

מה זה מחשבות?

ספר לילדים

ערן שחר

דוקטור התלהבות

מוח זה כמו מחשב

המוח שלנו, זה המחשב שלנו
והוא כמובן בתוך הראש שלנו
(לא במקום אחר)
יש לו צורה של כרובית

החלקים של המוח

כמו בתוך מחשב או טלפון
יש בו חלקים

- החלק שרואה
- החלק שחושב
- החלק שמרגיש

המוח והמחשבות מפעילים את הכול

את הגוף – ידיים, רגליים ... (ציור של בובה על חוטים
מהמוח)
את המחשבות
ואת ההרגשות (אימוג'י)

איך אנחנו בני האדם פועלים?

אנחנו רואים משהו, נגיד בטלוויזיה או בבית או בגן/בה"ס
ואז חושבים על זה
ואז מרגישים משהו
או עושים משהו

אנחנו כמו מכונה כזו
רואה – מחשבת – זזה/מזיזה

**כשאנחנו מחשבים מה לעשות
אנחנו יכולים לבחור**

אם לעשות את זה

או את זה

או את זה

לדוגמא מול מקרר ארטיקים

אנחנו יכולים לבחור

לימון, קוקה קולה, שלוקים, או שוקו בננה

רשת

המחשבות מסודרות במוח בצורה של רשת
כמו רשת של עכביש כזה
והרשת גדלה
וגדלה
כי אנחנו גדלים, ומתפתחים, ונהיים חכמים יותר
שנה אחרי שנה – הרשת גדלה
ואתה חכם, ואת חכמה :)

איך נראית מחשבה במוח?

יש לה צורה של ג'ולה
והיא זזה ממקום למקום
נגיד מימין לשמאל
ברשת של מחשבות

הנה באה 1 ... (בא לי לאכול)
והנה באה עוד אחת ... (אני עייפה)
והנה באה עוד אחת (אני רוצה טלוויזיה)

המוח לא מבקש ממך רשות אם לשלוח לך מחשבה

זה כמו VOD שמתוכנת להפעיל איזו סידרה
או שעון מעורר שפועל מעצמו

ככה באות הרבה מחשבות

שוב ושוב ושוב. כל היום.

המוח לא מפסיק לשלוח מחשבות לרגע

שולח

שולח

שולח

כמה מחשבות יש ביום? לא יודעים בדיוק

אולי 24,000

אולי 80,000

מה שבטוח, שהמון המון המון

אי אפשר לכבות את המוח

חבל. זה היה יכול להיות נחמד
ללחוץ על איזה כפתור ולהגיד לו די
תן לי שקט. תנוח רגע.
אפילו כשאנחנו הולכים לישון
הוא מביא לנו חלומות. טובים. רעים. מחשבות בציורים.
אבל רגע
אם אני לא יכול לכבות אותו
אז הוא שלי? הוא לגמרי שלי?
אני המפקד שלו? או הוא שלי?
מי מחליט על מי?

שני סוגים של מחשבות

אז אולי, יש 2 סוגים של מחשבות

אלא שאני רוצה

ואלה שבאות לבד

אלה שבאות לבד – אני לא מחליט עליהן

ואלה שאני בוחר – זה כן אלה שאני מחליט עליהן

זה אני ששולח אותן

ולא "הוא"

ששון

לפעמים אני קורא למוח שלי ששון
אני מתייחס אליו כאל בן אדם
כאל מישהו שגר בתוכי
והוא המוח שלי
והוא מדבר, ומדבר, וצוחק, ומפחיד
הכול ביחד
אבל לפחות אם אני מתייחס אליו כמו אל בן אדם
אז התווכח איתו
ולדבר איתו (עם המוח שלי)
ולהסכים
או לא להסכים איתו

שדרן רדיו

לפעמים אני מדמיין אותו את המוח שלי
בתור שדרן רדיו בתוכי
יושב לו בחדר קטן
עם אוזניות ומיקרופון
ומשדר
משדר
מדבר
מדבר

מה הוא משדר? על מה הוא מדבר?
מחשבות ... מחשבות ... מחשבות ...
והא מקשקש ככה שעות
שטויות שטויות
זה לא אני
ממש לא
זה לא אני שמקשקש
זה המוח שלי שבתוכי
כמו חיה פראית שצריך קצת לאלף.

