

מפסיקים להיות עבדים להרגלינו המגונים

הדרך לשינוי הרגלים

בתקופה זו של השנה יש מועדים משמעותיים ביותר לחיינו כעם, ולחיינו כאנשים פרטיים - חג הפסח, יום השואה, ויום העצמאות בפתח. במאמר שלפניכם ארצה לקשור מועדים אלו לנושא שינוי הרגלים. בני ישראל נדדו במדבר 40 שנה, יש האומרים, שהיה צורך בזמן נדודים כה רב כדי שיהפכו מעם עבדים לעם חופשי שיכול להיכנס לארץ ישראל. אסון השואה השאיר בתוכנו הרגלי התנהגות וחשיבה, גם כשמאז 1948 אנו עם חופשי בארץ ישראל.

אז כמה זמן לוקח לשנות הרגלים? ואיך עושים זאת? במאמר הזה לא אעסוק בהרגלים לאומיים ותרבותיים, אלא בהרגלים האישיים שלנו, האנשיים הפרטיים, וברמה הפסיכולוגית. לשמחתנו, לא נדרשות 40 שנה לשינוי הרגל, אבל אין ספק שנדרשת עבודה קשה, מאומצת ומכוונת כדי להחליף הרגלים מושרשים.

לכל אחד מאיתנו יש הרגלים – התנהגויות קבועות שאנחנו עושים בחיי היומיום, הקורות באופן אוטומטי ללא מחשבה ושיקול דעת. בשירה "הרגל הופך לטבע" אומרת חווה אלברשטיין:

"שמור את נפשי מן ההרגל,
להתלונן הרבה.
זה לא מועיל, זה לא עוזר,
ומתמכרים לזה.
[...]
הרגל הופך לטבע,
וטבע קשה לשנות.
אבל בדרך קבע,
יש לנסות.

באופן טבעי, אנחנו מרוצים מחלק מההרגלים שלנו ושל הסובבים אותנו – הצלחנו ללמד את ילדינו לצחצח שיניים בבקר, לסדר את החדר, לעשות ספורט, לאכול בריא, לעשות שיעורים, לדבר בנימוס, לפנות זמן למנוחה, להתעניין באחרים. סיגלנו לעצמנו הרגלי משמעת עצמית, הרגלים של יחסי אנוש, ועוד.

לצד אלה, לכולנו גם הרגלים מגונים, הרגלים השנואים עלינו אך 'דבוקים' אלינו בלי שנוכל לשנות אותם למרות כל נסיונותינו. כך למשל הם הרגלים של חוסר משמעת עצמית כמו: לאחר, לאכול יותר מידי אוכל

לא בריא, לא לעשות ספורט, לא להיות מאורגנים, לדחות משימות; הרגלים של חוסר איפוק כמו: לצעוק גם כשאנחנו יודעים שזה מזיק, להיות חסרי סבלנות, לא לצלצל מספיק למי שאנחנו אוהבים, לשתות, לעשן, לכסוס ציפורניים, לקלל, להעביר ביקורת, להתלונן, להאשים את עצמנו, להיות פסימיים, ועוד. אנחנו מבטיחים לעצמנו או לזולתנו שנשתנה, וזה לא קורה מספיק. אנחנו דורשים מהקרובים לנו – ילדינו, בני הזוג – שישנו את הרגליהם המגונים, ובאופן מפתיע (או שלא) הם לא משתנים. אנחנו מנסים בכל כוחותינו וכוונותינו הטובות לשנות ולשבור את ההרגלים, ולא מצליחים או לפעמים מצליחים לטווח הקצר, ואז חוזרים להרגלינו המגונים, וחווים אכזבה כפולה, עקב המאמץ הרב שהושקע בשינוי והיאוש מכך שלעולם לא נשתנה.

לרגל פסח, אנסה להסביר בקצרה, כיצד נוצרים הרגלים, ומה הדרך היעילה לשנותם.

