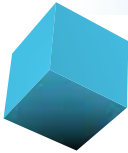


רץ כצבי וגיבור כארי

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



היה קיים אצלם המושג של נתינה, של להיות "בן אדם" לכן הקב"ה אמר "גם דור עשירי לא יבא בקהל ה'" כיוון שאם הם יכנסו לעמנו, הם יהרסו אותנו, חסר להם משהו בבסיס שלהם, שלעולם לא יבא לבד, "האנושיות" לעומת זאת אדם - מצרים, איתם יש לנו היסטוריה ארוכה וכואבת, אבל הם "בני אדם" הסיבות למלחמות שלהם אתנו, הם סיבות "אנושיות" מצריים - "פן ירבה והיה כי תקראנה מלחמה ונוסף גם הוא על שגאינו ונלחם בנו ועלה מן הארץ" אדם - "ויעקבני זה פעמים את בכרתי לקח והנה עתה לקח ברכתי" ובהמשך הפסוק מברך יצחק את עשיו - אדם "ועל חרבך תחיה ואת אחיך תעבד והיה כאשר תריד ופרקת עלו מעל צוארך" יש להם "סיבה" נכונה או לא, זה פחות משנה, אבל יש בתוכם איזו אנושיות ולכן דור שלישי של גרים יתקבל בברכה, משא"כ עמון ומואב.

האתגר השבועי: לרובנו, יש זמן בו אנו מאבדים את ה"רוגע שלנו", בתורים בבנק, אוטובוס שאיחר בחצי שעה, אדם שעקף אותנו בתור מבלי להתייחס אלינו כאילו אנו אוויר, סתם יום חם, וכל אחד יודע מתי השעה ה"נפיעה" שלו. אני מזמין את כולנו, לנסות השבוע להתנהג כ"בני אדם" בפרט כשקשה לנו, כי אז נמדדים היכולות שלנו, כאשר נאבד את שלווה רוחנו, ננסה להבין מהיכן זה נובע, כיצד נוכל בפעם הבאה להיות יותר שלווים. אמן. שבת שלום!

אֲשֶׁר לֹא-קִדְמוּ אֶתְכֶם בְּלַחַם וּבְמַיִם בְּדֶרֶךְ בְּ- צֵאתְכֶם מִמִּצְרַיִם וְאֲשֶׁר שָׂכַר עֲלֵיךְ אֶת-בְּלִעַם בֶּן-בְּעֹר מִפְתּוֹר אֲרָם נְהָרִים לְקַלְלָךְ, לַעַם יִשְׂרָאֵל הִיתָה הִיתַקְלוֹת אַחַת או שְׁתַּיִם עִם

אני מזמין את כולנו, לנסות השבוע להתנהג כ"בני אדם" בפרט כשקשה לנו, כי אז נמדדים היכולות שלנו, כאשר נאבד את שלווה רוחנו, ננסה להבין מהיכן זה נובע, כיצד נוכל בפעם הבאה להיות יותר שלווים

אותם עמים וגם "דור עשירי לא יבא בקהל ה'" על מה ולמה הם זוכים לכזה יחס משפיל הרבה יותר מהאדומים והמצרים?

זה המסר שהקב"ה רוצה להעביר לנו השבוע ע"י פרשת השבוע שלנו, הבעיה של אותם "עמונים ומואבים" הייתה על אשר לא קידמו אתכם בלחם ובמים" הם לא היו "בני אדם" לא

ד לֹא-יבֹא עִמּוֹנֵי וּמוֹאֲבֵי בְקֹהֶל יְהוָה גַּם דּוֹר עֲשִׂירִי לֹא-יבֹא לְהֵם בְּקֹהֶל ה' עַד-עוֹלָם: ה עַל-דִּבְרֵי אֲשֶׁר לֹא-קִדְמוּ אֶתְכֶם בְּלַחַם וּבְמַיִם בְּדֶרֶךְ בְּצֵאתְכֶם מִמִּצְרַיִם וְאֲשֶׁר שָׂכַר עֲלֵיךְ אֶת-בְּלִעַם בֶּן-בְּעֹר מִפְתּוֹר אֲרָם נְהָרִים לְקַלְלָךְ: ו וְלֹא-אָבְהָ ה' אֶל-קִיף לְשֹׁמֵעַ אֶל-בְּלִעַם וַיִּהְיֶה ה' אֶל-קִיף לֶךְ אֶת-הַקְּלָלָה לְבִרְכָה כִּי אֶהְיֶה ה' אֶל-קִיף: ז לֹא-תִדְרֹשׁ שְׁלִמָם וּטְבַחְתֶּם כֹּל-יָמֶיךָ לְעוֹלָם: ח לֹא-תִתְעַב אֲדָמִי כִּי אֲחִיךָ הוּא לֹא-תִתְעַב מִצְרִי כִּי-גֵר הָיִיתָ בְּאֶרֶץ: ט בְּנִים אֲשֶׁר-יִלְדוּ לָהֶם דּוֹר שְׁלִישִׁי יבֹא לָהֶם בְּקֹהֶל ה':

התורה הקדושה מצווה אותנו, כאשר אדם ירצה להתגיר, עלינו לבדוק מאיזה עם הוא, ישנם עמים שנדרש שיחלפו כמה דורות, עד שיוכלו אותם אנשים להיכנס להיות חלק מעם ישראל, למשל עמוני ומואבי- גם דור עשירי לא יבאו בקהל ה', לעומת זאת אדומי ומצרי, דור שלישי יבא בקהל ה'. זה מעט לא מובן? עמים אשר התעללו בעם ישראל, כמו מצרים שזו הגלות שאנו מזכירים אותה כל הזמן, יש לנו אפילו חג שאנו חוגגים את יציאת עמנו מאותו שיעבוד, או אדם אשר הגלות הזו האחרונה שתיגמר במהרה בימינו, אמן, הגלות הזו נקראת "גלות אדם" אנו לא מפסיקים לסבול ממנה, אותם אנשים שיבואו להתגיר לאחר שלושה דורות מוזמנים לעם ישראל, משא"כ העמים עמוני, מואבי, אשר כל חטאם היה "



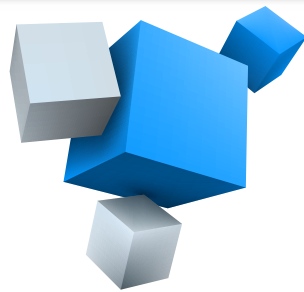
עקב בצד אגודל

לא מצופה מאתנו לא לפול, מצופה מאתנו להרים את עצמנו אחרי נפילה ולהמשיך הלאה

(אמרה ידועה בעולם הטיפולי)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



הלו, מה נשמע ישראל? ערב אחד בעודי יושב בביתי, מתקשר אלי חזקי חברי הטוב ואומר לי, ישראל האמת אני זקוק לאוזן קשבת, מה אתה אומר אולי נפגש עוד מעט בגינה ליד הבית שלך? חזקי הוא חבר טוב שלי, מידי פעם כשקשה לאחד מאתנו אנו פונים אחד לשני, לאוזן קשבת, לחבר מכיל ולפעמים גם כיועץ, בסדר גמור אמרתי לחזקי, בשמחה! האמת שגם אני צריך לפרוק קצת, זה יעזור לשנינו, סיכמנו שבעוד כ 45 דקות נפגש בגינה מרחק שתי דקות הליכה מביתי, ערב טוב חזקי, מה נשמע? מה איתך? דקות ארוכות שוחחנו, כאשר אני מאזין לחזקי ומדי פעם אומר מילה או שתיים, לאחר זמן מה חזקי סיים לגולל את אשר על ליבו.

כאשר הוא נרגע, הוא שאל אותי, רגע מה אתך ישראל? אמרת שגם אתה רוצה לדבר על משהו? כן האמת שכן, השבתי, וסיפרתי לחזקי... תוך כדי שאני מספר לחזקי מה מציק לי. ככל שהשיחה מתקדמת אני מבחין שחזקי לא מקשיב לי, הוא מאזין בחצי אוזן, ועם הראש שלו הוא מסתובב הלך חזור, כאילו מה שאני אומר, לא מעניין אותו!

המבט שלי

לא! זה פשוט לא יפה! אני לא מאמין! באמת?! אני הקשבת לחזקי בכזו תשומת לב, בכזו אכפתיות, למרות שלא הסכמתי עם כל מה שאמר, אני הייתי שם בשבילו, זה ממש לא יפה מצדו לזלזל בי ככה, קצת טקט, ממש הייתי מצפה לזה ממנו. אולי נגיד לו? אולי אייר את תשומת ליבו, מילא לי, אני איכשהו יכול להעביר את זה, אבל חברים אחרים יכולים ממש להיפגע מההתנהגות הזו,

המבט של הזולת

האמת ישראל אני יגיד לך, השבוע אני אמור ללכת לרופא, חוץ מכמה אנשים קרובים אלי אף אחד לא יודע אבל יש לי בעיית

