהיה גורלם של השאריות : תזרקנה לפח או תשמשנה לארוחת ביניים לפי הלוח שקבעת. אתה יכול להשתמש בשליטה בצורה הפוכה, דהינו לבקש יותר אוכל ממה שהוגש לך, אך השתמש בכך אם וכאשר תהיה רעב - ולא כתגובה לדחף מהאוכל.

#### **להאט את קצב האכילה ! שיטות להאטת קצב האכילה :**

לפניך עצות אחדות להורדת קצב האכילה שלך. כיוון ששינוי דפוס התנהגותי אינו דבר קל, רצוי להתחיל בתירגול הדפוס לאכילה איטית יותר לקראת סוף הארוחות תחילה. במועד זה אתה פחות רעב, ודחיפות האכילה יורדת. רק עם חלוף הזמן, התחל להקפיד על קצב האכילה החדש לכל אורך הארוחה.

(א) לעס את האוכל פעמים רבות, למשל 10 פעמים לפני כל בליעה. תוך כדי הלעיסה החוזרת שים לב לטיב וטעם האוכל ותן לעצמך להנות מהם.

(ב) הנח את הסכו"מ על השולחן בין הנגיסות ("ביסים"). החזק בהם שוב לנגיסה הבאה.

(ג) אכול כל מאכל עם סכו"מ, לרבות סנדוויצ'ים.

(ד) אכול בנגיסות קטנות.

(ה) דבר אל עצמך תוך כדי האכילה. אמור למשל "כעת אני הולך לחתוך את העוף, אני אחתוך חתיכה קטנה, אחר כך אניח את הסכו"מ על השולחן...וכו"ו" אם אתה נמצא בחברת אנשים עשה זאת "בלב".

(ו) תרגל הפסקות באמצע הארוחות כדי להוכיח ולתרגל שליטה עצמית. הארך את ההפסקות מדקה ועד חמש דקות.

ז) קבע פרק זמן מינימלי לאכילת הארוחה, למשל 20 דקות, ו"מרח" את הארוחה על פניו.

**קניית מזון:** זוהי פעילות השייכת לאות A של ה-A.B.C של ההתנהגות. היא משפיעה על המאזן הקלורי שלנו בשתי דרכים עיקריות: (1) קיום של מאכלים כאלה בהישג יד מהווה פיתוי "לאכול רק קצת" או "לטעום". (2) מועד הקנייה עצמו הוא לעיתים מועד אכילה מופרזת. זאת יודעים בעלי המרכולים - אשר דאגו להכניס דוכני מזון מפצי ריח מפתה בתוך חנויותיהם. הרי כמה עצות לעת קניית מזון:

1. קנה תמיד מרשימה מוכנה מראש, ואל תוסיף מצרכים במהלך הקניה.
2. הכן את רשימת הקניות מייד לאחר ארוחה כשרעבך מופחת.
3. בטל קניות של מאכלים רוויי קלוריות ומאכלים מוכנים - מוקפאים.
4. בטל קניות של אוכל מוכן שקל להכין בו ארוחת ביניים.
5. הקדש כסף נוסף למאכלים דייאטטים, אם צריך כאלה.
6. בחר מבחר מגוון של מאכלים דלי קלוריות, ודע את הכמות הרצויה לאכילה מכל אחד ואחד.
7. קנה כמות קטנה של מצרכים.
8. קנה תמיד כשאינך רעב.

**הורדת נגישותם של הגירויים:** נבדקה מידת העוררות האוטונומית, מול גירויים רגשיים, או של מזון, ונמצא, שאנשים בעלי משקל מגיבים חזק יותר מאנשים רזים. עוררות אוטונומית זאת כרוכה בהפרשת יתר של אינסולין אשר גורמת לתחושת רעב. מכאן משתמע, שיש צורך בהורדת הגירויים של ראייה, הרחה או קרבה למזון. לשם כך יש להקפיד על הכללים הבאים:

**אחסון מזון: (רחוק מהעין-רחוק מהפה).** שתי עקרונות בסיסים: החבא מוצרים עתירי קלוריות, ושומר מוצרי מזון מתאימים ל"חטיפות" דלות קלוריות בהישג יד.

#### **אחסון המזון:**

1. ראשית, מסור או זרוק כל פריט מזון המזמין עריכת ארוחות ביניים (SNACKS).
2. אל תאחסן מזון בשום מקום בבית, פרט למטבח.
3. סדר את המקרר בצורה כזאת, שבהפתחו לא יראה בשורה הראשונה מזון המזמין "חטיפות", אלא כזה הדורש הכנה בטרם אכילתו.
4. כסה את כל המאכלים בצורה כזאת שיהיו בלתי נראים, על ידי עטיפות לא שקופות.
5. ארוז את האוכל בצורה מסורבלת הדורשת עבודה להסרת האריזה. למשל, סגור קנקנים עם סרט-דבק, או קשור את העטיפות בחוטים. סידור זה גם יקשה על ביצוע "חטיפות" וגם יקשה על ראיית המאכלים עם פתיחת המקרר.
6. הוצא את מנורת המקרר, כך שיקשה עליך לראות את תכולתו.
7. אל תאחסן שאריות שנותרו מהארוחות בצלחות עצמן. החזר אותן לכלי אחסון המחיבים העברה לצלחת לפני האכילה, או פשוט השלך את השאריות לפח.

אם הדברים נראים לך ילדותיים, מסובכים, או מעליבים - זכור את אשר למדנו על מעגל ההרגלים. גירויים <---> תגובה <---> התניה <---> התנהגות אוטומאטית; וזכור, ששליטה בגירוי הינה שלב חשוב בהשגת השליטה העצמית.

#### **הגשה הארוחות והסרת:**

יש אנשים המגיבים לגירויים חיצוניים, ואחרים המגיבים יותר לגירויים פנימיים יש סדרה של מחקרים, הטוענים שאנשים הסובלים מהשמנת יתר מגיבים הרבה יותר לגירויים חיצוניים. שאל את עצמך: (1) האם אתה מרגיש צורך בקינוח, אפילו אחרי ארוחה דשנה? (2) האם תמיד יש לך "מקום" למאכלים שאתה אוהב? (3) האם אתה מתרגש מול שולחן להגשה עצמית? (4) האם כאשר אתה עובר מול מאפייה או חנות מזון או ממתקים אתה מרגיש דחף לאכול, ללא קשר לעיתוי ארוחתך האחרונה? (5) האם אתה מרגיש דחף לאכול בראותך פרסומות או תמונות מזון?

אם התשובה לרוב השאלות האלו חיובית, נראה שאתה שייך לקטגוריה של אנשים שמעשיהם, לגבי מזון, מוכתבים על ידי גירויים חיצוניים, ועליך להקפיד במיוחד להימנע מגירויים אלו, לפחות עד שמידת השליטה העצמית שלך תתגבר.

#### **הגשת המזון:**

1. אל תגיש את האוכל ב"סגנון משפחתי", מקערה או מרקייה, אלא במנות בודדות בצלחות.
2. צמצם את גודל המנות.



3. דאג שהמנות יראו גדולות ככל האפשר על ידי פיזורן על גבי כל הצלחת.

