

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

לאפשר, מתוך היכולת שלנו לאמץ את ההנחת יסוד של הגמישות וההבנה כמה עוצמה יש לאמונות שלנו כלפי המציאות שלנו, והאמונה שלנו וההנחות יסוד שלנו כלפי החיים שלנו, הם הם היוצרים שלה.

עם ישראל פעם ראשונה נתקל בשעבוד, פרעה מטיל על עם ישראל גזירות על גבי גזירות ואנו רואים שכחוט השני עם ישראל רק מתגמש, לא ככה, אז נעשה את זה שונה, גם לא זה, אז נסתדר אחרת, מה עם זה? אז נבא מפא משם ומכל מקום וכל דרך, ככה עם ישראל מתקיים במצרים מתגמש בהתאם למצב, אבל ופה מגיע אבל גדול!! ישנם 3 דברים שעם ישראל לא שינה, ישנם שלושה דברים שעם ישראל שימר ושמר אותם שלושה דברים שמרו את עם ישראל להיות ל"עם ישראל" למרות כל הגמישות כל שינוי כל המוכר והידוע, עם ישראל לא שינה את שמם, את לשונם ואת מלבושם, שלושה דברים אלו הם עמוד השדרה של האדם, השם של האדם כמובן מעיד עם האדם עצמו על אישיותו, לשונו של האדם אם מדובר בשפת הדיבור, או גם אם נראה את זה באיך האדם מדבר אלו מלים הוא אומר, כמובן שזה מבטא את האדם ואת פנימיותו, ומלבוש, שאנו יודעים שהחוצץ משפיע על הפנים, לכן אנו לומדים לחיינו אנו, גם בזמנים קשים, גם בזמנים כאלו, אנו נדרשים להתגמש.

האתגר השבועי: כשאנו נרצה להעביר את הזמן ביעילות אנו נתגמש וככל שזה יקרה מהר יותר ובצורה חלקה יותר אנו נתייעל יותר, אבל עם כל זה ישנם דברים הנוגעים לערכים לאמונות ולאישיות שלנו - במובן העמוק יותר, שאנו נשמור עליהם כמו שהם מכל משמר, כי הם אלו שישמרו עלינו!

בהצלחה רבה! שבת שלום!

שלושה דברים
שמרו את עם
ישראל להיות
ל"עם ישראל"
למרות כל
הגמישות כל
שינוי כל
המוכר והידוע,
עם ישראל לא
שינה את
שם, את
לשונם ואת
מלבושם,
שלושה דברים
אלו הם עמוד
השדרה של
האדם,

אתם כבר יודעים וודאי יודעים איך אני אפתח את העלון השבועי, כן, אז התחלה חדשה, חומש חדש, בשעה טובה ומוצלחת! וזו בהחלט ההזדמנות שלנו להתחיל את אותם דברים שאנו רוצים מתי שהוא להתחיל. ניתנה לנו שוב הזדמנות של התחלה.

בעקבות הקורות אותנו והכניסה לסגר מהודק שוב, אני רוצה לדבר היום על אחת מההנחות יסוד של ה NLP "גמישות - האלמנט בעל הגמישות הרבה ביותר במערכת יהיה הזרוז שלה לשינוי" כמו שכבר הסברנו "ההנחות יסוד" של NLP הם הינם אמונות אפקטיביות ושימושיות להאמין בהם לצורך יצירת שינוי עמוק, הכוונה שכאשר אנו רוצים ליצור שינוי לפעמים חלק מהסיבה שהשינוי עוד לא קרה, מכיוון שישנם אמונות פנימיות שלנו, המגבילות אותנו, ולכן ה NLP מצייד אותנו עם אמונות כלפי עצמנו התהליך והחיים אשר יעודדו אותנו ליצור את השינוי המיוחל.

אני רוצה לדבר על ההנחת יסוד/אמונה שאומרת במילים אחרות שככל שהנהיה יותר גמישים אנו נוכל להשתנות מהר יותר, הגיוני תכלס, ככל שאנו לא נהיה מקובעים על ככה זה צרכיך להיות, או אני מבין שיעור רק אם זה פרונטלי, או כאשר כל הילדים בבית אי אפשר לעבוד, וכן על זה הדרך. האם אותם משפטים יעילים לשבועיים הקרובים (לפחות) (66) האם זה יעיל עבורנו? אם לא, אנו לומדים שמשפטים אלו רק מייצגים אמונה מסוימת שיש לנו על כל מיני סיטואציות, ואולי הגיע הזמן לבחון שוב את אותם משפטים, ייתכן שבעבר המשפטים עזרו לנו להופיע לעבודה עם חשק, או להגיע לשיעורים שלנו בכיף, אבל כרגע ישנו סיכוי גדול שמשפטים מסוג זה רק יכולים לעכב מבעדנו, אז אולי נוכל לבחון פעם נוספת את המשפטים הללו, ולאפשר לעצמנו, חוויה שונה,

למה אין לאדם את מה שהוא רוצה?

כל הוא לא רוצה את מה שיש לו,

אילו רצה מה שיש לו, היה לו מה שהוא רוצה!



