

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

לכם ובכל זאת זה הקבי"ה שאומר לנו, אני רוצה אתכם בדרך הזו, אני יודע שקשה לכם ובכל זאת זה הדרך שבחרתי לכם כרגע. זה לטובתכם, זה להנאתכם, כאשר אנו לא שומעים את קול הקבי"ה, הניסיון להבין את הדברים בצורה כזו, הוא הרבה יותר גדול, לכן אומר מוהר"ן מברסלב שצריך לזה התחזקות גדול מאוד מאוד, כי זה באמת קשה!

ואומר רבי נחמן, שהעצה היא לעשות "ריפריימינג של הקשר" אנו יכולים לראות את מה שקורה ולומר לעצמנו למה? למה זה קורה? אולי הקבי"ה לא רוצה אותנו? אולי אנו לא ראויים? אבל אם נתבונן באותו מקרה אבל "בהקשר אחר" של כמה הנאה יש לקבי"ה לראות אותנו שוב חוזרים ושוב מנסים ושוב ממשכים ושוב הולכים לקראתו, אנו נוכל לראות ולחוות את כל התהליך הזה בראיה אחרת לחלוטין!

כהורים או כבני נוער שחווים את זה מהצד השני, לפעמים אנו בתור הורים רוצים איזה שיפור בהתנהגות של הילדים שלנו, אנו עושים להם "מבצע" - מי שמסדר כל יום את המיטה... יקבל מתנה, או לפעמים אנו יכולים לנקוט בצעדים הפוכים, מי שלא יעשה... לא יקבל... לפעמים זה הדרך שלנו ליצור קשר עם הילדים ליצור משמעת ליצור התנהגות ודרך מסוימת בה אנו רוצים להוביל את הילדים שלנו. לכן אומר לנו רבי נחמן "ריפריימינג של הקשר" כאשר אנו מרגישים שאנו מתרחקים, זה עוד דרך של אבא שבשמיים לומר לנו אני רוצה שתמשיכו לעבוד, הפוך, אני ממש רוצה אתכם קרוב!

האתגר השבועי: השבוע, אם ניתקל בכזה מקרה, ניצור לעצמנו "ריפריימינג של הקשר" אתם רוצים ממש לדעת איך לעשות את זה? רוצים להבין בדיוק מה זה ריפריימינג של הקשר" באו לטור "בארבע עיניים".
בהצלחה רבה! שבת שלום!

מה הקושי
בציווי הקבי"ה
לך לך? הרי
אם יבא
הקבי"ה

בכבודו ועצמו
לכל אחד
מאתנו וידבר
איתנו ממש,
ויאמר לנו, לך

לך מארצך,
לא נלך?
ברור שנלך,
הרי זה הקבי"ה

מלך מלכי
המלכים! אלא
מה הגדולה?

(א) ויאמר יהוה אל אברהם לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר ארצך: אומרים הצדיקים, מה הקושי בציווי הקבי"ה לך לך? הרי אם יבא הקבי"ה בכבודו ועצמו לכל אחד מאתנו וידבר איתנו ממש, ויאמר לנו, לך לך מארצך, לא נלך? ברור שנלך, הרי זה הקבי"ה מלך מלכי המלכים! אלא מה הגדולה? שכשהקבי"ה אמר לאברהם אבינו לך לך מארצך הכוונה היא לך לך - בשבילך, לטובתך העצמית, להנאתך, ולראות את הדברים בכזו צורה, זה הניסיון.

אך האמת שישנו ניסיון יותר קשה מזה, כי במידה והקבי"ה עצמו יופיע מולנו ויאמר לנו לכו... זה לטובתכם, להנאתכם לא נאמין? לא נקבל? לא נלך? כמובן שזה ניסיון, אבל לדעתי ישנו היום ניסיון יותר קשה מזה, אתם יודעים מהו? קרה לכם פעם שאתם ממש מנסים ללכת בדרך הנכונה, ממש אבל, אתם מנסים, רוצים, לפעמים אפילו מצליחים, אבל אז מגיע משהו ומסיט אתכם, מגיע משהו ומראה לכם, שכמה שחשבתם שהנה התקדמתם, עד כמה שחשבתם שהנה נעשה שינוי, לא! אתם חוזרים לאותו מקום בו הייתם, או דיי קרוב, מה הגורם לזה? מה אנו לומדים מהזמן הזה? והאם דווקא הזמן הזה הוא ה לך הפרטי של הקבי"ה אלינו? אומר לנו רבי נחמן מברסלב - שְׂאֵדָם נִכְנָס בְּעִבּוּדַת הַשָּׁם אֲזִי הַדָּרֶךְ שֶׁמֵרְאִין לוֹ הַתְּרַחֲקוּת וְנִדְמָה לוֹ שֶׁמֵרְחִיקִין אוֹתוֹ מִלְמַעְלָה וְאֵין מְנַחֵין אוֹתוֹ כְּלָל לְכַנֵּס לְעִבּוּדַת הַשָּׁם וּבְאֵמַת כָּל הַהַתְּרַחֲקוּת הוּא רַק כְּלוֹ הַתְּקַרְבוּת וְצָרִיךְ הַתְּחַזְּקוֹת גְּדוֹל מְאֹד לְכַלֵּי לִפְלֵ בְדַעְתוֹ, חֵס וְשְׁלוֹם... (ליקוטי מוהר"ן תורה מה תנינא).

