

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

ממשיך ואומר לנו על כן קרא שמו "אדום", כעת אנחנו יכולים להבין את הפסוק, מכיוון שעשוי מכר את הבכורה שלו את האישיות שלו בעבור אותה קערה הוא הפך לאותה קערת עדשים, על כן קרא שלמו אדום... כן, כוח המחשבה עוצמתי כל כך.

מה אנחנו יכולים לעשות? איך נשלוט אנו במוחנו, איך ננתב מחדש את המחשבות שלנו למקומות חיוביים? הדבר הראשון שיתכן שכבר דיברנו עליו אבל הוא אבן יסוד בהבנה איך המוח שלנו עובד, המוח שלנו לא מבין "לא"! המוח שלנו עובד עם תמונות, כאשר אני אומר לכם דמיינו רכב... כל אחד ידמיין רכב שונה, כי המוח שלנו עובד עם תמונות, לכן כאשר אנחנו "נלחמים" עם מחשבה, היא לא עוזבת, מכיוון שאנחנו אומרים, למשל- אני "לא" רוצה לחשוב על שוקולד, ושוקולד עולה לנו בתמונה בראש שלנו, כי כפי שאמרנו המוח שלנו עובד עם תמונות, אבל אין למוח שלנו תמונה של "לא" לכן כאשר אני אומר "לא שוקולד" המוח רק רואה את השוקולד, לכן לא פלא שלאחר כמה פעמים שאנחנו לוחשים לעצמנו את המשפט, אנחנו ניגשים לארון ולוקחים שוקולד, כמוכן שבדברים רוחניים הדברים יותר קשים... אז הדבר הראשון הוא "לומר מה כן! אני רוצה לאכול משהו בריא/ תפוח, או אני רוצה למקד את המחשבה שלי כרגע במילים של שיר (מאשר לחשוב על דברים פחות טובים- את זה לא לחשוב) הדבר השני הוא לנסות להבין מה גורם לי לחשוב על אותם מחשבות, ולהקדים רפואה למכה...

האתגר השבועי: מה אתם אומרים רוצים להמשיך לדבר על זה, רוצים להבין יחד איך נוכל להקדים רפואה למכה... אנחנו נמשיך יחד בטור בארבע עיניים, בהצלחה רבה! שבת שלום!

המוח שלנו
לא מבין
"לא"!

המוח שלנו
עובד עם
תמונות,
כאשר אני
אומר לכם
דמיינו
רכב... כל
אחד ידמיין
רכב שונה.

ישנו סיפור ידוע, על רבי ישכר דוב מרדושיץ שסיפר כך, לפני שנעשיתי לרבי הייתי עני מאוד. פעמים רבות התעניתי ברעב כי לא היה לי מה לאכול. פעם אחת אירע שלפני יום הכיפורים לא היה לי מזון לאכול, וכך צמתי כמה ימים רצופים. גם לאחר יום הכיפורים לא מצאתי אלא "לָקֶם צָר וּמִים לְסִי" (ישעיהו ל, כ). חג הסוכות קרב ובא, ולא היה בביתי דבר לכבוד החג. לאחר שהסתיימה התפילה בלילה הראשון של החג נותרתי בבית הכנסת ולא הלכתי אל הסוכה, כי ידעתי שלא אמצא בה דבר לאכול. השכנים סעדו בסוכה המשותפת את סעודתם, רק לאחר שיצאו ממנה ושבנו לביתם באתי אני אל הסוכה. והנה מצאתי שהכינה אשתי עבורנו חלות ונרות ותפוחי אדמה. לא ידעתי כי בערב החג היא מכרה תכשיט שלה עבור צורכי הסעודה. מיד נתמלאתי שמחה, נטלתי את ידי וישבתי לאכול. מכיוון שהייתי רעב מאוד אכלתי את תפוחי האדמה בחשק גדול. לפתע עצרתי אכילתי. "בָּעֵרַל", אמרתי לעצמי, "הרי אין אתה יושב בסוכה, אלא בצלחת!" מצמרר, למרות הרעב העצום שרבי ישכר דוב היה נתון בו, הוא הצליח להתנתק מן הרגע והבין את המשפט הידוע של הבעש"ט הקדוש, "**היכן שמחשבתו של אדם שם הוא ממש**" כן, לפעמים קשה לנו לקבל את זה, לפעמים אנחנו לא רוצים לחשוב על זה כי זה ידרוש מאיתנו לעשות שינוי, או אישי או מהותי, אבל זה נכון! רבי נחמן מברסלב אומר שהמחשבה של האדם, הכי גבוהה שיש, איתה אפשר להגיע הכי רחוק, בפרשה שלנו אנחנו קוראים על זה שעשוי מגיע לבית רעב, הוא מבחין בקערה עם העדשים ואומר ליעקב העליטני מן האדום האדום הזה, ובסופו של דבר עשוי מכר ליעקב את הבכורה שלו - את המהות שלו, בעבור אותה קערת עדשים, הפסוק

עקב
בצד
אגודל

"במקום שמחשבתו של אדם, שם כל האדם כולו"

(הבעל שם טוב הקדוש)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

כך נדדו מחשבותיי בין חמלה, לתחושת ריחוק וחוסר הבנה, מה אפילו לים הוא לא יכל ללכת לשטוף את עצמו, לא הבנתי אותו, ובכלל מהיכן יש לו ריח של בנזין אבל כל הדרך אני לוחש לעצמי, "ואל תביאנו לידי ניסיון" לא ידעתי מה לחשוב, הגענו תל אביב.

