

# 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

לעבור מחשבות של: איך הוא יצליח לצאת משם? איך אני אצליח לעזור לו? מה אני אתן לו שלא נתנו כבר? ועוד הרבה מחשבות שקשורות לקושי והאתגר של המטפל או העובד הסוציאלי, בחשיבה על התהליך ועל השינוי אותו נדרש האדם לעשות. ואם נחשוב לרגע מתוך נקודת מבטו של אותו אדם, הדור השני או השלישי, אדם שכל מה שהוא רואה סביבו זה משפחה בקושי ובמצוקה, והוא חסר בהזדמנויות וביכולות כלכליות, חברתיות ומשפחתיות... וכשהוא רואה למולו את המטפל או העובד הסוציאלי מה הוא חושב? הנה עוד אחד שבא לנסות. כל המטפלים האלה אותו דבר... הם אף פעם לא הצליחו לעזור. הוא בטח מרחם עליי. ועוד הרבה מחשבות שקשורות לעמדה שבה הוא נמצא.

אז מה עושים? איך יוצאים מהפלונטר האם ניתן לצאת? אז נדבר רק על רעיון וכלי אחד שמשמשים בו כאשר רוצים להתחיל לייצר שינוי. "שימוש בסביבה הביתית ככלי לעזור ולהתחלת תהליך אפשרי". ג'יין אדמס הייתה אחת מהחלוצות הראשונות בתחום של מיסוד העבודה סוציאלית, וכבר אז היא הכירה בכוח של שימוש בבית ובסביבה הביתית על מנת לייצר שינוי משמעותי. כאשר המטפל/העובד הסוציאלי נפגש עם האדם בסביבה שלו, הדבר מאפשר לו להכיר לעומק את האדם שמולו ולראות מה הוא באמת צריך, וזה מאפשר גם לאדם להבין כי אכן עומד מולו משהו שבאמת רוצה לעזור ולא רק עוד משהו שמקבל אותו "ככה על הדרך" בקליניקה או בלשכת הרווחה. האם השינוי הזה אפשרי? כן! אינני מדמה את הדברים אחד לשני, אך כמו שראינו בפרשה שלנו, בני קורח ובנות צלופחד היו גם הם נתונים ל "גזירת גורל" בעקבות תנאים משפחתיים, אך הם בחרו לייצר את השינוי ולא לקבל את הדבר כסגור וחתום, נוכל לקחת מכך השראה לחיינו.

**האתגר השבועי:** להיכן זה לקח אותנו? מה נעשה עם זה? בהצלחה רבה! שבת שלום!

ג'יין אדמס  
הייתה אחת  
מהחלוצות  
הראשונות  
בתחום של  
מיסוד  
העבודה  
סוציאלית,  
וכבר אז  
היא הכירה  
בכוח של  
שימוש  
בבית  
ובסביבה  
הביתית,  
על מנת  
לייצר  
שינוי  
משמעותי.

השבוע בפרשה נראה דבר מעודד. לאחר המגפה על דבר פעור אומר הקב"ה למשה רבנו שימנה את עם ישראל על מנת לראות מי וכמה נשארו. כשאנו מסתכלים ומתבוננים על איך הדברים כתובים אנו רואים שזה לא רק מניין ומספר, נראה בפרשה גם את הסיפור על בני קורח ובנות צלופחד.

האם יש קשר בין הסיפורים? מה אנו למדים? ישנו מושג שנקרא "דור שני/שלישי" המושג הזה נאמר על בנושאים שונים, כאשר ישנם אנשים המשחזרים ומקבלים עמדות, דעות, תחושות וחוויות חיים שהסיבה לכך, אינה בגלל שהם עשו את בחירות חייהם ובעקבות כך הם חווים את מה שהם חווים, אלא זה המשך ישיר לחוויה והנסיבות חיים של ההורים שלהם. אחד הנושאים עליהם מוכל המושג הזה הוא בהקשר של דור שני או שלישי לרווחה/לטיפול... כאשר מגיעים ללשכות הרווחה או באופן כללי לקבלת טיפול נפשי, אנשים שהם דור שני, שגם ההורים שלהם נמצאים בלשכות הרווחה או מקבלים טיפול נפשי וגם הם נמצאים במקום בו הם צריכים זאת. בעשרות השנים האחרונות ישנה מגמה לעזור לדור השני והשלישי הזה. אם נחשוב על כך מדובר על ילדים/נערים/אנשים, שיתכן שולוא הם היו גדלים בסביבה אחרת המצב שלהם היה שונה לחלוטין אך המסגרת המשפחתית/חברתית/כלכלית, כל אלו יצרו מסגרת והבניית חיים אשר גרמו בסופו של דבר לאנשים הללו להזדקק לעזרה. אחד מהדברים אותם מנסים בשנים האחרונות לייצר, הוא דרך והזדמנות לאותם דורות שניים או שלישיים לשבור את המעגל השלילי הזה, ולתת לאותם ילדים או אפילו נכדים של הדור הראשון המתקשה לצאת מהיכן שהוא נמצא, הזדמנות חדשה ונוספת במסע החיים. אחד האתגרים המשמעותיים העומדים בפני אלו שרוצים לסייע ובפני אלו שרוצים להסתייע, זה לשנות את הפרדיגמה שלהם אחד על השני. בואו נחשוב מתוך מבטו של המטפל או העובד הסוציאלי שמקבל לידיו דור שני או שלישי שכזה. בסופו של דבר כולנו בני אדם, וגם למטפל שרוצה לסייע, יכולות

כאשר אתה לומד איך לסבול,

אתה סובל הרבה פחות.

עקב  
בצד  
אגודל

(מקור לא ידוע)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

אל חדרו של הרה"ק הפני מנחם' מגור זי"ע נכנס יהודי מחסידיו, ובידו פיתקא בה מפורטים שמות בני משפחתו. הוא ביקש ברכה כללית עבור כולם, והרבי – כשעיין בפיתקא, נחו עיניו על שם אחד הבנים, ילד צעיר כבן עשר. לפתע, עצר הרבי מקריאת הפיתקא, הרים את עיניו הטובות אל היהודי העומד לפניו, ושאל: "הילד הזה המוזכר כאן – יש בו משהו מיוחד?". החסיד עמד נדהם. זו לו הפעם הראשונה בה נתקל בשאלה כזו, זו ההזדמנות הראשונה בחייו בה הרבי עוצר לפתע מקריאה רציפה, ומתעניין בשם מסוים... די מהר התאושש מההלם, והשיב על אתר: "דווקא כן, יש בו משהו מיוחד. הוא התברך במידת הוויתור, הוא פשוט וותרן בלתי נלאה. נראה לי שזה די נדיר, שילד כה צעיר מעולם לא נקלע למריבה או לסכסוך, לא עם חבריו ולא עם בני משפחתו. תמיד הוא מותר וסוגר את הסיפור, פשוט אי אפשר לריב איתו!" הרבי שמע את הדברים וחיך, בירך את האב ברוב נחת מהילד הזה ומשאר בני המשפחה, והמשיך בקריאת הפיתקא. הביקור המרומם בחדר הרבי הסתיים, והשאלה הנדירה של הרבי – כבר כמעט השתכחה מן הלב.

שנה לאחר מכן, חלה התפתחות מפתיעה: היה זה בשעת ערב, כששוב הגיע אותו חסיד וביקש להיכנס אל הרבי. הפעם עננה של דאגה כיסתה את פניו, אותות של מצוקה אישית רצינית ניכרו מעיניו. כשנכנס אל הרבי, השיח את אשר על לבו, סיפר על צרה שהתרגשה במשפחתו, וביקש עצה וברכה מהרבי – כיצד להתמודד לנוכח הצרה שניתכה עליו כרעם ביום בהיר, והוא חש אובד עצות... הרבי עצם את עיניו, ראשו אפוף שרעפים. לאחר שתיקה קצרה, פקח הרבי את עיניו ואמר: "ראה נא, הלא דיברנו לפני כשנה, וסיפרת לי שיש לך בן שהוא וותרן במיוחד, לעולם לא מסתבך במחלוקת, אף פעם לא הגיע למריבה עם איש. עצתי לך, שתיגש אל בנך יקירך ותבקש ממנו להתפלל על הצרה שהתרגשה עליך, תגיד לו לעמוד ולהתחנן לפני הבורא יתברך שיחיש

