

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

בחיים הזוגיים, עם הילדים, מי שמסתגל לשינויים, מצליח.

השבוע אנחנו רואים שהקב"ה מלמד אותנו על גמישות מחשבתית והסתגלות. השבוע מיד בתחילת הפרשה הקב"ה מדבר איתנו על, "אשת יפת תואר" אדם יוצא למלחמה, במהלכה הוא רואה אשת יפת תואר, הוא רוצה לישא אותה לאישה, אומר לו הקב"ה אני אתן לך סדר של דברים מה לעשות רק לאחר מכן תוכל לישא אותה, רש"י הקדוש אומר לנו שפרשת "אשת יפת תואר" מדברת כנגד יצר הרע, מכיוון שהקב"ה ידע שמקרים כאלו יוכלו לקראת הקב"ה אמר, אומנם "מעיקר הדין" זה אסור, אבל ישנם דברים שלא נכון להתעקש עליהם, ישנם דברים שצריך לדעת לשחרר, אז הקב"ה בכבודו, נתן לנו את הדין של "אשת יפת תואר", פה הקב"ה מראה לנו עד כמה חשובה המעלה של להיות גמיש מחשבתית, לא להיות מידי מקובע, (הערה מיידית: כמובן שכל האמור כאן הוא בגבולות ההלכה והמותר) ידוע לנו על רבנים גדולים שבמשך השנים שינו, הוסיפו, והדגישו כל מיני הלכות, כי זה חשוב, חשוב להיות עם היד על הדופק להיות קשוב לסובב ולתקופה ולשנות דברים בהתאם, כמובן שאת השינויים עשו גדולי הדור, ומן ההלכה הפשוטה, שולחן ערוך משנה ברורה, אסור לנו לזוז ימין ושמאל, אבל העניין הזה רק מראה לנו את החשיבות של, גמישות מחשבתית והסתגלות, הן הרוחניות והן בגשמיות.

האתגר השבועי: באו יחד השבוע נבדוק את עצמנו, כמה אנחנו גמישים מחשבתית, במה הם הדברים שאנו גמישים, במה לא? האם אנחנו רוצים לשנות משהו? האם נוהגים לשנות משהו? וכמובן כאשר נרצה לשנות משהו, נשאל ונתייעץ עם גדולים וטובים מאיתנו.

בהצלחה רבה! שבת שלום!

השבוע
נדבר על
גמישות
מחשבתית
והסתגלות,
אז כמו
שקראנו
בלחימה
ישנו משפט
שאומר
"מי
מצליח?
הראשון
שמסתגל"

התחושה באזור מתוחה, אפשר לממש את המתח, הוא נראה ממש גדול, איך אני יוכל לגבור עליו, הנה הוא מזנק לעברי, אגרוף אדיר נשלח לעבר הסנטר שלי, עשיתי "רול שולדר" עם באק קטן והאגרוף פספס את פני, הרמתי את רגלי לבעיטה לעבר הראש הוא עשה קאבר, שוב פספסתי, מה עושים? אני שואל את עצמי הוא יפיל אותי... ובאותו רגע היריב שלי הוציא קומבינציה במטרה לבלבל אותי, ואז הוא נכנס להטלה הוא הפיל אותי בחבטה עוצמתית על הרצפה, הנס שלי היה שאני לא הרפתי ממנו, תוך כדי הנפילה שלי אני גרפתי את רגלו, הוא נפל יחד איתי, הוא היה הרבה יותר חזק ממני והאמת שגם טכנית הוא היה יותר ממני, אבל פה הגיעו האימונים שלי, לידי ביטוי, זכרתי את המורה שלי, אומר לי כל הזמן שוב ושוב "מי מנצח את הקרב? הראשון שמסתגל!!" "להסתגל" "להסתגל" "להסתגל" היו לי הרבה אימונים שנדרש ממני להסתגל, שוב ושוב ושוב, ב"ה כיוון שתרגלתי רבות את ענין ההסתגלות אני הסתגלתי מיד, למצב החדש, השארתי את יריבי על הרצפה, ופתחתי בריצה מהירה, ברחתי מהמקום, לכולם היה נראה כאילו יריבי ניצח, אבל אני ידעתי "ברחוב" "בחיים" "ביום יום" אין מנצח, יש את מי שממשיך הלאה, אני הייתי הראשון להסתגל ולצלוח את הסיטואציה.