4. הגש רק כמות קטנה של כל מרכיב המנה או התוספות.

5. אל תגיש אל השולחן מטבלים רוויי קלוריות כגון קטשופ או מיונז.

6. הקפד על כלל חמש הדקות: המתנה של חמש דקות בין מנה למנה.

### סיום הארוחות

1. תרגל השארת שאריות מזון בצלחת עם סיום אכילת המנה.

2. עזוב את השולחן מיד עם תום הארוחה. אם הדבר ניתן, עזוב את השולחן בין מנה למנה, עד שתוגש המנה הבאה.

3. אם אפשר, בקש ממישהו אחר לנקות את השולחן; כך תמנע מאכילת שאריות לאחר הארוחה.

4. החזר שאריות למכלים המתאימים ומקם אותן עמוק במדפי המקרר.

5. מיד לאחר האוכל בצע פעילות גופנית קלה כגון הליכה.

**לאכול במסעדות:** נתחיל בכך שנודה, שלא כל כך קל להיות גיבורים כאשר המדובר במסעדות. זוהי בעיה קשה לאנשים שחייבים לאכול את רוב ארוחותיהם מחוץ לבית. בכל זאת גם כאן באה לעזרתנו הגישה של פתרון בעיות. הינה כמה אלטרנטיבות לפתרון בעיה זו:

**הזמן לפי תפריט ולא ארוחות עסקיות:** למרות שארוחות עסקיות עולות פחות, הבעיה איתן היא שאתה יכול להרגיש מחוייב לאכול את כל המנות הכלולות בתפריט העסקי של המסעדה. הכן את תפריטך שלך; יתכן שניתן לעשות זאת באותו סכום כמו הארוחה העסקית.

**הסתכל ברשימת הסלטים:** יש להיזהר מהתבלינים במסעדה; פעמים רבות הסלטים המטבוליים בכמות גדולה של שמן. בחר את אלו ללא השמן; בקש במיוחד או אפילו התרגל לקחת אתך בקבוקון עם תבלינים לסלט. זה טעים וזו אינה בושה.

**חפש את הקלוריות הריקות:** במיוחד את השמן המיותר במאכלים שונים.

**הזהר מאלכוהול:** מותר לשתות, אך זכור, שאלכוהול מכיל מעל ל-6 קלוריות לגרם, יותר מפחמימות ומחלבונים. הסתכל ברשימת הקלוריות וחשב גם את השתייה.

**התרחק מסלסלות לחם:** ומה דעתך לאכול ללא לחם ופיתות כללי? "להשקיע" את קלוריות הפיתה במנה אחרת? פיתות אתה יכול לאכול גם בבית. ואם אתה בכל זאת מחליט שלא לוותר על הלחם, אז "עשה חשבון" על החמאה. על כל פנים זכור, שקלוריות הלחם אינן בטלות בשמים. לחם הוא מרכיב בדיאטה, אך חשוב לצרוך ממנו בכמות המתאימה.

**נהג בקינוח בתבונה:** כאן צפויה סכנה של ממש. קינוח מורכב מסוכרים פשוטים המעוררים רעב נוסף, ומקלוריות למכביר. נסה לאכול פרי במקום קינוח אחר; אכול את הקינוח רק אם אתה עדיין רעב, ותמיד הכנס אותו למאזן הקלורי היומי או השבועי שלך.

**בקש עזרה משותפך או ממלוויד:** מסעדות הן "אזורים מסוכנים" ומותר לבקש עזרה כדי לעבור על פניהן.

**עקוב אחר תגובותיך הרגשיות:** אם בכל זאת אכלת קלוריות עודפות במסעדה, שמור על תגובה רגשית וקוגניטיבית מאופקת ומתאימה לנושא. זכור, שיש לפניך שבוע שלם לאזן את הקלוריות האלו, וכמו שאומרים: הפסד בקרב אינו בהכרח הפסד במלחמה כולה.

### הדיאטה המאוזנת

#### **בניית דיאטה מאוזנת:**

החברה הדיאטתית האמריקאית הציעה תכנית פשוטה לבניית דיאטה מאוזנת, הנקראת הדיאטה של ארבע קבוצות מזון. על דיאטה זאת ניתן לקרוא בספרה של רות סירקיס - הרזיה נעימה. כאן נחזור על עיקריה:

דיאטה מאוזנת צריכה להיות דלת קלוריות (לפי היעדים שקבעת), להיות מרובת סיבים בלתי נספגים, להיות דלת שומן (אך להכיל שומן), דלת סוכרים פשוטים (כמו סוכר ממש) ולהתבסס על סוכרים מורכבים (תפוחי אדמה, קמח מלא), להיות רבת חלבונים, רבת וויטמינים ורבת מינרלים; להתבסס על נפח ולא על קלוריות מרוכזות. אפשר להרכיב דיאטה כזאת בקלות, אם נחלק את המאכלים לארבע קבוצות ונקפיד על אכילת מזון מארבע הקבוצות, שהן: מוצרי חלב, ירקות ופרות, לחם וחיטים ו-בשר וחלבונים. שימו לב, שלא מחלקים את המזון למרכיבי הבסיסיים, דהיינו לחלבונים, לסוכרים ושומנים; כי ברוב המאכלים אנו מקבלים תערובת של כל אבות המזון.

#### **מזונות מארבע הקבוצות:**

המאכלים מחולקים למנות, ומותר לאכול מספר מוגבל של מנות מכל קבוצה. הקפדה על חלוקה כזאת תאפשר דיאטה מאוזנת ובריאה:

#### **הגדרה של מנה:**

דברי חלב כוס חלב או שווה ערך.

ירקות ופרות 2/1 כוס או פרי/ירק בינוני (למשל עגבנייה).

לחם וחיטים פרוסת לחם, 36 גרם של דברי מאפה, 2/1 כוס פסטה.

בשר וחלבונים 40-50 גר.

#### **כמות מנות ליום:**

דברי חלב - 2 מנות ליום. ירקות ופרות - 4 מנות ליום.

לחם וחיטים - 3-4 מנות ליום. בשר וחלבונים - 2 מנות ליום.

#### **צורת החשיבה**

##### **החיפוש אחר שלמות:**

למרות שאנו יודעים שאין טעם לחפש אחר השלמות, כיוון שאיננה קיימת במציאות, מרזים רבים ממשיכים לחפש אותה. חיפוש אחר השלמות הוא מתכון להשמנה ולכישלון בתכנית. את הסכמה הקוגניטיבית ניתן להתאים לנושא ההרזיה בצורה הבאה:

קביעת יעדים-----< "שקילת" ההישגים-----< תגובה רגשית

למשל:

##### **קביעת יעדים השוואה עם ההישגים תגובה רגשית**

אף פעם לא לרמות באכילה קורה שמרמים באכילה אשמה והרמת ידיים

להיות "טובים" בספורט אחרים מצליחים יותר מבוכה ובושה ונראים יותר טוב

להוריד במשקל כל שבוע יש שבועות שהמשקל מתייצב יאוש ואשמה

על פי הסכמה הזאת, ניתן להשפיע על רגשותינו ועל תגובותינו על ידי: קביעת יעדים מציאותיים, קביעת סטנדרטים מתונים להשוואה, ושינוי חשיבה לכיוון חיובי יותר, למשל:

##### **קביעת יעדים שקילת ההישגים מול תגובה רגשית**

##### **מתוקנת סטנדרטים מתונים יותר מתוקנת**

להקפיד בדיאטה כמה שאפשר. רוב הפעמים הצלחתי בכך. סיפוק ורצון להתאמץ יותר.

