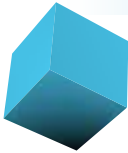


רץ כצבי וגיבור כארי

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



ישנו כאן מוסר השכל מאוד חזק ועוצמתי, קרה לנו פעם שאמרנו משהו לחבר ובלי להתכוון פגענו בו, קרה לנו פעם שע"י מילה קטנה חיזקנו מישהו והוא ממש התחיל להשתנות, זה המסר שהקב"ה רוצה להעביר לנו בפרשה הזו. אנחנו, עם המעשים שלנו, עם המילים שלנו, יש לנו כוח עוצמתי ביותר, כמו שבשוחד האדם לא צריך להיות מודע לזה שהוא קיבל משהו, הוא מתחבר לאדם השני. כך אנו כאשר אנו בסביבה של האנשים אנו צריכים להיות רגישים בדרך ההתנהלות שלנו ולראות שנשפיע רק לטובה על הסביבה שלנו ושבעז"ה ניצור חיבור אמיתי וישר בינינו לבין שאר האנשים

האתגר השבועי: כולנו מכירים, באזור שלנו, בשכונה, בישיבה, בבית כנסת, ואפילו בבית שלנו, את אותם אנשים שממש זקוקים למילה טובה, לעידוד, או לקצת יותר יחס, בואו נראה איך ע"י משפט אחד או התעניינות כנה אחת, אנו יכולים לשפר את חייהם! אני מזמין אתכם לנסות את זה השבוע, רק השבוע, ונראה יחד, עד כמה אנו יכולים ע"י מילה או שניים, לבנות עולמות בעז"ה. אמן.

שבת שלום!

אחר בעל הדין השני, לקח הדיין קמצוץ טבק וניסה להתעמק שוב, כעבור כמה דקות לקח קמצוץ שני והנה נוגעות ידיו במשהו בתוך קופסת הטבק, הדיין מתבונן בפנים הקופסה והנה הוא מגלה, מטבע

בואו נראה איך ע"י משפט אחד או התעניינות כנה אחת, אנו יכולים לשפר את חייהם! אני מזמין אתכם לנסות את זה השבוע, רק השבוע, ונראה יחד, עד כמה אנו יכולים ע"י מילה או שניים, לבנות עולמות בעז"ה

קטן נח לו בין גבישי הטבק! כעת הבין הדיין את פשר היפוך כיון המחשבה הקיצוני הזה, כיון שהוא קיבל שוחד! למרות שהוא לא היה מודע לזה! אבל כיון שהוא קיבל משהו מהשני, הוא ישר הושפע מזה! ניגש הדיין ושאל את בעל הדין האם הוא הכניס זאת, ובבושת פנים הודה בעל הדין בטעותו...

יח נשפטים ונשטרים תתן-לך בכל-שעריך אשר יהוה אלהיך נתן לך לשבטיך ונשפטו את-העם מנשפט-צדק: יט לא-תטה מנשפט לא תכיר פנים ולא-תקח שוחד כי השוחד יעור עיני חכמים ויסלף דברי צדיקים:

ידוע הסיפור, על דיין שהיה לו דין תורה חשוב אצלו בבית הדין, לאחר שמיעת כל הצדדים, יצא הדיין לחשוב עם עצמו כיצד יפסוק, לאותו דיין היה מנהג שכאשר היה רוצה להתרכז במשהו היה מוציא את קופסת הטבק מכיסו, בעזרת ההנאה והרוגע שהשרה עליו הטבק, יכל הדיין להגיע לעומק המחשבה ולאמת שבדבר. תוך כדי עיון מעמיק בספרים הוציא הרב את קופסת הטבק מכיסו וגילה שהקופסה כמעט ריקה אין לו טבק! מה הוא יעשה, איך הוא יוכל להתעמק ולפסוק? אחד מבעלי הדין ראה שנגמר לדיין הטבק, הוא הציע את עצמו כשליח, הלך לו, אותו בעל דין, וקנה לדיין טבק טרי ומרית, לאחר שחזר הדיין להתעמק בפרטי הדין, הבחין כי לפתע, נוטה הוא לצד בעל הדין שהלך לקנות לו את הטבק, למרות שלפני כן הוא היה בטוח שהצדק עם זולתו, חזר הדיין להתעמק שוב, אולי יחזור להבין מה שהבין קודם, אך ללא הואיל, מחשבתו הולכת



עקב בצד אגודל

"אמר רבי יוחנן: טוב המלבין שיניים לחברו יותר

(כתובות קי"א)

ממשקהו חלב"

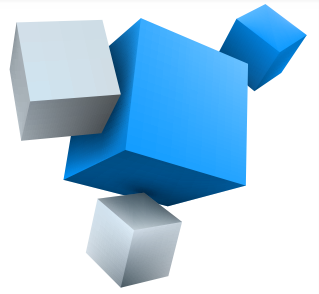
"אנו צריכים לתת 5 מחמאות על כל הערה

(אמרה נפוצה בעולם הטיפול)

שלילית אחת"

