

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

אתם עומדים? יופי, עכשיו אני מזמין אותכם להתיישב, אתם יושבים? מצויין! אני מזמין אתכם שוב פעם לקום, ועכשיו כן ניחשתם נכון, אני מזמין אותכם לשבת, מה מטרת התרגיל? למה הניסוי? מאוד פשוט! רק כאשר אנחנו עומדים, רק כאשר אנחנו קמים, יש לנו יכולת להתיישב רק כאשר אנחנו גבוהים יש לנו יכולת להנמיך את עצמנו לזמן מה!

כן להתנצל זו יכולת! להנמיך את עצמי מול בן אדם, זו יכולת! שמתם לב שכאשר אני אומר לאדם "אני מוריד את הכובע בפניך"- זה אומר שיש לי כובע! להתנצל זו יכולת! להתנצל זה כוח! היכן אנחנו רואים את זה בפרשת שלנו השבוע, בפרשה פרשת ויחי יעקב אבינו, אבא של כל השבטים! מבקש מיוסף הצדיק, לקבור אותו במערת המכפלה, יעקב אבינו מבקש מיוסף, שיעשה לו חסד ויקבור אותו במערת המכפלה, למרות שאת רחל אמנו אימו הוא לא קבר שם, אלא קבר אותה בבית לחם, באמצע הדרך, יעקב אבינו מסביר ליוסף הצדיק, שקבורת רחל היתה בהוראת הקדוש ברוך הוא, רש"י הקדוש מסביר לנו שיעקב אבינו אמר לו שכאשר עם ישראל יצא לגלות הם יעברו דרך רחל אמנו והיא תעורר רחמים אצל הקדוש ברוך הוא, יעקב אבינו צריך להסביר את עצמו? לתת הסבר? הוא אבא של כל השבטים! יעקב אבינו! הוא אבא שלנו! למה הוא מסביר את עצמו? כן! יעקב אבינו הסביר את עצמו, כי למרות שלפעמים אנחנו עושים דברים שהם נכונים שהם צודקים, שכך צריך להיות, טוב, יפה, ונכון יהיה, להסביר את עצמנו לפחות, ולפעמים גם להתנצל על החלק שלנו!

האתגר השבועי: באו יחד השבוע נשים אל ליבנו מעלת ההתנצלות, וכאשר נצטרך להשתמש בכלי זה, ונבחין בקושי, כרגע, עם הידע הנוכחי שלנו, בוודאי יותר קל לנו להתנצל! בהצלחה רבה! שבת שלום! חזק חזק ונתחזק!

כן להתנצל
זו יכולת!
להנמיך את
עצמי מול
בן אדם, זו
יכולת!
שמתם לב
שכאשר
אני אומר
לאדם "אני
מוריד את
הכובע
בפניך"- זה
אומר שיש
לי כובע!

