

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

שהעולם רוצה לדפוק אותנו, האם לא נהיה כל הזמן בעמדת מגננה, נכון? אבל אם יש לנו אמונה כזו, ונחליט לשים בה "האם העולם רוצה לדפוק אותנו? הוספנו רק את המילה "האם" ובנוסף "?"

ונתבונן במשפט השני למשך כמה שניות טובות, ממש להתבונן, לחשוב, להעמיק, גם נמצא מקרה אחד בו אנו ממש יכולים להוכיח לעצמנו שהאמונה הקודמת שהייתה לנו "שהעולם רצה לדפוק אותנו" וממש נשים לב לזה שאותה אמונה כבר לא וודאית כל כך אלא מוטלת בספק ובמקרים מסויימים ולפתע כאשר אנו מתבוננים שוב במשפט הראשון, אנו יכולים לשים לב שהאמונה הראשונה (אם הייתה) כבר משתנה, אולי כולה אולי חלקה אולי ממש קצת ואולי הרבה, אבל ישנו שינוי, כן, כי כאשר אנו חושבים על כך עם סימן שאלה, אנו יוצרים שינוי ברמת האמונה, כי הרי בסופו של דבר "אמונה" זה משהו שאנו "בוחרים" להאמין בו, באותה מידה אנו יכולים לבחור להאמין במשהו אחר, אז גם אם יש לנו כל מיני אמונות המגבילות אותנו אנו יכולים לבחור להאמין אחרת להאמין באופן התומך בנו התומך ברצינות שלנו בשאיפות שלנו, אמונה תומכת אשת פוטיפר האמינה במשהו אבל מכיוון שהיא לא הסכימה לשים סימן שאלה, לשאול לברר לחשוב שוב על כל האופציות ואז קרה מה שקרה, ומכאן אנו יכולים להבין כמה הכוח של לשאול ולברר.

האתגר השבועי: אז איזה אמונה מגבילה שיש לנו (אם ישנה) אנו נבחר להטיל בה סימן שאלה ונאפשר לנו ליצור ולהבחין כבר עכשיו בהבדל...

בהצלחה רבה! שבת שלום!

כמה אמונות

יש לנו על

עצמנו,

עשרות, אולי

מאות, אני אדם

כזה, יש לי

קטע כזה, אני

טיפוס, הכל

טוב עד

שעושים לי...

יש לנו הרבה

אמונות על

עצמנו על

האישיות

שלנו, על האני

שלנו, אותם

אמונות

מעצבות את

חיינו,

לאחר שיוסף הצדיק פירש את חלומות פרעה הכתיר אותו פרעה למשנה למלך מצרים ואמר לו כך, (מד) ויאמר פרעה אל יוסף אני פרעה ובלעדיך לא ירים איש ידו ואת רגלו בכל ארץ מצרים: (מה) ויקרא פרעה שם יוסף צפנת פענח ויתן לו את אסנת בת פוטי פרעה פהן אן לאשה ויצא יוסף על ארץ מצרים: אומר לנו רש"י הקדוש כי אסנת הייתה בתו של פוטיפר אשר יוסף היה לפני כן עבד בביתו. בבראשית רבה על מעשה אשת פוטיפר אומר כך רבי שמואל בר נחמן אמר כדי לסמוך מעשה תמר למעשה אשתו של פוטיפר, מה זו לשם שמים אף זו לשם שמים, דאמר רבי יהושע בן לוי רואה היתה באסטרוולוגין שלה שהיא עתידה להעמיד ממנו בן, ולא היתה יודעת אם ממנה אם מבתה... (בראשית פה ג)

קרה לכם פעם שחשבתם משהו והייתם ממש אבל ממש בטוחים שאתם יודעים את כל הסיפור, בטח אני יודע מה היה, הוא אמר כך וכך ואז ההוא חשב כך, ולכן שניהם החליטו להדיר אותי מהעניין. כאשר אנו "יודעים" מה קורה או מה קרה, אנו הרי פועלים לפי מה שאנו "יודעים", לאחר תקופה פתאום מתברר לנו שמה שחשבנו, שאנו יודעים, זה בדיוק זה, "חשבנו" ובכלל מתברר משהו אחר לחלוטין, כמה לא נעים זה, לפעמים אנו צרכים לשנות כל מיני דברים עכשיו בעקבות שהתברר לנו שמה ש"ידענו" לא נכון, ואם ניקח את זה למקום נוסף, כמה אמונות יש לנו על עצמנו, עשרות, אולי מאות, אני אדם כזה, יש לי קטע כזה, אני טיפוס..., הכל טוב עד שעושים לי..., יש לנו הרבה אמונות על עצמנו על האישיות שלנו, על האני שלנו, אותם אמונות מעצבות את חיינו, ברור, הרי אם אנו מאמינים שהחברים שלנו הם חברים רק בגלל שהם רוצים ממני משהו, כמה מורכב יהיה באמת לסמוך על משהו, כשאנו מאמינים

כאשר אנו כבר לא יכולים יותר לשנות את המצב,

אנו מתחילים את האתגר של לשנות את עצמנו!