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



יומיים שהרב ראה שהסכום גדל, אך נותרה יותר מחצי כוס ריקה, החליט הרבי ללכת לבית המרזח, שם יושבים יהודים אשר ל"ע לא הולכים בדרך הישר, אבל הלב היהודי תמיד קיים, אולי אוכל לדבר על ליבם והם ינדבו מכספם, כנגס הרבי לבית המרזח, ראה קבוצה של יהודים יושבים ומדברים, ניגש אליהם הרב שאל בשלומם, והסביר להם את מטרת בואו, הם הקשיבו בחצי אוזן ובראש שתוי ושיכור, ואז בהסכמת כולם החליטו להתל ברב, הם שאלו את הרב כמה כסף עוד צריך לגייס, 15 אלף רובל ענה הרב! לאחר התייעצו תקצרה בינם, החליטו כולם, שאם הרב יענה לבקשתם הם יביאו לו את כל הסכום כולו. מה הנכס רוצים? שאל הרב, הם פרצו בצחוק, אנו רוצים שהרב ילבש את בגדי הכמורה, נעשה תהלוכה בכל העיר, רק אחרי שנסיים להתשוב בכל העיר עם הרב בבגדי הכמורה, נביא לרב את כל הסכום, הרב חשב לעצמו ומיד הסכים, גם לעזור למוישה וגם לזכות יהודים כאלו במצווה הצדקה, בסדר גמור אני מוכן, ענה הרב, עיניהם התעגלו בתדהמה, הם לא חשבו שהרב יסכים לתנאי המולדל הזה, אבל אם הרב יעמוד במילה שלו, אנחנו גם נעמוד, אמרו כולם, כך הוליכה אותה קבוצת יהודים שיכורים, את הרב בכל רחובות העיר, בליווי של קולות ורעשים, עם בגדי כמורה, לאחר שהסתיימה אותה תהלוכה מוזרה, גייסו כל אותם אנשים את הכסף ומסרו אותו לרב, הרב נפעם לנוכח סכום הכסף העצום שהם הפקידו בידיו, הוא מייד מסר את הכסף למוישה, שהצליח לחתן את ביתו בכבוד.

בסיומה של החתונה השמחה, אמר הרב שכאשר הוא יסתלק לבית עולמו, במקום תכריכים הוא רוצה להיקבר עם אותם בגדים, הם יהיו הרבה יותר מליצי יושר למעלה. עכשיו הבנתם, מסיים אותו "פשוט העם" למה הרב לובש את הבגדים הללו, וכך בתדהמה ובהלם המשיכה הלוויה, ואנו חזרנו הביתה כאשר אנו מהררים ברב שלנו, שלא ידענו להעריך מספיק!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואז זה סיפור! מה אתה אומר ישראל, יש פה הרבה מה ללמוד, ההתמסרות של הרב לאחד מתושבי עירו, החשיבה על הזולת, אבל מה ה' אלוקיך שואל מעמך ישראל? מה שתוכל ללמוד מזה, זה מה שכתוב בסעיף הראשון במשנה ברורה "ואל יתבייש מפני המלעגים עליו בעבודת השם יתברך" כאשר יש לי משהו שאני יודע שזה הדבר הנכון לעשות, לא להתבייש ולחשוב, איך זה נראה, מה יגידו, איך ידברו עלי אחר כך, פשוט לזכור שאני עושה את זה לשלם שמיים, ובכדי לעשות את רצון הבורא, ופשוט לעשות!

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאמנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר *להצטרפות למנויי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים

החלטנו שהשבוע חוד מדברת עם בני ביתו על ההוצאות הכספיות שלהם, לקבוע יחד איתה מחדש, את הסגנון הכספי שלכם, כן אני רוצה, אמר דוד, למדנו יחד עם דוד "שיחה ליחסים", איך לנהל שיחה באופן אסרטיבי, לדעת להקשיב לשני, לדעת להתנצל כשצריך, לדעת לתת לשני את המרחב שלו, לדעת לכוון לשני מעשי, ועוד, בסיומה שאלתי את דוד אם הוא מרגיש מוכן לשיחה עם אשתו, ודוד השיב, כן בהחלט! לאחר שבוע דוד חזר אלי עם עיניים בורקות ואמר לי, ואז אתה לא מאמין, השיחה הזו הייתה אחת מהשיחות הכנות והעמוקות שהייתה לנו, מהנושא הכספי עברנו לעוד דברים, וכל הזמן אני מעביר לעצמי בראש את הכללים לשיחה על יחסים, פעלתי לפי זה, פשוט היה מדהים, אני ממש מודה לך בשמי ובשמ רעיתי, בכיף ובשמחה השבתי לדוד, שאלתי את דוד אם לדעתו הוא השיג את מטרתו, הוא אמר כן בהחלט, ועוד הרבה יותר ממה שחשבתי שאשיג, נתתי לדוד שאלות לקראת מפגש סיום ואמרתי לו שבשבוע הבא נעז"ה נקיים מפגש סיום! איך נגמר תהליך האימוץ מה דוד השיג בו בסופו של דוד ואיך ממשיכים הלאה, בשבוע הבא

בשבוע שעבר עשינו יחד עם דוד את תהליך של "אמונה מגבילה", דוד בסופו של תהליך, ויותר על אותה אמונה מגבילה ואינץ לעצמו אמונה מעצמה, "אם ילמד באמת וינתן במשך שבוע כל מקרה שהוא פעל באחת משלושת הסגנונות וילמד מהיכן זה נובע הוא יוכל לאחר שבוע ללמוד מה הטריגרים שלו לפחדים ולשנות אותם", כך הוא יוכל לאחר מכן להנחיל לעצמו את הסגנון האסרטיבי, לאחר שבוע דוד מגיע הוא מופתע, הוא אמר, אני לא האמנתי שהייתם כל כך מלאים ברגשות, זה לא יאומן, לרוב מה שקורה לי באמת, זה שאני בורח לאחד מהסגנונות הקיצוניים, מפחד, ובאמת לאחר כמה ימים של התבוננות כל ערב, 15 דקות על אירועי היום, והפקת לקחים להמשך, הדברים החלו להשתנות, והיום הסגנון האסרטיבי הרבה יותר דומיננטי אצלי, לא, אני לא מושלם! כנראה גם לא אהיה לעולם, כמו שלמדנו "התקדמות ולא שלמות" אבל ב"ה הדברים ממש משתנים.



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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