

# 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

לפעמים הוא עדיין בתוך בועה וראייה משל עצמו, ואם נשקף עבורו את המציאות בצורה לא עדינה ולא מאפשרת לסגת לאחור, להתעלם מהשיקוף... לפעמים זה רק יפגע ואכן זה אחד האתגרים, לייצר שיקוף שמצד אחד במידה והאדם ירצה לראות את עצמו הוא יוכל להתבונן על הדברים שנציג בצורה בהירה, אך מצד שני עדיין לאפשר שם איזה שהיא דלת, איזושהי מרחב כלשהו לחזור בחזרה פנימה לתוך התפיסה הסובייקטיבית. לכן אומנם הכלי הזה הוא כלי שימושי מאוד בארסנל שלנו, אך כל פעם שאנו עושים בו שימוש עלינו לנתח את הסיטואציה ביתר זהירות ולהבין האם נכון ואיך בדיוק נכון לעשות זאת.

כעת אולי נוכל להבין. אדם גנב דבר מה, אומר הקב"ה עשית דבר שלא אמור להיעשות ואם אתה לא יכול לשלם, תשלם בדרך אחרת. כעת לאחר תום שש השנים מצופה יהיה שהעבד יבין, יבין איך נכון להתנהג, מה נכון לעשות, שבעולם הזה נדרשת לקחת אחריות, עצמאות, להיות עבד השם... ושוב פעם לאחר כל מה שהוא עובר, לאחר כל השנים, הוא עדיין לא למד. פה יכול להיות שאומרת התורה, צריך לעצור, צריך לשקף, אי אפשר להשאיר את הדברים ככה. נשקף לו בצורה שהוא ירגיש, יחוה ובתקווה גם יזכור. אך נשים לב לדבר המעניין. את מה רוצעים? את האוזן, האוזן כפי שידוע במידה ועושים בה חזר ולא מכניסים בחזר עגיל או דבר מה שישאיר את החזר פתוח, לאחר תקופה החזר יסגר מעצמו. כן. כי גם שיקוף צריך לעשות בזהירות, וגם שם צריך להשאיר פתח ולאפשר לאדם את המרחב שלו שילמד את מה שהוא צריך ללמוד כאשר הוא יהיה מוכן.

**האתגר השבועי:** על מה אנו רוצים לקבל שיקוף מאדם קרוב אלינו? בהצלחה רבה! שבת שלום!

לפעמים האדם  
עדיין לא בשל  
לראות את  
המציאות כפי  
שהיא, לחוות  
את האמת,  
לפעמים הוא  
עדיין בתוך  
בועה וראייה

משל עצמו, ואם  
נשקף עבורו את  
המציאות  
בצורה לא  
עדינה ולא  
מאפשרת לסגת  
לאחור,  
להתעלם  
מהשיקוף...  
לפעמים זה  
עלול רק לפגוע

ה' וְאִם-אָמַר יֹאמֶר הַעֲבָד אֶהְיֶה אֶת-אֲדֹנָי אֶת-אִשְׁתִּי וְאֶת-כִּנִּי לֹא אֶצַּא חֲפָזִי:

ו' וְהִגִּישׁוּ אֲדֹנָיו אֶל-הָאֱלֹהִים וְהִגִּישׁוּ אֶל-הַקָּלָת אֶן אֶל-הַמְּזוּזָה וְרָצַע אֲדֹנָיו אֶת-אָזְנוֹ בַּמַּרְצֵעַ וְעָבְדוּ לְעַלְמִים: עַל פְּסוּק זֶה אוֹמֵר רש"י הַקְּדוּשׁ: אָמַר רַבֵּן יוֹסֵפִן בֶּן זַפְּאִי: אֵינִן זֹאת שְׁשֻׁמְעָה עַל הַר סִינַי לֹא תִגְנֹב, וְהַלֵּךְ וְגַב, תִּרְצַע. וְגו'. הַשְּׁבוּעַ בַּפְּרָשָׁה נִרְאֶה דָבָר מַעֲנִיין. אוֹמֵר לֵנו הַתּוֹרָה שֶׁאִם יֹאמֵר הָעַבֵד שֶׁנִּמְכַר תַּחַת גְּנִיבְתוֹ לְאַחַר שֶׁשָׁנַיִם, שֶׁהוּא רֹצֵה לְהַמְשִׁיךְ לְהִישָׁאֵר כַּעֲבֵד. אִז עַל הָאֲדוֹן לְרַצּוֹעַ אֶת אוֹזְנוֹ וְכִךְ הוּא יוֹכֵל לְהַמְשִׁיךְ לְהִישָׁאֵר עַבֵד עַד הַיּוֹבֵל. וְעַל זֶה מוֹסִיף רש"י הַקְּדוּשׁ וּמַסְבִּיר כִּי מִכִּיּוּן שְׁאוּזֵן הָעַבֵד שֶׁמַּעֲה לֹא תִגְנֹב, וּבְכָל זֹאת גִּנְבָה הָאוֹזֵן תִּירַצַע.

