

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

שמע מהאתון, אבל לו בלעם לא היה מייחס חשיבות למי שמעיר לו, אלא לתוכן ההערה, הוא היה ניצל מההסתבכות הזו אליה הוא הלך כסומא באפילה. אך בלעם שכאמור הרגיש בגג העולם, זלזל בהערות של האתון, גם כשהיה כאן מעשה של שינוי טבע הבריאה, אתון מדברת, החושים שלו היו כהים כל כך שהם לא נדרכו לו, הוא לא ראה את מה שמתחולל לנגד עיניו. הוא שעט אל עבר המטרה שלו כשכל כולו מבושם בתחושת הכבוד שאפפה אותו.

ההארות וההערות שאנחנו שומעים מסביבתנו, גם אם הם לא מאנשים שאנחנו מידי מעריכים אותם, הם ציוני דרך חשובים בחיינו, הם הזדמנות עבורנו לעצור לרגע, להרהר, לחשוב, לבחון את הדרך בה אנו צועדים. אם נדע לנצל אותם נכון ובשום שכל הם יכולים להביא אותנו למחוזות הרבה יותר טובים ובטוחים בעזרתם.

האתגר השבועי: מה נוכל לעשות השבוע בכדי שאנחנו לא נגיע לכזה מקום? מה נוכל אנחנו לעשות בכדי לגדר את עצמנו ממקומות כאלו? הדבר שאנחנו ניקח על עצמנו השבוע שיעזור לנו נקרא "להפריד את ההערה מהמעיר" כאשר נשמע השבוע הערה אנו נפריד במוחנו את ההערה מהמעיר וננתח לעצמנו את ההערה, האם היא נכונה? אם כן עלינו לעשות משהו בנוגע לזה! לא משנה מי העיר אותה! בהצלחה רבה! שבת שלום!

ההארות
וההערות
שאנחנו
שומעים
מסביבתנו,
הם ציוני
דרך
חשובים
בחיינו, הם
הזדמנות
עבורנו
לעצור
לרגע,
להרהר,
לחשוב
ולבחון את
הדרך בה
אנו
צועדים.

כח ויפתח יְהוָה אֶת־פִּי הָאֲתוֹן וּתְאֶמֶר לְבַלְעָם מָה עָשִׂיתִי לָךְ כִּי הִכִּיתָנִי זֶה שְׁלֹשׁ רָגְלִים: כֹּס וַיֹּאמֶר בְּלַעַם לְאֲתוֹן כִּי הִתְעַלְלָתָ בִּי לֹא יִשְׁחָרֵב בְּיָדֵי כִּי עָתָה הִרְגַּמְתִּיךָ: ל וּתְאֶמֶר הָאֲתוֹן אֶל־בְּלַעַם הֲלוֹא אָנֹכִי אֶתְנֶהָ אֲשֶׁר־רָכַבְתָּ עָלַי מִעֹדְךָ עַד־הַיּוֹם הַזֶּה הֲהִסְכַּן הִסְכַּנְתִּי לַעֲשׂוֹת לָךְ כֹּה וַיֹּאמֶר לֹא:

לי לקח כמה דקות להבין את הסיפור הזה בפרשתנו, האתון החלה מדברת עם בלעם ומה הוא עושה? עונה לה בחזרה??? מה הולך פה? כל אדם אחר שהיה נתקל בכזו סיטואציה, דבר ראשון היה נעמד דום לשמע "אתון מדברת" לא סתם מדברת, מדברת דברי טעם, איך בלעם עמד שווה נפש מול כזה מחזה, ידוע שהאתון הזו נבראה מששת ימי בראשית וכל תפקידה בעולם היה זה, איך דבר כזה "עבר ליד" בלעם והוא אפילו לא שם לב לכך?

כאן מונח המסר השבועי שהקב"ה מוסר לנו, בלעם היה באותם רגעים מלא בגאווה, על גג העולם, מלך מואב שלח לקרא לו כמה פעמים שיעזור לו, אפילו הקב"ה לא עצר בעדו, הוא היה על גג העולם, כאשר אדם נמצא בשיכרון חושים כל כך עמוק, הוא מאבד את עצמו הוא לא מקשיב באמת לסביבה שלו, הוא ורק הוא קיים! לכן גם כאשר "האתון דיברה איתו"!!! הוא לא ראה בזה דבר מוזר הוא לא ראה עוד כלום חוץ מעצמו!