להגביר את רמת הפעילות. העלייה היא מתמשכת וקבועה. גאווה על ההישגים ה"קטנים".

לרדת במשקל ברוב השבועות. ירידה ב-10 מתוך-12 הרגשת גמול על עבודה שבועות. קשה.

##### **מלכודות מחשבתיות פנימיות:**

לכל אחד מאיתנו שיחות פנימיות עם עצמו. למעשה, כל גירוי פנימי או חיצוני מעורר דיבור מסוג זה, דיבור שנקרא על ידי AHARON BECK "מחשבות אוטומטיות" (ראה פרק 3). חלק ממחשבות אוטומטיות אלו הן "מחשבות שמנות", מחשבות שעלינו ללמוד להתנגד להן, להתווכח איתן. הינה מספר דוגמאות של מחשבות שמנות כאלו.

##### **מלכודת פנימית 1 #: הדיאטה היא המפתח להרזיה.**

**מחשבה "שמנה":** הדיאטה והתכנית הנוכחית, או קבוצת ההרזיה, הן הסיבות היחידות לכך שרזיתי. אי לכך, כאשר הדיאטה ופגישות הקבוצה תסתיימנה, לא אוכל להחזיק מעמד.

**מחשבה מתוקנת:** אני יורד במשקל רק עקב מאמצי שלי. סיום החלק הקבוצתי אינו מחייב אותי להפסיק במאמץ. אומנם הקבוצה עוזרת, אך עיקר הקרדיט נזקף לזכותי.

##### **מלכודת פנימית 2 #: "האם זה שווה את המאמץ?"**

**מחשבה "שמנה":** כבר שבועות אחדים שאני מנסה לרזות, ועדיין יש לי הרבה לרדת במשקל. אין לי כבר סבלנות לחכות עד שהתכנית תגמר ואוכל לחזור ל"חיים רגילים".

**מחשבה מתוקנת:** עצור מייד מחשבות אלו! מי הבטיח לך שזה יהיה קל? לקח זמן רב של הרגלי אכילה לא נכונים כדי לעלות במשקל. גם לרדת יקח זמן רב. היית רוצה שזה ילך מהר יותר, אך כנגד עובדות אין מה להתווכח. אין זה הרגע לוותר ולהפסיד את המאמצים שהשקעתי עד כה. **אני מסוגל להמשיך !!!**

**מלכודת פנימית 3 #:** "עשיתי זאת קודם".

**מחשבה שמנה:** כבר שמעתי את כל הדיבורים האלה על תזונה נכונה בחוגים לשומרי משקל. כבר ניסו לשנות לי את הרגלי האכילה ודבר לא עזר.

**מחשבה מתוקנת:** בעצם, מעולם בעבר לא חשבתי על מחשבותיי בצורה כה מרוכזת או אינטנסיבית; יתכן - שהמוטיבציה שלי לשינוי גדולה יותר עכשיו. השתכנעתי, שהתמדה בהרגלים נכונים היא הדרך היחידה, והתפקחתי מאשליות על שיטות קלות ושיטות קסם. בעצם, קבלתי את העובדה שמשקלי הוא בתחום אחריותי ואף אחד לא ישמין או ירזה אותי פרט לעצמי. אין סיבה להפסיק רק כי צצים קשיים שהיו צפויים ממילא. רק אני יכול לעזור לעצמי ועלי להמשיך הלאה.

נסה לאתר מחשבות שמנות אלו ואחרות ולתקן במאמץ מתמשך. מומלץ ביותר לעשות זאת על הנייר. במהרה תיווכח לדעת, שלמחשבות אוטומטיות "שמנות" טעויות החוזרות על עצמן. בין הטעויות השכיחות נמצאת החשיבה הדיכוטומית, או שחור-לבן: חלוקת העולם לשתי קטגוריות קוטביות ומנוגדות, תוך התעלמות מכל דרגות הביניים. למעשה במציאות מתקיימים מעט מאד מקרים קיצונים; לרוב קיימים רק מקרי ביניים.

דוגמאות: אני רע - אחרים טובים. יש אנשים שיודעים להצליח ויש אנשים שלא. הילד שלי הוא תלמיד לא טוב. אני לא נהנה משום דבר. אם פעם אכלתי 2000 קלוריות זה סימן שאינני מסוגל לרזות. או שאני בדיאטה או שאני אוכל.

עכשיו נסה לאתר בעצמך מחשבות שמנות ולתקן:

**מחשבות "שמנות" מחשבות מתוקנות**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**החלומות הבלתי מציאותיים**

לצד החשיבה בשחור לבן עומדים החלומות הבלתי מציאותיים בין הסיבות להשמנת יתר. כפי שצינו, המחשבות האוטומטיות שאנו לא כל כך מודעים אליהן, הופכות לחלק מהמציאות שלנו, או ליתר דיוק מתפישת המציאות שלנו.

החלומות הללו נוגעים לשטחי חיים שונים. אנו חולמים, למשל, על הקלות שבעשיית דיאטה ועל כל מיני דברים שיקרו לאחר שנרזה; או על כמה שחיי הנשואין שלנו ישתפרו לאחר ההרזיה; או על כך שנצליח בהרזיה מבלי לסבול כלל וכלל ובקלי קלות, שהרי החל ממחר בבוקר נפסיק לרצות לאכול שוקולד או עוגות.

אין שום נזק בחלומות אלו, אם אנו נשתמש בהם כמנוף להרזיה, בדרך של דמיון מודרך, או מה שנקרא "הטיפול הרגשי". נדמיון כמה טוב נרגיש עם עצמנו לאחר ההרזיה וכמה טוב נראה כלפי חוץ. הבעיה מתחילה כאשר אנו לוקחים את לומותינו ומשאלותינו ברצינות רבה מדי ונותנים להם תוקף של **צריך** ואחר כך באים בטענות אל העולם, מדוע אינו מתנהג כמו ש"צריך".

בדרך כלל אנו חושבים ש"צריך" כל מיני דברים. לאמיתו של דבר, יש מעט מאד דברים ש"צריך" לעומת דברים רבים ש"היינו רוצים". לדבר שהיינו רוצים אנו נותנים משקל של "מוכרח" או "צריך", מרגישים שמהו מאד עקרוני חסר לנו אם איננו מקבלים אותו. אנו עלולים אפילו להרגיש, שאנו לא מסוגלים להמשיך בלי אותו הדבר ש"מוכרחים". בסופו של דבר פרוש המלה "מוכרחים" הוא שאי אפשר בלי זה. דוגמא: "אני צריך להיות כמו כולם" "אני חייב להצליח בכל דבר", "דברים צריכים לבוא לי בקלות", "אני צריך לרזות מהר".

