

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

השני: לקבוע זמן המוקדש למנוחה, כן עד כמה שזה נשמע מוזר, כאשר אנחנו יודעים שיש לנו זמן לעשות מה שאנחנו רוצים, פחות סביר שנרצה או נשבור את המסגרת את ה"סדר יום" אותה יצרנו. הדבר השלישי: ליצור במשפחתנו גאווה יחידה שאומרת שאנחנו המשפחה שהולכת לעבור את התקופה הזו בצורה הטובה ביותר... ואת זה אפשר לומר לכל המשפחה ולילדים שלנו אתם יש לכם גם סדר יום כמו אנשים חשובים וגם יש לכם חופש, אנחנו נעשה את זה בצורה הטובה ביותר בעזי"ה.

כעת כשאנחנו יודעים איך ניתן לעשות סדר יום, נחזור פסיעה לאחור, למה אנחנו "חייבים" להתקדם? אם אתם מכירים רכב באופן הכי בסיסי שיש אז אתם בוודאי יודעים שישנו ברכב מצב הנקרא N- ניוטרל, למי שלא מכיר המצב הזה בעצם מנתק את החיבור בין הגלגלים למנוע, במצב כזה הגלגלים בעצם חופשיים, כאשר אנו נהיה בעליה במצב N הרכב ידרדר לאחור, כאשר נהיה בירידה הרכב ידרדר קדימה, אבל מה קורה כאשר אנו במישור? הרכב דיי עומד במקום ואנו נוכל לדחוף אותו ודיי בקלות הוא יזוז להיכון שנדחוף אותו. "אדם לעמל יולד", העולם הזה דומה לעליה קטנה, אומנם קטנה אבל עליה, כאשר אנחנו לא זזים אנו במצב של N ולא רק שהרבה פעמים יש לנו אנשים שסביבנו שדוחפים אותנו לכל מיני כיוונים שלא תמיד רצויים בנוסף לזה העולם הזה קצת בשיפוע חיובי, ולכן אנו חייבים לנוע קדימה כל הזמן.

האתגר השבועי: מה אתם אומרים, באו השבוע נבין את המשמעות של זה, וניקה לתשומת ליבנו את 3 הדברים שאמרנו שיעזרו לנו לבנות לנו את השגרה שלנו בתוך התקופה הזו.

בהצלחה רבה! שבת שלום וחג שמח!

ישנה אמרה ידועה של צדיקים, "יהודי שלה מתקדם,

נסוג

לאחור". מה המשמעות של זה? למה

אם אנו לא מתקדמים

מכורח

המציאות

אנו נסוגים?

מה יש

בחוסר

התקדמות?

י וְלֹא-תִלְמַד עוֹד בְּיִשְׂרָאֵל כְּמִשְׁחָה אֲשֶׁר יִדְעוּ יְהוָה פְּנִיִם אֱלֹהִים: יֵאָמְרוּ לְכָל-הָאָתָת וְהַמּוֹפְתִים אֲשֶׁר שָׁלַח יְהוָה לַעֲשׂוֹת בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם לְפָרְעֹה וּלְכָל-עַבְדָּיו וּלְכָל-אֶרֶץ: יֵב וְלִכְלֵ הַיָּד הַחֲזָקָה וְלִכְלֵ הַמּוֹרָא הַגָּדוֹל אֲשֶׁר עָשָׂה מִשְׁחָה לְעַיְנֵי כָל-יִשְׂרָאֵל: חֲזַק חֲזַק וּנְתַחֲזַק אֶ בְּרֵאשִׁית בְּרֵא אֱלֹהִים אֵת הַשָּׁמַיִם וְאֵת הָאָרֶץ: בְּוְהָאָרֶץ הָיְתָה תְהוֹ וְנָהוּ וְחָשָׁךְ עַל-פְּנֵי תְהוֹם וְרוּחַ אֱלֹהִים מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם: ג וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי-אֹר וַיְהִי-אֹר:

זה עתה סיימנו וכבר אנו מתחילים מחדש, אני אוהב לומר את זה כל פעם שאנו מסיימים חומש, כמה גדולה תורה ישראל, כמה גדול אורח החיים היהודי שיהודי אף פעם לא מפסיק, אף פעם לא נעצר, תמיד ממשיכים מיד הלאה, תמיד מתקדמים.

