

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

מודע למקום המיוחד ששמור לו בלב של אבא, לכל ילד יש את הזמן המיוחד שמוקדש רק לו, כך שגם אם ילד אחר מקבל משהו יותר, עדיין כל אחד יודע שהוא משהו בפני עצמו, הוא משהו מיוחד, אומנם ליישם התנהלות כזו זה מאתגר מבחינתנו ההורים, אבל כמה מדדים זה שיש לנו את היכולת לתת לכל אחד מהילדים או בכלל לכל אדם שמולנו את מלא תשומת הלב מבלי לגרוע בשאר האנשים, כאשר אנו מבינים שלכל אחד יש את המעלות שלו, לכל אחד יש את היתרונות שלו אנו יכולים ליצור את ההפרדה הזו, ואנו רוכשים כך את היכולת להחמיא למישהו ממש, אפילו בנוכחות השני ועדיין כל אחד מוצא את המקום שלו, אבל מה אנו בתור הצד השני, הילדים או האנשים שרוצים להיות בטוחים בעצמם יכולים לעשות בנוגע לכך? אנו יודעים שאחד התנאים המחייבים לכך, שאנו נוכל לקבל את המקום שלנו וגם את המקום של השני, הוא ע"י ביטחון אמיתי ביכולות שלנו, ידיעה אמיתית של כוחנו, רק כאשר אנו באמת מכירים ביכולתנו ובכוחנו, וגם לא פחות חשוב בחולשותינו, רק ככה אנו באמת שלמים עם עצמנו, ולכן שלמים גם עם הסביבה שלנו, לא משנה מי היא...

האתגר השבועי: אני מזמין כל אחד ואחד מאתנו לחשוף אצלו, לפחות חזקה אחת, חוזקה שלו, משהו שהוא יכול לומר לעצמו, אני טוב ב... ולחשוף חולשה אחת שלנו ובאמת לקבל אותה, לקבל את החולשה ולומר אני טוב באמת גם עם זה. חזק חזק ונתחזק

בהצלחה רבה! שבת שלום!

השונה היה
שיעקב אבינו אמר
"גם הוא יהיה
לעם וגם הוא
יגדל"
הנכונה לעשות
זאת נכון זה ע"י
שבאמת ניתן לכל
אחד את המקום
שלו, בצורה
המושלמת ביותר,
כל אחד הוא משהו
בפני עצמו, כל
אחד הוא מיוחד,
כל אחד בנפרד,
רק ככה יכולים
לתת לאחד והשני
יהיה מרוצה
ממקומו

ויאמר יוסף פי לשית אביו נד מינו על ראש אפרים וירע בעיניו ויתמך נד אביו להסיר אתה מעל ראש אפרים על ראש מנשה: ויחן ויאמר יוסף אל אביו לא כן אבי פי זה הבכור שים מינה על ראשו: ויטן וימאן אביו ויאמר ידעתי בני ידעתי גם הוא יהיה לעם וגם הוא יגדל ואולם אחיו הקטן יגדל ממנו וירעו יהיה מלא הגוים: כ) ויברכם ביום ההוא לאמור בך יברך ישראל לאמר ישמך אלהים כאפרים וכמנשה וישם את אפרים לפני מנשה: יעקב אבינו מברך את שתי ילדי יוסף הצדיק מנשה ואפרים ומקדים את אפרים לפני מנשה למרות שמנשה היה הבכור, בנוסף אנו מברכים את ילדנו כל שבת, ישמך אלוקים כאפרים וכמנשה ושוב פעם אנו מקדימים את הקטן לבכור, אבל הלא מובן עוד יותר הוא, איך יעקב אבינו אשר סבל במיוחד מנתינת יחס מועדף לבן מסוים ולאחר כל הקורות איתם, שוב פעם נותנים יחס מועדף לילד הקטן, ועוד בפני באח השני, מה המסר שיעקב אבינו מוסר לנו? מה שונה פה? איך נוכל אנו לדעת לתת לאחד מבלי לפגוע בסובבים אותו? איך נוכל לתת לאחד הילדים שלנו ועדיין שאר הילדים יפרגנו? השונה היה שיעקב אבינו אמר "גם הוא יהיה לעם וגם הוא יגדל" הדרך הנכונה לעשות זאת נכון זה ע"י שבאמת ניתן לכל אחד את המקום שלו, בצורה המושלמת ביותר, כל אחד הוא משהו בפני עצמו, כל אחד הוא מיוחד, כל אחד בנפרד, רק ככה אנו יכולים לתת לאחד והשני יהיה מרוצה ממקומו, כי הוא יודע שזה לא בא על חשבוננו, אדם קרוב אלי יש לו מנהג לצאת כל שבת ולהקדיש זמן מיוחד לכל ילד, כל שבת יש לו זמן מיוחד, כל שבת הוא יוצא חד עם ילד אחר, כל ילד יודע שהוא מקבל את הזמן שלו, כל ילד

הבדידות הגרועה ביותר,

היא לא להרגיש בנוח עם עצמך!

