



סוד החשיבה החיובית

באדיבות: אולגה סירוטה, מח"מ פנימיית "בית אפל"

החיים מזמנים לנו התרחשויות ואירועים שיכולים להיות קשים ומלווים בלחצים. היכולת שלנו להתמודד עמם תלויה מאוד בצורת החשיבה שלנו ובפרשנות הסובייקטיבית שאנו מייחסים לאירועים אלו.

בפעילות זו: נפתח תובנות באשר לחשיבותה ויעילותה של חשיבה חיובית, נלמד להשפיע על צורת החשיבה שלנו ולתת פרשנות חיובית לאירועים שקורים לנו.

מטרות:

- פיתוח החשיבה החיובית
- טיפוח האמונה ביכולתנו להגשים מטרות
- תרגול חשיבה חיובית

חומרים:

- מצגת/תמונות שעונים (מצורף)
- קטע מהסרט "הסוד": https://youtu.be/YtEh-0wv_KQ
- תמונות "לא מושלמות"
- כרטיסיות משפטים מקופלות בסלסילה

מהלך הפעילות:

חלק א' - סוד החיוך:



פורסים לפני הקבוצה את תמונות השעונים ושואלים: מה המשותף לכל השעונים?

התשובה היא: כולם מורים על השעה עשרה לשתיים או עשר ועשרה.

שואלים: חשבתם פעם למה זה כך? מה זה מזכיר לכם?

התשובה היא: המחוגים בכל השעונים מראים צורה של חיוך, ולא במקרה. מסתבר שזהו טריק שיווקי ידוע שנועד בכדי להשפיע על התת מודע שלנו. החיוך הינו כלי חזק שבכוחו לשפר את מצב הרוח שלנו ולקרר אותנו לאדם או במקרה זה אפילו לחפץ דומם שנראה כמחייך אלינו.

מחקרים אף מצביעים על כך שחיוך הינו דבר "מדבק" הגורם לאנשים להסתכל עליו. הוא מושך עיניים ומסב את תשומת הלב. ברוב המקרים הנורמטיביים, כאשר תחייכו, יסתכלו עליכם ויחייכו אליכם בחזרה.

אפילו חיוך דרך הטלפון יכול להשפיע על הבן אדם מעברו השני של הקו, שכלל לא רואה אותך.

מחקרים מראים כי תחושה של אושר היא תוצאה של חיוך - ולא להיפך כפי שמקובל לחשוב!



חלק ב' - הסרט "הסוד":

הסוד השני שנלמד היום הוא ... כיצד אפשר לגרום לרצונות שלנו להתגשם, כיצד ע"י שינוי בחשיבה שלנו ביכולתנו להגשים שאיפות ולמנוע כישלונות.

הקדמה לקראת הקרנת הסרט:

"הסוד" הוא סרט תיעודי משנת 2006. הוא התפרסם במדינות רבות בעולם ואף נכתב כספר. הסרט מסביר על חוקי המשיכה ועל השימוש בהם לתועלתו האישית של האדם.

חוק המשיכה אומר שאם אנחנו חושבים על דבר מה מסוים, אנחנו בעצם יוצרים אותו במחשבתנו ומאוחר יותר אף נזכה לראותו בחיינו האמיתיים.

מקרינים את קטע הסרט: <https://youtu.be/YtEh-0wv KQ>

לאחר הסרט מסכמים:

1. דומה נמשך לדומה. לכן, ככל שנגדיר לעצמנו מטרה באופן ברור וספציפי ונפעל כדי להגשימה כך יגדלו הסיכויים למימושה.
 2. אם ניגש למשימה עם ספקות: נעריך שלא נצליח, שזה לא יעבוד, שלא תהיה לנו חניה, שלא נסתדר עם הבוס החדש, נחשוש שנחלה – אזי נשדר שדרים שליליים ליקום והשלילי יחזור אלינו. (יש שיקראו לעניין – נבואה המגשימה את עצמה)
- הסוד – מדבר על הדרך להגשמה עצמית. הוא מלמד אותנו להימנע מהדברים השליליים בחיים, לצמוח ממשברים וליצור עבור עצמינו מציאות חיובית.



חלק ג' - סוד התרגול - תרגול החשיבה החיובית:

מקרינים או מראים למשתתפים את סדרת התמונות "הלא מושלמות" ולאחר כל תמונה שואלים: מה זה? מה רואים בתמונה?

סביר להניח שבכל תמונה המשתתפים יצביעו על החסר, על הפגם, על מה שאין. האדם מטבעו רואה את החסר ולכן צריך לאמן את המוח לחשיבה חיובית.

כדי לאמן את המשתתפים לחשיבה חיובית עוברים בין המשתתפים עם סלסילת המשפטים. כל משתתף בתורו שולף משפט ומנסה להפוך אותו לחיובי.

לסיכום:

- האמינו שאתם יכולים, הציבו לעצמכם מטרה, חיתרו אליה ואין שום סיבה שלא תשיגו אותה.
- דחו מחשבות שליליות, כדי למנוע מציאות שלילית.
- בפרוס שנה חדשה, דמיינו איך היא תיראה וצרו את המציאות שלכם.

כרטיסיות משפטים: (לגזור לרצועות ולהכניס לסלסילה)

ממש דיכאון! לנסוע 3 שעות להשתלמות של 4 שעות
נורא מעייף לתחזק לוח מתחלף בחגי תשרי
נמאס! שוב הזמנת הציוד לא הגיעה ועליי לקנות את כל הציוד בכוחות עצמי
בת השירות לא הגיעה בבוקר ועכשיו עליי להכין בעצמי את כל הפעילות
נורא מתסכל שההפנינג שתכננתי לשבועות הפך למלחמת מים כלל פנימייתית
חבל שתכננתי פעילות גדולה, עכשיו זה דורש ממני לעבוד גם בסופ"ש
אוי ואבוי! הלך הטקס! פתאום, שנייה לפני שמתחילים המיקרופון הפסיק לעבוד!
עבדתי כל כך קשה על המצגת של "אליפות ישראל בדקה" והמחשב קרס בדקה התשעים!
חוסר התחשבות משווע! התורמים מגיעים דוקא ביום שבו תכננתי חופש
איזה באסה להגיע לעבודה ולגלות שהשארית את המפתח של המח"מ בבית.
מתסכל לגלות שהפעילות שתכננתי בוטלה כי החניכים יצאו לטיול
איזה באסה לשבת בחדר האוכל ולגלות שנשפך עליך כל הרוטב השומני של הקציצות
איזה פספוס! עבדתי כל כך קשה לכתוב פעילות על דמוקרטיה ואז גיליתי בדיוק אחת כזאת באתר של המרכזיה...
מלחיץ לגלות שמנהל הפנימייה יוצא לפנסיה ומנהל חדש מגיע במקומו.











תמונות "לא מושלמות"