מה? עכשיו נזכרים? הרי הוא לא גנב עכשיו, כעת הוא אמור לצאת לחופשי. אם מיד לאחר גניבתו ולפני מכירתו לעבד היו רוצים את אוזנו, נוכל להבין את הדבר, אך כעת מה העניין? מה ההסבר?

אחד הכלים הטיפולים היותר ידועים ושימושיים הרוב המטפלים ברוב גישות ושיטות הטיפול למיניהן זה "השיקוף". השיקוף כשמו כן הוא, עוזר לנו המטפלים כאשר אנו שומעים ומבינים סיטואציה מסוימת אשר לאוזננו נשמעת בצורה אחת אך מכיוון שאדם קרוב אצל עצמו, הוא לא מסוגל לראות את המציאות כפי שהיא. השיקוף עוזר לנו לשקף ולהחזיר לאדם שנמצא מולנו מבט מעט בהיר צלול ונקי יותר על המציאות האובייקטיבית כפי שהיא, ולא רק בראייה הסובייקטיבית של האדם על עצמו ואירועי החיים שלו. אך לפעמים השיקוף יכול להיות הרסני לפעמים האדם עדיין לא בשל לראות את המציאות כפי שהיא, לחוות ולראות את האמת,

לפעמים אנחנו יודעים את התשובה,

אנחנו פשוט עדיין לא מוכנים לקבל אותה

(מקור לא ידוע)

עקב  
בצד  
אגודל

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

**בשבוע שעבר:** בערב שבת, בדרכו לקנות פרחים לשולחן השבת, נתקל הרה"ח ר' ח. קלירס שליט"א באדם שמקדים אותו ברכישה. שיחה קצרה בין השניים מובילה לגילוי מטלטל על כך שהאיש היה עד לטבח הנורא של שמחת תורה, זה גרם לו להישאר 7 חודשים בבית בדיכאון.

האדם ממשיך לספר: "לאחרונה חברים המליצו לי לעשות שבת אצל משפחה חרדית. זה משהו רוחני – אמרו לי, תכיר עולם חדש, משהו גבוה יותר ממה שאתה רגיל, זה ירפא לך את הנשמה. השתכנעתי לנסות." הגעתי לפה לעשות שבת, לראשונה בימי חיי. אני לא יודע מה זו שבת. בחיים לא שמרתי שבת, ואין לי שום מושג איך מכבדים את השבת. עמדתי פה בחניה הצמודה לחנות, ואמרתי: 'אלוקים, תן לי סימן! סימן שיש שבת, סימן איך מכבדים שבת, משהו! אני רוצה לדעת שאתה קיים!'... "ואז נכנסתי לחנות, מרחק של עשר פסיעות, ואני פוגש אותך. הנה אתה הוא הסימן שאלוקים שלח אלי!"... שי רטט מבכי בדברו, בכי של ילד קטן שמחפש את שורשיו... "אמרתי לו: 'הקב"ה עזר ויעזור תמיד, בעזרת השם תחזור להיות אדם בריא ושמח. אני מצידי מוכן לסייע בכל מה שניתן לעזור, אם תרצה לימוד משותף או מקום להיות בו בשבת, אני לרשותך בשמחה. נתתי לו את מספר הטלפון שלי, והוא רשם אותו, לא נותן לי את המספר שלו... כיבדתי את פרטיותו, ונפרדנו בברכת שבת שלום לבבית.

קרוב לחודשיים אחרי. ערב שבת קדש פר' במדבר, אני עורך קניות לשבת בסופר השכונתי 'מכלת גבריא' ועל ריצפת החנות אני מבחין בארנק וורוד תפוח. אני עסוק מאד, בשבת אני עורך בר מצוה לבני שיחי, אבל התורה אומרת: "לא תוכל להתעלם"... אני מגביה את הארנק ובודק את התכולה. היה שם מכל טוב ארץ מצרים. כרטיסי אשראי, תעודת זהות, זיכויים ושטרות, כל מה שאמור לגרום לאובד