ההסבר מבוסס בעיקרו על ספרו " כוחו של הרגל" של צ'רלס דוהיג (2013). דוהיג טוען שיש הסבר נירולוגי להיווצרות הרגל – מדובר בתהליך בו גרעיני הבסיס בגזע המוח ממירים רצף של פעולות לנהל אוטומטי, מקבצים את הגירויים, וכך נבנה הרגל. לא מדובר בתהליך לוגי של הקורטקס החכם והשקול שלנו אלא בתהליך אבולוציוני בו המוח רוצה להפעיל כמה שפחות מאמץ בהסתגלות שלו לסביבה, ולכן הוא מפעיל מגזע המוח הרגלים אוטומטיים.

ההרגל נבנה בתהליך של לולאת הרגל בת שלושה שלבים:

בהתחלה יש סימן: גירוי כלשהו שמורה למוח להכנס למצב האוטומטי, ובאיזה הרגל להשתמש. גירוי יכול להיות כל דבר כמעט – גירוי חזותי כמו חטיף שוקולד או פרסומת טלוויזיה; מיקום גאוגרפי או שעה ביום או עונה בשנה; הבעת פנים או מילה שמישהו אומר; השתלשלות של מחשבות, רגש מסוים או חברתם של אנשים. כך למשל יש אנשים שימים מעוננים הם גירוי עבורם לרגשות, מחשבות והתנהגויות מסוימות; או אנשים שמחשבות על זקנה מהוות עבורם גירוי לרגש, התנהגות או מחשבה הרגלית ואוטומטית.

אחר כך יש הפעלה של הפעולה הרוטינית ההרגלית: פעולה זו יכולה להיות גופנית, שכלית או רגשית. כלומר, אנחנו נעשה באופן אוטומטי משהו שמטרתו להשיג את הגמול אליו אנחנו משתוקקים. נחשוב מחשבות מסוימות, נגיד דברים מסוימים, נעשה דברים מסוימים – הכל באופן הרגלי ולא מודע, כמובן – כדי להשיג את הגמול. כמו עכבר במבוך שרוצה לקבל את הגמול בסופו.

לבסוף יש גמול שאליו משתוקקים: התשוקה מובילה אותנו כבר משלב הגירוי לרצות את הגמול, והיא שמפעילה את הפעולה, כדי שנשיג את הגמול. הגמול יכול להיות אוכל, סמים, גמול רגשי (כמו חיבה, גאווה, חמלה), שחרור ממתח וחרדה, שחרור אנדורפינים, דופמינים ודומיהם המענגים אותנו מתוכנו. יש מגוון רחב של גמולים פנימיים וחיצוניים.

הגמול עוזר למוח שלנו לזכור את לולאת ההרגל גם בעתיד ולגרום להתנהגות ההרגל לקרות שוב.

כך למשל, ברשתות מזון אופים לחם ומאפים כדי שהריח יהיה הגירוי שיעורר את התשוקה לקנות את המאפים כדי לקבל את גמול ההנאה והפינוק העצמי שבאכילת המאפה. המוח זוכר ומקשר כבר באופן אוטומטי בין גירוי הריח לגמול ההנאה. ולכן מרגע שהגירוי (ריח) נקלט, כמעט אין סיכוי לעמוד בפני ההרגל של קניית המאפה.

באופן דומה פועל גם הרגל כמו להיעלב מ"פרצוף חמוץ" של בן/בת הזוג בבקר: הסימן: קמים בבקר ורואים את הפרצוף ה"חמוץ של בן/בת הזוג; הפעילות ההרגלית: תחושת עלבון, יתכן ומחמיצים לו/לה פנים חזרה עם הערה של "למה הוא/היא לא יכול לקום נחמד יותר";

הגמול: שחרור המתח מהעלבון בתגובת תקיפה, תחושה שאני צודק/ת והוא/היא לא. דוגמא נוספת: תגובה עצבנית למול תסכול: הסימן: אומרים לי "לא" על משהו שביקשתי, או דורשים ממני משהו, שאינני רוצה לבצע אותו; הפעילות ההרגלית: להתעצבן, לצעוק; הגמול: באותן דקות של כעס וצעקות יש תגובות עצביות של עוררות בגוף, אדרנלין מוזרם, ויש עוצמה מתגמלת. תחושה של כוח ושליטה שמכפה על התחושה הבסיסית של החולשה שדרישת ה"לא" גרמה. הכעס הזה מאפשר להאמין שכשאת צועק/ת אני חזק/ה ולא חלש/ה. זה גמול שמתחזק את ההרגל.

