

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

הם יחמיאו לכם על משהו, הם יחמיאו לכם על הילדים שלכם או על כל דבר שהו, אתם מכירים אותם? איזו תחושה נעימה זו שמישהו מחמיא לך, שמישהו שם לב אליך שמישהו זוכר אותך, נכון? אחת התחושות הכי ממלאות ומספקות זה שמישהו מחמיא לך, וכמו שאנו יודעים הדבר הכי גרוע ומתסכל זה שמישהו מזלזל בך, או אפילו לא מתייחס אליך, לכן כאשר אנו קוראים את הפרשה שלנו השבוע ואנו רואים ומבינים עד כמה חשובה המילה הטובה, החיוך לאדם שמולנו, בעז"ה אנו נתאמצץ יותר כדי להיות אותם אנשים שמכניסים אווירה חיובית בסביבתם ולא חלילה להפך

האתגר השבועי: יחד השבוע נשתדל כל יום להאיר פנים ולוותר לאדם שמולנו, לפחות שלוש פעמים ביום. גם אם זה אומר שנצטרך קצת להתאפק, הרי אנחנו יודעים החיים והמוות ביד הלשון. בעז"ה אחרי שנתרגל את זה שבוע שלם ונשים את זה למול עינינו אנו נראה שינוי גדול בעז"ה!

בהצלחה רבה! שבת שלום!

**יחד השבוע נשתדל
כל יום להאיר
פנים ולוותר לאדם
שמולנו, לפחות
שלוש פעמים ביום.
גם אם זה אומר
שנצטרך קצת
להתאפק, הרי אנחנו
יודעים החיים והמוות
ביד הלשון. בעז"ה
אחרי שנתרגל את
זה שבוע שלם
ונשים את זה למול
עינינו אנו נראה
שינוי גדול בעז"ה!**

מילים על האינטראקציה שלנו עם זולתנו, אתם מכירים את הטיפוסים האלה שתמיד יש להם משהו טוב לומר, תמיד שאתם פוגשים אותם

בתחילת פרשתנו, פרשת "תזריע" אנו לומדים את הלכות הטהרה של אישה יולדת, על שם זה נקראה הפרשה פרשת תזריע, אולם לאחר "8 פסוקים" בדיוק, הפרשה מתחילה לדבר מעניין מצורע, אם כן מדוע נקראה הפרשה שלנו פרשת תזריע, אם רוב רובה של הפרשה מדברת על עניין מצורע? מצורע הוא עונש על דיבור לשון הרע, הרעיון הזה שאנו מדברים על אדם אחר הוא מעשה חמור, ידוע שחז"ל אומרים שאדם שמדבר לשון הרע הוא "כשופך דמים" חלילה, ופה הקב"ה מראה לנו כמה חמור לשון הרע ודיבור על הזולת, הקב"ה מראה לנו שאמנם כרגע נולד מישהו, נשמה חדשה ירדה לעולם, אך החיים שלו תלויים בנו, אם אנו לא נשמור אחד על השני, נדבר אחד על השני או נפגע חלילה איש ברעהו, אנו יכולים להרוג אותו, כל אותם חיים שנולדו כרגע, תלויים אך ורק בנו. לכן כל המשך הפרשה שלנו מדברת על כמה חמור דיני המצורע, עד כמה מסובך טהרת המצורע וכל שאר פרטי המצורע, שנזכור "חיים ומוות ביד הלשון".

זו הזדמנות מעולה לדבר בכמה

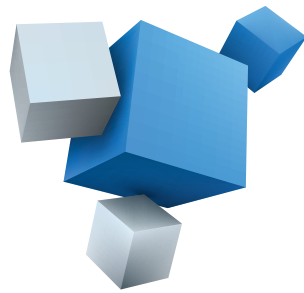
**עקב
בצד
אגודל**

(אמרה ידועה)

**לא משנה מה קרה, לא
משנה מה קורה, משנה
מה אתה עושה!**

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



המבט שלי

הילד עבר ליד חדרו של המנהל, נופף לשלום למנהל, המנהל נופף לו לשלום בחזרה ונתן לו ללכת לדרכו. מה? למה? הוא זה שבעט בי ללא רחם! הוא הרס לי את התחפוש שאימא שלי עבדה עליה שעות! הוא ילד לא מחונך! למה אתה נתן לו ללכת שאלתי בקול לא לי? תנמיך את קולך בבקשה! אמר המנהל, חכה רגע. לא! למה מעלימים ככה עין מכאלה דברים אני חייב להבין! מה הולך פה?

המבט של הזולת

הוא הלך, המנהג ניגש אליי בשקט ואמר לי, הילד הזה הוא יתום מאבא, כרגע אמו חולה במצב שהיא לא מתפקדת רוב הזמן, אין באמת מי שידאג לילדים האלה, הילד הזה מסתובב כבר תקופה שבור ומדוכא ובפרט עכשיו כשהגיע פורים, אף אחד לא דאג לו, הוא הרגיש כנראה מאוד מתוסכל, כשהוא ראה את התחפוש שלך הוא כנראה מאוד קינא בך ולא שלט במעשיו...

