

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

חלילה, הם לא רוצים לצאת למלחמה! ולכן מה שקרה זה ששאר השבט היה צריך "למסור" אותם בעל כורחם, וכמו שהבאנו רש"י הקדוש אומר שקודם לכך משה רבינו אומר על עם ישראל "עוד מעט וסקלוני", מאידך, כעת הם לא מוכנים לצאת למלחמה בגלל משה, אלה הם שני הקטבים שאנחנו רואים בעם ישראל הם אותם קטבים של ה"טיפוס הישראלי" אם ככה אותם קטבים נמצאים אצלנו כבר מאז, מה נוכל לעשות בכדי שנשתמש יותר בתכונת הרחמים והמסירות אחד לשני ופחות להשתמש באותה תכונה חשדנית שמתאמצת לחשוף ולגלות האם משהו "עובד עלינו"? רק כאשר עם ישראל הבין שהכל תלוי בה' אם הוא החליט שהם יצאו למלחמה ולאחר מכן משה ילך לעולמו, כך יהא, רק כאשר עם ישראל הבין והפנים שהקב"ה הוא זה שמנהל את העולם, רק אז הם הורידו את המגננה הזו של החוצפה הישראלית" והם גילו את הצד של הרחמים והאמפתיה ולמרות הכל הם שחררו לבסוף גם את הדאגה הזו וסמכו רק על הקב"ה!

האתגר השבועי: ננסה יחד השבוע, כאשר נתקל במקרה שאנו נכנסים לאותה תבנית חשיבה, של משהו רוצה לנצל אותי, משהו רוצה לעבוד עלי, נתמקד מיד על אותה מחשבה שלאחר הכל מי ששולט בעולם זה הקב"ה ורק הוא יחליט מה יקרה איתי, ואם אני ארגיע וארפה יש לי סיכוי יותר גדול להשיג את מה שאני באמת רוצה ולא להפך!
בהצלחה רבה! שבת שלום!

כאשר נתקל
במקרה שאנו
נכנסים
לאותה
תבנית
חשיבה, של
מישהו רוצה
לנצל אותי,
מישהו רוצה
לעבוד עלי,
נתמקד מיד
על אותה
מחשבה
שלאחר הכל
מי ששולט
בעולם זה
הקב"ה ורק
הוא יחליט
מה יקרה
איתי

השבוע נדבר על " הטיפוס הישראלי" כולנו מכירים את הסיטואציה, אנחנו נכנסים לחנות, רואים מוצר שאנחנו רוצים לקנות, ניגשים למוכר ומבקשים ממנו את המוצר, הוא מגיש לנו את אותו מוצר אבל לא את מה שאנחנו הצבענו עליו, מכאן ואילך המחשבות מתחילות לאכול לנו את הראש, למה הוא לא נתן לי את מה שהצבעתי עליו? מה הוא מנסה לעשות לי? האם הוא רוצה לתת לי משהו פגום? משהו פה מסריח! כולנו מסתובבים מידי פעם ברחוב, לא ניתן להתעלם מהאווירה הלחוצה, מהצפירות, הרעשים, הבלגן, בטעות משהו עוקף משהו בתור באחת החנויות, קולות וברקים, זהו פן אחד של ה"טיפוס הישראלי". הצד השני, הפוך כמובן במאה ושמונים מעלות, ששמענו שמישהו שאנחנו כלל לא מכירים חולה חלילה, ניסע שעתיים מקצה אחד לשני כדי להביא לו את התרופה שהוא זקוק לה, או נשמע שמישהו איבד חס וחלילה את הדירה שלו, ישר כולנו נתגייס לעזרתו, משהו ישיג לו דירה בשכר דירה נמוך, משהו ישיג לו רהיט או שניים, משהו ישיג לו כלי מטבח, וכו'. אנחנו מכירים ויוצא לנו להיתקל באותם שני קטבים של התנהגויות, אם ככה מי באמת אנחנו, ומתי איזה חלק שולט?

