

# רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מאמן אישי בשיטת "נפש האדם בתלת מימד"

## על פרשת דרכים

נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

טאקט, אנשים פשוט בלי רגישות, אבל תכלס מה אכפת לי, לא מזיז לי, חחח אני עושה מה שאני רוצה, למה הוא ביקש ממני לעשות משהו שהוא יודע שאין לי כוח, לא מבין אותו, אבל זה לא באמת אכפת לי. מוכר? ואז מה קורה? אנחנו חושבים שזה עבר, שזה באמת לא אכפת לנו, אחרי תקופה אותו אדם יכול לומר לנו משהו ממש קטן, ואז אנו יכולים למצוא את עצמנו, פשוט מתפוצצים עליו (לא חייב להיות כלפי חוץ) עוד הפעם ההוא אני לא מאמין, אין פשוט אין דברים כאלה.... כן זה קורה כי אולי חשבנו שלא אכפת לנו בפעם הראשונה, אולי חשבנו שזה לא מזיז לנו, אולי חשבנו שסך הכל זה לגיטימי, אבל אנו כן סוחבים אתנו לעיתים לא במודע, את מה שאנו חשנו באותה סיטואציה.

עשו עד כמה שהוא "לא היה צריך" את הבכורה, עד כמה שהוא מכר את זה בלב שלם, עדיין אנו רואים את אותה התנהגות, "ויבז עשו את הבכורה" כך שבאמת לאחר מכן בספור עם הברכות, עלה שוב אותו נושא שלא באמת נסגר "סיפר הבכורה".

האתגר השבועי: כאשר אנו חווים סיטואציה כזו בחיינו, אם אנו רוצים להבין האם אנו באמת שלווים ואותו מקרה "לא מזיז לנו" או שזה כן הותיר רושם, נשים ליבנו, האם אנו הולכים ומנתחים את אותה סיטואציה בראשנו עם כל אותם אמירות, שאנו מבינים עכשיו למה הם מגיעות, כאשר אנו נשים לב על כך ואנו נרצה לדעת מה לעשות איתם בכדי באמת להניח אותם מאחור, אתם מוזמנים להמשיך לקרוא בטור "בארבע עיניים".

בהצלחה רבה! שבת שלום!

כן זה קורה  
כי אולי  
חשבנו שלא  
אכפת לנו  
בפעם  
הראשונה,  
אולי חשבנו  
שזה לא מזיז  
לנו, אולי  
חשבנו שסך  
הכל זה  
לגיטימי, אבל  
אנו כן  
סוחבים אתנו  
לעיתים לא  
במודע, את  
מה שאנו  
חשנו באותה  
סיטואציה.

בסוף הפרשה כאשר עשו בא ליצחק אבינו לקבל את הברכות הוא מתמרמר על כל שיעקב אבינו הקדים אותו אומר לו יצחק לה? ויאמר בא אחיך במרמה וישח ברקתך: (לו) ויאמר הכי קרא שמו יעקב ויעקבני זה פעמים את בכתתי לקח והנה עתה לקח ברקתי ויאמר הלא אצלתי לי ברקה: ישנה שאלה ידועה, למה עשו אומר על יעקב שהוא "לקח" לו את הבכורה, הרי עשו מכר לו את הבכורה במכירה ברורה כיום, קיבלת את התמורה שביקש, אם כן על מה מתרעם עשו?

בתחילת הפרשה מובאת מכירת הבכורה של עשו ליעקב, לב) ויאמר עשו הנה אני הולך למות ולמה זה לי בכרה: (לג) ויאמר יעקב השבעה לי כיום וישבע לו וימכר את בכתרו ליעקב: (לד) ויעקב נתן לעשו לחם ונזיד עדשים ויאכל וישת ויקם וילך ויבז עשו את הבכרה: בואו נבין משהו, מבקש עשו מיעקב שיתן לו את אותם עדשים "האדום האדום הזה" ויעקב מבקש תמורתם את הבכורה, לכאורה בקשה לגיטימית, מוי"מ בין מוכר ללקוח, עשו נענה בסוף לדרישת יעקב אבינו ונתן לו את הבכורה תמורת העדשים - התבצעה רכישה, לטובת ובהסכמת שני הצדדים, אז מה הבעיה או יותר נכון בא נראה מה עושה עשו לאחר המכירה, ויאכל וישת ויקם וילך ויבז עשו את הבכרה, למה? לאכול מובן, לשתות גם, לקום לגיטימי ללכת אוקיי, אבל למה לבוז לבכורה? מה העניין?

אתם מכירים את זה שמישהו אומר לכם מילה לא במקום, או שמישהו פוגע בכם, או אפילו סתם מבקשים מכם לעשות משהו שאתם לא כל כך רוצים לעשות, לאחר שחולף מעט זמן, אתם מוצאים את עצמכם אומרים לעצמכם, מה, אני, אני לא נפגעת, הוא סתם בן אדם לא מתחשב, אין לו טיפת

להיאחז במשהו, זה לבחור להאמין בעבר,

לשחרר אותו, זה לדעת שיש גם עתיד.

עקב  
בצד  
אגודל (מקור לא ידוע)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

לעבור ללמוד בישיבה אחרת, תשובתו השלילית חרצה את גורלו של השיעור הנוסף - שלא הוקם, הישיבה התאכזבה והרב גולדפרב נפגע מכך עמוקות...