**פנטזיות ומחשבות על אוכל**

מרוזים רבים מוטרדים עקב מחשבות על אוכל ומאכלים רבים. פנטזיות אלו מתקשרות בדכ"ל ליום שבו נסיים את הדיאטה. בפנטזיה שלנו אנו מניחים, שכאשר נהיה רזים, נוכל לאכול הכל מבלי לדאוג, כי אנחנו כבר רזים. זאת בודאי ציפייה בלתי מציאותית, כיוון שהנטייה להשמין תלווה אותנו כל ימי חיינו, והקלוריות תמשכנה להתנהג קלוריות, על מטען המשמין.

אולם אל לך להתייאש מעובדות פשוטות אלו. למרות שקלוריה נשארת קלוריה, אתה עדיין יכול להנות מהמאכלים האהובים עליך ואפילו עכשיו. אלא שעליך לאכול מהם בהנאה ובאיטיות. קח, למשל, קוביית שוקולד,

או חתיכת חלבה, או חצי פרוסת לחם עם חמאה, ואכול אותם לאט לאט תוך הפקת מקסימום הטעם מהם. אולם אכול אותם בצורה מבוקרת.

**כמה עצות כנגד חלומות בלתי אפשריים:** 1. קודם כל, כדרכנו בקודש, היה מודע להם. לאחר שאתה מודע אתה יכול להתווכח איתם או לעדן אותם ולהתאימם למציאות; זאת תוך מחיקת המילה "צריך" והחלפתה במשפט "אני רוצה... כי היה טוב אילו...", אך זה לא יהיה סוף העולם אם לא יהיה בדיוק כמו שאני רוצה שיהיה".

2. **הצב מטרות קצרות טווח הניתנות להשגה בקלות יחסית.** היזכר ב"שיטת הסלאמי".

3. **התרכז בהתנהגות ולא במשקל:** המשימה החשובה היא לשנות הרגלים. הרגלים שונים כבר "ידאגו" לירידה נוספת במשקל.

4. **הצב יעדים גמישים.** תוך התאמה מתמדת של משאלותיך למציאות.

## ההיבט חברתי - משפחתי

### דיאטת "סולו" או בחברה

קיימים טיפוסים שונים של מרזים. יש שיעדיפו לרזות בגפם, ויש שיהנו מאד מליווי ופיקוח של שותף להרזיה. אנו מצדדים יותר בהרזיה בעזרת שותף להרזיה. שותף להרזיה יכול לעזור מאד. הוא יכול להיות מרזה בעצמו או לא. השותף האידיאלי הינו בן/בת הזוג, אך בודאי לא תמיד. חשוב היטב על השותף הפוטנציאלי והעבר לו "מבחן פסיכוסטכני" לבדוק את התאמתו למשימה החשובה. אל תמהר לבחור. התייחס לשאלה זאת ברצינות כמו ליתר משימות ההרזיה ופתרון הבעיות.

הקשר עם שותף ההרזיה הוא קשר של חברות המבוסס על קח ותן. אתה תקבל ממנו ותתרום לו לא פחות. יהיו רגעים טובים ורגעי מתח ומריבה, תצטרך להשקיע אנרגיה בטיפוח הקשר המיוחד הזה כמו בכל דבר בחיים. דע, שיש לפחות 20 עבודות מחקר שונות המוכיחות את יעילות גורם השותף להרזיה כגורם עוזר ומגביר את יעילותן של תוכניות התנהגותיות, אצל חלק מהאנשים.

### חומר קריאה לך ולמשפחתך

בארגנטינה קיים ארגון גדול הנקרא FAMALCO; זהו ארגון משפחות של אנשים הרוצים לרזות, והוא שלוחה של ארגון הוא האוכלים האלמוניים (על אותו משקל של אלכוהוליסטים אלמוניים). תפקיד הארגון לעזור למשפחות של אנשים בעלי משקל עודף, לעזור לקרוביהם לרזות. הארגון מקיים פגישות רבות עם בני המשפחה וצבר ניסיון רב, אולי הרב ביותר בעולם, בתחום חשוב זה. הרופא המוביל בטיפול משפחתי מסוג זה בארגנטינה נקרא ד"ר Alberto Cormillot. ניתן לסכם את ניסיונו בכמה כללי עשה ועל תעשה למשפחות המרזים:

**פעולות שעל המשפחה להימנע מהן:** (1) לא להסתיר אוכל מהמרזה. היא/הוא ממילא ימצא אותו וירגיש כעוס על כך. (2) על תאימו על המרזים; חיזוקים פועלים הרבה יותר טוב מעונשים. (3) אל תמנע מקשרים חברתיים כי קרוב המשפחה שלכם אינו נראה יפה מספיק; הדבר פוגע בדימוי העצמי ובאמונה של הקרוב כי הוא אומנם יכול לרזות. (4) אל תצפה להרזיה של 100%; הבעיות ימשכו כל החיים והחשוב זה להוריד מעוצמתן. (5) אל תרצה לפניהם, תבקר אותם או תנזוף בהם; זה ממילא לא עוזר ואפילו מזיק. (6) אל תשחק את תפקיד הקורבן, זאת בחירתך להישאר נשוי לבן/בת זוגך, או להיות בקשר עם קרובך.

\* **פעולות שהמשפחות יכולה לעשות:** (1) לשמור על גישה חיובית ואופטימית. (2) לדבר ולהתייעץ עם משפחות אחרות שלהן אותה בעיה. (3) לשמור על אווירה רגועה בבית במהלך תכנית ההרזיה; זאת משימה קשה ביותר ונדרש להשאיר מטרות אחרות קצת בצד, במהלך התכנית. (4) למד להתעלם ולסלוח על מעידות. (5) שאל את המרזה כיצד לעזור לו. (6) התעמל עם המרזה. (7) פתח מוקדי עניין חדשים יחד עם המרזה, מוקדי עניין שישמשו תחליף לאכילה.

**להתמודד עם הלחץ לאכול:** לצערנו, אנו יודעים, שאנשים אחרים נוטים ללחוץ עלינו לאכול. הנה עצות אחדות כיצד לעמוד בלחץ סביבתי כזה:

(1) אם הם יהיו נבוכים לאכול מולך, הרגע אותם ואמור להם שהעובדה שאתה מרזה אינה מחייבת אותם, ושאתה מסוגל להתמודד עם הפיתוי. אתה יכול לאמר להם, שכעת אתה מרוויח מתרגילי הכושר לכוח הרצון שלך.

(2) עלולים לקנא בהצלחתך, זאת הבעיה שלהם ולא שלך.

(3) עלולים שלא לרצות בהצלחתך; אומנם זה דבר נדיר, אך בהחלט יכול להיות, שמישהו ירצה ממש לחבל במודע בניסיונותיך לרזות. הוא יעשה זאת על ידי א) הערות מייאשות כגון "כבר ניסית בעבר" "לעולם לא תצליח"; ב) ניתוחים פסיכולוגיים ארוכים המסבירים את הצורך שלך להיות שמן ג) להעמיד פיתויים רבים. הטוב ביותר יהיה להתעלם מהערותיהם ומניתוחיהם השאובים ממדע הפסיכולוגיה בגרוש.