עקב
בצד
אגודל

(ויקטור פרנקל)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

ניגש אל הרב, לחץ את ידו, ואמר בפשטות: 'כבוד הרב, הגעתי במיוחד מחו"ל לפגוש את הרב... אני מבקש לדבר עם הרב חמש דקות! הרב אלישיב התחייך, הרהר לרגע וענה מיד: 'חמש דקות לא אוכל, אין לי זמן, אבל שלוש דקות כן!'

את שלוש הדקות הללו, ניצל האורח עד תום. שאל את שאלותיו, פרש את לבטיו, הזכיר כמה שמות של זקוקים לישועה. בשניה האחרונה בשלושת הדקות, לחץ את ידי הרב לברכת פרידה... כשיצא את הבית, קרן מאושר, התמוגג בהתרגשות. מיהר להתקשר למשפחתו, ובקול מחוייך בישר: 'קיבלתי את מתנת חיי, היה כדאי לבוא!'

המבט של הזולת (רי יוסף)

'מתנת חיים?! במה מדובר?' - תמהו בני משפחתו. 'השאלה הראשונה ששאלתי את הרב, היתה אם הרב יואיל להקדיש לי 5 דקות. תשובתו הדהימה אותי, היתה לי לתגלית מסעירה: מעולם לא ידעתי על ההבדל התהומי בין חמש דקות לשלוש דקות, עד שהרב השיב לי שאין לו חמש דקות, אלא שלוש בלבד. מתשובת הרב למדתי ששתי דקות הן עולם ומלואו, ראויות ליחס, חשוב להקדיש להן תשומת לב. למדתי עד כמה כל דקה היא יקרת ערך, כל שניה חשובה ותועלתית!' - בישר האב הנרגש...

מה הי אלוקיך שואל מעמך

ישראל, כמה מדעים להחשיב כל רגע, אומנם אנו בחיינו מבזבזים פה ושם סתם זמנים, אבל אם נתחיל להחשיב דקה או שתיים ספציפיות אותם נחליט שאנו לא מבזבזים אלא אנו מנצלים, פתאום נבחין שאותם שתי דקות אולי כבר גם משפיעות על שאר היום! (הסיפור במדור זה נלקח בחלקו מאתר ישיבת אור דוד)

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

בארבע עיניים

אז השבוע היתה יציאה מהשגרה, חנוכה, כל אחד עם השגרה שלו ופתאום הגיע חנוכה ושוב יציאה מהשגרה, עד שכבר היתה איזה שהיא שגרה שוב יצאנו ממנה, אז עכשיו שאנחנו רוצים לחזור לשגרה לפחות לזמן הקרוב עד פורים שיגיע... אני רוצה שנדבר על, הקושי בחזרה לשגרה ועל הגישות השונות ב'איך נכון לחזור לשגרה' אז ככה ישנה גישה הסוברת ואומרת שכאשר אנשים חוזרים לשגרה החזרה צריכה להיות אט אט טיפין טיפין, אם החזרה לשגרה תהיה חדה וחזקה מידי יכולים התלמידים לקרוס, כאשר החזרה נעשית בצורה איטית יותר ניתן להתרגל בחזרה לשגרה, אני כמובן לא שולל שום גישה!! כל אדם הוא מקרה אינדיבידואלי! שום מקרה לא יכול להעיד על השני! ישנה את הגישה השנייה שאומרת כך, כאשר ההתחלה נמרחת כאשר אדם לא מתחיל מיד עם מה שיש לו הוא מתחיל אט אט, הוא לא יתחיל! הוא ימצא כל תרוץ כל אמתלה בכדי לא להגיע לאותו זמן שהוא יעמוד בפני אותו סדר יום רגיל, לכן הגישה השנייה אומרת כך, קפוצ'ן למים רק כך תלמד לשחות, לא חייבים לגובה הגבוה ביותר אבל לשחות ברדודים לא מביא כלום, כך או כך לעיתים רבות אנחנו תלויים בחסדו של אותו מקום/מוסד שבו אנחנו לומדים/עובדים, כך שההחלטה לא נופלת עלינו, אבל הגישה היא בהחלט שייכת אך ורק לנו! כמו שאנחנו יודעים, הגישה שלנו מכתובה את הכל! לכן כאשר אנחנו בעזייה נחזור לשגרה היומיומית שלנו נחשוב לעצמנו איזו גישה מתאימה לי, מה יגרם לי לחזור לשגרה ברגל ימין, האם הגישה האיטית יותר, זו שלוקחת את הזמן, או הגישה שאומרת עכשיו או לעולם לא! כך נכתיב לנו את הגישה שתיתן לנו בעזייה את מקסימום היכולת להצליח בזמן הבעלי"ט, בהצלחה רבה

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: ratzcazvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!