השבוע אנחנו זוכים בסיעתא דשמיא לסיים את ספר בראשית, כל סיום הוא התחלה, לעיתים ישנן סיטואציות בחיים בהם אנו חשים כאילו הגענו לסיום של מערכת יחסים עם אנשים קרובים אלינו, אך הסיום הזה, גם הוא יכול להיות התחלה, אם נדע איך לעשות את זה! השבוע נדבר על מעלת ההתנצלות, על שני דברים החוסמים אותנו מלהתנצל, איך על ידי זה שנדע אותם נוכל להרגיש יותר בנוח להתנצל, לכולנו קרה הרבה פעמים במשך החיים, שהיינו צריכים לעשות משהו שהיה לו השפעה גם על אחרים, אנחנו יודעים שאנו צריכים לעשות זאת אנו יודעים שזה המעשה הנכון לעשות, אבל בכל זאת תוך כדי המעשה אנחנו פוגעים באחרים, אנו נעשה את זה בכל זאת כי זה המעשה הנכון, אבל לאחר מכן, פעמים רבות אנחנו נתקלים בסיטואציה הזו בה אנו מתקשים לבקש סליחה, אנחנו אומרים לעצמנו למה אנחנו מבקשים סליחה? עשינו את מה שנכון, אין לנו על מה להתנצל! אך, בואו נחשוב רגע, בכל זאת אדם נפגע פה, למרות שעשינו את מה שהיה צריך להיעשות, אדם נפגע, למה שאנו לא נבקש סליחה? למרות או בגלל כל התירוצים בראש שלנו, אנחנו לא מעיזים לגשת לאדם שמולנו ולהגיד לו סליחה על החלק שלנו, שפגענו בך. אז בואו יחד ננתח השבוע, למה קשה לנו להתנצל על החלק שלנו, הדבר הראשון, הסיבה הראשונה, פעמים רבות אנחנו יודעים שעשינו את הדבר הנכון, אבל אנו לא בטוחים שזה הדבר הנכון ב 100% או אנחנו לא בטוחים במאה אחוז שזו הדרך היחידה הנכונה, לכן אנו חושבים לפחות בחלק הלא מודע של המוח שלנו, שאולי פגענו במישהו ויכולנו להימנע מזה, זו הסיבה הראשונה שאנו לא רוצים לבקש סליחה, כי לעיתים אנו מפקפקים בדרך שבחרנו. הסיבה השנייה היא, שאנו חושבים הרבה פעמים שלהתנצל, זה דבר שמוריד אותנו, זה דבר שמנמיך אותנו, זה לא מתאים לנו, אז בואו נחשוב שוב, בואו נסתכל על זה מעוד כיוון, בואו נעשה ניסוי, אני מזמין אתכם עכשיו לעמוד, לקום,

רק כשנופלים העלים,

מתגלה גזע איתנים!



(צביקה קליגר)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

המבט של הזולת

כמה ימים לאחר שהייתם אצלי אז, ונתתי לכם תרומה של 25 דולרים בלבד, הייתי צריך להגיע למקום פלוני, כיון שהמכונת לא היתה אצלי, נאלצתי לקחת מונית. אירע מזלי, והנהג שהסיעני היה שיכור כלוט. הוא נהג כמו מופרע, עשה זיגזגים רבים, ואני כבר ראיתי את המוות מול עיניי. כשביקשתי ממנו לרדת, סירב לאפשר לי לרדת מהמונית, בטענה ש'עדיין לא הגענו ליעד המבוקש'. הסוף הלא-טוב היה שהנהג השיכור נתקע בקיר, המכונת התהפכה ונשרפה. הנהג נהרג, ואני נפצעתי, פינו אותי לבית החולים כשאני מחוסר הכרה. והנה, כיון שחלק גדול מגופי נשרף כתוצאה משריפת הרכב, לא הצליחו לזהותני בבית החולים. בלבול נוסף היה שם, כשהמטרה העלתה השערה, שהפכה ל'ודאית', שאני 'נהרגתי' בתאונה, ולאחר מכן 'חטפו' את גופתי מזירת התאונה (בשל היותי גביר מפורסם, וה'חוטפים' רצו לקחת כופר גדול). בשל כך, נקבע שהפצוע המאושפז בבית החולים הוא אדם אחר, שנפגע אף הוא בתאונה דומה שאירעה באותו זמן, ואילו ממני התייאשו לגמרי. ההודעה זו הועברה גם לילדיי. במשך 6 חודשים הייתי מחוסר הכרה, **רוצים לדעת איך המשיך הסיפור? המשך בשבוע הבא...**

לפני כמה שנים ראש ישיבה ידוע וחשוב, שבישיבתו לומדים תלמידים רבים, נסע לאסוף כספים בחו"ל, הוא נכנס אל אחד הגברים הידועים וסיפר לו באריכות על צרכי הישיבה בראשה הוא עומד. ראש הישיבה דיבר ודיבר, האריך בפרטים על מנת להיכנס לליבו של הגביר. בסיומם של הדברים, הוציא הגביר את ארנקו, הוציא משם 25 דולרים, ומסרם לראש הישיבה. משראה את עינו הלא טובה של הגביר, החליט ראש הישיבה לא להגיע אליו יותר. אם זה הסכום שהוא מוכן להוזיל מכיסו לאחר שסיפרתי לו כל כך הרבה על הישיבה שלנו, וצרכיה, בוודאי שלא כדאי להגיע אליו יותר. לאחר כמה שנים צעד ראש הישיבה ברחובה של אחת הערים באמריקה, על מנת להתרים שוב את הגברים למען ישיבתו. והנה הוא רואה לפתע את הגביר ההוא, שתרם 25 דולרים, הולך לעומתו.

