

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

לאני העצמי שלי, הדרך היחידה לצלוח משהו שניסיתי הרבה פעמים ללא הצלחה, היא עיי ההבנה שצריך לקרא פה משהו אחר ממה שקרה עד עכשיו, ואולי ישנו אתגר בדרך להכרה שאני יכול להשתמש בעזרה של מקורות נוספים, אבל כאשר אנו שמים את זה מולנו כאתגר, אנו צולחים אותו ביתר קלות. אפשר לומר, שהקבי"ה לא הקשיח בפועל את ליבו של פרעה, אלא נתן לו את היכולת לעבור גם קשיים כמו אותם מכות, פרעה זה שהקשה את ליבו עשה את המעשים וחשב את המחשבות שגרמו לליבו לכבוד ולא שיחרר את בני ישראל, אומנם העוצמות והכוחות הגיעו מהקבי"ה אבל פרעה בחר להשתמש בהם בכדי להקשיח ליבו, לכן הגיע עליו ועליהם מה שהגיע. אנו בוחרים מה לעשות עם המשאבים שאנו מקבלים, עם המשאבים הזמינים לנו, אנו בוחרים האם להשתמש בהם בכלל, האם להשתמש בהם לטובה, האם להשקיע את מיטב כוחותינו במה שאנו רוצים, או לתת לחיים לקרות לנו, להוביל אותנו, כאשר אנו בוחרים כן להשתמש במשאבים מסביבנו אנו לפתע מבינים מחדש את המשמעות של המשפט "אין הקבי"ה מעמיד אדם בניסיון אלא אם כן יכול לעמוד בו" לפתע אנו מבינים שיש עוד דרכים נוספות לעבור את מסלול ודרך החיים הללו, יחד, "וכשאנחנו יחד מי יכול עלינו"

האתגר השבועי: אני מזמין את כולנו בשבוע הזה, ובאמת דווקא מתוך הזמן הזה הקשה או אולי המאתגר, לבדוק מה אנו עושים נכון ומה אנו יכולים לעשות נכון עוד יותר, מה אנו יכולים להיעזר באחר, ואיך אנו חיים את חיינו מתוך בחירה וניצול נכון ואמתי של הכוחות שלנו. בהצלחה רבה! שבת שלום!

אנו בוחרים מה לעשות עם המשאבים שאנו מקבלים, עם המשאבים הזמינים לנו, אנו בוחרים האם להשתמש בהם בכלל, האם להשתמש בהם לטובה, האם להשקיע את מיטב כוחותינו במה שאנו רוצים, או לתת לחיים לקרות לנו, להוביל אותנו,

א וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל־מֹשֶׁה רְאֵה נִתְתִּיחַ אֶלְהִים לְפָרְעֹה וְאֶתְרוֹן אֶחֱזִיד וְיִהְיֶה נִבְיִאָה: ב אַתָּה תְדַבֵּר אֶת־כְּלֵי־אֲשֶׁר אֶצְנֹף וְאֶתְרוֹן אֶחֱזִיד וְיִדְבַר אֶל־פָּרְעֹה וְשַׁלַּח אֶת־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל מֵאֶרֶץ־גֹּאֲנִי אֲקַשֶּׁה אֶת־לֵב פָּרְעֹה וְהִרְבִּיתִי אֶת־אֲתֵימִי וְאֶת־מוֹפְתֵי פְּאָרְץ מִצְרָיִם: אומר על זה רש"י הקדוש: ואני אקשה: מאחר שהרשיע והתריס כנגדי, וגלוי לפני שאין נחת רוח באומות עובדי עבודה זרה לתת לב שלם לשוב, טוב לי שיתקשה לבו וגוי שואלים חז"ל הקדושים והשאלה נשאלת, אם הקבי"ה אומר שיחזק את לב פרעה, אז למה הוא מעניש אותנו, הוא חיזק את ליבו שלא לשחרר את עם ישראל מארץ מצרים, אם כן על מה ולמה הקבי"ה "מעניש" את פרעה, אולי היה משחרר אותם לפני זה לולא הקבי"ה חיזק את ליבו? אבל כאשר אנו נדקדק בפירוש רש"י הקדוש נשים לב שרש"י מפרש ואומר "טוב לי שיתקשה לבו" לא כתוב טוב לי שאקשה ליבו, אלא טוב לי "שיתקשה" הכוונה מפעולות שפרעה יבחר לעשות, "יתקשה ליבו. השבוע אני רוצה לדבר על המושג שנקרא "לדעת להשתמש בכלים" אמנם דיברנו על זה לא מזמן אבל בעת הזו חשוב לעלות את הנושא שוב למודעות שלנו, ישנו משפט ידוע "אין הקבי"ה מעמיד אדם בניסיון אלא אם כן יכול לעמוד בו" והקושי העיקרי שלנו מול זה הרוב הוא כאשר אנו מנסים באמת אבל באמת שוב ושוב ולא מצליחים, ואנו נתקלים במשפט הזה, ואומרים אבל "אני לא יכול", אני באמת לא יכול, לפעמים אני מסכים עם המשפט הזה, אני רק מוסיף לו עוד מילה אחת בסופו, "אני לא יכול לבדו!"

כאשר אנו מנסים לעבור שוב את אותו דבר ושוב ושוב וקשה לנו אנו לא מצליחים אולי אנו צריכים להבין שעלינו לגשת לזה בפעם הבאה בצורה שונה, אולי עיי עזרה ממקורות מחוץ

שאתה משנה את האופן בו אתה מסתכל על דברים,

הדברים שאתה מסתכל עליהם משתנים!

