

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

מכיון שאותה התנהגות שרציונאלית היא אינה רצויה, היא מיצרת עבורם רווח משני שחשוב להם יותר מהקושי בהתנהגות הבלתי רצויה. למשל, ניקח אדם שממעט לדבר עם אנשים זרים, כאלה שאין לו איזה אינטרס בשיחה איתם, כשהוא עם עצמו, הוא מרגיש באי נוחות עם ההתנהגות הזו, אבל בתת מודע שלו, ההתנהגות הזו בונה לו תדמית של "עליונות" על פני הסובבים אותו, זהו הרווח המשני שיש לו מההתנהגות הזו, הרווח המשני הזה "שווה לו" יותר מלהיות ידידותי לסביבה, לכן בתת מודע הוא לא יצליח לשנות את ההתנהגות הזו. לכן, כשנרצה לטפל באותה בעיה, ניגש קודם לטפל באותו "רווח משני", נבחן אותו ביחס לבעיה בה אנו רוצים לטפל, מה חזק יותר? מה עוצמתי יותר? מה חשוב לנו ממה? כשנגיע לשקלול הנכון בין שני הדברים הללו, יהיה לנו הרבה יותר קל לטפל בהם.

עם ישראל יצא ממצרים, השתחרר מעבודת השעבוד, הוא נכנס לאתגר נוסף, אתגר לא פשוט, ארבעים שנה במדבר, למרות קושי השעבוד, במקרים מסוימים במהלך תקופת המדבר היו כאלה שהעלו על דעתם לשוב למצרים, בדיוק בגלל אותו רווח משני, כשהם העמידו קושי אחד אל מול הקושי השני, הקושי של תלאות המדבר היה עבורם קשה יותר.

ברגע שאני מתמודד ומשקלל את האחד אל מול השני, רווחים מול מחירים, אני יכול לגשת לזה בצורה שונה, ייתכן שאני ארצה לשמר את התנהגות כי אני באמת אראה שאני מקבל באמצעותה ערכים מוספים יותר, אך כעת ההתייחסות שלי להתנהגות הזו לא תהיה שלילית, להיפך, אתייחס אליה כמשהו חיובי.

האתגר השבועי: אז באו יחד השבוע כשניקה את הרעיון הזה, נוכל לראות שהחיים לפתע מחייכים אלינו ומתקדמים איתנו לעבר היעדים שאנו מצייבים לעצמנו. בהצלחה רבה ושבת שלום!

עם ישראל
יצא ממצרים,
השתחרר
מעבודת
השעבוד, הוא
נכנס לאתגר
נוסף, אתגר
לא פשוט,
ארבעים שנה
במדבר,
למרות קושי
השעבוד,
במקרים
מסוימים
במהלך
תקופת
המדבר היו
כאלה שהעלו
על דעתם
לשוב
למצרים.

השבוע בפרשת בשלה, נדבר על רווח משני בתחילת הפרשה כאשר שילח פרעה את עם ישראל מארץ מצרים לאחר עשרת המכות, אומר הפסוק "ולא נחם אלוקים דרך ארץ פלשתים כי קרוב הוא", הקדוש ברוך הוא אמר שיתכן שעם ישראל יראו מלחמה, הם יפחדו וירצו לחזור חזרה מצריימה. לחזור בחזרה למצרים?

סוף סוף עם ישראל יוצא ממצרים לאחר 210 שנות גלות, שיעבוד ועבודת פרך, מאיזו שהי מלחמה שהם אפילו לא יודעים מה יהיו תוצאותיה, עם ישראל יפחד וירצה לחזור למצרים? איך זה יעלה על הדעת?

אנחנו יודעים שזו לא הייתה רק איזה מחשבה של הקדוש ברוך הוא, זה באמת קרה, במהלך דור המדבר, כמה וכמה פעמים, עם ישראל אמר בואו נשובה מצריימה, איך הדבר הזה ייתכן? עם כל מה שהם עברו שם, עם כל 210 שנות השיעבוד, מישהו בעם ישראל עדיין העדיף את שיעבוד מצריים על פני הקושי במדבר?

השבוע נדבר על מושג חדש - רווח משני, מהו רווח משני? רווח משני משמעותו, שכאשר יש לי איזו שהיא התנהגות שלילית בעיניי, אני רוצה לשנות אותה, תקופה אני עושה כל מאמץ כדי להיפטר ממנה ואני לא מצליח, כנראה שמאחורי אי ההצלחה הזו ישנו רווח משני, רווח סמוי, שבגיני אינני מצליח לשנות את דפוס ההתנהגות שבמודע אני יודע שנכון היה לי לשנות אותו, לעיתים אותו רווח משני הוא בכלל בתת מודע שלנו. אם ניקח את הדוגמה הקלאסית שרוב בני האדם נתקלים שם ברווח משני, מדובר ביחסים בין אישיים, אנשים רבים רוצים לשנות את היחסים הבין אישיים שלהם, הם מגיעים למאמץ, או לחילופין הם מנסים לעבוד עם עצמם ופשוט לא מצליחים לשנות את התנהגותם. כאשר ניכנס באמת לעובי הקורה, על מנת לבדוק מה מונע מבעדם לבצע את השינוי העצמי הכל כך חשוב הזה בעבורם, נגלה, שלמרות שהם רוצים לשנות את התנהגותם, יש להם איזשהו חלק אצלם בפנים, יתכן אפילו בתת מודע שלהם, שרוצה ונלחם לשמר את אותה התנהגות,