**אם הייתי מצייר את המחשבות שלי
איזה מחשבות הייתי מגלה?**

- מחשבות של פחד
- מחשבות של כסף
- מחשבות של אני רוצה
- מחשבות של לבד לי
- מחשבות של אני רעב
- מחשבות של אני עייף

זזה כמו סוגים שונים של מעדנים על המדף
ואפשר להביט בהם
ולקחת
את זו
או את זו
או את זו
ואפילו לארוז אחת בקופסא
עם עטיפת מתנה (:)

**אני ממש יכול לשבת מהצד
ולראות אותן**

... באות

... והולכות

... באות

... והולכות

זזה אותן מחשבות שחוזרות

אותן מחשבות - שוב ושוב ושוב
אני רוצה – אני עייף – אני רעב
אני עייף – אני רוצה – אני עייף
אני רעב – אני רוצה - ...
כמו שידור חוזר של פרק בטלוויזיה
או שיר בטלפון – שוב ושוב

פעם חשבתי על מחשבות כמו דרדסים

יש דרדס פחדני (אני מפחד)
יש דרדס רוצני (אני רוצה)
יש דרדס עייפני (אני עייף)
ודרדס לבדני (לבד לי)
וכל פעם שבא מחשבה
זה כמו דרדס שנכנס לי למוח
ואני ממש יכול לדמיין אותו
קטן, עם קול צפצפני
ואני גדול יותר ממנו. וחזק יותר. וזה אני שמחליט
ולא הוא

מציקני להודיע לעצמי שמציקני הגיע

אפשר לקרוא לכולם
לכל המחשבות המציקות
מציקני

דרדס אחד מנהיג כזה
בשם מציקני

כי הן מציקות
אז מציקני

הנה מציקני הגיע
ככה אני יכול להודיע לעצמי כשהגיעה מחשבה מציקה
כאילו לנופף בדגל גדול
או להודיע ברמקול
שמציקני בא לבקר :))

לפעמים אני כועס על המחשבה שלי

אני שונא אותה
לא מבין למה היא באה
מתעצבן שהיא באה
רוצה שהיא תלך
אבל זה לא הולך
זה לא עובד
אי אפשר להגיד לה ללכת

אני כן יכול להגיד לה: שבי תנוחי
יאללה תרגעי
מדמיין שאני שם אותה על כסא
ולא רב איתה
אני שואל אותה: להכין לך אוכל?
לשים לך טלויזיה?
אני לא רב איתה
אני מארח אותה

יש מחשבות עבר ומחשבות עתיד

מחשבות עבר תמיד לוקחות אותנו לפעם
מה היה פעם
על ההיא שהעליבה אותי
או הפעם ההיא שנפלתי
או למה לפני שבוע לא קיבלתי מתנה גדולה
כמו זו שקיבלה החברה שלי
אלו – מחשבות של פעם
מה היה

יש מחשבות של עתיד
מה יהיה מחר
מה יהיה בהופעה מול הכיתה
מה יהיה כשנסע לטיול
מה יהיה ביומולדת
מה יהיה

אני כאן, פה עכשיו. מנסה ליהנות. והמחשבות שלי המוח
שלי מנסה לזרוק לי את המחשבות לעבר, ולעתיד
זה לא פייר. זה לא בסדר. בא לי פה. עכשיו. תרגיע מוח.

