

שבע פרות שמנות, אוגוסט 2026

מפגש חמישי | טיפים לפתרון לעצמנו

ארז בטאט
www.batat.com



היום נדבר על:

טיפים לסיוע בפתרון חלומות לעצמנו

- דרכי גישה
- ממה להמנע
- מה עושים כשנתקלים בקיר לבנים?

ארז בטאט
www.batat.com



פתרון חלומות לעצמנו

חִשְׂפו את הנושא

- קודם כל האינטואיציה!
אם יש תחושת בטן על נושא החלום, לא להתעלם

- שאלו את עצמכם שאלות ותנו לשוכלת לענות, שהרי היא זו שיצרה את החלום!
- עם איזה קושי מוחשי אני מתמודד/ת כרגע?
- איזה תבנית רגשית מציקה לי בימים אלו?
- אם אני יכול לבקש עזרה בנושא מסוים, מהו? האם ביקשתי?

- אין לא קיבלנו תשובה, לעבור לניתוח סמלים
הסמלים נותנים רמזים שיובילו אותנו לכיוון הנכון

- לספר למישהו אחר על החלום
זוהי דרך יעילה לקבל אינטואיציה או רמזים מהשוכלת לגבי הפתרון

ארז בטאט
www.batat.com



פתרון חלומות לעצמנו

כשהנושא ידוע, עברו לפרטים

- התחילו מהפירות התלויים נמוך.
  פרשו קודם את הרעיון המרכזי:
  - מה הרגש הדומיננטי בחלום? האם זה רגש שאני בדרך כלל חווה?
  - מה עיקר ההתרחשות?
  - מה המסר הכללי?

- עברו לפרטים הקטנים
  (לעיתים שם היהלומים האמיתיים):
  - איזה סמלים סיקרנו אתכם?
  - איזה אירועים העלו בכם תמיהה?
  - איזה תחושות נדירות חשתם בחלום?
  - איזה דמויות עלו בלי שנבין למה?



בואו נפתור חלומות



חלום הסרט עם טים: מיכל, רביעי, ה 5 באוגוסט 2026

קבעתי עם טים שנלך לראות איזה סרט בסינמטק ,או איזה קולנוע סרטים מיוחדים אחר(לא ברור לי איזה קולנוע זה היה ואם בארץ או במקום אחר). אני הגעתי לפני טים וקניתי כרטיסים לשנינו וחיכיתי שיגיע. לא מיד אפשר היה לקנות את הכרטיסים. פתאום טים הסביר לי שנגיע כנראה באיחור (אולי הייתי איתו באיזה מקום או ברכב לא ברור), ונראה את הסרט מהדקה ה 10 (בערך).

אני קצת התאכזבתי כי רציתי שנראה את כולו. הסרט היה אמור להיות פסטורלי ויפה. טים אמר לי את זה אבל הוא הופיע ונעלם ו/או בכלל עוד לא היה שם כשהוא אמר לי את זה. הייתי מאוד שמחה שאני הולכת איתו לסרט. הרגשתי את הגובה שלו ואת הרוגע שלו והדברים שאהבתי בן, שהם איתי עכשיו. אהבתי את הנוכחות שלו. עכשיו הוא נעלם שוב וחיכיתי לו.

ואז ראיתי שאנשים נכנסים לסרט מכל מיני כניסות, ורציתי להכנס וטים עדיין לא הגיע או לא חזר. אז אמרתי לעצמי שאכנס, למרות שמאוד דאגתי. דאגתי שהוא לא יחזור או שאני לא אמצא את הכניסה, והחזקתי את הכרטיסים חזק ביד כי חששתי שאאבד אותם. 👈



חלום הסרט עם טים: מיכל, רביעי, ה 5 באוגוסט 2026

👈 ניסיתי להכנס לאחת הכניסות והגעתי למקום שהמסך בו היה קטן כמו טלוויזיה ואנשים בודדים ישבו והסתכלו בסרט, שנראה היה לי שזה לא הסרט שתכננתי לראות עם טים. הסרט אמנם כבר התחיל אבל זה בכלל היה סרט עם דמויות מהמזרח הרחוק, מאוד רועש עם המון צבעים, שמאוד הרגיש לי לא נוח. רציתי משהו רגוע.