עקב
בצד
אגודל

(מארק טוויין)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



תופס קרבן ומוציא ממנו כסף, לפעמים באימים, לפעמים במכות, בכל דרך אפשרית. הרי מישוה צריך לממן את הבקבוק שלי, לא? אמש זה היה אתה, והאמן לי שברגע אחד הייתי יכול לסיים את חיך, ולצאת עם הכסף שבארנקך העמוס... אלא שאז שמעתי פתאום משהו שלא שמעתי מעולם, וכך אמרת לי, מילים שנכנסו בלבי בעוצמה רבה: יאתה נראה לי אדם הגון, לא מתאים לך... שנים אני מחכה שמישהו יגיד לי מילים כאלו, שנים! כל היום אני שומע כמה אני לא יוצלח, לא מוכשר, לא הגון, לא ישר, חסר סיכוי, פושע נתעב. פתאום, באמצע הלילה, סתם מישהו, שדוד פוטנציאלי, בא ואומר לי שאני אדם הגון? שמעשים מזוויעים לא מתאימים לי? אתה יודע מה עשית לי באותו רגע, עם שמונה המילים הללו? לראשונה, החיך הגדול שלו נעלם, נימת עצב השתררה בקולו, ועיניו לבשו לחלוחית אנושית: יבאותו רגע החלטתי לא לנגוע בך לרעה. לקחתי את 10 היורו והלכתי לדרכי, ואחרי שקניתי את הבקבוק ונתרתי לי 5 יורו - החלטתי להשיבם אליך. מי שנתן לי מילה טובה שהחיתה את נפשי - אינני יכול להזיק ולהרע לו. לו היה לי להשיב לך את חמשת היורו האחרים - גם אותם הייתי מחזיר לך! הגברתן מחה דמעה לא אופיינית, נשא רגליו והלך. רק ר' יצחק נותר עומד המום, מסומר למקומו. הוא צבט עצמו להאמין שאינו הווה, וכששב לבית הכנסת סיפר את סיפור הצלת חייו, ואחד מחברי בית הכנסת סיפרו למשפיע הגה"צ רבי אהרן טויסיג שליט"א, ממנו שמענו את הסיפור כולו.

מה הי אלוקים שואל מעמך

ישראל, תראה מה היא היכולת שלך ליצור שינוי באדם, כמה עוצמה יש במילה טובה, כמה עוצמה יש במילה, אומנם ר' יצחק אמר את מה שהוא אמר וגם היה בכך אמת אבל הוא אמר זאת כי הוא רצה להציל עצמו, אבל עצם מה שהוא אמר חולל שינוי, כמה כוח ישנו בדיבור... (הסיפור בחלקו מאתר ישיבת אור דוד)

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

בארבע עיניים

שלום וברכה, שמי... אני בן 39 מאזור הדרום יש לי אח שביקש ממני לשלוח שאלה, הוא לומד בישיבה ויש לו חבר עם בעיות התנהגותיות ותקשורתיות, ומאוד קשה לו עם החברות הזו, מצד אחד הוא רוצה להיות חבר שלו, הוא גם רוצה לעזור לו, אבל מצד שני עם הכל הוא חווה הרבה פעמים יחס קר ומזלזל מהחבר שהוא בחזרה לפעמים הוא מתעצבן עליו ללא סיבה ואחי מרגיש שהוא לא יודע מה לעשות, הוא שואל האם ניתן לעשות משהו בכדי לעזור לו לשחרר את הרגשות הקשים ולראות את חברו באור אחר. ת. שלום וברכה ל... שאלה ממש יפה, המעידה גם על בגרות, ואני יענה לך באותו מטבע בוגר, יש דרך לראות את האחר באור שונה, אבל אני קודם ממליץ לך להבין באמת למה אתה רוצה להיות חבר של אותו ילד, הרבה פעמים בסיבה של הדברים אנו לפתע מגלים דברים מעניינים ועוצמתיים, עכשיו ניגש לכלי שאני ילמד אותך ואתכם קוראי העלון, יש כלי שנקרא ראייה דיסוציאטיבית ע"י ראייה דיסוציאטיבית אנו יכולים להתנתק מהראיה שלי ולבחון את הדברים מראיה/משקפיים שונים, יש מושג שנקרא אסוציאציה וישנו מושג שנקרא דיסוציאציה, אסוציאציה פרושו חיבור כשאנו מחוברים מבפנים לסיטואציה, דיסוציאציה היא ניתוק כשאנו מנותקים מהסיטואציה כאשרנו חווים את הסיטואציה מבחוץ, לא מתוכנו אלא, אנו רואים, אותנו, חווים את זה... או אפשרות נוספת מנקודת מבט של אדם אחר, כאשר אנו בדיסוציאציה הרבה יותר קל לנו לחוות דברים שאנו מתקשים לעכל או לקבל מנקודת מבטנו אנו, כמובן שהשאיפה שלנו היא בסופו של דבר לחוות את חיינו אנו מתוך אסוציאציה וחיבור מלאים, אבל לפעמים כלי כזה יכול לעזור ולתת לנו את ההדרגה לעבד את חיינו ואת קורות חיינו בכדי בסופו של דבר לחיות אותם בצורה הטובה ביותר. אז מה עושים בכדי לחוות חוויה בדיסוציאציה? שבוע הבא אני ינחה אתכם בחוויה דיסוציאטיבית, יהיה מעניין, בינתיים תפיקו מזה את המיטב. בהצלחה רבה!



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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