

פרק 115

איך מחשבות שליליות מועילות לנו בחיים?

אודות הפרק

חשיבה חיובית במהות שלה היא תמיד בהשוואה לנתון שלילי. חשיבה שלילית וחיובית תמיד איכשהו קשורות זו בזו, זה כמעט בלתי אפשרי לשפוט אירוע חיובי מבלי להציב אותו מול אירועים שליליים. "אני מאמין שאני מצליח" – כשאני מצליח, אני מרגיש נהדר כי החשיבה החיובית שלי עבדה, אבל מה קורה אם הגדרתי הצלחה, שיננתי מנטרות הצלחה, אמרתי שאני מאמין שאגיע ובסוף לא הגעתי? ברמה לא מודעת אני לא אוכל להתנתק מההבטחה שלי לעצמי שבה לא עמדתי. כשאנחנו במינדסט של חשיבה חיובית המוח יתרגם באופן אוטומטי אי עמידה ביעד בתור כישלון. מחשבות חיוביות ושליליות הן לא "טוב או רע", הן כלי עבודה מושלם לחיים טובים יותר, שני סוגי המחשבות צריכות להיות מנוהלות. יש רמת תודעה גבוהה יותר שצריכה לנהל את שתיהן. כשמדברים על הצלחה וחישיבה חיובית, הדבר הראשון להבין הוא שצריך משתיהן. כשמחשבה שלילית תוקפת אותך, צריך לדעת איך לנהל אותה. במקום לשאול איך להתמודד, נשאל איך להשתמש בה ככלי מניע להצלחה. **החיים הם לא התקפה שצריך לספוג, הם אירועים שאנו צריכים לנהל כי הם משקפים לנו את התודעה שלנו, את מה שאנו חושבים ומאמינים, ניהול המחשבות השליליות שלנו יעזור למציאות חדשה להתהוות.** רוב המחשבות השליליות שלנו בכלל לא שלנו ולא בשליטתנו – אז איך בכל זאת נוכל לנהל אותן? איך המחשבות האלו יכולות לקדם אותנו?

1. מאסטרים בניהול - איך חשיבה שלילית מקדמת?

א. מחשבות שליליות יכולות לשמש כמניע נפלא לעשייה – לא תמיד יש לנו כוח לנוע ולהתקדם ומחשבה שלילית יכולה לתת לנו דרייב. יש קשר הדוק בין רמת הלחץ לבין הביצועים שלנו בחיים (רמת עוררות). יש מרחב שבו רמת העוררות היא אופטימלית, יש שלב שבו רמת הלחץ שבה נמצאים היא לא מלחיצה מידי ולא אפאטית מידי – זה נקרא מרחב ביצועים אופטימלי, רמת לחץ בריאה. במקרים רבים אנחנו במצב ישנוני, אפאטי, באימון המנטלי יש אסטרטגיה של MORE IS MORE, כלומר דווקא כשנפעיל לחץ זה ייתן לנו ביצועים לעבר המטרה, דווקא לחשוב על ההשלכות של מה יקרה אם אני לא אתקדם, הלחצה במינון שפוי יכולה להניע לעשייה. לפעמים כשאנו לא ממש בכיוון לעבר העתיד זה לא דבר רע. לדוגמה: בעולם האימונים ליתוף יתר יכול להיות לרעתנו. אם אני יזם עם מינוס בבנק, לא ממש משווק, לא ממש עושה מכירות אז דווקא מחשבה שלילית על האסטרטגיה שלי יכולה לעשות עבודה לא רעה בכלל.



פודקאסט הביולוגיה של הווינרים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת
הספורטאים והארגונים
בישראל, סופר מרצה ויוצר
הפודקאסט הביולוגיה של
הווינרים

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM



אדם שנמצא ברמת עוררות מאד נמוכה, מחשבה שלילית יכולה גם לרסק אותו. הלחצה בריאה במינון שפוי היא טובה ואפקטיבית, בפרט כשאנו לא מתקדמים לעבר המטרות שלנו, לא עומדים במילה שלנו.