יצאתי מהאולם הזה, וחיפשתי בכניסה אחרת ומדלת אחרת, אולי בכלל בבניין אחר, ולא מצאתי. אז ניגש אלי מישהו מאוד נחמד מהמקום, והציע לעזור לי למצוא. הוא היה מאוד אדיב האיש הזה, הרגשתי אצלו חום דואג, כזה שאכפת לו. אז הוא שאל איפה הכרטיסים שלי, ועד לפני רגע החזקתי אותם בלחיצה חזקה ממש עם האצבע והאגודל, אבל הם נעלמו והסרט כבר התחיל, וכל כך רציתי לראות את כולו או לפחות את רובו, כי כבר ככה טים אמר שנפסיד את ההתחלה. וחיפשתי את הכרטיסים בכל מקום בתיק ולא מצאתי (כמו עם כרטיס הנוכחות שלי מהעבודה שכל הזמן נעלם לי בתיק. וכל הזמן שאני מחפשת אני מרגישה שאני סתם מפסידה את הסרט למרות שהיו לי הכרטיסים). 🚩



חלום שטיפת הרכב: נועם, שישי, ה 28 באוגוסט 2026

חלמתי ששטפו רכב מסוים בשביל למכור אותו שלוש פעמים בזה אחר זה, ובפעם האחרונה הבעלים קרצף אותו ואז אני באתי לשטוף אותו (כי בעצם אני באתי למכור את הרכב כאילו היה שלי) עם הצינור. קצת הסתבכתי עם הצינור כי הוא היה מסובך בתוך עצמו וכשהגעתי לקצה שלו הוא היה קשור בחבל שחור ומישהו פרם לי אותו כדי שאוכל לקחת אותו ואז התעוררתי (באמצע הלילה להשתין).

בהמשך אותו לילה: שברי חלום שלא נשאר לי הרבה ממנו. היה מישהו שלא היה מרוצה בעבודה מסוימת במסעדה (נראה לי שלא היה מרוצה מהיחס שקיבל מהבעלים). זו הייתה מסעדה בקומות ואמרתי לו שהוא לא צריך להתעצבן שאם הוא לא מרוצה פשוט שלא יהיה במקום שהוא לא מרוצה בו. נראה שהוא לא נמצא במקום הזה של לחשוב שהוא יכול לעשות משהו אחר חוץ מפשוט להתעצבן ולהמשיך את מה שהוא עושה.

אחרי כן, היה שם את אחד הבעלים בין שני חבר'ה צעירים שגם הוא היה מאוד עצבני , והוא היה נראה לי עצבני על העובד שעזב והוא כל הזמן צעק ואפילו חיפש את העובד בשביל להרביץ לו ואני הייתי שם חצי משקיף חצי קיים בפועל ומנסה לעזור מול הכעסים.



חלום הפסטיבל: שרון ה', שישי, ה 28 באוגוסט 2026

חלמתי שאני בדרך לפסטיבל. אנחנו באוטובוס בדרך לפסטיבל. יש שם הרבה אנשים, גברים ונשים שאני לא מכירה או מכירה בצורה שטחית. נוצר קצת small talk באוטובוס.

אנחנו מגיעים למקום של הפסטיבל וזה מאוד מסובך להגיע שם ממקום למקום. יש שם מדרגות גבוהות בסטייל רומי כזה וסלעים ואני מנסה להבין איפה האוהל שלי ואיפה חדר אוכל ועוברת על פני כל מיני מבנים לא מוכרים. נראה שיש שם הרבה פעילויות. אני עוברת על פני כל מיני דוכנים עם בגדים, יצירות אמנות וכו.

