

# 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

ומוסברות, אסרטיביות היא היכולת לדעת מה ישכנע את האדם שמולך לעזור לך, אסרטיביות היא לא לחשוש מלחוש נצרך, להעז לבקש, להעז להיות "פגיע". במקרה שבפעם הראשונה, האדם אומר לא, בגישה האסרטיבית, האדם "מתכופף" מתחת לזולתו וזאת כדי לתת לשני את התחום שהיה זה שנותן לך ללא שכפית עליו, אך עם זאת לא לתת לשני לדרוך עליך, כאשר אתה רוצה משהוא, תסביר לשני מה אתה רוצה ולא פחות חשוב (ואולי יותר חשוב אפילו) למה אתה רוצה את מה שאתה רוצה. אנשים לא אוהבים להרגיש מנוצלים, נקודה. אך ברגע שאתה משלב את הביקשה עם הסבר רציונלי, מדוע אתה רוצה? איך זה יוכל לעזור לך? אנשים נרתמים לעזור, כי אנשים בטבעם אוהבים לעזור.

זה מה שהקב"ה רצה להראות לנו, זה מה שאנו לומדים מפרשה זו, ישנו את הערוץ האגרסיבי-המטה, ישנו את הערוץ הפסיבי - לדבר ומה שיקרה יקרה. וישנו את הערוץ האסרטיבי - "ודבר" תם אל הסלע", כאן לדבר, הכוונה היא, להסביר את עצמנו, לתת לשני את האופציה, להיות נחמד ולתת. לכן היה כל כך חשוב להקב"ה שעם ישראל יראה את המטה, ועדיין שמשה "ידבר" - יסביר לסלע, וכך אפילו סלע יוציא מים.

חשוב להדגיש ניתן להשתמש בכל אחד מערוצי ההידברות והתקשורת, שום ערוץ איננו פסול, אך אנו צריכים לבדוק את המכלול של התוצאות. כמשימה שבועית, בואו ניקח השבוע מחברת נכ"ת טוב עליה בכותרת "מחברת אסרטיביות", נרשום לעצמנו מידי יום שני מקרים, בהם נקטנו בגישה אסרטיבית, זה יכול להתחיל באיך לבקש מחבר להעביר לי בקבוק שתיה, או לחילופין איך לבקש ממנהל העבודה שלי, העלאה במשכורת. כך כאשר במשך תקופה, תשומת לבנו תהא בדגש על נושא זה, נוכל בסיעתא דשמיא, לכוון את עצמנו על הערוץ הנכון שבידי אונתנו אל מטרותינו, אמן.

שבת שלום!

השבוע חשבתי לדבר על 3 ערוצי תקשורת, כדרך לאינטראקציה בין אישית בגישה הקאוצ'ינג. ישנם שלושה ערוצי תקשורת באמצעותם אנו מתקשרים עם הזולת, כל פעם בהתאם לצורך, ובהתאם למה שאנו חושבים שמתאים לסיטואציה בה אנו נמצאים. הערוץ הראשון, הוא ערוץ האגרסיבי, פרושו, עמידה נחרצת על הצרכים והרצונות האישיים, ללא התחשבות באלו של הזולת. ערוץ זה נחשב ליותר תוקפני, סגנון זה מכיל בתוכו תת ערוץ הנקרא "סגנון אגרסיבי - פסיבי" המאופיין בהתנהגות פסיבית הכוללת למשל, הפסקת תקשורת עם אדם מסוים, אומנם סגנון זה מסייע לאדם להשיג את מטרותיו, אך השאלה היא - המי

### חשוב להדגיש ניתן להשתמש בכל אחד מערוצי ההידברות והתקשורת, שום ערוץ איננו פסול, אך אנו צריכים לבדוק את המכלול של התוצאות

חיר, אלו עוד מחירים הוא שילם בהתחשב בסגנון התקשורת הזו? האם סגנון זה מסייע לו להשיג את מטרותיו? ישנו את הערוץ הפאסיבי, סגנון זה מבוסס על וותרנות (לא בהכרח בריאה) והימנעות מביטויי ואי עמידה על עקרונות וזכויות, סגנון זה מאפשר להימנע מחיכוכים ומריבות, אך לרוב לא יגרום לאדם להשיג את מטרותיו, ובנוסף בדרך כלל לא יעורר עניין והערכה בסיבתו. וישנו את הערוץ השלישי הנקרא הערוץ האסרטיבי, הגדרתו במילון היא "היכולת לבטא את דעתך ורגשותיך בבהירות ובנחישות, כך שאנשים יקשיבו לך, יבינו אותך, ויענו לרצונותיך" במילים יותר מפורטות

