

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

מגיע החלק השלישי רגש האדם הראשון, ירגיש יותר רגוע, יותר שלווה, ביטחון, קור רוח, משאין כן האדם השני, הוא ירגיש, פחד, חרדה, מתח, תחושת חוסר אונים. לאחר מכן יופיע החלק האחרון **התגובה** (או חוסר התגובה, היא נחשבת גם כתגובה) האדם הראשון למשל, יחפש או יחזור לעבודה, ישלח את הילדים למסגרות החינוך, כמובן ישמור על היגיינה וכו' אבל לא הרבה יותר מהרגיל.

לעומתו האדם השני יעבוד מהבית, ישמור על ילדיו שמירה יתרה, ובאופן כללי ינהג כאדם הפוחד כרגע... אז כמו שראינו האירוע הינו אותו אירוע, אבל מכאן ואילך כל אדם ממשיך בדרכו הוא.

מה היא הדרך הנכונה? אינני חושב שישנה אחת כזו. כל אחד מאתנו צריך לשים למול עיניו את השאלה האם בסופו של דבר הוא מצליח להגיע ליעדיו, אם הוא פועל איך שהוא רוצה, האם הוא שולט בסטייט אוף מיינד שלו או שהסטייט שלו נשלט ע"י מקורות אחרים. המודל הזה, מודל אפר"ת מאפשר לנו לקחת כל סיטואציה בחיינו, לנתח אותה, במטרה שאנו נלמד, מה בשליטתנו, מה לא. מה ביכולותינו לשנות ומה אין למה לנסות כי זה מה שיש.

לכן כאשר נדב ואביהו אמרו למשה רבינו גם אם תנקר לנו את העיניים לא יעזור לך, כי הבעיה זה לא איך שאנו רואים אותך, בעיניים הבשריות, אלא הבעיה היא בפנימיות האדם איך האדם מפרש מרגיש ומגיב, אלו הדברים החשובים ולא האירוע עצמו אותו אנו רואים כולנו באותם עיניים הגשמיות שלנו,

האתגר השבועי: נשמע מעניין? חשבו על זה בשבוע הקרוב כל אירוע בו תיתקלו תוכלו מיד לנתח אותו מה האירוע מהי הפרשנות האישית שלי, אולי האדם שמולי בכלל לא התכוון לזה... רוצים לדעת מה ניתן לשנות ואיך? ההמשך מחכה לכם במדור בארבע עיניים. בהצלחה רבה! שבת שלום!

מה היא הדרך הנכונה? אינני חושב שישנה אחת כזו. כל אחד מאתנו צריך לשים למול עיניו את השאלה האם בסופו של דבר הוא מצליח להגיע ליעדיו, אם הוא פועל איך שהוא רוצה, האם הוא שולט בסטייט אוף מיינד שלו או שהסטייט שלו נשלט ע"י מקורות אחרים.

פרשת קרח, פרשה כל כך מלאה. כל כך לא מובנת, אנו לא פה כדי להבין, אנו פה כדי ללמוד. משה רבינו מבחין בהתקוממות בעם ישראל, אודות תפקידו ותפקיד אהרון ובניו.

{יב} וישלח משה לקרא לדתן ולעבירם בני אליאב ויאמרו לא נעלה: {יג} המעט פי העליתנו מארץ זבת חלב ודבש להמיתנו במדבר פי תשתרר עלינו גם השתרר: {ס} {יד} אף לא אל ארץ זבת חלב ודבש הביאתנו ונתן לנו נחלת שדה וקרם העיני האנשים ההם תנקר לא נעלה:

יש פה כל כך הרבה דברים לא ברורים, אבל נתמקד באחד בולט שבהם, אומרים דתן ואבירם "העיני האנשים ההם תנקר לא נעלה". אומר לנו רש"י הקדוש ש "ההם" כוונתם על עצמם. מה ההקשר? משה רבינו ביקש מהם לבא, ואלו משיבים, גם אם תנקר לנו את העיניים? לא הוזכר כלל העיניים. לא יותר הגיוני היה לומר "גופינו תכה לא נעלה".

ישנו מודל לחיים הנקרא מודל אפר"ת. אפר"ת הינו ר"ת של אירוע פרשנות רגש תגובה כל התנהלות בחיינו משתמשת בדרך זו או אחרת במודל הזה. ישנם כמה וכמה פילטרים פנימיים בנפש האדם וחלקם הגדול יושב על אחד או יותר מאותם קטגוריות.

