

# 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

שאנו יודעים שהוא לא נהנה מזה או רוצה את זה אבל הוא בכל זאת אמר בכיף, האפשרות השנייה היא להבין את מה שלא נאמר ואז להחליט מה אנו עושים אנו יכולים לומר לו - אז לא, אתה לא רוצה אז לא, לא צריך טובות... ואז אנו בעצם לא מקבלים את הטובה שרצינו.

אבל מה אם ישנה אפשרות נוספת? מה אם נוכל ליצור "בידוד התנגדויות" מה אם נוכל להבין מה מפריע לו ואז ישנם סיכויים רבים יותר שנוכל לשמר את הקשר, ועדיין נוכל להיעזר. לרוב בטח אם אנחנו אנשים יותר "רגישים" אנו לא רוצים להעמיק שם, אם אנו מבחינים שהשני אינו מעונין לסייע לנו, אנחנו פשוט אומרים "אז לא", הרבה פעמים זה קורה כי אנחנו אומרים אולי לשני לא יהיה לא נעים לומר לנו שוב פעם לא, או שאנחנו בכלל לא רוצים להתחיל משא ומתן עם השני אנחנו מרימים ידיים מיד, אבל אולי דווקא בגלל שאנחנו כאלה רגישים ומגיבים, אנו יכולים להאמין באדם שמולנו, שיש לו כוח לעמוד על שלו ולנו יש כוח לשאול את השני ולברר מולו מה מפריע לו בדיוק? ולבצע "בידוד התנגדויות". נוכל לשאול ולומר, ראיתי שזה לא באמת בכיף בשבילך, אני ישמח לדעת למה? מה בדיוק מפריע לך בבקשה שלי? איך אולי כן תוכל לעזור לי ועדיין זה יהיה לך באמת בכיף? אולי תעדיף עוד מעט? מה עוד יקל עליך ובאמת תעזור לי בכיף? ככה כאשר נעשה ברור ובידוד התנגדויות נוכל להיעזר באחרים בעוד לאחרים גם יהיה כייף לעזור לנו.

אז כן, מהפרשה אנו למדים כמה כן חשוב לנו מה הסביבה חושבת, אך צריך לדעת איך להתמודד נכון עם החשיבה של הסביבה! **האתגר השבועי:** השבוע בחול המועד אנחנו נמצאים יחד המשפחה כולנו בבית מי יודע כמה יבא לכם לשימוש הכלי העוצמתי הזה וכמה תראו שהוא באמת עוזר לכם! בהצלחה רבה! שבת שלום! חג שמח!

קרה לנו  
שביקשנו  
ממישהו  
משהו והוא  
אמר, אוקיי  
בשמחה, אבל  
פשוט  
הרגשנו, אם  
זה בטון  
הדברים או  
בפרצוף או  
פשוט תחושה  
שלנו, שהוא  
לא עושה את  
זה בכיף או  
יותר נכון,  
הוא בכיף  
לא היה עושה  
את זה

ביום הראשון של חג הסוכות ובחזו"ל גם ביום השני קוראים לקריאת התורה בפרשת אמור וכך אומר הפסוק:

(כו) וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: (כז) שׁוּר אוֹ קֶשֶׁב אוֹ עֵז כִּי יִנְלַד וְהָיָה שִׁבְעַת יָמִים תַּחַת אִמּוֹ וּמִיּוֹם הַשְּׁמִינִי וְהִלָּאָה נִרְצָה לְקַרְבַּן אִשָּׁה לַיהוָה:

מפני מה נחוצים אותם שבעה ימים בהם השור הקטן לא ישחט? מסביר לנו את זה בעל הטורים הקדוש ואומר כך, אם האדם יקריב את הקורבן ביום הראשון לחייו ויכול לומר שמא הקריב האדם את הקורבן לשמים וארץ שנוצרו ביום ראשון לבריאה, אם יקריב ביום השני יוכלו לומר שהקריב את זה לרקיע, ביום השלישי ליבשה וכו' ביום השביעי זה היום בו הקב"ה סיים לברוא את העולם, הוא מוקדש למנוחת הקב"ה והעולם, לכן אומר לנו הקב"ה שכאשר אדם רוצה להקריב קורבן רק מהיום השמיני והלאה.