”אם לא תתקדם המטרות לא יוגשמו” – זו מחשבה לא רעה כדי להתקדם. לצד מחשבות חיוביות כמו ”אתה יכול”, ”זה אפשרי” וכו’, צריך לשים את האמת בפרצוף. לפעמים המחשבה השלילית היא האמת, כמו אדם שבריאיותו בסכנה זו האמת, מחשבה שלילית יכולה להיות טובה.

ב. מחשבה שלילית היא המאמן הכי טוב להשגת מטרות –

יש מחשבות שליליות לא בריאות, ולכן הן מאלצת אותנו להגיד להן לא. בעיקר כדי לא להיכנס ללופ שלילי של סערה. כשמחשבה שלילית קופצת יש לזהות אותה, מכיוון שמתנהל פה קרב על לקיחת בעלות ודעת על החיים שלנו. נכון זה נשמע דרמטי, אבל אין אתגר יותר גדול מלקחת בעלות על העולם הרגשי שלנו. כשאנו מזהים מחשבה שלילית אנו זוכים להתאמן על הניצחון הכי גדול, על הרגשות שעלולים לעלות, זה מתחיל ביכולת שלנו לקטוע את זרם המחשבות השליליות ולהתעסק במה שחשוב לנו באמת.

מחשבה שלילית היא סמן לבחון אותך ואת התודעה ”בוא נראה אם אתה יודע מה טוב עכשיו”. אתם צריכים לדעת מה חשוב לכם, מה המטרות שלכם, כי אם אין חזון, מטרה, אין גאולה עתידית. עבור עצמי ועבור העולם אני כמו נווד בחיים האלה, ואם מחשבה שלילית מגיעה בטח שאלך אליה, אין סיבה שהיא לא תגרום לי להתעסק בה. **לכן בשלב הראשון כשמחשבה שלילית קופצת נתאמן על "לתפוס אותה על חם".**

ג. **מחשבות שליליות הן לא באמת שליליות** – הפרשנות שלנו לגביהן מעניקה את התואר למחשבה שלילית. מי אמר שפחד הוא שלילי? פחד גורם לנו להישמר, להיזהר, לפעמים הוא מגן עלינו. קנאה שלילית? קנאה בריאה גורמת לנו לנוע גם, כשהקנאה היא חיצונית היא שלילית, אבל אם היא קנאה פנימית היא בריאה. הפרשנות שלנו לגבי המחשבות שקופצות לנו בראש יכולה להיות מנוע מדהים. **החכמה בעבודה עם מחשבות היא קודם כל להתבונן בהן מבלי להזדהות איתן. יצירת ביטחון בין האדם למחשבה, הבחירה שלנו אם להישאב אליהן או לא, היא האתגר האמיתי.**

2. מה עושים עם מחשבות שליליות?

1. **צוטטו לעצמכם** – במהלך היום, היו קשובים לשיחה הפנימית שרצה בתוככם, היו מוכנים לתפוס על חם מחשבות שמנסות להתגנב. כמה באחוזים רצות לך מחשבות שליליות? כמה מהיום שלך אתה מבלה עם מחשבות שליליות? מה המחשבה הראשית שרצה לך בראש?

2. **לזהות ולעצור** – מחשבות שליליות לא שואלות אותנו, הן פשוט מתגנבות, עצם זיהוי המחשבה השלילית קוטעת את זרם המחשבה ובשלב זה אתם בבעלות עליה. בעל התניא מציע לעשות הפרדה בין הרהורים למחשבות – הרהור אין לנו שליטה עליו, ממש כמו פופאפ שקופץ באינטרנט, מכירים? זה יכול להיות מחשבה לא רצויה, דאגה על כסף, בריאות, ילדים, המחשבה קפצה ואם התחלנו להתעסק איתה – נגמר הסיפור.

אם נכנסת לפופאפ, שמתם שם משתמש, מייל, נכנסתם לאתרים ואפילו גיהצתם את הכרטיס אשראי, צריך לתפוס על חם את המחשבה, זהו מאבק הכי חשוב בחיים.

פודקאסט הביולוגיה של הווינרים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



איתן עזדיה

המאמן המנטלי של צמרת
הספורטאים והארגונים
בישראל, סופר מרצה ויוצר
הפודקאסט הביולוגיה של
הווינרים

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM

