

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

אבל המשפט הזה נכון הוא, לשני הכיוונים, לכן כאשר אנחנו יודעים שהדרך שלנו נכונה היא, ובאים לעברנו כל מיני "אנשים טובים" שבאים להניא אותנו מלכת באותה דרך, או סתם בתום לב כל מיני עצות למיניהם נזרקים לעברנו, חשוב לנו לדעת, אם אנחנו מאמינים בצדקת דרכנו, אנחנו צריכים ורוצים, להנמיך את הווליום (כך אני קורא לזה) של הסביבה ולהתרכז בצדקת דרכי. היכן אנחנו רואים את זה בפרשה? השבוע אנחנו רואים בפרשה את אברהם ושרה, למרות גילם המופלג, לא אמרו נואש וציפו לילדים, לא עניין אותם מה הסביבה אומרת, "הגיוני" "לא הגיוני" הם רוצים! הם מאמינים! גם מאברהם אנו למדים זאת, אברהם האמין בסדום עד הרגע האחרון של העיר הזו וגם לאחריו, סדום "עיר החטאים", אבל אברהם לא הקשיב לקולות מסביב, הוא האמין שעדיין ניתן לעשות משהו, לוט שהיה בסדום, לא שעה למנהגי המקום, "אפשר אחרת" זוהי הסיסמה! זה מה שהקב"ה מלמד אותנו השבוע בפרשה שלנו אם ננסה אחרת, אם נסכים להנמיך את הווליום של כולם להקשיב "למצפן הפנימי" שלנו נוכל לבחור וללכת בדרכנו. כמובן שללכת עם "ראש בקיר" גם זו לא גישה חד משמעית, כל דבר בשיקול דעת.

האתגר השבועי: באו יחד ננסה השבוע, לבדוק את ההתנהלות שלנו מול הסביבה שלנו, האם אנחנו נמוגים, עם כל מילה שאחרים אומרים או אנחנו יודעים מתי לומר "צודק" או "לא צודק"? כאשר נשים ליבנו על פרט חשוב שכזה נוכל לדעת היכן אנחנו עומדים, ונחשוב מה "אנחנו" רוצים איך אנחנו רוצים לחיות את חיינו! בהצלחה רבה! שבת שלום!

ננסה "אפשר
אחרת" זוהי
הסיסמה! זה
מה שהקב"ה
מלמד אותנו
השבוע
בפרשה שלנו
אם ננסה
אחרת, אם
נסכים
להנמיך את
הווליום של
כולם
להקשיב
"למצפן
הפנימי"
שלנו נוכל
לבחור וללכת
בדרכנו.

ישנו סיפור ידוע על שלושה צפרדעים שנפלו לבור, בור עמוק, הצפרדעים ניסו לקפוץ מעלה, פעם ועוד פעם, ושוב פעם, אך ללא הועיל, הצפרדעים החלו להשמיע קולות ולהרעיש, אט אט התקבצה כל להקת הצפרדעים סביב שולי הבור וניסו לטכס עיצה, כאשר הם ראו בעיניים את עומק "הבור" הם לחשו חרש לעבר שלושת הצפרדעים, חבל לכם לגמור את כוחותיכם, אין לכם סיכוי לצאת, הבור מדי עמוק, עדיף לכם להישאר שם ולסיים את חייכם ברוגע, הצפרדעים בשומעם את דברי ההספד ברקע, החלו לקפוץ ולהתאמץ יותר, אך ללא הועיל, גובה הבור לא השתנה, אט אט הם הבינו שכנראה עדיף להם לשמוע בקול הלהקה, הם התייאשו!

אך צפרדע אחת לא חדלה לנסות שוב ושוב, כל הלהקה צועקת לה תראי את חברותיך הם הבינו מה נכון לעשות, חדלי, אך הצפרדע, בשלה, שוב ושוב, ושוב, והיא יצאה !! כל הלהקה התבוננה בה פעורי פה, איך עשית זאת? איך הצלחת? למה לא התייאשת? הצפרדע הסתכלה עליהם חייכה והנהנה, למה את מהנהנת, מאיפה הכוח לצאת? שאלו כולם, והצפרדע מהנהנת שוב, כאשר הלהקה התקרבה אליה הם זיהו אותה, אה זאת הצפרדע החירשת, הם סימנו לה, איך לא התייאשת? למה לי להתייאש השיבה הצפרדע, ראיתי את כולכם צועקות לי ומעודדות אותי, הייתי חייבת להמשיך לנסות!!!

