

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

דרך לעשות זאת מבלי להתנגש במעגל החשוב הזה. אם לא, אז מה אנו רוצים לעשות בסופו של דבר, ואם אנו כן רוצים לעשות את השינוי בסופו של דבר מה אנו יכולים כבר עכשיו לדעת שיהיה לנו קשה ואיך אנו יכולים להיערך לזה. המעגל השלישי והאחרון עליו נדבר הוא מעגל "אנשי הסמכות" - הורים, אישה, רב, מורה דרך, כל איש סמכות שלנו, המעגל הזה משפיע בצורה עמוקה ביותר חזקה ביותר והכי משמעותית, המעגל הזה של אנשי הסמכות שלנו, אם ניקח את ההורים שלנו או את האישה שלנו, כאשר נרצה לעשות שינוי והם יתנגדו לזה, הם לא יקבלו ולא יכילו את השינוי אנו ניתקל בקשיים שוב ושוב ושוב. אבל אנחנו יודעים שמידה טובה מרובה, כאשר אנחנו נכיל שינוי בחיינו ונתאים אותו למעגלים עליהם דיברנו נראה שבקלות מאוד אנו מצליחים לעלות על דרך ולשנות את עצמנו באמת, מכיוון שמעגלי האקולוגיה שלנו משלימים ומסיעים לשינוי להתרחש!

היכן אנו רואים את זה בפרשה שלנו? בתחילת הפרשה התורה כותבת כך, למה התורה אומרת 3 פרטי מידע, התורה יכלה לכתוב כל הדור של יוסף, ותו לא, אנחנו יודעים שהקב"ה לא כתב מילה אחת מיותרת 3 מעגלי אקולוגיה נמצאים פה פרעה רצה לעשות שינוי אומנם שינוי לא טוב, אבל הוא רצה ליצור שינוי, הוא ראה ששלושת מעגלי האקולוגיה תומכים בשינוי, וימת יוסף - דמות סמכותיות, וכל אחיו - מעגל המשפחה, וכל הדור ההוא - הסביבה הכללית, כך פרעה ידע שניתן לו ליצור שינוי. **האתגר השבועי:** כמו שאמרנו מידה טובה מרובה, באו יחד השבוע כאשר נעשה את השינוי שלנו, נבדוק ונתאים את מעגלי האקולוגיה כמה שנוכל וככה בעז"ה נתקדם יחד ביתר קלות למטרותינו העיקרית שהיא לעשות את רצון הבורא יתברך ולהיות אנשים יותר טובים. בהצלחה רבה! שבת שלום!

השבוע
נדבר על
שינוי, איך
יוצרים
שינוי ומהם
הדברים
שאם לא
נבדוק לפני
שנבצע את
השינוי,
השינוי יהיה
קשה
ומורכב
יותר

מזל טוב! בשעה טובה ומוצלחת אנחנו מתחילים חומש חדש! חומש שמות, בנוסף השבוע אנו נכנסים לתקופה יותר אינטנסיבית, תקופת ה שובבי"ם, תקופה בה אנו משקיעים יותר, בעבודת השם בלימוד ובעבודה עצמית. השבוע נדבר על שינוי, איך יוצרים שינוי ומהם הדברים שאם לא נבדוק לפני שנבצע את השינוי, השינוי יהיה קשה ומורכב יותר. השבוע נדבר על "אקולוגיה", מה זה אקולוגיה? בהקשר הזה פרושו, האם השינוי אותו אני רוצה ליצור בהי מתאפשר לי מבחינה סביבתית, למשל אם אני רוצה לעשות שינוי להפסיק לאכול ממתקים אבל אני נמצא בבית שכל הזמן יש בו ממתקים ישנה בעיה מבחינה אקולוגית, או אם אני מעשן, אני רוצה להפסיק ואני נמצא בסביבה שרובם מעשנים וכל המעשנים הם חברתיים יהיה לי קשה להפסיק... השבוע נדבר על 3 מעגלי אקולוגיה שכאשר נרצה לעשות שינוי נתאים או את עצמנו או את הסביבה.