יש הרגלים מסוגים שונים – חלקם פשוטים וחלקם מורכבים, אבל בכולם מתקיים תהליך לולאת ההרגל בן שלושת השלבים. תמיד יש גירוי ותשוקה לגמול, וביניהם יש התנהגות הרגלית שהיא אוטומטית – פועלת ללא חשיבה ושיקול דעת, ללא מודעות ושליטה. בדוגמאות שלעיל האדם לא שולט וחושב אם הוא באמת רצה לקנות בחנות, רצה לצחצח שיניים או לצעוק – הוא כבר רגיל ועושה את הפעולה ההרגלית באופן אוטומטי.

עם הזמן נוצרת כמיהה נזירולוגית הקושרת בלא מודע, בגזע המוח ולא בקורטקס, בין הגירוי לתגמול. כך נוצרים ההרגלים, גם המיטיבים וגם הפוגעים בנו.

אומרים שניורונים שירים ביחד מחוטים ביחד (Neurons that fire together are wired together). כלומר, כשיש קשר חוזר בין גירוי, התנהגות ותגובה, הניורונים המעורבים בתהליך "נכרכים" יחדיו, ויוצרים רצף הרגלי של פעולה משותפת שלהם. כך נוצר ההרגל האוטומטי בגזע המוח. שינוי של הרצף האוטומטי בנוי על יכולת הגמישות של המוח, יכולתו ליצור פעולה משותפת של ניורונים חדשים דרך תירגול של התנהגויות הרגליות חדשות.

הדרך לשינוי הרגלים

כלל הזהב לשינוי הרגלים הוא להשתמש באותו גירוי, לספק אותה תשוקה לגמול, אך לשנות את הפעולה ההרגלית ביניהם.

אם, למשל, ההרגל הוא כסיסת צפורניים:

הסימן/הגירוי שזוהה לאחר מודעות הוא **מתח** בקצות האצבעות (חיפוש פיסות עור ליד הציפורניים, צורך לעבור על כולן).

הפעילות ההרגלית: היא כסיסת הציפורניים.

הגמול אליו משתוקקים הוא שחרור במתח, תחושת שלמות, גירוי גופני של הנאה אחרי הכסיסה. הרעיון אינו לבטל את הגירוי או את הגמול, אלא להציע התנהגות חלופית ומתחרה לכסיסה. כך למשל כשיש מתח בקצות האצבעות ניתן לשפשף אותן חזק על הירך או להקיש חזק על השולחן כדי לייצר גירוי גופני דומה למקורי. אפשר גם להכניס את האצבעות לכיס כדי למנוע הכנסת האצבעות לפה, וכדומה. כל זאת עד שהשתקקות עוברת, בדרך כלל תוך 15 דקות.

ממשיכים בתרגול ההתנהגות המתחרה להתנהגות ההרגלית בין הסימן לגמול, עד שההתנהגות החלופית הופכת להרגל אוטומטי, בדרך כלל תוך כדי 21 ימים.

עכשיו אפרט את שלבי שינוי ההרגלים:

שלב ראשון בדרך לשינוי הוא רצון – צריך שהאדם ירצה לשנות את ההרגל.

שיראה בו הרגל שלילי עבורו, שתהיה לו מודעות ומוטיבציה לעשות את המאמץ לשנות אותו. כך למשל, יתכן ובן/בת הזוג רואים בכך שהאדם שותה יותר מידי, או לא מתעמל הרגל מגונה, אך הוא לא. כל עוד האדם עצמו לא ירצה לשנות את ההרגל, התהליך הקשה בפני עצמו – לא יוכל להתחיל.