### המבט של הזולת (הרב גולדפרב)

זה כנראה הסיפור הזה...! אמר שמוליק בלחש, ייתכן שצדקתי באותה החלטה, אבל אולי לא לקחתי בחשבון את הפגיעה שתגרום לרב גולדפרב, אולי הצורה בה הודעתי לישיבה הייתה לא מכובדת. עוד באותו לילה, התקשר שמוליק אל הרב גולדפרב, לאחר פתיחה של שיחת נימוסין - העלה את אותו סירוב לבקשת הרב, שאירע לפני כמעט עשר שנים... הרב זכר היטב את העניין, והגיב: 'שמוליק יקר! אני זוכר היטב את המקרה ההוא, כמה זה כאב לי באותה עת... אבל עברה מאז תקופה כה ארוכה, באמת שמחתי לשמוע שעשית חיל בלימודיך, למרות שהיה בלבי עליך... אני דווקא שמח שהתקשרת, סייעת לי למחוק את התחושה העוקצנית שעולה בי כשאני נזכר בזה... אני מוחל לך בלב שלם, שמוליק היקר, ומי יתן שתזכה בקרוב ממש לבנות בית נאמן בישראל, המשך הסיפור, לא פחות ממדהים: פחות מ-72 שעות אחר כך, התקשר שדכן. כבר הרבה זמן אני רוצה להציע לכם את השידוך הזה, אמר מיד בהתחלה, 'לא יודע למה זה נדחה עד עכשיו. מדובר בהצעה כלילת המעלות...! - פתח, פירט את דבר ההצעה - הנערה, המשפחה, הקהילה והסביבה, והתברר שאכן מדובר בהצעה מיוחדת ממש, המתאימה ככפפה ליד לשמוליק שלהם! שבועיים וחצי אחר כך, בלבבות נרגשים, התאחדו בני המשפחה לשמחת האירוסין, שנחגגה באולם צנוע בשכונה. שמוליק - הבחור שהכל סחו בשבחו ודיברו על מעלותיו ומידותיו הנעלות - התארס בשעה טובה, סימן טוב ומזל טוב יהא לנו!

### מה ה' אלוקים שואל מימד

ישראל, מצמרר לחשוב שלמרות כל הסיבות המוצדקות, למרות הכל, אם נשאר לאדם אחר עליך משהו, זה פשוט נשאר! וזה באמת רק מראה לך עד כמה אנו צריכים להישמר ולהיזהר עם הנושא של בן אדם לחברו!

(הסיפור בחלקו לקוח מאתר ישיבת אור דוד)

\*הסיפורים במדור זה מבוססים נשמעים על ידי המאומנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר \*להצטרפות למנוי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

## בארבע עיניים

אז מה אנו עושים כאשר אנו נמצאים לאחר סיטואציה בה אנו מרגישים או חושבים שזה כן הותיר עלינו רושם, אנו שמים ליבנו לכך שאנו "מנוהלים" מאותה סיטואציה, מה ניתן לעשות? יש כמובן הרבה דברים, היום נלמד על כלי טיפולי מסוים, שלקוח משיטת ה"12 הצעדים". שיטת ה"12 הצעדים" היא שיטה שמטרתה לעזור לשפר את החיים ולחבר את האדם למקור רוחני, השיטה משמשת בעיקר לגמילה מהתמכרויות, כל איש מקצוע שלומד את אותם צעדים רואה עד כמה הצעדים יכולים לשפר את חיי כולנו. הצעד הרביעי אומר כך "עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד" כמובן שאפשר להאריך פה הרבה, אבל אני רוצה פשוט לדבר על תכלס מה עושים ואיך זה מתחבר למה שדיברנו, אז מה נעשה, ניקח דף ועט (אפשר גם לזכור בראש, אבל זה פחות אפקטיבי) ונרשום ככה: יש לי כעס/טינה/אני עצבני על... ונרשום את השם, השלב הבא, עד שלושה משפטים נסביר מה היה המקרה שפגע בנו, אבל נקפיד על ה"מקרה" נטו ולא להוסיף פרשנויות ומה הוא התכוון ומה אני התכוונתי וכי' לאחר מכן אנו נרשום היכן נפגענו, האם הערך העצמי שלנו נפגע? אם כן איך? האם ישנם שאיפות עתידיות שלי שנפגעו מכך? אם כן, איזה? האם הגאווה שלי נפגעה? איך? האם היחסים שלי עם האחר נפגעו? מה רציתי שיאמרו לי במקום מה שאמרו? והדבר האחרון, האם הביטחון שלי נפגע (פה מדובר במשהו יותר ממהותי יותר עמוק יותר). לאחר שהבנו בדיוק מה היה, וממה נפגענו, אנו מתפללים לה' שיתן לנו כוח להבין שאותו אדם שפגע בנו, הינו אדם וכמו כולנו גם הוא טועה ואנו מתפללים מה' לוותר על הטינה שיש לנו, ופה לאחר כל זה אנו נחפש את החלק שלנו בסיפור... מה זה אומר?

בעזרה נסיים ללמד את הכלי בשבוע הבא, עדיין אני סקרן ממש לגלות עד כמה זה כבר משפיע לכם על החיים, בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: [ratzcazvi@gmail.com](mailto:ratzcazvi@gmail.com) ונשמח לענות ולהחכים יחד!

