



## מה הן מחשבות

הקומיקאי הבריטי אמו פיליפס, אמר פעם את המשפט הבא: "הייתי רגיל לחשוב שהמוח הוא האיבר הנפלא ביותר בגופי. ואז הבנתי מי אומר לי את זה." זהו משפט שמבטא משהו מהאופן בו אנחנו נרצה להתחיל להתייחס למחשבות שלנו. קודם כל, בלהתחיל לראות אותן כמחשבות.

עוד משפט בהקשר הזה הוא: "מחשבות אינן עובדות, גם לא אלה שאומרות לנו שהן כאלה". מה שאנחנו בעצם רוצים לומר, הוא שהרבה פעמים אנחנו מקבלים את המחשבות שלנו כעובדות מוחלטות, כאמת צרופה ומלאה – כשלמעשה, אלה מחשבות, יצירי המינד שלנו עצמנו. לפעמים הן אמיתיות, לפעמים הן לא.

אנחנו ב-ACT פחות עסוקים בשאלה האם הן אמיתיות או לא, האם הן נכונות או לא – יכול להיות שהן נכונות, ויכול להיות שהן לא נכונות. אנחנו קודם כל, רוצים להבחין בזה שהן מחשבות. מחשבות הן הרבה דברים שקורים בתוך התודעה שלנו, המשותף לכולן הוא שהן ביטוי מילולי. יש מילים שאנחנו מייצרים ומשמיעים לעולם החיצוני לנו, למשל כותבים משהו על דף או אומרים משהו. ויש מילים שאנחנו מייצרים ומשמיעים בעולם הפרטי שלנו, אלה הן מחשבות.

השבוע אנחנו מדברים על תפיסת מרחק ממחשבות, וכדי לתפוס מרחק, אנחנו רוצים להתחיל לזהות את הדבר ממנו אנחנו רוצים לייצר מרחק מסוים. מחשבות הרבה פעמים מלוות בדימויים, תמונות, תחושות גופניות – אלה לא מחשבות, למרות שהם הרבה פעמים באים יחד עם המחשבות. נקרא להם "דימויים חזותיים", או "תחושות גופניות", או "רגשות", נרצה כך להבחין בין כל מיני תופעות המתרחשות בעולם הפנימי שלנו.

אנחנו מזמינים אתכם לסיים את הקריאה הזו בעצירה של רגע או שניים, נסו לשבת כמה דקות בשקט ולהתבונן במה שעולה בתודעה שלכם, שיפוטים, זיכרונות, תוכניות לעתיד, תחושות שונות שמתעוררות בכם – כל דבר. האם אתם יכולים לראות מה מתוך כל מה שעולה בתוכם הן מחשבות? נסו לשים לב כמה מחשבות כאלה התודעה מייצרת במהלך היום ועד כמה אנחנו נוטים להידבק למחשבות הללו כאילו הן אמת ולעיתים להתבונן במציאות דרכן, במקום להסתכל עליהן.