"קשב וריכוד" ואני לא כל כך רוצה ללכת לרופא, כי קשה לי רגשית עם כל התהליך הזה, ואני ממש לא יודע מה לעשות (מה???) אני(ישראל) חושב לעצמי) האמת שאין לי את האומץ לספר את זה לאף אחד, אבל חשבתי שכדאי לי להתחיל להיפתח, אז ראיתי שאתה כל כך מקבל אותי(!!!) למרות שאני לא מידי נוכח בשום שיחה שלנו, אז אמרתי למי אני אתחיל לספר אם לא לך, באמת אני מעריך אותך ישראל, (טוב! ממש הייתי לי התלבטות האם לספר לחזקי מה חשבתי, והחלטתי, שכן, וסיפרתי לו) ואוו תודה רבה שאתה מספר לי את זה, אמר לי חזקי, בסופו של חשיפת האמת שלי, ואוו באמת זה ממש עוזר לי, אני ממש מתלבט האם ללכת לרופא הזה או לו האם באמת יש לבעייה הזו השפעה כלפי חוץ או שזה רק משהו פנימי ואם כן אני יסבול את זה ולא יתמודד עם זה, ועכשיו שאמרת לי את זה, ואמרת את זה ממש בעדינות ועם טקט אני באמת מבין שזה משפיע גם על הסובבים אותי ואני חייב להתמודד מול זה ופשוט לעשות את זה, תודה ישראל! אתה באמת חבר אמתי!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל הסיפור עדיין נגד עיניך נכון? מה נראה לך ה' אלוקיך רוצה שתלמד מפה? מה הלקח שלך? מה שתוכל ללמוד מפה זה לדעת ולהבין שלפעמים אנו צריכים להיות כנים ולשתף את סביבתנו בפרטים שאולי לא כל כך נעימים, זה לא היה נעים לך לומר לחזקי שכן שפסת אותו בראש שלך אחרי שהוא אמר לך כמה הוא מעריך אותך, אבל רק אחרי שאמרת את זה, חזקי התקדם לקראת המטרה שלו, שהוא הבין כמה זה כן משפיע לו על החיים, אז לפעמים אנו צריכים להיות המראה של חברינו גם אם זה לא כל כך נוח אבל אם נאזור אומץ נוכל ליצור שינוי עם עצמנו וסביבתנו. אמן.

לפעמים
אנו צריכים
להיות
המראה
של חברינו
גם אם זה
לא כל כך
נוח אבל
אם נאזור
אומץ נוכל
ליצור שינוי
עם עצמנו
וסביבתנו

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

בארבע עיניים

השיג במהלך האימון, את הכלים שהוא רכש, ואת המודעות העצמית שהוא אט אט מגלה כלפי עצמו. לאחר שסיימתי, שאלתי את דוד, דוד, נוסף לכל זה מה **אתה** יכול לומר שרכשת בתהליך המדעים של האימון שעברנו? דוד הרהר לעצמו בשקט ואמר, בזכות האינטגרטי שלמדנו הצלחתי לרכוש חברים והשפעה, ובזכות האסרטיביות רכשתי ואני מוסיף אט אט לרכוש קשר טוב יותר בבית שלזה לא צפיתי כלל וכלל.

שאלתי את דוד איך הוא ירצה לשמר את מה שהשיג במהלך האימון... והמלצתי לדוד לבא מידי פעם, פעם בחודש, חודשיים למפגש תיחזוק, הכוונה לבא עם כל מיני דברים שצצים במשך החיים ומפריעים לנו, אט אט אנו לומדים שיטות שונות בכדי לשפר את חיינו, תוך כדי התייעצות עם איש מקצוע, ואדם שכבר מכיר אותנו, בסיום המפגש הודיתי לדוד על האמון המלא שנתן בי אמרתי לו שנהניתי לאמן אותו ואם הוא ישמר את מה שהוא למד וישתפר הוא יגיע רחוק! כך נפרדנו לשלום! אם אתם גם רוצים לחוות את החוויה המדהימה הזו, לשנות את חייכם בפרק זמן קצר, לגלות את עצמכם מחדש, אתם מוזמנים בשמחה ליצור איתי קשר, יחד נוביל שינוי!

בשבוע שעבר שוחחנו עם דוד על התהליך שנקרא "שיחה ליחסים", במטרה לאפשר לדוד לתרגל לנהל שיחה קלה זורמת ומכוונת מטרה בבית. דוד חזר עם חיוך ענק וסיפר שהשיחה היתה מוצלחת ביותר ב"ה. מהנושא הכספי הם עברו לשוחח על עוד נושאים בפתחות ובכנות, דוד אמר שמכיוון ששמר על השיחה במסגרת של "שיחה ליחסים" הוא הצליח לשוחח כך בחופשיות בביתו ודוד הודה לי בשמו ובשם בני ביתו. שאלתי את דוד האם הוא השיג את מטרתו? הוא השיב בחיוב. נתתי לו שאלות לקראת מפגש הסיים.

דוד איך אתה מרגיש? פתחתי את השיחה שלנו במפגש הסיים, דוד בחיוך השיב לי, לאחר שיחה קלה, אמרתי לדוד שאני מסכם לו את כל תהליך האימון שלנו בתמצית (מכיוון שבכל אימון אנו כותבים את מהלך האימון כמו שאמרנו, כך אנו יכולים בסופו של תהליך להראות למתאמן שלנו את כל התהליך המדעים שהוא עבר) סיכמתי לדוד את מהלך האימון, ציינתי בפניו את התוצאות שהוא



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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