המעגל הראשון והכי רחב (כך שהוא משפיע ברמה הכי נמוכה) הוא מעגל "הסביבה הכללית" למשל לאיזו קהילה אנו שייכים, באלו מעגלים חברתיים אנו מסתובבים, המעגל הזה הוא הכי רחב, מכיוון שאומנם עד כמה שהדברים האלה משפיעים אבל הם לא משפיעים עלינו בצורה כל כך עמוקה, כאשר נרצה ליצור שינוי, עלינו לבדוק איך הדברים מתאימים מבחינה אקולוגית סביבתית, יחד עם מעגל הסביבה הכללית. המעגל השני המשפיע בצורה יותר עמוקה ורחבה, הוא מעגל המשפחה/האנשים שאנו בחברתם ביום יום, המעגל הזה הרבה יותר משפיע, כאשר אנחנו רוצים לעשות כל שינוי שהוא, כאשר השינוי לא מתאים עם המעגל הזה אנחנו ניתקל בקשיים רבים לאורך כל הדרך, כאשר אנחנו נעשה שינוי נבדוק ונתאים את התהליך יחד עם המעגל הזה, כאשר נמצא שהשינוי מורכב בהתאם למעגל המשפחה, נבדוק שוב מה אנו רוצים לעשות, למה אנו רוצים זאת, מה זה ייתן לנו, האם ישנה

שינוי לא יבוא אם אנחנו נחכה לאדם אחר או לזמן אחר,

אנחנו האדם שחייכינו לו, אנחנו השינוי שאנחנו מחפשים!

(אמרה ידועה)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

הזעזוע שאפף אותי על הסכום הזעיר כל כך שהילדים היו מוכנים לתרום למעני, הסכום של 25 דולר 'הקפיץ' אותי בכך שהזכיר לי את הסכום שתרמתי לך, ראש הישיבה, בבואך אליי לפני כמה שנים. הקב"ה הוכיח לי בצורה הברורה ביותר שאם אני לא אדאג לעצמי, ולעולם הבא שלי, אף אחד לא ידאג לי, גם לא הילדים שלי. ולכן החלטתי לקחת את עצמי בידיים, ולהעלות את התרומות שלי לישיבות ולמוסדות-קודש. תוך כדי דיבור הושיט הגביר לראש הישיבה צ'ק על סך אלפי דולרים. 'סכום זה הוא על ביקורך הנוכחי, והנה לך צ'ק נוסף על הביקור הקודם בו נתתי לך רק 25 דולרים', אמר הגביר, ומסר לראש הישיבה אלפי דולרים נוספים.

מה ה' אלוךך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל, אומרים שאין היום ניסים, יש ניסים כל רגע, הקב"ה ברוב חסדו נמצא איתנו כל הזמן, ופה אנחנו רואים עד כמה הקב"ה אוהב ואהב את אותו עשיר שהוא זימן לו כזה מקרה חריג בכדי לעורר אותו, אנחנו יכולים רק ללמוד מפה...