"שאתה רק מדבר אתה לומד"

רק את מה שאתה כבר יודע"

עקב
בצד
אגודל

(אמרה ידועה)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

ואז... לפתע מצלצל הנייד שברשותו. 'מטרנה זכרת?' שאלה האשה בקצרה בין פרקי התהלים. 'טוב שאת מזכירה לי' אמר האברך, 'באמת שכחתי', ומתיר את העגלות בתור, תוך שהוא רץ למדפי מזון התינוקות. 'תהלים את אומרת', הוא מזכיר לרעייתו, 'עוד לא נולד הכסף, הארנק עדיין ריק, אבל השם.

המבט שלי (האברך)

כשהוא חוזר לתור, הוא מגלה מאחורי עגלותיו אדם נרגן. 'יפה מאוד', זועם האיש בקול. 'שיטה טובה מצאת לעצמך לערבי חגים. בא לסופר, קודם כל שם את העגלה בתור, ואז מתחיל לרוץ למלא אותה, ושכולם יחכו, אה? האברך משיב בעדינות: 'סליחה, אדוני, אבל זה לא הסיפור. מילאתי את כל העגלה קודם, ומוצר אחד שכחתי ורצתי להביא. מה כבר קרה?' ניכר שאצילותו של האברך מוציאה את האיש שמאחוריו משלוותו. 'איך אתה לא מתבייש?' הוא צועק בקול רם, וההמולה הרבה מסיטה את מבטי כל הקונים לעבר התגרה המתפתחת. 'אתה עוקף את התור, ויש לך עוד עגלות של תירוצים. שלוש עגלות לקופה, עוד שלוש עגלות תירוצים. הוצפן!', גרונו ניחר, 'לעקוף את התור בערב החג?' עדינותו של האברך לא משה מפיו: 'סליחה אדוני', הוא אומר בשקט, 'אם אתה נורא ממהר אתה יכול לעקוף אותי, אבל באמת שאני לא כזה. תחילה התרוצצתי שעה ארוכה, מילאתי את העגלה במרחבי הצרכניה. רק עכשיו הוספתי משהו ששכחתי, לא קרה כלום.' לא רק שהאיש לא נרגע, חמת זעמו עולה שבעתיים. בטונים רועמים הוא צועק, לא צועק, שואג! כל הצרכניה כבר נקהלה למקום, כולם מביטים באברך הנבוך הסופג צעקות על לא עוול בכפו, ומאידיך באיש הנרגן שאינו מפסיק לקטר עליו...

המשך לסיפור בעז"ה בשבוע הבא

*הסיפורים במדור זה בסיסם 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

לאחר שהזכרנו את רווח משני נרצה לעלות השבוע נושא שיעזור לנו לבודד את הדברים הגורמים לנו אושר אמיתי ונקי למרות שכבר דיברנו עליו, השבוע אנחנו נדבר "מודל האושר" איך אנחנו יכולים להציף את האושר בחיינו, ישנם שלוש עקרונות, העקרון הראשון שמנחה אותנו הוא "חשיבה חיובית" ככל שאנחנו נחשוב חיובי, ככל שאנחנו נציף את הדברים החיוביים שקורים לנו, אנחנו נציף בתוכנו את האושר. בכל סיטואציה, או כמעט בכל סיטואציה, ישנם את הדברים החיוביים שקרו לנו ואת הדברים השלילים, חלקנו מתמקדים לרוב בשלילי, כאשר נסב את תשומת ליבנו לעבר אותם דברים חיוביים, לעיתים הם מינוריים אך עדיין ברי השפעה, אנו נתחיל להציף בחיינו את האושר. העקרון הבא הוא, "התמקדות בהצלחות" האמת רובנו נופתע לשמוע מהיום שלנו, הם ללא הצלחות, איך אנחנו יודעים? מכיוון שאנחנו מתרגשים מהצלחה שלנו, כי היא 90% מהימים שלנו וכ 90% אבל כ נדירה, לכן אם אנחנו לא נתמקד בהצלחות שלנו, או אם נהיה אחד מאותם סוגי אנשים שדיברנו עליהם, "הרץ לעבר ההצלחה" לא נהיה מאושרים ביום יום, לכן כאשר נוכל לקחת לעצמנו, אפילו משהו קטן שכן הצלחתי בו היום ואני פשוט אתמקד בו, אני יציף אצלי שוב את אותו אושר! העיקרון השלישי - "ייחודיות" כאשר אני יודע מה הייחודיות שלי בחברה בה אני נמצא, במקום לימודים/עבודה שלי או אפילו בבית שלי, אני יהיה הרבה יותר מרוצה ומאושר מעצמי כי כאשר אני חושב שאני סתם עוד גלגל קטן במערכת, החיים מאבדים מערכם, לכן כאשר אני אבין מה "הייחודיות" שלי שוב פעם אני ימשיך להציף ולעלות את רמת האושר השמחה והסיפוק שלי מחיי. בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: ratzcasvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!