לדעתי זה ניסיון הרבה יותר גדול, כאשר אנו מנסים באמת, רוצים באמת, כאשר אנו הולכים וצועדים ואז מגיעה ההתרחקות, כאשר אנו לא שומעים את קולו המפורש של הקבי"ה שאומר לנו, אני רוצה אתכם בדרך הזו, אני יודע שקשה

**עקב
בצד
אגודל**

(ג'וזף קמפבל)

עלינו לשחרר את החיים שתכננו לעצמנו,
כדי שנוכל לחוות את החיים שמחכים לנו!

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

המבט של הזולת (רבי שמחה בונם מפשיסחא)

כשנכנס, פרץ בבכי מר, וסיפר לרבי את כל הקורות אותו. הרבי הקשיב לו בחום, הרבה שעה קלה, והורה לו הוראה מעוררת תמיהה: ישוב לביתך, תפרום את החליפה ותתפור אותה מחדש, בדיוק לפי התוכנית המקורית, אל תוסיף ואל תוריד דבר. תפרום ותתפור בשנית, ותגיש את החליפה לפריץ! למרות פליאתו הרבה מההוראה המפתיעה, הן איזו תועלת יכולה מכך - משה עשה כמצוות רבו, והביא את החליפה התפורה מחדש לפני הפריץ. תגובת הפריץ הפתיעה אותו לחלוטין: 'אוהו, קרא בהתפעלות, יזו חליפה מהודרת! לכך פיללתי, לחליפה כזו ציפיתי! משה יצא מעודד ומחוזק, ומיהר שוב לבית הרבי, לבשרו על החליפה שהתקבלה בכבוד ובחן, ולשאל את השאלה שהטרידה אותו כל כך: מה נשתנתה החליפה הזו מקודמתה? הרי שתיהן נתפרו באותה צורה ולפי אותה תוכנית, כיצד ידע הרבי כי אם אפרום ואתפור את החליפה מחדש - כי אז תמצא חן וחסד אצל הפריץ? חייך הרבי והשיב: 'הבדל מהותי יש בין החליפה הראשונה לשניה, הבדל תהומי ומשמעותי מאוד: הלא תזכור, כי את החליפה הראשונה תפרת מתוך גאווה עצמית, כשחשתי שמשה החייט - הוא מי יודע מה... החייט הנבחר, שקיבל את הבד הנבחר, להכין את החליפה הנבחרת... הרגשת בשיא העולם, הסתובבת בגאווה עצומה... אחרי שנשבר ליבך לנוכח תגובת הפריץ, אחרי שכבר ירדת ממרומי האולימפוס והבנת שכוחך ועוצם ירך לא הוביל אותך ליצירת הפאר שחשבת עליה, ניגשת למלאכת התפירה השניה בצניעות, בענווה, בנמיכות רוח. על כך כבר קובע הפסוק: 'ולענווים יתן חן', הענווה והצניעות נותנות חן לפני מעשי ידיך....

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, מדהים לראות איך העולם הפנימי שלנו משפיע עד כדי כך על עולם המעשה, קח את זה לליבך, ופעל בדרך הנכונה! (הסיפור בחלקו לקוח מאתר 'ישיבת אור דוד')

שמו של משה החייט, נודע לשם ולתהילה בכל רחבי האזור. הכל דיברו בשבחו ואמרו שטרם היה חייט כה דייקן ומושלם. אין פלא אפוא, כי כשהפריץ המחוזי החליט לתפור לעצמו חליפה חדשה, מיהרו משרתיו להזמין את משה החייט. הפריץ הגיש את הבד למשה החייט בעיניים בורקות, שהשתקפו מהן ציפיותיו הגדולות לרגע בו ילבש חליפה העשויה היטב מבד ייחודי זה... נרגש עד אין קץ החל משה במלאכה, ואט אט ראה משה כי החליפה המיוחדת קורמת עור וגידים, בד וחוטמים. משה השקיע בחליפה את מיטב כוחותיו ונסיונו, ושמה לראות כי החליפה הולכת והופכת הרבה יותר מושלמת ממושלמת... כאשר הוא סיים את הכנתה ניגש הוא לבית הפריץ משה נכנס לחדרו של הפריץ, כשהחליפה בידו. 'אדוני הפריץ! אמר בקול, 'הבאתי לך חליפה כמו שרק משה יכול לעשות... חליפה מושקעת ומהודרת, מאובזרת ומפוארת. חליפה שאין להשיג כדוגמתה, ורק אני יכול לבצע פלא שכזה! - חזר משה וטפח על שכמ עצמו...