המשך הסיפור משבוע שעבר. במשך 6 חודשים הייתי מחוסר הכרה, וכאשר התעוררתי, והחילתי להיזכר מה עבר עליי, נדהמו הרופאים לשמוע שאני עונה על שם אחר לגמרי, אינני מזוהה עם השם ש'הדביקו' לי בטעות. למותר לתאר שאם ההלם של הרופאים היה כה גדול, לאיזה שיאים הגיעה התדהמה ופיק הברכיים שאחזו בילדיי 'היתומים'. הם לא האמינו שאבא שלהם נשלח אליהם מחדש מן השמים, לקח להם זמן רב עד שהאמינו שהדבר הוא נכון... לאחר שהתרגלו אליי קמעה קמעה, הודיעו לי הילדים שלאחר ההודעה המרה שקיבלו על 'פטירתי', הם מכרו את כל הנכסים שלי... את הבית והרהיטים, את המכוניות ויתר חפצי הרכוש, ולא נותר מהם דבר. ברם, כיון שהכסף נשמר אצלם, היתה אפשרות לרכוש מחדש בית מגורים, וכך חזרתי לאט לאט לחיי השגרה. ברם, הוסיף האיש לספר לראש הישיבה, הדבר שהוציא אותי מהכלים, וגרם לי להתעוררות מרובה בכל הענין הזה של התרומות, היא אותה 'קבלה' שהיתה תלויה בבית הכנסת. כאשר הגעתי להתפלל בפעם הראשונה בבית הכנסת, הבחנתי בקבלה על כסף שנתרם על ידי הילדים שלי 'לעילוי נשמת'. ... הקבלה נכתבה על ידי וועד בית הכנסת, וכאשר ראיתי את סכום הכסף שהילדים תרמו למטרה זו, הזדעזעתי עד עמקי נשמתי. הילדים, שהיו כמובן גם הם עשירי עולם, ומיליוני דולרים מצויים בחשבונות הבנק שלהם, תרמו 25 דולר לעילוי נשמת אביהם — — — והנה, אומר הגביר, מלבד

*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

בשבוע שעבר דיברנו על משאבים, הסברנו מה הם משאבים ולמה הם נצרכים, השבוע ניתן שלוש שאלות עוצמתיות בכדי לגלות את המשאבים שלנו ונדבר על עבודה מעשית, מה תכלס לעשות. השאלה הראשונה מה הם חמשת ההישגים הגדולים בחייך? השאלה השנייה- מה אנשים הכי אוהבים בך? השאלה השלישית- מה המשאבים המאפשרים לך את אותם שתי תשובות על השאלות הנ"ל? לאחר שענינו על שלושת השאלות הללו אנו רואים לפתע שהשאלות הללו חוספות חלק מהאישיות שלנו וחלק מהמשאבים שלנו אז איך אנחנו מתקדמים בצורה מעשית? אנחנו נדבר על 3 דברים דרכם ניתן לשפר וליצר יכולת גישה ושימוש במשאבים, הדבר הראשון נקרא "הכרה והוקרה" הרבה פעמים אנחנו לא כל כך מכירים את המשאבים שלנו, אבל יותר פעמים גם אם אנחנו מכירים אנחנו לא מוקירים את עצמנו על אותם משאבים אותם הקב"ה ברוב חסדו נתן לנו בכדי שנוכל לשרת אותו ולהנות פה בעולם. הדבר הראשון שנרצה לעשות למשך תקופה למשל לעשות רשימה של 2/3 משאבים שיש לנו ולהוקיר את עצמנו על כך, להכיר בכך, לחפש הזדמנויות לנצל את אותם משאבים וכמובן להוקיר תודה לקב"ה על מה שהוא נתן לנו. הדבר השני הוא, "העלאה מודעת" לעלות למודע שלנו את כל המשאבים שלנו ולחדד את המשמעות של כל אחד. את זה ניתן לעשות ע"י רשימה של כל המשאבים שאנו מודעים להם אני נוהג לבקש מהמתאמנים שלי רשימה של 49 משאבים... כן, זה לא בשמים! היו לי מתאמנים שהכינו רשימה של יותר מ 50, כמובן שאנו מדברים על משאבים פנימיים וחיזוניים, ואז אנו שמים לב היכן המשאבים באים או יכולים לבוא לידי ביטוי. הדבר השלישי והאחרון עליו נדבר השבוע, הוא "גילוי" אנחנו יחד בעבודה משותפת מנסים למצוא ולגלות משאבים נוספים שהמתאמן לא יודע עליהם. כרגע אנחנו עושים זאת ע"י התבוננות בחיי המתאמן כך שאנו יכולים להבחין במשאבים הצצים בחיי היום יום, כאשר נעשה עבודה עם עצמנו בנושא, אנו נראה שלפתע חיינו יהיו מלאים משמעות ושמה! בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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