

## איך לשנות סגנון חשיבה דיכוטומית (חשיבה של "שחור ולבן") כדי לשפר את התקשורת הבין אישית שלנו בעבודה ובחינו האישיים.

### מהי חשיבה דיכוטומית?

זהו סגנון של חשיבה קיצונית, בו אינכם משאירים מקום לאפשרויות ביניים (אין מקום לגוונים). בצורת חשיבה זו - אנשים ודברים שונים נתפסים אצלכם: כ"טובים" או "כרעים", כ"נפלאים" או "כאימים", כ"מקסימים" או "כבלתי נסבלים" וכן הלאה. סגנון חשיבה זה יכול להשפיע על המצב הרגשי שלנו, על מערכות היחסים שלנו ועל ההחלטות החשובות בחיינו.

### דוגמאות לחשיבה דיכוטומית:

"אתה אף פעם לא מסדר אחרך..", "הכל נורא ואיום", "הבוס שלי הוא הכי גרוע שיש", "אם היא לא רוצה אותי, כנראה משהו ממש דפוק אצלי", "אם אני לא עובר את ראיון העבודה הזה, בטוח לא אעבור אף ראיון עבודה בעתיד", "אם נכשלתי במבחן - אני בטוח טיפשי!"

### מילים אופייניות לסגנון זה:

- תמיד
- אף פעם
- מושלם
- נורא
- אף אחד
- גרוע
- הכי טוב
- שום דבר

### למה אנחנו משתמשים בסגנון הזה?..

- הגנה מפני רגשות כואבים (אי ודאות, אכזבה וכד').
- לעיתים גם הסביבה מעצימה את סגנון חשיבה זה (לדוג' - כאשר ילד נחשף לחשיבה דיכוטומית של הוריו, גם הוא יסגל את אותו הסגנון..)
- בזמנים של לחץ (עוררות גבוהה) ומצוקה כולנו פגיעים יותר ויש לנו נטייה לאמץ סגנון חשיבה זה.

### איך ניתן להחליף ולשנות סגנון חשיבה זה ב 5 צעדים?

לפני הכל, תהיו מוכנים להודות שסגנון חשיבה זה הוא סגנון מעוות שלא עוזר לנו בשום צורה!  
**צעד מס' 1** - שימו לב מתי אתם משתמשים במילים האופייניות לסגנון החשיבה של "שחור ולבן".  
**צעד מס' 2** - קחו נשימה עמוקה והאטו קצת את הקצב..  
**צעד מס' 3** - תנו שם לרגש שמתעורר בעקבות סגנון חשיבה זה \_\_\_\_\_ (הכניסו את שם הרגש).  
**צעד מס' 4** - הפעילו תגובה חלופית (מסגרו מחדש את המצב). לדוג' - "אשתי לא רגישה אלי לפעמים וגם היא אוהבת אותי מאוד" תהיו יותר ספציפיים ומדויקים - במקום לומר "הכל נורא", תארו מה ספציפית "נורא".  
חישבו במונחים של אחוזים. לדוג' - "בעלי בערך שישים אחוז מהזמן מרוכז בעצמו בצורה מוגזמת, אבל יש גם ארבעים אחוז, בהם הוא יכול להיות ממש נוכח."  
**צעד מס' 5** - זכרו תמיד שבני האדם הם יצורים מורכבים מכדי שניתן להגדיר אותם על סמך שיפוט של "זה או זה" גלו אחריות! בדקו עם עצמכם מה אתם יכולים לעשות כדי לשפר את המצב.

### תזכורת חשובה!

זכרו שתמיד אתם יכולים לשנות את המוח שלכם, לשפר את מצב הרוח ולשפר את התקשורת הבין אישית שלכם עם הסובבים אתכם.