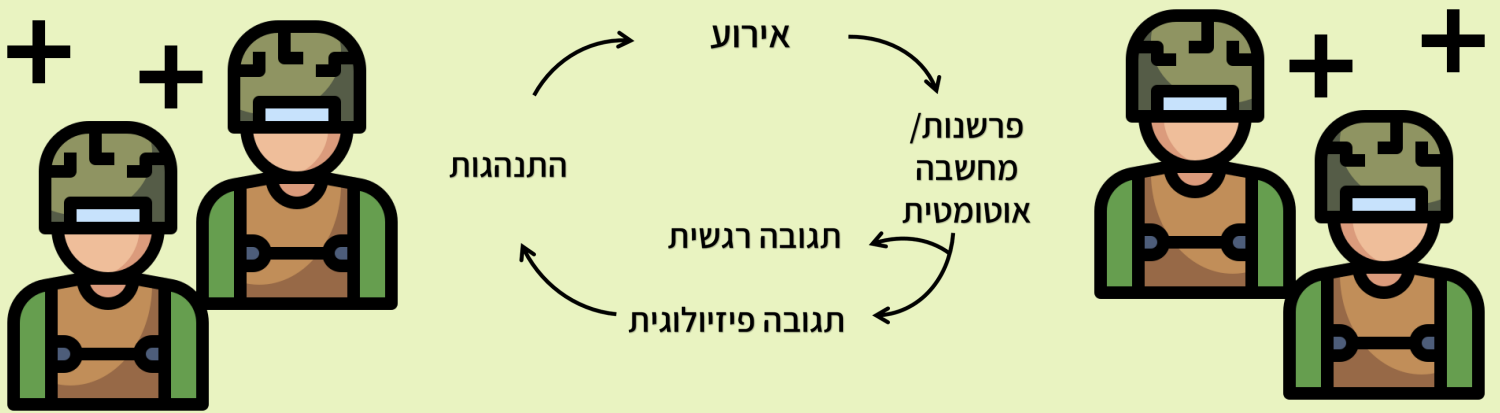


# מוקשי חשיבה "בימי קורונה"

## אנחנו חושבים כל הזמן!

רצף המחשבות שאינן תמיד מוזמנות, רצויות או מודעות נקרא מחשבות אוטומטיות – הן פשוט מגיעות ומפעילות רגשות, תגובות בגוף והתנהגות. רבים מהרגשות וההתנהגויות שלנו במצב מסויים מושפעים מסוג המחשבות שיש לנו על המצב.



מחשבות המייצרות תגובות לא רצויות הן כמו "מוקשי חשיבה".

## כולנו דורכים לפעמים על מוקשים כאלו!

אנחנו דורכים יותר במצבי חירום כמו בתקופת הקורונה, שמעלים את המתח ואי הודאות. איך נזהה שדרכנו על מוקש חשיבה? כשנבין שהמחשבות שלנו הן מוחלטות, שיפוטיות, קיצוניות או מוגזמות.

דוגמאות למוקשים נפוצים (מוקשים = מחשבות לא הגיוניות)

- הכללה - תמיד, אף פעם, לעולם לא, אף אחד, כולם. ("תמיד הוא פועל כך", "המצב אף פעם לא יסתיים"...)
  - שחור לבן - "או-או": או בטח כולם יחלו, או זה שטויות (אין אמצע, או אפור)
  - חייבים - אסור, חייב, מוכרח, צריך ("אני חייב לדבר עם הפקודים פנים מול פנים")
  - קפיצה למסקנות - אני יודע בוודאות ש... זה בטוח... ("בטוח מישהו שאני מכיר ידבק")
  - תנאי מוחלט - מחשבות של רק אם... אז... ("אם כולם סוגרים ביחד אז בטוח מישהו יהיה חולה")
  - צדק - שחייב להתקיים: "זה לא הוגן", "זה לא אמור להיות כך".
  - אסונות - זה בטח ייגמר באסון, אין מצב שאצא מזה...



## אז מה עושים?

### מודל הנדס"ה

הכרה - נזהה ש"דרכנו" על מוקש חשיבה: "אני לא עומד בזה יותר!"  
 נטרול - נחליף את סימן הקריאה בסימן שאלה: "אני לא עומד בזה יותר?"  
 דרך סמוכה - מעבר מהשביל הממולכד לשביל סמוך - זו המחשבה שלי עכשיו, זו רק מחשבה רגעית שגורמת לי להרגיש רע! (אפשר לבחור מחשבה אחרת!)  
 המשך קדימה - נבחר בפעולה שאנחנו מאמינים בה, מכירים אותה ויכולים לעשות בקלות. למשל, נעשה שיחה עם מפקד, פקודים; נתקשר הביתה לראות מה נשמע וכו'