ישנה אמרה ידועה של צדיקים, "יהודי שלה מתקדם, נסוג לאחור". מה המשמעות של זה? למה אם אנו לא מתקדמים מכורח המציאות אנו נסוגים? מה יש בחוסר התקדמות? אולי נעזוב לרגע את כל ההתפלספות הזו ונדבר תכלס... בימים כאלה שאנו יוצאים מ"החגים" ל"הלוואי שיגרה" איך נוכל להתקדם? איך נוכל ליצור לנו שגרה שתדחוף אותנו קדימה עם כל המצב מסביב? אז נתחיל עם זה, איך נוכל ליצור לעצמנו איזה שדר יום ב"הלוואי שיגרה" הקרובה בכדי שכשהשגרה המיוחלת תגיע אנו נוכל להמשיך קדימה עם כל הכוח ולא רק אז נצטרך להתחיל לבנות את הכל מאפס?

הדבר הראשון הכי פשוט והכי חשוב כשמדובר בסדר יום, זה "סדר יום" לא משנה כמה היום הפוך מהשגרה הרגילה, כאשר יש לאדם שגרה גם בחוסר שגרה זה מאזן אותו, למשל גם אם קמים מאוחר הדבר הנכון הוא "לאחר" לעצמנו את זמן הקימה לזמן שזה באמת קורה, אם יש "סדר יום" יש סדר ביום. הדבר

כשאני מרפה ממי שאני,

אני הופך למי שאני עשוי להיות!

עקב בצד אגודל (לאו דז'ה)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



המבט של הזולת (היהודים)

ואז, הבחין הגרייז ביהודי אחד, שהבעת פניו ענתה בו שהוא עדיין לא מרצה, השמחה ממנו והלאה. 'מה לך יהודי, שאל אותו הרב מבריסק ברוך, ימדוע פניך נפולות, והלא חג השם לנו? אמת, האובדן קשה, המידע על היהודים הרבים שנפלו קורע את הלב. ובכל זאת, הן חג הסוכות היום! בשל כך אני מתאבל, השיב אותו יהודי, אני רוצה מחר בבוקר לברך על ארבעת המינים, אך חסר לי אתרוג! וכיצד לא אבכה ואצטער? תנוח דעתך, השיבו הגרייז, 'הבאתי עמי אתרוג, הוא שמור אצלי, הוא כשר ואפילו מהודר, ולא ניוזק כלל. יש אתרוג! - כשמוע היהודי את הבשורה הזו, קפץ משמחה ויצא בריקוד. 'מה לי חרב ביתי, מה לי נתון בעיצומה של מלחמה אכזרית. אתרוג יש לי, א-ת-ר-ו-גו, שב ואמר את שם פרי עץ ההדר הנשאף כל כך... כהרף עין, יצא היהודי לרחובה של עיר, עבר בין סוכות היהודים ובישרם כי אצל הרב מבריסק, לא יאומן כי יסופר, יש אתרוג! מי היה מאמין! ואז, שב והתרחש מחזה, שבאמת אמרו שמפתיע היה יותר מן הראשון. לאחר חצות ליל, החלו יהודים להתגנב בחשיכה אל חצר הבית בו התאכסן הרב מבריסק. כה עז היה חפצם לברך על האתרוג, כה גדולה היתה שאיפתם לאחוז בידיהם את ארבעת המינים, עד שבאישון ליל, לאחר יום מעייף בו יצאו מהבונקרים, שיקמו חלק מהנזקים, בנו סוכות והכינו את צורכי החג ככל שיכלו - אף אחד מהם לא פנה לישון...

מה היא אלוקיך שואל מעמך

תראה ישראל מה זה יהודים גם אחרי כל החורבן גם אחרי שכל הנכרים כל אחד הלך לבדוק עם מה הוא נשאר וכל היהודים בנו סוכות היהודים לא מסתפקים, תמיד עוד מצוות עוד מעשים טובים, עוד קשר לקב"ה. כמה אתה יכול ללמוד מזה ישראל בדור שלנו כשכל הדברים הללו כל כך מובנים מאילו רק נשאר לנו לעשות את השתדלות הקטנה שלנו, כל אחד לפום דרגא דילה!

(הסיפור בחלקו מאתר 'שיבת אור דוד')

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאמנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר *להצטרפות למנוי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצב" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

היה זה עם תחילת ימי השואה האיומה, מאות אלפי אנשים נמלטו בתוך מספר שבועות מכל הערים והפרברים, והגיעו לעיר הבירה וורשא, שהייתה עדין תחת שליטה פולנית. הצבא הגרמני נצר את הפצצותיו הכבדות, קול שאון התותחים נדם. שקט מתוח השתרר בחללה של וורשא, והאנשים החלו לצאת אט אט מחוריהם, בוחנים את פצעייהם ומביטים בהריסות בתייהם. היה זה יום ראשון של שקט מפתיע אחרי שבועות של הפצצות מרעישות, ומנגד - יום של כאב עצום בהתגלות מימדי ההרס, והנזק האדיר לבתים ולרכוש. בין הפליטים היהודים בוורשא, נמנה הגרייז מבריסק זצ"ל. גם הוא נמלט לכאן בצוק העתים, וגם הוא - ככל אחיו היהודים, יצא בשעות הצהריים של ערב סוכות מהמרתף בו הסתתר. לנגד עיניו נגלו שוד ושבר, מאות יהודים שנרצחו ואיש אפילו לא ידע מתי, נזק אדיר, הרחובות כולם היו עיי חרבות ממש.

