

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

קורה כאן ועכשיו, כאשר ואיך שאנו רוצים, אין ניסים בעבודת המידות! אנו צריכים להפנים את זה, להבין שדברים קורים אט אט, לא נשתנה בין לילה, לא כל משהו שאנו הצלחנו בו פעם אחת נצליח בו בוודאות גם בפעם הבאה, לא הכל הולך לפי התוכניות שלנו. בתפילת שחרית אנו אומרים "ומותר האדם מן הבהמה אין, לבד הנשמה הטהורה" הדבר שמבדיל אותנו מחית השדה, הוא הנשמה שלנו, עבודת המידות שלנו, לכן הקב"ה אומר לנו, עכשיו שאתם נכנסים לארץ ישראל זה מה שצריך ללוות אתכם, ההבנה הזו, של מה שיש לנו פה בחיים זה עבודת המידות שלנו, להבין ולהפנים שזה הולך רק אט אט, צעד אחר צעד, אנחנו נצטרך להתמודד עם זה, בקצב שלנו, בדרך הטבע ולא בדרך "נס". זה המסר שלנו מפרשת השבוע

האתגר השבועי: אני מזמין אתכם יחד איתי, לקחת השבוע תכונה פחות טובה שלנו, להבין, להפנים, שזה לא הולך להשתנות בין לילה, זה הולך להיות עבודת חיים שלנו, יחד עם זה לראות מה אנו יכולים לעשות עכשיו במצב הנתון, להחליט שאנו עושים את שלנו, כיוון שלזה נועדנו, בהצלחה רבה ושבת שלום,

צדיקים, קדושים וטהורים, הם לא היו מסוג האנשים אשר היו זקוקים לעבודת המידות, עם ישראל אכל 40 שנה במדבר את המן, לא היה בהם שום דבר גשמי, אך כאשר עם ישראל הגיעו להיכנס לארץ ישראל, הקב"ה אמר להם, ארץ ישראל היא מקום

אני מזמין אתכם יחד איתי, לקחת השבוע תכונה פחות טובה שלנו, להבין, להפנים, שזה לא הולך להשתנות בין לילה, זה הולך להיות עבודת חיים שלנו, יחד עם זה לראות מה אנו יכולים לעשות עכשיו במצב הנתון, להחליט שאנו עושים את שלנו, כיוון שלזה נועדנו

שמעורבים בו גם רוחניות וגם גשמיות, לכן פה אתם תזדקקו לעבודת המידות, ואם כן, אני אומר לכם מה זה עבודת המידות, עבודת המידות - העיקרון של כל העבודת המידות שלנו היא, ששום דבר לא קורה מהר ומיד, שום דבר לא

בפרשתנו הקב"ה אומר לעם ישראל שכאשר הם יכבשו את ארץ ישראל הוא הולך לשלח את אימתו לפניהם, הוא יעזור להם בכיבוש הארץ וישלח את הצרעה לפניהם, כך, הם יכבשו את ארץ ישראל, הקב"ה מוסיף שכאשר עם ישראל יכבוש את הארץ, "לא אגרשנו מפניך בשנה אחת פן תרבה עליך חית השדה, מעט מעט אגרשנו מפניך עד אשר תפרה ונחלת את הארץ", הקב"ה אומר שכל תהליך הכיבוש ארץ ישראל יהיה בהדרגה, אט אט, כיון שאם לא כן, עם ישראל לא יצליח למלאות את ארץ ישראל, ובעקבות זה ורבתה עליך חית השדה.

משהו כאן תמוה, כל השתלשלת של עם ישראל היא השתלשלות פלאית וניסית, יציאת מצרים, קריעת ים סוף, ארבעים שנה במדבר, כיבוש ארץ ישראל, כל ההתנהלות וההשתלשלות של עם ישראל היא לא על ידי דרך הטבע, אם כן מה היה כל כך קשה לקב"ה לתת לעם ישראל לכבוש את כל ארץ ישראל ולמנוע מחית השדה להזיק להם, מה זה לעומת כל אותם ניסים שהקב"ה חולל עד עכשיו?

הקב"ה רוצה לרמוז לנו משהו פה, עם ישראל של דור המדבר, היו אנשים



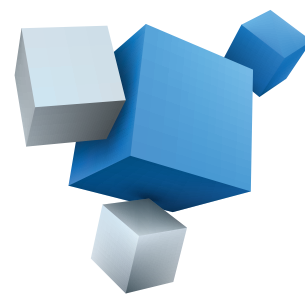
**עמק
בצד
אגודל**

ומותר האדם מן הבהמה אין, לבד הנשמה הטהורה.

(תפילת שחרית)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



לשאל מה קורה עם יוסף, הוא מגיע ללימודים? הא, יוסף הפסיק את הלימודים, הוא לא לומד שם יותר! אתה רוצה שאני ימסור לו משהו? לא אני כבר ידבר אתו בהזדמנות אחרת, יום טוב, מה?? יוסף הפסיק את הלימודים? מה קרה לו הוא זה שעודד אותי כל כך ללכת ללמוד, לעשות משהו מקצועי עם הידע שיש לי, למה הוא הפסיק? למה הוא לא אמר לי כלום? מה קרה לו?

