

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

יצרם, השיר צריך להיות מכוון, דבר נוסף לכל שיר יש את הזמן שלו, השיר יכול להיות שיר השנה, אבל אם הוא מתאים להלך רוח מסוים והאדם נמצא בהלך רוח אחר, השיר לא ילך. השיר צריך להיות מותאם להלך הרוח, לפעמים ניתן להתאים את שירי את הלך הרוח של הסביבה לכיוונו של השיר, אבל שם תצטרך להיות איזה שהו הצטרפות והובלה - גישור בין ההלך רוח העכשווי לאותו של השיר, שירה אמיתית יוצרת חיבור בין השיר/הכותב, לבין השומע מכיוון שהשיר הוא פתח והצצה לפנים של יוצר השירה, כך נוצר חיבור אמיתי של רגשות ביננו. עכשיו אם כל הידע מה כל כך מיוחד בשירה, אנו יכולים להבין למה החליט הקב"ה להעביר את הפרשה הזו בצורת שירה, למה דווקא בצורה של שירה, ובנוסף הקב"ה מלמד אותנו איך נוכל להעביר את המסר שאנו רוצים גם אנו צרכים להעיר למישהו, וגם אם אנו רוצים להחמיא, או לומר את האמת האמתית שלנו, ישנם 2 דרכים לעשות את זה, הדרך האחת, זה לומר את מה שיש לנו לומר, ללא מחשבה על איך והאם האדם מולנו יקבל את הדברים, הדרך השנייה זה לחשוב, איך אני אומר את כל מה שאני רוצה לומר, איך אני נשאר אותנטי לעצמי, ועדיין יודע איך לומר את מה שאני רוצה בדרך שתעבור הלאה ותיכנס לאדם שמולי, **שירת האזינו, למרות שיש בה גם דברי תוכחה,**

נאמרה בצורת שירה!

האתגר השבועי: כאשר ניצמד יותר ויותר לאותם תכונות שמצויות בשירה, להיות אמיתיים - אותנטיים. להיות מכוונים נכון. לדעת לקרא את ההלך רוח של האדם ולהבין אם המסר שלנו מתאים עכשיו, אולי נעשה הצטרפות והובלה. והכי חשוב לפתוח את ליבנו גם לזולת, לא לבא אטומים, לדבר מלב אל לב.

נשים לב שדברינו יהיו, כ שירה, לסביבתנו!

בהצלחה רבה! שבת שלום! גמר חתימה טובה וצום קל!

אתם מכירים את המושג שיר בועט?

יצא לכם

לשמוע פעם

שיר כזה,

שיר בועט

הוא שיר

שאנחנו

מרגישים

שהוא מדבר

אלינו, אבל

לא רק מדבר

אלינו, הוא

גם יכול

לטלטל אותנו

הוא יכול

לפרוט לנו

על נימי

הנפש הכי

עדינים שלנו.

יג) ירַכְבֵּהוּ עַל (במות) בְּמַתֵּי אֶרֶץ וַיֹּאכַל תְּנוּבַת שְׂדֵי וַיִּנְקֶהוּ דָבָשׁ מִסְּלַע וַיִּשְׁמֶן מִחֶלְמִישׁ צִוּר: (יד) חֲמַאת בְּקָר וּבְחֵלֵב צֹאן עִם חֵלֵב פְּרִים וְאֵילִים בְּנֵי בָשָׁן וְעֵתוּדִים עִם חֵלֵב פְּלִיזֹת חֲטֵה וְדָם עֵנַב תִּשְׁתֶּה חֲמָר: (טו) וַיִּשְׁמֶן יִשְׂרָאֵל וַיִּבְעֹט שְׂמֵנֶת עֵבִית כְּשֵׁית וַיִּטֹּשׁ אֱלֹהֵהָ עֲשָׂהוּ וַיִּנְבֵּל צִוּר וַיִּשְׁעֵתוּ: (טז) יִקְנֹאָהּ בְּזָרִים בְּתוֹעֵבַת יִכְעִיפֶנּוּ: (יז) יִזְבְּחוּ לַשִּׁדִּים לֹא אֱלֹהִים אֲלֵהֶם לֹא יִדְעוּם חֲדָשִׁים מִקֶּרֶב בָּאוּ לֹא שָׁעְרוּם אֲבֹתֵיכֶם: (יח) צִוּר יִלְדֵד תִּשִׁי וְתִשְׁפַח קֵל מִחֶלְקָה:

פרשת האזינו ידועה בשמה הנוסף, שירת האזינו, שירה, כמה עוצמה יש בשירה, כמה כוח ישנו בדבר הזה. ידוע לנו שלמעלה עולם הנגינה נמצא גבוה יותר מעולם התשובה, כמה כוח יש בשירה, אבל אם נתבונן במילים שהקב"ה מעביר לנו בשירת האזינו, נופתע, הקב"ה משלב ברוב חוכמתו את הדברים הטובים אותם הוא רוצה לומר לנו ובד בבד הקב"ה מוכיח אותנו על התנהגותנו.

הפרשה הזו מגלה לנו את עומק הכאב של הקב"ה על התרחקותנו ממנו, הקב"ה פותח לנו פתח לליבו והוא עושה את זה בצורה שתלמד אותנו שיעור עוצמתי.

אתם מכירים את המושג שיר בועט? יצא לכם לשמוע פעם שיר כזה, שיר בועט הוא שיר שאנחנו מרגישים שהוא מדבר אלינו, אבל לא רק מדבר אלינו, הוא גם יכול לטלטל אותנו הוא יכול לפרוט לנו על נימי הנפש הכי עדינים שלנו ולגרום לנו להרגיש אבל ממש להרגיש. מה יש בשירה שהיא כל כך עוצמתית, ומה אנו יכולים ללמוד ממנה, דבר ראשון השירה חייבת להיות אמיתית - אותנטית, אנו יכולים לשמוע כל כך הרבה שירים אבל אנו שומעים מתי שיר הוא אמתי - אותנטי ומתי השיר מרגיש מזויף, דבר נוסף השיר צריך להיות מכוון נכון, ישנם סולמות ישנם תווים, השיר צריך להיות מכוון נכון בסולם הנכון עם התווים הנכונים מספיק שינוי קל של תוו בודד והשיר

אנחנו מכים על החטא,

בדרך כלל על ליבו של הזולת,

בואו נתחיל להכות על חטא על ליבנו אנו!

(ר' ישראל מאיר לאו)

**עקב
בצד
אגודל**



סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

המבט של הזולת (המלך)

המלך האוהב אחז את בנו בידי, חיבקו ונישקו באהבה אינסופית, אך לא הצליח להסתיר את פליאתו: בני אהובי, - לחש האב לבנו, יארגנתי לך מקהלה וכליזמרים, אווירת שמחה וצהלה ברחובות העיר, כולם עליזים לכבוד בואך. מה לך בוכה, בני? מדוע אתה כה נרגש ונסער כשהשמחה שוררת בחוצות לכבודך? דווקא בגלל זה, המהם הבן מבין התייפחיותיו, דווקא בשל השמחה והעליצות הרבה, בגלל זה אני בוכה? עיניו של האב נקרעו בתדהמה: לא יתכן...! קרא בתמיהה, איך זה יתכן? כולם כה שמחים, המוסיקה משרה צהלה, ורק אתה בוכה בגלל זה? למה?! נרגע הבן מעט מבכיו, והשיב: יאבי היקר והאהוב! לו הייתי יודע שאתה חפץ כל כך בקרבתי... לן ידעתי כמה גדולה אהבתך אליי... לו דמיינתי את השמחה הגדולה שאתה מכין לכבוד חזרתי - כי אז הייתי נשמר שבעתיים שלא ייגזר עלי מרחק ממך, הייתי משתדל שבעתיים להישאר תמיד קרוב אליך, הייתי חוזר אליך מזמן! אני מבכה על שהתרחקתי מאבא כה אוהב וקרוב, אני בוכה על התקופה הממושכת בה שהייתי רחוק ממך, הימים הארוכים בהם שהייתי בגלות, בעוד שיכולתי לשוב אליך ולהתרפק על קירבתך. אני בוכה מהתרגשות על הגילוי כמה רבה שמחתך בשובי אליך, על חשיפת תשוקתך אליי במלוא יפעתה!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל השכת ושמע: סיפור מרטיט זה היה מספר הרהי"ק רבי מרדכי מסלונים זי"ע בדמעות שלישי, ומסביר את הדמעות המציפות כל לב יהודי בהתרגשותו לקראת יום הכיפורים. דווקא מתוך המקום שאנו רואים ויודעים את גודל רחמנות ה' עלינו אנו בוכים אנו כואבים למה? למה לא הבנו זאת קודם? אבל כאשר עכשיו כל אחד מאתנו יודע כמה אוהב וחומל הוא ה' אז כאשר אנו מתרחקים בפעם הבאה, נשוב ונחזור מיד, "כי קל מלך חנון ורחום אתה"