(4) הם עלולים לחשוב שאתה ממית את עצמך מרעב; פשוט הרגע אותם, והסבר להם, שאתה מודע היטב לעקרונות של אכילה מאוזנת.

(5) עלולים לנסות להעמיד במבחן את החלטיותך, הראה להם מי אתה !!

**היה נימוסי אך החלטי:** זהו עקרון האסרטיביות. אתה יכול להעביר את מסריך בצורה שיתקבלו על הדעת ומבלי שאנשים יעלבו או יתרחקו מחברתך.

### **פעילות גופנית**

למרות שירי ההלל ששרנו לפעילות גופנית, אל לנו לשכוח, שיש אנשים מסוימים שעלולים להיפגע ממנה. בכל מקרה של ספק יש להתייעץ עם רופא. המחלות העיקריות שעלולות לגרום לאיסור על פעילות גופנית הן: מחלות לב למיניהן, כאבים בחזה שאובחנו כ"אנגינה פקטוריס", הפרעות בקצב הלב, "שטף דם במוח" (STROKE), שימוש בתרופות מסוימות - בעיקר תרופות ללב או ללחץ דם, מחלות זיהומיות חריפות כגון שפעת, מחלות שרירים וניווון שרירים, מחלות כליות ואי ספיקת כליות, מחלות כבד כרוניות, יתר לחץ דם קשה ועוד.

### **התחלת תכנית לשיפור הכושר הגופני:**

בחרנו בהליכה כפעילות גופנית התחלתית, ונתחיל בה, כיוון שלהליכה יתרונות מרובים:

\* כמעט כל אחד יכול ללכת

\* אתה יכול לעשות זאת בקצב שלך ולא של מורה או קבוצה.

\* ללכת זה קל, זה נעים וזה זול.

\* ניתן ללכת בחברת אנשים אחרים, לרבות בן הזוג.

**לידיעתך: 1 ק"מ הליכה ו-1 ק"מ ריצה שורפות קלוריות באותה מידה.** אי לכך, לך לך בנוח, אך לך למרחקים ארוכים. תחילה נסה ללכת שעה ביום לכל מרחק שתספיק, מתוך הנחה, ששיפור כושר ההליכה יאפשר לך ללכת מרחק גדול יותר ויותר, באותו הזמן. אם קשה לך למצוא שעה ליום להליכה, ניתן לחלק את הזמן לפרקים **בני** רבע שעה. יש לציין, שאין צורך בשום ציוד מיוחד להליכה, וכל החליפות המיוחדות והיקרות להליכה אינן תורמות מאומה להליכה העצמה. רצוי, בנוסף להליכה, להחליף את המעלית הנוחה בטיפוס רגלי במדרגות.

### **שכלול פעילות ההליכה:**

סיכמנו, שהולכים לפחות שעה ביום ושעולים מדרגות ברגל. עתה הבה נישים את גישתנו המעשית לפעולות אלו, כך שנבטיח הנאה מרובה יותר ואורך רוח:

**שים לב לנוף:** כמה דברים חדשים אתה מגלה על עירך? האם אתה משנה מסלול למען הגיוון והעניין?

**תן דעתך לאמצעי בילוי:** רדיו, ווקמן, מגדיר צמחים; תכנן נושא לחשוב עליו במהלך ההליכה כך שתנצל את הזמן.

**אל תגזים:** לך רק במידה המתאימה לכושרך ולרצונך. אל "תמתח את החבל" מעבר ליכולתך. זכור, שכושר גופני נבנה ומשתפר מיום ליום, וששום דבר אינו בוער לנו!

### **עשה זאת בהדרגה:**

\* התחל מזמנים קצובים - למשל 10-15 דקות הליכה, ועלה בהדרגה.

\* הגבר את הפעילויות שהינן חלק מאורך החיים - השתמש

במדרגות במקום מעלית, חנה הרחק ממקום עבודתך ולך ברגל.

\* השתמש באותם העקרונות ההתנהגותיים בהם השתמשת לגבי האכילה.

\* נהל רישום של דפוסי הפעילות הגופנית שלך.

### **סיכום, או איך לחבר את**

### **מרכיבי התכנית**

**שרשרת התנהגותית וקשריה:** אם נשאל את עצמנו, כיצד הגענו לאכילת פרוסת לחם בחמאה, נוכל לתת תשובה מסובכת ביותר. אם להאדיר מאד את העניין, הרי שכל תולדות האנושות והיקום קדמו למאורע היסטורי זה; כי אם נפוליון לא היה מפסיד בוטרלו, אולי הסבא של הסבא שלך ואשתו לא היו מכירים זה את זה, לא היתה פורצת מלחמת העולם השנייה וכו' וכו'. כל תהליכי ההיסטוריה חברו יחד לעובדה שאתה קיים, שאתה סובל מנטייה לאכול לחם בחמאה, עניין בלתי הכרחי - במיוחד ברגע שאתה עומד בביתך מול המקרר.

עתה, הבה נקצר את שרשרת האירועים שקדמו למעשה שלך ונתמקד בהווה: לצאת לקניות, לבחור בקנית לחם וחמאה, לשוב הביתה ולאחסן את הדברים בצורה מפתה, לא להיות עסוק בדבר אחר, להיות אולי משועמם או עייף, לאפשר לעצמך לאכול דברים שהחלטת להימנע מהם, ללכת למטבח, לפתוח את המקרר, למרוח את פרוסת הלחם בחמאה ולאוכלה, להרגיש אשם ולהפסיק את התכנית לשינוי הרגלי אכילה.

זוהי שרשרת המאורעות שקדמו לאכילת פרוסת הלחם. אילו חוליה אחת היתה שונה, התוצאה הסופית אף היא היתה שונה. המושג "שרשרת התנהגותית" בא לגבש את כל חלקי התכנית לשינוי התנהגויות אכילה למקשה אחת.

כל חוליה "מגיבה" לשיטה מיוחדת. עלינו להשקיע מחשבה בתכנון הפעלתן של השיטות השונות, במסגרת הכללית של הגישה של פתרון בעיות. דוגמא:

<b>שילב בשרשרת</b>	<b>שיטת שינוי/התמודדות</b>
לצאת לקניות	לקנות לפי הרשימה לצאת לקנות לא רעבים לקנות עם שותף לבחור בפריט מסוים למיין שוב את המוצרים לפני הקופה
לאחסן את הדברים בצורה מפתה	לאחסן בפריזר לעטוף היטב להניח את החמאה עמוק במקרר
לא להיות עסוק בדבר אחר, להיות משועמם או עייף	לעסוק בפעילות מהנה להיפגש עם השותף לתכנן את סדר היום מראש להתעמל, לצאת לטיול רגלי
לאפשר לעצמך לאכול מחוץ למה שקבעת	לשים שלטים מתאימים להתחייב כלפי השותף לקרוא את רשימת הסיבות להרזיה לשתות מים
ללכת עד למטבח	שילוט מתאים כלל חמש הדקות
לפתוח את המקרר	כלל חמש הדקות
להכין את הפרוסה	להכין ממש ארוחה עם הפרוסה להחזיר את הכל למקום לאחר ההכנה
לאוכלה.	לאוכלה לאט בסכין ומזלג להנות ממנה כמה שאפשר לשאול את עצמך האם שאפשר לאכול חצי
ייסורי מצפון	לבדוק את המחשבות האוטומטיות לתכנן את האיזון של הקלוריות
אשמה	לצאת מהמלכודות החשיבתיות
הפסקת התכנית	לקרוא שוב בחומר להרשם לקבוצה טיפולית לנהל שיחה עם השותף