שלב שני בדרך לשינוי הרגל הוא זיהוי המצב הקיים של ההרגל –

פעמים רבות ההרגל האוטומטי נרכש בגיל צעיר ובמצב בו איננו מודעים לרצף המהיר והאוטומטי של ההתנהגויות. לכן איננו יודעים "מה מפעיל את מה". אם איננו יודעים זאת, לא נוכל לשנות את הרצף. חשובה שתהיה מודעות לתהליך כולו – מהו הגירוי, מהי ההתנהגות האוטומטית, ומהו התגמול אליו אנו משתוקקים. יש צורך לעקוב בתשומת לב אחרי ההרגל בחיי היומיום, לאסוף נתונים כדי להכיר במדויק את לולאת ההרגל. שלב זה דורש מאמץ ואנרגיה, ופעמים רבות עוזר גם לרשום את הדברים כדי לעקוב אחריהם. התועלת שבמאמץ היא צבירת הידע על ההרגל ועל התנהלותו. הידע הוא התחלת הדרך בה אנחנו מעבירים את השליטה על ההרגל מידי גזע המוח האוטומטי לידי שיקול הדעת שלנו.

לדוגמא, הרגל של מחשבות שליליות על העולם:

הגירוי: נעלבתי;

התגובה: מחשבה שלילית קטסטרופלית ומכלילה שהעולם הוא לא הוגן, ולא מפרגן לאנשים נחמדים (כמוני);

הגמול: הרגשה מעט יותר טובה לרגע, כי העלבון הוא לא אישי כלפי אלא חלק מעולם כולל שמגיע ופוגע בכולם. התגובה נותנת לי גמול שמקטין את הכאב המיידית שאני חשה מהעלבון. ההרגל הוא בעייתי כי למעשה בטווח הארוך ההרגשה שלי נעשית גרועה יותר בגלל החשיבה ההרגלית הזאת. אני מוצאת את עצמי גם נעלבת מקומית וגם חושבת בהכללה דברים גרועים על העולם סביבי, מה שגורם למועקה כוללת ומקשה להתמודד עם העלבון שהיה במקורו ספציפי בלבד. לפני מתן תשומת הלב לפרטים של מעגל הרגל החשיבה השלילית הזה, יתכן ולא היתה מודעות שהגירוי לחשיבה השלילית הוא עלבון. ללא מודעות זאת, לא ניתן לשנות את הרצף האוטומטי.

שלב שלישי בדרך לשינוי הרגל הוא תרגול מעשי של שינוי ההתנהגות בין הגירוי והגמול המוכרים –

ידוע שמשך התשוקה עוצמתית לתגמול עקב הגירוי היא כרבע שעה, ולכן חשוב לשלוט בתגובה האוטומטית ההרגלית, ולהתאפק מלבצע במשך רבע שעה. החלפת התגובה ההרגלית באחרת במשך רבע השעה מאפשרת לקבל את תחושת הגמול והסיפוק דרך התגובה החלופית, ובמקביל התשוקה לגמול נרגעת.

לדוגמא, הרגל של נשנוש בזמן העבודה:

הגירוי – שעמום, מתח בעבודה (כעס/עלבון/תסכול);

ההתנהגות ההרגלית – לנשנוש משהו זמין, רצוי מתוק או בצקי;

התשוקה לגמול – הפגת המתח והלחץ שהצטברו, תחושת שובע וטעם נעים של הנשנוש המשביע;

ההתנהגות המתחרה להרגל – כל פעם שיש אותו גירוי (תסכול/שעמום/מתח בעבודה), ונוצרת אותה תשוקה (לפורקן מתח, תחושת שובע וטעם נעים בפה ובקיבה) פועלים באופן שונה בהתנהגות חלופית: אפשר לקום לסיבוב קצר במרחב העבודה ולהפחית בכך את המתח והשעמום, אפשר לגלוש לכמה דקות לאתרים כייפיים באינטרנט, ולהרוויח הנאה שהיא גמול רלוונטי לאותו גירוי, אפשר לדבר עם מישהו חברי בעבודה, והגמול של התמיכה החברתית גם הוא רלוונטי ועוזר מול הגירוי, וכדומה. תירגול התגובה המתחרה (לקום מהכסא, לדבר עם מישהו או לשוטט באינטרנט) במקום ההרגל הישן והלא רצוי (לנשנוש) מול גירוי של שעמום ומתח בעבודה צריך להתבצע שוב ושוב מול אותו גירוי. כמובן שבתחילה נדרש מאמץ כדי להחליף את התגובה לגירוי, ויש לאפשר למוח לחוות את התשוקה לתגמול שהוא זקוק לה. בהמשך, אחרי תרגול מודע ומאומץ של כשלושה שבועות, ההתנהגות החלופית הרצויה תהפוך להרגל ותתבצע באופן אוטומטי ללא חשיבה וללא מאמץ. לכך אנחנו שואפים.