א וַיָּבֹאוּ בְנֵי-יִשְׂרָאֵל כָּל-הָעֵדָה מִדְּבַר-צֶן בַּחֲדָשׁ הָרִאשׁוֹן וַיֵּשֶׁב הָעָם בְּקִדְשׁ וַתִּמַּת שֵׁם מְרִים וַתִּקְרָב שָׁם: ב וְלֹא-הָיָה מַיִם לָעֵדָה וַיִּקְהְלוּ עַל-מִשְׁהַיָּהוָה וַיִּקְרָאוּ אֶל-יְהוָה וַיִּדְבֹּר ה' אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר: ג קח אֶת-הַמִּטָּה וְהַקֹּהֶל אֶת-הָעֵדָה אִתָּה וְאֶהְרֹן אֶחֱיָךְ וְדַבְּרָם אֶל-הַסֹּלֶעַ לְעֵינֵיהֶם וְנָתַן מִיַּמִּי וְהוֹצֵאתִי לָהֶם מַיִם מִן-הַסֹּלֶעַ וְהִשְׁקִיתִי אֶת-הָעֵדָה וְאֶת-בְּעֵינֵיהֶם: ד וַיִּקַּח מֹשֶׁה אֶת-הַמִּטָּה מִלִּפְנֵי ה' כַּאֲשֶׁר צִוָּהוּ: ה וַיִּרְם מֹשֶׁה אֶת-יָדוֹ וַיַּךְ אֶת-הַסֹּלֶעַ בְּמִטָּהוּ פְעַמַּיִם וַיֵּצְאוּ מַיִם רַבִּים וַתִּשְׁתַּי הָעֵדָה וּבְעֵינֵיהֶם: ו וַיֹּאמֶר ה' אֶל-מֹשֶׁה וְאַל-אֶהְרֹן וְעַן לֹא-הָאֲמַנְתֶּם בִּי לְהַקְדִּישֵׁנִי לְעֵינֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל לְכֵן לֹא תָבִיאוּ אֶת-הַקֹּהֶל הַזֶּה אֶל-הָאָרֶץ אֲשֶׁר-נָתַתִּי לָהֶם:

מכירים את זה שישנה מחשבה שמאז הבנתם בפעם ראשונה את פרשת השבוע היא הולכת אתכם? זו התחושה שלי בקשר לפרשת חוקת מאז עמדתי על דעתי. אם רק... אם רק משה לא היה לוקח אתו את המטה, לא היה מכה את הסלע, אם רק משה היה ממשיך להתפלל ולהתחנן לקב"ה שיתן לו להיכנס לארץ ישראל ולהמשיך להנהיג את עם ישראל, איך הכל היה נראה? אך לצערנו תמיד זה נגמר אותו דבר, משה רבנו מוריד את ראשו בפני רצון האלוקים, ממשיך את הנהגת העם וכמובן לא זוכה להיכנס לארץ ישראל. בפרשה הזו ישנו משהו בלתי נתפס, הקב"ה מצווה את משה שיטול אתו את המטה-וידבר אל הסלע, עם המטה הזה הכה משה את הסלע וכך יצאו המים. משה רבינו, שבאמצעותו ראו עם ישראל את העולם כולו "עשרת המכות" "ציאת מצרים" "קריעת ים סוף" "מן", לא היתה בריה עלי אדמות שבאמצעותה כך התגדל והתקדש שמו של הקב"ה בעולם, אז מדוע בגלל טעות קטנה שעשה משה היה חשוב כל כך להקב"ה להעניש אותו כדי שכל עם ישראל ילמד מהטעות שמשה עשה? מה הסוד שמאחורי כל זה, ומדוע היה נצרך שמשה יטול את המטה, שעם ישראל יראה את זה, אבל משה לא ישתמש בו?