השבוע אנחנו נדבר על גמישות מחשבתית והסתגלות, אז כמו שקראנו בלחימה ישנו משפט שאומר "מי מצליח? הראשון שמסתגל" אבל אם נדמה את הסיפור שלנו למאורעות החיים אנחנו נוכל לראות שאפשר לקרא את הסיפור הזה אם אומנם כמה שינויי מילים אבל אפשר לקרא אותו כסיפור על החיים, וכן, החיים שלנו הם איזו שהי סיטואציה בה ישנן עליות ומורדות "מבחינים" "קרבנות" "סיבולת" וכו' גם בחיים הכלל הזה תקף "מי צולח? הראשון שמסתגל" לשינוי בחיי היום יום, לשינוי בעבודה

אל תחמיצו את השמש של היום,

בגלל שאתם מודאגים מהגשם של מחר

עקב
בצד
אגודל

(פתגם עתיק)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

שעות ושוב ניסה מר רובין לפתוח בשיחה, ברקו ענה לו כמעט בזעם, אני עוור, אני לא רואה כלום, תן לי להיות עם עצמי בבקשה!
כעת, כשהבין מר רובין את מצבו של ברקו, נכמרו רחמיו, הוא החליט שלמרות תגובתו הנזעמת של ברקו, הוא חייב למצוא נתיבים לליבו, הוא ימתין למחרת בבוקר וינסה שוב את מזלו...

המבט שלי (ברקו)

בבוקר, לאחר שהכין לשניהם כוס קפה, אמר מר רובין לברקו, תן לי לספר לך קצת מה אני רואה בחוץ, את צבעי הבוקר המרעננים, תראה איך היום מתחיל, תשמע קצת על צבעי הבריאה, זה בטח יעשה לך טוב על הלב, ברקו מיודענו, לא הגיב אבל הקשיב... במשך חמש דקות צייר לו מר רובין בצבעים מרעננים את השמש והעצים, את האמהות לוקחות את הילדים לבתי הספר ואת עובדי הניקיון שמטטאים את שבילי הגנים הירוקים, ברקו הקשיב ולשם שינוי גם נהנה, כך הפך המנהג הזה למנהג של קבע, מידי בוקר היה מר רובין מכין להם כוס קפה מהביל וכשהם לוגמים ממנו תיאר בצבעים ססגוניים את יופי הבריאה, חלפו להם מספר ימים, ברקו נהנה מהתיאורים הצבעוניים ויום אחד בשעת אחר הצהריים ביקש ממר רובין אם לא איכפת לו לתאר לו גם את תמונת שעות אחר הצהריים, מר רובין נענה בשמחה לבקשה, וכשהם לוגמים כוס תה הוא תיאר לו את תמונת הנוף של אחר הצהריים. החברות ביניהם הלכה והתהדקה, חלפו להם שלושת השבועות ומר רובין התקשר למנהל בית האבות והציע שברקו שכנו החדש ישאר להתגורר איתו בחדרו, השכנות הזו עושה לי טוב אמר מר רובין, לשמחת כולם נשארו מר רובין וברקו שכנים של קבע וגם המנהג של תיאור הנוף הפך למנהג של קבע מספר פעמים ביום...

חלפו להם שנים, החברות הלכה והתהדקה בין מר רובין לברקו, שניהם הרגישו שחיייהם השתפרו מאז היכרותם ונהנו לחלוק את החדר בבית האבות. המשך יבוא בשבוע הבא בעז"ה...

בבית אבות יוקרתי בארה"ב חי בשקט ובשלווה מר רובין, מר רובין היה יהודי עמיד שהחליט שלא ליפול על משפחתו לנטל, הוא לקח לעצמו חדר פרטי בבית האבות וחי בטוב ובנעימים!