אבל למה זה משנה? מה משנה לנו מה חושבים אחרים? אם האדם רוצה להקריב את זה לה' למה משנה כל "המסביב"?

היום נדבר על מושג שנקרא "Subtext" או בעברית סאבטקסט המשמעות של זה, זה "מאחורי המילים" המילים שלא נאמרות, אבל מובנות, כאנשים שחיים בסביבת אנשים אחרים, ובטח כקוראי העלון אתם בטוח אנשים יותר רגישים ומרגישים את הסביבה שלכם, כמה חשוב לנו להבין ולהיות רגישים ל-subtext למילים שלא נאמרו אבל כל כך כן נאמרו... ניקח דוגמה שאולי היא לא כל כך משמעותית אבל היא מלווה אותנו הרבה פעמים במהלך החיים, קרה לנו שביקשנו ממישהו משהו והוא אמר אוקיי בשמחה, אבל פשוט הרגשנו, אם זה בטון הדברים או בפרצוף או פשוט תחושה שלנו, שהוא לא עושה את זה בכיף או יותר נכון, הוא בכיף לא היה עושה את זה, כאשר אנו מזהים את ה-subtext של האדם שלמולנו ישנן שתי אפשרויות, האחת היא להתעלם, להתעלם למרות

רק שנפסיק לחפש קיצורי דרך,  
נמצא את הדרך המהירה ביותר!

עקב  
בצד  
אגודל

(אמרה ידועה)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



מעמד? כיצד אתה חי עדיין למרות כל זאת? - שאל האוהב בדאגה כנה...

### המבט של הזולת (בן המלך כשהוא מחובר ברוחו למלך)

לתדהמתו הרבה, בן המלך היה חרד הרבה פחות ממנו, והשיבו בניחותא: יאספר לך. אמנם אבי המלך גזר עליי גלות קשה ונוראית, הורחקתי משולחני ואני שוכן כאן בדד. אבל הוא דאג לי לחיי, לא הותיר אותי לבדי - הנה, הבט נא ימינה ושמאלה, ותראה על צמרות העצים שישים חיילים גיבורים, צלפים מיומנים, העומדים הכן לשמור עליי מכל צרה וסכנה. אם תתקרב אליי חיה רעה, אם מאן דהו יאיים על חיי - בו ברגע הם יירו בו אש מקלעים, והוא ישלם בחייו על הניסיון הזה. אם אני מוטל ברעב או בקור - מיד הם נזעקים לעזרתי ובאים להחיות את נפשי... אמנם, לא קל לי, כה קשה לי להיות רחוק מעל שולחן אבי. אך אותו אבא שהגלה אותי - הוא שדאג שגם כאן, ביער, תהא לי הגנה ככל האפשר, שאהיה שמור מפני גזירת כיליון, שלא יחסר לי דבר. אני מרוחק וכאוב, אבל חיי לא בסכנה, וכל צרכיי האישיים מסופקים לי בשפע. שישים גיבורים עומדים לימיני לשרתני! - סיים בן המלך...

### מה הי אלוקיך שואל מעמך

ישראל סיפור זה הוא סיפור חיינו. הקבי"ה שהוא אבינו אב הרחמן מביא אותנו לעולם בו אנו כרגע בגלות, כל כך הרבה מעברים כל כך הרבה מכשולים כל כך הרבה מעמורות עלינו לעבור ובשביל שלא נהיה לבד, שולח לנו הקבי"ה שישים גיבורים צמודים, עתירי כח ועוצמה. הם מקיפים אותנו כחומה בצורה, שומרים עלינו מפני הקמים עלינו, מוודאים כי הברכה תוסיף ותשרור בבתינו. שישים הגיבורים הללו הם שישים האותיות של ברכת כהנים, העומדות להגן עלינו מכל צרה ופגע, לשמור עלינו מכל משחית. גם לנוכח סכנה קיומית, אויבי ישראל, מחלות קשות או עוני מחניק - שישים הגיבורים עומדים לצידנו, גם בחג זה, בו אנו לא נצטופף כמו כל שנה למעמד ברכת הכהנים נזכור שברכת הכהנים היא השומרת עלינו!

