

# רזולושנס ל- 2009



**ההגדרה המילולית של רזולושנס: החלטה, החלטיות, תקיפות, נחרצות; (מתוך מילון מורפיקס) נשמעת כניגוד המוחלט של הגדרת הסימפטומים של ADHD ואם נוסף לסימפטומים את האיפיונים המרכזיים של חוסר סבלנות, שעמום בקלות, חוסר עיקביות, קושי בקיום הבטחות והתמדה במשימות ומעקב, יש לנו מתכון מנצח לכשלון במימוש הרזולושנס.**

את האיפיונים האישיים הספציפיים שלכם – כמו שכתבתי מקודם, ספציפי, קטן, מוגדר, וניתן למדידה בפרמטרים ברורים ומדויקים, לא לשכוח להכין תכנית פעולה עם תאריכים.

1. להשקיע זמן בהעצמת החוזקות שלי ובדברים בהם אני טובה ולא לחבוט ולייסר את עצמי על דברים שאני חלשה בהם או מצליחה בהם פחות.
2. לשאול את עצמי כל יום "מה אני באמת צריכה?" ולפעול להשגת ומילוי הצרכים האמיתיים שלי.
3. להיות יותר חכמה מאשר צודקת, לנסות לבנות לעצמי כמה שיותר סיטואציות של win-win.
4. לעשות אימון מוחי מתוך ידיעה שזה ישפר את איכות חיי בכל התחומים ואת יכולתי להתגבר על הסימפטומים של ה-ADHD.
5. לבנות רשימה של פעילויות המסבות לי אושר ולעשות לפחות שלוש בכל שבוע, לפחות פעולה אחת ביום היא המינון המומלץ.
6. לכבד ולהעריך את ההנאה שלי מהתהליך – יותר מאשר את התוצאות הסופיות.
7. להודות שאני לא יודעת הכל, לא מושלמת בכל התחומים, ואולי לא אדע לעולם, לחיות עם העובדה הזו בשלום ולאהוב את עצמי כמו שאני.
8. לתת לעצמי את היכולת לאבד שליטה (באיזור מוגן, בתחום מסויים ובלי לסכן את עצמי ואחרים – אתם בוחרים).
9. להאט את הקצב, להתבונן ולהקשיב לאחרים וגם לעצמי.
10. להגיד לעצמי "לא" בהזדמנויות מסויימות ולאחרים "לא" בהזדמנויות רבות יותר. ●

בהצלחה

ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.  
billi@weinamerica.com

מחדש? ללמוד נושא חדש מא' עד ת' אלה סוגים של החלטות שהן יותר wishful thinking. החלטות כאלה יכולות להיות ריאליות רק אם מפרקים אותן למשימות קטנות יותר, מוגדרות וברורות, עם זמן התחלה וסיום ברורים של מימוש כל תת פרק של ההחלטה הגדולה ויש שיטות פשוטות לעשות כן, לדוגמה: ארגון הבית, במקום לרשום החלטה כללית של ארגון הבית מחדש – אנו רושמים החלטה ריאלית יותר עם זמן התחלה וסיום מוגדרים של ארגון חדר מסויים או ארגון ספרייה מסויימת בבית או סידור ארון בגדי הילדים וכך הלאה... ככל שההחלטה קטנה ופשוטה יותר כך יש יותר סיכויים לסיים אותה בהצלחה – חווית ההצלחה תטען אתכם באנרגיה לקראת המשימה הבאה וכך הלאה והלאה.

**2. יעדים שמוגדרים על בסיס מה שאתם חושבים/אמרו לכם שאתם צריכים לעשות, לעומת יעדים שאתם באמת רוצים לעשות.** כאן לא ארחיב רק ארמוז, להתמקד בדוגמת 10 ההחלטות בהמשך המאמר.

**3. יעדים בלי תכנית פעולה או אינם ספציפיים.** אחד מההגדרת היחודיות ליעד היא שיש לו פרמטרים ברורים ומדויקים למדידה כמו זמן התחלה וסיום, מה בדיוק רוצים להשיג כדי למדוד את הצלחת המשימה - במידות של כמות.

**עשר החלטות שלדעתך כל אדם עם ADHD צריך לקחת ויכול לממש בשנת 2009 בהצלחה רבה**  
בחרו כמה שאתם רוצים וכל חודש (אל תחכו שנה) בחנו את עצמכם ותנו דין וחשבון במה הצלחתם – עשו צעדי תיוק, לאט לאט ובביטחון שאתם עושים הכי טוב שאתם יכולים. להרגיש Good Enough זוהי מטרתכם, כל שיפור קטן הוא הצלחה וגם מסע של אלף מילין מתחיל בצעד אחד קטן...

ההחלטות הן כלליות והתחומים פתוחים – אתם בוחרים את הפרטים המתאימים לכם, את התחומים בחייכם ואת האופן בו תערכו את השינוי. הכניסו לכל החלטה

שיוצאים מהנחת היסוד שהסימפטומים המרכזיים המגדירים אדם עם ADHD הם הסחות דעת, חוסר ריכוז, אימפולסיביות, חוסר אירגון וחוסר התמדה, האם תהיה זו הפתעה שאחד האתגרים היותר קשים יהיה לבנות רשימת רזולושנס ולהתמיד בה ועוד עם תוצאות מוצלחות?

ההגדרה המילולית של רזולושנס: החלטה, החלטיות, תקיפות, נחרצות; (מתוך מילון מורפיקס) נשמעת כניגוד המוחלט של הגדרת הסימפטומים של ADHD ואם נוסף לסימפטומים את האיפיונים המרכזיים של חוסר סבלנות, שעמום בקלות, חוסר עיקביות, קושי בקיום הבטחות והתמדה במשימות ומעקב, יש לנו מתכון מנצח לכשלון במימוש הרזולושנס.

Resolutions של תחילת שנה מביעים את הרצון לשינוי ולשידרוג החיים של כל אחד ואחת מאיתנו, אולם עבור אנשים רבים, מביאים ה-Resolutions איתם בכל תחילת שנה זכרונות עגומים של כשלונות בהצבת יעדים והשגתם. הצבת יעדים דורשת תכנון ומעקב, ואלה שני תחומים עמהם מתמודדים אנשים עם ADHD, בדרך כלל, בחוסר הצלחה וחווים כשלונות רבים וצורבים, עד שברוב המקרים הם נמנעים בכלל מלנסות.

לפני ההחלטות עצמן, כמה מילים מקדימות כדי שנוכל להבין את הסיבות לכך שאנשים בכלל ובעיקר אנשים עם ADHD בכל הגילים לא מתמידים במשימות ובהבטחות בכלל ולא רק ברזולושנס בתחילת שנה וע"י כך נגביר את הסיכויים להצלחה.

שלוש סיבות עיקריות לחוסר הצלחה בהצבת והגשמת הרזולושנס:

**1. יעדים מעבר ליכולות האמיתיות והרצינות.** האם ההחלטות שלכם לשנה החדשה כוללות יעדים כגון הפחתת 50 פאונד במשקל בשנה הבאה? ארגון כל הבית