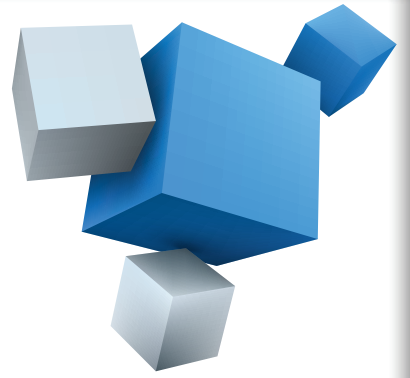
עקב בצד אגודל

אם ראה מקום שדבריו מועילין ונשמעין, אומר; ואם לאו, שותק.

(רמב"ם - דעות פרק ה' י"ב)

דְּבָרֵי חֲכָמִים בְּנִחַת נִשְׁמָעִים...

(קהלת פרק ט' פסוק י"ז)



# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

מה שהקב"ה רוצה שנלמד מהסיפור הזה זה לא לקטל את כולם אלא להחשיב כל אדם, באשר הוא, כולם אנשים טובים, בואו נעריך אחד את השני וכאשר נעשה את זה באמת ובתמימות כך יתנהגו אלינו בעז"ה

מתי מסתיימות "החגיגות", זה לא לעניין! למה הם לא כו' תבים? ואם מישהו רוצה לתכנן לו את המשך הערב, או ר' ישראל ניגש אלי אולי הוא ידע לומר לי איפה אפשר לברר... אהה אתה רוצה לדעת למה אני עומד פה, אתה צודק, זה באמת לא טוב להתעכב פה, אבל אסביר לך למה אני מתערב, כב, עשרה אנשים "מזיכרון משה" ואנוכי, קבלנו על עצמנו, כל פעם כאשר אחינו שלצערנו עדיין אינם שומרי תורה ומצוות יערכו חגיגה, גם אנחנו נחגוג, ע"י לימוד תורה רצוף במשך כל שעות החגיגה. כיום הגיע תורי לשבת ללמוד ואני לא מצליח למצוא היכן כתוב עד מתי נמשכות החגיגות, אני חושב שאולי פשוט נלמד עד הבוקר וכך נשמח את אבינו שבשמים.

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל? חתיכת סיפור אה, אבל מה שח' שוב זה המוסר השכל שניקח מהסיפור הזה, אם זה היה סתם אדם מן השורה לא היה לנו כזו תמיהה, אולי היה לוקח לנו שניה לעכל, אבל מיד אחר כך כבר היינו "מבינים" מאיפה זה מגיע, ולמה זה קורה, אולי אפילו היינו מתקיפים אותו ולא מחכים לשמוע תשובה, קורה לך שאתה רואה סיפור ואתה אומר לעצמך, "לו זה לא מתאים, בשבילו זה לא מכובד, מילא הוא אבל ר'... לא מתאים", מה שהקב"ה רוצה שנלמד מהסיפור הזה, זה לא לקטל אנשים אלא להחשיב כל אדם באשר הוא, כולם אנשים טובים, בואו נעריך אחד את השני וכאשר נעשה את זה באמת ובתמימות כך יתנהגו אלינו בעז"ה.

היה זה עוד יום רבעי שגרתי, אני צועד לאיטי במעלה רחובותיה הצרים של העיר ירושלים, מהרהר לעצמי ב"ווארט" יפה ששמעתי זה עתה בבית הכנסת, לפתע עיני צדה מראה משונה, אני רואה את ר' מוישה, יהודי הדור, חשוב, בא בי' מים מזקני ירושלים עומד ונועץ מבט ממושך בלוח המודעות בפינת הרחוב, השתוממתי לרגע, הסתכלתי שוב מקרוב יותר, והדבר היה בעיניי לפלא. לא היתה זו מודעה על שיעור תורה, גם לא על מכירת סוף עונה, היתה זו מודעה על אירוע הור' ללות שמקומו לא ימצא במחוזותינו. חלפו להן אך כמה דקות ומסביבי אני רואה כמה וכמה אנשים נאספים וצופים במח' זה המוזר משהו בלשון המעטה, ר' מוישה, שהיה אחד מד' מיוותיה היותר מוכרות ומעורכות של שכונת ירושלים, עומד מול לוח המודעות, ולא מעיף מבט על המודעה, אלא כאילו מתעמק בכל פרטיה. והיה הדבר לפלא בעיני כל רואיו...