קוראים לחלק מהאנשים לצאת לטיול כלשהוא. אני עולה על האוטובוס ברגע האחרון , לובשת שמלה צהובה מתנפנפת כזו ושומעת חלקי שיחות באוטובוס. יש מישהי שהחליטה לחזור באמצע ויורדת מהאוטובוס ועולה על טיסה הביתה. אנחנו חוזרים לאיזור הפסטיבל ואני שמה לב שיש שם גם חוף ים שלא שמתי לב אליו, אני יורדת מהאוטובוס, מפחדת לפספס את הפעילות הבאה או האוכל. שוב אני מחפשת את האוהל כדי להחליף בגדים. אני שמה לב שאני לא לובשת תחתונים מתחת לשמלה וקצת נלחצת. 👈

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #05 **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**

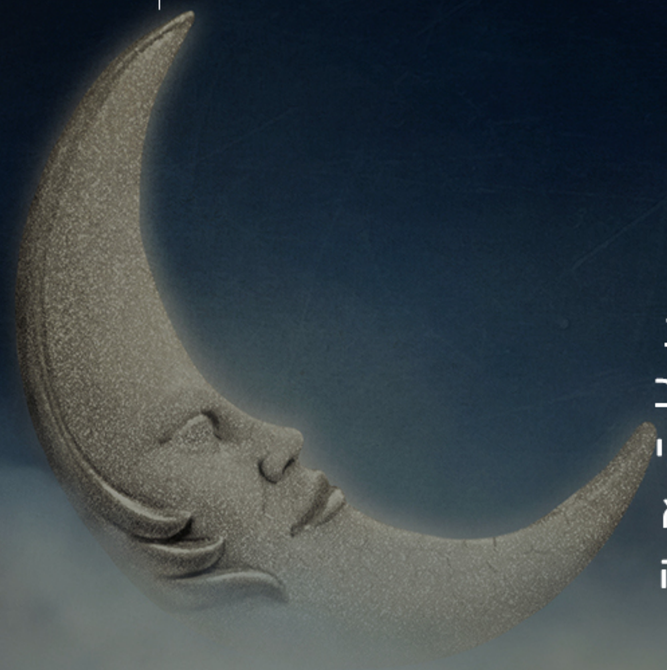


חלום הפסטיבל: שרון ה', שישי, ה 28 באוגוסט 2026

👈 אני עוברת את החוף שנראה מעולה. קוראים בשמי כשאני עוברת ואני מחליטה להיכנס למים ולשחות לאיפה שחלק מהגברים מהאוטובוס נמצאים. אז אני שמה לב שהחזה שלי יצא מהחזיה חלק מהזמן וחושבת - איזה פדיחה. אני איכשהו מחליפה לבגד ים, משאירה את התיקים עם מישהו בחוף שקוראים לו רפיפי ששוכב על מיטת שיזוף ומתקרבת למים דרך מסדרון ומדרגות. שם אני משאירה את נעלי העקב השחורות וקופצת למים. מסתבר שהמים הם מאוד קפיציים, קצת כמו בים המלח. יש בהם הרבה אצות שאני מרגישה ברגליים שלי.

אני שמה לב שיש במים מישהו מהאוטובוס שנראה כמו גבר ועכשיו נראה כמו ילד. אני מתקרבת לכיוון שלו ונכנסת לסוג של חדר אטום שהוא בתוך המים ואומרת לו - איזה יופי שיש כאן את החדר הזה , כי אחרת היינו נסחפים לתוך אמצע הים. אני מראה לו איך רואים פסלים זזים במים עם כל תנועה של החדר אל הגאות ושבשפל רואים את העיר מלמלעלה- חנויות, אנשים עושים שופינג לקריסמס. הוא מנסה לנשק אותי. אני סוג של מרחיקה אותו בנימוס וממשיכה להראות לו. אין לי עניין רומנטי בו. הוא ילד.