המבט של הזולת

הפיזור בתחנות החל, תחנה שתיים, אט אט האוטובוס החל להתרוקן, הגענו לתחנה המרכזית, כולנו יורדים, מאחורי הרחתי את ריח הבנזין חזק יותר, חריף יותר, התקדמתי שתיים שלוש פסיעות והסתובבתי, מה היכן אותו הומלס? מאחורי אני רואה אדם מכובד עם זקן וחליפה מהלך עם מזוודה קטנה, הוא פותח אותה ומוציא משם... גנרטור! הוא מחבר אותו למערכת הגברה קטנה, ואותה מחבר הוא לגיטרה, הוא מתיישב ומתחיל לנגן... (רק בשביל להרגיע אתכם, הייתי אצל הד"ר וב"ה הוא איבחן ונתן לי מרשם, וב"ה אני בריא ושלם).

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, האינסטינקט הטבעי שלנו, הוא לקטלג כל אדם, לפי חיצוניותו ואפילו אמונותיו, זה נכון, אבל! לא נכון לחיות ככה כל הזמן, מידי פעם, בטח במקרים כאלה מוזרים, מוטלת עלינו החובה לנסות לראות מעבר לקטגוריות לקטלוג, זה מה שאתה יכול ללמוד מהסיפור שלנו השבוע!

*הסיפורים במחזור 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 נדבר על איך אנחנו יכולים להקדים רפואה למכה, כמו שאמרנו, הדבר הראשון הוא "לחשוב חיובי" ולא לחשוב שלילי! אמנם בהתחלה אנחנו נרגיש כאילו אנחנו "נלחמים" עם עצמנו, אבל אם נזכור ונזכיר לעצמנו כל הזמן מה אנחנו כן רוצים לחשוב ולא נהיה אובססיביים לגבי האם אנחנו מצליחים, כבר הצלחנו! הדבר הנוסף נקרא לחשוף את הטריגר "הטריגר" בעברית הוא ההדק או הפתיל, הפיסה קטנה, שגורמת לנו "להידלק" ניקח את הדוגמה של מחשבות בתפילה, אנחנו עומדים בתפילת שמונה עשרה, מכוונים במילות התפילה, ופתאום אנחנו חושבים על הכסף שאנחנו חייבים למשה, מפה לשם, אנחנו מבחינים בעצמנו כורעים ב"מודים אנחנו לך", מבלי לדעת איך הגענו עד לשם, מוכר? או לפתע אנחנו חושבים על מה נאכל עוד מעט, איך המחשבות הללו מופיעות משום מקום? מה גורם להן לצוץ? איך אפשר למנוע את אותן מחשבות, או לפחות ממש לקטוע אותם באיבם, הרעיון הוא, לוותר על אותן מחשבות, ופשוט לחשוב חיובי, אבל איך ניתן להפסיק את זה מהשורש? אז אנחנו צריכים "לחשוף את הטריגר! מה גורם למחשבה הזו לצוץ ככה סתם בראש, אז כה, שום מחשבה לא באה סתם! למשל, אם נחזור שוב על הדוגמאות שלנו, אנחנו נזכרים שאנחנו חייבים למשה סכום כסף, מספיק שנראה משהו כמו גבאי בית הכנסת אוסף צדקה, זה הדליק אצלנו את המחשבה הזו, אנחנו עומדים בתפילת שמונה עשרה, והדי ריח של אוכל מופיעים, אנחנו ישר חושבים מה יהיה לאכול בבית, או אפילו ראינו שקית של מאפים גם זה עלול להיות טריגר, הדבר הראשון זה לחשוף את מחשבת ה"טריגר" הדבר הנוסף לאחר מכן הוא לתחום במוח את אותה מחשבה באותה סיטואציה, כ "מחשבת טריגר" לאחר שנעשה זאת, אוטומטית כאשר תעלה לנו המחשבה הזו אנחנו נדע מה היא עושה, לשים לב עליה, ולחזור להתמקד במילות התפילה כמו שכבר הזכרנו. דרך נוספת היא ע"י תרגיל מעולם ה NLP בעז"ה בשבוע הבא אנחנו נרחיב בנושא! בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