יום אחד הטלפון מצלצל בחדר, על הקו היה מנהל בית האבות ששאל אותו אם הוא יכול להיכנס לשוחח איתו, מר רובין שהיה איש אדיב נענה לבקשה בחיוב. בשעה היעודה נשמעו נקישות בדלת, מנהל בית האבות הגיע ומר רובין קיבל אותו בסבר פנים יפות! לאחר כמה משפטי נימוסין, אמר מנהל בית האבות למר רובין, יש לי בקשה ממך, יש לנו דייר חדש שמבקש להיכנס לבית האבות, אנחנו נמצאים בתפוסה מלאה, אם תיאות לקבל את הדייר החדש לחדרך לשלושה שבועות עד שיתפנה לנו חדר עבורו? מר רובין חייך בגרונה, הרהר לעצמו, התלבט מעט ולאחר מספר רגעי שקט, השיב בחיוב לבקשה, מנהל בית האבות הודה למר רובין בחום, אמר לו ששמו של הדייר החדש הוא מר ברקוביץ והוא יבוא למחרת לשהות איתו בחדר, כאמור, לשלושה שבועות.

למחרת בשעת צהריים שוב נשמעו נקישות בדלת, מר רובין שנערך לקראת הדייר החדש ניגש לדלת כשחיוך על פניו, מולו עמד אדם קשיש, פניו חתומות, הוא נתמך על ידי איש צוות של בית האבות שסייע לו להיכנס, מר רובין לחץ את ידו של האורח בברכת ברוך הבא, שמי מר רובין, הוא אמר לו, האורח שפניו נותרו חתומות אמר לו, שמי מר ברקוביץ ואתה יכול לקרוא לי "ברקו", הוא התיישב על המיטה, איש הצוות שליווה את ברקו סידר את חפציו של ברקו בארון עזב את החדר כשהוא מאחל לו שהיה נעימה!

מר רובין ניסה לפתוח בשיחת נימוסין עם שכנו החדש לחדר, ברקו שלא גילה סימני ידידות, אמר לו, תודה שהסכמת לארח אותי אצלך, אני לא מעוניין בקשר עם איש, תן לי בבקשה את הפרטיות שלי... מר רובין שמע את התגובה, איבד לרגע את קצב נשימתו והחליט להתאזר מעט בסבלנות עד שברקו שכנו החדש יתרגל ויסתגל למקום החדש, חלפו להם מספר

*הסיפורים במדור זה מבוססים 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

לפני מספר שבועות דיברנו על 4 סוגי אנשים, 4 סוגי גישות בדרך אל האושר, השבוע אנחנו נדבר "מודל האושר" איך אנחנו יכולים להציף את האושר בחיינו, ישנם שלוש עקרונות, העקרון הראשון שמנחה אותנו הוא "חשיבה חיובית" ככל שאנחנו נחשוב חיובי, ככל שאנחנו נציף את הדברים החיוביים שקורים לנו, אנחנו נציף בתוכנו את האושר. בכל סיטואציה, או כמעט בכל סיטואציה, ישנם את הדברים החיוביים שקרו לנו ואת הדברים השלילים, חלקנו מתמקדים לרוב בשלילי, כאשר נסב את תשומת ליבנו לעבר אותם דברים חיוביים, לעיתים הם מינוריים אך עדיין ברי השפעה, אנו נתחיל להציף בחיינו את האושר. העקרון הבא הוא, "התמקדות בהצלחות" האמת רובנו נופתע לשמוע אבל כ 90% מהימים שלנו וכ 90% מהיום שלנו, הם ללא הצלחות, איך אנחנו יודעים? מכיוון שאנחנו מתרגשים מהצלחה שלנו, כי היא נדירה, לכן אם אנחנו לא נתמקד בהצלחות שלנו, או אם נהיה אחד מאותם סוגי אנשים שדיברנו עליהם, "הרץ לעבר הצלחה" לא נהיה מאושרים ביום יום, לכן כאשר נוכל לקחת לעצמנו, אפילו משהו קטן שכן הצלחתי בו היום ואני פשוט אתמקד בו, אני יציף אצלי שוב את אותו אושר! העיקרון השלישי - "ייחודיות" כאשר אני יודע מה הייחודיות שלי בחברה בה אני נמצא, במקום לימודים/עבודה שלי או אפילו בבית שלי, אני יהיה הרבה יותר מרוצה ומאושר מעצמי כי כאשר אני חושב שאני סתם עוד גלגל קטן במערכת, החיים מאבדים מערכם, לכן כאשר אני אבין מה "הייחודיות" שלי שוב פעם אני ימשיך להציף ולעלות את רמת האושר השמחה והסיפוק שלי מחיי, איך ניתן להציף ולתרגל את שלושת העקרונות הללו? בשבוע הבא בעז"ה.

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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