את התשובה לשאלה המורכבת הזו אנחנו מוצאים בפרשה שלנו, הקב"ה אומר למשה רבינו לצאת למלחמה על מדין, משה אומר לכל שבט לשלוח 1000 איש לכל שבט, עם ישראל מבין שאם הם יצאו למלחמה הם מקרבים את פטירתו של משה רבינו

החיים הם כמו אופניים כדי לשמור על שיווי משקל,

אתה חייב להיות בתנועה.

(אלברט איינשטיין)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

חתן! השעה 15:00, השעה 15:30 עדיין הוא לא הגיע, מה קורה פה? החששות של יום האתמול החלו להציף אותי שוב, אבל אמרתי לעצמי הנה הוא בא, הנה הוא בא, אט אט שוקעת לה החמה ואני צופה בה בעיניים מאוכזבות, הוא לא יבא! ידעתי אבל רציתי לקוות שכן, עברו יום יומיים, לא שמעתי ממנו כלום, הדבר הראשון שלמדתי מזה, תמיד לקחת פרטים, ואם לא, לא עובדים, אבל לא כעסתי, מה שנגזר, נגזר, העיקר למדתי מזה משהו, השארתי לי את החליפה, תליתי אותה לעצמי להזכיר לי את שני הדברים הללו,

המבט של הזולת(הבחור)

לאחר 10 חודשים ננס אלי בחור עם חליפת שלושה חלקים מחויטת מיד הבחנתי שזו פירמה של חו"ל, רגע רגע התסריט הזה מוכר לי, אתה הבחור שהיית אצלי לפני 10 חודשים? כן כן, אני מתנצל על העיכוב ועל כך שלא באתי לקחת את החליפה שלי, יום למחרת שהזמנתי ממך תכנתי כבר לשלוח את אח שלי לקחת ממך את החליפה, אבל שעתיים לפני הווארט הצד השני הודיעו לנו שהשידוך מתבטל! האמת מאותו רגע עד חודש אחר מכן הייתי בתוך בועה משלי, פשוט שחכתי מזה, לאחר מכן, זה כבר לא היה מונח לי בראש, ב"ה אתמול היה לי ווארט צנוע, עם משפחה אחרת, כעת נזכרתי שיש לי חליפה חדשה אצלך, למרות הבושה החלטתי לבא, שוב סליחה, הנה החליפה שלך, אמרתי, אני זוכר שכשגמרתי את זה אמרתי שאני יקח ממך מחיר רגיל, אבל עם כל מה שעברת, ועם הלקח שהסיפור הזה לימד אותי, קח את החליפה חינם...

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

סיפור יפיפה נכון ישראל? המסר שאתה יכול ללמוד מפה השבוע, זה כל דבר שאנחנו עוברים מלמד אותנו מסר, אנחנו יכולים להשלים עם מה שעובר עלינו וללמוד את המסר שלנו, או להמשיך לכעוס, ולאבד את שלווה רוחנו על כל דבר קטן!

שמי מנחם אני בן 48 ואני חייט, כן המקצוע הזה עדיין קיים, אני רוצה לספר את הסיפור שלי בתלת מימד, כחייט עוברים לידי מלא סיפורים, כל אחד שבא לקנות אצלי חליפה, יש לו סיפור משלו, למה? כי אני נחשב חייט יוקרה, לא כל אחד בא לתפור אצלי, מי שבא, יש לו סיבה טובה, אני רוצה לספר לכם סיפור שקרא לי ומשם למדתי על עצמי שתמיד צריך להסתכל בתלת מימד, תמיד!

אז ככה הסיפור שלי התחיל לפני 10 חודשים, באחד הבקרים נכנס אלי בחור כשהוא לובש חליפת שלושה חלקים מחויטת, זה הדבר הראשון שאני שמ לב אליו, ראיתי מיד שזו פירמה מחו"ל, כן שאלתי, במה אוכל לעזור? בעז"ה מחר יש לי ווארט, אני רוצה לקנות חליפה חדשה, אמר לי הבחור במבטא אמריקאי כבד, טוב אז לא טעיתי בנוגע ל פירמה של החליפה, מחר בערב? ביררתי, כן. אוקיי, אבל מכיוון שזה הזמנת אקספרס המחיר יהיה גבוה יותר, זה בסדר המחיר לא יהיה בעיה, בסדר אמרתי, נעמדתי מול הבחור, התחלתי לקחת מידות, לאחר שסיימתי אמרתי לו תבא מחר ב 15:00 אחה"צ, זה יהיה מוכן, בסדר גמור הוא אמר ויצא מהחנות, עזבתי את החליפה שהייתי לקראת סופה, אני צריך לסיים אותה רק עוד שלושה ימים בינתיים אני יעבוד על ההזמנה של הבחור ההוא