איך קוראים לו? שאל אבי, אני יודע מה לעשות, אבי צעד לעבר ביתו של אותו ילד, ביקש מאמו רשות להכין לו תחפוש, אמו כמובן הסכימה, אבי ביקש מהילד להתלוות איליו, הוא הביא אותו לביתנו, שם חיכתה אימי, לקחה את מידותיו והתיישבה ליד מכונת התפירה. משלוחי המנות הונחו בצד, הכנת הסעודה נדחתה, אמי ישבה ליד מכונת התפירה, תיקנה לי את התחפוש, לאחר מכן היא הכינה לילד שכבר החל להיות חברי תחפוש משלו!

השנה בליל פורים דמוקפים ישבתי לסעודה אצל חמי שליט"א, בין כוס יין לרעותה הוא ספר הוא לי סיפור, החלטתי לשתף בו אתכם קוראיי היקרים! בשנה שעברה רציתי מאוד שאימא שלי תכין לי תחפוש של קובייה הונגרית, בגלל קוצר הזמן אימא לא הספיקה, השנה הזכרתי לאימא מספיק זמן מראש ולשמחתי היא הספיקה להכין לי תחפוש מושקעת של קובייה הונגרית. ביום שלישי במסיבה של הכיתה שלי, כיתה ג', הגעתי לבוש בתחפוש המהודרת המושקעת, המלמד וחבריי לכיתה נפעמו מהתחפוש, לאחר שעת לימוד קצרהעשו תערוכה של כל התחפוש והמלמד חילק לכל ילד משלוח מנות קטן שהוא הכין לנו, בהפסקה לפני סיום יום הלימודים יצאתי לרגע משער הת"ת לכיוון החנות שבצידה השני של המדרכה, בדרך פגש אותי ילד מהת"ת שמולנו ולאחר שהוא ראה את התחפוש שלי הוא התנפל עלי והחל בועט לי בתחפוש בעיטה שתיים שלוש ורק לאחר שהתחפוש נהרסה ללא הכר הוא ברח, רצתי לכיוון ביתי שהיה במרחק שתי דקות מהת"ת ובין יבבה לגניחה סיפרתי לאבי מה קרה, אבי תפס את ידי וצעד בנמרצות לכיוון אותו ת"ת נכנסו לבניין, אבי פנה לחדר המנהל וסיפר לו את אשר קרה, המנהל ביקש ממני לזהות את התלמיד מבין כל התלמידים בתמונה אשר הייתה תלויה בחדרו, הנה, זה הוא! אמרתי וראיתי אותו מולי, לא לא בתמונה אלא מולי עובר ליד חדר המנהל.

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומנים 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

הפחד למקום בונה, אז בכמה מילים, נסה לשחזר בראש שלך סיטואציה של פחד חזק, שחווית ככל שזה יהיה יותר קרוב לזמן שחווית את זה ואתה באמת זוכר כל פרט כך יותר טוב, נסה להיזכר איך ההרגשה הייתה אז, מה הרגשת? למה פחדת? מה הדבר הכי גרוע שהיה יכול להיות? איך אתה היית? מפוחד? משותק? ברחת? עכשיו לאחר שניתחת את מה שהיה, אתה צריך לחשוב מה הייתה האופציה הכי טובה לעשות? ואם לא פעלת כך למה לא? ומה תוכל לעשות כרגע בשביל שבפעם הבאה כן תבחר באופציה יותר טובה למצב, ע"מ לעזור לך אני יוסיף, ישנם שלושה מצבי תגובה בזמן לחץ/פחד 1 לקפוא 2 לברוח 3 להילחם, אתה צריך להתאים את התגובה לסיטואציה, לשם כך ככל שתחזור לאותו מקום של פחד בראש שלך ותתאים את התגובה לסיטואציה כך הגוף שלך יהיה מתורגל לעשות את מה שהוא חווה הכי הרבה פעמים, לפעמים מה שהכי יעזור לך הוא ביצוע פיזי של התגובה הרצויה במקום בטוח (בית, חברים, אולם אימונים, וכו') בהצלחה רבה!

ש- אני בחור בן 15 ואני מרגיש שאני מפחד יותר מידי, למשל אני מפחד להגיב לבחורים יותר חזקים ממני אני מפחד להתערב בשיחות שמדברים בישיבה ובכללי אני יותר מידי מפחד, אני ישמח עם תוכל לתת לי משהו בכדי שלא אפחד יותר!

ת- שלום לבחור בעילום שם, מה זה פחד? על מה הוא מצביע? ולמה הוא קיים? פחד הוא תחושה שאנו מרגישים, תחושה ותו לא! הפחד מצביע ומראה לי שאני נתקל בסיטואציה שאני מרגיש שאני יוכל להיפגע, פיזית או מנטלית, לכן אני מרגיש פחד, הפחד קיים מכיוון שאנו צריכים להיות מודעים כאשר אנו הולכים להיתקל במשהו שאולי מאיים עלינו וכאשר אנו מודעים לאיום נוכל לפעול בדרך שנראית לנו לנכון לפעול בזמנים כאלה, לכן הפחד הוא מצרך חיוני להישרדות שלנו כבני אדם, מה שאנו צריכים ללמוד, זה להכיר את הפחד, להבין מה הוא עושה לנו - איך אנו נראים עם פחד, ואיך לנתב את



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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