



אימוץ מחשבות מקדמות



מחשבות מלחיצות מבוססות על אמונות ופרשנות שלנו לאירועים במציאות. תגובות הלחץ שלנו נוצרות בעקבות הפרשנות והאמונות שלנו כלפי המציאות ולא דווקא בגלל המציאות עצמה. בזמן אירוע מלחיצ/קשה אנחנו מתקשים להבחין בין העובדות לבין המחשבות שלנו על העובדות. יש לנו יכולת לזהות את המחשבות שלנו במצבים שונים ולהחליף מחשבות מלחיצות במחשבות מקדמות על ידי תירגול ואימון.

לרשותכם בהמשך רשימת מחשבות ואמונות שיוצרות תגובות לחץ (אלברט אליס, 1974).

חישבו על אירוע קשה או מלחיצ שחווייתם. זהו אילו מחשבות עומדות בבסיס תגובות הלחץ שלכם? נסחו מחשבה חלופית במקום המחשבה המלחיצה לפי הדוגמה המצורפת:

אמונות ומחשבות מלחיצות שאינן עובדות מציאות	* דוגמא למחשבות לא מקדמות ולא יעילות	שאלות עזר להפרכת המחשבות הלא רציונאליות	תיקון המחשבה למעשית ומקדמת
המחשבה שאם משהו מפחיד אז כל הזמן חייבים להיות מודאגים בגללו.	"אם משהו מאיים עליי ומציק לי, אני חייב לעסוק בכך כל הזמן."	- איך זה מקדם אותי שאני עוסק בכך כל הזמן? - האם אני באמת חייב לעסוק בכך כל הזמן? - מה יקרה אם אחליט להניח לנושא הזה ולטפל בו רק כשבאמת יהיה לי מה לעשות לגביו?	מחשבה מעשית: "אני מעדיף/ה שהדברים יסתדרו כמו שרציתי, אך לא יקרה אסון גם אם לא". "אם אניח למחשבה לא באמת יקרה דבר" "אטפל בזה כשאוכל להשפיע על המצב"
מחשבות נוראיות, מחשבות המפרשות כל מצב כמוביל מיד "לגרוע מכול".	"יפטרו אותי", "יעזבו אותי", "ישנאו אותי", "יפגעו בי" - מה שמוביל לרגש של חרדה: זה איום ונורא.	- האם בטוח יפטרו אותי או שזו אפשרות? - האם האירוע באמת נורא ואיום או לא נעים? - מתי קרה לי שחשבתי על הגרוע מכל ובסוף היה פחות מכך? - בוא נחשוב מה יקרה אם ...	מחשבה מעשית: לדרג את עוצמת חומרת האירוע; לזכור שיש אלטרנטיבות; לשמור פרופורציות; לומר לעצמי: "זה לא נעים, אבל אולי לא נורא, ולא סוף העולם".



אימוץ מחשבות מקדמות



לפניכם רשימת מחשבות ואמונות שיוצרות תגובת לחץ (אלברט אליס, 1974)

המחשבה שאם משהו
מפחיד אז כל הזמן חייבים
להיות מודאגים בגללו.

המחשבה שאסון יקרה
אם דברים אינם קורים כפי
שלדעתי צריך ונכון.

הרעיון שקל יותר להימנע
מקשיי חיים והרגשת אחריות
מאשר להתמודד אתם.

הרעיון שאדם צריך לדאוג
בגלל צרות של אחרים.

המחשבה שהכרחי מבחינתי
שכל הסובבים אותי
ומשמעותיים עבורי יאהבו אותי.

המחשבה שאני חייב/ת
להצליח בכל היעדים שלי
כדי להיחשב שווה/ת ערך.

הרעיון שהעבר שלי הוא
הגורם העיקרי שקובע ומשפיע
על חיי בהווה ובעתיד.

הרעיון שיש פתרון נכון
ומדויק לכל בעיה ואני
חייב/ת למצוא אותו.

תיקון המחשבה למעשית ומקדמת	שאלות עזר להפרכת המחשבות הלא רציונאליות	* דוגמא למחשבות לא מקדמות ולא יעילות	אמונות ומחשבות מלחיצות שאיןן עובדות מציאות
			המחשבה ש....
			המחשבה ש....