### המבט שלי

אני לא מבין אותו איך הוא מעז להתבונן במודעה הזו, אפי' לו אם זה מעניין אותו, מה הוא מחפש שם חמש דקות שלי' מות, שיציץ וילך, ומה עם חילול השם? איך הוא לא מתבייש? אף אחד לא הבין מה קרה לו, איך אדם כזה מסתכל במודעה כזו ועוד בעיון, טוב, אדם כזה, אני יעזור אומץ ואשאל אותו, משהו פה לא מסתדר.

### המבט של הזולת

כבר כמה דקות אני מסתכל במודעה, ולא רואה שהם כתבו

## בארבע עיניים



המאוחרת כבר יש מחיר, תרתי משמע! דבר ראשון דוד, בוא נסביר לעצמנו מה זה נקרא לקום מאוחר, מה זה נקרא לקום מוקדם, בוא נבין את היחסיות של מוקדם ומאוחר עבורך. כעת, תסביר לעצמנו למה חשוב לך לקום מוקדם? מה הבעיה מבחינתך לקום מאוחר? הכל אנחנו כותבים, על מנת שנוכל בכל התהליך לחזור לנייר הזה ולבחון את עצמנו, האם אנחנו מתנהגים בהתאם למה שאנחנו כתבנו על עצמנו, האם ההתנהגות היומיומית שלנו תואמת את מה ואיך שאנחנו הגדרנו לעצמנו בסולם העדיפויות והחשיבות שלנו? וברגע שני' ראה שמשוהו בדרך משתבש, תמיד נוכל להזכיר לעצמנו מה אמרנו, מה קבענו עבורנו כדרך חיים נכונה.

תהליך זה נקרא "ברור מטרה וערכים". כעת אם אנחנו רואים שאותה בעיה חוזרת על עצמה פעם אחר פעם ואנחנו לא מצליחים להיפרד ממנה, למרות כל מה שרשמנו לעצמנו, בוא נראה אם היא יושבת ברובד קצת יותר עמוק שכדי לפתור את הבעיה הזו נדרש לשינוי במשהו עמוק ויסודי יותר.

בשבוע הבא נמשיך בעז"ה בתהליך, נראה מה קורה כאשר אדם מת' וודע למצבו, מדוע הוא ממשיך את אותה התנהגות, שהוא היה כה מייחל להפסיק, ואת המשך דרך הפעולה. בהצלחה!

תבנו בגליון "רץ כצבי" בשבוע שעבר, החל מהש' חיל ללות את תהליך האימון יחד, צעד אחר צעד, וכמובן אם למי מכם קוראיי הנאמנים ישנה שאלה הוא מוזמן לשלוח לי אותה למייל המערכת, ובעז"ה אשתדל לבהיר, להסביר, ולרדת לרובד עמוק יותר של הדברים לשיעור רצונכם!

נתחיל בליווי של אותו מתאמן שבא לשפר משהו בו הוא חש תקוע, שאינו מסוגל להתקדם נקרא לו דוד, דוד כבר שנים קם מאוחר, הוא אף פעם לא נמצא בזמן כשקוב' עים שעה, הוא היה המאחר הסדרתי בת"ת. בישיבה המשגיה קרא לו, והסביר לו, שעכשיו זה הזמן לשנות דברים, ואז קרה הנס הוא הצליח להתמיד במשך שבועיים! הגיע בזמן לתפילה, אך לאחר שבועיים, הוא שוב חזר לאחור, בישיבה גדולה, אף אחד כבר לא אמר לו מה לעשות, אך הוא הרגיש מספיק רע עם עצמו שהוא קם מאוחר, הוא החליט, שביום שהוא קם מאוחר, הוא לא אוכל ארוחת בוקר! לא היה לו ספק שהחלטה דרמטית כל כך וודאי תעזור באופן קבוע, חלף לו חודש והוא שב על עק' בותיו. כעת, הוא כבר ב"ה אחרי החתונה, הוא מתחיל כבר ללמוד בכלל והוא לא יודע מה יהיה אתו, איך הוא יצליח להתמיד בקיימה בזמן? לקיימה

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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