אני נזכרת ב-2 דברים. אני מנסה לצלול לתוך המים כמה פעמים ואפילו לקפוץ לתוכם אבל זה לא מתאפשר בגלל הריכוז הגבוה של המלח. וגם - יש אצות במים, אבל גם עוד עצמים לא ברורים שאני מרגישה מול הרגליים. 🚩



חלום שוק הבשר: בר, ראשון, 9 באוגוסט 2026

חלמתי שאני נפגש עם חבר ששמו עמרי (בשבועות האחרונים דיבר איתי רבות על ריבים עם הבת זוג הנוכחית, היו לפני פרידה וממש הכביד עליי.. לא הקשיב לעצותיי ושאב ממני המון אנרגיות). ממש התעוררתי כדי לבוא לשבת איתו. אני יושב שם והוא מדבר איתי ולא מתייחס אלי כמה פעמים. ממש לא שם עליי ולא באמת מקשיב לי. אני כועס נורא. אומר לו שאני הולך משם ואולי עוד חצי שעה אחזור אבל אני חייב ללכת.

אני מגיע לאופניים שלי שקשורות על ספסל ברחוב. פותח את המנעול שלי. מישהי יושבת על הספסל ומדברת איתי תוך כדי. אני קצת מתעלם ממנה ומתעסק באופניים שלי וברגשות שלי. אני תוך כדי קולט שהיא דווקא חמודה ושאולי קצת בא לי אותה, לוקח את המספר שלה וממשיך בשלי. מתקשר אליה ומדבר איתה בזמן שאני מפדל באופניים שלי. 👈



חלום שוק הבשר: בר, ראשון, 9 באוגוסט 2026

(המשך): אני מגיע לשביל אופניים. יש חושך, אני עובר ליד אדם ברחוב שמחזיק ברצועה 2 כלבים עם רסן. הכלבים נראים כלבים מאוד תוקפניים מסוג אמסטף או משהו בסגנון.

אני חולף על פניהם ולפתע אני רואה עוד 2 כלבים רק שהפעם הם בלי רסן אך יותר קטנים. לפתע אני קולט שיש לי ביד שקית מלאה בבשר טחון והכלבים מנסים לאכול לי את הבשר ולתקוף אותי. תוך כדי שאני בשיחה עם הבחורה וממש מנסה ליצור שם משהו. מספר לה על החיים שלי איפה למדתי ואיפה גדלתי.

אני מאוד מפחד שהכלבים ינשכו אותי ויקחו לי את הבשר. חושך בחוץ ואני כל פעם עומד ליפול. אני לא משחרר את השקית וממשיך להיאבק איתם.



חלום ההריון בהפתעה: מעיין, שישי, ה 28 באוגוסט

חלמתי שאני מגלה שאני בהריון כשאני כבר בסוף ההריון ובחדר לידה. אמא שלי איתי, אנחנו בחדר פרטי בבית החולים ואין עוד איש איתנו.

אני מופתעת לחלוטין אבל שמחה וממש מקבלת את התחושת הפתעה בקלילות לא אופיינית לי.

מבינה שאני מתחילה לידה מהירה, ממש בזק עד כי כך שלא הספיקה להיכנס מיילדת.

תחושות טובות ונעימות ואפילו זכור לי מגע של חיבוק עם התינוק שאני מתמוגגת לתוכו והוא לתוכי ובאופן ברור אני זוכרת שאיך שיצא הוא חייך אליי חיוך ענק והסתכל אליי במבט מזהה כזה ואני אומרת לאמא שלי "תראי איך הוא מסתכל עליי ואיזה חיוך ענק יש לו" חיוך של אושר.

מפה החלום מקבל תפנית... 👈



חלום ההריון בהפתעה: מעיין, שישי, ה 28 באוגוסט

👈 אני פתאום רואה שהוא חנוק, מלא צואה שלו ומיד אומרת לאמא שלי שתעבור לי לנקות וכל ידי מלאות קקי כשאני אוחזת אותו. אמא שלי בתגובה אומרת לי שהצבע של הצואה מעיד על משהו לא טוב בריאותית. מיד נלחצתי וזמזמתי לאחיות ונכנסה אחות שאמרה לי "הכל בסדר" ואני עונה לה שהילד שלי גוסס ותוך כדי התינוק מתחיל להקיא.

אני חשה חרדה איומה, בהלה וחוסר אונים.