המבט שלי

הגביר, שזכר את ראש הישיבה, ניגש אליו, ואמר לו: לאחר שתרמתי לך את הסכום הקטן ההוא, אני מבין שכבודו החליט לא להגיע אליי יותר. ברצוני להודיעך, שהשי"ת לימד אותי לקח על מה שעשיתי, וכיום לא אנהג יותר כפי שנהגתי אתכם. אתה מוזמן להגיע לביתי, אתן לך תרומה גדולה. ראש הישיבה הופתע למשמע הדברים, כמובן שהגיע לביתו של הגביר, וזה סיפר לו דברים כהווייתם.

*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 אנחנו נדבר על משאבים, המילה משאבים מוכרת לנו לרוב מפרויקטים שאנחנו צריכים לעשות, עבודות שלנו, בתהליכים שלהם מופיעים מולנו המילים, מהמשאבים העומדים לרשותך, מה המשאבים העומדים לרשותנו? אבל רגע, לפני פרויקטים, לפני העבודה, מה המשאבים העומדים לרשותנו? מה המשאבים שלנו? אנחנו כאנשים, מבלי הקשרים מיוחדים, מה משאבים שלנו? אז נחלק את זה לשני חלקים, החלק הראשון הוא, משאבים פנימיים, החלק השני הוא משאבים חיצוניים, משאבים פנימיים – כדוגמת, יכולת הקשבה, יכולת הכלה, שמיעת טובה, יכולת התמדה, או שאר משאבים/כישרונות, שיש לנו "בילד אין", מתנות שמים שקיבלנו, משאבים חיצוניים-כגון, משפחה, חברים, כסף, מקום עבודה המאפשר לנו לפעול, המשאבים החיצוניים יהיו חסרי תועלת, במידה ולא ננצל את המשאבים הפנימיים יחד עם החיצוניים. למה חשוב לנו להכיר את המשאבים שלנו? הדבר הראשון הוא, זהות- המשאבים שלנו הם חלק מהזהות שלנו, כאשר אנחנו יודעים וברורים עם עצמנו על המשאבים שלנו אנחנו יודעים ומכירים חלק מהזהות שלנו. החלק השני הוא, ייחודיות-אחד הדברים החשובים לנו כבני אדם זה להיות ייחודיים, לא עוד סתם בורג במערכת, יש לי תפקיד מיוחד, יש לי מטרה, יש לי משהו שאני יכול להשיג, כאשר אני מודע למשאבים שלי, אני אוטומטית מגלה את הייחודיות שלי! הדבר השלישי הוא הגשמה עצמית- אחד הדברים שהכי מניעים אותנו כבני אדם, זה להתקדם, לעשות, להצליח, הגשמה עצמית, ההרגשה וההבנה שיש לי למה לקום בבוקר, אני לא שורף את הזמן שלי, וגם אם כן קצת, עדיין, אם לא השנייה הזו, אז ממש כבר, אני חייב להתקדם, כי יש לי מטרה, להגשים את עצמי, להתקדם לעבר התכלית שלי, רק כאשר אני מודע למשאבים שלי, יש לי אפשרות להתקדם לעבר ההגשמה העצמית שלי ורק כאשר אני משיג את שלושת הדברים הללו, הזהות שלי, הייחודיות שלי וההגשמה העצמית שלי, אני מגיע לידי סיפוק והנאה, שזה הדבר הנוסף, שגילוי המשאבים עוזר לנו להגיע אליו. אז איך אנחנו מגלים את המשאבים שלנו? השבוע ניתן שלוש שאלות עוצמתיות בכדי לגלות את המשאבים שלנו, בשבוע הבא, נדבר על עבודה

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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