(הסיפור בחלקו מאתר 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 כצב" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

## בארבע עיניים

אמא תגידי לו, צעק מוששי, לא נכון הוא התחיל יבב בחזרה אליי הקטן, בין כל זה שמוליק שפך את הבקבוק של הקולה הפתוח על הרצפה, וחיים מתעורר, כולו תפוס מהמאורר שחזקי החליט להשאיר בסוכה למרות שכולם אמרו לו שמספיק מאורר אחד, באופן כזה או קצת שונה הסיטואציה הזו מוכרת לכולנו. השנה במיוחד כאשר כולנו נהיה בבית ביחד ללא יכולת לצאת מידי לטייל בארצנו היפה, חשבת ששנכון הפעם לדבר על מהי סבלנות ומהי סובלנות, הדומה והשונה ביניהם. אז מה זה סבלנות? סבלנות בהגדרה שלה זה להיות מוכן לקחת את הזמן, מבלי לכעוס, לקבל את הסיטואציה שמולנו ברוגע גם אם מדובר במשהו ש"אמור" להוציא אותנו משווי משקל. מהי סובלנות? סובלנות היא היכולת שלנו לקבל את השונה, לקבל את זה שישנם אנשים שונים, עם דעות שונות, ולא רק לדעת את זה, אלא לקבל שהשני חושב אחרת, והכי חשוב, שבשבילו זה מה שנכון, לא רק "אוקיי הוא חושב אחרת" אלא הוא חושב אחרת ובשבילו זה מה שנכון וזה מה שטוב, לכן זו דעתו! ממש ככה, זה סובלנות אמיתית, כאשר אנו בבית כל כך הרבה זמן יחד, בטוח שאנו נתקלים בדעות שונות, אמירות שונות משלנו, מחשבות שונות, לתרגל סובלנות יעזור לנו להיות בשלום ואפילו גם לקבל באמת את השונה מאתנו, זה בסדר שנחשוב נרגיש נאמר דברים שונים אבל אנו מבינים שבשביל השני, דעתו היא הנכונה עבורו! השאלה היא איך נוכל לתרגל סבלנות וסובלנות? דבר ראשון והכי חשוב שכבר קרה פה זה שהבנו יחד את הבדלים ואת ההגדרה המדויקת ולמה כל כך חשוב לנו לרכוש את הכלים הללו, ואז נחליט על מה אנחנו מתמקדים כרגע, סבלנות או סובלנות מה אנחנו הכי צריכים או רוצים לרכוש כרגע, הדבר השני הוא תמיד להתחיל בקטן, ניקח דוגמה את הסבלנות ניקח איזה רגע ספציפי בו אנחנו יודעים שיש לנו איזו שהיא שליטה - רמה מסוימת של סבלנות אבל אנחנו רוצים לחזק אותה, נדמיין לעצמנו את הסיטואציה ואז ננתח עם עצמנו מה החלק שהכי מוציא אותנו מדעתנו, נבין למה, נבדוק שוב, האם מבלי אותו חלק אנו נהיה עם סבלנות באותה סיטואציה, אם כן מצוין, מצאנו את ה"דרייבר טריגר" ה"טריגר שבו תלוי כל העניין, ונבין ונפצה מה בדיוק "משגע" אותנו וננסה להבין איך אנו כן רוכשים שם סבלנות, ע"י הניתוח שלה ה"דרייבר טריגר". דברים גדולים יכולים להשתנות, בעז"ה נרחיב על זה בשבוע הבא.

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