דוגמה למשל, עליית מספר חולי הקורונה בישראל, בשבועות האחרונים עולים שוב מספר חולי הקורונה בכל יום. לאחרונה בכל יום נוספים מאות חולים חדשים, זה האירוע, הוא אינו ניתן לשינוי, על זה אנו מסכימים. עתה מגיע חלק הפרשנות, ישנו אדם שאינו חושש כלל, הכל בסדר, כולנו כבר עברנו את זה, באיזה שהיא רמה כזו או אחרת, אם אתה צעיר אין לך ממה לחשוש כלל... ישנו אדם הסובר אחרת, זה שוב חוזר, מה נעשה, זה מדביק כל כך הרבה, כל כך הרבה ילדים חלו לאחרונה, זה ממש מגיפה. פה אנו רואים 2 פרשנויות שונות לאותה סיטואציה. כעת

עקב בצד אגודל

(אמרה ידועה)

"הפסימי מתלונן על הרוח,

האופטימי מצפה שהיא תשתנה,

החכם מכוון את המפרש בהתאם"

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

ישראל במיוחד, בכדי שתשמור על עם ישראל! לא על אף אחד אחר, השם ירחם! אין דברים כאלה, אני מצטערת אני לא יכולה למכור לך את המזוזה! מה? אני לא מבין אמר היהודי הזר מפני מה? אני לא יכולה! סליחה. אם תרצה משהו אחר בשבילך אשמח לעזור, בנוגע למזוזה אני לא יכולה! בערב לאחר שסבתי חזרה לביתה היא אמרה לסבי שהיא צריכה לדבר עם רב, דחוף. מה קרה? שאל, סבתי סיפרה לו את מאורעות היום, ולאחר מכן היא אומרת לסבי אני צריכה לברר עם רב האם אני צריכה לשלם לחנות, הרי אני הפסדתי להם מכירה ע"י שלא מכרתי לאותו אדם... זו הייתה האישיות שלה!

כאשר נכנס הלקוח היא פנתה איליו עם כל החמימות והאכפתיות, לאחר מכן היא שמעה שזה לאותו חבר חולה, היא איחלה בריאות והתענינה בשלומו של אותו אדם. לאחר מכן שהתברר לה שאותו אדם חולה הוא לא יהודי, סירבה היא למכור את "המזוזה" המצויה שלנו ללא יהודי, על אף ולמרות הכל היא זכרה את החנות, מה עם בין אדם למקום, אולי היא צריכה לשלם..?

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

את הסיפור הזה שמענו מספר רב של פעמיים במהלך ימי השבעה, הסיפור הזה באמת מאגד את הצדדים הרבים והמפלאים שהיו לסבתי ע"ה אבל מה המסר בשבילנו? באחד מימי השבעה כאשר בא אחד הרבנים לנחם, הוא שמע את הסיפור הזה, ושאלו אותו האם נכון היה לנהוג כך, ולא למכור לאותו אדם את המזוזה? בוודאי, ענה הרב, אין שום ספק... אבל הגדולה שלה הייתה... שהיא לא שאלה רב באותו רגע בחנות כאשר למולה עומד לקוח, היא פעלה מהלב. הלב שלה. הלב היהודי שלה ידע את זה. לא יתכן! הלב היהודי, כאשר הוא מכוון נכון, הוא יודע ומרגיש... הלוואי ונזכה... לעילוי נשמת מרת אלה בת ר' זלמן חיים ז"ל ת.ג.צ.ב.ה.

בשבוע שעבר הלכה לעולמה סבתי ע"ה, מרת אלה בת ר' זלמן חיים. יש כל כך הרבה מה לספר עליה על האישה רמת המעלה הזו, אך קצרה היריעה, לכן אספר סיפור אחד הממחיש בצורה כל כך ברורה וחזקה את אישיותה המדהימה וכמוכן את ראייתה התלת מימדית. בשנותיה האחרונות סבתא שלי עבדה בחנות לתשמישי קדושה בירושלים. בגאולה, סבתא שלי הייתה אחת שנותנת ומשקיעה את כל מה שיש לה, כל לקוח ולו הקטן ביותר היה מקבל ממנה את היחס הכי אכפתי, הכי מתעניין, היחס הכי רוצה לעזור.