כעת נסה לאתר את השרשרות ההתנהגותיות שלך, ותכנן פתרונות מתאימים לכל שלב ושלב; זכור, ששרשרות יש לחתוך בחוליות החלשות שלהן. התייחס לבעיה כאל בעיה, חפש את המקורות ההתנהגותיים וטפל בהם בצורה מעשית, ללא השפעה על דימויך העצמי. טיפול מעשי והגיוני שכזה יעזור לך להפסיק להשהות את ההרזיה ולהכנס למהלך חדש בחיך. מידע נוסף ניתן למצוא בשפע ספרים טובים הקיימים בשוק; את הקריאה והמאמץ רצוי לשלב עם עזרה מקצועית טובה ויעילה, עדיף קבוצתית.

## פרק 13

### שיפור יכולת העשייה מהכוח אל הפועל

#### עיון נוסף בגישה של פתרון בעיות

להוציא פעולה מהכוח אל הפועל פירושו לעשות משהו שאנו רוצים לעשות. בשפת הפסיכולוגיה אנו קוראים לכך "התנהגות להשגת היעד". אנו קובעים יעדים בחיים במצבים שדבר כלשהו אינו כשורה, כלומר קיים פער בין המצב לבין משאלותינו. לפער זה אנו קוראים פשוט בעיה.

### המצוי - הרצוי = בעיה

החיים מציבים בפנינו בעיות אין ספור, בכל רגע ורגע. למרות זאת, מעט אנשים קבלו אימון מסודר במטרה לשפר את יכולתם לפתור בעיות. נושא זה נחקר רבות בספרות הפסיכולוגית על ידי חוקרים כגון, 'D'ZURRILLA', GOLDFRIED, NEZU, GOLSTEIN, ורבים אחרים. אביא סיכום של ממצאיהם וכן תוספת שלי על עקרונות לבניית יעדים.

#### מודל טיפולי של אימון בפתרון בעיות:

מאז מאמרם החלוצי של D'Zurrilla ו-Goldfried, שפורסם ב-1971, הושקעה עבודה מחקרית רבה בהגדרת הנושא, השלכותיו על הבריאות הנפשית וכן התועלת שבאימון אנשים בפתרון שיטתי של בעיות. נפרט:

**הגדרת הנושא:** פותחו כלים רבים לבדיקת יכולתם של אנשים לפתור בעיות והערכתם לגבי יכולתם זאת. כלים אלו פותחו על בסיס המודל הנורמטיבי לפתרון בעיות, עליו נרחיב את הדבור בהמשך. השימושי מבין הכלים הללו הוא השאלון של Heppner ו-Petersen (הנקרא ה-P.S.I.), Counseling Psychology, 29: 66-75, 1982. שאלון זה מורכב מ-32 שאלות, הבודקות את הערכתם של אנשים לגבי יכולתם לפתור בעיות. דרך אחרת היא לתת לנבדק לפתור בעיה בעלת רמה עולה של מורכבות, תוך צילום בוודאו וניתוח מדוקדק על פי ספרי הדרכה ברורים - של ביצועו.

בעזרת כלים אלו, ניתן לחלק את האוכלוסייה ל"פותרי בעיות טובים" ול"פותרי בעיות לא טובים", ולבדוק האם קיים קשר בין משתנה זה לבין בעיות למיניהן. מעבר לכך ניתן לבדוק, האם ניתן לשפר את היכולת לפתור בעיות ומה ההשלכה של שיפור זה על בעיות נפשיות נוספות.

**השלכותיה של יכולת פתרון בעיות ירודה:** נעשו עבודות רבות, שלא כאן המקום לסקרן; נמצא, בסבירות גבוהה, שקיים קשר בין יכולת לא טובה לפתור בעיות בצורה שיטתית לבין: דיכאון, חרדה, דימוי עצמי נמוך, תפקוד אקדמי וחברתי ירוד, נטייה להיכנס ללחץ במצבים מסובכים, מחלות גופניות ובעיות לימודיות והתפתחותיות אצל ילדים.

**היכולת לשפר את היכולת לפתור בעיות בצורה שיטתית:** בוצעו אין ספור מחקרים, אשר הוכיחו שהדבר ניתן ללמידה; עד כדי כך הדבר התפתח שנוצרת צורת טיפול הנקרא "הטיפול לפתרון בעיות". מחברים חשובים טוענים שעל כל צורות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי להתאחד תחת קורת גג אחת והיא: "שיפור היכולת לפתור בעיות". כך עם איתור המחשבות האוטומטיות, העלאת סף התסכול, שיפור היכולת לשלוט על הכעס ויתר היעדים לטיפול התנהגותי; כל אלו ניתנים להגדרה ככלים לפתרון בעיות. בצורה זאת ניתן להבין את מקומה של כל שיטת טיפול במסגרת כללית של שיפור יכולת הפונה לפתור בעיות, בצורה יעילה יותר. קורת גג תיאורטית זו יכולה לאפשר שילוב רציונאלי יותר של שיטות טיפול שונות.

#### השלבים של פתרון בעיות

השלבים של פתרון בעיות הם:

- \* זיהוי בעיות.
- \* היכולת להגדיר בעיות בצורה יעילה.
- \* היכולת להמציא פתרונות אלטרנטיביים רבים.
- \* היכולת לשפוט ולבחור את הפתרונות האפשריים בצורה יעילה.
- \* היכולת ליישם את פתרון במציאות: להוציא מהכוח אל הפועל.

## \* זיהוי בעיות.

D'Zurrilla מבדיל בין אנשים בעלי יכולת לזהות בעיות ואשר יכולים לפתור אותן, לבין האנשים שהם פותרים בעיות לא טובים (דבר הנובע בראש וראשונה מאי זיהוי קיומן של הבעיות). הוא טוען - באופן כללי - שאנשים אשר אינם נוטים לראות את החיים כשרשרת של בעיות:

1) נוטים לשקוע ב"מרה שחורה" ובהאשמות עצמיות: משקיעים אנרגיות חשובות בדיכאון, חרדה ורחמים עצמיים.

2) נוטים לראות מצבים בעייתיים כאיום נורא לקיומם, ולא רואים את הסיכויים הקיימים לפתרון הבעיה.

3) אינם מאמינים שביכולתם לפתור את הבעיות, כיוון שרואים אותן כגזירה שאין בכוחותיהם להתמודד עמה.

4) נוטים לכעוס על עצמם מתוך המחשבה, שאדם רגיל וכשרוני "היה צריך" לדעת להתמודד עם הבעיה. ומכיוון שאינם רואים את עצמם ככאלה, הם נוטים להיות תלויים באחרים שיפתרו את הבעיות עבורם.