(הסבא מקלם)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

השלישי מידי, וקול מתכתי עדין בישר על המפגש בין כפתורי הבגד לשעון הזהב, שלא ניזוק ולא נתפס. הגרייז סגר את המזוודה בשלווה האופיינית לו, והמשיך להמתין לרכבת, בידעו כי ברגע זה ניצלו חייו ממוות בטוח...

המבט של הזולת (הגרייז)

וכיצד אכן ניצלו חייו ברגעים הקשים? מה סוד עצימת העיניים ברגע הנפת המזוודה בידי החייל, במה הרהר הגרייז אז, כיצד שמר על שלווה ובטחונה? את הסוד הזה, גילה הגרייז בעצמו, וכפי המסופר בספר על דמותו של הגאון רבי משה מרדכי שולזינגר זצ"ל: ישנה סגולה מבעל ינפש החיים, המובאת בספרו בשער ג', פ"ב. זוהי סגולה עוצמתית וייחודית, שמאז נבדקה בידי רבים עשרות ומאות פעמים, והיא עובדת, פשוט עובדת! וכך הוא כותב: בכל עת שבאה צרה על האדם, כאשר אדם מתמודד עם נסיון קשה, עם בעיה מהותית, עם קושי או מחסום מסוכן - עליו לקבוע בלבו ומחשבתו כי ה' הוא האלוקים, אפס זולתו, ואין עוד כח בעולם זולתו, רק ה' יתברך קובע ומנהיג בכל העולמות, וכל הכוחות האחרים כולם כאין ואפס לנגדו... אז, כך הוא מבטיח נאמנה בלשונו: יכן יספיק הוא יתברך בידו, שממילא יתבטלו מעליו כל הכוחות והרצונות שבעולם, שלא יוכלו לפעול כנגדו כלל! איזו הבטחה, איזו עוצמה, איזו אמונה. כשיהודי מתמודד עם קושי, גם במצב של סכנת חיים ממש, הוא נדרש רק לעצום את העיניים, ולהתרכז במחשבה אחת ברורה וחדה: יש בורא עולם, אין עוד מלבדו. כל הכוחות שבעולם הם אין ואפס כנגדו, הם לא יכולים להיטיב או להרע, להועיל או להזיק. רק בורא עולם מוביל ומכוון, הוא היחידי ואין בלתו!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, רק דבר אחד, כאשר אתה מתמקד בה' יתברך שהוא כל יכול, אתה מקבל ממנו ישירות את שלוות הנפש, כי הוא מלא כל הארץ כבודו!

(הסיפור בחלקו מאתר ישיבת אור דוד)

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

בארבע עיניים

אנו נמשיך את העניין של שבוע שעבר ונכנס לתהליך של הנחיה אסוציאטיבית - מבחון. נושא ההנחיה יהיה "גימישות". אם אנחנו רוצים שהתהליך הזה יהיה מושלם ניתן למישהו אחר להקריא לנו את הפסקה הבאה, או שאנחנו יכולים לקרוא את זה ולתת לעצמנו ללכת עם ההנחיה. אז אני מזמין אותך להירגע פשוט להירגע לקחת נשימה עמוקה, ולראות את עצמך מבחון. תראה את עצמך ככרגע, איפה שאתה נמצא, ממש לראות את הגוף שלך, להרגיש איך אתה מרגיש, את כל הסיטואציה, אבל מהצד, כאילו אדם אחר עומד ככרגע מהצד ואתה רואה את מה שהוא רואה, אתה יכול לראות את עצמך מתנהג בגמישות בדיוק כמו שדיברנו שגמישות היא המפתח לשינוי נכון, והצלחה, אני מזמין אותך לראות את עצמך בסיטואציה שאתה יודע שאתה צריך את היכולת של "גמישות", ואתה פשוט מתנהג ככה בגמישות מרבית, אתה נתקל בקושי, באתגר, אתה לא יודע מה לעשות, אתה מחליט שוב פעם לפעול בגמישות, פשוט להיות גמיש ואתה יכול לראות את עצמך מבחון, ככרגע פועל בגמישות, מתוך הבנה שכאשר אנו גמישים אנחנו יכולים להוביל שינוי אתה רואה את עצמך ככרגע מרוצה ושמח ועל זה שצלחת את האתגר ואתה ממשיך בדרך שלך וכשאתה מרגיש אתה צריך את הגמישות אתה מתחיל באמת להתנהג ככה ביום יום שלך, ותן לעצמך פשוט יכול לחוות את החוויה הזו לראות לשמוע ולהרגיש את החוויה של הגמישות עד כמה מדהים לחיות מתוך ההלך רוח של גמישות ואתה יכול להמשיך את התרחישים בראש ואתה נותן לעצמך את היכולת להיות גמיש אתה רואה ש מתרחיש לתרחיש הגמישות היא חלק ממך הגמישות היא חלק מדרך החיים שלך וככרגע כשאתה נמצא בגמישות הזאת אני מזמין אותך פשוט לשים לב עד כמה זה משפר את החיים ומתוך המבט הזה בדיסוציאציה מבחון ממש יכול להרגיש לשמוע לראות את השינוי הזה קורה אתה יכול עכשיו ממש לחזור לתוך עצמך בראיה אסוציאטיבית - מתוך, ולקחת מכל התהליך את מה שנכון וטוב בשבילך!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