כשהמוח אומר – אני עונה לו

בגלל שאני לא מסכים
עם חלק גדול של המחשבות המטרידות
החלטתי לענות למוח שלי
בתוכו
בלב
בשקט בלב
לא בקול רם
הוא אומר – אני עונה לו

הוא אומר לי: לא ילך לך
אני עונה לו: זה דווקא כן ילך לי

הוא אומר לי: את נמוכה
אני עונה לו: אני חמודה, יפה, ומשפיעה על הסביבה

הוא אומר לי: מה יהיה כש
אני עונה לו: יהיה בסדר! ואני אסתדר

וככה הוא לא שולט בי. גם לי יש מה להגיד!

אפשר לקרוא לזה קול 1, וקול 2

הקול הראשון שרץ לי בראש
הוא לא הקול שלי
זה הקול של הפחדים שלי בתוך הראש
הקול השני, זה שבא אחריו
הוא הקול שלי
המרגיע
החושב באמת

קול ראשון
קול שני
זה שבא ראשון
וזה שאני מביאה אחריו

ומה שחשוב באמת
זה הקול השני
הקול שלי

מחשבות על המחשבות

וככה יוצא

שיש 2 מדרגות של מחשבות

אלה שלא בחרתי בהן

ואלה שאני הבאתי

ואלה שלי – הן מעל אלה שלא שלי

מדרגה אחת מעליהן

אני מלמעלה

לא המוח המטרידן מציק שלי

קוראים לזה לחשוב על המחשבות

לראות אותן בכאילו

ולבוא מעליהן

אני המפקדת. אני השולטת.

אני – מעל – המחשבות שלי !

מחשבות סרט

לפעמים

אני סתם יושב לי בגן או או בבה"ס
ופתאום אני קולט שיש לי סרט בראש

זה לא מחשבה 1

זה ממש סרט:

אני אגיד לה – היא תגיד לי

אני אעשה – היא תעשה

כל התמונות של הסרט – כבר יש לי עכשיו

אני עושה לעצמי ספוילר – הורס לעצמי את הסרט

מגלה לעצמי מה יהיה עכשיו, אחר כך, ובסוף

אבל רגע

מאיפה אני בכלל יודע? מאיפה אני יודע מה יהיה?

מה אני נביא? אני קורא עתידות?

לא. אני לא. אני לא יודע מה הולך להיות

אז די. להרגיע אני אומר לי. הנה מחשבות הסרט מגיעות

רץ לי סרט בראש – ודי. לא בא לי

את זה אני כבר הבנתי.

שליחת מחשבות הפרחת מחשבות

הכי כיף
זה לבחור
ממש לבחור את הנושא שבא לי לחשוב עליו

בגדים ... צבעים ... ציור מסוים ... חברה הכי טובה ...
מקום שבא לי ... טלוויזיה שבא לי ... ממתק שבא לי ...
אני בוחר. אני בוחרת. בראש. על מה לחשוב

וזה כאילו לשלוח את המחשבות
כמו קרני שמש
לכיוונים שאני רוצה.
לכיוונים שאני בוחר.
הפרחת מחשבות למקומות הרצויים.

אז מי אני?
מה יש בי?
במה אני טוב?

זו המחשבה הכי חזקה
הכי טובה. הכי חשובה.

לדעת שיש לי לב גדול. ואני אכפתי. אכפתית.
לדעת שאני משתדל – וזה הכי חשוב. להשתדל

לדעת שיש לי ראש חכם, ואני כבר יודע להסתדר
קרו לי כבר הרבה דברים, ובכל זאת הסתדרתי
אז אם יקרו עוד - גם איתם אסתדר.

לדעת שתמיד יאהבו אותי
כי אני חמודה, וחייכנית, או שובב ומדליק

יש לי מוח, השתדלות, ונחמדות
מוח, השתדלות, ונחמדות
אז אני תותח. או תותחית. שועל שמשון. או שמשונית (:)

**זזה אני שבוחר
אני שבוחרת**

מה לעשות
מי להיות
על מה לחשוב
ומה נמאס לי לחשוב

זה אני המפקד
על המוח שלי
ואני המפקדת
על המחשבות שלי

אז עכשיו אני בוחרת
שתפסיקו לחפור לי :)
יאללה בי.
תרגיעו.
יש לי עוד דברים
לעשות.