

ל.נ.צ.ח את ה.פ.ח.ד.

דף זה מיועד ככלי עזר לתכנון **פעולות מחויבות** (committed action) לפי גישת ACT.

לשם כך, נניח כי הבהרת את ערכיך בתחום מסוים ואף הגדרת מטרה, אך לא פעלת לבצע אותה עדיין.

מדוע זה קרה?

ראשי התיבות "ה.פ.ח.ד." יעזרו לך לבדוק האם הסיבות האופייניות המקשות על פעולה מחויבת משפיעות גם עליך:

ה = הידבקות קוגניטיבית (אמונה חזקה במחשבות שליליות שהופיעו בתודעה).

פ = פער (פער גדול בין המשאבים ו/או המיומנויות הדרושים להגשמת המטרה לבין המצב הנוכחי).

ח = חוסר מוכנות להרגיש חוסר נוחות.

ד = דע את ערכיך! (לא לגמרי ברור מדוע הגשמת המטרה חשובה לשם חיים על פי הערכים שבחרתי)

1. אחרי שהתוודעת לסיבות השכיחות המקשות על ביצוע פעולות מחויבות, אנא רשום בשורות

הבאות את כל הסיבות שהקשו עליך לבצע את המטרה הספציפית הזו שבחרת:

- _____ (1)
- _____ (2)
- _____ (3)
- _____ (4)
- _____ (5)

2. ועכשיו, אנא רשום ליד כל אחת מהסיבות אחת או שתיים מאותיות ה.פ.ח.ד. - רשום את אלו

שמתארות את המכשול המסוים הזה באופן הטוב ביותר.

במילים אחרות – האם המכשול הזה נוצר בייחוד בגלל **הידבקות** במחשבות שליליות? ("אין סיכוי שאצליח", "זה ייגמר באסון", "אעשה זאת בהזדמנות אחרת") או אולי בגלל **פער** גדול בין המטרה שהצבתי לבין כמות הכסף / זמן / מיומנויות / תמיכה מהסביבה שיש לי כרגע? ואולי הגורם המרכזי הוא **דווקא חוסר המוכנות** שלי לחוות חרדה / תסכול / בושה או כל מחשבה או תחושת גוף אחרת? או שבכלל שכחתי לאיזה **ערך** חשוב המטרה הזו קשורה?

התרופה כנגד ה.פ.ח.ד היא ל.נ.צ.ח

ל = להפריד את עצמי מהמחשבות

נ = נכונות להרגיש חוסר נוחות

צ = ציפיות הגיוניות

ח = חשיבות הפעולה

3. עבור על הסיבות שציינת בסעיף 1, ומצא דרכים ל.נ.צ.ח את המכשולים. תוכל להיעזר בהצעות שלהלן, או לפתח שיטות יצירתיות משל עצמך. אם חלק מהאסטרטגיות המוצעות אינן מוכרות לך, ניתן למצוא תיאורים מפורטים שלהן בספרי ACT דוגמת The Happiness Trap.

ל = להפריד את עצמי מהמחשבות (Cognitive defusion)

- הודה ל-mind שלך על הסיפור
- תן כותרת למחשבות (הנה שיפוטיות, הנה "סיבות רציונאליות מדוע זה לא יעבוד", תן שם לסיפור)
- תן שם לשד / נוסע באוטובוס / מפלצת
- שים לב לשידורי תחנת הרדיו "קול הקטסטרופה והייאוש"
- תן למחשבות לבוא וללכת כרצונן כעננים בשמים / עלים בזרם / מכוניות על הכביש

נ = נכונות להרגיש חוסר נוחות (Acceptance)

- התבונן בתחושות העולות בסקרנות, כמדען או כילד צעיר
- פנה בתוכך מקום לתחושות ונשום לתוכן
- תן לתחושות שם, צבע, מרקם וצורה
- תן לתחושות דירוג מ-1 ל-10 לפי עוצמתן

צ = ציפיות הגיוניות (Realistic goal-setting)

- אם חסרות לך מיומנויות לשם ביצוע המטרה, קבע מטרות נוספות לשם לימוד המיומנויות.
- אם המטרה שלך מורכבת מדי, פרוט אותה למטרות משנה פשוטות יותר.

- אם חסרים לך משאבים (זמן, כסף ועוד) – התייעץ עם עצמך ואחרים כיצד ניתן להשיג אותם.
- אם המטרה פשוט בלתי ניתנת להשגה מסיבות שאינן נמצאות בשליטתך – קבע מטרה אחרת שתעזור לך לחיות על פי הערכים החשובים לך.

ח = חשיבות הפעולה (Embracing Values)

מדוע מטרה זו חשובה לך? כיצד הגשמת המטרה תעזור לך לחיות לפי ערכיך?

רשום בשורות הבאות כיצד בכוונתך ל**נ.צ.ח** את המכשולים

_____ (1)

_____ (2)

_____ (3)

_____ (4)

_____ (5)

4. ולבסוף, שאל את עצמך את השאלה הבאה:

האם אני מוכן לפנות מקום בתוכי למחשבות ולתחושות שיעלו בחוויה שלי, מבלי לנסות להיאבק בהם, בכדי לפעול באופן מחויב ולעשות את מה שבאמת חשוב לי?

אם התשובה היא "כן" אז קדימה – **לך על זה!**

ואם התשובה היא "לא" כדאי לנסות ולענות על השאלות הבאות:

- האם המטרה באמת חשובה לך?
- מה המחיר שאתה משלם על דחיית ביצוע המטרה?
- האם אתה מעדיף את הכאב שבלהרגיש תקוע בחיים, או את הכאב הנלווה להשגת השינויים שיובילו אותך קדימה?

ⁱ שאלון זה תורגם ועובד ע"י ד"ר איתי גליק מתוך האתר של Russ Harris www.thehappinesstrap.com, ומיועד למנצחים ומנצחות כאחת.