**עקב
בצד
אגודל**

(וויין דייר)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

שבת ואם אווכה כי צדקת והנרות דולקים מעבר למתוכנן - אני מקבל על עצמי להתחיל להדליק נרות מדי שבוע ולשמור את השבת כהלכתה! ביום ששי הבא, אחרי עשרות שנים שלא עשה כך, רכש אותו יהודי נרות הדולקים 4 שעות. הוא ביקש מרעייתו להדליקם בזמן, ועקב בדריכות אחר בעירתם. המתח הגיע לשיאו כשהדקות נקפו גם בחלוף 4 שעות, ובסופו של דבר, הנר כבה הרבה אחרי תום ארבע השעות! הלה לא התקמצן, ובשבוע הבא - רכש נרות של חברה אחרת, נרות משעווה שונה, ושל 6 שעות. שוב הודלקו הנרות, ושוב בערו יפה 6 שעות שלימות ועוד כהנה וכהנה...

המבט של הזולת (הסוחר הנוסף)

שבועיים זה כלום! הרהר הלה, בשבועות הבאים, רכש מדי שבוע נרות מסוג שונה, מחברה אחרת, סוגי שעווה מגוונים, וגם שעות בעירה ארוכות וקצרות לסירוגין, אך בכל שבוע, כשעמד מול הנרות והביט בהן ובשעון לסירוגין, החל להצטמרר יותר ויותר. הוא רואה בעיניו כי חברו צדק, ברכת השבת מצאה את דרכה לתוך ביתו, מתבטאת יפה בפמוטות שעל שולחנה. כעבור חודשיים - לאחר תשעה שבועות של נסיונות תכופים, הוא הבין כי יש דברים בגו, ונכנע... בלב נרגש ותוך סערת נפש עצומה, גילה את אוזני חברו על נסיונותיו המשתנים, 'קיבלתי על עצמי', אמר ברגש, 'לא רק לשמור שבת, אלא גם להניח תפלין, לשמור כשרות ולנהל את הליכות ביתי על פי ההלכה היהודית. עתה נוכחתי לדעת, כי ברכת השבת אינה דברים בעלמא, אלא מציאות מוכחת לנגד עיניי! הסיפור כולו, נשמע מהרב טויסיג בעצמו, ששמעו מבעל המעשה - אותו יהודי שציטט באוזני חברו את דברי בעל היבני יששכר זי"ע.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל כמה עוצמה יש בשיחה סתמית מהלב, של איש לרעהו, כמה טוב אנו יכולים להשפיע, עליך לזכור את זה גם ביום יום, אתה משפיע על האחר עם כל מילה שלך, עשה עם פיך רק טוב! (הסיפור בחלקו מאתר ישיבת אור דוד)

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

בארבע עיניים

לפני תקופה בא אלי מונחה, וסיפר לי כך, יש לי בעיה עם אחד הבנים שלי, הבן השלישי שלי בן 17 עושה לי בעיות באופן שמוציא אותי מדעתי, אבל מה העניין, שאשתי הסבה את תשומת ליבי שאני גם מגיב לו שונה לא משנה מה העניין, הוא יכול לעשות משהו שכל ילד אחר היה עושה בבית אבל עליו אני מתפוצץ מיידית, וממש לפני כמה ימים הוא עשה משהו, וכמובן הגבתי כמו שהגבתי, ואז שמעתי אותו מדבר עם חבר שלו בפאלפון והוא אמר לו ממש ברצינות, אני אומר לך אבא שלי שונה אותי, הוא פשוט שונה אותי! יומיים כמעט לא נרדמתי, והחלטתי שאני חייב ללכת למישהו להבין מה אני יכול לעשות... (כמובן שכל הפרטים פה שונו לחלוטין ע"מ לשמור על דיסקרטיות) לאחר כמה מפגשים בהם יותר עסקנו בכיבוי שריפות, ובהסתכלות מחודשת על כל מיני נושאים ואמונות... הגענו לשורש הדבר, הילד לא עושה שום דבר יותר מאחיו בכלל, הוא לא שונה מכל שאר הילדים, אבל מה העניין, הילד דומה מבחינה פיזית ובתווי הפנים ממש לאדם מסוים מהצד של אשתו, והוא לא סובל את האדם ההוא, אבל הילד שלו כל כך דומה לאותו אחד, שמבלי להיות מודע לכך, האבא משליך את תחושותיו מאותו אדם על ילדו שלו, בלי קשר למה הוא עושה... וזה מוביל לנקודה שרציתי להסביר, בעולם ה NLP כאשר אנו ניגשים לטפל, ישנם שתי אפשרויות טיפול, האחד "ברמת החוויה" והשני במקור הבעיה, מלכתחילה יותר "עושה שכל" לטפל במקור הבעיה, לא כן? כאשר אנו מטפלים בשורש אז הדברים משתנים מהשורש, אבל ב NLP אנו נעדיף להתחיל על טיפול ברמת החוויה - בעניין הספציפי עליו אנו מדברים כי טיפול שורש לא עושים סתם כי יש חור קטן בשן, אלא רק אם ממש מוכרחים, ולכן טיפול במקור הבעיה - לרדת ממש לשורש לעומק לחפור... לא תמיד נכון, הטכניקה העיקרית שעשיתי עם האבא היתה טכניקה לטיפול ברמת החוויה, ולא במקור, וראו זה פלא בסידי העניין סודר דיי מהר... מעניין!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