כן, לפעמים אנחנו חייבים להיות כאלה, לא להקשיב מדי לסביבה שלנו, לפעמים הסביבה שלנו, עוזרת לנו, מייעצת לנו, ולפעמים כדאי לנו מאוד לא להקשיב לאחרים, "לפעמים ההבדל בין הצלחה מסחררת להתרסקות מוחלטת, היא האזנה למישהו נוסף".

"לפעמים ההבדל בין הצלחה מסחררת,

להתרסקות מוחלטת, היא האזנה למישהו נוסף"

(צביקה קליגר)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

והוא לא יודע לקרא מה נראה לך ככה אתה מתעלל בנו, אנו עוברים ימים קשים עם פרנסה ועם בננו היחיד מה קורה לכם? לפני חפץ, מה הם רוצים ממני? מאיפה אני אמור לדעת מה מצבם? ובכמה ימים איחרתי יומיים? מה הולך פה?

המבט של הזולת

מה? למה אתה לא עונה לי? שואלת האימא של הילד, מה אין לך מה לענות? נכון! באמת בושה וחרפה! מר דוד, דוד?? מה הולך פה חשבתי לעצמי? קוראים לי ר' יעקב, לא דוד, הצגתי שוב את עצמי, הא, סליחה אמרה האימא, חשבתי שזה דוד הרכז של המנהל הקהילתי, הוא מעביר את בננו כבר 5 מורים ואף אחד מהם לא הסתדר עם בננו אנו כבר לא יודעים מה לעשות? אנחנו מרגישים אובדי עצות ולפני כמה ימים דוד אמר לנו שהוא הולך להשיג לנו מישהו מומחה, מישהו שבטוח יסתדר עם בננו וכשהתקשרת ואמרת שאתה מהמנהל חשבתי שזה דוד ששוב רוצה לומר לי שהוא צריך לחפש מישהו אחר.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל קרה לך פעם שבגלל טעות קטנה של חוסר שמיעה טובה כעסת על בן אדם, אפילו בראש שלך? בטח, למי זה לא קורה, לפעמים טעות קטנה של חוסר שמיעה נכונה ואנו יכולים לשטוף בן אדם מכף רגל ועד ראש, סיפור כזה ממחיש לך בצורה ברורה מה קורה כשאתה לא חושב פעמיים על מה שהשני אומר, אלא ישר מתפרץ, לכן אמרו חז"ל 7 דברים בחכם ואחד מהם זה "אינו נכנס לדברי חברו", לשמוע את השני עד הסוף! כך בעז"ה נוכל לנהל את חיינו ברוגע ולשים לב לכל מה שבאמת קורה סביבנו, אמן.

שמי ר' יעקב אני מורה מתקן לקריאה בת"ת בירושלים מטעם המנהל הקהילתי, שנים אני מורה עברתי הרבה סוגי משפחות וילדים, אך סיפור אחד לא אשכח! יום שלישי קבלתי טלפון מהרכז, ר' יעקב יש לי ילד חדש שההורים שלו רוצים שיבא אליך ללמוד את האותיות, יש לך זמן פנוי? האמת שאין לי את היומן שלי עלי, עניתי לרכז, אני אגיע הביתה ואתקשר אליך, אוקיי בשורות טובות! מאוחר יותר בערב התקשרתי לרכז ואמרתי לו יש לי מקום אחד פנוי ביום שני וחמישי, הילד יוכל לבא אלי, אוקיי אני אדבר עם ההורים של התלמיד ואחזור אליך, למחרת קיבלתי את הטלפון של ההורים של הילד, עשיתי לעצמי תזכורת ל 7 בערב במטרה להתקשר להורי הילד, חמישה לשבע נזכרתי שאני צריך להתקשר להורים של הילד נכנסתי לתזכורת בטלפון שלי ומחקתי אותה