המבט של הזולת

הלו, אלי, מה נשמע? בסדר יוסף, למה אתה נשמע מדוכא? שאל אותי אלי, אם כבר מי שצריך להיות מדוכא זה אני, אתה דחפת אותי ללכת ללמוד להתחיל את כל התהליך הזה ופתאום אתה עודד אותי בלי לומר כלום, האמת שאני הוא זה שדיי פגוע, אה אתה צודק אבל אני לא הייתי בטוח מה באתה יקרה איתי, אז לא אמרתי לך כלום וגם ככה זה הגיע לי בהפתעה, מה הגיע לך בהפתעה? שאל אותי אלי, הא אתה לא יודע? חשבתי שאשתי אמרה לך, היום על הבוקר התקשרו אלי מההנהלה של המכון שאנו לומדים בו והודיעו לי שאין לי מימון ללימודים, אתה יודע שאני בניתי על המימון הזה, אין לי להוציא על זה כל כך הרבה כסף, ולא ידעתי מה יקרה באמת בסוף לכן לא הודעתי לך וגם הייתי די מדוכא מזה ולא יכולתי להרים לך טלפון, אני מצטער.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל ראית, אומנם יוסף היה זה שדחף את אלי ללמוד אבל הוא לא קיבל את המלגה לכן הוא לא יכל להמשיך שם, מה שאתה יוכל ללמוד מזה, אף אחד מאתנו לא יודע מה יהיה אתו, אנו צריכים כמובן לתכנן ולנצל את ימינו אבל להבין ולזכור שרק ה' רק הוא מנהל את חיינו.

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

בארבע עיניים

נתקלים במשהו שאנו הושפענו ממישהו אחר אנו תמיד יכולים לפנות ל"מודל אפר"ת" המודל הזה אומר כך- את האירוע לא ניתן לשנות, מה שהיה היה, את הפרשנות ניתן לשנות, את הרגש אי אפשר לשנות כיוון שהרגש מגיע בעקבות פרשנות, את התגובה אפשר לשנות, את מה שנלמד היום לשנות זה את הפרשנות.

כך בנוי התהליך- 1 ברור של האירוע- מה קרה? 2 ברור הפרשנויות שלך 3 ברור הרגשות שלך- מה בדיוק אתה הרגשת 4 ברור התגובות- מה הגבת ומה לא רצית להגיב ובכל זאת הגבת, 5 ערעור של הפרשנויות הקיימות, למשל- האם יש מישהו שיכול להבין למה הנהג נסע ולא חיכה לך? או- האם יכול להיות שהנהג לא ראה אותך? או- האם יכול להיות שהנהג היה לחוץ מאוד ולא היה לא זמן ולכן הוא לא חיכה לך? 6 נסה למצוא פרשנות חדשה שתתאים לך, תתחבר אליה והיא תוריד לך הרגש הקשה שאתה חש, כאשר מצאת פרשנות כזו, 7 נסה לדמיין את הסיטואציה הקודמת עם הפרשנות החדשה, שוב ושוב כמה פעמים, לאחר פעמיים שלוש אתה תחוש רגוע ושלו ביחס לסיטואציה. בהצלחה רבה!

השבוע אנחנו נדבר על "מודל אפר"ת" מודל אפר"ת הוא מודל של התהליך התגובה האנושי, אפר"ת ר"ת **אירוע פרשנות רגש תגובה**, ארבעתם הם התהליך שבו כל בני האדם מגיבים לכל מקרה שקורה איתם ביום יום, למשל, מישהו הולך לו ברחוב באו נקרא לו נדב, נדב הולך לו ברחוב עם שקיות מלאות מהסופר מרקט, הוא רואה את האוטובוס שהוא צריך נכנס לתחנה, הוא מתחיל לרוץ ולנופף בקושי לנהג שיחכה לו, לצערו הנהג עזב את התחנה שנייה לפני שהוא הגיע, נדב מביט בשלט החשמלי והוא רואה שהאוטובוס הבא יגיע רק בעוד 20 דקות (**אירוע**), חוצפן מה חשב לעצמו הנהג הזה למה הוא נסע ולא חיכה לי, בושה וחרפה הוא לא רואה אדם עם מלא שקיות, כל הנהגים... (**פרשנות**), כעת אצטרך להמתין 20 דקות במזג האוויר הגשום עם כל הרוחות האלו (**רגש**), (לפעמים אין לנו תגובה חוץ מתגובה מילולית)

אם נדב יישאר עם אותן רגשות הוא יישאר עצבני עד שמשהו אחר ירגיע אותו וכל פעם שהוא יזכר בסיטואציה הזו היא תרגיז אותו, לכן בכל מקרה שאנו



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת ניתן לכתוב למייל : ratzcazvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!