המבט שלי (הנוכרים)

. ואז, בתוך התופת, בעיצומה של האימה, נראה מחזה נדיר ומעורר השתאות. בעוד הנכרים עסוקים בבקרת נזקים וברצון לשקם קמעא את בתייהם ההרוסים, הרי שקבוצה גדולה מהיהודים היו עסוקים בדבר אחר לחלוטין. לא פחות ולא יותר, דבר אחד עמד בראש מעייניהם, בו היו עסוקים. אותם ניצולים אצו רצו בין ההריסות, מחפשים בהתלהבות חלקי דפנות או וילונות שמוטים, ענפים ירקרקים, וקורות ששרדו מן ההפצצות. עיניהם ברקו כשמצאו סכך כשר, גם השנה הם יזכו לשבת בסוכה, נפשם כמו רקדה עימם כל הדרך לבניינה... בשקיעת החמה וכניסת החג, היה המחזה בלתי יאומן: עיר נקובה מהפצצות, חריבה והרוסה, ולמרות זאת, פזורות בה מאות סוכות מטות ליפול, בנויות בשארית כוחותיהם של ניצולי ההפצצות הכבדות. בעת צאת הכוכבים המנצנצים ברקיע חגיגי של חג הסוכות, עמדו אלפי יהודים בסוכותיהם, מקדשים על יין או על פת, מברכים בעיניים נוצצות 'לישב בסוכה!'



בארבע עיניים

בשבוע שעבר דיברנו על ההבדל בין סבלנות לסובלנות, הסברנו מה הוא כל אחד, ולקחנו לדוגמה עבודה עם סבלנות כאשר אנו מנתחים מקרה בו אנו יודעים שאנו חווים שם איבוד של הסבלנות שלנו, ניתחנו את המקרה והגענו ל"דרייבר" לאותו "טריגר" - מאפיין ספציפי, שאנו קולטים שמשגע אותנו, לאחר מכן אנו מבינים מה בדיוק משגע אותנו ונעשה על זה עבודה.

היום אני רוצה להרחיב על זה, דבר ראשון איך מוצאים את ה"דרייבר טריגר"? כאשר יהיה לנו את אותו מקרה ספציפי שאנו נרצה ליצור בו שינוי, אנו נתח אותו ונבין מה בו הכי גורם לנו לאבד סבלנות, למשל, אנו שומעים מילה פוגעת ממישהו ואנו מתעצבנים ומאבדים סבלנות, אותה סיטואציה יכולה להתרחש שוב בזמן/מקום אחר, ושם אנו לא כועסים, אז מה בעצם יצר את השינוי? אם נבין למשל שאותה מילה שפגעה בנו במקרה הראשון נאמרה מול אנשים שדעתם חשובה לנו, ובנוסף אותה מילה שנאמרה הייתה מילה שגם ככה אנחנו פגיעים ממנה, יש עכשיו הסבר יותר טוב למה בפעם הראשונה נפגענו ובפעם השנייה לא. עכשיו אנחנו נעשה ניתוח ניגודים, נדמיין את אותה סיטואציה הראשונה אבל ללא האנשים סביבנו, האם אנו לא נפגעים? האם זה כמו במקרה השני? אם זה כמו בשני אז עלינו על ה"דרייבר" והעבודה שאנו צריכים לעשות היא, ניתוח מה קורה לנו כאשר אומרים לנו משהו מול האנשים הללו, אט אט אנו יכולים לשלוט בתגובות שלנו לשלוט ברגשות שלנו, לא להיות מאלה שמגיבים את מה שמרגישים את מה שאחרים רוצים שהם ירגישו, להיות מהאנשים שמכירים את הפנים של עצמם, יודעים מה לעשות מתי, אם זה לא האנשים שעושים את העניין, אנו מחזירים אותם בדמיון, ומנסים להחליף את המילה שנאמרה, או עכשיו אנו כמעט לא נפגעים, מי הוא אותו אחד שאומר את השטות הזו, למה לי להיפגע... אוקי עכשיו אנו יודעים מה ה"דרייבר" ונעשה את אותה עבודה שם... עכשיו כאשר אנו יודעים לעשות ניתוחי ניגודים ולזהות את ה"דרייברים" אנו נוכל ממש לראות איך השינוי קורה בתוכנו, ממש ככה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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