המבט שלי

אתקשר עכשיו, אמרתי לעצמי, כמובן שכחתי, אשתי הזעיקה אותי, הילד משתולל אני לא יכולה להשתלט... וכך הטלפון נדחה לו, יום שישי מתקשר אלי המזכיר של המנהל לאחל לי שבת שלום, אנו חברים טובים גם מחוץ לגבולות העבודה, מיד כששמעתי את קולו, נזכרתי "הילד החדש"! זה באמת לא נעים, אוקיי אני יתקשר עליהם מיד במוצ"ש, שוב עשיתי לעצמי תזכורת, אמרתי לעצמי שעד שאני לא מתקשר עליהם אני אשאיר את הטלפון שלי על מצב "נודניק", מיד במוצ"ש הטלפון החל לצלצל, לא כיביתי את הצלצול, מיד לאחר הבדלה צלצלתי להורי הילד, הצגתי את עצמי אני מהמנהל הקהילתי, רק סיימתי את מילותיי אלה ומקלחת צוננים שוטפת אותי מי אתה חושב שאתה, ככה להתעלל בנו, אתה יודע כבר כמה זמן אני מחכים שיסדרו לבננו מורה מתקן, הוא כבר בן 6

*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

השבוע דיברנו בטור "על פרשת דרכים" על "המצפן הפנימי" שלנו, מה זה המצפן הפנימי? מה הוא עושה ומה תפקידו? המצפן הפנימי שלנו, הוא חלק בתוכנו שהקב"ה טבע בנו, בכדי לשמור עלינו. מוכר לכם התסריט? "יורדים מהמטוס, הגענו למדינה עם שיעורי אנטישמיות גבוהים... כולם יודעים מיד מה לעשות... או אם אנחנו נמצאים במשטר אכילה לא נלך במקומות מפתים ונמנע מעצמנו אפילו לעבור ברחוב שבו אנחנו יודעים שיהיה לנו קשה, מה הוא אותו גורם שבאופן תת מודע שומר עלינו כך? אותו גורם נקרא "המצפן הפנימי" שלנו, הוא יודע מי אנחנו, מה אנחנו, מה מפחיד אותנו, מה משמח אותנו, הוא חלק הכי פנימי ואמיתי שלנו, ממנו מגיעות כל ההחלטות המודעות והתת מודעות שלנו, על הבסיס הזה, פותחה אותה הנהגת היסוד בעולם NLP שאומרת, "האדם בוחר באפשרות הטובה ביותר בהתאם למשאבים הזמינים לו", אנחנו צריכים לסמוך על עצמנו, כי אם לא, לעולם לא נוכל לקבל שום החלטה, בשום תחום בחיינו, אומנם כמו שאמרנו "לפעמים ההבדל בין הצלחה מסחררת להתרסקות מוחלטת, היא האזנה למישהו נוסף" אבל זה באמת נכון לשני הכיוונים! לכן נכון לטפח את אותו מנגנון פנימי שיצר בנו הקב"ה בחסדו הגדול. לצערנו פעמים רבות אנחנו מזלזלים, מדכאים, מורידים את אותו מנגנון, אנחנו אומרים, לא נכון מה שעשיתי, טעות, אני לא יודע להחליט, דיברנו על היכולת לומר טעיתי כמה פעמים, דעתי היא כזו, לומר טעיתי היא יכולת חשובה, וחשוב, כדאי, ואפילו די הכרחי שיהיה לאדם את הכלי הזה, אבל, פה מגיע אבל גדול, לדעתי, לומר טעיתי בכל מה שנוגע אלינו, כלומר שלא פענו באחר, אלא "טעינו בשיקול דעתנו, או שלא ידענו באותו רגע מה יקרה לאחר מכן וקרה מה שלא תכננו, לומר "טעיתי" ובכך לסגור את הסיפור מבחינתי, טעות!! ברגע שאמרנו "טעיתי", או יותר גרוע אני לא יודע להחליט, סגרנו מעגל, אני לא צריך יותר שום דבר, קרה משהו - אני טעיתי, מעגל נסגר. לא נכון! נכון יהיה להבין במה הייתה הטעות, מה לא עשיתי/חישבתי/תכננתי נכון, ואל להטיל את האשמה על שיקול דעתי ועל האישיות שלי! הקב"ה יצר אותנו בדיוק איך שאנחנו, ועלינו לקבל את עצמנו, רק להשתדל לשפר את עצמנו יותר, בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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