התובנה הזו להקשיב להארות ואפילו להערות שאנו שומעים מהסביבה, זו בעצם התובנה החשובה מפרשת השבוע. נכון שבלעם היה בן אנוש, את ההערות הוא

בקש מה שאתה צריך לו, ועוזב מה שאינך צריך לו,

כי לעזיבת מה שאינך צריך לו - השגת מה שאתה צריך לו

(ר' שלמה אבן גבירול)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



פעם למשה והפעם היה תפוס, חיכתי כמה דקות והתקשרתי שוב, ושוב ושוב, הפלאפון של משה היה תפוס והוא לא עונה, מה קרה לו? למה הוא לא עונה? הוא לא רואה שאני מחייג איליו כבר בלי פרופורציה, למה הוא לא עונה? יכול להיות שהוא עסוק אבל שיחה קצרה הוא לא יכול לענות? כן אני ראשון... ממש, אי אפשר לסמוך על אף אחד!

המבט של הזולת

ננסה שוב החלטתי, שוב פעם, תפוס, חשבת כבר לנתק ואז ענה לי משה, אפרים... אבל אני כבר לא הקשבת, משה אני לא יודע מה היא חברות בשבילך, אבל אני לא הייתי מתנהג ככה כלפיך, אתה לא חייב לי כלום אבל אני מאוכזב ממך, אפרים הכל טוב, אמר משה תירגע, אני לא שופט אותך אלו שעות קשות החוסר הוודאות הזו, אני יודע, אבל אני לא עניתי לך כי אני כבר מטפל בבנך, מה שאל אפרים, כן זה מה שניסיתי לומר לך בהשגחה פרטית הייתי בבית החולים, שמעתי את שם המשפחה שלך שאלתי מי המטופל, והבנתי שזה הבן שלך, מיד דאגתי לו לטיפול מיוחד, אל תדאג הוא יהיה בסדר בעז"ה, וברוך ה' חודשיים לאחר מכן בני חזר ללכת בריא ושלם בסייעתא דיישימא

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל, סיפור שמראה לנו שגם בשעות לחץ או דווקא בשעות לחץ, צריך להתאזר בסכלנות מרובה כי אז אלו הזמנים שבאמת קשים לנו לנהוג בקור רוח, אבל מה שעוד נוכל ללמוד מפה זה ששום דבר לא קורה סתם! בדיוק כאשר משה היה בבית החולים למרות שהוא לא היה צריך להיות באותו יום, הוא בדיוק היה באותה קומה כדי שיוכל לשמוע את השם משפחה של אפרים בכדי לעזור לבנו, מה שאתה יכול ללמוד מפה זה לכל דבר יש סיבה אל תתעלם מדברים שקורים לך בחיים, הכל מכוון מלמעלה!

שמי אפרים, אני רוצה לספר לכם סיפור, מעט עצוב אבל בזמנו קיבלתי מסר חזק שגם בשעות קשות רצוי ואף צריך להצטייד באותה ראייה תלת ממדית. אני ב"ה אבא ל 7 ילדים שיהיו בראים בעז"ה, אנחנו גרים בפתח תקוה, הסיפור הזה התרחש לפני 3 שנים, בצהרי יום חם, אני מקבל טלפון מאשתי, אפרים תבא מהר לאיכילוב! מה קרה? שאלתי בבהלה, דודי נפל באמצע מעבר חציה, רכב התנגש בו ופצע אותו, אני כבר בדרך, אתה חייב להגיע!! מה המצב שלו? שאלתי, אמרו שהוא יהיה בסדר אבל אני לא יודעת בדיוק מה הולך, אוקי אני בדרך, יצאתי בדהרה מהמשרד שלי שבמגדלי בסר, בעוד כולי רועד מה קרה? מה יהיה? אני לא יודע, וזה הכי מפחיד, אני לא מאחל לאף אחד את התחושה הזו, אי הוודאות הזו היא תחושה מפחידה מאין כמותה, בעודי מנסה לחמוק מכל פקקי המרכז בשעות האלו של הצהריים.