לעומתם פותרים הבעיות הטובים:

1) רואים את הבעיות כחלק מהחיים. נוטים לראות את הגורמים האובייקטיביים שגרמו לבעיה ופחות לחפש את ה"פשעים" שהם "פשעו". מבינים, שהבעיה נגרמה עקב טעות שלהם, מבינים גם שכבני אדם אין הם חסינים מפני טעות ושעליהם ללמוד מהניסיון ומטעויות.

2) לא רואים רק את ההיבטים המאיימים של הבעיה, אלא שרואים אותה כאתגר וכסיכוי לגדילה. מאמינים, שעדיף לנסות, להתמודד ולהיכשל, מאשר לא לנסות כלל.

3) מאמינים, שקיים פתרון לרוב הבעיות, ושביכולתם למצוא את הפתרונות השונים.

4) מבינים, שכדי לפתור בעיה חייבים להשקיע זמן ומאמץ. מסרבים לפתור את הבעיה בצורה אימפולסיבית על פי המחשבה הראשונה העולה בדעתם, אלא משקיעים אנרגיה בהבנה ותכנון פתרון הבעיה.

## התהליכים הקשורים ליכולת לזהות בעיות הם:

**א) תפיסת הבעיה כבעיה:** זוהי הנקודה הראשונה. כדי לפתור בעיות, יש קודם כל לזהותן ולראות את החיים כשרשרת של בעיות ואתגרים. גישה זו עומדת בניגוד לגישה הרואה את המציאות כמורכבת משרשרת של אירועים שאין לנו כל שליטה עליהם, ששרשרת של קטסטרופות. אם מישהו, למשל, סובל מעודף משקל - הוא יכול לאמר לעצמו "אני שמן" (על אותו משקל של "יש לי עיניים כחולות", כדבר סופי/ מוחלט), או יכול לאמר לעצמו "יש לי בעיה, אני אוכל יותר קלוריות ממה שאני שורף". מישהו יכול לאמר לעצמו "אני עצלן", או לעומת זאת, "יש לי נטייה להשהות דברים ועלי ללמוד איך לשנות את התנהגותי".

**ב) ייחוס הבעיה:** לאחר המחקרים של Seligman וקבוצתו באוניברסיטת פנסילוניה, נמצא, שאנשים מתאפיינים בסגנון ייחוס לבעיותיהם. את סגנון הייחוס ניתן לתאר בכמה מישורים:

## סגנון ייחוס (ATTRIBUTIONAL STYLE)

ייחוס (Attribution) פירושו לתת הסבר סיבתי לתופעה מסוימת. הייחוס הוא צורה של היגד עצמי, דהיינו של דיבור עצמי; וכמו בהרבה מקרים של היגדים עצמיים, איננו מודעים להם כלל. זהו הנושא חשוב ביותר בפסיכולוגיה קוגניטיבית ונחקר לעומק. בין היתר על ידי (Abramson, Seligman, & Teasdale Critique and ) (J. of abnormal Psychol. reformulation: Learned helplessness in humans).

התיאוריה מציעה שלושה ממדי ייחוס: כלליות המצב, הזמן ומקור השליטה. כל ממד יכול להתחלק לכללי או לספציפי ולתמידי או זמני. כך יוצאות קומבינציה אחדות של אפשרויות ייחוס:



שליכי		חיובי		אירוע אנשים	
שאינם פותרים בעיות	פותרים בעיות	שאינם פותרים בעיות	פותרים בעיות		
+			+	כללית	כלליות המצב
	+	+		ספציפית	
+			+	פנימי	מקור
	+	+		חיצוני	
+			+	קבוע	זמן
	+	+		זמני	

ניתן לשנות את סגנון הייחוס, אם נבין מהו ייחוס וכיצד הוא פועל או משפיע על ההערכה העצמית, על ההיגדים העצמיים ועל שטחים אחרים של התפקוד. חשוב גם להבין את הממדים השונים של הייחוס. נדגים זאת:

#### אירוע טוב: ניצחתי בתחרות ציור.

- כללי:** אני צייר טוב.
- ספציפי:** ציירתי ציור טוב אחד.
- יציב:** אני תמיד מציר ציורים טובים.
- בלתי יציב:** ציירתי ציור טוב רק בפעם הזאת.
- פנימי:** אני צייר טוב.
- חיצוני:** היה לי מזל.

#### אירוע רע: ילדים מציקים לי.

- כללי:** אף אחד לא אוהב אותי.
- ספציפי:** הילדים שמציקים לי לא אוהבים אותי.
- יציב:** הילדים האלה לא אוהבים אותי.
- בלתי יציב:** הילדים האלה היו רעים אלי היום.
- פנימי:** אם הם מציקים לי זה סימן שאני לא בסדר.
- חיצוני:** הם היו נרגזים על משהו אחר ופרקו את רוגזם עלי.

ג) **הערכת מצב של הבעיה:** חשוב להעריך את הבעיה בצורה אובייקטיבית ככל האפשר, מבלי לערב שיקולים אחרים או להכליל הכללת יתר.

ד) **השליטה האישית:** כדי שנוכל לפתור בעיה, חשוב שנבין ונאמין שבאפשרותנו לעשות זאת. אחד הדברים שיכול לעזור לנו הוא אימון שיטתי בפתרון הבעיות השוטפות בעזרת עפרון ודף, לפי המודל המוצע כאן.

ה) **מחויבות להשקעת זמן ומאמץ:** אין ברירה, כדי שניגש לטפל - ובהצלחה - בבעיות החיים, דרושה מחויבות. זהו ממד כמעט מיסטי, שקשה למדוד אותו וקשה להסביר כיצד עושים זאת, אך ברור מעל הכל, שללא מחויבות וללא השקעת זמן ומאמץ - שום דבר לא יושג.

#### היכולת להגדיר בעיות בצורה יעילה: מורכבת מהתהליכים הבאים:

א) **להשיג את המידע הדרוש הרלוואנטי:** תהליך של איסוף מידע הוא חיוני להגדרת הבעיה. פעמים רבות אני יכולים להגדיר בעיה בצורה מסוימת, אך קבלת מידע נוסף משנה את כל צורת הסתכלותנו על הבעיה. למשל, אני

יכול לחשוב שיש לי בעיה להתקבל ללימודים באוניברסיטה כי איחרתי את מועד ההרשמה, אך אם אברר בפרוטרוט, אגלה, שקיים מועד אחר, מיוחד. עובדה זו משנה את הבעיה לבעיה אחרת: כיצד לשכנע את הועדה שאני "מקרה מיוחד" ושהאיחור היה מוצדק.

**(ב) הבנת הבעיה:** לפני תכנון הפתרון, יש להבין את הבעיה על כל היבטיה, כולל ההיבטים האופרטיביים - המעשיים - שלה. חשוב להגדיר בעיה בשפה התנהגותית, כפי שהוסבר לאורך הספר.

**(ג) קביעת יעדים מציאותיים לפתרון הבעיה:** במילים אחרות - לשאול את עצמי, כיצד הייתי רוצה שפני הדברים יראו לאחר שאפתור את הבעיה. להיבטים חשובים של קביעת יעדים, ראה פרק על ארגון הסביבה והזמן.