דוגמא נוספת, הרגל של התעסקות בסלולרי כשנמצאים עם הילדים:

הגירוי – קושי בשהייה עם הילדים, הסלולרי מזמזם, תחושה שחייבים לבדוק משהו בעבודה/במייל/בחדשות;

ההתנהגות ההרגלית – לדבר/להתעסק בסלולרי במקום להיות עם הילדים; הצפייה לגמול – ההנאה מהסיפוק המידי שהסלולרי נותן, שחרור דופמין, הפחתת הלחץ הנפשי שבשהות עם הילדים.

ההתנהגות המתחרה להרגל – לסגור ולהרחיק מטווח היד את הסלולרי כשנמצאים עם הילדים, לעשות הפסקות זמן קצרות וידועות מראש בהן בודקים סלולרי וחוזרים לילדים, 5 דקות סלולרי, וחוזרים. בשאר הזמן למצא דרכים חלופיות להגביר את ההנאה עם הילדים, ולהפחית את הלחץ – לתת להם תשומת לב יזומה, למצא דברים שנעימים לנו כהורים איתם, ולא רק "להעביר את הזמן", להזכיר לעצמנו שאנחנו שמחים להיות עם ילדנו, שתקשורת סלולרית לידם פוגעת משמעותית בהתפתחות ובקשר איתם.

חשוב לזכור, שההתנהגות החלופית יכולה להיות התנהגותית או מחשבתית.

לפי גישת המיינדפולנס mindfulness של ג'ון קאבט זין (2012) אנחנו אמורים לזהות את הגירוי המעורר בנו את הדחף הקומפולסיבי לפעול באופן הרגלי בשביל הגמול של ההרפיה. בדרך כלל מדובר בגירוי של מתח בגוף, שאם נשים לב אליו ונזהה אותו, נוכל להכיל אותו, לשהות איתו את משך הזמן של שיא העוררות של המתח – למשך כעשר דקות בדרך כלל – ולא נצטרך לפעול בהתנהגות שהיא מסוכנת או מזיקה. כך למשל, נזהה את הגירוי של השיעמום, או המתח בגוף כשחשים צורך כמעט בלתי נשלט לענות להודעות טקסט בסלולרי בעת נהיגה. התנהגות הרגלית מסוכנת ללא ספק. לפי המיינדפולנס, זיהוי הגירוי של הדחף בגוף יאפשר לנו להתחבר ליכולת הטבעית שלנו להיות סקרנים לגבי עצמנו, לגבי מה קורה בגוף וברגש שלנו עכשיו, "להיות ולא לפעול". זו יכולת שיש לאדם כשהוא חושב וסקרן, ולא פועל מתוך הישרדות ומתוך הרגלים אוטומטיים.

זו יכולת הנרכשת מתוך אימון של תשומת לב לתחושות שלנו ב"כאן ועכשיו", ללא שיפוט, והיא הוכחה במחקרים כיעילה בהפחתת מתח, ומכאן גם בשינוי הרגלים מזיקים.

חשוב להמשיך בתרגול ההתנהגות החלופית להרגל, או בהשהיית תגובה הרגלית לא רצויה במשך כשלושה שבועות עד שההרגל השלילי מוכחד ומוחלף באלטרנטיבה.

עכשיו בואו נעבור ליישום:

ימי החג יכולים להיות מועד מתאים להתבוננות אישית על חיי היומיום שלנו, וביניהם גם על ההתנהגויות ההרגליות וגם על המחשבות והרגשות ההרגליים – אלה ש"באים לנו באוטומט", אלה שנכון לעכשיו עדיין אין לנו שליטה עליהם כי הם הרגלים של גזע המוח. הרגלים רבי שנים שמפעילים אותנו, לכאורה ללא שליטה. חלקם נוחים לנו, ונמשיך בהם, וחלקם לא – ובהם נתחיל בשינוי ההרגלים