רצה להיות עם התינוק על הידיים וזועקת לעזרה והאחיות שבדלפק מתבוננות בי באדישות ואומרות שכבר יגיע רופא ושהמקרה שלי לא דחוף. אני מזועזעת וצועקת עליהם בהיסטריה שהילד שלי הולך למות.

אח"כ זכור לי שאני חוזרת לחדר והתינוק שוכב מכונס בתנוחה עוברית שברירית ואני חסרת אונים מולו לא יודעת מה לעשות...

מפה אני לא כל כך זוכרת איך החלום המשיך. (ואז הבן שלי העיר אותי במציאות) 🚩

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #05 **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**



חלום המטפלת והסולם: הדר, שישי, ה 21 באוגוסט

הקדמה: הרבה פעמים אני נרדמת עם פודקסט. אתמול הלכתי לישון עם פודקאסט שדן בנושא של מורים רוחניים ונרקסיזם. בחלום המרואיין, שהוא פסיכולוג, ומטפלת בדרמה מהמקום עבודה שלי, הסתובבו בבית צמוד קרקע פשוט (כמו בתי סוכנות בשכונות ותיקות) ושוחחו על הנושא של הראיון. הם היו מאוד שקועים בעצמם ואני כמו צפיתי בהם אבל לא הייתי חלק מהשיח אף על פי שהתעניינתי.

בסצנה הבאה נשארנו רק אני והמטפלת , היא התרוצצה בבית, כאילו ניקתה אותו, ודיברה בלי הרף. גם אלי, ואני זוכרת רגע שאני עולה על סולם לחפש משהו שנמצא מעל הארון, ומוצאת שם צלחת עם שני המבורגרים ישנים. הם נמצאים אחד על השני ובניהם יש נייר (זה מה שאכלתי אתמול לארוחת צהריים עם הבן שלי) , כשאני נוגעת בהם הם מתפוררים.

ארז בטאט
www.batat.com



שיעורי בית!

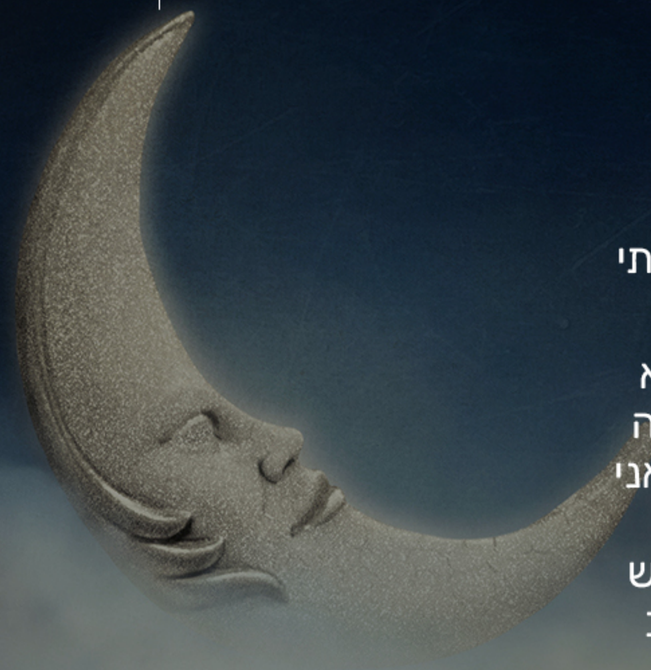
- **תמשיכו לתעד** את החלומות שלכם
- **תמשיכו לתרגל** משמעת בכתיבת החלום.
- **לתרגל שאילת שאלות:** בקבוצת הווצאפ.
- **לתרגל זיהוי סמלים**

בשבוע הבא:

- טיפים בסיוע לפתרון עבור האחר
- מתי יודעים שסיימנו
- נתרגל חלומות

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור 05# **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**



חלום האינטימיות: נועם, שישי, ה 21 באוגוסט 2026

חלמתי הלילה שהייתי בריטריט והייתי גם כנראה עם הבת זוג והבנות שלי למרות שלא ראיתי אותן אבל כן ראיתי את הבן זוג של הבת הגדולה שהיה שם.