המבט שלי (משה החייט)

ואז, הוא הגיש את החליפה לפריץ, וציפה לתגובה המומה על הפאר, אלא שלא כך קרה, הפריץ הביט בחליפה לרגע, ואז - לנגד עיניו המשתאות של משה, העווה את פניו בזלזול והשליך את החליפה מידי. 'בוש והיכלם! - קרא לעבר החייט האומלל, 'הלזה חליפה נאה ייקרא? זו חליפה פשוטה ביותר, לקחת את הבד היקר ביותר, והפכת אותו לתלולית בד עכורה ועבשה. האינך מתבייש להציגה בכזו שמחה ואושר? הרי הרסת את הבד היקר, ויצרת חליפה מכוערת ודוחה! משה עמד המום, בוש, נכלם, נסער, ושבור לב. הרי החליפה היתה כה יפה, סחטה קריאות התפעלות מכל רואיה. איך יתכן שדווקא הפריץ דחה אותה בשאט נפש? איך יתכן שבעיניו היא נראית כה מכוערת? הוא הרים את החליפה ומיד נשא רגליו ונמלט מהמקום, היישר לבית הרבי - הרה"ק רבי שמחה בונם מפשיסחא ז"ע, לבקש את עצתו...

*הסיפורים במחזור זה בסיסם נשמעים על ידי המאומנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר *להצטרפות למנוי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתחבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע



בארבע עיניים

השבוע הבנו איך ניתן ממש לשנות את הראיה שלנו על הקורה איתנו ביומים עיי "ריפריימינג של הקשר" אז מה זה ריפריימינג בכלל? ריפריימינג או reframing משמעותו - מסגור מחדש, פרושו נתינת מסגרת חדשה לסיטואציה שמאפשר לנו לראות ולחוות את הסיטואציה באופן שונה, בראיה שונה במסגרת שונה, הראיה השונה הזו מאפשרת לנו לחוות את החיים ביותר ממימד אחד ומרחיבה לנו את התפיסה על אירועי החיים. למשל כאשר נראה אדם גדול וגבוה רץ אחרי אדם קטן ונמוך קומה, מה המחשבה שכנראה נחשוב שהאדם הגדול, הוא ה אדם הלא בסדר, הוא רודף את הקטן, אבל אם היינו רואים את הסיטואציה מהתחלה היינו רואים שאותו אדם קטן גנב משהו לאדם הגדול, הכל משתנה, כי בעצם הגדלנו את המסגרת של הסיפור, זה ריפריימינג ברמה הכי בסיסית שלו, ישנם 2 סוגי ריפריימינג אחר ריפריימינג של הקשר, השני ריפריימינג של תוכן, השבוע נסביר את המסגור מחדש של ההקשר, המסגור הזה אומר שאנו אלה שנותנים את ההקשרים לסיפור שראינו ובעצם הסיפור הינו ניטרלי, ואנו יכולים לחפש את ההקשר בו אותו סיפור חיובי. למשל הסיפור הידוע עם הנחש וחוה, העניש הקב"ה את הנחש בעונש "אפר תאכל כל ימי חייך" שואלים חז"ל מה הקללה בזה? הרי זה בעצם מהטיח לנחש שכל הזמן האוכל שלו יהיה זמין ולא יגמר לעולם, עונים חז"ל שהקללה פה זה שהנחש בעצם אף פעם לא יצטרך לדבר עם הקב"ה כי יהיה לו כל הזמן את מה שהוא צריך. אנו יכולים לראות את אותו מקרה שאנו נסוגים, במסגור אחד בו אנו חושבים שאלוקים לא רוצה בקרבנות, או שאנו יכולים לבחור לראות את זה במסגור שני, בו הקב"ה רוצה אותנו קרוב כל כך כל הזמן שניצור איתו קשר בל יינתק. אז לחיינו אנו, ישנם כל מיני סיטואציות שאנו מרגישים לא טוב איתם, כשנשנה את המסגור ונעשה ריפריימינג של הקשר, ונמצא את ההקשר בו אנו יכולים לחוות את הסיטואציה בצורה שעושה לנו טוב, נגלה שבידנו כלי עוצמתי ומהיר לשינוי חיובי בחיינו!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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