את ישועתך. בטוחני שתפילתו של הותרן אינה שבה ריקם, ובמהרה תזכה להיושע!" החסיד נפעם. הוא לא העלה על דעתו, שבשעה שהוא מבקש מהרבי להתפלל עליו – הרבי ישלח אותו לבנו הצעיר, ילד שטרם חגג בר מצוה... אך אם הרבי ביקש – זה מה שעשה: הוא שב הביתה, קרא לבנו, סיפר לו על הצרה ועל עצת הרבי כי דווקא הוא – כוותרן מדופלם... כמי שמעולם לא מסתבך במחלוקות, יתפלל על הישועה הנכספת! הבן שמע, התרגש כל כולו, מי יעלה על הדעת שהרבי יבקש מילד קטן להתפלל לישועה?! – מיד אמר כמה פרקי תהלים, וגם בימים הבאים הוסיף והתפלל. ואכן, ראו זה פלא, לא חלפו אלא ימים מספר והצרה נעלמה כלא היתה, הבעיה עמה התמודדה המשפחה פשוט נעלמה, תפילתו של הותרן הביאה בחיקה את הישועה הנכספת!. סיפור מופלא זה, המובא בספר 'כבודם של ישראל', מאיר לנגד עינינו את כוח השלום, את העוצמה של הבריחה ממחלוקת. הנה כי כן, ילד קטן, עלם חמודות, שכוחו בפיו ובוויתוריו, שעוצמתו נובעת מהיותו בורה ממחלוקת – הרבי שולח אליו לבקשו שיתפלל, הרבי קובע כי תפילתו תביא את הישועה – כפי שאכן קרה! הבה נלמד מהסיפור הזה כי גדול כוח השלום להרעיף ישועות. בריחה ממחלוקת, וותרנות, מביאות בכנפיהן ישועות נשגבות, פותחות שערי שמים. גם אם הדבר כרוך בקושי, הוויתור דורש מאמץ לא פשוט – אבל הוא משתלם במיוחד, כי הוא פותח שער לחיים טובים ומאושרים!.

### המבט מהמימד הנוסף:

ישראל, כשאנו מדברים על ויתור נזכור כי ויתור אמיתי מגיע ממקום של יכולת ולא של חוסר יכולת, וויתור מגיע כשאנחנו יכולים לומר לא ואנו בוחרים לומר כן ולא כאשר אנו חשים שאין לנו ברירה.

(הסיפור מהאתר דרשו - ליקוטי שמואל)

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

## בארבע עיניים

בשבועות האחרונים אנו מלווים את חזקי. גילינו שלחזקי יש פרפקציוניזם אשר מונע ממנו לקבל את החיים ולהיות מרוצה ממה שיש. שבוע שעבר העמקנו בפחדים שמניעים את חזקי, דיברנו על הנקודה שהוא חושש שהוא "לא יהיה יהודי", "לא באמת" הוא אמר, אך אם הוא לא כל הזמן שואף להתקדמות ועשייה, איך בדיוק הוא יהודי? בשלב השלישי כשאנו מדברים על הפחדים אנו לא רק מדברים על הפחדים, המטרה היא למצוא את הערכים שיושבים מאחורי הפחדים הללו, מה חשוב לי כל כך, שעליו או בעקבותיו אני מפתח? נרחיב על ערכים. ערכים הם כל דבר שאני בוחר לתת לו ערך, להעריך ולהחשיב דבר מה מבלי יחס וקשר לערך שלו באופן אובייקטיבי, ערך הוא מדד סובייקטיבי. ערכים הם המנועים והמפרשים שלנו בחיים. ערך יגרום לי לקום ולנוע ולא לשבת במקום, ולא רק, אלא הוא יגרום לי לנוע דווקא לכיוון מסוים, לכיוון שיממש את הערכים שלי. אחד הסיבות שאנו נתקעים פעמים רבות בחיינו זה כי איננו מכוונים או לפעמים יותר גרוע, איננו יודעים מהם הערכים שלנו. כאשר חסר לנו פריטי מידע אלה, פעמים רבות לא נדע היכן לפנות וגם אם יהיה לנו מושג קלוש, כאשר נתקל באתגרים וקשיים בדרך, המוטיבציה שלנו תלך ותדעך, כי איננו מחוברים למנוע שלנו. בהקשר שלנו, כאשר היינו רוצים לשנות דבר מה והוא לא משתנה פעם אחר פעם, יתכן כי אחד הדברים העומדים בבסיס ההתנגדות הפנימית שלנו לשינוי, הוא סתירה בין השינוי לערך שיש לנו. כמו שראינו בסיפור של חזקי, מצד אחד קשה לו כאשר הוא לא מקבל את החיים כמו שהם, אך מצד שני במידה והוא יעשה זאת כעת הוא מבין שזה יכול לפגוע לו בערך של "להיות יהודי". כאשר אנו חושבים על הפחדים שלנו, על שינוי שאנו רוצים לעשות תקופה ויש משהו שעוצר אותנו שוב ושוב. מה הערך שלנו שמונע את השינוי? האם אכן הערך יפגע? האם ישנה דרך לייצר את השינוי מבלי לפגוע בערך? אם למישהו היה דרך כזאת, איך היא הייתה נראית, נשמעת או מרגישה? בהצלחה רבה! נמשיך בשבוע הבא.

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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