המבט שלי

אני נזכר במשה חבר ילדות, משה היה ה"חבר" שלי, בזמנו כשרצו להביא דוגמא לחברים טובים אמרו אפרים ומשה, היינו שני ילדים שובבים, בזמנו החלום של משה היה להיות עסקן רפואי, אני יעזור לכל מי שצריך עזרה, כל מי שייגש אלי אני יעזור לו, נמאס לי לראות כל כך הרבה אנשים שעוזרים אחד לשני כי הם מצפים לטובה בחזרה, אני יעזור לכולם כל הזמן, ואם אתה פעם תצטרך עזרה ממני, אתה תהיה הראשון, כך אמר משה ואמנם כך היה הוא הגשים את חלומו, ונהיה עסקן רפואי ממש גדול, עכשיו באמצע הדרך העמוסה, נזכרתי בו ואמרתי לעצמי עכשיו, עכשיו זה הזמן, התקשרתי למשה אני שומע צליל חיוג, שוב פעם, שוב פעם, ומשה לא עונה, התנועה מתקדמת לה לאיטה ואני מתחיל להיות מתוסכל, אני צופר, פעם ושוב פעם, אני מנסה לעקוף, עוקף 2 רכבים אבל זה לא מידי מועיל, התקשרתי שוב

*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

אוקיי, אז הבנתי משבועת קודמים מה זה חזון, איך בוחרים מתוך כל אותם "חלקי חיים" את החלק בו אנו רוצים להתמקד, עכשיו אנחנו נמשיך הלאה, לאחר שהחלטנו על מה אנחנו רוצים לעבוד, אנחנו מנסים למצא חיבור חזק שיחבר אותנו לחזון שלנו, אנו מנסים לחשוב ולמצוא אלו ערכים ומשאבים שלי יבאו לידי ביטוי אם וכאשר אני יעבוד עם עצמי על אותו חזון שלקחתי לעצמי, בשאיפה שלי אני רוצה לחבר לזה כמה שיותר ערכים ומשאבים, כאשר אנו נחבר לאותו חזון משאבים וערכים אנו נוכל ונרצה באמת למצות את הפוטנציאל שטמון בנו. מה זה משאבים וערכים? משאבים - משאבים הם מקורות האנרגיה שלי, הם המקורות של כל דבר שיש לי, ישנם שני סוגי מקורות משאבים, משאבים פנימיים, הכוונה כוחות פנים נפשיים שיש לי כמו סבלנות, קור רוח, שמחת חיים, זריזות, ושאר כוחות פנימיים שיכולים לעזור לי להשיג את מטרתי. ומשאבים חיצוניים הכוונה, כסף, משפחה מקושרת, ידידים טובים, וכו' כאשר אני קובע לי חזון ומטרה אני צריך כמה שיותר משאבים פנימיים וחיצוניים שיעזרו לי להגיע לעבר המטרה שלי, כך יש לי יותר סיכויים באמת להגיע למטרה גם אם כל המכשולים והחסמים. מה הם ערכים? ערכים הם חלקים מהזהות של האדם, ערך הוא אמונה, אמונה שאדם מאמין בה והיא חלק מזהותו. למשל, ערך של משפחתיות, הכוונה שלאותו אדם יש אמונה שהמשפחתיות היא דבר חשוב והוא יהיה מוכן לוותר על הרבה דברים בשבילה וכל דבר בחיים שיהיה מנוגד לאותו ערך, כמו למשל לצאת לעבוד בחו"ל ולעזוב את המשפחה לחודש ימים, גם אם ישלמו לו הרבה, הוא לא יעשה את זה, מכיוון שזה נוגד את הערכים/אמונות שלו, כך שאני רוצה לחבר כמה שיותר ערכים שלי לכיוון השגת המטרה, כך כאשר ערכי יהיו מכוונים לעבר המטרה ולא להפך כך כאשר המשאבים שלי והערכים שלי יהיו מכוונים לעבר המטרה בעז"ה העבודה תהיה יותר קלה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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