(הסיפור בחלקו מתוך האתר ישיבת אור דוד)
*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



לכבוד יום כיפור, יום הדין, יום בו אנו מתפללים רוצים ומייחלים למחילה וכפרה חשבתי שנכון יהיה לכתוב השבוע משהו על בין אדם לחברו, השבוע נדבר על "שיחה לשיפור מערכות חסים". לפעמים יחסינו עם הסובבים אותנו נפגעים ברמה כזו או אחרת ומניסיון אישי אומר לכם, שכלל שעובר הזמן נעשה יותר קשה ולא נעים לחזור ולתקן יחסים שכבר זמן מה במצב לא רצוי, אז מה הם הדברים להם נידרש כאשר נרצה ליצור לעצמנו שיחה כזו, על השיחה להיעשות באסרטיביות, בצורה רגועה, פתוחה, אותנטית, מאפשרת ואמפתית בין הצדדים. מה עושים? אנו היוזמים של השיחה הזו, וזה למה? מכיוון שאם אנו רוצים שמערכת היחסים שלנו תשתנה יותר לכיוון שאנו רוצים עלינו ליזום, כמובן שהשיחה תתקיים ביחידות עם חיבור ופתחות, במיקום שקט המאפשר שיחה שכזו, עלינו להגדיר לעצמנו לפני הכל מה בדיוק המטרה שלנו בשיחה זו, נכוון לאורך השיחה לכיוון הפתרון ולא רק להציף את הבעיה שוב. אנו נתחיל את השיחה בבקשת רשות מהצד השני ליצור שיחה שכזו והאם הזמן הזה מתאים לו? לאחר שקיבלנו את אישורו, אנו נתאר את הבעיה במפורט, אנו נביע את תחושתנו בגוף ראשון ובצורה אסרטיבית המדגישה את ההתמקדות, במקרה - ללא פרשנות, בתוצאה הבעייתית - עבורנו, ובבקשה שלנו לשינוי, לאחר מכן אנו נתנצל על החלק שלנו בתהליך (אם אין לנו על מה, עדיין נחפש על מה להתנצל, ונתנצל בכנות, תנסו תבינו למה) ועכשיו נשאל ונתעניין בשני, נשאל אותו למה לדעתו קרה מה שקרה ומה דעתו על מערכת היחסים הנוכחית וכו', לאחר מכן אנו נאמר לשני מה אנו רוצים ממערכת היחסים בצורה החדשה שלה, ונברר אם זה מקובל על האדם שמולנו, לאחר מכן אנו נוקר תודה לאדם השני על התהליך בכנות, (יש להביע הוקרה בכל מקרה גם אם הדברים אל יסתיימו איך שאנו נרצה, מכיוון שכך או כך השני כן היה פה איתנו לפחות בחלק מהתהליך. נקודה חשובה, סדר הדברים נעשו כך שיהיה סדר, הגיוני שהדברים לא יהיו בצורה כזו סכמתית עדיין ישנו

הזמנה לכתוב שאלות למדור: בארבע עיניים או לכל פניה אחרת
ניתן לכתוב למייל: ratzcasvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!