המלצתי היא לבחור הרגל אחד, קטן ויומיומי שאתם מרגישים שאינו רצוי לכם יותר. שהוא מציק, מפריע ולא יעיל יותר בחייכם, שהייתם רוצים מסיבותיכם לשנות אותו. כדי להשאיר את אותו הרגל "במצריים", להשתחרר מכבליו, להיות חופשיים – עליכם לייצר לכם הרגל חדש לבחירתכם, לפי שיקול דעתכם. אל תתפתו להתנפל על שלל הרגלים מגונים. עדיף להתחיל ולהצליח בשינוי הרגל אחד, מאשר לנסות לשנות שלל הרגלים, ולא להצליח ברובם. זאת מתוך ידיעה שכל שינוי הרגל הוא תהליך ארוך ותובעני מבחינת המודעות והמאמץ שהוא דורש.

חשוב לבחור בהרגל שאתם מאמינים שתוכלו לשנות אותו. האמונה היא מרכיב מרכזי בשינוי הרגלים. היכולת להאמין שדברים יכולים להשתפר, שביכולתי להתאמץ ולשנות דברים. האמונה פועלת כנבואה שמגשימה את עצמה דרך הפעולות של שינוי ההרגל. האמונה מגבירה את המוטיבציה והנחישות לא לוותר גם כשקשה וכשיש כשלונות בדרך ומאפשרת להתמיד בזמן התירגול המאומץ של רכישת הרגל חדש. זכרו – מדובר על לפחות שלושה שבועות של תרגול סיזיפי של התנהגות חדשה האמורה להתגבר על פעילות הרגלית אוטומטית. כשאין אמונה בסיכויי ההצלחה, כשמנסים לשנות הרגל כי יש לחץ פנימי של אשם, או לחץ חיצוני עליך, הנבואה השלילית מגשימה את עצמה. כשמתחיל להיות קשה בתרגול ההתנהגות החלופית מתפתים לוותר, מתרצים תירוצים, מאשימים אחרים ונסיבות, ובסוף נסוגים חזרה להרגל עם עוד כשלון חוזר, שיפחית בהמשך את האמונה.

אחרי שבחרתם הרגל, קיימו תצפית עליו בחיי היומיום, במשך לפחות עשרה ימים-שבועיים. רשמו (במחברת, במחשב/סלולרי) מה קורה לפני ואחרי ההתנהגות ההרגלית. כלומר, אתרו מהו הגירוי ומהי התשוקה לגמול שמתחזקים במעגליות את ההתנהגות. קיימו את התצפית בגישה סקרנית של חוקר, ולא בגישה שיפוטית או חסרת סבלנות כי אתם רוצים כבר להפטר מההרגל. ככל שתאספו יותר מידע נכון על ההרגל, תוכלו להבין טוב יותר מה הגירוי להתנהגות, ומה התשוקה לגמול. כך תוכלו לפעול מתוך מודעות טובה יותר למה שמפעיל אתכם "על אוטומט". לפעמים יש הפתעות מענינות מאוד. אם יש לכם פרטנר שאתם יכולים לשתף אותו בתחקיר העצמי הזה, הדיבור המשותף יכול להיות מפרה ומעמיק, ויכול לעזור בתובנות.

גישת המיינדפולנס יכולה לעזור בשלב התצפית – שימו לב לגירוי, לתגובות שהוא מעורר בגוף ולתשוקה לגירוי שמתעוררת. ככל שתשומת הלב ממוקדת בתחושות שלנו בהווה ללא שיפוט וחרדה, כך נצבור יותר מידע חשוב להמשך תהליך של שינוי ההרגל.