\*להצטרפות למנויי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

כאב ראש אין סופי ברגע שהוא איננו. היה ברור לי כי ברגע שתבחין האובדת בחסרונו של הארנק היא תחל מיד בסדרת טלפונים כדי לבטל כרטיסי אשראי וכדומה, ואח"כ כבר קשה מאד לתקן את הנזק, היה חשוב לי מאד לאתר את בעלת הארנק בהקדם האפשרי. החלטתי לעבור על פני הרחוב מבנין לבנין ולחפש את השם על תיבות הדואר, למרות החום הלוהט – והזמן הבורע. אני בודק בנין ועוד בנין, הזיעה ניגרת, ולבסוף אורו עיני, השם המבוקש הופיע על אחת מתיבות הדואר. עליתי לקומה השניה וצלצלתי בדלת, הגברת שפתחה זיהתה מיד את הארנק, מסרה סימנים, האבדה הושבה לבעליה עם מילות תודה נרגשות. הדלת נסגרה, ואז נפתחה שוב... ובפתח הופיעה דמות לא מוכרת של גבר... "חיים! האם אינך מזהה אותי? אני שי, נפגשנו בחנות הפרחים!" התקשיתי להאמין למראה עיני! מולי עמדה דמות שונה לגמרי, יהודי מסופר בטוב טעם, כיפה לראשו וציציות מתבדרות על בגדיו. דמות של יהודי כשר שפניו מפיקות אצילות ועדינות. הוא ניגש וחייב אותי בחום... הוא סיפר לי שמאז אותו "סימן מן השמים" הוא נהפך לאיש אחר. לאחר אותה שבת בבית קרובי המתגוררים פה בדירה, הוא יצר קשר עם ישיבת 'אור החיים' של הרב אלבוז, לבו נפתח, הוא קבע חברותא ללימוד תורה שלוש פעמים בשבוע, יש לו גם טיפול פסיכולוגי צמוד, כדי לרפא את משקעי העבר הקשים, והוא מתקדם בצעדים מדודים לבנות בית יהודי כשר... הוא אמנם בתחילת הדרך, אבל בדרך הנכונה, הוא בידיים טובות. ומה הפלא, אם הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו שלח אליו סימן מובהק לחנות הפרחים. אין ידיים טובות יותר!

### הסיפור מהמימד הנוסף:

ישראל, פרחים, פרחים לכבוד שבת, לפעמים לא צריך לדבר הרבה, רק לשמש דוגמה חיה.

(הרב מרדכי הכהן מלאכי שליט"א בבטחוני בצורי - הסיפור מהאתר דרשו)



## בארבע עיניים

שבוע שעבר התחלנו להתמקד במיינדפולנס בחלק הפנימי שלנו. השבוע נעשה זאת על ידי חיבור למחשבות שעולות בנו כאן ועכשיו. נסביר בכמה מילים על איך אנו עוסקים במחשבות לפי גישת המיינדפולנס. מחשבה היא לא המציאות, היא רק החשיבה שלנו אודות המציאות. לכן כאשר אנו חושבים מחשבה מסוימת אל לנו להתמסר אליה, להיכנס בתוכה ולהפוך להיות אותה המחשבה... במיינדפולנס אנו מתבוננים. מתבוננים במחשבות שעולות בנו, מתבוננים במחשבות שעולות בנו אודות המחשבות שעולות בנו... ופשוט נותנים למחשבות האלה להיות, עד מתי שהם בוחרות להתקדם ולהמשיך הלאה. כאשר מחשבה אחת תחלוף ישר תופיע מחשבה אחרת. והתפקיד שלנו בסיפור? פשוט לשים לב, לשים לב למחשבות. כאשר אני שם לב למחשבות שעולות בי כאן ועכשיו בכל רגע ורגע, אני נוכח במאה אחוז. אז ניכנס להנחיה. אתה מוזמן לקחת לעצמך רגע ולהיות כאן פשוט להיות כאן, שים לב לרגע אחד לגוף שלך, האם הוא מתוח וקפוף או רפוי ומשוחרר... מעניין. שים לב לקצב הלב שלך... וכעת תתחיל לשים לב למחשבה הראשונה שעולה לך בראש. תן לה להיות, לעלות, לשהות. מעניין... ומה עולה לך כעת? וכעת, תן לכל מחשבה וכל רצף מחשבות פשוט להיות שם, שים לב אליהן, תחשוב אודותן, אל תיסחף אליהם, תהיה אתה, יחד עם המחשבה. אם לרגע המחשבה ברהה, הכל בסדר היא כנראה הייתה צריכה לברוח. איזו מחשבה עולה בך כעת? תהיה איתה, פשוט להיות נוכח, לא "לרצות להיות נוכח", לא לרדוף אחרי חשיבה ספציפית... פשוט להיות, לחשוב, להתבונן פשוט. קח לך כמה דקות ופשוט תעקוב אחרי שרשרת המחשבות שמגיעה. תהיה אתה שעוקב אחרי אותם מחשבות. לאחר שיעברו כמה דקות ותרגיש שמבחינתך סיימת את החוויה המעניינת הזו כעת. איך אתה מרגיש? איך התבנית הזו שונה מכל הפעמים שחשבת על מחשבות? אילו מחשבות בעיקר התרוצצו במוחך? האם היו אלו מחשבות שמחות, מעציבות, מחשבות אודות הבית, העבודה, העצמי. האם שפטתי את עצמי? בסופו של דבר לא משנה אילו מחשבות חשבת, משנה איך חשבת אותם. שבוע הבא נרחיב על גישת ACT, גישה שעוסקת גם בכיצד יעיל לחשוב.

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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