**(ד) הערכה מחדש של הבעיה:** לאחר שקבלנו מידע רלוונטי והתחבטנו בקביעת היעדים שלנו לפתרון הבעיה, חשוב לחזור אחורנית ולהעריך מחדש את כל הבעיה, כולל הגדרתה האופרטיבית.

**היכולת להמציא פתרונות אלטרנטיביים רבים:** מורכבת מהתהליכים הבאים:

**(א) עיקרון הכמות:** מקובל לחשוב, שככל שמספר הפתרונות האלטרנטיביים שנציע גדול יותר - גדל הסיכוי שנגיע לפתרון טוב. תהליך זה נקרא "סערת מוחות" ומתבצע פשוט על ידי זריקת רעיונות ורישומם על דף נייר.

**(ב) עיקרון השהית השיפוט:** בשלב העלאת הרעיונות אין לעצור כדי לשופטם, אלא רק לחשוב ולרשום; אחר כך נעסוק בנייתוחם המפורט.

**(ג) עיקרון השונות:** חשוב, שהפתרונות המוצעים בסערת המוחות יהיו מגוונים; שיהיו פתרונות מסוגים שונים ואשר פותחים בפניך אפשרויות שונות.

\* **היכולת לשפוט ולבחור את הפתרונות האפשריים בצורה יעילה:** מורכבת מהתהליכים הבאים:

**(א) שקילת התוצאות האפשריות של בצוע כל פתרון מוצע:** זוהי נקודה לחשיבה: "מה יקרה אם אעשה כך?". יש לשאול את השאלה הזאת לגבי כל אחד מהפריטים ברשימת הפתרונות האפשריים.

אפשרות פתרון	מה המה קורה אילו	רצוי	לא רצוי

**(ב) השוואה בין הפתרונות:** השוואה במונחים של השקעה מול תועלת, תוך לקיחה בחשבון של הקשיים הלוגיסטיים ביישום הפתרונות השונים. רצוי לכתוב את היתרונות והחסרונות של כל אפשרות ואפשרות.

**(ג) הכנת תכנית ליישום הפתרון הנבחר.**

**היכולת ליישם את הפתרון במציאות:** להוציא מהכוח אל הפועל, מורכבת מהתהליכים הבאים:

**(א) התמדה בהמשך היישום של התכנית שבנינו:** כאן נכנסת המחויבות בכל כובד משקלה. זכור את כל הנלמד בספר זה, בעיקר בפרק על העשייה: בלי עשייה אין עשייה?

**(ב) ניטור המעשים:**

**(ג) הערכת המעשים.**

**(ד) חיזוק עצמי:** מושגי הסעיפים ב' ג' ו-ד' מוכרים לנו היטב מפרק 7.

**(ה) התמודדות עם בעיות נוספות שצצות בדרך ובקרה מתמדת:** כל האמור לעיל על שלבי פתרון בעיות הוא נכון כאשר הפתרון המוצע מצליח. אם מופיעות בעיות חדשות בדרך, או שהפתרון הנבחר אינו מוכיח את עצמו, יש לחזור ולהתמודד עם הבעיות הללו תוך שיחזור כל המהלכים.

## המודל המורחב לפתרון בעיות:

### זיהוי בעיות והתייחסות אליהן כאל כבעיות ולא כאל אסון נורא:

- (א) זיהוי הבעיה כבעיה.
- (ב) ייחוס הבעיה.
- (ג) הערכת מצב של הבעיה.
- (ד) תחושת השליטה האישית במצב.
- (ה) מחויבות להשקעת זמן ומאמץ.

### הגדרת הבעיות בצורה יעילה:

- (א) להשיג את המידע הדרוש הרלוואנטי.
- (ב) הבנת הבעיה.
- (ג) קביעה של יעדים מציאותיים לפתרון הבעיה.
- (ד) הערכה מחדש של הבעיה.

### המצאת פתרונות אלטרנטיביים רבים ככל האפשר:

- (א) עיקרון הכמות.
- (ב) עיקרון השהית השיפוט.
- (ג) עיקרון השונות.

### שקילה ובחירה יעילות של הפתרון הרצוי - מבין הפתרונות האפשריים:

- (א) שקילת התוצאות של כל הפתרונות האפשריים.
- (ב) השוואה בין הפתרונות.
- (ג) הכנת תכנית ליישום הפתרון.

### יישום הפתרון הנבחר במציאות:

- (א) התמדה בהמשך יישום התכנית שבנינו.
- (ב) ניטור המעשים.
- (ג) הערכת המעשים.
- (ד) חיזוק עצמי.
- (ה) התמודדות עם בעיות נוספות שצצות בדרך ובקרה מתמדת.

## תרגול לפרק 13

### תרגול פתרון בעיות:

- 1) חזור לרשימה שעשית בתחילת קריאתו של הספר, רשימה של מטלות שבפיגור. שאל את עצמך לגבי כל מטלה ומטלה מהן הבעיות, ונסה לגשת לבעיות אלו לפי הגישה של פתרון בעיות.
- 2) שב פעם ביום עם בעיה רלוונטית, אפילו פעוטה, ונסה לפותרה בעזרת המודל המוצע כאן. לאחר הביצוע, תן את הדעת האם זה עזר לך.
- 3) מלא את השאלות הבאות מה- P.S.I., לפני התרגול ולאחריו, עד שמספר הנקודות לתשובות הכנות שתתן לשאלות לא ירד מ- 40 נקודות:

אף פעם לא		לפעמים				תמיד		
						5	6	
0	1	2	3	4	5	6	1. אני מסוגל, בדרך כלל, לחשוב בצורה יצירתית ויעילה ולפתור את הבעיות השונות שאני עומד מולן.	
0	1	2	3	4	5	6	2) אני מסוגל לפתור את רוב בעיותיי גם אם אין, תחילה, פתרון מסוים שבולט לעין.	
0	1	2	3	4	5	6	3) רבות מהבעיות הניצבות בפני הן קשות, או מסובכות מדי עבורי.	
0	1	2	3	4	5	6	4) אני שלם עם החלטותיי לאחר שקבלתי אותן.	
0	1	2	3	4	5	6	5) משתכננתי תכניות לפתרון בעיה, אני סמוך ובטוח שאוכל להפעילן בבוא הזמן.	
0	1	2	3	4	5	6	6) עם הזמן והכוחות המתאימים אני מאמין שביכולתי לפתור את רוב בעיותיי.	
0	1	2	3	4	5	6	7) כשאני מתעמת עם מצב חדש, אני בוטח בעצמי, שאוכל לפתור את הבעיות שיצוצו.	
0	1	2	3	4	5	6	8) אני סומך על יכולתי לפתור בעיות חדשות ומסובכות.	
0	1	2	3	4	5	6	9) לאחר שאני מקבל החלטות מתברר, שהתוצאה הנובעת מהן, תואמת לרוב את התוצאה שציפיתי מראש.	
0	1	2	3	4	5	6	10) כשאני מתעמת עם מצב חדש, אני יודע להעריך בצורה טובה, האם אהיה מסוגל להתמודד בהצלחה.	
0	1	2	3	4	5	6	11) כאשר אני מתוודע לבעיה -דבר ראשון אני עורך "הערכת מצב" והגדרה מקיפה שלה.	