המבט שלי (סבתא)

אותו יום היה יום רגיל לחלוטין, אדם זר נכנס לחנות והתעניין בקניית מזוזה. מיד סבתא שלי הציעה לו ממבחר המזוזות שהיו בחנות, תוך כדי שהיא מאחלת לו מכל הלב, תתחדש על הבית החדש, כל הכבוד איזו מצווה, זכות, אשריך, והחלה להראות לו בדיוק היכן קובעים את המזוזה מה מברכים וכו' תוך כדי ההסבר, סבתי מבינה ממנו כי הוא אינו קונה את זה לעצמו, הוא רוצה לקנות את זה לחברו החולה ונתון במצב קשה, אני רוצה לקנות לו את זה לשמירה, אז שיהיה לו לרפואה שלמה איחלה סבתא, מה יש לו לחברך? הוא חולה במצב ממש קשה... לא יודעים מה יהיה איתו והשבתי לקנות לו את זה, ברור, אומרת סבתי, כל הכבוד לך, ישר כוח, זכות גדולה, תזכה למצוות, ותזכה אותו לעוד הרבה דברים טובים. אמן אומר הלקוח.

המבט של הזולת

האמת הוא לא יהודי חברי הטוב, אך, למרות זאת אני קונה לו את זה. מה? שאלה סבתי, מה אמרת? אמרתי שהוא לא יהודי אבל אני יודע שאנחנו קונים את זה לשמירה, אז אני רוצה לקנות לו גם... השם ישמור! מה פתאום! המזוזה היא מצווה מיוחדת שהקב"ה נתן לעם

*הסיפורים במדור זה בבסיסם 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 כמו שהבנו, מודל אפרת הינו מודל בעזרתו אנו יכולים לנתח את אירועי חיינו. במטרה להבין מה היא המציאות אותה לא נוכל לשנות. מה בידני לשנות, איפה אנו נכנסים. הכלי הזה מאפשר לנו לגלות, כל מיני דפוסי מחשבה שלנו שחוזרים אצלנו פעמים רבות. כך שנוכל גם לשנות אותם עם הזמן וגם נוכל לשים לב מבעוד מועד ולשנות את זה תוך כדי הליכה. מובן לכולנו שאת האירוע לא ניתן לשנות, הדבר הראשון אותו ניתן לשנות, הוא הפרשנות. כמוכן שכל דבר אותו נרצה לשנות הינו תהליך, אבל את הפרשנות ניתן בהחלט לשנות. האמת שאת הפרשנות הכי קל לשנות. את הרגש לא ניתן לשנות. הרגש בא בעקבות הפרשנות, כך שאם אני יחשוב על משהו שהוא מפיח (פרשנות) אני יפחד (רגש) אבל אם אני ירגיע את עצמי שזה לא כל כך מפיח (שוב פרשנות) אז אני לא יפחד (רגש) כך שאת הרגש לבד לא ניתן לשנות, אבל, את התגובה ניתן לשנות, אותו דוגמה אם אני מפחד משהו, אני יכול באינסטינקט הטבעי שלי לפחד ולקפוא, אבל אני יכול ללמד את עצמי, קור רוח וללמוד לפעול גם ממצב מפוחד. היום נדבר על שינוי בתגובה, אומנם יותר קל ליצור שינוי בפרשנות אבל היום נדבר על שינוי בתגובה. השינוי בתגובה הינו תהליך לרוב יותר ארוך מהשינוי הפרשנותי, אבל ישנם הסוברים שהוא יותר עוצמתי, השינוי ההתנהגותי, גורס שכאשר אדם נוהג בדרך מסוימת לאורך תקופה, מסתמן שאותה התנהגות משרתת אותו באופן כזה או אחר. לכן נידרש שינוי כירוגי בהתנהגות, במטרה לשבור את ההתניה ההולכת ונוצרת עם כל פעם. השינוי יעשה במודל "החשיפה" האומר שאט אט נחשוף עצמנו לדרך התנהגות שונה ברמת קושי הולכת וגדלה, אם לדוגמה אדם חווה כעסים רבים במשך היום, אנו נלמד אותו להבחין בהם לאתר את נקודות התורפה, ולהתחיל אט אט צעד אחר צעד, לשנות את ההתנהגות שלו, בהתחלה זה יהיה לספור בראש עד 3 ואז להוציא את מה שהוא רוצה לומר, בהמשך ניתן יהיה לספור עד 5 ואז רק לדמיין את מה שהוא רוצה לומר וכך להתקדם בעז"ה לשינוי, עוד על כך ועל השינוי הפרשנותי (קוגניטיבי).

בשבוע הבא בעז"ה. בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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