המבט שלי (מנחם החייט)

רגע אחד הוא לא נתן לי את הפרטים שלו, אוי ואוי, מה אני יעשה? אם הוא לא יבא לקחת את זה? איך אני ישיג אותו? אבל הוא נראה לי אדם ישר הוא בטוח יבא לפה מחר, חוץ מזה הוא סומך עלי, אם אני לא יכין לו, לא יהיה לו חליפה לווארט שלו, טוב אני יכין, ויהיה טוב אמרתי, ישבתי עד 12:00 בלילה, תפרתי את החליפה, קמתי בבוקר, המשכתי ובשעה 14:00 זה כבר היה מוכן, ואוו איזה יפה, הסתכלתי על החליפה שתפרתי בפהות מ 24 שעות ונהניתי לכבוד שמחת חתן וכלה, החלטתי שכאשר הוא יבא אני אבקש ממנו מחיר רגיל, אני רוצה חלק בשמחת

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



בארבע עיניים

השבוע אנחנו רוצים לדבר על אושר - מהו אושר, אושר הוא כינוי לרגש החיובי האולטימטיבי, הקשור בשמחה, הנאה וסיפוק. ניתן לתאר אושר גם כמצב של היעדר סבל, דיכאון, שכול, חרדה וכאב (ציטוט מתוך ויקיפדיה) ד"ר טל בן שחר מגדיר את האושר כ "החוויה המשלבת הנאה ומשמעות: בשביל שנוכל להבין מהו אושר ואיך נוכל להשיג אותו קודם כל נגדיר 4 סוגי אנשים המנסים להשיג אושר: 1- האדם הרץ לעבר ההצלחה. הוא אדם שרץ מנקודת הצלחה אחת לשניה תוך כדי שהוא חושב שכאשר הוא ישיג את המטרה הנכספת הנוכחית שלו, הוא ישיג אושר! אבל לאחר שהוא משיג את מטרתו, הוא פותח שוב במרץ לעבר המטרה החדשה, וכך הוא מתגלגל כל החיים. 2- ההדוניסט. הוא אדם החי את הרגע, הוא לא רואה משמעות לחיות את העתיד, הוא לא מתכנן מה יהיה או מה יקרה, הוא נהנה עכשיו, וזהו! הוא לוקח בחשבון מחירים או סיכונים עליהם הוא יצטרך לשלם, כאשר הוא מסיים להנות הוא ישר מחפש את הריגוש הנוסף כי הוא חי את הרגע! לכן הוא חווה רגעי אושר קצרים ורגע חיפוש ארוכים. 3- הניהיליסט. הוא אדם שחושב שאין משמעות לחיים, הוא אדם שחושב שאין מטרה ותכלית, אין אושר וסיפוק אין לאן להגיע, היום חיים מחר מתים! אדם כזה גם לא מחפש את האושר, כי הוא סבור הדבר לא קיים! 4- המאורש. אדם שלומד להנות מן הווה, ע"י קבלת העבר ותכנון של העתיד, ברמה כללית, הוא אדם שנהנה מהדרך עצמה, ולא רק חותר להגיע למטרה! אדם כזה נהנה מכל רגע בחיים כי כל רגע הוא או הנאה צרופה או לקח בעבורו! לכן כאשר אנחנו רוצים להשיג את האושר הדבר הראשון שאנחנו צריכים לעשות זה לראות היכן אנחנו ממוקמים? כמובן הדרך הקלה ביותר להשיג את האושר היא ע"י המודל האחרון! מה אנחנו עושים בכדי להשיג את המודל חיים האחרון של "המאורש" זאת נראה בשבוע הבא!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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