בשלב הבא, חישובו מהי ההתנהגות החדשה אותה תרצו לרכוש במקום ההרגל ממנו אתם רוצים להפטר. חישובו על התנהגות חיובית חדשה, שתהיה מעכשיו התגובה לגירוי הקיים, ותאפשר לכם לקבל

את התשוקה לגמול אליו אתם רגילים. למשל, אתם יודעים שאינכם רוצים לענות בגסות רוח כל פעם שיבואו אליכם בטענות כדי להפחית את הלחץ הפנימי של העלבון. אבל מה כן תעשו? צריך לחשוב על הרגל של התנהגות מתחרה שאפשר ליישם אותה באילוצי החיים והאופי שלנו. לכן דבר גם בשלב זה של היישום עם אנשים בחייכם שקרובים אליכם ואתם סומכים עליהם. כך למשל, ריאלי שאם אתם רוצים לשנות את ההרגל שבו אתם צורחים על הילד כל פעם כשהוא נכנס להתפרצות זעם, ורוצים לתרגל "פסק זמן למבוגרים", לקחת מרחק של כמה דקות כדי להרגע, לשטוף פנים ולנשום ורק אז לחזור. צריך שמישהו יחשוב איתכם אם זה ריאלי במציאות חייכם ואופייכם, ויעזור לכם לתרגל בסימולציה מחשבתית איך זה יהיה בשבילכם, שההתנהגות מתאימה לכם, לפני שתצאו בפועל לשלב התירגול בשטח. יתכן ותחליטו להגיב בפועל בהתנהגות אחרת – תחליטו להגיב בנימוס אסרטיבי או שתחליטו להכיל את התוקפנות בעבודה פנימית, ושכלפי חוץ לא תהיה התנהגות כלשהי.

בשלב האחרון, צאו לתרגול מעשי של ההתנהגות החדשה במשך שלושה שבועות לפחות. במשך כשלושה שבועות, שימו לב לגירוי והקפידו להגיב בהתנהגות המתחרה עליה החלטתם. דעו שתצטרכו להתאמץ, כי הנטייה המוחית תהיה לחזור לאיזור הנוחות של ההרגל המוכר. יהיו מתח וקושי לעבור להתנהגות המתחרה, לפחות בהתחלה. אבל כדאי לא לוותר! אחרי כשלושה שבועות, המאמץ פוחת, ותרגישו את פירות עמלכם, הרגל חדש יצמח מהפנמת ההתנהגות המתחרה. ההתנהגות החדשה תהפוך יותר ויותר אוטומטית, ולצידה הסיפוק האיש יהיה גבוה. תדעו שהצלחתם לנהל את עצמכם במקום שהרגל אוטומטי לא רצוי ינהל אתכם. זכרו, שינוי ההרגל משמעו שינוי של התנהגות ההרגל להתנהגות מתחרה או שינוי התנהגות ההרגל להכלת הדחף מול הגירוי לחוסר תגובה עד ששיא הדחף עובר.

אחרי השינוי תהנו מההרגל חדש, ואם תרצו – תעברו לשינוי הרגל נוסף. אם יש לכם מוטיבציה וכוח, אתם יכולים לעבור לשינוי הרגל לא רצוי נוסף. שיניתם כבר הרגל אחד, והיות והמוח הוא גמיש, ההשפעה של שינוי הרגל אחד משפיעה על עוד חיווטים מוחיים ויוצרת תנועה רחבה יותר של שינויים במוח.

בנוסף, תחושת הסיפוק שהצלחנו לשנות משהו שרצינו, התגברנו על קושי, והזזנו דברים מעצימה אותנו מבחינת תחושת הערך העצמי שלנו, ומתחילה מומנטום חיובי שהשפעותיו בלתי צפויות. תמיד יש מקום לעוד שינויי הרגלים, לעוד התפתחות אישית, לא מלחץ וביקורת עצמית, אלא מסקרנות ואתגר אישי.

אז בהצלחה לכולנו,

שנשמור על הרגלינו הטובים, ונהיה תמיד בתהליך של עדכון הרגלינו הפחות רצויים,

וכמובן – חג פסח שמח
ממני, שכמו כולכם בתהליך זה של פיתוח ושינוי הרגלים,
חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת בילדים, הורים וזוגות, מנחת קבוצות
מחברת הספרים- בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע! וכשהילדים יוצאים מהבית
Helibarak1@gmail.com
www.hebpsy.net/barak

ביבליוגרפיה:

דוהיג, צ'רלס. (2013) **כוחו של הרגל**, הוצאת כנרת זמורה ביתן
דוידש, נורמן. (2009) **המוח הגמיש**, הוצאת כתר.
John kabat -zinn, (2012) **Mindfulness for beginners-reclaiming the present moment
and your life.** souns true.ink