היו אנשים שאני מכיר והיו כמובן גם אנשים שאני לא מכיר וממש לקראת סיום הריטריט, לא זוכר הרבה מהריטריט עצמו . ולפני היקיצה היתה התערות עם אנשים שאני לא מכיר בצורה אפילו קצת כמוגזמת בהרגשתי. מישהי באה וביקשה חיבוק, רק ביקשה וגם לקחה חיבוק ואני בהתחלה הייתי ברתיעה ברמה המחשבתית בהתחלה אבל אחרי זה נתתי לזה מקום. היא חיבקה ואמרה לי תריח תריח וכיוונה לצוואר שלה. היא הייתה קצת מלאה ומזיעה. זה הרגיש לי קצת לא סטנדרטי ואינטימי מדי, אמנם לא ברמה מינית. זה היה אבל ברמה של להתקרב מאוד עם מישהו שהוא לא ממש קרוב אליך. הלכתי על זה, נתתי לזה מקום, להתקרב.

(יש לי איזה מקום כזה שמרגיש שהוא לא מספיק מתקרב מעבר לסביבה הקרובה של בנות זוג והחלום הזה כאילו העצים את המקום הזה של קרבה. החלום הגיע לאחר המפגש קהילה של ארז שם הייתה התקרבות לאנשים זרים שאני לא מכיר. יכול מאוד להיות שזה קשור).

חלק נוסף: מישהו (כנראה חבר של החבר של הבת והיה לו אף פצוע אדום) שדיבר על זה שהוא אמור לנסוע לנהריה (היינו רחוק משם) , הוא אומר אני עכשיו נוסע לנהריה בשביל לסגור איזה משהו לאירוע של מחר ואמרתי וואלה איך עכשיו הוא נוסע, מאיפה יש לו כוחות? אני אמרתי לעצמי וואלה אין לי כוח בכלל ללכת הביתה לישון והוא נוסע עד נהריה אחרי יום שלם כשאנחנו אמורים להיות עייפים.👈🏻

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור 05# **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**



חלום האינטימיות: נועם, שישי, ה 21 באוגוסט 2026

👈 חלק נוסף, כנראה חלום אחר מהלילה, נסעתי עם משהו דמוי ג'יפ פתוח, נתנו לי להעביר אותו לאן שהוא וזו פעם ראשונה שנסעתי על הרכב הזה והיה שם איזה שהוא שביל שלא ממש היה אפשר לעבור דרכו, כי היה צר מדי ואז הרכב גלש הצידה למטה למקום נמוך שלא היה אפשר לעלות חזרה לשביל. ואז מי שכנראה נתן לי להוביל את הרכב בא. והתווספו עוד הרבה חברה , מרגיש כמו צבא / מילואים או משהו כזה. כולם באו לעזור לחלץ את את הרכב הזה ולהוצי אותו מהמקום הנמוך (מכתש/ואדי) שהוא הגיע אליו.

היתה עזרה טבעית, לא היה שמה ביקורת או שיפוט. פשוט באו ונרתמו לעזרה. לא זוכר אפילו באיזה הקשר זה היה.

(אחרי שעשיתי מדיטציה באה לי איזו תובנה שאני קושר אינטימיות ומיניות ולכן קשה לי לייצר אינטימיות מול אנשים מהסביבה הרחוקה כי בתפיסתי זה קשור למיניות ולכן אני נמנע מכך. והבנתי שיש מקום לעשות את ההפרדה בין אינטימיות למיניות ובכך אוכל ליצור אינטימיות עם אנשים מהסביבה הרחוקה כי אין קשר למיניות.

ונשאלת השאלה איך אני מגדיר אינטימיות... (שיח חברי, מעמיק, חשוף, משתף, פתוח, מראה פגיעות) . 🚩




ארץ בטאט
www.batat.com
שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | אוגוסט 2026
שיעור 05# טיפים לפתרון עצמי של חלומות

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #05 **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**

